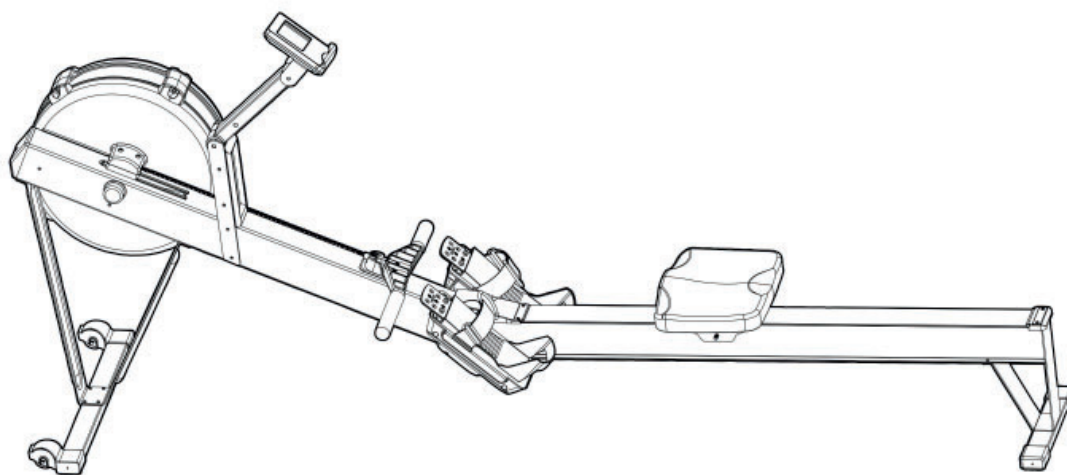


# TAURUS®

## Montage- en gebruiksaanwijzing



max. 150 kg



~15-30 Min.



34 kg

L 242 | B 61 | H 110

FSTFEROW.01.04

Art. Nr. TF-EROW

**Roeitrainer Elite Row**



# Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>ALGEMENE INFORMATIE</b>	<b>8</b>
1.1	Technische gegevens	8
1.2	Persoonlijke veiligheid	9
1.3	Elektrische veiligheid	10
1.4	Plaats van opstelling	11
<b>2</b>	<b>MONTAGE</b>	<b>12</b>
2.1	Algemene informatie	12
2.2	Inbegrepen in de levering	13
2.3	Montage	14
2.4	Instellingen	17
<b>3</b>	<b>GEBRUIKSAANWIJZING</b>	<b>18</b>
3.1	Aanduidingen op de console	18
3.2	Functie van de toetsen	19
3.3	Functies	20
3.4	Programma's	21
3.4.1	Handmatig	21
3.4.2	Interval 10/20	22
3.4.3	Interval 20/10	23
3.4.4	Interval aangepast	24
3.4.5	Doeltijd	26
3.4.6	Doelbereik	27
3.4.7	Doel calorieën	28
3.4.8	Doel-roeislagen	28
3.4.9	Doel-Puls	29
3.4.10	Modi	30
3.5	Draadloze verbinding en fitnessapps	32
3.6	Trainingsadvies	33
3.6.1	Trainingskleding	33
3.6.2	Opwarmen en strekken	33
3.6.3	Medicatie	34
3.6.4	De gebruikte spiergroepen	34
3.6.5	Frequentie	34
3.7	Trainingsdagboek	36
<b>4</b>	<b>OPSLAG EN TRANSPORT</b>	<b>37</b>
4.1	Algemene informatie	37
4.2	Transportwielen	37

<b>5</b>	<b>PROBLEEMOPLOSSING, VERZORGING EN ONDERHOUD</b>	<b>38</b>
5.1	Algemene informatie	38
5.2	Storingen en foutdiagnose	38
5.3	Foutcodes en foutopsporing	39
5.4	Onderhouds- en inspectietermijnen	39
<b>6</b>	<b>AFVALVERWIJDERING</b>	<b>40</b>
<b>7</b>	<b>AANBEVOLEN ACCESSOIRES</b>	<b>41</b>
<b>8</b>	<b>BESTELLEN VAN VERVANGONDERDELEN</b>	<b>42</b>
8.1	Serienummer en modelnaam	42
8.2	Onderdelenlijst	43
8.3	Detailtekening	45
<b>9</b>	<b>GARANTIE</b>	<b>46</b>
<b>10</b>	<b>CONTACT</b>	<b>48</b>

## Beste klant,

Hartelijk dank voor uw aankoop van een hoogwaardig trainingsapparaat van het merk TAURUS®. Taurus biedt sport- en fitnessapparaten aan voor de hoogwaardige thuisport 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](http://www.fitshop.nl).

### Beoogd gebruik

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

Dit fitnessapparaat is geschikt voor thuisgebruik, voor semiprofessioneel en professioneel gebruik. Het semiprofessionele domein omvat bijvoorbeeld institutionele inrichtingen, zoals ziekenhuizen, scholen, hotels en verenigingen. Het professioneel gebruik heeft betrekking op een commercieel 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..

### Gebbruiksklassen

Klasse A: hoge nauwkeurigheid.

Klasse B: gemiddelde nauwkeurigheid.

Klasse C: lage nauwkeurigheid.

De gebruiksklassen verklaren het beoogde gebruik van het apparaat.

### Gebbruiksklassen

**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!

ⓘ **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

### LCD - weergave van:

- + Roeislagen, slagen per minuut
- + Trainingstijd in min
- + Afstand in m
- + Tijd/500m: Gemiddeld/huidig
- + Calorieverbruik in kcal
- + Hartslag (bij gebruik van een borstband)
- + Watt

Weerstandssysteem: Luchtweerstand

Totaal aantal trainingsprogramma's 9

### Gewicht en maten:

Artikelgewicht (bruto, incl. verpakking): 39,0 kg

Artikelgewicht (netto, zonder verpakking): 33,3 kg

Afmetingen verpakking (L x B x H) : ca. 142 cm x 40 cm x 55 cm

Opstelmaten (L x B x H): ca. 242 cm x 61 cm x 110 cm

Maximaal gebruikersgewicht: 150 kg

Gebruikershandleiding: S

Remssysteem: snelheidsafhankelijk



## 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.

### **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.

## 1.4 Plaats van opstelling

### ⚠ WAARSCHUWING

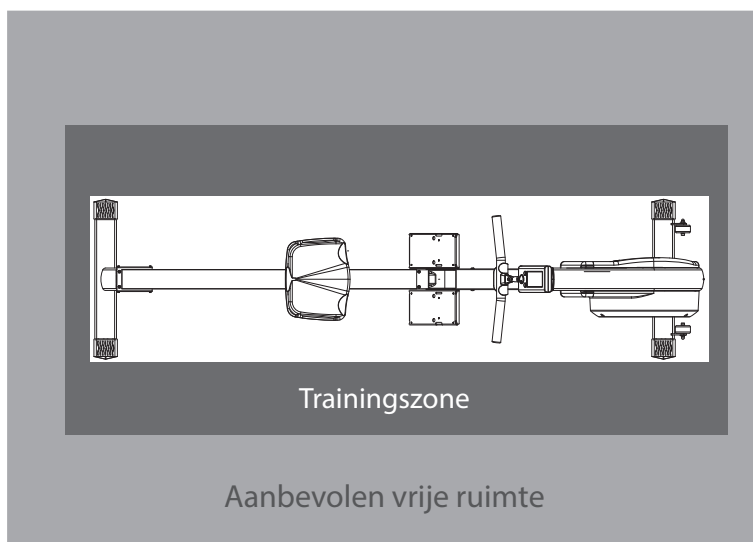
- + Stel het apparaat niet op in hoofddoorgangen of vluchtwegen.

### ⚠ 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 gebruiksklasse 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

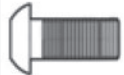

De inhoud van de verpakking bestaat uit de hieronder getoonde onderdelen. Controleer eerst of alle bij het apparaat behorende onderdelen en gereedschappen meegeleverd zijn en of er transportschade is. In geval van klachten moet je onmiddellijk de verkoper contacteren.



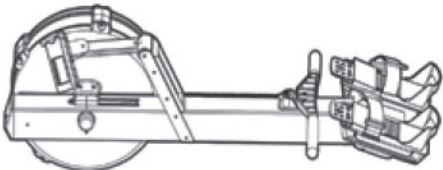
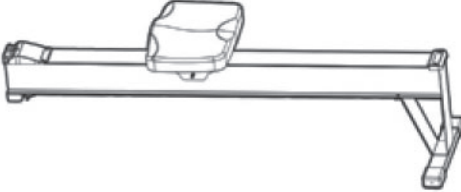



### VOORZICHTIG

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

### Verpakkingsinhoud

<b>Nr. 92</b>  Zeskantschroef met platte kop (M6x15) x 4 St.	<b>Nr. 93</b>  Zeskantschroef met platte kop (M6x12) x 4 St.
---	---

### Onderdelen

<b>Nr. 1</b>  Hoofdframe x 1 st.	<b>Nr. 11</b>  Aluminium rail x 1 st.	
<b>Nr. 2</b>  Steunvoet x 1 st.	<b>Nr. 3</b>  Lange zijsteun x 1 st.	<b>Nr. 4</b>  Korte zijsteun x 1 st.

