

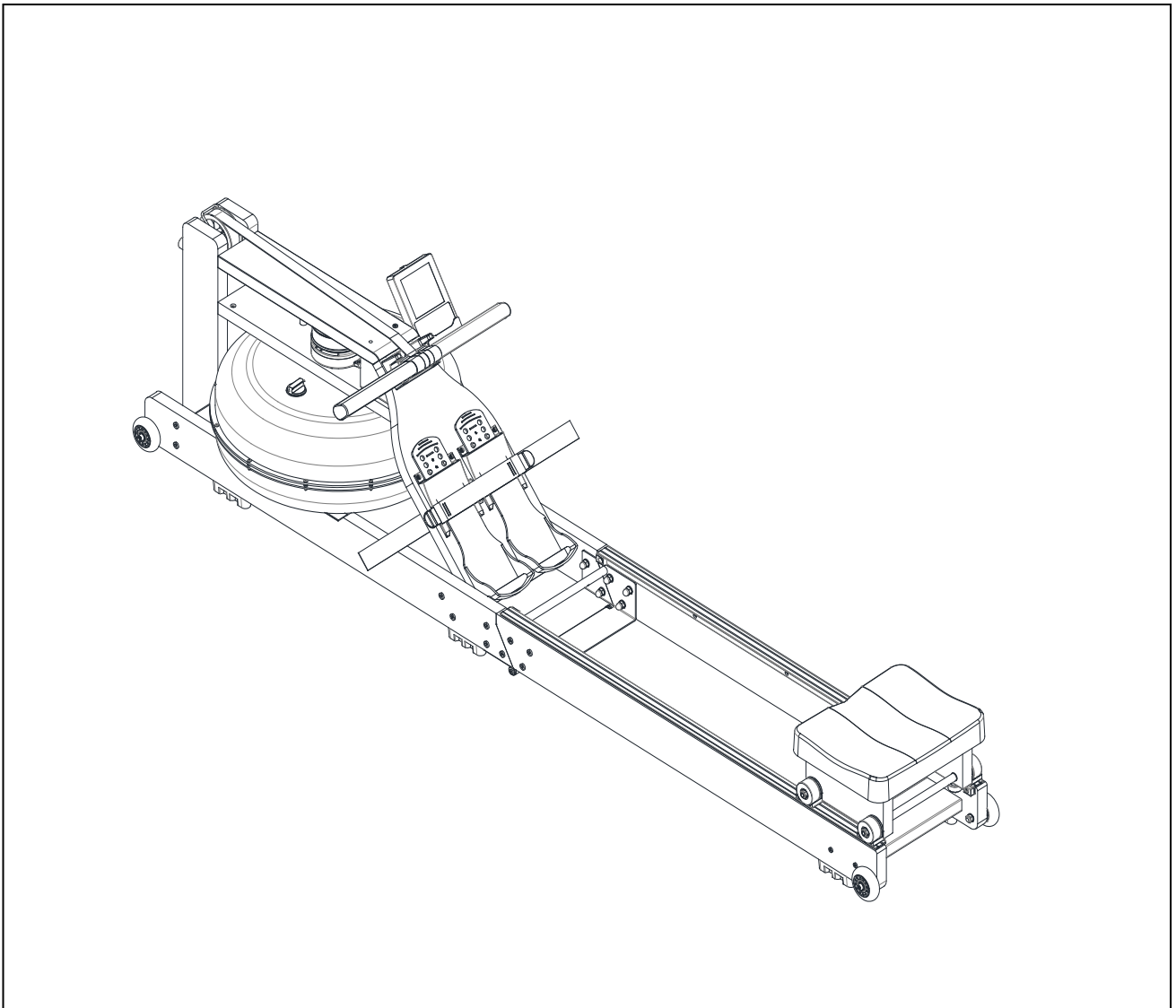


**D.C. ATHLETICS®**

*PROFESSIONAL TREADMILL - BECAUSE YOUR LIFE DESERVES OUR FITNESS*

# POTOMAC REGATTA

GEBRUIKERSHANDLEIDING

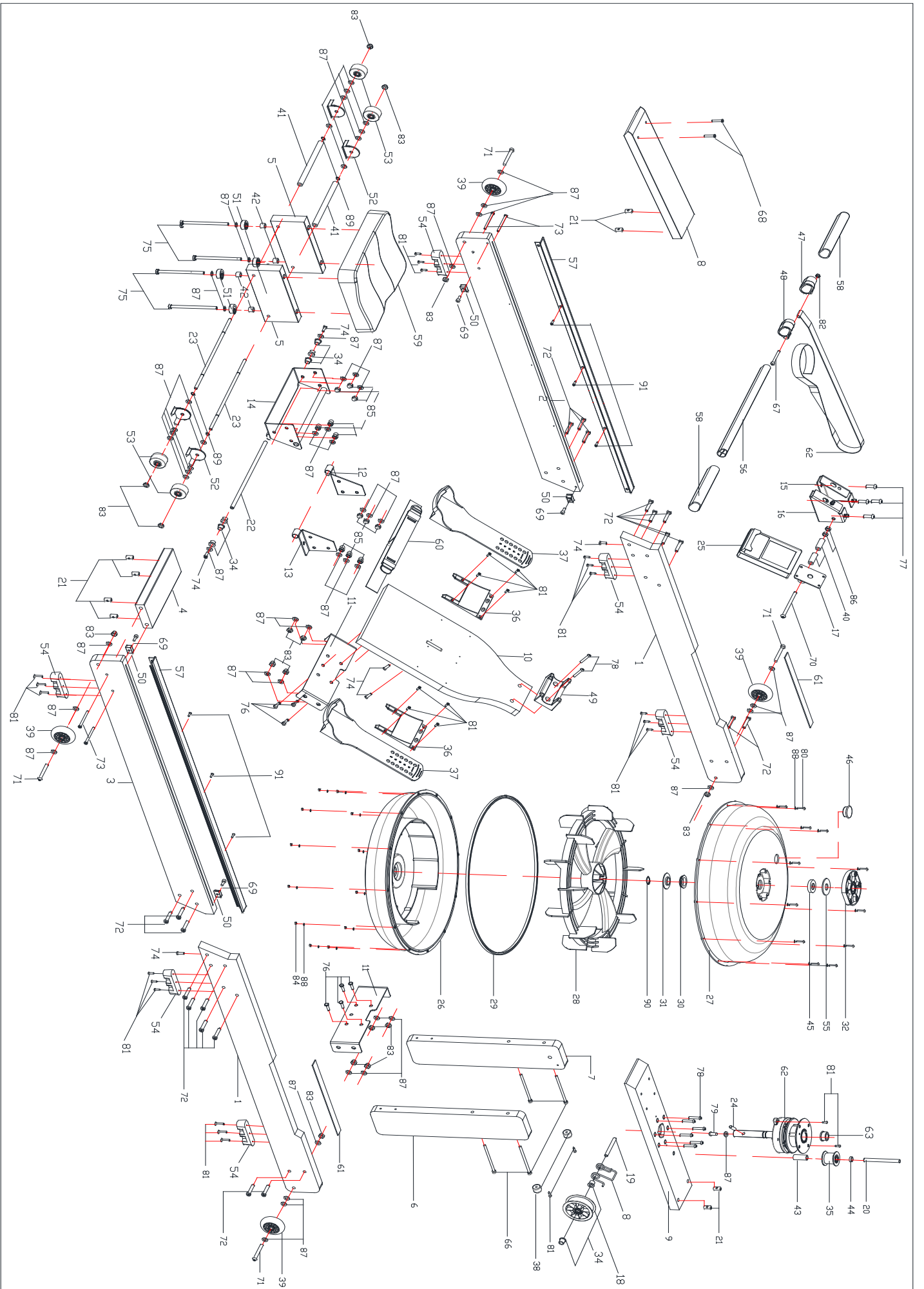


Lees de voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding voordat je de roeier gebruikt.

