

Heat Row

LCD 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.....	12
Weerstandsknop.....	13
Binding / Voetplaat.....	14
Hoe roeien.....	15
Na je training.....	15
De roeimachine verplaatsen.....	15
ConneHartslagsensorenactiviteit.....	16
Telefoonhouder.....	16

In elkaar zetten

Inhoud.....	17
Nodig gereedschap.....	17
Montageprocedure.....	18

Instellingen

Toegang tot het instellingenmenu.....	21
---------------------------------------	----

Onderhoud

Onderhoudsschema.....	22
Software-actualisatie via Bluetooth.....	25

Specificaties

Specificaties.....	26
--------------------	----

Garantie

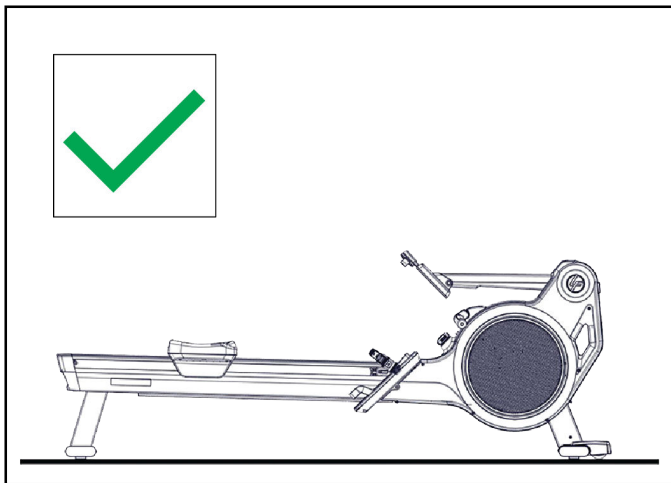
Garantie-informatie.....	27
--------------------------	----

1. Veiligheid

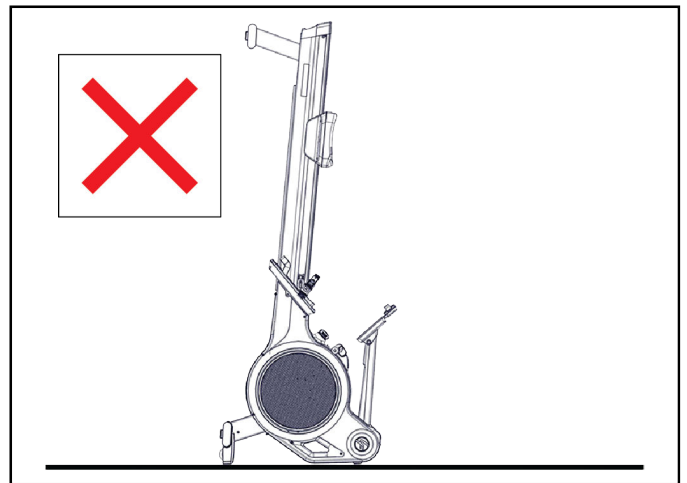
Veiligheidsinstructies

- ⚠ **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:** 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:** Als er oplaadbare batterijen gebruikt worden, moeten deze worden verwijderd uit de apparatuur voor het opladen. De opgeladen batterij moet 1,5V spanning leveren.
 - ⚠ **WAARSCHUWING:** Gebruik nooit andere batterijen dan D-Cell (LR-20) batterijen. Gebruik geen andere batterijtypen of lege en nieuwe batterijen samen.
 - ⚠ **WAARSCHUWING:** Plaats de batterijen altijd met de juiste polariteit.
 - ⚠ **WAARSCHUWING:** Probeer niet-oplaadbare batterijen niet op te laden.
 - ⚠ **WAARSCHUWING:** Veroorzaak nooit kortsluiting van de aansluitklemmen.
- 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

