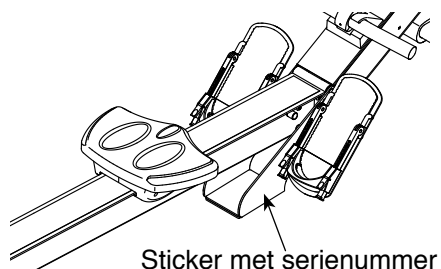


NordicTrack® RX2000

Modelnr. NTEVRW69714.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



Sticker met serienummer

KLANTENDIENST

Neem contact op met de Klantendienst (zie informatie hieronder) of neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft wanneer u nog vragen heeft of wanneer er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn.

4021 529 7186

Maandag-Vrijdag 08:00-20:00

GMT; Zaterdag 09:00-13:00 GMT

Website:

www.iconsupport.eu

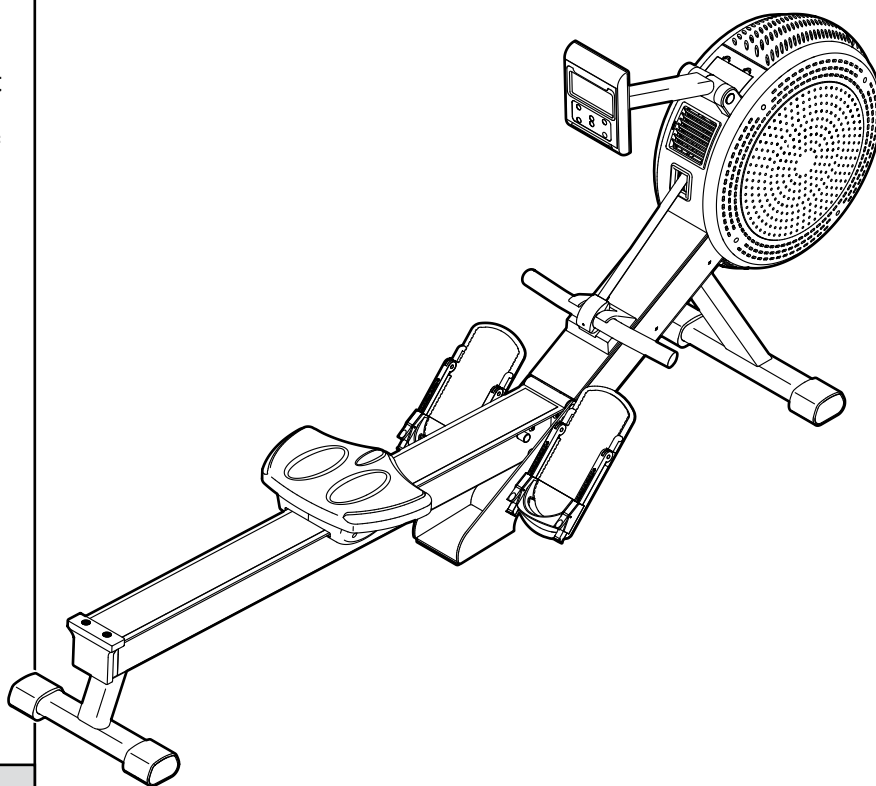
Email:

csuk@iconeurope.com

⚠ OPGELET

Lees voor gebruik van dit
apparaat alle instructies en
voorzorgsmaatregelen in deze
handleiding. Bewaar deze hand-
leiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



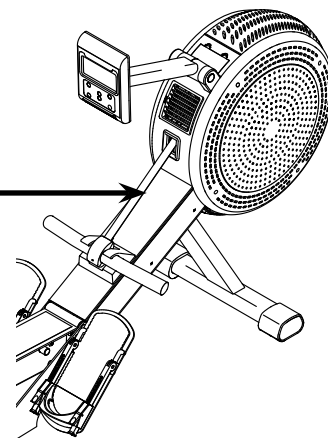
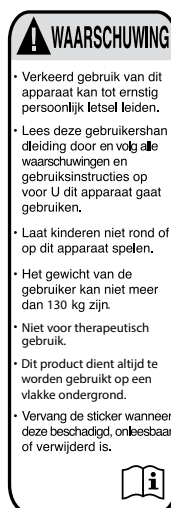
www.iconsupport.eu

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
MONTAGE	5
DE ROEITRAINER GEBRUIKEN	10
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	22
LIJST MET ONDERDELEN	24
GEDETAILLEERDE TEKENING	26
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	Laatste pagina

DE STICKER MET WAARSCHUWING

De waarschuwingsticker hier afgebeeld is met uw dit product inbegrepen. Plak de sticker op de aangegeven plaats over de Engelse waarschuwing heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats. Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.**



BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw roeitrainer voordat u deze gebruikt. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de roeitrainer voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de roeitrainer alleen zoals beschreven is.
4. De roeitrainer is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de roeitrainer niet commercieel, voor verhuur of institutionele situatie.
5. Gebruik de roeitrainer uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de roeitrainer niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
6. Plaats de roeitrainer op een vlakke ondergrond met een matje er onder om uw vloer of vloerbedekking te beschermen. Zorg dat er tenminste 0,6 m ruimte is rond de roeitrainer.
7. Controleer en draai alle delen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen meteen.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de roeitrainer vandaan.
9. Draag geschikte kleding wanneer u de roeitrainer gebruikt; draag geen losse kleding die vast kan komen te zitten in de roeitrainer. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
10. Deze roeitrainer is niet geschikt voor gebruik door personen die meer dan 130 kg wegen.
11. Houd tijdens het gebruik van de roeitrainer uw rug recht. Krom uw rug niet.
12. Laat de roeier niet los als de riem uitsteekt.
13. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

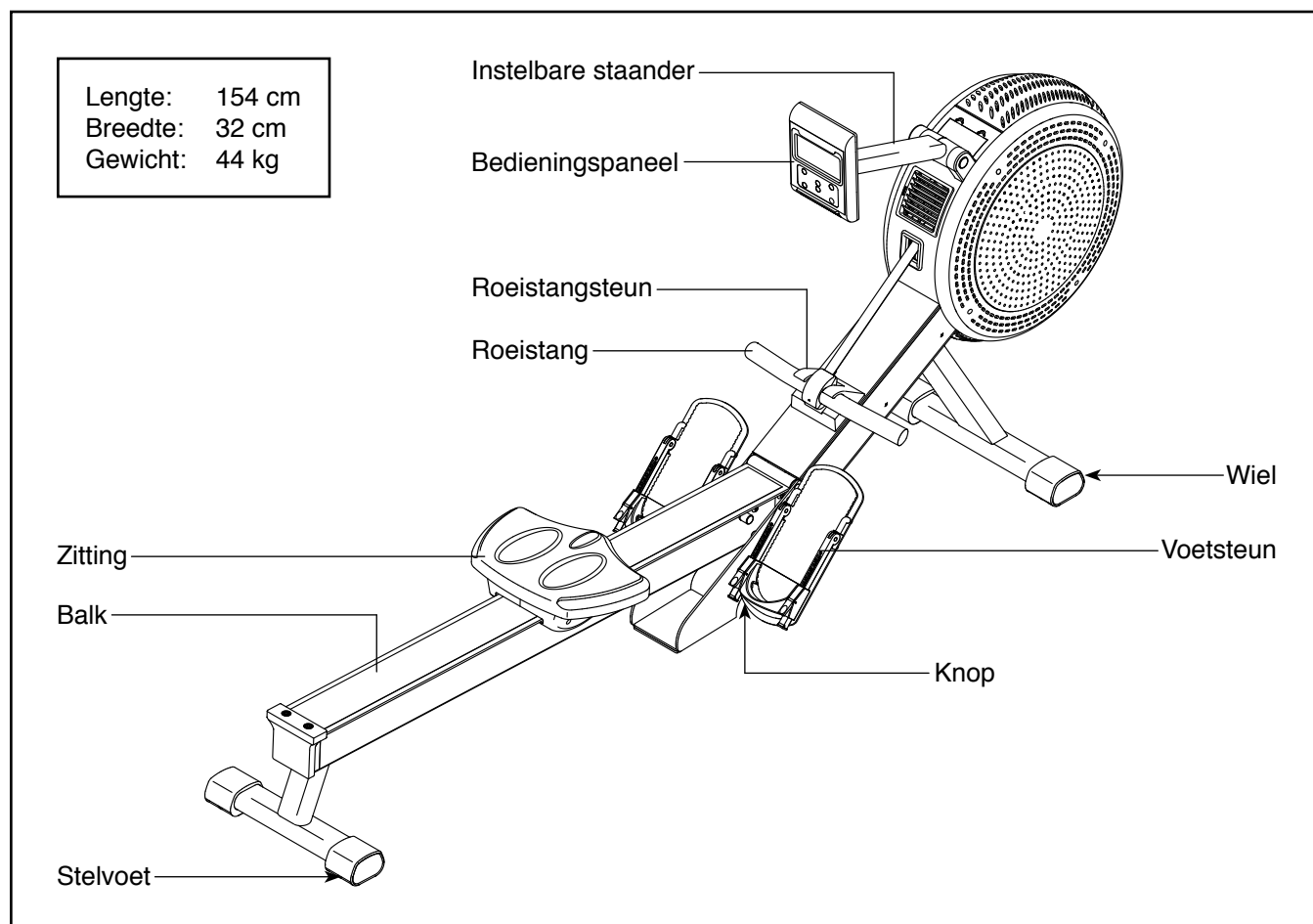
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor de revolutionaire NORDICTRACK® RX 2000 roeitrainer. Roeien is een effectieve oefening voor het verbeteren van hart en vaten, het opbouwen van uithoudingsvermogen en het vormgeven aan het gehele lichaam. De RX 2000 roeitrainer is ontworpen om u deze effectieve oefening te laten uitvoeren binnen de sfeer en privacy van uw eigen huis.

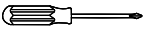
Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de roeitrainer. Raadpleeg de

omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

Bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen, voordat u verder leest.



