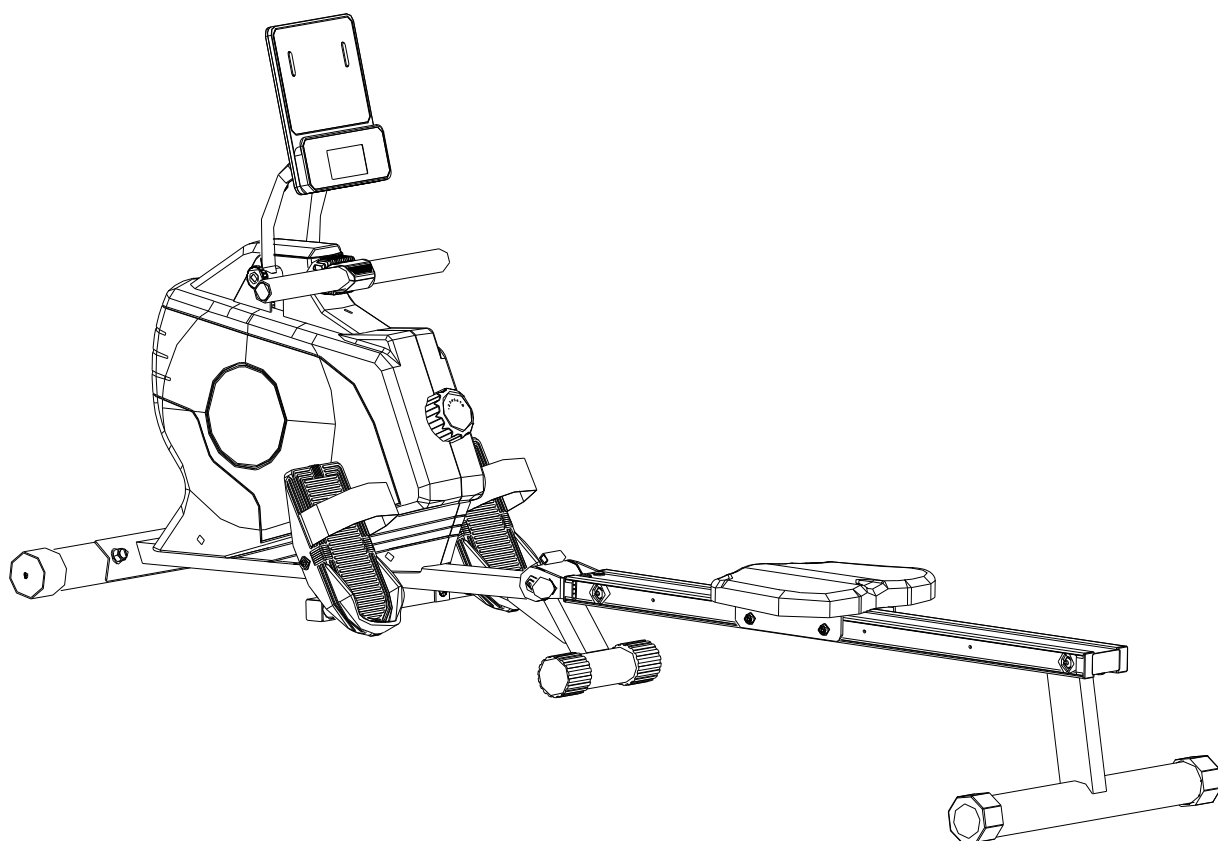


GEBRAUCHSANWEISUNG

NS-1206RE RUDERGERÄT



INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---------------------------|----|
| SICHERHEITSHINWEISE | 1 |
| HARDWARE-TEILLISTE | 2 |
| TEILELISTE | 3 |
| EXPLODIERTE ZEICHNUNG | 6 |
| PRÜFLISTE VOR DER MONTAGE | 9 |
| MONTAGE SCHRITT | 10 |
| COMPUTERANWEISUNG | 13 |
| TRAININGSTIPPS | 16 |

SICHERHEITSHINWEISE







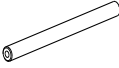






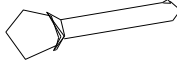
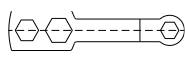
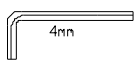
Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!

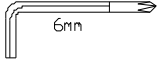
WARNING:

- Bevor Sie mit der irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die zuvor nicht regelmäßig trainiert haben oder Personen mit bereits vorhandenen Gesundheitsproblemen.
 - Lesen Sie vor dem Gebrauch die Anweisung durch. Der Hersteller übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Geräts verursacht werden.
1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Gerätes hinreichend über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
 2. Verwenden Sie Ihr Trainingsfahrrad nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wird.
 3. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene und stabile Oberfläche mit einem Abstand von 2 m um es herum. Legen Sie eine Matte unter dieses Gerät, um den Boden oder Teppich vor Beschädigungen zu schützen.
 4. Halten Sie das Gerät in Innenräumen von Feuchtigkeit oder Staub fern. Stellen Sie das Gerät nicht in einer Garage, einem Schuppen, einem Nebengebäude, einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf. Andernfalls erlischt die Garantie und es können schwerwiegende Sicherheitsprobleme auftreten.
 5. Betreiben Sie das Gerät nicht an einem Ort mit Aerosolprodukten oder in einer Atmosphäre mit reinem Sauerstoff
 6. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen vom Gerät jederzeit ferngehalten werden.
 7. Personen, die mehr als 130 kg wiegen, sollten das Gerät nicht benutzen. Schwere Verletzungen können auftreten, wenn der Benutzer mehr wiegt als angegeben.
 8. Das Gerät erfüllt die HC-Klasse der Norm EN957.
 9. Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
 10. Tragen Sie eine Sportkleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Tragen Sie keine weite Kleidung, da sich die Kleidung sonst im Gerät verfangen kann.
 11. Beenden Sie die Übungen sofort und ruhen Sie sich aus, wenn Sie Schmerzen oder schwindelig fühlen.
 12. Der Pulssensor ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessungen beeinflussen. Der Pulssensor wird nur als Hilfsmittel zum Beobachten von Herzfrequenzrends während des Trainings verwendet.
 13. Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.

Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.

HARDWARE PARTS LIST

| Part No | Description | Qty | Drawings |
|---------|---------------------------------------|-----|---|
| 5 | Endkappe für Aluminiumschiene (L / R) | 1/1 |  |
| 12 | Inbusschraube M6*12 | 4 |  |
| 13 | Unterlegscheibe $\Phi 6^* \Phi 17$ | 4 |  |
| 2 | Halierungsschraube M10*75 | 2 |  |
| 7 | Hutmutter M10 | 2 |  |
| 6 | Unterlegscheibe $\Phi 10^* \Phi 22$ | 2 |  |
| 15 | Pedalachse | 2 |  |
| 19 | Halierungsschraube M8*45 | 2 |  |
| 22 | Dämpfer | 4 |  |
| 23 | Inbusschraube M8*20 | 4 |  |
| 24 | Inbusschraube M8*16 | 10 |  |
| 25 | Unterlegscheibe $\Phi 8^* \Phi 17$ | 12 |  |
| 34 | Hutmutter M8 | 2 |  |
| 55 | Sicherheitsnadel | 1 |  |
| | Schlüssel | 1 |  |
| | Inbusschlüssel 4MM | 2 |  |

| | | | |
|--|--------------------|---|---|
| | Inbusschlüssel 6MM | 1 |  |
|--|--------------------|---|---|

