



Rudergerät

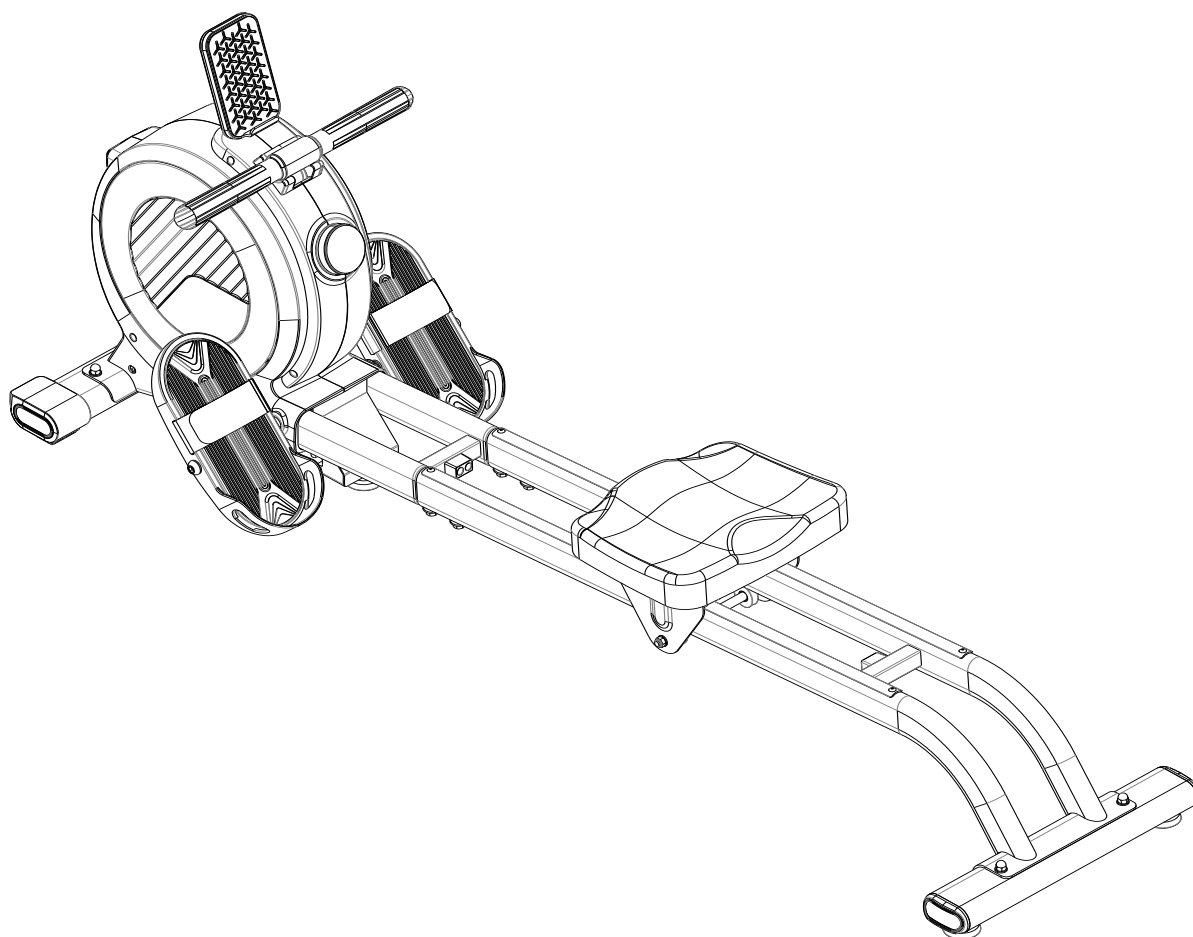
BENUTZERHANDBUCH

Merax®

MS313510 - H300

Herzlichen Glückwunsch zur Auswahl dieses Produkts.

*Bevor Sie dieses Produkt zum ersten Mal verwenden, lesen Sie bitte das Handbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät nur wie im Handbuch beschrieben, um Gefahren und Verletzungen zu vermeiden. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.
Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.*



VORSICHT

**Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in diesem Handbuch, bevor Sie dieses Gerät verwenden.
Bei Fragen zu diesem Produkt wenden Sie sich bitte rechtzeitig an Ihren Lieferanten.**

Inhaltsverzeichnis

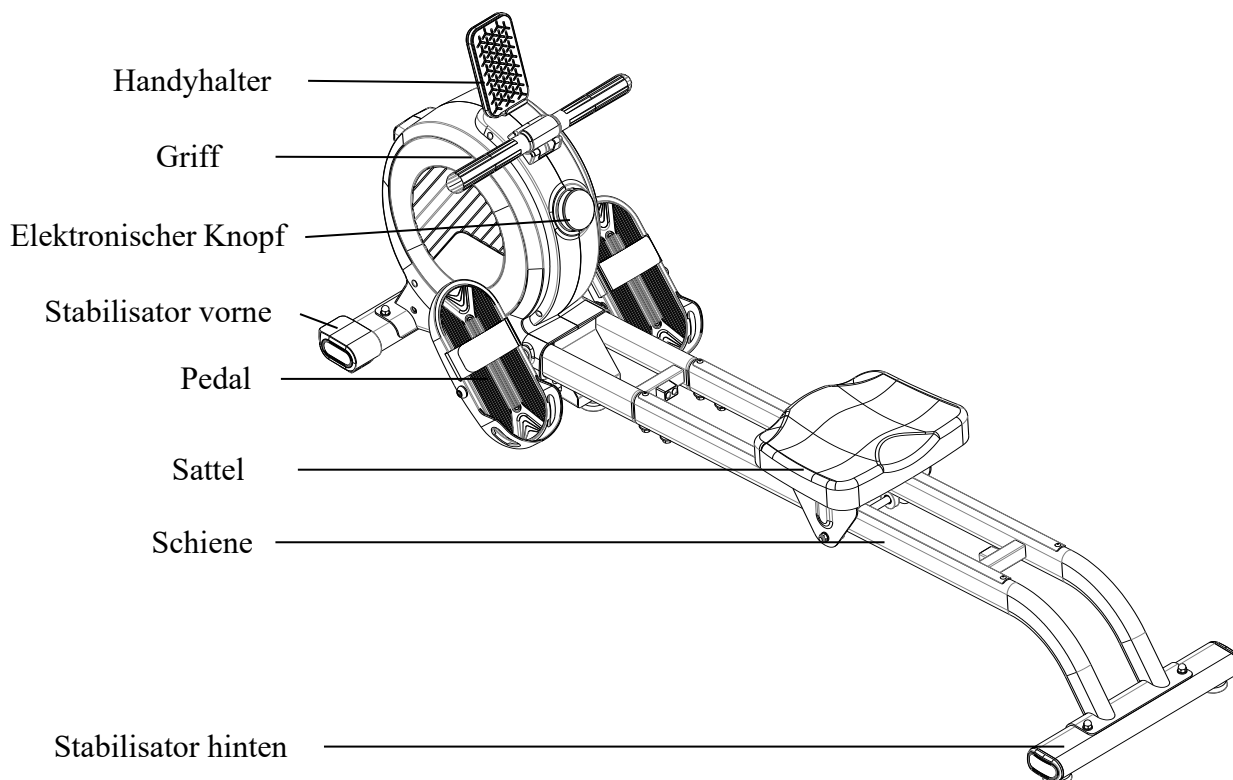
1. Produktbeschreibung.....	1
2. Sicherheitshinweise und Warnungen.....	5
3. Installationsanleitung.....	7
4. Aufwärmvorschläge.....	11
5. Gebrauchsanweisung.....	12
5.1 Beschreibung der Hauptanzeige.....	12
5.2 Hauptbedienungsanleitung.....	13
5.3 Detaillierte Bedienungsanleitung.....	14
5.4 Beschreibung der Datenanzeige.....	15
6. Wartung.....	16



Decobus Handel GmbH
 Am Maibusch 108, 45883 Gelsenkirchen, Deutschland



1. Produktbeschreibung



Hauptparameter und Teileliste

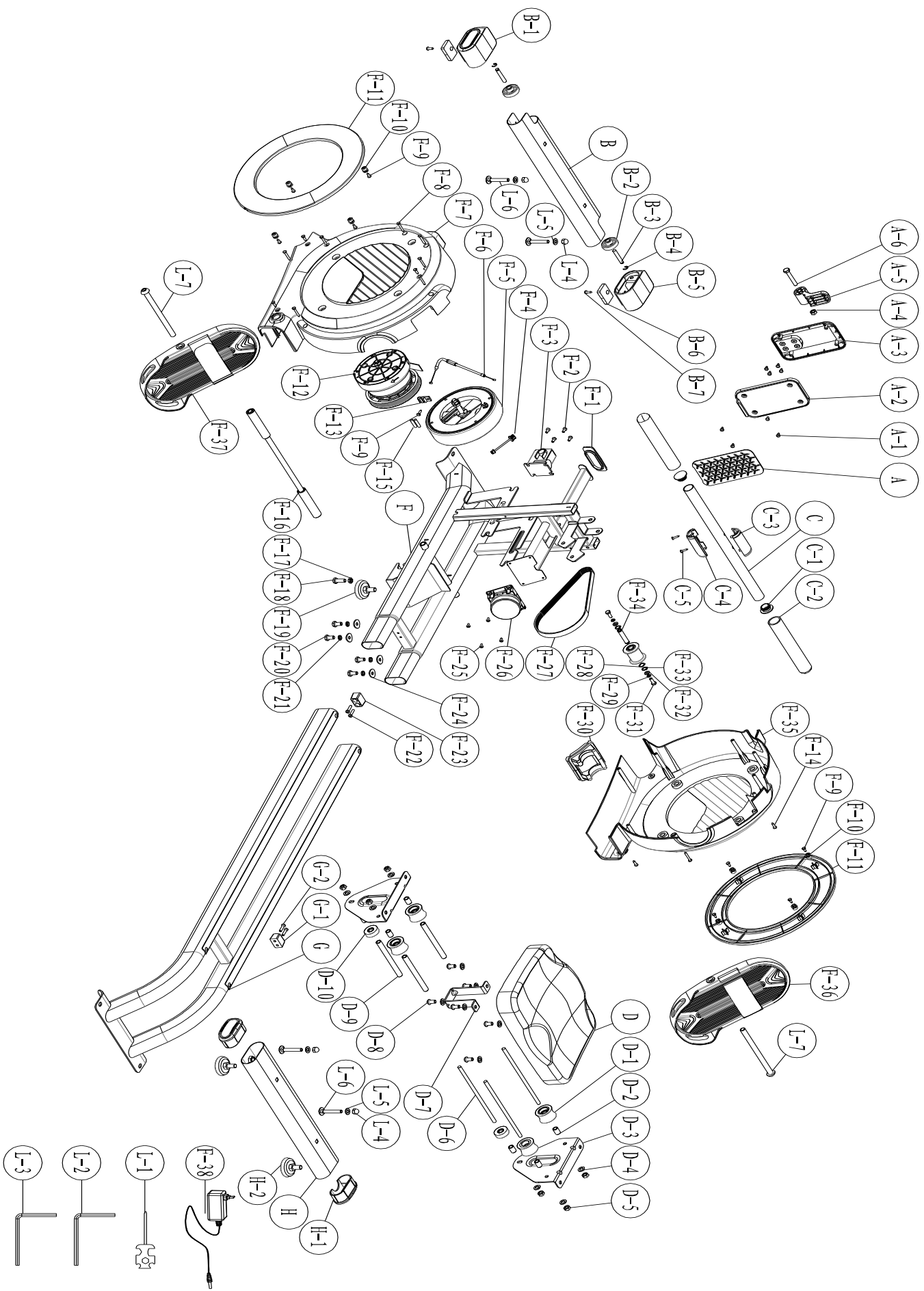
Nr.	Parameter	Beschreibung	Nr.	Parameter	Beschreibung
1	Leistungsaufnahme	260W	3	Maximales Benutzergewicht	120kg
2	Schwungradgewicht	3kg	4	Dimensionen erweitern	1760*490*650mm

Packliste

Nr.	Name	Einheit	Menge	Nr.	Name	Einheit	Menge
1	Hauptrahmen	Stck	1	6	Sattel	Satz	1
2	Bahn	Stck	1	7	Linkes Pedal	Stck	1
3	Werkzeugtasche	Satz	1	8	Rechtes Pedal	Stck	1
4	Vorderer Stabilisator	Stck	1	9	Pedalbefestigungsstangen - Set	Stck	1
5	Hinterer Stabilisator	Stck	1	10	Adapter	Stck	1

Werkzeugtasche

Nr.	Name	Einheit	Menge	Nr.	Name	Einheit	Menge
1	Innensechskantschlüssel 5 mm	Stck	1	5	Flache Unterlegscheibe	Stck	4
2	Inneres Hex - Agon Schraubenschlüssel 8mm	Stck	1	6	Schlossschraube M8*55	Stck	4
3	Multifunktionsschlüssel	Stck	4	7	Zylinderkopfschraube mit Innensechskant	Stck	2
4	Hutmutter M8	Stck	4	8	Handbuch	Stck	1




Teileliste und Werkzeuge

Nr.	Name	Menge		Nr.	Name	Menge
A	Anti-Rutsch-Schicht	1		F-4	Gleichstromkabel	1
A-1	Kreuzschlitz -Flachkopf-Blechschaube	8		F-5	Schwungrad	1
A-2	Untere Abdeckung des Telefonhalters	1		F-6	Spanndraht	1
A-3	Obere Abdeckung des Telefonhalters	1		F-7	Kettenabdeckung links	1
A-4	Kontermutter	1		F-8	Große Flachkopf-Blechschaube mit Kreuzschlitz	8
A-5	Sitz des Telefonhalters anpassen	1		F-9	Große Flachkopf-Blechschaube mit Kreuzschlitz	9
A-6	Sechskantschraube	1		F-10	Schnalle	8
B	Vorderer Stabilisator	1		F-11	Kleine Abdeckung	2
B-1	Linker Rohrstopfen	1		F-12	Federbox-Set	1
B-2	360 Transporträder	2		F-13	Sensorfester Sitz	1
B-3	Befestigungswelle des Transportrades	2		F-14	Große Flachkopf-Blechschaube mit Kreuzschlitz	6
B-4	E-förmige Schnalle	2		F-15	Sensorbox	2
B-5	Rechter Rohrstopfen	1		F-16	Pedalbefestigungsstangen-Set	1
B-6	Fußpolster aus Gummi	2		F-17	Sechskantmutter	1
B-7	Große Flachkopf-Blechschaube mit Kreuzschlitz	2		F-18	Sechskantschraube	1
C	Lenker	1		F-19	Verstellbares Fußpolster	1
C-1	Rohrstopfen	2		F-20	Sechskantschraube	4
C-2	Griffabdeckung	2		F-21	Federscheibe	4
C-3	Obere Abdeckung des Lenkers	1		F-22	Große Flachkopfschraube mit Kreuzschlitz	2
C-4	Untere Abdeckung des Lenkers	1		F-23	Begrenzungsstecker	1
C-5	Kreuzschlitz -Flachkopf-Blechschaube	2		F-24	Lichtbogenscheibe	4
D	Sattel	1		F-25	Dreieckige mechanische Zahnschraube mit Kreuzschlitz und Flachkopf	4
D-1	Rad	4		F-26	Elektronischer Knopf	1
D-2	Rad Hülse	6		F-27	Mehrrillenriemen	1
D-3	Sattelbefestigungsplatte	2		F-28	Wellenscheibe	1
D-4	Flache Unterlegscheibe	12		F-29	Federscheibe	2
D-5	Kontermutter	6		F-30	Lenkerhalter	1
D-6	Befestigungswelle des Rades	3		F-31	Sechskantschraube	2

D-7	Sitzplatz begrenzen	2		F-32	Federscheibe	2
D-8	Linsenkopfschrauben mit Innensechskant	6		F-33	Begrenzungsstopper	2
D-9	Rad Hülse	3		F-34	Befestigungswelle des Seilrads	1
D-10	Radeinsatzsatz	2		F-35	Rechte Kettenabdeckung	1
F	Rahmen	1		F-36	Rechtes Pedal	1
F-1	Klappbares Fußpolster	1		F-37	Linkes Pedal	1
F-2	Kreuzschlitz-Flachkopf-Blebschrauben	4		F-38	Adapter	1
F-3	Getriebe	1		G	Schiene	1
Nr.	Name	Menge		Nr.	Name	Menge
G-1	Große Flachkopfschraube mit Kreuzschlitz	2		L-2	Innensechskantschlüssel	1
G-2	Begrenzungsstecker	1		L-3	Innensechskantschlüssel	1
H	Hinterer Stabilisator	1		L-4	Hutmutter	4
H-1	Flacher ovaler Rohrstopfen	2		L-5	Flache Unterlegscheibe	4
H-2	Verstellbares Fußpolster	2		L-6	Schlossschraube	4
L-1	Ring- Maulschlüssel	1		L-7	Linsenkopfschrauben mit Innensechskant	2

2. Sicherheitshinweise und Warnungen

 *Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden, und beachten Sie die folgenden Sicherheitswarnungen.*

HINWEIS: Obwohl das Produkt bei der Entwicklung und Herstellung sorgfältig auf Sicherheitsaspekte bedacht wurde, stellen Sie bitte sicher, dass Sie die nachstehenden Anweisungen befolgen.

Wir übernehmen keine Konsequenzen, die durch unsachgemäße Bedienung entstehen.