MONTAGE

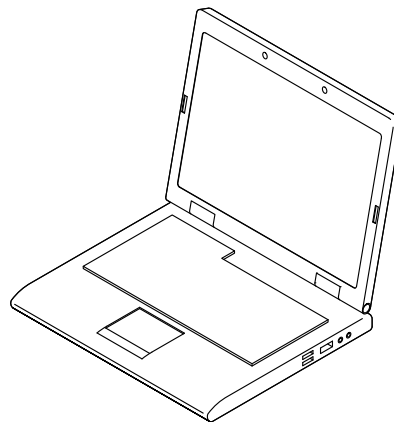
- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
 - Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als u helemaal met de montage klaar bent.
 - Linker onderdelen zijn met een “L” of “Left” en rechter onderdelen zijn met een “R” of “Right” aangegeven.
 - Naast het meegeleverde gereedschap heeft u het volgende gereedschap nodig:
een kruiskopschroevendraaier 
- Montage is makkelijker met een set sleutels. Om schade aan de onderdelen te vermijden, dient u nooit elektrisch gereedschap te gebruiken.

1. Ga naar www.iconsupport.eu op uw computer en registreer uw product.

- activeert uw garantie
- bespaart u tijd als u ooit contact moet opnemen met de Klantendienst
- hiermee kunnen wij u op de hoogte stellen van upgrades en aanbiedingen

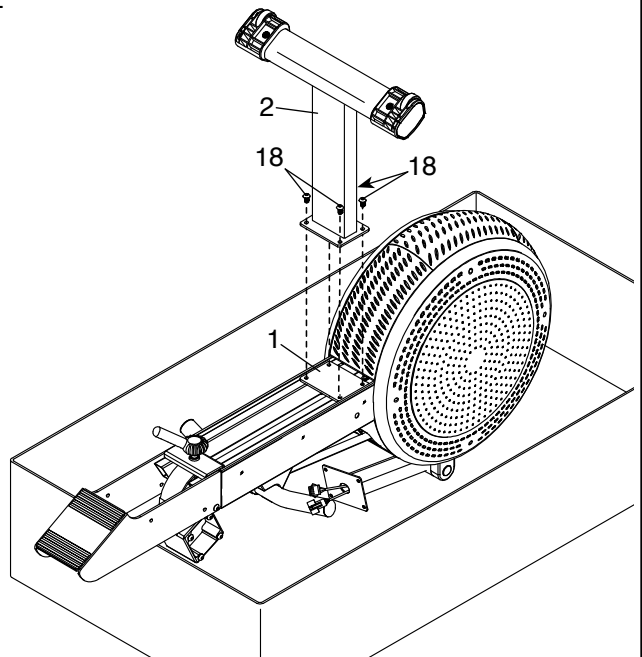
Aandacht: indien u geen internettoegang heeft, belt u met de Klantendienst (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.

1



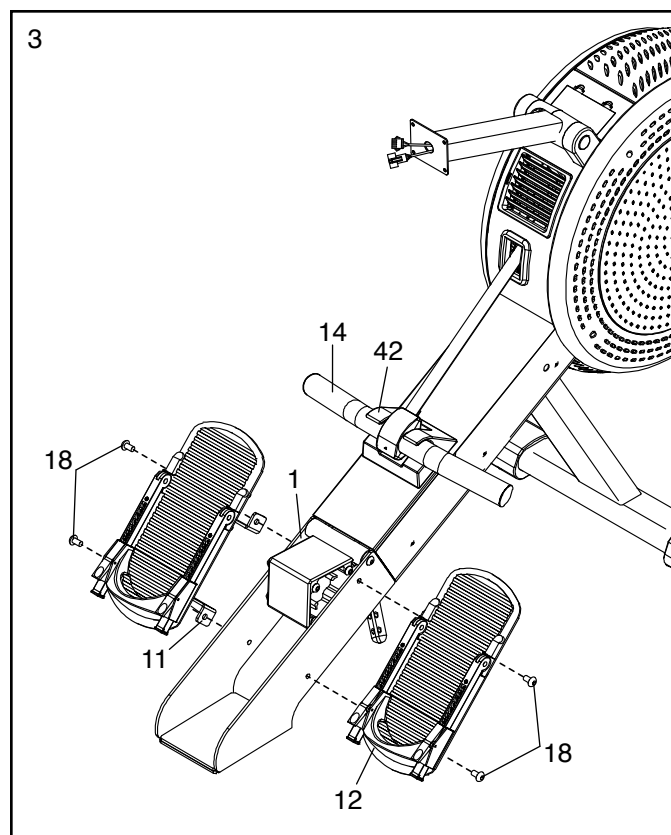
2. Maak de Voorste Stabilisator (2) aan het Onderstel (1) vast met vier M8 x 15mm Schroeven (18).

2

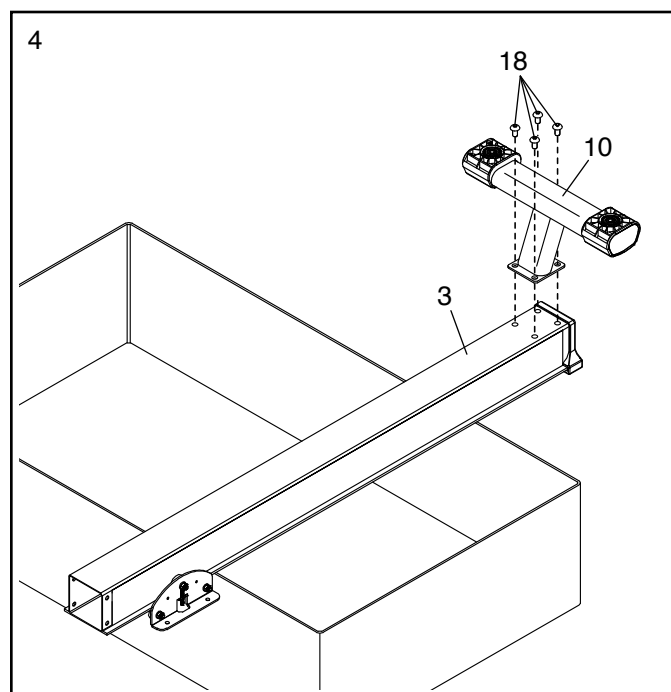


3. Plaats de Roeistang (14) in de Roeistangsteun (42).

Richt de Linker- en Rechtervoetsteunen (11, 12) zoals getoond. Maak elke Voetsteun aan het Onderstel (1) vast met twee M8 x 15mm Schroeven (18).

