



DRIVERDMR500



Gebruiksaanwijzing

www.flowfitness.nl

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.

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	13
4. Gebruik	14
4.1 Montage	14
4.2 Gebruik computer	18
4.3 Opbergen	21
5. Algemene informatie	25
5.1 Trainingsschema's	25
5.2 Exploded view en onderdelenlijst	30
5.3 Garantievoorwaarden	32
6. Garantiekaart	33

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 intensiteit 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.

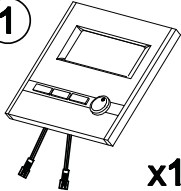
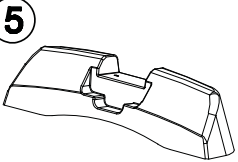
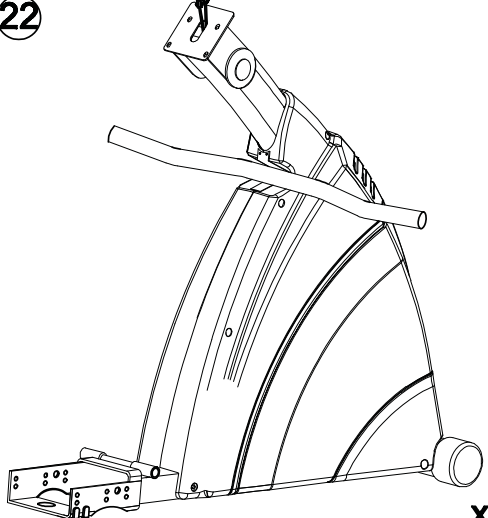
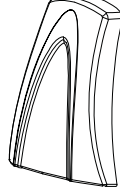
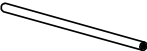
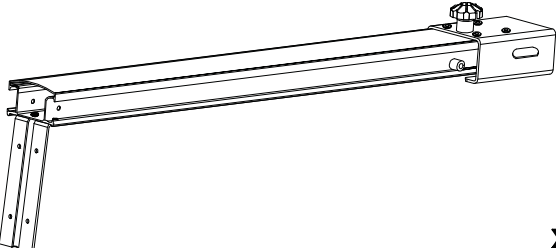
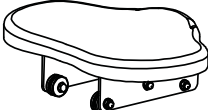
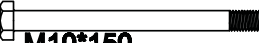
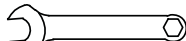
Tevens is de Driver DMR500 Magnetic Rower opklapbaar, zodat u na het trainen het product eenvoudig kunt opbergen.

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
22.	Voorkap L+R	1
25.	zadel	1
38.	adapter (6V, 100mA)	1
-	handleiding	1
-	montage set	1

1  x1	5  x1	22  x1			
10  x1	12  x1	16  x1			
19  x1		25  x1			
84  M10*150 x1	86  D10.5 x6	77  D25 x2	85  M8*95 x1	81  D13 x6	79  M10 x1
80  M6*30 x2	72  M6*20 x4	61  x1	91  M8*15 x2	78  D20 x2	92  D28*17 x2
82  x2	83  x1	94  x1			

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 montagesap weergegeven welke bevestigingsmiddelen u nodig heeft.