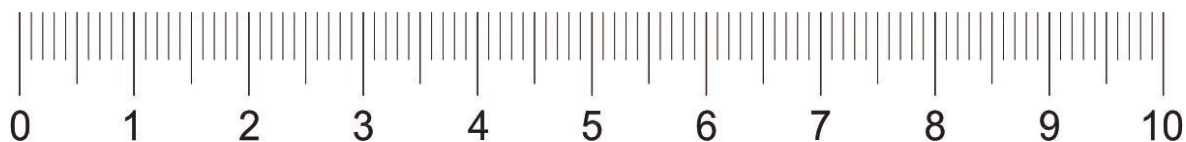
- ◆ Dieses Rudergerät ist für den Innenbereich geeignet. Stellen Sie es auf einer festen, ebenen Fläche auf und betreiben Sie es. Stellen Sie keine Gegenstände auf das Produkt.
- ◆ Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es zur Vermeidung von Gefahren durch Fachkräfte des Herstellers, seiner Wartungsabteilung oder verwandter Abteilungen ersetzt werden.
- ◆ Wenn das Produkt längere Zeit nicht verwendet wird, ziehen Sie bitte den Netzstecker.
- ◆ Dieses Produkt ist nicht für Behinderte und Kinder geeignet. Bitte verwenden Sie es nicht, wenn Sie sich unwohl fühlen, da es sonst zu Verletzungen kommen kann.
- ◆ Rudergerät nicht in einem staubigen Raum und halten Sie den Raum bitte auf einer bestimmten Luftfeuchtigkeit, um starke statische Elektrizität zu vermeiden, da sonst die normale Verwendung des elektronischen Knopfs beeinträchtigt wird. Bitte verwenden Sie Originalteile, ein Austausch ohne Anleitung ist verboten.
- ◆ Rudergerät nicht in der Nähe eines heißen oder sich bewegenden Gegenstandes.
- ◆ Laien dürfen das Rudergerät nicht ohne Genehmigung zerlegen, da es sonst zu schwerwiegenden Folgen kommen kann.
- ◆ Bitte stellen Sie sicher, dass Ihr Kleidungsstück geschlossen ist oder einen Reißverschluss hat, bevor Sie das Produkt verwenden, und tragen Sie keine weite oder baumelnde Kleidung, während Sie das Rudergerät verwenden.
- ◆ Wenn Sie sich während der Anwendung unwohl oder unwohl fühlen, unterbrechen Sie bitte die Anwendung und konsultieren Sie einen Arzt.
- ◆ Verwenden Sie qualifizierte Steckdosen, um Gefahren zu vermeiden. Wenn der Stecker nicht mit der Steckdose kompatibel ist, berühren Sie den Stecker bitte nicht und lassen Sie ihn von einem Elektriker handhaben.
- ◆ Das Produkt ist für den Heimgebrauch geeignet, nicht für professionelle Schulungen oder Tests.

Es darf nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

- ◆ Verwenden Sie es nicht, wenn die Schale Risse aufweist, abgebrochen ist (die innere Struktur liegt frei) oder wenn der geschweißte Teil Risse aufweist.
- ◆ Verwenden Sie es nicht nach dem Essen, bei Müdigkeit oder in schlechter körperlicher Verfassung.
--Es kann Ihrer Gesundheit schaden.
- ◆ Streuen Sie keine Gegenstände wie Nadeln, Müll oder Wasser auf den Stecker.
Berühren Sie den Stecker nicht mit nassen Händen.
--Es kann zu Stromschlägen, Kurzschlüssen oder Bränden kommen.
- ◆ Bitte trennen Sie das Rudergerät vom Netz, wenn Sie es nicht benutzen.
- ◆ Das Produkt hat HC-Niveau. Wenn Sie Zweifel an der korrekten Erdung dieses Produkts haben, lassen Sie es bitte von einem professionellen Elektriker überprüfen.

HARDWARE -IDENTIFIKATIONSTABELLE

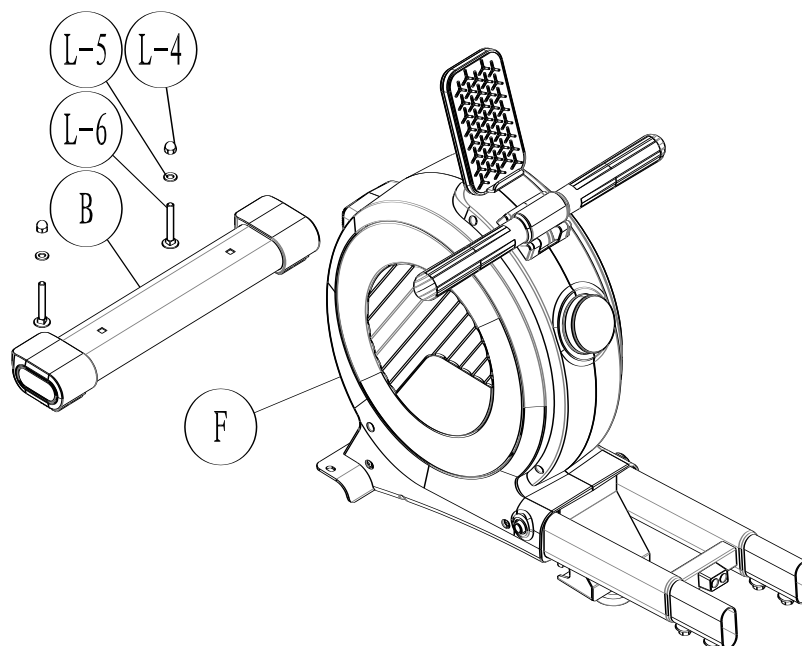
Dieses Diagramm dient zur Identifizierung der im Montageprozess verwendeten Hardware.
Verwenden Sie die kleine Skala, um die Länge der Bolzen und Schrauben zu überprüfen.



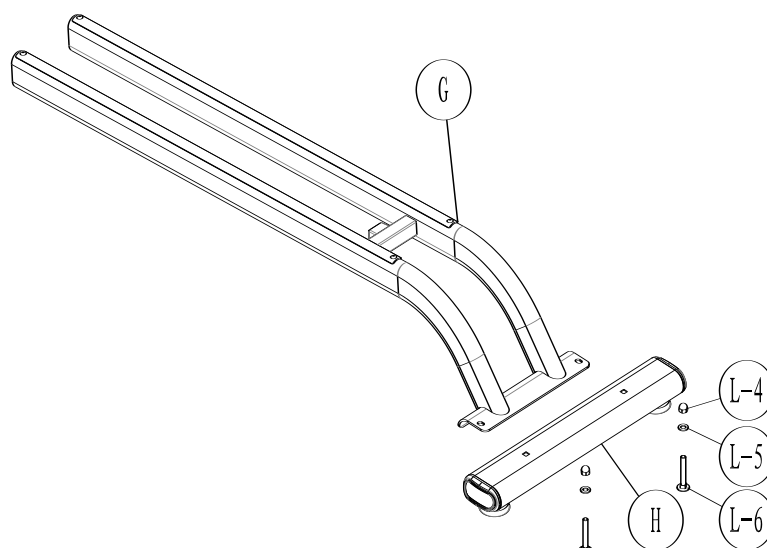
3. Installationsanleitung

Bei der Montage werden zunächst einfach alle Schrauben angebracht und erst nach dem kompletten Zusammenbau des Fahrrads festgezogen.

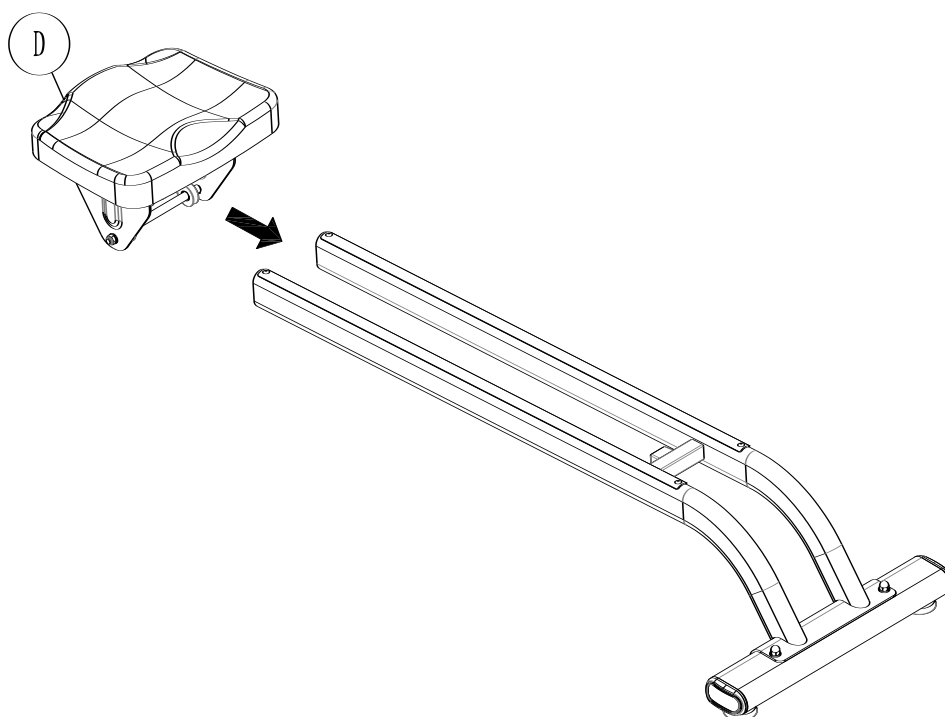
Schritt 1. Nehmen Sie den vorderen Stabilisator heraus B#, Zarge F# aus der Verpackung und Schlossschraube L-6#, flache Unterlegscheibe L-5#, Hutmutter L-4# und Ring-Maulschlüssel L-1# aus der Werkzeugtasche. Wie im Bild unten beschrieben: Montieren Sie den vorderen Stabilisator B# mit dem Ring-Gabelschlüssel L-1 # und der Hutmutter L-4#.



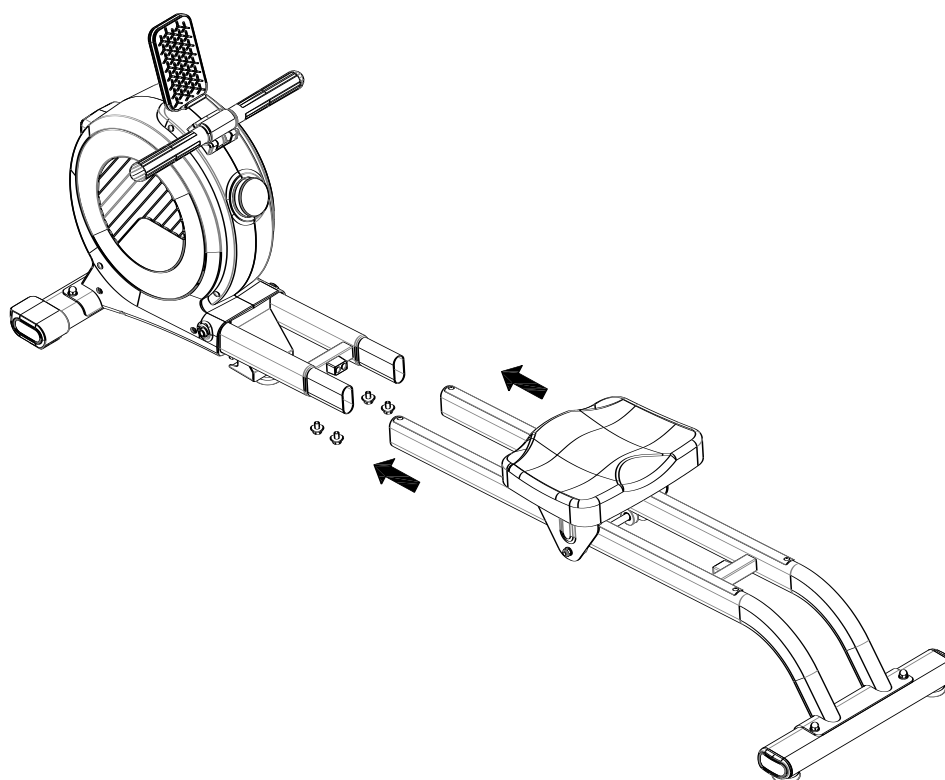
Schritt 2. Nehmen Sie das Rail G# heraus, Hinterer Stabilisator H# aus der Verpackung und Schlossschraube L-6#, Unterlegscheibe L-5#, Hutmutter L-4#, Ring-Gabelschlüssel L-1# aus der Werkzeugtasche. Wie im Bild unten gezeigt: Montieren Sie den hinteren Stabilisator H# mit dem Ring-Gabelschlüssel L-1# und der Hutmutter L-4#.



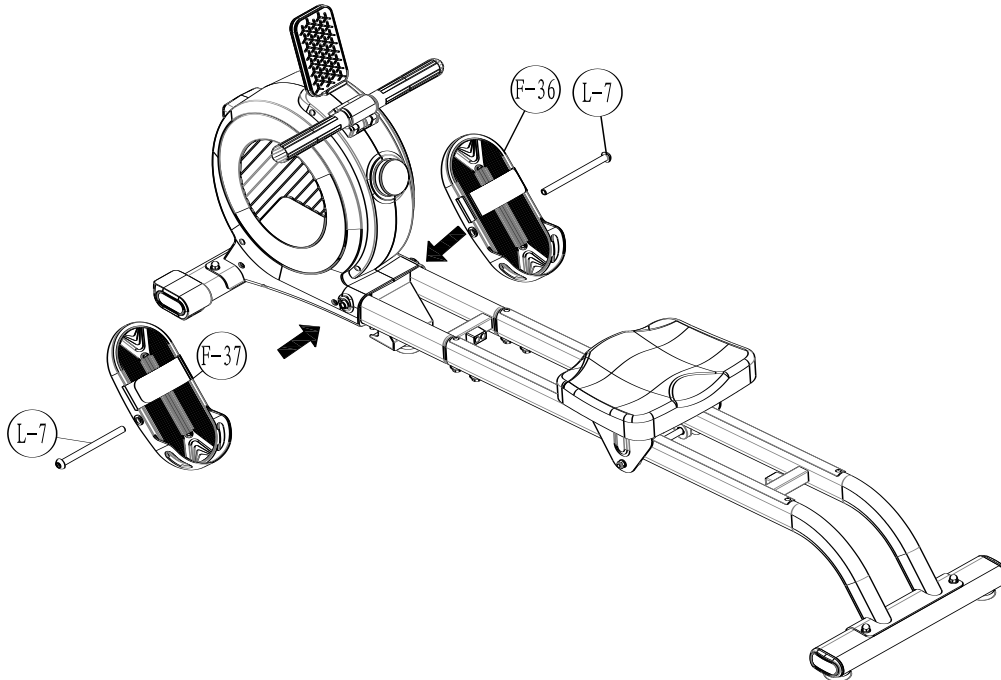
Schritt 3. Nehmen Sie den Sattel D# heraus. Wie im Bild unten beschrieben: Installieren Sie das Setzen Sie den Sattel auf die Schiene und schieben Sie ihn, um sicherzustellen, dass die Bewegung gleichmäßig ist.



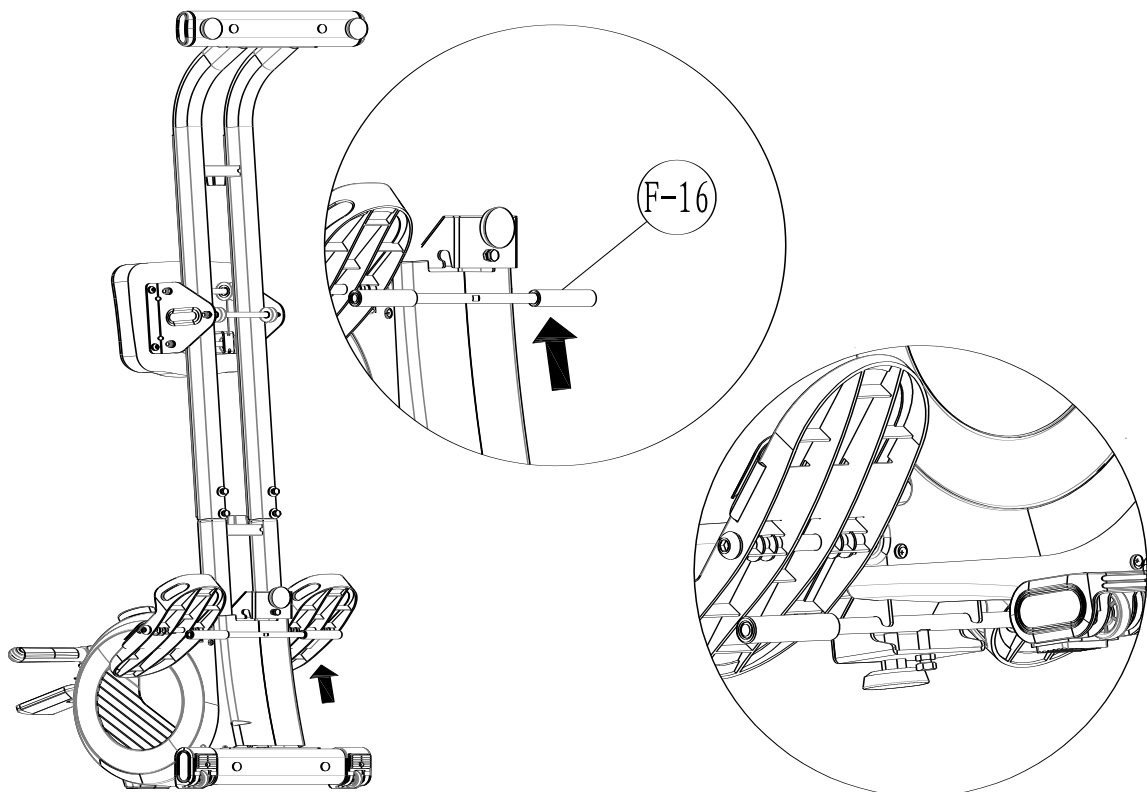
Schritt 4. Entfernen Sie die vorinstallierten Schrauben des Rahmens F#. Befestigen Sie die vormontierte Schiene am Verbindungsrohr des Rahmens und ziehen Sie sie mit dem Ringmaulschlüssel L-1# und den entfernten vorinstallierten Schrauben fest.