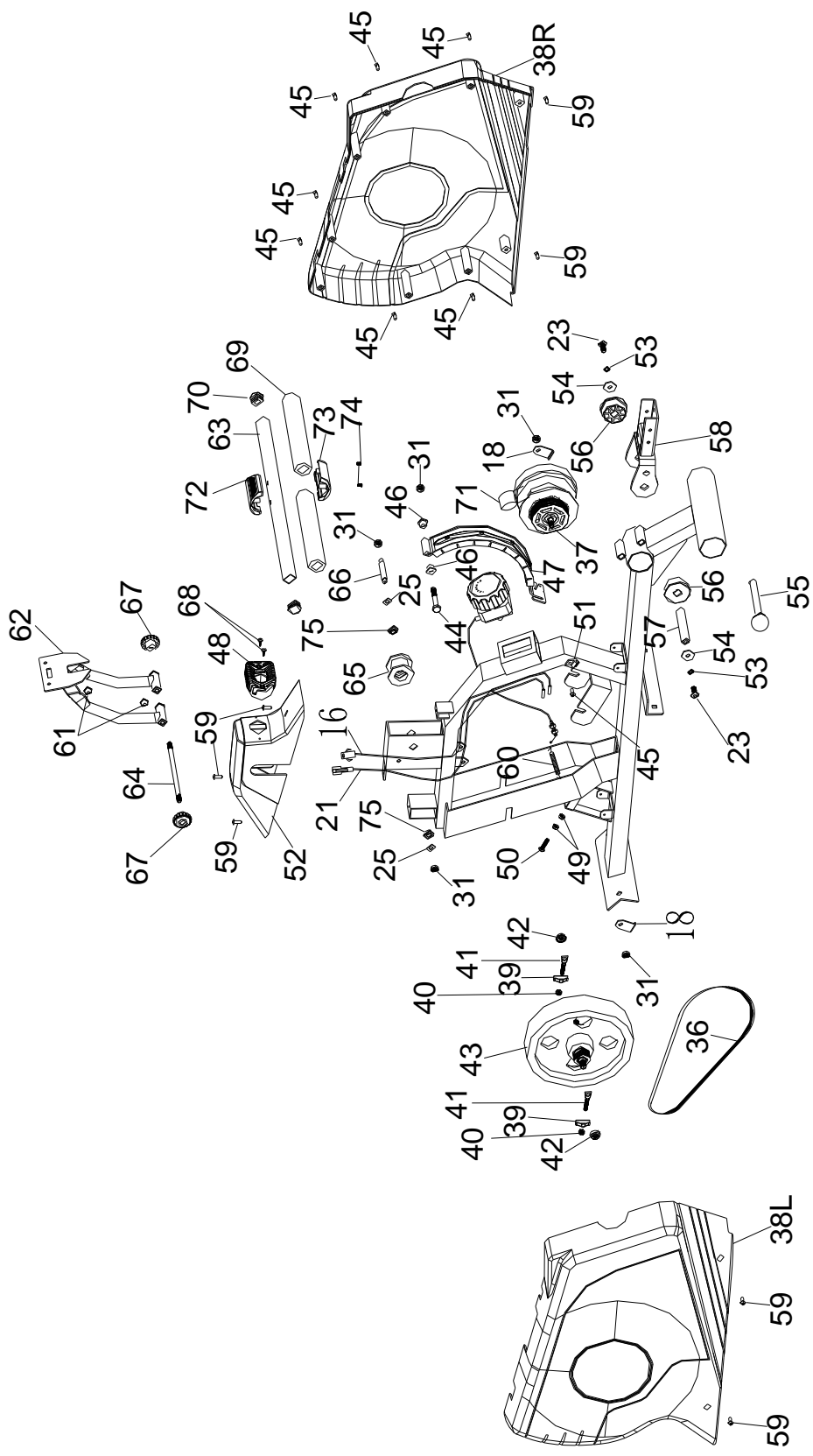
TEILE LIST

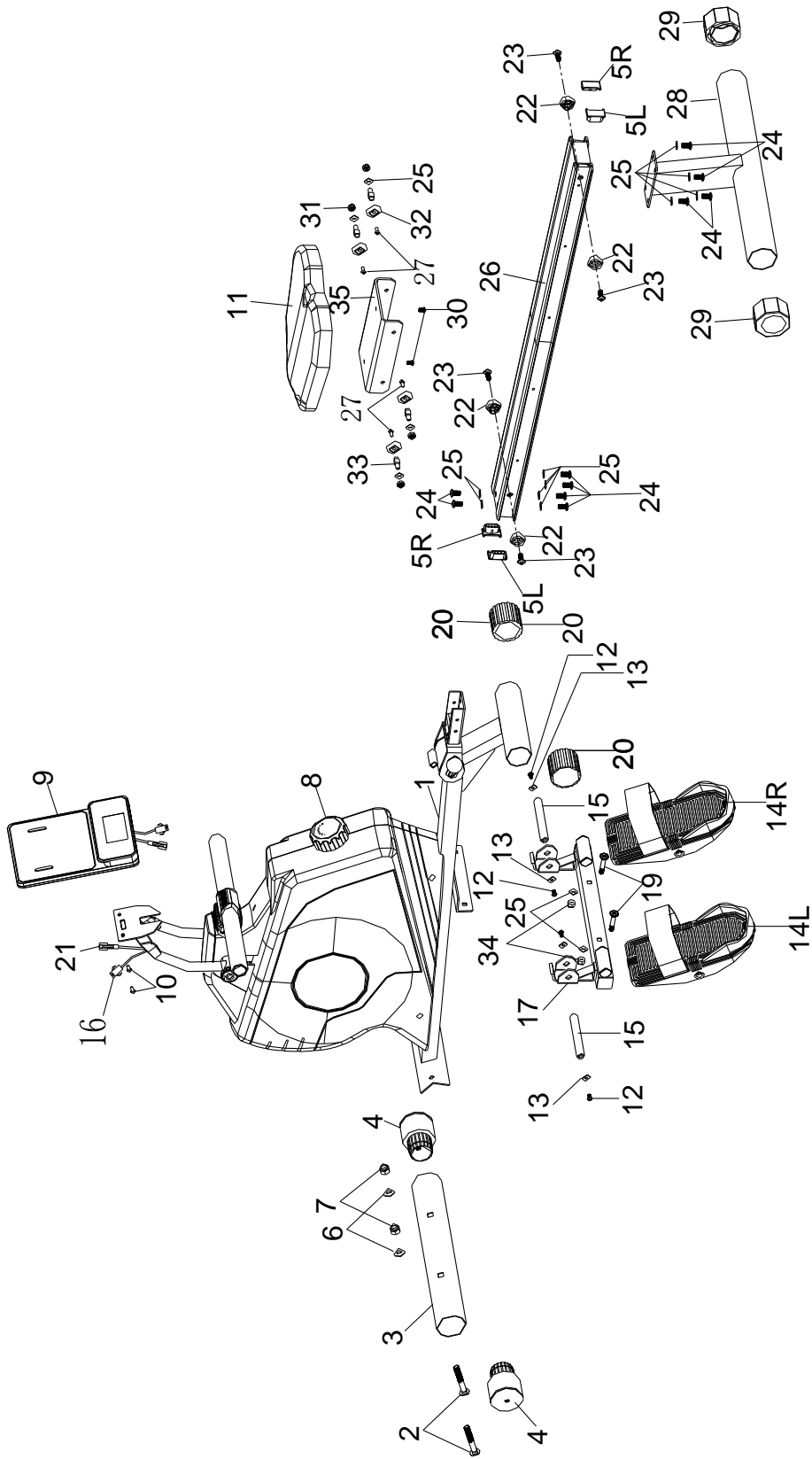
| No. | DESCRIPTION | Q'TY |
|-----|---|------|
| 01 | Hauptrahmen | 1 |
| 02 | Schlittenschraube M8*45 | 2 |
| 03 | vorne Stabilisator | 1 |
| 04 | Endkappen für Frontstabilisator | 2 |
| 05 | Endkappe für Aluminiumschiene (L / R) | 2/2 |
| 06 | Kurvenscheibe $\Phi 10 * \Phi 22 * 1.5$ | 2 |
| 07 | Schlittenschraube M10 | 2 |
| 08 | 8-stufiger Spannkopf | 1 |
| 09 | Computer | 1 |
| 10 | Schraube M5*10 | 2 |
| 11 | Sitz | 1 |
| 12 | Inbusschlüssel M6*12 | 4 |
| 13 | Unterlegscheibe $\Phi 6 * \Phi 17$ | 4 |
| 14 | Pedal L / R | 1/1 |
| 15 | Pedalachse | 2 |
| 16 | Sensordraht1 | 1 |
| 17 | Pedalstützrohr | 1 |
| 18 | Feste Platte | 2 |
| 19 | Laufwagenschraube M8 * 45 | 2 |
| 20 | Endkappe für Mittelstabilisator | 2 |
| 21 | Sensordraht2 | 1 |
| 22 | Stoßstange | 4 |
| 23 | Inbusschraube M8 * 20 | 6 |
| 24 | Inbusschraube M8 * 16 | 10 |
| 25 | Unterlegscheibe $\Phi 8 * \Phi 17$ | 18 |
| 26 | Aluminiumschiene | 1 |
| 27 | Schraube M5 * 12 | 4 |
| 28 | hinten Stabilisator | 1 |

| | | |
|----|------------------------------------|-----|
| 29 | Endkappe für Heckstabilisator | 2 |
| 30 | Inbusschraube M6 * 20 | 2 |
| 31 | Nylonmutter M8 | 9 |
| 32 | Rad | 4 |
| 33 | Alex fürs Rad | 4 |
| 34 | Hutmutter M8 | 2 |
| 35 | Sitzträgerplatte | 1 |
| 36 | Gürtel | 1 |
| 37 | Seilrolle | 1 |
| 38 | Kettenschutz L / R | 1/1 |
| 39 | Einsteller eingestellt | 2 |
| 40 | Nylonmutter M6 | 2 |
| 41 | Fischaugenversteller | 2 |
| 42 | Frankreich-Nuss | 2 |
| 43 | Schwungrad | 1 |
| 44 | Sechskantschraube M8 * 55 | 1 |
| 45 | Blechschaube ST5 * 15 | 8 |
| 46 | Buchse | 2 |
| 47 | Magnetische Baugruppe | 1 |
| 48 | Stoßstange | 1 |
| 49 | Sechskantmutter M6 | 2 |
| 50 | Sechskantschraube M6 * 25 | 1 |
| 51 | Sensorhalterung | 1 |
| 52 | Verzierter Deckel (L / R) | 1 |
| 53 | Federscheibe $\Phi 8$ | 2 |
| 54 | Unterlegscheibe $\Phi 8 * \Phi 25$ | 2 |
| 55 | Sicherheitsnadel | 1 |
| 56 | Buchse | 2 |
| 57 | Achse | 1 |
| 58 | Sitz-U-Platte | 1 |
| 59 | Blechschaube ST5 * 15 | 7 |
| 60 | Frühling | 1 |
| 61 | Tülle | 2 |

