

AQUON EVOLUTION

Nederlandstalige handleiding



FINNLO
finnlo.com
HAMMER SPORT 4.0

Art. Nr.: 3705
ID: 104141

Inhoud

Veiligheidsinstructies	3
Algemeen	4
2.1 Verpakking	4
2.2 Afvoeren	4
Assemblage	5
Ontvouwen van de roeimachine	9
Vouwen van de roeimachine	10
Opstellen	11
Roeigids	12
Verzorging en onderhoud	14
Computer	15
7.1 Computertoetsen	15
7.2 Computer functies / display	15
7.3 Computer opstarten	16
Technische details	22
Opleidingshandboek	23
9.1 Trainingsfrequentie	23
9.2 Intensiteit van de training	23
9.3 Hartritatie-georiënteerde training	23
9.4 Trainingscontrole	24
9.5 Duur van de training	25
Explosietekening	27
Lijst met onderdelen	28

Veiligheidsinstructies

BELANGRIJK: De roeier wordt geproduceerd volgens DIN EN 957-1/7 klasse HA.Max. gebruikersgewicht is 130 kg. De roeier mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel. Elk ander gebruik van het artikel is verboden en kan gevaarlijk zijn. De importeur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade of letsel veroorzaakt door oneigenlijk gebruik van het apparaat. De roeier is geproduceerd volgens de laatste veiligheidsnormen.

Om letsel en/of ongevallen te voorkomen, dient u deze eenvoudige regels te lezen en te volgen:

1. Laat kinderen niet op of in de buurt van de apparatuur spelen.
2. Controleer regelmatig of alle schroeven, moeren, handgrepen en pedalen goed vastzitten.
3. Vervang alle defecte onderdelen onmiddellijk en gebruik het apparaat niet totdat het is gerepareerd. Kijk uit voor eventuele materiaalmoedheid.
4. Vermijd hoge temperaturen, vocht en opspattend water.
5. Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u begint met het opstellen van het apparaat.
6. Het apparaat heeft voldoende vrije ruimte nodig in alle richtingen (ten minste 1,5 m).
7. Plaats het apparaat op een stevige en vlakke ondergrond.
8. Oefen niet direct voor of na de maaltijd.
9. Laat u zich, voordat u met een fitnessstraining begint, door een arts onderzoeken.
10. Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gegarandeerd als u de aan slijtage onderhevige onderdelen regelmatig inspecteert. Deze zijn aangeduid met een * in de onderdelenlijst. Hefbomen en andere instelmechanismen van het apparaat mogen het bewegingsbereik tijdens de training niet belemmeren.
11. Trainingsapparatuur mag nooit als speelgoed worden gebruikt.
12. Stap niet op de behuizing of het frame.
13. Draag geen losse kleding; draag geschikte trainingsuitrusting zoals bijvoorbeeld een trainingspak.
14. Draag schoenen en oefen nooit op blote voeten.
15. Zorg ervoor, dat andere personen zich niet in de buurt van de hometrainer bevinden, omdat andere personen gewond kunnen raken door de bewegende delen.
16. Het is niet toegestaan het item te plaatsen in kamers met een hoge luchtvochtigheid (badkamer) of op het balkon.

Algemeen

Deze trainingsapparatuur is voor thuisgebruik. De apparatuur voldoet aan de eisen van DIN EN 957-1/7 klasse HA. De CE-markering verwijst naar de EU-Richtlijn 2004/108/EEG en 2006/95/EEG. Schade aan de gezondheid kan niet worden uitgesloten als deze apparatuur niet wordt gebruikt zoals bedoeld (bijvoorbeeld overmatige training, verkeerde instellingen, enz.

2.1 Verpakking

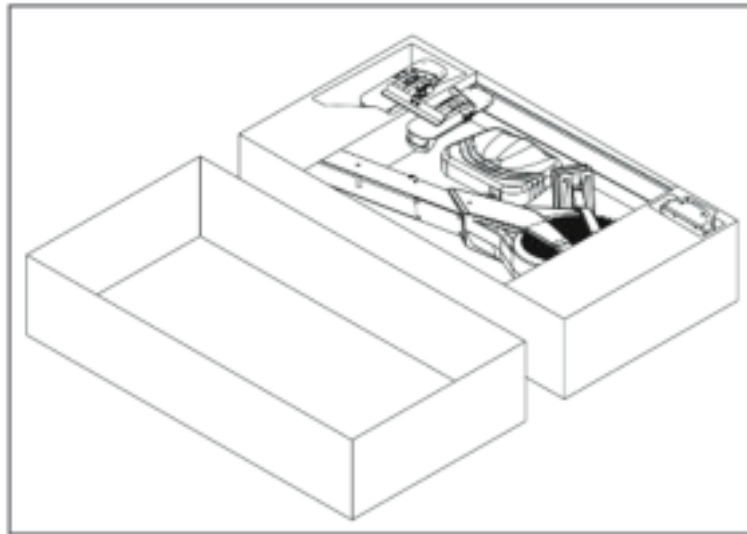
Milieuvriendelijke en recyclebare materialen: Uitwendige verpakking van kartonnen vormdelen van schuimstof CFS-vrij polystyreen (PS) Vellen en zakken van polyethyleen (PE) Omsnoeringsbanden van polypropyleen (PP)

2.2 Afvoeren



Verzeker u ervan de verpakking te bewaren voor het geval van reparaties/garantiematten. De apparatuur mag niet bij het huisvuil worden weggegooid!

