

Row HX™ Trainer

Gebruikershandleiding



HOOFDKANTOOR

Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • V.S.

847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Telefoonnummer klantendienst: 800.351.3737 (gratis in de V.S. en Canada)

Internetadres: www.lifefitness.com

INTERNATIONALE KANTOREN

NOORD-, MIDDEN- EN ZUID-AMERIKA

Noord-Amerika Life Fitness, Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 VS
Telefoon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
E-mail klantendienst:
customersupport@lifefitness.com
Service website: www.lifefitness.com/parts
E-mail sales/marketing:
commercialsales@lifefitness.com
Openingsuren: 7.00 uur tot 18.00 uur (CST)

Brazilië

Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900
Jd. Paulistano
São Paulo, SP 01454-000
BRAZILIË
SAC: 0800 773 8282
Telefoon: +55 (11) 3095 5200
Fax: +55 (11) 3095 5201
E-mail klantendienst: suporte@lifefitness.com.br
E-mail sales/marketing: lifefitness@lifefitness.com.br
Openingsuren klantendienst:
9.00 uur - 17.00 uur (BRT) (maandag-vrijdag)
Openingsuren winkel:
9.00 uur - 20.00 uur (BRT) (maandag-vrijdag)
10.00 uur - 16.00 uur (BRT) (zaterdag)

Latijns-Amerika & Caribisch gebied*

Life Fitness Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 VS
Telefoon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
E-mail klantendienst:
customersupport@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
commercialsales@lifefitness.com
Openingsuren: 7.00 uur tot 18.00 uur (CST)

Europa, Midden-Oosten & Afrika (EMEA)

Nederland & Luxemburg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NEDERLAND
Telefoon: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
E-mail klantendienst:
service.benelux@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com
Openingsuren: 9.00 uur - 17.00 uur (CET)

Verenigd Koninkrijk & Ierland Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefoon: Algemeen kantoor (+44)
1353,666017
Klantendienst (+44) 1353.665507
Fax: (+44) 1353,666018
E-mail klantendienst: uk.support@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: life@lifefitness.com
Openingsuren:
Algemeen kantoor: 9.00 uur - 17.00 uur (GMT)
Klantendienst: 8.30 uur - 17.00 uur (GMT)

Duitsland & Zwitserland Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DUITSLAND
Telefoon: (+49) 89.31 77 51.0 (Duitsland)
(+41) 0848 000 901 (Zwitserland)
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Duitsland)
(+41) 043 818 07 20 (Zwitserland)
E-mail klantendienst: kundendienst@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
kundenberatung@lifefitness.com
Openingsuren: 8.30 uur - 16.30 uur (CET)

Oostenrijk

Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückerstraße 7-9/3/36
1220 Wenen
OOSTENRIJK
Telefoon: (+43) 1.61.57.198
Fax: (+43) 1.61.57.198.20
E-mail klantendienst: kundendienst@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
kundenberatung@lifefitness.com
Openingsuren: 8.30 uur - 16.30 uur (MEZ)

Spanje

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPANJE
Telefoon: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670
E-mail klantendienst:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: info.iberia@lifefitness.com
Openingsuren:
9.00 uur - 18.00 uur (maandag - donderdag)
8.30 uur - 15.00 uur (vrijdag)

België

Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIË
Telefoon: (+32) 87 300 942
Fax: (+32) 87 300 943
E-mail service: service.benelux@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com
Openingsuren: 9.00 uur - 17.00 uur (CET)

Alle overige EMEA-landen & distributeurs C-EMEA*

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NEDERLAND
Telefoon: (+31) 180 646 644
Fax: (+31) 180 646 699
E-mail klantendienst:
service.db.cemea@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Openingsuren: 9.00 uur - 17.00 uur (CET)

Azië Pacific (AP)

Japan

Life Fitness Japan

Japan Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokio
Japan 151-0051
Telefoon: (+81) 3.3359.4309
Fax: (+81) 3.3359.4307
E-mail klantendienst: service@lifefitnessjapan.com
E-mail sales/marketing: sales@lifefitnessjapan.com
Openingsuren: 9.00 uur - 17.00 uur (JAPAN)

China en Hongkong

Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefoon: (+852) 2891,6677
Fax: (+852) 2575,6001
E-mail klantendienst:
HongKongEnquiry@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
chinaenquiry@lifefitness.com
Openingsuren: 9.00 uur - 18.00 uur

Alle overige landen & distributeursaanleggenheden Azië Pacific*

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefoon: (+852) 2891,6677
Fax: (+852) 2575,6001
E-mail klantendienst:
HongKongEnquiry@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
chinaenquiry@lifefitness.com
Openingsuren: 9.00 uur - 18.00 uur

INHOUDSOPGAVE

- | | |
|---|----------------------------|
| 1. VEILIGHEIDSINFORMATIE | 8. CONSOLE |
| 2. GARANTIE | 9. USB-AANSLUITING |
| 3. CONTACTGEGEVENS | 10. HOE ROEIEN? |
| 4. PRODUCTINFORMATIE | 11. OPTIONELE STORAGE BASE |
| 5. VULLEN VAN HET RESERVOIR EN BEHANDELEN VAN HET WATER | 12. ONDERHOUD |
| 6. BEHANDELEN VAN HET WATER OP LANGE TERMIJN EN WERKING | 13. PROBLEMEN OPLOSSEN |
| 7. GLIJDENDE ZOOL | |