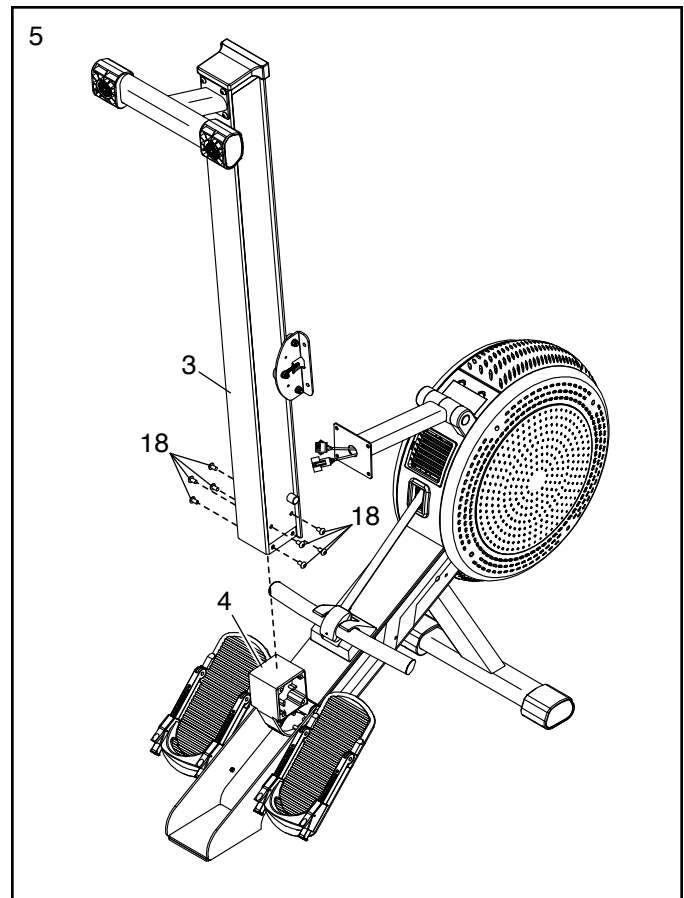


4. Maak de Achterste Stabilisator (10) aan de Balk (3) vast met vier M8 x 15mm Schroeven (18).

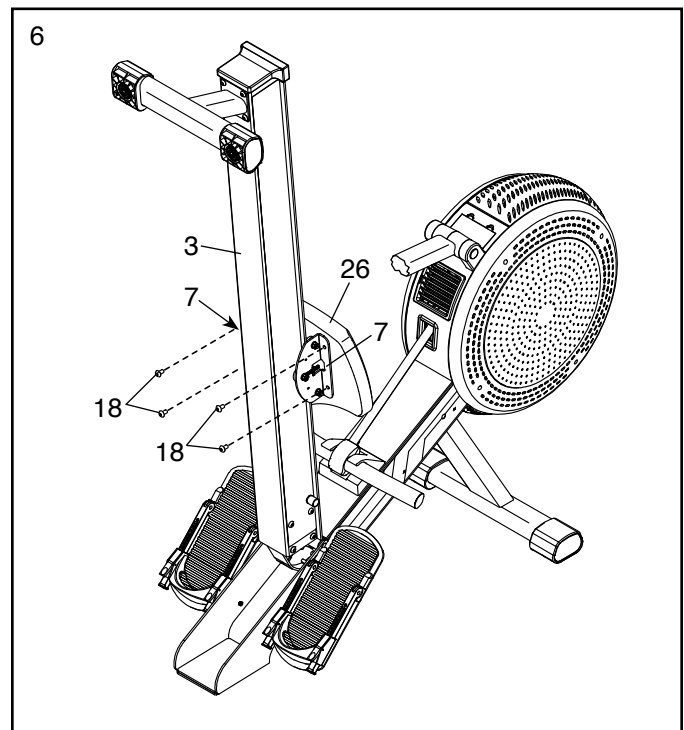


5. Laat een tweede persoon de Balk (3) richten zoals afgebeeld en schuif deze op de Zwenkasbeugel (4).

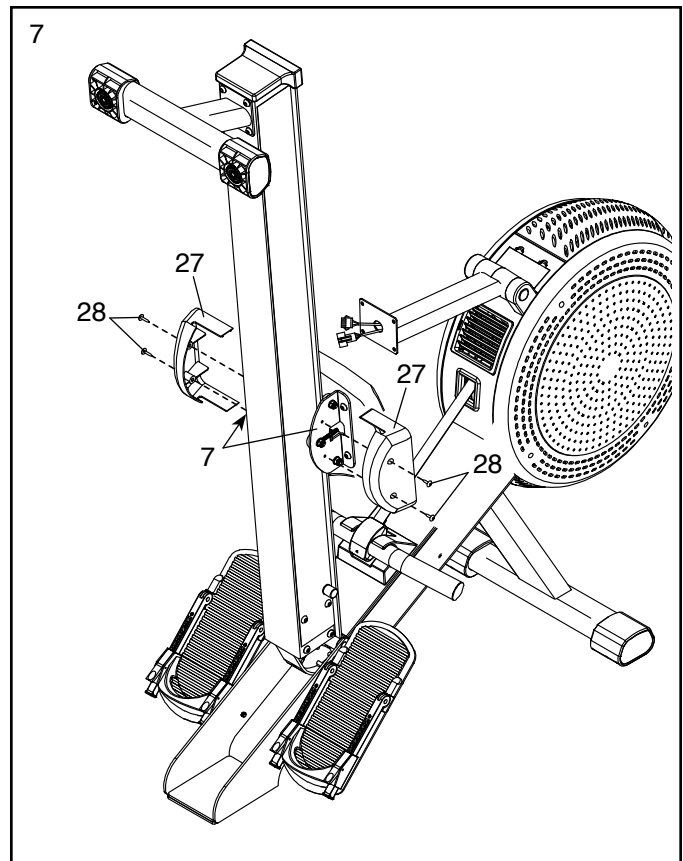
Maak de Balk (3) aan de Zwenkasbeugel (4) vast met acht M8 x 15mm Schroeven (18).



6. Richt de Zitting (26) zoals is afgebeeld. Maak de Zitting aan de Dragerplaten (7) op de Balk (3) vast met vier M8 x 15mm Schroeven (18).



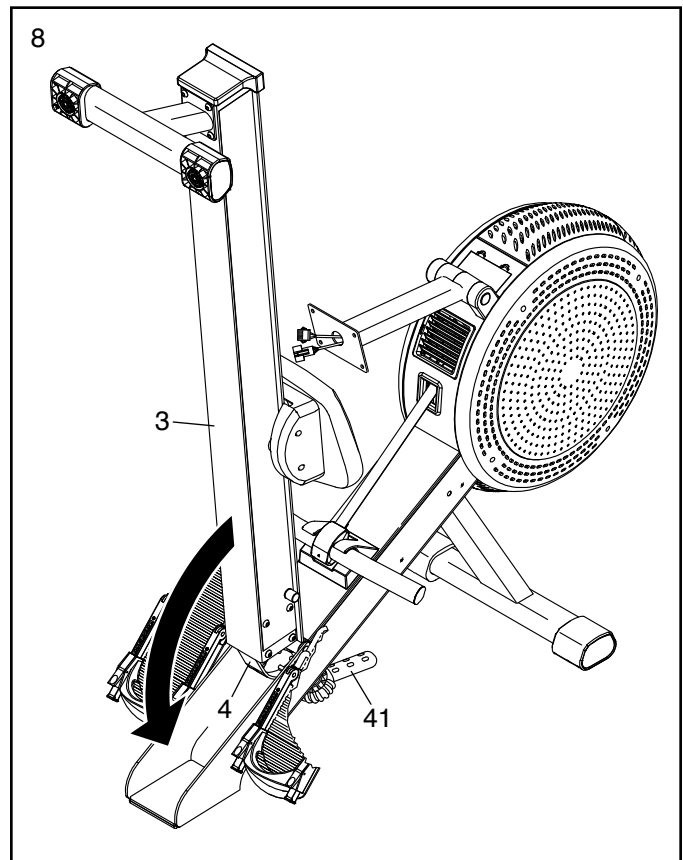
7. Richt de twee Dragerkappen (27) zoals wordt weergegeven. Bevestig elke Dragerkap aan een Dragerplaat (7) met twee M6 x 15mm Schroeven (28).



8. **Laat een tweede persoon de Balk (3) vasthouden tijdens deze stap.**

Maak de Knop (41) met verschillende draaien los, trek de Knop eruit en laat een tweede persoon de Leuning (3) op de vloer zakken.

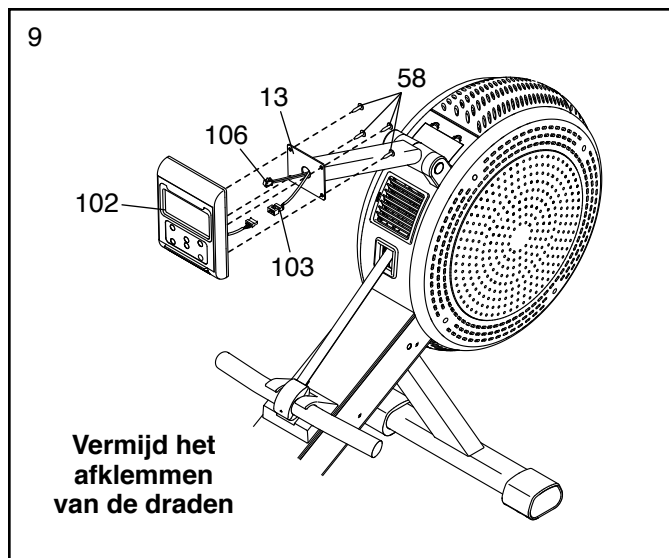
Laat de Knop (41) los in een gat in de Zwenkasbeugel (4); **zorg ervoor dat de Knop goed vastzit in de Zwenkasbeugel**. Draai de Knop vast.



9. Terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (102) bij de Staander (13) houdt, verbindt u de draad op het Bedieningspaneel met het 8-pindraad (103). Aandacht: het 4-pindraad (106) wordt bij dit model niet gebruikt.

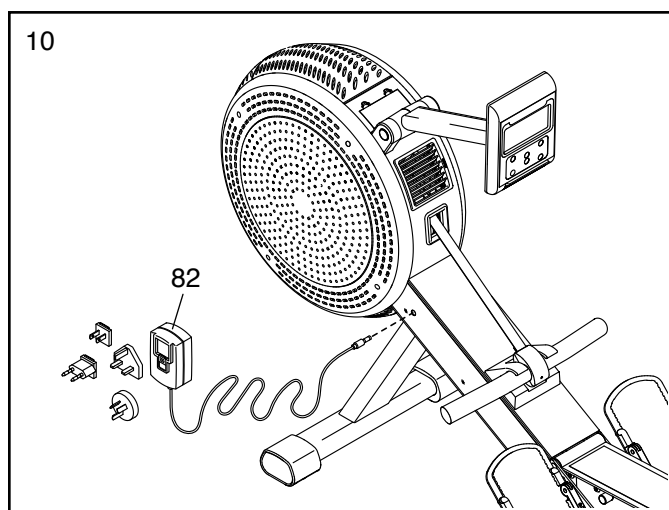
Stop het overmatige draad in de Staander (13).

Aandacht: vermijd dat de draden bekneld raken. Bevestig het Bedieningspaneel (102) op de Staander (13) met vier M5 x 10mm Schroeven (58).



10. Steek de Stroomadapter (82) in de aansluiting op het onderstel van de roeitrainer.

Aandacht: om de Stroomadapter (82) in een stopcontact te gebruiken, kijkt u bij DE STROOMADAPTER INSTEKEN op bladzijde 10.



11. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de roeitrainer gebruikt.** Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de roeitrainer om de vloer te beschermen.

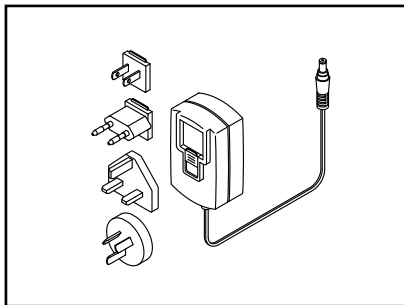
DE ROEITRAINER GEBRUIKEN

DE STROOMADAPTER INSTEKEN

BELANGRIJK: laat, wanneer de roeitrainer aan koude temperaturen is blootgesteld, deze op kamertemperatuur komen voordat u de stroomadapter insteekt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek de stroomadapter in de aansluiting die zich op het onderstel van de roeitrainer bevindt. Plaats, indien nodig de juiste stroomadapter in het stopcontact.

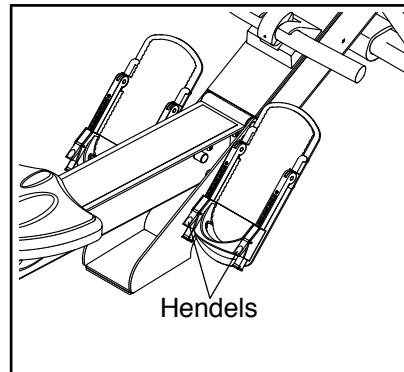
Steek dan de stroomadapter in het juiste stopcontact dat goed is geïnstalleerd volgens de lokale codes en verordeningen.



DE VOETSTEUNBEUGELS AFSTELLEN

Ga eerst op de zitting zitten en plaats uw voeten in de voetsteunbeugels.

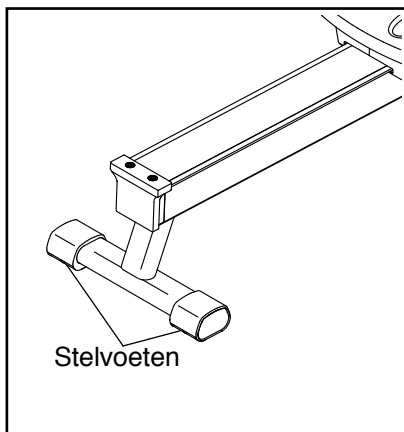
Druk vervolgens op de hendels op een van de voetsteunbeugels, schuif de voetsteunbeugel naar de stand die het beste past voor uw voet en laat de hendels los. Maak vervolgens de riem over uw voet vast.



Stel de andere voetsteunbeugel op dezelfde manier af. Zorg dat u de beide voetsteunbeugels afstelt op dezelfde stand.