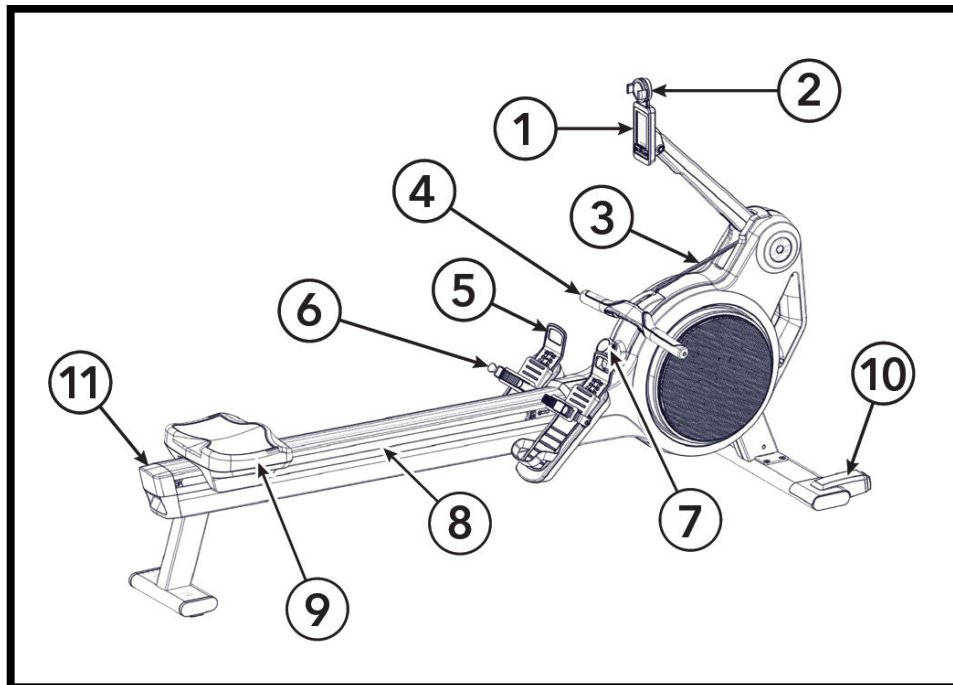
Online referenties

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

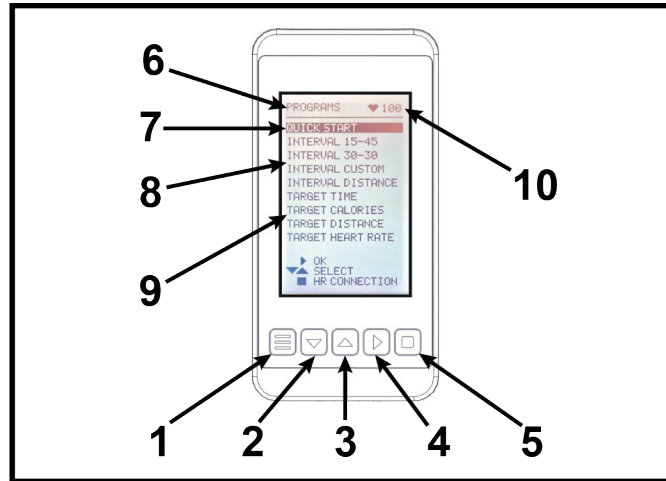


Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid.
1	Roeitrainerconsole	1
2	Telefoonhouder	1
3	Ketting	1
4	Handgreep	1
5	Voetlengte-instelling	2
6	Snelsluiting voor voetriem	2
7	Weerstandregelknop	1
8	Het spoor	1
9	Zitting	1
10	Transportwielen	2
11	Transporthendel	1

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.

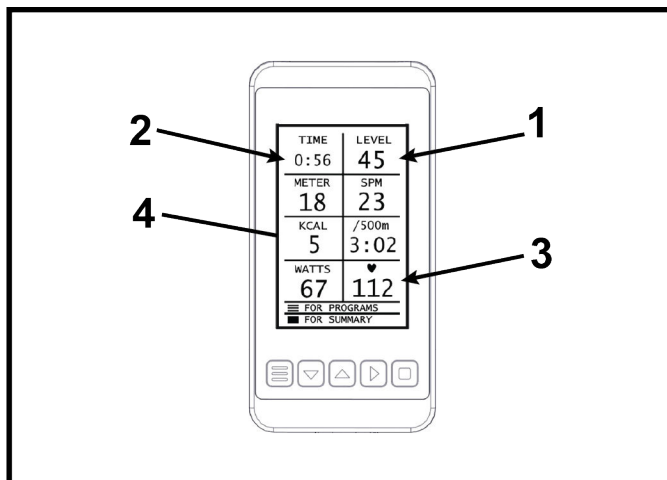
Overzicht console



Onderdeel	Gegevensuitlezing/ knoppen	Beschrijving
1	Knop Menu / Terug.	Knop Menu / Terug.
2	Pijl omlaag	Indrukken om de cursor omlaag te bewegen in de menu's.
3	Pijl omhoog	Indrukken om de cursor omhoog te bewegen in de menu's.
4	Pijl rechts	Bevestigingsknop.
5	Vierkante knop	Start de scan van de hartslagsensor en maak verbinding. Indrukken om te pauseren en de training te stoppen.
6	Trainingsprogramma's	Overzicht
7	Snelstart	De snelstartmodus maakt training mogelijk zonder het invoeren van aanvullende gegevens.
8	Intervaltraining Aangepaste intervaltraining	Trainingsmodus voor voorgedefinieerde of aangepastetijd voor de intervaltraining. Interval 30 - 30: 30 seconden roeien en 30 seconden herstel (10 rondes) Interval 60 - 60: 60 seconden roeien en 60 seconden herstel (10 rondes) Interval op maat: door de gebruiker bepaald aantal rondes, roeiperiode en hersteltijd. Intervalafstand: door de gebruiker bepaald aantal rondes op basis van aangepaste afstand.
9	Doel	Trainen volgens door de gebruiker ingestelde doelen. <ul style="list-style-type: none"> • Afstand • Tijd: • Calorieën • Hartslag
10	Hartslag	Slagen per minuut, indien de hartslagsensor is aangesloten

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.
3	Hartslag	De waarde geeft de huidige BPM aan.
4	Tegel	Tegels tonen specifieke metriecken. Zie r_productname_variables_Heat_Row Trainingsmodustegels voor een overzicht van de beschikbare meetgegevens.