1. VEILIGHEIDSINFORMATIE

- Alvorens dit product in gebruik te nemen, is het van essentieel belang dat u deze gebruikershandleiding in zijn GEHEEL doorneemt, evenals ALLE instructies. De Row HX™ Trainer is alleen bedoeld om te worden gebruikt op de in deze handleiding beschreven wijze.
- HET VOLKOMEN BEGRIJPEN VAN ELKE MOGELIJKE WAARSCHUWING IS VAN GROOT BELANG. INDIEN WAARSCHUWINGEN VOOR U ONDUIDELIJK ZIJN, NEEM DAN ONMIDDELLIJK CONTACT OP MET DE KLANTENDIENST VAN LIFE FITNESS OP NUMMER 1-800-735-3867.
- Dit toestel wordt gecategoriseerd als klasse HC volgens EN ISO 20957-1. Als dusdanig is dit toestel uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Het is niet bedoeld voor gebruik in fitnessclubs, instituten en/of sportclubs. Neem contact op met LIFE FITNESS indien u vragen hebt betreffende deze classificatie.
- Het wordt aanbevolen om alle gebruikers van toestellen van LIFE FITNESS vooraf aan het gebruik op de hoogte te brengen van de volgende informatie.
- Raadpleeg zoals altijd bij de start met een nieuw trainingstoestel, eerst een arts alvorens een trainingsprogramma te beginnen op uw Row HX™ Trainer.
- Life Fitness acht het zeer raadzaam dat u, voordat u aan een trainingsprogramma begint, eerst een arts bezoekt voor een volledig onderzoek.
- Het niet naleven van de gebruiksvoorschriften of overdadig trainen, kan leiden tot ernstige letsels of gezondheidsproblemen.
- **WAARSCHUWING!** Hartslagmeetsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken. Staak de training onmiddellijk als u denkt dat u het bewustzijn gaat verliezen of als u zich duizelig voelt.
- Schakel het toestel onmiddellijk uit indien u ernstige slijtage vaststelt op de aandrijfriemen, pulleys of bungee-touwen. Gebruik het toestel nooit vooraleer de vermelde onderdelen vervangen of gerepareerd zijn.
- Laat kinderen nooit het toestel bedienen zonder toezicht van volwassenen.
- De Row HX™ Trainer kan rechtopstaand opgeborgen worden. Als u hem rechtopstaand gaat opbergen, lees dan de voorschriften in het hoofdstuk 'Elementaire werking' in deze handleiding.
- Houd de handen uit de buurt van bewegende onderdelen, zoals aangegeven op de waarschuwingssticker op het frame van het toestel.
- Indien er bepaalde componenten uitsteken, dan kunnen die in aanraking komen met de sporter.
- Bewaar nooit op plaatsen met temperaturen onder nul want dan kunnen de onderdelen scheuren of barsten.
- Waarschuwing betreffende de gezondheids- en milieu-effecten: De uitlaatgassen van dit product kunnen chemische stoffen bevatten waarvan door de staat Californië is vastgesteld dat deze kanker, geboortefwijkingen of andere schade aan de voortplantingsfuncties veroorzaken. Surf naar www.lftechsupport.com/web/guest/environmental-regulations-information voor meer details over de Europese richtlijnen (EC) No. 1907/2006 (REACH) en de California Safe Drinking Water and Toxic Enforcement Act of 1986 (Proposition 65).

VEILIGHEIDSINFORMATIE (vervolg)



TOEGANGSCONTROLE

- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen met een verminderd lichamelijk, gevoels- of mentaal vermogen, of personen zonder kennis over en ervaring met dit toestel, tenzij dit gebruik plaatsvindt onder het toezicht van, of nadat men is ingelicht over het gebruik van het toestel door iemand die verantwoordelijk is voor de veiligheid.



INSTALLATIE

- Positioneer horizontaal op een vlak en stabiel oppervlak voor maximale stabiliteit.
- Controleer de aandrijfriemen, pulleys of bungee-touwen regelmatig op slijtage en voor de nodige vervangingen uit.
- Controleer regelmatig en volg alle richtlijnen voor onderhoud op zoals ter beschikking in deze handleiding.
- Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en gebruik het toestel nooit tot de nodige reparaties of vervangingen zijn uitgevoerd.



CORRECT GEBRUIK

- Gebruik apparatuur nooit op enigerlei andere wijze dan zoals bedoeld door de fabrikant. Het is belangrijk dat LIFE FITNESS apparatuur correct wordt gebruikt om letsel te voorkomen.
- Letsel is mogelijk indien de apparatuur onjuist of overmatig wordt gebruikt. Het is raadzaam voor iedereen om de huisarts te raadplegen voordat met een fitnessprogramma wordt begonnen. Indien u op enig moment tijdens een oefening duizelig wordt of pijn voelt, STOP DE OEFENING dan en raadpleeg uw huisarts.
- Houd lichaamsdelen (handen, voeten, haar, etc.), kleding en sieraden uit de buurt van bewegende delen om letsel te voorkomen.
- Volg de richtlijnen zoals ter beschikking in deze handleiding betreffende de juiste positionering van de voeten en de elementaire roeitechnieken.
- Voor meer gedetailleerde richtlijnen betreffende roeitechnieken, kunt u terecht op www.lifefitness.com

VEILIGHEIDSINFORMATIE (vervolg)



INSPECTEREN

- Gebruik GEEN apparatuur, en laat geen gebruik toe van apparatuur die beschadigd is en/of waarvan onderdelen versleten of beschadigd zijn. Gebruik voor alle LIFE FITNESS apparatuur uitsluitend vervangingsonderdelen die door LIFE FITNESS worden geleverd.
- Kabels en riemen vormen een groot risico als ze worden gebruikt terwijl ze gerafeld zijn. Vervang een kabel meteen al bij de eerste tekenen van slijtage (raadpleeg LIFE FITNESS als u daarover onzeker bent).
- ONDERHOUD LABELS EN NAAMPLAATJES - Verwijder stickers onder geen beding. Ze bevatten belangrijke informatie. Indien ze onleesbaar zijn of ontbreken, neem dan contact op met LIFE FITNESS voor vervanging.
- ONDERHOUD VAN APPARATUUR - Preventief onderhoud is van groot belang voor goed functionerende apparatuur en beperkt ook de risico's. Apparatuur moet regelmatig worden geïnspecteerd.
- Zorg ervoor dat iedereen die afstellingen, onderhoud of reparaties uitvoert hiertoe bevoegd is.
- PROBEER NIET OM HULPSTUKKEN, GOEDGEKEURD VOOR GEBRUIK MET LIFE FITNESS APPARATUUR, TE GEBRUIKEN OF TE REPAREREN ALS DEZE BLIJKBAAR BESCHADIGD OF VERSLETEN ZIJN.
- Controleer de aandrijfriemen, pulleys of bungee-touwen regelmatig op slijtage en voor de nodige vervangingen uit.
- Controleer regelmatig en volg alle richtlijnen voor onderhoud op zoals ter beschikking in deze handleiding.
- Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en gebruik het toestel nooit tot de nodige reparaties of vervangingen zijn uitgevoerd.



WAARSCHUWINGEN VOOR GEBRUIK

- Houd kinderen uit de buurt van dit toestel. Ouders of personen die toezicht houden op kinderen moeten kinderen nauwlettend in het oog houden wanneer apparatuur in hun aanwezigheid wordt gebruikt.
- Sta niet toe dat gebruikers ruim vallende kleding of sieraden dragen terwijl ze van de apparatuur gebruik maken. Het is ook raadzaam als gebruikers met lang haar dit opbinden of anderszins bevestigen, om contact met bewegende delen te voorkomen.
- Alle toeschouwers moeten uit de buurt van gebruikers, bewegende onderdelen en aangekoppelde hulpstukken en onderdelen blijven terwijl het apparaat in gebruik is.

