

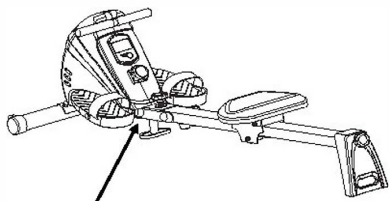
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

GEBRUIKSAANWIJZING

Model No. : PFICVRW24812.0

Serie no: _____



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

Heeft u nog vragen?

Voor vragen, of als er onderdelen ontbreken kunt u contact opnemen via onderstaand adres:

Per telefoon:

074-7600200

Via onze website:

www.fitnessbenelux.nl

E-mail :

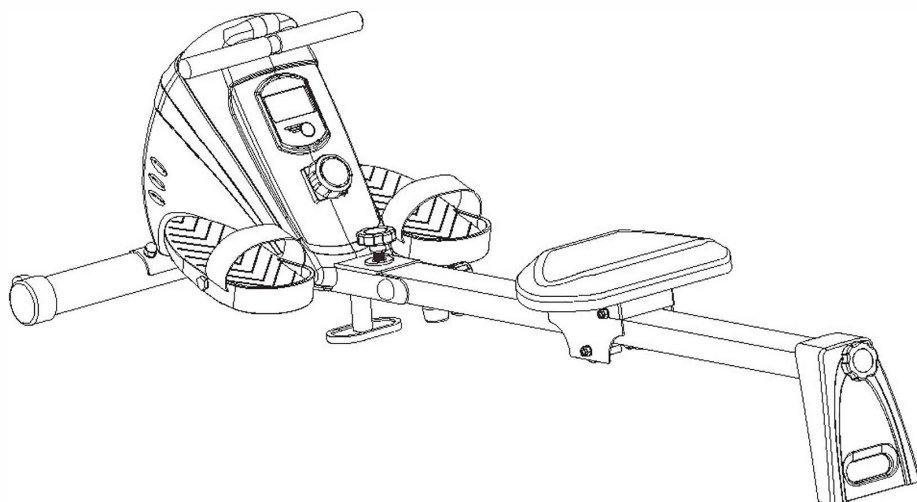
marketing@fitnessbenelux.nl

Per post:

FitnessBenelux,
Twekkelerweg 263
7553 LZ Hengelo

ATTENTIE

Lees alle gebruiksaanwijzingen en instructies in deze handleiding voordat u gebruik gaat maken van het apparaat. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.



Bezoek onze website
www.fitnessbenelux.nl

INHOUDSOPGAVE

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT.....	4
PLAATSING WAARSCHUWINGSLABEL.....	4
MONTAGE.....	5
DE MACHINE OPKLAPPEN.....	8
HET GEBRUIK VAN DE ROEITRAINER	9
FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL	10
ONDERHOUD EN PROBLEMEN OPLOSSEN	12
RICHTLIJNEN VOOR HET TRAINEN	13
GEDETAILLEERDE TEKENING.....	14
LIJST VAN DE ONDERDELEN.....	15
BESTELLEN VAN DE ONDERDELEN.....	LAATSTE PAGINA

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ 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. ICON is niet verantwoordelijk voor enig letsel 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 roeier alleen zoals beschreven 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 roeimachine is ontworpen voor thuis gebruik. De roeier mag niet worden gebruikt in een commerciële of institutionele instelling.
5. Houd het apparaat uit de buurt van vocht en stof. Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond, met een mat voor bescherming van vloer of tapijt. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte rondom het apparaat is zodat montage en gebruik gemakkelijker wordt.
6. Controleer uw onderdelen en draai ze regelmatig nog extra aan. Versleten onderdelen moeten onmiddellijk 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 heeft van duizeligheid, dient u onmiddellijk te stoppen en rust te nemen.
13. Op de roeitrainer zit een sticker met waarschuwingslabel zoals aangegeven op pagina 4. Is dit label onleesbaar, neem dan contact op met onze klantenservice en vraag om een vervangende sticker. Het nummer staat op de voorkant van deze handleiding. Breng de sticker aan op de aangegeven plaats.
14. Als u stopt met sporten, zorg dan dat de zitting tot stilstand komt voor u afstapt.

⚠ ATTENTIE: maakt u gebruik van medicijnen, raadpleeg dan uw arts voordat u begint met sporten. Dit geldt met name voor mensen boven de 35 jaar met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor het gebruik van dit product. ICON is 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 R350 Roeitrainer. Deze roeier heeft een serie aan functies voor het gebruik van vele oefeningen. Dit maakt hem zowel efficiënter als betrouwbaarder.

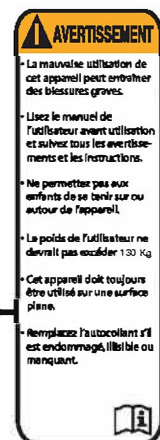
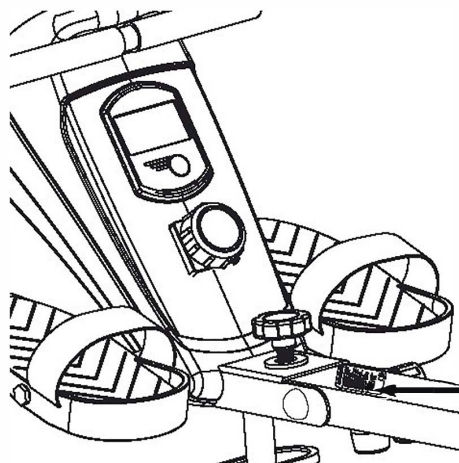
Lees de handleiding om deze roeier in de best mogelijke omstandigheden te gebruiken.

Als u na het lezen van deze handleiding nog vragen heeft kunt u op de voorkant van deze handleiding contactgegevens vinden.

