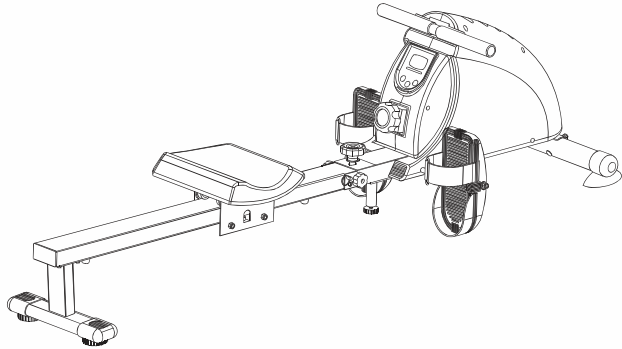
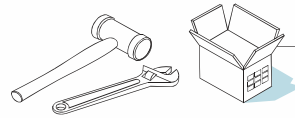


# INSTRUCTION MANUAL

## MAGNETIC FOLDING ROWING MACHINE



### ORIGINAL INSTRUCTION MANUAL RETAIN FOR FUTURE REFERENCE



## Before you start

### Tools

If required, most of our products are supplied with basic tools, which will enable you to successfully assemble your product.

However, you may find it beneficial to have a soft-headed hammer and perhaps an adjustable spanner handy as this may help.

### Prepare the Work Area

It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while you are fitting components and will reduce the possibility of injury during assembly.

### Work with a Friend

You may find it quicker, safer and easier to assemble this product with the help of a friend as some of the components may be large, heavy or awkward to handle alone.

### Unpack the Components

Carefully unpack each component, checking against the parts list that you have all the necessary parts to complete the assembly of your product.

Please note that some of the parts may be pre-fitted to major components, so please check carefully.



## Safety Information

Before you undertake any programme of exercise that will increase cardiovascular activity please be sure to consult with your doctor. Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential. Please read this manual carefully before commencing assembly of your product or starting to exercise.

- \* Please keep all children away from exercise products when in use. Do not allow children to climb on them when they are not in use.
- \* For your own safety, always ensure that there is at least 1 Metre of free space in all directions around your product while you are exercising.
- \* Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically checking all moving parts for obvious signs of wear or damage.
- \* Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners.
- \* Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of slipping in use.
- \* Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught or trapped during exercise.

### Storage and Use

Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.

### Weight Limit

100 kg maximum

### Beginning Exercising

How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you **MUST** start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week.

Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.



## Exercise Information

### Aerobic Exercise Session

Those new to exercise should exercise no more than once a day to start with. As your fitness level increases, increase this to 2 in every 3 days.

When you are comfortable with your routine, exercise for 6 days per week, always take at least one day off per week.

### Warm Up

A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise and Cool Down. Never start a training session without warming up. Never finish one without cooling down correctly. Perform between five and ten minutes of stretching before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps.

### Cool Down

To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.

### Warm Up and Cool Down Exercises

Hold each stretch for a minimum of ten seconds and then relax. Repeat each stretch two or three times. Do this before your Aerobic Exercise session and also after you have finished.



### Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling a slight pull on the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin. Then rotate your head to the left for one count, feeling a slight pull on the right side of your neck. Lastly, drop your head to your chest for one count. Repeat 2 to 3 times.



### Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.



### ShoulderLift

Rotate and lift your right shoulder up towards your ear for one count. Relax then repeat for the left shoulder. Repeat 3-4 times.



### Calf/AchillesStretch

Turn towards the wall and place both hands on it. Support yourself with one leg while the other is placed behind you with the sole flat on the floor. Bend the front leg and lean towards the wall, keeping the rear leg straight so that the calf and Achilles tendon are stretched hold for 5 seconds. Repeat with the other leg. Repeat 2-3 times.



### SideStretch

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Reach your right arm as high as you can for one count, gently stretching the muscles of the stomach and lower back. Repeat the action with your left arm. Repeat 3-4 times.



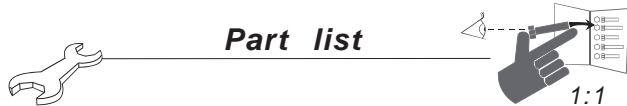
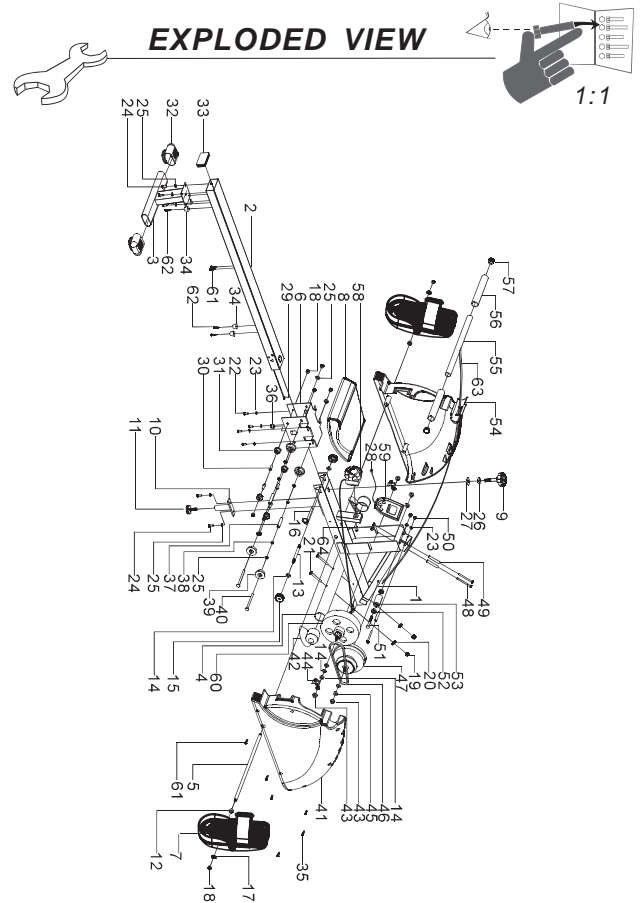
### InnerThighStretch

Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds. Release and repeat 3-4 times.

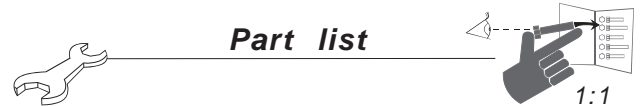


### HamstringStretch

Sit on the floor with your right leg extended and place your left foot flat against the right inner thigh. Stretch forward toward the right foot and hold for 10 seconds. Relax and then repeat with the left leg extended. Repeat 2-3 times.

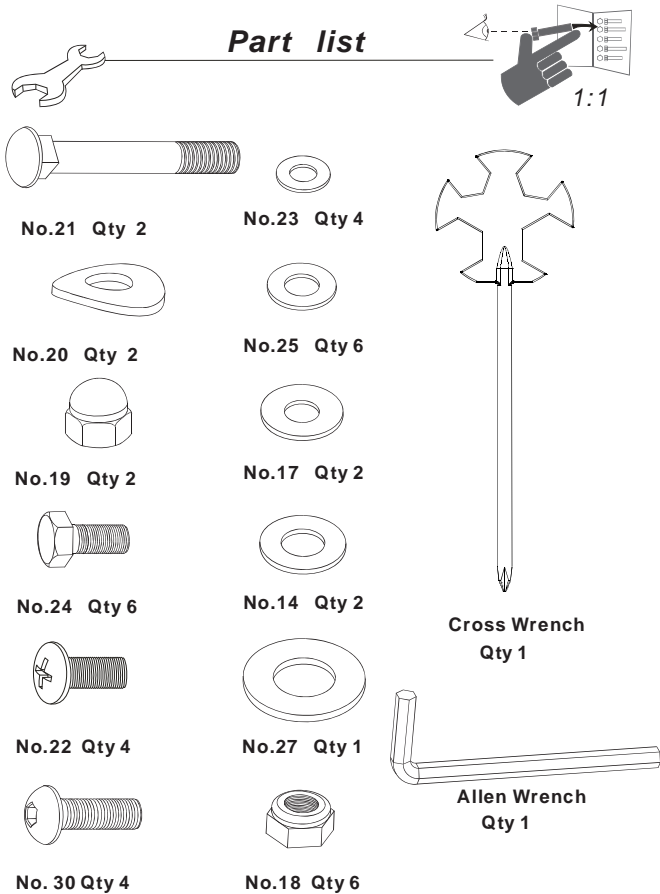


NO	Description	QTY	NO	Description	QTY
01	Main Frame Base	1	20	Curved Washer(φ8xφ20x1.5)	2
02	Rower Frame	1	21	Carriage Bolt (M8X60)	2
03	"T" Rear Stabilizer	1	22	Big Head Screw(M6 x 15)	4
04	Front Stabilizer	1	23	Washer(φ6)	4
05	Axle For Pedal	1	24	Outer Hex Bolt (M8 X16)	6
06	Seat Bracket	1	25	Washer(φ8xφ15x1.5)	6
07	Pedal	2	26	Plastic Washer	1
08	Seat	1	27	Washer(φ12)	1
09	Fixing Knob (M12x60)	1	28	Sensor Wire (Upper)	1
10	Holder Bracket	1	29	Sensor Wire (Lower)	1
11	Adjustment Bolt	1	30	Inner Hex Bolt (M8x25)	4
12	Short Bushing	2	31	Fix Roller	4
13	Fixing Bolt (M10 x 120mm)	1	32	Elliptical Plug	2
14	Washer(φ10)	6	33	Plug	1
15	Knob	2	34	Plastic Block	4
16	Pull Pin (φ8x105)	1	35	Screw (M4x25)	8
17	Washer(φ8xφ20x1.5)	2	36	Magnet	1
18	Nylock Nut(M8)	6	37	Long Bushing	2
19	Domed Nuts (M8)	2	38	Small Bushing	2