### Gereedschap

Nr. 125



Inbussleutel (S4) x 1 st.

## 2.3 Montage

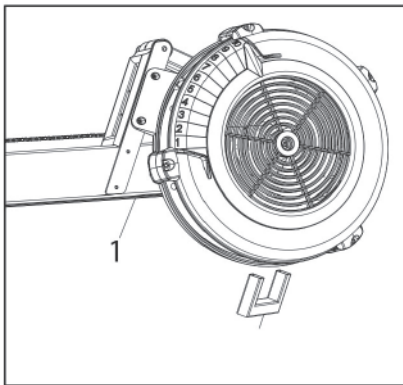
Lees eerst de montagebeschrijving stap voor stap zorgvuldig door en voer de montage in de beschreven volgorde uit.



### ⓘ **OPMERKING**

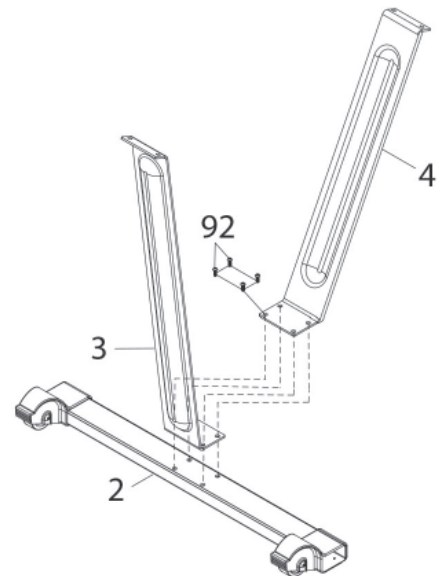
- + Schroef eerst alle onderdelen los en controleer hun juiste pasvorm. Schroef de schroeven pas met het gereedschap vast, wanneer dat in de handleiding vermeld wordt.
- + Indien u problemen heeft met het bekijken van de grafieken, raden wij u aan om de PDF-handleiding die u in de webwinkel vindt, op 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: Monteer de zijsteunen op de steunvoet

1. Verwijder de transportbeugel van het hoofdframe (1) en leg deze weg.
2. Bevestig de lange zijsteun (3) en de korte zijsteun (4) aan de voorste steunvoet (2) met vier platte zeskantschroeven (92).
3. Zorg ervoor dat de lange zijsteun (3) onder de korte zijsteun (4) ligt.

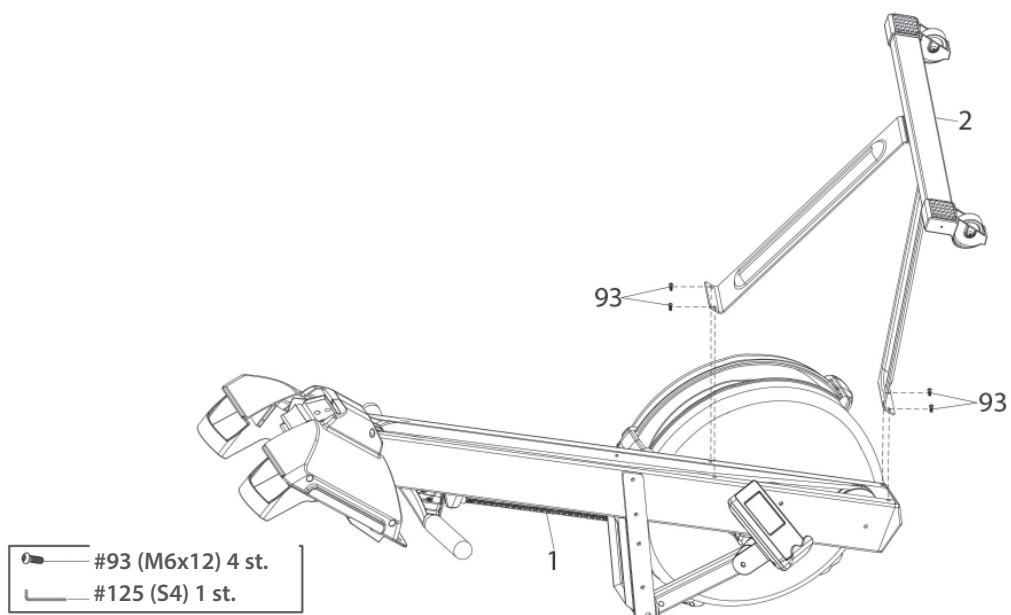


- |   |                   |
|---|-------------------|
|  | #92 (M6x15) 4 st. |
|  | #125 (S4) 1 st.   |



## Stap 2: Monteer de voorste steunvoet aan het hoofdframe

Bevestig de voorste steunvoet (2) aan het hoofdframe (1) met vier platte zeskantschroeven (93).



### Stap 3: Verbind de aluminium rail met het hoofdframe



#### WAARSCHUWING

Voor het aan- en afkoppelen van de monorail zijn minimaal 2 personen nodig. Probeer het hoofdframe niet op te tillen als u blessures heeft. Houd je handen en vingers uit de buurt van het inklapmechanisme om verwondingen te voorkomen.



#### WAARSCHUWING

Gebruik het apparaat niet wanneer deze nog gedemonteerd is.



#### VOORZICHTIG

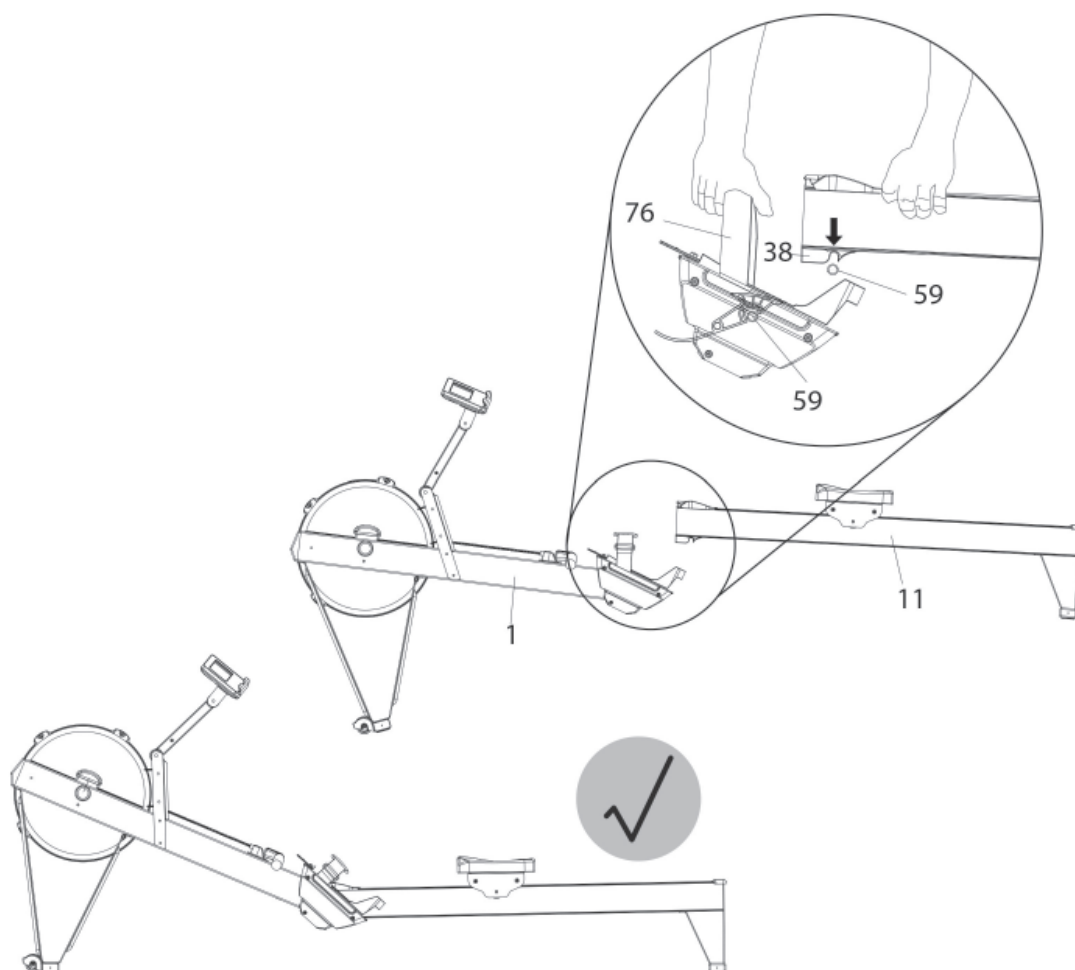
Leun niet op het apparaat en plaats er geen voorwerpen op, dit kan er namelijk toe leiden dat het apparaat onstabiel wordt en omvalt.



