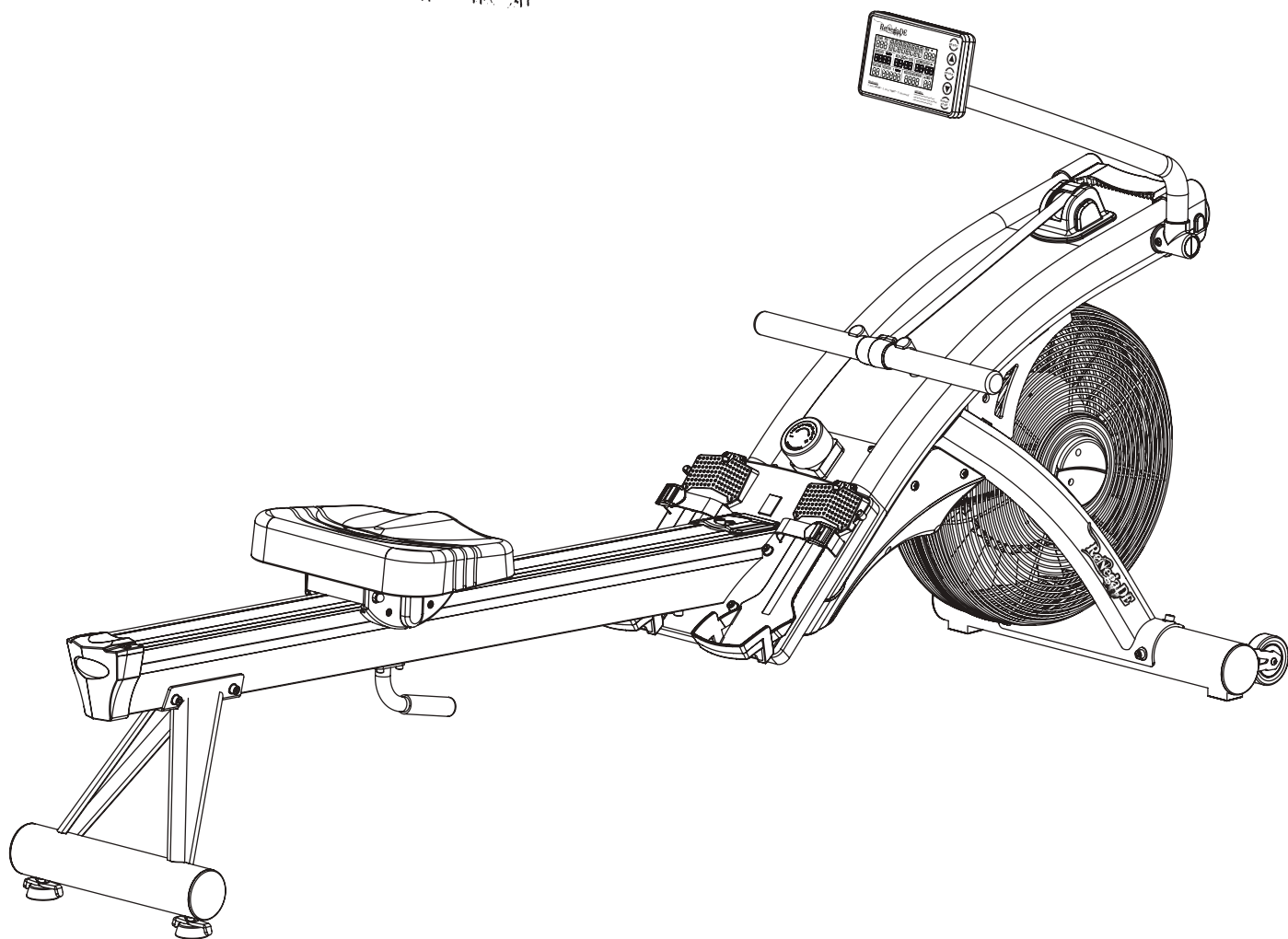


ReNegaDE Air Rower



Lees deze montage instructie door voordat je aan het monteren begint.

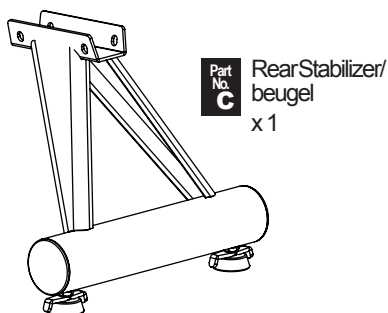
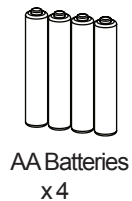
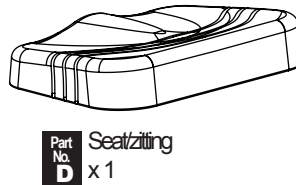
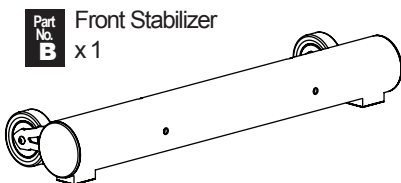
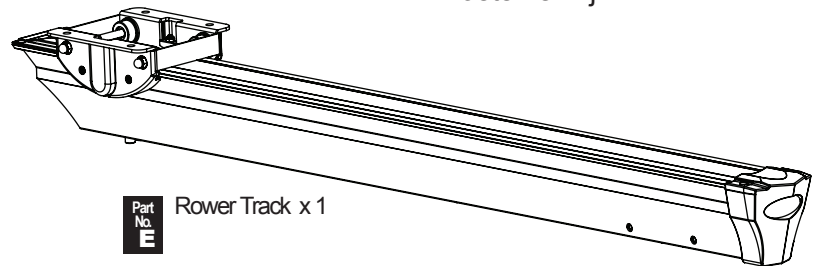
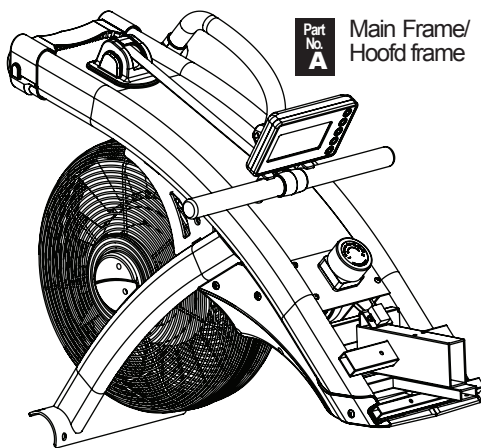
Handleiding

