

FLOWFITNESS

DRIVER *DWR2500i*



Gebruiksaanwijzing / Manual

www.flowfitness.com

Handleiding (Nederlands) 3 - 29

Manual (English) 28 - 56

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 Vullen van de watertank	12
4.3 Het waterniveau	13
4.4 Gebruik computer	14
4.5 Trainen met apps	18
4.6 Opbergen	20
4.7 Onderhoud	21
5. Algemene informatie	22
5.1 Training schema's	22
5.2 Exploded view	24
5.3 Probleemoplossen	26
6. Garantie	27
5.4 Garantie	27

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 150 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 gebruiksaanwijzing.
- 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 ondersteuning/ 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 verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade aan bezittingen veroorzaakt door gebruik van dit product.

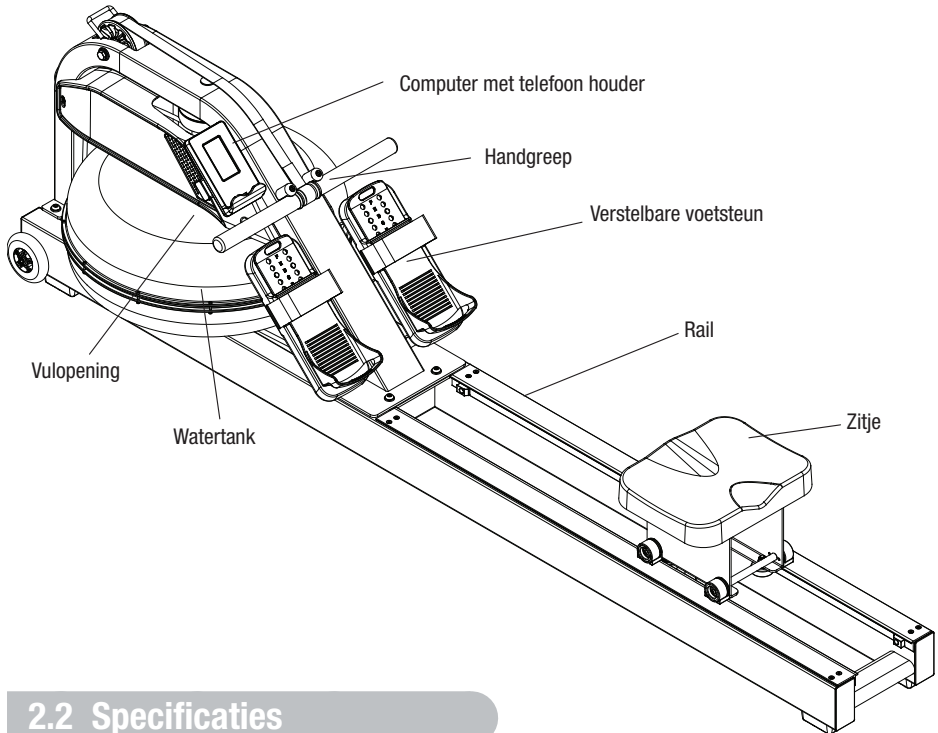
2. Introductie

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 DWR2500i 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

In gebruik

Lengte:	220 cm
Hoogte:	60 cm
Breedte:	52 cm
Gewicht:	50 kg

Opbergen

Lengte:	60 cm
Hoogte:	220 cm
Breedte:	52 cm

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 inspanningsintensiteit 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 weergegeven. 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 knieën, 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.

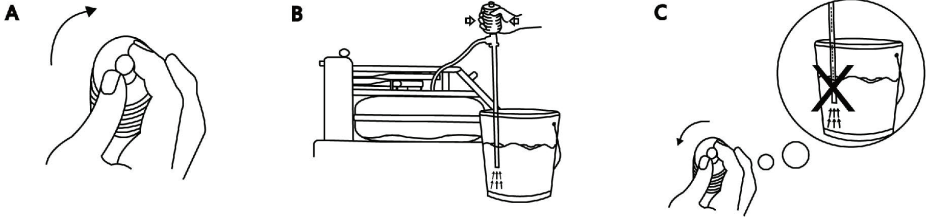
4.1 Montage

De DWR2500i roeitrainer hoeft u niet te monteren. Haal de roeitrainer uit de doos en plaats twee AA-batterijen in het display.

4. Gebruik

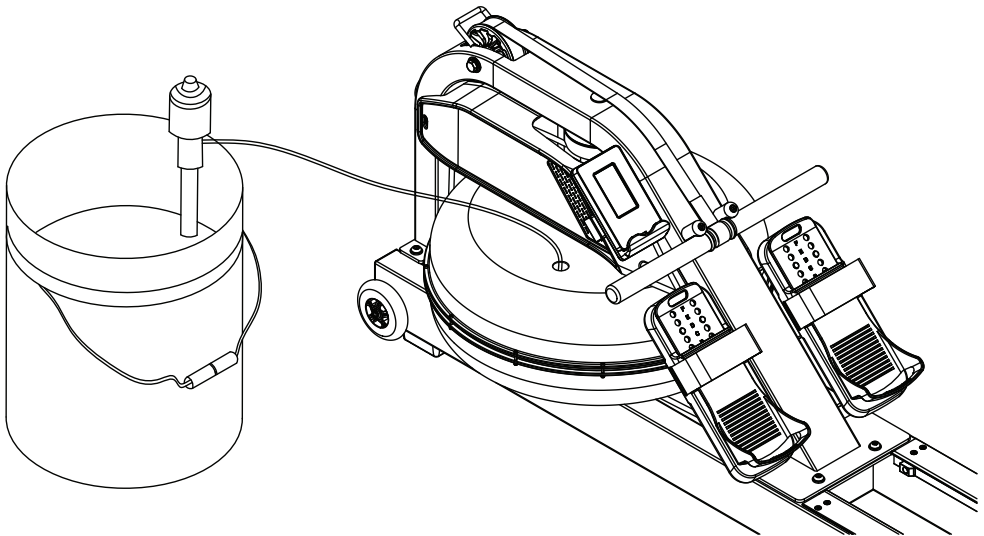
4.2 Vullen van de watertank

Verwijder de plug aan de bovenzijde van de water tank. Vul een emmer met kraanwater en voeg hier een chloortablet aan toe als de roeitrainer in een ruimte met direct zonlicht staat.



