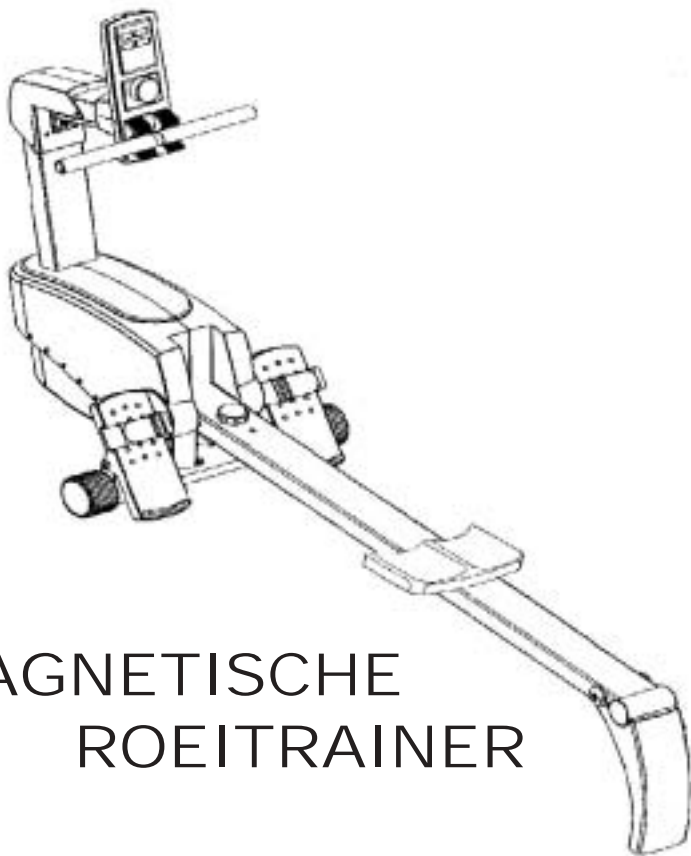


# POWER-ROWER RM-1



## MAGNETISCHE ROEITRAINER

### HANDLEIDING

MONTAGE - GEBRUIKSIINSTRUCTIES - CONDITIERICHTLIJNEN - ONDERHOUD

**MAX. TOELAATBAAR GEWICHT 113 KG**

[www.mp-products.nl](http://www.mp-products.nl)

# POWER-ROWER RM-1

**Gefeliciteerd** met de aanschaf van een  
mp-products fitness apparaat.

De POWER-ROWER RM-1® is een fantastisch doeltreffend gereedschap voor het behalen van uw persoonlijke fitness doelen.

Deze handleiding bevat alle informatie die u nodig heeft voor het gebruik van het toestel. Lees de handleiding volledig door voordat u oefeningen op het toestel gaat uitvoeren.

## POWER-ROWER RM-1® SERVICE CENTER

### **VRAGEN?**

Voordat u belt, zorg ervoor dat u het model nummer en kwitantie met datum van aanschaf bij de hand heeft.

**0900 - 2025200** (€ 0,35 p/min)

**info@mp-products.nl**

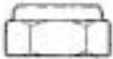
**www.mp-products.nl**

# POWER-ROWER RM-1

## VERGELIJKINGSGEDEELTE

Voor uw gemak hebben wij de onderdelen vastgesteld die gebruikt worden bij de montage van dit produkt. Hier kunt u deze onderdelen identificeren die u onbekend kunnen zijn. Alle hier getoonde onderdelen zijn weergegeven op ware grootte.

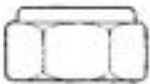
**55**  
Moer  
M8  
(2 stuks)



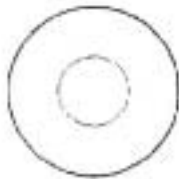
**52**  
Sluitring  
M8 x 16 mm  
(2 stuks)



**56**  
Moer  
M10  
(2 stuks)



**53**  
Sluitring  
M10 x 23 mm  
(2 stuks)



**44**  
Bout  
M8 x 88 mm  
(2 stuks)



**38**  
Bout  
M10 x 130 mm  
(2 stuks)



### ATTENTIE:

Ook ingesloten in de gereedschapset maar hier niet getoond zijn  
Onderdelen (27) Voetriemen (2 stuks) Onderdeel (24) Knop (1 stuk)  
is meegestuurd, reeds aan het frame bevestigd.

