FLOWFITNESS

Yarra m

Gebruiksaanwijzing / Manual

www.flowfitness.com

Handleiding (Nederlands) **3 - 29**

Manual (English) **30 - 60**

Copyright © Flow Fitness

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zondervoorgaande schriftelijke toestemming van Flow Fitness.

All rights reserved. Nothing in this instruction manual may be used or reproduced in any form or way without the express written permission of Flow Fitness.

1. Belangrijke informatie **4**
1.1 Gezondheid 4
1.2 Veiligheid 4

2. Introductie **6**
2.1 Belangrijke onderdelen 7
2.2 Specificaties 7

3. Fitness **8**
3.1 Trainen op hartslag 8
3.2 Warming up en cooling down 10

4. Gebruik **11**
4.1 Montage 11
4.2 Gebruik computer 16
4.3 Opbergen 20
4.4 Onderhoud 21

5. Algemene informatie **22**
5.1 Training schema's 22
5.2 Exploded view 24
5.3 Probleemoplossen 27

6. Garantie **28**
6.1 Garantie 28

1. Belangrijke informatie

1.1 Gezondheid

Belangrijk:
lees eerst deze handleiding en volg de instructies nauwkeurig op voordat u het product gaat gebruiken.

- Raadpleeg een deskundige om het trainingsniveau te bepalen dat voor het best geschikt is.
- Indien u tijdens het trainen last krijgt van duizeligheid, misselijkheid of ander lichamelijk ongemak, stop dan direct met trainen en raadpleeg een arts.
- Houd tijdens het trainen uw hartslag in de gaten en stop onmiddellijk bij afwijkende waarden.
- Wij adviseren u warming up en cooling down oefeningen te doen gedurende vijf tot tien minuten voor en na gebruik van het product. Zo kan uw hartslag geleidelijk toe- en afnemen en voorkomt u spierpijn.

1.2 Veiligheid

- Controleer voor gebruik of het product juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik het product nooit als deze defect is.
- Dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.
- Dit product mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het product is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 135 kilogram.
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het product is wanneer u aan het trainen bent.
- Steek geen voorwerpen in openingen van het product.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het product.
- Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van dit product. Plaats geen handen en voeten onder het product.
- Houd nooit uw adem in tijdens het trainen. Uw ademhaling moet op een normaal tempo zijn, afhankelijk van de intensiviteit van uw training.

- Begin uw trainingsprogramma langzaam en bouw dit geleidelijk op.

- Draag altijd geschikte kleding wanneer u aan het trainen bent. Draag geen te wijde kleding, die tussen bewegende delen van het product kan komen.

- Gebruik voor het verplaatsen van het product altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.

- Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze indien nodig aan.

- De eigenaar van dit product is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en voorschriften zoals vermeld in deze gebruiksanwijzing.

- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en / of vochtige ruimtes zou tot problemen in het product kunnen leiden.

- Dit product is niet geschikt voor therapeutische ondersteuningen/ of het professioneel gebruik ervan in de fysiotherapie.

⚠ WAARSCHUWING

Laat uw conditie controleren door een arts voordat u begint met trainen. Dit is extra belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik. Flow Fitness is niet verantwoordelijkheid voor persoonlijk letsel of schade aan bezittingen veroorzaakt door gebruik van dit product.

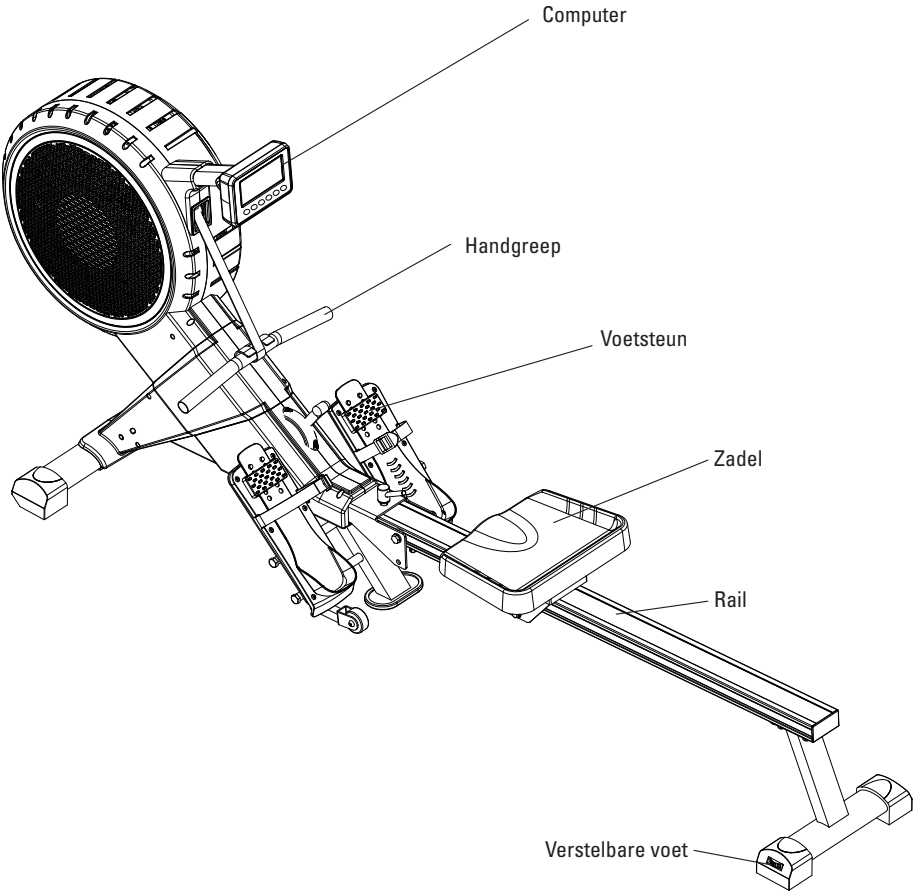
2. Introductie

In deze handleiding staat alle informatie die nodig is voor het gebruiken en bedienen van de roeier. Tevens bevat de handleiding tips en adviezen over hoe u het beste kunt trainen.

Wij adviseren u voor het gebruik van de Yarra m roeier eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

2.1 Belangrijke onderdelen



2.2 Specificaties

Lengte:	235 cm
Hoogte:	54 cm
Breedte:	93 cm
Gewicht:	34.5 kg

3. Fitness

Wat is fitness? In het algemeen is een fitnessoefening te omschrijven als een activiteit die er voor zorgt dat uw hart meer zuurstof via het bloed van uw longen naar uw spieren pompt. Hoe zwaarder de training, hoe meer brandstof (zuurstof) de spieren nodig hebben en hoe harder het hart moet werken om zuurstofrijk bloed naar de spieren te pompen. Als u in een goede conditie bent, kan uw hart met elke hartslag meer bloed pompen. Het hart hoeft dan niet zo vaak te pompen om de noodzakelijke zuurstof naar uw spieren te transporteren. Uw rusthartslag en hartslag bij inspanning gaan omlaag.

3.1 Trainen op hartslag

Bij het trainen is het dus belangrijk om uw hartslag in de gaten te houden. De hoogte van uw hartslag is namelijk bepalend voor het resultaat van de training. Wat voor u de beste hartslag is om op te trainen, hangt ten eerste af van uw leeftijd en aan uw trainingsdoel. Als uw trainingsdoel is om gewicht te verliezen dan kunt u het beste op 60% van uw maximale hartslag trainen. Wanneer uw trainingsdoel is om de conditie te verbeteren dan is dat 85% van uw maximale hartslag.

Het lichaam slaat energie op in twee vormen; koolhydraten en vetten. Bij een inspanning gebruiken we een combinatie van deze twee energievoorraden. Wanneer de in spanningsintensiteit hoog is, kiest het lichaam grotendeels voor snel verbrandbare energie, te weten koolhydraten. Aangezien hiervan maar een beperkte hoeveelheid is, zal dit slechts korte tijd worden volgehouden. Bij trainingen op lage intensiteit zal het lichaam grotendeels kiezen voor een langdurige en energievoorraad te weten vet. Aangezien dit in grote hoeveelheden in het lichaam is opgeslagen, is dit langer vol te houden.

Hieronder is een schema weergegeven waarin u kunt aflezen wat voor u de beste hartslag is om mee te trainen. In dit schema is per leeftijdscategorie een hartslaggebied aangegeven waarbinnen uw hartslag moet liggen tijdens de training. In de middelste kolom staan de waarden vermeld die u moet aanhouden als u gewicht wilt verliezen. Indien u uw conditie wilt verbeteren dient u de waarden in de rechterkolom aan te houden.

Leeftijd	Gewicht verliezen (slagen per minuut) 60%	Conditie verbeteren (slagen per minuut) 85%
20 -24	120 - 118	170 -167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 en ouder	96 - 94	136 - 133

De beste manier om te beginnen met trainen is per persoon verschillend. Als u ongetraind bent of overgewicht heeft, moet u rustig aan beginnen en uw trainingsarbeid geleidelijk opvoeren.

In het laatste hoofdstuk van deze gebruiksaanwijzing (zie: 5.Algemene informatie) staan verschillende trainingsschema's weergeven. Deze schema's kunt u gebruiken bij het bereiken van uw trainingsdoel. Het programma is verdeeld in twee fasen. De eerste fase bestaat uit zes weken en is een goede richtlijn voor beginners of personen die sinds lange tijd weer gaan trainen. Gedurende deze fase wordt de intensiteit van de training langzaam opgebouwd. Na zes weken begint de tweede fase. U kunt dan kiezen voor een trainingsschema om gewicht te verliezen of om uw conditie te verbeteren.

3.2 Warming up en cooling down

Een goed trainingsprogramma begint met een warming up en eindigt met een cooling down. Hiermee kunnen spierpijn en blessures worden voorkomen. Hieronder vindt u een aantal geschikte oefeningen.

Head Roll
Kantel uw hoofd naar rechts. Hou dit één tel vast, zodat u de linkerkant van uw nek licht voelt trekken. Doe dezelfde beweging naar links, naar voren en naar achteren. Herhaal dit twee tot drie keer.

Toe Touch
Buig langzaam voorover met ontspannen armen en rug. Doe dit zover u kunt en houd dit tien seconden vast. Herhaal dit twee tot drie keer.

Side Stretch
Steek uw rechterarm in de lucht en rek met uw arm zo hoog als u kunt. Buig naar links, zodat uw rechterzijde wordt gestrekt. Houd dit gedurende één seconde vast. Ontspan en doe vervolgens dezelfde beweging met uw linker arm. Herhaal dit drie tot vier keer.

Knee bend
Plaats uw voeten op schouder breedte en strek uw handen voor uw uit. Buig nu langzaam door uw knieen, niet meer als 10 centimeter. Kom rustig omhoog en herhaal deze oefening een aantal keren.

Lower back stretch
Begin met uw knieën en voeten op de vloer. Strek uw armen voor u uit richting de grond. Plaats uw bekken boven uw voeten en leun naar achteren en voel de spanning in uw onderrug.

Hamstring Stretch
Ga op de vloer zitten met uw rechterbeen gestrekt en plaats uw linkervoet plat tegen de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig voorover richting uw rechtervoet en houd dit gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dit vervolgens met uw linkerbeen gestrekt. Herhaal dit twee tot drie keer.