2. GARANTIE

WAT DEKT DEZE GARANTIE?

Gegarandeerd wordt dat deze Row HX™ Trainer van Life Fitness vrij is van materiaaldefecten en constructiefouten.

VOOR WIE GELDT DE GARANTIE?

Voor de oorspronkelijke koper of personen die het nieuw aangeschafte product als geschenk van de oorspronkelijke koper ontvangen. De garantie vervalt wanneer het product meermaals van eigenaar verandert.

HOE LANG DUURT DE GARANTIE?

Thuisgebruik: Alle elektrische en mechanische onderdelen en arbeid vallen na de aankoopdatum onder de garantie volgens de specificaties in onderstaande grafiek. Gebruik anders dan in een thuisomgeving: Garantie nietig (de Row HX™ Trainer is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik).

WIE BETAALT DE VERZENDKOSTEN EN DE VERZEKERING VOOR SERVICE?

Indien het product of een onderdeel ervan dat onder de garantie valt voor reparatie naar een dienst onderhoud moet worden teruggezonden, zullen wij, Life Fitness, alle transport- en verzekeringskosten gedurende het eerste jaar betalen. Na het verstrijken van de garantietermijn komen de kosten voor verzending en verzekering ten laste van de koper.

WAT ZULLEN WIJ DOEN OM TEKORTKOMINGEN ONDER DE GARANTIE TE CORRIGEREN?

We sturen u nieuwe of gereviseerde onderdelen of componenten of zullen het product vervangen. De keuze tussen deze twee opties hangt van ons af. Voor dergelijke vervangende onderdelen geldt het resterende deel van de oorspronkelijke garantieperiode.

WAT VALT NIET ONDER DE GARANTIE?

Defecten of schade als gevolg van onderhoud door onbevoegden, misbruik, ongelukken, nalatigheid, verkeerde assemblage of installatie, vuil van bouwactiviteiten in de omgeving van het deRow HX™ Trainer', roest of corrosie als gevolg van de gebruiklocatie van het product, wijzigingen of modificaties zonder onze schriftelijke toestemming of als gevolg van nalatigheid uwerzijds om de Row HX™ Trainer te gebruiken, te bedienen en te onderhouden zoals beschreven in uw sportershandleiding ("handleiding"). Alle voorwaarden van deze garantie komen te vervallen als dit product wordt verplaatst buiten de continentale grenzen van de Verenigde Staten van Amerika (met uitsluiting van Alaska, Hawaï en Canada), waarna de voorwaarden gelden zoals die worden geboden door de erkende vertegenwoordiger van Life Fitness in het land in kwestie.

WAT WORDT ER VAN U VERWACHT?

Bewaar het bewijs van aankoop. Gebruik, bedien en onderhoud Row HX™ Trainer zoals gespecificeerd in de handleiding; breng de klantendienst op de hoogte van defecten binnen 10 dagen na het vaststellen van het defect; retourneer indien daarom wordt verzocht het defecte onderdeel voor vervanging of, indien nodig, het gehele product ter reparatie. Life Fitness behoudt zich het recht voor om te beslissen of een product al dan niet moet worden geretourneerd voor reparatie.

GEbruikersHANDLEIDING:

Het is ZEER BELANGRIJK DAT U DE HANDLEIDING LEEST voordat u de Row HX™ Trainer in gebruik neemt. Vergeet niet om periodiek onderhoud te verrichten zoals beschreven in de handleiding om te zorgen voor een goede werking en uw tevredenheid met het product te garanderen.

PRODUCTREGISTRATIE:

Registreer via het internet op www.lifefitness.com/home/product-registration.html. Nadat wij de kaart hebben ontvangen, worden uw naam en adres en de aankoopdatum in onze archieven opgenomen als die van een geregistreerd eigenaar van het product. Als geregistreerd eigenaar weet u zeker dat de garantie ook voor u geldt als u het bewijs van aankoop verliest. Bewaar uw aankoopbewijs, bijvoorbeeld de factuur of bon.

Structuur van het frame (exclusief coatings)	Reservoir	Mechanische onderdelen	Manuren	Alle andere
5 jaar	3 jaar	2 jaar	1 jaar	1 jaar

GARANTIE (vervolg)

VOOR ONDERDELEN EN SERVICE:

Raadpleeg pagina 2 van deze handleiding voor de contactgegevens van de klantendienst. Vermeld uw naam, adres en het serienummer van uw Row HX™ Trainer. De klantendienst vertelt u hoe u een reserveonderdeel kunt krijgen of zorgt indien nodig voor de nodige dienstverlening op de plaats waar uw Row HX™ Trainer zich bevindt.

EXCLUSIEVE GARANTIE:

DEZE BEPERKTE GARANTIE VERVANGT ALLE ANDERE GARANTIES VAN WELKE AARD OOK, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, INCLUSIEF MAAR NIET BEPERKT TOT IMPLICIETE GARANTIES VAN VERKOOPBAARHEID EN GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL, ALSMEDE ALLE ANDERE VERPLICHTINGEN OF AANSPRAKELIJKHEID ONZERZIJDS.

Wij aanvaarden geen, en verklaren niemand bevoegd tot het uit onze naam aanvaarden van, andere verplichtingen of aansprakelijkheid in verband met de verkoop van uw Row HX™ Trainer. Wij zijn volgens deze garantievoorwaarden of anderszins onder geen beding aansprakelijk voor lichamelijk letsel of materiële schade, inclusief winstderving of financiële verliezen, noch voor speciale, indirecte, secundaire, incidentele schade of gevolgschade van welke aard ook die voortvloeit uit het gebruik, of de onmogelijkheid tot gebruik, van uw Row HX™ Trainer. In sommige rechtsgebieden is afwijzing of beperking van impliciete garanties of van aansprakelijkheid voor incidentele of bijkomende schade niet toegestaan, zodat de bovenstaande beperkingen of afwijzingen voor u mogelijk niet gelden. De garantiedekking wordt bepaald op basis van het land waar het product geregistreerd is als dit niet de V.S. is. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness in uw land (contactgegevens zijn ter beschikking vooraan in deze handleiding) of surf naar de regionale website van Life Fitness om meer details te vernemen over de specifieke garantieregeling in uw land.

WIJZIGINGEN IN GARANTIE NIET TOEGESTAAN:

Het is niemand toegestaan de voorwaarden van deze beperkte garantie te veranderen, te wijzigen of uit te breiden.

WETGEVING VAN AFZONDERLIJKE STATEN:

Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u hebt eventueel ook andere wettelijke rechten die van staat tot staat en van land tot land verschillen.

