



AQUON EVOLUTION

FINNLO

finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3705
ID: 104141

Inhoudsopgave	Index	Pagina/Page
1. Veiligheidsinstructies	1. Safety instructions	2
2. Algemene informatie	2. General	3
2.1 Verpakking	2.1 Packaging	3
2.2 Afval	2.2 Disposal	3
3. Montage	3. Assembly	4
4. Instellen	4. Setting up	9
5. Roeitechniek	5. Rowing guide	10
6. Verzorging en onderhoud	6. Care and Maintenance	13
7. Computer	7. Computer	13
7.1 Computertoetsen	7.1 Computer keys	13
7.2 Computerfuncties	7.2 Computer function/ display	14
7.3 Computer start-up	7.3 Computer start-up	14
7.3.1 Stroomvoorziening	7.3.1 Power supply	14
7.3.2 Programma selectie	7.3.2 Program selection	15
7.3.2.1 Manual Modus	7.3.2.1 Manual Mode	15
7.3.2.2 Program-Modus	7.3.2.2 Program-Mode	16
7.3.2.3 Watt Modus	7.3.2.3 Watt Mode	17
7.3.2.4 MyProgram-Modus	7.3.2.4 My Program-Mode	17
7.3.2.5 HRC Modus	7.3.2.5 HRC Mode	18
7.3.2.6 RACE Modus	7.3.2.6 RACE Mode	19
7.3.2.7 Recovery-Modus	7.3.2.7 Recovery-Mode	20
7.3.2.8 Tonen A+ (gemiddelde waarden)	7.3.2.8 Showing A+ [Average values]	20
8. Technische Details	8. Technical details	20
8.1 Stroomvoorziening		
9. Trainingshandleiding	9. Training manual	21
9.1 Trainingsfrequentie	9.1 Training frequency	21
9.2 Trainingsintensiteit	9.2 Training intensity	21
9.3 Hartslag Training	9.3 Heartrate orientated training	21
9.4 Trainen met hartslagmeter	9.4 Training control	22
9.5 Trainingsduur	9.5 Trainings duration	23
10. Onderdelentekening	10. Explosion drawing	25
11. Onderdelenlijst	11. Parts list	26
12. Garantie	12. Warranty [Germany only]	28
	-	

1. Veiligheidsinstructies

BELANGRIJK!

Dit roeiapparaat is geproduceerd volgens DIN EN 957-1/7, klasse HA.

Max. gewicht van de gebruiker 130 kg.

Het roeiapparaat mag alleen gebruikt worden voor het daarvoor bestemde doel.

Elk ander gebruik is niet toegestaan en kan mogelijk gevaarlijk zijn. De importeur kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade of verwondingen ten gevolge van onjuist gebruik van de apparatuur.

Het roeiapparaat is volgens de nieuwste veiligheidsstandaarden geproduceerd.

Om letsel en/of ongelukken te voorkomen bevelen wij u aan om onderstaande regels aandachtig te lezen en na te volgen:

1. Het is niet toegestaan om kinderen op of in de omgeving van de apparatuur te laten spelen.
2. Controleer regelmatig of alle schroeven, moeren, handgrepen en pedalen goed vastzitten.
3. In geval van defecte onderdelen, deze onderdelen zo snel mogelijk vervangen. Gebruik de apparatuur niet zolang de onderdelen niet vervangen zijn. Controleer regelmatig op de kwaliteit van het materiaal (in verband met materiaal vermoeidheid).
4. Vermijd contact van het roeiapparaat met hoge temperaturen, vochtigheid en vloeistoffen.
5. Lees deze handleiding goed en nauwkeurig door voor ingebruikname van de apparatuur.
6. Houd rondom de apparatuur voldoende ruimte vrij in alle bewegingsrichtingen (ten minste 1,5m).
7. Plaats de apparatuur op een vlakke en solide ondergrond.
8. Train niet direct voor of direct na een maaltijd.
9. Raadpleeg eerst een arts voordat u begint met een trainingsprogramma.
10. Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen gegarandeerd worden als u regelmatig de onderdelen inspecteert op slijtage. De onderdelen waar u op moet letten worden in de onderdelenlijst aangegeven met een *. Hendels en andere verstelmecanismen mogen de bewegingsvrijheid van de apparatuur niet blokkeren.
11. Trainingsapparatuur mag in geen enkel geval gebruikt worden als speelgoed.
12. Stap alleen op de pedalen die hiervoor bedoeld zijn en niet op andere onderdelen van de apparatuur.
13. Draag niet te wijd zittende kleding, maar geschikte trainingskleding zoals bijvoorbeeld een trainingspak.
14. Draag altijd schoenen en train nooit op blote voeten.
15. Zorg dat er geen andere personen in de omgeving van het roeiapparaat aanwezig zijn om ongelukken door bewegende onderdelen te voorkomen.
16. Het is niet toegestaan om deze apparatuur te plaatsen in ruimtes met hoge luchtvochtigheid (zoals de badkamer) of om deze te plaatsen op het balkon.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

The rower is produced according to DIN EN957-1/7 class HA.

Max. user weight is 130 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. Algemene informatie

Deze training apparatuur is voor thuisgebruik. De apparatuur voldoet aan DIN EN 957-1/7 Klasse HA. De CE-markering verwijst naar de EG Richtlijn 2004/10B/EG en 2006/95/EG. Schade aan de gezondheid kan niet worden voorkomen als de apparatuur niet gebruikt wordt zoals bedoeld (bijvoorbeeld door overmatig trainen, incorrecte instellingen etc).

Voor u begint met trainen, consulteert u uw arts over eventuele gezondheidsrisico's bij gebruik van deze apparatuur op basis van uw persoonlijke gezondheid om gezondheidsrisico's te voorkomen.

2.1 Verpakking

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke en recyclebare materialen:

- De buitenverpakking is gemaakt van karton
- De gegoten onderdelen zijn van CFS-vrij polystyrol (PS)
- Foli Folie en zakken zijn gemaakt van polyethylen (PE)
- Verpakkingsbandjes zijn van Polypropylene (PP)

2.2 Afval



Bewaar de verpakking voor het geval van reparaties / garantie aangelegenheden.

De apparatuur mag niet bij het gewone huisvuil geplaatst worden maar dient aangeboden te worden als grofvuil of bij groot-afval instanties.

2. General

This training equipment is for home use. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/7 Class HA. The CE marking refers to the EU Directive 2004/10B/EEC and 2006/95/EEC. 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

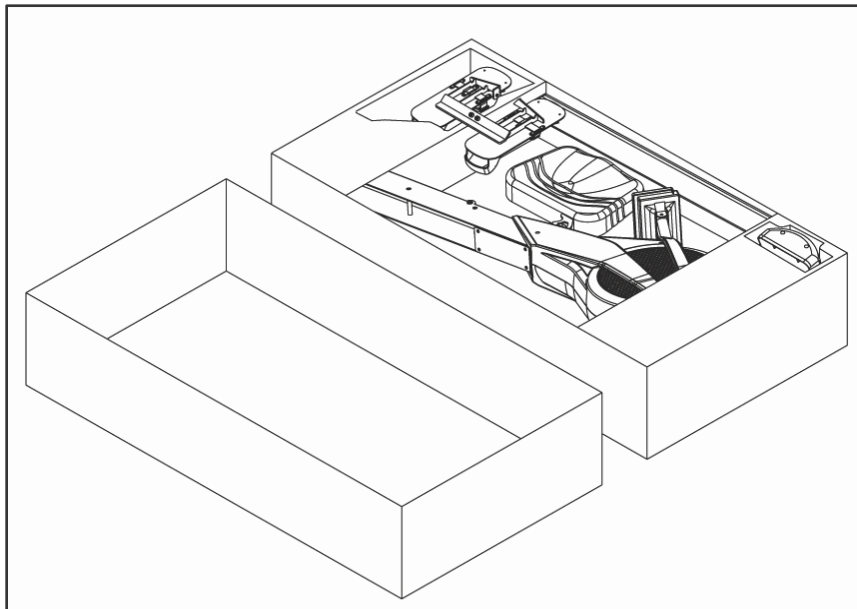
Environmentally compatible and recyclable materials:

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!



Stap 1

Maak een werkruimte vrij van 2x2.5meter.

Stap 2

Verwijder 4 BOUTEN (319) en 4 ONDERLEGSCHIJFJES (414) van het HOOFFDFRAME (002).

Verbind de ONDERSTE COMPUTERKABEL (712) met de BOVENSTE COMPUTERKABEL (720).

Monteer de VOORSTE STANDVOET (005) aan het HOOFFDFRAME (002) met dezelfde 4 BOUTEN (319) en ONDERLEGSCHIJFJES (414). Let hierbij op dat het voorste standvoet de computerkabel niet beschadigd!

Step 1

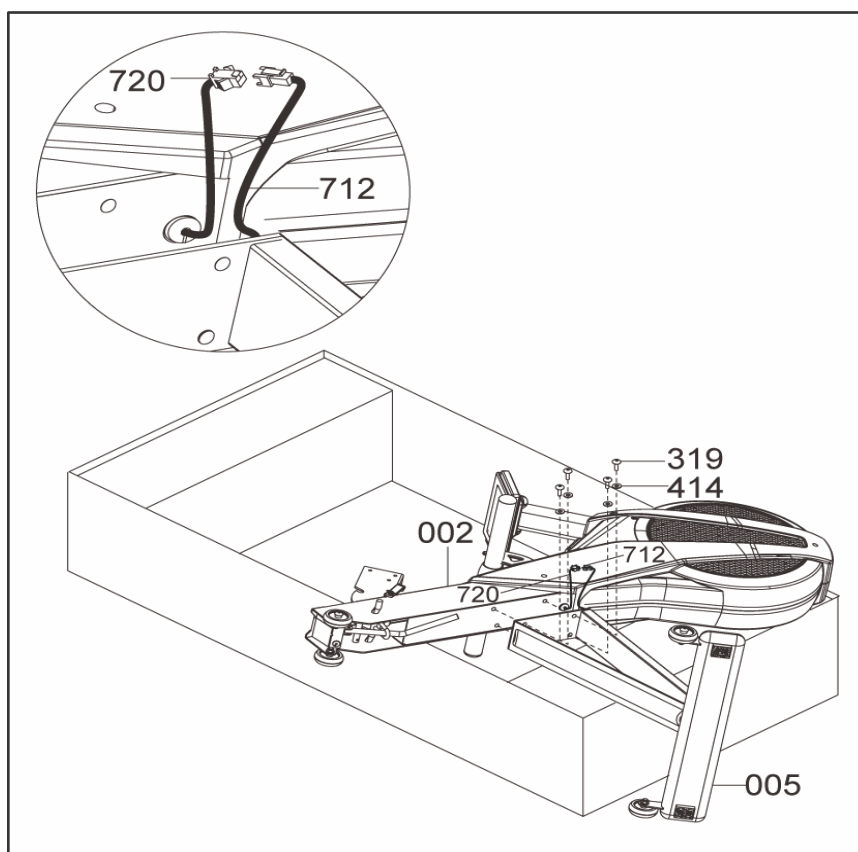
Clear a 2x2.5 meter working space before unpacking your rower.