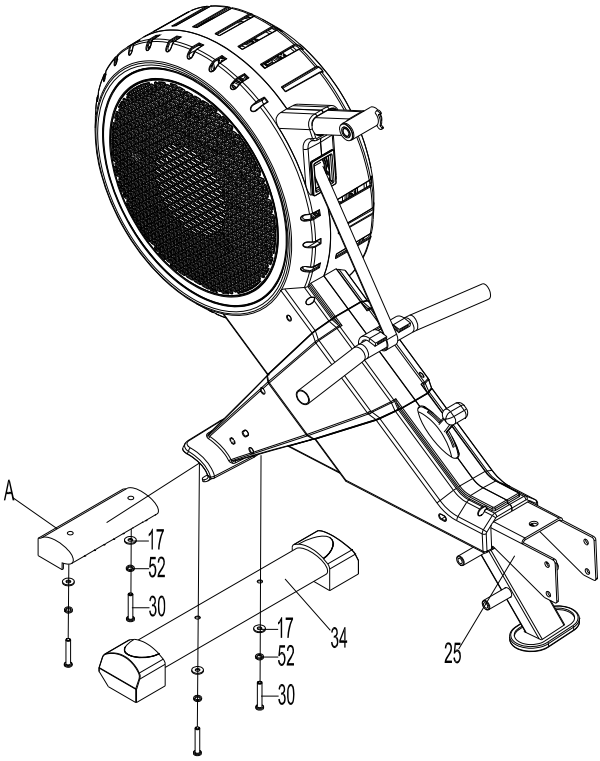
4.1 Montage

Haal als eerst alle onderdelen uit de verpakking en plaatst het hoofd frame op de grond met daaromheen voldoende werkruimte.

Montageset
Alle montage onderdelen en gereedschap zijn meegeleverd in de montageset.

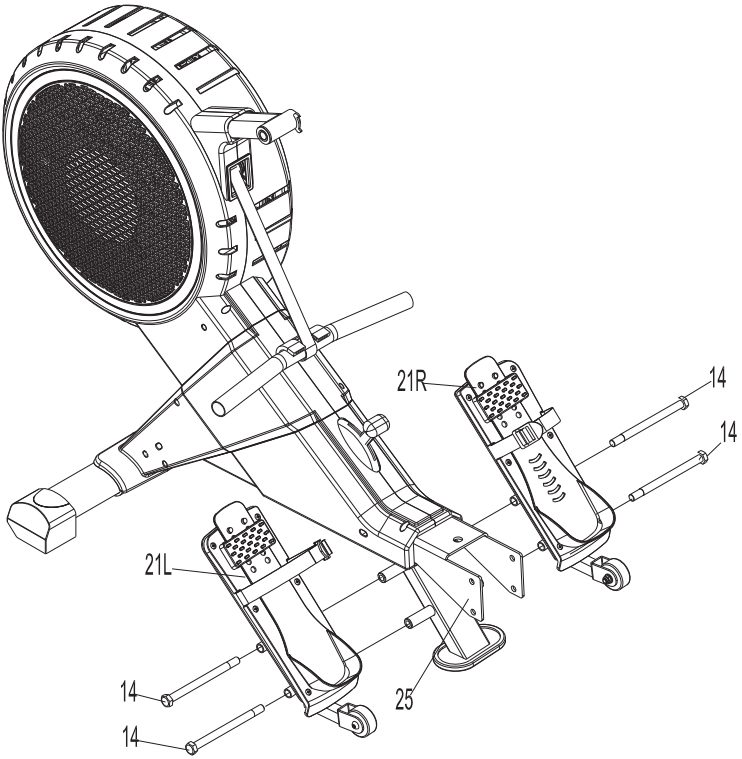
Stap 1

1. Verwijder de plastic transportvoet (A) van het hoofdframe (25) door het losdraaien van de bouten (30). De plastic transportvoet (A) kunt u weggooien. De bouten (30), veeringen (52) en ringen (17) kunt u gebruiken voor de volgende stap
2. Monteer nu de voorvoet (34) aan het hoofdframe (25) met behulp van 2x bouten (30), veerringen (52) en ringen (17). Draai de bouten stevig vast.



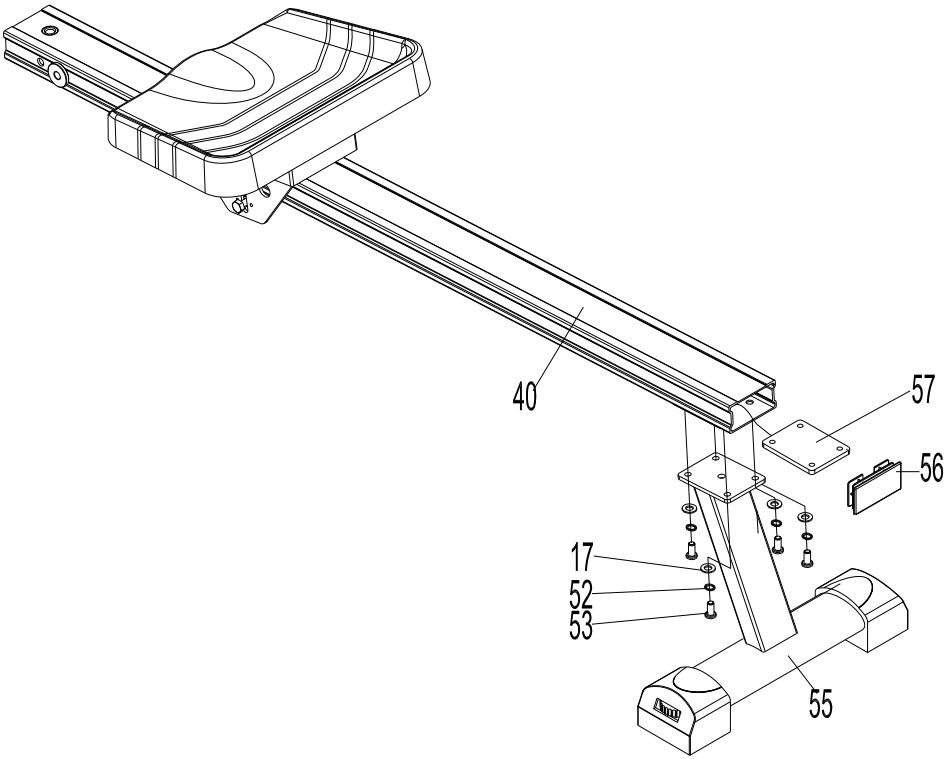
Stap 2

1. Monteer nu het rechter pedaal (21R) aan de het hoofdframe (25) met behulp van 2x bouten (14).
2. Monteer op dezelfde manier ook het linker pedaal (21L).
3. Draai alle bouten stevig vast



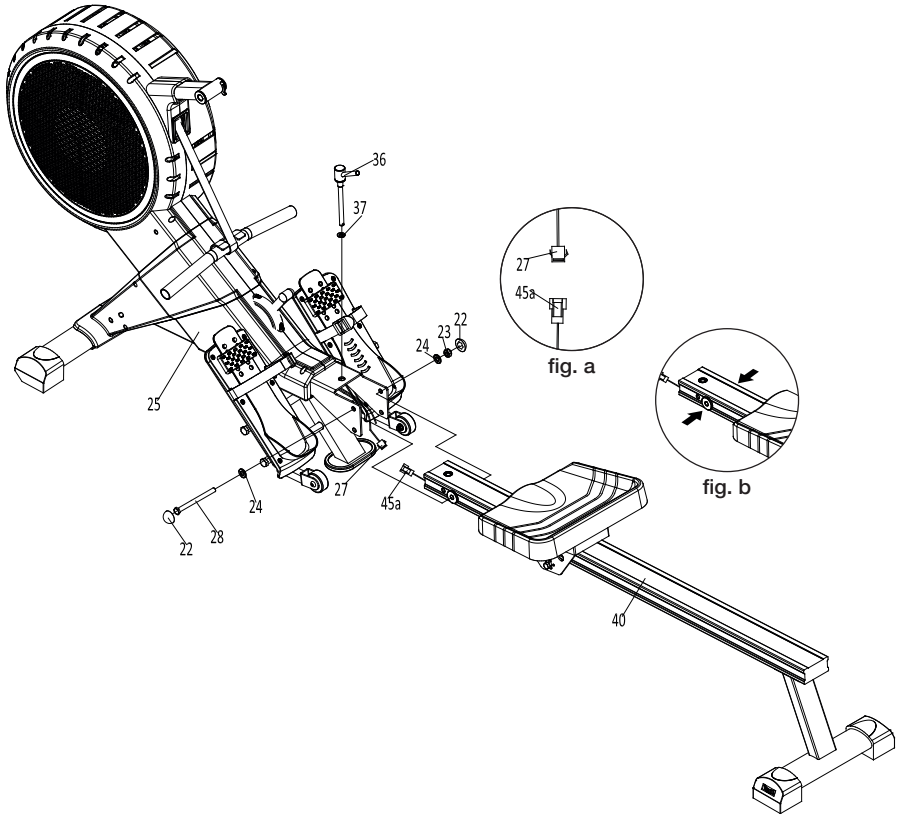
Stap 3

1. Plaats als eerste de bevestigingsplaat (57) aan de binnenkant van de aluminium rail (40).
2. Bevestig nu de voet (55) aan de rail (40) en (57) met behulp van 4x bouten (53), veerringen (52) en ringen (17).
3. Plaats nu de afdekkap (56) aan het uiteinde van de rail (40).



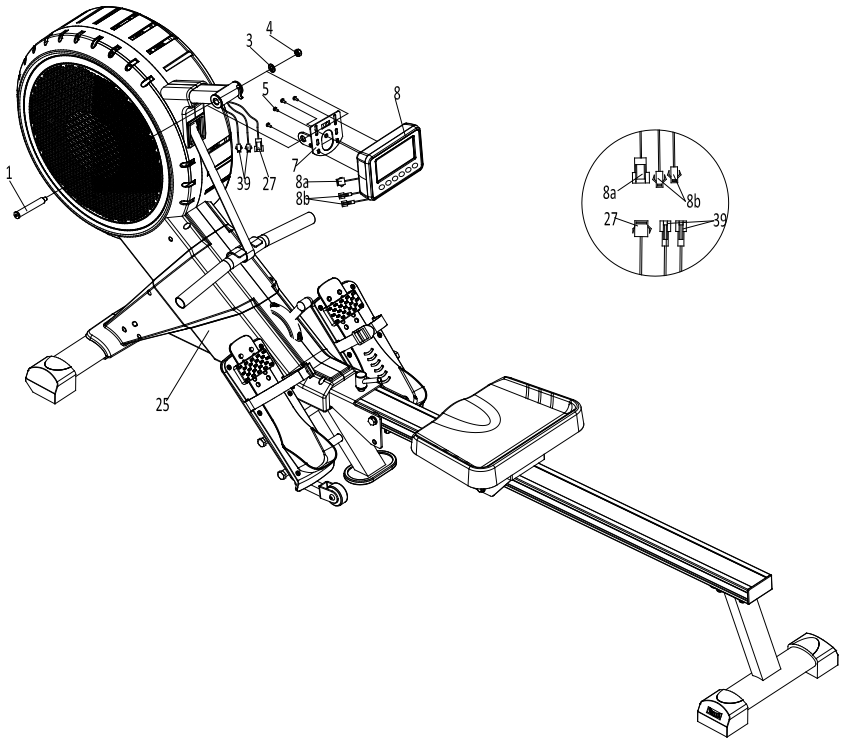
Stap 4

1. In deze stap wordt de rail aan het hoofdframe verbonden. Voordat beide onderdelen aan elkaar bevestigd kunnen worden dienen de hartslagsensor kabels (27) en (45a) zoals aangegeven in de onderstaande illustratie figuur a.
2. Plaats de twee afstandsbussen in rail zoals aangegeven in figuur b.
3. Plaats de aluminium rail (40) in het hoofdframe (25) en bevestig het geheel met bout (28), ringen (24) en borgmoer (23). Draai deze bout niet te strak aan. Plaats vervolgens de 2x afdekkapjes (22) op het uiteinde van de bout en moer.
4. Fixeer het geheel vervolgens door knop (36) met ring (37) te plaatsen en stevig aan te draaien.