3. CONTACTGEGEVENS

Voor ondersteuning in de V.S. en Canada:

Bel 1-800-351-3737 of stuur een mailtje naar customersupport@lifefitness.com.

Bel maandag t/m vrijdag tussen 7.00 uur en 18.00 uur CST en geef uw naam en adres en het serienummer van uw product op. Men laat u dan weten hoe u een vervangend onderdeel kunt krijgen of zal zo nodig voor service zorgen op de plaats waar uw product zich bevindt, of zal u vertellen hoe en waarheen u het product voor service kunt versturen.

Vóór verzending:

1. **Vraag** een Return Authorization Number (**RA-nummer**) aan de klantendienst.
2. **Verpak** uw product goed (gebruik de originele doos indien mogelijk).
3. **Noteer** het RA-nummer op de buitenkant van de doos.
4. **Verzeker** het product
5. **Sluit** een brief bij waarin u uitlegt wat het defect of probleem is en een kopie van uw kwitantie als u denkt dat het onderhoud onder de garantie valt.

Adres voor retourzending:

Life Fitness Internationaal hoofdkantoor
Attn: CSS Help Desk
Columbia Centre III - 9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018

Voor internationale service van uw product raadpleegt u de contactinformatie die op pagina 2 van deze handleiding staat weergegeven.

4. PRODUCTINFORMATIE

Row HX™ Trainer is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.

Productklasse: HC

Remsysteem: Onafhankelijk van de snelheid

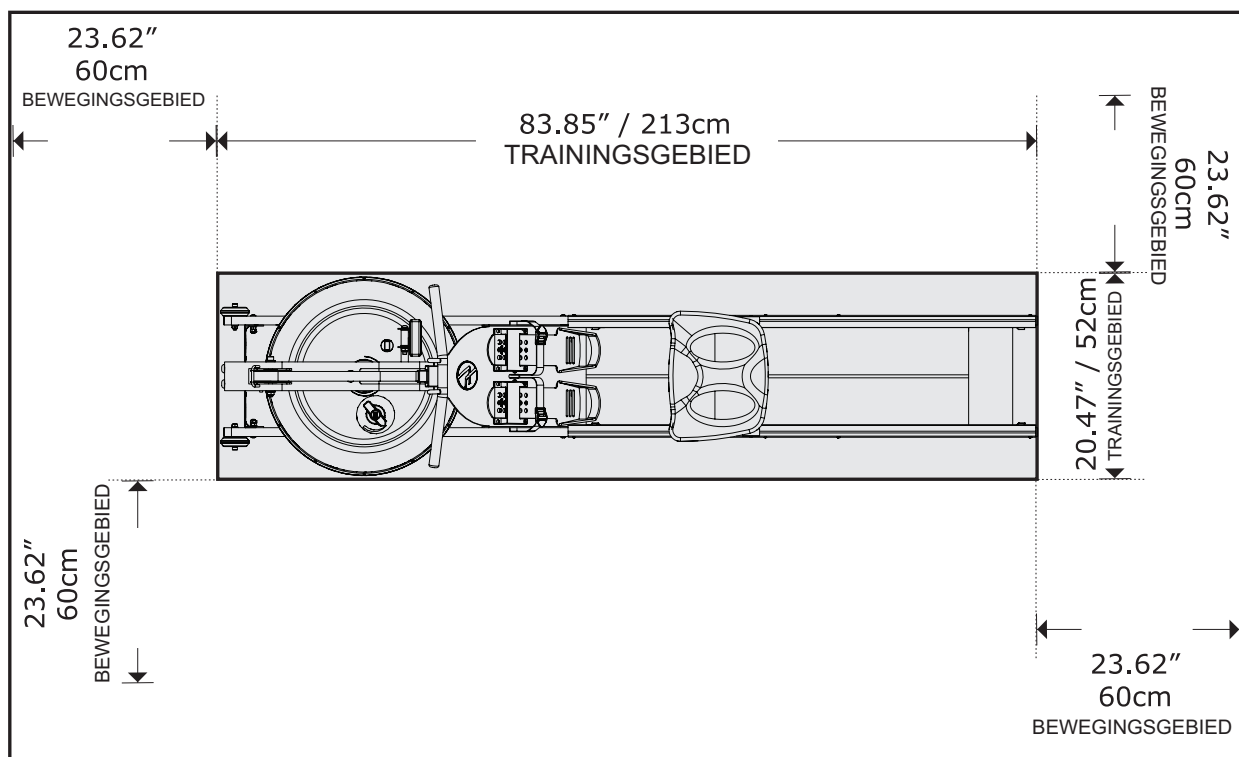
Brutogewicht van het toestel: 33.2 kg

Maximaal gebruikersgewicht: 150 kg

Minimumruimte voor veilig gebruik: 333 cm (lengte) x 172 cm (breedte)

Afmetingen: 213 cm (lengte) x 52 cm (breedte) x 56 cm (hoogte)

Het bewegingsgebied dient minstens 0,6 meter groter te zijn dan het trainingsgebied waarin het toestel zich bevindt. Het bewegingsgebied dient ook de ruimte te bevatten die nodig is om af te stappen in geval van nood.



5. VULLEN VAN HET RESERVOIR EN BEHANDELEN VAN HET WATER

VULLEN VAN HET RESERVOIR

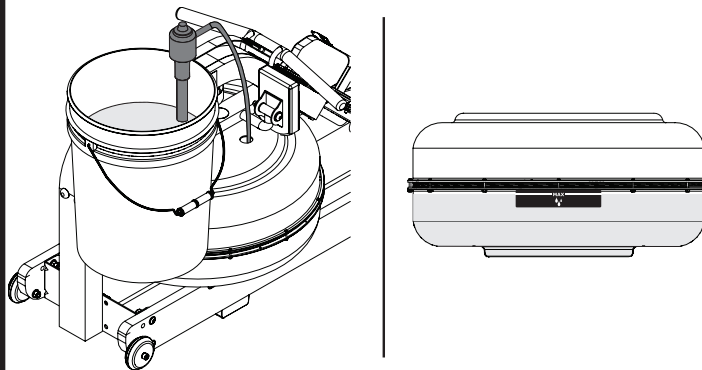


OPGELET: Leg een doek of een dweil onder het reservoir bij het vullen, om vlekken op de vloer of het tapijt te voorkomen.

- Verwijder de zwarte stop alleen om te vullen. Vul maximaal tot aan het **+**-teken.
- Zodra het vullen klaar is, zet u de stop terug vast.



WAARSCHUWING: Stop uw vingers nooit in het reservoir!



