

FUNCTIES:

AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP: Zolang de machine in beweging is, staat de computer aan. Wanneer er geen beweging is gedurende 256 seconden, zal de computer automatisch uitschakelen.

STROKES PER MIN: Het display zal het aantal slagen per minuut weergeven.

DISTANCE: De afstand zal op het linker LCD schermje worden weergegeven. Het laat de afstand van uw training zien.

TIME: Deze laat de tijd zien van uw training.

CLOCK: Wanneer u de batterijen in uw computer plaatst, zullen de onderste LCD cijfers gaan knipperen. Druk op de clock/pulse knop totdat de juiste tijd wordt weergegeven, en wacht 5 seconden voor het afmaken van de klok instelling.

TOTAL STROKES: Druk op de pijltjesknop om de TOTAL STROKES functie te selecteren. Het display zal het cumulatieve aantal slagen weergeven.

SPEED: Druk op de pijltjesknop om de SPEED functie te selecteren, deze zal de huidige snelheid weergeven.

CALORIES: Druk op de pijltjesknop om de CALORIES functie te selecteren, deze zal de calorie consumptie weergeven.

HEART-RATE: Druk op de SELECT knop om de hartslagfunctie te kiezen dat u wenst. Hartslag wordt weergegeven tussen de 30 en 240 slagen per minuut.

KNOPPEN:

SELECT: Druk deze knop in om voor de klok of hartslagfunctie te kiezen voor op het display.

PIJL NAAR LINKS: Druk deze in om een functie te kiezen voor het linker LCD scherm.

PIJL NAAR RECHTS: Druk deze knop in om een functie te kiezen voor het rechter LCD scherm.

RESET: Gebruik deze knop om alle waarden op het display te resetten.

HOE U DE BATTERIJEN MOET PLAATSEN:

1. 1. Verwijder het deksel.
2. 2. Plaats 2 'AA' of 'UM-3' batterijen in het hulsel.
3. 3. Zorg ervoor dat de batterijen juist geplaatst worden en dat het veertje goed in contact staat met de batterij.
4. 4. Plaats het deksel terug en zorg ervoor dat u deze goed sluit.
5. 5. De batterijen gaan ca. 1 jaar mee onder normaal gebruik
6. 6. Wanneer het display onleesbaar is, of gedeeltelijk zichtbaar is, verwijder de batterijen en wacht 15 seconden voordat u ze weer plaatst.
7. 7. Het verwijderen van de batterijen zorgt ervoor dat het computer geheugen wordt gewist.

GEBRUIKSAANWIJZING VAN DE ROEITRAINER

Het uitpakken van de doos

Pak de doos uit en leg alle delen klaar voor het monteren. Met behulp van het geleverde gereedschap kunt u nu beginnen met monteren volgens de 6 stappen hieronder.

Stap 1.

Duw de plug met wiel in elke kant van de frame. Lijn ze goed uit. Maak ze vast met twee Ø5.6mm x 19mm kruiskop schroeven.

Stap 2.

Plaats de voor steun met M8 x 70mm bout + Ø16mm x Ø8mm tussenplaatje + M8 moer en maak deze stevig vast.

Stap 3.

Schuif de stang van de pedalen door de frame. Plaats de twee pedalen aan elke kant (kijk naar het plaatje welke de rechter/linker is). Maak deze dan stevig vast met Ø18mm x Ø8mm x 1.5 mmt plat tussenplaatje + M8 lange moer.

Stap 4.

Schuif de computer helemaal op de computer steun, en zorg ervoor dat deze goed past. Verwijder de kabel plug. Verbind de pluggen met mekaar en stop de kabel terug in de computer steun. Stop de kabel plug voorzichtig terug.

Stap 5.

Plaats de achterste steun aan het eind van de aluminium balk. Maak deze stevig vast met Ø18mm x Ø8mm x 1.5 mmt plat tussenplaatje + M8 x 15mm kruiskop schroeven.

Stap 6.

Voeg de twee helften van de roeimachine bij mekaar met 18mm x Ø8mm x 1.5mmt plat tussenplaatje + M8 x 15mm kruiskopschroeven, let erop dat u de schroeven goed uitlijnt, en deze dan pas goed vastdraait.