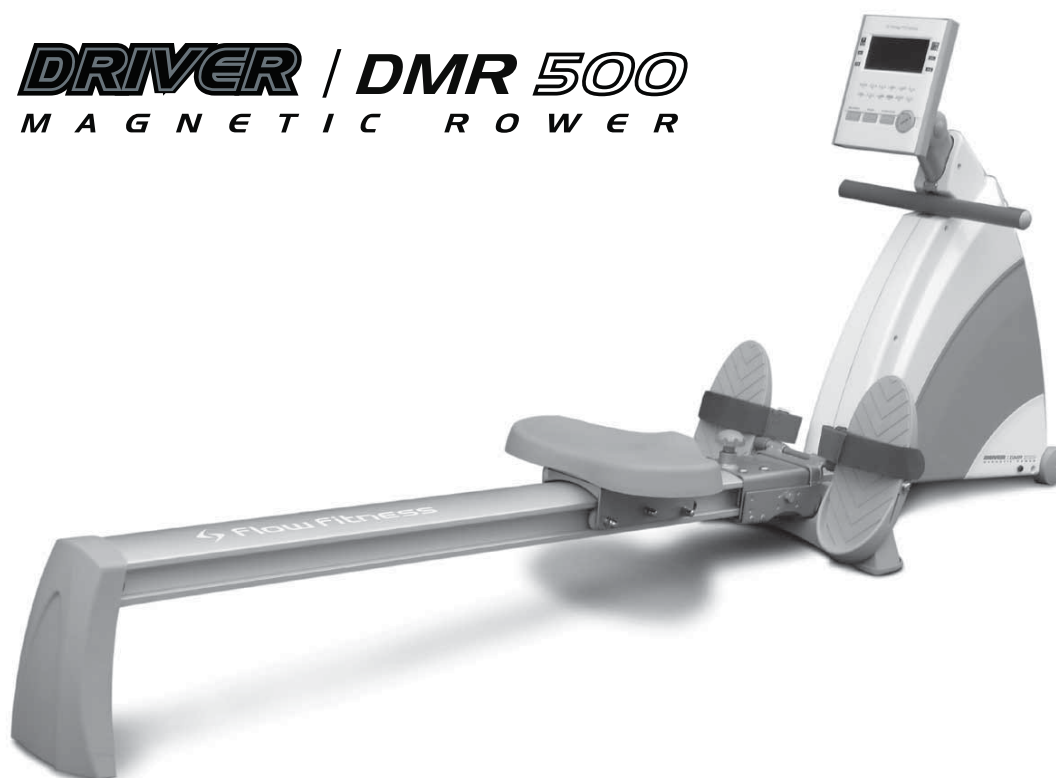




MAGNETIC ROWER

DRIVER / ***DMR 500***
M A G N E T I C R O W E R



Gebruiksaanwijzing

Mode d'emploi

Driver DMR500 Magnetic Rower

Handleiding

3 - 33

Mode d'emploi

34 - 65

Copyright © Flow Fitness B.V.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zonder voorgaande schriftelijke toestemming van Flow Fitness B.V.

Tous droits réservés. Rien de ce mode d'emploi ne peut être utilisé ou copié dans quelle forme que ce soit sans l'autorisation écrite de Flow Fitness BV.

1. Belangrijke informatie	4
1.1 Gezondheid	4
1.2 Veiligheid	4
2. Introductie	6
2.1 Inhoud verpakking	6
2.2 Belangrijke onderdelen	9
2.3 Specificaties	9
3. Fitness	10
3.1 Trainen op hartslag	10
3.2 Warming up & cooling down	12
3.3 Roeitechniek	
4. Gebruik	13
4.1 Montage	13
4.2 Gebruik computer	18
4.3 Opbergen	21
5. Algemene informatie	22
5.1 Trainingsschema's	22
5.2 Exploded view en onderdelenlijst	26
5.3 Garantievoorwaarden	28
6. Garantiekaart	29

1. Belangrijke informatie

1.1 Gezondheid

Belangrijk:

lees eerst deze handleiding en volg de instructies nauwkeurig op voordat u het product gaat gebruiken.

- Raadpleeg een deskundige om het trainingsniveau te bepalen dat voor u het beste geschikt is.
- Indien u tijdens het trainen last krijgt van duizeligheid, misselijkheid of ander lichamelijk ongemak, stop dan direct met trainen en raadpleeg een arts.
- Houd tijdens het trainen uw hartslag in de gaten en stop onmiddellijk bij afwijkende waarden.
- Wij adviseren u warming up en cooling down oefeningen te doen gedurende vijf tot tien minuten voor en na gebruik van het product. Zo kan uw hartslag geleidelijk toe- en afnemen en voorkomt u spierpijn.

1.2 Veiligheid

- Controleer voor gebruik of het product juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik het product nooit als deze defect is.
- Dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.
- Dit product mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het apparaat is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot **120 kilogram**.
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het apparaat is wanneer u aan het trainen bent.
- Steek geen voorwerpen in openingen van het apparaat.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat.
- Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van de apparaat.
- Plaats geen handen en voeten onder het product.
- Houd nooit uw adem in tijdens het trainen. Uw ademhaling moet op een normaal tempo zijn, afhankelijk van de intensiviteit van uw training.

- Begin uw trainingsprogramma langzaam en bouw dit geleidelijk op.
- Draag altijd geschikte kleding wanneer u aan het trainen bent. Draag geen te wijde kleding, die tussen bewegende delen van het product kan komen.
- Gebruik voor het verplaatsen van het product altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.
- Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze indien nodig aan.
- De eigenaar van dit apparaat is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en voorschriften zoals vermeld in deze gebruiksaanwijzing.
- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en/ of vochtige ruimtes zou tot problemen in de apparaat kunnen leiden.
- Dit product is niet geschikt voor therapeutische ondersteuning/ of het professioneel gebruik ervan in de fysiotherapie.

WAARSCHUWING

Laat uw conditie controleren door een arts voordat u begint met trainen. Dit is extra belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik. Flow Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade aan bezittingen veroorzaakt door gebruik van dit product.

Dit product is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

2. Introductie

Dank u voor de aanschaf van de Flow Fitness Driver DMR500 Magnetic Rower. Met de Driver DMR500 Magnetic Rower heeft u een uniek product in huis gehaald. De magnetische weerstand van de Driver DMR500 Magnetic Rower zorgt voor een soepele, stille en realistische roeibeweging.

Voor aanvang van de training kunt u verschillende roeiprogramma's kiezen waaronder een hartslag gestuurd programma. U stelt hierbij in op welke hartslag per minuut u wilt trainen en de monitor zal dan tijdens de training de weerstand verzwaren of verlichten. Hierdoor wordt de trainingsintensiteit verhoogd of verlaagd waardoor uw hartslag constant blijft. De computer zorgt er dus voor dat u op uw ideale hartslag per minuut traint en uw gewenste trainingsdoel bereikt.

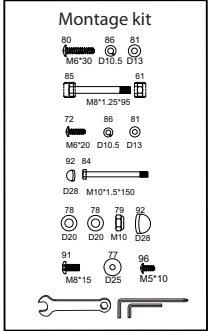
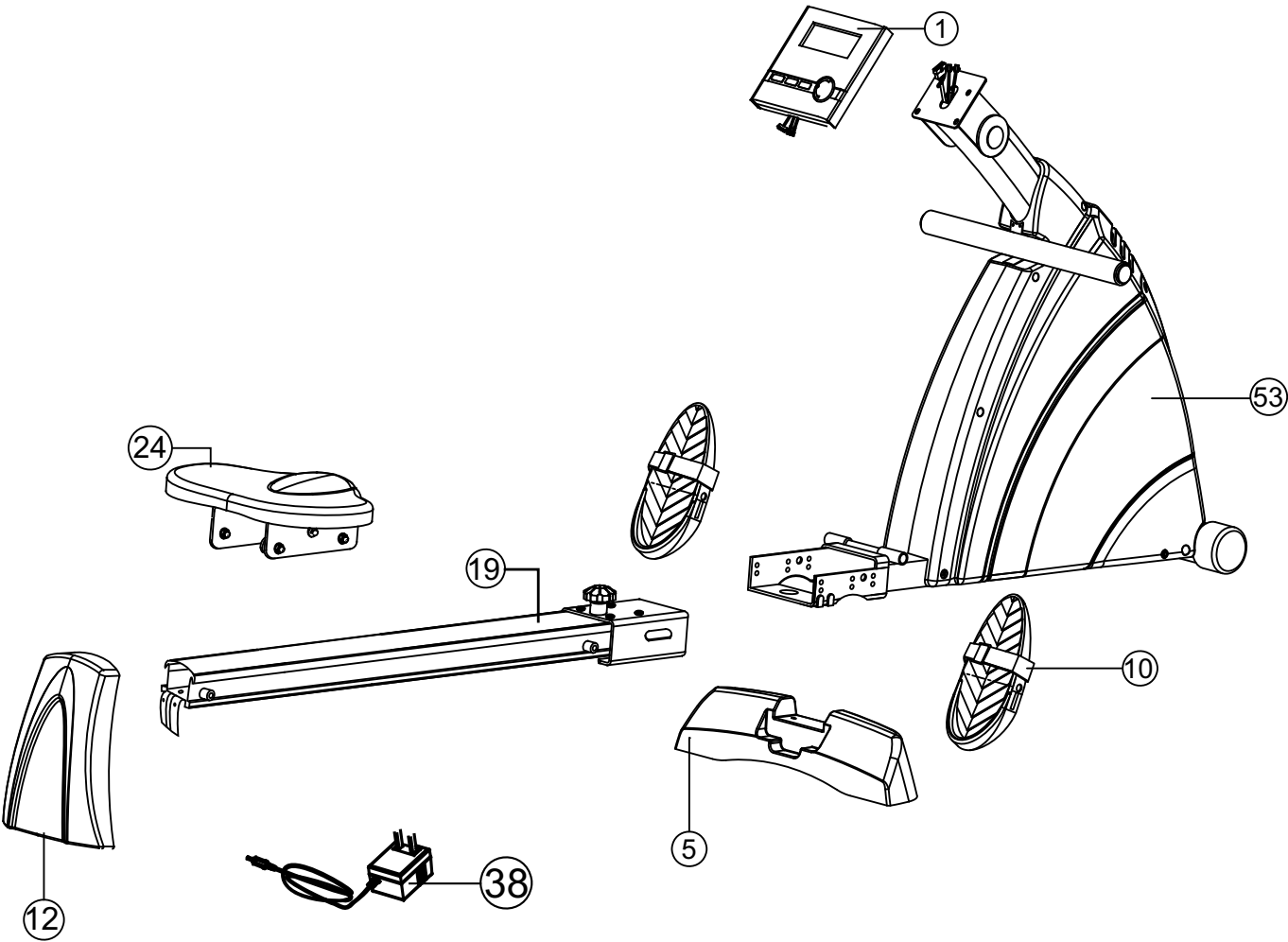
Tevens is de Driver DMR500 Magnetic Rower opklapbaar, zodat u na het trainen het product eenvoudig kunt opbergen.

In deze handleiding staat alle informatie, die nodig is voor het gebruiken en bedienen van de roeitrainer. Tevens bevat deze handleiding tips en adviezen over hoe u het beste kunt trainen. Wij adviseren u voor gebruik van de DMR500 Magnetic Rower eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

2.1 Inhoud Verpakking

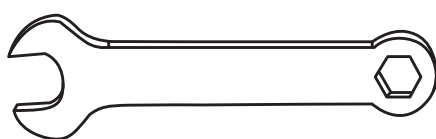
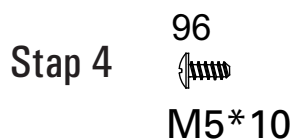
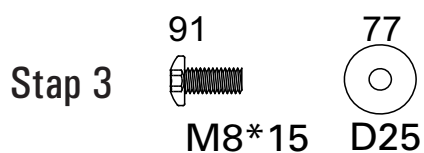
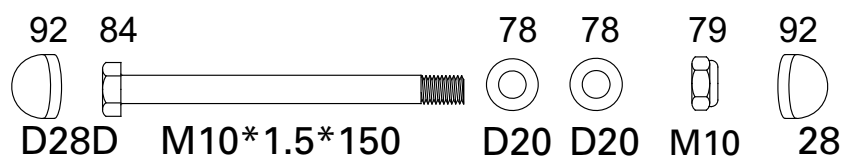
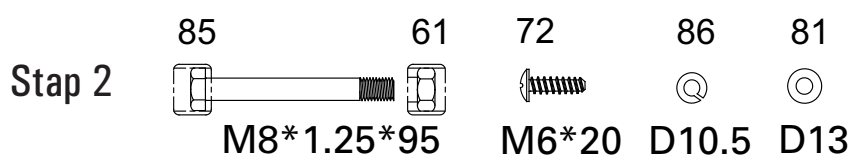
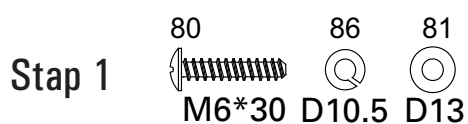
Nr.	Onderdeel	Aantal
1.	computer	1
5.	midden steun	1
10.	voetsteun L+R	2
12.	achterkap	1
19.	frame	1
24.	zadel	1
38.	adapter (6V, 100mA)	1
53.	voorkap L+R	1
-	handleiding	1
-	montage set	1



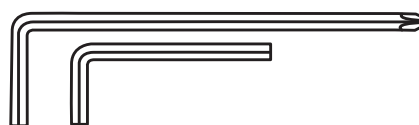
2. Introductie

Montage set

Alle onderdelen die nodig zijn om de Driver DMR500 Magnetic Rower te kunnen assembleren zijn in 1 verpakking samengevoegd. Hieronder staat per montageslap weergegeven welke bevestigingsmiddelen u nodig heeft.

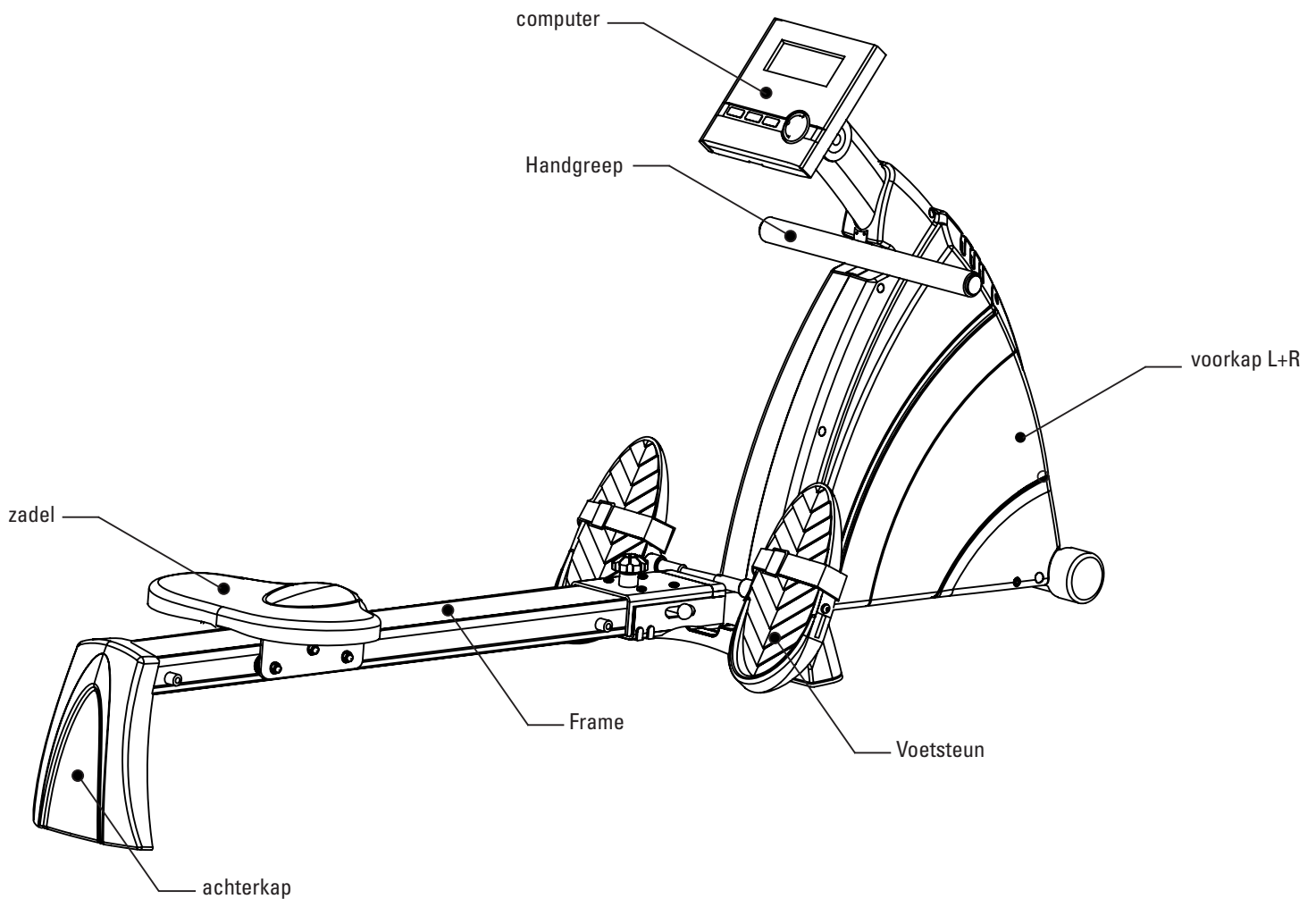


Combinatie sleutel



Inbus sleutel

2.2 Belangrijke onderdelen



2.3 Specificaties

Lengte:	205 cm
Hoogte:	87 cm
Breedte:	48 cm
Gewicht:	31 kg

3. Fitness

Wat is fitness? In het algemeen is een fitnessoefening te omschrijven als een activiteit die er voor zorgt dat uw hart meer zuurstof via het bloed van uw longen naar uw spieren pompt. Hoe zwaarder de training, hoe meer brandstof (zuurstof) de spieren nodig hebben en hoe harder het hart moet werken om zuurstofrijk bloed naar de spieren te pompen. Als u in een goede conditie bent, kan uw hart met elke hartslag meer bloed pompen. Het hart hoeft dan niet zo vaak te pompen om de noodzakelijke zuurstof naar uw spieren te transporteren. Uw rusthartslag en hartslag bij inspanning gaan omlaag.

