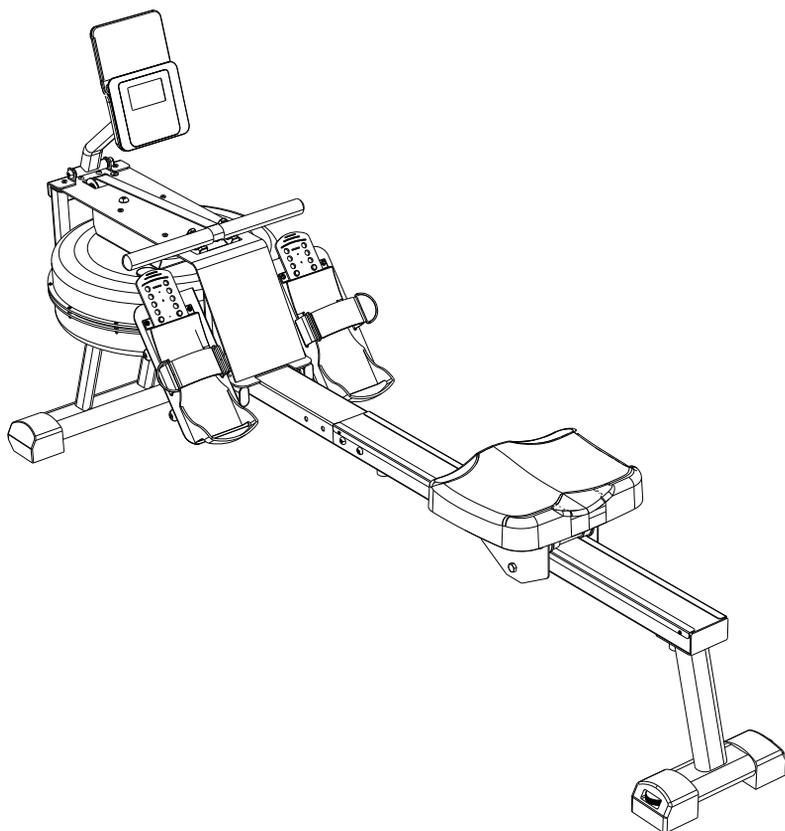


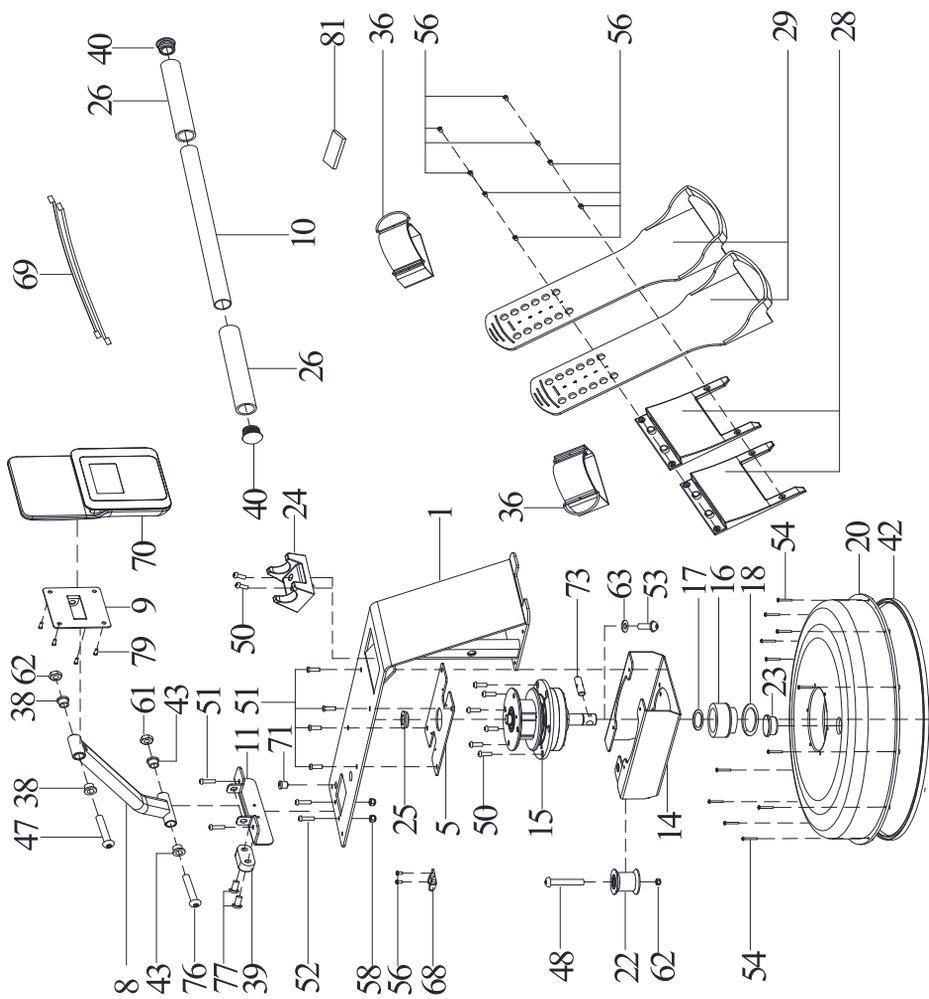
JOROTO®

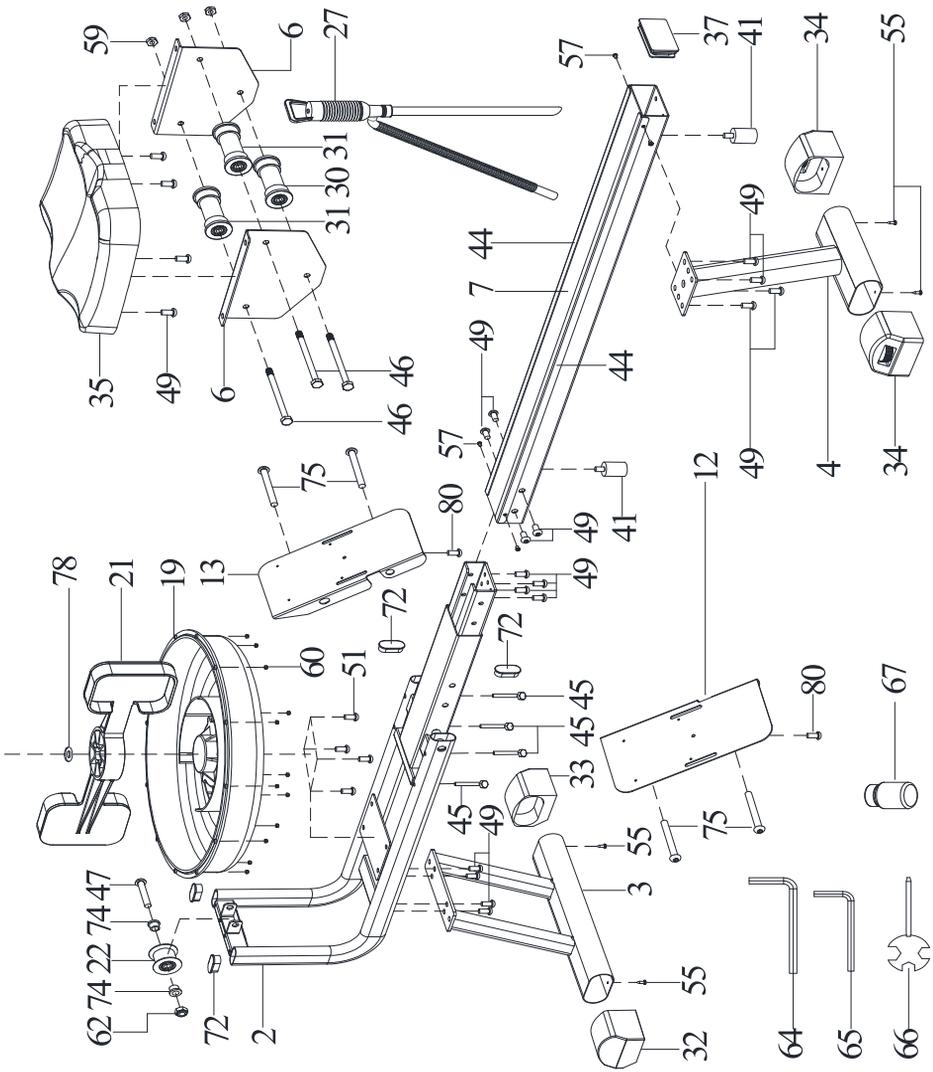
Bedienungsanleitung



JOROTO-MR23

RUDERGERÄT





| NO. | NAME | Name | SPEC. | QTY |
|-----|---------------------------------------|--|-------------------|-----|
| 1 | main frame set | Hauptrahmenbaugruppe | - | 1 |
| 2 | Chassis assembly | Fahrwerksgruppe | - | 1 |
| 3 | Front foot tube assembly | Vorderfußrohranordnung | - | 1 |
| 4 | Rear support tube assembly | Hintere Stützrohrgruppe | - | 1 |
| 5 | Dead plate | Toter Teller | - | 1 |
| 6 | Seat pad support plate | Sitzpolsterstützplatte | - | 2 |
| 7 | Short track tube | Kurze Spurrohr | - | 1 |
| 8 | Table rack adjustment assembly | Tischregal Einstellungsgruppe | - | 1 |
| 9 | Electronic meter fixing assembly | Elektronische Zählerbefestigungsgruppe | - | 1 |
| 10 | Handle | Griff | - | 1 |
| 11 | Instrument U-shaped base | Instrument u-förmige Basis | - | 1 |
| 12 | Left pedal set | Links Pedalbaugruppe | - | 1 |
| 13 | Right pedal set | Rechtes Pedalbauteil | - | 1 |
| 14 | Water tank seat assembly | Wassertanksitzgruppe | - | 1 |
| 15 | Switch assembly | Schalterbau | - | 1 |
| 16 | Seal ring fixed seat group | Dichtungsring Fixiersitzgruppe | - | 1 |
| 17 | Rubber washer 2 | Gummiwaschmaschine 2 | φ42*φ25*82 | 1 |
| 18 | Rubber seal gasket | Gummidichtungsdichtung | φ60*φ45*81 | 1 |
| 19 | The lower cover of no. 2 tank | Die untere Abdeckung des Tanks Nr. 2 | φ445*69.5 | 1 |
| 20 | Cover the water tank no. 2 | Wassertankabdeckung | φ445*69.5 | 1 |
| 21 | No.2 slurry leaf | Nr. 2 Schlammblatt | φ330*106 | 1 |
| 22 | Small woven belt wheel group | Kleine gewebte Gurtradgruppe | - | 2 |
| 23 | Water tank mouth plug | Wassertankkappe | φ31.3*10.4 | 1 |
| 24 | Handle mount | Griff festen Sitz | 96*54*40 | 1 |
| 25 | Spindle shaft sleeve | Spindelwellenhülse | φ30*φ20*6 | 1 |
| 26 | Hold a set | Halten Sie ein Set | φ30*3*180 | 2 |
| 27 | Pumps | Die Pumpe | - | 1 |
| 28 | Down plate | Down Platte | 132*106*18 | 2 |
| 29 | Adjust the pedal | Das Pedal anpassen | 343*106*56 | 2 |
| 30 | Seat wheel group | Sitzradgruppe | - | 1 |
| 31 | Seat roll wheel group | Sitzrollenradgruppe | - | 2 |
| 32 | Front adjustable foot sleeve left | Vorderverstellbare Fußhülse links | PP/305*125*85 | 1 |
| 33 | Front adjustable foot sleeve right | Vorderverstellbare Fußhülse rechts | PP/305*125*85 | 1 |
| 34 | After adjustable foot sleeve | Nach verstellbarer Fußhülse | φ42*φ33*91.4 | 2 |
| 35 | Cushion | Die Kissen | 320*260*52 | 1 |
| 36 | 50 Wide straps | 50 breite Riemen | 50*800 | 2 |
| 37 | Block head in rectangular tube | Blockkopf in rechteckigem Rohr | 40*80 | 1 |
| 38 | Plastic shaft sleeve | Kunststoffwellenhülse | φ18*φ10.2*13 | 2 |
| 39 | Front foot pad | Vordere Fußpolster | 53*23*20 | 1 |
| 40 | 25 Hemisphere plug | 25 Halbkugelstecker | 25*1.5 | 2 |
| 41 | Buffer | Die Kissen | ∅ 25*32*M8+Q235 | 2 |
| 42 | Water tank seal ring | Wassertankdichtungsring | φ430*7 | 1 |