Assemblage



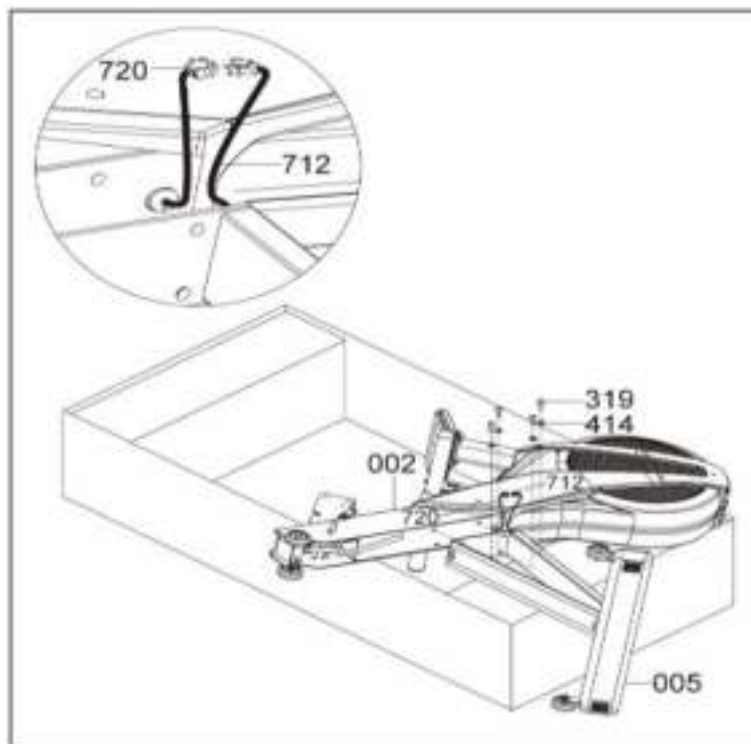
Stap 1

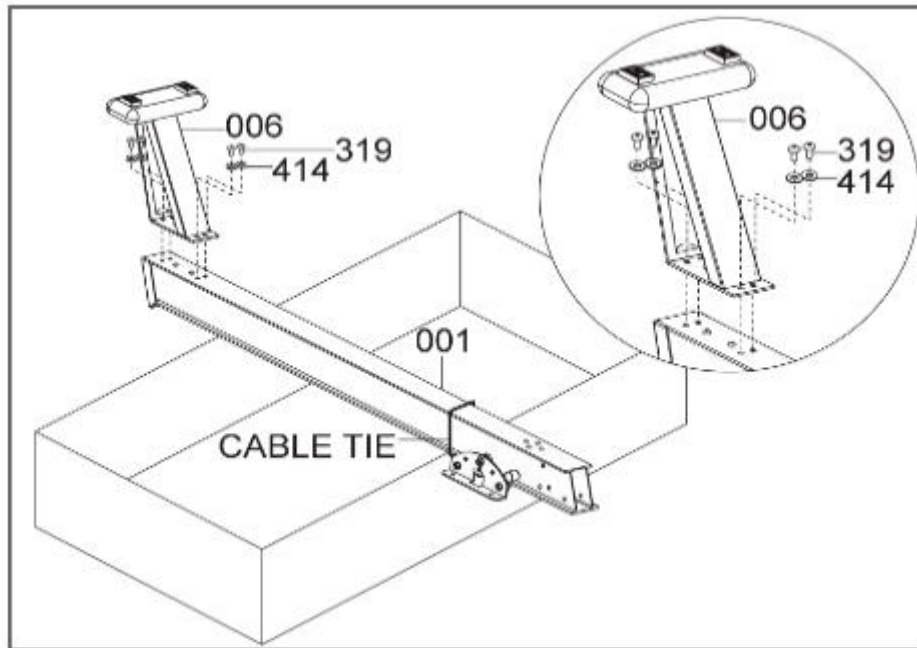
Maak een 2x2,5 meter werkruimte vrij voordat u uw roeier uitpakt.

Stap2

Verwijder 4 x BOLT (319) en 4 x WASSEN (414) van het HOOFDFRAME (002). Sluit AC ADAPTOR CABLE (712) aan op COMPUTER CABLE (720).

Monteer de STABILISATOR - FRONT (005) met dezelfde 4X BOLT (319) en 4 x WASSEN (414) en draai deze stevig vast. Zorg ervoor dat de STABILISATOR - FRONT (005) niet op de (712) AC ADAPTOR CABLE & de COMPUTER CABLE (720) drukt voordat u hem monteert.

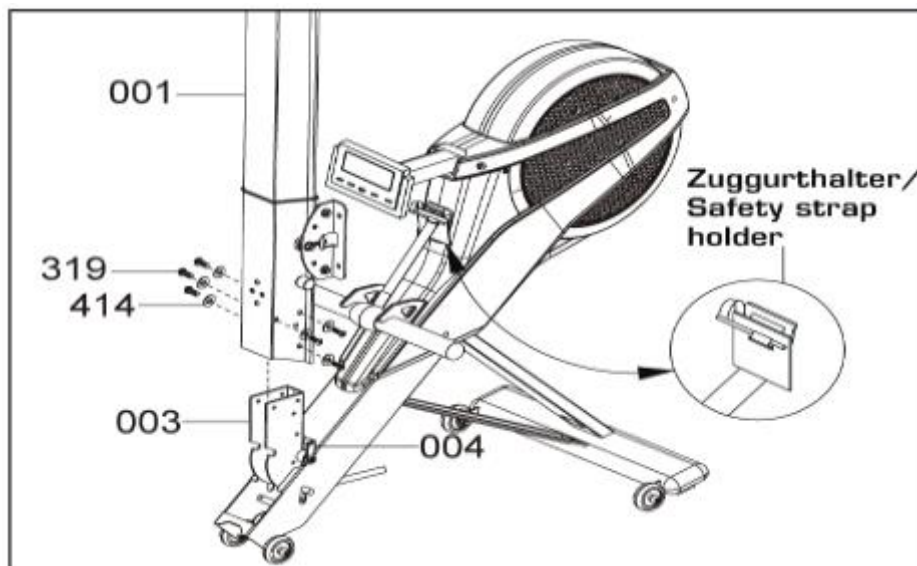




Stap 2

Verwijder 4 x BOLT (319) en 4 x WASSER (414) van ALUMINAIRE BEAM (001).

Monteer de STABILIZER - REAR (006) en de ALUMINAIRE BEAM (001) met 4 x BOLT (319) en 4 X WASHER (414)



Stap 3

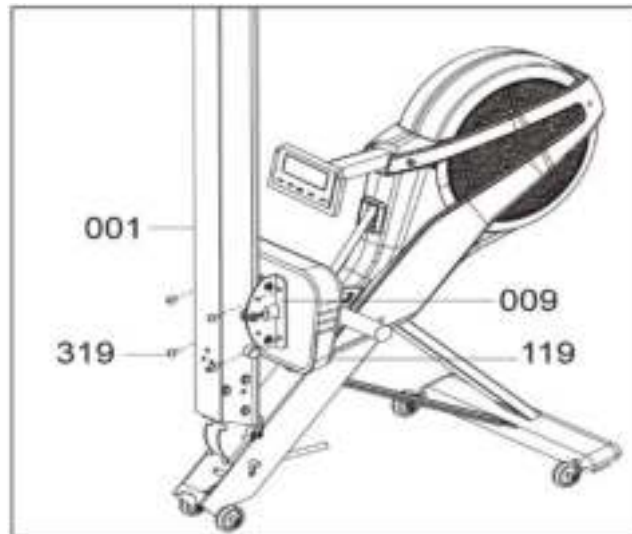
Verwijder de gedeeltelijk gemonteerde roeier van het deksel van de doos en plaats deze op de juiste manier naar boven, zoals aangegeven in het diagram hieronder.

Verwijder de VEILIGHEIDSSTRAP HOUDER.

Verwijder 6 x BOLT (319) en 6 x WASSEN (414) van PIVOT BRACKET (003).

Monteer de ALUMINA BEAM (001) en de PIVOT BRACKET (003) met 6 x BOLT (319) en 6 x WASHER (414). Let er echter op dat u de BOLT (319) niet vastdraait.

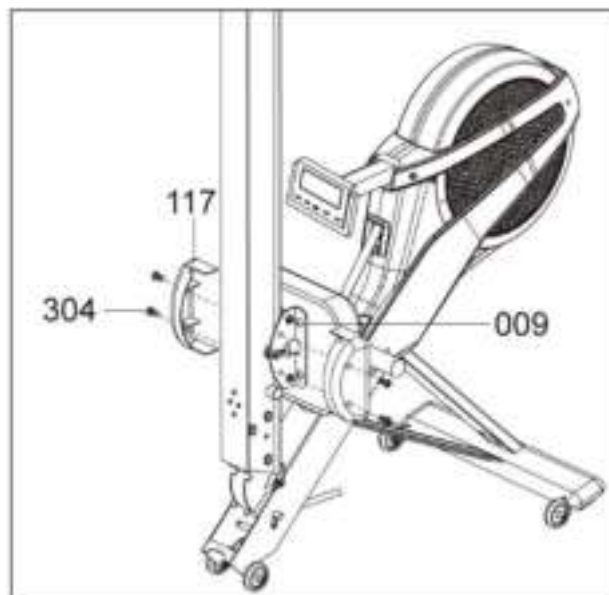
OPMERKING: Bij het monteren van de ALUMINUM-BEAM (001) met de PIVOT BRACKET (003) moet u erop letten dat de HANDLE GRIP (004) de PIVOT BRACKET (003) niet raakt om te voorkomen dat de HANDLE GRIP (004) bekrast wordt door de ALUMINUM-BEAM (001).



Stap 4

Verwijder 4 x BOLT (319) van SEAT (119). Monteer de SEAT (119) en de SEAT CARRIAGE (009) met 4 X BOLT (319).

