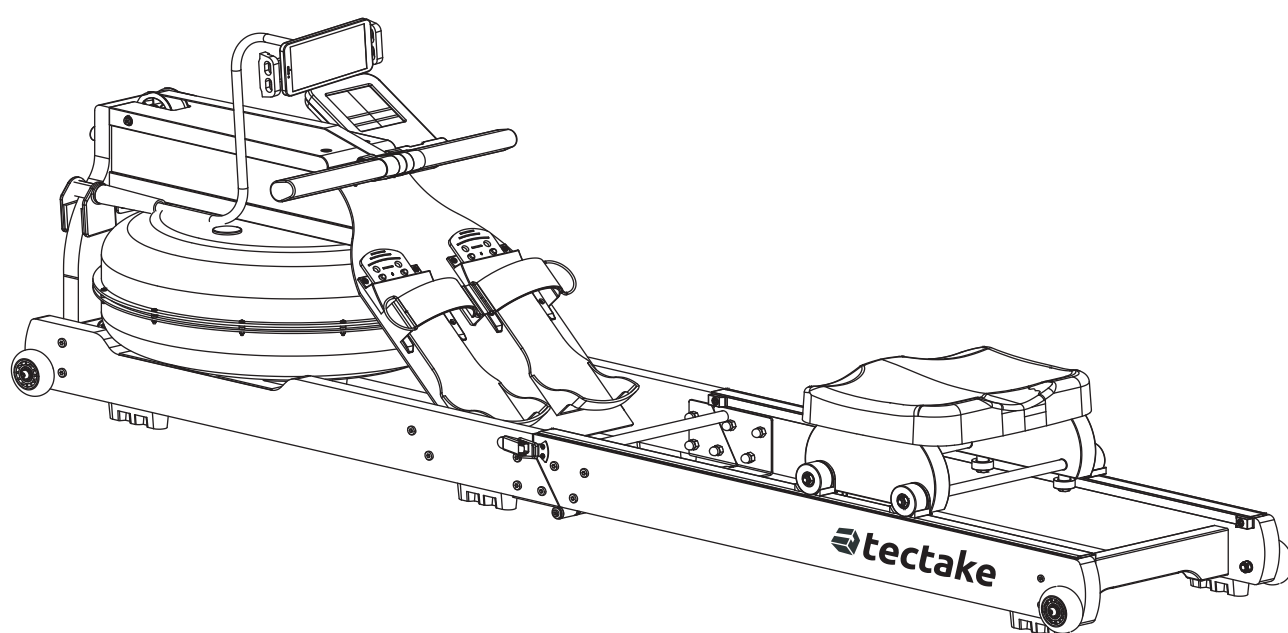


INSTRUCTION MANUAL



Introduction

In order to avoid damages as well as injuries due to inappropriate use, please read this manual attentively before operating. It is important that you understand and follow the instructions of this owner's manual. Have fun with your new and innovative item!

Safety Instructions

FAILURE TO FOLLOW THESE WARNINGS COULD RESULT IN SERIOUS INJURY OR DAMAGE TO THE EQUIPMENT.

- The product is designed for domestic use and is not suitable for medical or commercial purposes.
- The maximum weight allowed on this product is 150 kg.
- The Max height for using the rowing machine is 200cm.
- Children do not recognize the danger that this product can pose. Keep children away from this product. The product is not a toy. It should be kept in a place that is inaccessible to children and pets.
- If you let a child use the product, do not leave it unattended. Make the appropriate settings on the product yourself and supervise the course of the exercise
- Make sure that the packaging material does not get into the hands of children. There is a risk of suffocation!
- Before each use, check the product to ensure that it is in perfect condition. Defective parts must be replaced immediately, otherwise function and safety will be impaired.
- Make sure that no more than one person uses the product at the same time.
- Always use the product on a horizontal, level, non-slip and solid surface. Never use it near water and for safety reasons keep a sufficient free space of at least 1m around the product.
- Make sure that your arms and legs do not come near moving parts. Do not insert any materials into existing openings in the product.
- Only use this product for the purposes described in the operating instructions.
- Protect the product from water splashes, moisture, high temperatures and direct sunlight.
- Use only original spare parts.

NOTES ON HANDLING BATTERIES

- Remove batteries if they are flat or if you will not be using the product for a long time. This will prevent damage that can result from leaks.
- Batteries must not be charged or reactivated by any other means, taken apart, thrown into fire or short-circuited. There is a RISK OF EXPLOSION!
- Preferably use alkaline batteries as they have a longer lifespan than conventional zinc-carbon batteries.
- The battery needs to be changed as soon as the display fades or fades completely. Always replace all old batteries with new ones and pay attention to the correct polarity when inserting them.

NOTES ON ASSEMBLY

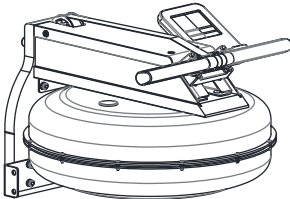
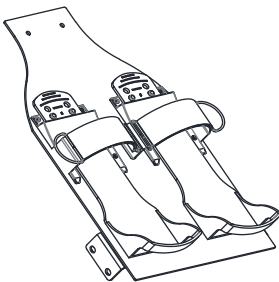
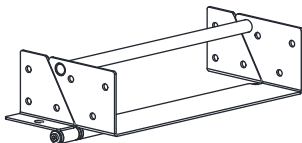
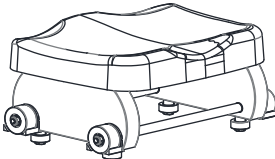
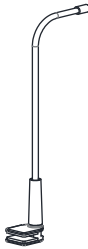
- The assembly of the product must be carried out carefully and by an adult. If in doubt, seek the help of another technically experienced person.
- Before you start assembling the product, read the assembly steps carefully and look at the construction drawing.
- Remove all packaging material and then place the individual parts on a free surface. This gives you an overview and makes assembly easier. Use a pad to protect the mounting surface from soiling or scratching.
- Now use the parts list to check whether all components are present. Do not dispose of the packaging material until assembly is complete.
- Note that there is always a possible risk of injury when using tools and doing manual work. Therefore, proceed carefully when assembling the product.
- Provide a safe working environment. Don't leave tools lying around.
- After assembling the product, make sure that all screws, bolts, and nuts are properly installed and tightened.
- If necessary, place a protective mat (not included in the scope of delivery) under the product to protect your floor, as it cannot be ruled out that rubber feet, for example, may leave traces.

Correct Disposal of this product	
	This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.

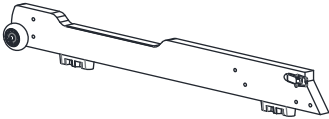
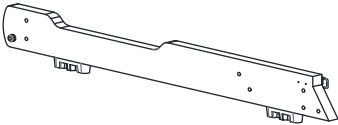
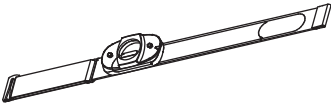
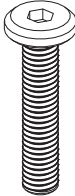
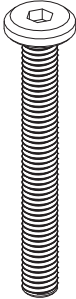
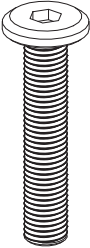
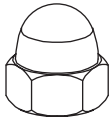
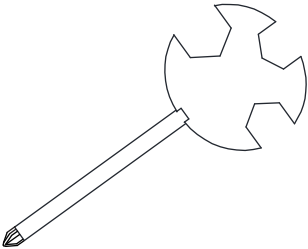
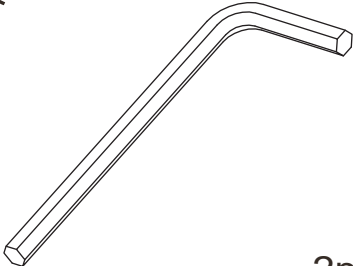
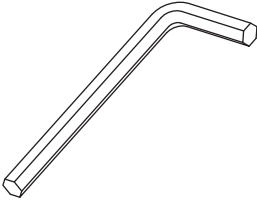
Battery type:1.5V AA 2pcs (not included)

