

Modelnummer: PFICVRW70114.0

Serienummer: \_\_\_\_\_




U moet het serienummer van het toestel invoeren in de daarvoor gereserveerde ruimte hierboven;.

Via onze website:  
[www.fitnessbenelux.nl](http://www.fitnessbenelux.nl)

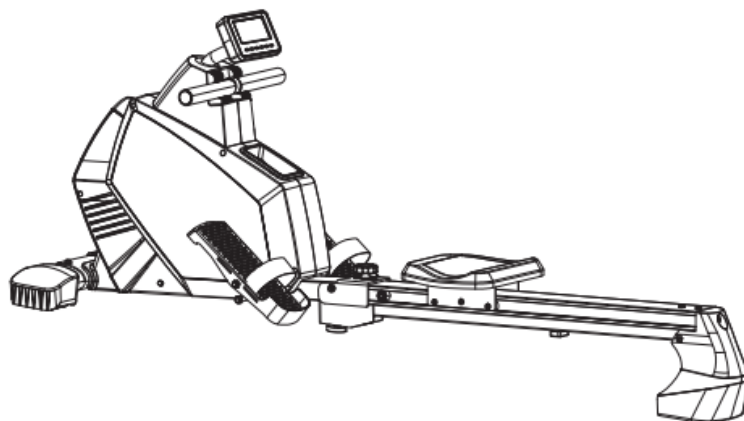
E-mail:  
[service@fitnessbenelux.nl](mailto:service@fitnessbenelux.nl)

Fitness Benelux

Telefoonnummer:  
074-7600200

 **ATTENTIE**

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in de handleiding voordat u de apparatuur gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.



**Visit our website**  
**[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)**

# Inhoudsopgave

<b>BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN .....</b>	<b>3</b>
<b>MONTAGE .....</b>	<b>5</b>
<b>HOE KLAP JE DE MACHINE OP .....</b>	<b>8</b>
<b>GEBRUIK VAN HET ROEIAPPARAAT .....</b>	<b>9</b>
<b>BESCHRIJVING VAN DE CONSOLE.....</b>	<b>10</b>
<b>HANDMATIGE MODUS .....</b>	<b>11</b>
<b>ONDERHOUD EN PROBLEMEN .....</b>	<b>12</b>
<b>REKOEFFENINGEN (AANBEVOLEN) .....</b>	<b>13</b>
<b>TEKENINGEN – MODELNUMMER PFCVVRW70114.0.....</b>	<b>14</b>
<b>ONDERDELENLIJST – MODELNUMMER PFCVVRW70114.0 .....</b>	<b>16</b>
<b>HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN.....</b>	<b>17</b>

# BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

**Waarschuwing:** Om het risico van ernstig letsel te verminderen, vragen wij u om de voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding zorgvuldig te lezen voordat u gebruik gaat maken van het apparaat. Wij zijn niet verantwoordelijk voor enig letsel en/of schade veroorzaakt door het gebruik van dit product.

1. Lees alle instructies en waarschuwingen in deze handleiding voordat u begint het apparaat te gebruiken.
2. Gebruik de roeitrainer alleen zoals beschreven staat in deze handleiding.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de roeier op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. De roeitrainer is ontworpen voor thuisgebruik. De roeier mag niet worden gebruikt in commerciële of institutionele instelling.
5. Houd de roeitrainer uit de buurt van vocht en stof. Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond, met een mat ter bescherming van uw vloer of tapijt. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte rond om het apparaat is zodat het monteren en gebruik van het apparaat makkelijker wordt.
6. Controleer uw onderdelen en draai ze regelmatig nog extra aan. Versleten onderdelen moeten meteen vervangen worden.
7. Houd kinderen jonger dan 12 en huisdieren uit de buurt van de roeimachine.
8. Draag geschikte kleren tijdens het sporten. Geen losse kleren dragen die verstrikt kunnen raken in de machine. Draag altijd sportschoenen voor de juiste voetbescherming.
9. Het apparaat mag niet gebruikt worden door personen die zwaarder zijn dan 130 kg.
10. De pols-sensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van metingen van de hartslag beïnvloeden. De sensor is alleen bedoeld voor ruwe schommelingen van uw hartritme tijdens het sporten.
11. Houd uw rug recht als u het apparaat gebruikt. Een kromme rug kan leiden tot blessures.
12. Als u pijn voelt of last krijgt van duizeligheid dan dient u onmiddellijk te stoppen en rust te nemen.
13. De sticker op pagina 1 is geplakt op de roeitrainer. Als de sticker onleesbaar is, neem dan contact op met onze klantenservice. Het nummer staat op de achterkant van deze handleiding, u kunt vragen om een vervangende sticker. Breng de sticker aan op de aangegeven plaats.
14. Wanneer u stopt met sporten, zorg er dan voor dat de stoel tot stilstand komt.

## ATTENTIE:

Maakt u gebruik van medicijnen raadpleeg dan uw arts voordat u begint met sporten. Met namen mensen boven de 35 jaar kunnen gezondheidsproblemen hebben gehad. Lees alle instructies voor het gebruik van de roeitrainer.

Wij zijn niet aansprakelijk voor letsel of schade aan eigendommen als gevolg van het gebruik van dit product.

**Bewaar deze instructies!**

## VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u heeft gekozen voor de nieuwe ProForm Wave. Deze roeitrainer heeft een serie aan functies voor het gebruik van vele oefeningen. Wat zowel efficiënter en betrouwbaarder is.

Om deze roeier in de beste omstandigheden te gebruiken, lees dan deze handleiding.

Als u na het lezen van deze handleiding nog vragen hebt, dan kunt u in de omslag van deze handleiding de contactgegevens vinden.

Om u zo goed en efficiënt mogelijk te kunnen helpen houdt dan uw modelnummer en serienummer bij de hand voordat u contact met ons opneemt. Het modelnummer is PFICVRW70114.0.

