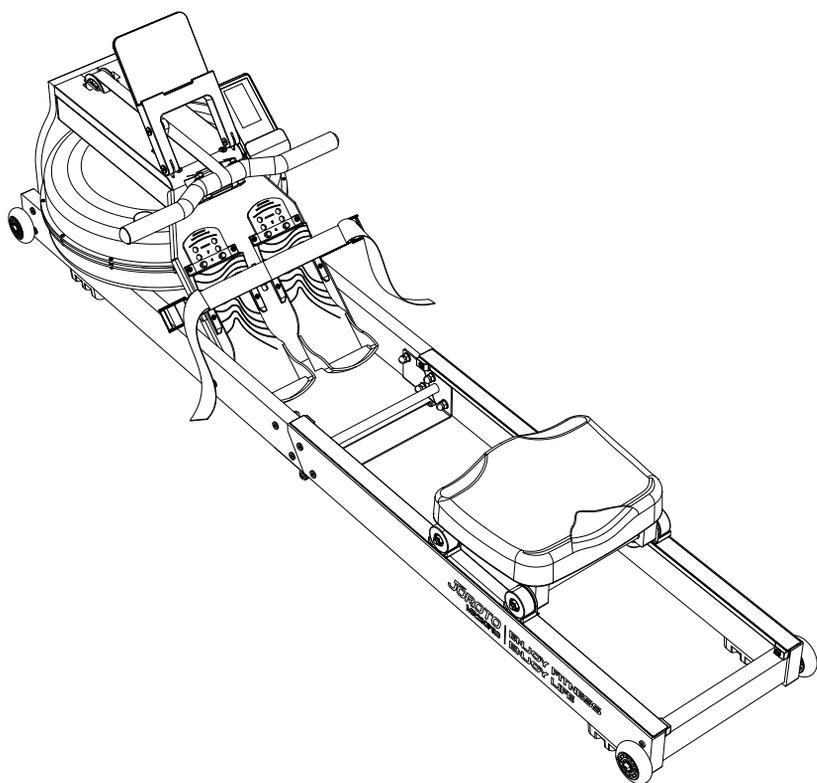


JOROTO[®]

Bedienungsanleitung



JOROTO-MR280PRO

RUDERGERÄT

NO.	NAME	NAME	SPEC.	QTY.
1	Left Front Rail	Linke vordere Schiene	893*80*27	1
2	Right Front Rail	Rechte vordere Schiene	893*80*27	1
3	Left Back Rail	Linke hintere Schiene	920*80*27	1
4	Right Back Rail	Rechte hintere Schiene	920*80*27	1
5	Rail Connecting Panel	Schienen-Verbindungsplatte	260*55*27	1
6	Seat Fixing Panel	Sitz-Befestigungsplatte	220*60*27	2
7	Front Baffle	vordere Lünette	290*240*20	1
8	Top Connecting Panel	Obere Anschlussplatte	372*152*20	1
9	Pedal Bottom Plate	Pedal-Bodenplatte	Q235/365*260*35	1
10	U Connecting Panel	U-förmige Verbindungsplatte	Q235/63	1
11	Left Front Connecting Part	Linke vordere Verbindungsplatte	-	1
12	Right Front Connecting Part	Rechte vordere Verbindungsplatte	-	1
13	Back Connecting Panel	Hintere Anschlussplatte	-	1
14	Tank Fitting Part	Wassertank-Halter	-	1
15	Fixing Panel	Befestigungsplatte	Q235/62	1
16	Monitor Support Base	LCD-Anzeige Ständer	Q235/62	1
17	Handlebar	lenker rohr	Q235/φ25*430	1
18	Long Bearing	lange Achse	Q235/φ10*305	1
19	Seat Bearing	Sitzrollenwelle	Q235/φ8*320	1
20	Fixed Pin	Fixierstift	SUS304/φ10*40	1
21	Bottom Half of Tank	Unterer Teil des Watertanks	PC/φ445*69.5	1
22	Top Half of Tank	Oberer Teil des Watertanks	PC/φ445*69.5	1
23	Blade	Wassertank-Klinge	PC/φ330*106	1
24	Tank Sealing Ring	Dichtungsring	φ430*7	1
25	Spring Box	Frühlingsbox	φ140*134	1
26	Sealing Ring Fixing Part	Dichtringhalter	φ60*φ45*32	1
27	Washer	Gummidichtung	φ40*7	2
28	Washer 2	Gummidichtung 2	φ42*φ25*62	1
29	Rubber Sealing Washer	Gummidichtung	φ60*φ45*62	1
30	Bearing	Lager	NBR/φ20*φ40*8	2
31	Pulley	Rolle	POM/φ68*φ54*32	1
32	Water Tank Plug	Wassertank-Stopfen	φ31.3*10.4	1
33	Bearing Sleeve	Buchse	PP/φ18*φ10.2*13	6
34	Small Strap Wheel	Rolle	POM/φ51*φ38*32	1
35	Pedal Supporting Base	Pedalunterlage	PP/132*106*18	2
36	Pedal Adjustment Plate	Pedal-Einstellplatte	PP/343*106*56	2
37	Foot Pad	Fußpolster	φ20*15	2
38	Moving Wheel	Transport Rad	PU/φ69*23,5	4
39	Semi-Sphere Plug	Lenker-Endkappe	PP/25*1.5	2
40	Grip Cover	Lenker- Abdeckung	φ30*3*220	2
41	PVC Sleeve	PVC Buchse	PVC/φ15*φ8.2*40	2
42	PVC Sleeve 2	PVC Buchse 2	PVC/φ15*φ8.2*195	2
43	PVC Sleeve 3	PVC Buchse 3	PVC/φ15*φ8.2*10	4
44	Sleeve	Buchse	PVC/φ16*φ10.2*5	2
45	Main Bearing Sleeve	Spindelbuchse	φ30*φ17*10	1
46	Handlebar Holder	Lenker-Halter	ABS/96*54*40	1
47	Seat Cushion Block	Sitz-Block	PVC/25*15*10	4
48	Small Roller	Kleine Rad	TPU/φ28*11.5	4
49	Roller Holder	Rolle-Befestigungsplatte	PVC/46*43.5*32.4	4
50	Seat Roller	Sitz-Rolle	TPU/φ46*22	4
51	Foot Pad	Fußpolster	PVC/100*25*25	4
52	Sidebar	Seitenleiste	PVC/30*17.5*917	2
53	Seat Cushion	Sitz	PU/320*260*52	1
54	Webbing Strap Set	Pedal-Einstellriemen	PP/38.1**2*800	1
55	EVA Pad	EVA-Streifen	EVA/90*25*62	2
56	Wire Plug12	Kabel-Stecker 12	PVC/φ14.5*φ12	1
57	Hexagon Socket Flat Head screw	Innensechskant-Flachkopfschraube	M6*15*S4	10
58	Hexagon Socket Flat Head screw	Innensechskant-Flachkopfschraube	M6*30*S4	10
59	Hexagon Socket Flat Head screw	Innensechskant-Flachkopfschraube	M6*50*S4	2
60	Hexagon Socket Flat Head screw	Innensechskant-Flachkopfschraube	M8*32*S5	4
61	Hexagon Socket Flat Head screw	Innensechskant-Flachkopfschraube	M8*40*15*S5	16
62	Hexagon Socket Cylinder Head screw	Innensechskant-Zylinderkopfschraube	M6*16 S5	4
63	Hexagon Socket Pan Head screw	Innensechskant-Pfannekopfschraube	M6*15*S5	6
64	Internal hexagon countersunk screw	Innensechskant-Senkschraube	M6*32*S4	2