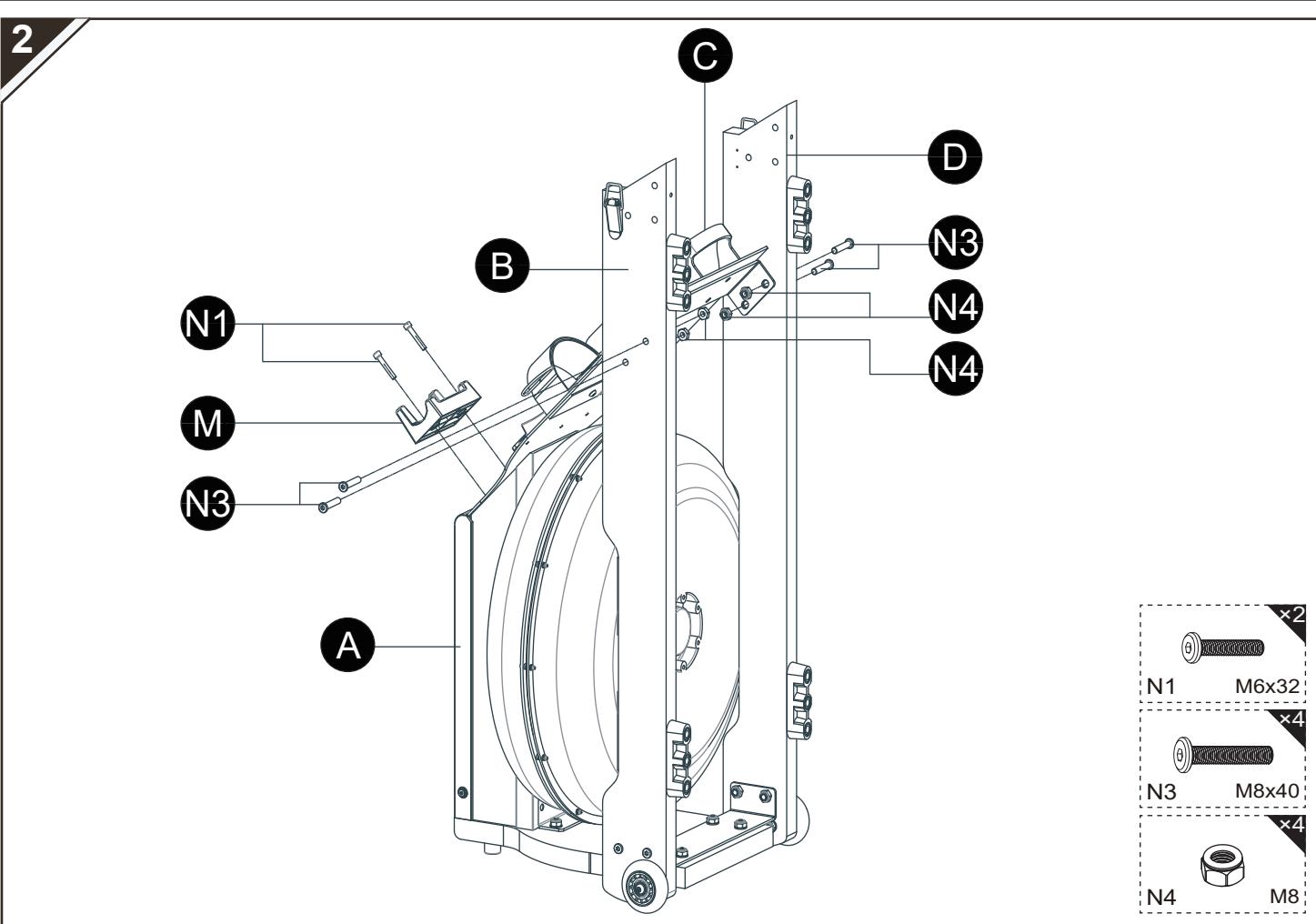
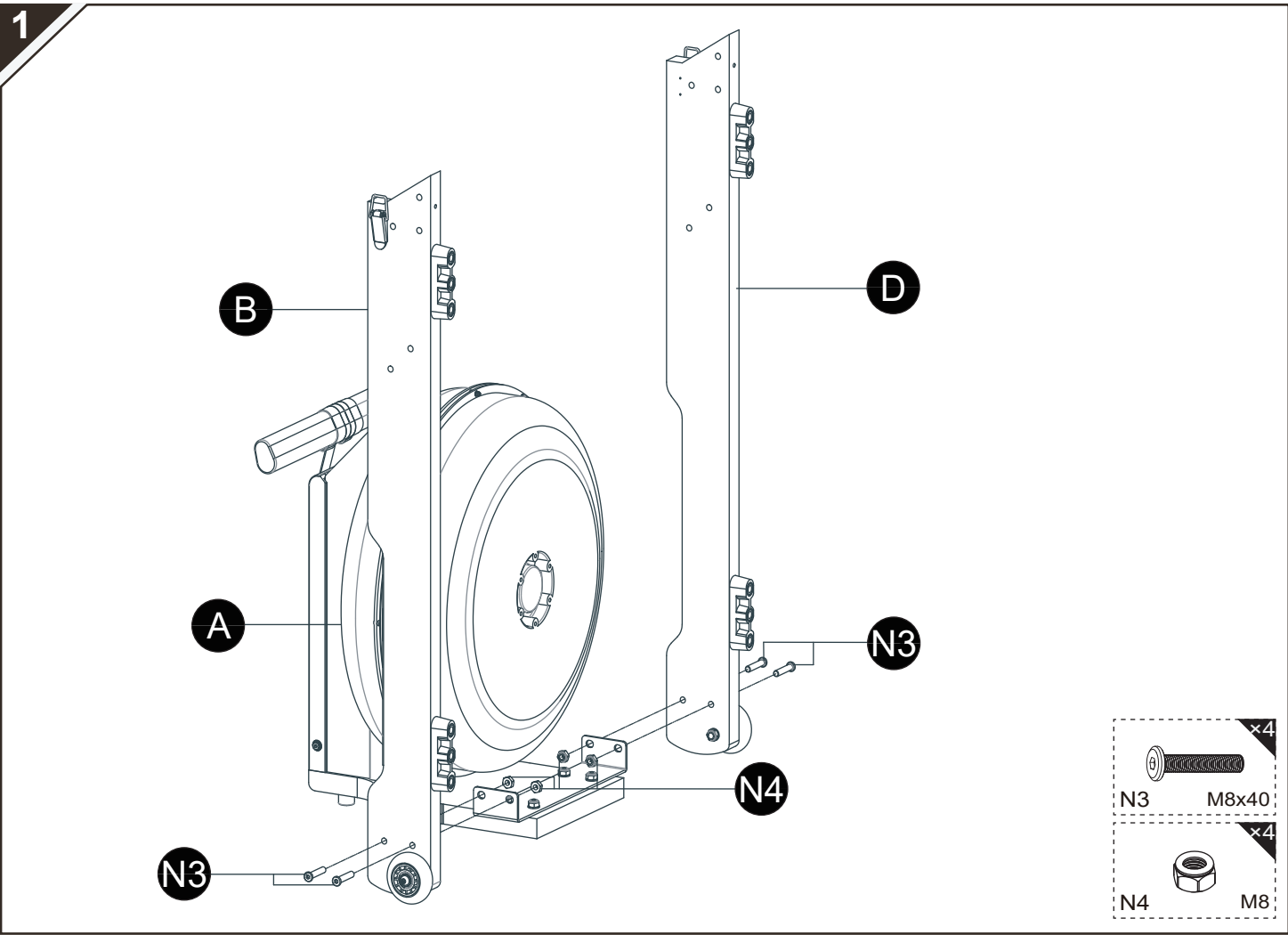
PARTS LIST

Carton A

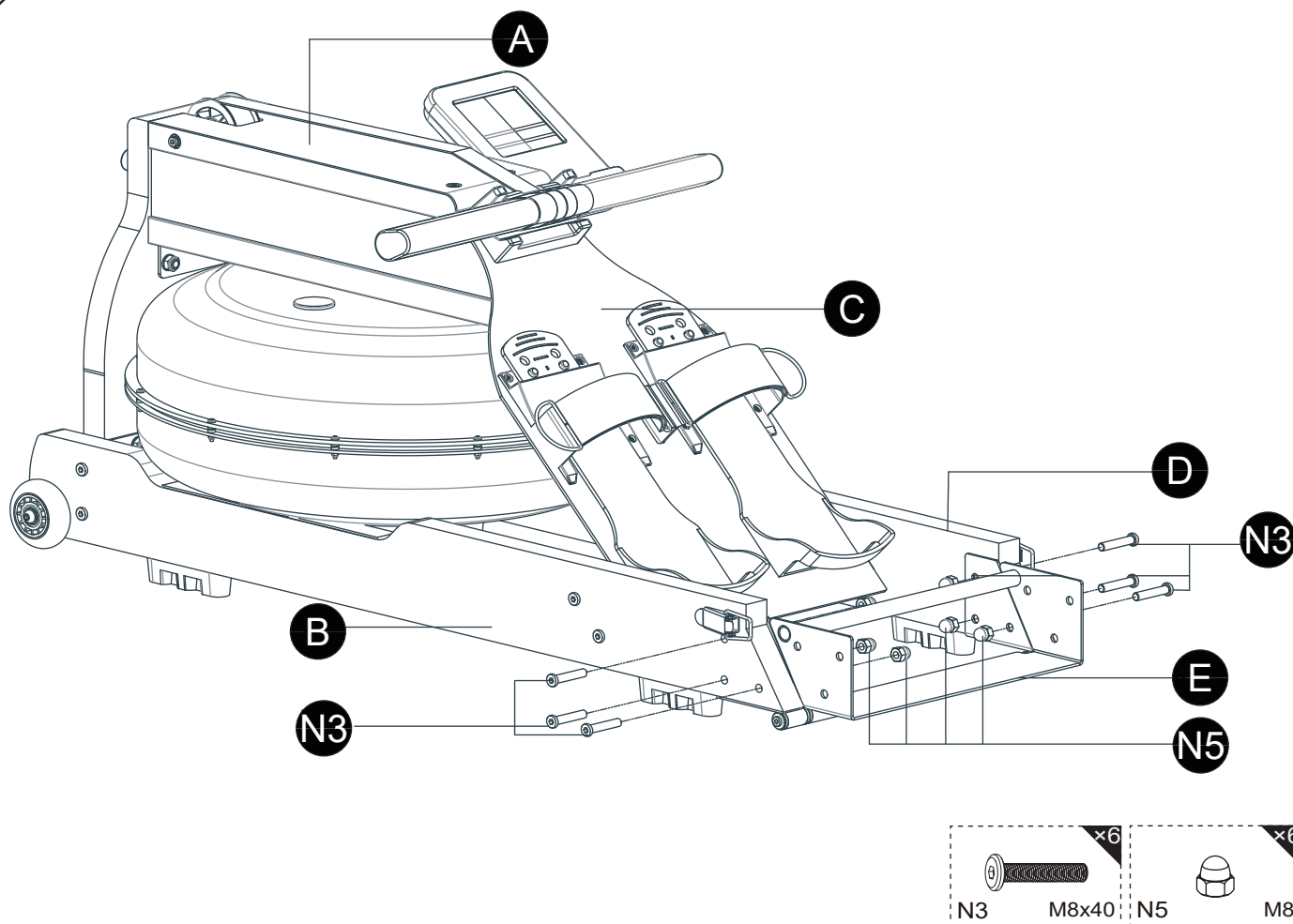
A  1pc	C  1pc	E  1pc	
G  1pc	I  1pc	K1  1pc	K2  1pc

Carton B

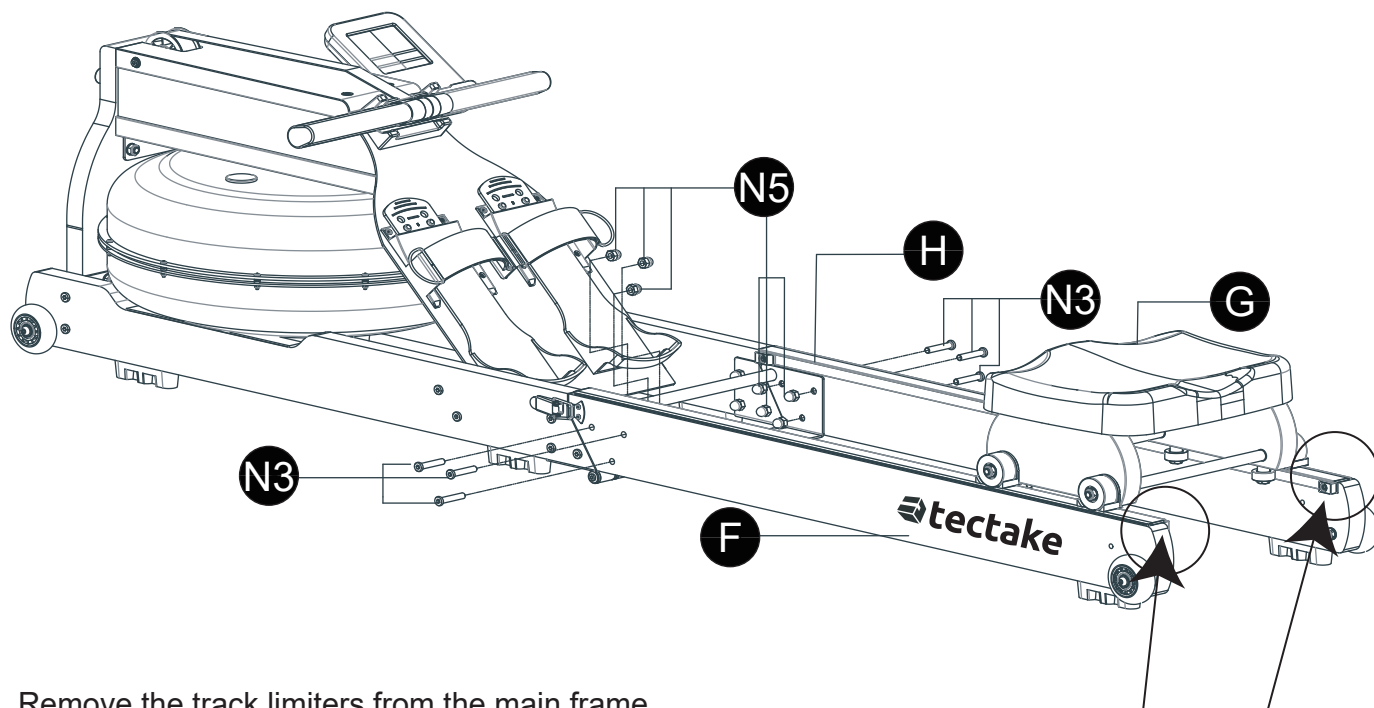
B  1pc	D  1pc	F  1pc
H  1pc	J  1pc	M  1pc
O  1pc	N1  M6x32 2pcs	N2  M6x50 4pcs
N3  M8x40 32pcs	N4  M8 8pcs	N5  M8 12pcs
P  1pc	Q  2pcs	R  1pc



