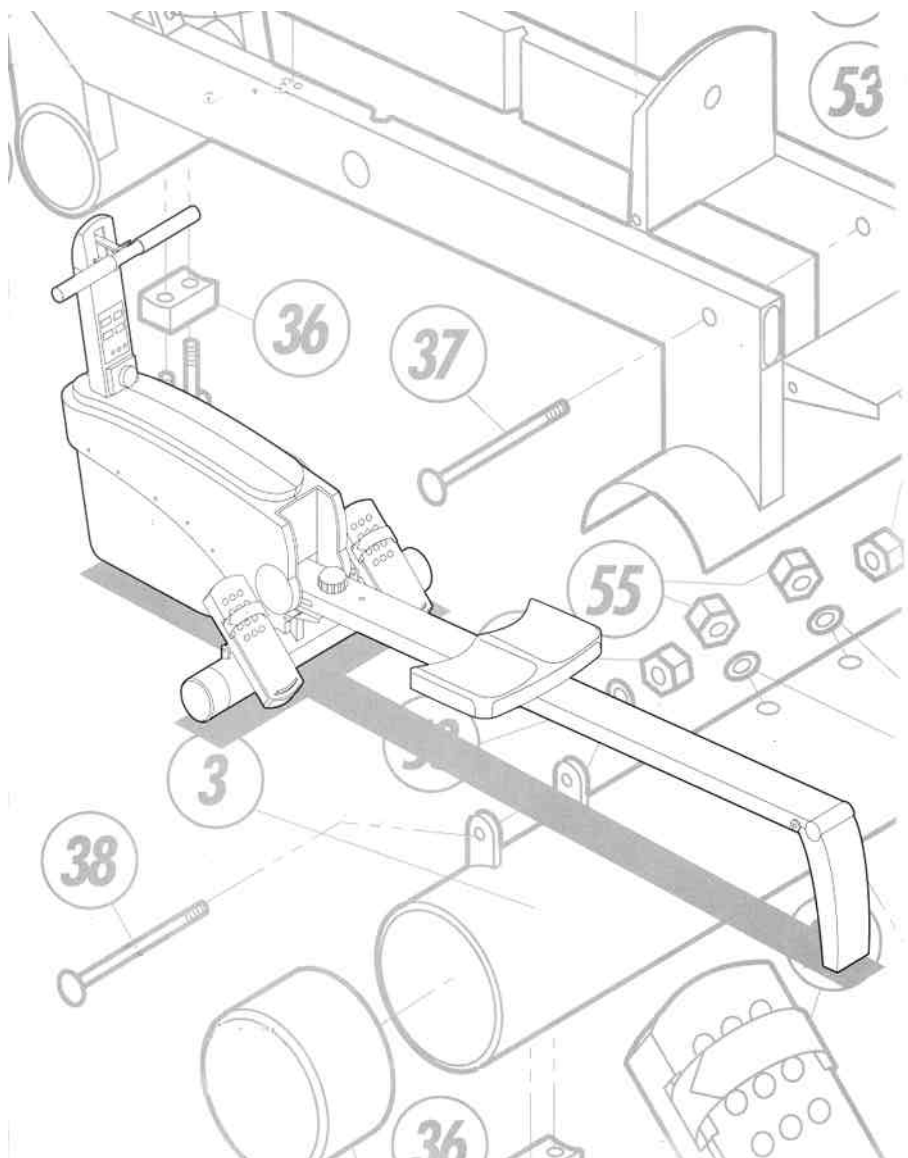


Kroon R-940

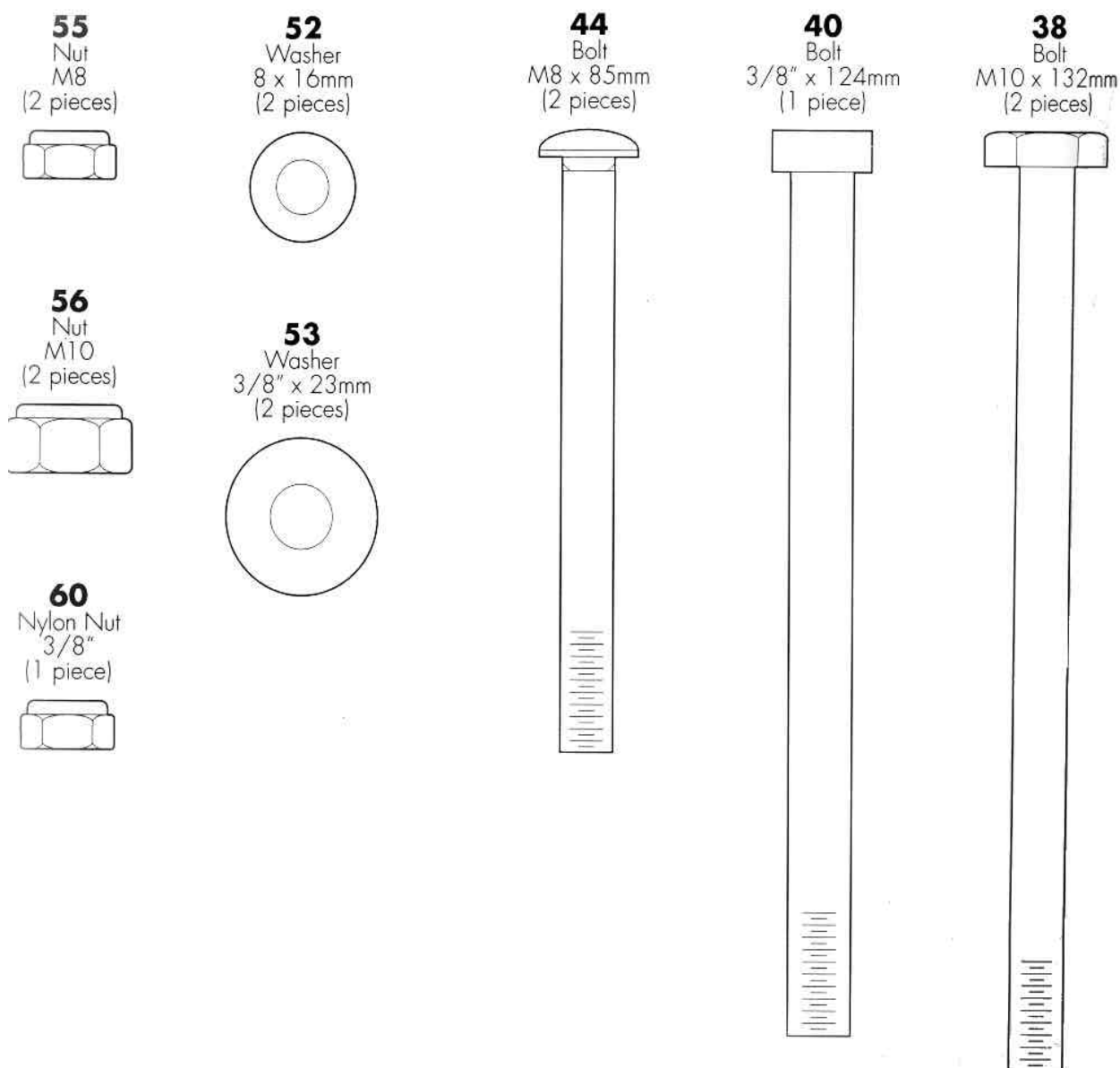
Handleiding en montageinstructies



Vergelijking tabel

Hieronder staat een vergelijkingstabel van de verschillende onderdelen. Niet alle onderdelen worden gebruikt voor het in elkaar zetten van één product. Deze vergelijkingstabel is dus ook bedoeld om u te helpen bij het herkennen van de onderdelen die u nog niet kent.

Noot: Er zijn onderdelen bijgeleverd die hieronder niet zijn afgebeeld. Deze onderdelen zijn (nummer 27) de pedalen en (nummer 2) de 2 schroeven. Onderdeel nummer 24 (de weerstandsknop) is al gemonteerd in het frame.