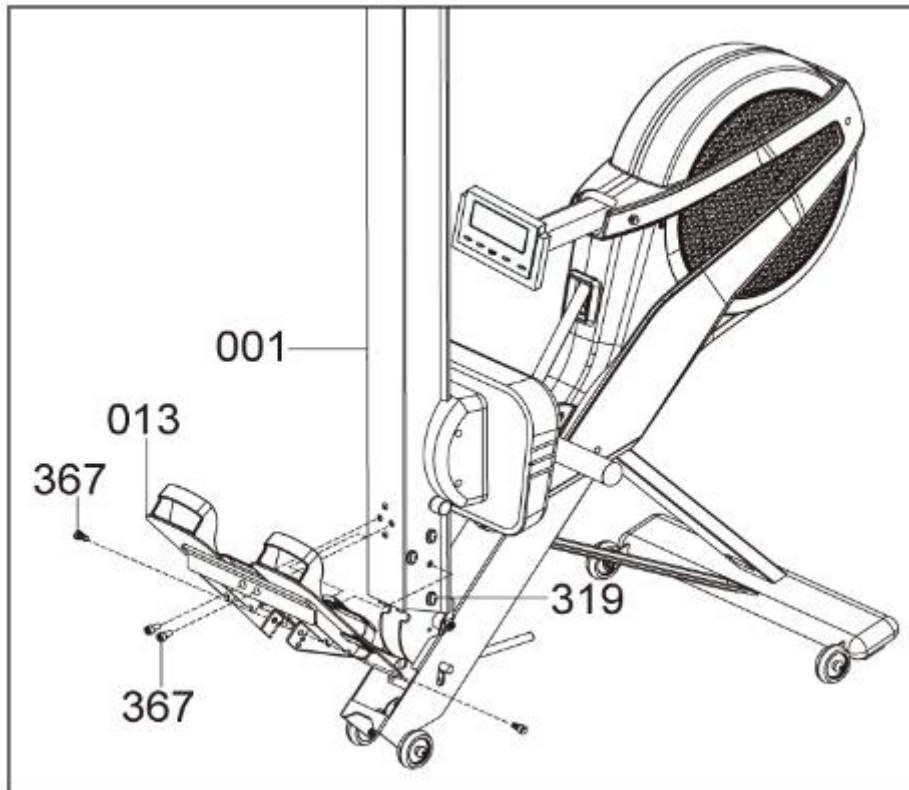
Snij en verwijder de ALUMINUM BEAM [001] CABLE TIE.



Stap 5

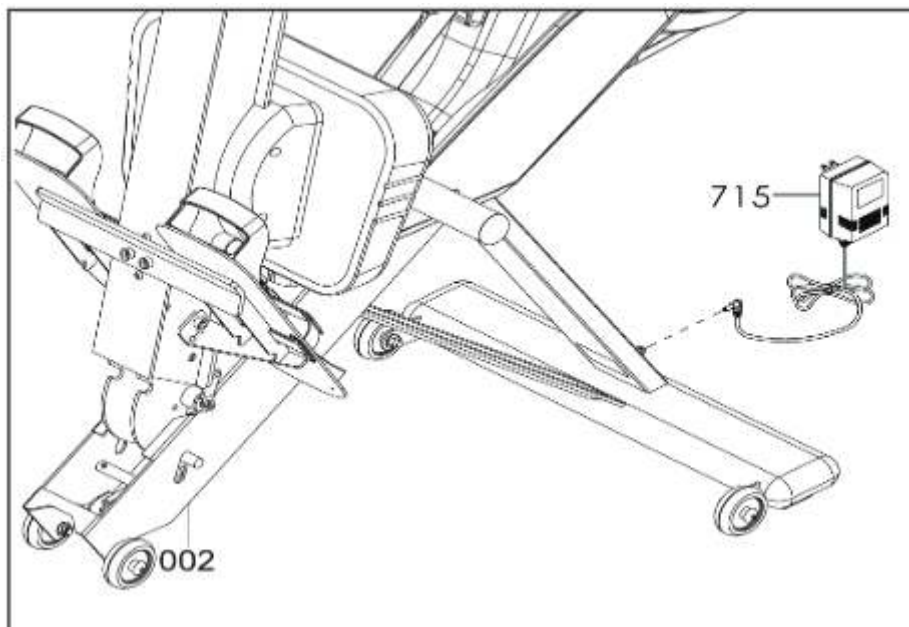
Verwijder 4 x BOLT (304) van SEAT CARRIAGE (009).

Monteer de CARRIAGE COVER (117) en de SEAT CARRIAGE (009) met 4 X BOLT (304).

**Stap 6**

Assembleer de FOOT PEDAL (013) en de ALUMINUM BEAM (001) met 4 X BOLT (367).

Draai 4 x BOLT (367) vast en 6 x BOLT (319) die u op dit moment los van STAP 3 heeft laten staan.

**Stap 7**

Connecteer de AC ADAPTOR [715] in het hoofdcontactdoosje.

Ontvouwen van de roeimachine

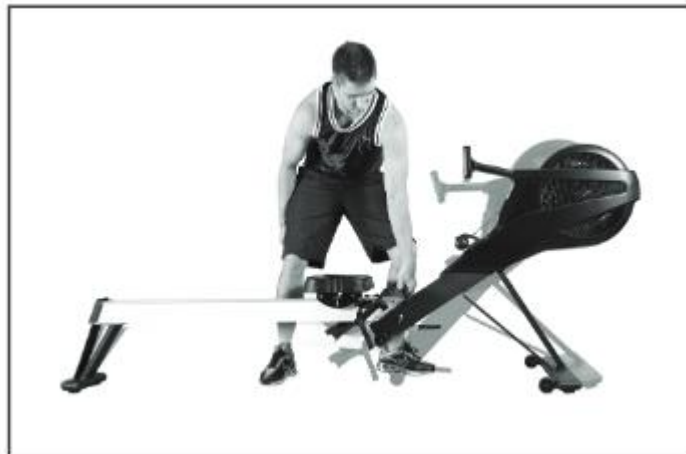
Stap 1

Stap 1: Houd de lichtmetalen balk vast en druk met uw voet op de bevestigingsknop.



Stap 2

Til de ALUMINA BEAM op door de draaigreep omhoog te trekken. Zorg ervoor dat de klapknop is vastgeklikt en dat de roeimachine een stabiele stand heeft!



Vouwen van de roeimachine

Stap 1

Om de roeier op te klappen, trekt u de voetsteunband omhoog en drukt u op de bevestigingsknop.



Stap 2

Til de ALUMINUM BEAM op tot deze is vastgeklikt en goed is vastgezet.



Opstellen



Voetmaatverstelling

Lift het voorste deel, tot het hoger is dan de puist.

Verplaats dit deel naar achteren om grotere schoenmaten te passen. De band is over de teengewrichten heen.

Verplaats daarna het eerder opgetilde deel terug, zodat de pootjes in de respectievelijke gaten passen.



Voetriemverstelling

Schuif uw voeten onder de voetriem.

Trek de voetriem strak zoals afgebeeld en zet hem vast.



Maak de voetband los

Om de voetband los te maken, til je de gesp van de voetband op en til je je voet op naar voren.



Vervoer

Uw Roeier heeft transportwielen in het midden.

Hierdoor kunt u de Roeier eenvoudig van kamer naar kamer verplaatsen.

Roeigids



OVERREKENING VOORAFSTAND:

Fout: Het lichaam strekt zich te ver naar voren uit. Het hoofd en de schouders hebben de neiging om naar de voeten toe te vallen. Het lichaam staat in een zwakke positie voor de slag.

