



Rudergerät

Benutzerhandbuch

MS282993

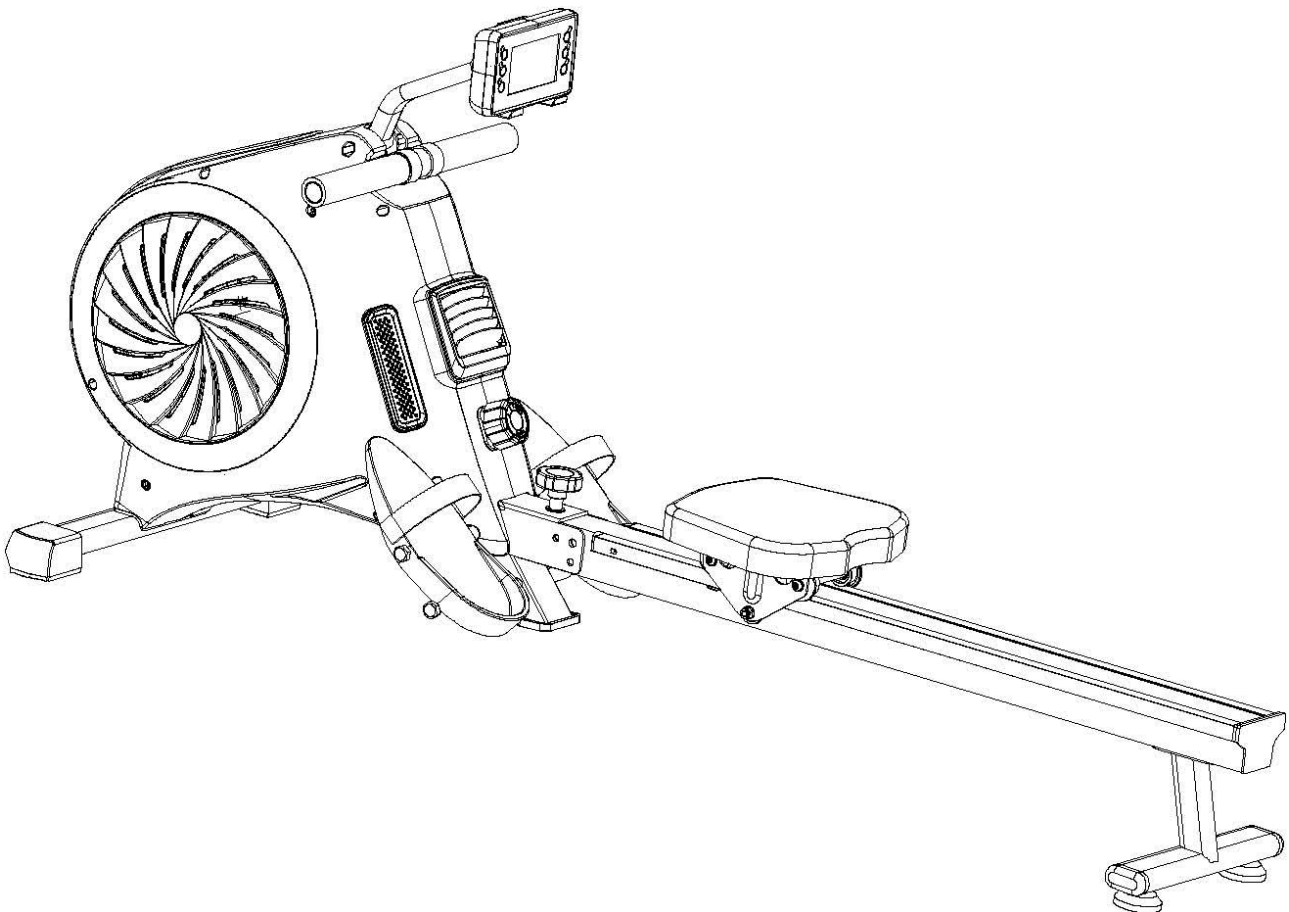
RM009C

Merax®

Herzlichen Glückwunsch zur Auswahl dieses Produkts.

Bevor Sie dieses Produkt zum ersten Mal verwenden, lesen Sie bitte das Handbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät nur wie im Handbuch beschrieben, um Gefahren und Verletzungen zu vermeiden.

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.



VORSICHT

Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in diesem Handbuch, bevor Sie dieses Gerät verwenden.

Bei Fragen zu diesem Produkt wenden Sie sich bitte rechtzeitig an Ihren Lieferanten.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

Bitte beachten Sie die folgenden Sicherheitsvorkehrungen vor dem Training:

1. Lesen Sie alle Anweisungen vor der Montage und Inbetriebnahme;
2. Überprüfen Sie alle Schrauben, Muttern und andere Verbindungen, bevor Sie die Maschine verwenden;
3. Setzen Sie das Gerät keinem feuchten Ort aus, da es sonst zu Fehlfunktionen kommen kann;
4. Beim Zusammenbau die Teile am besten auf eine Matte (Gummi oder Holz) legen, um Verschmutzungen zu vermeiden;
5. Stellen Sie vor dem Training sicher, dass sich keine anderen Gegenstände im Umkreis von 2 Metern um das Gerät befinden;
6. Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch verwenden, keine lösemittelhaltigen Reiniger verwenden, aber auch darauf achten, den Schweiß nach jeder Übung vom Gerät abzuwischen;
7. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Es wird empfohlen, vor dem Training einen Arzt zu konsultieren. Der Arzt wird Ihnen eine maximale Trainingsmenge (einschließlich Puls, Watt, Dauer usw.) geben, damit Sie trainieren können und genaue Informationen erhalten.

Hinweis: Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet;

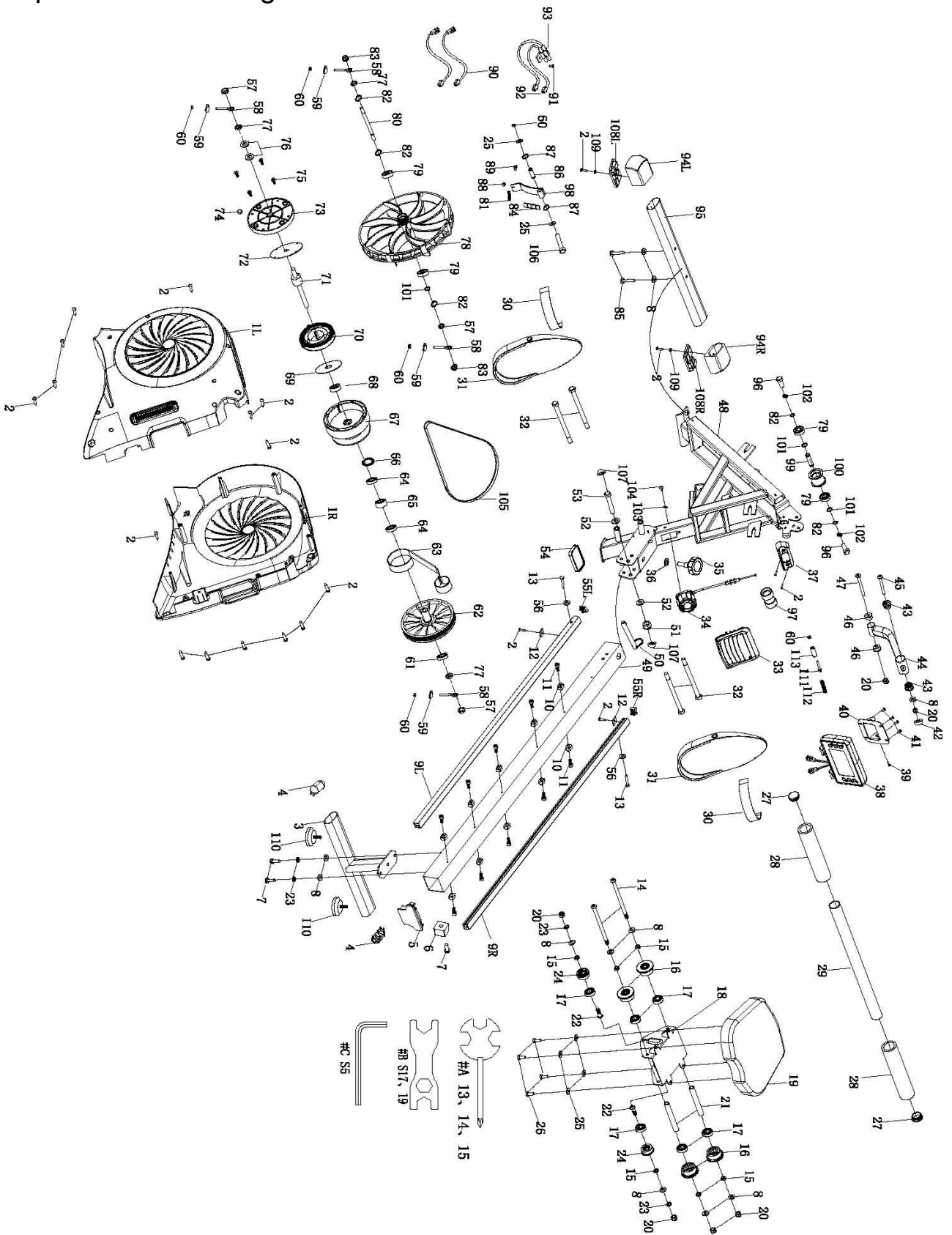
8. Das Training darf nur unter normalen Bedingungen der Maschine durchgeführt werden, und für die Wartung darf nur das vom Hersteller gelieferte Originalzubehör verwendet werden;
9. Diese Maschine kann jeweils nur von einer Person benutzt werden;
10. Tragen Sie beim Training unbedingt Sportkleidung und Sportschuhe, insbesondere Sportschuhe müssen zu Ihren Füßen passen;
11. Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während des Trainings Ohnmacht, Schwindel oder Schmerzen verspüren, hören Sie auf und konsultieren Sie Ihren Arzt;
12. Kinder und Behinderte müssen die Maschine unter Aufsicht benutzen;
13. Dieses Gerät ist so konzipiert, dass es den Widerstand an die Intensität des Trainings anpasst, und es kann zwischen leicht und schwer hin- und her geschaltet werden, um den geeigneten Widerstand auszuwählen;
14. Dieses Gerät ist nur für den Innenbereich bestimmt!

Achtung: Stellen Sie vor dem Training sicher, dass alle Schrauben und Muttern angezogen sind.

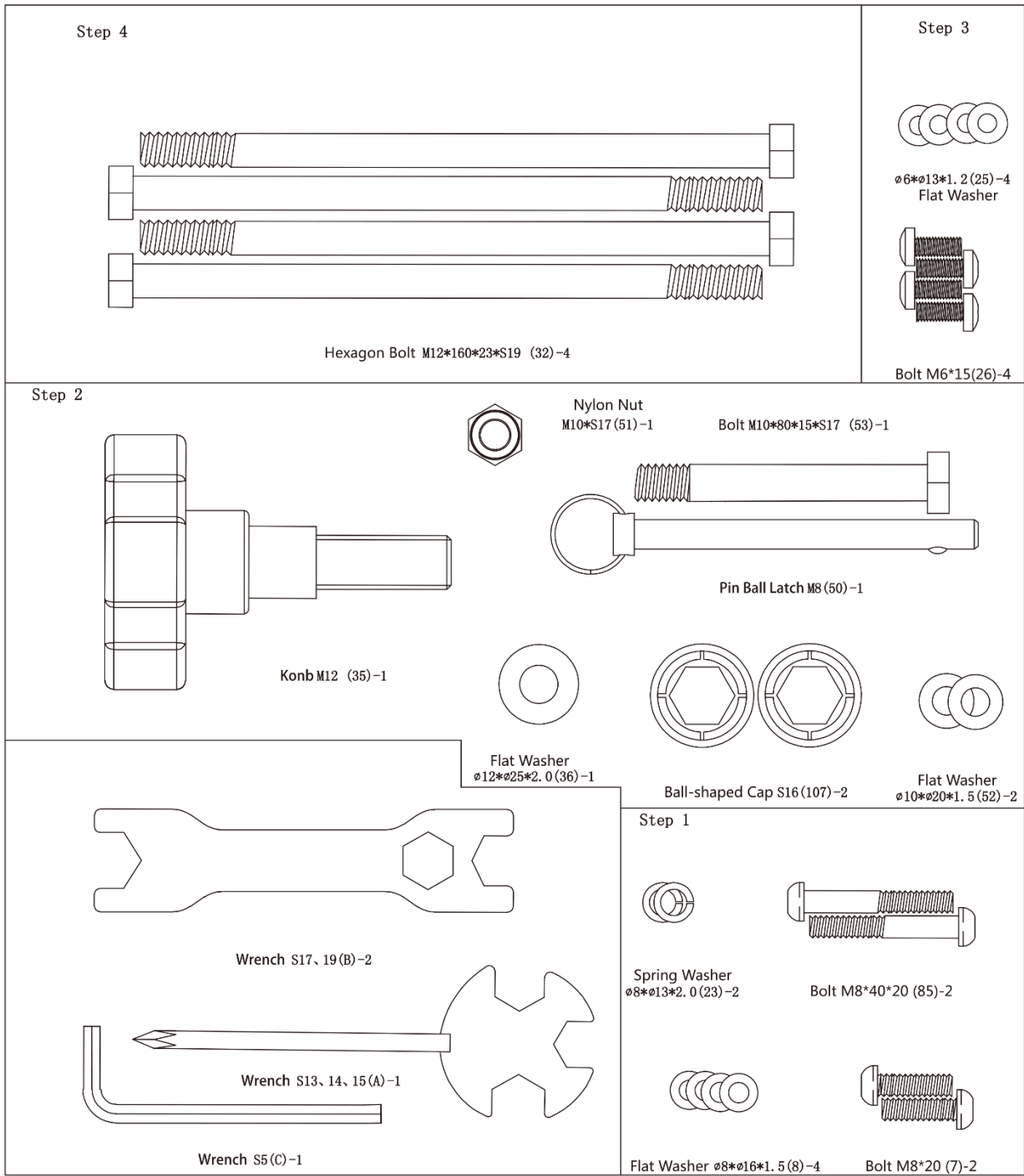


Explosionszeichnung und Stücklisten

Explosionszeichnung



RM009C-268x306mm



Stücklisten:

Nr.	Beschreibung	Anz.	Nr.	Beschreibung	Anz.
1L/R	Kettenabdeckung (L/R)	2	41	Kreuzschlitzschraube M5*12	4
2	Selbstschneidende Kreuzschlitzschraube ST4.2*20	22	42	Kugelkappe	1
3	hinterer Stabilisator	1	43	32-8 Distanzstück der Achse	2
4	Elliptische Endkappe	2	44	Anzeigeröhre Weld	1
5	Hintere Abdeckung der Gleitschiene	1	45	Innensechskantschraube M8*80	1
6	Quadratische Positionierungsscheibe	1	46	Nylon-Abstandshalter	2
7	Innensechskantschraube M8*20	3	47	Innensechskantschraube M8*65	1
8	Unterlegscheibe $\Phi 8.5 \times \Phi 16 \times 1.5$	11	48	Haupttrahmenschweißßen	1
9L/R	Linke und rechte Aluminiumschiene	2	49	Schiene	1
10	Gleitschienen-Stufenpolster	10	50	Stiftkugelverschluss	1
11	Innensechskantschraube M5*15	10	51	Nylonmutter M10	1
12	Positionierscheibe für Gleitschiene	2	52	Unterlegscheibe $\phi 10.5 \times \phi 20 \times 1.5$	2
13	Sechskantschraube M5*30	2	53	Sechskantschraube M12*160*23*S19	1
14	Innensechskantschraube M8*130	2	54	Gummimatte	1
15	Kurzer Abstandhalter	6	55L/R	Schlauchstopfen	2
16	Große Riemenscheibe	4	56	Unterlegscheibe D5	2
17	Lager 608Z	6	57	Sechskantmutter M10*1*H5	3
18	Schiebesitz	1	58	Verstellbarer Kettenbolzen	4
19	Sitzkissen	1	59	Einstellbare Ketten-U-Unterstützung	4
20	Nylonmutter M8	6	60	Nylonmutter M6	6
21	Lange Dichtung	2	61	Lager 6000RS	1
22	Innensechskantschraube M8*25	2	62	Riemenscheibe + Achslager	1
23	Federscheibe D8	4	63	Riemenscheibe	1
24	Stellrad	2	64	Lager 16003	2
25	Unterlegscheibe $\Phi 6,2 \times \Phi 12 \times 1,5$	4	65	Einweglager + Deckel	1
26	Innensechskantschraube M6*15	4	66	D35 Ring für Achse	1
27	Runder Innenstopfen	2	67	Riemenscheibe	1
28	Lenkerschaum	2	68	Lager 6300Z	1
29	Lenker	1	69	PC-Platine 1	1
30	Binde	2	70	Feder	1
31	Pedal	2	71	Riemenscheibe Achse	1
32	Sechskantschraube M12*160*23*S19	4	72	PC-Platine 2	1
33	Kombination von Luftauslässen	1	73	Außenhülle der Gurtbandrolle	1
34	Widerstandsregler	1	74	Round Magnetik	1
35	Knopf M12	1	75	Kreuzschlitzschraube M4*15	4
36	Unterlegscheibe $\Phi 12 \times \Phi 24 \times 2,0$	1	76	Unterlegscheibe $\Phi 10,2 \times \Phi 14 \times 1$	2
37	Lenkersitz	1	77	Sechskant-dünne Mutter M10*1*H5	3
38	Monitor	1	78	Schwungrad	1
39	Kreuzschlitzschraube M5*5	1	79	Lager 6000Z	4
40	Monitorhalterung	1	80	Schwungradachse	1

