ROCK N FIT

GEBRUIKERSHANDLEIDING

- ◆ Lees de veiligheidsinstructies zorgvuldig door voordat u het apparaat gebruikt.
- ◆ Bewaar de handleiding op een veilige plaats, zodat u deze altijd kunt raadplegen.
- ◆ Als u het product overdraagt aan iemand anders, let er dan op dat u ook de handleiding meegeeft

Inhoud

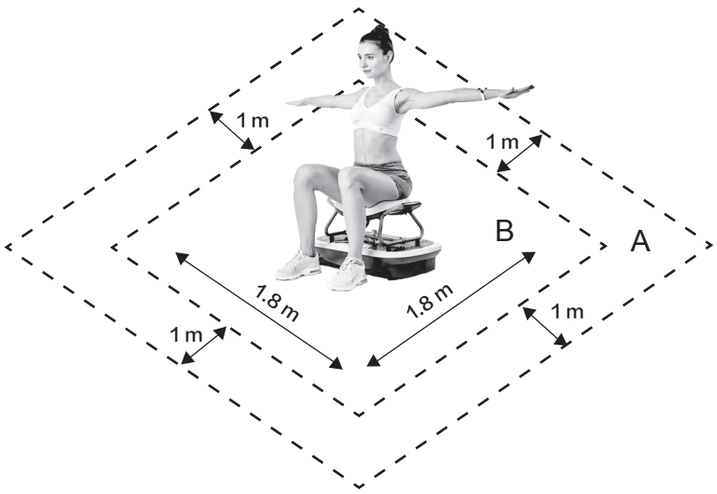
Veiligheidsinstructies..... 1~2
Inhoud van de doos..... 3
Montage..... 4~5
Aan de slag..... 6~8
Gebruiksaanwijzing..... 9
Opslag en onderhoud..... 10
Explosietekening..... 11
Lijst van onderdelen..... 12

Veiligheidsinstructies

- **Lees de veiligheidsinstructies voordat u het apparaat gebruikt.**
- **Als u deze voorzorgsmaatregelen in acht neemt, kunt u het apparaat veilig gebruiken.**
- **Dit apparaat voldoet aan de normen EN ISO 20957-1 en DIN 32935, klasse HC (H = particulier gebruik)**

⚠ Waarschuwing

	Gebruik het apparaat niet in een vochtige of stoffige omgeving. Zo voorkomt u elektrische schokken en defecten aan de elektrische onderdelen.
	Dit apparaat mag ook worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder en door personen met lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke beperkingen of met gebrek aan ervaring en kennis, op voorwaarde dat zij worden begeleid of geïnstrueerd over het veilige gebruik van het apparaat en op de hoogte zijn van de risico's ervan. Dit apparaat is geen speelgoed. Reiniging en onderhoud mogen zonder toezicht niet door kinderen worden uitgevoerd.
	Gebruik dit apparaat niet buiten of in direct zonlicht.
	Raak de stekker niet met natte handen aan, anders loopt u het risico op een elektrische schok.
	Pak niet het snoer beet om de stekker uit het stopcontact te trekken.
	Niet roken tijdens het gebruik van dit apparaat.
	Gebruik het apparaat niet onder de hierna genoemde omstandigheden en haal onmiddellijk de stekker uit het stopcontact. - Er is per ongeluk water of een andere vloeistof op het apparaat of de afstandsbediening terechtgekomen. - Een onderdeel, waaronder het snoer, is beschadigd of een intern onderdeel ligt bloot. - Stroomonderbreking. - Onweer.
	Dit product is geschikt voor personen in goede gezondheid en moet alleen door hen worden gebruikt. Raadpleeg uw arts voordat u het apparaat gebruikt.
Moet worden opgevolgd	U wordt afgeraden dit apparaat te gebruiken als u: - onder medische behandeling staat, niet in goede conditie verkeert of lijdt aan een kwaadaardige tumor, aan osteoporose of aan een hartaandoening; - zwanger bent; - gebruikmaakt van een prothese, een pacemaker of een ander medisch elektronisch implantaat; - gevoelig bent voor trillingen en zware lichamelijke inspanning.
	Gebruik dit apparaat niet in combinatie met andere medische apparatuur. Gebruik dit apparaat niet voor therapeutische doeleinden.
	Waarschuwing: Controleer het apparaat voor uw eigen veiligheid regelmatig en vóór elk gebruik op mankementen en slijtage, met name aan bankje, schroeven, draaiknop, trainingsbanden en snoer. Gebruik het apparaat niet als er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn of er butsen, scheuren, krassen of andere schade aan het apparaat zijn ontstaan.
	Waarschuwing: Een onjuiste houding kan leiden tot verwondingen. Houd u aan de veiligheidsinstructies in deze handleiding om verwondingen te voorkomen. Als u nog niet erg ervaren bent in het gebruik van het apparaat, raden we u aan maximaal 30 minuten per dag te trainen. Overmatige inspanning kan spierpijn veroorzaken. Gebruik het apparaat niet langer dan 10 minuten per keer.
	Stop direct met trainen als u een vreemd of onprettig gevoel krijgt. Dit kan een aanwijzing zijn dat er iets mis is met uw gezondheid.
	Gebruik het apparaat niet nadat u alcohol heeft genuttigd, aangezien dit tot ongelukken of verwondingen kan leiden.
	Plaats het apparaat in een ruimte die geschikt is om te trainen. Als de ruimte niet geschikt is, kunt u achterover vallen of verwondingen oplopen.
	Zet het apparaat op een harde, egale ondergrond. Als de ruimte niet geschikt is, kunt u achterover vallen of verwondingen oplopen.