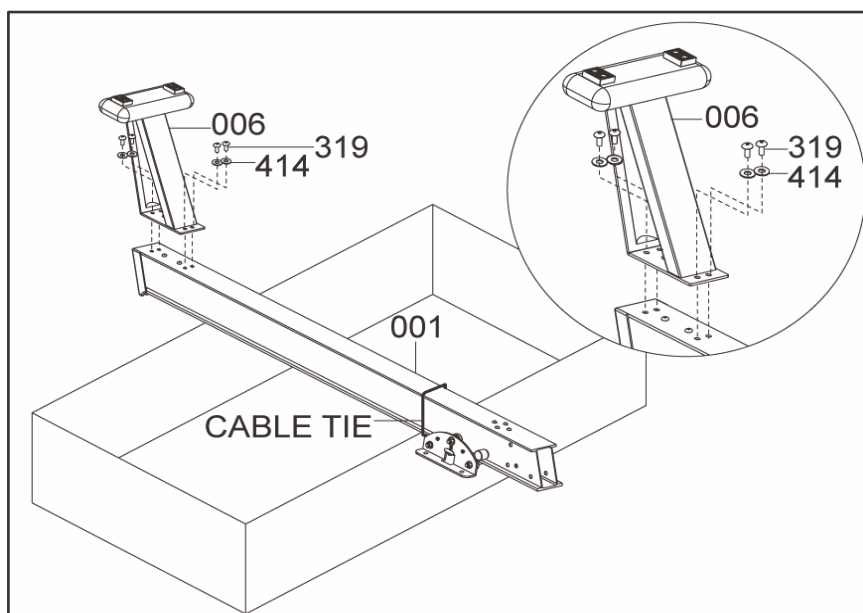
Step2

Remove 4 x BOLT (319) and 4 x WASHER (414) from the MAIN FRAME (002).

Connect AC ADAPTOR CABLE (712) to COMPUTER CABLE (720).

Assemble the STABILIZER - FRONT (005) with the same 4X BOLT (319) and 4 x WASHER (414) and tighten firmly. Before assembling make sure the STABILIZER - FRONT (005) is not pressing the (712) AC ADAPTOR CABLE & the COMPUTER CABLE (720).





Stap 2

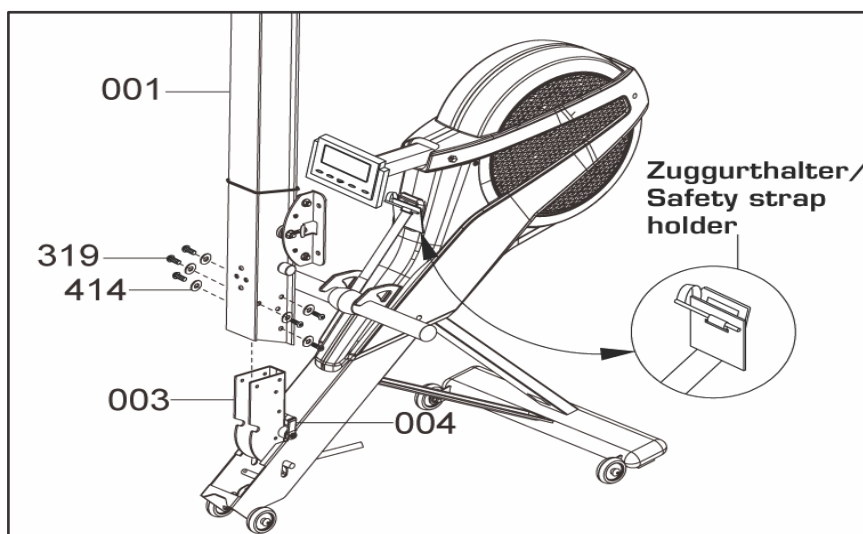
Verwijder 4 BOUTEN (319) en 4 ONDERLEGSCHIJFJES (414) van de ALUMINIUM BALK (001).

Monteer de ACHTERSTE STANDVOET (006) aan de ALUMINIUM BALK (001) met 4 BOUTEN (319) en 4 ONDERLEGSCHIJFJES (414).

Step 2

Remove 4 x BOLT (319) and 4 x WASHER (414) from ALUMINUM BEAM (001).

Assemble the STABILIZER - REAR (006) and the ALUMINUM BEAM (001) with 4 x BOLT (319) and 4 X WASHER (414) .



Stap 3

Haal het gedeeltelijk geassembleerde roeiapparaat uit het karton en plaats deze in de correcte positie zoals hierboven is afgebeeld.

Verwijder de SAFETY STRAP HOLDER.

Verwijder 6 BOUTEN (319) en 6 ONDERLEGSCHIJFJES (414) van de KANTELBEUGEL (003).

Bevestig de ALUMINIUM BALK (001) aan de KANTELBEUGEL (003) met 6 BOUTEN (319) en 6 ONDERLEGSCHIJFJES (414). Schroef de bouten echter niet te strak vast!

Opmerking: Wanneer u de ALUMINIUM BALK (001) aan de KANTELBEUGEL (003) bevestigt, let u er dan op dat het HANDVAT (004) niet beschadigd raakt (krassen) door de ALUMINIUM BALK (001).

Step 3

Remove the partly assembled rower from the carton lid and place it the correct way up as shown in the diagram below.

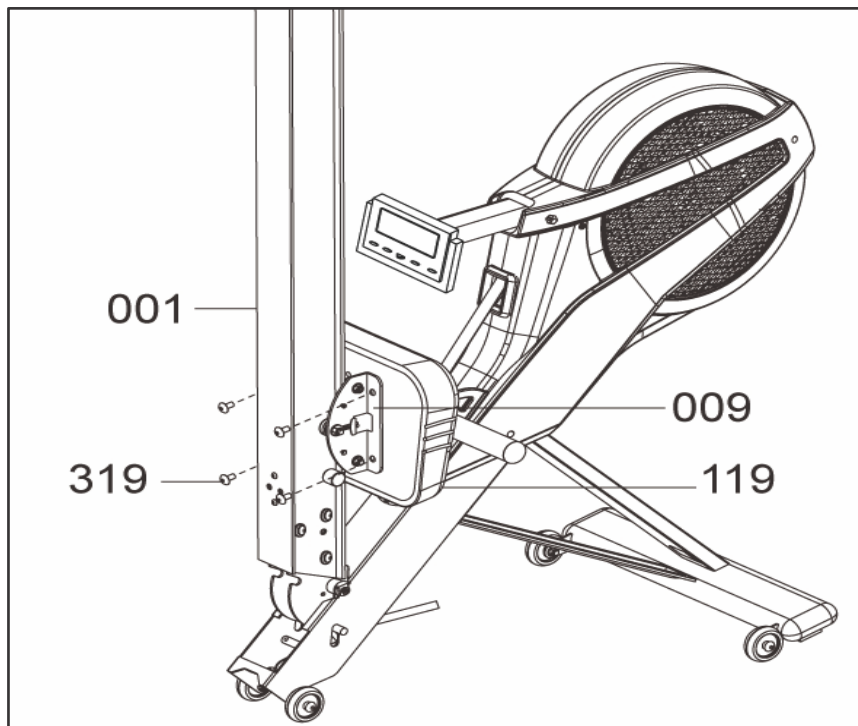
Remove the SAFETY STRAP HOLDER .

Remove 6 x BOLT (319) and 6 x WASHER (414) from PIVOT BRACKET (003).

Assemble the ALUMINUM BEAM (001) and the PIVOT BRACKET (003) with 6 x BOLT (319) and 6x WASHER (414).

But note not to tighten the BOLT (319).

NOTE: When assembling the ALUMINUM BEAM (001) with the PIVOT BRACKET (003), make sure the HANDLE GRIP (004) is not touching the PIVOTBRACKET (003) in order to avoid the HANDLE GRIP (004) being scratched by the ALUMINUM BEAM (001).



Stap 4
Verwijder 4 BOUTEN (319) van het ZITTING (119).

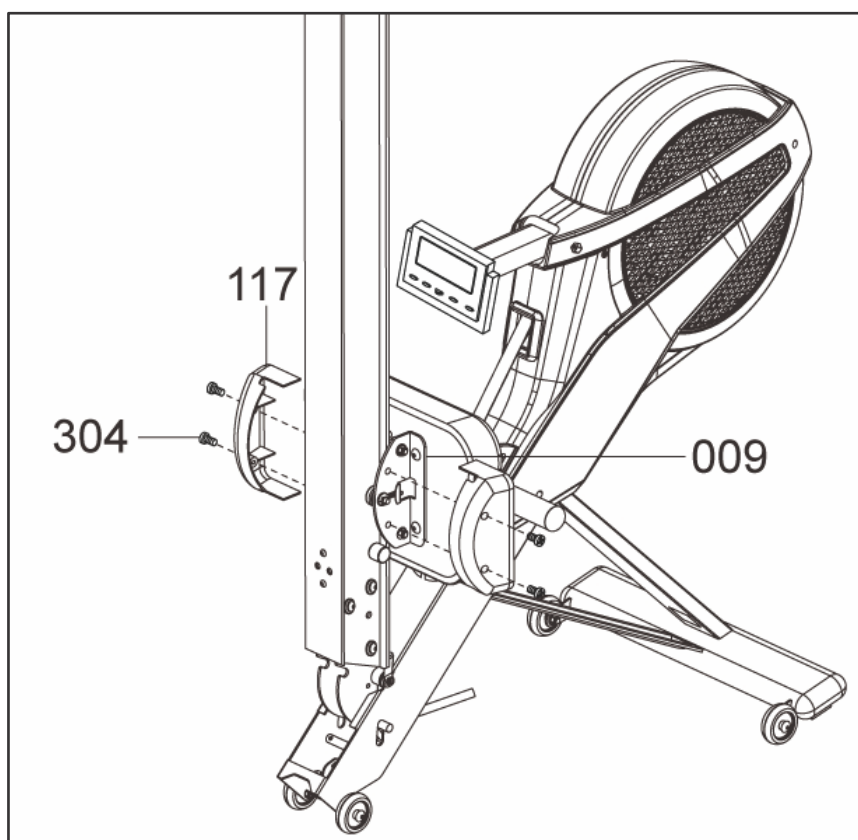
Bevestig het ZADEL (119) aan de ZITTINGHOUDER (009) met 4 BOUTEN (319).

Verwijder de ZEKERING van de ALUMINIUM BALK (001) (CABLE TIE).

Step 4
Remove 4 x BOLT (319) from SEAT (119).

Assemble the SEAT (119) and the SEAT CARRIAGE (009) with 4 X BOLT (319).

Cut and Remove the ALUMINUM BEAM [001] CABLE TIE

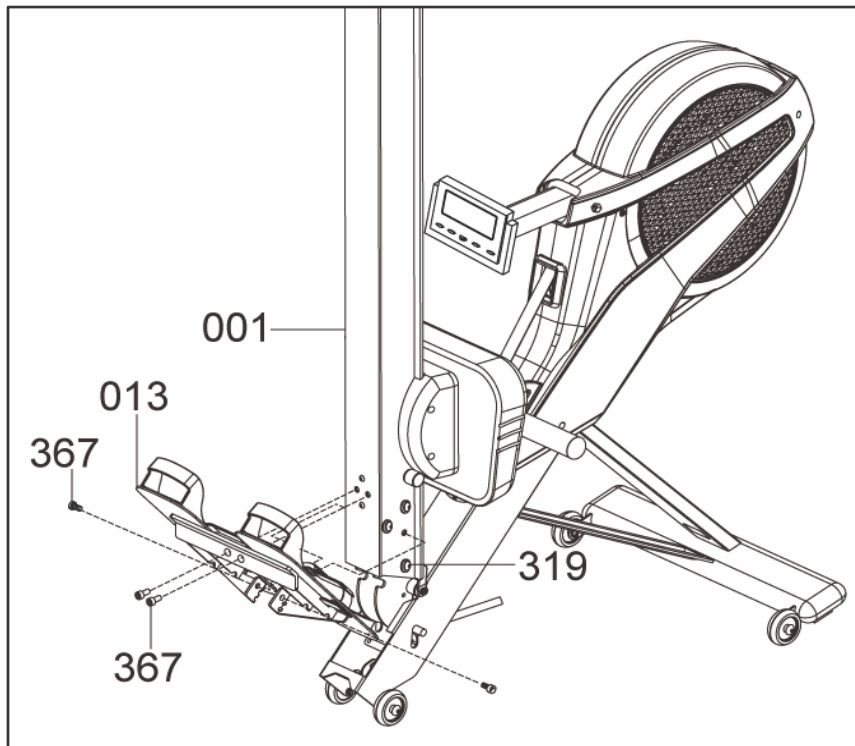


Stap 5
Verwijder 4 BOUTEN (304) van de ZITTING HOUDER (009).

