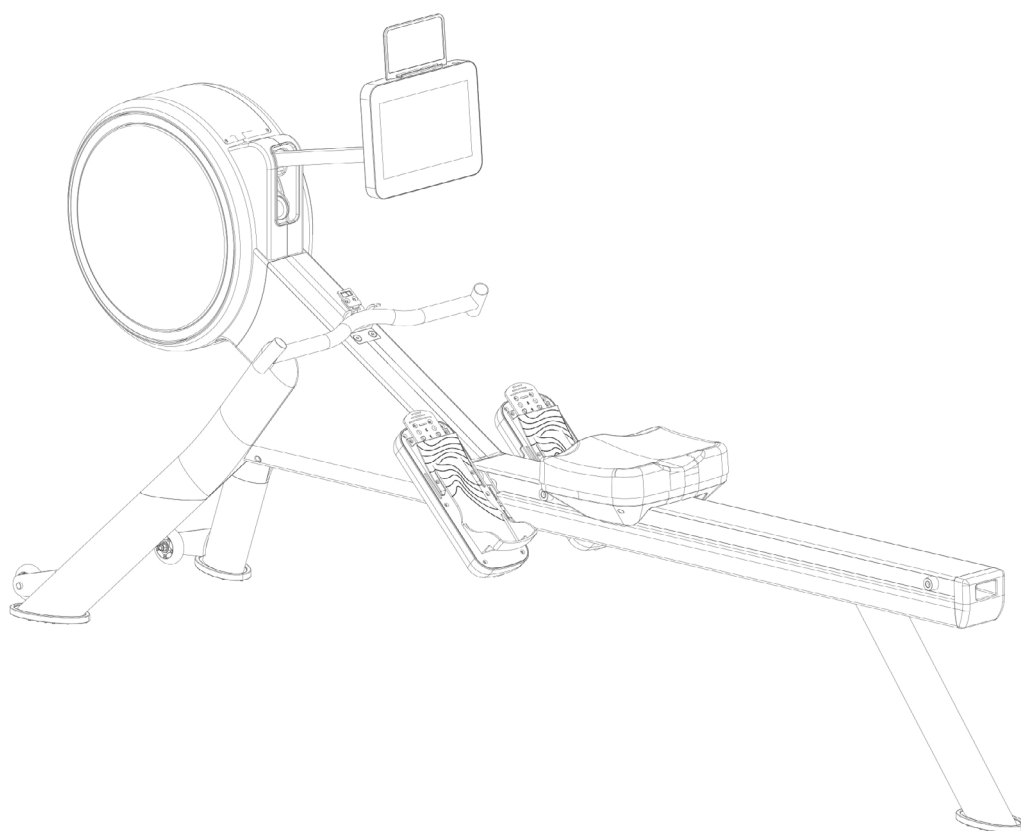


KETTLER

Montage- en gebruiksaanwijzing



max. 150 kg



~ 60 Min.



47 kg

L 241 | B 59 | H 111

FSKRO1040100.04.06

Art. Nr. K-RO1040-100

KETTLER Regatta 600

Inhoudsopgave

1	ALGEMENE INFORMATIE	8
1.1	Technische gegevens	8
1.2	Persoonlijke veiligheid	9
1.3	Elektrische veiligheid	10
1.4	Plaats van opstelling	11
2	MONTAGE	12
2.1	Algemene informatie	12
2.2	Inbegrepen in de levering	13
2.3	Montage	15
3	GEBRUIKSAANWIJZING	22
3.1	Aanduidingen op de console	22
3.2	Programma's	24
3.2.1	Quick-Start Programma	24
3.2.2	Doelprogramma's	25
3.2.3	Hartslaggestuurde programma's	27
3.2.4	Constant Power (Wattage-programma)	28
3.2.5	Workout programma	29
3.2.6	Overzicht van de trainingsprogramma's	30
3.2.7	Health Data - Gezondheidsgegevens	31
3.2.8	My Reports - Trainingsrapporten	32
3.2.9	My Programs - Gebruikersprogramma's	32
3.3	Lichaamsvettest (BFI)	33
3.4	Virtuele training	34
3.5	Multimedia	35
4	TRAININGSADVIES	37
4.1	Algemene informatie	37
4.1.1	Trainingskleding	37
4.1.2	Opwarmen en strekken	37
4.1.3	Medicatie	38
4.1.4	De gebruikte spiergroepen	38
4.1.5	Frequentie	38
5	OPSLAG EN TRANSPORT	40
5.1	Algemene informatie	40
5.2	Transportwielen	40

6	PROBLEEMOPLOSSING, VERZORGING EN ONDERHOUD	41
6.1	Algemene informatie	41
6.2	Storingen en foutdiagnose	41
7	AFVALVERWIJDERING	42
6.3	Foutcodes en foutopsporing	42
6.4	Onderhouds- en inspectietermijnen	42
8	AANBEVOLEN ACCESSOIRES	43
9	BESTELLEN VAN VERVANGONDERDELEN	44
9.1	Serienummer en modelnaam	44
9.2	Onderdelenlijst	45
9.3	Detailtekening	50
10	GARANTIE	52
11	CONTACT	54

Beste klant,

Hartelijk dank voor uw aankoop van een hoogwaardig trainingsapparaat van het merk TAURUS®. Taurus biedt sport- en fitnessapparaten aan voor de hoogwaardige thuis sport en voor de inrichting van fitness-studio's en bedrijfsfitnessruimtes. Bij Taurus fitnessapparaten ligt de nadruk op datgene, wat bij sport belangrijk is, namelijk maximale prestaties! Daarom worden de apparaten ontwikkeld in nauwe samenwerking met sporters en sportwetenschappers. Sporters weten immers als geen ander, aan welke eisen het perfecte fitnessapparaat hoort te voldoen.

Meer informatie vind je op www.fitshop.nl.

Beoogd gebruik

Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt voor het doel waarvoor het ontworpen is.

Het apparaat is zowel voor thuisgebruik als voor semiprofessioneel gebruik (bijv. in ziekenhuizen, verenigingen, hotels, scholen, enz.) geschikt. Het is niet geschikt voor commercieel of professioneel gebruik (bijv. in fitness-studio's).

COLOFON

Fitshop GmbH

De nummer 1 van Europa op het gebied van thuisfitness.

Internationale hoofdzetel

Flensburger Straße 55

24837 Schleswig

Duitsland

Algemeen Directeurs:

Christian Grau

Sebastian Campmann

Dr. Bernhard Schenkel

Handelsregister HRB 1000 SL

Arrondissementsrechtbank Flensburg

Btw-nummer: DE813211547

DISCLAIMER

© TAURUS is een geregistreerd merk van de firma Fitshop GmbH. Alle rechten voorbehouden. Elk gebruik van dit merk zonder de voorafgaande uitdrukkelijke geschreven toestemming van Fitshop is verboden.

Het product en de handleiding kunnen worden gewijzigd. De technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

OVER DEZE GEBRUIKSAANWIJZING

Lees aandachtig de volledige handleiding vóór de montage en het eerste gebruik van het apparaat. De handleiding helpt je bij de montage en legt uit hoe je het apparaat veilig en correct gebruikt. Zorg ervoor dat alle personen die op dit apparaat trainen (in het bijzonder kinderen en personen met lichamelijke, sensorische, geestelijke of motorische beperkingen) vóór de training kennis hebben genomen van deze gebruiksaanwijzing en haar inhoud. In geval van twijfel moet het apparaat onder toezicht van verantwoordelijke personen worden gebruikt.

Omdat er voortdurende veranderingen en softwareupdates zijn, is het mogelijk dat de instructies moeten worden aangepast. Merk je tijdens de montage of het gebruik afwijkingen op, lees dan de instructies die op de webshop staan. Daar zijn de instructies altijd up-to date.



Het apparaat werd volgens de meest recente stand van de wetenschap op het gebied van veiligheidstechnologie gebouwd. Mogelijke bronnen van gevaar die verwondingen kunnen veroorzaken, werden zo goed mogelijk uitgesloten. Zorg ervoor dat je de montage-instructies correct opvolgt en dat alle onderdelen van het apparaat stevig bevestigd zijn. Indien nodig moet je de handleiding opnieuw doornemen, om eventuele fouten op te lossen/te elimineren.

Trainingsapparatuur moet worden geclassificeerd op basis van nauwkeurigheid en gebruik. Nauwkeurigheidsklassen zijn alleen van toepassing op apparaten die trainingsgegevens weergeven..

Gebruiksklassen

Klasse A: hoge nauwkeurigheid.

Klasse B: gemiddelde nauwkeurigheid.

Klasse C: lage nauwkeurigheid.

De gebruiksklassen verklaren het beoogde gebruik van het apparaat.

Gebruiksklassen

Klasse S (Studio): Professioneel en/of commercieel gebruik.

Deze trainingsapparaten zijn bedoeld voor gebruik in trainingsruimten van instellingen zoals sportclubs, schoolfaciliteiten, hotels, clubs en studio's, waarvan de toegang en het toezicht specifiek worden geregeld door de eigenaar (persoon die de wettelijke verantwoordelijkheid draagt).

Klasse H (Thuis): Gebruik in huis.

Deze stationaire trainingsapparaten zijn bedoeld voor gebruik in particuliere woningen waar de toegang tot het trainingsapparaat wordt bepaald door de eigenaar (persoon die wettelijk verantwoordelijk is).

Leef altijd strikt de opgegeven veiligheids- en onderhoudsinstructies na. Ieder hiervan afwijkend gebruik kan tot gezondheidsschade, ongevallen of beschadiging van het apparaat leiden, waarvoor de fabrikant en de verkoper geen aansprakelijkheid kunnen aanvaarden.

De volgende veiligheidsinstructies kunnen in deze gebruiksaanwijzing worden gebruikt:

► **OPGELET**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot materiële schade kunnen leiden.

⚠ **VOORZICHTIG**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot lichte of kleine verwondingen kunnen leiden!

⚠ **WAARSCHUWING**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot zeer ernstige verwondingen of zelfs de dood kunnen leiden!

⚠ **GEVAAR**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot zeer ernstige verwondingen of zelfs de dood kunnen leiden!

ℹ **OPMERKING**

Deze aanwijzing bevat aanvullende nuttige informatie.

Bewaar deze handleiding zorgvuldig voor informatiedoeleinden, voor onderhoudswerkzaamheden of voor het bestellen van vervangonderdelen.

1.1 Technische gegevens

LED-weergave van:

- + Tijd in minuten
- + Snelheid in aantal slagen per minuut
- + Afstand in meters
- + Hartslag (bij gebruik van een borstband)
- + Watt
- + Calorieverbruik in kcal

Gewicht en maten:

Artikelgewicht (bruto, incl. verpakking) :	Box 1: 48 kg Box 2: 7 kg
Artikelgewicht (netto, zonder verpakking):	47 kg
Verpakkingsmaten (L x B x H):	Box 1: 121 cm x 32 cm x 94 cm Box 2: 131 cm x 13 cm x 12 cm
Opstelmaten (L x B x H):	241 cm x 59 cm x 111 cm
Afmetingen dichtgevouwen (L x B x H):	98 cm x 59 cm x 241 cm
Maximaal gebruikersgewicht:	150 kg
Remsysteem:	Magnetisch remsysteem
Weerstandssysteem:	Luchtweerstand
Weerstandsniveau:	24
Totaal trainingsprogramma's:	60
Gebruikersgedefinieerde programma's:	16
Hartslaggestuurde programma's:	1
Vooraf ingestelde programma's:	36
Gebruiksklasse:	S

1.2 Persoonlijke veiligheid

GEVAAR

- + Voordat je met het apparaat begint te trainen, moet je je huisarts raadplegen om te bepalen of de training vanuit gezondheidsperspectief geschikt is voor je. Dit heeft voornamelijk betrekking op alle personen die een erfelijke aanleg hebben voor hartaandoeningen of hoge bloeddruk, ouder zijn dan 45 jaar, roken, hoge cholesterolwaarden hebben, overgewicht hebben en/of het laatste jaar niet regelmatig aan sport hebben gedaan. Als je een behandeling volgt met medicijnen die je hartslag beïnvloeden, is medisch advies absoluut en onvoorwaardelijk noodzakelijk.
- + Denk eraan dat excessief trainen je gezondheid ernstig kan schaden. Wij informeren je hierbij ook dat de hartslagmeting onnauwkeurig kan zijn. Zodra je tekenen opmerkt van zwakte, duizeligheid, misselijkheid, pijn, ademnood of andere abnormale symptomen, moet je de training onmiddellijk stoppen en in geval van nood je huisarts raadplegen.
- + De eigenaar moet alle waarschuwingen en instructies aan alle gebruikers verstrekken.

WAARSCHUWING

- + Dit apparaat mag niet door kinderen jonger dan 14 jaar worden gebruikt.
- + Kinderen mogen niet zonder toezicht in de buurt van het apparaat komen.
- + Personen met een beperking moeten een medische goedkeuring voorleggen en onder strikt toezicht staan wanneer zij trainingsapparaten gebruiken.
- + Het apparaat mag in principe niet door meerdere personen tegelijk worden gebruikt.
- + Als je apparaat over een safety key of veiligheidssleutel beschikt, moet je de clip van de safety key voor de start van de training aan je kleding vastmaken. Op die manier kan een noodstop van het apparaat worden geactiveerd indien je valt.
- + Houd je handen, voeten en andere lichaamsdelen zoals haren, kleding, juwelen en andere voorwerpen buiten het bereik van de bewegende onderdelen, omdat zij in dit apparaat geklemd kunnen raken.
- + Draag tijdens het gebruik van het apparaat geen losse of ruimvallende kleding, maar geschikte sportkledij. Let erop dat je sportschoenen geschikte zolen hebben, bij voorkeur in rubber of een ander slipvrij materiaal. Zijn niet geschikt: schoenen met hakken, lederen zolen, dwarsriemen of spikes. Train nooit blootvoets.
- + Het apparaat moet op een stabiele en vlakke ondergrond worden geplaatst.

VOORZICHTIG

- + Als je apparaat met een netsnoer op het verdeelnet moet worden aangesloten, moet je ervoor zorgen dat de kabel geen struikelgevaar vormt.
- + Zorg ervoor dat niemand zich tijdens de training in het bewegingsbereik van het apparaat bevindt, om jou en andere personen niet in gevaar te brengen.
- + Houd er rekening mee dat als verstelpinnen uitsteken, deze de beweging van de gebruiker kunnen belemmeren.

► **OPGELET**

- + Er mogen geen voorwerpen van welke aard dan ook in de openingen van het apparaat worden gestoken.
- + Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig gecontroleerd wordt op beschadegingen en slijtage.
- + Om het apparaat te beschermen tegen gebruik door onbevoegde derden, is het raadzaam om altijd het netsnoer (indien beschikbaar) uit het stopcontact (indien beschikbaar) te halen wanneer u het apparaat niet gebruikt en het op een veilige plaats op te bergen, wat niet toegankelijk is voor onbevoegde (denk bijvoorbeeld aan kinderen).

1.3 Elektrische veiligheid

 GEVAAR

- + Om het risico op elektrische schokken te verkleinen, moet je aan het einde van de training, vóór de montage of demontage van het apparaat en vóór het onderhoud of de reiniging de stekker van het apparaat uit het stopcontact trekken. Trek daarvoor nooit aan de kabel.

 WAARSCHUWING

- + Laat het apparaat nooit onbewaakt achter, wanneer de stekker in het stopcontact steekt. Tijdens je afwezigheid moet het netsnoer uit het stopcontact worden verwijderd, om misbruik door derden of kinderen uit te sluiten.
- + Als het netsnoer of de netstekker beschadigd of defect zijn, moet je je wenden tot de verkoper van het apparaat. Tot de reparatie mag het apparaat niet worden gebruikt.

► **OPGELET**

- + Het apparaat vereist een netaansluiting van 220-230 V met 50 Hz netspanning.
- + Het apparaat mag uitsluitend met het meegeleverde netsnoer direct op een geaard stopcontact worden aangesloten. Verlengkabels moeten beantwoorden aan de VDE-richtlijnen. Wikkel het netsnoer altijd volledig af.
- + Het stopcontact moet beveiligd zijn met een zekering die minstens van het type "16 A, traag" is.
- + Verander niets aan de het netsnoer noch aan de netstekker.
- + Houd het netsnoer uit de buurt van hitte, olie en scherpe randen. Laat het netsnoer niet onder het apparaat of onder een tapijt doorlopen en plaats geen voorwerpen op het netsnoer.