Om ons in staat te stellen u zo goed en efficiënt mogelijk te helpen houdt u uw modelnummer en serienummer bij de hand voordat u contact met ons opneemt. Het modelnummer is PFICVRW24912.0. Het serienummer staat op de sticker op de roeimachine.

PLAATSING WAARSCHUWINGSLABEL

Deze tekening toont de locatie van het zelfklevende waarschuwingslabel. Als het label ontbreekt of niet leesbaar is, neem dan contact op met de klantenservice om gratis een vervanging aan te vragen. Opmerking: De werkelijke grootte van het etiket komt niet noodzakelijk overeen met de opgegeven grootte.

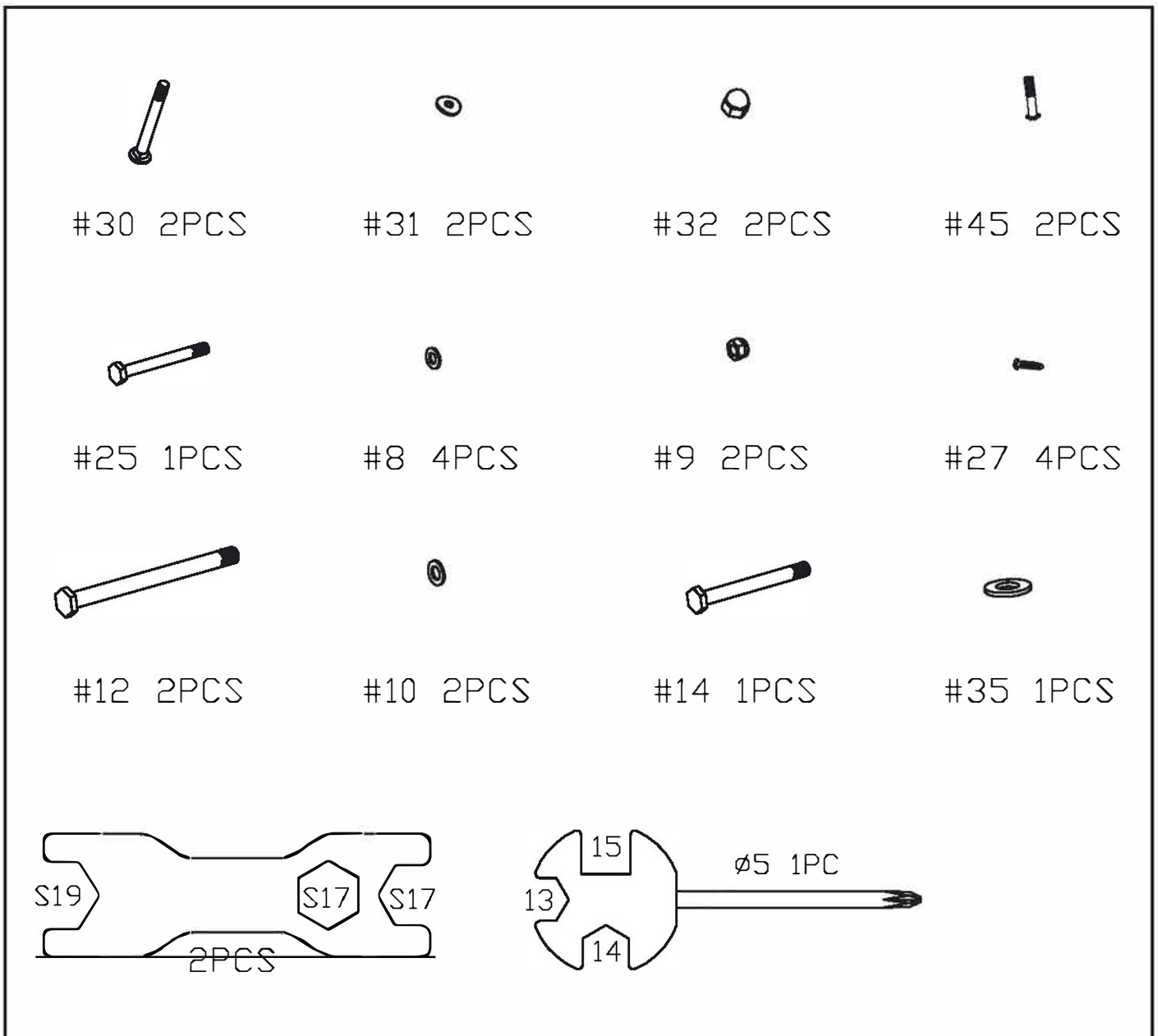


MONTAGE

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

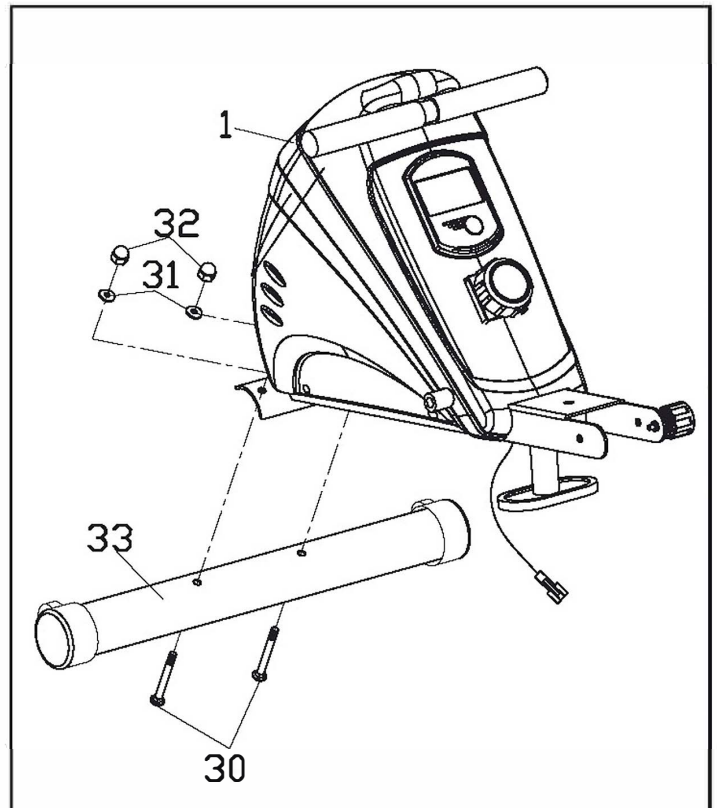
In aanvulling op de inbussleutel zijn voor de montage ook inbegrepen een Phillips schroevendraaier , en een moersleutel .

