



TRANSIT *RTX800* *AIR ROWER*



Gebruiksaanwijzing

1. Belangrijke informatie	3
1.1 Gezondheid	3
1.2 Veiligheid	3
2. Introductie	5
2.1 Inhoud verpakking	5
2.2 Belangrijke onderdelen	6
2.3 Specificaties	6
3. Fitness	7
3.1 Trainen op hartslag	7
3.2 Warming up & cooling down	9
3.3 Roeitechniek	10
4. Gebruik	11
4.1 Montage	11
4.2 Gebruik borstband	13
4.3 Bediening computer	13
4.4 Opbergen	15
4.5 Onderhoud	18
5. Algemene informatie	19
5.1 Trainingsschema's	19
5.2 Exploded view en onderdelenlijst	23
5.3 Garantievoorwaarden	25

1. Belangrijke informatie

1.1 Gezondheid

Belangrijk:
lees eerst deze handleiding en volg de instructies nauwkeurig op voordat u de Transit RTX800 Air Rower 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 de roeitrainer. Zo kan uw hartslag geleidelijk toe- en afnemen en voorkomt u spierpijn.

1.2 Veiligheid

- Gebruik de roeitrainer alleen op de manier, zoals beschreven in deze handleiding.
- Controleer voor gebruik of de roeitrainer juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik de roeitrainer nooit als deze defect is.
- Deze roeitrainer is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.
- De roeitrainer mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het apparaat is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 120 kilo.
- 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 roeitrainer.

1. Belangrijke informatie

- Plaats geen handen en voeten onder de roeitrainer.
- 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 de roeitrainer kan komen.
- Gebruik voor het inklappen of verplaatsen van de roeitrainer altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.
- Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze zonodig 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.



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.

De Transit RTX800 Air Rower is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

2. Introductie

Dank u voor de aanschaf van de Flow Fitness Transit RTX800 Air Rower. Met de Transit RTX800 Air Rower heeft u een uniek trainingsapparaat in huis gehaald. De Transit RTX800 Air Rower is een luchtweerstand geremde roeitrainer, die tijdens het roeien de weerstand automatisch aanpast aan uw hartslag. Voor aanvang van de training kunt u instellen met welke hartslag per minuut u wilt trainen. De computer zal dan tijdens de training de weerstand verzwaren of verlichten om de trainingsintensiteit te verhogen of te verlagen. Als gevolg hiervan zal tevens uw hartslag verhogen of verlagen. De computer zorgt er dus voor dat u op uw ideale hartslag per minuut traint en uw gewenste trainingsdoel bereikt.

Het luchtweerstand principe van de Transit RTX800 Air Rower zorgt voor een realistische roei-ervaring. Door harder of zachter aan de handgreep te trekken zal de weerstand respectievelijk hoger of lager zijn. Dit is het gevolg van het toerental van het vliegwiel en de bijbehorende luchtverplaatsing. Dit principe is vergelijkbaar met roeien op water. Tevens heeft deze roeitrainer een moderne vormgeving en een eenvoudig te bedienen computer. Bovendien is de roeitrainer makkelijk op te bergen door hem in te klappen en te verwijderen.

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.

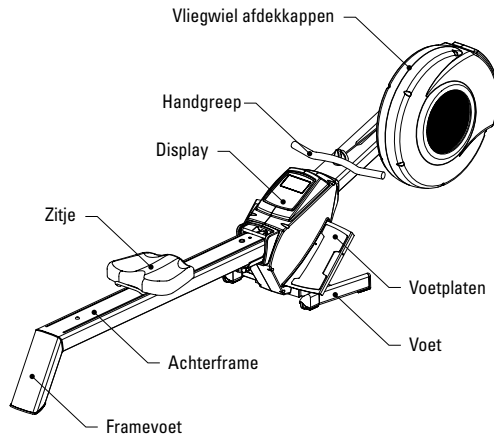
Wij adviseren u voor gebruik van de Transit RTX800 Air Rower eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

2.1 Inhoud verpakking

- Roeitrainer
- Framevoet (inclusief twee bouten)
- Schoonmaakstick
- Gebruiksaanwijzing
- Hartslagband
- Montagesleutel
- Adapter
- Zitje

2.2 Belangrijke onderdelen



2.3 Specificaties

Lengte: 250 cm
Hoogte: 76 cm
Breedte: 50 cm
Gewicht: 25 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 de hand daarvan is uw maximum hartslag te bepalen. Ten tweede hangt de optimale hartslag af 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 namelijk 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 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 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 berekenen of u vooruitgang boekt.