Voordat je begint

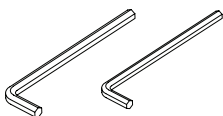
1. Zorg voor een schone Werkplek
2. Assistentie is gemakkelijk
3. Open de dozen

4. Haal de onderdelen uit de verpakking en check de inhoud

De volgende onderdelen moeten er zijn:



Benodigheden:

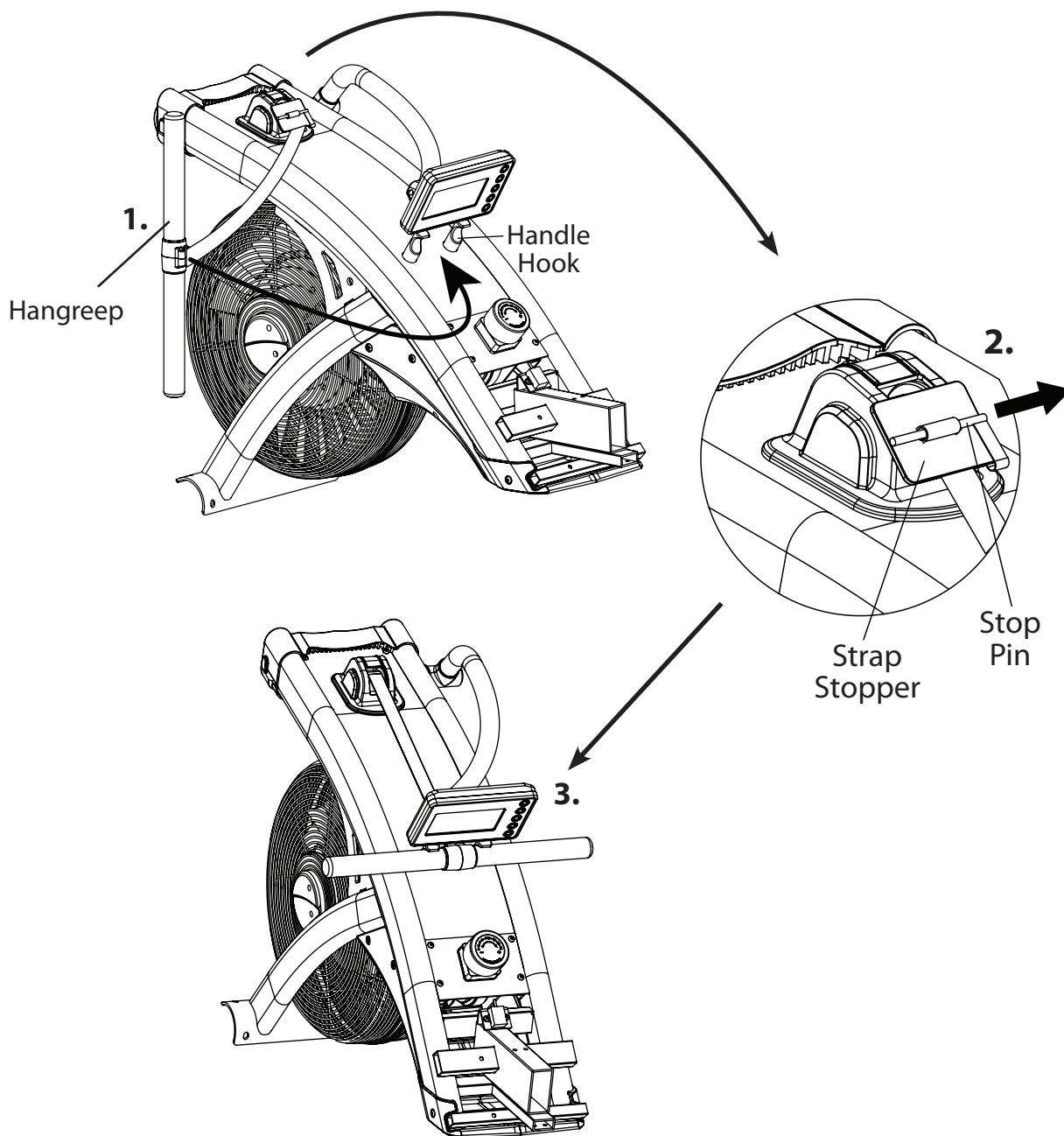


Inbussleutel (6 and 5mm)

! De afmetingen van de roeier in gebruik: 223.5cm x 61.4c, en 61.5 x 76 x 223.5cm in opgevouwen toestand. Het gewicht bedraagt 49kg.