 OPMERKING

Hierbij verklaart Fitshop GmbH dat het type radioapparatuur draadloze verbinding (2,402 – 2,480 GHz) voldoet aan richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres: www.fitshop.com

1.4 Plaats van opstelling



WAARSCHUWING

- + Stel het apparaat niet op in hoofddoorgangen of vluchtwegen.

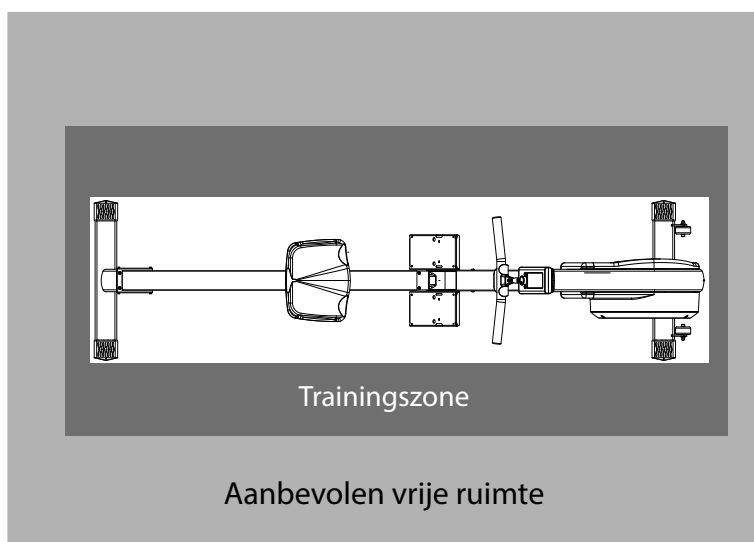


VOORZICHTIG

- + Kies de opstellocatie van het fitnessapparaat zorgvuldig, zodat u rondom genoeg plaats heeft om te trainen. Let op dat u aan elke kant minimaal 30 cm als bewegingsvrijheid heeft en laat achter het apparaat 15 cm ruimte over. Dit is de absolute minimum ruimte die nodig is voor een veilige training. Echter, wordt een ruimte aanbevolen van 60 cm per zijkant en 45 cm aan de achterkant.
- + Zorg ervoor dat het trainingslokaal tijdens de training goed verlucht wordt en niet aan tocht wordt blootgesteld.
- + Kies de plaats van opstelling zodanig dat er zowel vóór, achter als naast het apparaat voldoende vrije ruimte/een voldoende grote veiligheidszone overblijft.
- + Het opstel- en aanbouwoppervlak van het apparaat moet vlak, belastbaar en stevig zijn.

► OPGELET

- + Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt in een gebouw, in voldoende getemperde en droge ruimtes (omgevingstemperaturen tussen 10 °C en 35 °C). Het gebruik in open lucht of ruimtes met een hoge luchtvochtigheid (meer dan 70%) zoals zwembaden is niet toegestaan.
- + Om hoogwaardige vloerbekleding (parket, laminaat, kurk, tapijten) te beschermen tegen drukplaatsen en zweet en om lichte oneffenheden uit te lijnen, moet je een vloerbeschermmat gebruiken.
- + Voor gebruiksclassse S mag het apparaat alleen worden gebruikt in ruimtes waar toezicht, controle en de toegang specifiek door de eigenaar worden geregeld.



2.1 Algemene informatie



GEVAAR

- + Laat geen gereedschap en verpakkingsmateriaal zoals folie of kleine onderdelen rondslingeren, dit kan verstikkingsgevaar voor kinderen veroorzaken. Houd kinderen verwijderd van het apparaat tijdens de montage.



WAARSCHUWING

- + Neem de op het apparaat aangebrachte aanwijzingen in acht om het risico op verwondingen te verminderen.



VOORZICHTIG

- + Zorg ervoor dat je tijdens de montage in alle richtingen over voldoende bewegingsruimte beschikt.
- + De montage van het apparaat moet met minstens twee volwassenen worden uitgevoerd. In geval van twijfel vraag je hulp aan een derde, technisch begaafde persoon.



OPGELET

- + Om beschadigingen van het apparaat en de vloer te vermijden, moet je het apparaat op een onderlegmat of het verpakkingskarton monteren.



OPMERKING

- + Om de montage zo eenvoudig mogelijk te maken, kunnen een aantal te gebruiken schroeven en moeren al voorgemonteerd zijn.
- + Monteer het apparaat bij voorkeur op de toekomstige plaats van opstelling.

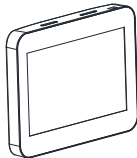
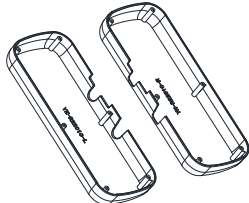
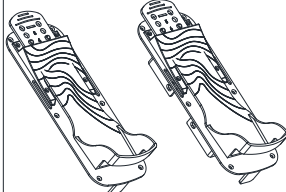
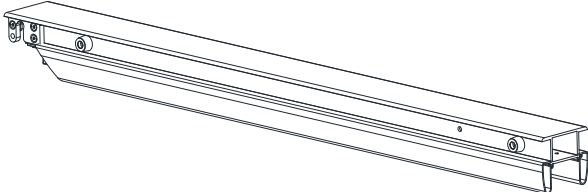
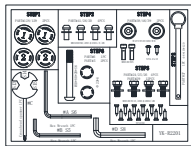
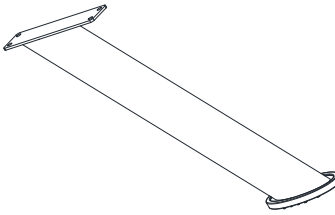
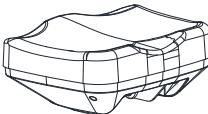
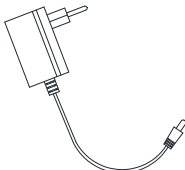
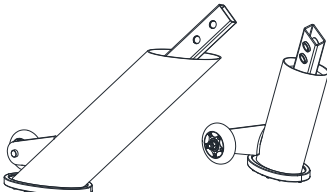
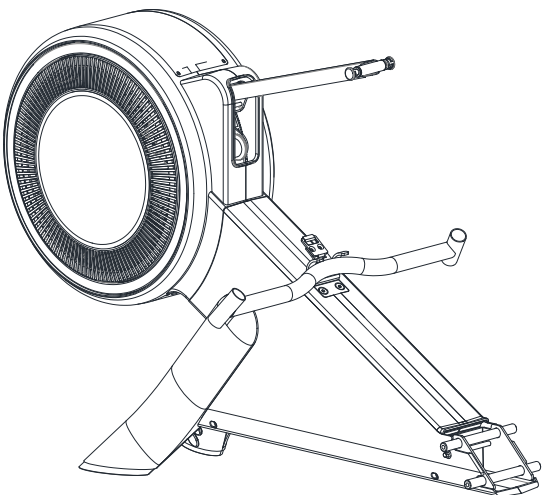
2.2 Inbegrepen in de levering

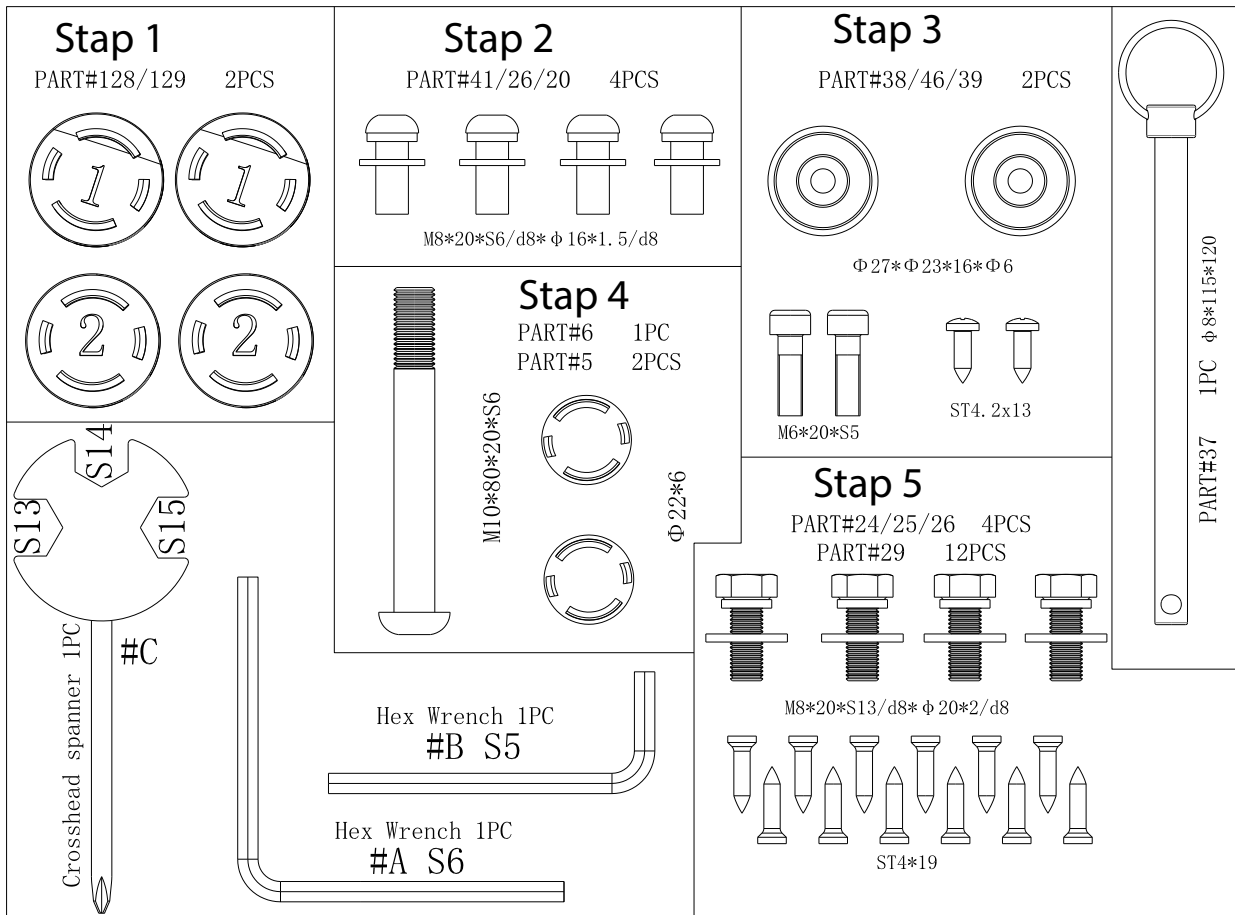
De inhoud van de verpakking bestaat uit de hieronder getoonde onderdelen. Controleer eerst of alle bij het apparaat behorende onderdelen en gereedschappen meegeleverd zijn en of er transportschade is. In geval van klachten moet je onmiddellijk de verkoper contacteren.



VOORZICHTIG

Als er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn, mag je het apparaat niet monteren.

			
#1 Scherm 1 Stk.	#7 Tablethouder 1 Stk.	#27 L/R Pedaalhouders 2 Stk.	#28 L/R Pedaalriemen 2 Stk.
			
#43 Geleidestang 1 Stk.		Montageset 1 Stk.	
			
#45 Geleidestangenhouder 1 Stk.	#47 Achterste steunvoet 1 Stk.	# 56 Zadel 1 Stk.	#124 Hulpplaat 1 Stk.
			
#107 Adapter 1 Stk.	#17L/R Steunvoet 2 Stk.		
#93 Hoofdframe 1 Stk.			



2.3 Montage

Lees eerst de montagebeschrijving stap voor stap zorgvuldig door en voer de montage in de beschreven volgorde uit.

OPMERKING

- + Schroef eerst alle onderdelen los en controleer hun juiste pasvorm. Schroef de schroeven pas met het gereedschap vast, wanneer dat in de handleiding vermeld wordt.
- + Indien u problemen heeft met het bekijken van de grafieken, raden wij u aan om de PDF-handleiding die u in de webwinkel vindt, op uw eindapparaat (bijv. smartphone, tablet of PC) te openen. Daar kunt u inzoomen op de grafieken. Denk eraan dat hiervoor het programma Adobe Acrobat Reader op uw eindapparaat moet geïnstalleerd zijn om het bestand te kunnen openen.

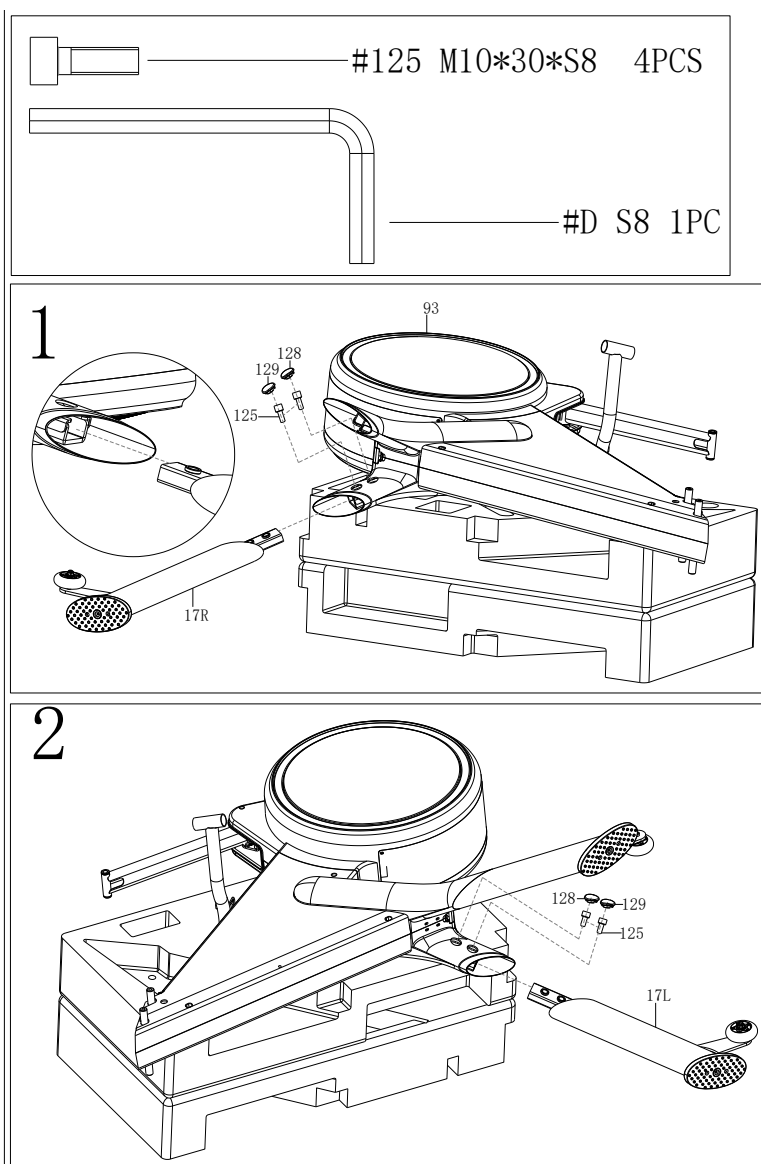
Stap 1: Uitpakken van de roeitrainer

1. Gebruik twee grote stukken piepschuim uit het verpakkingsmateriaal om het hoofdframe (93) te ondersteunen.
2. Verwijder de transportbout van het hoofdframe (93) (zie afbeelding 1).
3. Moneer de steunvoet (17R) aan het hoofdframe (93).
4. Bevestig de steunvoet (17R) aan het hoofdframe (93) met een bout (127), een afdekkapje (128) en nog een afdekkapje (129) (zie afbeelding 1).

Gebruik hiervoor de moersleutel (D).

5. Draai het hoofdframe (93) om.
6. Bevestig de steunvoet (17L) aan het hoofdframe (93) met een bout (127), een afdekkapje (128) en nog een afdekkapje (129) (zie afbeelding 2).