81	Druckfeder	1	100	Gurtbandrolle	1
82	Sicherungsring für Welle D10	3	101	Wellenscheibe D10	2
83	Sechskantflanschnutter M10*1*H8	2	102	Federscheibe D6	2
84	Platz Magnetik	5	103	Unterlegscheibe $\Phi 18 \times \Phi 5 \times 1.5$	1
85	Innensechskantschraube M8*40*20	2	104	Kreuzschlitzschraube M5*20	1
86	Magnettafelachse	1	105	Gürtel	1
87	Sicherungsring für Welle D12	2	106	Sechskantschraube M6*50	1
88	Anti-Tropfrohrstopfen	1	107	Kugelkappe S16	2
89	Innensechskantschraube M6*15	1	108L/R	Kugelsicheres Gummipolster (L/R)	2
90	Mittel Draht	2	109	Unterlegscheibe $\Phi 4,5 \times \Phi 9 \times 1,0$	2
91	Kreuzschlitzschraube M4*8	1	110	Fußpolster	2
92	Sensorkabel	2	111	Positionierachse 1	1
93	Sensorsitz	1	112	Druckfeder	1
94L/R	Endkappe des vorderen Stabilisators	2	113	Positionierachse 2	1
95	vorderer Stabilisator	1	114	Rohr	1
96	Sechskantschraube M6*15	2	A	Schraubenschlüssel S13 S14 S15	1
97	Abdeckung zur Positionierung des Gurtbands	1	B	Schraubenschlüssel S17 S19	2
98	Magnettafel Weld	1	C	Schraubenschlüssel S5	1
99	Gurtbandrollenwelle	1			

Montageanleitungen

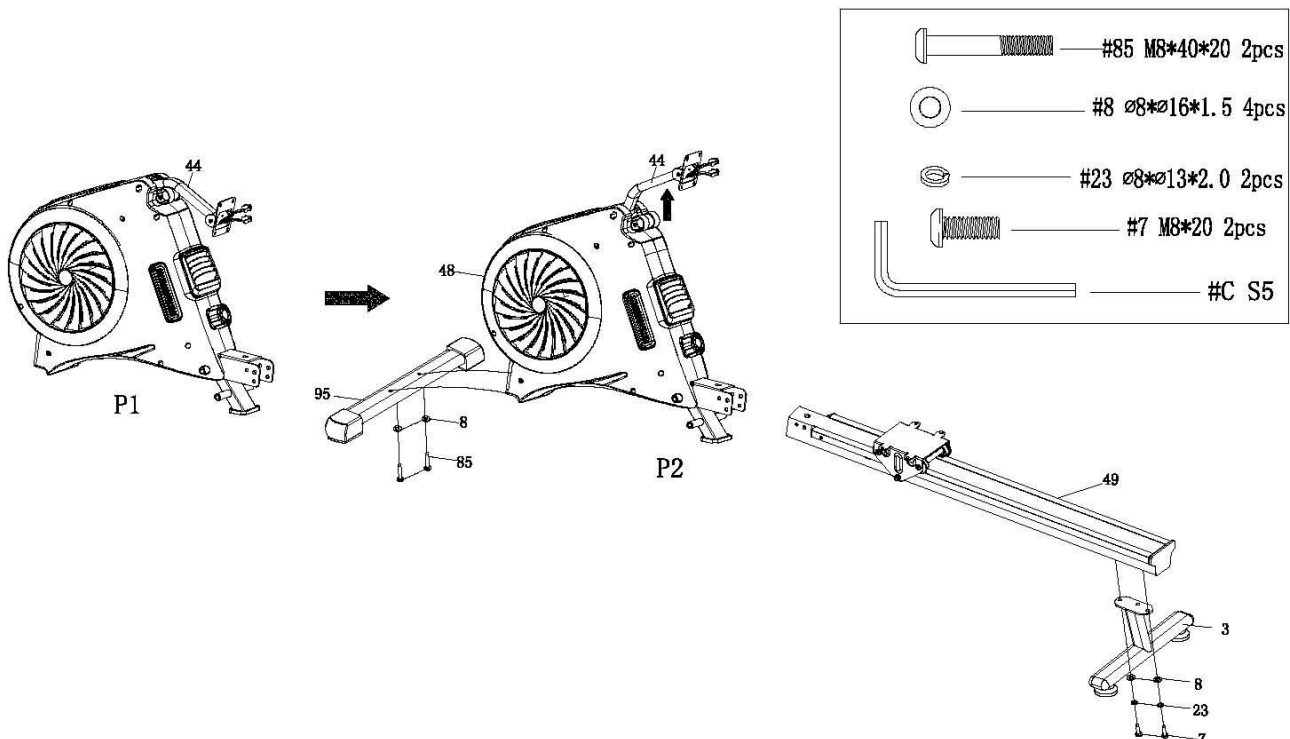
1. Vorarbeit:

- A. Bitte stellen Sie vor der Installation sicher, dass genügend Platz vorhanden ist.
- B. Verwenden Sie die mitgelieferten Werkzeuge oder die für die Installation bereitgestellten Spezialwerkzeuge;
- C. Bestätigen Sie vor der Installation, dass alle Komponenten bereit sind. (Bitte beachten Sie die Explosionszeichnung des vorherigen Produkts, die den Namen und die Position der Komponenten angibt).

2. Montageanleitungen:

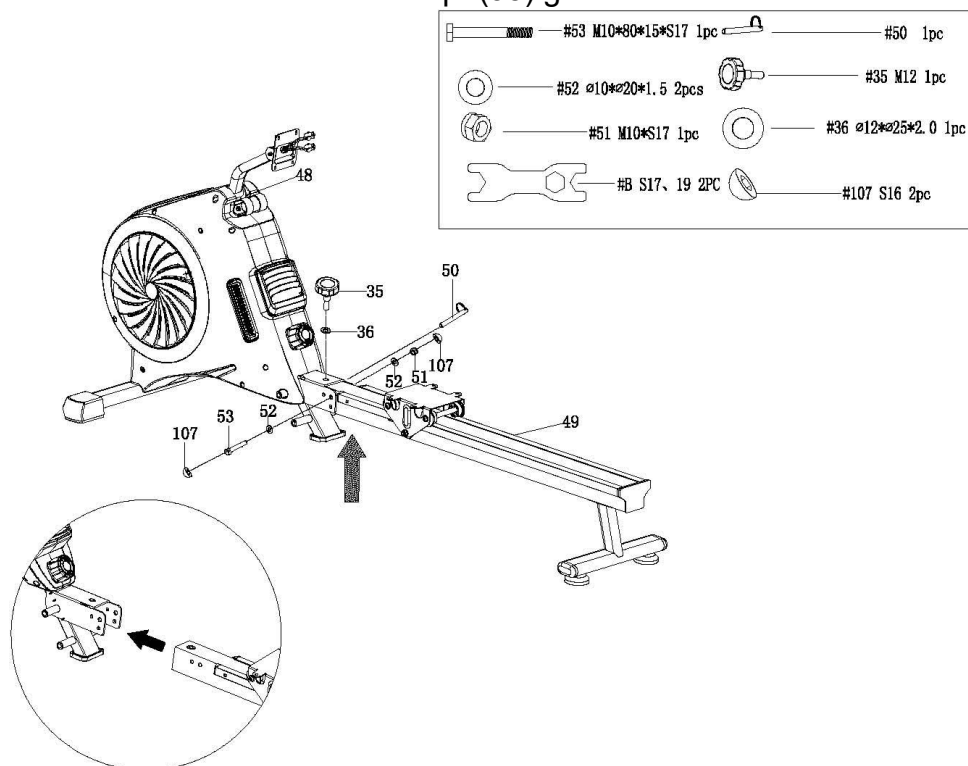
Schritt 1:

- A. Stellen Sie die Display Tube Weld (44) nach oben als P2 her. Es ist in Ordnung, wenn Sie „Klick“ hören.
- B. Verriegeln Sie den vorderen Stabilisator (95) am Hauptrahmen (48), indem Sie die Innensechskantschraube (85) und die Unterlegscheibe (8) verwenden.
- C. Hintere Stabilisator (3) mit Unterlegscheibe (8), Federscheibe (23) und Innensechskantschraube (7) in Schiene (49) einrasten.



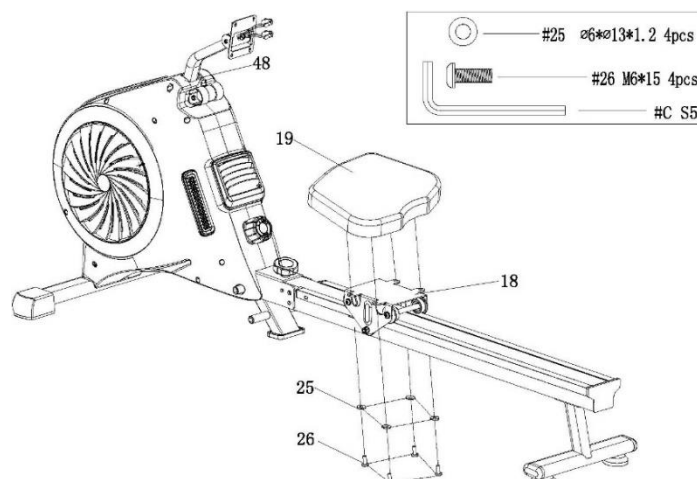
Schritt 2:

- A. Führen Sie die Schiene (49) in den Hauptrahmen (48) ein, und setzen Sie dann den Murmelbolzen (50) ein.
- B. Schiene (49) und Hauptrahmen (48) mit Sechskantschraube (53), Unterlegscheibe (52) und Nylonmutter (51) zusammenschließen, dann Sechskantschraube (53) mit zwei Schraubenschlüsseln (#B) gut festschrauben. Zum Schluss die Kugelkappe (107) fixieren.
- C. Halten Sie das Loch der Schiene (49) und des Hauptrahmens (48) in einer Linie, dann führen Sie den Knopf (35) durch die Unterlegscheibe (36) und das Loch, um Schiene (49) und Hauptrahmen (48) in der richtigen Reihenfolge zu verriegeln. Schrauben Sie abschließend den Knopf (35) gut fest.



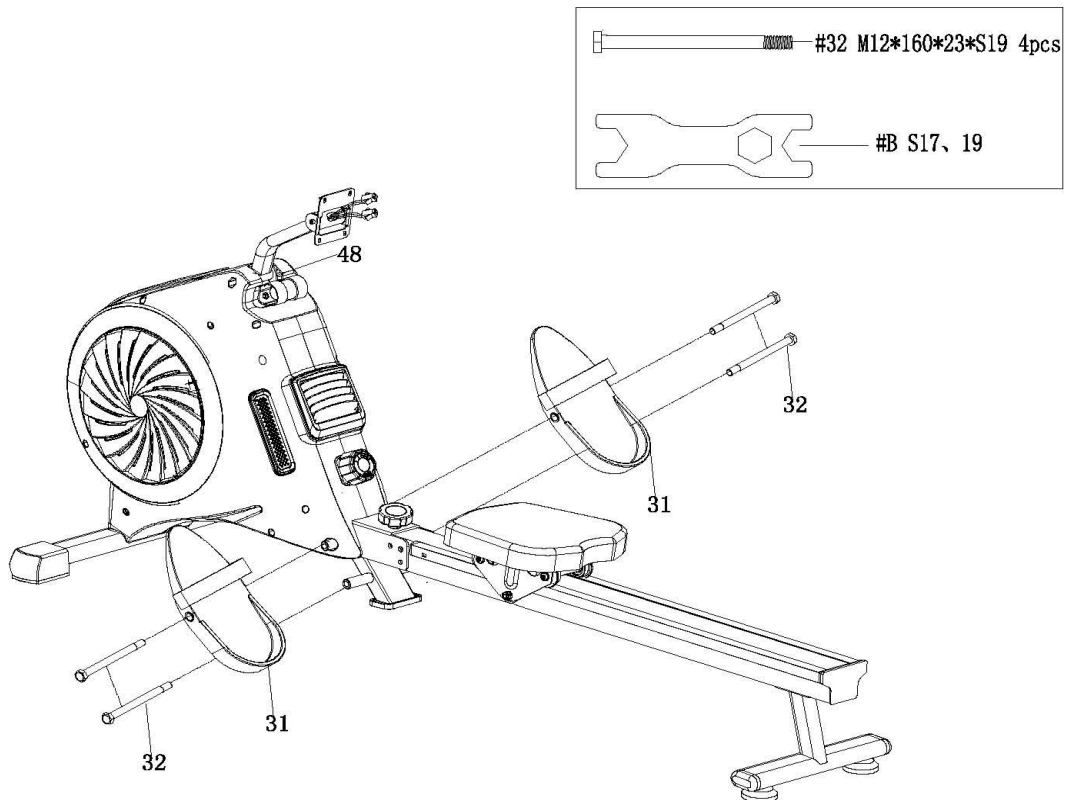
Schritt 3:

Sitzpolster (19) mit Unterlegscheibe (25) und Innensechskantschraube (26) im Schiebesitz (18) verriegeln.



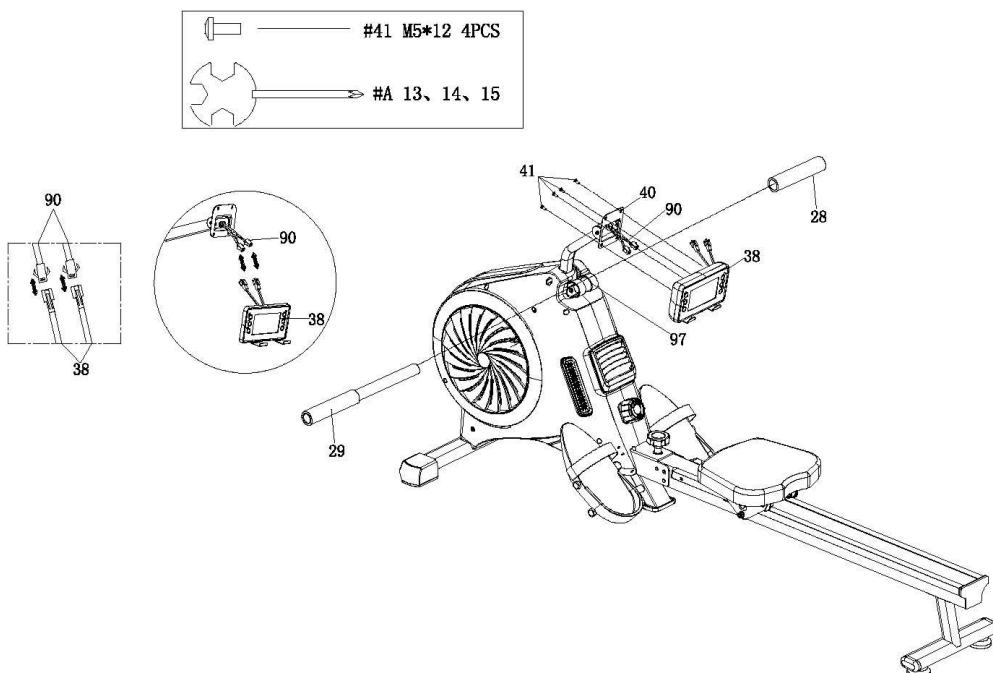
Schritt 4:

Verriegeln Sie das Pedal (31 L/R) mit der Sechskantschraube (32) im Hauptrahmen (48).