Correct: Het lichaam wordt tot aan de benen gedrukt. De armen zijn volledig gestrekt en ontspannen, het lichaam is licht naar voren gekanteld.



GEBOGEN POLS

Fout: De gebruiker buigt zijn polsen op elk moment door de beroerte.

Correct: Altijd roeien met platte polsen door de hele slag.



ROEIEN MET GEBOGEN ARMEN

Fout: De gebruiker buigt zijn polsen op elk moment tijdens de beroerte.

Correct: Altijd roeien met platte polsen door de hele beweging.



HET VERGRENDELEN VAN DE KNIEËN

Fout: De knieën zijn vergrendeld en de benen zijn recht aan het einde van de slag.

Correct: Houd de benen altijd licht gebogen in de volledig gestrekte stand. Onthoudt u zich van knielasten.

Verzorging en onderhoud

Onderhoud

Het apparaat heeft geen onderhoud nodig. Controleer regelmatig alle onderdelen van het apparaat en de veilige bevestiging van alle schroeven en verbindingen. Vervang eventuele defecte onderdelen onmiddellijk via onze klantenservice.

Verzorging

Gebruik bij het schoonmaken alleen een vochtige doek en vermijd agressieve schoonmaakmiddelen. Zorg ervoor dat er geen vocht in de computer dringt. Onderdelen (zadel) die in contact komen met transpiratie, hoeven alleen met een vochtige doek gereinigd te worden.



Om ervoor te zorgen dat de zitting soepel loopt, moet de rollenbaan van de lichtmetalen balk worden gereinigd met een op olie gebaseerde meubelpoets.

Computer



7.1 Computertoetsen

RESET: Door op de RESET-knop te drukken worden de ingestelde waarden gewist.

ENTER: Druk op Enter om uw keuze te bevestigen.

START/STOP: Starten/stoppen van uw training. Terwijl uw trainingsprogramma wordt gestopt, wordt het display na vier minuten uitgeschakeld, maar uw trainingsprogramma wordt nog eens zes minuten bewaard. Druk op de START-knop om verder te gaan met uw training.

SELECTEREN: Draai de SELECT-knop naar links en rechts om door de beschikbare secties te bladeren.

RECOVERY: Herstel hartslagmeting met toewijzing van de fitnessscore 1-6.

7.2 Computer functies / display

GEBRUIKER: Gebruikersselectie

NIVEAU: Weerstandsniveau, 1-16

SPM: Strokes/minutes

Pulse: De computer heeft een ingebouwde ontvanger, die de hartslagfrequentie draadloos kan ontvangen. De borstriem moet de frequentie tussen 5,0-5,5kHz gebruiken. Stel het doelhartritme in van 60-220 bpm.

TIME/500M: Gemiddelde 500 meter tijd, of een ingestelde trainingstijd tussen 1-99 min.

WATTS: Geschatte Watt per slag. Stel een Wattwaarde in van 30-300 Watt in stappen van 10 Watt.

CALORIEËN: Toont de hoeveelheid calorieën.

METERS: Toont de afstand in meters. Kan worden ingesteld van 100-99,900m.

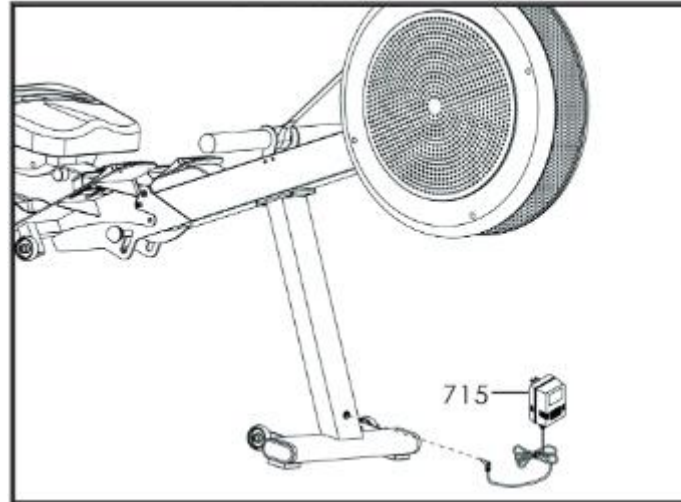
SLAGEN: Totale herhaling van slagen.

TIME: Totale tijd.

7.3 Computer opstarten

7.3.1 Stroomvoorziening

Steek de ronde stekker in de ronde stekker van de voorste stabilisator en de hoofdstekker in het stopcontact.



Er is de keuze tussen metrische of keizerlijke metingen. Om deze optie te wijzigen, drukt u op ENTER en de RESET-knop tegelijkertijd gedurende drie seconden. Het display wordt gereset en toont KM voor kilometer of ML voor mijlen.

Plaatsen van de persoonlijke gegevens

- Activeer de computer
- Door aan de SELECT-knop te draaien, kunt u een gebruiker selecteren waarvoor u persoonlijke gegevens kunt plaatsen. Behalve gebruiker UO worden uw persoonlijke gegevens opgeslagen voor de overige gebruikersprofielen (1- U4)
- Druk op ENTER om uw persoonlijke gegevens na elke selectie te bevestigen.

U moet deze gegevens invoeren: **Geslacht, leeftijd, lengte en gewicht**. Na bevestiging van het gewicht voert u automatisch het hoofdmenu in.

7.3.2 Programmaselectie

Als de computer is geactiveerd, kunt u een programma selecteren door het SELECT DIAL te draaien.

7.3.2.1 Handmatige modus

a) Druk op **START** en alle waarden beginnen op te tellen vanaf nul. Door aan de SELECT-knop te draaien kunt u de weerstand tijdens de oefening veranderen.

of

b) Druk op **ENTER** en u kunt doelwaarden. **LEVEL** instellen: Door het SELECT DIAL te draaien, kun je de startweerstand instellen, die ook tijdens de oefening kan worden gewijzigd.

Druk op **ENTER**

TIME: U kunt de oefentijd instellen door het SLECET DIAL tussen 1 - 99 minuten te draaien.

Druk op **ENTER**

AFSTAND: Door het SELECET DIAL te draaien, kunt u een afstand tussen 0,5 - 99,50 meter instellen.

Druk op **ENTER**

CALORIES: Door de SELECT DIAL te draaien, kunt u een calorieverbruiksniveau instellen tussen 10 - 990kcal.

Druk op **ENTER**

HEART RATE: Door het SELECT DIAL te draaien, kunt u het maximale inspanningshartritme instellen.

Druk op **ENTER**

STROKES: Door de SELECT DIAL te draaien, kunt u de totale slagen instellen tussen 10 - 9990kcal.

Als u tevreden bent, drukt u op **START** en begint u te oefenen.

Als u de afstand en de roeitijd selecteert, toont de computer u de berekende 500 m-tijd in het 500 m-venster.

LET OP: De reeds ingestelde waarden worden gewist als de computer zich in de uit-modus bevindt. Tijdens de Aan-modus moet u deze overschrijven!

Als een doelwaarde "0" bereikt, geeft de computer een pieptoon en stoppen alle waarden met tellen.

De weerstand kan tijdens de oefening worden gewijzigd door de SELECT-DIAL te draaien.

7.3.2.2 Programmamodus

a) Is de computer geactiveerd, dan kunt u één van de twaalf pro-bestanden onder de categorie Programma's kiezen. door het SELECT DIAL te draaien. Druk op **ENTER** om uw keuze te bevestigen.

a) Druk op **START** en alle waarden beginnen op te tellen vanaf nul. Door aan de SELECT-knop te draaien kunt u de weerstand tijdens de oefening wijzigen.

of

b) Druk op **ENTER** en u kunt doelwaarden instellen.