Gebruik hiervoor de moersleutel (D).

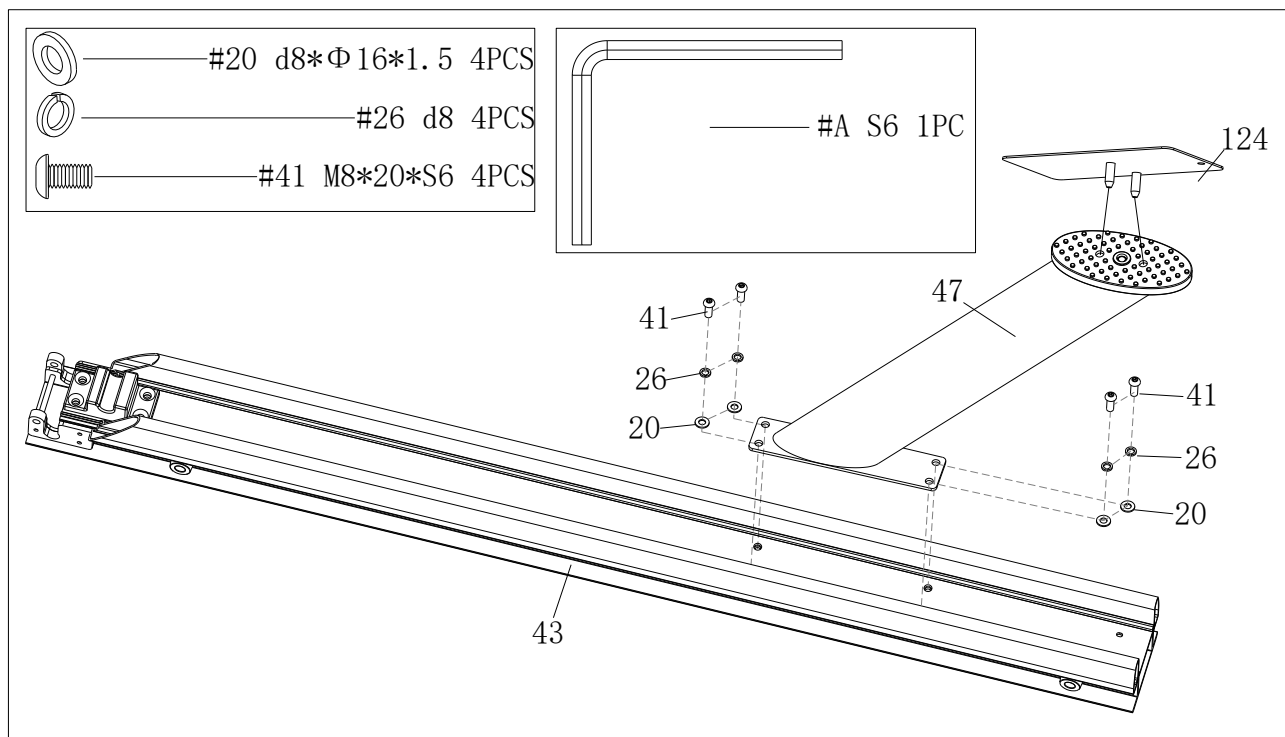


Stap 2: Montage van de steunvoeten

1. Bevestig de achterste steunvoet (47) aan de geleidestang (43) met vier schroeven (41), vier veerringen (26) en vier sluitringen (20).

Gebruik hiervoor de moersleutel (A).

2. Plaats de hulpplaat (124) op de achterste steunvoet (47).

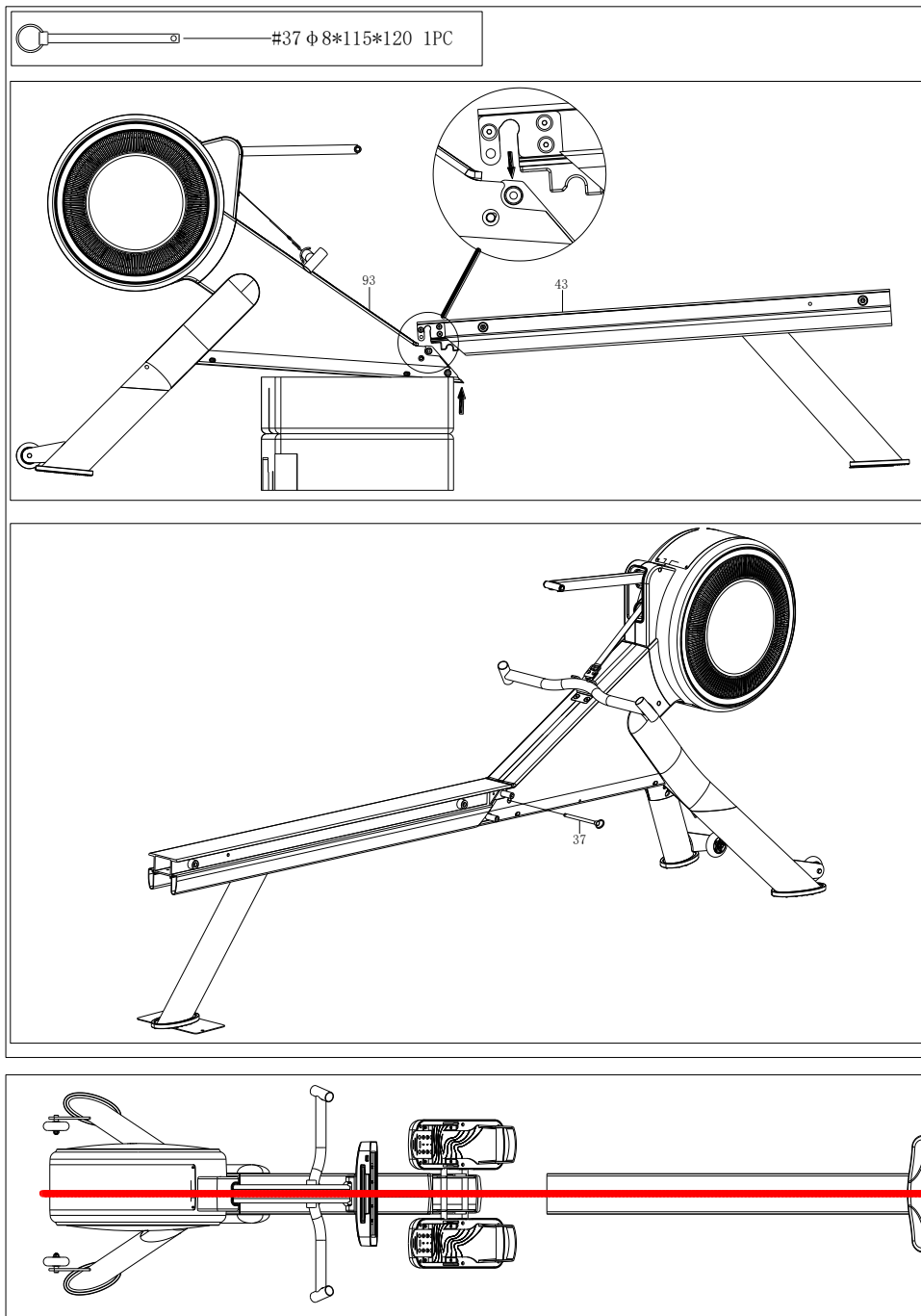


Stap 3: Montage van het hoofdframe

❗ OPMERKING

Zorg ervoor dat het hoofdframe (93) en de geleidestang (43) goed vastzitten tijdens de montage.

1. lijn het hoofdframe (93) en de geleidestang (43) uit. (Zie afbeelding)
2. Schuif de verbindingstukken van het hoofdframe (93) en de geleidestang (43) in elkaar. (Zie afbeelding)
3. Bevestig de verbinding tussen het hoofdframe (93) en de geleidestang (43) met de verbindingsspen (37).



Stap 4: Montage van het zadel

1. Bevestig het zadel (56) aan de geleidestang (43).

Zorg ervoor dat het zadel goed uitgeleind is (43).

2. Bevestig de twee eindbuffers (39) aan de geleidestang (43) met twee bouten (38).

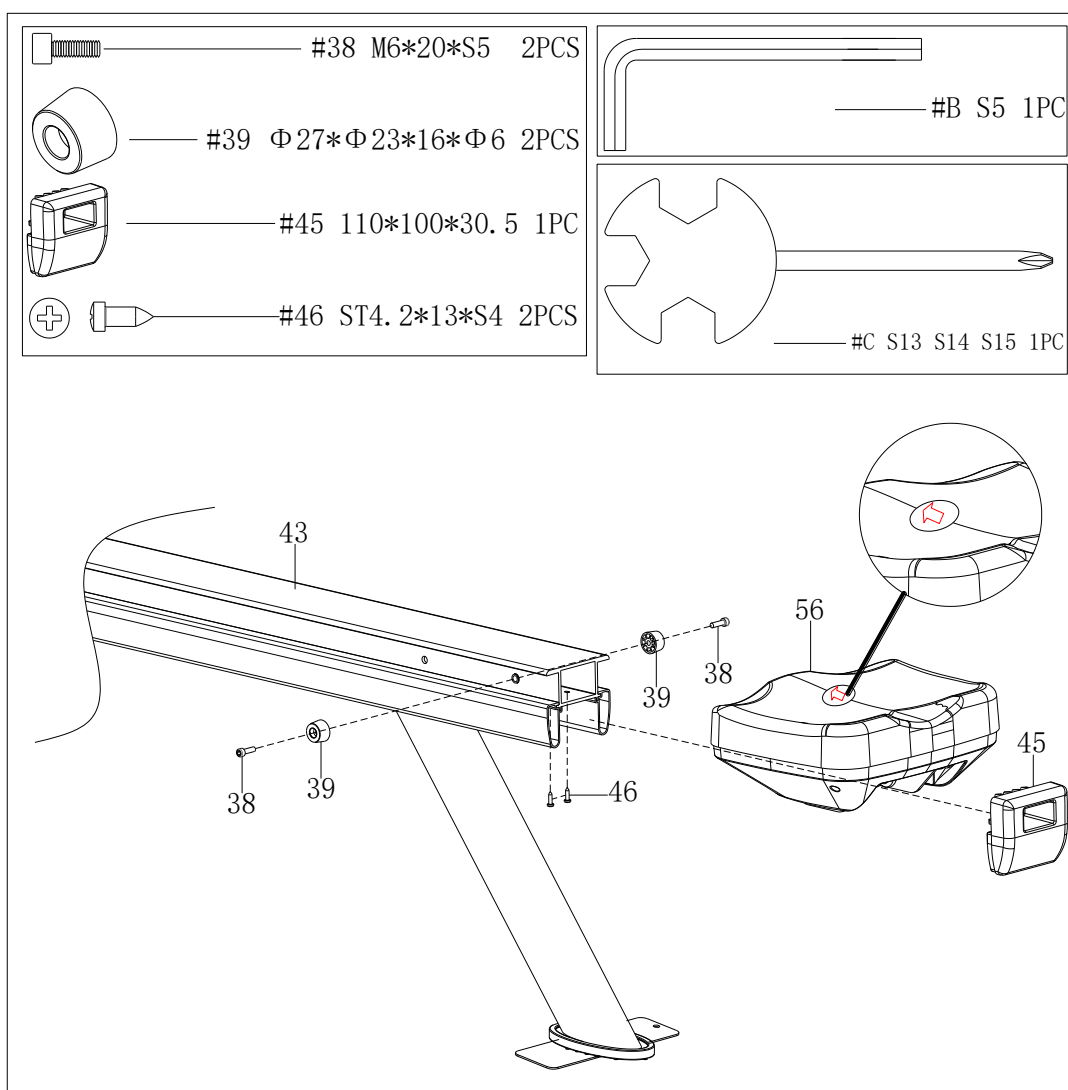
Gebruik hiervoor de moersleutel (B).

3. Bevestig de geleidestangkap (45) aan de geleidestang (43) met twee schroeven (46).

Gebruik hiervoor de schroevendraaier (C).

OPMERKING

Bij het demonteren van de roeimachine, kan de pen (37) in de daarvoor bestemde opening op de geleidestang (43) worden gestoken om te voorkomen dat het zadel (56) beweegt.

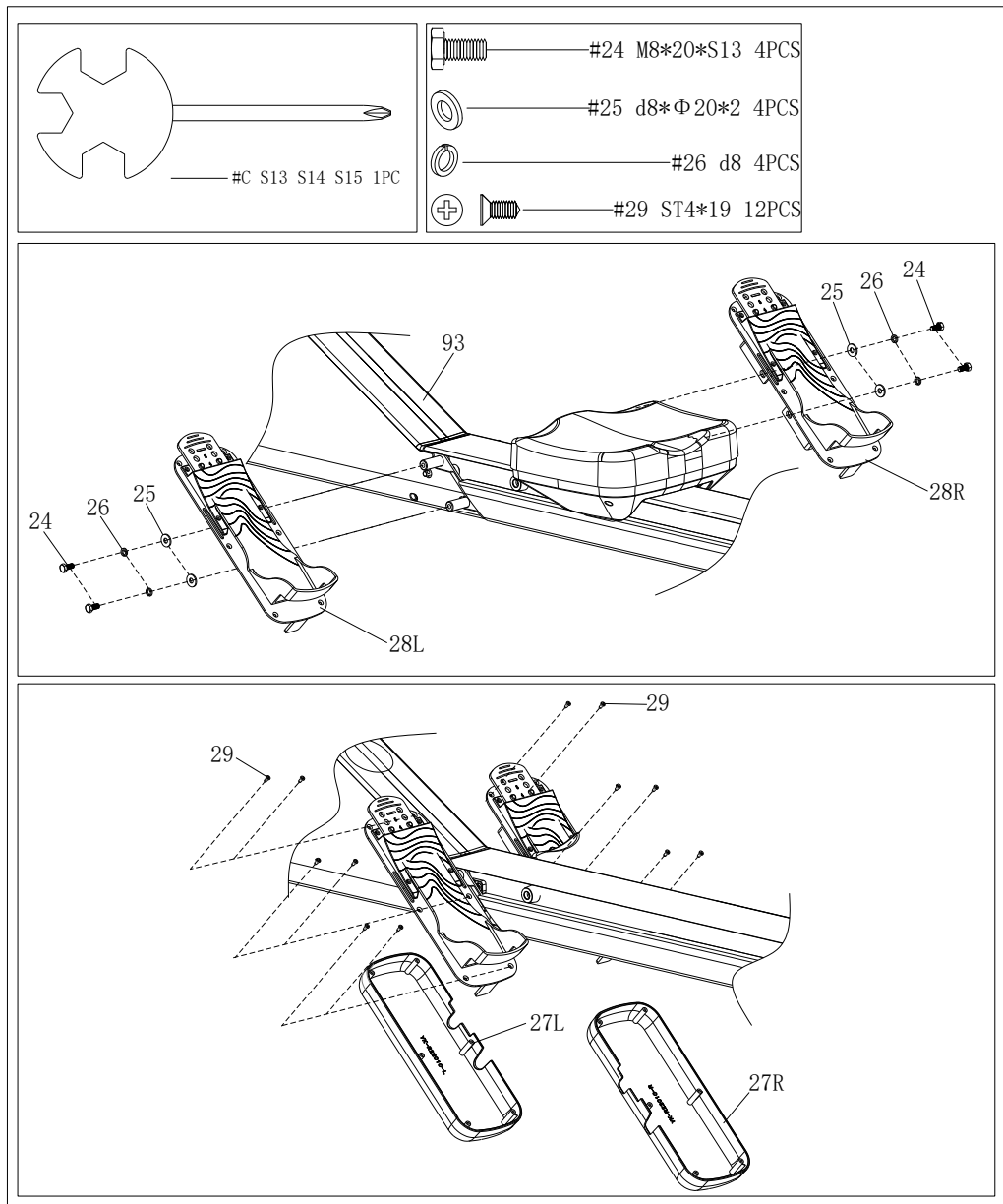


Stap 5: Montage van de pedalen

1. Bevestig beide pedaalframes (28L en 28R) aan het hoofdframe (93) met vier bouten (24), vier veersluitringen (26) en vier sluitringen (25).