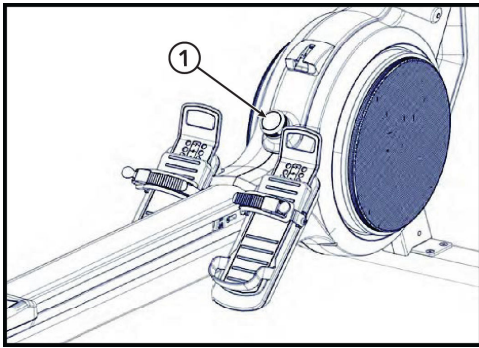
Trainingsmodustegels

Weergegeven in informatieoverzicht

Titel	Beschrijving	Snelstart	Hartslagtraining	Interval	Doel
SPM	Slagen per minuut	X	X	X	X
500 m	Huidig tempo per 500 m	X	X	X	X
Wacht	Huidig vermogen	X	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
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)	(X)	(X)
Gemiddeld wattage	Gemiddeld vermogen	(X)	(X)	(X)	(X)
Maximaal wattage	Maximaal vermogen	(X)	(X)	(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)	(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)	(X)	(X)
Niveau		X	X	X	X
Interval	Huidige interval			X	
Doel	Huidig doel				X
X	Alleen beschikbaar tijdens training				
(X)	Weegegeven in het trainingsoverzicht				

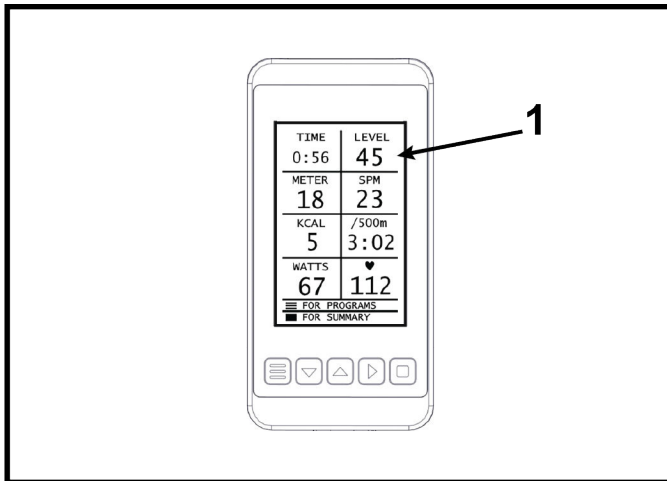
Weerstandsknop

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 weerstandwaarde wordt in de rechterbovenhoek van het consolescherm weergegeven zodra een training is geselecteerd.

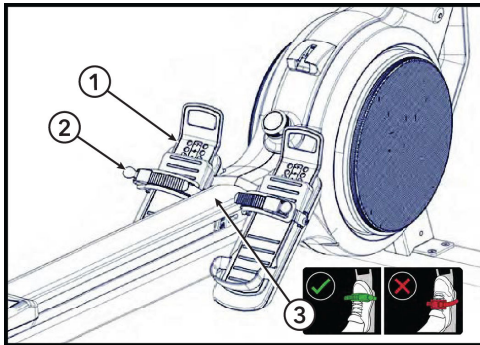


Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid.
1	Weerstand zoals weergegeven tijdens een training	1

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 .

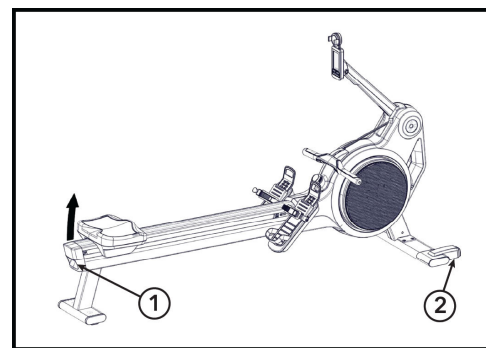
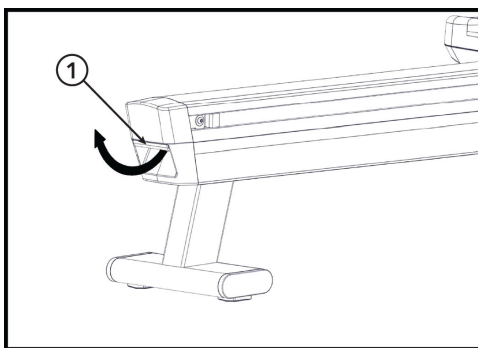
Na je training

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

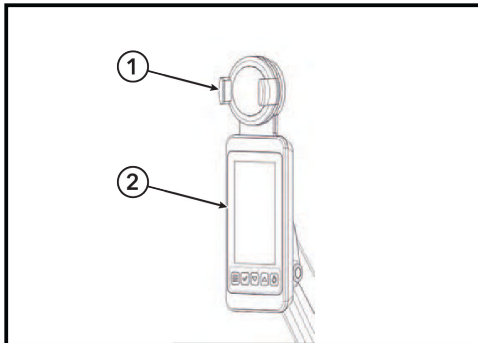
- Wees extra voorzichtig bij het verplaatsen van de roeitrainer over oneffen ondergronden.
- Een tweede persoon wordt aanbevolen om te zorgen dat de roeimachine niet naar een kant kantelt.
- Houd een minimale veiligheidsafstand tot alle apparatuur, objecten of muren.