## **Belangrijke voorzorgsmaatregelen**

*Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.*

1. Het is belangrijk om alle inhoud van de gebruiksaanwijzing zorgvuldig te lezen alvorens de roeier te monteren en te gebruiken. Alleen de juiste installatie, het onderhoud en het gebruik van de roeier kunnen een veilig en effectief trainingseffect bereiken. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de roeier voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.
2. Voor het gebruik van de roeier dient de gebruiker een arts te raadplegen op basis van zijn fysieke conditie om gezondheids- of veiligheidsincidenten tijdens de training te voorkomen, zodat een normale training niet kan worden uitgevoerd.
3. Als de gebruikers medicijnen en behandelingen gebruiken die invloed hebben op de hartslag, de bloeddruk en het cholesterolgehalte, zorg er dan voor dat u het advies van de arts opvolgt voordat u gaat trainen.
3. De roeier is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij toezicht of instructie krijgen over het gebruik van de roeier door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
4. Houd uw kinderen en huisdieren uit de buurt van de roeier, dat is alleen voor volwassenen.
5. Plaats de roeier op een vlakke ondergrond, met een mat eronder ter bescherming van de vloer of het tapijt. Zorg ervoor dat er minstens 0,5m vrije ruimte is rond de roeier.
6. Alleen reparatie en onderhoud van de onderdelen die gemakkelijk te beschadigen, gemakkelijk te dragen en gemakkelijk te breken zijn, kunnen de veiligheid van het gebruik van de roeier garanderen.
7. Inspecteer en draai alle onderdelen goed vast bij elk gebruik van de roeier. Vervang alle versleten onderdelen onmiddellijk.
8. Draag de juiste kleding tijdens het trainen, draag geen losse kleding die aan de roeier zou kunnen blijven haken. Draag altijd sportschoenen als voetbescherming.
9. De roeier is gecertificeerd door EN957 klasse HC en is alleen geschikt voor thuisgebruik. Het gewicht van de trainer is minder dan 135 kg.
10. De roeier is niet geschikt voor gebruik als medische apparatuur.
11. Tijdens het tillen of verplaatsen van de roeier, wees voorzichtig met het doen van pijn aan de rug. Gebruik de juiste bewegingsmethode, of met behulp van anderen.