	Draag tijdens het trainen geschikte, passende sportkleding. Als u dit niet doet, kan dit leiden tot ongelukken of verwondingen.
	Zorg dat u een goede warming-up doet voordat u gaat trainen. Er wordt te veel van het lichaam gevraagd als u gaat trainen voordat het lichaam is opgewarmd.
	In de gebruiksaanwijzing staat beschreven hoe u op de juiste manier plaatsneemt op het apparaat. Het apparaat moet worden bediend zo als aangegeven op de tekening.
	Schakel het apparaat na elk gebruik uit en haal de stekker uit het stopcontact.
	Zorg bij gebruik van het apparaat voor een vrije ruimte van 1 m (vrije ruimte: A) rond het apparaat (trainingsruimte: B), zodat er geen obstakels in de weg staan. Zorg ook dat kinderen, omstanders en huisdieren uit de buurt van het apparaat blijven.
	

⚠ Waarschuwing

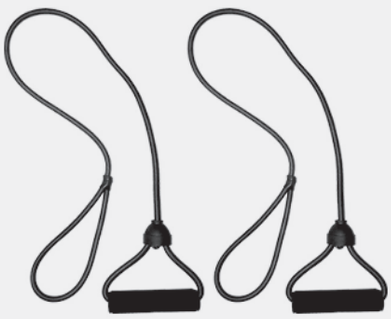
Veiligheid van kinderen	Laat kinderen nooit het apparaat zonder toezicht gebruiken; dit kan leiden tot verwondingen.
	Laat kinderen of huisdieren ook niet in de buurt van het apparaat komen wanneer het in gebruik is.
Haal het apparaat niet uit elkaar	Repareer het apparaat nooit zelf en breng ook geen veranderingen aan. Dit kan leiden tot abnormale bewegingen of ongelukken. Neem contact op met de oorspronkelijke dealer in geval van een defect of schade.
Controle	Controleer, voordat u het apparaat gebruikt, of de schroeven en knoppen goed zijn vastgedraaid. Onjuist gebruik kan leiden tot schade of ongelukken, zoals achterover vallen.
	Controleer of de spanning overeenkomt met de spanning die is vermeld op het apparaat. Sluit meerder apparaten niet tegelijk aan op hetzelfde stopcontact.
Verboden	Gebruik dit apparaat alleen waarvoor het is bedoeld. Onjuist gebruik kan leiden tot vallen, schade, apparaatstoringen of verwondingen.
	Doe geen oefeningen die niet worden beschreven in de handleiding. Dit kan leiden tot ongelukken of verwondingen.
	Het apparaat mag niet door 2 personen tegelijk worden gebruikt. Het apparaat is ontworpen voor gebruik door 1 persoon. Onjuist gebruik kan leiden tot ongelukken of verwondingen.
	Zet het apparaat niet in voor professioneel gebruik en laat geen grote aantallen mensen gebruikmaken van het apparaat. Dit product is uitsluitend bedoeld voor algemeen particulier gebruik.
	Onjuist gebruik kan leiden tot verwondingen. Steek geen vingers of voorwerpen in de opening tussen de behuizing van het middengedeelte en de behuizing van het onderste gedeelte van het apparaat.