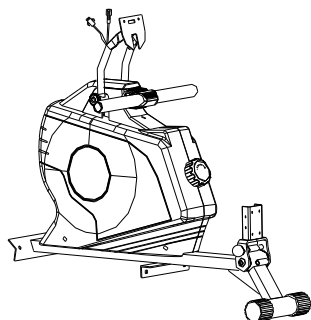
| | | |
|----|-----------------------------------|---|
| 62 | Feste Platte für Computer | 1 |
| 63 | Lenker | 1 |
| 64 | Achse für Computer | 1 |
| 65 | Walze | 1 |
| 66 | Achse für Rolle | 1 |
| 67 | Obere Abdeckung für Lenker | 2 |
| 68 | Blechschraube ST4 * 16 | 2 |
| 69 | Schaumstoffgriff | 2 |
| 70 | Endkappe Φ 25.4 | 2 |
| 71 | Gurt | 1 |
| 72 | Dekorabdeckung für Lenker oben | 1 |
| 73 | Dekorabdeckung für unteren Lenker | 1 |
| 74 | Blechschraube ST4 | 2 |
| 75 | Pulver Spacer | 2 |

EXPLODIERTE ZEICHNUNG

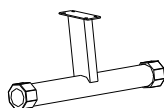




PRÜFLISTE VOR DER MONTAGE



NO:1



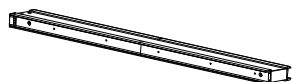
NO:28



NO:11



NO:14L/R



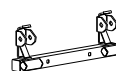
NO:26



NO:3



NO:9



NO:17

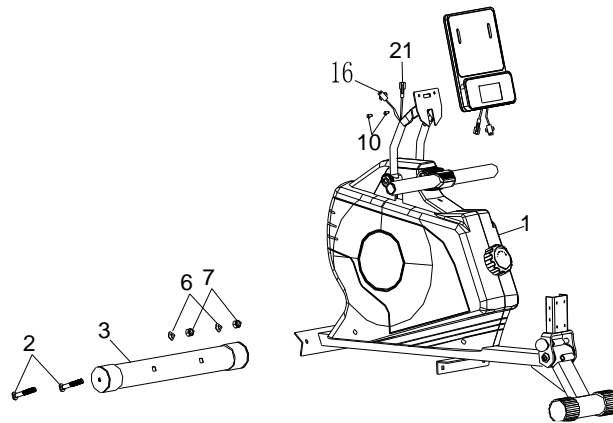
| TEIL NR. | BESCHREIBUNG | Q'TY |
|----------|---------------------|------|
| 1 | Hauptrahmen | 1 |
| 3 | vorne Stabilisator | |
| 11 | Sitz | 1 |
| 14L/R | Pedal L/ R | 1/1 |
| 17 | Pedalstützrohr | 1 |
| 26 | Aluminiumschiene | 1 |
| 28 | hinten Stabilisator | 1 |
| | Hardware-Tasche | 1 |
| | Handbuch | 1 |

MONTAGE SCHRITT

Schritt 1

1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (3) an der Unterseite des Hauptrahmens (01). Befestigen Sie ihn mit zwei Sechskantschrauben (2), zwei Nylonmutter M10 (6) und zwei Unterlegscheiben.

2. Schließen Sie das Sensorkabel1 (16) und das Sensorkabel2 (21) an den Computer an. Mit zwei Schrauben (10) befestigen, die am Computer vormontiert sind.

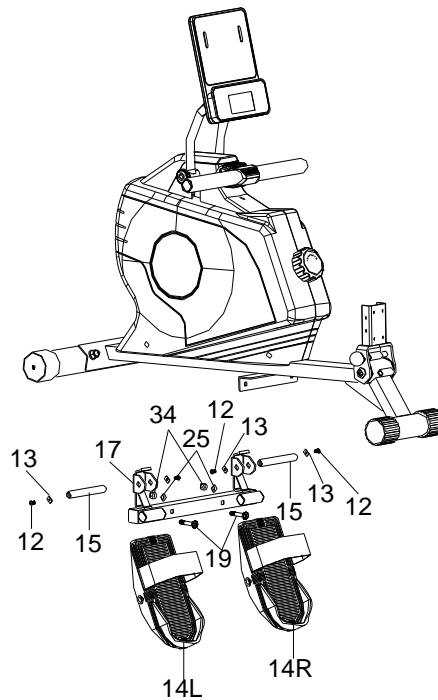


Schritt 2

Befestigen Sie das linke Pedal (14L) an der linken Halterung des Pedalstützrohrs (17) und sichern Sie es mit zwei Inbusschrauben (12), zwei Unterlegscheiben (13) und einer Achse für das Pedal (15).

Wiederholen Sie den Vorgang für das rechte Pedal (14R).

Befestigen Sie das Pedalstützrohr (17) an der Unterseite des Hauptrahmens (01). Mit zwei Schlittenschrauben (19), zwei Unterlegscheiben (25) und zwei gewölbten Muttern (34) befestigen.



Schritt 3

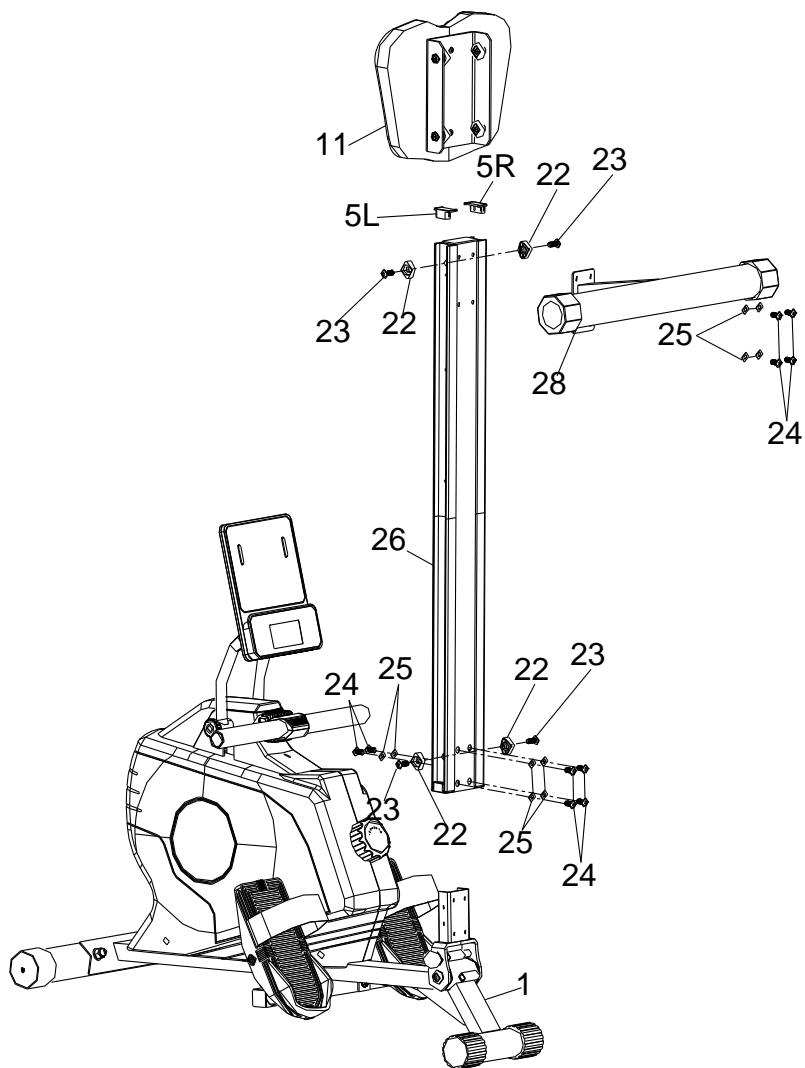
Befestigen Sie die Aluminiumschiene (26) am Hauptrahmen (01). Mit vier Innensechskantschrauben (24) und vier Unterlegscheiben (25) befestigen

Schieben Sie den Sitz (11) auf die Aluminiumschiene (26).

Befestigen Sie zwei Stoßstangen (22) an der Rückseite der Aluminiumschiene (26) und sichern Sie sie mit zwei Inbusschrauben (23).

Befestigen Sie eine linke Endkappe für die Aluminiumschiene (05L) und eine rechte Endkappe für die Aluminiumschiene (05R) an der Rückseite der Aluminiumschiene (26).

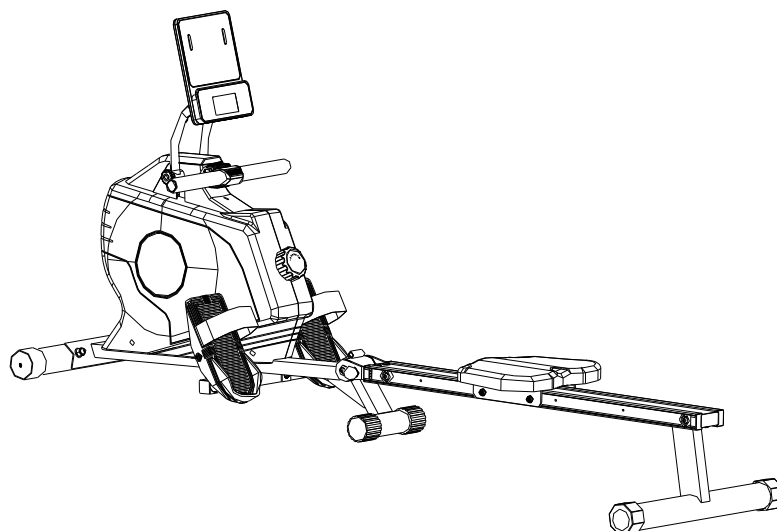
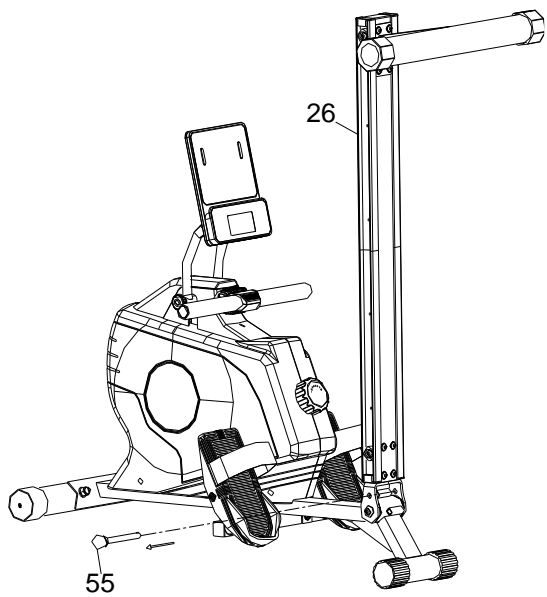
Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (28) an der Rückseite der Aluminiumschiene (26). Mit vier Inbusschrauben (24) und vier Unterlegscheiben (25) befestigen



Schritt 4

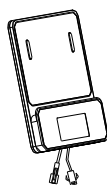
Lösen Sie den Sicherungsstift (55) vom Haupttrahmen (01) und legen Sie die Aluminiumschiene (26) ab.