#### OPMERKING

De roeitrainer is te demonteren, zo kun je hem ruimtebesparend opbergen. Dit vereenvoudigt het transport.

Let er bij het aansluiten van aluminium rail (11) op het hoofdframe (1) op dat je het hoofdframe (1) door de pedaallussen (76) tilt en dat de groef aan de onderzijde van de onderste ophanging (38) aan de aluminium rail (11) met de as van de hanger (59) tussen de voetpedalen komt en druk het vervolgens naar beneden om de montage te voltooien.



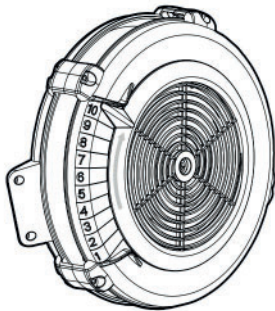


## 2.4 Instellingen

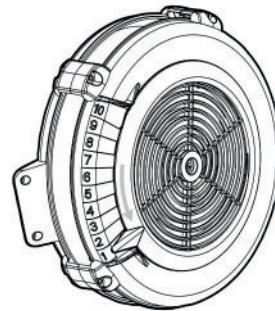
### Luchtkleppen

#### **OPMERKING**

De weerstand wordt met behulp van de luchtklephendel aan de zijkant van het vliegwiel aangepast tussen positie 1 (laag) en 10 (hoog). Hierdoor verandert de luchttoevoer naar het vliegwiel. Wij raden aan om de luchtklep in het begin op stand 3 te zetten.



*een niveau hoger = hogere weerstand*

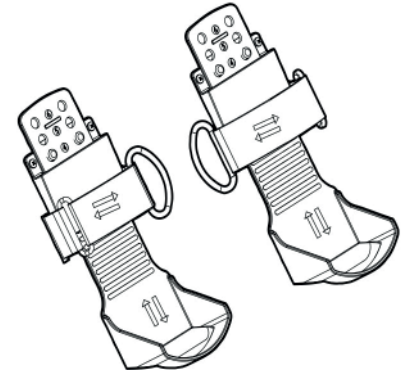


*een niveau lager = een lagere weerstand*

### Hielsteun en voetband

Er zijn verschillende instellingen voor de hielondersteuning. Stel de hielsteunen goed af voordat je begint met trainen.

1. Maak de voetband los door het klittenband te openen, je voet door de voetband te schuiven en op de hielsteun te gaan staan.
2. Trek de voetband van de hielsteun voldoende omhoog om uw hiel te ondersteunen en de voetband zit dan over het breedste deel van je voet.
3. Streck de voetband vast aan het losse uiteinde van het klittenband en maak het klittenband weer vast.



### 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



<b>TIME</b>	Trainingstijd gebruiker. Zonder voorafgaande instellingen zal de waarde optellen, Weergavebereik: 0:00 ~ 99:00 (+ 1:00)
<b>TIME/500</b>	Weergave van de waarde volgens de signaalingang.
<b>DIST</b>	Trainingsafstand gebruiker. Zonder voorafgaande instellingen zal de waarde optellen, Weergavebereik: 0 ~ 9990 (+ 10)
<b>CAL</b>	Trainingscalorieën gebruiker. Zonder voorafgaande instellingen zal de waarde optellen, Weergavebereik: 0 ~ 9990 (+10)
<b>SPM</b>	Weergave van de waarde volgens de signaalingang.
<b>STROKES</b>	Weergave van de waarde volgens het ingevoerde getal.
<b>TOTAL STROKES</b>	Weergave van de waarde die overeenkomt met het ingevoerde bij elkaar opgetelde getal.

<b>WATT</b>	Weergave van de waarde volgens de signaalingang.
<b>PULSE</b>	De huidige trainingshartslag van de gebruiker. Weergavebereik: 0 - 30 ~ 240 (+1) BPM
<b>MANUAL PROGRAM</b>	Voer het handmatige programma uit wanneer een RPM-signaal wordt gedetecteerd, zonder over te schakelen naar een andere modus.
<b>INTERVAL 20-10</b>	Intervaltrainingsmodus, 20s trainen, 10s rust.
<b>INTERVAL 10-20</b>	Intervaltrainingsmodus, 10s trainen, 20s rust.
<b>INTERVAL CUSTOM</b>	Intervaltrainingsmodus. De trainingstijd en rusttijd worden door de gebruiker ingesteld.
<b>TARGET TIME</b>	De trainingstijd wordt door de gebruiker ingesteld.
<b>TARGET DISTANCE</b>	De trainingsafstand wordt door de gebruiker ingesteld.
<b>TARGET CALORIES</b>	De calorieën worden door de gebruiker ingesteld.
<b>TARGET STROKES</b>	De roeislagen worden door de gebruiker ingesteld.
<b>TARGET PULSE</b>	De hartslag wordt door de gebruiker ingesteld.

### 3.2 Functie van de toetsen

<b>SET</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Druk eenmaal om de waarde eenmaal te verhogen. Lang indrukken om de waarde snel te verhogen.</li> <li>2. Druk in de standby-modus en de trainingsmodus op de knop om de huidige belastingswaarde "level" weer te geven.</li> </ol>
<b>MODE</b>	Druk op deze om te bevestigen en in te stellen.
<b>RESET</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. In de functieselectiemodus kunt u terugkeren naar de vorige functie.</li> <li>2. In de instelmodus kunt u de huidige instellingswaarde wissen.</li> <li>3. In de pauzmodus kun je terugkeren naar de standby-modus.</li> <li>4. Druk 3 seconde op deze knop om de console te resetten. Het bedieningspaneel wist de huidige trainingswaarden, behalve de waarde voor de TOTAL STROKES.</li> </ol> <p>* De waarde voor TOTAL STROKES wordt automatisch gewist wanneer de stroomtoevoer wordt onderbroken.</p>

## 3.3 Functies

### Inschakelen

Door de roeier op netstroom aan te sluiten of 3 seconden op de MODE/RESET-knop te drukken, wordt de console ingeschakeld (er klinkt gedurende 2 seconden een pieptoon en het LCD-scherm vult zich gedurende 2 seconden). Daarna gaat de console in de standby-modus.

### Standby-modus

Na het inschakelen gaat de console in de standby-modus: MANUAL, INTERVAL, TARGET, TIME, TIME/500m, DISTANCE, CALORIE, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES en STROKES worden afwisselend gedurende 1 seconde weergegeven in de SCAN-modus.

*Als er in de standby-modus gedurende 4 minuten geen invoer is, of het nu gaat om een druk op de knop, RPM-signaal of puls invoer, dan gaat de console in slaapstand.*

### Scherm Stop/Einde oefening

- + Wanneer de training is voltooid, knippert het bedieningspaneel STOP en wordt de waarde van de voltooide training weergegeven.
- + Het venster wisselt dan gedurende 5s tussen de eindwaarde en de puls waarde. De puls waarde is de actuele waarde.
- + Wanneer de training wordt hervat, blijft het scherm gegevens registreren.
- + Wanneer de training eindigt of pauzeert, druk je op de RESET-knop om naar de stand-by modus te gaan (afb. 1 en 2).

*Als u in de pauzmodus gedurende 4 minuten op geen enkele knop drukt of stopt met trainen, gaat de console ook in de standby-modus.*



Afb. 1



Afb. 2

## Weergave VR-instelling (variabele weerstand)

### ① OPMERKING

Wanneer de luchtklephendel op de luchtkleppen op een bepaald niveau is ingesteld, geeft de console het overeenkomstige weerstandsniveau weer.

1. Druk in de standby-modus en de trainingsmodus op de SET-knop om de LEVEL-weergave op de roepen en de huidige LEVEL-waarde "LEVEL 01-10" weer te geven (Weergave LEVEL 01).
2. Zet de luchtklephendel bijvoorbeeld op niveau 5, dan verandert de LEVEL-waarde in de VR-instelling (LEVEL 05).
3. Druk nogmaals op de SET-knop om de LEVEL-weergave te verlaten en terug te keren naar het standby of trainingsscherm.

*Tijdens de training heeft de LEVEL-instelling geen invloed op de trainingsfunctie en wordt de trainingswaarde gewoon doorgeteld.*



LEVEL 01



LEVEL 05

## 3.4 Programma's

### 3.4.1 Handmatig

Druk in de standby-modus twee keer op de MODE-knop om de handmatige functie te starten, anders schakelt de console onmiddellijk over naar QUICK START als er een RPM-signaal in de standby modus is (afb. 2 en 3).