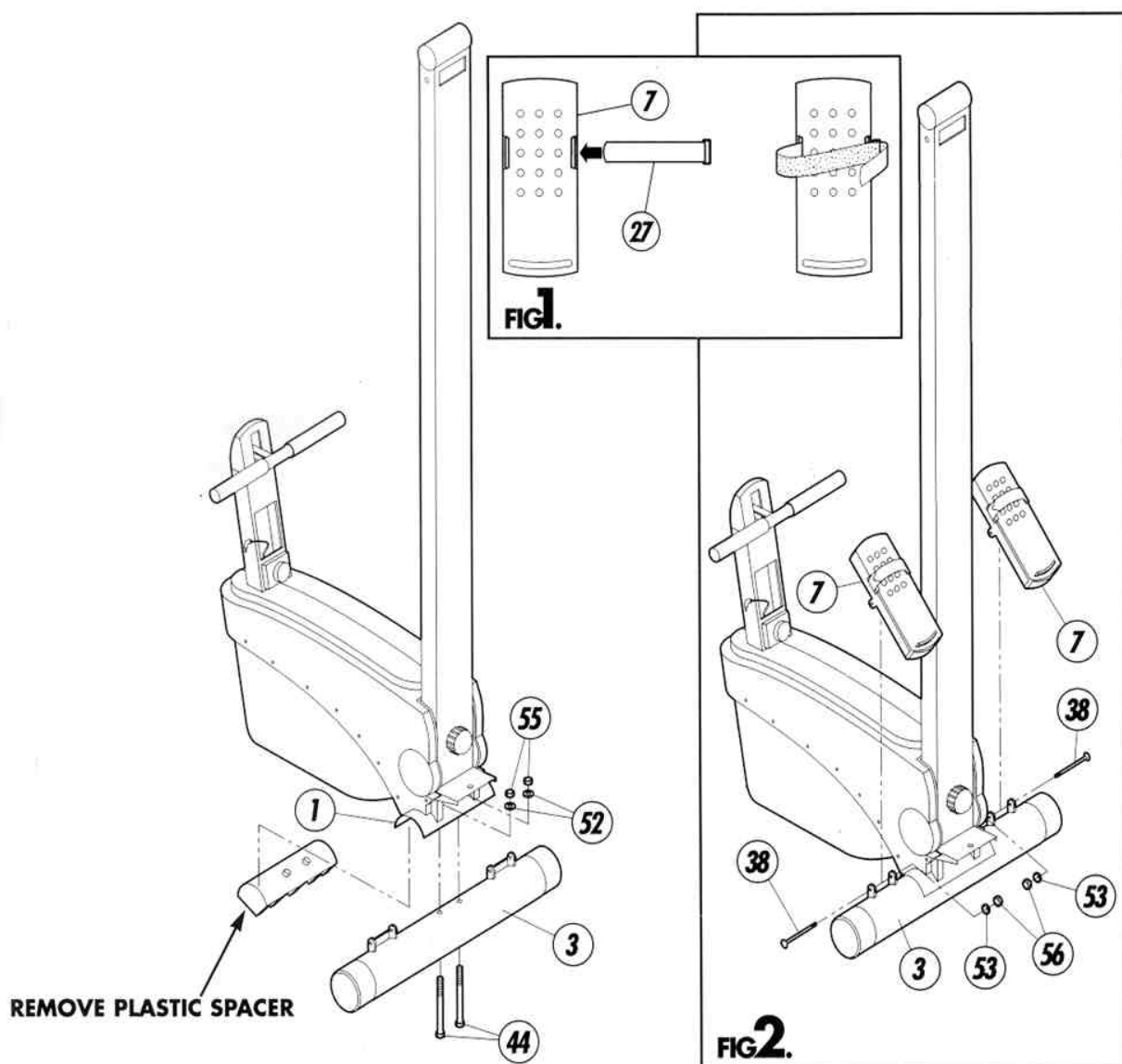
Stap 1

Verwijder de plastic beschermkap van het frame (1). Dit onderdeel wordt alleen gebruikt om de roeier te verpakken, en hoeft niet gemonteerd te worden.

Maak de voetsteun (3) vast aan het frame (1). Maak de voetsteun vast met de bouten (44), pakking ringen (52), en moeren (55).

Bevestig de voetsteunclipjes (27) aan de pedalen (7), zoals in fig. 1 is weergegeven.

Maak de pedalen (7) vast aan de voetsteun (3). Maak deze vast met de bijgeleverde bouten (38), pakking ringen (53) en moeren (56), zoals in figuur 2 is weergegeven.