ConneHartslagsensorenactiviteit

Hartslagsensoren

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

Telefoonhouder



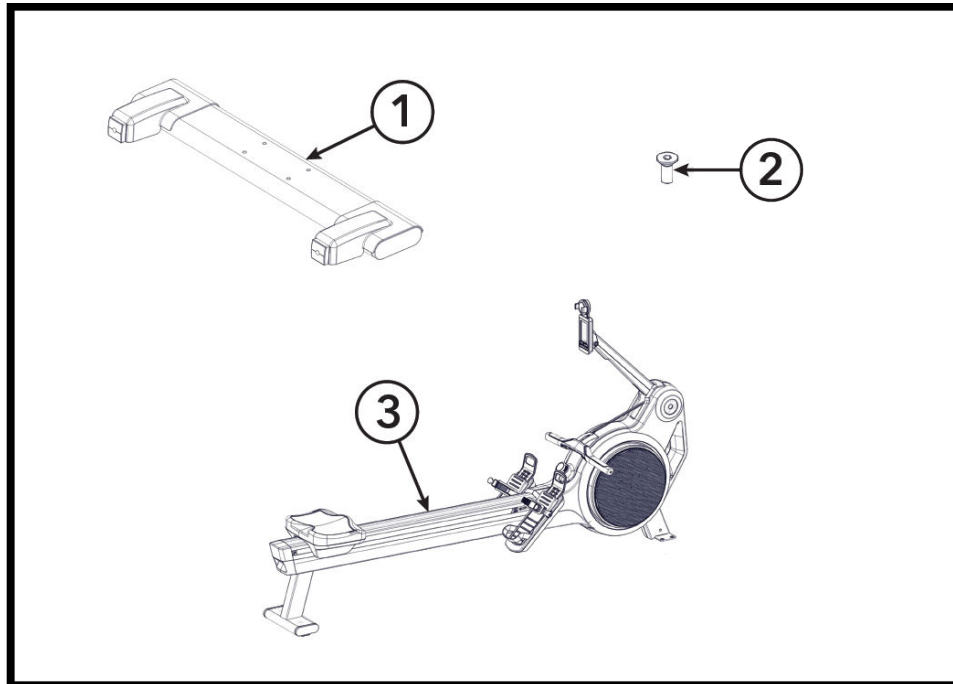
Onderdeel	Beschrijving
1	Telefoonhouder
2	BEDIENINGSPANEEL

⚠ 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 Row	1

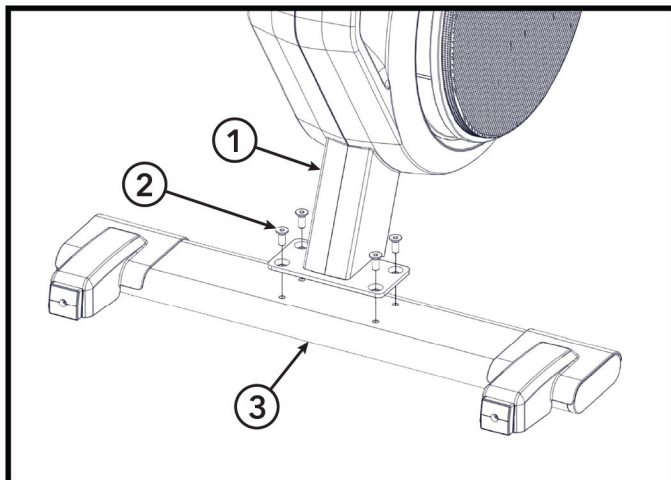
Nodig gereedschap

- #1 Kruiskopschroevendraaier
- Inbussleutel van 6 mm
- Momentsleutel

Montageprocedure

Monteer de stabilisatorassemblage

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



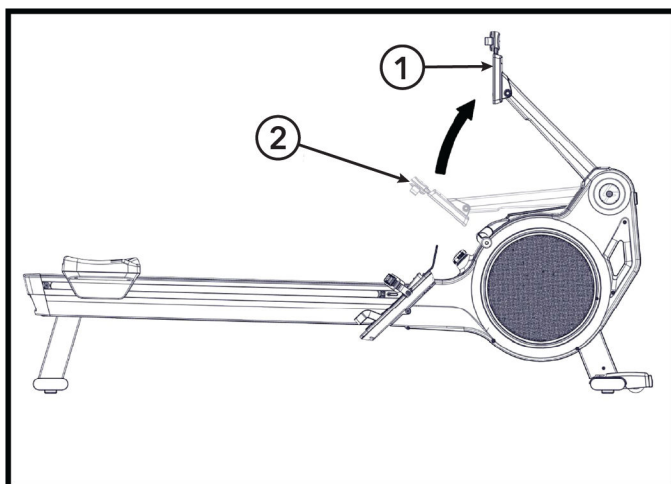
Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid.
1	Frame	1
2	Bout	4
3	Stabilisatorassemblage	1



Draaihet bevestigingsmateriaal vast met 37 ft-lb / 50 Nm.