Gebruik de meegeleverde hevel om de watertank te vullen. Draai als eerste het ventiel op de hevelpomp dicht (a). Plaats de hevel vervolgens in de emmer en de flexible slang in de opening van de watertank. Knijp in het rode gedeelte van de hevel om water van de emmer in de tank van de roeier te pompen (b). Meestal moet u 4 tot 5 keer pompen voordat het water begint te stromen. Het waterniveau bepaalt de weerstand tijdens het roeien. Wanneer u het gewenste waterniveau bereikt heeft, draait u het ventiel weer open (c) om te stoppen met pompen.

Aanbevolen wordt om een doek of een deken onder de roeitrainer te leggen bij het vullen van de tank met water of wanneer de tank wordt geopend voor waterbehandeling. Gebruik de meegeleverde hevel om het water uit de tank te halen.



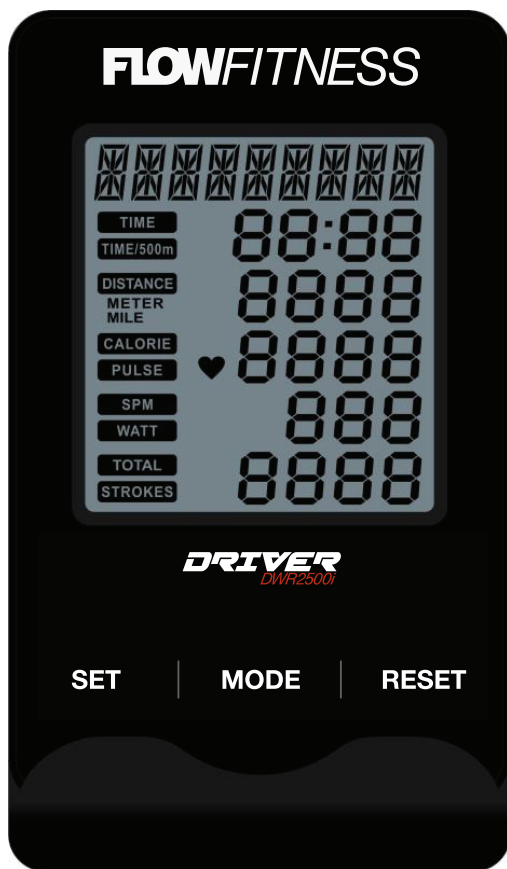
4.3 Het waterniveau

Het waterniveau bepaalt de roeiweerstand. Om de roeiweerstand te verlagen dient u water uit de tank te pompen. Gebruik hiervoor de meegeleverde hevel en een lege emmer. Steek de hevelpomp nu in de watertank en de flexible slang in de emmer. Volg dezelfde stappen als voor het vullen van de waterroeier.

Aanbevolen wordt om een doek of een deken onder de roeitrainer te leggen bij het vullen van de tank met water of wanneer de tank wordt geopend voor waterbehandeling.

4. Gebruik

4.4 Gebruik computer



SET

Druk één keer om waarde te verhogen
Lang indrukken om snel te verhogen
TIME, CAL, DIST, STROKES instellen

MODE

Functie bevestigen
Indrukken om training te pauzeren
Tegelijk met SET indrukken in standby om te wisselen tussen meter en mijl

RESET

Teruggaan naar vorige functie
Ingestelde waarde wissen
Houd 3 seconden ingedrukt om de computer te herstarten

Display Waardes

Venster	Uitleg
<i>TIME:</i>	<i>De verstreken of resterende tijd</i>
<i>DISTANCE:</i>	<i>De verstreken of resterende afstand</i>
<i>CALORIE:</i>	<i>Verbrande of resterende calorieën</i>
<i>PULSE:</i>	<i>Uw hartslag in slagen per minuut (bij het dragen van een Flow Fitness bluetooth hartslagmeter om de borst).</i>
<i>SPM:</i>	<i>Slagen per minuut</i>
<i>WATT:</i>	<i>Wattage</i>
<i>TOTAL STROKES:</i>	<i>Totaal aantal roeislagen</i>

De computer van de DWR2500i werkt op twee AA-batterijen. Na het plaatsen van de batterijen zal het display automatisch inschakelen. Na vier minuten inactiviteit zal de computer in stand-by gaan. Druk op een knop om de computer te activeren vanuit stand-by.

Alle programma's en waarden zullen om beurten knipperen. Druk op **MODE** om naar het hoofdmenu te gaan. In het hoofdmenu van de roeitrainer kunt u een van de trainingsprogramma's uit deze handleiding selecteren.

Druk op **SET** om te wisselen tussen de programma's of waarden. Bevestig een programma of waarde door op **MODE** te drukken.

Druk tijdens een trainingssessie op **MODE** om de training te pauzeren. Druk nogmaals op **MODE** om door te gaan met de training of druk op **RESET** om de training te beëindigen.

Trainen met een optionele Flow Fitness Bluetooth Hartslaglagband

De computer kan uw hartslag uitlezen met een optionele, om de borst gedragen Flow Fitness Bluetooth Hartslaglagband. De hartslag wordt automatisch weergegeven in het **PULSE**-venster van het computerdisplay.

Snel starten

Als u vanuit stand-by begint met roeien, zal de computer automatisch het handmatige programma starten. Alle waarden op het display zullen beginnen te tellen.

4. Gebruik

Handmatig programma

Met het handmatig programma heeft u de mogelijkheid trainingsdoelen in te stellen.

1. Ga naar het hoofdmenu door op **MODE** te drukken.
2. Druk op **SET** tot **MANUAL** wordt weergegeven op het display.
3. Druk op **MODE** om te bevestigen en het handmatige programma meteen te starten.

Interval programma

Er zijn drie typen intervalprogramma's:

10/20: 10 seconden roeien, 20 seconden rust, 8 sets.

20/10: 20 seconden roeien, 10 seconden rust, 8 sets.

Aangepast: u kunt uw eigen roei- en rusttijden instellen. Ook kunt u het aantal sets bepalen.

Voor 10/20 en 20/10 intervaltraining:

1. Ga naar het hoofdmenu door op **MODE** te drukken.
2. Druk op **SET** tot **INTERVAL** wordt weergegeven op het display. Druk op **MODE** om te bevestigen.
3. Selecteer het gewenste intervalprogramma door op **SET** te drukken.
4. Druk op **MODE** om te bevestigen en de intervaltraining te starten. De computer zal een aantal seconden aftellen, waarna u met uw training kunt beginnen.

Het programma is voltooid wanneer u de acht sets intervaltraining hebt afgerond. Een geluidssignaal laat u weten wanneer u de laatste set hebt voltooid.