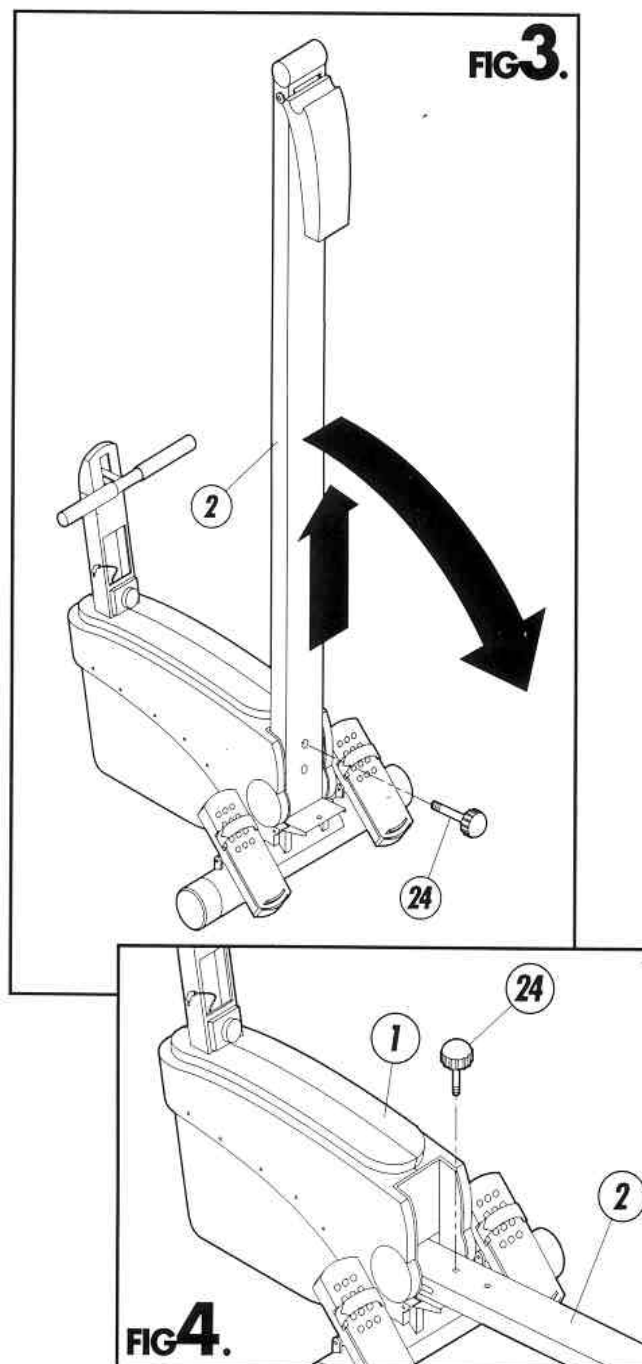
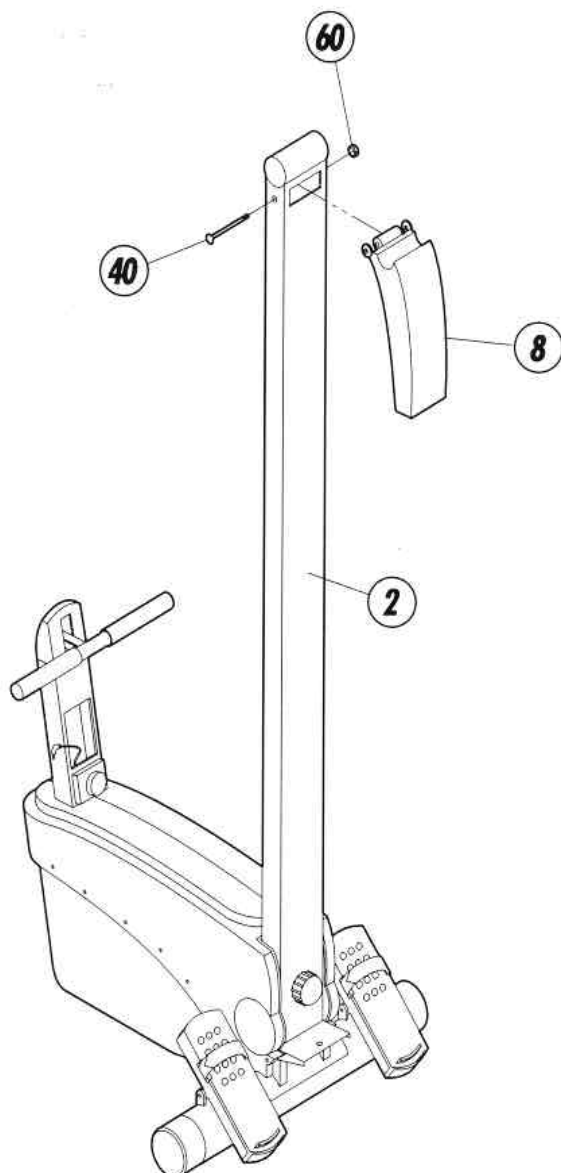


Stap 2

Bevestig de achtersteun (8) aan de rails (2). Maak deze vast met bout nummer 40, en moer nummer 60, zoals hieronder is weergegeven.

Verwijder de draaiknop (24) van het frame (1). Om de rails (2) uit te klappen moet u eerst de rails lichtjes uit het frame trekken en dan horizontaal uitvouwen, zoals in figuur 3 is weergegeven.

Schuif nu de rails terug in het frame, en maak de rails vast met de draaiknop (24), zoals in figuur 4 is te zien.



