

Heat Performance Row

TFT Console

Eigenaarshandleiding



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • U.S.A.
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
Telefoonnummer klantendienst: 800.351.3737 (gratis nummer in de VS, Canada)
Mondiale internetsite: www.lifefitness.com

Internationale kantoren

AMERIKA

Noord-Amerika

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Tel. nr.: (847) 288 3300
E-mail klantendienst:
customersupport@lifefitness.com
E-mailadres afd. Verkoop/Marktbewerking:
commercialsales@lifefitness.com

Brazilië

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZILIË
SAC: 0800 773 8282 optie 2
Telefoon: +55 (11) 3095 5200 optie 2
E-mail klantendienst:
suportebr@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
vendasbr@lifefitness.com

Latijns-Amerika en Caribisch gebied*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Tel. nr.: (847) 288 3300
E-mail klantendienst:
customersupport@lifefitness.com
E-mailadres afd. Verkoop/Marktbewerking:
commercialsales@lifefitness.com

EUROPA, MIDDEN-OOSTEN en AFRIKA (EMEA)

België, Nederland en Luxemburg

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Rotterdam
Nederland
+31 88 646 6666
Service e-mail:
service.benelux@lifefitness.com
Verkoop/Marketing e-mail:
marketing.benelux@lifefitness.com

Verenigd Koninkrijk

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefoon: Algemeen kantoor (+44)
1353.666017
Klantendienst (+44) 1353.665507
Service e-mail: uk.support@lifefitness.com
Verkoop/Marketing e-mail:
life@lifefitness.com

Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
DUITSLAND
Telefoon:
+49 (0) 89 / 31775166 Duitsland
+43 (0) 1 / 6157198 Oostenrijk
+41 (0) 848 / 000901 Zwitserland
E-mail klantendienst:
kundendienst@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
vertrieb@lifefitness.com

Spanje

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^o^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telefoon: (+34) 93.672.4660
E-mail klantendienst:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
info.iberia@lifefitness.com

Alle andere EMEA-landen en distributeurs EMEA*

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Rotterdam
Nederland
+31 88 646 6666
Service-e-mailadres:
emeaservicesupport@lifefitness.com

AZIË PACIFIC (AP)

Japan

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japan
Telefoon: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03-5770-5059
E-mail klantendienst:
service.lfj@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
sales@lifefitnessjapan.com

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefoon: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
Service e-mail: service.hk@lifefitness.com
Verkoop/Marketing e-mail:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Alle andere landen en distributeurs in Azië Pacific*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefoon: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
Service e-mail: service.ap@lifefitness.com
Verkoop/Marketing e-mail:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*Raadpleeg eveneens www.lifefitness.com voor informatie over plaatselijke vertegenwoordigers of leveranciers

Inhoudsopgave

Veiligheid

Veiligheidsinstructies.....	5
Afvoer van batterijen.....	6
EU-verklaring van conformiteit.....	7
FCC Naleving.....	7

Inleiding

Gebruik van deze handleiding.....	8
Klantendienst voor contactinformatie.....	8
Online referenties.....	8

Overzicht

Productkenmerken.....	9
De roeimachine AAN en UIT zetten.....	9
Overzicht console.....	10
Overzicht trainingsscherm.....	11
Trainingsmodustegels.....	13
Pauze-modus.....	14
Hendelknoppen.....	14
Splitsen.....	15
Weerstandsknop.....	16
Binding / Voetplaat.....	17
Hoe roeien.....	18
Na je training.....	18
De roeimachine verplaatsen.....	18
ConneHartslagsensorenactiviteit.....	19
Telefoonhouder.....	19

In elkaar zetten

Inhoud.....	20
Nodig gereedschap.....	20
Montageprocedure.....	21

Instellingen

Algemene instellingen.....	25
Het Instellingenmenu openen.....	25

Onderhoud

Onderhoudsschema.....	26
Lage batterij, handgreep.....	28
Vervangen hendelbatterij.....	29
Software actualiseren.....	32

Specificaties

Specificaties.....	38
--------------------	----

Garantie

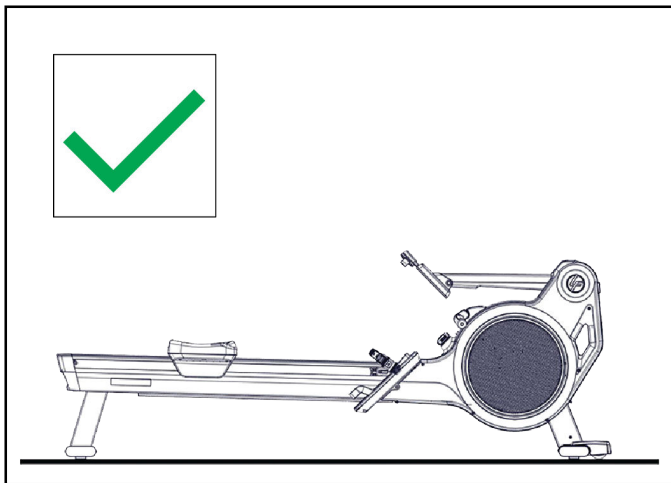
Garantie-informatie.....	39
--------------------------	----

1. Veiligheid

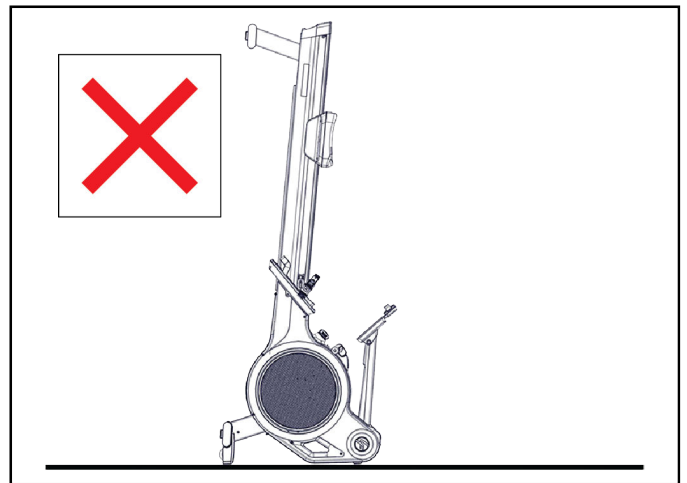
Veiligheidsinstructies

- ⚠ **WAARSCHUWING:** Lees vóór gebruik van de roeitrainer zorgvuldig de onderstaande belangrijke veiligheidsinstructies en volg deze op om het risico op ernstig letsel door onjuist gebruik te voorkomen.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** De controlesystemen voor de hartslag kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken. Als je flauw voelt, stop dan onmiddellijk met sporten.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** De trainingsapparatuur kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en personen met een gebrek aan ervaring en kennis als zij voldoende toezicht hebben of goed zijn geïnstrueerd over het gebruik van de apparatuur op een veilige manier en de bijkomende gevaren begrijpen. Personen met verminderde fysieke, zintuigelijke of geestelijke capaciteiten mogen de trainingsapparatuur niet gebruiken. Kinderen mogen niet met de trainingsapparatuur spelen. Kinderen mogen het schoonmaken en gebruikersonderhoud alleen uitvoeren onder toezicht.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Alle gegevens die getoond worden op het scherm dienen alleen ter informatie om de training te helpen en is mogelijk niet correct. Train alleen binnen uw fysieke beperkingen.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Als u al bestaande gezondheidsproblemen hebt of een handicap, wordt het aanbevolen om uw dokter te raadplegen om de trainingsmethode die het meest geschikt is voor u. Onjuiste of overmatige training kan leiden tot ernstige gezondheidsklachten. De fabrikant verklaart nadrukkelijk niet verantwoordelijk zijn voor gezondheidsrisico's, persoonlijk letsel, schade aan eigendommen of vervolgschade opgelopen door gebruik van dit apparaat, tenzij het een geval van vervolgschade is die herleid kan worden tot defect materiaal en/of productie, en die onder de verantwoordelijkheid valt van de fabrikant.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Positioneer of berg de roeier niet verticaal op.

Juist



Fout



- ⚠ **WAARSCHUWING:** Gevaar op letsel! Raak bewegende delen niet aan, zoals het vliegwiel, ketting of tandwiel tijdens gebruik.
 - ⚠ **WAARSCHUWING:** Steek uw hand niet in de afdekking en raak het tandwiel of de ketting niet aan.
 - ⚠ **WAARSCHUWING:** Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding zorgvuldig door voordat u de apparatuur gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik. Onjuiste montage, gebruik of onderhoud kan de garantie doen vervallen.
 - ⚠ **WAARSCHUWING:** Dit toestel is uitgerust met een oplaadbare LiPo-batterij. Deze kan uitsluitend worden vervangen door gecertificeerde Life Fitness servicetechnici.
 - ⚠ **WAARSCHUWING:** Batterijen mogen niet worden blootgesteld aan vuur of in contact komen met andere metalen objecten. Als u deze apparatuur voor langere apparatuur niet gebruikt, verwijder dan de batterijen om schade door lekkage of corroderende batterijen te voorkomen. Plaats nieuwe batterijen in de hendel als de batterij leeg is. Als de batterij gelekt heeft, moet al het residu direct verwijderd worden. Vermijd contact met de ogen en als u in contact komt met het residu moet u goed afspoelen.
 - ⚠ **WAARSCHUWING:**  Afneembare voeding GTM96300-3624-T3 / YHY-24001500. Voor het gebruik van de apparatuur of het opladen van de batterij mag uitsluitend de originele afneembare voeding die bij de levering is inbegrepen worden gebruikt. Als het hoofdaansluitsnoer van dit apparaat beschadigd is, moet dit worden vervangen door een speciaal aansluitsnoer dat verkrijgbaar is bij de fabrikant of diens klantenservice.
- Life Fitness garandeert niet dat de onderdelen die worden gebruikt voor de vervaardiging van de onder Life Fitness aangeboden producten latexvrij zijn. Gebruikers van deze producten moeten alle nodige

voorzorgsmaatregelen nemen om te voorkomen dat ze per ongeluk in contact komen met latex, wat zou kunnen leiden tot een allergische reactie op latex.

- Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen voor juist gebruik van de trainingsapparatuur en is alleen geautoriseerd voor gebruik in een omgeving met toezicht van gekwalificeerde instructeurs.
- Gebruik de trainingsapparatuur niet totdat deze juist gemonteerd en geïnspecteerd is zoals beschreven in deze handleiding.
- Houd de trainingsapparatuur uit de buurt van vocht en stof. Plaats de trainingsapparatuur niet in een garage, op een overdekt terras of in de buurt van water of zwembaden. De operationele temperatuur van de trainingsapparatuur moet tussen de 15°C~ 40°C Celsius (59°~104°F) liggen met een maximale vochtigheid van 65%.
- De trainingsapparatuur moet op een stabiele, rechte ondergrond staan en geïnstalleerd worden in de horizontale positie. Als de trainingsapparatuur geplaatst wordt op een hardhouten vloer of tapijt, wordt het aanbevolen om een vloermat onder de roeier te plaatsen om de vloer tegen schade te beschermen.
- Het veiligheidsniveau van de trainingsapparatuur kan alleen worden gegarandeerd als er regelmatig wordt gecontroleerd op mogelijke schade en slijtage (bv. aanhechtpunten, teenbanden, etc.) Raadpleeg een geautoriseerde serviceprovider of een fabrikant om te zorgen dat de regelmatige inspecties juist worden uitgevoerd.
- Voer alle onderhouds- en serviceprocedures regelmatig uit zoals beschreven in deze handleiding. Defecte onderdelen moeten onmiddellijk vervangen worden, en het apparaat mag niet gebruikt worden totdat de reparaties zijn uitgevoerd. Gebruik uitsluitend originele onderdelen van de fabrikant. Reparaties mogen alleen worden uitgevoerd door monteurs die door de fabrikant geautoriseerd zijn.
- Kinderen zonder toezicht moeten altijd uit de buurt van de trainingsapparatuur worden gehouden.
- Wanneer een van de verstelinrichtingen er uitsteekt, kan dit de beweging van de gebruiker hinderen.
- De trainingsapparatuur moet niet worden gebruikt door personen met een gewicht van meer dan 330 lbs. / 150 kg.
- Draag altijd geschikte goedpassende sportkleding en schoenen.
- Staak de training onmiddellijk als u pijn hebt of als u zich duizelig voelt. Het wordt aanbevolen een dokter raad te plegen als de pijn blijft aanhouden.
- Alle gegevens die op het scherm worden weergegeven, vooral de Watt-waardes die gegenereerd worden door de geïntegreerde stroomsensor dien alleen ter informatie en om de training te begeleiden. Train alleen binnen uw fysieke beperkingen.
- Plaats de hendel in de fitting na iedere training.