Voor aangepaste intervaltraining:

1. Ga naar het hoofdmenu door op **MODE** te drukken.
2. Druk op **SET** tot **INTERVAL** wordt weergegeven op het display. Druk op **MODE** om te bevestigen.
3. Druk op **SET** tot **CUSTOM** wordt weergegeven op het display. Druk op **MODE** om te bevestigen.
4. Druk op **SET** om het aantal sets in te stellen. Druk op **MODE** om te bevestigen.
5. Druk op **SET** om de gewenste roeitijd (in seconden) in te stellen. Druk op **MODE** om te bevestigen.
6. Druk op **SET** om de gewenste rusttijd (in seconden) in te stellen. Druk op **MODE** om te bevestigen.
7. Druk op **MODE** om te bevestigen en de intervaltraining te starten. De computer zal een aantal seconden aftellen, waarna u met uw training kunt beginnen.

Het programma is voltooid wanneer u het ingestelde aantal sets intervaltraining hebt afgerond. Een geluidssignaal laat u weten wanneer u de laatste set hebt voltooid.

Doel

Met het doelprogramma kunt u een doelwaarde instellen op basis van tijd (time), het aantal slagen (stroke), hartslag (pulse), calorieën (calorie) of afstand (distance). De training is voltooid wanneer u de ingestelde doelwaarde hebt bereikt.

1. Ga naar het hoofdmenu door op **MODE** te drukken.
2. Druk op **SET** tot **TARGET** wordt weergegeven op het display. Druk op **MODE** om te bevestigen.
3. Selecteer uw gewenste doelwaarde (time, stroke, pulse, calorie of distance) door op **SET** te drukken. Druk op **MODE** om te bevestigen.
4. Stel uw doelwaarde in door op **SET** te drukken. Houd **SET** ingedrukt om de waarde versneld aan te passen.
5. Druk op **MODE** om te bevestigen en de doeltraining te starten. De computer zal een aantal seconden aftellen, waarna u met uw training kunt beginnen.

De ingestelde doelwaarde zal terugtellen tot nul. De training is voltooid wanneer u de ingestelde doelwaarde hebt bereikt. Een geluidssignaal van de roeitrainer laat u weten wanneer u uw doel hebt bereikt.

Let op: om de hartslag als doelwaarde te gebruiken, is een optionele, om de borst gedragen Flow Fitness Bluetooth-hartslagmeter vereist.

4.5 Trainen met apps

De DWR2500i computer biedt de mogelijkheid om via uw smartphone of tablet te trainen.



Volg onderstaande stappen om uw mobiele apparaat aan de DWR2500i te koppelen via een bluetooth verbinding:

1. Ga de instellingen op uw iOS of Android apparaat en zet bluetooth aan.
2. Download een van de ondersteunende apps.
3. Volg de instructies van de betreffende app.

Om te trainen via uw tablet of smartphone dient u eerst een van de ondersteunende apps te downloaden. Op deze pagina vind u een overzicht van de huidige apps geschikt voor uw Driver DWR25000i waterroeier. Kijk voor eventuele nieuwe apps op www.flowfitness.com.



iConsole+ Training

Met de iConsole app kunt u de Driver DWR2500i waterroeier met uw smartphone of tablet bedienen.

Uw trainingen opslaan in een logboek of virtueel trainen, deze app is geheel gratis. Download de iConsole+ app door in de app of play store te zoeken naar 'iconsole' of volg een van de onderstaande links

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th>

Voor verdere ondersteuning, volg deze link:

<https://www.flowfitness.com/handleiding/iconsole.html>



Kinomap Fitness

Met de Kinomap Fitness app kunt u trainen op video's van sporters die een mooi parcours afleggen. Het doel is voldoende Watt te produceren om het ritme van de video te volgen. Daarnaast is een multiplayer tot 10 spelers beschikbaar.

Download de Kinomap Fitness app door in de app of play store te zoeken naar 'Kinomap Fitness' of volg een van de links

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training>

Voor verdere ondersteuning, volg deze link:

<https://www.flowfitness.com/handleiding/kinomap.html>

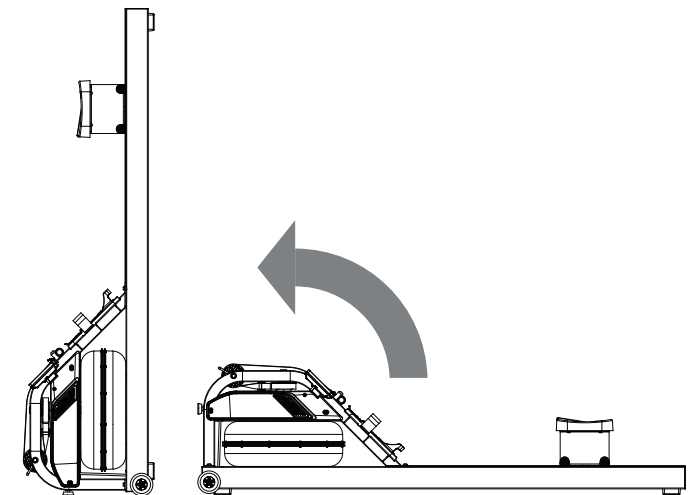
4. Gebruik

4.6 Opbergen

De DWR2500i roeitrainer kan rechtopstaand gezet worden om deze compact op te bergen.

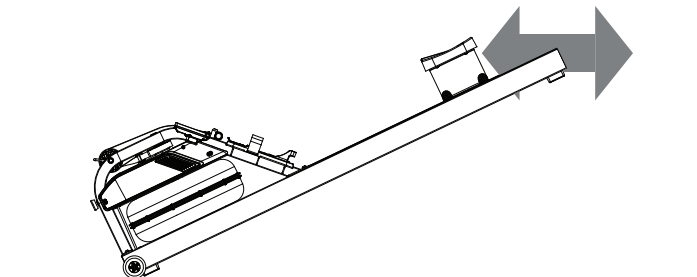
Opbergen en in gebruik nemen

Om de roeitrainer op te bergen, kunt u deze aan de achterkant optillen en rechtop zetten.



Verplaatsen

Om de roeitrainer te verplaatsen, tilt u deze aan de achterkant op zodat de roeitrainer op zijn transportwielletjes staat. Verplaats de roeitrainer vervolgens naar de gewenste locatie.



4.7 Onderhoud

De metalen en kunststof onderdelen van de DWR2500i roeier zijn met Flow Fitness Shine & Protect te reinigen. Zorg er echter wel voor dat alle onderdelen goed droog zijn, voordat deze weer worden gebruikt.

Flow Fitness adviseert om periodiek 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.

Waterbehandeling

Neem contact op met uw Flow Fitness-dealer voor meer tabletten.