Stap 3

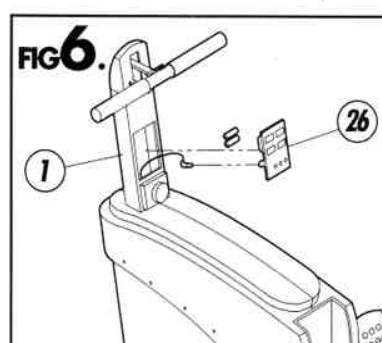
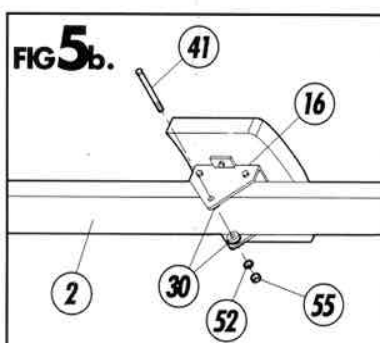
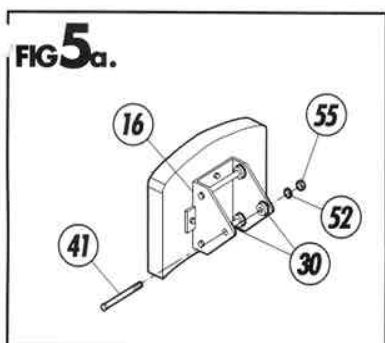
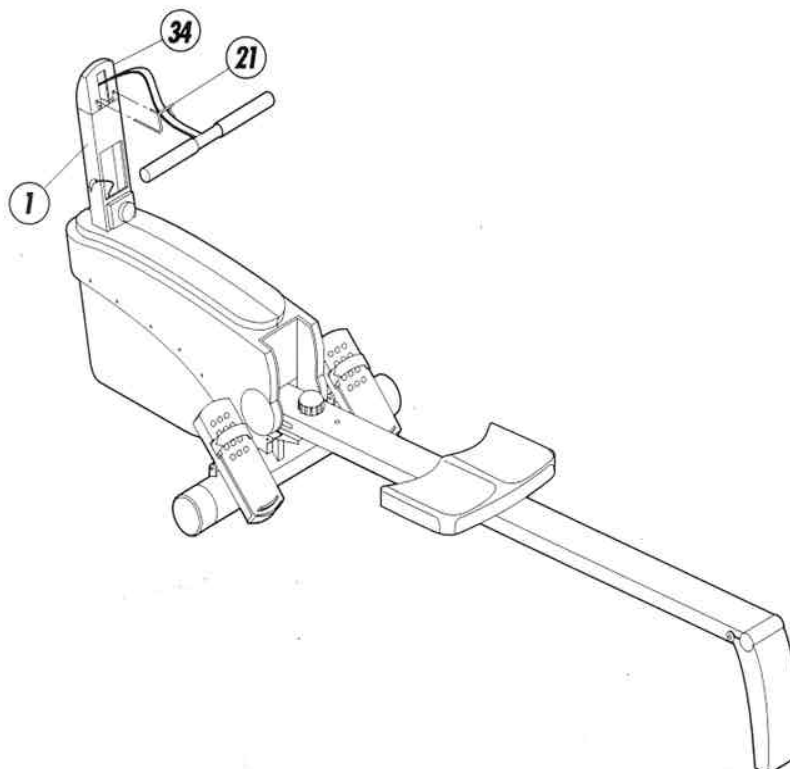
Verwijder de onderste set rollers (30), schroef (41), pakking ring (52), en moer nummer 55 die onder het zitje (16) zijn te vinden, zoals in figuur 5a is te zien.

Bevestig het zitje op de rails, en maak de rollers vast door schroef nummer 41, pakking ring 52 en moer nummer 55 te gebruiken zoals in figuur 5b is weergegeven.

Plaats nu de handvat houder (21) in de pulley cover (34) en het frame (1) zoals hieronder is te zien.

Stop de twee “AA” batterijen in de computer (26). Sluit het computerdraad aan op de computer. Plaats nu de computer op zijn plaats in het frame, zoals in fig. 6 is weergegeven.

Uw magnetische roeier is nu volledig gemonteerd.