| 43 | Powder shaft sleeve | Pulver Wellenhülse | φ18*φ14*φ10*10 | 2 |
| 44 | Aluminum edge strip | Aluminiumkante | 946*15*12.5*81.2 | 2 |
| 45 | Hex bolts | Sechs Schrauben | M6x45x10xS10 | 4 |
| 46 | Hex bolts | Sechs Schrauben | M8x120x20xS14 | 3 |
| 47 | Inner hexagon head screw | Innere sechseckige Kopfschraube | M10x65x15xS6 | 2 |
| 48 | Inner hexagon head screw | Innere sechseckige Kopfschraube | M10x50x15xS6 | 1 |
| 49 | Inner hexagon head screw | Innere sechseckige Kopfschraube | M8x15xS5 | 20 |
| 50 | Hexagon socket pan head screws | Sechskantkopfschrauben | M6x15xS5 | 8 |
| 51 | Hex flange screws | Sechskant-Flachkopfschrauben | M6x10xS4 | 10 |
| 52 | Inner hexagon flat head screw | Innere sechseckige flache Kopfschraube | M6x40xS4 | 2 |
| 53 | Inner hexagon head screw | Innere sechseckige Kopfschraube | M6*30xS5 | 1 |
| 54 | Cross groove head with cushion screws | Kreuznut mit Kissenschrauben | M3x17xφ6 | 12 |
| 55 | Cross-head tapping screw | Querkopf-Rangschraube | ST4.2x16xφ7 | 4 |
| 56 | Cross slot head screw | Kreuzschlitzkopfschraube | M4x6xφ7 | 10 |
| 57 | Cross slot head screw | Kreuzschlitzkopfschraube | M4x4xφ7 | 4 |
| 58 | Nylon nut | Nylon Mutter | M6xH6xS10 | 2 |
| 59 | Nylon nut | Nylon Mutter | M8xH7.5xS13 | 3 |
| 60 | Nylon nut | Nylon Mutter | M3xH3.8xS6 | 12 |
| 61 | Nylon nut | Nylon Mutter | M10x1.25xH12xS17 | 1 |
| 62 | Nylon nut | Nylon Mutter | M10x1.25xH7.5xS14 | 3 |
| 63 | Flat washer | Flache Waschmaschine | d6*φ16*1 | 1 |
| 64 | Inner hexagon wrench S5 | Innensechseckschlüssel s5 | 30*80*5 S5 | 1 |

| NO. | NAME | NAME | SPEC. | QTY. |
|-----|------------------------------------|-------------------------------------|------------------|------|
| 65 | Inner hexagon wrench S4 | Innensechseckschlüssel s4 | 25°60°4 S4 | 1 |
| 66 | With a cross wrench | Mit einem Kreuzschlüssel | 13 14 17 | 1 |
| 67 | Water Purification piece | Wasserreinigungsstück | 230°152°39 | 1 |
| 68 | Line of induction | Linie der Induktion | 200mm | 2 |
| 69 | Mid-section line | Die mittlere Verkabelung | 400mm | 2 |
| 70 | Electronic meter | Elektronischer | - | 1 |
| 71 | The cable plug | Der Kabelstecker | φ14.5°φ12°φ4°12 | 1 |
| 72 | Elliptic tube plug | Elliptische Rohre Stecker | 20°40 | 4 |
| 73 | Stationary pin | Stationäre Stifte | φ10°40 | 1 |
| 74 | Bevelled Powder Metallurgy Bushing | Geschrägte Pulvermetallurgie-Buchse | φ16°φ10.1°3 | 2 |
| 75 | Pan head screws | Sechskantkopfschrauben | M12°148°φ19.6 S5 | 4 |
| 76 | Inner hexagon head screw | Innere sechseckige Kopfschraube | M10×95×20×S6 | 1 |
| 77 | Cross slot head screw | Kreuzschlitzkopfschraube | M5°16 | 2 |
| 78 | Flat gasket | Flache Dichtung | d10×Φ16×1 | 1 |
| 79 | Cross slot head screw | Kreuzschlitzkopfschraube | M5°10 | 4 |
| 80 | Cross sink head screw | Kreuzspülenkopfschraube | M6°8 | 2 |
| 81 | EVA | Die EVA | 90°25°62 | 4 |

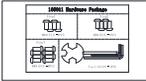
VORSICHTSMASSNAHMEN

BITTE BEWAHREN SIE DIESES HANDBUCH ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.

