



# WaterRower A1



GEBUIKERSHANDLEIDING  
MONTAGE HANDLEIDING  
MONITOR INSTRUCTIONS  
GARANTIE

## **INHOUDSOPGAVE**

---

Gebruikershandleiding	02 - 08
Montage Handleiding	09 - 15
Monitor Instructies	17 - 20
Garantie	21 - 22



### INLEIDING

---

Gefeliciteerd, u bent de eigenaar van een WaterRower.

Roeien is universeel erkend als de perfecte aerobic training – soepel, lage weerstand, ritmisch en voor het hele lichaam – ongeëvenaard om zijn fysiologische voordelen en esthetische genoegens.

“*Roeien, binnenshuis en buitenshuis, op elk intensiteit niveau, vereist een groter inspanning dan ieder andere aerobic training dan ook. Calorieën worden verbrand in relatie tot het aantal spieren die worden gebruikt en de intensiteit en duur van de oefening. Bij roeien met een bewegende zitting wordt een grote spiermassa gebruikt omdat de bovenste, lagere en de rompspieren krachtig gebruikt worden.*”

-Dr. C Everett Koop- Voormalig Amerikaans Chirurg-Generaal

De meeste roeimachines imiteren de beweging van het roeien op een mechanische wijze, hierdoor missen ze de natuurlijke dynamiek die wordt ervaren wanneer een boot met bemanning door het water glijdt.

Bij WaterRower hebben wij de focus op het kopiëren van de lichamelijke dynamiek van roeien, met de kennis dat dit alle fysiologische voordelen zal behalen, zowel als de esthetische genoegens.

Om het gebruik van uw WaterRower te optimaliseren adviseren wij u dat u onze suggesties volgt betreffende de juiste roeitechniek en trainingsprogramma's. Wij hopen dat een aantal van de discussiepunten in deze handleiding uw kennis over sporten in het algemeen zal vergroten, zodat u beter in staat zult zijn uw trainingsdoelen te behalen.

Uw WaterRower is zorgvuldig handgemaakt om u jaren van zorgeloos gebruik te geven. Het zal u niet ontgaan dat iedere WaterRower uniek is vanwege de variatie in kleur en uiterlijk dat van nature voorkomt in echt hardhout. Wij raden aan dat u de instructies goed navolgt, vooral bij het monteren van de machine in de juiste volgorde, en het naleven van het geadviseerde onderhoudsschema.

Wij hopen dat u vele jaren met veel plezier uw WaterRower zult gebruiken!

## VEILIGHEID

---

Wij adviseren een fysioloog te raadplegen voor dat u start met een trainingsprogramma. Lees alstublieft alle instructies voordat u de WaterRower gaat gebruiken. Aanvullende informatie en advies over het eerste gebruik, roeitechniek en roeitraining kan gevonden worden op [www.HowToRow.com](http://www.HowToRow.com).

**⚠** Waarschuwing : Hou handen uit de buurt van bewegende delen als de roeimachine in gebruik is. Meer informatie over veilig gebruik kunt u vinden op [www.waterrower.nl/veiligheid](http://www.waterrower.nl/veiligheid)

## UITVOERING

---

De WaterRower is uniek in het gebruik van weerstand door een training te bieden die geheel wordt bepaald door het tempo van de gebruiker. Omdat de weerstand gelinkt is aan de snelheid, zal een bemanning die met een boot over het water glijdt de intensiteit bepalen door gewoon de snelheid van het roeien aan te passen: hoe sneller de boot gaat hoe groter de weerstand en des te harder het team moet werken.

Er is een soortgelijk effect bij zwemmen.

Door het kopiëren van deze dynamiek hoeft de WaterRower niet aangepast te worden: als er een intensievere training wordt vereist, is het alleen nodig om sneller en harder te roeien. De WaterRower zal dienovereenkomstig reageren.

## WATER NIVEAU

---

De hoeveelheid water in de tank simuleert het gewicht van de boot en bemanning als deze over het water glijdt. Het veranderen van het water niveau verandert de weerstand niet; het verandert simpelweg de massa dat de gebruiker verplaatst.

Het verhogen van het water niveau simuleert een zwaardere boot en bemanning, evenzo het verlagen van het water niveau simuleert een lichtere boot en bemanning.

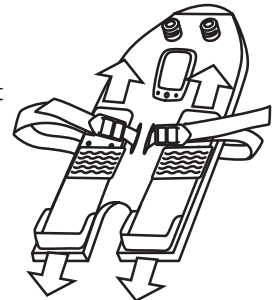
Het water niveau wordt aangepast naar de persoonlijke voorkeur van de gebruiker; de intensiteit wordt simpelweg gewijzigd door de massa sneller of langzamer te verplaatsen. Een niveaumeter is gepositioneerd op de bodem van de tank. Overvulling van de tank kan invloed hebben op de garantie dekking. Vul de tank niet boven het maximum aangegeven niveau!

**OPMERKING** – Vul de tank met gewoon kraanwater. Kraanwater bevat toevoegingen die de groei van algen zal voorkomen. Als er geen kraanwater beschikbaar is, gebruik dan gedistilleerd water. Let op, in dat geval dient u een Puritab aan het water toe te voegen (niet in combinatie met de blauwe kleurstof die u bij de WaterRower heeft ontvangen. (Zie ook de paragraaf over preventief onderhoud voor advies over Water behandeling).

## VOETSTEUN POSITIE

---

De Voetsteun is zodanig ontworpen dat deze kan worden versteld voor een maximaal comfort. De Voetenband dient over het buigpunt van de tenen (de bal van de voet) te lopen. Dit geeft de hiel de mogelijkheid om van de voetenplank te komen als de gebruiker naar voren komt met iedere haal. De Voetsteun kan gemakkelijk worden versteld, voor het aanpassen aan verschillende gebruikers, door eenvoudig de bovenkant van de Voetsteun op te tillen en deze naar boven of beneden te schuiven om in een ander gat te plaatsen.



## ONDERHOUD

---

### ONDERHOUD NA HET EERSTE GEBRUIK

Tijdens de eerste weken van gebruik zal het hout van uw WaterRower zich aanpassen aan de temperatuur en vochtigheid van de omgeving. Tijdens deze periode adviseren wij met klem dat u VOORZICHTIG alle boutverbindingen vastdraait met de meegeleverde inbussleutel (geplaatst onderop het plankje aan de achterkant van de WaterRower). Wees voorzichtig en draai deze boutverbindingen niet te strak aan.