Afvoer van batterijen

Batterijen mogen niet:

Producten of batterijen gelabeld met dit symbool mogen niet worden afgevoerd met het normale huishoudelijke afval. Voor de juiste afvoer moet u de van toepassing zijnde wetgeving of richtlijnen over het afvoeren van elektrische apparaten en batterijen in uw regio en leef deze na.

Gemarkeerde producten of batterijen gelabeld met dit symbool mogen niet worden afgevoerd met het normale huishoudelijke afval. Maak uzelf bekend met de relevante lokale wetgeving of richtlijnen voor het afvoeren van elektrische apparatuur en leef deze na. Voor het afvoeren van de hendel moeten eerst de batterijen worden verwijderd.



EU-verklaring van conformiteit

De elektronische componenten voldoen aan de EMC-richtlijn 2014/53/EU, de EMC-richtlijn 99/519/EG en aan EN 60335-1:2012/A15:2021 voor elektrische veiligheid.

De conformiteitsverklaring kan worden geraadpleegd op <http://www.lifefitness.com>



FCC Naleving

Dit apparaat voldoet aan sectie 15 van het FCC-reglement. Werking is onderhevig aan de volgende twee voorwaarden: (1) Dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken, en (2) dit apparaat moet geen interferentie ontvangen, waaronder interferentie die ongewenste werking kan veroorzaken. Opmerking: deze apparatuur is getest en bleek daarbij te voldoen aan de limieten die gelden voor digitale apparatuur van klasse B, overeenkomstig deel 15 van het FCC-reglement. Deze limieten zijn ontworpen om redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie bij installatie in het gewone huishouden. Deze installatie genereert en gebruikt radiofrequentie-energie en kan die eveneens uitzenden. Ze kan schadelijke interferentie met radioverbindingen veroorzaken (als ze niet geïnstalleerd en gebruikt wordt in overeenstemming met de instructies). Er is echter geen garantie dat er bij een specifieke installatie nooit storing zal optreden.

Als deze installatie toch schadelijke interferentie veroorzaakt met de radio- of televisieontvangst, hetgeen vastgesteld kan worden door de installatie in en uit te schakelen, dan wordt de gebruiker aangemoedigd om te trachten om de interferentie weg te werken aan de hand van een of meer van de volgende maatregelen:

- Oriënteer de ontvangstantenne anders of zet hem op een andere plek.
- Vergroot de afstand tussen het apparaat en de ontvanger.
- Sluit het apparaat aan op een stopcontact dat is aangesloten op een ander circuit dan dat waarop de ontvanger is aangesloten.
- Raadpleeg de leverancier of een ervaren technicus op het gebied radio/tv voor hulp.

BELANGRIJK: Wijzigingen of aanpassingen aan dit product die niet zijn goedgekeurd door Indoor Cycling Group kunnen de elektromagnetische compatibiliteit (EMC) en draadloze conformiteit ongeldig maken en uw bevoegdheid om het product te gebruiken tenietdoen.

Dit product voldoet aantoonbaar aan EMC onder omstandigheden waaronder het gebruik van nalevende randapparatuur en beschermde kabels tussen systeemcomponenten. Het is belangrijk dat u nalevende randapparatuur en afgeschermd kabels gebruikt tussen systeemcomponenten om de mogelijkheid tot het veroorzaken van interferentie van radio's, televisies en andere elektronische apparatuur.

Verklaring Canadese wetgeving Dit apparaat voldoet aan de RSS-norm(en) voor licentievrijstelling van Industry Canada. Het gebruik valt onder de volgende twee voorwaarden: (1) dit apparaat mag geen storing veroorzaken, en (2) dit apparaat moet elke storing accepteren, inclusief storingen die een ongewenste werking van het apparaat kunnen veroorzaken.

2. Inleiding

Gebruik van deze handleiding

Beschrijvingen met de woorden "links" en "rechts" verwijzen naar de oriëntatie van een gebruiker die het product gebruikt en naar de console toe kijkt. "Voorzijde" is het gedeelte van het product met de console. De "Achterzijde" van het product bevindt zich achter de gebruiker.

Klantendienst voor contactinformatie

Raadpleeg [Hoofdkantoor](#) voor contactgegevens.

Om de reactietijd van de Klantenservice te versnellen, geef de klantenservicetechnicus de volgende informatie:

- Serienummer
- Modelnummer
- Naam onderdeel
- Onderdeelnummer
- Symptoom van het probleem

Plaats serienummer

Het serienummerlabel bevindt zich onder de zittingrail, vóór de achterste stabilisator.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Sticker met serienummer van de basis	1
2	Achterste stabilisator	1

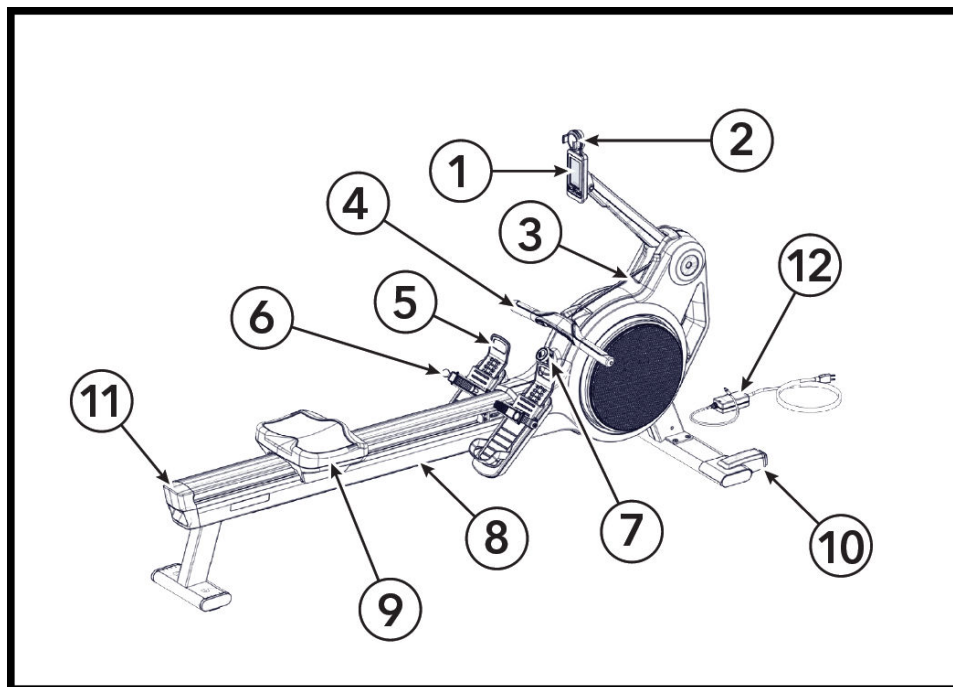
Online referenties

Gedetailleerde schema's zijn online beschikbaar in onderdelenhandleidingen:

- <https://www.lftechsupport.com> Raadpleeg technische documentatie en onderdelenhandleidingen voor Life Fitness, Hammer Strength en ICG.
- <http://www.lifefitness.com/parts> Bestellen van serviceonderdelen voor Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength en ICG-producten, evenals het bestellen van garantieonderdelen en het indienen van technicusaanvragen.
- <https://lfn.fit/KnowledgeBase> Eenvoudig te vinden Knowledge Base-artikelen met antwoorden op veelgestelde vragen en productsupportdocumentatie voor Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength en ICG-producten.

3. Overzicht

Productkenmerken



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid.
1	Roeitrainerconsole	1
2	Telefoonhouder	1
3	Ketting	1
4	Hendel met afstandsbedieningsknoppen	1
5	Voetlengte-instelling	2
6	Snelsluiting voor voetriem	2
7	Weerstandregelknop	1
8	Het spoor	1
9	Zitting	1
10	Transportwielen	2
11	Transporthendel	1
12	Stroomtoevoer	1

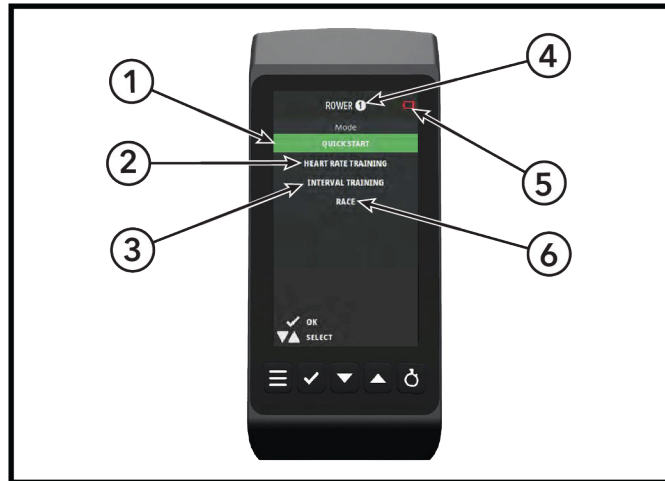
De roeimachine AAN en UIT zetten




Zet de roeimachine aan door aan de hendel van de roeimachine voor een complete slag.

De roeimachine schakelt automatisch uit wanneer niet meer in gebruik.

Om diepe ontlading (beschadiging) van de batterij te voorkomen, moet het product regelmatig worden gebruikt.