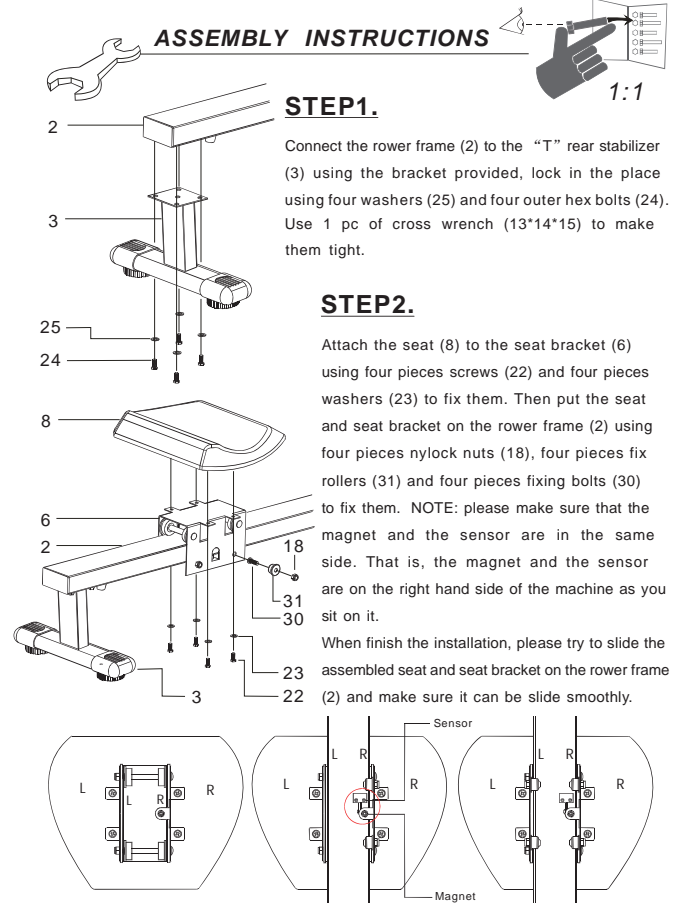
NO	Description	QTY	NO	Description	QTY
39	Pulley	4	52	Bearing	2
40	Carriage Bolt (M8X105)	2	53	Gig Plastic Bushing	1
41	Plastic Cover (L/R)	2	54	Plastic Cover	1
42	Seat Rail End Caps	2	55	Handle Bar	1
43	Nut (3/8" )	4	56	Foam Grip	2
44	Chain Adjuster	2	57	Rear End Cap	2
45	Hex Nut (3/8" )	3	58	Tension Knob	1
46	Strap	1	59	Computer	1
47	Spring Pulley	1	60	Magnetic System Set	1
48	Out Hex Bolt (M6x70)	3	61	Screw (M4x15)	2
49	Small Plastic Bushing	3	62	Screw (M5x25)	4
50	Nut (M6)	3	63	Rope	1
51	Out Hex Bolt (M8x70)	1	64	Screw (M5x19)	1

## Part list



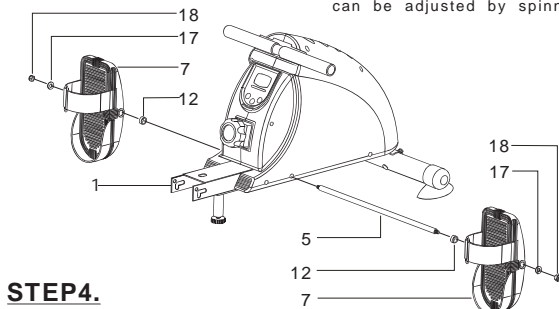
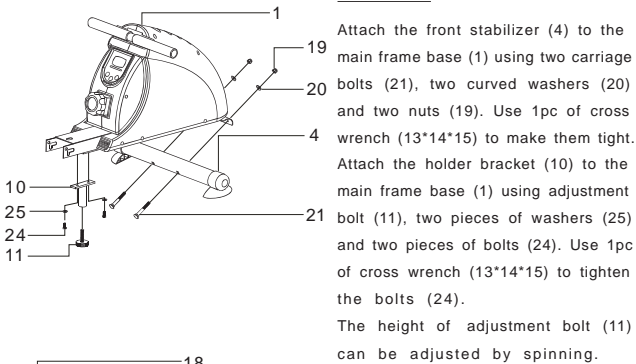
Page8

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Page9

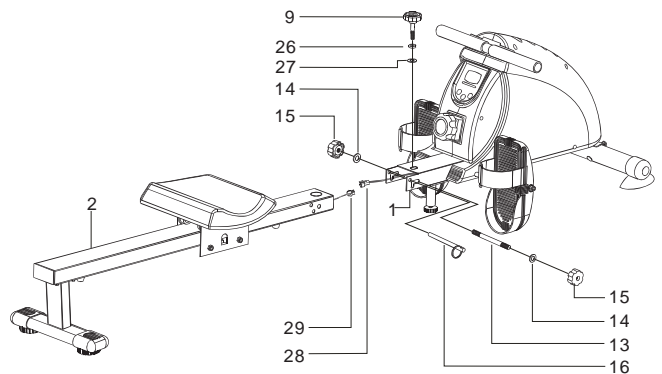
### STEP3.



### STEP4.

First demount 1pc of nylock nut (18), 1pc of washer (17) and 2pcs of bushings (12) at the end of the axle for pedal (5). Then attach one pedal (7) into the axle for pedal (5) followed by one bushing (12). Then slot the assembled axle for pedal (5) through the hole in the main frame base (1). Now start to assemble the other hand pedal onto axle for pedal (5). Slide the other bushing (12) onto the other hand side of the axle for pedal (5) followed by the other pedal (7), the washer (17) and finally the M8 nylock nut (18) remembering to cover each out on the end of your spindle bar with the nylock nut (18). Please use 2pcs of wrench (13\*14\*15) to tighten the right and left pedals at the same time.

Page10



### STEP5.

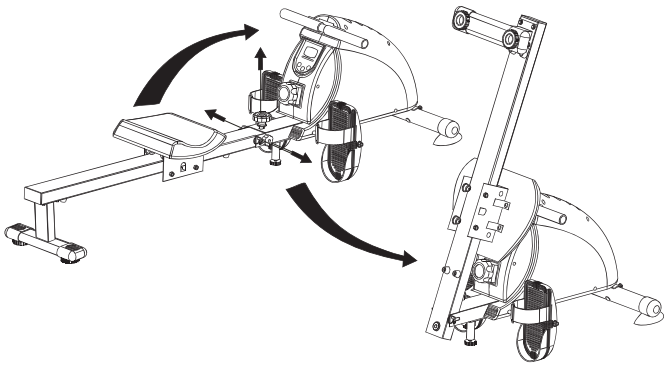
Connect the sensor wires (28 & 29) together, and then slide the rower frame (2) into the main frame base (1) and bolt into place using the fixing bolt (13). Once the bolt is slotted through the nearest pre-drilled hole to the main frame base (1) attach the two washers (14), the two knobs (15). Using the second pre-drilled hole away from the main frame base (1), slot through your pull pin (16). Finally, screw the fixing knob (9), plastic washer (26) and washer (27) into the main frame base (1) using the pre-drilled hole provided. Note: the fixing knob (9) should be spanned on clockwise.

Note:

When the whole installation is finished, please slide the assembled seat and seat bracket on the rower frame (2) and see whether the computer display or not. There will be some numbers on the screen while you slide the assembled seat and seat bracket. If no digital on the screen (blank screen), please check the installation of the seat and the seat bracket on the rower frame (2) (When you press the button on the computer, it turns to zero). If your installation is wrong, please reinstall them according to step 2.

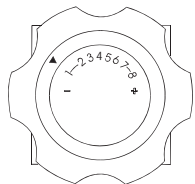
Page11

## FOLDING FOR STORAGE



1. Unscrew the fixing knob (9) from the main frame base (1) and remove the pull pin(16),
  2. Unscrew the knob(15), slide the bolt to the second pre-drilled hole, then make them tight.
  3. pull the rower frame (2) in towards the main frame base (1) and replace the locking pin to keep the rower in a folded position.
- (Please ensure that the sensor cables do not get trapped when tilting the rower frame (2) in towards main frame base (1).

## TENSION ADJUSTMENT



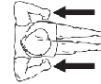
**Adjustable tension for varied resistance**  
Turn the Tension Knob clockwise for high resistance tension, for lower resistance turns the tension knob by Anti-clockwise.

## EXERCISE GUIDE

Rowing is an extremely effective form of exercise. It strengthens the heart and improves circulation as well as exercising all the major muscle groups; the back, waist, arms, shoulders, hips and legs.

### The Basic Rowing Stroke

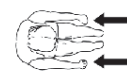
- 1) Sit on the saddle and fasten your feet to the pedals using the Velcro straps. Then take hold of the rowing bar.
- 2) Take up the starting position, leaning forward with your arms straight and knees bent as shown in (Fig 1).
- 3) Push yourself backwards, straightening your back and legs at the same time(Fig 2).
- 4) Continue this movement until you are leaning slightly backwards, during this stage you should bring your arms out of the side.(Fig 3).Then return to stance 2 and repeat . see attached.



(Fig 1)



(Fig 2)



(Fig 3)

## Alternate Rowing Styles

### Arms Only Rowing

This exercise will tone muscles in your arms, shoulders, back and stomach. Sit as shown in Fig 4 with your legs straight, lean forward and grasp the handles. In a gradual and controlled manner lean back to just past the up position continuing to pull the handles towards your chest. Return to the starting position and repeat. See attached.



(Fig 4)



(Fig 5)



(Fig 6)

### Legs Only Rowing

This exercise will help tone muscles in your legs and back. With your back straightly and arms out stretched, bend your legs until you are grasping the rowing arm handles in the starting position, Fig 7. Use your legs to push your body back whilst keeping your arms and back straight.



