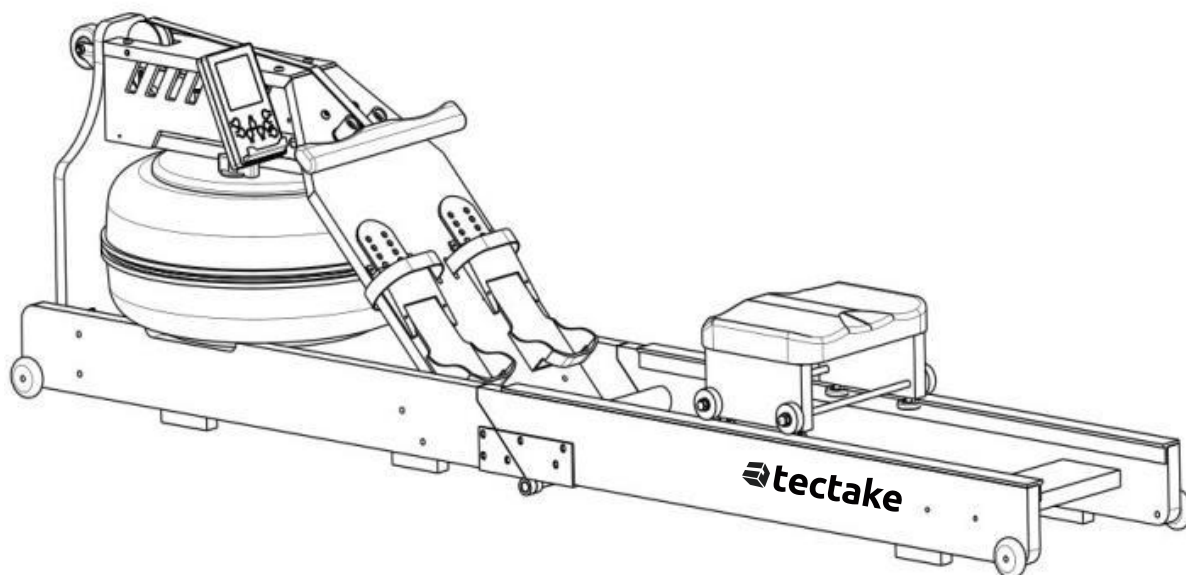


INSTRUCTION MANUAL



Introduction

In order to avoid damages as well as injuries due to inappropriate use, please read this manual attentively before operating. It is important that you understand and follow the instructions of this owner's manual. Have fun with your new and innovative item!

Safety Instructions

FAILURE TO FOLLOW THESE WARNINGS COULD RESULT IN SERIOUS INJURY OR DAMAGE TO THE EQUIPMENT.

- The product is designed for domestic use and is not suitable for medical or commercial purposes.
- The maximum weight allowed on this product is 150 kg.
- The minimum age for using the rowing machine is 14 years.
- Children do not recognize the danger that this product can pose. Keep children away from this product. The product is not a toy. It should be kept in a place that is inaccessible to children and pets.
- If you let a child use the product, do not leave it unattended. Make the appropriate settings on the product yourself and supervise the course of the exercise
- Make sure that the packaging material does not get into the hands of children. There is a risk of suffocation!
- Before each use, check the product to ensure that it is in perfect condition. Defective parts must be replaced immediately, otherwise function and safety will be impaired.
- Make sure that no more than one person uses the product at the same time.
- Always use the product on a horizontal, level, non-slip and solid surface. Never use it near water and for safety reasons keep a sufficient free space of at least 1m around the product.
- Make sure that your arms and legs do not come near moving parts. Do not insert any materials into existing openings in the product.
- Only use this product for the purposes described in the operating instructions.
- Protect the product from water splashes, moisture, high temperatures and direct sunlight.
- Use only original spare parts.

NOTES ON HANDLING BATTERIES

- Remove batteries if they are flat or if you will not be using the product for a long time. This will prevent damage that can result from leaks.
- Batteries must not be charged or reactivated by any other means, taken apart, thrown into fire or short-circuited. There is a RISK OF EXPLOSION!
- Preferably use alkaline batteries as they have a longer lifespan than conventional zinc-carbon batteries.
- The battery needs to be changed as soon as the display fades or fades completely. Always replace all old batteries with new ones and pay attention to the correct polarity when inserting them.

NOTES ON ASSEMBLY

- The assembly of the product must be carried out carefully and by an adult. If in doubt, seek the help of another technically experienced person.
- Before you start assembling the product, read the assembly steps carefully and look at the construction drawing.
- Remove all packaging material and then place the individual parts on a free surface. This gives you an overview and makes assembly easier. Use a pad to protect the mounting surface from soiling or scratching.
- Now use the parts list to check whether all components are present. Do not dispose of the packaging material until assembly is complete.
- Note that there is always a possible risk of injury when using tools and doing manual work. Therefore, proceed carefully when assembling the product.
- Provide a safe working environment. Don't leave tools lying around.
- After assembling the product, make sure that all screws, bolts, and nuts are properly installed and tightened.
- If necessary, place a protective mat (not included in the scope of delivery) under the product to protect your floor, as it cannot be ruled out that rubber feet, for example, may leave traces.

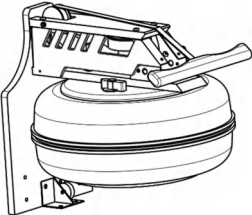
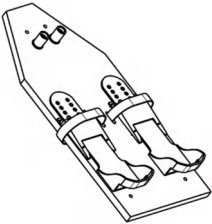
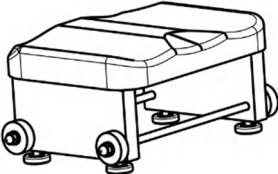
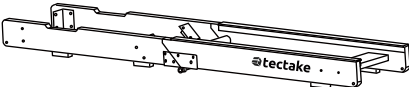


Correct Disposal of this product

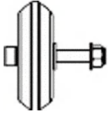







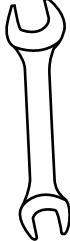
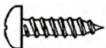
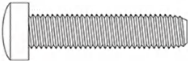
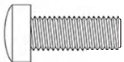
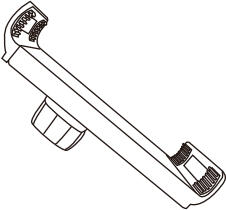
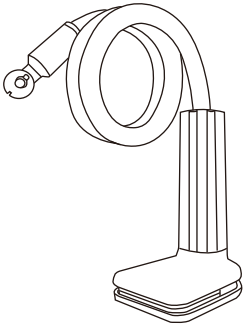



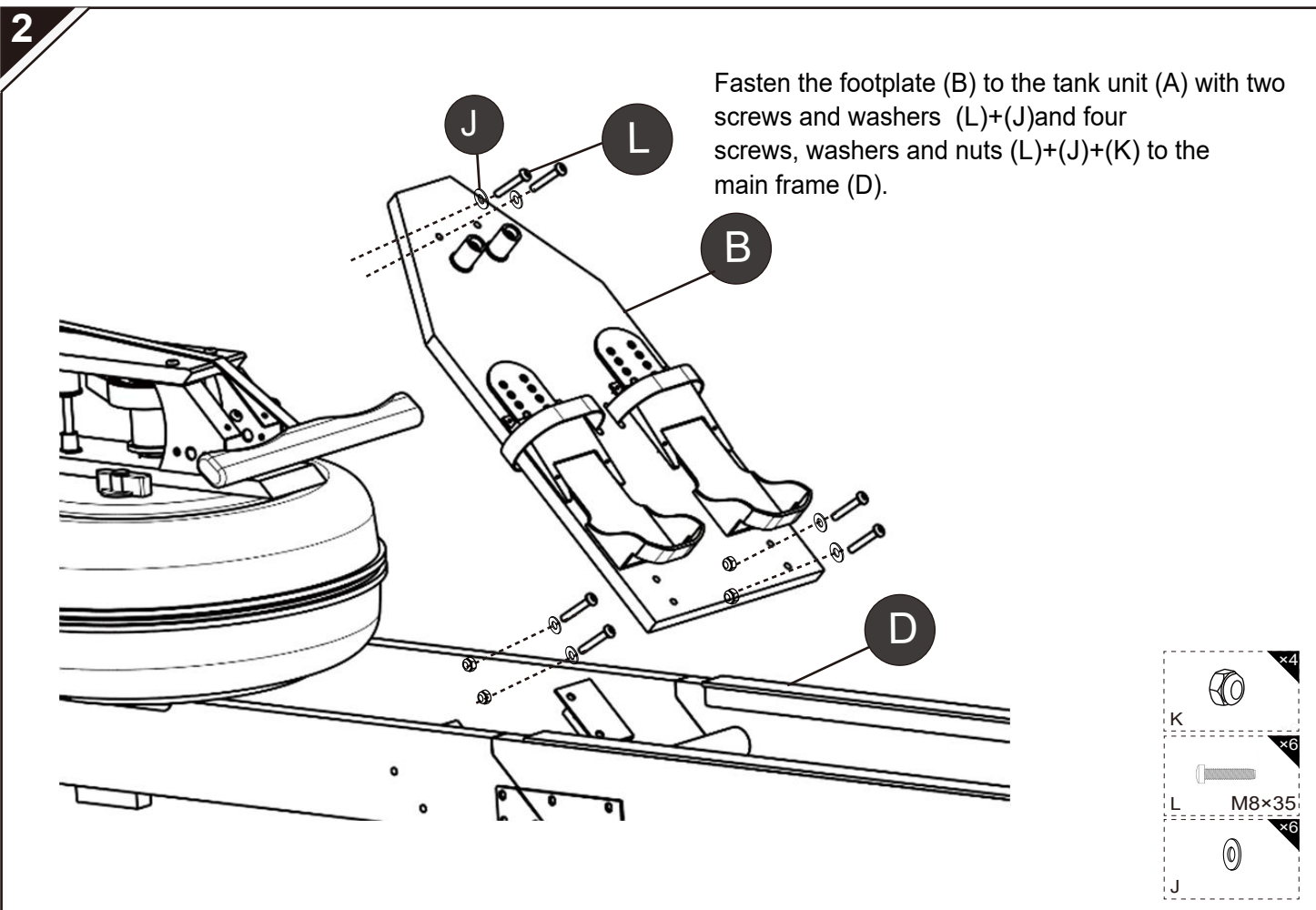
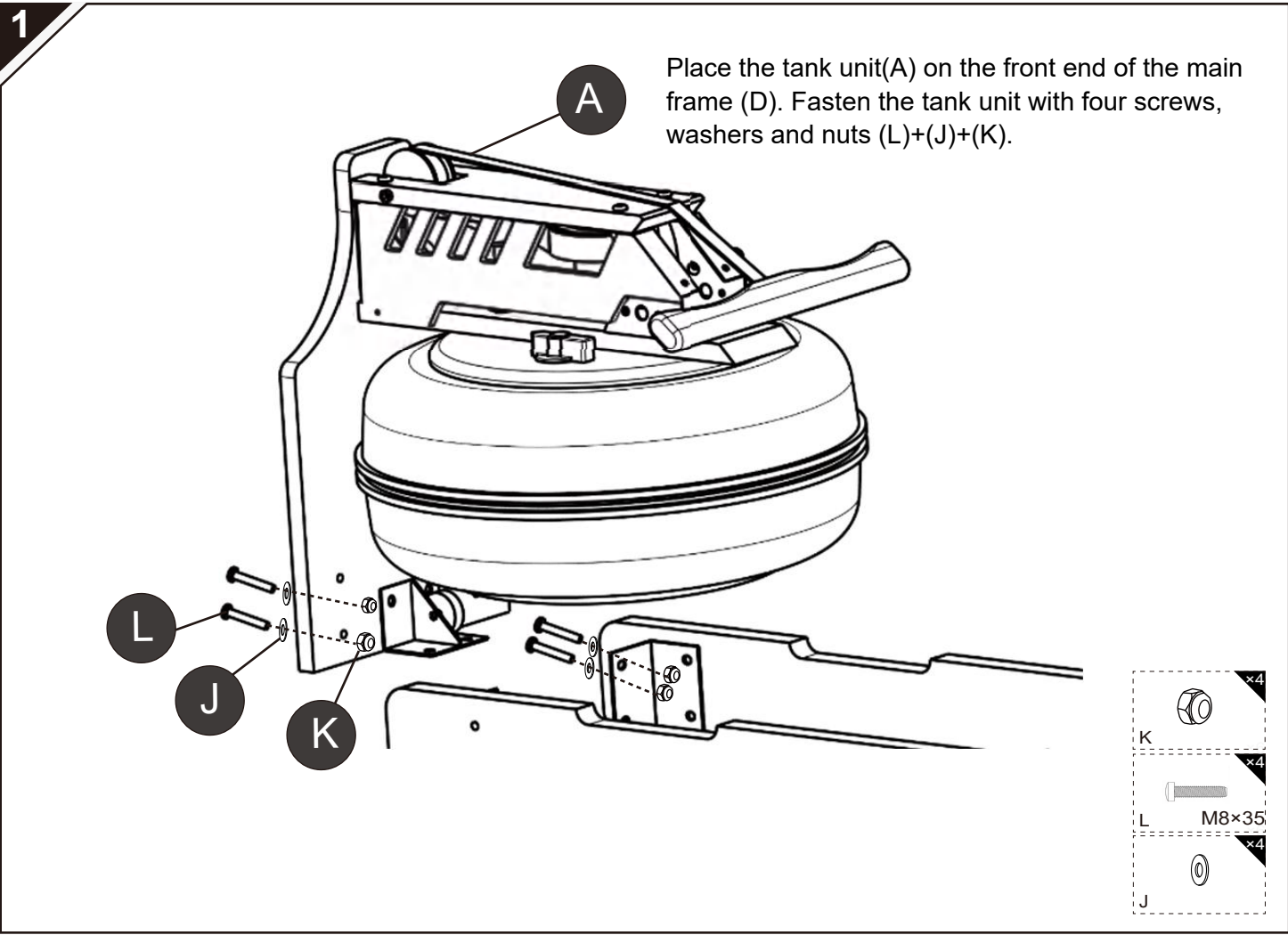
This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.

Battery type: 1.5V AA 4pcs (not included)

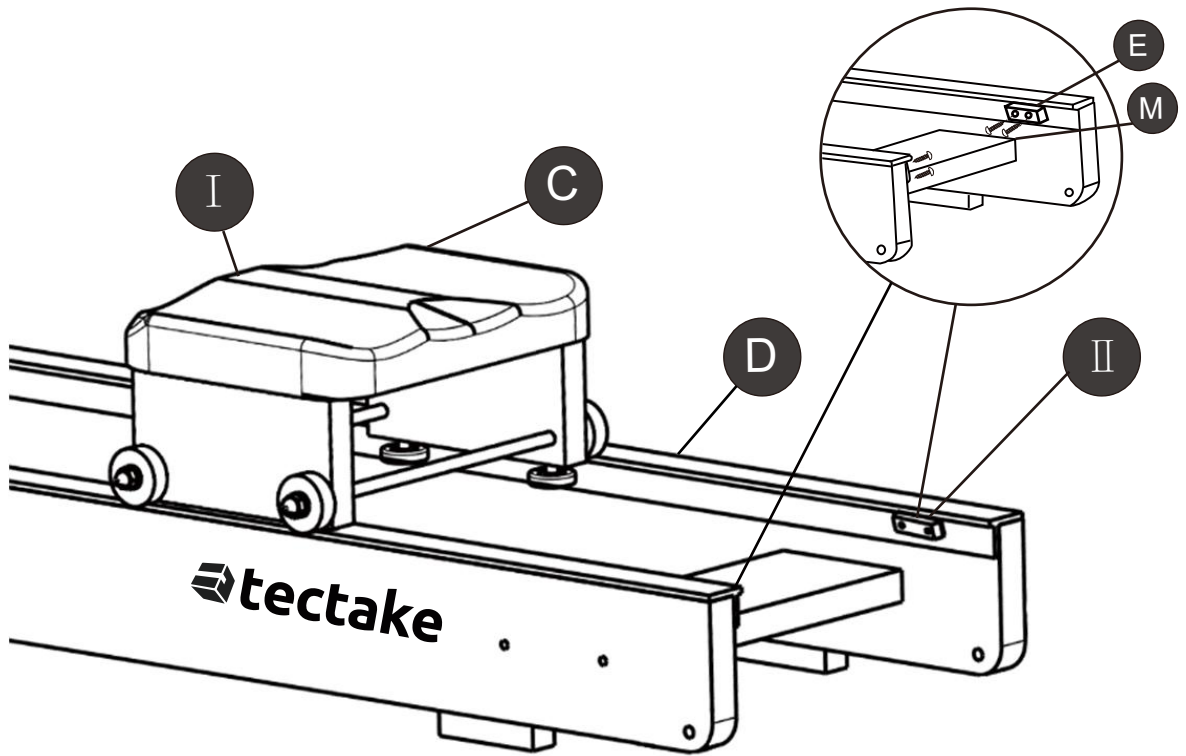
PARTS LIST

| | | |
|--|---|--|
| <p>A</p>  <p>1pc</p> | <p>B</p>  <p>1pc</p> | <p>C</p>  <p>1pc</p> |
| <p>D</p>  <p>1pc</p> | <p>E</p>  <p>2pcs</p> | <p>F</p>  <p>1pc</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>G</p>  <p>4pcs</p> | <p>H</p>  <p>1pc</p> | <p>I</p>  <p>1pc</p> |
| <p>J</p>  <p>10pcs</p> | <p>K</p>  <p>14pcs</p> | <p>L</p>  <p>M8×35</p> <p>10pcs</p> |
| <p>M</p>  <p>ST3×10</p> <p>4pcs</p> | <p>N</p>  <p>1pc</p> | <p>O</p>  <p>1pc</p> |
| <p>P</p>  <p>ST4×10</p> <p>4pcs</p> | <p>Q</p>  <p>M8×60</p> <p>1pc</p> | <p>R</p>  <p>M5×10</p> <p>2pcs</p> |
| <p>S</p>  <p>1pc</p> | <p>T</p>  <p>1pc</p> | <p>U</p>  <p>1pc</p> |



3

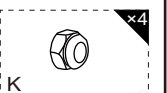
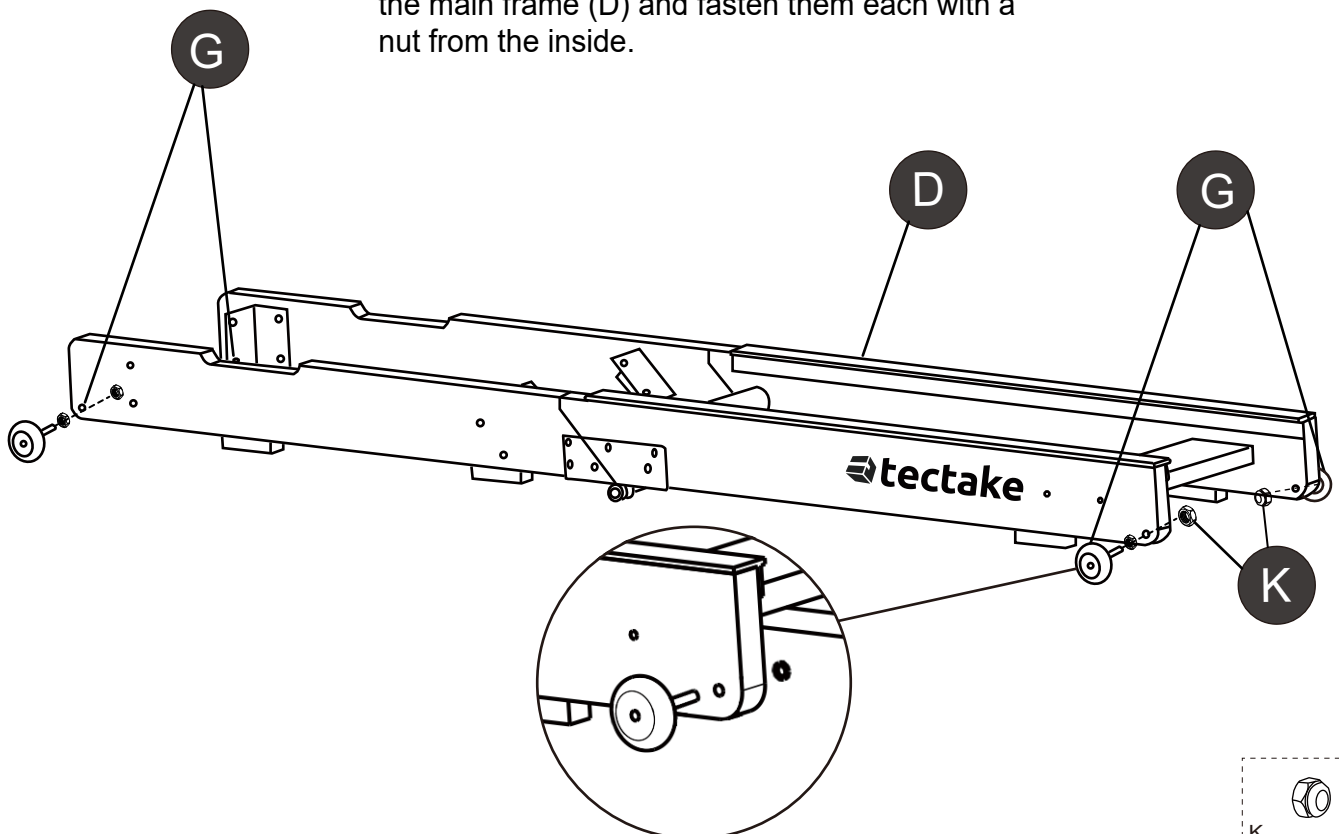


Remove the track limiters (E) from the main frame (D). Then insert the seat into the rails. Make sure that the notch on the seat points backwards. Then reattach the rail limiters (E).



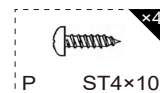
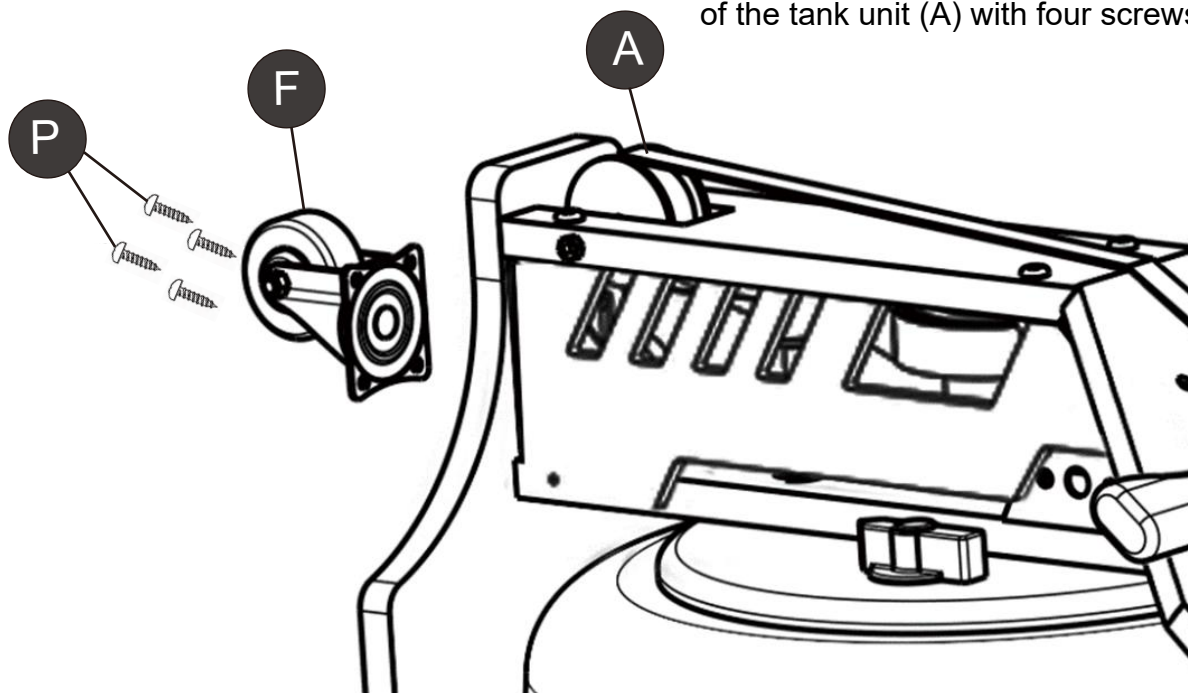
4

Insert the four rollers (G) from the outside through the main frame (D) and fasten them each with a nut from the inside.

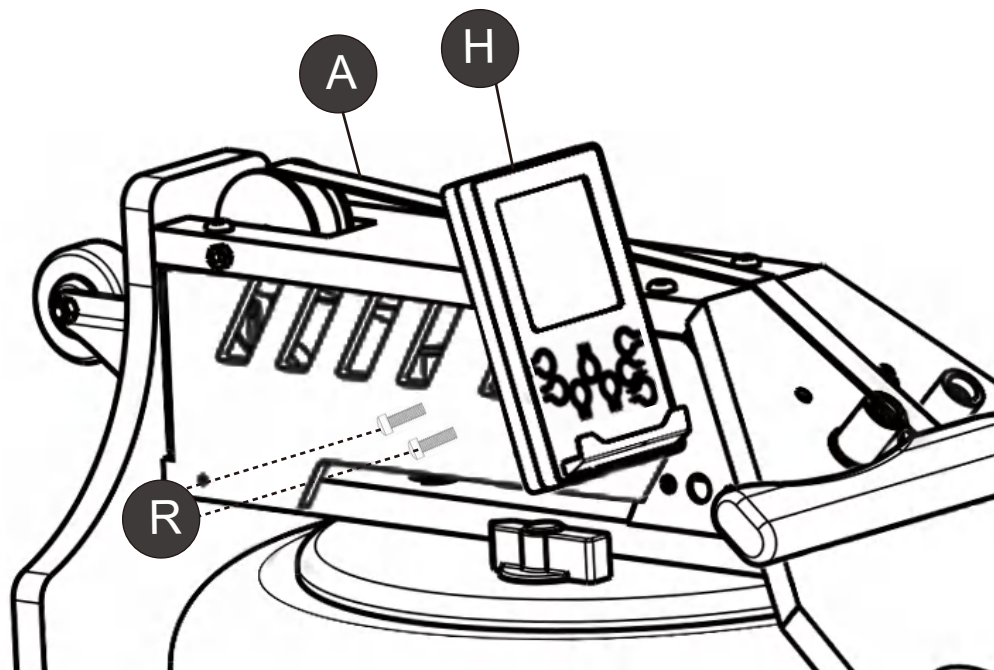


5

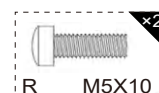
Fasten the front swivel castor (F) to the front of the tank unit (A) with four screws (P).

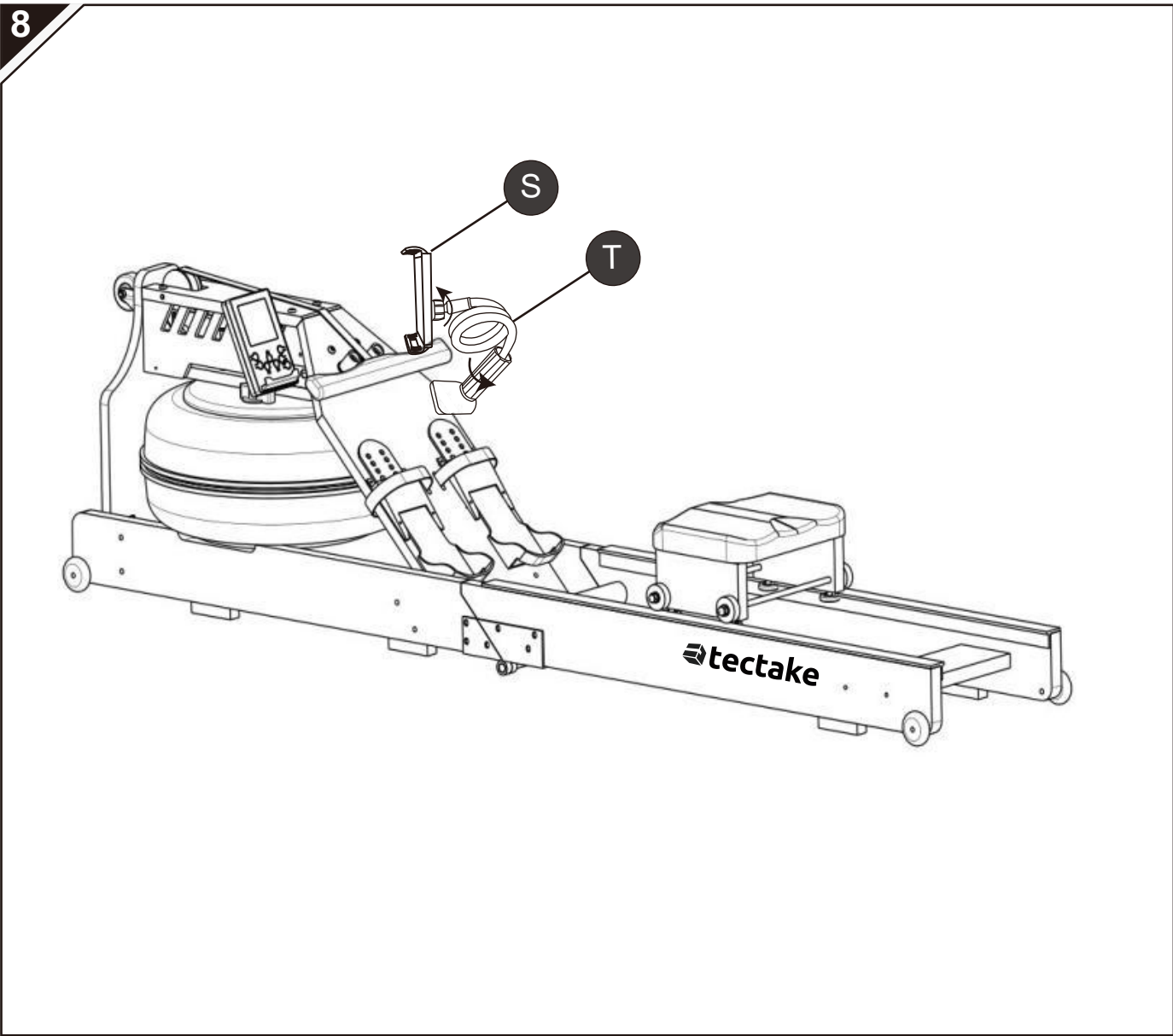
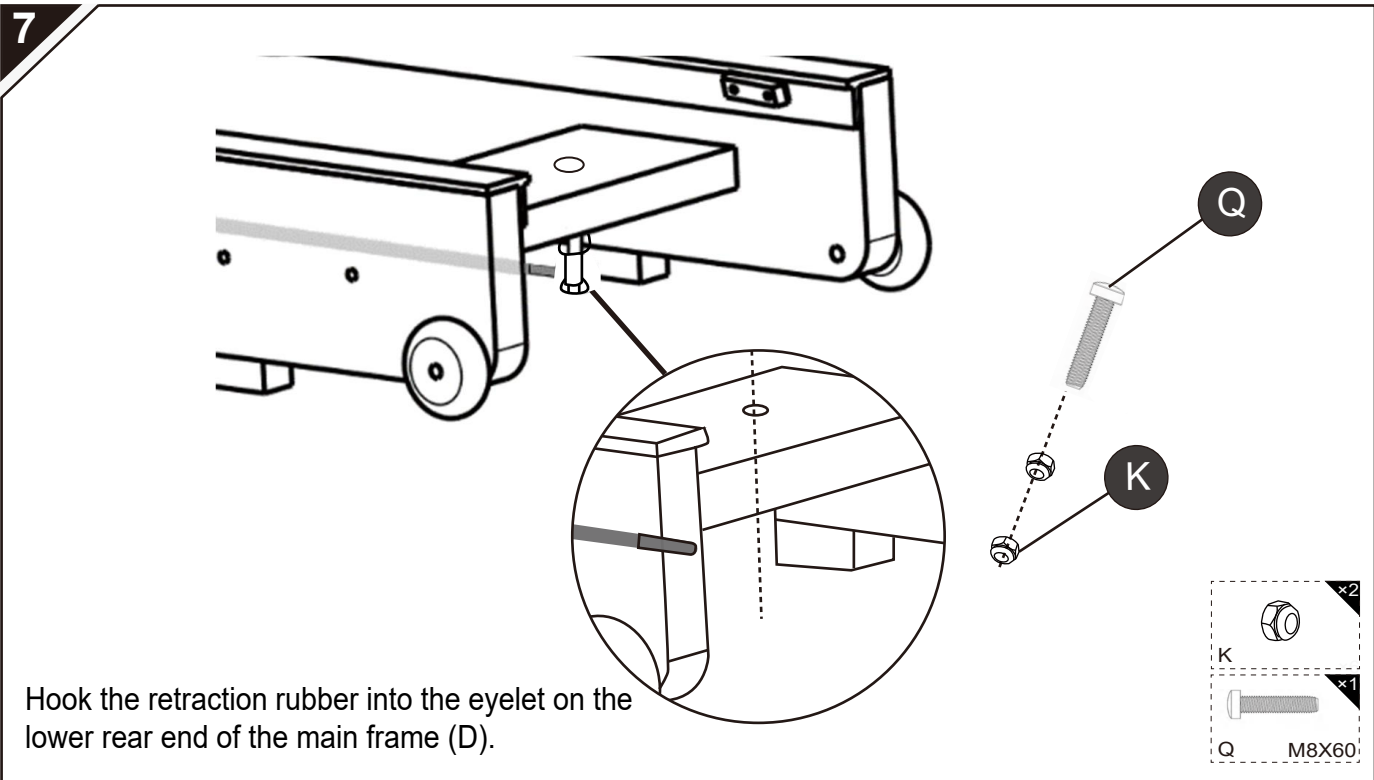


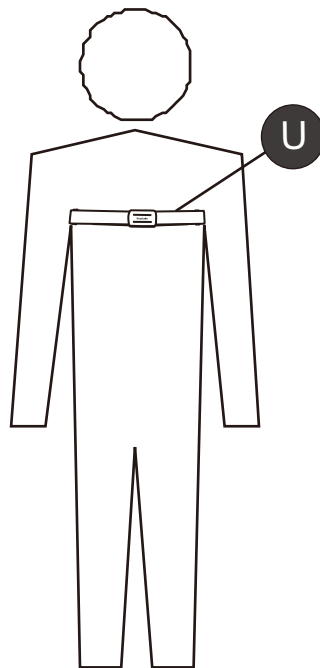
6



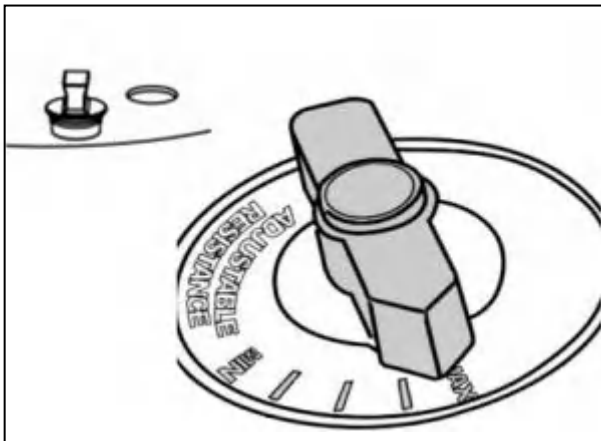
Mount the display (H) with two screws on the display bracket, which is located on the tank unit (A). Then connect the data cable with a plug.





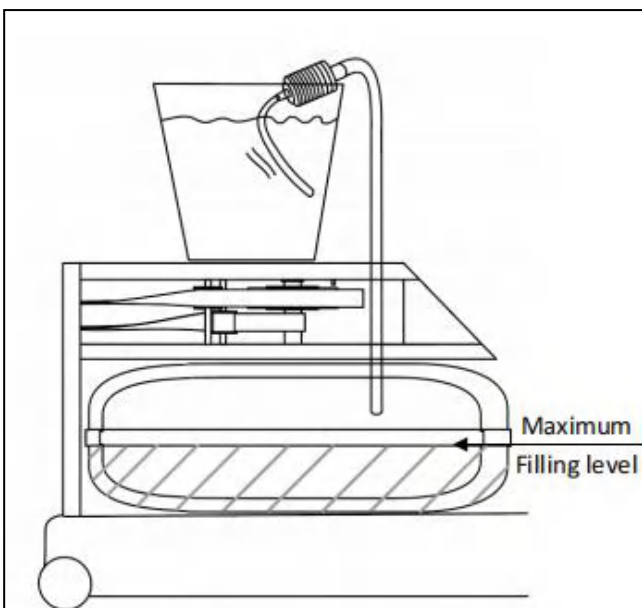


Water - Filling



Step 1

Remove the stopper above the water tank.
Set the resistance to the maximum level (MAX - level 4).



Schritt2

Fill the tank with approx. 16 liters of water and then close the tank again with the nozzle.

Attention:

Do not fill more than half of the tank, no more than the mark! This would cause water to run out when the device is set up.

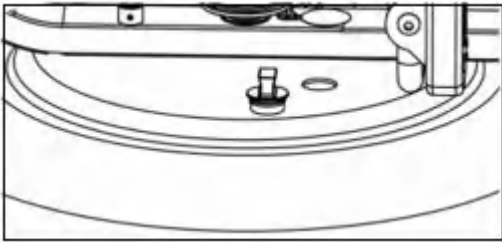
Tip:

Fill a bucket with clean water. Place it on the tank unit. Insert the inlet rod of the pump into the opening of the water tank. Place the pump and the suction hose in the bucket and suck in the water with 4 to 5 pumping movements.

Due to the difference in altitude, the water runs now into the water tank by itself.

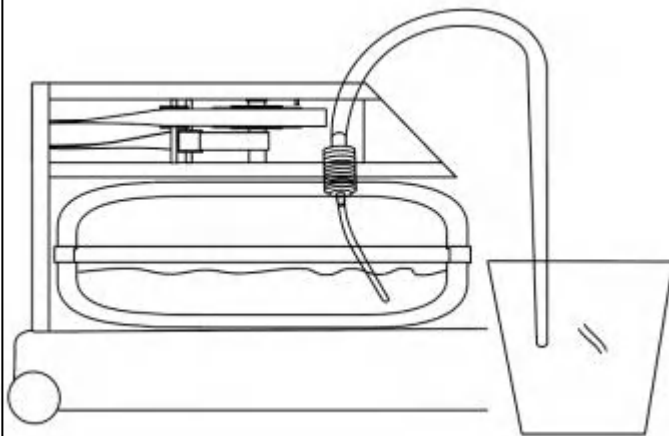
Note: We recommend adding a water purification tablet (chlorine tablet) after filling

Water - Drain/Change



Step 1

Set the resistance to the minimum level (MIN - level 1). Then make at least 10 pulls to fill the inner storage tank with water. Now remove the stopper above the water tank.



Step 2

Place the pump's inlet rod in a bucket. Insert the suction hose into the opening of the water tank and suck in the water with 4 to 5 pumping movements. Due to the difference in altitude, the water runs now in the bucket by itself.

Attention:

Make sure that the bucket does not hold the entire amount of water at once and could overflow. Empty the bucket in between if necessary

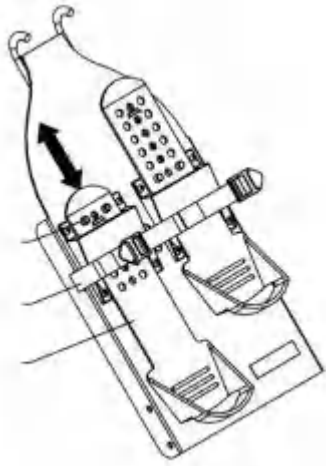
Note: To change the water, you only have to drain 50% of the water and replace it with fresh water.

Water - Treatment

From time to time the water needs to be refreshed with a chlorine tablet. Chlorine slowly decomposes when exposed to light. The duration of the decomposition process depends on the exposure to light and varies from 3 months in direct sunlight to 6 months under artificial light. If the water changes color, please add a chlorine tablet to the tank water. If the water does not lighten when the tablet is added, we advise you to empty and refill the water tank.

Training Process

1 Preparation: Adjusting the pedals

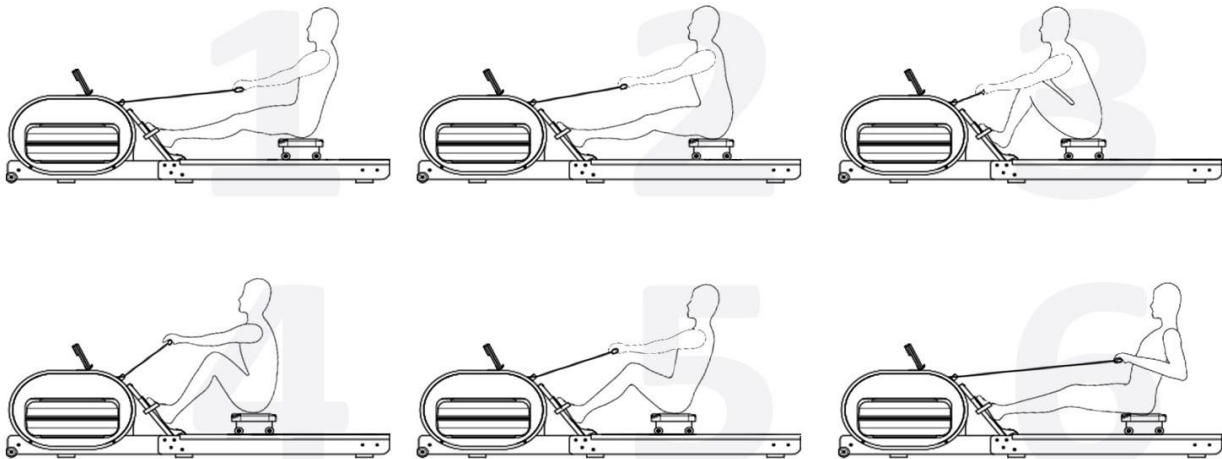


The pedals can be adjusted to each user. They are so designed to keep your feet stable while rowing. Lift the front part of the pedal and slide it onto one position between 1-6. Press the pedal against the catch to fix it. Put your feet on the pedals and tighten the foot straps.