NO.	NAME	NAME	SPEC.	QTY.
65	Hexagon Socket Pan Head screw	Innensechskant-Pfannekopfschraube	M8×55×35×S5	2
66	Hexagon Socket Pan Head screw	Innensechskant-Pfannekopfschraube	M8×80×50×S5	2
67	Hexagon Socket Pan Head screw	Innensechskant-Pfannekopfschraube	M8×110×30×S6	1
68	Hexagon Socket Pan Head screw	Innensechskant-Pfannekopfschraube	M10×50×15×S6	1
69	Hexagon Socket Pan Head screw	Innensechskant-Pfannekopfschraube	M10×55×S6	1
70	Hex Bolts	Sechskantschrauben	M8×90×20×S14	4
71	Hexagon Head Screws	Sechskantschrauben	M6×15×S10	3
72	Hexagon Socket Pan Head screw	Innensechskant-Pfannekopfschraube	M6*30×S5	1
73	Cross Recessed Pan Head Tapping Screws	Kreuzschlitz Flachkopf-Blechschauben	ST4.2x16xΦ7	10
74	Cross Recessed Pan Head Tapping Screws	Kreuzschlitz Flachkopf-Blechschauben	ST4.2x19xΦ11	12
75	Cross Recessed Pan Head Screws	Kreuzschlitz Pfannekopfschraube	M4x6xΦ7	4
76	Cross Recessed Pan Head Screw with Washer	Kreuzschlitz Pfannekopfschraube (mit Unterlegscheibe)	M3x17xΦ6	12
77	Nylon Nut	Nylonmutter	M10x1.25xH12xS17	1
78	Nylon Nut	Nylonmutter	M8xH7.5xS13	22
79	Nylon Nut	Nylonmutter	M3xH3.8xS6	12
80	Cap Nut	Hut-Mutter	M8×H16×S13	8
81	Washer	Unterlegscheibe	d8×Φ16×1.5	24
82	Shaft Retaining Ring	Wellenhaltering	D8×0.8	4
83	Washer	Unterlegscheibe	d6×Φ16×1	1
84	Cross Recessed Pan Head Screws	Kreuzschlitz Pfannekopfschraube	M5×12	4
85	Monitor	LCD-Anzeige	FY8330	1
86	Sensor Wire	Sensordraht	-	2
87	Strap	Gurt	24*3100	1
88	iPAD HOLDER	iPAD-Halter	250*152*25	1
89	Support block	Stützblock	90*20*9	1
90	iPad mounting plate	iPAD-Montageplatte	Q235/132*20*45*82	1
91	Internal hexagon flat head screw	Innensechskant-Flachkopfschraube	M6×15×φ10×22	3
92	Sleeve	Buchse	Q235/φ12*φ10*10	4
93	Allen Key S5	Inbusschlüssel S5	30*80*5 S5	1
94	Water Pump	Wasserpumpe	PE/650*φ22	1
95	Water Purification Tablets	Wasser-Aufbereitungstabletten	-	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 gewährleis- ten. Das Rudergerät sollte während Wartungsarbeiten nicht genutzt werden.

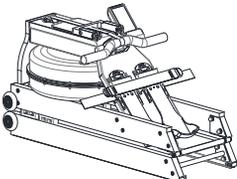
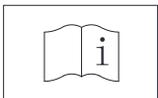
13. Seien Sie vorsichtig mit allen beweglichen Teilen des Rudergeräts, um die Gefahr des Einklemmens der Hand zu vermeiden.

⚠️ WARNUNG

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm mit dem Rudergerät durchführen, wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder sich unwohl fühlen und dies Ihre erste Fitnessübung ist. Bitte bauen Sie dieses Rudergerät gemäß dieser Bedienungsanleitung auf und nutzen Sie es gemäß den Empfehlungen dieser Anleitung.

JOROTO übernimmt keine Verantwortung für Personen oder Sachschäden, die durch unsachgemäße Verwendung dieses Produkts verursacht werden.

LISTE DES VERPACKUNGSZUBEHÖRS

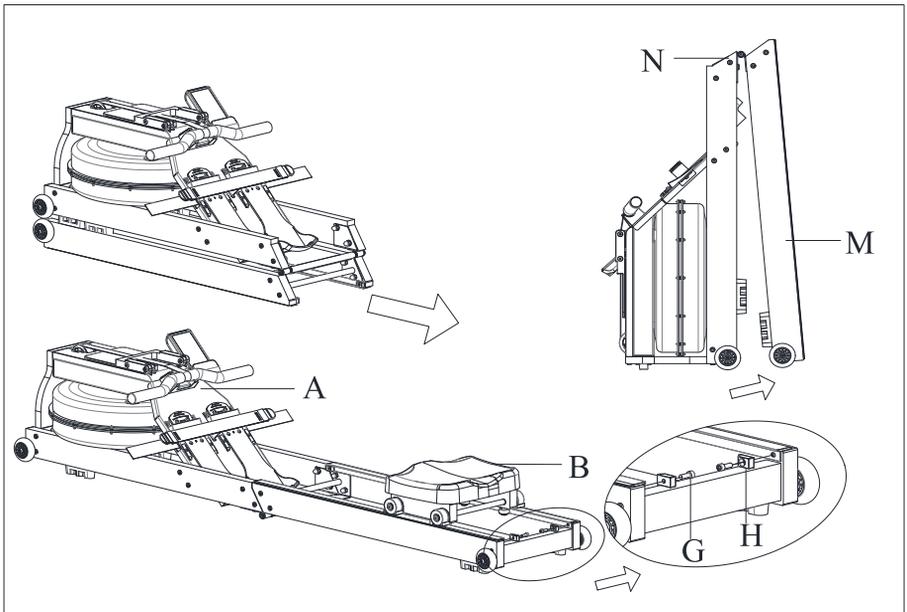
A 	B 	C 
D 	E 	F 

No.	Name	QTY.	No.	Name	QTY.
A	Hauptrahmen	1PC	B	Sitz	1PC
C	Wasserpumpe	1PC	D	Bedienungsanleitung	1PC
E	Wasser-Aufbereitungstablette	3PC	F	Inbusschlüssel S5	1PC

AUFBAUANLEITUNG

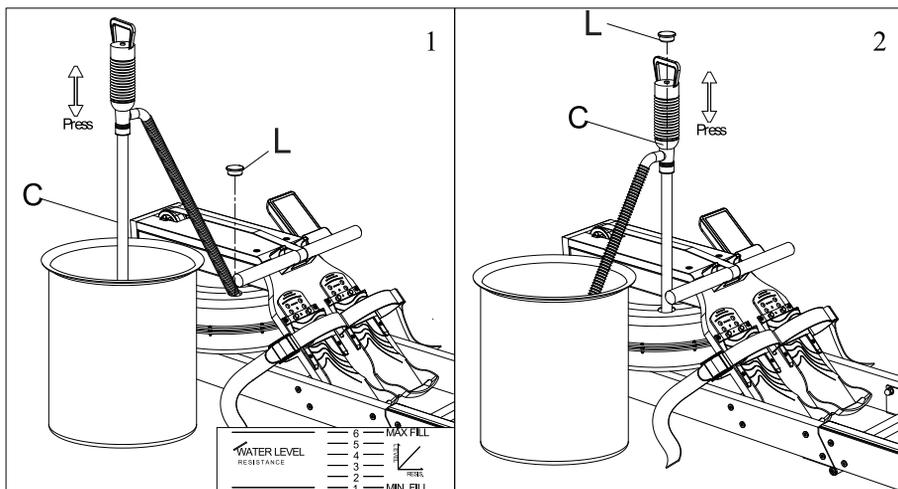
SCHRITT 1

1. Nehmen Sie das Produkt aus der Verpackung und stellen es aufrecht hin, klappen dann auf und legen flach auf den Boden. Achten Sie bitte darauf, eine Hand an der Klappstange (N) und die andere Hand an der Schiene (M) zu halten, und drücken dann leicht nach außen, um ein Einklemmen zu vermeiden.
2. Entfernen Sie mit dem Inbusschlüssel (F) die innere Sechskant-Zylinderkopfschraube (G) vom Sitz-Block (H); Schieben Sie der Sitz (B) in die Schiene. Montieren Sie dann die entfernte Sechskant-Zylinderkopfschraube und der Sitz-Block wieder.



SCHRITT 2

1. Entfernen Sie den Wassertank-Stopfen (L) vom Wassertank.
2. Spritzen Sie Wasser gemäß Fig. 1 ein. Setzen Sie die Wasserpumpe (C) in den Wassertank, benutze die Wasserpumpe (C), um Wasser aus dem Eimer in den Wassertank zu pumpen. Beziehen Sie sich auf die digitalen Markierungen an der Seite des Wassertanks, um die Wassermenge im Wassertank zu messen.
3. Pumpen Sie Wasser wie in Fig. 2 gezeigt. Stellen Sie einen Eimer neben das Rudergerät und pumpen Sie Wasser mit der Wasserpumpe (C) aus dem Wassertank in den Eimer. Stecken Sie den Wassertank-Stopfen (L) an dem Wassertank ein, trocknen Sie die Wassertropfen auf und um das Rudergerät herum mit einem trockenen Tuch, und das Pumpen ist abgeschlossen.