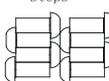
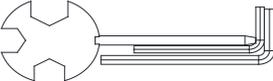
1. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Rudergerät zusammenbauen oder verwenden.
2. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm mit dem Rudergerät durchführen, der Ihnen helfen kann, die für Ihr Alter und Ihren Körperzustand geeignete Trainingshäufigkeit,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

ÖFFNEN SIE DIE VERPACKUNG UND SIE KÖNNEN DIE FOLGENDEN TEILE AUS DER VERPACKUNG ENTFERNEN

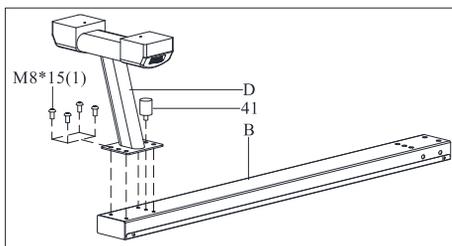
| Installieren Sie eine Liste von Komponenten | | | | | |
|---|----------------------|------|-----|-------------------------|------|
| Nr. | Name | Qty. | Nr. | Name | Qty. |
| A | Haupttrahmengruppe | 1PC | B | Schiengruppe | 1PC |
| C | Vordere Stabilisator | 1PC | D | Rücken Stabilisator | 1PC |
| E | Sitzpolstergruppe | 1PC | F | Linke Pedalgruppe | 1PC |
| G | Rechtes Pedalgruppe | 1PC | H | Elektronik-Zählergruppe | 1PC |
| I | Teile Platte | 1PC | J | Anweisungen | 1PC |
| K | Batterie | 2PCS | 41 | Stoßdämpfer | 2PCS |
| 27 | Die Pumpe | 1PC | 67 | Wasserreinigungsstück | 1PC |
| 75 | Sechskopfschraube | 2PCS | 24 | Griffhalterung | 2PCS |

| | | | | | | | |
|---|----|---|----|---|----|---|----|
|  | A |  | B |  | C |  | D |
|  | E |  | F |  | G |  | H |
|  | I |  | J |  | K |  | 41 |
|  | 27 |  | 67 |  | 75 |  | 24 |

WERKZEUGEKIT

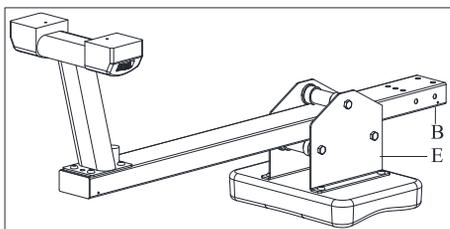
| 105011 Hardware Package | |
|---|---|
| <p>Step1</p>  <p>M8*15 (1) -4PCS</p> | <p>Step2</p>  <p>M8*15 (2) -4PCS</p> |
| <p>Step3</p>  <p>M8*15 (3) -8PCS</p> |  <p>Tool: S4\S5 -1PCS</p> |

AUFBAUANLEITUNG



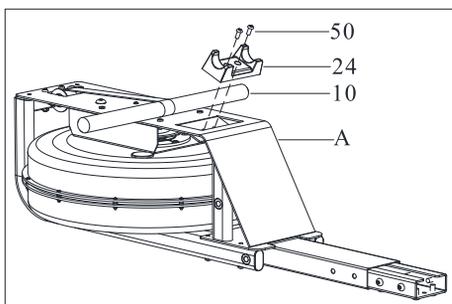
SCHRITT 1A

- 1) Befestigen Sie die Rücken Stabilisator (D) an der Schienengruppe (B) mit Sechskantkopfschrauben (1).
- 2) Schrauben Sie das Stoßdämpfer (41) an die Schienengruppe (B).



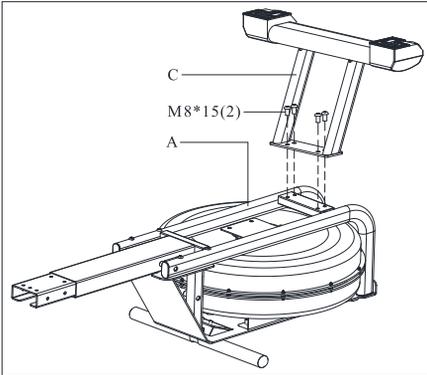
SCHRITT 1B

- 1) Montieren Sie die Sitzpolstergruppe (E) auf die Schienengruppe (B).



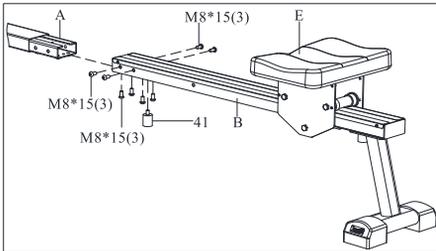
SCHRITT 2

- 1) Zuerst die Sechskantkopfschrauben (50) von der Hauptrahmengruppe (A) entfernen.
- 2) Die Griffhalterung (24) mit Sechskantkopfschrauben (50) an die Hauptrahmengruppe (A) befestigen und dann den Griff (10) auf die Griffhalterung (24) legen.



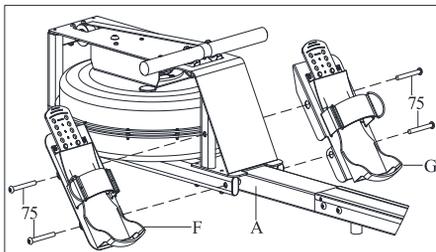
SCHRITT 3

Befestigen Sie die Vordere Stabilisator (C) an der Hauptrahmengruppe (A) mit Sechskantkopfschrauben (2).



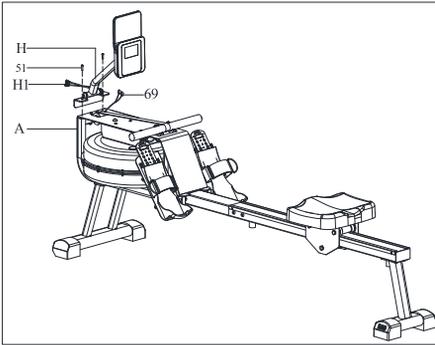
SCHRITT 4

1) Montieren Sie die Schienengruppe (B), die in Schritt 1 montiert wurde, auf die Hauptrahmengruppe (A) mit Sechskantkopfschrauben (3).
2) Schrauben Sie das Stoßdämpfer (41) an die Schienengruppe (B).
3) Überprüfen Sie, ob alle Schrauben aus den obigen Schritten angezogen sind.



SCHRITT 5

1) Montieren Sie die linke und rechte Pedalgruppen (F)(G) an der Hauptrahmengruppe (A) mit Sechskantkopfschrauben (75).
2) Ziehen Sie die Schrauben an.

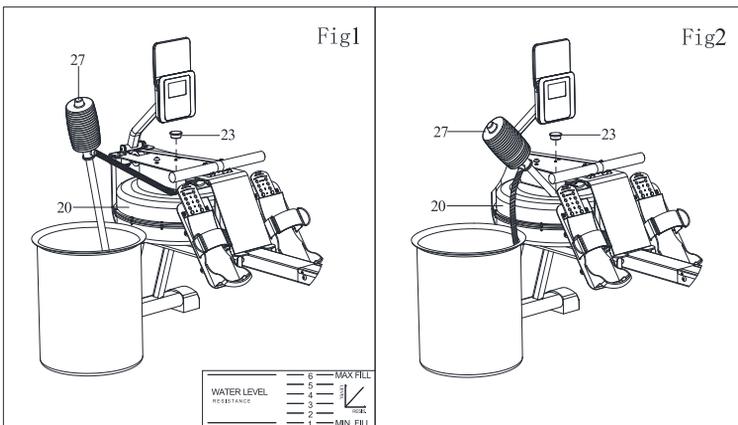


SCHRITT 6

- 1) Zuerst die Sechskant-Flachkopfschrauben (51) von der Hauptrahmengruppe (A) entfernen.
- 2) Die Elektronik-Zähler-Ausgangsleitung H1 und die mittlere Verkabelung (69) wie im Diagramm verbinden.
- 3) Die Elektronik-Zählergruppe (H) mit den gerade entfernten Sechskant-Flachkopfschrauben (51) an die Hauptrahmengruppe (A) befestigen.

SCHRITT 7

- 1) Entfernen Sie die Wassertankkappe (23) von der Wassertankabdeckung (20).
- 2) a. Füllen Sie den Wassertank gemäß Abbildung 1; stecken Sie den gewundenen Teil des Pumpen (27) in den Wassertank ein, legen Sie dann den Schlauchteil des Pumpen (27) in den Eimer, und drücken Sie wiederholt die Pumpe (27), um den Wassertank zu füllen. Messen Sie das Wasservolumen im Tank anhand der Wasserstandsmarke auf der Seite des Wassertanks.
 b. Pumpen Sie Wasser gemäß Abbildung 2 (wenn nötig); stellen Sie einen Eimer neben die Maschine, stecken Sie den Schlauchteil des Pumpen (27) in den Wassertank ein, richten Sie dann den gewundenen Teil des Pumpen (27) auf den Eimer aus, und drücken Sie wiederholt die Pumpe (27), um das Wasser aus dem Tank zu pumpen.
- 3) Stecken Sie die Wassertankkappe (23) in die Wassertankabdeckung (20) ein und trocknen Sie die Maschine und die Umgebung mit einem Trockentuch ab.