3.1 Trainen op hartslag

Bij het trainen is het dus belangrijk om uw hartslag in de gaten te houden. De hoogte van uw hartslag is namelijk bepalend voor het resultaat van de training. Wat voor u de beste hartslag is om op te trainen, hangt ten eerste af van uw leeftijd. Aan uw trainingsdoel. Als uw trainingsdoel is om gewicht te verliezen dan kunt u het beste op 60% van uw maximale hartslag trainen. Wanneer uw trainingsdoel is om de conditie te verbeteren dan is dat 85% van uw maximale hartslag.

Het lichaam slaat energie op in twee vormen; koolhydraten en vetten. Bij een inspanning gebruiken we een combinatie van deze twee energievoorraden. Wanneer de inspanningsintensiteit hoog is, kiest het lichaam grotendeels voor snel verbrandbare energie, te weten koolhydraten. Aangezien hiervan maar een beperkte hoeveelheid is, zal dit slechts korte tijd worden volgehouden. Bij trainingen op lage intensiteit zal het lichaam grotendeels kiezen voor een langdurige en energievoorraad te weten vet. Aangezien dit in grote hoeveelheden in het lichaam is opgeslagen, is dit langer vol te houden.

Hieronder is een schema weergegeven waarin u kunt aflezen wat voor u de beste hartslag is om mee te trainen. In dit schema is per leeftijdscategorie een hartslaggebied aangegeven waarbinnen uw hartslag moet liggen tijdens de training. In de middelste kolom staan de waarden vermeld die u moet aanhouden als u gewicht wilt verliezen. Indien u uw conditie wilt verbeteren dient u de waarden in de rechterkolom aan te houden.

Leeftijd	Gewicht verliezen (slagen per minuut) 60%	Conditie verbeteren (slagen per minuut) 85%
20 - 24	120 - 118	170 - 167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 en ouder	96 - 94	136 - 133

De beste manier om te beginnen met trainen is per persoon verschillend. Als u ongetraind bent of overgewicht heeft, moet u rustig aan beginnen en uw trainingsarbeid geleidelijk opvoeren.

In het laatste hoofdstuk van deze gebruiksaanwijzing (zie: 5. Algemene informatie) staan verschillende trainingsschema's weergegeven. Deze schema's kunt u gebruiken bij het bereiken van uw trainingsdoel. Het programma is verdeeld in twee fasen. De eerste fase bestaat uit zes weken en is een goede richtlijn voor beginners of personen die sinds lange tijd weer gaan trainen. gedurende deze fase wordt de intensiteit van de training langzaam opgebouwd. Na zes weken begint de tweede fase. U kunt dan kiezen voor een trainingsschema om gewicht te verliezen of om uw conditie te verbeteren.

Op www.flowfitness.nl kunt u uw vooruitgang berekenen.

3. Fitness

3.2 Warming up en cooling down



Een goed trainingsprogramma begint met een warming up en eindigt met een cooling down. Hiermee kunnen spierpijn en blessures worden voorkomen. Hieronder vindt u een aantal geschikte oefeningen.

Head Roll

Kantel uw hoofd naar rechts. Hou dit één tel vast, zodat u de linkerkant van uw nek licht voelt trekken. Doe dezelfde beweging naar links, naar voren en naar achteren. Herhaal dit twee tot drie keer.



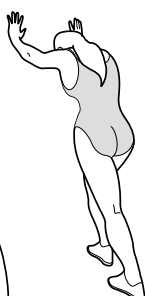
Toe Touch

Buig langzaam voorover met ontspannen armen en rug. Doe dit zover u kunt en houd dit tien seconden vast. Herhaal dit twee tot drie keer.



Shoulder Lift

Til uw rechterschouder op en draai deze tweemaal met de klok mee. Doe dit vervolgens tweemaal tegen de klok in. Ontspan en doe dezelfde oefening met de linkerschouder. Herhaal dit drie tot vier keer.



Calf Stretch

Plaats twee handen tegen een muur. Zet één been schuin naar achteren met uw voet plat op de grond. Buig uw voorste been en leun tegen de muur. Houd uw achterste been recht, zodat uw onderbeen gestrekt wordt. Houd dit vijf seconden vast en herhaal dit vervolgens met uw andere been. Doe dit twee of drie keer.



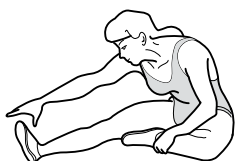
Side Stretch

Steek uw beide armen in de lucht en rek met uw rechterarm zo hoog als u kunt. Buig naar links, zodat uw rechterzijde wordt gestrekt. Houd dit gedurende één seconde vast. Ontspan en doe vervolgens dezelfde beweging met uw linker arm. Herhaal dit drie tot vier keer.



Inner Thigh Stretch

Ga op de grond zitten en buig uw benen. Zorg dat uw voetzolen tegen elkaar aan komen te liggen. Houd uw rug recht en buig voorover over uw voeten. Hierdoor worden de spieren aan de binnenzijde van uw bovenbenen gespannen. Houd dit gedurende vijf seconden vast, ontspan en herhaal dit drie of vier keer.

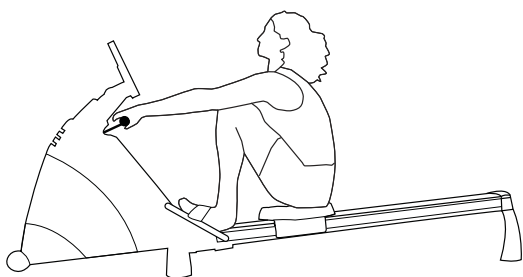


Hamstring Stretch

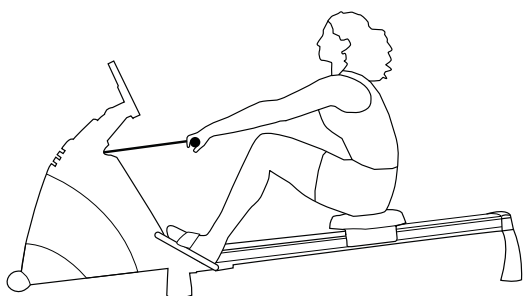
Ga op de vloer zitten met uw rechterbeen gestrekt en plaats uw linkervoet plat tegen de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig voorover richting uw rechtervoet en houd dit gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dit vervolgens met uw linkerbeen gestrekt. Herhaal dit twee tot drie keer.

3.3 Roeitechniek

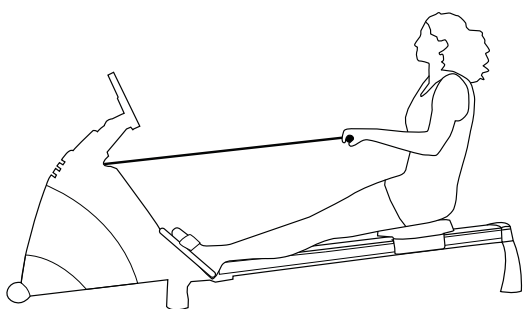
Plaats voordat u begint met roeien uw voeten op de voetsteunen en in de voetbanden. Trek deze stevig aan. Pak vervolgens de handgreep met beide handen vast.



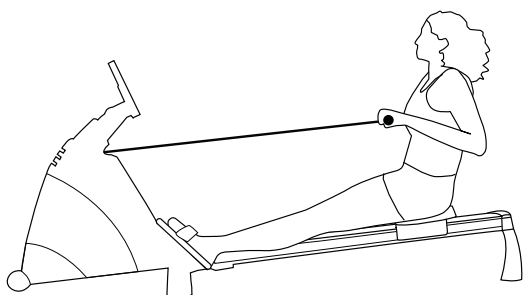
Begin de roeibeweging met het zitje zo ver mogelijk naar voren te rollen door de benen te buigen. Houd uw lichaam recht, armen naar voren en handen op kniehoogte.



Beweeg vervolgens achterwaarts door de benen te strekken. Uw armen blijven gestrekt en uw lichaam recht.



Als uw benen gestrekt zijn, leun dan iets naar achteren (niet verder dan 20° ten opzichte van uw benen) en trek de handgreep naar uw middenrif. Tegelijkertijd maakt u uw borst breed, plaatst u uw schouders naar achteren en uw ellebogen licht naar buiten.



Houd uw benen gestrekt en breng uw armen naar voren met een recht lichaam. Buig vervolgens uw benen en beweeg naar voren, totdat u weer in de eerste positie bent.

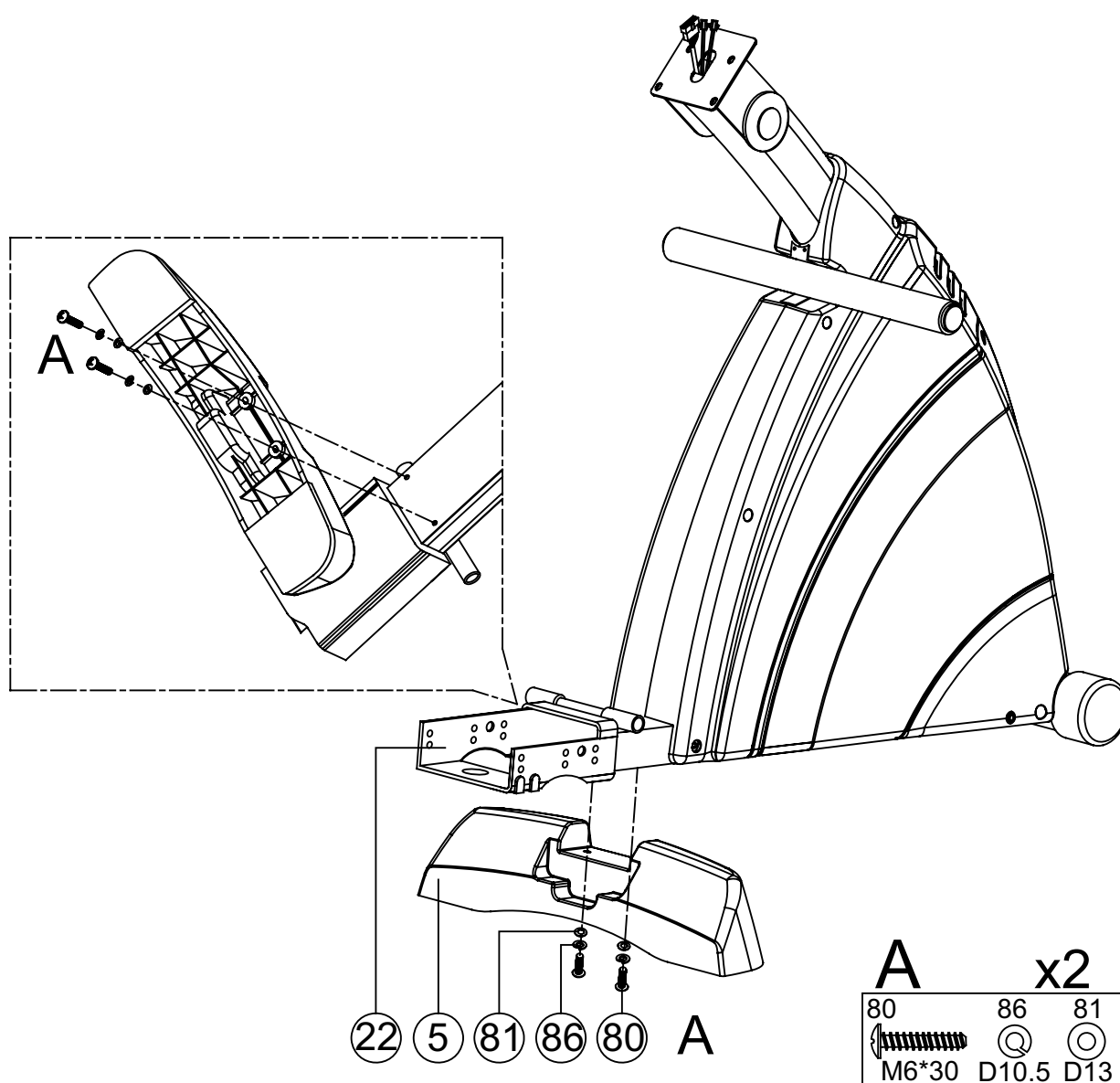
Met de roeibeweging traint u spiergroepen in uw buik, armen, benen, schouders, en rug.

4. Gebruik

4.1 Montage

Stap 1

Bevestig de midden steun (5) aan het voor frame (22) met behulp van de ringen (81), veerringen (86) en bouten (80).



Stap 2

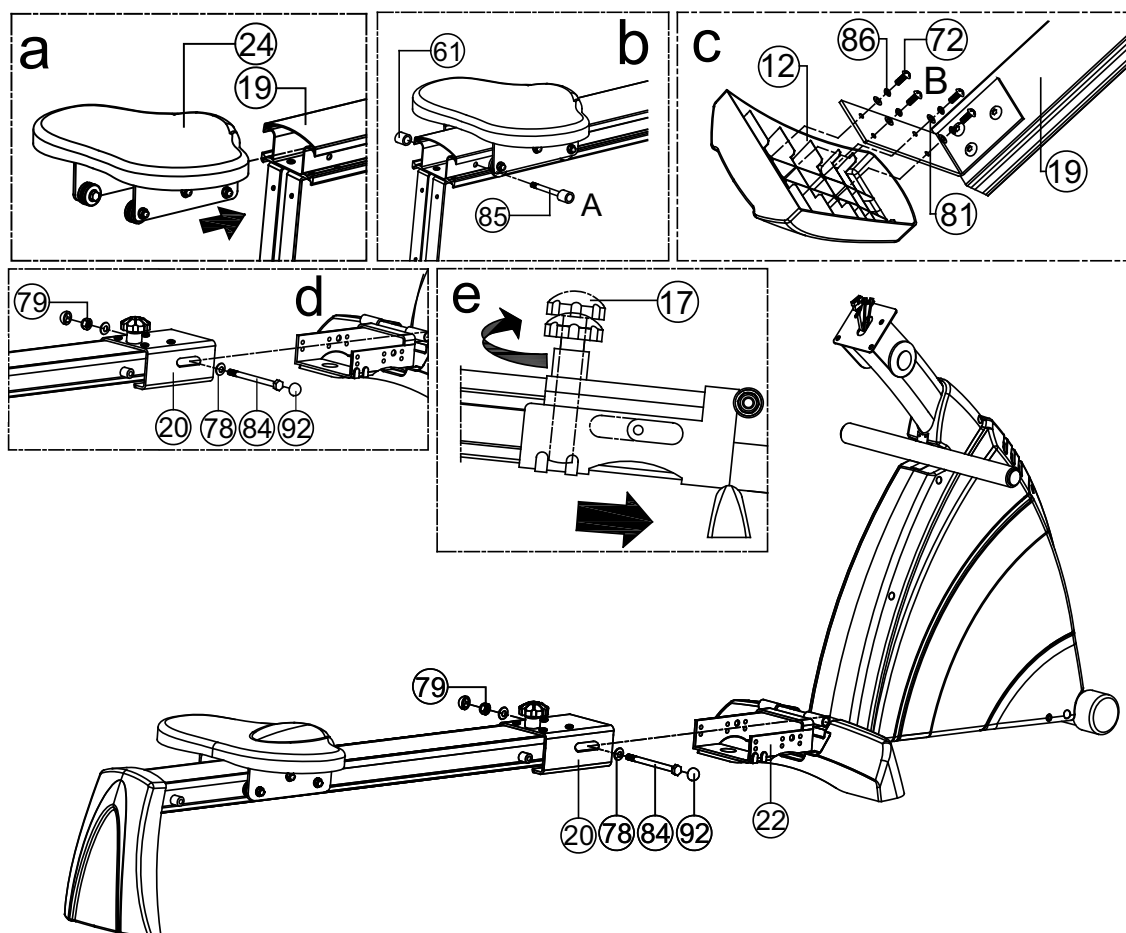
A: Rol het zadel (24) achter in de rail (19).

B: Om te voorkomen dat het zadel uit de rail rolt tijdens gebruik, moet u aan weerszijden achter in de rail (19) de rubber stop (61) plaatsen. Doe dit met behulp van de zeskant bout (85).

C: Monteer de kunststof achterkap (12) op de achterplaat van de rail (19). Gebruik hiervoor de bouten (72), veerringen (86) en ringen (81).

D: Bevestig het gemonteerde achterframe aan het voorframe (22). Plaats hiervoor het achterframe met het achterframe koppelstuk (20) in het voorframe koppelstuk. Positioneer de sleuf in het achterframe koppelstuk (20) in het verlengde van het ronde gat in het voorframe koppelstuk. U kunt nu de zeskant bout (84) door beide onderdelen steken. Draai vervolgens de borgmoer (79) op het uiteinde van de zeskant bout (84). Draai de borgmoer (79) vast totdat deze de wand van het voorframe koppelstuk raakt. Plaats nu over de borgmoer (79) en de kop van de zeskant bout (84) de doppen (92).

E: Fixeer het achterframe aan het voorframe (22) door de frameknop (17) naar beneden te drukken en goed vast te draaien.