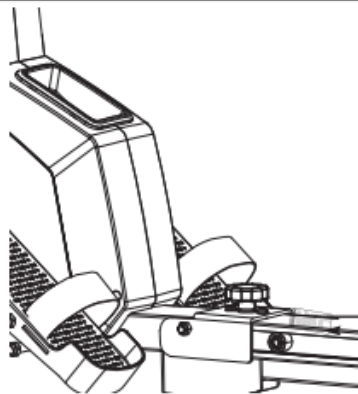
Het serienummer staat op de sticker van de roeitrainer.

---

## PLAATSING WAARSCHUWINGSLABEL

Deze tekening toont de locatie van de waarschuwingslabel. Als het label ontbreekt of niet leesbaar is, kunt u contact opnemen met onze klantenservice om gratis een vervangingssticker aan te vragen.

Opmerking: De werkelijke grootte van de etiketten komen niet noodzakelijk overeen met de opgegeven grootte.



## MONTAGE

De montage moet uitgevoerd worden door 2 personen. Plaats alle onderdelen van de roeier op de manier hoe de handleiding het aangeeft. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg totdat de montage voltooid is.

In aanvulling op de inbusleutel zijn voor de montage ook inbegrepen een Phillips schroevendraaier en een moersleutel.



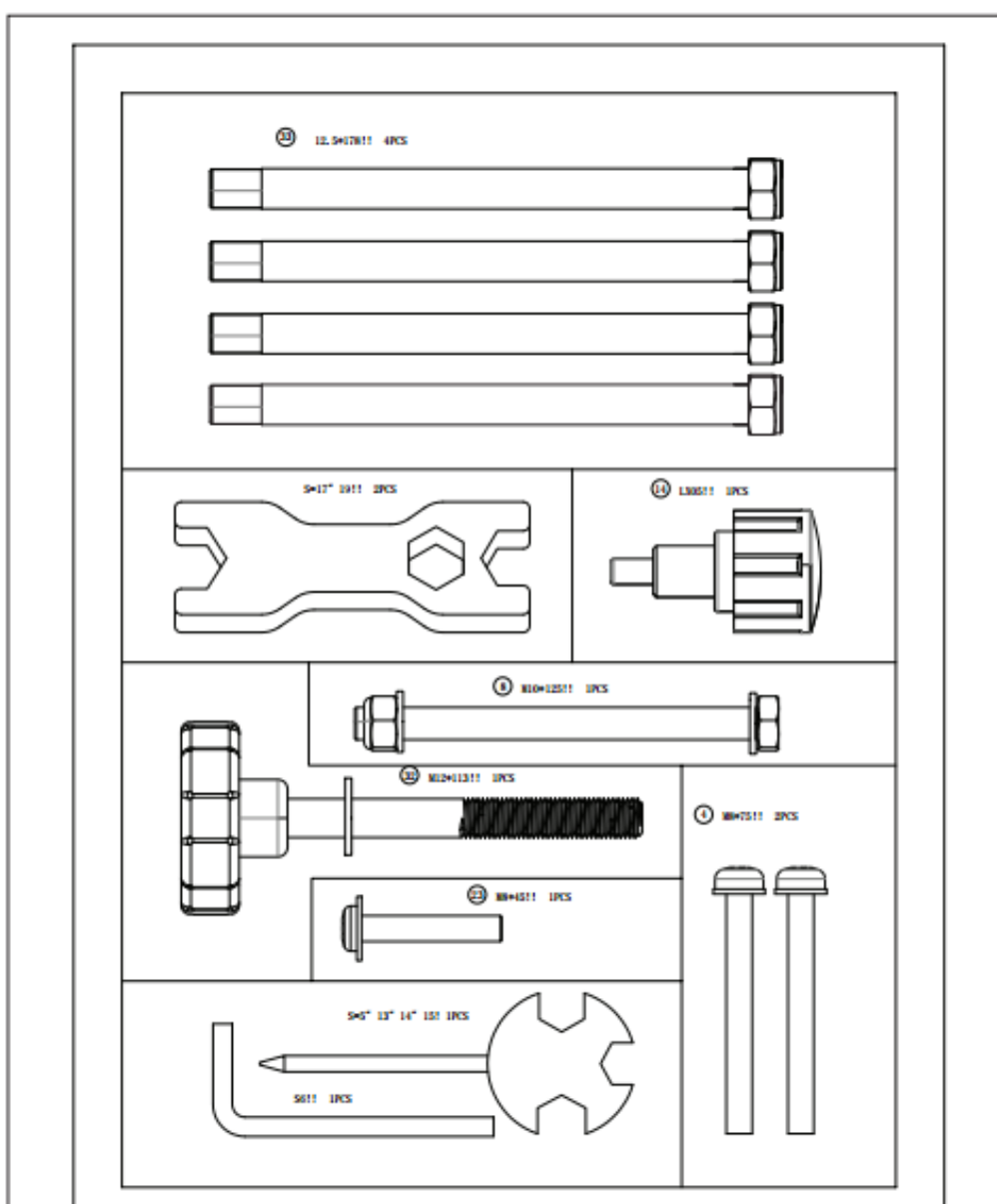
<-----Phillips  
schroevendraaier



<----- Moersleutel

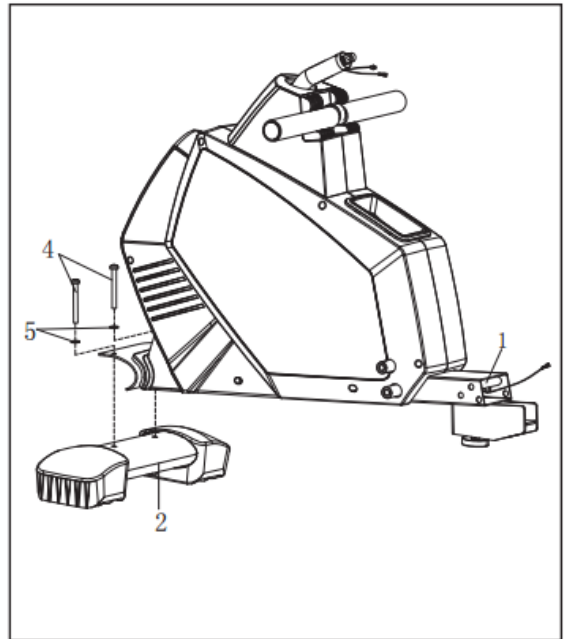
Gebruik de hieronder getoonde tekeningen om de kleine onderdelen te kunnen identificeren in de montage. Achter de haakjes onder elke tekening van het onderdeel staan hoeveel stuks er per onderdeel inbegrepen zijn en welk nummer u nodig heeft tijdens de montage.

