

mobifitness

Intelligente Rudermaschine

Benutzerhandbuch

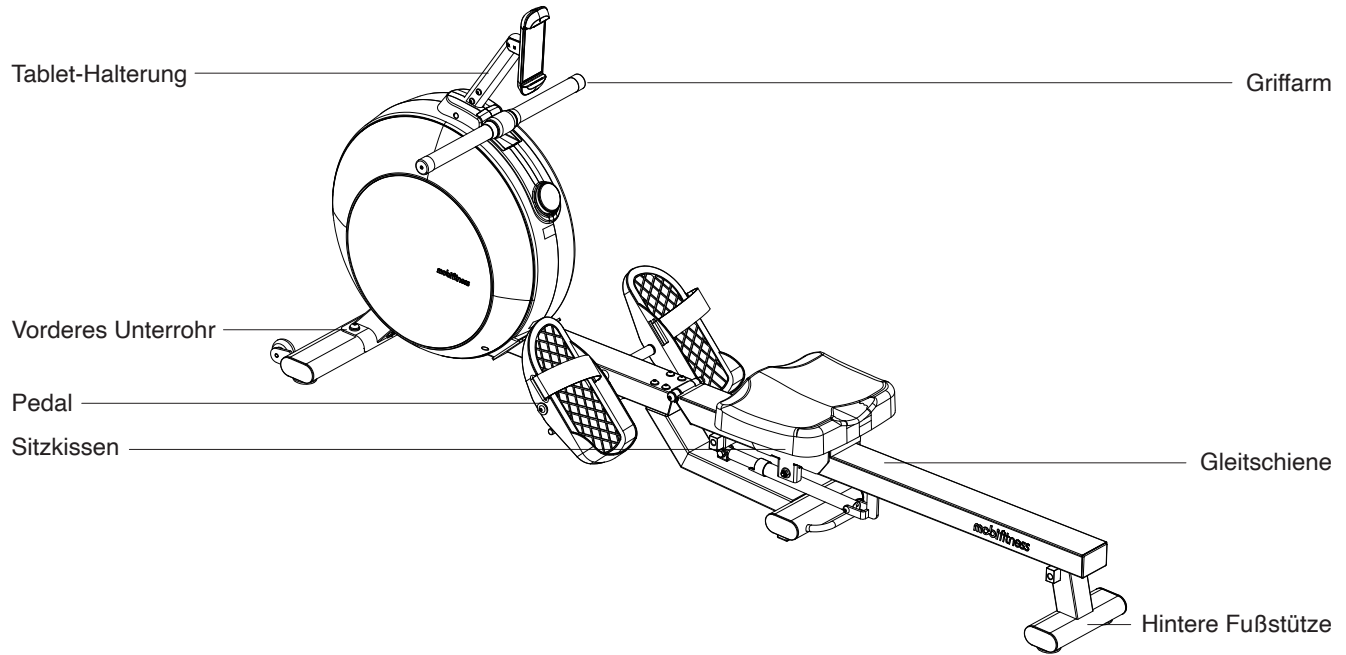
Smart Rowing Machine

User Manual

MRH3208CEU

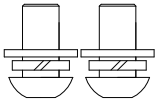
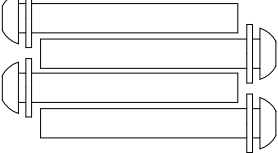
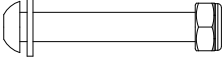

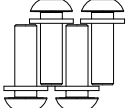
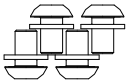


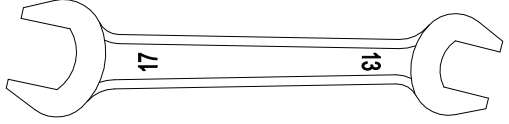
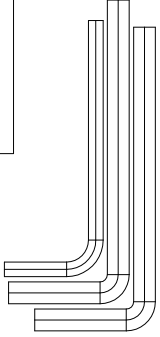
Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in diesem Handbuch, bevor Sie dieses Gerät verwenden.
Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment.

Installation

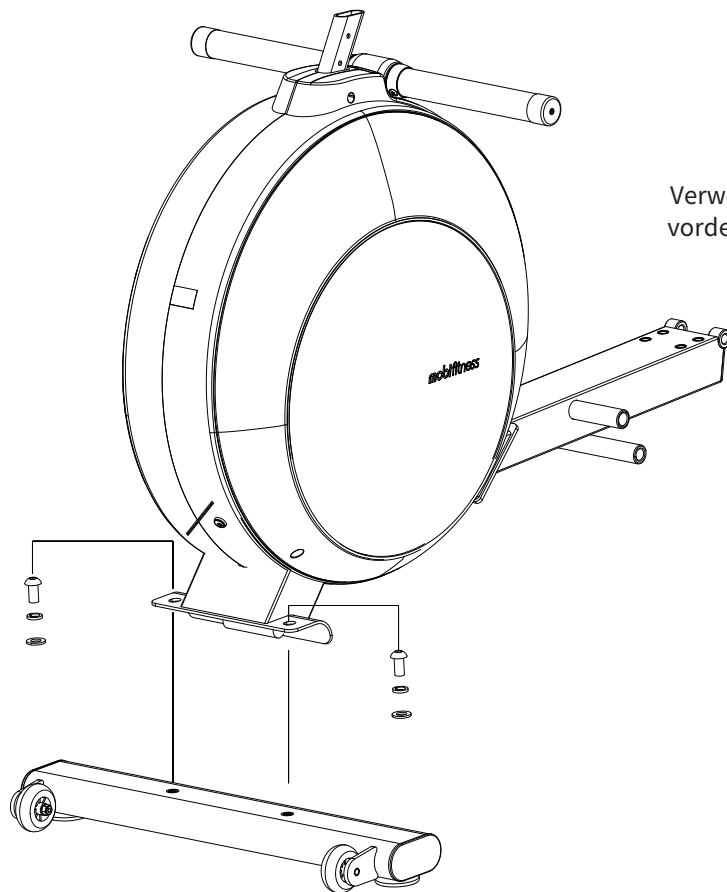


Hauptgestell 1, vorderes Unterrohr 1, hinteres Unterrohr 1, Pedal 2, Gleitschiene 1, Tablet-Halterung 1, Sitzkissen 1, Werkzeug-Set 1, Bedienungsanleitung 1

Tool

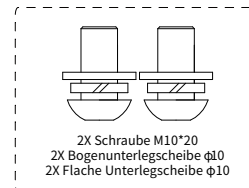
MRH3208CEU Werkzeug-Set			
<p>1/8</p>  <p>2X Schraube M10*20 2X Bogenunterlegscheibe ϕ10 2X Flache Unterlegscheibe ϕ10</p>	<p>2/8</p>  <p>4X Schraube M8*60 4X Flache Unterlegscheibe ϕ8</p>	<p>3/8</p>  <p>1X Schraube M8*50 1X Flache Unterlegscheibe ϕ8 1X Sicherungsmutter M10</p>	
<p>4/8</p>  <p>1X Schraube M10*90 1X Hutmuttern M10 2X Flache Unterlegscheibe ϕ10</p>	<p>5/8</p>  <p>4X Schraube M6*20 4X Unterlegscheibe ϕ6</p>		
<p>6/8</p>  <p>4X Schraube M6*10 4X Unterlegscheibe ϕ6</p>	<p>7/8</p>  <p>2X Schraube M8*16 2X Unterlegscheibe ϕ8</p>	<p>8/8</p>  <p>1X Schraube M8*8</p>	
 <p>1X Schraubenschlüssel</p>		 <p>1X Innensechskantschlüssel 4# 2X Innensechskantschlüssel 6#</p>	

1/8

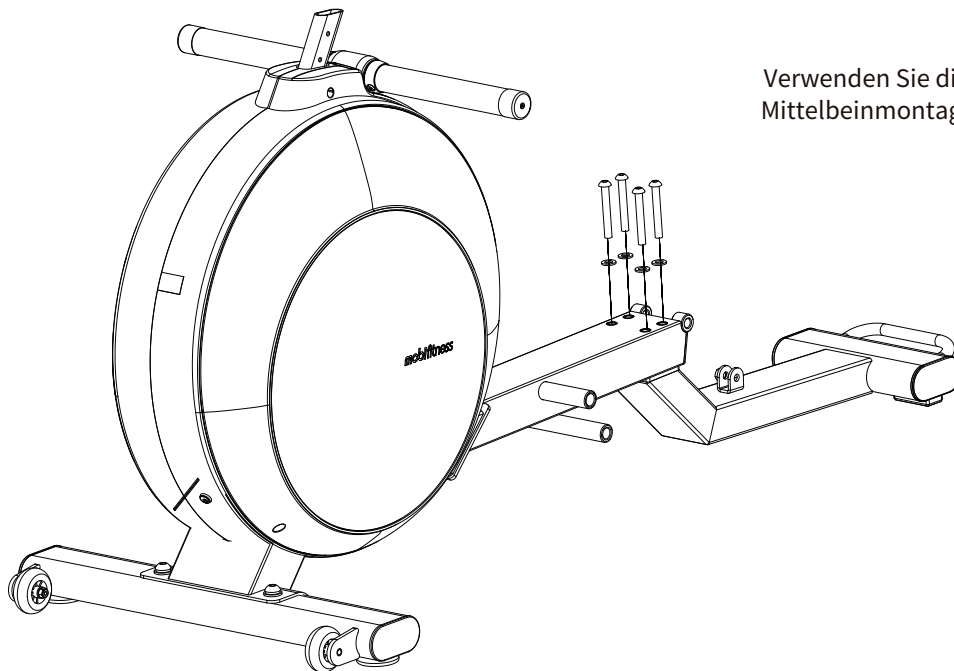


Verwenden Sie die abgebildeten Schrauben, um das vordere untere Rohr am Haupttrahmen zu befestigen

- i** Das vordere Unterrohr sollte mit der Rolle nach außen zeigen.



2/8



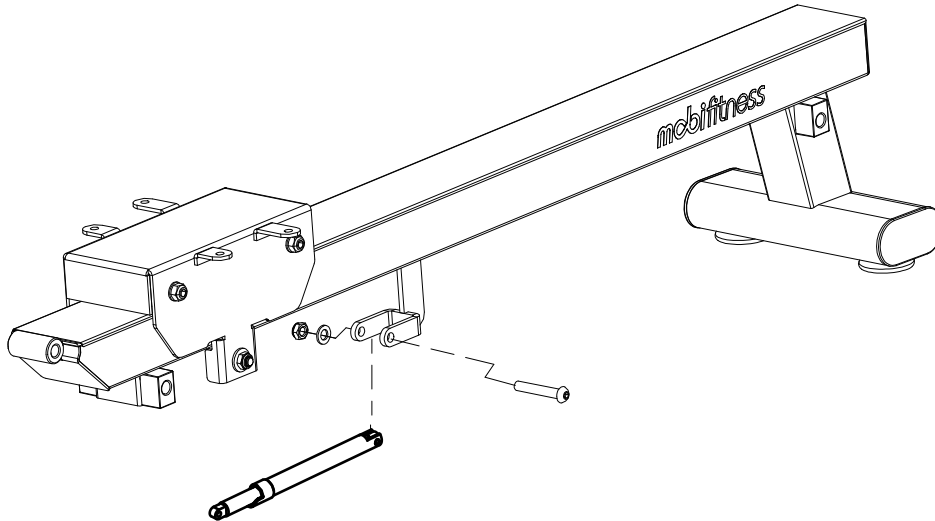
Verwenden Sie die abgebildeten Schrauben, um die Mittelbeinmontage am Haupttrahmen zu befestigen.



