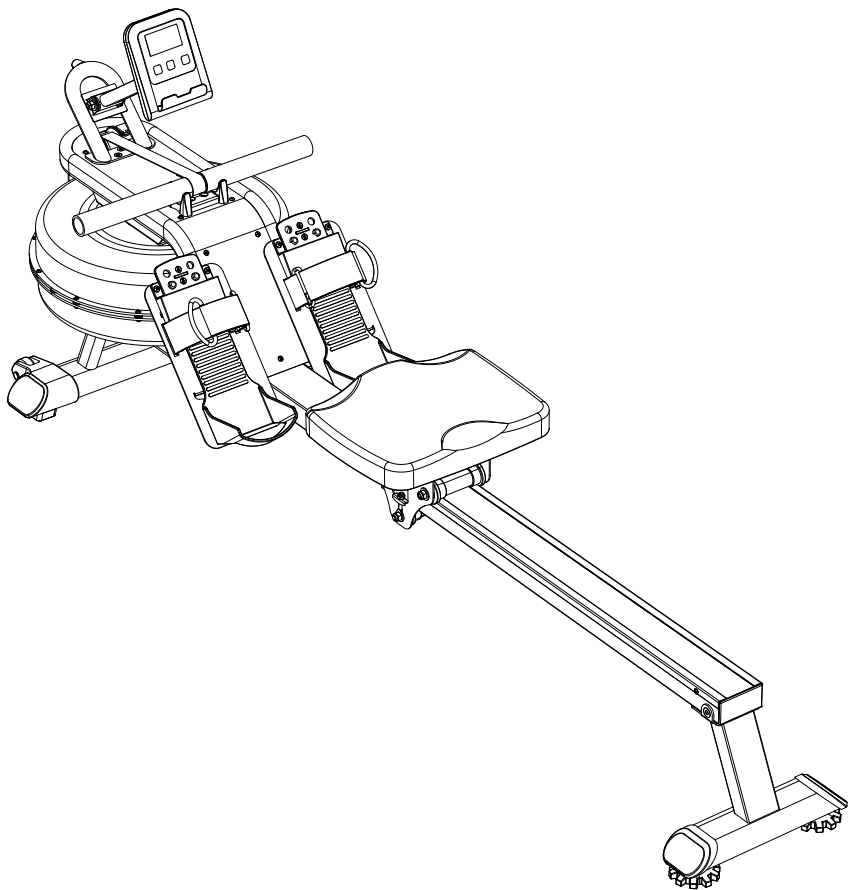
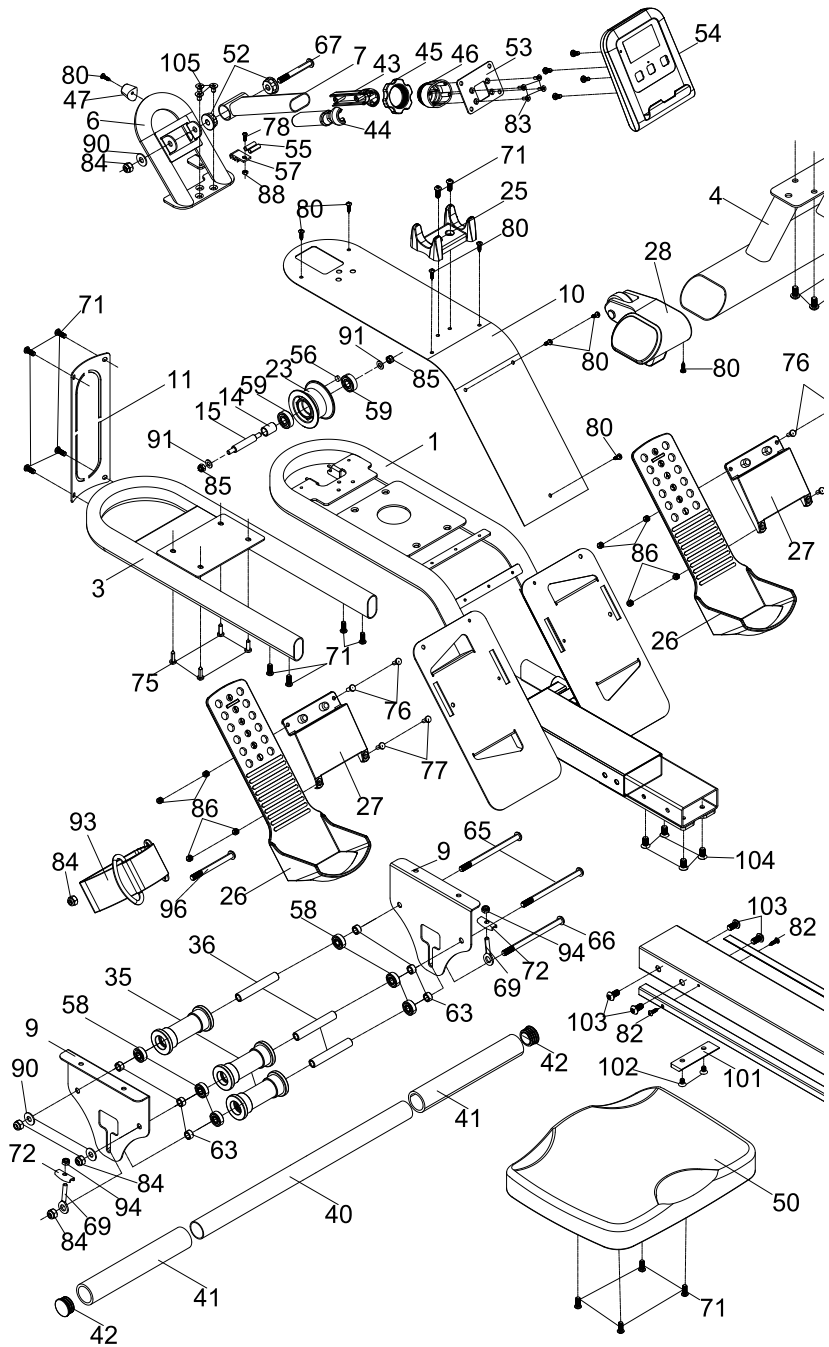