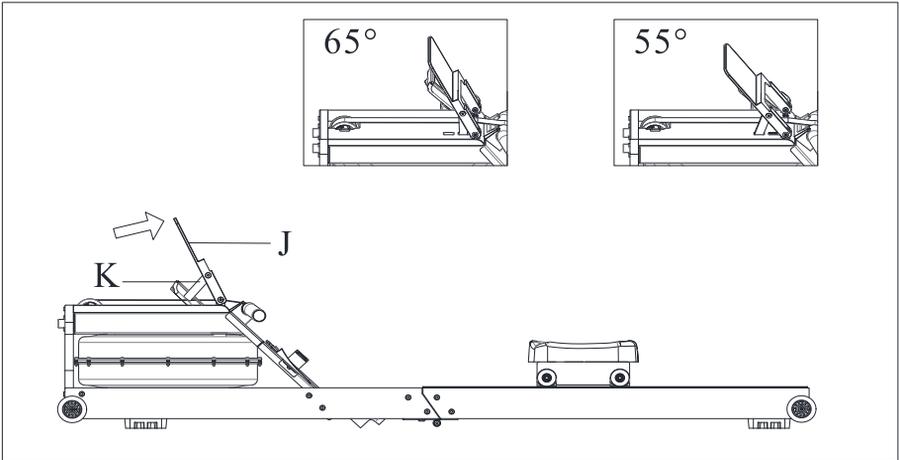


WARTUNGSHINWEISE ZUM WASSERTANK

1. Je nach Umgebung des Installationsortes und der Häufigkeit der Nutzung sollte das Wasser regelmäßig gewechselt werden, spätestens jedoch alle 3 Monate oder bei Anzeichen von Verfärbung, Bakterien oder Algen usw. Wasserreinigungstabletten (3 Tabletten beiliegend) eignen sich zur Reinhaltung des Wassers. Nach dem Wasserwechsel eine Tablette in den Tank geben. Eine Tablette ist ausreichend für einen maximal gefüllten Wassertank.
2. Setzen Sie den Tank niemals direktem Sonnenlicht aus und entleeren Sie ihn, wenn er längere Zeit nicht benutzt wird.
3. Das Wasser aus dem Tank ist nicht zum Verzehr geeignet. Bitte schütten Sie das Wasser nach dem Entleeren weg.
4. *Vor jeder Benutzung empfehlen wir, den Wassertankverschluss zu entfernen und wieder einzusetzen, um die Dichtigkeit zu überprüfen. Dadurch kann auch überschüssiges Gas im Tank entweichen. Wenn der Wassertankverschluss eine deutliche Schrumpfung oder Undichtigkeit aufweist, stellen Sie die Nutzung ein und ersetzen Sie ihn durch den Ersatzverschluss, der im Paket enthalten ist. Sie können uns auch kontaktieren, um einen neuen Verschluss zu erhalten.

WINKELVERSTELLUNG DES IPAD-HALTERS

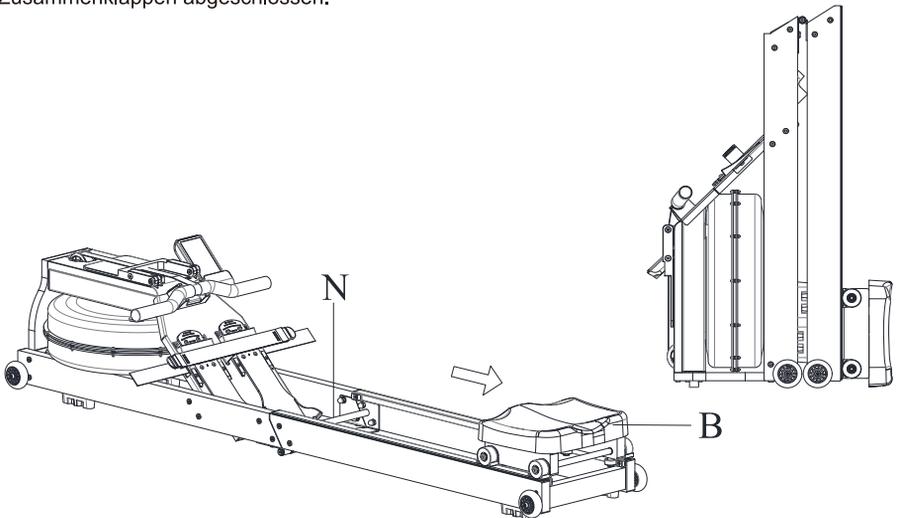
Platzieren Sie zunächst den Stützblock (K) in dem Schlitz, der dem gewünschten Winkel entspricht, wie in der Abbildung gezeigt, und platzieren Sie dann Ihr Handy oder Tablet auf dem IPAD-Halter (J).



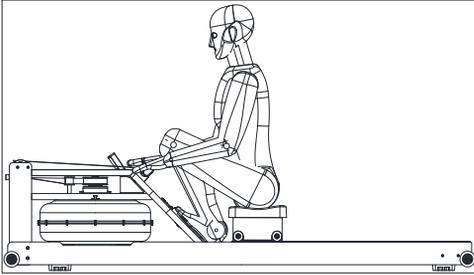
ZUSAMMENKLAPPEN DES RUDERGERÄTS

Vorsichtsmaßnahmen:

1. Schieben Sie den Sitz (B) an das Ende der Schiene, um zu verhindern, dass der Sitz schnell herunterfällt und das Rudergerät beschädigt.
2. Halten Sie die Klappstange (N) mit der Hand und ziehen Sie sie nach oben, dann ist das Zusammenklappen abgeschlossen.

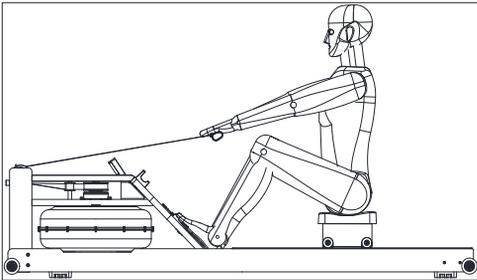


TRAININGSLEITFADEN



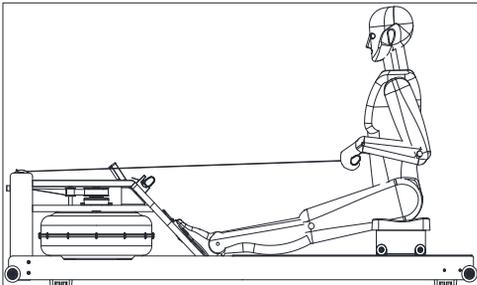
BEREITE-POSE

Halten Sie Ihre Arme gerade, Schultern entspannt, Augen geradeaus und FüÙe auf den Pedalen.



RUDER-POSE

Halten Sie den Griff mit beiden Händen, halten sie Ihre Körperposition und Ihren Winkel korrekt, strecken Sie die Beine langsam und drücken nach vorne.



WIEDERHOLUNG

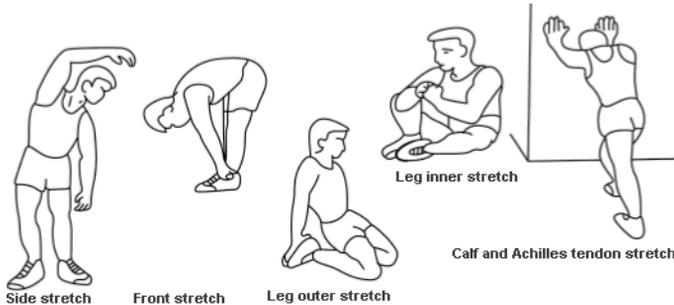
Strecken Sie Ihre Beine nach vorne, ziehen den Griff an Ihre Brust, entspannen Ihre Schultern und schauen nach vorne. Nach ein paar mal üben, Sie werden die richtige Ruderhaltung und den Rhythmus der Ruderbewegungen beherrschen. Im Vergleich zum normalen Rudern ist es einfacher, mit einem Rudergerät zu trainieren.