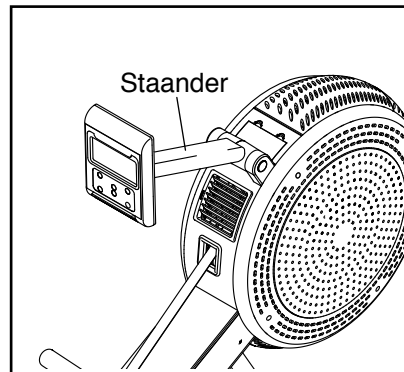
DE ROEITRAINER WATERPAS STELLEN

Als de roeitrainer enigszins schommelt tijdens het gebruik, draai dan aan één of beide stelvoeten achter de achterste stabilisator tot het toestel niet meer schommelt.



DE STAANDER AFSTELLEN

Houd de staander vast en draai deze zo dat het bedieningspaneel de gewenste stand heeft bereikt. **Let erop dat u de staander vasthoudt, niet vasthouden aan het bedieningspaneel.**



DE ROEITRAINER GEBRUIKEN

Houd de roeistang met een overhandse greep vast. Op de juiste wijze roeien bestaat uit drie fases:

1. **De eerste fase is GRIJPEN.** Schuif de zitting naar voren tot uw knieën bijna uw borst raken. Haal de roeistang van de roeistangsteun. Trek de roeistang naar u toe tot uw handen vlakbij uw voeten zijn.
2. **De tweede fase is STUREN.** Duw naar achteren met uw benen. Houd uw rug recht. Leun iets naar achteren op uw heupen (niet uw taille) en trek de roeistang richting uw borst. Houd uw ellebogen naar buiten.
3. **De derde fase is AFRONDEN.** Uw benen moeten bijna recht zijn. Trek de roeistang verder naar u toe tot uw handen gelijk zijn aan uw borst.

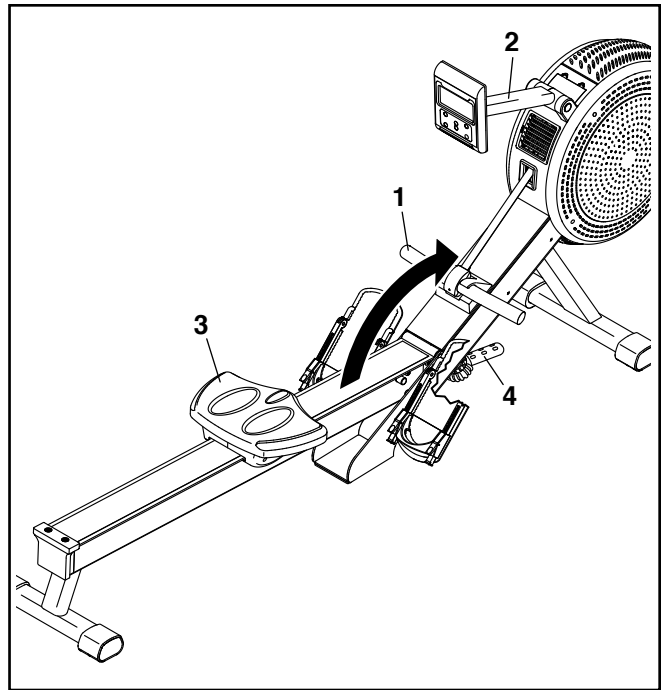
Na de afrondende fase, steekt u uw armen naar voren en trekt u de zitting naar voren met uw benen. Herhaal alle drie de fases met een soepele, vloeiende beweging. Vergeet niet om normaal te ademen tijdens het roeien; houd nooit uw adem in.

Als u klaar bent, plaatst u de roeistang weer in de roeistangsteun.

DE ROEITRAINER INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

De roeitrainer kan in een opgeklapte stand worden opgeborgen om ruimte te besparen. Berg de roeitrainer op in een locatie waar kinderen hem niet kunnen laten omvallen.

Voor het opbergen van de roeitrainer zijn twee mensen nodig. Volg de instructies rechts op voor het inklappen en opbergen van de roeitrainer.



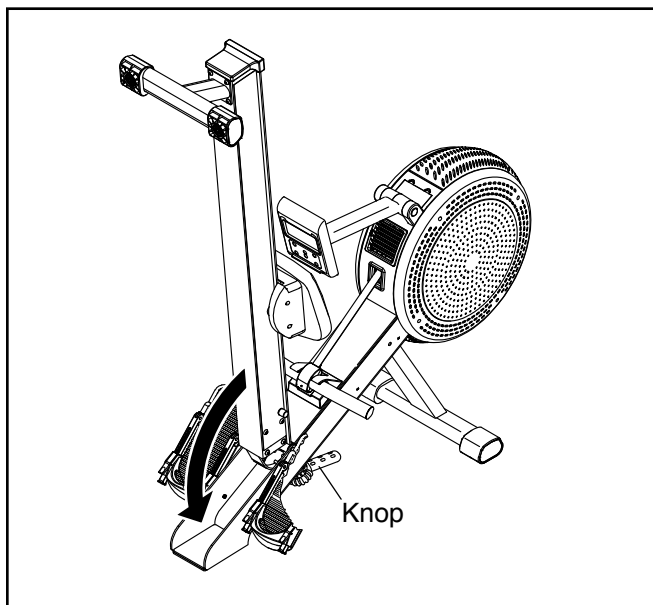
1. **Plaats de roeistang in de roeistangsteun.** Trek de roeistang eruit en plaats deze in de roeistangsteun.
2. **Draai de staander uit de weg.** Houd de staander vast en draai deze richting de voorkant van de roeitrainer zover mogelijk weg zodat het bedieningspaneel uit de weg is.

BELANGRIJK: u moet de staander uit de weg draaien om te voorkomen dat het bedieningspaneel wordt beschadigd.

3. **Schuif de zitting naar voren.** Schuif de zitting zover mogelijk naar de voorkant van de balk.
4. **Klap de roeitrainer in.** Maak de Knop met verschillende draaien los, trek de Knop eruit en laat een tweede persoon de balk rechtop zetten. Laat de Knop los in een gat in de zwenkbeugel; **zorg ervoor dat de Knop goed vastzit in de zwenkbeugel.** Draai de knop vast.

DE ROEITRAINER UITKLAPPEN

Voor het uitklappen van de roeitrainer zijn twee mensen nodig. Om de roeitrainer uit te klappen, maakt u de knop los, trekt u de knop eruit en laat u een tweede persoon de balk op de vloer zakken. Laat de Knop los in een gat in de zwenkbeugel; **zorg ervoor dat de Knop goed vastzit in de zwenkbeugel.** Draai de knop vast.



ONDERHOUD

Controleer alle onderdelen van de roeitrainer en draai ze regelmatig vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje mild reinigingsmiddel om de roeitrainer te reinigen. **BELANGRIJK: houd vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel om schade te voorkomen. Houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.**

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel biedt een reeks aan functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen op de roeitrainer effectiever en leuker te maken.

Handmatig programma—Wanneer u het handmatige programma gebruikt kunt u de weerstand van de pedalen door een druk op de knop bijstellen. Het bedieningspaneel zal tijdens het roeien constant informatie geven. U kunt ook een tijd, afstand, calorieën of hartslagdoel instellen voor het programma.

Vooraf ingestelde programma's—Het bedieningspaneel biedt een selectie aan vooraf ingestelde programma's. Ieder vooraf ingestelde programma verandert automatisch de weerstand van de roeistang terwijl u een doeltreffende oefening uitvoert. U kunt ook een tijd, afstand, calorieën of hartslagdoel instellen voor elk programma.

Aangepaste programma's—Het bedieningspaneel biedt verschillende aangepaste programma's. Met elk aangepast programma kunt u uw eigen programma creëren en deze in het geheugen opslaan voor toekomstig gebruik.

Hartslagcontroleprogramma's—Het bedieningspaneel biedt verschillende hartslagcontroleprogramma's. Elk hartslagcontroleprogramma verandert automatisch de weerstand van de roeistang om uw daadwerkelijke hartslag in de buurt te houden van uw doelhartslag.

Hartslagherstelprogramma—Het bedieningspaneel biedt een hartslagherstelprogramma dat uw hartslagherstel meet en scoort.

Lichaamsvetprogramma—Het bedieningspaneel biedt u een lichaamsvetprogramma waarmee uw percentage aan lichaamsvet wordt gemeten en laadt een programma op basis van uw resultaten.

Om het handmatige programma te gebruiken, kijkt u op bladzijde 14. **Om een vooraf ingesteld programma te gebruiken**, kijk u op bladzijde 16. **Om een aangepast programma te gebruiken**, kijk u op bladzijde 17. **Om een hartslagcontroleprogramma te gebruiken**, kijkt u op bladzijde 18. **Om het hartslagherstelprogramma te gebruiken**, kijkt u op bladzijde 19. **Om het lichaamsvetprogramma te gebruiken**, kijkt u op bladzijde 20.

Als er een laagje plastic op het display ligt, moet u dat verwijderen.

HET HANDMATIG PROGRAMMA GEBRUIKEN

1. Het bedieningspaneel aanzetten.

Druk, om het bedieningspaneel aan te zetten op de toets Start/Stop of begin te roeien. De volledige display zal even oplichten; het bedieningspaneel is dan gereed voor gebruik.

Aandacht: het bedieningspaneel zal kalibreren en kan de temperatuur in graden Celsius weergeven als u de stroomadapter insteekt.

2. Selecteer het handmatige programma.

Wanneer u het bedieningspaneel aanzet, wordt het handmatige programma automatisch geselecteerd.

Indien u een ander programma heeft geselecteerd, kunt u het handmatige programma opnieuw selecteren door herhaaldelijk op de toetsen Up (omhoog) of Down (omlaag) te drukken tot de genummerde 01 in het programmascherm knippert.

Om het handmatige programma te starten zonder een doel in te stellen, gaat u naar stap 4.

Voor het instellen van een tijd, afstand, calorieën of hartslagdoel voor het handmatige programma, drukt u op de toets Enter; de tijdsdisplay begint te knipperen. Ga naar stap 3.

3. Stel indien gewenst een doel in.

U kunt een tijd, afstand, calorieën en/of hartslagdoel instellen voor het programma.