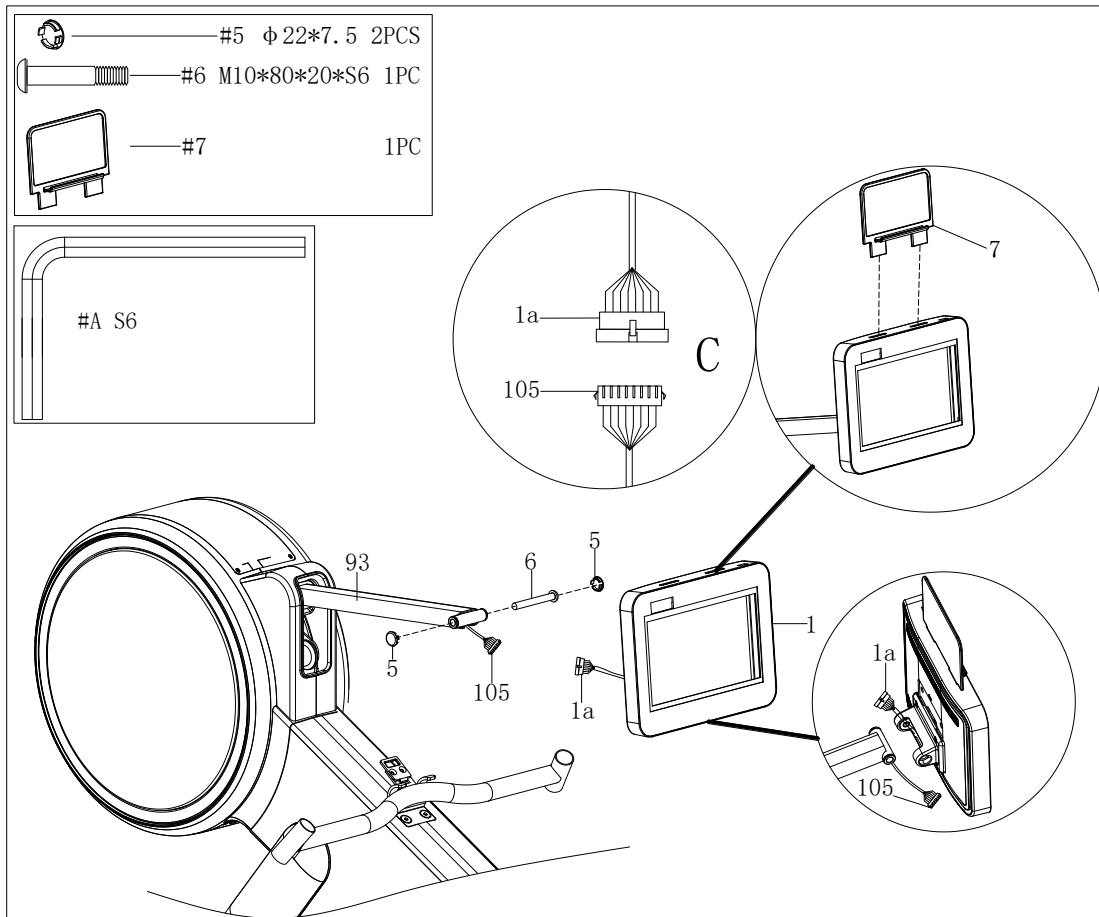
Gebruik hiervoor de schroevendraaier (C).

2. Bevestig de pedaalkappen (27L en 27R) aan de pedaalframes (28L en 28R) met twaalf schroeven (29).



Stap 6: Montage van de console

1. Bevestig het scherm (1) aan het hoofdframe (93) met een bout (6).
2. Zet beide eindkappen (5) op de bouten (6).
3. Verbind de schermkabel (1A) met de kabel (105).
4. Steek het overige stuk kabel in het hoofdframe (93).
5. Bevestig de tablethouder (7) met het scherm (1).



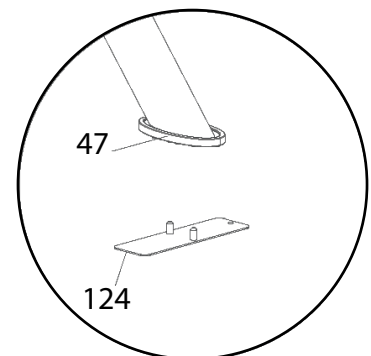
Stap 7: De montage voltooien

Draai alle schroeven vast.

OPMERKING

Voordat je met de training begint, verwijder je de hulpplaat (124) van de achterste steunvoet (47).

→ *Het apparaat is gemonteerd en klaar voor gebruik.*



Stap 8: Het apparaat aansluiten op het stroomnet

► OPGELET

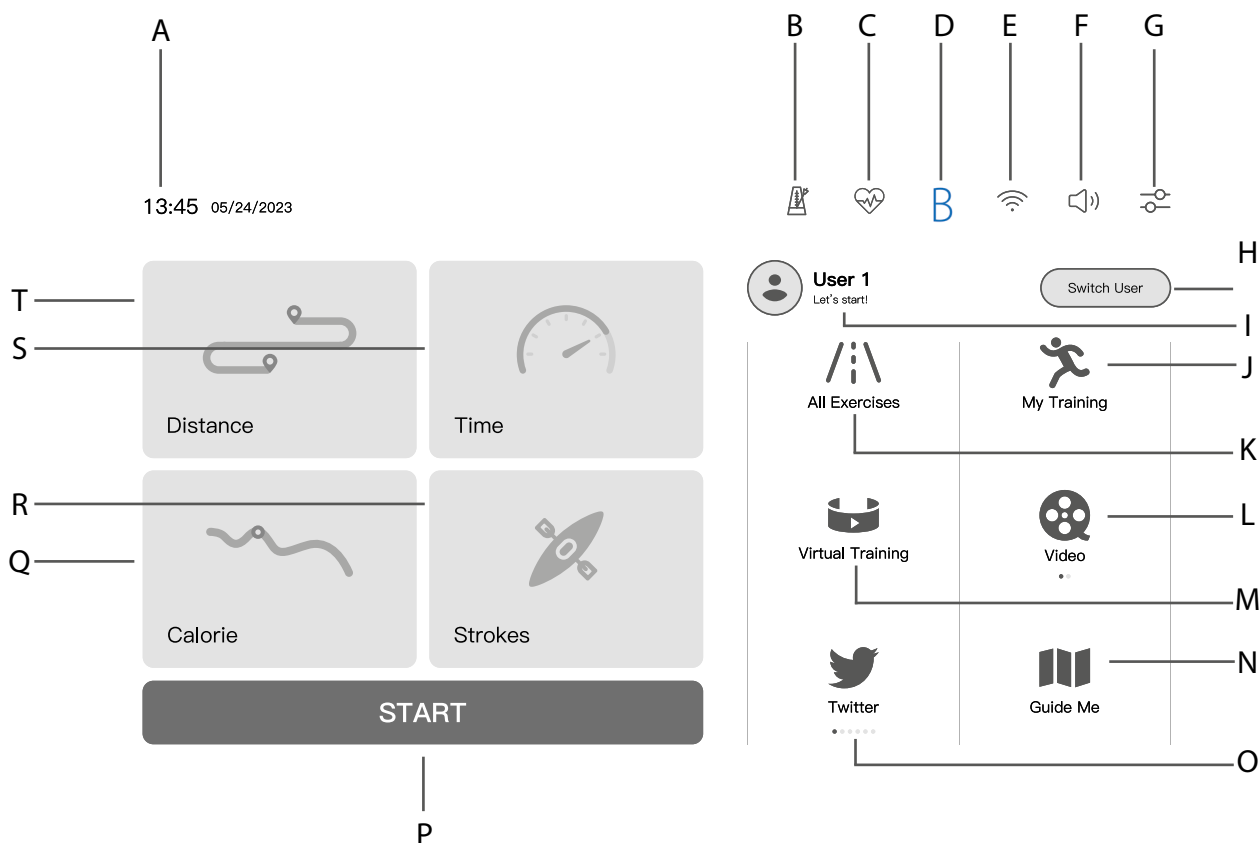
Het apparaat mag niet op een stekkerdoos worden aangesloten, anders kan niet worden gegarandeerd dat het apparaat van voldoende stroom wordt voorzien. Technische fouten kunnen het gevolg zijn.

Steek de netstekker in een stopcontact dat voldoet aan de elektrische veiligheidsinstructies in het hoofdstuk over elektrische veiligheid.

OPMERKING

- + Maak je vóór het begin van de training vertrouwd met alle functies en instellingen van het apparaat. Vraag een vakman de nodige uitleg over het juiste gebruik van dit apparaat.
- + Begin uw training altijd met een lage belasting en verhoog deze gelijkmatig en voorzichtig. Beëindig uw training met een cooling-downperiode. Heeft u vragen of is er iets onduidelijk, neem dan contact op met uw huisarts.

3.1 Aanduidingen op de console



Symbolen	Functies
A Datum & tijd	+ De datum en tijd worden automatisch gekalibreerd zodra de roeitrainer verbonden is met het internet.
B Doelhartslagfrequentie	+ Om de doelhartslagfrequentie en het volume aan te passen, klik je op het pictogram.
C Hartslag	+ Dit symbool licht op wanneer de roeitrainer een hartslag registreert. Als u een compatibele borstband gebruikt, wordt hier uw huidige hartslag weergegeven.

D	Draadloze verbinding:	+ Dit symbool licht op wanneer de roeitrainer met een app verbonden is.
E	Wi-Fi	+ Dit symbool licht op wanneer de roeitrainer met het internet verbonden is.
F	Volume	+ Hier kunt u het volume aanpassen.
G	Instellingen	+ Hier kunt u de instellingen bekijken en eventueel aanpassen.
H	Gebruiker wisselen	+ Hier kun je snel schakelen tussen de verschillende gebruikers.
I	Gebruiker	+ Hier wordt de huidige gebruiker weergegeven.
J	MyTraining	+ Hier heeft u toegang tot uw gebruikersprofiel en trainingsgegevens. Deze knop brengt je naar de gebruikersprogramma's, de conditietesten en de lichaamsvettest.
K	All Exercises	+ Met deze knop kom je bij de hartslagprogramma's, het circuitprogramma en de profielprogramma's.
L	Video	+ Tik hier om muziek of video's af te spelen.
M	Virtual Training	+ Tik hier om naar de virtuele routes te gaan.
N	Guide Me	+ Hier vind je de gebruikershandleiding
O	Meer apps	+ Hier heb je toegang tot andere apps zoals. X (Voorheen Twitter), Youtube etc.
P	Start	+ Gebruik deze knop om een training te starten.
Q	Calories	+ Tik hier om naar het doelprogramma calorieën te gaan.
R	Strokes	+ Tik hier om naar het doelprogramma calorieën te gaan.
S	Time	+ Tik hier om naar het doelprogramma time te gaan.
T	Distance	+ Tik hier om naar het doelprogramma distance te gaan.

3.2 Programma's

Er zijn verschillende programma's beschikbaar voor u. Inclusief:

- + Quick-Start-Programma: 1
- + Profielprogramma's: 36
- + Gebruikersprogramma's: 6

Deze console biedt je ook verschillende virtuele roeiroutes. Daarnaast heb je ook toegang tot diverse apps en je eigen video's en muziek.

3.2.1 Quick-Start Programma

Er is een Quick-Start programma beschikbaar voor u.

1. Druk op de START/STOP toets om de training te starten.

De training start

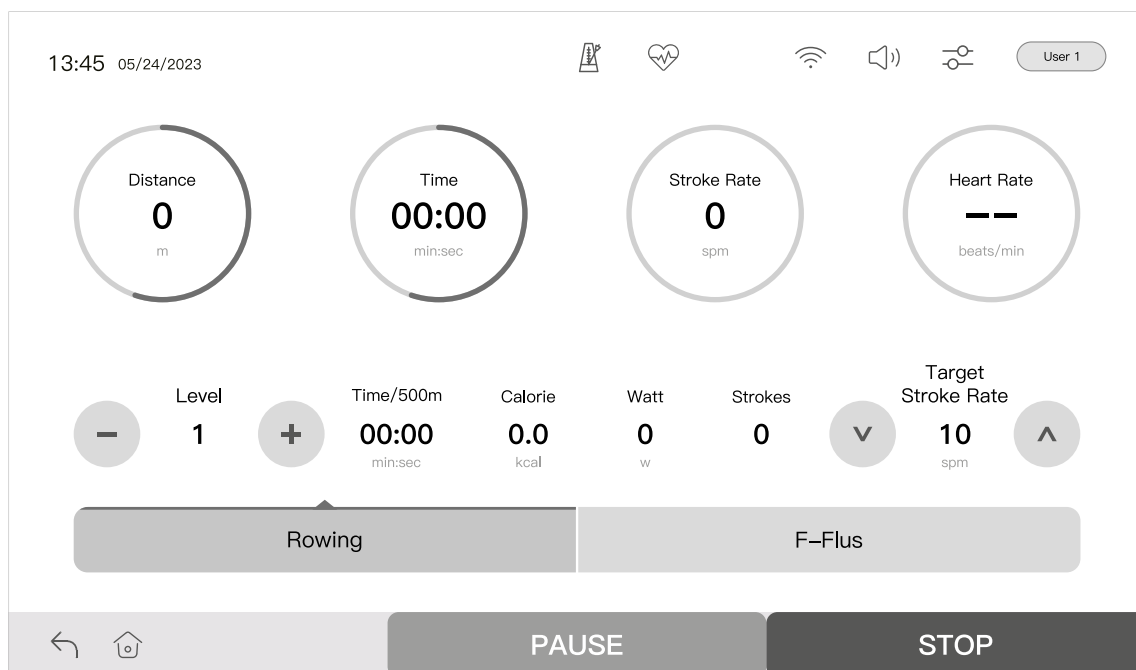
Alle waarden tellen omhoog.

2. Om de weerstand aan te passen, drukt u op de Level + / - toets.
3. Om de doelslagfrequentie aan te passen, drukt u op de knoppen doelslagfrequentie $\wedge$ $\vee$.

OPMERKING

Als alternatief kunt u het weerstandsniveau en de slagfrequentie aanpassen met behulp van de juiste sneltoetsen op het bedieningspaneel.

4. Druk nogmaals op de START/STOP toets om de training te beëindigen.



3.2.2 Doelprogramma's

Er zijn vier doelprogramma's beschikbaar: Distance (afstand), time (tijd), calories (calorieën) en Stroke Rate (slagfrequentie).

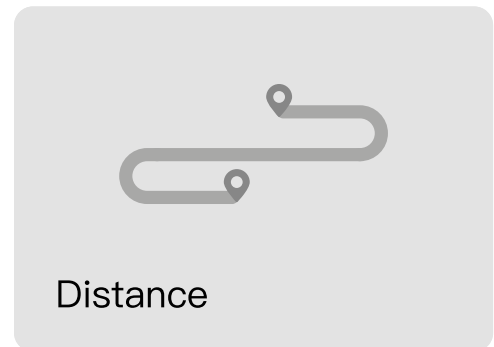
Distance

1. Om de afstandsmodus te selecteren, tik je op het Distance-symbool in het hoofdmenu.
2. Kies tussen 500 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m of aanpassen voor een aangepaste waarde.
3. Tik op START om de training te starten.

De training start.

De geselecteerde waarde voor afstand wordt verlaagd, de overige waarden worden verhoogd.

4. Om de weerstand aan te passen, drukt u op de Level + / - toets.
5. Om de doelslagfrequentie aan te passen, tikt u op slagfrequentie $\wedge \vee$.
6. Om de training te pauzeren, drukt u op PAUSE.
7. Om de training te beëindigen drukt u op STOP.



→ *De console toont u een samenvatting van de trainingsgegevens.*

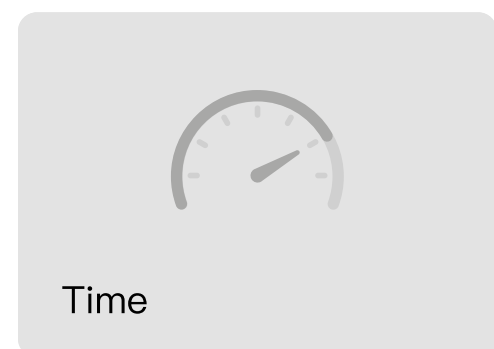
Time

1. Om de Time-Modus te selecteren, tikt u op het overeenkomstige pictogram in het hoofdmenu..
2. Kies tussen 10 in, 20 min, 30 min, 40 min, 60 min of aanpassen voor een aangepaste waarde.
3. Tik op START om de training te starten.