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.



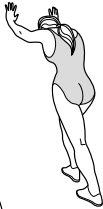
Toe Touch

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.

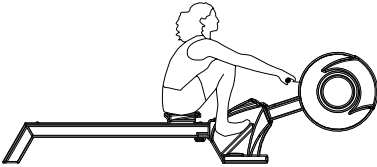


Hamstring Stretch

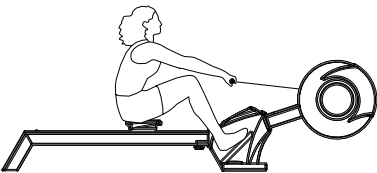
Ga op de vloer zitten met uw rechterbeen gestrekt en plaats uw linkervoet plat tegen de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig voorover richting uw rechtervoet en houd dit gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dit vervolgens met uw linkerbeen gestrekt. Herhaal dit twee tot drie keer.

3.3 Roeitechniek

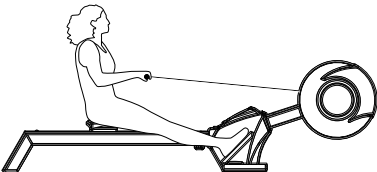
Plaats voordat u begint met roeien uw voeten op de voetplaten en in de voetbanden en trek deze stevig aan. Pak vervolgens de handgreep met beide handen vast.



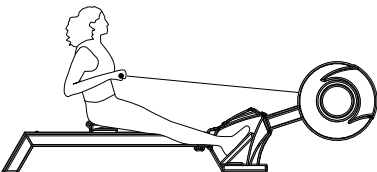
Begin de roeibeweging met het zitje zo ver mogelijk naar voren te rollen door de benen te buigen. Houd u lichaam recht, armen naar voren en handen op kniehoogte.



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



Als uw benen gestrekt zijn, leunt u iets naar achteren (niet verder dan 20° ten opzichte van uw benen) en trekt u 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.

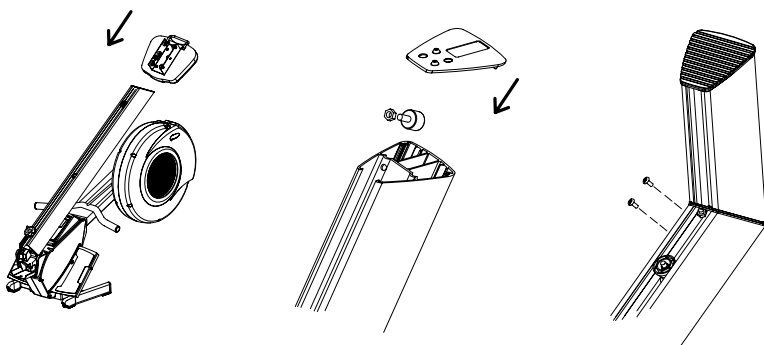
Met de roeibeweging traint u spiergroepen in uw buik, armen, benen, schouders, en rug.

4. Gebruik

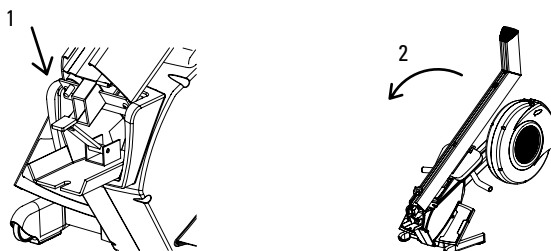
4.1 Montage

De Transit RTX800 Air Rower is eenvoudig te monteren. De enige onderdelen die gemonteerd moet worden om de roeitrainer gebruiksklaar te maken, zijn de framevoet en het zitje. Hieronder wordt stapsgewijs de montage beschreven.

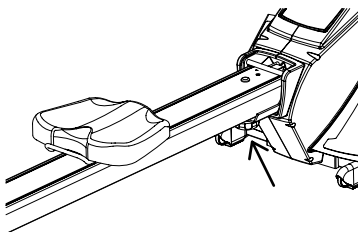
1. Haal de roeitrainer en de losse onderdelen voorzichtig uit de verpakking en draai de twee bouten uit de framevoet.
2. Plaats het zitje in het frame. Bevestig de zadestop en plaats de afdekkap op het einde van het profiel.