*De waarde van alle functies tellen zich op volgens de bedrijfswaarde en verandert elke 5 seconden op het display (Afb. 4 en 5).*

*Als er tijdens de training geen knop wordt ingedrukt of als er gedurende 4 minuten geen signaal wordt ontvangen, zal de console overschakelen naar de standby-modus.*



Afb. 3



Afb. 4



Afb. 5

### 3.4.2 Interval 10/20

1. Druk in de standby-modus op de MODE-knop en druk vervolgens op de SET-knop om de INTERVAL-functie te selecteren (afb. 6).
2. Druk op de MODE-knop om de INTERVAL-functie te selecteren.
3. Druk op de SET-knop om 10/20 te selecteren (afb. 7).
4. Druk op de MODE-knop om de 10/20-functie te starten.

"READY" knippert op het beelscherm en er verschijnt een countdown van 3 seconden in het TIME-venster (afb. 8).

Nadat "READY" gedurende 3 seconden is weergegeven, geeft het LCD-scherm "WORK 01/08" (afb. 9), begint TIME 10 seconden af te tellen.

Alle functiewaarden worden opgeteld volgens de bedrijfwaarden en veranderen elke 5 seconden van weergave.

Wanneer het LCD-scherm "REST 01/08" weergeeft (afb. 10), begint de TIJD 20 seconden af te tellen.

Alle functiewaarden worden opgeteld volgens de bedrijfwaarden en veranderen elke 5 seconden van weergave.

In de laatste 3 seconden zal het LCD-scherm knipperen en "READY" tonen (afb. 11).

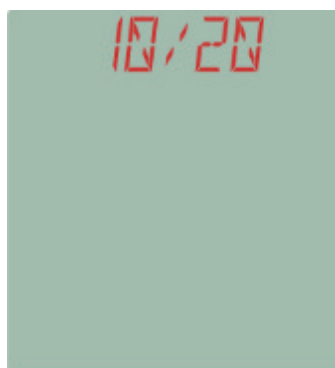
7-1-4 7-1-3 en 7-1-4 lopen circulair, met elke cyclus plus 1 tot "WORK 08/08" wordt weergegeven na elke training waarna het eindscherm verschijnt

Als er gedurende 4 minuten geen signaal wordt gedetecteerd of op een knop wordt gedrukt tijdens de WORK-functie, gaat de console in de standby-modus.

De REST-functie gaat niet in de slaapstand als er geen toets wordt ingedrukt of er geen signaal aanwezig is.



Afb. 6



Afb. 7



Afb. 8



Afb. 9



Afb. 10



Afb. 11

### 3.4.3 Interval 20/10

1. Druk op de SET-knop om de 20/10 te selecteren (afb. 12),
2. Druk op de MODE-knop om de 20/10-functie te starten.

"READY" knippert en het TIME-venster toont een countdown van 3 seconden en de pieptoon klinkt met 0,5 sec. per seconden.

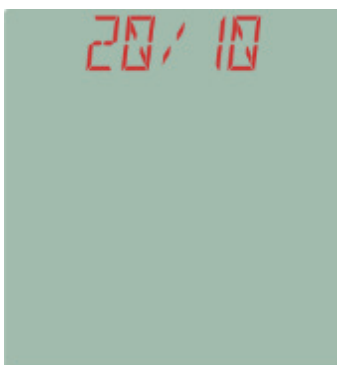
Na 3 seconden "READY" toont het KCD-scherm "WORK 01/08" en begint de tijd af te tellen met 20 seconden (afb. 13). Alle functiewaarden worden opgeteld volgens de bedrijfwaarden en veranderen elke 5 seconden van weergave.

Wanneer het LCD-display "REST 01/08" toont, begint de TIME 10s af te tellen (afb. 14).

Alle functiewaarden worden opgeteld volgens de bedrijfwaarden en veranderen elke 5 seconden van weergave. Gedurende de laatste 3 seconden knippert het LCD-scherm en wordt "READY" weergegeven. elke oefening "WORK 08/08" wordt weergegeven, daarna wordt het eindscherm weergegeven en de pieptoon klinkt gedurende 0,5 sec.

Als tijdens de WORK-functie gedurende 4 minuten geen signaal wordt gedetecteerd of op een knop wordt gedrukt, de console gaat in de standby-modus.

De REST-functie gaat niet in de slaapmodus als er geen knop wordt ingedrukt of er geen signaal aanwezig is.



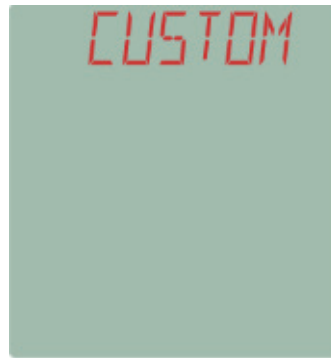
Afb. 12



Afb. 13



Afb. 14



Afb. 15



Afb. 16

### 3.4.4 Interval aangepast

1. Druk op de SET-knop om de CUSTOM-functie te selecteren.
2. Zodra de "CUSTOM"-indicator knippert, drukt u op de MODE-knop om de CUSTOM-functie in te stellen (afb.15).

*Wanneer het LCD-scherm "SET ROUND"weergeeft, geeft het TIME-venster 01 weer en gaat vervolgens knipperen (afb. 16).*

3. Druk op de SET-knop om ROUND in te stellen (het ROUND-instelbereik is 01-99), dat circulair kan worden ingesteld.

*Nadat u op de MODE-knop hebt gedrukt, klinkt de pieptoon gedurende 0,5 seconde en gaat dan naar de volgende instelling. Wanneer het LCD-scherm "SET WORK" weergeeft, geeft het TIME-venster 0:05 weer en gaat vervolgens knipperen.*

4. Druk op de SET-knop om de WERKTIJD in te stellen (het instelbereik is 0:05-10:00), die circulair kan worden ingesteld.

*Nadat u op de MODE-knop hebt gedrukt, klinkt de pieptoon gedurende 0,5 seconde en gaat dan naar de volgende instelling. Wanneer het LCD-scherm "SET REST" weergeeft, geeft het TIME-venster 0:05 weer en gaat vervolgens knipperen (afb. 17).*

5. Druk op de SET-knop om de SLAAPTijd in te stellen (het instelbereik is 0:05--10:00), dat circulair kan worden ingesteld.

*Nadat u op de MODE-knop hebt gedrukt, klinkt de pieptoon gedurende 0,5 seconde en gaat u naar het trainingsscherm (afb. 18).*

*Als op het LCD-scherm "READY" knippert, telt de tijd 3 seconden af en klinkt de pieptoon het geluid piept elke seconde gedurende 0,5 sec.*

*Nadat READY gedurende 3 sec. is weergegeven, geeft het LCD-scherm "WORK 01/XX" weer, de tijd begint*



af te tellen volgens de ingestelde tijd.

Alle functiewaarden worden opgeteld volgens de bedrijfwaarden en veranderen elke 5 seconden van weergave. (afb.19 en 20).

Wanneer het LCD-scherm "REST 01/XX" weergeeft, geeft dit de TIJD aan om af te tellen volgens de RUST-tijd.

Alle functiewaarden worden opgeteld volgens de bedrijfwaarden en veranderen elke 5 seconden van weergave.

Gedurende de laatste 3 seconden knippert het LCD-scherm en wordt "READY" weergegeven.

De intervalcycli worden na elkaar uitgevoerd totdat "WORK XX/XX" wordt weergegeven na de laatste oefening en vervolgens naar het laatste scherm gaat.

Als er gedurende 4 minuten geen signaal wordt gedetecteerd of er op een knop wordt gedrukt tijdens de WORK-functie, gaat de console in de standby-modus.

De REST-functie gaat niet in de slaapmodus als er geen knop wordt ingedrukt of er geen signaal aanwezig is.



Afb. 17



Afb. 18



Afb. 19



Afb. 20

### 3.4.5 Doeltijd

1. Druk in de stand-by modus op de MODE-knop en druk vervolgens op de SET-knop om de TARGET-functie te selecteren.

*TARGET knippert op het LCD-scherm (afb. 21).*

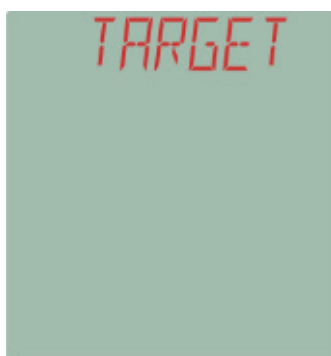
2. Druk op de MODE-knop, om naar de TARGET FUNCTION SELECTION-selectie te gaan.
3. Schakel de TARGET TIME-functie in (Afbeelding 22) en druk op de MODE-knop om de TIME-functie in te stellen.