Inhoud van de doos

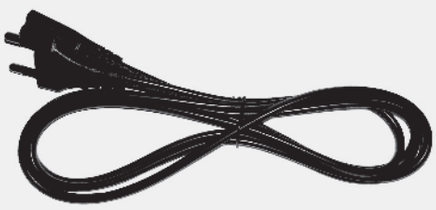
Rock N Fit

Trainingsbankje

Trilplaat



Trainingsbanden



Snoer (met stekker)

Afstandsbediening
(met 2 AAA-batterijen)

Inbussleutel

Montage

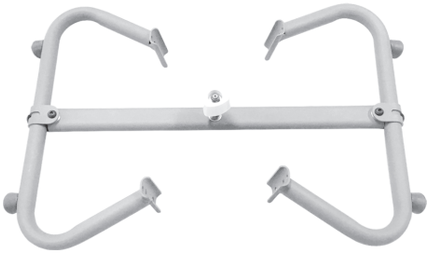
Benodigde onderdelen en gereedschap

Inbusbout x 4

Ring x 4

Inbussleutel

Bovenstel bankje



Onderstel bankje

Opmerking: de inbusbouten en de ringen zijn in de fabriek bevestigd aan de onderzijde van het bovenstel.

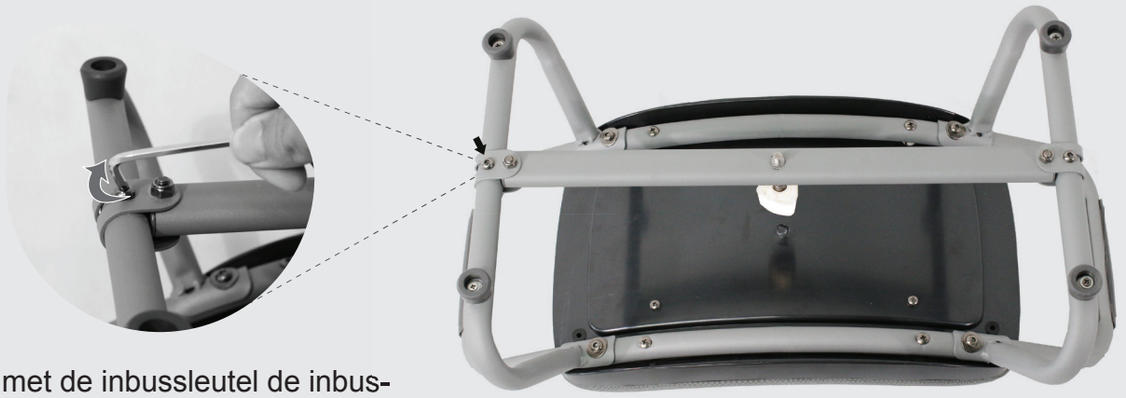
STAP 01 Montage trainingsbankje

1. Til de zijsteunen van het onderstel van het bankje op en bevestig het bovenstel op het onderstel.

2. Draai het onderstel van het bankje vast met de inbus bouten en de ringen.

3. Draai de inbusbouten aan met de inbussleutel.

STAP 02 Schroef de middensteun vast



Draai met de inbussleutel de inbus-bouten in de middensteun van het onderstel van het bankje vast.

Montage

Montage van accessoires en stabilisatie van het apparaat

Bevestig de trainingsbanden

Pak de trainingsband beet bij de lus aan het uiteinde en haal hem door de opening aan de zijkant van de trilplaat.

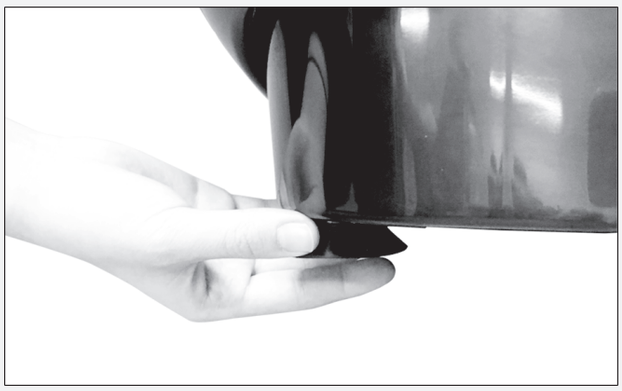
Pak de trainingsband beet bij de lus aan het uiteinde en haal de handgreep door de lus.

Trek de band vervolgens naar buiten toe, zodat een stevige knoop ontstaat.