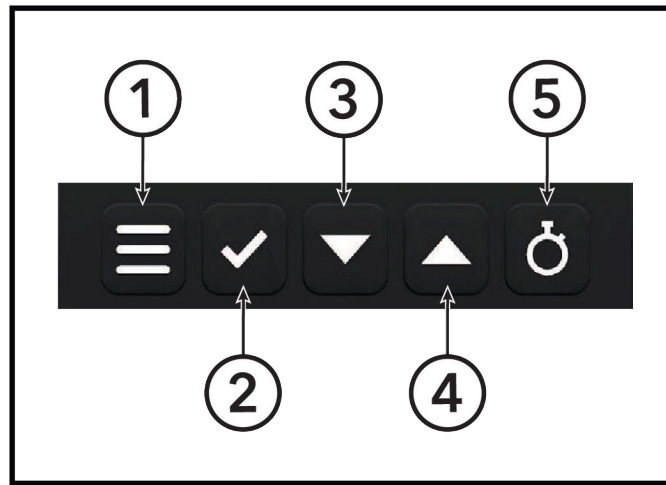
Overzicht console



Onderdeel	Aflezingen gegevens	Beschrijving
1	Snelstart	De snelstartmodus maakt training mogelijk zonder het invoeren van aanvullende gegevens.
2	Hartslagtraining:	Met de hartslagtrainingsmodus kunt u aanvullende gebruikersinstellingen openen en de computer aansluiten op een compatibele borstband. In deze modus kan de individuele drempelwaarde (maximale hartslag) exact worden ingevoerd of, indien niet bekend, berekend op basis van de in de console ingevoerde biometrische gegevens.
3	Intervaltraining	Trainingsmodus waarin een persoonlijke intervaltraining kan worden ingesteld. Doelafstand/-tijd, aantal sets en rustperiode tussen sets kunnen worden ingesteld naar uw voorkeur voor uw training.
4	Roeier-ID	Roeieridentificatienummer.
5	Batterijpictogram / Batterij opladen	<p>Gebruik van de roeitrainer zonder voeding:</p> <p>Als de batterij volledig is opgeladen, wordt er geen batterijsymbool op de console weergegeven.</p> <ul style="list-style-type: none"> •  Het witte batterijpictogram wordt weergegeven wanneer de batterij bijna leeg raakt. •  Het rode pictogram verschijnt wanneer de batterij bijna uitgeput is. Wanneer de batterij diep ontladen of defect is, knippert het rode batterijsymbool en verschijnt er een melding op de console. De batterij wordt opgeladen door te roeien met voldoende inspanning. •  De batterij wordt opgeladen door te roeien met voldoende inspanning en het batterijpictogram wordt groen om aan te geven dat de batterij wordt opgeladen. <p>Wanneer de batterij diep ontladen of defect is, knippert het rode batterijsymbool en verschijnt er een melding op de console. In dat geval kan de roeitrainer nog steeds worden gebruikt in de Quick Start-modus.</p> <p>Om de roeitrainer in Quick Start-modus te gebruiken, roei met voldoende inspanning om de console te starten en blijf roeien. De Quick Start-modus wordt automatisch gestart en toont uw training. Wij raden aan geen gebruikersspecifieke gegevens in te voeren totdat de batterij voldoende is opgeladen.</p> <p>Gebruik van de roeitrainer met voeding: Wanneer de roeitrainer op de voeding is aangesloten, blijft het bovenstaande van toepassing totdat de batterij volledig is opgeladen.</p>

Onderdeel	Aflezings gegevens	Beschrijving
6	Lagerring	De racemodus geeft u de optie om een afstand, tempo en race te selecteren tegen een boot die op de console wordt weergegeven. De modus Race a Friend stelt u in staat om een live race te houden met een aangrenzende roeitrainer.

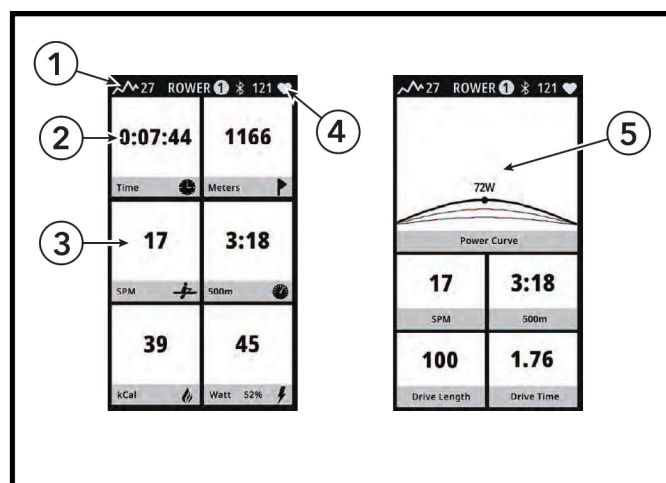
Knopfuncties



Onderdeel	Knoppen	Beschrijving
1	Menu	Druk op de menu knop om de beschikbare opties weer te geven. Als op de menu knop wordt gedrukt en er niets wordt geselecteerd, brengt opnieuw drukken op de menu knop u één niveau terug in het menu.
2	Selecteer	Druk op de knop Selecteren (vinkje) om een gegeven selectie te bevestigen.
3	Pijl omlaag	Gebruik de pijltjestoetsen in de menu's om in de menu's naar beneden te navigeren.
4	Pijl omhoog	Gebruik de pijltjestoetsen in de menu's om in de menu's naar boven te navigeren.
5	Splitsen	Indrukken om een splitsing te starten. Zodra gestart, telt een splitsing de geroeide afstand totdat de splitsingsknop opnieuw ingedrukt wordt.

Overzicht trainingsscherm

De trainingsschermen bestaan uit 4 - 8 panelen of een vermogenscurve die tijdens uw training diverse meetwaarden weergeven.



Onderdeel	Gegevens	Beschrijving
1	Weerstandsniveau	De waarde geeft de positie van de weerstandsknop aan 0-100.
2	Trainingsduur	Geeft de opgetelde trainingstijd weer.

Onderdeel	Gegevens	Beschrijving
3	Tegel	Tegels tonen specifieke metrieken. Zie r_productname_variables_Heat_Row Trainingsmodustegels voor een overzicht van de beschikbare meetgegevens.
4	Hartslag	De waarde geeft de huidige BPM aan.
5	Krachtgrafiek	Grafiek die de slaglengte toont en op welk punt de maximale kracht is bereikt. De laatste 5 slagen worden ook weergegeven op de grafiek.

Trainingsmodustegels

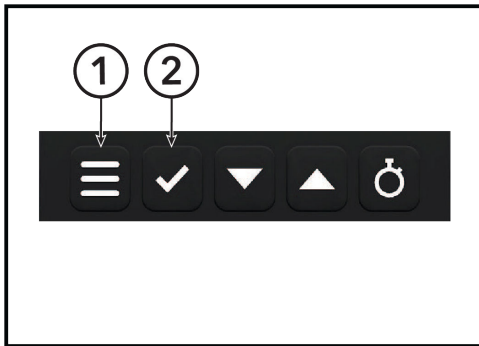
Weergegeven in informatieoverzicht

Titel	Beschrijving	Snelstart	Hartslagtraining	Interval	Lagerring
SPM	Slagen per minuut	X	X	X	
500 m	Huidig tempo per 500 m	X	X	X	X
Wacht	Huidig vermogen	X	X	X	
kCal	Calorieverbruik	X	X	X	(X)
Meter	Geroeide afstand	X	X	X	X
BPM (slagen per minuut)	Hartslag (slagen per minuut)	X	X	X	X
Splitsen	Huidige splitsingstijd/-afstand	X	X		
Laatste splitsing	Laatste split-tijd / afstand	X	X		
Gemiddeld tempo per 500 m	Gemiddeld tempo dat nodig is om 500 m te roeien	X	X	(X)	(X)
Maximaal 500 meter	Beste tempo in huidige training	(X)	(X)		
Gemiddeld wattage	Gemiddeld vermogen	(X)	(X)	(X)	(X)
Maximaal wattage	Maximaal vermogen	(X)	(X)		
Gemiddeld aantal slagen per minuut (SPM)	Gemiddeld aantal stappen per minuut	X	X	(X)	(X)
Maximum aantal slagen per minuut (SPM)	Maximaal aantal slagen per minuut	(X)	(X)		
Gemiddeld aantal slagen per minuut (SPM)	Gemiddeld aantal slagen per minuut	X	X	(X)	(X)
Maximum aantal slagen per minuut (SPM)	Maximaal slagen per minuut	(X)	(X)		
Krachtgrafiek	Weergegeven kracht roeier	X	X		
Aandrijvingslengte	Huidige aandrijvingslengte	X	X		
Aandrijvingstijd	Duur van één aandrijving	X	X		
TSS (Training Stress Score) / IF (Intensity Factor)	Huidige Training Stress Score (TSS) / Intensity Factor (IF)		(X)		
Watt / kg	Ratio kracht / gewicht		(X)		
Watt/HR	Ratio kracht / hartslag		(X)		
Niveau		X	X	X	X
Interval	Huidige interval			X	
X	Alleen beschikbaar tijdens training				
(X)	Weergegeven in het trainingsoverzicht				

Pauze-modus

U kunt kort stoppen met de training en weer doorgaan zonder uw trainingsgegevens te verliezen door de pauzmodus te openen. Er zijn twee verschillende methoden om de pauzmodus te activeren.

1. Druk tijdens uw training op de **menu** knop of de knop **Selecteren** om uw training te pauzeren. Druk nogmaals op de knop **Selecteren** om door te gaan.



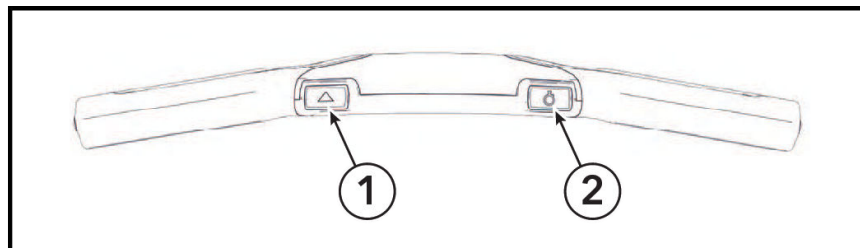
Onderdeel	Beschrijving
1	Menuknop
2	Selecteerknop

2. Stop met roeien en zodra het vliegwiel is gestopt, wordt de pauzmodus geactiveerd. Uw training kan worden hervat door weer te gaan roeien, maar als er tijdens de pauze aanpassingen aan de console zijn gedaan, hervat u uw training door op de knop **Selecteren** te drukken.

Overzicht: wanneer geselecteerd, wordt een overzicht van de statistieken van uw trainingssessie weergegeven.

- Splitsen** Bekijk alle rondes met afstanden en tijden van de huidige training.
- Hartslagverbinding** Verbind / verbreek de verbinding met de borstband voor hartslagmeting.
- Herstart training** Begint een nieuwe training met de ingevoerde gebruikersinstellingen.
- Workout beëindigen** Beëindigt de training, zet de gebruikersinstellingen terug en verwijdert de gebruikersgegevens.

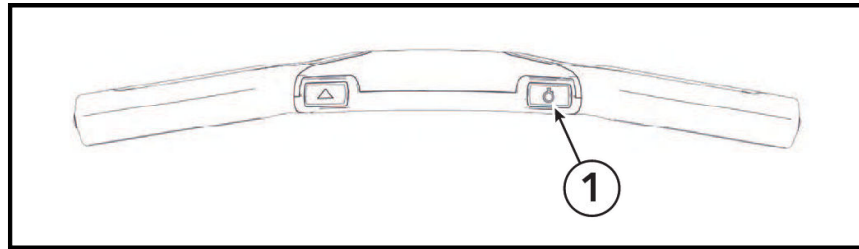
Hendelknoppen



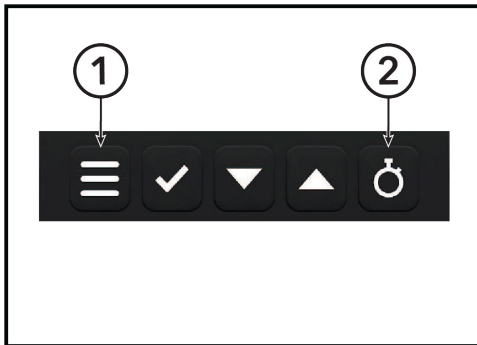
Onderdeel	Knop	Beschrijving
1	Pijl omhoog	Blader door consoleschermen
2	Splitsingsknop	Starten en stoppen van splitsingen

Splitsen

Een splitsing kan gestart worden door op de splitsingsknop op de hendel te drukken of de console.