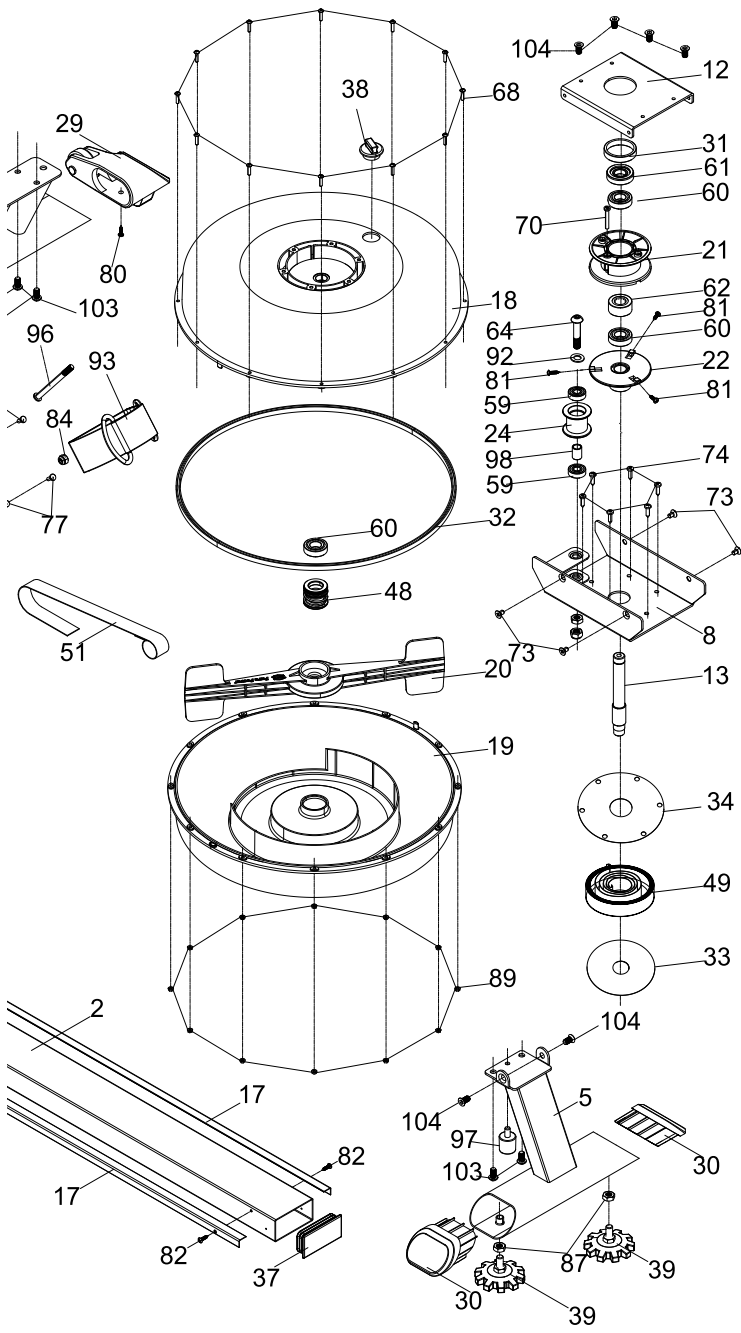
PASYOU®

Bedienungsanleitung



PASYOU-PW30
RUDERGERÄT





NO.	NAME	Name	SPEC.	QTY.
1	Main Frame	Hauptrahmen	-	1
2	Rail Set	Schiene	-	1
3	Bottom Frame	Unterer Rahmen	-	1
4	Front Stabilizer	Vorderer Stabilisator	-	1
5	Rear Stabilizer	Hinterer Stabilisator	-	1
6	Monitor Set	Monitorständer	-	1
7	Bracket Tube	Halterungsrohr	-	1
8	Tank Fixing Plate	Tankbefestigungsplatte	-	1
9	Seat Fixing Plate	Sitzbefestigungsplatte	-	2
10	Trim Panel	Zierblende	-	1
11	Reinforcement Plate	Verstärkungsplatte	-	1
12	Fixing Plate	Befestigungsplatte	-	1
13	Blade Shaft	Klingenwelle	∅20*142	1
14	Pulley Shaft Sleeve	Riemenscheibenwellenhülse	OD16*ID10.2*16	1
15	Pulley Shaft	Riemenscheibenwelle	CRS, ∅ 10*67*M6	1
17	Rail Panel	Schienenpaneel	L875*W15*H13*1.0	2
18	Upper Tank	Wassertank-Obere Teil	Φ437*70*T3.0	1
19	Lower Tank	Wassertank-Untere Teil	Φ437*70*T3.0	1
20	Blade	Klinge	-	1
21	Rotator	Rotator	Φ92*38.5	1
22	Coil Spring Disc	Schraubenfederscheibe	-	1
23	Pulley	Riemenscheibe	§62*36	1
24	Guide Wheel	Führungsrad	-	1
25	Handlebar Post	Lenkerstütze	-	1
26	Pedal	Pedale	-	2
27	Pedal Cage	Pedalfeste Platte	-	2
28	Front Stabilizer Plug (L)	Vorderer Stabilisatorenendkappe(L)	-	1
29	Front Stabilizer Plug (R)	Vorderer Stabilisatorenendkappe(R)	-	1
30	Rear Stabilizer Plug	Hinterer Stabilisatorenendkappe	-	2
31	Bearing Bushing	Lagerbuchse	Φ40*10	1
32	Tank Seal	Tankdichtung	§417*7*7*2.0	1
33	Acoustic Panel-A	Akustikplatte-A	OD101*ID24*0.5	1
34	Acoustic Panel-B	Akustikplatte-B	OD128*ID33*0.5	1
35	Seat Roller	Sitzrolle	40*22*95	3
36	Sleeve	Hülse	Φ12.7*1.4*78	3
37	Rail Plug	Schienenstecker	40*80*1.2/1.	1
38	Tank Plug	Tankstopfen	§35*§26*17.5	1
39	Adjustment Foot Support	Verstellfußstütze	Φ75*40 M10*25	2
40	Handlebar Tube	Lenkerrohr	-	1
41	Handlebar Grip	Lenkergriff	Φ33*3*215	2
42	Handlebar Tube Plug	Lenkerrohrstopfen	Φ33.8*21.6	2
43	Monitor Fixing Tube (L)	Monitorbefestigungsrohr (L)	-	1
44	Monitor Fixing Tube (R)	Monitorbefestigungsrohr (R)	-	1
45	Adjustment Nut	Einstellmutter	-	1
46	Adjustment Post	Verstellbarer Pfosten	-	1
47	Cushioning Pad	Dämpfungspolster	Φ22*16*4.5	1
48	Seal Ring	Dichtungsring	Φ20	1
49	Coil Spring	Schraubenfeder	Φ97*W22*H0.5	1
50	Seat Set	Sitz	L261*W326*T55	1
51	Strap	Gurtband	L2800*W25*H1.0	1