(Fig 7)



(Fig 8)



(Fig 9)

## COMPUTER INTRODUCTION



### SPECIFICATIONS:

TIME.....00:00-99:59MIN  
CALORIE.....0.0-9999KCAL  
COUNT.....0-9999TIME  
TOTAL COUNT.....0-9999TIME

### KEY FUNCTIONS:

**MODE:** This key lets you select and lock on to a particular function you want.  
**SET:** The key allow you to choose a target value for TIME, COUNT and CALORIE you want.  
**RESET:** Reset the value to zero by pressing the key.

### OPERATION PROCEDURES:

#### 1.AUTO ON/OFF

- ◆The system turns on when any key is pressed or when it sensor an input from the speed sensor.
- ◆The system turns off automatically when the speed has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

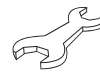
#### 2.RESET

The unit can be reset by either changing battery or pressing the MODE key for 4 seconds.

#### 3.MODE:

To choose the SCAN if you do not want the scan mode, press the pointer on the function you want which begins blinking.

## COMPUTER INTRODUCTION



### 4. FUNCTION:

- TIME** By pressing the MODE key until the pointer advance to TIME. Press the MODE key once to lock on the TIME function. The colon stop blinking.
- COUNT** Press the MODE key until the pointer advance to COUNT and blinking. Press to MODE key once the pointer should stop blinking and lock on To the COUNT function.
- TOTAL COUNT** Press the MODE key until the pointer advance to TOTAL COUNT and blinking. Press the MODE key once to lock on to TOTAL COUNT function.
- CALORIE** Press the MODE key until the pointer advance to CALORIE and blinking. Press the MODE key once the pointer should stop blinking and lock on to the CALORIE function.
- SCAN** Automatic display of the following.  
functions in the order shown: TIME—COUNT—T.COUNT—CALORIE.

### 5. BATTERY

This monitor uses one battery. If improper display on monitor, please reinstall the battery to have a good result.

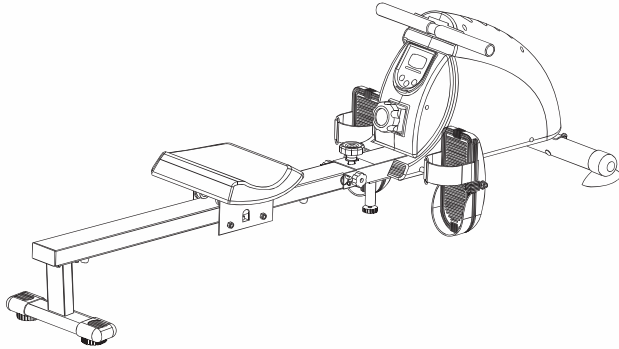
### Correct Disposal of this product



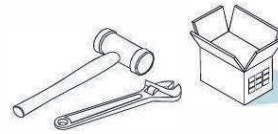
This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used 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.

# BEDIENUNGSANLEITUNG

## RUDERGERÄT MIT MAGNETBREMSE



## ÜBERSETZUNG DER ORIGINALBETRIEBSANLEITUNG FÜR KÜNFTIGE VERWENDUNG AUFBEWAHREN



Vor dem Aufbau

### Werkzeuge

Die meisten unserer Produkte sind mit dem benötigten grundlegenden Werkzeug ausgestattet, wodurch ein unkomplizierter, reibungsloser Zusammenbau sichergestellt ist.

Zusätzlich kann ein Schonhammer und ein verstellbarer Schraubenschlüssel für den Aufbau verwendet werden.

### Vorbereiten der Arbeitsfläche

Bauen Sie das Gerät auf einer sauberen, leeren und ebenen Fläche auf. Stellen Sie dabei sicher, dass Sie für die Befestigung der Teile ungehindert um das Gerät herumgehen können und dabei keine Verletzungsgefahr besteht.

### Aufbau mit Hilfe einer weiteren Person

Das Gerät kann große oder schwere Teile enthalten, die alleine schwer zu montieren sind. Um einen schnellen, sicheren und unkomplizierten Aufbau sicherzustellen, empfehlen wir daher, das Gerät zusammen mit einer zweiten Person aufzubauen.

### Auspacken der Teile

Packen Sie jedes Teil vorsichtig aus und prüfen Sie anhand der Teileliste die Vollständigkeit des Lieferumfangs.

Bitte beachten Sie dabei, dass verschiedene Teile bereits an den Hauptelementen montiert sind.

Seite 1



### Sicherheitshinweise

Vor Beginn eines kardiovaskulären Trainings sollte ein Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt werden. Die regelmäßige körperliche Anstrengung sollte mit Ihrem Arzt abgestimmt und die richtige Verwendung dieses Gerätes sichergestellt sein.

Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig und vollständig bevor Sie mit dem Aufbau des Gerätes oder dem Training beginnen.

- \* Kinder sollten sich nicht in der unmittelbaren Nähe des Gerätes aufhalten während dieses in Benutzung ist. Achten Sie außerdem darauf, dass Kinder nicht auf das Gerät steigen, wenn dieses nicht in Benutzung ist.
- \* Achten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit stets darauf, dass das Gerät während des Trainings in jede Richtung einen Freiraum von mindestens einem Meter hat. Stellen Sie regelmäßig sicher, dass alle Muttern, Schrauben und montierten Teile fest befestigt sind.
- \* Prüfen Sie regelmäßig alle beweglichen Teile auf Schäden und Verschleiß.
- \* Verwenden Sie für die Reinigung ein feuchtes Tuch. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel.
- \* Stellen Sie vor jedem Training sicher, dass das Gerät auf einem festen und ebenen Untergrund aufgestellt ist. Benutzen Sie, wenn nötig, eine geeignete Unterlage, um ein Verrutschen des Gerätes während des Training zu verhindern.
- \* Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung und Schuhe. Tragen Sie keine weite Kleidung, da sich diese während der Benutzung im Gerät verfangen kann.

### Benutzung & Aufbewahrung

Dieses Gerät ist für den Heimgebrauch in geschlossenen Räumen ausgelegt. Bewahren Sie das Gerät daher nicht an besonders kalten oder feuchten Plätzen auf, da dies das Korrodieren von Geräteteilen oder ähnliche für den Hersteller unkontrollierbare Schäden verursachen kann.

### Maximales Benutzergewicht

100 kg

### Beginn des Trainings

Für jeden Benutzer ist zu Beginn des Trainings ein individuell abgestimmter Trainingsplan sinnvoll. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum hinweg nicht trainiert haben oder schwer übergewichtig waren, sollten Sie mit einem langsamen Training beginnen und die Trainingsdauer kontinuierlich um ein paar Minuten pro Woche erhöhen.

Eine ausgewogene Ernährung kombiniert mit einer einfachen, aber effektiven Trainingsroutine wird Ihnen zu einem besseren körperlichen und geistigen Wohlbefinden verhelfen.

Seite 2



### Trainingshinweise

#### Aerobes Training

Trainingsanfänger sollten nicht mehr als eine Trainingseinheit pro Tag absolvieren. Mit steigender Kondition kann dieses Pensum um eine weitere Trainingseinheit an jedem 3. Tag ergänzt werden.

Wenn Sie sich mit dieser Trainingsroutine wohlfühlen, trainieren Sie an 6 Tagen pro Woche und legen Sie an mindestens einem Tag eine Trainingspause ein.

#### Aufwärmen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Abschnitten: dem Aufwärmen, dem aeroben Training und dem Abkühlen. Beginnen Sie niemals ein Training ohne vorheriges Aufwärmen und beenden Sie kein Training ohne richtig abzukühlen. Dehnen Sie sich zwischen fünf und zehn Minuten bevor Sie mit dem Training beginnen und verhindern Sie somit eine Überlastung der Muskeln, Zerrungen und Muskelkrämpfe.

#### Abkühlen

Um Müdigkeit und Muskelkater vorzubeugen und Ihren Puls wieder auf eine normale Geschwindigkeit zu bringen, sollten Sie zum Abkühlen für ein paar Minuten in einem entspannten Tempo umhergehen.

#### Übungen zum Aufwärmen und Abkühlen

Halten Sie jede Dehnung für mindestens zehn Sekunden und entspannen Sie dann die Muskeln wieder. Wiederholen Sie jede Dehnübung zwei oder drei Mal. Absolvieren Sie diese Übungen vor und nach jedem Training.



#### Kopfkreisen

Drehen Sie Ihren Kopf so weit nach rechts, bis Sie ein leichtes Ziehen auf der linken Seite Ihres Nackens spüren. Rollen Sie dann Ihren Kopf nach hinten indem Sie Ihr Kinn nach oben strecken.

Drehen Sie Ihren Kopf dann so weit nach links bis Sie ein leichtes Ziehen auf der rechten Seite Ihres Nackens spüren. Lassen Sie schließlich Ihren Kopf auf die Brust fallen. Wiederholen Sie diese Übungsreihe 2 bis 3 Mal.



#### Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorn. Lassen Sie Rücken und Schultern entspannt während Sie Ihren Oberkörper nach vorn sinken lassen. Strecken Sie sich sanft nach unten so weit es für Sie angenehm ist und halten Sie diese Position für 10 Sekunden.

Seite 3



### Schulterkreisen

Kreisen Sie Ihre rechte Schulter und heben Sie sie dabei zu Ihrem Ohr hin an. Entspannen Sie und wiederholen Sie diese Übung mit der linken Schulter. Wiederholen Sie diese Übung 3-4 Mal.



### Dehnen der Waden/ Achillessehne

Stellen Sie sich gegenüber einer Wand und stützen Sie sich mit beiden Händen daran ab. Stabilisieren Sie Ihren Stand indem Sie ein Bein nach vorn nehmen und das andere mit flach aufgesetzter Sohle hinter sich platzieren. Beugen Sie das vordere Bein und lehnen Sie sich gegen die Wand. Halten Sie dabei das andere Bein gestreckt, sodass Wade und Achillessehne gedehnt werden. Halten Sie diese Position für 5 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Wiederholen Sie die Übungen 2-3 Mal.