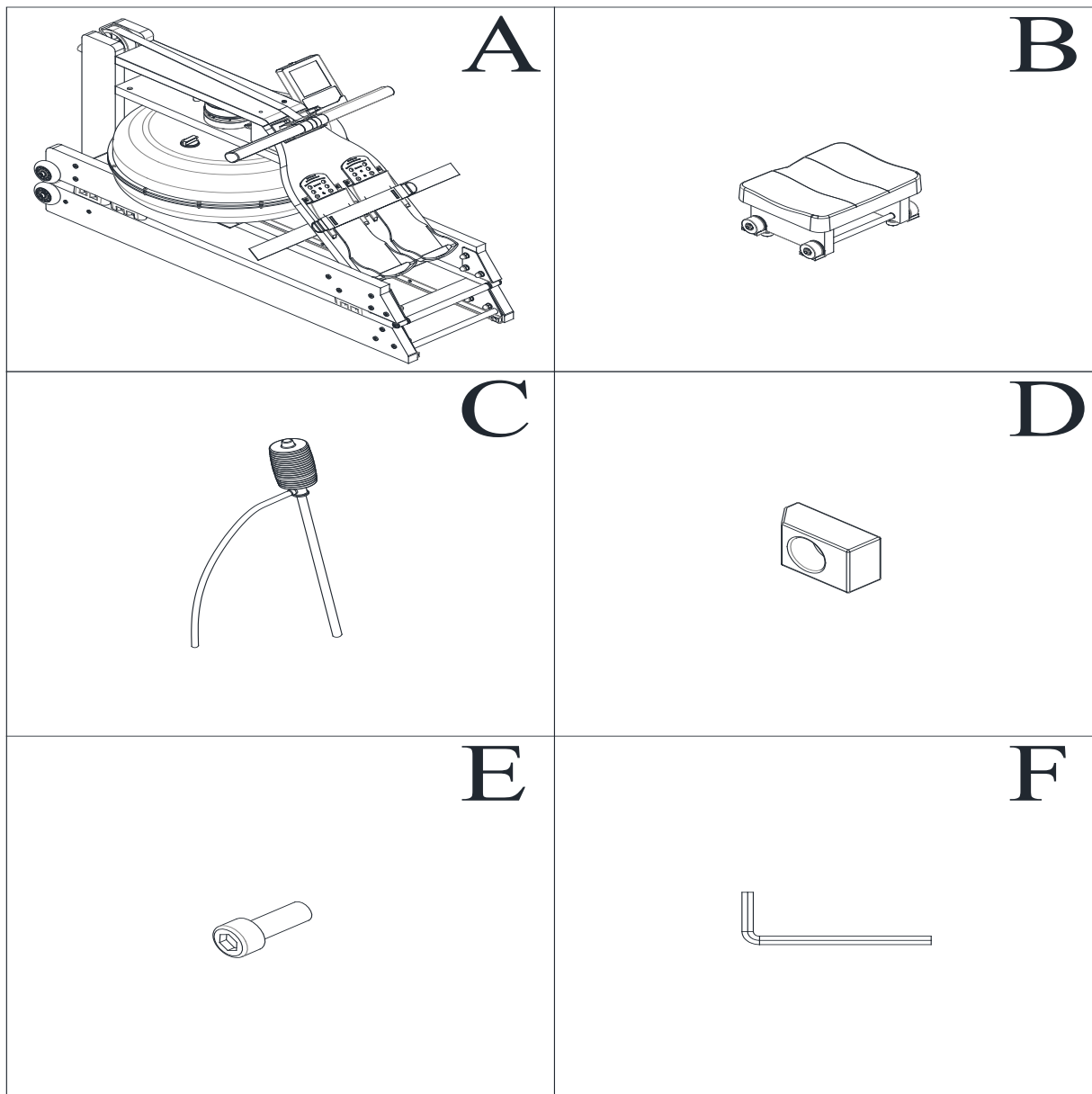
# ONDERDELENLIJST

NR.	Omschrijving	Spec.	Qty.	NR.	Omschrijving	Spec.	Qty.
1	Rail vooraan		2	46	Watertankplug		1
2	Rail links achteraan		1	47	Linker lint vaste zitting		1
3	Rail rechts achteraan		1	48	Rechter lint vaste zitting		1
4	Rail aansluitplaat		1	49	Stuur vastzittend		1
5	Vaste plaat zijte		2	50	Blok voor stoel		4
6	Rechterkolom		1	51	Kleine wals		4
7	Linkerkolom		1	52	Vaste stoel op wieltjes		4
8	Bovenste aansluitplaat		1	53	Zitrol		4
9	Aansluitplaat watertank		1	54	Voetkussen		6
10	Pedaal		1	55	Kunststof pakking		1
11	Aansluiting U-plaat		2	56	Stuur		1
12	Aansluitplaat montage linksvoor		1	57	Edgings		2
13	Aansluitplaat rechtsvoor		1	58	PVC-greep		2
14	Montage van de achterste aansluitplaat		1	59	Zitplaats		1
15	Linker vaste aansluitplaat montage		1	60	Voetbanden		1
16	Rechter vaste aansluitplaatmontage		1	61	EVA-pad		2
17	Tabletplaat assemblage		1	62	Oprolmechanisme		1
18	U-riem		1	63	Bovenmouw		1
19	Katrolas	Q235/φ10*89	1	64	Waterpomp		1
20	Riemwielas	Q235/φ10*106	1	65	IPAD-houder		1
21	M6 cilindrische moer	Q235/φ10*20	8	66	inbusschroef	M6*110	4
22	Lange schacht	Q235/φ10*305	1	67	inbusschroef	M6*55	1
23	Zitrolas	Q235/φ8*320	2	68	Zeshoekige platte schroef	M6*30×S4	2
24	Vaste pin		1	69	inbusschroef	M6*16	4
25	Tablet		1	70	Inbusschroef voor de binnenzeskant	M8×110×30×S6	1
26	Onderste waterreservoir		1	71	Inbusschroef voor de binnenzeskant	M8×65×20×S5	4
27	Bovenste waterreservoir		1	72	Zeshoekige platte schroef	M8×40×15×S5	20
28	Peddel		1	73	Zeshoekige platte schroef	M6×70×S4	4
29	Watertankafdichting		1	74	Zeshoekige platte schroef	M6×15×S4	6
30	Rubberen pakking		1	75	Zeskantbouten	M8×140x20×S14	4
31	Rubberen pakking		1	76	Zeshoekige houten bout	M6×25×S10	7
32	Kunststof lager		1	77	Inbusschroef voor de binnenzeskant	M8×25×S5	4
33	Plastic katrol 2		1	78	Inbusschroef voor de binnenzeskant	M6*32×S4	8

34	Plastic hoes		6	79	Inbusschroef voor de binnenzeskant	M8×20×S5	1
34	Plastic hoes 2		2	80	Pannenkopschroeven met kruisgleuf	M3x20xΦ6	12
35	Kleine katrol		1	81	Pannenkop tapschroeven met kruisgleuf	ST4.2x16xΦ7	30
36	Voetplaat		2	82	Nylon moer	M6xH6xS10	1
37	Pedaal afstellen		2	83	Nylon moer	M8xH7.5xS13	16
38	Kolomvoetpad		2	84	Nylon moer	M3xH3.8xS6	12
39	PU-wals		4	85	Dopmoer	M8×H16×S13	12
40	PVC-behuizing		2	86	Zeskantmoeren	M8×H6.8×S14	2
41	PVC-behuizing 2		2	87	Platte ringen	d8×Φ16×1.5	49
42	PVC-behuizing 3		4	88	Platte ringen	d3×Φ7×0.5	24
43	PVC-behuizing 4		1	89	Schachtring	D8×0.8	4
44	PVC-behuizing 5		1	90	Schachtring	D20×1.0	1
45	TC-frame-oliekeerring		1	91	Verzonken platte kop tapschroeven met kruisgleuf	ST4.2x16xΦ7	6

Open de verpakking en je kan de volgende onderdelen uit de doos nemen:

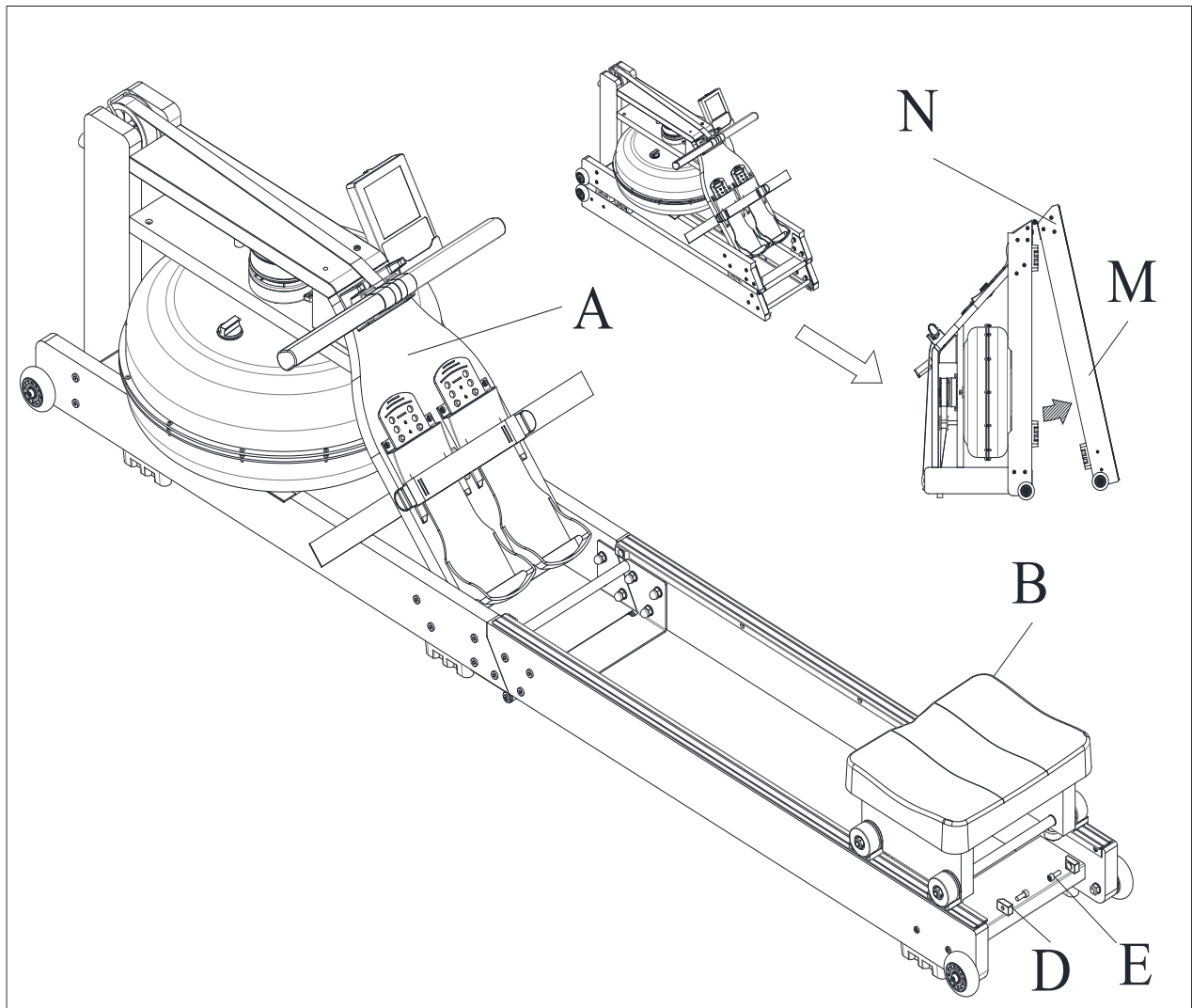
Lijst van installatiedelen						
Nr	omschrijving	aantal		Nr	omschrijving	aantal
A	Hele roeimachine	1ST		B	Zitplaatsenset	1ST
C	Waterpomp	1ST		D	Blok voor zitkussen	2ST
E	Inbusschroef	2ST		F	Inbussleutel	1ST