Heben Sie die Aluminiumschiene etwas an und ziehen Sie sie mit dem Sicherungsstift (55) am Haupttrahmen fest.



Überprüfen Sie, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie die Maschine benutzen.

BEDIENUNG DES COMPUTERS



FUNKTIONSTASTEN

Tastenfunktionen:

MODE - Drücken Sie die Taste MODE, um den verschiedenen Funktionen auszuwählen.

SET - Verschiedene Funktionen: Time (Zeit), Count (Anzahl Ruderschläge), Distance (Strecke), Calories (ca. Kalorienverbrauch) und Pulse (Herzfrequenz).

RESET - Drücken Sie die Taste Reset um alle Werte auf 0 zurück zu setzen.

FUNCTION AND OPERATIONS:

1. SCAN:

(1) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „SCAN“ angezeigt wird.

(2) Das Display zeigt alle 7 Funktionen an: Time (Zeit), Count (Anzahl Ruderschläge), Distance (Strecke), Calories (ca. Kalorienverbrauch), Odometer (Kilometerzähler), RPM (Drehzahl) und Pulse (Herzfrequenz).

Jede Anzeige bleibt 6 Sekunden lang erhalten.

2. TIME (Zeit):

(1) Berechnen Sie die Gesamtzeit vom Beginn bis zum Ende der Training.

(2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „TIME“ angezeigt wird. Drücken Sie die SET-Taste, um die Trainingszeit einzustellen. Wenn SET Null wird, alarmiert der Computer 5 Sekunden lang.

3. COUNT (Anzahl Ruderschläge):

(1) Berechnen Sie die Anzahl der Ruderschläge vom Beginn bis zum Ende der Training.

(2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „CNT“ angezeigt wird. Drücken Sie die „SET“-Taste, um den Bewegungszähler einzustellen. Wenn SET Null wird, alarmiert der Computer 5 Sekunden lang.

4. DISTANCE (Strecke):

(1) Berechnen Sie die Strecke vom Beginn bis zum Ende der Training.

(2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „DIST“ angezeigt wird. Drücken Sie die Taste „SET“, um die Trainingsentfernung einzustellen. Wenn SET Null wird, alarmiert der Computer 5 Sekunden lang.

5. CALORIES (ca. Kalorienverbrauch):

(1) Berechnen Sie die Gesamtkalorien vom Beginn bis zum Ende der Training.

(2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „CAL“ angezeigt wird. Drücken Sie die „SET“-Taste, um die Bewegungskalorien einzustellen. Wenn SET Null wird, alarmiert der Computer 5 Sekunden lang.

6. ODOMETER (Kilometerzähler):

Der Monitor wird den kumulierten Abstand anzeigen.

7. COUNT/MIN (RPM):

Die Trainingsanzahl wird automatisch jede Minute akkumuliert.

8. PULSE(Herzfrequenz):

(1) Drücken Sie die MODE-Taste, bis „PULSE“ angezeigt wird.

(2) Bevor Sie Ihren Puls messen, legen Sie Ihre Handfläche auf zwei Kontaktflächen.

(3) Das Display zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in 6~7 Sekunden nach der Anzahl der Schläge pro Minute (BPM) auf dem LCD an.

(Nachdem Sie Ihren gekauften Herzfrequenz-Brustgurt getragen hat, kann der Computer die Herzfrequenz empfangen und auf dem Display anzeigen.)

Anmerkung:

- Während der Pulsmessung kann der gemessene Wert in den ersten 2 ~ 3 Sekunden aufgrund der Kontaktstörungen höher als die virtuelle Pulsrate sein, und dann zum normalen Niveau zurückkehren.
- Der gemessene Wert kann nicht als Referenz für die Behandlung verwendet werden.
- Drücken Sie die Taste "MODE", bis "PULSE" angezeigt wird. Dann drücken Sie die "SET" -Taste, um den Trainingspuls einzustellen.

Bitte stellen Sie den Pulswert auf 40~240 RPM. Wenn die Herzfrequenz höher als der SET-Wert ist, gibt der Consumer-Computer einen Alarm aus.

HINWEISE:

1. Wenn die Anzeige verschwommen ist oder keine Zahlen enthält, tauschen Sie die Batterie aus.

2. Wenn nach 4 Minuten kein Signal empfangen wird, schaltet sich das Display automatisch aus.

SPEZIFIKATIONEN:

| | | |
|--------------------|------------------------------|-----------------|
| FUNKTION | AUTO SCAN | Alle 6 Sekunden |
| | TIME | 0:00~99:59 |
| | COUNT | 0~9999MAL |
| | TRIP DISTANCE | 0~9999 METER |
| | CALORIES | 0.0~999.9 CAL |
| | ODOMETER | 0~9999 METER |
| | RPM | 0~999 MAL/MIN |
| | PULSE RATE | 40~240 BPM |
| BATTERIETYP | 2ST VON SIZE -AAA ODER UM -4 | |
| BETRIEBSTEMPERATUR | 0°C ~ +40°C | |
| LAGERTEMPERATUR | -10°C ~ +60°C | |

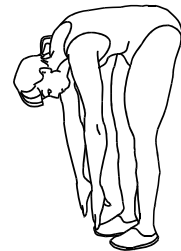
TRAININGSTIPPS

Aufwärmübungen und Abkühlungen:

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einem Aufwärm-, Aerobic- und einem Abkühlung. Das Aufwärmen ist ein wichtiger Bestandteil Ihres Trainings und sollte mit jeder Sitzung beginnen. Es bereitet Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufheizt und streckt, Ihre Durchblutung und Pulsfrequenz erhöht und Ihren Muskeln mehr Sauerstoff zuführt. Wiederholen Sie diese Übungen am Ende Ihres Trainings, um Muskelkater zu lindern. Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- und Abkühlübungen:

Zehenberührung:

Beugen Sie langsam vorwärts von der Taille, lassen Sie Ihren Rücken und Schultern zu entspannen, wie Sie zu den Zehen strecken. Greifen Sie so weit wie möglich und halten Sie 15 Sekunden.



Schulterstraffung:

Heben Sie die rechte Schulter einmal an das Ohr. Heben Sie dann die linke Schulter an und lassen Sie die rechte Schulter fallen.

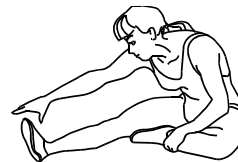


Kopfbewegung:

Drehen Sie den Kopf für eine Sekunde nach rechts und spüren Sie, wie sich die linke Seite Ihres Halses ausdehnt. Als Nächstes drehen Sie den Kopf eine Sekunde zurück, strecken Sie das Kinn zur Decke und lassen Sie den Mund offen. Drehen Sie einmal den Kopf für eine Sekunde nach links, und legen Sie ihn schließlich für eine Sekunde auf die Brust.

**Kniesehnen-Stretch:**

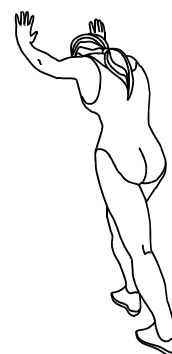
Setzen Sie sich mit ausgestrecktem rechtem Bein. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes an Ihren rechten inneren Oberschenkel. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen. Halten Sie für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie den Vorgang mit gestrecktem linken Bein.

**Seitenstretch:**

Öffnen Sie die Arme zur Seite und heben Sie sie weiter an, bis sie über Ihrem Kopf liegen. Greifen Sie mit Ihrem rechten Arm so weit wie möglich nach oben zur Decke, um eine Zählung durchzuführen. Fühle die Dehnung auf deiner rechten Seite. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit Ihrem linken Arm.