1. Het vullen vereist een grote emmer (niet meegeleverd) en de Fluid Rower Siphon (meegeleverd). Het vullen zal ongeveer 17 liter water vereisen.
2. Draai de stop aan de achterkant van het reservoir los, en breng de flexibele buis naar binnen in het reservoir terwijl u de slang in de emmer houdt.
Opmerking: Indien de waterkwaliteit te wensen over laat, dan raadt Life Fitness aan om gedestilleerd water te gebruiken.
3. Breng de hendel naar de plus-positie (+) en start met het vullen. Opmerking: De sifonklep dient gesloten te zijn, zo niet zal de sifon niet in werking kunnen treden. Tip: Door de emmer hoger te plaatsen, zal de sifon voortdurend water in het reservoir pompen. Vul het reservoir niet voorbij de markering op het reservoir!
Opmerking: Door de sifonklep te openen, zal de pomp stoppen. Op die manier kunt u vermijden om water te morsen wanneer het reservoir bijna vol is.
4. Zodra het reservoir vol is (gevuld tot aan de markering op het reservoir), gaat u verder met de behandeling van het water zoals weergegeven.

PROCEDURE VOOR DE WATERBEHANDELING:

1. Voeg per vol reservoir, 1 waterbehandelingstablet toe.
Opmerking: De hoeveelheid waterbehandeling kan variëren naargelang de locatie van het roeistoel en de blootstelling aan zonlicht. **GEBRUIK NOOIT ANDERE WATERBEHANDELINGSTABLETTEN DAN DIEGENE DIE WERDEN GELEVERD BIJ HET ROEISTOESTEL.** De inhoud van de doos van het roeistoel bevat 4 waterbehandelingstabletten wat genoeg is voor meerdere jaren waterbehandeling. Behandel het water indien het een andere kleur krijgt of tekenen vertoont die wijzen op algen of bacteriën. Om extra waterbehandelingstabletten te kopen, neemt u contact op met de dichtstbijzijnde verdeler of surft u naar www.lifefitness.com

6. BEHANDELEN VAN HET WATER OP LANGE TERMIJN EN WERKING



OPGELET: Vul niet voorbij de markering op het reservoir om morsen te voorkomen. Raadpleeg de pagina over het vullen van het reservoir en behandelen van het water, voor meer details.

Behandelen van het water op lange termijn:

Gebruik geen andere waterbehandelingstabletten dan diegene die werden geleverd bij dit roeitoestel.

Om extra waterbehandelingstabletten te kopen, neemt u contact op met Life Fitness.

De schema's voor waterbehandeling van de Row HX™ Trainer kunnen variëren naargelang de blootstelling aan zonlicht. Naast een venster met veel licht is het gebruikelijk om elke 8 tot 12 maanden te behandelen, en elke 2 jaar op een donkere plaats. Indien het water licht troebel wordt, gebruik dan een chloortablet.

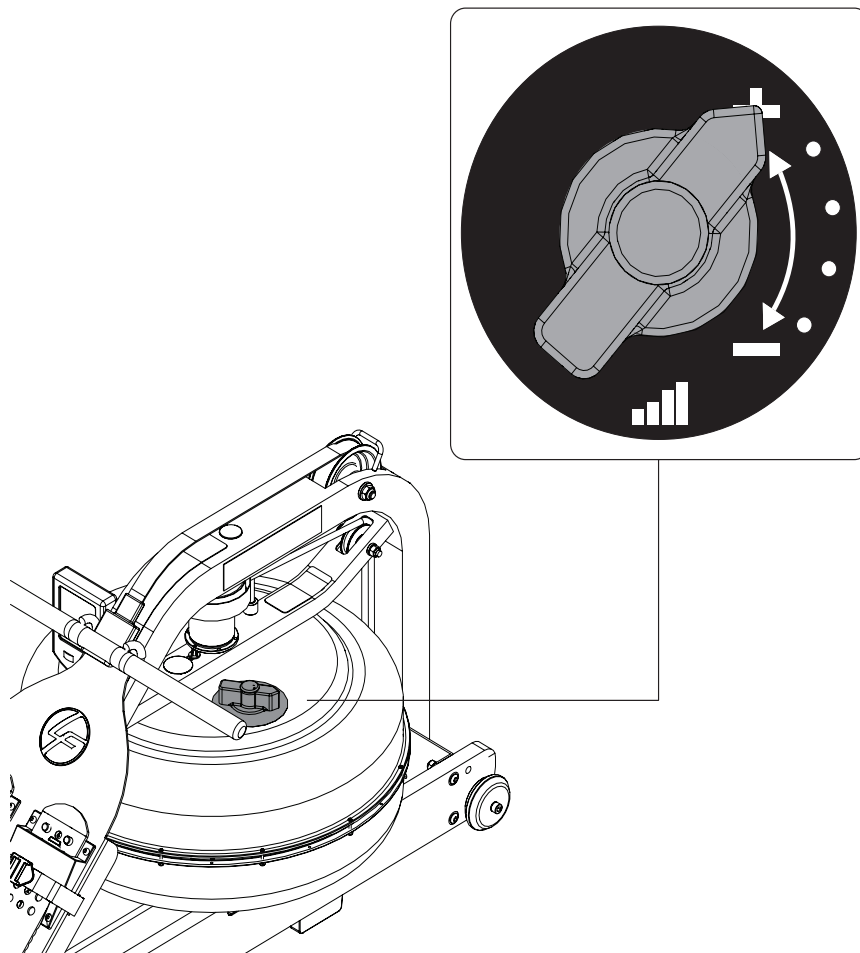


OPGELET: Wij raden aan om een doek of een dweil onder het reservoir te leggen telkens het reservoir geopend wordt voor de waterbehandeling.