Hef de consolearm op

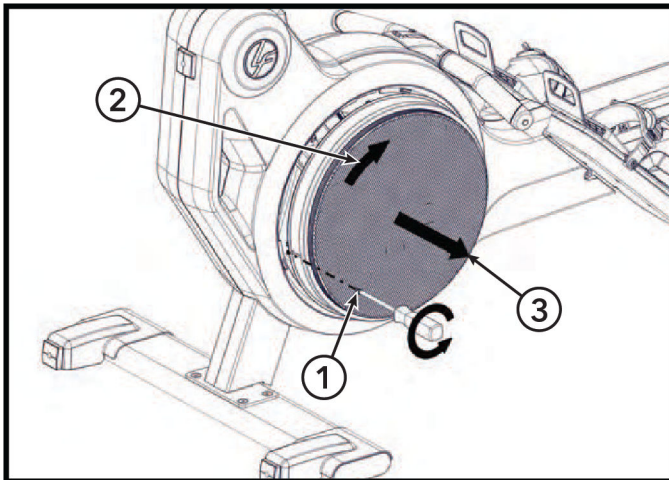
Hef de consolearm op en klik deze in positie.



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

Plaats batterijen

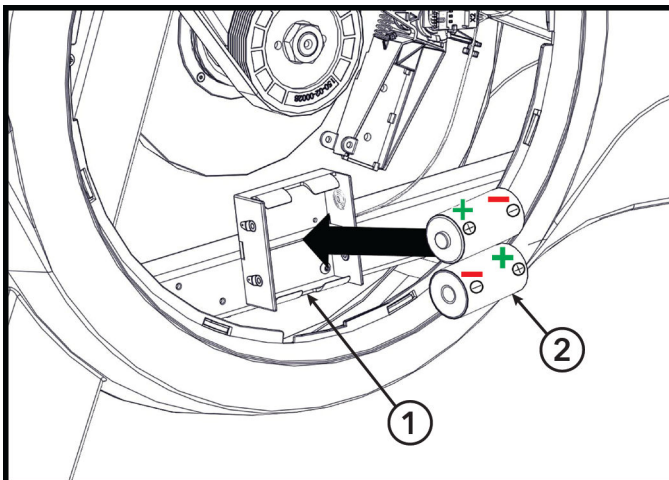
1. Verwijder de schroef die het servicetoegangsdeksel bevestigt met een kruiskopschroevendraaier. Het servicetoegangsdeksel bevindt zich aan de linkerkant van het apparaat.



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

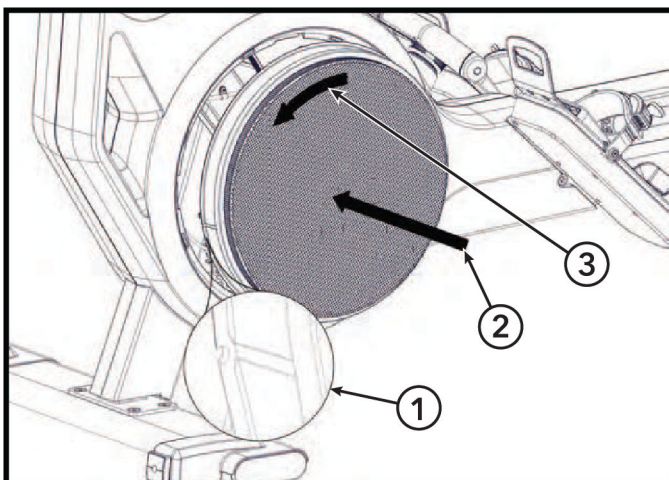
2. Draai het servicetoegangsdeksel met de klok mee en trek het van de roeier weg.
3. Plaats beide batterijen in de batterijhouder.