# POWER-ROWER RM-1

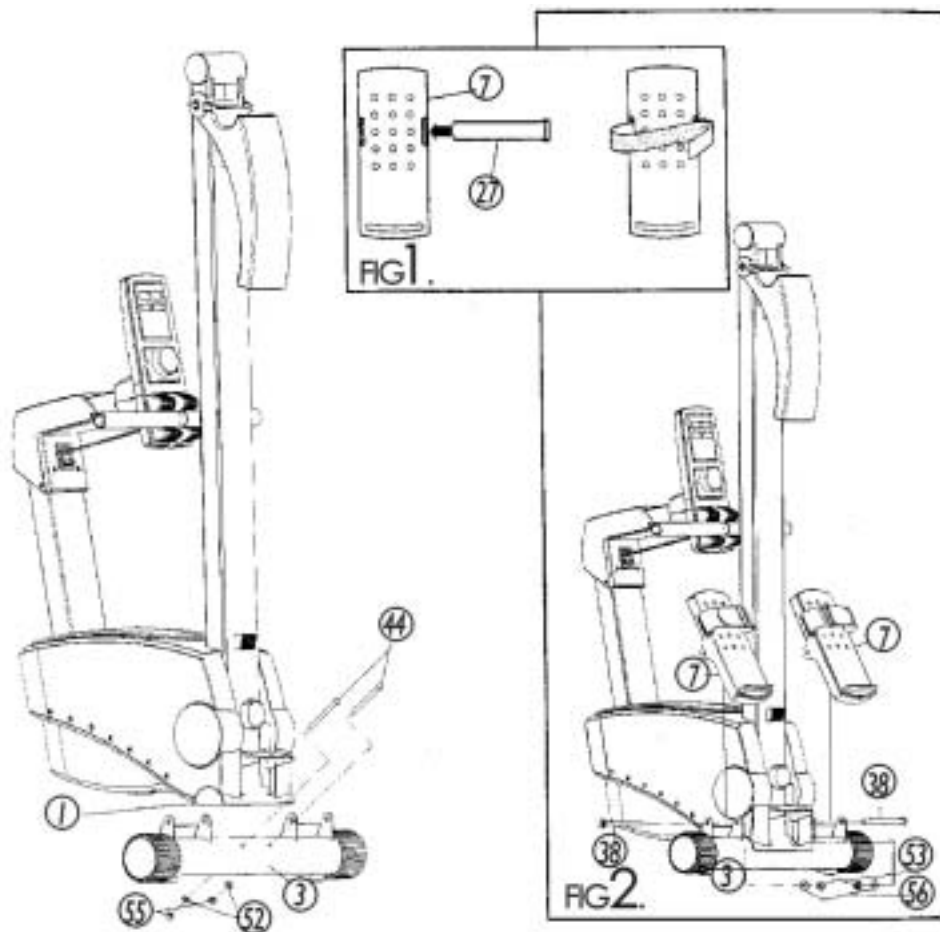
## MONTAGE INSTRUCTIES

### STAP 1

Bevestig stabilisator stang (3) aan het hoofdframe (1).  
Maak vast met bouten (44), Slutringen (52) en Moeren (55) zoals getoond.

Breng de Voetriemen (27) aan in elk pedaal (7) zoals getoond in FIG 1.

Bevestig de Pedalen (7) aan de stabilisator stang (3).  
Maak vast met Bouten (38), Slutringen (53) en Moeren (56) zoals getoond in FIG 2.



# POWER-ROWER RM-1

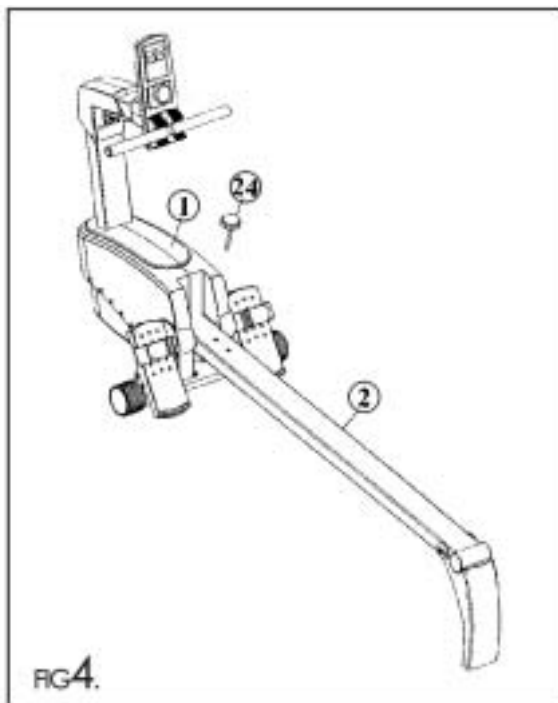
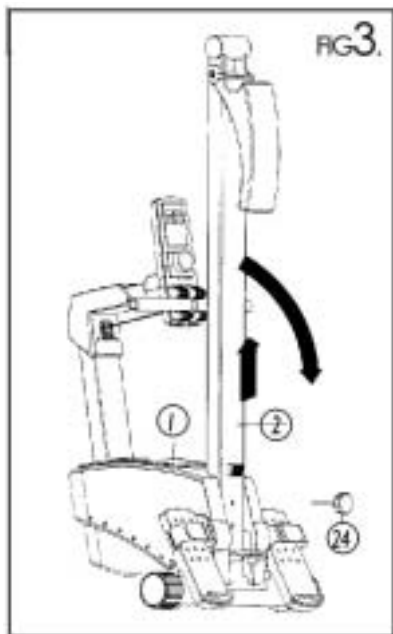
## MONTAGE INSTRUCTIES

### STAP 2

Verwijder de Knop (24) van het hoofdframe (1).

Om de glijrail (2) te ontvouwen, til lichtjes op en draai dan naar horizontale positie zoals getoond in FIG 3.

Schuif de glijrail (2) in het hoofdframe (1) en maak vast met de Knop (24) zoals getoond in FIG 4.