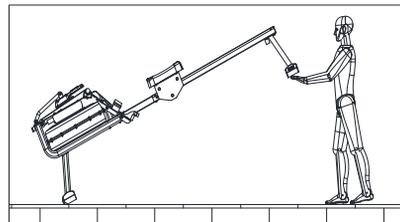
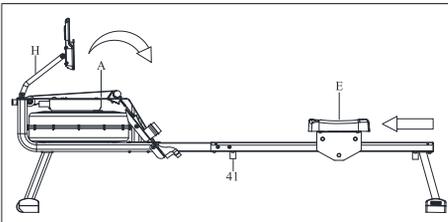


WARTUNGSHINWEISE ZUM WASSERTANK

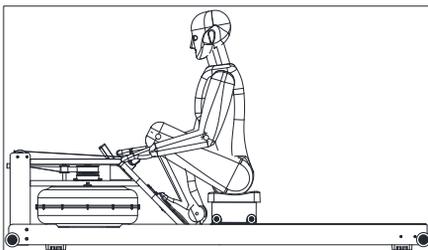
1. Je nach Umgebung des Installationsortes und der Häufigkeit der Nutzung sollte das Wasser regelmäßig gewechselt werden, spätestens jedoch alle 3 Monate oder bei Anzeichen von Verfärbung, Bakterien oder Algen usw. Wasserreinigungstabletten (3 Tabletten beiliegend) eignen sich zur Reinhaltung des Wassers.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

PRODUKTBEWEGUNG

- 1) Um das Produkt zu bewegen, drehen Sie die Elektronik-Zählergruppe (H), um sie nahe der Hauptrahmengruppe (A) zusammenzufalten, bewegen Sie dann die Sitzpolstergruppe (E) vorwärts bis zum Stoßdämpfer (41) ;
- 2) Heben Sie das Ende der Führungsschienen, um das Produkt an die gewünschte Position zu bewegen.

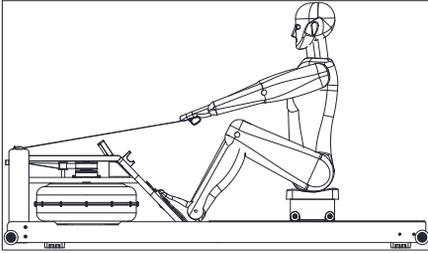


TRAININGSLEITFADEN



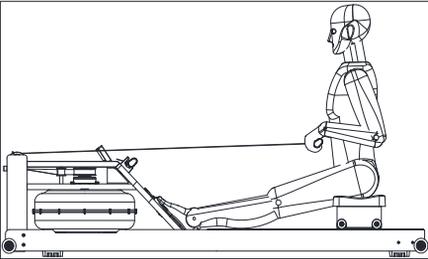
BEREITE-POSE

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



RUDER-POSE

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



WIEDERHOLUNG

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

TRAININGSLEITFADEN

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

1. AUFWÄRMPHASE

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



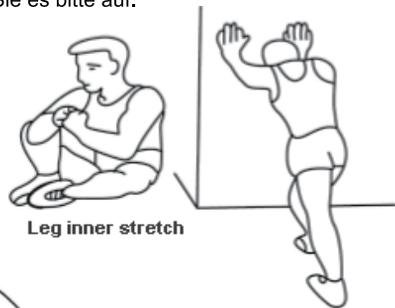
Side stretch



Front stretch



Leg outer stretch

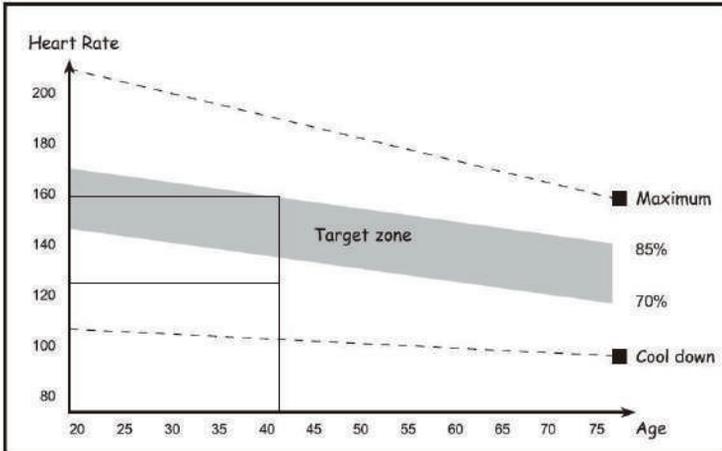


Leg inner stretch

Calf and Achilles tendon stretch

2. TRAININGSPHASE

Bei regelmäßigem Training werden Ihre Beinmuskeln flexibler. Es ist sehr wichtig, einen gleichmäßigen Rhythmus beizubehalten. Die Geschwindigkeit der Bewegung sollte Ihre Herzfrequenz den Zielbereich erreichen. Suchen Sie Ihre Altersgruppe auf der horizontalen Achse und schlagen Sie dann Ihren Zielherzfrequenzbereich vom gezeigten Bild nach. Die Zielherzfrequenz sollte mindestens 12 Minuten andauern, um das Trainingsziel zu erreichen. Es wird empfohlen, je nach körperlichem Zustand +/- zu trainieren, und die Intensität Schritt für Schritt zu erhöhen.



3. ABKÜHLPHASE

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

4. MUSKELFORMUNG

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

5. ABNEHMEN

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

6. FEHLERÜBERPRÜFUNG

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

DISPLAY-BEDINUNGSANLEITUNG

| Taste | Beschreibung |
|-------|---|
| MODE | - Drücken Sie die Mode-Taste, um die Auswahl zu bestätigen oder die aktuellen Werte auf null zurück zu setzen. |
| SET | - Drücken Sie die SET- Taste ,um den Zielwert gemäß dem blinkenden Element einzustellen (Zeit/Distanz/Kalorien). |
| RESET | - Drücken Sie die RESET- Taste um den Zielwert (Zeit/Distanz/Kalorien) gemäß dem blinkenden Element auf null zurück zu setzen. - Drücken Sie die RESET- Taste und halten über 3 Sekunden, um alle Werte auf null zurück zu setzen. |

FUNKTIONEN DES DISPLAYS

1. SCANNEN(SCAN)

Im Scan-Modus werden alle 4 Sekunden die 5 Artikel (TMR/CAL/Zeiten/COUNT/DST/TCNT) ein nacheinander angezeigt.

2. ANZAHL(COUNT)

Anzahl der Rudern. Anzeigebereich : 0-9999.

3. ZEIT(TMR)

Die Gesamtzeit, misst die Zeit vom Beginn bis zum Ende des Trainings. Anzeigebereich: 0:00-99 : 59.

4. DISTANZ(DST)

Kumulierte Bewegungsdistanz, misst die Distanz vom Beginn bis zum Ende des Trainings. Anzeigebereich: 0,00-999,9 km.

5. KALORIEN(CAL)

Kumulierter Kalorienverbrauch durch Training, misst den Kalorienverbrauch vom Beginn bis zum Ende des Trainings. Anzeigebereich:0,0-999,9 kcal.

6. GESAMT ANZAHL(TCNT)

Kumulierte Gesamtzahl der Rudern, ohne Batteriewechsel. Anzeigebereich : 0-9999.

7. HERZFREQUENZ

Der Monitor kann Signale von nahegelegenen Herzfrequenzgeräten (die das Bluetooth-Herzfrequenzübertragungsprotokoll unterstützen müssen) erkennen und auf dem Bildschirm anzeigen.

HINWEIS: Wenn Sie die Taste 4 Minuten lang nicht drücken oder trainieren, wechselt das Display automatisch in den Standby-Modus, und das Display zeigt automatisch Daten an, wenn Sie die Taste drücken oder mit dem Training fortfahren.

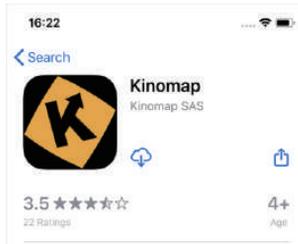
| | | |
|------------------------------|--------------------|--------------------------|
| Anzeigebereich | Scan Zeit | 4 Sekunden |
| | Zeit (TMR) | 0:00~99:59 Sek |
| | Anzahl(COUNT) | 0~9999 Anzahl |
| | Distanz(DST) | 0~999.9 km |
| | Kalorien(CAL) | 0~9999 kcal |
| | GesamtAnzahl(TCNT) | 0~9999 Anzahl |
| | Herzfrequenz | |
| Batterie | | 2 AA- Batterien |
| Training - Temperaturbereich | | 0° ~+40° (32°F ~104°F) |
| Lager- Temperaturbereich | | - 1° ~+60° (14°F ~168°F) |

Tipps

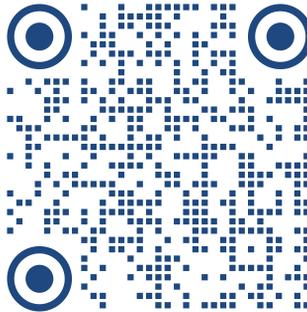
- 1) Wenn Sie die Taste 4 Minuten lang nicht drücken oder trainieren, wechselt das Display automatisch in den Standby-Modus.
- 2) Wenn die angezeigten Daten nicht klar sind, ist die Batterie schwach, ersetzen Sie sie bitte durch eine neue.
- 3) Wenn das Display keine Daten anzeigt, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel gut angeschlossen ist.