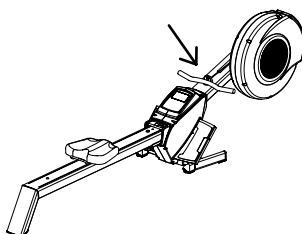
3. Bevestig de framevoet met de twee bouten. Gebruik de bijgeleverde montagesleutel voor aandraaien van de bouten.



4. Ontgrendel het opklapmechanisme door met uw voet de hendel naar beneden te drukken (1) en klap het achterframe helemaal naar beneden tot deze niet verder kan (2).



4. Draai de vergrendelknop goed vast.



5. Haal de bevestiging van de handgreep los en plaats deze in de handgreethaak.

4. Gebruik

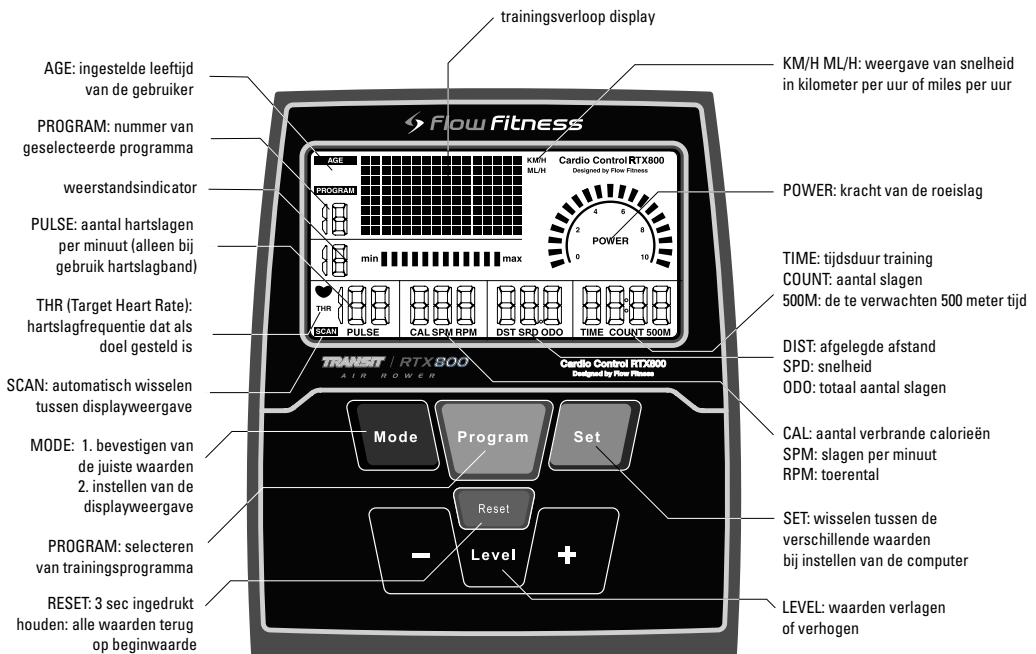
4.2 Gebruik borstband

De borstband zorgt voor de registratie van de hartslag. Deze wordt elektromagnetisch doorgezonden naar de computer waar de hartslag per minuut wordt weergegeven. Hieronder is stapsgewijs beschreven hoe de borstband omgedaan moet worden.

1. Bevochtig de geribbelde elektrodeplaten aan de binnenkant van de borstband.
2. Plaats de borstband net onder de borstspieren en klik de sluiting vast. Stel de lengte van de elastische band zo in dat de borstband strak maar comfortabel zit.
3. Zorg ervoor dat de vochtige elektrodeplaten direct tegen de huid liggen.
4. Wanneer de computer uw hartslag ontvangt, zal deze automatisch worden weergegeven op het display.

Indien de computer uw hartslag niet weergeeft, controleer dan of de elektroden vochtig zijn en of de band strak genoeg zit.

4.3 Bediening computer



De Cardio Control RTX800 is een trainingscomputer speciaal ontwikkeld voor de Transit roeitrainer. Het heeft een overzichtelijke display en is eenvoudig te bedienen. De Cardio Control RTX800 geeft de gebruiker de mogelijkheid om diverse waarden handmatig in te stellen of een keuze te maken uit één van de acht programma's.

Bij het in gebruik nemen van de roeitrainer of bij gebruik door een ander persoon moet u uw leeftijd in voeren. Hierdoor kan de computer berekenen wat voor u het juiste hartslagniveau is om uw trainingsdoel te bewerkstelligen.