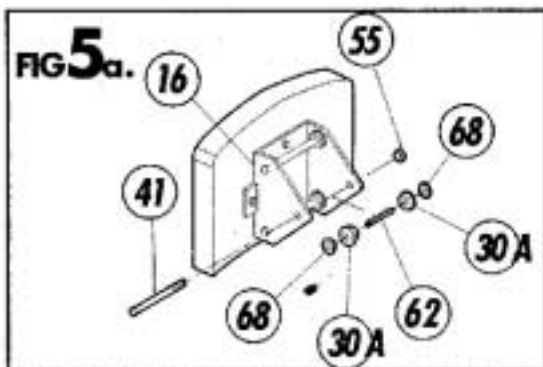


# POWER-ROWER RM-1

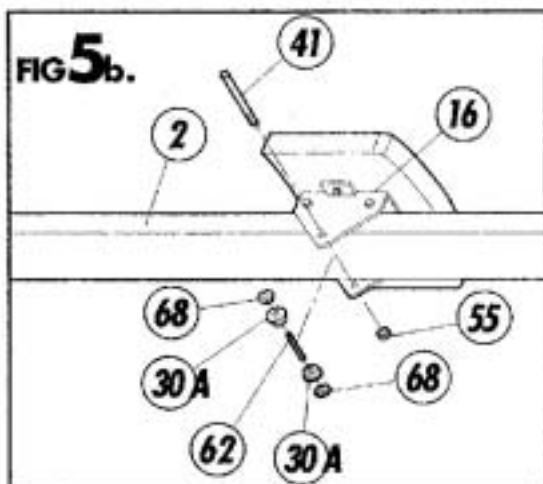
## MONTAGE INSTRUCTIES

### STAP 3

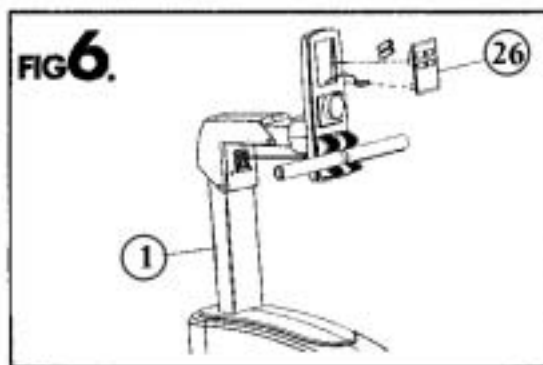
Verwijder de onderste set van Onderrollers (30A), Bout (41), Tussenstuk (62), Moer (55) en Roller kapjes (68) van het zitgedeelte (16) zoals getoond in FIG 5a.



Schuif het Zitgedeelte (16) over de Glijrail (2) en monteer de Onderrollers (30A), Bout (41), Tussenstuk (62), Moer (55) en Roller kapjes (68) zoals getoond in FIG 5b.



Plaats de twee "AA" batterijen (ingesloten) in de Computer (26). Sluit de computer kabel aan de Computer (26). Klik de Computer (26) in de plek op het Hoofdframe (1) zoals getoond in FIG 6.



**Uw MAGNETISCHE ROEITRAINER is nu volledig gemonteerd.**

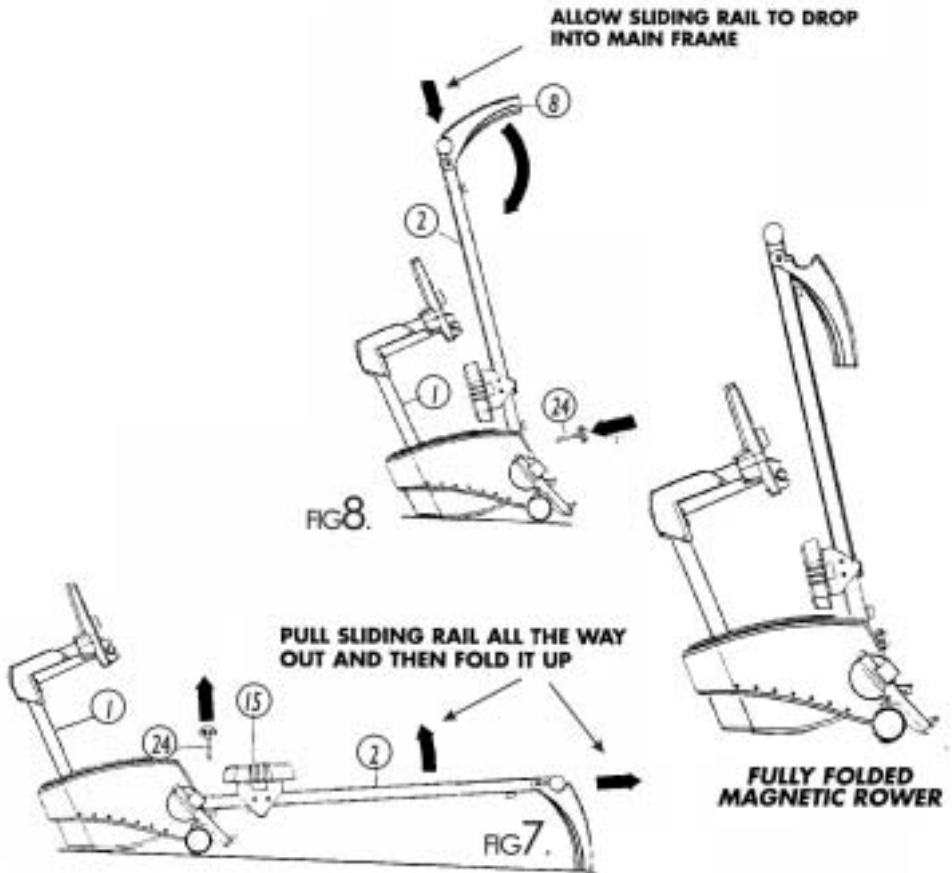
# POWER-ROWER RM-1

## OPBERG INSTRUCTIES

Om uw MAGNETISCHE ROEITRAINER in te klappen voor opslag eerst de Knop (24) verwijderen.

**WAARSCHUWING:** plaats de Zitting (15) helemaal vooraan zoals getoond in het diagram. Trek de Glijrail (2) helemaal uit en klap dan in zoals getoond in FIG 7.

Laat de Glijrail (2) in het Hoofdframe (1) zakken. Plaats de knop (24) door de Glijrail (2) om de unit te borgen. Tenslotte, klap de Achtersteun (8) omlaag zoals getoond in FIG 8.

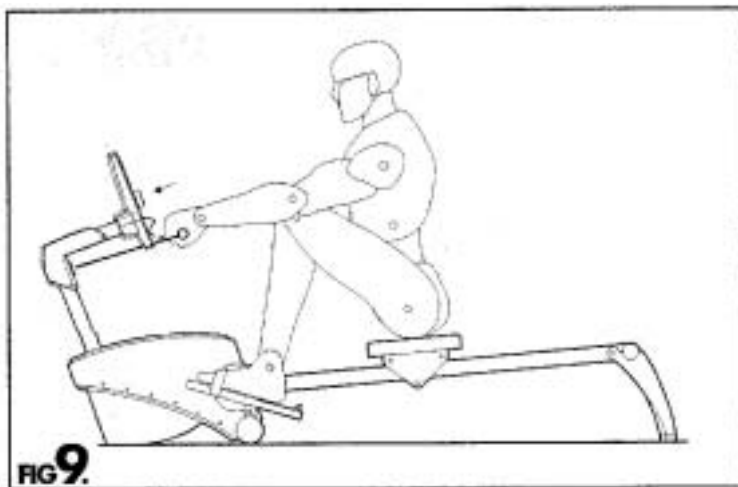


Om uit te klappen eenvoudig deze instructies omgekeerd uitvoeren.