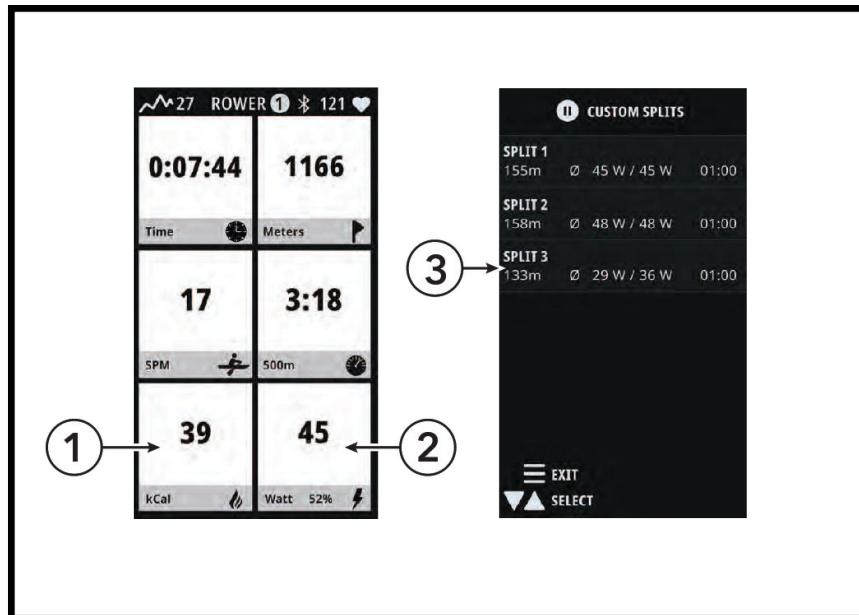


Onderdeel	Beschrijving
1	Splitknop, hendel



Onderdeel	Beschrijving
1	Menuknop, console
2	Splitknop, console

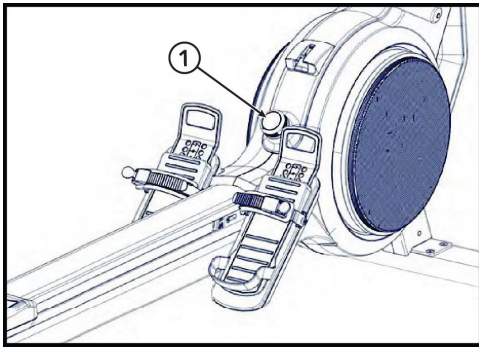
Na de start verschijnen er twee nieuwe panelen die de tijd en afstand registreren. De **huidige split** en de **laatste split** worden op het scherm weergegeven, maar er kunnen meerdere splits in elke training worden voltooid. Na uw training kunnen de resultaten van alle splits worden bekeken door op de **menu** knop en vervolgens op de **split** knop te drukken.



Onderdeel	Beschrijving
1	Huidig splitpaneel
2	Laatste splitsing
3	Splitsen

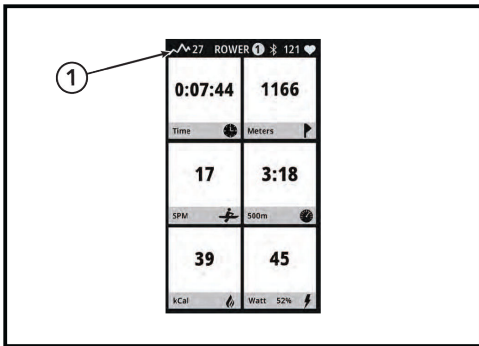
Weerstandsknop

De knop wordt gebruikt om de weerstand in te stellen van de minst weerstand tot de grootste weerstand van 1 - 100.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid.
1	Weerstandsknop	1

De weerstandswaarde wordt weergegeven in de linkerbovenhoek van het consolescherm als ofwel Snelstarten, Krachtraining of Hartslagtraining is geselecteerd.

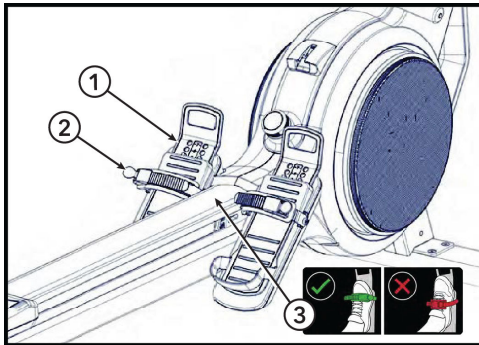


Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid.
1	Weerstand zoals weergegeven tijdens een training	1

Binding / Voetplaat

De glijdende voetplaat is ontworpen voor een breed scala aan voetmaten en is zeer eenvoudig te gebruiken.

1. Til het bovenste schuivende gedeelte van de voetplaat op en schuif dit omhoog of omlaag. De cijfers 1-8 aangegeven op de voetplaat vertegenwoordigen een richtlijn waaruit de juiste lengte kan worden bepaald.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid.
1	Glijdende zool	2
2	Bevestigingslip	2
3	Voetriemlabel	1






2. Bevestig de plaat op de montagepennen en druk ze stevig naar beneden om ze vast te zetten.
3. Trek de banden strak door het lipje omlaag te trekken.
4. Trek aan het lipje om de band los te trekken.

⚠ WAARSCHUWING: De maattabel is een aanbeveling en kan variëren afhankelijk van de zoldikte en het schoentype.

Voetriemafstelling roeitrainer	EU	GB	VS	JP
7	≥ 44	10,5	11,5	29
		9,5 - 10	10,5 - 11	28 - 28,5
6	43	8,5 - 9	9,5 - 10	27,5 - 28
	42	8 - 8,5	9 - 9,5	27
5	41	7 - 7,5	8 - 8,5	26 - 26,5
	40	6,5	7,5	25,5 - 26
4	39	5,5 - 6	6,5 - 7	25
3	38	4,5 - 5	6	24,5
2	37	4 - 4,5	5 - 5,5	23,5 - 24
1	≤ 36	3 - 3,5	4 - 4,5	23

Hoe roeien

1. Zit op de roeimachine naar de console toe.
2. Positioneer uw voeten in de voetbanden en maak deze vast.
 ⚠ **WAARSCHUWING:** Een open binding kan je training verstoren.
3. Begin de slag comfortabel naar voren en duw krachtig terug met uw benen terwijl u uw armen en rug recht houdt.

Grijpen	Aandrijving	Einde	Herstel	Grijpen
Comfortabel naar voren met rechte rug en armen.	Duw met de benen terwijl de armen gestrekt blijven.	Trek door en laat uw armen en benen lichtjes terugschommelen op uw bekken.	U kantelt uw bovenlichaam naar voren over uw bekken en beweegt naar voren.	Opnieuw trekken en de oefening herhalen.
				

4. Begin uw armen naar achteren te trekken terwijl ze over uw knieën gaan en ga door met de slag tot de voltooiing, terwijl u iets terug over uw bekken schommelt.
5. Ga terug naar de startpositie en herhaal de oefening.
6. Voor meer gedetailleerde richtlijnen betreffende roeitechnieken kunt u terecht op .

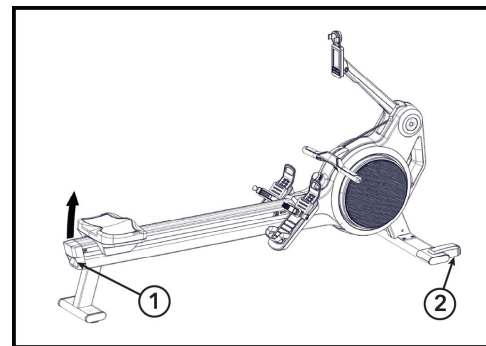
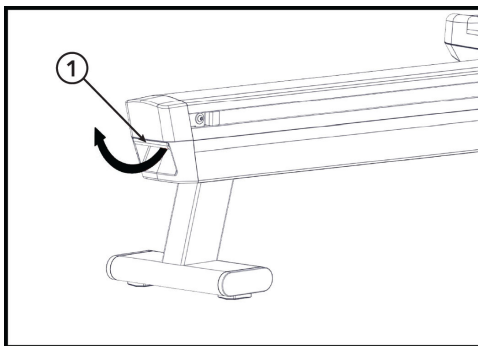
Na je training

1. Plaats de hendel in de houder.
2. Maak de voetriemen los en trek uw voeten uit de voetriemen.
3. Sluit de voetriemen na uw training.

De roeimachine verplaatsen

Het wordt aanbevolen de roeitrainer met twee personen te verplaatsen.

Til de roeitrainer op aan de transporthendel aan de achterzijde van de rail en plaats deze op de wielen van de stabilisator.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid.
1	Transporthendel	1
2	Geïntegreerde wielen in de stabilisator	2

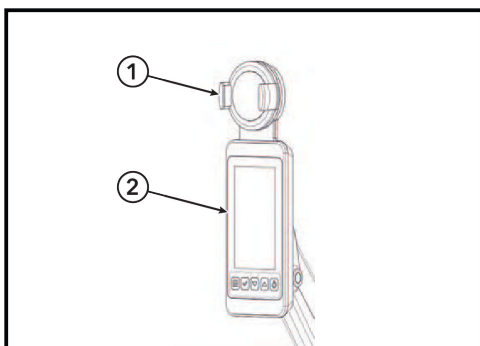
- Wees extra voorzichtig bij het verplaatsen van de roeitrainer over oneffen ondergronden.
- Een tweede persoon wordt aanbevolen om te zorgen dat de roeimachine niet naar een kant kantelt.
- Houd een minimale veiligheidsafstand tot alle apparatuur, objecten of muren.

ConneHartslagsensorenactiviteit

Hartslagsensoren

- Bluetooth (BLE)-compatibele hartslagsensoren
- ANT+-compatibele hartslagmeters

Telefoonhouder



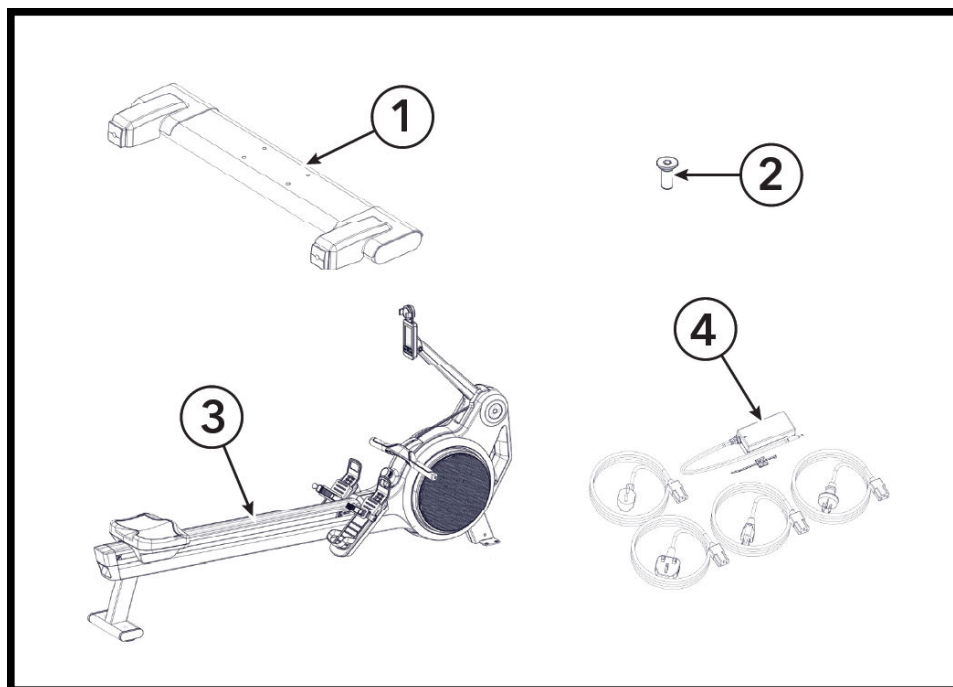
Onderdeel	Beschrijving
1	Telefoonhouder
2	BEDIENINGSPANEEL

⚠ WAARSCHUWING: Gebruik de telefoonhouder als uw apparaat glibberig of nat is. Gebruik dit alleen als uw apparaat stevig in de telefoonhouder past.