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 voorgemonteerd voor het transport van dit apparaat. Als u een onderdeel niet kunt vinden in de zak, controleer dan of dit niet al gemonteerd is.

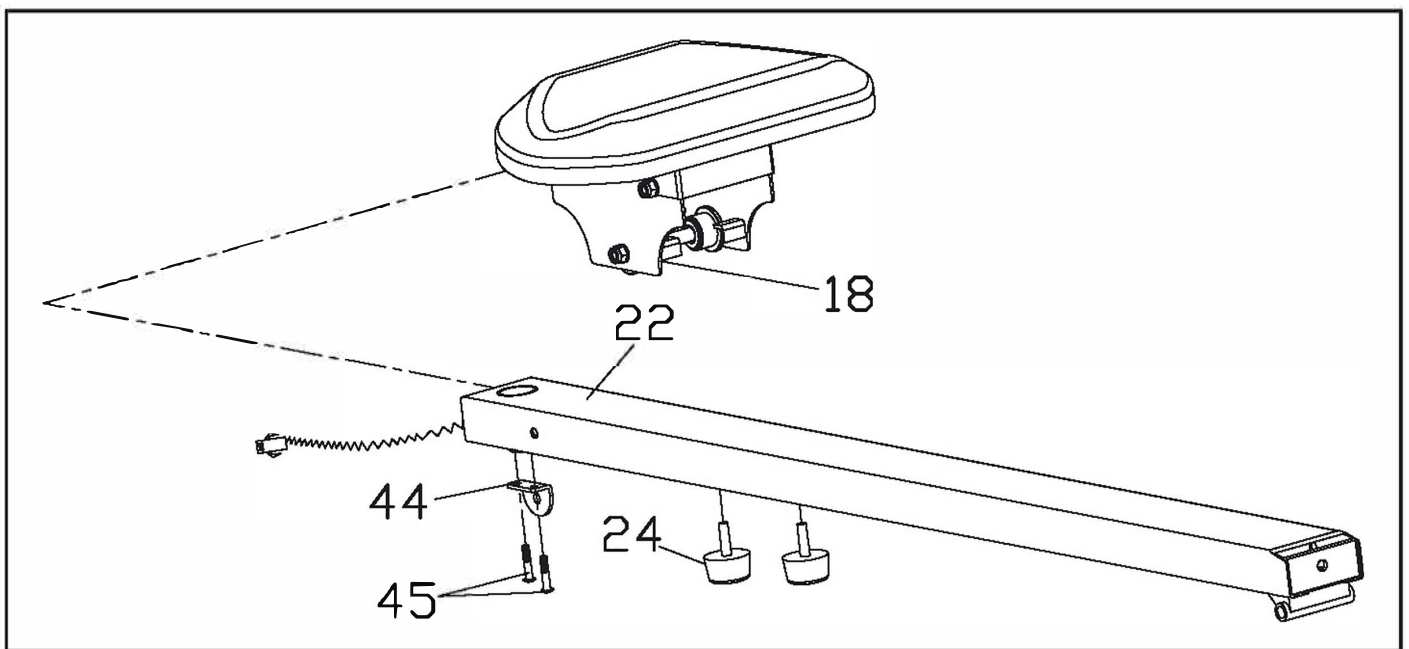


STAP 1

Bevestig de voorste voet (33) aan de hoofdstructuur (1) met bouten (30), boogvormige ringen (31) en moeren (32).