85	61	72	86	81	92	84	78	78	79	92
M8*1.25*95		M6*20	D10.5	D13	D28D		D20	D20	M10	28

A x1

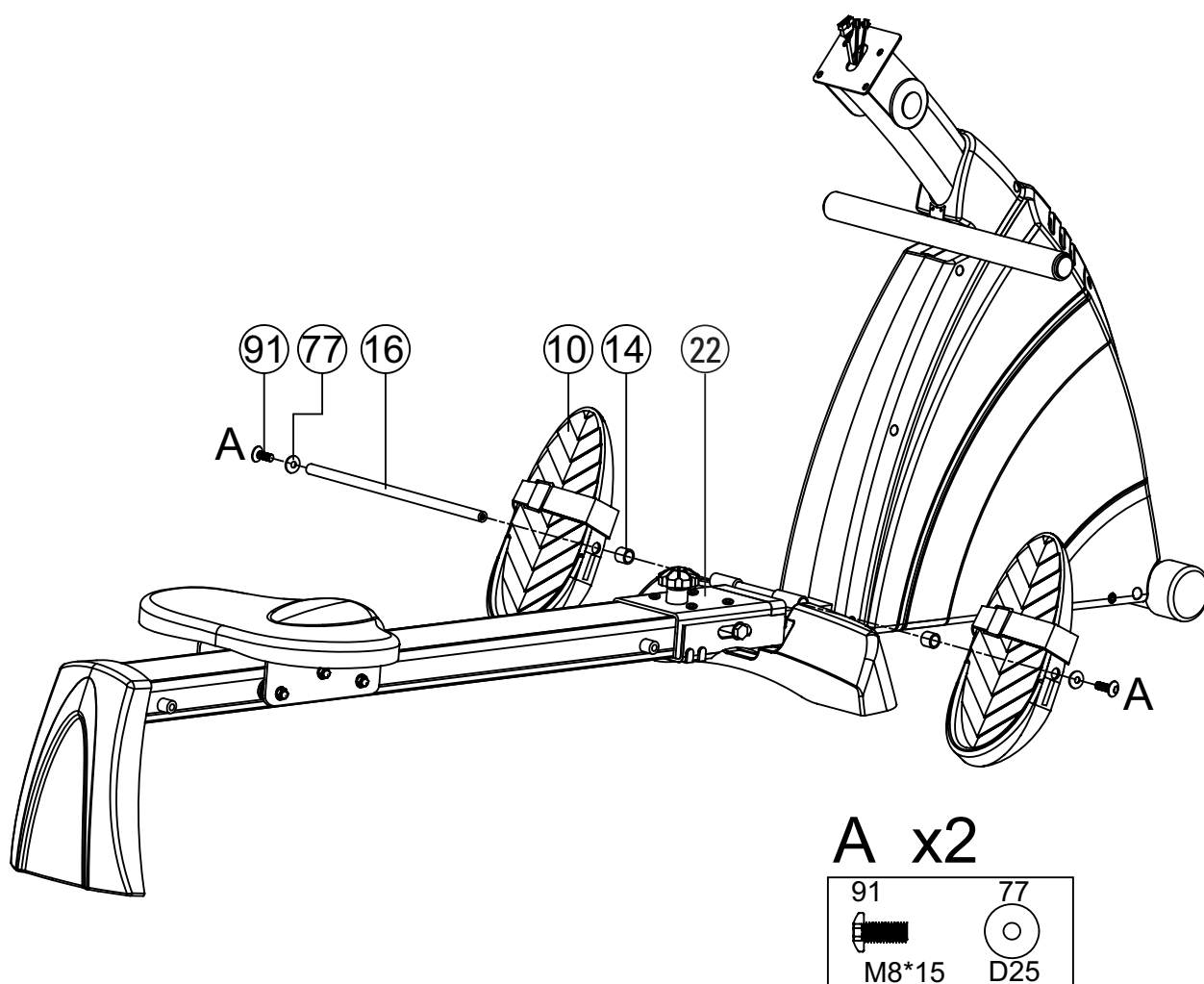
B x4

D x1

4. Gebruik

Stap 3

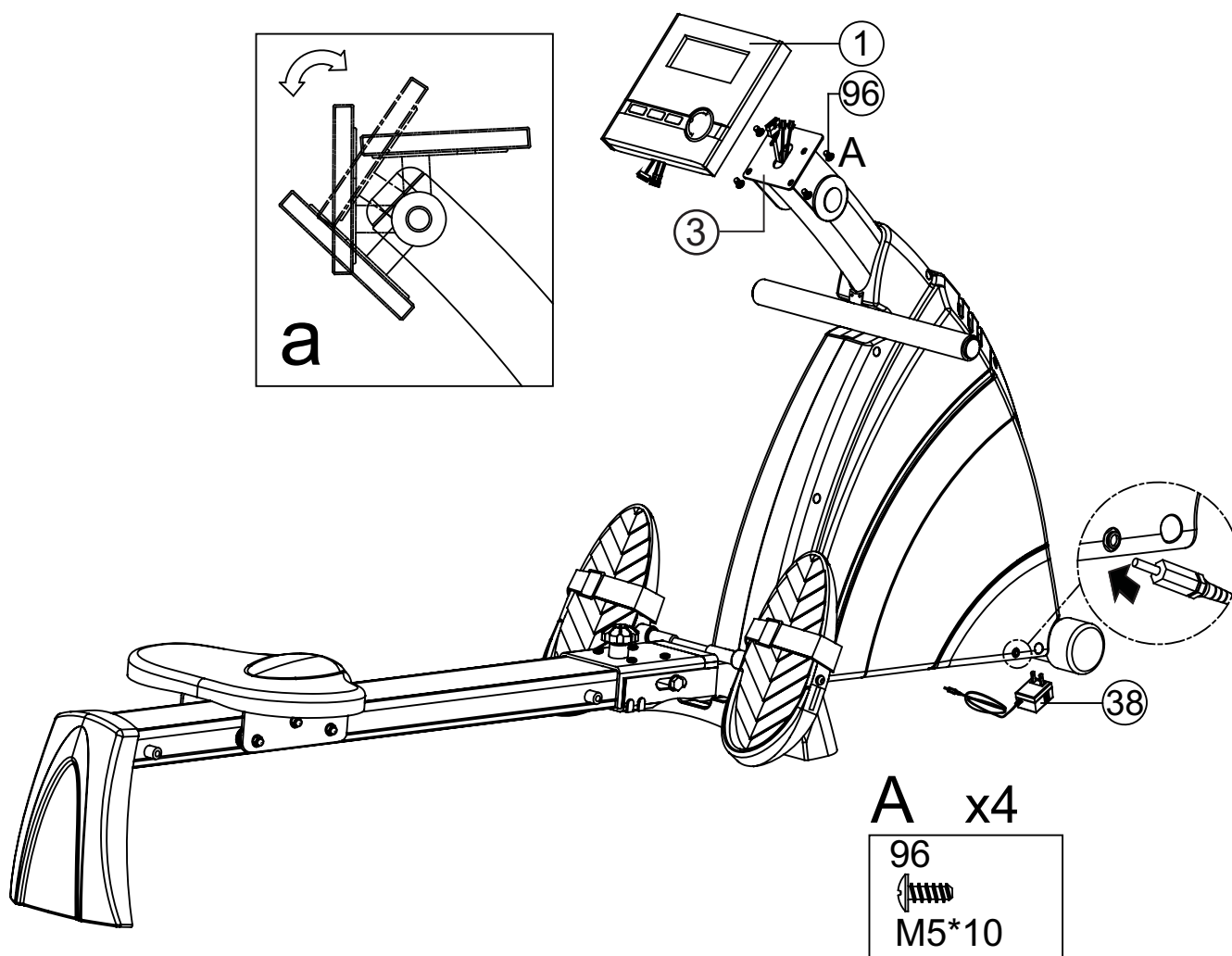
Monteer de voetsteunen (10) op het voorframe (22). Steek hiervoor de voetsteun as (16) door de ringen op het voorframe (22). Schuif vervolgens aan weerszijde de plastic ring (14), de voetsteun (10) en de ring (77) op de as. Fixeer de onderdelen door in de uiteinde van de voetsteun as (16), de zeskant bouten (91) te draaien. Draai de zeskant bout (91) niet te stevig aan, omdat de voetsteunen (10) nog moeten draaien tijdens het gebruik van de roeitrainer.



Stap 4

Monteer de monitor (1) op het monitor montage frame (3) met behulp van de bouten (96). Draai de monitor in de juiste hoek, zodat het display duidelijk leesbaar is.

Plaats de stekker van de adapter (38) in de adapter aansluiting onderaan de rechter voorkap (53).



4. Gebruik

4.2 Gebruik computer

FUNCTION CONTROL

MODE

Functie instelling
TIME/TIME 500M
tijdsindicator

DISTANCE

Afgelegde afstand

SPM

Roeislagen per
minuut

ROWER

EXERCISING DISPLAY

RECOVERY

Condiitiemeting aan
de hand van her-
stel van hartslag
naar rustniveau

RESET

RESET toets:
Waarde her- instellen

RESET 2 sec vasthouden:
FUNCTION CONTROLE
MODE instellen op 0;
MANUAL/ PROGRAM/
USER/ HRC/ RACE

RESET 2 maal 2 sec
vasthouden:
terugkeren naar basis
instellingen CLOCK/ CA-
LANDER/ TIME

START/STOP

Starten of
stoppen van
het gekozen
programma

USER DATA

Persoonlijke gebruikers data

STROKE/TOTAL STROKE

Roeislagen

CALORIES

Aantal verbrande calorieën

PULSE & H.R.C

(Target Heart Rate)
Hartslagmeting en
ingestelde streef
hartslag

ENTER

A. Bevestiging van keuze
B. Draai de knop om
waarden te verhogen of
verlagen

FUNCTIES:

1. Instellen van de klok
2. Kiezen van USER programma U0-U4
3. Instellen van USER gegevens (SEX, AGE, HEIGHT, WEIGHT)
4. Kiezen van type programma MANUAL, PROGRAM, USER, HRC of RACE
5. Kiezen van voorgeprogrammeerde programma P1-P12
6. Instellen van LEVEL LOAD of MANUAL/ PROGRAM
7. Instellen van functie waarden
8. Kiezen van HRC instelling (55%, 75%, 90%)
9. Kiezen van USER

Algemeen gebruik

De DMR500 is voorzien van een externe stroom voorziening. Wanneer deze wordt aangesloten zal de computer automatisch opstarten. Het DMR500 display schakelt vanzelf over naar de standby modus als het niet meer wordt gebruikt. Om de computer weer op te starten voldoet een druk op een willekeurige knop.

1. Stop de stekker van de adapter (6V, 1000mA) in het stopcontact en de plug aan de rechter voorzijde in het apparaat, de monitor licht op en u hoort een geluidssignaal.
2. Indien u direct met trainen wilt beginnen druk dan op de START/STOP toets. Het handmatige programma wordt nu opgestart. U kunt de gewenste weerstand instellen door de UP + en DOWN – draaiknop te verdraaien. De weerstand kunt u tijdens het trainen nog aanpassen. De tijd begint te lopen van 01:00 naar 00:00.
3. Als u een bepaald programma wilt roeien moet u eerst een gebruiker kiezen of aanmaken. Als u een gebruiker wilt aanmaken, kies dan na het opstart geluidssignaal met behulp van de UP + en DOWN – draaiknop een gebruiker. U kunt kiezen uit gebruiker 0 tot en met 4 (U0-U4) Bevestig u uw keuze (ENTER). Met behulp van de draaiknop voert u nu uw gebruiker gegevens in, u bevestigt met ENTER. Gebruikergegevens zijn geslacht, leeftijd, lengte en gewicht. De computer onthoudt uw gebruikergegevens voor gebruiker U1 tot en met U4 en maakt hier gebruik van in de verschillende programma's om u een zo precies mogelijk beeld van uw training weer te geven. Voor programma U0 onthoudt de computer uw gegevens alleen voor de training waar u op dat moment mee bezig bent.
4. Nadat u een gebruiker heeft gekozen of aangemaakt komt u automatisch in het CONTROL MODE menu. U kunt hier met behulp van de draaiknop een keuze uit de verschillende programma's maken. De keuzeopties zijn MANUAL (A), PROGRAM (B), USER (C) HRC (D) of RACE (E). Hieronder staan de opties toegelicht. Indien u een keuze heeft gemaakt, kunt u die bevestigen door op ENTER te drukken.

A. MANUAL

Stel het weerstandsniveau van de training in met behulp van de draaiknop en bevestig met ENTER. Nu zal de computer langs alle instelbare waarden gaan, zodat u die naar wens kunt instellen. De instelbare waarden zijn: Tijd, Afstand, Calorieverbruik, hartslag en aantal roeslagen. Gebruik de draaiknop voor instellen van de waarden en bevestig met ENTER. Als u alle waarden heeft ingesteld, drukt u op start om te beginnen met uw training. Het weerstandsniveau is gedurende de gehele training aan te passen. Wanneer de training is afgerond zal het scherm gaan knipperen en geeft de computer een pieptoon. Daarna zal het A+ scherm verschijnen, dit scherm geeft u een overzicht van alle waarden van uw training.

B. PROGRAM

Kies uit P1 – P12 en bevestig uw keuze met ENTER. P1-P12 zijn verschillende typen programma's en staan grafisch weergegeven op de pagina hiernaast. Stel nu het zwaarteniveau van het gekozen programma in met behulp van de draaiknop en bevestig met ENTER. Stel daarna de gewenste waarden in met behulp van de draaiknop en bevestig met ENTER. Druk vervolgens op START om de training aan te vangen. Het zwaarteniveau van de training is gedurende de gehele training aan te passen. Wanneer de training is afgerond zal het scherm gaan knipperen en geeft de computer een pieptoon. Daarna zal het A+ scherm verschijnen, dit scherm geeft u een overzicht van alle waarden van uw training.

4. Gebruik

C. USER

In de USER programma's U1-U4 heeft u de mogelijkheid uw eigen trainingsprogramma in te stellen. U stelt voor ieder segment in hoe zwaar u wilt trainen door met behulp van de draaiknop de hoogte in te stellen en te bevestigen met ENTER.

Het programma wordt opgeslagen voor iedere gebruiker van U1 tot U4.

U0 kan niet worden opgeslagen en is bedoeld om eenmalig een handmatig ingestelde training uit te voeren. Druk op start om te beginnen.

D. HRC

Heart Rate Controle

Stel uw eigen streef hartslag in door met behulp van de draaiknop uit 1 van de programma's 55%, 75%, 90% te kiezen, bevestig uw keuze met ENTER.

Druk op START om te beginnen.

Belangrijk is dat u de juiste gebruikersgegevens heeft ingevoerd, zodat de computer het juiste hartslag niveau kan uitrekenen. Het display gaat knipperen wanneer uw streef hartslag is bereikt.

E. RACE

Gebruik de draaiknop om SPM (strokes per minute) van de computer in te stellen en bevestig met ENTER.

De 500m tijd wordt automatisch uitgerekend. Gebruik de draaiknop om de afstand in te stellen, bevestig met ENTER. Druk op start om de race te beginnen. De computer is uw tegenstander en wordt aangeduid met de letter P (PC), de gebruiker wordt met de letter U (user) aangeduid. De intensiteit is gedurende de race met de draaiknop bij te stellen, de computer geeft aan wanneer de race is afgelopen en wie er gewonnen heeft. Tijdens de race kunt u op het display zien wie er (U of P) voor ligt.

RECOVERY

Indien u uw conditie wilt meten drukt op RECOVERY als u klaar bent met uw training. Gedurende 1 minuut wordt uw hartslag gemeten, vervolgens wordt uw score weergegeven van F1 tot F6. In de tabel hiernaast kunt u terug vinden hoe het met uw conditie gesteld is. Bij de RECOVERY functie moet u uiteraard gebruik maken van een borstband. Als de computer namelijk geen hartslag signaleert werkt de RECOVERY functie niet.

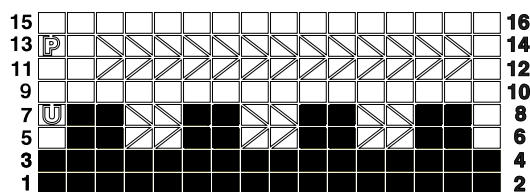
TIME/ 500M

De computer rekent automatisch de 500M aankomsttijd uit aan de hand van de ingestelde SPM (strokes per minute)

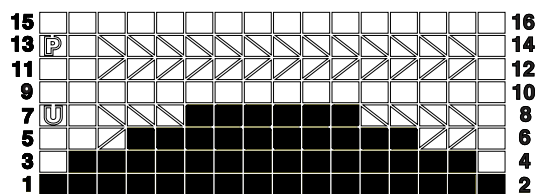
AVERAGE A+

Indien u op de STOP toets drukt, laat het display A+ zien. Het A+ scherm geeft u een overzicht van de gegevens die de computer heeft gemeten tijdens uw training. U ziet nu de 500m tijd, het aantal Strokes Per Minute, HEART RATE etc.