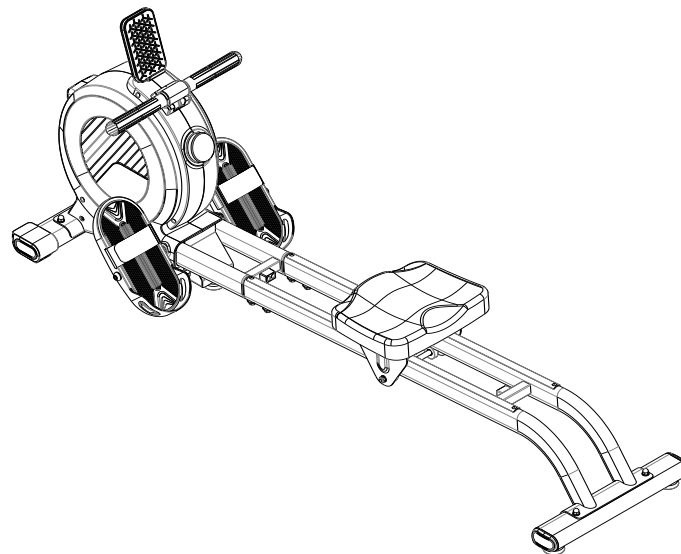
Schritt 5. Nehmen Sie das linke Pedal F-37# und das rechte Pedal F-36# heraus. aus der Verpackung und Flachkopf-Innensechskantkappe L-7# aus der Werkzeugtasche. Wie in der Abbildung unten gezeigt: Führen Sie die Schraube durch das Pedal, richten Sie sie an der Gewindebohrung des Rahmens aus und ziehen Sie sie mit einem Innensechskantschlüssel L-2# (8 mm) fest.



Schritt 6. Nehmen Sie den Pedalbefestigungsstangensatz F-16# aus der Verpackung. Wie im Bild unten gezeigt: Heben Sie den Rahmen an Entfernen Sie den vorinstallierten Schraubensatz und montieren Sie damit die Pedalbefestigungsstange am Rahmenschlitz. Ziehen Sie es mit dem Ring-Maulschlüssel L-5# fest.

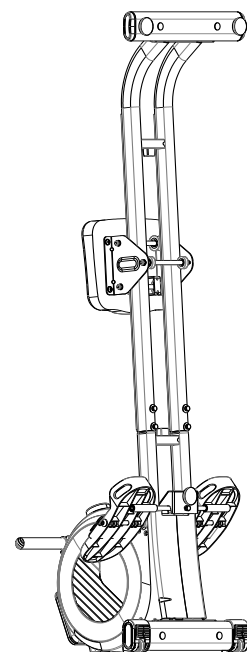
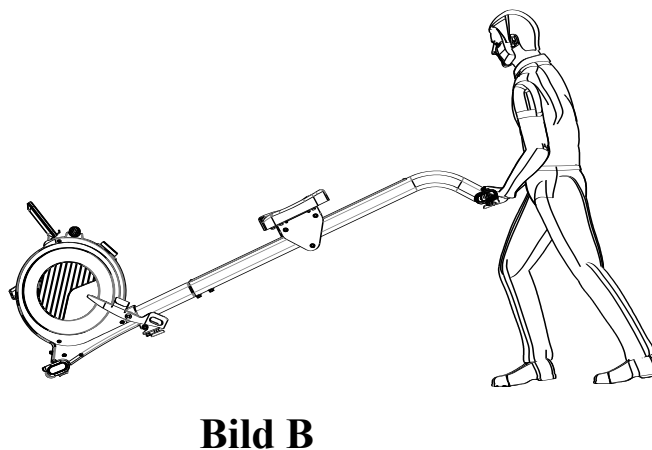
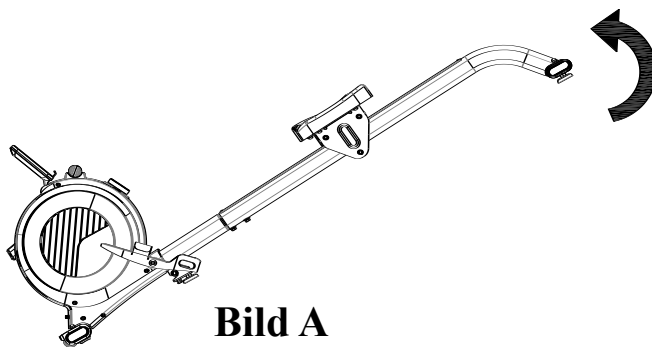


Schritt 7. Nehmen Sie den Adapter F-38# aus der Verpackung. Verbinden Sie das Kabel des Adapters mit dem DC-Loch am Rahmen. Stecken Sie dann den Adapter in die 100-240-V-Steckdose, um die Konsole F-26# einzuschalten. Nun sind alle Montagevorgänge des Rudergeräts abgeschlossen.



Bitte verriegeln Sie nicht alle Schrauben fest an, bis Sie alle oben genannten Schritte zum Zusammenbau des Produkts befolgt haben. Bitte verwenden Sie es nach sorgfältiger Prüfung.

FALTEN: Wenn das Produkt nicht verwendet wird, können Sie Platz sparen, indem Sie es wie in Bild A gezeigt zusammenklappen. Und das Produkt wie in Bild B beschrieben bewegen.



4. Aufwärmvorschläge

▪ Aufwärmen und Dehnen

SICH WARM LAUFEN

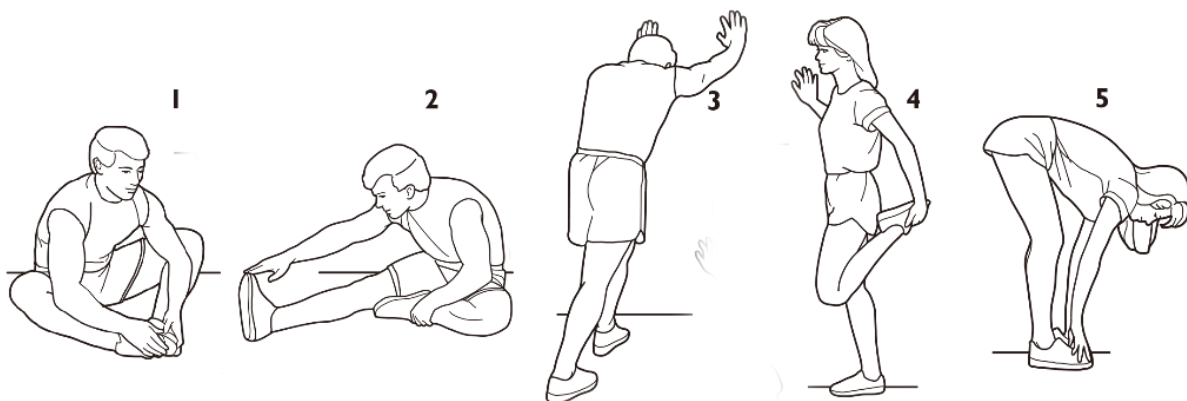
Der Zweck des Aufwärmens besteht darin, Ihren Körper auf das Training vorzubereiten und Verletzungen zu minimieren. Wenn Sie sich vor dem Kraft- oder Aerobic-Training zwei bis fünf Minuten lang aufwärmen, können Sie Ihre Herzfrequenz erhöhen und Ihre beanspruchten Muskeln aufwärmen, was auch dazu beitragen kann, Verletzungen zu vermeiden.

DEHNUNG

Dehnübungen sind sehr wichtig, um Ihre Muskeln vor dem Training aufzuwärmen und Verletzungen vorzubeugen oder um Ihre Muskeln zu entspannen, um den Muskelkater nach Kraft- oder Krafttraining zu lindern. Muskeln dehnen sich aufgrund der erhöhten Temperatur sind die Übungen zu diesem Zeitpunkt einfacher und effizienter, was das Verletzungsrisiko erheblich verringert. Jede Dehnung sollte 15 bis 30 Sekunden lang gehalten werden.

Nachfolgend finden Sie die empfohlenen Aufwärm- und Dehnübungen.

1. **Dehnung der inneren Oberschenkel** – Setzen Sie sich mit den Fußsohlen zusammen und den Knien nach außen.
2. **Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur** – Setzen Sie sich mit ausgestrecktem Bein hin und ziehen Sie die Sohle des anderen Fußes zu sich heran.
3. **Waden-/Achillessehne** – Legen Sie ein Bein vor das andere und lehnen Sie Ihre Hände nach vorne an eine Wand.
4. **Quadrizeps Dehnung** – Halten Sie eine Hand an einer Wand, um das Gleichgewicht zu halten, und greifen Sie mit der anderen Hand einen Fuß.
5. **Toe Touch Stretch** – Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien und beugen Sie sich langsam von der Hüfte nach vorne.






ABKÜHLEN

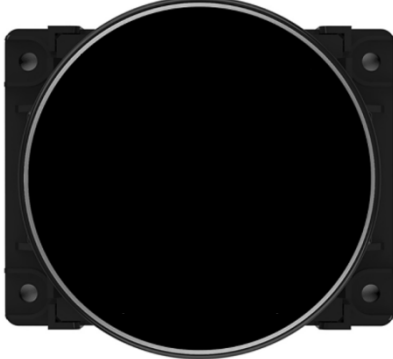


Beenden Sie jedes Training mit leichtem Joggen oder Gehen für mindestens 1 Minute. Führen Sie anschließend 5 bis 10 Minuten Dehnungsübungen durch, um sich abzukühlen. Dies erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln und beugt Problemen nach dem Training vor.

5. Gebrauchsanweisung

5.1 Beschreibung der Hauptanzeige

Nr.	Programm	Anzeigefenster	Kurze Beschreibung
1	Vollständige Anzeige		<ol style="list-style-type: none"> 1. 24 Effektlichter im äußeren Kreis. 2. TEMPO-Anzeige: Paddelfrequenz (Einheit: SPM) 3. LEVEL-Anzeige: Widerstandsstufe (1~32 Stufen). 4. Anzeige der Trainingsdaten: Paddelzeiten, 500-m-Tempo, Geschwindigkeit, Zeit, Distanz und Kalorien. 5. Statusanzeige der Bluetooth-Verbindung.
2	Karussellmodus		<ol style="list-style-type: none"> 1. Intervallzeit des Datenkarussells: 3s 2. Kleines Fensterkarussell: TEMPO und LEVEL 3. Karussell im Hauptfenster: Paddelfrequenz, 500-m-Tempo, Geschwindigkeit, Zeit, Distanz und Kalorien. 4. Das Bluetooth-Licht zeigt den Status der Bluetooth-Verbindung an. Das Licht leuchtet, wenn eine Verbindung besteht, und aus, wenn keine Verbindung besteht. <p>3. Die Lichter im äußeren Kreis sind im Trainingsmodus standardmäßig eingeschaltet.</p>
3	Verriegelter Zustand		<ol style="list-style-type: none"> 1. Drücken Sie kurz den Knopf, um den Anzeigemodus zu wechseln und die Daten zu sperren, die Sie sehen möchten. 2. Im Hauptfenster können Daten gesperrt werden: Paddelfrequenz, 500-m-Tempo, Geschwindigkeit, Zeit, Distanz und Kalorien. 3. Im kleinen Fenster können Daten gesperrt werden: TEMPO und LEVEL. <p>3. Die Lichter im äußeren Kreis sind im Trainingsmodus standardmäßig eingeschaltet.</p>

5.2 Hauptbedienungsanleitung

Nr.	Programme	Bildschirm	Kurze Beschreibung
1	Wecken Sie den Bildschirm aus dem Ruhemodus		<ol style="list-style-type: none"> 1. Im Schlafmodus ist der Bildschirm ausgeschaltet. 2. Aktivieren Sie den Bildschirm, indem Sie den Knopf drücken oder trainieren.
2	Drücken Sie den Knopf		<ol style="list-style-type: none"> 1. Der Bildschirm wechselt in den Schlafmodus, wenn 3 Minuten lang keine Bedienung oder Übung erfolgt. 2. Drücken Sie im Schlafmodus kurz auf den Knopf, um den Bildschirm zu aktivieren. 3. Drücken Sie im Wachmodus kurz den Knopf, um in den Trainingsmodus zu gelangen. 4. Drücken Sie im Trainingsmodus kurz den Knopf, um den Anzeigemodus zu wechseln. 5. Drücken Sie den Knopf 2 Sekunden lang, um die Daten zurückzusetzen und in den Weckmodus zu wechseln. 6. Beim Drücken des Knopfes ertönt ein akustisches Signal.
3	Drehen Sie den Knopf		<ol style="list-style-type: none"> 1. Im Uhrzeigersinn drehen, um den Widerstand zu erhöhen. 2. Gegen den Uhrzeigersinn drehen, um den Widerstand zu verringern. 3. Beim Drehen des Knopfes ertönt ein akustisches Signal.

5.3 Detaillierte Bedienungsanleitung

① Wenn das Gerät eingeschaltet ist, piept der SUMMER einmal, die Knopfanzeige leuchtet auf und wechselt in den BEREIT-Zustand (Pic. 1); Nach dem Einschalten wird die Widerstandsstufe auf Stufe 1 zurückgesetzt automatisch. Wenn 3 Minuten lang keine Bedienung erfolgt, wird der Bildschirm angezeigt wird sein aus und wechselt in den Standby- Modus (Pic. 2).



Pic. 1

Pic. 2

② Im READY- Zustand drücken Sie kurz den Knopf oder rudern kann den Bildschirm direkt in den Übungszustand versetzen; Das kleine Fenster zeigt die Frequenz des digitalen Karussell-Paddels „TEMPO“ und den Widerstand „LEVEL“ an, wobei die Anzeige alle 3 Sekunden umgeschaltet wird (Pic. 3 und Pic. 4).



Pic. 3

Pic. 4

③ Die Daten im Hauptfenster werden standardmäßig abwechselnd angezeigt. Das „SCAN“-Symbol leuchtet auf und die Datenanzeige „Geschwindigkeit“, „Zeit“, „Distanz“, „Kalorien“, „SPLIT“, /500m“ wird alle 3 Sekunden umgeschaltet (Pic. 5, Pic. 6, Pic. 7, Pic. 8, Pic. 9, Pic. 10).



Pic. 5

Pic. 6

Pic. 7



Pic. 8

Pic. 9

Pic. 10

④ Der Anzeigemodus kann durch kurzes Drücken des Knopfes aufgesperrt umgestellt werden. Wenn die Anzeige gesperrt ist, wird das Symbol „SCAN“ nicht angezeigt. Die Daten, die im Sperrmodus angezeigt werden können:

„Geschwindigkeit“, „Zeit“, „Distanz“, „Kalorien“, „SPLIT“ oder „/ 500 M“ (Pic. 11, Pic. 12, Pic. 13, Pic. 14, Pic. 15, Pic. 16)



Pic.11

Pic.12

Pic.13








Pic.14

Pic.15

Pic.16

5.4 Beschreibung der Datenanzeige

Nr.	Programm	Anzeigefenster	Beschreibung anzeigen
1	Paddelfrequenz	TEMPO	0 ~ 999 <u>Zeigt die Paddelfrequenz in Echtzeit an</u>
2	Widerstandsniveau	LEVEL	1 ~ 32 <u>Je höher die Note, desto größer der Widerstand</u>
3	Paddelzeiten	SPLIT	0 ~ 9999 Die Echtzeit-Paddelzeit s
4	500m Tempo	/500M	00:00 ~ 99:59
5	SCAN	SCAN	Anzeige: Die Daten werden abwechselnd angezeigt. Keine Anzeige: Daten sind gesperrt
6	Geschwindigkeit		0,0 ~ 999,9 km/h
7	Zeit		00:00 ~ 99:59 <u>Im Wachzustand drücken Sie den Knopf kurz oder starten Sie die Zeitmessung, nachdem Sie eine Bewegung erkannt haben, und stoppen Sie die Zeitmessung, nachdem Sie die Bewegung 4 Sekunden lang gestoppt haben.</u>
8	Distanz		0,0 ~ 999,9 km <u>Je nach Grad des Paddelzugs 1-6 m/Paddel</u>
9	Kalorien		0,0 ~ 999,9 cal <u>In direktem Verhältnis zum Widerstandsgrad: Widerstandsstufe 1 entspricht 33 kcal/km, Widerstandsstufe 32 entspricht 73 kcal/km</u>
10	Bluetooth		Anzeige: Bluetooth verbunden Keine Anzeige: Bluetooth nicht verbunden

6. Wartung

Sauberkeit: Eine umfassende Reinigung verlängert die Lebensdauer des Rudergeräts.

Entfernen Sie regelmäßig Staub, um es sauber zu halten. Stellen Sie sicher, dass die Sportschuhe sauber sind und bringen Sie keine Fremdkörper in das Rudergerät.

Gerät nicht, bis die defekten Teile ausgetauscht wurden.

Bitte achten Sie besonders auf die am leichtesten verschlissenen Bauteile.