*Wanneer het LCD-scherm "SET" knippert, knippert 0:00 in het TIME-venster (afb. 23)*

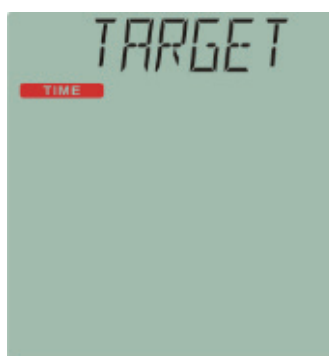
4. Druk op de SET-knop om de doeltijd in te stellen (het instelbereik is 0:00~99:00), die circulair kan worden ingesteld.
5. Druk op de MODE-knop om te bevestigen en de console gaat naar de trainingsmodus.

*Wanneer het LCD-display "TARGET" en "TIME" weergeeft, verandert het display elke 2 seconden (afb. 24 en 25).*

*Alle functiewaarden worden opgeteld volgens de bedrijfwaarden en veranderen elke 5 seconden van weergave.*



Afb. 21



Afb. 22



Afb. 23



Afb. 24



Afb. 25

### 3.4.6 Doelbereik

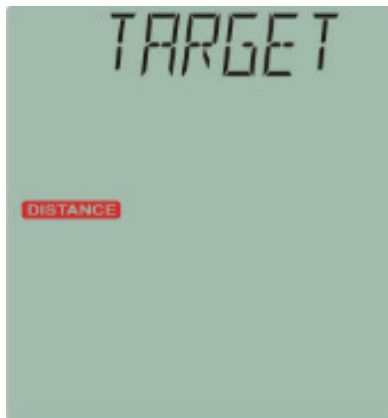
1. Schakel de functie TARGET DISTANCE in totdat het LCD-scherm knippert en "TARGET" weergeeft (weergave "\*" "8").

Het DISTANCE-venster knippert en geeft de afstand weer (afb. 26).

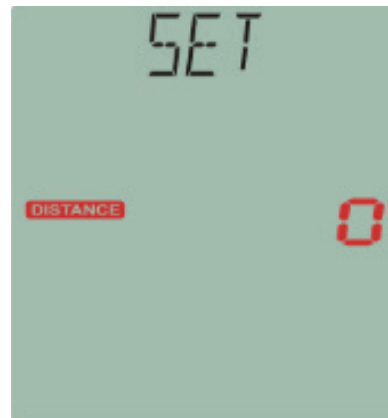
2. Druk op de MODE-knop, om te beginnen met het instellen van DISTANCE-Functie.
3. Wanneer het LCD-display "SET" knippert (weergave "\*" "8") en 0 knippert in het DISTANCE venster (afb. 27), druk dan op de SET-knop, om de doelafstand in te stellen (het instelbereik is 0~9990), die circulair kan worden ingesteld.
4. Druk op de MODE-knop om te bevestigen en de console schakelt over naar de trainingsmodus en er klinkt een piepton van 0,5 sec.

Wanneer het LCD-display "TARGET" en "DISTANCE" weergeeft, verandert het display elke 2 seconden (afb. 28 en 29).

Alle functiewaarden worden opgeteld volgens de bedrijfswaarden en veranderen elke 5 seconden van weergave.



Afb. 26



Afb. 27



Afb. 28



Afb. 29

### 3.4.7 Doel calorieën

1. Schakel de functie TARGET CALORIES in totdat het LCD-scherm eenmalig knippert en "TARGET" weergeeft (weergave "\*" "8").

Het venster CALORIES wordt weergegeven door dat CALORIES knippert (afb. 30).

2. Druk op de MODE-knop om de instellingen van de CALORIES-functie te starten.

Wanneer het LCD-scherm "SET" knippert, en "SET" weergeeft (weergave "\*" "8"), knippert er een 0 in het venster CALORIEËN (afb. 31).

3. Druk op de SET-knop om de DOEL-calorieën in te stellen (het instelbereik is 0~9990), die circulair kan worden ingesteld.
4. Druk op de MODE-knop om te bevestigen en de console gaat naar de trainingsmodus.

Wanneer het LCD-display "TARGET" en "CALORIES" weergeeft (Weergave "\*" "8"), verandert het display elke 2 seconden (afb. 32 en 33).

Alle functiewaarden worden opgeteld volgens de bedrijfwaarden en veranderen elke 5 seconden van weergave.



Afb. 30

Afb. 31

Afb. 32

Afb. 33

### 3.4.8 Doel-roeislagen

1. Schakel de functie TARGET DISTANCE in totdat het LCD-scherm knippert en "TARGET" weergeeft.

Het STROKES-venster knippert en geeft STROKES weer (afb. 34).

2. Druk op de MODE-knop om te beginnen met het instellen van de STROKES-functie.
3. Wanneer het LCD-display "SET" knippert (Afbeelding 35) en 0 knippert in het STROKES venster druk dan op de SET-knop, om de doel-roeislagen in te stellen (het instelbereik is 0-9990), die circulair kan worden ingesteld.
4. Druk op de MODE-knop om te bevestigen en de console gaat naar de trainingsmodus.

Wanneer het LCD-display "TARGET" en "STROKES" weergeeft, verandert het scherm elke 2 seconden (afb. 36 en 37). Alle functiewaarden worden opgeteld volgens de bedrijfwaarden en veranderen elke 5 seconden van weergave.



Afb. 34



Afb. 35



Afb. 36



Afb. 37

### 3.4.9 Doel-Puls

1. Schakel de functie TARGET DISTANCE in totdat het LCD-scherm knippert en "TARGET" weergeeft. Het PULSE-venster knippert en geeft PULSE weer (afb. 38).

2. Druk op de MODE-knop om de instellingen van de PULSE-functie te starten.

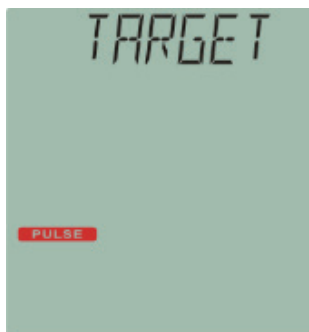
Wanneer het LCD-scherm "SET" knippert, en "SET" weergeeft (afb. 39), knippert 100 in het PULSE-venster.

3. Druk op de SET-knop om de doelhartslag in te stellen (het instelbereik is 30-230) die circulair kan worden ingesteld.

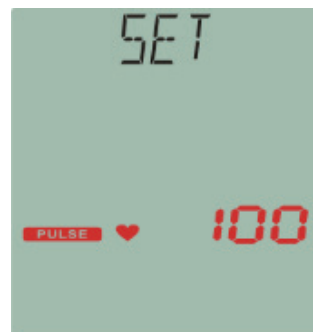
4. Druk op de MODE-knop om te bevestigen en de console gaat naar de trainingsmodus.

Wanneer het LCD-display " TARGET" en " PULSE" weergeeft, verandert het display elke 2s (afb. 40 en 41).

Alle functiewaarden worden opgeteld volgens de bedrijfwaarden en veranderen elke 5 seconden van weergave.



Afb. 38



Afb. 39



Afb. 40



Afb. 41

### 3.4.10 Modi

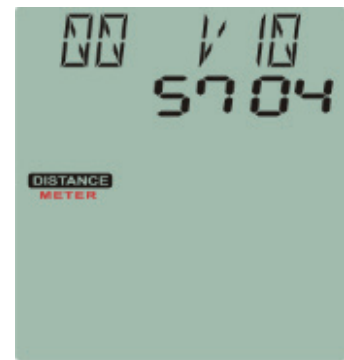
#### Speciale modus (Omschakelen KM/ ML)

1. Druk op de MODE+SET knop voor 2s, om naar de KM/ML - schakelmodus te gaan.

Het LCD-scherm weergeeft "CLIENT ID" en de programmaversie, het TIME-venster toont de consolemodelnaam (afb. 42).

2. Druk in de KM/ML-schakelmodus op SET om KM/ML in te stellen.
3. Druk op MODE om de instelling te bevestigen.

De console heeft geen geheugenfunctie, d.w.z. dat als de batterij wordt verwijderd, deze terug keert naar de vooraf ingestelde waarden.

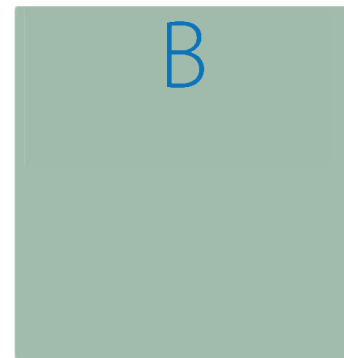


Afb. 42

#### Draadloze-Verbindingsmodus

De console kan verbinding maken met de APP en de draadloze-hartslag verzenden in elke modus behalve de slaapstand.

Nadat de console APP heeft aangesloten, verschijnt er een signaal op het LCD-scherm (afb. 43).