NIVEAU: Door het SELECT DIAL te draaien, kunt u het laagste weerstandsniveau instellen van één tot twaalf, dat ook tijdens de oefening kan worden gewijzigd.

Druk op **ENTER**.

TIME: U kunt de oefentijd instellen door het SELECT DIAL te draaien van 1 - 99 minuten.

Druk op **ENTER**.

DISTANCE (afstand): Door het SELECET DIAL te draaien, kunt u een afstand tussen 0,5 - 99,50 meter instellen.

Druk op **ENTER**

CALORIES: Door de SELECT DIAL te draaien, kunt u een calorieverbruiksniveau instellen tussen 10 - 990kcal.

Druk op **ENTER**

HEART RATE (hartslag): Door het SELECT DIAL te draaien, kunt u de maximum oefenhartslag instellen.

Druk op **ENTER**

STROKEN (slagen): Door de SELECT DIAL te draaien, kunt u de totale slagen instellen tussen 10 - 9990kcal.

Als u tevreden bent, drukt u op **START** en begint u te oefenen.

Als u de afstand en de roeitijd selecteert, toont de computer u de berekende 500 m-tijd in het 500 m-venster.

LET OP: De reeds ingestelde waarden worden gewist als de computer wordt uitgeschakeld. Tijdens de Aan-modus moet u deze overschrijven!

Als een doelwaarde "0" bereikt, geeft de computer een pieptoon en stoppen alle waarden met tellen.

De weerstand kan tijdens de oefening worden gewijzigd door de SELECT-DIAL te draaien.

7.3.2.3 WATT-MODUS

Bevestig uw keuze van het Watt profiel door op **ENTER** te drukken.

Door het SELECT DIAL te draaien kan de Wattwaarde worden gewijzigd. Om te bevestigen drukt u op **ENTER**. en **TIME** knippert.

Met de keuzeknop kunt u de oefentijd selecteren. Als u 't wilt instellen, stelt u deze in op nul en telt deze op. Druk op **ENTER** en de afstandswaarde begint te knipperen.

Met de keuzeknop kunt u de trainingsafstand selecteren. Als u 't wilt instellen, stelt u deze in op nul en telt deze op. Druk op **ENTER** en de kilocalorieënwaarde, die moet worden verbrand, begint te knipperen.

Met de keuzeknop kunt u de kilocalorieën, die moeten worden verbrand, instellen. Als u 't niet wilt instellen, stelt u deze in op nul en deze telt op. Druk op **ENTER**. Druk op **MODE** en de hartslagwaarde begint te knipperen.

Met de keuzeknop kunt u het maximale hartritme-niveau selecteren. Als u boven de limiet zit, hoort u een geluid en gaan de hartslagwaarden knipperen. Druk op **ENTER** en **STROKES** knippert.

Met de keuzeknop kunt u het totale aantal slagen dat u wilt roeien instellen. Druk tenslotte op **START/STOP** en begin met de oefening.

7.3.2.4 Mijn programmamodus

Is de computer geactiveerd, dan kunt u een van de twaalf profielen onder de categorie Programma's kiezen door de SELECT DIAL te draaien. Druk op **ENTER** om uw keuze te bevestigen.

a) Druk op **START** en alle waarden beginnen op te tellen vanaf nul. Door aan de SELECT-knop te draaien kunt u het weerstandsniveau tijdens de oefening wijzigen.

of

b) Druk op **ENTER** en u kunt doelwaarden instellen.

NIVEAU: Door het SELECT DIAL te draaien, kunt u het laagste weerstandsniveau instellen van één tot twaalf, dat ook tijdens de oefening kan worden gewijzigd.

Druk op **ENTER** voor meer dan 2s en het profiel wordt opgeslagen. Nu stelt u de oefentijd in.

TIME: U kunt de trainingstijd instellen door de SLECET DIAL te draaien van 1 - 99 minuten.

Druk op **ENTER**.

DISTANCE: Door het SELECT DIAL te draaien, kunt u een afstand instellen tussen 0,5 - 99,50 meter.

Druk op **ENTER**

CALORIES: Door de SELECT DIAL te draaien, kunt u een calorieverbruiksniveau instellen tussen 10 - 990kcal.

Druk op **ENTER**

HEART RATE: Door het SELECT DIAL te draaien, kunt u het maximum oefenhartritme instellen.

Druk op **ENTER**

STROKEN (slagen): Door de SELECT DIAL te draaien, kunt u de totale slagen instellen tussen 10 - 9990kcal.

Als u tevreden bent, drukt u op **START** en begint u te oefenen.

Als u de afstand en de roeitijd selecteert, toont de computer u de berekende 500 m-tijd in het 500 m-venster.

LET OP: De reeds ingestelde waarden worden gewist als de computer wordt uitgeschakeld. Tijdens de Aan-modus moet u deze overschrijven!

Als een doelwaarde "0" bereikt, geeft de computer een pieptoon en stoppen alle waarden met tellen.

De weerstand kan tijdens de oefening worden gewijzigd door de SELECT-DIAL te draaien.

7.3.2.5 HRC-modus

de computer is geactiveerd, kunt u de hartslagmodus kiezen door de SELECT DIAL te draaien. Druk op **ENTER** om te bevestigen.

Op basis van uw leeftijd wordt de berekende maximale trainingshartslag getoond. U kunt kiezen tussen 55%, 75%, 90 of uw individuele ingestelde maximale hartslag.

a) Als u een van de volgende percentages, 55%, 75% of 90% bevestigt, kunt u de volgende doelen instellen:

TIJD: U kunt de trainingstijd instellen door de SELECT DIAL van 1 tot 99 minuten te draaien.

Druk op **ENTER**

AFSTAND: Door de SELECT DIAL te draaien, kunt u een afstand tussen 0,5 - 99,50 meter instellen. Als u er een instelt, drukt u op de **ENTER-knop**.

Druk op **ENTER**

CALORIES: Door de SELECT DIAL te draaien, kunt u een calorieverbruiksniveau instellen tussen 10 - 990kcal.

Druk op **ENTER**

STROKEN (slagen): Door de SELECT DIAL te draaien, kunt u de totale slagen instellen tussen 10 - 9990kcal.

Als u tevreden bent, drukt u op **START** en begint u te oefenen.

b) Als u **TAG** hebt geselecteerd, kunt u uw eigen maximale hartslag instellen. Nadat u de **TAG** heeft bevestigd, gaat u verder zoals beschreven:

HARTSLAG: U kunt de maximale hartslag instellen door de SELECT DIAL te draaien.

Druk op **ENTER**

TIJD: U kunt de oefentijd instellen door de SELECT DIAL van 1 - 99 minuten te draaien.

Druk op **ENTER**

AFSTAND: Door de SELECT DIAL te draaien, kunt u een afstand tussen 0,5 - 99,50 meter instellen. Als u er een instelt, drukt u op de **ENTER-knop**.

Druk op **ENTER**

CALORIES: Door de SELECT DIAL te draaien, kunt u een calorieverbruiksniveau instellen tussen 10 - 990kcal.

Druk op **ENTER**

STROKEN(slagen): Door de SELECT DIAL te draaien, kunt u de totale slagen instellen tussen 10 - 9990kcal.

Als u tevreden bent, drukt u op **START** en begint u te oefenen.

Als u de afstand en de roeitijd selecteert, toont de computer u de berekende 500 m-tijd in het 500 m-venster.

LET OP: De reeds ingestelde waarden worden gewist als de computer wordt uitgeschakeld. Tijdens de Aan-modus moet u deze overschrijven!

Als een doelwaarde "0" bereikt, geeft de computer een pieptoon en stoppen alle waarden met tellen.