Warning: Do not use the rowing machine without the pedal lock and tightened foot straps.

2 Start rowing

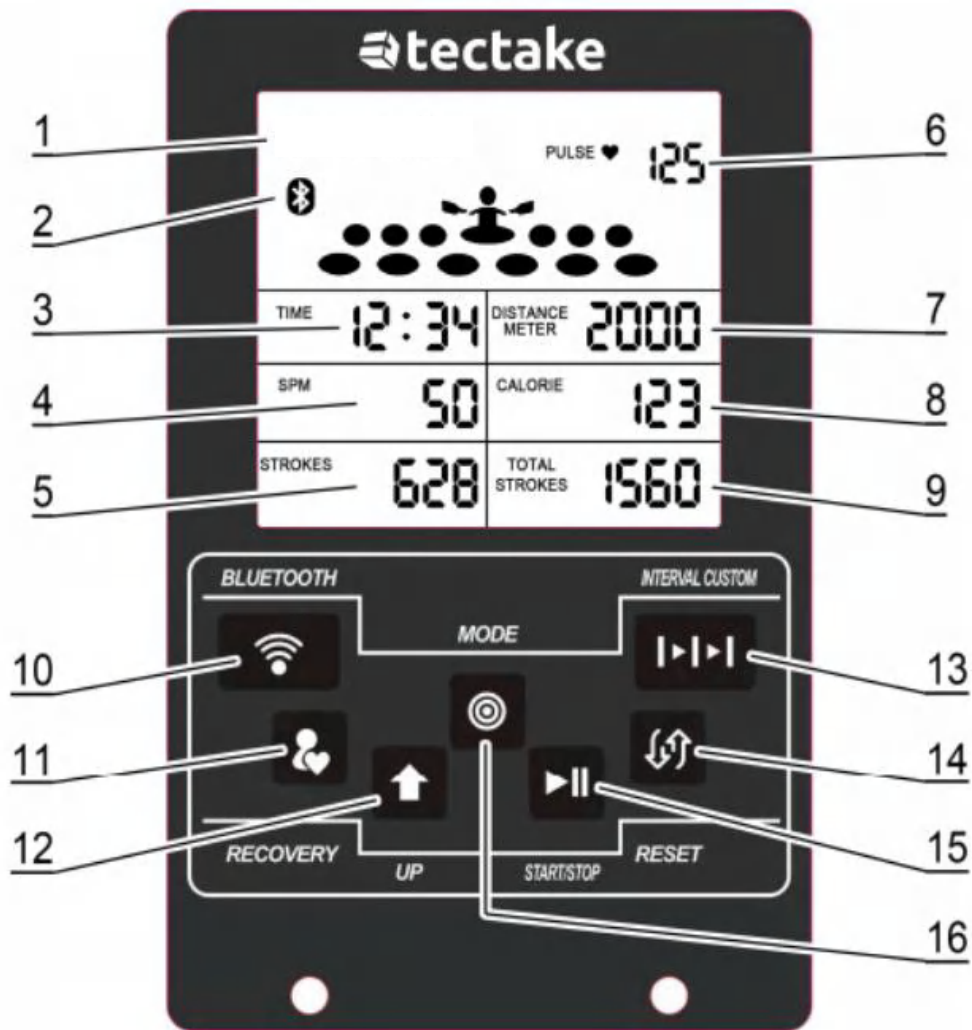
- 1) Extend your legs and back, lean slightly forward, arms straight, hands on the same line as your lower ribs.
- 2) Extend your legs and back, lean slightly forward from your hips, and extend your arms forward
Note: The hands should now be able to pass the outside of the knees.
- 3) Let yourself be pulled forward until your calves are perpendicular to the floor. Keep your back straight, lean slightly forward, arms should be in front of your knees. Now pull hard.
- 4) Partially straighten your knees so that the seat is in the middle of the rail, with your back and arms still straight. Move on.
- 5) Your knees are almost straight, your back is still straight, but now you lean back slightly from your hips, your arms are straight, now straighten up.
- 6) Now your legs are fully stretched. Lean back with your back straight. Keep your arms close to your body, with your forearms level and your elbows close to your chest.



Display

1. Overview

The supplied display assists you during your training by providing training programs and various information about your current training session. In addition, the display enables the connection with the training app "Kinomap", which enables you to train together with your friends and structure your successes with ease.



| | | |
|----|----------------------------|--|
| 1 | Status / program: | Displays the current status or the selected program |
| 2 | Bluetooth status: | On: Bluetooth is switched on; Off: Bluetooth is switched off |
| 3 | Time: | Displays the current training time or the current countdown |
| 4 | Number of strokes / power: | Displays the number of strokes (strokes per minute) or the power (watts) |
| 5 | Strokes: | Shows the number of strokes in the current training session |
| 6 | Pulse: | Displays your heart rate (BPM) (heart rate belt required) |
| 7 | Distance: | Displays the distance traveled (meters or miles) in the current training session |
| 8 | Calories: | Shows the burned energy (kcal) in the current training session |
| 9 | Total strokes: | Displays the total number of hits |
| 10 | Bluetooth button: | Turns the Bluetooth function on or off |
| 11 | Recovery button: | Activates the "recovery" mode |
| 12 | Up button: | Allows navigation in the menu or changes the current parameter |
| 13 | Interval Custom button: | Quick access to the "Interval Custom" mode |
| 14 | Reset button: | Restarts the computer |
| 15 | Start / Stop button: | Starts or pauses the current training session |
| 16 | Mode button: | Selects the current menu item |

2 Operation

Press the "Mode" button to switch on the display. Pressing the "Mode" button again takes you to the program selection menu, which can be recognized by the flashing program text. With the "Up" button you can navigate between the menu items. Confirm your selection by pressing "Mode".

Some training programs allow you to adjust some training settings. If this is the case, the name of the setting to be changed is shown. You can adjust the value with the "Up" button. By pressing the "Mode" button, the set value is accepted and the menu changes to the next point.

If the display is in stand-by mode, the "Manual" training program is started automatically as soon as the heart rate belt is put on or the rowing machine is used.

A radio connection to the heart rate belt is established automatically as soon as the belt is put on. If you want to change the current training program, pause the program by pressing the "START / STOP" button. Then press the "Reset" button. When you have put on the heart rate belt, press and hold the "Mode" button while the display is restarted. If the program text flashes, you are in the program selection menu.

You can pause or continue your training at any time by pressing "START / STOP".

To activate the Bluetooth function, press the "Bluetooth" button. The Bluetooth symbol is shown on the display and a connection to the rowing machine can be established.

The display automatically switches to standby mode after four minutes if no training program has been selected or the current training program has been paused.

3 Training programs

Manual

In the "Manual" training mode, you can train as you wish. No goals are set in this training mode. It runs until it is stopped by pressing "START / STOP".

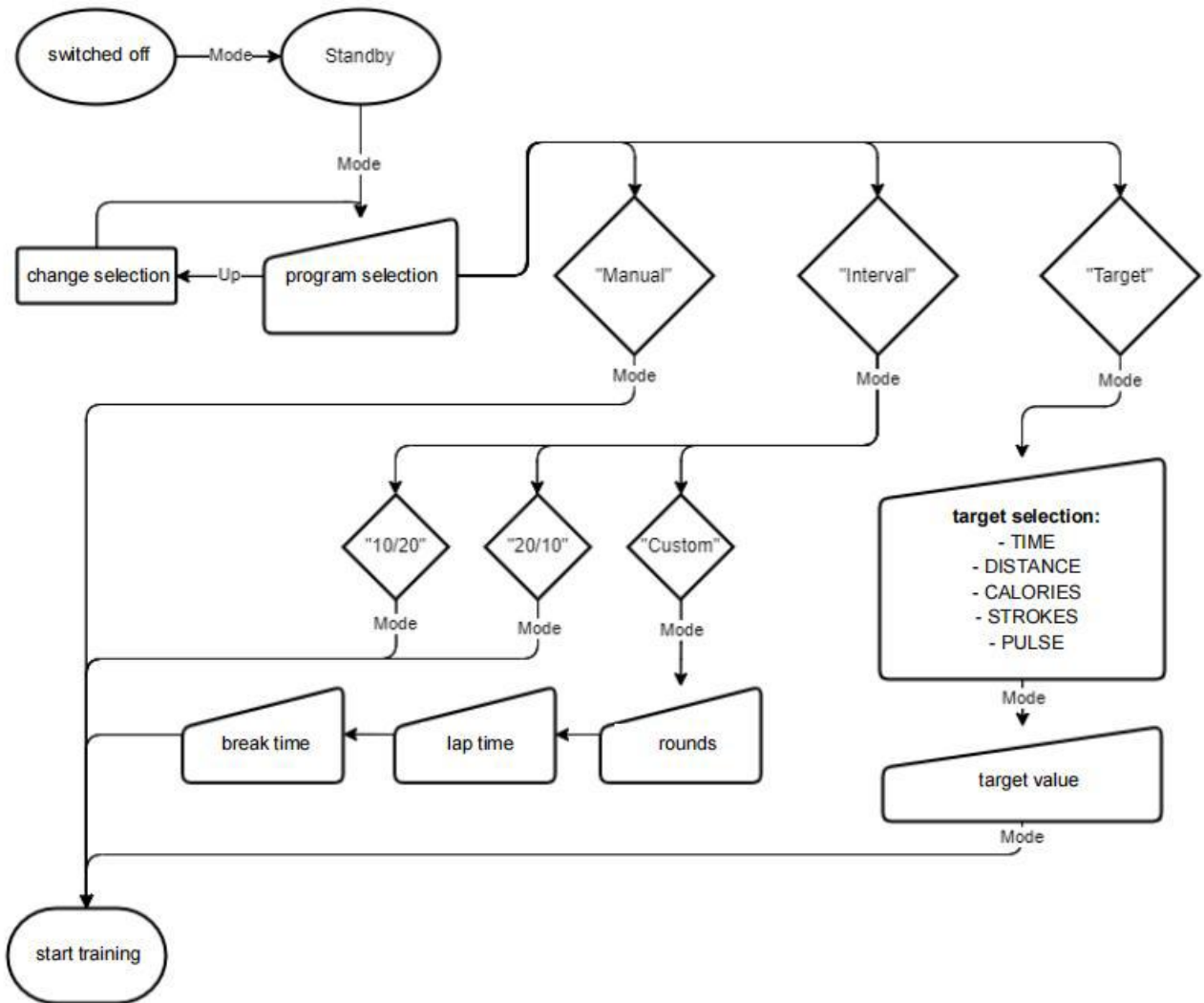
Interval

In the "Interval" training mode, you train in fast and intensive phases. Interval training promises an effective improvement in endurance. The computer supports you and automatically switches between the training and break phases at the times set in advance. The remaining time of the respective phase is shown on the display in the "Time" section.

Target

In the "Target" training mode, you train until the desired goal is reached. You can set your goal for a specific training time ("TIME"), distance ("DISTANCE") or a specific number of calories burned ("CALORIES"), beats ("STROKES") or a target pulse ("PULSE").

4.Menu structure



Bluetooth / App-Function

Bluetooth connectivity / use of the "Kinomap" app



To use the Kinomap app, switch on Bluetooth on the rowing machine and on your smartphone or tablet.

You may have to activate the location services on your smartphone or tablet to enable a connection via the app.

When you start the app for the first time, you will be asked to register. Registration is necessary to use the app. You will then be asked to add a device.

If you are not prompted asked to add a device, tap on "More", "Device Management" and then on "+" in the upper right corner. Tap the rowing machine icon. Then select "FTMS" from the list.

Now follow the instructions in the app to add the rowing machine to the app.

For more information on using the app, visit www.kinomap.com.

Maintenance

All maintenance measures should be carried out regularly. The regular implementation of preventive maintenance measures contributes to safe and trouble-free use. Warning: Never use aggressive cleaning agents for cleaning!

| Designation | Interval | Solution |
|--------------------------------|-----------------------------|---|
| Seat / Rail | Weekly | Wipe the seat / rail with a dry cloth |
| Main frame | Weekly | Wipe the frame with a dry cloth |
| Water tank and water treatment | 3 - 6 Month | Refer to the "Drain/Change Water" section in this manual |
| Pull rope | Every 100 hours of training | Check the pull rope for wear and if necessary contact customer service for a replacement. |

Disposal

If you want to dispose of the item, please contact your local dealer or a local recycling company.

Never take the device to a municipal collection point! Never dispose of the device with normal household waste! In doing so, you make an important contribution to preserving the environment.

Trouble Shooting

| Problem | possible reason | Solution |
|---|---|---|
| <p>The color of the water changes or becomes cloudy.</p> | <p>The rowing machine is in direct sunlight or the water has not been treated.</p> <p>The local tap water is of poor quality.</p> | <p>Change the position of the rowing machine to reduce direct sunlight.</p> <p>Add water purification tablets or change the water in the device.</p> <p>Consider using distilled water.</p> |
| <p>After inserting the battery, the display does not turn on.</p> | <p>The battery is installed incorrectly or needs to be replaced.</p> | <p>Insert or replace the battery correctly. If the LCD display still does not work, try rotating the battery a little. If this does not help, contact customer service.</p> |
| <p>The display is on but does not show any data.</p> | <p>The connection is loose or broken.</p> <p>Sensor distance is too wide, faulty sensor.</p> | <p>Check whether the connector of the display is connected correctly.</p> <p>Check the sensor distance. This should be 1cm.</p> |
| <p>Display shows incorrect values.</p> | <p>The connection is loose or broken.</p> <p>Sensor distance is too wide, faulty sensor.</p> | <p>Check whether the connector of the display is connected correctly.</p> <p>Check the sensor distance. This should be 1cm.</p> |

Important Details

Attention:

Before starting any exercise program, you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. If you have any problems because of the training with this product, stop the training and consult a doctor immediately. Read the manual diligently before starting with the training. Adequate use of the product is necessary. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement. Make sure that all screws and parts are screwed tightly before training. Regular maintenance is a precondition for the device to stay in a good condition.

Before you start:

How you start your training is dependent on your physical condition. If you have not been active for a long time and are overweight you have to start your training gently. Try to extend your training time week for week for a few minutes.

At the beginning you might only be able to train in your target pulse for a few minutes. But your fitness should increase in the first 6- 8 weeks. Don't be disappointed if you need longer. It is important that you train in your own speed. The better your fitness, the more intense you need to train to reach your target pulse. Please pay attention to the following objectives:

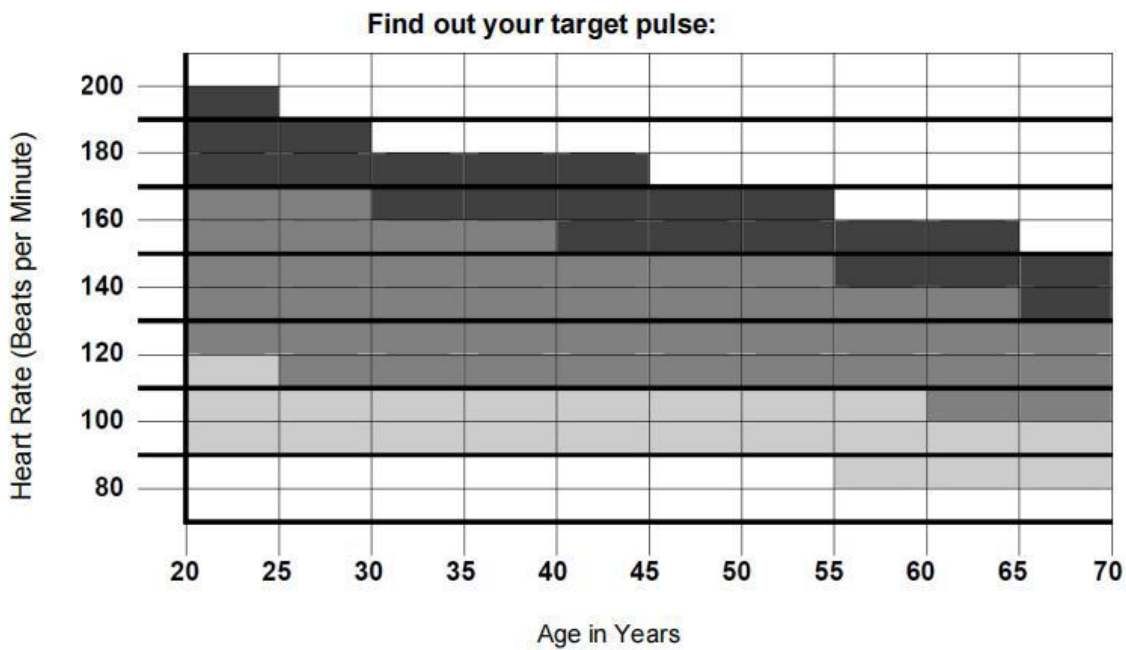
- Ask your doctor before starting with the training. Your doctor can give you important advice relating to fitness and diet plans. He/she will be able to work out a personal program for you.
- Starten Sie Ihr Trainingsprogramm langsam und setzen Sie sich vorerst kleine, realistische Ziele, die Sie mit Ihrem Arzt festlegen sollten.
- Start your training slow and set yourself small and realistic goals.
- Combine your program with other endurance sports like dancing , swimming and cycling.
- Please check your pulse regularly. If you don't have a pulse measuring tool, ask your doctor to show you how to feel your pulse.
- Find out your pulse upper limit, which is depended on age and condition.
- While you train you should drink a lot in order to avoid dehydration. While training you will loose a lot of liquids. Pay attention that the drinks have room temperature.

Target Pulse

The Pulse:

To make sure that your heart is beating in your pulse you should get to know more about how to monitor and measure your pulse. The easiest way to feel your pulse is on your right throat side, between air tube and throat muscle you can feel your carotid artery. Count how many time your heart

is beating in 10 seconds and multiply this number with 6. Like this you will know the number of heartbeats in one minute. How fast should your heart beat while doing endurance training? Fast enough to get to your target pulse and stay in it. The target pulse is a heart rate that can be found out through your age and your condition. Use this chart to find out your target pulse.



STRENGTH/ENDURANCE: Athletic training, for maximum performance when doing athletic endurance training or interval



FITNESS: Optimal endurance training, good for heart and circulation system.



HEALTH: Easy training, low intensity and long training leads to fat burning.

Aerobic Training:

Aerobic exercises are all activities, where oxygen goes through your heart and lungs to your muscles. Those exercises will train your lungs and heart, which is the most important muscle in your body. Aerobic fitness is done by all activities, which involves big muscle groups, like arms, legs and gluteal muscle. Your heart will beat fast and you breathe deeply. Aerobic exercises should be part of your training concept.

Stretching Exercises

Warming up and Cool down:

A successful training is made of warming up, aerobic exercises and cooling down. Do the whole programme at least 2 -3 times a week, with each one day break between work out days. After a few months you can train 4 -5 times every week.

The warming up is an important part of the training and should be done before every unity. It prepares

your body for difficult exercises by warming up your muscles and stretching. Also it stimulates your circulation and your pulse beat. Also more oxygen enters your muscles. Repeat those exercises at the end of your training to prevent muscle ache. We recommend the warming up and cooling down exercises on the following pages:



Touching toes:

Slowly move forward from your waist. Leave your back and your shoulders relaxed while you try to reach with your hands as far as possible downward. Hold the deepest point for 15 seconds.



Lift shoulders:

Lift your right shoulder to your ear for one count. Then lift your left shoulder to your ear for one count while you relax your right shoulder again.



Roll head:

Roll your head for one second to the right and pay attention to the stretch in your left throat side. Then roll your head for one count to the back by putting your chin up and leave your mouth open. Then roll your head for one count to the left. Finally let your head fall to your breast for one count.



Stretching your thighs:

Sit down and stretch your right leg. Put your sole of your left foot on the inside of your right thigh. Try to touch the toes of your right foot. Keep the position for 15 seconds. Relax and repeat this exercise with the left foot.



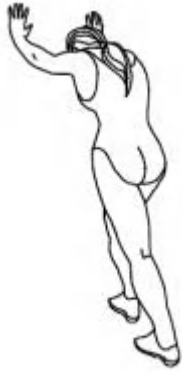
Stretching inner thigh:

Sit down and put the soles of your feet together while your knees are showing outward. Pull both feet as close as possible to your lap. With the elbows press carefully in direction of the ground. Keep the position for 15 seconds.



Stretch sides:

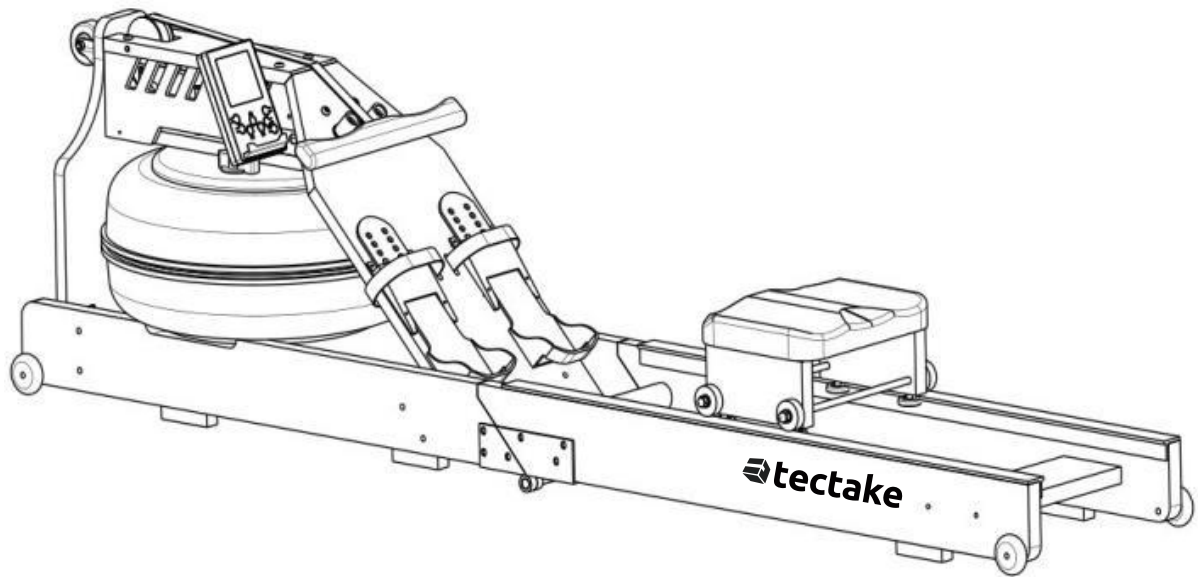
Open your arms and put them over your head. Grab now with your right arm for one count as far as possible in the direction of the ceiling. Pay attention to the stretching of your right side. Repeat this exercise with the left arm.



Stretch caps:

Lean with your arms against the wall, with the right leg in front of the left one. Leave your left leg straight and the right leg relaxed on the ground. Bend your right leg and lean forward by moving your hip in the direction of the wall. Keep the position for 15 seconds and repeat the exercise with the other leg.

BEDIENUNSANLEITUNG



Einleitung

Um Schäden am Gerät sowie körperlichen Verletzungen durch unsachgemäßen Gebrauch vorzubeugen, lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der ersten Benutzung aufmerksam durch. Es ist wichtig, dass Sie die Anweisungen dieser Anleitung verstehen und befolgen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß .

Sicherheitshinweise

DIE NICHTBEACHTUNG DIESER WARNHINWEISE KANN ZU SCHWEREN VERLETZUNGEN ODER SCHÄDEN AM GERÄT FÜHREN.

- Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 150 kg.
- Das Mindestalter für die Verwendung des Rudergerätes beträgt 14 Jahre.
- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Es sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen ausreichenden Freiraum von mind. 1m ein.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produktes.
- Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.
- Verwenden Sie nur Original-Ersatzteile.

HINWEISE ZUM UMGANG MIT BATTERIEN

- Entnehmen Sie Batterien, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Produkt länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, auseinandergenommen, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. Es besteht EXPLOSIONSGEFAHR!
- Verwenden Sie vorzugsweise Alkali-Batterien, da diese von längerer Lebensdauer sind als herkömmliche Zink-Kohle-Batterien.
- Ein Batteriewechsel wird notwendig, sobald die Anzeige schwächer wird oder vollständig verblasst. Tauschen Sie immer alle alten Batterien gegen neue aus und achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polarität.

HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschnitte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung. Lassen Sie kein Werkzeug umherliegen.
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. GummifüÙe Spuren hinterlassen.

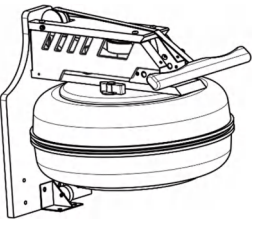
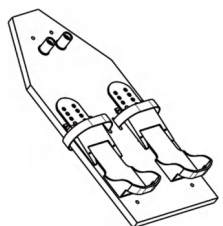
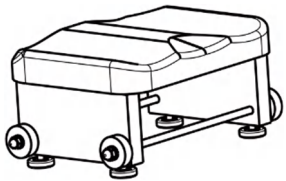
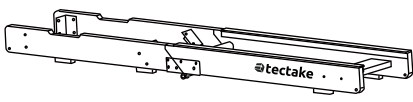


Richtige Entsorgung dieses Produkts



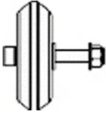




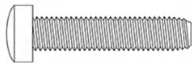



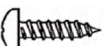
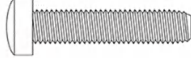
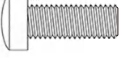
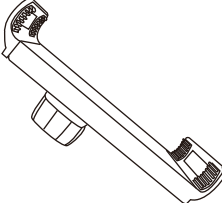
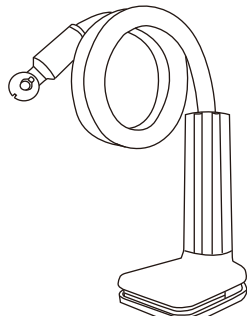

Diese Kennzeichnung weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht zusammen mit anderen Haushaltsabfällen in der EU entsorgt werden darf. Um mögliche Schäden für die Umwelt oder die menschliche Gesundheit durch unkontrollierte Entsorgung von Abfällen zu vermeiden, führen Sie eine verantwortungsbewusste Wiederverwertung aus, um die nachhaltige Wiederverwendung materieller Ressourcen zu fördern. Verwenden Sie zur Rückgabe Ihres gebrauchten Geräts das Rückgabe- und Sammelsystem oder wenden Sie sich an den Händler, bei dem das Produkt gekauft wurde. Dieser kann das Produkt umweltgerecht entsorgen.

Batterietyp: 1.5V AA 4pcs (nicht enthalten)

STÜCKLISTE

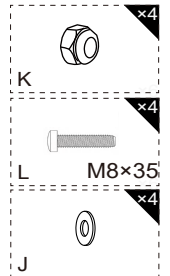
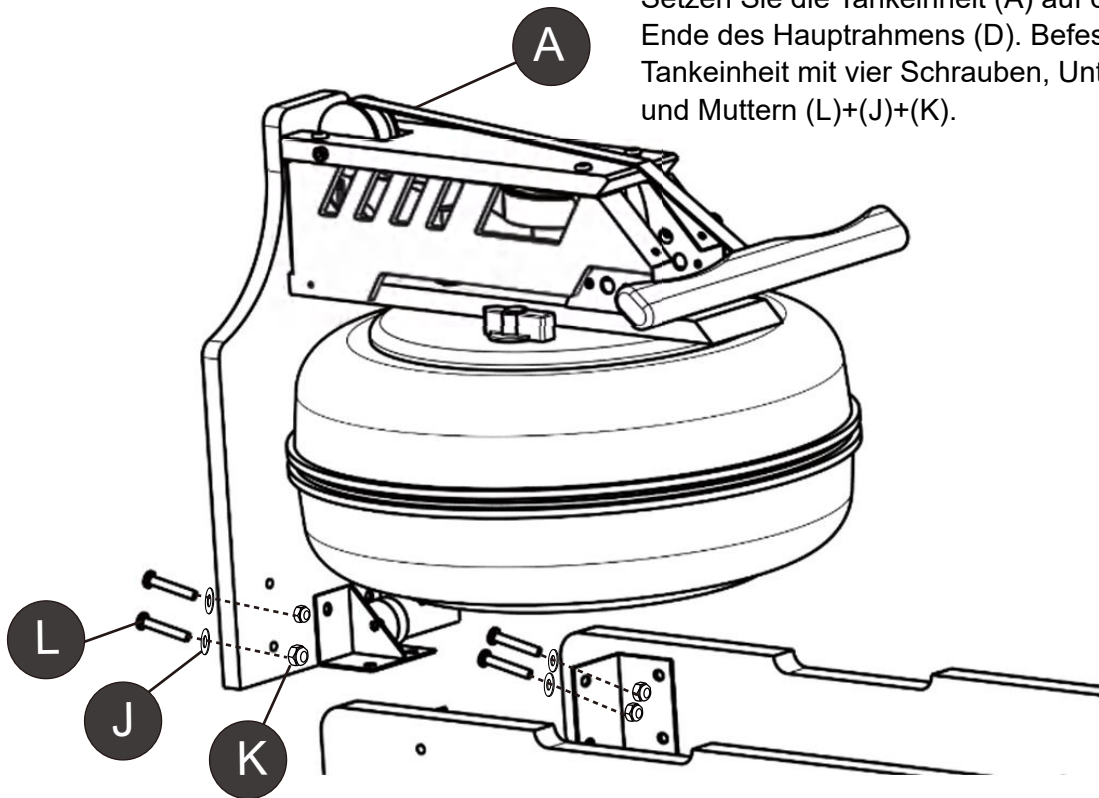
| | | |
|--|---|--|
| <p>A</p>  <p>1pc</p> | <p>B</p>  <p>1pc</p> | <p>C</p>  <p>1pc</p> |
| <p>D</p>  <p>1pc</p> | <p>E</p>  <p>2pcs</p> | <p>F</p>  <p>1pc</p> |

STÜCKLISTE

| | | |
|---|---|--|
| <p>G</p>  <p>4pcs</p> | <p>H</p>  <p>1pc</p> | <p>I</p>  <p>1pc</p> |
| <p>J</p>  <p>10pcs</p> | <p>K</p>  <p>14pcs</p> | <p>L</p>  <p>M8×35</p> <p>10pcs</p> |
| <p>M</p>  <p>ST3×10</p> <p>4pcs</p> | <p>N</p>  <p>1pc</p> | <p>O</p>  <p>1pc</p> |
| <p>P</p>  <p>ST4×10</p> <p>4pcs</p> | <p>Q</p>  <p>M8×60</p> <p>1pc</p> | <p>R</p>  <p>M5×10</p> <p>2pcs</p> |
| <p>S</p>  <p>1pc</p> | <p>T</p>  <p>1pc</p> | <p>U</p>  <p>1pc</p> |

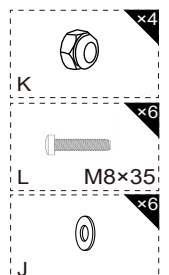
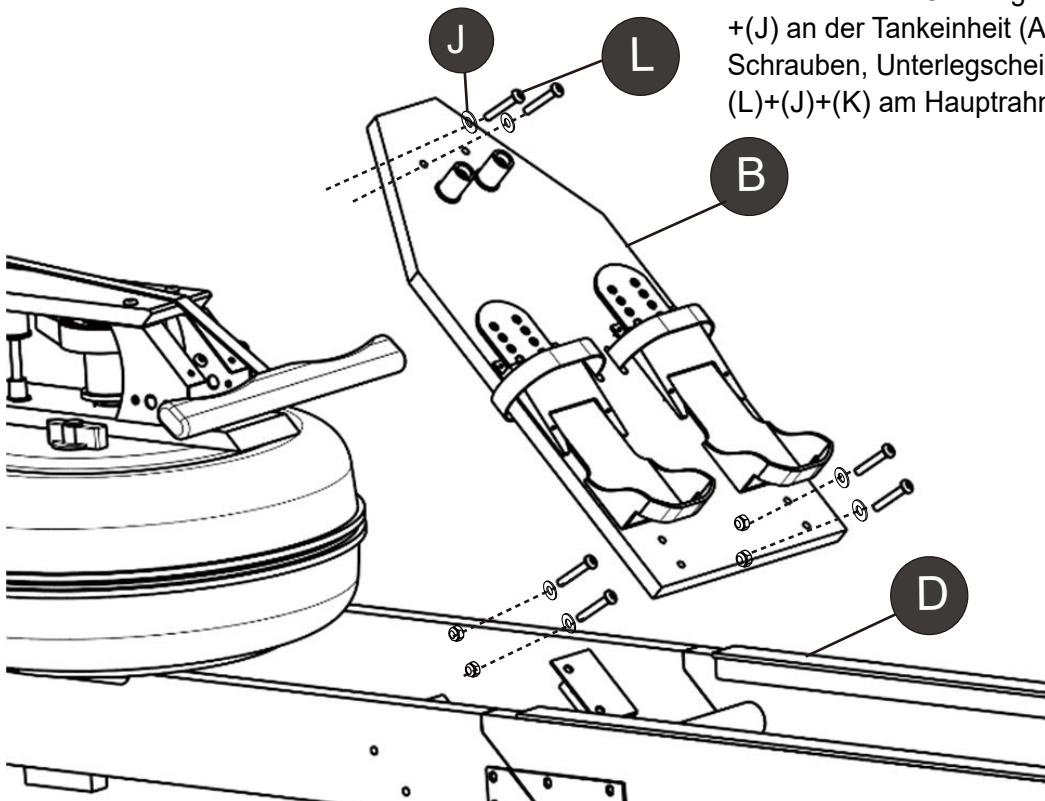
1

Setzen Sie die Tankeinheit (A) auf das vordere Ende des Hauptrahmens (D). Befestigen Sie die Tankeinheit mit vier Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern (L)+(J)+(K).

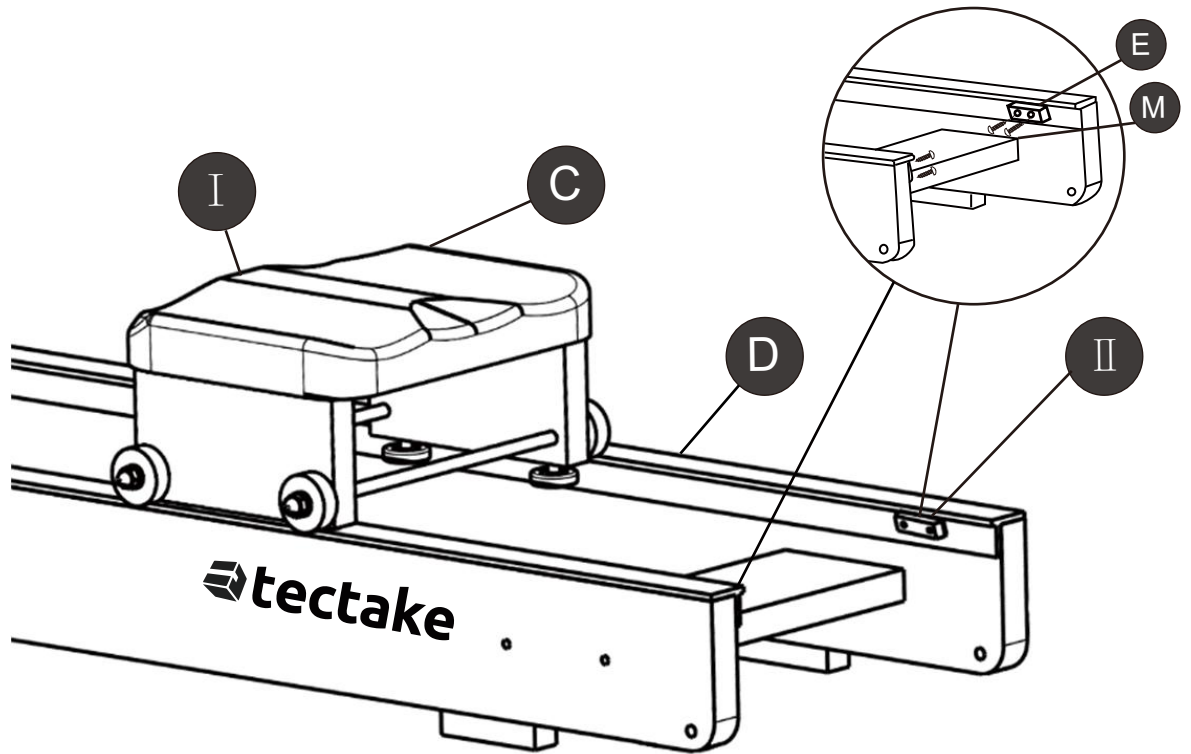


2

Befestigen Sie die Fußplatte (B) mit zwei Schrauben und Unterlegscheiben (L)+(J) an der Tankeinheit (A), sowie vier Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern (L)+(J)+(K) am Hauptrahmen (D).



3

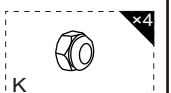
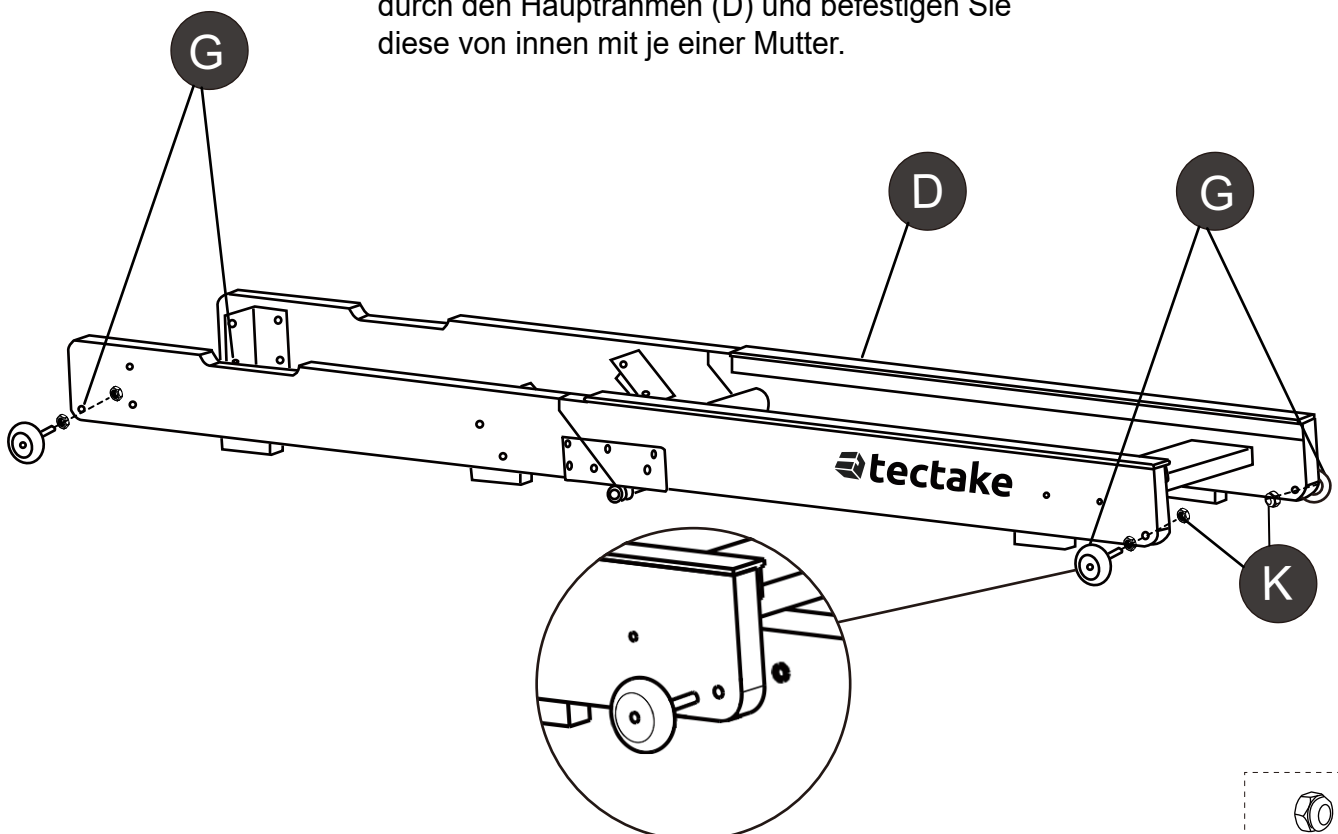


Entfernen Sie die Laufschienenbegrenzer (E) vom Hauptrahmen (D). Führen Sie anschließend den Sitz (I) in die Laufschienen ein. Achten Sie darauf, dass die Kerbe des Sitzes nach hinten zeigt. Befestigen Sie anschließend wieder die Laufschienenbegrenzer (E).