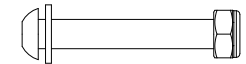
4X Schraube M8*60
4X Flache Unterlegscheibe $\phi 8$

3/8

Verwenden Sie die abgebildeten Schrauben, um den Zylinder an der Schienenbaugruppe zu montieren



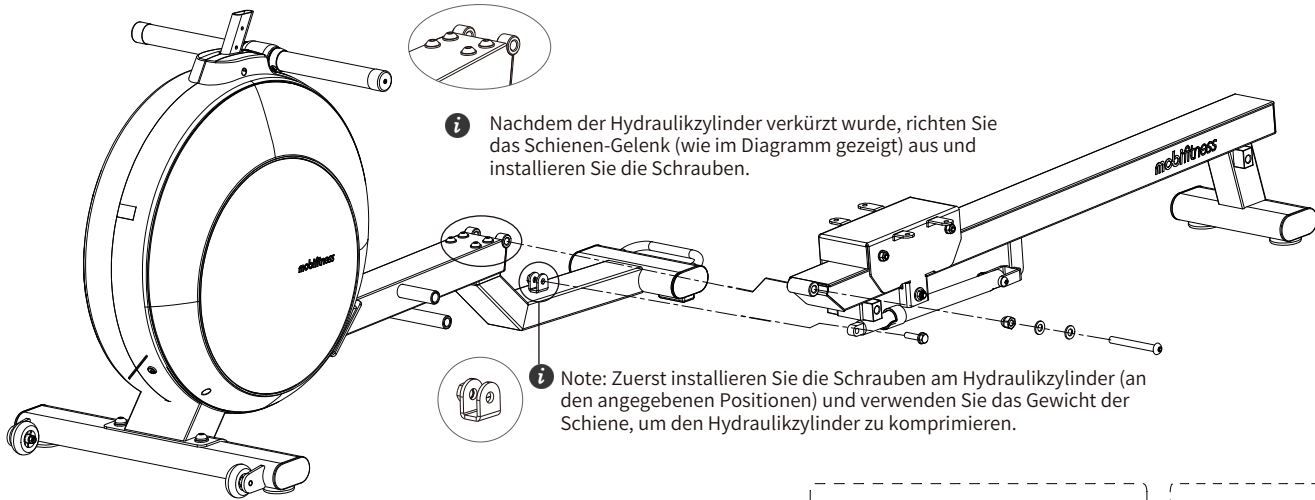
Hinweis: Die Seite des Hydraulikzylinders mit der Textmarkierung sollte zum Boden zeigen.



1X Schraube M8*50
1X Flache Unterlegscheibe $\phi 8$
1X Sicherungsmutter M10

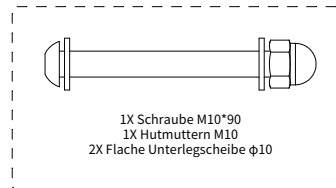
4/8

Verwenden Sie die abgebildeten Schrauben (1), um die Schiene am Hauptrahmen zu befestigen.
Verwenden Sie die abgebildeten Schrauben (2), um den Zylinder an der Mittelbeinmontage zu befestigen.

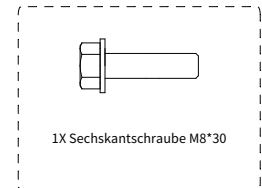


i Nachdem der Hydraulikzylinder verkürzt wurde, richten Sie das Schienen-Gelenk (wie im Diagramm gezeigt) aus und installieren Sie die Schrauben.

i Note: Zuerst installieren Sie die Schrauben am Hydraulikzylinder (an den angegebenen Positionen) und verwenden Sie das Gewicht der Schiene, um den Hydraulikzylinder zu komprimieren.



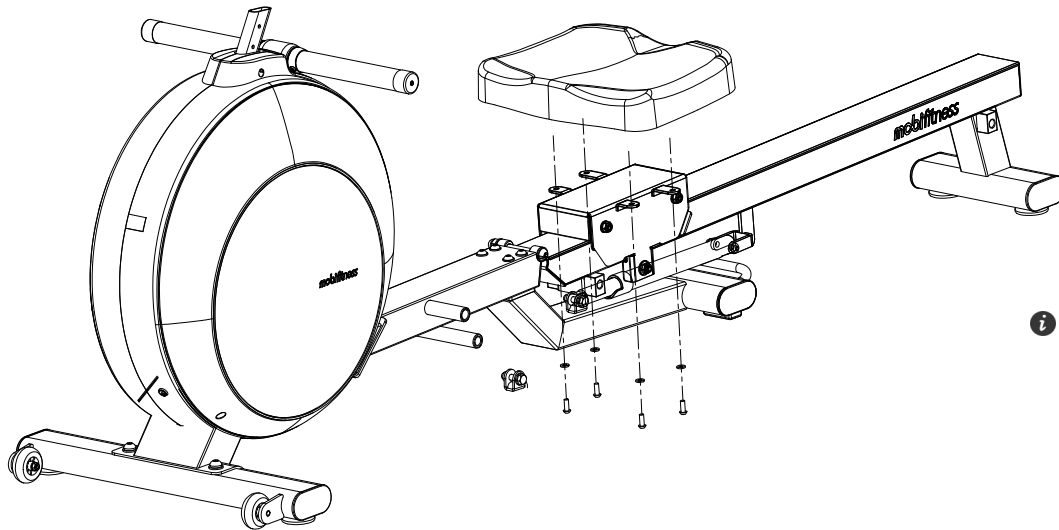
Schrauben (1)



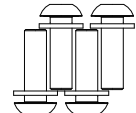
Schrauben (2)

5/8

Verwenden Sie die abgebildeten Schrauben, um den Sitz auf der Schienensammlung zu montieren.



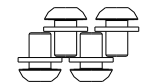
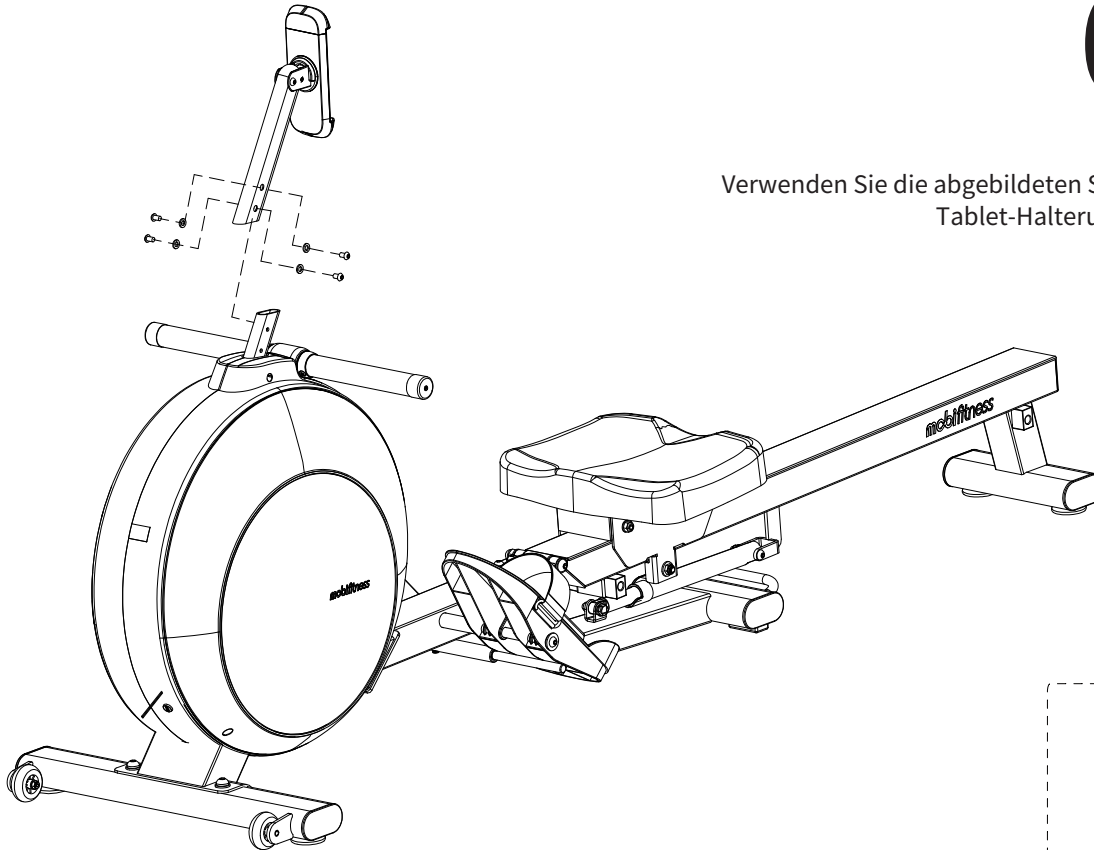
i Note: Achten Sie auf die Ausrichtung des Sitzkissens.