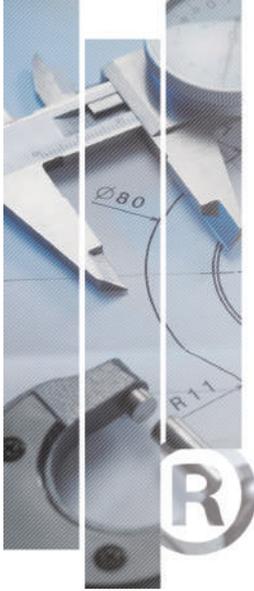
APP-VERBINDUNGSSCHRITTE

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



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





JOROTO.SPORTS.FITNESS

Li ang Health Technology (Beijing) Co. Ltd

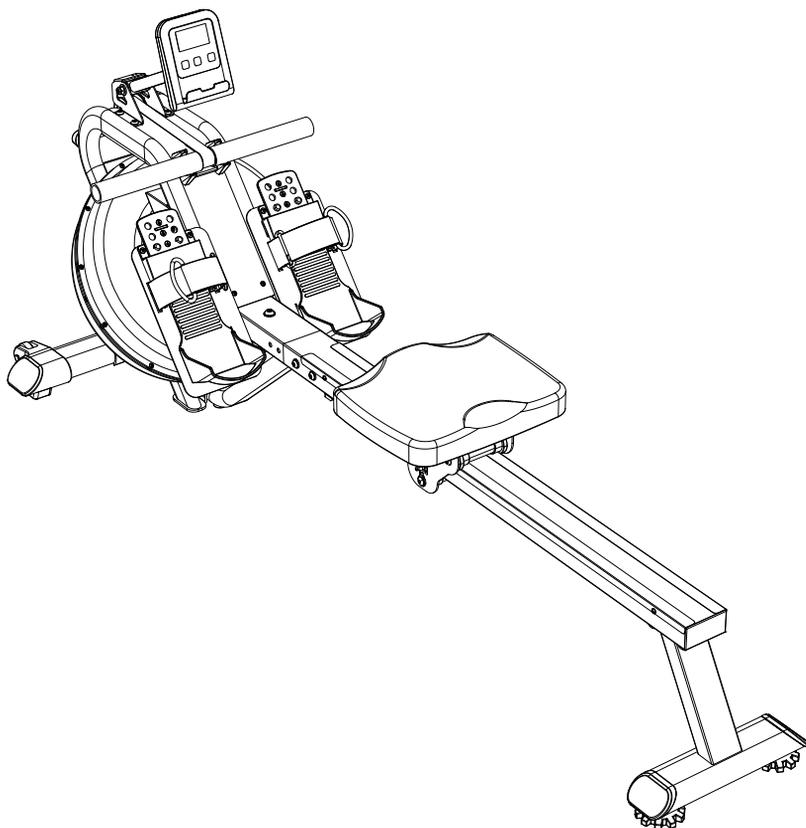
Tel: 1-888-828-2521

Scan the Instagram QR Code to reach us online

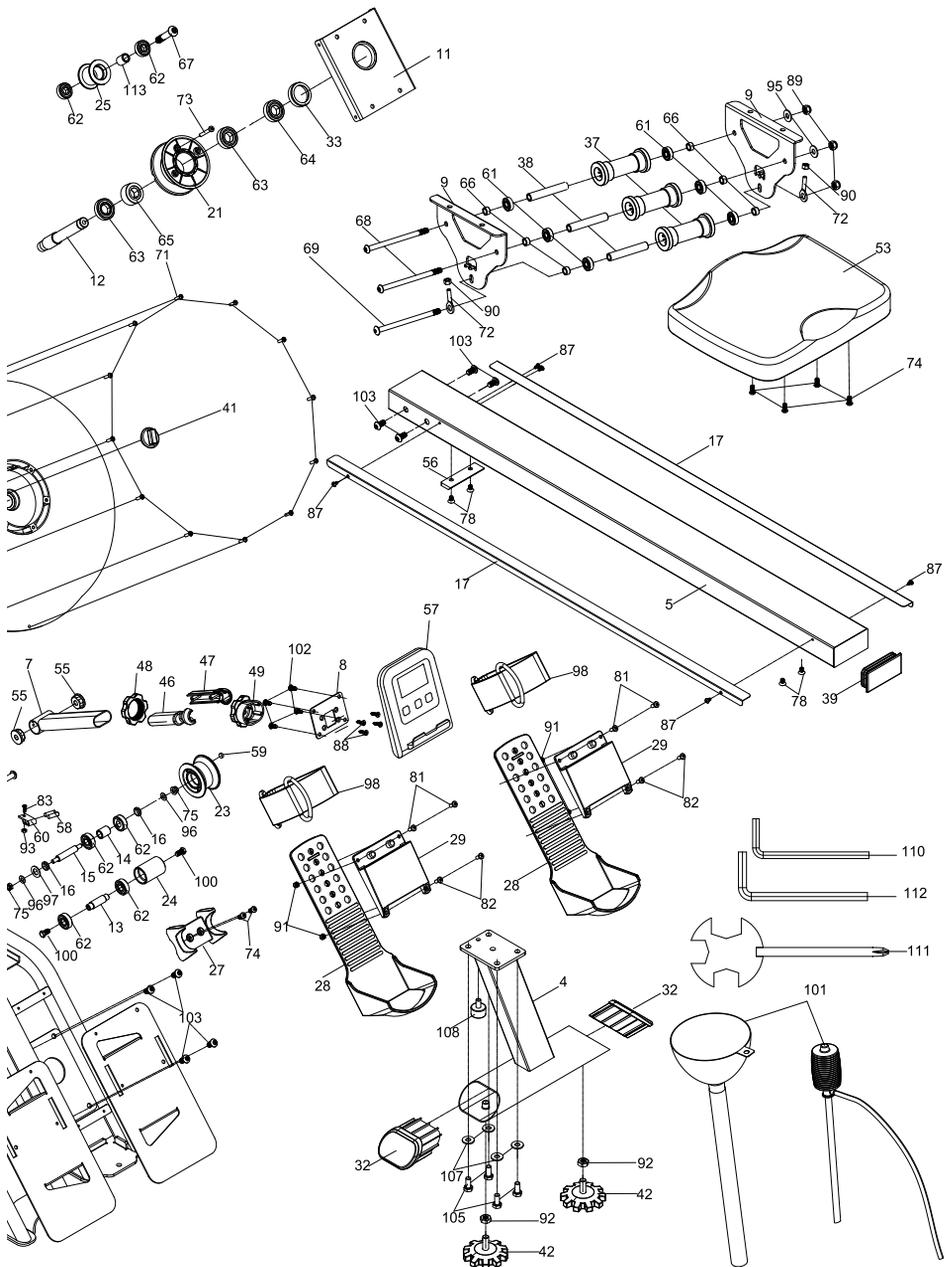
Email: support@jorotofitness.com

JOROTO[®]

