

## **Fluid Circuit Rower**

Gefeliciteerd met het investeren in één van de meest geavanceerde roeimachines die er is. Het is een besluit waar u de komende jaren blij mee zult zijn, ongeacht het voor thuisgebruik is of voor gebruik in de sportschool. First Degree Fitness garandeert dat u het product jarenlang zonder problemen kan gebruiken en verschaft een op precisie gemaakt, zwaar uitgevoerde Roeimachine.

Het grootste kenmerk is het dagelijks met plezier roeien met de meest vloeiende slagen die er zijn, buiten het werkelijke outdoor roeien; met verschillende weerstandsniveaus die een ieder in staat stelt om te trainen op het niveau dat bij hem/haar past (Zie Cadence Coach notitie onderaan).

Plaats nemen op het zitvlak gaat makkelijker dan op andere roeimachines door de verhoogde hoogte van de machine. De mogelijkheid om te roeien met uw voeten bij mekaar stelt u in staat om uw armen op natuurlijke wijze te strekken bij het begin van de roeibeweging. Het unieke 'Heel Support' zorgt voor de meest effectieve en comfortabele mechanisme die op een roeimachine kan zitten.

Het aan de zijkant geplaatst waterreservoir zorgt ervoor dat u tijdens het roeien het water kan zien roteren en geeft de rails van de roeier een smaller uiterlijk. Wanneer u een kijkje neemt rondom de Fluid Circuit Rower zult u 3 plaatsen van contact met de grond zien – zeer makkelijk om er omheen schoon te maken; thuis of op de sportschool. Wanneer u de roeimachine staand wil plaatsen zorgt het cantilever effect van de voorste tankl ervoor dat dit makkelijk te doen is voor iedereen.

Ieder commentaar dat u heeft op ons product is welkom. Wees vrij om contact met ons op te nemen via onze website [www.firstdegreefitness.com](http://www.firstdegreefitness.com)

## **Gebruiksaanwijzing FDR-02 Fluid circuit Rower**

Roei instructies.

1. Selecteer de gewenste weerstand variërend van 1 tot 20 door aan de knop te draaien die aan de tank bevestigd is. De rode pijl geeft aan hoe hoog de weerstand is.
2. Verplaats de hielsteun zodat de bal van de voet onder riem zit en maak de riem vast.
3. Begin met roeien en de computer zal automatisch starten.

Check [www.firstdegreefitness.com](http://www.firstdegreefitness.com) voor de laatste info over het trainen op de Fluid Circuit Rower.

### **Computer instructies FDR-02**

TIME: Auto start verstreken tijd.

AV/500M: Momentopname van resterende tijd om 500m te roeien.

PULSE: Deze functie werkt alleen i.c.m. een hartslagmeter; geeft de huidige hartslag weer.

SPM: Slagen per minuut.

AV/SPM: Gemiddeld aantal slagen per minuut.

RESET: Herstelt alle waarden naar nul. De computer schakelt zichzelf uit wanneer er gedurende 4 minuten geen signaal wordt ontvangen.

DIST: Geeft de geroeide afstand weer.

CAL: Aantal calorieën.

## **HOE U MOET ROEIEN:**

### **Stel de hielsteun in**

- Plaats uw voeten met de bal van de voet onder de riemen.
- Verhoog/verlaag de hielsteun zodat uw voeten comfortabel geplaatst zijn.
- Maak de riemen vast.

### **Stel de weerstand in**

- Draai de weerstandsknop met de klok mee om de weerstand te verhogen of tegen de klok in om de weerstand te verlagen.
- Selecteer de weerstand, de rode pijl geeft aan op welke niveau de weerstand staat, op een schaal van 1 tot 20.

## **Het trainen met de Fluid circuit Rower**

- Raadpleeg uw arts voordat u begint te trainen met een programma.
- Volg de instructies voor het juist plaatsen van de voeten.
- Begin te trainen met niet meer dan 5 minuten op de eerste dag en bouw het daarna geleidelijk op.
- Laat een trainingspartner controleren of u met de juiste houding roeit en vergelijk deze met de plaatjes op de vorige bladzijde.
- Wanneer u pijn in uw rug krijgt, kunt u proberen om uw rug niet teveel naar achter te leunen aan het eind van de roeibeweging.

## **Cadence Coach**

De Cadence coach is een ander exclusieve functie van de Fluid Circuit Rower. Iedere trainingsinstructeur zal u vertellen dat aerobische oefeningen met een geleidelijke beweging uitgevoerd dienen te worden. Ze zullen ook op het juiste niveau uitgevoerd moeten worden om op de juiste hartslag te trainen.

Houdt het aantal slagen per minuut onder de 18 – 20, en het verticaal draaiende water zal omhoog stuwten. Het zal dan wat meer moeite kosten om bij de volgende slag het water te laten draaien. Dit geeft u een extra stimulans om bij de volgende slag met iets snelheid te maken.