4X Schraube M6*20
4X Unterlegscheibe ϕ 6

6/8

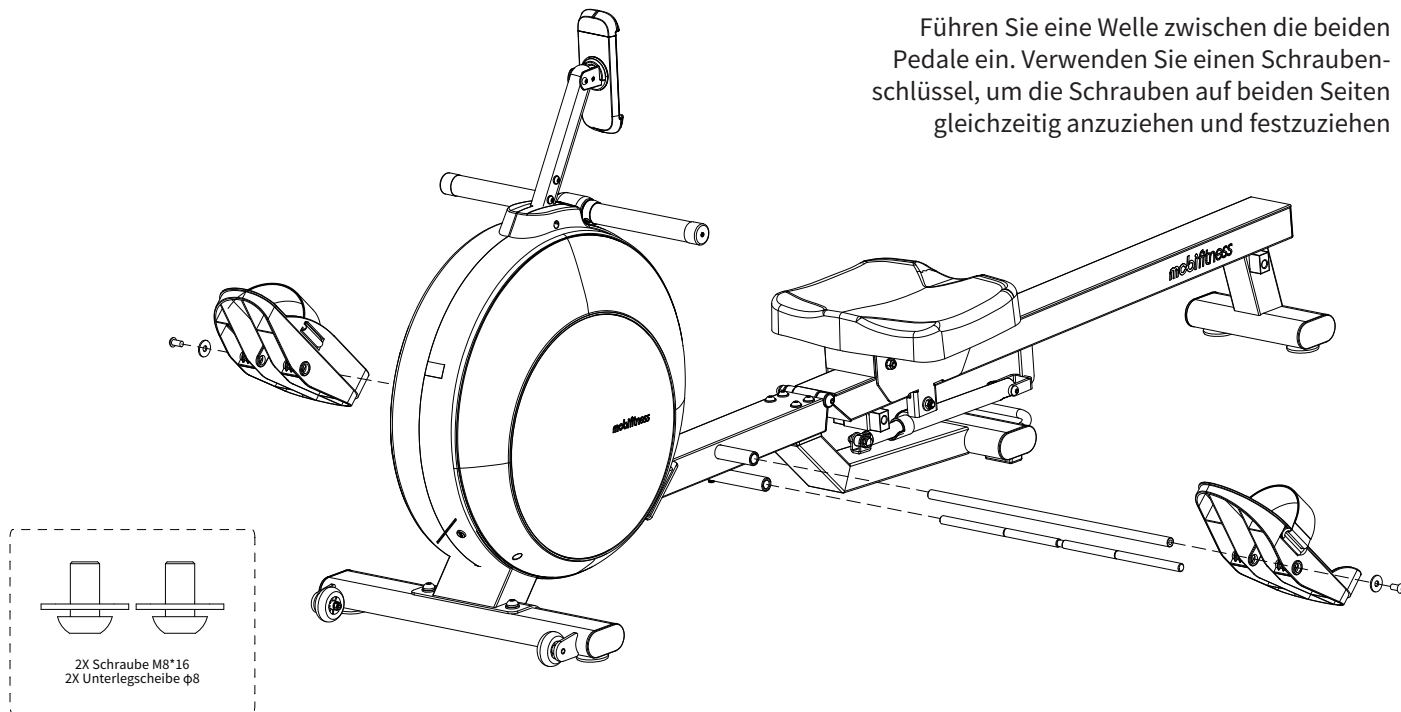
Verwenden Sie die abgebildeten Schrauben, um die Tablet-Halterung zu installieren.



4X Schraube M6*10
4X Unterlegscheibe $\phi 6$

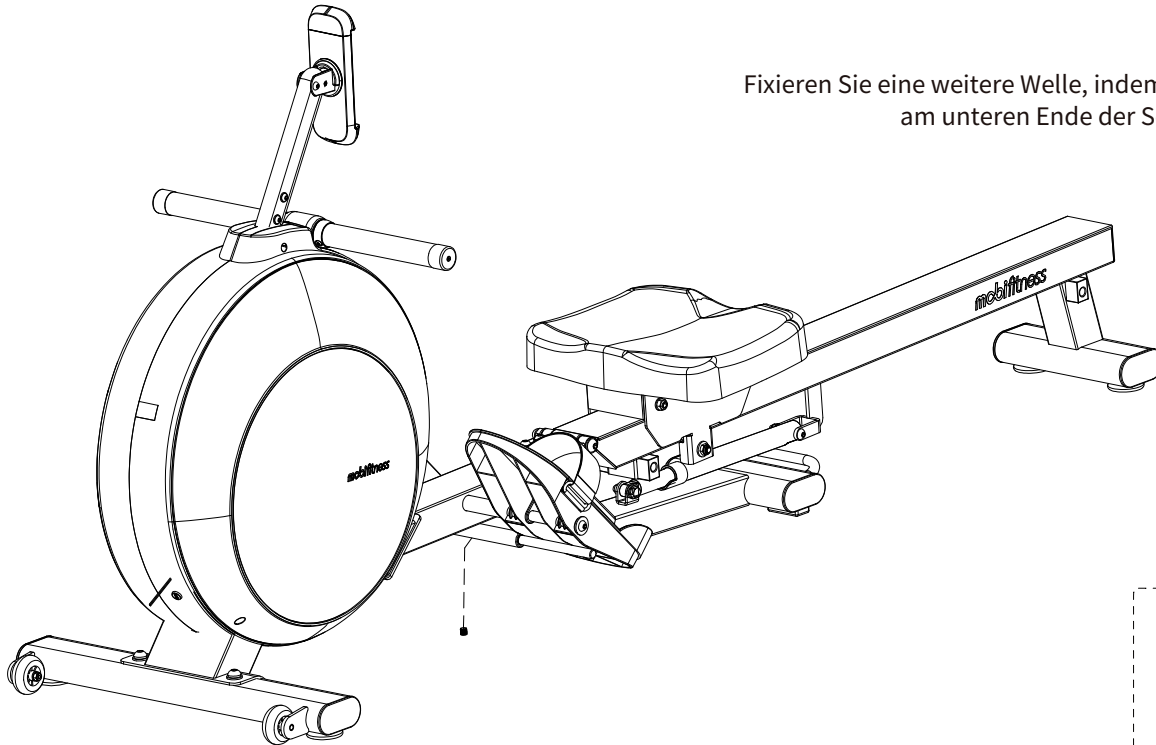
7/8

Führen Sie eine Welle zwischen die beiden Pedale ein. Verwenden Sie einen Schraubenschlüssel, um die Schrauben auf beiden Seiten gleichzeitig anzuziehen und festzuziehen



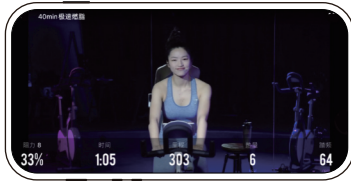
8/8

Fixieren Sie eine weitere Welle, indem Sie die Schraube am unteren Ende der Schiene festziehen.



1X Schraube M8*8

Herzlichen Glückwunsch, die Installation ist erfolgreich abgeschlossen.



1.Laden Sie die Mobifitness Home
Workout App herunter.



2.Lernen Sie Handlungsfähigkeiten.



Scannen Sie den Code,
um die App herunterzuladen

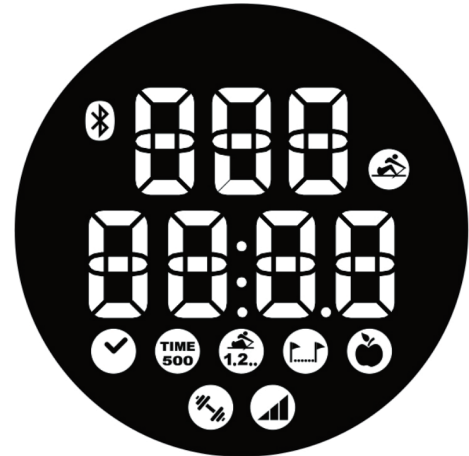
Die Erklärung der Funktionen










Knopf: Drücken Sie den Knopf, um zwischen verschiedenen Modi zu wechseln (auch als EINGABE). Erhöhen Sie den Wert, indem Sie den Knopf im Uhrzeigersinn drehen, und verringern Sie ihn, indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen.

START/STOP: Nach Erfassung des Rudersignals startet die Berechnung automatisch. Bei fehlendem Signal wechselt das Gerät in den Pausenmodus. Wenn das Rudersignal erneut erfasst wird, wird der Betrieb fortgesetzt.

RESET: Drücken und halten Sie den Knopf für 3 Sekunden, um die Daten auf 0 zurückzusetzen. Die Last (Widerstand) wird auf den ursprünglichen Wert zurückgesetzt.

Die Lampe leuchtet blau, wenn die Last 1-10 beträgt, orange bei 11-20 und rot bei 21-32.



	NAMEN		DISPLAY	EINSTELLUNG	Erklärung
1	ZEIT		00:00~99:59	00:00~99:00	Übungszeit
2	ZEIT/500		00:00~99:59	/	500m Ruderzeit
3	Schläge		0~9999	/	Gesamtzahl der Schläge
4	Entfernung		0~9999M	100~9900M	/
5	Kalorien		0~9999	0~9990	/
6	WATT		0~999	/	/
7	Belastung		1~16 / 1~40	1~16 / 1~40	Widerstand
8	BLUETOOTH		/	/	Die Statusleuchte ist eingeschaltet, wenn verbunden
9	SPM		0~999	/	Schläge pro Minute

Ruderschläge pro Minute für die Rudermaschine normal: 30 Schläge/Minute maximal: 200 Schläge/Minute

Beschreibung

Stecken Sie den Netzadapter in die Steckdose am Rahmen des Rudergeräts. Anschließend stecken Sie den Netzadapter in eine geeignete Steckdose. Wenn ein Summton ertönt, zeigt es den Datenstatus (Bild 1) für 2 Sekunden an und wechselt dann in den Standby-Modus (Bild 2: "GO" auf dem LCD-Bildschirm).

Standby-Modus: Drücken Sie den Knopf, um zwischen den Modi ZEIT (Bild 3), ENTFER- NUNG (Bild 4) und KALORIEN (Bild 5) zu wechseln. Sie können das tägliche Trainingsziel erhöhen oder verringern, indem Sie den Knopf drehen.

Wenn Sie Ihr Trainingsziel erreichen (ZEIT / ENTFER- NUNG / KALORIEN), kehrt es zum entsprechenden Originalmodus zurück.

Schnellstart: Beginnen Sie Ihr Training ohne ein bestimmtes Trainingsziel festzulegen.



Bild1



Bild2 (Modus)



Bild3 (ZEIT)

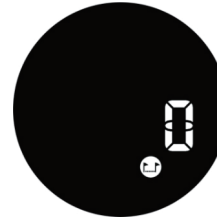


Bild4 (Entfernung)

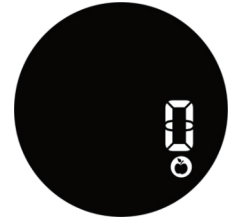


Bild5 (Kalorien)

Beschreibung

Während des Trainings zeigt das LCD-Display alle 3 Sekunden nacheinander die Daten an:

ZEIT (Bild 6) > ZEIT/500 Meter (Bild 7) > SCHLÄGE (Bild 8) > ENTFERNUNG (Bild 9) > KALORIEN (Bild 10) > WATT (Bild 11) > LAST (Bild 12).

Bluetooth-Status (Bild 13).

Während des Trainings können Sie die Last (Widerstand) erhöhen oder verringern, indem Sie den Knopf drehen.

Wenn der Monitor für mehr als 3 Minuten kein Signal erkennt, wechselt er in den Schlafmodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um in den Standby-Modus zurückzukehren.