ATevens kan het nodig zijn om het elastiek (bungee) strakker te spannen wanneer spanning van de handgreep- en recoilband minder wordt. Om dit te kunnen doen dient u de handgreep in de meest voorwaartse positie te plaatsen en de gesp die aan de recoilband zit te verplaatsen. Het kan nodig zijn deze twee simpele opstart procedures één of twee keer te herhalen tijdens de eerste maand van gebruik. Zie ook de video Aanpassen van de Recoilband op : [www.waterrower.nl](http://www.waterrower.nl) > Service > Videos

---

### PREVENTIEF ONDERHOUD

Periodiek onderhoud is vereist om de conditie van het water in de tank te onderhouden. We raden ten zeerste aan om gewoon kraanwater te gebruiken, dit bevat toevoegingen om het vrij te houden van bacteriën en algen, etc. Het water moet periodiek worden verversd d.m.v. een bijgeleverde zuiveringstabelt (bij het gebruik van de blauwe kleurstof is een zuiveringstabelt niet nodig). De werking van de zuiveringstabelt verminderd door blootstelling aan licht: dit kan variëren van 3 maanden in direct zonlicht tot 2 jaar in een kunstmatig verlichte omgeving. Over het algemeen raden we aan een zuiveringstabelt om de 3-4 maanden toe te voegen.

Als het water verkleurt voeg dan onmiddellijk een zuiveringstabelt toe. Als het water niet helder is raden we aan de tank te legen, deze om te spoelen met schoon water en daarna opnieuw te vullen met toevoeging van een zuiveringstabelt. Gebruik nooit zwembadchloor of een chloorbleekmiddel in de tank want dit veroorzaakt onherstelbare schade aan de polycarbonaat tank. Het gebruik van een alternatief zuiveringsmiddel in de tank buiten het goedgekeurde WaterRower product kan de garantie schenden.

---

### ONDERHOUD EN SCHOONMAKEN

Om het uiterlijk en de integriteit van de WaterRower te behouden is het noodzakelijk om de machine schoon te houden. Het is vooral belangrijk om stof ophoping te voorkomen in de koppeling en het riem mechanisme tussen de top en bodemplank. Stof kan worden verwijderd met een doek of een stofzuiger.

Het oppervlak van de rails moet schoon gehouden worden om te voorkomen dat stof en vuil slijtage aan de wielen van de zitting veroorzaken; de rails kunnen worden schoongemaakt door er een vochtige doek langs te halen. Het oppervlak van de tank kan worden gereinigd echter, lees alstublieft de instructies van de reinigingsmiddelen voordat u deze gebruikt.

Gebruik geen spiritus, chloor, bleek of op ammonia gebaseerde vloeistoffen BIJ HET REINIGEN VAN EEN ONDERDEEL VAN UW WATERROWER. Het gebruik van ongeschikte reinigingsmiddelen kan de garantie laten vervallen.

In onze webshop op [waterrower.nl](http://waterrower.nl) is een Onderhoud Set verkrijgbaar.

---

### ONDERHOUD VAN HET HOUT

De houten WaterRowers zijn afgewerkt met Danish olie wat een diep doordringende afwerking aan het hardhouten frame geeft. Anders dan het af en toe afstoffen heeft het hout verder geen onderhoud nodig. Als u de eigenaar bent van een Oxbridge WaterRower zal het u opvallen dat Kersenhout lichtgevoelig is en dat het een prachtige donkere patina kleur zal ontwikkelen na verloop van tijd. Het gebruik en/of opslag van de WaterRower in guur weer, met inbegrip van maar niet beperkt tot, extreme temperaturen en vocht kunnen de garantie laten vervallen.

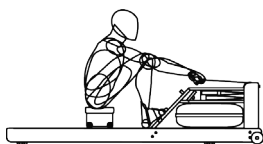
## OPBERGEN VAN UW WATERROWER

Uw WaterRower kan staand worden opgeborgen. Til het achtereind op en trek de WaterRower naar u toe en gebruik het momentum om het apparaat rechtop te zetten. Zorg ervoor dat bij opslag van de WaterRower dat de zitting in de voorste positie staat (voor de voetenplank). Wanneer de WaterRower staand wordt opgeborgen staat hij stabiel en neemt hij weinig ruimte in beslag.

## GEBRUIK VAN UW WATERROWER

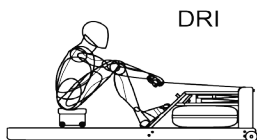
Met de roeiactie gebruikt u 84% van uw spiermassa; van de topjes van uw vingers die de handgreep vasthouden, tot de bal van uw voeten die verbonden zijn met de voetenplank, alle spieren tussen deze twee punten werken mee aan deze roeiactie. De roeiactie bestaat uit zowel snelle (haal fase) en langzame (herstel fase) bewegingen. Het is belangrijk om deze twee bewegingen te combineren in een ritme om zo een soepele, vloeiende en ongehaaste roeiactie te creëren.

De diagrammen hieronder laten 3 basisbewegingen van de roeiactie zien.



### **AANVANG POSITIE**

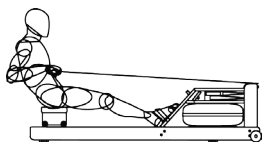
Rechtop zittend, armen recht vooruit, schouders ontspannen, hoofd omhoog, ogen vooruitkijkend, benen bij elkaar en schenen verticaal.



DRI

### **HAAL FASE**

Rijd naar achter met de benen, armen verwijderen van de hendel en buig ze pas weer wanneer de hendel zich boven de knieën bevindt, torso is stevig in een goede houding en de lichaamshoek opent langzaam naarmate u de benen beweegt.



### **EIND POSITIE**

Benen gestrekt, hendel naar de borst getrokken, achterover zittend – net niet verticaal -, torso stevig, schouders ontspannen, hoofd omhoog en ogen vooruitkijkend.

Gun uzelf de tijd om tijdens de eerste paar roeisessies de juiste positie, ratio en het ritme van de roeiactie te oefenen. Met regelmatig roeien zal de techniek makkelijker worden en zult u spoedig de fysiologische voordelen van het roeien ervaren. Bezoek [www.HowToRow.com](http://www.HowToRow.com) om meer te weten te komen over de fases en posities van de roei techniek.