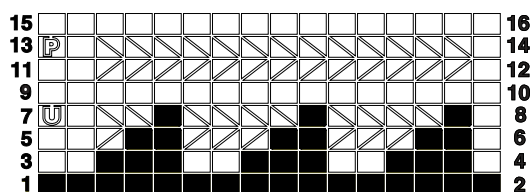
Programma's



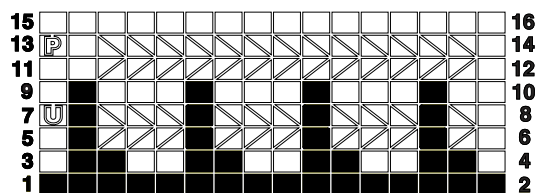
P1



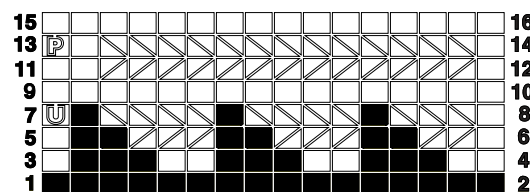
P7



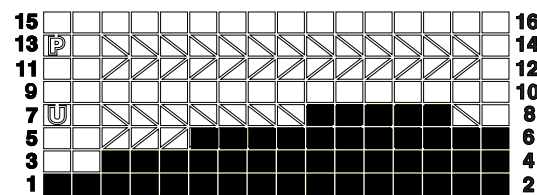
P2



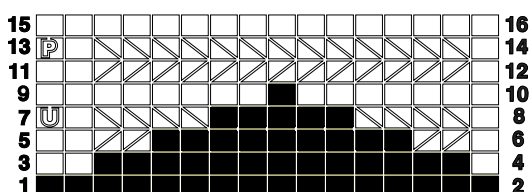
P8



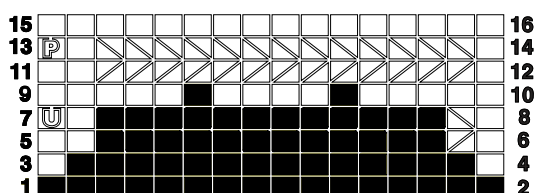
P3



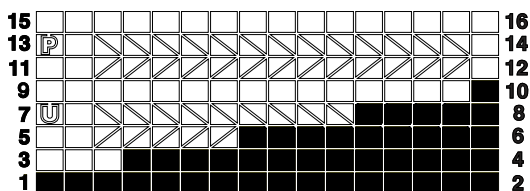
P9



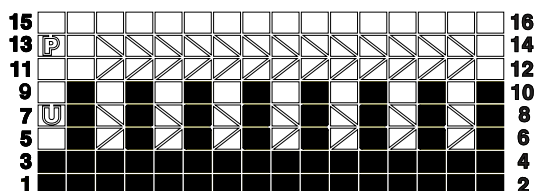
P4



P10

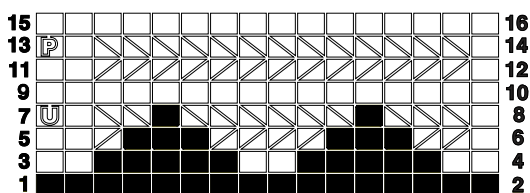


P5

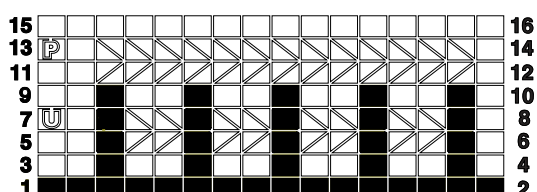


15

P11



P6

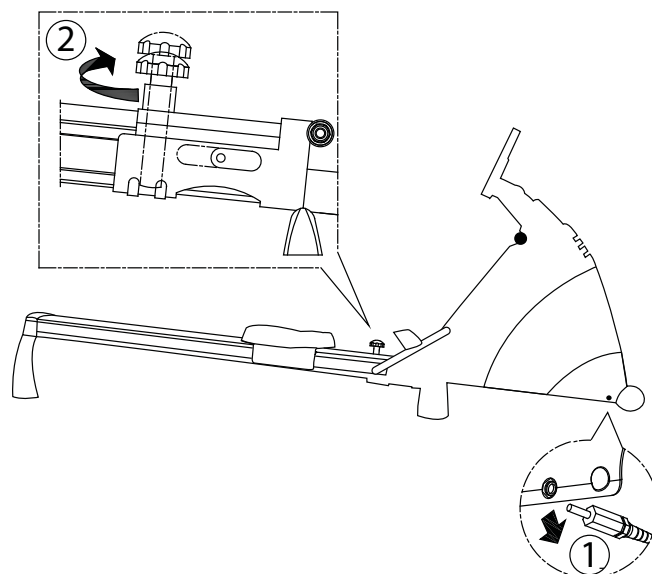


P12

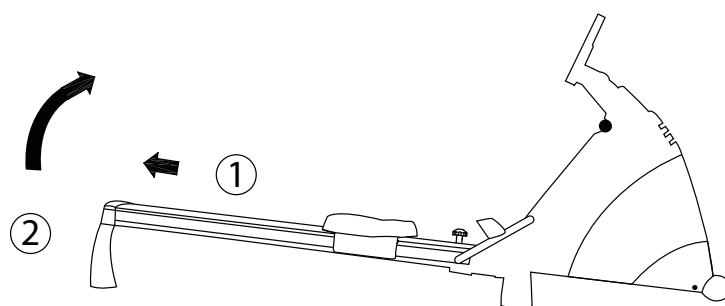
Score	Conditie	Hart meting
F1	uitstekend	boven 50+
F2	goed	40 - 49
F3	gemiddeld	30 - 39
F4	onvoldoende	20 - 29
F5	slecht	10 - 19
F6	zeer slecht	onder 10 -

4. Gebruik

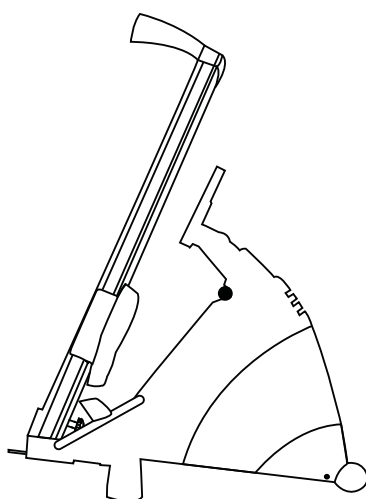
inklappen



1. Ontkoppel de adapter (1). Draai daarna de knop los tot deze omhoog veert (2).

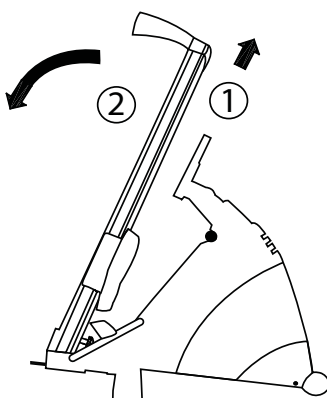


2. Pak de rails vast en trek de rails naar achteren (1). Kantel de rails omhoog totdat deze verticaal omhoog staat. Laat de rails vervolgens naar beneden zakken. Nu is de rails vergrendeld (2).

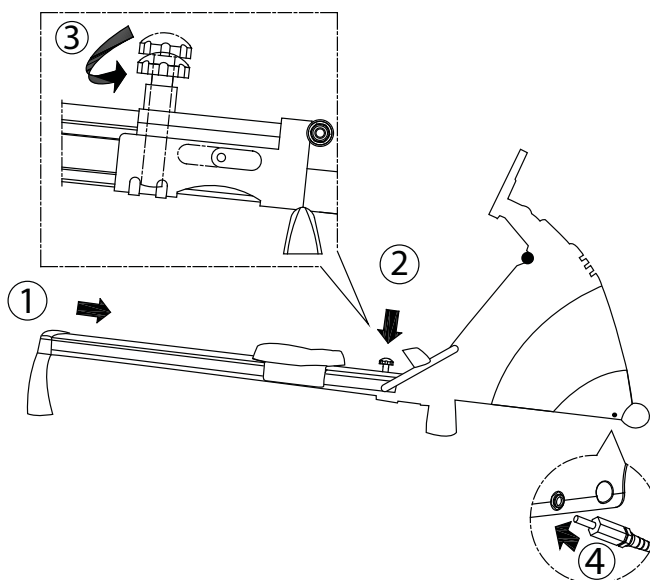


3. Door de roeitrainer iets naar voren te kantelen kan het eenvoudig verplaatst worden door het te verrijden.

Uitklappen



1. Ontgrendel het frame door de rails verticaal omhoog te tillen (1). Wanneer de rails niet verder omhoog kan, kantelt u de rails naar beneden totdat de voet van de rails op de grond staat (2).



2. Schuif nu de rails naar voren tot hij in de vergrendeling zit en niet verder kan schuiven (1). Druk de knop naar beneden (2) en draai hem stevig aan (3), sluit tot slot de adapter aan (4).

4. Gebruik

4.3 Onderhoud

De stukken van metaal en plastic van de roeimachine met een standaard huishoudelijk reinigingsmiddel. Maar zorg ervoor dat alle onderdelen droog zijn voordat u het opnieuw.

Flow Fitness beveelt aan dat het wiel regelmatig gegoten in het aluminium frame schoon te maken. Als er vuil vastzit, gebruik dan een oplosmiddel op een doek en verwijder vuil. Ook veegt u zweet na de uitoefening van alle componenten. Dit voorkomt het zweet cirkels of zelfs corrosie veroorzaken.

5.1 trainingsschema's

Introductie trainingsschema.

Trainingsschema week 1 en 2

Train op 60% van uw maximale hartslag.
Maximaal 3 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 4 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 2 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 3 en 4

Train op 60% van uw maximale hartslag (programma 7).
Maximaal 4 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 5 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 3 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

5. Algemene informatie

Trainingsschema week 5 en 6

Train op 60% van uw maximale hartslag (programma 7).
Maximaal 5 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 6 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 4 minuten.

3 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Na het volbrengen van het zes weken durende introductie trainingsschema, kunt u een keuze maken uit vervolgtrainingen. U kunt kiezen tussen een trainingsschema om gewicht te verliezen of een trainingsschema om conditie te verbeteren. Beide trainingsschema's staan weergegeven op de volgende pagina's.

Trainingsschema om conditie te verbeteren
(vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8

Train op 85% van uw maximale hartslag.
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 5 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder

Train op 85% van uw maximale hartslag.
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 10 minuten.

Herhaal training 1 a 2 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

5. Algemene informatie

Trainingsschema om gewicht te verliezen (vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8

Train op 60% van uw maximale hartslag.
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 5 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder

Train op 60% van uw maximale hartslag.
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 10 minuten.

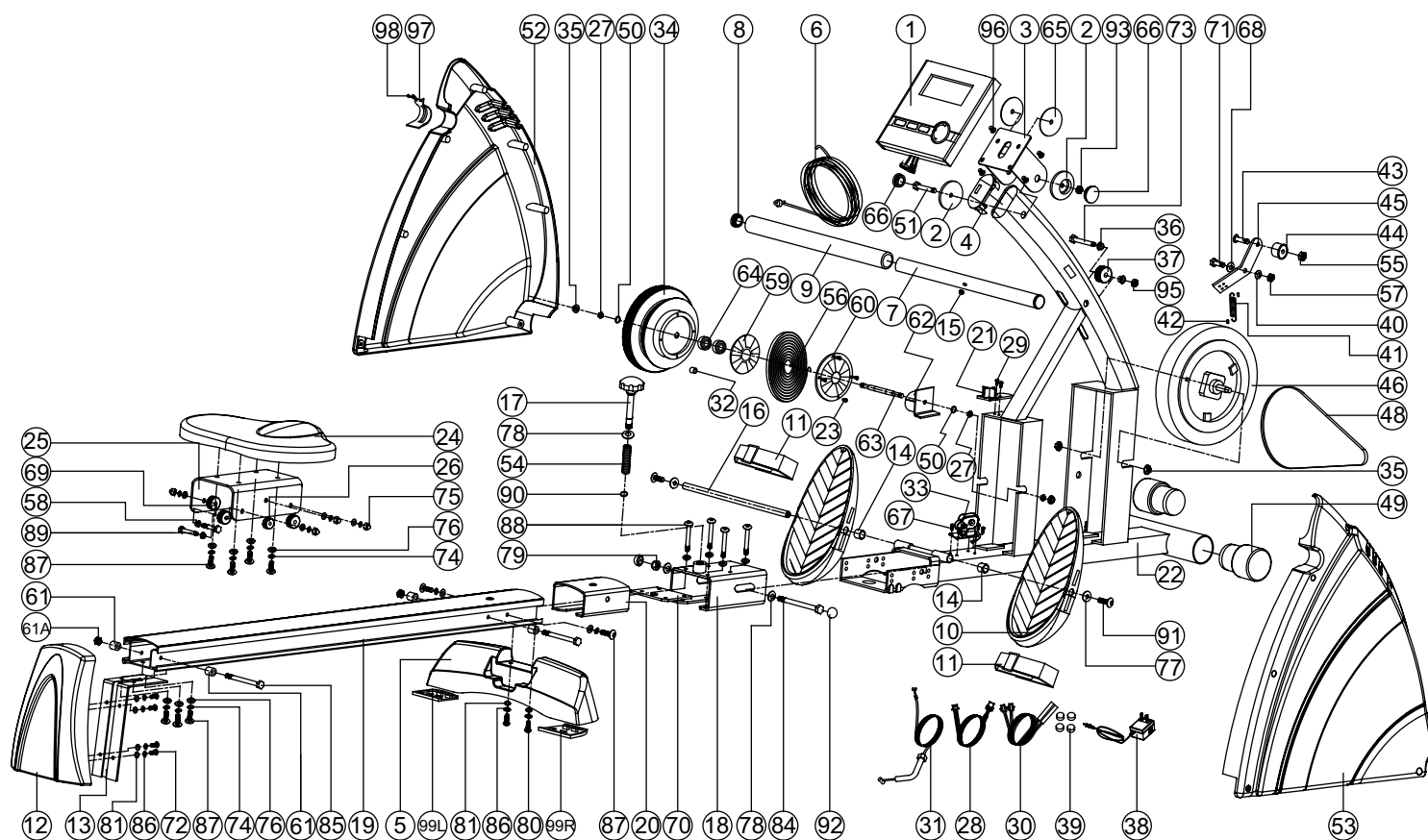
Herhaal training 2 a 3 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Ga naar www.flowfitness.nl en controleer uw vooruitgang.

5.2 Explode view



5. Algemene informatie

Nr.	Onderdeel	aantal	Nr.	Onderdeel	aantal
1	Monitor	1	45	Grondplaat wiel	1
2	As afdekkap	2	46	Magneet systeem	1
3	Monitor montage frame	1			
4	Afdekkap buis	1	48	Riem	1
5	Middensteun	1	49	Voet kap	2
6	Trekkabel	1	50	C-Ring	2
7	Handvat stang	1	51	Zeskant bout	1
8	Handvat kap	2	52	Voorkap (L)	1
9	Foam D23*4T*400L	1	53	Voorkap (R)	1
10	Voetsteun	2	54	Veer	1
11	Strap	2	55	Borgmoer	1
12	Achterkap (12)	1	56	Veer	1
13	Montage deel achter	1	57	Borgmoer	1
14	Plastic ring	2	58	Bus	6
15	Afstandsbus	1	59	Veer grondplaat	1
16	Voetsteun as	1	60	Veer grondplaat (2e)	1
17	Frameknop	1	61	Stoot rubber	4
18	Achterframe koppelstuk	1	61A	Zeskant moer	2
19	Rail	1	62	As grondplaat	1
20	Zadel fixed frame	1	63	Vlieg wiel	1
21	Sensor	1	64	Lager #6000ZZ	2
22	Voorframe	1	65	Plastic ring D50*D10*1.0T	2
23	Bout	4	66	Plastic afdek kap	2
24	Zadel	1	67	Bout ST4.2*1.4*20L	4
25	Zadel montage frame	1	68	Plastic ring	1
26	Pulley	2	69	Pulley	4
27	Schroef kap	3	70	Verstevigings plaat	1
28	Snoer	1	71	Zeskant bout M8*25	1
29	Bout	2	72	Bout M6*1.0*20L	4
30	Sensor	2	73	Ladder schroef (Zn) D10*55.5	1
31	Weerstandskabel	1	74	Veerring	13
32	Bus	1	75	Bolkop bout	6
33	Motor	1	76	Ring D16xD8.5x1.2T	21
34	Weerstandskabelwiel	1	77	Ring D25*D8.5x2.0T	2
35	Borgmoer	4	78	Ring D20*D11*2T	3
36	Afstandsbus	2	79	Borgmoer	1
37	Wiel	1	80	Bouten M6*1*30L	2
38	Adaptor	1	81	Ring D13*D6.5*1.0T	6
39	Magneet	4	82	Spanner (Zn)	2
40	Ring D21*D8.5*1.5T	1	83	Spanner	1
41	Veer	1	84	Zeskant bout	1
42	Plastic bus	2	85	Zeskant bout	2
43	Zeskant bout M10*35L	1	86	Veerring	6
44	Wiel	1	87	Zeskant bout	9
88	Zeskant bout	4	95	Boergmoer	1
89	Zeskant bout	6	96	Bout	4
90	C-ring	1	97	Trekkabel geleiding plaat	1
91	Zeskant bout	2	98	Bout	2
92	Schroef kap	2	99L	Pootdop (L)	1
93	Borgmoer	1	99R	Pootdop (R)	1

5.3 Garantievoorwaarden

Flow Fitness verleent de consument een garantie op dit product van 36 maanden waarvan de laatste 12 maanden alleen op onderdelen, te rekenen vanaf de datum van aankoop. Als bewijs hiervoor geldt de aankoopfactuur en de ingevulde en opgestuurde garantiekaart.

Indien het product defect is, neem dan contact op met de fitnessdealer bij wie u het product heeft gekocht en meld het defect. Binnen de garantietermijn zal Flow Fitness in samenwerking met de dealer alle gebreken, die het gevolg zijn van materiaal- en/of productiefouten, naar eigen inzicht repareren of vervangen.

De garantie vervalt wanneer:

- er gebreken zijn ontstaan aan het product door een onjuiste montage van het toestel dan wel wanneer er sprake is van het niet juist opvolgen van de instructies zoals beschreven in deze handleiding,
- reparaties aan het product zijn verricht door anderen dan door Flow Fitness aangewezen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,
- het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of sprake is van normale slijtage,
- het product op andere wijze is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,
- het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,
- defecten zijn ontstaan door overige factoren van buitenaf.

Het garantietermijn wordt niet verlengd of vernieuwd door uitvoering van garantiwerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt.

GARANTIE KAART

Flow Fitness verleent garantie op de Driver DMR 500 Magnetic rower van 36 maanden waarvan de laatste 12 maanden alleen op onderdelen te rekenen vanaf de datum van aan koop. Als bewijs hiervoor geldt de aankoopfactuur en deze ingevulde garantiekaart. Stuur deze tezamen binnen een maand op naar het adres op de achterzijde.