Stap 1

80

86

81







M6*30

D10.5

D13

Stap 2

85

61

72

86

81











M8*1.25*95

M6*20

D10.5

D13

92

84

78

78

79

92













M10*1.5*150

D20

D20

M10

28

Stap 3

91

77





M8*15

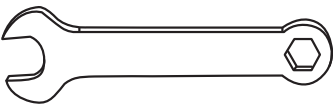
D25

Stap 4

96



M5*10

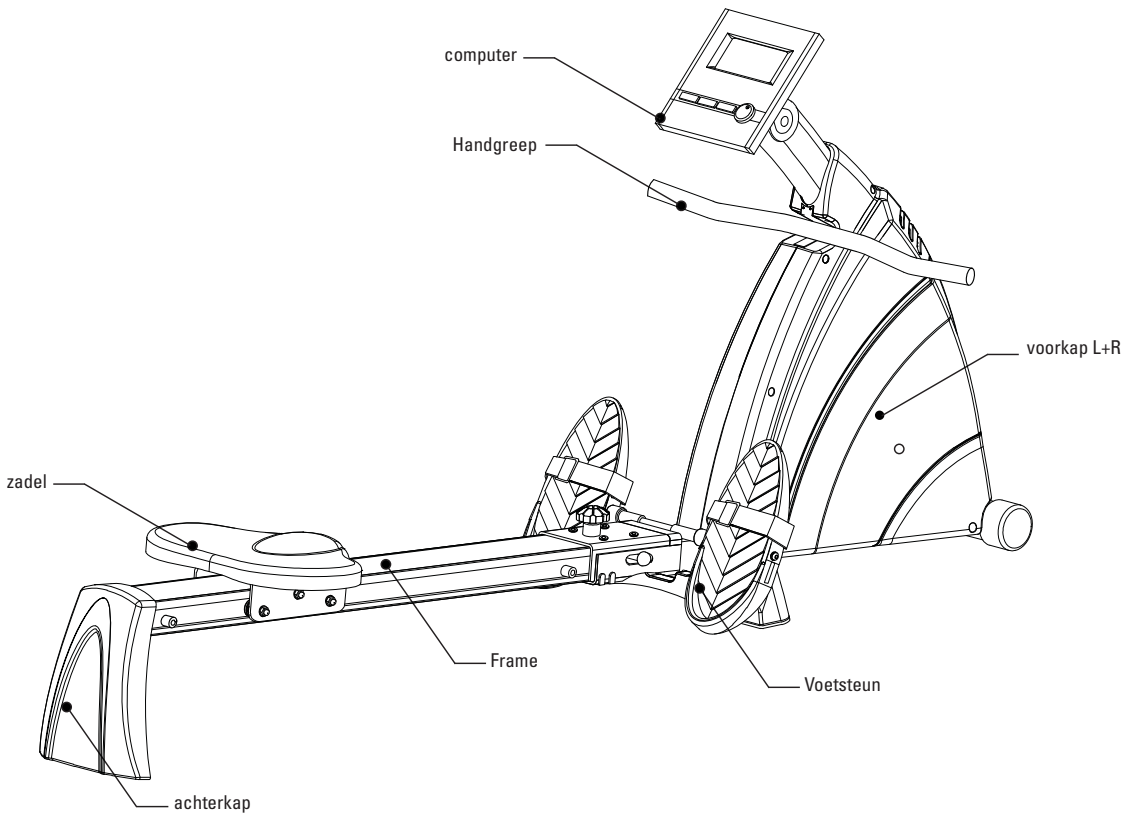


Combinatie sleutel



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 en van 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 uw vooruitgang berekenen.

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.

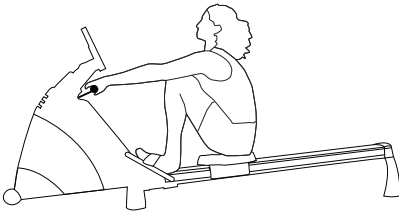


Hamstring Stretch

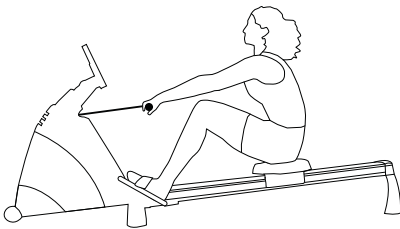
Ga op de vloer zitten met uw rechterbeen gestrekt en plaats uw linkervoet plat tegen de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig voorover richting uw rechervoet en houd dit gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dit vervolgens met uw linkerbeen gestrekt. Herhaal dit twee tot drie keer.

3.3 Roeitechniek

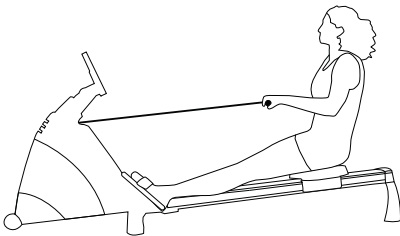
Plaats voordat u begint met roeien uw voeten op de voetsteunen en in de voetbanden. Trek deze stevig aan. Pak vervolgens de handgreep met beide handen vast.



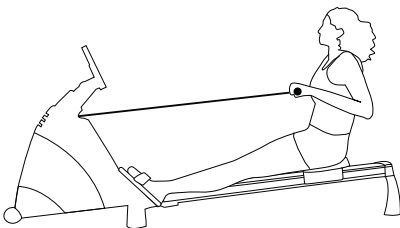
Begin de roeibeweging met het zitje zo ver mogelijk naar voren te rollen door de benen te buigen. Houd uw lichaam recht, armen naar voren en handen op kniehoogte.