## **WATERCOACH**

---

WaterCoach is een online educatief roei- en klant ondersteuningsprogramma ontwikkeld voor gebruikers van een WaterRower om hun kennis van het roeien vanuit een fitness perspectief te kunnen laten verbeteren.

WaterCoach bestaat uit drie programma's voor de WaterRower eigenaar, fitness professional/instructeur en de reguliere roeimachine gebruiker in de sportschool.

- WaterCoach Home - een educatief roei programma met persoonlijk trainings advies voor de WaterRower eigenaar.
- WaterCoach Professional - een educatief roei programma voor de fitness professional/instructeur. Een ACE (American Council of Exercise) gecertificeerde cursus.
- HowToRow - een educatief roei programma voor de roeimachine gebruiker in de sportschool.

Wij hopen dat deze uitgebreide kennis u overtuigd van de ongeëvenaarde voordelen van het roeien en het beste ervaard van uw WaterRower. Voor meer informatie, bezoek [www.HowToRow.com](http://www.HowToRow.com).

## **UW OEFENPROGRAMMA**

---

De meeste van ons erkennen de voordelen van sporten en de potentiële voordelen van onze algehele gezondheid en welzijn. Echter, weinige van ons snappen de fysiologie van bewegen en de beste middelen die nodig zijn voor het bereiken van onze specifieke oefeningsdoelen.

Om het meeste uit elke oefening te halen, is het essentieel om te weten wat uw oefeningsdoelen precies zijn. Dit kan zijn het verliezen of behouden van gewicht, verbeteren van algemene kracht, ontwikkelen van uitpuilende spieren, het verbeteren van sportieve concurrentie of simpelweg het vermijden van de gevolgen voor de gezondheid van een moderne sedentaire levensstijl.

Het is belangrijk om een paar verschillende doelen te stellen. Deze zijn verdeeld in :

- Onmiddellijke doelstellingen – wekelijks
- Korte termijn doelstellingen – maandelijks
- Lange termijn doelstellingen – jaarlijks

Uw lange termijn doelstellingen zijn uw uiteindelijke doelstellingen, om deze te behalen heeft u een basis nodig, dit zijn de korte termijn doelstellingen en onmiddellijke doelstellingen.

De doelstellingen moeten het volgende zijn :

- Specifiek – zet doelen die u wilt behalen op bepaalde data
- Realistisch – leg de lat niet te hoog anders zal de motivatie verloren gaan
- Flexibel – wees voorbereid op tegenslagen zoals blessures en ziekte.

## **GEWICHTSCONTROLE**

---

Op lagere intensiteit gebruikt ons lichaam een mix van vet en koolhydraat als bron van brandstof. Wanneer de maximale aerobe output is behaald zal het percentage vet dat wordt gebruikt als brandstof naar nul gebracht worden. Wanneer de duur van de oefening langer duurt, zal het verbruik van vet ook verhogen.

Als het behouden van hetzelfde gewicht uw streven is, dan moet de brandstof (voedsel) die u consumeert gelijk zijn aan de brandstof die u verbruikt (bewegen, metabolisme etc.). Trainen voor het behouden van het gewicht wordt het beste bereikt d.m.v. oefeningen op lage intensiteit en met langere duur. Een lage intensiteit (60-70% van de maximale hartslag) is doorgaans een oefening waarbij er nog een gesprek gevoerd kan worden; het is in geen geval inspannend en kan worden bereikt d.m.v. een stevige wandeling.

## **AEROBE TRAINING**

---

Een voortdurend oefenprogramma zal de efficiëntie van de levering van zuurstof aan het respiratoire en cardiovasculaire systeem verbeteren. Dit verbetert de longfunctie, hartfunctie, vasculaire efficiëntie en capillaire groei, dat leidt tot een verbeterd welzijn en uithoudingsvermogen. Op ongeveer 70 -80 % van de maximale hartslag begint melkzuur te accumuleren in de bloedtoevoer met een hogere snelheid dan door de lever, nieren en andere organen kan worden verwijderd. Trainen op een hogere intensiteit veroorzaakt progressieve accumulatie van melkzuur in het bloed, verhoogde hartslag en ademhaling en veroorzaakt spiervermoeidheid.

Langdurig trainen op of onder deze intensiteit zal het melkzuur op niet-vermoeiende niveaus behouden en de trainingsduur zal worden beperkt tot de uitputting van de beschikbare brandstofbronnen. Als uw trainingsdoel aerobe training is (cardiovasculair/ uithoudingsvermogen), dan is het belangrijk om te trainen op een intensiteit dat vermoeidheid door het opbouwen van melkzuur zal voorkomen. Dit wordt het beste bereikt op gematigde niveaus van intensiteit over gemiddelde/ lange duur.

Een gemiddelde trainingsintensiteit (70-80% van de maximale hartslag) wordt behaald door bijvoorbeeld een stevige jog, waarbij het ontstaan van spierpijn wordt vermeden.

## **ANAËROBE TRAINING**

---

Anaerobe training veroorzaakt de opbouw van melkzuur (al na één minuut na aanvang van de training). Bij melkzuurverzadiging zal het nodig zijn om of de trainingsintensiteit te verlagen of een volledig te stoppen.

De accumulatie van melkzuur limiteert de bijdrage van het anaërobe proces naar totale energie productie. Hoewel energie snel wordt geproduceerd, de totale werk capaciteit en de totale productie is beperkt.

Het niveau van intensiteit waarbij melkzuur begint te accumuleren kan worden aangepast door training. Dit kan het beste worden gedaan door het verbeteren van de efficiëntie van het aërobe proces en wordt bereikt door trainen op gemiddelde intensiteit niveaus.

Trainen op anaërobe intensiteiten kan de tolerantie van vermoeidheid van een atleet conditioneren, echter zal het voordeel meer psychologisch dan fysiologisch zijn. Langdurige training op hoge intensiteit schaadt niet alleen de vermindering van het gewicht, maar de snelle aanvang van vermoeidheid kan leiden tot een slechte techniek en het verhogen van risico op letsel.

Anaërobe training wordt gedaan op hoge intensiteiten (80-100% van de maximale hartslag) gedurende een korte periode van tijd (10 seconden tot een paar minuten). Interval training is een vorm van anaërobe training.