Stabilisatie

Is er sprake van ongewone geluiden of trillingen, controleer dan of het apparaat wel op een vlakke ondergrond staat.

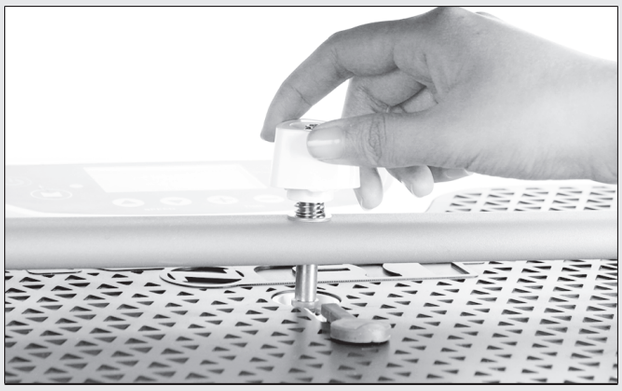
Zet het apparaat zodanig neer dat de vier rubber voeten gelijkmatig op een vlakke ondergrond staan.



Maak het apparaat stabiel door te draaien aan de rubber stelvoet.

Bevestig het trainingsbankje

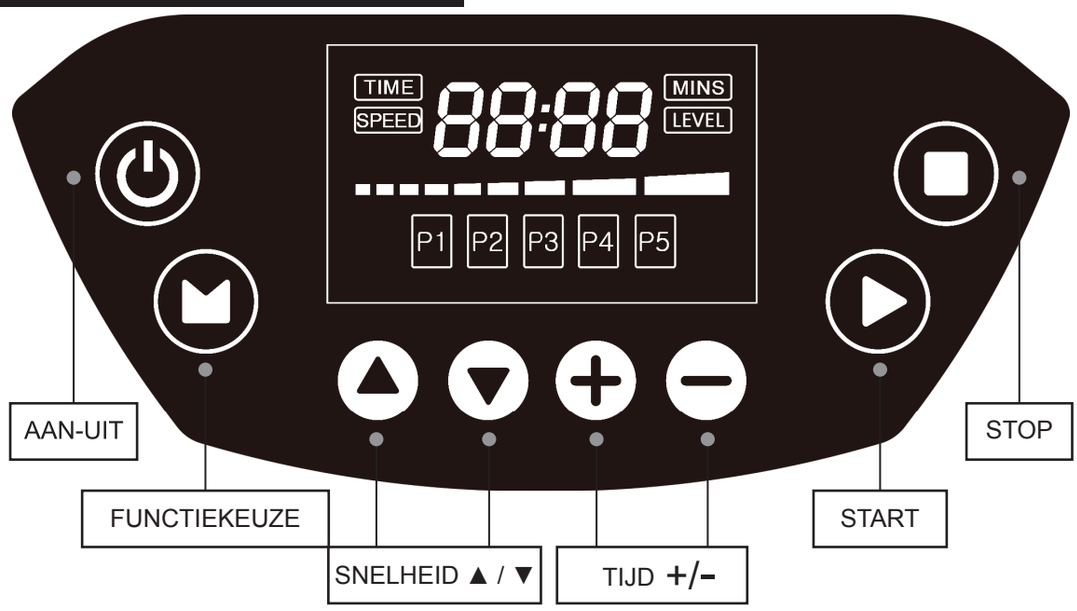
Plaats het trainingsbankje op de trilplaat.



Draai de draaiknop aan, zodat het trainings-bankje stevig bevestigd is aan de trilplaat.

Aan de slag

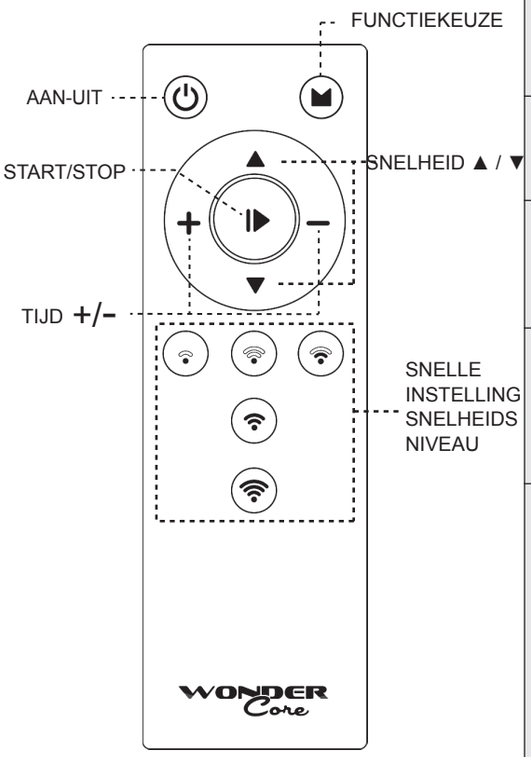
Functies bedieningspaneel



TIME: 1-10 MINS
Workout time setting (Maximum: 10 MINS)