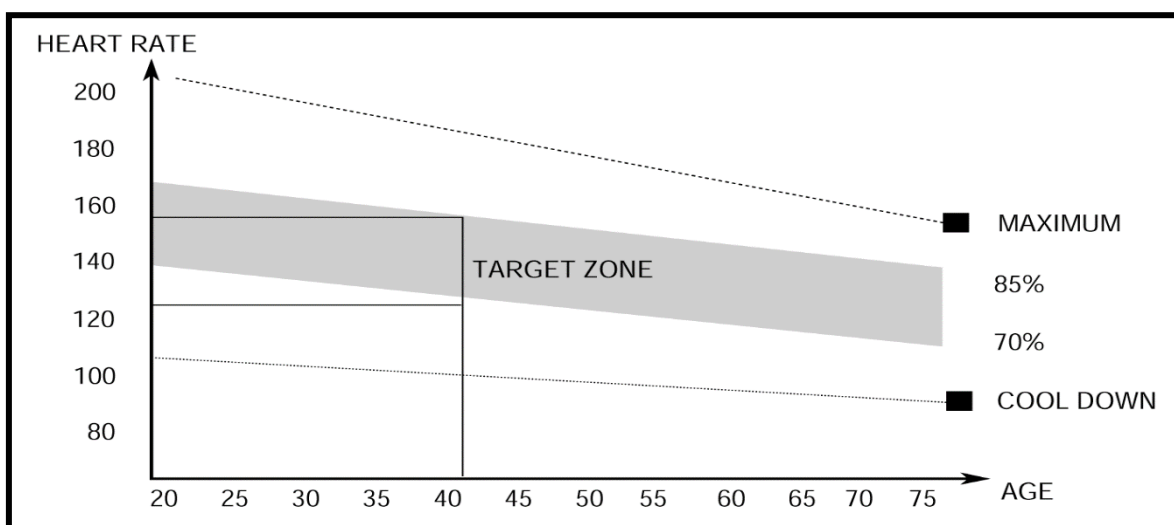
**Waden/Achillessehne-Stretch:**

Lehnen Sie sich mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen nach vorne an eine Wand. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden. Beuge dann das linke Bein und beuge dich nach vorne, indem du deine Hüften gegen die Wand bewegst. Halten Sie die Taste gedrückt und wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite für 15 Sekunden.



2. Die Übungsphase

Dies ist die Phase, in der Sie sich anstrengen. Nach regelmäßiger Anwendung werden die Muskeln in Ihren Beinen flexibler. Arbeiten Sie an Ihrer, aber es ist sehr wichtig, ein konstantes Tempo zu halten Herzschlag in die Zielzone, die in der folgenden Grafik dargestellt ist.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen mit etwa 15-20 Minuten beginnen

3. Die Abkühlphase

Diese Phase soll Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, z. Verringern Sie das Tempo und fahren Sie ungefähr 5 Minuten lang fort. Die Dehnübungen sollten nun wiederholt werden, wobei wiederum darauf zu achten ist, dass die Muskeln nicht unter Druck gesetzt oder in die Dehnung gerissen werden.

Wenn Sie fitter werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und wenn möglich das Training gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

4. Muskelaufbau

Um die Muskeln auf Ihrer ROWING MACHINE zu stärken, muss der Widerstand ziemlich hoch eingestellt sein. Dadurch werden unsere Beinmuskeln stärker belastet und Sie können möglicherweise nicht so lange trainieren, wie Sie möchten. Wenn Sie auch versuchen, Ihre Fitness zu verbessern, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm

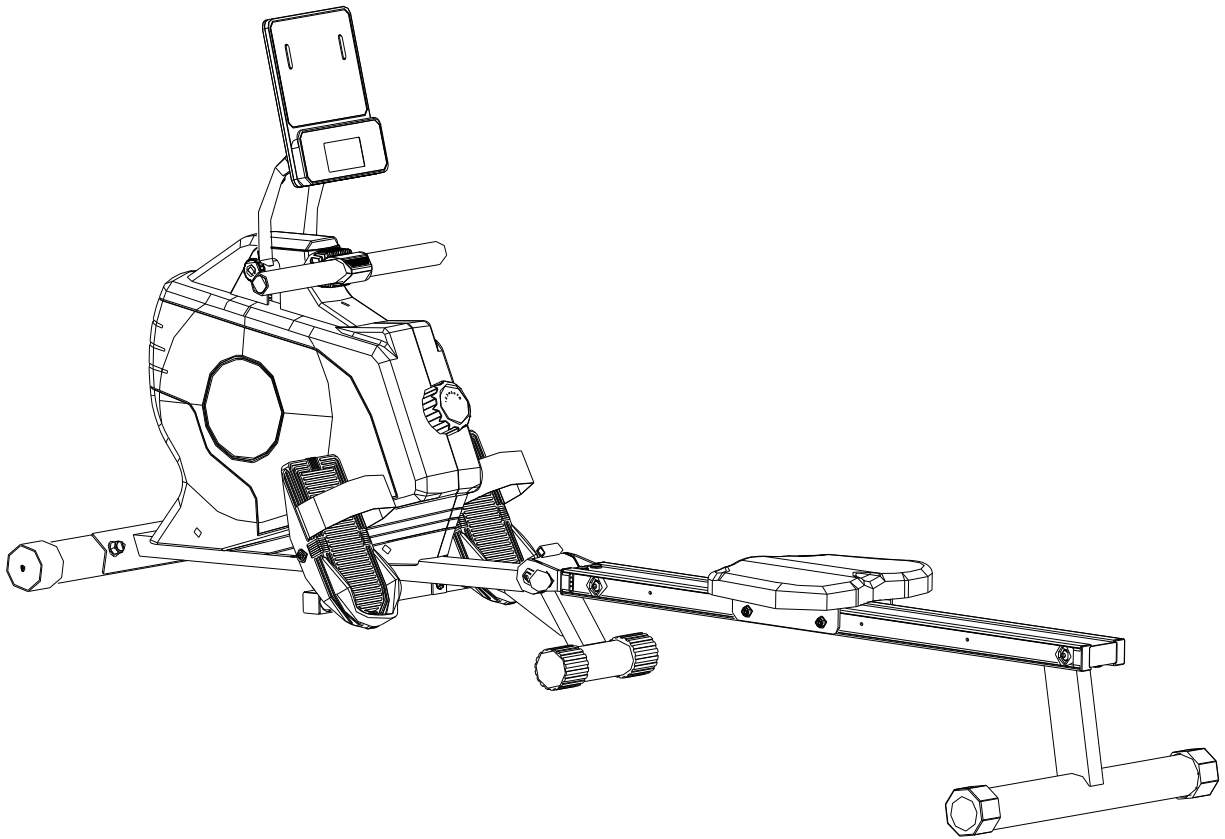
ändern. Während der Aufwärm- und Abkühlphase sollten Sie wie gewohnt trainieren, aber gegen Ende der Trainingsphase sollten Sie den Widerstand erhöhen, sodass Ihre Beine härter arbeiten. Sie müssen Ihre Geschwindigkeit reduzieren, um Ihre Herzfrequenz in der Zielzone zu halten.

GEWICHTSVERLUST

Der wichtige Faktor hierbei ist die Menge an Anstrengung, die Sie investieren. Je härter und länger Sie arbeiten, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Im Grunde ist dies das Gleiche, als ob Sie trainieren würden, um Ihre Fitness zu verbessern. Der Unterschied ist das Ziel.

User Manual

NS-1206RE ROWING MACHINE



Contents

| | |
|-------------------------------|----|
| Important Safety Instructions | 1 |
| Hardware Parts List | 2 |
| Part List | 5 |
| Exploded Drawing | 7 |
| Pre-Assembly Checking List | 8 |
| Assembly Step | 12 |
| Computer Instructions | 14 |
| Exercise Instructions | 16 |

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS














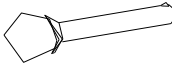
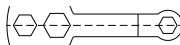
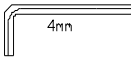
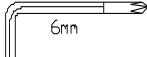
Read all the instructions in this manual carefully before using your equipment

WARNING: Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons who have not exercised regularly before or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using. Manufacturer assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this equipment.

1. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this equipment are adequately informed of all warnings and precautions.
2. Use the equipment only as described in this manual.
3. Place on a level and stable surface, with 2 meters of clearance around it. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under this equipment.
4. Keep the equipment indoors, away from moisture or dust. Do not put the equipment in a garage, shed, outbuilding or covered patio, or near water. Failure to do this will invalidate your warranty and could cause serious safety problems.
5. Do not operate the equipment where aerosol products are used or where oxygen is being administered.
6. Keep children under the age of 12 and pets away from the equipment all the times.
7. The equipment should not be used by persons weighting more than 130kg. Serious injury may occur if the user weight exceeds the limit shown here.
8. The equipment complies with class HC of the standard EN957.
9. Never allow more than one person on the equipment at a time.
10. Wear appropriate exercise clothing when using the equipment. Do not wear loose clothing that could become caught in the equipment. Athletic support clothes are recommended for both men and women.
11. If you feel pain or dizziness while exercising, stop immediately and cool down.
12. The pulse sensor is not a medical device. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of the heart rate readings. The pulse sensor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.
13. This equipment is intended for home use only. Do not use in a commercial or institutional setting.