Stap 5

1. Monteer de computer beugel (7) aan de roeier door bout (1) met ring (3) en borgmoer (4) te bevestigen.
2. Verwijder de vier schroeven uit de achterzijde van de computer (8). Monteer vervolgens de computer (8) aan de computer beugel met behulp van de zojuist verwijderde schroeven. De kabels aan de achterzijde van de computer kunnen door de opening in de computer beugel geleid worden.
3. Verbind vervolgens de kabels (8a) en 2x(8b) aan achterzijde van de computer (8) met de kabels (27) en 2x(39) uit het hoofdframe.
4. De Yarra roeitrainer is nu gereed voor gebruik.



4.2 Gebruik computer

Recovery
Analyse van conditie aan de hand van hartslag herstel. I.c.m HARTSLAG-BAND

Reset
Resetten van huidige waarden, terugkeren naar het trainings-menu. Houd deze knop lang ingedrukt om de computer te herstarten.

Start / Stop
Starten, pauzeren of stoppen van training sessie.

Enter
Bevestigen van de geselecteerde waarde. Selecteren van de waarde in het hoofdvenster geduurdende een trainingssessie.

Down / Up
Verhogen of verlagen van de trainingswaarde. Navigeren door de (training)menu's.

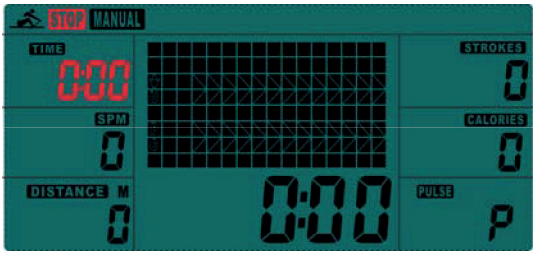
Display Waardes

Venster	Uitleg
TIME / 500M	De verstreken of resterende tijd afhankelijk van de instelling. De gemiddelde tijd over 500m.
SPM	Roeislagen per minuut.
DISTANCE	De verstreken of resterende afstand afhankelijk van de instelling.
STROKES / TOTAL	De verstreken of resterende roeislagen. Totaal aantal roeislagen.
CALORIES	Een indicatie van het aantal verbruikte calorieën.
PULSE	Weergave van uw hartslag in BPM (Hartslagen Per Minuut). Deze waarde is enkel zichtbaar wanneer uw de optionele Flow Fitness hartslagband draagt.

Eerste gebruik
Plaats als eerste de 2 meegeleverde AA batterijen aan de achterzijde van de computer. Wanneer de batterijen correct geplaatst zijn zal de computer een een piepsignaal geven. Na het actieveren van de computer kan de huidige datum en tijd ingesteld worden. De waarders kunnen ingesteld worden met de **UP** en **DOWN** toetsen. Druk op **ENTER** om de waarde te bevestigen.

1. Tijd (uur)
2. Tijd (minuut)
3. Jaartal
4. Maand
5. Dag
6. Stel nu eventueel een alarm in. Wilt u geen alarm instellen druk u op **ENTER**.
7. Druk nu op **START/STOP** om naar het trainingsmenu gaan.

Trainingsmenu & algemeen gebruik
In het trainingsmenu kunt u kiezen tussen het manuele programma en het race programma. Met de **UP** en **DOWN** toetsen. Het geselecteerde programma knippert bovenin het scherm. Bevestig de geselecteerde training met de **ENTER** toets.



Gedurende een training kunt u met de **ENTER** toets de waarde in het middelste venster aanpassen. U kunt een training pauzeren door op de **START / STOP** toets te drukken. Druk nogmaals op **START / STOP** om de training te hervatten of druk op **RESET** om de training te beëindigen.

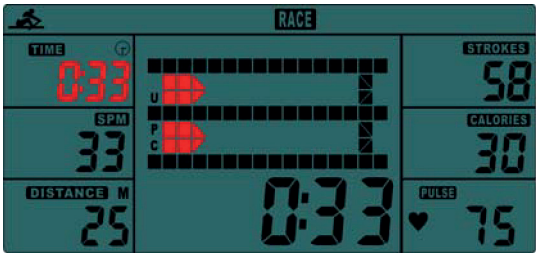
Quick start
Wanneer u direct wilt beginnen met een trainingsessie drukt u in het trainingsmenu op **START / STOP**. U kunt nu beginnen met roeien. Alle trainingswaarde zullen nu oplopen.

Handmatig programma - MANUAL
Met het handmatig programma heeft een de mogelijkheid trainingsdoelwaardes in te stellen. Selecteer Het **MANUAL** programma vanuit het trainingsmenu met de **UP** en **DOWN** toetsen. Druk op **ENTER** om een of meer trainingsdoelwaarde(s) in te stellen.

1. Stel de gewenste tijd in met de **UP** en **DOWN** toetsen, bevestig met **ENTER**.
2. Stel de gewenste afstand in met de **UP** en **DOWN** toetsen, bevestig met **ENTER**.
3. Stel de gewenste roeislagen in met de **UP** en **DOWN** toetsen, bevestig met **ENTER**.
4. Stel de gewenste calorieën in met de **UP** en **DOWN** toetsen, bevestig met **ENTER**.
5. Stel de gewenste hartslag in met de **UP** en **DOWN** toetsen, bevestig met **ENTER**.
6. Druk op **START/STOP** om de training te starten.

Alle ingestelde doelwaardes tellen nu af. Wanneer 1 van de ingestelde doelwaarde bereikt is de training afgelopen en zal de computer een piepsignaal geven. U kunt u trainingsresultaten nu bekijken met de **UP** en **DOWN** toetsen. Druk vervolgens op **RESET** om terug te keren naar het trainingsmenu.

RACE
Met de Yarra roeitrainer kunt u virtueel tegen de computer racen. Selecteer Het **RACE** programma vanuit het trainingsmenu met de **UP** en **DOWN** toetsen. Druk op **ENTER** om de race in te stellen.



1. Selecteer het gewenste level (L01 - L15) met de **UP** en **DOWN** toetsen. Naast het level staat de tijd die de computer in het selecteerde level zal afleggen. Bevestig met **ENTER**.
2. Stel de gewenste afstand in met de **UP** en **DOWN** toetsen, bevestig met **ENTER**.
3. Druk op **START/STOP** om de training te starten.

Op het scherm zijn nu twee boten te zien. De onderste boot is die van de computer. De race is afgelopen wanneer uw of de computer de finish heeft bereikt (ingestelde

race afstand heeft afgelegd), de computer laat nu zien wie er gewonnen heeft PC or User (gebruiker).

Druk op **START / STOP** voor een rematch of op **RESET** om terug te keren naar het trainingsmenu.

Conditie meting - RECOVERY
Na een trainingssessie kunt u een conditiemeting starten door direct op de **RECOVERY** toets te drukken. Het recovery programma werkt alleen wanneer u een optionele Flow Fitness hartslagband draagt. De meting duurt een minuut en zal aftellen van 00:60 tot 00:00. Blijf gedurende de meeting rustig op de roeier zitten.

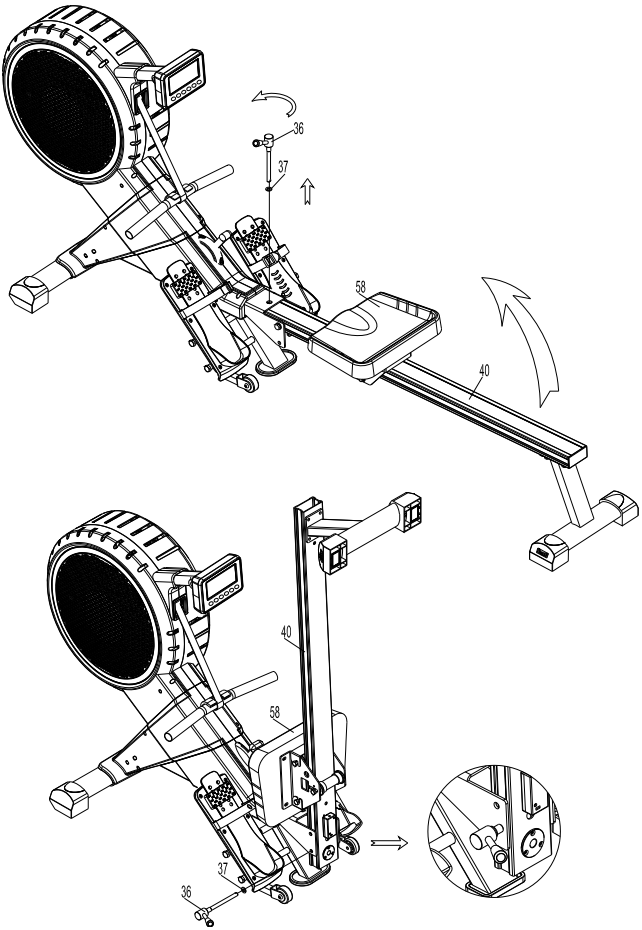
Als de meting klaar is verschijnt er een code op de monitor. De code ligt tussen de F1 – F6. Hieronder is aangegeven welke code bij welke conditie niveau hoort:

F1:	uitstekend
F2:	goed
F3:	voldoende
F4:	matig
F5:	slecht
F6:	zeer slecht / geen correcte meting

Belangrijk:
1. De RECOVERY conditiemeting start alleen op als er een hartslag gedetecteerd wordt. Voor een goede RECOVERY conditiemeting dient u een hartslagband correct te dragen.
2. Uw conditie is gebaseerd op het herstel van de hartslag na een intensieve training. Daarom kan de RECOVERY conditiemeting alleen gemeten worden na een training met een hartslag van minimaal 150 slagen per minuut.

4.3 Opbergen

De Yarra roeitrainer kan ingeklapt worden om deze compact op te bergen. Om de roeitrainer in te klappen draait u eerst knop (36) los, trek deze vervolgens met ring (37) uit de roeitrainer en klap de rail omhoog. U kunt vervolgens de knop (36) met ring (37) aan de zijkant van de roeitrainer steken om de rail te borgen. Zie onderstaande afbeelding.



Om de roeier weer uit te kappen verwijderd u de knop (36) en ring (37) weer uit de zijkant van de roeitrainer, laat u rail voorzichtig zakken en daarna plaatst u de knop (36) met ring (37) weer. Draai de knop (36) vervolgens stevig aan.

4.4 Onderhoud

De metalen en kunststof onderdelen van de Roeier zijn met standaard schoonmaakmiddelen te reinigen. Zorg er echter wel voor dat alle onderdelen goed droog zijn, voordat deze weer worden gebruikt.

Flow Fitness adviseert om eens in de zes weken de bouten en moeren van de scharnierpunten te controleren en indien nodig aan te draaien. Gebruik hiervoor het bij het product aangeleverde gereedschap.

Om onnodige slijtage te voorkomen, moet de Roeier uitsluitend binnenshuis en in een droge omgeving worden gebruikt.