Bedienungsanleitung



JOROTO-MR26
RUDERGERÄT



| NO. | NAME | NAME | SPEC. | QTY. |
|-----|------------------------------|---------------------------------------|-----------------|------|
| 1 | Main Frame | Hauptrahmen | - | 1 |
| 2 | Rail Connecting Set | Schienenverbindingssset | - | 1 |
| 3 | Front Stabilizer | Vorderes Fußrohr | - | 1 |
| 4 | Back Stabilizer | Hinteres Fußrohr | - | 1 |
| 5 | Rail | Schiene | - | 1 |
| 6 | Sensor Fixing Piece | Sensorhalterung | - | 1 |
| 7 | Monitor Fixing Tube | Monitorhaltungsrohr | - | 1 |
| 8 | Monitor Fixing Piece | Monitorhaltungspad | - | 1 |
| 9 | Seat Fixing Piece | Sattelhalterung | - | 2 |
| 10 | Tank Fixing Upside Piece | Oberteil zur Tankbefestigung | - | 1 |
| 11 | Tank Connecting Fixing Piece | Tankverbindungsstück | - | 1 |
| 12 | Blade Axis | Klingenachse | ∅ 20*142 | 1 |
| 13 | Ribbon Roller Axis | Führungswellenachse | ∅ 12*45 | 1 |
| 14 | Ribbon Roller Inner Sleeve | Innenhülse | - | 1 |
| 15 | Long Ribbon Roller Axis | Bandraddorn-Lang | ∅ 10*67*M6 | 1 |
| 16 | Roller Spacer | Rollenabstandshalter | ∅ 16* ∅ 10.2*4 | 2 |
| 17 | Rail Panel | Schiene-panel | - | 2 |
| 18 | Upside Tank Cover | Obere Tankabdeckung | ∅ 437*70*T3.0 | 1 |
| 19 | Downside Tank Cover | Untere Tankabdeckung | ∅ 437*70*T3.0 | 1 |
| 20 | Blade | Klinge | - | 1 |
| 21 | Tank Pulley | Gurtbandrolle | ∅ 92*38.5 | 1 |
| 22 | Coil Spring Shaft | Schraubenfederwelle | - | 1 |
| 23 | Ribbon Roller | Gurtbandrolle | ∅ 62*36 | 1 |
| 24 | Inner Ribbon Roller | Bandführungsrad | ∅ 30.5*∅ 20*45 | 1 |
| 25 | Inner Tank Roller | Innentankrolle-42.5 | - | 1 |
| 26 | Main Frame Iron Sheet | Eisenblech zum Hauptrahmen | - | 1 |
| 27 | Handlebar Fixing Post | Lenker Halterung | - | 1 |
| 28 | Pedal | Pedal - Oberer Teil | - | 2 |
| 29 | Pedal Cage | Pedal - Unterer Teil | - | 2 |
| 30 | Front Stabilizer Cap (Left) | Linke Endkappe des vorderen Fußrohrs | - | 1 |
| 31 | Front Stabilizer Cap (Right) | Rechte Endkappe des vorderen Fußrohrs | - | 1 |
| 32 | Back Stabilizer Cap | Endkappe des hinteren Fußrohrs | - | 2 |
| 33 | Bearing Sleeve | Lagerhülse | ∅ 40*10 | 1 |
| 34 | Tank Sealing Ring | Tankdichtring | ∅ 417*7*T2.0 | 1 |
| 35 | Acoustic Panel-100 | Akustikpanel-100 | - | 1 |
| 36 | Acoustic Panel-128 | Akustikpanel-128 | - | 1 |
| 37 | Seat Roller | Sattelrolle | 40*22*95 | 3 |
| 38 | Seat Roller Sleeve | Sattelrolle-Hülse | ∅ 12.7*1.4*78 | 3 |
| 39 | Square Tube Plug | Quadratischer Rohrstopfen | - | 1 |
| 40 | Bumper Pad | Stoßstangenpolster | - | 2 |
| 41 | Short Tank Plug | Kurzer Tankstopfen | ∅ 35*∅ 26*17.5 | 1 |
| 42 | Adjustable Foot Support | Verstellbares Fußpolster | - | 2 |
| 43 | Handlebar | Lenker | - | 1 |
| 44 | Handlebar Cover | Lenker-Abdeckung | ∅ 33*3*215 | 2 |
| 45 | Handlebar Cap | Endkappe des Lenkers | ∅ 33.8*21.6 | 2 |
| 46 | Monitor Fixing Tube (Left) | Linkes Monitorbefestigungsrohr | - | 1 |
| 47 | Monitor Fixing Tube (Right) | Rechtes Monitorbefestigungsrohr | - | 1 |
| 48 | Adjustable Nut | Einstellmutter | - | 1 |
| 49 | Adjustable Fixing Post | Einstellhalterung | - | 1 |
| 50 | Buffer Pad | Pufferpolster | ∅ 20*20*4.5 | 1 |
| 51 | Tank Sealing Ring | Tankdichtring | ∅ 20 | 1 |
| 52 | Spiral Spring Set | Spiralfeder -∅ 32 Achse | ∅ 97*W22*H0.5 | 1 |
| 53 | Seat | Sattel | - | 1 |
| 54 | Ribbon | Gurtband | - | 1 |
| 55 | Monitor Support Tube Cap | Endkappe des Monitorhaltungsrohrs | ∅ 25.4*∅ 8.2*10 | 2 |
| 56 | Buffer Pad | Pufferpolster | 80*24*T5.0 | 1 |
| 57 | Monitor | Monitor | - | 1 |
| 58 | Sensor Set | Sensorsatz | ∅ 6*20mm | 1 |
| 59 | Sensing Magnet | Sensormagnet | ∅ 8*3 | 1 |
| 60 | Sensor Fixing Post | Sensor Halterung | - | 1 |
| 61 | Bearing | Lager | 608ZZ | 6 |
| 62 | Bearing | Lager | 6000ZZ | 6 |
| 63 | Bearing | Lager | 6003ZZ | 3 |
| 64 | Bearing | Lager | 16003ZZ | 1 |
| 65 | One-way Bearing Set | Einweglagersatz | ∅ 35*16 | 1 |
| 66 | Seat Roller Spacer Sleeve | Abstandshülse für Sattelrolle | OD12*ID8.1*7.0 | 6 |

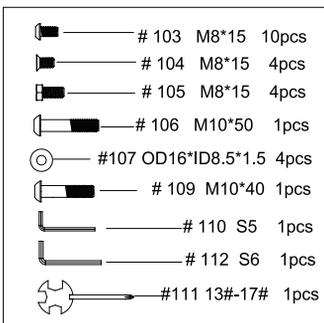
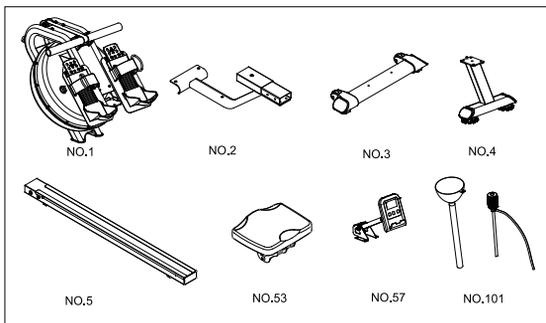
| NO. | Name | Name | SPEC. | QTY. |
|-----|---|---|------------------|------|
| 67 | Flat Head Hexagon Socket Head Screw | Flachkopf-Innensechskantschraube | M10*50 | 1 |
| 68 | Flat Head Hexagon Socket Head Screw | Flachkopf-Innensechskantschraube | M8*125 | 2 |
| 69 | Flat Head Hexagon Socket Head Screw | Flachkopf-Innensechskantschraube | M8*130 | 1 |
| 70 | Flat Head Hexagon Socket Head Screw | Flachkopf-Innensechskantschraube | M8*65 | 1 |
| 71 | Phillips Round Head Screw | Kreuzschlitz-Rundkopfschraube | Φ8, M4*17 | 12 |
| 72 | Seat Adjustable Screw | Verstellbare Sitzschraube | M6*30 | 2 |
| 73 | Phillips Round Head Screw | Kreuzschlitz-Rundkopfschraube | M5(99)*35 | 1 |
| 74 | Flat Head Hexagon Socket Head Screw | Flachkopf-Innensechskantschraube | M6*15 | 8 |
| 75 | Flange Nut | Bundmutter | M6 | 2 |
| 76 | Countersunk Head Hexagon Socket Screw | Senkkopf-Innensechskantschraube | M6*12 | 4 |
| 77 | Phillips Round Head Screw | Kreuzschlitz-Rundkopfschraube | M6*15(Φ9) | 2 |
| 78 | Phillips Pan Head Screws | Kreuzschlitzschraube | M6*10 | 2 |
| 79 | Phillips Round Head Self-Tapping Screws | Selbstschneidende Phillips-Rundkopfschrauben | Φ10, ST5.0*115 | 6 |
| 80 | Phillips Flat Head Self-Tapping Screws | Selbstschneidende Phillips-Flachkopfschrauben | ST5.0*12 | 2 |
| 81 | Phillips Round Head Screw | Kreuzschlitz-Rundkopfschraube | M5*10 | 4 |
| 82 | Phillips Round Head Screw | Kreuzschlitz-Rundkopfschraube | M5*15 | 4 |
| 83 | Phillips Round Head Screw | Kreuzschlitz-Rundkopfschraube | M4*12 | 1 |
| 85 | Self Tapping Screw | Selbstschneidende Schraube | ST4*16 | 3 |
| 86 | Phillips Round Head Self-Tapping Screws | Selbstschneidende Phillips-Rundkopfschrauben | ST4.2*19 | 9 |
| 87 | Phillips Flat Head Self-Tapping Screws | Selbstschneidende Phillips-Flachkopfschrauben | ST4*10 | 4 |
| 88 | Screw | Tellerkopf-Innensechskantschraube | M4*12 | 4 |
| 89 | Nut | Mutter | M8 | 4 |
| 90 | Nut | Mutter | M6 | 2 |
| 91 | Nut | Mutter | M5 | 4 |
| 92 | Hex Nut | Sechskantmutter | M10 | 2 |
| 93 | Nut | Mutter | M4 | 1 |
| 94 | Flange Nut | Flanschnutter | Φ8,S6,M4 | 12 |
| 95 | Flat Washer | Flache Unterlegscheibe | OD16*ID8.5*T1.5 | 3 |
| 96 | Flat Washer | Flache Unterlegscheibe | OD13*ID6.5*T1.5 | 2 |
| 97 | Flat Washer | Flache Unterlegscheibe | OD25*ID10.5*T1.5 | 2 |
| 98 | Pedal Strap | Pedalriemen | - | 2 |
| 99 | Tool Kit | Werkzeugsatz | - | 1 |
| 100 | External Hexagon Screw | Außensechskantschraube | M6*12 | 2 |
| 101 | Water Pumping Set | Wasserpumpenset | - | 1 |
| 102 | Screws of Monitor | Schrauben des Monitors | - | 4 |
| 103 | Flat Head Hexagon Socket Head Screw | Flachkopf-Innensechskantschraube | M8*15 | 14 |
| 104 | Pan head Hexagon Socket Screw | Innensechskantschraube | M8*15 | 4 |
| 105 | External Hexagon Screw | Außensechskantschraube | M8*15 | 4 |
| 106 | Flat Head Hexagon Socket Head Screw | Flachkopf-Innensechskantschraube | M10*50 | 1 |
| 107 | Flat Washer | Flache Unterlegscheibe | OD16*ID8.5*T1.5 | 4 |
| 108 | Rail Buffer Pad | Schienenpuffer | ∅25*15*M8*15\ | 1 |
| 109 | Flat Head Hexagon Socket Head Screw | Flachkopf-Innensechskantschraube | M10*40 | 1 |
| 110 | Allen Wrench | Innensechskantschlüssel | ∅5*5, 25*75 | 1 |
| 111 | Open Wrench | Gabelschlüssel | 13#-17#. | 1 |
| 112 | Allen Wrench | Innensechskantschlüssel | ∅6*6, 30*80 | 1 |
| 113 | Inner Tank Roller Sleeve | Abstandshülse | ,OD14*ID1.5*19 | 1 |

VORSICHTSMASSNAHMEN

BITTE BEWAHREN SIE DIESES HANDBUCH ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.