52	Lining	Beschichtung	§25.4*§8.2*10	2
53	Monitor Fixing Plate	Monitorbefestigungsplatte	-	1
54	Monitor	Monitor	-	1
55	Sensor	Sensor	Φ6*20mm	1
56	Inductive Magnet	Induktiver Magnet	§8*3	1
57	Sensor Post	Sensorpfosten	-	1
58	Bearing	Lager	608ZZ	6
59	Bearing	Lager	6000ZZ	4
60	Bearing	Lager	6003ZZ	3
61	Bearing	Lager	16003ZZ	1
62	Bearing	Lager	Φ35*16	1
63	Spacer	Abstandhalter	OD12*ID8.1*7.0	6
64	Hex Screw	Sechskantschraube	M10*50	1
65	Hex Screw	Sechskantschraube	M8*125	2
66	Hex Screw	Sechskantschraube	M8*130	1
67	Hex Screw	Sechskantschraube	M8*65	1
68	Cross Screw	Kreuzschraube	Φ8, M4*17	12
69	Adjustment Screw	Einstellschraube	M6*40	2
70	Cross Screw	Einstellschraube	M5*35	1

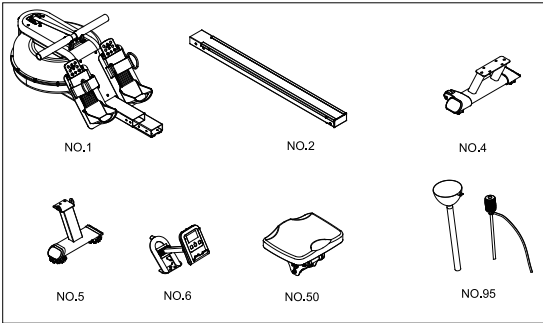
NO.	NAME	Name	SPEC.	QTY.
71	Hex Screw	Sechskantschraube	M6*15	14
72	U-bracket	U-Halterung	32*5*1,5	2
73	Hex Screw	Sechskantschraube	M6*10	4
74	Flat Self-Tapping Screw	Flache selbstschneidende Schraube	ST5,0*15	6
75	Round Self-Tapping Screw	Runde selbstschneidende Schraube	ST5,0*12	4
76	Cross Screw	Einsteilschraube	M5*10	4
77	Cross Screw	Einsteilschraube	M5*15	4
78	Cross Screw	Einsteilschraube	M4*12	1
80	Self-Tapping Screw	Selbstschneidende Schraube	ST4*19	10
81	Round Self-Tapping Screw	Runde selbstschneidende Schraube	ST4*16	3
82	Flat Self-Tapping Screw	Flache selbstschneidende Schraube	ST4*10	4
83	Machine Screw	Maschine Schraube	M4*12	4
84	Nylon Nut	Nylonmutter	M8	6
85	Flange Nut	Bundmutter	M6	2
86	Cap Nut	Hutmutter	M5	4
87	Hex Nut	Sechskantmutter	M10	2
88	Cap Nut	Hutmutter	M4	1
89	Flange Nut	Flanschmutter	Φ8, S6, M4	12
90	Flat Washer	Flache Unterlegscheibe	OD16*ID8,5*T1,5	3
91	Flat Washer	Flache Unterlegscheibe	OD13*ID6,5*T1,5	2
92	Flat Washer	Flache Unterlegscheibe	OD25*ID10,5*T1,5	1
93	Pedal strap	Pedalband	-	2
94	Nylon Nut	Nylonmutter	M6	2
95	Funnel & Pump	Trichter& Pumpe	-	1+1
96	Flat Head Hex Screw	Senkschraube mit Innensechskant	M8*75	2
97	Seat stopper	Sitzstopper	§25*15*M8*15	1
98	Sleeve	Hülse	OD14*ID1,5*19	1
101	Buffer pad	Pufferpolster	80*24*15,0	1
102	Dish Cross Screw	Teller-Kreuzschraube	M6*10	2
103	Flat Hex Screw	Flache Sechskantschraube	M8*15	10
104	Dish Hex Screw	Teller-Sechskantschraube	M8*15	6
105	Cross Screw	Kreuzschraube	M6*10	3
110	Phillips/Hex wrench	Kreuz-/Sechskantschlüssel	S5	1