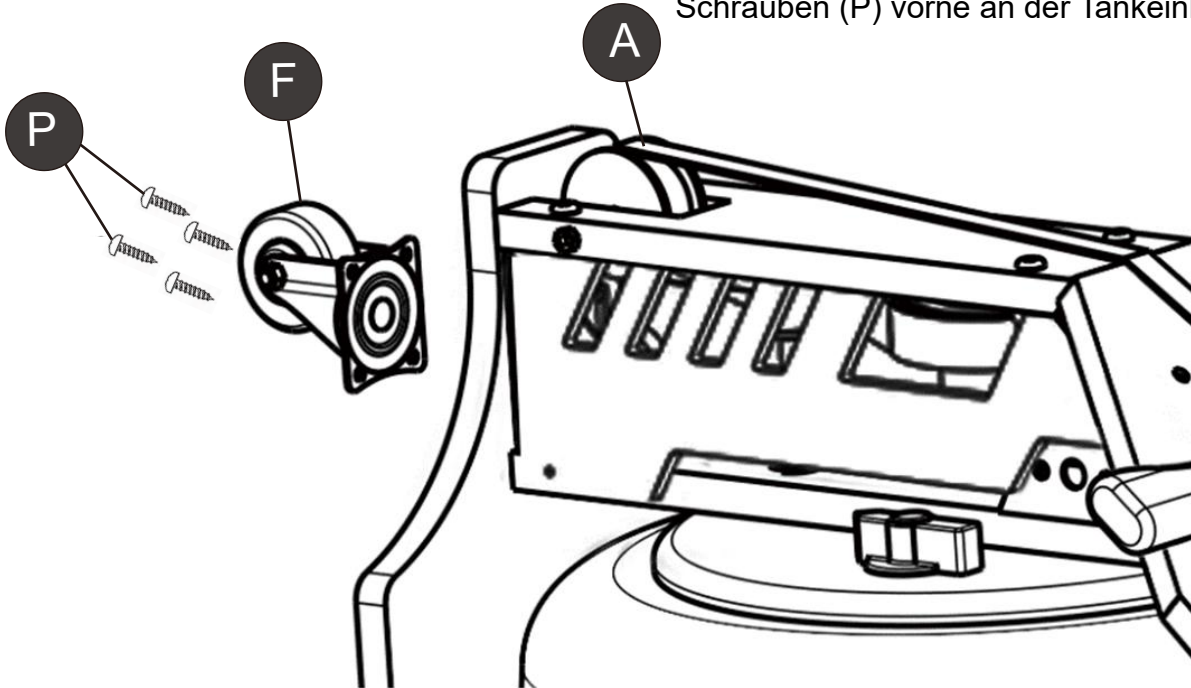
4

Stecken Sie die vier Laufrollen (G) von außen durch den Hauptrahmen (D) und befestigen Sie diese von innen mit je einer Mutter.

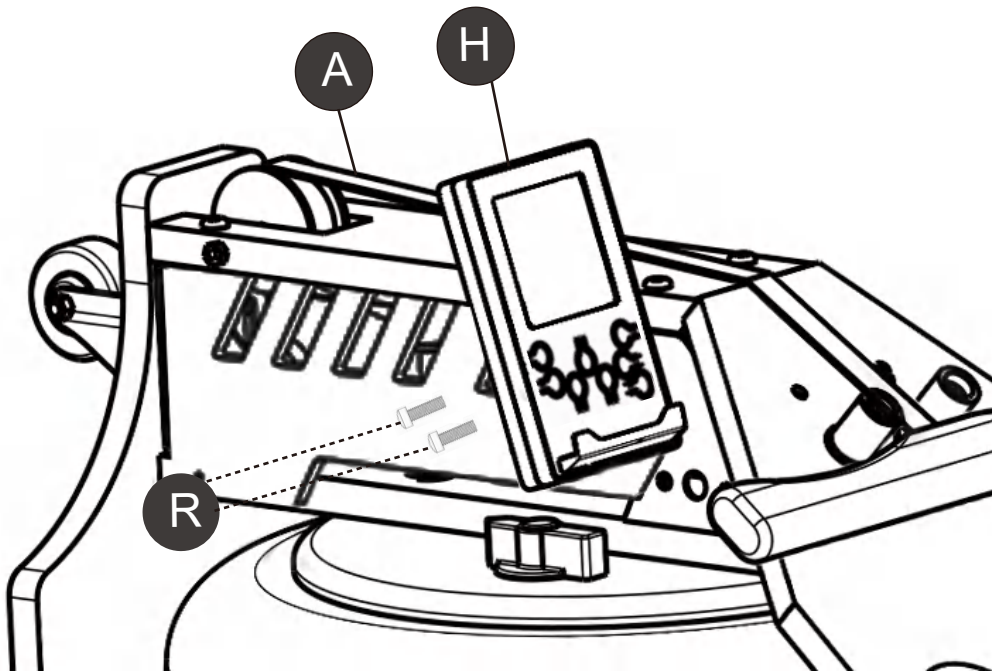


5

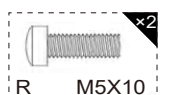
Befestigen Sie die vordere Lenkrolle (F) mit vier Schrauben (P) vorne an der Tankeinheit (A).



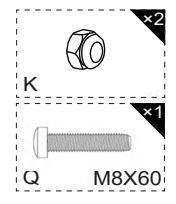
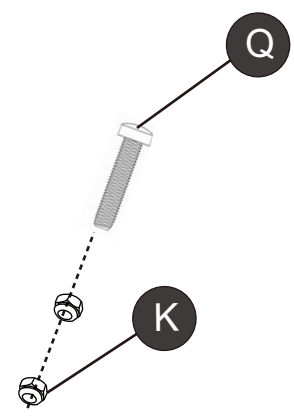
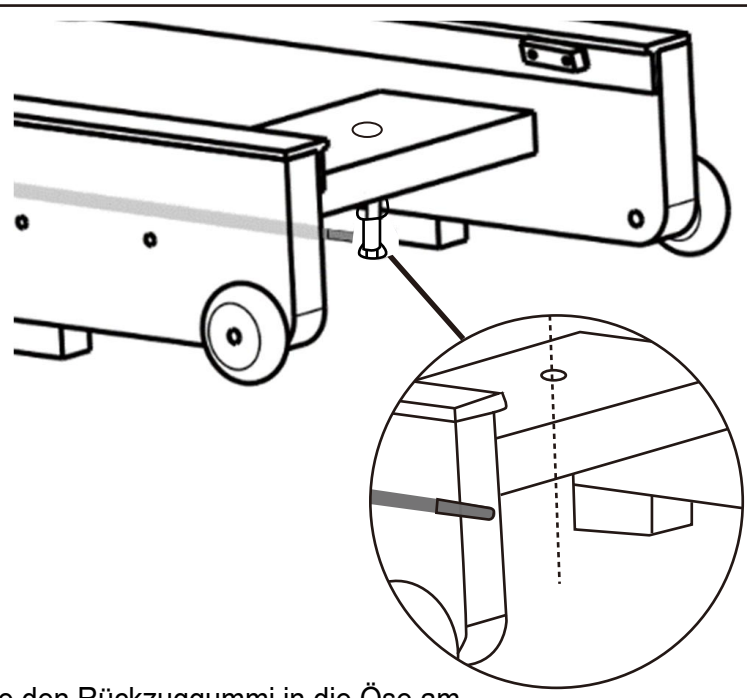
6



Montieren Sie das Display (H) mit zwei Schrauben an die Display-Halterung, welche sich an der Tankeinheit (A) befindet. Verbinden Sie anschließend das Datenkabel mittels Stecker.

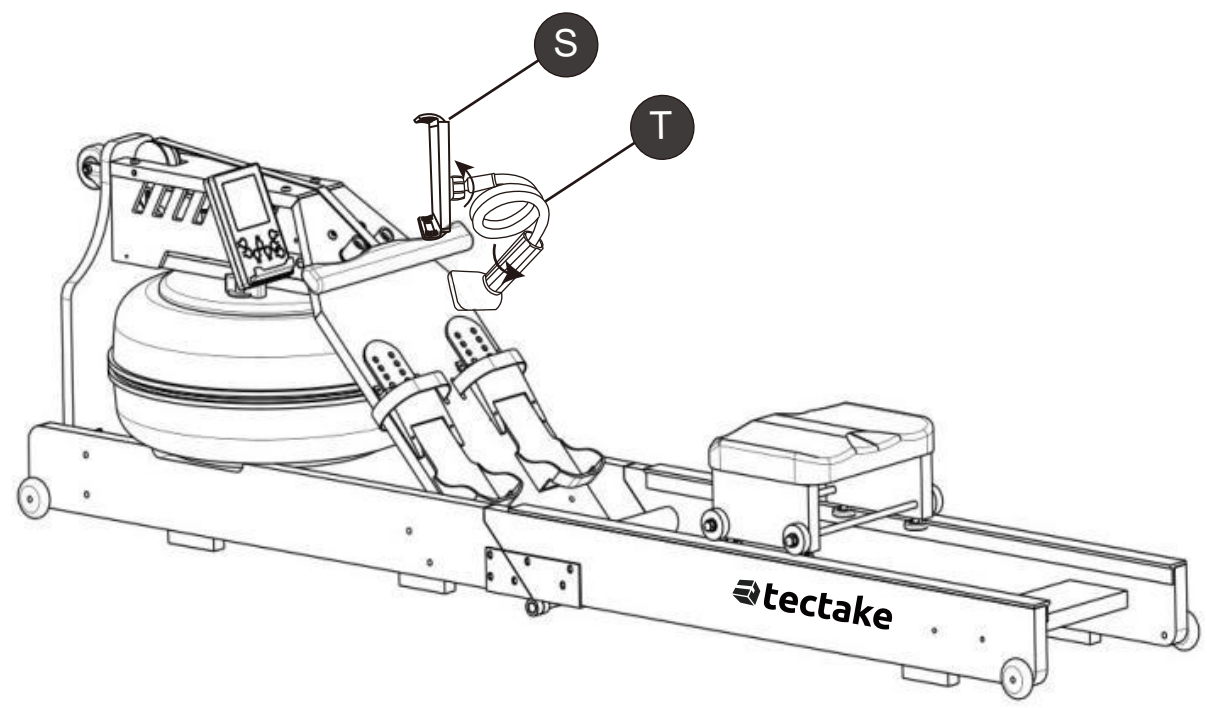


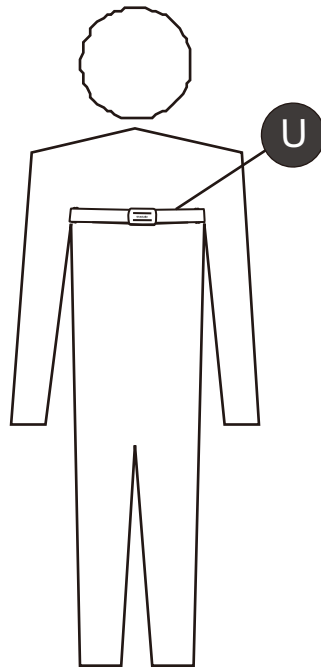
7



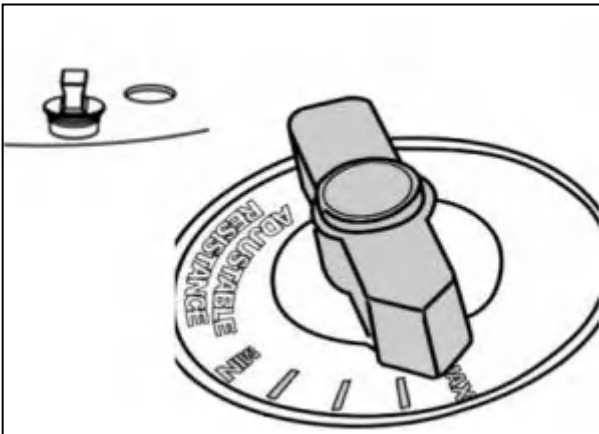
Haken Sie den Rückzuggummi in die Öse am hinteren, unteren Ende des Hauptrahmens (D) ein.

8



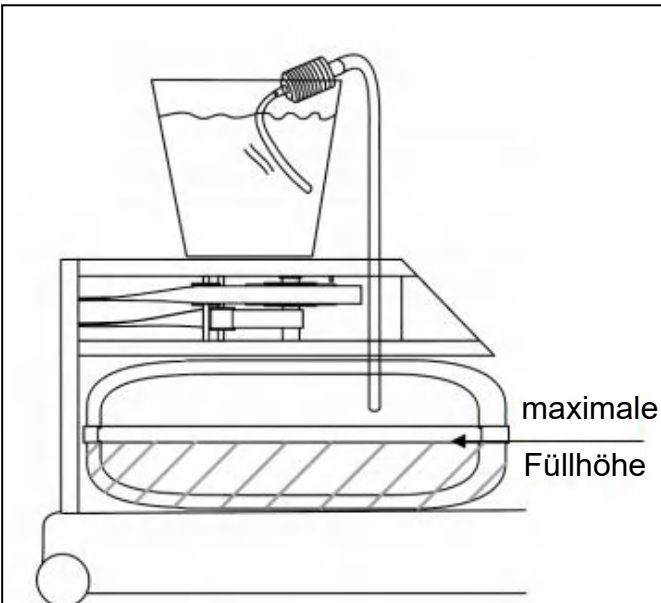


Wasser befüllen



Schritt 1

Entfernen Sie den Stopfen oberhalb des Wassertanks.
Stellen Sie den Widerstand auf die Maximale Stufe (MAX - level 4).



Schritt 2

Füllen Sie den Tank mit ca. 16 Liter Wasser und verschließen Sie anschließend wieder den Tank mit dem Stutzen.

Achtung:

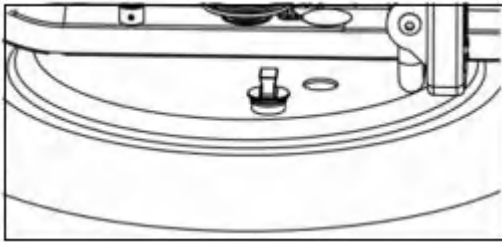
Befüllen Sie nicht mehr als die Hälfte des Tanks, maximal bis zur Markierung! Es würde dadurch Wasser beim Aufstellen des Gerätes auslaufen.

Tipp:

Befüllen Sie einen Eimer mit klarem Wasser. Stellen Sie diesen auf die Tankeinheit. Stecken Sie Einlassstab der Pumpe in die Öffnung des Wassertanks. Legen Sie die Pumpe, sowie den Ansaugschlauch in den Eimer und saugen Sie das Wasser mit 4 bis 5 Pumpbewegungen an. Durch den Höhenunterschied, läuft das Wasser nun von alleine in den Wassertank.

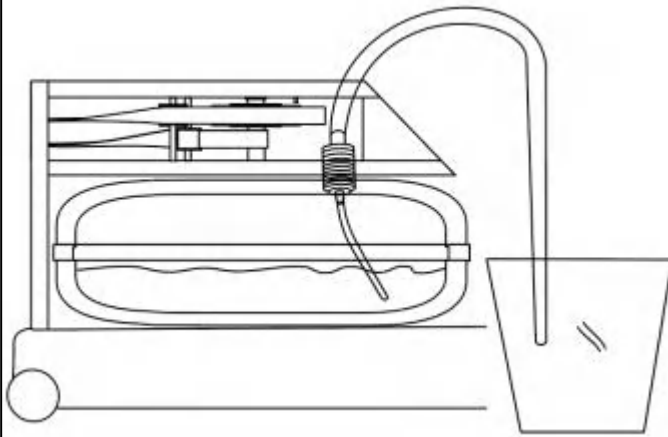
Hinweis: Wir empfehlen nach dem füllen die Zug abe einer Wasserreinigungstablette (Chlortablette).

Wasser ablassen/wechseln



Schritt 1

Stellen Sie den Widerstand auf die Minimalste Stufe (MIN - level 1). Führen Sie anschließend mindestens 10 Züge aus, um den inneren Vorratstank mit Wasser zu füllen. Entfernen Sie nun den Stopfen oberhalb des Wassertanks.



Schritt 2

Stecken Sie den Einlassstab der Pumpe in einen Eimer. Stecken Sie den Ansaugschlauch in die Öffnung des Wassertanks und saugen Sie das Wasser mit 4 bis 5 Pumpbewegungen an. Durch den Höhenunterschied, läuft das Wasser nun von alleine in den Eimer.

Achtung:

Achten Sie darauf, dass der Eimer eventuell nicht die komplette Wassermenge auf einmal fasst und überlaufen könnte. Entleeren Sie den Eimer falls notwendig zwischendurch.

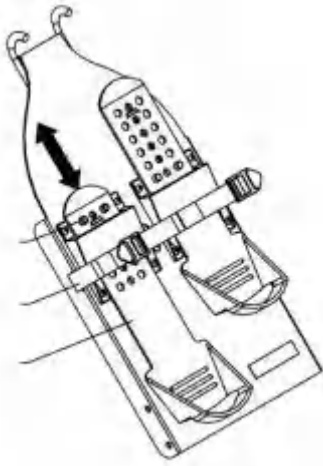
Hinweis: Für einen Wasserwechsel, müssen Sie lediglich 50% des Wassers ablassen und dieses durch Frischwasser ersetzen.

Wasseraufbereitung / Chlortabletten

Von Zeit zu Zeit muss das Wasser mit einer Chlortablette aufgefrischt werden. Chlor zersetzt sich langsam, wenn es Licht ausgesetzt ist. Die Dauer des Zersetzungsprozesses hängt von der Lichteinwirkung ab und variiert von 3 Monaten bei direkter Sonnenbestrahlung bis zu 6 Monaten unter künstlichem Licht. Sollte sich das Wasser verfärben, geben Sie bitte eine Chlortablette in das Tankwasser. Sollte das Wasser unter Zugabe der Tablette nicht aufhellen, raten wir Ihnen, den Wassertank zu leeren und neu zu befüllen.

Trainingsablauf

1 Vorbereitung :Einstellen der Pedale

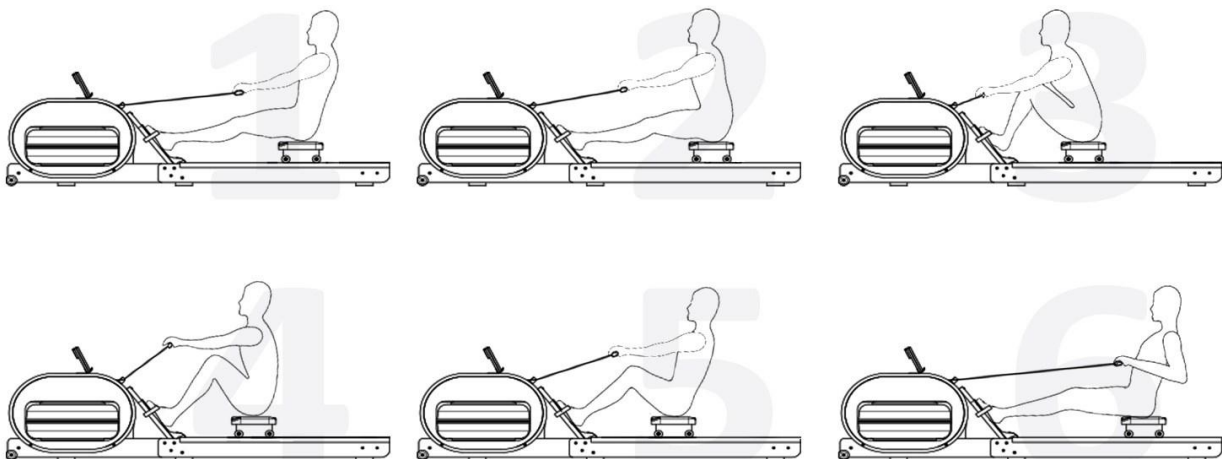


Die Pedale können für jeden Benutzer angepasst werden. Sie sind so konzipiert, dass Ihre Füße während des Ruderns stabil bleiben. Heben Sie den vorderen Teil des Pedals und schieben sie es auf eine Position zwischen 1-6. Drücken Sie das Pedal gegen die Arretierung, um es zu fixieren. Stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale und ziehen Sie anschließend die Fußschlaufen fest.

Warnung: Benutzen Sie das Rudergerät nicht ohne die Pedale zu arretieren und die Fußschlaufen festzuziehen.

2 Rudern beginnen

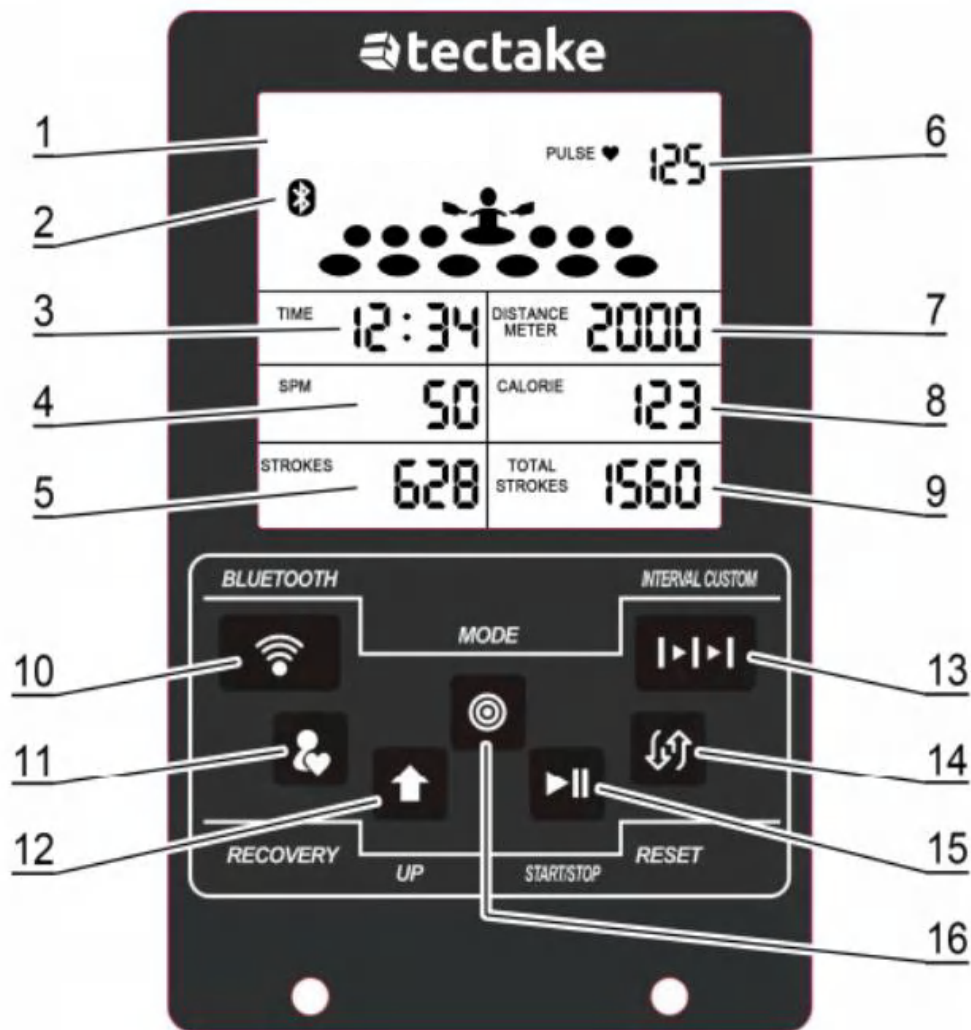
1. Beine und Rücken strecken, leicht nach vorne lehnen, Arme gerade, Hände auf der gleichen Linie wie die unteren Rippen halten.
2. Beine und Rücken strecken, aus der Hüfte leicht nach vorne lehnen, Arme nach vorne ausstrecken
Hinweis: Die Hände sollten jetzt außen an den Knien vorbeigeführt werden können.
3. Lassen Sie sich nach vorne ziehen, bis Ihre Waden senkrecht zum Boden stehen. Der Rücken ist dabei immer noch gerade, lehnen Sie sich leicht nach vorne, die Arme sollten vor den Knien sein. Jetzt kräftig ziehen.
4. Strecken Sie die Knie teilweise durch, so bis sich der Sitz in der Mitte des Schienenlaufs befindet, der Rücken und die Arme sind immer noch gerade. Ziehen Sie weiter.
5. Die Knie sind fast gerade, der Rücken ist immer noch gerade, aber jetzt lehnen Sie sich leicht aus der Hüfte nach hinten, die Arme sind gerade, jetzt durchdrücken.
6. Jetzt sind die Beine ganz durchgestreckt. Lehnen Sie sich mit geradem Rücken nach hinten. Halten Sie Ihre Arme so, dass Sie nah an Ihrem Körper sind, mit den Unterarmen auf gleicher Höhe und den Ellbogen nah an der Brust.



Display

1. Übersicht

Das mitgelieferte Display assistiert Sie während Ihres Trainings, indem es Trainingsprogramme und verschiedene Informationen zu Ihrer aktuellen Trainingseinheit bereitstellt. Zudem ermöglicht das Display die Verbindung mit der Trainings-App „Kinomap“, die es ermöglicht, gemeinsam mit Ihren Freunden zu trainieren und Ihre Erfolge spielend leicht zu strukturieren.



| | | |
|----|------------------------|---|
| 1 | Status / Programm: | Zeigt den aktuellen Status oder das ausgewählte Programm an |
| 2 | Bluetooth-Status: | Ein: Bluetooth ist eingeschaltet; Aus: Bluetooth ist ausgeschaltet |
| 3 | Zeit: | Zeigt die aktuelle Trainingszeit oder den aktuellen Countdown an |
| 4 | Schlagzahl / Leistung: | Zeigt die Schlagzahl (Schläge pro Minute) oder die Leistung (Watt) an |
| 5 | Schläge: | Zeigt die Anzahl der Schläge der aktuellen Trainingseinheit an |
| 6 | Puls: | Zeigt Ihre Herzschlagfrequenz (BPM) an (Pulsgurt notwendig) |
| 7 | Distanz: | Zeigt die zurückgelegte Entfernung (Meter o. Meilen) in der aktuellen Trainingseinheit an |
| 8 | Kalorien: | Zeigt die verbrannte Energie (kcal) in der aktuellen Trainingseinheit an |
| 9 | Schläge insgesamt: | Zeigt die verbrannte Energie (kcal) in der aktuellen Trainingseinheit an |
| 10 | Bluetooth-Taste: | Schaltet die Bluetooth-Funktion ein oder aus |
| 11 | Recovery-Taste: | Aktiviert den „Erholungs“-Modus |
| 12 | Up-Taste: | Ermöglicht die Navigation im Menü oder ändert den aktuellen Parameter |
| 13 | Interval Custom-Taste: | Schnellzugriff zum „Interval Custom“-Modus |
| 14 | Reset-Taste: | Startet den Computer neu |
| 15 | Start/Stop-Taste: | Startet oder Pausiert die aktuelle Trainingseinheit |
| 16 | Mode-Taste: | Wählt den aktuellen Menüpunkt aus |

2 Bedienung

Drücken Sie die „Mode“-Taste, um das Display einzuschalten. Mit einem weiteren Druck auf die „Mode“-Taste gelangen Sie in das Programmauswahlmenü, welches an dem blinkenden Programmtext zu erkennen ist. Mit der „Up“-Taste können Sie zwischen den Menüpunkten navigieren. Mit einem Tastendruck auf „Mode“ bestätigen Sie Ihre Auswahl.

Einige Trainingsprogramme erlauben die Anpassung einiger Trainingseinstellungen. Ist dies der Fall, wird der Name der zu ändernden Einstellung gezeigt. Mit der „Up“-Taste können Sie den Wert anpassen. Mit einem Tastendruck auf „Mode“ wird der eingestellte Wert übernommen und das Menü wechselt zum nächsten Punkt.

Befindet sich das Display im Stand-By-Modus wird das Trainingsprogramm „Manual“ automatisch gestartet, sobald der Pulsgurt angelegt oder das Rudergerät benutzt wird.

Eine Funkverbindung zum Pulsgurt wird automatisch hergestellt, sobald der Gurt angelegt wird.

Möchten Sie das aktuelle Trainingsprogramm ändern, pausieren Sie das Programm mit einem Tastendruck auf „START/STOP“. Drücken Sie anschließend die „Reset“-Taste. Wenn Sie den Pulsgurt angelegt haben, drücken und halten Sie die „Mode“-Taste gedrückt, während das Display neu gestartet wird. Blinkt der Programmtext, befinden Sie sich im Programmauswahlmenü. Sie können Ihr Training jederzeit mit einem Druck auf „START/STOP“ pausieren oder fortsetzen.

Um die Bluetooth-Funktion zu aktivieren, drücken Sie auf die „Bluetooth“-Taste. Das Bluetooth-Symbol wird auf dem Display angezeigt und es kann eine Verbindung mit dem Rudergerät hergestellt werden. Das Display schaltet nach vier Minuten automatisch in den Standby-Modus, wenn kein Trainingsprogramm ausgewählt oder das aktuelle Trainingsprogramm angehalten wurde.

3 Trainingsprogramme

Manual

Im Trainingsmodus „Manual“ können Sie nach Belieben trainieren. In diesem Trainingsmodus sind keine Ziele festgelegt. Es läuft solange bis es durch einen Tastendruck auf „START/STOP“ gestoppt wird.

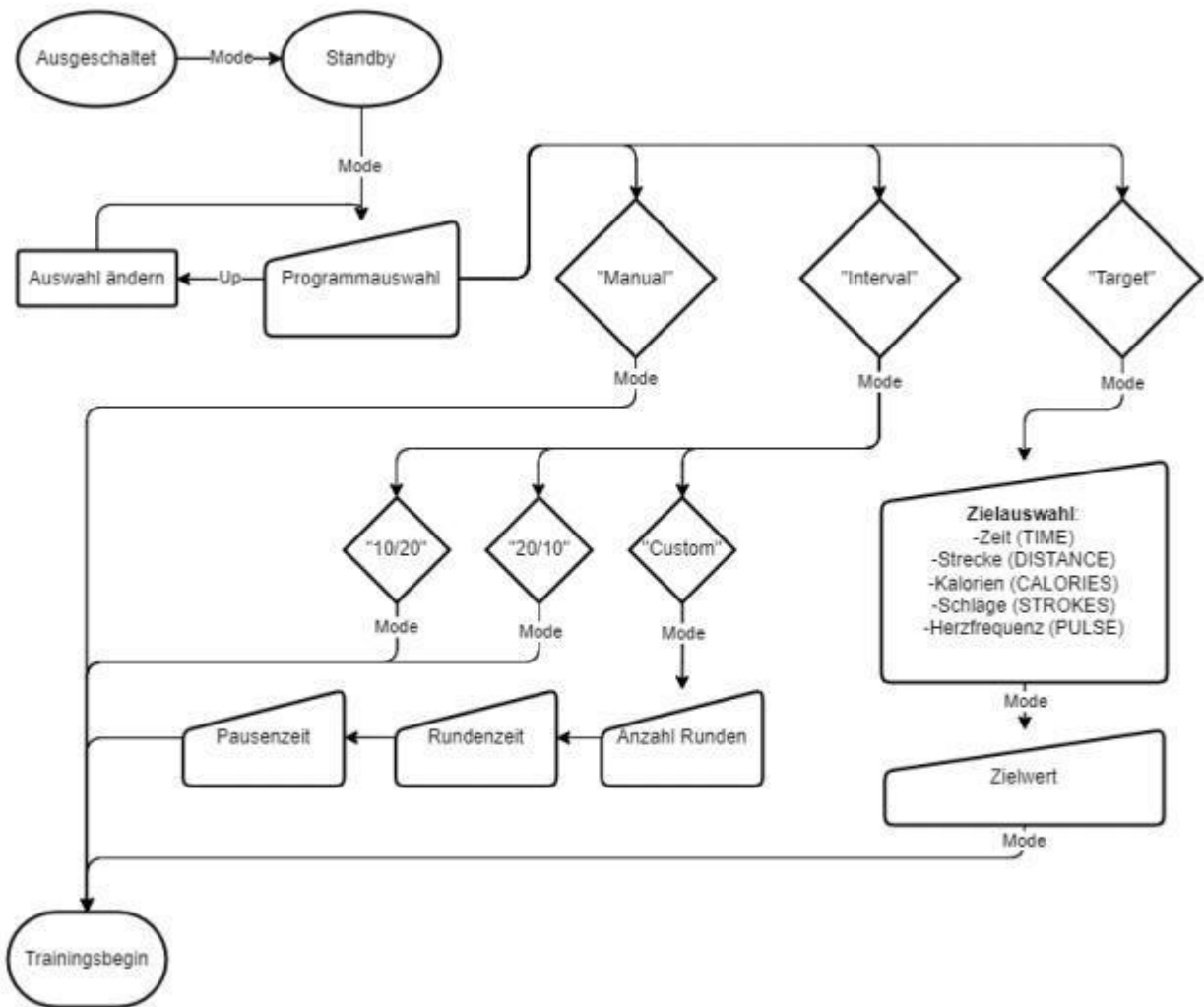
Interval

Im Trainingsmodus „Interval“ wird in schnellen und intensiven Phasen trainiert. Das Intervalltraining verspricht eine effektive Verbesserung der Ausdauer. Der Computer unterstützt Sie dabei und wechselt in den vorhereingestellten Zeiten automatisch zwischen den Trainings- und Pausenphasen. Die verbleibende Zeit der jeweiligen Phase wird Ihnen auf dem Display im Abschnitt „Time“ angezeigt.

Target

Im Trainingsmodus „Target“ trainieren Sie solange, bis das gewünschte Ziel erreicht wird. Sie können Ihr Zielauf eine bestimmte Trainingszeit („TIME“), Strecke („DISTANCE“) oder eine bestimmte Anzahl anverbrannten Kalorien („CALORIES“), Schlägen („STROKES“) oder einen Ziel-Puls („PULSE“) setzen.

4. Menüstruktur



Bluetooth / App-Funktion

Bluetooth-Konnektivität / Verwendung der „Kinomap“-App



Um die Kinomap-App zu verwenden, schalten Sie Bluetooth an dem Rudergerät und auf Ihrem Smartphone bzw. Tablet ein. Gegebenenfalls müssen Sie auf Ihrem Smartphone bzw. Tablet die Standortdienste aktivieren, um eine Verbindung über die App zu ermöglichen.

Wenn Sie die App erstmalig starten, werden Sie dazu aufgefordert, sich zu registrieren. Die Registrierung ist für die Verwendung der App notwendig. Sie werden anschließend aufgefordert, ein Gerät hinzuzufügen.

Werden Sie nicht aufgefordert ein Gerät hinzuzufügen, tippen Sie auf „Mehr“, „Geräte-Management“ und anschließend auf „+“ in der oberen rechten Ecke. Tippen Sie auf das Rudergeräte-Symbol. Wählen Sie anschließend „FTMS“ aus der Liste.

Folgen Sie nun den Anweisungen der App, um das Rudergerät zur App hinzuzufügen.

Weitere Informationen zur Verwendung der App finden Sie im Internet unter www.kinomapp.com

Wartung & Pflege

Alle Wartungsmaßnahmen sollten regelmäßig durchgeführt werden. Die regelmäßige Durchführung vorbeugender Wartungsmaßnahmen trägt zur sicheren und störungsfreien Nutzung bei. **Warnung:** Verwenden Sie für die Reinigung niemals aggressive Reinigungsmittel!

| Bezeichnung | Intervall | Lösung |
|-----------------------------------|---------------------------|---|
| Sitz / Laufschiene | Wöchentlich | Wischen Sie den Sitz und die Laufschiene mit einem trockenen Tuch ab. |
| Hauptrahmen | Wöchentlich | Wischen Sie den Rahmen mit einem trockenen Tuch ab. |
| Wassertank und Wasseraufbereitung | 3 - 6 Monate | Siehe Abschnitt "Wasser ablassen/wechseln" in diesem Handbuch. |
| Zugseil | Alle 100 Trainingsstunden | Prüfen Sie das Zugseil auf Verschleiß und kontaktieren Sie falls nötig den Kundendienst für einen Ersatz. |

Entsorgung

Im Falle der Entsorgung des Artikels wenden Sie sich bitte an Ihren lokalen Händler oder einen lokalen Wertstoffverwerter. Führen Sie das Gerät keinesfalls einer kommunalen Sammelstelle zu! Entsorgen Sie das Gerät keinesfalls über den normalen Hausmüll! Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Umwelt.

Fehlerbehebung

| Problem | möglicher Grund | Lösung |
|---|---|--|
| <p>Die Farbe des Wassers ändert sich oder wird trüb.</p> | <p>Das Rudergerät steht im direkten Sonnenlicht oder das Wasser wurde nicht aufbereitet. Das lokale Leitungswasser ist von schlechter Qualität.</p> | <p>Ändern Sie die Position des Rudergeräts, um die direkte Sonneneinstrahlung zu reduzieren. Fügen Sie Wasserreinigungstabletten hinzu oder wechseln Sie das Wasser im Gerät. Erwägen Sie die Verwendung von destilliertem Wasser.</p> |
| <p>Nach dem Einsetzen der Batterie schaltet sich das Display nicht ein.</p> | <p>Die Batterie ist falsch installiert oder muss ausgetauscht werden.</p> | <p>Setzen Sie die Batterie richtig ein oder ersetzen Sie diese. Wenn die LCD-Anzeige noch immer nicht funktioniert versuchen Sie die Batterie etwas zu drehen. Wenn dies keine Abhilfe schafft kontaktieren Sie den Kundenservice.</p> |
| <p>Das Display ist an, zeigt aber keine Daten an.</p> | <p>Die Verbindung ist lose oder unterbrochen. Sensorabstand ist zu groß, fehlerhafter Sensor.</p> | <p>Prüfen Sie, ob der Stecker des Display richtig angeschlossen ist. Prüfen Sie den Sensorabstand. Dieser sollte 1cm betragen.</p> |

Wichtige Hinweise

ACHTUNG:

Bevor Sie dieses Produkt benutzen, sollten Sie sich von Ihrem Hausarzt gründlich untersuchen lassen. Regelmäßiges und anstrengendes Training sollte erst von Ihrem Arzt genehmigt werden. Sollten sich durch das Training mit diesem Produkt irgendwelche Probleme einstellen, hören Sie mit

dem Training auf und suchen Sie Ihren Arzt auf. Ein angemessenes Benutzen dieses Produkts ist unbedingt erforderlich. Lesen Sie die Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Tragen Sie beim Training immer angemessene Kleidung, einschließlich Sportschuhen. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte.

Stellen Sie sicher, dass vor dem Training alle Schrauben und Teile festgezogen sind. Regelmäßige Wartung wird für alle Geräte vorausgesetzt, um einen guten Zustand beizubehalten.

Bevor Sie beginnen:

Wie Sie ihr Trainingsprogramm beginnen hängt von Ihrer körperlichen Verfassung ab. Sollten Sie seit

einigen Jahren nicht aktiv gewesen sein oder deutliches Übergewicht haben, müssen Sie sachte beginnen und Ihre Trainingszeit nur langsam, Woche für Woche um einige Minuten verlängern. Anfangs sind Sie vielleicht nur einige Minuten dazu in der Lage in Ihrem Ziel Puls zu trainieren. Ihre Fitness sollte sich jedoch bereits in den ersten 6–8 Wochen steigern. Seien Sie jedoch nicht enttäuscht, wenn es länger dauert. Es ist wichtig, dass Sie in Ihrer eigenen Geschwindigkeit trainieren.

Umso besser Ihre Fitness wird, desto intensiver müssen Sie trainieren um Ihren Ziel Puls zu erreichen. Bitte beachten Sie folgende Grundsätze:

- Befragen Sie Ihren Arzt bevor Sie mit einem Fitnessprogramm beginnen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt bezüglich Ihrer Fitness- und Diätvorhaben beraten und ein persönliches Programm zusammenstellen.
- Starten Sie Ihr Trainingsprogramm langsam und setzen Sie sich vorerst kleine, realistische Ziele, die Sie mit Ihrem Arzt festlegen sollten.
- Kombinieren Sie Ihr Programm mit anderen Ausdauersportarten wie Laufen, Joggen, Tanzen, Schwimmen, und Fahrradfahren. Beobachten Sie Ihre Pulswerte regelmäßig. Falls Sie kein Pulsmessgerät besitzen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt zeigen, wie man ohne Gerät seinen Puls, an Hals oder Handgelenk, fühlen kann. Ermitteln Sie Ihre Pulsobergrenze, die von Alter und Kondition abhängig ist.
- Nehmen Sie während des Trainings möglichst viel Flüssigkeit zu sich. Um Dehydration zu vermeiden, müssen Sie die Flüssigkeit ersetzen, die Sie beim Training verlieren. Achten Sie aber darauf, dass die Getränke nicht zu kalt sind, sondern etwa Zimmertemperatur aufweisen.