Waterbehandelingsschema's voor de roeitrainer variëren op basis van de blootstelling van de watertank aan zonlicht. Ga uit van acht tot twaalf maanden als de tank wordt blootgesteld aan direct zonlicht en twee jaar als de roeitrainer niet in direct zonlicht staat. Voeg een waterbehandelingstablet toe als het water vertroebelt.

Aanbevolen wordt om een doek of een deken onder de roeitrainer te leggen wanneer de tank wordt geopend voor waterbehandeling.

5. Algemene informatie

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 weergegeven 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.

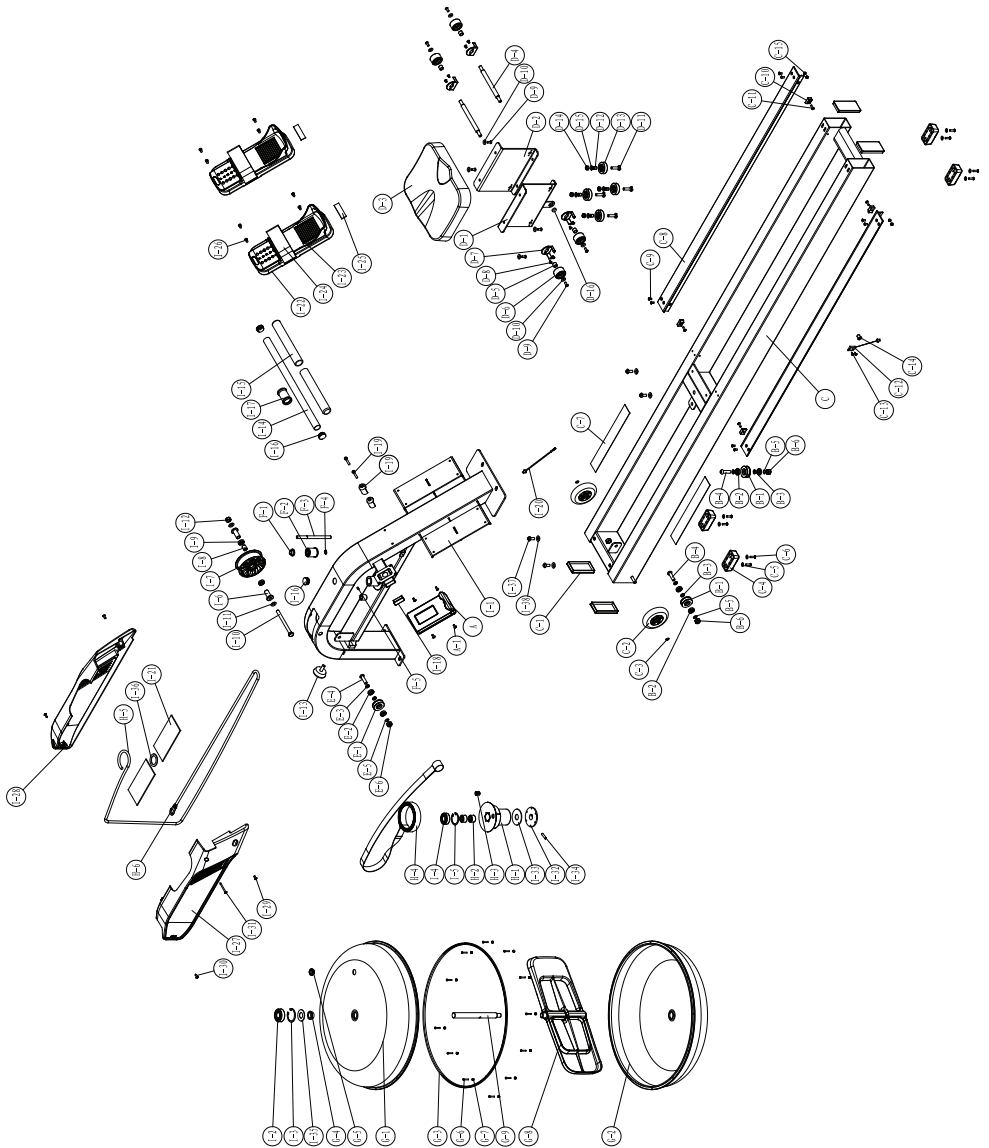
Heraal training 2 a 3 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

5. Algemene informatie

5.2 Exploded view



5. Algemene informatie

Nr.	Omschrijving	Aantal	Nr.	Omschrijving	Aantal
A	Console	1	G-1	Watertank (boven)	1
A-1	Bout	4	G-2	Watertank (onder)	1
B	Terugrolsysteem	2	G-3	Seal	1
B-1	Roller	1	G-4	Tube	1
B-2	Lager	2	G-5	Rubber Plug	1
B-3	Afstandsbus	1	G-6	Schroef	12
B-4	Inbusbout	1	G-7	Borgmoer	12
B-5	Platte ring	1	G-8	Roeispaan	1
B-6	Borgmoer	1	G-9	Schacht voor roeispaan	1
C	Hoofdframe	1	H	Behuizing voor roeispaan	1
C-1	Eindkap	4	H-1	Behuizing voor roeispaan	1
C-2	Transportwiel	2	H-2	Lager	2
C-3	Borgring	2	H-3	Clip	1
C-4	Eindkap	4	H-4	Lint	1
C-5	Platte ring	8	H-5	Elastiek	1
C-6	Bout	8	H-6	Clip	1
C-7	Eva foam tape	2	I	Subframe assemblage	1
C-8	Kunststof rail	2	I-1	Subframe	1
C-9	Bout	8	I-2	Lagering	1
C-10	Eindstop	4	I-3	Ring	1
C-11	Bout	4	I-4	Lager	1
C-12	Sensor kabel	1	I-5	Ring	1
C-13	Bout	2	I-6	Plastic Afstandsbus	2
C-14	Afdekkap	1	I-7	Roller	1
C-15	Moer	4	I-8	Afstandsbus	1
D	Zitje compleet	1	I-9	Lager	2
D-1	Frame zitje links	1	I-10	Bout	1
D-2	Frame zitje rechts	1	I-11	Platte ring	2
D-3	Zadel	1	I-12	Borgmoer	1
D-4	As	2	I-13	End Cap	1
D-5	Afstandsbus	4	I-14	Handlebar	1
D-6	Wieljes voor zitje	4	I-15	Grip	2
D-7	Wiel afdekkapje	4	I-16	Eindkap	3
D-8	Bout	8	I-17	Handgreep afdekkap	1
D-9	Inbusbout	8	I-18	Eindkap	1
D-10	Platte ring	8	I-19	Handgriephouder	2
D-11	Bout	4	I-20	Sensor kabel	1
D-12	Afstandsbus	4	I-21	Eva Foam	2
D-13	Eindsotp	4	I-22	Pedaal	2
D-14	Borgmoer	4	I-23	Pedaal Pad	2
D-15	Platte ring	4	I-24	Pedaal Strap	2
D-16	Magneet voor sensor	1	I-25	Eva Foam	2
E	Handgreep systeem	1	I-26	Inbusbout	8
E-1	Wiel	1	I-27	Cover(Links)	1
E-2	Bearing	2	I-28	Cover(Rechst)	1
E-3	Bushing	1	I-29	Schroef	2
E-4	Allen Bolt	1	I-30	Schroef	2
E-5	Flat Washer	1	I-31	Schroef	1
E-6	Nylon Nut	1	I-32	Fixing Seat	1
F	Weaving Assembly	1	I-33	Ring	1
F-1	Sleeve	1	I-34	Pin	1
F-2	Weaving Wheel(Small)	1	I-35	Rubber Band	1
F-3	Weaving Fixed Axle	1	I-36	Rubber Afdekking	1
F-4	C-Type	1	I-41	Inbusbout	4
F-5	Screw	1	I-42	Platte ring	4
G	Tank Assembly	1	I-43	Bout	2