Maximale afmetingen:	6,7 x 3,1 x 0,4" / 170 x 80 x 12 mm
Minimale afmetingen:	2,2 x 2,8 x 0,2" / 55 x 70 x 6 mm
Maximaal gewicht:	8,1 ounce / 230 gram

4. In elkaar zetten

Inhoud



Onderdeel	Onderdeelnummer	Beschrijving	Hoeveelheid
1	140-01-00014-01	Stabilisator	1
2	(inclusief stabilisator en 4 bouten)	Bout	4
3	Niet beschikbaar	Heat Performance Rower	1
4	170-01-00039-01	Voeding (EU / VS / AUS / GB)	1

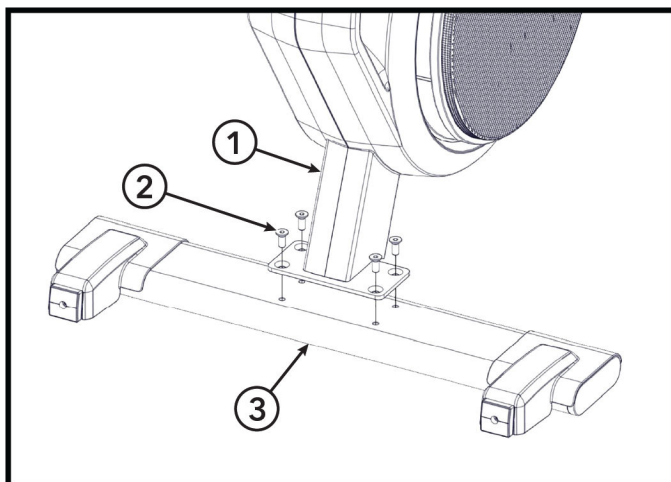
Nodig gereedschap

- #1 Kruiskopschroevendraaier
- Inbussleutel van 6 mm
- Zijsnijtang
- Momentsleutel

Montageprocedure

Monteer de stabilisatorassemblage

Monteer vier bouten die de stabilisatorassemblage aan het frame bevestigen met een inbussleutel van 6 mm.



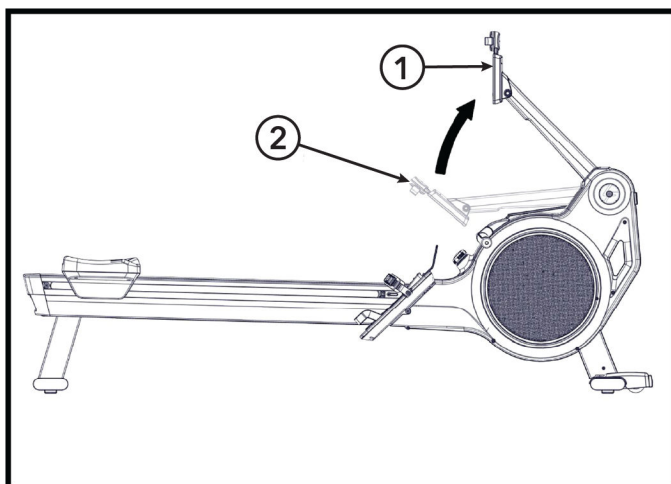
Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid.
1	Frame	1
2	Bout	4
3	Stabilisatorassemblage	1



Draai het bevestigingsmateriaal vast met 37 ft-lb / 50 Nm.

Hef de consolearm op

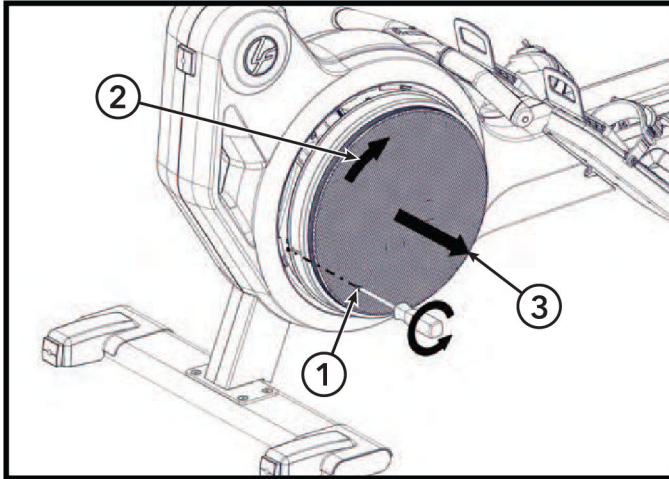
Hef de consolearm op en klik deze in positie.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid.
1	Vergrendeld in positie	1
2	Verzendpositie	1

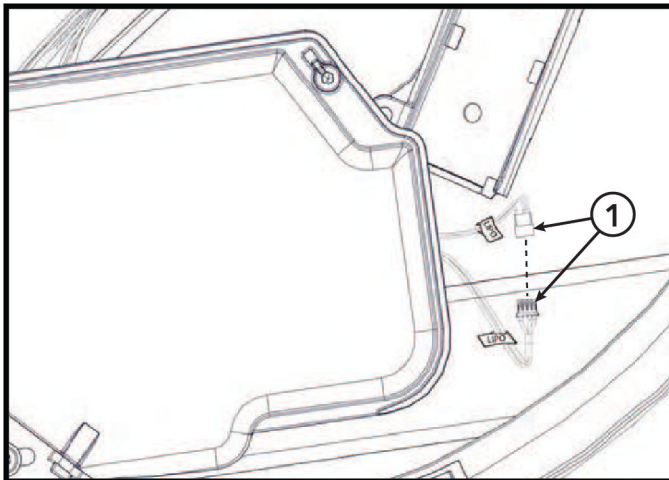
Sluit LiPo-batterij aan

1. Verwijder de schroef die het servicetoegangsdeksel bevestigt met een kruiskopschroevendraaier. Het servicetoegangsdeksel bevindt zich aan de linkerkant van het apparaat.



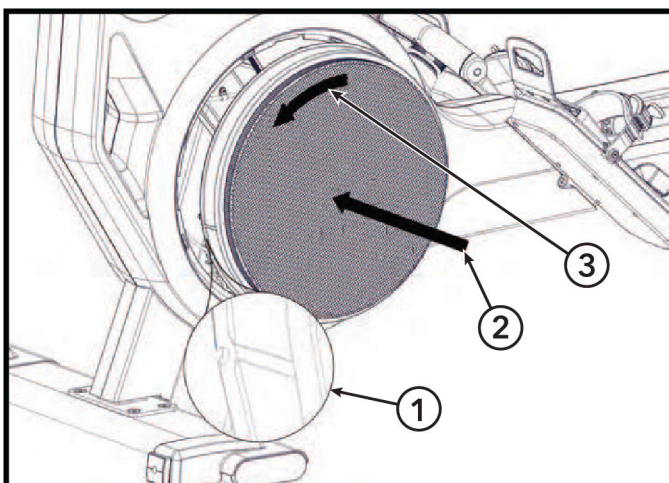
Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Schroef	1
2	Draai de service-afdekking met de klok mee	1
3	Verwijder het servicetoegangsdeksel	1

2. Draai het servicetoegangsdeksel met de klok mee en trek het van de roeier weg.
3. Sluit de LiPo-batterijkabels met het opschrift **LiPo** op elkaar aan.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	LiPo-batterijkabels	2

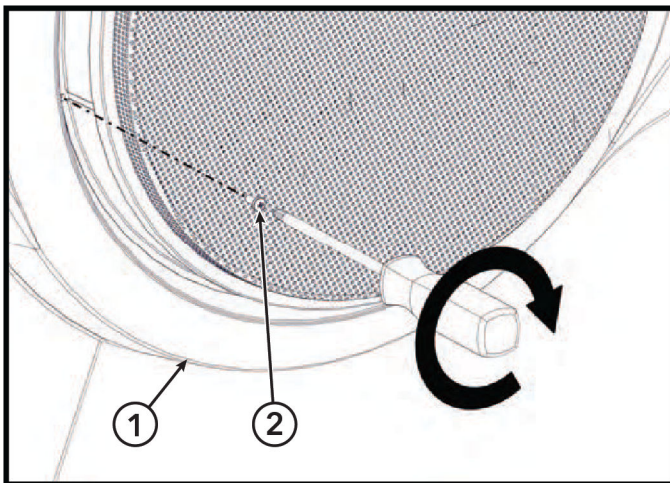
4. Lijn het lipje op het servicetoegangsdeksel uit met de groef in de linkerafdekking.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Plaats het servicetoegangsdeksel	1
2	Plaats het servicetoegangsdeksel	1
3	Draai het servicetoegangsdeksel tegen de klok in	1

5. Plaats het servicetoegangsdeksel op de afdekking,
6. Draai het servicetoegangsdeksel tegen de klok in om de inkeping in het servicetoegangsdeksel uit te lijnen voor de schroef.

- Monteer de schroef die het servicetoegangsdeksel aan de linkerafdekking bevestigt met een kruiskopschroevendraaier.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Linkerafdekking	1
2	Schroef	1

Smeer de ketting

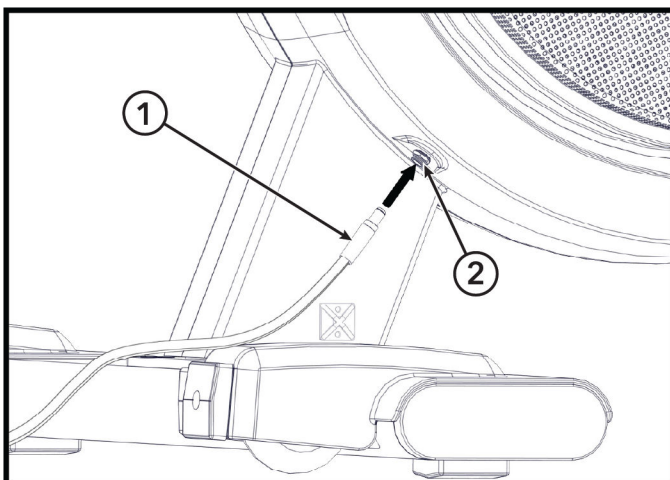
- Trek de hendel en ketting uit de roeimachine. Haal de ketting van achter naar voren door een droge, pluivrije doek om de ketting schoon te maken.



- Smeer de ketting door een fijne, harsvrije olie op een doek aan te brengen en daar de ketting door te halen van achter naar voren.

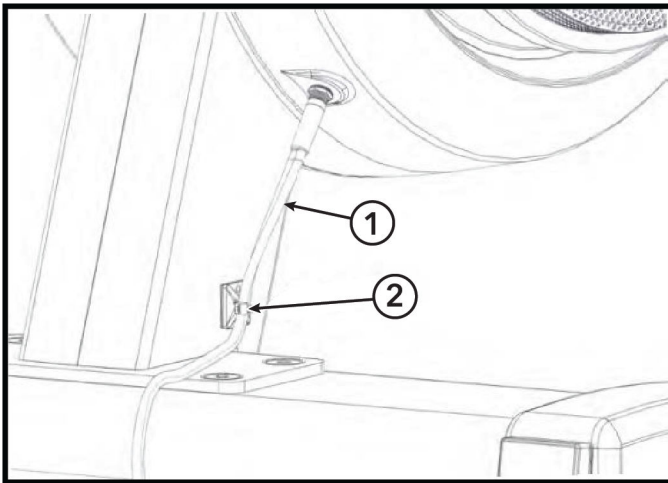
Installeer stroomtoevoer

- Steek het netsnoer van de externe voeding in de aansluiting voor de externe voeding aan de linkerafdekking. Vervolgens in een stopcontact met de voor uw regio geschikte kabel.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid.
1	Externe voedingskabel	1
2	Externe voedingsaansluiting	1

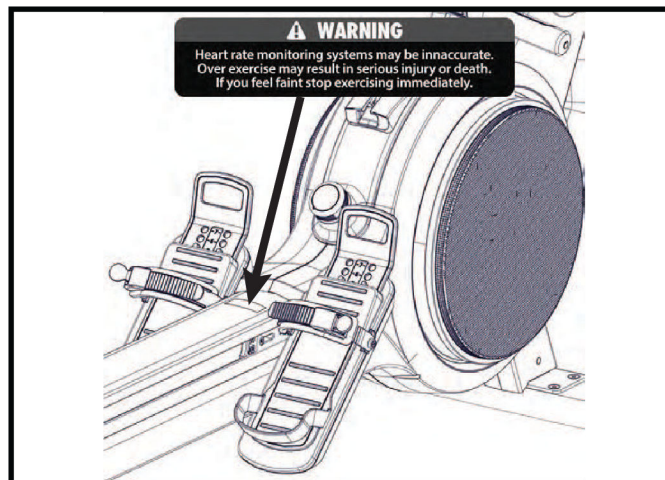
2. Bevestig de externe voedingskabel aan de kabelbindermontage met een kabelbinder. Verwijder het overtollige deel van de kabelbinder met een zijsnijder.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid.
1	Externe voedingskabel	1
2	Kabelbindermontage en kabelbinder	1

Monteer waarschuwingslabel

Vervang het waarschuwingslabel door een label in uw lokale taal dat in de doos is meegeleverd.