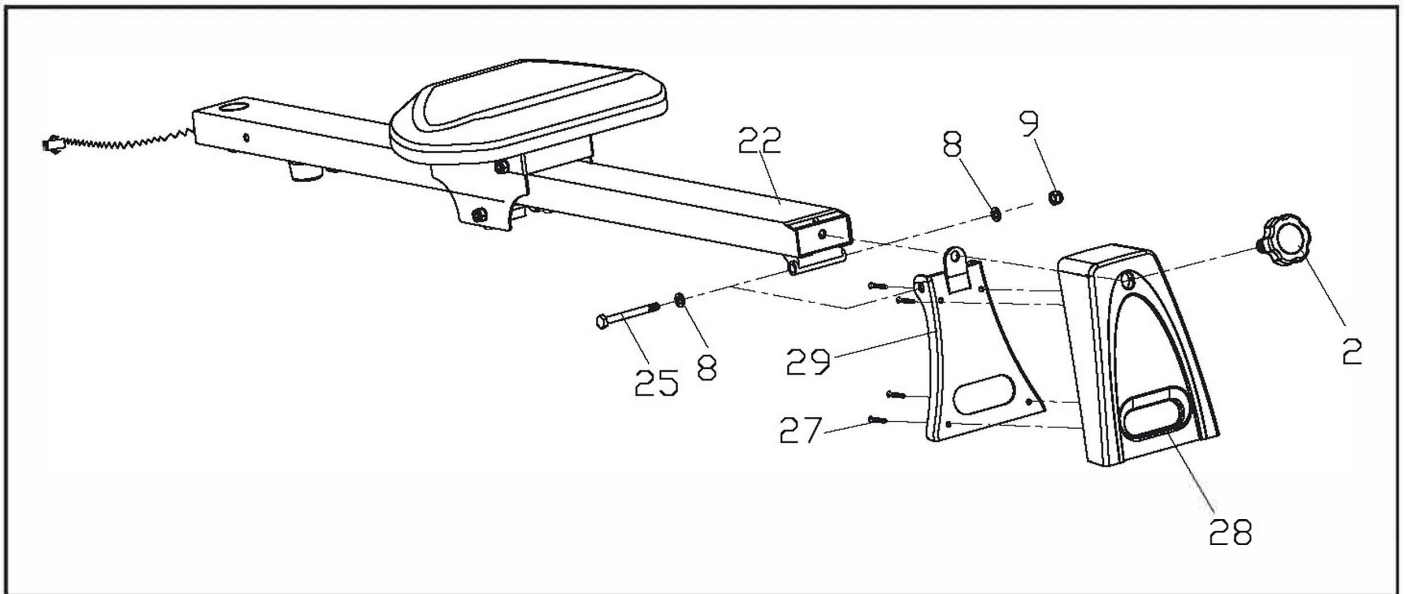
STAP 2



Verwijder de zitting stoppers (24), schroeven (45) en de plaat (44) en schuif de zitting (18) op het railvlak (22). Bevestig de zitting stoppers (24) aan de verschuifbare zitting (18).

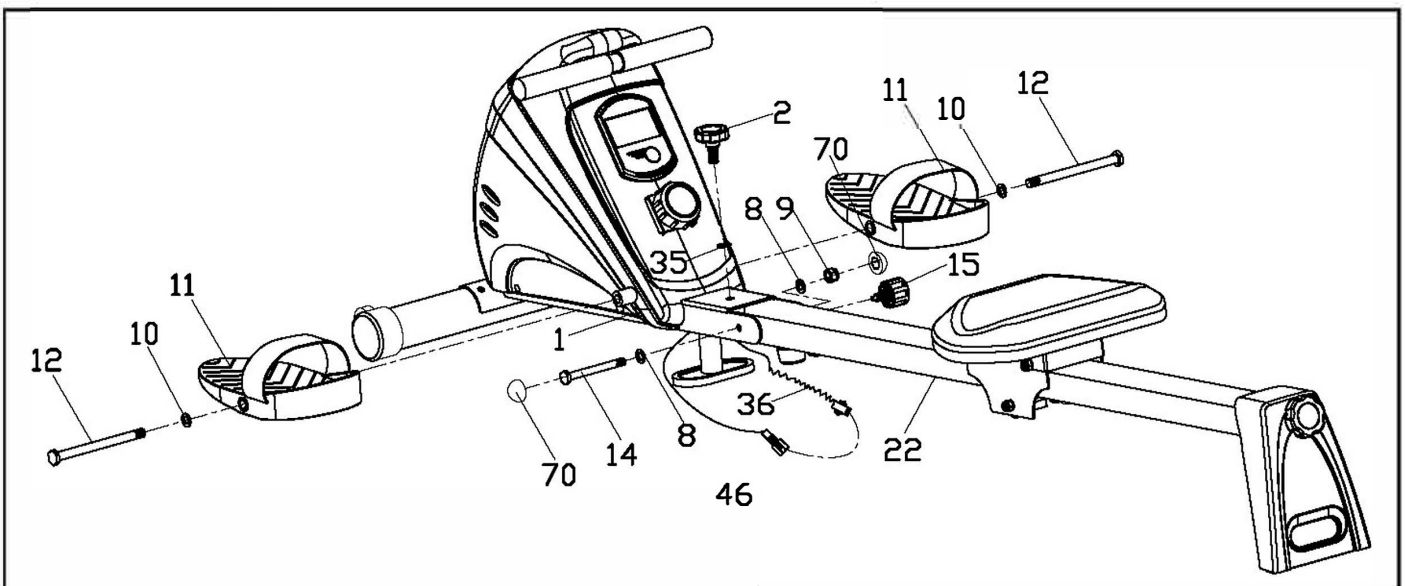
Bevestig vervolgens de plaat (44) met de schroeven (45).

STAP 3



Draai de rail ondersteuning (29) aan zijn beschermhuls (28) met de schroeven (27) en sluit het geheel om de rail (22) met de bout (2).
Zet vervolgens de zeskantbout (25) tussen de twee ringen (8) in de rail(22) en draai de moer aan(9).

STAP 4



Bevestiging de kabel aansluit (46) en (36) sluit vervolgens de rail (22) aan de structuur(1) met behulp van een zeskantbout(14), 2 ringen(8) en een moer (9).
Plaats de kunststof afdekking (70) van beide zijden van de hexagonale bout(14)en moer (9).

Draai de stelschroef (2) tussen de rail (22) en de structuur (1).