Schritt 5:

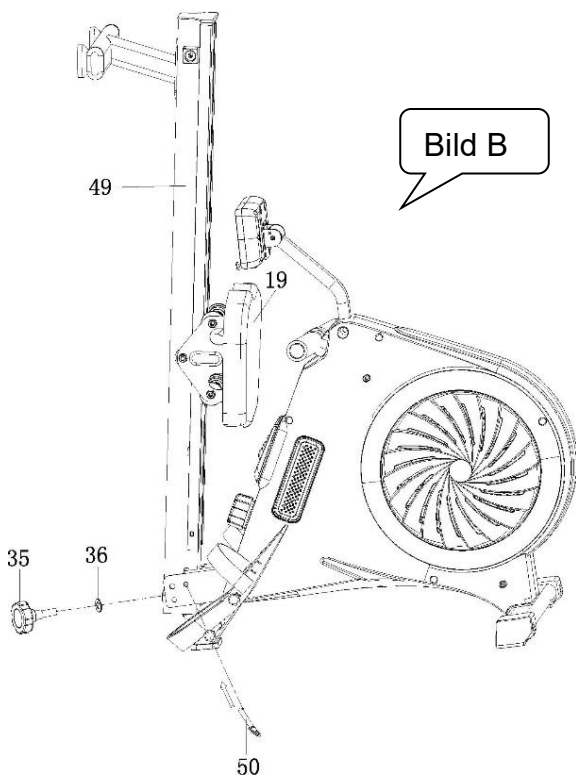
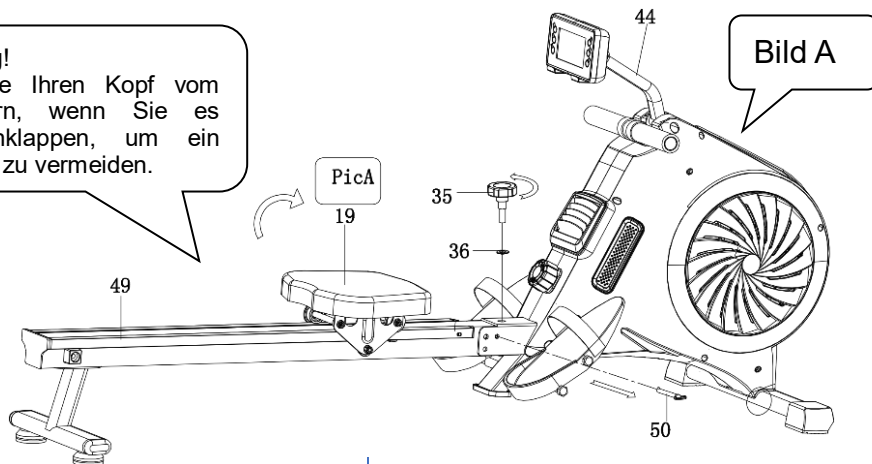
- Lenkstange (29) in die Gurtband-Positionierungsabdeckung (97) einführen, dann Lenkstange (29) mit Lenkstangenschaumstoff (28) verformen.
- Ziehen Sie die Kreuzkopfschraube (41) aus dem Monitor (38) heraus und verbinden Sie dann das Kabel des Monitors (38) mit dem mittleren Kabel (90).
- Verriegeln Sie den Monitor (38) mit dem Kreuzkopfbolzen (41) in der Monitorhalterung (40).



Faltanleitung

Klappen Sie die Maschine zusammen, wenn sie nicht verwendet wird, um Platz zu sparen.

Beachtung!
Halten Sie Ihren Kopf vom Gerät fern, wenn Sie es zusammenklappen, um ein Aufprallen zu vermeiden.



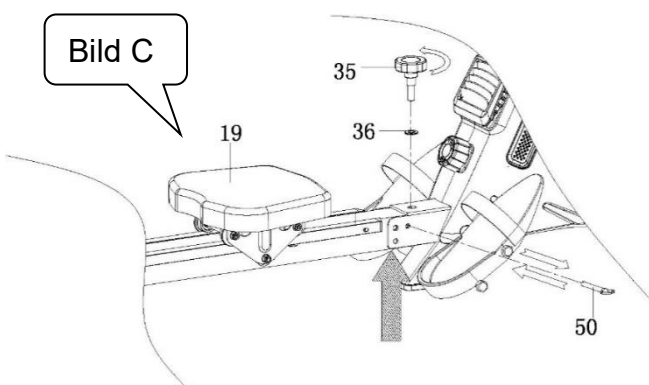
1. Ziehen Sie den Knopf (35), die Unterlegscheibe (36) und die Stiftkugelverriegelung (50) heraus und klappen Sie dann die Schiene (49) um 90°, damit sie aufrecht bleibt. (Bild A)

Beachtung! Es ist besser, das Sitzpolster (19) beim Zusammenklappen der Schiene (49) festzuhalten, da das Sitzpolster (19) schnell nach unten rutscht.

2. Setzen Sie die Stiftkugelverriegelung (50) ein, um die Schiene (49) zu befestigen und halten Sie sie aufrecht. Dann Schiene (49) mit Knopf (35) und Unterlegscheibe (36) gut verriegeln. (Bild B)

- Ziehen Sie zuerst die Stiftkugelverriegelung (50) heraus, wenn Sie die Maschine verwenden.
- Zweitens legen Sie die Schiene (49) flach und halten Sie sie in einer Linie mit dem Boden.
- Als drittes setzen Sie die Stiftkugelverriegelung (50) ein.
- Schließlich halten Sie das Loch von Schiene und Hauptrahmen in einer Linie, dann setzen Sie Knopf (35) und Unterlegscheibe (36) gut in der richtigen Reihenfolge ein.

Beachtung! Es sollte die Schiene (49) oben halten, um das Loch der Schiene und des Hauptrahmens zu halten, wenn Sie den Knopf (35) und die Unterlegscheibe (36) einsetzen.



ÜBUNGSANLEITUNG

Die Aufwärmphase

Diese Phase hilft dabei, dass das Blut um den Körper fließt und die Muskeln richtig funktionieren. Es wird auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringern. Es ist ratsam, einige Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnung sollte ungefähr 30 Sekunden lang gehalten werden. Drücken oder ruckeln Sie Ihre Muskeln nicht zu einer Dehnung - wenn es weh tut, STOPPEN Sie.

1. Dehne dich aus

Beugen Sie Ihre Knie leicht und Ihren Körper langsam, lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannen und versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3 Mal.

2. Kniesehnendehnung

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen und beugen Sie dann Ihren rechten Fuß. Legen Sie Ihren linken Fuß gegen den inneren Oberschenkel Ihres rechten Fußes. Versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie sie 10 bis 15 Sekunden lang und wiederholen Sie jeden Fuß dreimal.

3. Waden- und Fußdehnung

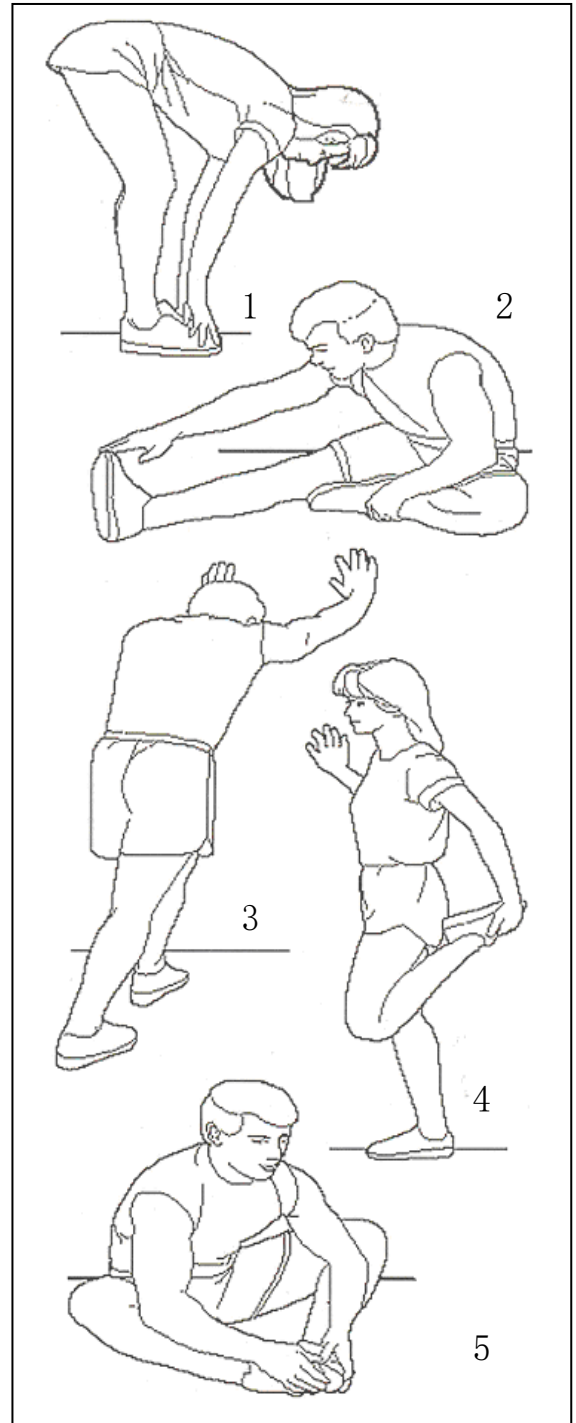
Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände einen Fuß hinter sich auf eine Wand oder einen Baum. Halten Sie den hinteren Fußständer und seine Ferse auf dem Boden und kippen Sie ihn dann zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal

4. Quadrizeps-Dehnung

Legen Sie Ihre linken Hände an eine Wand oder einen Schreibtisch, um das Gleichgewicht zu verbessern. Fassen Sie dann Ihren Knöchel mit der linken Hand und ziehen Sie Ihren Fuß in Richtung Gesäß. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3 Mal.

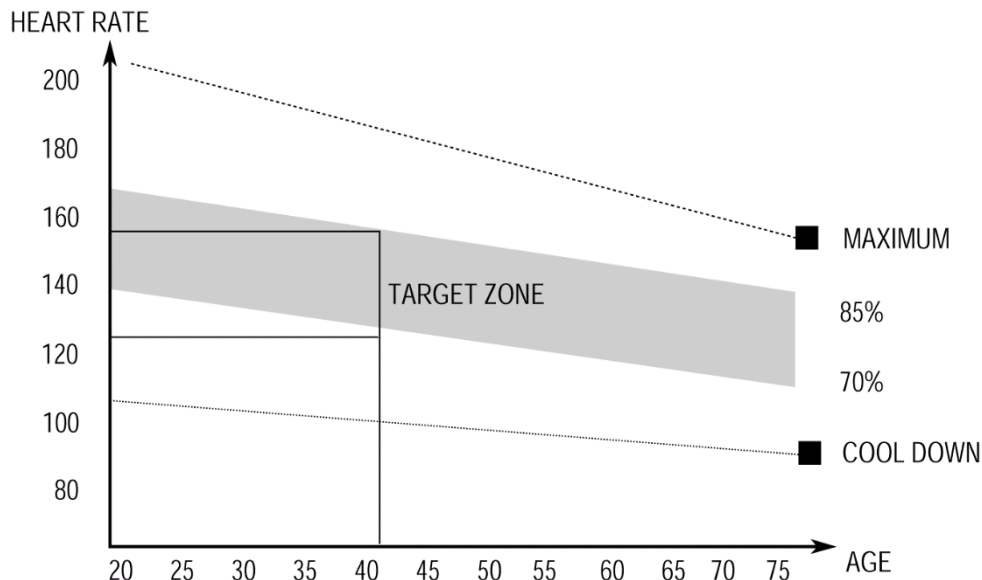
5. Leistendehnung

Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und Fußsohlen zusammen. Halten Sie Ihre Knöchel und beugen Sie sich an Ihren Hüften. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3 Mal.



Übungsphase

Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen bei etwa 15 bis 20 Minuten beginnen. Nachdem Sie es einige Male leicht wiederholt haben, können Sie die Trainingsstärke erhöhen. Nach einer gewissen Zeit des Trainings befindet sich Ihr Herzschlag nahe an der besten Position in der Grafik (siehe unten) (schattierter Teil). Hinweis: Diese Übung ist für Ihr ganzes Leben gedacht und kann nicht in einer Nacht abgeschlossen werden. Sie sollten sie daher behalten.



Erholungsphase

In dieser Phase können Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, z. B. verringern Sie Ihr Tempo und fahren Sie ungefähr 5 Minuten lang fort. Wiederholen Sie dann die Übungsphase. Achten Sie darauf, Ihre Muskeln nicht zu zwingen oder zu rucken.

Erhöhen Sie bei elliptischen Fitnessübungen die Trainingsintensität nicht willkürlich. Dadurch können sich Ihre Beinmuskeln verstauchen, was bedeutet, dass Sie nicht lange weiter trainieren können.

Altgeräte-Entsorgung

Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Recycling-Sammelplatz für elektrische und elektronische Geräte abgeben. Das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.



Kundenservice:

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte rechtzeitig an Ihren Lieferanten.



Rameur

Manuel de l'Utilisateur

MS282993

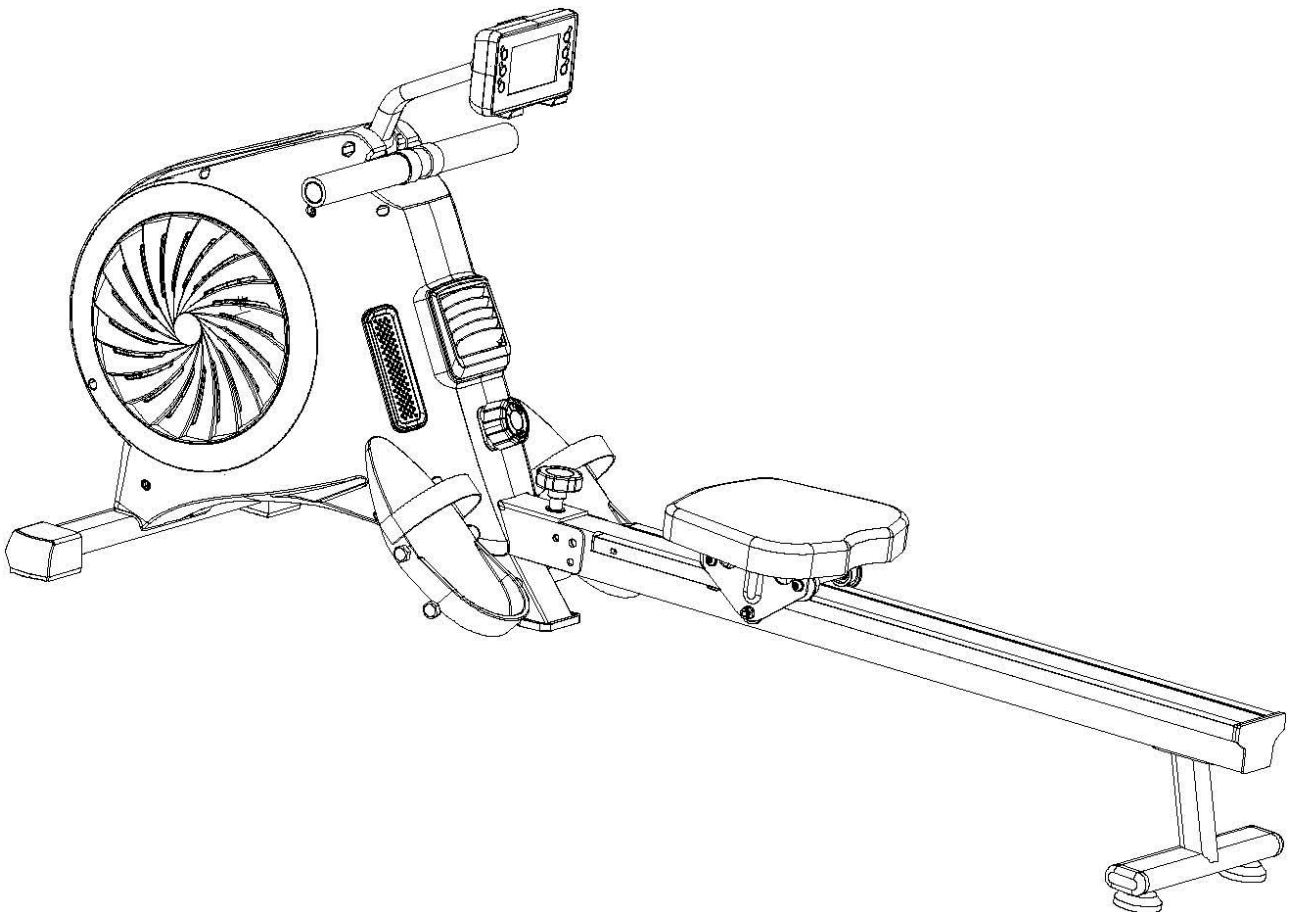
RM009C

Merax®

Félicitations pour avoir choisi ce produit.