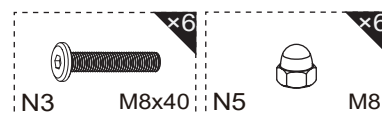
3



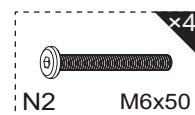
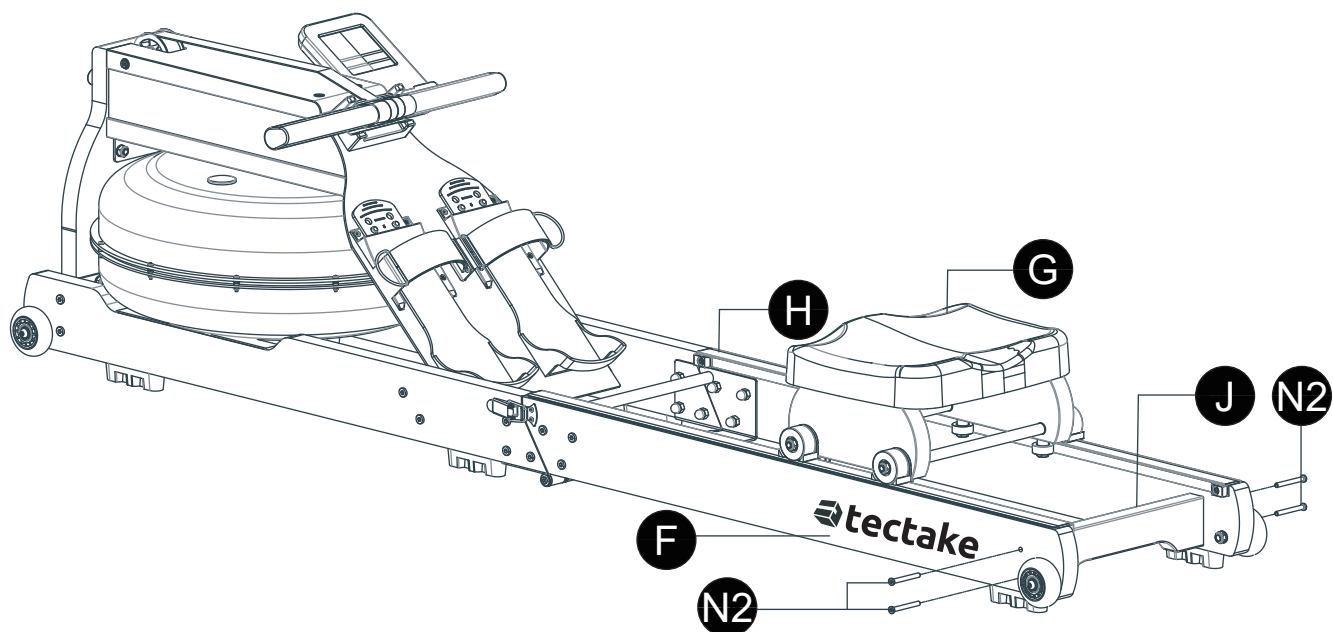
4



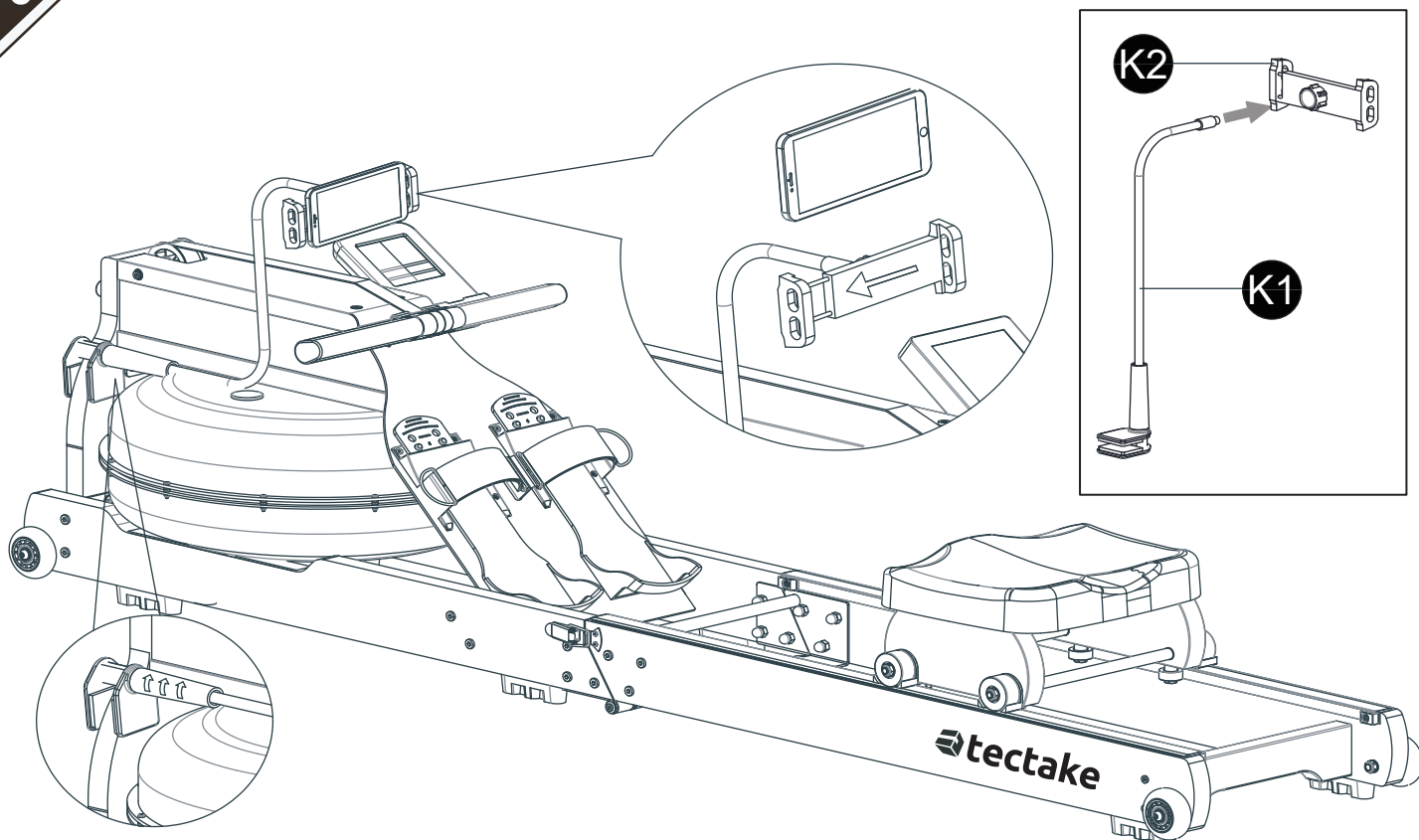
Remove the track limiters from the main frame (F/H). Then insert the seat into the rails. Make sure that the notch on the seat points backwards. Then reattach the rail limiters.