Note: Wenn die LED-Anzeige für niedrige Batteriespannung rot blinkt, verwenden Sie bitte ein Typ-C-Ladekabel zum Aufladen, um zu verhindern, dass die Batterie aufgrund zu niedriger Spannung in den Schutzmodus geht, was dazu führen könnte, dass die Batterie nicht mehr ordnungsgemäß verwendet werden kann



Bild6(ZEIT)



Bild7(ZEIT/500)



Bild8(Schläge)



Bild9(Entfernung)



Bild10(Kalorien)



Bild11(WATT)



Bild12(Belastung)

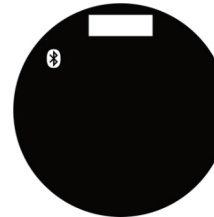


Bild13(BLUETOOTH)

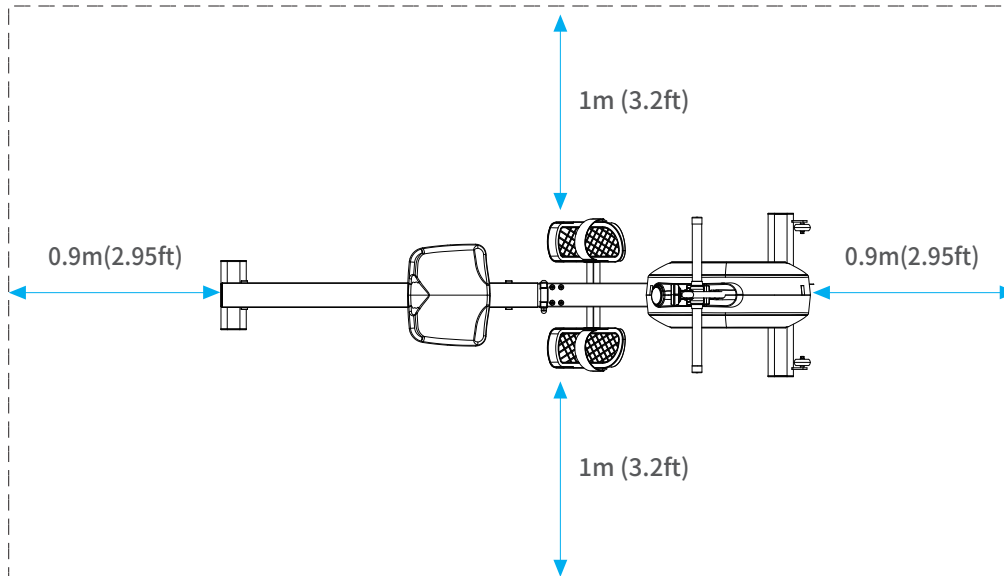
WARNUNG: Um das Risiko schwerer Verletzungen zu reduzieren, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung sowie alle Warnhinweise auf Ihrem Rudergerät, bevor Sie es verwenden. Mobifitness übernimmt keine Verantwortung für Personenschäden oder Sachschäden, die durch oder durch die Verwendung dieses Produkts entstehen.

- 1、 Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit bestehenden Gesundheitsproblemen.
- 2、 Überprüfen Sie alle Bolzen, Muttern und anderen Verbindungen, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal verwenden, um sicherzustellen, dass es sich in einem sicheren Zustand befindet. Die Sicherheitsstufe des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird. Ersetzen Sie defekte Komponenten sofort und/oder halten Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb. Beachten Sie besonders Komponenten, die am anfälligsten für Verschleiß sind (z. B. Seile, Rollen und Verbindungsstellen). Wenn Teile des Produkts beschädigt sind, sollten sie sofort ersetzt werden.
- 3、 Die Sicherheitsstufe des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird.
 - i. Ersetzen Sie defekte Komponenten sofort und/oder halten Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.
 - ii. Komponenten, die am anfälligsten für Verschleiß sind: Riemen, Welle, Lager, Umlenkrolle, Pedal.
- 4、 Falsche Nutzung und übermäßige körperliche Betätigung können Ihre Gesundheit gefährden. Führen Sie Ihr Trainingsprogramm unter Anleitung eines qualifizierten Gesundheitsfachmanns durch. Sie können Ihnen ausgezeichnete Vorschläge zu Ihren Übungstechniken, Zielen und Ihrer Ernährung geben. Versuchen Sie niemals, direkt nach einer Mahlzeit zu trainieren. Dieses Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke oder andere medizinische Zwecke gedacht.
- 5、 Wenn Sie dieses Gerät demontieren möchten, müssen Sie es vollständig ausschalten.

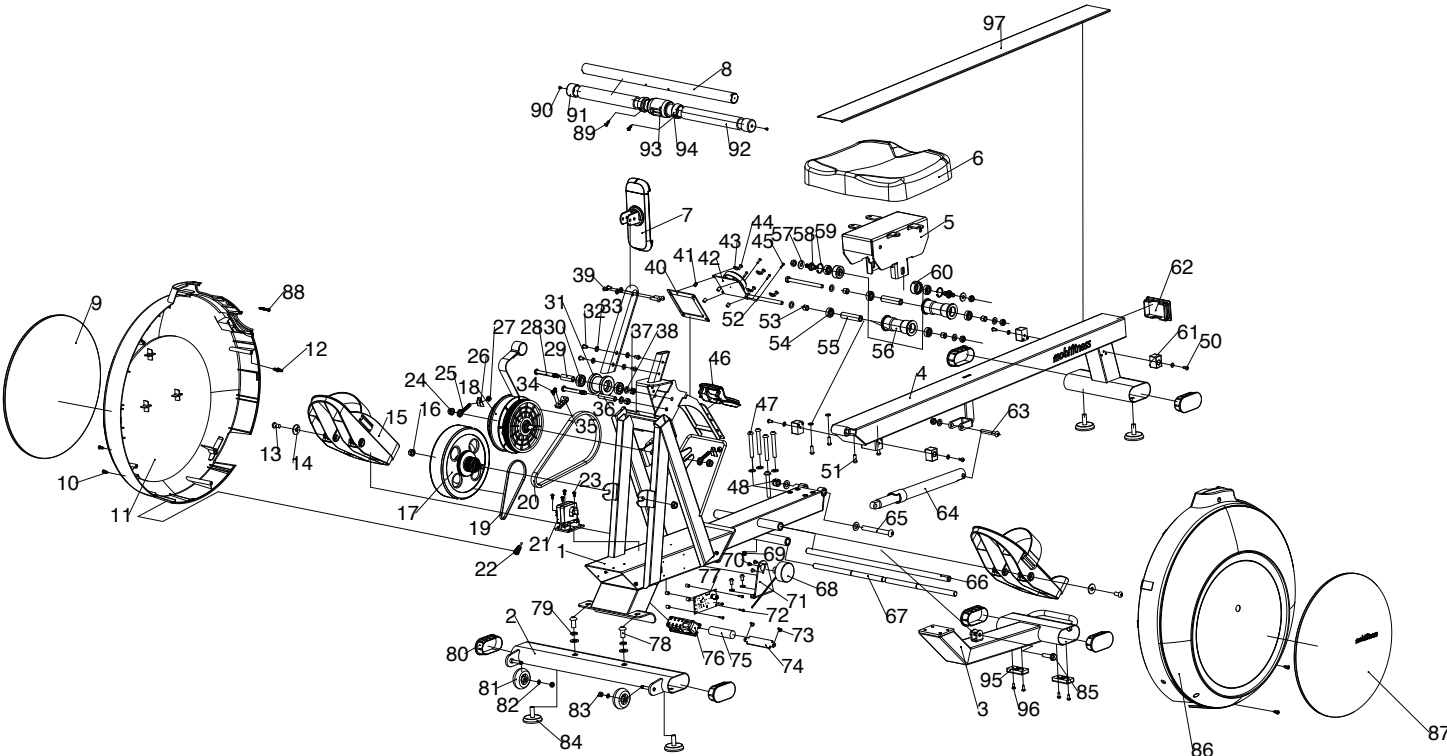
6. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicherzustellen, dass alle Benutzer des Rudergeräts ausreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
7. Das Rudergerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt. Verwenden Sie das Rudergerät nicht in gewerblichen, vermieteten oder institutionellen Umgebungen.
8. Halten Sie das Rudergerät drinnen, fern von Feuchtigkeit und Staub. Lagern Sie das Rudergerät nicht in einer Garage oder auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser.
9. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
10. Das Rudergerät sollte nicht von Personen über 120 kg verwendet werden.
11. Tragen Sie geeignete Kleidung während des Trainings; tragen Sie keine lockere Kleidung, die am Rudergerät hängen bleiben könnte. Tragen Sie während des Trainings immer Sportschuhe zum Schutz der Füße.
12. Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren sowie von Personen mit eingeschränkter physischer, sensorischer oder geistiger Fähigkeit oder mangelnden Erfahrungen und Kenntnissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt oder unterwiesen wurden, wie das Gerät sicher zu benutzen ist, und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
13. Reinigung und Benutzerwartung sollten nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.

Garantie - Die Garantie gilt für 12 Monate und kann beim Verkäufer geltend gemacht werden. Um einen Garantieanspruch geltend zu machen, senden Sie bitte die Nummer und das Datum Ihrer Bestellbestätigung. Die Garantie deckt keine Fehler aufgrund von Unfall, Vernachlässigung, Missbrauch, Nichtbeachtung der Anweisungen und normaler Abnutzung ab.

Stellen Sie die Rudermaschine auf eine ebene Fläche, mit mindestens 0.9 m (2.95 ft) Freiraum vorne und hinten und 1 m (3.2 ft) auf jeder Seite.