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.

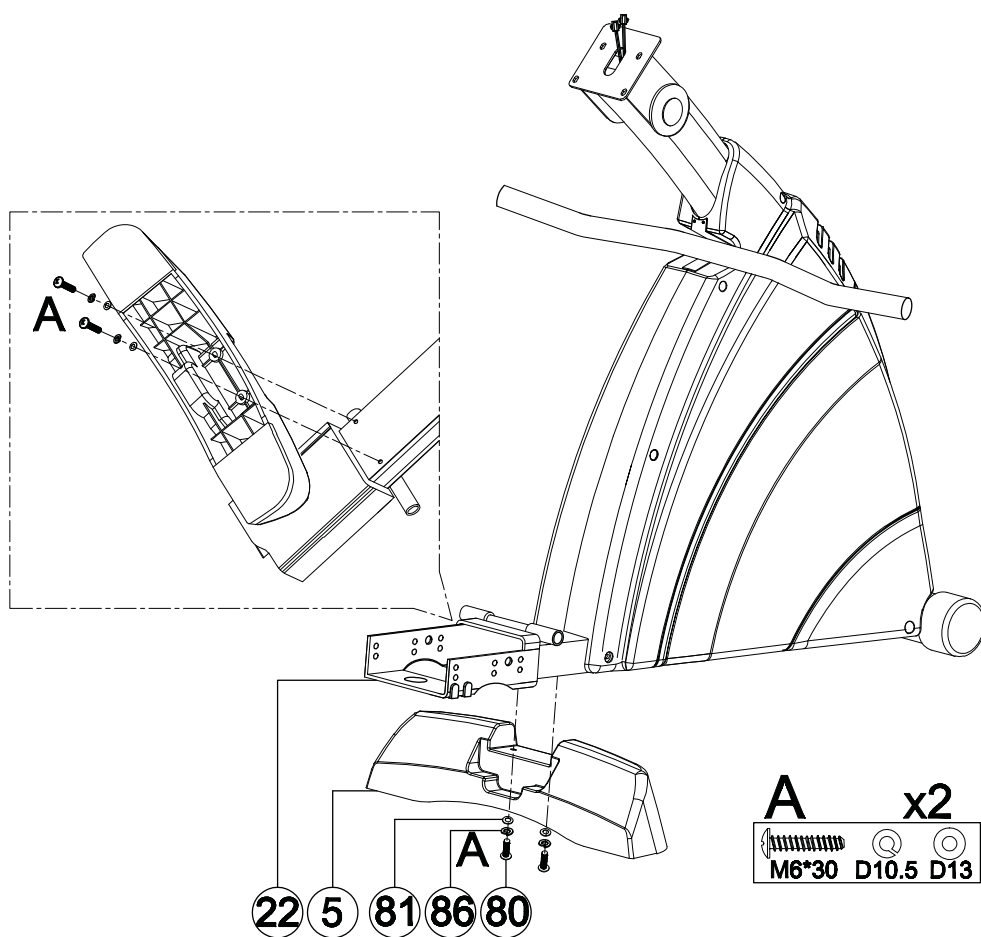
Met de roeibeweging traint u spiergroepen in uw buik, armen, benen, schouders, en rug.