Rowing Machine

User's Manual

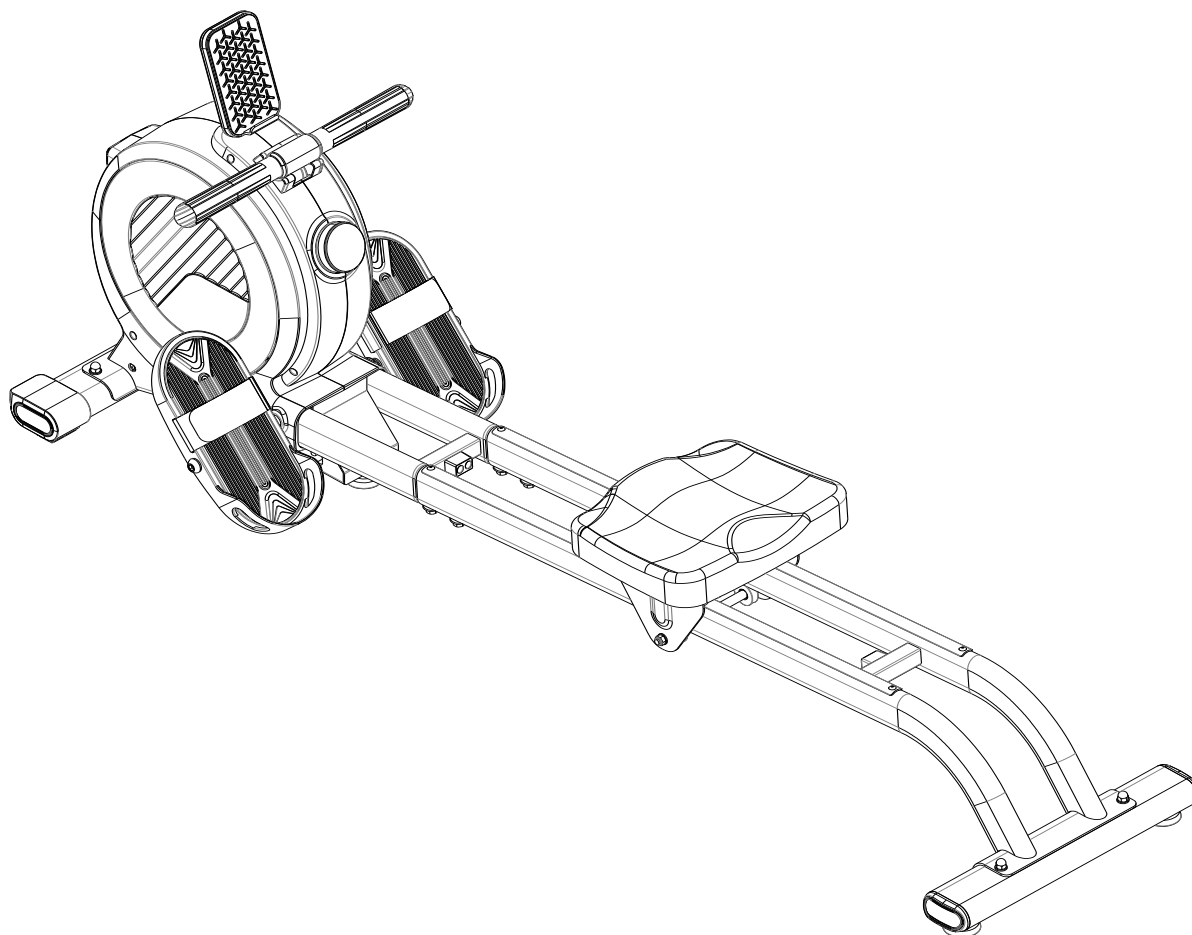
Merax®

MS313510 - H300

Congratulations for choosing this product.

Before using this product for the first time, please read the manual carefully and use the equipment only as described in the manual to avoid hazards and personal injury.

Please keep this manual for future reference.



CAUTION

Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment. If you have any questions about this product, please consult your supplier in time.

Contents

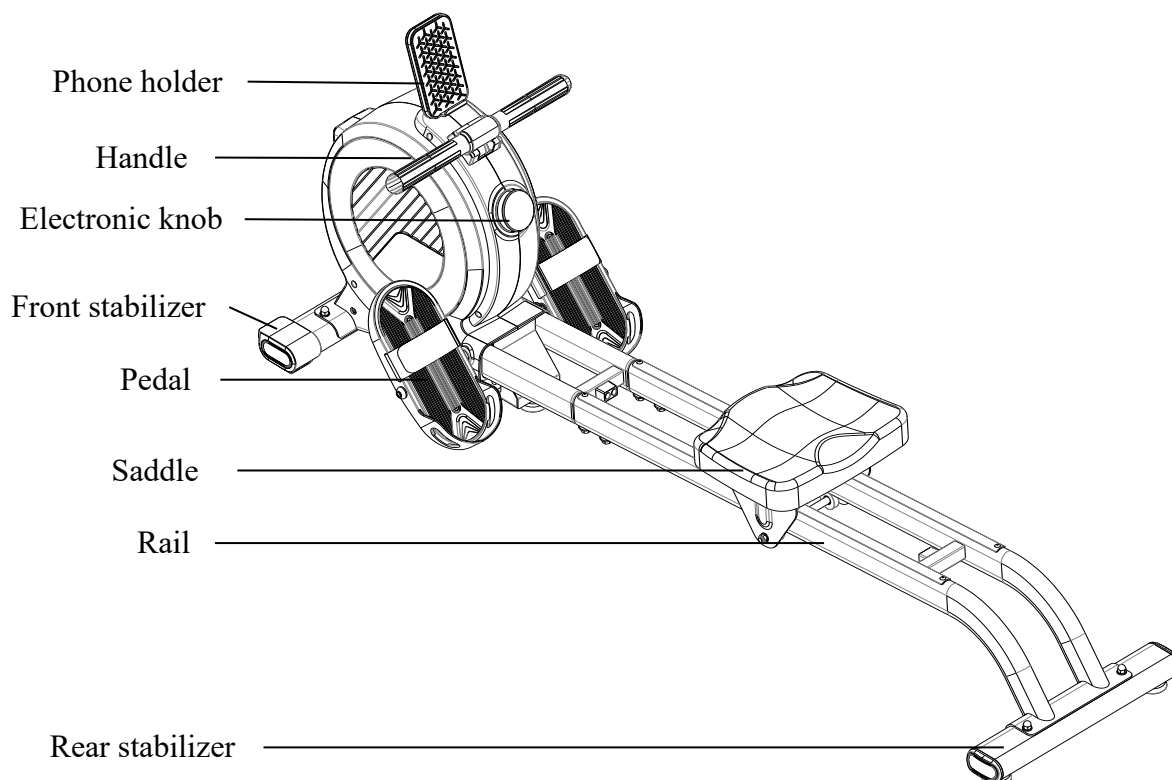
1. Product Brief	1
2. Safety Instructions and Warnings	5
3. Installation Instructions	7
4. Warm-up Suggestions	11
5. Using Instructions	12
5.1 Main display description	12
5.2 Main operating instructions	13
5.3 Detailed operation instructions	14
5.4 Data display description	15
6. Maintenance	16



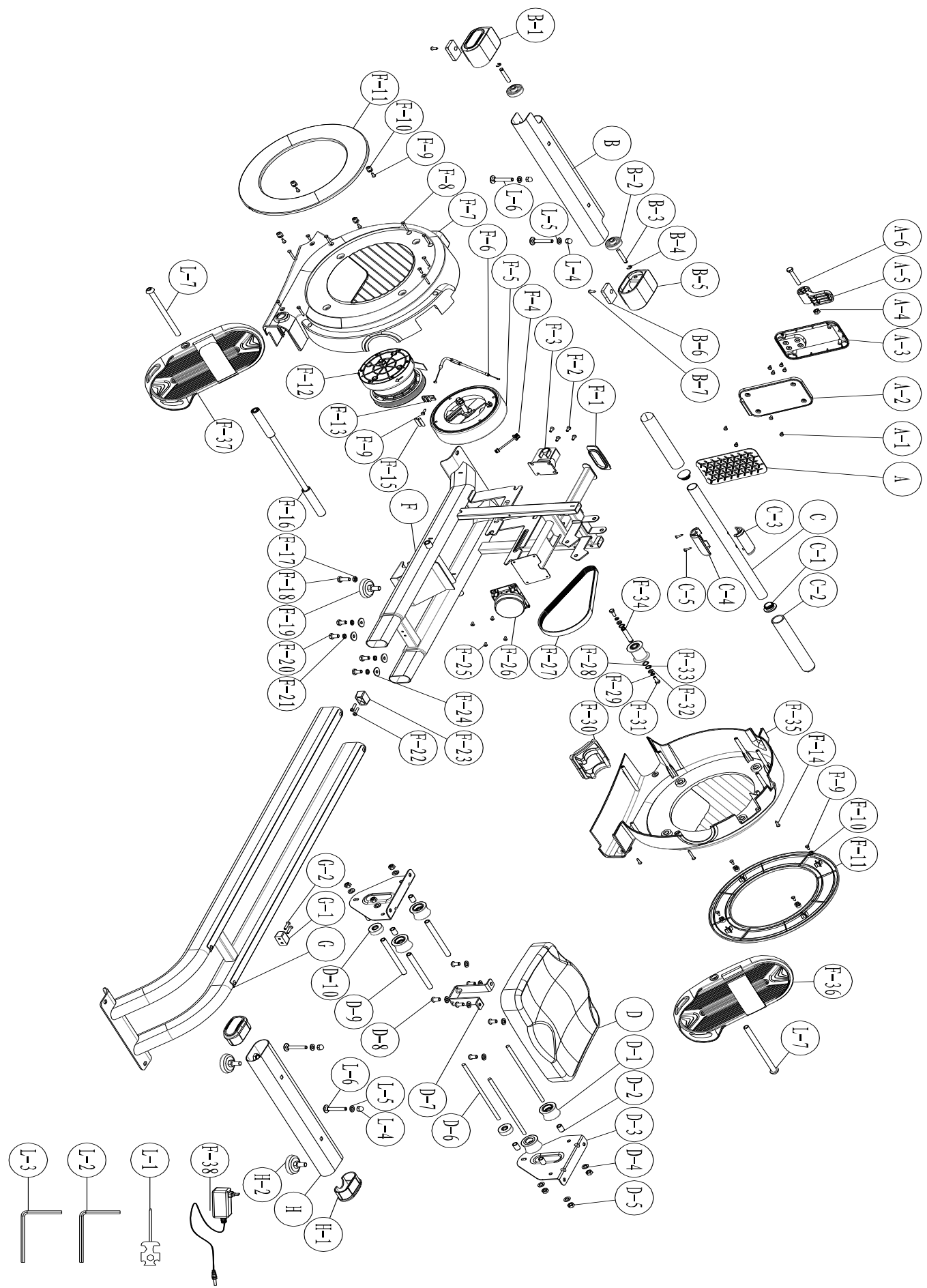
Decobus Handel GmbH
Am Maibusch 108, 45883 Gelsenkirchen, Deutschland



1. Product Brief



Main parameters and parts list							
No.	Parameters	Description		No.	Parameters	Description	
1	Power input	260W		3	Max user weight	120kg	
2	Flywheel weight	3kg		4	Expand dimensions	1760*490*650mm	
Packing list							
No.	Name	unit	Qty	No.	Name	unit	Qty
1	Main frame	pcs	1	6	Saddle	set	1
2	Rail	pcs	1	7	Left pedal	pcs	1
3	Tools bag	set	1	8	Right pedal	pcs	1
4	Front stabilizer	pcs	1	9	Pedal fixing rod set	pcs	1
5	Rear stabilizer	pcs	1	10	Adaptor	pcs	1
Tools Bag							
No.	Name	unit	Qty	No.	Name	unit	Qty
1	Inner hexagon wrench 5mm	pcs	1	5	Flat washer	pcs	4
2	Inner hexagon wrench 8mm	pcs	1	6	Carriage bolt M8*55	pcs	4
3	Multifunctional wrench	pcs	4	7	Pan head socket head cap screw	pcs	2
4	Cap nut M8	pcs	4	8	User's manual	pcs	1




Part list and tools

No.	Name	Qty		No.	Name	Qty
A	Anti- slip layer	1		F-4	DC cable	1
A-1	Cross recessed pan head tapping screw	8		F-5	Flywheel	1
A-2	Lower cover of phone holder	1		F-6	Tension wire	1
A-3	Upper cover of phone holder	1		F-7	Chain cover left	1
A-4	Lock nut	1		F-8	Cross recessed large flat head tapping screw	8
A-5	Adjusting seat of phone holder	1		F-9	Cross recessed large flat head tapping screw	9
A-6	Hex head screw	1		F-10	Buckle	8
B	Front stabilizer	1		F-11	Small cover	2
B-1	Left pipe plug	1		F-12	Spring box set	1
B-2	360 transportation wheels	2		F-13	Sensor Fixed Seat	1
B-3	Fixing shaft of transportation wheel	2		F-14	Cross recessed large flat head tapping screw	6
B-4	E shaped buckle	2		F-15	Sensor box	2
B-5	Right pipe plug	1		F-16	Pedal fixing rod set	1
B-6	Rubber foot pad	2		F-17	Hexagon nut	1
B-7	Cross recessed large flat head tapping screw	2		F-18	Hexagon bolt	1
C	Handlebar	1		F-19	Adjustable foot pad	1
C-1	Pipe plug	2		F-20	Hex head screw	4
C-2	Handle cover	2		F-21	Spring washer	4
C-3	Upper cover of handlebar	1		F-22	Cross recessed large flat head screw	2
C-4	Lower cover of handlebar	1		F-23	Limit plug	1
C-5	Cross recessed pan head tapping screw	2		F-24	Arc washer	4
D	Saddle	1		F-25	Cross recessed pan head triangular mechanical tooth screw	4
D-1	Wheel	4		F-26	Electronic knob	1
D-2	Wheel sleeve	6		F-27	Multi-groove belt	1
D-3	Saddle fixing plate	2		F-28	Wavy washer	1
D-4	Flat washer	12		F-29	Spring washer	2
D-5	Lock nut	6		F-30	Handlebar holder	1
D-6	Fixing shaft of the wheel	3		F-31	Hex head screw	2

D-7	Limit seat	2		F-32	Spring washer	2
D-8	Pan Head Socket Cap Screws	6		F-33	Limit Stopper	2
D-9	Wheel sleeve	3		F-34	Fixing shaft of rope wheel	1
D-10	Wheel insert set	2		F-35	Right chain cover	1
F	Frame	1		F-36	Right pedal	1
F-1	Folding foot pad	1		F-37	Left pedal	1
F-2	Cross recessed pan head tapping screws	4		F-38	Adaptor	1
F-3	Gearbox	1		G	Rail	1
No.	Name	Qty		No.	Name	Qty
G-1	Cross recessed large flat head screw	2		L-2	Inner hexagon wrench	1
G-2	Limit plug	1		L-3	Inner hexagon wrench	1
H	Rear stabilizer	1		L-4	Cap nut	4
H-1	Flat oval pipe plug	2		L-5	Flat washer	4
H-2	Adjustable foot pad	2		L-6	Carriage bolt	4
L-1	Combination wrench	1		L-7	Pan Head Socket Cap Screws	2

2. Safety Instructions and Warnings

 *To make sure your safety and avoid injuries, please read the following instructions carefully before using the product and pay attention to the following safety warnings.*

NOTE: Though the product has been thoroughly considered in terms of safety issues in its design and production, please make sure to follow the instructions below.

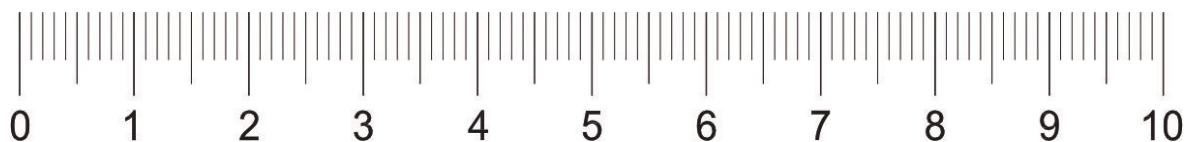
We do not bear any consequences caused by improper operation.

- ◆ This rowing machine is suitable for indoor use. Set up and operate it on a solid level surface. Do not place any objects on the product.
- ◆ If the power cord is damaged, to avoid danger, it must be replaced by professionals from the manufacturer, its maintenance department, or related departments.
- ◆ If the product is not in use for a long time, please unplug the power cord.
- ◆ This product is not suitable for the disabled and children. Please do not use it if you feel unwell, otherwise it may cause injury.
- ◆ Do not use the rowing machine in a dusty room and please maintain the room with a certain humidity to avoid strong static electricity or it will affect the normal use of the electronic knob. Please use the original parts, they are forbidden to be replaced without instructions.
- ◆ Do not use the rowing machine near a hot or moving object.
- ◆ Non-professionals are not allowed to disassemble the rowing machine without authorization, otherwise serious consequences may occur.
- ◆ Please make sure your garment is fastened or zippered before using the product, and do not wear loose or dangling clothing while using the rowing machine.
- ◆ If you feel unwell or uncomfortable during use, please stop and consult a physician.
- ◆ Use qualified sockets to avoid danger. If the plug is not compatible with the socket, please do not touch the plug and ask an electrician to handle it.
- ◆ The product is suitable for home use, not for professional training or test. It cannot be used for medical purposes.
- ◆ Do not use it when the shell is cracked, broken off (the internal structure is exposed) or the welded part is cracked.
- ◆ Do not use it after eating, fatigue, or not in a good physical condition.
--It may do harm to your health.

- ◆ Do not scatter objects like needles, trash, or water on the plug.
Do not touch the plug with wet hands.
--It may cause electric shock, short circuit, or fire.
- ◆ Please unplug the rowing machine when not in use.
- ◆ The product is of HC level. If you have any doubts about the correct grounding of this product, please ask a professional electrician to inspect it.