Ziel Puls

Der Puls:

Um sicher zu sein, dass Ihr Herz in Ihrem Ziel Puls schlägt, sollten Sie mehr darüber erfahren wie

Sie

Ihren Puls beobachten und messen können. Die einfachste Art seinen Puls zu fühlen, ist an der

linken

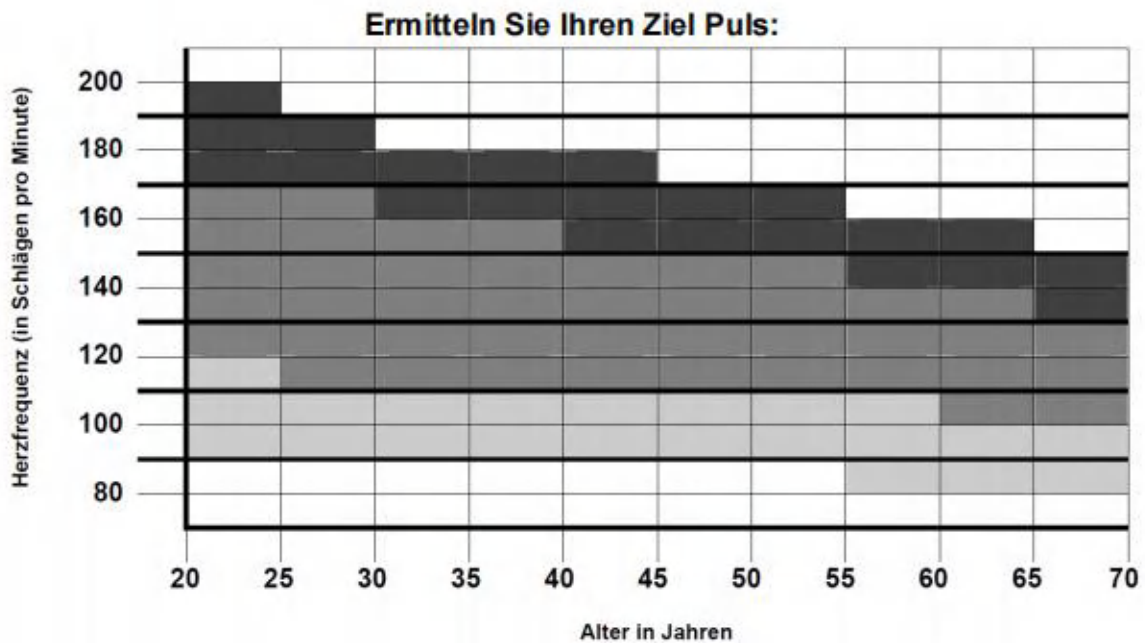
und rechten Halsseite, zwischen Luftröhre und Halsmuskeln die Halsschlagader zu ertasten.

Zählen

Sie wie oft ihr Herz in 10 Sekunden schlägt und multiplizieren Sie diese Zahl mit 6. So erhalten Sie die

Anzahl der Herzschläge pro Minute.

Wie schnell sollte ihr Herz beim Ausdauertraining schlagen? Schnell genug, um den Ziel Puls zu erreichen und darin zu bleiben. Der Ziel Puls ist eine Herzfrequenz, die sich über Ihr Alter und Ihre Kondition ermitteln lässt. Benutzen Sie die folgende Tabelle um ihren eigenen Ziel Puls zu ermitteln



KRAFT / AUSDAUER: Sportliches Training, für Höchstleistungen bei athletischem Konditionstraining oder Intervall-Training



FITNESS: Optimales Ausdauertraining, gut für Herz-/ Kreislaufsystem



GESUNDHEIT: Leichtes Training, geringe Intensität und lange

Trainingsdauer führt zur Fettverbrennung, auch für Anfänger

Aerobes Training:

Aerobe Übungen sind alle Aktivitäten, bei denen über Ihr Herz und Ihre Lungen Sauerstoff in Ihre Muskeln geleitet wird. Diese Übungen werden Ihre Lunge und Ihr Herz, welches ja der wichtigste Muskel in Ihrem Körper ist, trainieren. Aerobe Fitness erreicht man durch alle Aktivitäten, bei denen die großen Muskelgruppen, wie Arme, Beine und Gesäß beteiligt sind. Ihr Herz schlägt dabei schnell und Sie atmen tief. Aerobe Übungen sollten unbedingt Teil Ihres Trainingskonzeptes sein.

Dehnungsübungen

Eine erfolgreiche Trainingseinheit besteht aus dem Aufwärmen, Aerobic-Übungen, und dem Abkühlen. Machen Sie das komplette Programm mindestens 2–3 Mal die Woche, mit jeweils einem Tag Pause zwischen den Trainingstagen. Nach einigen Monaten können Sie Ihr Training auf 4–5 Mal die Woche erhöhen. Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil des Trainings und sollte jeder Einheit vorausgehen. Es

bereitet Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufwärmt und dehnt, sowie Ihren Kreislauf und Pulsschlag anregt. Außerdem gelangt dadurch mehr Sauerstoff in Ihre Muskeln. Wiederholen Sie die Übungen am Ende Ihres Trainings um Muskelschmerzen vorzubeugen. Wir empfehlen die Aufwärm- und Abkühlübungen auf den folgenden Seiten:



Zehen berühren:

Beugen Sie sich langsam aus der Taille nach vorne. Lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannt während Sie versuchen mit den Händen so weit wie möglich nach unten zu kommen. Halten Sie den tiefsten Punkt für 15 Sekunden.



Schultern heben:

Heben Sie Ihre rechte Schulter für einen Zähler zu Ihrem Ohr. Dann heben Sie die linke Schulter für einen Zähler zum Ohr, während Sie die rechte Schulter wieder entspannen.



Kopf rollen:

Rollen Sie Ihren Kopf für eine Sekunde nach rechts und beachten Sie die Dehnung Ihrer linken Halsseite. Dann rollen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach hinten indem Sie Ihr Kinn nach oben strecken und Ihren Mund offen lassen. Dann drehen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach links. Schließlich lassen Sie Ihren Kopf für einen Zähler auf die Brust fallen.



Oberschenkelmuskulatur dehnen:

Setzen Sie sich hin und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Versuchen Sie nun die Zehen ihres rechten Fußes zu berühren. Halten Sie die weiteste Stellung für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.



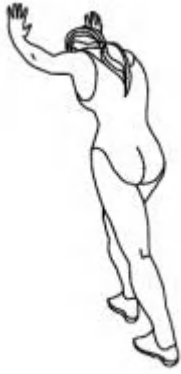
Innere Oberschenkel dehnen:

Setzen Sie sich hin und legen Sie Ihre Fußflächen aneinander während Ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie beide Füße möglichst nah an Ihren Schoß heran. Mit den Ellenbogen drücken Sie nun vorsichtig Ihre Knie in Richtung Boden. Halten Sie die Stellung für 15 Sekunden.



Seiten dehnen:

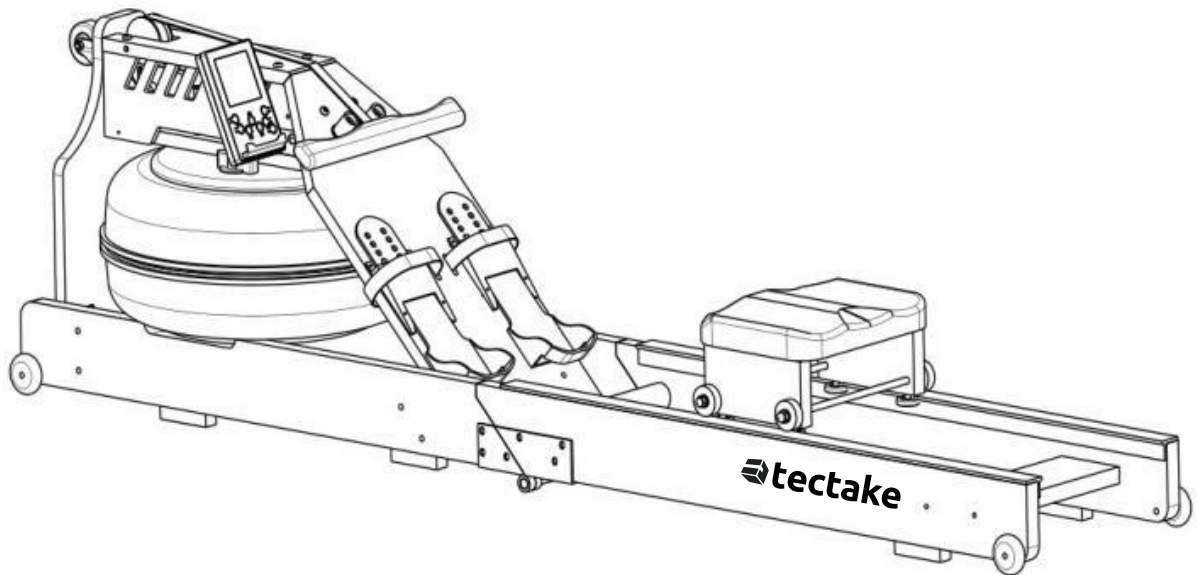
Öffnen Sie Ihre Arme und führen Sie diese über ihren Kopf. Greifen Sie nun mit dem rechten Arm für einen Zähler so weit wie möglich in Richtung Decke. Beachten Sie die Dehnung Ihrer rechten Seite. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.



Waden dehnen:

Lehnen Sie sich mit den Armen voran gegen eine Wand, mit dem linken Bein vor dem rechten. Lassen Sie Ihr rechtes Bein gestreckt und den linken Fuß locker auf dem Boden. Beugen Sie nun Ihr linkes Bein und lehnen Sie sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüfte in Richtung der Wand bewegen. Halten Sie die Stellung für 15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

MANUEL D'UTILISATION



Introduction

Afin d'éviter des dommages ainsi que des blessures dues à une utilisation inappropriée, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le produit. Il est important de comprendre et de suivre les instructions de ce manuel d'utilisation. Profitez-bien de votre nouvel article innovant !

Consignes de sécurité

LE NON-RESPECT DE CES AVERTISSEMENTS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES OU DES DOMMAGES À L'APPAREIL.

- Le produit est conçu pour un usage domestique et n'est pas adapté à des fins médicales ou commerciales.
- Le poids maximum autorisé sur ce produit est de 150 kg.
- L'âge minimum pour utiliser le rameur est de 14 ans.
- Les enfants ne se rendent pas compte du danger que ce produit peut présenter. Tenez les enfants à l'écart de ce produit. Le produit n'est pas un jouet. Il doit être conservé dans un endroit inaccessible aux enfants et aux animaux.
- Si vous laissez un enfant utiliser le produit, ne le laissez pas sans surveillance. Effectuez les réglages appropriés sur le produit vous-même et supervisez l'entraînement.
- Veillez à ce que le matériel d'emballage ne tombe pas entre les mains d'enfants. Il présente un risque de suffocation !
- Avant chaque utilisation, vérifiez le produit pour vous assurer qu'il est en parfait état. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, faute de quoi la fonction et la sécurité risquent d'être amoindries.
- Veillez à ce que le produit ne soit pas utilisé par plus d'une personne à la fois.
- Toujours utiliser le produit sur une surface horizontale, plane, antidérapante et solide. Ne l'utilisez jamais à proximité de l'eau et pour des raisons de sécurité, maintenir un espace libre suffisant d'au moins 1 m autour du produit.
- Assurez-vous que vos bras et vos jambes ne s'approchent pas des pièces mobiles. N'insérez aucun matériau dans les ouvertures existantes du produit.
- N'utilisez ce produit qu'aux fins décrites dans les instructions d'emploi.
- Protéger le produit des éclaboussures d'eau, de l'humidité, des températures élevées et de la lumière directe du soleil.
- N'utiliser que des pièces de rechange d'origine.

REMARQUES SUR LA MANIPULATION DES PILES

- Retirez les piles si elles sont déchargées ou si vous n'utilisez pas le produit pendant une longue période. Cela permettra d'éviter les dommages pouvant résulter de fuites.
- Les piles ne doivent pas être chargées ou réactivées par d'autres moyens, démontées, jetées au feu ou court-circuité. RISQUE D'EXPLOSION !
- Utilisez de préférence des piles alcalines car elles ont une durée de vie plus longue que les piles zinc-carbone conventionnelles.
- Changez les piles dès que l'affichage devient flou ou disparaît complètement. Toujours remplacer toutes les anciennes piles par des neuves et faire attention à la polarité correcte lors de l'insertion.

REMARQUES SUR LE MONTAGE

- Le montage du produit doit être effectué avec soin et par un adulte. En cas de doute, laissez-vous aider par une personne techniquement compétente.
 - Avant de commencer le montage du produit, lisez attentivement les étapes de montage et examinez le plan de construction.
 - Retirez tous les emballages, puis placez les différentes pièces sur une surface libre. Cela vous donne une vue d'ensemble et vous facilite le montage. Utilisez un tampon pour protéger la surface de montage des salissures ou rayures.
 - Utilisez la liste des pièces pour vérifier si tous les composants sont inclus. Ne jetez pas l'emballage jusqu'à ce que le montage soit terminé.
 - Notez qu'il existe toujours un risque de blessure lors de l'utilisation d'outils et de travaux manuels. Par conséquent, procédez avec précaution lors du montage du produit.
 - Assurez-vous que l'environnement de travail est sûr. Ne laissez pas traîner les outils.
 - Après avoir monté le produit, assurez-vous que toutes les vis et tous les boulons et écrous sont correctement installés et resserrés.
- Si nécessaire, placez un tapis de protection (non inclus dans la livraison) sous le produit pour protéger votre sol, car il ne peut être exclu que les pieds en caoutchouc, par exemple, puissent laisser des traces.

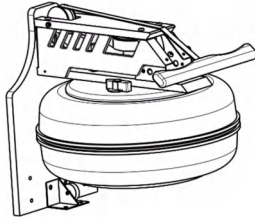
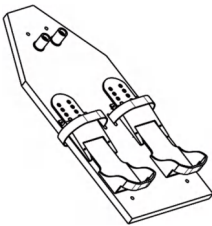
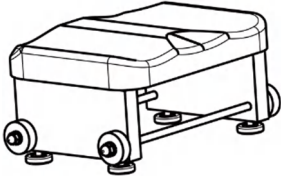
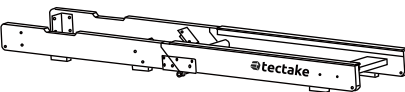


Manipulation correcte de ce produit

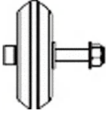




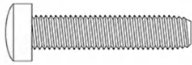



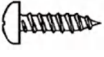
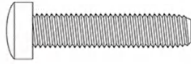
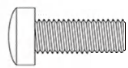
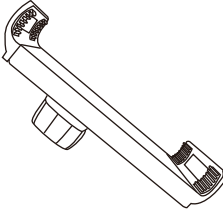
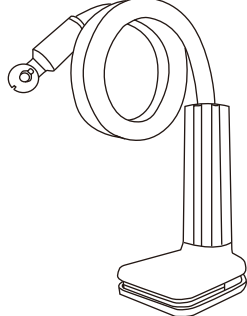



Ce symbole indique que ce produit ne doit pas être éliminé avec d'autres déchets ménagers dans toute l'UE. Afin d'éviter un dommage potentiel à l'environnement ou à la santé humaine à cause d'une élimination incontrôlée des déchets, soyez responsable et recyclez-le afin de promouvoir la réutilisation durable des ressources matérielles. Pour recycler votre dispositif mis au rebut, veuillez faire usage des systèmes de recyclage et collecte, ou contactez l'établissement où vous avez acquis le produit. Ceux-ci peuvent procéder au recyclage du produit en toute sécurité.

Spécifications piles : 1.5V AA 4pcs (non inclus)

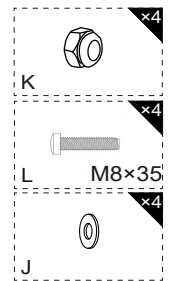
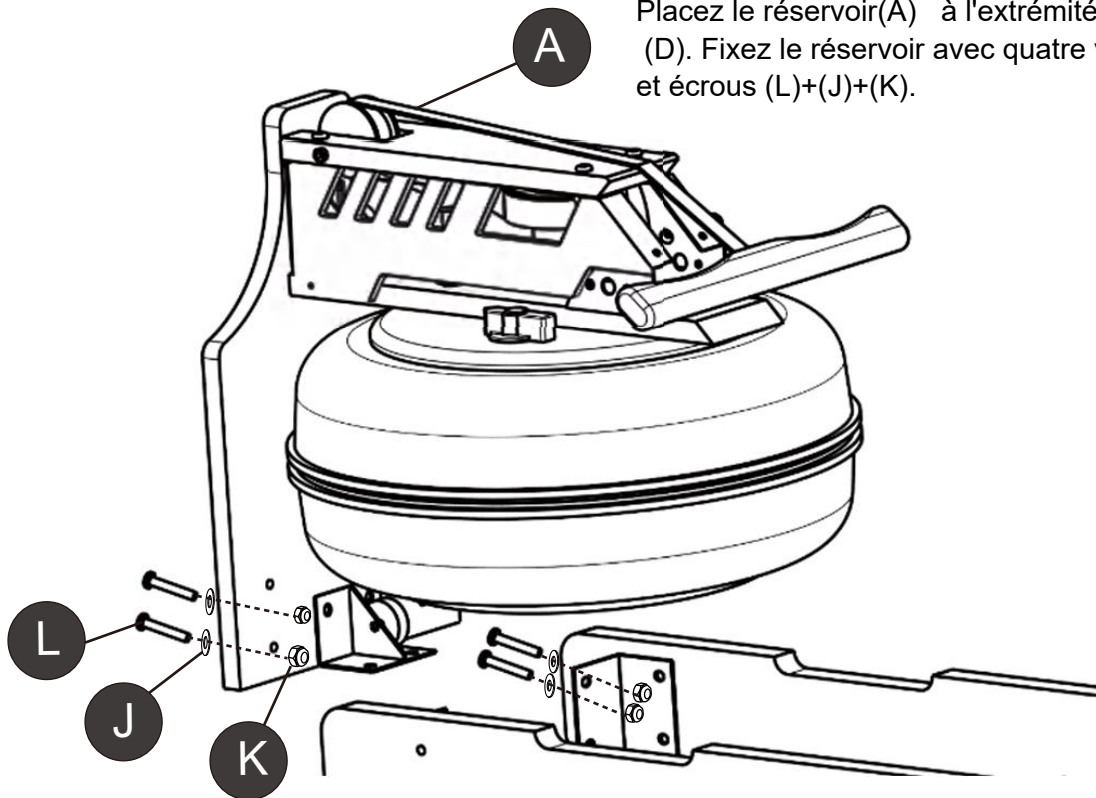
PARTS LIST

| | | |
|--|---|--|
| <p>A</p>  <p>1pc</p> | <p>B</p>  <p>1pc</p> | <p>C</p>  <p>1pc</p> |
| <p>D</p>  <p>1pc</p> | <p>E</p>  <p>2pcs</p> | <p>F</p>  <p>1pc</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>G</p>  <p>4pcs</p> | <p>H</p>  <p>1pc</p> | <p>I</p>  <p>1pc</p> |
| <p>J</p>  <p>10pcs</p> | <p>K</p>  <p>14pcs</p> | <p>L</p>  <p>M8×35</p> <p>10pcs</p> |
| <p>M</p>  <p>ST3×10</p> <p>4pcs</p> | <p>N</p>  <p>1pc</p> | <p>O</p>  <p>1pc</p> |
| <p>P</p>  <p>ST4×10</p> <p>4pcs</p> | <p>Q</p>  <p>M8×60</p> <p>1pc</p> | <p>R</p>  <p>M5×10</p> <p>2pcs</p> |
| <p>S</p>  <p>1pc</p> | <p>T</p>  <p>1pc</p> | <p>U</p>  <p>1pc</p> |

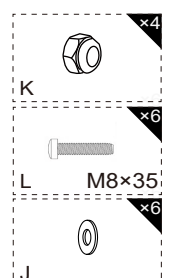
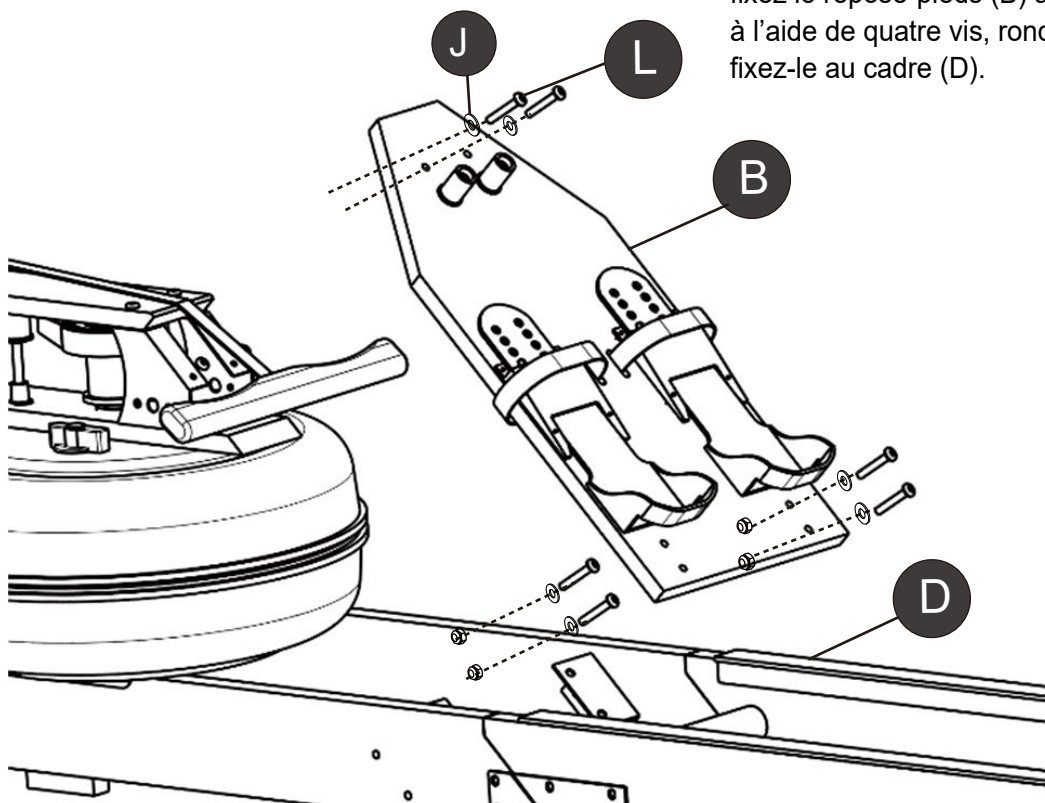
1

Placez le réservoir(A) à l'extrémité avant du cadre (D). Fixez le réservoir avec quatre vis, rondelles et écrous (L)+(J)+(K).

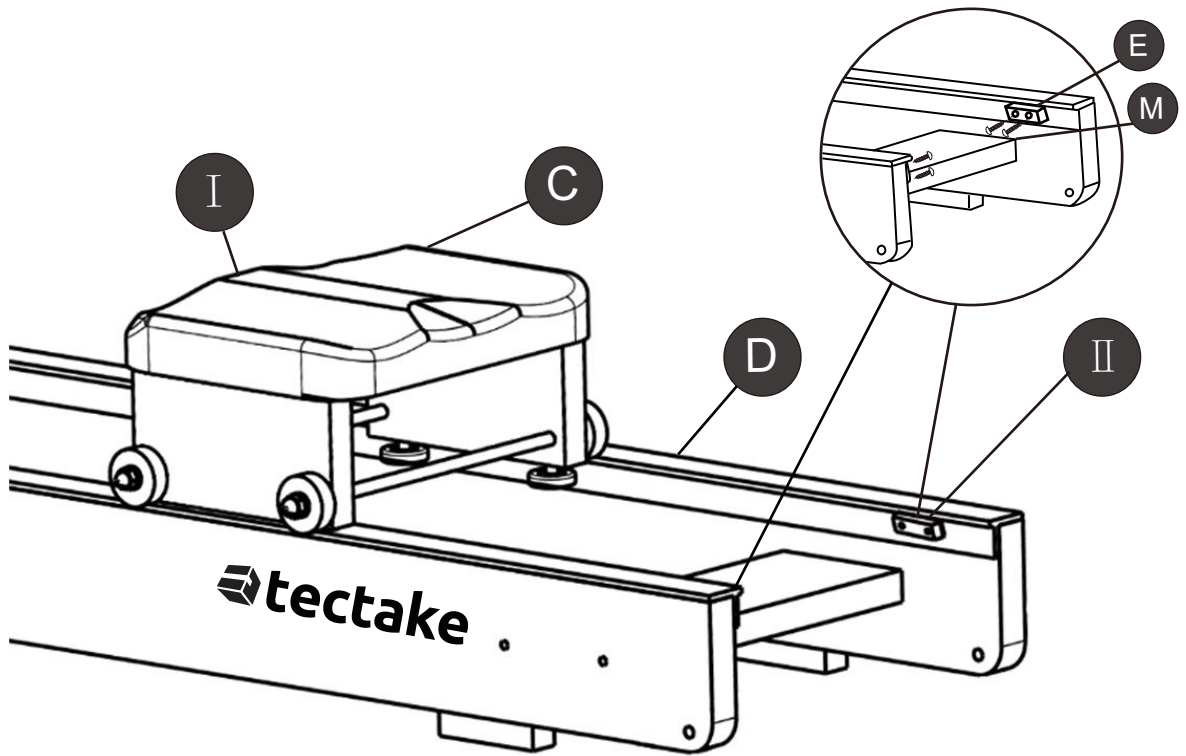


2

À l'aide de deux vis et rondelles (L)+(J), fixez le repose-pieds (B) au réservoir (A), puis à l'aide de quatre vis, rondelles et écrous(L)+(J)+(K), fixez-le au cadre (D).



3

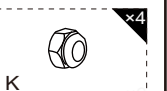
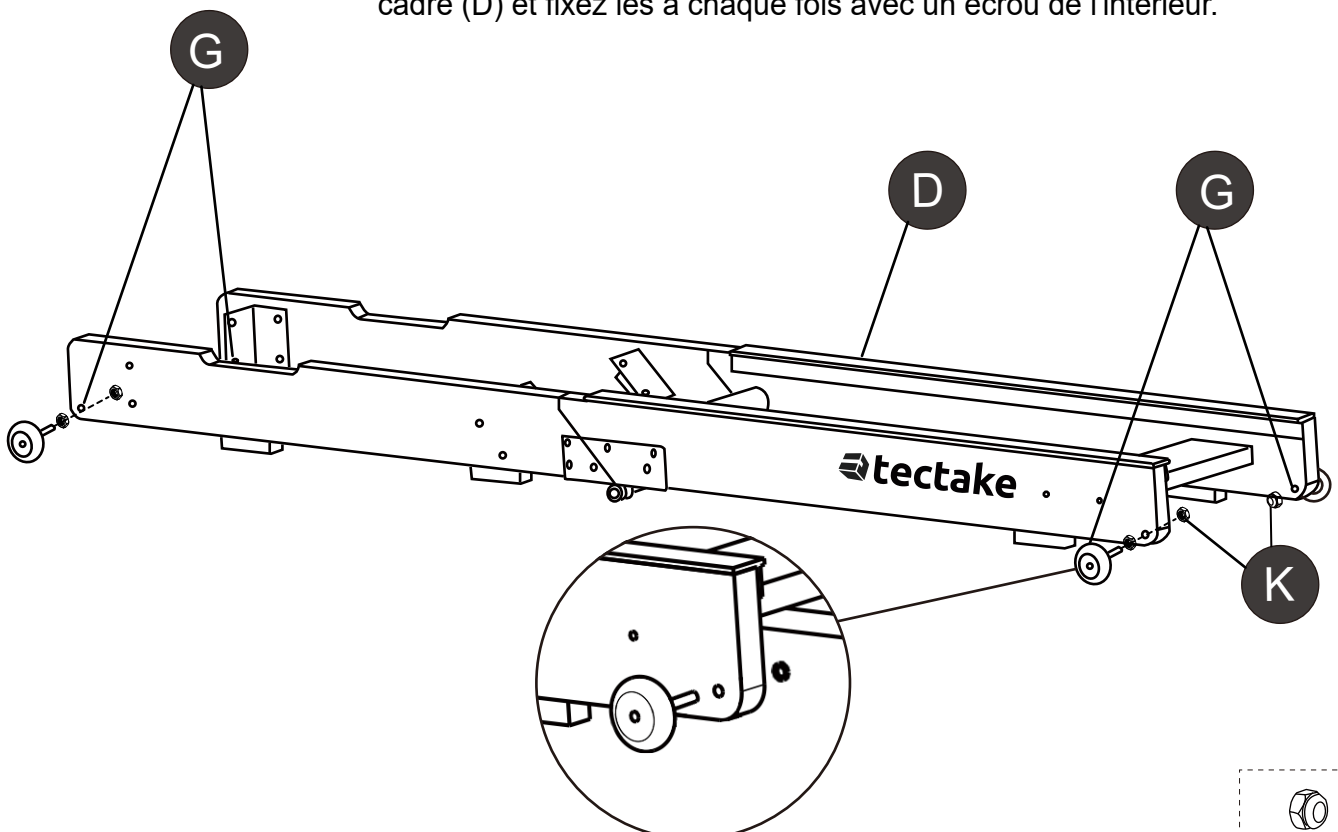


Retirez les limiteurs de la glissière (E) du cadre (D). Insérez ensuite le siège dans les rails. Assurez-vous que l'encoche sur le siège pointe vers l'arrière, puis remettez en place les limiteurs du rail (E).



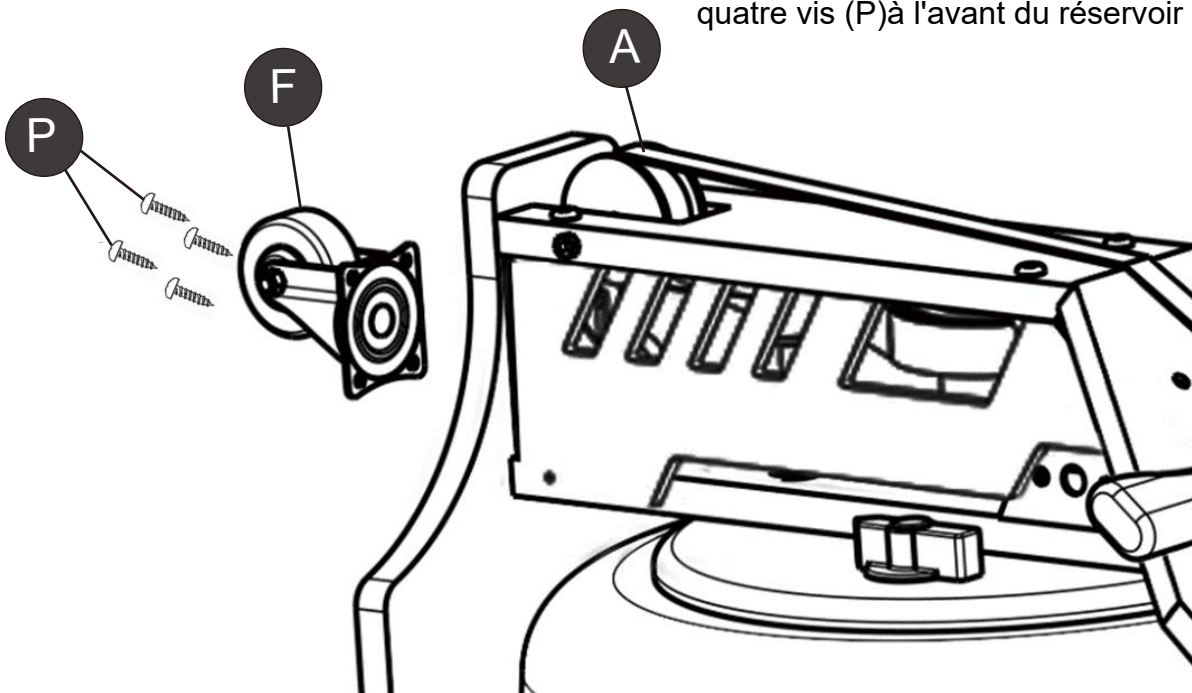
4

Insérez les quatre roulettes (G) de l'extérieur à travers le cadre (D) et fixez les à chaque fois avec un écrou de l'intérieur.

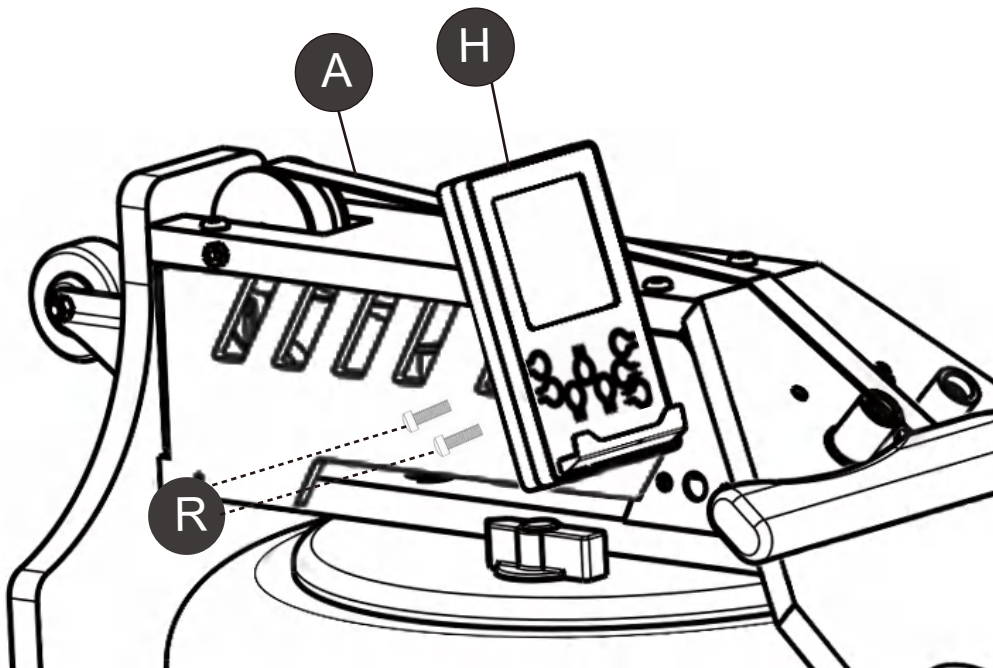


5

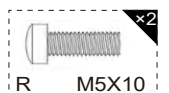
Fixez la roulette pivotante avant (F) avec quatre vis (P) à l'avant du réservoir (A).

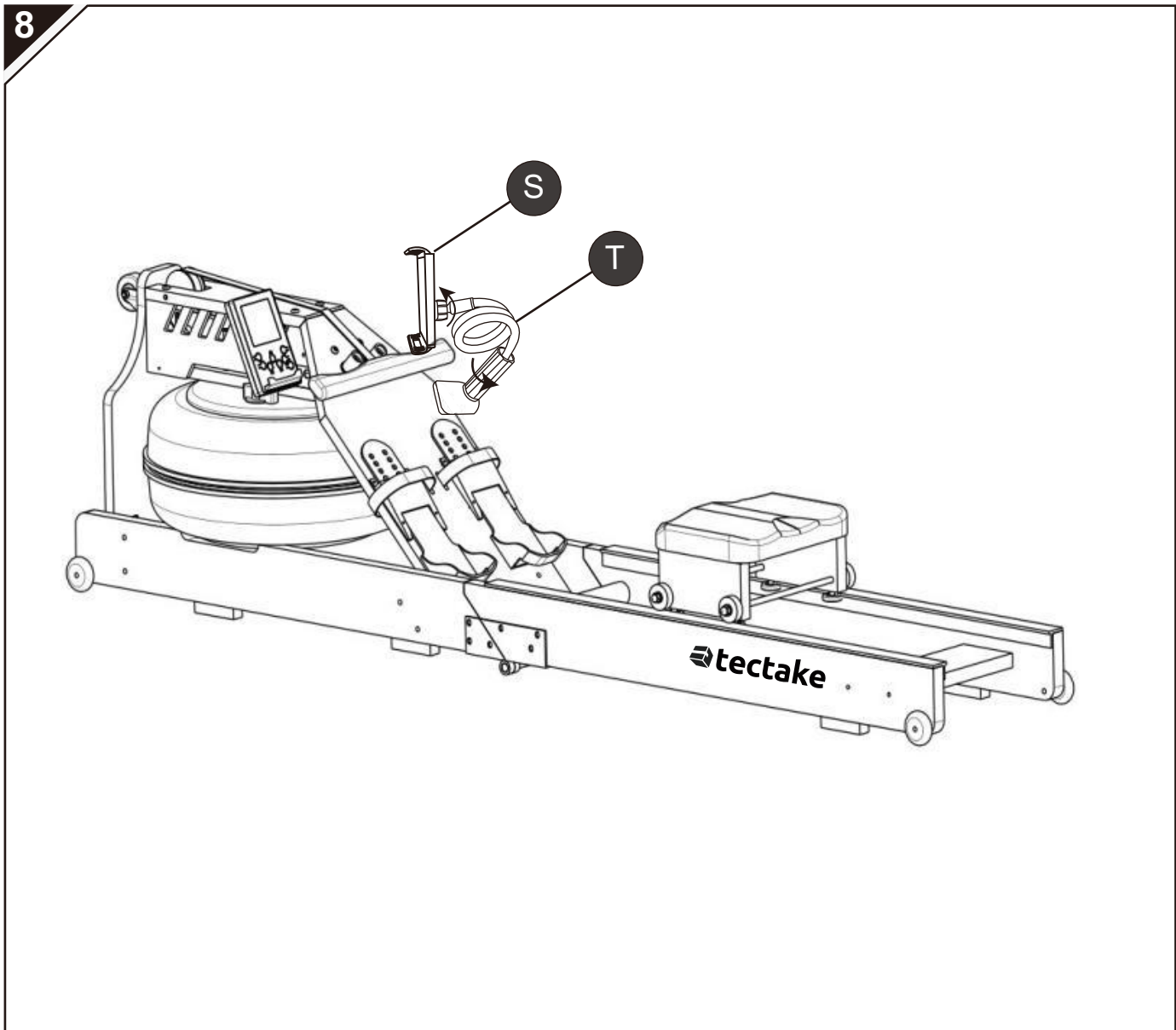
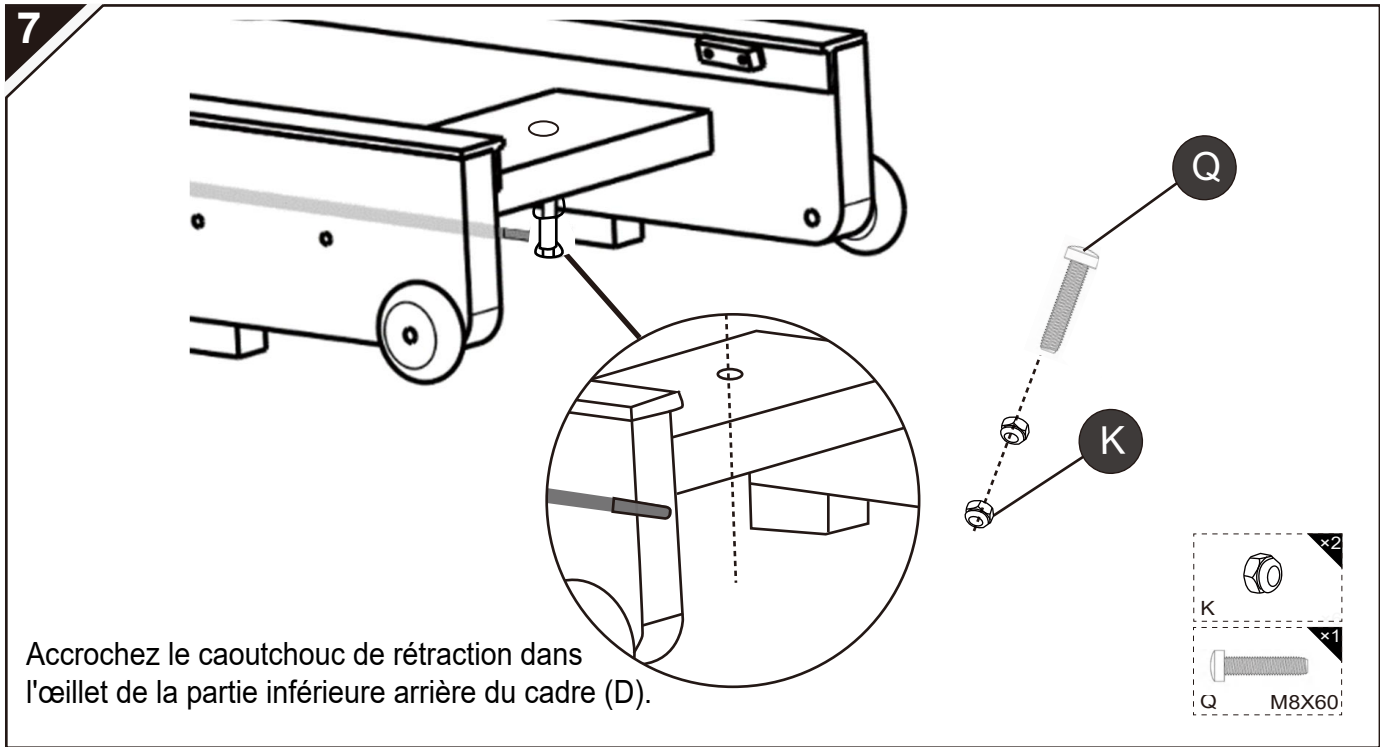


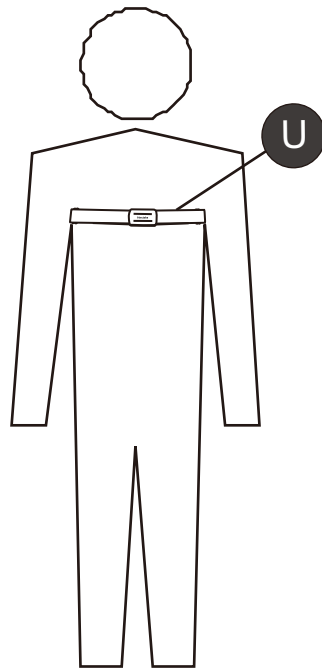
6



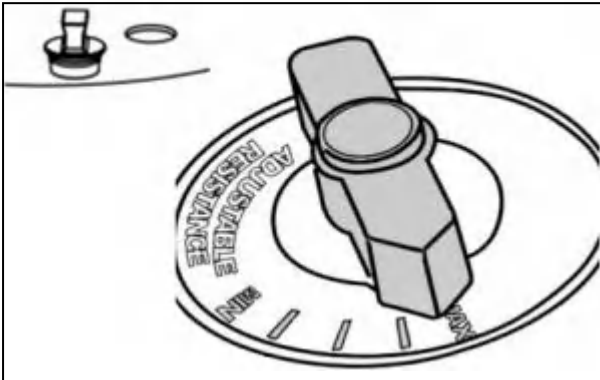
Montez l'écran (H) à l'aide de deux vis sur le support d'affichage, qui est situé sur le réservoir (A). Connectez ensuite le câble de transmission à l'aide d'une fiche.