## **TRAINING RICHTLIJNEN**

---

Om te verzekeren dat u het maximale voordeel haalt uit het trainen op uw WaterRower en om onnodige problemen of letsels te voorkomen zijn hier enkele richtlijnen :

- Een medische keuring voor het starten van een trainingsprogramma.
- Gebruik hartslag om uw intensiteit te controleren.
- Doe altijd een warming-up en cooling-down.
- Rek altijd, zeker aan het einde van uw oefening.
- Hou een register bij van uw oefeningen.
- Blijf gehydrateerd.
- Verhoog geleidelijk de intensiteit, duur en frequentie van uw oefeningen.
- Zorg ervoor dat u hersteltijd verwerkt in uw trainingsprogramma.

Voeg variatie toe aan uw oefeningen. (kijk op [HowToRow.com/workouts](http://HowToRow.com/workouts))

## **TRAININGSBRONNEN**

---

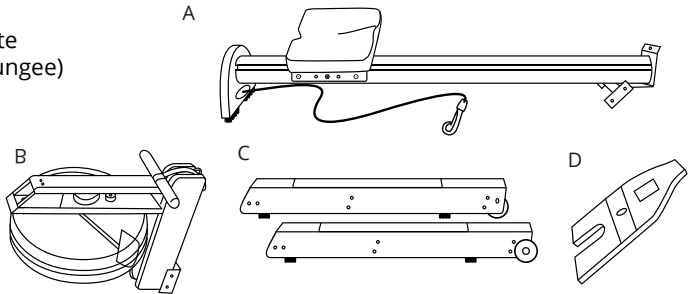
Voor meer informatie betreft uw trainings doelen en typen roeioefeningen bezoek [www.HowToRow.com](http://www.HowToRow.com).



## COMPONENTEN

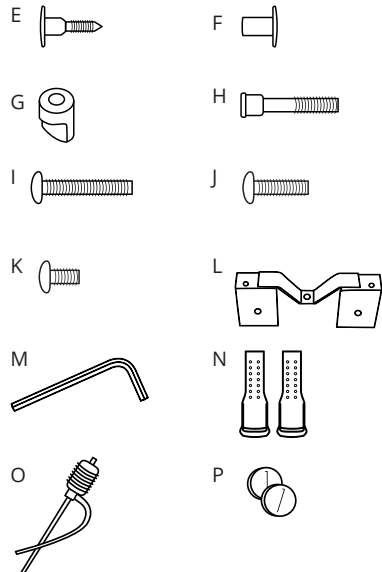
### HOOFD

- A Mono rail gedeelte (met zitting en bungee)
- B Tank gedeelte
- C Sub Rails x 2



### Andere onderdelen

- D Voetenplank
- E JCB (WRB-B700) x 8
- F JCN (WRP-B711) x 8
- G Handgreep steun (WRP-P430) x 2
- H Handgreep steunbout (WRP-P455) x 2
- I Klem bout (WRP-P1140) x 1
- J Rail Substeun bout (WRP-S201) x 1
- K\* Bout voor achterkant Voetenplank (WRP-B720) x 4
- L Rail Substeun (WRP-R1500) x 1
- M 5 mm Inbussleutel (WRP-B740) x 2
- N Voetsteunen (WRP-P1700) x 2
- O Syphon Pomp (WRP-B405) x 1
- P Puritabs (WRP-B960) x 2

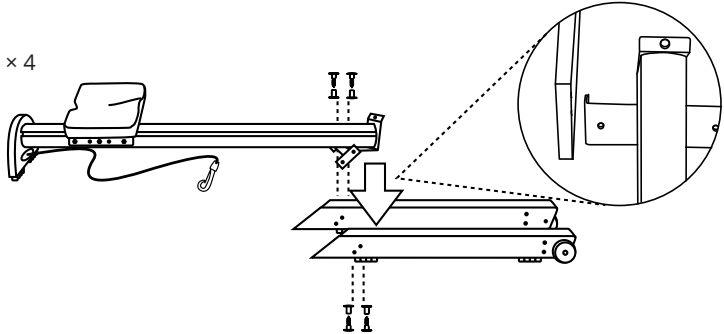
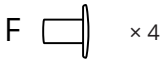
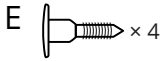


\*K Bouten zijn aan de achterkant van de voetenplank bevestigd (zie stap 3)

## STAP 1

Plaats de subrails op de vloer met de achterkanten parallel en de wielen aan de buitenkant. Verbind de mono rail met de subrails, aan de afgeschuinde kant, d.m.v. 4 paar JCN moeren (F), JCB Bouten (E) en de inbussleutel (M).

De boutverbindingen nog niet helemaal vastdraaien.

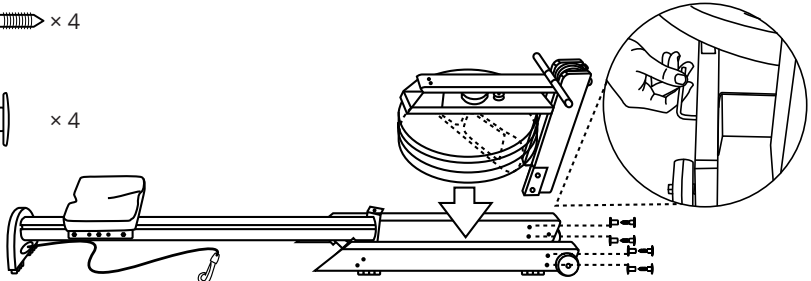
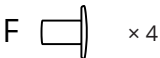
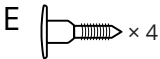


## STAP 2

Plaats de Tankunit op de subrails in de richting zoals aangegeven op het plaatje hieronder.

Verbind de metalen beugel van de Tankunit met de subrails d.m.v. 4 paar JCN moeren (F), JCB Bouten (E) en de inbussleutel (M). Om de gaten in de metalen beugel en de subrails goed uit te lijnen kan het nodig zijn een beetje kracht te zetten.

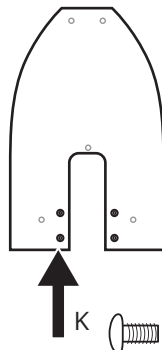
De boutverbindingen nog niet helemaal vastdraaien.