5.1 Training schema's

Introductie trainingsschemas

Trainingsschema week 1 en 2
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 3 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten.
Train 4 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 2 minuten.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 3 en 4
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 4 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten.
Train 5 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 3 minuten.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 5 en 6
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 5 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten.
Train 6 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 4 minuten.
3 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

Na het volbrengen van het zes weken durende introductie trainingsschema, kunt u een keuze maken uit vervolgtrainingen.
U kunt kiezen tussen een trainingsschema om gewicht te verliezen of een trainingsschema om conditie te verbeteren.
Beide trainingsschema's staan weergeven op de volgende pagina.

Trainingsschema om conditie te verbeteren
(vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8
Train op 90% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten.
Train 7 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 5 minuten.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

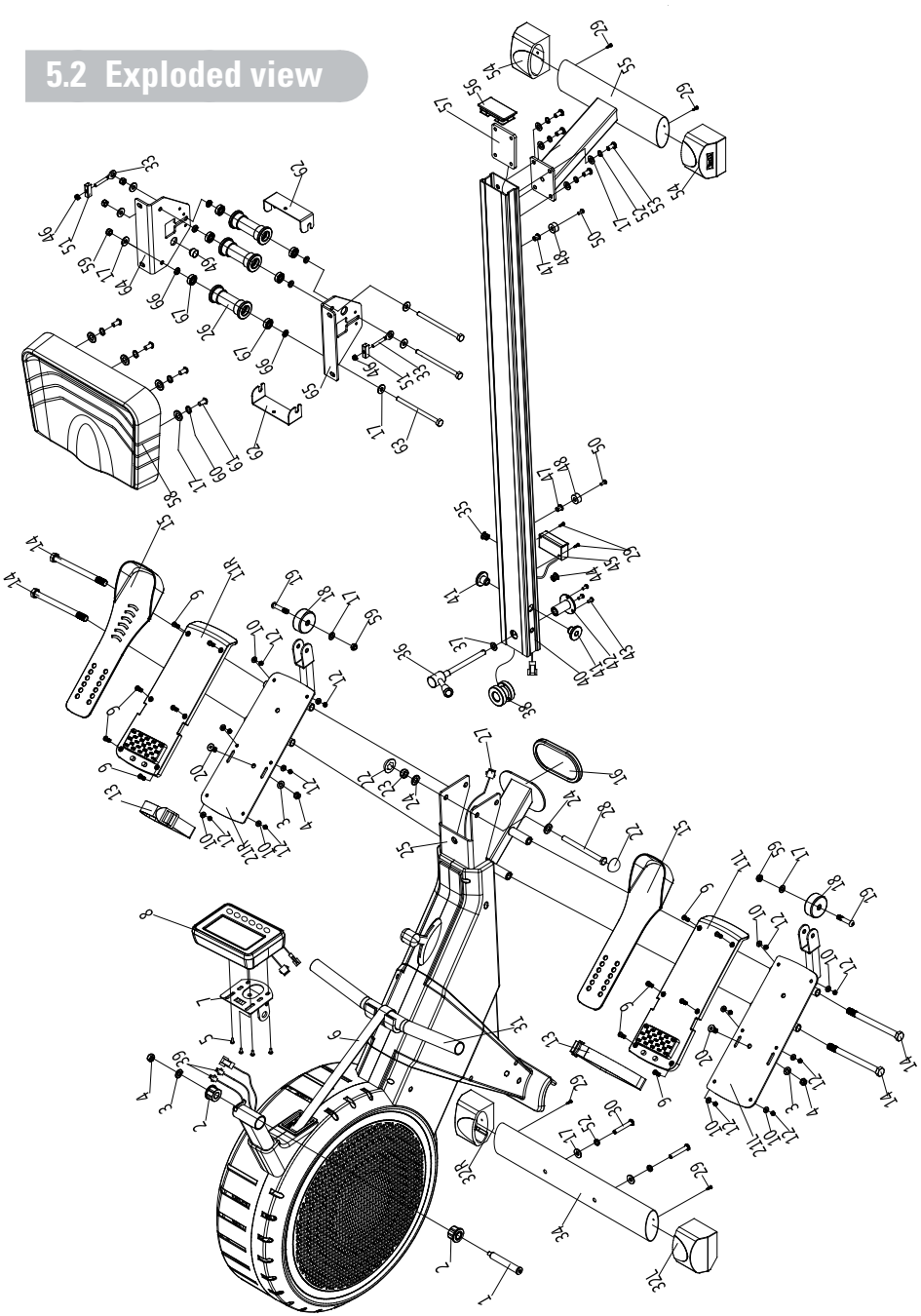
Trainingsschema week 9 en verder
Train op 90% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten.
Train 10 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 10 minuten.
Herhaal training 2 a 3 keer.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

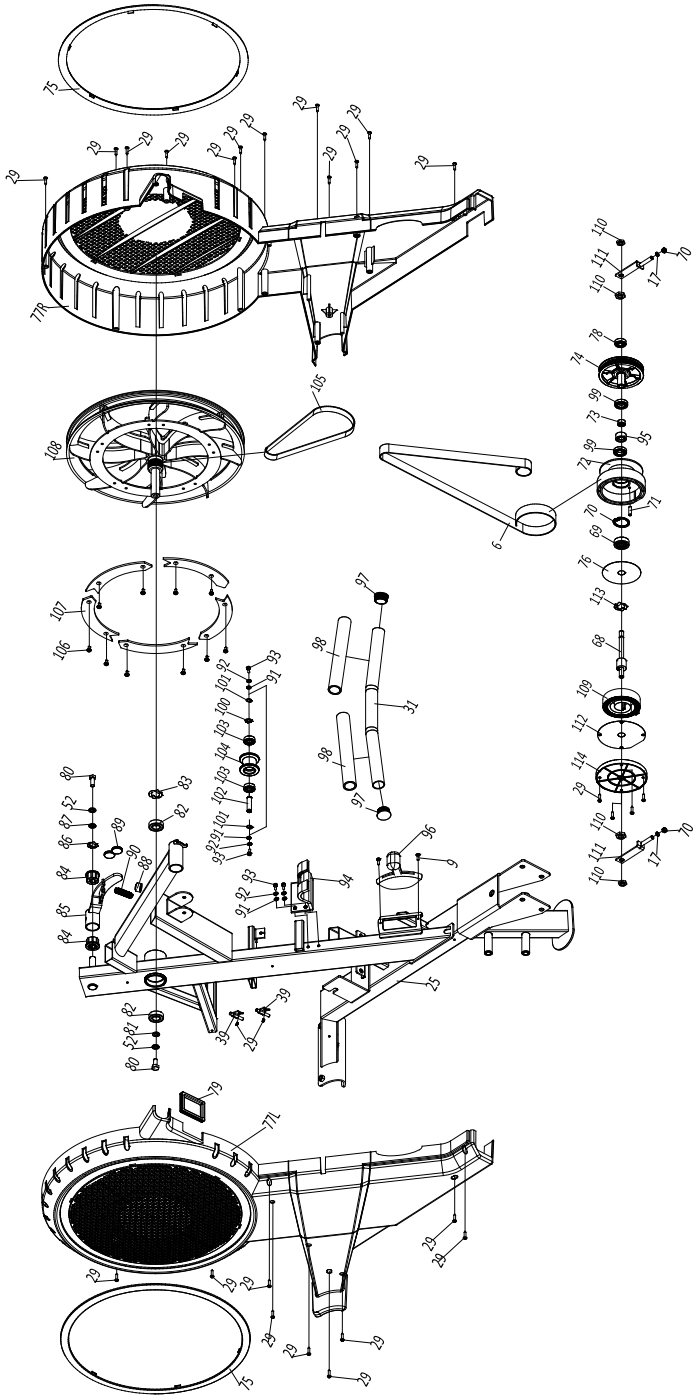
Trainingsschema om gewicht te verliezen
(vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten.
Train 7 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 5 minuten.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten.
Train 10 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 10 minuten.
Heraal training 2 a 3 keer.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

5.2 Exploded view





5. Algemene informatie

Nr.	Omschrijving	Aantal	Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Bout	1	60	Veerring	4
2	Kunststof huls	2	61	Bout	4
3	Ring	1	62	Zadel U beugel	2
4	Borgmoer	3	63	Bout	3
5	Bout	4	64	Zadel beugel rechts	1
6	Riem	1	65	Zadel beugel links	1
7	Computer beugel	1	66	Afstandbus wiel	6
8	Computer	1	67	Lager 608Z	6
9	Schroef	14	68	Wiel	3
10	Ring	12	69	Lager 6300-2RS	1
11	Pedaal basis	2	70	Clip	1
12	Borgmoer M5	12	71	As	1
13	Voet strap	2	72	Riem wiel	1
14	Bout	4	73	Vrijloopwiel	1
15	Pedaal	2	74	Belt wheel	1
16	Rubber voet	1	75	Gesp	2
17	Ring	20	76	PC plaat	1
18	Wiel	2	77L/R	Afdekkap	2
19	Inbusbout	2	78	Lager 6000-2RS	1
20	Inbusbout M8x20	2	79	Rubber ring	1
21L/R	Pedaal beugel	2	80	Bout	2
22	Eindkap	2	81	Ring	1
23	Borgmoer	1	82	Lager 6004-2RS	2
24	Ring	2	83	Gegolfde ring	1
25	Hoofdframe	1	84	As buis	2
26	Wiel	3	85	Magneet plaat	1
27	Kabel	1	86	Gegolfde ring	1
28	Bout	1	87	Ring	1
29	Schroef	33	88	Bus voor veer	1
30	Bout	2	89	Magneet rond	2
31	Handgreep	1	90	Veer	1
32L/R	Voorvoet afdekkap	2	91	Ring	4
33	Stelbout	2	92	Veerring	4
34	Voorvoet	1	93	Inbusbout	4
35	Kabelclip	1	94	Handgreep plaat	1
36	Knop	1	95	Lager	1
37	Ring	1	96	Weerstandshendel	1
38	Knop huizing deel 1/2	1	97	Eindkap rond	2
39	Sensorkabel	2	98	Foam	1
40	Aluminum guide rail	1	99	Lager 16003-2RS	2
41	Afdekkap	2	100	Gevolfde ring	1
42	Knop huizing deel 2/2	1	101	As ring	2
43	Schroef	3	102	As	1
44	Kabelkclip	1	103	Lager 6000-ZZ	1
45	Hartslagsensor	1	104	Katrol	1
46	Borgmoer M6	2	105	Aandrijfbelt	1
47	Moer	2	106	Schroef	5
48	Zadelstop	2	107	Aluminum plaat	1
49	Magneet rond	1	108	Magnet air wheel	1
50	Bout	2	109	Veer	1
51	U-profiel	2	110	Moer dun	4
52	Veerring	8	111	L stelbout	1
53	Inbusbout	4	112	PC afdekkap	1
54	Achtervoet afdekkap	2	113	Gegolfde ring	1
55	Achtervoet	1	114	Katrol eindkap	1
56	Eindkap rail	1	115	PC plaat	1
57	Bevestigingsplaat	1	116	Spiraalveer	1
58	Zadel	1	117	As	1
59	Borgmoer M8	5			

5.3 Probleemoplossen

Probleem
Tijdens het trainen piept of kraakt de roeier.

Oplossing
Piepen of kraken wordt in veel gevallen veroorzaakt door dat een kunststof kap die tegen het metalen frame of stang schuurt. Om dit te verhelpen kunt u er WD40 olie op spuiten. Dit is te verkrijgen in de betere fietsenwinkel of doe-het-zelf zaak.

Probleem
Het LCD display is zwak / moeilijk leesbaar.