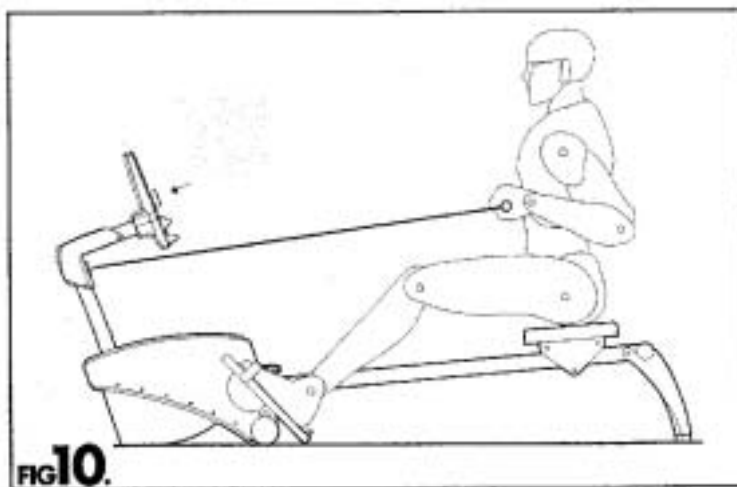
# POWER-ROWER RM-1

## LICHAAMSPOSITIE

Voor de juiste vorm bij gebruik van uw roeitrainer begin met gebogen knieën in een zitpositie. Leun lichtjes voorover met gestrekte armen en pak de handensteun vast zoals getoond in FIG 9.



In een soepele, vloeiende beweging, strek rug, zet af met uw benen terwijl u uw armen naar uw borst trekt zoals getoond in FIG 10. Om letsel te vermijden uw benen niet sluiten of te ver achterover leunen.



Ga terug naar de start positie.

# POWER-ROWER RM-1

## COMPUTERINSTRUCTIES

### Functie toetsen

**Modus:** Druk om de functies te kiezen

**Set:** Om de waarden van tijd, afstand, calorie en hartslag (indien aanwezig) in te stellen.

**Reset:** Om de waarden van tijd, afstand, calorie en hartslag (indien aanwezig) terug te zetten.

### GEBRUIK

#### TIJD:

**Oplopend:** Vermeerderd total work-out tijd vanaf nul tot 00:99:59

**Aflopend:** Telt de tijd terug vanaf ingestelde waarde tot nul in seconden

#### SNELHEID:

Vermeerderd de gemiddelde snelheid vanaf nul tot 999.9 Km of Mijl

#### AFSTAND:

Oplopend: Telt totale work-out afstand vanaf nul tot 99.99 Km / Mijl

Aflopend: Telt afstand terug vanaf ingestelde waarde tot nul.

Elke waarde is 0.1 Km/Mijl

#### CALORIE:

Oplopend: Vermeerderd calorie consumptie gedurende oefening.

Maximale waarde is 999 Calorie.

Aflopend: Telt de calorie terug vanaf ingestelde waarde tot nul.

Elke waarde is 1 Calorie

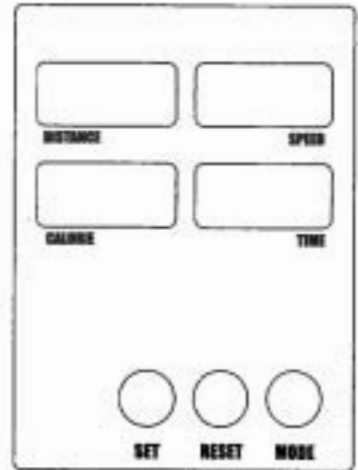
Deze gegevens zijn een ruwe weergave om gedurende verschillende oefeningen te kunnen vergelijken, niet geschikt voor medische kuren.

#### HARTSLAG:

(Indien aanwezig) Toont de hartslag gedurende de oefening. Plaats de Oor clip op uw linker oorlel voordat u de hartslag gaat controleren. Om een nauwkeurige hartslag te krijgen, wrijf zachtjes 15 keer uw oorlel voordat u de clip aanbrengt.

**Bovenste waarde:** Druk "modus" toets om de bovenwaarde in te stellen van uw hartslag. Zodra uw hartslag deze waarde bereikt, zal de computer gaan piepen als waarschuwing om u eraan te herinneren langzamer aan te gaan doen.

**Onderste waarde:** Druk "modus" toets om de onderwaarde in te stellen van uw hartslag. Zodra uw hartslag deze waarde bereikt, zal de computer gaan piepen.



## PROBLEEMOPLOSSING ELEKTRONICA

**COMPUTER HEEFT GEEN DISPLAY** - Stroomvoorziening is ontoereikend of bestaat niet. Controleer de verbindingen en/of vervang de batterijen.

**DISPLAY SCHERM GEEFT GEEN AFLEZING** - Het signaal vanaf de sensor wordt niet ontvangen. Controleer de tweetandige elektronische aansluit pinnen. Wees er zeker van dat beide pinnen (goudkleurig) recht en vlak zijn. Als de ene pin korter is dan de andere kan een volledige stroomkring niet gemaakt worden.

**COMPUTER REGISTREERT GEEN STAPPEN** - De sensor neemt geen magneet passages waar. Controleer de speling tussen de magneet en de sensor.

