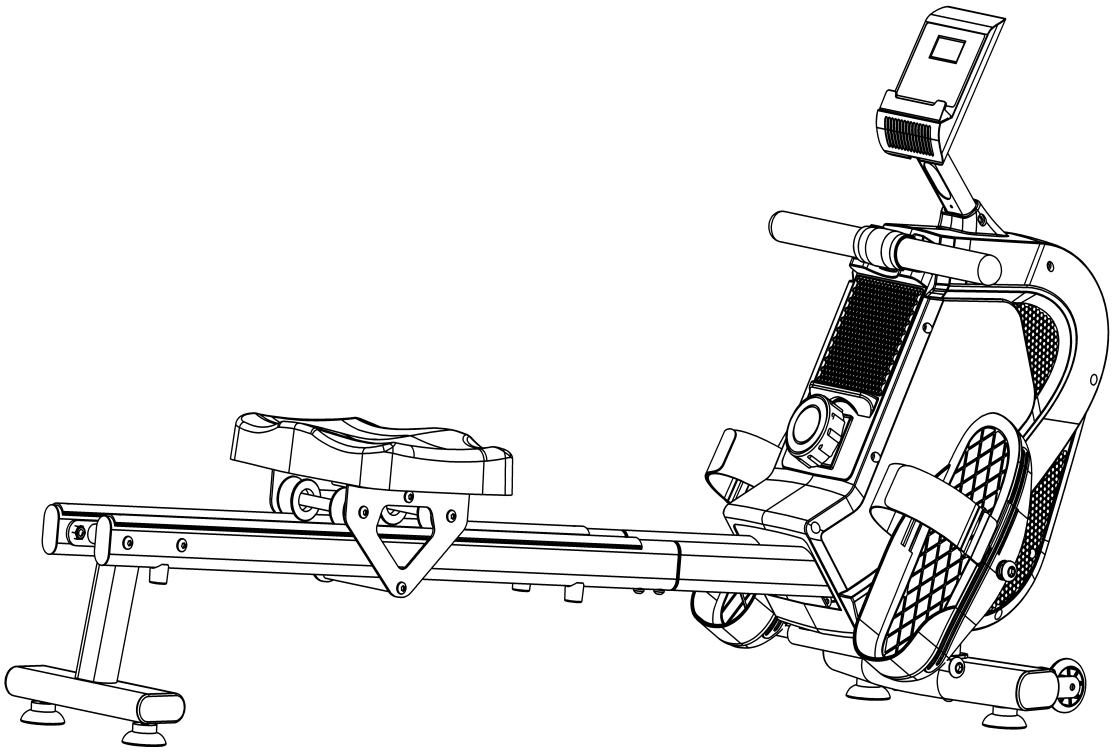
MAGNETIC ROWING MACHINE

USER MANUAL

MODEL:QK-566



IMPORTANT! Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions.
Your satisfaction is very important to us.

CATALOGS

EN.....1-8

FR.....9-16

DE.....17-24

IT.....25-32

ES.....33-40

PL.....41-48

NL.....49-56

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

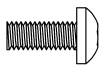
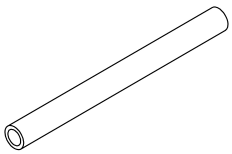
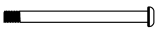
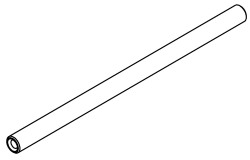
We thank you for choosing our product.To ensure your safety and health, please use this equipment correctly.It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained,and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

1. Before starting any exercise program,you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly.Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals.Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms:pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment.The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet.To ensure safety, the equipment should have at least 2feet(60CM) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment.The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated.If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment.Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 264 pounds(120KG).
10. This equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving are reguired.
12. Your product is intended for use in cool and dry conditions.You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.

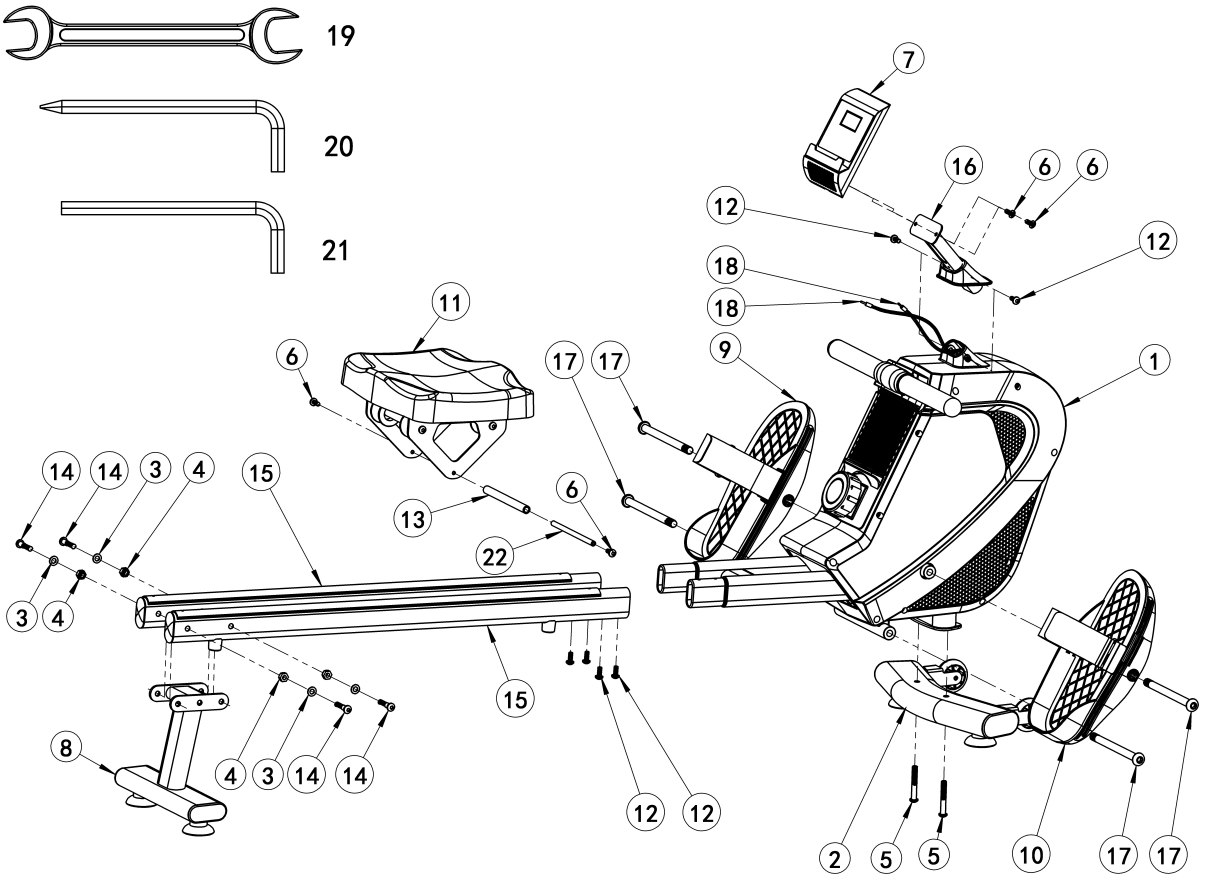
EXERCISE INSTRUCTION

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool down Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workout to four or five times per week. Warning up is an important part of your workout and should begin every session.It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and sketching out your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles. At the end of your workout, repeat these exercises to reduce sore muscle problems.

ASSEMBLY INSTRUCTION

 ⑫ M6*15 4PCS	 ⑤ M8*55 2PCS	 ④ M8 4PCS	 ③ ∅8 4PCS	 ⑬ ∅12 1PC
 ⑰ M12*155 4PCS	 ⑲ 13-15mm 1PC	 ⑳ 5mm 1PC	 ㉑ 4mm 1PC	 ⑭ M8*35 4PCS
 ㉒ ∅8*139 1PC				

PRODUCT EXPLODE DRAWING

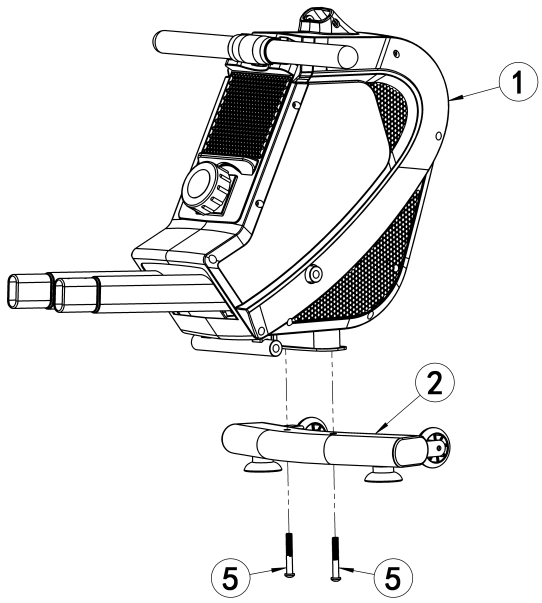


PARTS & HARDWARE LIST

NO	Description	Specification	Q'ty
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Flat washer	Φ8	4
4	Locknut	M8	4
5	Socket cap screw	M8*55	2
6	Plum blossom screw	M5*10	2
7	Monitor		1
8	Rear stabilizer		1
9	Left pedal		1
10	Right pedal		1
11	Saddle		1
12	Socket cap screw	M6*15	10
13	Plastic pad		2

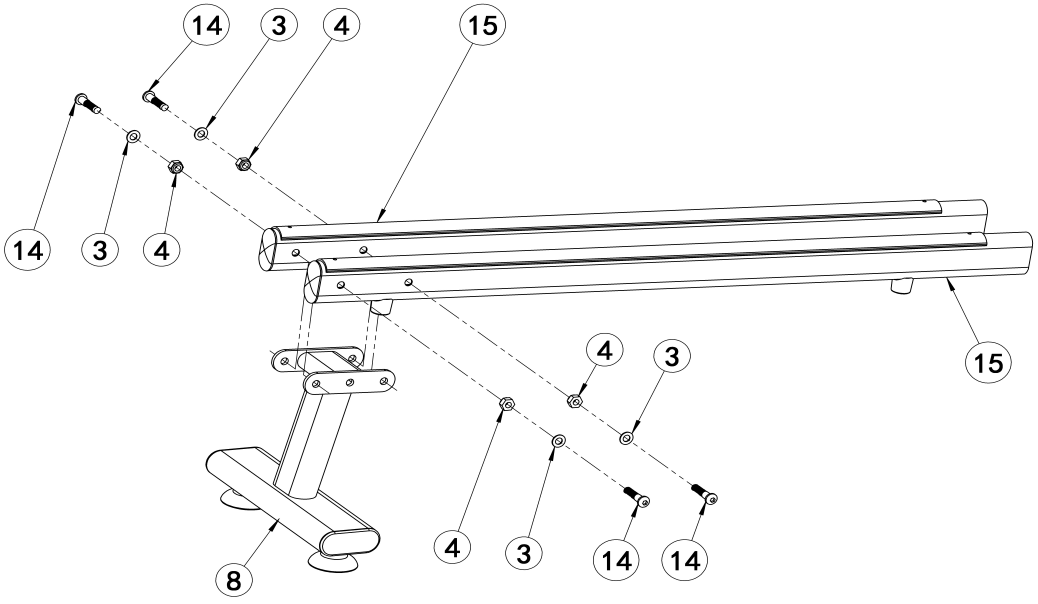
NO	Description	Specification	Q'ty
14	Socket cap screw	M8*35	4
15	Guide rail		2
16	Display connector		1
17	Socket cap screw	M12*155	4
18	Monitor cable	M8	2
19	Open spanner	13-15	1
20	Inner hexagon spanner	6MM	1
21	Inner hexagon spanner	5MM	1

STEP 1:



Connect the main frame (No. 1) and front foot tube (No. 2) together and fix them with round head Socket cap screw(No. 5).

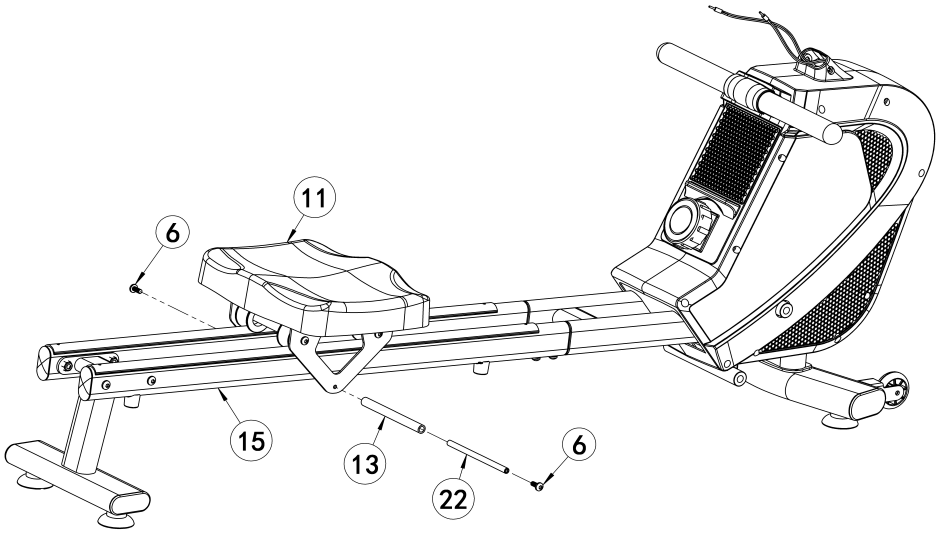
STEP 2:



1, Install the rear stabilizer (8) onto the guide rail (15) and secure it with hex screws (14), Flatwasher (3),and Locknut (4).
Caution: Do not lock it tightly.

2, Install Saddle(11) on the Guide rail(15).

STEP 3:

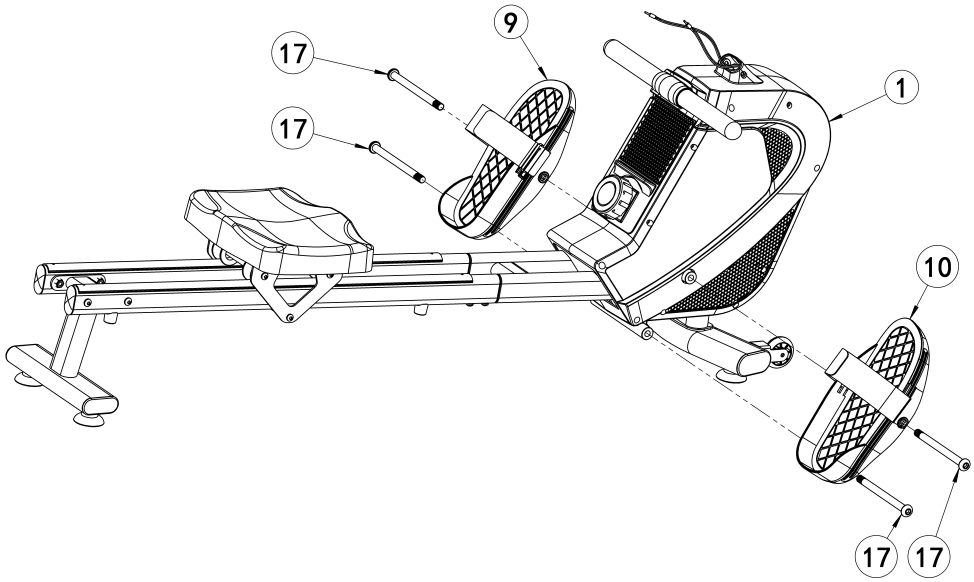


1. Install the Plastic pad (13) onto the Guide rail (15) using the Socket head cap screw (12).

2. Install the Guide rail (15) onto the Main frame (1) using hex screws (12).

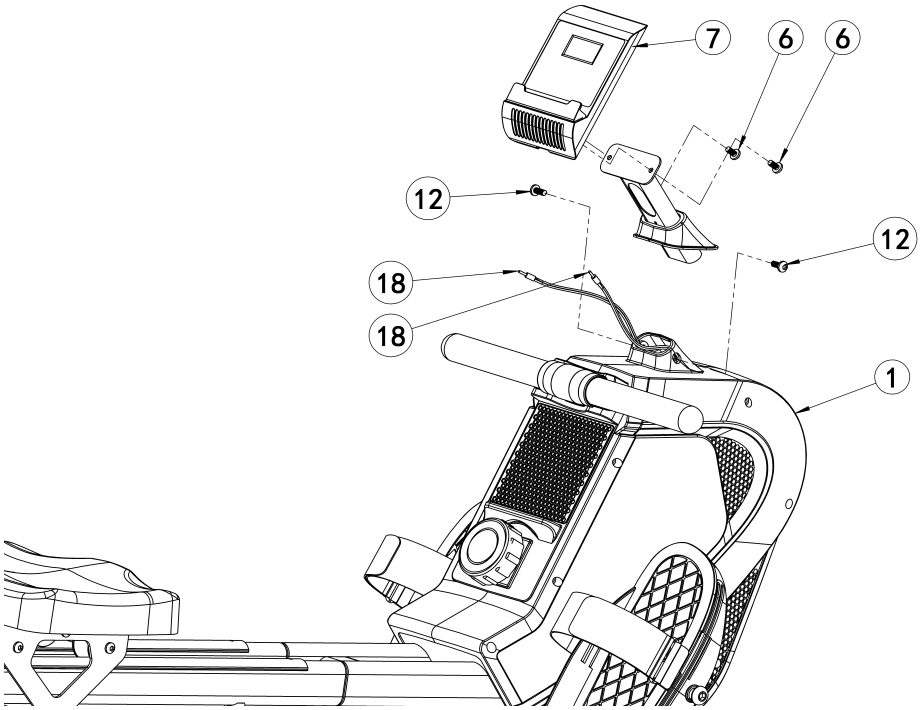
3. Lock the Socket Cap Screw (14).

STEP 4:



1, Install the hexagonal socket screw (17) onto the Main frame (1).
2, TInstall the left pedal (9) and the right pedal (10) on the main frame (1),Fix with socket headcap screw(17)

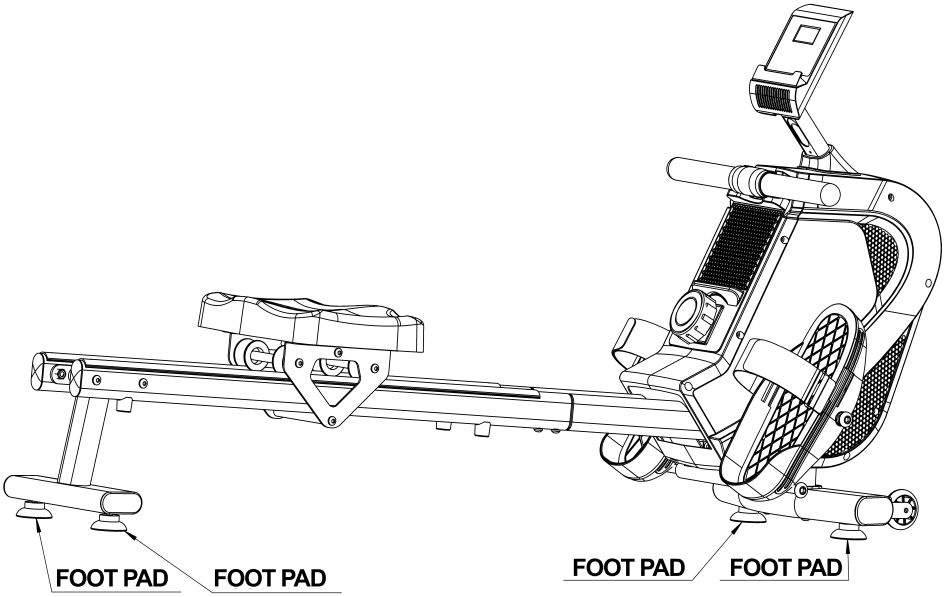
STEP 5:



1, Install the Display connector (16) onto the Main frame (1) and secure it with hex socket screws (12).TAKE CARE: Please extend the Monitorcable (18) from the wire hole of the Display connector(16).

2, Install the monitor (7) onto the monitor connector (16) using the Plum Blossom screw (6).Insert the monitor cable (18) into the monitor (7)..

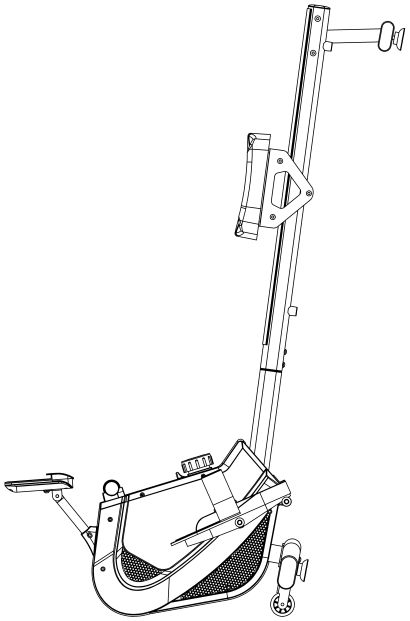
STEP 6:



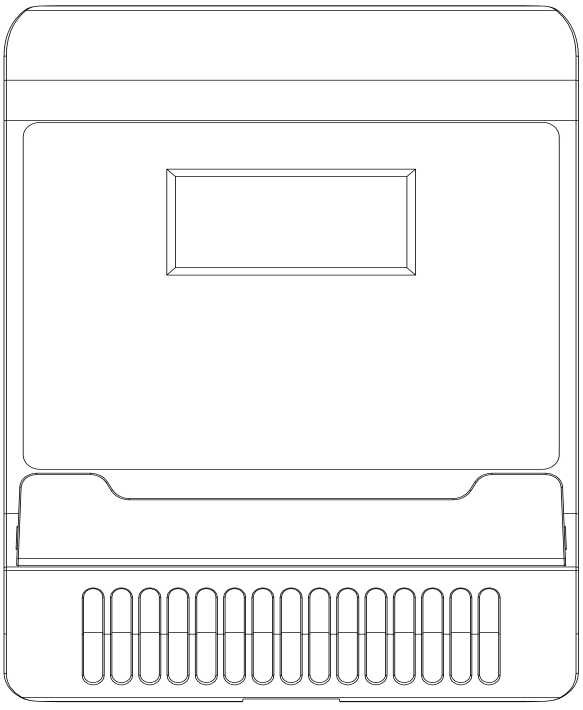
Rotate the FOOT PAD to adjust the machine and ground stability

USE LNSTRUCTION

1. There is a adjust knob under the screen, it is used to adjust the resistance ofrowing from the lowest grade 1 to the highest grade.
2. Please keep a safety distance of 0.6m around exercise area of the equipment during exercising.
3. The machine can be placed upright to reduce space occupation. As shown in thefigure below.