**STORE THESE INSTRUCTIONS IN A SAFE PLACE FOR FUTURE REFERENCE
HARDWARE PARTS LIST**

HARDWARE PARTS LIST

| Part No | Description | Qty | Drawings |
|---------|--------------------------------------|-----|---|
| 5 | End cap for aluminum rail (L/R) | 1/1 |  |
| 12 | Allen bolt M6*12 | 4 |  |
| 13 | Flat washer $\Phi 6 \times \Phi 17$ | 4 |  |
| 2 | Hex head bolt M10*75 | 2 |  |
| 7 | Nylon nut M10 | 2 |  |
| 6 | Flat washer $\Phi 10 \times \Phi 22$ | 2 |  |
| 15 | Axle for pedal | 2 |  |
| 19 | Carriage bolt M8*45 | 2 |  |
| 22 | Bumper | 4 |  |
| 23 | Allen bolt M8*20 | 4 |  |
| 24 | Allen bolt M8*16 | 10 |  |
| 25 | Flat washer $\Phi 8 \times \Phi 17$ | 12 |  |
| 34 | Domed nut M8 | 2 |  |
| 55 | Safety Pin | 1 |  |
| | Wrench | 1 |  |
| | Allen Key 4MM | 2 |  |
| | Allen Key 6MM | 1 |  |

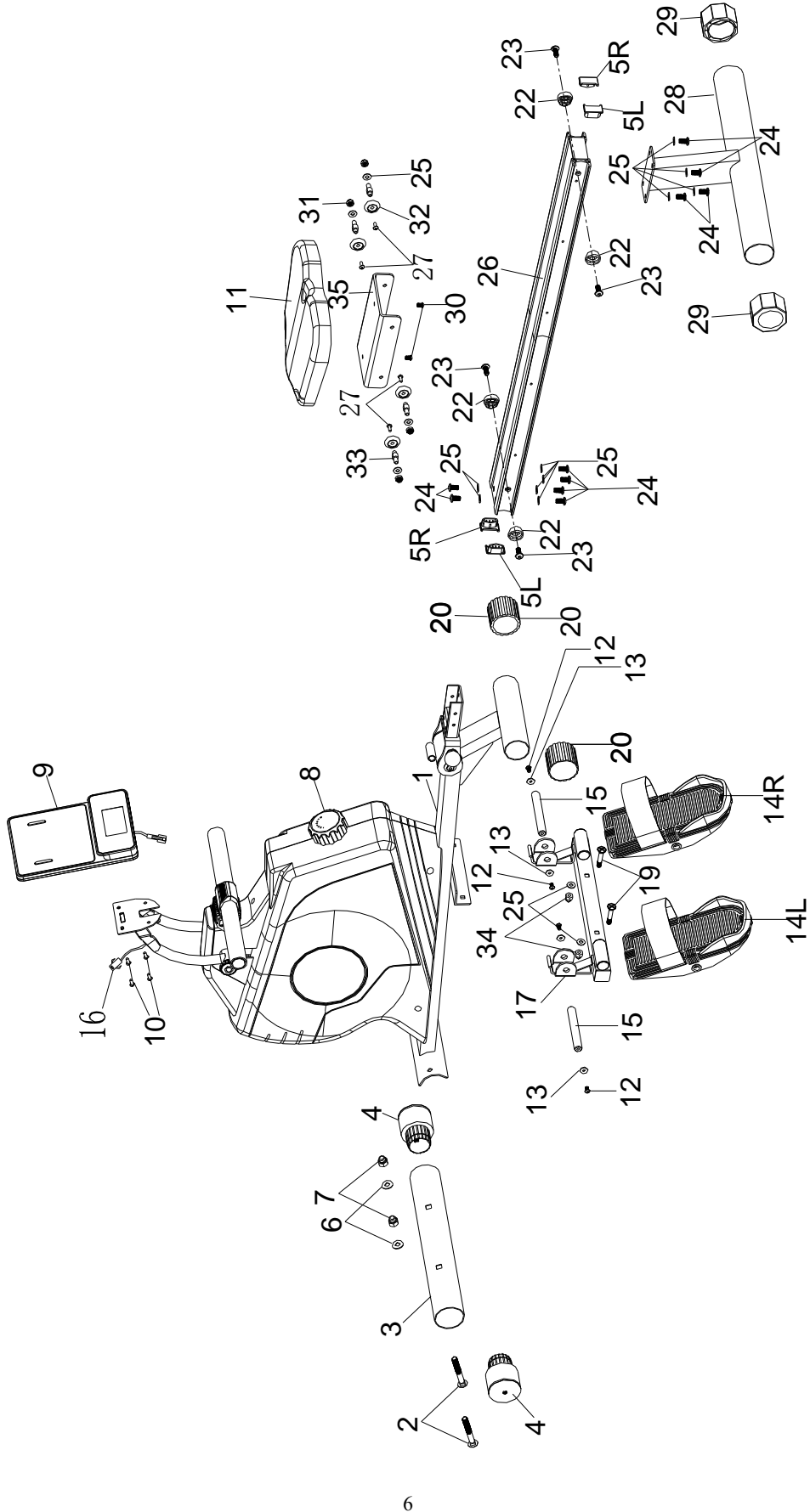
PART LIST

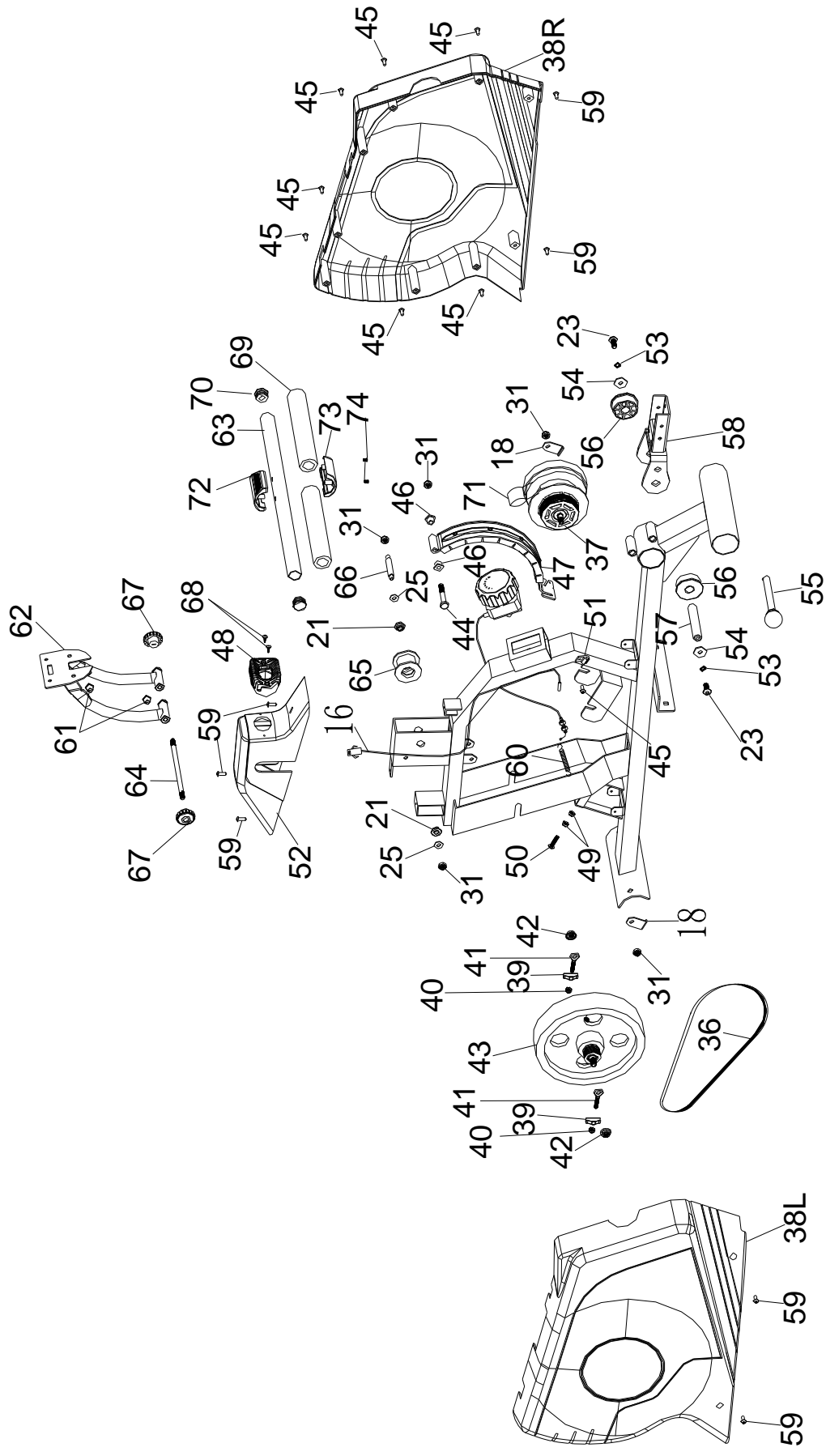
| No. | DESCRIPTION | Q'TY |
|-----|--|------|
| 01 | Main frame | 1 |
| 02 | Carriage bolt M8*45 | 2 |
| 03 | Front stabilizer | 1 |
| 04 | End caps for front stabilizer | 2 |
| 05 | End cap for aluminum rail (L/R) | 2/2 |
| 06 | Curve Washer $\Phi 10 * \Phi 22 * 1.5$ | 2 |
| 07 | Carriage bolt M10 | 2 |
| 08 | 8-Level tension knob | 1 |
| 09 | Computer | 1 |
| 10 | Screw M5*10 | 4 |
| 11 | Seat | 1 |
| 12 | Allen bolt M6*12 | 4 |
| 13 | Flat washer $\Phi 6 * \Phi 17$ | 4 |
| 14 | Pedal L/R | 1/1 |
| 15 | Axle for pedal | 2 |
| 16 | Sensor wire1 | 1 |
| 17 | Pedal support tube | 1 |
| 18 | Fixed plate | 2 |
| 19 | Carriage bolt M8*45 | 2 |
| 20 | End cap for middle stabilizer | 2 |
| 21 | Spacer | 2 |
| 22 | Bumper | 4 |
| 23 | Allen bolt M8*20 | 6 |
| 24 | Allen bolt M8*16 | 10 |
| 25 | Flat washer $\Phi 8 * \Phi 17$ | 18 |
| 26 | Aluminum rail | 1 |
| 27 | Screw M5*12 | 4 |
| 28 | Rear stabilizer | 1 |
| 29 | End cap for rear stabilizer | 2 |
| 30 | Allen bolt M6*20 | 2 |