# MONTAGEHANDLEIDING

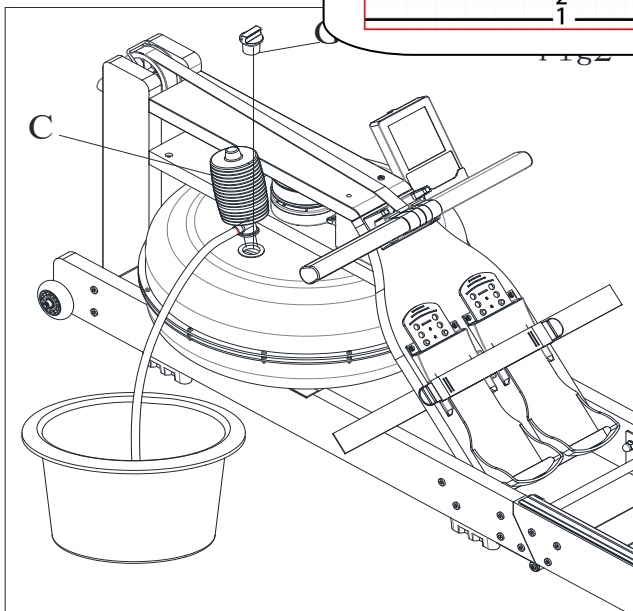
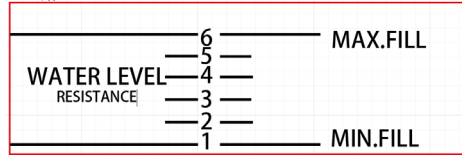
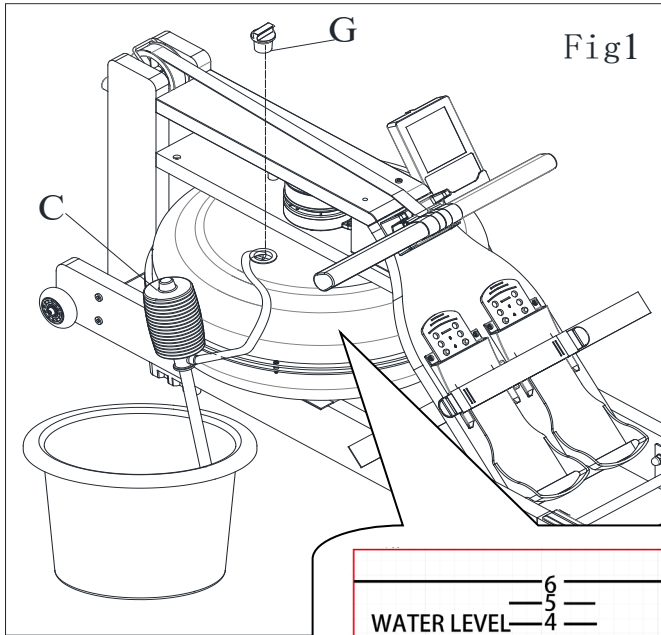
## STAP 1

1. Neem het product uit de doos en zet het product rechtop, om het vervolgens plat op de grond te leggen. Zorg dat je ene hand de ronde buis van het frame (N) vasthoudt duw met je andere hand de geleiderail (M) iets naar buiten om de knelling te voorkomen.
2. Schuif het zitje (B) in de geleiderail, gebruik dan de inbuschroef (E) om het blok voor het zitkussen (D) op de geleiderail te bevestigen, zo is de montage voltooid.



## STAP 2

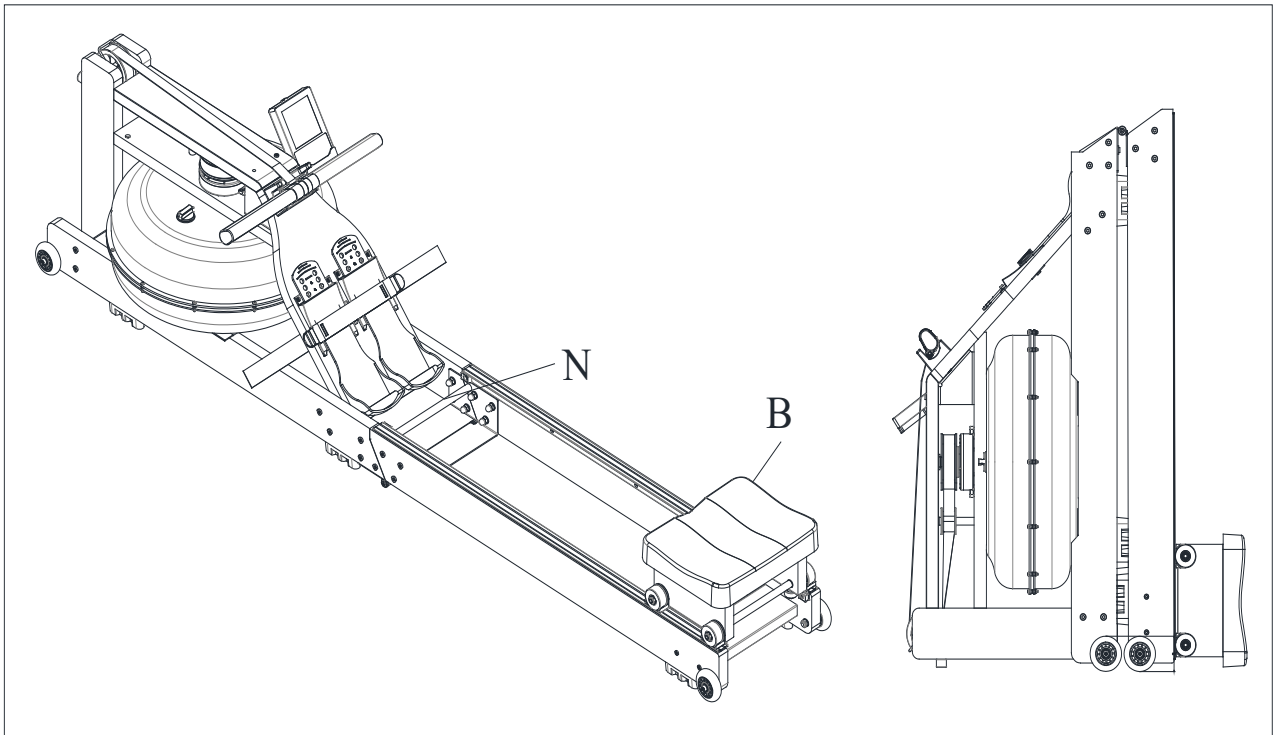
1. Verwijder de tankplug (G) van de bovenste tank.
2. Waterinjectie zoals weergegeven in figuur 1. Steek de waterpomp(C) in de tank en gebruik vervolgens waterpomp (C) en een emmer om de watertank te vullen. Zie de digitale markingering op de zijkant van de tank om de hoeveelheid water in de tank te meten.
3. Pomp het water op zoals aangegeven in figuur 2. Plaats een emmer naast de roeimachine en gebruik waterpomp (C) om het water uit de emmer in de tank te pompen. Stop vervolgens de stekker van de watertank (G) in de bovenste tank. Gebruik ten slotte een droge doek om het water rond de roeier te drogen.