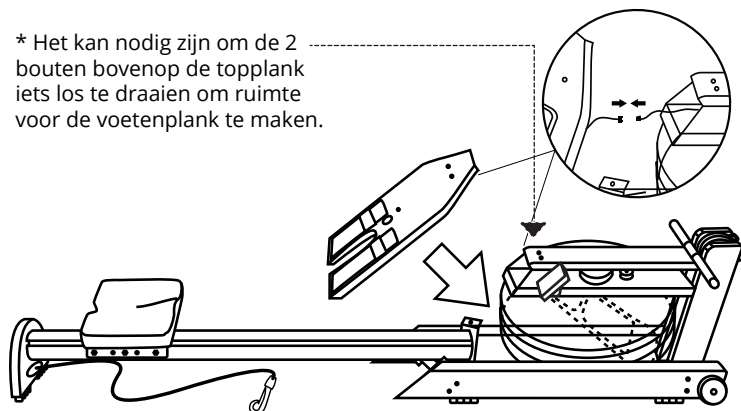
### STAP 3

Verwijder de bouten aan de achterkant van de voetenplank. Deze bouten zijn nodig in stap 6 en 8.

Plaats de voetenplank tussen de rails. Zorg ervoor dat de goudkleurige schroefdraadbussen van de tankunit goed uitgelijnd met de gaten aan de bovenkant van de voetenplank zijn.



\* Het kan nodig zijn om de 2 bouten bovenop de topplank iets los te draaien om ruimte voor de voetenplank te maken.

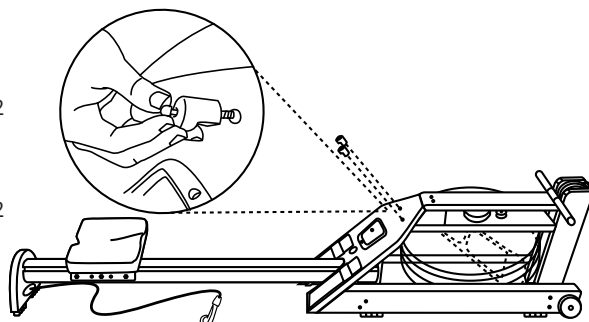
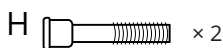


### STAP 4

Gebruik de 5mm inbussleutel (M) om de handgripsteunen en bouten (G & H) door de gaten van de voetenplank in de schroefbussen van de tankunit (zoals beschreven in de voorgaande stap) te draaien.

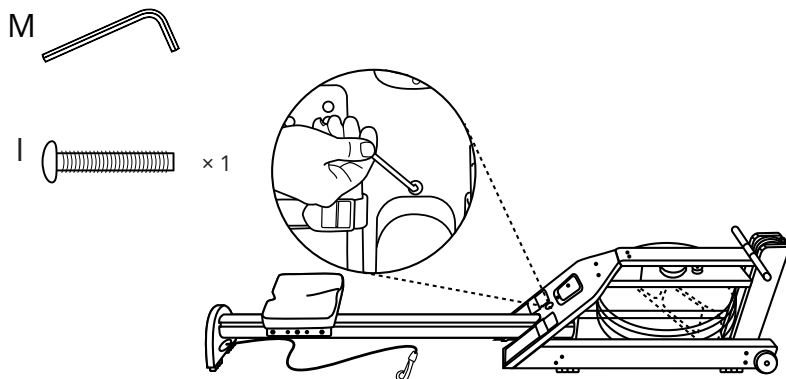
De boutverbindingen nog niet helemaal vastdraaien.

\*Als u de bouten van de topplank iets los heeft gedraaid (stap 3) dan dient u deze eerst vast te draaien voordat u de bouten van de handgripsteunen vastdraait.



## STAP 5

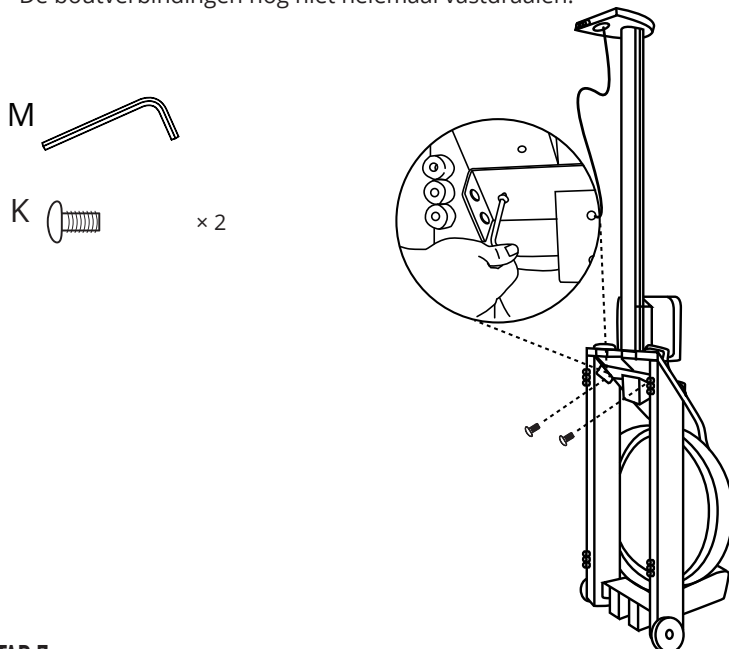
Verbind de voetenplank met de monorail d.m.v. de rail substeun bout (I).



## STAP 6

Plaats het toestel recht op. Neem 2 bouten van de achterkant van de voetenplank, plaats deze in de metalen beugel van de voetenplank en draai ze licht vast. Door alle bouten wat los te houden zijn deze gemakkelijker uit te lijnen met de schroefbussen in de voetenplank.

De boutverbindingen nog niet helemaal vastdraaien.



## STAP 7

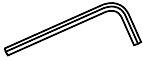
Plaats de bout voor achterkant van de Voetenplank (J) door de "U" in de rail substeun (L) in de rail om de metalen beugel op zijn plaats te houden voor stap 8.

## STAP 8

Monteer de rail substeun (L) onder de voetenplank d.m.v de 2 overgebleven bouten (K) van de achterkant van de voetenplank.

Draai deze helemaal vast.

M



J

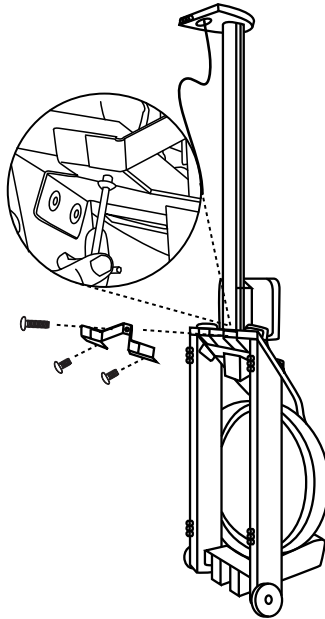


× 1

K



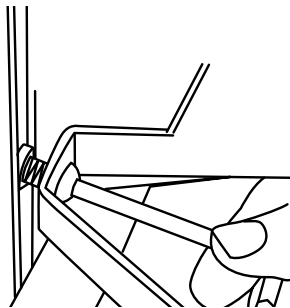
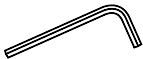
× 2



## STAP 9

Draai de bout voor achterkant van de voetenplank (J) (Stap 7) helemaal vast.