EXERCISE COMPUTER



Exercise Coputer

FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE - Push down for selecting functions.If the long time holds down MODE button down for resetting time、count and calories.
SET -To set the values of time、count and calories when not in scan mode.
RESET-Push down for resetting time、 count and calories .

FUNCTION AND OPERATIONS:

1. SCAN: Press" MODE" button until" SCAN" appears,monitor will rotate through all the 6 functions :Time、Cal、Count、T.Cnt、RPM、,Each display will be hold 4 seconds.
2.TIME: (1)Count the total time from exercise start to end.
(2)Press" MODE" button until" TIME" appears,press" SET" button to set exercise time When the" SET" is zero, the computer will stop 1 seconds after the start of the time
3.CNT: (1)Accumulate the steps while exercising.
(2)Press" MODE" button until" Count" appears,Press" SET" button to set exercise Count. When the" SET" is zero, the computer will stop about 1 seconds after the start of the time
4.TCNT:Display the steps you have exercised
5.RPM: Display the steps per minute while exercising.
6.CAL: (1)Count the total calories from exercise start to end.
(2)Press" MODE" button until" CAL" appears,Press" SET" button to set exercise calories. When the" SET" is zero, the computer will stop about 1 seconds after the start of the time.

NOTE:

1. If the display is faint or shows no figures ,please replace the batteries.
2. The monitor will automatically shut off if therelis no signal received after 4 minutes.
3. The monitor will be auto-powered on when starting to exercise push button w/signal in.
4. The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds .

SPECIFICATIONS:

FUNCTION
AUTO SCAN: Every 4 seconds
TIME: 00:00'~99:59'
COUNT: 0-9999
T.COUNT: 0.0~999.9kCAL
RPM: 0-9999

BATTERY TYPE: 2pcs of SIZE-AAA or UM - 4
OPERATING TEMPERATURE: 0°C~+40°C
STORAGETEMPERATURE: -10°C~+60°C

INFORMATIONS IMPORTANTES RELATIVES À LA SÉCURITÉ

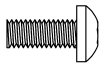
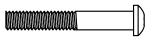
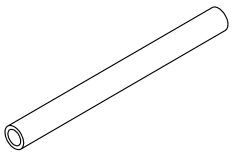
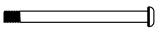
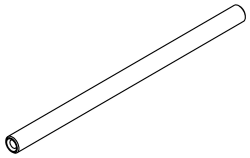
Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Afin de garantir votre sécurité et votre santé, veuillez utiliser cet équipement correctement. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être garantie que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de toutes les mises en garde et précautions.

1. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin afin de déterminer si vous souffrez d'une affection médicale ou physique qui pourrait mettre votre santé et votre sécurité en danger ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
2. Soyez attentif aux signaux envoyés par votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
3. Éloignez les enfants et les animaux domestiques de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé uniquement par des adultes.
4. Utilisez l'équipement sur une surface solide, plane et horizontale, avec une protection pour votre sol ou votre moquette. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit disposer d'un espace libre d'au moins 60 cm (2 pieds) tout autour.
5. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant d'utiliser l'équipement. La sécurité de l'équipement ne peut être garantie que s'il est régulièrement inspecté pour détecter tout dommage et/ou usure.Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant l'exercice, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et ne l'utilisez pas tant que le problème n'a pas été résolu.
6. Utilisez toujours l'équipement conformément aux instructions. Si vous constatez la présence de composants défectueux lors du montage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, cessez immédiatement de l'utiliser et ne l'utilisez pas tant que le problème n'a pas été résolu.
7. Portez des vêtements adaptés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement.
8. Ne placez pas vos doigts ou des objets dans les parties mobiles de l'équipement.
9. La capacité maximale de cette unité est de 120 kg (264 livres).
10. Cet équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Afin d'éviter toute blessure corporelle et/ou tout dommage au produit ou à la propriété, il est nécessaire de le soulever et de le déplacer correctement.
12. Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions fraîches et sèches. Vous devez éviter de le stocker dans des endroits extrêmement froids, chauds ou humides, car cela pourrait entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes.
13. Cet équipement est conçu pour une utilisation à l'intérieur et à domicile uniquement ; il n'est pas destiné à un usage commercial.

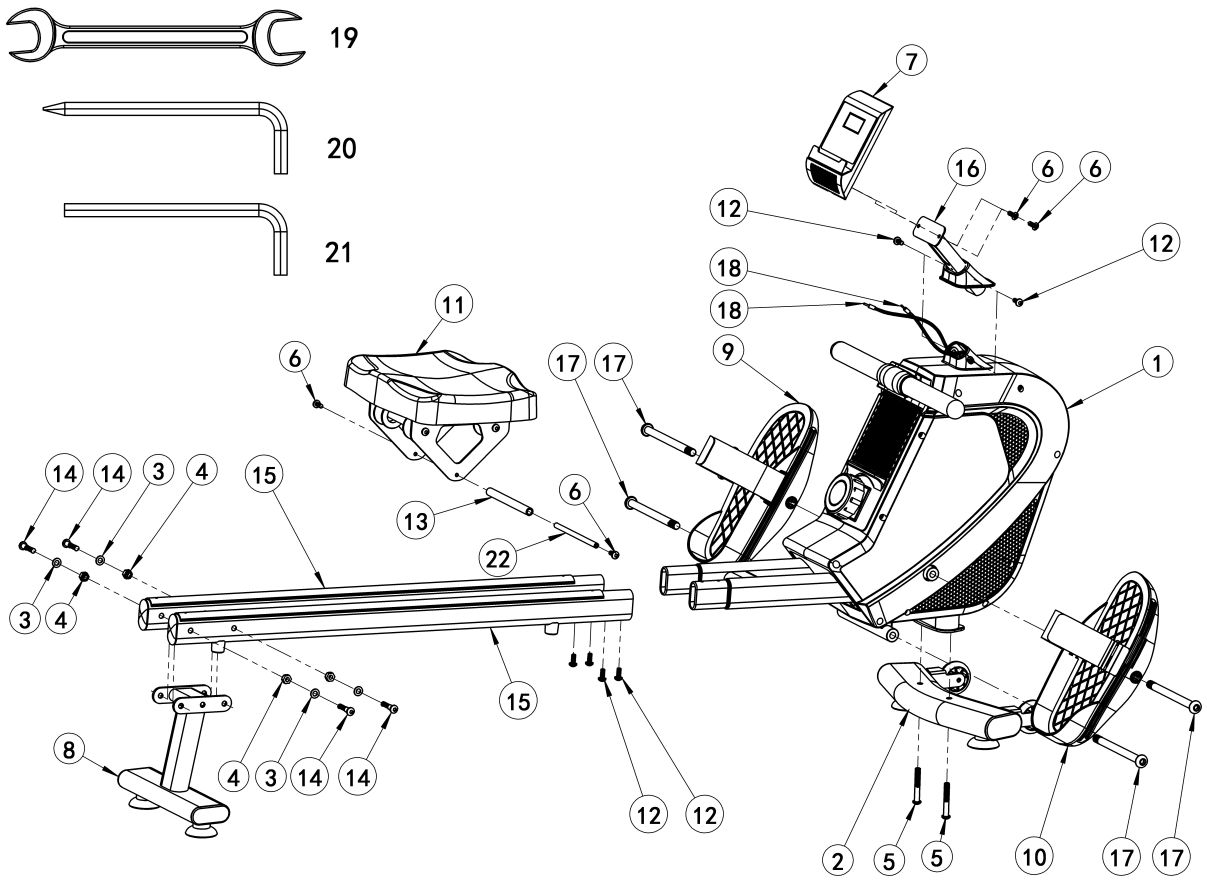
INSTRUCTIONS POUR LES EXERCICES

Un programme d'exercices efficace comprend un échauffement, des exercices d'aérobie et un retour au calme. Effectuez l'ensemble du programme au moins deux fois par semaine, et de préférence trois fois, en respectant un jour de repos entre chaque séance. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence de vos séances à quatre ou cinq fois par semaine. L'échauffement est une partie importante de votre entraînement et doit précéder chaque séance. Il prépare votre corps à des exercices plus intenses en réchauffant et en étirant vos muscles, en augmentant votre circulation sanguine et votre rythme cardiaque, et en apportant plus d'oxygène à vos muscles. À la fin de votre entraînement, répétez ces exercices pour réduire les problèmes de courbatures.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

 ⑫ M6*15 4PCS	 ⑤ M8*55 2PCS	 ④ M8 4PCS	 ③ ∅8 4PCS	 ⑬ ∅12 1PC
 ⑰ M12*155 4PCS	 ⑲ 13-15mm 1PC	 ⑳ 5mm 1PC	 ㉑ 4mm 1PC	 ⑭ M8*35 4PCS
 ㉒ ∅8*139 1PC				

DESSIN TECHNIQUE DU PRODUIT

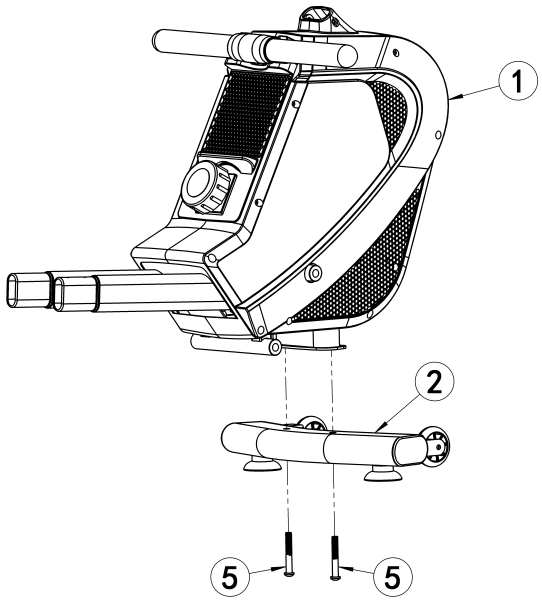


LISTE DES PIÈCES ET DU MATÉRIEL

NO	Description	Spécifications	Q'ty
1	Châssis principal		1
2	Stabilisateur avant		1
3	Rondelle plate	Φ8	4
4	Contre-écrou	M8	4
5	Vis à tête cylindrique	M8*55	2
6	Vis à tête plate	M5*10	2
7	Moniteur		1
8	Stabilisateur arrière		1
9	Pédale gauche		1
10	Pédale droite		1
11	Selle		1
12	Vis à tête cylindrique	M6*15	10
13	Coussin en plastique		2

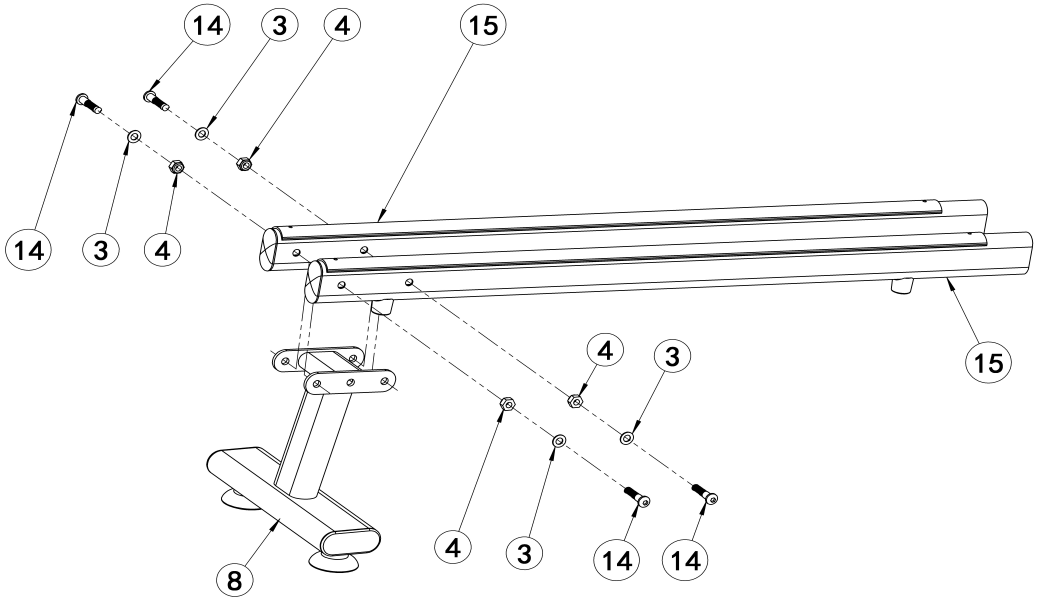
NO	Description	Spécifications	Q'ty
14	Vis à tête cylindrique	M8*35	4
15	Rail de guidage		2
16	Connecteur d'écran		1
17	Vis à tête cylindrique	M12*155	4
18	Câble de moniteur	M8	2
19	Clé plate	13-15	1
20	Clé Allen	6MM	1
21	Clé Allen	5MM	1

ÉTAPE 1:



Assemblez le cadre principal (n°1) et le tube de pied avant (n°2) ensemble et fixez-les avec une vis à tête cylindrique à six pans creux (n°5).

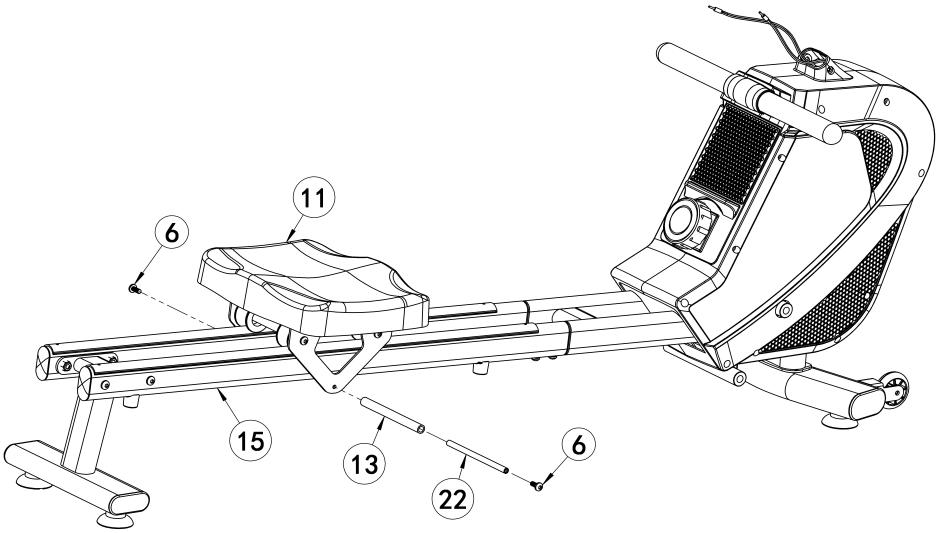
ÉTAPE 2 :



1, Installez le stabilisateur arrière (8) sur le rail de guidage (15) et fixez-le à l'aide de vis hexagonales (14), rondelles plates (3) et contre-écrous (4).
Attention : Ne pas serrer complètement.

2, Installez la selle (11) sur le rail de guidage (15).

ÉTAPE 3:

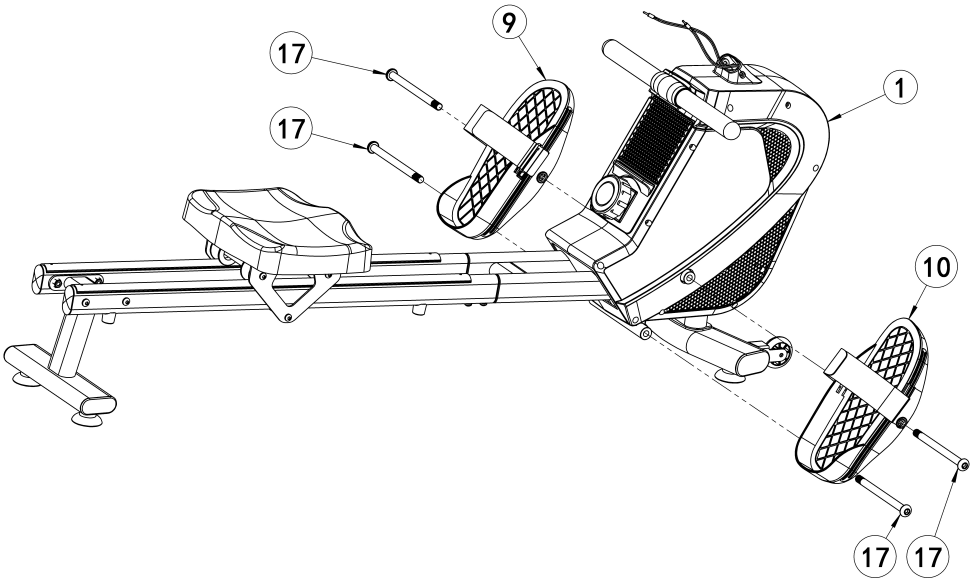


1. Installez le patin en plastique (13) sur le rail de guidage (15) à l'aide de la vis à tête cylindrique à six pans creux (12).

2. Installez le rail de guidage (15) sur le cadre principal (1) à l'aide des vis hexagonales (12).

3. Serrez la vis à tête cylindrique à six pans creux (14).

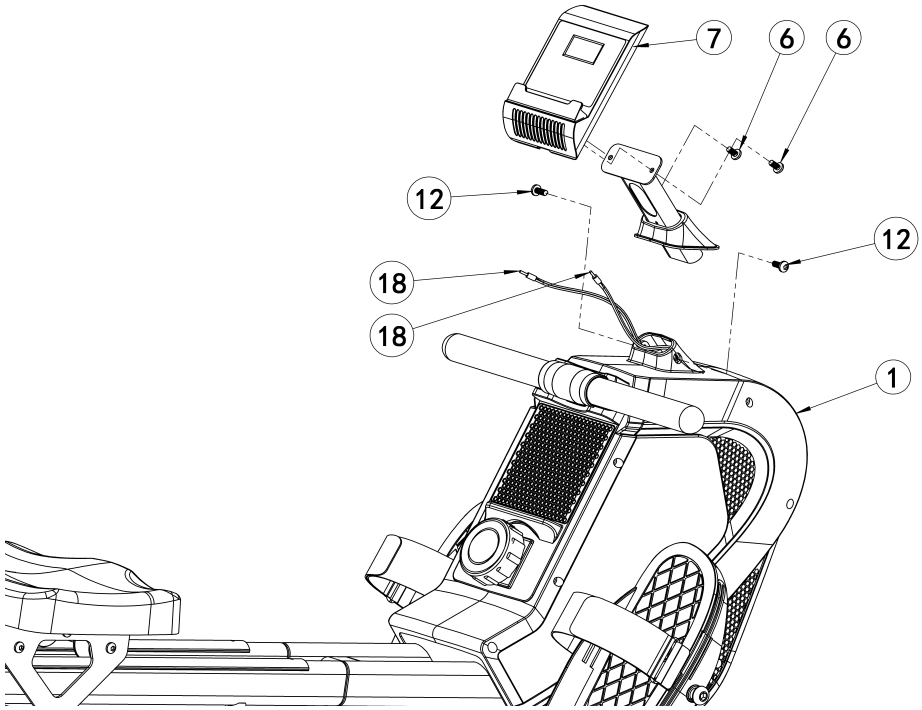
ÉTAPE 4:



1. Installez la vis à six pans creux (17) sur le cadre principal (1).

2. Installez la pédale gauche (9) et la pédale droite (10) sur le cadre principal (1), puis fixez-les à l'aide de la vis à tête cylindrique à six pans creux (17).

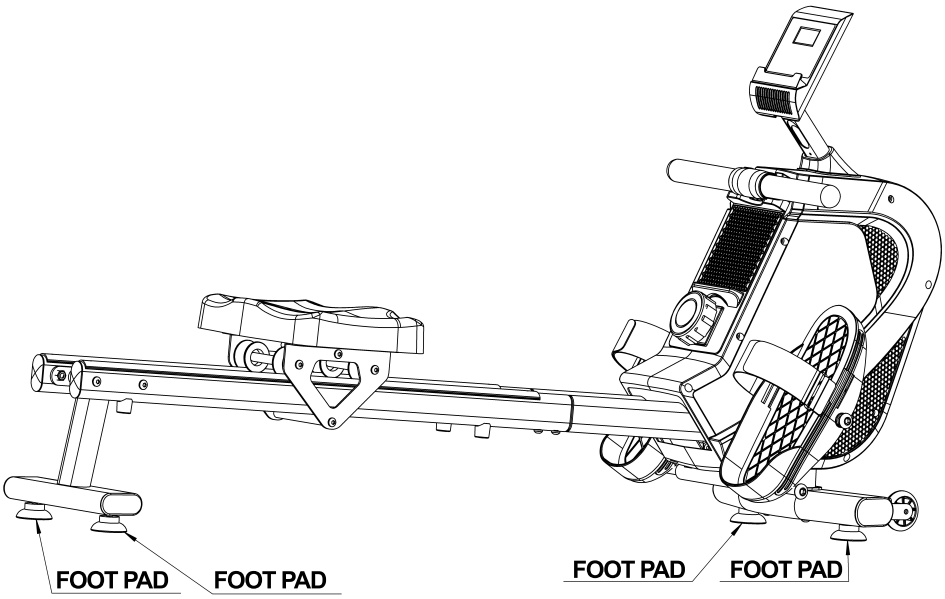
ÉTAPE 5:



Installez le connecteur d'affichage (16) sur le cadre principal (1) et fixez-le à l'aide des vis à six pans creux (12).
ATTENTION : Veillez à faire passer le câble du moniteur (18) à travers l'orifice prévu dans le connecteur d'affichage (16).