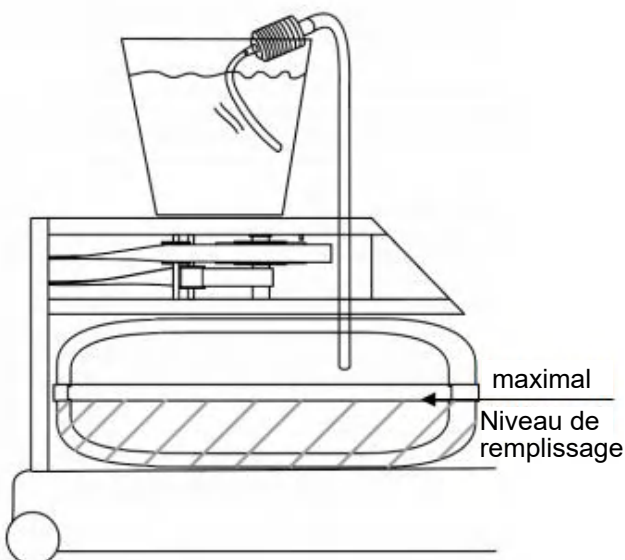


Eau - Remplissage



Étape 1

Retirez le bouchon au-dessus du réservoir d'eau. Réglez la résistance au niveau maximum (MAX - niveau 4).



Étape 2

Remplissez le réservoir avec environ 16 litres d'eau, puis refermez le réservoir avec la buse.

Attention :

Ne remplissez pas plus de la moitié du réservoir, ne dépassez pas la marque pour éviter que l'eau ne s'écoule hors de la configuration de l'appareil !

Conseil :

Remplissez un seau d'eau propre. Placez-le sur le réservoir.

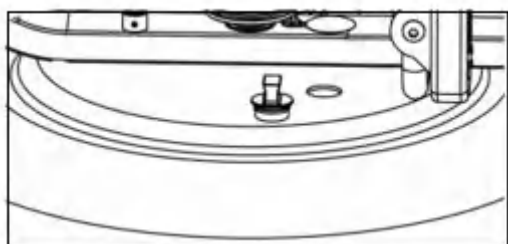
Insérez la tige de pompe dans l'ouverture du réservoir d'eau.

Placez la pompe et le tuyau d'aspiration dans le seau et aspirez l'eau avec 4 à 5 mouvements de pompage.

En raison de la différence d'altitude, l'eau coulera par elle-même dans le réservoir d'eau.

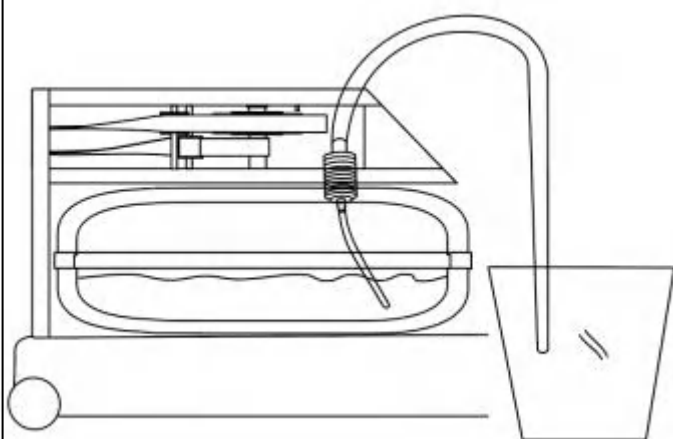
Remarque : Nous vous recommandons d'ajouter une pastille de purification d'eau (pastille de chlore) après le remplissage

Eau – Vidange / Changement



Étape 1

Réglez la résistance au niveau minimum (MIN - niveau 1). Ensuite, faites au moins 10 tractions pour remplir l'intérieur du réservoir de stockage avec de l'eau, puis retirez le bouchon au-dessus du réservoir d'eau.



Étape 2

Placez la tige de pompe dans un seau. Insérez le tuyau d'aspiration dans l'ouverture du réservoir d'eau et aspirez l'eau avec 4 à 5 mouvements de pompages.

En raison de la différence d'altitude, l'eau coulera par elle-même dans le réservoir d'eau.

Attention :

Assurez-vous que le seau ne contient pas la totalité d'eau à la fois, car il pourrait déborder. Videz le seau entre deux procédures, si nécessaire.

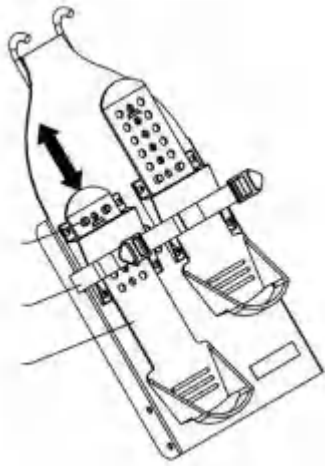
Remarque : Pour changer l'eau, il vous suffit de vidanger 50 % de l'eau et de la remplacer par de l'eau fraîche.

Eau - Traitement

De temps en temps, l'eau a besoin d'être rafraîchie avec une pastille de chlore. Le chlore se décompose lentement lorsqu'il est exposé à la lumière. La durée du processus de décomposition dépend de l'exposition à la lumière et varie de 3 mois à la lumière directe du soleil à 6 mois à la lumière artificielle. Si l'eau change de couleur, veuillez ajouter une pastille de chlore à l'eau du réservoir. Si l'eau ne s'éclaircit pas lors de l'ajout de la pastille, nous vous conseillons de vider le réservoir d'eau et de le remplir à nouveau.

Entraînement

1 Préparation : Réglage des pédales



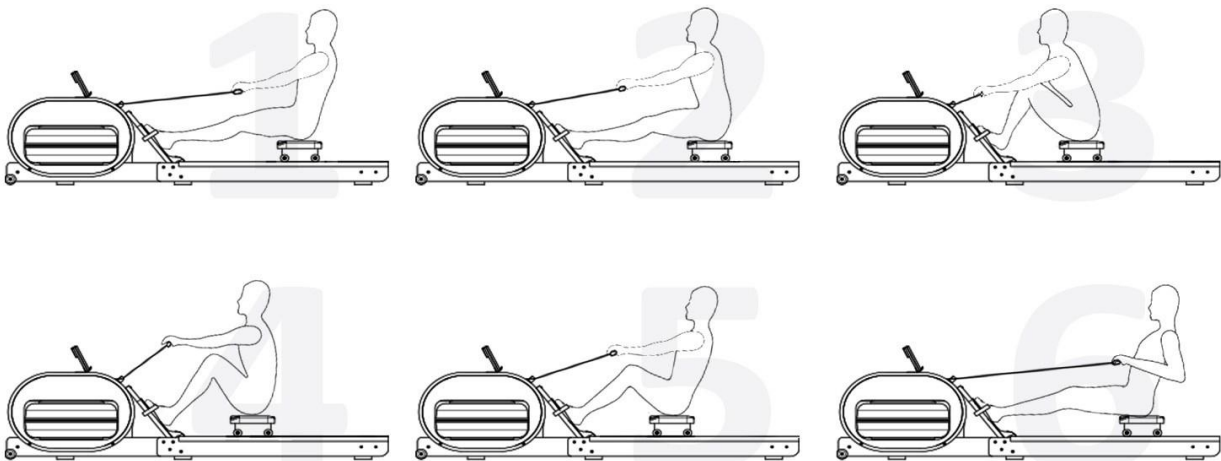
Les pédales peuvent être ajustées à chaque utilisateur. Ils sont conçus pour garder vos pieds stables pendant que vous ramez. Soulevez la partie avant de la pédale et faites-la glisser sur une position entre 1 et 6.

Appuyez la pédale contre le loquet pour le fixer. Mettez les pieds sur les pédales et serrez les sangles de pied.

Avertissement : N'utilisez pas le rameur sans le verrou de la pédale et sans les sangles de pied serrées.

2 Commencer à ramer

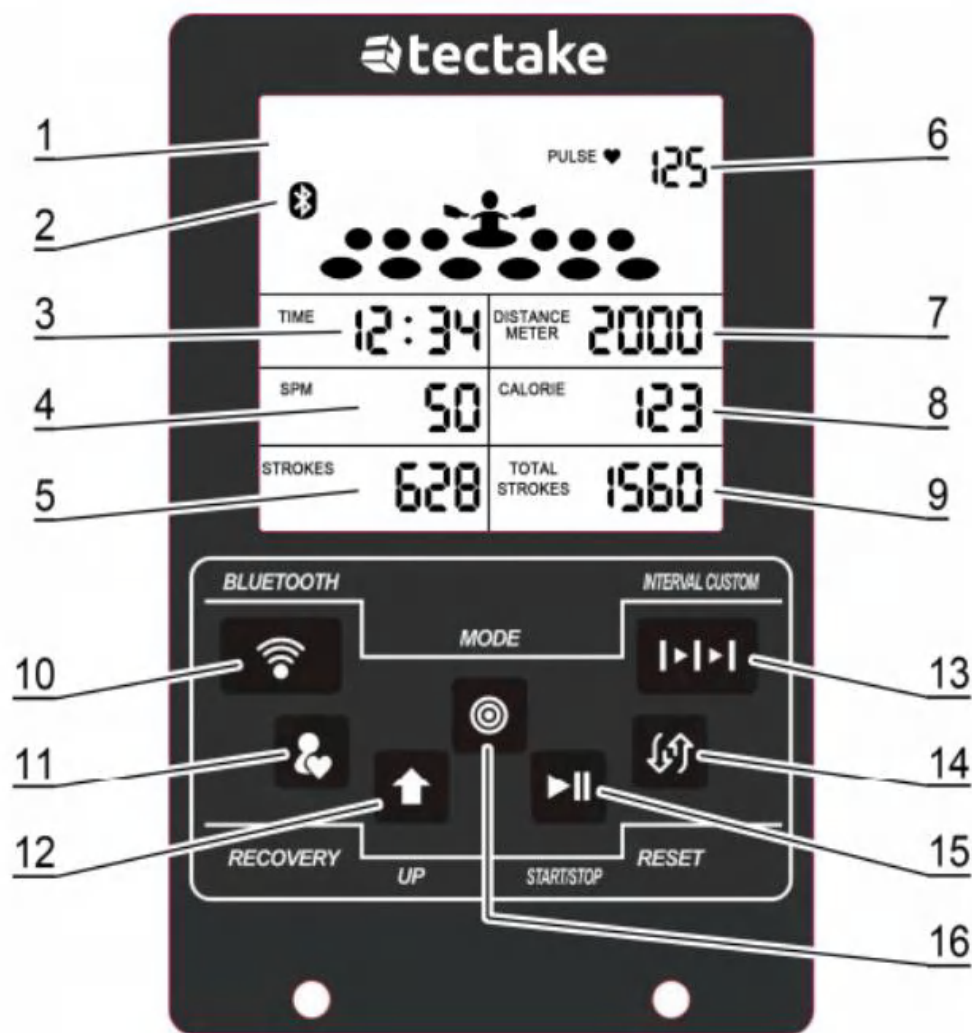
- 1) Étendez vos jambes et votre dos, penchez-vous légèrement vers l'avant, les bras tendus, les mains sur la même ligne que vos côtes inférieures.
- 2) Étendez vos jambes et votre dos, penchez-vous légèrement vers l'avant à partir de vos hanches et étendez vos bras vers l'avant. Remarque : Les mains devraient maintenant pouvoir passer l'extérieur des genoux.
- 3) Laissez-vous tirer vers l'avant jusqu'à ce que vos mollets soient perpendiculaires au sol. En gardant le dos droit, penchez-vous légèrement vers l'avant, les bras doivent être devant vos genoux. Ensuite, tirez fort.
- 4) Redressez partiellement vos genoux de manière à ce que le siège soit au milieu du rail, avec votre dos et vos bras toujours droit. Continuez.
- 5) Vos genoux sont presque droits, votre dos est toujours droit, maintenant penchez-vous légèrement en arrière de vos hanches, vos bras tendus, et redressez-vous.
- 6) Vos jambes sont désormais complètement étirées. Penchez-vous en arrière, le dos droit. Gardez vos bras près de votre corps, avec vos avant-bras à niveau et vos coudes près de votre poitrine.



Écran

1. Vue d'ensemble

L'écran fourni vous assiste pendant votre entraînement en vous proposant des programmes d'entraînement ainsi que des informations sur votre séance en cours. De plus, l'écran permet la connexion avec l'application d'entraînement « Kinomap », qui vous permet de vous entraîner avec vos amis et de structurer vos succès en toute simplicité.



| | | |
|----|-------------------------------|---|
| 1 | Statut / programme : | Affiche le statut actuel ou le programme sélectionné |
| 2 | Statut Bluetooth : | Activé / On : le Bluetooth est activé ; Désactivé / Off : le Bluetooth est désactivé |
| 3 | Time: | Affiche le temps d'entraînement actuel ou le compte à rebours actuel |
| 4 | Nombre de coups / puissance : | Affiche le nombre de coups (coups par minute) ou la puissance (watts) |
| 5 | Strokes : | Affiche le nombre de coups dans la séance d'entraînement en cours |
| 6 | Pulse: | Affiche votre fréquence cardiaque (BPM) (ceinture de fréquence cardiaque requise) |
| 7 | Distance: | Affiche la distance parcourue (mètres ou miles) au cours de la séance d'entraînement en cours |
| 8 | Calories: | Indique l'énergie brûlée (kcal) lors de la séance d'entraînement en cours |
| 9 | Nombre total de coups : | affiche le nombre total de coups |
| 10 | Bluetooth button: | active ou désactive la fonction Bluetooth |
| 11 | Bouton Recovery : | active le mode « récupération » |
| 12 | Bouton Monter : | Permet de naviguer dans le menu ou de modifier le paramètre actuel |
| 13 | Bouton Interval Custom : | Accès rapide au mode « Interval Custom » |
| 14 | Bouton Reset : | Redémarre l'ordinateur |
| 15 | Bouton Start / Stop : | Démarre ou met en pause la séance d'entraînement en cours |
| 16 | Bouton Mode : | Sélectionne l'élément de menu actuel |

2 Fonctionnement

Appuyez sur le bouton « Mode » pour allumer l'écran. En appuyant à nouveau sur le bouton « Mode », vous accédez au menu de sélection du programme, qui peut être identifié par le texte clignotant du programme. Avec le bouton « Monter », vous pouvez naviguer entre les éléments du menu. Confirmez votre sélection en appuyant sur « Mode ».

Certains programmes d'entraînement vous permettent d'ajuster certains paramètres d'entraînement. Si c'est le cas, le nom du paramètre à modifier s'affiche. Vous pouvez ajuster la valeur à l'aide du bouton « Monter ». En appuyant sur le bouton « Mode », vous validez la valeur réglée et le menu passe au point suivant.

Si l'écran est en mode veille, le programme d'entraînement « Manuel » démarre automatiquement dès que la ceinture de fréquence cardiaque est mise ou que le rameur est utilisé.

Une connexion radio à la ceinture de fréquence cardiaque est établie automatiquement dès que la ceinture est mise.

Si vous souhaitez modifier le programme d'entraînement en cours, mettez le programme en pause en appuyant sur le bouton « START / STOP ». Appuyez ensuite sur le bouton « Reset ». Lorsque vous avez mis la ceinture de fréquence cardiaque, appuyez sur le bouton « Mode » et maintenez-le enfoncé pendant que l'affichage redémarre. Si le texte du programme clignote, vous êtes dans le menu de sélection du programme.

Vous pouvez mettre en pause ou continuer votre entraînement à tout moment en appuyant sur « START / STOP ».

Pour activer la fonction Bluetooth, appuyez sur le bouton « Bluetooth ». Le symbole Bluetooth s'affiche à l'écran et une connexion au rameur peut être établie.

Si, au bout de quatre minutes, aucun programme d'entraînement n'a été sélectionné ou si le programme d'entraînement en cours a été mis en pause, l'écran passe automatiquement en mode veille.

3 Programmes d'entraînement

Manuel

En mode d'entraînement « Manuel », vous pouvez vous entraîner comme vous le souhaitez. Aucun objectif n'est défini dans ce mode d'entraînement. Il s'exécute jusqu'à ce que vous l'arrêtiez en appuyant sur « START / STOP ».

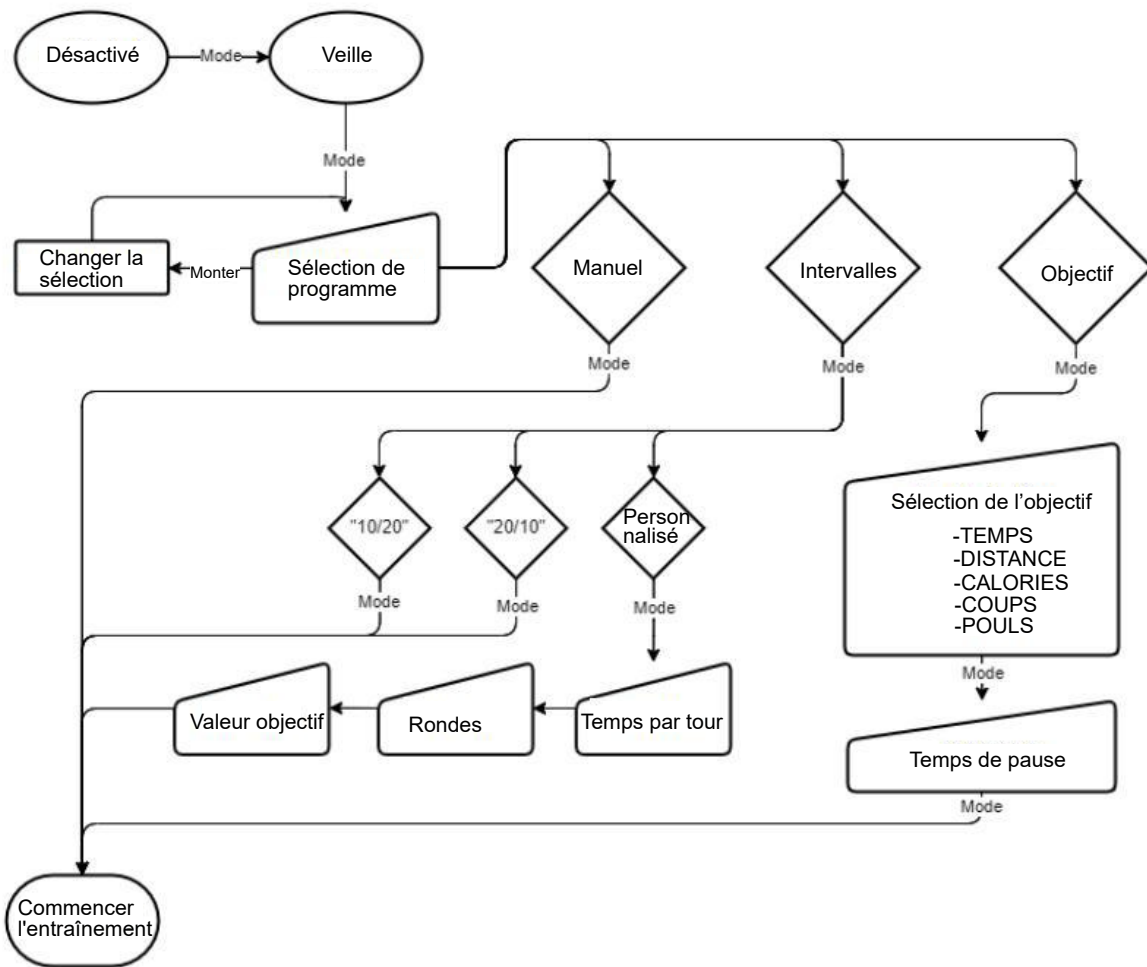
Intervalles

Dans le mode d'entraînement « Intervalles », vous vous entraînez dans des phases rapides et intensives. L'entraînement par intervalles promet une amélioration de l'endurance. L'ordinateur vous assiste et bascule automatiquement entre l'entraînement et les pauses suivant les phases fixées à l'avance. Le temps restant de la phase respective est indiqué dans la section « Time / Heure » de l'écran.

Objectif

Dans le mode d'entraînement « Objectif », vous vous entraînez jusqu'à ce que l'objectif souhaité soit atteint. Vous pouvez définir votre objectif pour un temps d'entraînement (« TIME »), distance (« DISTANCE ») ou un nombre spécifique de calories brûlées (« CALORIES »), battements (« AVC ») ou un pouls ciblé (« PULSE »).

4. Structure du menu



Bluetooth / Application

Connectivité Bluetooth / utilisation de l'application « Kinomap »



Pour utiliser l'application « Kinomap », activez le Bluetooth sur le rameur et sur votre smartphone ou tablette.

Vous devrez peut-être activer les services de localisation sur votre smartphone ou votre tablette pour activer une connexion via l'application.

Lorsque vous démarrez l'application pour la première fois, vous devez vous inscrire. L'inscription est nécessaire pour utiliser l'application. Vous devez ensuite ajouter un appareil.

Si vous n'êtes pas invité à ajouter un appareil, appuyez sur « More / Plus », « Device Management / Gestion des appareils », puis sur « + » dans le coin supérieur droit. Appuyez sur l'icône du rameur. Sélectionnez ensuite « FTMS » dans la liste.

Suivez maintenant les instructions de l'application pour ajouter le rameur à l'application.

Pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application, rendez-vous sur www.kinomap.com.

Entretien

Toutes les mesures d'entretien doivent être effectuées régulièrement. La mise en œuvre régulière de mesures d'entretien préventives contribue à une utilisation sûre et sans problème.

Avertissement : N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs pour le nettoyage !

| Désignation | Intervalle | Solution |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---|
| Siège / Rail | Hebdomadaire | Essuyez le siège / rail avec un chiffon sec |
| Cadre | Hebdomadaire | Essuyez le cadre avec un chiffon sec |
| Réservoir d'eau et eau de traitement | 3 - 6 mois | Reportez-vous à la section « Vidange / Changement d'eau » de ce manuel |
| Corde de traction | Toutes les 100 heures d'entraînement | Vérifiez que la corde de traction n'est pas usée et contactez le service client pour la remplacer, si nécessaire. |

Disposition

Si vous souhaitez vous débarrasser de l'article, veuillez contacter votre revendeur local ou une entreprise de recyclage locale. N'apportez jamais l'appareil dans un point de collecte municipal ! Ne jetez jamais l'appareil avec les ordures ménagères normales ! Ce faisant, vous contribuez à la préservation de l'environnement.

Dépannage

| Problème | Raison possible | Solution |
|--|---|---|
| La couleur de l'eau change ou devient trouble. | Le rameur est exposé à la lumière directe du soleil ou l'eau n'a pas été traitée. L'eau du robinet locale est de qualité médiocre. | Changer la position du rameur pour réduire l'exposition à la lumière directe du soleil. Ajoutez des pastilles de purification de l'eau ou changez l'eau dans l'appareil. Envisagez d'utiliser de l'eau distillée. |
| Après avoir inséré la pile, l'écran ne s'allume pas. | La pile est installée de manière incorrecte ou doit être remplacée. | Insérez ou remplacez correctement la pile. Si l'écran LCD ne fonctionne toujours pas, tourner la batterie. Si cela ne vous aide pas, contactez le service client. |
| L'écran est allumé mais n'affiche rien. | Le connecteur de l'écran est desserré ou cassé. La distance du capteur est trop grande, capteur défectueux. | Vérifiez si le connecteur de l'écran est correctement connecté. Vérifiez la distance du capteur. Celle-ci doit être de 1 cm. |
| L'écran affiche des valeurs incorrectes. | Le connecteur de l'écran est desserré ou cassé. La distance du capteur est trop grande, capteur défectueux. | Vérifiez si le connecteur de l'écran est correctement connecté. Vérifiez la distance du capteur. Celle-ci doit être de 1 cm. |

Détails importants

Attention :

Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez les conditions médicales ou physiques nécessaires pour utiliser ce produit sans mettre votre santé et votre sécurité en danger et pour utiliser l'équipement correctement.

L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol. Si vous rencontrez des problèmes à cause de l'entraînement avec ce produit, arrêtez l'entraînement et consultez immédiatement un médecin. Lisez attentivement le manuel avant de commencer l'entraînement. Une utilisation adéquate du produit est nécessaire. Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement. L'équipement est conçu pour un usage adulte uniquement. Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements. Assurez-vous que toutes les vis et pièces sont bien vissées avant l'entraînement. Un entretien régulier est une condition préalable pour que l'appareil reste en bon état.

Avant de commencer :

La façon dont vous commencez votre entraînement dépend de votre condition physique. Si vous n'êtes pas actif depuis un certain temps et si vous êtes en surpoids, vous devez commencer votre entraînement en douceur. Essayez de prolonger votre temps d'entraînement de quelques minutes semaine après semaine.

Au début, vous ne pourrez peut-être vous entraîner à votre pouls ciblé que pendant quelques minutes. Mais votre condition physique devrait augmenter au cours des 6 à 8 premières semaines. Ne soyez pas déçu si vous avez besoin de plus de temps. Il est important que vous vous entraîniez à votre propre vitesse. Plus votre condition physique est bonne, plus vous devez vous entraîner intensément pour atteindre votre pouls ciblé. Veuillez prêter attention aux objectifs suivants :

- Renseignez-vous auprès de votre médecin avant de commencer la formation. Votre médecin peut vous donner des conseils importants relatifs aux plans de remise en forme et de régime. Il sera en mesure d'élaborer un programme personnel pour vous.
- Commencez votre entraînement lentement et fixez-vous des objectifs simples et réalistes.
- Combinez votre programme avec d'autres sports d'endurance comme la danse, la natation et le cyclisme.
- Veuillez vérifier régulièrement votre pouls. Si vous n'avez pas d'outil de mesure du pouls, demandez à votre médecin pour vous montrer comment sentir votre pouls.
- Renseignez-vous sur la limite supérieure de votre pouls, qui dépend de votre âge et de votre état de santé.
- Pendant que vous vous entraînez, vous devez boire beaucoup afin d'éviter la déshydratation. Vous devez au moins remplacer tout le liquide perdu pendant l'entraînement. Faites attention à ce que les boissons soient à température ambiante.

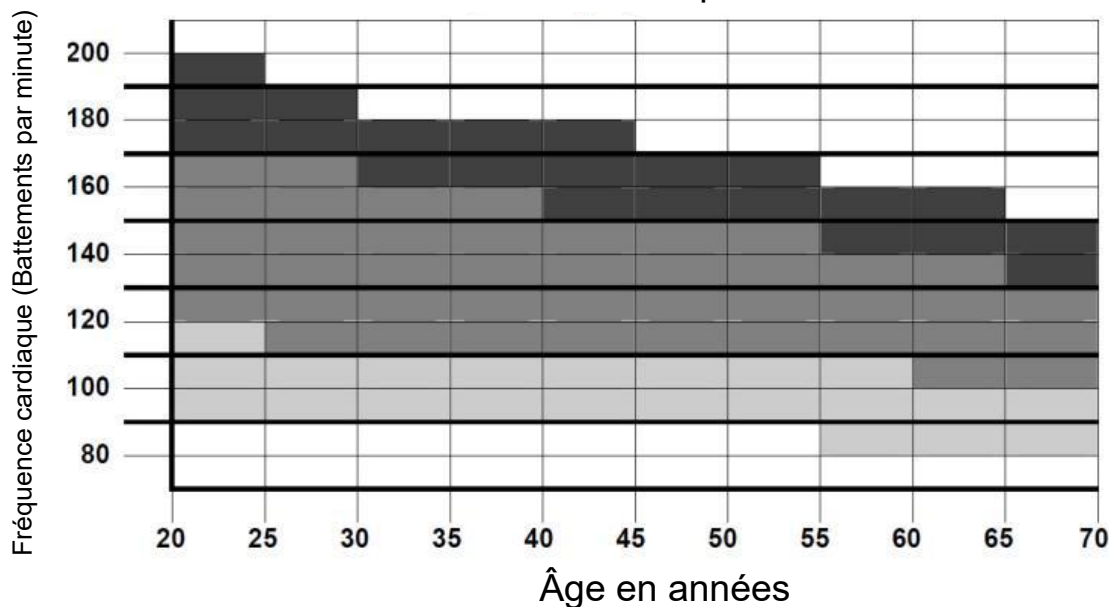
Pouls ciblé

Le pouls :

Pour vous assurer que votre cœur bat dans votre pouls ciblé, vous devriez en savoir plus sur la façon dont vous le surveillez et mesurez. La façon la plus simple de sentir votre pouls est sur le côté droit de votre gorge. Entre le tube d'air et le muscle de la gorge, vous pouvez sentir votre

artère carotide. Comptez combien de fois votre cœur bat en 10 secondes et multipliez ce nombre par 6. De cette façon, vous connaîtrez le nombre de battements de cœur en une minute. À quelle vitesse votre cœur doit-il battre pendant l'entraînement d'endurance ? Suffisamment rapide pour atteindre votre pouls ciblé et y rester. Le pouls ciblé est une fréquence cardiaque qui peut être déterminée en fonction de votre âge et de votre condition. Utilisez ce tableau pour connaître votre pouls ciblé.

Découvrez votre pouls ciblé



FORCE/ENDURANCE : Entraînement athlétique, pour une performance maximale lors de l'entraînement d'endurance athlétique ou de l'intervalle



FITNESS : Entraînement d'endurance optimal, bon pour le cœur et le système circulatoire.



SANTÉ : Un entraînement facile, une faible intensité et un entraînement long conduisent à la combustion des graisses.

Entraînement aérobique :

Les exercices d'aérobique sont des activités où l'oxygène passe par votre cœur et vos poumons jusqu'à vos muscles. Ces exercices entraîneront vos poumons et votre cœur, qui est le muscle le plus important de votre corps. L'épreuve aérobique se fait par toutes les activités, qui impliquent de grands groupes musculaires, comme les bras, les jambes et les muscles fessiers. Votre cœur battra vite et vous respirerez profondément. Les exercices d'aérobic doivent faire partie de votre concept d'entraînement.

Exercices d'étirement

Échauffement et récupération :

Un entraînement réussi est fait d'échauffement, d'exercices d'aérobique et de récupération. Déroulez la totalité du programme au moins 2 à 3 fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les jours d'entraînement. Après quelques mois, vous pouvez vous entraîner 4 à 5 fois par semaine. L'échauffement est une partie importante de l'entraînement et doit être fait avant chaque unité. Il prépare votre corps pour les exercices difficiles en échauffant vos muscles et en vous étirant. De plus, il stimule votre circulation et le battement de votre pouls, et plus d'oxygène pénètre dans vos muscles. Répétez ces exercices à la fin de votre entraînement pour prévenir les douleurs musculaires. Nous recommandons les exercices d'échauffement et de refroidissement des pages suivantes :



Toucher les orteils :

Penchez-vous lentement à partir de votre taille. Détendez votre dos et vos épaules pendant que vous essayez d'atteindre vos orteils avec vos mains. Maintenez le point le plus bas pendant 15 secondes.



Soulever les épaules :

Soulevez votre épaule droite jusqu'à votre oreille. Soulevez ensuite votre épaule gauche à votre oreille pendant que vous détendez à nouveau votre épaule droite.



Rotation de la tête :

Tournez la tête pendant une seconde vers la droite et faites attention à l'étirement dans le côté gauche de la gorge. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière en levant le menton et en laissant la bouche ouverte. Maintenant, tournez la tête à gauche. Enfin, laissez votre tête tomber sur votre poitrine.



Étirement des cuisses :

Asseyez-vous et étirez votre jambe droite. Placez la plante de votre pied gauche à l'intérieur de votre cuisse droite. Essayez de toucher les orteils de votre pied droit. Restez dans cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez cet exercice avec le pied gauche.



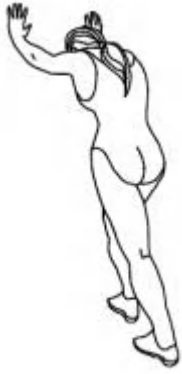
Étirement de l'intérieur de la cuisse :

Asseyez-vous et joignez la plante de vos pieds pendant que vos genoux montrent vers l'extérieur. Tirez les deux pieds aussi près que possible de vos genoux. Appuyez les coudes doucement vers le sol. Gardez cette position pendant 15 secondes.



Etirements des côtés :

Ouvrez vos bras et placez-les au-dessus de votre tête. Tendez votre bras droit aussi haut que possible, comme si vous essayiez d'atteindre le plafond. Payez attention à l'étirement de votre côté droit. Répétez cet exercice avec le bras gauche.



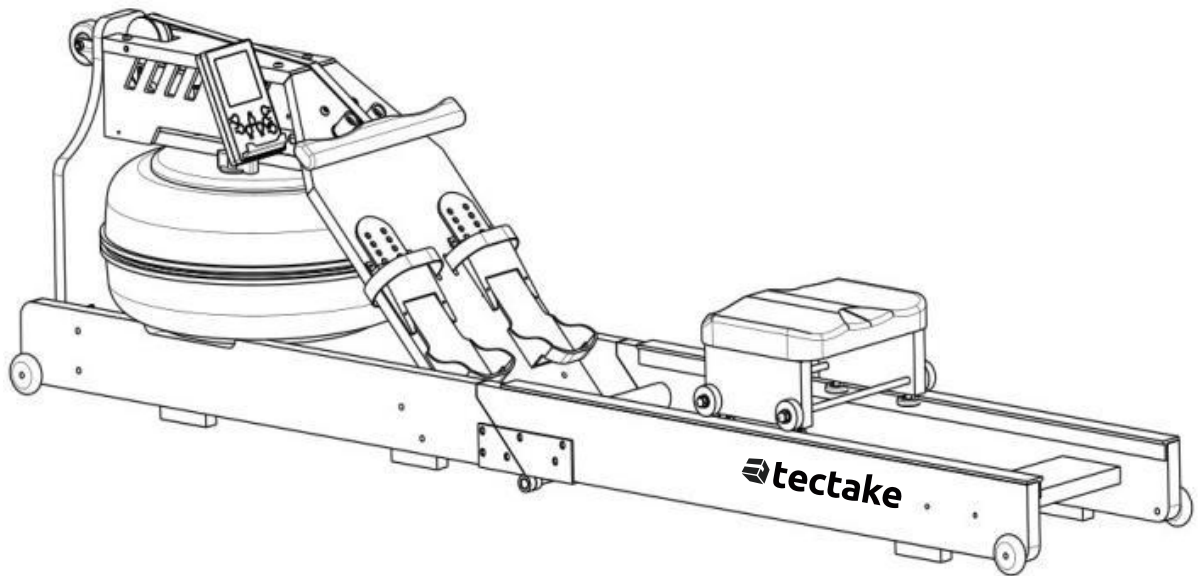
Etirement des jambes :

Appuyez vos bras contre le mur et placez votre jambe droite devant la jambe gauche. Laissez votre jambe gauche tendue et la jambe droite détendue sur le sol.

Pliez votre jambe droite et penchez-vous vers l'avant en déplaçant votre hanche dans la direction du mur. Gardez la position pendant 15 secondes et répétez l'exercice avec l'autre jambe.

ES

MANUAL DE INSTRUCCIONES



Introducción

Con el fin de evitar daños y lesiones debido al uso inapropiado, por favor, lea atentamente este manual antes de utilizar el artículo. Es importante que comprenda y siga las instrucciones de este manual de usuario.

¡Diviértase con su nuevo e innovador artículo!

Instrucciones de seguridad

NO SEGUIR ESTAS ADVERTENCIAS PUEDE RESULTAR EN LESIONES GRAVES O DAÑOS AL EQUIPO.

- El producto está diseñado para uso doméstico y no es adecuado para fines médicos o comerciales.
- El peso máximo permitido en este producto es de 150 kg.
- La edad mínima para usar la máquina de remo es de 14 años.
- Los niños no reconocen el peligro que este producto puede representar. Mantenga a los niños alejados de este producto. El producto no es un juguete. Debe guardarse en un lugar inaccesible para niños y mascotas.
- Si permite que un niño use el producto, no lo deje sin supervisión. Realice la configuración adecuada en el producto usted mismo y supervise el curso del ejercicio.
- Asegúrese de que el material de embalaje no llegue a manos de los niños. ¡Existe riesgo de asfixia!
- Antes de cada uso, verifique que el producto esté en perfectas condiciones. Las piezas defectuosas deben ser reemplazadas de inmediato, de lo contrario, se verá afectada la funcionalidad y la seguridad.
- Asegúrese de que no más de una persona use el producto al mismo tiempo.
- Siempre use el producto en una superficie horizontal, nivelada, antideslizante y sólida. Nunca lo use cerca del agua y, por razones de seguridad, mantenga un espacio libre suficiente de al menos 1 metro alrededor del producto.
- Asegúrese de que sus brazos y piernas no se acerquen a las partes móviles. No inserte ningún material en las aberturas existentes en el producto.
- Use este producto sólo para los fines descritos en las instrucciones de uso.
- Proteja el producto de salpicaduras de agua, humedad, altas temperaturas y luz solar directa.
- Use sólo piezas de repuesto originales.

NOTAS SOBRE EL MANEJO DE BATERÍAS

- Retire las baterías si están descargadas o si no va a utilizar el producto durante mucho tiempo. Esto evitará daños resultantes de posibles fugas.
- Las baterías no deben cargarse o reactivarse de ninguna otra manera, ni desmontarse, arrojarse al fuego o cortocircuitarse. ¡HAY RIESGO DE EXPLOSIÓN!
- Mejor utilice pilas alcalinas, ya que tienen una vida útil más larga que las baterías de zinc-carbono convencionales.
- La batería debe cambiarse tan pronto como la pantalla se desvanezca o se apague por completo. Siempre reemplace todas las pilas viejas con otras nuevas y preste atención a la polaridad correcta al insertarlas.

NOTAS SOBRE EL MONTAJE

- El montaje del producto debe llevarse a cabo con cuidado y por un adulto. En caso de duda, busque la ayuda de otra persona con experiencia técnica.
- Antes de comenzar a montar el producto, lea atentamente los pasos de ensamblaje y observe los dibujos.
- Retire todo el material de embalaje y luego coloque las piezas individuales en una superficie libre. Esto le dará una visión general y facilitará el montaje. Use una almohadilla para proteger la superficie de montaje contra la suciedad o los arañazos.
- Use la lista de piezas para verificar que tiene todos los componentes. No deseche el material de embalaje hasta que el ensamblaje esté completo.
- Tenga en cuenta que siempre existe un posible riesgo de lesiones al usar herramientas y realizar trabajos manuales. Por lo tanto, proceda con cuidado al montar el producto.
- Proporcione un entorno de trabajo seguro. No deje herramientas tiradas.
- Después de montar el producto, asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén insertados y apretados correctamente. Si es necesario, coloque una alfombrilla protectora (no incluida en el envío) debajo del producto para proteger el suelo, ya que no se puede descartar que los pies de goma, por ejemplo, dejen marcas.

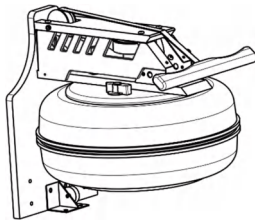
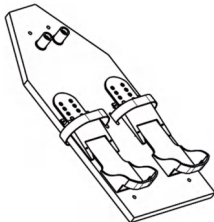
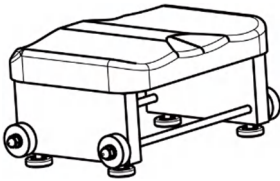
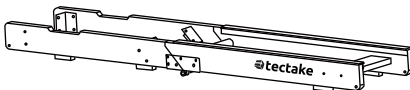


Eliminar correctamente este producto

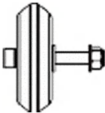




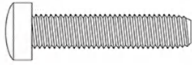


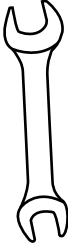
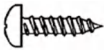
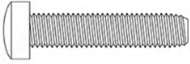
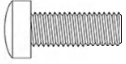
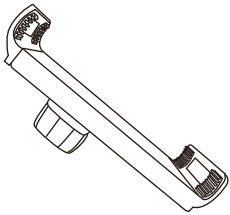
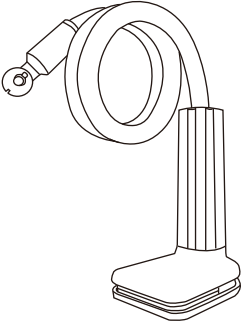



Este símbolo indica que este producto no debe ser eliminado junto con otros residuos domésticos en toda la UE. Para evitar un posible daño al medio ambiente o a la salud humana por una eliminación incontrolada de residuos, sea responsable y recíclelo para promover la reutilización sostenible de los recursos materiales. Para reciclar su dispositivo usado, por favor, utilice los sistemas de reciclaje y recogida, o contacte con el establecimiento donde adquirió el producto. Ellos se encargarán del reciclaje seguro y ecológico de este producto.