SPEED: LEVEL 1-20
Workout speed setting (Maximum: LEVEL 20)

Functies afstandsbediening



AAN-UIT:
hiermee zet u het apparaat aan en uit.

START/ STOP:
hiermee start of stopt u de functie.

FUNCTIEKEUZE:
kies de automatische stand voor de programma's P1-P5 of kies voor handmatige bediening.

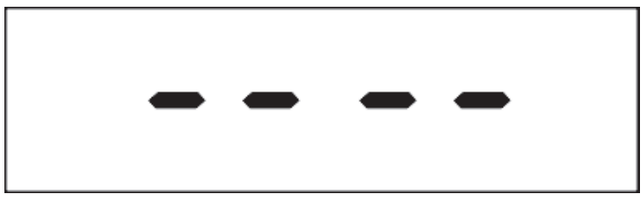
SNELHEID INSTELLEN:
stel het snelheidsniveau in (1-20, uitsluitend bij handmatige bediening). U kunt de snelheid aanpassen nadat u bent begonnen met trainen.

TRAININGSTIJD INSTELLEN:
stel de trainingstijd in (1-10 minuten, uitsluitend bij handmatige bediening) voordat u begint met trainen. Nadat u begonnen bent, kunt u de trainingstijd niet meer aanpassen.

SNELLE INSTELLING SNELHEIDSNIVEAU
(*uitsluitend bij handmatige bediening)

Aan de slag

Druk op de hoofdschakelaar aan de zijkant van het apparaat.



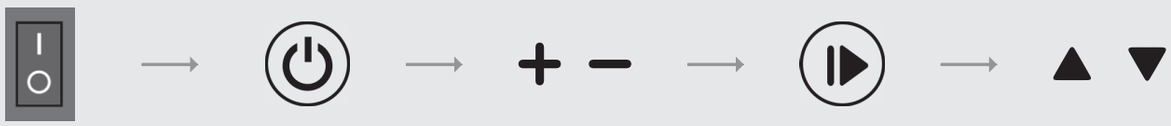
Stand-bystand (energiebesparing)

Druk op de AAN-UIT-knop.

Bedrijfsstand (trainen)

Opmerking: nadat u de stekker uit het stopcontact hebt gehaald of het apparaat met de hoofdschakelaar hebt uitgeschakeld, gaat het bedieningspaneel automatisch uit.

Instellen handmatige stand



Druk op de hoofdschakelaar.

Druk op de AAN-UIT-knop om het bedieningspaneel in te schakelen.

Stel de gewenste trainingstijd in (1-10 minuten).

Druk op de START-knop om te beginnen met trainen.

Stel de gewenste snelheid in (niveau 1-20).

- De trainingstijd wordt automatisch ingesteld op 10 minuten.
- U kunt de trainingstijd aanpassen (1-10 minuten) voordat u begint met trainen.
- U kunt de snelheid aanpassen tijdens het trainen.

Opmerking: de trainingstijd kan niet worden aangepast tijdens een training. U kunt op elk gewenst moment stoppen door op de STOP-knop te drukken.

Aan de slag

Instellen automatische stand

Druk op de hoofdschakelaar.

Druk op de AAN-UIT-knop om het bedieningspaneel in te schakelen.

Druk op de FUNTIEKEUZE-knop om een keuze te maken uit P1-P5.

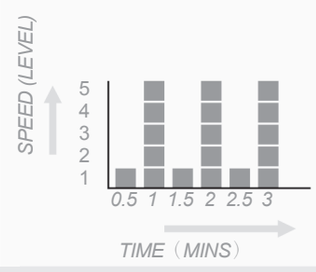
P1 P2 P3 P4 P5

Druk op de START-knop om te beginnen met trainen.