5.3 Probleemoplossen

Probleem

Tijdens het trainen piept of kraakt de roeier.

Oplossing

Piepen of kraken wordt in veel gevallen veroorzaakt doordat een kunststof kap tegen het metalen frame of stang schuurt. Om dit te verhelpen kunt u er Flow Fitness treadmill lotion of PTFE olie op spuiten.

Probleem

De computer ontvangt slecht of geen hartslag.

Oplossing

Controleer dan de volgende punten:

- 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.

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

5.4 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 ontstaan 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.

DRIVER *DWR2500i*



Manual

www.flowfitness.com/en

1. Important information	30
1.1 Health	30
1.2 Safety	30
2. Introduction	32
2.1 Important parts	33
2.2 Specifications	33
3. Fitness	34
3.1 Training by heart rate	34
3.2 Warming up and cooling down	36
4. Use	37
4.1 Assembly	37
4.2 Filling the water tank	38
4.3 Water level	39
4.4 Use of the computer	40
4.5 Training with apps	44
4.6 Storage	46
4.7 Maintenance	47
5. General information	48
5.1 Training schedule	48
5.2 Exploded view	50
5.3 Troubleshooting	52
6. Warranty	53
5.4 Warranty	53

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 150 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 feet under the product.

1. Important information

- 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.

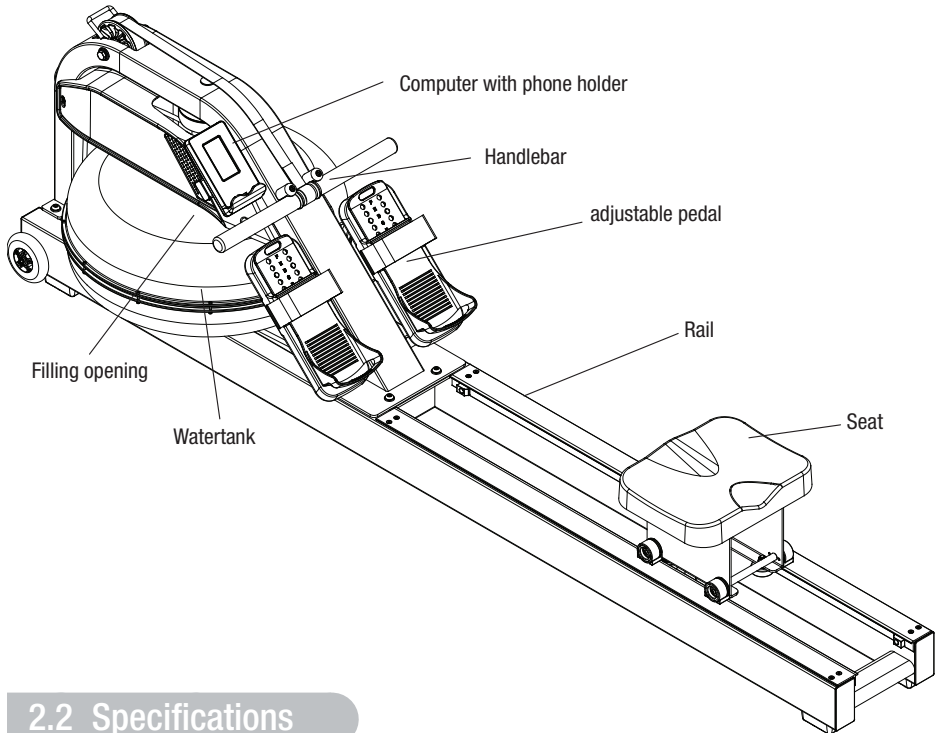
2. Introduction

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 DWR2500i 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

In use

Length: 220 cm

Height: 60 cm

Width: 52 cm

Weight: 50 kg

Folded

Length: 60 cm

Height: 220 cm

Width: 52 cm

3. Fitness

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 stretch 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.

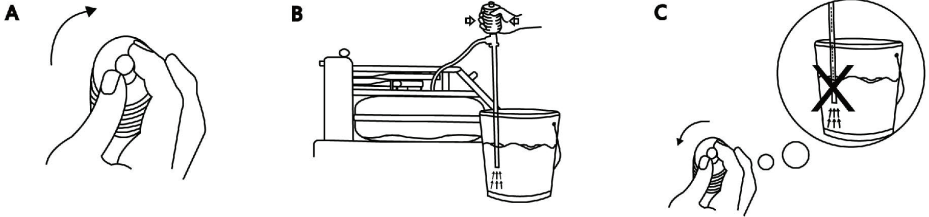
4.1 Assembly

All parts needed to assemble the DWR2500i rower are combined inside the two boxes. Remove the boxes and place 2 AA-batteries inside the console.