De training start.

De geselecteerde waarde voor tijd wordt verlaagd, de overige waarden worden verhoogd.

4. Om de weerstand aan te passen, drukt u op de Level + / - toets.
5. Om de doelslagfrequentie aan te passen, tikt u op slagfrequentie $\wedge \vee$.
6. Om de training te pauzeren, drukt u op PAUSE.
7. Om de training te beëindigen drukt u op STOP.



→ *De console toont u een samenvatting van de trainingsgegevens.*

Calories

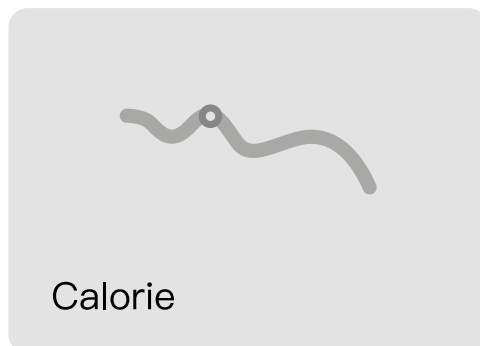
1. Om de Calories-Modus te selecteren, tikt u op het overeenkomstige pictogram in het hoofdmenu.
2. Kies tussen 150 kcal, 300 kcal, 500 kcal, 800 kcal, 1000 kcal of aanpassen voor een aangepaste waarde.
3. Tik op START om de training te starten.

De training start.

De geselecteerde waarde voor calorieën wordt verlaagd, de overige waarden worden verhoogd.

4. Om de weerstand aan te passen, drukt u op de Level + / - toets.
5. Om de doelslagfrequentie aan te passen, tikt u op slagfrequentie $\wedge \vee$.
6. Om de training te pauzeren, drukt u op PAUSE.
7. Om de training te beëindigen drukt u op STOP.

→ *De console toont u een samenvatting van de trainingsgegevens.*



Strokes

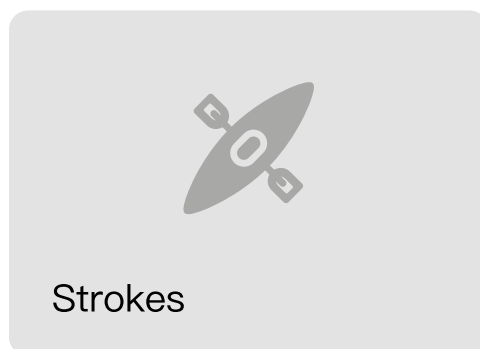
1. Om de Calories-Modus te selecteren, tikt u op het overeenkomstige pictogram in het hoofdmenu.
2. Kies tussen 150 kcal, 300 kcal, 500 kcal, 800 kcal, 1000 kcal of Aanpassen voor een aangepaste waarde.
3. Om de training te starten, tikt u op START.

De training start.

De geselecteerde waarde voor kilosteps wordt verlaagd, de overige waarden worden verhoogd..

4. Om de weerstand aan te passen, drukt u op de Level + / - toets.
5. Om de doelslagfrequentie aan te passen, tikt u op slagfrequentie $\wedge \vee$.
6. Om de training te pauzeren, drukt u op PAUSE.
7. Om de training te beëindigen drukt u op STOP.

→ *De console toont u een samenvatting van de trainingsgegevens.*



3.2.3 Hartslaggestuurde programma's



WAARSCHUWING

Je trainingsapparaat is geen medisch apparaat. De hartslagmeting van dit apparaat kan onnauwkeurig zijn. De meest uiteenlopende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagweergave beïnvloeden. De hartslagweergave dient uitsluitend als trainingshulp.

Er is een hartslagprogramma beschikbaar voor u.

1. Tik op 'HRC' in het menu om het hartslaggestuurde programma te selecteren. Afb. 1

U wordt doorgestuurd naar de HRC instellingen.

2. Stel nu de waarden voor doelhartslag, trainingstijd, maximale snelheid en intensiteit in door met uw vinger heen en weer te vegen over de bijbehorende balken. (Afb. 2)



OPMERKING

De waarde voor leeftijd kan hier niet worden ingesteld, maar wordt ingesteld in de gebruikersinstellingen.

3. Druk op de START toets om de training te starten.

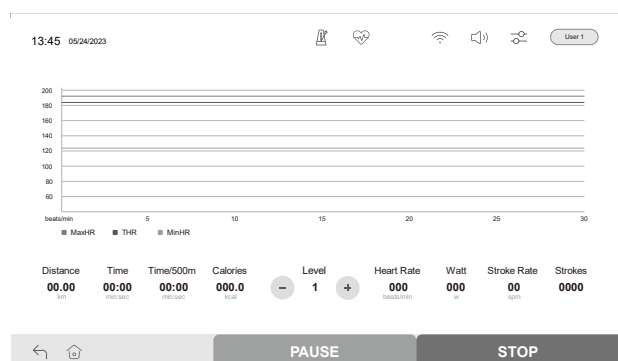
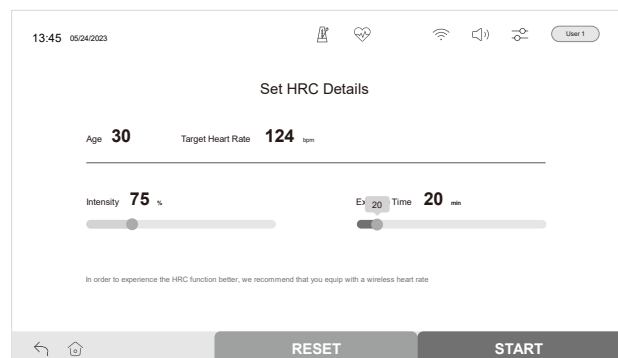
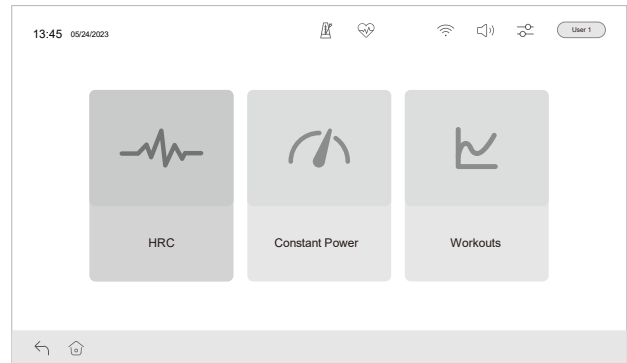
De training start.

Alle waarden worden opgeteld.

De roze lijn geeft de maximale hartslag weer, de blauwe lijn geeft de doelhartslag weer en de rode lijn geeft je huidige hartslag weer.

4. Om de weerstand aan te passen, drukt u op de Level + / - toets.
5. Om de doelslagfrequentie aan te passen, tikt u op slagfrequentie $\wedge$ $\vee$.
6. Om de training te pauzeren, drukt u op PAUSE.
7. Om de training te beëindigen drukt u op STOP.

→ *De console toont u een samenvatting van de trainingsgegevens. (Afb. 3)*



3.2.4 Constant Power (Wattage-programma)

Er is een programma "Constant Power" beschikbaar. In deze modus behoudt u een vooraf ingestelde watt-waarde.

1. Tik op het menu op Constant-Power te selecteren. Afb. 1

U wordt doorgestuurd naar de Constant Power instellingen.

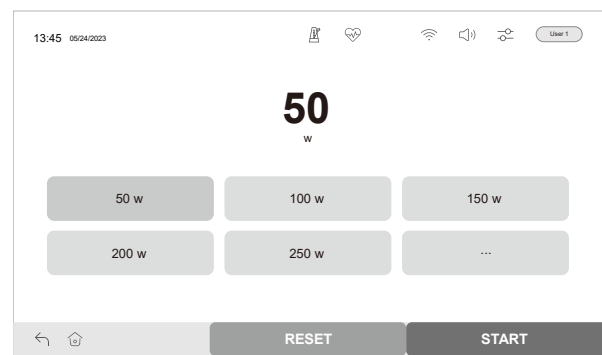
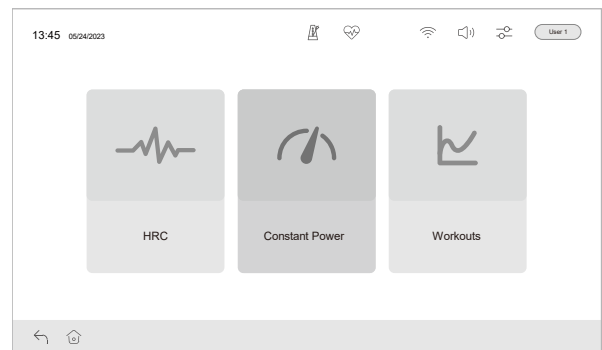
2. Stel de gewenste watt-waarde in. (Afb. 2)

OPMERKING

De waarde voor leeftijd kan hier niet worden ingesteld, maar wordt ingesteld in de gebruikersinstellingen.

3. Om de training te starten, drukt u op START.
4. Om het wattage aan te passen, tikt u op + / -.
5. Om de training te beëindigen drukt u op STOP.

→ *De console weergeeft uw maximale, minimale en werkelijke hartslag. (Afb. 3)*



3.2.5 Workout programma

Er is een trainingsprogramma beschikbaar. In deze modus vindt u de vooraf ingestelde trainingsprogramma's.

1. Tik op 'Workouts' in het menu om het workout programma te selecteren. Afb. 1

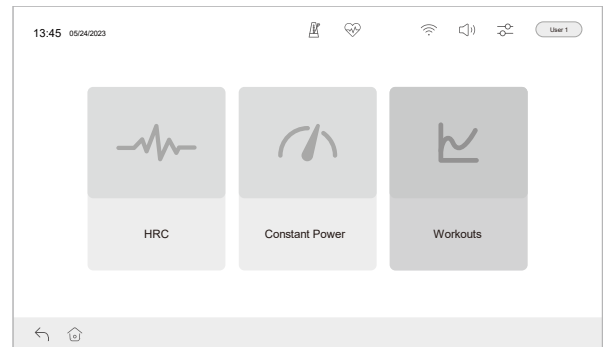
U wordt doorgestuurd naar de Workouts instellingen.

2. Stel een trainingsprogramma in. (Afb. 2)

OPMERKING

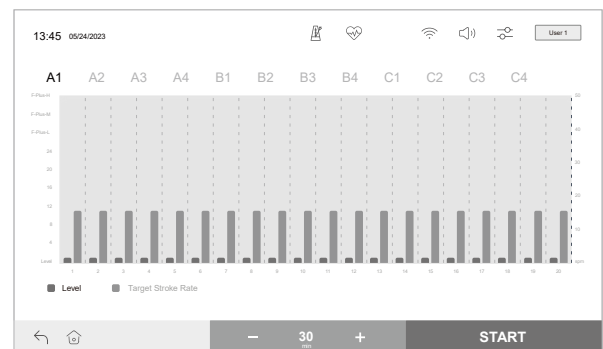
Trainingsklassen: A1-A4 (beginners), B1-B4 (normaal), C1-C4 (gevoerd). (Afb. 2)

3. Selecteer de trainingsduur.
4. Druk op de START toets om de training te starten.



→ **De console toont u de volgende trainingsgegevens:**

- + 1: Het huidige weerstandsniveau en de gewenste slagfrequentie.
- + 2: De bovenste roeiboot toont uw virtuele tegenstander. De onderste roeiboot geeft uw presentaties weer.
- + 3: Geeft de huidige hartslag weer.



3.2.6 Overzicht van de trainingsprogramma's

Er zijn in totaal verschillende vooraf ingestelde profielprogramma's (A1 - C4) beschikbaar.

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Beginners	A1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	A2	Level	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20
	A3	Level	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	A4	Level	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20
Normal	B1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	B2	Level	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
		TSR	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25
	B3	Level	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20
	B4	Level	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20
Performance	C1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		TSR	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	C2	Level	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12
		TSR	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30
	C3	Level	H*	H*	H*	24	H*	H*	H*	24	H*	H*	H*	24	H*	H*	H*	24	H*	H*	H*	24
		TSR	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25
	C4	Level	24	24	H*	H*	24	24	H*	H*	24	24	H*	H*	24	24	H*	H*	24	24	H*	H*
		TSR	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30

*H staat voor "Hoog niveau"

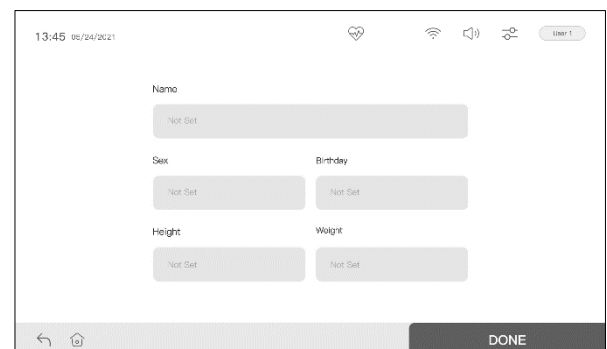
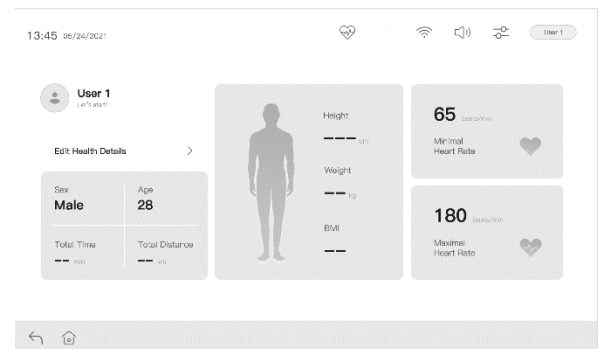
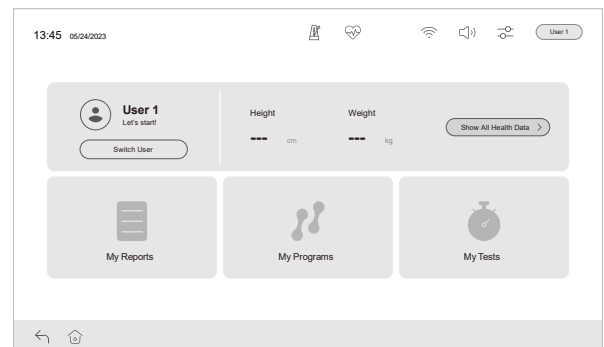
3.2.7 Health Data - Gezondheidsgegevens

Om uw apparaat optimaal te kunnen gebruiken, raden wij u aan om een gebruiker en uw gegevens op te geven.

1. Klik op "Show All Health Data". Afb. 1

Als je al een geregistreerd account heeft, kunt u hiermee inloggen.

2. Klik op "Edit Health Data".. (Afb. 2)
3. Vul de gegevens in met uw gegevens. (Afb. 3)
4. Om uw invoer te bevestigen, klikt u op "Done".



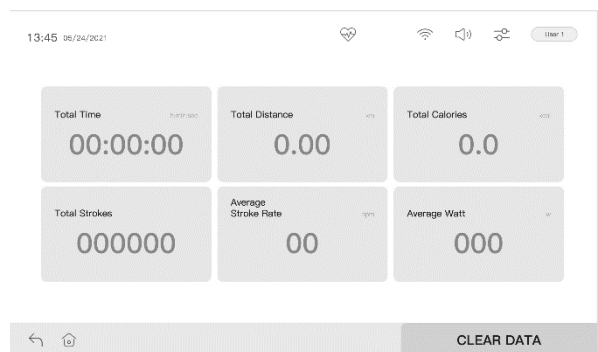
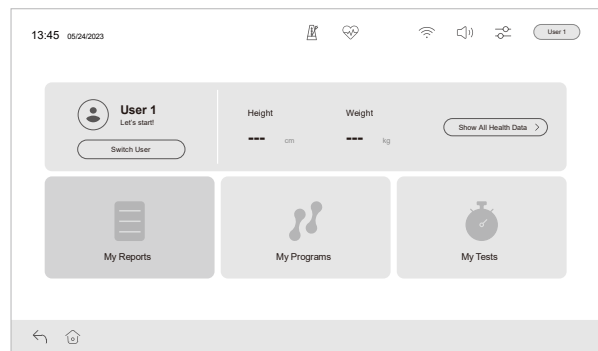
3.2.8 My Reports - Trainingsrapporten

Er is een overzicht beschikbaar van uw prestatie- en trainingsgegevens.