1. Druk drie seconden op de LEVEL toets - (RESET).
2. De leeftijd wordt nu weergegeven en de aanduiding AGE is zichtbaar.
3. Gebruik de LEVEL toetsen - of + om de juiste leeftijd in te stellen.
4. Druk op de SELECT-toets om te bevestigen.

Handmatig ingestelde training

Bij de handmatig ingestelde training kunt u direct beginnen met roeien. Uw trainingstijd start automatisch en is af te lezen bij TIME. Indien u de borstband heeft omgedaan zal binnen enkele seconden na de start van de training uw hartslag af te lezen zijn bij PULSE. Tijdens het roeien kunt u de weerstand handmatig instellen. Door op + of - van LEVEL te drukken kunt u de weerstand respectievelijk verhogen of verlagen. Op de weerstandsindicator kunt u aflezen op welk weerstandsniveau de roeitrainer is ingesteld.

Programmatraining

De Cardio Control RTX800 bevat acht verschillende trainingsprogramma's. Elk programma biedt een ander trainingsverloop. Bij selectie van het gewenste programma wordt het trainingsverloop grafisch weergegeven op het display. Voor aanvang van de training dient u eerst een trainingsprogramma te kiezen.

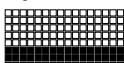
1. Druk de PROGRAM toets een aantal malen in om het gewenste programma te kiezen.
Programma 1 is het programma waarbij het weerstandsniveau handmatig kan worden ingesteld.

Programma's 2 t/m 6 zijn programma's waarbij de weerstand wordt verhoogd en verlaagd volgens een bepaald patroon. Hiernaast vindt u de verschillende patronen. Het weerstandsniveau van de training is bij deze programma's tevens te verhogen of te verlagen door op + of - te drukken van LEVEL.

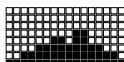
Programma's 7 en 8 zijn hartslag gestuurde programma's. De weerstand van de roeitrainer zal worden aangepast aan uw hartslag. Bij aanvang van de training zal uw hartslag laag zijn en zal de computer de weerstand verhogen. Wanneer de hartslag omhoog gaat, zal de computer de weerstand verlagen. Hierdoor brengt de computer u op het juiste hartslagniveau om uw trainingsdoelstelling te bereiken. Programma 7 kunt u gebruiken wanneer uw trainingsdoel is om gewicht te verliezen. Dit programma laat u trainen op 60% van uw maximum hartslag. Bij programma 8 traint u op 85% van het maximum dit is het meest ideale niveau wanneer u uw conditie wilt verbeteren.

2. U kunt beginnen met de training.

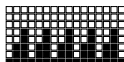
Program 1 Manual



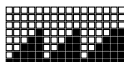
Program 2 Up & down



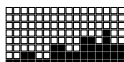
Program 3 Short interval



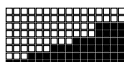
Program 4 Long interval



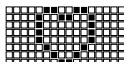
Program 5 Variation



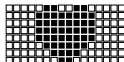
Program 6 To the max



Program 7 Heart rate max 60%



Program 8 Heart rate max 85%



4. Gebruik

Na iedere training dient u één minuut op het lichtste niveau te roeien om uw lichaam weer geleidelijk naar rustniveau te brengen.

In te stellen waarden

De Cardio Control RTX800 biedt de mogelijkheid om voor aanvang van de training enkele maximale waarden in te stellen. Deze waarden kunnen zowel bij een handmatige ingestelde training als bij een programmatraining worden ingesteld. Indien u dit toepast op een programmatraining, verdeelt de computer het trainingsverloop automatisch over de ingestelde waarden. Wanneer de maximale waarde is bereikt, meldt de computer dit door middel van een geluidssignaal.

De in te stellen waarden zijn:

THR : hartslagfrequentie dat als doel gesteld is
CAL : aantal verbrande calorieën
DST : afgelegde afstand
TIME : trainingstijd
COUNT : aantal slagen

U stelt deze waarden als volgt in:

1. Druk de SET-toets een aantal malen in totdat de cijfers bij één van de bovengenoemde waarden gaan knipperen.
2. Gebruik de LEVEL toetsen - of + om de juiste waarde in te stellen.
3. Druk op de SELECT-toets om te bevestigen.
4. Begin met de training of selecteer een programma, zoals eerder beschreven.