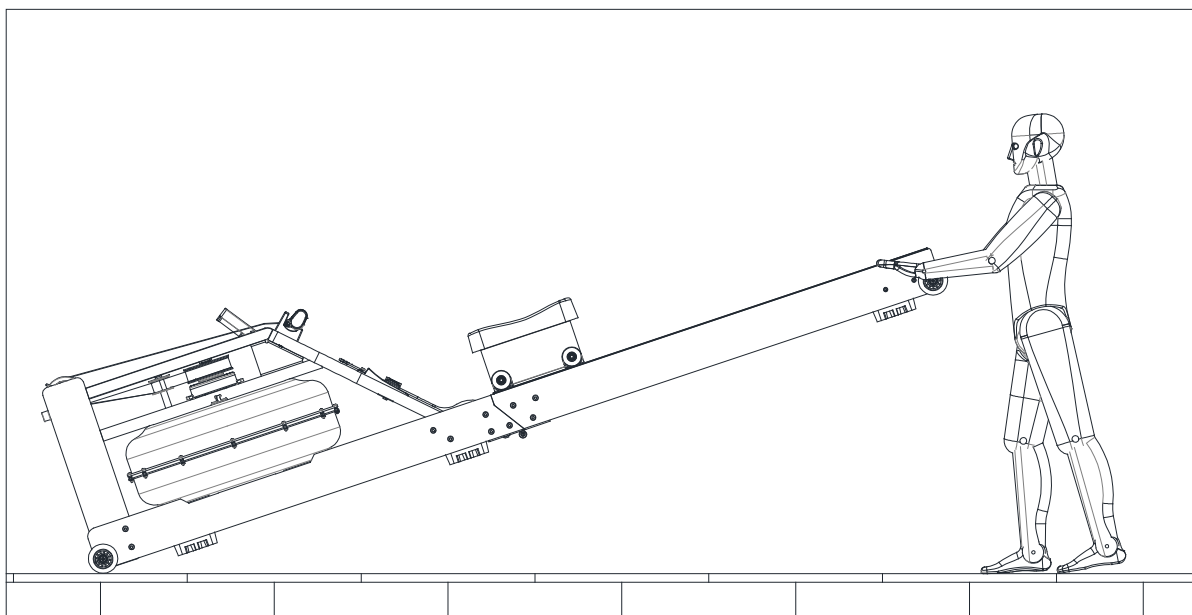
## Roeier opbergen

Beweeg eerst de zitset (B) naar het einde als de roeier moet worden opgevouwen, houd dan de ronde buis van het frame (N) met de hand vast, trek een beetje omhoog om te voorkomen dat de zitset naar beneden valt als de roeier wordt opgevouwen, en zo de roeimachine beschadigt.

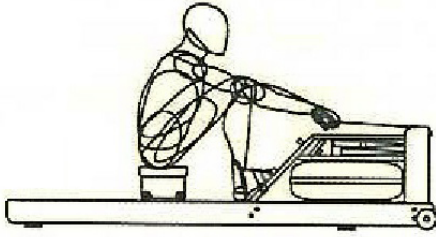


## Roeier verplaatsen

Til het uiteinde van de geleiderail op en zet de roeier op je juiste plaats.

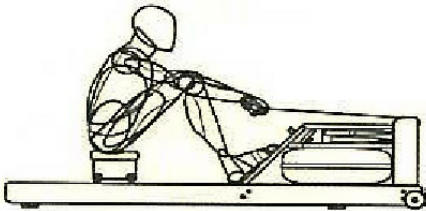


**Training guide diagram**



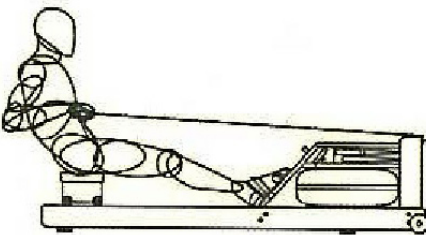
#### Startpositie

Houd je armen recht voor je, schouders ontspannen, hoofd omhoog, je ogen naar voren gericht, je voeten en kuiten verticaal samengeperst.



#### Glijdend proces

Pak de roeistaaf met de handen, houd het lichaam in de juiste houding, met gehoekte benen. Strek je benen langzaam en beweeg ze naar voren.



#### Terugkeerpositie

Strek je benen, trek het handvat naar de borst, ontspan je schouders en kijk naar voren.

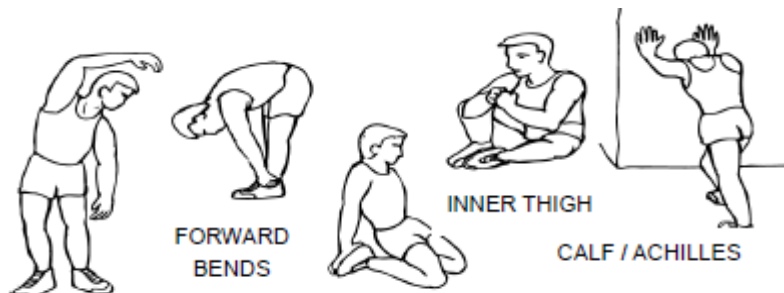
Nadat je de juiste houding en het juiste ritme van je roebeweging onder de knie hebt, zal de techniek gemakkelijker zijn dan gewoon roeien, dan erbaar je al snel de voordelen van roeitraining.

## Opleidingsintroductie

Het gebruik van het product kan niet alleen de fysieke conditie en de oefenspijeren verbeteren, maar ook een rol spelen in het gewichtsverlies door middel van een redelijk dieet.