VORSICHTSMASSNAHMEN

BITTE BEWAHREN SIE DIESES HANDBUCH ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.

1. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Rudergerät zusammenbauen oder verwenden.
2. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm mit dem Rudergerät durchführen, der Ihnen helfen kann, die für Ihr Alter und Ihren Körperzustand geeignete Trainingshäufigkeit, zeit und intensität festzulegen.
3. Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie gegebenenfalls einen Arzt auf , wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome fühlen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Rudergerät fern. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt mit dem Rudergerät in einem Raum.
5. Stellen Sie das Rudergerät auf eine saubere, ebene Oberfläche, fern von Wasser und Feuchtigkeit. Legen Sie eine geeignete Trainingsmatte unter das Rudergerät, um das Rudergerät stabil zu halten und den Boden zu schützen.
6. Bitte stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Montageteile auf den korrekten Positionen aufgebaut werden, bevor Sie das Rudergerät zum ersten Mal benutzen, um eine sichere Nutzung zu gewährleisten.
7. Bitte stellen Sie die Verwendung sofort ein, wenn Sie beim Zusammenbau oder beim Training mit dem Rudergerät beschädigte Teile bemerken oder wenn das Rudergerät während des Trainings ungewöhnliche Geräusche macht.
8. Achten Sie darauf, beim Training geeignete Sportkleidung zu tragen. Bitte tragen Sie keine weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte oder die normale Bewegung einschränken könnte.
9. Dieses Rudergerät ist nur für den Innenbereich verwendet.
10. Dieses Rudergerät ist kein medizinisches Gerät und sollte nicht zur Behandlung verwendet werden.
11. Seien Sie vorsichtig bitte, wenn Sie das Rudergerät anheben oder bewegen. Verwenden Sie die richtige Bewegungsmethode oder tun Sie es mit der Hilfe anderer.
12. Bitte überprüfen Sie das Rudergerät regelmäßig. Achten Sie besonders auf die Teile, die häufig verwendet und gerieben werden. Defekte Teile sollten sofort ersetzt werden, um eine sichere Nutzung zu gewährleisten. Das Rudergerät sollte während Wartungsarbeiten nicht genutzt werden.

DAS PAKET ENTHÄLT DIE FOLGENDEN TEILE



	# 103	M8*15	10pcs
	# 104	M8*15	6pcs
	# 105	M6*10	3pcs
	# 110	S5	1pcs

Nr.	Name	Qty.
1	Hauptrahmen	1
2	Schiene	1
4	Vorderer Stabilisator	1
5	Hinterer Stabilisator	1
6	Monitor	1
50	Sitz	1
95	Trichter& Pumpe	1+1

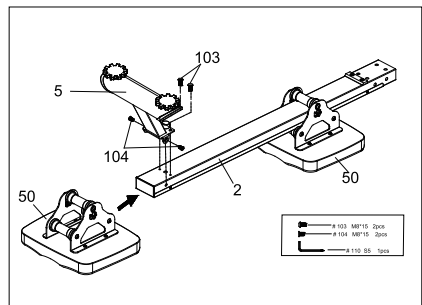
AUFBAUANLEITUNG

ERINNERUNG

Aufgrund der Größe der Maschine wird empfohlen, sie gemeinsam mit zwei Personen zusammenzubauen.

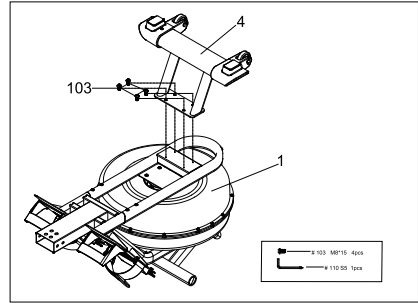
SCHRITTE 1

1. Zuerst, schieben den Sitz (#50) in Pfeilrichtung in der Abbildung in die Schiene (#2).
2. Dann installieren den hinteren Stabilisator (#5) auf der Schiene (#2), wie in der Abbildung gezeigt, und befestigen die 2 Fläche Sechskantschrauben (#103) und anschließend die 2 Teller-Sechskantschrauben(#104), um sie zu befestigen.