Display weergave

Door tijdens de training op de SELECT-toets te drukken, kunt u kiezen welke waarden er op het display worden weergegeven. Tevens kunt u met deze toets SCAN instellen waardoor de computer automatisch de verschillende waarden in het display laat verschijnen.

Helderheid display

Wanneer u de helderheid van het display wilt instellen, kunt u de SET-toets tegelijk met de - of + toets indrukken.

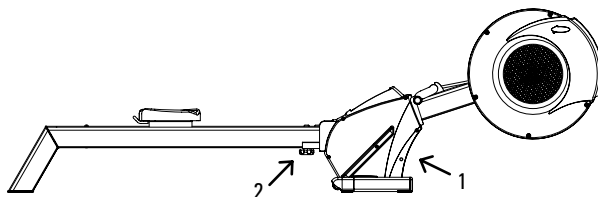
Power

Bij elke roeibeweging kunt u bij POWER aflezen hoeveel kracht u gebruikt. Hierdoor kunt u een constante roeibeweging tot stand brengen en zo uw krachten gelijkmatig verdelen over het volledige trainingsprogramma.

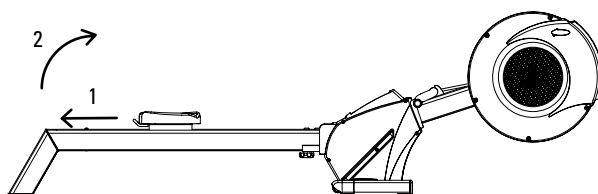
4.4 Opbergen

De roeitrainer is met enkele handelingen in te klappen en te verrijden. Hierdoor kan de roeitrainer op eenvoudige wijze opgeborgen worden. Op de volgende pagina is stapsgewijs beschreven hoe dit kan worden gedaan.

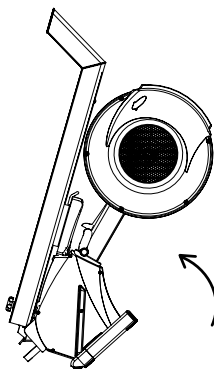
Inklappen



1. Ontkoppel de adapter (1). Draai daarna de knop aan de onderzijde van het frame los. (2)



2. Pak de beugel achter het zitje vast en rol het helemaal naar achteren (1). Blijf de beugel vasthouden. Til het frame aan de achterkant omhoog aan de beugel en kantel het totdat het vergrendelsysteem in het scharnier vast klikt (2).



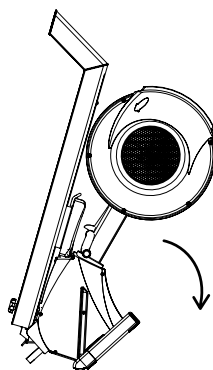
3. Kantel de roeitrainer helemaal achterover, totdat deze vrij op de wieltjes komt te staan. De roeitrainer kan nu eenvoudig worden verplaatst door het in de gewenste richting te verrijden.

Belangrijk:

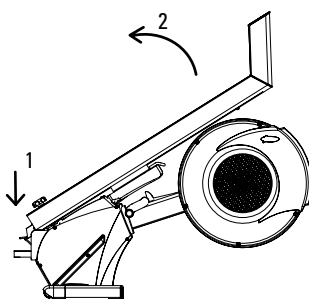
bij het inklappen van de roeitrainer het achterste deel van het frame altijd optillen aan de beugel, die bevestigd is aan achterzijde van het zitje.

4. Gebruik

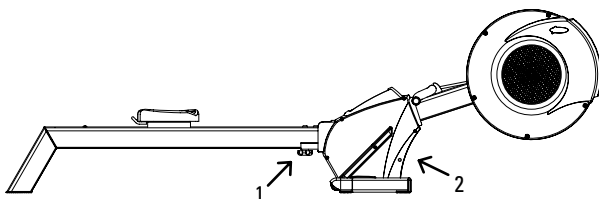
Uitklappen



1. Kantel de roeitrainer voorover, zodat de voet weer plat op de grond komt te staan.



2. Ontgrendel het frame door met uw voet de hendel van het opklapmechanisme naar beneden te drukken (1). Pak de framevoet vast en kantel het frame naar achteren tot de framevoet op de grond staat (2).