Bevestig de AFDEKKAP voor de ZITTING (117) aan de ZITTINGHOUDER (009) met de daarvoor bestemde BOUTEN (304).

Step 5
Remove 4 x BOLT (304) from SEAT CARRIAGE (009).

Assemble the CARRIAGE COVER (117) and the SEAT CARRIAGE (009) with 4 X BOLT (304).

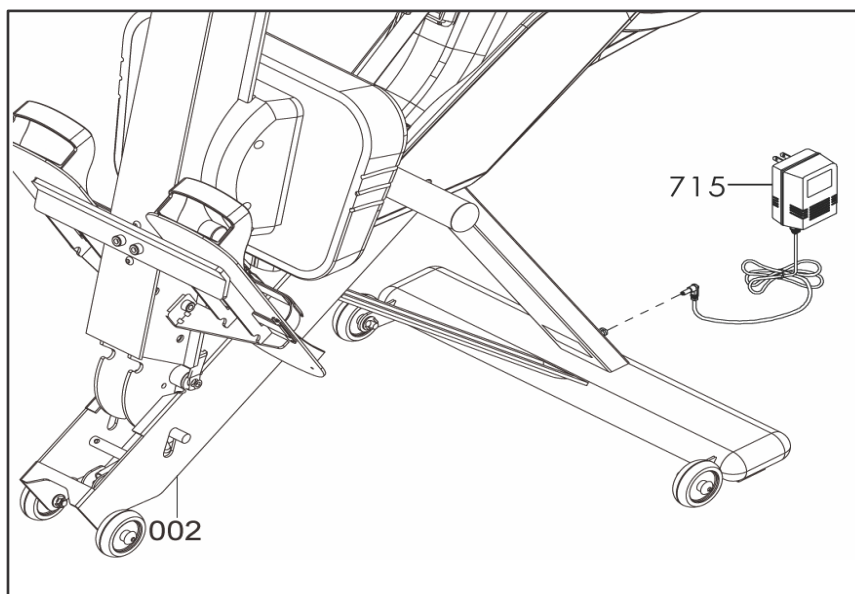


Stap 6
Bevestig het VOETPEDAAL (013) aan de ALUMINIUM BALK (001) met 4 BOUTEN (367).

Zet de 4 BOUTEN (367) en de 6 BOUTEN (319) die u in STAP 3 los heeft geschroefd nu vast.

Step 6
Assemble the FOOT PEDAL (013) and the ALUMINUM BEAM (001) with 4 X BOLT (367) .

Tighten 4 x BOLT (367) and 6 x BOLT (319) you left loose from STEP 3 at this time.

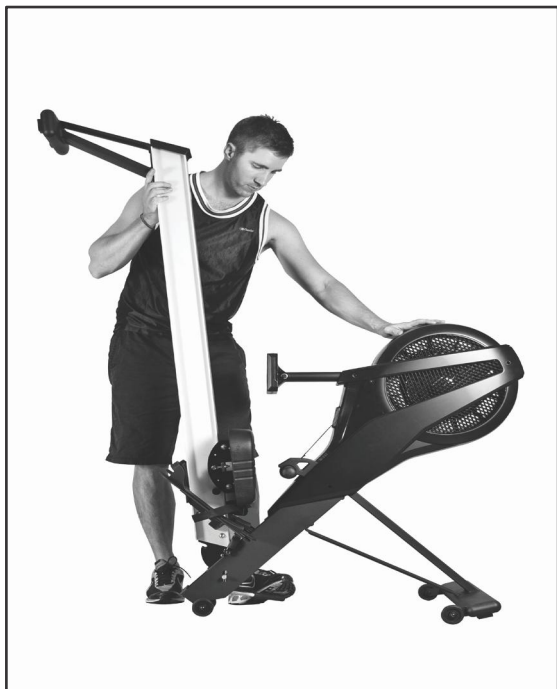


Stap 7
Steek de ADAPTER (715) met de plug in de ingang aan de achterzijde van de roeimachine en met de stekker in het stopcontact.

Step 7
Connect the AC ADAPTOR [715] into the main power socket.

Uitklappen van het roeiapparaat

Stap / Step 1



Stap 1: Voor het uitklappen houdt u de aluminium balk vast en drukt u met uw voet op de vergrendelingshendel.

Stap 2: Trek de aluminium balk aan de pivot greep naar boven. Verzekert u zelf ervan dat de vergrendeling vast hoort klikken voor een stabiele positie.

Unfolding of the rowing machine

Schritt / Step 2

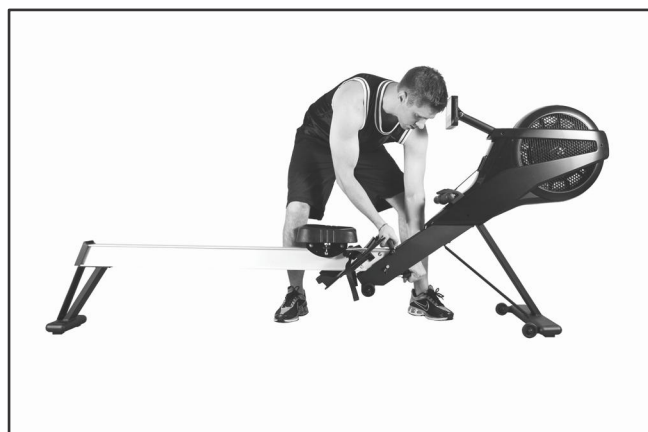


Step 1: Hold the alloy beam and press the fixation knob with your foot.

Step 2: Lift up the ALUMINUM BEAM by pulling up the Pivot handle. Make sure, that the folding knob has snapped in and the rowing machine has a stabile stand!

Inklappen van het roeiapparaat

Stap / Step 1



Stap 1: Voor inklappen trekt u aan de voetsteunen en drukt u de vergrendelingshendel in. Duw het roeiapparaat langzaam naar de grond.

Stap 2: Duw de aluminium balk met beide handen omhoog totdat u een klik hoort zodat de balk goed vast zit.

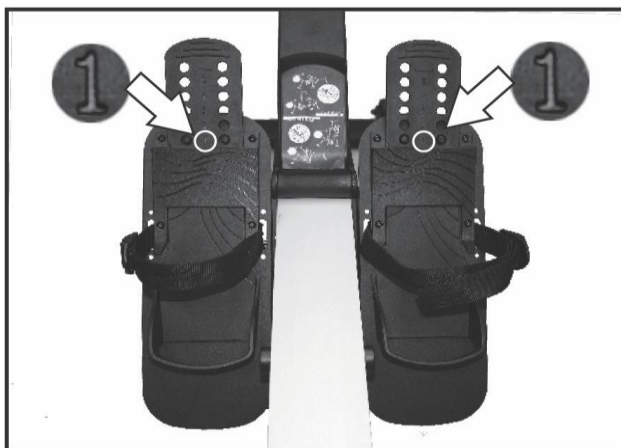
Folding of the rowing machine

Schritt / Step 2



Step 1: For folding, lift up the rower by pulling up the foot rest strap and pressing the fixation knob.

Step 2: Lift up the ALUMINUM BEAM until it has been snapped in and it is properly secured.

**Aanpassen aan uw schoenmaat**

Til het voorste verstelbare deel op totdat deze een hogere positie heeft dan de vergrendelingsknoppen.

Trek naar achteren voor een grotere schoenmaat.

U moet het zo instellen dat de riem zich onder de teengewrichten bevindt.

Druk dat deel nu naar beneden zodat de knoppen in de gaten vallen en daarmee vast zitten op de juiste positie.

Foot size adjustment

Lift the front part, untill 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 respectives holes.

**2) Voetband vastmaken**

Plaats uw voeten onder de voetband.

Trek aan de band om deze nauwer aan te trekken en zet de band vast (zie foto).

**2) Foot strap adjustment**

Slide your feet underneath the foot strap.

Pull the foot strap tight as shown and fix it.

**4) Voetband losmaken**

Om de voetband los te maken, tilt u de gesp omhoog en duwt u met uw tenen omhoog.

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) Transporteren
In ingeklapte positie kan de roeimachine op de 4 wielen makkelijk verplaatst worden.

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



TE VER NAAR VOREN BUIGEN

Fout:

Het lichaam is veel te ver naar voren gestrekt. Het hoofd en de schouders wijzen naar de schoenen. Het lichaam heeft zo een zwakke positie voor de roeibeweging.

Goed

Hoofd en schouders staan recht, het bovenlichaam is in rechte positie. De armen zijn volledig gestrekt en onspannen, het bovenlichaam is heel licht naar voren gebogen.



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.



HANDPOSITIE

Fout:

De handen naar de borst trekken en de polsen buigen.

Goed:

De handen in de richting van uw navel bewegen en de polsen gestrekt houden.



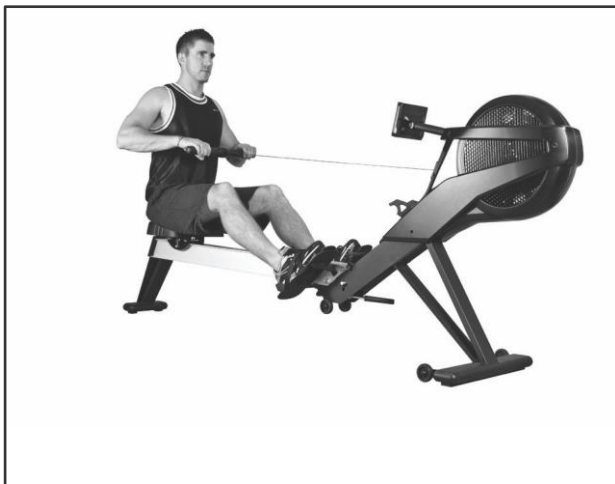
BENT WRIST

Wrong:

The user bends their wrists at any time through the stroke.

Correct:

Always row with flat wrists through the entire stroke.



ARM POSITIE

Fout:

Ellenbogen naar buiten bewegen en de handen te ver naar de borst bewegen.

Goed:

Let erop dat de handen niet te ver naar de borst bewegen en houd uw ellebogen naar binnen.



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.



BEEN POSITIE

Fout:

Aan het eind van de roeibeweging doorgestreekte benen.

Goed:

Aan het eind van de roeibeweging de knieën licht gebogen houden.



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. Verzorging en onderhoud

Onderhoud

- In principe heeft de apparatuur geen onderhoud.
- Controleert u regelmatig alle onderdelen en alle verbindingen en schroeven.
- Vervang onmiddellijk defecte onderdelen. Deze kunt u aanvragen via onze klantenservice. De apparatuur mag pas weer gebruikt worden als alle onderdelen vervangen/gerepareerd zijn.

Verzorging

- Maak het apparaat schoon met een vochtige doek, gebruik hierbij geen agressieve reinigingsmiddelen. Let erop dat er geen vocht de computer binnendringt.
- Onderdelen (handgrepen, zitting) die in contact komen met zweet kunt u met een vochtig doekje afnemen.

6. Care and Maintenance

Maintenance

Generally, the equipment does not require maintenance.

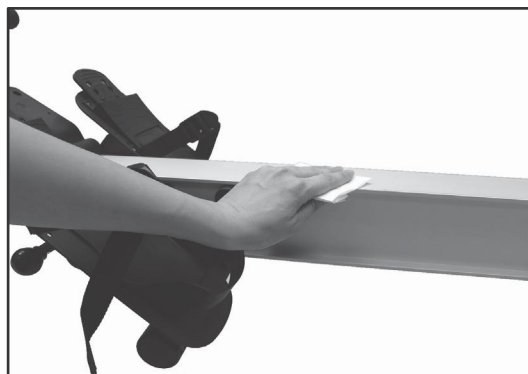
Regularly inspect all parts of the equipment and the secure fastening of all screws and joints.