Opmerking: Sommige onderdelen worden voormonteerd voor het transport van dit apparaat. Als u niet in staat bent om een onderdeel te kunnen vinden in de zak, controleer dan of deze niet al gemonteerd is.



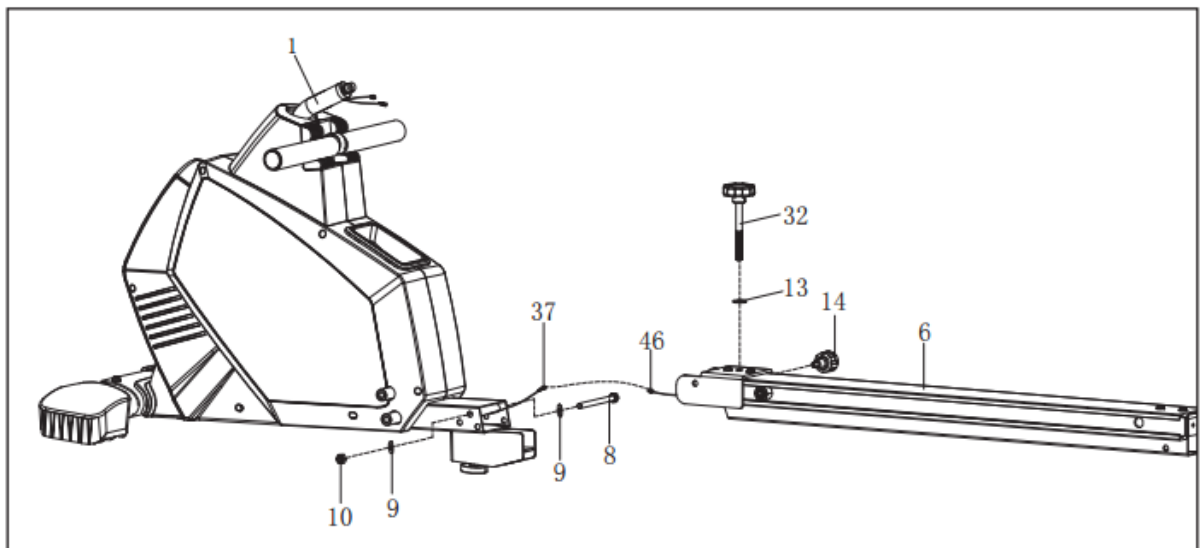
## STAP 1

Bevestig de voorste stabilisatorbalk (2) aan het hoofdframe (1) met behulp van de inbus bouten (4) en sluitringen (5).

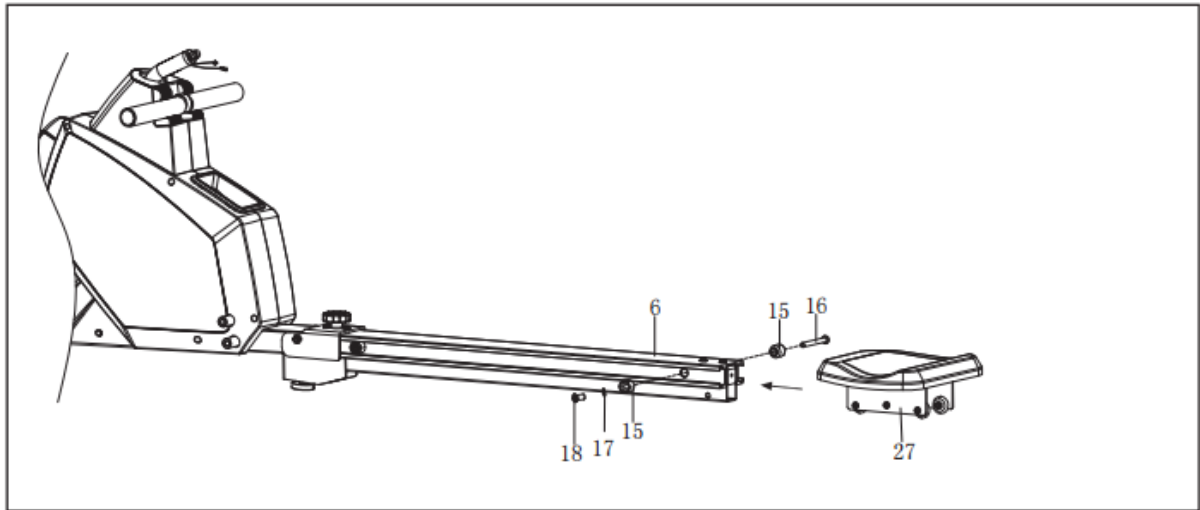


## STAP 2

1. Sluit de ontvanger (46) aan op de lage balk (37) en vervolgens de rail (6) op het hoofdframe (1) met behulp van een bout (8), platte ring (9) en een nylonafdekking (10).
2. Bevestig het frame (1) aan de rail (6) met een stelschroef (32), en een platte ring (13).