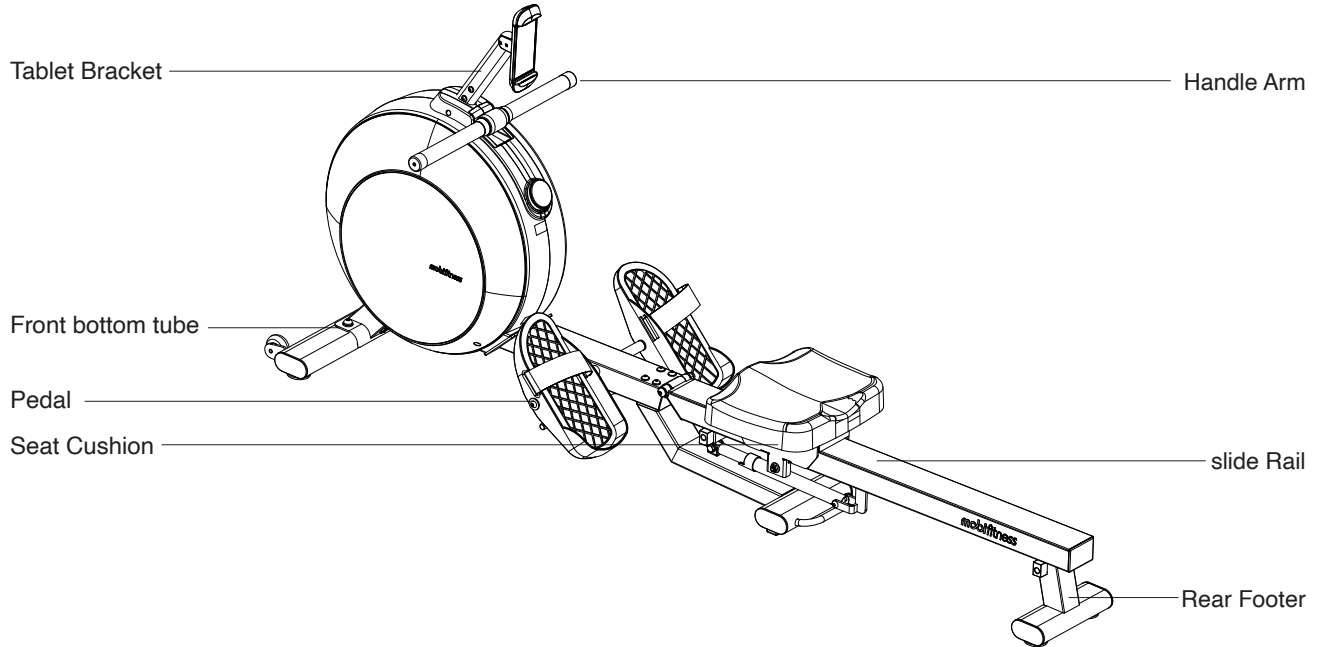


Explosionszeichnung



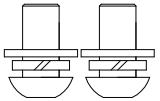
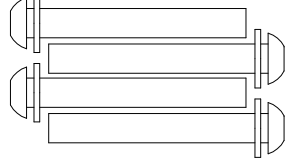
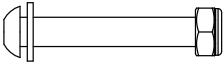
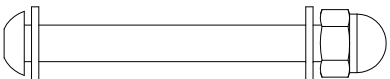
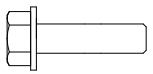
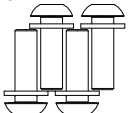
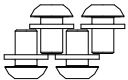
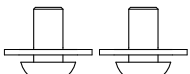

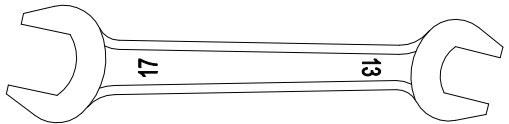
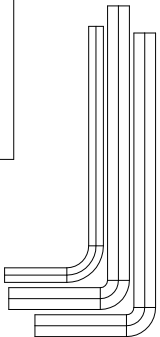
Nr	NAMEN	Nr	NAMEN	Nr	NAMEN
1	Hauptrahmenbaugruppe	34	Kreuzschlitz-Panhead-Selbstschraube	67	Pedalwelle
2	Vorderbeinbaugruppe	35	Sensorhalterung	68	Generator
3	Mittlere Beinbaugruppe	36	Begrenzungshülse für Gurtband	69	Innensechskant-Flachkopfschraube
4	Schienenbaugruppe	37	Sicherungsmutter	70	Kreuzschlitz-Panhead-Schraube
5	Sitzpolsterbaugruppe	38	Unterlegscheibe	71	Generatorhalterung
6	Sitzpolster	39	Innensechskantschraube mit Senkkopf	72	Kreuzschlitz-Panhead-Schraube
7	Handyhalterung	40	Knopfverstärkungsplatte	73	Kreuzschlitz-Panhead-Schraube
8	Lenkerrohr	41	Abstandshalter	74	Batteriefachabdeckung
9	Rechte Scheibe	42	Drehknopf	75	Wiederaufladbare Batterie
10	Kreuzschlitz-Panhead-Selbstschraube	43	Unterlegscheibe	76	Batteriefach
11	Rechte Schutzabdeckung	44	Kreuzschlitz-Panhead-Schraube	77	Leiterplatte
12	Schutzabdeckungsverschlussbolzen	45	Kreuzschlitz-Panhead-Schraube	78	Innensechskantschraube mit flachem Kopf
13	Innensechskantschraube mit flachem Kopf	46	Lenkerbegrenzungssitz	79	Unterlegscheibe
14	Große Unterlegscheibe	47	Innensechskantschraube mit flachem Kopf	80	Ovalrohr-Endkappe
15	Linkes Pedal	48	Kappenmutter	81	Rolle
16	Sechskantflanshmutter	49	Unterlegscheibe	82	Unterlegscheibe
17	Bidirektionales internes Magnetrad	50	Innensechskantschraube mit flachem Kopf	83	Sicherungsmutter
18	Drehrollenbaugruppe	51	Innensechskantschraube mit flachem Kopf	84	Einstellfuß
19	Kleiner Riemen	52	Sechskantschraube	85	Sechskantflanschschrabe
20	Riemen	53	Rollenkugellager-Abstandshalter	86	Linke Schutzabdeckung
21	Zugmotor	54	Lager	87	Linke Scheibe
22	Stromkabel	55	Rollenzwischenstück	88	Kreuzschlitz-Panhead-Selbstschraube
23	Kreuzschlitz-Panhead-Selbstschraube	56	Sitzrolle	89	Kreuzschlitz-Panhead-Selbstschraube
24	Sechskantflanshmutter	57	Große Unterlegscheibe	90	Innensechskant-Senkkopfschraube
25	Spannschraube	58	Führungsrad-Abstandshalter	91	Lenkerendkappe
26	U-förmiger Clip	59	Sicherungsring für Bohrung	92	Griffhülse
27	Sicherungsmutter	60	Führungsrad	93	Lenkerhülse
28	Innensechskantschraube mit flachem Kopf	61	Sitzpolsterdämpfer	94	Lenkerabstandshalter
29	Riemenscheibenwellenhülse	62	Rechteckrohr-Endkappe	95	Fußpolster
30	Lager	63	Innensechskantschraube mit flachem Kopf	96	Kreuzschlitz-Panhead-Selbstschraube mit Unterlegscheibe
31	Riemenscheibe	64	Pneumatikzylinder	97	Schienenplatte
32	Innensechskantschraube mit flachem Kopf	65	Innensechskantschraube mit flachem Kopf		
33	Unterlegscheibe	66	Pedalachse		

Installation



main frame×1 , front bottom tube×1, rear footer×1, pedal×2, slide rail×1, tablet bracket×1, seat cushion×1, tool kit×1, instruction manual×1

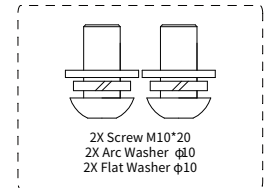
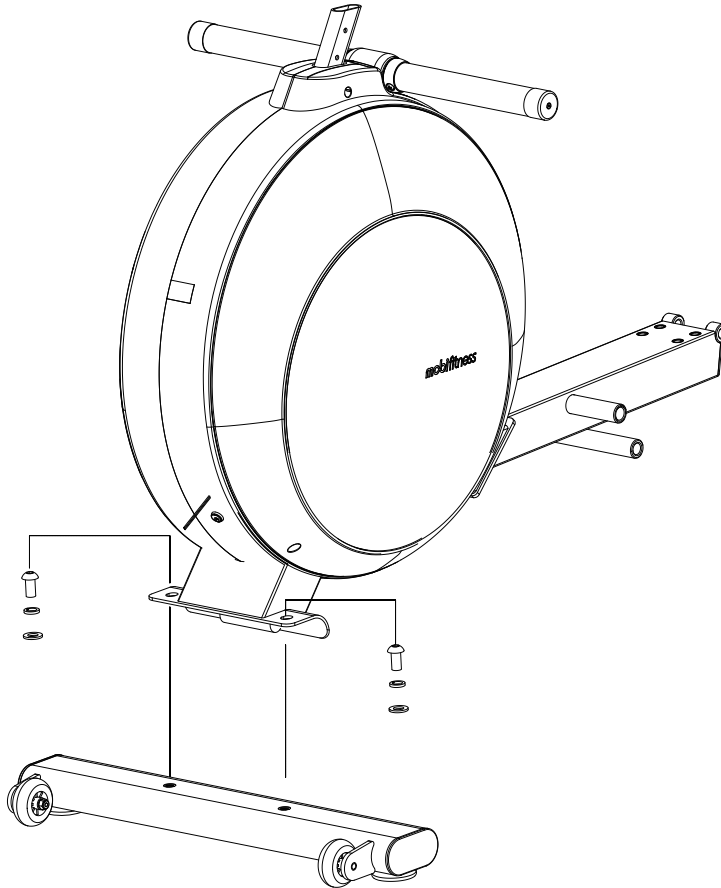
Tool

MRH3208CEU Tool kit			
<p>1/8</p>  <p>2X Screw M10*20 2X Arc Washer ϕ0 2X Flat Washer ϕ10</p>	<p>2/8</p>  <p>4X Screw M8*60 4X Flat Washer ϕ8</p>	<p>3/8</p>  <p>1X Screw M8*50 1X Flat Washer ϕ8 1X Look Nut M10</p>	
<p>4/8</p>  <p>1X Screw M10*90 1X Cap Nut M10 2X Flat Washer ϕ10</p>	<p>5/8</p>  <p>1X Hex Bolt M8*30</p>	<p>5/8</p>  <p>4X Screw M6*20 4X Flat Washer ϕ6</p>	
<p>6/8</p>  <p>4X Screw M6*10 4X Flat Washer ϕ6</p>	<p>7/8</p>  <p>2X Screw M8*16 2X Flat Washer ϕ8</p>	<p>8/8</p>  <p>1X Screw M8*8</p>	
 <p>1X Wrench</p>		 <p>1X Hex Key 4# 2X Hex Key 6#</p>	

1/8

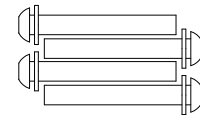
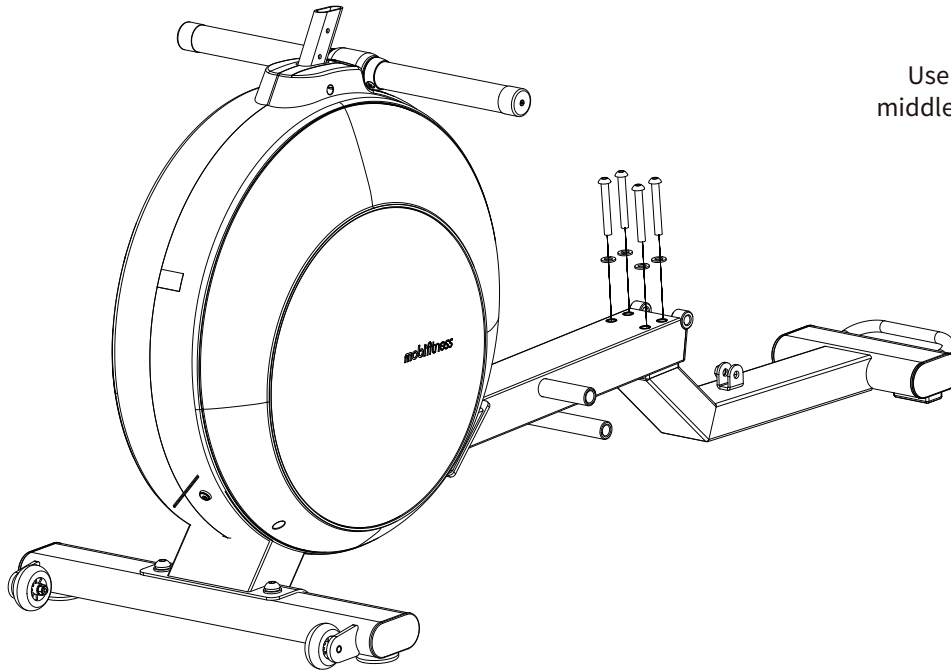
Use the illustrated screws to attach the front bottom tube to the main frame