1. Plaats van de handgreep

- Plaats de handgreep in de positie zoals hieronder aangegeven
- Pullout the **Stop Pin** attached on pulling strap and remove the stopper carefully.
Trek de Stop pin er uit en verwijder de Strap Stopper voorzichtig
- De strap stopper is gebruikt als transportmateriaal. En is verder niet meer nodig.

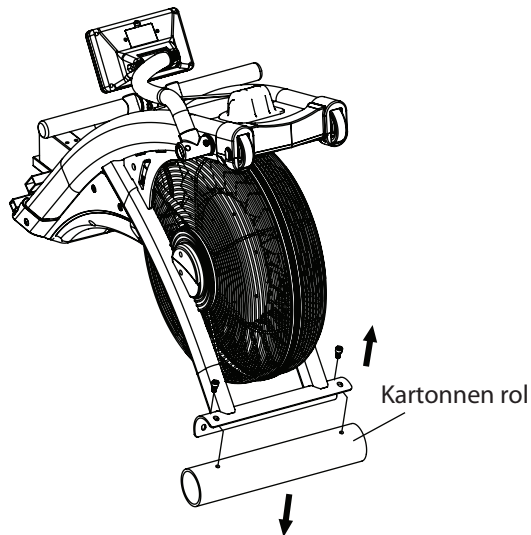


! Alle benodigde bouten en moeten zijn geplaatst. Dus alleen eruit draaien en opnieuw vastdraaien

2. Monteer de stabilisator aan de voorzijde

2-1. Verwijder de kartonnen transportrol aan de voorzijde

- Schroef de TWEE M8 x 16mm 'IMBUS' bouten. En verwijder de kartonnen rol
- De twee imbus-schroeven zijn verder niet meer nodig bij het in elkaar zetten.

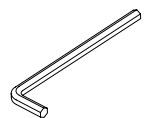


BOUTEN:



x2

MATERIAAL:



6mm

2-2 Monteer de stabilisator aan de voorzijde

- Verwijder de VIER M8 x 16mm Hex bouten & M8 x 19mm x1.5mm ringen van de stabilisator (B) met de 6mm imbusleutel.
- Monteer de stabilisator (B) aan het Hoofdframe (A) met vier M8 x 16mm Hex bouten (B5) & M8 x 19mm x1.5mm ringen (B6). Zet alles goed vast met de imbusleutel.

ONDERDELEN:

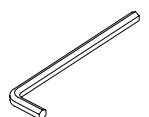


x4



x4

MATERIALEN:

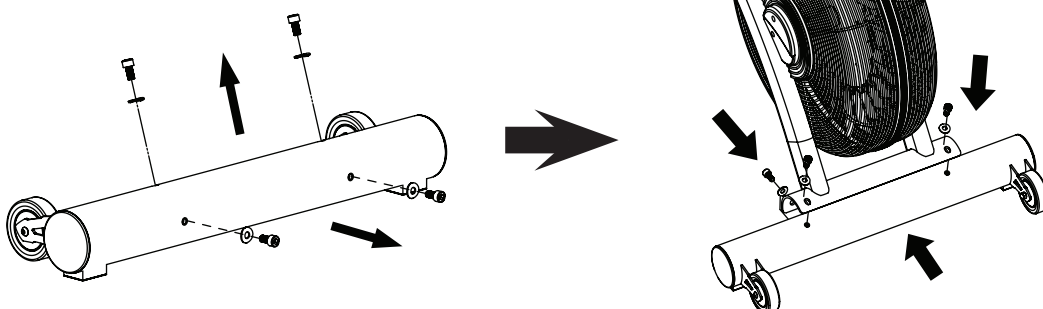


6mm

! Monteer de onderdelen in de volgorde zoals op de tekening

! Draai de bouten goed aan met de imbusleutel

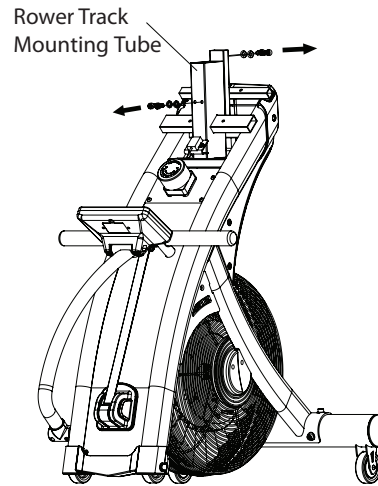
! Let op: de wielen moeten aan de voorzijde komen. **BELANGRIJK**



3. Monteer de voet

3-1. Verwijder de schroeven

- Plaats de roeier op de voorzijde, net als op de afbeelding the whole main frame vertically as shown.
- Verwijder de bouten M8 x 16mm x 1.5mm en ring en (B7) aan boven en onderzijde Rower Track Mounting Tube met de imbusleutel. Bewaar de bouten en ringen voor de volgende stap.