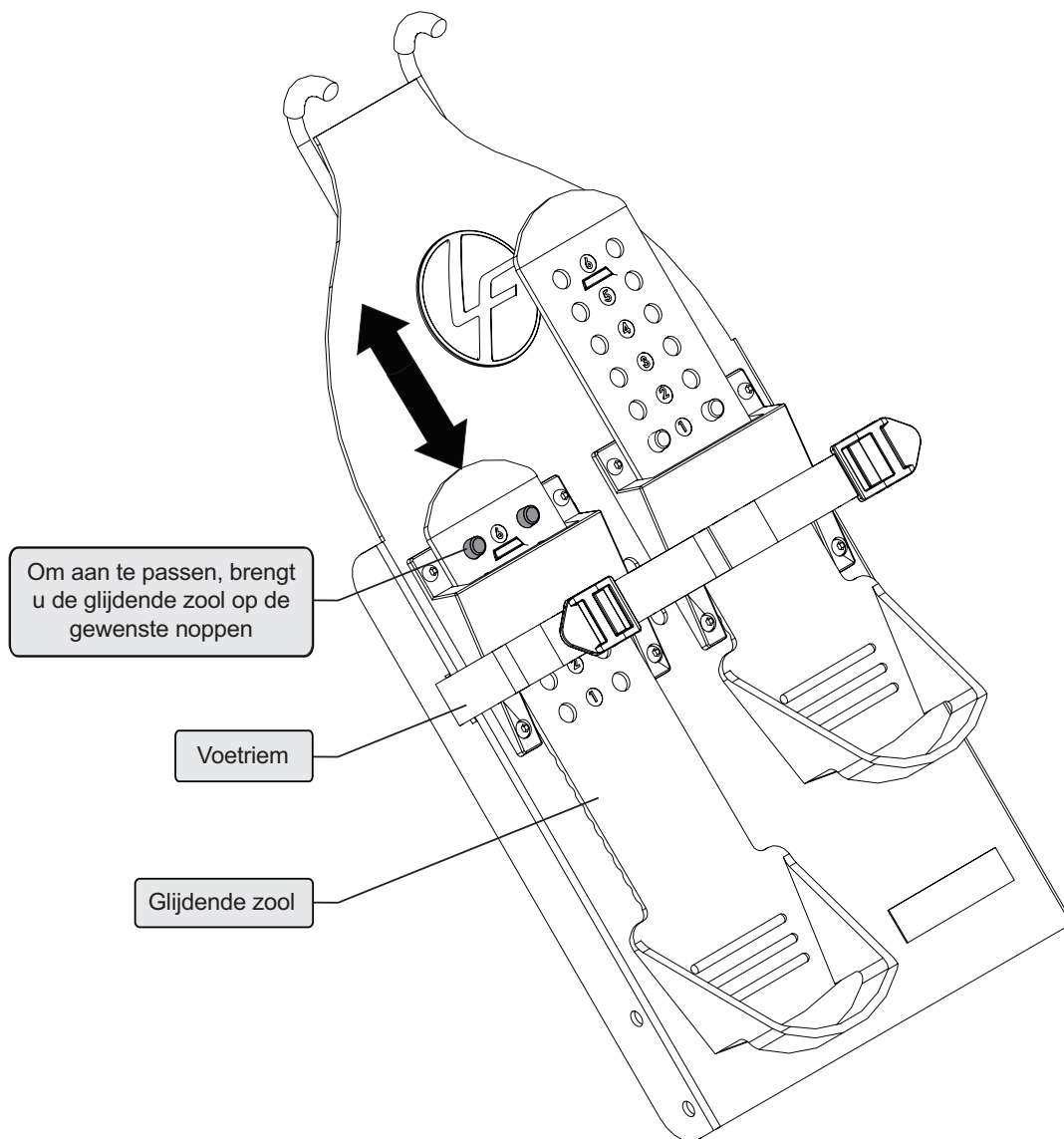
Verticaal opbergen: De Row HX™ Trainer kan probleemloos verticaal opgeborgen worden. Plaats het toestel om veiligheidsredenen op een geschikte plaats zoals in een hoek van de kamer. Wij raden aan om iets zachts onder het roeitoestel te leggen om te vermijden dat er krassen worden gemaakt op het toestel of de vloer.

Weerstand:

Het weerstandsniveau wordt bepaald door de niveau-indicator bovenop het reservoir. Niveau 1 is de minste weerstand en niveau 4 de meeste weerstand. Pas na tot 10 slagen na het aanpassen van de hendel voor weerstand zal het gewenste niveau ook daadwerkelijk bereikt worden.



7. GLIJDENDE ZOOL



De glijdende voetenplaat is ontworpen voor gebruik met verschillende schoenmaten en is erg eenvoudig te gebruiken.

Om ze aan te passen, tilt u het voorste deel van het glijdende deel op en schuift u het naar boven of naar beneden. De getallen 1 tot 6 geven een richtlijn weer op basis waarvan de juiste instelling kan gevonden worden. Zet de plaat goed vast op de pennen en duw het geheel stevig naar beneden zodat het vastklikt.

Trek de voetriempjes goed aan en start met de training.



WAARSCHUWING: Ga nooit van start vooraleer de voeten goed vastgegespt zitten in de voetriempjes of vooraleer het voorste deel van het glijdende deel goed vastgeklikt is.

8. CONSOLE

Computerinstructie:

TIJD: Auto-start verlopen tijd.

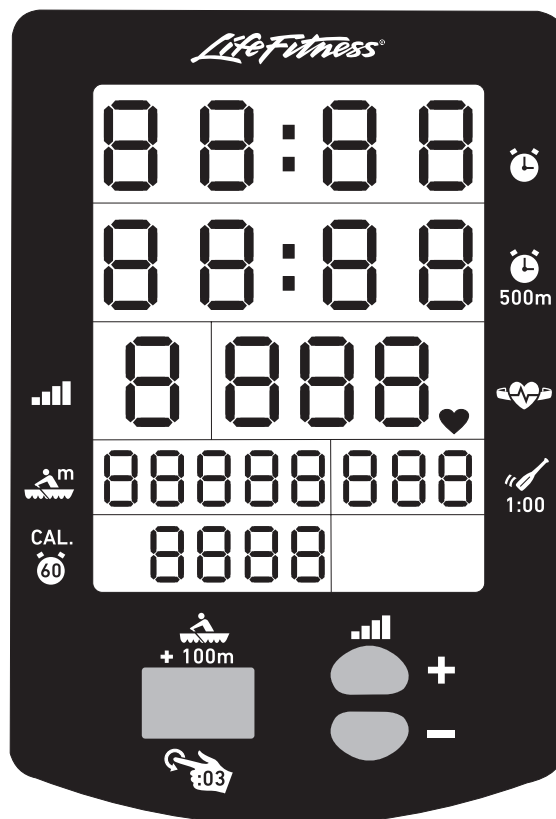
500 METER-TIJD: Tijd om 500 meter te roeien, bijgewerkt bij elke slag.

HARTSLAG: Vereist de optionele ontvanger en borstriem (afzonderlijk te koop).

SPM: Spm wordt bij elke hartslag aangepast.

CAL/UUR: Aantal calorieën wordt bij elke hartslag aangepast.

NIVEAU HOGER/LAGER: Gebruik de pijltoetsen Omhoog/Omlaag samen met de hendel voor de weerstand van het waterreservoir voor nauwkeurige 500 meter/Afstand/Cal/Watt.



Opties:

Auto-start: Start met roeien om te activeren.

Alle waarden resetten: Houd 3 seconden ingedrukt om te resetten.