4. Gebruik

4.1 Montage

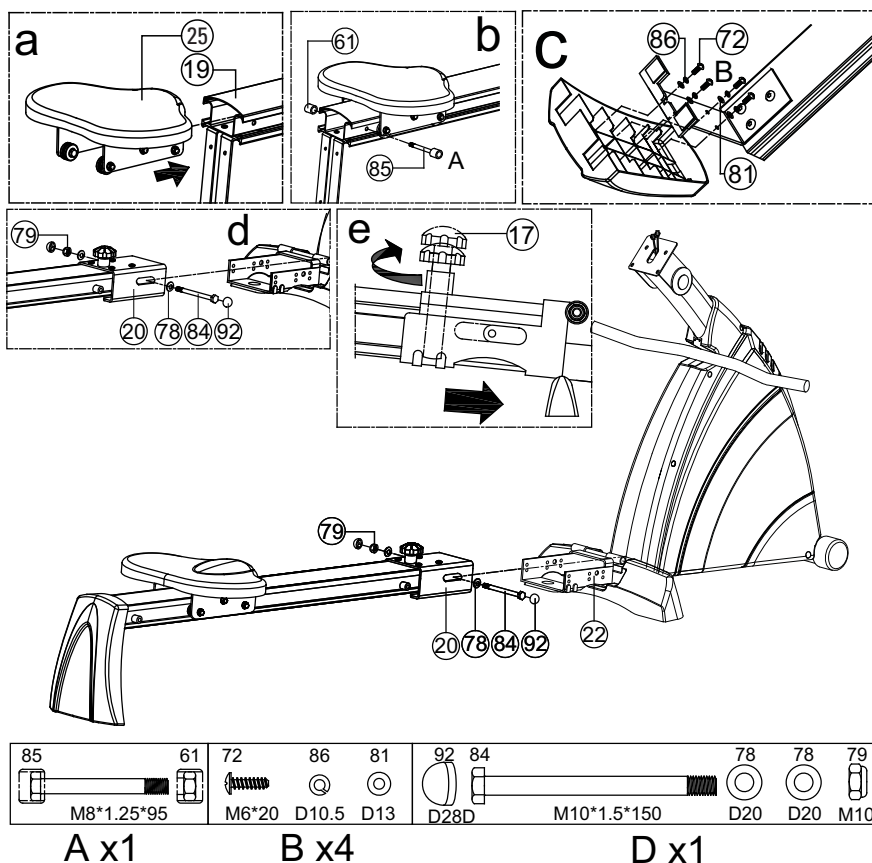
Stap 1

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



Stap 2

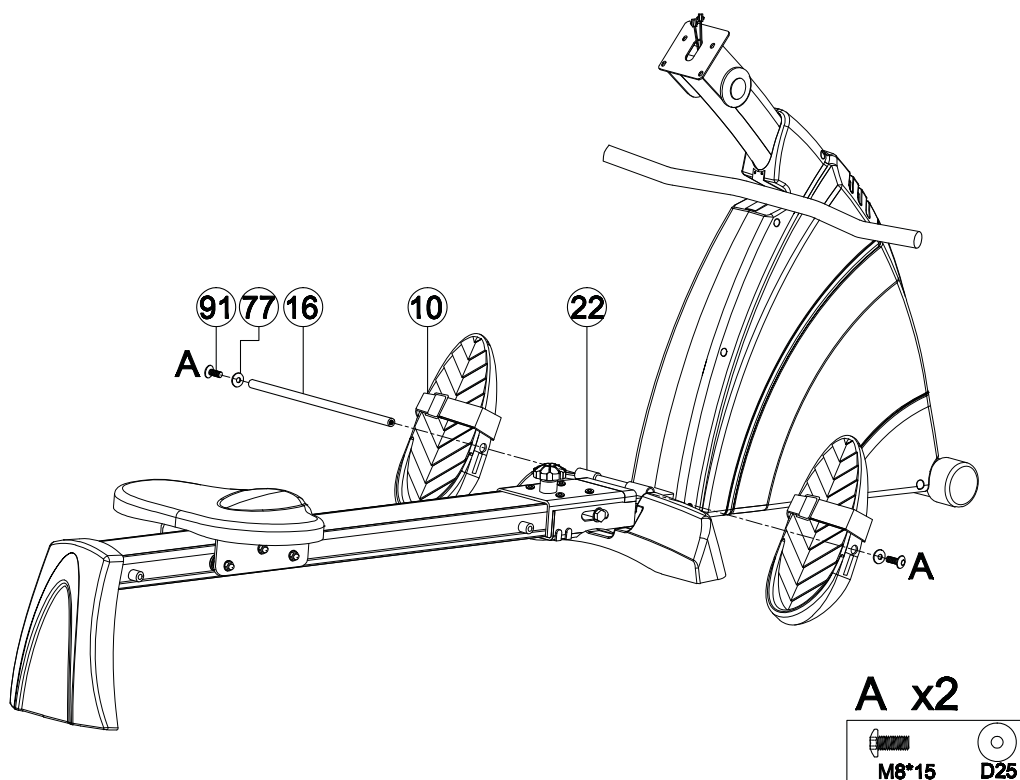
- A:** Rol het zadel (25) achter in de rail (19).
- B:** Om te voorkomen dat het zadel uit de rail rolt tijdens gebruik, moet u aan weerszijden achter in de rail (19) de rubber stop (61) plaatsen. Doe dit met behulp van de zeskant bout (85).
- C:** Monteer de kunststof achterkap (12) op de achterplaat 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.