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

DAS PAKET ENTHÄLT DIE FOLGENDEN TEILE



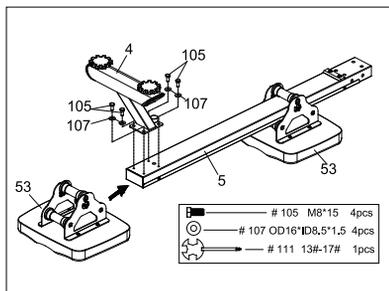
| Nr. | Name | Menge |
|------|-------------------------|-------|
| #1 | Hauptrahmensatz | 1 |
| #2 | Vorderer Stützrohersatz | 1 |
| #3 | Vorderes Fußrohr | 1 |
| #4 | Hinteres Fußrohr | 1 |
| #5 | Schiene | 1 |
| #53 | Sattel-Set | 1 |
| #57 | Monitor-Set | 1 |
| #101 | Trichter + Pumpe | 1+1 |

AUFBAU ANLEITUNG

Tipps: Aufgrund der Größe der Maschine empfehlen wir den Aufbau durch zwei Personen.

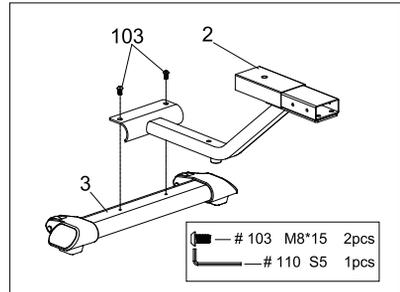
SCHRITTE 1

1. Bauen Sie zuerst das Sattel-Set (53) entsprechend dem in der Abbildung gezeigten Pfeil in die Schiene (#5) auf.
2. Bauen Sie das Hintere Fußrohr (#4) an der Schiene (#5) auf und befestigen Sie es mit 4 Außensechskantschrauben M8*15 (#105) und 4 Unterlegscheiben OD16*ID8,5*1,5 (#107), dann ziehen Sie sie mit Gabelschlüssel (#111) fest .



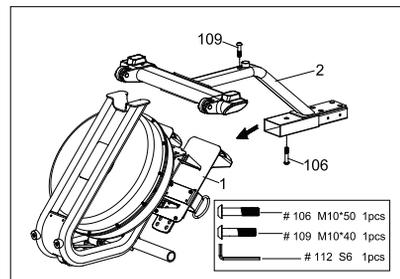
SCHRITTE 2

Bauen Sie den vorderen Stützrohersatz (#2) am vorderen Fußrohr (#3) auf, und stellen Sie sicher, dass alle Löcher von denen ausgerichtet sind. Dann befestigen Sie sie mit zwei Flachkopf-Innensechskantschrauben M8*15 (#103), und ziehen Sie sie mit Innensechskantschlüssel (#110) fest .



SCHRITTE 3

Drehen Sie den Hauptrahmensatz (#1) um und bringen Sie ihn wie im Bild gezeigt in die richtige Position. Bringen Sie dann den vorderen Stützrohersatz (#2) an der richtigen Position an. Stellen Sie sicher, dass die Löcher ausgerichtet sind. Befestigen Sie die Flachkopf-Innensechskantschraube M10*40 (#109) und die Flachkopf-Innensechskantschraube M10*50 (#106) daran. Benutzen Sie den Inbusschlüssel S6 (#112), um alle Schrauben festzuziehen.

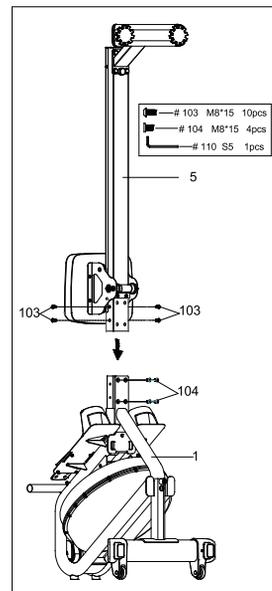


SCHRITTE 4

1. Stellen Sie das Hauptrahmensatz (#1) aufrecht wie auf dem gezeigten Bild. und befestigen Sie die zusammengebaute Schiene (#5) am Hauptrahmensatz (#1). Stellen Sie sicher, dass alle Löcher ausgerichtet sind.

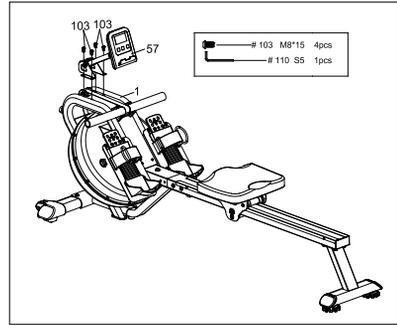
2. Befestigen Sie 4 Innensechskantschrauben M8*15 (#104) an der Unterseite der Schiene an und ziehen Sie sie mit Innensechskantschlüssel (#110) fest.

3. Legen Sie dann die Maschine flach hin und bewegen Sie den Sattel etwas weg. Befestigen Sie 4 Flachkopf-Innensechskantschrauben M8*15 (#103) auf beiden Seiten der Schiene an und ziehen Sie sie mit Innensechskantschlüssel (#110) fest.



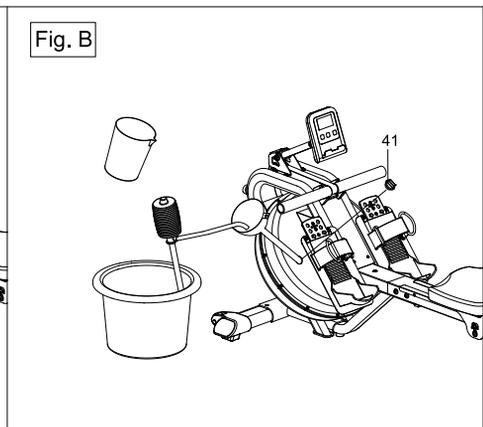
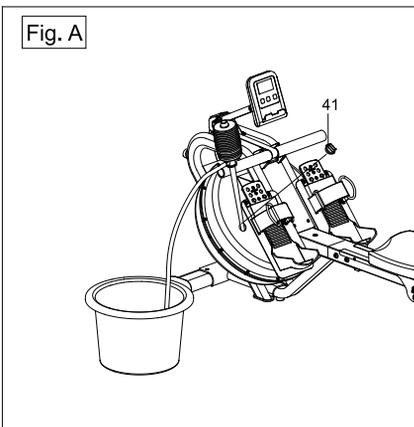
SCHRITTE 5

Bauen Sie den Monitor (#57) am Hauptrahmensatz (#1), befestigen Sie 4 Flachkopf-Innensechskantschrauben M8*15 (#103) daran und ziehen Sie alle Schrauben mit Innensechskantschlüssel (#110) fest.



ANLEITUNG ZUM BEFÜLLEN UND PUMPEN VON WASSER

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



WARTUNGSHINWEISE ZUM WASSERTANK

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

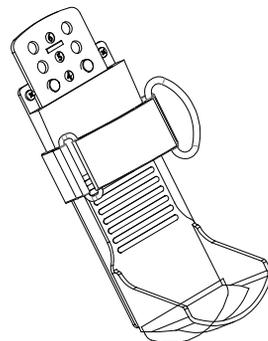
WASSERSTANDSMARKIERUNG

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

PEDALEINSTELLUNG

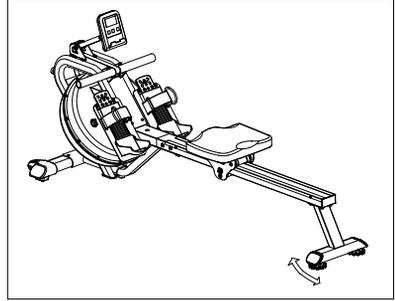
Pedalgurte und Pedale sind in der Länge verstellbar. Sie können sich an Sneaker unterschiedlicher Fußformen anpassen.

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



GLEICHGEWICHTSANPASSUNG

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



! WARNUNG!

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

VORSICHTSMAßNAHMEN BEI DER LAGERUNG

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

! WARNUNG!