Avant d'utiliser ce produit pour la première fois, veuillez lire attentivement le manuel et n'utilisez l'équipement que comme décrit dans le manuel pour éviter les risques et les blessures.

Veuillez conserver ce manuel pour référence ultérieure.



ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions de ce manuel avant d'utiliser cet équipement.

Si vous avez des questions sur ce produit, veuillez consulter votre fournisseur à temps.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Veillez noter les précautions de sécurité suivantes avant de faire de l'exercice :

1. Lisez toutes les instructions avant l'assemblage et l'utilisation ;
2. Vérifiez toutes les vis, écrous et autres connexions avant d'utiliser la machine ;
3. N'exposez pas l'équipement à un endroit humide, sinon cela provoquerait des dysfonctionnements ;
4. Lors du montage, il est préférable de placer les pièces sur un tapis (caoutchouc ou bois) pour éviter les salissures ;
5. Avant de faire de l'exercice, assurez-vous qu'aucun autre objet n'est placé à moins de 2 mètres de l'équipement;
6. Utilisez uniquement un chiffon humide pour nettoyer, n'utilisez pas de nettoyeurs à base de solvants, mais veillez également à essuyer la sueur sur l'équipement après chaque exercice ;
7. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Il est recommandé de consulter un médecin avant de faire de l'exercice. Le médecin vous donnera une quantité maximale d'entraînement (y compris le pouls, les watts, la durée, etc.) afin que vous puissiez faire de l'exercice et obtenir des informations précises.

Remarque : cet équipement n'est pas adapté à des fins thérapeutiques;

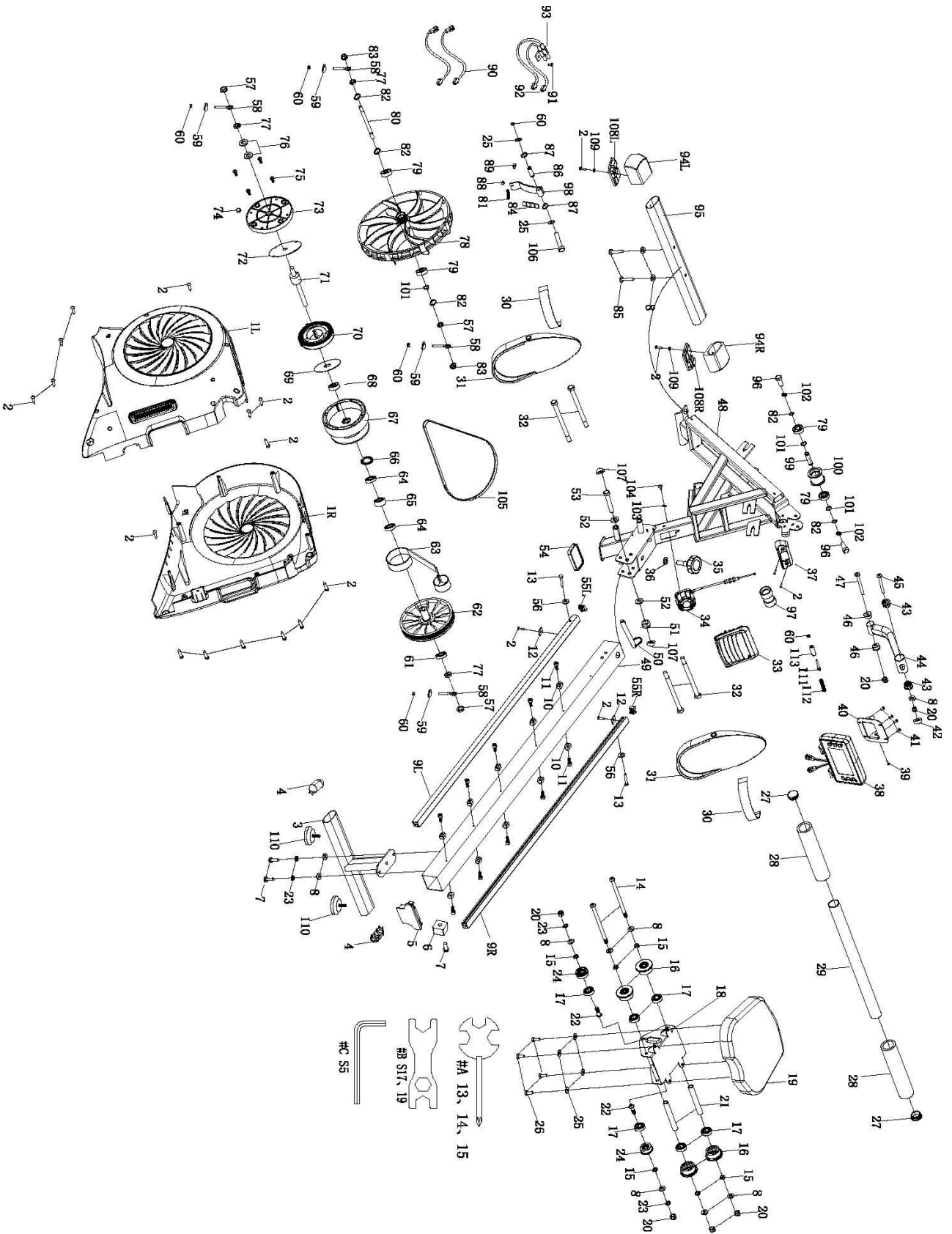
8. L'exercice ne peut être effectué que dans des conditions normales de la machine, et seuls les accessoires d'origine fournis par le fabricant peuvent être utilisés pour l'entretien ;
9. Cette machine ne peut pas être utilisée par plus d'une personne à la fois;
10. Assurez-vous de porter des vêtements de sport et des chaussures de sport lorsque vous faites de l'exercice, en particulier les chaussures de sport doivent s'adapter à vos pieds ;
11. Si à tout moment pendant l'exercice vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez de la douleur, arrêtez et consultez votre médecin ;
12. Les enfants et les personnes handicapées doivent utiliser la machine sous surveillance ;
13. Cette machine est conçue pour ajuster le niveau de résistance pour ajuster l'intensité de l'exercice, et elle peut être ajustée entre léger et lourd pour sélectionner la résistance appropriée ;
14. Cet équipement est destiné à un usage intérieur uniquement !

Attention : assurez-vous que toutes les vis et écrous ont été serrés avant l'exercice.

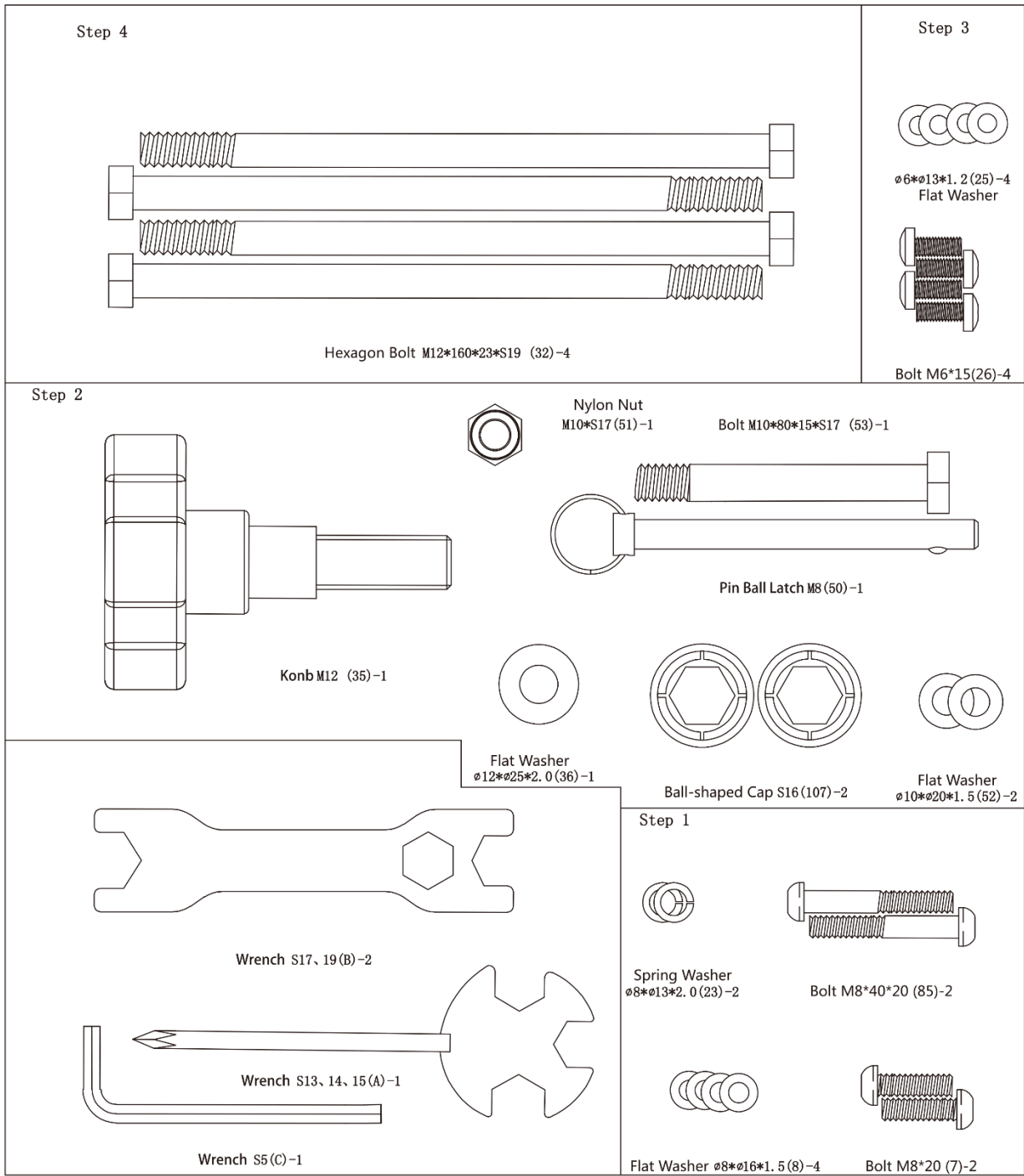


Plans éclatés et listes de pièces

Dessin éclaté



RM009C-268x306mm



Liste des pièces

N°	La description	Qté	N°	La description	Qté
1L/R	Couverture de chaîne (L/R)	2	41	Vis à tête bombée M5*12	4
2	Vis autotaraudeuse en croix ST4.2*20	22	42	Bouchon rond	1
3	Stabilisateur arrière	1	43	32-8 Entretoise d'essieu	2
4	Embout elliptique	2	44	Soudure de tube d'affichage	1
5	Couvercle arrière du rail coulissant	1	45	Vis à tête bombée hexagonale intérieure	1
6	Laveuse carrée	1	46	Entretoise en nylon	2
7	Boulon à six pans creux intérieur M8*20	3	47	Vis à tête bombée hexagonale intérieure M8*65	1
8	Rondelle plate 8.5*Φ16*1.5	11	48	Soudure du cadre principal	1
9L/R	Rail gauche et droit en aluminium	2	49	Rail	1
10	Tapis de marche à glissière	10	50	Loquet à bille	1
11	Boulon intérieur à tête creuse hexagonale M5*15	10	51	Écrou en nylon M10	1
12	Glissière située Rondelle	2	52	Rondelle plate 10,5*φ20*1,5	2
13	Vis hexagonale M5*30	2	53	Boulon hexagonal M12*160*23*S19	1
14	Boulon à six pans creux intérieur M8*130	2	54	Tapis de caoutchouc	1
15	Entretoise courte	6	55L/R	Bouchon de tube	2
16	Grande poulie	4	56	Rondelle plate D5	2
17	Roulement 608Z	6	57	Écrou hexagonal M10*1*H5	3
18	Siège coulissant	1	58	Boulon de chaîne réglable	4
19	Coussin de siege	1	59	Support de chaîne en U réglable	4
20	Écrou en nylon M8	6	60	Écrou en nylon M6	6
21	Entretoise longue	2	61	Roulement 6000RS	1
22	Boulon à six pans creux intérieur M8*25	2	62	Disque de courroie + entretoise d'essieu	1
23	Rondelle à ressort D8	4	63	Courroie de poulie	1
24	Roue de positionnement	2	64	Roulement 16003	2
25	Rondelle plate 6.2*Φ12*1.5	4	65	Roulement unidirectionnel + couvercle	1
26	Boulon à six pans creux intérieur M6*15	4	66	D35 Bague pour essieu	1
27	Prise intérieure ronde	2	67	Disque de poulie	1
28	Mousse de guidon	2	68	Roulement 6300Z	1
29	Guidon	1	69	Carte de circuit imprimé 1	1
30	Bandage	2	70	Printemps	1
31	Pédale	2	71	Poulie Courroie Essieu	1
32	Boulon hexagonal M12*160*23*S19	4	72	Carte de circuit imprimé 2	1
33	Combinaison de sorties d'air	1	73	Couverture extérieure de la bobine de sangle	1
34	Contrôleur de résistance	1	74	Aimant rond	1
35	Bouton M12	1	75	Vis à tête bombée M4*15	4

36	Rondelle plate 12*Φ24*2.0	1	76	Rondelle plate Φ10.2*Φ14*1	2
37	Siège de guidon	1	77	Écrou hexagonal mince M10*1*H5	3
38	Moniteur	1	78	Volant d'inertiel	1
39	Vis à tête cylindrique M5*5	1	79	Roulement 6000Z	4
40	Support de moniteur	1	80	Volant d'inertiel essieu	1
81	Presser le ressort	1	100	Poulie à sangle	1
82	Circlip pour arbre D10	3	101	Rondelle ondulée D10	2
83	Écrou à bride hexagonale M10*1*H8	2	102	Rondelle à ressort D6	2
84	Carré Magnétique	5	103	Rondelle plate Φ18*Φ5*1.5	1
85	Boulon à six pans creux intérieur M8*40*20	2	104	Vis à tête bombée M5*20	1
86	Tableau magnétique axe	1	105	Ceinture	1
87	Circlip pour arbre D12	2	106	Boulon hexagonal M6*50	1
88	Bouchon de tuyau anti-chute	1	107	casquette ronde S16	2
89	Boulon à tête creuse hexagonale intérieure M6*15	1	108L/R	Tampon en caoutchouc résistant à l'humidité(L/R)	2
90	Fil central	2	109	Rondelle plate Φ4.5*Φ9*1.0	2
91	Vis à tête cylindrique croisée M4*8	1	110	Coussin de pied	2
92	Fil du capteur	2	111	Positionner l'axe 1	1
93	Siège de capteur	1	112	Anches de presse	1
94L/R	Capuchon d'extrémité du stabilisateur avant	2	113	Positionner l'axe 2	1
95	Stabilisateur avant	1	114	Tube	1
96	Boulon hexagonal M6*15	2	A	Clé S13、14、15	1
97	Couvercle de positionnement de sangle	1	B	Clé S17、19	2
98	Soudure de tableau magnétique	1	C	Clé S5	1
99	Axe de rouleau de sangle	1			

Instructions de montage

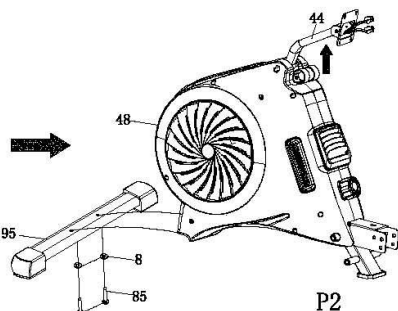
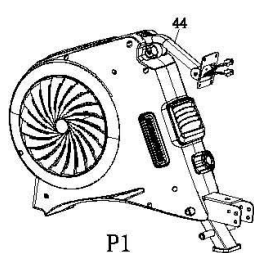
1. Travail préparatoire:

- A. Veuillez vous assurer qu'il y a suffisamment d'espace avant l'installation ;
- B. Utiliser les outils fournis ou les outils spéciaux fournis pour l'installation ;
- C. Confirmez que tous les composants sont prêts avant l'installation. (Veuillez vous référer au schéma éclaté du produit précédent, qui indique le nom et l'emplacement des composants).