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.

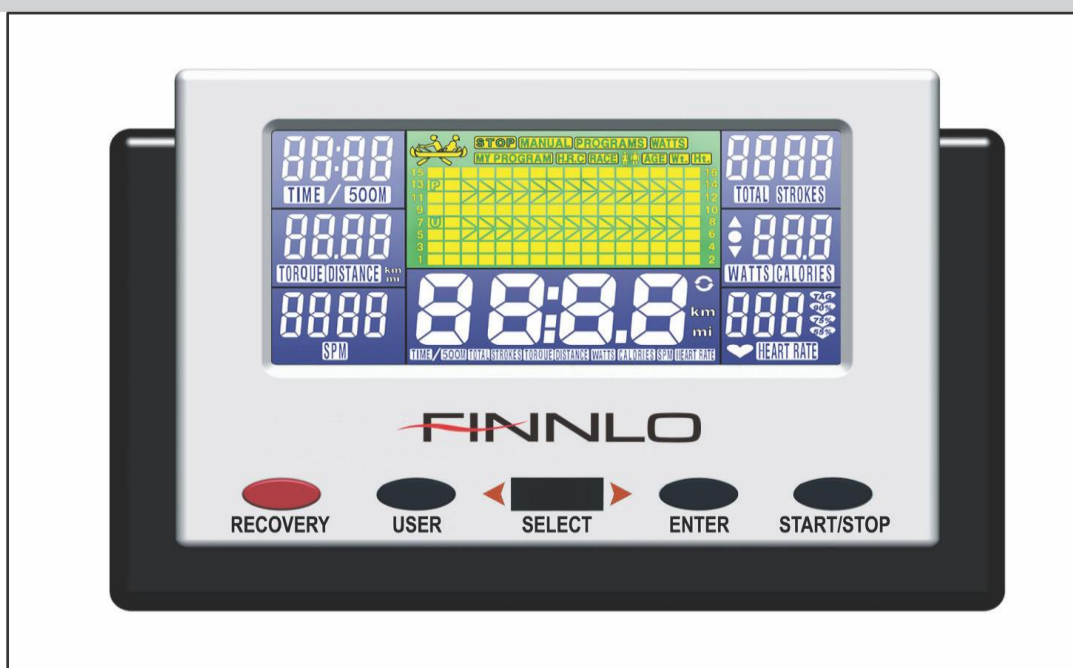


Om er zeker van te zijn dat de zitting goed glijdt, raden wij u aan om de aluminium balk elke 4 weken te poetsen met een meubelverzorgingsmiddel op oliebasis.

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. Computer

7. Computer



7.1 Computertoetsen

RESET:

Alle ingevoerde waarden worden teruggezet naar 0.

ENTER:

Bevestig hiermee uw keuze.

START/STOP:

Begin of Stop uw training. Als u uw training wilt onderbreken en op START/STOP drukt zal de computer na 4 minuten inactiviteit uitschakelen. Uw traininggegevens zullen hierna nog 6 minuten bewaard worden zodat u met een druk op de START/STOP toets uw training kunt hervatten.

SELECT:

Door deze knop te draaien kunt u functies activeren.

RECOVERY:

Herstel hartslag meting met toewijzing van Fitness scores 1-6.

7.1 Computer keys

RESET:

Pushing the RESET button will delete the set values.

ENTER:

Press Enter to confirm your selection.

START/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:

Rotate the SELECT dial left and right to scroll through the available sections.

RECOVERY:

Recovery pulse measurement with assignment of fitness score 1-6.

7.2 Computerfuncties / Display

USER: Gebruiker

LEVEL: Weerstandniveau, 1-16
u

SPM: Slagen/Minuut

Pulse: De computer heeft een chip die draadloze datatransmissie van een hartslagband mogelijk maakt tussen 5,0-5,5 kHz. Stel de maximale hartslag in tussen 60-220 hartslagen/min.

TIME/500M: Gemiddelde tijd waarin u 500m aflegt, of instellen van een gekozen trainingstijd tussen 1 - 99 min.

WATTS: Benadering van aantal WATTS per roeibeweging. U kunt de WATT waarde instellen tussen 30-300 Watt met tussenstappen van 10Watt.

CALORIES: Toont het calorieverbruik.

METERS: Toont de afgelegde afstand in meters. U kunt deze waarde instellen binnen een range van 100 - 99.900 m.

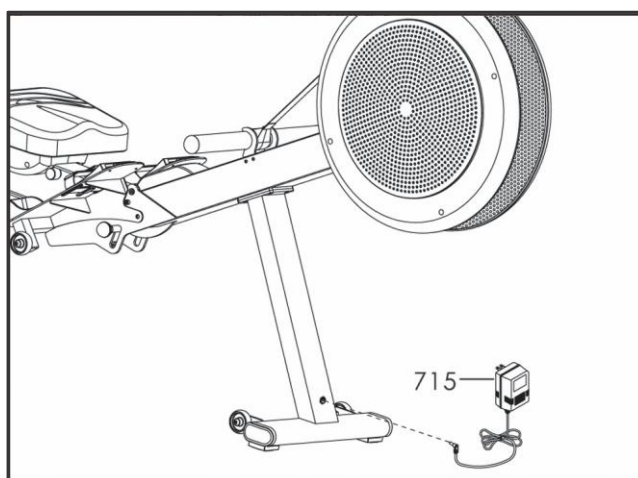
STROKES: Totaal aantal roeibewegingen.

TIME: Totale trainingstijd.

7.3 Computer start-up

7.3.1 Stroomvoorziening

Steek de uitgang van de adapter in de ingang op de voorste standvoet en steek de stekker in het stopcontact.



U kunt kiezen tussen metrische (Meter) en angelsaksische [Imperial] weergave. Druk hiervoor ca. 3 seconden gelijktijdig op de ENTER en de RESET toetsen. De computer wordt opnieuw opgestart en de display toont KM (kilometer) of ML voor mijlen.

Instellen van persoonlijke gegevens

- Activeer de computer.
- Door aan de SELECT-knop te draaien kunt u een gebruiker selecteren waarvoor u de persoonlijke gegevens in kunt voeren. Let erop dat u U1-U4 selecteert. Selecteert u gebruiker U0 dan zal de ingevoerde data niet opgeslagen worden. Voor alle andere gebruikers (U1-U4) gebeurt dit wel.
- Druk na elke selectie op ENTER om de data invoer te bevestigen. U vult achtereenvolgens in Geslacht-Leeftijd-Gewicht. Na invullen van het gewicht komt u automatisch in het hoofdmenu.

7.2 Computer functions / display

USER: User selection

LEVEL: Resistance level, 1-16

SPM: Strokes/minutes

Pulse: The computer has a built 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.

TIME/500M: Average 500 meter time, or a set exercise time between 1-99 min.

WATTS: Estimated Watt per stroke. Set a Watt value from 30-300 Watt in 10 Watt steps.

CALORIES: Shows the calories amount.

METERS: Shows the distance in meters. Can be preset from 100-99,900m.

STROKES: Total repetitions of strokes.

Time: Total time.

7.3 Computer start-up

7.3.1 Power supply

Plug in the round connector into the round plug on the front stabilizer and the main plug into the socket.

There is the choice between metric or imperial measurements. To change this option, press ENTER and the RESET button simultaneously for three seconds. The display will be reset and shows KM for kilometer or ML for miles.

Putting in the personal data

- Activate the Computer
 - By turning the SELECT-button, you can select a User for which you are able to put in personal data. Apart from user U0, your personal data will be saved for the remaining user profiles [1-U4]
 - Press ENTER to confirm your personal data after each selection.
- You need to put in: Sex, age, height and weight. After confirmation of weight, you will automatically enter the main menu.

7.3.2 Programma selectie

Als de computer aan staat kunt u door aan de SELECT knop te draaien een programma selecteren.

7.3.2.1 Manual-Modus

a) Druk op START en alle waarden zullen tijdens het roeien vanaf 0 optellen. Met de SELECT-toets kunt u de weerstand op ieder moment van de training aanpassen.

Of

b) Druk op ENTER en u kunt doelwaarden instellen.

LEVEL: Door aan de SELECT-knop te draaien kunt u de beginweerstand instellen tussen levels 1-12. Het weerstandniveau kunt u tijdens de training op elk moment aanpassen.

Bevestig door op ENTER te drukken.

TIME: Met SELECT kunt u de trainingstijd instellen tussen 0-99 minuten.

Bevestig door op ENTER te drukken.

DISTANCE: Met SELECT kunt u de afstand tussen 0.5 - 99.50 km instellen.

Bevestig door op ENTER te drukken.

CALORIES: Met SELECT kunt u uw calorieverbruik instellen tussen 10 - 990 KCal.

Bevestig door op ENTER te drukken.

HEART RATE: Met SELECT kunt u de maximale hartslag instellen.

Bevestig door op ENTER te drukken.

STROKES: Met SELECT kunt u een maximaal aantal roeibewegingen instellen tussen de 10-9990.

Heeft u alle waarden ingesteld, druk dan op START om uw training te beginnen.

Als u afstand en tijd heeft ingesteld, toont de computer de berekende 500 m tijd op het display als „500 m”.

LET OP: Zodra de computer in de OFF modus komt, zullen alle waarden teruggezet worden op 0. In de ON modus kunt ze weer instellen.

Als u een doelgestelde waarde heeft bereikt, zal de computer een pieptoon afgeven en zullen alle waarden 'bevroren' worden (niet meer verder tellen)

De weerstand kan tijdens het trainen aangepast worden door aan de SELECT knop te draaien.

7.3.2 Program selection

If the computer is activated, you can select a program by rotating the SELECT DIAL

7.3.2.1 Manual- Mode

a) Press START and all values start counting up from zero. By turning the SELECT button you can change the resistance during the exercise.

or

b) Press ENTER and you can set target values.

LEVEL: By rotating the SELECT DIAL, you can set the starting resistance, which also can be changed during exercise.

Press ENTER.

TIME: You can set the exercise time by rotating the SLECET DIAL between 1 - 99 minutes.

Press ENTER.

DISTANCE: By rotating the SELECT DIAL, you can set a distance between 0.5 - 99.50 metres.

Press ENTER.

CALORIES: By rotating the SELECT DIAL, you can set a calorie consumption level between 10 - 990kcal.

Press ENTER

HEART RATE: By rotating the SELECT DIAL, you can set the max exercise heartrate.

Press ENTER

STROKES: By rotating the SELECT DIAL, you can set the total strokes between 10 - 9990kcal.

Once you are satisfied, press START and begin with you exercise.

If you select the distance and rowing time, the computer will show you the calculated 500 m time in the 500 m window.

ATTENTION: The already set values will be deleted, if the computer will be in the Off mode. During the On mode, you have to overwrite them!

If one target value reaches "0", the computer will beep and all values will stop counting.

The resistance can be changed during the exercise by rotating the SELECT-DIAL.

7.3.2.2 Program Modus

Als de computer geactiveerd is kunt u 1 van de 12 programma's selecteren onder de functie PROGRAMS. Draai aan de SELECT knop om alle programma's te bekijken en toets op ENTER om een programma te kiezen.

a) Druk op START en alle waarden beginnen op te tellen vanaf 0 zodra u begint met roeien. Met SELECT kunt u tijdens het trainen de weerstand aanpassen.

Of

b) Druk op ENTER en u kunt doelwaarden instellen.

LEVEL: Door aan de SELECT-knop te draaien kunt u de beginweerstand instellen tussen levels 1-12. Het weerstandniveau kunt u tijdens de training op elk moment aanpassen.

Bevestig door op ENTER te drukken.

TIME: Met SELECT kunt u de trainingstijd instellen tussen 1-99 minuten.

Bevestig door op ENTER te drukken.

DISTANCE: Met SELECT kunt u de afstand tussen 0.5 - 99.50 km instellen.