In de automatische stand kunt u kiezen uit 5 programma's (P1-P5). Elk programma heeft een eigen trainingstijd en een eigen snelheidsniveau. In de automatische stand kunt de trainingstijd en de snelheid niet aanpassen.Het bedieningspaneel geeft elke 5 seconden afwisselend de resterende trainingstijd en de snelheid op dat moment aan. Zodra de tijd om is, stopt het apparaat en geeft het een geluidssignaal.

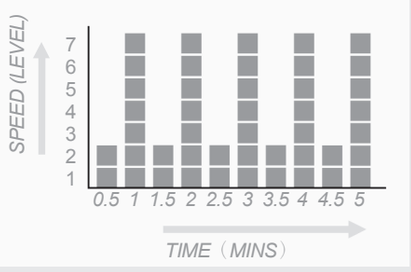
Programma automatische stand

P1



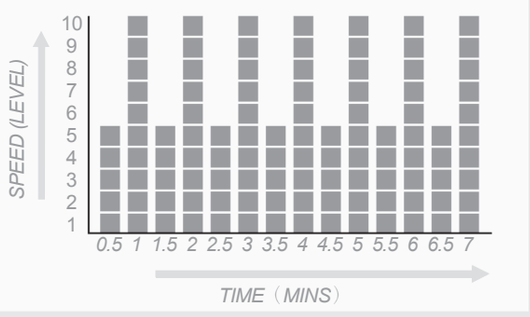
3 minuten training

P2



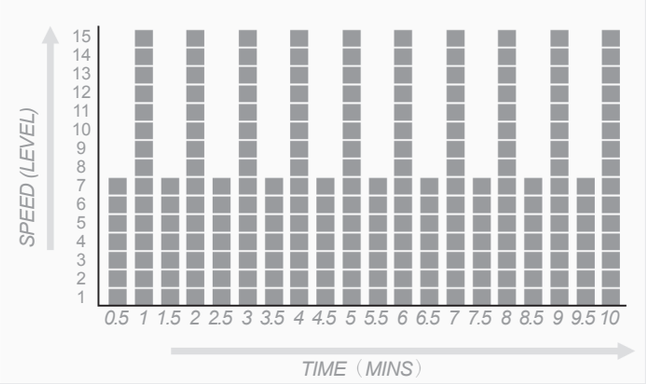
5 minuten training

P3



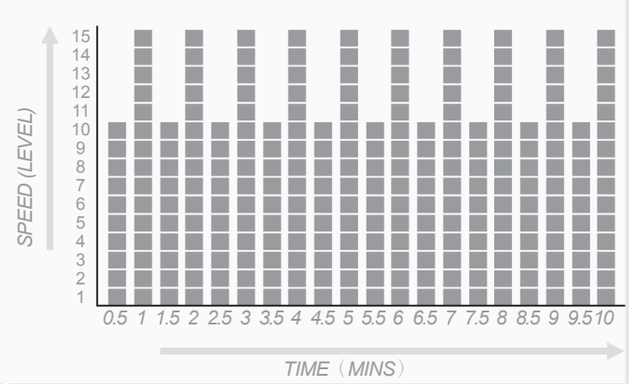
7 minuten training

P4



10 minuten training

P5



10 minuten training

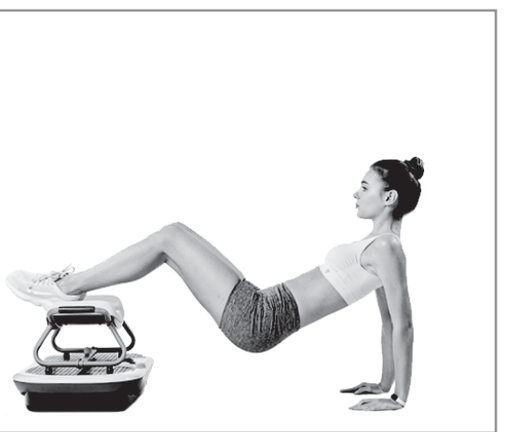
Gebruiksaanwijzing

Instelling voor beginners: snelheidsniveau 1-5
Instelling voor halfgevorderden: snelheidsniveau 6-15
Instelling voor gevorderden: snelheidsniveau 16-20

Mountain

Squat

High plank



Elevated bridge

Side to Side Rock

Standing lateral shoulder raise with bands

Opslag en onderhoud

Opslag

Haal de stekker uit het stopcontact en schakel het apparaat uit als u het niet gebruikt. Bewaar het buiten bereik van kinderen.

Transport

Verwijder het trainingsbankje van de trilplaat voordat u het apparaat vervoert.