Afb. 43

## VR-correctiemodus

### ① OPMERKING

De VR-waarde (variabele weerstand) wordt weergegeven in 10 niveaus van 10 - 1024 AD.

1. Druk in de standby-modus gedurende 3 seconden op de knop MODE+RESET om de VR-correctiemodus te openen.

*"L" wordt weergegeven in het TIME-venster, de huidige AD-waarde van VR wordt weergegeven in het DISTANCE-venster (afb. 44).*

2. Zet de luchtklephendel in de eerste stand en druk op de ENTER-knop om te bevestigen.

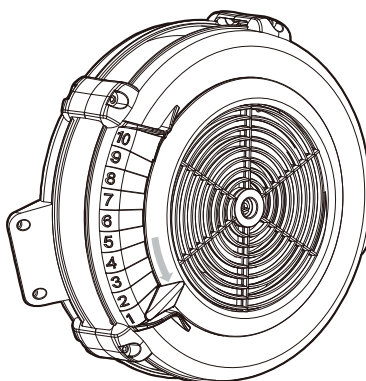
*'H' wordt weergegeven in het TIME-venster nadat u de eerste VR-waarde hebt bevestigd en de huidige AD-waarde van VR wordt weergegeven in het DISTANCE-venster (afb. 46).*

3. Zet de luchtklephendel in de eerste stand en druk op de ENTER-knop om te bevestigen.

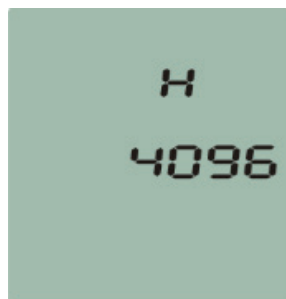
*Na het instellen van de eerste en de hoogste VR-waarde start de console opnieuw op en verdeelt de ingestelde waarden in gemiddeld 10 segmenten.*



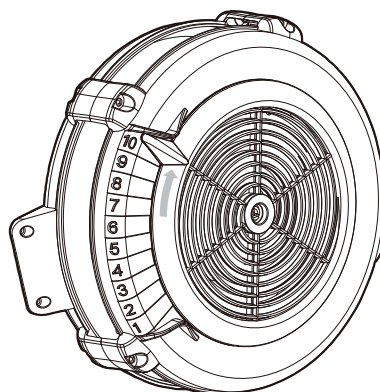
Afb. 44



Afb. 45



Afb. 46



Afb. 47

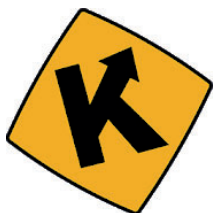
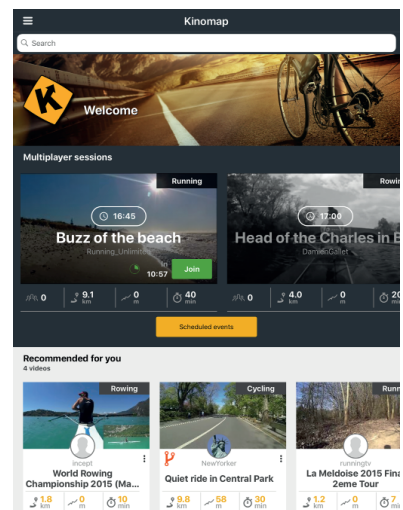
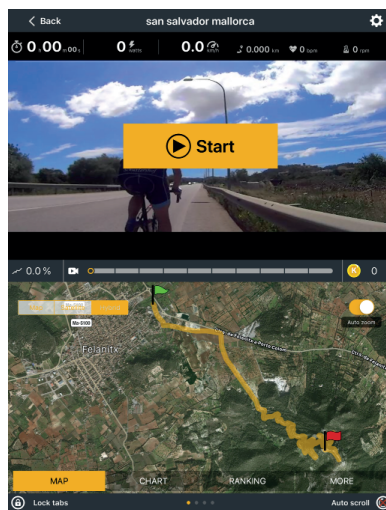
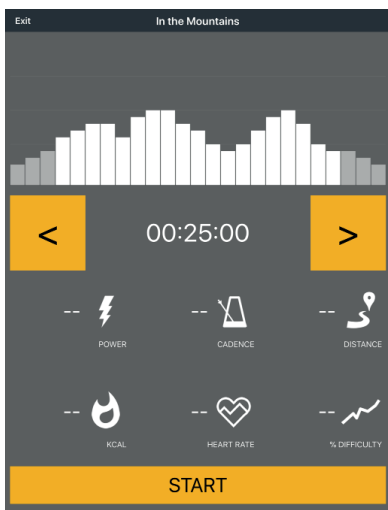
### 3.5 Draadloze verbinding en fitnessapps

De console van dit fitnessapparaat is uitgerust met een draadloze interface. Houd er rekening mee dat jouw mobiele apparaat compatibel moet zijn met de draadloze interface van het fitnessapparaat. Om trainingsapps te gebruiken, activeert u draadloze op uw mobiele apparaat (tablet of smartphone) en opent u de fitnessapp. Selecteer uw fitnessapparaat. Volg hiervoor de aanwijzingen in de app. De naam van uw apparaat vindt u op een kleine sticker aan de achterkant van de console.

Trainingsapps vindt u in de appstores van Google of Apple. Daar vindt u bijvoorbeeld de apps "Kinomap" of "iconsole+". Denk eraan dat dit apps van externe fabrikanten zijn. Fitshop is niet verantwoordelijk voor de beschikbaarheid, de werking of de inhoud van deze programma's.

#### **ⓘ BELANGRIJKE OPMERKING**

De vooraf geïnstalleerde apps worden geproduceerd en geleverd door externe fabrikanten. Wijzigingen en beschikbaarheid van deze apps kunnen optreden of variëren. Fitshop aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor de beschikbaarheid, functionaliteit of inhoud van deze apps. Om de functionaliteit van de voorgeïnstalleerde apps te kunnen garanderen, moeten deze regelmatig worden geactualiseerd. De desbetreffende app zal u hierop attent maken. Om de updates uit te voeren, heeft u een Google-account nodig. Hiervoor volstaat een Google-e-mailadres. Om de desbetreffende update uit te voeren volgt u gewoon de aanwijzingen op het scherm. Denk eraan dat het systeem op de voorgeïnstalleerde apps afgestemd is. Installeer geen andere apps op de console. Bij deze laatste kan de functionaliteit immers niet worden gegarandeerd. Het installeren van andere apps kan technische problemen veroorzaken.



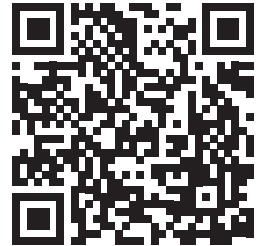
Voorbeeld: Kinomap



## 3.6 Trainingsadvies

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.



### 3.6.1 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.

### 3.6.2 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.

#### Opwarmingsoefening:

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.

### 3.6.3 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.

### 3.6.4 De gebruikte spiergroepen

Bij roeien worden de volgende spiergroepen gebruikt:

- + Rugspieren
- + Schouderpiers
- + Armspiers
- + Buikspiers
- + Beenspiers

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.