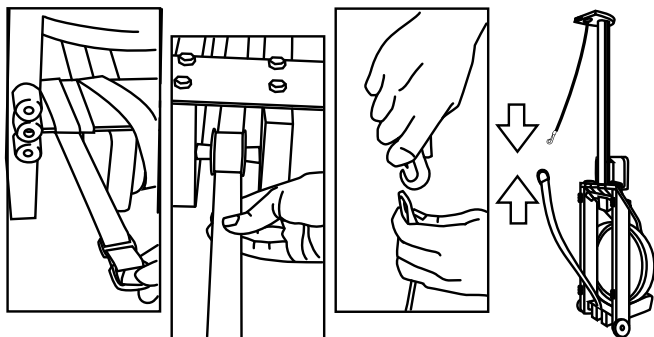
M



## STAP 10

Verwijder de recoilbelt van de metalen beugel van de tankunit. Wees er zeker van dat de recoilbelt correct over de onderste katrol loopt.

Verbind de d-vormige ring van de recoilbelt met de haak van de bungee.



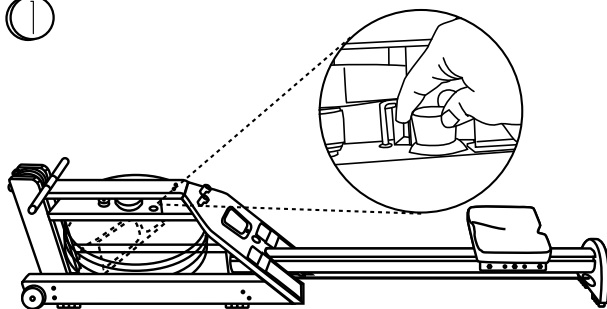
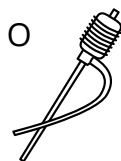
## STAP 11

Plaats het geheel vlak op de grond en verwijder de tankstop, deze kunt u vinden in de plank direct op de tank. Gebruik de syphonpomp (O) om de tank tot het gewenste niveau te vullen. Dit kunt u aflezen op de niveau sticker aan de onderkant van de tank (zie volgende pagina).

Niet vullen boven de 19 liter aanduiding.

Voeg iedere 3 maanden een puritab (P) tablet aan het water toe. De puritabs zijn eenvoudig te bestellen via onze webshop; [www.waterrower.nl](http://www.waterrower.nl)

Bevochtig de tankstop voor het gemakkelijk herplaatsen.



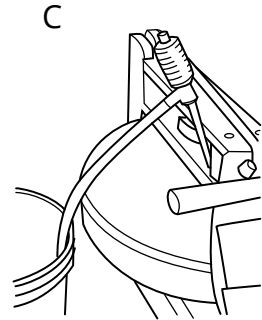
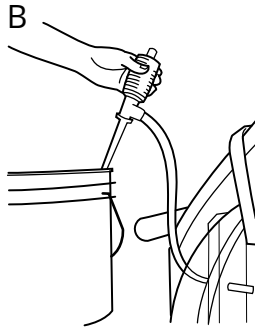
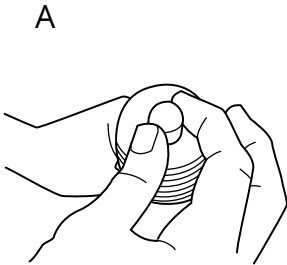
## STAP 12

Draai nu alle boutverbindingen vast van stap 1,2,5, en 6.

Mocht u problemen ondervinden met het uitlijnen van de onderdelen draai dan alle boutverbindingen iets los, uitlijn de onderdelen en draai daarna alles weer vast.

## DE TANK VULLEN EN LEGEN

1. Draai het dopje op de balg met de klok mee om water te pompen zoals te zien in figuur A
2. Plaats het water (b.v. emmer) hoger dan de Tank:
  - Zie figuur B voor het vullen van de Tank
  - Zie figuur C voor het legen van de Tank
3. Knijp 4-5 keer in de balg tot het water gaat stromen
4. Draai het dopje op de balg tegen de klok in om lucht in de balg te laten en het vacuüm te stoppen.



## DE NIVEAU STICKER

De niveau sticker bevindt zich aan de onderkant van de tank; plaats het toestel rechtop en kijk tussen de houten subrails om de sticker te lokaliseren.

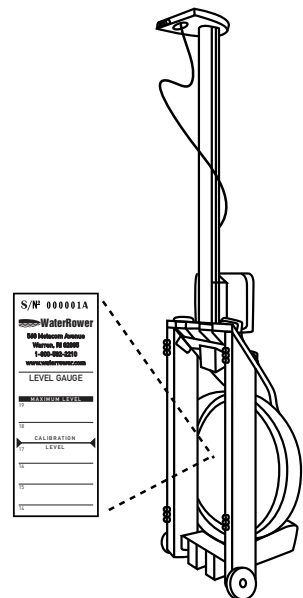
Op de sticker kunt u niet alleen het waterniveau aflezen maar ook het serienummer vinden.

Het maximale niveau voor het vullen het 19 liter. Vul **NOOIT** meer dan 19 liter.

Het standaard kalibratie niveau is 17 liter. Dit niveau geeft genoeg weerstand voor vrijwel iedereen, van de ervaren atleet tot de oudere en jongere gebruiker.

In een groepsklas omgeving is het aan te bevelen om alle toestellen te vullen tot niveau 17. Dit zodat alle gebruikers in dezelfde "boot" zitten en de tijden juist en nauwkeurig zijn.

Aanbevolen waterniveau is 17 liter.