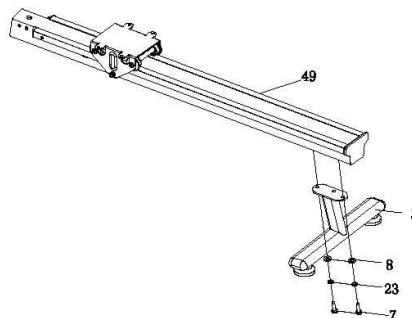
2. Instructions de montage:

Étape 1:

- A. Soudez le tube d'affichage (44) vers le haut en tant que P2. C'est OK lorsque vous entendez « Clic ».
- B. Verrouillez le stabilisateur avant (95) dans le soudure du cadre principal (48) à l'aide du boulon à tête hexagonale intérieur (85) et de la rondelle plate (8).
- C. Verrouillez le stabilisateur arrière (3) dans le rail (49) à l'aide de la rondelle plate (8), de la Rondelle à ressort (23) et du boulon à tête hexagonale intérieur (7).

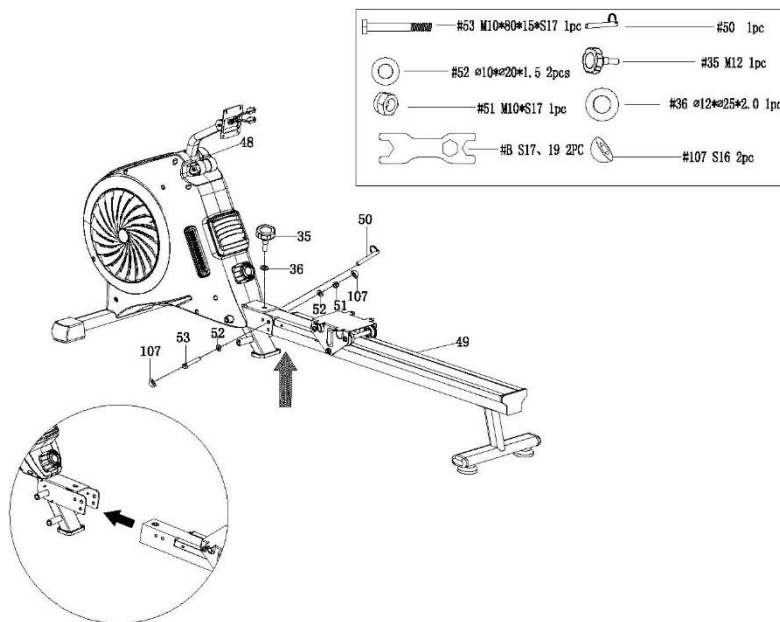


	#85 M8*40*20	2pcs
	#8 $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$	4pcs
	#23 $\varnothing 8 \times \varnothing 13 \times 2.0$	2pcs
	#7 M8*20	2pcs
	#C S5	



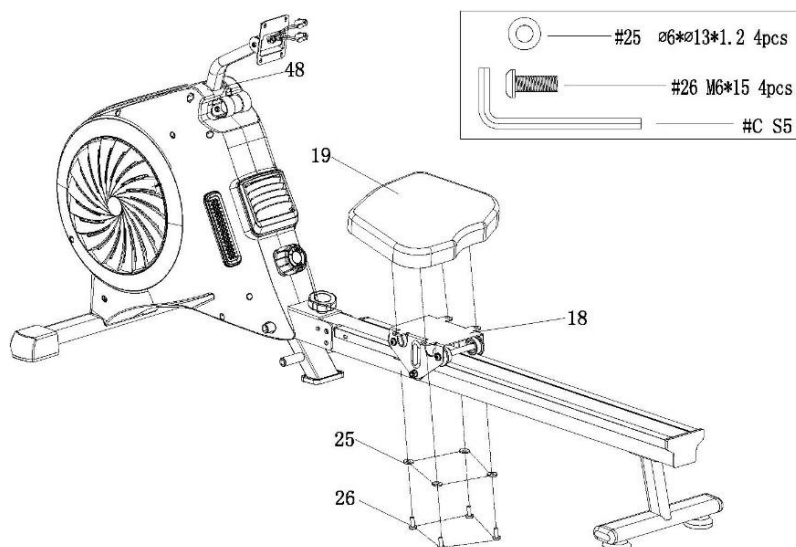
Étape 2:

- A. Insérez le rail (49) dans le soudure du cadre principal (48), puis insérez le boulon à bille (50).
- B. Verrouillez le rail (49) et le soudure du cadre principal (48) ensemble à l'aide du boulon hexagonal (53), de la rondelle plate (52) et de l'écrou en nylon (51), puis vissez bien le boulon hexagonal (53) à l'aide de deux clés (#B). Enfin, verrouillez la casquette ronde (107).
- C. Gardez le trou du rail (49) et du cadre principal (48) alignés, puis placez le bouton à travers la rondelle plate (36) et le trou pour verrouiller le rail (49) et le soudure du cadre principal (48) dans l'ordre. Enfin, vissez bien le Bouton (35)..



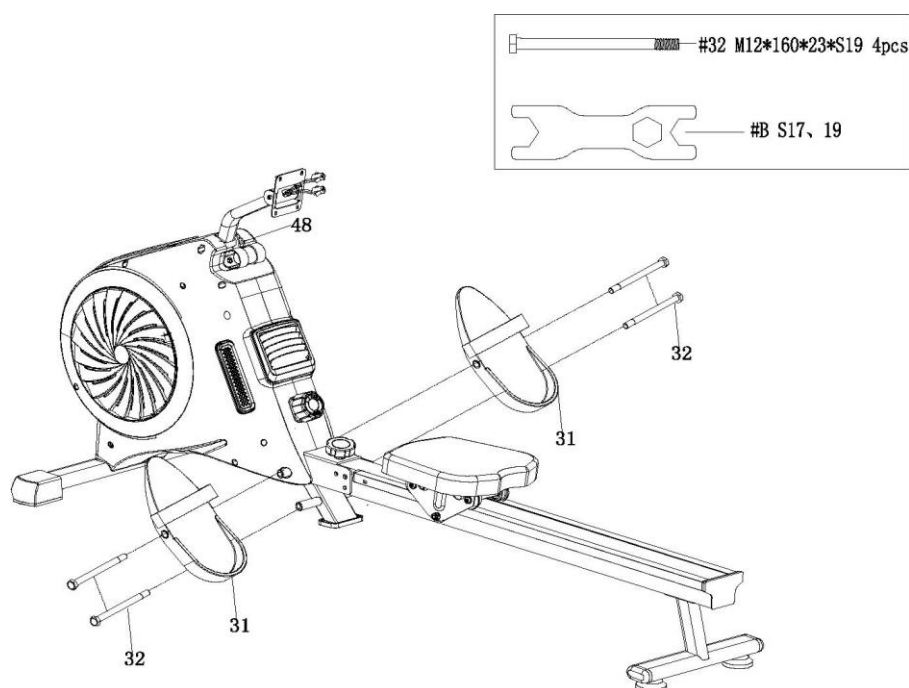
Étape 3:

Verrouillez le coussin de siège (19) dans le siège coulissant (18) à l'aide de la rondelle plate (25) et du boulon à tête hexagonale intérieur (26).



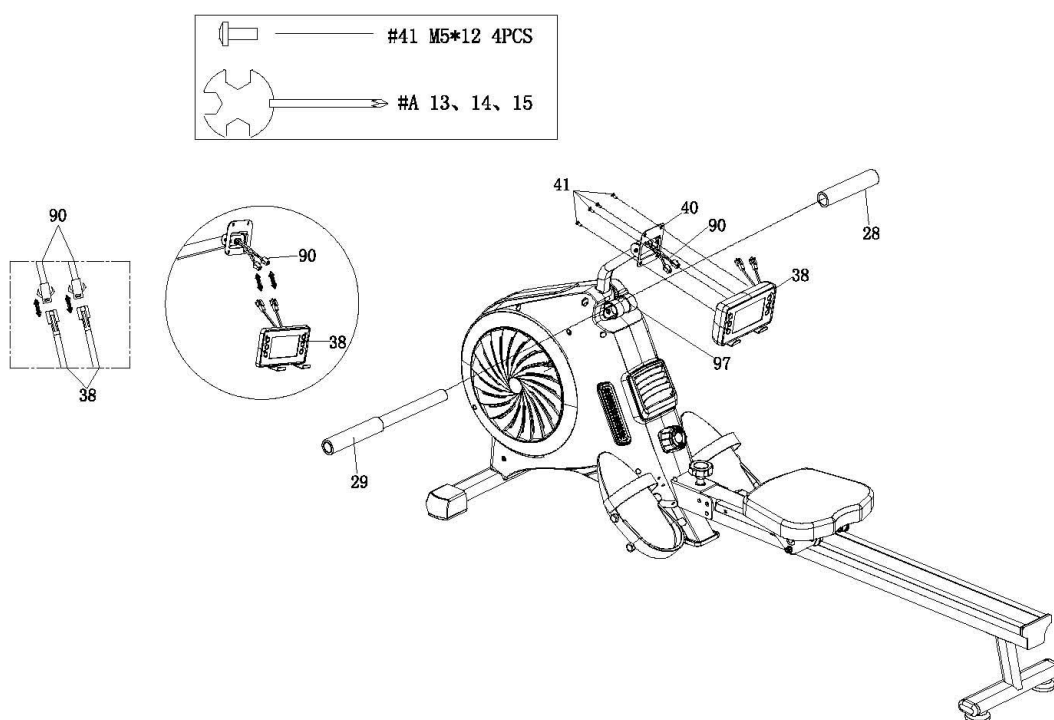
Étape 4:

Verrouillez la pédale (31 L/R) dans le soudure du cadre principal (48) à l'aide de la vis hexagonale (32).



Étape 5:

- Insérez le guidon (29) dans le couvercle de positionnement de la sangle (97), puis déformez le guidon (29) avec la mousse du guidon (28).
- Retirez le boulon à tête bombée (41) du moniteur (38), puis connectez le fil du moniteur (38) avec le fil central (90).
- Verrouillez le moniteur (38) dans le support de moniteur (40) à l'aide du boulon vis à tête bombée (41).



Instructions de pliage

Plier la machine lorsqu'elle n'est pas utilisée pour éviter de prendre de la place.

Attention!

Éloignez votre tête du rail lorsque vous le pliez pour éviter de heurter.

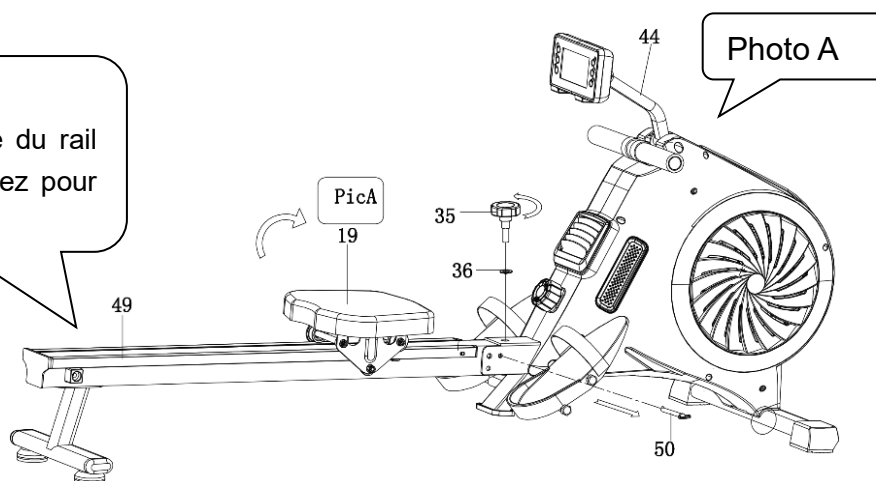


Photo B

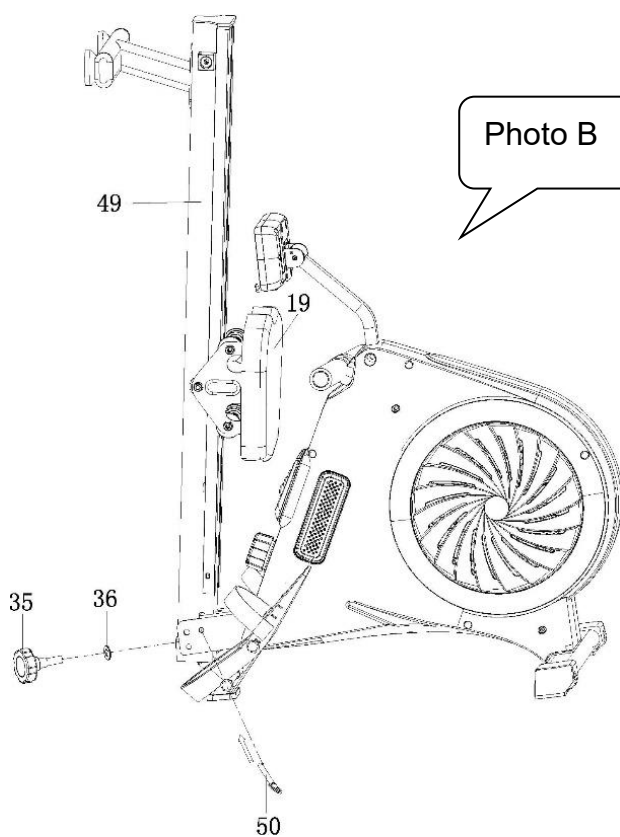
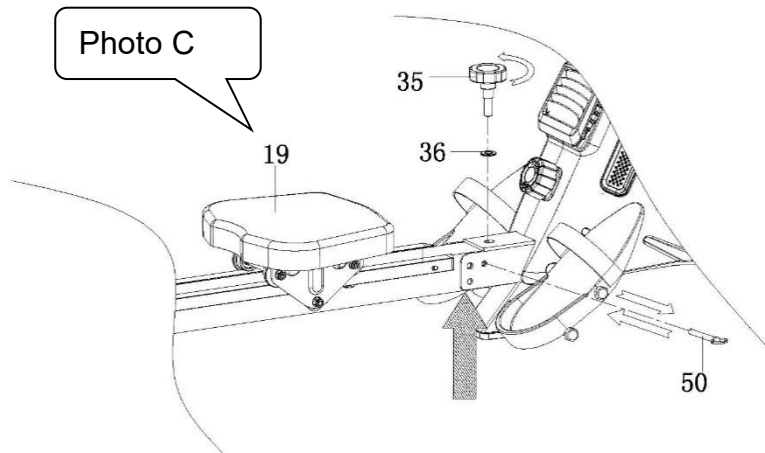


Photo C



1. Tirez le bouton (35), la rondelle plate (36) et le Loquet à bille (50), puis pliez le rail (49) à 90° pour qu'il reste droit. (Photo A)

Attention! Il est préférable de tenir le Coussin du Siège (19) lors du pliage du Rail (49), car le Coussin du Siège (19) glissera rapidement vers le bas.