Bevestig door op ENTER te drukken.

CALORIES: Met SELECT kunt u uw calorieverbruik instellen tussen 10 - 990 KCal.

Bevestig door op ENTER te drukken.

HEART RATE: Met SELECT kunt u de maximale hartslag instellen.

Bevestig door op ENTER te drukken.

STROKES: Met SELECT kunt u een maximaal aantal roeibewegingen instellen tussen de 10-9990.

Heeft u alle waarden ingesteld, druk dan op START om uw training te beginnen.

Als u afstand en tijd heeft ingesteld, toont de computer de berekende 500 m tijd op het display als „500 m“.

LET OP: Zodra de computer in de OFF modus komt, zullen alle waarden teruggezet worden op 0. In de ON modus kunt ze weer instellen.

Als u een doelgestelde waarde heeft bereikt, zal de computer een pieptoon afgeven en zullen alle waarden 'bevroren' worden (niet meer verder tellen).

De weerstand kan tijdens het trainen aangepast worden door aan de SELECT knop te draaien.

7.3.2.2 Program Mode

a) Is the computer activated, you can choose one of twelve profiles under the category Programs. by rotating the SELECT DIAL. Press ENTER to confirm your choice.

a) Press START and all values start counting up from zero. By turning the SELECT button you can change the resistance during the exercise.

or

b) Press ENTER and you can set target values.

LEVEL: By rotating the SELECT DIAL, you can set the lowest resistance level from one to twelve, which can be also changed during exercise.

Press ENTER.

TIME: You can set the exercise time by rotating the SELECET DIAL from 1 - 99 minutes.

Press ENTER.

DISTANCE: By rotating the SELECT DIAL, you can set a distance between 0.5 - 99.50 metres.

Press ENTER.

CALORIES: By rotating the SELECT DIAL, you can set a calorie consumption level between 10 - 990kcal.

Press ENTER.

HEART RATE: By rotating the SELECT DIAL, you can set the maximum exercise heart rate.

Press ENTER.

STROKES: By rotating the SELECT DIAL, you can set the total strokes between 10 - 9990kcal.

Once satisfied, press START and begin you exercise.

If you select the distance and rowing time, the computer will show you the calculated 500 m time in the 500 m window.

ATTENTION: The already set values will be deleted, if the computer will be switched off. During the On mode, you have to overwrite them!

If one target value reaches "0", the computer will beep and all values will stop counting.

The resistance can be changed during the exercise by rotating the SELECT-DIAL.

7.3.2.3 WATT-MODUS

Bevestig uw selectie van het Watt Programma door op ENTER te drukken.

WATT knippert. Met SELECT kunt u de waarde instellen. Bevestig door op ENTER te drukken.

Nu zal TME knipperen.

Met SELECT kunt u de trainingstijd instellen.

Als u dit wilt overslaan, kies dan waarde 0 en de tijd zal optellen vanaf 0.

Bevestig door op ENTER te drukken.

Nu zal DISTANCE knipperen.

Met SELECT kunt u de doelafstand instellen.

Als u dit wilt overslaan, kies dan waarde 0 en de tijd zal optellen vanaf 0.

Bevestig door op ENTER te drukken.

Nu zal CALORIES knipperen.

Met SELECT kunt u uw calorieverbruik instellen.

Als u dit wilt overslaan, kies dan waarde 0 en de tijd zal optellen vanaf 0.

Bevestig door op ENTER te drukken.

Nu zal HEARTRATE knipperen.

Met SELECT kunt u uw de maximale hartslag instellen.

Als u de maximale hartslag tijdens het trainen overschrijdt, hoort u een piep en zal de hartslag waarde op het display knipperen.

Bevestig door op ENTER te drukken.

Nu zal STROKES knipperen.

Met SELECT kunt u het totaal aantal roeibewegingen instellen.

Bevestig door op ENTER te drukken.

Als alle waarden ingevoerd zijn, druk dan op START/STOP om uw training te beginnen.

7.3.2.4 My Program-Modus

Als de computer geactiveerd is kunt u met SELECT in de modus MY Program uw persoonlijke trainingsprofiel instellen.

Bevestig de keuze voor de modus MY PROGRAM met ENTER.

a) Druk op START en alle waarden beginnen op te tellen vanaf 0 zodra u begint met roeien. Met SELECT kunt u tijdens het trainen de weerstand aanpassen.

OF

b) Druk op ENTER en stel uw waarden in.

LEVEL: Door aan de SELECT-knop te draaien kunt u de beginweerstand instellen tussen levels 1-12. Het weerstandniveau kunt u tijdens de training op elk moment aanpassen.

Druk langer dan 2 seconden op ENTER om uw profiel op te slaan. Hierna kunt u de tijd instellen.

TIME: Met SELECT kunt u de trainingstijd instellen tussen 1-99 minuten.

Bevestig door op ENTER te drukken.

DISTANCE: Met SELECT kunt u de afstand tussen 0.5 - 99.50 km instellen.

7.3.2.3 WATT-MODE

Confirm your selection of the Watt profile by pressing ENTER.

By rotating the SELECT DIAL, the Watt value can be changed. To confirm press ENTER. and TIME is blinking.

With the selection dial you can select the exercise time. If you don't want to set one, set it to zero and it will count up. Press ENTER and the distance value starts blinking.

With the selection dial you can select the exercise distance. If you don't want to set one, set it to zero and it will count up. Press ENTER and the kilocalories value, which should be burned, starts blinking.

With the selection dial you can set the kilocalories, which should be burned. If you don't want to set one, set it to zero and it will count up. Press ENTER. Press MODE and the heartrate value starts blinking.

With the selection dial you can select the max heartrate level. If you are above the limit, you will hear a sound and the heartrate values will blink. Press ENTER and STROKES are blinking.

With the selection dial, the total quantity of strokes, which you want to row, can be set. After all, press START/STOP and begin your exercise.

7.3.2.4 My Program- Mode

Is the computer activated, you can choose one of twelve profiles under the category Programs by rotating the SELECT DIAL. Press ENTER to confirm your choice.

a) Press START and all values start counting up from zero. By turning the SELECT button you can change the resistance level during the exercise.

or

b) Press ENTER and you can set target values.

LEVEL: By rotating the SELECT DIAL, you can set the lowest resistance level from one to twelve, which can be also changed during exercise.

Press ENTER for more than 2s and the profile will be saved. Now you set the exercise time.

TIME: You can set the exercise time by rotating the SELECT DIAL from 1 - 99 minutes.

Press ENTER.

DISTANCE: By rotating the SELECT DIAL, you can set a distance between 0.5 - 99.50 metres.

Bevestig door op ENTER te drukken.

CALORIES: Met SELECT kunt u uw calorieverbruik instellen tussen 10 - 990 KCal.

Bevestig door op ENTER te drukken.

HEART RATE: Met SELECT kunt u de maximale hartslag instellen.

Bevestig door op ENTER te drukken.

STROKES: Met SELECT kunt u een maximaal aantal roeibewegingen instellen tussen de 10-9990.

Heeft u alle waarden ingesteld, druk dan op START om uw training te beginnen.

Als u afstand en tijd heeft ingesteld, toont de computer de berekende 500 m tijd op het display als „500 m”.

LET OP: Zodra de computer in de OFF modus komt, zullen alle waarden teruggezet worden op 0. In de ON modus kunt ze weer instellen.

Als u een doelgestelde waarde heeft bereikt, zal de computer een pieptoon afgeven en zullen alle waarden 'bevroren' worden (niet meer verder tellen)

De weerstand kan tijdens het trainen aangepast worden door aan de SELECT knop te draaien.

7.3.2.5 HRC Modus

Als de computer geactiveerd is, kunt u trainen met hartslag meting (HRC) selecteren met SELECT. Druk op ENTER om te bevestigen.

Op basis van uw leeftijd wordt uw maximale hartslag berekend en getoond op het display. U kunt kiezen tussen 55% (regeneratie), 75% (cardiovasculaire training), 90% (anaerode duurtraining) of uw persoonlijke maximale hartslag instellen (TAG).

a) Alleen als u 1 van de 3 genoemde percentages selecteert, kunt u de volgende doelwaarden instellen:

TIME: Met SELECT kunt u de trainingstijd instellen tussen 1-99 minuten.

Bevestig door op ENTER te drukken.

DISTANCE: Met SELECT kunt u de afstand tussen 0.5 - 99.50 km instellen.

Bevestig door op ENTER te drukken.

CALORIES: Met SELECT kunt u uw calorieverbruik instellen tussen 10 - 990 KCal.

Bevestig door op ENTER te drukken.

HEART RATE: Met SELECT kunt u de maximale hartslag instellen.

Bevestig door op ENTER te drukken.

STROKES: Met SELECT kunt u een maximaal aantal roeibewegingen instellen tussen de 10-9990.

Heeft u alle waarden ingesteld, druk dan op START om uw training te beginnen.

Press ENTER.

CALORIES: By rotating the SELECT DIAL, you can set a calorie consumption level between 10 - 990kcal.

Press ENTER.

HEART RATE: By rotating the SELECT DIAL, you can set the maximum exercise heartrate.

Press ENTER.

STROKES: By rotating the SELECT DIAL, you can set the total strokes between 10 - 9990kcal.

Once satisfied, press START and begin you exercise.

If you select the distance and rowing time, the computer will show you the calculated 500 m time in the 500 m window.

ATTENTION: The already set values will be deleted, if the computer turned off. During the On mode, you have to overwrite them!

If one target value reaches "0", the computer will beep and all values will stop counting.

The resistance can be changed during the exercise by rotating the SELECT-DIAL.

7.3.2.5 HRC Mode

Is the computer activated, you can choose the heart rate control mode by rotating the SELECT DIAL. Press ENTER to confirm.

Based on your age, the calculated maximum exercise heart rate will be shown. You can choose between 55%, 75%, 90% or your individual set max heart rate.

a) If you confirm one of the following percentages, 55%, 75% or 90% you can set the following targets:

TIME: You can set the exercise time by rotating the SLECET DIAL from 1 - 99 minutes.

Press ENTER.

DISTANCE: By rotating the SELECT DIAL, you can set a distance between 0.5 - 99.50 metres. If you set one, press the ENTER-button.

Press ENTER.

CALORIES: By rotating the SELECT DIAL, you can set a calorie consumption level between 10 - 990kcal.

Press ENTER.

STROKES: By rotating the SELECT DIAL, you can set the total strokes between 10 - 9990kcal.

Once satisfied, press START and begin you exercise.

b) Kiest u TAG dan kunt u uw eigen maximale hartslag instellen. Nadat u TAG heeft geselecteerd, volgt u de volgende stappen:

HEART RATE: Met SELECT kunt u uw maximale hartslag instellen.

Druk op ENTER om te bevestigen

TIME: Met SELECT kunt u de trainingstijd instellen tussen 1-99 minuten.

Bevestig door op ENTER te drukken

DISTANCE: Met SELECT kunt u de afstand tussen 0.5 - 99.50 km instellen.

Bevestig door op ENTER te drukken

CALORIES: Met SELECT kunt u uw calorieverbruik instellen tussen 10 - 990 KCal.

Bevestig door op ENTER te drukken.

HEART RATE: Met SELECT kunt u de maximale hartslag instellen.

Bevestig door op ENTER te drukken.

STROKES: Met SELECT kunt u een maximaal aantal roeibewegingen instellen tussen de 10-9990.

Heeft u alle waarden ingesteld, druk dan op START om uw training te beginnen.

Als u afstand en tijd heeft ingesteld, toont de computer de berekende 500 m tijd op het display als „500 m”.

LET OP: Zodra de computer in de OFF modus komt, zullen alle waarden teruggezet worden op 0. In de ON modus kunt ze weer instellen.

Als u een doelgestelde waarde heeft bereikt, zal de computer een pieptoon afgeven en zullen alle waarden 'bevroren' worden (niet meer verder tellen)

De weerstand kan tijdens het trainen aangepast worden door aan de SELECT knop te draaien.