### Seitliches Dehnen

Drehen Sie Ihre Handflächen nach außen und heben Sie Ihre Arme langsam über Ihren Kopf. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben und dehnen Sie somit Ihre Bauchmuskeln und die des unteren Rückens. Wiederholen Sie diese Übung mit dem linken Arm.

Wiederholen Sie die Übung 3-4 Mal.



### Dehnen der Oberschenkel-Innenseite

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie Ihre Beine zu Ihrer Leiste hin an. Legen Sie dabei Ihre Fußsohlen aufeinander. Halten Sie Ihren Rücken gerade und lehnen Sie sich nach vorn über Ihre Füße. Spannen Sie so die Oberschenkelmuskeln an und halten Sie diese Position für 5 Sekunden.

Entspannen Sie die Muskeln danach wieder und wiederholen Sie die Übung 3-4 Mal.



### Dehnen der Achillessehne

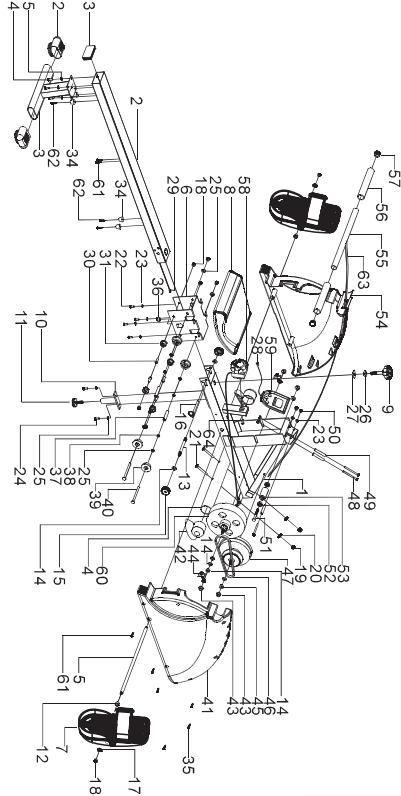
Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie Ihr rechtes Bein aus und legen Sie Ihren linken Fuß flach an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Strecken Sie sich nach vorn hin zu Ihrem rechten Fuß und halten Sie diese Stellung für 10 Sekunden. Entspannen Sie danach und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Wiederholen Sie diese Übung 2-3 Mal.

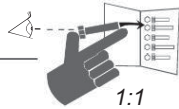


## EXPLOSIONSZEICHNUNG

1:1



## Teilleiste



1:1

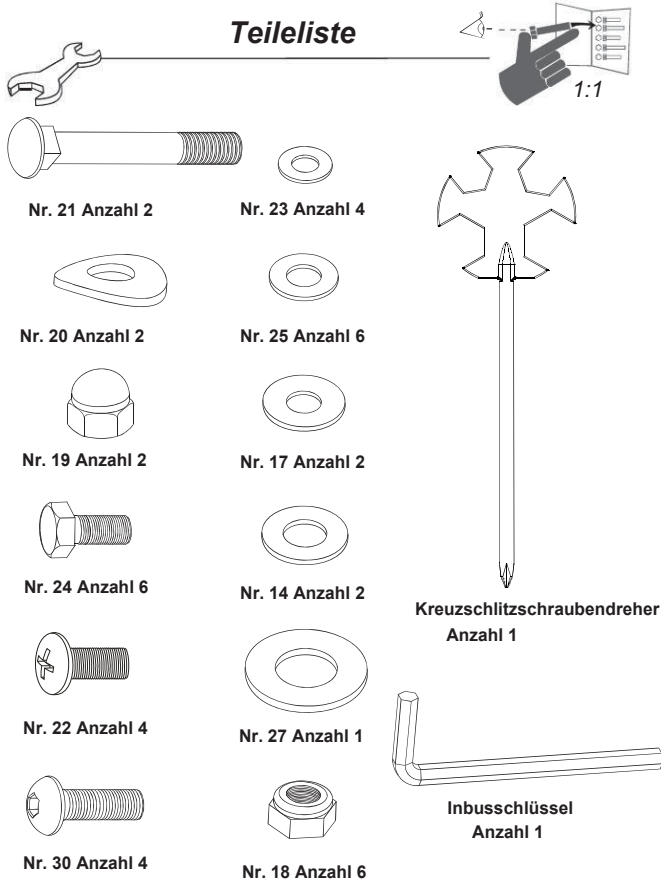
Nr.	Beschreibung	Anzahl	Nr.	Beschreibung	Anzahl
01	Hauptrahmen	1	20	Federscheibe ( 8x 20x1.5)	2
02	Ruderrahmen	1	21	Schlossschraube (M8X60)	2
03	"T"-Standfuß, hinten	1	22	Große Kopfschraube (M6 x 15)	4
04	Standfuß, vorne	1	23	Unterlegscheibe ( 6)	4
05	Achse für Pedale	1	24	Außensechskantschraube (M8 X16)	6
06	Sitzbremse	1	25	Unterlegscheibe ( 8x 15x1.5)	6
07	Pedal	2	26	Kunststoffunterlegscheibe	1
08	Sitz	1	27	Unterlegscheibe ( 12)	1
09	Fixierknopf ( M12x60)	1	28	Sensorkabel (oben)	1
10	Feststellbremse	1	29	Sensorkabel (unten)	1
11	Spannbolzen	1	30	Innensechskantschraube (M8x25)	4
12	Kurze Hülse	2	31	Fixierrolle	4
13	Fixierbolzen (M10 x 120mm)	1	32	Abschlussstück	2
14	Unterlegscheibe ( 10)	6	33	Aufsatz	1
15	Knopf	2	34	Kunststoffblock	4
16	Bolzen ( 8x105)	1	35	Schraube (M4x25)	8
17	Unterlegscheibe ( 8x 20x1.5)	2	36	Magnet	1
18	Rändelmutter (M8)	6	37	Lange Hülse	2
19	Kugelbundmutter (M8)	2	38	Kleine Hülse	2

## Teilleiste

1:1

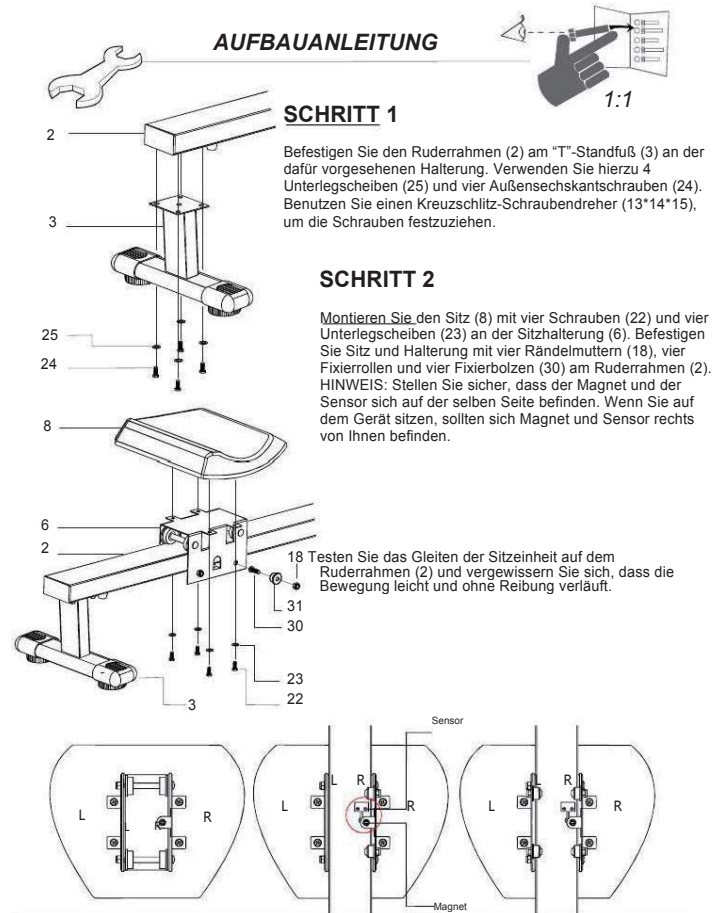
Nr.	Beschreibung	Anzahl	Nr.	Beschreibung	Anzahl
39	Riemenscheibe	4	52	Halter	2
40	Schlossschraube (M8X105)	2	53	Große Kunststoffhülse	1
41	Kunststoffabdeckung (L/R)	2	54	Kunststoffabdeckung	1
42	Endkappe der Sitzschiene	2	55	Handgriff	1
43	Mutter (3/8" )	4	56	Schaumstoffgriff	2
44	Kettenspanner	2	57	Endkappe	2
45	Sechskantmutter (3/8" )	3	58	Drehknopf	1
46	Riemen	1	59	Bedienfeld	1
47	Federscheibe	1	60	Magneteinheit	1
48	Außensechskantschraube(M6x70)	3	61	Schraube (M4x15)	2
49	Kleine Kunststoffhülse	3	62	Schraube (M5x25)	4
50	Mutter (M6)	3	63	Seil	1
51	Außensechskantschraube(M8x70)	1	64	Schraube (M5x19)	1