OPMERKING: Plaats beide batterijen met de juiste oriëntatie van de positieve (+) en negatieve (-) uiteinden zoals aangegeven.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Batterijhouder	1
2	Batterij, D-cel	2

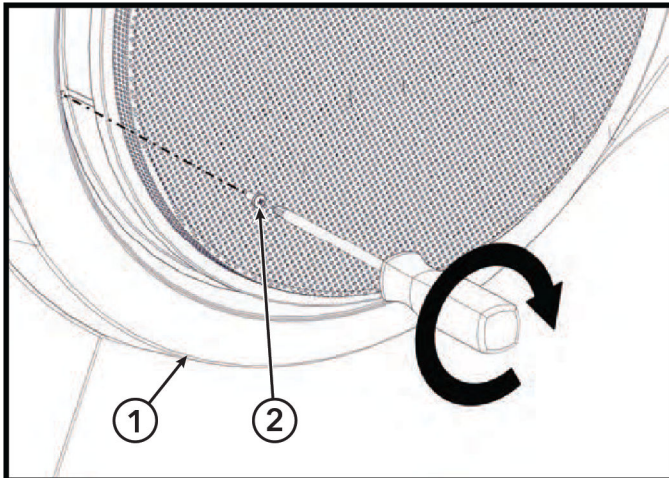
4. Lijn het lipje op het servicetoegangsdeksel uit met de groef in de linkerafdekking.



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,

- 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

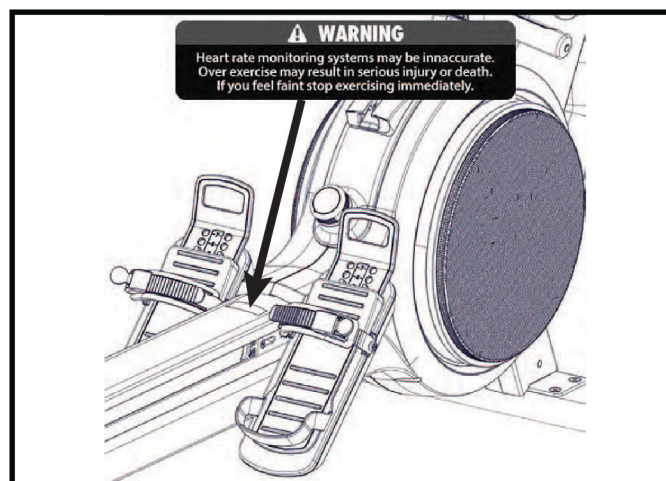
- Trek de hendel en ketting uit de roeimachine. Haal de ketting van achter naar voren door een droge, pluivrije doek om de ketting schoon te maken.



- 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.

Monteer waarschuwingslabel

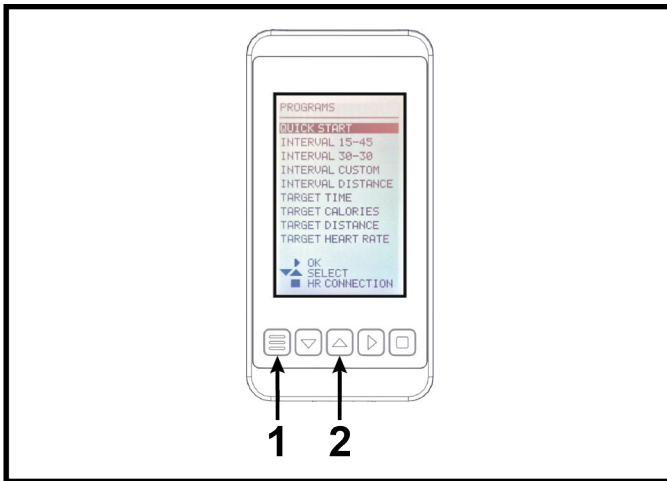
Vervang het waarschuwingslabel door een label in uw lokale taal dat in de doos is meegeleverd.



5. Instellingen

Toegang tot het instellingenmenu

1. Zet de console aan door één keer aan de hendel te trekken.
2. Druk op de knop **Menu** op de console om het scherm Programma's te openen.
3. Houd de knop **Menu** en de knop **Pijl Omhoog** gelijktijdig 3 seconden ingedrukt om het **Instellingenmenute** te openen.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Menu	1
2	Pijl omhoog	1