BENODIGD:

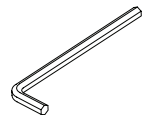


x4



x4

MATERIAAL:



6mm

Rower Track monteren

3-2. Koppel de onderdelen aan elkaar.

- Verwijder de M8 x 30mm bouten en de (B8) 8 x 16mm x 1.5mm ringen (B7) van de voetsteun met de imbusleutel.
- Monteer de voetsteun aan Main Frame Mounting Bracket voorzichtig met vier M8 x 30mm bouten (B8) en M8 x 16mm x 1.5mm ringen (B7). Draai de bouten vervolgens goed aan met de imbusleutel

ONDERDELEN:

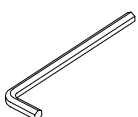


x4



x4

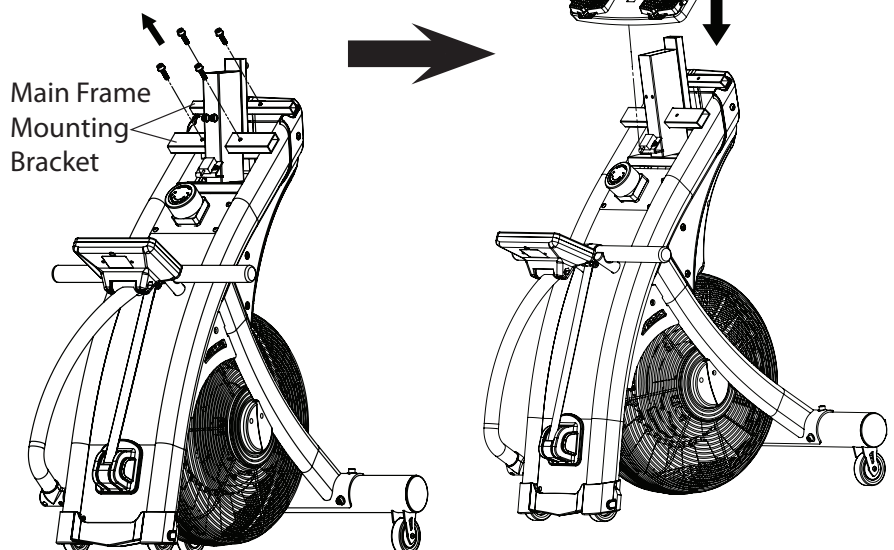
MATERIAAL:



6mm

! Monteer de onderdelen in de aangegeven volgorde zoals getoond op de afbeelding.

! Draai de bouten goed aan met de imbusleutel.



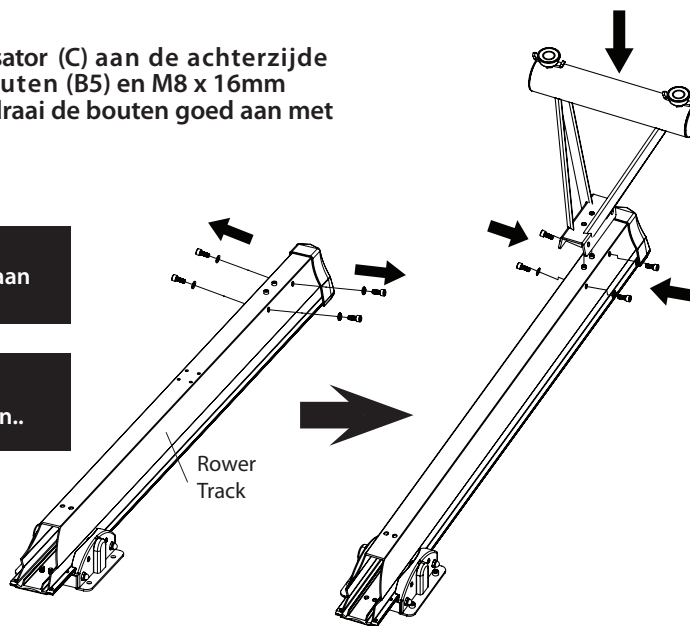
4. Monteer de achterbeugel en stabilisator

4-1. Monteer de achterbeugel

- Verwijder de vier M8 x 20mm bouten (B5) en M8 x 16mm x1.5mm ringen (B7) van beide achterzijde van de Rower Track met de imbusleutel.
- Monteer de achter stabilisator (C) aan de achterzijde met vier M8 x 20mm bouten (B5) en M8 x 16mm x1.5mm ringen (B7). En draai de bouten goed aan met de imbusleutel.

! Hou dezelfde volgorde aan zoals hier aangegeven.

! Draai de bouten goed aan..



Onderdelen:

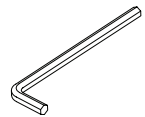


x4



x4

Materiaal:



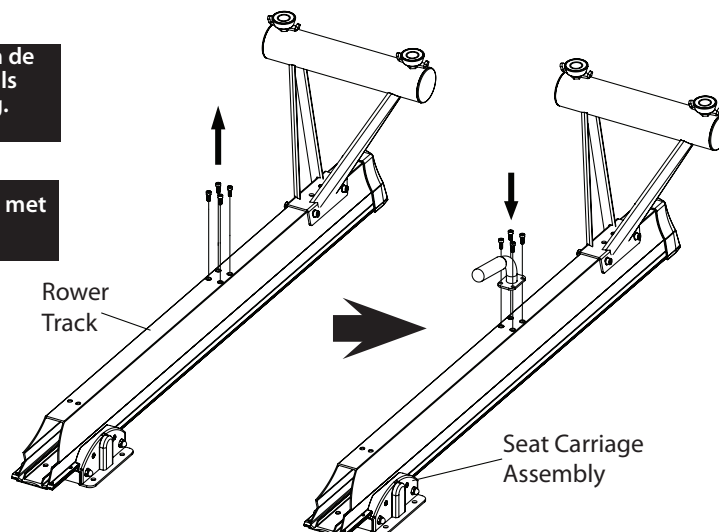
6mm

4-2. Monteer het achterhandvat

- Verwijder de vier M6 x 16mm bouten (B9) van de Rower Track met de 5mm imbusleutel
- Verbind de achterhandvat (G) in het midden van de RowerTrack met vier M6 x 16mm bouten (B9). Draai dan de bouten goed vast met de 5mm imbusleutel.
- Knip de kabelbinder door die de zitting bijeenhoudt aan de voorzijde van de Rower Track.

! Monteer de onderdelen in de aangegeven volgorde zoals getoond op de afbeelding.

! Draai de bouten goed aan met de imbusleutel.

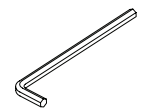


Materiaal:



x4

Onderdelen:



5mm

5. Monteren van voor- en achterzijde

- Schuif beide onderdelen, zoals op de tekening in elkaar. Draai twee M8 x 16mm bouten en (B5) & M8 x 16mm x1.5mm ringen (B7) handvast aan, aan de onderzijde.
- Hou de zitting vast en draai de andere twee bouten M8 x 16mm (B5) en M8 x 16mm x1.5mm ringen (B7) vanaf de bovenzijde voorzichtig aan
- Als alle bouten op de goede plek zitten, draai de bouten daarna met de 6mm imbusleutel.
- Laat de zitting met de hand langzaam naar beneden glijden tot aan de onderzijde.

! Monteer de onderdelen in de aangegeven volgorde zoals getoond op de afbeelding.

! Draai de bouten goed aan met de imbusleutel.

Onderdelen

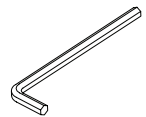


x4

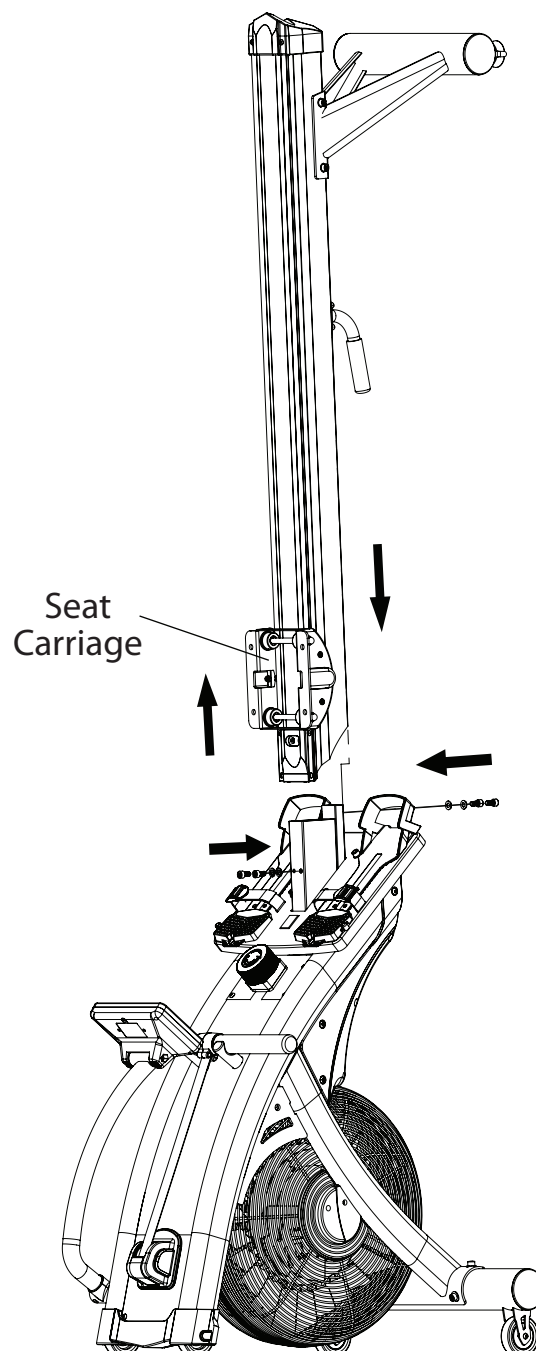


x4

Materiaal:



6mm



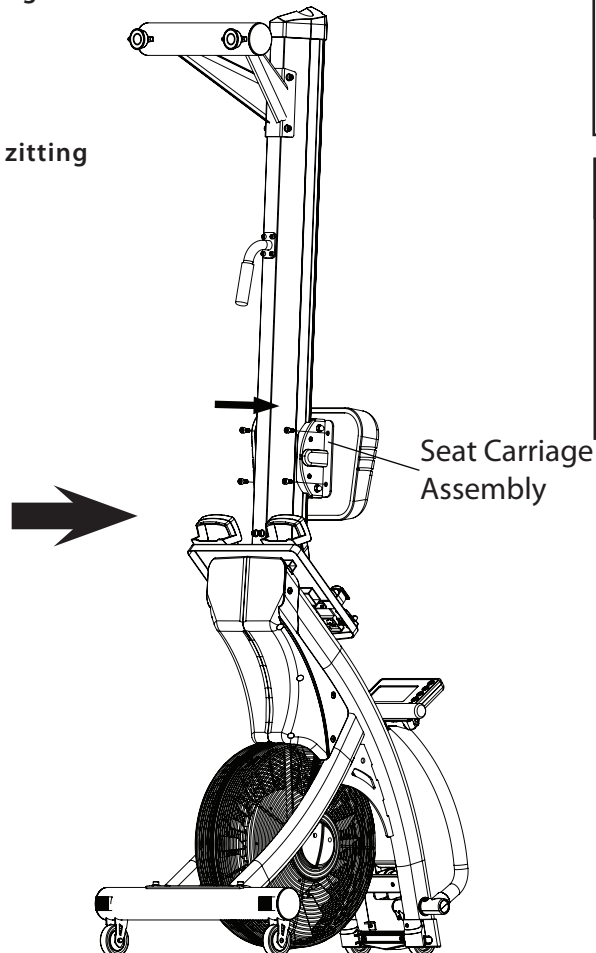
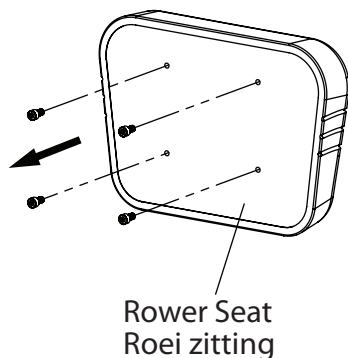
6. Monteer het zitkussen

- Verwijder de vier M8 x 16mm bouten (B5) aan e onderzijde van de zitting met de 6mm imbusleutel.
- Monteer de zitting/zitkussen op de zitting drager met de vier M8 x 16 mm bouten.
- Schoef de bouten goed vast met de 6mm imbusleutel

Letop: De voorzijde(kortste kant) van de zitting moet richting de grond wijzen

! Monteer de onderdelen in de aangegeven volgorde zoals getoond op de afbeelding.

! Draai de bouten goed aan met de imbusleutel.



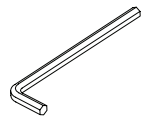
Onderdelen:

Part No.
B5



x4

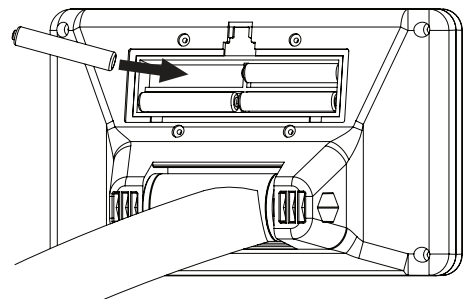
Materiaal:



6mm

7. Batterijen plaatsen

- Plaats de batterijen in het compartiment aan de achterzijde van de console.



Laatste controles...

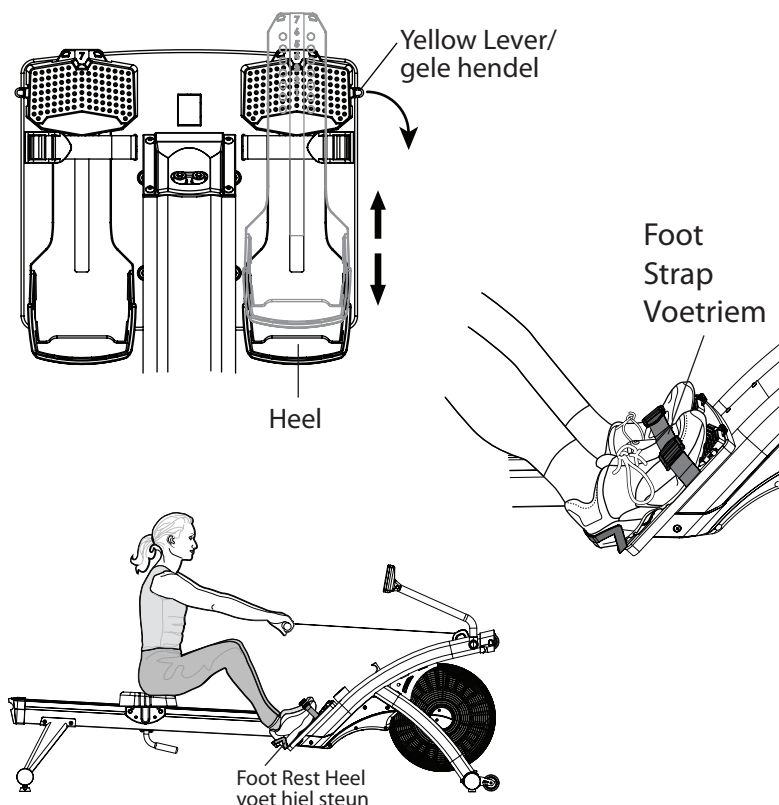
Je roeier is nu geïnstalleerd. Check voor de veiligheid de volgende zaken:

- Controleer alle bouten of ze goed aangedraaid zijn.
- Controleer of de roeier op een egaal, vlakke ondergrond staat.