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

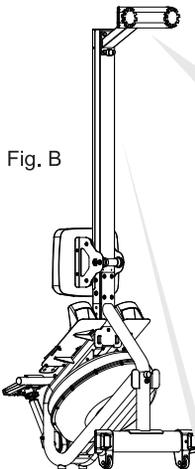


Fig. B

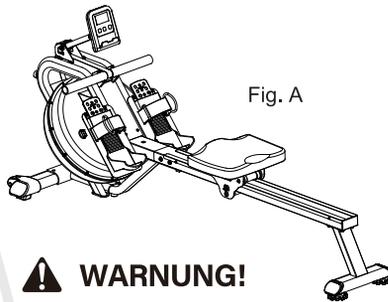


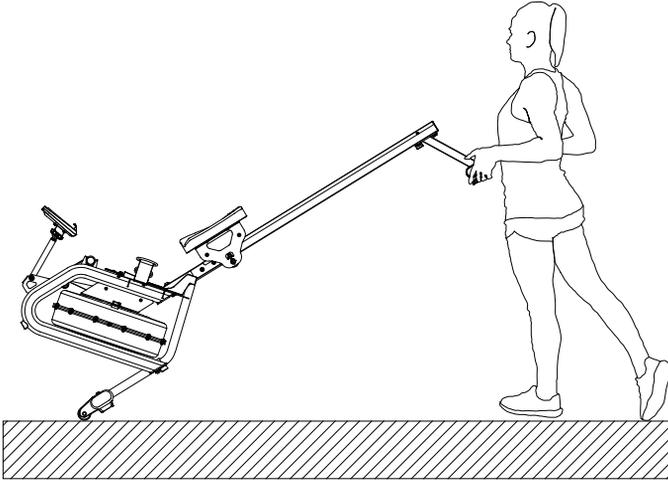
Fig. A

! WARNUNG!

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

VORSICHTSMAßNAHMEN ZUM BEWEGEN DES RUDERGERÄTS

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



TRAININGSLEITFADEN

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

1. AUFWÄRMPHASE

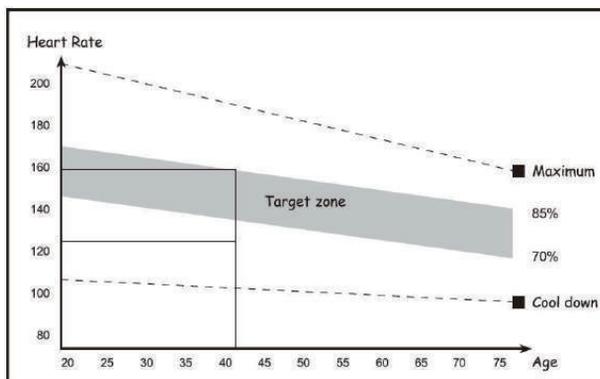
Das Aufwärmen kann dazu beitragen, das Risiko von Krämpfen oder Muskelschäden zu verringern. Es wird empfohlen, einige Dehnübungen wie herunter gezeit zu machen. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden dauern. Bitte dehnen Sie sich entsprechend Ihrem Körperzustand. Wenn Sie Schmerzen verspüren, hören Sie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



2. TRAININGSPHASE

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

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



3. ABKÜHLPHASE

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

4. MUSKELFORMUNG

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

5. ABNEHMEN

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

6. FEHLERÜBERPRÜFUNG

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

BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN MONITOR

FUNKTION DER TASTE

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

FUNKTION UND BEDIENUNG

SCAN

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

TIME

- (1) Zeigt die Gesamtzeit von Anfang bis zum Ende.
- (2) Drücken die Taste „MODE“, bis die Zeit „TIME“ angezeigt wird, und drücken dann die Taste „SET“, um die Zieltrainingszeit einzustellen. Wenn der eingestellte Zeitziel auf 0 heruntergezählt wird, stoppt er für etwa eine Sekunde und beginnt mit dem Aufwärtzählen.

COUNT

- (1) Zeigt die aktuelle Ruderanzahl an.
- (2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „CNT“ angezeigt wird, drücken die Taste „SET“, um den Zielanzahl einzustellen.

Wenn der eingestellte Zielanzahl auf 0 heruntergezählt wird, stoppt er für etwa eine Sekunde und beginnt dann mit dem Aufwärtzählen.

DIST

- (1) Zeigt die Distanz vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
- (2) Drücken die Taste „MODE“, bis die Distanz „DIST“ angezeigt wird, und drücken Sie die Taste „SET“, um die Zielkilometerzahl einzustellen.

Wenn der eingestellte Kilometerstand auf 0 heruntergezählt wird, stoppt er für etwa eine Sekunde und beginnt dann mit dem Aufwärtzählen.

CAL

- (1) Zeigt den Kalorien vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
- (2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis der Kalorien „CAL“ angezeigt wird, drücken die Taste „SET“, um den Zielkalorien einzustellen.

Wenn der eingestellte Zielkalorien auf 0 heruntergezählt wird, stoppt er für etwa eine Sekunde und beginnt dann mit dem Aufwärtzählen.

TCNT

Die Gesamtanzahl der Übungen seit dem Einsetzen der Batterie.

PULSE

Zeigt die aktuelle Herzfrequenz (Zahl/Minute) an.

Drücken die Taste MODE, bis „PULSE“ angezeigt wird. Bevor Sie Ihre Herzfrequenz messen, müssen Sie einen Bluetooth-Herzfrequenzgurt oder eine Herzfrequenzuhr tragen. Nach 6–7 Sekunden zeigt der Monitor Ihre aktuelle Herzfrequenz (Zahl/Minute) an.

*Hinweis: Während der Herzfrequenzmessung wird der Messwert durch Kontaktstörungen beeinflusst.

Die ersten 2-3 Sekunden können höher sein als der tatsächliche Herzfrequenzwert, danach kehrt die Herzfrequenz zum Normalwert zurück. Messungen dürfen nicht für medizinische Zwecke herangezogen werden.



HINWEIS

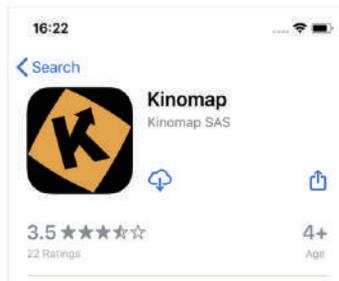
1. Wenn der Monitor schwach ist oder keine Zahlen anzeigt, tauschen Sie bitte die Batterien aus.
2. Wenn innerhalb von 4 Minuten kein Signal empfangen wird, schaltet sich der Monitor automatisch aus.
3. Der Monitor wird automatisch eingeschaltet, wenn Sie mit dem Training beginnen, indem Sie die Taste mit Signaleingang drücken.
4. Der Monitor beginnt automatisch mit der Zählung, wenn Sie mit dem Training beginnen, und stoppt die Zählung 4 Sekunden, nachdem Sie mit dem Training aufgehört haben.
5. Das Produkt enthält kein Herzfrequenzgurt-Zubehör. Bei Bedarf bitte ein Herzfrequenzgurt-Zubehör vorbereiten, das ein 5,3kHz Herzfrequenz-Übertragungsprotokoll unterstützt.

SPECIFICATIONS

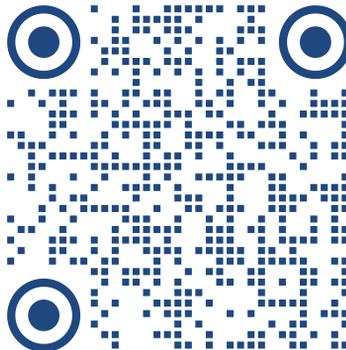
| | | |
|--------------------|----------|------------------------------------|
| FUNCTION | SCAN | Alle 6 Sekunden |
| | TIME | 00:00'~99:59' |
| | COUNT | 0-9999 |
| | DIST | 0.00-9999M |
| | CALORIES | 0.0~999.9KCAL |
| | TCNT | 0-9999 |
| | PULSE | 40 ~ 240BPM |
| AKKU-TYP | | 2 Stück in der Größe –AAA or UM –4 |
| BETRIEBSTEMPERATUR | | 0°C ~ +40°C |
| LAGERTEMPERATUR | | -10°C ~ +60°C |

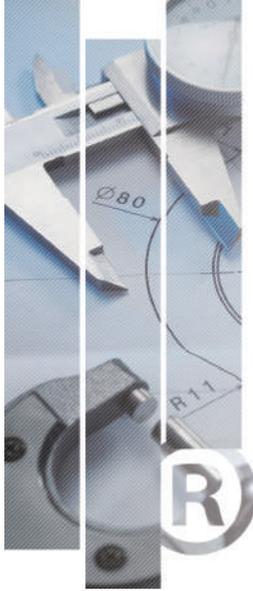
APP-VERBINDUNGSSCHRITTE

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



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





Li ang Health Technology (Beijing) Co. Ltd

Tel: 1-888-828-2521

Scan the Instagram QR Code to reach us online

Email: support@jorotofitness.com