Oplossing
De batterijen zijn bijna leeg. Vervang de batterijen.

Probleem
De computer ontvangt slecht of geen hartslag.

Oplossing
Controleer dan de volgende punten:
- Is de hartslagband gecodeerd? Dit werkt niet op onze apparatuur. De hartslagband moet “Polar Compatible” zijn of te wel een signaal van 5kHz zenden.
- Heeft u de gebruikers instructie gevolgd van de hartslagband? Het is namelijk belangrijk dat de sensoren vochtig worden gemaakt voor beter contact met de huid.
- Is de batterij vol en juist geplaatst?
- Zit de band strak genoeg?

Probleem
Er is geen signaal bij roeien. De waarders lopen niet op of af.

Oplossing
De computer maakt geen verbinding met de roeier. Controleer of alle kabels van de roeier computer correct gemonteerd zijn.

Probleem
De rail klapt moeilijk omhoog.

Oplossing
Draai bout 28 aangegeven in montagestap 4 minder strak aan.

Indien uw probleem niet is opgelost of niet staat beschreven, raadpleeg dan de fitnessdealer waar u het product heeft gekocht.

6.1 Garantie

Flow Fitness verleent een garantie aan huis op onderdelen, voorrijkosten en uurloon, te rekenen vanaf de datum van aankoop. Het garantie termijn van uw Flow Fitness product is te vinden op **https://www.flowfitness.com/nl/support/.** De garantie heeft uitsluitend betrekking op materiaal- en/of productiefouten.

Indien u optimaal gebruik wilt maken van deze garantie, registreert dan uw Flow Fitness product op:

https://www.flowfitness.com/nl/registreer-uw-product/

Indien het product defect is, neem dan contact op met de fitnessdealer bij wie u het product heeft gekocht en meld het defect. Omdat Flow Fitness uitsluitend met gespecialiseerde en ervaren dealers samenwerkt, kan deze in veel gevallen het defect verhelpen. Indien nodig neemt de dealer contact op met Flow Fitness. Vervolgens zal Flow Fitness in samenwerking met de dealer het defect naar eigen inzicht verhelpen. Indien het defect binnen het garantietermijn valt, zal dit kosteloos gebeuren.

De garantie vervalt wanneer:

· er gebreken zijn onstaan aan het product door een onjuiste montage van het toestel dan wel wanneer er sprake is van het niet juist opvolgen van de instructies zoals beschreven in deze handleiding,

· reparaties aan het product zijn verricht door anderen dan door Flow Fitness aangewezen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,

· het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig
en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of sprake is van normale slijtage,

· het product op andere wijze is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,

· het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is
beschreven,

· defecten zijn ontstaan door overige factoren van buitenaf.

Het garantietermijn wordt niet verlengd of vernieuwd door uitvoering van garantiewerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt.

Yarra m

Manual

www.flowfitness.com/en

1. Important information **32**
1.1 Health 32
1.2 Safety 32

2. Introduction **34**
2.1 Important parts 35
2.2 Specifications 35

3. Fitness **36**
3.1 Training by heart rate 36
3.2 Warming up and cooling down 38

4. Use **39**
4.1 Assembly 39
4.2 Use of the computer 44
4.3 Storage 48
4.4 Maintenance 49

5. General information **50**
5.1 Training schedule 50
5.2 Exploded view 52
5.3 Troubleshooting 55

6. Warranty **56**
5.4 Warranty 56

1. Important information

1.1 Health

Important:
read this instruction manual first and follow the instructions carefully before using the product.

- Consult an expert to determine the training level that is most suitable for you.
- If you experience any dizziness, nausea or any other physical discomfort while training, cease the training immediately and consult a physician.
- Watch your heart beat during the training and immediately stop training when values are inconsistent.
- We advise you to do warming up and cooling down exercises during five to ten minutes before and after use of the product. This way your heart rate can increase and decrease gradually and you can prevent painful muscles.

1.2 Safety

- Only use this product as described in this instruction manual.
- Before using this product check that the product functions as it should. In case of malfunction or a defect stop training immediately and contact your vendor.
- Do not use the product when there is a malfunction.
- The product is only meant for use in the home and it has to be positioned on a flat surface.
- The product can only be used by one person at the time.
- The product can be used by persons with a body weight of up to 135 kilos.
- Always make sure that there is at least one meter of free space in all directions around the product when you are training.
- Don't stick any objects in any opening of the equipment.
- Keep children and pets away from the product.
- Handicapped persons should get consent from a medical expert and follow their directions for training with the product.
- Do not place hands or feets under the product.

- Never hold your breath during a training session. Your breathing should be at a normal interval depending on the intensity of the training.

- Start your training schedule slowly and build it up gradually.

- Always wear appropriate clothing during training. Don't wear anything that's too loose and can get caught between moving parts of the equipment.

- When moving the equipment always use the appropriate lifting techniques to prevent back injury.

- Check screws and bolts regularly and fasten them if they are loose.

- The owner of the product is responsible for all users to be aware of the warnings and instructions as mentioned in this instruction manual.

- This product is intended for use in a clean and dry environment. Storage in cold and / or moist areas could lead to problems with the product.

- This product is not suitable for therapeutic supports / or professionally use in physical therapy.

⚠ WARNING

Have your physical condition checked by a licensed physician before you start training. This is particularly important for persons over 35 years old or persons who have any problems with their health. Read all instructions before using the equipment. Flow Fitness is not responsible for any personal injury or damage to property caused by the use of this equipment.

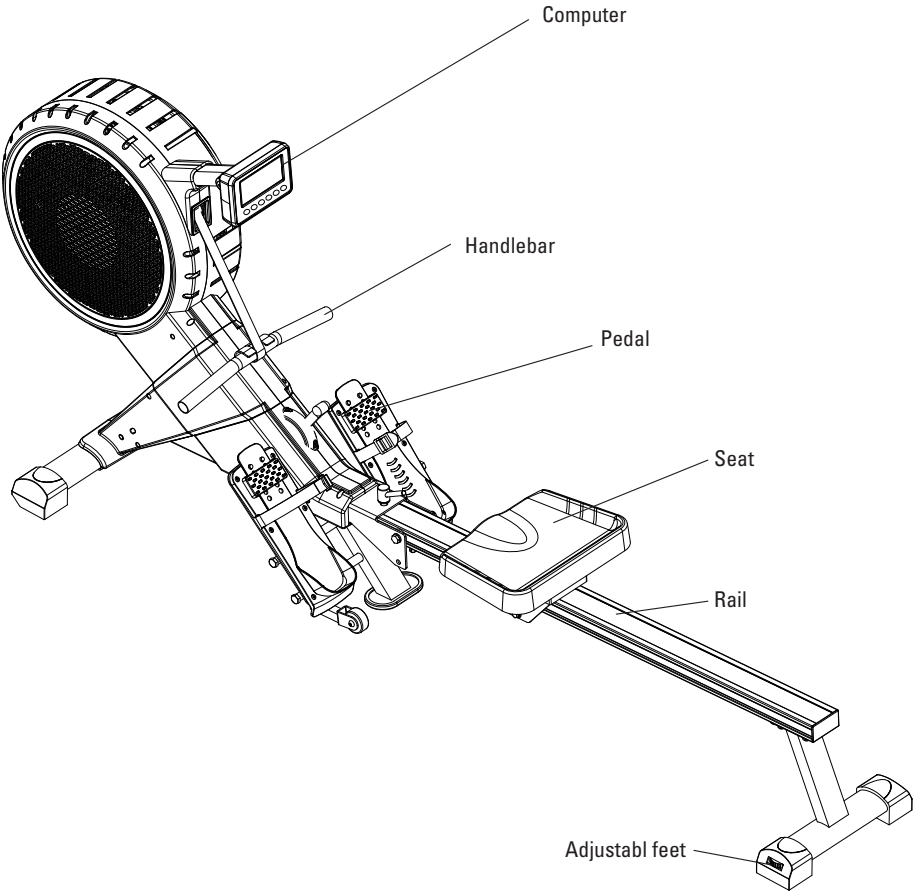
2. Introduction

In this instruction manual you will find all information necessary to use the rower. Also you will find tips and advice on how to make the most of your training sessions.

We advise you to carefully read this instruction manual before using the Yarra m Rower, so that you can use it safely and benefit from it maximally.

Flow Fitness wishes you successful and enjoyable training sessions.

2.1 Important parts



2.2 Specifications

Length:	235 cm
Height:	54 cm
Width:	93 cm
Weight:	34.5 kg

What is fitness? In general a fitness exercise can be described as an activity that makes your heart pump more oxygen from your lungs to your muscles by means of circulating the blood. The more strenuous the training, the more fuel (oxygen) the muscles need and the more work the heart has to do to pump oxygen rich blood to the muscles. If you are in good physical shape your heart can pump more blood to the muscle with each contraction. This means the heart doesn't have to contract as many times to transport the necessary oxygen to your muscles. Your resting heart beat and heart beat when exercising will therefore decrease.

3.1 Training by heart rate

While training it is important to monitor your heart rate. The heart rate is essential for the result of your training. Your best training heart rate depends firstly on your age. Your maximum heart beat can be determined by this. Secondly the most effective heart rate depends on your training goals. If your training goal is to lose weight, then the most effective training is at 60% of your maximum heart rate. If your training goal is to improve your stamina, then you should train at 85% of your maximum heart rate.

The body stores energy in two forms: carbohydrates and fat. When we exercise we use a combination of these two energy supplies. If the training intensity is at a high level the body will mostly choose the energy that burns fast: carbohydrates. Since there is a limited supply of these carbohydrates you can't continue this for a long period of time. When training at a low intensity the body will mostly choose to use a long lasting source of energy: fat. Since this is stored in large quantities in the body, you can continue this kind of training for a longer time.

Below you will find a schedule allowing you to calculate the best heart rate for your training. In this schedule each age category has a range that your heart rate should be in during your training. The middle column has the values you should try to maintain if you want to lose weight. If you want to improve your stamina you should try to maintain the rates in the right column.

Age	**Weight lost** (beats per minute) 60%	**Improve stamina** (beats per minute) 85%
20 -24	120 - 118	170 -167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 and older	96 - 94	136 - 133

For each individual the best way to start training is different. If you have not exercised in some time or are overweight, you should start your training schedule slowly and gradually increase the level of activity.

In the last chapter of this instruction manual you will find several different training schedules (chapter 5. general information). You can use these schedules to reach your training goals. The schedules are divided in two phases. The first phase can be used for beginners or persons who start training after a long period of inactivity. During this phase the level of intensity is built up gradually. After six weeks the second phase begins. You can then choose a training schedule to lose weight or improve your stamina.

3.2 Warming up and cooling down

A good training schedule starts with a good warming up and ends with a cooling down of the muscles. This will prevent painful muscles and injury. Below you will find some suitable exercises.

Head Roll
Tilt your head to the right. Hold this for one second, so that you feel a little pull in the muscles on the left side of your neck. Do the same for the other side, front and back. Repeat two or three times.

Toe Touch
Slowly bend forward with your back and arms relaxed. Bend as far as you can and hold the position for ten seconds. Repeat this two or three times.

Side Stretch
Extend both your arms up in the air and reach as high as you can with your right arm. Lean a bit to the left so that the muscles in the right side of your torso are stretched. Hold this position for one second. Relax and make the same motion on the other side of your body. Repeat this three or four times.

Knee bend
Set your feet shoulder-width apart and your stretched your hands out. Lower yourself no more than 10cm by bending your knees. Come back up again and repeat several times.