Wanneer u het moeilijk vindt om de slagen juist af te stemmen, geeft de Cadence Coach aan wanneer u de weerstand moet verhogen of het aantal slagen per minuut moet verhogen. Op deze manier motiveert de Cadence Coach u om op een niveau te trainen dat past bij uw conditie. Het heeft iets weg van een eigen personal trainer.

### **Montage instructies:**

- Stap 1. Plaats de onderdelen op de vloer en leg de hoofd frame op zijn zij als afgebeeld.

Nb: Wanneer u de doos opent zal de hoofd frame te zien zijn zoals afgebeeld. (het is niet nodig om de frame uit de doos te halen)

- Stap 2. Controleer of alle onderdelen aanwezig zijn m.b.v. het plaatje.

Nb: Maak de handvat niet los die aan de frame bevestigd zit, totdat het monteren voltooid is.

- Hoofd frame
- Voorsteunen
- Achtersteun
- Zitvlak
- Rails
- Moersleutel
- Waterbehandeling
- 6mm inbussleutel
- 10x20mm bouten en tussenplaatjes
- Trechter
- Handleiding
- 10x70mm bouten, moeren en tussenplaatjes
- 10mm moeren en tussenplaatjes

- Stap 3.

Bevestig de voorsteunen met behulp van de 4 bouten van 10x20mm.

Nb: let erop dat de wielen naar voren staan.

- Stap 4.

Laat de hoofd frame op de wielen en schijf steunen zoals afgebeeld en plaats daarna de rails erin.

Nb. Tussenstuk en bout zijn samen met het zitvlak verpakt. Houd een hand op de kop van de bout zoals afgebeeld zodat het tussenstuk op zijn plaats blijft tijdens het monteren.

Houd het tussenstuk op zijn plaats met de bout gedurende het monteren van de rails.

### **Montage instructies:**

Stap 5.

Bevestig de 10 x 70mm bouten in de rails.

Nb. Er is hiervoor geen tussenstukje nodig.

Stap 6.

Zet het zitvlak in de aluminium rails.

Draai de 4 bouten vast.

Stap 7.

8 x 10x20mm bouten en tussenplaatjes voor de achterste steun invoegen en vastdraaien.

Stap 8.

Steek het eind van het koord door de rails.

Stap 9.

Lokaliseer de 2 10x20mm bouten en draai deze vast.

Laat een ander persoon het koord vasthouden.

Stap 10.

Controleer of de koord goed op zijn plaats ligt zoals links afgebeeld.

Juiste positie van het koord

Onjuiste positie van het koord. De beweging zal niet soepel lopen en het koord zal hierdoor beschadigd raken.

Stap 11.

De weerstandsknop moet op niveau 20 staan zodat de verhouding tussen het water in de binnenste en buitenste kamer juist is.

Verwijder de plug en zet de trechter erin om het waterreservoir te vullen met water.

Voeg er een behandelingstablet bij.

Wanneer de tube er niet inpast kunt u het rad iets draaien.

Stap 12.

Verwijder de strip dat om de handvat zit en zet de handvat op de juiste plek. Het monteren is voltooid.

### **Eventuele problemen & oplossingen**

| Probleem                       | Oplossing (Probeer elk genummerde oplossing in volgorde en test deze daarna voor resultaat)                                                                                                                                       |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Computer: Geen display         | (1) Vervang de batterijen (2) Vervang de computer                                                                                                                                                                                 |
| Het display is slecht te lezen | (1) Controleer de sensor aandrijfband tussen de katrol en sensor; vervang de sensor aandrijf band wanneer deze stuk is. (2) Vervang de sensor. (3) Vervang de computer. (4) Vervang het draad tussen de computer en de lees knop. |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Het water is troebel                                                     | Het water behandelingsschema dient gecheckt te worden. Staat de machine in direct zonlicht? (1) Begin met het water behandelingsschema. (2) Water blijft troebel; vervang het water en behandel deze. (3) Overweeg om de roeier verder weg van het directe zonlicht te verplaatsen of het behandelingsschema te veranderen naar iedere 6-12 maanden. |
| Losse aandrijfband (heel snel roeien op hoge weerstand veroorzaakt slip) | Draai de 2 bouten los die de tank aan de frame vasthouden. Pas de spanning van de bout aan en check deze.                                                                                                                                                                                                                                            |

Sensor

Sensor wiel

Sensor aandrijfband

Draai de bovenste en onderste bouten van de tank losser

Geef ze een kwart slag en check voor slip.

Indien er andere problemen zijn kunt u contact opnemen met uw dealer of een kijkje nemen op de website

[www.firstdegreefitness.com](http://www.firstdegreefitness.com) voor oplossingen.

### **Water behandelingsschema: Dosering: 1 tablet**

(Markeer onder en/of op de machine, zie achterzijde van de tank, onderaan).

Direct zonlicht (nabij ramen): 6-12 maanden.

Geen direct zonlicht: 2-3 jaren.

Ruimtes met kunstmatig licht: 3-5 jaren.