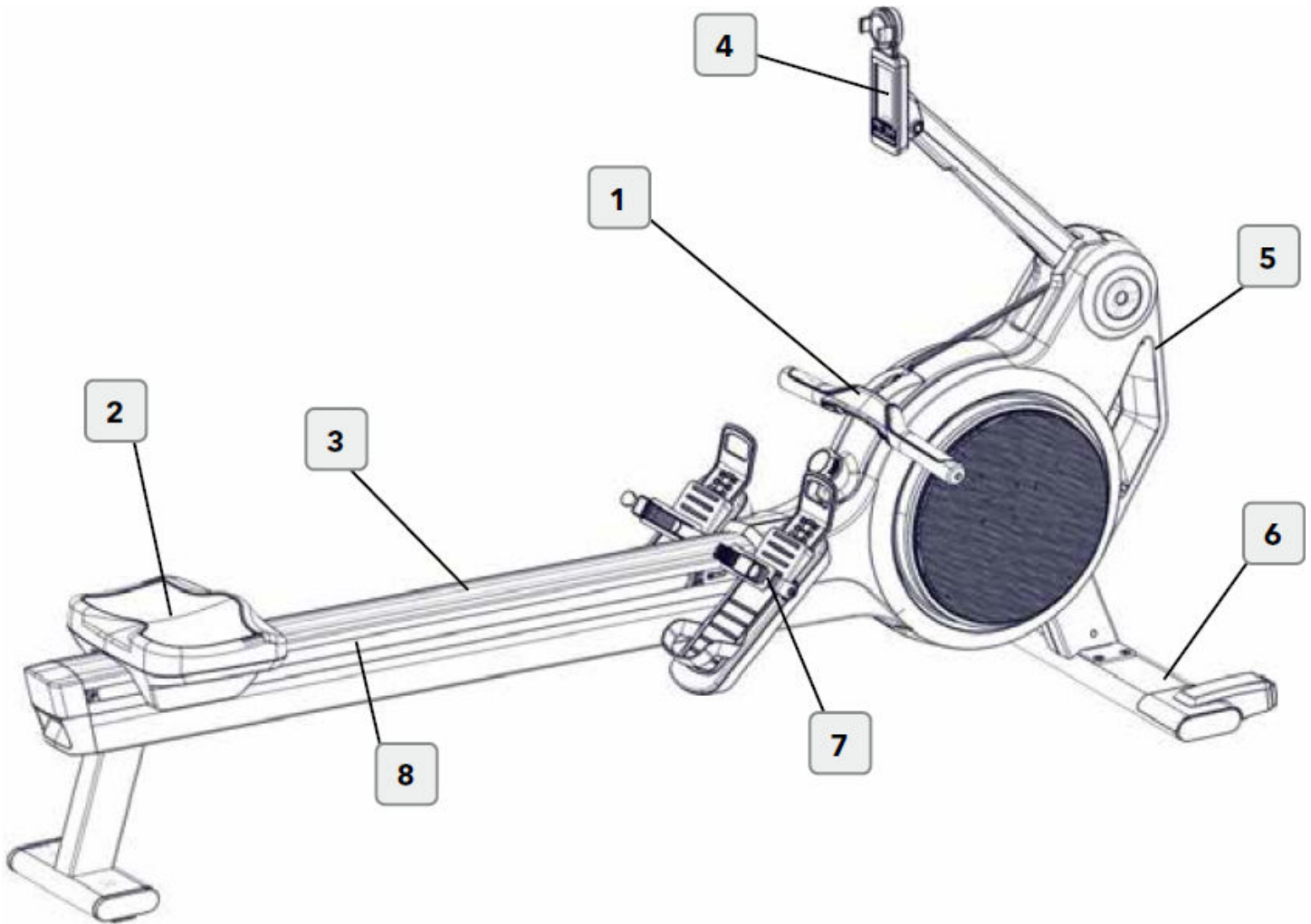
Instellingen	Beschrijving
Systeem	Toont firmware- en hardware-informatie en instellingen die relevant zijn voor de service.
Taal	Ftaalselectie.
Gebruik	Toont totaal gebruik in tijd en afstand.
Schermtimeout	Stel de tijd in waarna de console stopt als het vliegwiel stopt met draaien.

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.



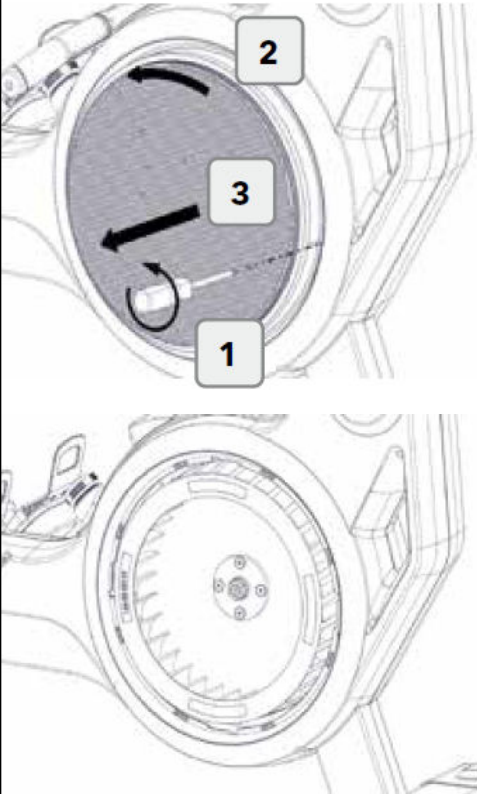
DAGELIJKS ONDERHOUD

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, pluisvrije 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>	 An illustration showing a metal chain link being cleaned. A white cloth is draped over the link, and a dark, textured chain is being pulled through it from the bottom right towards the top left. The background is white.	

Software-actualisatie via Bluetooth

Vereisten:

- Smartphone / unit - Android of iOS
- ICG Training App geïnstalleerd - software v.1.2.25 of hoger
- Bluetooth ingeschakeld, zowel op de smartphone als op de console, voor koppeling

OPMERKING: De optie om de ICG Raspberry Pi-updater te gebruiken is niet beschikbaar, omdat de LCD-console geen wifi ondersteunt.