# POWER-ROWER RM-1

## BATTERIJ INFORMATIE

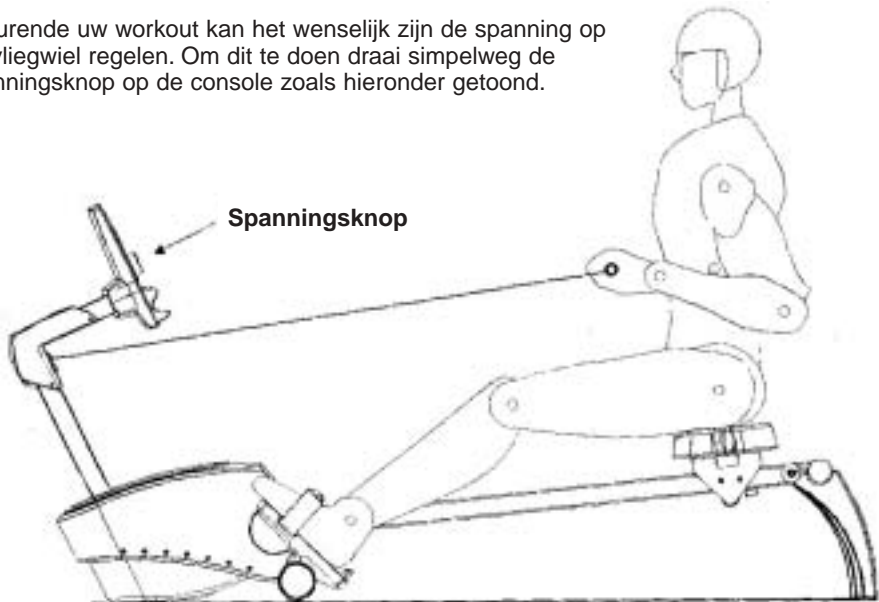
De computer wordt van stroom voorzien door twee 1.5V ("AA" of "UM3") x 20R4 batterijen. Als het display vaag wordt, kan het een indicatie zijn dat de batterijen vervangen moeten worden.

### ATTENTIE:

1. Druk "set" toets gedurende 2 seconden, de verlangde waarde kan sneller ingesteld worden.
2. Druk "reset" toets gedurende 5 seconden, alle waarden worden teruggezet.
3. Druk een willekeurige toets of start gebruik item zal de stroom inschakelen.
4. Of "km" of "mijl" bestaat op het LCD in "snelheid" en "afstand".
5. Zonder enig signaal gedurende 4 minuten, zal het LCD automatisch uitschakelen. Alle waarden worden opgeslagen. Vervanging van de batterijen zal alle waarden terugzetten.

## SPANNINGS REGELING

Gedurende uw workout kan het wenselijk zijn de spanning op het vliegwiel regelen. Om dit te doen draai simpelweg de Spanningsknop op de console zoals hieronder getoond.



## BELANGRIJKE STAPPEN

### Waarschuwing

Voordat u dit produkt gebruikt, raadpleeg uw huisarts voor een volledig lichamelijk onderzoek. Frequente en inspannende oefeningen dienen te worden goedgekeurd door uw dokter. Als u enig ongemak voelt door gebruik van dit produkt, stop onmiddellijk met oefenen en raadpleeg uw dokter. Juist gebruik van dit produkt is essentieel. Lees de handleiding zorgvuldig door voordat u begint met oefeningen.

Houdt kinderen weg van de apparatuur tijdens gebruik en als de apparatuur zonder toezicht is.

Draag altijd geschikte kleding, inclusief sportschoenen, tijdens oefeningen. Draag geen loszittende kleding wat vast kan raken tijdens oefeningen.

Wees ervan overtuigd dat alle bouten en moeren vast zitten als apparatuur in gebruik is. Periodiek onderhoud wordt aanbevolen op alle oefen apparatuur om deze in goede conditie te houden.

### Voordat u begint

Hoe u uw oefenprogramma begint hangt af van uw lichamelijke conditie. Als u voor meerdere jaren inactief bent geweest, of aan overgewicht lijdt, moet u langzaam beginnen en de tijd langzamerhand opbouwen, een paar minuten per week.

Aanvankelijk bent u in staat om een paar minuten te trainen in uw doelgebied. Hoe dan ook, uw aerobic fitness zal de komende zes tot acht weken toenemen. Wees niet ontmoedigd als dit langer duurt. Het is belangrijk in uw eigen tempo te trainen. Uiteindelijk, bent u in staat om 30 minuten continu te trainen. En hoe beter uw aerobic fitness, hoe harder u dient te werken om in uw doelgebied te blijven. Maar onthou deze belangrijke regels:

- Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma start. Laat uw dokter uw training en dieet programma beoordelen om u te adviseren welke workout routine u dient aan te nemen.
- Begin uw trainingsprogramma langzaam met haalbare doelen welke zijn opgezet door u en uw dokter.
- Vul uw programma aan met andere types van aerobic oefeningen zoals lopen, joggen, zwemmen, dansen en/of fietsen.
- Controleer uw hartslag regelmatig. Als u geen elektronische hartslagmeter bezit, raadpleeg dan uw dokter om de juiste manier voor handmatige controle d.m.v uw pols of nek. Stel uw hartslag doelgebied vast m.b.t. uw leeftijd en conditie.
- Drink voldoende tijdens uw sessie. U moet het water peil aanvullen wat verloren gaat tijdens excessive training om uitdrogen te voorkomen. Vermijdt drinken van grote hoeveelheden koude dranken. Dranken dienen op kamertemperatuur te zijn als ze ingenomen worden.