4. Gebruik

Stap 3

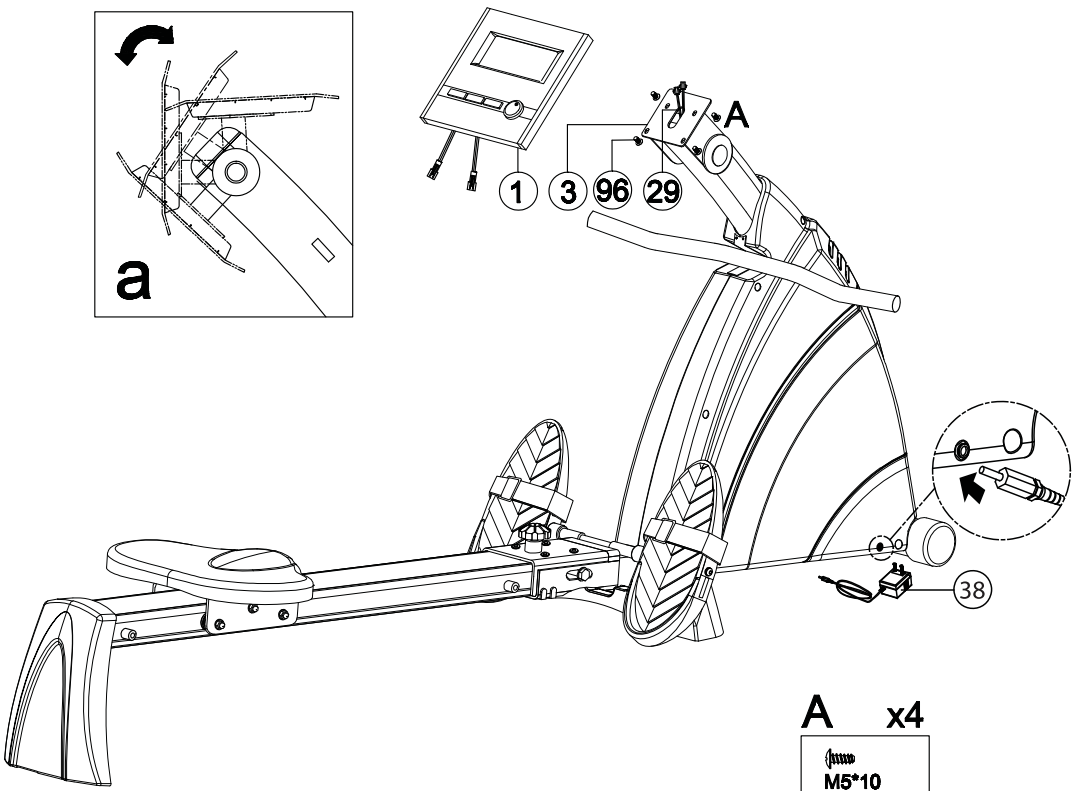
Monteer de voetsteunen (10) op het voorframe (22). Steek hiervoor de voetsteun as (16) door de ringen op het voorframe (22). Schuif vervolgens aan weerszijde de plastic ring (14), de voetsteun (10) en de ring (77) op de as. Fixeer de onderdelen door in de uiteinde van de voetsteun as (16), de zeskant 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

Conditiemeting 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 Driver DMR500 is voorzien van een externe stroom voorziening. Wanneer deze wordt aangesloten zal de computer automatisch opstarten. Het Driver 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 keuze opties 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 roeislagen. 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.

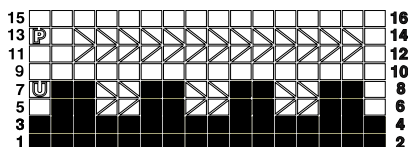
TIME/ 500M

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

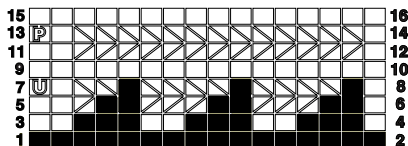
AVERAGE A+

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.