Video's:

- [Android](#)
- [iOS](#)

LCD-console voorbereiden op actualisatie

1. Trek aan de hendel om de console te starten.
2. Druk op de **menu** knop om naar **PROGRAMMAS**te gaan.
3. Druk de **menu** knop en Pijl **omhoog** gelijktijdig minstens 3 seconden in om **INSTELLINGEN**weer te geven.
4. Druk op Pijl naar **rechts** om **SYSTEEM**te selecteren.
5. Scroll omlaag en selecteer **FIRMWARE ACTUALISEREN**.
6. Druk op Pijl naar **rechts** om **ACTUALISATIE STARTEN**te selecteren.
De achtergrondverlichting gaat uit.
7. Het scherm APP koppelen wordt weergegeven.

De console staat in koppelingsmodus en is klaar om met de ICG-app te koppelen.

Start software-actualisatie in de ICG Training App

1. Start de ICG Training App.
 2. Selecteer **INSTELLINGEN**.
 3. Selecteer **ONDERSTEUNING**.
 4. Selecteer **COMPUTER ACTUALISEREN**.
 5. Tik op **Ja** om verbinding te maken met uw toestel.
 6. Selecteer **ROEITRAINER** uit de lijst en maak verbinding.
 7. Tik op **Start Actualisatie**.
De software-actualisatie wordt verzonden en weergegeven met een **DOWNLOAD** -percentage.
- Het hele proces duurt ongeveer 5 minuten.
 - Zodra het downloaden bijna voltooid is, geeft de console **VERIFY** en **STARTING**weer.
 - De LCD-console start snel opnieuw op en de ICG-app verbreekt de verbinding met de console.
 - Software-actualisatie voltooid.

OPMERKING: Zodra het downloaden is gestart, moet het worden afgerond om de functionaliteit van de console te waarborgen. Als het downloaden werd onderbroken, kan de actualisatie opnieuw worden uitgevoerd door de console te herstarten. Verwijder hiervoor kort de batterijen; de console zal opnieuw opstarten in de actualisatiemodus. De actualisatiemodus blijft 5 minuten actief. Als het downloaden binnen deze tijd niet wordt gestart, moet de console opnieuw in de actualisatiemodus worden gezet.

7. Specificaties

Specificaties

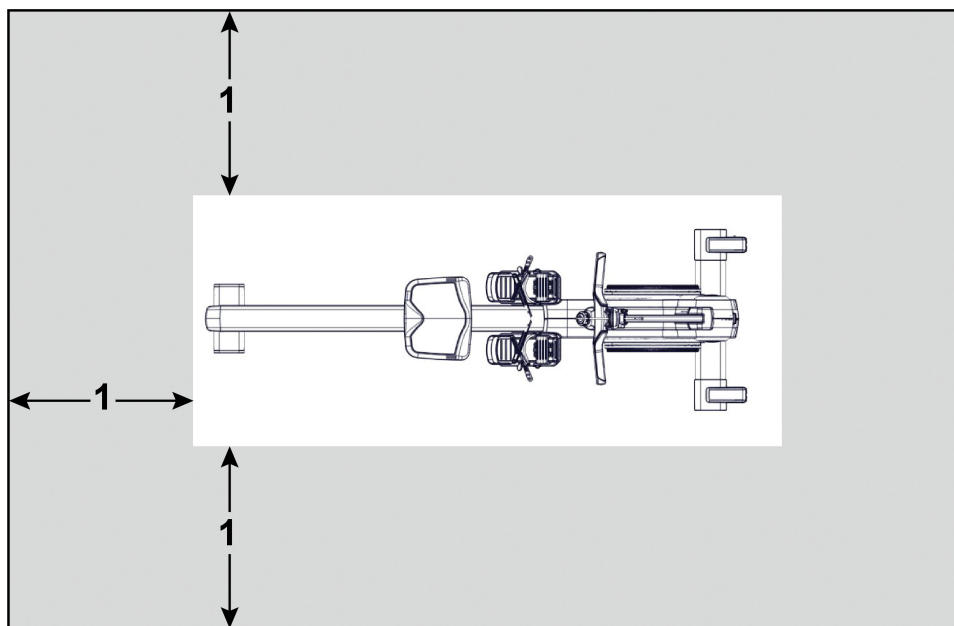
De Heat Row is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.

Specificaties	EN ISO 20957-1 / EN 957-7 / prEN ISO 20975-7, Productklasse SB, verstelling in herhaalbare weerstandsstappen
Remsysteem	Onafhankelijk van de snelheid
Brutogewicht van het toestel	Ongeveer 137 lb / 62 kg
Max. gebruikersgewicht	330 lb / 150 kg
(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
Batterij	2 - D-cel (LR20) batterijen

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

Trainingsgebied

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



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

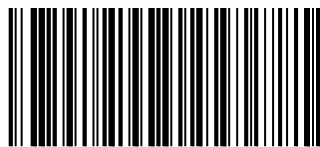
8. Garantie

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-LCD