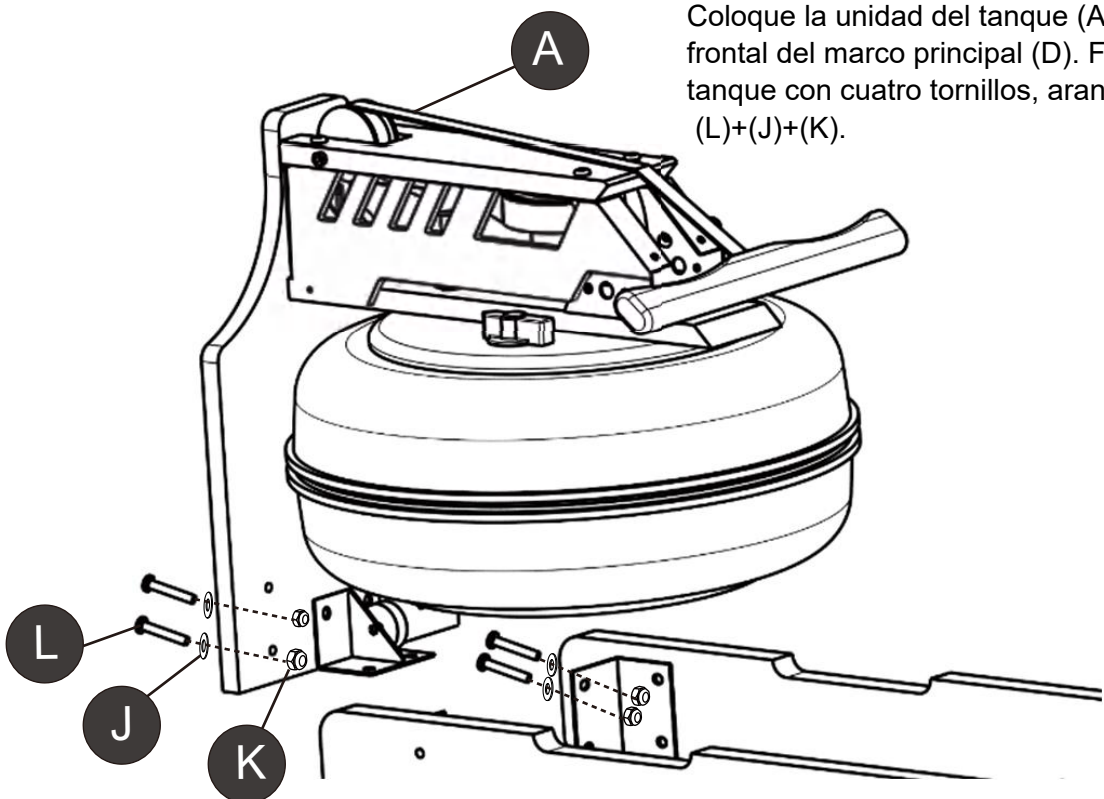
Especificaciones de la batería: 1.5V AA 4 unidades (no incluidas)

LISTA DE PIEZAS

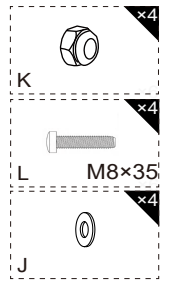
| | | |
|--|---|--|
| <p>A</p>  <p>1pc</p> | <p>B</p>  <p>1pc</p> | <p>C</p>  <p>1pc</p> |
| <p>D</p>  <p>1pc</p> | <p>E</p>  <p>2pcs</p> | <p>F</p>  <p>1pc</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>G</p>  <p>4pcs</p> | <p>H</p>  <p>1pc</p> | <p>I</p>  <p>1pc</p> |
| <p>J</p>  <p>10pcs</p> | <p>K</p>  <p>14pcs</p> | <p>L</p>  <p>M8×35</p> <p>10pcs</p> |
| <p>M</p>  <p>ST3×10</p> <p>4pcs</p> | <p>N</p>  <p>1pc</p> | <p>O</p>  <p>1pc</p> |
| <p>P</p>  <p>ST4×10</p> <p>4pcs</p> | <p>Q</p>  <p>M8×60</p> <p>1pc</p> | <p>R</p>  <p>M5×10</p> <p>2pcs</p> |
| <p>S</p>  <p>1pc</p> | <p>T</p>  <p>1pc</p> | <p>U</p>  <p>1pc</p> |

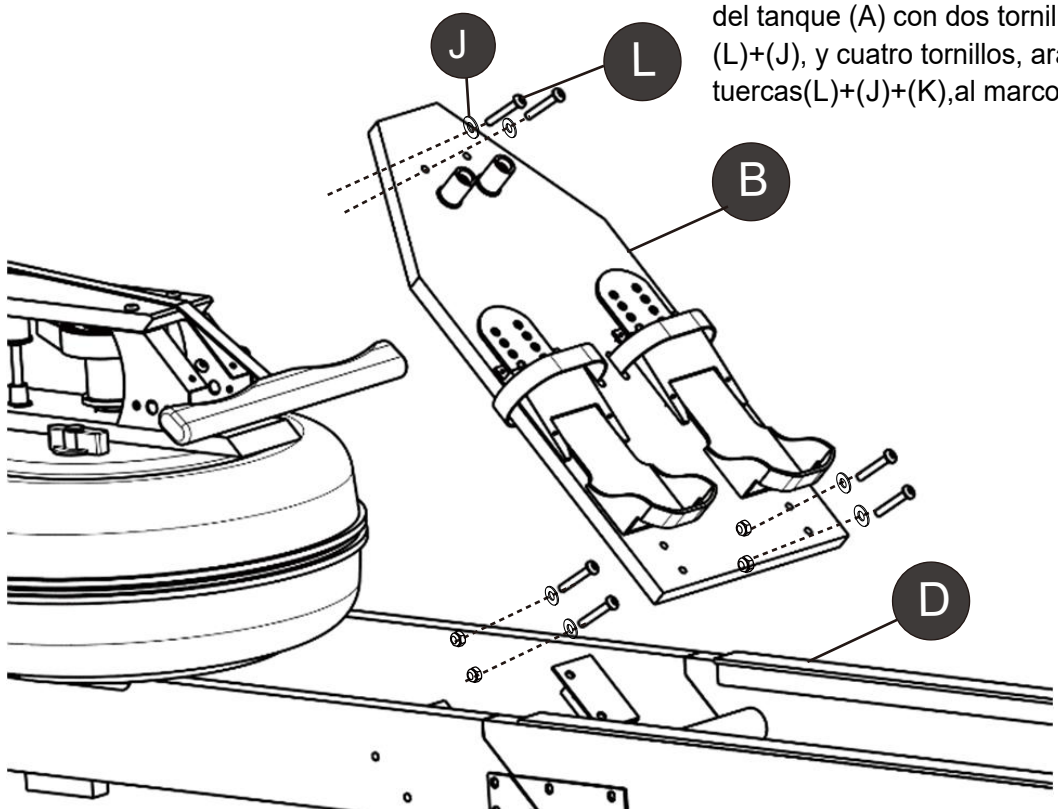
1



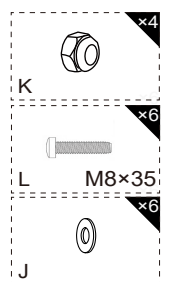
Coloque la unidad del tanque (A) en el extremo frontal del marco principal (D). Fije la unidad del tanque con cuatro tornillos, arandelas y tuercas (L)+(J)+(K).



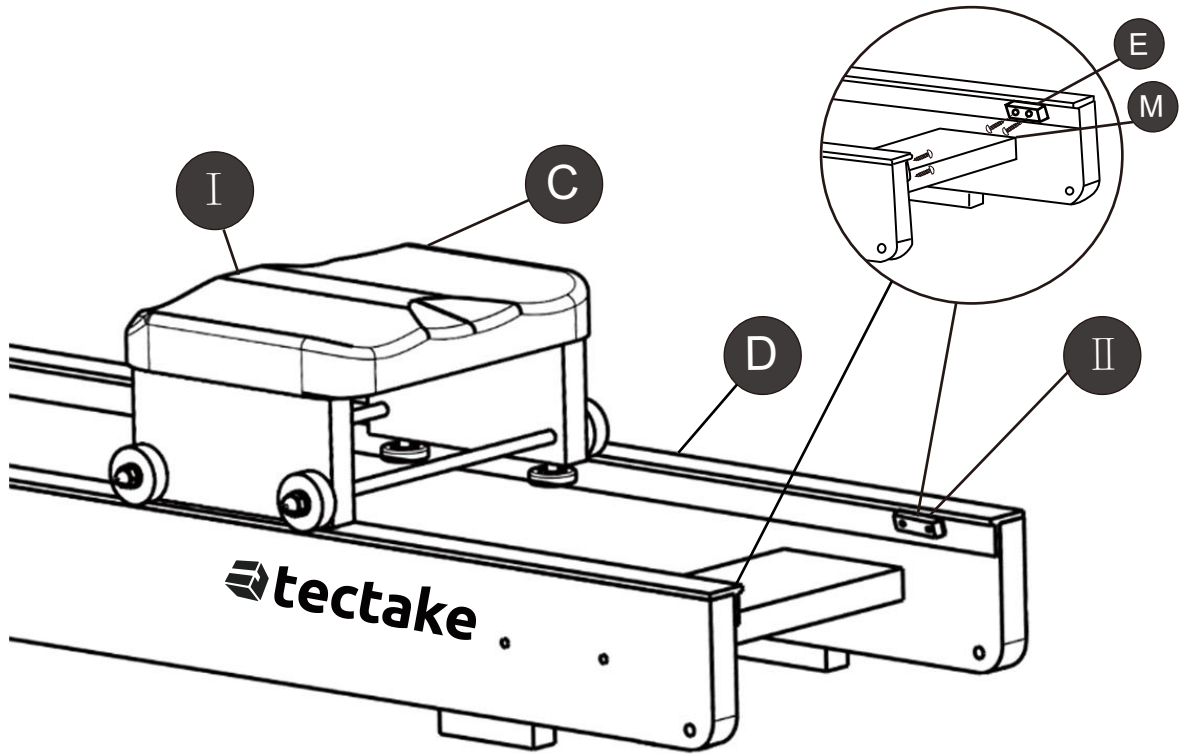
2



Fije la placa de apoyo para los pies (B) a la unidad del tanque (A) con dos tornillos y arandelas (L)+(J), y cuatro tornillos, arandelas y tuercas(L)+(J)+(K),al marco principal (D).



3

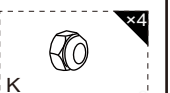
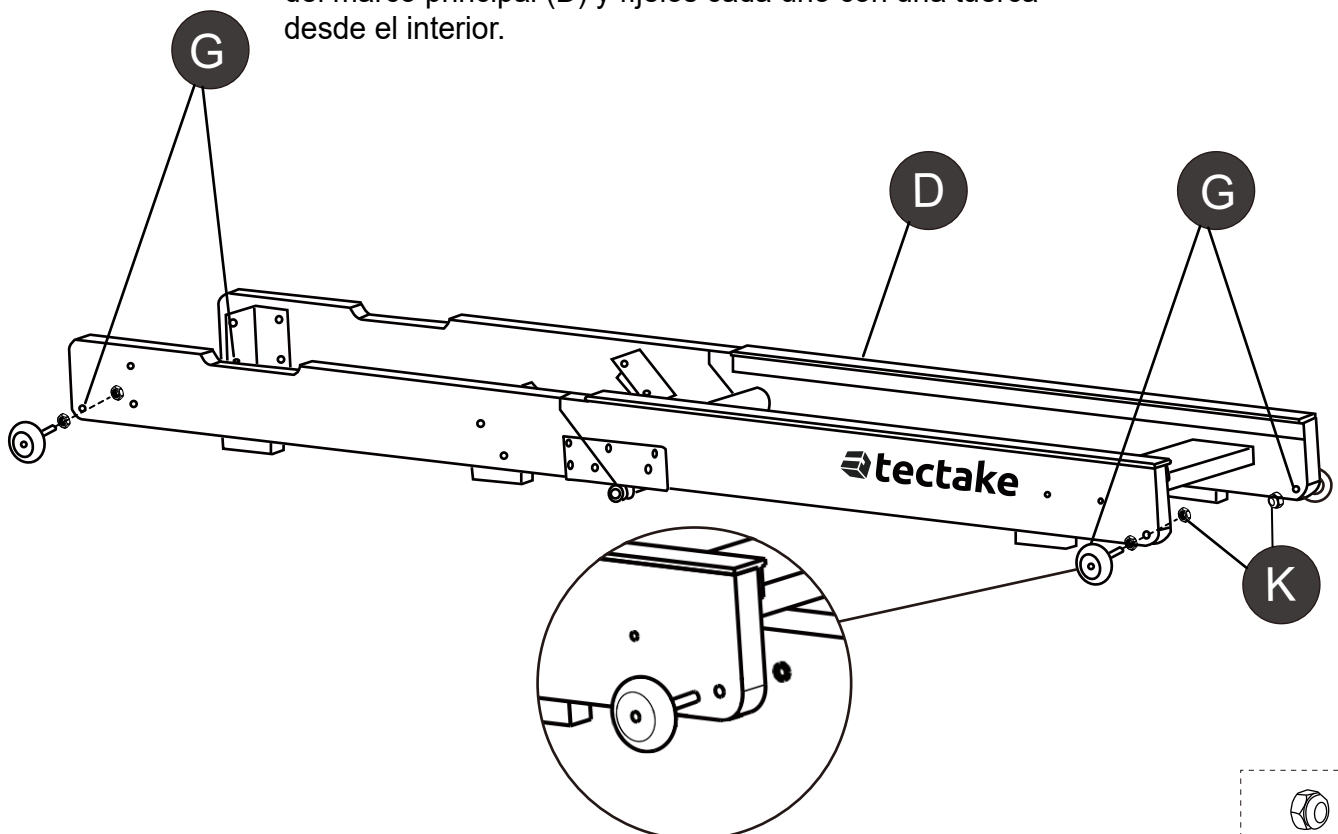


Retire los limitadores de los rieles (E) del marco principal (D). Luego, inserte el asiento en los rieles. Asegúrese de que la muesca en el asiento apunte hacia atrás. Después, vuelva a colocar los limitadores de los rieles (E).



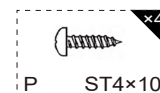
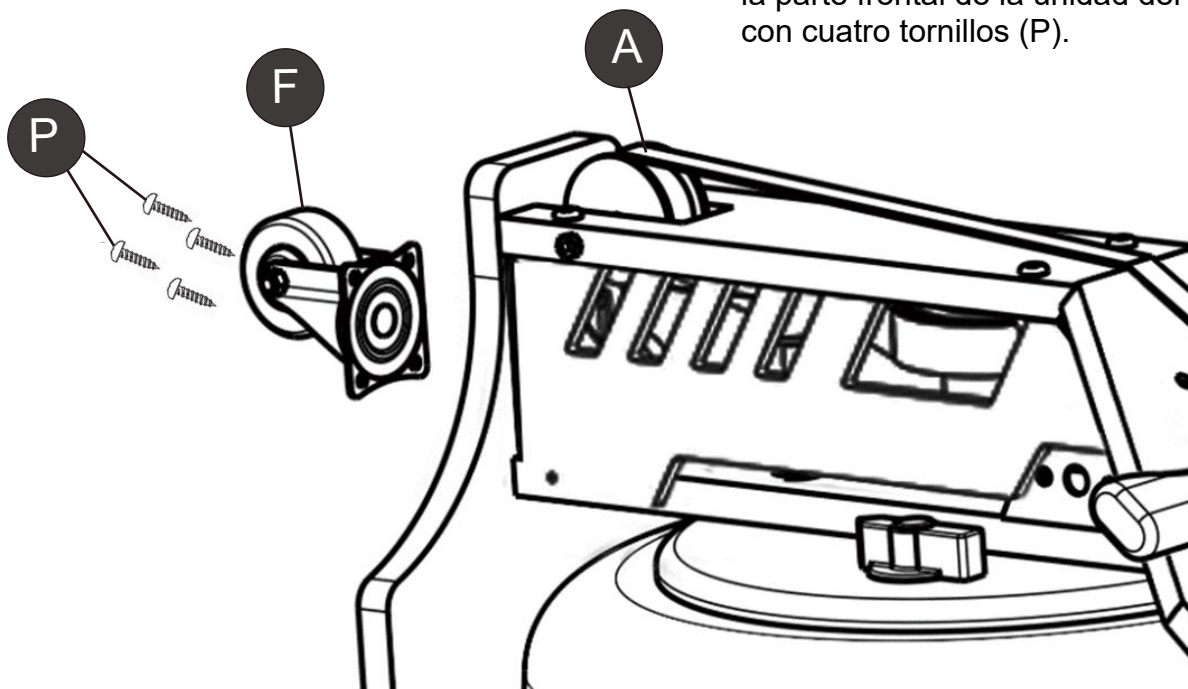
4

Inserte los cuatro rodillos (G) desde el exterior a través del marco principal (D) y fíjelos cada uno con una tuerca desde el interior.

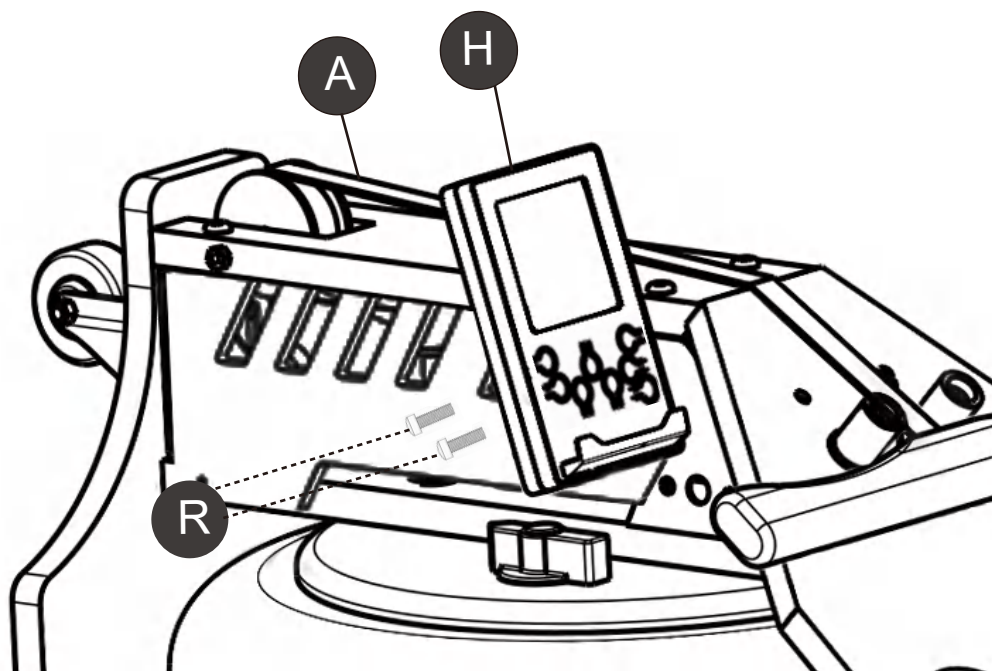


5

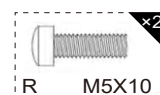
Fije la rueda giratoria delantera (F) en la parte frontal de la unidad del tanque (A) con cuatro tornillos (P).



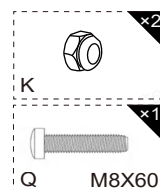
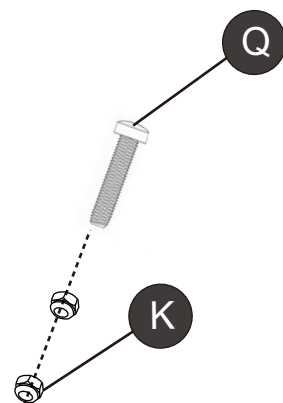
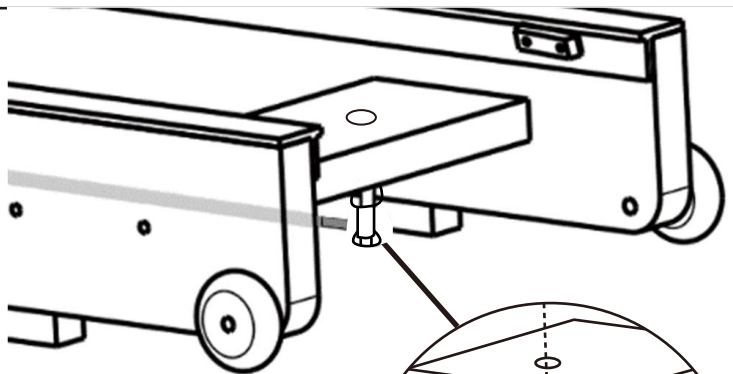
6



Monte la pantalla (H) con dos tornillos en el soporte de la pantalla, que se encuentra en la unidad del tanque (A).
Luego, conecte el cable de datos con un enchufe.

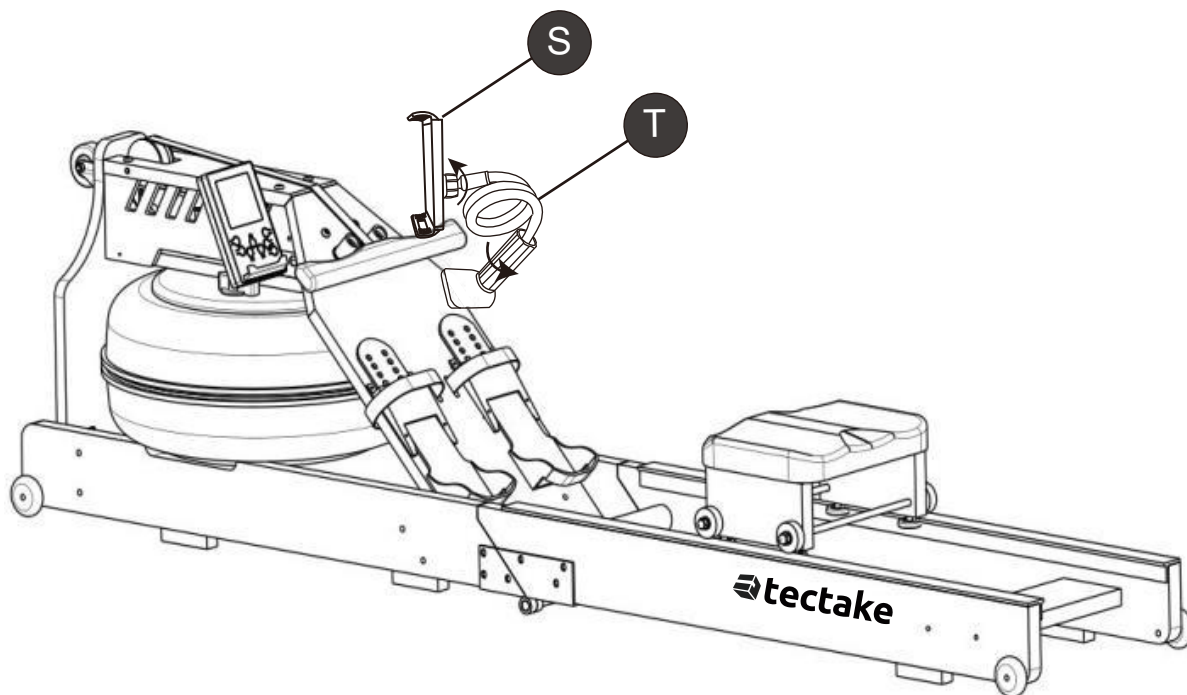


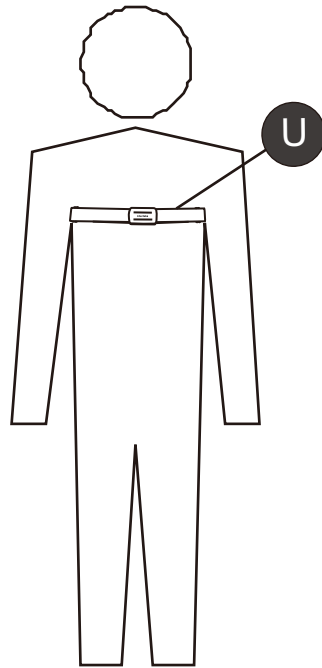
7



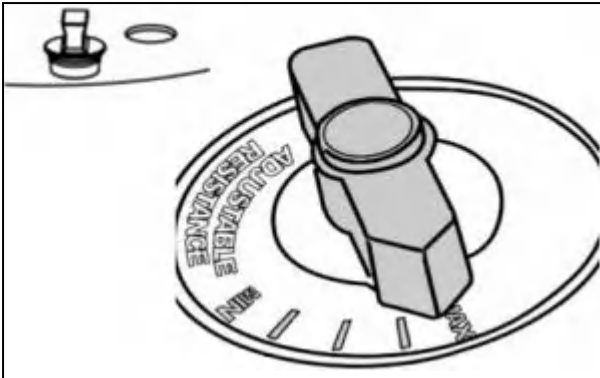
Enganche la goma retráctil en el gancho en la parte trasera inferior del marco principal (D).

8



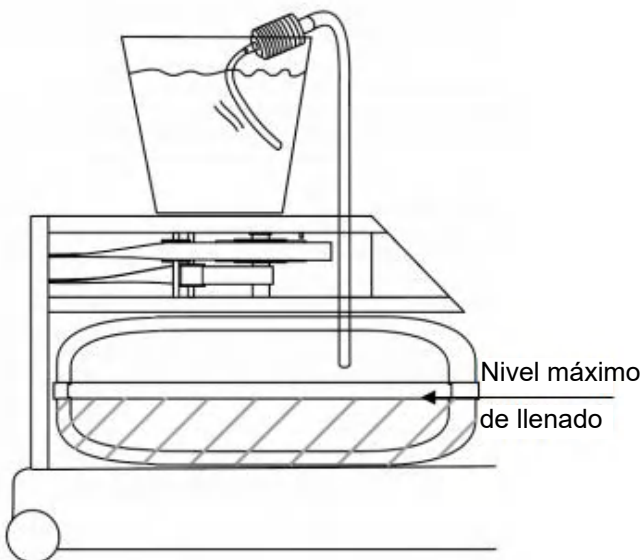


Llenado de agua



Paso 1

Retire el tapón del tanque de agua.
Ajuste la resistencia al nivel máximo (MÁX - nivel 4).



Paso 2

Llene el tanque con aproximadamente 16 litros de agua y luego cierre el tanque nuevamente con la boquilla.

Atención:

No llene más de la mitad del tanque, ¡no más allá de la marca! Esto causaría que el agua se derrame cuando se coloque el dispositivo.

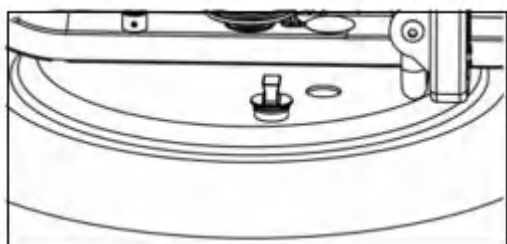
Consejo:

Llene un cubo con agua limpia. Colóquelo en la unidad del tanque. Inserte la varilla de entrada de la bomba en la abertura del tanque de agua. Coloque la bomba y la manguera de succión en el cubo y aspire el agua con 4 o 5 movimientos de bombeo.

Debido a la diferencia de altura, el agua fluirá ahora automáticamente al tanque de agua.

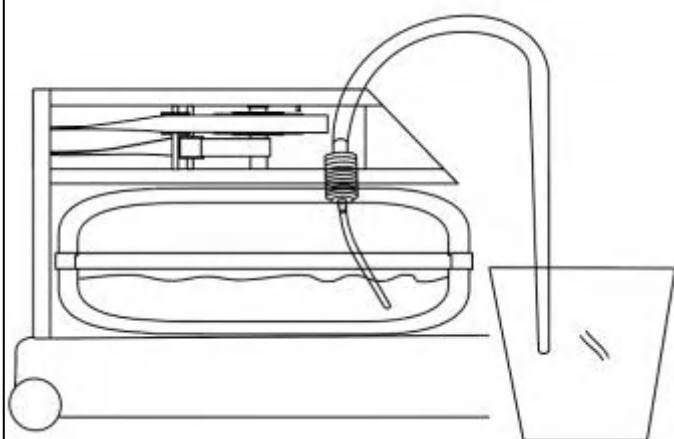
Nota: Recomendamos añadir una tableta de purificación de agua (tableta de cloro) después de llenarlo.

Desagüe/Cambio de Agua



Paso 1

Ajuste la resistencia al nivel mínimo (MÍN - nivel 1). Luego, realice al menos 10 tiros para llenar el tanque de almacenamiento interno con agua. Ahora retire el tapón del tanque de agua.



Paso 2

Coloque la varilla de entrada de la bomba en un cubo. Inserte la manguera de succión en la abertura del tanque de agua y aspire el agua con 4 o 5 movimientos de bombeo. Debido a la diferencia de altitud, el agua fluirá ahora hacia el cubo por sí misma.

Atención:

Asegúrese de que el cubo no contenga la cantidad total de agua y pueda desbordarse. Vacíe el cubo un poco si es necesario.

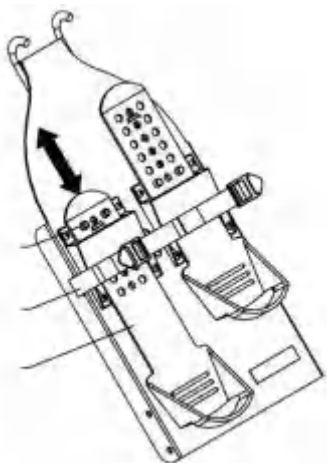
Nota: Para cambiar el agua, sólo tiene que drenar el 50% del agua y reemplazarla con agua nueva.

Tratamiento del agua

De vez en cuando, es necesario refrescar el agua con una tableta de cloro. El cloro se descompone lentamente cuando está expuesto a la luz. La duración del proceso de descomposición depende de la exposición a la luz y varía de 3 meses bajo la luz solar directa a 6 meses bajo luz artificial. Si el agua cambia de color, por favor, añada una tableta de cloro al agua del tanque. Si el agua no aclara cuando se agrega la tableta, le recomendamos vaciar y volver a llenar el tanque de agua.

Proceso de entrenamiento

1 Preparación: Ajustar los pedales

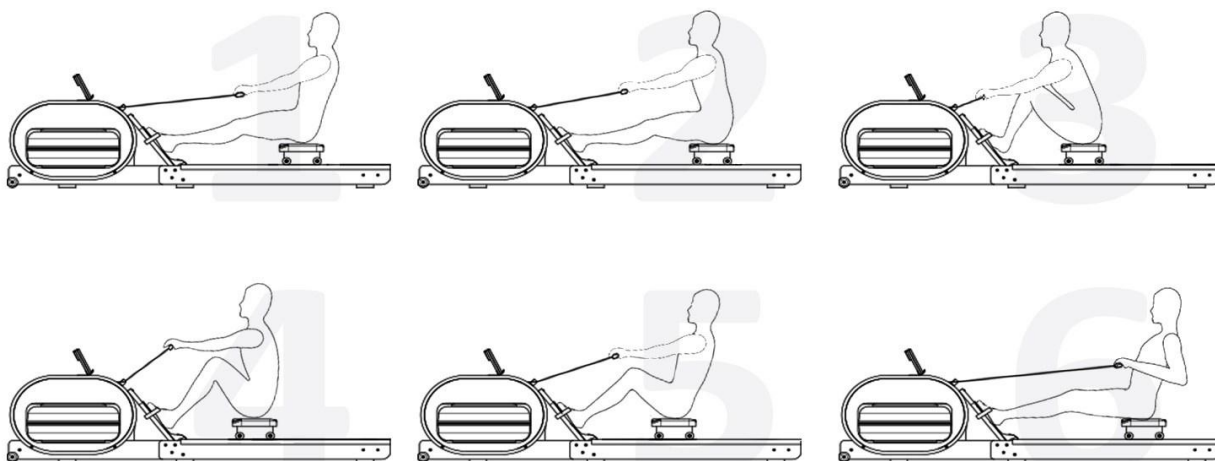


Los pedales se pueden ajustar para cada usuario. Están diseñados para mantener los pies estables durante el ejercicio de remo. Levante la parte delantera del pedal y deslícelo hacia una posición entre 1 y 6. Presione el pedal contra el enganche para fijarlo. Coloque los pies en los pedales y ajuste las correas para los pies.

Advertencia: No utilice la máquina de remo sin el bloqueo del pedal y las correas para los pies apretadas.

2 Empiece a remar

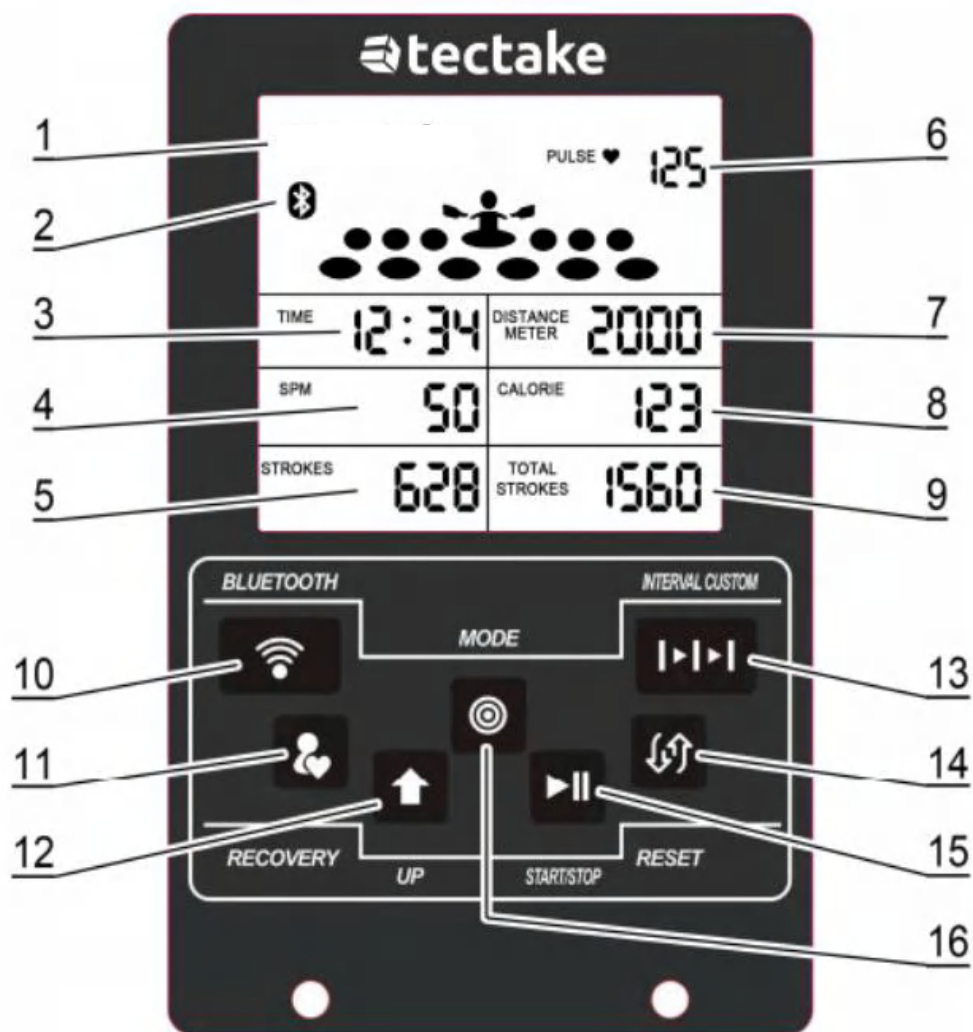
- 1) Extienda las piernas y estire la espalda, inclínese ligeramente hacia adelante, brazos rectos, manos en la misma línea que sus costillas inferiores.
- 2) Extienda las piernas y estire la espalda, inclínese ligeramente hacia adelante desde las caderas y extienda los brazos hacia adelante. Nota: Las manos ahora deberían poder pasar por fuera de las rodillas.
- 3) Déjese tirar hacia adelante hasta que sus pantorrillas estén perpendiculares al suelo. Mantenga la espalda recta, inclínese ligeramente hacia adelante, los brazos deben estar frente a sus rodillas. Ahora tire con fuerza.
- 4) Enderece parcialmente las rodillas para que el asiento esté en el centro del riel, con la espalda y los brazos aún rectos. Continúe moviéndose.
- 5) Sus rodillas están casi rectas, su espalda sigue recta, pero ahora inclínese ligeramente hacia atrás desde las caderas, sus brazos están rectos, ahora enderece.
- 6) Ahora sus piernas están completamente estiradas. Inclínese hacia atrás con la espalda recta. Mantenga los brazos cerca de su cuerpo, con los antebrazos nivelados y los codos cerca de su pecho.



Pantalla

1. Vista previa

La pantalla incluida le asiste durante su entrenamiento proporcionando programas y diversas informaciones sobre su sesión actual. Además, la pantalla permite la conexión con la aplicación de entrenamiento "Kinomap", la cual le permite entrenar junto con sus amigos y estructurar sus logros fácilmente.



| | | |
|----|-----------------------------------|--|
| 1 | Estado/programa: | Muestra el estado actual o el programa seleccionado. |
| 2 | Estado de Bluetooth: | Encendido: Bluetooth está activado; Apagado: Bluetooth está apagado. |
| 3 | Tiempo: | Muestra el tiempo actual de entrenamiento o la cuenta regresiva actual. |
| 4 | Número de carreras/potencia: | Muestra el número de carreras (carrera por minuto) o la potencia (vatios). |
| 5 | Carreras: | Muestra el número de carreras en la sesión de entrenamiento actual. |
| 6 | Pulso: | Muestra su frecuencia cardíaca (BPM) (se requiere un cinturón de frecuencia cardíaca). |
| 7 | Distancia: | Muestra la distancia recorrida (metros o millas) en la sesión de entrenamiento actual. |
| 8 | Calorías: | Muestra la energía quemada (kcal) en la sesión de entrenamiento actual. |
| 9 | Carreras totales: | Muestra el número total de carreras o remadas. |
| 10 | Botón de Bluetooth: | Activa o desactiva la función Bluetooth. |
| 11 | Botón de recuperación: | Activa el modo "recuperación". |
| 12 | Botón de subida: | Permite la navegación en el menú o cambia el parámetro actual. |
| 13 | Botón de Intervalo Personalizado: | Acceso rápido al modo "Intervalo Personalizado". |
| 14 | Botón de reinicio: | Reinicia la consola. |
| 15 | Botón de inicio/parada: | Inicia o pausa la sesión de entrenamiento actual. |
| 16 | Botón de modo: | Selecciona la opción de menú actual. |

2 Operación

Presione el botón "Modo" para encender la pantalla. Al presionar nuevamente el botón "Modo", accederá al menú de selección de programas, que se reconoce por el texto del programa intermitente. Con el botón "Arriba", puede navegar entre los elementos del menú. Confirme su selección presionando "Modo".

Algunos programas de entrenamiento le permiten ajustar ciertas configuraciones. Si es así, se muestra el nombre de la configuración a cambiar. Puede ajustar el valor con el botón "Arriba". Al presionar el botón "Modo", se acepta el valor establecido y el menú cambia al siguiente punto.

Si la pantalla está en modo de espera, el programa de entrenamiento "Manual" se inicia automáticamente tan pronto como se coloca el cinturón de frecuencia cardíaca o se utiliza la máquina de remo. Se establece automáticamente una conexión de radio con el cinturón de frecuencia cardíaca tan pronto como se coloca el cinturón.

Si desea cambiar el programa de entrenamiento actual, pause el programa presionando el botón "INICIO / PARADA". Luego presione el botón "Reiniciar". Cuando haya colocado el cinturón de frecuencia cardíaca, presione y mantenga presionado el botón "Modo" mientras se reinicia la consola. Si el texto del programa parpadea, se encuentra en el menú de selección de programas. Puede pausar o continuar su entrenamiento en cualquier momento presionando "INICIO / PARADA".

Para activar la función Bluetooth, presione el botón "Bluetooth". El símbolo de Bluetooth se muestra en la pantalla y se puede establecer una conexión con la máquina de remo.

La pantalla cambia automáticamente al modo de espera después de cuatro minutos si no se ha seleccionado ningún programa de entrenamiento o el programa de entrenamiento actual se ha pausado.

3 Programas de entrenamiento

Manual

En el modo de entrenamiento "Manual", puedes entrenar a tu manera. No se establecen metas en este modo de entrenamiento. Continúa hasta que se detenga al presionar "INICIO / PARADA".