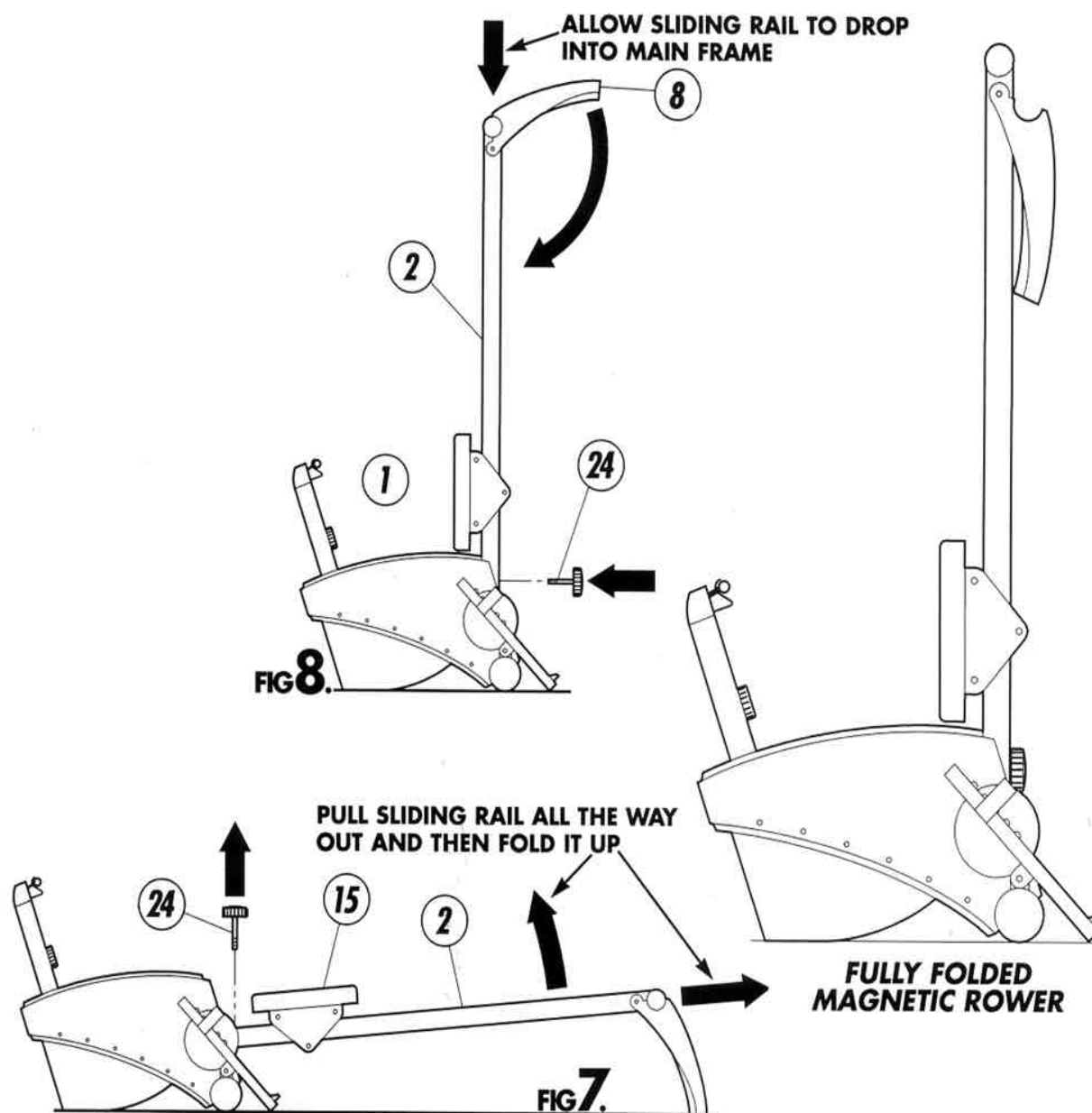
Opklap instructies

Om uw magnetische roeier op te klappen moet u eerst de draaiknop (24) verwijderen en het zadel (15) helemaal naar voren schuiven. Trek de rails lichtjes uit het frame, en klap dan de roeier op zoals in figuur 7 is te zien.

Laat de rails (2) weer in het frame zakken en stop de draaiknop (24) door de