# POWER-ROWER RM-1

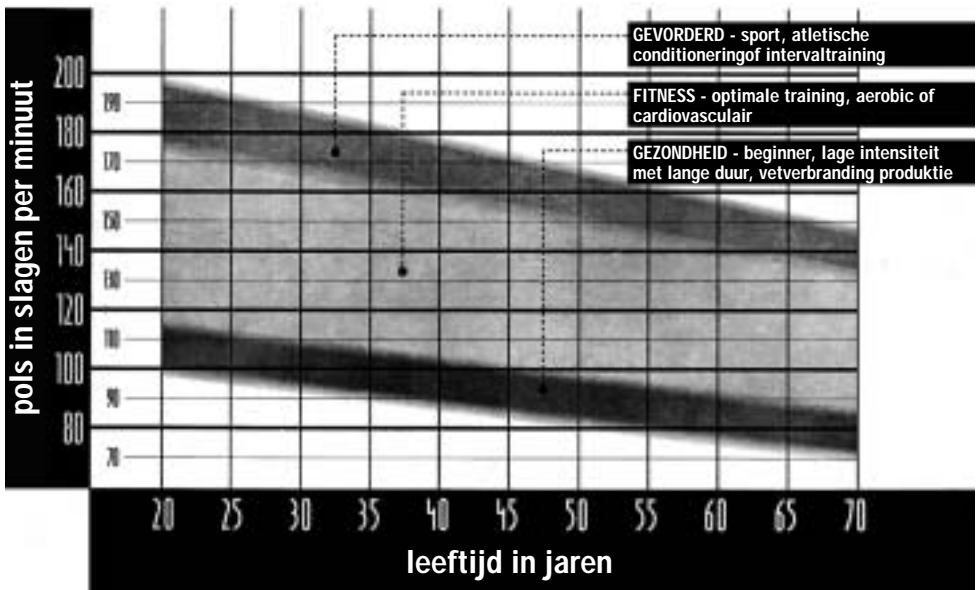
## BELANGRIJKE STAPPEN

### TRAINEN IN UW DOELGEBIED

#### Hartslag vinden

Om er zeker van te zijn dat uw hartslag binnen uw doelgebied slaat, dient u te weten hoe uw hartslag te meten. De makkelijkste weg om de polsslag te voelen is de hals-slagader aan elke zijde van uw nek, tussen de luchtpijp en de grote nek spieren. Tel het aantal slagen in tien seconden, vermenigvuldig dan met zes. Dit geeft u het aantal slagen per minuut.

Hoe snel moet uw hart slaan gedurende aerobic oefeningen? Snel genoeg om het doelgebied te bereiken en erin te blijven, een serie slagen per minuut welk voornamelijk berekend is op uw leeftijd en lichamelijke conditie. Om uw doelgebied vast te stellen, raadpleeg de tabel welke wij samengesteld hebben.

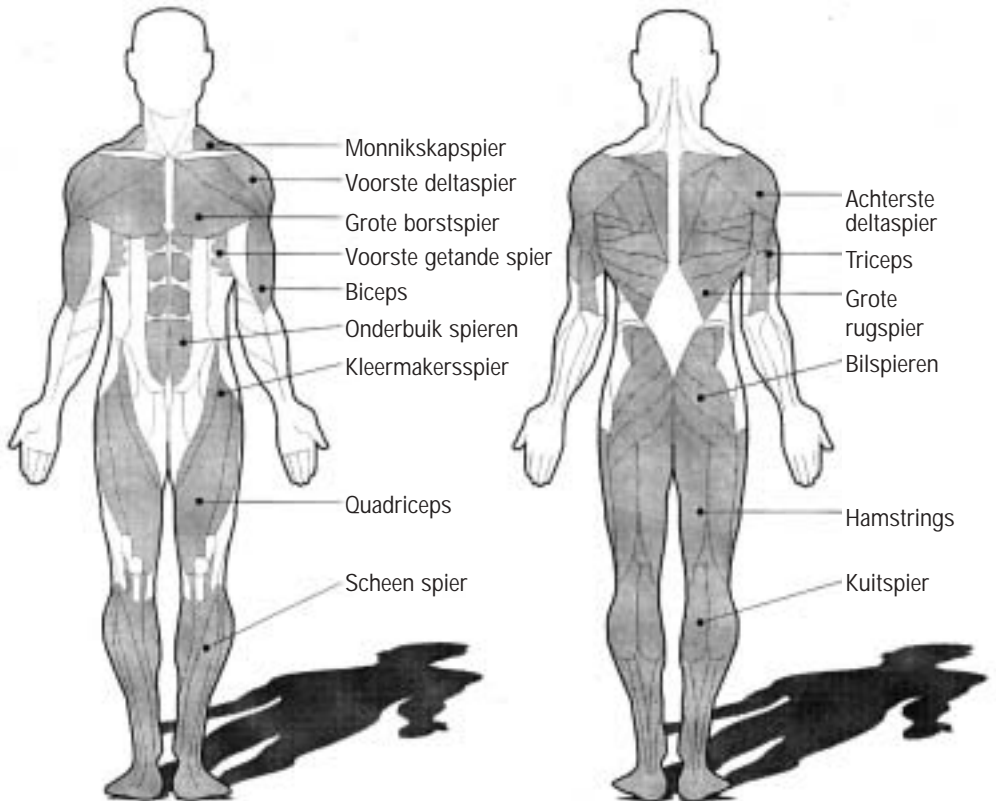


**Aerobic oefening** is een unieke onafgebroken activiteit dat zuurstof naar uw spieren stuurt via uw hart en longen. Het verbetert de conditie van uw longen en hart: lichaams meest belangrijke spier. Aerobic fitness wordt gestimuleerd door elke activiteit die uw grote spiergroepen gebruikt - bijvoorbeeld: armen, benen of billen. Uw hart slaat snel en u ademt diep. Een aerobic oefening dient onderdeel te zijn van uw gehele trainingsroutine.

# POWER-ROWER RM-1

## SPIER OVERZICHT

De trainings routine welk volbracht wordt op dit produkt zal zowel de bovenste alsmede de onderste spiergroepen tot ontwikkeling brengen. Deze spiergroepen worden getoond op onderstaand overzicht.



# POWER-ROWER RM-1

## REK & STREK OEFENINGEN

### WARMING-UP & COOLING-DOWN

Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, aerobic oefening, en een cooling-down. Voer het gehele programma ten minste twee en verkieslijk drie maal per week, neem een dag rust tussen workouts. Na een paar maanden, kan u de workouts verhogen naar vier of vijf maal per week.

Warming-up is een belangrijk onderdeel van uw workout, en dient iedere sessie mee begonnen te worden. Het maakt uw lichaam klaar voor inspannende training door uw spieren op te warmen en te strekken, laat uw bloedcirculatie en hartslag toenemen, en levert meer zuurstof aan uw spieren. Aan het einde van uw workout, deze oefeningen herhalen om pijnlijke spier problemen te verminderen. Wij bevelen volgende warming-up & cooling-down oefeningen aan:



#### Binnenzijde dijbeen

Ga zitten met de voetzolen tegen elkaar aan de knieën naar buiten wijzend. Trek de voeten zo dicht mogelijk naar uw lies. Duw uw knieën zachtjes naar de vloer. Houdt 15 tellen vast.