1. Klik op "My Reports"

Uw trainingsgegevens worden weergegeven.

2. Om uw trainingsgegevens te verwijderen, klikt u op "Clear Data".



3.2.9 My Programs - Gebruikersprogramma's

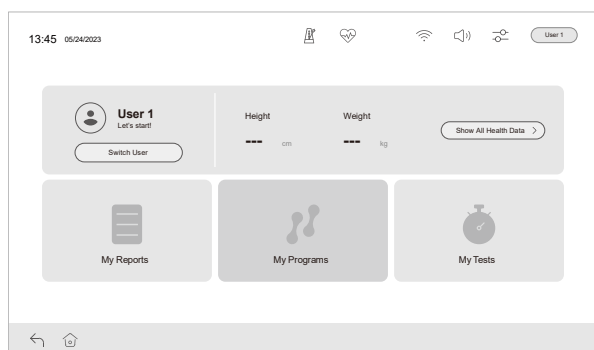
Elke gebruiker heeft in totaal zes aangepaste programma's.

Met een aangepast programma kunt u uw eigen training samenstellen door de snelheid en helling handmatig in te stellen voor in totaal 20 segmenten.

1. Tik op 'Mijn programma's' in het menu om een van de aangepaste programma's te selecteren.

De huidige gebruiker wordt in de bovenste balk weergegeven als U1 - U6.

2. Stel een waarde in voor het niveau en de doelslagfrequentie voor elk van de 20 segmenten.
3. Klik op "Level".
4. Om de waarde aan te passen, drukt u op Level + / -. (Afb. 2)
5. Klik op "target stroke rate".
6. Om de waarde aan te passen, drukt u op Level + / -.
7. Klik op "Time".
8. Pas de trainingstijd aan



9. Om de training te starten, klik je op "Start".

→ De console weergeeft uw maximale, minimale en werkelijke hartslag. (Afb. 3)



3.3 Lichaamsvettest (BFI)

Er is een lichaamsvettest beschikbaar voor u. Deze test bepaalt binnen 8 seconden jouw exacte lichaamsvetpercentage.

OPMERKING

De test werkt alleen met een compatibele borstband.

10. Tik op 'My Test' in het menu.

11. Voer uw persoonlijke gegevens in, zoals geslacht, geboortedatum, lengte en gewicht.

12. Gebruik een hartslagmeter.

Deze test berekent binnen 8 seconden jouw exacte lichaamsvetpercentage.

→ Het resultaat wordt op het scherm weergegeven.

OPMERKING

In onderstaande tabel is te zien welke BFI welk resultaat oplevert.

BFI in %	Resultaat
<19	THIN (Dun)
(20-25)	NORMAL (Normaal gewicht)
(26-29)	WEIGHT (Licht overgewicht)
>30	FAT (Overgewicht)

3.4 Virtuele training

Er zijn verschillende virtuele trainingsroutes voor u beschikbaar. In deze video's simuleert de console verschillende omgevingen waarin je virtueel kunt trainen.

1. Om de virtuele routes te selecteren, tik je op 'Virtual Training' in het menu.
2. Selecteer de gewenste video door naar links of rechts te swipen.
3. Druk op de START toets om de training te starten.

De training start

Alle waarden tellen omhoog.

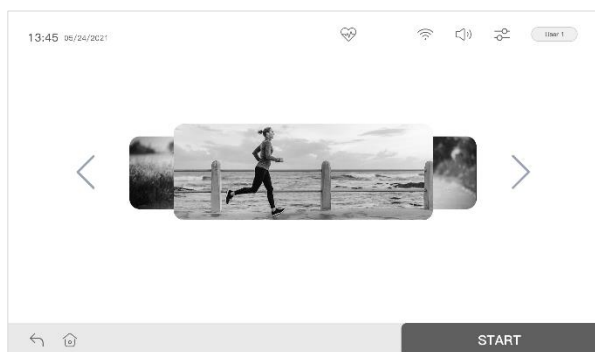
4. Om de training te starten, drukt u op START.
5. Om het wattage aan te passen, tikt u op Level + / -.

OPMERKING

U kunt de trainingsparameters tonen of verbergen. Tik hiervoor op de pijl in de linkerbenedenhoek van het scherm.

6. Om de training te pauzeren, drukt u op PAUSE.
7. Om de training te beëindigen drukt u op STOP.

→ *De console toont u een samenvatting van de trainingsgegevens.*

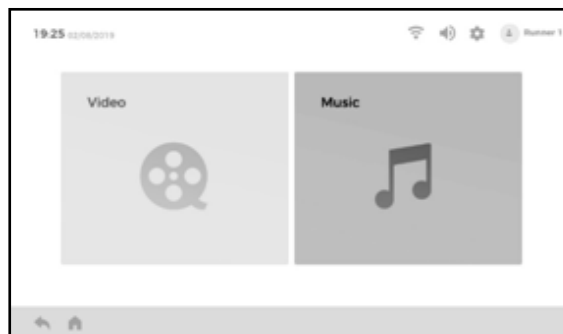


3.5 Multimedia

Op het gebied van multimedia heb je toegang tot een groot aantal apps. Je hebt ook toegang tot je eigen video's en muziek. Apps op deze console omvatten:

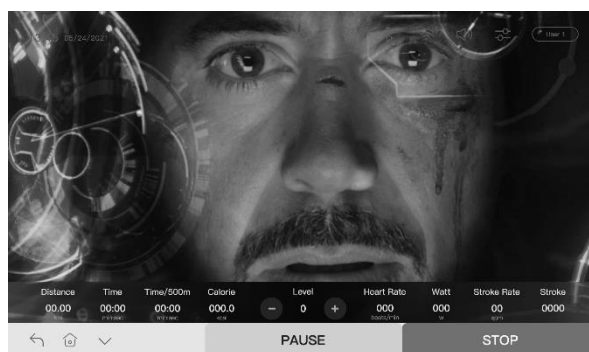
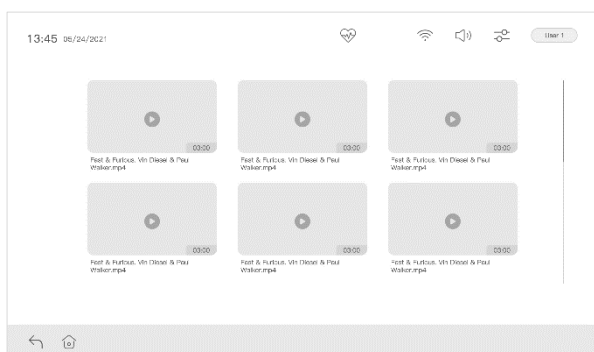
- + Youtube
- + Facebook
- + Google Chrome
- + X
- + Netflix
- + Spotify
- + Amazon Prime

Formate: .mp3, .ape, .mp4, .mov (of andere bekende video- en muziekformaten)



OPMERKING

Om je eigen video's of muziek af te kunnen spelen, heb je een USB-stick nodig waarop de betreffende bestanden staan. Sluit hem dan gewoon aan op de USB-sleuf van de console.



1. Onder het item in het hoofdmenu kun je kiezen tussen video en muziek.
2. Selecteer het gewenste video- of muziekbestand
3. Druk op de START toets om de training te starten.

De training start

Alle waarden tellen omhoog.

4. Om de het level aan te passen, drukt u op de Level + / -.

❗ **OPMERKING**

U kunt de trainingsparameters tonen of verbergen. Tik hiervoor op de pijl in de linker benedenhoek van het scherm.

❗ **OPMERKING**

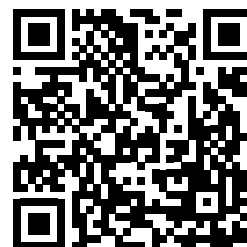
U kunt uitzoomen en terugzoomen naar het video- of muziekvenster.

1. Om de training te pauzeren, drukt u op PAUSE.
2. Om de training te beëindigen drukt u op STOP.

➔ *De console toont u een samenvatting van de trainingsgegevens.*

4.1 Algemene informatie

Bij het trainen is het belangrijk ervoor te zorgen dat de oefeningen correct worden uitgevoerd om blessures te voorkomen en het gewenste trainingseffect te bereiken. Zorg ervoor dat u de juiste techniek gebruikt en oefent binnen een passend intensiteitsbereik. Als u twijfelt of een gezondheidsprobleem heeft, raadpleeg op voorhand dan altijd een deskundige zoals een arts of trainer.



Begin uw training altijd met een lage belasting en verhoog deze gelijkmatig en voorzichtig. Beëindig uw training met een cooling-down. Heeft u vragen of is het onduidelijk, neem dan contact op met uw huisarts. Gebruik de meegeleverde QR-code voor tips voor een veilige en effectieve training.

4.1.1 Trainingskleding

Draag de geschikte sportkleding die comfortabel zit en ademend is tijdens het sporten. Vermijd kleding die u beperkt of ongemakkelijk zitten. Zorg ervoor dat uw schoenen geschikt zijn en voldoende ondersteuning bieden. Draag ook altijd een handdoek bij u om zweet weg te vegen en het apparaat schoon te houden.

4.1.2 Opwarmen en strekken

Het is belangrijk om vóór de training goed op te warmen en te rekken en strekken om blessures te voorkomen en de prestaties te verbeteren. Rekken en strekken helpt de spieren los te maken en de mobiliteit te verbeteren. Zorg ervoor dat u vóór elke training korte rekoefeningen doet.

Opwarmoefening:

1. Ga rechtop staan met uw voeten op ongeveer schouderbreedte uit elkaar.
2. Begin met zachte armcirkels door uw armen langzaam en gecontroleerd naar voren te bewegen in kleine cirkels.
3. Voer armcirkels naar achteren uit om de schouders en armen los te maken.
4. Doe squats door langzaam te hurken en dan weer rechtop te staan. Zorg ervoor dat uw knieën niet voorbij uw tenen uitsteken.



VOORZICHTIG

Train niet met pijnlijke spieren en bescherm de aangetaste spieren, dit omdat het in het ergste gevoel tot blessures kan leiden.

4.1.3 Medicatie

Als u regelmatig medicatie gebruikt en wilt sporten, is het belangrijk om op de hoogte te zijn van mogelijke wisselwerkingen. Vraag uw arts of apotheker of uw medicijnen uw sportprestaties kunnen beïnvloeden.

4.1.4 De gebruikte spiergroepen

Bij roeien worden de volgende spiergroepen gebruikt:

- + Rugspieren
- + Schouderspieren
- + Armspieren
- + Buikspieren
- + Beenspieren

Zorg ervoor dat u uw rug recht houdt tijdens het sporten. Hurk of buig uw rug niet. Strek uw benen niet volledig, maar houd ze licht gebogen terwijl u naar achteren beweegt.



4.1.5 Frequentie

Regelmatige lichaamsbeweging is cruciaal om vooruitgang te boeken en op de lange termijn gezond te blijven. Voortdurende oefening kan de spieren versterken, het uithoudingsvermogen verbeteren en het algehele welzijn verhogen. Vergeet niet dat zelfs kleine trainingssessies regelmatig kunnen worden gedaan om resultaten op de lange termijn te bereiken. Blijf gemotiveerd en houd u aan uw trainingsdoelen.

Trainen met hartslagoriëntatie

De hartslagoriëntatie garandeert u een uiterst effectieve en gezondheidsvriendelijke training. Aan de hand van uw leeftijd en onderstaande tabel kunt u dat doen. Lees en bepaal snel en eenvoudig uw optimale hartslagwaarde voor training. Er klinkt een signaal als uw hartslag boven de ingestelde doelhartslag komt. Hieronder leest u welke doelhartslag belangrijk is voor welk trainingsdoel.

Vetverbranding (gewichtsregulatie): Het belangrijkste doel is het verbranden van vet. Om dit trainingdoel te bereiken zijn een lage trainingsintensiteit (ca. 55% van de maximale hartslag) en een langere trainingsduur geschikt.

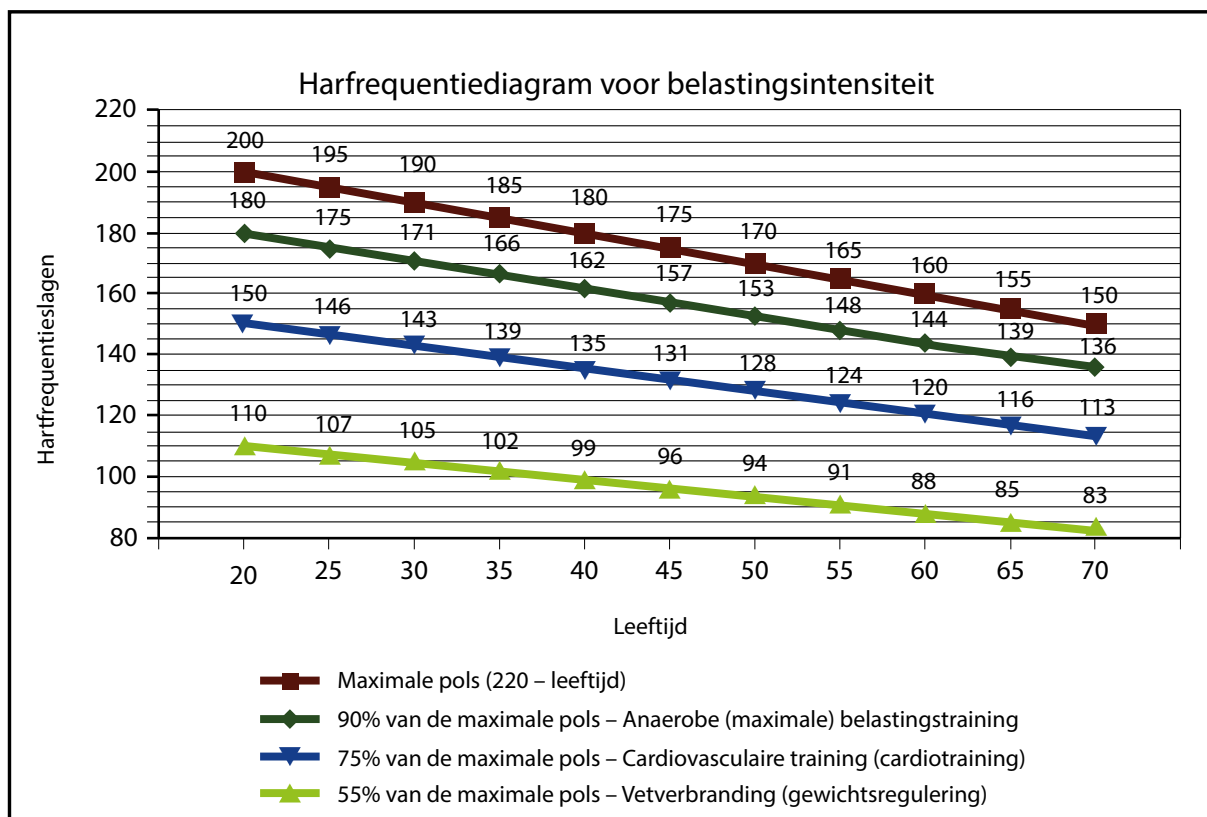
Cardiovasculaire training (duurtraining): Het primaire doel is om het uithoudingsvermogen en de conditie te vergroten door een verbeterde zuurstoftoevoer via het cardiovasculaire systeem. Om dit trainingsdoel te bereiken is een gemiddelde intensiteit (ca. 75% van de maximale hartslag) met een gemiddelde trainingsduur nodig.

Anaerobe (maximale) inspanningstraining: Het belangrijkste doel van een training met maximale inspanning is het verbeteren van het herstel na een korte, intensieve training, om zo snel mogelijk terug te keren naar het aerobe bereik. Om dit trainingsdoel te bereiken is een hoge intensiteit (ca. 90% van de maximale hartslag) nodig met korte, intensieve inspanning, gevolgd door een herstelfase om spierversmoeidheid te voorkomen.