Binnen de garantietermijn zal Flow Fitness alle gebreken, die het gevolg zijn van materiaal-en/of productiefouten, naar eigen inzicht repareren of vervangen. Indien het product defect is, neem dan contact op met de fitnessdealer bij wie u het product heeft gekocht en meld defect.

De garantie vervalt wanneer:

- reparaties aan het product zijn verricht door anderen dan door Flow Fitness aangewezen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,
- het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of er sprake is van normale slijtage,
- het product op andere wijze is gebruikt dan in de gebruiksaanwijzing is beschreven,
- het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in de gebruiksaanwijzing is beschreven,
- defecten zijn ontstaan door overig factoren van buitenaf.

De garantietermijn wordt niet verlengd of vernieuwd door uitvoering van garantiewerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt. De Driver DMR 500 Magnetic rower is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

Achternaam: _____

emailadres: _____

Voornaam: _____

serienummer: _____

Adres: _____

datum van aankoop: _____

Postcode en plaatsnaam: _____

fitness dealer: _____



Driver DMR 500 Magnetic rower

Flow fitness BV
postbus 37012
1030 AA Amsterdam
Nederland

graag voldoende
frankeren

www.flowfitness.nl

1. Informations importantes	36
1.1 Santé	36
1.2 Sécurité	36
2. Introduction	38
2.1 Contenu de l'emballage	38
2.2 Parties principales	41
2.3 Spécifications	41
3. Fitness	42
3.1 Entraînement basé sur le rythme cardiaque	42
3.2 Echauffement et récupération	44
4. Utilisation	45
4.1 Montage	45
4.2 Utilisation de l'ordinateur	50
4.3 Entretien	56
5. Informations générales	57
5.1 Schémas d'entraînement	57
5.2 Vue explosée et liste des pièces détachées	61
5.3 Conditions de garantie	63
6. La carte de garantie	64

1. Informations importantes

1.1 Santé

Important:

lisez premièrement ce manuel et suivez minutieusement les instructions avant l'utilisation de l'appareil

- Consultez un expert pour déterminer le niveau d'entraînement le mieux adapté pour vous.
- Si pendant l'entraînement vous souffrez d'étourdissements, de nausées ou d'autres gênes physiques, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Surveillez votre rythme cardiaque pendant l'entraînement et arrêtez immédiatement en cas de valeurs anormales.
- Nous conseillons de faire des exercices d'échauffement et de récupération pendant cinq à dix minutes avant et après l'utilisation du rameur. Ainsi votre rythme cardiaque peut s'adapter progressivement et vous évitez des courbatures.

1.2 Sécurité

- Contrôlez avant l'utilisation le bon fonctionnement de l'appareil. En cas de défaut lance ou de défaut interrompez l'entraînement et prenez aussitôt contact avec votre revendeur.
- N'utilisez jamais le produit en cas de défaut de l'appareil.
- Ce produit est uniquement destiné à l'utilisation privé et doit être placé sur une surface égale.
- Le produit ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
- L'appareil convient pour des personnes dont le poids ne dépasse pas 120 kilos.
- Respectez une distance d'un mètre d'espace libre autour de l'appareil lors de son utilisation.
- N'introduisez pas d'objets dans les orifices de l'appareil.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil.
- Des personnes handicapées doivent avoir une attestation médicale et être accompagnées lors de l'utilisation du produit.

1. Informations importantes

- Ne mettez pas vos mains ou vos pieds sous le vélo d'appartement .
- Ne bloquez pas votre respiration au cours de l'entraînement. Votre respiration doit maintenir un rythme normal, suivant l'intensivité de l'exercice.
- Commencez votre programme d'entraînement lentement et augmentez l'effort progressivement .
- Portez toujours des vêtements adaptés pendant de l'entraînement. Ne portez pas de vêtements trop amples qui peuvent être pris entre les parties mobiles du produit.
- Lors du rangement et du déplacement du produit, maniez l'appareil de façon à ménager votre dos afin d'éviter des lésions lombaires.
- Contrôlez régulièrement l'état des écrous et des boulons et serrez-les si besoin en est.
- Le propriétaire de cet appareil est responsable de ce que les utilisateurs soient au courant des mises en garde et des consignes comme décrits dans ce mode d'emploi.

Attention

Vous devez subir un examen de santé par un médecin avant de commencer de l'entraînement. Ceci est très important pour des personnes de plus de 35 ans ou des personnes ayant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions d'utilisation. Flow Fitness ne peut être tenu responsable pour des blessures ou des dommages matérielles lors l'utilisation de ce produit.

Ce l'appareil n'est pas destiné à la location ou l'utilisation dans un contexte commercial ou institutionnel.

2. Introduction

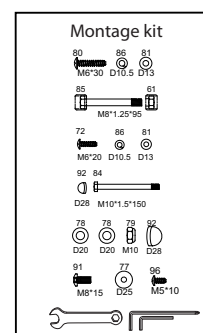
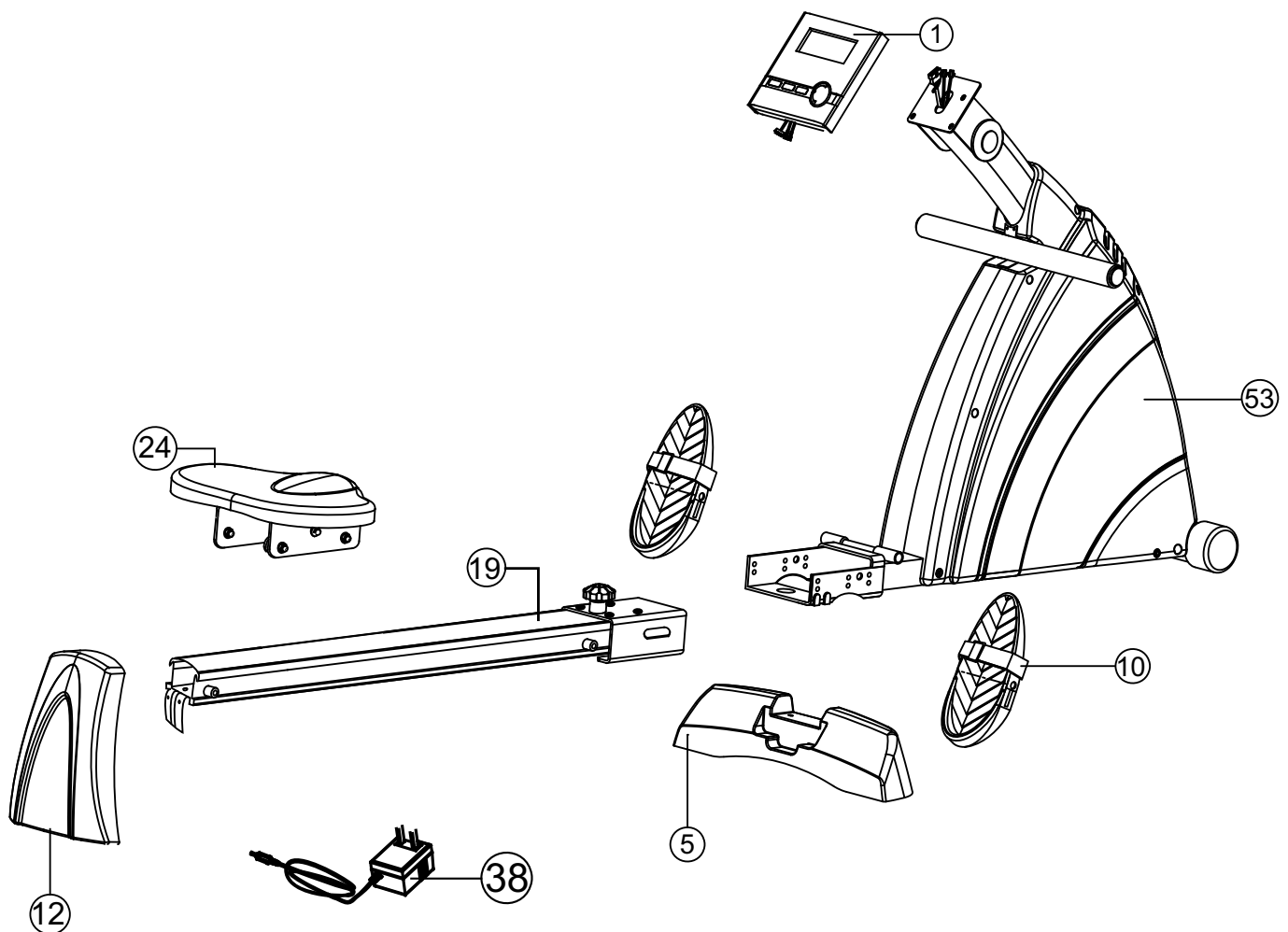
Nous vous remercions d'avoir acheté le Flow Fitness Driver DMR500 Magnetic Rower. Avec le Driver DMR500 Magnetic Rower, vous vous êtes acquis un appareil d'entraînement unique. Nous vous conseillons premièrement de lire attentivement ce manuel avant l'utilisation du Driver DMR500 Magnetic Rower, pour que le produit puisse être utilisé de façon optimale et en toute sécurité.

Vous trouvez dans ce manuel toute information nécessaire à l'utilisation et au maniement du rameur. Ce manuel comprend également des conseils pour vous entraîner dans les meilleures conditions.

Flow Fitness vous souhaite beaucoup de succès et de plaisir pendant votre entraînement.

2.1 Contenu de l'emballage

N°	Pièce	Quantité
1.	moniteur	1
5.	support intermédiaire	1
10.	repose-pied G+D	2
12.	protection arrière	1
19.	châssis	1
24.	selle	1
38.	adaptateur (6V,1000mA)	1
53.	protection avant G+D	1
-	manuel	1
-	kit de montage	1



2. Introduction

Montage

Toutes les pièces nécessaires à l'assemblage du Driver DMR500 Magnetic Rower sont réunies en un seul emballage. Vous trouverez ci-dessous, par étape de montage, le matériel dont vous avez besoin.

Étape 1

80

86

81

M6*30

D10.5

D13

Étape 2

85

61

72

86

81

92

84

78

78

799

2

M8*1.25*95

M6*20

D10.5

D13

D28D

M10*1.5*150

D20

D20

M10

28

Étape 3

91

77

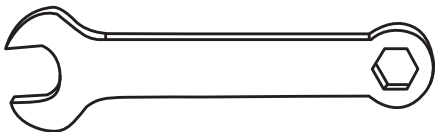
M8*15

D25

Étape 4

96

M5*10

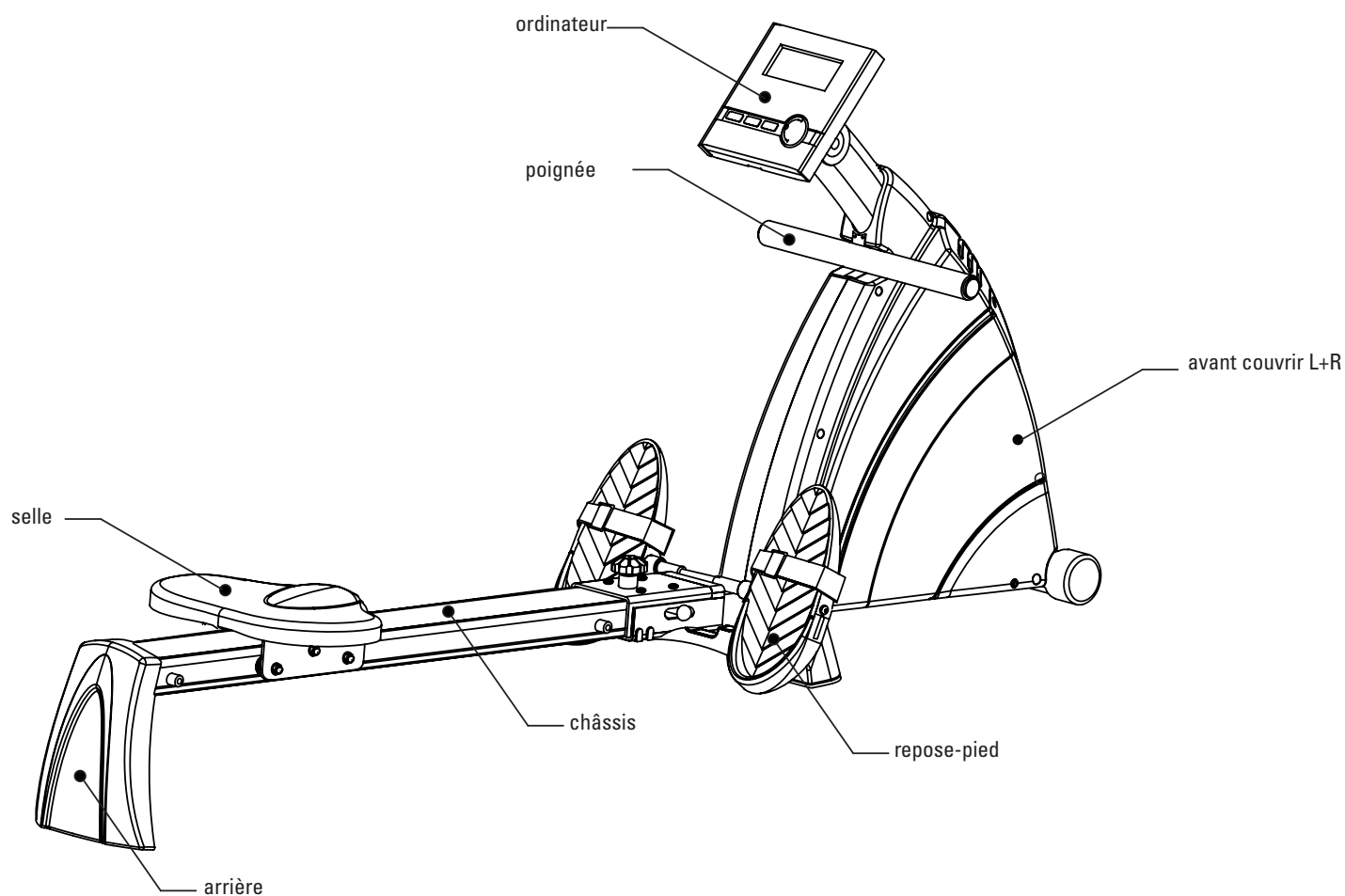


Combinaison



Allen

2.2 Parties principales



2.3 Spécifications

Longueur:	205 cm
Hauteur:	87 cm
Largeur:	48 cm
Poids:	31 kg

3. Fitness

Qu'est-ce que le fitness? Plus généralement on peut décrire un exercice de fitness comme une activité qui incite le coeur à pomper une plus grande quantité d'oxygène par le sang depuis les poumons vers les muscles. Plus l'exercice est intensif, plus les muscles ont besoin de combustible (l'oxygène) et plus le coeur doit travailler pour pomper le sang riche en oxygène vers les muscles. Si vous avez une bonne condition physique, votre coeur peut pomper une plus grande quantité de sang par pulsation. Le coeur n'a pas besoin de pomper aussi souvent pour transporter l'oxygène nécessaire vers vos muscles. Votre rythme cardiaque baissera aussi bien au repos et qu'à l'effort.

3.1 Entraînement basé sur le rythme cardiaque

Lors de l'entraînement il est donc important de surveiller votre rythme cardiaque. Celui-ci détermine le résultat de l'entraînement. Le rythme cardiaque idéal pour votre entraînement dépend premièrement de votre âge. Le nombre maximal de pulsations dépend donc de ces données. Le rythme cardiaque dépend deuxièmement de votre objectif de l'entraînement. Si votre objectif est la perte de poids, vous devez vous entraîner à 60% de votre rythme cardiaque maximal. Si votre objectif d'entraînement est d'améliorer votre condition physique il est conseillé de respecter alors 85% de votre rythme cardiaque maximal.

Le corps stocke l'énergie de deux façons; sous forme de glucides et de graisses. Lors d'un effort, nous utilisons une combinaison de ces deux stocks d'énergie. Quand l'intensité de l'effort est élevée, le corps choisit en grande partie l'énergie à combustion rapide, à savoir les glucides. Étant donné qu'il y en a seulement une quantité limitée, ceci ne peut être maintenu que de courte durée. Lors des entraînements à faible intensité, le corps choisira en grande partie une réserve d'énergie à long terme, à savoir les graisses. Étant donné que celles-ci sont stockées en quantités plus importantes dans le corps, ceci peut être maintenu plus longtemps.

Vous pouvez lire dans le schéma ci-dessous lequel est le meilleur rythme cardiaque selon lequel vous devez vous entraîner. Par groupe d'âge sont indiquées des valeurs qui correspondent au rythme cardiaque que vous devez respecter au cours de l'entraînement. Dans la colonne du milieu vous trouvez les valeurs qui sont applicables si vous désirez perdre du poids. Si vous désirez améliorer votre condition physique vous devez appliquer les valeurs comme indiquées dans la colonne de droite.

Age	Perte de poids (pulsations par minute)	Améliorer la condition (pulsations par minute)
	60%	85%
20 - 24	120 - 118	170 - 167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60+	96 - 94	136 - 133

La meilleure manière de commencer l'entraînement varie par personne. Si vous n'êtes pas entraîné ou que vous êtes en surpoids, vous devez commencer lentement et augmenter progressivement l'effort.

Au dernier chapitre de ce mode d'emploi (voir : 5. Informations générales) différents schémas d'entraînement sont expliqués. Vous pouvez utiliser ces schémas pour atteindre l'objectif d'entraînement. Le programme est divisé en deux phases. La première phase dure six semaines et donne de bonnes directives pour des débutants ou des personnes qui reprennent un entraînement après une longue période d'inactivité sportive. Pendant cette phase, l'intensité de l'entraînement est construite lentement. Après six semaines commence la deuxième phase. Vous pouvez alors choisir un schéma d'entraînement en vue d'une perte de poids ou pour améliorer votre forme.

