



ROWING MACHINE PRO



MONTAGE EN ONDERDELEN

Controleer vóór de montage of alle onderdelen en schroeven aanwezig zijn.



MONTAGE

STAP 1: Open het centrale deel (7)



Rek het centrale deel(7) uit door de stang te buigen.



Steek de BEVESTIGINGSPEN (6) in het gat (als deze niet goed past, zal het frame zichzelf correct positioneren zodra u op het zadel zit).



Op dit punt is het CENTRALE DEEL (7) ontspannen.

STAP 2: Montage van de ACHTERSTE STEUN (8)



Monteer de ACHTERSTE STEUN (8) met de achterkant van het CENTRALE DEEL (7).



Lijn de gaten in de ACHTERSTE STEUN (8) uit op de gewenste hoogte en zet deze vast met de KNOP (9).



Het is mogelijk om de hoogte van het gereedschap op 3 NIVEAUS aan te passen door de KNOP (9) los te draaien, het CENTRALE DEEL (7) op te tillen en de KNOP (9) weer stevig vast te draaien.

STAP 3: ACHTER HANDGREEP montage (3)



Plaats het ACHTERSTE STUUR (3) aan de achterkant van het CENTRALE DEEL (7).



Bevestig het ACHTERSTE STUUR (3) met de KNOP (5.)



Steek de BEVESTIGINGSPEN (6) in het onderste gat.

STAP 4: Montage van de VOORSTE HANDVATTEN (1)

Monteer de VOORSTE HANDVATTEN (1) (links en rechts) aan de stang van het CENTRALE DEEL (7) met behulp van de SCHROEVEN EN BOUTEN (4). Zorg ervoor dat het gebogen deel van de handvatten naar u toe is gericht tijdens de oefening.



Monteer de VOORSTE HANDVATTEN (1) zo dat het gebogen deel van het handvat naar u toe wijst.



Attach the FRONT HANDLES (1) as shown in the image above.



Zet de SCHROEVEN vast met de BOUTEN met behulp van de meegeleverde SET.

STAP 5: DISPLAY-montage (2)



Plaats de batterij (AA) in de achterkant van het DISPLAY(2).



Bevestig het DISPLAY (2) aan de steun tussen de VOORSTE HANDVATTEN.



De DISPLAY (2) is uitgerust met een interne sensor die uw oefeningen bewaakt.

STAP 6: Breng uw machine in balans



Als je op een niet-vlakke plek traint, gebruik dan het verschil in helling van de ANTI-SLIP RUBBER CAPS van de VOORSTE en ACHTERSTEUNEN om het apparaat uit te balanceren.



HOE GEBRUIK JE DE MACHINE

DISPLAY

Als het DISPLAY-scherm (2) wazig wordt en niet aangaat, vervang dan de batterij (AA).

STOP

Wanneer u de training stopt, verschijnt de STOP-indicator. Het DISPLAY stopt met monitoren en wordt na een tijdje uitgeschakeld. Als u uw training hervat of op een knop drukt, wordt het DISPLAY weer ingeschakeld en verdwijnt de STOP-indicator.



- **WAARDE RECHTSBOVEN (vast)**
 - Aantal herhalingen van de oefening die wordt uitgevoerd.
- **WAARDE RECHTSONDER**
(kan worden gewijzigd door op de SELECT-knop te drukken):
 - Trainingstijd
 - Calorieën verbrand tijdens het sporten
 - Telt per minuut, hoeveel maximale herhalingen per minuut
 - Geeft de vorige waarden afwisselend weer met een interval van 5 seconden, toont achtereenvolgens TIJD>CALORIES>COUNTS PER MINUUT.

De overeenkomstige waarden worden aangegeven door het symbool ◀

SELECTEER-knop

Wanneer de knop wordt ingedrukt, worden TIJD > CALORIEËN > AANTAL PER MINUUT > ROTERENDE WAARDEN weergegeven

RESET knop

Wanneer de knop wordt ingedrukt, worden alle waarden gereset.

CONTROLE VAN DE OEFENINTENSITEIT

Door de KNOP op de hydraulische cilinder naar links en rechts te draaien, kan de intensiteit van de oefening worden aangepast van 1 tot 12 niveaus.



HOE GEBRUIK JE DE MACHINE

HOE GEBRUIK JE DE HANDGREPEN



BOVENSTE GRIP

De lengte van de beweging is maximaal.

Effect van de oefening: verdeling van de oefening OVER HET HELE LICHAAM



ZIJGREEP

De training van armen, rug en schouders wordt geïntensiveerd.

Effect van de oefening: INTENSIEF in het BOVENLICHAAM



LAGERE GRIP

De bewegingslengte wordt verkort voor snelle, aërobe bewegingen.

Effect van de oefening: INTENSIEF in het ONDERLICHAAM

OEFENINGEN



ROEIEN OEFENING

Ga op het zadel zitten, plaats beide voeten op de **VOETSTEUNEN**, buig uw knieën en duw de **VOORSTE HENDEL** naar voren, strek vervolgens uw benen en trek de **HENDEL** naar uw borst.



BUIKOEFFENING

Pak het **ACHTERSTE STUUR** met uw handen vast en plaats uw knieën op het zadel. Breng vervolgens uw knieën naar uw borst en voer een buiksamentrekking uit.



DIPS/TRICEPS-OEFENING

Pak het **ACHTERSTE STUUR** met uw handen vast, plaats uw voeten niet te ver van het gereedschap en buig uw armen totdat ze een hoek van 90° vormen (als u niet eerst kunt stoppen), strek dan uw armen volledig uit.



ROWING MACHINE PRO

WAARSCHUWINGEN:

- Plaats uw vingers niet op de bewegende delen van het gereedschap
- Plaats hem tijdens gebruik niet in de buurt van meubels of breekbare voorwerpen
- Ongeschikt voor kinderen
- Eenmaal opgevouwen en opgeborgen, zet u het product vast met de veiligheidsschroeven en sluit u het tegen een steunmuur om te voorkomen dat het valt
- Niet op een vochtige plaats bewaren en direct zonlicht vermijden
- Maximaal gewicht voor gebruik van het product is 100 kg



Distributed by:
Orange Planet
De Els 3A
5107 RK Dongen
The Netherlands

Download
the manual
in different
languages here