### 3.6.5 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.

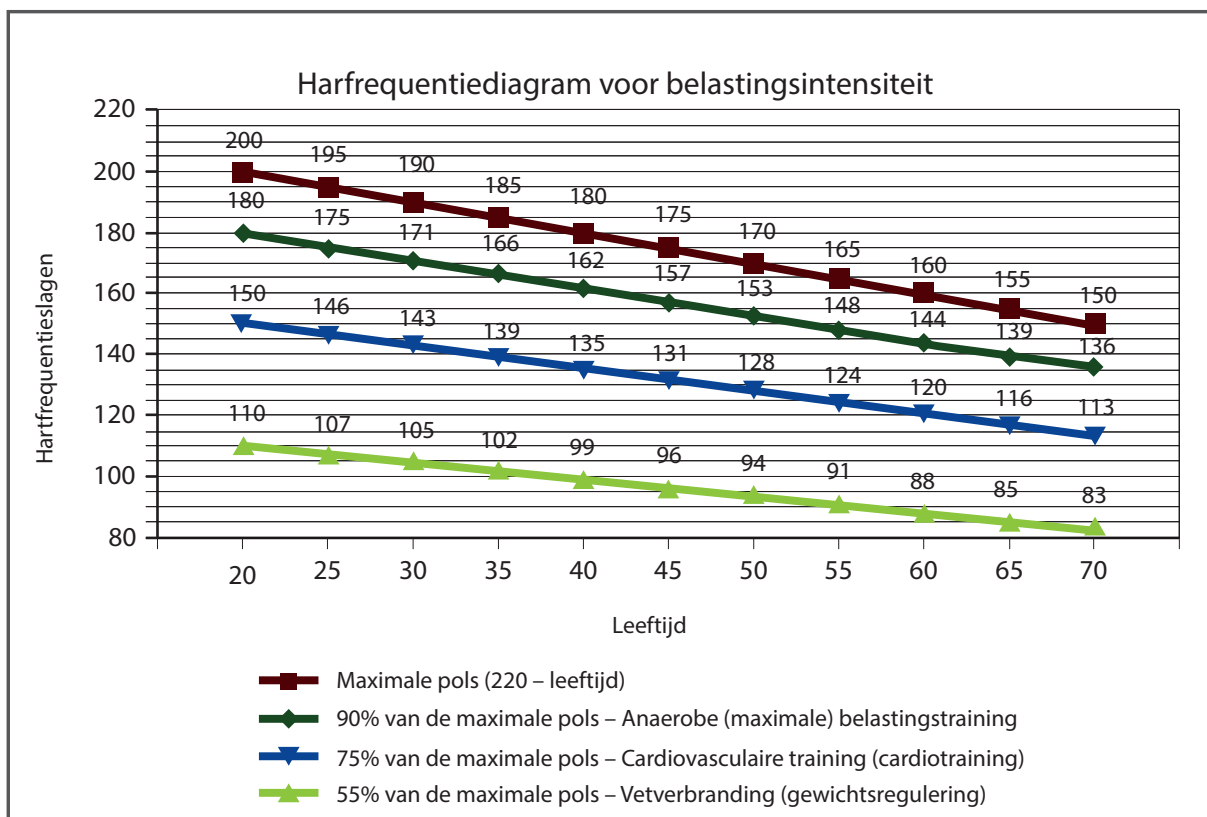
**Cardiovasculaire training (duurtraining):** Het primaire doel is om het uithoudingsvermogen en de conditie te vergroten door een verbeterde zuurstoftoevoer via het cardiovasculaire systeem. Om dit trainingsdoel te bereiken is een gemiddelde intensiteit (ca. 75% van de maximale hartslag) met een gemiddelde 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. =  $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,9$ .





### 4.1 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

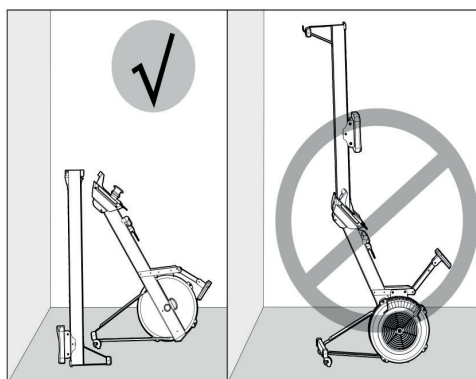
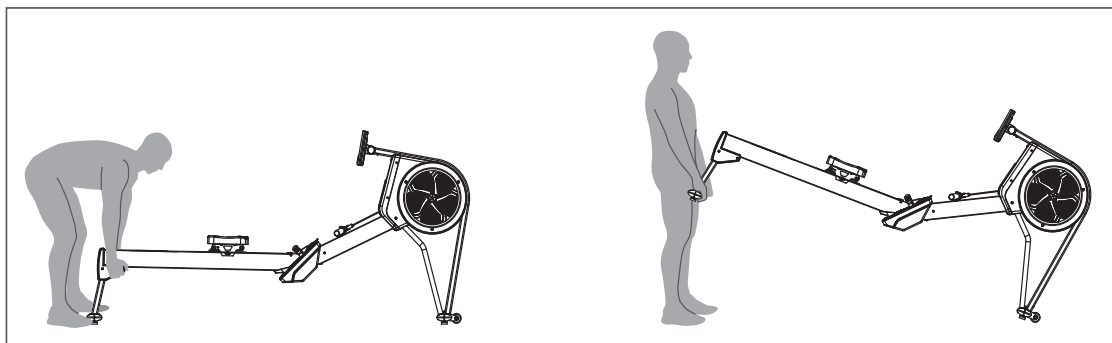
- + Zorg ervoor dat het apparaat op de gekozen opslagplaats beschermd is tegen vocht, stof en vuil. De opslagplaats moet droog en goed verlucht zijn en een constante omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C hebben.

### 4.2 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 transportwielletjes 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.



## 5.1 Algemene informatie

### ⚠ WAARSCHUWING

- + Voer geen ondeskundige veranderingen aan het apparaat uit.
- + Om het veiligheidsniveau van het apparaat te behouden, moet het regelmatig worden gecontroleerd op beschadigingen en slijtage, vooral de voetriemen, bevestigingsmiddelen, handvatten en de zitting.

### ⚠ 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.

## 5.2 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Storingsbronnen in het lokaal</li> <li>+ ongeschikte borstban</li> <li>+ Borstband in de verkeerde positie</li> <li>+ Batterijen leeg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Storingsbronnen verwijderen (bijv. gsm, luidspreker, WLAN, grasmaai- en stofzuigrobot...)</li> <li>+ Geschikte borstband gebruiken (zie aanbevolen accessoires)</li> <li>+ Borstband opnieuw positioneren en/of elektroden bevochtigen</li> <li>+ Batterijen vervangen</li> </ul>
Er wordt niets weergegeven op het beeldscherm	De console is niet aangesloten op de stroom	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Houd de RESET-toets ingedrukt om de console te herstarten.</li> <li>+ Trek de netkabel ongeveer 15 seconden uit om de console te herstarten.</li> <li>+ Maak alle kabelaansluitingen los en bevestig ze opnieuw, zie montagehandleiding.</li> <li>+ Contacteer een servicetechniker en laat eventueel de console vervangen.</li> </ul>

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
----------------	---	--

### 5.3 Foutcodes en foutopsporing

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.**

### 5.4 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.

#### De ketting smeren

Smeer de ketting minstens om de zes maanden, bij voorkeur na ongeveer 50 bedrijfsuren. Gebruik hiervoor een pluivrije doek en 20W motor- of multifunctionele olie Druppel ongeveer een theelepel olie op de doek. Gebruik vervolgens het handvat om de ketting voorzichtig zo ver mogelijk naar buiten te trekken. Veeg de doek meerdere keren over de lengte van de ketting af. verwijder vervolgens overtollige olie met een droge doek.

#### Reiniging van de looprail

Veeg voor elke training de looprail eenmaal af met een vochtige doek om stof te verwijderen.

## 6 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.



## 7 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 cardiofitnessapparaat 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. 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

## 8.1 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 10 van deze gebruiksaanwijzing.

**OPMERKING**

Het serienummer van je apparaat is uniek. Het staat vermeld op een witte sticker.

Voer het serienummer in het bijbehorende veld in.