U kunt indien gewenst meerdere doelen instellen. Tijdens het programma piept het bedieningspaneel om u te informeren wanneer u een doel heeft voltooid. **BELANGRIJK: om de aanvullende doelen die u heeft ingesteld te voltooien, moet u drukken op de toets Start/Stop om het programma nadat elk doel is voltooid, te hervatten.**

Indien u een van de volgende doelen niet wilt instellen, drukt u eenvoudigweg op de toets Enter wanneer het doelscherm knippert om het instellen van dat doel over te slaan.

Voor het instellen van een tijdsdoel, drukt u op de toetsen Up en Down om de gewenste tijd te selecteren. Druk vervolgens op de toets Enter, het afstandsscherm begint te knipperen.

Voor het instellen van een afstandsdoel, drukt u op de toetsen Up en Down om de gewenste afstand te selecteren. Druk vervolgens op de toets Enter, het calorieënscherm begint te knipperen.

Voor het instellen van een calorieëndoel, drukt u op de toetsen Up en Down om het gewenste aantal calorieën te selecteren. Druk vervolgens op de toets Enter, het hartslagscherm begint te knipperen.

Voor het instellen van een hartslagdoel, drukt u op de toetsen Up en Down om de gewenste hartslag te selecteren. Druk dan op de toets Enter.

Aandacht: indien u een hartslagdoel voor het handmatige programma selecteert, moet u een optionele borstkas hartslagmonitor dragen om uw doel te bereiken. **Zie bladzijde 21 voor meer informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor.**

4. Start het programma en wijzig indien gewenst de weerstand van de roeistang.

Druk op de toets Start/Stop om het programma te starten.

Tijdens het roeien kunt u de weerstand van de roeistang wijzigen door op de toetsen Up en Down te drukken.

Aandacht: wanneer u de knoppen indrukt, duurt het even voordat de roeitrainer het gewenste weerstandniveau bereikt.

5. Volg uw vorderingen op de displays.

Het bedieningspaneel heeft verschillende displays die de volgende oefeninformatie kunnen weergeven:

Program (programma)—Deze display toont het nummer van het huidige geselecteerde programma.

Time (tijd)—Deze display toont de verstreken tijd in minuten en seconden.

Aandacht: indien u een tijdsdoel voor een programma instelt, toont deze display de resterende tijd in plaats van de verlopen tijd van het programma. Als u een tijdsdoel heeft voltooid, gaat het bedieningspaneel piepen. Indien u verder roeit nadat u een tijdsdoel heeft voltooid, zal de tijdsdisplay opnieuw worden ingesteld en het originele tijdsdoel weergegeven.

Distance (afstand)—Deze display toont de afstand die u heeft geroeid in kilometers.

Aandacht: indien u een afstandsdoel voor een programma instelt, toont deze display de resterende afstand van het programma. Als u een afstandsdoel heeft voltooid, gaat het bedieningspaneel piepen. Indien u verder roeit nadat u een afstandsdoel heeft voltooid, zal de afstandsdisplay opnieuw worden ingesteld en het originele afstandsdoel weergegeven.

RPM (TPM)—Deze display toont uw roeitempo in roeitoeren per minuut (TPM).

Matrix—Deze display toont een profiel van de weerstandsniveaus van het programma.

Level (niveau)—Deze display toont het geselecteerde weerstandsniveau.

Count (telling)—Deze display toont het aantal roeitoeren dat u heeft voltooid.

Calories (calorieën)—Deze display toont bij benadering het aantal calorieën dat u heeft verbrand.

Aandacht: indien u een calorieëndoel voor een programma instelt, toont deze display de resterende calorieën in het programma. Als u een calorieëndoel heeft voltooid, gaat het bedieningspaneel piepen. Indien u verder roeit nadat u een calorieëndoel heeft voltooid, zal de calorieëndisplay opnieuw worden ingesteld en het originele calorieëndoel weergegeven.

Pulse (hartslag)—Deze display toont uw hartslag in slagen per minuut.

Aandacht: u dient een optionele borstkashartslagmonitor te dragen om uw hartslag te kunnen weergeven. **Zie bladzijde 21 voor meer informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor.** Indien u geen borstkashartslagmonitor draagt tijdens het roeien, verschijnt er een P in de display.

Druk op de toets Start/Stop om het programma te laten pauzeren. Druk op de toets Start/Stop om het programma te laten hervatten.

Druk op de toets Start/Stop om het programma te stoppen en de displays weer naar 0 terug te zetten, en druk vervolgens enkele seconden op de toets Enter.

6. Draag desgewenst een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

U kunt een optionele borstkashartslagmonitor dragen om uw hartslag te meten. **Zie bladzijde 21 voor meer informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor.** Aandacht: het bedieningspaneel is compatibel met Polar®-hartslagmonitoren.

Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden getoond op het hartslagdisplay.

7. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Als er gedurende een paar minuten geen toetsen worden ingedrukt en er niet wordt getrokken aan de roeistang zal het bedieningspaneel uitgaan en de display zich opnieuw instellen.

EEN VOORAF INGESTELD PROGRAMMA GEBRUIKEN

1. Het bedieningspaneel aanzetten.

Druk, om het bedieningspaneel aan te zetten op de toets Start/Stop of begin te roeien. De volledige display zal even oplichten; het bedieningspaneel is dan gereed voor gebruik.

Aandacht: het bedieningspaneel zal kalibreren en kan de temperatuur in graden Celsius weergeven als u de stroomadapter insteekt.

2. Selecteer een vooraf ingesteld programma.

De vooraf ingestelde programma's zijn genummerd van 02 tot 13.

Om een vooraf ingestelde programma te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de toets Up (omhoog) of Down (omlaag) tot het nummer van het gewenste vooraf ingestelde programma knippert in de programmadisplay.

De matrix toont een profiel van de weerstandsniveaus van het programma.

Om het vooraf ingestelde programma te starten zonder een doel in te stellen, gaat u naar stap 4.

Voor het instellen van een tijd, afstand, calorieën of hartslagdoel voor het vooraf ingestelde programma, drukt u op de toets Enter; de tijdsdisplay begint te knipperen. Ga naar stap 3.

3. Stel indien gewenst een doel in.

U kunt een tijd, afstand, calorieën en/of hartslagdoel instellen voor het programma.

U kunt indien gewenst meerdere doelen instellen. Tijdens het programma piept het bedieningspaneel om u te informeren wanneer u een doel heeft voltooid. **BELANGRIJK: om de aanvullende doelen die u heeft ingesteld te voltooien, moet u drukken op de toets Start/Stop om het programma nadat elk doel is voltooid, te hervatten.**

Indien u een van de volgende doelen niet wilt instellen, drukt u eenvoudigweg op de toets Enter wanneer het doelscherm knippert om het instellen van dat doel over te slaan.

Voor het instellen van een tijdsdoel, drukt u op de toetsen Up en Down om de gewenste tijd te selecteren. Druk vervolgens op de toets Enter, het afstandsscherm begint te knipperen.

Voor het instellen van een afstandsdoel, drukt u op de toetsen Up en Down om de gewenste afstand te selecteren. Druk vervolgens op de toets Enter, het calorieënscherm begint te knipperen.

Voor het instellen van een calorieëndoel, drukt u op de toetsen Up en Down om het gewenste aantal calorieën te selecteren. Druk vervolgens op de toets Enter, het hartslagscherm begint te knipperen.

Voor het instellen van een hartslagdoel, drukt u op de toetsen Up en Down om de gewenste hartslag te selecteren. Druk dan op de toets Enter.

Aandacht: indien u een hartslagdoel voor het vooraf ingestelde programma selecteert, moet u een optionele borstkashartslagmonitor dragen om uw doel te bereiken. **Zie bladzijde 21 voor meer informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor.**

4. Start het programma.

Druk op de toets Start/Stop om het programma te starten.

Elk programma is onderverdeeld in segmenten. Tijdens het programma vertegenwoordigt het knipperende segment van het profiel het huidige segment van de oefening.

Wanneer het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag ligt, kunt u de instelling handmatig veranderen door op de toetsen Up en Down te drukken. **BELANGRIJK: de roei-stang zal, wanneer het huidige segment van het programma eindigt, automatisch aan de geprogrammeerde weerstandsinstelling van het volgend segment aangepast worden.**

5. Volg uw vorderingen op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 14.

6. Draag desgewenst een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 15.

7. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Zie stap 7 op bladzijde 15.

EEN AANGEPAST PROGRAMMA GEBRUIKEN

1. Het bedieningspaneel aanzetten.

Druk, om het bedieningspaneel aan te zetten op de toets Start/Stop of begin te roeien. De volledige display zal even oplichten; het bedieningspaneel is dan gereed voor gebruik.

Aandacht: het bedieningspaneel zal kalibreren en kan de temperatuur in graden Celsius weergeven als u de stroomadapter insteekt.

2. Selecteer een aangepast programma.

De aangepaste programma's zijn genummerd van 14 tot 17.

Om een aangepast programma te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de toets Up (omhoog) of Down (omlaag) tot het nummer van het gewenste aangepaste programma knippert in de programmadisplay.

De matrix toont de naam van het programma.

Om het aangepaste programma te starten zonder het programmeren van weerstandsniveaus of het instellen van een doel, gaat u naar stap 5.

Voor het programmeren van weerstandsniveaus en/of het instellen van een tijd, afstand, calorieën of hartslagdoel voor het aangepaste programma, drukt u op de toets Enter; het eerste segment van het profiel begint te knipperen.

Voor het programmeren van weerstandsniveaus voor het programma, gaat u naar stap 3.

Voor het overslaan van het programmeren van weerstandsniveaus en alleen het instellen van een tijd, afstand, calorieën of hartslagdoel voor het aangepaste programma, drukt u herhaaldelijk op de toets Enter tot de tijdsdisplay begint te knipperen. Ga naar stap 4.

3. Programmeer de gewenste weerstandsniveaus voor het programma.

Elk programma is onderverdeeld in segmenten. U kunt een weerstandsniveau voor elk segment van het programma programmeren.

Om een weerstandsniveau voor het eerste segment te programmeren, past u eenvoudigweg het weerstandsniveau door te drukken op de toetsen Up en Down. Druk dan op de toets Enter.