Voorbeeld:

Voor een 45-jarige bedraagt de maximale hartslag 175 ($220 - 45 = 175$).

- + De streefzone voor vetverbranding (55%) bedraagt ca. 96 slagen/min = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,55$.
- + De duurtrainingszone (75%) bedraagt ca. 131 slagen/min. = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,75$.
- + De maximale hartslagwaarde voor anaërobe trainingstraining (90%) is ongeveer 157 slagen/min. = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,9$.



5.1 Algemene informatie



WAARSCHUWING

- + De opslagplaats moet zodanig worden gekozen, dat misbruik door derden of kinderen kan worden uitgesloten.
- + Als je apparaat niet uitgerust is met transportwielen, moet je het apparaat demonteren alvorens het te verplaatsen.

▶ OPGELET

- + Zorg ervoor dat het apparaat op de gekozen opslagplaats beschermd is tegen vocht, stof en vuil. De opslagplaats moet droog en goed verlucht zijn en een constante omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C hebben.

5.2 Transportwielen

▶ OPGELET

Als je het apparaat over uiterst gevoelige en zachte vloerbekleding, zoals parket, tegels of laminaat, wil verplaatsen, moet je de transportweg bedekken met bijvoorbeeld karton of iets gelijkaardigs, om eventuele schade aan de vloer te vermijden.

1. Ga achter het apparaat staan en til het op, tot het gewicht van het apparaat op de transportwieltjes steunt. Nu kun je het apparaat gemakkelijk verplaatsen. Als de transportweg langer is, moet het apparaat gedemonteerd en veilig verpakt worden.
2. Kies de nieuwe opstelplaats, rekening houdend met de aanwijzingen in paragraaf 1.4 van deze gebruiksaanwijzing.

6.1 Algemene informatie



WAARSCHUWING

- + Voer geen ondeskundige veranderingen aan het apparaat uit.



VOORZICHTIG

- + Beschadigde of versleten onderdelen kunnen je veiligheid en de levensduur van het apparaat in gevaar brengen. Vervang dus onmiddellijk alle beschadigde of versleten onderdelen. Wend je in dit geval tot je verkoper. Het apparaat mag niet meer worden gebruikt, totdat het terug in orde is. Gebruik indien nodig uitsluitend originele vervangonderdelen.

► OPGELET

- + Naast de hier vermelde aanwijzingen en aanbevelingen voor het onderhoud en de verzorging kunnen bijkomende service- en/of reparatiewerkzaamheden noodzakelijk zijn; deze mogen uitsluitend door gemachtigde servicetechniekers worden uitgevoerd.

6.2 Storingen en foutdiagnose

Het apparaat wordt tijdens de productie regelmatig aan kwaliteitscontroles onderworpen. Ondanks deze controles kunnen er zich storingen of fouten voordoen. Vaak zijn individuele onderdelen verantwoordelijk voor deze storingen en meestal volstaat het om deze te vervangen. De meest frequente fouten en hun oplossing vind je in het volgende overzicht: Als het apparaat desondanks niet correct functioneert, moet je je verkoper contacteren.

Fout	Oorzaak	Oplossing
Geen ontvangst van de hartslag	+ Storingsbronnen in het lokaal + ongeschikte borstband + Borstband in de verkeerde positie + Batterijen leeg	+ Storingsbronnen verwijderen (bijv. gsm, luidspreker, WLAN, grasmaai- en stofzuigrobot...) + Geschikte borstband gebruiken (zie aanbevolen accessoires) + Borstband opnieuw positioneren en/of elektroden bevochtigen + Batterijen vervangen
Er wordt niets weergegeven op het beeldscherm	De console is niet aangesloten op de stroom	+ Houd de RESET-toets ingedrukt om de console te herstarten. + Trek de netkabel ongeveer 15 seconden uit om de console te herstarten. + Maak alle kabelaansluitingen los en bevestig ze opnieuw, zie montagehandleiding. + Contacteer een servicetechnieker en laat eventueel de console vervangen.
Piepende rails	De rails of loopwielen zijn vuil of de rails lopen stug	Reinig de rails en smeer de rails in met een vetvrij siliconenmiddel

6.3 Foutcodes en foutopsparing

De elektronica van de loopband voert permanent tests uit. Indien er afwijkingen worden gedetecteerd, verschijnt een foutcode op de display en wordt de normale werking om veiligheidsredenen gestopt.

Neem contact op met de contractpartner voor technische klantenservice.

6.4 Onderhouds- en inspectietermijnen

Om beschadigingen door lichaamszweet te vermijden, moet het apparaat na elke workout met een vochtige handdoek (geen oplosmiddelen gebruiken!) worden gereinigd.

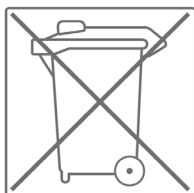
De volgende routinewerkzaamheden moeten op de aangegeven tijdstippen worden uitgevoerd:

Onderdeel	Wekelijks	Maandelijks	Elke drie maanden	Halfjaarlijks
Display console	R	I		
Het smeren van de rail en de bewegende onderdelen		I		
Kussen	R			
Kunststofafdekkingen	R	I		
Schroeven en kabelverbindingen		I		
Legende: R = Reinigen; I = Inspecteren				

* Denk eraan om de looprails en de bewegende delen steeds voor het smeren te reinigen.

7 AFVALVERWIJDERING

Aan het einde van zijn levensduur mag dit apparaat niet samen met het normale huishoudelijk afval worden afgevoerd. Het moet naar een inzamelpunt voor de recyclage van elektrische en elektronische apparaten worden gebracht. Meer informatie krijg je bij de bevoegde dienst voor afvalinzameling van je woonplaats.



Volgens hun markering zijn de materialen recycleerbaar. Met de recyclage, de terugwinning van grondstoffen of andere vormen van recycling van oude en afgedankte apparaten lever je een belangrijke bijdrage aan de bescherming van het milieu.

8 AANBEVOLEN ACCESSOIRES

Om je trainingsbeleving nog aangenamer en efficiënter te maken, raden wij je aan om je fitnessapparaat aan te vullen met passende accessoires. Voor roeitrainers is dit bijvoorbeeld een **vloermat** die ervoor kan zorgen dat je fitnessapparatuur steviger staat en de vloer beschermt tegen zweet, of **siliconenspray** waarmee je de bewegende delen in goede conditie houdt. Het gebruik van **roeihandschoenen** raden we ook aan. Voor roeitrainers met een waterweerstandssysteem heb je chloortabletten nodig.

Als je een cardiotrainingsfitnessapparaat hebt gekocht en je op basis van je hartslag wil trainen, raden wij je aan om een compatibele **borstband** te gebruiken, omdat op die manier een optimale overdracht van de hartslag wordt gegarandeerd.

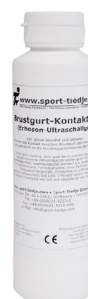
Ons assortiment accessoires is van de hoogste kwaliteit en maakt je training nog beter. Als je meer informatie wenst over compatibele accessoires, raadpleeg je in onze webwinkel de detailpagina van de producten (het gemakkelijkste is om het artikelnummer in het zoekveld bovenaan in te voeren), waar je de aanbevolen accessoires voor dat product terugvindt. Alternatief kun je de meegeleverde QR-code gebruiken. Je kunt natuurlijk ook onze klantendienst contacteren: telefonisch, per e-mail, in een van onze filialen of via onze socialemediakanalen. Wij staan voor je klaar!



Vloermat



Borstband



Borstband Contactgel



Roeihandschoenen



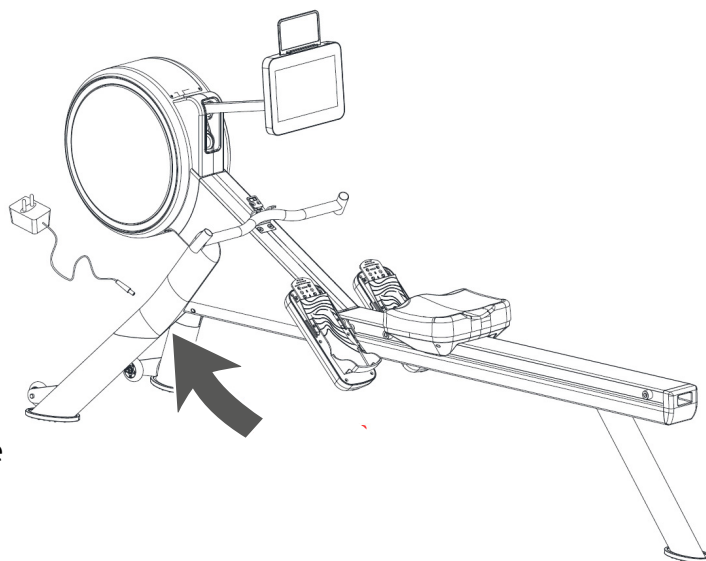
Siliconenspray

9.1 Serienummer en modelnaam

Om ons in staat te stellen om jou de bestmogelijke service te bieden, moet je de **modelnaam**, het **artikelnummer**, het **serienummer**, de **detailtekening** en de **onderdelenlijst** bij de hand houden. De bijbehorende contactmogelijkheden vind je in hoofdstuk 11 van deze gebruiksaanwijzing.

OPMERKING

Het serienummer van je apparaat is uniek. Het staat vermeld op een witte sticker. De precieze positie van deze sticker vind je op de volgende afbeelding.



Voer het serienummer in het bijbehorende veld in.

Serienummer:

Merk/categorie:

Modelnaam:

Artikelnummer

9.2 Onderdelenlijst

Nr.	Naam (ENG)	Aantal
1	Display	1
2	Display seat assembly	1
3	Display bottom cover	1
4	Cross pan head screw M5*20	4
5	End cap	2
6	Inner hex pan head bolt M10*80*20*S6	1
7	Tablet Holder	1
8	Powder metallurgy sleeve $\varnothing 18$	2
9	Handlebar holder	1
10	Inner hex countersunk bolt M8*20*S5	4
11	Pulling belt	1
12	Handlebar	1
13	Cross countersunk screw M5*10	2
14		
15	Rear cover	1
16L/R	Feet cover L/R	1pair
17L/R	Feet assembly	1pair
18	Bearing 608	4
19	Wheel	2
20	Washer	14
21	Nylon nut M8	9
22	Feet pad	3
23	Inner hex pan head self-drilling screw	3
24	Hex bolt M8*20	5
25	Washer D8* $\varnothing 20$	11
26	Spring washer	11
27L/R	Pedal cover	1pair
28L/R	Pedal support	1pair
29	Cross countersunk self-drilling screw	12
30L/R	Pedal	1pair
31	Pedal fixation block	2

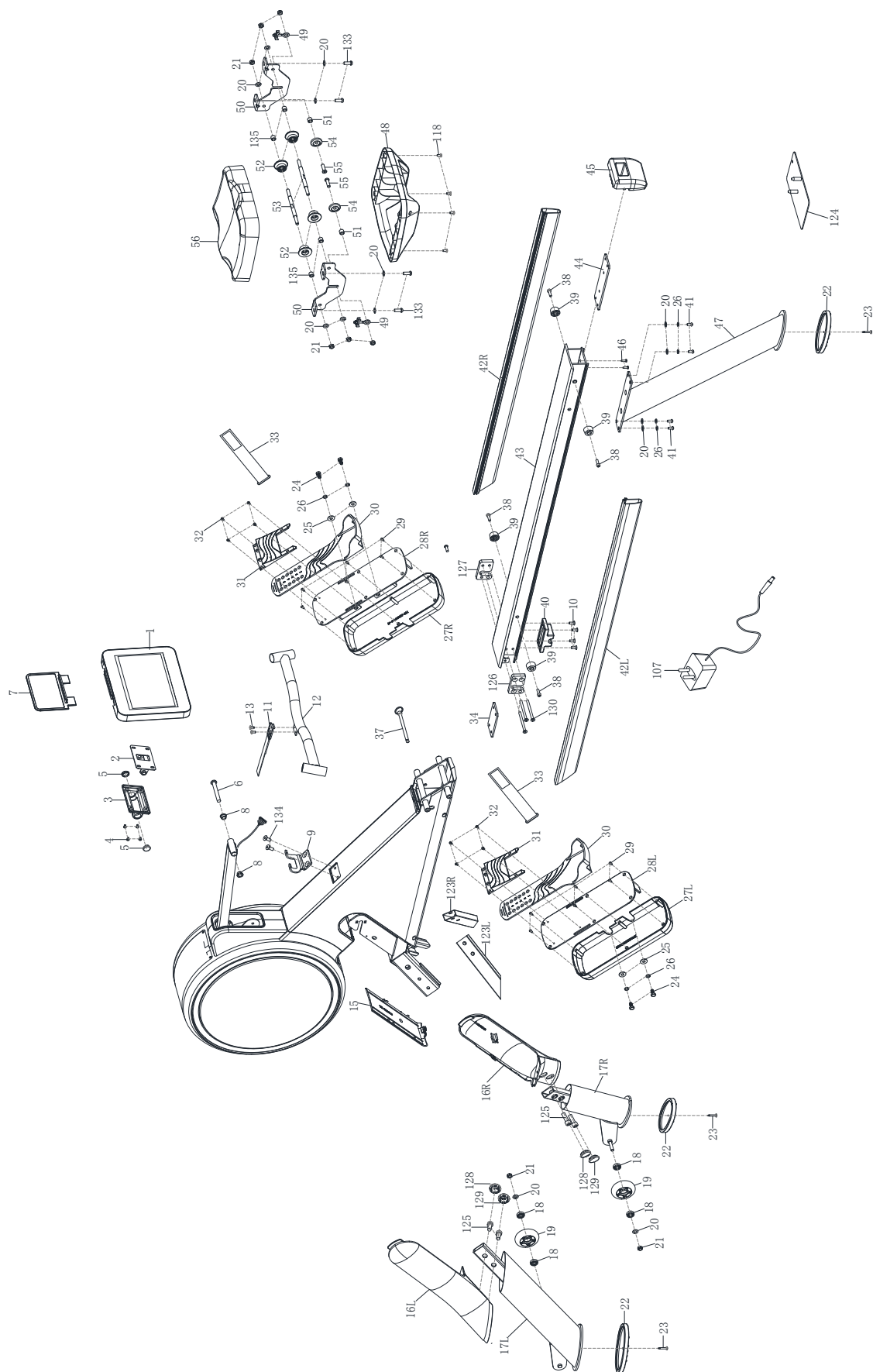
32	Cross pan head screw M4*6	8
33	Pedal strap	2
34	Nut plate 1	1
35		
36		
37	Pinball pin	1
38	Inner hex cylinder head bolt M6*20	4
39	Limited block	4
40	Bottom fixation block	1
41	Inner hex pan head bolt M8*20	10
42L/R	Aluminum guiding rail cover L/R	1
43	Aluminum guide rail	1
44	Nut plate 2	1
45	Aluminum guide rail rear cover	1
46	Cross pan head self-drilling screw ST4.2	2
47	Rear stabilizer assembly	1
48	Saddle cover	1
49	Adjustable chain assembly	3
50	Saddle frame	2
51	Bush $\Phi 12.5 \times \Phi 8.2 \times 11.3$	2
52	Wheel $\Phi 40$	4
53	Shaft $\Phi 10 \times 150$	2
54	Wheel $\Phi 34$	2
55	Inner hex pan head bolt M8*32	2
56	Saddle	1
57	Powder metallurgy sleeve	2
58	Display rotation shaft	1
59	Display frame assembly	1
60	Motor	2
61	Fan wheel shaft	1
62	Bearing 6203	2
63	Cross countersunk screw M4*8	14
64	Circlip	1
65	Aluminum plate D17	1