TRAININGSLEITFADEN

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

1. AUFWÄRMPHASE

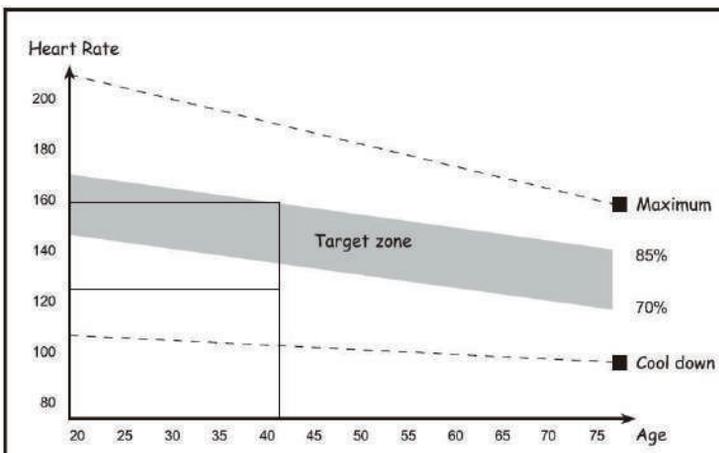
Das Aufwärmen kann dazu beitragen, das Risiko von Krämpfen oder Muskelschäden zu verringern. Es wird empfohlen, einige Dehnübungen wie herunten gezeigt zu machen. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden dauern. Bitte dehnen Sie sich entsprechend Ihrem Körperzustand. Wenn Sie Schmerzen verspüren, hören Sie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

LCD-ANZEIGE BEDINUNGSANLEITUNG

TASTE FUNKTIONEN

TASTE	BESCHREIBUNG
MODE	Drücken Sie MODE-Taste, um Anzeige von TIME/DIST/CAL/STROKES/PULSE/TIME (500m)/ODO/TOTAL STROKES/SPM umzuschalten.
SET	-Drücken Sie MODE-Taste, um zum entsprechenden Artikel zu wechseln. dann drücken Sie SET Taste, um den Zielwert für TIME, DIST, CAL usw. einzustellen.
RESET	Drücken Sie im Einstellungszustand RESET Taste, um die aktuellen Werte von TIME, DIST und CAL auf Null zurücksetzen. Drücken Sie im Anzeigestatus RESET-Taste und halten über 3 Sekunden, um alle Werte auf null zurücksetzen.

DISPLAY FUNKTIONEN

FUNKTION	DETAIL
TIME	1) Zeigt die Gesamtzeit des Trainings: Zeigt die Zeit vom Beginn bis zum Ende des Trainings. Bereich: 0:00-99:59 Minuten. 2) Der Zeitwert kann im Voraus eingestellt werden, wenn sie sich der voreingestellten Zeit nähert, gibt die LCD-Anzeige einige Sekunden lang einen Alarm auslösen. Die maximale voreingestellte Zeit beträgt 99 Minuten.
DISTANCE (DIST)	1) Zeigt die Gesamtdistanz vom Beginn bis zum Ende des Trainings an. Bereich: 0,0 ~ 9999 KM. 2) Der Distanzwert kann im Voraus eingestellt werden, wenn sie sich der voreingestellten Distanz nähert, die LCD-Anzeige einige Sekunden lang einen Alarm auslösen. Die maximale voreingestellte Distanz beträgt 9999 KM.
CALORIES (CAL)	1) Zeigt die Gesamtkalorien an, die vom Beginn bis zum Ende des Trainings verbraucht wurden. Bereich: 0,0 ~ 9999 KCAL. 2) Der Kalorienwert kann im Voraus eingestellt werden, wenn er sich der voreingestellten Kalorienmenge nähert, gibt der Monitor einige Sekunden lang einen Alarm aus. Die maximal voreingestellten Kalorien sind 9999 KCAL.
STROKES	Zeigt die Anzahl des Ruders an. Bereich: 0~9999 Ruders.
PULSE	Zeigt die aktuellen Herzfrequenzwert an. (Bitte tragen Sie einen Bluetooth-Herzschlag-Brustgurt, bevor Sie die Herzfrequenz messen, der gemessene Wert kann nicht als medizinische Grundlage verwendet werden).
TIME/500m	Zeigt die Zeit an, die der Benutzer benötigt, um 500 Meter zu trainieren. Bereich: 0:00 ~ 99:59Minuten.
TOTAL DISTANCE(ODO)	Zeigt die kumulierte Gesamtdistanz an, nachdem die Batterie installiert wurde.
TOTAL STROKES	Zeigt die kumulierte Ruders an, nachdem die Batterie installiert wurde.
SPM (strokes/ minute)	Zeigt die wiederholunge Ruders pro Minute (SPM) während des Trainings an. Bereich: 0~1500 Rate/Minute.



HINWEIS

1. Wenn Sie die Taste 4 Minuten lang nicht drücken oder trainieren, wechselt die LCD-Anzeige automatisch in den Standby-Modus.
2. Die LCD-Anzeige zeigt automatisch Daten an, wenn Sie die Taste drücken oder mit dem Training fortfahren.
3. Wenn die angezeigten Werte der LCD-Anzeige nicht klar sind, ist die Batterie schwach, ersetzen Sie sie bitte durch eine neue.

BEDINUNGSANLEITUNG

Drücken Sie MODE Taste, um das Anzeigefenster auszuwählen, das voreingestellt werden muss, und der Wert im entsprechenden Fenster blinkt. Drücken Sie dann SET Taste, um den Wert zu erhöhen, um Ihre gewünschte Zeit, Entfernung oder Kalorien zu erreichen. Halten Sie SET Taste, um den Wert schnell zu erhöhen. Drücken Sie RESET, um den Wert im zugehörigen blinkenden Fenster zurückzusetzen.

BATTERIE AUSTAUSCHEN

Wenn die LCD-Anzeige schwach oder unleserlich wird, ersetzen Sie sie durch zwei neue AAA UM4 R03 Batterien.

PULSGURT BEDIENUNGSANLEITUNG

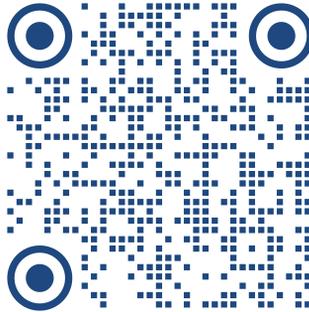
1. Um Ihre Pulswerte während des Trainings zu kontrollieren, können Sie beim Training auf dem Rudergerät den Pulsgurt tragen.
2. Sowohl der Pulsgurt als auch der Monitor verfügen über integriertes Bluetooth.
3. Bitte tragen Sie den Pulsgurt direkt fest auf der Haut, schalten Sie den Monitor ein und beginnen Sie dann mit dem Rudern. Der Pulswert wird per Bluetooth an den Monitor übertragen.

APP-VERBINDUNGSSCHRITTE

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



(2) Bitte scannen Sie den QR-Code für Anweisungen zur Bluetooth-Verbindung.

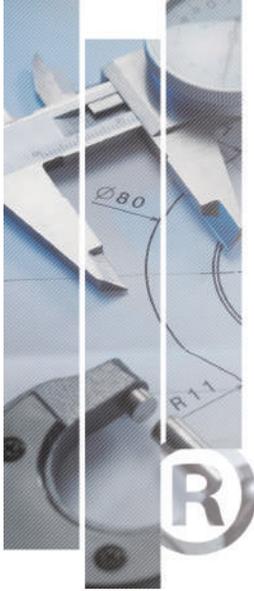


Hiermit erklärt Li ang Health Technology (Beijing) Co. Ltd, dass die Funkanlage Typ MR280PRO mit der Richtlinie 2014/53/EU übereinstimmt.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter folgender Internetadresse verfügbar :

[HTTPS://SCAN.ERWEICAIHONG.CN/F9IV](https://scan.erweicaihong.cn/F9IV)