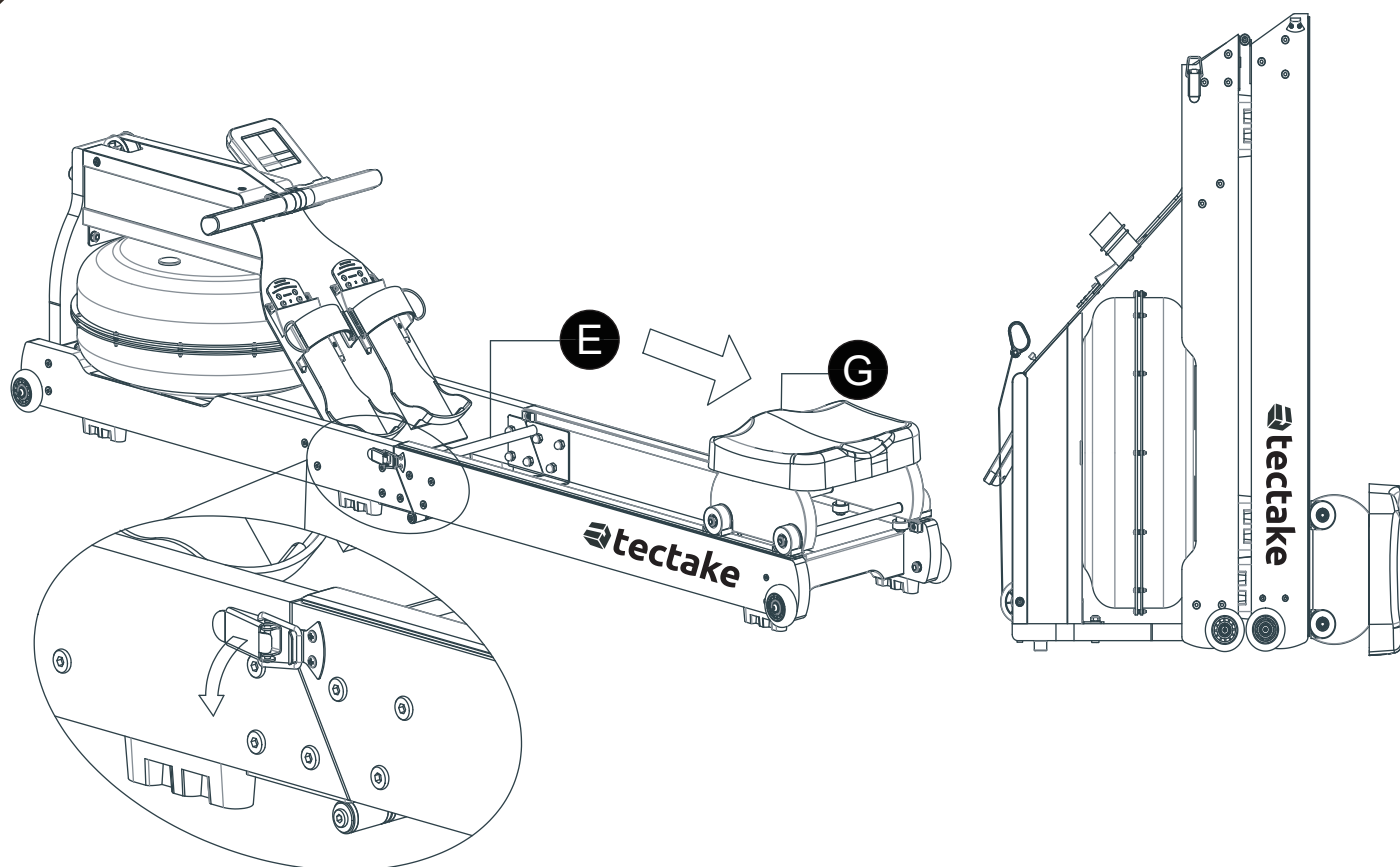
5



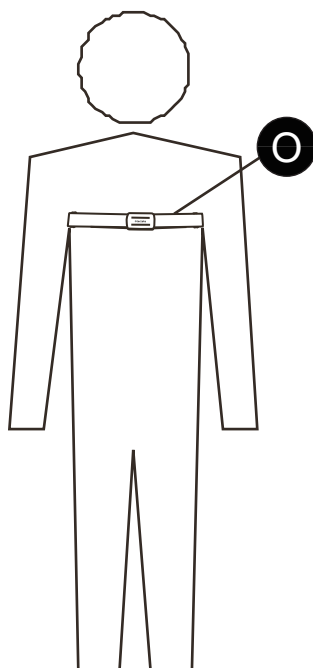
6



7



8



HOW TO FILL / EMPTY THE TANK

1. Remove the plug from the upper tank.
2. Fig. A shows how to fill the tank with water. Use the supplied siphon pump and a bucket of water to fill the tank. The pump is placed in the bucket of water and the flexible hose must go into the water tank. Ideally, the bucket of water should be higher than the water tank of the appliance. Pay attention to the filling quantity, which is indicated on the side wall of the tank by the level indicator.
3. Fig. B shows how to empty the tank. Place a bucket next to the device. Use the syphon pump to pump out the water from the tank into the bucket.
4. Once completed, re-insert the plug into the upper tank. Wipe away excess water from the frame.

NOTES:

The tank may be filled with tap water or distilled water. Add a water purification tablet if necessary. Never use chlorine or chlorine bleach-this could damage the tank.

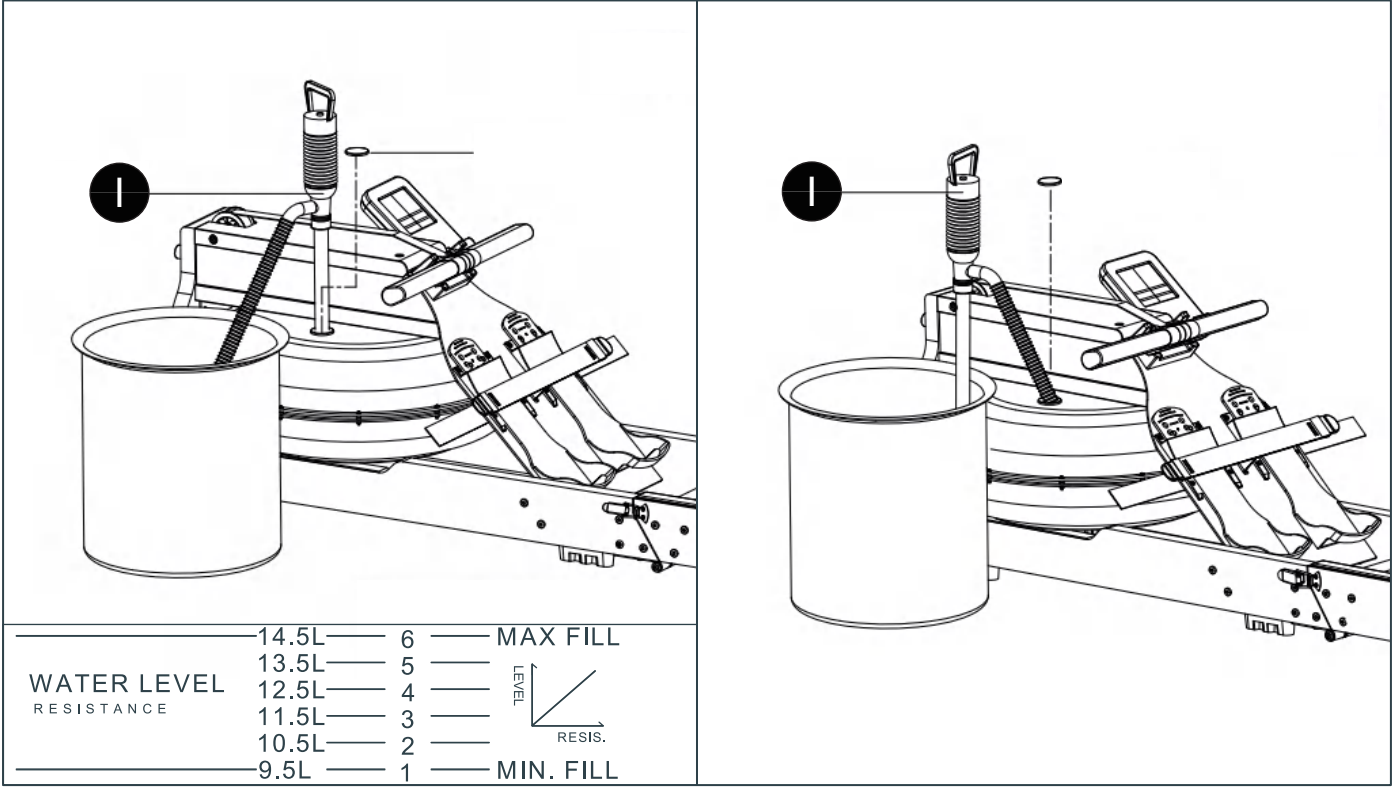
Depending on the environment of the installation site and the frequency of use, the water should be changed regularly, but at the latest every 6 months or if there are signs of discoloration, bacteria or algae, etc. Use distilled water if possible!

Never expose the tank to direct sunlight and empty it if it is not going to be used for a long time. Water purification tablets (not enclosed) are suitable for keeping the water clean. One tablet is sufficient for the maximum filled water tank. Stir the water well after adding one tablet. Add one tablet to the tank about every 2-3 months. The water from the tank is not suitable for consumption. After emptying, pour the water away.

The water level

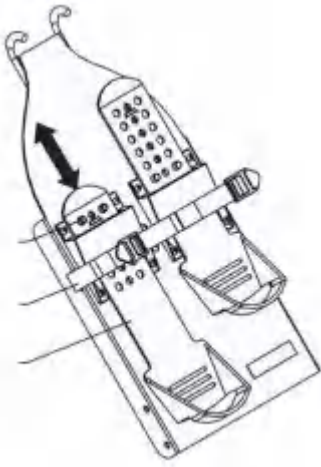
Fig. A shows the fill level indicator. You may fill the tank to a maximum of level 6 (approx. 14.5 liters). Never overfill the tank beyond this! This will damage the product.

The resistance when rowing depends on the level of the tank. Level 1 means the lowest resistance when rowing, level 6 is the highest resistance.



Training Process

1 Preparation: Adjusting the pedals



The pedals can be adjusted to each user. They are so designed to keep your feet stable while rowing.

Lift the front part of the pedal and slide it onto one position between 1-6. Press the pedal against the catch to fix it. Put your feet on the pedals and tighten the foot straps.

Warning: Do not use the rowing machine without the pedal lock and tightened foot straps.

2 Start rowing

1) Extend your legs and back, lean slightly forward, arms straight, hands on the same line as your lower ribs.

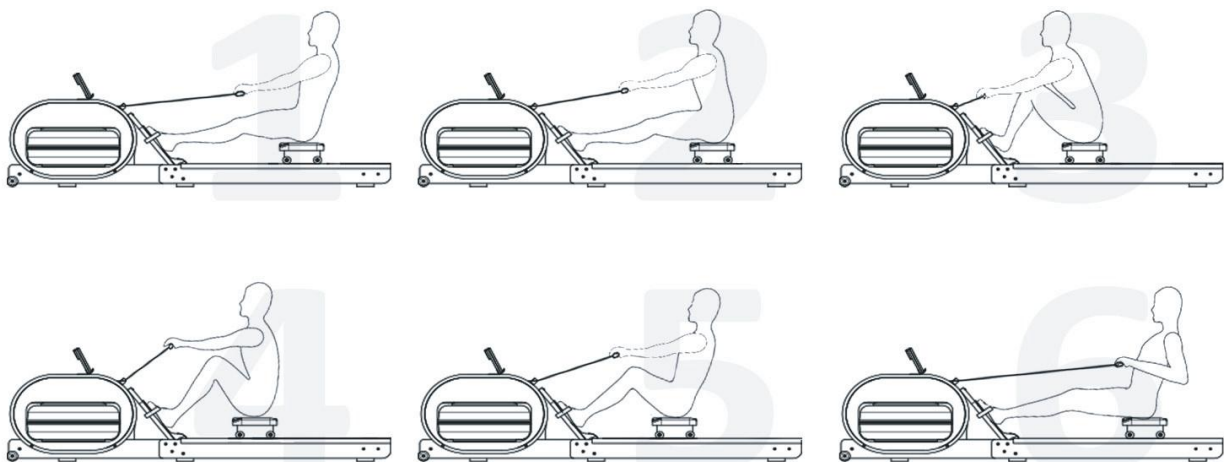
2) Extend your legs and back, lean slightly forward from your hips, and extend your arms forward
Note: The hands should now be able to pass the outside of the knees.

3) Let yourself be pulled forward until your calves are perpendicular to the floor. Keep your back straight, lean slightly forward, arms should be in front of your knees. Now pull hard.

4) Partially straighten your knees so that the seat is in the middle of the rail, with your back and arms still straight. Move on.

5) Your knees are almost straight, your back is still straight, but now you lean back slightly from your hips, your arms are straight, now straighten up.

6) Now your legs are fully stretched. Lean back with your back straight. Keep your arms close to your body, with your forearms level and your elbows close to your chest.



INSTRUCTION MANUAL

■ DISPLAY AND BUTTON

1. Display Function

Item	Function Description	Range	Setting
TIME	Workout time displays during rowing. Scan every 6 seconds.	0:00 ~ 99:59 (M: S)	Increase or decrease per minute, 00:00~99:00
TIME/500M	The computer will display the time needed to row 500 meters according to current speed. Scan every 6 seconds.	0:00 ~ 99:59 (M: S)	N/A
DISTANCE (DIST)	Rowing distance. Scan every 6 seconds.	0.00~99.99 (KM/mile optional)	Increase or decrease per 0.1, 0.00~99.90
STROKE	The number for complete movement of rowing. Scan every 6 seconds.	0 ~ 9999 (Stroke)	Increase or decrease per 10, 0.0~990.0
CALORIE (CAL)	Calories burnt during rowing. Scan every 6 seconds.	0.0~999.9 (calorie)	Increase or decrease per 10, 0.0~990.0
WATT (when with WATT)	Watts consumed during rowing. Scan every 6 seconds when with WATT.	0~9999 (WATT)	N/A
SPM	Strokes per minute. Scan every 6 seconds.	0~999 (S/M)	N/A
HEART PULSE RATE (when with pulse)	Heart pulse rate BPM during rowing. Scan every 6 seconds when with pulse.	0, 30~240 (BPM)	Increase or decrease per 1, 30~240

2. Button Function

Item	Description
MODE	Confirm setting or selection. Select main window display. Hold on pressing for 1.5 seconds to enter the computer setting.
UP	Setting selection. Converting the display: TIME//TIME/500M, DIST//STROKE, CAL//WATT (when with WATT), SPM//PULSE (when with PULSE).