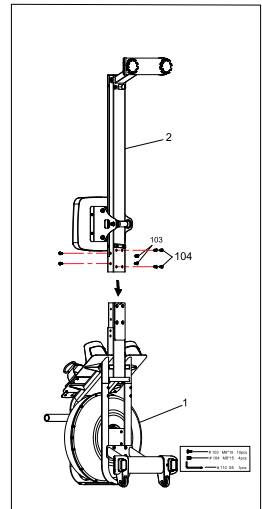
SCHRITTE 2

Richten den vorderen Stabilisator (#4) an den Schraubenlöchern des Hauptrahmens (#1) aus und installieren dann nacheinander 4 flache Sechskantschrauben (#103), um sie zu befestigen und festzuziehen.



SCHRITTE 3

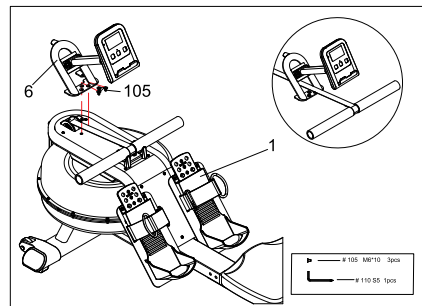
1. Stellen den Hauptrahmen (#1) wie in der Abbildung gezeigt aufrecht hin und installieren den zusammengebauten Schienensatz (#2) am Hauptrahmen (#1).
2. Richten die Löcher aus, installieren dann nacheinander 4 Stück Teller-sechskantschrauben (#104) und 4 Stück flache Sechskantschrauben (#103) und ziehen Sie sie wie in der Abbildung gezeigt fest an.



SCHRITTE 4

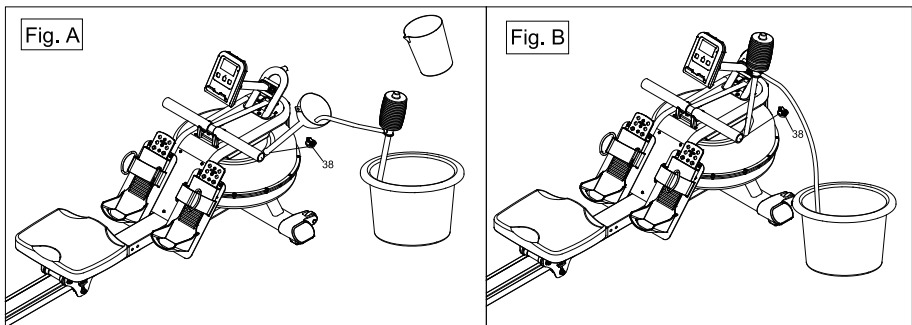
Richten den Monitor (#6) an den Schraubenlöchern des Hauptrahmens (#1) aus, installieren dann 3 Kreuzschrauben (#105) und ziehen Sie sie fest an.

Hinweis: Bevor Sie die Schrauben anbringen, fädeln den Lenkergriff durch die Mitte der Monitorhalterung.



ANLEITUNG ZUM BEFÜLLEN UND PUMPEN VON WASSER

1. Entfernen Sie den Tankstopfen vom Tank.
2. Füllen Sie Wasser wie in Fig.A gezeigt ein. Setzen Sie den Trichter in den Tank ein, Füllen Sie dann den Tank mit Wasser aus einem Becher oder einer Pumpe und einem Eimer. Messen Sie die Wassermenge im Tank anhand der Wasserstandsmarkierungen an der Seite des Tanks.
3. Pumpen Sie Wasser wie in Fig.B gezeigt aus. Stellen Sie einen Eimer neben das Rudergerät und pumpen Sie Wasser mit der Wasserpumpe aus dem Wassertank in den Eimer.
4. Stecken Sie den Tankstopfen an dem Tank ein, trocknen Sie die Wassertropfen auf und um das Rudergerät herum mit einem trockenen Tuch.



WARTUNGSHINWEISE ZUM WASSERTANK

- Der Tank kann mit Leitungswasser oder destilliertem Wasser gefüllt werden. Fügen Sie bei Bedarf eine Wasserreinigungstablette hinzu. Verwenden Sie niemals Chlor oder Chlorbleiche – dies könnte den Tank beschädigen und zum Erlöschen der Garantie führen.
- Wasserreinigungstabletten (beiliegend 1 Tablett) eignen sich zur Reinhaltung des Wassers. Eine Tablette reicht für den ganzen gefüllten Wassertank. Rühren Sie das Wasser gut um, nachdem Sie eine Tablette hinzugefügt haben. Etwa alle 6 Monate eine Tablette in den Tank geben.
- Setzen Sie den Tank niemals direkter Sonneneinstrahlung aus und entleeren Sie ihn, wenn er längere Zeit nicht benutzt wird.
- Je nach Umgebung des Aufstellortes und Häufigkeit der Benutzung sollte das Wasser regelmäßig gewechselt werden, spätestens jedoch alle 6 Monate oder bei Anzeichen von Verfärbungen, Bakterien oder Algen etc. Möglichst destilliertes Wasser verwenden!
- Das Wasser aus dem Tank ist nicht zum Verzehr geeignet. Nach dem Entleeren bitte das Wasser wegschütten