HARDWARE IDENTIFICATION CHART

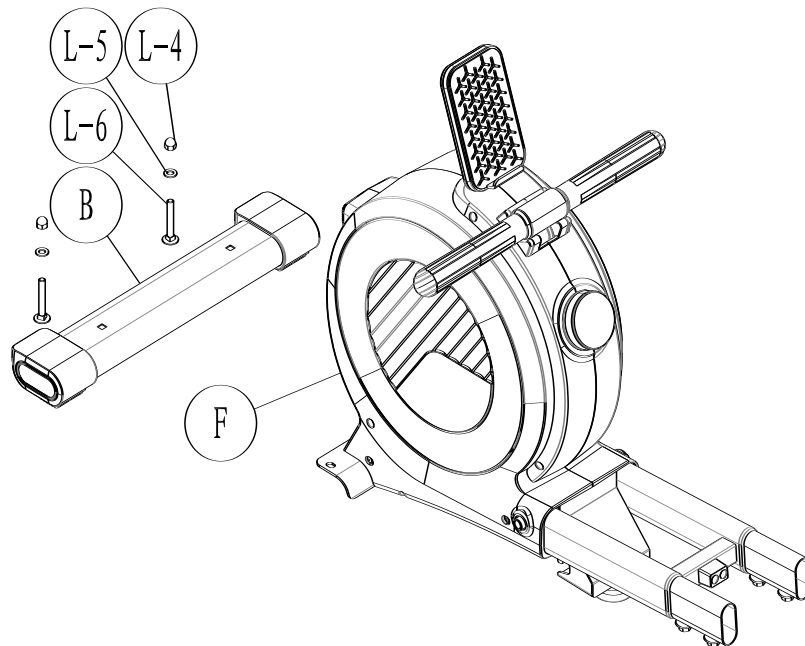
This chart is provided to help identify the hardware used in the assembly process.
Use the small scale to check the length of the bolts and screws.



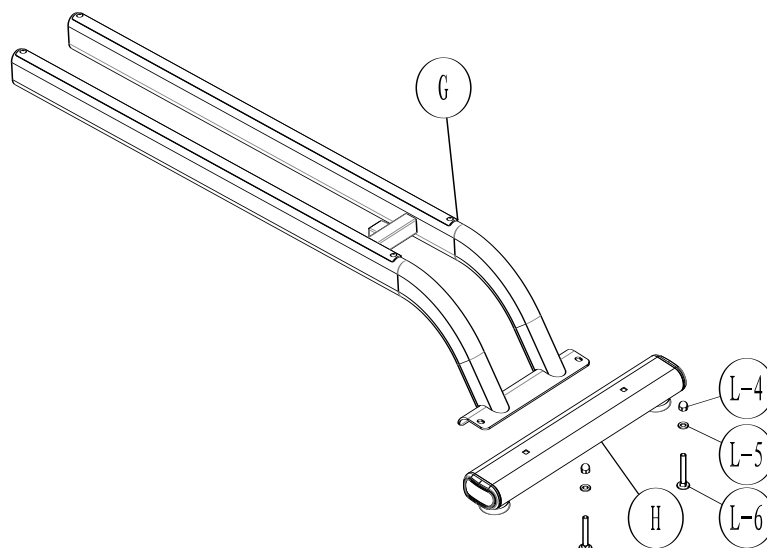
3. Installation Instructions

As you assemble it, all screws are simply attached first, and finally tightened after the bike is completely assembled.

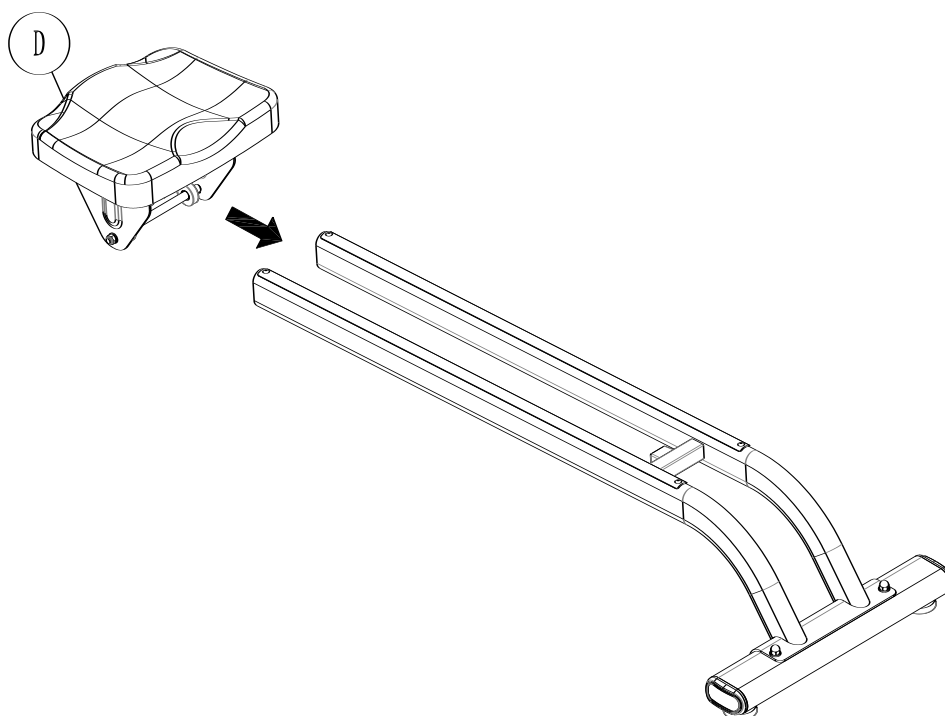
Step 1. Take out the Front stabilizer B#, frame F# from the package and Carriage bolt L-6#, Flat washer L-5#, Cap nut L-4# and Combination wrench L-1# from the tools bag. As instructed in the picture below: Assemble the Front stabilizer B# with Combination wrench L-1# and Cap nut L-4#.



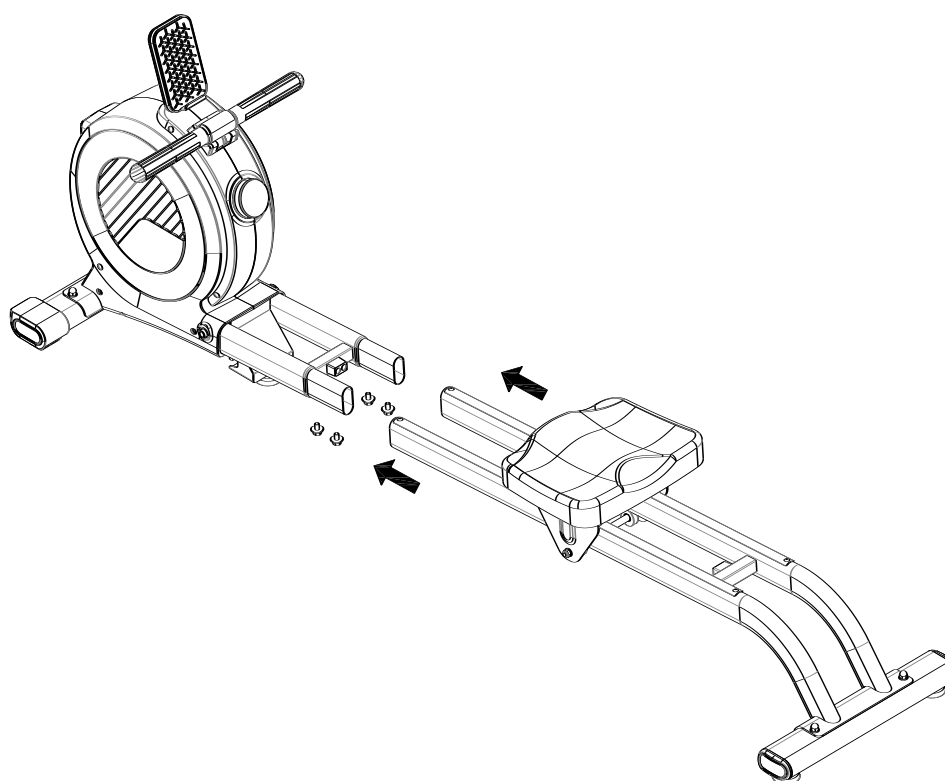
Step2. Take out the Rail G#, Rear stabilizer H# from the package and Carriage bolt L-6#, Flat washer L-5#, Cap nut L-4#, Combination wrench L-1# from the tools bag. As instructed in the picture below: Assemble the rear stabilizer H# with Combination wrench L-1# and cap nut L-4#.



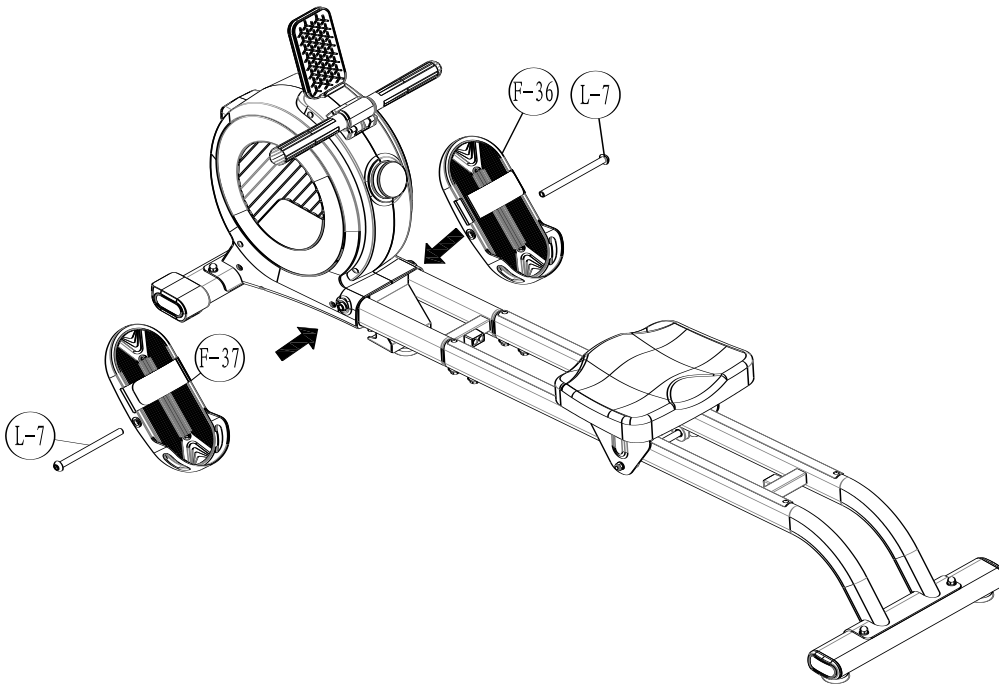
Step 3. Take out the Saddle D#. As instructed in the picture below: install the saddle onto the rail and slide to make sure the movement is smooth.



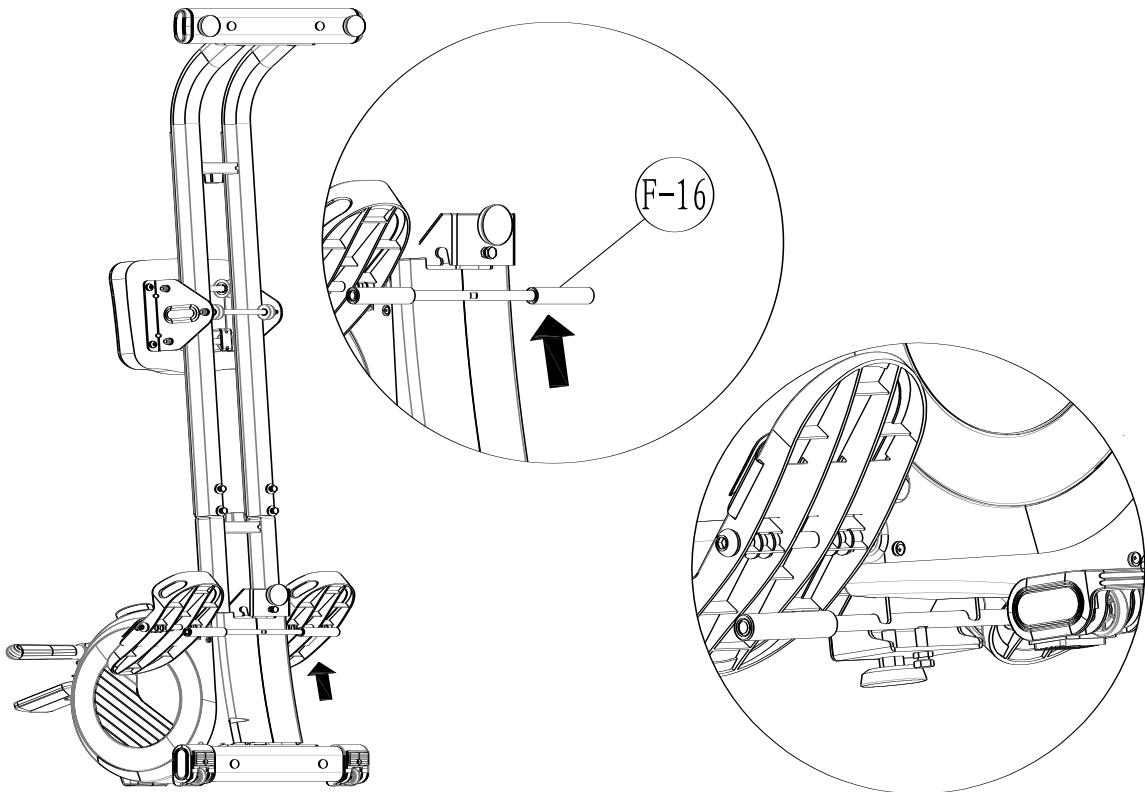
Step 4. Remove the preinstalled screws of the frame F#. Attach the pre-assembled rail to the connecting pipe of the frame, and use Combination wrench L-1# and the removed preinstalled screws to tighten it.



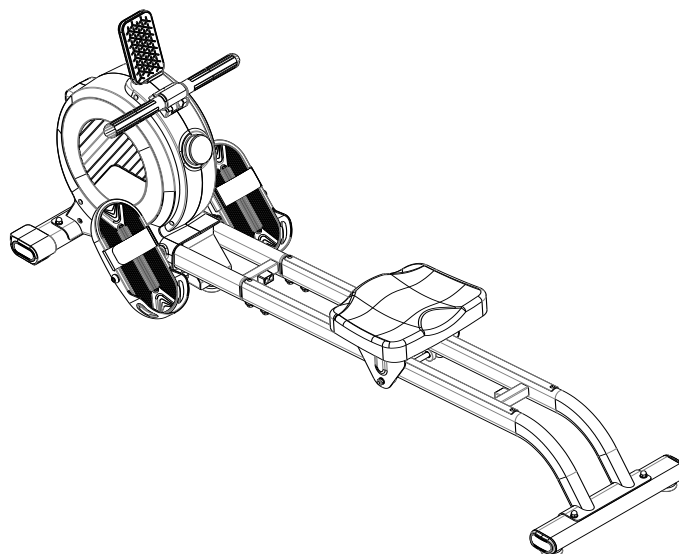
Step 5. Take out the Left pedal F-37# and Right pedal F-36# from the package, and Pan head socket cap L-7# from the tools bag. As instructed in the picture below: thread the screw through the pedal and align it with the frame threaded hole and use Inner hexagon wrench L-2#(8mm) to tighten it.



Step 6. Take out the Pedal fixing rod set F-16# from the package. As instructed in the picture below: lift the frame and remove the preinstalled screw set and use them to assemble the pedal fixing rod onto the frame slot. Tighten it with the combination wrench L-5#.

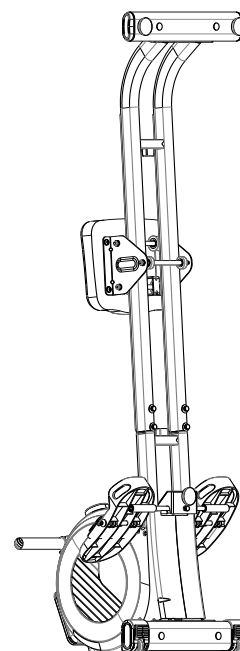
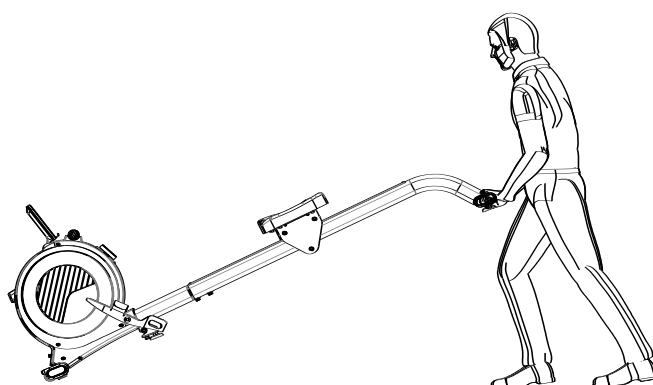
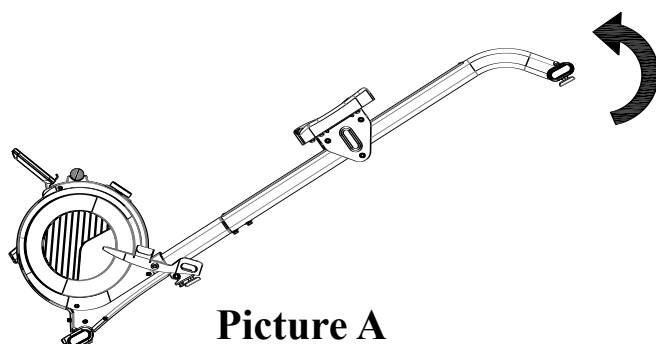


Step 7. Take out the Adaptor F-38# from the package. Connect the cable of Adaptor to the DC hole on the frame. Then plug the Adaptor into the 100~240V socket to turn on the Console F-26#. Now all the assembly processes of the rowing machine are completed.