Li ang Health Technology (Beijing) Co. Ltd

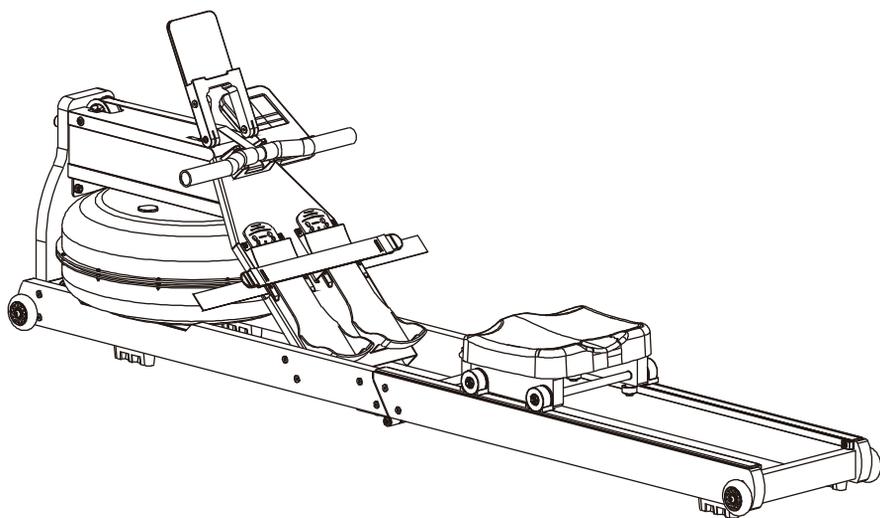
Tel: 1-888-828-2521

Scan the Instagram QR Code to reach us online

Email: support@jorotofitness.com

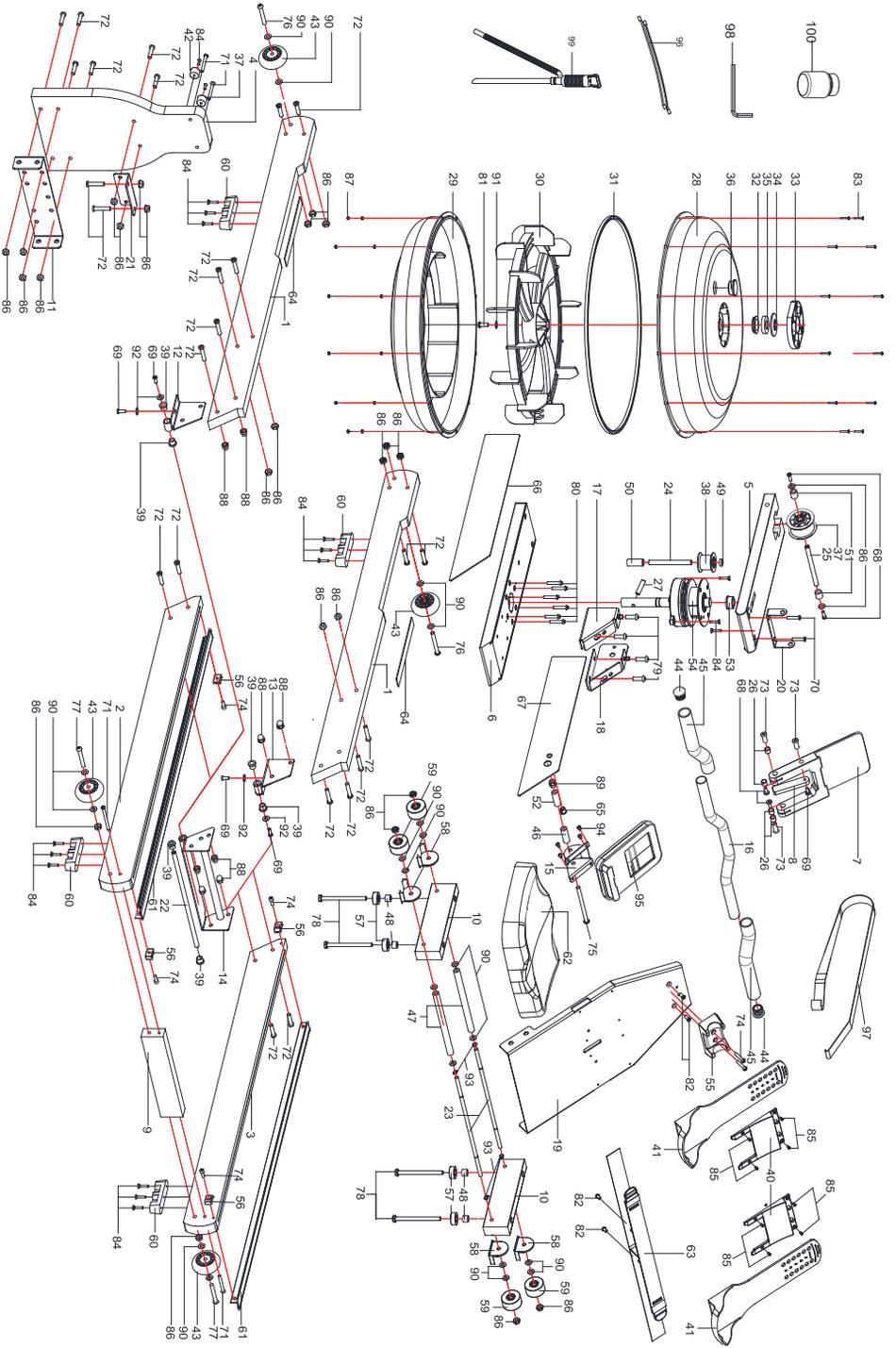
JOROTO[®]

Bedienungsanleitung



JOROTO-MR380

RUDERGERÄT



NO.	NAME	NAME	SPEC.	QTY.
1	Front Frame	Vorderer Rahmen	992.6*80*27	2
2	Left Back Rail	Linke hintere Schiene	1022.6*80*27	1
3	Right Back Rail	Rechte hintere Schiene	1022.6*80*27	1
4	Front Baffle	Vordere Schallwand	415*240*27	1
5	Top Connecting Panel	Oberes Verbindungsplanke	392*152*27	1
6	Tank Fixing Plate	Tankbefestigungsplanke	496*124*27	2
7	Ipad Holder	Ipad-Halter	250*126*20	1
8	Support Rod	Stützstange	90*20*9	1
9	Rail Connecting Panel	Schienenverbindungsplanke	260*55*27	1
10	Seat Fixing Panel	Sitzbefestigungsblech	220*60*27	2
11	U Connecting Panel	U-Verbindungspanel	260*70*40*53	1
12	Left Front Connecting Plate	Linke vordere Verbindungsplatte	-	1
13	Right Front Connecting Plate	Rechte vordere Verbindungsplatte	-	1
14	Back Connecting Plate	Hintere Verbindungsplatte	-	1
15	Monitor Holder	Monitorhalter	82	1
16	Handlebar	Lenker	Φ25*380	1
17	Left Fixing Plate	Linke Befestigungsplatte	82.5	1
18	Right Fixing Plate	Rechte Befestigungsplatte	82.5	1
19	Pedal Fixing Plate	Pedalbefestigungsplatte	83	1
20	Ipad Holder Post	Ipad-Halterpfosten	82	1
21	L-Shaped Connecting Plate	L- Verbindungsplatte	83	1
22	Pivot Shaft	Drehwelle	φ10*305	1
23	Seat Roller Shaft	Sitzrollenwelle	φ8*320	2
24	Little Guide Wheel Shaft	Kleine Führungsradwelle	φ10*106	1
25	Big Guide Wheel Shaft	Große Führungsradwelle	φ10*124	1
26	Bushing	Buchse	φ12*φ10*10	4
27	Fixing Pin	Befestigungsstift	φ10*40	1
28	Upper Tank	Obere Tankabdeckung	φ518*100	1
29	Lower Tank	Untere Tankabdeckung	φ518*100	1
30	Oar	Ruder	462*115	1
31	Sealing Ring	Dichtungsring	φ501*7	1
32	Rubber Washer	Gummischeibe	φ40*7	1
33	Bearing Housing	Lagergehäuse	110*98*12	1
34	Plastic Washer	Kunststoffdichtung	φ52*φ20.5*3	2
35	Oil Seal	Öldichtung	φ20*φ40*8	1
36	Tank Plug	Tankstopfen	φ31.3*10.4	1
37	Big Guide Wheel	Großes Führungsrad	φ68*φ54*32	1
38	Little Guide Wheel	Kleines Führungsrad	φ51*φ38*32	1
39	Plastic Bushing	Kunststoffbuchse	φ18*φ10.2*13	6
40	Pedal Fixing Plate	Pedalbefestigungsplatte	132*106*18	2
41	Pedal	Pedale	343*106*56	2
42	Rubber Pad	Gummiauflage	φ20*15	2
43	Transport Wheel	Transportrad	φ69*23.5	4
44	Handlebar Plug	Lenkerendkappe	25*1.5	2
45	Handlebar Cover	Lenkerabdeckung	φ30*3*210	2
46	PVC Bushing No.1	PVC-Buchse Nr.1	φ15*φ8.2*40	1
47	PVC Bushing No.2	PVC-Buchse Nr.2	φ15*φ8.2*195	2
48	PVC Bushing No.3	PVC-Buchse Nr.3	φ15*φ8.2*10	4
49	PVC Bushing No.4	PVC-Buchse Nr.4	φ16*φ10.2*5	1
50	PVC Bushing No.5	PVC-Buchse Nr.5	φ16*φ10.2*38	1
51	PVC Bushing No.6	PVC-Buchse Nr.5	φ16*φ10.2*16	2
52	PVC Bushing No.7	PVC-Buchse Nr.7	φ15*φ8.2*60	1
53	Rotator Spindle Bushing	Rotator-Spindelbuchse	Φ30*Φ17*10	1
54	Rotator	Rotator	φ110*220	1
55	Handlebar Post	Lenkerstütze	96*54*40	1
56	Seat Stopper	Sitzstopper	25*15*10	4
57	Horizontal Seat Roller	Horizontale Sitzrolle	φ28*11.5	4
58	Roller Positioning Seat	Rollenpositionierungssitz	46*43.5*32.4	4
59	Vertical Seat Roller	Vertikale Sitzrolle	φ46*22	4
60	Foot Pad	Fußpolster	100*25*25	4
61	Edge Strip	Edge Strip	30*17.5*917	2
62	Seat	Sitz	320*260*52	1
63	Peddle Strap	Fußgurte	38.1**2*800	1
64	Eva Mat	EVA- Matte	90*25*82	2