Installez le moniteur (7) sur le connecteur de moniteur (16) à l'aide de la vis à tête hexalobulaire (6). Insérez ensuite le câble du moniteur (18) dans le moniteur (7).

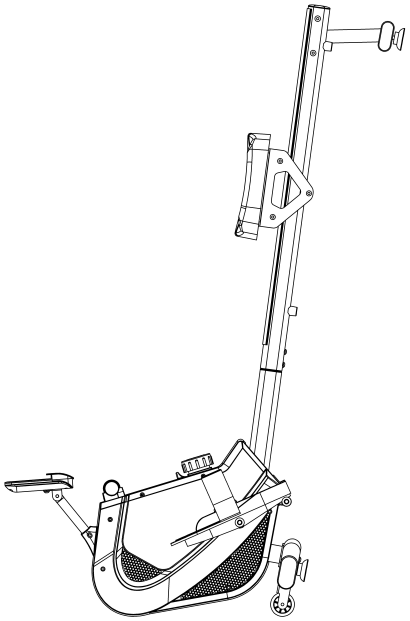
ÉTAPE 6:



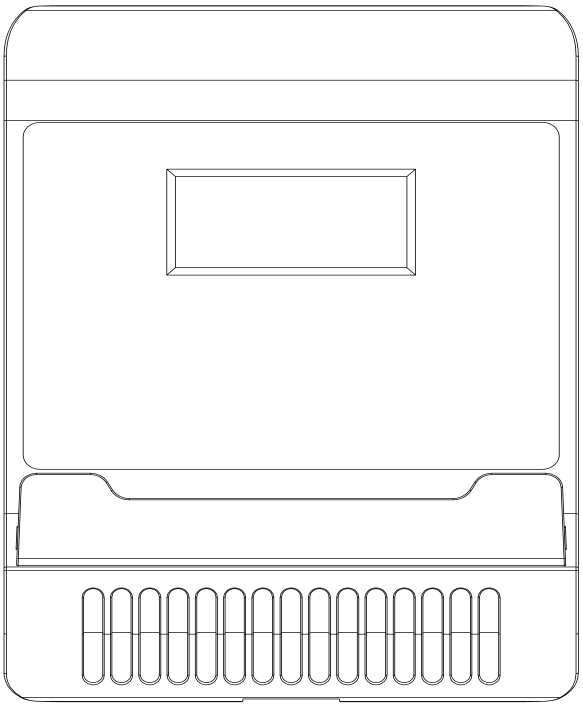
Tournez le PAD DE PIED pour ajuster la stabilité entre la machine et le sol.

MODE D'EMPLOI

1. Sous l'écran se trouve un bouton de réglage qui permet d'ajuster la résistance de l'aviron, du niveau le plus bas (niveau 1) au niveau le plus élevé.
2. Veuillez respecter une distance de sécurité de 0,6 m autour de la zone d'exercice de l'appareil pendant l'entraînement.
3. L'appareil peut être placé à la verticale pour réduire l'espace occupé. Comme illustré dans la figure ci-dessous.



COMPUTER D'EXERCICE



COMPUTER D'EXERCICE

BOUTONS FONCTIONNELS :

MODE : Appuyer pour sélectionner les fonctions. Si le bouton MODE est maintenu enfoncé longtemps, cela réinitialisera le temps, le comptage et les calories.

SET : Permet de définir les valeurs du temps, du comptage et des calories lorsque le mode scan n'est pas activé.

RESET : Appuyer pour réinitialiser le temps, le comptage et les calories.

FONCTIONS ET OPERATIONS :

1. SCAN : Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que « SCAN » s'affiche. L'écran affichera tour à tour les 6 fonctions suivantes : Time, Cal, Count, T.Cnt, RPM. Chaque affichage restera visible pendant 4 secondes.
2. TIME: (1)Compte le temps total d'exercice, du début à la fin. Appuyez sur MODE jusqu'à l'affichage de TIME, puis utilisez SET pour définir la durée. Lorsque la valeur « SET » est égale à zéro, l'ordinateur s'arrête environ 1 seconde après le début du chronométrage.
3. CNT: (1)Totalise les pas effectués pendant l'exercice.
   (2)Appuyez sur MODE jusqu'à Count, puis réglez le nombre de pas via SET. Lorsque la valeur « SET » est égale à zéro, l'ordinateur s'arrête environ 1 seconde après le début du chronométrage.
4. TCNT : affiche le nombre de pas que vous avez effectués
5. RPM : affiche le nombre de pas par minute pendant l'exercice.
6. CAL : (1) Compte le nombre total de calories brûlées depuis le début jusqu'à la fin de l'exercice.
   (2) Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que « CAL » s'affiche, puis appuyez sur le bouton « SET » pour régler les calories brûlées pendant l'exercice. Lorsque « SET » est à zéro, l'ordinateur s'arrête environ 1 seconde après le début du temps.

REMARQUE :

1. Si l'affichage est faible ou ne montre aucun chiffre, veuillez remplacer les piles.
2. Le moniteur s'éteindra automatiquement s'il ne reçoit aucun signal après 4 minutes.
3. Le moniteur s'allumera automatiquement lorsque vous commencerez à faire de l'exercice en appuyant sur le bouton avec le signal.
4. Le moniteur commencera automatiquement à calculer lorsque vous commencerez à faire de l'exercice et arrêtera de calculer lorsque vous cesserez de faire de l'exercice pendant 4 secondes.

SPÉCIFICATIONS:

FONCTION
AUTO SCAN: Every 4 secondes
TIME: 00:00'~99:59'
COUNT: 0-9999
T.COUNT: 0-9999
CALORIES: 0.0~999.9kCAL
RPM: 0-9999

TYPE DE PILE : 2 piles de taille AAA ou UM-4
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT: 0°C ~+40℃
TEMPÉRATURE DE STOCKAGE: -10°C ~ +60°C

WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

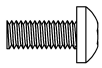
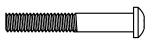
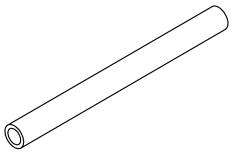
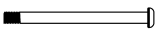
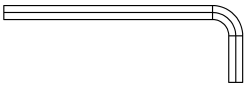
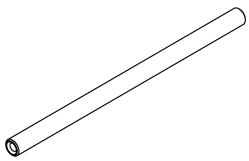
Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben, und bitten Sie, das Gerät zu Ihrer Sicherheit und Gesundheit richtig zu benutzen, indem Sie dieses Handbuch vor dem Zusammenbau und der Benutzung des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

1. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie unter gesundheitlichen oder körperlichen Beschwerden leiden, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß zu benutzen.Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers: Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt..
4. Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich, und lassen Sie um das Gerät herum einen Freiraum von mindestens 2 Fuß (60 cm).
5. Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen, denn die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Abnutzung überprüft wird..
6. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Teile feststellen oder während des Trainings ungewöhnliche Geräusche hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein und verwenden Sie es nicht, bis das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung und vermeiden Sie es, lose Kleidung zu tragen, die sich im Gerät verfangen könnte.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Geräts.
9. Die maximale Gewichtskapazität dieses Geräts beträgt 120 kg .
10. Dieses Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet..
11. Um Körperverletzungen und/oder Schäden am Produkt oder am Eigentum zu vermeiden, müssen Sie das Gerät richtig anheben und bewegen.
12. Das Gerät ist für den Gebrauch in kühlen und trockenen Umgebungen vorgesehen. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Bereichen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen Problemen führen kann.
13. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen und zu Hause konzipiert; es ist nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt.

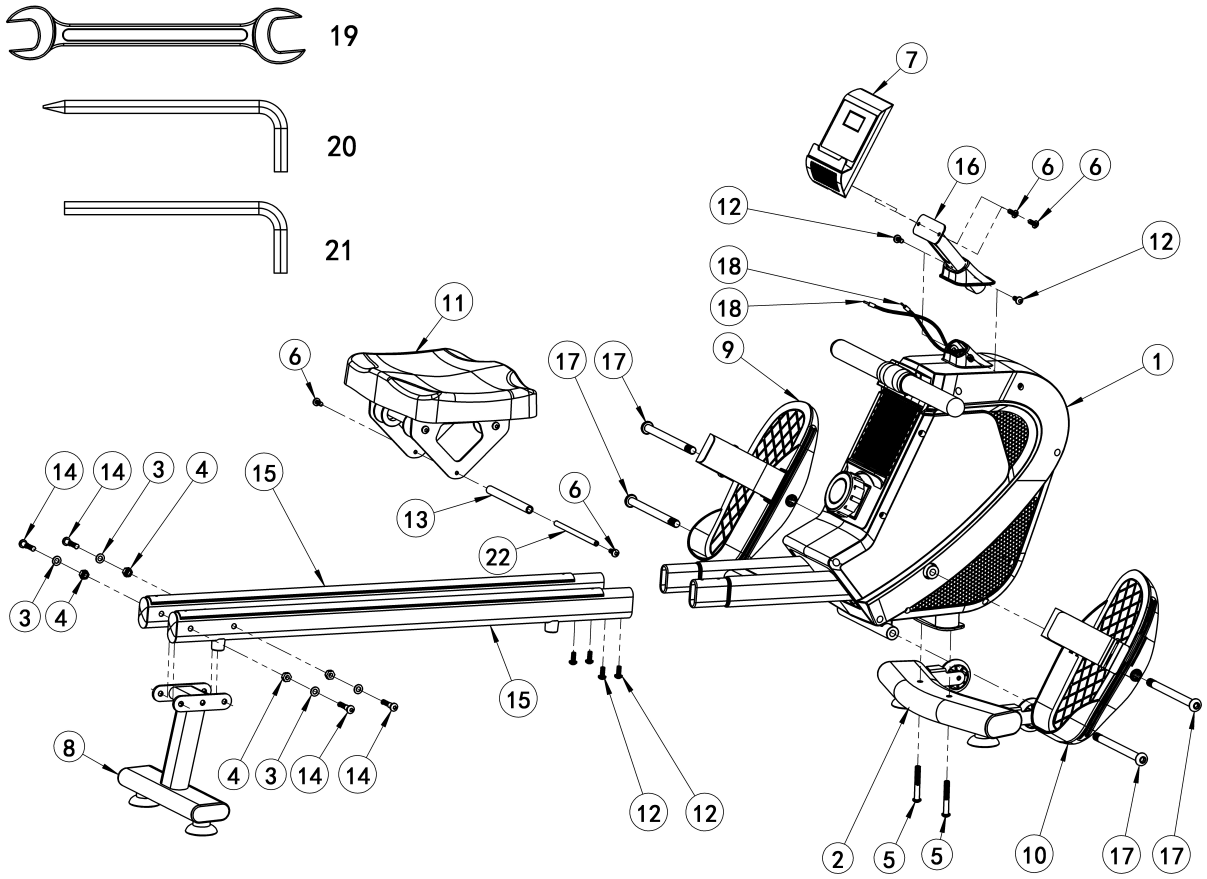
ANLEITUNG ZUR ÜBUNG

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einem Aufwärmprogramm, einer Aerobic-Übung und einem Abwärmprogramm. Führen Sie das gesamte Programm mindestens zwei, besser dreimal pro Woche durch und machen Sie zwischen den Trainingseinheiten einen Tag Pause
Nach einigen Monaten können Sie Ihr Training auf vier oder fünf Mal pro Woche erhöhen. Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil Ihres Trainings und sollte am Anfang jeder Trainingseinheit stehen. Es bereitet Ihren Körper auf die anstrengenderen Übungen vor, indem es die Muskeln aufwärmt und ausformt, den Kreislauf und den Pulsschlag erhöht und die Muskeln mit mehr Sauerstoff versorgt. Wiederholen Sie am Ende Ihres Trainings diese Übungen, um Muskelkater zu vermeiden.

ANLEITUNG ZUR MONTAGE

 ⑫ M6*15 4PCS	 ⑤ M8*55 2PCS	 ④ M8 4PCS	 ③ ∅8 4PCS	 ⑬ ∅12 1PC
 ⑰ M12*155 4PCS	 ⑲ 13-15mm 1PC	 ⑳ 5mm 1PC	 ㉑ 4mm 1PC	 ⑭ M8*35 4PCS
 ㉒ ∅8*139 1PC				

PRODUKTSTRUKTURDIAGRAMM

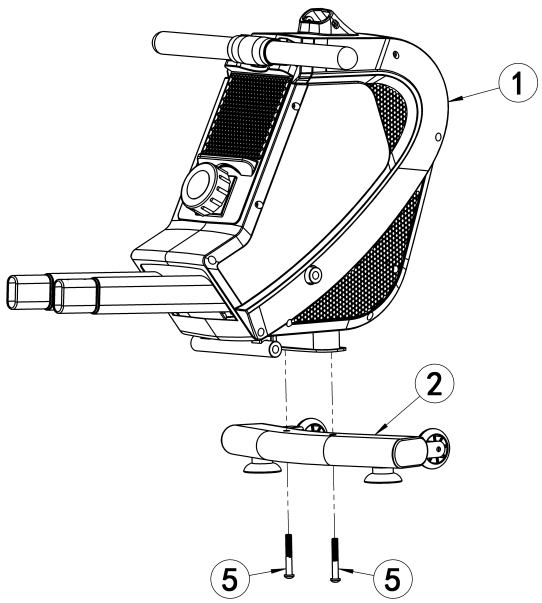


TEILE & HARDWARE LISTE

NO	Beschreibung	Spezifikation	Q'ty
1	Hauptrahmen		1
2	Vorderer Stabilisator		1
3	Unterlegscheibe	Φ8	4
4	Sicherungsmutter	M8	4
5	Zylinderschraube	M8*55	2
6	Pflaumenblütenschraube	M5*10	2
7	Monitor		1
8	Hinterer Stabilisator		1
9	Linkes Pedal		1
10	Rechtes Pedal		1
11	Sattel		1
12	Zylinderschraube	M6*15	10
13	Kunststoffpolster		2

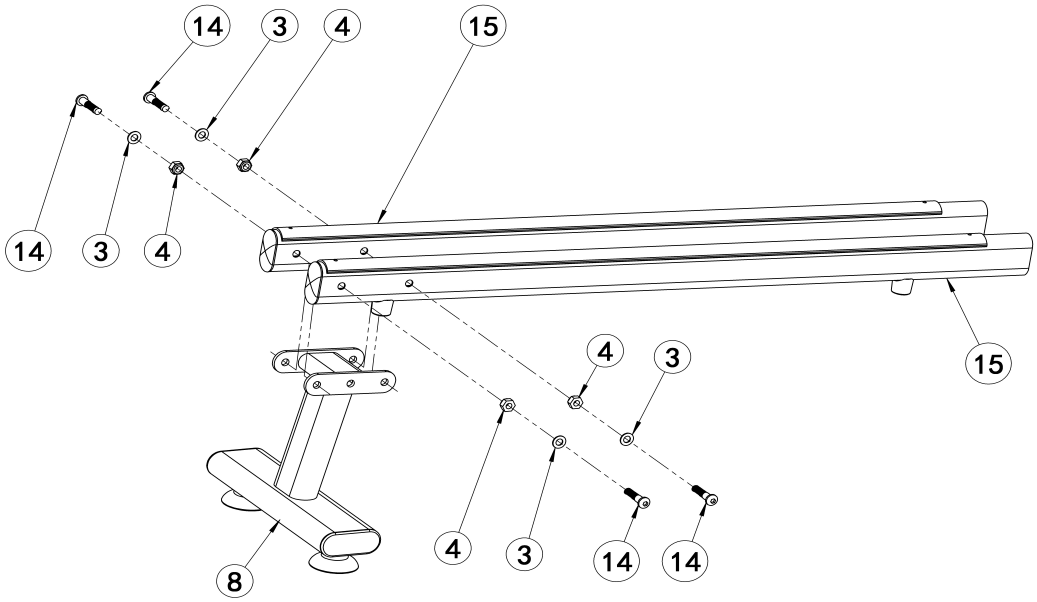
NO	Beschreibung	Spezifikation	Q'ty
14	Innensechskantschraube	M8*35	4
15	Führungsschiene		2
16	Display-Anschluss		1
17	Innensechskantschraube	M12*155	4
18	Monitorkabel	M8	2
19	Offener Schlüssel	13-15	1
20	Innensechskantschlüssel	6MM	1
21	Innensechskantschlüssel	5MM	1

SCHRITT 1:



Verbinden Sie den Hauptrahmen (Nr. 1) und das vordere Fußrohr (Nr. 2) miteinander und befestigen Sie sie mit der Innensechskantschraube (Nr. 5)..

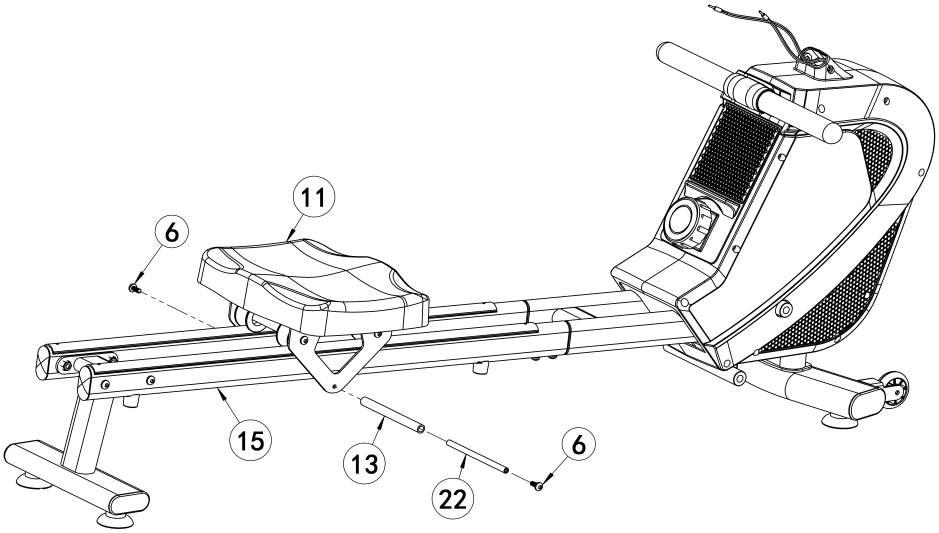
SCHRITT 2 :



1, Bringen Sie den hinteren Stabilisator (8) an der Führungsschiene (15) an und sichern Sie ihn mit den Sechskantschrauben (14), der Unterlegscheibe (3) und der Sicherungsmutter (4).
Vorsicht! Nicht zu fest anziehen.

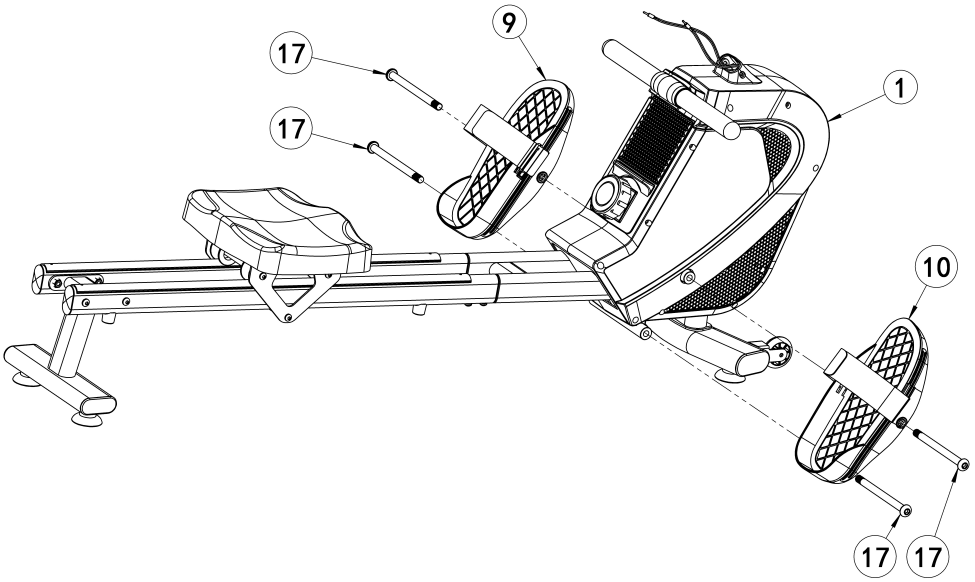
2, Sattel (11) auf die Führungsschiene (15) montieren.

SCHRITT 3:



1. Befestigen Sie das Kunststoffpolster (13) mit der Zylinderschraube (12) an der Führungsschiene (15).
2. Montieren Sie die Führungsschiene (15) mit den Sechskantschrauben (12) auf dem Hauptrahmen (1).
3. Sichern Sie die Zylinderschraube (14).

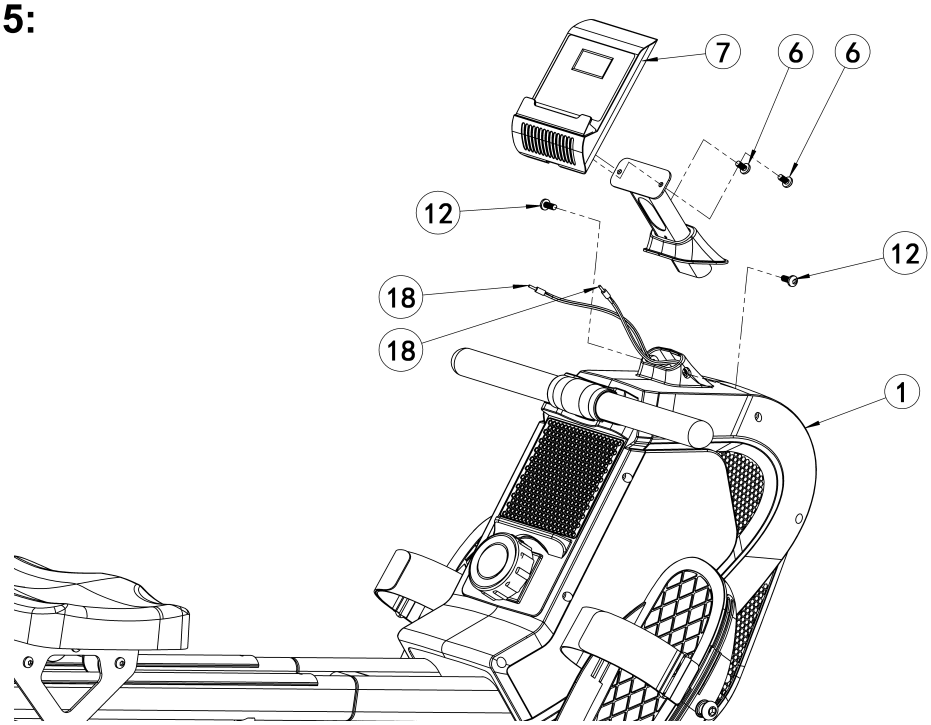
SCHRITT 4:



1. Installieren Sie die Innensechskantschraube (17) auf dem Hauptrahmen (1).

2. Installieren Sie das linke Pedal (9) und das rechte Pedal (10) auf dem Hauptrahmen (1), befestigen Sie es mit der Innensechskantschraube (17). .