Onderhoud

1. Gebruik, voordat u het apparaat schoonmaakt, altijd de hoofdschakelaar om het apparaat uit te schakelen.
2. Als het apparaat vuil is, kunt u het met een vochtige doek met een beetje schoonmaak middel schoonmaken. Veeg het apparaat daarna droog met een droge doek. Het bedieningspaneel, de stekker en de afstandsbediening mogen uitsluitend met een droge doek worden schoongemaakt.
3. Gebruik geen basische (alkalische) schoonmaakmiddelen of oplosmiddelen, aangezien deze het apparaat kunnen beschadigen.

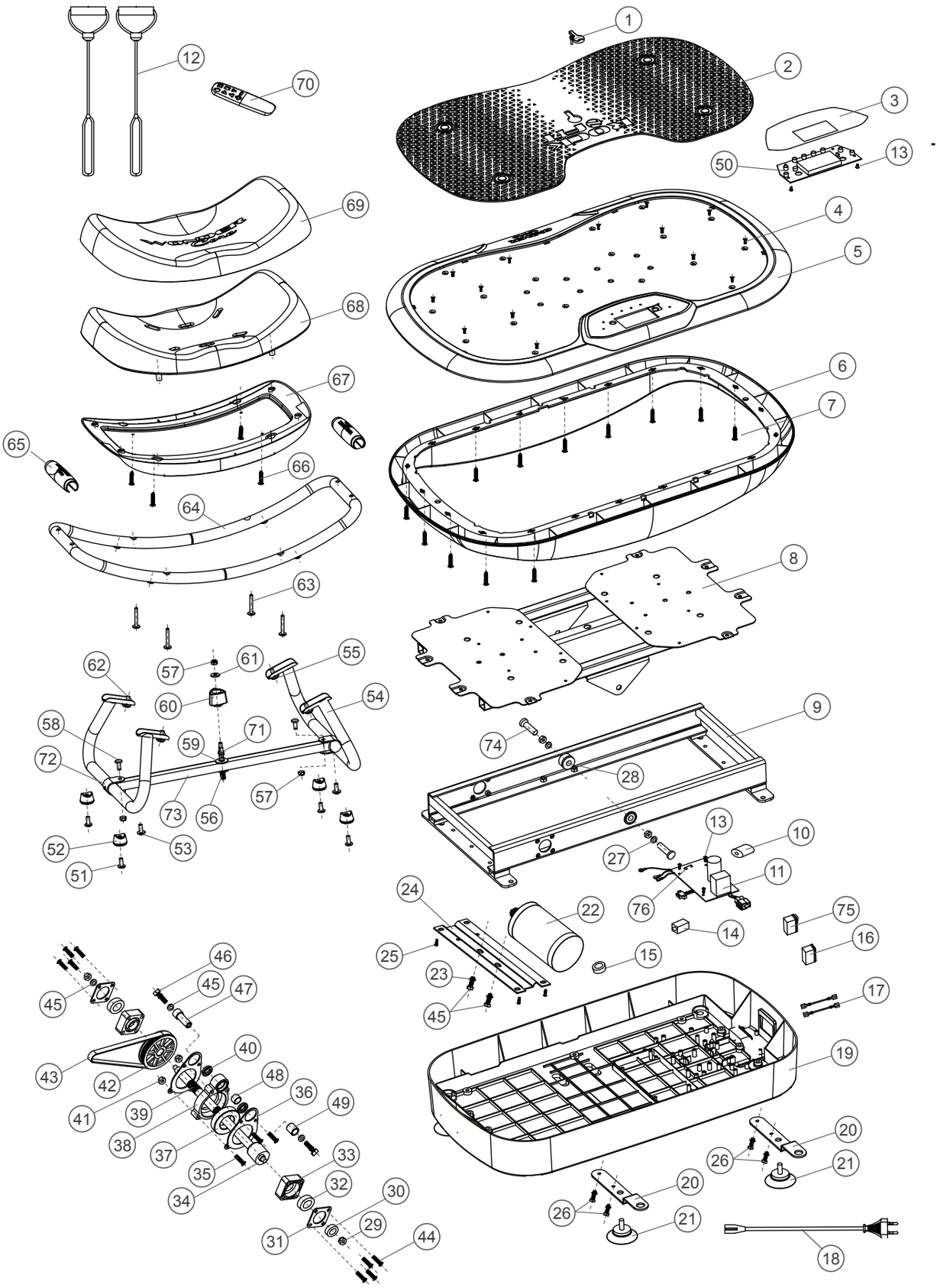
Onderhoud/inspectie

1. Vermijd hoge temperaturen, vocht en direct zonlicht. Bewaar het apparaat op een schone plek met goede ventilatie.
2. Wanneer het apparaat gedurende langere tijd niet is gebruikt, controleer dan eerst of het apparaat niet beschadigd en/of defect is en of het veilig kan worden gebruikt.
3. Haal, als het apparaat per ongeluk nat wordt, de stekker uit het stopcontact en wacht met controleren of het apparaat goed functioneert tot het volledig droog is.
4. Neem contact op met de klantenservice bij storingen, afwijkingen of als er iets is wat u niet begrijpt.

Afvalverwerking

Raadpleeg de geldende regelgeving voor afval en verwijdering voordat u het apparaat weggooit. De regels verschillen per land.

Explosietekening



Lijst van onderdelen

Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Dop tegen stof	1
2	Rubber mat	1
3	Plaatje voor bedieningspaneel	1
4	Schroef M5*10	20
5	Behuizing bovenzijde	1
6	Behuizing middengedeelte	1
7	Schroef ST4*16	20
8	Trilplaat	1
9	Hoofdframe	1
10	Magnetische ring φ11,5*21,5	1
11	Printplaat	1
12	Trainingsbanden	2
13	Schroef ST3*10	8
14	Magnetische ring 14*15*23	1
15	Magnetische ring 34 34,5*21*12	1
16	Stroomaansluiting	1
17	Elektrische draad	2