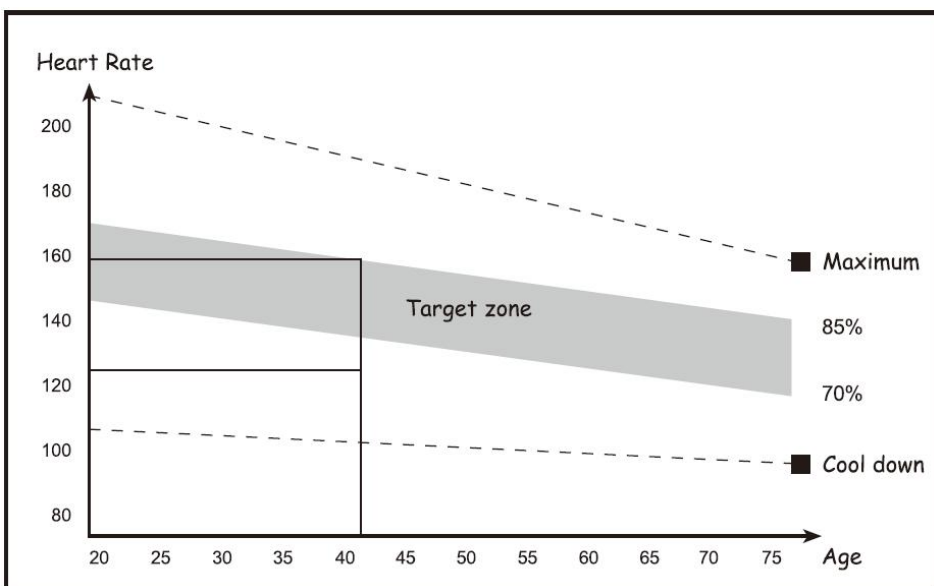
## Opwarmingsoefeningen voor de training

Deze fase van de warming-up oefening kan de bloedsomloop van het lichaam van de trainer verbeteren en de spieren in een goede conditie brengen, en tegelijkertijd het risico op kramp of spiertrekking tijdens de training verminderen. Vóór elke training, gelieve de opwarmingsoefening volgens de volgende geadviseerde trainingsmethodes te doen, moet elk type van het uitrekken van oefening voor ongeveer 30s worden gehandhaafd, wanneer het doen van oefening, zorgvuldig zijn om inspannende het uitrekken oefening niet te doen om spierschade te verhinderen, zodra de spier wordt beschadigd, gelieve te stoppen met oefenen.



## Opleidingsfase

Deze fase is de formele opleidingsfase. Je kan de flexibiliteit van uw beenspieren verbeteren na een langdurige, regelmatige training. Tijdens de training is het belangrijk om de stabiele trainingsintensiteit te doen volgens de eigen trainingssituatie en de redelijke trainingsintensiteit te kiezen, dus houd de hartslag binnen de streefwaarden die in de volgende tabel staan vermeld.



Minstens 12 minuten training om de hartslag binnen het corresponderende streefbereik te houden. Aan het begin van de training blijven de meeste mensen 15-20 minuten trainen.

## Herstelfase na de training

Herhaal tijdens de herstelfase de activiteiten in de voorbereiding. Tijdens het proces kan je de omvang en snelheid van de oefening op de juiste manier verminderen. Tijd rond de 5 minuten. Door middel van oefeningen om de lichaamswarmte aan te passen en de spieren te ontspannen. Het is belangrijk om op te merken dat je tijdens de training best geen inspannende rekoefeningen doet om te voorkomen dat je spieren worden beschadigd.

Wanneer je de training al hebt aangepast, kan je de trainingstijd en -intensiteit geleidelijk verhogen, minstens 3 keer per week. Registreer indien mogelijk het gemiddelde niveau van de wekelijkse training.

## Spieren versterken

Als je het roeistoel wil gebruiken om je spieren te versterken, moet je de weerstand op het hoogste niveau instellen. Zodat je het effect van spierversterking kan bereiken door de kracht van de oefening in korte tijd te verhogen. Als het doel fitter worden is terwijl je de spieren versterkt, moet je een andere methode gebruiken. Doe eerst de warming-up oefening, doe dan de reguliere oefening, verhoog de kracht van de training tegen het einde van de trainingsfase, verhoog de weerstand van de benen, maar let op het vertragen van de trainingssnelheid terwijl je de kracht verhoogt om de hartslag binnen de streefwaarde te houden en doe wat eindoefeningen na de training.

## Gewichtsverlies

Om het effect van gewichtsverlies te bereiken, moet je vooral spelen met de tijd en de intensiteit van de trainingen. Door de intensiteit op te drijven en langer te trainen, zal je meer calorieën verbranden, en dus ook gewicht verliezen.

## Handleiding van de multifunctionele monitor

### I. Tabel met functies

Nr.	Items	Bereik	Instelling	Geheugen	Nul	Samenvatting
1	TIJD	0:00~99:59 (min: sec)	±1min	Ja	Ja	1. telt op wanneer er geen instelling is. 2. telt af na het instellen. Rinkelt op 0. (BIBI 4 geluiden) 3. geen signaalingang na 4 minuten, ga naar het stand-by scherm
2		0~9999	0~9990 ±10K	Ja	Ja	1. telt op wanneer er geen instelling is. 2. telt af na het instellen. Rinkelt op 0.

	DIST		±10M			(BIBI 4 geluiden) 3. geen signaalingang na 4 minuten, ga naar het stand-by scherm
3	CAL	0~9999cal	0~9990 (±10)	Ja	Ja	1. telt op wanneer er geen instelling is. 2. telt af na het instellen. Rinkelt op 0. (BIBI 4 geluiden) 3. geen signaalingang na 4 minuten, ga naar het stand-by scherm
4	SPM	0~999	Nee	Nee	Ja	Na de start van de training: a. Geeft SPM weer in 3s na het krijgen van de signaalinput b. Duidelijke SPM in 4.6s terwijl er geen signaalingang is. c. Het venster is ook voor WATT. Elke 5s WATT en SPM worden interactief weergegeven..
5	STROOMEN	0~9999	0~9990 (±10)	Ja	Ja	Roeislagen delen de etalage met TOTAL STROKES en geven elke 5 seconden interactief weer.
6	TOTALE STROOMPEN	0~9999	no	Ja	No	Totaal aantal slagen
7	PULSE	P-30~230 BPM	0-30~230 (±1)BPM	yes	yes	a. Wanneer een pulssignaal wordt ingevoerd, is de aanvankelijke weergavetijd 7,5s. (geteld door de eerste puls) b. Wis de puls in 6s terwijl er geen pulssignaal is. c. Zie bijlage 1 voor de berekeningswijze van de vijanden. d. Terwijl de puls hoger is dan het doel, knippert het pulsvenster per seconde om aan te geven of de puls over het BIBI-alarm per seconde gaat.
8	HANDMATIG PROGRAMMA					Doe een snelle start wanneer het RPM-sigitaal wordt gedetecteerd
9	INTERVAL 20-10					1. Intermitterende bewegingsmodus 2. Oefen 20s en rust voor 10s
10	INTERVAL 10-20					1. Intermitterende bewegingsmodus 2. Oefen 20s en rust voor 10s
11	INTERVAL AANGEPAST					1. Intermitterende bewegingsmodus 2. De gebruiker stelt zelf de tijd voor lichaamsbeweging en rust in.
12	DOELSTELLINGSTIJD					De gebruiker stelt de doeltijd in.
13	RICHTAFSTAND					De gebruiker stelt de doelafstand in.