- i** front bottom tube roller faces outward



2/8

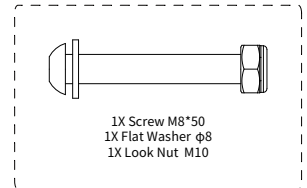
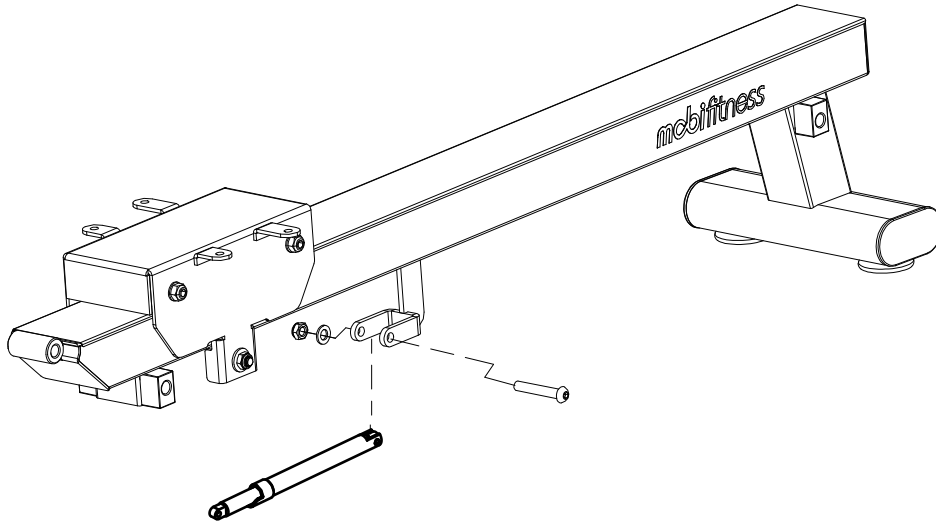
Use the illustrated screws to install the middle leg assembly onto the main frame



4X Screw M8*60
4X Flat Washer φ8

3/8

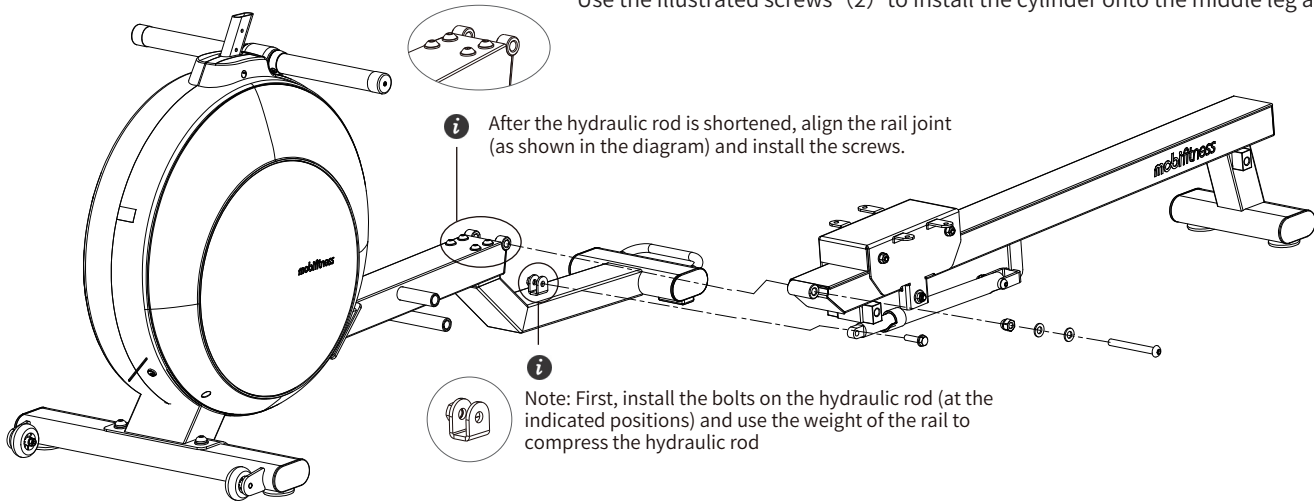
Use the illustrated screws to install the cylinder onto the slide rail assembly.



Note: The side of the hydraulic cylinder with the text label should face the ground.

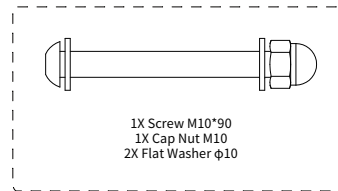
4/8

Use the illustrated screws (1) to install the slide rail onto the main frame.
Use the illustrated screws (2) to install the cylinder onto the middle leg assembly.

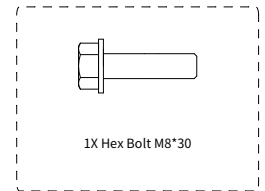


i After the hydraulic rod is shortened, align the rail joint (as shown in the diagram) and install the screws.

i Note: First, install the bolts on the hydraulic rod (at the indicated positions) and use the weight of the rail to compress the hydraulic rod



screws (1)

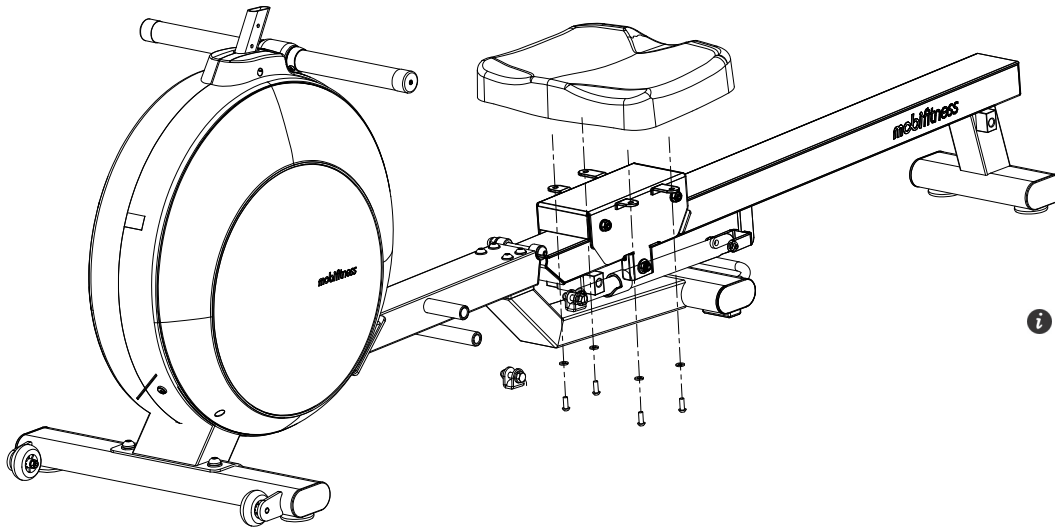


1X Hex Bolt M8*30

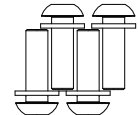
screws (2)

5/8

Use the illustrated screws to install the seat onto the slide rail assembly



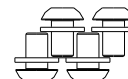
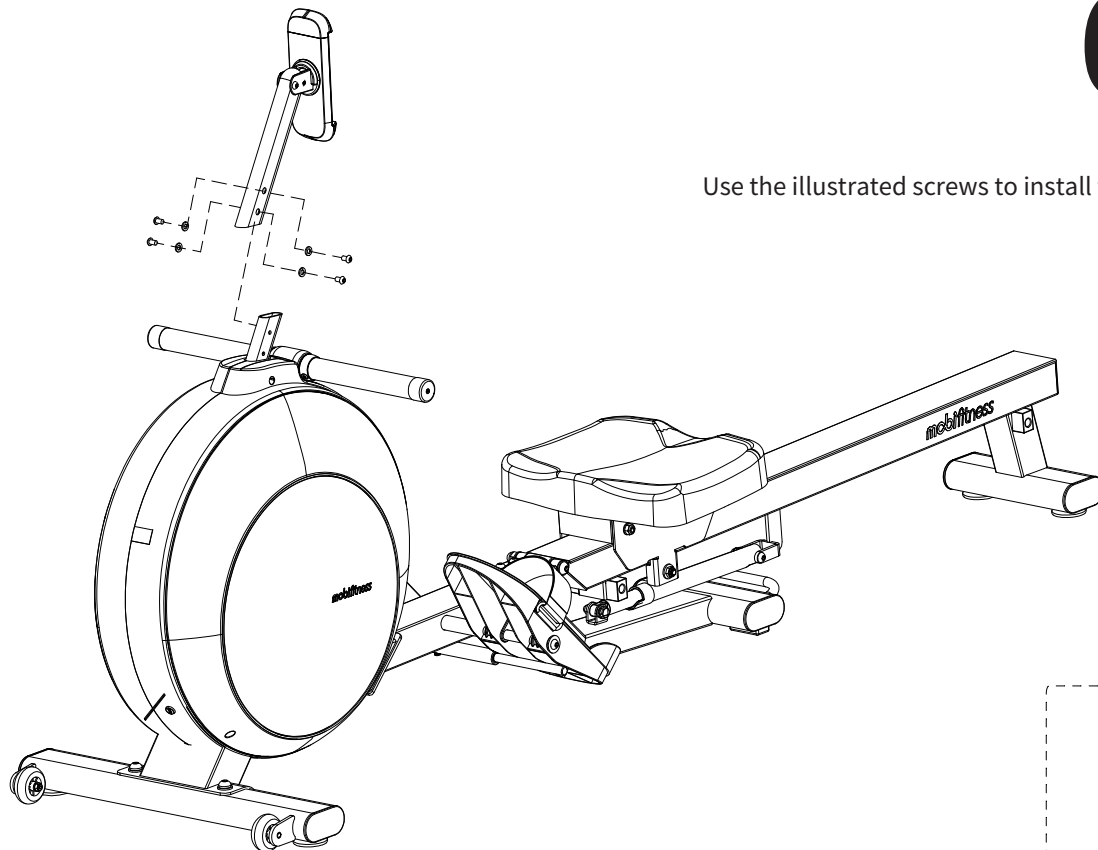
i note: Pay attention to the direction of the seat cushion