Programmeer een weerstandsniveau voor de resterende segmenten op dezelfde manier. De weerstandsniveaus die u programmeert worden opgeslagen in het geheugen van het bedieningspaneel.

Wanneer u klaar bent met het programmeren van weerstandsniveaus voor het programma, begint de tijdsdisplay te knipperen.

4. Stel indien gewenst een doel in.

Zie stap 3 op bladzijde 14.

5. Start het programma.

Druk op de toets Start/Stop om het programma te starten.

Elk programma is onderverdeeld in segmenten. Tijdens het programma vertegenwoordigt het knipperende segment van het profiel in de matrix het huidige segment van het programma.

Wanneer het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag ligt, kunt u de instelling handmatig veranderen door op de toetsen Up en Down te drukken. **BELANGRIJK: de roei-stang zal, wanneer het huidige segment van het programma eindigt, automatisch aan de geprogrammeerde weerstandsinstelling van het volgende segment aangepast worden.**

6. Volg uw vorderingen op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 14.

7. Draag desgewenst een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 15.

8. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Zie stap 7 op bladzijde 15.

EEN HARTSLAGCONTROLEPROGRAMMA GEBRUIKEN

1. Het bedieningspaneel aanzetten.

Druk, om het bedieningspaneel aan te zetten op de toets Start/Stop of begin te roeien. De volledige display zal even oplichten; het bedieningspaneel is dan gereed voor gebruik.

Aandacht: het bedieningspaneel zal kalibreren en kan de temperatuur in graden Celsius weergeven als u de stroomadapter insteekt.

2. Kies een hartslagcontroleprogramma.

De hartslagcontroleprogramma's zijn genummerd van 18 tot 22.

Aandacht: uw maximale hartslag is de hoogst aanbevolen hartslag voor de oefening. Het bedieningspaneel gebruikt de formule $220 - \text{uw leeftijd}$ is gelijk aan uw maximale hartslag om uw maximale hartslag te schatten en de doelhartslag voor elk hartslagcontroleprogramma te berekenen. Voor het bepalen van uw daadwekelijke maximale hartslag, dient u uw arts of een door de arts aanbevolen bron te raadplegen.

Hartslagcontroleprogramma's 18 tot 21—Deze programma's hebben een vooraf ingestelde hartslag die is berekend als een percentage van uw maximale hartslag.

Programma 18—De doelhartslag is 55 procent van uw maximale hartslag.

Programma 19—De doelhartslag is 65 procent van uw maximale hartslag.

Programma 20—De doelhartslag is 75 procent van uw maximale hartslag.

Programma 21—De doelhartslag is 85 procent van uw maximale hartslag.

Hartslagprogramma 22—Met dit programma kunt u een doelhartslag invullen.

Om een hartslagcontroleprogramma te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de toets Up (omhoog) of Down (omlaag) tot het nummer van het gewenste hartslagcontroleprogramma knippert in de programmadisplay. De matrix toont de naam van het programma.

Indien u hartslagprogramma 18, 19, 20, of 21 heeft geselecteerd, drukt u op de toets Enter; de leeftijddisplay begint te knipperen. Ga naar stap 3.

Indien u hartslagprogramma 22 heeft geselecteerd, drukt u op de toets Enter; de hartslagdisplay begint te knipperen. Ga naar stap 4.

3. Voer uw leeftijd in.

Druk op de toetsen Up en Down om uw leeftijd in te stellen. Druk dan op de toets Enter.

4. Stel een doelhartslag in.

Druk op de toetsen Up en Down om een doelhartslag in te stellen. Druk dan op de toets Enter.

5. Stel indien gewenst een doel in.

U kunt een tijd, afstand, en/of calorieëndoel instellen voor het programma.

U kunt indien gewenst meerdere doelen instellen. Tijdens het programma piept het bedieningspaneel om u te informeren wanneer u een doel heeft voltooid. **BELANGRIJK: om de aanvullende doelen die u heeft ingesteld te voltooien, moet u drukken op de toets Start/Stop om het programma nadat elk doel is voltooid, te hervatten.**

Indien u een van de volgende doelen niet wilt instellen, drukt u eenvoudigweg op de toets Enter wanneer het doelscherf knippert om het instellen van dat doel over te slaan.

Voor het instellen van een tijdsdoel, drukt u op de toetsen Up en Down om de gewenste tijd te selecteren. Druk vervolgens op de toets Enter, het afstandsscherf begint te knipperen.

Voor het instellen van een afstandsdoel, drukt u op de toetsen Up en Down om de gewenste afstand te selecteren. Druk vervolgens op de toets Enter, het calorieënscherf begint te knipperen.

Voor het instellen van een calorieëndoel, drukt u op de toetsen Up en Down om de gewenste calorieën te selecteren. Druk dan op de toets Enter.

6. Draag een hartslagmonitor.

BELANGRIJK: u dient een optionele borstkashartslagmonitor te dragen om het hartslagcontroleprogramma te kunnen gebruiken.

Zie bladzijde 21 voor meer informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor.

Aandacht: het bedieningspaneel is compatibel met Polar-hartslagmonitoren.

7. Start het programma.

Druk op de toets Start/Stop om het programma te starten.

Elk programma is onderverdeeld in segmenten. Tijdens het programma vertegenwoordigt het knipperende segment van het profiel in de matrix het huidige segment van het programma.

Tijdens elk segment, gaat het weerstandsniveau automatisch omhoog of omlaag om uw feitelijke hartslag in de buurt te houden van de doelhartslag voor het programma.

Wanneer het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag ligt, kunt u de instelling handmatig veranderen door op de toetsen Up (omhoog) en Down (omlaag) te drukken.

BELANGRIJK: de roeistang zal, wanneer het huidige segment van het programma eindigt, automatisch aan de geprogrammeerde weerstandsinstelling van het volgende segment aangepast worden.

8. Volg uw vorderingen op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 14.

9. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Zie stap 7 op bladzijde 15.

HET HARTSLAGHERSTELPROGRAMMA GEBRUIKEN

Het hartslagherstelprogramma meet en scoort het herstellen van uw hartslag.

BELANGRIJK: u dient een optionele borstkashartslagmonitor te dragen om het hartslagherstelprogramma te kunnen gebruiken.

Zie bladzijde 21 voor meer informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor.

Aandacht: het bedieningspaneel is compatibel met Polar-hartslagmonitoren.

Druk op de toets Pulse Recovery (hartslagherstel) op enig moment om het programma te starten. Uw score verschijnt na 1 minuut in de display.

Score	Resultaat
F1.0–F2.0	Uitstekend
F2.0–F2.9	Goed
F3.0–F3.9	Voldoende
F4.0–F6.0	Onvoldoende

Als het bedieningspaneel geen hartslag detecteert, verschijnt er een P op het hartslagscherm.

Indien het woord ERR op de display verschijnt, dient u te controleren of u de hartslagmonitor op de juiste wijze draagt en of hij goed is afgesteld.

HET LICHAAMSVETPROGRAMMA GEBRUIKEN

1. Het bedieningspaneel aanzetten.

Druk, om het bedieningspaneel aan te zetten op de toets Start/Stop of begin te roeien. De volledige display zal even oplichten; het bedieningspaneel is dan gereed voor gebruik.

Aandacht: het bedieningspaneel zal kalibreren en kan de temperatuur in graden Celsius weergeven als u de stroomadapter insteekt.

2. Selecteer het lichaamsvetprogramma.

Het lichaamsvetprogramma berekent uw percentage aan lichaamsvet en laadt een programma op basis van uw resultaten.

Om uw percentage lichaamsvet te meten en een programma te laden op basis van uw resultaten, drukt u herhaaldelijk op de toets Up (omhoog) of Down (omlaag) tot het nummer 23 in het programmascherm knippert. Druk vervolgens op de toets Enter, het hoogtescherm begint te knipperen. **Volg vervolgens stappen 3 tot 11.**

Om alleen uw percentage lichaamsvet te meten, drukt u op de toets Body Fat (lichaamsvet); het hoogtescherm begint te knipperen. **Volg vervolgens stappen 3 tot 8.**

3. Draag een hartslagmonitor.

BELANGRIJK: u dient een optionele borst-kashartslagmonitor te dragen om het lichaamsvetprogramma te kunnen gebruiken.

Zie bladzijde 21 voor meer informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor.

Aandacht: het bedieningspaneel is compatibel met Polar-hartslagmonitoren.

4. Voer uw lengte in.

Druk op de toetsen Up en Down en om uw lengte in te stellen. Druk vervolgens op de toets Enter, het gewichtsscherm begint te knipperen.

5. Voer uw gewicht in.

Druk op de toetsen Up en Down om uw gewicht in kilogrammen in te stellen. Druk vervolgens op de toets Enter, het geslachtsscherm begint te knipperen.

6. Voer uw geslacht in.

Druk op de toetsen Up en Down om uw geslacht in te stellen. Selecteer 1 voor mannelijk; selecteer 0 voor vrouwelijk. Druk vervolgens op de toets Enter, het leeftijdscherm begint te knipperen.

7. Voer uw leeftijd in.

Druk op de toetsen Up en Down om uw leeftijd in te stellen. Druk dan op de toets Enter.

8. Meet uw percentage lichaamsvet.

Druk op de toets Start/Stop om uw percentage lichaamsvet te meten. De volgende resultaten verschijnen op de displays:

BMR—Dit resultaat is uw basale metabole aantal (BMR). Dit is het aantal calorieën dat u lichaam nodig heeft om te functioneren als het rust.

BMI—Dit resultaat is uw body mass index (BMI). Dit meet uw lichaamsvet op basis van uw lengte en gewicht.

FAT% (vet%)—Dit resultaat is uw geschatte percentage aan lichaamsvet.

Als het bedieningspaneel geen hartslag detecteert, verschijnt er een P op het hartslagscherm.

Indien het woord ERR op de display verschijnt, dient u te controleren of u de hartslagmonitor op de juiste wijze draagt en of hij goed is afgesteld.

9. Start het programma.

Een van de zes programma's zal worden geladen; uw percentage lichaamsvet bepaalt welk programma wordt geladen. Een profiel van de weerstandsniveaus voor het programma verschijnt in de matrix.

Druk op de toets Start/Stop om het programma te starten.