rails in het frame. Draai de knop (24) aan totdat deze vast zit.

Als laatste hoeft u alleen nog maar de achtersteun (8) in te klappen, zoals in fig. 8 is te zien.

Om de roeier weer uit te klappen hoeft u alleen maar de hierboven genoemde instructies andersom uit te voeren.

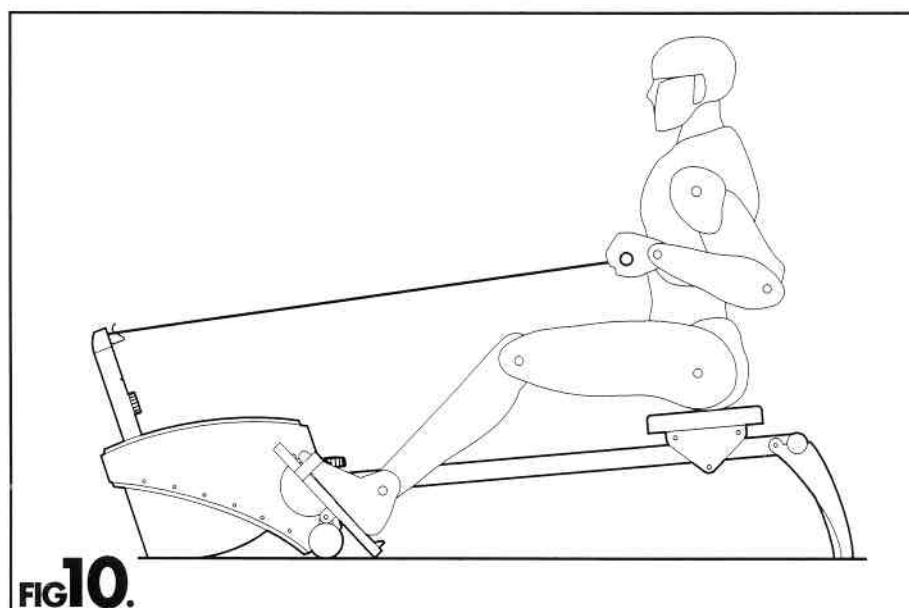
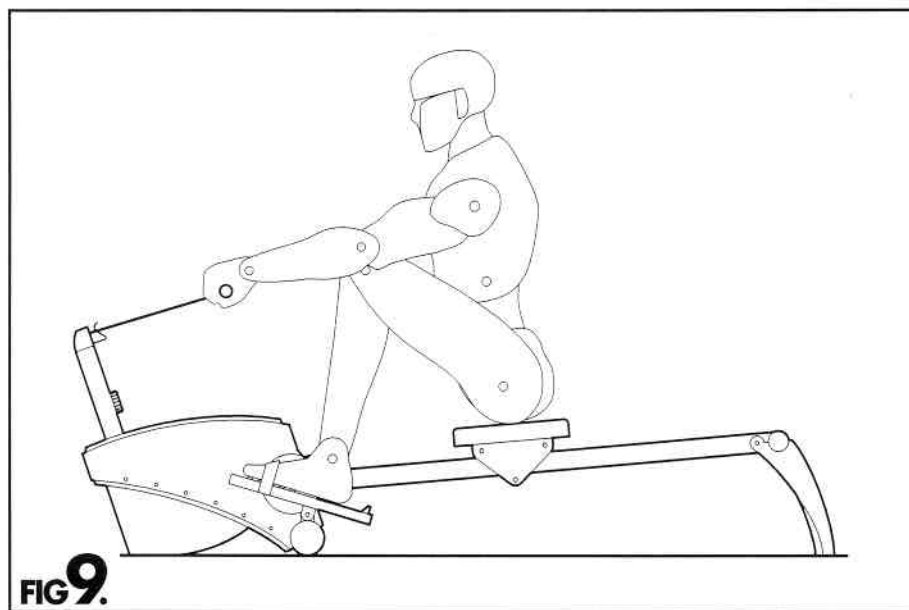