Plaats de pedalen (11) door middel van een bout (12), een ring (10) op de constructie (1) en plaats deze op aangegeven posities

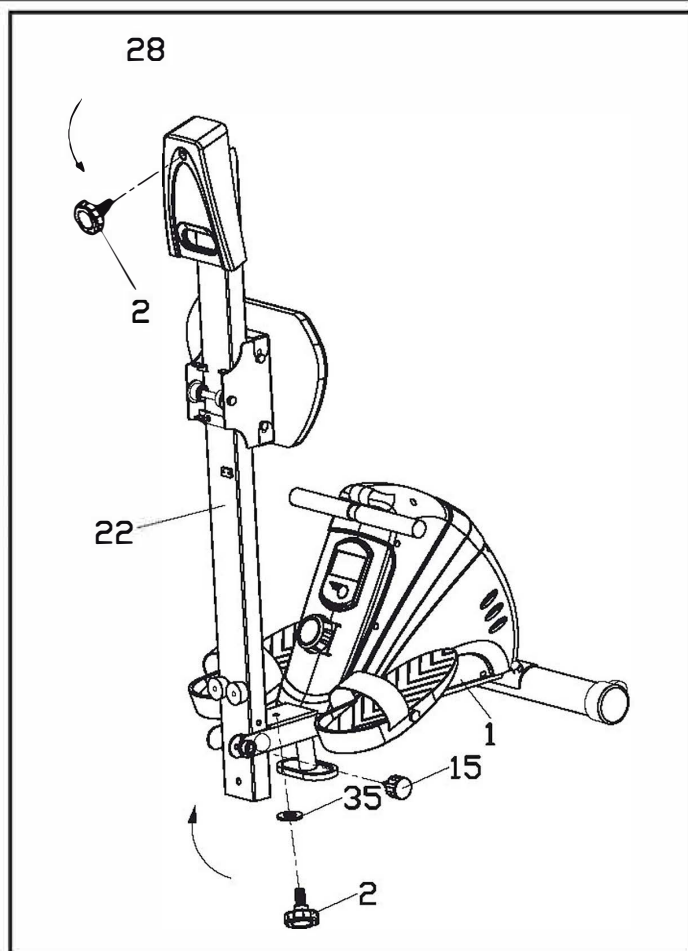
Uw machine is nu klaar voor gebruik.

DE MACHINE OPKLAPPEN

Na gebruik van uw roeimachine kan deze opgeklapt worden. Om dit te doen verwijdt u de klembout (15) en (2). Klap vervolgens de rail (22) op en bevestig deze aan de hoofdstructuur met behulp van de ring (35) en de stelschroef (2). Tot slot, verwijder de klembout (2) aan de achterkant van de rail en buig de steunpoot(27) en bevestig deze aan de rail (22) met de klembout (2)

De stappen dienen omgekeerd uitgevoerd te worden om het apparaat uit te klappen en opnieuw te gebruiken.

Opmerking : Draai de bouten goed vast voor gebruik om ongelukken te voorkomen.



HET GEBRUIK VAN DE ROEITRAINER

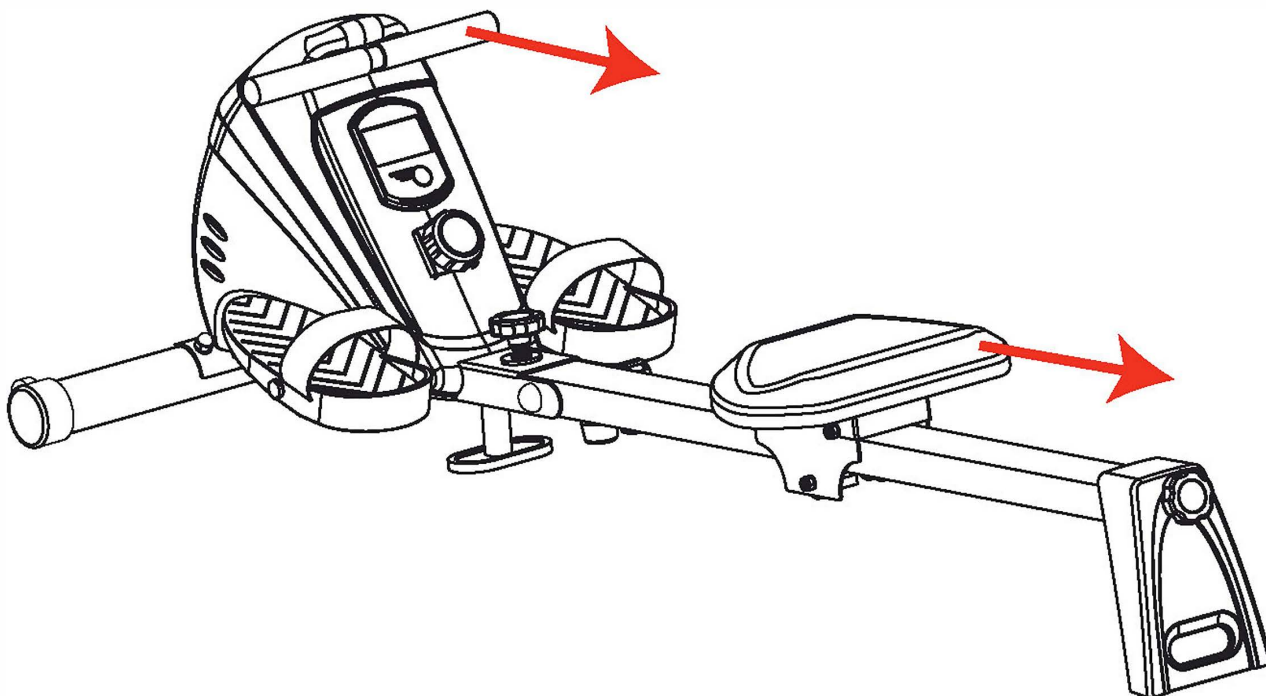
Ga op de stoel zitten met uitzicht op de pedalen. Plaats uw voeten op de pedalen en pas de banden aan op uw voeten. Houd de handgrepen van de roeihendel vast met uw handpalmen naar beneden gericht. Voer de volgende stappen uit:

1. Schuif de stoel naar voren, totdat uw knieën bijna uw borst aanraken.

2. Duw uw lichaam naar achter met uw benen. Houdt uw rug recht. Leun achterover, iets op de heupen, begin met roeien en trek de handgrepen richting uw romp. Houd u ellebogen naast uw lichaam.