NO.	NAME	NAME	SPEC.	QTY.
65	Cable Plug	Kabelstecker	φ14.5*φ12	1
66	Left Protective Board	Linke Schutzplatte	474*86*62.5	1
67	Right Protective Board	Right Protective Board	474*86*62.5	1
68	Hex Socket Screw	Innensechskantschraube	M6×10×S4	4
69	Hex Socket Screw	Innensechskantschraube	M6×15×S4	5
70	Hex Socket Screw	Innensechskantschraube	M6×30×S4	2
71	Hex Socket Screw	Innensechskantschraube	M6×50×S4	4
72	Hex Socket Screw	Innensechskantschraube	M8×40×15×S5	24
73	Hex Socket Screw	Innensechskantschraube	M6×15×φ10×22 φ17×3×S5	3
74	Hex Socket Screw	Innensechskantschraube	M6*16 S5	6
75	Hex Socket Screw	Innensechskantschraube	M8×120×20×S5	1
76	Hex Socket Screw	Innensechskantschraube	M8×65×20×S5	2
77	Hex Socket Screw	Innensechskantschraube	M8×80×20×S5	2
78	Hex Bolt	Sechskantschraube	M8×90×20×S14	4
79	Hex Socket Screw	Innensechskantschraube	M8×25×S5	4
80	Hex Socket Screw	Innensechskantschraube	M6×32×S4	6
81	Hex Socket Screw	Innensechskantschraube	M8×20×S5	1
82	Hex Socket Screw	Innensechskantschraube	M6×8	4
83	Crosshead Screw	Kreuzkopfschraube	M3×17×Φ6	12
84	Crosshead Screw	Kreuzkopfschraube	ST4.2×19×Φ11	19
85	Crosshead Screw	Kreuzkopfschraube	M4×6×Φ7	8
86	Nylon Nut	Nylonmutter	M8×H7.5×S13	22
87	Nylon Nut	Nylonmutter	M3×H3.8×S6	12
88	Cap Nut	Hutmutter	M8×H16×S13	8
89	Hex Nut	Sechskantmutter	M8×H6.8×S14	2
90	Flat Washer	Flache Unterlegscheibe	d8×Φ16×1.5	22
91	Flat Washer	Flache Unterlegscheibe	d8×Φ16×1.5	1
92	Flat Washer	Flache Unterlegscheibe	d6×Φ16×1	4
93	Spring Washer	Federscheibe	D7×0.9	4
94	Crosshead Screw	Kreuzkopfschraube	M5×12	4
95	Monitor	Monitor	-	1
96	Sensor Cable	Sensorkabel	-	2
97	Pull Strap	Kordelzug	24*3100	1
98	Hex Key	Sechskantschlüssel	30*80*5 S5	1
99	Pump	Pumpe	650*φ22	1
100	Purification Tablet	Wasserreinigungstabletten	Φ30*30	3

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.

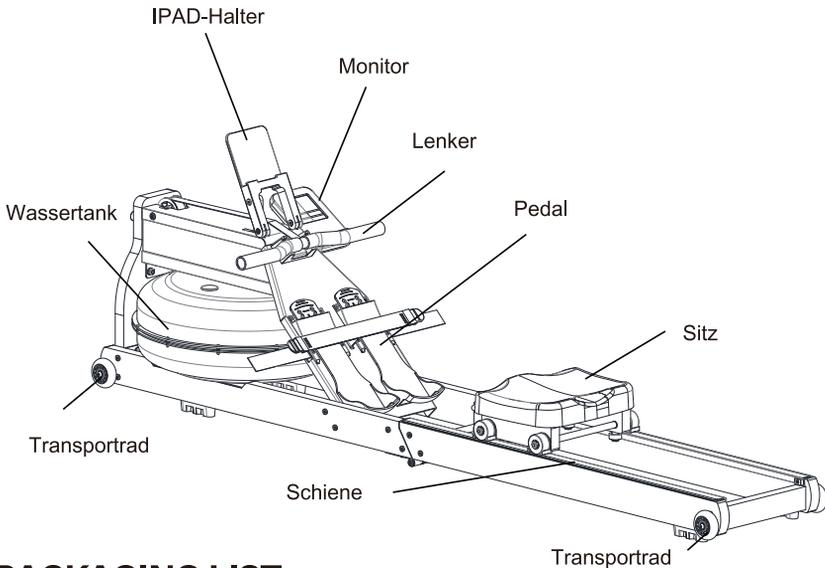
13. Seien Sie vorsichtig mit allen beweglichen Teilen des Rudergeräts, um die Gefahr des Einklemmens der Hand zu vermeiden.

WARNUNG

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm mit dem Rudergerät durchführen, wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder sich unwohl fühlen und dies Ihre erste Fitnessübung ist. Bitte bauen Sie dieses Rudergerät gemäß dieser Bedienungsanleitung auf und nutzen Sie es gemäß den Empfehlungen dieser Anleitung.

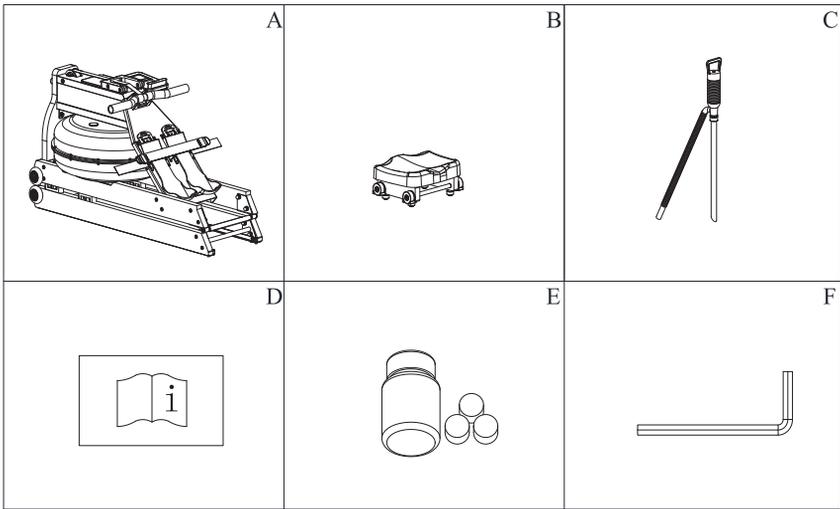
JOROTO übernimmt keine Verantwortung für Personen oder Sachschäden, die durch unsachgemäße Verwendung dieses Produkts verursacht werden.

PRODUKTANLEITUNG



PACKAGING LIST

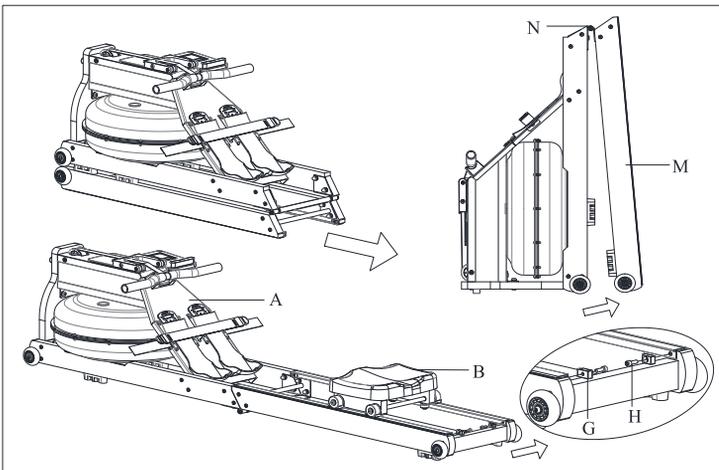
Nr.	Name	QTY.	Nr.	Name	QTY.
A	Hauptrahmen	1PC	B	Sitz	1PC
C	Wasserpumpe	1PC	D	Bedienungsanleitung	1PC
E	Wasser-Aufbereitungstablette	3PC	F	Inbusschlüssel S5	1PC