## Teilleiste



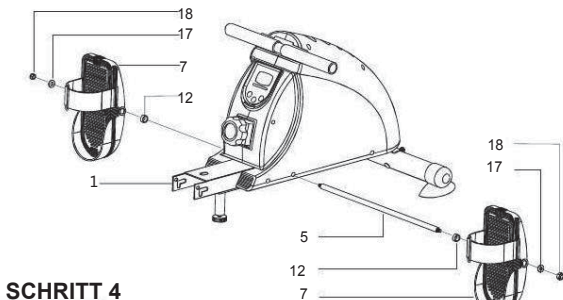
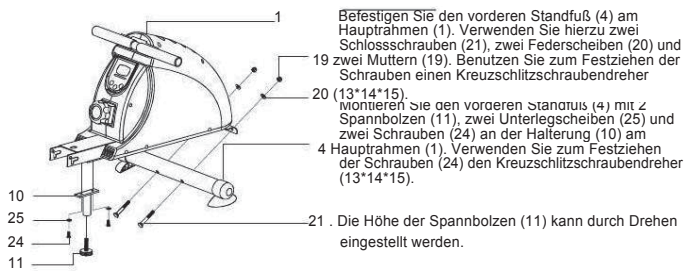
Seite 8

## AUFBAUANLEITUNG



Seite 9

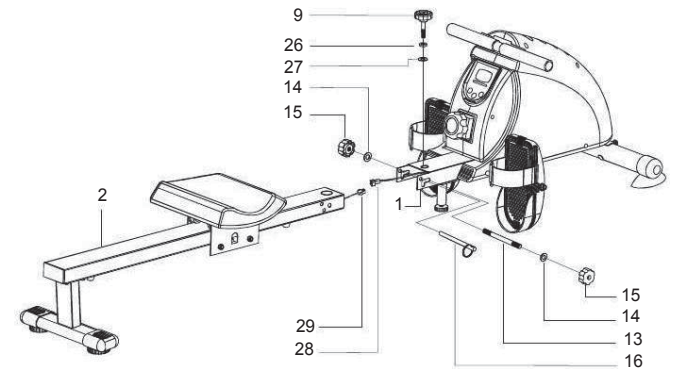
## SCHRITT 3



## SCHRITT 4

Entfernen Sie zuerst die Rändelmutter (18), die Unterlegscheibe (17) und die 2 Hülsen (12) am Ende der Pedalachse (5). Befestigen Sie dann ein Pedal (7) an der Pedalachse (5) und danach eine Hülse (12). Setzen Sie nun die montierte Pedalachse (5) in die entsprechende Öffnung am Hauptrahmen (1) ein. Befestigen Sie dann in gleicher Weise das andere Handpedal an der Pedalachse (5). Schieben Sie die andere Hülse (12) auf der anderen Seite auf die Pedalachse (5) und danach das zweite Pedal (7), eine Unterlegscheibe (17) und als letztes die M8 Rändelmutter (18). Beachten Sie, dass jedes Endstück der Spindel mit einer Rändelmutter (18) versehen werden muss. Verwenden Sie zum gleichzeitigen Festziehen der Pedale zwei Kreuzschlitzschraubendreher (13\*14\*15).

Seite 10



## SCHRITT 5

Verbinden Sie die Sensorkabel (28 & 29) miteinander, schieben Sie den Ruderrahmen (2) in den Hauptrahmen (1) und fixieren Sie beides mit den Fixierbolzen (13).

Sobald der Bolzen in das nächstliegende vorgebohrte Loch am Hauptrahmen (1) eingeführt ist, setzen Sie zwei Unterlegscheiben (14) und die beiden Knöpfe (15) ein.

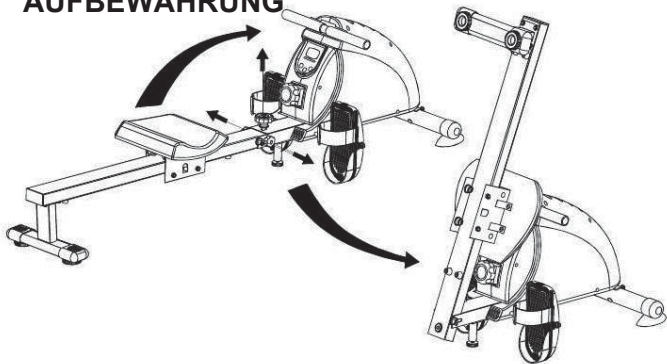
Führen Sie in das zweitnächstliegende vorgebohrte Loch am Hauptrahmen (1) den Bolzen (16) ein. Setzen Sie im letzten Schritt den Fixierknopf (9), eine Kunststoffunterlegscheibe (26) und eine Unterlegscheibe (27) in die entsprechende Vorbohrung am Hauptrahmen (1) ein. Hinweis: Der Fixierknopf (9) kann durch Drehen im Uhrzeigersinn gespannt werden.

Hinweis:

Wenn Sie den Aufbau vollständig abgeschlossen haben, sollten Sie die Sitzeinheit auf dem Ruderrahmen (2) gleiten lassen und prüfen, ob das Bedienfeld auf die Bewegung reagiert. Auf dem Display erscheinen verschiedene Ziffern während Sie die Sitzeinheit bewegen. Falls keine Ziffern auf dem Display sichtbar sind (leerer Bildschirm), überprüfen Sie bitte die Montage der Sitzeinheit auf dem Ruderrahmen (2) (Wenn Sie eine Taste auf dem Bedienfeld drücken, wird der Wert auf Null zurückgesetzt). Sollte der Zusammenbau fehlerhaft sein, so wiederholen Sie diesen gemäß der in Schritt 2 dargestellten Anleitung.

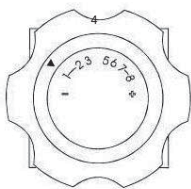
Seite 11

## ZUSAMMENKLAPPEN FÜR DIE AUFBEWAHRUNG



- Schrauben Sie den Fixierknopf (9) aus dem Hauptrahmen (1) und entfernen Sie den Bolzen (16).
- Schrauben Sie den Knopf (15) heraus, setzen Sie die Schraube in das zweite vorgebohrte Loch ein und ziehen Sie beide fest.
- Schieben Sie den Ruderrahmen (2) in den Hauptrahmen (1) und setzen Sie den Sicherungsstift wieder ein, um das Rudergert in der gefalteten Position zu fixieren. (Stellen Sie sicher, dass die Sensorkabel nicht eingeklemmt werden, wenn Sie den Ruderrahmen (2) zum Hauptrahmen (1) neigen.)

## EINSTELLEN DES WIDERSTANDS



### Einstellbare Spannung für variierenden Widerstand

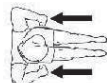
Drehen Sie den Spannkopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen und gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern.

## TRAININGSHINWEISE

Rudern ist eine sehr effektive Trainingsform. Es stärkt das Herz, fördert die Durchblutung und trainiert alle wesentlichen Muskelgruppen wie Rücken, Taille, Arme, Schultern, Hüften und Beine.

### Grundlegender Ruderschlag

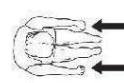
- Setzen Sie sich auf den Sattel und fixieren Sie Ihre Füße mit den Klettstreifen an den Pedalen. Umfassen Sie dann die Ruderstange.
- Nehmen Sie die Startposition ein, strecken Sie Ihre Arme nach vorne und ziehen Sie die Knie wie in Abbildung 1 dargestellt an.
- Drücken Sie sich nach hinten indem Sie Rücken und Beine gleichzeitig strecken (Abb. 2).
- Im weiteren Bewegungsablauf dieser Übung lehnen Sie sich leicht nach hinten. Dabei sollten sich Ihre Arme auf beiden Seiten vom Körper wegbewegen (Abb. 3) Begeben Sie sich dann wieder in die zweite Position zurück und wiederholen Sie diese Bewegung wie dargestellt.



(Abb. 1)



(Abb. 2)



(Abb. 3)

## ALTERNATIVE RUDERARTEN

### Rudern nur mit den Armen

Diese Übung trainiert die Muskeln in Ihren Armen, Schultern, in Rücken und Bauch. Setzen Sie sich wie in Abbildung 4 dargestellt mit ausgestreckten Beinen auf den Sitz, lehnen Sie sich nach vorn und umfassen Sie die Griffe. Lehnen Sie sich nun langsam und kontrolliert nach hinten, bis Sie leicht über die aufrechte Position hinaus sind und ziehen Sie die Griffe zu Ihrer Brust heran. Kehren Sie in die Startposition zurück und wiederholen Sie diese Übung wie dargestellt.



(Fig 4)



(Fig 5)



(Fig 6)

### Rudern nur mit den Beinen

Diese Übung hilft Ihnen, Ihre Bein- und Rückenmuskeln zu trainieren. Halten Sie Ihren Rücken aufrecht und Ihre Arme ausgestreckt, ziehen Sie Ihre Knie so weit an bis Sie die Handgriffe umfassen können wie in Abbildung 7 dargestellt. Drücken Sie Ihren Körper mit den Beinen nach hinten während Sie die Arme und den Rücken gerade halten.



(Abb. 7)



(Abb. 8)



(Abb. 9)

## BESCHREIBUNG DES BEDIENFELDS



### SPEZIFIKATIONEN:

ZEIT (TIME).....00:00-99:59MIN

KALORIEN (CALORIE).....0.0-9999KCAL

ZÄHLER (COUNT).....0-9999TIME

GESAMTZÄHLER (TOTAL COUNT).....0-9999TIME

### HAUPTFUNKTIONEN:

**MODE:** Durch Drücken dieser Taste können Sie zwischen den Funktionen wechseln und, wenn gewünscht, eine bestimmte Funktion festlegen.

**SET:** Mit dieser Taste können Sie den gewünschten Wert (ZEIT, ZÄHLER oder KALORIE) einschalten.

**RESET:** Durch Drücken dieser Taste setzen Sie den Wert auf Null zurück.

### BEDIENUNGSANLEITUNG:

#### 1. AUTO AN/AUS

- Das System schaltet sich an sobald eine Taste gedrückt wird oder es ein Signal vom Geschwindigkeitssensor erhält.
- Das System schaltet sich automatisch ab sobald der Geschwindigkeitssensor kein Signal mehr empfängt oder etwa 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wurde.