#### Hamstrings

Ga zitten met uw rechterbeen gestrekt. Laat de zool van uw linkervoet tegen de binnenzijde van uw rechter dijbeen rusten. Reik zover als mogelijk naar uw tenen. Houdt 15 tellen vast. Rust en dan herhalen met uw linkerbeen gestrekt.



#### Hoofd rollen

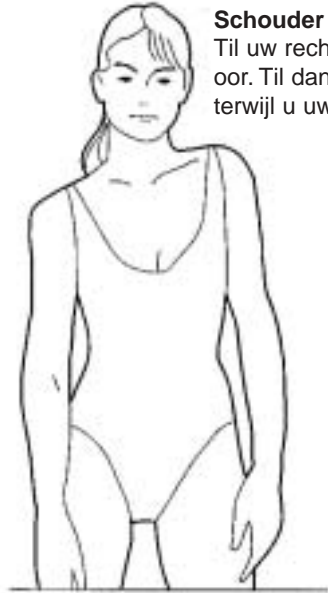
Draai uw hoofd voor 1 tel naar rechts, voel het rekken aan de linkerzijde van uw nek. Volgende, draai uw hoofd voor 1 tel terug, strek uw kin naar het plafond en laat uw mond open. Draai uw hoofd voor 1 tel naar links, en tenslotte, laat uw hoofd voor 1 tel op uw borst zakken.

# POWER-ROWER RM-1

## REK & STREK OEFENINGEN

### Schouder tillen

Til uw rechterschouder voor 1 tel naar uw oor. Til dan uw linkerschouder voor 1 tel terwijl u uw rechterschouder laat zakken.



### Zijkant

Open uw armen zijwaarts en til ze vervolgens over uw hoofd. Reik met uw rechterarm zover mogelijk naar het plafond voor 1 tel. Voel de rek in uw rechterzij. Herhaal deze actie met uw linkerarm.



### Kuit-Achilles

Leun tegen een muur met uw linkerbeen voor uw rechter en uw armen vooruit. Houdt uw rechterbeen gestrekt en linkervoet op de vloer; buig dan linkerbeen en leun naar voren door uw heupen naar de muur te bewegen. Houdt vast, dan herhalen aan de andere kant voor 15 tellen.



### Tenen aanraken

Buig langzaam voorover vanuit uw middel, laat uw rug en schouders ontspannen terwijl u naar uw tenen strekt. Reik zover als mogelijk omlaag en houdt 15 tellen vast.