Lower back stretch
Begin on all fours. Stretch your arms out in front of you, allowing your face to lower to a position near the floor. Gently sit back. Rest your glutes just above your heels. Ease back and feel the gentle stretch in your lower back.

Hamstring Stretch
Sit down on the floor with your right leg extended in front of you and place the sole of your left foot on the inside of your right upper leg. Bend forward in the direction of your right foot and hold this position for ten seconds. Relax and then do the same with your other leg. Repeat two or three times.

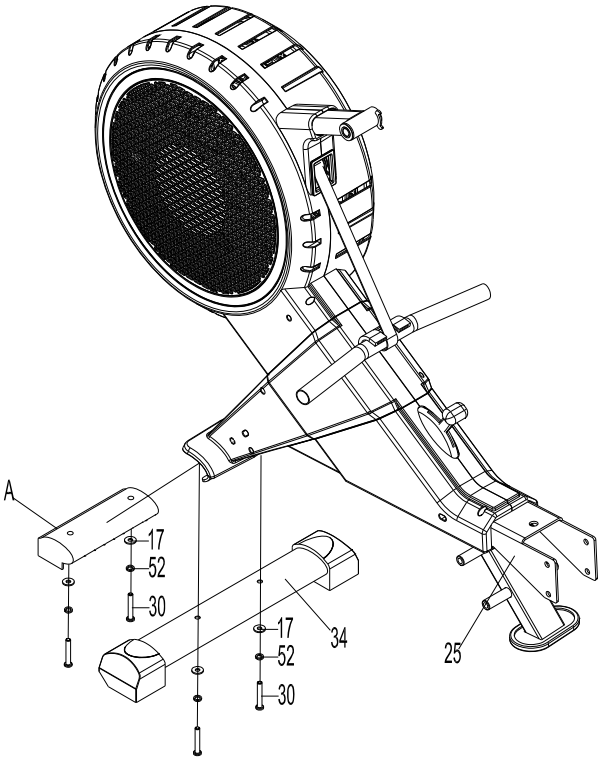
4.1 Assembly

First get all of the parts out of the packaging and place the main frame on the ground with enough space around it for an easy and safe assembly.

Assembly set
All tools and fasteners are included in the assembly set as shown below.

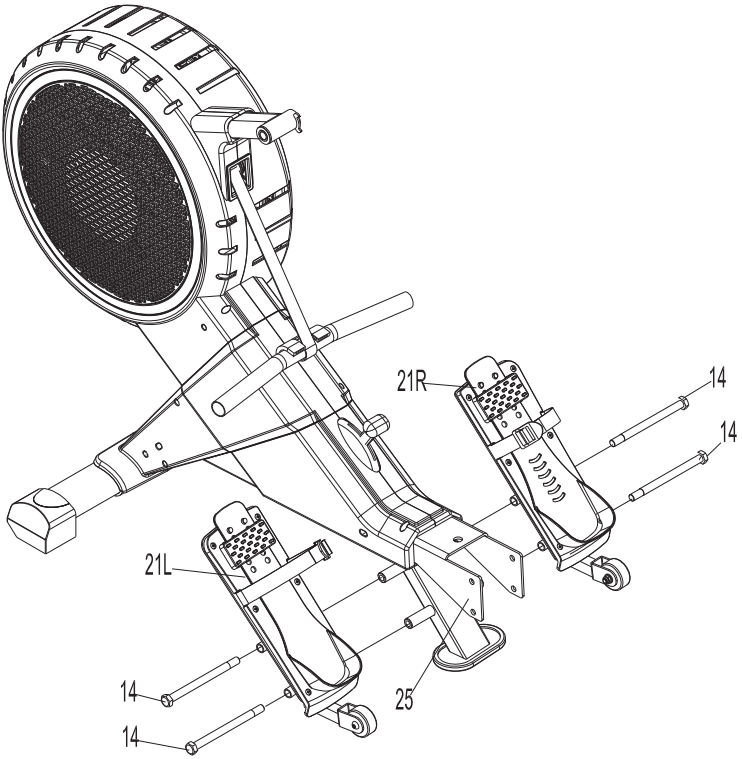
Step 1

1. Remove the plastic transporting stabilizer (A) from the main frame (25) by removing bolts (30), spring washers (52) and washers (17). The plastic transporting stabilizer (A) can be trashed. The bolts and washers are needed for the next step.
2. Assemble the front stabilizer (34) by fastening 2x bolts (30), spring washers (52) and washers (17). Tighten all bolts firmly.



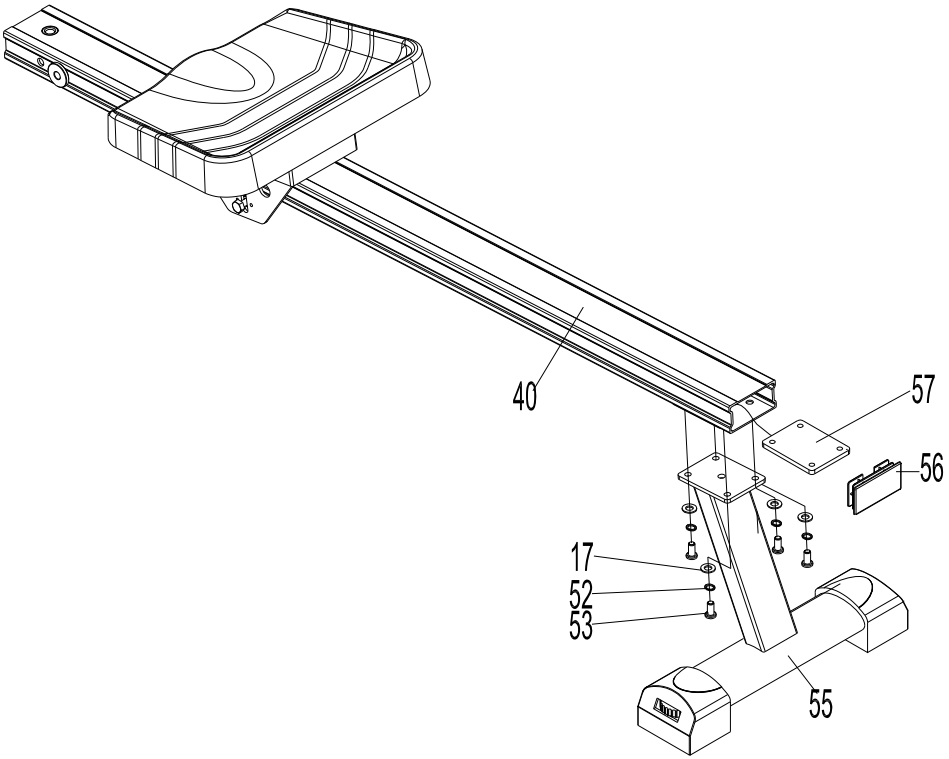
Step 2

1. Assemble the right pedal (21R) to the main frame (25) by fastening 2x bolts (14).
2. Assemble the left pedal (21L) to the main frame (25) by fastening 2x bolts (14).
3. Tighten all bolts firmly.



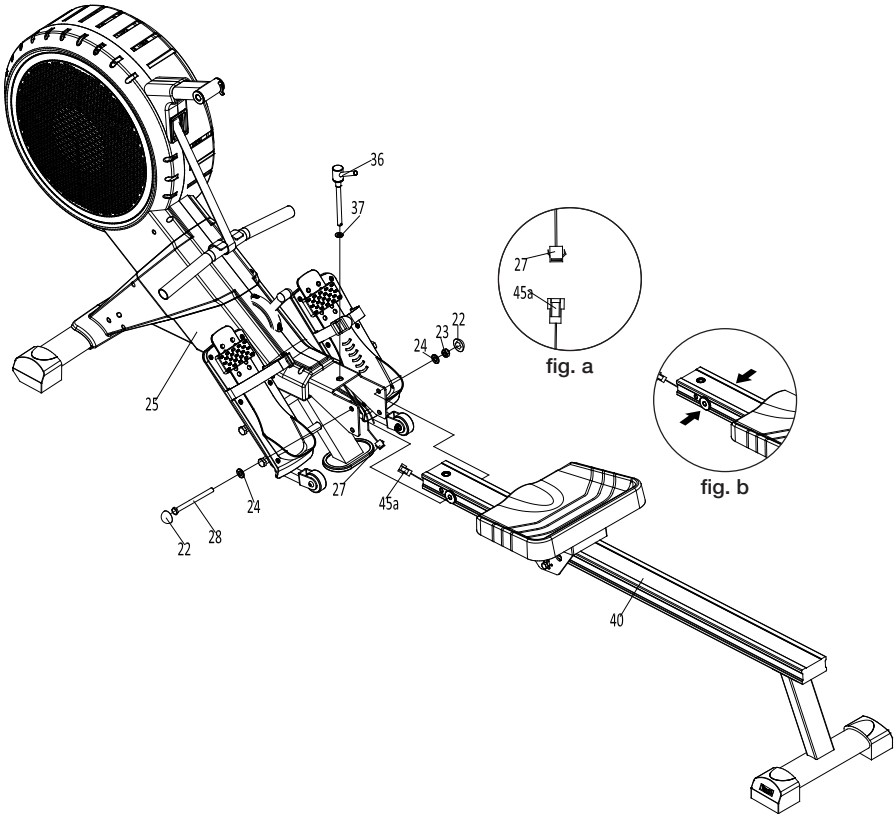
Step 3

1. Place the metal bracket (57) on the inside of the aluminum rail (40).
2. Assemble the rear stabilizer (55) to the rail (40) and bracket (57) by fastening 4x bolts (53), spring washers (52) and washers (17).
3. Place the endcap (40) at the end of the aluminium rail (40).



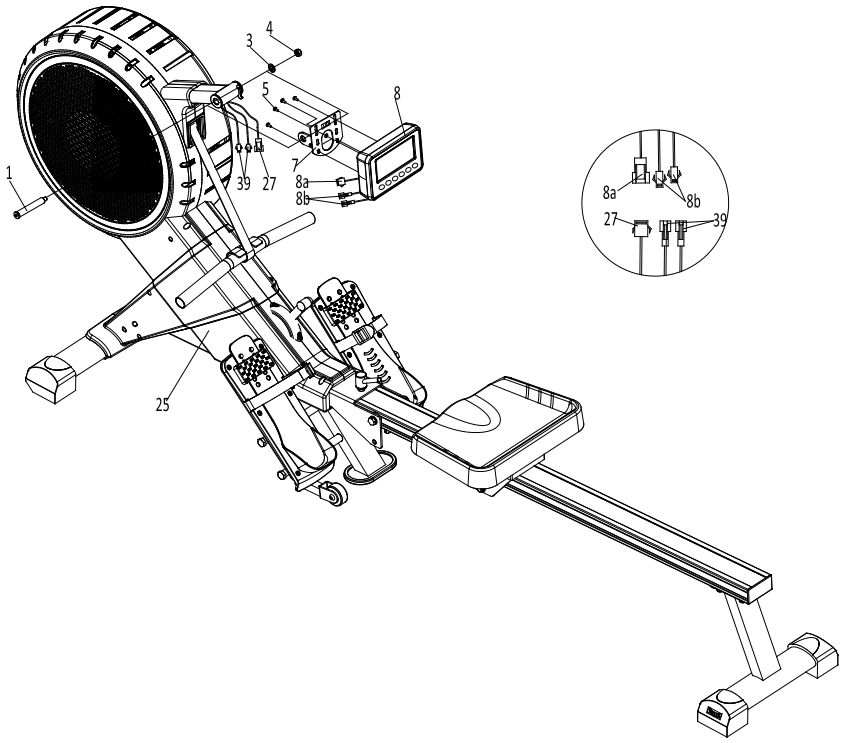
Step 4

1. In this step the rail assembly will be connected to the main frame. But before connecting these part the heart rate sensor cables need to be connected. Connect the cables (27) and (45a) as illustrated in the figure a below.
2. Place the spacer inside the rail as shown in figure b before assembling the rail.
3. Now assemble the aluminium rail (40) to the main frame (25) by fastening bolt (28), washers (24) and self locking nut (23). Do not overtighten this bolt. After securing the rail place the end caps (22) on the bolt head and nut.
4. Secure the rail by fastening knob (36) with washer (37). Tighten the knob firmly.