18	Snoer	1
19	Behuizing onderzijde	1
20	Bevestiging trainingsband	2
21	Rubber voet	4
22	Motor	1
23	Inbusbout M8*14	2
24	Motorbeugel	1
25	Schroef M5*14	4
26	Schroef M5*25	6
27	Platte ring φ8	2
28	Lager	2
29	Nylon moer M8	4
30	Lagerhuls	2
31	Bevestigingsplaat voor hoofdas	2
32	Lager 6201	2
33	Beugel voor hoofdas	2
34	Excenterblok	1
35	Schroef M5*25	4
36	Bevestigingsplaat voor huls	2
37	Lager 6006	1
38	Huls	1

Part#	Omschrijving	Aantal
39	Hoofdas	1
40	Lager 6801	2
41	Nylon moer M5	4
42	Katrol	1
43	Riem	1
44	Schroef M5*30	8
45	Veerring φ8	6
46	Inbusbout M8*20	2
47	Borgpen huls	1
48	Binnenlager	1
49	Buitenlager	1
50	Bedieningspaneel	1
51	Schroef M4*15	4
52	Rubber voet voor trainingsbankje	4
53	Inbusbout M6*15	2
54	Zijbeugel	2
55	Inbusbout M6*15	4
56	Bout voor de knop	1
57	Nylon moer M6	3
58	Inbusbout M6*15	2
59	Platte ring φ8*22	2
60	Knop	1
61	Platte ring φ6	1
62	Gebogen sluitring φ5	4
63	Schroef ST5*30	4
64	Bovenste beugel	1
65	Handgreep	2
66	Schroef ST4*16	8
67	Onderzijde bankje	1
68	Schuim	1
69	Kussenhoes	1
70	Afstandsbediening	1
71	Veer voor de knop	1
72	U-vormige bevestiging	1
73	Middelste beugel	1
74	Draaipen	2
75	Aan-uitschakelaar	1
76	Zekering	1

ROCK N FIT

Specifications:

Model #	ROCK N FIT RNF-71
Afmetingen (L x B x H)	Trilplaat: 75 x 45 x 14 cm Trainingsbankje: 57 x 32 x 23 cm
Gewicht	Ongeveer 18,1 kg
Materiaal	Staal – pvc – ABS – TPE
Max. gebruikersgewicht:	100 kg
Vermogen en spanning	200W, 220V-240V, 50HZ
Land van herkomst	=

Maximale reklengte van de banden: 185 cm	
Lengte en trekkracht van de banden:	
35.2 N	Verleng de banden tot 185 cm, tolerantie:+/- 2 N

WONDER Core

BODYORBIT CO., LTD.
No.17, Ln. 301, Nanyang Rd.,
Fengyuan Dist., Taichung City
420, Taiwan

© COPYRIGHT 2018, BODYORBIT CO., LTD. ALLE RECHTEN WERELDWIJD VOORBEHOUDEN.