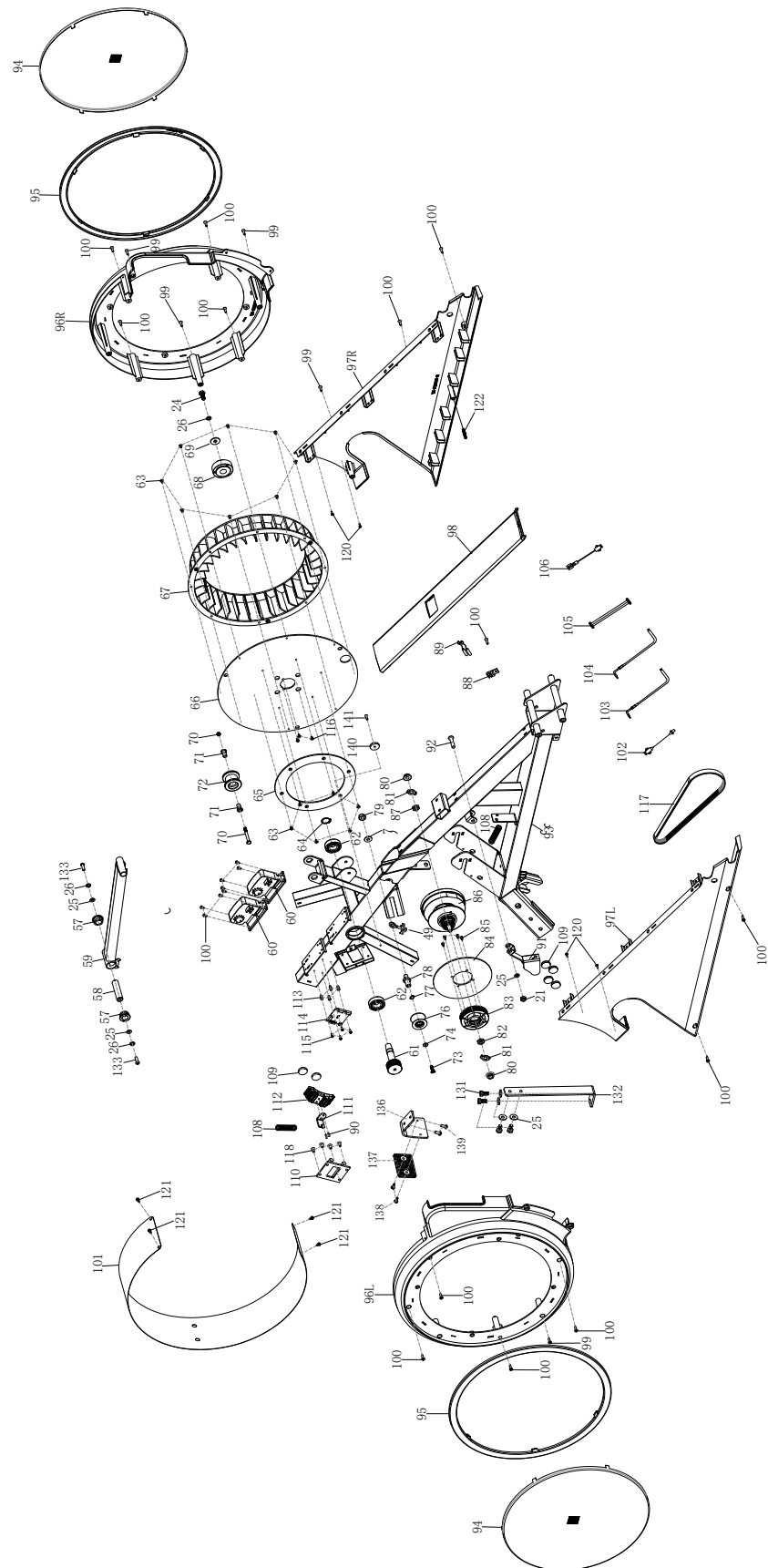
66	Fan sheel fixation plate	1
67	Fan wheel	1
68	Fan wheel sleeve	1
69	Washer D6	1
70	Hex bolt M6*10	1
71	Belt bush	2
72	Belt pulley	1
73	Hex bolt M6*55	1
74	Washer D6	1
75		
76	Arc free wheel	1
77	Corrugated washer D12	1
78	Free wheel shaft	1
79	Nylon nut M10	1
80	Hex flange nut M10	2
81	Postining piece	2
82	Tappered hex thin nut M10	1
83	Small belt wheel	1
84	Aluminum ring	1
85	Cross countersunk screw ST4.2	4
86	Belt wheel	1
87	Hex thin nut M10	1
88	Double head sensor	1
89	Pin sensor	2
90	Cross pan head screw	2
91	Magnet board frame	1
92	Inner hex pan head bolt M8	1
93	Mainframe	1
94	Plastic plate	2
95	Decoration ring	2
96L/R	Chain cover	2
97L/R	Side cover	2
98	Top cover	1
99	Cross pan head self-drilling screw	5

100	Cross pan head self-drilling screw	21
101	Arc steel net	1
102	Wire	1
103	Resistance wire 1	1
104	Resistance wire 2	1
105	Extension wire 2	1
106	Power extension wire	1
107	Adaptor	1
108	Pressing spring	2
109	Round magnet	7
110	Magnet frame	1
111	Pulling wire seat	1
112	Magnetic plate	1
113	Connection collumn	4
117	Belt	1
114	Bottom PCB	1
115	Cross pan head screw M3	4
116	Hex bolt M5	3
118	Cross pan head screw M5	8
119		
120	Cross pan head self-drilling screw	4
121	Cross big head self-drilling screw	4
122	Connection collumn	1
123L/R	Package tube	pair
124	Assembly assistance plate	1
125	Inner hex pan head bolt M10*30	4
126	Left limited block	1
127	Right limited block	1
128	End cap for hole 1	2
129	End cap for hole 2	2
130	Inner hex countersunk bolt M6*85	3
131	Right limited block	1
132	Connection plate	1
133	Inner hex pan head bolt M8x*20	6

134	Inner hex countersunk bolt M6*15	2
135	Bush	4
136	Supporting frame	1
137	Rubber pad	1
138	Cross pan head screw	2
139	Inner hex pan head bolt	2
140	Round magnet	1
141	Cross countersunk screw ST4.2*13	1
A	Allen wrench S5	1
B	Allen wrench S6	1
C	Solid wrench	1
D	Allen wrench S8	1

9.3 Detailtekening





Producten van Kettler® worden onderworpen aan strenge kwaliteitscontroles. Als een fitnessapparaat dat je bij ons gekocht hebt, niet perfect functioneert, betreuren wij dat en verzoeken wij je om onze klantendienst te contacteren. We staan telefonisch voor je klaar via de technische hotline.

Foutbeschrijvingen

Je trainingsapparaat is zo ontwikkeld, dat permanent een hoogwaardige training mogelijk is. Als er zich desondanks toch problemen voordoen, moet je eerst de gebruiksaanwijzing lezen. Voor het oplossen van andere problemen moet je Fitshop contacteren of naar onze gratis service hotline bellen. Om de fout zo snel mogelijk op te lossen, beschrijf je de fout zo nauwkeurig mogelijk.

Naast de wettelijke garantie geven wij je garantie op alle bij ons gekochte fitnessapparaten volgens de onderstaande bepalingen.

Jouw wettelijke rechten worden hierdoor niet beperkt.

Garantie-eigenaar

De garantie-eigenaar is de eerste koper of elke persoon die een nieuwgekocht product van de eerste koper als geschenk gekregen heeft.

Garantieperiodes

Vanaf de levering van de fitnessapparatuur gelden onze in de webshop aangegeven garantietermijnen. Wilt u dus de voor u relevante garantietermijn weten, dan vindt u dit terug op de productpagina.

Onderhoudskosten

Wij kunnen de volgende keuze maken: reparatie, vervanging van individuele onderdelen of complete vervanging. Vervangonderdelen die tijdens de montage van het apparaat zelf moeten worden aangebracht, moeten door de garantienemer zelf worden vervangen en vormen geen onderdeel van het onderhoud. Na het verstrijken van de garantieperiode is de garantiehouders zelf verantwoordelijk voor de onderdelen, het onderhoud, reparaties, installatie en verzendkosten.

De gebruikstijden worden als volgt aangegeven:

- + Thuisgebruik: uitsluitend privégebruik in een privéhuishouding tot 3 uren per dag
- + Semiprofessioneel gebruik: tot 6 uur per dag (bijv. revalidatie, hotels, verenigingen, bedrijfsfitness)
- + Professioneel gebruik: meer dan 6 uur per dag (bijv. fitness-studio)

Garantieservice

Tijdens de garantieperiode worden apparaten die omwille van materiaal- of fabricagefouten defecten vertonen, naar onze keuze gerepareerd of vervangen. Vervangen apparaten of onderdelen van apparaten worden onze eigendom. De garantieprestaties leiden noch tot een verlenging van de garantieperiode, noch zetten zij een nieuwe garantie in gang.

Garantievoorwaarden

Om de garantie te laten gelden, zijn de volgende stappen vereist:

Contacteer de klantendienst per e-mail of per telefoon. Als het product tijdens de garantieperiode moet teruggestuurd worden voor reparatie, betaalt de verkoper de kosten. Na het verstrijken van de garantie draagt de koper de transport- en verzekeringskosten. Als het defect tot de omvang van onze garantieprestatie behoort, krijg je een gerepareerd of een nieuw apparaat terug.

Garantieclaims zijn uitgesloten bij schade door:

- + misbruik of onjuiste behandeling
- + omgevingsinvloeden (vochtigheid, hitte, overspanning, stof, enz.)
- + niet-naleving van de voor het apparaat geldende veiligheidsregels
- + niet-naleving van de gebruiksaanwijzing
- + gebruik van geweld (bijv. slag, stoot, val)
- + ingrepen die niet door de door gemachtigde serviceafdeling werden uitgevoerd
- + eigenmachtige pogingen tot reparatie

Aankoopbewijs en serienummer

Let erop dat je de bijbehorende factuur moet kunnen voorleggen als je een beroep doet op de garantie. Opdat wij de versie van je model eenduidig zouden kunnen identificeren en met het oog op onze kwaliteitscontrole hebben wij het serienummer van het apparaat nodig voor ieder servicegeval. Houd het serienummer en je klantnummer bij de hand als je naar onze service hotline telefoneert. Dit vergemakkelijkt een snelle behandeling.

Als je problemen hebt om het serienummer op je apparaat te vinden, kun je contact opnemen met onze servicemedewerkers voor meer informatie.

Service buiten de garantie

Ook indien je trainingsapparaat gebreken vertoont na het verstrijken van de garantie of in gevallen die uitgesloten zijn van de waarborg, zoals normale slijtage, staan we voor je klaar om je een individuele offerte te maken. Contacteer onze klantendienst om een snelle en prijsgunstige oplossing voor het probleem te vinden. In dit geval zijn de verzendkosten ten laste van jou.

Communicatie

Vele problemen kunnen al door een gesprek met ons als jouw vakhandelaar worden opgelost. We weten hoe belangrijk een snelle en ongecompliceerde probleemoplossing is voor jou als gebruiker van het trainingsapparaat, zodat je zonder grote en lange onderbrekingen met plezier kunt trainen. Daarom zijn wij ook voorstander van een snelle en onburokratische oplossing van jouw vraag. Houd daarom altijd je klantnummer en het serienummer van het defecte apparaat bij de hand.

DE	DK	UK
TECHNIK  +49 4621 4210-900  +49 4621 4210-698  technik@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.	TEKNIK OG SERVICE  80 90 16 50 +49 4621 4210-945  info@fitshop.dk  Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7	CUSTOMER SUPPORT  00800 2020 2772 +494621 4210 944  info@fitshop.co.uk  You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc
SERVICE  0800 20 20277 (kostenlos)  04621 4210 - 0  info@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita	FR TECHNIQUE & SERVICE  +33 (0) 189 530984 +49 4621 42 10 933  info@fitshop.fr  Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4	BE TECHNIQUE & SERVICE  02 732 46 77 +49 4621 4210 933  info@fitshop.be  Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8
ES	NL	INT
TECNOLOGÍA Y SERVICIOS  911 238 029  info@fitshop.es  Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5	TECHNISCHE DIENST & SERVICE  +31 172 619961  service@fitshop.nl  De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3	TECHNICAL SUPPORT & SERVICE  +49 4621 4210-944  service-int@fitshop.de  You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita
PL	AT	CH
DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS  22 307 43 21 +49 4621 42 10-948  info@fitshop.pl  Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6	TECHNIK & SERVICE  0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0  info@fitshop.at  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb	TECHNIK & SERVICE  0800 202 027 +49 4621 42 10-0  info@fitshop.ch  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9

Op deze website vind je een gedetailleerd overzicht inclusief het adres en de openingsuren van alle filialen van de Fitshop groep in Duitsland en de overige landen:

www.fitshop.nl/filialenoverzicht

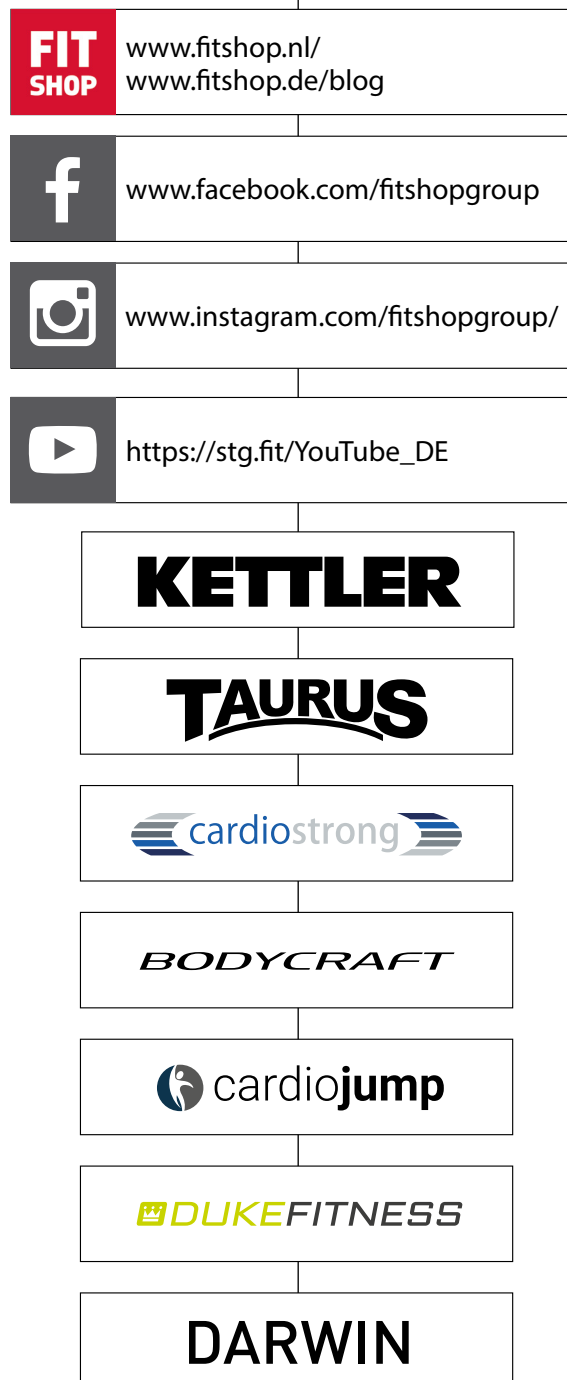
FITNESS IS ONS LEVEN

WEBSHOP EN SOCIALE MEDIA

Fitshop is met momenteel meer dan 70 filialen de grootste vakmarkt van Europa voor thuisfitnessapparaten en wereldwijd een van de meest gerenommeerde online-handelaars voor fitnessuitrusting. Privéklanten bestellen via de 25 webwinkels in hun eigen taal of laten hun gewenste apparaten ter plaatse samenstellen. Daarnaast levert het bedrijf professionele apparaten voor duur- en krachttraining aan fitness-studio's, hotels, sportverenigingen, bedrijven en fysiopraktijken.

Fitshop biedt een grote verscheidenheid aan fitnessapparaten van gerenommeerde fabrikanten, hoogwaardige eigen ontwikkelingen en een uitgebreide dienstverlening aan, bijv. montage-diensten en sportwetenschappelijk advies voor en na de aankoop. Hiervoor doet het bedrijf een beroep op talrijke sportwetenschappers, fitnessstrainers en topsporters.

Bezoek ons op onze socialemediakanalen of onze blog!



Nota's

Nota's

Nota's

KETTLER

KETTLER Regatta 600