Houding tijdens de oefening

Voor een optimale vorm tijdens uw training, moet u beginnen met de knieën te buigen, zoals in een zittende positie het geval is. Leun lichtjes naar voren met uw armen uitgestrekt, en pak de handvaten vast zoals in fig.9 is te zien.

U moet in een vloeiende beweging, waarbij u uw rug gestrekt houdt, uzelf weg duwen en uw armen naar u toe trekken, zoals in fig. 10 is te zien. Om blessures te voorkomen, moet u voorkomen dat uw knieën op slot gaan, en dat u te ver naar achteren gaat leunen.

Hierna moet u weer terug keren naar de startpositie.



Belangrijke stappen

Waarschuwing

Neem eerst contact op met een fitnessinstructeur voordat u dit product gaat gebruiken.

Frequent en inspannend gebruik moet worden goedgekeurd door uw huisarts.

Als u hinder ondervindt van de oefening op deze machine stop dan onmiddellijk met trainen en neem contact op met uw huisarts. Goed gebruik van dit product is van essentieel belang. Lees uw gebruiksaanwijzing eerst goed door voordat u begint met trainen.

Zorg ervoor dat kinderen altijd uit de buurt blijven van het apparaat als u deze gebruikt, of als u geen zicht heeft op het apparaat.

Draag altijd de juiste kleding, zoals sportschoenen tijdens de training. Draag tijdens de training nooit wijde kleren, want dit kan klem komen te zitten.

Zorg ervoor dat alle bouten en moeren vast zitten voordat u begint aan een training. Periodiek onderhoud is nodig om de roeimachine optimaal te laten functioneren.

De juiste hartslag vinden

Om zeker te zijn dat uw hartslag zich in de hartslagzone bevindt moet u weten hoe u uw hartslag moet meten.

Een manier om uw hartslag te meten is uw vinger in uw nek te leggen, tegen de slagader aan. Tel de slagen per 10 seconden, en vermenigvuldig dit aantal met 6. Zo heeft u het aantal slagen per minuut.

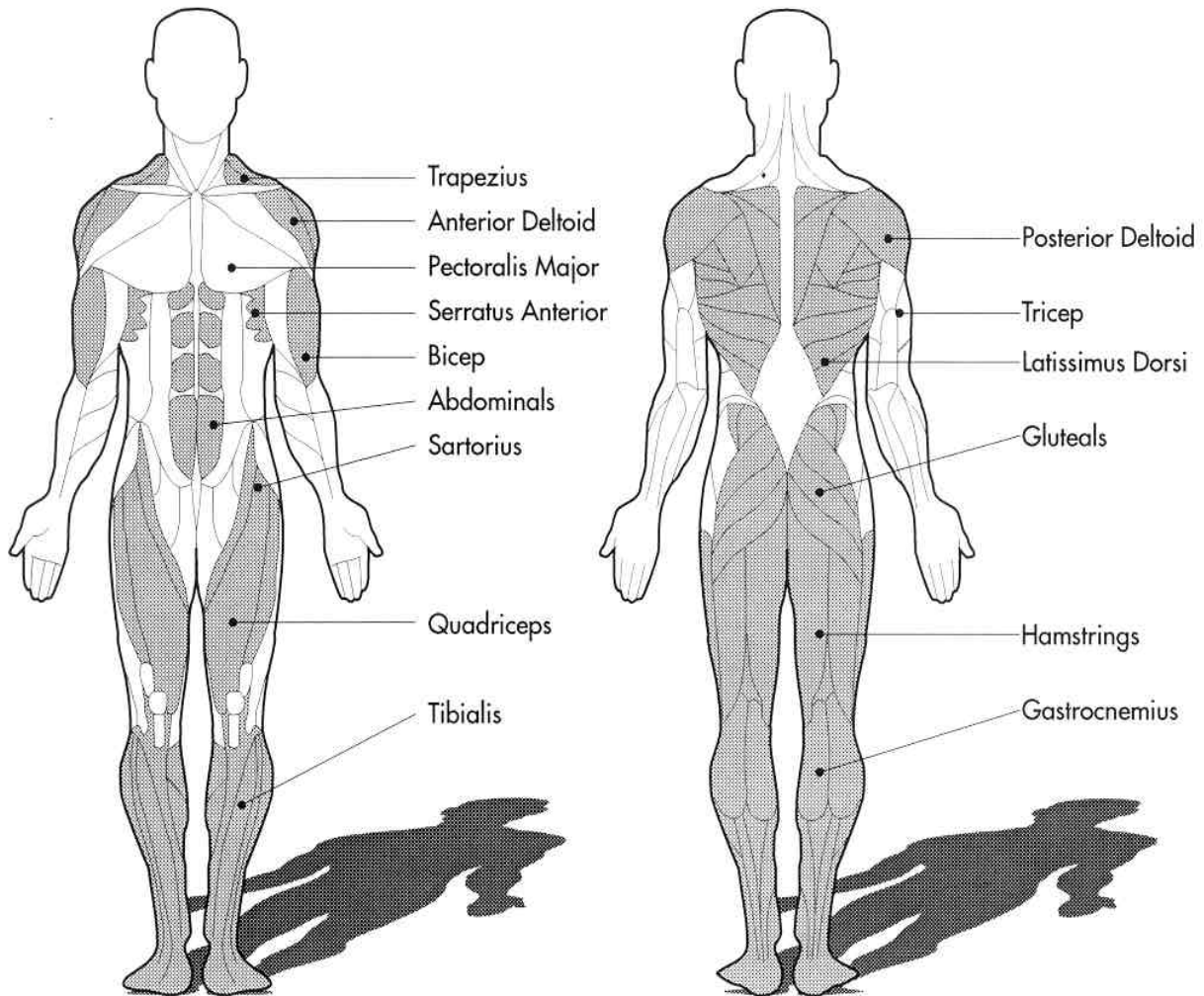
Om uw ideale hartslagzone te bepalen kunt het beste even in de tabel hieronder kijken. De hartslagzone wordt bepaalt door de leeftijd en fysieke conditie.