Air Rower Opties

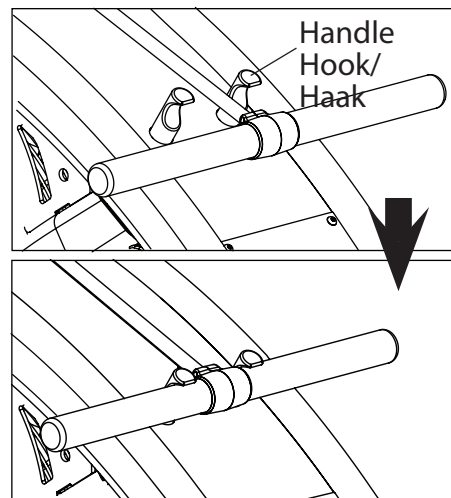
Stel de voetsteun in

1. To set the Foot Rest, pull the yellow lever with one hand and with the other to slide the Heel piece up or down to achieve the required setting, then release the yellow lever to lock it in position.
2. Begin by setting the Foot Rest Heel so the strap crosses the ball of your foot.
3. As you gain familiarity with your Rower, you may choose to raise or lower the Foot Rest Heel a notch for reasons of flexibility or general comfort.
4. Optimal setting permits the knee, lower leg and ankle to be perpendicular to the floor at the beginning position.
 - Lowering the Foot Rest Heel permit more seat carriage travel.
 - Raising the Foot Rest Heel cuts down on leg flexion.



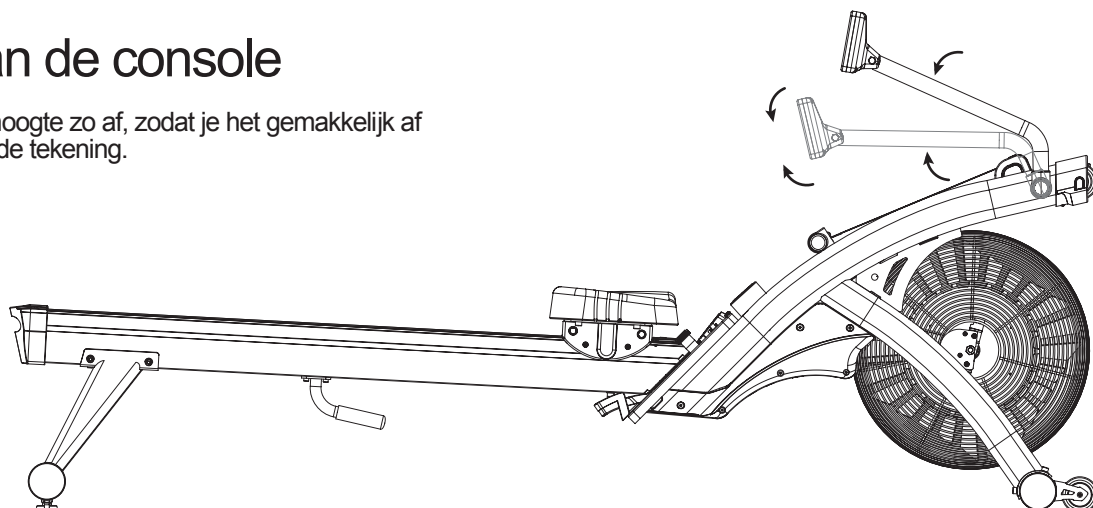
De trekhaak plaatsen

1. Plaats de trekhaak, voordat je begint aan de oefeningen, in de trekhaakbeugels.



Afstellen van de console

1. Stel de console in hoogte zo af, zodat je het gemakkelijk af kunt lezen. Zie bijgaande tekening.



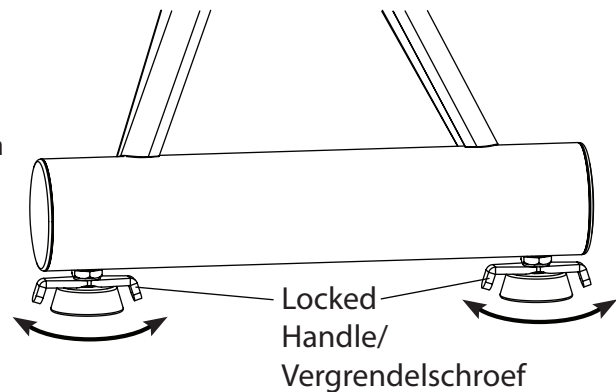
Aanpassen van de weersten

1. De roeier heeft een snelheidsafhankelijk remsysteem.
2. Hoe harder je trekt, hoe meer weerstand.
Als je je harder inspannt, dan ga je sneller, verbrandt dan meer calorieën. Maar het is belangrijker om een langere tijd te trainen.
3. Draai aan de weerstandsknop om de magnetische weerstand te verhogen. Dit merk je direct tijdens het oefenen. Hoe dichter de magneet bij de ventilator zit, hoe hoger de weerstand.
4. De magneet, en dus de weerstand, wordt aangepast door het draaien aan de knop.
5. De weerstandsniveaus gaan van : 1 = licht tot 16 = hard.