2. Insérez le loquet à bille (50) pour fixer le rail (49) et faites-le rester droit. Ensuite, verrouillez bien le rail (49) à l'aide du bouton (35), de la rondelle plate (36). (Photo B)

- Retirez le Loquet à bille (50) lors de l'utilisation de la machine.
- Deuxièmement, placez le rail (49) à plat et maintenez-le aligné avec le sol.
- Troisièmement, insérez le loquet à bille (50).
- Enfin, maintenez le trou du rail et du cadre principal alignés, puis insérez bien le bouton (35) et la rondelle plate (36) dans l'ordre.

Attention! Il doit maintenir le rail (49) vers le haut pour maintenir le trou du rail et du cadre principal lorsque le bouton (35) d'insertion et la rondelle plate (36).

INSTRUCTIONS POUR L'EXERCICE

La phase d'échauffement

Cette étape permet au sang de circuler dans le corps et aux muscles de fonctionner correctement. Cela réduira également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes, ne forcez pas ou ne secouez pas vos muscles dans un étirement - si cela fait mal, ARRÊTEZ.

1. Étirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre et essayez de toucher vos orteils. Gardez-le pendant 10 ~ 15 secondes, répétez 3 fois.

2. Étirement du jarret

Assis sur un coussin propre, puis pliez votre pied droit. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez-le pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

3. Étirement du mollet et du pied

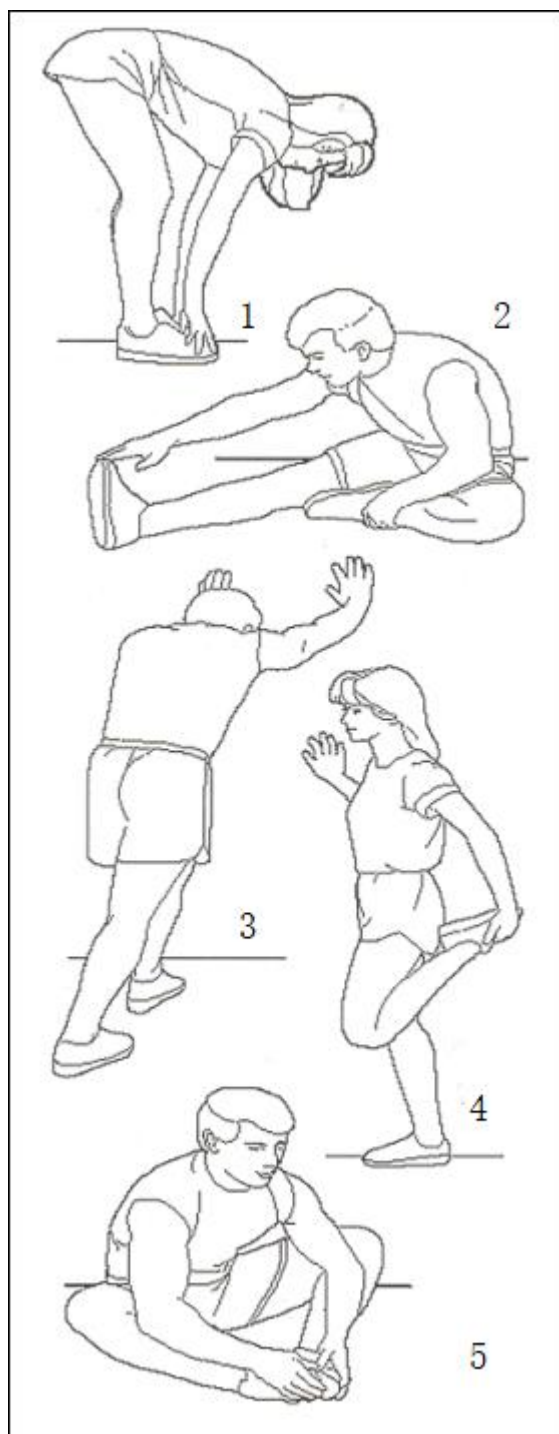
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied arrière et son talon sur le sol, puis inclinez-le vers le mur ou l'arbre. Gardez-le pendant 10 ~ 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

4. Étirement des quadriceps

Placez vos mains gauches contre un mur ou un bureau pour aider votre équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez-le pendant 10 ~ 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

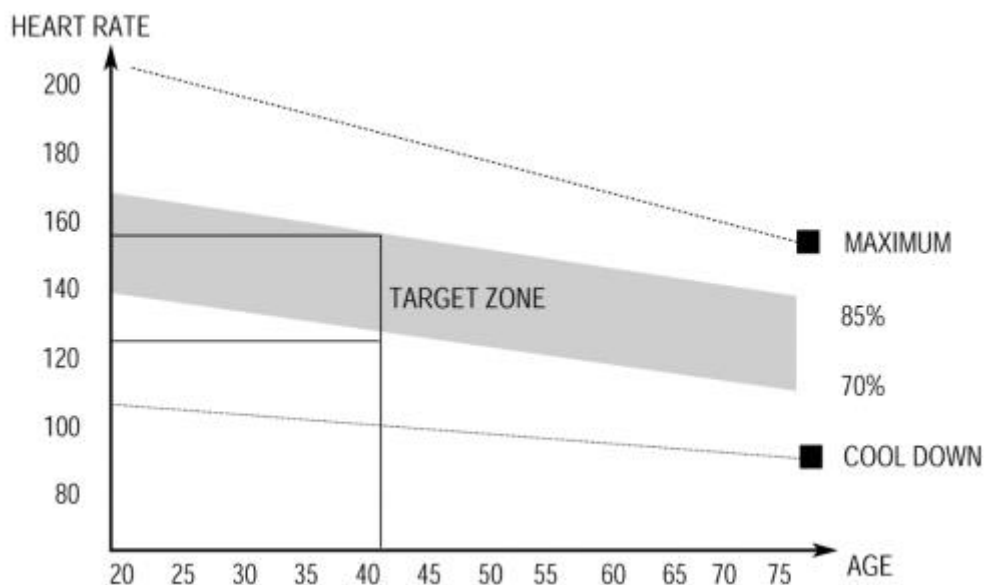
5. Étirement de la gorge

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et la plante des pieds ensemble. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez-le pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



Phase d'exercice

Cette étape devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des gens commencent à environ 15 à 20 minutes. Après l'avoir répété facilement plusieurs fois, vous pouvez augmenter la force d'entraînement. Après avoir fait de l'exercice pendant un certain temps, votre rythme cardiaque sera proche de la meilleure position dans le graphique ci-dessous (partie grisée). Remarque : cet exercice est pour toute votre vie, il ne peut pas se terminer en une nuit, vous devriez donc le garder.



Phase de récupération

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles se détendre. Ceci est une répétition de l'exercice d'échauffement, par exemple, réduisez votre tempo, continuez pendant environ 5 minutes. Répétez ensuite la phase d'exercice, veillez à ne pas forcer ou secouer vos muscles.

Lorsque vous utilisez des exercices de fitness elliptiques, veuillez ne pas augmenter l'intensité d'entraînement de manière arbitraire. Cela peut entraîner une entorse des muscles de vos jambes, ce qui signifie que vous ne pouvez pas continuer à faire de l'exercice pendant longtemps.



Rowing Machine

User Manual

MS282993

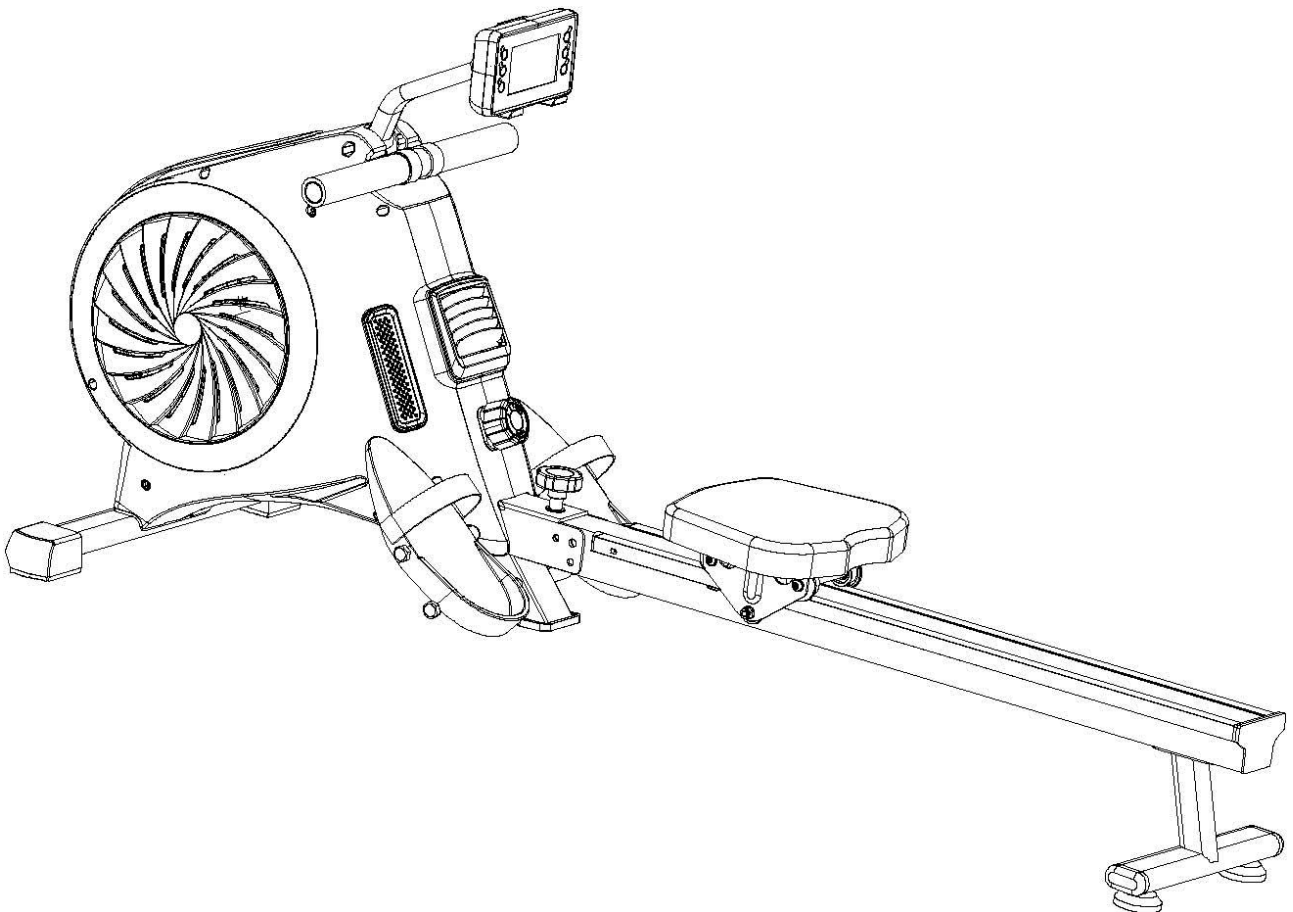
RM009C

Merax[®]

Congratulations for choosing this product.

Before using this product for the first time, please read the manual carefully and use the equipment only as described in the manual to avoid hazards and personal injury.

Please retain this manual for future reference.



CAUTION

Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment. If you have any questions about this product, please consult your supplier in time.

IMPORTANT PRECAUTIONS

Please note the following safety precautions before exercising:

1. Read all instructions before assembly & operation;
2. Check all screws, nuts & other connections before using the machine;
3. Do not expose the equipment to a humid place, otherwise it will cause malfunctions;
4. When assembling, it is best to place parts on a mat (rubber or wood) to avoid soiling;
5. Before exercising, make sure that no other items are placed within 2 meters of the equipment;
6. Only use a damp cloth to clean, do not use solvent-based cleaners, but also pay attention to wipe off the sweat on the equipment after each exercise;
7. Incorrect or excessive exercise can damage your health. It is recommended to consult a doctor before exercising. The doctor will give you a maximum amount of training (including pulse, watts, duration, etc.) so that you can exercise and get accurate information.

Note: This equipment is not suitable for therapeutic purposes;

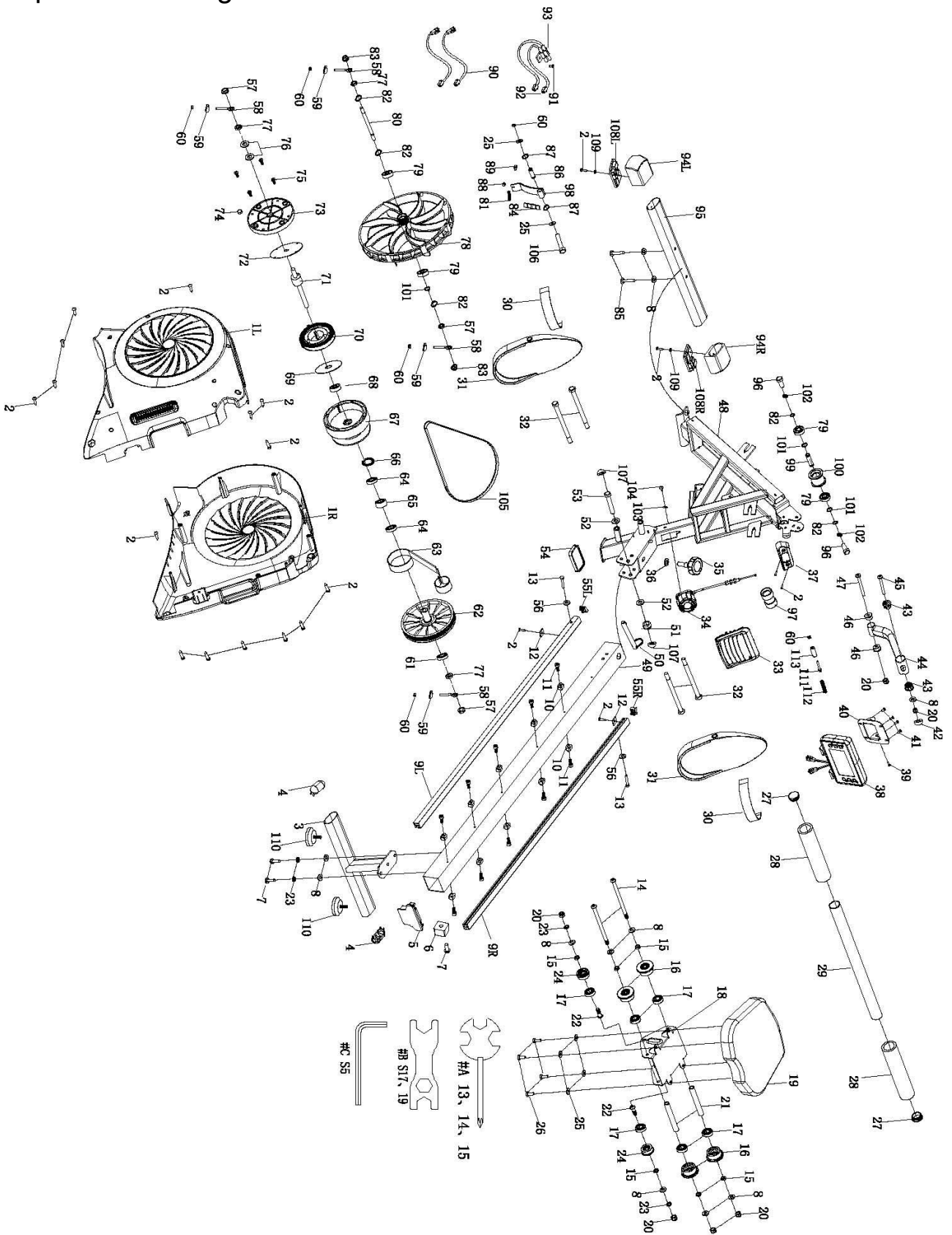
8. Exercise can only be carried out under normal conditions of the machine, and only original accessories provided by the manufacturer can be used for maintenance;
9. This machine can only be used by one person at a time;
10. Be sure to wear sportswear and sports shoes when exercising, especially sports shoes must fit your feet;
11. If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop and consult your physician;
12. Children and the disabled must use the machine under supervision;
13. This machine is designed to adjust the level of resistance to adjust the intensity of exercise, and it can be adjusted back and forth between light and heavy to select the appropriate resistance;
14. This equipment is for indoor use only!