Allez sur www.flowfitness.nl pour contrôler vos projets.

3. Fitness

3.2 Echauffement et récupération



Un bon programme d'entraînement commence par des exercices d'échauffement et finit par des exercices de récupération. Ainsi vous pouvez éviter des courbatures et des blessures. Ci-dessous vous trouvez quelques exercices adaptés.

Mouvements de tête.

Basculer la tête vers la droite. Restez ainsi un petit instant, pour que vous sentiez la partie gauche du cou tirer. Faites le même mouvement vers la gauche, puis en avant et en arrière. Répéter ceci deux à trois fois.



Toucher les pieds.

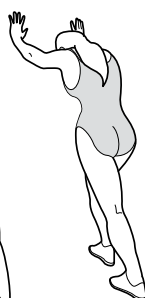
Penchez lentement en avant avec les bras et le dos détendus.

Faites ceci aussi loin que vous pouvez et restez ainsi pendant dix secondes. Répétez deux à trois fois.



Lever les épaules.

Levez l'épaule droite et faites la tourner deux fois dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez ceci ensuite deux fois contre le sens des aiguilles d'une montre. Détendez-vous et faites le même exercice avec l'épaule gauche. Répétez trois à quatre fois.



Etirement des mollets.

Posez les deux mains contre un mur. Placez la jambe droite légèrement écartée derrière vous avec le pied à plat sur le sol. Pliez l'autre jambe et appuyez-vous contre le mur. Maintenez la jambe droite bien tendue, afin qu'elle soit étirée. Tenez-vous ainsi pendant cinq secondes et faites de même avec l'autre jambe. Répétez deux à trois fois.



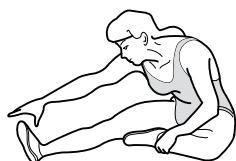
Etirement des côtés.

Levez les bras au dessus de la tête et tendez le bras droit aussi loin que vous le pouvez. Inclinez-vous vers la gauche, afin d'étirer le côté droit du corps. Restez ainsi pendant une seconde. Détendez-vous et faites ensuite le même mouvement avec le bras gauche. Répétez trois à quatre fois.



Etirement des cuisses.

Asseyez-vous par terre et pliez les jambes. Placez les plantes des pieds les unes contre les autres. Gardez le dos droit et penchez-vous en avant au dessus des pieds. Ainsi les muscles à l'intérieur de vos cuisses sont étirés. Tenez-vous ainsi pendant cinq secondes, détendez-vous et répétez ceci trois ou quatre fois.



Etirement des muscles fessiers.

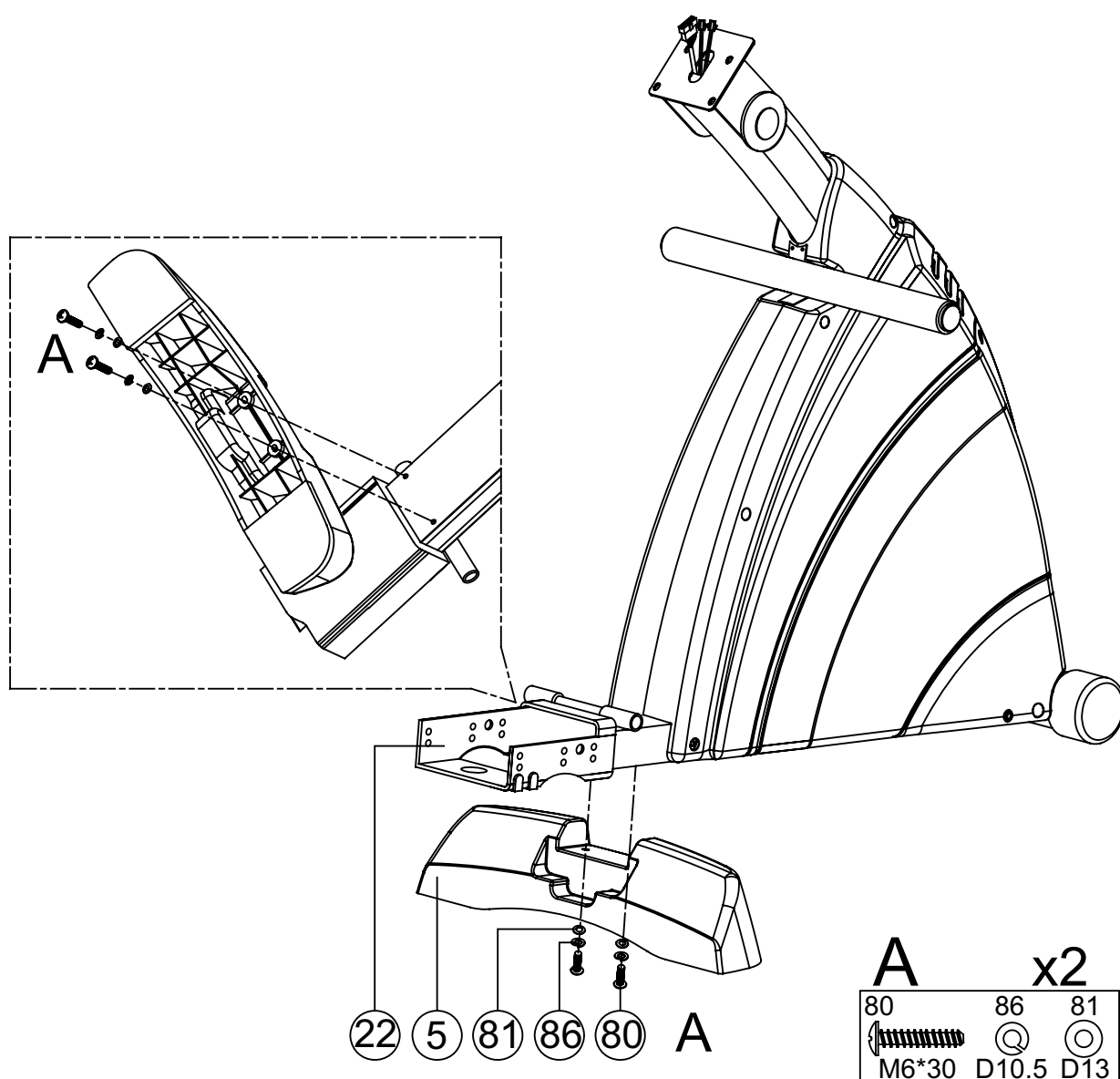
Asseyez-vous par terre en tendant la jambe droite et placez le pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Penchez-vous vers votre pied droit et tenez-vous ainsi pendant dix secondes.

Détendez-vous et faites la même chose en tendant la jambe gauche. Répétez ceci deux à trois fois.

4.1 Montage

Etape 1

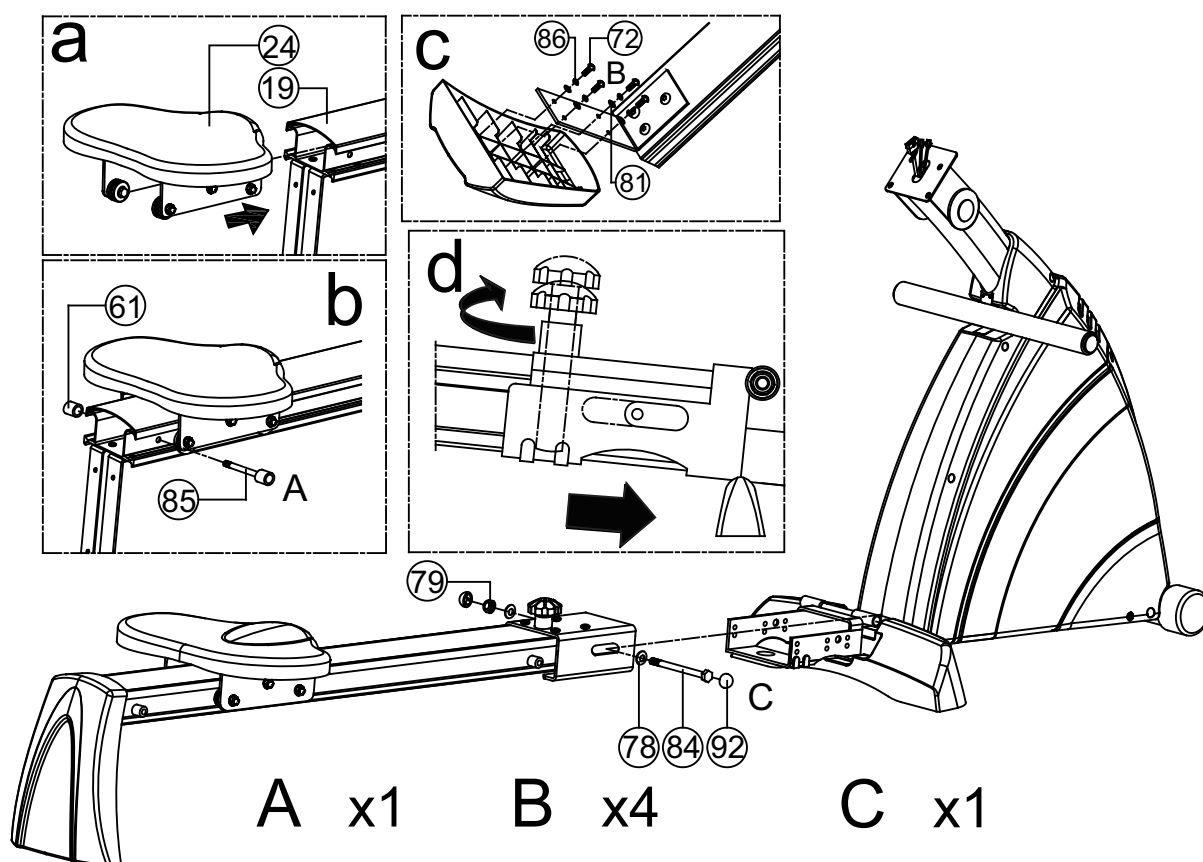
Fixez le support intermédiaire (5) au châssis avant (22) à l'aide des rondelles D13*D6.5*1.0T (81), des rondelles élastiques (86) et des boulons M6*1*30L (80).



4. Utilisation

Etape 2

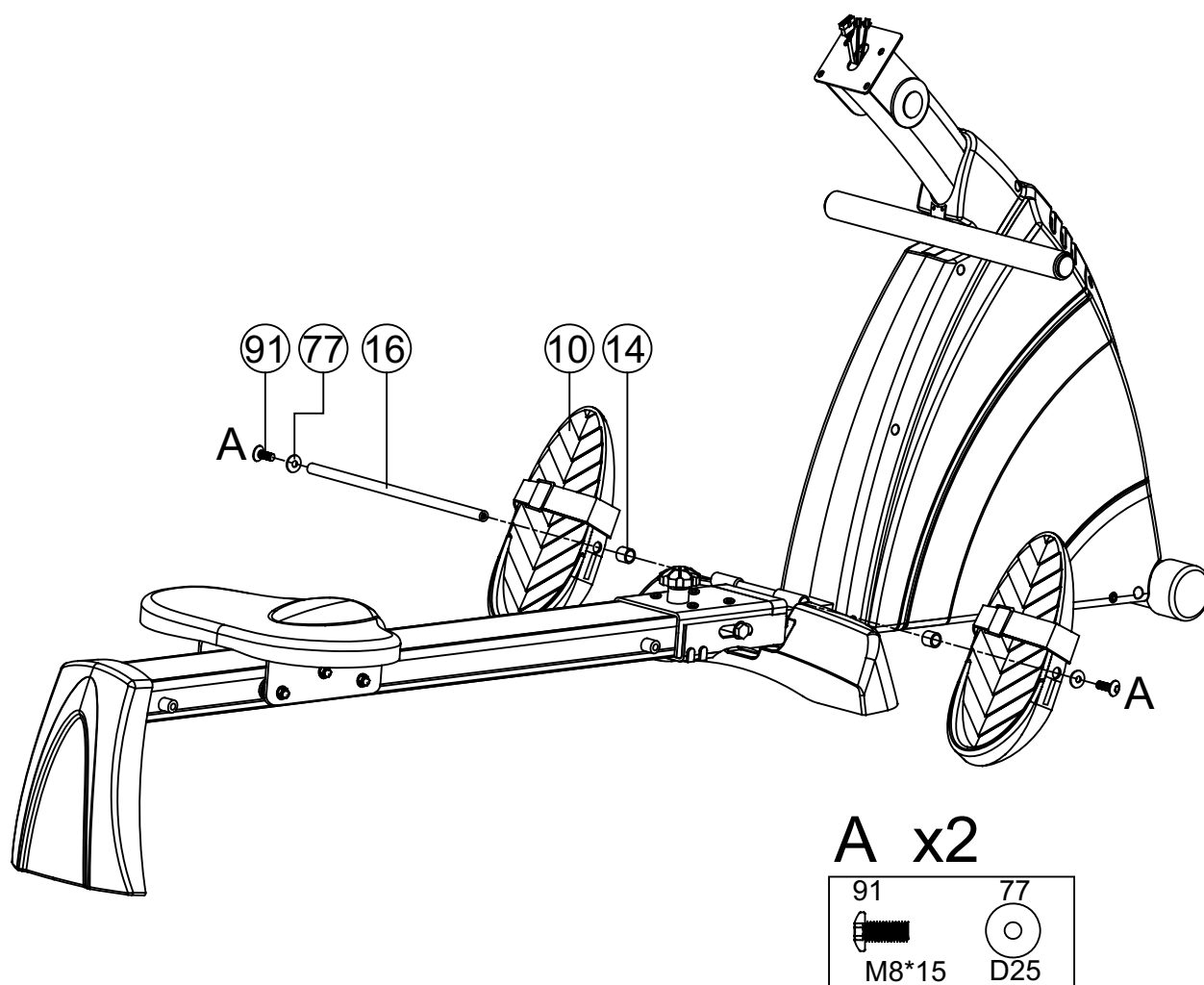
- A :** Glissez la selle (24) au fond du rail (19)
- B :** Afin d'éviter que la selle ne glisse hors du rail pendant un exercice, vous devez placer la butée (61) des deux côtés au fond du rail (19). Faites-le à l'aide du boulon hexagonal (85).
- C :** Montez la protection arrière (12) sur la face arrière du rail (19). Pour ce faire, utilisez les boulons M6*1.0*20L (72), les rondelles élastiques (86) et les rondelles D13*D6.5*1.0T (81).
- D :** Fixez le châssis arrière monté au châssis avant (22). Pour ce faire, placez le châssis arrière et le raccord du cadre arrière (20) dans le raccord du cadre avant. Placez la fente qui se trouve sur le raccord du cadre arrière (20) dans le prolongement du trou circulaire qui se trouve sur le raccord du cadre avant. Vous pouvez à présent fixer le boulon hexagonal (84) de part et d'autre des deux pièces. Tournez ensuite l'écrou de sécurité (79) à l'extrémité du boulon hexagonal (84). Serrez l'écrou de sécurité (79) jusqu'à ce qu'il touche la paroi du raccord du cadre avant. Placez à présent le bouchon à vis (92) sur l'écrou de sécurité (79) et sur la tête du boulon hexagonal (84).
- E :** Fixez le châssis arrière au châssis avant (22) en appuyant vers le bas sur le bouton de châssis (17) et en serrant à fond.



85	61	72	86	81	92	84	78	78	79	92
M8*1.25*95		M6*20	D10.5	D13	D28D	M10*1.5*150	D20	D20	M10	28

Etape 3

Montez le repose-pied (10) sur le châssis avant (22). Pour ce faire, fixez l'axe repose pied (16) sur le châssis avant (22) grâce aux rondelles. Faites ensuite glisser, de part et d'autre de l'axe, la rondelle en plastique (14), le repose-pied (10) et la rondelle D25*D8.5*x2.0T (77). Fixez les pièces en serrant les boulons hexagonaux (91) à chaque extrémité de l'axe repose-pied (16). Ne serrez pas trop fort le boulon hexagonal (91) parce que le repose-pied doit encore tourner pendant l'utilisation du rameur d'entraînement.