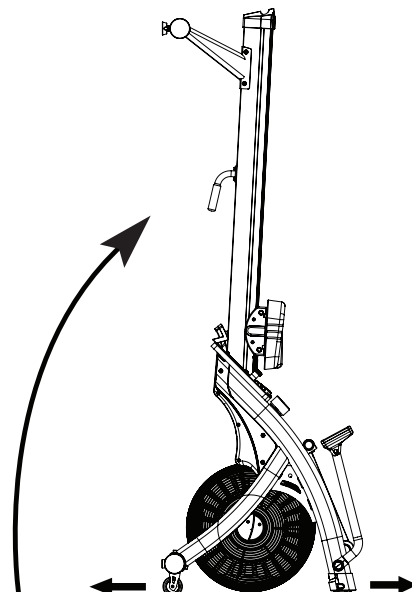
Jouw roeier uitrichten

1. Om jouw roeier op onregelmatige oppervlakken te gebruiken, kun je de hoogte van de poten verstellen aan de achterzijde d.m.v. twee hoogtesteuren.
2. Draai de steun tot de gewenste hoogte. En zeker de steun met de vergrendelschoef.



Transporting your Air Rower

1. Your Rower has 4 transport wheels located on the front stabilizer & main frame.
2. Fold up the Rower using the rear handle underneath the rower track and then pull or push to move it around.

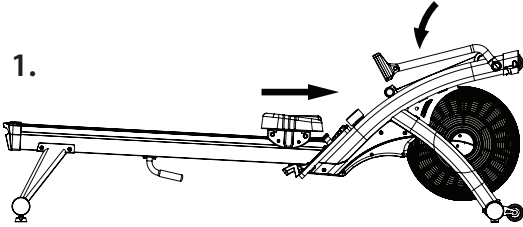


Hoe je de roeier kunt opklappen of neerklappen

Opklappen roeier

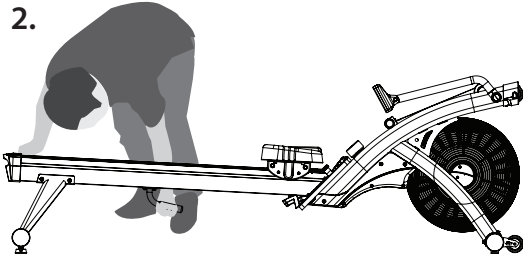
- Draai de console met arm in de vervoerpositie.
- Schijf de zitting naar voren.

1.



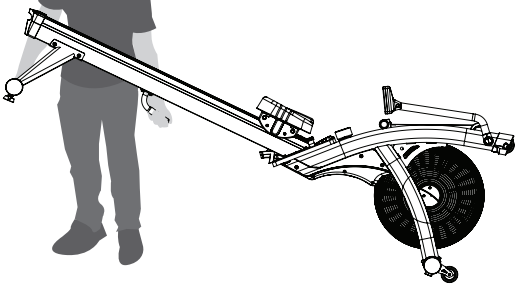
Hou een hand aan de achterzijde en een hand aan de onderzijde vast, zie afbeelding, bij jde beugel.

2.



3.

- Til de roeier aan de achterzijde verder op, totdat hij verticaal staat.



4.

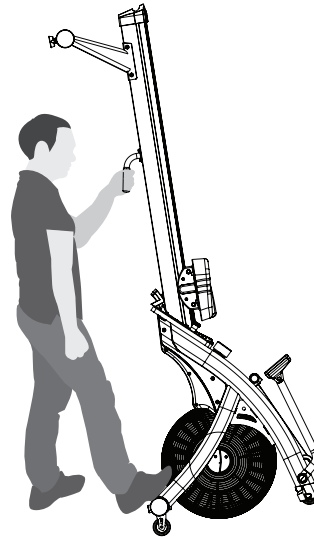
Let op: Gebruik je rechervoet om de achterste steun te zekeren zodat de roeier niet wegglijdt. Hou het handvast daarbij goed vast..



Neerklappen roeier

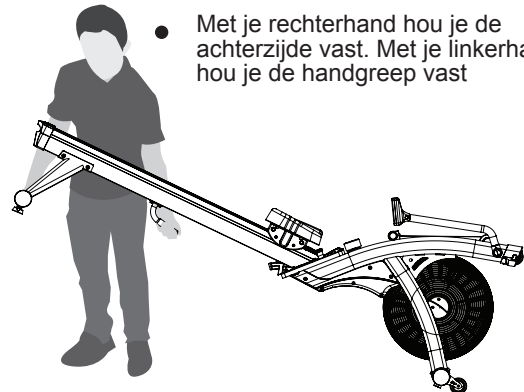
- Ga achter de roeier staan en hou de handgreep vast zoals op de tekening hieronder.
- Gebruik je rechervoet om de glijder te stoppen.

1.



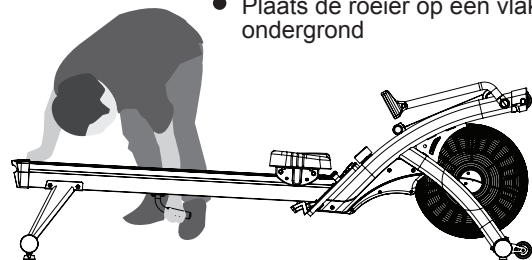
- Met je rechterhand hou je de achterzijde vast. Met je linkerhand hou je de handgreep vast

2.



- Plaats de roeier op een vlakke ondergrond

3.



- Klap de console en steun omhoog

- Verschuif de zitting naar achteren.

4.