7.3.2.6 RACE-Modus

Als de computer is geactiveerd kunt u RACE modus selecteren met SELECT. Druk op ENTER om deze keuze te bevestigen.

Na bevestiging zult u de volgende doelwaarden moeten instellen:

STROKES/Minute: op het display kunt u de strokes/min. figuur aanpassen door aan de SELECT knop te draaien. Hoe hoger de figuur, hoe sneller de competitie zal zijn. In het TIM/500 scherm zal de tijd voor 500m getoond worden.

Bevestig door op ENTER te drukken.

DISTANCE: Met SELECT kunt u de afstand tussen 0.5 - 99.50 km instellen.

Bevestig door op ENTER te drukken.

Druk op START om uw training te beginnen. U zult 2 driehoeken zien die horizontaal bewegen. "P" staat voor PACER (computer) en U voor Gebruiker (User).

b) If you have selected TAG, you are able to set your own individual maximum heart rate. After you have confirmed TAG, please go ahead like described:

HEART RATE: You can set the max heart rate by rotating the SELECT DIAL.

Press ENTER.

TIME: You can set the exercise time by rotating the SELECT DIAL from 1 - 99 minutes.

Press ENTER

DISTANCE: By rotating the SELECT DIAL, you can set a distance between 0.5 - 99.50 metres. If you set one, press the ENTER-button.

Press ENTER

CALORIES: By rotating the SELECT DIAL, you can set a calorie consumption level between 10 - 990kcal.

Press ENTER

STROKES: By rotating the SELECT DIAL, you can set the total strokes between 10 - 9990kcal.

Once satisfied, press START and begin your exercise.

If you select the distance and rowing time, the computer will show you the calculated 500 m time in the 500 m window.

ATTENTION: The already set values will be deleted, if the computer will be turned off. During the On mode, you have to overwrite them!

If one target value reaches "0", the computer will beep and all values will stop counting.

The resistance can be changed during the exercise by rotating the SELECT-DIAL.

7.3.2.6 RACE-Mode

If the computer is activated, you can choose RACE-Mode by rotating the SELECT DIAL. Press ENTER to confirm your choice.

After your confirmation, you will have to define the following values:

STROKES/Minute: You can set the strokes/min figure by rotating the SELECT DIAL. As higher the figure, as faster the competitor will be. In the Tim/500m window, the time for 500m will be shown.

Press ENTER.

DISTANCE: By rotating the SELECT DIAL, you can set a distance between 0.1 - 99.90 kilometer.

Press ENTER.

Press START to begin your exercise. You will see two triangles, which are moving horizontally. "P" stands for PACER [Computer] and "U" for USER.

7.3.2.7 RECOVERY (herstel hartslag meting)-Functie

Uitleg:

Dit roeiapparaat is toegerust met een functie om de herstel hartslag te meten zodat u inzicht krijgt in uw huidige prestaties en in uw prestatie voortgang. Een belangrijke indicator voor uw conditie is de snelheid waarmee uw lichaam herstelt. Als de trainingshartslag na het beëindigen van de training binnen 1 minuut met circa 30% afneemt, kunt u veronderstellen dat u in goede conditie bent.

De computer drukt uw fysieke herstel capaciteit uit aan de hand van een herstel score (F1 tot en met F6). F1 is zeer goed, F6 zeer slecht.

Opmerking: om de RECOVERY functie te activeren is een minimum van ten minste 30seconden trainingsduur vereist. Echter, om nuttige fitness scores te verkrijgen, moet u ten minste 15 minuten trainen. Dit is de tijd die nodig is om een stabiele trainingshartslag te verkrijgen.

Werkwijze:

Druk aan het einde van de training de RECOVERY toets in en stop hierna onmiddellijk met roeien. De computer telt af van 00:60 seconden tot 00:00.

Na 1 minuut verschijnt uw fitness score op het display (F1 - F6).

Calculatie:

Het VERSCHIL tussen de hartslag aan het eind van de training en de hartslag 60sec na het indrukken van de RECOVERY toets wordt gemeten.

7.3.2.8 Tonen A+ (gemiddelde waarden)

Als u uw training eindigt door op STOP te drukken, zal op het display A+ te zien zijn. Voor de volgende waarden zullen de gemiddelden getoond worden:

- SPM (roeibewegingen per minuut)
- Hartslag
- Watt

7.3.2.7 RECOVERY-Function

Explanation:

This exercise item is equipped with a recovery pulse measurement feature, so that you can reconstruct your performance status or a performance improvement. An important indicator for your fitness level is the speed of your body's recovery. If the training pulse decreases by about 30% within one minute after training completion, you can assume that you are in great state of fitness.

The training computer points out your physical recovery capacity in the form of a recovery score [Mark F1 – F6]. F1 means very satisfactory, F6 means the opposite.

Note: In order for you to receive a meaningful fitness score, you should train for at least 15 minutes. This time period is required to reach a stable training pulse, from which you can appropriately recover in that given minute of rest..

Operation:

During training with pulse control press the RECOVERY button and immediately stop rowing. All computer data are immediately stopped. The time counts down from 00:60 to 00:00. Then your fitness score [F1 – F6] appears on the display.

Calculation:

The DIFFERENCE between the pulse rate at the end of training and the pulse rate 60 seconds after pressing the RECOVERY button.

7.3.2.8 Showing A+ [Average values]

If your exercise is finished by pressing the STOP-button, the display will show A+. For the following sectors the average values will be shown:

- SPM [Strokes per minute]
- Heartrate
- Watt

8. Technische Details

Stroomvoorziening (meegeleverd in verpakking)

Steek de kabel van de adapter in de ingang (standvoet) en de stekker in het stopcontact.

Stroomvoorziening specificatie:

Input: 230 V, 50 Hz
Output: 6 V, 1000 mA

Gebruik alleen de stroomkabel die mee is geleverd. Als u de stroomkabel van een andere fabrikant gebruikt, verzekert u zich er dan van dat deze bij overbelasting automatisch uitgeschakeld wordt, dat deze tegen kortsluiting is beschermd en dat deze elektronisch bestuurd is. Als dit niet het geval is kan dit resulteren in kortsluiting en schade aan de computer.

Loskoppeling van de apparatuur van stroom (zowel loskoppeling van het stopcontact, als loskoppeling van de stroomingang op de apparatuur), resulteert in terugkeer naar USER Selectie U0-U4 inputmodus.

8. Technical Details

Power Supply [included in the scope of delivery]

Connect the cable from the power supply to the respective socket on the housing.

Power Supply Specification:

Input: 230 V, 50 Hz
Output: 6 V, 1000 mA

Use only the power supply included in the scope of delivery. If you use another manufacturer's power supply, please ensure that it automatically cuts-off in the event of overload, is short-circuit protected and is electronically controlled. Non-compliance may result in short-circuiting and computer damages.

Disconnection of the power pack from the mains or of the power pack plug from the equipment results in a return to User Selection U0 – U4 input mode.

Trainen met het roeiapparaat is een ideale training om de belangrijke spiergroepen te trainen en te werken aan uw conditie.

Algemene tips voor training

9.1 Trainingsfrequentie

Om op lange termijn uw conditie te verbeteren en uw fysieke fitheid te verbeteren raden wij u aan om ten minste 3 maal per week te trainen. Dit is de gemiddelde trainingsfrequentie waarmee een volwassene op lange termijn een goede conditie opbouwt en vet verbrandt. Als uw conditie verbetert, kunt u ook dagelijks trainen. Het is met name belangrijk dat u met regelmatig traint met regelmatige intervallen tussen elkaar opeenvolgende trainingen.

9.2 Trainingsintensiteit

Plan uw training zorgvuldig. De trainingsintensiteit zou langzaam opgebouwd moeten worden zodat er geen vermoeidheid van spieren of vermoeidheid van uw motorische systeem optreedt.

9.3 Hartslag Training

Zorg ervoor dat uw hartslag binnen het aerobe bereik blijft als u traint met hartslagmeting. Verbetering van uw resultaat op duurtraining kan worden behaald door lange trainingen te doen binnen het aerobe bereik.

U kunt het aerobe bereik vinden in het 'target hartslag diagram' of door op andere hartslagdiagrammen uw bereik op te zoeken. U zou 80% van uw trainingstijd binnen het aerobe bereik moeten completeren (dat is tot 75% van uw maximale hartslag).

In de overgebleven 20% van de trainingstijd kunt u piekbelastingen implementeren om de aerobe bovengrens te verhogen. Met het behaalde trainingsresultaat kunt u later beter presteren bij dezelfde hartslag. Wat betekent dat uw conditie verbeterd is.

Als u reeds ervaring heeft met hartslag trainingen, kunt u uw gewenste hartslagzone of trainings/fitnessprogramma aanpassen naar uw eigen waarden.

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

General notes for Training

9.1 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.

9.2 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.

9.3 Heartrate 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:

Sommige mensen hebben een hogere of lagere rusthartslag dan anderen. Dit is ook de reden dat uw individuele optimale hartslagzone (aerobe, anaerobe) kan afwijken van het hartslagdiagram.

Als dit bij u het geval is raden wij u aan om op uw eigen ervaring af te gaan. Voor beginners is het belangrijk om een arts te consulteren alvorens met de training aan te vangen. Een arts kan uw gezondheid en capaciteit om te trainen vaststellen.

9.4 Trainen met hartslagmeting

De beste manier om te trainen (zowel medisch als fysiologisch) is trainen met hartslagmeting waarbij gelet moet worden op de individuele maximale hartslag.

Dit geldt voor beginners, ambitieuze recreatieve atleten en professionele atleten.

Afhankelijk van uw trainingsdoel en uw huidige conditie, traint u op een specifieke intensiteit als percentage van uw maximale hartslag.

Om een effectieve hartslagtraining te bereiken, raden wij u aan om op een hartslagfrequentie van 70 % - 85 % van uw maximale hartslag te trainen. Gebruik hierbij de onderstaande hartslagtabel.

Meet uw hartslag op de volgende momenten:

1. Voor de training = Rusthartslag
 2. 10 minuten na start training = Trainingshartslag
 3. 1 minuut na de training = Herstelhartslag
- De eerste weken is het aanbevolen om te trainen op een hartslag binnen de lagere zones van het hartslagbereik (ongeveer 70 %) of lager.
 - 2-4 maanden na de eerste weken kunt u stapsgewijs de training intensiveren tot dat u de bovenste range van uw hartslagbereik heeft bereikt (ongeveer 85%), zonder dat u zichzelf hierbij overbelast.
 - Ook als u in goede conditie bent, raden wij u aan om een aantal trainingseenheden in uw trainingsprogramma in te bouwen waarbij u traint binnen het lagere aerobische bereik. Alleen op deze manier kunt u goed herstellen. Een 'goede' training betekent altijd een intelligente training waarbij herstel op gezette tijden is ingebouwd. Anders raakt u overtraind en verliest u conditie in plaats van dat u conditie opbouwt.
 - Iedere trainingseenheid die u doet in de bovenste regionen van het hartslagbereik moet gevolgd worden door een hersteltraining in het lagere bereik (tot 75 % van de maximale hartslag).

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.

9.4 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 yourself.

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).

Wanneer uw conditie verbeterd is, is een hogere trainingsintensiteit vereist om de hartslag binnen het trainingsbereik te krijgen. U heeft namelijk een betere conditie. U kunt uw verbeterde conditie monitoren door uw Fitness score te laten uitrekenen en bij te houden (F1 - F6).

Berekening van de trainingshartslag:

220 hartslagen per minuut minus leeftijd = individuele maximale hartslag (100%).

Trainingshartslag

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

Bovengrens: $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,85$

9.5 Trainingsduur

Iedere trainingseenheid bestaat idealiter uit een warming-up, een trainingsfase en een cooling down om blessures te voorkomen.

Warming-up:

5 to 10 minuten langzaam trainen.