Attention: Make sure all screws and nuts have been tightened before exercise.

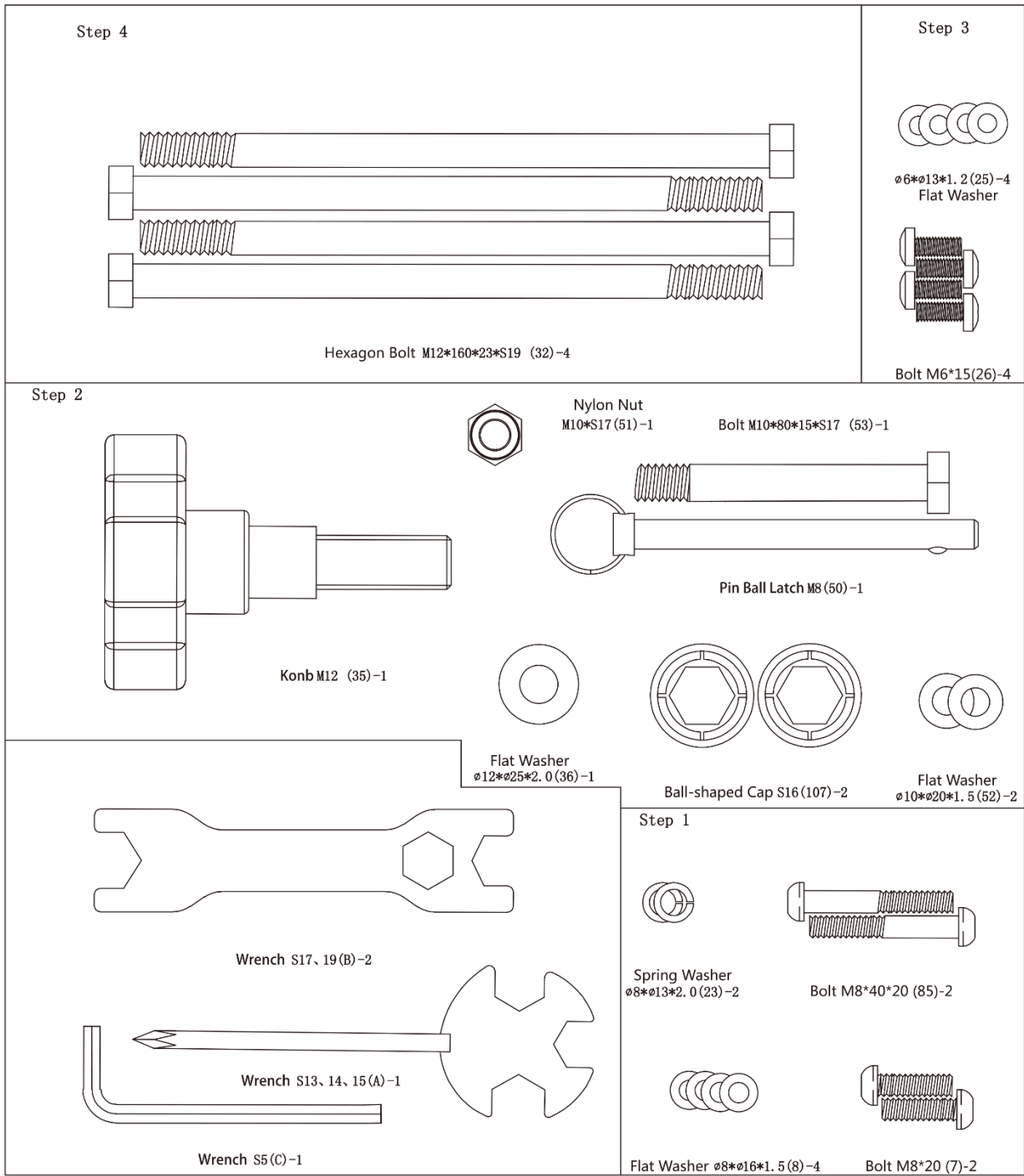


Exploded drawing and parts lists

Exploded drawing



RM009C-268x306mm



Part lists:

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1L/R	Chain Cover (L/R)	2	41	Cross Pan Screw M5*12	4
2	Cross Pan Self-Tapping Screw ST4.2*20	22	42	Ball Cap	1
3	Rear Stabilizer	1	43	32-8 Spacer of Axle	2
4	Elliptical End Cap	2	44	Display Tube Weld	1
5	Slide rail rear cover	1	45	Inner Hexagon Pan Screw M8*80	1
6	Square Located Washer	1	46	Nylon Spacer	2
7	Inner Hexagon Pan Bolt M8*20	3	47	Inner Hexagon Pan Screw M8*65	1
8	Flat Washer $\Phi 8.5 \times \Phi 16 \times 1.5$	11	48	Main Frame Weld	1
9L/R	Left and Right Aluminum rail	2	49	Rail	1
10	Slide Rail Step Pad	10	50	Pin Ball Latch	1
11	Inner Hexagon Socket Head Bolt M5*15	10	51	Nylon Nut M10	1
12	Slide rail located Washer	2	52	Flat Washer $\phi 10.5 \times \phi 20 \times 1.5$	2
13	Hexagon Screw M5*30	2	53	Hexagon Bolt M12*160*23*S19	1
14	Inner Hexagon Pan Bolt M8*130	2	54	Rubber mat	1
15	Short Spacer	6	55L/R	Tube Plug	2
16	Big Pulley	4	56	Flat Washer D5	2
17	Bearing 608Z	6	57	Hexagon Nut M10*1*H5	3
18	Sliding Seat	1	58	Adjustable Chain Bolt	4
19	Seat Cushion	1	59	Adjustable Chain U Support	4
20	Nylon Nut M8	6	60	Nylon Nut M6	6
21	Long Spacer	2	61	Bearing 6000RS	1
22	Inner Hexagon Pan Bolt M8*25	2	62	Belt Disk + Axle spacer	1
23	Spring Washer D8	4	63	Pulley Belt	1
24	Located wheel	2	64	Bearing 16003	2
25	Flat Washer $\Phi 6.2 \times \Phi 12 \times 1.5$	4	65	One way bearing + cover	1
26	Inner Hexagon Pan Bolt M6*15	4	66	D35 Ring for Axle	1
27	Round Inner Plug	2	67	Pulley disk	1
28	Handlebar Foam	2	68	Bearing 6300Z	1
29	Handlebar	1	69	PC Board 1	1
30	Bandage	2	70	Spring	1
31	Pedal	2	71	Pulley Belt Axle	1
32	Hexagon Bolt M12*160*23*S19	4	72	PC Board 2	1
33	Combination of air outlets	1	73	Outer cover of webbing reel	1
34	Resistance Controller	1	74	Round Magnetic	1
35	Knob M12	1	75	Cross Pan Screw M4*15	4
36	Flat Washer $\Phi 12 \times \Phi 24 \times 2.0$	1	76	Flat Washer $\Phi 10.2 \times \Phi 14 \times 1$	2
37	Handlebar Seat	1	77	Hexagon Thin Nut M10*1*H5	3
38	Monitor	1	78	Flywheel	1

39	Cross Pan Screw M5*5	1	79	Bearing 6000Z	4
40	Monitor Bracket	1	80	Flywheel Axle	1
81	Press Spring	1	100	Webbing Roller	1
82	Circlip for shaft D10	3	101	Waved Washer D10	2
83	Hexagon Flange Nut M10*1*H8	2	102	Spring Washer D6	2
84	Square Magnetic	5	103	Flat Washer $\Phi 18 \times \Phi 5 \times 1.5$	1
85	Inner Hexagon Pan Bolt M8*40*20	2	104	Cross Pan Screw M5*20	1
86	Magnetic Board Axle	1	105	Belt	1
87	Circlip for shaft D12	2	106	Hexagon Bolt M6*50	1
88	Anti-dropping pipe plug	1	107	Ball Cap S16	2
89	Inner Hexagon Socket Head Bolt M6*15	1	108L/R	Rubber Anti-proof Pad(L/R)	2
90	Middle wire	2	109	Flat Washer $\Phi 4.5 \times \Phi 9 \times 1.0$	2
91	Cross Pan Screw M4*8	1	110	Foot Pad	2
92	Sensor Wire	2	111	Located Axle 1	1
93	Sensor Seat	1	112	Pressed Spring	1
94L/R	Front Stabilizer End Cap	2	113	Located Axle 2	1
95	Front Stabilizer	1	114	Tube	1
96	Hexagon Bolt M6*15	2	A	Wrench S13、14、15	1
97	Webbing Positioning Cover	1	B	Wrench S17、19	2
98	Magnetic Board Weld	1	C	Wrench S5	1
99	Webbing Roller Shaft	1			

Assembly Instructions

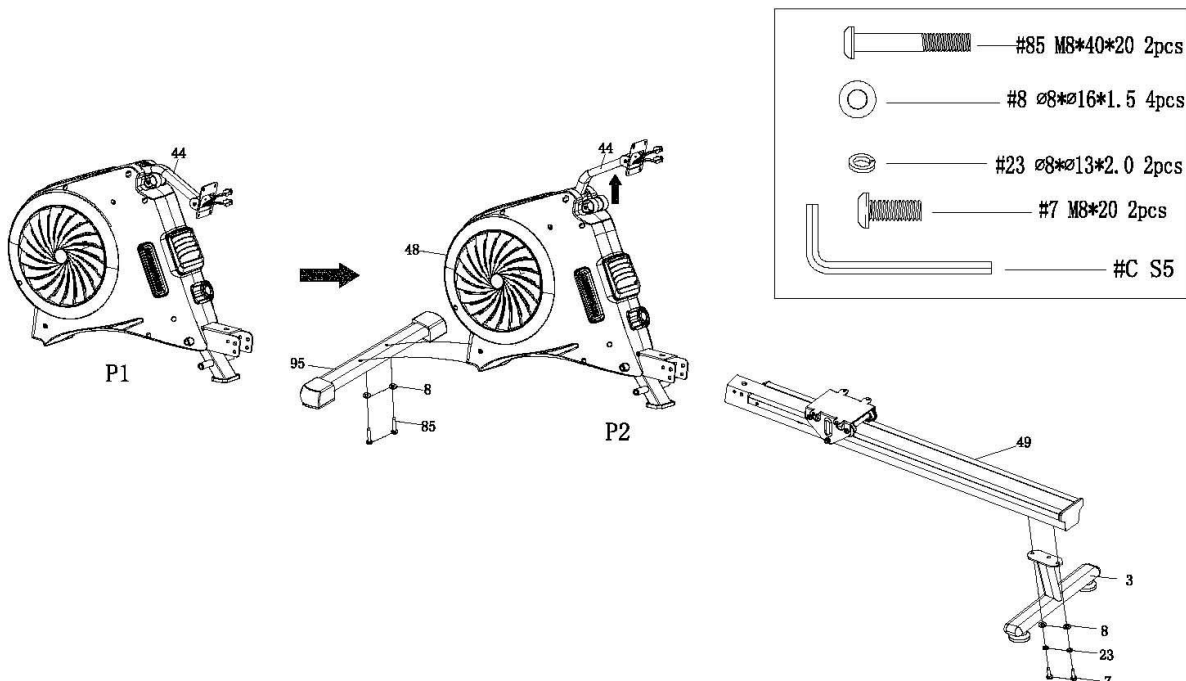
1. Preparatory work:

- A. Please make sure there is enough space before installation;
- B. Use the tools provided or the special tools provided for installation;
- C. Confirm that all components are ready before installation. (Please refer to the previous product exploded drawing, which indicates the name and location of the components).

2. Assembly instructions:

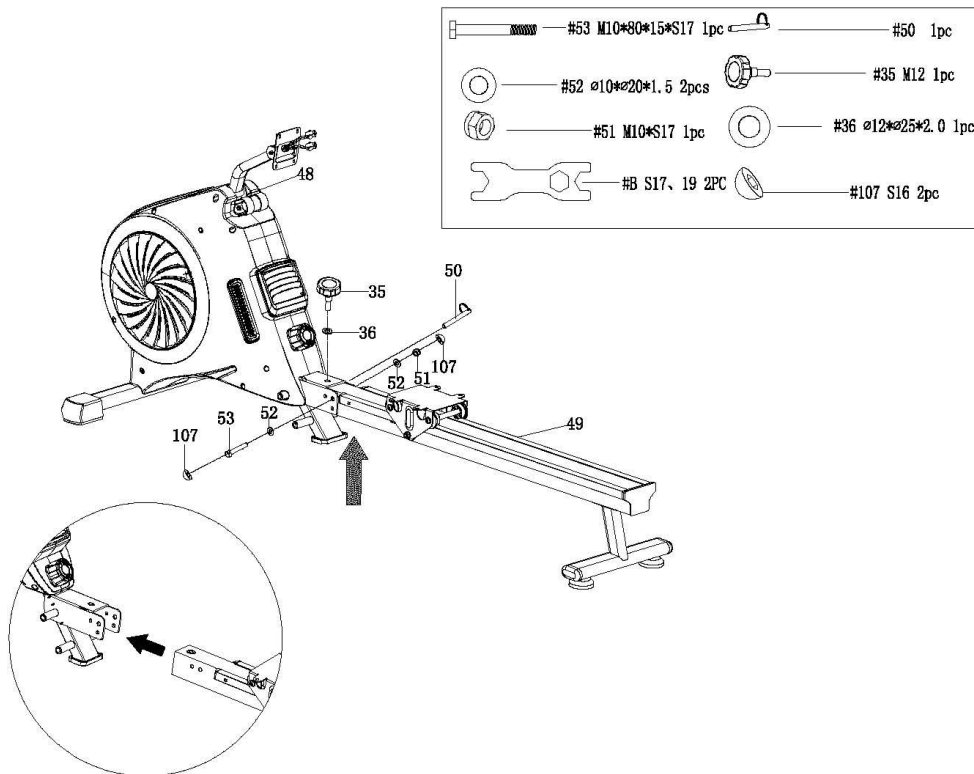
Step 1:

- A. Make Display Tube Weld (44) upward as P2. It is OK when you hear "Click".
- B. Lock Front Stabilizer (95) into Main Frame (48) by using Inner Hexagon Head Bolt (85) and Flat Washer (8).
- C. Lock Rear Stabilizer (3) into Rail (49) by using Flat Washer (8), Spring Washer (23) and Inner Hexagon Head Bolt (7).



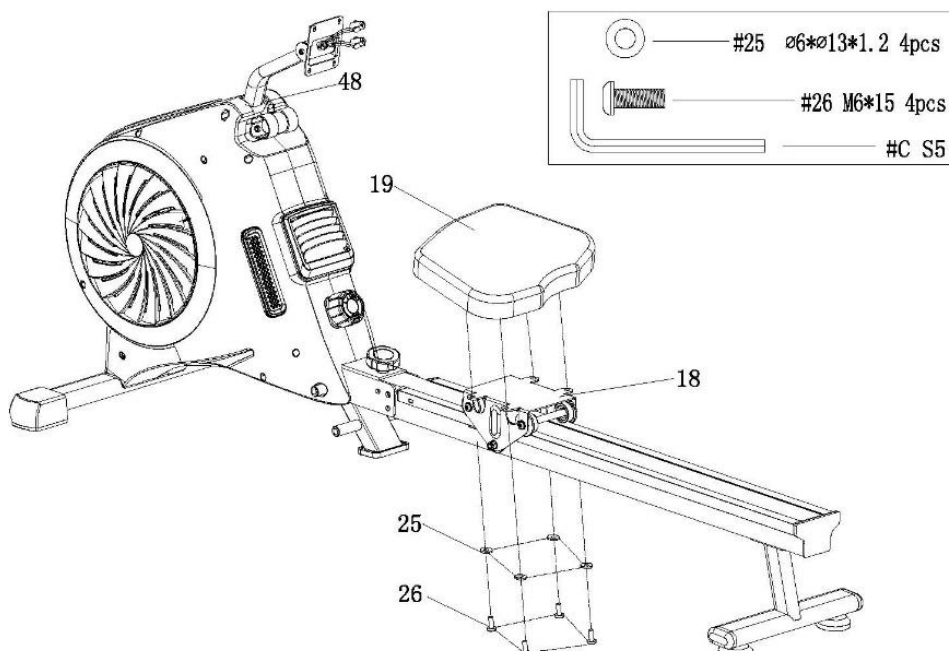
Step 2:

- A. Insert Rail (49) into Main Frame (48), then insert Marbles Bolt (50).
- B. Lock Rail (49) and Main Frame (48) together by using Hexagon Bolt (53), Flat Washer (52) and Nylon Nut (51), then screw Hexagon Bolt (53) well by using two Wrench (#B). Finally, lock fix Ball Cap (107).
- C. Keep the hole of Rail (49) and Main Frame (48) in line, then make Knob (35) through Flat Washer (36) and the hole to lock Rail (49) and Main Frame (48) in order. Finally, screw Knob (35) well.