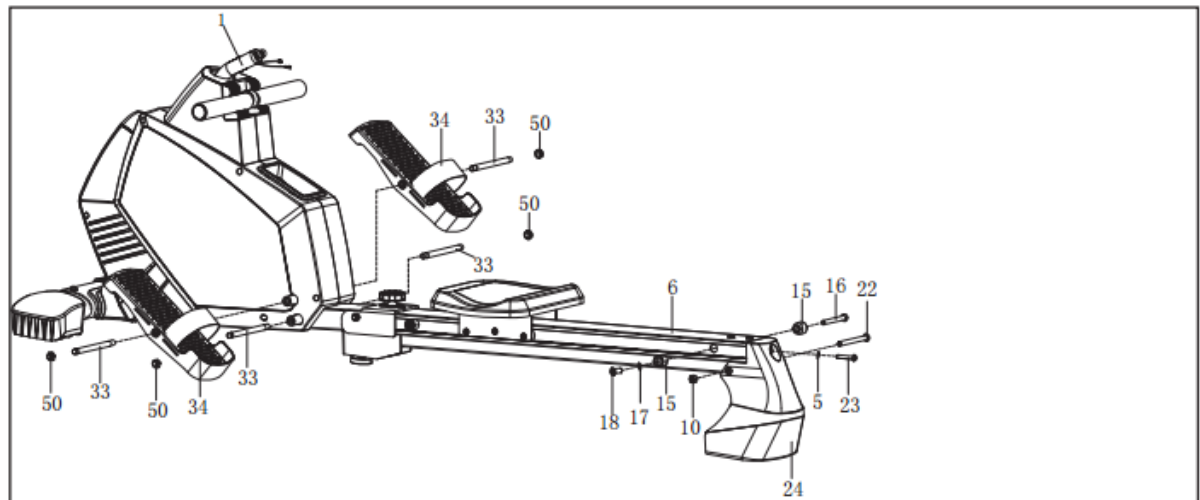


### STAP 3



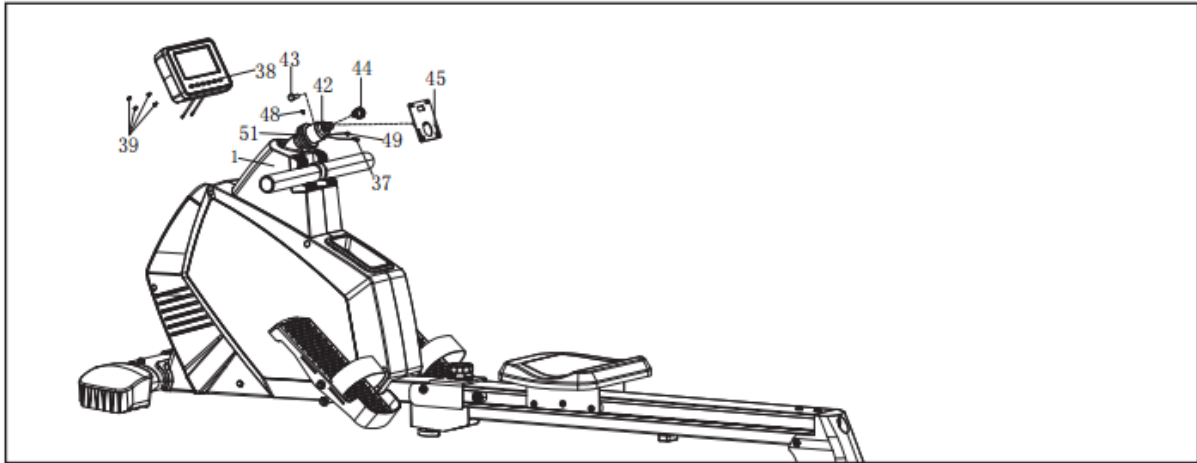
Draai de inbusbout (16) in de sluitring (15) met een platte ring (17) en schroef (18). Installeer vervolgens de stoelbeugel (27) op de rail (6).

### STAP 4



1. Koppel de steunpoot (24) aan de rail (6) met behulp van de hexagonale bout (22) borgmoer (10).
2. Bevestig onderdeel (15) op de rail (6) onderdeel bout (16) met behulp van een platte ring (17) en een schroef (18)
3. Bevestig de pedalen (34) op het frame (1) met behulp van een lange bout (33), bevestig daarna de steunpoot (24) op de rail (6), met behulp van een hexagonale bout (23) en een platte ring (5).

## STAP 5



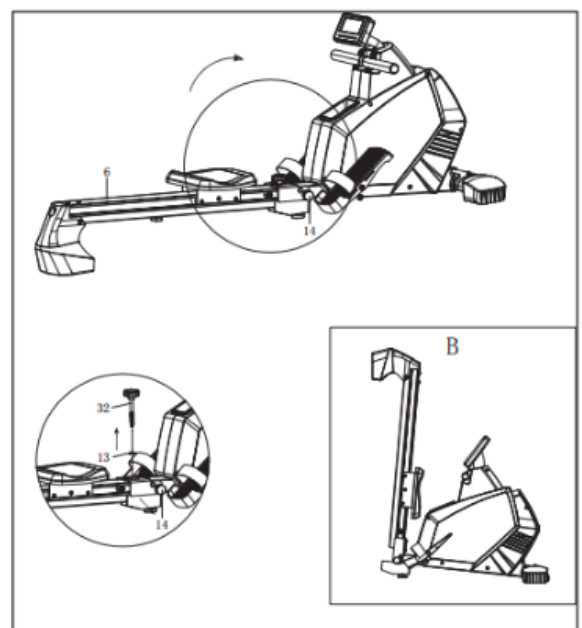
1. Trek de kabel (37) naar het gat van de plaat (45) en koppel vervolgens de plaat (45) aan de console beugel (42), met behulp van een hexagonale bout (43) en de knop (44).
2. Sluit de balk (49) en de kabel (37) aan op de consolekabel en vergrendel het bedieningspaneel (38) ter ondersteuning van het console op het hoofdframe (1) met behulp van een schroef (39).

## Uw computer is klaar voor gebruik.

---

## HOE KLAP JE DE MACHINE OP

Na gebruik van uw roeimachine kan deze opgevouwen worden. Om dit te doen moet u de klembout (15) en schroef (2) verwijderen. Vouw vervolgens de rail (22) en bevestig deze aan het hoofdframe met behulp van de ring (35) en de stelschroef (2). Tot slot, draait u de stelschroef (2) aan de achterkant van de rail.