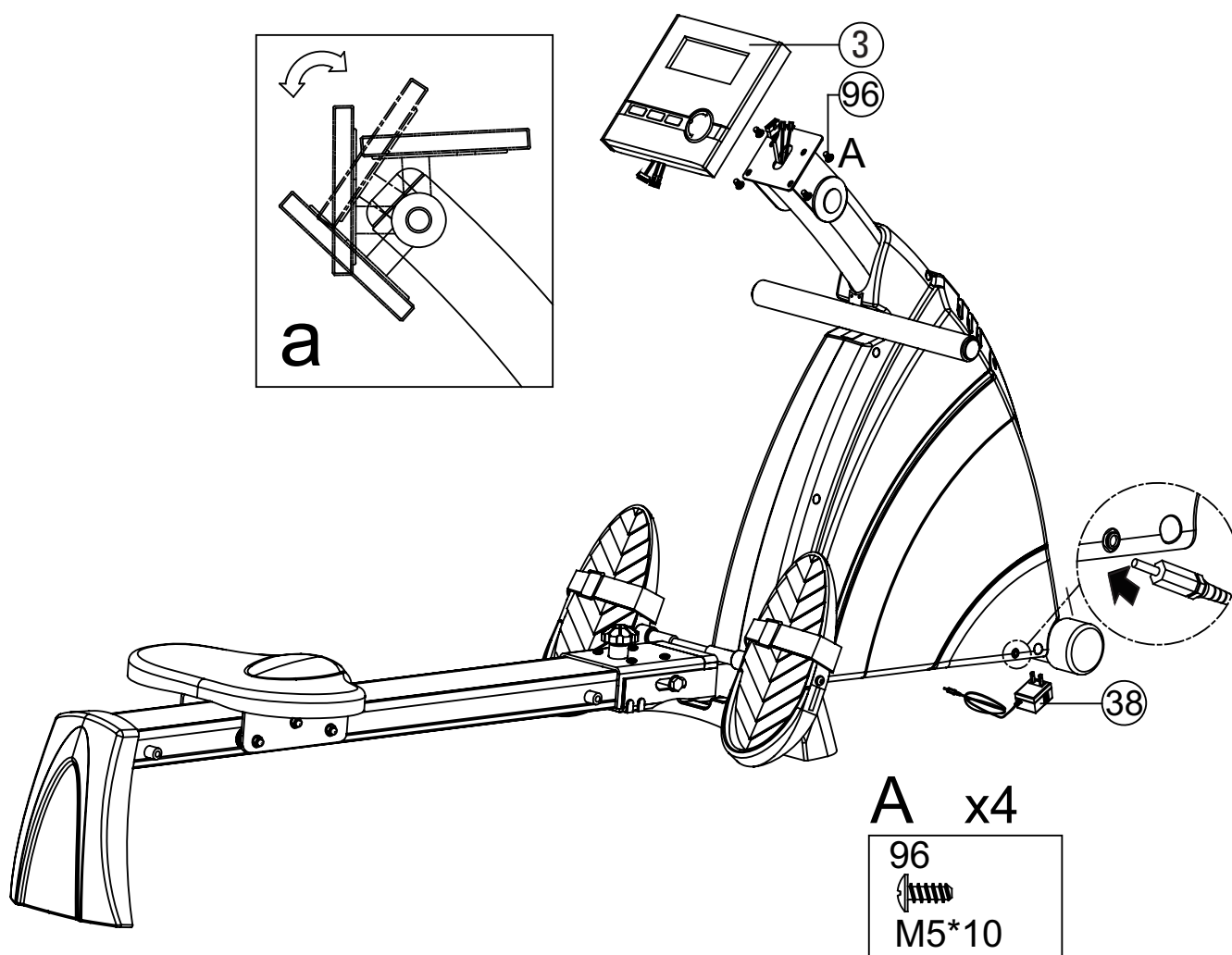


4. Utilisation

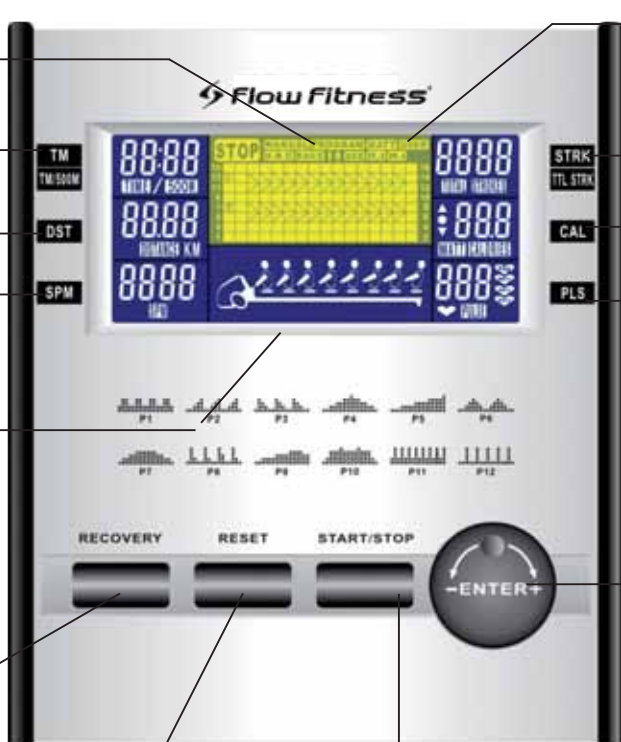
Etape 4

Montez le moniteur (1) sur le châssis de montage moniteur (3) à l'aide des boulons (96). Tournez le moniteur dans la bonne direction pour que l'affichage soit bien lisible.

Placez la fiche de l'adaptateur (38) se trouvant sur le raccordement de l'adaptateur au fond de la protection avant (D) (53).



4.2 Utilisation de l'ordinateur



FUNCTION CONTROL MODE
Réglage fonction

TEMPS / TEMPS 500M
Indicateur de temps

DISTANCE
Distance parcourue

SPM
Coups par minute (cadence)

Rower exercising display

RECOVERY
Mesure de la condition physique sur la base de la récupération du rythme cardiaque au repos

RESET
Touches de réinitialisation
Régler à nouveau la vitesse

Appuyez sur le bouton de réinitialisation durant deux secondes : Réglez **FUNCTION CONTROL MODE** sur zéro; **MANUAL/ PROGRAM/ USER/ HRC/ RACE**

Appuyez deux fois sur la touche de réinitialisation durant deux secondes
Revenez aux réglages de base **CLOCK/ CALENDER/ HOU**

START/ STOP
Démarrer ou arrêter le programme choisi

USER DATA
Données personnelles de l'utilisateur

STROKE / TOTAL STROKE
Coups de rame

CALORIES
Quantité de calories brûlées

POULS ET HRC
(rythme cardiaque désiré) Mesure du rythme cardiaque et rythme cardiaque visé

ENTER
A. Confirmation du choix
B. Tournez le bouton pour augmenter ou diminuer la vitesse Fonctions :

1. Réglage de l'horloge
2. Choix du programme d'utilisateur U0-U4
3. Réglages des données d'utilisateur (SEX, AGE, HEIGHT, WEIGHT)
4. Choix du type de programme MANUAL, PROGRAM, USER, HRC ou RACE
5. Choix du programme préprogrammé P1-P12
6. Réglage du LEVEL LOAD ou de MANUAL/ PROGRAM
7. Réglage de la fonction vitesse
8. Choix du réglage HRC (55 %, 75 %, 90 %)
9. Choix de l'utilisateur

4. Utilisation

Le DMR500 est doté d'une alimentation externe. Lorsqu'elle est raccordée, l'ordinateur démarrera automatiquement. L'écran du DMR500 se coupe de lui-même et passe en mode pause lorsqu'il n'est plus utilisé. Pour relancer l'ordinateur, il suffit d'effectuer une pression sur n'importe quel bouton.

1. Placez la fiche de l'adaptateur (6V, 1000mA) dans la prise de courant et la partie « plug » sur la partie avant droite de l'appareil. Le moniteur s'allume et vous entendrez un signal sonore.
2. Si vous voulez commencer directement à vous entraîner, appuyez sur la touche START/STOP. Le programme manuel se lance. Vous pouvez régler la résistance voulue en tournant le bouton UP + et DOWN -. Vous pourrez encore modifier la résistance durant l'entraînement. Le temps démarre de 01:00 à 00:00.
3. Si vous voulez ramer selon un programme précis, vous devez d'abord choisir ou créer un utilisateur. Si vous voulez créer un utilisateur, choisissez-en un après le signal sonore de lancement à l'aide du bouton UP + et DOWN -. Vous pouvez choisir un utilisateur de 0 à 4 (U0-U4). Confirmez votre choix (ENTER). À l'aide du bouton, vous saisissez maintenant vos données d'utilisateur et vous confirmez par ENTER. Les données d'utilisateur sont le sexe, l'âge, la taille et le poids. L'ordinateur retient vos données d'utilisateur pour les utilisateurs U1 à U4 et en fait usage dans les différents programmes pour vous donner une image aussi précise que possible de votre entraînement. Avec le programme U0, l'ordinateur retient uniquement les données de l'entraînement que vous faites à l'instant.
4. Une fois que vous avez choisi ou créé un utilisateur, vous passez automatiquement dans le menu CONTROL MODE. Vous pouvez effectuer ici un choix, à l'aide du bouton, entre les différents programmes. Les options de choix sont MANUAL (A), PROGRAM (B), USER (C) HRC (D) ou RACE (E). Celles-ci vous seront expliquées ci-après. Si vous avez effectué un choix, vous pouvez le confirmer en appuyant sur ENTER.

A. MANUAL

Réglez le niveau de résistance de l'entraînement à l'aide du bouton et confirmez par ENTER. L'ordinateur va maintenant passer par toutes les valeurs paramétrables afin que vous puissiez les régler au choix. Les valeurs en question sont les suivantes : temps, distance, consommation des calories, pulsations cardiaques et nombre de coups d'aviron. Utilisez le bouton pour régler les valeurs et confirmez par ENTER. Si vous avez réglé toutes les valeurs, appuyez sur start pour commencer votre entraînement. Le niveau de résistance peut être modifié durant tout l'entraînement.

Lorsque l'entraînement est terminé, l'écran se met à clignoter et l'ordinateur émet un bip. Ensuite, l'écran A+ va apparaître. Cet écran vous donne un aperçu de toutes les valeurs de votre entraînement.

B. PROGRAMME

Choisissez de P1 à P12 et confirmez votre choix par ENTER. P1-P12 sont différents types de programmes et sont affichés de manière graphique sur la page à côté. Réglez maintenant le niveau de difficulté du programme choisi à l'aide du bouton et confirmez par ENTER. Réglez ensuite les valeurs souhaitées à l'aide du bouton et confirmez par ENTER. Appuyez après sur START pour commencer l'entraînement. Le niveau de difficulté de l'entraînement peut être modifié durant tout l'entraînement.

Lorsque l'entraînement est terminé, l'écran se met à clignoter et l'ordinateur émet un bip. Ensuite, l'écran A+ va apparaître. Cet écran vous donne un aperçu de toutes les valeurs de votre entraînement.

C. USER

Vous avez la possibilité, dans les programmes USER U1 à U4, de régler votre propre programme d'entraînement. Vous réglez pour chaque segment la difficulté à laquelle vous voulez vous entraîner en effectuant le réglage à l'aide du bouton et en confirmant par ENTER.

Le programme est enregistré pour chaque utilisateur de U1 à U4.

U0 ne peut pas être enregistré et est destiné à un entraînement unique et réglé de manière manuelle. Appuyez sur start pour commencer.

D. HRC

Contrôle du rythme cardiaque (Heart Rate Controle)

Réglez votre propre rythme cardiaque idéal en choisissant, à l'aide du bouton, 1 des programmes 55 %, 75 %, 90 %. Confirmez votre choix par ENTER.

Appuyez sur START pour commencer.

Il importe que vous ayez saisi les bonnes données d'utilisateur, afin que l'ordinateur puisse calculer le bon niveau de rythme cardiaque. L'écran va se mettre à clignoter une fois votre rythme cardiaque idéal atteint.

E. RACE

Utilisez le bouton pour régler les SPM (strokes per minute ou cadence) de l'ordinateur et confirmez par ENTER. Le temps de 500m est automatiquement calculé. Utilisez le bouton pour régler la distance et confirmez par ENTER. Appuyez sur start pour commencer la course.

L'ordinateur est votre adversaire et est indiqué par la lettre P (PC). L'utilisateur est représenté par la lettre U (user). L'intensité se règle durant la course à l'aide du bouton ; l'ordinateur indique quand la course se termine et qui l'a gagnée. Durant la course, vous pouvez voir sur l'écran qui est en tête (U ou P).

RECOVERY

Si vous voulez mesurer votre condition, appuyez sur RECOVERY lorsque vous êtes prêt à vous entraîner. Votre rythme cardiaque sera mesuré durant 1 minute ; ensuite, votre score s'affichera de F1 à F6. Vous retrouverez dans le tableau ci-dessous où en est votre condition.

Pour la fonction RECOVERY, vous devez évidemment utiliser une sangle abdominale. En effet, si l'ordinateur ne signale pas de pulsation cardiaque, c'est que la fonction RECOVERY ne fonctionne pas.

TIME/ 500M

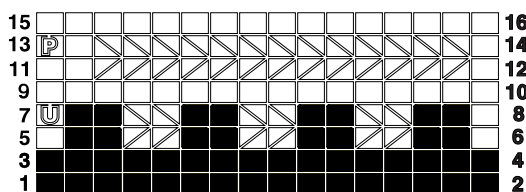
L'ordinateur calcule automatiquement l'heure d'arrivée 500M à l'aide de la cadence (SPM) réglée.

AVERAGE A+

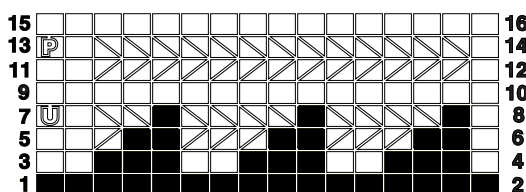
Si vous appuyez sur la touche STOP, l'écran affiche A+. L'écran A+ vous donne un aperçu des données que l'ordinateur a mesurées durant votre entraînement. Vous pouvez y voir le temps 500m, la cadence par minute, le rythme cardiaque (HEART RATE), etc.

4. Utilisation

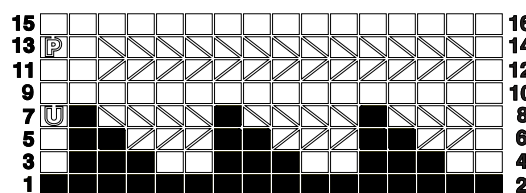
programmes



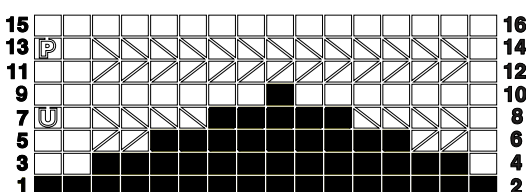
P1



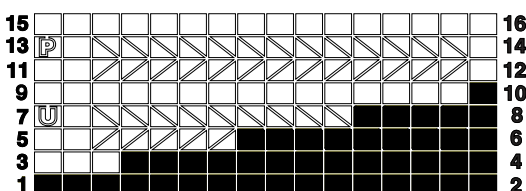
P2



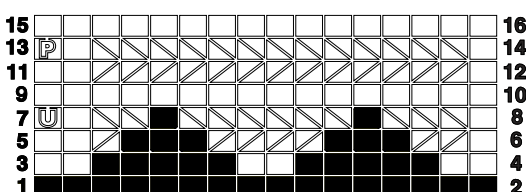
P3



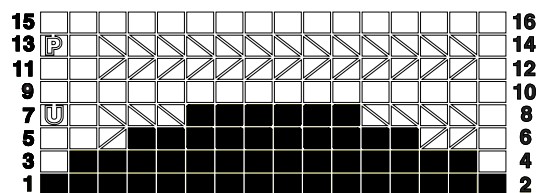
P4



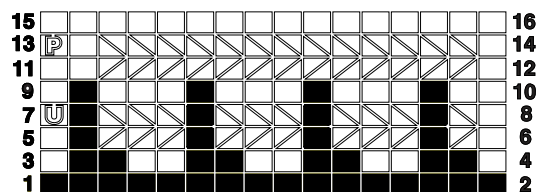
P5



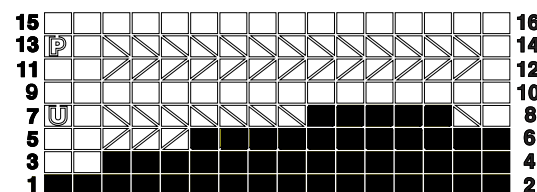
P6



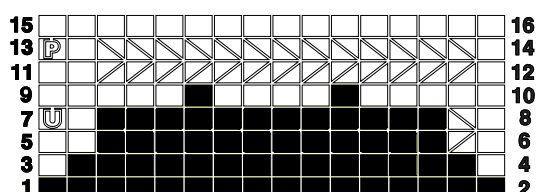
P7



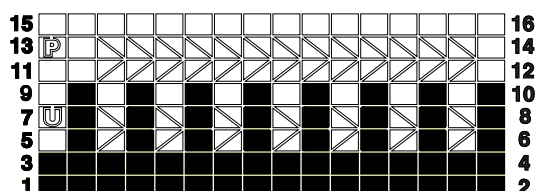
P8



P9

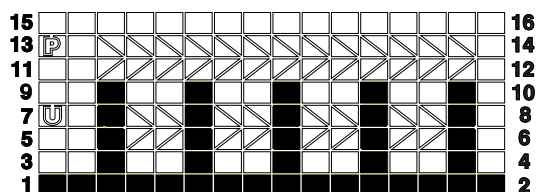


P10



15

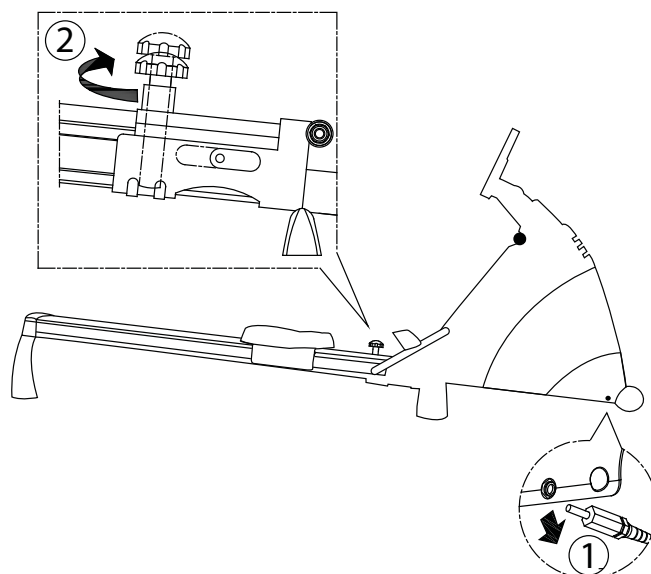
P11



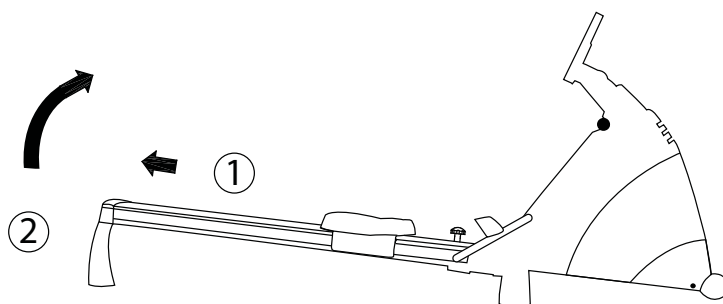
P12

Score	condition	mesure de fréquence cardiaque
F1	excellent	au dessus de 50+
F2	bon	40 - 49
F3	moyenne	30 - 39
F4	insuffisante	20 - 29
F5	pauvres	10 - 19
F6	très pauvres	au milieu de 10