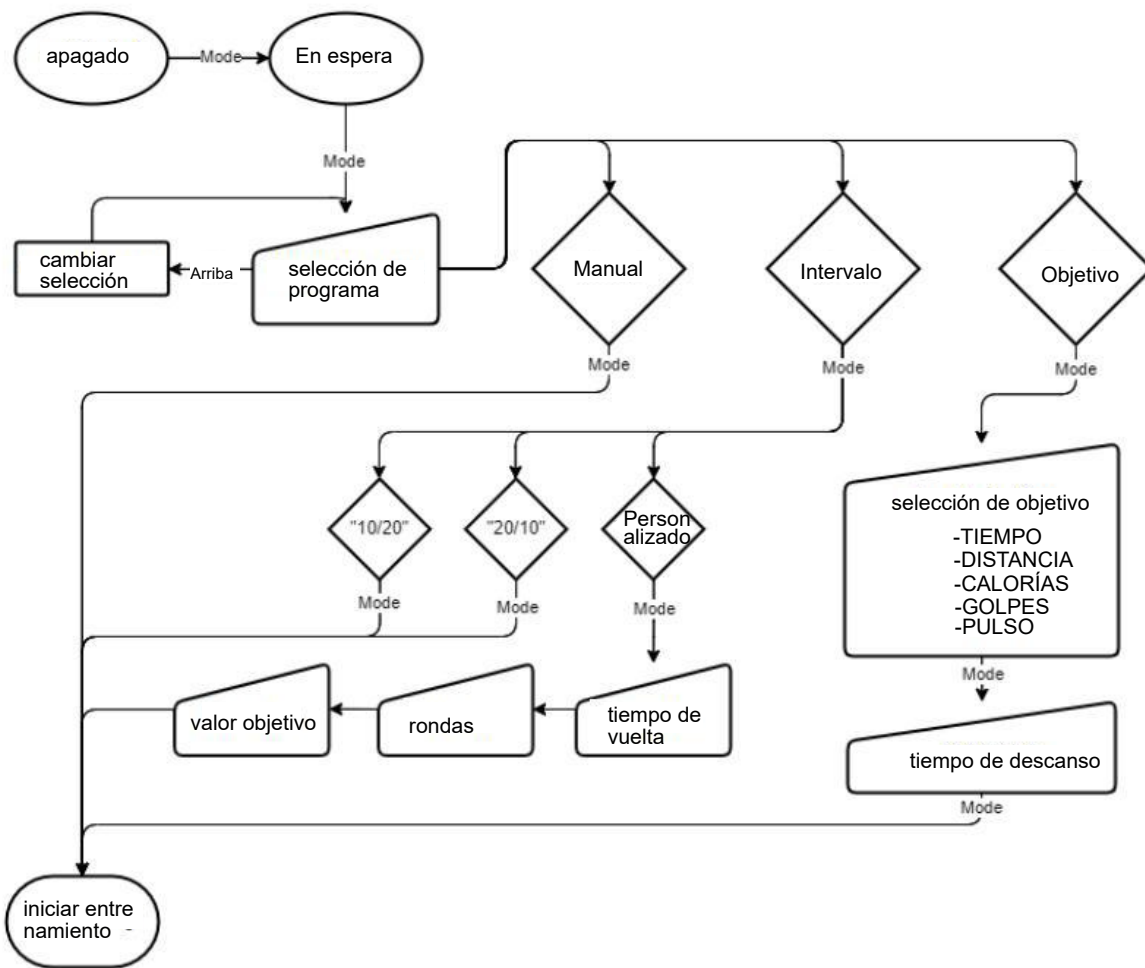
Intervalo

En el modo de entrenamiento "Intervalo", entrenas en fases rápidas e intensivas. El entrenamiento por intervalos promete una mejora efectiva en la resistencia. La computadora te respalda y cambia automáticamente entre las fases de entrenamiento y descanso en los tiempos establecidos de antemano. El tiempo restante de la respectiva fase se muestra en la pantalla en la sección "Tiempo".

Objetivo

En el modo de entrenamiento "Objetivo", entrenas hasta que se alcanza la meta deseada. Puedes establecer tu meta para un tiempo de entrenamiento específico ("TIEMPO"), distancia ("DISTANCIA") o un número específico de calorías quemadas ("CALORÍAS"), remadas o carreras ("REMADAS") o una frecuencia cardíaca objetivo ("PULSO").

4. Estructura del menú



Bluetooth / Funciones de la aplicación

Conectividad Bluetooth / uso de la aplicación "Kinomap"



Para utilizar la aplicación Kinomap, active el Bluetooth en la máquina de remo y en su teléfono inteligente o tableta. Es posible que deba activar los servicios de ubicación en su teléfono inteligente o tableta para permitir una conexión a través de la aplicación.

Cuando inicie la aplicación por primera vez, se le pedirá que se registre. El registro es necesario para utilizar la aplicación. Luego, se le pedirá que añada un dispositivo.

Si no se le solicita añadir un dispositivo, toque en "Más", "Gestión de dispositivos" y luego en "+" en la esquina superior derecha. Toque el ícono de la máquina de remo. Luego, seleccione "FTMS" de la lista.

Ahora, siga las instrucciones en la aplicación para agregar la máquina de remo a la aplicación. Para obtener más información sobre el uso de la aplicación, visite www.kinomapp.com.

Mantenimiento

Todas las medidas de mantenimiento deben llevarse a cabo regularmente. La implementación regular de medidas de mantenimiento preventivo contribuye a un uso seguro y sin problemas.

Advertencia: ¡Nunca use agentes de limpieza agresivos para la limpieza!

| Denominación | Intervalo | Solución |
|--------------------------------------|---------------------------------|--|
| Sillín / Riel | Semanalmente | Limpie el sillín/riel con un paño seco. |
| Marco principal | Semanalmente | Limpie el marco principal con un paño seco |
| Tanque de agua y tratamiento de agua | Cada 3 - 6 meses | Consulte la sección "Desagüe/Cambio de Agua" de este manual. |
| Cuerda de arrastre | Cada 100 horas de entrenamiento | Verifique la cuerda de arrastre en busca de desgaste y, si es necesario, póngase en contacto con el servicio de Atención al cliente para obtener un reemplazo. |

Eliminación

Si desea desechar el artículo, por favor, póngase en contacto con su distribuidor o con una empresa local de reciclaje. ¡Nunca lleve el dispositivo a un punto de recolección de basura municipal! ¡Nunca deseche el dispositivo con la basura normal del hogar! Al hacerlo, está haciendo una contribución importante para preservar el medio ambiente.

Resolución de problemas

| Problema | Posibles razones | Solución |
|--|---|--|
| El color del agua cambia o se vuelve turbio. | <p>La máquina de remo está bajo la luz solar directa o el agua no ha sido tratada.</p> <p>El agua del grifo es de baja calidad.</p> | <p>Cambie la posición de la máquina de remo para reducir la exposición directa al sol.</p> <p>Agregue tabletas de purificación de agua o cambie el agua en el dispositivo.</p> <p>Considere usar agua destilada.</p> |
| Después de insertar las pilas, la pantalla no se enciende. | Las pilas están instaladas incorrectamente o necesitan ser reemplazadas. | <p>Inserte o reemplace las pilas correctamente. Si la pantalla LCD aún no funciona, intente girar un poco las pilas. Si esto no ayuda, póngase en contacto con el servicio de Atención al cliente.</p> |
| La pantalla está encendida pero no muestra ningún dato. | <p>La conexión está suelta o rota.</p> <p>La distancia del sensor es demasiado amplia, sensor defectuoso.</p> | <p>Verifique que el conector de la pantalla está conectado correctamente.</p> <p>Revise la distancia del sensor. Debería ser de 1 cm.</p> |
| La pantalla muestra valores incorrectos. | <p>La conexión está suelta o rota.</p> <p>La distancia del sensor es demasiado amplia, sensor defectuoso.</p> | <p>Verifique que el conector de la pantalla está conectado correctamente.</p> <p>Revise la distancia del sensor. Debería ser de 1 cm.</p> |

Detalles importantes

Atención:

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que podría poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle utilizar el equipo correctamente. La orientación de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol. Si experimenta algún problema durante el entrenamiento con este producto, detenga el entrenamiento y consulte a un médico de inmediato. Lea el manual atentamente antes de comenzar con el entrenamiento.

Es necesario un uso adecuado del producto. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado sólo para uso de adultos. Use ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento. Asegúrese de que todos los tornillos y piezas estén bien apretados antes de entrenar. El mantenimiento regular es una condición previa para que el dispositivo se mantenga en buenas condiciones.

Antes de comenzar:

Cómo comienza su entrenamiento depende de su condición física. Si no ha estado activo durante mucho tiempo y tiene sobrepeso, debe comenzar su entrenamiento suavemente. Trate de aumentar su tiempo de entrenamiento semana tras semana durante unos minutos.

Al principio, es posible que sólo pueda entrenar en su pulso objetivo durante unos minutos. Pero su estado físico debería mejorar en las primeras 6-8 semanas. No se desanime si necesita más tiempo. Es importante que entrene a su propio ritmo. Cuanto mejor sea su forma física, más pronto deberá entrenar para alcanzar su pulso objetivo. Preste atención a los siguientes objetivos:

- Consulte a su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Su médico puede darle consejos importantes sobre la forma física y los planes de dieta. Él/ella podrá elaborar un programa personal para usted.
- Comience su entrenamiento lentamente y establezca metas pequeñas y realistas.
- Combine su programa con otros deportes de resistencia como bailar, nadar y andar en bicicleta.
- Controle regularmente su pulso. Si no tiene una herramienta para medir el pulso, pídale a su médico que le muestre cómo sentir su pulso.
- Descubra su límite superior de pulso, que depende de la edad y la condición física.
- Mientras entrena, debería beber mucho para evitar la deshidratación. Durante el entrenamiento perderá mucho líquido. Preste atención a que las bebidas tengan una temperatura ambiente.

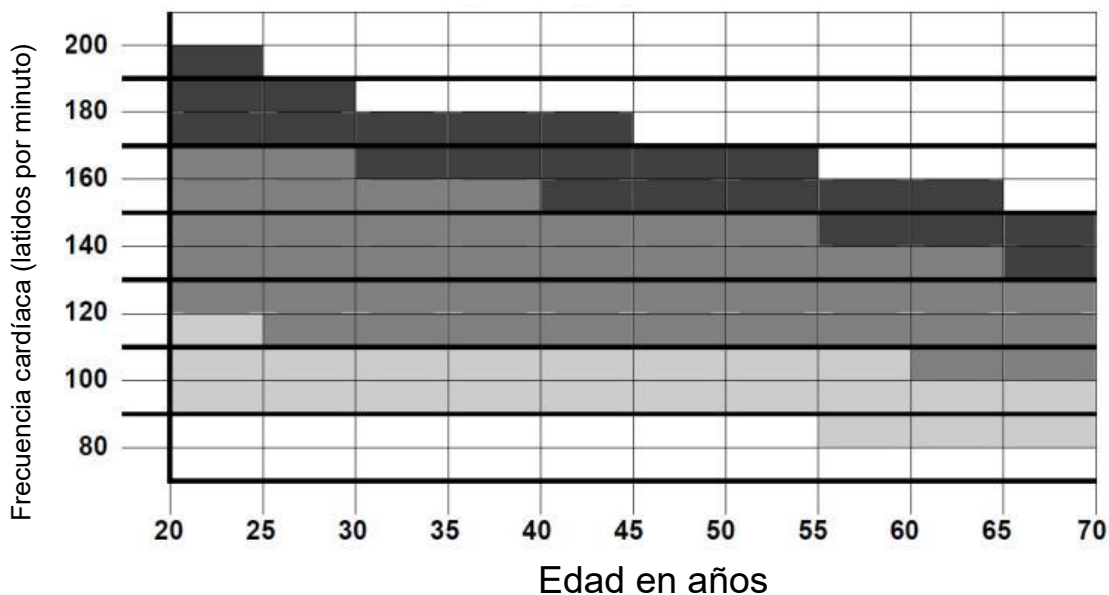
Pulso objetivo

El pulso:

Para asegurarse de que su corazón late en su pulso, debería aprender más sobre cómo monitorear y medir su pulso. La manera más fácil de sentir su pulso es en el lado derecho de su garganta, entre la tráquea y el músculo de la garganta, donde puede sentir su arteria carótida.

Cuente cuántas veces late su corazón en 10 segundos y multiplique este número por 6. De esta manera, sabrá el número de latidos del corazón en un minuto. ¿A qué velocidad debería latir su corazón durante el entrenamiento de resistencia? Lo suficientemente rápido como para llegar a su pulso objetivo y mantenerlo. El pulso objetivo es una frecuencia cardíaca que se puede determinar según su edad y su condición. Utilice esta tabla para descubrir su pulso objetivo.

Descubra su pulso objetivo



FUERZA/RESISTENCIA: Entrenamiento atlético, para lograr un rendimiento máximo al realizar entrenamiento atlético de resistencia o intervalos.



FITNESS: Entrenamiento óptimo de resistencia, beneficioso para el corazón y el sistema circulatorio.



SALUD: Entrenamiento fácil, baja intensidad y entrenamiento prolongado que conduce a la quema de grasa.

Entrenamiento Aeróbico:

Los ejercicios aeróbicos son todas las actividades en las que el oxígeno llega a través de su corazón y pulmones a sus músculos. Estos ejercicios entrenarán sus pulmones y su corazón, que es el músculo más importante de su cuerpo. La aptitud aeróbica se logra con todas las actividades que involucren grandes grupos musculares, como brazos, piernas y músculos glúteos. Su corazón latirá rápido y respirará profundamente. Los ejercicios aeróbicos deben ser parte de su concepto de entrenamiento.

Ejercicios de estiramiento

Calentamiento y reposo:

Un entrenamiento exitoso consta de calentamiento, ejercicios aeróbicos y reposo. Realice todo el programa al menos 2-3 veces a la semana, con un día de descanso entre los días de entrenamiento. Después de algunos meses, puede entrenar 4-5 veces cada semana.

El calentamiento es una parte importante del entrenamiento y debe realizarse antes de cada sesión. Prepara su cuerpo para los ejercicios difíciles calentando sus músculos y haciéndolos más flexibles. También estimula su circulación y su pulso. Además, llega más oxígeno a sus músculos. Repita estos ejercicios al final de su entrenamiento para prevenir dolores musculares. Recomendamos los ejercicios de calentamiento y reposo en las siguientes páginas:



Toque los dedos de sus pies:

Muévase lentamente hacia adelante desde la cintura. Mantenga la espalda y los hombros relajados mientras intenta alcanzar con las manos lo más lejos posible hacia abajo. Mantenga el punto más profundo durante 15 segundos.



Elevar los hombros:

Levante el hombro derecho hacia la oreja derecha. Luego levante el hombro izquierdo hacia la oreja izquierda mientras relaja nuevamente el hombro derecho.



Rote la cabeza:

Rote la cabeza hacia la derecha durante un segundo y preste atención al estiramiento en el lado izquierdo de la garganta. Luego, rote la cabeza hacia atrás durante un tiempo levantando la barbilla y dejando la boca abierta. Luego, rote la cabeza hacia la izquierda durante un tiempo. Finalmente, deje caer la cabeza hacia su pecho.



Estiramiento de los muslos:

Siéntese y estire la pierna derecha. Coloque la planta del pie izquierdo en el interior del muslo derecho. Trate de tocar los dedos del pie derecho. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita este ejercicio con la pierna izquierda.



Estiramiento de la parte interna del muslo:

Siéntese y junte las plantas de los pies mientras las rodillas se abren hacia afuera. Acerque ambos pies lo más posible hacia usted. Con los codos, presione cuidadosamente sus piernas en dirección al suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



Estiramiento de los costados:

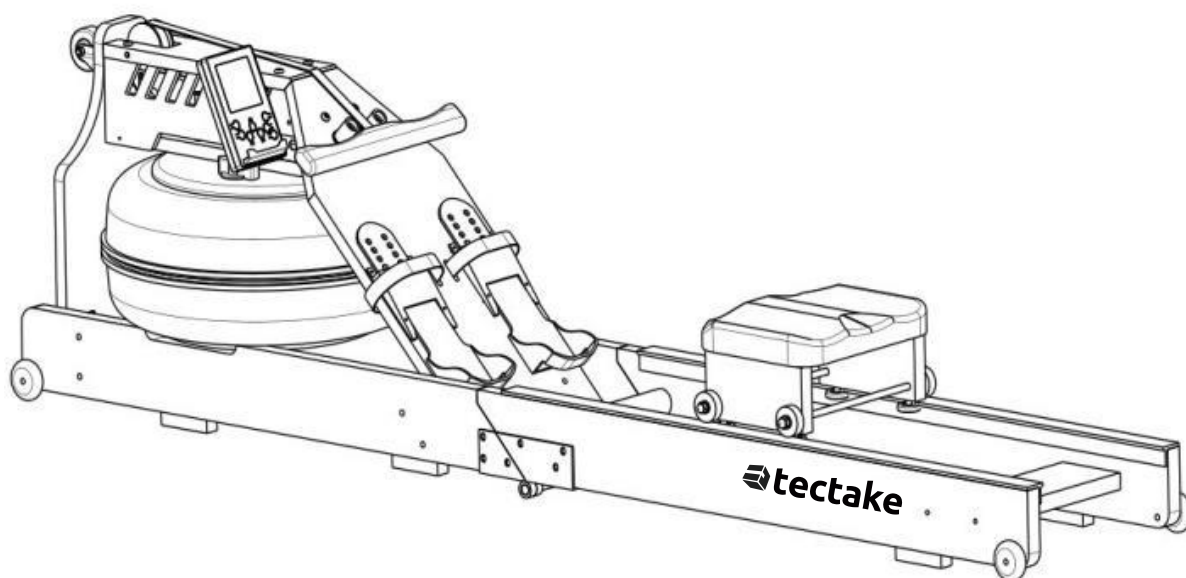
Abra los brazos y colóquelos sobre su cabeza. Estire ahora su brazo derecho tan lejos como sea posible en dirección al techo. Preste atención al estiramiento de su costado derecho. Repita este ejercicio con el brazo izquierdo.



Estiramiento de los gemelos:

Apóyese con los brazos contra la pared, con la pierna derecha delante de la izquierda. Deje la pierna izquierda recta y la pierna derecha relajada en el suelo. Doble la pierna derecha e inclínese hacia adelante moviendo la cadera en dirección a la pared. Mantenga la posición durante 15 segundos y repita el ejercicio con la otra pierna.

MANUALE DI ISTRUZIONI



Introduzione

Per evitare danni ed infortuni causati da un utilizzo improprio, leggere attentamente questo manuale prima dell'utilizzo. È importante che l'utente comprenda e segua le istruzioni contenute in questo manuale. Buon divertimento con questo prodotto nuovo ed innovativo!

Istruzioni per la sicurezza

LA MANCATA OSSERVANZA DI QUESTE AVVERTENZE PUÒ RISULTARE IN INFORTUNI SERI O IN DANNI ALL'EQUIPAGGIAMENTO.

- Il prodotto è progettato per l'utilizzo domestico e non è adatto a scopi medici o commerciali.
- Il peso massimo consentito su questo prodotto è di 150 kg.
- L'età minima per utilizzare il vogatore è di 14 anni.
- I bambini non riconoscono i pericoli che questo prodotto può comportare. Tenere i bambini alla larga da questo prodotto. Il prodotto non è un giocattolo. Deve essere situato in un luogo inaccessibile a bambini e ad animali domestici.
- Se si lascia che un bambino utilizzi il prodotto, non lasciarlo incustodito. Impostare il prodotto in modo appropriato e supervisionare l'andamento dell'allenamento
- Assicurarsi che il materiale di imballaggio non arrivi tra le mani dei bambini. Rischio di soffocamento!
- Prima di ogni utilizzo, controllare il prodotto per assicurarsi che sia in perfette condizioni. Le parti difettose devono essere sostituite immediatamente, altrimenti la funzionalità e la sicurezza saranno compromesse.
- Assicurarsi che non più di una persona utilizzi il prodotto contemporaneamente.
- Utilizzare sempre il prodotto su di una superficie orizzontale, piana, non scivolosa e solida. Non utilizzarlo mai vicino ad acqua, e per ragioni di sicurezza tenere sufficiente spazio libero, almeno 1 metro, attorno al prodotto.
- Assicurarsi che braccia e gambe non si avvicinino alle parti in movimento. Non inserire alcun materiale nelle aperture presenti nel prodotto.
- Utilizzare questo prodotto solo ed esclusivamente per gli scopi descritti in queste istruzioni.
- Proteggere il prodotto da schizzi d'acqua, umidità, alte temperature e luce solare diretta.
- Utilizzare solo ed esclusivamente pezzi di ricambio originali.

NOTE SULL'UTILIZZO DELLE BATTERIE

- Rimuovere le batterie se sono scariche o se non si utilizzerà il prodotto per lungo tempo. Ciò preverrà danni potenziali causati da perdite.
- Le batterie non devono essere caricate o riattivate in qualsiasi modo, smontate, gettate nel fuoco o messe in cortocircuito. **RISCHIO DI ESPLOSIONE!**
- Utilizzare preferibilmente batterie alcaline, in quanto hanno una durata superiore rispetto alle batterie convenzionali zinco-carbone.
- La batteria deve essere sostituita non appena lo schermo si affievolisce o scompare completamente. Sostituire sempre tutte le batterie vecchie con batterie nuove e prestare attenzione alla polarità corretta quando si inseriscono.

NOTE SUL MONTAGGIO

- Il montaggio del prodotto deve essere effettuato con attenzione e da parte di un adulto. Se si hanno dubbi, cercare l'assistenza di un'altra persona con esperienza tecnica.
- Prima di iniziare a montare il prodotto, leggere attentamente i passaggi di montaggio e studiare il disegno costruttivo.
- Rimuovere tutto il materiale di imballaggio e successivamente porre tutti i pezzi singoli su di una superficie sgombrata. Questo darà una panoramica generale e renderà il montaggio più semplice. Utilizzare una imbottitura per evitare che la superficie di lavoro si graffi o si sporchi.
- Controllare la lista dei pezzi per verificare che non manchi nulla. Non gettare il materiale di imballaggio fino a quando il montaggio è completato.
- Tenere presente che c'è sempre un possibile rischio di infortuni quando si utilizzano attrezzi e mentre si svolgono lavori manuali. Pertanto, procedere con cautela mentre si monta il prodotto.
- Assicurarsi di lavorare in un'area sicura. Non lasciare attrezzi in giro.
- Dopo aver montato il prodotto, assicurarsi che tutte le viti, bulloni e dadi siano inseriti e stretti a dovere. Se necessario, porre un tappetino protettivo (non compreso nella fornitura) sotto al prodotto per proteggere il pavimento, in quanto non si può escludere che i piedini in gomma non possano lasciarvi segni.

Smaltimento corretto di questo prodotto



Questo marchio indica che il prodotto non va smaltito con i rifiuti domestici nell'UE.

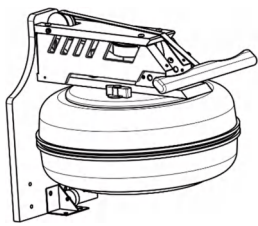
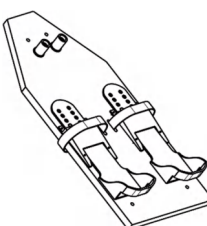
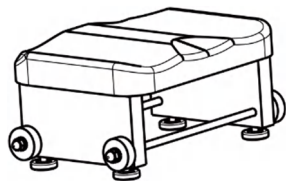
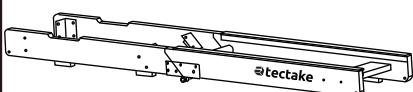


Per evitare possibili danni all'ambiente o alla salute umana dovuti a uno smaltimento incontrollato, ricicla responsabilmente per promuovere un riutilizzo sostenibile delle risorse.

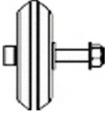




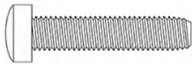


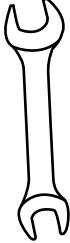

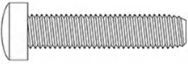

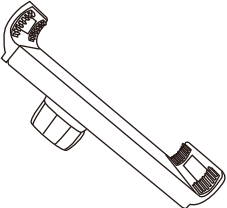
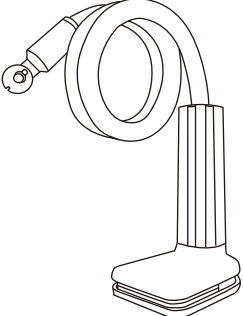

Per smaltire il tuo prodotto usato, rivolgiti a un sistema di raccolta o contatta il venditore presso cui l'hai acquistato.

Potranno raccogliere questo prodotto per un riciclo sicuro per l'ambiente.

Specifiche batterie: 1.5V AA 4 pz (non incluse)

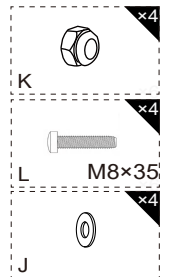
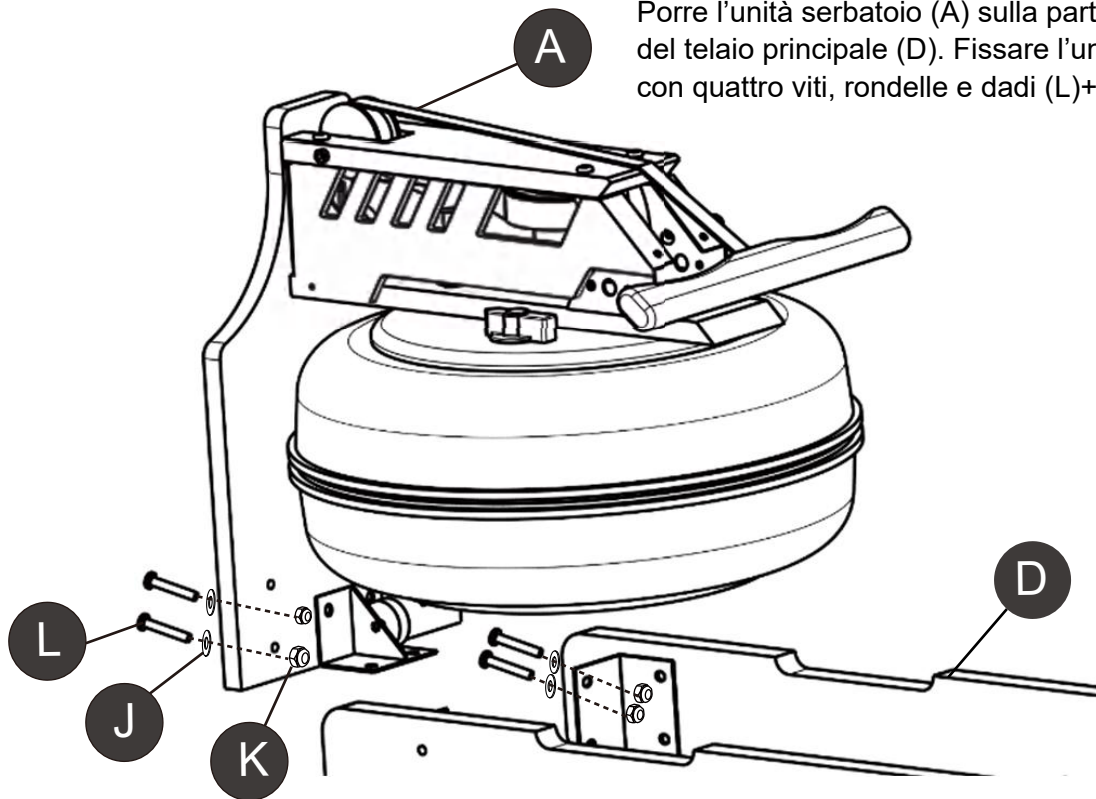
LISTA DEI PEZZI

| | | |
|--|---|--|
| <p>A</p>  <p>1pc</p> | <p>B</p>  <p>1pc</p> | <p>C</p>  <p>1pc</p> |
| <p>D</p>  <p>1pc</p> | <p>E</p>  <p>2pcs</p> | <p>F</p>  <p>1pc</p> |

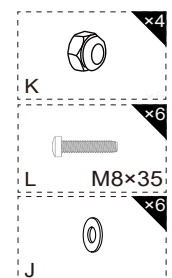
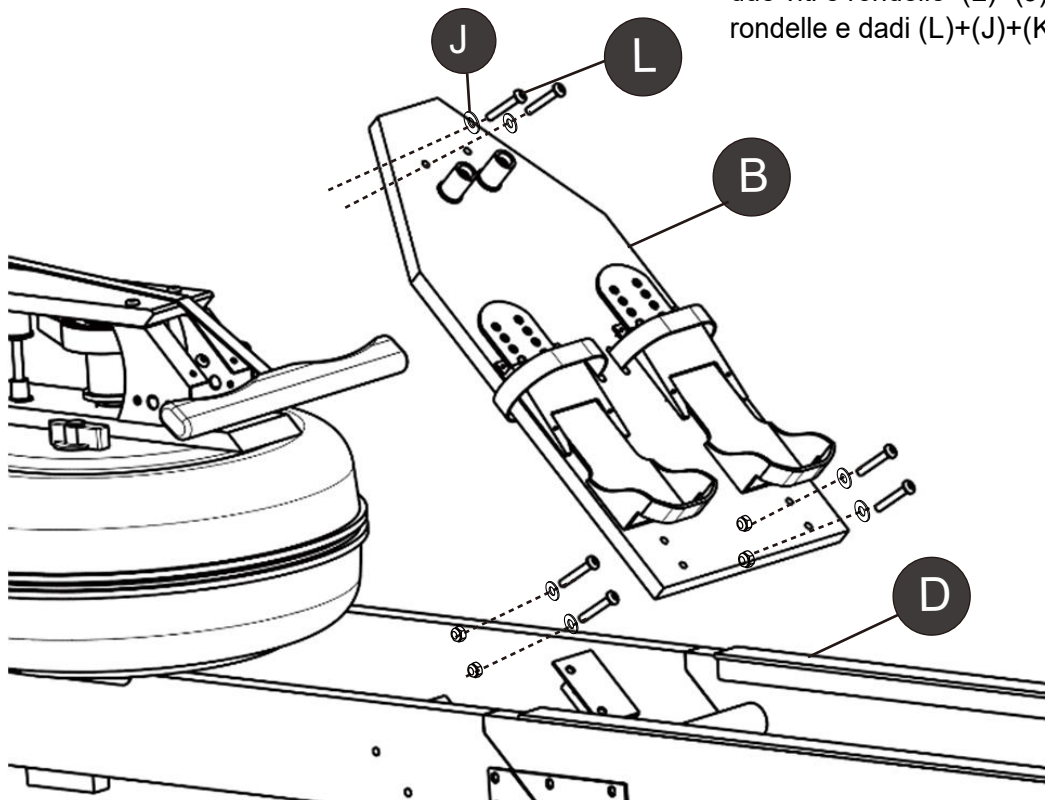
| | | |
|---|---|--|
| <p>G</p>  <p>4pcs</p> | <p>H</p>  <p>1pc</p> | <p>I</p>  <p>1pc</p> |
| <p>J</p>  <p>10pcs</p> | <p>K</p>  <p>14pcs</p> | <p>L</p>  <p>M8×35</p> <p>10pcs</p> |
| <p>M</p>  <p>ST3×10</p> <p>4pcs</p> | <p>N</p>  <p>1pc</p> | <p>O</p>  <p>1pc</p> |
| <p>P</p>  <p>ST4×10</p> <p>4pcs</p> | <p>Q</p>  <p>M8×60</p> <p>1pc</p> | <p>R</p>  <p>M5×10</p> <p>2pcs</p> |
| <p>S</p>  <p>1pc</p> | <p>T</p>  <p>1pc</p> | <p>U</p>  <p>1pc</p> |

1

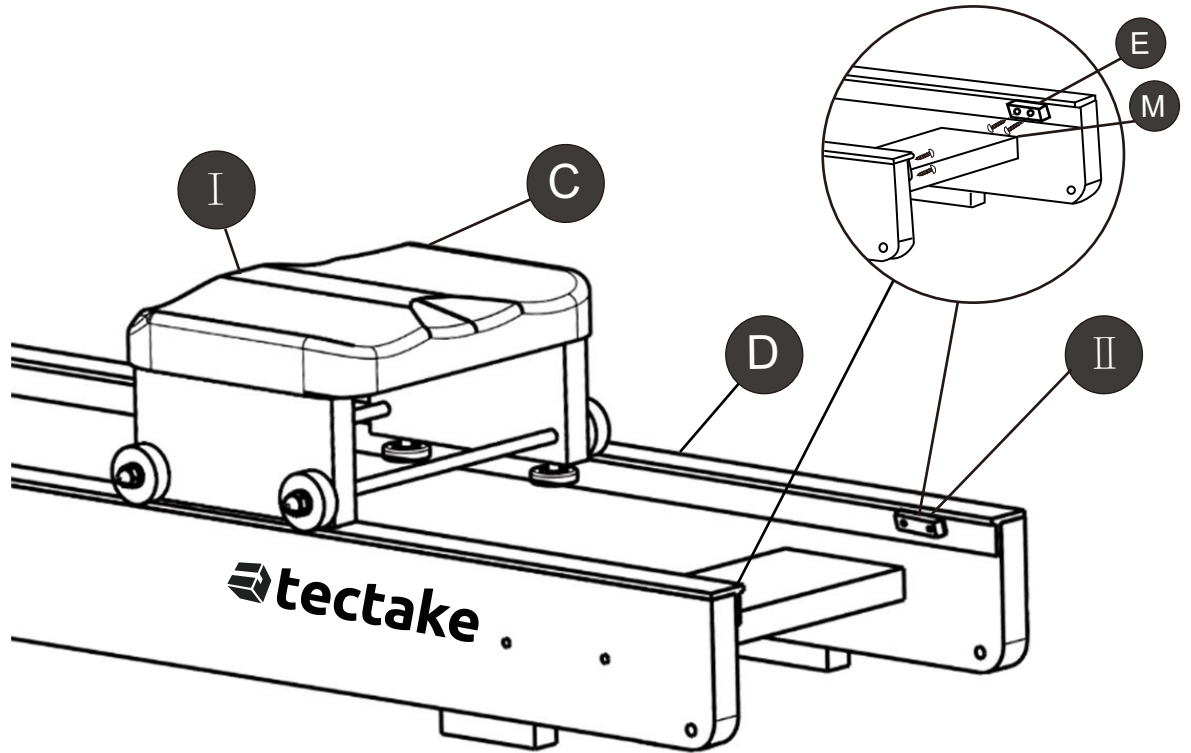
Porre l'unità serbatoio (A) sulla parte anteriore del telaio principale (D). Fissare l'unità serbatoio con quattro viti, rondelle e dadi (L)+(J)+(K)

**2**

Fissare la pedana (B) all'unità serbatoio (A) con due viti e rondelle (L)+(J) e quattro viti, rondelle e dadi (L)+(J)+(K) al telaio principale (D).



3

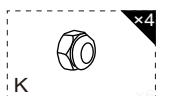
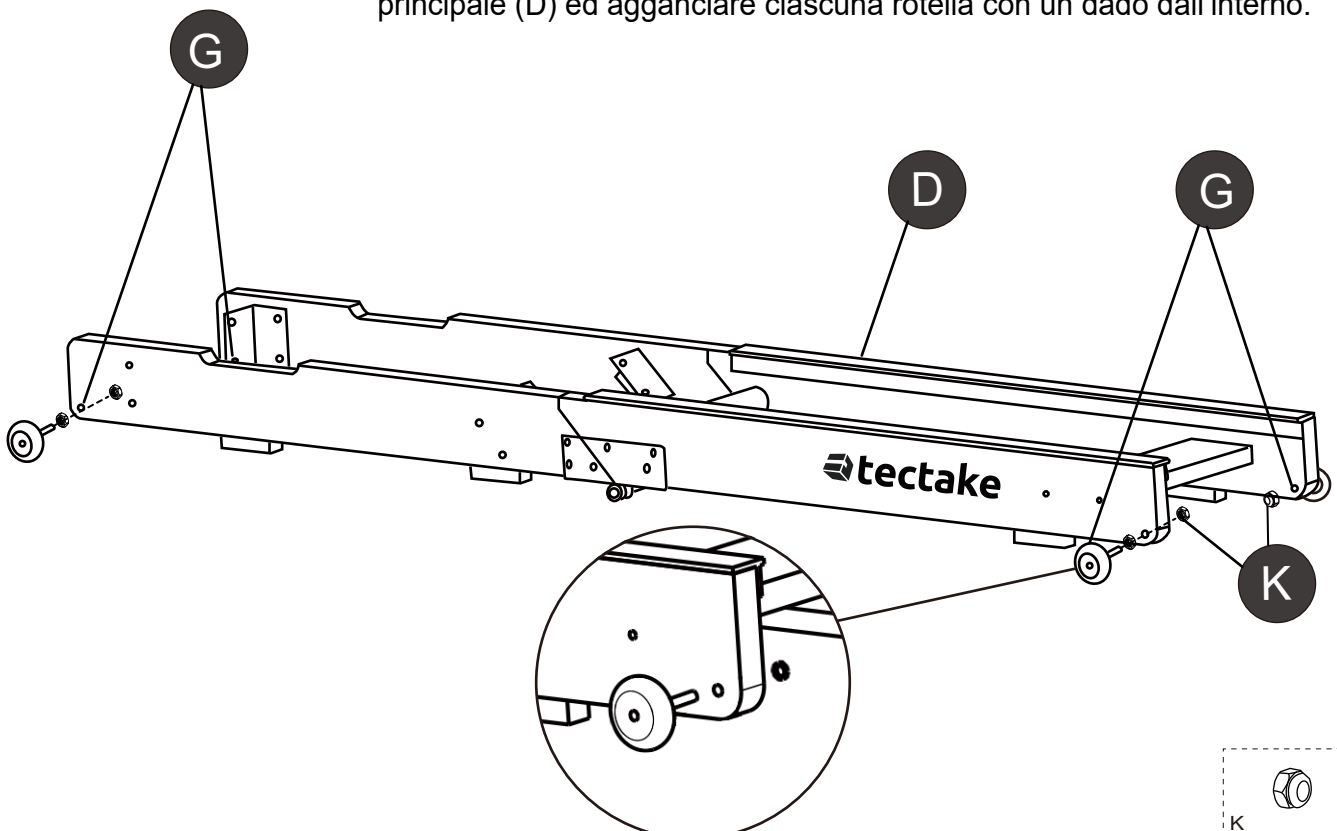


Rimuovere i limitatori di binario (E) dal telaio principale (D).
 Successivamente inserire il sedile all'interno dei binari.
 Assicurarsi che la tacca sul sedile sia rivolta all'indietro.
 Successivamente reinserire i limitatori di binario (E).



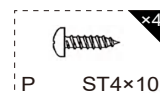
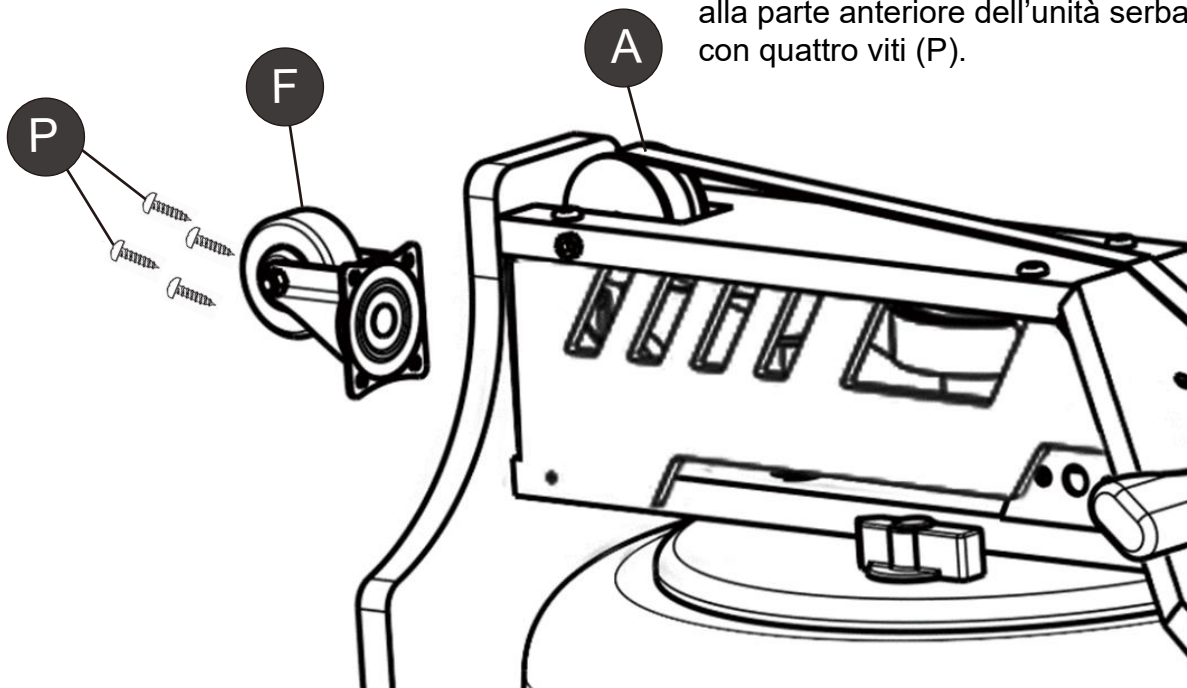
4

Inserire le quattro rotelle (G) dall'esterno attraverso il telaio principale (D) ed agganciare ciascuna rotella con un dado dall'interno.