DOWN	Setting selection. Converting the display: TIME//TIME/500M, DIST//STROKE, CAL//WATT (when with WATT), SPM//PULSE (when with PULSE). Hold on pressing for 5 seconds, Select KM or Mile units (when with manual setting unit).
RESET	Clear setting date. Hold on pressing for 3 seconds, the computer will reboot.
RECOVERY (when with RECOVERY)	Test heart rate recovery status. Exit heart rate recovery test.

■ OPERATION

1. When POWER ON, LCD screen will fully display 0.5s (Figure 1) with long beep sound, then enter standby mode.

2. RESET

In any display, hold RESET button for 3 seconds to reset all the data, the computer will reboot.

3. SELECT DISPLAY UNIT (when with manual setting unit).

STOP rowing and hold on pressing DOWN button for 5 seconds, select KM or Mile units, press MODE to confirm.

4. SET THE TARGET PARAMETERS

When stopping to row, press MODE for 1.5 seconds to select the setting or reset window, at the time, the main window displays the same function, the corresponding window's digit flash, press RESET to clear the value, and press UP/DOWN to set the flashing window's value, hold the button to quick setting.

5. CHECK THE ROWING DATA

Press UP or DOWN to switch the display: TIME//TIME/500M, DIST//STROKE, CAL//WATT (when with WATT), SPM//PULSE (when with PULSE).

In non-setting state, press MODE button to select TIME, TIME/500M, DIST, STROKE, WATT (when with WATT), SPM, CAL, PULSE (when with PULSE) or enter the SCAN display in the main window.

6. PULSE RECOVERY (when with PULSE)

Wear the heart pulse rate chest belt transmitter properly or hold the hand pulse place so the computer will display your current heart rate.

When the heart rate value is displayed in the heart window, press RECOVERY to enter heart rate recovery test, the display will show a 1-minute countdown as well as your pulse. Test your pulse until it counts down to zero, then your pulse recovery level will pop up from F1 to F6. It is set from the fastest recovery to the slowest, the fastest and best recovery being F1 and F6 being the slowest.

Press RECOVERY again to exit the pulse recovery function.

7. Auto ON/OFF & AUTO START/STOP:

Without any signal for 4 minutes, the power will turn off automatically. When the stroke is in motion or pressing the button, the monitor is in action.

■ REPLACE BATTERY

When the display color fades, or with flash when operate buttons, it means the battery has no enough power. Take off the battery cover and use 2 new pieces of 1.5V AA UM-3 battery to replace the old battery.

Bluetooth / App-Function

Bluetooth connectivity / use of the "Kinomap" app



To use the Kinomap app, switch on Bluetooth on the rowing machine and on your smartphone or tablet.

You may have to activate the location services on your smartphone or tablet to enable a connection via the app.

When you start the app for the first time, you will be asked to register. Registration is necessary to use the app. You will then be asked to add a device.

If you are not prompted asked to add a device, tap on "More", "Device Management" and then on "+" in the upper right corner. Tap the rowing machine icon. Then select "FTMS" from the list.

Now follow the instructions in the app to add the rowing machine to the app.
For more information on using the app, visit www.kinomap.com.

Maintenance

All maintenance measures should be carried out regularly. The regular implementation of preventive maintenance measures contributes to safe and trouble-free use. Warning: Never use aggressive cleaning agents for cleaning!

Designation	Interval	Solution
Seat / Rail	Weekly	Wipe the seat / rail with a dry cloth
Main frame	Weekly	Wipe the frame with a dry cloth
Water tank and water treatment	3 - 6 Month	Refer to the "Drain/Change Water" section in this manual
Pull rope	Every 100 hours of training	Check the pull rope for wear and if necessary contact customer service for a replacement.

Disposal

If you want to dispose of the item, please contact your local dealer or a local recycling company. Never take the device to a municipal collection point! Never dispose of the device with normal household waste! In doing so, you make an important contribution to preserving the environment.

Trouble Shooting

Problem	possible reason	Solution
The color of the water changes or becomes cloudy.	The rowing machine is in direct sunlight or the water has not been treated. The local tap water is of poor quality.	Change the position of the rowing machine to reduce direct sunlight. Add water purification tablets or change the water in the device. Consider using distilled water.
After inserting the battery, the display does not turn on.	The battery is installed incorrectly or needs to be replaced.	Insert or replace the battery correctly. If the LCD display still does not work, try rotating the battery a little. If this does not help, contact customer service.
The display is on but does not show any data.	The connection is loose or broken. Sensor distance is too wide, faulty sensor.	Check whether the connector of the display is connected correctly. Check the sensor distance. This should be 1cm.
Display shows incorrect values.	The connection is loose or broken. Sensor distance is too wide, faulty sensor.	Check whether the connector of the display is connected correctly. Check the sensor distance. This should be 1cm.

Important Details

Attention:

Before starting any exercise program, you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. If you have any problems because of the training with this product, stop the training and consult a doctor immediately. Read the manual diligently before starting with the training. Adequate use of the product is necessary. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement. Make sure that all screws and parts are screwed tightly before training. Regular maintenance is a precondition for the device to stay in a good condition.

Before you start:

How you start your training is dependent on your physical condition. If you have not been active for a long time and are overweight you have to start your training gently. Try to extend your training time week for week for a few minutes.

At the beginning you might only be able to train in your target pulse for a few minutes. But your fitness should increase in the first 6- 8 weeks. Don't be disappointed if you need longer. It is important that you train in your own speed. The better your fitness, the more intense you need to train to reach your target pulse. Please pay attention to the following objectives:

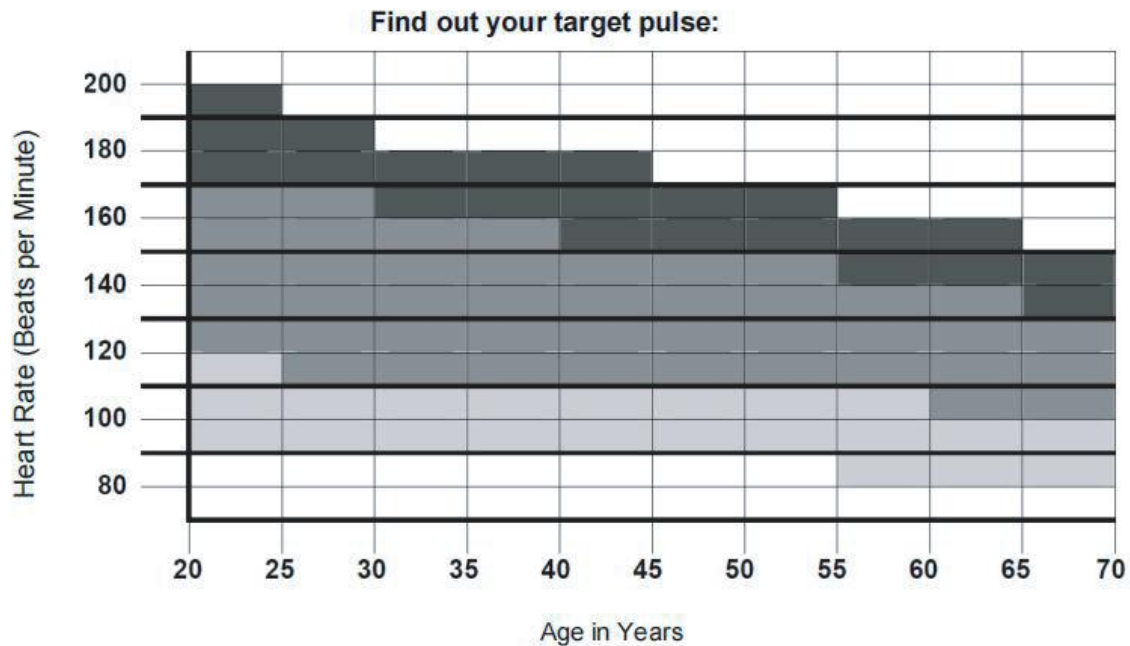
- Ask your doctor before starting with the training. Your doctor can give you important advice relating to fitness and diet plans. He/she will be able to work out a personal program for you.
- Starten Sie Ihr Trainingsprogramm langsam und setzen Sie sich vorerst kleine, realistische Ziele, die Sie mit Ihrem Arzt festlegen sollten.
- Start your training slow and set yourself small and realistic goals.
- Combine your program with other endurance sports like dancing , swimming and cycling.
- Please check your pulse regularly. If you don't have a pulse measuring tool, ask your doctor to show you how to feel your pulse.
- Find out your pulse upper limit, which is depended on age and condition.
- While you train you should drink a lot in order to avoid dehydration. While training you will lose a lot of liquids. Pay attention that the drinks have room temperature.

Target Pulse

The Pulse:

To make sure that your heart is beating in your pulse you should get to know more about how to monitor and measure your pulse. The easiest way to feel your pulse is on your right throat side, between air tube and throat muscle you can feel your carotid artery. Count how many times your heart

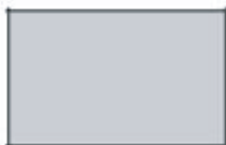
is beating in 10 seconds and multiply this number with 6. Like this you will know the number of heartbeats in one minute. How fast should your heart beat while doing endurance training? Fast enough to get to your target pulse and stay in it. The target pulse is a heart rate that can be found out through your age and your condition. Use this chart to find out your target pulse.



STRENGTH/ENDURANCE: Athletic training, for maximum performance when doing athletic endurance training or interval



FITNESS: Optimal endurance training, good for heart and circulation system.



HEALTH: Easy training, low intensity and long training leads to fat burning.

Aerobic Training:

Aerobic exercises are all activities, where oxygen goes through your heart and lungs to your muscles. Those exercises will train your lungs and heart, which is the most important muscle in your body. Aerobic fitness is done by all activities, which involve big muscle groups, like arms, legs and gluteal muscle. Your heart will beat fast and you breathe deeply. Aerobic exercises should be part of your training concept.

Stretching Exercises

Warming up and Cool down:

A successful training is made of warming up, aerobic exercises and cooling down. Do the whole programme at least 2 -3 times a week, with each one day break between work out days. After a few months you can train 4 -5 times every week.

The warming up is an important part of the training and should be done before every unit. It prepares

your body for difficult exercises by warming up your muscles and stretching. Also it stimulates your circulation and your pulse beat. Also more oxygen enters your muscles. Repeat those exercises at the end of your training to prevent muscle ache. We recommend the warming up and cooling down exercises on the following pages:



Touching toes:

Slowly move forward from your waist. Leave your back and your shoulders relaxed while you try to reach with your hands as far as possible downward. Hold the deepest point for 15 seconds.