De weerstand kan tijdens de oefening worden gewijzigd door de SELECT-DIAL te draaien.

7.3.2.6 RACE-modus

is de computer geactiveerd, dan kunt u de **RACE-modus** kiezen door de SELECT DIAL te draaien. Druk op **ENTER** om uw keuze te bevestigen.

Na uw bevestiging moet u de volgende waarden definiëren:

STROKEN(slagen)/Minuut: U kunt het aantal slagen/min. instellen door de SLECET DIAL in te stellen, net zo hoog als het aantal, net zo snel als de compe-titor zal zijn. In het Tim/500m-venster wordt de tijd voor 500m weergegeven.

Druk op **ENTER**

AFSTAND: Door de SELECT DIAL te draaien, kunt u een afstand tussen 0,1 - 99,90 kilometer instellen.

Druk op **ENTER**

Druk op **START** om met uw oefening te beginnen. U ziet twee driehoeken, die horizontaal bewegen. "P" staat voor PACER (Computer) en "U" voor USER.

7.3.2.7 ONTVANGST-functie

Uitleg:

Dit trainingsonderdeel is uitgerust met een functie voor het meten van de herstelpuls, zodat u uw prestatiestatus of een prestatieverbetering kunt reconstrueren. Een belangrijke indicator voor uw fitnessniveau is de snelheid van het herstel van uw lichaam. Als de hartslag binnen een minuut na afloop van de training met ongeveer 30% afneemt, kunt u ervan uitgaan dat u in goede conditie bent.

De trainingscomputer geeft uw fysieke herstelcapaciteit aan in de vorm van een herstelscore (Mark F1 - F6). F1 betekent zeer bevredigend, F6 betekent het tegenovergestelde.

Let op: Om een zinvolle fitnessscore te krijgen, moet je minimaal 15 minuten trainen. Deze periode is nodig om een stabiele trainingspuls te bereiken, waarvan u zich in die minuut rust kunt toe-eigenen.

Bediening: Druk tijdens de training met de hartslagcontrole op de **RECOVERY-knop** en stop onmiddellijk met roeien. Alle computergegevens worden onmiddellijk gestopt. De tijd telt af van 00:60 tot 00:00. Vervolgens verschijnt uw fitnessscore (F1 - F6) op het display. Berekening: De **DIFFERENTIE** tussen de hartslag aan het einde van de training en de hartslag 60 seconden na het indrukken van de **RECOVERY-knop**.

7.3.2.8 Weergave van A+ (Gemiddelde waarden)

Als u klaar bent met uw oefening door op de STOP-knop te drukken, zal de display A+ weergeven. Voor de volgende sectoren worden de gemiddelde waarden getoond:

- **SPM (slagen per minuut)**
- **Heartrate (hartslag)**
- **Watt**

Technische details

Stroomvoorziening (bij de levering inbegrepen)

Sluit de kabel van de stroomvoorziening aan op de desbetreffende contactdoos op de behuizing.

Stroomvoorzieningsspecificatie:

ingang: 230 V, 50 Hz

Output: 6 V, 1000 mA

Alleen de bij de levering inbegrepen stroomvoorziening gebruiken. Als u de voeding van een andere fabrikant gebruikt, zorg er dan voor dat deze in geval van overbelasting automatisch wordt uitgeschakeld, beveiligd is tegen kortsluiting en elektronisch wordt geregeld. Bij niet-naleving kan kortsluiting en schade aan de computer ontstaan.

Het loskoppelen van de voedingseenheid van het stroomnet of van de stekker van de voedingseenheid van het apparaat leidt tot een terugkeer naar de gebruikersselectie U0 - U4-invoermodus.

Opleidingshandboek

Het oefenen met deze roeier maakt een perfecte bewegingstraining mogelijk voor het versterken van belangrijke spiergroepen en de cardio-circulatie.

Algemene opmerkingen voor de training

9.1 Trainingsfrequentie

Om de fysieke conditie te verbeteren en de conditie op lange termijn te verbeteren, raden wij aan om minstens drie keer per week te trainen. Dit is de gemiddelde trainingsfrequentie voor een volwassene om een langdurig conditiesucces of een hoge vetverbranding te verkrijgen. Naarmate uw conditie toeneemt, kunt u ook dagelijks trainen. Het is vooral belangrijk om regelmatig te trainen.

9.2 Intensiteit van de training

Zorgvuldig structureren van uw training. De trainingsintensiteit moet geleidelijk worden verhoogd, zodat er geen vermoeidheidsverschijnselen van het spierstelsel of het bewegingsapparaat optreden.

9.3 Hartritatie-georiënteerde training

Voor uw persoonlijke hartslagzone is het aan te raden om een aëroob trainingsbereik te kiezen. De prestatieverhoging van het uithoudingsvermogen wordt vooral bereikt door lange trainingseenheden in het aëroob bereik.

Zoek deze zone op in het doelpulsschema of laat u door de pulsprogramma's raden. U dient 80% van uw trainingstijd in dit aërobe bereik te voltooien (tot 75% van uw maximale hartslag). In de resterende 20% van de tijd kunt u belastingspieken opnemen, om uw aërobe drempel naar boven te verschuiven. Met het resulterende trainingssucces kunt u dan later hogere prestaties leveren bij dezelfde polsslagen, wat een verbetering van uw fysieke vorm betekent. Als u al enige ervaring heeft met hartslaggestuurde training, kunt u uw gewenste hartslagzone afstemmen op uw speciale trainingsplan of fitnessstatus.

Let op:

Omdat er personen zijn die "hoge" en "lage" pulsen hebben, kunnen de individuele optimale pulszones (aërobe zone, anaërobe zone) verschillen van die van het grote publiek (doelhartslagschema).

In deze gevallen moet de training worden geconfigureerd volgens individuele ervaring. Als beginners met dit fenomeen worden geconfronteerd, is het belangrijk dat een arts wordt geraadpleegd voordat de training begint, om de gezondheidscapaciteit voor de training te controleren.

9.4 Trainingscontrole

zowel medisch als op het gebied van de trainingsfysiologie is een training onder leiding van een arts zinvol en gericht op de individuele maximale hartslag.

Deze regel geldt zowel voor beginners, ambitieuze recreatieve sporters als voor profs. Afhankelijk van het doel van de training en de status van de perforatie wordt er getraind met een specifieke intensiteit van de individuele maximale polsslag (uitgedrukt in procentpunten).

Om de cardiocirculatietraining effectief te configureren op basis van sportmedische aspecten, adviseren wij een trainingspuls van 70 % - 85 % van de maximale hartslag. Zie het volgende doelhartslagdiagram.

Meet uw hartslag op de volgende punten in de tijd:

1. Voor de training = rustpuls
2. 10 minuten na aanvang van de training = training / werkslag
3. Een minuut na de training = herstelpuls

Gedurende de eerste weken wordt aanbevolen om te trainen met een hartslag aan de ondergrens van de training pulse zone (ongeveer 70 %) of lager.

Intensiever gedurende de volgende 2 - 4 maanden de training stapsgewijs tot aan de bovengrens van de trainingshartslagzone (ongeveer 85 %), maar zonder uzelf te overbelasten.

Als u in een goede conditie bent, verspreidt u de eenheden in het onderste aëroob bereik hier en daar in de trainingsprogramma's, zodat u voldoende regenerereert. "Goed" trainen betekent altijd intelligent trainen, inclusief regeneratie op het juiste moment. Anders worden de resultaten van de overtraining en je vorm ontaardt.

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

Wanneer de conditie is verbeterd, is een hogere intensiteit van de training nodig om de "trainingszone" te bereiken; dat wil zeggen, het organisme is in staat om een hogere preformantie te bereiken. Het resultaat van een verbeterde conditie wordt gerealiseerd door een hogere fitnessscore (F1 - F6).