3. Uw benen moeten bijna recht zijn. Houd tijdens het aantrekken van de roeihendel uw armen recht naast uw lichaam op hoogte van uw borst. Na de aankomst strekt u uw armen naar voren en trekt u de zitting naar voren met behulp van uw benen.

Herhaal deze drie fasen in een vloeiende beweging. Onthoud om normaal te ademen en houd nooit uw adem in terwijl u aan het bewegen bent.



FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL



Geschatte calorieën die u tijdens uw training heeft verbrand.

Deze modus geeft automatisch de waarden van snelheid, afstand en calorieën.

Hoe het bedieningspaneel gebruiken.

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

1. Stel de console in.

Om de console te starten dient u te starten met roeien of drukt u op een toets.

2. Druk op de knop :

Om de waarde te selecteren wat u wilt zien tijdens de training.

U kunt er ook voor kiezen om om de 6 seconden andere informatie te krijgen.

De knop langer dan 2 seconden ingedrukt houden zal ervoor zorgen dat hij weer volledig op 0 komt te staan.

3. Start het roeien en hou 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 minuten van inactiviteit.

VOLGENS DE CONSOLE

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

Snelheid - In deze modus wordt de snelheid van de beweging weergegeven.

Tijd - In deze modus wordt de verstreken tijd weergegeven.

Calorieën - In deze modus worden uw verbrande calorieën weergegeven.

Afstand - In deze modus wordt uw afgelegde afstand in Km/u weergegeven.

Odometer - Deze modus laat de totale afgelegde afstand zien vanaf de laatste keer dat de batterijen zijn vervangen.

Scan - Deze modus wisselt om de 4 seconden tussen Tijd, Snelheid, Afstand, Totale afstand en

ONDERHOUD EN PROBLEMEN OPLOSSEN

Inspecteer en draai alle onderdelen van het apparaat regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen direct.

Houd de roeier schoon met een vochtige doek en een klein beetje milde zeep. **Belangrijk : Houdt vloeistoffen uit de buurt van de Console, sluit een fles water in de bidonhouder af. Houdt het bedieningspaneel uit het directe zonlicht. Bij het opslaan van de roeimachine, verwijder de batterijen uit de console.**

BATTERIJ VERVANGEN

Als het bedieningspaneel niet goed meer oplicht moeten de batterijen worden vervangen ; de meeste problemen worden veroorzaakt door batterijen. De console vereist twee 1,5V (AA) batterijen ; Alkaline batterijen worden aanbevolen. Verwijder het klepje van de batterijcompartiment door het console aan de onderkant omhoog te klikken. Plaats eerst twee batterijen in de console. Zorg ervoor dat de batterijen goed zijn georiënteerd. (zie de + of - op de console). Vervang vervolgens het deksel van het batterijcompartiment.

REKOEFFENINGEN (AANBEVOLEN)

De juiste houding voor de strekoefeningen is hieronder beschreven. Beweeg langzaam bij het strekken.

1. Streck uw benen en raak uw voeten aan.

Sta met uw knieën gebogen en buig langzaam naar voren op heuphoogte. Houdt 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 u tenen zo ver mogelijk aan en tel tot 15. Herhaal dit 3 keer. Spieren: Hamstring, Kniepees, onderrug

3. Het oprekken van de achillespees

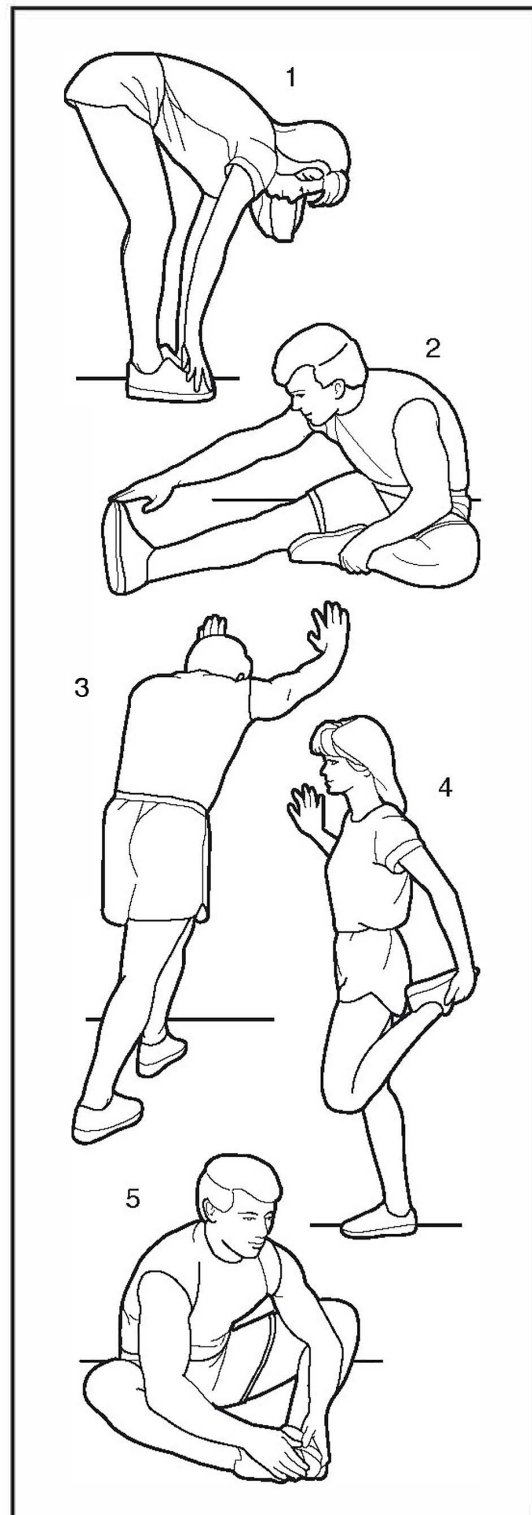
Zet het ene been voor het andere, leun naar voren en plaats uw handen tegen een muur. Houdt uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been. Leun naar voren en beweeg uw heupen naar de muur. Houdt 15 seconden vol en ontspan. Herhaal deze oefening 3 keer voor iedere been. Spieren: kuiten, achillespezen

4. Het oprekken van de quadriceps

Zet een hand tegen de muur voor evenwicht, reik naar achteren en pak uw voet met uw vrije hand. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Doe dit 15 seconden en ontspan. Herhaal deze oefening 3 keer voor elk been. Spieren: dijspier, heupspielen.