4. Use

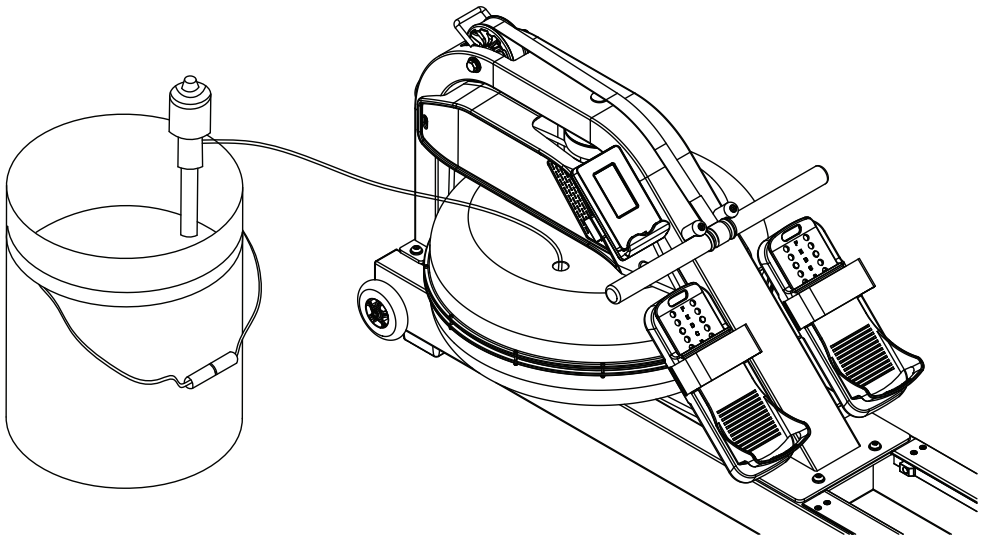
4.2 Filling the water tank

Remove the plug from the filling hole located at the top of the water tank. Fill a bucket with tap water and add a chlorine tablet if the rower will be located at a site with direct sunlight.



Fasten the knob on the included syphon (a) and place the syphon inside the bucket and the other end inside the water tank (b). Now squeeze on the red part of the syphon to pump water from the bucket into the water tank. Usually after 4 to 5 presses, the siphon pump starts pumping. The amount of water inside the tank will determine the level of resistance during the rowing exercise. Rotate the handle counterclockwise (c) to allow air to enter the pump and stop pumping.

It is strongly recommended to place a cloth or a blanket underneath the water tank when filling the rower with water or whenever the tank plug is opened for water treatment.



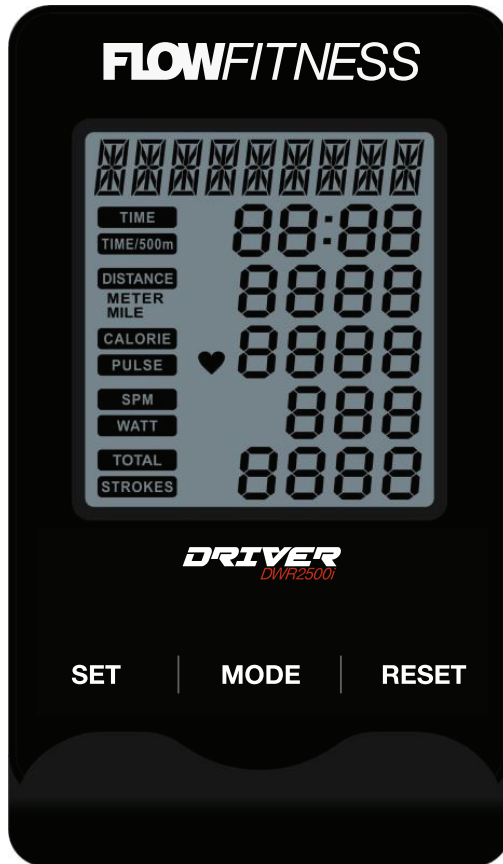
4.3 Water level

Remove water from the tank to lower the resistance level. This can be done by placing the Syphon Pump inside the tank and the flexible hose inside an empty bucket. Use the same steps as for filling the water tank.

It is strongly recommended to place a cloth or a blanket underneath the water tank when filling the rower with water or whenever the tank plug is opened for water treatment.

4. Use

4.4 Use of the computer



SET

Press once to increase value
Press long to increase rapidly
Set TIME, CAL, DIST, STROKES,

MODE

Confirm function
Press to pause during workout
In standby press together with SET
to switch between meters and mile

RESET

Go back to previous function
Clear set value
Press and hold for 3 seconds to
restart the console

Display Values

<i>Window</i>	<i>Function</i>
<i>TIME:</i>	<i>The elapsed or remaining time</i>
<i>DISTANCE:</i>	<i>The elapsed or remaining distance</i>
<i>CALORIE:</i>	<i>Burned or remaining calories</i>
<i>PULSE:</i>	<i>Your pulse in beats per minute when wearing a Flow Fitness chest belt.</i>
<i>WATT:</i>	<i>Wattage</i>
<i>SPM:</i>	<i>Strokes per minute</i>
<i>STROKES:</i>	<i>Total strokes</i>

General use

The DWR2500i computer works on two AA batteries. After placing the batteries, the display will automatically turn on. After 4 minutes of inactivity, the computer will go into standby modus. Press any button to activate the computer from standby modus.

All programs and values will start flashing one by one. Press MODE to enter the main menu. In the main menu you are able to select one of the rowers training programs explained in this user manual.

Use the **SET** button to switch between the programs or values, confirm a program or value by pressing the **MODE** button.

During a training session press MODE to pause the training session. Press MODE again to resume the training or press RESET to stop the training session.

Training with an optional chest belt

The computer can receive a heart rate signal from an optional Flow Fitness Bluetooth chest belt. The heart rate will be automatically displayed on the PULSE window of the computer display.

Quick start

When you start rowing from standby the computer will automatically enter the manual program. All values on the display will start counting.

4. Use

MANUAL

With the manual program you have the possibility to set training goals.

1. Go to the main menu by pressing the **MODE** button.
2. Press the **SET** button until **MANUAL** is displayed on the computer.
3. Press **MODE** to confirm and directly start the manual program.

INTERVAL

There are 3 types of interval programs:

10/20: Rowing for 10 seconds, 20 seconds rest for 8 sets.

20/10: Rowing for 20 seconds, 10 seconds rest for 8 sets.

Custom: You are able to set your own duration for rowing and resting. You can also setup the amount of repeating sets.

For interval 10/20 and 20/10:

1. Go to the main menu by pressing the **MODE** button.
2. Press the **SET** button until **INTERVAL** is displayed on the computer, press **MODE** to confirm
3. Select your preferred interval program by pressing the **SET** button.
4. Press **MODE** to confirm and start the interval training. The computer will do a short countdown before you can start your exercise.

The program is finished when you have completed the 8 sets of interval training. A sound signal will let you know when you have finished the final segment.