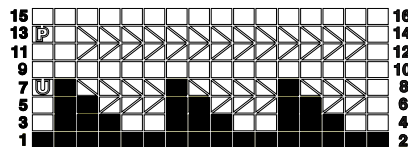
Programma's



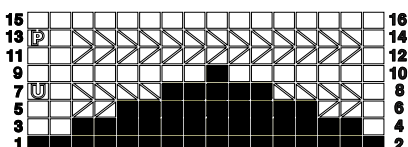
P1



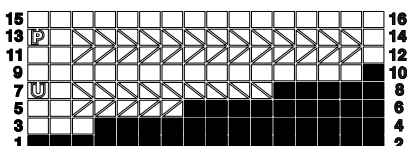
P2



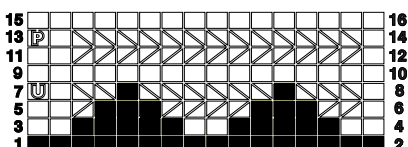
P3



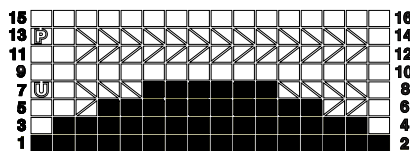
P4



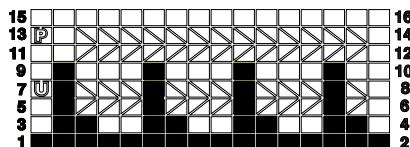
P5



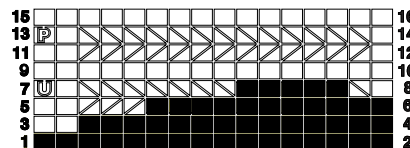
P6



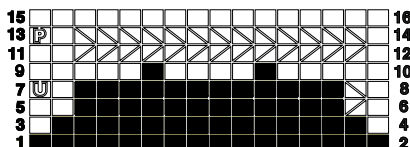
P7



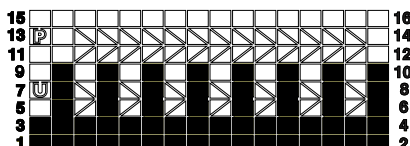
P8



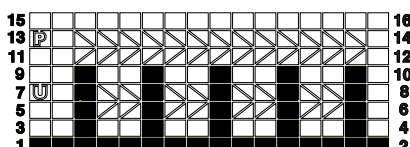
P9



P10



P11

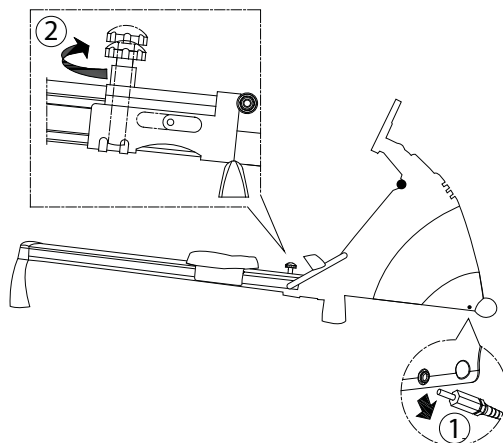


P12

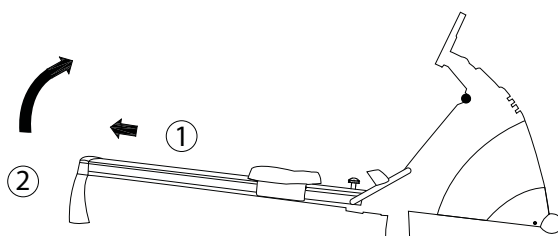
Score	Conditie	Hart meting
F1	uitstekend	boven 50+
F2	goed	40 - 49
F3	gemiddeld	30 - 39
F4	onvoldoende	20 - 29
F5	slecht	10 - 19
F6	zeer slecht	onder 10 -

4. Gebruik

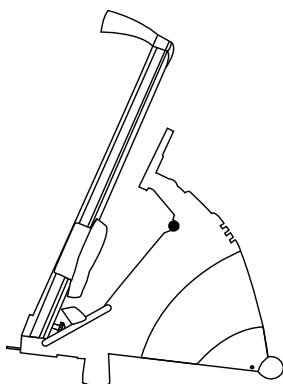
inklappen



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

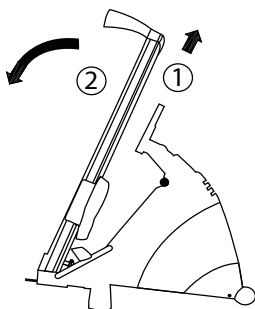


2. Pak de rails vast en trek de rails naar achteren (1). Kantel de rails omhoog totdat deze verticaal omhoog staat. Laat de rails vervolgens naar beneden zakken. Nu is de rails vergrendeld (2).