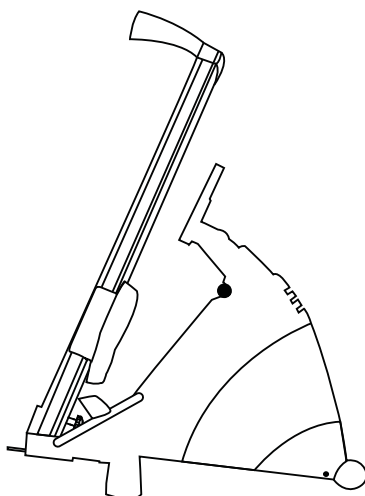
Réduire



1. Débranchez l'adaptateur (1). Ensuite, tournez le bouton jusqu'à ce qu'il se lève (2).



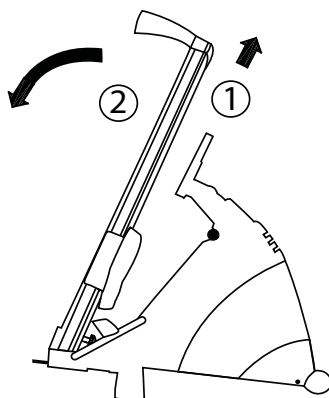
2. Obtiens les rails et tirez les rails (1). Tilt la piste jusqu'à ce qu'elle dresse à la verticale. Laissez la piste, puis vers le bas. Maintenant verrouiller les rails (2)



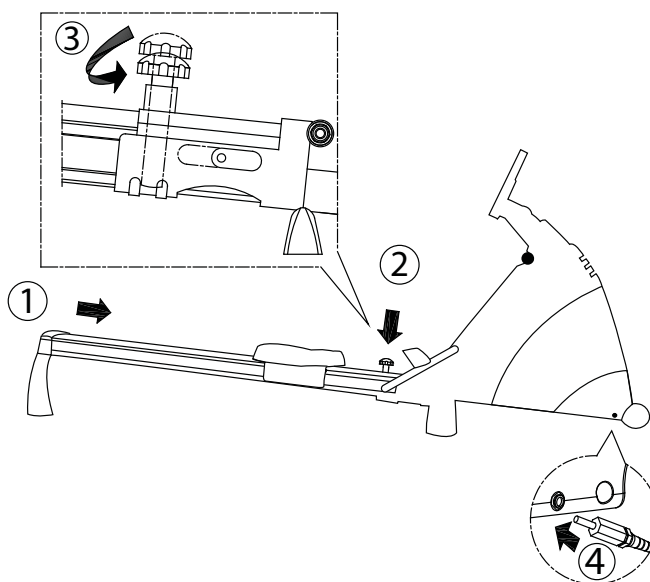
3. Par la machine à ramer pour incliner légèrement vers l'avant peut facilement être déplacé par son déplacement

4. Coutume

Uitklappen



1. Débloquer le cadre de levage à la verticale par les rails (1). Si la piste ne peut pas monter, inclinaison du rail vers le bas jusqu'à la base des rails sur le terrain (2).



2. Faites glisser les rails vers l'avant jusqu'à ce qu'il se verrouille dans le verrouillage et pas plus loin couissant (1). Appuyez sur le bouton vers le bas (2) et la serrer à fond (3), branchez l'adaptateur pour enfin (4).

4.3 Entretien

Les pièces en métal et en plastique de la machine à ramer avec un agent de nettoyage domestique standard. Cependant, assurez-vous que toutes les pièces sont sèches avant de les utiliser à nouveau.

Flow Fitness recommande que la roue régulièrement versé dans le cadre en aluminium à nettoyer. Si la saleté est bloqué, utiliser un solvant sur un chiffon et enlever la saleté. Aussi essuyer toute la sueur après l'exercice de tous les composants. Cela empêche les cercles sueur ou même causer la corrosion.

5. Informations générales

5.1 Schémas d'entraînement

Schéma d'entraînement d'introduction

Semaine 1 & 2

Entraînez-vous à 60% du rythme cardiaque maximum.
Max. 3 fois par semaine.

Echauffement 5 à 10 min.

Entraînez-vous pendant 4 min.

avec le program 7.

Reposez-vous 1 min.

Entraînez-vous pendant 2 min. avec le
program 7.

Ramez pendant 1 min. sans effort sur le
program 1.

Faites des exercices de récupération
pendant 5 min.

Semaine 1 & 2

Entraînez-vous à 60% du rythme cardiaque maximum.
Max. 3 fois par semaine.

Echauffement 5 à 10 min.

Entraînez-vous pendant 4 min.

avec le program 7.

Reposez-vous 1 min.

Entraînez-vous pendant 2 min. avec le
program 7.

Ramez pendant 1 min. sans effort sur le
program 1.

Faites des exercices de récupération
pendant 5 min.

Semaine 5 & 6
Entraînez-vous à 60% du rythme cardiaque maximal. Max. 5 fois par semaine.
Echauffement 5 à 10 min. Entraînez-vous pendant 6 min. sur le programme 7. Reposez-vous 1 min. Entraînez-vous pendant 4 min. sur le programme 7. Ramez tranquillement pendant 1 min. sur le programme 1. Faites des exercices de récupération pendant 5 min.

Après avoir accompli le schéma d'introduction d'entraînement de 6 semaines, vous pouvez faire un choix parmi les entraînements de continuation. Vous pouvez choisir entre un schéma d'entraînement en vue de la perte de poids ou un schéma d'entraînement pour améliorer votre condition physique. Les deux schémas d'entraînement sont reproduits sur les pages suivantes.

Allez sur www.flowfitness.nl pour contrôler vos progrès.

5. Informations générales

Schéma d'entraînement d'introduction

Semaine 7 & 8
Entraînez-vous à 60% du rythme cardiaque maximum. Max. 6 fois par semaine.
Echauffement 5 à 10 min. Entraînez-vous pendant 7 min. sur program 7* Reposez-vous 1 min. Entraînez-vous pendant 5 min. sur le programme 7* Ramez tranquillement pendant 1 min. sur le programme 1. Faites des exercices de récupération pendant 5 min.

A partir de la semaine 9
Entraînez-vous à 60% du rythme cardiaque maximum. Max. 6 fois par semaine.
Echauffement 5 à 10 min. Entraînez-vous pendant 10 min. sur le program 7* Reposez-vous 1 min. Répétez l'entraînement 2 à 3 fois. Ramez tranquillement pendant 1 min. sur le programme 1. Faites des exercices de récupération pendant 5 min.

Le schéma d'entraînement pour perte de poids (Suite du schéma d'entraînement d'introduction)

Semaine 7 & 8

Entraînez-vous à 85% du rythme cardiaque maximum.
Max. 6 fois par semaine.

Echauffement 5 à 10 min.

Entraînez-vous pendant 7 min. sur le
programme 7*

Reposez-vous 1 min.

Entraînez-vous pendant 5 min. sur le
programme 3

Ramez tranquillement pendant 1 min. sur le
programme 1

Faites des exercices de récupération
pendant 5 min.

A partir de la semaine 9

Entraînez-vous à 85% du rythme cardiaque maximum.
Max. 6 fois par semaine.

Echauffement 5 à 10 min.

Entraînez-vous pendant 10 min. sur le
programme 8*

Reposez-vous 1 min.

Entraînez-vous pendant 10 min. sur le
programme 3

Répétez l'entraînement 2 à 3 fois

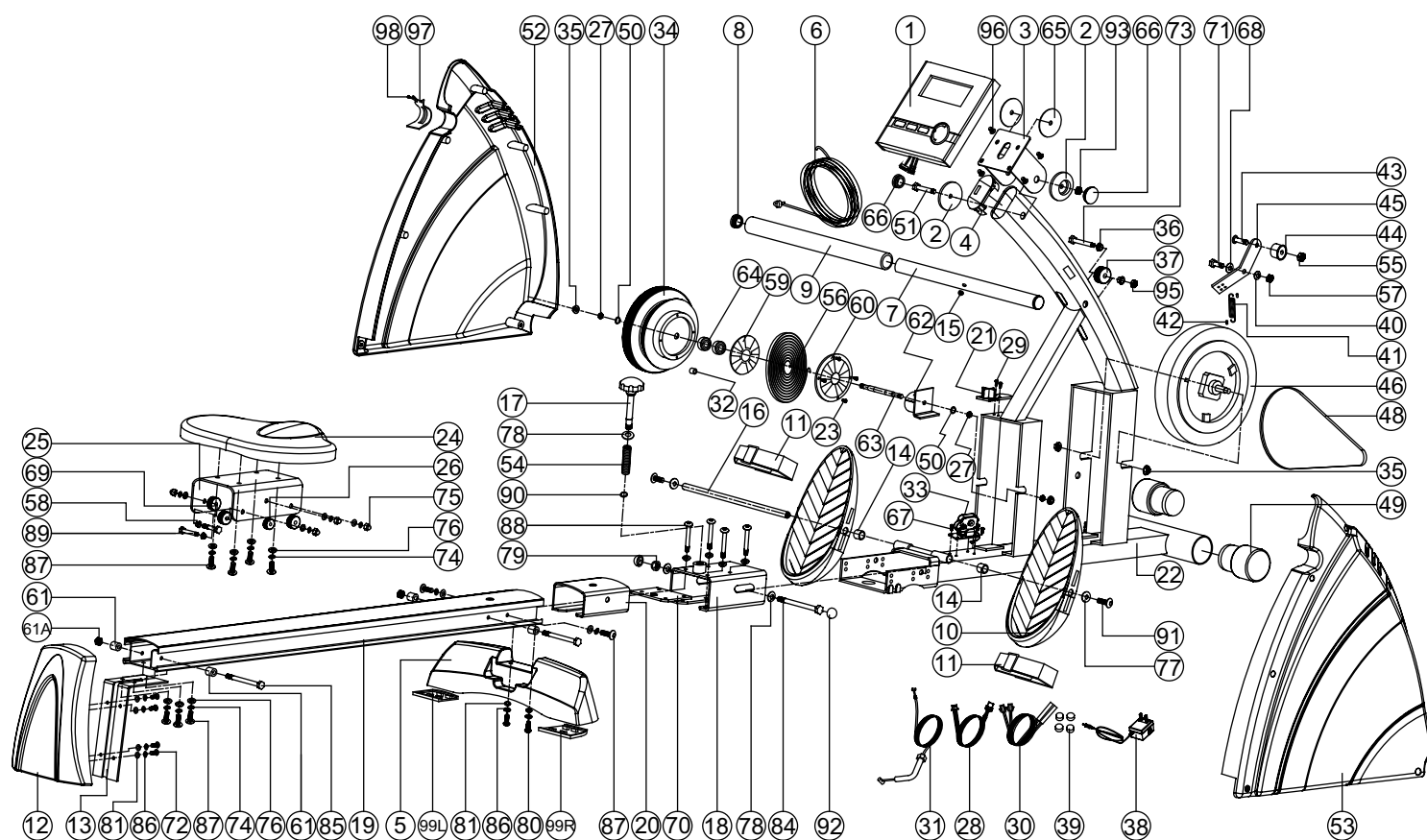
Ramez tranquillement pendant 1 min. sur le
programme 1

Faites des exercices de récupération
pendant 5 min.

Allez sur www.flowfitness.nl pour contrôler vos progrès.

5. Informations générales

5.2 Vue explosée et liste des pièces détachées



5. Informations générales

N°	DESCRIPTION	QTÉ	N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	Moniteur	1	52	Protection avant (G)	1
2	Axe capuchon protecteur	2	53	Protection avant (D)	1
3	Châssis de montage moniteur	1	54	Ressort	1
4	Capuchon protecteur tuyau	1	55	Ecrou de sécurité	1
5	Support intermédiaire	1	56	Ressort	1
6	Câble de traction	1	57	Ecrou de sécurité	1
7	Barre poignée	1	58	Manchon	6
8	Protection poignée	2	59	Ressort plaque d'embase	1
9	Mousse D23*4T*400L	1	60	Ressort plaque d'embase (2)	1
10	Repose-pied	2	61	Butée en caoutchouc	4
11	Bande	2	61A	Écrou hexagonal	2
12	Protection arrière (12)	1	62	Axe plaque d'embase	1
13	Montage partie arrière	1	63	Volant	1
14	Bague en plastique	2	64	Roulement n° 6000ZZ	2
15	Bague d'espacement	1	65	Bague en plastique D50*D10*1.T	2
16	Axe repose-pied	1	66	Capuchon de protection en plastique	2
17	Bouton de châssis	1	67	Boulon ST4.2*1.4*20L	4
18	Raccord du cadre arrière	1	68	Bague en plastique	1
19	Rail	1	69	Poulie	4
20	Châssis fixé selle	1	70	Plaque de renforcement	1
21	Capteur	1	71	Boulon hexagonal M8*25	1
22	Châssis avant	1	72	Boulon M6*1.0*20L	4
23	Boulon	4	73	Vis à échelle D10*55.5	1
24	Selle	1	74	Rondelle élastique	13
25	Châssis de montage selle	1	75	Boulon à tête ronde	6
26	Poulie	2	76	Rondelle D16xD8.5x1.2T	21
27	Bouchon à vis	3	77	Rondelle D25*D8.5x2.0T	2
28	Câble	1	78	Rondelle D20*D11*2T	3
29	Boulon	2	79	Ecrou de sécurité	1
30	Capteur	2	80	Boulons M6*1*30L	2
31	Câble résistif	1	81	Rondelle D13*D6.5*1.0T	6
32	Manchon	1	82	Tendeur (Zn)	2
33	Moteur	1	83	Tendeur	1
34	Roulette de câble résistif	1	84	Boulon hexagonal	1
35	Ecrou de sécurité	4	85	Boulon hexagonal	2
36	Bague d'espacement	2	86	Rondelle élastique	6
37	Roue	1	87	Boulon hexagonal	9
38	Adaptateur	1	88	Boulon hexagonal	4
39	Aimant	4	89	Boulon hexagonal	6
40	Rondelle D21*D8.5*1.5T	1	90	Bague C	1
41	Ressort	1	91	Boulon hexagonal	2
42	Manchon en plastique	2	92	Bouchon à vis	2
43	Boulon hexagonal M10*35L	1	93	Ecrou de sécurité	1
44	Roue	1	95	Ecrou de sécurité	1
45	Plaque d'embase roue	1	96	Boulon	4
46	Système magnétique	1	97	Câble de traction plaque de guidage	1
48	Courroie	1	98	Boulon	2
49	Protection du pied	2	99L	Bouchon pour pied (G)	1
50	Bague C	2	99R	Bouchon pour pied (D)	1
51	Boulon hexagonal	1			

5. Informations générales

5.3 Conditions de garantie

La société Flow Fitness garantit le produit pour une période de 36 mois, des 12 derniers mois sur toutes les parties, à compter de la date d'achat. Pour bénéficier de cette garantie vous devez conserver votre facture ou bon d'achat et renvoyer le bon de garantie complété. Pendant la période couverte par la garantie, Flow Fitness réparera d'après son jugement tout défaut et remplacera toute pièce défectueuse, qui sont la conséquence d'un défaut matérielle et/ou de production. Si le produit est défectueux, veuillez prendre contact avec le revendeur chez qui vous avez acheté le produit et signalez-lui le défaut.

La garantie est nulle lorsque :

- des réparations ont été effectuées par un réparateur non-agréé ou sans autorisation écrite de la société Flow Fitness,
- Flow Fitness juge que le produit a été négligé, ou bien mal utilisé, entretenu avec imprudence et/ou de façon incompétente, et/ou en cas d'usure anormale,
- le produit n'a pas été utilisé comme décrit dans ce mode d'emploi,
- le produit n'a pas été utilisé dans des circonstances décrites dans ce mode d'emploi,
- des défaillances ont été causées par des facteurs extérieures.

La période de garantie n'est pas prolongée ou renouvelée par des réparations prises en charge par la garantie, cependant les réparations sont garanties 3 mois.

LA CARTE DE GARANTIE

La société Flow Fitness garantit le produit pour une période de 36 mois, des 12 derniers mois sur toutes les parties, à compter de la date d'achat. Pour bénéficier de cette garantie vous devez conserver votre facture ou bon d'achat et renvoyer le bon de garantie complété. Pendant la période couverte par la garantie, Flow Fitness réparera d'après son jugement tout défaut et remplacera toute pièce défectueuse, qui sont la conséquence d'un défaut matérielle et/ou de production. Si le produit est défectueux, veuillez prendre contact avec le revendeur chez qui vous avez acheté le produit et signalez-lui le défaut.

La garantie est nulle lorsque :

- des réparations ont été effectuées par un réparateur non-agréé ou sans autorisation écrite de la société Flow Fitness,
- Flow Fitness juge que le produit a été négligé, ou bien mal utilisé, entretenu avec imprudence et/ou de
- façon incompétente, et/ou en cas d'usure anormale,
- le produit n'a pas été utilisé comme décrit dans ce mode d'emploi,
- des défaillances ont été causées par des facteurs extérieures.

La période de garantie n'est pas prolongée ou renouvelée par des réparations prises en charge par la garantie, cependant les réparations sont garanties 3 mois. Le produit n'a pas été utilisé dans des circonstances décrites dans ce mode d'emploi, des défaillances ont été causées par des facteurs extérieures.

nom de famille: _____ adresse e-mail: _____

prénom: _____ le numéro de série: _____

adresse: _____ date d'achat: _____

code postal et ville : _____ vendeur de fitness: _____



Driver DMR500 Magnetic Rower

Flow Fitness BV
boîte aux lettres 37012
1030 AA Amsterdam
Pays-Bas

suffisamment
affranchie
s'il vous plaît



Driver DMR500 Magnetic Rower