AUFBAUANLEITUNG

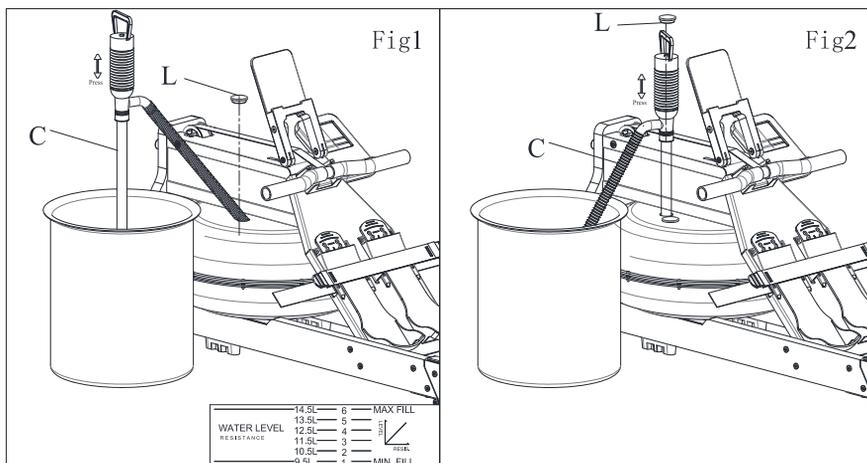
SCHRITT 1

1. Nehmen Sie das Produkt aus der Verpackung und stellen es aufrecht hin, klappen dann auf und legen flach auf den Boden. Achten Sie bitte darauf, eine Hand an der Klappstange (N) und die andere Hand an der Schiene (M) zu halten, und drücken dann leicht nach außen, um ein Einklemmen zu vermeiden.
2. Entfernen Sie mit dem Inbusschlüssel (F) die innere Sechskant-Zylinderkopfschraube (G) vom Sitz-Block (H); Schieben Sie der Sitz (B) in die Schiene. Montieren Sie dann die entfernte Sechskant-Zylinderkopfschraube und der Sitz-Block wieder.



SCHRITT 2

1. Entfernen Sie den Wassertank-Stopfen (L) vom Wassertank.
2. Spritzen Sie Wasser gemäß Fig. 1 ein. Setzen Sie die Wasserpumpe (C) in den Wassertank, benutze die Wasserpumpe (C), um Wasser aus dem Eimer in den Wassertank zu pumpen. Beziehen Sie sich auf die digitalen Markierungen an der Seite des Wassertanks, um die Wassermenge im Wassertank zu messen.
3. Pumpen Sie Wasser wie in Fig. 2 gezeigt. Stellen Sie einen Eimer neben das Rudergerät und pumpen Sie Wasser mit der Wasserpumpe (C) aus dem Wassertank in den Eimer. Stecken Sie den Wassertank-Stopfen (L) an dem Wassertank ein, trocknen Sie die Wassertropfen auf und um das Rudergerät herum mit einem trockenen Tuch, und das Pumpen ist abgeschlossen.

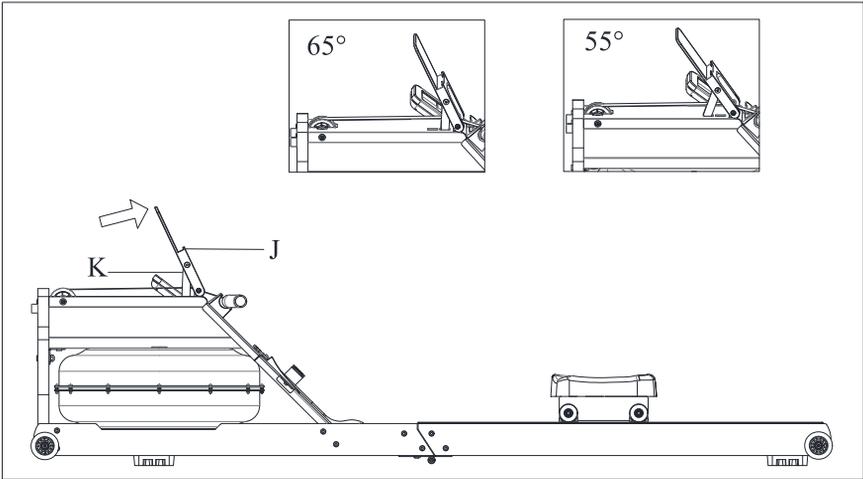


HINWEISE ZUR WARTUNG DES WASSERTANKS

1. Je nach Umgebung des Installationsortes und der Häufigkeit der Nutzung sollte das Wasser regelmäßig gewechselt werden, spätestens jedoch alle 3 Monate oder bei Anzeichen von Verfärbung, Bakterien oder Algen usw. Wasserreinigungstabletten (3 Tabletten beiliegend) eignen sich zur Reinhaltung des Wassers. Nach dem Wasserwechsel eine Tablette in den Tank geben. Eine Tablette ist ausreichend für einen maximal gefüllten Wassertank.
2. Setzen Sie den Tank niemals direktem Sonnenlicht aus und entleeren Sie ihn, wenn er längere Zeit nicht benutzt wird.
3. Das Wasser aus dem Tank ist nicht zum Verzehr geeignet. Bitte schütten Sie das Wasser nach dem Entleeren weg.
4. *Vor jeder Benutzung empfehlen wir, den Wassertankverschluss zu entfernen und wieder einzusetzen, um die Dichtigkeit zu überprüfen. Dadurch kann auch überschüssiges Gas im Tank entweichen. Wenn der Wassertankverschluss eine deutliche Schrumpfung aufweist, stellen Sie die Nutzung ein und kontaktieren Sie uns, um einen neuen Verschluss zu erhalten.

WINKELVERSTELLUNG DES IPAD-HALTERS

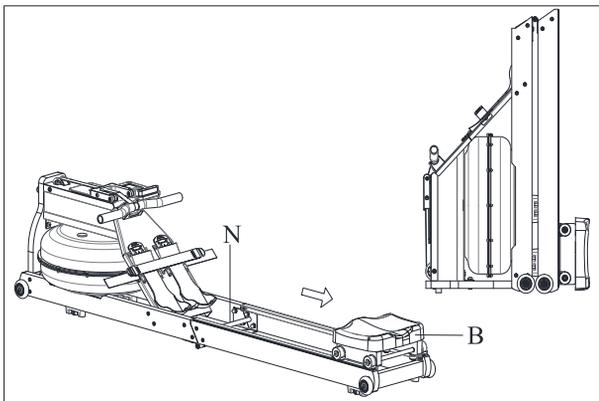
Platzieren Sie zunächst den Stützblock (K) in dem Schlitz, der dem gewünschten Winkel entspricht, wie in der Abbildung gezeigt, und platzieren Sie dann Ihr Handy oder Tablet auf dem IPAD-Halter (J).



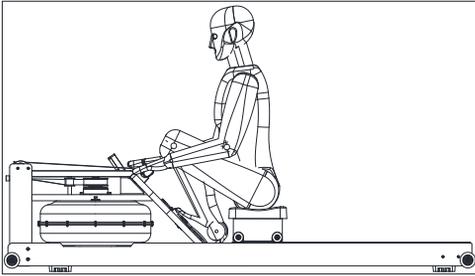
ZUSAMMENKLAPPEN DES RUDERGERÄTS

Vorsichtsmaßnahmen:

1. Schieben Sie den Sitz (B) an das Ende der Schiene, um zu verhindern, dass der Sitz schnell herunterfällt und das Ruderggerät beschädigt.
2. Halten Sie die Klappstange (N) mit der Hand und ziehen Sie sie nach oben, dann ist das Zusammenklappen abgeschlossen.

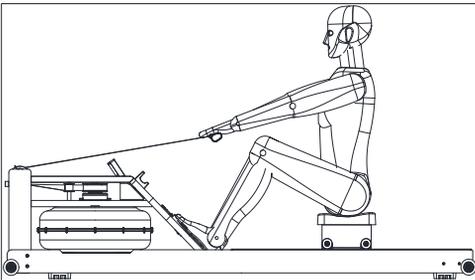


TRAININGSLEITFADEN



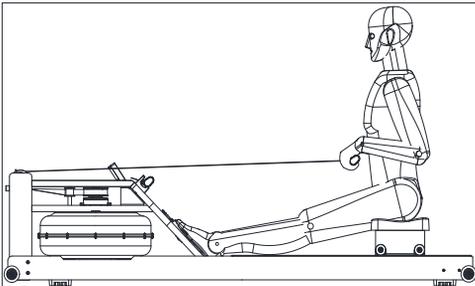
BEREITE-POSE

Halten Sie Ihre Arme gerade, Schultern entspannt, Augen geradeaus und Füße auf den Pedalen.