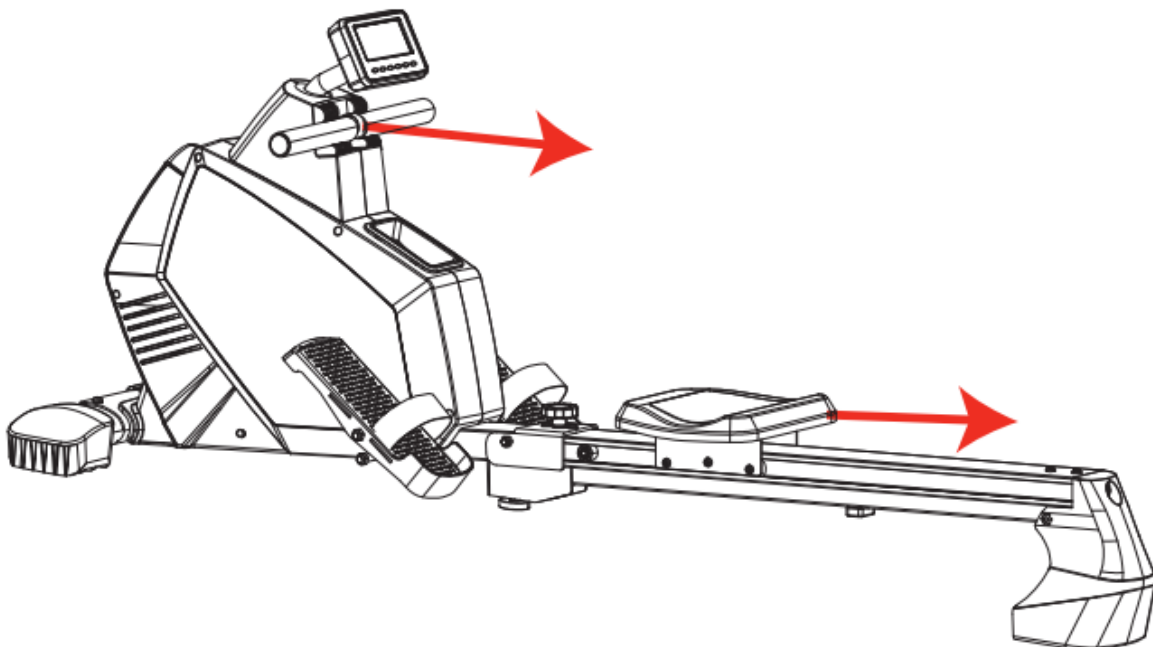


## GEBRUIK VAN HET ROEIAPPARAAT

Ga op de stoel zitten met uw uitzicht op de pedalen.  
Plaats uw voeten op de pedalen en pas de banden  
aan op uw voeten. Houd de handgrepen van de roeitrainer  
vast met uw handpalmen naar beneden gericht.

Voer de volgende stappen uit:

1. Schuif de stoel naar voren, totdat u met uw knieën bijna uw borst aanraakt.
2. Duw uw lichaam naar achter met uw benen. Hou uw rug recht. Leun iets achterover en begin met roeien terwijl u ook de handgrepen richting uw romp trekt, belangrijk is dat u uw ellebogen naast uw lichaam houdt.
3. Uw benen moeten bijna recht zijn. Houdt tijdens het bewegen van de roeiarms uw armen recht naast uw lichaam op de hoogte van uw borst. Na de aankomst strekt u uw armen naar voren en trekt u de stoel naar voeren met behulp van uw benen. Herhaal dit als u door de drie fases heen gaat. Onthoudt om normaal te ademen en hou nooit uw adem in terwijl u aan het bewegen bent.



## BESCHRIJVING VAN DE CONSOLE



### VOLGENS DE CONSOLE

De console is eenvoudig te gebruiken en is voorzien van zes verschillende modus, zodat u direct feedback krijgt over uw oefeningen tijdens de trainingen. De verschillende modus worden hieronder beschreven.

**Snelheid (COUNT/MIN)** – In deze modus wordt de snelheid van de beweging beschreven.

**Tijd (TIME)** – In deze modus wordt de verstreken tijd weergegeven.

**Afstand (COUNT)** – In deze modus wordt het aantal bewegingen en afstand weergegeven.

**Totale afstand (COUNT)** – In deze modus wordt het totale aantal bewegingen en afstand weergegeven (dit kan alleen gereset worden door de batterijen te verwijderen).

**Calorieën (CAL)** – In deze modus worden de verbrande calorieën weergegeven.

Geschatte calorieën die u tijdens uw training verbrand. Deze modus geeft automatisch de waarden van snelheid, afstand en calorieën.

Hoe gebruik je het bedieningspaneel:

Zorg ervoor dat de batterijen goed en correct in het console zijn geplaatst. Als het display van het bedieningspaneel is voorzien van een plastic sticker, verwijder deze.

1. Stel de console in.  
Om de console te starten dient u te beginnen met roeien of u drukt op een toets.
2. Druk op de knop.  
Om de waarde te selecteren welke u wilt zien tijdens de training.

U kunt er ook voor kiezen om iedere 6 seconden andere informatie te krijgen. De knop langer dan 2 seconden inhouden zal ervoor zorgen dat het weer volledig op 0 komt te staan.

3. Start met roeien en houdt uw vorderingen bij op de display. Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel de geselecteerde waarde weergeven.
4. Wanneer u klaar bent met sporten zal de console automatisch uitgeschakeld worden.

Let op: de meter schakelt automatisch uit na 4 4 minuten van inactiviteit.

## HANDMATIGE MODUS

### 1. Selecteer manueel

Druk op de knop START en druk vervolgens op de knoppen omhoog of omlaag om de handmatige modus te selecteren. Bevestig uw keuze door op ENTER te drukken.

### 2. Oefening starten

Start uw training door te drukken op de knop START. U kunt de weerstand aanpassen door te drukken op UP of DOWN tijdens de oefening.