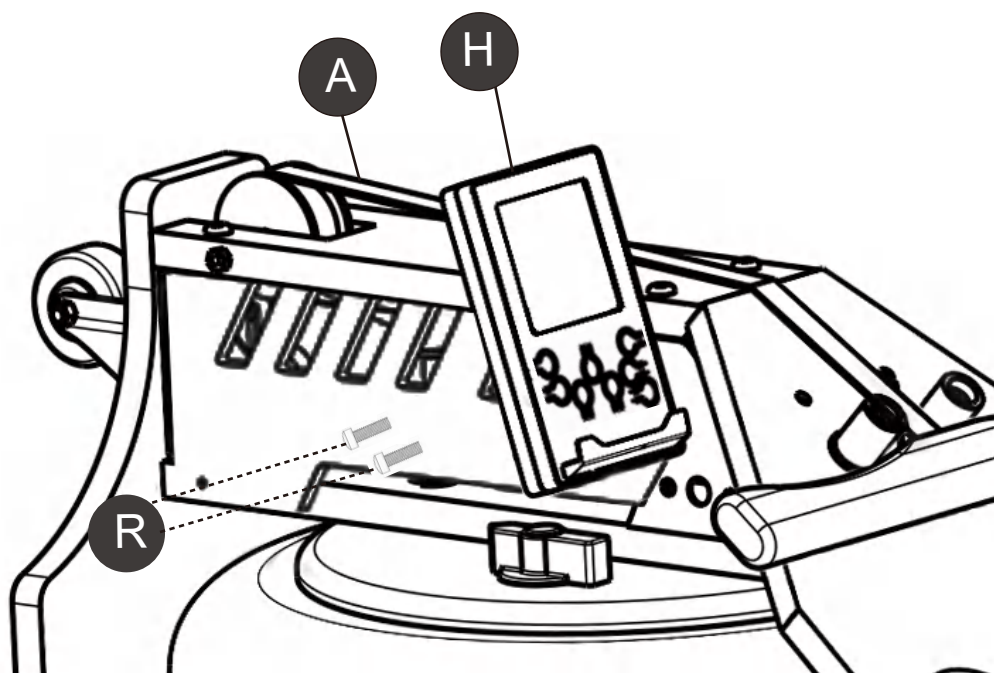


5

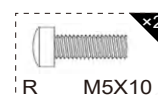
Agganciare le rotelle girevoli anteriori (F) alla parte anteriore dell'unità serbatoio (A) con quattro viti (P).



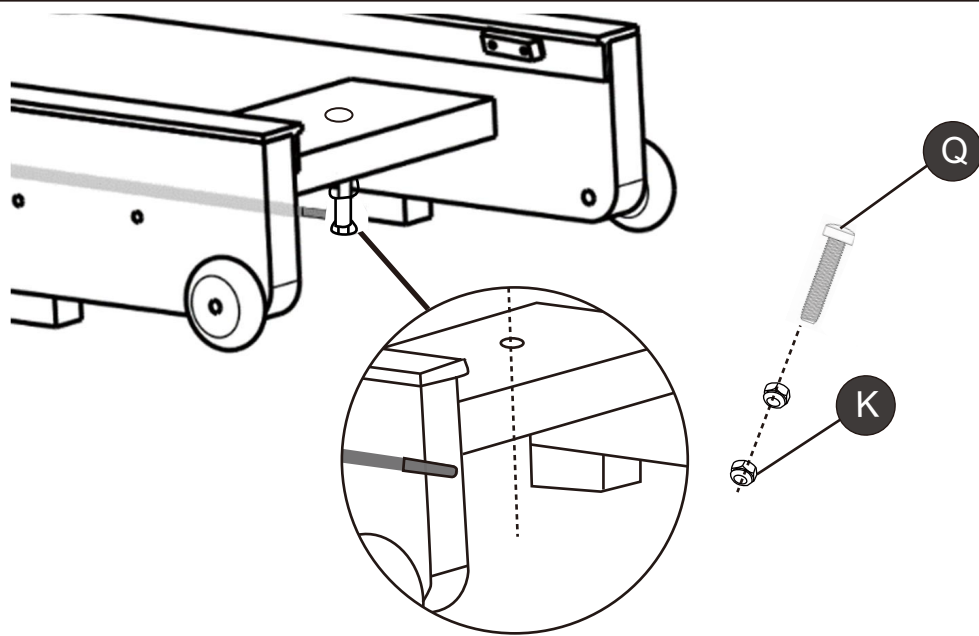
6



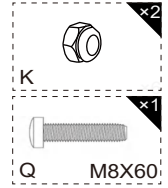
Montare lo schermo (H) con due viti sul supporto dello stesso, situato sull'unità serbatoio (A).
Successivamente collegare il cavo dati con una presa.



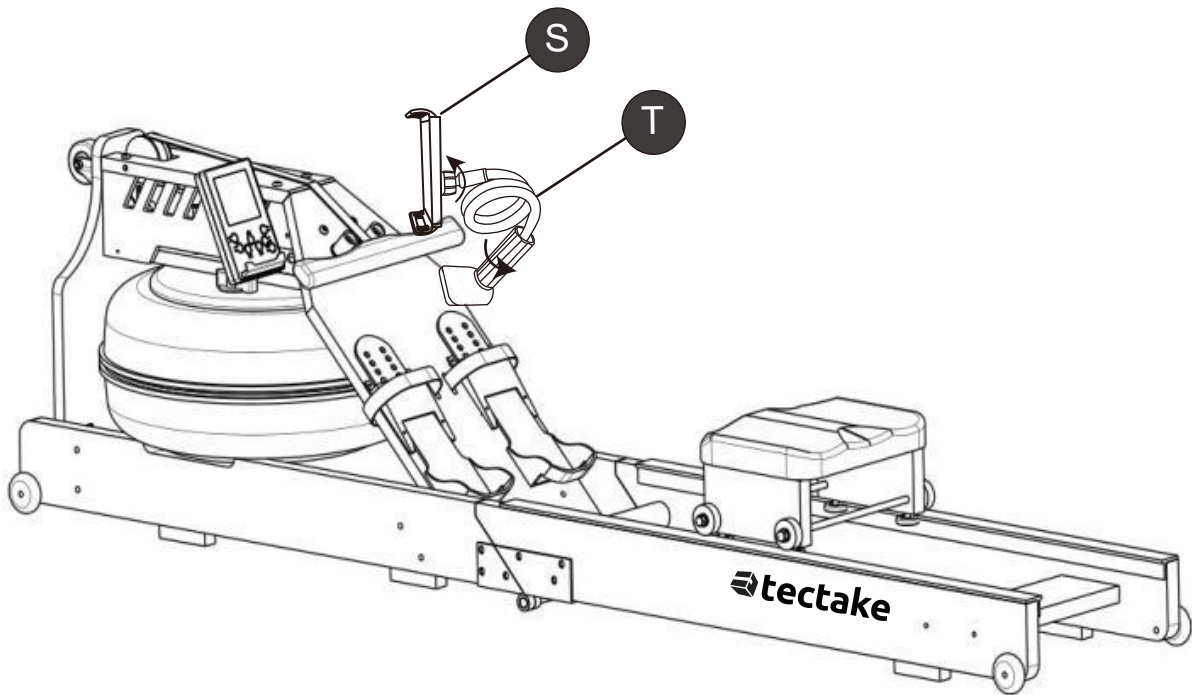
7

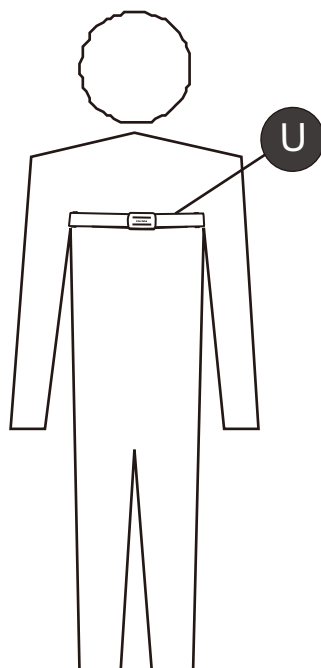


Agganciare il gommino di retrazione all'interno dell'occhiello presente all'estremità posteriore inferiore del telaio principale (D).

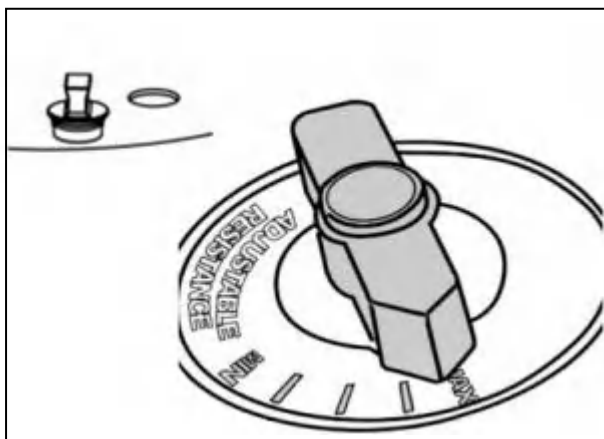


8



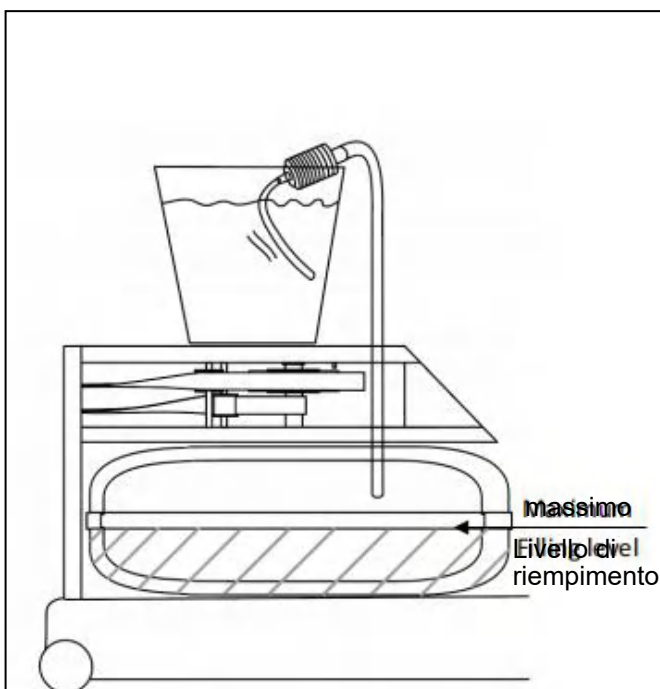


Acqua - riempimento



Passaggio 1

Rimuovere il tappo presente alla sommità del serbatoio dell'acqua.
 Impostare la resistenza al livello massimo (MAX – livello 4).



Passaggio 2

Riempire il serbatoio con circa 16 litri d'acqua e successivamente chiudere nuovamente il serbatoio con l'ugello.

Attenzione:

Non riempire il serbatoio più della metà, non riempire oltre il segno! La mancata osservanza farà traboccare l'acqua quando il dispositivo è impostato.

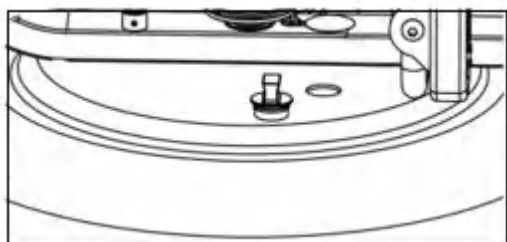
Consiglio:

Riempire un contenitore con acqua pulita. Porlo sull'unità serbatoio. Inserire l'ingresso dell'asta della pompa nell'apertura del serbatoio dell'acqua. Porre la pompa ed il tubo di aspirazione nel contenitore ed aspirare l'acqua all'interno con 4 o 5 movimenti di pompaggio.

Grazie alla differenza altezza, l'acqua scorrerà nel serbatoio autonomamente.

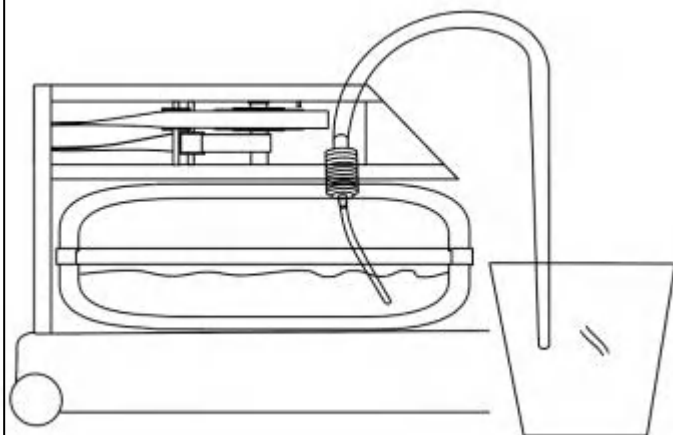
Nota: raccomandiamo di aggiungere una compressa per la purificazione dell'acqua (pastiglia di cloro) dopo il riempimento

Acqua - scarico/cambio



Passaggio 1

Impostare la resistenza al livello minimo (MIN – livello 1). Successivamente tirare almeno 10 volte per riempire il serbatoio di stoccaggio interno con acqua. Rimuovere il tappo alla sommità del serbatoio d'acqua.



Passaggio 2

Inserire l'asta di ingresso della pompa in un contenitore. Inserire il tubo di aspirazione nell'apertura del serbatoio d'acqua e risucchiarsi l'acqua con 4 o 5 movimenti di pompaggio. Grazie alla differenza di altezza, l'acqua scorrerà nel contenitore autonomamente.

Attenzione:
Assicurarsi che il contenitore non contenga la quantità totale d'acqua tutta in una volta, potrebbe traboccare. Svuotare il contenitore se necessario.

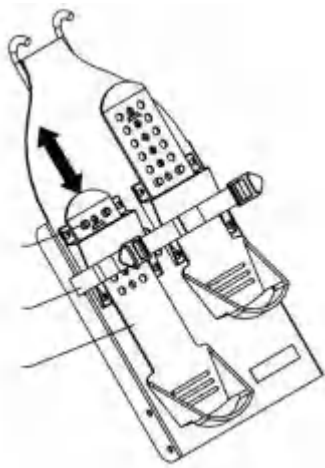
Nota: per cambiare l'acqua, si deve scaricare soltanto il 50% della stessa e sostituirla con acqua pulita.

Acqua - trattamento

Di tanto in tanto l'acqua deve essere rinfrescata con una pastiglia di cloro. Il cloro si decompone lentamente all'esposizione alla luce. La durata del processo di decomposizione dipende dall'esposizione alla luce e varia da 3 mesi alla luce solare diretta a 6 mesi con la luce artificiale. Se l'acqua cambia colore, aggiungere una pastiglia di cloro al serbatoio dell'acqua. Se l'acqua non si chiarisce dopo che la pastiglia è stata aggiunta, consigliamo di svuotare e di riempire nuovamente il serbatoio dell'acqua.

Processo di allenamento

1 Preparazione: regolazione dei pedali



I pedali possono essere regolati in base a ciascun utente. Sono progettati per mantenere i piedi stabili durante il movimento di voga. Sollevare la parte anteriore del pedale e farla scorrere in una posizione compresa tra 1 e 6.

Premere il pedale contro il gancio per fissarlo. Mettere i piedi sui pedali e stringere le cinghie.

Attenzione: non utilizzare il vogatore senza il premi pedale e le cinghie ben strette.

2 Iniziare a remare

1) Distendere le gambe e la schiena, piegarsi leggermente in avanti, braccia tese, mani sulla stessa linea delle costole inferiori.

2) Distendere le gambe e la schiena, piegarsi leggermente in avanti dai fianchi, ed distendere in avanti le braccia

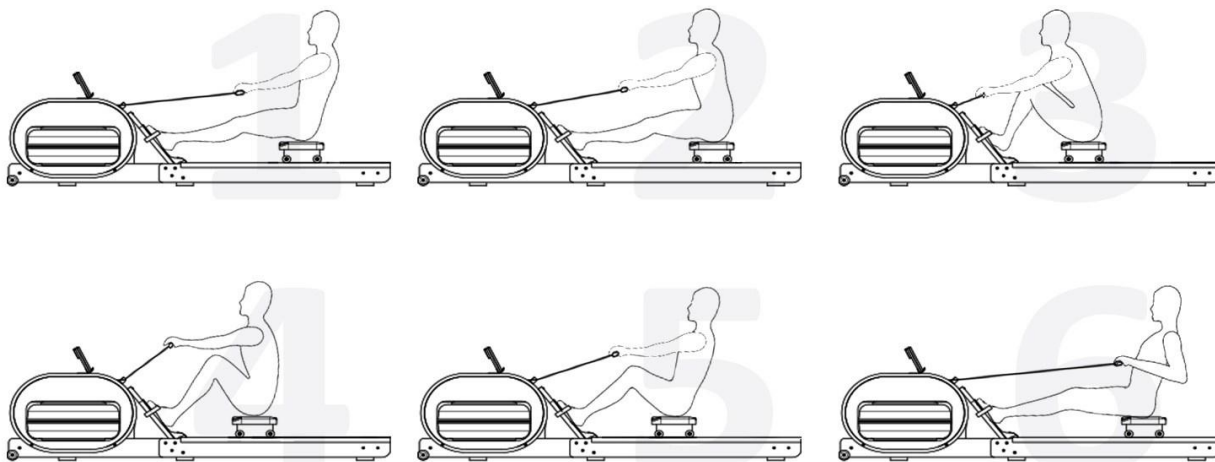
Nota: le mani adesso dovrebbero poter passare all'esterno delle ginocchia.

3) Lasciarsi tirare in avanti fino a quando i polpacci sono perpendicolari al suolo. Tenere la schiena dritta, piegarsi leggermente in avanti, le braccia devono essere di fronte alle ginocchia. Adesso tirare forte.

4) Raddrizzare parzialmente le ginocchia in modo tale che il sedile sia nel mezzo del binario, con schiena e braccia ancora dritte. Continuare.

5) Le ginocchia sono quasi dritte, la schiena è ancora dritta, adesso piegarsi all'indietro leggermente dai fianchi, braccia dritte, raddrizzarsi.

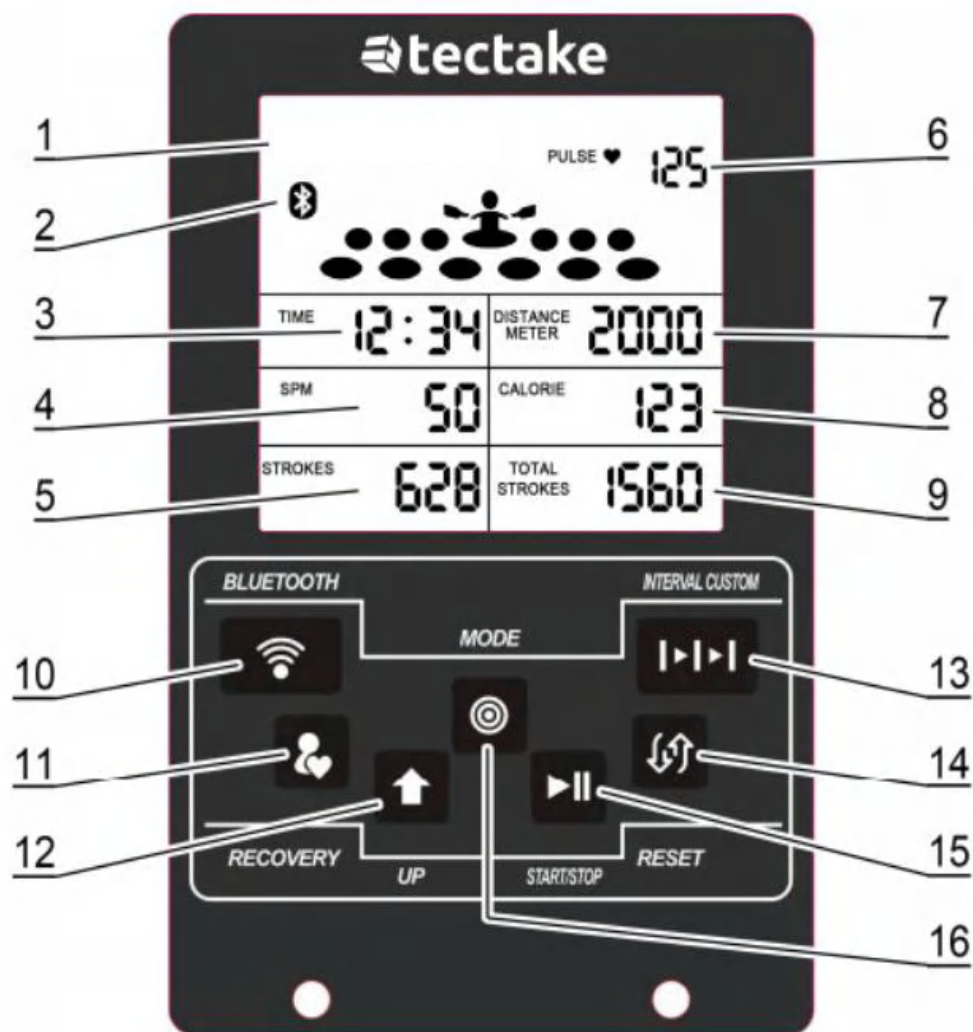
6) Le gambe adesso sono completamente distese. Piegarsi all'indietro con la schiena dritta. Tenere le braccia vicine al corpo, con avambracci e gomiti vicini al petto.



Schermo

1. Panoramica

Lo schermo fornito assiste durante l'allenamento fornendo programmi di allenamento e diverse informazioni inerenti alla sessione di allenamento in corso. Inoltre, lo schermo permette la connessione con la app per l'allenamento "Kinomap", la quale permette di allenarsi assieme ai propri amici e di preparare i propri successi con facilità.



| | | |
|----|-------------------------------------|---|
| 1 | Stato / programma: | mostra lo stato corrente o il programma selezionato |
| 2 | Stato bluetooth: | On: il bluetooth è acceso; Off: il bluetooth è spento |
| 3 | Time: | mostra il tempo di allenamento corrente o il conto alla rovescia corrente |
| 4 | Numero di bracciate / potenza: | mostra il numero di bracciate (bracciate al minuto) o la potenza (watt) |
| 5 | Bracciate: | mostra il numero di bracciate nella sessione di allenamento in corso |
| 6 | Pulsazioni: | mostra la distanza percorsa (metri o miglia) nella sessione di allenamento in corso |
| 7 | Distanza: | Affiche la distance parcourue (mètres ou miles) au cours de la séance d'entraînement en cours |
| 8 | Calorie: | mostra l'energia bruciata (kcal) nella sessione di allenamento in corso |
| 9 | Bracciate totali: | mostra il numero totale di bracciate |
| 10 | Pulsante bluetooth: | attiva o disattiva la funzionalità Bluetooth |
| 11 | Pulsante recupero: | attiva la modalità "recupero" |
| 12 | Pulsante in alto: | consente la navigazione nel menu o modifica il parametro corrente |
| 13 | Pulsante intervallo personalizzato: | accesso rapido alla modalità "Intervallo personalizzato" |
| 14 | Pulsante ripristino: | riavvia il computer |
| 15 | Pulsante start / stop: | inizia o mette in pausa la sessione di intervallo corrente |
| 16 | Pulsante mode: | seleziona l'oggetto del menu corrente |

2 Funzionamento

Premere il pulsante "mode" per attivare lo schermo. Premendo nuovamente il pulsante "mode", si arriverà al menu selezione programma, che può essere riconosciuto dal testo programma lampeggiante. Tramite il pulsante "up" si può navigare tra gli oggetti del menu. Confermare la propria selezione premendo il pulsante "mode".

Alcuni programmi di allenamento consentono di regolare alcune impostazioni di allenamento. In tal caso, verrà mostrato il nome dell'impostazione da cambiare. Si può impostare il valore tramite il pulsante "up". Premendo il pulsante "mode" il valore impostato viene accettato e il menu cambia per arrivare al punto successivo.

Se lo schermo è in modalità di attesa, il programma di allenamento "manuale" viene iniziato automaticamente non appena la cintura cardiofrequenzimetro viene indossata o non appena viene utilizzato il vogatore.

Una connessione radio alla cintura cardiofrequenzimetro viene stabilita automaticamente non appena viene indossata la cintura cardiofrequenzimetro.

Se si vuole modificare il programma di allenamento in corso, mettere in pausa il programma premendo il pulsante "START / STOP". Successivamente, premere il pulsante "reset". Dopo aver indossato la cintura cardiofrequenzimetro, premere e tenere premuto il pulsante "mode" mentre lo schermo viene riavviato. Se il testo programma lampeggia, si è nel menu selezione programma.

Si può mettere in pausa o continuare il proprio allenamento in qualunque momento, premendo "START / STOP".

Per attivare la funzionalità Bluetooth, premere il pulsante "Bluetooth". Il simbolo Bluetooth verrà mostrato sullo schermo ed una connessione al vogatore potrà essere stabilita.

Lo schermo passa automaticamente alla modalità di attesa dopo quattro minuti se nessun programma di allenamento è stato selezionato o se il programma di allenamento in corso è stato messo in pausa.

3 Programmi di allenamento

Manuel

En mode d'entraînement « Manuel », vous pouvez vous entraîner comme vous le souhaitez. Aucun objectif n'est défini dans ce mode d'entraînement. Il s'exécute jusqu'à ce que vous l'arrêtez en appuyant sur « START / STOP ».

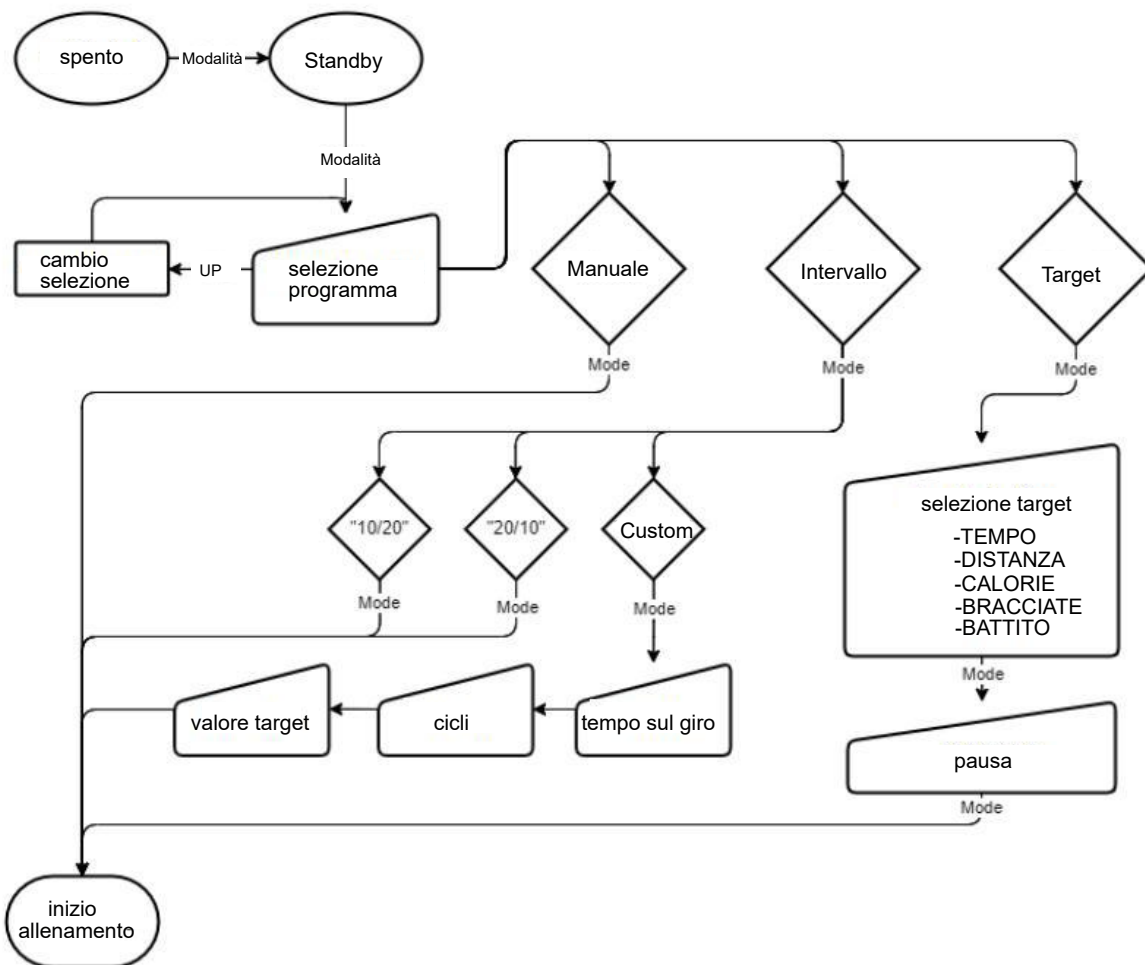
Intervallo

Nella modalità di allenamento "Intervallo", ci si allena in fasi veloci ed intense. L'allenamento in modalità intervallo dà la possibilità di ottenere miglioramenti efficaci a livello di resistenza. Il computer supporta l'utente e automaticamente passa tra le fasi di allenamento e pausa nelle tempistiche impostate in precedenza. Il tempo rimanente di ciascuna fase è mostrato sullo schermo nella sezione "tempo".

Target

Nella modalità di allenamento "target", ci si può allenare fino a quando l'obiettivo desiderato non viene raggiunto. Si può impostare il proprio obiettivo per una durata di allenamento specifica ("TIME"), distanza ("DISTANCE") o per un numero specifico di calorie bruciate ("CALORIES"), battiti ("STROKES") o per una pulsazione target ("PULSE").

4. Struttura del menu



Bluetooth / Funzionamento app

Connettività Bluetooth / utilizzo della app "Kinomap"



Per utilizzare la app Kinomap, accendere il Bluetooth sul vogatore e sul proprio smartphone o tablet.

Potrebbe essere necessario attivare la localizzazione sul proprio smartphone o tablet per abilitare la connessione tramite la app.

Quando si utilizza la app per la prima volta, verrà richiesto di registrarsi. La registrazione è necessaria per poter utilizzare la app. Verrà poi richiesto di aggiungere un dispositivo.

Se non si riceve la richiesta di aggiungere un dispositivo, toccare "Più", "Gestione del dispositivo" e successivamente su "+" nell'angolo in alto a destra. Toccare l'icona vogatore. Successivamente selezionare dalla lista "FTMS".

Seguire le istruzioni nella app per aggiungere il vogatore alla app.

Per ulteriori informazioni sull'utilizzo della app, visitare il sito www.kinomap.com.

Manutenzione

Tutti i procedimenti di manutenzione devono essere effettuati con regolarità. La messa in atto regolare di misure di manutenzione preventive contribuisce ad un utilizzo sicuro e privo di problemi. Attenzione: non utilizzare mai detergenti aggressivi per la pulizia!

| Componente | Intervallo | Soluzione |
|-------------------------------|-----------------------------|---|
| Sedile / binario | settimanalmente | Pulire il sedile / binario con un panno asciutto |
| Telaio principale | settimanalmente | Pulirlo con un panno asciutto |
| Serbatoio e trattamento acqua | 3 - 6 mesi | Fare riferimento alla sezione "Scarico/cambio acqua" in questo manuale |
| Corda | ogni 100 ore di allenamento | Controllare l'usura della corda e se necessario contattare il servizio clienti per sostituirla. |

Smaltimento

Se si desidera smaltire il vogatore, contattare il proprio rivenditore locale o una società di riciclaggio locale. Non conferire il dispositivo in un punto di raccolta per i rifiuti comuni! Non smaltirlo mai con i normali rifiuti domestici! Uno smaltimento responsabile contribuisce alla tutela dell'ambiente.

Risoluzione problemi

| Problema | Possibile causa | Soluzione |
|---|---|--|
| Il colore dell'acqua cambia o diventa torbido. | Il vogatore è esposto a luce solare diretta o l'acqua non è stata trattata. L'acqua del rubinetto utilizzata non è di buona qualità. | Spostare il vogatore per ridurre l'esposizione alla luce solare diretta. Aggiungere compresse per la purificazione dell'acqua nel dispositivo. Considerare l'utilizzo di acqua distillata. |
| Dopo aver inserito la batteria lo schermo non si accende. | La batteria non è inserita in modo corretto o deve essere sostituita. | Inserire correttamente la batteria o sostituirla. Se lo schermo LCD continua a non funzionare, provare a ruotare leggermente la batteria. Se questo non aiuta, contattare il servizio clienti. |
| Lo schermo è acceso ma non mostra nessun dato. | Il collegamento è allentato o rotto. La distanza dal sensore è eccessiva, sensore difettoso. | Controllare che il collegamento dello schermo sia inserito correttamente. Controllare la distanza del sensore. Dovrebbe essere di 1 cm. |
| Lo schermo mostra valori non corretti. | Il collegamento è allentato o rotto. La distanza dal sensore è eccessiva, sensore difettoso. | Controllare che il collegamento dello schermo sia inserito correttamente. Controllare la distanza del sensore. Dovrebbe essere di 1 cm. |

Dettagli importanti

Attenzione:

Prima di iniziare un qualunque programma di allenamento, consultare il proprio medico per determinare che non si abbiano condizioni mediche o fisiche che possano mettere a rischio la propria salute e sicurezza, o che impediscano di utilizzare l'equipaggiamento in modo appropriato. Il parere del proprio medico è essenziale se si stanno assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, pressione sanguigna o livello colesterolo. Se si riscontrano problemi causati dall'allenamento con questo prodotto, interrompere l'allenamento e consultare immediatamente un medico. Leggere attentamente il manuale prima di iniziare con gli allenamenti. Un utilizzo adeguato del prodotto è imperativo. Tenere i bambini e gli animali domestici alla larga dall'equipaggiamento. L'equipaggiamento è progettato per l'utilizzo esclusivamente da parte di adulti. Utilizzare abbigliamento appropriato durante l'utilizzo. Evitare di indossare abbigliamento largo che potrebbe rimanere impigliato nell'equipaggiamento o che potrebbe limitare o impedire i movimenti. Assicurarsi che tutte le viti e i pezzi siano ben stretti prima dell'allenamento. Una manutenzione regolare è un prerequisito affinché il dispositivo possa rimanere in buono stato.

Prima di iniziare:

Come iniziare l'allenamento dipende dalla propria condizione fisica. Se non si è stati attivi per lungo tempo o se si è in sovrappeso, bisogna iniziare gli allenamenti con cautela. Cercare di prolungare il proprio tempo di allenamento settimana dopo settimana per alcuni minuti.

All'inizio si potrebbe riuscire ad allenarsi nelle pulsazioni desiderate solo per alcuni minuti. Tuttavia, la forma dovrebbe migliorare nelle prime 6- 8 settimane. Non rimanere delusi se si ha bisogno di più tempo. È importante che ognuno si alleni al proprio ritmo. Tanto migliore sarà il proprio stato di forma, tanto più intensamente ci si dovrà allenare per raggiungere le pulsazioni target. Prestare attenzione ai seguenti elementi:

- Consultare il proprio medico prima di iniziare con gli allenamenti. Il medico può dare consigli importanti a riguardo dei piani di allenamento e della dieta. Il medico potrà elaborare un programma personalizzato.
- Iniziare l'allenamento lentamente e porsi obiettivi realistici e piccoli.
- Combinare il proprio programma con altri sport di resistenza come la danza, il nuoto o il ciclismo.
- Controllare regolarmente il proprio battito. Se non si ha uno strumento per la misurazione, chiedere al proprio medico di mostrare come sentire il proprio polso.
- Capire quale è il proprio limite massimo di pulsazioni, che dipende dall'età e dalla condizione fisica.
- Durante l'allenamento si deve bere in abbondanza per evitare la disidratazione. Durante l'allenamento si perdono molti liquidi. Bere bevande a temperatura ambiente.

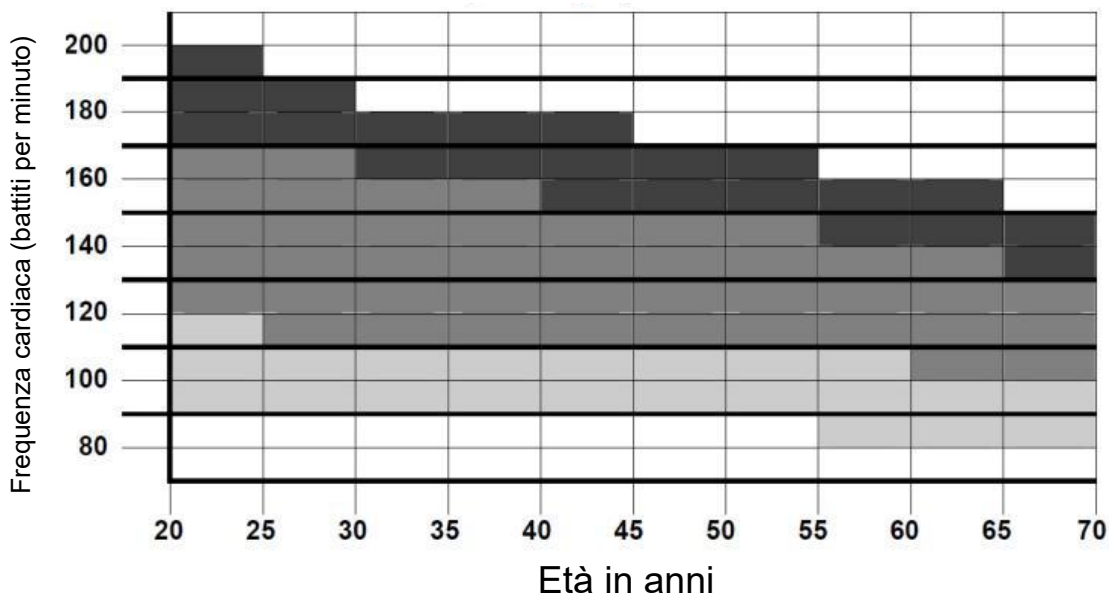
Pulsazione target

La pulsazione:

Per assicurarsi che il proprio cuore stia battendo ad un ritmo adeguato bisogna sapere come monitorare e misurare il proprio polso. Il modo più semplice per sentire il polso è sul lato destro del proprio collo, tra la trachea ed i muscoli del collo si può sentire la propria arteria carotidea.

Contare quante volte il proprio cuore batte in 10 secondi e moltiplicare questo numero per 6. In questo modo si saprà il numero di battiti cardiaci per minuto. Quanto frequentemente dovrebbe battere il cuore mentre si svolgono esercizi di resistenza? Abbastanza frequentemente per raggiungere la propria pulsazione target e mantenerla. La pulsazione target è una frequenza cardiaca che può essere individuata in base alla propria età e condizione fisica. Utilizzare questa tabella per individuare la propria frequenza target.

Individuare la propria frequenza target



FORZA/RESISTENZA: allenamento atletico, per la performance massima mentre si svolge allenamento atletico di resistenza o intervallo



FITNESS: allenamento di resistenza ottimale, buono per il sistema cardiovascolare.



SALUTE: allenamento facile, a bassa intensità e di lunga durata, porta a bruciare i grassi.

Allenamento aerobico:

Gli esercizi aerobici sono tutte quelle attività durante le quali l'ossigeno passa dal cuore e dai polmoni verso i muscoli. Questi esercizi alleneranno i polmoni ed il cuore, che è il muscolo più importante del corpo. L'allenamento aerobico è effettuato da tutte le attività che coinvolgono i muscoli grandi del corpo, come braccia, gambe e glutei. Il cuore batterà velocemente e si respirerà profondamente. Gli esercizi aerobici devono far parte del programma di allenamento.

Esercizi di stretching

Riscaldamento e defaticamento:

Un allenamento ben fatto è composto da riscaldamento, esercizi aerobici e defaticamento. Eseguire l'intero programma almeno 2 -3 volte a settimana, con un giorno di pausa tra le giornate di allenamento. Dopo qualche mese, ci si potrà allenare 4 -5 volte a settimana. Il riscaldamento è una parte importante dell'allenamento e deve essere svolto prima di ogni sessione. Prepara il corpo ad esercizi difficili riscaldando i muscoli e distendendoli. Stimola anche la circolazione e frequenza cardiaca. Più ossigeno arriva nei muscoli. Ripetere questi esercizi alla fine dell'allenamento per prevenire dolori muscolari. Raccomandiamo il riscaldamento ed il defaticamento nelle pagine seguenti:



Toccare le punte dei piedi:

Muoversi in avanti lentamente dai fianchi. Tenere schiena e spalle rilassate mentre si cerca di arrivare con le mani il più possibile verso il basso. Rimanere nel punto più basso per 15 secondi.



Sollevamento spalle:

Sollevare la spalla destra fino all'orecchio una volta. Poi sollevare la spalla sinistra fino all'orecchio una volta mentre si rilassa nuovamente la spalla destra.



Ruotare la testa:

Ruotare la testa per un secondo verso la destra e fare attenzione alla distensione nel lato destro del collo. Successivamente ruotare la testa una volta all'indietro sollevando il mento e lasciando la bocca aperta. Poi ruotare la testa una volta verso sinistra. Alla fine, lasciar cadere la testa sul petto una volta.



Distendere le cosce:

Sedersi e distendere la gamba destra. Mettere la pianta del piede sinistro all'interno della coscia destra. Cercare di toccare le dita del piede destro. Tenere la posizione per 15 secondi. Rilassarsi e ripetere l'esercizio con il piede sinistro.



Distendere l'interno coscia:

Sedersi e mettere le piante dei piedi una contro l'altra, con le ginocchia rivolte verso l'esterno. Tirare i piedi il più vicino possibile al grembo. Con i gomiti premere con cautela verso il suolo. Mantenere la posizione per 15 secondi.



Distendere I fianchi:

Mettere le braccia sulla testa. Distendere il braccio destro una volta il più possibile verso l'alto. Prestare attenzione alla distensione del fianco destro. Ripetere l'esercizio con il braccio sinistro



Stretching:

Appoggiare le braccia al muro, con la gamba destra davanti alla sinistra. Tenere la gamba sinistra dritta e la gamba destra rilassata a terra. Piegare la gamba destra e piegarsi in avanti muovendo il fianco in direzione del muro. Mantenere la posizione per 15 secondi e ripetere l'esercizio con l'altra gamba.