| | | |
|----|-------------------------------------|-----|
| 31 | Nylon nut M8 | 9 |
| 32 | Wheel | 4 |
| 33 | Alex for wheel | 4 |
| 34 | Domed nut M8 | 2 |
| 35 | Seat support plate | 1 |
| 36 | Belt | 1 |
| 37 | Rope pulley | 1 |
| 38 | Chain cover L/R | 1/1 |
| 39 | Adjustor set | 2 |
| 40 | Nylon nut M6 | 2 |
| 41 | Fish eye adjustor | 2 |
| 42 | France nut | 2 |
| 43 | Flywheel | 1 |
| 44 | Hex head bolt M8*55 | 1 |
| 45 | Self-tapping screw ST5*15 | 8 |
| 46 | Bushing | 2 |
| 47 | Magnetic assembly | 1 |
| 48 | Bumper | 1 |
| 49 | Hex head nut M6 | 2 |
| 50 | Hex head bolt M6*25 | 1 |
| 51 | Sensor bracket | 1 |
| 52 | Decorated cover (L/R) | 1 |
| 53 | Spring Washer $\Phi 8$ | 2 |
| 54 | Flat washer $\Phi 8 \times \Phi 25$ | 2 |
| 55 | Safety pin | 1 |
| 56 | Bushing | 2 |
| 57 | Axle | 1 |
| 58 | Seat U-Plate | 1 |
| 59 | Self tapping screw ST5*15 | 7 |
| 60 | Spring | 1 |
| 61 | Grommet | 2 |
| 62 | Fixed plate for Computer | 1 |
| 63 | Handlebar | 1 |

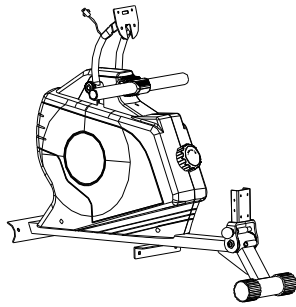
| | | |
|----|--------------------------------------|---|
| 64 | Axle for computer | 1 |
| 65 | Roller | 1 |
| 66 | Axle for roller | 1 |
| 67 | Upper cover for handlebar | 2 |
| 68 | Self-tapping screw ST4*16 | 2 |
| 69 | Foam grip | 2 |
| 70 | End cap $\Phi 25.4$ | 2 |
| 71 | Strap | 1 |
| 72 | Decoration cover for up handlebar | 1 |
| 73 | Decoration cover for lower handlebar | 1 |
| 74 | Self-tapping screw ST4 | 2 |

EXPLODED DRAWING

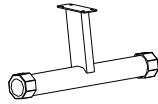




PRE-ASSEMBLY CHECK LIST



NO:1



NO:28



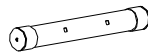
NO:11



NO:14L/R



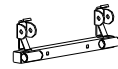
NO:26



NO:3



NO:9



NO:17

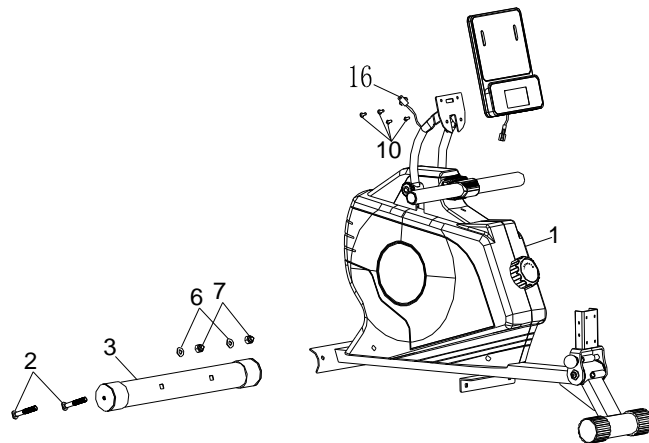
| PART NO. | DESCRIPTION | Q'TY |
|----------|--------------------|------|
| 1 | Main frame | 1 |
| 3 | Front stabilizer | 1 |
| 9 | Computer | 1 |
| 11 | Seat | 1 |
| 14L/R | Pedal L/ R | 1/1 |
| 17 | Pedal support tube | 1 |
| 26 | Aluminum rail | 1 |
| 28 | Rear stabilizer | 1 |
| | Hardware bag | 1 |
| | Manual | 1 |

ASSEMBLY

Step 1

1. Attach the front stabilizer (3) to the bottom of main frame (01), Secure using two Hex head bolts (2), two Nylon nut M10(6) and two Flat washers.

2. Connect sensor wire1 (16) to the computer. Secure using four screws (10) which were pre-assemble on the computer.

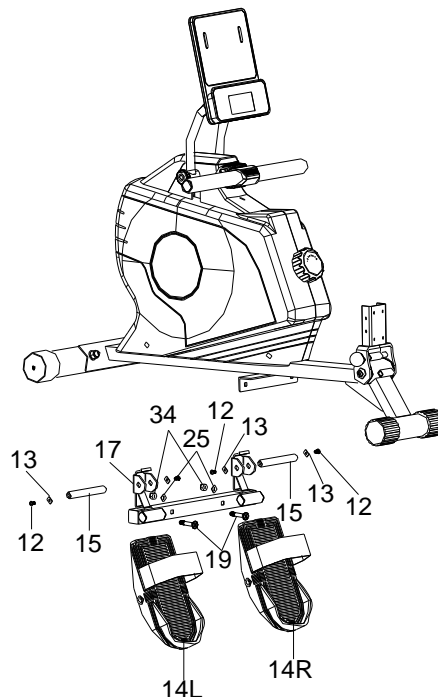


Step 2

Attach the left pedal (14L) to the left bracket of the pedal support tube (17), secure using two allen bolts (12), two flat washers (13) and one axle for pedal (15).

Repeat the same procedure for right pedal (14R).

Attach the pedal support tube (17) to the bottom of the main frame (01). Secure using two carriage bolts (19), two flat washers (25) and two domed nuts (34).



Step 3

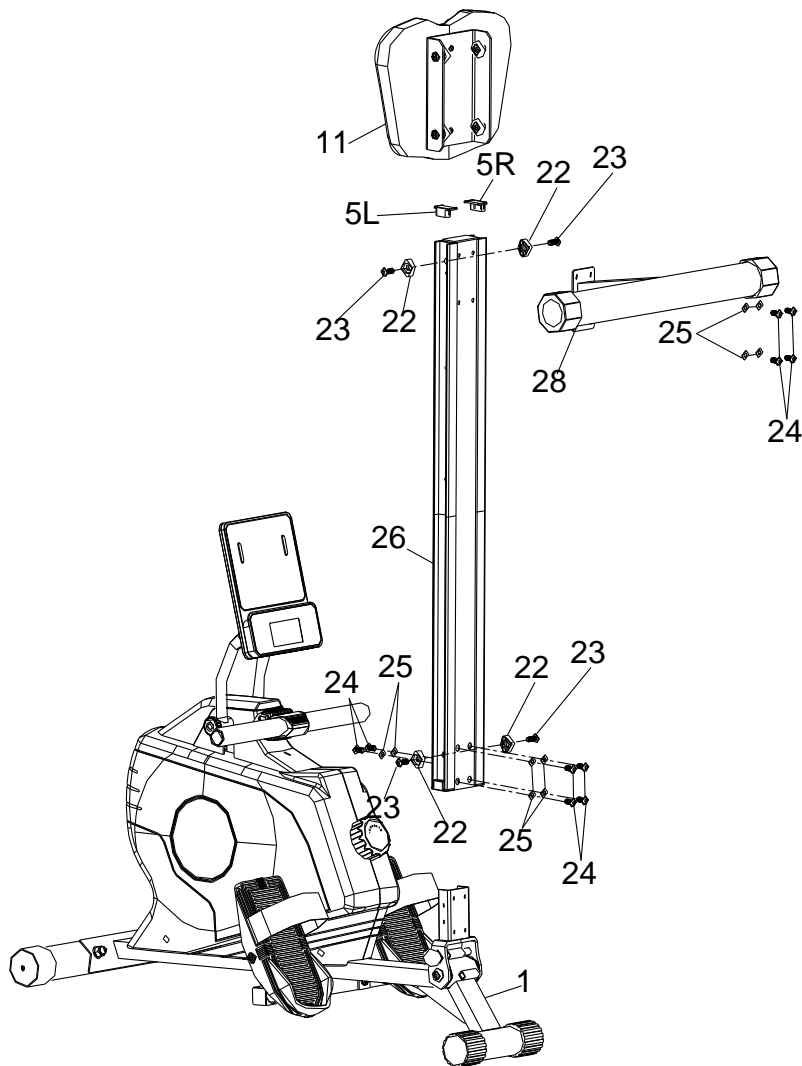
Attach the aluminum rail (26) to the main frame (01). Secure using four Allen bolt (24), four flat washer (25)

Slide the seat (11) onto the aluminum rail (26).

Attach two bumpers (22) to the rear of the aluminum rail (26) and secure using two allen bolts (23).