Berekening van de trainings/werkpols: $220 - \text{leeftijd} = \text{persoonlijke, maximale hartslag (100 \%)}.$

Trainingspuls

Ondergrens: $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,70$

Bovengrens: $(220 - \text{leeftijd}) \times 0.85$

9.5 Duur van de training

Elke trainingseenheid bestaat idealiter uit een opwarmingsfase, een trainingsfase en een afkoelingsfase om blessures te voorkomen.

Opwarming:

5 tot 10 minuten calisthenics of stretching (ook langzaam roeien).

Training:

15 tot 40 minuten intensieve of niet overbelaste training met de bovengenoemde intensiteit.

Cool-down:

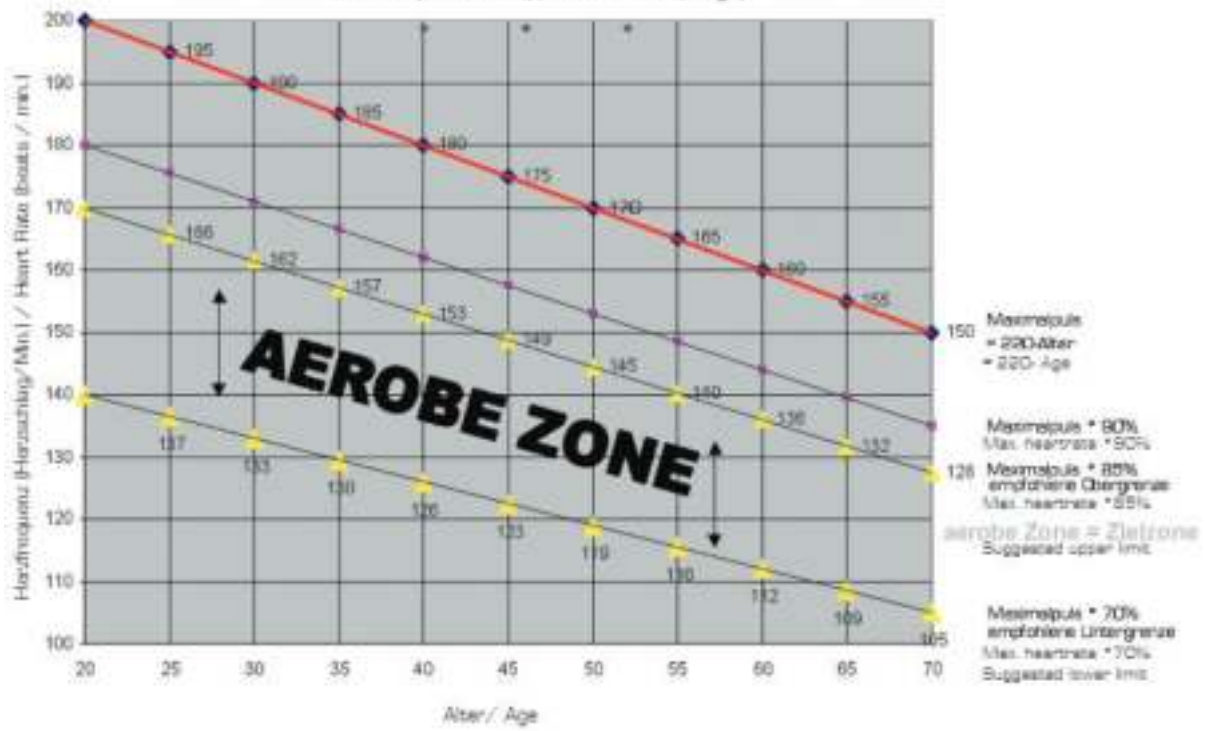
5 tot 10 minuten langzaam roeien,

Stop de training onmiddellijk als u zich onwel voelt of als er tekenen van overbelasting zijn.

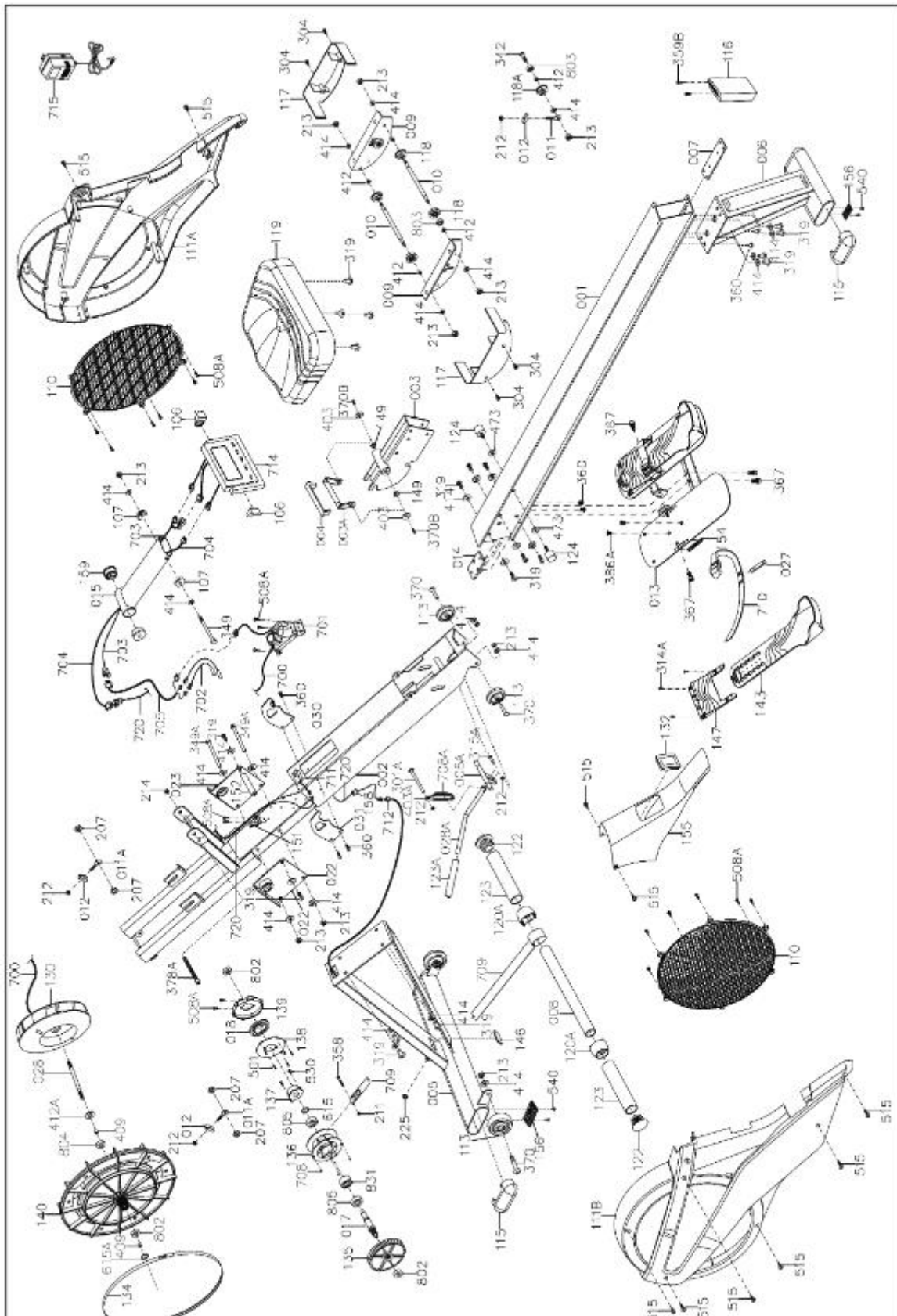
Veranderingen in de stofwisseling tijdens de training:

In de eerste 10 minuten van de uithoudingsprestatie consumeert ons lichaam de suikers (Glycogeen) die in onze spieren zijn opgeslagen. Na ongeveer 10 minuten wordt er bovendien vet verbrand. Na 30 - 40 minuten wordt de vetstofwisseling geactiveerd, dan is het lichaamsvet de belangrijkste bron van energie.