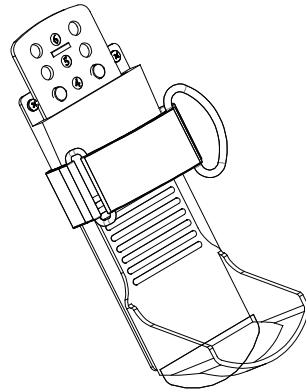
WASSERSTANDSMARKIERUNG

- Die Wasserstandsmarkierung befindet sich an der Seite des Tanks. Der maximale Füllstand beträgt 6. Füllen Sie kein Wasser über diesen Füllstand hinaus. Wenn der Wasserstand den Höchststand überschreitet, kann es zu Schäden kommen, die nicht von der Garantie abgedeckt werden.
- Der Widerstand wird durch die Wassermenge bestimmt. Stufe 1 ist der niedrigste Widerstand und Stufe 6 der höchste Widerstand.

PEDALEINSTELLUNG

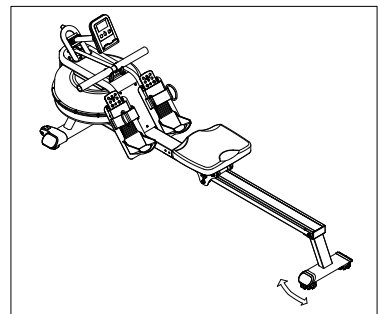
Pedalgurte und Pedale sind in der Länge verstellbar. Sie können sich an Sneaker unterschiedlicher Fußformen anpassen.

Pedaleinstellung: Ziehen Sie an der oberen Pedalhälfte und lassen Sie die untere Pedalhälfte los. Stellen Sie das obere Pedal nach oben und unten ein, um es an Ihren Fuß anzupassen, und befestigen Sie dann das Pedal.



GLEICHGEWICHTSANPASSUNG

Wenn das Rudergerät nach dem Zusammenbau instabil ist, stellen Sie die verstellbaren Fußstützen am hinteren Stabilisator ein, um es zu stabilisieren.



WARNUNG!

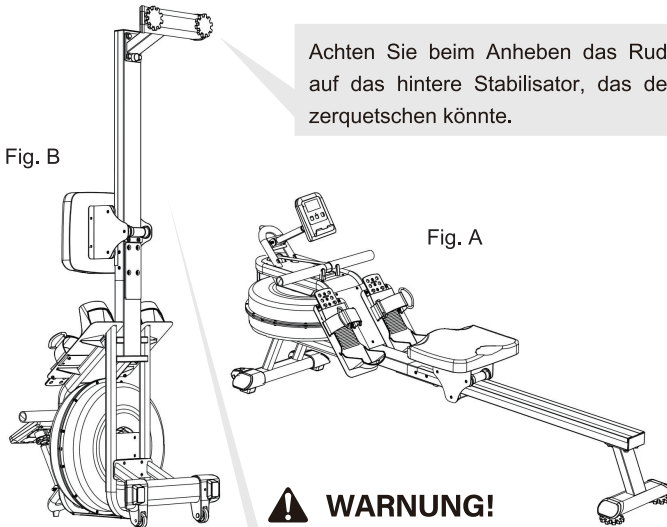
Berühren Sie bei der Verwendung des Rudergeräts nicht die Schiene. Das Bewegen des Sitzes oder anderer Komponenten kann zu Quetschungen oder Schnittwunden am Körper führen.

VORSICHTSMAßNAHMEN BEI DER LAGERUNG

Wenn Sie das Rudergerät nicht verwenden, heben Sie sie wie in Fig. A dargestellt an, um Platz zu sparen. Heben Sie das hintere Stabilisator an, um die gesamte Maschine anzuheben. Die Pufferpolster am Haupttrahmen stützen die Maschine auf dem Boden ab.

! WARNUNG!

Achten Sie beim Anheben das Rudergerät auf das hintere Stabilisator, das den Kopf zerquetschen könnte.

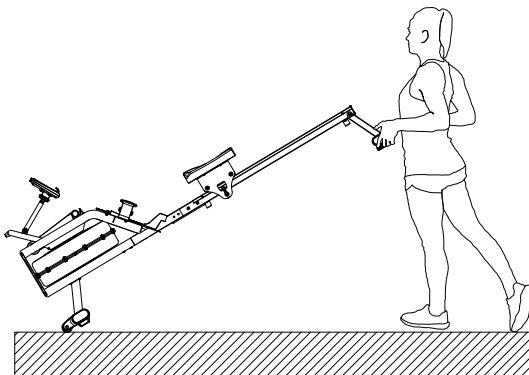


! WARNUNG!

Der Sitz gleitet nach unten, wenn das Rudergerät angehoben wird.

VORSICHTSMAßNAHMEN ZUM BEWEGEN DES RUDERGERÄTS

Schieben Sie bitte zuerst den Sattel nach vorne in die Position dem Gummipuffer. Dann heben Sie dann das Ende der Gleitschiene an, um das Rudergerät dorthin zu bewegen, wo Sie es brauchen.