Please do not lock all screws tightly until you have followed all steps above to assemble the product. Please use it after careful inspection.

FOLDING: When the product is not in use, you can save space by folding it as instructed in Picture A. And move the product as instructed in Picture B.



4. Warm-up Suggestions

▪ Warm-up and Stretching

WARM-UP

The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warming up for two to five minutes before strength training or aerobic exercising can raise your heart rate and warm your working muscles which can also help to avoid injuries.

STRETCHING

Stretching is very important to warm up your muscles before exercise to avoid injuries or to relax your muscles to relieve the soreness in muscles after strength or aerobic training. Muscles stretch easier and more efficient at this time because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Each stretch should be held for 15 to 30 seconds.

Here are the suggested warm-up and stretching exercise as below.

1. **Inner Thigh Stretch** - Sit with the soles of your feet together and your knees outward.
2. **Hamstring Stretch** - Sit with one leg extended and bring the sole of the opposite foot toward you.
3. **Calf/Achilles Stretch** - With one leg in front of the other, place your hands forward against a wall.
4. **Quadriceps Stretch** - With one hand against a wall for balance, grasp one foot with the other hand.
5. **Toe Touch Stretch** - Stand with your knees bent slightly and slowly bend forward from your hips.






COOL DOWN

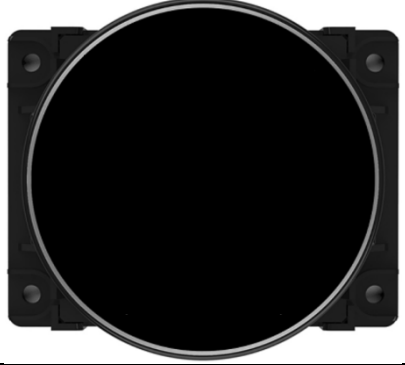


Finish each workout with a light jog or walk for at least 1 minute. Then complete 5 to 10 minutes of stretching to cool down. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent postexercise problems.

5. Using Instructions

5.1 Main display description

No.	Program	Display window	Brief description
1	Full display		<ol style="list-style-type: none"> 24 effect lights in the outer circle. TEMPO display: Paddle frequency (unit: spm) LEVEL display: Resistance level (1~32 levels). Exercise data display: Paddle times, 500m pace, speed, time, distance, and calories. Bluetooth connection status display.
2	Carousel mode		<ol style="list-style-type: none"> Interval time of data carousel: 3s Small window carousel: TEMPO and LEVEL Main window carousel: Paddle frequency, 500m pace, speed, time, distance, and calories. The Bluetooth light indicates the status of the Bluetooth connection. Light will be on when connected and off when not connected. Lights in the outer circle will be on in exercise mode by default.
3	Lock mode		<ol style="list-style-type: none"> Press the knob briefly to switch the display mode and lock the data you need to see. Data can be locked in the main window: Paddle frequency, 500m pace, speed, time, distance, and calories. Data can be locked in the small window: TEMPO and LEVEL. Lights in the outer circle will be on in exercise mode by default.

5.2 Main operating instructions

No.	Programs	Screen	Brief description
1	Wake the screen from sleep mode		<ol style="list-style-type: none"> 1. The screen will be off in sleep mode. 2. Wake the screen by pressing the knob or exercising.
2	Press the knob		<ol style="list-style-type: none"> 1. The screen enters sleep mode after no operation or exercise for 3 minutes. 2. When in sleep mode, press the knob briefly to wake the screen. 3. When in wake mode, press the knob briefly to enter the exercise mode. 4. When in exercise mode, press the knob briefly to switch the display mode. 5. Press the knob for 2s to reset the data and enter the wake mode. 6. When pressing the knob, there is a buzzer prompt.
3	Rotate the knob		<ol style="list-style-type: none"> 1. Rotate clockwise to increase the resistance level. 2. Rotate counterclockwise to reduce resistance level. 3. When rotating the knob, there is a buzzer prompt.

5.3 Detailed operation instructions

① When the power is on, the BUZZER beeps once, and the knob display lights up and enters the READY state (Pic 1); After power-on, the resistance level will reset to level 1 automatically. If there is no operation for 3 minutes, the screen will be off and enters into standby mode (Pic 2).



Pic. 1

Pic. 2

② When in READY state, short press the knob or rowing can directly make the screen enters the exercise state; the small window digital carousel paddle frequency "TEMPO" and resistance "LEVEL", switching the display every 3s (Pic. 3 and Pic. 4).



Pic. 3

Pic. 4

③ The data in the main window display in turns by default. The "SCAN" icon lights up, and the data display of "speed", "time", "distance", "calories", "SPLIT", /500m" will be switched every 3s (Pic. 5, Pic. 6, Pic. 7, Pic. 8, Pic. 9, Pic. 10).



Pic. 5

Pic. 6

Pic. 7



Pic. 8

Pic. 9

Pic. 10

④ The display mode can be adjusted to locked by pressing the knob briefly. When the display is lock, the "SCAN" icon is not displayed. The data that can be displayed in lock mode: "speed", "time", "distance", "calories", "SPLIT" or "/500M" (Pic. 11, Pic. 12, Pic. 13, Pic. 14, Pic. 15, Pic. 16)



Pic.11

Pic.12

Pic.13








Pic.14

Pic.15

Pic.16

5.4 Data display description

No.	Program	Display window	Display description
1	Paddle frequency	TEMPO	0 ~ 999 <u>Display real-time paddle frequency</u>
2	Resistance level	LEVEL	1 ~ 32 <u>The higher the grade, the greater the resistance</u>
3	Paddle times	SPLIT	0 ~ 9999 The real-time paddle times
4	500m pace	/500M	00:00 ~ 99:59
5	SCAN	SCAN	Display: data is displayed in turns. Non-display: data is locked
6	Speed		0.0 ~ 999.9 km/h
7	Time		00:00 ~ 99:59 <u>Wake state, press the knob briefly or start timing after detecting movement, and stop timing after stopping movement for 4s</u>
8	Distance		0.0 ~ 999.9 km <u>According to different degrees of paddle pulling, 1-6m/paddle</u>
9	Calories		0.0 ~ 999.9 cal <u>In direct proportion to the resistance level: Resistance level 1 corresponds to 33 kcal/km, resistance level 32 corresponds to 73 kcal/km</u>
10	Bluetooth		Display: Bluetooth connected. No display: Bluetooth not connected

6. Maintenance

Cleanliness: Comprehensive cleaning will extend the life of the rowing machine.

Remove dust regularly to keep it clean. Make sure the sports shoes are clean and avoid bringing foreign objects into the rowing machine.

Maintenance: Replace the defective parts immediately or do not use the device until the defective parts are replaced.

Please pay special attention to the most easily worn components.



Rameur

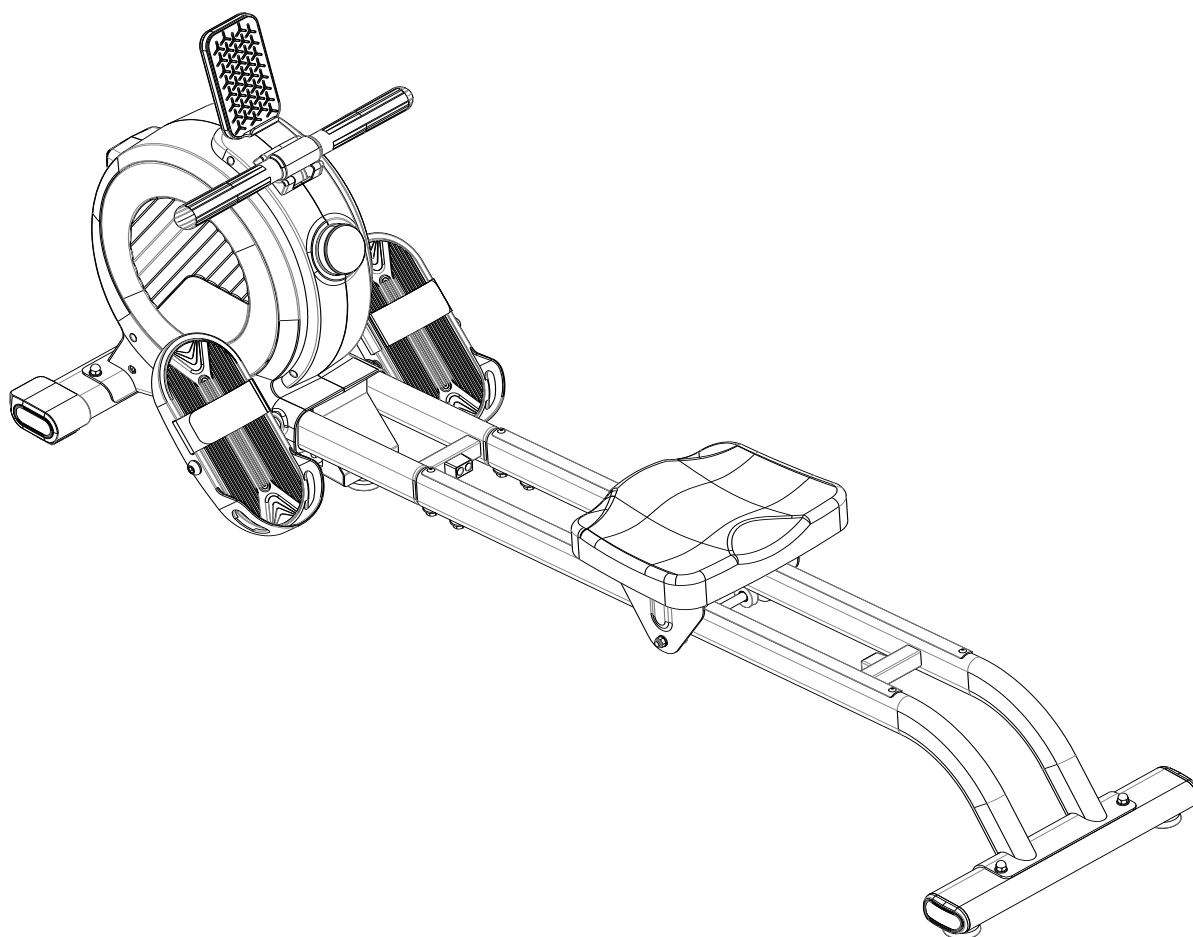
Manuel de l'utilisateur

Merax®

MS313510 - H300

Félicitations pour avoir choisi ce produit.

Avant d'utiliser ce produit pour la première fois, veuillez lire attentivement le manuel et utilisez l'équipement uniquement comme décrit dans le manuel pour éviter les dangers et les blessures. Veuillez conserver ce manuel pour référence ultérieure.



PRUDENCE

**Lisez toutes les précautions et instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet équipement.
Si vous avez des questions sur ce produit, veuillez consulter votre fournisseur à temps.**

Contenu

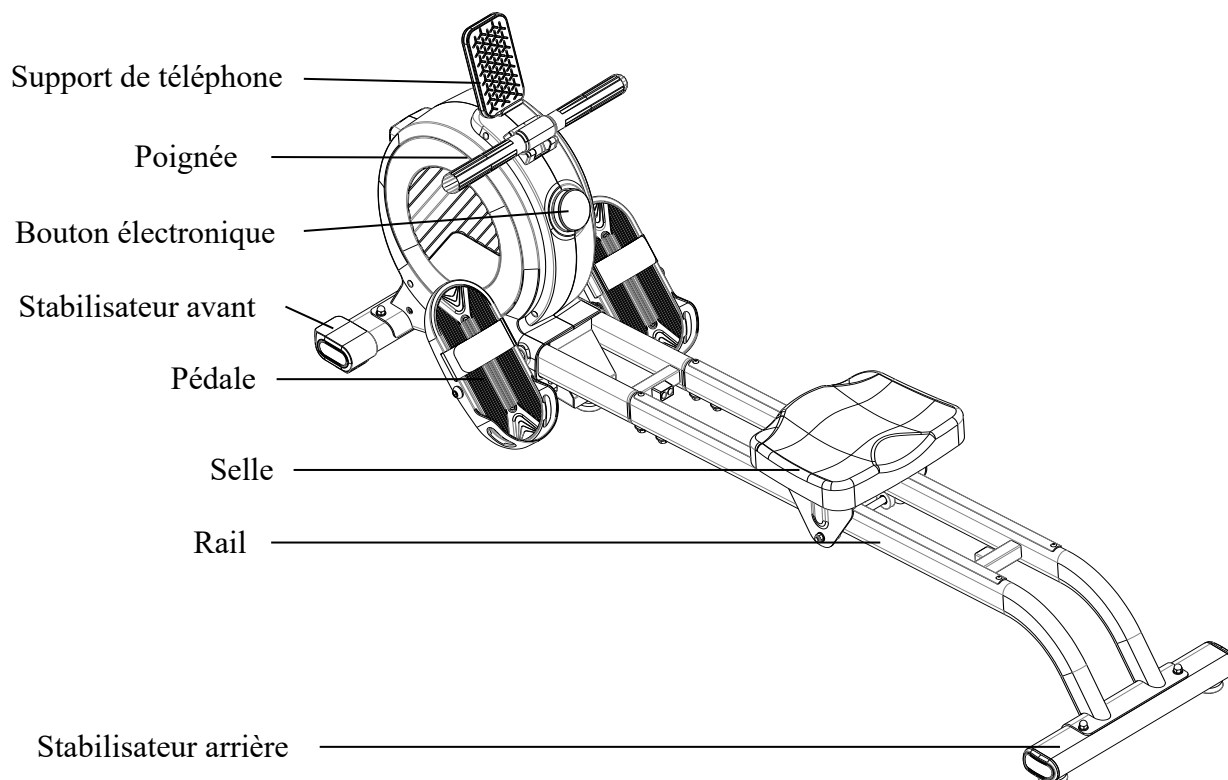
1. Produit Bref.....	1
2. Consignes de sécurité et avertissements.....	5
3. instructions d'installation.....	7
4. Suggestions d'échauffement	11
5. Utilisation des instructions	12
5 .1 Description de l'écran principal.....	12
5 .2 Principales instructions d'utilisation.....	13
5.3 Instructions d'utilisation détaillées	14
5 .4 Description de l'affichage des données	15
6. Entretien	16



Decobus Handel GmbH
Am Maibusch 108, 45883 Gelsenkirchen, Deutschland



1. Produit Bref



Principaux paramètres et liste de pièces

Non.	Paramètres	Description	Non.	Par un mètre	Description
1	Entrée de puissance	260W	3	Poids maximum de l'utilisateur	120 kg
2	Poids du volant	3 kg	4	Développer les dimensions	1760*490*650mm

Liste de colisage

Non.	Nom	unité	Qté	Non.	Nom	unité	Qté
1	Cadre principal	pièces	1	6	Selle	ensemble	1
2	Rail	pièces	1	7	Pédale gauche	pièces	1
3	Sac à outils	ensemble	1	8	Pédale droite	pièces	1
4	Stabilisateur avant	pièces	1	9	Jeu de tiges de fixation de pédale	pièces	1
5	Stabilisateur arrière	pièces	1	10	Adaptateur	pièces	1

Sac à outils


Non.	Nom	unité	Qté	Non.	Nom	unité	Qté
1	Clé hexagonale intérieure 5 mm	pièces	1	5	Rondelle plate	pièces	4
2	Hexagone intérieur clé 8mm	pièces	1	6	Boulon de carrosserie M8*55	pièces	4
3	Clé multifonction	pièces	4	7	Vis à tête creuse à tête cylindrique	pièces	2
4	Écrou borgne M8	pièces	4	8	Manuel d'utilisation	pièces	1

Liste des pièces et outils

Non.	Nom	Quantité		Non.	Nom	Quantité
A	Couche antidérapante	1		F-4	Câble CC	1
A-1	Vis taraudeuse à tête cylindrique à empreinte cruciforme	8		F-5	Volant	1
A-2	Couvercle inférieur du support de téléphone	1		F-6	Fil de tension	1
A-3	Couvercle supérieur du support de téléphone	1		F-7	Cache chaîne gauche	1
A-4	Contre-écrou	1		F-8	Grande vis taraudeuse à tête plate à empreinte cruciforme	8
A-5	Siège réglable du support de téléphone	1		F-9	Grande vis taraudeuse à tête plate à empreinte cruciforme	9
A-6	Vis à tête hexagonale	1		F-10	Boucle	8
B	Stabilisateur avant	1		F-11	Petite couverture	2
B-1	Bouchon de tuyau gauche	1		F-12	Coffret Printemps	1
B-2	360 roues de transport	2		F-13	Siège fixe à capteur	1
B-3	Arbre de fixation de la roue de transport	2		F-14	Grande vis taraudeuse à tête plate à empreinte cruciforme	6
B-4	Boucle en forme de E	2		F-15	Boîte à capteurs	2
B-5	Bouchon de tuyau droit	1		F-16	Jeu de tiges de fixation de pédale	1
B-6	Coussinet de pied en caoutchouc	2		F-17	Écrou hexagonal	1
B-7	Grande vis taraudeuse à tête plate à empreinte cruciforme	2		F-18	Boulon hexagonal	1
C	Guidon	1		F-19	Coussinet de pied réglable	1
C-1	Bouchon de tuyau	2		F-20	Vis à tête hexagonale	4
C-2	Couvercle de poignée	2		F-21	Rondelle élastique	4
C-3	Cache supérieur du guidon	1		F-22	Grande vis à tête plate à empreinte cruciforme	2
C-4	Cache inférieur du guidon	1		F-23	Bouchon de limite	1
C-5	Vis taraudeuse à tête cylindrique à empreinte cruciforme	2		F-24	Rondelle d'arc	4
D	Selle	1		F-25	Vis à dent mécanique triangulaire à tête cylindrique à empreinte cruciforme	4
J-1	Roue	4		F-26	Bouton électronique	1
J-2	Manchon de roue	6		F-27	Courroie multi-rainures	1
J-3	Plaque de fixation de selle	2		F-28	Rondelle ondulée	1
J-4	Rondelle plate	12		F-29	Rondelle élastique	2

J-5	Contre-écrou	6		F-30	Support de guidon	1
J-6	Arbre de fixation de la roue	3		F-31	Vis à tête hexagonale	2
J-7	Limiter le siège	2		F-32	Rondelle élastique	2
J-8	Vis à tête cylindrique à six pans creux	6		F-33	Butée de limite	2
J-9	Manchon de roue	3		F-34	Arbre de fixation de la roue à câble	1
J-10	Jeu d'inserts de roue	2		F-35	Cache chaîne droit	1
F	Cadre	1		F-36	Pédale droite	1
F-1	Coussinet de pied pliable	1		F-37	Pédale gauche	1
F-2	Vis taraudeuses à tête cylindrique à empreinte cruciforme	4		F-38	Adaptateur	1
F-3	Boîte de vitesses	1		G	Rail	1
Non.	Nom	Quantité		Non.	Nom	Quantité
G-1	Grande vis à tête plate à empreinte cruciforme	2		L-2	Clé hexagonale intérieure	1
G-2	Bouchon de limite	1		L-3	Clé hexagonale intérieure	1
H	Stabilisateur arrière	1		L-4	Écrou borgne	4
H-1	Bouchon de tuyau ovale plat	2		L-5	Rondelle plate	4
H-2	Coussinet de pied réglable	2		L-6	Ecrou du chariot	4
L-1	Clé mixte	1		L-7	Vis à tête cylindrique à six pans creux	2

2. Consignes de sécurité et avertissements

 *Pour assurer votre sécurité et éviter les blessures, veuillez lire attentivement les instructions suivantes avant d'utiliser le produit et prêter attention aux avertissements de sécurité suivants.*

REMARQUE : Bien que le produit ait été soigneusement étudié en termes de problèmes de sécurité lors de sa conception et de sa production, assurez-vous de suivre les instructions ci-dessous.