5. Het oprekken van de binnenkant van de dijen

Ga zitten met de zolen van uw voeten tegen elkaar en uw knieën naar buiten wijzend. Breng uw voeten zo dicht mogelijk bij de liesstreek. Houdt dit 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: dijspier, Heupspielen.



RICHTLIJNEN VOOR HET TRAINEN




ATTENTIE :

- Raadpleeg uw arts voordat u begint met sporten. Dit is vooral belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met een geschiedenis van gezondheidsproblemen.
- De hart-monitor is geen medisch instrument. Vele factoren kunnen de lezing van de hartslag beïnvloeden. De monitoren dienen enkel gebruikt te worden om een indicatie te geven wat uw hartslag is.

De volgende oefeningen helpen u in uw oefenprogramma. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel is voor goede resultaten.

INTENSITEIT

Of u vet wilt verbranden of uw cardiovasculaire systeem wilt verbeteren, de sleutel tot het bereiken van de gewenste resultaten is om te oefenen met de juiste intensiteit. De juiste intensiteit is te vinden door het gebruik van uw hartslag als benchmark. De onderstaande tabel toont welke intensiteit nodig is voor verschillende situaties.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	

Aan de hartslag kunt u bepalen wat het beste voor u is. Als u hierboven kijkt naar uw leeftijd ziet u drie getallen daarboven staan. De drie cijfers geven uw "trainingszone" weer. Het kleinste getal is uw aanbevolen vetverbranding hartslag, het middelste nummer is uw aanbevolen hartslag om meer vet te verliezen. Het hoogste nummer is om uw conditie op peil te houden.

Vet verbranden

Om effectief vet te verbranden moet u trainen in een lage intensiteit voor een lange tijd. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam calorieën uit koolhydraten, een gemakkelijk toegankelijke bron van energie.

Na een paar minuten begint uw lichaam calorieën in opgeslagen vet te verbranden. Als het uw doel is om vet te verbranden dient de intensiteit van uw oefening uw hartslag tussen het kleinste en middelste getal te sturen.

AEROBIC EXERCISE

Als het uw doel is om uw hart te versterken moet u aerobic oefeningen doen. Aerobic oefeningen vereisen grote hoeveelheden zuurstof voor een langere tijd. Dit verhoogt de vraag naar bloed dat het hart naar de spieren moet pompen en de hoeveelheid bloed met zuurstof dat de longen nodig hebben. Voor aerobic oefeningen past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag rond het hoogste getal komt van de trainingszone.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Bij iedere oefening moet u de volgende 3 stappen doen:

Warming-up, begin iedere oefening met 5 tot 10 minuten stretchen en lichte oefeningen. Een goede warming-up verhoogt uw hartslag en de bloedcirculatie om u voor te bereiden op de training.

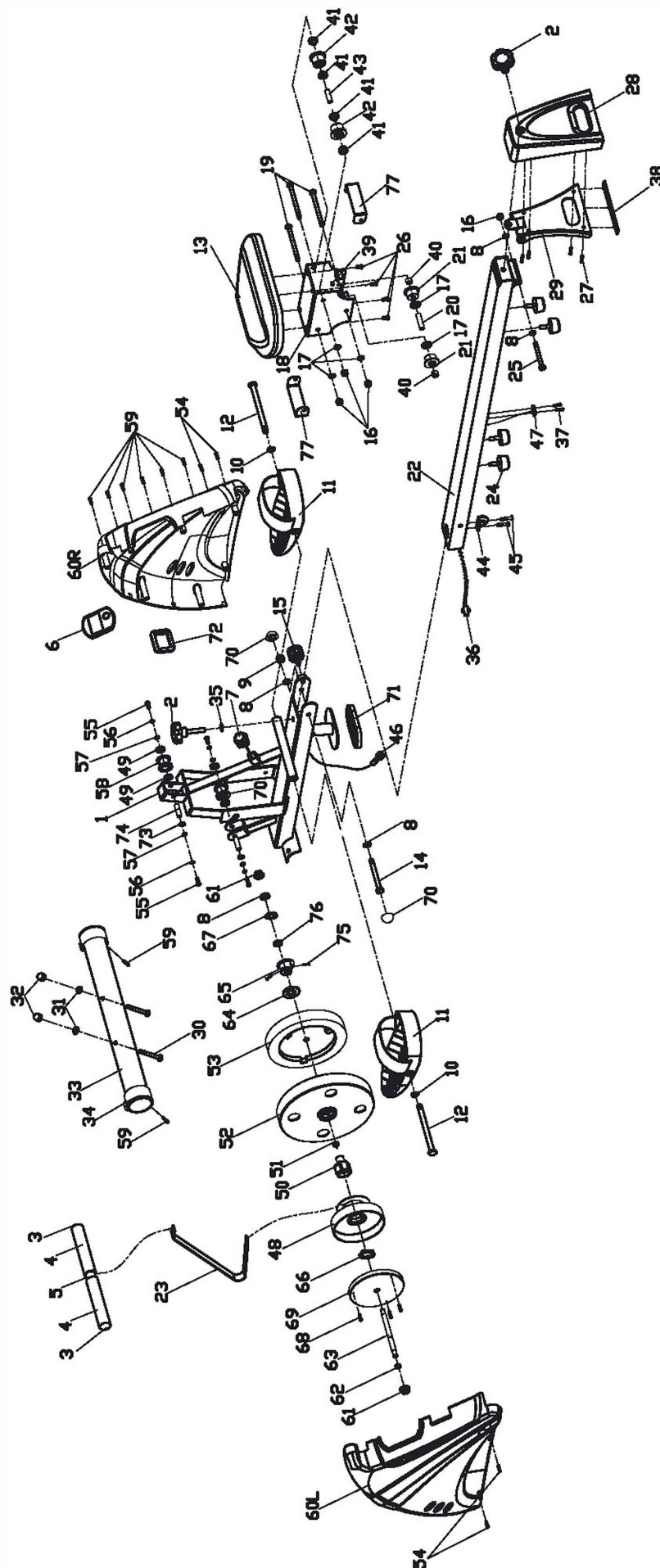
Training Zone Training, na de warming-up past u de intensiteit van uw oefening aan tot u op de juiste hartslag zit. Op dit niveau oefent u 20 tot 30 minuten. Opmerking: Blijf tijdens de eerste paar weken van de oefening niet langer dan 20 minuten op dit niveau trainen.