14	DOEL-CALORIEËN					De gebruiker stelt de doelcalorieën in.
15	DOEL-STELLINGEN					De gebruiker stelt de doelbewegingen in.
16	DOEL-STELLINGS-PULS					De gebruiker stelt de doelpulsfrequentie in.
17	BLUETOOTH					De gebruiker zet de Bluetooth aan / uit. Als de monitor aan staat, toont deze alleen het Bluetooth-pictogram. Als de app uit staat, kan deze niet worden gebruikt.

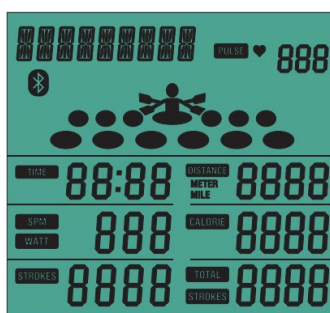
## II. Omschrijving knoppen

BLUETOOTH	App-functie aan/uit
MODE	Selecteer bevestigen
INTERVAL CUSTOM	Intermitterende trainingssetting (instellen van oefen- en rusttijd)
RECOVERY	Hartslagherstelmodus
UP	Opwaartse instelling
START/STOP	Start/stop
RESET	Reset/vrij maken

## III. Aan- en uitschakelen

### 1. Zet aan:

Het LCD-scherm zal gedurende 2 seconden volledig worden weergegeven (foto 1), terwijl er tegelijkertijd een lange pieptoon zal klinken gedurende 2 seconden en dan in de stand-bymodus zal worden gezet.



1

### 2. Uitschakelen:...

Geen signaalingang binnen 4 minuten, monitor gaat in de slaapstand.

De monitor wordt wakker als er een signaal of een knop wordt ingevoerd.

## IV. Gebruiksaanwijzing

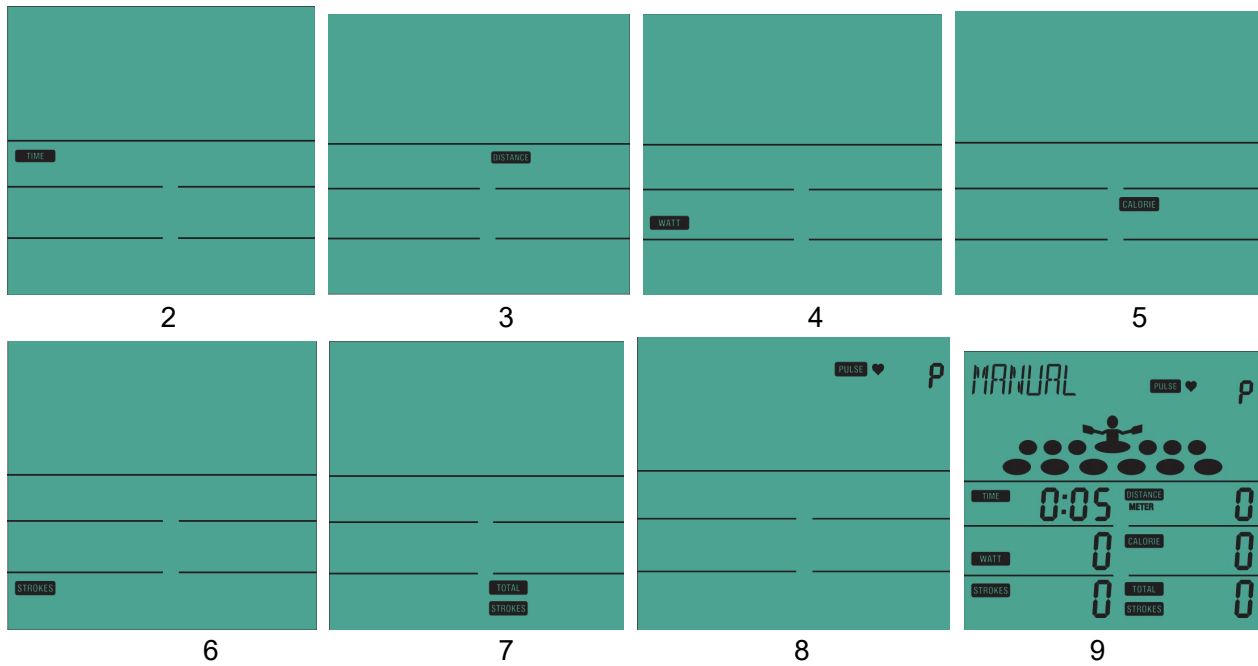
### 1. Aanzetten:...

Nadat de monitor is ingeschakeld (of druk op mode / reset voor 3s), buzzer piept voor 2s, LCD volledig weergegeven voor 2s en ga dan naar de stand-by modus.

### 2. Standby-modus:.

A. De monitor gaat na het inschakelen in de stand-bymodus. Scanmodus om weer te geven voor 1s. Zie

afbeelding 2-8 hieronder.



B. In de stand-bymodus gaat de monitor in 4 minuten in de slaapstand, zonder dat er op een knop wordt gedrukt, zonder RPM-sigitaal en zonder hartslagsigitaal.

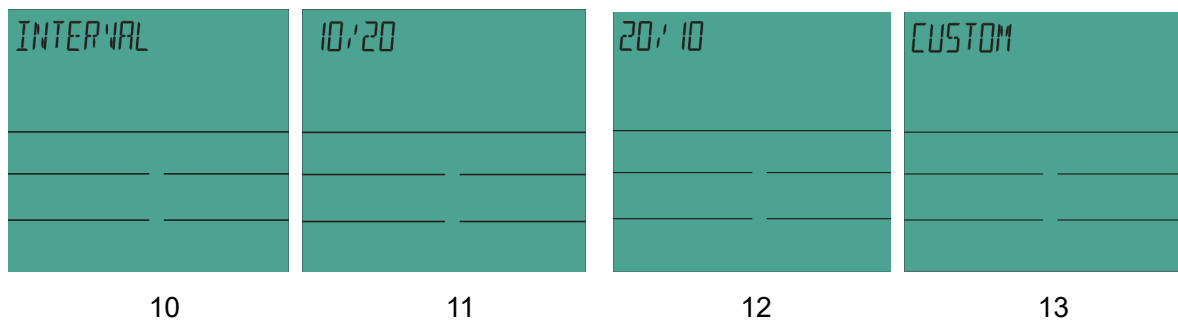
1. Handmatige modus:

- A. Begin met een snelle start zodra er een RPM-sigitaal wordt ingevoerd tijdens de stand-bystand, daarna gaat de zoemer 1s over.
- B. Of in de standby-modus, druk op de modusknop, monitor toont HANDMATIG en druk nogmaals op de modusknop, zoemer gaat 1s over, HANDMATIGE functie start (zoals op afbeelding 9). Tijd, afstand, calorieën, pols, spm, watt, totaal aantal slagen en slagen beginnen te tellen volgens de training.
- C. Geen knopdruk, geen RPM-sigitaal, hartslaginput in 4mins tijdens de verwerking, zoemgeluiden 0,5s en dan in de stand-by modus.
- D. Druk op start of stop om de oefening te pauzeren/ herstarten.
- E. Druk op de stopknop om de training te pauzeren en druk dan op de resetknop of een willekeurige knop in 4mins. De monitor gaat in de stand-bymodus.