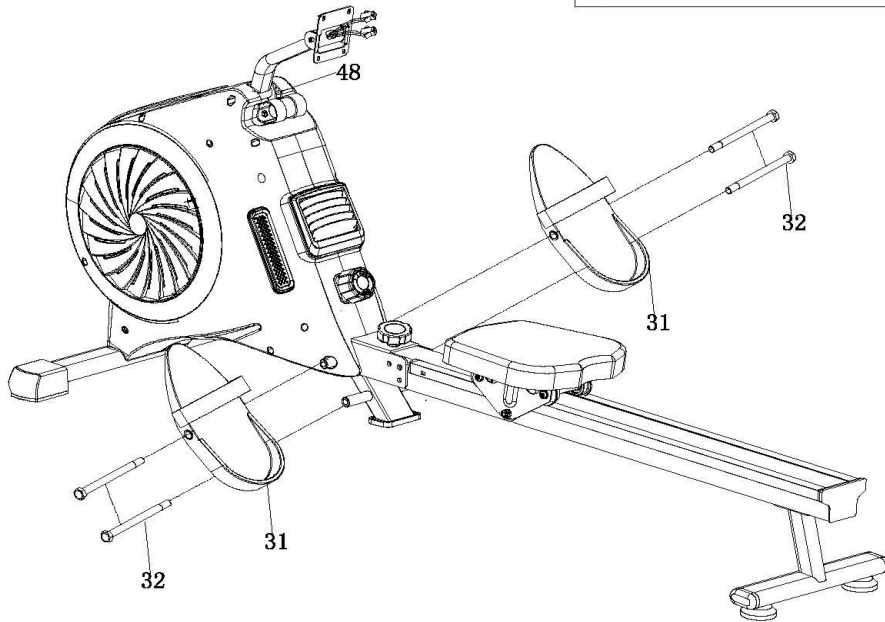
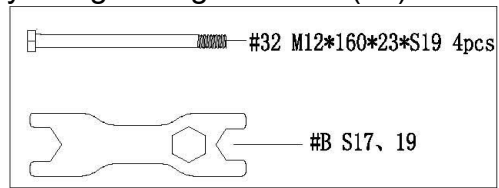
Step 3:

Lock Seat Cushion (19) into Sliding Seat (18) by using Flat Washer (25) and Inner Hexagon Head Bolt (26).



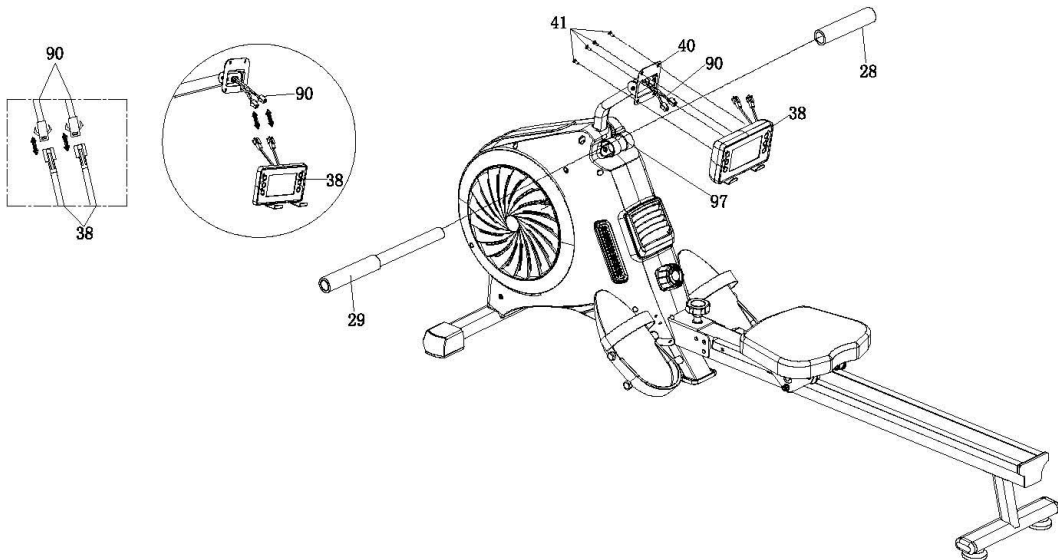
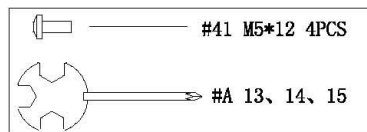
Step 4:

Lock Pedal (31 L/R) into Main Frame (48) by using Hexagon Screw (32).



Step 5:

- A. Insert Handlebar (29) into Webbing Positioning Cover (97), then warp Handlebar (29) with Handlebar Foam (28).
- B. Pull out Cross Head Bolt (41) from Monitor (38), then connect the wire of Monitor (38) with Mid wire (90).
- C. Lock Monitor (38) into Monitor Bracket (40) by using Cross Head Bolt (41).

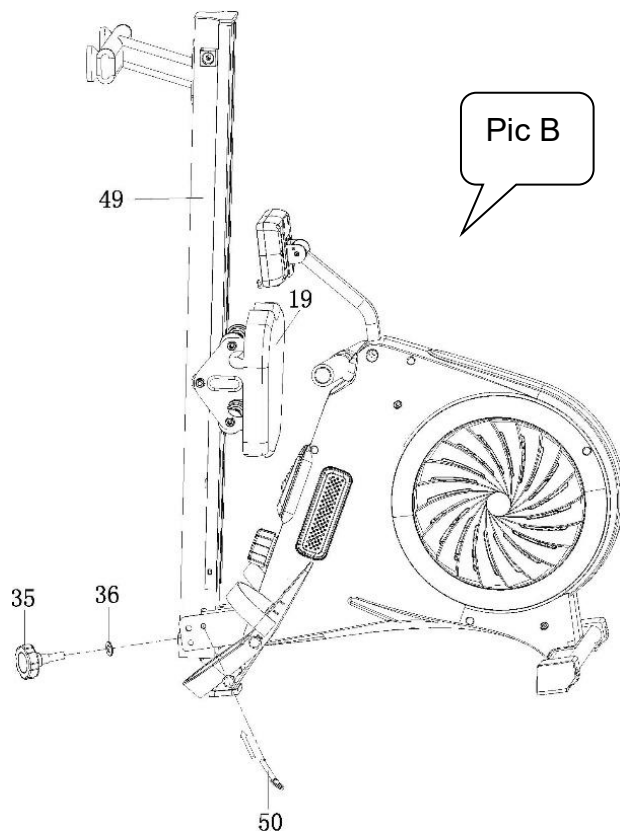
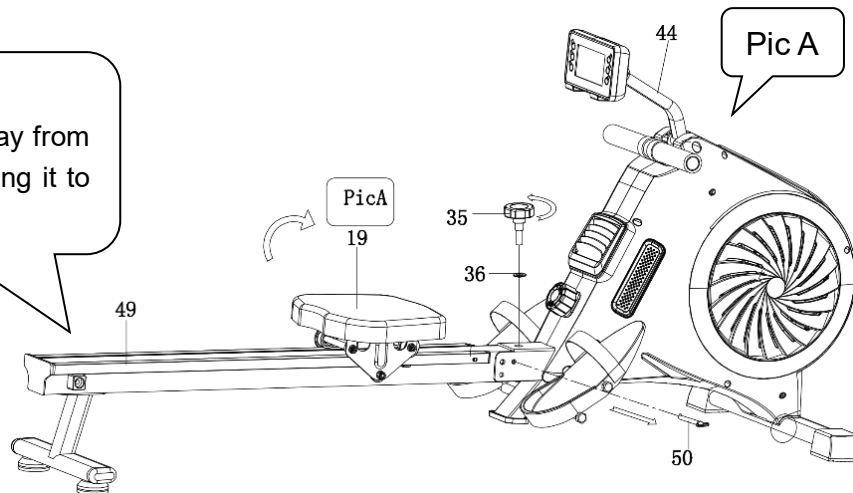


Folding Instruction

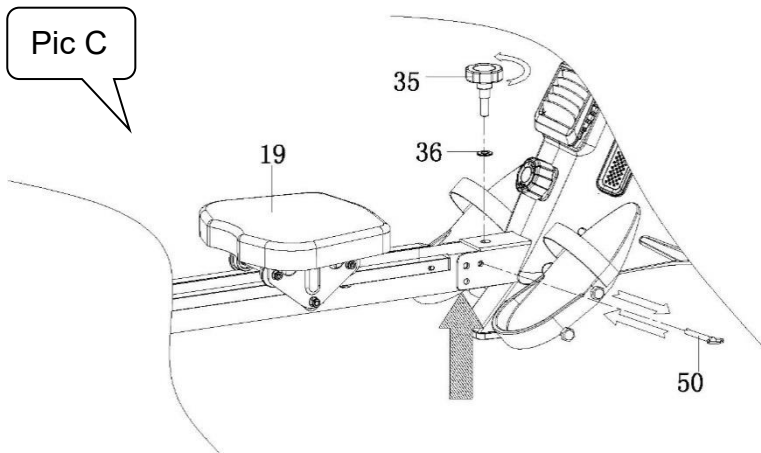
Fold the machine when it is not in use to avoid taking up space.

Attention!

Stay your head away from machine when folding it to avoid striking.



Pic C



1. Pull out Knob (35), Flat Washer (36) and Pin Ball Latch (50), then fold Rail (49) 90° to make it stay upright. (Pic A)

Attention! It is better to hold the Seat Cushion (19) when folding the Rail (49), as the Seat Cushion (19) will slide down quickly.

2. Insert Pin Ball Latch (50) to fix Rail (49) and make it stay upright. Then lock Rail (49) well by using Knob (35), Flat Washer (36). (Pic B)

- Pull out Pin Ball Latch (50) first when using machine.
- Second, put Rail (49) in flat and keep it in line with ground.
- Third, insert Pin Ball Latch (50).
- Finally, keep the hole of rail and main frame in line, then insert Knob (35) and Flat Washer (36) well in order.

Attention! It should hold Rail (49) up to keep the hole of rail and main frame when insert Knob (35) and Flat Washer (36).

Exercise Instruction

The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

1. Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat 3 times.

2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your right foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3. Calf and Foot Stretching

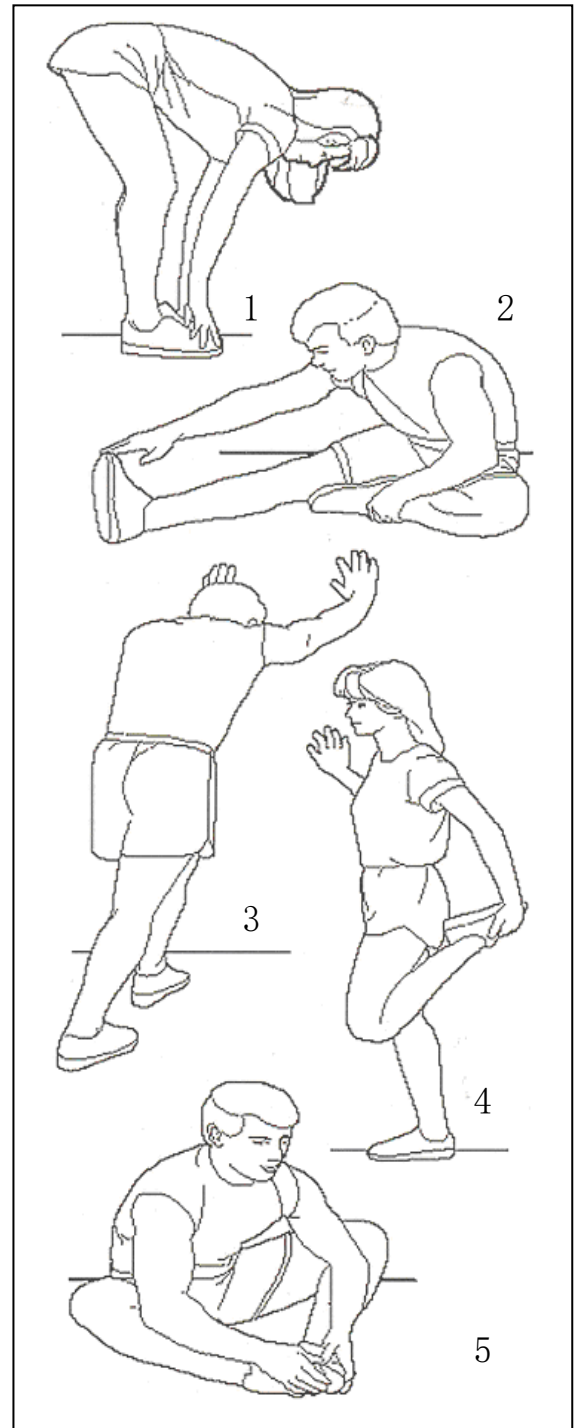
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and its heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times

4. Quadriceps Stretch

Place your left hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times.

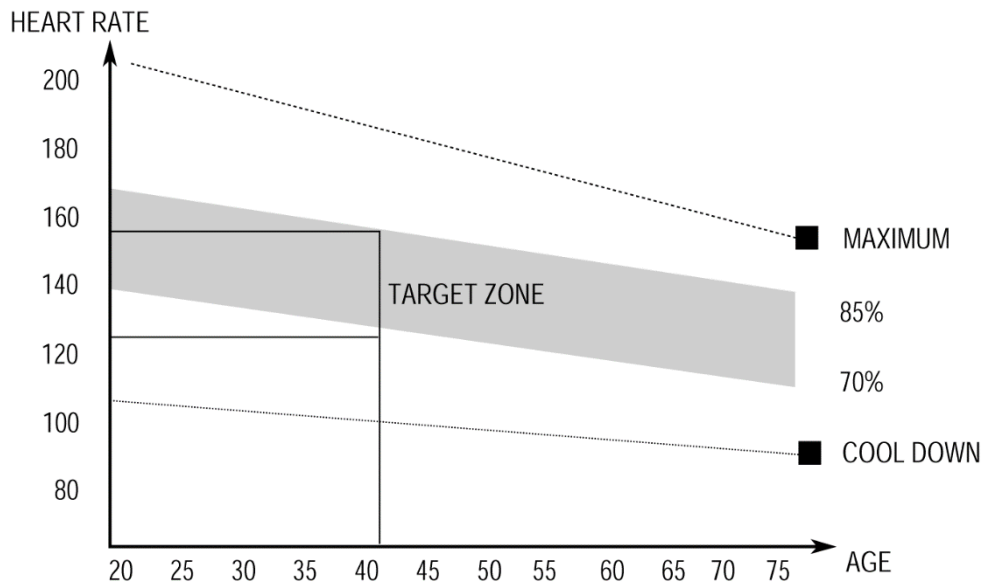
5. Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat 3 times.



Exercise Stage

This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15~20 minutes. After repeat it easily for several times, you can increase training strength. After exercising for a period of time, your heart beat will be close to the best position in the graph as below (Shaded part). Note: This exercising is for your whole life, it cannot complete in one night, so you should keep it.



Recovery Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g., reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. Then repeat the exercise phase, please be careful not to force or jerk your muscles.

When using elliptical fitness exercises, please don't increase training intensity arbitrarily. It may make your leg muscles sprain, which means you can't continue exercising for a long time.

Equipment Tip

Adjusting the Tension Control can change the resistance of the equipment, the high resistance the harder to step. Users can use this device to find a suit