### 3. Vooruitgang

Volg uw vooruitgang op het scherm. Op het console wordt de tijd die is verstreken en de afstand die je hebt afgelegd weergegeven. Het toont ook uw snelheid (SPM en tijd / 500 m) en de calorieën die u hebt verbrand.

### 4. Meten van uw hartslag

U kunt uw hartslag meten met de hartslagsensoren op de handvaten. Daarvoor moet u de sensoren stevig vasthouden tijdens het trainen.

### 5. Oefeningen voltooid

Zodra u de oefening voltooid hebt, schakelt het console automatisch uit. Zodra u voor een paar seconden stopt, zal de tijd knipperen op het scherm en gaat de oefening in de pauzestand. Zodra je voor een paar minuten stopt, zal het console en het scherm opnieuw in worden gesteld.

### Kies uw programma

1. Wanneer de console wordt ingeschakeld, drukt u op de knoppen OMHOOG of OMLAAG om uw programma te selecteren. Bevestig uw keuze door op ENTER te drukken.
2. Begin uw oefening door te drukken op de START knop. U kunt de weerstand aanpassen door op de knoppen OMHOOG of OMLAAG te drukken tijdens de oefening.
3. Volg uw vooruitgang op het scherm. Op het console wordt de tijd die is verstreken en de afstand die u hebt afgelegd weergegeven. Het toont ook uw snelheid (SPM en tijd / 500 m) en de calorieën die u hebt verbrand.
4. U kunt uw hartslag meten met de hartslagsensoren op de handvaten. Daarvoor moet u de sensoren stevig vasthouden tijdens het trainen.
5. Zodra u de oefening voltooid hebt, schakelt het console automatisch uit. Zodra u voor een paar seconden stopt, zal de tijd knipperen op het scherm en gaat de oefening in de pauzestand. Zodra je voor een paar minuten stopt, zal het console en het scherm opnieuw in worden gesteld.

## ONDERHOUD EN PROBLEMEN

Inspecteer en draai alle onderdelen van de roeitrainer regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen direct.

Houd de roeitrainer schoon met een vochtige doek en een klein beetje milde zeep.

Belangrijk: Houdt vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel, stel het bedieningspaneel niet bloot aan direct zonlicht, Bij het opslaan van de roeimachine, is het verstandig om de batterijen uit het console te verwijderen.

Batterijen vervangen:

Als het licht van het bedieningspaneel is gedimd, moeten de batterijen vervangen worden. De meeste problemen worden veroorzaakt door de batterijen.

Het console vereist twee 1.5 V (AA) baterijen: Alkaline batterijen worden aanbevolen.

Verwijder het klepje van het batterijcompartiment. Plaats eerst twee batterijen in het console. Zorg ervoor dat de batterijen goed geplaatst zijn (zie de + of – op het console).

Zet vervolgens het klepje van het batterijcompartiment weer terug.

## REKOEFFENINGEN (AANBEVOLEN)

De juiste houding voor de strekoefeningen is hieronder beschreven. Beweeg uw lichaam langzaam tijdens het strekken.

### 1. Streck uw benen en raak uw voeten aan

Sta met uw knieën gebogen en buig langzaam naar voren op heuphoogte. Houd uw rug en schouders ontspannen als u naar beneden gaat. Ga met uw handen richting de tenen en strek zo ver mogelijk. Tel tot 15 en ga dan weer terug naar uw normale houding. Herhaal dit 3 keer. Spieren: Kniepees, achterkant van knieën en rug.

### 2. Rekoefeningen hamstrings

Ga op de grond zitten met een gestrekt been rechtvooruit. Breng het andere been naar u toe en laat uw andere been rusten tegen de binnenbeen van uw gestrekte been. Raak uw tenen zo ver mogelijk aan en tel tot 15. Herhaal dit 3 keer. Spieren: Hamstring, kniepees en onderrug.

### 3. Het oprekken van de achillespees

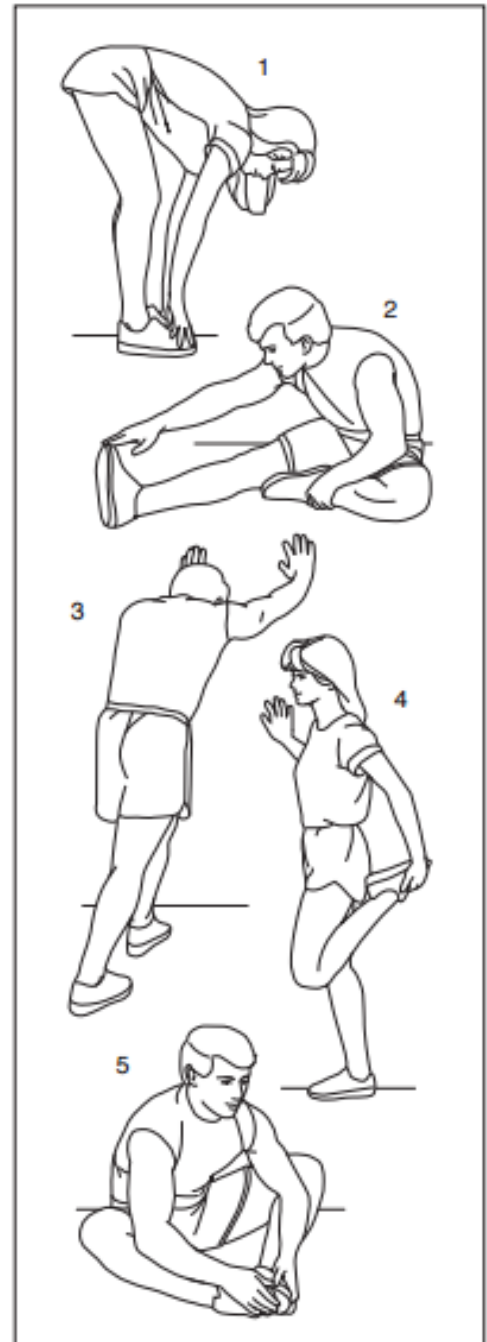
Met het ene been voor het andere, naar voren en plaats uw handen tegen een muur. Houdt uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been. Leun naar voren en beweeg uw heupen naar de muur. 15 seconden volhouden en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor iedere been. Spieren: Kuiten, achillespezen.