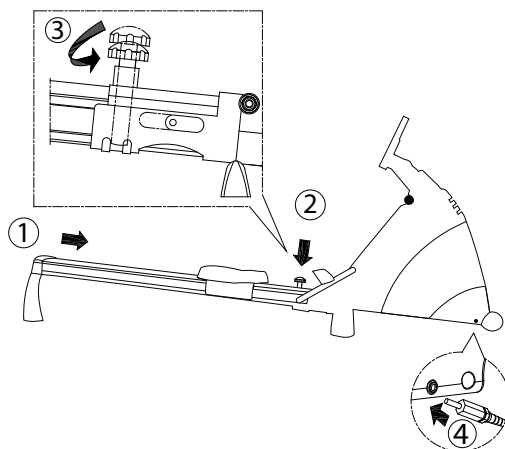


3. Door de roeitrainer iets naar voren te kantelen kan het eenvoudig verplaatst worden door het te verrijden.

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 metalen en kunststof onderdelen zijn met standaard schoonmaakmiddelen te reinigen. Zorg er echter wel voor dat alle onderdelen goed droog zijn, voordat deze weer worden gebruikt.

Zorg dat de wielgoten van het aluminium frame altijd schoon zijn. Gebruik oplosmiddel en een doek om eventueel vuil te verwijderen.

Veeg tevens na iedere training het eventuele zweet van alle onderdelen. Hiermee voorkomt u dat het zweet kringen of zelfs corrosie veroorzaakt.

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.

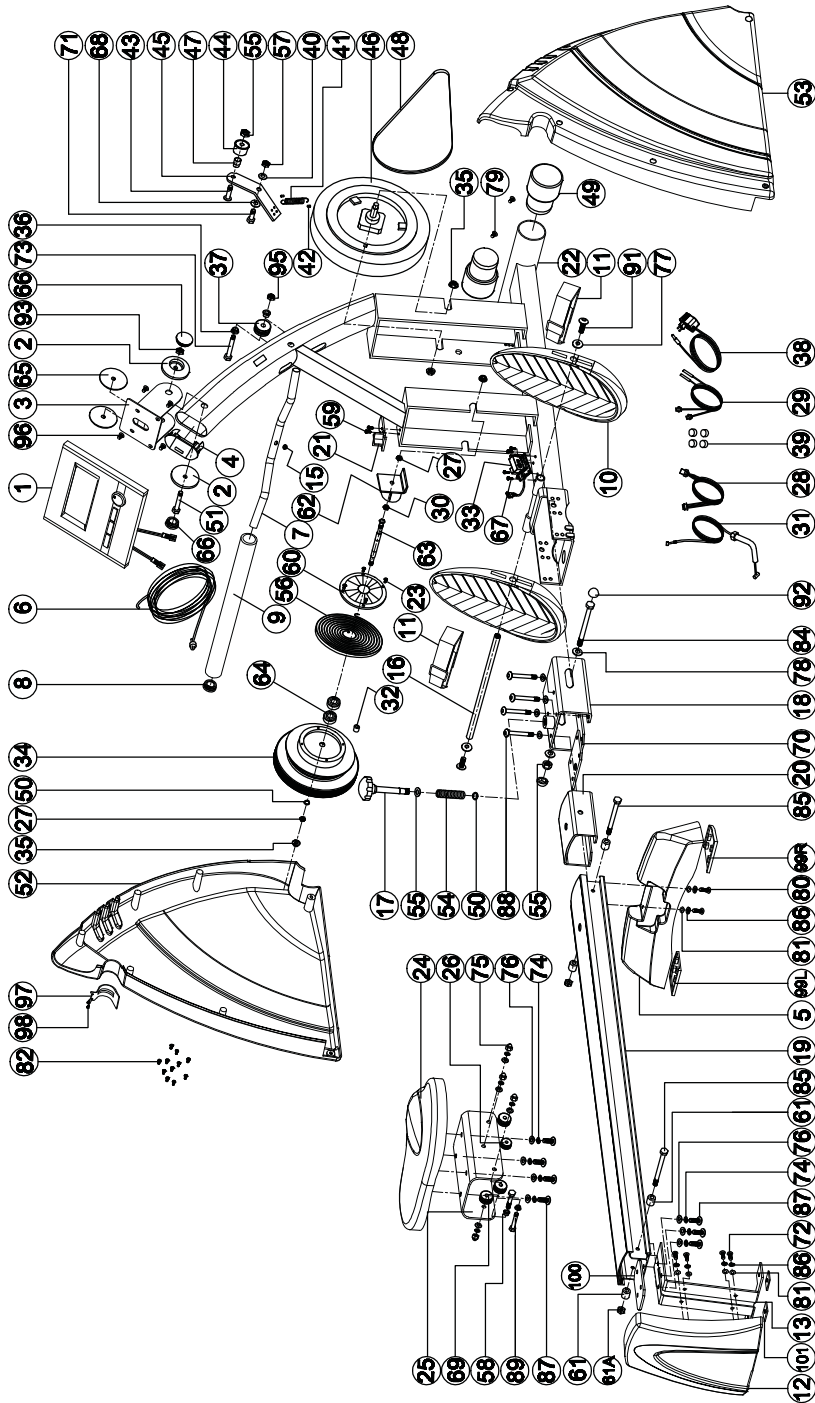
Herhaal training 2 a 3 keer.