Oefeningen terug naar normaal, Eindig iedere workout met 5-10 minuten stretchen om af te koelen. Dit zal de soepelheid van uw spieren bevorderen en zal helpen de problemen die zich voordoen na de oefening te voorkomen.

OEFENFREQUENTIE

Voor het verbeteren van uw conditie dient u drie trainingen per week uit te voeren met minstens een dag rust tussen de trainingen door. Na een paar maanden is uw lichaam gewend eraan geraakt en kunt u dit omhoog schroeven naar 5 keer per week.

TEKENING—MODEL NUMMER. PFICVRW24812.0



ONDERDELENLIJST – MODEL NUMMER PFICVRW24812.0

Item	BESCHRIJVING	Qty.	Item	BESCHRIJVING	Qty.
1	Main Frame	1	40	Stalen ring	2
2	Klembout M10*25	2	41	Rolling	8
3	Stuur Tip	2	42	Wiel	4
4	Kunststofdeksel Stuur	2	43	Huls 2	2
5	Stuur	1	44	Plaat	1
6	Counter	1	45	Schroef M6*20	2
7	Weerstand	1	46	Kabelverbinding	1
8	Sluitring D10×2.0×φ20	5	47	Sensor	1
9	Moer M10	2	48	Draaitafel	1
10	Sluitring D13×2.0×φ26	2	49	Rolling	4
11	Pedaal	2	50	Vliegwiel washer	1
12	Bout M12×155×16	2	51	Ring	1
13	Zitting	1	52	Vliegwiel houder	1
14	Zeskantbout M10*100	1	53	Magnetische wiel	1
15	Wielklemmen M16×1.5	1	54	Schroef ST4.2X18	4
16	Nylon moer M8	3	55	Zeskantbout M6*15	4
17	Sluitring D8×1.5×φ16	5	56	Sluitering D6	4
18	Schuifzitting	1	57	Sluitring D6×1.0×φ12	4
19	Zeskantbout M8*110	3	58	Poulie	2
20	Huls 1	2	59	Schroef ST4.2X18	8
21	Wiel	2	60	Beschermende plastic	1
22	Railing	1	61	Bout M10*1.0	2
23	Gordelspanner	1	62	Zeskantbout M10*1.0 Stuur	1
24	Demper	4	63	kanaal	1
25	Zeskantbout M10*95	1	64	Veer	1
26	Schroef M6*15	4	65	Axis	1
27	Schroef ST4.2*8	4	66	Washer D17	1
28	Bescherm huls	1	67	Washer D12	1
29	Ondersteuning rail	1	68	Schroef ST3.5*18	3
30	Bout M8*73	2	69	Kunststof deksel	1
31	Washer arc D8×2×φ25×R30.5	2	70	Plastic cape S17	2
32	Moer M8	2	71	Plastic beschermer(vloer)	1
33	Voorste voet	1	72	Bekijk	1
34	Voorste voet tip	2	73	Washer D10	4
35	Sluitring D10×2.5	1	74	Manchet 3	2
36	Sensor	1	75	Zeskantbout M8×10	2
37	Schroef ST3X10	2	76	Rolling	1
38	Rubber Pad	1	77	Edge	2
39	Magneet	1			

HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN.

Om vervangende onderdelen te bestellen bekijkt u de kافت van deze handleiding. Om ons in staat te stellen u zo efficiënt mogelijk te helpen, dient u het volgende gereed te houden als u contact met ons opneemt:

- Modelnummer en het serienummer van het product (zie de kافت van deze handleiding)
- Naam (zie kافت van deze handleiding)
- Onderdeelnummer en beschrijving van de vervangende onderdelen (zie stuklijst en gedetailleerde tekening aan het eind van deze handleiding)

BELANGRIJKE INFORMATIE VOOR KLANTEN VAN DE EU

Dit elektronische product mag niet worden achtergelaten op een gemeentelijke stortplaats. In het belang van de bescherming van het milieu, bent u verplicht dit product te recyclen nadat het niet meer te gebruiken is. Recycling helpt het behoud van natuurlijke hulpbronnen en helpt de Europese normen voor de bescherming van het milieu in stand te houden. Voor meer informatie over hoe u kunt zorgen voor een veilige en correcte recycling, neemt u contact op met uw gemeente of de winkel waar u het product hebt gekocht.