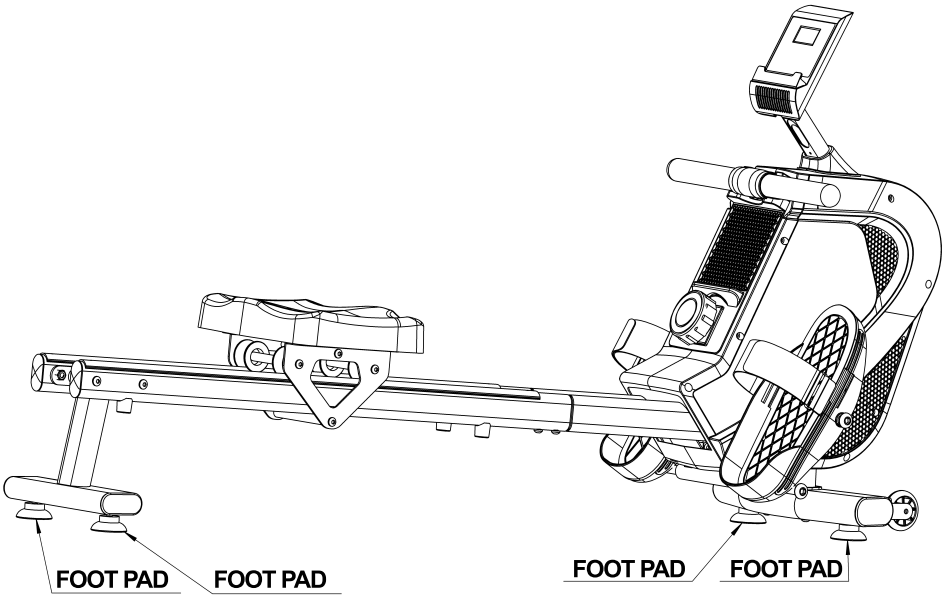
SCHRITT 5:



1. Installieren Sie den Display-Anschluss (16) auf dem Hauptrahmen (1) und befestigen Sie ihn mit den Innensechskantschrauben (12).VORSICHT! Ziehen Sie das Monitorkabel (18) aus der Kabelöffnung des Displayanschlusses (16) heraus.

2. Installieren Sie den Monitor (7) mit der Plum Blossom Schraube (6) auf dem Monitoranschluss (16). Stecken Sie das Monitorkabel (18) in den Monitor (7).

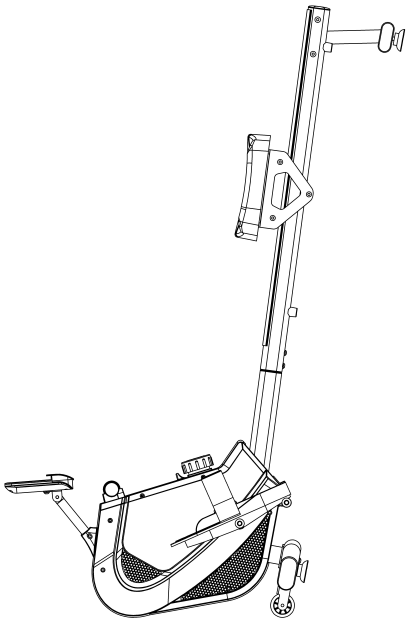
SCHRITT 6:



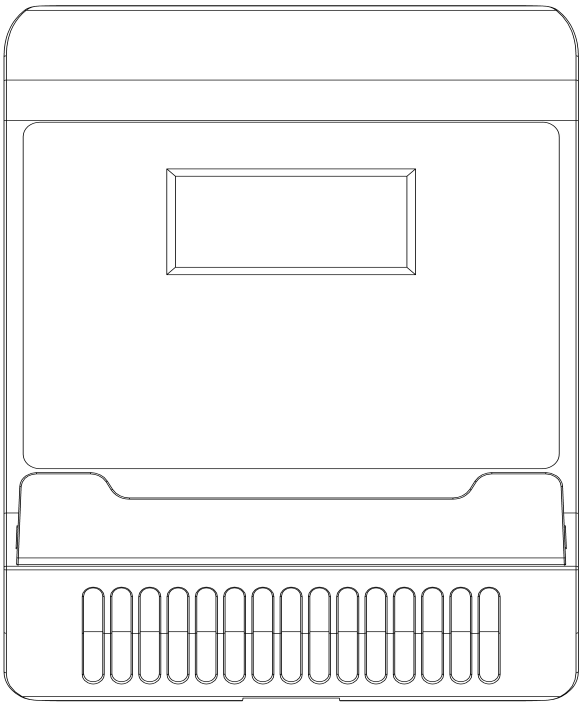
Drehen Sie das Fußpolster, um die Stabilität der Maschine und des Bodens einzustellen.

GEBRAUCHSANWEISUNG

1. Es gibt einen Einstellknopf unter dem Bildschirm, es wird verwendet, um den Widerstand des Ruderns von der niedrigsten Stufe 1 bis zur höchsten Stufe einzustellen.
2. Halten Sie bitte einen Sicherheitsabstand von 0,6 m um den Trainingsbereich des Geräts während des Trainings.
3. Das Gerät kann aufrecht aufgestellt werden, um den Platzbedarf zu verringern. Wie in der Abbildung unten gezeigt.



TRAININGSCOMPUTER



TRAININGSCOMPUTER

FUNKTIONSTASTEN:

MODE - Wenn Sie die MODE-Taste lange gedrückt halten, können Sie die Zeit und die Kalorien zurücksetzen.

SET - Zum Einstellen der Werte für Zeit、Zahl und Kalorien, wenn nicht im Scan-Modus.

RESET - Zum Zurücksetzen von Zeit、Zahl und Kalorien.

FUNKTION UND BETRIEB:

1. SCAN: Press“ MODE” button until“ SCAN” appears,monitor will rotate through all the 6 functions
:Time、Cal、Count、T.Cnt、RPM, each display will be hold Drücken Sie die „MODE“-Taste, bis „SCAN“ erscheint, der Monitor durchläuft alle 6 Funktionen
:Time、Cal、Count、T.Cnt、RPM、, jede Anzeige wird 4 Sekunden gehalten.
2. TIME:
(1)Zählen Sie die Gesamtzeit vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
(2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis ‚TIME‘ erscheint, und drücken Sie die Taste „SET“, um die Trainingszeit einzustellen. Wenn „SET“ auf Null steht, stoppt der Computer 1 Sekunde nach dem Beginn der Zeitmessung.
3. CNT:
(1) Akkumulieren Sie die Schritte während des Trainings.
(2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis ‚Count‘ erscheint, und drücken Sie die Taste „SET“, um die Anzahl der Schritte einzustellen. Wenn „SET“ auf Null steht, stoppt der Computer etwa 1 Sekunde nach dem Beginn der Zeit.
4. TCNT: Anzeige der von Ihnen ausgeführten Schritte
5. RPM: Anzeige der Schritte pro Minute während des Trainings.
6. CAL: (1) Zählen Sie die Gesamtkalorien vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
(2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis ‚CAL‘ angezeigt wird, und drücken Sie die Taste „SET“, um die Trainingskalorien einzustellen. Wenn „SET“ auf Null steht, stoppt der Computer etwa 1 Sekunde nach dem Beginn der Zeitmessung.

HINWEIS:

1. Wenn das Display schwach ist oder keine Zahlen anzeigt, ersetzen Sie bitte die Batterien.
2. Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn nach 4 Minuten kein Signal empfangen wird.
3. Das Gerät schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Training beginnen und die Taste mit dem Signal drücken.
4. Das Gerät beginnt automatisch mit der Berechnung, wenn Sie mit dem Training beginnen, und stoppt die Berechnung, wenn Sie das Training für 4 Sekunden unterbrechen.

SPEZIFIKATIONEN:

FUNKTION
AUTO-SCANNEN: Alle 4 Sekunden
ZEIT: 00:00’~99:59’
ZÄHLEN: 0-9999
T.ZÄHLEN: 0-9999
CALORIES: 0.0~999.9kCAL
RPM: 0-9999

BATTERIE-TYP: 2 Stück SIZE – AAA or UM – 4
BETRIEBSTEMPERATUR: 0°C ~ +40°C LAGERUNG
TEMPERATUR: -10°C ~ +60°C

INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

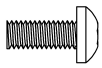
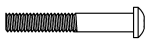
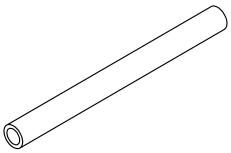
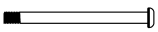
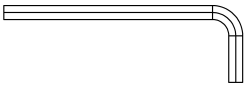
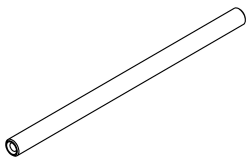
Ringraziamo per aver scelto il nostro prodotto. Per garantire la vostra sicurezza e salute, vi preghiamo di utilizzare correttamente questa attrezzatura. È fondamentale leggere attentamente l'intero manuale prima del montaggio e dell'uso. Un utilizzo sicuro ed efficace è possibile solo se l'attrezzatura viene montata, mantenuta e usata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utilizzatori siano informati su avvertenze e precauzioni.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico per determinare se si hanno condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura. Il parere del medico è essenziale se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
2. Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompere l'esercizio se si verificano i seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro corto, vertigini, capogiri o sensazione di nausea. Se si verifica una di queste condizioni, consultare il medico prima di continuare con il programma di esercizi.
3. Tenere bambini e animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata solo per uso adulto.
4. Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida, piana e livellata con una protezione per pavimento o moquette. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura dovrebbe avere almeno 60 cm di spazio libero tutt'intorno.
5. Assicurarsi che tutti i dadi e i bulloni siano ben stretti prima di usare l'attrezzatura. La sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente controllata per danni e/o usura.
6. Utilizzare sempre l'attrezzatura come indicato. Se si trovano componenti difettosi durante il montaggio o il controllo dell'attrezzatura, o se si sentono rumori insoliti provenienti dall'attrezzatura durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'uso e non utilizzare fino a quando il problema non sarà stato risolto.
7. Indossare abiti adatti durante l'uso dell'attrezzatura. Evitare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura.
8. Non inserire dita o oggetti nelle parti in movimento dell'attrezzatura.
9. La capacità di peso massima di questa unità è di 120 kg.
10. Questa attrezzatura non è adatta per uso terapeutico.
11. Per evitare infortuni fisici e/o danni al prodotto o alla proprietà, è necessario sollevare e spostare l'attrezzatura correttamente.
12. Il prodotto è destinato all'uso in condizioni fresche e asciutte. Evitare di conservarlo in ambienti estremamente freddi, caldi o umidi poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati.
13. Questa attrezzatura è progettata solo per uso domestico e interno; non è destinata all'uso commerciale.

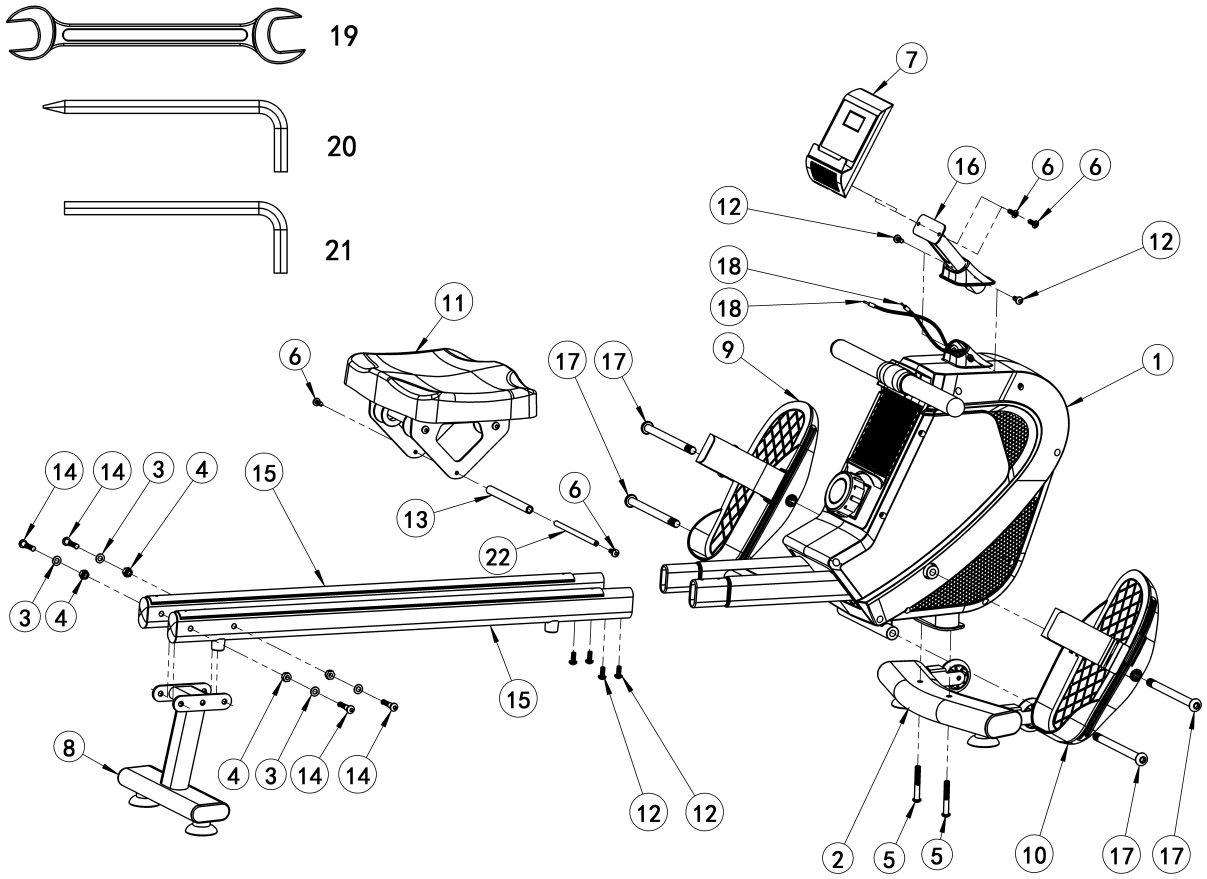
ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO

Un programma di esercizi efficace consiste in: riscaldamento, esercizio aerobico e defaticamento. Esegui l'intero programma almeno 2-3 volte a settimana, riposando un giorno tra gli allenamenti. Dopo alcuni mesi, puoi aumentare a 4-5 sessioni settimanali. Il riscaldamento è fondamentale e deve iniziare ogni sessione. Prepara il corpo all'esercizio più intenso aumentando la temperatura muscolare, migliorando la circolazione e la frequenza cardiaca, e ossigenando i muscoli. Al termine, ripeti gli esercizi di defaticamento per ridurre indolenzimenti muscolari.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

 ⑫ M6*15 4PCS	 ⑤ M8*55 2PCS	 ④ M8 4PCS	 ③ ∅8 4PCS	 ⑬ ∅12 1PC
 ⑰ M12*155 4PCS	 ⑲ 13-15mm 1PC	 ⑳ 5mm 1PC	 ㉑ 4mm 1PC	 ⑭ M8*35 4PCS
 ㉒ ∅8*139 1PC				

DISEGNO ESPLOSO DEL PRODOTTO

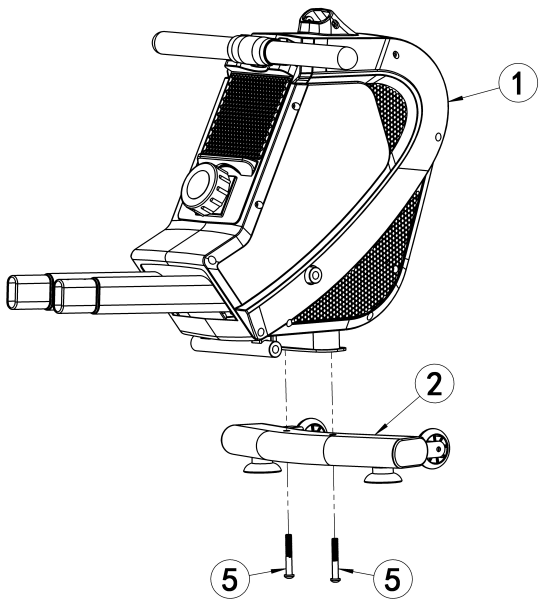


ELENCO COMPONENTI E HARDWARE

N.	Descrizione	Specifiche	Quantità
1	Telaio principale		1
2	Stabilizzatore anteriore		1
3	Rondella piatta	Φ8	4
4	Dado autobloccante	M8	4
5	Vite a testa cilindrica	M8*55	2
6	Vite a stella	M5*10	2
7	Monitor		1
8	Stabilizzatore posteriore		1
9	Pedale sinistro		1
10	Pedale destro		1
11	Sella		1
12	Vite a testa cilindrica	M6*15	10
13	Guarnizione in plastica		2

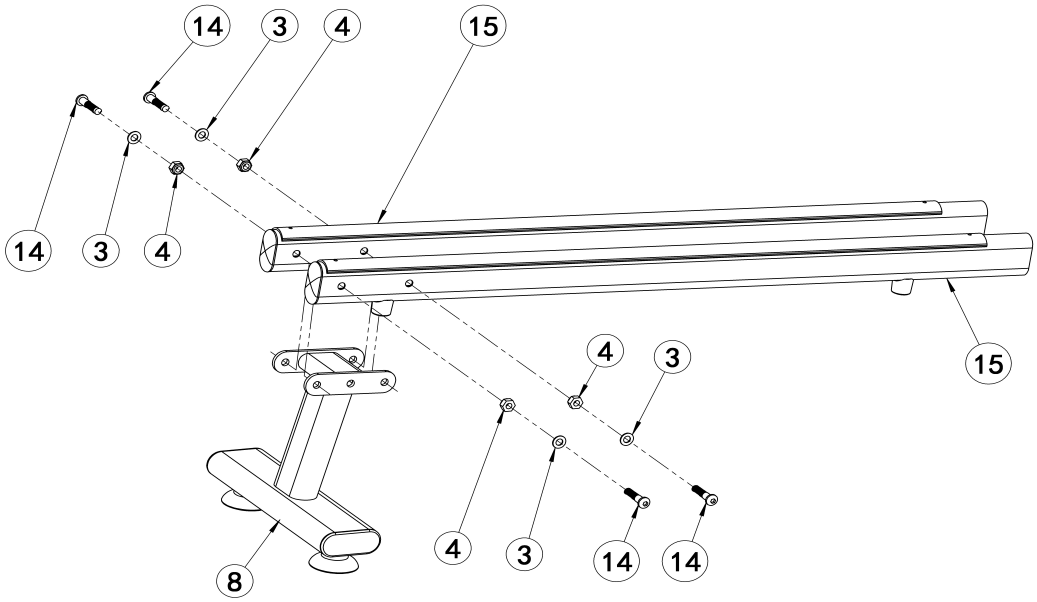
N.	Descrizione	Specifiche	Quantità
14	Vite a testa cilindrica	M8*35	4
15	Guida		2
16	Connettore display		1
17	Vite a testa cilindrica	M12*155	4
18	Cavo monitor	M8	2
19	Chiave a pappagallo	13-15	1
20	Chiave esagonale	6MM	1
21	Chiave esagonale	5MM	1

FASE 1:



Collegare il telaio principale (n. 1) e il tubo del piede anteriore (n. 2) insieme e fissarli con viti a testa cilindrica (n. 5).