Nous ne supportons aucune conséquence causée par un mauvais fonctionnement.

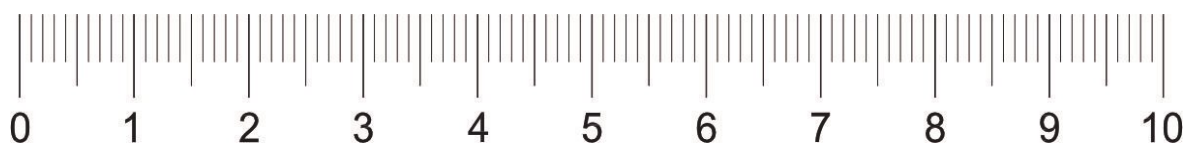
- ◆ Ce rameur est adapté à une utilisation en intérieur. Installez-le et utilisez -le sur une surface solide et plane. Ne placez aucun objet sur le produit.
- ◆ Si le cordon d'alimentation est endommagé, pour éviter tout danger, il doit être remplacé par des professionnels du fabricant, de son service de maintenance ou des services associés.
- ◆ Si le produit n'est pas utilisé pendant une longue période, veuillez débrancher le cordon d'alimentation.
- ◆ Ce produit ne convient pas aux personnes handicapées et aux enfants. Veuillez ne pas l'utiliser si vous ne vous sentez pas bien, sinon cela pourrait provoquer des blessures.
- ◆ N'utilisez pas le rameur dans une pièce poussiéreuse et veuillez maintenir la pièce avec une certaine humidité pour éviter une forte électricité statique, sinon cela affectera l'utilisation normale du bouton électronique. Veuillez utiliser les pièces d'origine, il est interdit de les remplacer sans instructions.
- ◆ N'utilisez pas le rameur à proximité d'un objet chaud ou en mouvement.
- ◆ Les non-professionnels ne sont pas autorisés à démonter le rameur sans autorisation, sous peine de graves conséquences.
- ◆ Veuillez-vous assurer que votre vêtement est fermé ou zippé avant d'utiliser le produit, et ne portez pas de vêtements amples ou pendants lorsque vous utilisez le rameur.
- ◆ Si vous ne vous sentez pas bien ou mal à l'aise pendant l'utilisation, arrêtez-vous et consultez un médecin.
- ◆ Utilisez des prises qualifiées pour éviter tout danger. Si la fiche n'est pas compatible avec la prise, ne touchez pas la fiche et demandez à un électricien de la manipuler.
- ◆ Le produit est adapté à un usage domestique, pas à une formation ou à un test professionnel. Il ne peut pas être utilisé à des fins médicales.
- ◆ Ne l'utilisez pas lorsque la coque est fissurée, cassée (la structure interne est exposée) ou que la

partie soudée est fissurée.

- ◆ Ne l'utilisez pas après avoir mangé, après une fatigue ou après une mauvaise condition physique.
--Cela pourrait nuire à votre santé.
- ◆ Ne dispersez pas d'objets comme des aiguilles, des déchets ou de l'eau sur la fiche.
Ne touchez pas la fiche avec les mains mouillées.
--Cela pourrait provoquer un choc électrique, un court-circuit ou un incendie.
- ◆ Veuillez débrancher le rameur lorsqu'il n'est pas utilisé.
- ◆ Le produit est de niveau HC. Si vous avez des doutes sur la mise à la terre correcte de ce produit, veuillez demander à un électricien professionnel de l'inspecter.

TABLEAU D'IDENTIFICATION DU MATÉRIEL

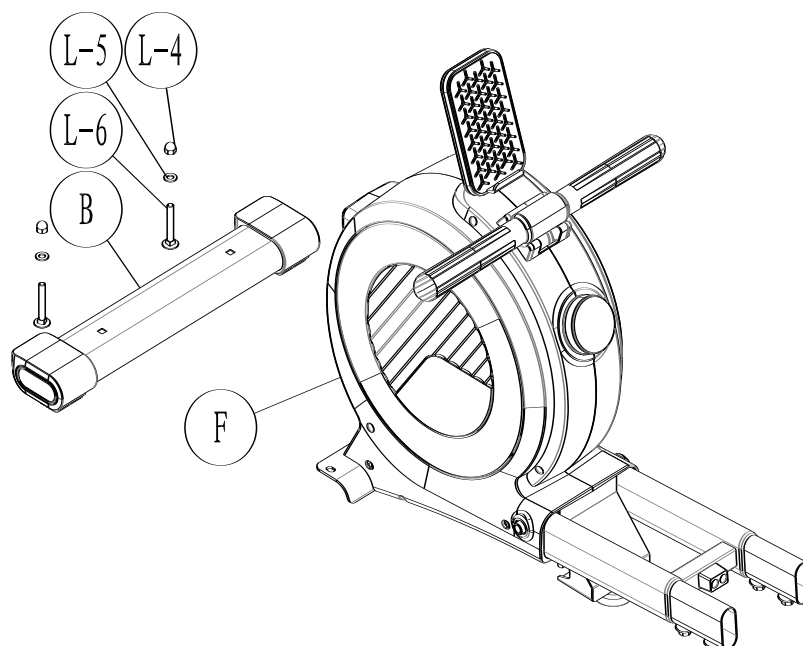
Ce tableau est fourni pour aider à identifier le matériel utilisé dans le processus d'assemblage.
Utilisez la petite échelle pour vérifier la longueur des boulons et des vis.



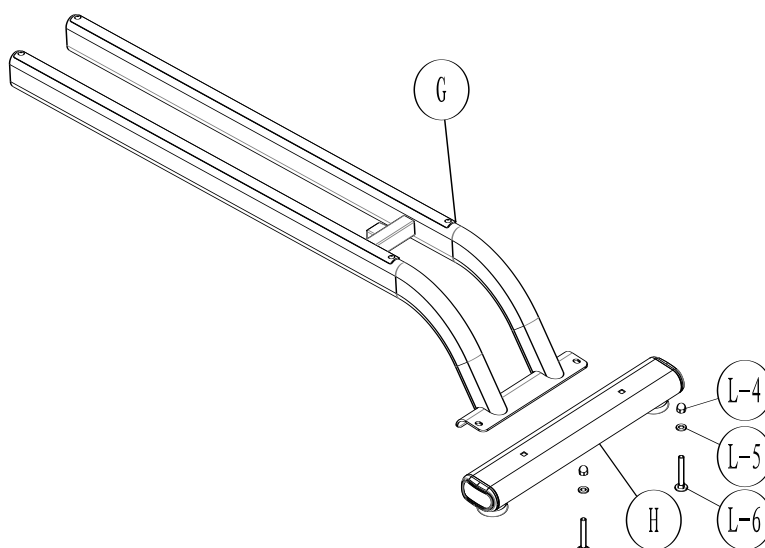
3. instructions d'installation

Lors de l'assemblage, toutes les vis sont simplement fixées en premier, puis serrées une fois le vélo complètement assemblé.

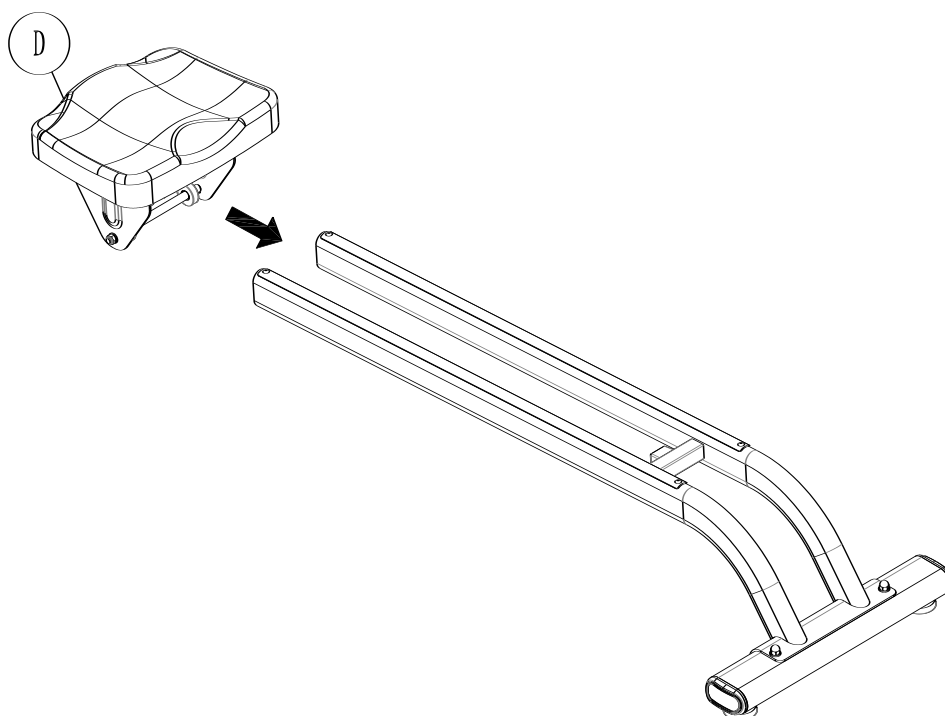
Étape 1. Retirez le stabilisateur avant B#, cadre F# du paquet et boulon de carrosserie L-6#, rondelle plate L-5#, écrou borgne L-4# et clé mixte L-1# du sac à outils. Comme indiqué dans l'image ci-dessous : Assemblez le stabilisateur avant B# avec la clé mixte L - 1 # et l'écrou borgne. L-4#.



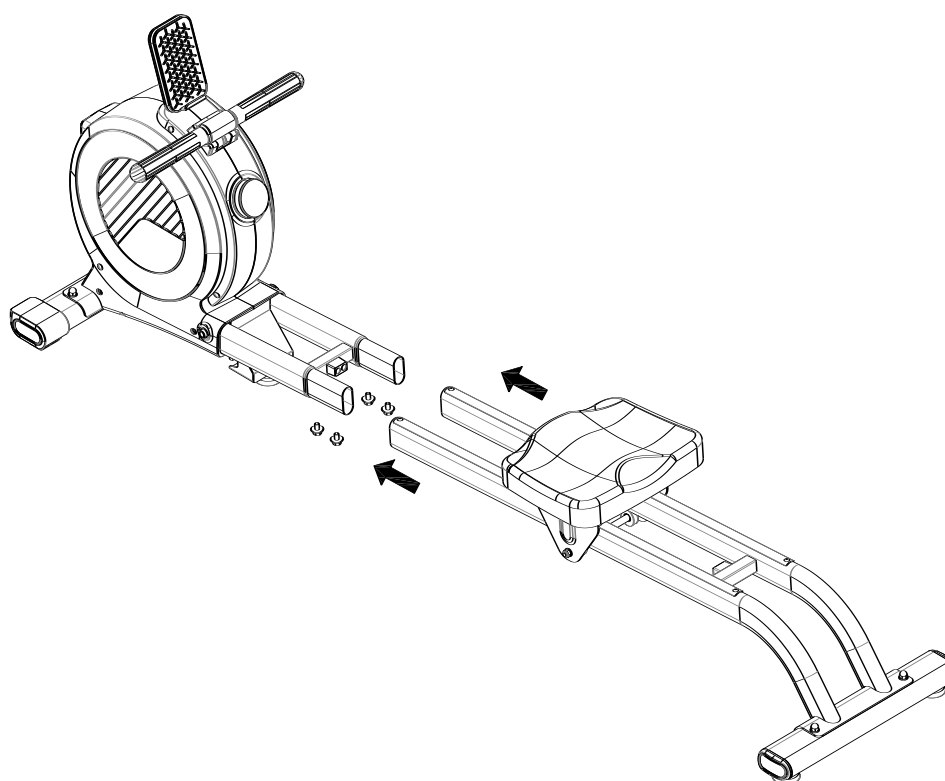
Étape 2. Sortez le Rail G#, Stabilisateur arrière-H# de l'emballage et boulon de carrosserie L-6#, rondelle plate L-5#, écrou borgne L-4#, clé mixte L-1# du sac à outils. Comme indiqué dans l'image ci-dessous : Assemblez le stabilisateur arrière-H# avec la clé mixte L-1# et l'écrou borgne. L-4#.



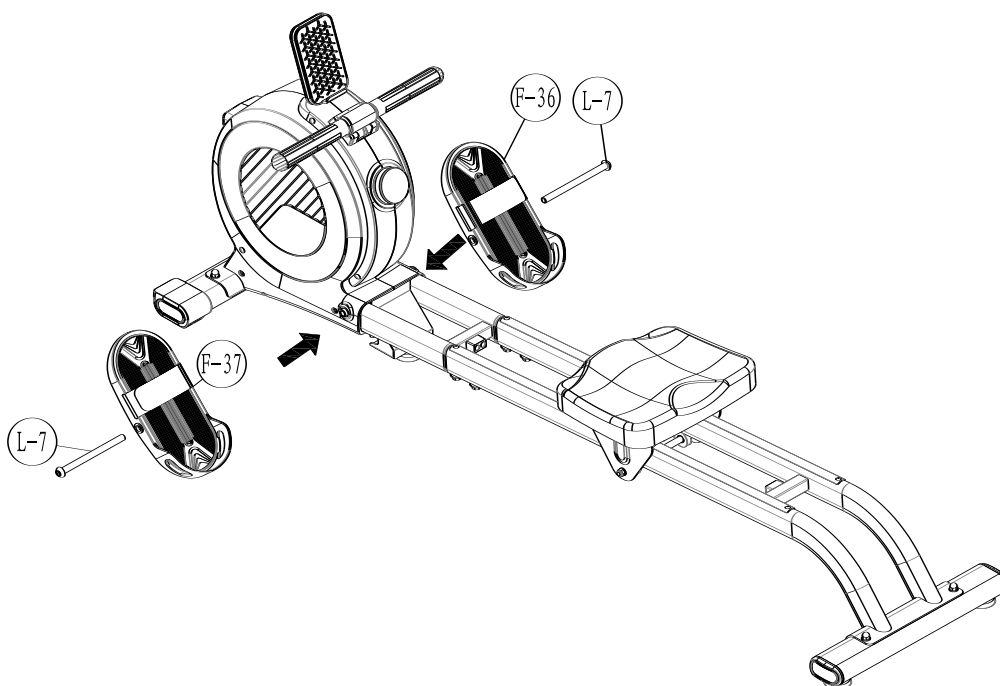
Étape 3. Retirez la selle D#. Comme indiqué dans l'image ci-dessous : installez-le montez en selle sur le rail et faites glisser pour vous assurer que le mouvement est fluide.