Step 5

1. Assemble the computer bracket (7) to the main frame (25) by fastening bolt (1) with washer (3) and self locking nut (4).
2. Remove the four screws from the back of the computer before assembly the computer (8) to the computer bracket (7). Feed all three cables to the hole in the computer bracket, then fasten the four removed screws to assemble the computer (8) onto the computer bracket (7).
3. Connect the cables (8a) and 2x(8b) from the computer (8) to the cables (27) and 2x(39) from the main frame.
4. The Yarra rower is now ready for use.



4.2 Use of the computer

Recovery
Analyses your stamina on the basis of your heart rate recovery. Only works with a optional chest belt.

Reset
Resetting current values, return to the training menu. Press and hold to restart the computer.

Start / Stop
Start, pause or stop a training session.

Enter
Confirm the selected value. Selection of the value in the main window during a training session.

Down / Up
Setting the target values. Navigation between programs in the training menu.

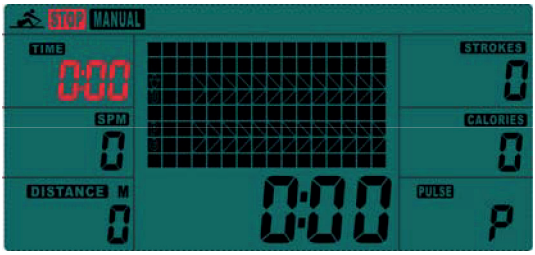
Display Values

Window	Function
TIME / 500M	The elapsed or remaining training time depending on the selected program. Average 500m time
SPM	Strokes Per Minute.
DISTANCE	The elapsed or remaining distance depending on the selected program.
STROKES / TOTAL	The elapsed or remaining rowing strokes depending on the selected program. Total rowing strokes.
CALORIES	Indication of the burned calories.
PULSE	Your current heart rate in BPM (Beats Per Minute). This value is only visible when wearing the optional Flow Fitness chest belt.

First use
First place the included 2 AA batteries in the battery compartment at the back of the computer. When the batteries are installed correctly the computer will play a sound signal. After activating the computer the current date and time can be setup. The values can be set by pressing the **UP** and **DOWN** buttons. Press **ENTER** to confirm the current value and proceed.

1. Time (Hour)
2. Time (Minute)
3. Year
4. Month
5. Day
6. You are also able to set an alarm. If you do not want to set an alarm press **ENTER** to continue.
7. Press **START / STOP** to go into the trainings menu.

Training menu & general use
Within the training menu you are able to select the manual and race program. Select a program by pressing the **UP** and **DOWN** buttons. The selected program will start



blinking. Press **ENTER** to confirm and setup the training program. During a training session your are able to set your preferred training value in the main window. Press **ENTER** to change the value of the main. Press **START / STOP** to pause a training session. Press **START / STOP** again to remain the training session or press **RESET** to quit the training session.

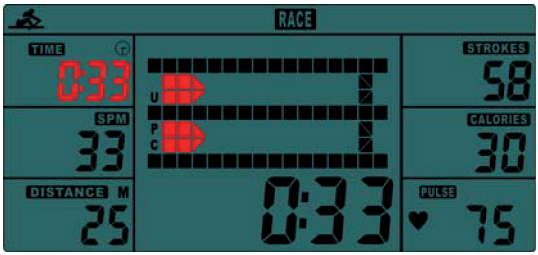
Quick start
By pressing the **START/STOP** button you can directly start exercising. All training values will increase from 0.

Manual
With the manual program you are able to set one or more target values. Select the manual program for the training menu by pressing the **UP** and **DOWN** buttons. Press **ENTER** to setup the target values.

1. Set the target time by pressing the **UP** and **DOWN** buttons, confirm with **ENTER**.
2. Set the target distance by pressing the **UP** and **DOWN** buttons, confirm with **ENTER**.
3. Set the target strokes by pressing the **UP** and **DOWN** buttons, confirm with **ENTER**.
4. Set the target calories by pressing the **UP** and **DOWN** buttons, confirm with **ENTER**.
5. Set the target heart rate by pressing the **UP** and **DOWN** buttons, confirm with **ENTER**.
6. Press **START / STOP** to start the training session.

All set target values will decrease. The training is finished when one the target values reaches 0. The computer will play a sound signal to notify you that the target has been reached and the training is finished. Press the **UP** and **DOWN** button to scroll trough the training summary. Press **RESET** to return to the training menu.

Race
With the Yarra rower you are able to virtually race the computer. Select the race program for the training menu by pressing the **UP** and **DOWN** buttons. Press **ENTER** to setup the race settings.



1. Select the preferred level (L01-L15) with the **UP** and **DOWN** buttons. The duration of the computer is indicated next to the level. Confirm with **ENTER**
2. Set the race distance with the **UP** and **DOWN** buttons, confirm with **ENTER.**
3. Press **START / STOP** to start the race.

On the screen there are two rowing lanes. Try to beat the computers boat in the lower lane. The race is finished when the first boat crosses the finish. The computer

will now show the winner (PC or USER). Press **START / STOP** for a rematch or **RESET** to return to the training menu.

Recovery Test
After a training session you are able to check your stamina by performing a recovery test. The recovery test only works when wearing the optional Flow Fitness chest belt. By directly pressing the **RECOVERY** button you can perform the recovery test. A countdown will start from 00:60 to 00:00. Stop rowing and keep seated until the 60 seconds have passed.

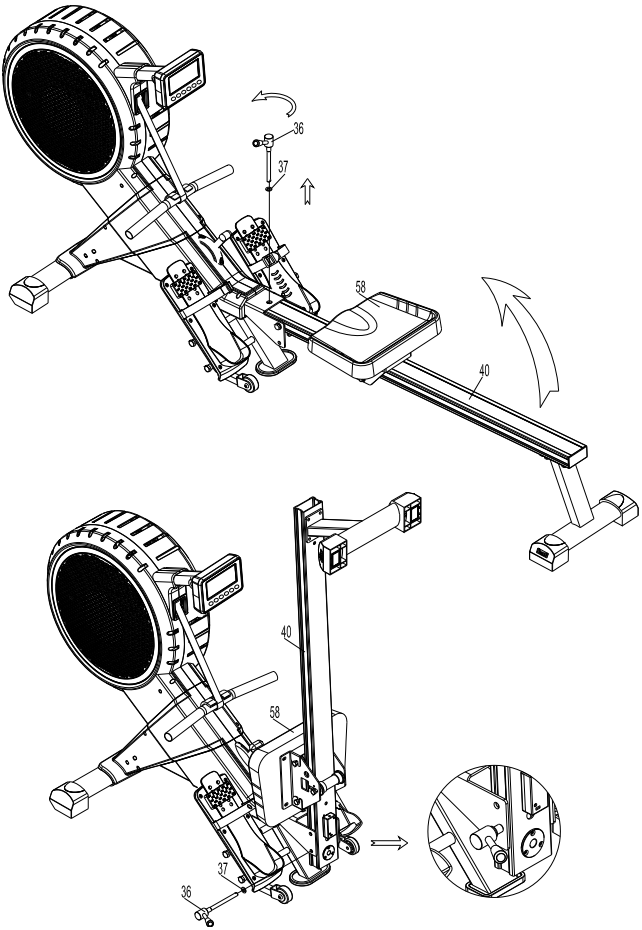
After the test is finished a code between F1 and F6 will appear on the screen. The code responds to the fitness level displayed below.

F1:	Excellent
F2:	Good
F3:	Average
F4:	Below average
F5:	Bad
F6:	Very bad / no correct measurement

Important:
1. The RECOVERY stamina test will only start when a heart rate is detected. For a correct measurement wear the optional chest belt according to the chest belt instructions.
2. Your stamina is based upon the time in which your heart rate returns to rest level. Therefore the RECOVERY program can only be done after a intense workout of at least 150 BPM.

4.3 Storage

For a compact storage the Yarra rower can be folded. To fold the rower loosen the knob (36), then pull the knob with washer (37) and fold the rail into the upright position. When the rail is in the upright position lock the rail into place by placing the knob (36) with washer (37) into the hole in the side of the rower frame as displayed in the image below.



To unfold the rower, remove the knob (36) with washer (37) from the side of the rower. Gently guide the rail down then fasten knob (36) with washer (37). Fasten knob (36) tightly.

4.4 Maintenance

The metal and plastic parts of the product can be cleaned by using standard cleaning products. However, make sure that all parts are completely dry before they are used again.

Flow Fitness advises to fasten nuts and bolts, check and fasten pivot points once every six weeks. For fastening use the tool supplied with the product.
To prevent unnecessary wear, the product can only be used indoors and in a dry environment.

5.1 Training schedule

Introduction schedule

Schedule week 1 and 2
Train at 60% of your maximum heart rate. Max. 3 times a week.
Warming up 5 - 10 minutes.
Train 4 minutes.
Rest 1 minute.
Train 2 minutes.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

Schedule week 3 and 4
Train at 60% of your maximum heart rate. Max. 4 times a week.
Warming up 5 - 10 minutes.
Train 5 minutes.
Rest 1 minute.
Train 3 minutes.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

Schedule week 5 and 6
Train at 60% of your maximum heart rate. Max. 5 times a week.
Warming up 5 - 10 minutes.
Train 6 minutes.
Rest 1 minute.
Train 4 minutes.
Calmly train 3 minutes.
Cooling down 5 minutes.

After completing the introduction training schedule for six weeks, you can choose the follow-up training schedule that is best suited to your needs. You can choose a schedule that will maximize your weight loss, or one that will improve your stamina. Both training schedules are on the next pages.