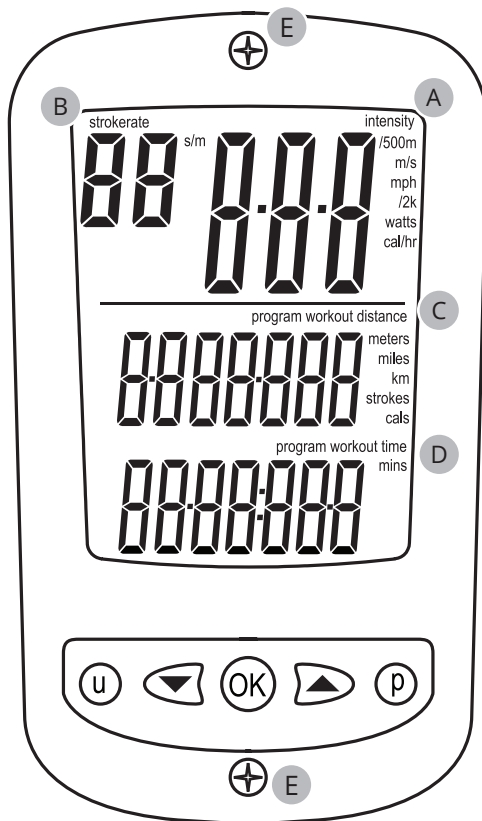


### INTRODUCTION

De WaterRower A1 Home Monitor is ontworpen met als uitgangspunt een goede balans tussen functionaliteit en gebruiksvriendelijkheid.

De WaterRower A1 Home Monitor heeft 4 informatieschermpjes, 2 selecteer knoppen en 3 navigatie knoppen.

- A** INTENSITEIT - Geeft de intensiteit van de training weer in verschillende units.
- B** HAALTEMPO - Geeft het aantal halen per minuut weer.
- C** AFSTAND - Geeft de afgelegde afstand weer in verschillende units.
- D** TIJD - Geeft de duur van de training weer.



## START INFORMATIE

---

Druk op de **OK** knop om de monitor aan te zetten. De 4 informatieschermpjes zullen nullen aan geven en staan in de Start Modus. De monitor zal beginnen met weergeven zodra u start met roeien.

Opmerking: De monitor zal na c.a. 2 minuten uitschakelen wanneer deze niet in gebruik is.

## INFORMATIESCHERMPJES

---

### A) INTENSITEIT SCHERMPJE

Het intensiteit schermpje van de A1 monitor geeft snelheid in units van tijd/500m (minuten per 500 meter), m/s (meters per seconde), mph (mijlen per uur), /2km (minuten per 2 kilometer). Het geeft ook kracht in watts en energieverbruik in cal/hr (calorieën verbruik per uur). Zie Instellen Units verder op in de handleiding voor het selecteren van de gewenste units.

### B) HAALTEMPO SCHERMPJE

Het Haaltempo Schermpje van de A1 monitor geeft het haaltempo (aantal halen geroeid per minuut) in units van halen/min (halen per minuut).

### C) AFSTAND SCHERMPJE

Het Afstand Schermpje geeft de afgelegde afstand in units van meters, mijlen, km (kilometers), halen of calorieën (calorieën verbruikt). Zie Instellen Units verder op in de handleiding voor het selecteren van de gewenste units. Het Afstand Schermpje zal ook de resterende afstand weergeven wanneer er een afstandsprogramma wordt gedaan. Zie ook Instellen Trainingen-Afstand Training verder op in deze handleiding voor het instellen van een afstand training.

### D) TIJD SCHERMPJE

Het Tijd Schermpje geeft de afgelegde tijd in units van uren, minuten en seconden. Het Tijd Schermpje kan ook de resterende tijd weergeven. Zie ook Instellen Trainingen-Tijd Training verder op in deze handleiding voor het instellen van een tijd training.

Batterijen Vervangen - Om de batterijen te kunnen vervangen dient u eerst de 2 schroeven aan de boven- en onderkant van de monitor (Ⓔ) te verwijderen met een kruiskop schroevendraaier. Verwijder daarna voorzichtig de monitor en haal het batterijen pakketje uit de voetenplank. De monitor werkt op 2 AA batterijen.

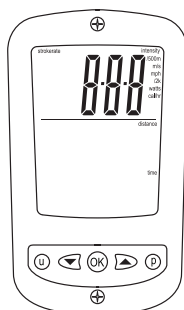
## INSTELLEN UNITS

De display units kunnen aangepast worden door de **U** knop in te drukken. Druk eenmaal op de **U** knop voor het veranderen van de intensiteit units en tweemaal voor het veranderen van de afstand units.

### INTENSITEIT UNITS

Druk op de **U** knop totdat alleen het getal van de intensiteit en de lijst met intensiteit units knippert (zie het plaatje hieronder).

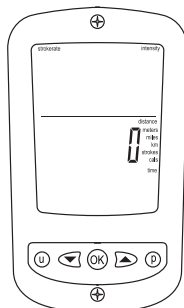
Gebruik de **PIJL** knoppen om naar de gewenste intensiteit unit (/500m, m/s, /2km, watts of cal/hr) te gaan. Wanneer u de gewenste unit heeft bereikt druk dan op **OK** en de monitor zal naar de Start Modus terugkeren.



### AFSTAND UNITS

Druk op de **U** knop totdat alleen het getal van de afstand en de lijst met afstand units knippert. (zie het plaatje hieronder).

Gebruik de **PIJL** knoppen om naar de gewenste afstand unit (meters, mijlen, km, aantal halen of calorieën) te gaan. Wanneer u de gewenste unit heeft bereikt druk dan op **OK** en de monitor zal naar de Start Modus terugkeren.



## INSTELLEN TRAININGEN

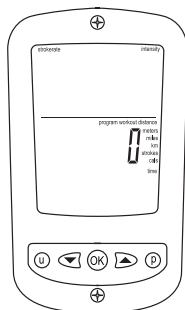
Trainingen kunnen ingesteld worden door op de **P** knop te drukken. Druk eenmaal op de **P** knop voor het instellen van Afstand Trainingen en tweemaal voor het instellen van Tijd Trainingen.

### AFSTAND TRAININGEN

Druk op de **P** knop totdat alleen het getal van de afstand samen met de Program Training Afstand teken (zie het plaatje hieronder) en de afstand units knipperen.

Gebruik de **PIJL** knoppen om naar de gewenste trainingsafstand te gaan. De **PIJL HOOG** knop zal de afstand met 50 meter verhogen terwijl de **PIJL LAAG** knop de afstand met 10 meter zal verlagen. Door de knop ingedrukt te houden zal dit sneller gaan.