### 4. Het oprekken van quadriceps

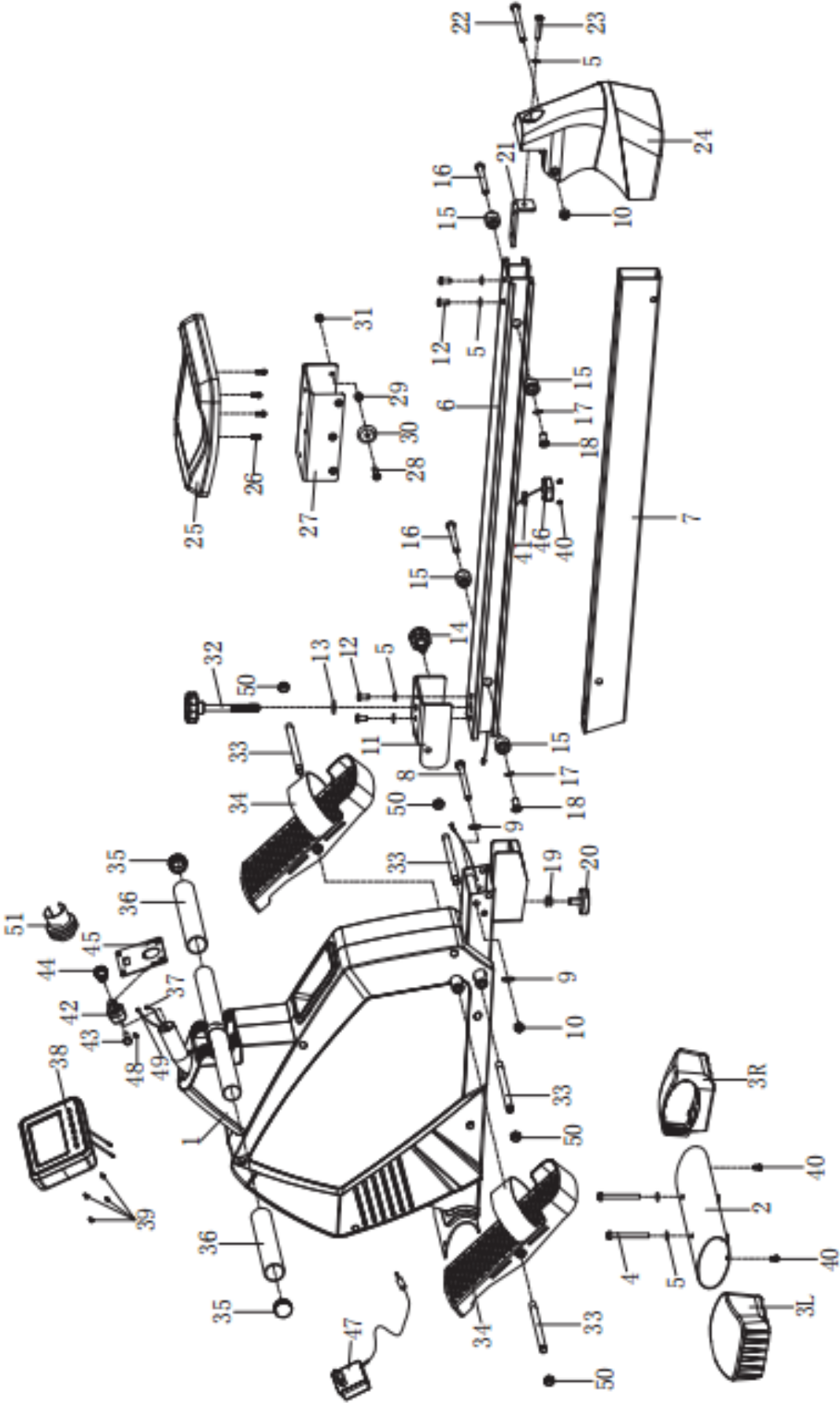
Met een hand tegen de muur voor evenwicht, neem uw voet(achter) met uw vrije hand. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Doe dit 15 seconden en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Spieren: dijspier, heupspiieren.