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram (Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)



Explosietekening



Lijst met onderdelen

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3705-001	Aluminiumrahmen	Aluminium Beam		1
-002	Haupttrahmen	Main Frame		1
-003	Klappmechanismus	Pivot bracket		1
-003A	Griff für Klappmechanismus	Pivot handle		1
-004	Griffüberzug	Handle grip		1
-005	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-006	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-006A	Arretierung Klappmechanismus	Pivot lock bar		1
-007	Halterung für hinteren Standfuß	Rear bracket		1
-008	Ruderstange	Handle bar		1
-009	Befläche Platte für Sitzschlitten	Seat carriage		2
-010	Achse für Sitzschlitten	Seat carriage-shaft		2
-011	Augenschraube	Roller adjustment bolt		2
-011A	Augenschraube	Eyebolt		2
-012	Platte für Augenschraube	Roller adjustment plate		4
-013	Trittplatte	Foot pedal		1
-014	Gewindeplatte	Plate washer		1
-015	Computerarm	Computer arm		1
-017	Kupplungsachse	Clutch shaft		1
-018*	Rückholfeder	Return spring		1
-022	Kugellagerhalterungsplatte, links	Left bearing bracket		1
-023	Kugellagerhalterungsplatte, rechts	Right bearing bracket		1
-027	Halterung für Fußschleufe	Strep holder		2
-028	Achse für Schwungrad	Flywheel axle		1
-028A	Griff für Klappmechanismus	Pivot lock bar handle		1
-030	Halterung für Ruderstange, rechts	Right handle bar holder		1
-031	Halterung für Ruderstange, links	Left handle bar holder		1
-108	Abdeckung Drehgelenk am Computer	Computer case nut cover		2
-107	Abstandshalter, Computerarm	Computer arm, spacer		2
-110	Gehäuseabdeckung, gelocht	Cover-hub		2
-111A	Gehäuseabdeckung, rechts	Main cover, right side		1
-111B	Gehäuseabdeckung, links	Main cover, left side		1
-113	Transportrolle	Wheel		4
-115	Kunststoffkappe	Standart cap		4
-116	Abdeckung für Alurahmen	Aluminium beam endcap		1
-117	Sitzabdeckung	seat carriage, cover		2
-118*	Rolle	Seat carriage, roller		4
-118A*	Rolle, unten	Seat carriage, lower roller		2
-119*	Sitz	Seat		1
-120A	Zuggurtabdeckung	strep cover		2
-122	Abdeckung für Griff	Plug	Ø 38mm	2
-123*	Schaumstoff	Foam		2
-123A	Überzug für Griff	Pivot handle cover		1
-124	Sitzenschlepp	Seat carriage stopper		2
-130	Widerstandseinheit	Resistance hub		1
-132	Gurteuleiß	Strep slot trim		1
-134*	Riemen	Belt		1
-135	Antriebsrad	Drive pulley		1
-136*	Bendrolle	Strep drum		1
-137	Rückhaltrommel	Return spring drum		1
-138	Rückholfeder, Abdeckung	Return spring cover		1
-139	Rückholfeder Halterung	Return spring holder		1
-140	Lüfterrad	Flywheel fan		1
-142	Widerstandskabel	Tension cable		1
-143*	Gummieinlage	heel rest		2
-146	Buchse	Plug		1
-147	Größeneinstellung für Trittplatte	Heel rest holder		2
-149	Buchse	Bushing		2
-151	Sensorhalterung	Sensor bracket		1
-152	Verbindung für Gehäuseabdeckung, außen	Main cover joint post		1
-154	Fußschleufenführung	Footstrep trim		4
-155	Mittleres Gehäuse	Trim cover		1
-156	Gummiplatte	Rubber plate		4
-158	Kabeldurchführung	Plug		1
-159	Buchse	Bushing		2
-207	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"x28UNC	4
-211	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/18"	1
-212	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	8
-213	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	13
-214	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"	1

-301A	Schraube	Bolt	M8 x55L	1
-304	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5 x10	4
-314A	Linsenkopffinnensachskentschraube	Pen head bolt	M4 x 8	8
-315A	Linsenkopffinnensachskentschraube	Pen head bolt	M8 x 25	1
-319	Linsenkopffinnensachskentschraube	Pen head bolt	M8 x 15	20
-342	Linsenkopffinnensachskentschraube	Pen head bolt	M8 x 30	2
-349	Bechskentschraube	Hex head screw	M8 x 90	1
-349A	Bechskentschraube	Hex head screw	M8 x 100	2
-359	Innensachskentschraube	Allan screw	3/16" x 32mm	1
-359B	Bechskentschraube	Hex head screw	M5 x 10	2
-360	Innensachskentschraube	Allan screw	M8 x 10	8
-367	Innensachskentschraube	Allan screw	M8 x 16	4
-370	Innensachskentschraube	Allan screw	M8 x 38	4
-370B	Innensachskentschraube	Allan screw	M8 x 16	2
-378A	Innensachskentschraube	Allan screw	3/8" x 1/8"	1
-388A	Innensachskentschraube	Allan counter sunkscrew	M5 x 10	4
-403	Unterlegscheibe	Washer	Ø10 x Ø22	2
-403A	Unterlegscheibe	Washer	Ø12 x Ø18 x 1	1
-409	Spacer	Spacer		2
-412	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø12 x 1	8
-412A	Unterlegscheibe	Washer	Ø10x Ø14	1
-414	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø18 x 1,5	30
-473	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø25 x 2	2
-501	Linsenkopffinnensachskentschraube	Pen head bolt	M3 x 10	5
-508A	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	4 x 10	19
-515	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	Ør 3/42 x 3/4	10
-530	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	3,5 x 15	2
-540	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	4 x 16	8
-815	Ring für Kupplung	Retaining ring		1
-815A	Ring für Kupplung	Retaining ring		1
-700	Widerstandswaarsattelkabel	Resistance cable		1
-701	Motor	Motor		1
-702	Sensorkabel	Sensor cable		2
-703	Computerkabel	Computer cable	8Pin	1
-704	Computerkabel	Computer cable	8Pin	1
-705	Computerkabel	Computer cable		1
-708	Sensor Magnet	Sensor Magnet		4
-708A	Feder für Griffschraube	Lockingbar spring		1
-709*	Zuggurt	Drive strap assembly		1
-710*	Fußfixierung	Foot strap		2
-711	Brustgurtontfänger	Chest belt build in receiver		1
-712	Stromkabel	Adapter cable		1
-714	Computer	Computer		1
-715	Netzerät	Adapter		1
-720	Computerkabel	Computer cable		1
-802*	Kugellager	Bearing	8000ZZ	3
-803*	Kugellager	Bearing	808ZZ	8
-804*	Kugellager	Bearing	8900ZZ	1
-805*	Kugellager	Bearing	8009ZZ	2
-831*	Kupplung	Clutch		1

De onderdeelnummers met een * zijn slijtageonderdelen, die aan natuurlijke slijtage onderhevig zijn en die na intensief of langdurig gebruik vervangen moeten worden. Neem in dit geval contact op met de [NRG fitness-klantenservice](#). U kunt de onderdelen aanvragen en deze zullen worden opgeladen.