4X Screw M6*20
4X Flat Washer $\phi 6$

6/8

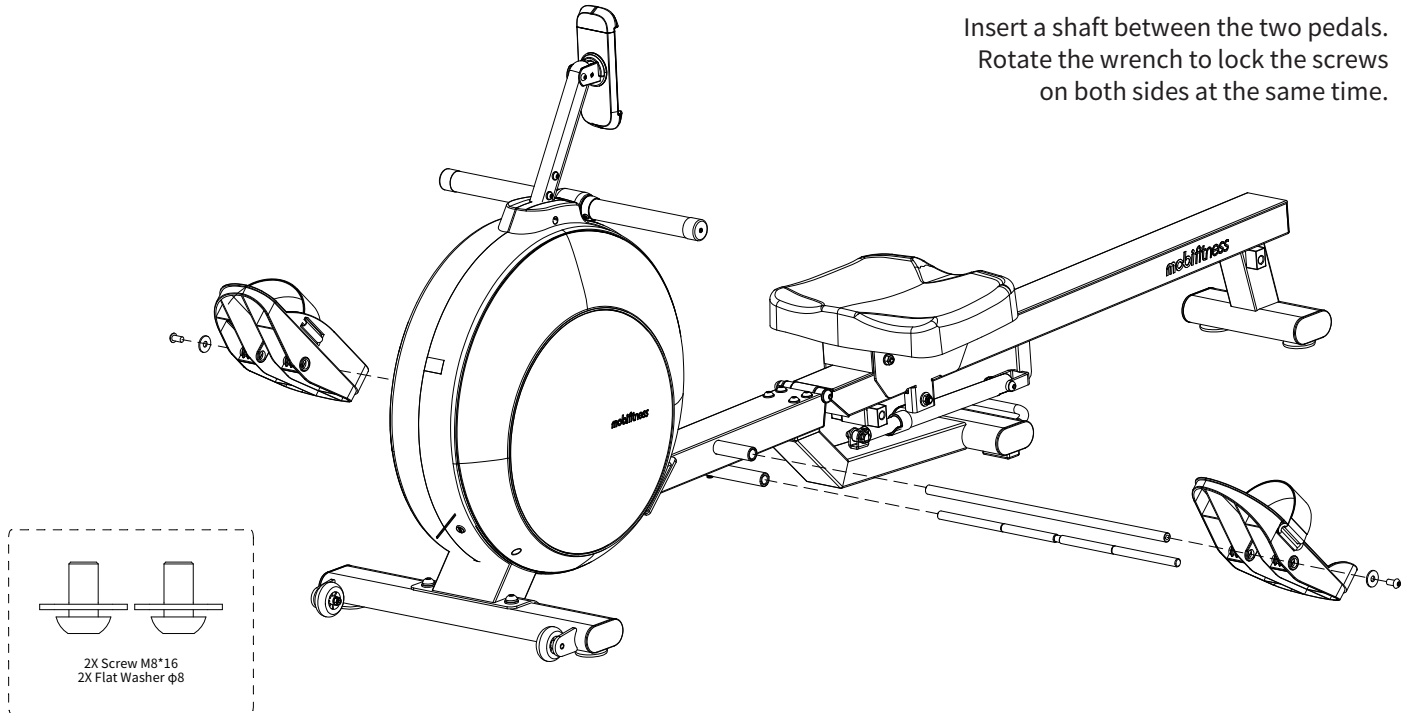
Use the illustrated screws to install the tablet bracket



4X Screw M6*10
4X Flat Washer φ6

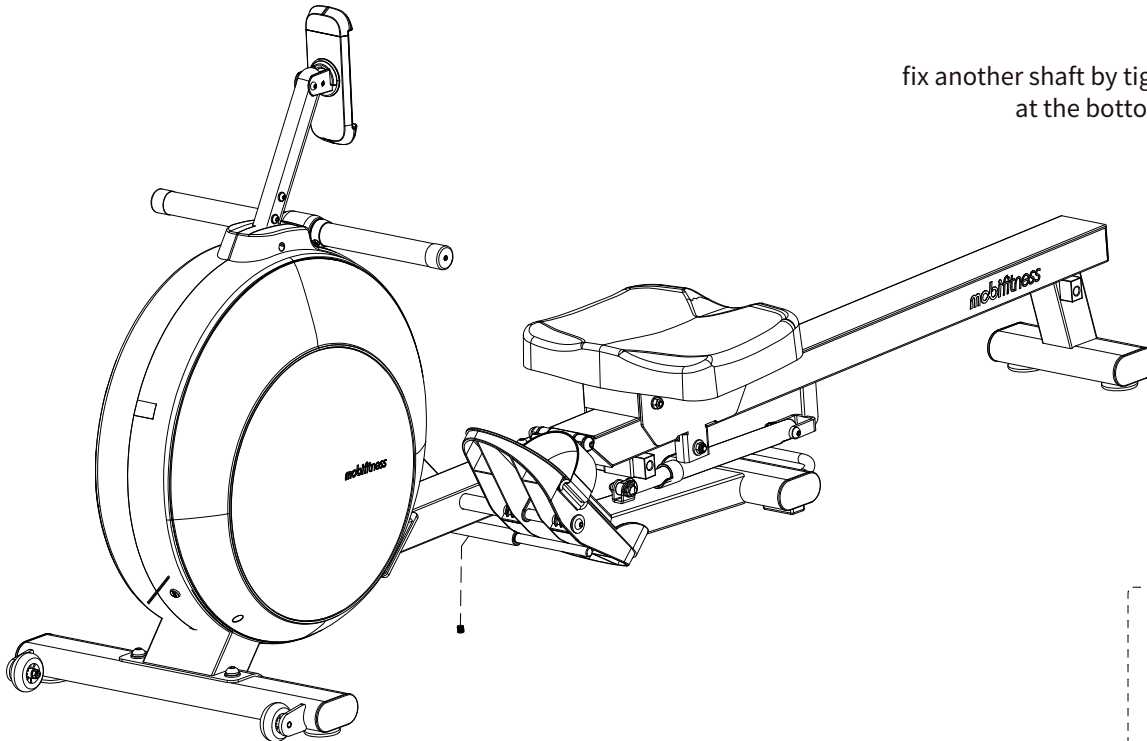
7/8

Insert a shaft between the two pedals.
Rotate the wrench to lock the screws
on both sides at the same time.



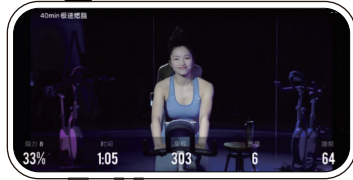
8/8

fix another shaft by tightening the screw
at the bottom of the slide rail .



1X Screw M8*8

Congratuations, the installation is successful




1.Download mobifitness home workout app



2.Learn action skills



 scan code to download app

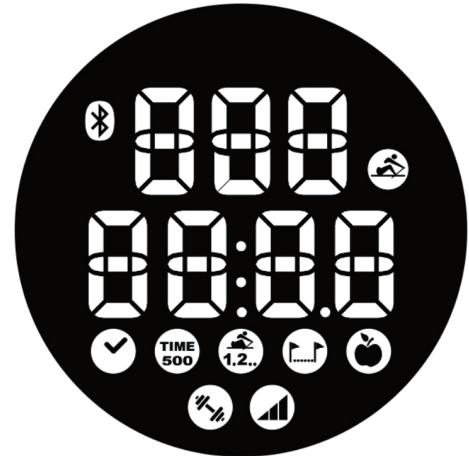
The explanation of functions










Knob: Press the knob you can switch the different mode (also it means ENTER) Increase it by turning the knob clockwise and decrease it by turning it anti-clockwise.

START/STOP: After sensing the rowing signal, the calculation will automatically start when there is no signal, it will enter the pause mode, and when sensing the rowing signal again, it will continue.

RESET: Press and hold the knob for 3 seconds, the data will be cleared to 0, and the load (resistance) will return to the original.

The light is blue when the load is 1-10, and orange when 11-20, red when 21-32.



	NAME		DISPLAY	SETTING	Explanation
1	TIME		00:00~99:59	00:00~99:00	exercise time
2	TIME/500		00:00~99:59	/	500m row time
3	STROKES		0~9999	/	total number of stroke
4	DISTANCE		0~9999M	100~9900M	/
5	CALORIES		0~9999	0~9990	/
6	WATT		0~999	/	/
7	LOAD		1~16 / 1~40	1~16 / 1~40	resistance
8	BLUETOOTH		/	/	the status light is on when connected
9	SPM		0~999	/	strokes per minute

Rowing strokes per minute for the rowing machine normal: 30time/min max: 200time/min

Description

Plug the Power Adapter into the receptacle on the frame of the rower. Then, plug the Power Adapter into an appropriate outlet. When there is a buzzing sound, it will display the data status (pic1) for 2 seconds and then enter Standby Status (pic2: "GO" on the LCD screen).

Standby Status: Press the knob to switch between TIME (pic3), DISTANCE (pic4), and CALORIES (pic5) modes. You can increase or decrease the daily exercise goal by turning the knob.

When you achieve your exercise goal (TIME / DISTANCE / CALORIES), it will return to the corresponding original mode.

Quick start: Begin your exercise without setting any exercise goal.



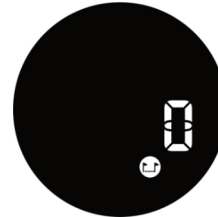
pic1



pic2 (Standby mode)



pic3 (TIME)



pic4(DISTANCE)



pic5(CALORIES)

Description

During the exercise, the LCD screen will display the data one by one every 3 seconds:

TIME (pic6) > TIME/500 meters (pic7) > STROKES (pic8) > DISTANCE (pic9) > CALORIES (pic10) > WATT (pic11) > LOAD (pic12).
Bluetooth status (pic13).

During the exercise, increase or decrease the load (resistance) by turning the knob.

If the monitor does not detect any signal for over 3 minutes, it will enter sleep mode. Press any button to return to standby mode.

Note:When the low battery voltage indicator LED flashes red, please use a Type C charging cable to charge the device. This will prevent the battery from entering a low voltage protection state, which could render the battery unusable.



pic6(TIME)



pic7(TIME/500)



pic8(STROKES)



pic9(DISTANCE)



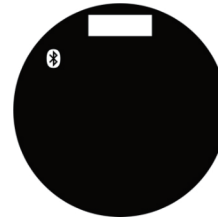
pic10(CALORIES)



pic11(WATT)



pic12(LOAD)



pic13(BLUETOOTH)

WARNING:To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your rowing machine before using your rowing machine. mobifitness assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

1. Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems.