For interval custom:

1. Go to the main menu by pressing the **MODE** button.
2. Press the **SET** button until **INTERVAL** is displayed on the computer, press **MODE** to confirm
3. Press the **SET** button until **CUSTOM** is displayed on the computer, press **MODE** to confirm
4. Press the **SET** button to set the preferred amount of repeating sets, press **MODE** to confirm
5. Press the **SET** button to set the preferred rowing time in seconds, press **MODE** to confirm
6. Press the **SET** button to set the preferred resting time in seconds.
7. Press **MODE** to confirm and start the interval training. The computer will do a short countdown before you can start your exercise.

The program is finished when you have completed the entered sets of interval training. A sound signal will let you know when you have finished the final segment.

TARGET

With the target program you can set a target value: time, stroke, pulse, calorie or distance. The training is finished when you have reached the set target value.

1. Go to the main menu by pressing the **MODE** button.
2. Press the **SET** button until **TARGET** is displayed on the computer, press **MODE** to confirm
3. Select your preferred target value: time, stroke, pulse, calorie or distance by pressing the **SET** button, confirm by pressing the **MODE** button.
4. Set your target value by pressing the **SET** button. Hold down the **SET** button to quickly adjust the value.
5. Press **MODE** to confirm and start the target training. The computer will do a short countdown before you can start your exercise.

The set target value will count down to 0. The training is finished when you have reached the set target value. The rower will play a sound signal to let you know you have reached your target.

Please note: To use the pulse as a target value an optional Flow Fitness Bluetooth chest belt is needed.

4.5 Training with apps

With the Driver DWR2500i water rower you are able connect your smartphone or tablet by a bluetooth connection.



Follow the steps below to connect your mobile device.

1. Go to the settings on your mobile device and turn bluetooth on.
2. Download one of the supported apps.
3. Follow the instructions of the supported apps.

For training with smartphone or tablet you need to download one of the apps. The apps compatible with the Driver DWR2500i Water rower are listed below. If new apps will become available they will be listed on our website; www.flowfitness.com.



iConsole+ Training

The iC+ training app lets you control the DWR2500i with your smartphone or tablet. You can also log your training results or train virtually anywhere in the world using the google maps and street view. The iConsole+ training app is completely free.

Download the iC+ training app in the app or play store by searching for 'iC+ training' in the app store / 'iConsole+ training' in the play store or follow one of the links below.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8>

Google Android Play Store *app voor tablet*

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th>

For further support please visit

<https://www.flowfitness.com/manual/iconsole.html>



Kinomap

Turn your Glider DCT2000i Crosstrainer into a powerful and fun fitness product. Choose from the geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and icon on the map and in the altitude graph: your goal is to keep pace with the original video. A multiplayer mode is also available up to 10 players can train on the same video.

Download the Kinomap app in the app or play store by searching for 'Kinomap Fitness' or follow one of the links below.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training>

For further support please visit

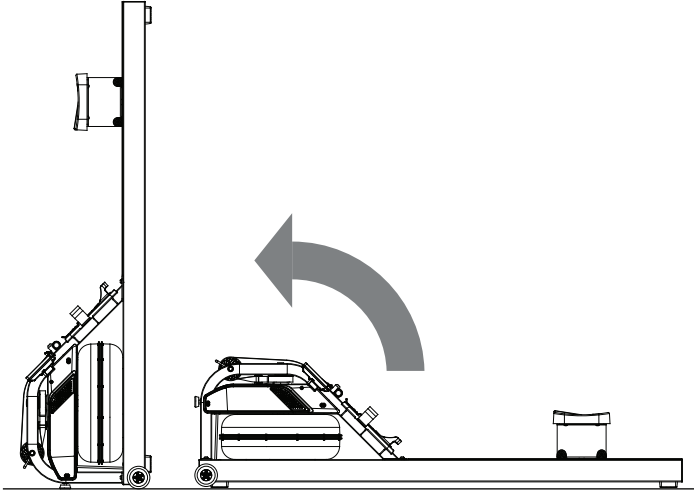
<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>

4.6 Storage

The DWR2500i rowing machine can be placed upright for compact storage.

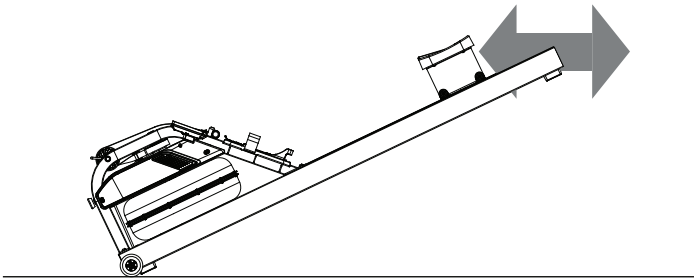
Storing and commissioning

To store the rowing machine, you can lift the back and store the rower upright.



Moving the water rower

To move the rowing machine, lift it at the rear until the rowing machine is on its transporting wheels. Move the rowing machine to the desired location.



4.7 Maintenance

The metal and plastic parts of the DWR2500i can be cleaned by using Flow Fitness shine and protect. 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.

Water treatment

Water treatment schedules for the rower will vary based on the water tank exposure to sunlight, expect 8-12 months when the tank is exposed to direct sunlight and 2 years in a darker location with no direct sunlight. When the water turns slightly clouded, add a water chloride treatment tablet. It is strongly recommended to place a cloth or a blanket underneath the water tank whenever the tank plug is opened for water treatment.

5. General information

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 minutes.

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.