Afstand: Elke druk op de knop, voegt 1000 meter toe aan de doelf afstand. Zodra u start met roeien zal de nog af te leggen afstand voortdurend verminderen.

Auto-pauze: Een tijdelijk stopzetting van de trainingsactiviteit zal resulteren in:

Langer dan 5 seconden en minder dan 5 minuten:

Spm/500 meter/Watt tot nul.

Waarden voor Afstand/Tijd worden bewaard.

Cal per uur wordt standaard op totaal aantal Cal gezet.

Indien de trainingsactiviteit binnen de 5 minuten wordt hervat, dan zullen de waarden voor Afstand/Tijd automatisch hernomen worden.

Auto-uitschakelen: Na 5 minuten. Alle waarden worden terug op nul gezet na de herstart.



WAARSCHUWING: Hartslagmeetsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken. Staak de training onmiddellijk als u denkt dat u het bewustzijn gaat verliezen.

9. USB-AANSLUITING

De usb-aansluiting die is ingebouwd in sommige modellen van de Console, verbetert uw trainingservaring door te koppelen aan uw thuiscomputer of laptop via een standaard usb-kabel.

De usb-aansluiting verbetert uw trainingservaring

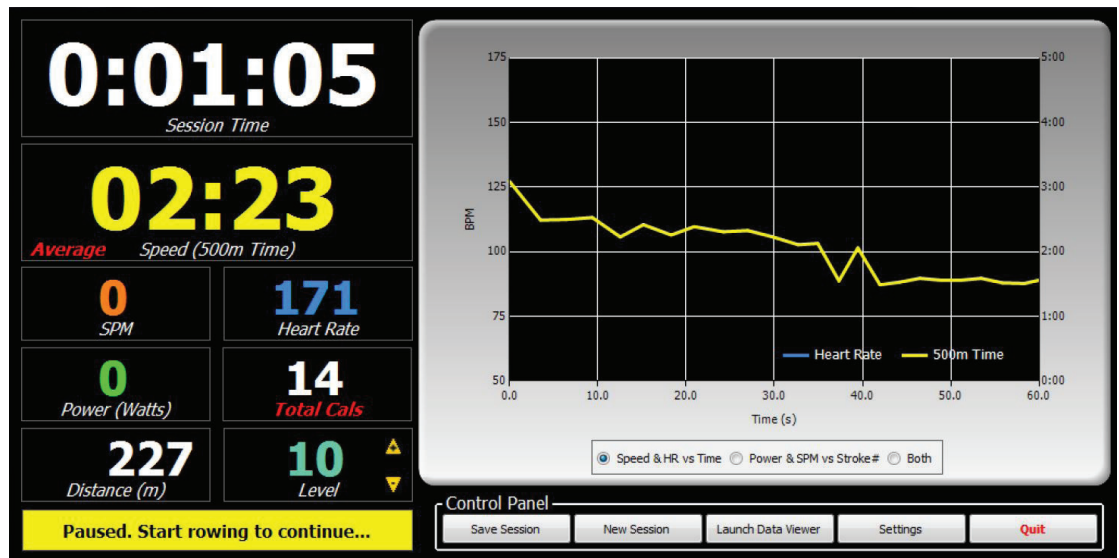
- Neem uw sessies op zodat u ze kunt analyseren of herbekijken



Console USB Connector

Onze FirstCoach biedt een gebruiksvriendelijke interface met de mogelijkheid om uw roeissessies op te nemen en te herbekijken.

Session Recorder:



- Ergometer op het scherm
- Keuze om grafieken te krijgen op het scherm
- Neemt het volgende op: tijd op 500 m, hartslag, vermogen en SPM
- Functie voor automatisch bewaren

Session Viewer:



- Totaal van een sessie en samenvatting van een sessie
- Eenvoudige statistieken met de mogelijkheid om grafieken weer te geven
- Tabel met alle sessies

Surf naar volgend webadres voor meer info & downloads:
<https://www.lifefitness.com/software-release-center/rower>

10. HOE ROEIEN?

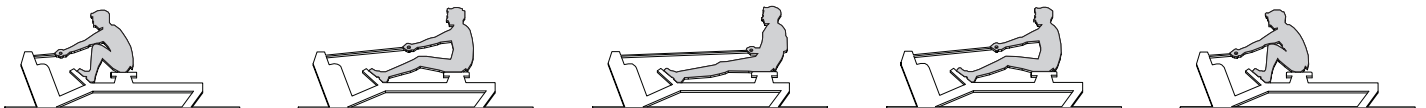
1. Start rustig met de slag naar voor trek stevig terug door beiden benen te gebruiken terwijl u uw armen gestrekt en uw rug recht houdt.
2. Start met het terugtrekken van uw armen zodra ze ter hoogte van uw knieën zijn, en ga door met het terugtrekken tot u tot bij uw bekken bent.
3. Ga terug naar de startpositie en herhaal de oefening.
4. Voor meer gedetailleerde richtlijnen betreffende roeitechnieken, kunt u terecht op www.lifefitness.com

HOE VAAK?

Start met trainingssessies van 5 minuten per dag en probeer een tijd te behalen van ongeveer 2 minuten 30 tot 2 minuten 45 voor een afstand van 500 meter. Roei aan een tempo waarbij het water blijft circuleren tussen de slagen door.

Roei dagelijks enkele minuten langer tot u 3 tot 4 keer per week, 30 tot 45 minuten kunt trainen.

Op deze manier zult u uw uithoudingsvermogen en de conditie van uw spieren verbeteren, en tegelijk voldoende calorieën verbranden in het kader van een trainingsprogramma voor gewichtsverlies.