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	50	C-Ring	2
2	As afdekkap	2	51	Zeskant bout	1
3	Monitor montage frame	1	52	Voorkap (L)	1
4	Afdekkap buis	1	53	Voorkap (R)	1
5	Middensteun	1	54	Veer	1
6	Trekkabel	1	55	Borgmoer	1
7	Handvat stang	1	56	Veer	1
8	Handvat kap	2	57	Borgmoer	1
9	Foam D23*4T*400L	1	58	Bus	6
10	Voetsteun	2	59	Schroef	1
11	Strap	2	60	Veer grondplaat	1
12	Achterkap (12)	1	61	Stoot rubber	4
13	Montage deel achter	1	61A	Zeskant moer	2
14	As kap	1	62	As grondplaat	1
15	Afstandsbus	1	63	Vliegwiel	1
16	Voetsteun as	1	64	Lager #6000ZZ	2
17	Frameknop	1	65	Plastic ring D50*D10*1.0T	2
18	Achterframe koppelstuk	1	66	Plastic afdek kap	2
19	Rail	1	67	Bout ST4.2*1.4*20L	4
20	Zadel fixed frame	1	68	Plastic ring	1
21	Sensor	1	69	Pulley	4
22	Voorframe	1	70	Verstevigings plaat	1
23	Bout	4	71	Zeskant bout M8*25	1
24	Zadel	1	72	Bout M6*1.0*20L	4
25	Zadel montage frame	1	73	Ladder schroef (Zn) D10*55.5	1
26	Pulley	2	74	Veerring	15
27	Moer	2	75	Bolkop bout	6
28	Snoer	1	76	Ring D16xD8.5x1.2T	21
29	Sensor	2	77	Ring D25*D8.5x2.0T	2
30	Moer	2	78	Ring D20*D11*2T	3
31	Weerstandskabel	1	79	Borgmoer	1
32	Bus	1	80	Bouten M6*1*30L	2
33	Motor	1	81	Ring D13*D6.5*1.0T	6
34	Weerstandskabelwiel	1	82	Spanner (Zn)	2
35	Borgmoer	4	83	Spanner	1
36	Afstandsbus	2	84	Zeskant bout	1
37	Wiel	1	85	Zeskant bout	2
38	Adaptor	1	86	Veerring	6
39	Magneet	4	87	Zeskant bout	9
40	Ring D21*D8.5*1.5T	1	88	Zeskant bout	4
41	Veer	1	89	Zeskant bout	6
42	Plastic bus	2	90	C-ring	1
43	Zeskant bout M10*35L	1	91	Zeskant bout	2
44	Wiel	1	92	Schroef kap	2
45	Grondplaat wiel	1	93	Borgmoer	1
46	Magneet systeem	1	94	Spanner	1
47	Afstandsbus	1	95	Boergmoer	1
48	Riem	1	96	Bout	4
49	Voet kap	2	97	Trekkabel geleiding plaat	1
			98	Bout	2
			99L+R	Pootdop (L+R)	1
			100	Fixatie plaat	2
			102	Buffer	2

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 DMR500 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 DMR500 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 DMR500 Magnetic rower

Flow fitness BV
postbus 37012
1030 AA Amsterdam
Nederland

graag voldoende
frankeren



Driver DMR500 Magnetic Rower