3. Draai de knop aan de onderzijde van de roeitrainer stevig vast. (1) Sluit tot slot de adapter aan. (2)

4.5 Onderhoud

De metalen en kunststof onderdelen van de roeitrainer zijn met een standaard schoonmaakmiddel te reinigen. Zorg er echter wel voor dat alle onderdelen goed droog zijn, voordat deze weer worden gebruikt. De bewegende delen in de roeitrainer zijn in de fabriek gecontroleerd en gesmeerd. Toch adviseert Flow Fitness om periodiek een aantal onderdelen zelf te onderhouden, te weten;

Ketting

Eens in de twee maanden dient de ketting ingesmeerd te worden met kettingvet.

Wielgoten

Eens in de twee weken dienen de wielgoten in het aluminium frame met de bijgeleverde stick te worden schoongemaakt. Indien het vuil vastzit, kunt u de stick in thinner of wasbenzine dopen en vervolgens een aantal maal door de goten halen, totdat het vuil weg is.

5. Algemene informatie

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 op programma 7.

Rust 1 minuut.

Train 2 minuten op programma 7.

1 minuut rustig roeien op programma 1.

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 op programma 7.

Rust 1 minuut.

Train 3 minuten op programma 7.

1 minuut rustig roeien op programma 1.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 5 en 6
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 5 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 6 minuten op programma 7. Rust 1 minuut. Train 4 minuten op programma 7. 1 minuut rustig roeien op programma 1. Cooling down 5 minuten.

Na het volbrengen van het zes weken durende introductie trainingsschema, kunt u een keuze maken uit de vervoltrainingen. 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.

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

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 op programma 7*. Rust 1 minuut. Train 5 minuten op programma 7*. 1 minuut rustig roeien op programma 1. 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 op programma 7*. Rust 1 minuut. Herhaal training 2 a 3 keer. 1 minuut rustig roeien op programma 1. Cooling down 5 minuten.

*Voor de afwisseling kunt u er ook voor kiezen om op een ander programma (2-6) te roeien. Stel de weerstand hierbij wel zo in dat uw hartslag in het juiste gebied blijft.

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

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 op programma 8*. Rust 1 minuut. Train 5 minuten op programma 3. 1 minuut rustig roeien op programma 1. Cooling down 5 minuten.

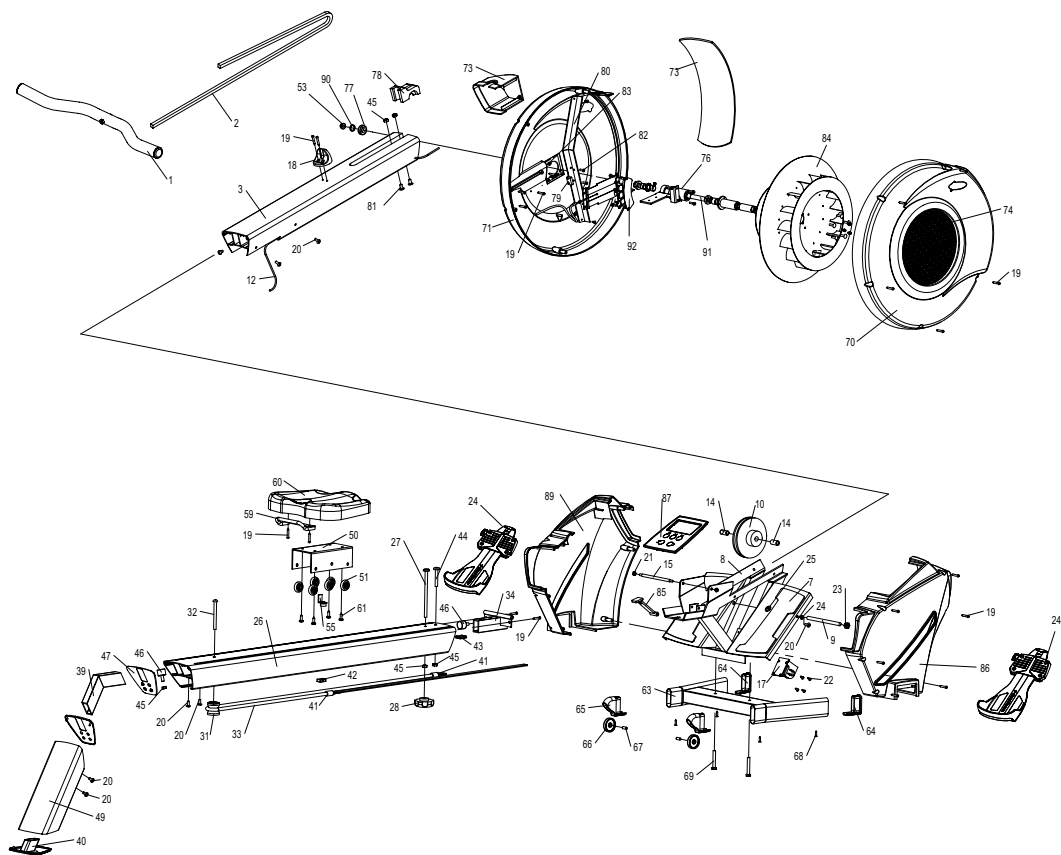
Trainingsschema week 9 en verder
Train op 85% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 10 minuten op programma 8*. Rust 1 minuut. Train 10 minuten op programma 3. Herhaal training 1 a 2 keer. 1 minuut rustig roeien op programma 1. Cooling down 5 minuten.