2. andere functie-opties

INTERVAL: INTERVAL

In de stand-by modus drukt u op de modusknop en vervolgens op de knop omhoog om de intervalfunctie te selecteren. Monitorweergave zoals (afbeelding 10-13).



(1) INTERVAL 10/20

Tijdens het knipperen van de monitor geeft INTERVAL aan, druk op de modusknop, de monitor geeft 10/20 knipperen aan en druk dan op de start/stop 10/20-functie.

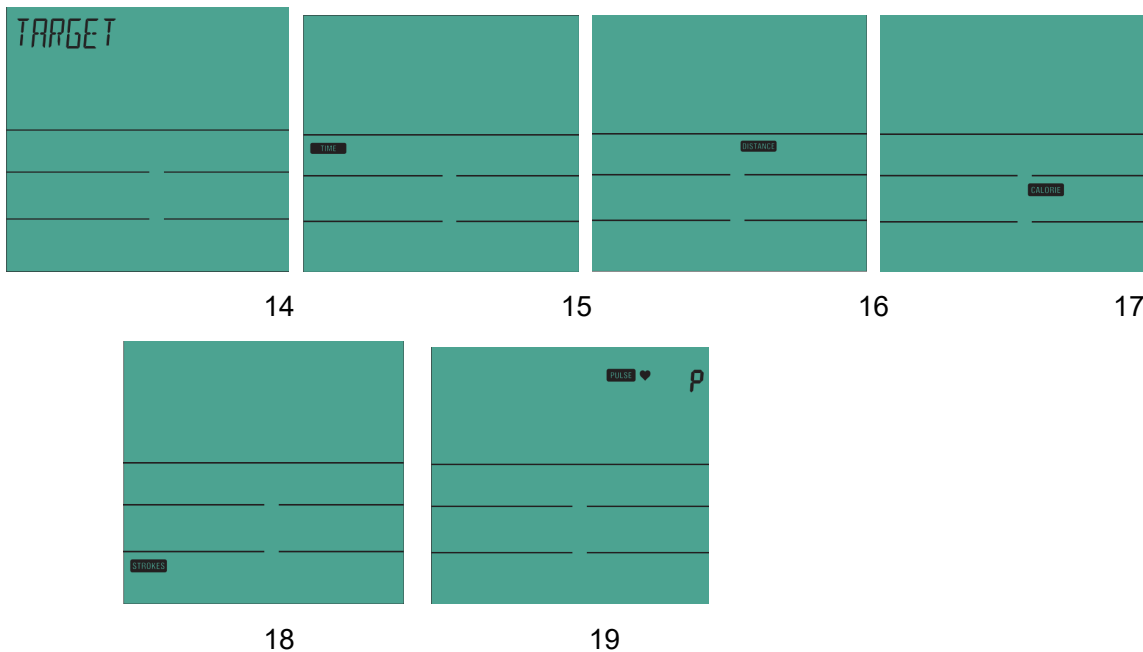
(2) INTERVAL 20/10

Druk tijdens het knippen van de monitor op de INTERVAL-knop, druk op de modusknop, druk dan op de omhoog/omlaag-knop om te schakelen naar 20/10, druk op de start/stop start 20/ 10-functie.

### (3) INTERVAL AANGEPAST

Druk tijdens het knippen van de monitor op de INTERVAL-knop, druk dan op de modusknop om over te schakelen naar de CUSTOM-functie en druk als laatste op de modusknop om de CUSTOM-instelling te openen.

**V. Doel:** Druk in de standby-modus op de modusknop en druk dan op omhoog om de TARGET-functie te selecteren (afbeelding 14-19).



(1) DOELSTELLINGSTIJD: (Afbeelding 15).

A. Druk tijdens het knippen van de monitor op de knop mode, druk dan op de knop up om de functie voor het instellen van de doeltijd te selecteren, het tijdvenster knippert en druk dan op de knop mode om de functie voor het instellen van de tijd te starten.

(2) AFSTAND VAN HET DOEL: (Afbeelding 16).

A. Druk tijdens het knippen van de monitor op de knop mode, druk dan op omhoog om de functie voor het instellen van de afstand te selecteren, het afstandsvenster knippert en druk dan op de knop mode om de functie voor het instellen van de afstand te starten.

(3) DOELCALORIEËN: (Afbeelding 17).

A. Druk tijdens het knippen van de monitor op de knop mode, druk dan op de knop up om de functie voor het instellen van calorieën te selecteren, het venster calorieën knippert en druk dan op de knop mode om de functie voor het instellen van calorieën te starten.

(4) DOELSTELLINGEN: (Afbeelding 18)

A. Druk tijdens het knippen van de monitor op de knop mode en druk dan op de knop up om de functie voor het instellen van het doel te selecteren, het venster voor het instellen van het doel knippert en druk dan op de knop mode om de functie voor het instellen van het doel te starten.

(5) DOELSTELLINGSPULS: (Afbeelding 19)

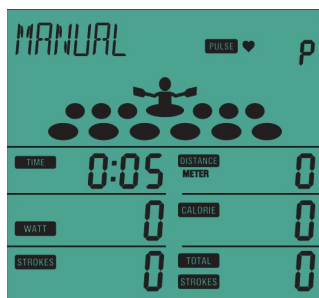
A. Druk tijdens het knippen van de monitor op de knop mode, druk dan op de knop up om de



doelpulsfunctie te selecteren, het pulsvenster knippert en druk dan op de knop mode om de functie voor het instellen van de puls te starten.

#### VI : Animatie-effect:

In elke bewegingsmodus, wanneer er een signaal wordt ingevoerd, zal de animatie met frequentie glijden (de beweging is sneller, de animatie verandert sneller). Wanneer het signaal stopt, zal de animatie stoppen (afbeelding 20).



20

#### VII. Bluetooth-app verbinding:

1. Scan de QR-code om de app te downloaden.
2. Download adres: installeer de software die QR code kan scannen op het systeem en download vervolgens door de QR-code direct te scannen.
3. Er is een instructie voor gebruik na het installeren van de app.



Let op:

1. Wanneer er geen toets wordt ingedrukt, geen RPM-signaal of geen hartslagsignaal waargenomen wordt in 4 minuten, piept de zoemer 0,5 seconden en gaat dan naar de stand-by modus.
2. Wanneer het venster ontziling toont, vervang dan de batterij bij gebrek aan stroom.
3. Wanneer er geen signaal wordt ingevoerd, controleer dan of de verbindingsdraad is aangesloten of niet.