Lift shoulders:

Lift your right shoulder to your ear for one count. Then lift your left shoulder to your ear for one count while you relax your right shoulder again.



Roll head:

Roll your head for one second to the right and pay attention to the stretch in your left throat side. Then roll your head for one count to the back by putting your chin up and leave your mouth open. Than roll your head for one count to the left. Finally let your head fall to your breast for one count.



Stretching your thighs:

Sit down and stretch your right leg. Put your sole of your left foot on the inside of your right thigh. Try to touch the toes of your right foot. Keep the position for 15 seconds. Relax and repeat this exercise with the left foot.



Stretching inner thigh:

Sit down and put the soles of your feet together while your knees are showing outward. Pull both feet as close as possible to your lap. With the elbows press carefully in direction of the ground. Keep the position for 15 seconds.



Stretch sides:

Open your arms and put them over your head. Grab now with your right arm for one count as far as possible in the direction of the ceiling. Pay attention to the stretching of your right side. Repeat this exercise with the left arm.

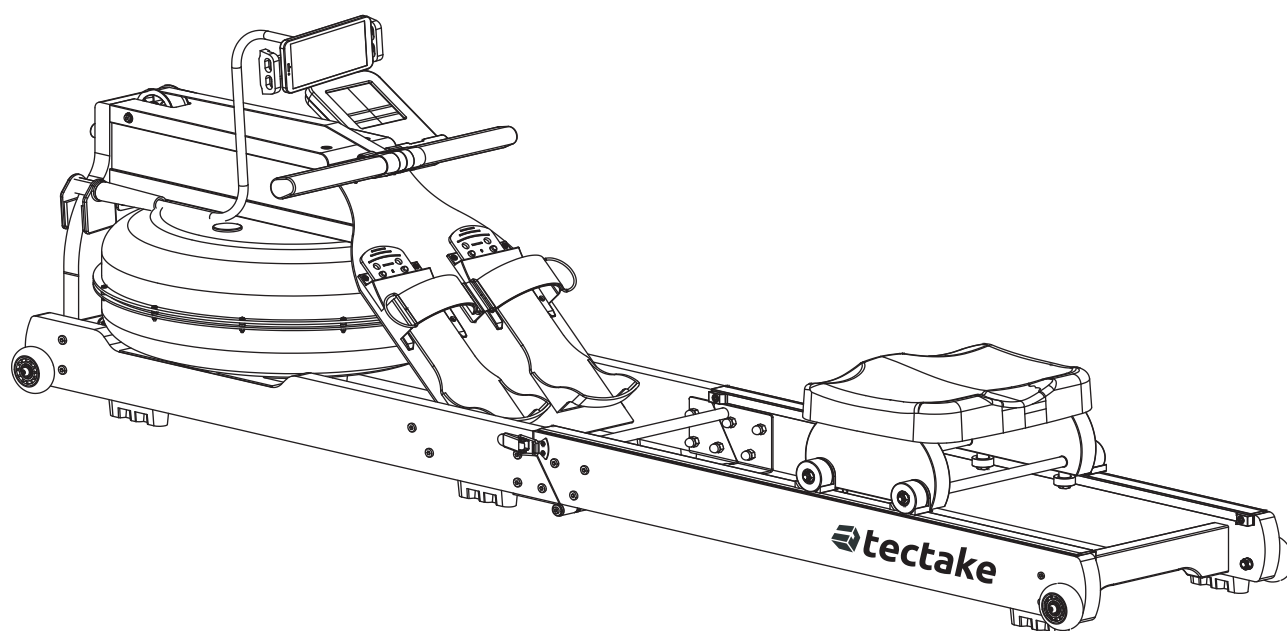


Stretch caps:

Lean with your arms against the wall, with the right leg in front of the left one. Leave your left leg straight and the right leg relaxed on the ground. Bend your right leg and lean forward by moving your hip in the direction of the wall. Keep the position for 15 seconds and repeat the exercise with the other leg.

Contact person
tectake Ltd
18 Soho Square
London W1D 3QL
United Kingdom
Telephone: +44 203 488 4565
[www. tectake.co.uk](http://www.tectake.co.uk)
mail@tectake.co.uk

BEDIENUNGSANLEITUNG



Einleitung

Um Schäden am Gerät sowie körperlichen Verletzungen durch unsachgemäßen Gebrauch vorzubeugen, lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der ersten Benutzung aufmerksam durch. Es ist wichtig, dass Sie die Anweisungen dieser Anleitung verstehen und befolgen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß .

Sicherheitshinweise

DIE NICHTBEACHTUNG DIESER WARNHINWEISE KANN ZU SCHWEREN VERLETZUNGEN ODER SCHÄDEN AM GERÄT FÜHREN.

- Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 150 kg.
- Die maximale Körpergröße für die Verwendung des Rudergerätes beträgt 200cm.
- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Es sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen ausreichenden Freiraum von mind. 1m ein.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produktes.
- Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.
- Verwenden Sie nur Original-Ersatzteile.

HINWEISE ZUM UMGANG MIT BATTERIEN

- Entnehmen Sie Batterien, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Produkt länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, auseinandergenommen, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. Es besteht EXPLOSIONSGEFAHR!
- Verwenden Sie vorzugsweise Alkali-Batterien, da diese von längerer Lebensdauer sind als herkömmliche Zink-Kohle-Batterien.
- Ein Batteriewechsel wird notwendig, sobald die Anzeige schwächer wird oder vollständig verblasst. Tauschen Sie immer alle alten Batterien gegen neue aus und achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polarität.

HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teilleiste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung. Lassen Sie kein Werkzeug umherliegen.
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. Gummifüße Spuren hinterlassen.

Richtige Entsorgung dieses Produkts

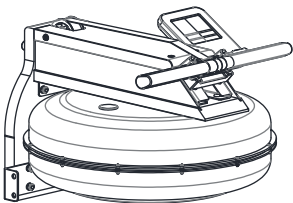
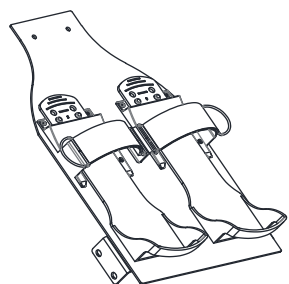
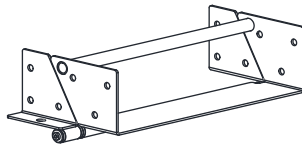
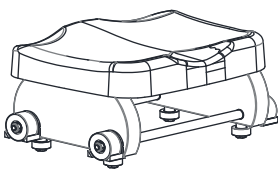
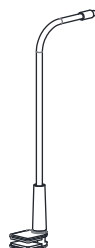


Diese Kennzeichnung weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht zusammen mit anderen Haushaltsabfällen in der EU entsorgt werden darf. Um mögliche Schäden für die Umwelt oder die menschliche Gesundheit durch unkontrollierte Entsorgung von Abfällen zu vermeiden, führen Sie eine verantwortungsbewusste Wiederverwertung aus, um die nachhaltige Wiederverwendung materieller Ressourcen zu fördern. Verwenden Sie zur Rückgabe Ihres gebrauchten Geräts das Rückgabe- und Sammelsystem oder wenden Sie sich an den Händler, bei dem das Produkt gekauft wurde. Dieser kann das Produkt umweltgerecht entsorgen.

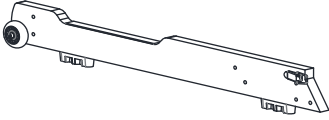
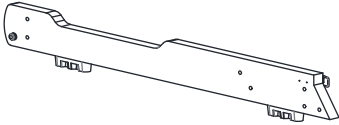
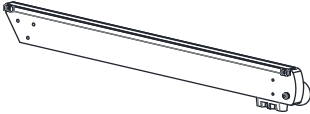
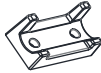
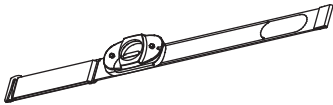
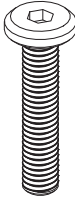
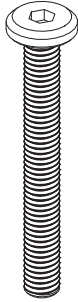
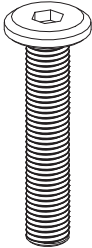
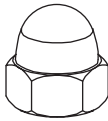
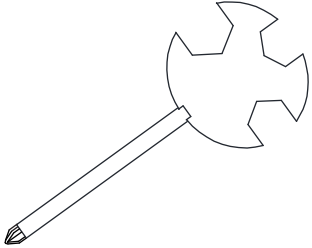
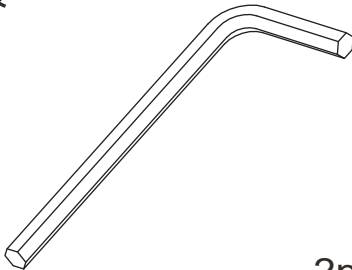
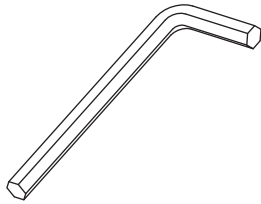
Batterietyp: 1.5V AA 2pcs (nicht enthalten)

STÜCKLISTE

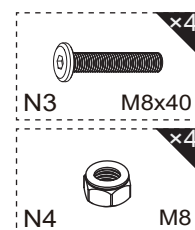
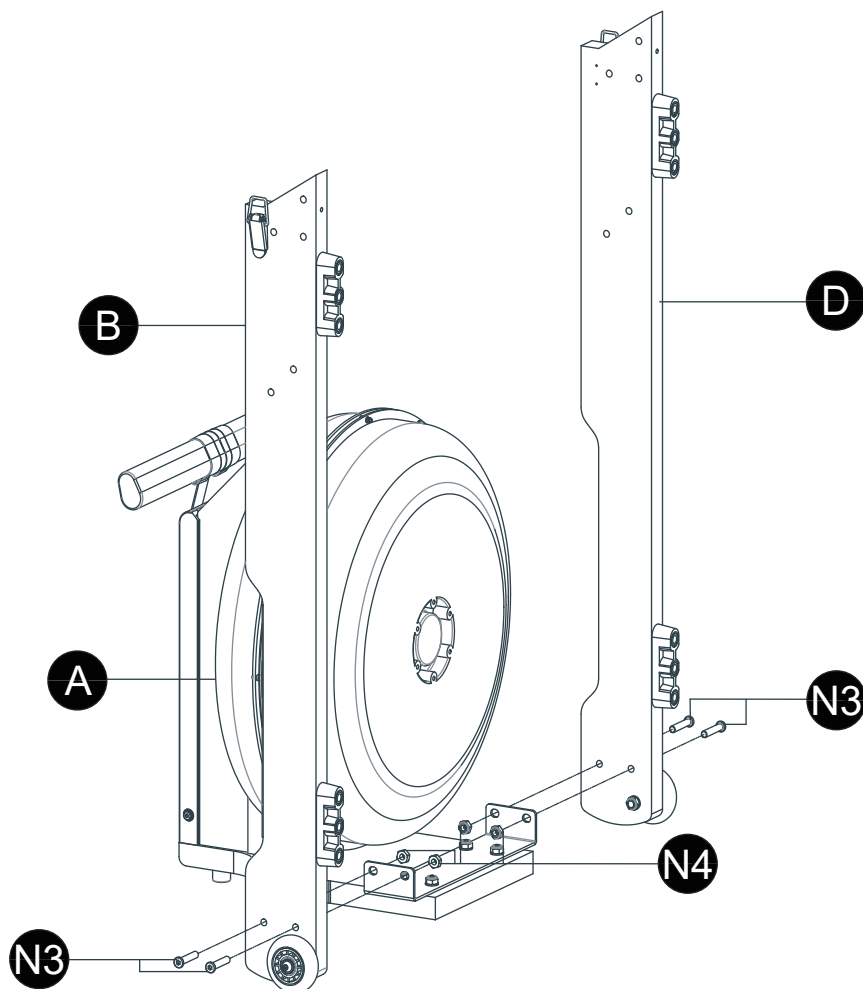
Karton A