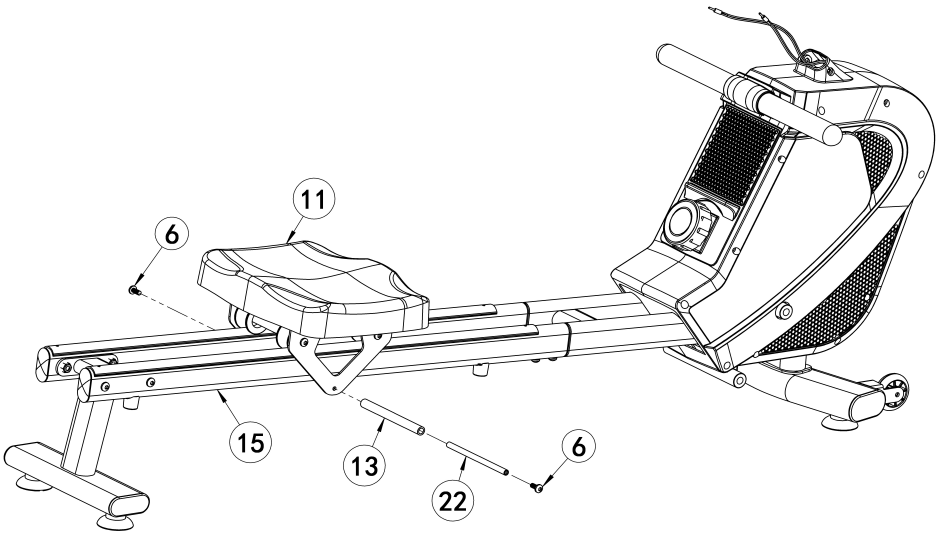
FASE 2 :



1. Montare lo stabilizzatore posteriore (8) sulla guida (15) e fissarlo con viti esagonali (14), rondelle piatte (3) e dadi autobloccanti (4). **Attenzione: non serrare completamente.**

2. Installare la sella (11) sulla guida (15).

FASE 3:

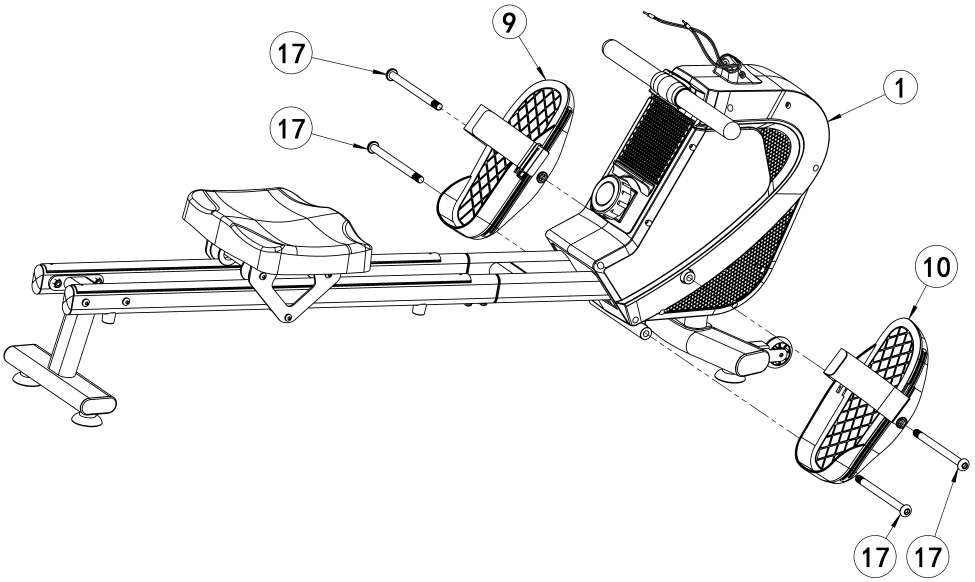


1. Montare il cuscinetto in plastica (13) sulla guida (15) utilizzando la vite a testa cilindrica (12).

2. Fissare la guida (15) al telaio principale (1) con viti esagonali (12).

3. Serrare la vite a testa cilindrica (14).

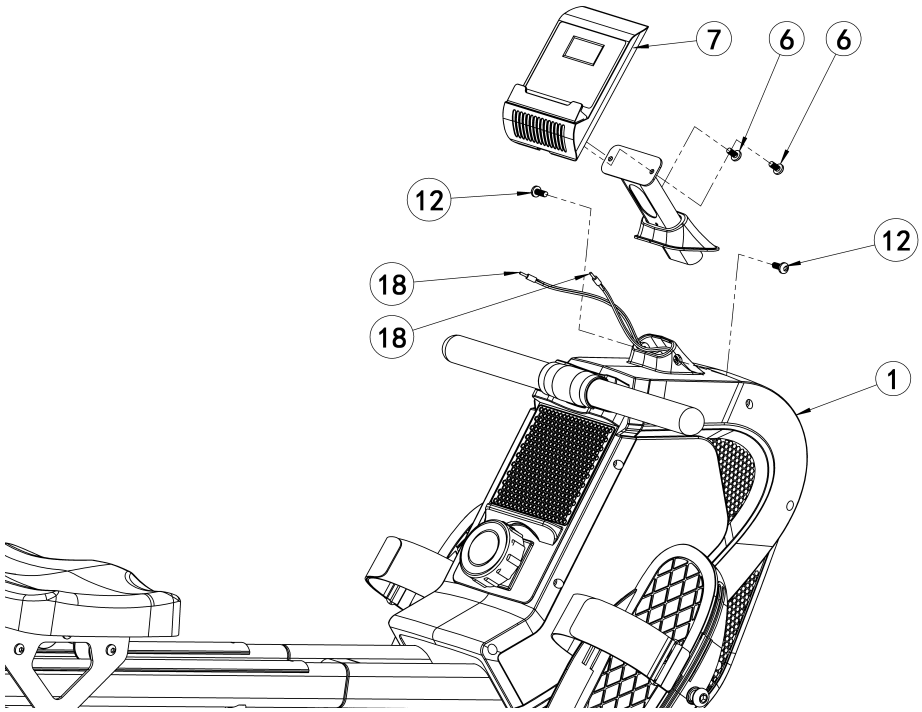
FASE 4:



1. Installare la vite a testa esagonale (17) sul telaio principale (1).]

2. Montare il pedale sinistro (9) e il pedale destro (10) sul telaio principale (1), fissandoli con viti a testa cilindrica (17).

FASE 5:

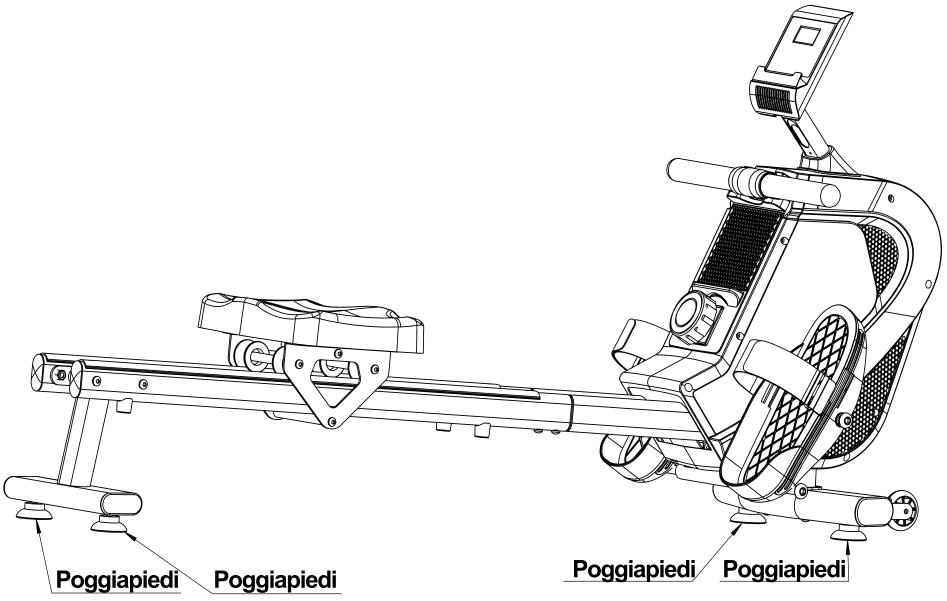


1. Collegare il connettore display (16) al telaio principale (1) e fissarlo con viti esagonali (12).

2. ATTENZIONE: Far passare il cavo del monitor (18) attraverso il foro del connettore display (16).

3. Installare il monitor (7) sul connettore display (16) utilizzando la vite Torx (6). Inserire il cavo del monitor (18) nel monitor (7).

FASE 6:



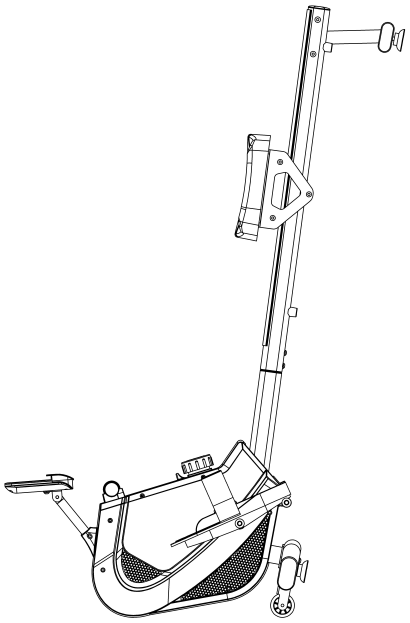
Regolare la stabilità della macchina rispetto al terreno ruotando il POGGIAPIEDI.

ISTRUZIONI D'USO

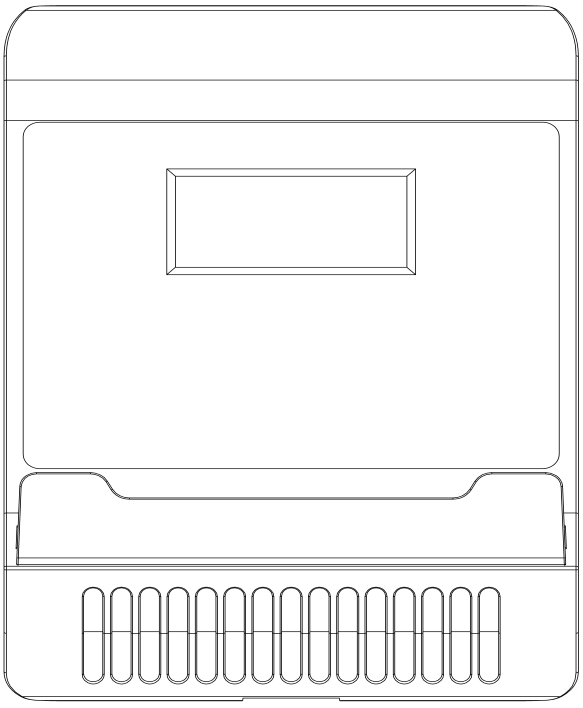
1.Sotto lo schermo è presente una manopola di regolazione che permette di modificare la resistenza della voga dal livello minimo (1) al massimo.

2.Mantenere una distanza di sicurezza di 0,6 metri attorno all'attrezzo durante l'uso.

3.L'attrezzo può essere riposto in verticale per ridurre l'ingombro, come mostrato in figura.



COMPUTER DI ALLENAMENTO



COMPUTER DI ALLENAMENTO

PULSANTI FUNZIONALI:
MODE- Premere per selezionare le funzioni. Se tenuto premuto a lungo, resetta tempo, conteggio e calorie.
SET:-Imposta i valori di tempo, conteggio e calorie quando non in modalità SCAN.
RESET- Premere per resettare tempo, conteggio e calorie.

FUNZIONI E OPERAZIONI:

1. SCAN: Premere "MODE" finché appare "SCAN". Il monitor mostrerà ciclicamente le 6 funzioni: Tempo, Cal, Conteggio, T.Cnt, RPM (ogni visualizzazione dura 4 secondi).
2. TIME: (1) Conta il tempo totale dall'inizio alla fine dell'allenamento.
   (2) Premere "MODE" finché appare "TIME", poi "SET" per impostare il tempo.
   Se impostato a zero, il computer si fermerà dopo 1 secondo.
3. CNT: (1) Conta i passi durante l'allenamento.
   (2) Premere "MODE" finché appare "Count", poi "SET" per impostare il conteggio.
   A zero, il computer si fermerà dopo ~1 secondo.
4. TCNT: Mostra i passi totali effettuati.
5. RPM: Mostra i passi al minuto durante l'allenamento.
6. CAL: (1) Calcola le calorie totali bruciate.
   (2) Premere "MODE" finché appare "CAL", poi "SET" per impostare l'obiettivo calorico.
   A zero, il computer si fermerà dopo ~1 secondo.

NOTE IMPORTANTI:

1. Se il display è debole o non mostra numeri, sostituire le batterie.
2. Il monitor si spegne automaticamente dopo 4 minuti senza segnale.
3. Si riaccende automaticamente all'inizio dell'allenamento o alla pressione di un pulsante con segnale.
4. Inizia a calcolare all'avvio dell'esercizio e si ferma dopo 4 secondi di inattività.

SPECIFICHE TECNICHE:
SCAN automatico: Ogni 4 secondi
TEMPO: 00:00’~99:59’
CONTEGGIO: 0-9999
T.COUNT: 0-9999
CALORIE: 0.0~999.9 kcal
RPM: 0-9999

BATTERIE: 2 stilo AAA (UM-4)
TEMPERATURA OPERATIVA: 0°C ~ +40°C
TEMPERATURA DI STOCCAGGIO: -10°C ~ +60°C

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE SEGURIDAD

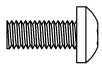
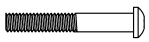
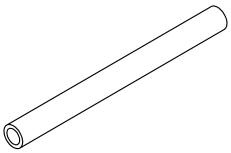
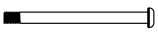
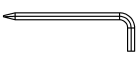
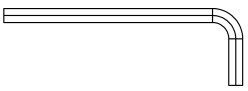
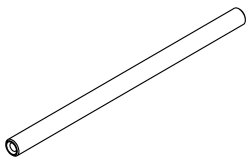
Le agradecemos que haya elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y su salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo este manual antes de montar y utilizar el equipo. El uso seguro y eficaz sólo puede lograrse si el equipo se monta, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio,debe consultar a su médico para determinar si padece alguna enfermedad o condición física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad o impedirle utilizar el equipo adecuadamente.El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales de su cuerpo.El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud.Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas:dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultad para respirar, aturdimiento, mareos o sensación de náuseas.Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del equipo, diseñado para uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para su piso o alfombra.Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener por lo menos 2 pies (60CM) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados antes de utilizar el equipo.La seguridad del equipo sólo se puede mantener si se examina regularmente para detectar daños y/o desgaste.
6. Utilice siempre el equipo tal y como se indica.Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la comprobación del equipo, o si escucha algún ruido inusual procedente del equipo durante el ejercicio, interrumpa inmediatamente el uso del equipo y no lo utilice hasta que el problema haya sido subsanado.
7. Lleve ropa adecuada mientras utilice el equipo.Evite llevar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No introduzca los dedos ni objetos en las partes móviles del equipo.
9. La capacidad máxima de peso de esta unidad es de 264 libras (120KG) .
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Para evitar lesiones corporales y/o daños al producto o a la propiedad, es necesario levantar y mover el equipo adecuadamente.
12. Su producto está diseñado para su uso en condiciones frescas y secas. Debe evitar almacenarlo en zonas extremadamente frías, calientes o húmedas, ya que esto puede provocar corrosión y otros problemas relacionados.
13. Este equipo está diseñado únicamente para uso doméstico y en interiores; no está diseñado para uso comercial.

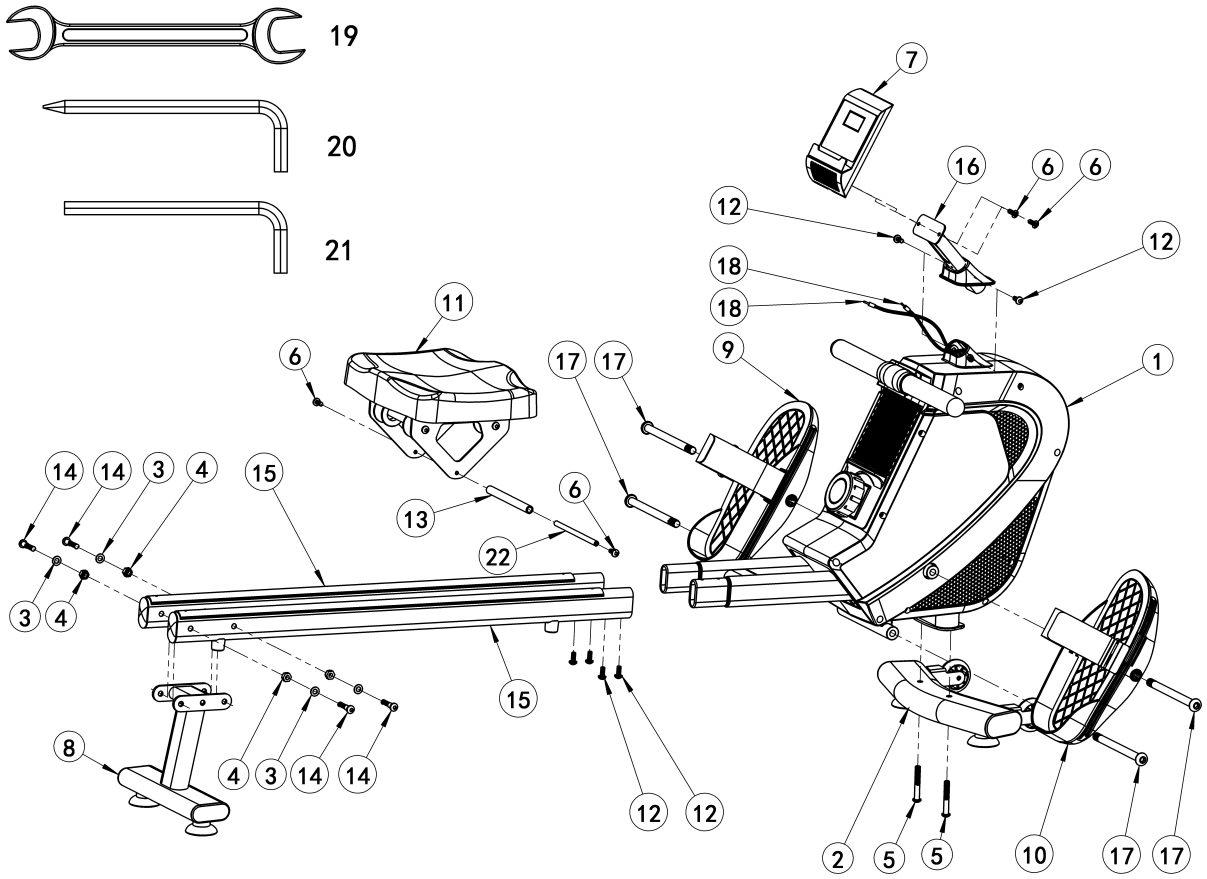
INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO

Un programa de ejercicios satisfactorio consta de un calentamiento, un ejercicio aeróbico y un enfriamiento. Realice el programa completo al menos dos y preferiblemente tres veces por semana, descansando un día entre los entrenamientos. Después de varios meses, puede aumentar el entrenamiento a cuatro o cinco veces por semana. El calentamiento es una parte importante del entrenamiento y debe comenzar cada sesión. Prepara el cuerpo para un ejercicio más intenso calentando y esbozando los músculos, aumentando la circulación y la frecuencia del pulso y suministrando más oxígeno a los músculos. Al final del entrenamiento, repite estos ejercicios para reducir las agujetas.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

 ⑫ M6*15 4PCS	 ⑤ M8*55 2PCS	 ④ M8 4PCS	 ③ ∅8 4PCS	 ⑬ ∅12 1PC
 ⑰ M12*155 4PCS	 ⑲ 13-15mm 1PC	 ⑳ 5mm 1PC	 ㉑ 4mm 1PC	 ⑭ M8*35 4PCS
 ㉒ ∅8*139 1PC				

DESPIECE DEL PRODUCTO

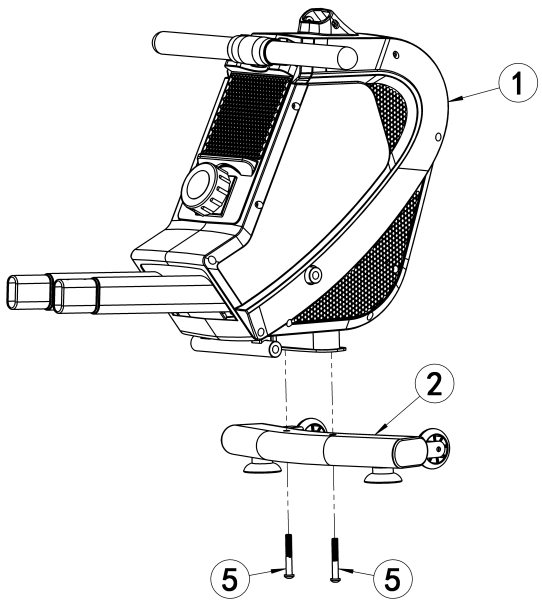


LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

NO	Descripción	Especificación	Cant
1	Armazón principal		1
2	Estabilizador delantero		1
3	Arandela plana	Φ8	4
4	Contratuerca	M8	4
5	Tornillo de cabeza cilíndrica con hexágono interior	M8*55	2
6	Tornillo de cabeza tipo flor de ciruelo	M5*10	2
7	Monitor		1
8	Estabilizador trasero		1
9	Pedal izquierdo		1
10	Pedal derecho		1
11	Sillín		1
12	Tornillo de cabeza cilíndrica con hexágono interior	M6*15	10
13	Almohadilla plástica		2

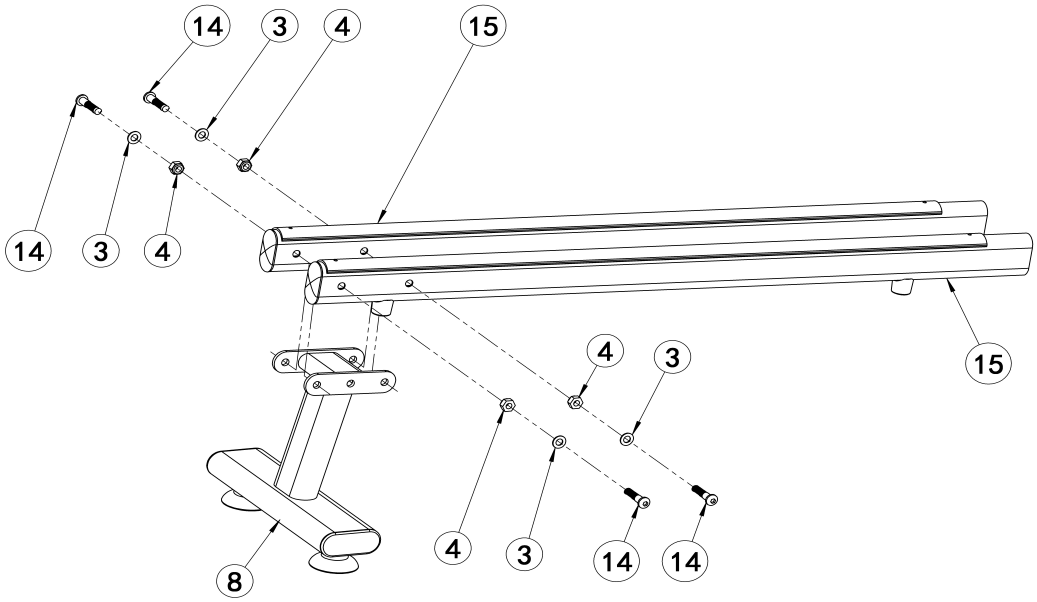
NO	Descripción	Especificación	Cant
14	Tornillo de cabeza cilíndrica con hexágono interior	M8*35	4
15	Carril guía		2
16	Conector de pantalla		1
17	Tornillo de cabeza cilíndrica con hexágono interior	M12*155	4
18	Cable del monitor	M8	2
19	Llave fija	13-15	1
20	Llave Allen	6MM	1
21	Llave Allen	5MM	1

PASO 1:



Conecte el bastidor principal (nº 1) y el tubo del pie delantero (nº 2) y fíjelos con el tornillo de cabeza cilíndrica(nº 5).