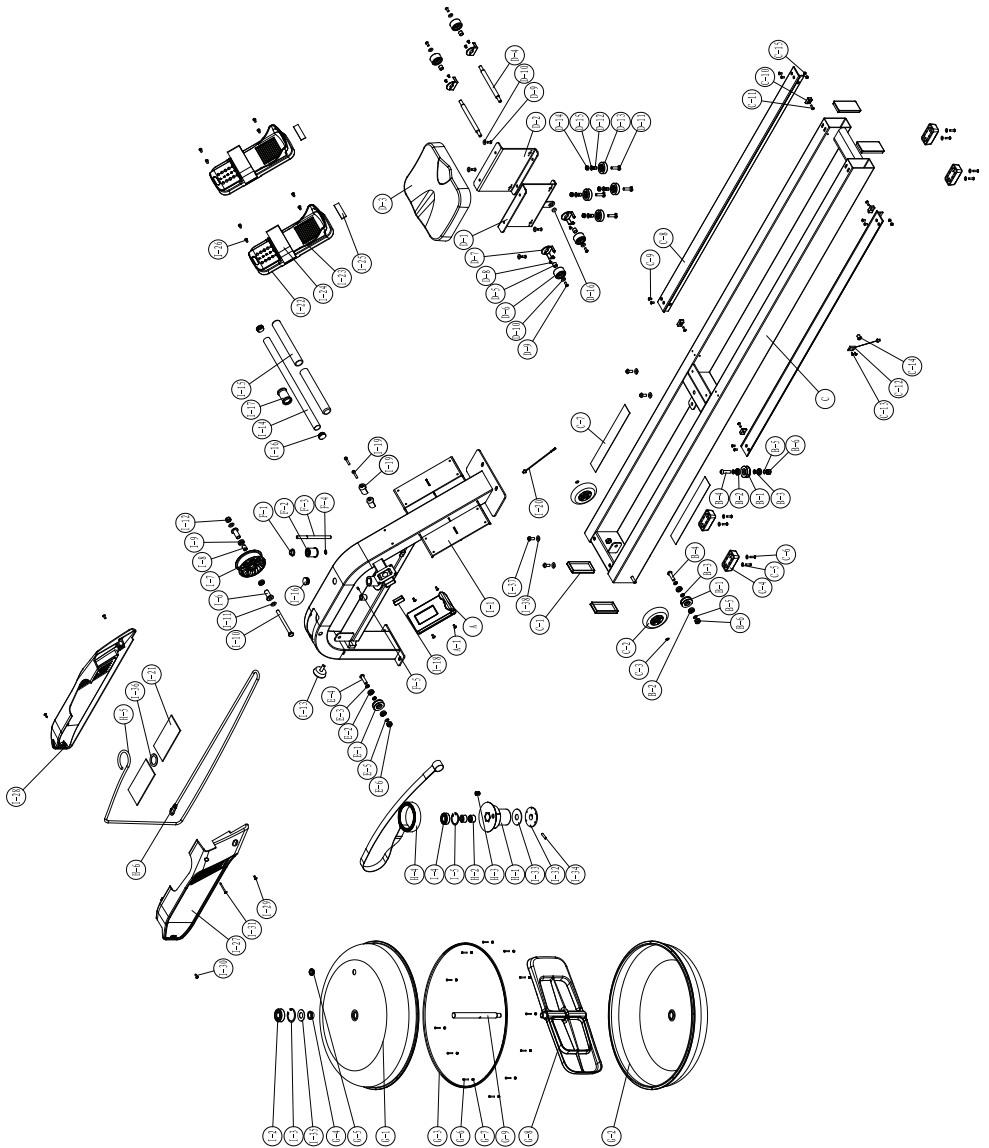
Repeat training 2 or 3 times.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

5. General information

5.2 Exploded view



5. General information

No.	Part	QTY	No.	Part	QTY
A	Console	1	G-1	Water Tank Upper	1
A-1	Screw	4	G-2	Water Tank	1
B	Small Weaving Assembly	2	G-3	Rubber Band	1
B-1	Roller	1	G-4	Tube	1
B-2	Bearing	2	G-5	Rubber Plug	1
B-3	Bushing	1	G-6	Screw	12
B-4	Allen Bolt	1	G-7	Nylon Nut	12
B-5	Flat Washer	1	G-8	Fan Blade	1
B-6	Nylon Nut	1	G-9	Shaft For Fan Blade	1
C	Main Frame	1	H	Fixing Seat For Fan Blade	1
C-1	End Cap	4	H-1	Fixing Seat For Fan Blade	1
C-2	Transportation Wheel	2	H-2	Bearing	2
C-3	C-Type	2	H-3	Fixed Hook	1
C-4	End Cap	4	H-4	Weaving	1
C-5	Flat Washer	8	H-5	Elastic Rope	1
C-6	Screw	8	H-6	Fixed Hook	1
C-7	Eva Double-Sided Tape	2	I	Main Frame Assembly	1
C-8	Side Panel Of Slider	2	I-1	Main Frame(Upper)	1
C-9	Screw	8	I-2	Bearing	1
C-10	Stopper	4	I-3	Ring	1
C-11	Screw	4	I-4	Bearing	1
C-12	Sensor Wire	1	I-5	Ring	1
C-13	Screw	2	I-6	Plastic Bushing	2
C-14	End Cap	1	I-7	Big Roller	1
C-15	Nut	4	I-8	Bushing	1
D	Slider Assembly	1	I-9	Bearing	2
D-1	Slider	1	I-10	Screw	1
D-2	Saddle Seapost Painted	1	I-11	Flat Washer	2
D-3	Saddle	1	I-12	Nylon Nut	1
D-4	Axle For Roller	2	I-13	End Cap	1
D-5	Bushing	4	I-14	Handlebar	1
D-6	Saddle Wheel Assembly	4	I-15	Grip	2
D-7	Protection Cover Of Seat Roller	4	I-16	End Cap	3
D-8	Screw	8	I-17	Cover For Handlebar	1
D-9	Allen Bolt	8	I-18	End Cap	1
D-10	Flat Washer	8	I-19	Handlebar Holder	2
D-11	Screw	4	I-20	Sensor Wire	1
D-12	Bushing	4	I-21	Eva Foam	2
D-13	Limited Roller	4	I-22	Pedal	2
D-14	Nylon Nut	4	I-23	Pedal Pad	2
D-15	Flat Washer	4	I-24	Pedal Strap	2
D-16	Agent	1	I-25	Eva Foam	2
E	Small Weaving Assembly	1	I-26	Allen Bolt	8
E-1	Roller	1	I-27	Cover(Left)	1
E-2	Bearing	2	I-28	Cover(Left)	1
E-3	Bushing	1	I-29	Screw	2
E-4	Allen Bolt	1	I-30	Screw	2
E-5	Flat Washer	1	I-31	Screw	1
E-6	Nylon Nut	1	I-32	Fixing Seat	1
F	Weaving Assembly	1	I-33	Washer	1
F-1	Sleeve	1	I-34	Cotter Pins	1
F-2	Weaving Wheel(Small)	1	I-35	Rubber Band	1
F-3	Weaving Fixed Axle	1	I-36	Rubber Gasket	1
F-4	C-Type	1	I-41	Allen Bolt	4
F-5	Screw	1	I-42	Flat Washer	4
G	Tank Assembly	1	I-43	Screw	2

5. General information

5.3 Troubleshooting

Problem:

During a training the rower makes beeping or scratching noises.

Solution:

Beeping or scratching noises are mostly caused by the plastic cover hitting or scratching the metal frame. The solution to this problem is to spray these components with Flow Fitness Treadmill Lotion or regular PTFE spray.

Problem:

The 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:

- 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 worn tight enough?

Problem:

The values are not counting up or down during rowing.

Solution:

Check if the display cables are connected correctly.

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.

FLOWFITNESS

Driver DWR2500i