# POWER-ROWER RM-1

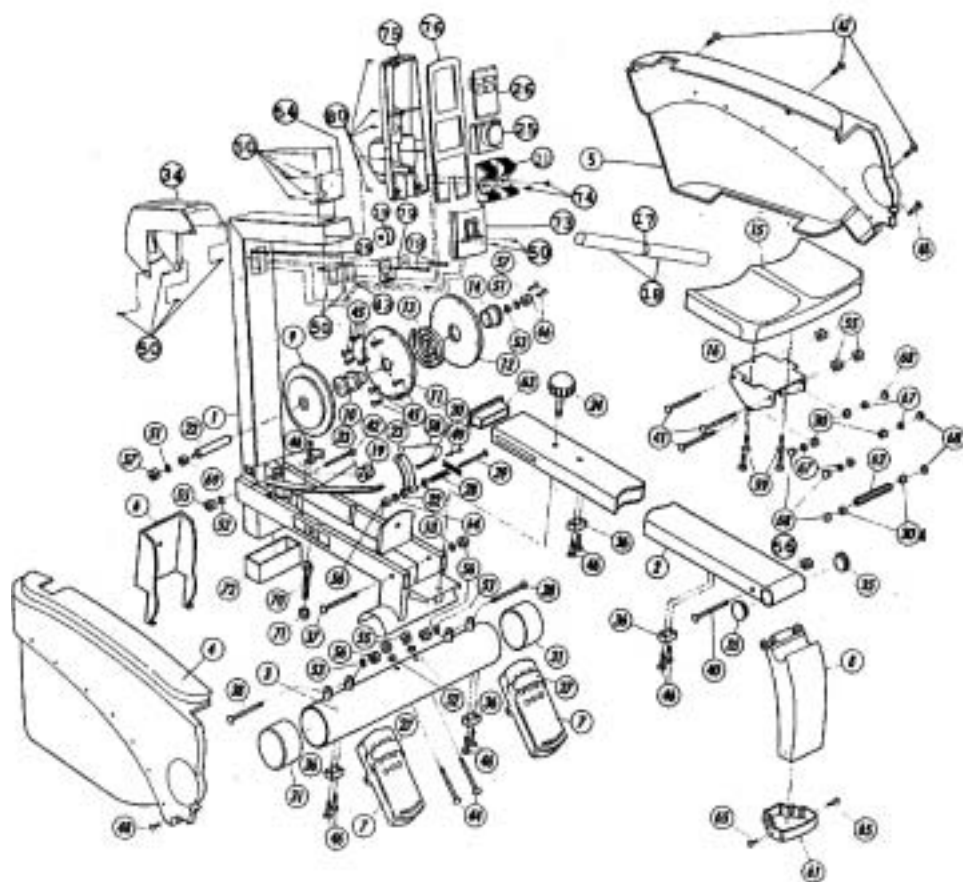
## ONDERDELEN LIJST

Nr.	Omschrijving	Aantal	Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1	41	Bout M8 x 133 mm	3
2	Glijrail	1	42	Bout M8 x 46 mm	1
3	Stabilisator stang	1	43	Handgreep steun	1
4	Linker kettingkast	1	44	Bout M8 x 88 mm	2
5	Rechter kettingkast	1	45	Schroef M3 x 20 mm	9
6	Voorste kettingkast	1	46	Schroef M4 x 16 mm	10
7	Pedaal	2	47	Metalen schroef 4 x 20 mm	3
8	Achtersteun	1	48	Metalen schroef 4 x25 mm	2
9	Vliegwiel	1	49	Bout M5 x 10 mm	2
10	Aandrijfwiel	1	50	Schroef 4 x12 mm	14
11	Linker veerbescherming	1	51	Sluitring 10 x 23 mm	2
12	Rechter veerbescherming	1	52	Sluitring 8 x16 mm	4
13	Spiraalveer	1	53	Sluitring 10 x 23 mm	4
14	Tussenstukje	1	54	Spanningsknop steun	1
15	Zitting	1	55	Moer M8	7
16	Zitting steun	1	56	Moer M10	4
17	Handbeugel	1	57	Moer 9,5 mm	2
18	Handgreep	2	58	Kabel set	1
19	Riemschijf	2	59	Bout M6 x 15 mm	4
20	Veersteun	1	61	Achtersteun eindkap	1
21	Handbeugel houder	1	62	Plastic tussenstuk	1
22	Schacht	1	63	Eindkap 50 x 100 mm	1
23	Magneet set	1	64	Stalen mof 15 mm	1
24	Knop	1	65	Schroef M4 x 12 mm	2
25	Spanning regelknop	1	66	Metalen schroef 5 x 11 mm	2
26	Computer	1	67	Lager	4
27	Voetriem	2	68	Roller kapje	6
28	Veer	2	69	Moer 9,5 mm x 5	1
29	Riem	1	70	Stelschroef M6	1
30	Bovenste roller	4	71	Moer M6	1
30A	Onderste roller	2	72	Voorsteun eindkap	1
31	Metalen kap	2	73	Bovenste riemschijf behuizing	1
32	Plastic mof dia. 10 mm	2	74	Schroef 6 x 20 mm voor hand-greep steun	2
33	Sensor	1			
34	Riemschijf behuizing	1	75	Onderste basis behuizing	1
35	Eindkap dia. 60 mm	2	76	Bovenste basis behuizing	1
36	Stabilisator kussen	4	78	Schroef 6 x 60,5 mm voor riem-schijf steun	2
37	Bout M10 x 175 mm	1			
38	Bout M10 x 130 mm	2	79	Riemschijf steun	1
39	Bout M12 x 148 mm	1	80	Schroef 3,5 x 16 mm	5
40	Bout M10 x 126 mm	1			

# POWER-ROWER RM-1

## ONDERDELEN LIJST

VEEL ONDERDELEN HIER GETOOND ZIJN AL VOORGEMONTEERD  
DOOR DE FABRIKANT



# POWER-ROWER RM-1

## GARANTIEBEPALINGEN

De wettelijke garantieperiode bedraagt 12 maanden (thuisgebruik) binnen de E.G. Aanvang garantie is de koop-/rekeningsdatum cq leverdatum.

De garantie heeft betrekking op fabricage- en materiaalfouten die reeds bij levering aanwezig zijn. Uitgesloten hiervan zijn schades, die door ondeskundig hantering/gebruik, geweldpleging, overmacht, aansluiting aan verkeerde netspanning, niet-naleving van de montage-/bedieningshandleiding, chemische of elektronische invloeden, veranderingen of ondeskundige reparaties, alsmede geen natuurlijke slijtage-verschijnselen ontstaan. Verder uitgesloten zijn gebreken, die op normale slijtage zijn terug te voeren.

Is er geen fout in de zin van de garantievoorwaarden of wordt het apparaat zonder koopbewijs ter reparatie aangeboden, kan de reparatie alleen tegen betaling van de kosten plaatsvinden.

Tijdens uw garantieperiode van 12 maanden heeft u aanspraak en het recht op kosteloze reparatie. Dit betekent, dat eventuele opgetreden gebreken voor u kosteloos verholpen worden.

Als een reparatie tijdens de garantieperiode oneconomisch, of onze inspanningen ter oplossing van het gebrek mislukken, behouden wij ons het recht voor, het artikel geheel of gedeeltelijk om te ruilen.

Om een snel herstel van het gebrek mogelijk te maken, meldt ons direct elk defect. Uiterlijke en duidelijke gebreken inclusief transportschades kunnen door ons alleen geaccepteerd worden, wanneer deze binnen een week na koop-/rekeningsdatum of levering gemeld worden. Hierbij is het voldoende dit bij onderstaand klantenservice-adres telefonisch of langs schriftelijke weg te melden.

Door gebruikmaking van de garantie verlengd zich de garantietermijn voor het apparaat niet.

Na afloop van de garantieperiode berekenen wij u de ontstane kosten: porto-/verpakingskosten, materiaal en arbeidsduur.

Indien na overleg met ons Service Center een reparatie cq. retourzending dient plaats te vinden, verstuur het apparaat dan goed verpakt (originele verpakking) en gefrankeerd op tenzij anders overeengekomen naar:

**mp products**  
**Steenpad 21**  
**4797 SG Willemstad**

**BELANGRIJK:**  
**Stuur AUB de garantiekaart volledig ingevuld binnen 10 dagen na aankoop op om uw apparaat te laten registreren.**

# POWER-ROWER RM-1<sup>®</sup> SERVICE CENTER

Service Center

**0900 - 2025200** (€ 0,35 p/min)

info@mp-products.nl

www.mp-products.nl

**BELANGRIJK:**

Stuur **AUB** de garantiekaart volledig ingevuld binnen 10 dagen na aankoop op om uw apparaat te laten registreren (bewaar ook een kopie van uw ingevulde garantiebewijs).



## POWER-ROWER RM-1<sup>®</sup> GARANTIEKAART

Aankoopdatum: ...../...../.....

Dhr./Mevr. ....

Voorl. ....

Geboorte datum: .....

Straat .....

Huisnr. ....

Postcode .....

Plaats .....

Telefoonnr. ....

E-mail .....

Handtekening:

Gaarne  
voldoende  
franken

POWER-ROWER RM-1<sup>®</sup>  
Service Center

Steenpad 21  
4797 SG Willemsstad