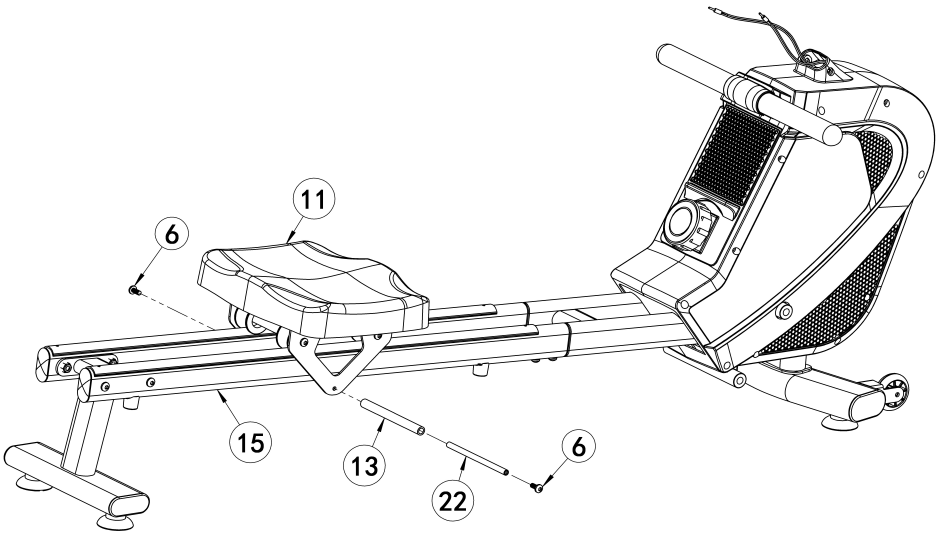
PASO 2 :



1. Instale el estabilizador trasero (8) en el raíl guía (15) y fíjelo con los tornillos hexagonales (14), la arandela plana (3) y la contratuerca (4).
Precaución: No lo fije con fuerza.

2. Instale el sillín (11) en el raíl guía (15).

PASO 3:

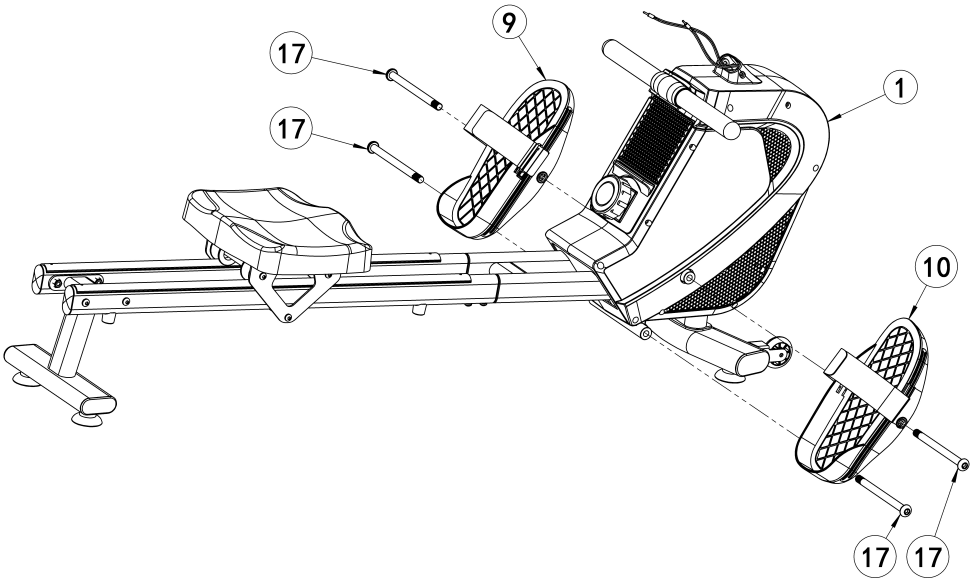


1. Instale la almohadilla de plástico (13) en el raíl guía (15) utilizando el tornillo de cabeza cilíndrica (12).

2. Instale el raíl guía (15) en el bastidor principal (1) utilizando los tornillos hexagonales (12).

3. Bloquee el tornillo de cabeza hueca (14).

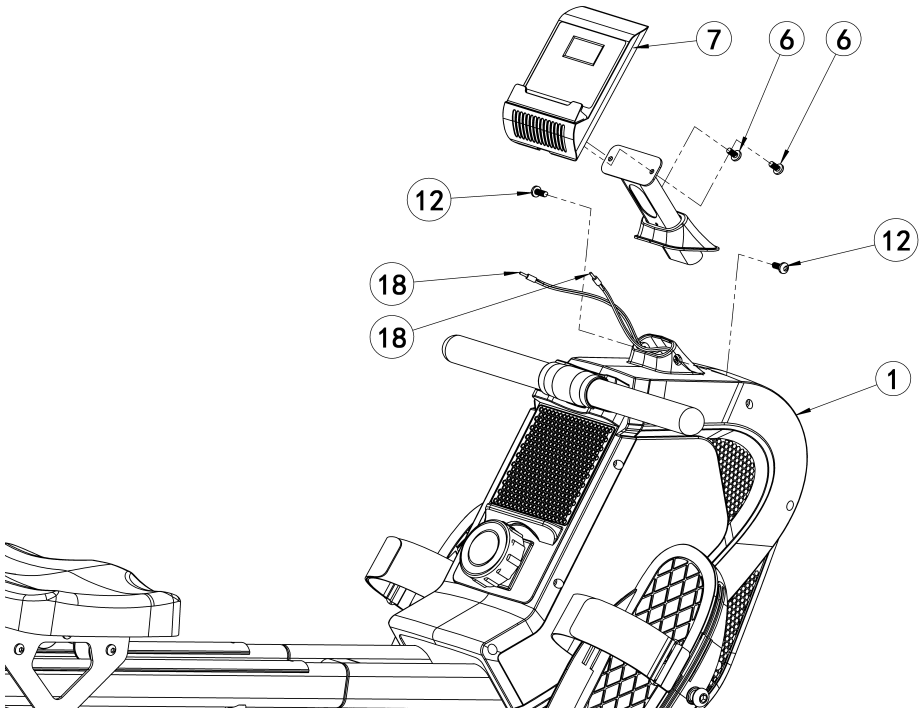
PASO 4:



1. Instale el tornillo Allen (17) en el bastidor principal (1).

2. Instale el pedal izquierdo (9) y el pedal derecho (10) en el bastidor principal (1),Fíjelos con el tornillo de cabeza hueca (17)

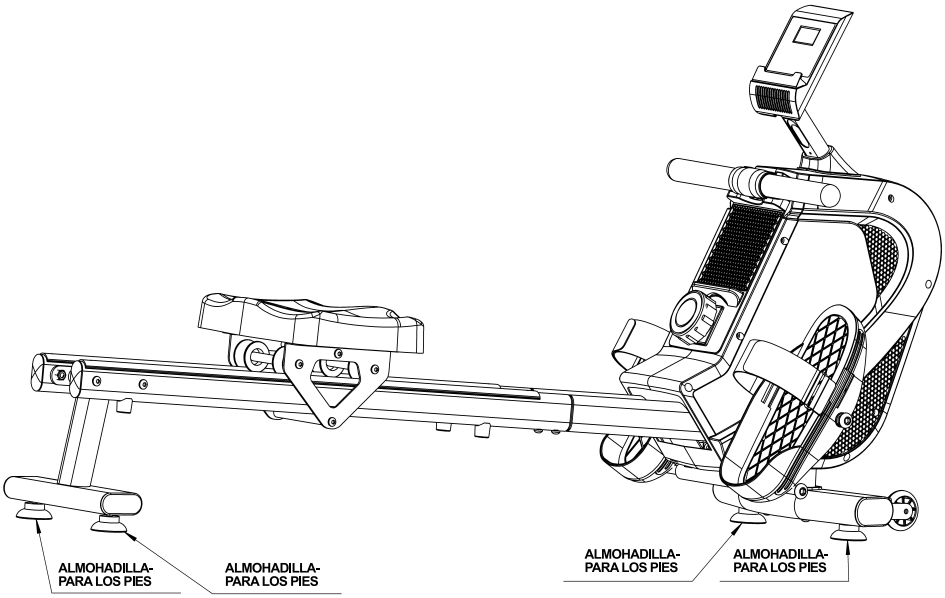
PASO 5:



1. Instale el conector de la pantalla (16) en el bastidor principal (1) y fíjelo con tornillos hexagonales (12): Extienda el cable del monitor (18) desde el orificio del conector de la pantalla (16).

2. Instale el monitor (7) en el conector del monitor (16) utilizando el tornillo Plum Blossom (6). Inserte el cable del monitor (18) en el monitor (7).

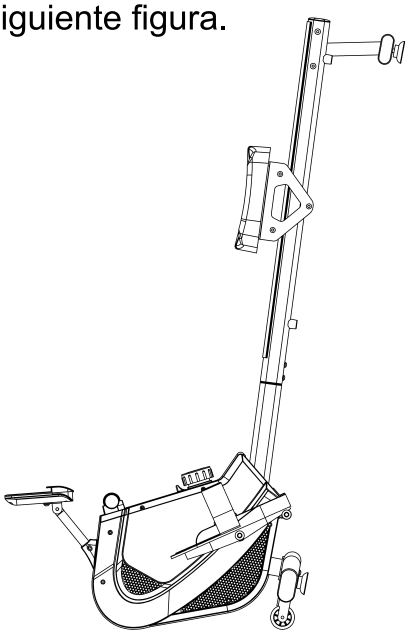
PASO 6:



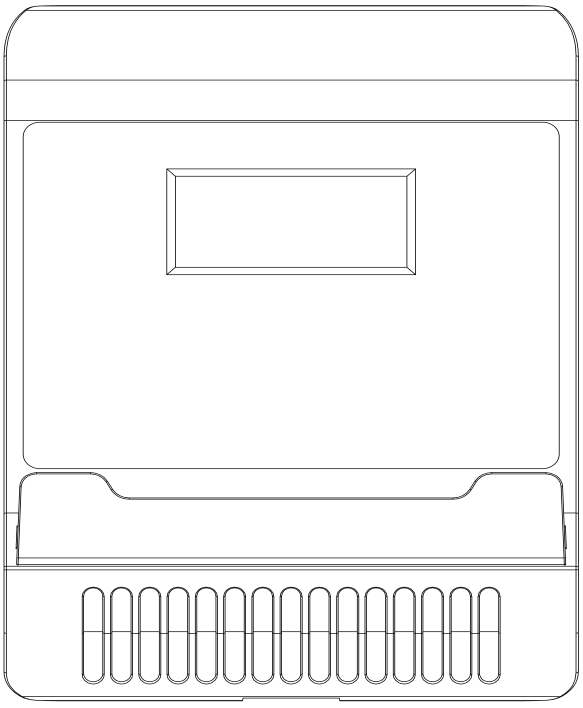
Gire la plataforma para ajustar la estabilidad de la máquina y del suelo.

INSTRUCCIONES DE USO

1. Hay una perilla de ajuste debajo de la pantalla, se utiliza para ajustar la resistencia de remo desde el grado más bajo 1 hasta el grado más alto.
2. Por favor, mantenga una distancia de seguridad de 0,6 m alrededor de la zona de ejercicio del equipo durante el ejercicio.
3. La máquina puede colocarse en posición vertical para reducir la ocupación de espacio. Como se muestra en la siguiente figura.



ORDENADOR DE EJERCICIO



Ejercicio Coputer

BOTONES FUNCIONALES:

MODE - Presione hacia abajo para seleccionar las funciones.Si el tiempo largo mantiene presionado ,MODE button down for resetting time、 count and calories.

SET - Para ajustar los valores de tiempo, contador y calorias cuando no esta en modo scan.

RESET - Pulse para reiniciar el contador de tiempo y calorías.

FUNCIÓN Y OPERACIONES:

1. SCAN: Pulse el botón «MODE» hasta que aparezca «SCAN», el monitor rotará a través de las 6 funciones: Time、Cal、Count、T.Cnt、RPM、, cada pantalla se mantendrá 4 segundos.
2. TIEMPO: (1)Cuente el tiempo total desde el inicio del ejercicio hasta el final.
(2)Pulse el botón «MODE» hasta que aparezca “TIME”, pulse el botón «SET» para ajustar el tiempo de ejercicio. Cuando «SET» está a cero, el ordenador se detendrá 1 segundo después del inicio del tiempo
3. CNT: (1)Acumula el tiempo total desde el inicio del ejercicio hasta el final. CNT: (1)Acumule los pasos durante el ejercicio.
(2) Pulse el botón «MODE» hasta que aparezca “Count”, pulse el botón «SET» para ajustar el recuento del ejercicio. Cuando el «SET »es cero, la computadora se detendrá aproximadamente 1 segundo después del inicio del tiempo.
4. TCNT: Muestra los pasos que ha ejercitado
5. RPM: Muestra los pasos por minuto durante el ejercicio.
6. CAL: (1)Cuenta el total de calorías desde el inicio hasta el final del ejercicio.
(2) Pulse el botón «MODE» hasta que aparezca “CAL”, pulse el botón «SET» para ajustar las calorías del ejercicio. Cuando «SET» está a cero, el ordenador se detendrá aproximadamente 1 segundo después del inicio del tiempo.

NOTA:
1. Si la pantalla es tenue o no muestra cifras ,por favor, cambie las pilas.
2. El monitor se apagará automáticamente si no hay señal recibida después de 4 minutos .
3. El monitor se encenderá automáticamente al empezar a ejercitarse pulsando el botón con/señal dentro.
4. El monitor empezará a calcular automáticamente cuando empiece a hacer ejercicio y dejará de calcular cuando deje de hacer ejercicio durante 4 segundos.

ESPECIFICACIONES:
FUNCIÓN
ESCANEO AUTOMÁTICO: Cada 4 segundos
TIEMPO: 00:00’~99:59’
CONTEO: 0-9999
CONTEO TOTAL (T.COUNT): 0-9999
CALORÍAS: 0,0~999,9 kcal
RPM: 0-9999

TIPO DE BATERÍA: 2 pilas de TIPO –AAA o UM–4
TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO: 0°C ~ +40°C
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: -10°C ~ +60°C

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

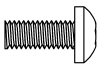
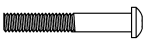
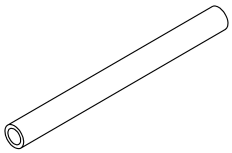
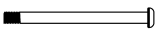
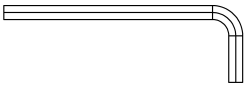
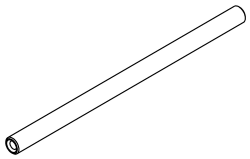
Dziękujemy za wybór naszego produktu. Aby zapewnić bezpieczeństwo i zdrowie, należy prawidłowo korzystać z urządzenia. Przed montażem i użyciem sprzętu koniecznie przeczytaj całą instrukcję. Bezpieczne i skuteczne użytkowanie jest możliwe tylko przy prawidłowym montażu, konserwacji i użytkowaniu. Użytkownik jest odpowiedzialny za poinformowanie wszystkich osób korzystających z urządzenia o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.

1. Przed rozpoczęciem treningów skonsultuj się z lekarzem, aby wykluczyć ewentualne schorzenia lub przeciwwskazania zdrowotne, które mogłyby stanowić zagrożenie lub uniemożliwić prawidłowe użytkowanie sprzętu. Konsultacja jest szczególnie ważna, jeśli przyjmujesz leki wpływające na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
2. Obserwuj sygnały wysyłane przez organizm. Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może zaszkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia natychmiast, jeśli wystąpią: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne tętno, duszności, osłabienie, zawroty głowy lub nudności. W takim przypadku skonsultuj się z lekarzem przed kontynuacją treningów.
3. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie dla dorosłych.
4. Używaj urządzenia na twardej, równej powierzchni, zabezpieczając podłogę lub dywan odpowiednią matą. Aby zapewnić bezpieczeństwo, zachowaj wolną przestrzeń co najmniej 60 cm z każdej strony sprzętu.
5. Przed użyciem urządzenia upewnij się, że wszystkie nakrętki i śruby są mocno dokręcone. Bezpieczeństwo użytkowania można zapewnić tylko poprzez regularne sprawdzanie urządzenia pod kątem uszkodzeń i zużycia.
6. Zawsze używaj urządzenia zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli podczas montażu lub kontroli sprzętu zauważysz uszkodzone elementy, albo podczas ćwiczeń usłyszysz nietypowe odgłosy, natychmiast zaprzestań używania sprzętu. Nie korzystaj z niego, aż usterka zostanie usunięta.
7. Noś odpowiednią odzież podczas ćwiczeń. Unikaj luźnych ubrań, które mogłyby zaplątać się w ruchome części urządzenia.
8. Nie wkładaj palców ani żadnych przedmiotów w ruchome mechanizmy urządzenia.
9. Maksymalna nośność sprzętu wynosi 120 kg (264 funty).
10. Urządzenie nie nadaje się do celów terapeutycznych.
11. Aby uniknąć kontuzji i/lub uszkodzenia sprzętu, należy zachować ostrożność podczas podnoszenia i przemieszczania go.
12. Urządzenie jest przeznaczone do użytkowania w chłodnych i suchych warunkach. Unikaj przechowywania w miejscach o ekstremalnie niskiej lub wysokiej temperaturze oraz wilgotnych, ponieważ może to prowadzić do korozji i innych problemów.
13. Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego (indoor) i nie nadaje się do użytku komercyjnego.

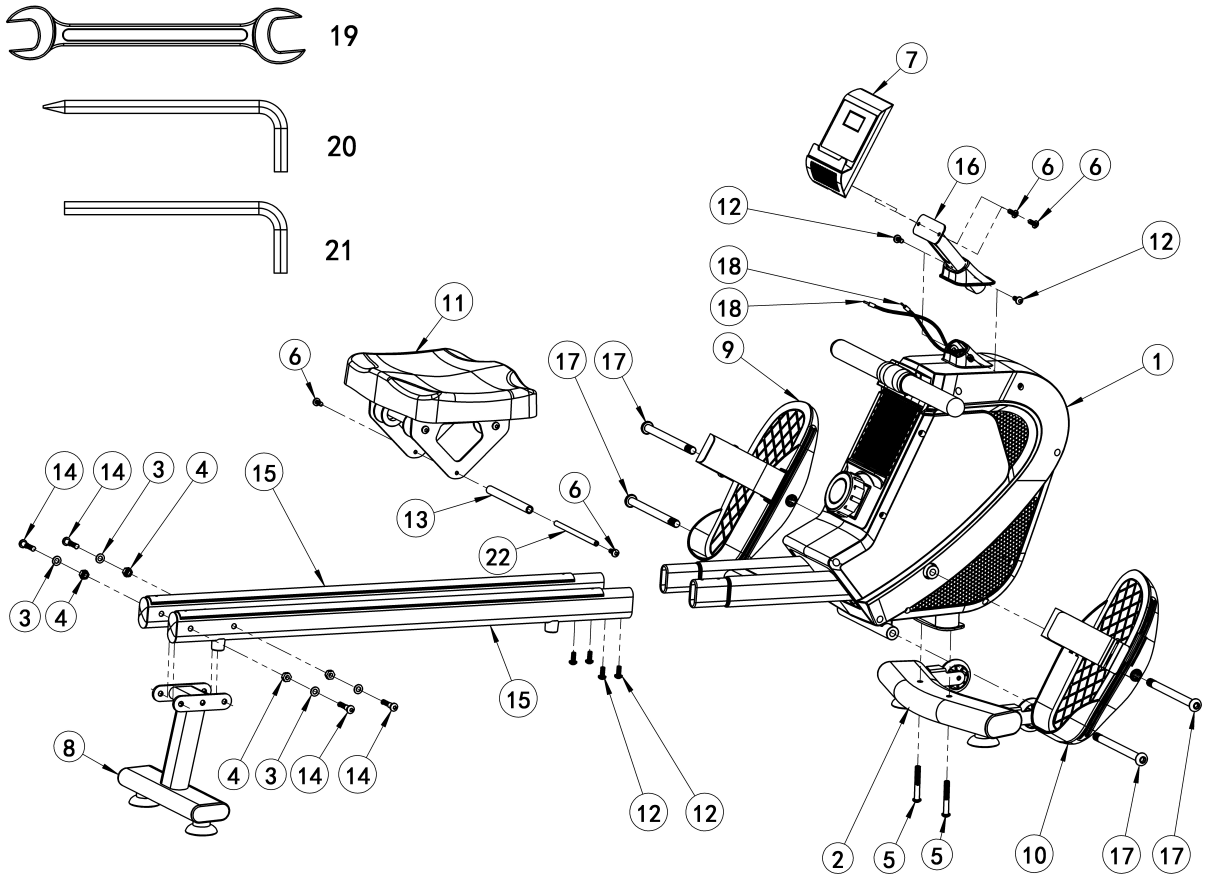
INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Skuteczny program ćwiczeń składa się z rozgrzewki, ćwiczeń aerobowych i schłodzenia. Wykonuj cały program co najmniej dwa, a najlepiej trzy razy w tygodniu, odpoczywając jeden dzień między treningami. Po kilku miesiącach możesz zwiększyć częstotliwość treningów do czterech lub pięciu razy w tygodniu. Rozgrzewka jest ważną częścią treningu i powinna rozpoczynać każdą sesję. Przygotowuje ona Twój organizm do bardziej intensywnych ćwiczeń poprzez rozgrzanie i rozciągnięcie mięśni, zwiększenie krążenia i tętna oraz dostarczenie większej ilości tlenu do mięśni. Na koniec treningu powtórz te ćwiczenia, aby zmniejszyć problemy z bólem mięśni.