Elk programma is onderverdeeld in segmenten. Tijdens het programma vertegenwoordigt het knipperende segment van het profiel het huidige segment van de oefening.

Wanneer het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag ligt, kunt u de instelling handmatig veranderen door op de toetsen Up en Down te drukken. **BELANGRIJK: de roei-stang zal, wanneer het huidig segment van het programma eindigt, automatisch aan de geprogrammeerde weerstandsinstelling van het volgende segment aangepast worden.**

10. Volg uw vorderingen op de displays.

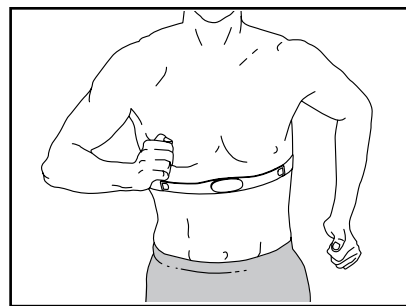
Zie stap 5 op bladzijde 14.

11. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Zie stap 7 op bladzijde 15.

DE OPTIONELE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

Of het nu uw doel is om vet te verbranden om uw bloedvatenstelsel te versterken, het belangrijkste bij het bereiken van de beste resultaten is om de juist hartslag



tijdens de oefeningen te behouden. De optionele hartslagmonitor stelt u in staat om voortdurend uw hartslag te meten tijdens uw oefening, en dat zal u helpen u persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Raadpleeg de kافت van deze handleiding om een optionele borstkas hartslagmonitor aan te schaffen.**

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

⚠ WAARSCHUWING:

Voordat u begint met dit of een ander oefeningenprogramma, dient u een arts te consulteren. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.

Deze richtlijnen helpen u bij het plannen van uw oefeningenprogramma. Voor meer gedetailleerde oefeninginformatie, dient u een erkend boek te kopen of uw arts te consulteren. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

Of het nu uw doel is om vet te verbranden of om uw hart en vaatsysteem te versterken, het uitvoeren van oefeningen met de juiste intensiteit is de sleutel bij het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als gids voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau. De grafiek hieronder toont de aanbevolen hartslagen voor het verbranden van vet en voor een aerobische oefening.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau, zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone." Het laagste nummer is uw hartslag voor het verbranden van vet, het middelste nummer is uw hartslag voor het maximaal verbranden van vet en het hoogste nummer is de hartslag voor de aerobische oefening.

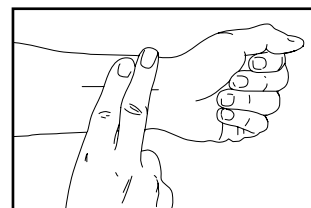
Vet verbranden—Om op doeltreffende wijze vet te verbranden moet u gedurende een aanhoudende periode oefeningen doen op een laag intensiteitsniveau. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam *koolhydraatcalorieën* voor de energie. Pas na de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam opgeslagen *vetcalorieën* voor de energie. Als het uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van de oefening aan te passen tot uw hartslag zich bij het laagste nummer in uw trainingszone bevindt. Voor maximale vetverbranding, dient u te oefenen

met uw hartslag in het middelste nummer van uw trainingszone.

Aerobische oefening—Als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken dan moet u een aerobische oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die gedurende langere perioden grote hoeveelheden zuurstof vereist. Voor een aerobische oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag in de buurt is van het hoogste nummer van uw trainingszone.

HET METEN VAN UW HARTSLAG

Om uw hartslag te meten dient u de oefening minstens vier minuten uit te voeren. Stop dan met oefenen en plaats twee vingers op uw pols zoals afgebeeld. Neem uw hartslag gedurende zes seconden op en vermenigvuldig het resultaat met tien om uw hartslag te weten. Als u bijvoorbeeld 14 hartslagen voelt in zes seconden tijd, dan is uw hartslag 140 slagen per minuut.



RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Warming up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddoodstroming verhoogt ter voorbereiding op de training.

Trainingszone-oefening—Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Gedurende de eerste weken van uw oefeningenprogramma, dient u uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone te houden.) Adem regelmatig en diep bij het uitvoeren van de oefening; houd uw adem niet in.

Afkoelen—Eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strecken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

Om uw conditie te behouden of te verbeteren dient u drie trainingen per week te doen, met ten minste één rustdag tussen de trainingen. Na een aantal maanden regelmatig oefeningen doen, kunt u, als u dat wenst, tot vijf trainingen per week doen. Onthoud dat het dagelijks regelmatig oefeningen doen en hier plezier in hebben, de sleutel tot uw succes is.

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

De juiste manier voor verschillende basisstrekoefeningen wordt rechts getoond. Beweeg langzaam bij het strekken–spring nooit op.

1. Teen Aanraken Strekoefening

Sta met lichtgebogen knieën en buig langzaam vanuit uw heupen naar voren. Houd uw rug en schouders ontspannen als u zover mogelijk naar beneden reikt, richting uw tenen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: achillespees, achterkant van de knieën en rug.

2. Strekken van de Achillespees

Ga zitten met één uitgestrekt been. Breng de zool van de andere voet naar u toe en laat deze rusten tegen de binnenkant van de dij van uw uitgestrekte been. Probeer zover mogelijk naar uw teen te reiken. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: achillespezen, onderrug en liezen.

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

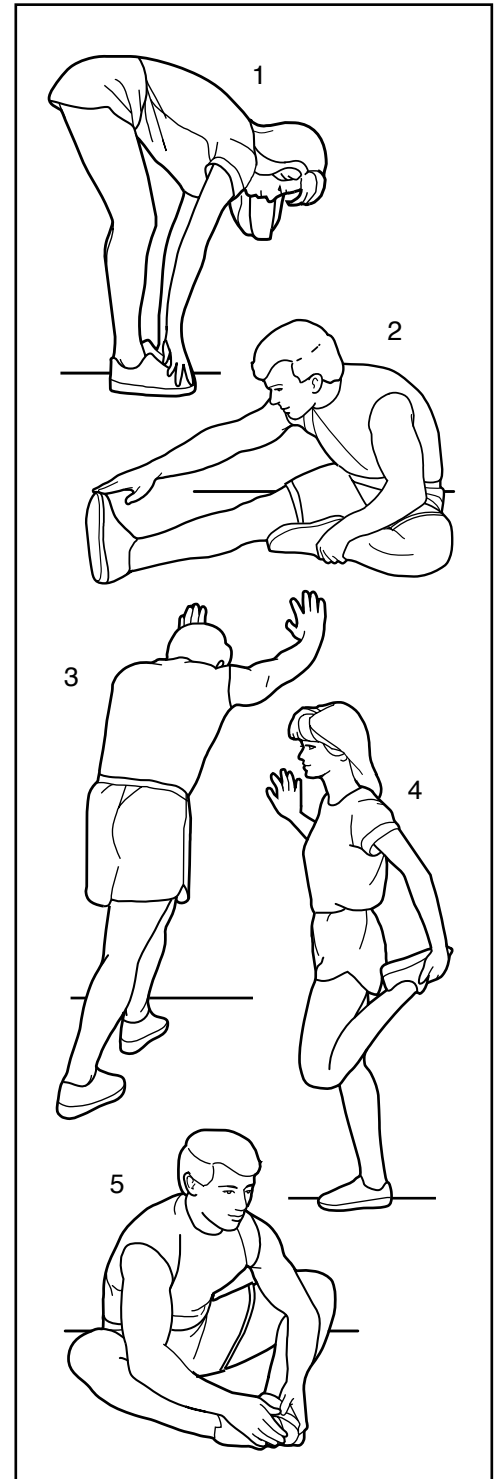
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Voor het nog verder strekken van de achillespezen, kunt u ook uw achterbeen buigen. Strekken: kuiten, achillespezen en enkels.

4. Strekken van de Dijbeenspier

Leun met een hand tegen de muur voor balans en reik met de andere hand naar achteren en grijp uw voet. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: dijbeenspier en heupspieren.

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

Zit met de zolen van uw voeten tegen elkaar aan en uw knieën naar buiten gericht. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw liezen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: dijbeenspier en heupspieren.