#### 2. ZURÜCKSETZEN

Das Bedienfeld kann durch einen Batteriewechsel oder durch Gedrückthalten der Taste MODE für 4 Sekunden zurückgesetzt werden

#### 3. MODUS

Falls Sie den SCAN-Modus deaktivieren möchten, drücken Sie auf den Zeiger der entsprechenden Funktion, welcher daraufhin zu Blinken beginnt.

## BESCHREIBUNG DES BEDIENFELDS



### 4. FUNKTIONEN:

**TIME** Drücken Sie die MODE-Taste bis der Zeiger auf TIME zeigt. Drücken Sie die MODE-Taste einmal, um die TIME-Funktion festzulegen. Der Pfeil blinkt nun nicht mehr.

**COUNT** Drücken Sie die MODE-Taste bis der Zeiger auf COUNT zeigt und blinkt. Drücken Sie die MODE-Taste einmal. Der Zeiger hört nun auf zu blinken und die COUNT-Funktion ist aktiviert.

**TOTAL COUNT** Drücken Sie die MODE-Taste bis der Zeiger auf TOTAL COUNT zeigt und blinkt. Drücken Sie die MODE-Taste einmal, um die TOTAL COUNT-Funktion zu aktivieren.

**CALORIE** Drücken Sie die MODE-Taste bis der Zeiger auf CALORIE zeigt und blinkt. Drücken Sie die MODE-Taste einmal. Der Zeiger hört nun auf zu blinken und die CALORIE-Funktion ist eingeschaltet.

**SCAN** Automatische Anzeige der Funktionen in der folgenden Reihenfolge: TIME—COUNT—T.COUNT—CALORIE.

### 5. BATTERIEN

Dieses Bedienfeld benötigt eine Batterie. Falls die Anzeigequalität auf dem Display nachlässt, wechseln Sie bitte die Batterie aus.

### Korrekte Entsorgung dieses Produkts

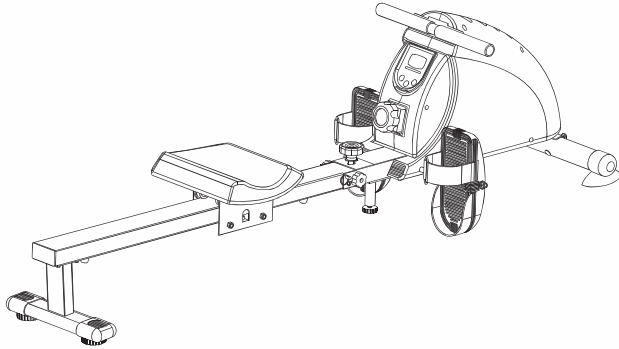


Innerhalb der EU weist dieses Symbol darauf hin, dass dieses Produkt nicht über den Hausmüll entsorgt werden darf. Altgeräte enthalten wertvolle recyclingfähige Materialien, die einer Wiederverwertung zugeführt werden sollten, um der Umwelt bzw. der menschlichen Gesundheit nicht durch unkontrollierte Müllbeseitigung zu schaden. Bitte entsorgen Sie Altgeräte deshalb über geeignete Sammelsysteme oder senden Sie das Gerät zur Entsorgung an die Stelle, bei der Sie es gekauft haben. Diese wird dann das Gerät der stofflichen Verwertung zuführen



**BEDIENUNSANLEITUNG**

RAMEUR PLIANT MAGNÉTIQUE

**Information de sécurité**

Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercice incluant une activité cardiovasculaire. Votre médecin devrait approuver tout exercice intense fréquent, et une bonne utilisation du produit est essentielle. Veuillez lire ce manuel avec attention avant de commencer à assembler le produit ou à vous en servir.

- \* Tenez les enfants à distance des appareils de sport lorsque vous vous en servez. Ne permettez pas aux enfants de grimper sur les appareils lorsqu'ils sont à l'arrêt.
- \* Pour votre propre sécurité, assurez-vous toujours qu'il y ait au moins 1 mètre d'espace libre tout autour de l'appareil pendant que vous vous en servez.
- \* Vérifiez régulièrement que tous les écrous, boulons et logements sont resserrés de façon sûre. Contrôlez régulièrement que les pièces mobiles n'ont pas de signes visibles d'usure ou d'endommagement.
- \* Nettoyez l'appareil seulement avec un chiffon humide, n'utilisez pas de nettoyeurs à base de solvants.
- \* Avant l'utilisation, assurez-vous toujours que votre produit est placé sur une surface solide et plane. Si nécessaire, mettez un tapis caoutchouc sous l'appareil pour réduire le risque de glisser pendant l'utilisation.
- \* Portez toujours des vêtements et des chaussures adaptés (chaussures de sport) durant l'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'accrocher dans l'appareil.

**Rangement et utilisation**

Votre produit est prévu pour être utilisé au sec dans un endroit propre. Ne le rangez pas dans un endroit trop froid ou humide pour éviter qu'il ne rouille ou rencontre d'autres problèmes similaires hors de notre contrôle.

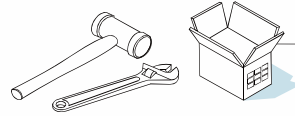
**Limite de poids**

100 kg maximum

**Début de l'exercice**

La façon de commencer la séance d'entraînement varie en fonction des personnes. Si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps, que vous avez été inactif pendant un moment ou que vous êtes en surpoids, commencez doucement et augmentez la durée de votre entraînement petit à petit, de peut-être seulement quelques minutes pour chaque séance par semaine.

Combinez une alimentation bien structurée et un programme simple mais efficace d'entraînement ; cela vous permettra de vous sentir mieux, d'améliorer votre silhouette, et vous aidera très certainement à plus apprécier la vie.

**ÜBERSETZUNG DER ORIGINALBETRIEBSANLEITUNG  
FÜR KÜNFTIGE VERWENDUNG AUFBEWAHREN****Avant de commencer****Outils**

La plupart de nos produits sont fournis avec des outils de base, si nécessaire, ce qui vous permettra d'assembler votre produit. Toutefois, il vous sera utile d'avoir à portée de main un marteau à tête douce et éventuellement une clé à molette.

**Préparer la zone de travail**

Il est important d'assembler votre produit dans un endroit propre, rangé, dégagé. Cela vous permettra de vous déplacer autour du produit pendant que vous fixez les composants et réduira le risque de blessure durant l'assemblage.

**Travailler avec un ami**

Il sera plus rapide, plus sûr et plus simple d'assembler ce produit avec l'aide d'un ami étant donné que certains des composants peuvent être trop grands, trop lourds ou trop compliqués à manier seul.

**Déballer les composants**

Déballer soigneusement chaque composant, en vérifiant à l'aide de la liste des pièces que vous avez toutes les pièces nécessaires pour terminer l'assemblage de votre produit. Notez que certaines pièces peuvent être pré-montées à des composants plus importants, d'où la nécessité de vérifier soigneusement.

**Information concernant l'exercice****Séance d'exercice d'aérobic**

Les personnes débutantes ne devraient pas faire plus d'une séance d'entraînement par semaine au début.

Votre niveau de forme physique augmentant, vous pourrez passer à 2 séances tous les 3 jours. Lorsque vous vous sentirez à l'aise avec votre programme, vous pourrez vous entraîner 6 jours par semaine, mais pensez à toujours avoir au moins un jour de repos par semaine.

**Échauffement**

Un programme de sport efficace est composé de trois parties : échauffement, exercice d'aérobic et récupération. Ne commencez jamais une séance d'entraînement sans échauffement. Ne terminez jamais une séance sans une récupération efficace. Faites entre cinq et dix minutes d'étirements avant de commencer l'entraînement pour éviter les elongations, les claquages et les crampes.

**Récupération**

Pour diminuer la fatigue et les courbatures, récupérez en marchant lentement de façon détendue pendant environ une minute pour permettre à votre rythme cardiaque de redevenir normal.

**Exercices d'échauffement et de récupération**

Maintenez chaque étirement pendant au moins dix secondes puis relâchez. Répétez chaque étirement deux ou trois fois. Faites-le avant votre session d'exercice d'aérobic et après la séance.

**Rouler la tête**

Penchez la tête vers la droite jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement au niveau gauche du cou. Ensuite, ramenez la tête en position initiale et étirez votre menton. Puis, penchez la tête vers la gauche jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement au niveau droit du cou. Enfin, penchez votre tête sur votre poitrine. Répétez 2 à 3 fois.

**Toucher les pieds**

Penchez-vous lentement vers l'avant en pliant à la taille et en détendant le dos et les épaules, tout en descendant le tronc vers l'avant. Étirez-vous doucement aussi loin que possible (la position doit être confortable) et maintenez la position pendant 10 secondes.



### Hausser les épaules

Faites tourner votre épaule droite et soulevez-la en direction de votre épaule. Relâchez puis faites la même chose avec l'épaule gauche. Répétez 3 à 4 fois.



### Étirement du mollet / tendon d'Achille

Tournez-vous et placez vos deux mains contre le mur. Appuyez-vous sur une jambe et placez l'autre derrière vous avec la plante du pied à plat sur le sol. Pliez la jambe avant et penchez-vous vers le mur, tout en gardant la jambe arrière droite pour étirer le mollet et le tendon d'Achille ; maintenez la position pendant 5 secondes. Répétez avec l'autre jambe. Répétez 2 à 3 fois.



### Étirement latéral

Ouvrez les deux bras sur les côtés et levez-les doucement au-dessus de votre tête. Étendez votre bras droit aussi haut que vous le pouvez pour étirer doucement les muscles abdominaux et lombaires. Répétez avec le bras gauche. Répétez 3 à 4 fois.