2. Check all the bolts, nuts and other connections before using the machine for the first time to ensure the machine is in the safe condition. The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair. Pay special attention to components most susceptible to wear (e.g.: Ropes, pulleys and connecting points etc), When the parts of the product are damaged, they should be replaced immediately.

3. The effect that the safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear.

- i. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- ii. The components which are most susceptible to wear: Belt, Shaft, Bearing, Idler, Pedal.

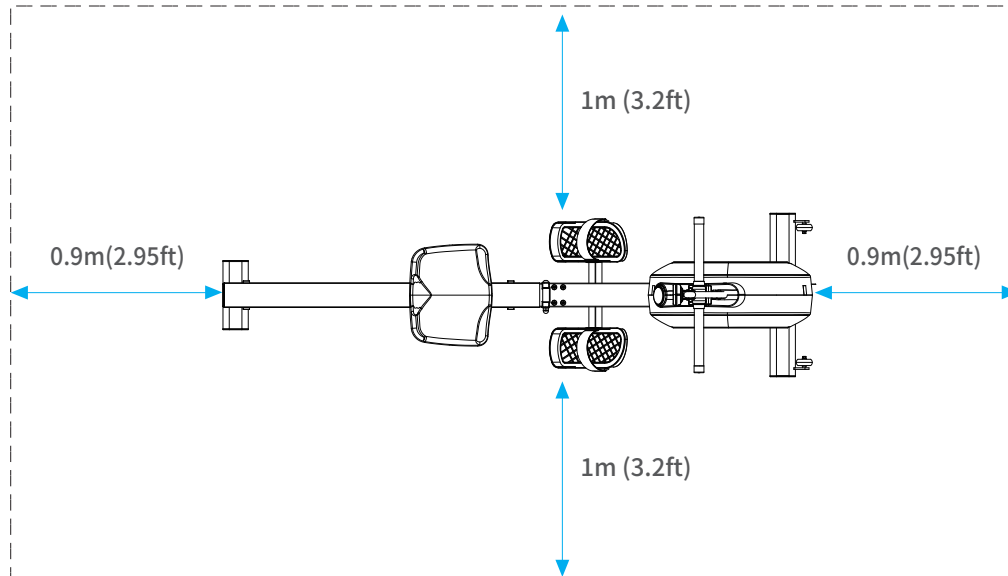
4. Improper use and excessive exercise might endanger your health. Please carry out your exercise plan under the direction of a qualified health professional. He can provide you with excellent suggestions on your exercise gestures, exercise goals and your food intake. Never attempt an exercise after a meal. It is not built for rehabilitation use or any other medical purpose

5. If you want to dismount this equipment, you must stop the equipment completely

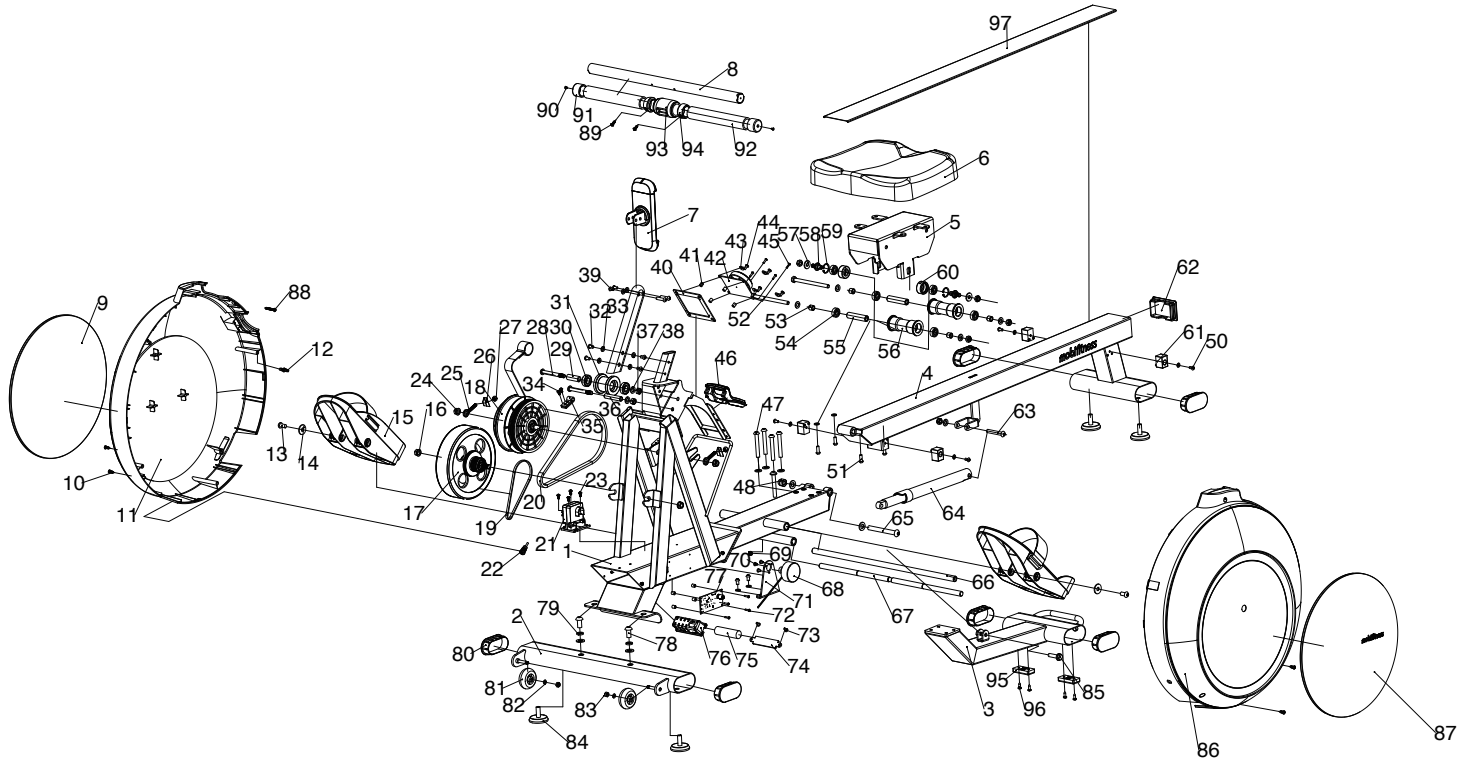
6. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the rowing machine are adequately informed of all precautions.
7. The rowing machine is intended for home use only. Do not use the rowing machine in a commercial, rental, or institutional setting.
8. Keep the rowing machine indoors, away from moisture and dust. Do not put the rowing machine in a garage or covered patio, or near water.
9. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
10. The rowing machine should not be used by persons weighing more than 264.5 lbs. (120 kg)
11. Wear appropriate clothes while exercising; do not wear loose clothes that could become caught on the rowing machine. Always wear athletic shoes for foot protection while exercising.
12. This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
13. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

WARRANTY - The warranty is valid for 12 months, and you can apply it to the seller. To submit a warranty claim, send the number and date of your purchase order. The warranty excludes faults due to accident, neglect, misuse, not following the Instructions and normal wear and tear.

Place the rowing machine on a level surface, with at least 0.9m (2.95 ft.) of clearance in the front and rear of the rowing machine and 1m (3.2 ft.) on each side.



EXPLODED DRAWING



NO	NAME	NO	NAME	NO	NAME
1	Main frame assembly	34	Cross recessed pan head self-tapping screw	67	Pedal shaft
2	Front leg assembly	35	Sensor mounting base	68	Generator
3	Middle leg assembly	36	Webbing limit sleeve	69	Hex socket set screw
4	Slide rail assembly	37	Lock nut	70	Cross recessed pan head screw
5	Seat cushion assembly	38	Flat washer	71	Generator mounting plate
6	Seat cushion	39	Hex socket button head countersunk screw	72	Cross recessed pan head screw
7	Phone holder	40	Knob reinforcement plate	73	Cross recessed pan head screw
8	Handlebar tube	41	Spacer post	74	Battery box cover
9	Right disc	42	Rotary knob	75	Rechargeable battery
10	Cross recessed pan head self-tapping screw	43	Flat washer	76	Battery box
11	Right protective cover	44	Cross recessed pan head screw	77	Circuit board
12	Protective cover locking post	45	Cross recessed pan head screw	78	Hex socket button head screw
13	Hex socket button head screw	46	Handlebar limit seat	79	Flat washer
14	Large flat washer	47	Hex socket button head screw	80	Elliptical tube end cap
15	Left pedal	48	Cap lock nut	81	Roller
16	Hex flange nut	49	Flat washer	82	Flat washer
17	Bidirectional internal magnetic wheel	50	Hex socket button head screw	83	Lock nut
18	Swivel wheel assembly	51	Hex socket button head screw	84	Adjustable foot pad
19	Small belt	52	Hex bolt	85	Hex flange bolt
20	Belt	53	Roller bearing spacer	86	Left protective cover
21	Pull motor	54	Bearing	87	Left disc
22	Power cord	55	Roller spacer	88	Cross recessed pan head self-tapping screw
23	Cross recessed pan head self-tapping screw	56	Seat roller	89	Cross recessed pan head self-tapping screw
24	Hex flange nut	57	Large flat washer	90	Hex socket countersunk screw
25	Tension bolt	58	Guide wheel spacer	91	Handlebar end cap
26	U-shaped clip	59	Circlip for hole	92	Grip sleeve
27	Lock nut	60	Guide wheel	93	Handlebar sleeve
28	Hex socket button head screw	61	Seat cushion pad	94	Handlebar spacer
29	Pulley shaft sleeve	62	Rectangular tube end cap	95	Foot pad
30	Bearing	63	Hex socket button head screw	96	Cross recessed pan head tapping screw with washer
31	Pulley	64	Pneumatic cylinder	97	Slide rail plat
32	Hex socket button head screw	65	Hex socket button head screw		
33	Flat washer	66	Pedal pivot		

mobifitness

Modell: MRH3208CEU

Bruttogewicht: 38.6 kg

Nettogewicht: 32.3 kg

Verpackungsgröße: 114*25.5*80 cm

Hersteller: MO TECHNOLOGIES CO., LTD.

Adresse: 2202, Nr. 211, Kangding Road, JingAn Distrikt, Shanghai, China

E-mail: support@mobifitness.com

Web: www.mobifitness.com

Model: MRH3208CEU

G.W.: 38.6kg

N.W.: 32.3kg

Package Size: 114*25.5*80cm

Company: MO TECHNOLOGIES CO.,LTD.

Address: 2202, No.211, Kangding Road, JingAn District, Shanghai, China

E-mail: support@mobifitness.com

Web: www.mobifitness.com