5. Instellingen

Algemene instellingen

De console gaat automatisch aan na ongeveer 20 seconden nadat er eenmaal aan de hendel is getrokken. De console toont een bericht en leidt u door de installatieprocedure als de roeimachine voor de eerste keer geïnstalleerd wordt. Deze instellingen kunnen op een later moment in het instellingenmenu worden gewijzigd.

Maak selecties op basis van uw regionale of persoonlijke voorkeuren.

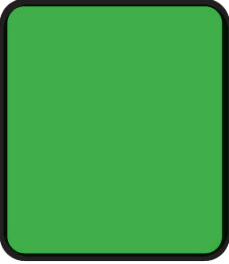
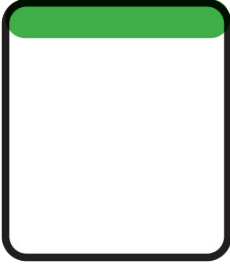

Taal

Selectiemenu

Gewichtseenheden

KG / LBS (kilogram / Engelse pond)

Kleurenmodus selecteren

Volledig scherm	Banner	Uit
De kleur van de trainingszone wordt over het hele scherm weergegeven.	Trainingszonekleur wordt weergegeven als een kleine balk bovenaan het scherm	Trainingszonekleur wordt NIET weergegeven
		

Voorste LED

Standaard: AAN. Als u het licht uitschakelt, ontvangt de trainer tijdens een Coach By Color training geen kleurindicatie via de voorste LED, waardoor de mogelijkheden voor trainingsbegeleiding tijdens een les beperkt worden. De achtergrondverlichting van het display blijft door deze instelling onveranderd. ICG raadt aan deze instelling ingeschakeld te laten.

Rower ID

Tijdens de installatie moet elke roeitrainer een eigen uniek identificatienummer krijgen. Het identificatienummer is vereist voor gebruik met ICG Connect en voor het koppelen van de app.

Houd de knoppen Pijl **omhoog** of Pijl **omlaag** ingedrukt om de waarde snel met stappen van 5 te verhogen/verlagen.

Het Instellingenmenu openen

1. Om het **Instellingen Menu** te openen, zorg ervoor dat u zich in het modus selectiescherm bevindt en druk gedurende 3 seconden gelijktijdig op de pijl **Omlaag** en de **Split** knop.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Pijl omlaag	1
2	Splitsingsknop	1

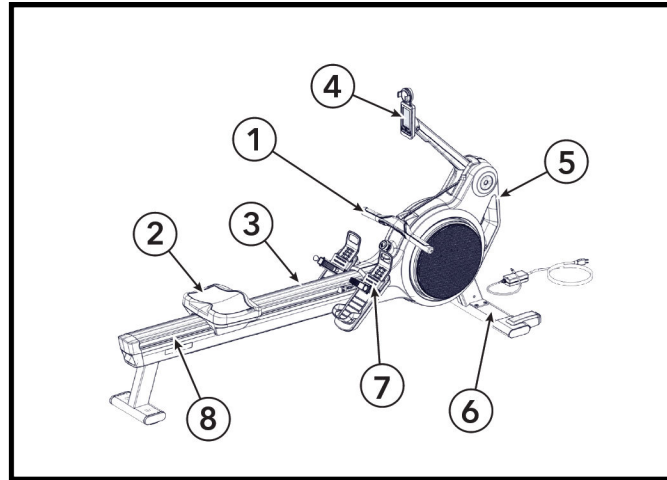
2. Gebruik de pijltjestoetsen binnen de menunavigatie om omhoog of omlaag te gaan en gebruik de bevestigingstoets om de betreffende selectie te openen/bevestigen.

6. Onderhoud

Onderhoudsschema

Volg nauwkeurig de volgende instructies. De onderhoudsprocedures moeten worden uitgevoerd zoals aangegeven om te zorgen voor maximale veiligheid en levensduur. Onregelmatig uitgevoerde onderhoudsprocedures leiden tot meer slijtage aan het product en doet de garantie vervallen. Als u nog vragen over dit onderwerp hebt, neem dan contact op met onze technische ondersteuning.

Gebruik alleen zuurvrije en bijtvrije middelen voor onderhoud en schoonmaken om schade aan componenten van de roeimachine te voorkomen.



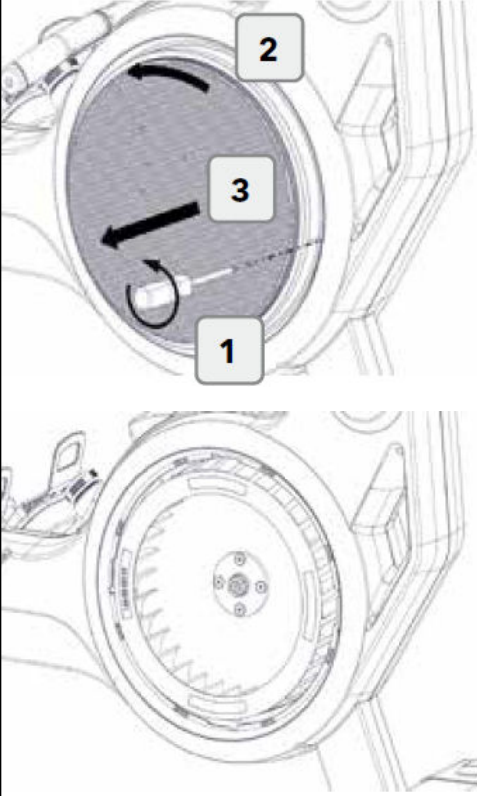
DAGELIJKS ONDERHOUD

Onderdeel	Beschrijving	Instructies	Opmerkingen
1	Hendel schoonmaken	Schoonmaken met een pluisvrije doek en mild schoonmaakmiddel / desinfecterend middel na iedere training.	
2	Zadel schoonmaken		
3	Rail schoonmaken		


WEKELIJKS ONDERHOUD

Onderdeel	Beschrijving	Instructies	Opmerkingen
4	Console en arm schoonmaken	Schoonmaken met een pluisvrije doek en mild schoonmaakmiddel / desinfecterend middel na iedere training.	
5	Kap schoonmaken		
6	Stabilisator schoonmaken		
7	Voetbanden schoonmaken		
8	Zwenkwielen / sporen schoonmaken	Voer een visuele inspectie uit van de zwenkwielen en rails en maak deze schoon met een mild schoonmaakmiddel en pluisvrije doek.	
9	Wrijven met onderhoudsspray 3, 5, 6, 7 en 8	Wrijf de componenten met een pluisvrije doek en onderhoudsspray	

Maandelijks onderhoud

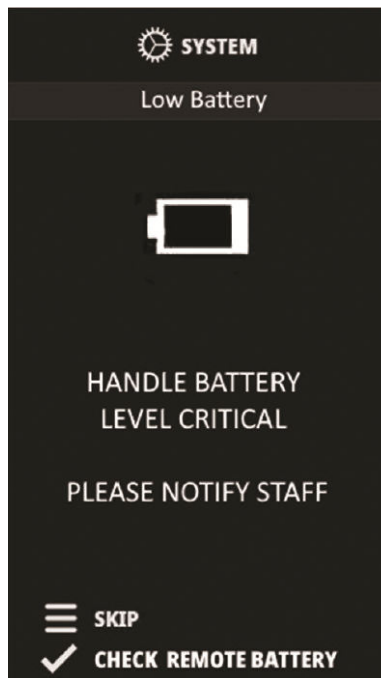
Beschrijving	Instructies	Opmerkingen
Controleer de hele roeimachine op losse moeren en bouten.	Inspecteer de roeimachine op losse moeren en bouten. Controleer of alle aansluitingen goed bevestigd zijn. Controleer de roeimachine op schade en testfunctie.	
<p>Zuig de stof uit de binnenkant van de rechterbehuizing.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Draai de schroef eruit. 2. Draai de behuizing linksom. 3. Trek de behuizing van de roeimachine. 4. Zuig de stof uit de rechterkant van de roeimachine 5. Opnieuw monteren. 		

Onderhoud elke 50 bedrijfsuren

Beschrijving	Instructies	Opmerkingen
<p>Trek de hendel en ketting uit de roeimachine. Haal de ketting van achter naar voren door een droge, pluivrije doek om de ketting schoon te maken.</p> <p>Smeer de ketting door een fijne, harsvrije olie op een doek aan te brengen en daar de ketting door te halen van achter naar voren.</p>		

Lage batterij, handgreep

Als de batterij van de hendel bijna leeg is, krijgt de gebruiker een bericht dat de batterij bijna leeg is en dat het personeel moet worden gewaarschuwd.



- Als u bevestigt door op **Selecterente** drukken, blijven de roeitrainer en de hendel functioneren gedurende de volledige training.
- Het bericht wordt weergegeven bij het begin van de volgende training totdat de batterij in de hendel helemaal leeg is, waardoor de knoppen op de hendel niet meer werken.
- De batterij moet worden vervangen om de knoppen op de hendel weer te laten werken.

Vervangen hendelbatterij

Nodig gereedschap:

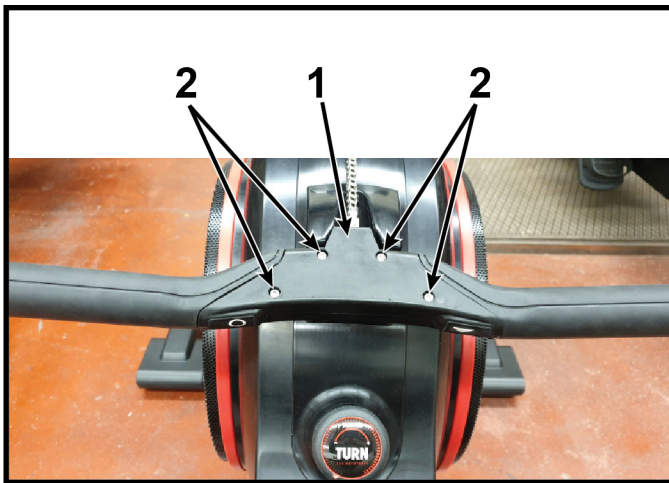
- Inbussleutel van 3 mm
- Kleine schroevendraaier met platte kop
- Batterij CR2032
- ESD-aardingsband (elektrostatische ontlading)

LET OP: Componentbeschadiging.

Draag een ESD aardingsband tijdens deze procedure. Bevestig de ESD aardingsband aan framebouten of ongelakt metaal van het frame. Als ESD aardingsband niet beschikbaar is, raak dan framebouten of ongelakt metaal of frame aan voordat u enige elektronica behandelt.