Training:

15 to 40 minuten intensief trainen, maar niet meer dan de bovengrens zoals hierboven te berekenen.

Cooling down:

5 tot 10 minuten langzaam trainen.

Stop direct met trainen als u zich onwel voelt of als zich andere symptomen van oververmoeidheid voordoen.

Verandering van de stofwisseling tijdens de training:

- In de eerste 10 minuten van een duurtraining verbruikt ons lichaam glycogeen (suikers) dat opgeslagen is in de spieren.
- Na ca. 10 minuten wordt ook vet verbrand.
- Na 30-40 minuten wordt het vetverbrandings-metabolisme geactiveerd en wordt vet de belangrijkste bron van energie.

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: $[(220 - \text{age}) \times 0.70]$

Upper limit: $[(220 - \text{age}) \times 0.85]$

9.5 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:

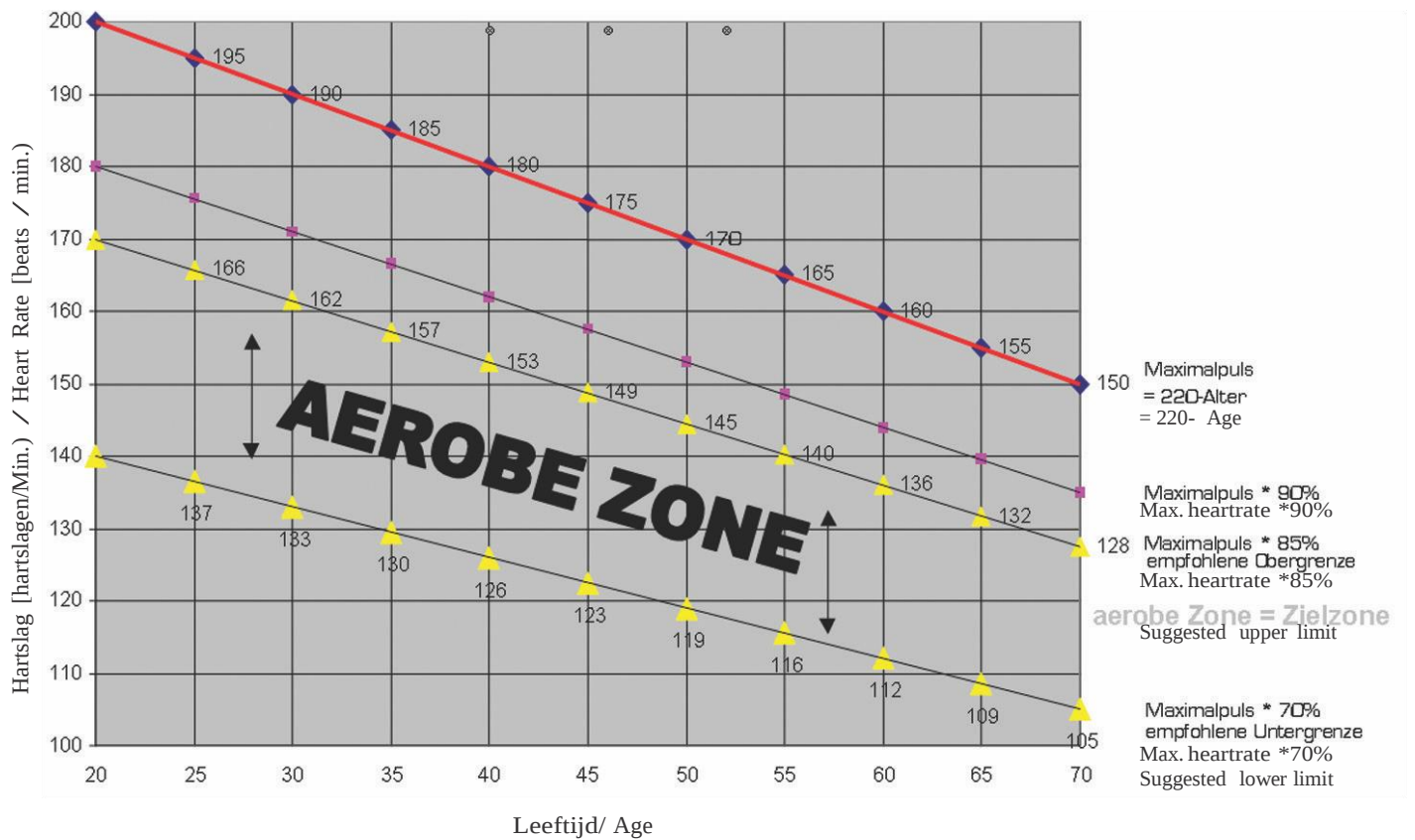
In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars [Glycogen] stored in our muscles.

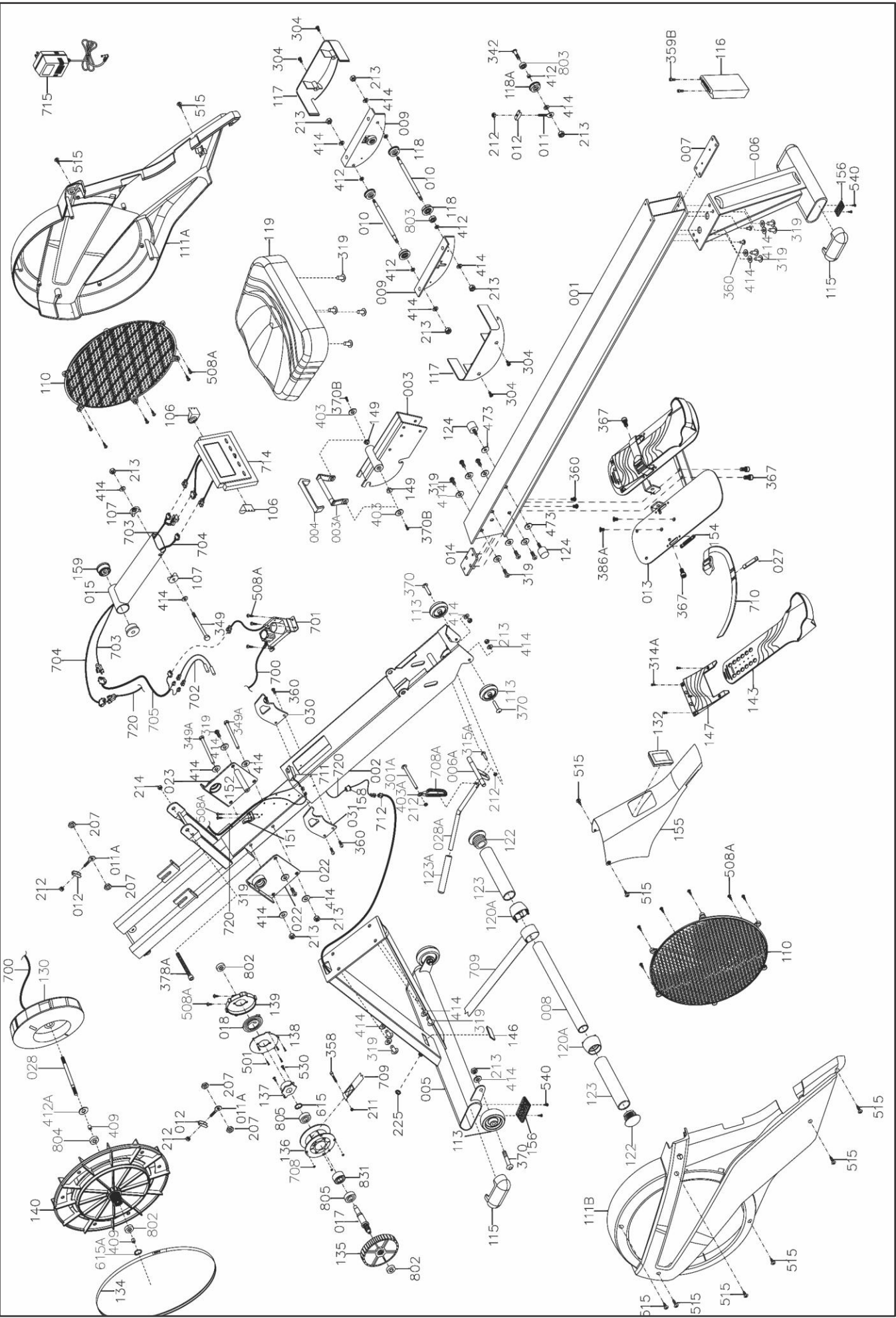
After about 10 minutes fat is burned in addition.

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

Hartslag-Diagram / Target Pulse Diagram

[Hartslag/Leef tijd] / [Heart Rate / Age]





11. Onderdelenlijst / Parts list

Position	Omschrijving	Description	Afmetingen/Dimension	Aantal/Quantity
3705-001	Aluminium balk	Aluminium Beam		1
-002	Hoofdframe	Main Frame		1
-003	Kantelmechanisme	Pivot bracket		1
-003A	Hendel voor kantelmechanisme	Pivot handle		1
-004	Handvat	Handle grip		1
-005	Standvoet, voor	Front stabilizer		1
-006	Standvoet, achter	Rear stabilizer		1
-006A	Vergrendeling kantelmechanisme	Pivot lock bar		1
-007	Houder voor achterste standvoet	Rear bracket		1
-008	Stuurstang	Handle bar		1
-009	Houder voor zitting	Seat carriage		2
-010	As voor houder zitting	Seat carriage-Shaft		2
-011	Oogbout	Roller adjustment bolt		2
-011A	Oogbout	Eyebolt		2
-012	Plaat voor oogbout	Roller adjustment plate		4
-013	Voetpedaal	Foot pedal		1
-014	Schroefdraad plaatje	Plate washer		1
-015	Computerarm	Computerarm		1
-017	Koppelingas	Clutch shaft		1
-018*	Terugdrukveer	Return spring		1
-022	Kogellagerhouder plaatje, links	Left bearing bracket		1
-023	Kogellagerhouder plaatje, rechts	Right bearing bracket		1
-027	Voetriemhouder	Strap holder		2
-028	Vlieg wiel-as	Flywheel axle		1
-028A	Hendel voor kantelmechanisme	Pivot lock bar handle		1
-030	Stuurstanghouder, rechts	Right handle bar holder		1
-031	Stuurstanghouder, links	Left handle bar holder		1
-106	Afdekkapje draaimoer computer	Computer case nut cover		2
-107	Tussenstuk, computerarm	Computer arm, spacer		2
-110	Afdekstuk behuizing, geperforeerd	Cover-hub		2
-111A	Afdekstuk behuizing, rechts	Main cover, right side		1
-111B	Afdekstuk behuizing, links	Main cover, left side		1
-113	Transportrol	Wheel		4
-115	Kunststofkap	Standart cap		4
-116	Afdekkapje eindstuk aluminium balk	Aluminium beam endcap		1
-117	Afdekstuk zitting	seat carriage, cover		2
-118*	Roller	Seat carriage, roller		4
-118A"	Roller, onderste	Seat carriage, lower roller		2
-119*	Zitting	Seat		1
-120A	Voetriem afdekstuk	strap cover		2
-122	Afdekstuk voor handgreep	Plug	Ø 38mm	2
-123*	Schuim	Foam		2
-123A	Afdekhoes voor handgreep	Pivot handle cover		1
-124	Vergrendeling zittinghouder	Seat carriage stopper		2
-130	Weerstand hub	Resistance hub		1
-132	Sleuf voor voetriem	Strap slot trim		1
-134*	Riem	Belt		1
-135	Aandrijf wiel	Drive pulley		1
-136*	Haspel	Strap drum		1
-137	Terugdrukveer trommel	Return spring drum		1
-138	Terugdrukveer, Afdekstuk	Return spring cover		1
-139	Terugdrukveer houder	Return spring holder		1
-140	Ventilatorrad	Flywheel fan		1
-142	Weerstandkabel	Tension cable		1
-143*	Rubberen inlay	heel rest		2
-146	Klembus	Plug		1
-147	Hielstuk voor voetpedaal	Heel rest holder		2
-149	Klembus	Bushing		2
-151	Sensor houder	Sensor bracket		1
-152	Verbinding buitenste afdekstuk behuizing	Main cover joint post		1
-154	Voetband cassette	Footstrap trim		4
-155	Middelste behuizing	Trim cover		1
-156	Rubberen plaatje	Rubber plate		4
-158	Kabeluitgang/plug	Plug		1
-159	Klembus	Bushing		2
-207	Veiligheidsmoer	Safety nut	3/8"x26UNC	4
-211	Veiligheidsmoer	Safety nut	3/16"	1
-212	Veiligheidsmoer	Safety nut	M6	6
-213	Veiligheidsmoer	Safety nut	M8	13
-214	Veiligheidsmoer	Safety nut	3/8"	1