A  1pc	C  1pc	E  1pc	
G  1pc	I  1pc	K1  1pc	K2  1pc

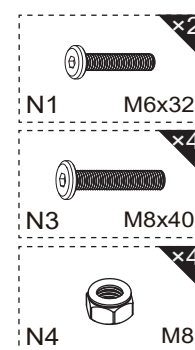
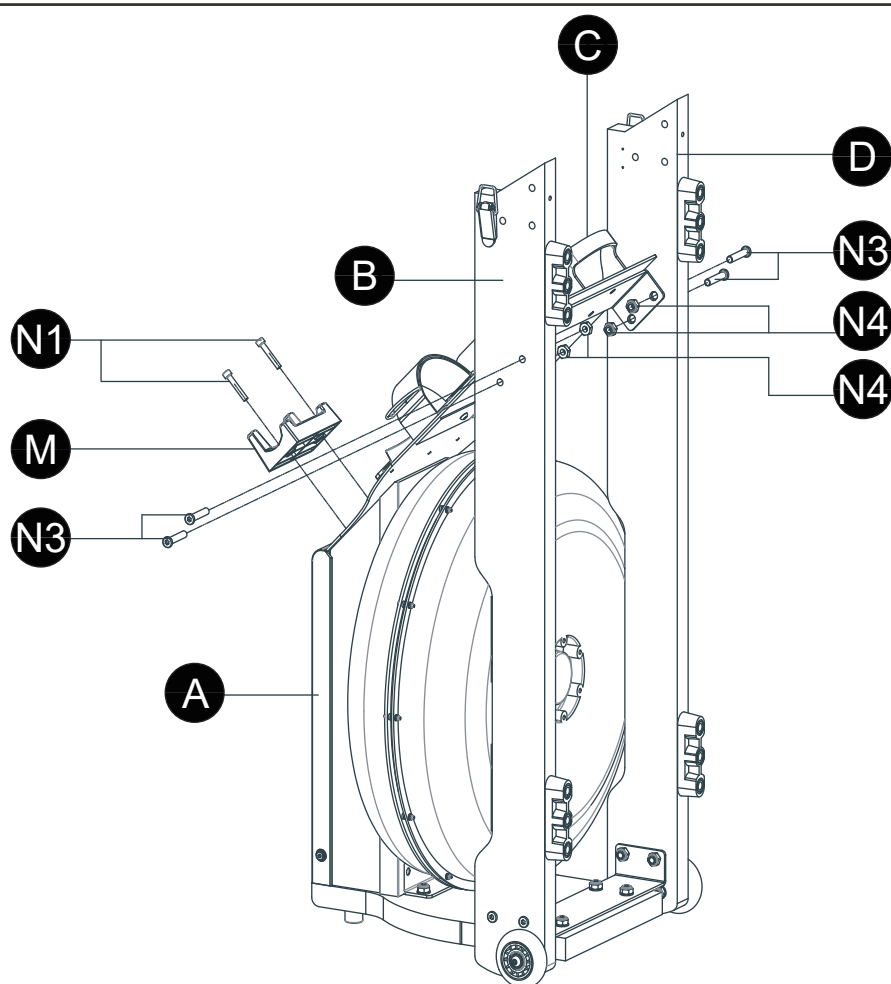
Karton B

B  1pc	D  1pc	F  1pc
H  1pc	J  1pc	M  1pc
O  1pc	N1  M6x32 2pcs	N2  M6x50 4pcs
N3  M8x40 32pcs	N4  M8 8pcs	N5  M8 12pcs
P  1pc	Q  2pcs	R  1pc