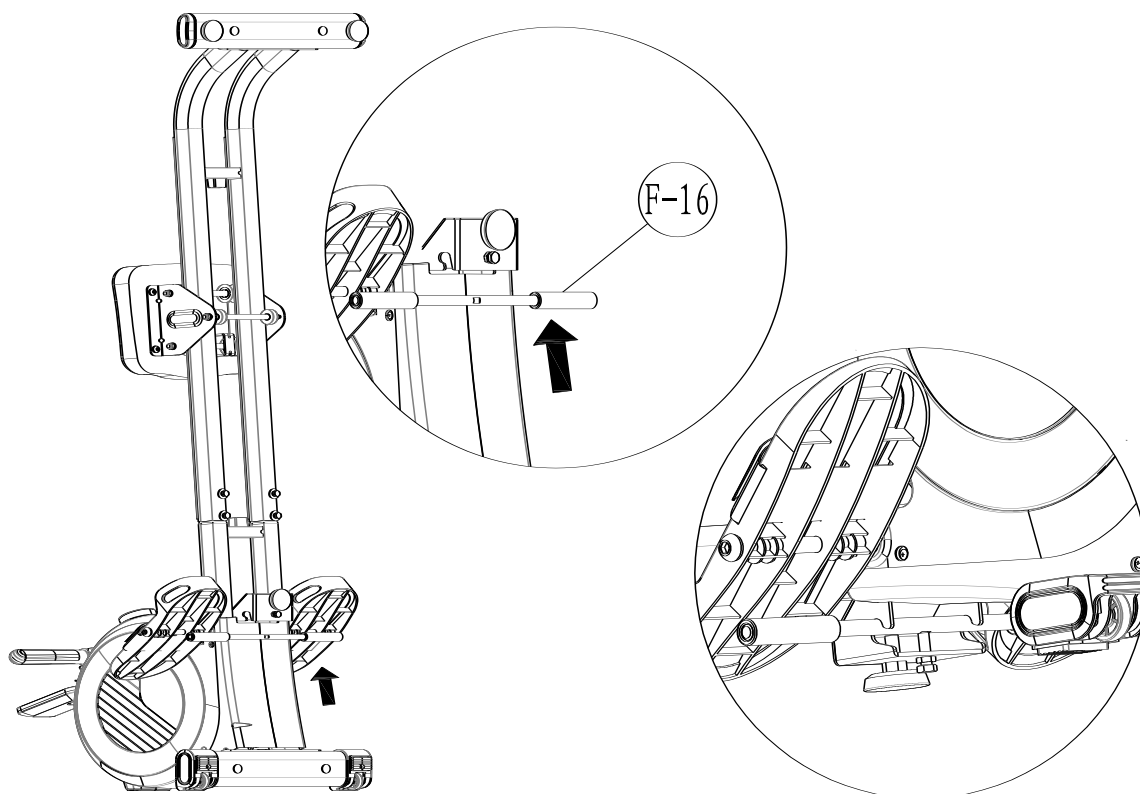
Étape 4. Retirez les vis préinstallées du cadre F#. Fixez le rail pré-assemblé au tuyau de raccordement du cadre et utilisez la clé mixte L-1# et les vis préinstallées retirées pour le serrer.



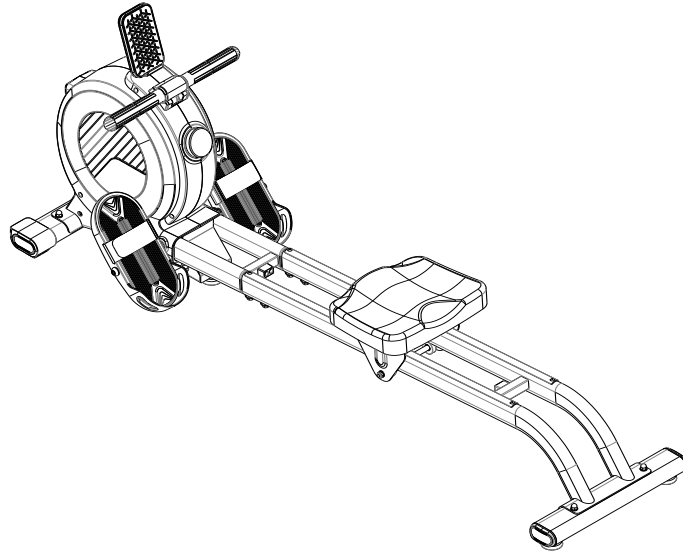
Étape 5. Retirez la pédale gauche F-37# et la pédale droite F - 36 # de l'âge du paquet, et Capuchon de douille à tête cylindrique L-7# du sac à outils. Comme indiqué dans l'image ci-dessous : vissez la vis à travers la pédale et alignez-la avec le trou fileté du cadre et utilisez la clé hexagonale intérieure L-2# (8 mm) pour la serrer.



Étape 6. Sortez le jeu de tiges de fixation de pédale F-16# de l'emballage. Comme indiqué sur l'image ci-dessous : soulevez le cadre et retirez le jeu de vis préinstallé et utilisez-les pour assembler la tige de fixation de la pédale sur la fente du cadre. Serrez-le avec la clé mixte L-5#.

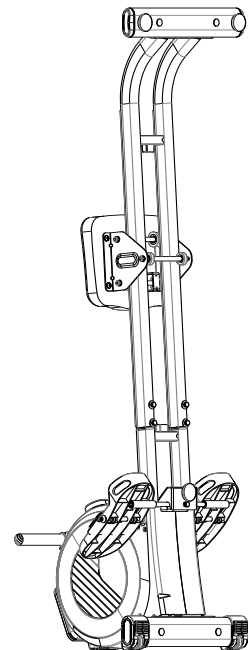
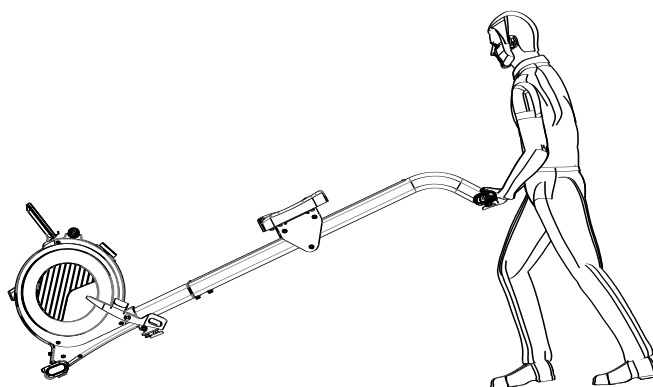
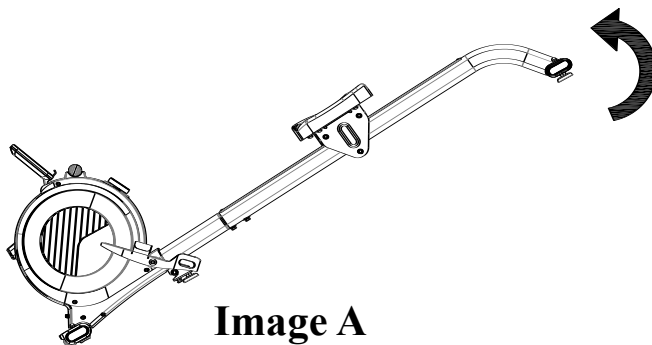


Étape 7. Sortez l'adaptateur F-38 # de l'emballage. Connectez le câble de l'adaptateur au trou DC sur le cadre. Branchez ensuite l'adaptateur dans la prise 100 ~ 240 V pour allumer la console F-26 #. Tous les processus d'assemblage du rameur sont désormais terminés.



Veillez ne pas verrouiller toutes les vis fermement jusqu'à ce que vous ayez suivi toutes les étapes ci-dessus pour assembler le produit. Veuillez l'utiliser après une inspection minutieuse.

PLIAGE : Lorsque le produit n'est pas utilisé, vous pouvez économiser de l'espace en le pliant comme indiqué sur l'image A. Et déplacez le produit comme indiqué sur l'image B.



4. Suggestions d'échauffement

▪ Échauffement et étirements

RÉCHAUFFER

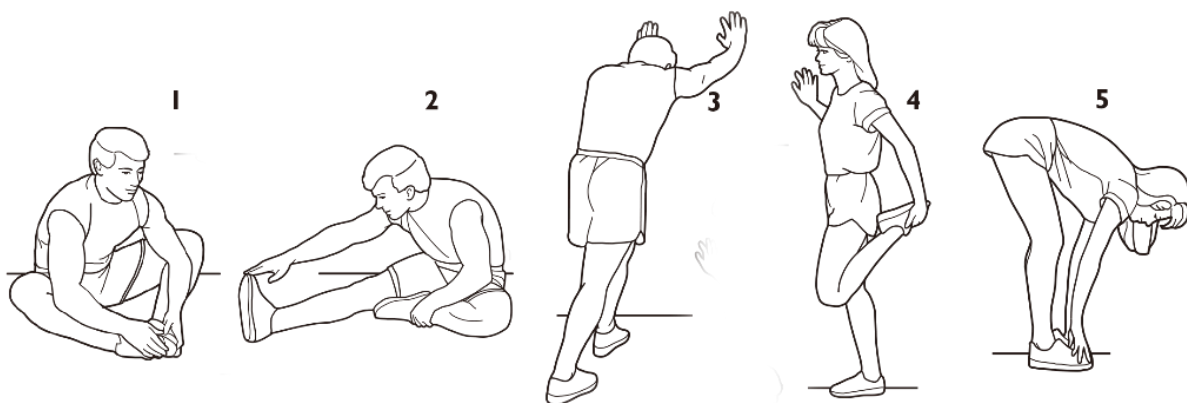
Le but de l'échauffement est de préparer votre corps à l'exercice et de minimiser les blessures. S'échauffer pendant deux à cinq minutes avant un entraînement de force ou un exercice d'aérobic peut augmenter votre fréquence cardiaque et réchauffer vos muscles qui travaillent, ce qui peut également aider à éviter les blessures.

ÉLONGATION

Les étirements sont très importants pour échauffer vos muscles avant l'exercice afin d'éviter les blessures ou pour détendre vos muscles afin de soulager les douleurs musculaires après un effort ou entraînement aérobique. Les muscles s'étirent sont plus faciles et plus efficaces à ce moment-là en raison de leur température élevée, ce qui réduit considérablement le risque de blessure. Chaque étirement doit être maintenu pendant 15 à 30 secondes.

Voici les exercices d'échauffement et d'étirement suggérés ci-dessous.

1. **Étirement de l'intérieur des cuisses** – Asseyez-vous avec la plante de vos pieds ensemble et vos genoux vers l'extérieur.
2. **Étirement des ischio-jambiers** – Asseyez-vous avec une jambe étendue et ramenez la plante du pied opposé vers vous.
3. **Étirement du mollet/Achille** – Avec une jambe devant l'autre, placez vos mains vers l'avant contre un mur.
4. **Étirement des quadriceps** – Avec une main contre un mur pour garder l'équilibre, saisissez un pied avec l'autre main.
5. **Étirement au toucher des orteils** - Tenez-vous debout, les genoux légèrement pliés et penchez-vous lentement vers l'avant à partir de vos hanches.






REFROIDIR

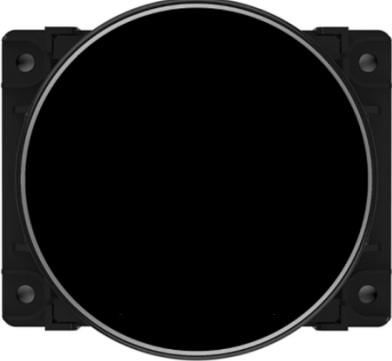


Terminez chaque entraînement par un jogging léger ou une marche pendant au moins 1 minute. Effectuez ensuite 5 à 10 minutes d'étirements pour vous rafraîchir. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et aidera à prévenir les problèmes post-exercice.

5. Utilisation des instructions

5.1 Description de l'écran principal

Non.	Programme	Fenêtre d'affichage	Brève description
1	Affichage complet		<ol style="list-style-type: none"> 24 lumières à effet dans le cercle extérieur. Affichage TEMPO : Fréquence des palettes (unité : spam) Affichage NIVEAU : niveau de résistance (niveaux 1 à 32). Affichage des données d'exercice : temps de pagaie, allure sur 500 m, vitesse, temps, distance et calories. Affichage de l'état de la connexion Bluetooth.
2	Mode carrousel		<ol style="list-style-type: none"> 1. Temps d'intervalle du carrousel de données : 3 s 2. Petit carrousel de fenêtres : TEMPO et LEVEL 3. Carrousel de la fenêtre principale : fréquence de pagaie, allure sur 500 m, vitesse, temps, distance et calories. 4. Le voyant Bluetooth indique l'état de la connexion Bluetooth. La lumière sera allumée lorsqu'elle est connectée et s'éteint lorsqu'elle n'est pas connectée. 3. Les lumières dans le cercle extérieur seront allumées par défaut en mode exercice.
3	Mode de verrouillage		<ol style="list-style-type: none"> 1. Appuyez brièvement sur le bouton pour changer le mode d'affichage et verrouiller les données que vous devez voir. 2. Les données peuvent être verrouillées dans la fenêtre principale : fréquence de pagaie, allure sur 500 m, vitesse, temps, distance et calories. 3. Les données peuvent être verrouillées dans la petite fenêtre : TEMPO et LEVEL. 3. Les lumières dans le cercle extérieur seront allumées par défaut en mode exercice.

5.2 Principales instructions d'utilisation

Non.	Programmes	Écran	Brève description
1	Réveiller l'écran du mode veille		<ol style="list-style-type: none"> 1. L'écran sera éteint en mode veille. 2. Réveillez l'écran en appuyant sur le bouton ou en faisant de l'exercice.
2	Appuyez sur le bouton		<ol style="list-style-type: none"> 1. L'écran passe en mode veille après aucune opération ou exercice pendant 3 minutes. 2. En mode veille, appuyez brièvement sur le bouton pour réveiller l'écran. 3. En mode réveil, appuyez brièvement sur le bouton pour accéder au mode exercice. 4. En mode exercice, appuyez brièvement sur le bouton pour changer le mode d'affichage. 5. Appuyez sur le bouton pendant 2 secondes pour réinitialiser les données et passer en mode réveil. 6. Lorsque vous appuyez sur le bouton, un signal sonore retentit.
3	Tournez le bouton		<ol style="list-style-type: none"> 1. Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter le niveau de résistance. 2. Tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour réduire le niveau de résistance. 3. Lorsque vous tournez le bouton, un signal sonore retentit.

5.3 Instructions d'utilisation détaillées

① Lorsque l'appareil est sous tension, le BUZZER émet un bip et l'écran du bouton s'allume et passe à l'état PRÊT (Pic. 1) ; Après la mise sous tension, le niveau de résistance sera réinitialisé au niveau 1 automatiquement. S'il n'y a aucune opération pendant 3 minutes, l'écran sera éteint et entre en mode veille (Pic. 2).



Pic. 1

Pic. 2

② Lorsque vous êtes en état PRÊT, appuyez brièvement sur le bouton ou ramez peut directement faire entrer l'écran dans l'état d'exercice ; la fréquence de la palette du carrousel numérique à petite fenêtre "TEMPO" et la résistance "LEVEL", commutant l'affichage toutes les 3 secondes (Pic. 3 et Pic. 4).



Pic. 3

Pic. 4

③ Les données dans la fenêtre principale s'affichent tour à tour par défaut. L'icône « SCAN » s'allume et l'affichage des données de « vitesse », « temps », « distance », « calories », « SPLIT », « /500 m » sera commuté toutes les 3 secondes (Pic. 5, Pic. 6, Pic. 7, Pic. 8, Pic. 9, Pic. 10).



Pic. 5

Pic. 6

Pic. 7



Pic. 8

Pic. 9

Pic. 10

④ Le mode d'affichage peut être réglé pour être verrouillé en appuyant brièvement sur le bouton. Lorsque l'écran est verrouillé, l'icône « SCAN » ne s'affiche pas. Les données pouvant être affichées en mode verrouillage : "vitesse", "temps", "distance", "calories", " SPLIT " ou " / 500 M " (Pic. 11, Pic. 12, Pic. 13, Pic. 14, Pic. 15, Pic. 16)



Pic.11

Pic.12

Pic.13








Pic.14

Pic.15

Pic.16

5.4 Description de l'affichage des données

Non.	Programme	Fenêtre d'affichage	Description de l'affichage
1	Fréquence des pagaies	TEMPO	0 ~ 999 <u>Afficher la fréquence des pagaies en temps réel</u>
2	Niveau de résistance	LEVEL	1 ~ 32 <u>Plus le grade est élevé, plus la résistance est grande</u>
3	Temps de pagaie	SPLIT	0 ~ 9999 Le temps de pagaie en temps réel s
4	allure de 500 m	/500M	00:00 ~ 99:59
5	ANALYSE	SCAN	Affichage : les données sont affichées tour à tour. Non-affichage : les données sont verrouillées
6	Vitesse		0,0 ~ 999,9 km/h
7	Temps		00:00 ~ 99:59 <u>État de réveil, appuyez brièvement sur le bouton ou démarrez la synchronisation après avoir détecté un mouvement, et arrêtez la synchronisation après avoir arrêté le mouvement pendant 4 secondes.</u>
8	Distance		0,0 ~ 999,9 km <u>Selon différents degrés de traction de la pagaie, 1 à 6 m/palette</u>
9	Calories		0,0 ~ 999,9 cal <u>En proportion directe du niveau de résistance :</u> <u>Le niveau de résistance 1 correspond à 33 kcal/km, le niveau de résistance 32 correspond à 73 kcal/km</u>
10	Bluetooth		Affichage : Bluetooth connecté. Aucun affichage : Bluetooth non connecté

6. Entretien

Propreté : Un nettoyage complet prolongera la durée de vie du rameur.

Retirez régulièrement la poussière pour la garder propre. Assurez-vous que les chaussures de sport sont propres et évitez d'introduire des objets étrangers dans le rameur.

Entretien : Remplacez immédiatement les pièces défectueuses ou n'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce que les pièces défectueuses soient remplacées.

Veillez prêter une attention particulière aux composants les plus faciles à porter.