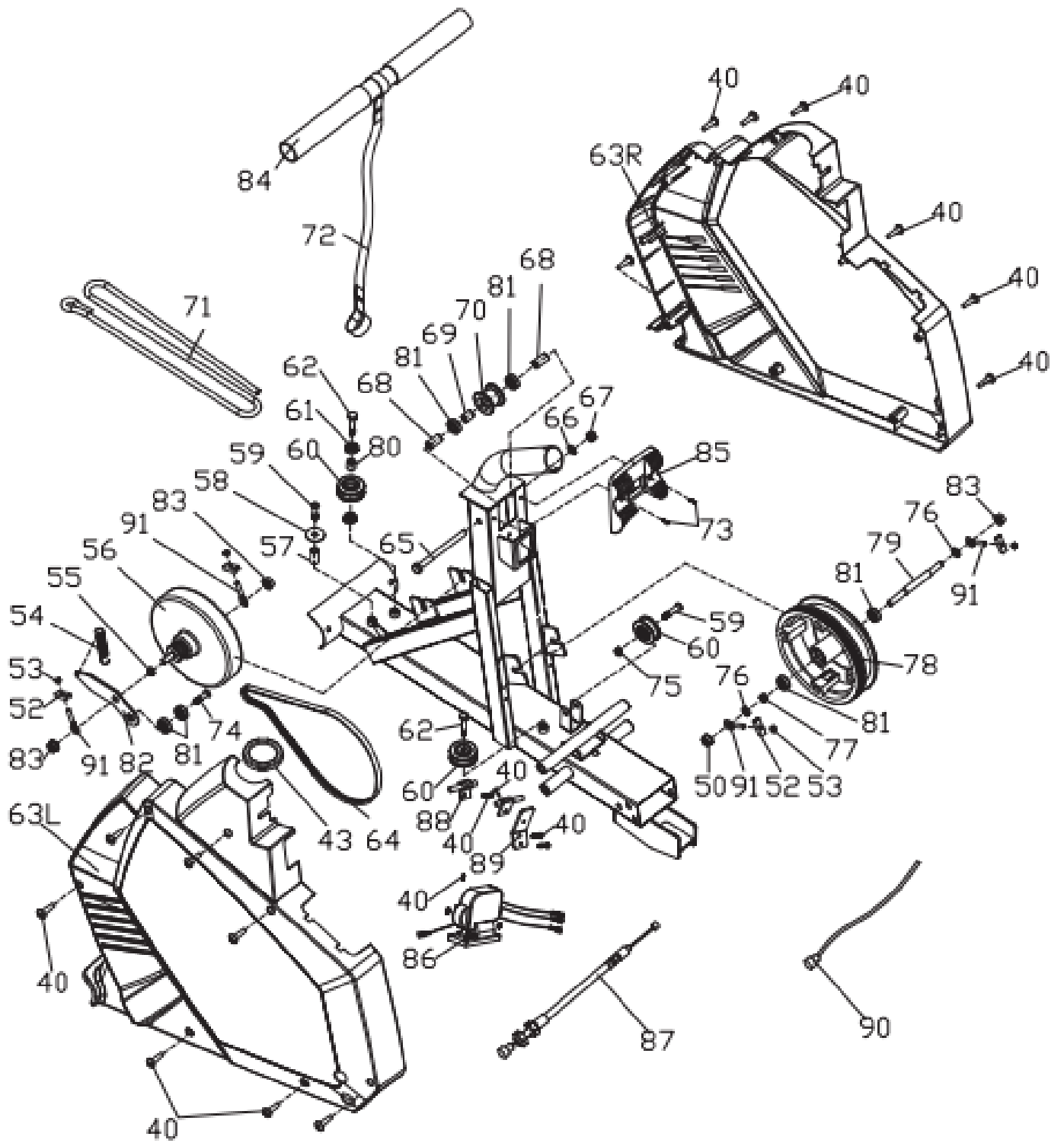
### 5. Het oprekken van de binnenkant van de dij

Zitten met de zolen van uw voeten tegen elkaar en uw knieën wijzen naar buiten. Breng uw voeten zo dicht mogelijk bij de liesstreek. Hou dit 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: dijspier, heupspiieren.



TEKENINGEN – MODELNUMMER PFICVRW70114.0





## ONDERDELENLIJST – MODELNUMMER PFCIVRW70114.0

Nummer	Beschrijving	Aantal	Nummer	Beschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1	47	Adapter	1
2	Voorste stabilisator	1	48	Schroef	1
3	---	2	49	Balken	1
4	Inbusbout	1	50	Nylon Moer M12	4
5	Sluitring	2	51	Afdekking	1
6	Rail	7	52	U Sluitring	4
7	Rail ondersteuning	1	53	Inbusbout	4
8	Inbusbout	1	54	Spanveer	1
9	Sluitring	1	55	Moer	1
10	Moer M10	2	56	Vliegwiel	1
11	Koppelstuk	2	57	Ring 1	1
12	Schroef M8	1	58	Grote Tussenring	1
13	Platte ring D12 * 2.5	4	59	Schroef	2
14	Veer	1	60	Katrol	3
15	Switchblade	1	61	Rol	6
16	Borgpen	4	62	Inbusbout	2
17	Platte Ring D6*D16*1.2	2	63	Ketting	2
18	Schroef M6 * 15	2	64	Riem	1
19	Moer M10	2	65	Inbusbout	1
20	Verstelbaar wiel	1	66	Platte Ring	1
21	Bevestigingsstuk	1	67	Nylon Moer	1
22	Inbusbout M10*110	1	68	Ring 2	2
23	Inbusbout M8*45	1	69	Ring 3	1
24	Voetstuk	1	70	Katrol	1
25	Zadel	1	71	Touw	1
26	Schroef M6*20	1	72	Geleidingstouw	1
27	Ondersteuning Zadel	4	73	Schroef	2
28	Schroef M8*28	1	74	Schroef	1
29	Beugel	6	75	Nylon Moer	1
30	Rad	6	76	Kleine Inbusbout	2
31	Nylon moer M8	6	77	Ring 4	1
32		6	78		1
33	Lange Bout Φ12.5X178	1	79	Middenstuk	1
34	Pedalen	4	80	Ring 5	3
35	Uiteinde	2	81	Rollen	6
36	Beschermschuim	2	82	Spanner	1
37	Kabel	2	83	Ketting	4
38	Bedieningspaneel	1	84	Handvat	1
39	Schroef	1	85	Beveiliging	1
40	Schroef ST4.2*18	4	86	Motor	1
41	Plug	26	87	Spankabel	1
42	Steunbeugel	1	88	Sensor	2
43	Inbusbout M8*25	1	89	Bevestiging	1
44		1	90	Adapter	1
45	plaat	1	91	Instelbare schroef	4
46	Receiver	1			



## HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervangende onderdelen te bestellen, bekijk de kapt van deze handleiding. Om u zo efficiënt mogelijk te helpen, dient u het volgende gereed te houden als u contact met ons opneemt:

1. Modelnummer en het serienummer van het product (zie de kapt van deze handleiding)
2. Naam
3. Onderdeelnummer en beschrijving van de vervangende onderdelen (zie tekening).

---

### BELAGRIJKE INFORMATIE VOOR KIANTEN VAN DE EU

Dit product mag niet worden afgevoerd in een gemeentelijke stortplaats. In het belang van het milieu, vereist u dit product te recyclen. Recycling helpt bij het behoud van de natuurlijke hulpbronnen. Voor meer informatie over de veilige recycling dient u contact op te nemen met de gemeente of winkel waar u het product heeft gekocht.