**Serienummer:**

**Merk/categorie:**

**Modelnaam:**

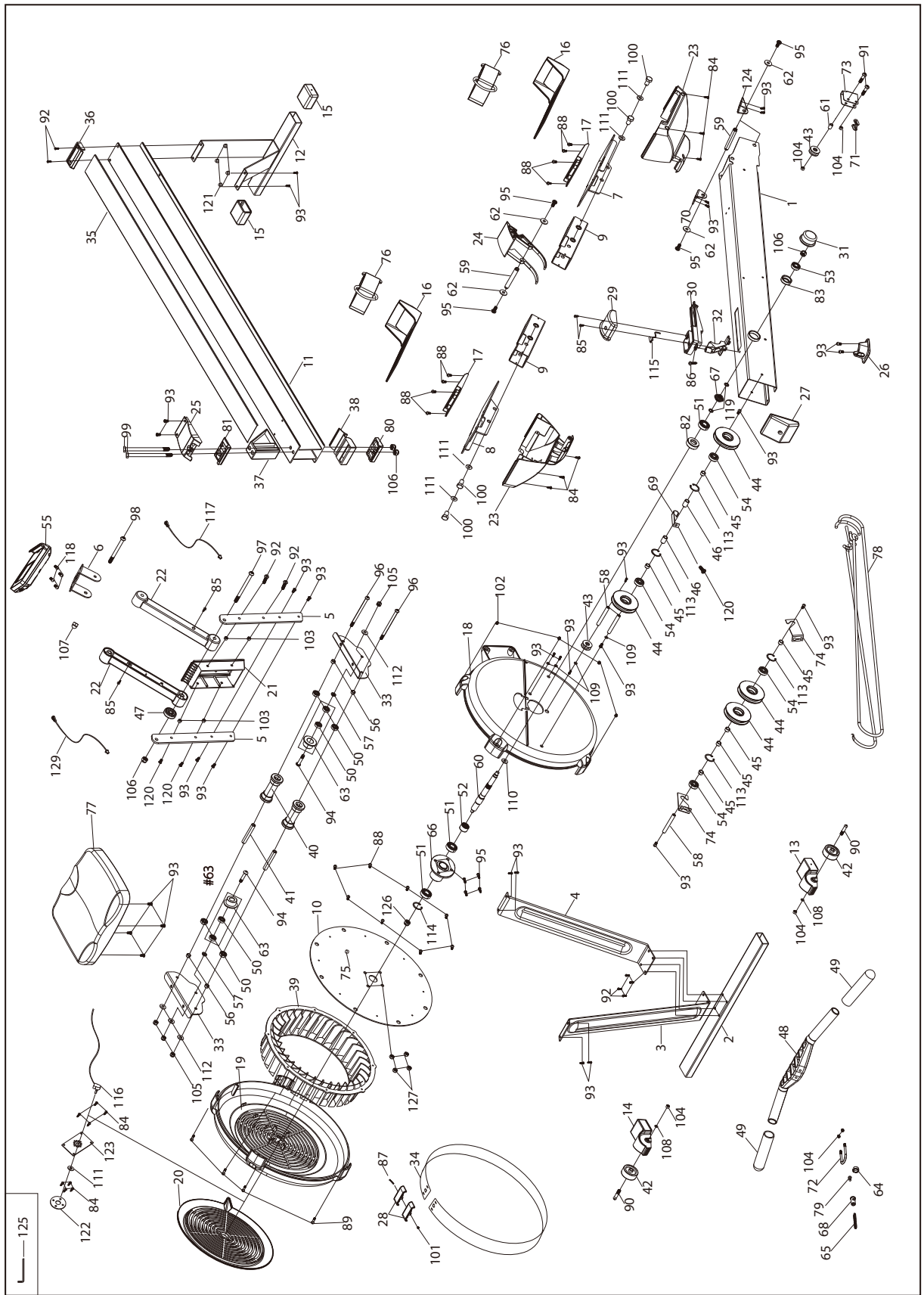
**Artikelnummer**

## 8.2 Onderdelenlijst

Nr.	Naam (ENG)	Aantal.	Nr.	Naam (ENG)	Aantal.
1	Main Frame	1	33	Seat Carriage	2
2	Front Stabilizer	1	34	Outlet Perf	1
3	Leg Front Long	1	35	Stainless Plate	1
4	Leg Front Short	1	36	Rear Bumper	1
5	Guide Bracket	2	37	Rail Support	1
6	Console Support Plate	1	38	Lower Hanger Plastic	1
7	Pedal Support Plate L	1	39	Flywheel	1
8	Pedal Support Plate R	1	40	Seat Roller	2
9	Pedal Joint Pipe	2	41	Spacer below seat	2
10	Counterweight Disk	1	42	Wheel For Moving	2
11	Aluminum Rail	1	43	Guide Wheel	2
12	Rear Stabilizer	1	44	Pulley	4
13	Front End cap L	1	45	Pulley Short Bushing	6
14	Front End cap R	1	46	Pulley Long Bushing	2
15	Rear End cap	2	47	Gasket	1
16	Pedal Support	2	48	Handlebar	1
17	Pedal Cap	2	49	Handlebar Grips	2
18	Flywheel Cover Back	1	50	Bearing	8
19	Flywheel Cover Front	1	51	Bearing	3
20	Damper	1	52	One-way Bearing	1
21	Chain Guide	1	53	Bearing	1
22	Console Holder	2	54	Bearing	4
23	Cover For Pedals	2	55	Console	1
24	Elastic Piece	1	56	Spacer for Seat Roller	4
25	Upper Hanger Plastic	1	57	Spacer for Seat Roller	2
26	Handlebar Seat	1	58	Long Spacer for Guide Wheel	3
27	End Cap	1	59	Hanger Shaft Threaded	2
28	Perf Connector	2	60	Axle	1
29	Sensor Cover	1	61	Short Spacer for Guide Wheel	1
30	Sensor Base	1	62	Washer	4
31	Bearing Cover	1	63	Pulley	2
32	Spacer	1	64	Spacer Sleeve	1

Nr.	Naam (ENG)	Aantal.	Nr.	Naam (ENG)	Aantal.
65	Chain	1	98	Flat Head Hex Socket Bolt	1
66	Bearing Sleeve	1	99	Outer Hexagonal Bolt	2
67	Gear wheel	1	100	Outer Hexagonal Screw	4
68	Swivel Bushing	1	101	Hex Nut	1
69	Stator	1	102	Hex Nut	4
70	Connecting Sheet R	2	103	Hex Nut	4
71	Chain Connector	2	104	Nut	6
72	U Bolt	1	105	Nut	4
73	U-Block	1	106	Nut	4
74	Bungee Cord hook	2	107	Acorn Nut	1
75	Magnet	1	108	Washer	2
76	Pedal Strap	2	109	Washer	4
77	Seat	1	110	Washer	1
78	Bungee Cord	1	111	Washer	5
79	Axis Of Connection	1	112	Washer	4
80	Lower Die Cast Hanger	1	113	Inner Circlip	4
81	Upper Die Cast Hanger	1	114	Inner Circlip	1
82	Plastic Sleeve For 6003 Bearing	1	115	Sensor Wire	1
83	Plastic Sleeve For 6001 Bearing	1	116	VR	1
84	Cross Head Self Tapping Screw	14	117	Sensor Wire	1
85	Cross Head Self Tapping Screw	4	118	Screw	4
86	Cross Flat Head Self Tapping Screw	1	119	Rubber Band	2
87	Hexagon Socket Screws With Cylindrical Head	1	120	Cross Head Screw	3
88	Cross Head Screw	16	121	Acorn Nut	4
89	Cross Head Bolt	4	122	Damper Plate	1
90	Flat Head Hex Socket Bolt	2	123	VR Plate	1
91	Flat Head Hex Socket Bolt	2	124	Connecting Sheet L	1
92	Flat Head Hex Socket Screw	8	125	Allen Wrench	1
93	Flat Head Hex Socket Screw	30	126	Nut	1
94	Flat Head Hex Socket Bolt	2	127	Thin Nut	4
95	Flat Head Hex Socket Screw	8	128	Hardware Packing List	1
96	Flat Head Hex Socket Bolt	2	129	VR Wire	1
97	Flat Head Hex Socket Bolt	1			

# 8.3 Detailtekening



Producten van TAURUS® 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 onburocratische oplossing van jouw vraag. Houd daarom altijd je klantnummer en het serienummer van het defecte apparaat bij de hand.

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

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](http://www.fitshop.nl/filialenoverzicht)



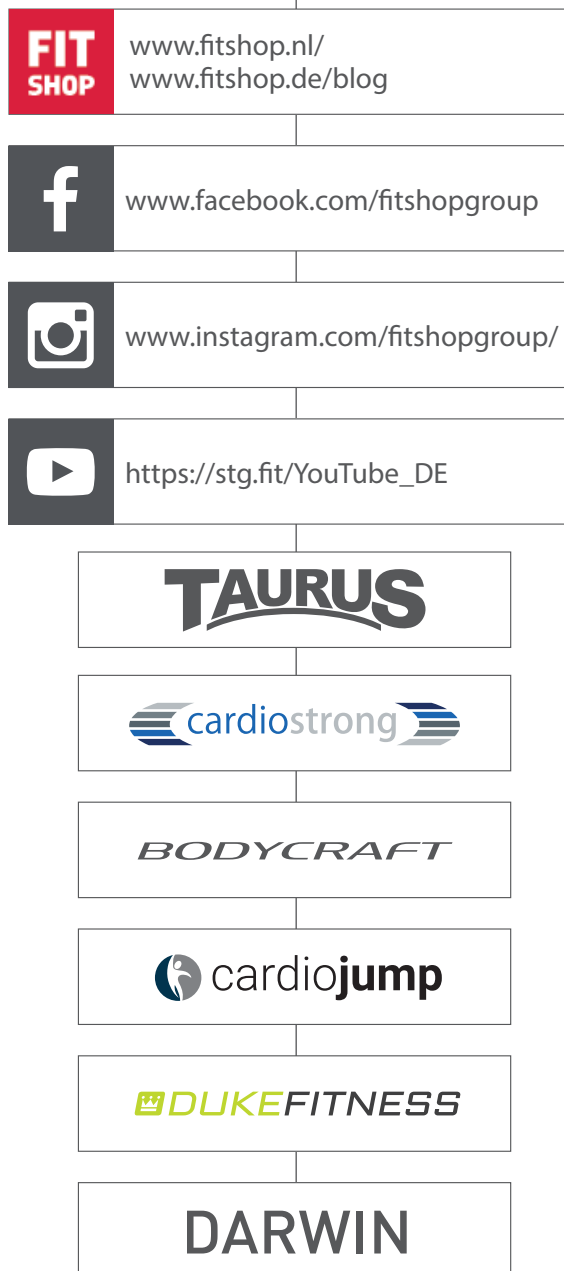
# FITNESS IS ONS LEVEN

## 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. Privéklienten 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. montagediensten 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**



**TAURUS®**

**Roeitrainer Elite Row**