Wanneer u de gewenste trainingsafstand heeft bereikt druk dan op **OK** en de monitor zal naar de Start Modus terugkeren met de ingestelde afstand in het Afstand Schermpje. Wanneer het roeien begint zal de afstand terugtellen naar nul.

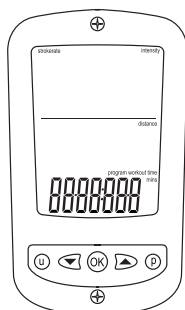


### TIJD TRAININGEN

Druk op de **P** knop totdat alleen het getal van de tijd samen met de Program Training Tijd teken (zie het plaatje hieronder) en de tijd units knipperen.

Gebruik de **PIJL** knoppen om naar de gewenste trainingstijd te gaan. De **PIJL HOOG** knop zal de tijd met 1 minuut verhogen terwijl de **PIJL LAAG** knop de tijd met 10 seconden zal verlagen. Door de knop ingedrukt te houden zal dit sneller gaan.

Wanneer u de gewenste trainingstijd heeft bereikt druk dan op **OK** en de monitor zal naar de Start Modus terugkeren met de ingestelde tijd in het Tijd Schermpje. Wanneer het roeien begint zal de tijd terugtellen naar nul.



## **GARANTIE**

PARTICULIER EN COMMERCIEËL GEBRUIK – WaterRower repareert of vervangt in zijn fabriek of aangewezen servicepunt elke WaterRower of WaterRower onderdeel dat defect is in materiaal of arbeid voor een periode van ÉÉN (1) JAAR vanaf de datum van eerste verzending door WaterRower. De garantie is uitbreidbaar tot DRIE (3) JAAR op alle onderdelen en VIJF (5) JAAR op alle houten onderdelen d.m.v. het registreren van uw WaterRower binnen het eerste jaar na de aankoop.

Deze garantie is niet geldig als, naar het oordeel van WaterRower, de garantieclaim is veroorzaakt door : (a) ongeluk, misbruik, verkeerd gebruik, verkeerde toepassing of tengevolge van een wijziging die niet is uitgevoerd door WaterRower, (b) verslechtering te wijten aan normale slijtage, (c) ondeskundig uitgevoerd preventief onderhoud zoals beschreven staat in de gebruikershandleiding van de WaterRower.

De garantie vervalt als, naar oordeel van WaterRower, de garantieclaim een resultaat is van : (a) onjuiste montage van het product, (b) gebruik voorbij de vormgeving van het product, (c) het overvullen van de tank zoals staat beschreven in de montagehandleiding, (d) het gebruik van een alternatief zuiveringsproduct in de tank anders dan het door WaterRower goedgekeurde product, (e) het gebruik van onjuiste schoonmaak middelen zoals staat beschreven in de preventieve onderhoudstappen, (f) gebruik en/of opslag van het product in slechte weersomstandigheden, inclusief maar niet gelimiteerd tot extreme temperaturen en vochtigheid.

Deze garantie is niet overdraagbaar.

WaterRower (BENELUX) Bv. is niet aansprakelijk voor enige directe, indirecte, incidentele indirecte of speciale schade onder deze garantie, of een impliciete garantie.

Retourneren van de WaterRower of WaterRower onderdeel naar WaterRower's fabriek of genomineerd service punt zal verantwoordelijkheid zijn van de eiser. De WaterRower of het onderdeel zal verpakt moeten worden om het te beschermen tegen schade; WaterRower is niet aansprakelijk voor enige schade dat kan voorkomen tijdens verzending. Verzending moet vooruitbetaald worden en het pakket moet de naam, het adres en telefoonnummer van de eiser, een beschrijving van het probleem en bewijs van aankoop bevatten.

WaterRower zal de WaterRower of het WaterRower onderdeel terug verzenden naar de eiser op WaterRower's kosten behalve in het geval waar de garantie is vervallen of ongeldig is. In het geval dat de garantie ongeldig is of is vervallen, dan zijn kosten voor dergelijk onderzoek, reparatie en alle bijbehorende verzendkosten voor rekening van de eiser.

WaterRower garandeert tegen een defect WaterRower onderdeel ontvangen van WaterRower of een erkende dealer voor een periode van NEGENTIG (90) DAGEN na datum van verzending.

De hierboven beschreven garantie is in plaats van enige andere garantie, expliciet of impliciet, inclusief maar niet beperkt tot, impliciete garanties van verkoopbaarheid of geschiktheid voor een bepaald doel. De looptijd van deze garantie heeft geen invloed of afbreuk aan de wettelijke rechten van de consument, noch is het beperken of uitsluiten van aansprakelijkheid voor overlijden of persoonlijk letsel veroorzaakt door WaterRower nalatigheid.

Aanvullende informatie over onderdelen, motage, preventieve onderhoud en handleidingen, als aangeschreven binnen dit garantie document, is te vinden op [www.waterrower.com/warranty](http://www.waterrower.com/warranty).

Raadpleeg uw lokale WaterRower kantoor of lokale distributeur voor specifieke informatie over de garantie.

## PROBLEEMOPLOSSING

---

1. Boutverbindingen komen los - door gebruik kan na verloop van tijd de boutverbindingen wat los komen. Gebruik de 5mm inbussleutel om de boutverbindingen weer voorzichtig vaster te draaien. Wanneer de boutverbindingen los blijven komen kunt u deze ook weer vast zetten met een beetje schroefdraad Loctite® om een meer zekere verbinding te krijgen.
2. Monitor gaat niet aan - controleer de batterijen die zich achter de monitor bevinden. Schroef de monitor voorzichtig los om bij de batterijen te komen.
3. Monitor telt niet terug - controleer de stekkerverbinding van de monitor met de sensor. Controleer of alle kabels in orde zijn.
4. Paddle draait niet soepel rond - draai alle boutverbindingen van de tankunit los en draai deze voorzichtig weer vast.

Voor meer informatie of vragen bij problemen kunt u een mail sturen naar [support@waterower.nl](mailto:support@waterower.nl)

Noteer het serienummer van de WaterRower. Deze kunt u vinden op de niveausticker aan de onderkant van de tank. Dit nummer is nodig wanneer u contact met ons opneemt voor service.

S/N<sup>o</sup>: \_\_\_\_\_



---

## **WaterRower Benelux**

Noord 63 - 2931 SJ Krimpen aan de Lek  
Nederland

Tel: +31(0)180 590 697  
[info@waterrower.nl](mailto:info@waterrower.nl)  
[www.waterrower.nl](http://www.waterrower.nl)