### Étirement de l'intérieur des cuisses

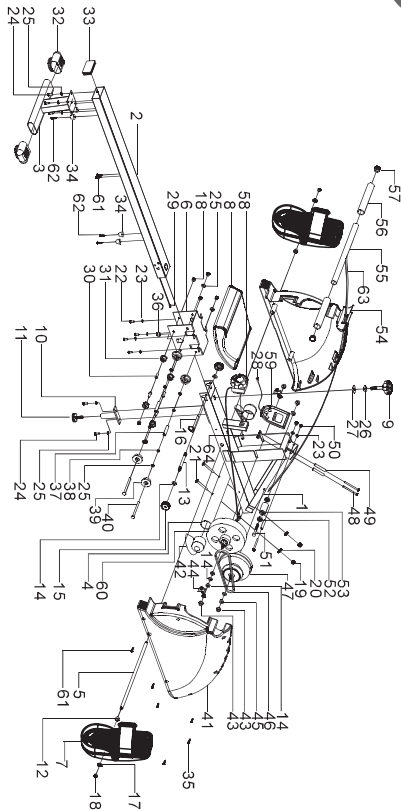
Asseyez-vous par terre en tailleur, les plantes de pied l'une contre l'autre. Gardez votre dos droit et penchez-vous en direction de vos pieds. Contractez les muscles des cuisses et maintenez la position pendant 5 secondes. Relâchez et répétez 3 à 4 fois.



### Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous par terre avec la jambe droite tendue et placez votre pied gauche à plat contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez-vous vers l'avant en direction du pied droit et maintenez la position pendant 10 secondes. Relâchez et recommencez avec la jambe gauche tendue. Répétez 2 à 3 fois.

## Étirement de l'intérieur des cuisses



## PARTS LIST



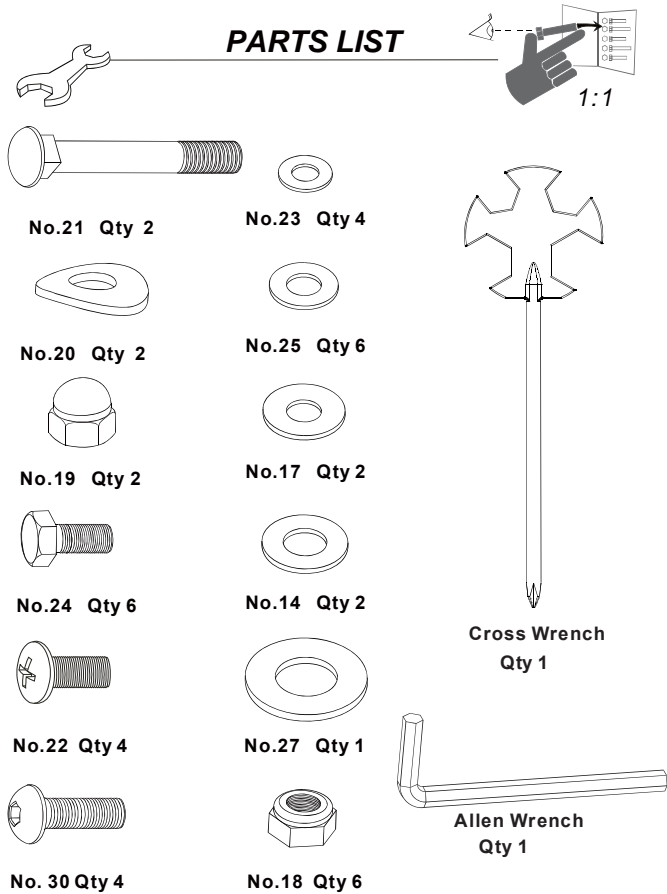
NO	Description	QTY	NO	Description	QTY
01	Main Frame Base	1	20	Curved Washer(ø8xø20x1.5)	2
02	Rower Frame	1	21	Carriage Bolt (M8X60)	2
03	"T" Rear Stabilizer	1	22	Big Head Screw(M6 x 15)	4
04	Front Stabilizer	1	23	Washer(ø6)	4
05	Axle For Pedal	1	24	Outer Hex Bolt (M8 X16)	6
06	Seat Bracket	1	25	Washer(ø8xø15x1.5)	6
07	Pedal	2	26	Plastic Washer	1
08	Seat	1	27	Washer(ø12)	1
09	Fixing Knob M12xø0	1	28	Sensor Wire (Upper)	1
10	Holder Bracket	1	29	Sensor Wire (Lower)	1
11	Adjustment Bolt	1	30	Inner Hex Bolt (M8x25)	4
12	Short Bushing	2	31	Fix Roller	4
13	Fixing Bolt (M10 x 120mm)	1	32	Elliptical Plug	2
14	Washer(ø10)	6	33	Plug	1
15	Knob	2	34	Plastic Block	4
16	Pull Pin (ø8x105)	1	35	Screw (M4x25)	8
17	Washer(ø8xø20x1.5)	2	36	Magnet	1
18	Nylock Nut(M8)	6	37	Long Bushing	2
19	Domed Nuts (M8)	2	38	Small Bushing	2

## PARTS LIST



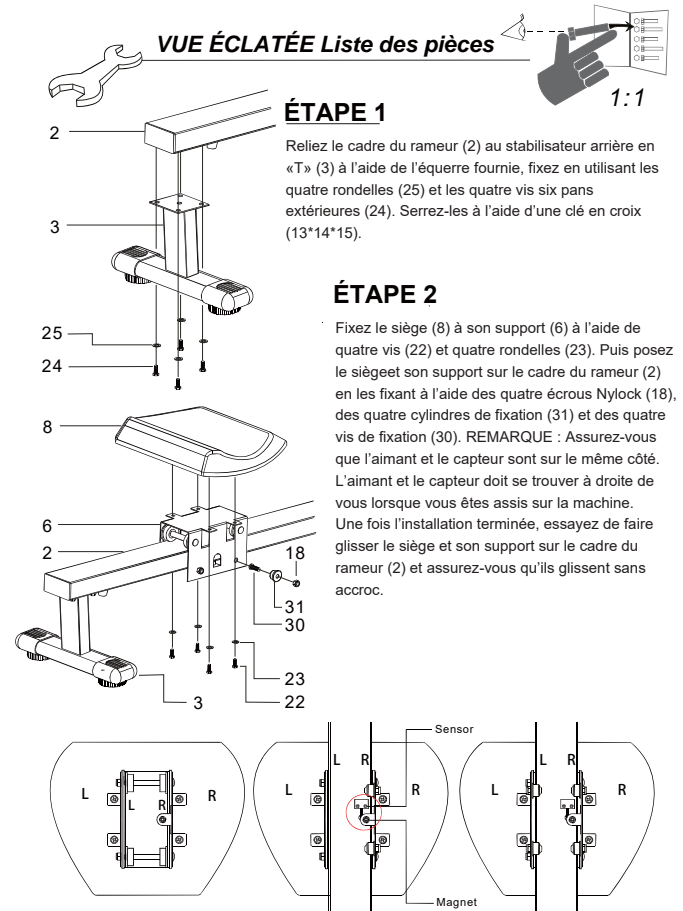
NO	Description	QTY	NO	Description	QTY
39	Pulley	4	52	Bearing	2
40	Carriage Bolt (M8X105)	2	53	Gig Plastic Bushing	1
41	Plastic Cover (L/R)	2	54	Plastic Cover	1
42	Seat Rail End Caps	2	55	Handle Bar	1
43	Nut (3/8" )	4	56	Foam Grip	2
44	Chain Adjuster	2	57	Rear End Cap	2
45	Hex Nut (3/8" )	3	58	Tension Knob	1
46	Strap	1	59	Computer	1
47	Spring Pulley	1	60	Magnetic System Set	1
48	Out Hex Bolt (M6x70)	3	61	Screw (M4x15)	2
49	Small Plastic Bushing	3	62	Screw (M5x25)	4
50	Nut (M6)	3	63	Rope	1
51	Out Hex Bolt (M8x70)	1	64	Screw (M5x19)	1

## PARTS LIST



Page8

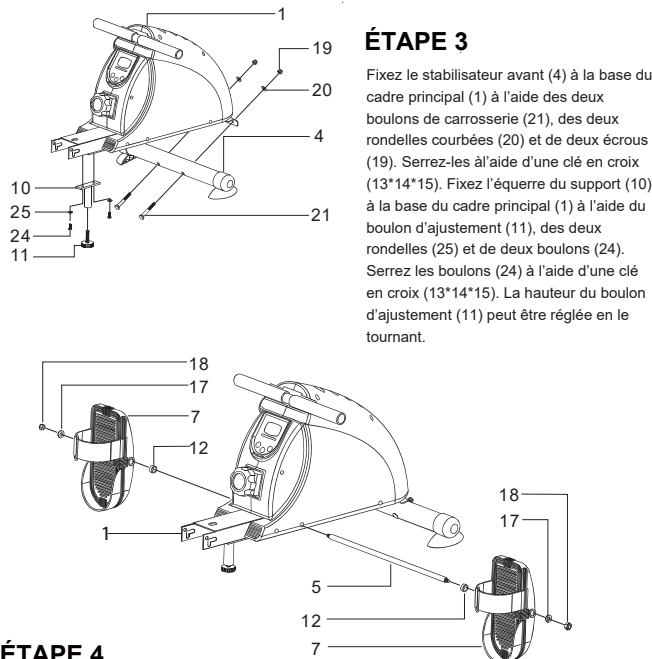
## VUE ÉCLATÉE Liste des pièces



Page9

## ÉTAPE 3

Fixez le stabilisateur avant (4) à la base du cadre principal (1) à l'aide des deux boulons de carrosserie (21), des deux rondelles courbées (20) et de deux écrous (19). Serrez-les à l'aide d'une clé en croix (13\*14\*15). Fixez l'équerre du support (10) à la base du cadre principal (1) à l'aide du boulon d'ajustement (11), des deux rondelles (25) et de deux boulons (24). Serrez les boulons (24) à l'aide d'une clé en croix (13\*14\*15). La hauteur du boulon d'ajustement (11) peut être réglée en le tournant.