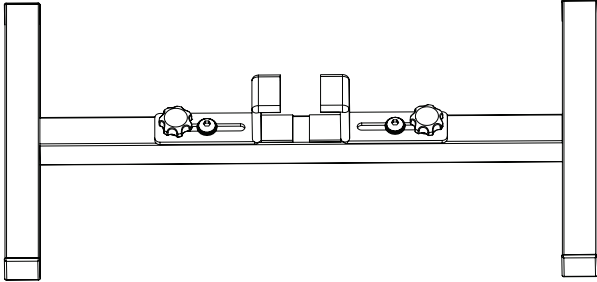
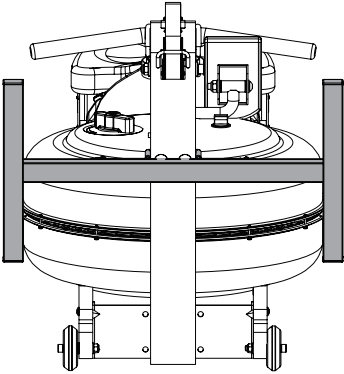
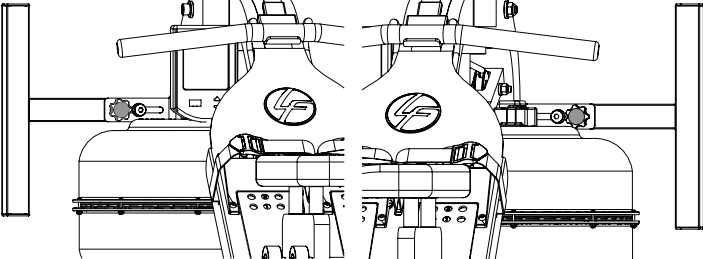
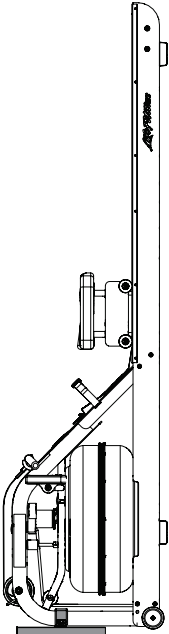


Grijpen	Trekken	Beëindigen	Recupereren	Grijpen
Comfortabel naar voor met rechte rug en gestrekte armen.	Duw met de benen terwijl de armen gestrekt blijven.	Trek verder met de armen en de benen terwijl u lichtjes het bekken kantelt.	Bovenlichaam naar voor kantelen tot voorbij het bekken en beweeg naar voor.	Opnieuw trekken en de oefening herhalen.



WAARSCHUWING: Raadpleeg zoals altijd eerst een arts alvorens een trainingsprogramma te beginnen. Staak de training onmiddellijk als u denkt dat u het bewustzijn gaat verliezen.

11. OPTIONELE STORAGE BASE

 A technical line drawing showing a horizontal Z-clamp with two adjustment knobs being positioned to be attached to a vertical Storage Base. The clamp is shown in a side view, and the base is shown in a front view.	<p>1. Installeer de Z-klembeugel op de Storage Base.</p> <p>Opmerking: Haal de bouten nog niet aan.</p>
 A technical line drawing showing a rowing machine with the Z-clamp being attached to its side. The clamp is shown in a side view, and the rowing machine is shown in a front view.	<p>2. Installeer de beugel op de roeier zoals afgebeeld.</p>
 A technical line drawing showing two rowing machines with the Z-clamp being attached to their sides. The clamp is shown in a side view, and the rowing machines are shown in a front view.	<p>3. Zet de knop van de Z-beugel vast om de roeier vast te maken.</p> <p>Opmerking: Controleer of de Z-beugel goed zit, vooraleer vast te zetten.</p>
 A technical line drawing showing a rowing machine being adjusted vertically. The machine is shown in a side view, and the adjustment mechanism is shown in a front view.	<p>4. Zet de roeier verticaal rechtop.</p> <p>5. Gebruik moersleutel van 8 mm (meegeleverd bij het product) om de bouten vast te zetten.</p>

12. ONDERHOUD

Item	Tijdsduur	Voorschriften	Opmerkingen
Zitje een rails voor het zitje	Wekelijks	Maak de rails voor het zitje schoon met een pluisvrije doek.	
Frame	Wekelijks	Maak het frame schoon met een pluisvrije doek.	
Reservoir en behandelen van het water	12 maanden tot 2 jaar	Volg de richtlijnen zoals ter beschikking in het hoofdstuk "Waterbehandeling" in deze handleiding.	
Bungee-touw	Elke 100 uur dient u de spanning te controleren en na te kijken of er tekenen van slijtage zichtbaar zijn.	De bungee-touw zou meerdere jaren gebruikt moeten kunnen worden. Indien het bungee-touw vervangen dient te worden, neem dan contact op met de klantendienst van Life Fitness of surf naar www.lifefitness.com voor meer details.	
Roeiriem	Elke 100 uur dient u de spanning te controleren en na te kijken of er tekenen van slijtage zichtbaar zijn.	De roeiriem zou meerdere jaren probleemloos gebruikt moeten kunnen worden. Indien de roeiriem vervangen dient te worden, neem dan contact op met de klantendienst van Life Fitness of surf naar www.lifefitness.com voor meer details.	

13. PROBLEMEN OPLOSSEN

Storing	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Het water verkleurt of wordt troebel.	Het roeitoestel wordt blootgesteld aan indirect zonlicht of het water werd niet behandeld.	Verplaats het roeitoestel om de blootstelling aan zonlicht te verminderen. Voeg 1 waterbehandelingstablet toe of ververs het water in het reservoir volgens de voorschriften in het hoofdstuk "Waterbehandeling" in deze handleiding.
De roeislag keert te gemakkelijk terug.	Het bungee-touw is onvoldoende strak opgespannen.	Trek het bungee-touw stapsgewijs strakker aan en test de spanning door de roeriem zo ver als mogelijk naar voor te brengen en er voor te zorgen dat nog spanning behouden blijft. Opmerking: Lichte slijtage van het bungee-touw is normaal.
Het computerscherm licht op, maar het werkt niet zodra ik start met roeien.	De afstand tot de sensor is te groot, of de verbinding met de sensor is verbroken (zie: problemen met het computerscherm).	Controleer of de computer goed is aangesloten. Als de verbinding nagekeken is, controleer dan of de afstand tot de sensor niet te groot is. Neem contact op met de klantendienst indien u het probleem niet zelf kunt oplossen.
De computer van de Row HX™ Trainer licht niet op nadat de batterijen werden geïnstalleerd.	De batterijen werden niet correct aangebracht of dienen vervangen te worden.	Breng de batterijen opnieuw en correct aan, en probeer het opnieuw. Indien het computerscherm niet oplicht, probeer dan om de batterijen in de computer te draaien. Indien u het probleem op deze manier kunt oplossen, neem dan contact op met de klantendienst.
Het computerscherm van de Row HX™ Trainer vertoont problemen bij de weergave van spm en tijden van 500 meter.	De afstand tussen de sensor en de magnetisch ring is te groot.	Herpositioneer de sensor met het instelmechanisme dicht bij de timing-poelie. <div data-bbox="945 1192 1521 1625" data-label="Image"> </div>

Gedrukt in de Verenigde Staten van Amerika.
 Life Fitness Internationaal hoofdkantoor
 Columbia Centre III - 9525 West Bryn Mawr Avenue
 Rosemont, IL 60018 VS
 www.lifefitness.nl
 847-288-3300

© 2015 Life Fitness, een afdeling van Brunswick Corporation. Alle rechten voorbehouden.