USER'S AGE (YEARS)	UNCONDITIONED TARGET ZONE (BEATS per MINUTE)	CONDITIONED TARGET ZONE (BEATS per MINUTE)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-160
30	135-164	130-160
35	134-162	129-158
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

Spierschema

De oefening die op deze roeimachine wordt uitgevoerd zorgt ervoor dat het boven- en onderlichaam worden getraind.

De spiergroepen die worden getraind staan hieronder aangegeven



Onderdelenschema

NUMBER	DESCRIPTION	QUANTITY	ORDER NUMBER
1	Main Frame	1	940-01
2	Sliding Rail	1	940-02
3	Stabilizer Bar	1	940-03
4	Left Chainguard	1	940-04
5	Right Chainguard	1	940-05
6	Front Chainguard	1	940-06
7	Pedal	2	940-07
8	Rear Support	1	940-08
9	Flywheel	1	940-09
10	Strap Wheel	1	940-10
11	Left Spring Cover	1	940-11
12	Right Spring Cover	1	940-12
13	Spiral Spring	1	940-13
14	Spacer	1	940-14
15	Seat	1	940-15
16	Seat Support	1	940-16
17	Handle Bar	1	940-17
18	Handle Grip	2	940-18
19	Pulley	2	940-19
20	Spring Bracket	1	940-20
21	Handle Bar Holder	1	940-21
22	Shaft	1	940-22
23	Magnetic Set	1	940-23
24	Knob	1	940-24
25	Tension Adjustment Knob	1	940-25
26	Computer	1	940-26
27	Foot Strap	2	940-27
28	Spring	2	940-28
29	Strap	1	940-29
30	Roller	6	940-30
31	Caster	2	940-31
32	£r10mm Plastic Bushing	2	940-32
33	Sensor	1	940-33
34	Pulley Housing	1	940-34
35	£r60mm DIA Endcap	2	940-35
36	Stabilizer Cushion	3	940-36
37	M10 x 175mm Bolt	1	940-37
38	M10 x 132mm Bolt	2	940-38
39	M10 x 140mm Bolt	1	940-39
40	3/8" x 124mm Bolt	1	940-40
41	M8 x 130mm Bolt	3	940-41
42	M8 x 46mm Bolt	2	940-42
43	4 x 60mm Screw	4	940-43
44	M8 x 85mm Bolt	2	940-44
45	M3 x 20mm Screw	9	940-45
46	M4 x 16mm Screw	8	940-46
47	4 x 19mm Metal Screw	3	940-47
48	4 x 25mm Metal Screw	2	940-48
49	M5 x 10mm Bolt	2	940-49
50	3.5 x 10mm Screw	2	940-50
51	10 x 23mm Washer	2	940-51
52	8 x 16mm Washer	7	940-52
53	3/8" x 23mm Washer	3	940-53
54	£r1" Endcap	2	940-54
55	M8 Nut	7	940-55
56	M10 Nut	3	940-56
57	3/8" Nut	2	940-57
58	Cable Set	1	940-58
59	M6 x 15mm Bolt	4	940-59
60	3/8" Nylon Nut	1	940-60

Onderdelendiagram