INSTRUKCJA MONTAŻU

 ⑫ M6*15 4PCS	 ⑤ M8*55 2PCS	 ④ M8 4PCS	 ③ ∅8 4PCS	 ⑬ ∅12 1PC
 ⑰ M12*155 4PCS	 ⑲ 13-15mm 1PC	 ⑳ 5mm 1PC	 ㉑ 4mm 1PC	 ⑭ M8*35 4PCS
 ㉒ ∅8*139 1PC				

RYSUNEK WYBUCHOWY PRODUKTU

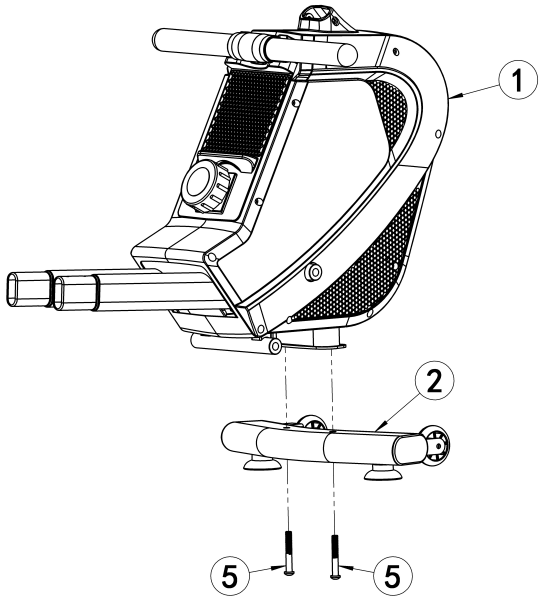


LISTA CZĘŚCI I ELEMENTÓW MONTAŻOWYCH

LP.	Opis	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		1
2	Stabilizator przedni		1
3	Podkładka płaska	Φ8	4
4	Nakrętka samohamowna	M8	4
5	Śruba walcowa	M8*55	2
6	Śruba krzyżakowa	M5*10	2
7	Monitor		1
8	Stabilizator tylny		1
9	Pedał lewy		1
10	Pedał prawy		1
11	Siedzisko		1
12	Śruba walcowa	M6*15	10
13	Uszczelka plastikowa		2

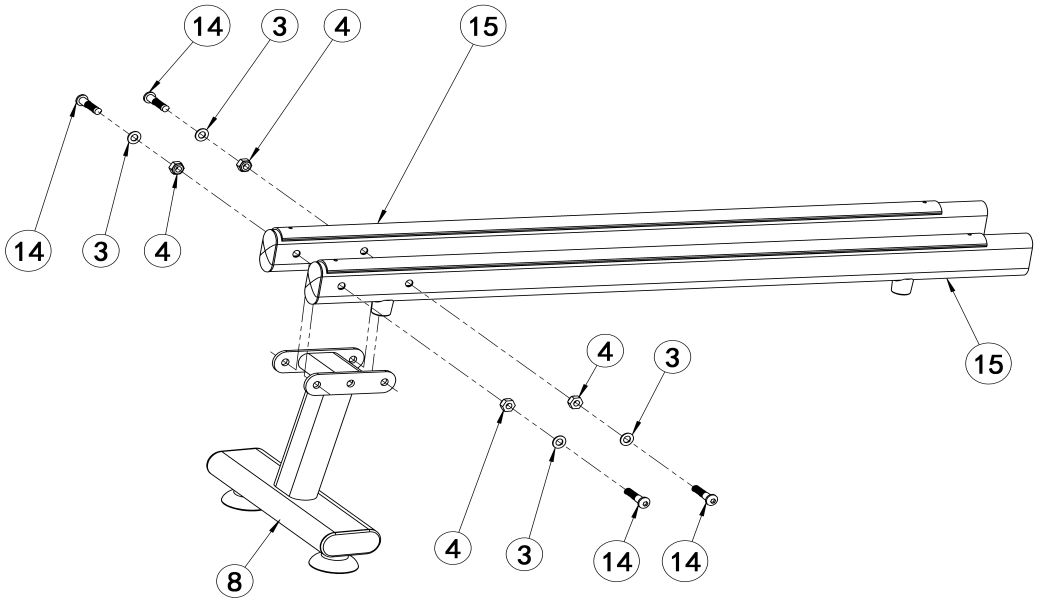
N.	Descrizione	Specifiche	Quantità
14	Śruba walcowa	M8*35	4
15	Prowadnica		2
16	Złącze wyświetlacza		1
17	Śruba walcowa	M12*155	4
18	Kabel monitora	M8	2
19	Klucz nastawny	13-15	1
20	Klucz imbusowy	6MM	1
21	Klucz imbusowy	5MM	1

KROK 1:



Połącz ramę główną (Nr 1) z przednią stopą (Nr 2) i zamocuj przy użyciu śrub walcowych z gniazdem (Nr 5).

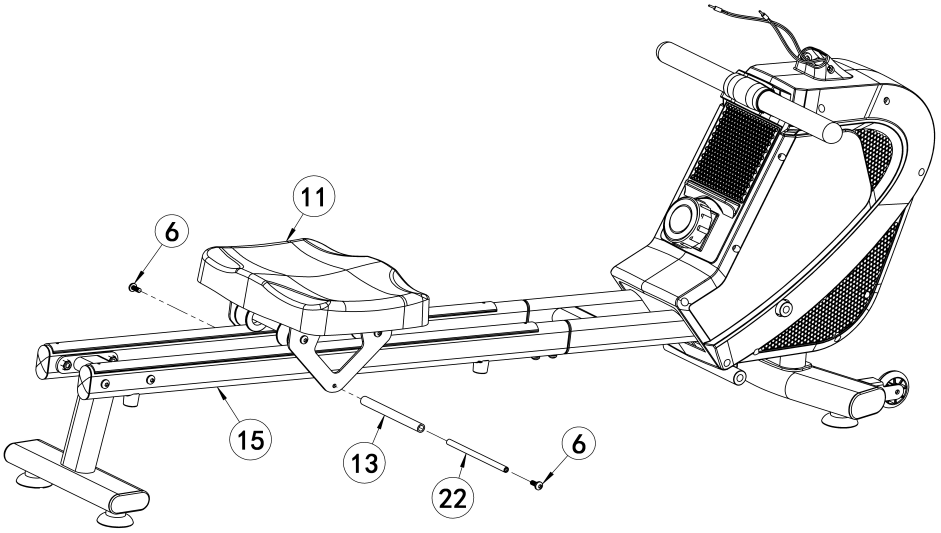
KROK 2 :



1. Zamontuj tylny stabilizator (8) na prowadnicy (15) i zabezpiecz śrubami imbusowymi (14), podkładkami płaskimi (3) oraz nakrętkami samohamownymi (4).
UWAGA: Nie dokręcaj zbyt mocno.

2. Zamontuj siedzisko (11) na prowadnicy (15).

KROK 3:

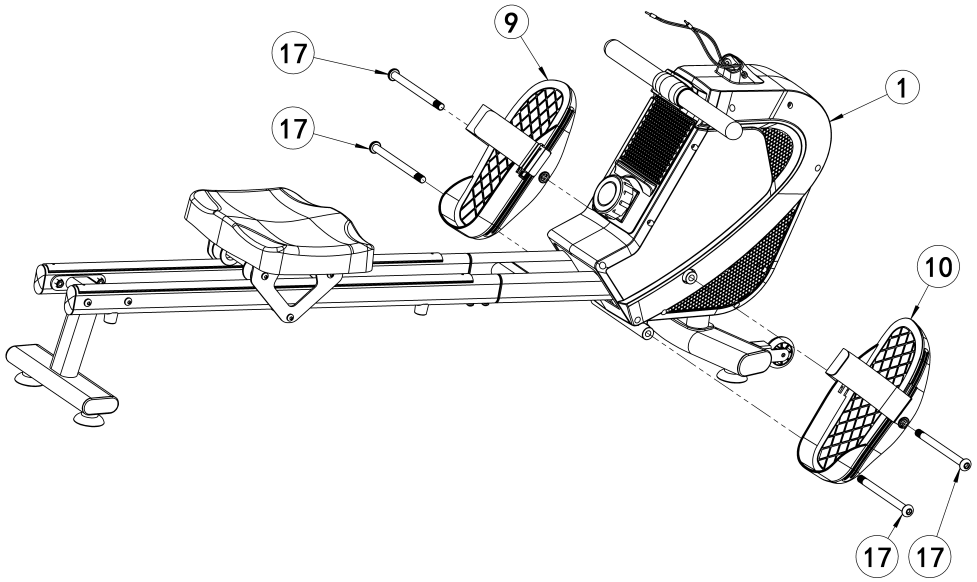


1. Zamocuj plastikową podkładkę (13) na prowadnicy (15) przy użyciu śrub walcowych z gniazdem (12).

2. Przymocuj prowadnicę (15) do ramy głównej (1) za pomocą śrub imbusowych (12).

3. Dokręć śruby walcowe z gniazdem (14).

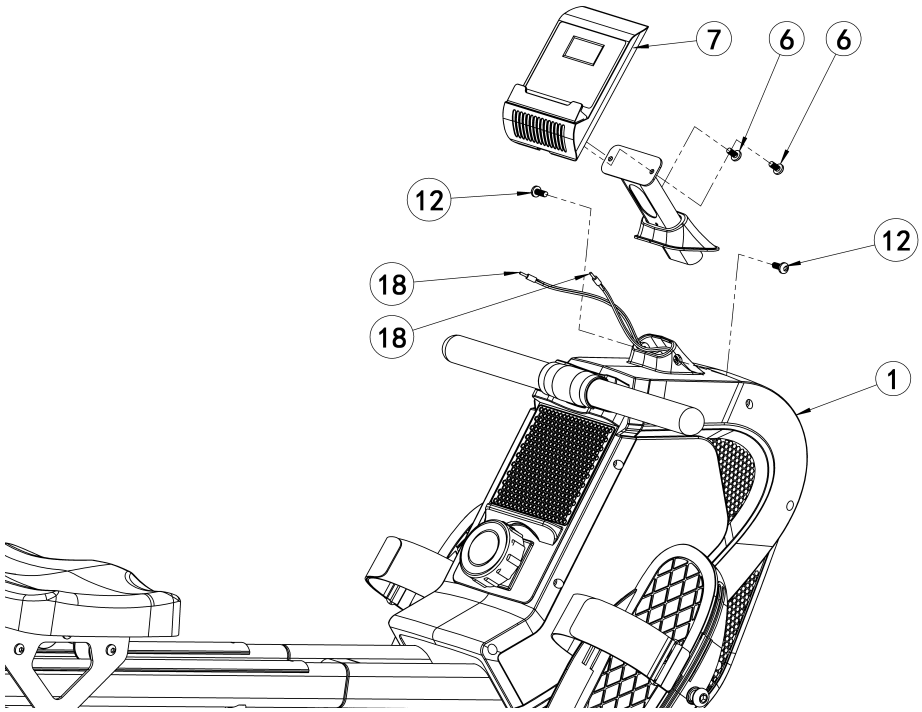
KROK 4:



1. Zamontuj śrubę imbusową (17) w ramie głównej (1).

2. Zamontuj lewy pedał (9) i prawy pedał (10) na ramie głównej (1) i przymocuj śrubami walcowymi z gniazdem (17).

KROK 5:

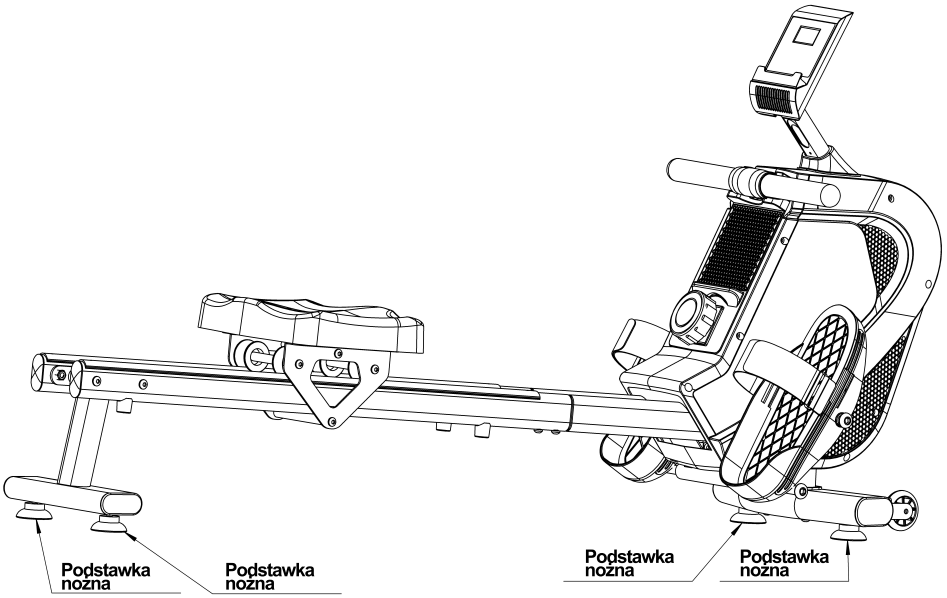


1. Zamontuj złącze wyświetlacza (16) na ramie głównej (1) i zabezpiecz śrubami imbusowymi (12).

2. OSTRZEŻENIE: Upewnij się, że przewód monitora (18) jest wyprowadzony przez otwór w złączu wyświetlacza (16).

3. Zamontuj monitor (7) na złączu wyświetlacza (16) przy użyciu śrub krzyżakowych (6). Podłącz przewód monitora (18) do monitora (7).

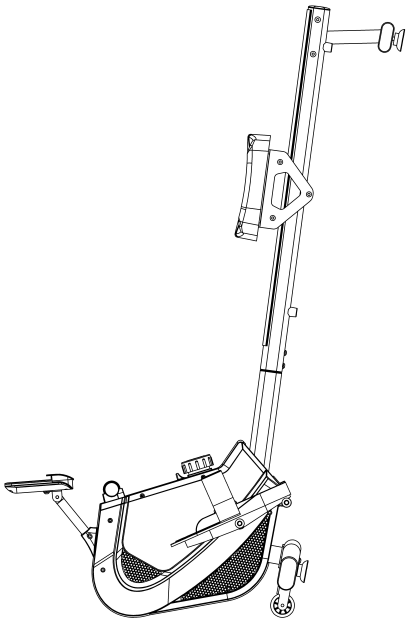
KROK 6:



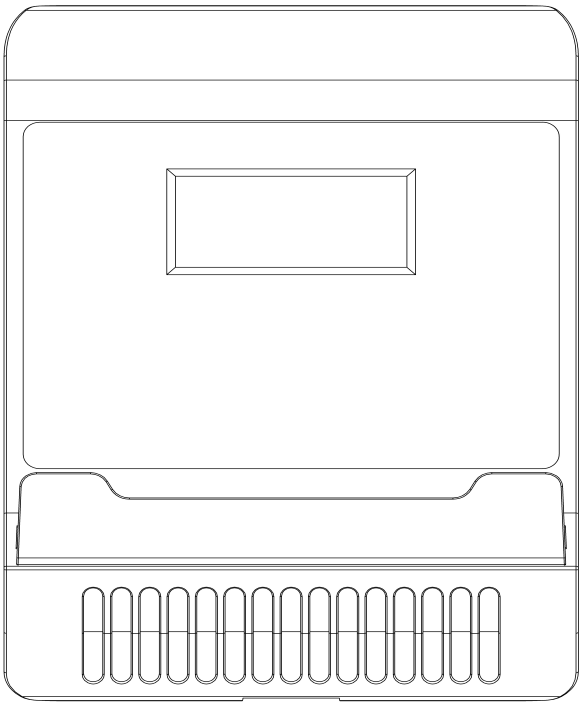
Wyreguluj stabilność maszyny poprzez obrót stopki.

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

1. Pod ekranem znajduje się pokrętło regulacyjne, które służy do ustawiania oporu wiosłowania - od najniższego poziomu (1) do najwyższego.
2. Zachowaj bezpieczną odległość 0,6 metra wokół urządzenia podczas ćwiczeń.
3. Maszynę można ustawić pionowo, aby zajmowała mniej miejsca (patrz ilustracja poniżej).



KOMPUTER TRENINGOWY



KOMPUTER TRENINGOWY

PRZYCISKI FUNKCYJNE:

MODE - Naciśnij, aby wybrać funkcje. Przytrzymaj dłużej, aby zresetować czas, liczbę powtórzeń i kalorie.

SET - Ustaw wartości czasu, powtórzeń i kalorii (gdy tryb skanowania jest wyłączony).

RESET - Naciśnij, aby zresetować czas, liczbę powtórzeń i kalorie.

FUNKCJE I OBSŁUGA:

1. SCAN: Przytrzymaj przycisk "MODE" aż pojawi się "SCAN". Monitor będzie kolejno wyświetlał wszystkie 6 funkcji (czas, kalorie, liczba powtórzeń, T.Cnt, RPM), zmieniając je co 4 sekundy.
2. TIME: (1) Mierzy całkowity czas treningu
   (2)Przytrzymaj "MODE" aż pojawi się "TIME", następnie "SET" aby ustawić czas.
   Gdy osiągnie zero, komputer zatrzyma się po 1 sekundzie.
3. CNT: (1) Zlicza liczbę ruchów podczas ćwiczeń
   (2) Przytrzymaj "MODE" aż pojawi się "Count", następnie "SET" aby ustawić cel powtórzeń.
Przy zerze zatrzyma się po 1 sekundzie.
4. TCNT: Wyświetla wykonaną liczbę powtórzeń.
5. RPM: Pokazuje liczbę ruchów na minutę.
6. CAL: (1) Zlicza spalone kalorie
   (2) Przytrzymaj "MODE" aż pojawi się "CAL", następnie "SET" aby ustawić cel kaloryczny.
   Przy zerze zatrzyma się po 1 sekundzie.

UWAGI:

1. Przy słabym wyświetlaczu wymień baterie.
2. Monitor wyłączy się po 4 minutach bez sygnału.
3. Włącza się automatycznie po wykryciu ruchu.
4. Rozpoczyna pomiar z początkiem ćwiczeń i zatrzymuje po 4 sekundach bez ruchu.

SPECYFIKACJA:

SKANOWANIE: co 4 sekundy
CZAS: 00:00'~99:59'
LICZBA POWTÓRZEŃ: 0-9999
T.COUNT: 0-9999
KALORIE: 0.0~999.9 kcal
RPM: 0-9999

BATERIE: 2×AAA
TEMPERATURA PRACY: 0°C ~ +40°C
TEMPERATURA PRZECHOWYWANIA: -10°C ~ +60°C

BELANGRIJK VEILIGHEIDSINFORMATIE

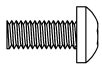
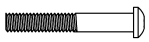
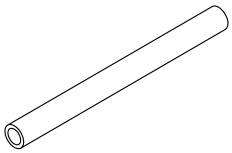
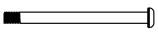
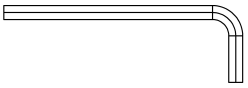
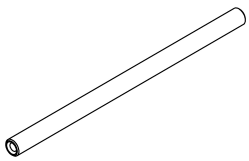
Wij danken u voor het kiezen van ons product.Om uw veiligheid en gezondheid te garanderen, dient u deze apparatuur op de juiste manier te gebruiken.Het is belangrijk dat u deze hele handleiding leest voordat u de apparatuur monteert en gebruikt. Veilig en effectief gebruik kan alleen worden bereikt als de apparatuur op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden, en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de apparatuur op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

1. Voordat u met een trainingsprogramma begint, moet u uw arts raadplegen om te bepalen of u medische of lichamelijke aandoeningen hebt die uw gezondheid en veiligheid in gevaar kunnen brengen of die u kunnen beletten de apparatuur op de juiste manier te gebruiken. Het advies van uw arts is essentieel als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
2. Wees je bewust van de signalen van je lichaam. Verkeerde of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen ervaart: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, licht in het hoofd, duizeligheid of een gevoel van misselijkheid. Als u een van deze aandoeningen ervaart, moet u uw arts raadplegen voordat u doorgaat met uw trainingsprogramma.
3. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de apparatuur. De apparatuur is alleen bedoeld voor gebruik door volwassenen.
4. Gebruik het apparaat op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende hoes voor uw vloer of tapijt. Voor de veiligheid moet er rondom het apparaat minstens (60 cm)vrije ruimte zijn.
5. Zorg ervoor dat alle bouten en moeren goed vastzitten voordat u de apparatuur gebruikt. De veiligheid van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt onderzocht op schade en/of slijtage.
6. Gebruik de apparatuur altijd zoals aangegeven. Als u defecte onderdelen aantreft tijdens het monteren of controleren van de apparatuur of als u tijdens het trainen ongewone geluiden hoort uit de apparatuur, stop dan onmiddellijk met het gebruik van de apparatuur en gebruik niet totdat het probleem is verholpen.
7. Draag geschikte kleding tijdens het gebruik van de apparatuur. Draag geen losse kleding waarin de apparatuur verstrikt kan raken.
8. Steek geen vingers of voorwerpen in de bewegende delen van het apparaat.
9. Het maximale draagvermogen van dit apparaat is 264 pond (120KG).
10. Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
11. Om lichamelijk letsel en/of schade aan het product of eigendommen te voorkomen, is correct tillen en verplaatsen vereist.
12. Uw product is bedoeld voor gebruik in koele en droge omstandigheden. Vermijd opslag in extreem koude, warme of vochtige ruimtes omdat dit kan leiden tot corrosie en andere gerelateerde problemen.
13. Dit apparaat is alleen bedoeld voor gebruik binnenshuis en thuis; het is niet bedoeld voor commercieel gebruik.