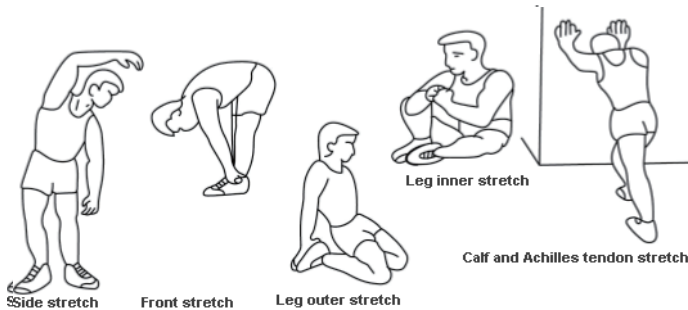


TRAININGSLEITFADEN

Training mit Rudergerät hat viele Vorteile. Es kann Ihre körperliche Gesundheit verbessern, Muskel verspannen, abnehmen und schlankere Figur behalten.

1. AUFWÄRMPHASE

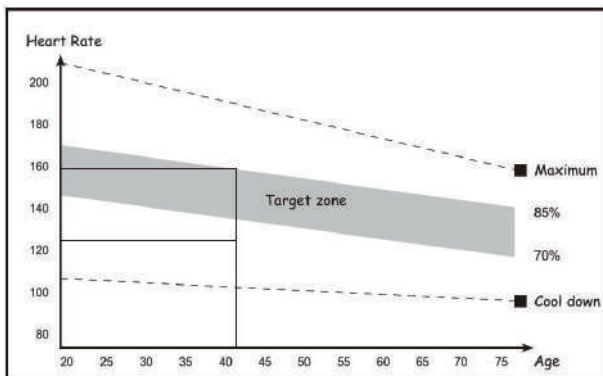
Das Aufwärmen kann dazu beitragen, das Risiko von Krämpfen oder Muskelschäden zu verringern. Es wird empfohlen, einige Dehnübungen wie herunten gezeigt zu machen. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden dauern. Bitte dehnen Sie sich entsprechend Ihrem Körperzustand. Wenn Sie Schmerzen verspüren, hören Sie es bitte auf.



2. TRAININGSPHASE

Bei regelmäßigem Training werden Ihre Beinmuskeln flexibler. Es ist sehr wichtig, einen gleichmäßigen Rhythmus beizubehalten. Die Geschwindigkeit der Bewegung sollte Ihre Herzfrequenz den Zielbereich erreichen. Suchen Sie Ihre Altersgruppe auf der horizontalen Achse und schlagen Sie dann Ihren Zielherzfrequenzbereich vom gezeigten Bild nach.

Die Zielherzfrequenz sollte mindestens 12 Minuten andauern, um das Trainingsziel zu erreichen. Es wird empfohlen, je nach körperlichem Zustand +/- zu trainieren, und die Intensität Schritt für Schritt zu erhöhen.



3. ABKÜHLPHASE

Wiederholen Sie die Dehnübungen nach dem Training wie in der Aufwärmphase. Es hilft, Ihren Körper zu entspannen. Es wird empfohlen, diese Phase etwa 5 Minuten zu halten. Bitte führen Sie die Dehnübungen entsprechend Ihrem Körperzustand durch. Zwingen Sie Ihre Muskeln nicht, sich zu dehnen.

4. MUSKELFORMUNG

Eine gewisse Übungsintensität ist erforderlich. Bitte versuchen Sie Ihr Bestes, um mit der Intensität zu trainieren, die Ihr Körper bewältigen kann.

5. ABNEHMEN

Der wichtige Faktor ist Ihre Übungshäufigkeit und -intensität. Je mehr und härter trainieren, umso mehr Kalorien verbrennen, so wie wir unsere Gesundheit durch das Training verbessern möchten. Was anders ist, ist nur unser Übungsziel.

6. FEHLERÜBERPRÜFUNG

Wenn die Daten des Displays nicht korrekt angezeigt wird, überprüfen Sie bitte, ob alle Verbindungen korrekt sind.

BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN MONITOR

FUNKTION DER TASTE

MODE	Drücken um Funktionen auszuwählen. Halten Sie die MODE-Taste lange gedrückt, um Zeit, Anzahl und Kalorien zurückzusetzen.
SET	Zum Einstellen der Zeit, Anzahl und Kalorien, wenn Sie sich nicht im Scanmodus befinden.
RESET	Drücken um Zeit, Anzahl und Kalorien zurückzusetzen.

FUNKTION UND BEDIENUNG

SCAN

Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „SCAN“ erscheint. Der Monitor durchläuft alle 5 Funktionen: TIME, DIST, CAL, CNT, TCNT. Jede Funktion wird 6 Sekunden lang angezeigt.

TIME

(1) Zeigt die Gesamtzeit von Anfang bis zum Ende.

(2) Drücken die Taste „MODE“, bis die Zeit „TIME“ angezeigt wird, und drücken dann die Taste „SET“, um die Zieltrainingszeit einzustellen. Wenn der eingestellte Zeitziel auf 0 heruntergezählt wird, stoppt er für etwa eine Sekunde und beginnt mit dem Aufwärtszählen.

DIST

(1) Zeigt die Distanz vom Beginn bis zum Ende des Trainings.

(2) Drücken die Taste „MODE“, bis die Distanz „DIST“ angezeigt wird, und drücken Sie die Taste „SET“, um die Zielkilometerzahl einzustellen.

Wenn der eingestellte Kilometerstand auf 0 heruntergezählt wird, beginnt dann mit dem Aufwärtszählen.

CAL

(1) Zeigt den Kalorien vom Beginn bis zum Ende des Trainings.