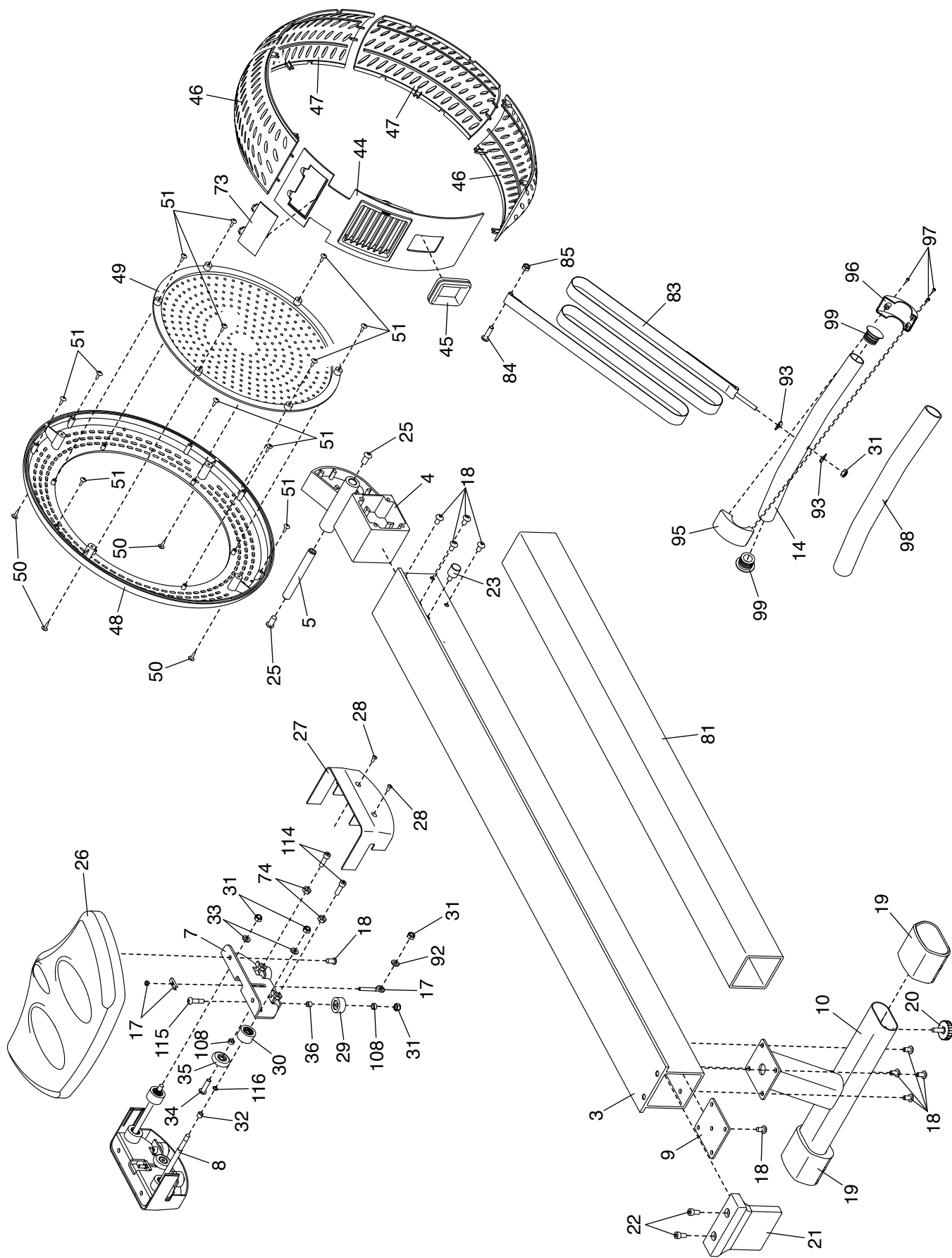
LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NTEVRW69714.0 R0614A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	46	2	Afscherming A
2	1	Voorste Stabilisator	47	2	Afscherming B
3	1	Balk	48	2	Schermb
4	1	Zwenkasbeugel	49	2	Schijf
5	1	Zwenkas	50	21	M4 x 15mm Tekschroef
6	1	Kap van het Onderstel	51	28	M4 x 15mm Zelftapper
7	2	Dragerplaat	52	2	Zwenkkap van de Staander
8	2	As van de Drager	53	2	Zwenkbeugel van de Staander
9	1	Balkplaat	54	1	M8 x 120mm Bout
10	1	Achterste Stabilisator	55	2	Zwenkkap
11	1	Linkervoetsteun	56	1	Weerstandventilator
12	1	Rechervoetsteun	57	1	Vliegwiel
13	1	Staander	58	4	M5 x 10mm Schroef
14	1	Roeistang	59	1	As van het Vliegwiel
15	1	Ruststand	60	1	6000Z Lager
16	2	Tussenring van de Ruststandrol	61	3	6003Z Lager
17	2	Oogboutmodule	62	1	Weerstandplaat
18	25	M8 x 15mm Schroef	63	1	Veer van het Vliegwiel
19	2	Achterste Stabilisatiekap	64	1	M10 x 20mm Schroef
20	2	Stelvoet	65	1	M10 Tussenring
21	1	Kap van de Rail	66	1	Kabel van de Weerstandplaat
22	2	M8 x 20mm Schouderschroef	67	1	Koppelingslager
23	2	Dragerstop	68	1	Weerstandbeugel
24	1	M10 Gebogen Tussenring	69	1	Weerstandkatrol
25	2	M8 x 20mm Schroef	70	1	Weerstandkabel
26	1	Zitting	71	1	M10 x 50mm Inbusbout
27	2	Kap van de Drager	72	1	M10 Borgmoer
28	4	M6 x 15mm Schroef	73	1	Toegangskap
29	4	Horizontale Dragerroller	74	4	M8 Moer
30	4	Verticale Dragerroller	75	1	Behuizing Terugtrekveer
31	12	M8 Borgmoer	76	1	Kap Terugtrekveer
32	4	M8 x 8mm Tussenstuk	77	1	Terugtrekveer
33	4	M8 x 16mm Tussenring	78	1	17mm Borgring
34	2	M8 x 30mm Bout	79	1	Veerring
35	2	Geleideroller	80	1	Riemspeel
36	4	M8 x 5mm Tussenstuk	81	1	Geluidsdemper
37	2	Voetsteunbeugel	82	1	Stroomadapter
38	8	M6 x 10mm Schroef	83	1	Riem
39	2	Kussen van de Voetsteun	84	1	M5 x 30mm Bout
40	2	Flenslagerring	85	1	M5 Slotmoer
41	1	Knop	86	1	Riemkatrol
42	1	Roeistangsteun	87	2	28mm C-clip
43	1	M10 x 55mm Schroef	88	1	As van de koppeling
44	1	Geventileerde kap	89	2	6001Z Lager
45	1	Riembus	90	1	Sensor/Draad

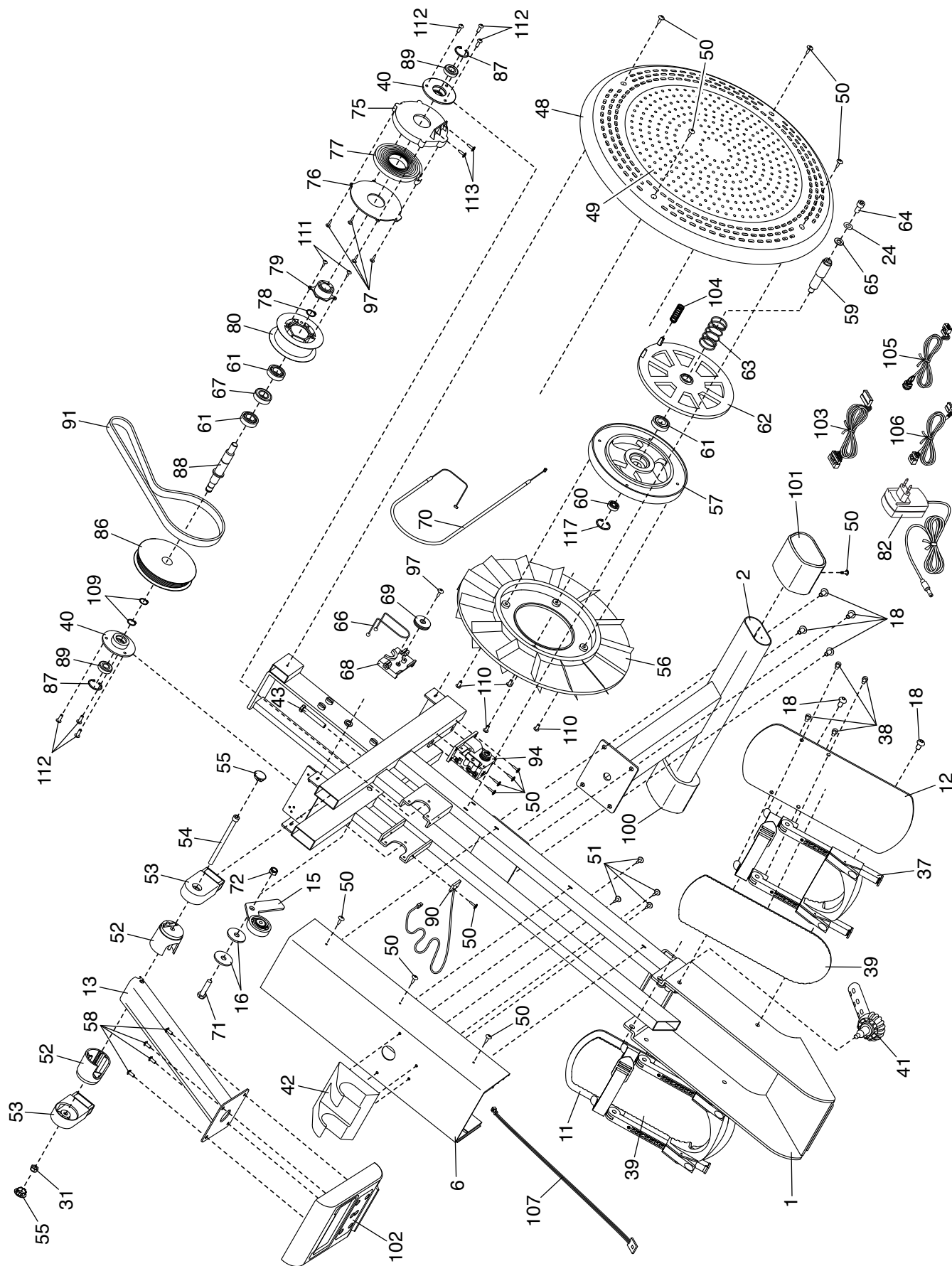
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
91	1	Riem	106	1	4-pin-Draad
92	2	M8 x 16mm Tussenring	107	1	Ontvanger/Draad
93	2	M8 Gebogen Tussenring	108	6	M8 x 3mm Tussenstuk
94	1	Weerstandmotor	109	2	12mm Borgring
95	1	Riemkap A	110	4	M5 x 10mm Zelftappende Schroef
96	1	Riemkap B	111	2	M4 x 15mm Schroef met Platte Kop
97	8	M3 x 10mm Zelftappende Schroef	112	6	M5 x 15mm Schroef
98	1	Roeistangschuim	113	2	M4 x 15mm Schroef
99	2	Roeistangkap	114	4	M8 x 25mm Schroef
100	1	Linker Stabilisatiekap	115	4	M8 x 30mm Bout van de Drager
101	1	Rechter Stabilisatiekap	116	16	M8 x 12mm Tussenring
102	1	Bedieningspaneel	117	1	10mm Borgring
103	1	8-pin-Draad	*	—	Gebruikershandleiding
104	1	Plaatveer	*	—	Gereedschap voor het Monteren
105	1	Contactpunt/Draad			

Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.



GEDETAILEERDE TEKENING B

Modellnr. NTEVRW69714.0 R0614A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

RECYCLING INFORMATIE

Dit elektronische product mag niet bij het gemeentelijk afval worden gegooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product volgens de wet worden gerecycleerd aan het einde van de levenscyclus.

Maak gebruik van installaties voor hergebruik die bevoegd zijn voor het verwerken van dit soort afval in uw streek. Zo helpt u het milieu te beschermen en de Europese normen voor milieubescherming te verbeteren. Als u meer informatie nodig hebt over veilige en correcte afvalverwijdering, neem dan contact op met uw plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product hebt gekocht.