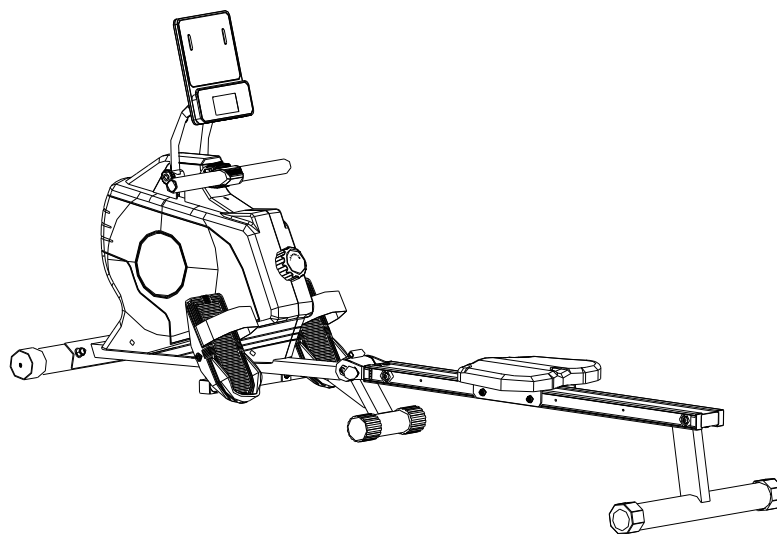
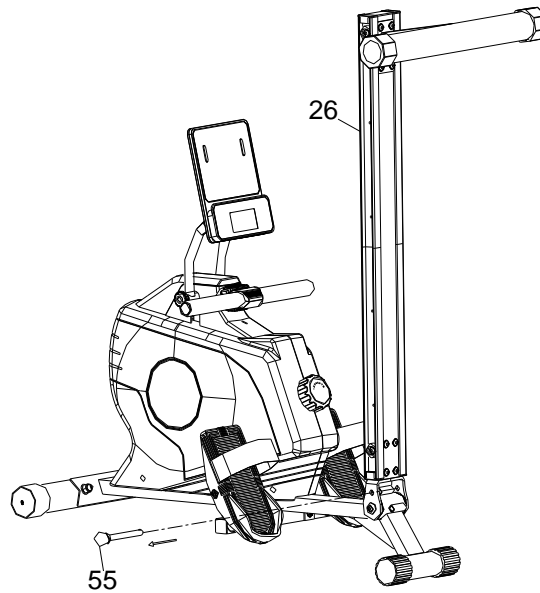
Attach one left end cap for aluminum rail (05L) and one right end cap for aluminum rail (05R) onto the rear of aluminum rail (26).

Attach rear stabilizer (28) to the rear of aluminum rail (26). Secure using four allen bolts (24) and four flat washers (25)



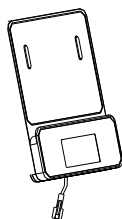
Step 4

Loose the Safety pin (55) from the main frame (01) and lay down the aluminum rail (26). Lift up the aluminum rail a little height and tighten with Safety pin (55) to the main frame.



**Recheck all bolts and nuts are tightened securely
before using the machine.**

COMPUTER INSTRUCTIONS



FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE - Push down for selecting functions.

SET - To Set the consumer movement of time、count、distance、calories and pulse.

RESET -For resetting consumer movement of time、count、distance、calories and pulse.

FUNCTION AND OPERATIONS:

1.SCAN: Press "MODE" button until "SCAN" appears, monitor will rotate through all the 7 functions: Time、count、distance、calorie、odometer、RPM and pulse. Each display will be hold 6 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 data count to zero, the computer will alarm 5 seconds.

3.COUNT: (1) Count the count from exercise start to end.

(2) Press "MODE" button until "CNT" appears, press "SET" button to set exercise count. When the data count to zero, the computer will alarm 5 seconds.

4.DISTANCE: (1) Count the distance from exercise start to end.

(2) Press "MODE" button until "DIST" appears. Press "SET" button to set exercise distance. When the data count to zero, the computer will alarm 5 seconds.

5.CALORIES: (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 data count to zero, the computer will alarm 5 seconds.

6. ODOMETER: Monitor will display the total accumulated distance.

7.COUNT/MIN(RPM): Automatically accumulates the workout counts per minute.

8. PULSE: Press MODE button until "PULSE" appears. Before measuring your pulse rate, please wear wireless chest belt transmitter properly to detect the heartbeat(pulse) while workout. **(THIS PRODUCT IS NOT PROVIDED WITH WIRELESS CHEST BELT)** And the monitor will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 6~7 seconds. (Computer can detect heart pulse signal while wearing wireless chest belt when exercising.)

Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.

Press "MODE" button until "PULSE" appears. Press "SET" button to set exercise pulse. The setting values of 40-240 RPM , the consumer computer alarm when heart rate is above the SET value.

NOTE:

1. If the display is faint or shows no figures ,please replace the batteries.

2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes .

SPECIFICATIONS:

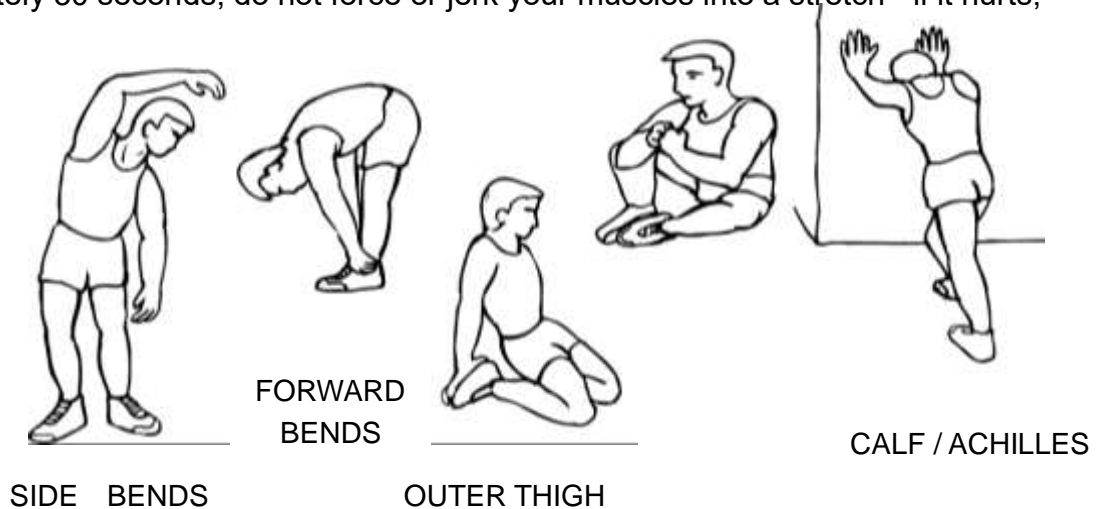
| | | |
|-----------------------|---------------|----------------------------|
| FUNCTION | AUTO SCAN | Every 6 seconds |
| | TIME | 0:00~99:59 |
| | COUNT | 0~9999TIMES |
| | TRIP DISTANCE | 0~9999 METER |
| | CALORIES | 0.0~999.9 CAL |
| | ODOMETER | 0~9999 METER |
| | RPM | 0~999 TIMES/MIN |
| | PULSE RATE | 40~240 BPM |
| BATTERY TYPE | | 2pcs of SIZE –AAA or UM –4 |
| OPERATING TEMPERATURE | | 0°C ~ +40°C |
| STORAGE TEMPERATURE | | -10°C ~ +60°C |

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your **ROWER** will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

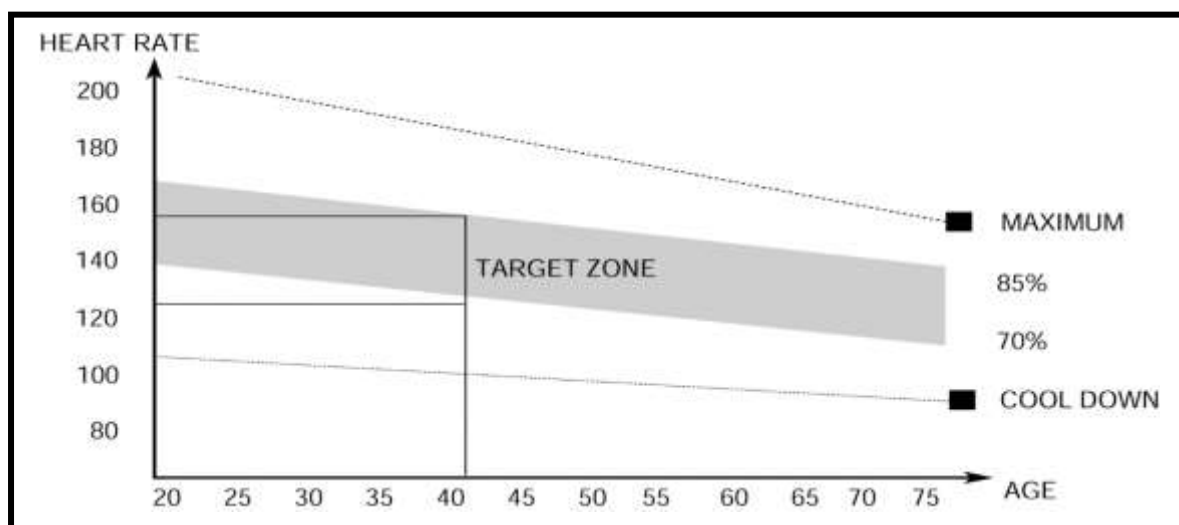
1. The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-

20 minutes

3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your **ROWING MACHINE** you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.