(2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis der Kalorien „CAL“ angezeigt wird, drücken die Taste „SET“, um den Zielkalorien einzustellen.

Wenn der eingestellte Zielkalorien auf 0 heruntergezählt wird, beginnt dann mit dem Aufwärtszählen.

COUNT

(1) Zeigt die aktuelle Ruderanzahl an.

(2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „CNT“ angezeigt wird, drücken die Taste „SET“, um den Zielanzahl einzustellen.

Wenn der eingestellte Zielanzahl auf 0 heruntergezählt wird, beginnt dann mit dem Aufwärtszählen.

TCNT

Die Gesamtanzahl der Übungen seit dem Einsetzen der Batterie.



HINWEIS

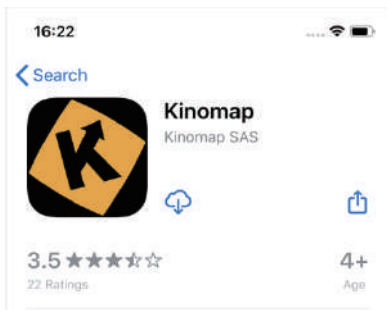
1. Wenn der Monitor schwach ist oder keine Zahlen anzeigt, tauschen Sie bitte die Batterien aus.
2. Wenn innerhalb von 4 Minuten kein Signal empfangen wird, schaltet sich der Monitor automatisch aus.
3. Der Monitor wird automatisch eingeschaltet, wenn Sie mit dem Training beginnen, indem Sie die Taste mit Signaleingang drücken.
4. Der Monitor beginnt automatisch mit der Zählung, wenn Sie mit dem Training beginnen, und stoppt die Zählung 4 Sekunden, nachdem Sie mit dem Training aufgehört haben.

SPECIFICATIONS

FUNCTION	SCAN	Alle 6 Sekunden
	TIME	00:00'~99:59'
	DIST	0-9999M
	CALORIES	0.0~999.9KCAL
	COUNT	0-9999
	TCNT	0-9999
AKKU-TYP	2 Stück in der Größe –AAA or UM –4	
BETRIEBSTEMPERATUR	0°C ~ +40°C	
LAGERTEMPERATUR	-10°C ~ +60°C	

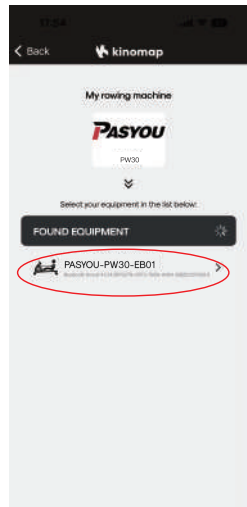
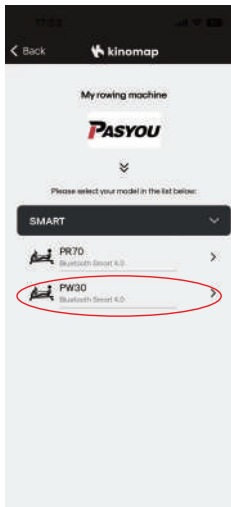
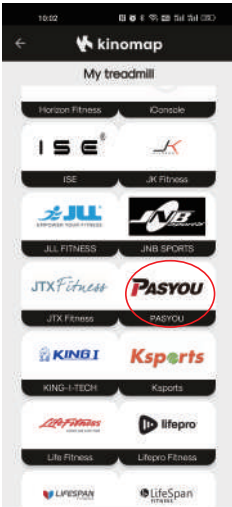
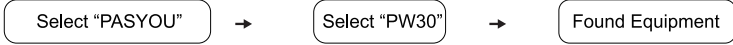
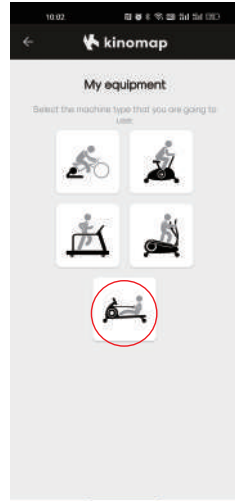
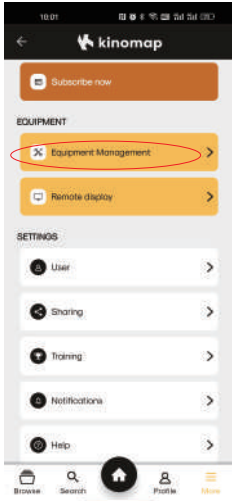
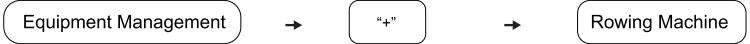
APP-VERBINDUNGSSCHRITTE

1) Suchen Sie im Handy App Store nach „KINOMAP“, um die App herunterzuladen.



2) Nachdem der Download abgeschlossen ist, öffnen Sie die APP und registrieren Ihre persönlichen informationen, schalten das Bluetooth Ihres Handys ein und stellen bitte sicher, dass das Display eingeschaltet ist.

3) Um Sportgeräte hinzuzufügen, ist die Betriebsmethode wie folgt:



4) Nachdem das Gerät angeschlossen ist, wählen Sie die gewünschte Szene aus und dann können mit Ihrem Training beginnen!



PASYOU_SUPPORT

Ningbo Shuntai Health Technology Co., Ltd.

Scan the Instagram QR Code to reach us online

Email : support@pasyoufit.com