Training schedule to improve stamina
(follow-up to introduction training schedule)

Schedule week 7 and 8
Train at 90% of your maximum heart rate. Max. 6 times a week.
Warming up 5 - 10 minutes.
Train 7 minutes.
Rest 1 minute.
Train 5 minutes.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

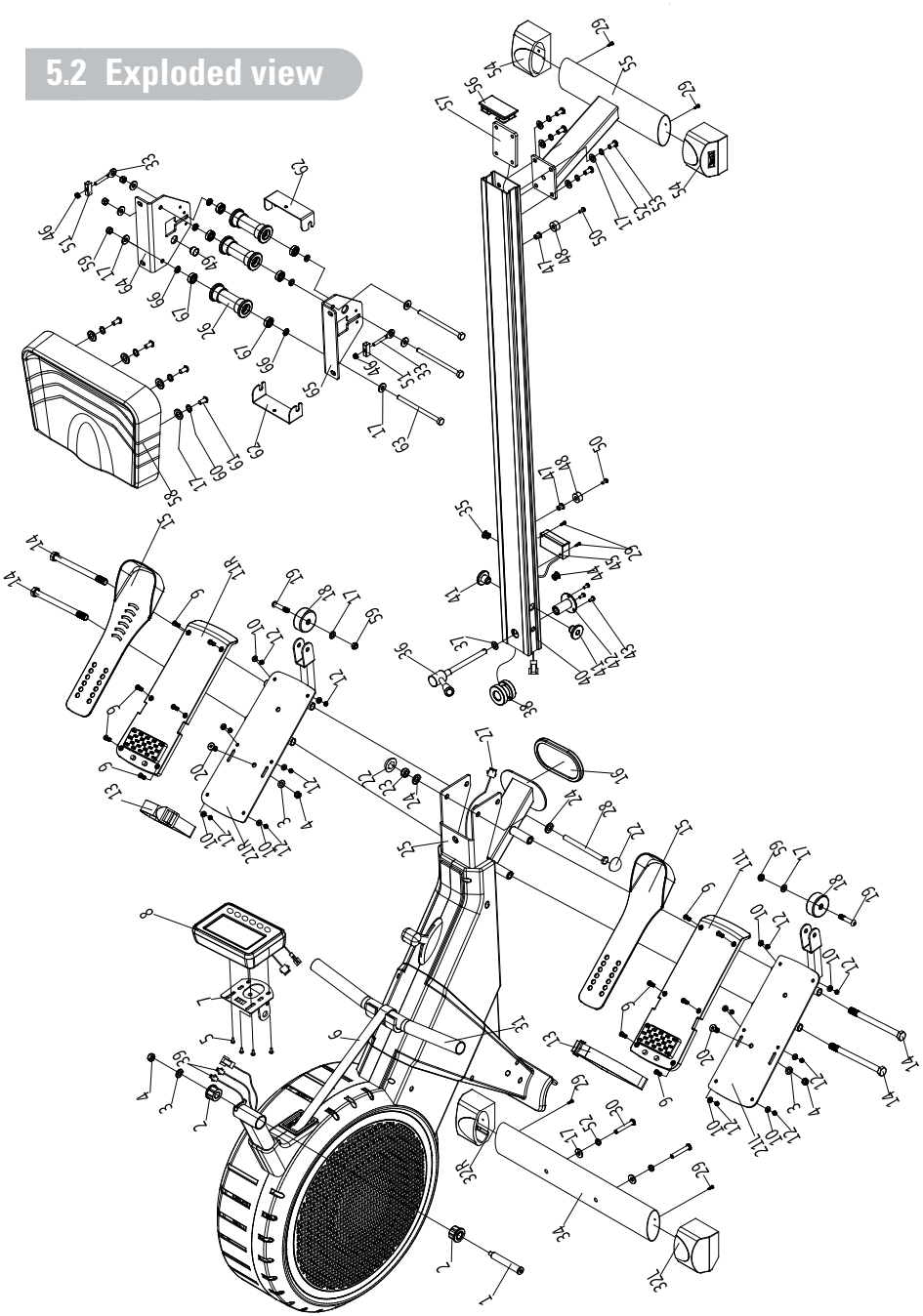
Schedule week 9 and beyond
Train at 90% of your maximum heart rate. Max. 6 times a week.
Warming up 5 - 10 minutes.
Train 10 minutes.
Rest 1 minute.
Train 10 minutes.
Repeat training 2 or 3 times.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

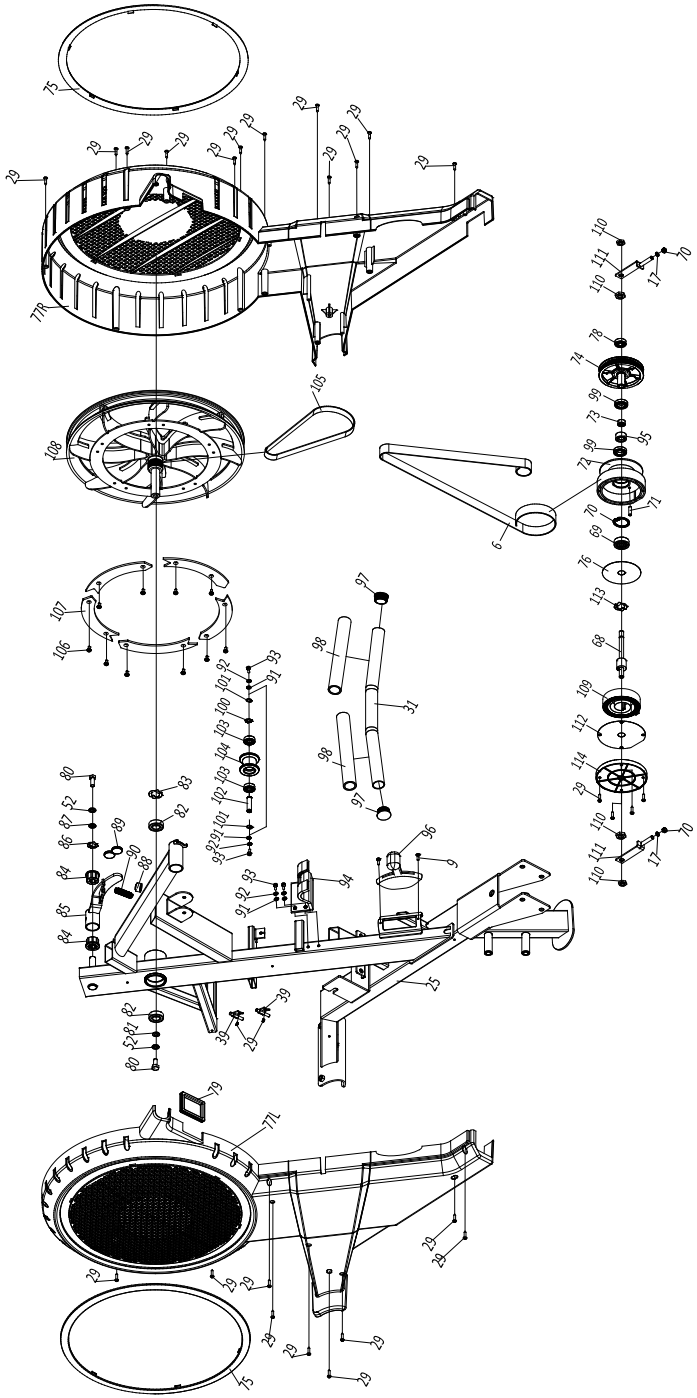
Training schedule to lose weight
(follow-up to introduction training schedule)

Schedule week 7 and 8
Train at 60% of your maximum heart rate. Max. 6 times a week.
Warming up 5 - 10 minutes.
Train 7 minutes.
Rest 1 minute.
Train 5 minutes.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minuten.

Schedule week 9 and beyond
Train at 60% of your maximum heart rate. Max. 6 times a week.
Warming up 5 - 10 minutes.
Train 10 minutes.
Rest 1 minute.
Train 10 minutes.
Repeat training 2 or 3 times.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

5.2 Exploded view





5. General information

Nr.	Omschrijving	Aantal	Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Step bolt	1	60	Spring washer	4
2	Shaft sleeve	2	61	Hex bolt	4
3	Washer	1	62	U block	2
4	Nylon nut	3	63	Hex bolt	3
5	Cross pan head bolt	4	64	Saddle support assembly	1
6	Belt	1	65	Saddle support	1
7	Display support	1	66	Wheel sleeve	6
8	Display	1	67	Bearing 608Z	6
9	Cross pan head screw	14	68	Belt wheel shaft	3
10	Washer	12	69	Bearing 6300-2RS	1
11	Footrest fixation block	2	70	Circlip for hole	1
12	Nylon nut M5	12	71	Shaft for belt fixation	1
13	Fixation band	2	72	Friction belt wheel	1
14	Hex bolt	4	73	One way bearing	1
15	Foot rest	2	74	Belt wheel	1
16	Rubber pad	1	75	Buckle	2
17	Washer	20	76	PC plate	1
18	Wheel	2	77L/R	Chain cover	2
19	Allen bolt	2	78	Bearing 6000-2RS	1
20	Allen countersunk bolt M8x20	2	79	Rubber gasket ring	1
21L/R	Foot rest support	2	80	Hex bolt	2
22	Sphere end cap	2	81	Washer	1
23	Nylon nut	1	82	Bearing 6004-2RS	2
24	Washer	2	83	Corrugated washer	1
25	Mainframe	1	84	Shaft sleeve	2
26	Wheel	3	85	Magnet plate	1
27	Trunk wire	1	86	Corrugated washer	1
28	Hex bolt	1	87	Washer	1
29	Screw ST	33	88	Bush for spring	1
30	Allen pan head bolt	2	89	Round magnet	2
31	Handlebar	1	90	Pressing spring	1
32L/R	Front stabilizer end cap	2	91	Washer	4
33	Bolt for chain adjustment	2	92	Spring washer	4
34	Front stablizer	1	93	Allen cylinder head bolt	4
35	Wire holder	1	94	Handlebar fixation plate	1
36	Knob	1	95	Bearing circle	1
37	Washer	1	96	Resitance controller	1
38	Strengthen column	1	97	Round end cap	2
39	Sensor wire	2	98	Foam	1
40	Aluminum guide rail	1	99	Bearing 16003-2RS	2
41	Guide rail sleeve	2	100	Corrugated washer	1
42	Limited column	1	101	Shaft ring	2
43	Countersunk screw	3	102	Shaft of band wheel	1
44	Wire holder	1	103	Bearing 6000-ZZ	1
45	Pulse box	1	104	Belt pulley	1
46	Nylon nut M6	2	105	Multi-V belt	1
47	Nut	2	106	Screw	5
48	Cushion pad	2	107	Aluminum plate	1
49	Round magnet	1	108	Magnet air wheel	1
50	Allen cylinder head bolt	2	109	Spring	1
51	U seat	2	110	Hex thin nut	4
52	Spring washer	8	111	L chain adjusting bolt	1
53	Allen bolt	4	112	PC cover	1
54	Adjustable end cap	2	113	Corrugated washer	1
55	Rear stabilizer	1	114	Band wheel outer end cap	1
56	Aluminum guide rail end cap	1	115	PC plate	1
57	Nut plate	1	116	Coil spring	1
58	Saddle	1	117	Band wheel shaft	1
59	Nylon nut M8	5			

5.3 Troubleshooting

Problem:
During a training the rower makes beeping or scratching noises.

Solution:
Beeping or scratching noise are mostly caused by the plastic cover hitting or scratching the metal frame. The solution to this problem is to spray this components with WD40. WD40 is available in hardware stores.

Problem:
The LCD display is weak.

Solution:
Replace the batteries.

Problem:
De computer doesn't or badly reads your heart rate.

Solution:
When there is no heart rate reception when using a chest belt check the following:
- Is the chest belt coded? Coded chest belts don't work on our equipment. The chest belt must be "Polar Compatible" and send a 5Hz signal.

- Have you read the chest belt's manual? It is important that the sensors are made moist for a better contact with the skin.

- Is there a full and correctly placed battery?

Is the chest belt tight enough around your chest?

Problem:
There is no signal when i row. The values are not counting up or down

Solution:
Check if the display cables are connected correctly.

Problem:
It is heavy folding the rail, the rail cannot be folded smoothly.

Solution:
Loosen bolt 28 in assembly step 4 until the rail moves smoothly.

In case your problem is not resolved or not described, consult the fitness dealer where you purchased this product.

5.4 Warranty

The warranty is provided by the Flow Fitness distributor of your country and the reseller where you have purchased your product. Please check

https://www.flowfitness.com/en/dealers/

for contact information.

Notities / Notes

FLOWFITNESS

Prestige Yarra m