-301A	Bout	Bolt	M6 x55L	1
-304	Kruiskopschroef	Crosshead screw	M5 x10	4
-314A	Platkopbout	Pan head bolt	M4 x 6	8
-315A	Platkopbout	Pan head bolt	M6 x 25	1
-319	Platkopbout	Pan head bolt	M8 x 15	20
-342	Platkopbout	Pan head bolt	M8 x 30	2
-349	Zeskantschroef	Hex head screw	M8 x 90	1
-349A	Zeskantschroef	Hex head screw	M8 x 100	2
-358	Inbus schroef	Allen screw	3/16" x 32mm	1
-359B	Zeskantschroef	Hex head screw	M5 x 10	2
-360	Inbus schroef	Allen screw	M6 x 10	8
-367	Inbus schroef	Allen screw	M8 x 16	4
-370	Inbus schroef	Allen screw	M8 x 38	4
-370B	Inbus schroef	Allen screw	M8 x 16	2
-378A	Inbus schroef	Allen screw	3/8" x 1/8"	1
-386A	Inbus schroef	Allen counter sunkscrew	M5 x 10	4
-403	Onderlegschiifje	Washer	010 x 022	2
-403A	Onderlegschiifje	Washer	012 x 016 x 1	1
-409	Spacer	Spacer		2
-412	Onderlegschiifje	Washer	08 x 012 x 1	6
-412A	Onderlegschiifje	Washer	010x 014	1
-414	Onderlegschiifje	Washer	08 x 018 x 1.5	30
-473	Onderlegschiifje	Washer	08 x 025 x 2	2
-501	Platkopbout	Pan head bolt	M3 x 10	5
-508A	Kruiskopschroef	Crosshead screw	4 x 10	19
-515	Kruiskopschroef	Crosshead screw	St 3/42 x 3/4	10
-530	Kruiskopschroef	Crosshead screw	3.5 x 15	2
-540	Kruiskopschroef	Crosshead screw	4 x 16	8
-615	Borg ring	Retaining ring		1
-615A	Borg ring	Retaining ring		1
-700	Weerstandverstelkabel	Resistance cable		1
-701	Motor	Motor		1
-702	Sensorkabel	Sensorcable		2
-703	Computerkabel	Computercable	6Pin	1
-704	Computerkabel	Computercable	9Pin	1
-705	Computerkabel	Compute cable		1
-708	Sensor Magneet	Sensor Magnt		4
-708A	Veer voor greepschroef	Lockingbar spring		1
-709*	Stuurriem	Drive strap assembly		1
-710*	Voet gesp	Foot strap		2
-711	Ontvanger hartslag borstband frequentie	Chest belt build in receiver		1
-712	Stroomkabel	Adaptercable		1
-714	Computer	Computer		1
-715	Adapter	Adapter		1
-720	Computerkabel	Computer cable		1
-802*	Kogellager	Bearing	6000ZZ	3
-803*	Kogellager	Bearing	608ZZ	6
-804*	Kogellager	Bearing	6900ZZ	1
-805*	Kogellager	Bearing	6003ZZ	2
-831*	Koppeling	Clutch		1

De onderdelen met een * zijn onderhevig aan natuurlijke veroudering en slijtage na lang of intensief gebruik. Vervanging is in dat geval noodzakelijk. Wilt u de onderdelen vervangen, neem dan contact op met de Finnlo Klanten Service. U kunt bij hen reserve-onderdelen bestellen. Hier kunnen kosten aan verbonden zijn.

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.

10. Garantie / Warranty (Dutch only)

NRG fitness systems geeft vanaf de aankoopdatum van uw FINNLO trainingstoestel de volgende garantie.

- Twee jaar garantie op alle onderdelen en herstellkosten

Wat zijn herstellkosten?

- Alle kosten die gemaakt worden om een garantie reparatie uit te voeren, zoals voorrijkosten, arbeid en onderdelen.
- Naar ons goedgevonden reparatie, vervanging of vervanging van beschadigde losse onderdelen.
- Reserveonderdelen die bij de opbouw van het toestel zelf aangebracht moeten worden, dienen door de garantienemer zelf vervangen te worden en maken geen deel uit van het herstel.
- Na afloop van de garantieperiode van twee jaar geldt dat de voorrijkosten en arbeid volledig voor rekening komen voor de gebruiker.
- Garantie bij semiprofessioneel, professioneel en commercieel gebruik bestaat alleen bij de modellen die in de verkoopfolder als zodanig zijn gekenmerkt.
- De voorwaarden die daarvoor gelden, staan aldaar apart vermeld.
- De geldige verkoopfolder is de folder die actueel was op het moment van aanschaf.

CONDITIES EN VOORWAARDEN

De FINNLO fitnessapparatuur is altijd in het bezit geweest van de originele koper en het originele aankoopbewijs kan worden over- legd. De apparatuur is niet onderhevig geweest aan ongelukken, verkeerd gebruik, misbruik, slecht onderhoud, niet geautoriseerde reparaties en onvakkundige demontage en montage bij bv. verhuizing. Normale slijtage door gebruik valt niet onder de garantie. Claims moeten worden ingediend binnen de duur van de omschreven garantie periode.

KASSABON

Om u onze service binnen de garantie te kunnen aanbieden, hebben wij een kopie nodig van uw originele kassabon met datum van aanschaf. Zorg er voor dat u in geval van garantie een kwitantie of een factuur van uw dealer/warenhuis kunt tonen. **ZONDER DIT AANKOOPBEWIJS KAN en ZAL GEEN GARANTIE WORDEN VERLEEND.**

FOUTMELDINGEN

Uw trainingstoestel is zodanig ontwikkeld, dat het een kwalitatief hoogwaardige training op lange duur mogelijk maakt. Indien er toch problemen mochten optreden, lees dan a.u.b. eerst de gebruiksaanwijzing. Vaak vindt u daar al een oplossing. Als u verdergaande problemen wilt oplossen, neem dan contact op met uw dealer/vakhandel. Om ons de kans te geven het probleem zo snel mogelijk voor u op te lossen, verzoeken wij u de fout zo duidelijk mogelijk te beschrijven. Uw dealer/vakhandel kan tevens een beroep doen op onze service dienst.

SERIENUMMER

Om uw model/versie feilloos te kunnen identificeren hebben wij in servicegevallen het serienummer van het toestel nodig. Dit nummer is ook nodig voor de kwaliteitscontrole. Het serienummer staat meestal op een kleine sticker op het frame gedeelte. In uw bijgeleverde handleiding staat de plaats van deze sticker vermeld. Zorg dat u het serienummer al bij de hand heeft als u service vraagt. Als u het serienummer niet op uw trainingstoestel kunt vinden, zal uw vakhandel/dealer u met extra informatie graag terzijde staan.

GARANTIE-SERVICE

Indien er een fout optreedt in uw trainingstoestel, neem dan **EERST** contact op met uw vakhandel. Zij zullen allereerst samen met u proberen, het probleem op te lossen. Als dit niet mocht lukken, bieden wij nog individuele servicemogelijkheden, die u ook kunt bespreken met uw vakhandel.

GARANTIEVOORWAARDEN

Vanaf wanneer en in welke omvang geldt de garantie?

Deze garantie geldt vanaf de aanschafdatum door de consument voor alle nieuw gekochte producten, die gekocht worden bij bevoegde verkooppartners van NRG fitness systems. In geval van reeds gebruikte showroomexemplaren geldt de garantie vanaf de aanschafdatum door de koper (dealer). Deze garantie geldt onder voorbehoud van andere overeenkomsten tussen de consument en diens verkoper (vakhandel). Wij geven garantie op de afwezigheid van gebreken van onze, via de vakhandel/warenhuizen aangeschafte producten. Deze garantie geldt niet voor verbruiksmaterialen als bijv. batterijen of schade, die het gevolg is van moedwillig ondoelmatig gebruik, normale slijtage, verkeerde installatie, overmacht, reparatie of aangebrachte veranderingen door technici die niet erkend zijn door NRG fitness systems. Voorwaarde voor doelmatig gebruik is het feit dat HAMMER producten uitsluitend prave gebruikt worden.

Wie kan aanspraak maken op garantie en waar wordt deze gegeven.

NRG fitness systems sluit geen koopcontract met de consument. Wij bieden u wel de mogelijkheid aan om niet alleen via uw dealer/ vakhandel, maar ook via onze website uw service aan te vragen. Uw aanspraken als koper (consument) jegens uw verkoper (vakhandel) blijven natuurlijk onaangetast, voor zover u geen andere overeenkomsten heeft afgesloten met de uw verkoper (vakhandel).

In geval van een reparatie, een retourtransport of een vervanging, is het doorgaans niet nodig, dat u uw trainingstoestel allereerst naar de vakhandel moet brengen.

Indien door ons noodzakelijke transporten geregeld worden, moet het defecte toestel gedemonteerd en klaargezet worden en moet het gerepareerde of reservetoestel in ontvangst worden genomen en geplaatst worden. Deze service valt niet onder de door ons gegeven garantie.

Afspraken die u met uw dealer gemaakt heeft, alsook diens aanspraken als koper jegens ons blijven in dat geval onaangetast. Wij streven er altijd naar, garantieprestaties voor u zo ongecompliceerd mogelijk te verrichten en wel zo veel mogelijk op de plaats waar het toestel staat opgesteld. Als dit niet mogelijk mocht zijn, leveren wij de prestaties in geval van twijfel op de plaats van vestiging van uw dealer.

Het geven van garantie is beperkt tot het desbetreffende land, waar u uw trainingstoestel heeft aangeschaft. Aanspraak op garantie en vrijwaring buiten Nederland en België is altijd uitgesloten.

SERVICE BUITEN DE GARANTIE

Ook in geval van een gebrek aan uw trainingstoestel na afloop van de garantie of in gevallen, waarin de vrijwaring niet geldt, bijv. normale slijtage staan uw dealer en wij altijd voor u klaar om problemen voor u op te lossen. Wij doen u graag een aanbod om uw probleem snel en voordelig voor u op te lossen. Kijk op onze website www.hammerfitness.nl/service.

COMMUNICATIE

Een groot aantal mogelijke problemen wordt reeds opgelost na een gesprek met uw dealer of met ons. Wij weten, hoe belangrijk een snelle en ongecompliceerde oplossing van een probleem voor u als gebruiker van het trainingstoestel is, zodat u zonder al te lange onderbrekingen met veel plezier kunt trainen. Daarom ondersteunen wij de vakhandel/warenhuizen door middel van maatregelen voor het snel en effectief verhelpen van fouten en staan wij ook graag persoonlijk voor u klaar:

HAMMER/FINNLO fitness
onderdeel van NRG fitness systems

Argon 30-30A
Borchwerf II - 2182
4751 XC Oud Gastel
Nederland
T. +31 165 512603
F. +31 847 363024

E. info@nrgfitness.nl
W. www.nrgfitness.nl

FB. <https://www.facebook.com/nrgfitnesssystems>
TW. https://twitter.com/nrg_fitness