## ÉTAPE 4

Démontez d'abord 1 écrou Nylock (18), 1 rondelle (17) et 2 bagues (12) au bout de l'axe de la pédale (5). Puis fixez une pédale (7) à un axe (5), et ajoutez une bague (12). Passez ensuite l'axe de la pédale assemblée (5) à travers le trou de la base du cadre principal (1). Passez ensuite à l'assemblage de l'autre pédale sur son axe (5). Glissez l'autre embout (12) de l'autre côté de l'axe de la pédale (5), puis ajoutez l'autre pédale (7), la rondelle (17) et enfin l'écrou Nylock M8 (18), en n'oubliant pas de rajouter un écrou Nylock à chaque extrémité de l'arbre (18). Serrez les deux pédales en même temps à l'aide de deux clés en croix (13\*14\*15).

Page10

## ÉTAPE 5

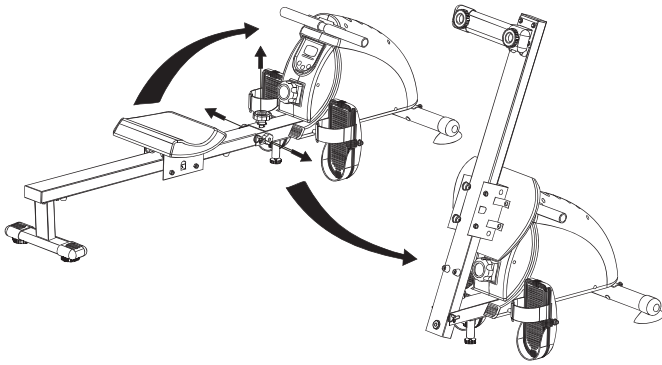
Reliez les fils du capteur (28&29) entre eux, puis glissez le cadre du rameur (2) dans la base du cadre principal (1) et fixez le tout à l'aide du boulon de fixation (13). Une fois que vous avez passé le boulon dans le trou pré-percé le plus proche de la base du cadre principal (1), fixez les deux rondelles (14) et les deux boutons (15). Utilisez le deuxième trou pré-percé sur la base du cadre principal (1) et enfillez la goupille (16). Enfin, vissez le bouton de fixation (9), la rondelle en plastique (26) et la rondelle (27) dans la base du cadre principal (1) en utilisant le trou pré-percé. Remarque : Le bouton de fixation (9) se visse dans le sens des aiguilles d'une montre.

## Remarque :

une fois que l'installation est terminée, faites glisser le siège et son support sur le cadre du rameur (2) et vérifiez que l'affichage du moniteur fonctionne. Des chiffres s'affichent à l'écran lorsque vous faites glisser le siège et son support. Si rien ne s'affiche à l'écran (écran vide), vérifiez l'installation du siège et de son support sur le cadre du rameur (2) (Lorsque vous appuyez sur le bouton du moniteur, il se met à zéro). Si l'installation est incorrecte, recommencez l'étape 2.

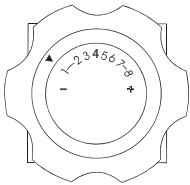
Page11

## PLIER L'APPAREIL POUR LE RANGER



1. Dévissez le bouton de fixation (9) de la base du cadre principal (1) et retirez la goupille (16).
  2. Dévissez le bouton (15), faites glisser le boulon jusqu'au deuxième trou pré-percé et serrez.
  3. Tirez le cadre du rameur (2) vers la base du cadre principal (1) et replacez la goupille de verrouillage pour maintenir le rameur en position pliée.
- Assurez-vous que les fils du capteur ne se coincent pas lorsque vous repliez le cadre du rameur (2) en direction de la base du cadre principal (1).

## RÉGLAGE DE LA TENSION



### Tension réglable pour varier la résistance

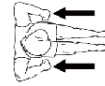
Tournez le bouton de tension dans le sens des aiguilles d'une montre pour une tension de haute résistance ; pour une tension plus faible, tournez le bouton de tension dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre.

## GUIDE D'EXERCICE

Ramer est un exercice particulièrement efficace. Cela renforce le cœur et améliore la circulation, et fait travailler tous les principaux groupes musculaires : le dos, la taille, les bras, les épaules, les hanches et les jambes.

### Le mouvement de base du rameur

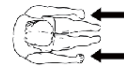
- 1) Asseyez-vous sur le siège et fixez vos pieds dans les pédales à l'aide des bandes Velcro. Puis attrapez la barre du rameur.
  - 2) Mettez-vous en position de départ, en vous penchant vers l'avant avec les bras tendus et les genoux pliés comme montré sur la fig. 1.
  - 3) Redressez votre dos et vos jambes en même temps (fig. 2).
  - 4) Continuez à faire ce mouvement jusqu'à ce que vous penchiez légèrement vers l'arrière, en ramenant vos bras sur le côté (fig. 3). Puis retournez à l'étape 2 et recommencez.
- Voir annexe.



(Fig 1)



(Fig 2)



(Fig 3)

### Autres mouvements de rameur

#### Ramer uniquement avec les bras

Cet exercice raffermi les muscles des bras, des épaules, du dos et les abdominaux. Asseyez-vous comme indiqué sur la fig. 4 avec les jambes tendues, penchez-vous vers l'avant et attrapez les poignées. Redressez-vous graduellement et de façon contrôlée jusqu'à ce que vous dépassiez légèrement la position assise tout en continuant à ramener les poignes vers votre poitrine. Remettez-vous en position de départ et répétez. Voir annexe.



(Fig 4)



(Fig 5)



(Fig 6)

#### Ramer uniquement avec les jambes

Cet exercice vous aidera à tonifier vos muscles des jambes et du dos. Le dos droit et les bras étendus, pliez vos jambes pour atteindre les poignées du rameur en position de départ, fig. 7. Redressez-vous à l'aide des jambes tout en gardant les bras tendus et le dos droits.



(Fig 7)



(Fig 8)



(Fig 9)

## PRÉSENTATION DU MONITEUR



### SPÉCIFICATIONS :

TEMPS .....00:00-99:59MIN  
 CALORIES.....0.0-9999KCAL  
 COMPTEUR.....0-9999FOIS  
 TOTAL.....0-9999EMPS

### FONCTIONS PRINCIPALES :

MODE: Cette touche vous permet de sélectionner et de bloquer sur une fonction en particulier.  
 SET : La touche vous permet de choisir une valeur cible pour TEMPS, COMPTEUR et CALORIES.  
 RESET: Appuyez sur ce bouton pour remettre les valeurs à zéro.

### FONCTIONNEMENT :

#### 1. MARCHE/ARRÊT AUTOMATIQUE

- ◆ Le système se met en marche dès que l'on appuie sur une touche ou lorsqu'il reçoit un signal du capteur de vitesse.
- ◆ Le système s'arrête automatiquement lorsqu'il n'y a pas de signal de vitesse ou qu'aucune touche n'a été utilisée depuis environ 4 minutes.

#### 2. RESET

Le moniteur peut être remis à zéro en changeant la pile ou en appuyant sur la touche MODE pendant 4 secondes.

#### 3. MODE:

Pour choisir le SCAN si vous ne voulez pas la fonction scan, mettez le pointeur sur la fonction désirée, qui commence alors à clignoter.

## PRÉSENTATION DU MONITEUR



### 4. FONCTION

#### TEMPS

En appuyant sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur arrive à TEMPS. Appuyez sur la touche MODE une fois pour bloquer sur la fonction TIME. Le pointeur arrête de clignoter.

#### COMPTEUR

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur arrive à COMPTEUR et clignote. Appuyez une fois sur la touche MODE pour que le pointeur arrête de clignoter et se bloque sur la fonction COMPTEUR.

#### TOTAL

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur arrive à TOTAL et clignote. Appuyez une fois sur la touche MODE pour bloquer sur la fonction TOTAL.

#### CALORIES

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur arrive à CALORIES et clignote. Appuyez une fois sur la touche MODE, le pointeur arrête de clignoter et se bloque sur la fonction CALORIES.

#### SCAN

Affichage automatique des fonctions suivantes dans l'ordre indiqué :  
 TEMPS-COMPTEUR-TOTAL-CALORIES.

### 5. PILE

Ce moniteur utilise une pile. Si l'affichage du moniteur est incorrect, réinstallez la pile pour un meilleur résultat.

### Mise au rebut



Les appareils électriques et électroniques doivent être traités selon des règles bien précises et nécessitent l'implication de chacun, qu'il soit fournisseur ou utilisateur. C'est pour cette raison que votre appareil, tel que le signale le symbole apposé sur sa plaque signalétique ou sur l'emballage, ne doit en aucun cas être jeté dans une poubelle publique ou privée destinée aux ordures ménagères. L'utilisateur a le droit de déposer l'appareil dans des lieux publics de collecte des déchets ou de collecte procédant à un tri sélectif des déchets pour être soit recyclé, soit réutilisé pour d'autres applications conformément à la directive.

Ansprechpartner

TecTake GmbH  
Tauberweg 41  
97999 Igersheim  
Telefon: +49 7931 991 920  
E-Mail: verkauf@tectake.de

contact person

TecTake Ltd  
18 Soho Square  
London W1D 3QL  
United Kingdom  
Telephone: +44 203 488 4565  
mail@tectake.co.uk

Persona de contacto

Ibérica de Distribuciones online del Hogar,  
SLU,  
Méndez Álvaro 20,  
Madrid 28045,  
Número de teléfono: +34 912907933  
correo electrónico: mail@idoh.es

personne de contact

Made4Home SAS  
137 av. Gustave Eiffel  
ZI Rognac Nord  
13340 Rognac (France)  
Numéro de téléphone: +33 4 42 81 81 80  
E-Mail: contact@tectake.fr

referente

TecTake Italia S.r.l.  
Via Innsbruck 29/B  
39100 Bolzano  
Numero di telefono: +39 0471 1800175  
E-Mail: mail@tectake.it