RUDER-POSE

Halten Sie den Griff mit beiden Händen, halten sie Ihre Körperposition und Ihren Winkel korrekt, strecken Sie die Beine langsam und drücken nach vorne.



WIEDERHOLUNG

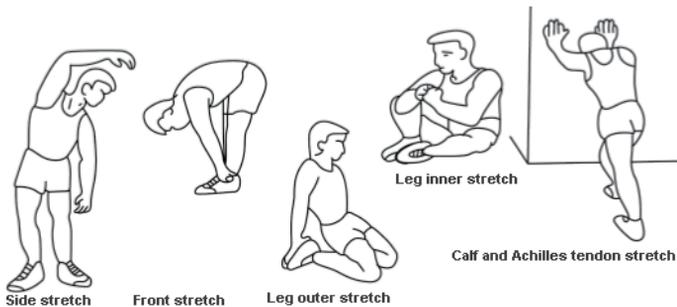
Strecken Sie Ihre Beine nach vorne, ziehen den Griff an Ihre Brust, entspannen Ihre Schultern und schauen nach vorne. Nach ein paar mal üben, Sie werden die richtige Ruderhaltung und den Rhythmus der Ruderbewegungen beherrschen. Im Vergleich zum normalen Rudern ist es einfacher, mit einem Rudergerät zu trainieren.

TRAININGSLEITFADEN

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

1. AUFWÄRMPHASE

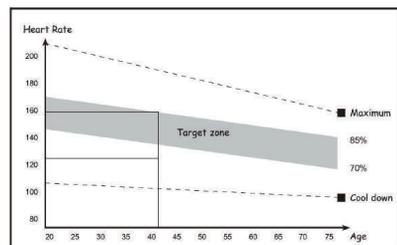
Das Aufwärmen kann dazu beitragen, das Risiko von Krämpfen oder Muskelschäden zu verringern. Es wird empfohlen, einige Dehnübungen wie herunter gezeigt zu machen. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden dauern. Bitte dehnen Sie sich entsprechend Ihrem Körperzustand. Wenn Sie Schmerzen verspüren, hören Sie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

ANLEITUNG ZUM MONITOR

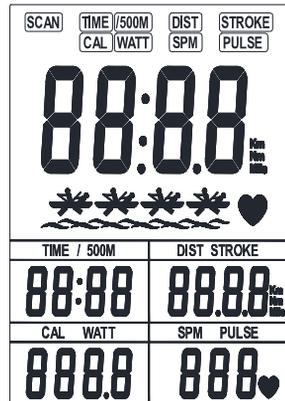
1. ANLEITUNG DES MONITORS

- Oberen Fenster des Monitors

Im Scan-Modus werden im oberen Fenster des Monitors alle 6 Sekunden nacheinander Zeit, Zeit/500 m, Distanz, Ruder, Kalorien, Watt, SPM und Puls angezeigt. Durch Drücken der MODE-Taste wird zwischen dem Scanmodus und verschiedenen Datenanzeigen umgeschaltet.

- Unteren Fenster des Monitors

-Alle Daten werden in Gruppen im unteren Fenster des Monitors angezeigt. Zeit, Ruder, Kalorien, Puls sind eine Gruppe, Zeit/500 m, Distanz, Watt, SPM sind eine andere Gruppe. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um zwischen den beiden Datensätzen zu wechseln.



SCHEMATISCHE DARSTELLUNG UND DATENBESCHREIBUNG DES MONITORS:

ARTIKEL	BESCHREIBUNG	REICHWEITE
TIME	Übungsdauer	0:00 ~ 99:59 (M: S)
TIME/500M	Die Zeit, die benötigt wird, um bei der aktuellen Geschwindigkeit 500 Meter zu rudern.	0:00 ~ 99:59 (M: S)
DISTANCE	Ruderdistanz.	0.00~99.99 (KM)
STROKE	Die Anzahl der abgeschlossenen Ruderschläge.	0 ~ 9999 (Ruders)
CALORIE	Kalorienverbrauch beim Rudern.	0.0~999.9 (kcal)
Watt	Aktuelle Trainingsleistung.	0.0~999.9 (WATT)
SPM	Ruderschläge pro Minute.	0~999 (S/M)
Pulse	Herzschläge pro Minute.	30~240 (BPM)

2. TASTENFUNKTION

ARTIKEL	BESCHREIBUNG
MODE	<p>1.Wechseln Sie zwischen verschiedenen Datenanzeigen und dem Scanmodus für das Hauptfenster des Monitors.</p> <p>2.Halten Sie die Taste 1,5 Sekunden lang gedrückt, um die Einstellung der Zieltrainingsdaten (Zeit, Distanz, Ruder, Kalorien, Puls) einzugeben. Während des Trainings werden die Daten vom Zielwerte bis 0 heruntergezählt.</p>
UP	<p>1.Schalten Sie im unteren Fenster des Monitors zwischen zwei Datensätzen um.</p> <p>2.Drücken Sie nach Eingabe der Ziel-Trainingswerte-Einstellung die UP-Taste, um die entsprechenden Ziel-Trainingswerte zu erhöhen. Zum kontinuierlichen Erhöhen gedrückt halten.</p>
DOWN	<p>1. Schalten Sie im unteren Fenster des Monitors zwischen zwei Datensätzen um.</p> <p>2.Drücken Sie nach Eingabe der Ziel-Trainingswerte-Einstellung die DOWN-Taste, um die entsprechenden Ziel-Trainingswerte zu verringern. Halten Sie die Taste gedrückt, um sie kontinuierlich zu verringern.</p>
RESET	<p>Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Trainingsdaten auf Null zu setzen.</p>
RECOVERY	<p>Wenn der Monitor Ihren aktuellen Puls empfängt und anzeigt, drücken Sie die RECOVERY-Taste, um den Puls-Erholungstest zu starten. Der Monitor zeigt einen 1-minütigen Countdown an und zeigt gleichzeitig den allmählich abnehmenden Pulswert an.</p> <p>Wenn der Countdown Null erreicht, wird das Testergebnis mit Bewertungen von F1 bis F6 angezeigt. F1 ist ausgezeichnet, F2 ist gut, F3 ist mittelmäßig, F4 ist unterdurchschnittlich, F5 ist schlecht und F6 ist sehr schlecht.</p> <p>Drücken Sie die RECOVERY-Puls-Wiederherstellungstaste erneut, um die Puls-Wiederherstellungsfunktion zu verlassen.</p>

1.BATTERIE

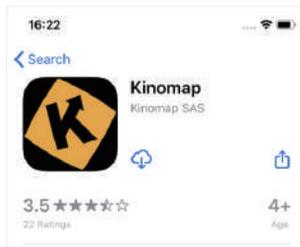
Legen Sie zwei AA UM3-Batterien entsprechend der auf dem Instrument angegebenen positiven und negativen Ausrichtung in das Batteriefach ein. Wenn der Bildschirm während des Betriebs schwach erscheint oder deutlich blinkt, weist dies auf eine unzureichende Batterieleistung hin. Bitte ersetzen Sie zwei neue Batterien.

2.AUTOMATISCHE ABSCHALTUNG

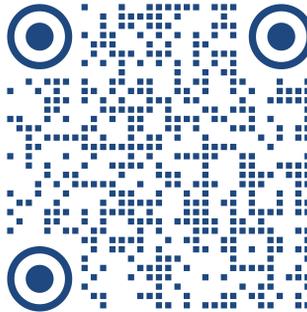
Wenn Sie nicht gerudert oder Tasten betätigt länger als 4 Minuten werden, schaltet sich der Monitor automatisch ab; Der Monitor schaltet sich automatisch ein, sobald Sie rudern oder eine beliebige Taste drücken.

APP-VERBINDUNGSSCHRITTE

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



(2) Bitte scannen Sie den QR-Code für Anweisungen zur Bluetooth-Verbindung.



Hiermit erklärt Li ang Health Technology (Beijing) Co. Ltd, dass die Funkanlage Typ MR380 mit der Richtlinie 2014/53/EU übereinstimmt.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter folgender Internetadresse verfügbar :

[HTTPS://SCAN.ERWEICAIHONG.CN/F91V](https://scan.erweicaihong.cn/f91v)





Li ang Health Technology (Beijing) Co. Ltd
Tel: 1-888-828-2521
Scan the Instagram QR Code to reach us online

Email: support@jorotofitness.com