Hendelbatterij

1. Keer de hendel om bij de vier schroeven aan de onderkant van de hendel te komen.



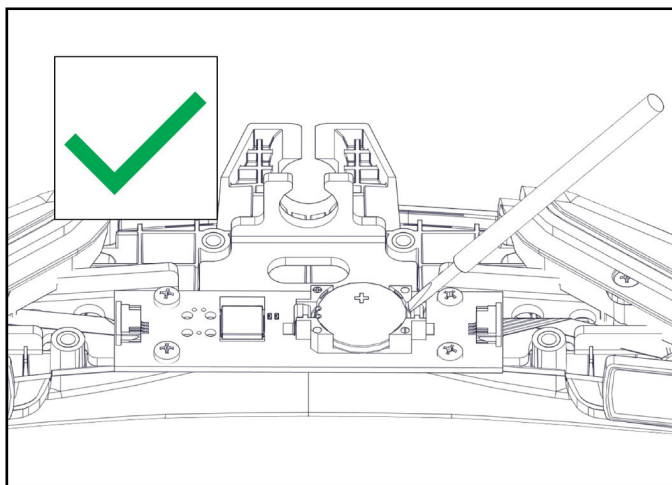
Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Deksel	1
2	Schroef	4

2. Draai de vier schroeven van de afdekking los met een inbussleutel van 3 mm.
3. Verwijder het deksel.

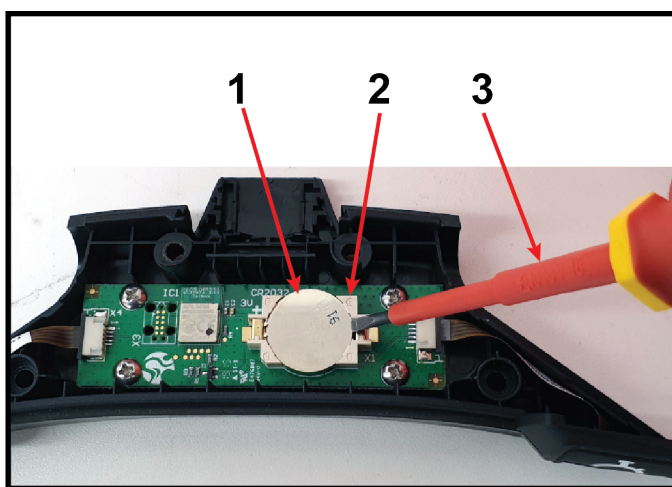
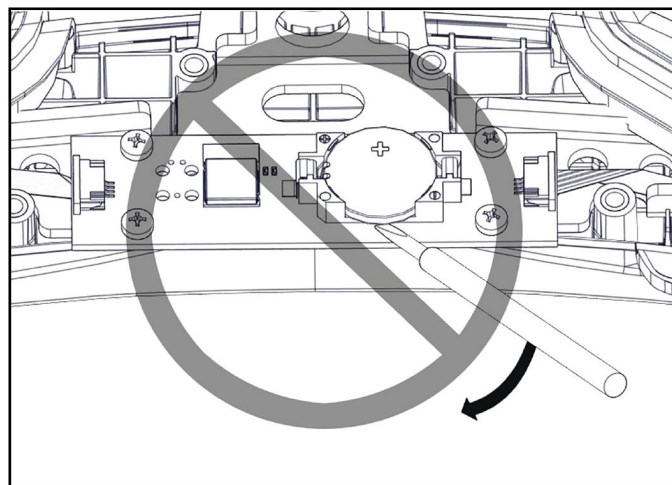
4. Verwijder de batterij door deze met een kleine platte schroevendraaier uit de houder te wippen.

⚠ WAARSCHUWING: Licht de batterij er niet aan de voorkant van de houder uit.

Juist



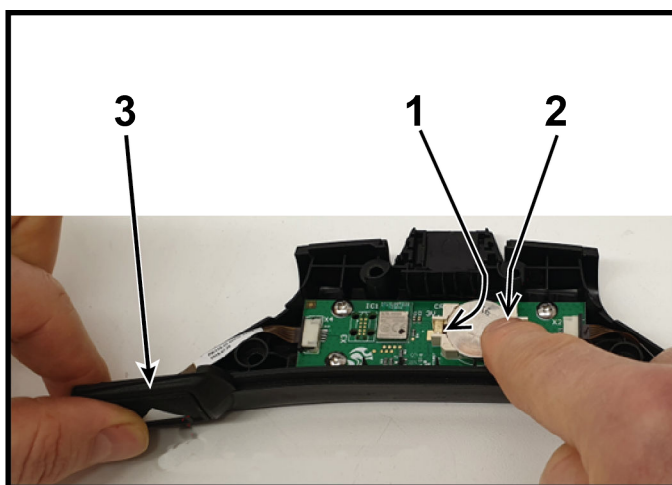
Fout



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Batterij	1
2	Steun	4
3	Schroevendraaier met platte kop	1

Batterij van de hendel installeren

1. Plaats de batterij met de platte zijde naar boven (+) en onder de linker klemmen.

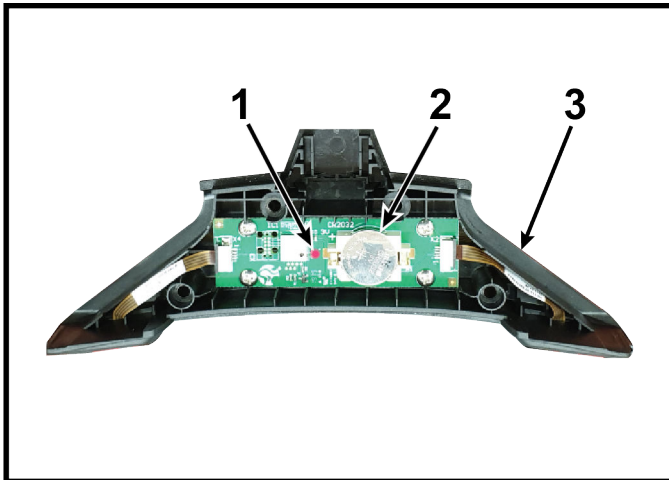


Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Linker klemmen	1
2	Druk hier omlaag	1
3	Handgreep	1

2. Rechterzijde batterij omlaag drukken.

3. Test de batterij door op een willekeurige knop van de handgreepafdekking te drukken. De LED zal oplichten.

OPMERKING: Opmerking: een volledig opgeladen batterij wordt alleen getoond voor de eerste 20 maal drukken op de knop om energie te besparen.



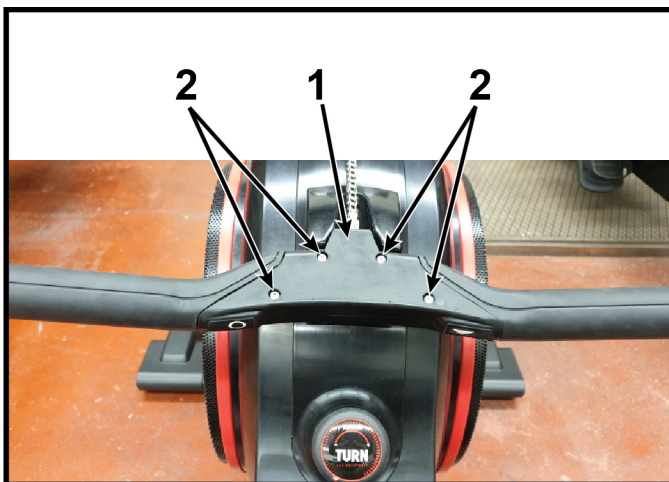
Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Led	1
2	Batterij	1
3	Hendelafdekking	1

Led	Beschrijving
Licht op	Batterij is vol.
Knippert	Batterij is leeg en moet worden vervangen.
Groen licht	Batterij is leeg. Batterij is in orde maar de knop is meer dan 20 keer ingedrukt.

Gebruik waar mogelijk oplaadbare batterijen om het milieu te helpen sparen.

- ⚠ **WAARSCHUWING:** Als er oplaadbare batterijen gebruikt worden, moeten deze worden verwijderd uit de apparatuur voor het opladen. De opgeladen batterij moet 3 VDC uitgang leveren.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Probeer niet-oplaadbare batterijen niet op te laden.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Gebruik nooit andere batterijen als CR2032 knoopbatterijen in de hendel.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Plaats de batterijen altijd met de juiste polariteit.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Veroorzaak nooit kortsluiting van de aansluitklemmen.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Verwijder lege batterijen en voer deze op correcte wijze af. Volg de van toepassing zijnde wetgeving of richtlijnen over het afvoeren van batterijen in uw regio en leef deze na.

4. Plaats de afdekking op de hendel.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Deksel	1
2	Schroef	4

5. Monteer de vier schroeven waarmee de afdekking wordt bevestigd met een 3 mm-inbussleutel.

6. Draai de hendel om en plaats deze in de houder.

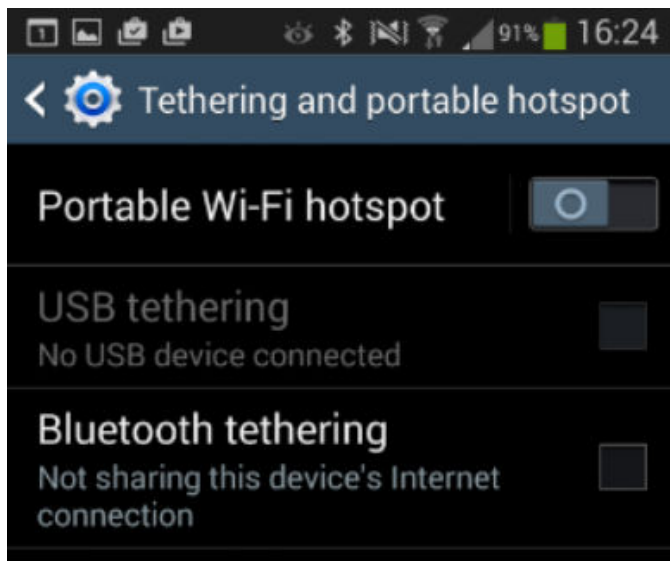
Software actualiseren

De TFT-console kan worden geactualiseerd met de ICG Training App wanneer deze is geïnstalleerd op een Apple- of Android-mobiel apparaat met Bluetooth. De software-actualisatie wordt gedownload via een internetverbinding via de router. De SSID en het wachtwoord van de router moeten tijdens de actualisatieprocedure in de ICG Training App worden ingevoerd wanneer hierom wordt gevraagd.

De twee opties zijn [iOS 10...](#) of [Android](#)

Android

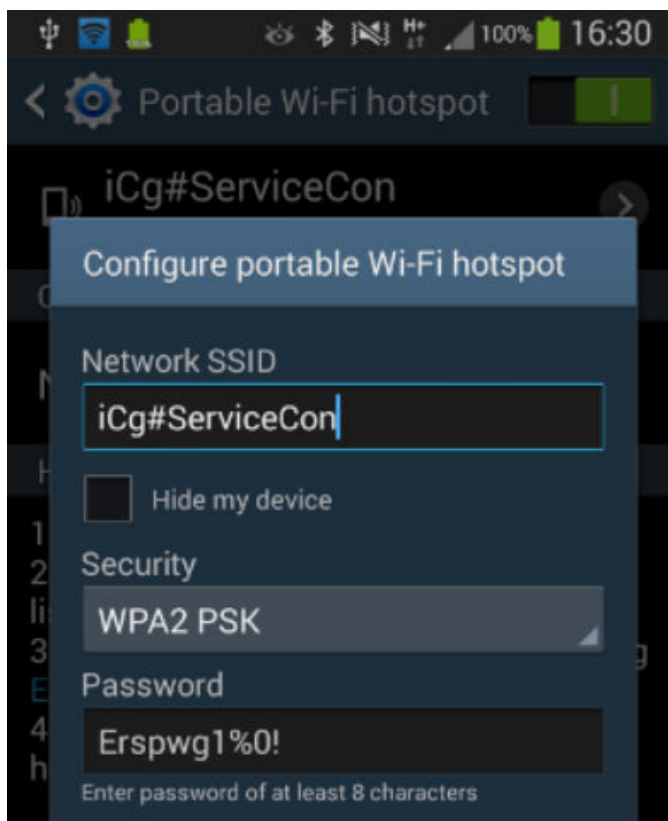
1. Selecteer **Mobiele hotspot en Tethering** in het menu Instellingen.