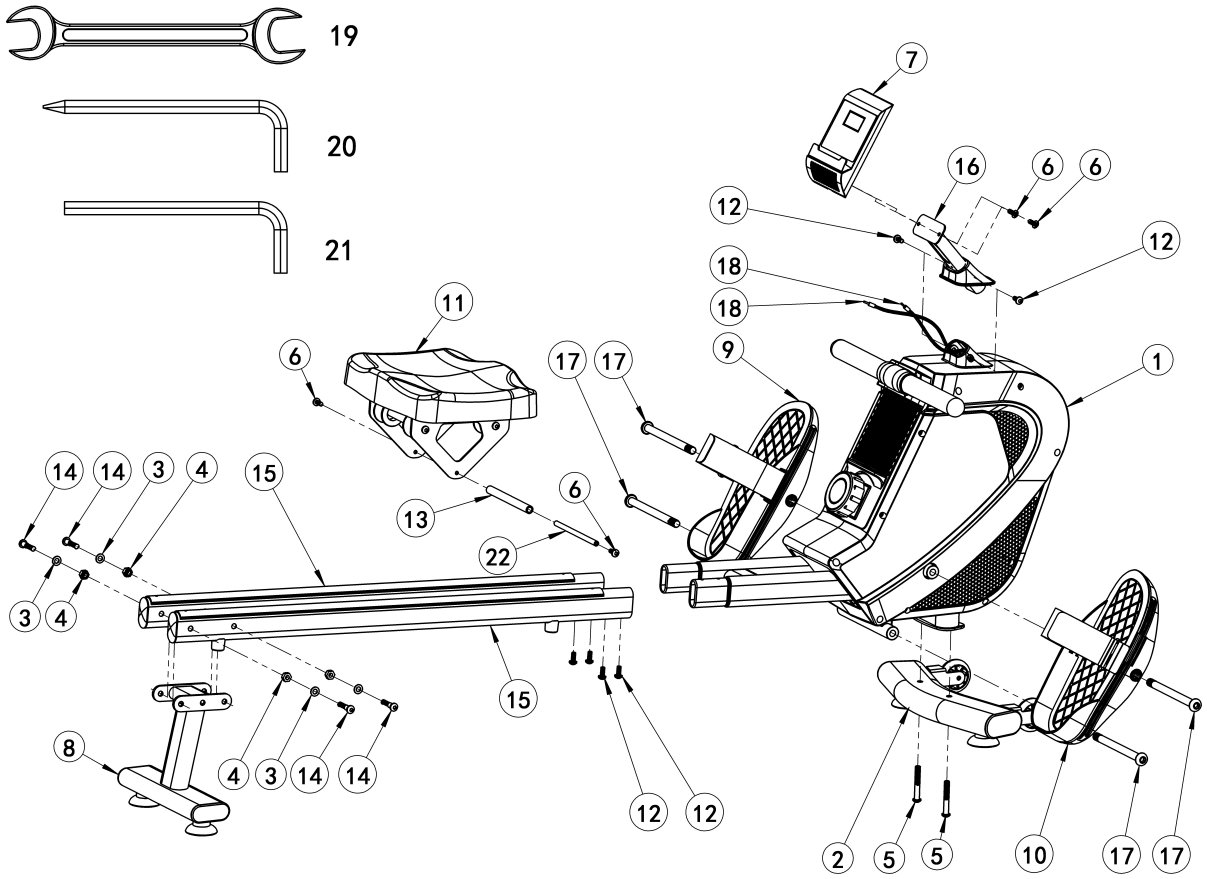
OEFENINSTRUCTIE

Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, aerobe training en een cooling-down. Doe het hele programma minstens twee en bij voorkeur drie keer per week, waarbij je tussen de trainingen een dag rust neemt. Na een aantal maanden kun je de training opvoeren tot vier of vijf keer per week. Opwarmen is een belangrijk onderdeel van je training en moet elke sessie beginnen. Het bereidt je lichaam voor op zwaardere oefeningen door je spieren op te warmen en te trainen, je bloedsomloop en hartslag te verhogen en meer zuurstof naar je spieren te brengen. Herhaal deze oefeningen aan het einde van je training om spierpijn te verminderen.

MONTAGE-INSTRUCTIE

 ⑫ M6*15 4PCS	 ⑤ M8*55 2PCS	 ④ M8 4PCS	 ③ ∅8 4PCS	 ⑬ ∅12 1PC
 ⑰ M12*155 4PCS	 ⑲ 13-15mm 1PC	 ⑳ 5mm 1PC	 ㉑ 4mm 1PC	 ⑭ M8*35 4PCS
 ㉒ ∅8*139 1PC				

EXPLODEERTEKENING VAN PRODUCT

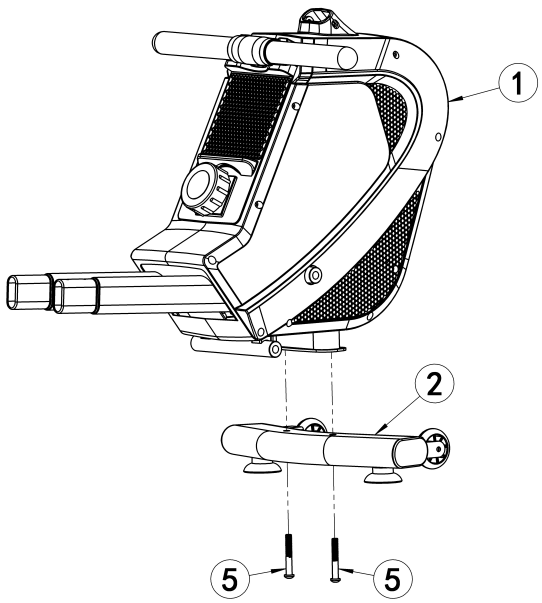


TEILE & HARDWARE LISTE

NO	Beschreibung	Spezifikation	Q'ty
1	Hoofdframe		1
2	Voorste stabilisator		1
3	Platte sluitring	Φ8	4
4	Borgmoer	M8	4
5	Dopschroef	M8*55	2
6	Pruimenbloesem schroef	M5*10	2
7	Monitor		1
8	Achterste stabilisator		1
9	Links pedaal		1
10	Rechts pedaal		1
11	Zadel		1
12	Dopschroef	M6*15	10
13	Plastic onderlegger		2

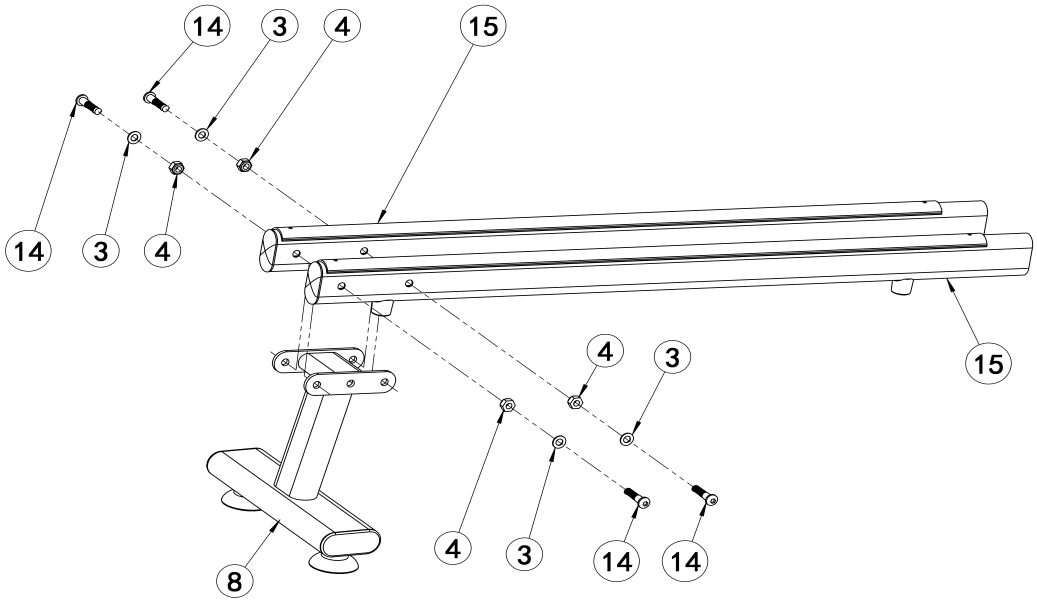
NO	Beschreibung	Spezifikation	Q'ty
14	Dopschroef	M8*35	4
15	Geleiderail		2
16	Schermconnector		1
17	Dopschroef	M12*155	4
18	Monitorkabel	M8	2
19	Steeksleutel openen	13-15	1
20	Zeskantsleutel binnen	6MM	1
21	Zeskantsleutel binnen	5MM	1

STAP 1:



Verbind het hoofdframe (nr. 1) en de voorste stabilisator (nr. 2) met elkaar en zet ze vast met de ronde dopschroef (nr. 5).

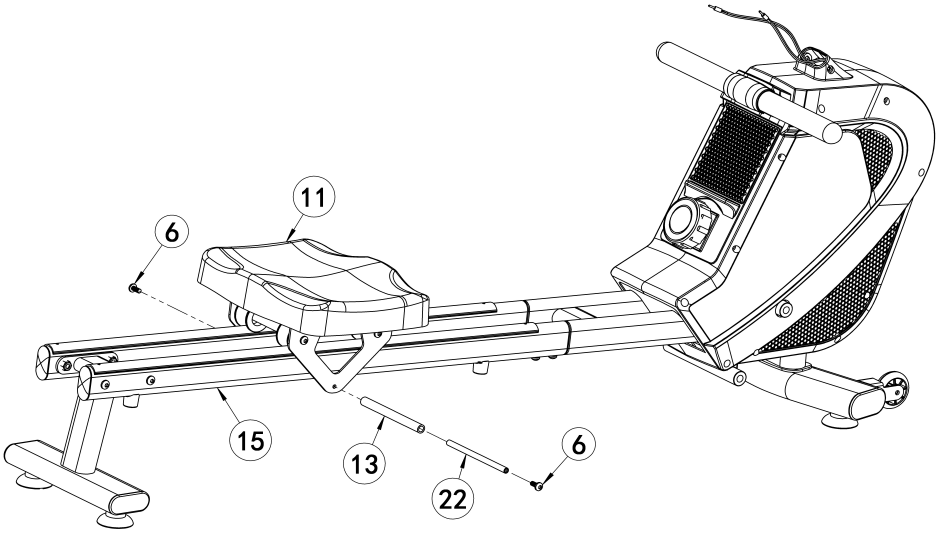
STAP 2 :



1, Installeer de achterste stabilisator (8) op de geleiderail (15) en zet deze vast met dopschroef (14), platte sluitring (3) en borgmoer (4).
Let op: Zet hem niet stevig vast.

2, Installeer het zadel (11) op de geleiderail (15).

STAP 3:

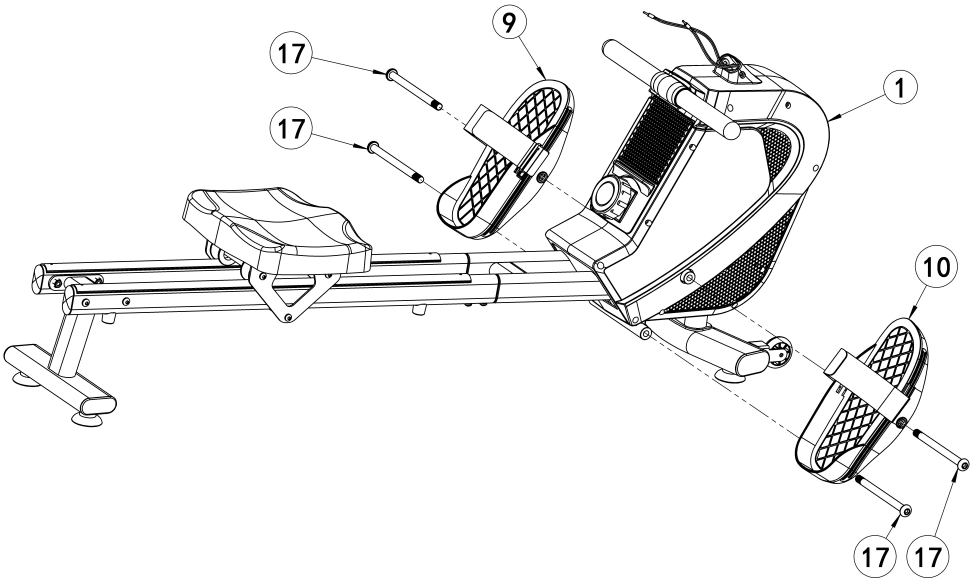


1, Installeer de plastic onderlegger (13) op de geleiderail (15) met de dopschroef (12).

2, Installeer de geleiderail (15) op het hoofdframe (1) met dopschroef (12).

3, Borg de dopschroef (14).

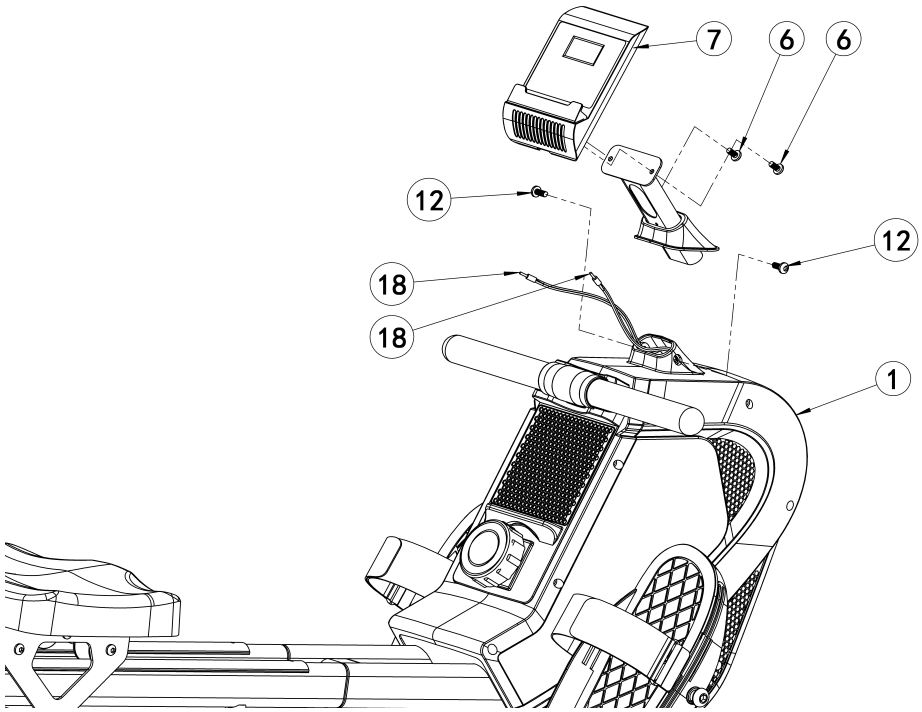
STAP 4:



1, Installeer de dopschroef (17) op het hoofdframe (1).

2, Installeer het links pedaal (9) en het rechts pedaal (10) op het hoofdframe (1), bevestig met de dopschroef (17) .

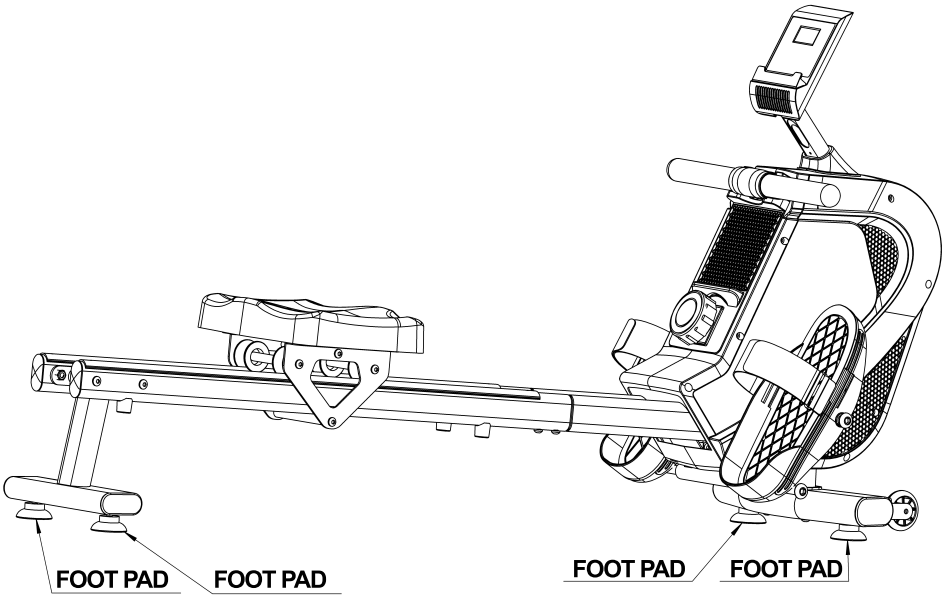
STAP 5:



1, Installeer de schermconnector (16) op het hoofdframe (1) en zet het vast met dopschroef (12). LET OP: Trek de monitorkabel (18) uit het draadgat van de schermconnector (16).

2. Installeer de monitor (7) op de schermconnector (16) met behulp van de Plum pruimenbloesem schroef (6). Steek de monitorkabel (18) in de monitor (7).

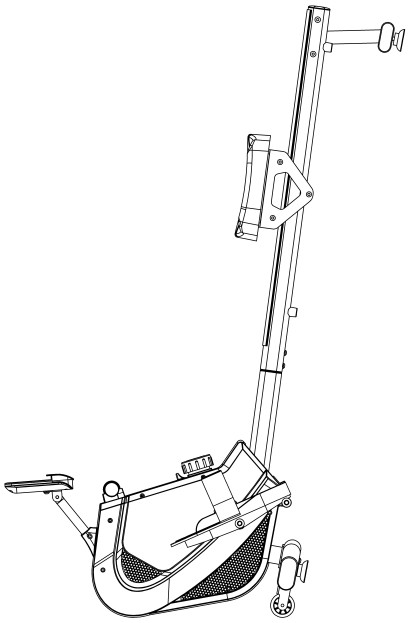
STAP 6:



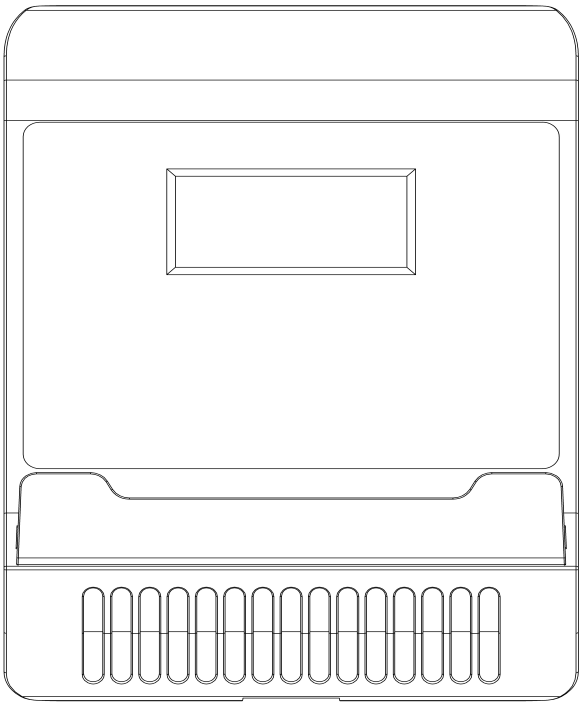
Draai de VOETKUSSEN om de stabiliteit van de machine en de grond aan te passen.

GEBRUIKSINSTRUCTIE

1.Onder het scherm zit een instelknop waarmee je de weerstand van het roeien kunt instellen van de laagste graad 1 tot de hoogste graad.
2.Houd tijdens het trainen een veiligheidsafstand van 0,6 m rond het oefengebied van het apparaat.
3.Het apparaat kan rechtop worden geplaatst om ruimte te besparen. Zoals op de onderstaande afbeelding.



OEFENINGCOMPUTER



Trainingscomputer

FUNCTIONELE KNOPPEN:

MODE - indrukken voor het selecteren van functies.als de MODE knop lang ingedrukt wordt gehouden voor het resetten van tijd, aantal en calorieën.

SET - Voor het instellen van tijd, aantal en calorieën wanneer u niet in de scanmodus bent.

RESET - Indrukken voor het resetten van tijd, aantal en calorieën.

FUNKTION UND BETRIEB:

1. SCAN: Druk op de knop “MODE” totdat “SCAN” verschijnt, zal de monitor roteren door alle 6 functies: tijd, berekenen, tellen, T.Cnt, RPM, Elke weergave zal worden houden 4 seconden.
2. TIJD: (1) Tel de totale tijd vanaf het begin tot het einde van de training.
   (2) Druk op de knop “MODE” totdat ‘TIME’ verschijnt en druk op de knop “SET” om de training stijd in te stellen. Als de “SET”-toets op nul staat, stopt de computer 1 seconde na het begin van de tijd
3. CNT: (1)Tel de totale tijd van het begin tot het einde van de oefening. CNT: (1)Accumuleer de stappen tijdens het trainen.
   (2) Druk op de knop “MODE” totdat ‘Count’ verschijnt en druk op de knop “SET” om de training-stijd in te stellen. Als “SET” op nul staat, stopt de computer ongeveer 1 seconde na het begin van de tijd.
4. TCNT: Toont de stappen die je hebt getraind.
5. RPM: Toont de stappen per minuut tijdens het trainen.
6. CAL: (1)Tel het totale aantal calorieën van het begin tot het einde van de training.
   (2) Druk op de knop “MODE” totdat ‘CAL’ verschijnt en druk op de knop “SET” om het aantal trainingscalorieën in te stellen.
   Als “SET” op nul staat, stopt de computer ongeveer 1 seconde na het begin van de tijd.

NOOT:

1. Als het display vaag is of geen cijfers weergeeft, vervang dan de batterijen.
2. De monitor schakelt automatisch uit als er na 4 minuten geen signaal wordt ontvangen.
3. De monitor zal automatisch worden ingeschakeld wanneer u begint met oefenen druk op de knop w/signaal in.
4. De monitor begint automatisch met berekenen wanneer u begint met trainen en stopt met berekenen wanneer u stopt met trainen gedurende 4 seconden.

SPEZIFIKATIONEN:

FUNCTIE

AUTO SCAN: elke 4 seconden

TIJD: 00:00’~99:59’ TELLING: 0-9999

T.TELLING: 0-9999

CALORIEËN: 0.0~999.9kCAL

TPM: 0-9999

BATTERIJTYPE: 2 Stück SIZE – AAA or UM – 4

OPERATIETEMPERATUUR: 0°C ~ +40°C

OPSLAGTEMPERATUUR: -10°C ~ +60°C