*Voor de afwisseling kunt u er ook voor kiezen om op een ander programma (2-6) te roeien. Stel de weerstand hierbij wel zo in dat uw hartslag in het juiste gebied blijft.

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

5. Algemene informatie

5.2 Exploded view + onderdelenlijst



5. Algemene informatie

Nr.	Onderdeel	Aantal	Nr.	Onderdeel	Aantal
1	Handgreep	1	70	Vliegwielfdekkap (rechts)	1
2	Ketting	1	71	Vliegwielfdekkap (links)	1
3	Voorframe	1	73	Afsluitkap	1
7	Gripplaten	2	74	Luchtinlaatgril	1
8	Middenframe	1	75	Ring 20x17x4mm	1
9	As (pulley)	1	76	Hoofdas assemblage	1
10	Pulley	1	77	Lager 30x17x9	1
12	Kabel	1	78	Kettinggeleider	1
14	Afstandbus 14x12x27mm	2	79	Teller	1
15	Scharnieras	1	80	Stabilisator	1
17	Motor	1	81	Bout M8x15 (C)	2
18	Handgreephaak	1	82	Bout M5x16 (G)	2
19	Schroef 4,9x30 (A)	21	83	Moer M5	2
20	Bout M6x15 (E)	12	84	Vlieg wiel	1
21	Moer M6	10	85	Opklapmechanisme	1
22	Schroef 4x12 (I)	6	86	Mechanisme-afdekkap (rechts)	1
23	Moer M10	2	87	Computer	1
24	Voetbinding	2	89	Mechanisme-afdekkap (links)	1
25	Ring 20x6x1,5mm	2	90	Ring 20x17x4mm	1
26	Achterframe	1	91	Hoofdas	1
27	Bout M8x150mm	1	92	Magneet systeem	1
28	Vergrendelknop	1			
31	Pulley (elastiek)	1			
32	Bout M8x90mm	1			
33	Elastiek	1			
34	Verbindingsstuk (scharnier)	1			
39	Verbindingsstuk (framevoet)	2			
40	Afsluitkap framevoet	1			
41	Elastiekhaak	2			
42	Magneetsensor	1			
43	Tape	1			
44	Bout M8x55mm	1			
45	Moer M8	5			
46	Zitjestop	2			
47	Beschermingsplaat	2			
49	Framevoet	1			
50	Wielbehuizing	1			
51	Wiel	6			
55	Magneet	1			
59	Handvat zitje	1			
60	Zitje	1			
61	Schroef 6x20(J)	4			
63	Voet	1			
64	Voetafsluitdop	2			
65	Wielbehuizing	2			
66	Wiel (voet)	2			

5. Algemene informatie

5.3 Garantievoorwaarden

Flow Fitness verleent de consument een garantie op deze roeitrainer 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 garantietaal. 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 het defect.

De garantie vervalt wanneer:

er gebreken zijn ontstaan aan het product door onjuiste montage van het toestel dan wel wanneer er sprake is van het niet juist opvolgen van 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 garantieterkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt.

GARANTIEKAART



Flow Fitness verleent een garantie op de Transit RTX800 air rower 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 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 het 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 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 de gebruiksaanwijzing is beschreven,
- defecten zijn ontstaan door overige 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 Transit RTX800 air rower is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

achternaam

email adres

voornaam

serie nummer

adres

datum van aankoop

postcode en plaatsnaam

fitness dealer



Transit RTX800 Air Rower