2. Schakel de mobiele hotspot in.

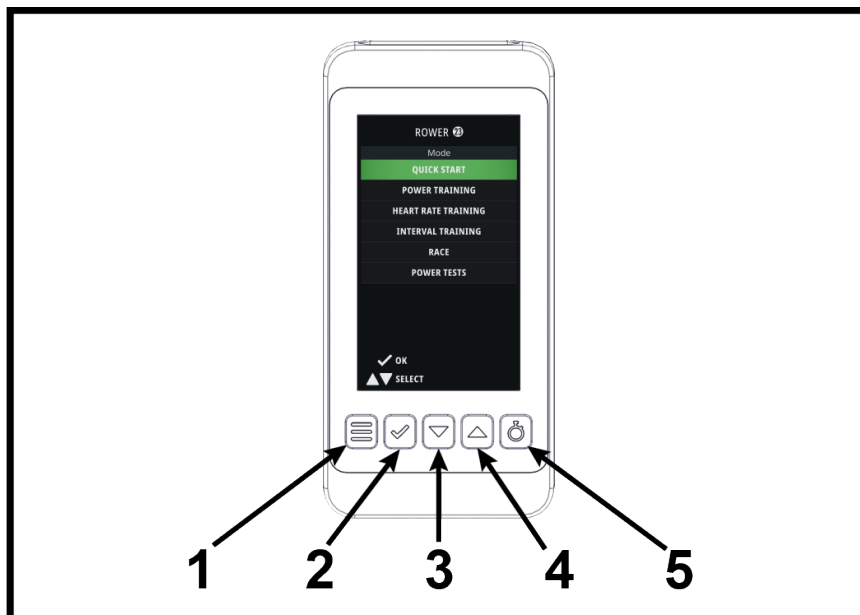
3. Configureer de hotspot met de volgende gegevens:

Naam (netwerk-SSID)	iCg#ServiceCon
Wachtwoord	Erspwg1%0!
Beveiliging	WPA2-PSK



OPMERKING: Meerdere roeimachines kunnen gelijktijdig worden bijgewerkt, maar dit kan variëren afhankelijk van je verbinding.

- Schakel de TFT-computers van de roeitrainer in door de handgreep volledig naar achteren te trekken.
- Navigeer naar het **moduselectiescherm** (opstartscherf).
- Houd de knoppen **Omlaag** en **Split** ingedrukt totdat het menu **INSTELLINGEN** verschijnt.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Knop Menu / Terug	1
2	Bevestigingsknop	1
3	Down toets	1
4	Up toets	1
5	Splitsingsknop	1

7. Druk op de knop **Omlaag** om naar het menu **SERVICE** te gaan en druk op de knop **OK**.

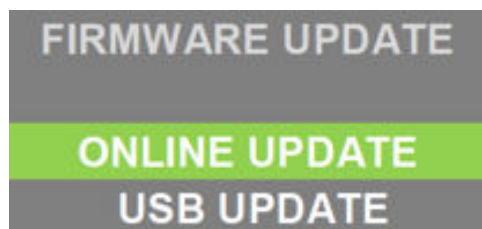


Wacht 3 seconden voordat u de volgende stap uitvoert, zodat het systeem de wifi in de computer kan activeren

8. Druk op de knop **Omlaag** om naar het menu **FIRMWARE-UPDATE** te gaan en druk op de **OK** knop.



9. Druk op de knop **Omlaag** om naar het menu **ONLINE-ACTUALISATIE** te gaan en druk op de **OK** knop.



iOS 10

De update bestaat uit 115 MB per roeitrainer. Zorg ervoor dat uw databundel voor uw mobiele telefoon toereikend is.

Om een iOS-telefoon te kunnen gebruiken voor het instellen van een hotspot, moet u uw telefoon hernoemen naar iCg #ServiceCon. Na voltooiing van de update kan de oorspronkelijke naam weer worden ingesteld.

1. Wijzig de naam van de telefoon door naar de volgende menu's te gaan: **Instellingen > Algemeen > Info**.

Naam: iCg#ServiceCon



Let erop dat de SSID exact wordt ingevoerd zoals aangegeven.

2. Ga naar **Instellingen > Persoonlijke hotspot**.

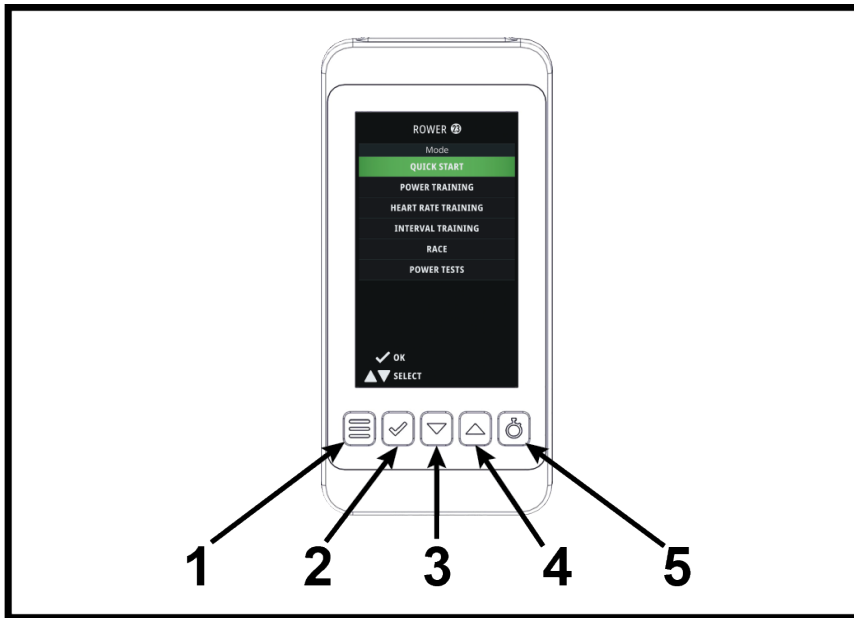
Voer het wifi-wachtwoord in: Erspwg1%0!



Schakel de hotspot in

3. Schakel de TFT-computers van de roeitrainer in door de handgreep volledig naar achteren te trekken.
4. Navigeer naar het **modusselectiescherm** (opstartscherm).

5. Houd de knoppen **Omlaag** en **Split** ingedrukt totdat het menu **INSTELLINGEN** verschijnt.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Knop Menu / Terug	1
2	Bevestigingsknop	1
3	Down toets	1
4	Up toets	1
5	Splitsingsknop	1

6. Druk op de knop **Omlaag** om naar het menu **SERVICE** te gaan en druk op de knop **OK**.

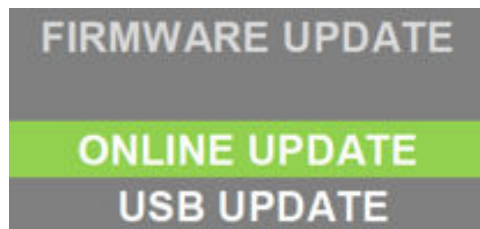


Wacht 3 seconden voordat u de volgende stap uitvoert, zodat het systeem de wifi in de computer kan activeren

7. Druk op de knop **Omlaag** om naar het menu **FIRMWARE-UPDATE** te gaan en druk op de **OK** knop.



8. Druk op de knop **Omlaag** om naar het menu **ONLINE-ACTUALISATIE** te gaan en druk op de **OK** knop.



De computer geeft een bericht weer dat er een ServiceCon-AP is gevonden en bevestigt dat het installatieproces is gestart. Als de verbinding niet direct tot stand komt, selecteer opnieuw **ONLINE-ACTUALISATIE**. Afhankelijk van de revisie van de computer kan er in de update ook een stuurprogramma voor de hardware zijn opgenomen en kan de TFT-computer meerdere automatische herstarts vereisen.

BELANGRIJK: Als het rood knipperende batterijsymbool wordt weergegeven, moet u gedurende de volledige software-updateprocedure blijven roeien. Roei met minimaal 30 slagen per minuut.

De computer wordt opnieuw opgestart zodra de installatie volledig is voltooid.

7. Specificaties

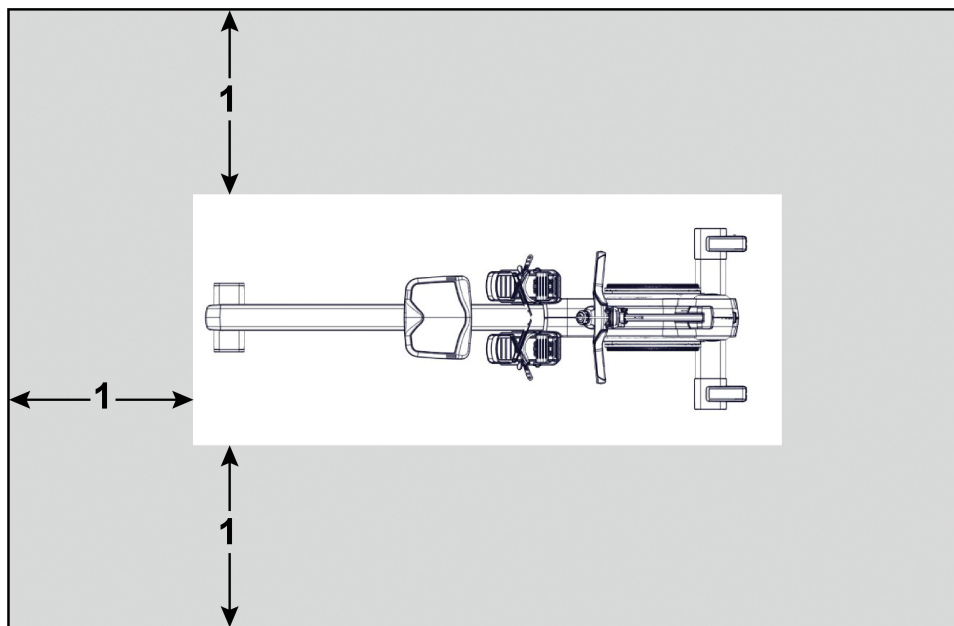
Specificaties

De Heat Performance Roeitrainer is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.

Specificaties	EN ISO 20957-1 / EN ISO 20957-7, Klasse SB, commercieel product, verstelling in herhaalbare weerstandsstappen
Remsysteem	Onafhankelijk van de snelheid
Brutogewicht van het toestel	Ongeveer 137 lb / 62 kg
Max. gebruikersgewicht	330 lb / 150 kg
Bluetooth LE 5.0	0 dBm 1 mW / max. +4 dBm 2,402 GHz en 2,480 GHz
Wi-Fi	Voldoet aan IEEE 802.11b,g,n,d,e,i Frequentie: 2,340 - 2,390 GHz Zendvermogen: 12,5 - 20 dBm
ANT	2,400 GHz - 2,524 GHz
Hendelbatterij	CR2032 Coin Battery
(Lengte / Breedte / Hoogte)	84" x 31.88" x 48.03" / 213 x 81 x 122 cm
Oppervlak	18.6 ft ² / 1.73 m ²

Trainingsgebied

Houd een minimale veiligheidsafstand tot alle apparatuur, objecten of muren zoals hieronder aangegeven.



1	23.6" / 60 cm
---	---------------

8. Garantie

Garantie-informatie

Gebruik de onderstaande link of scan de QR-code om toegang te krijgen tot informatie over de garantie:

<http://lifefitness.com/warranties>





PRF-ROW-TFT-02