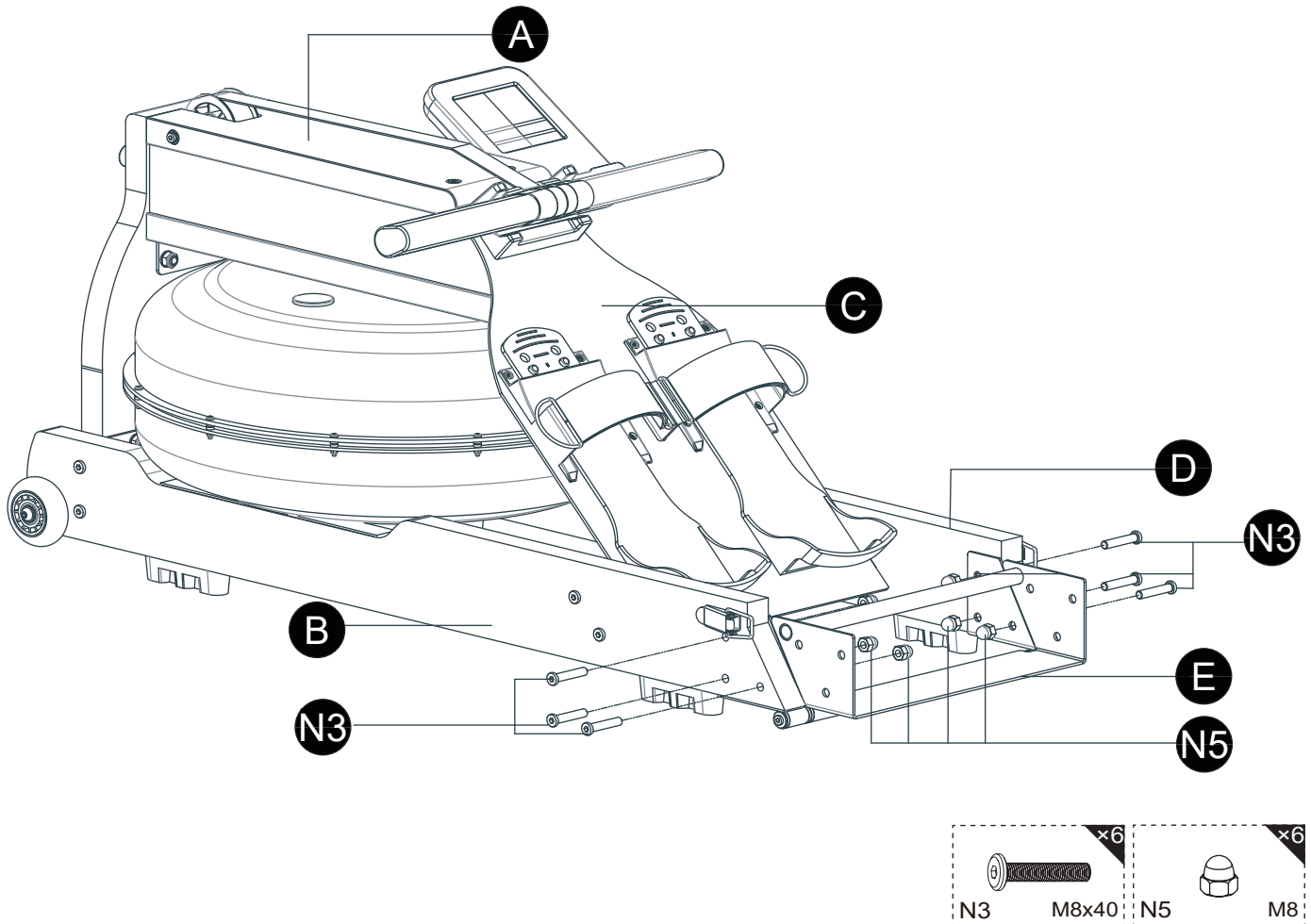
1



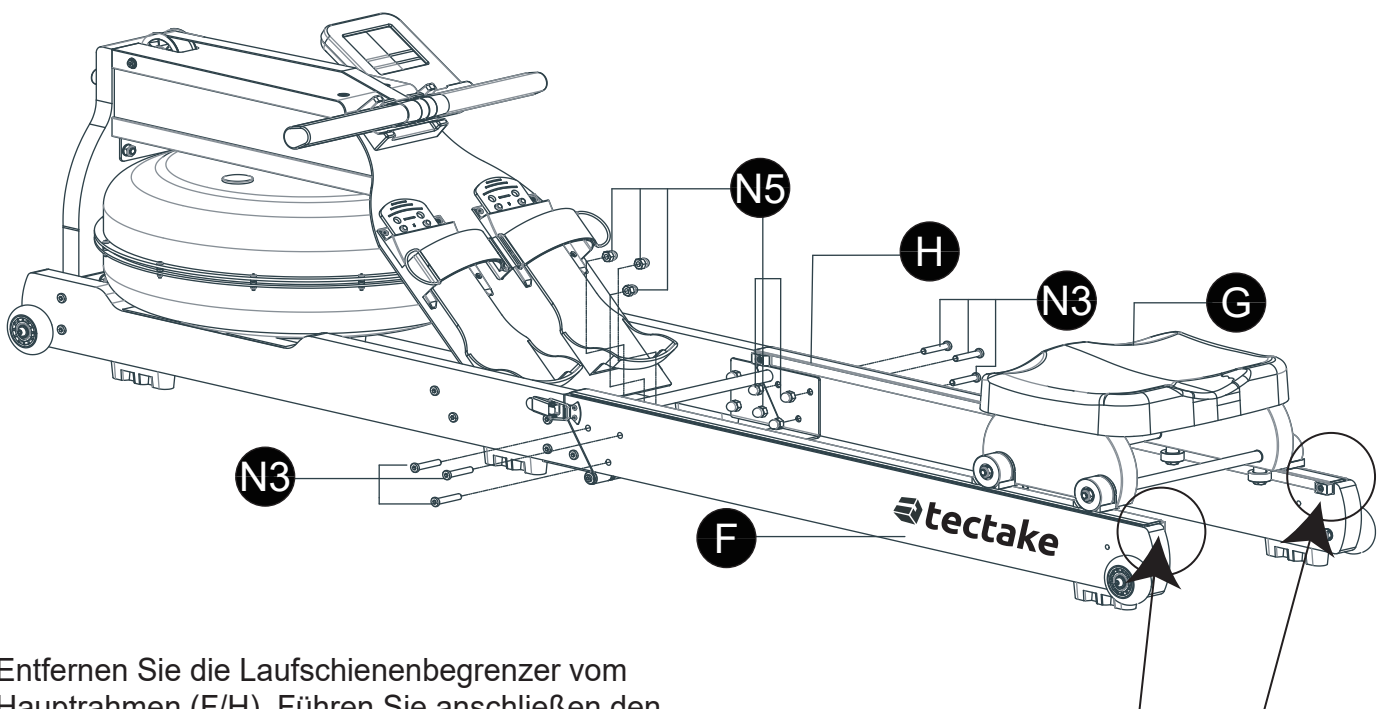
2



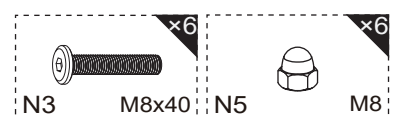
3



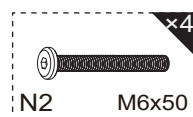
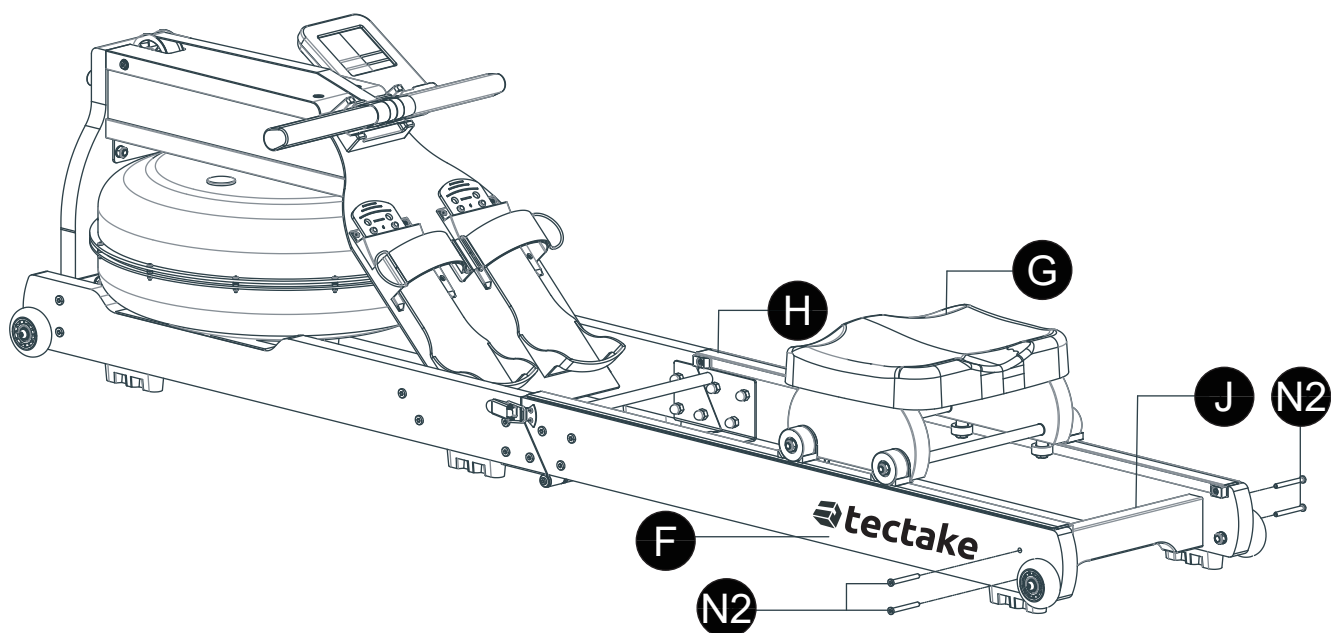
4



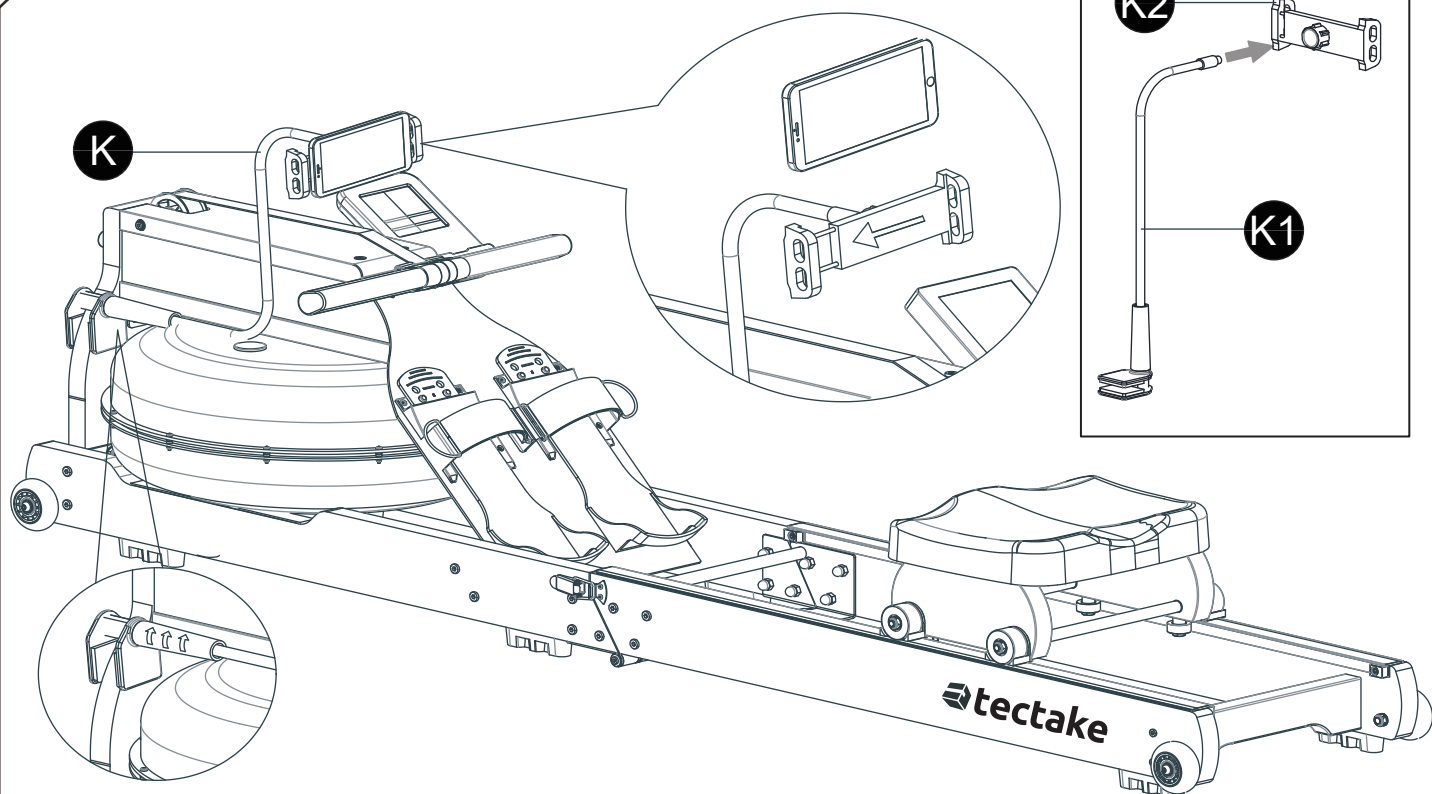
Entfernen Sie die Laufschienenbegrenzer vom Hauptrahmen (F/H). Führen Sie anschließend den Sitz in die Laufschienen ein. Achten Sie darauf, dass die Kerbe des Sitzes nach hinten zeigt. Befestigen Sie anschließend wieder die Laufschienenbegrenzer.



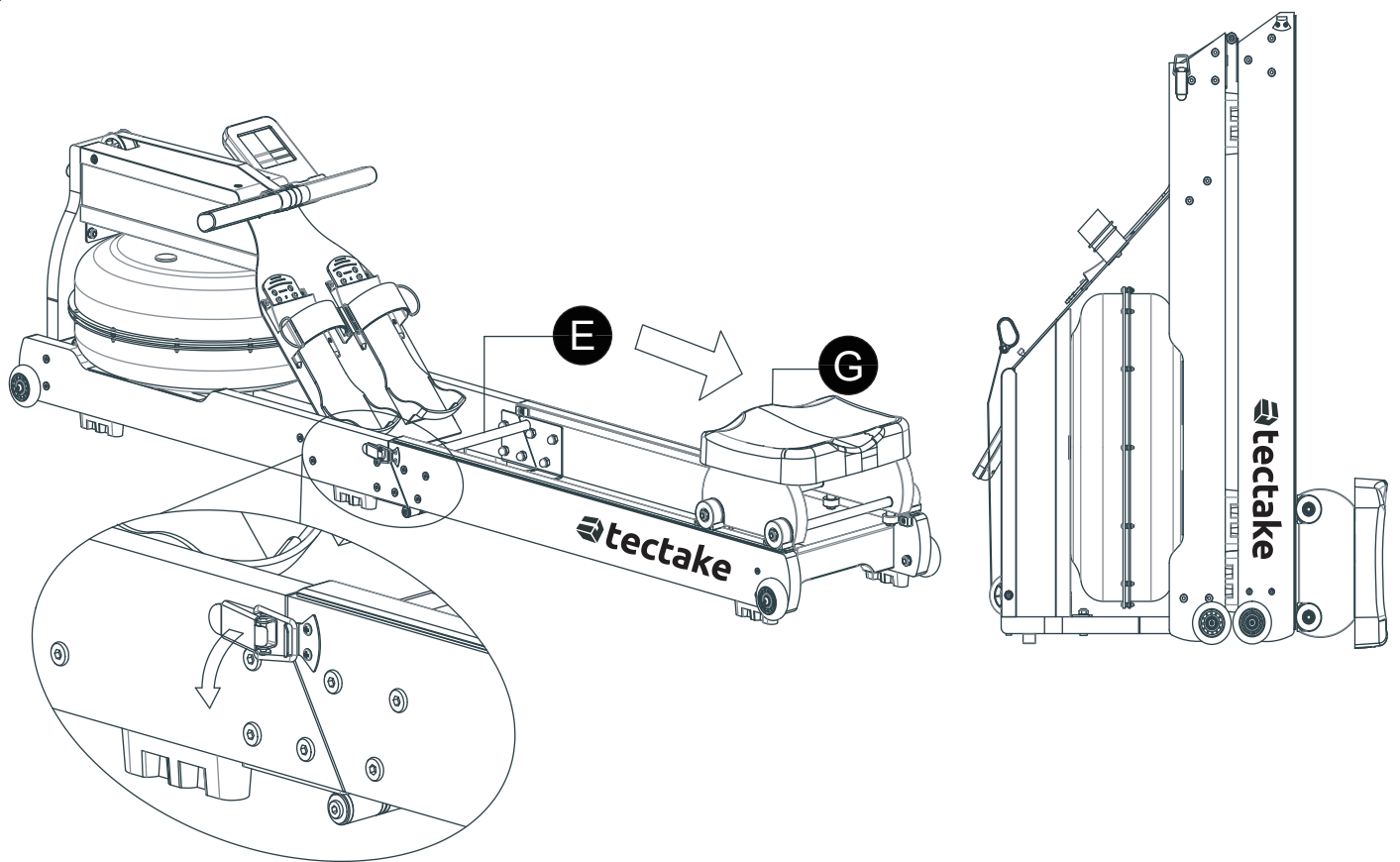
5



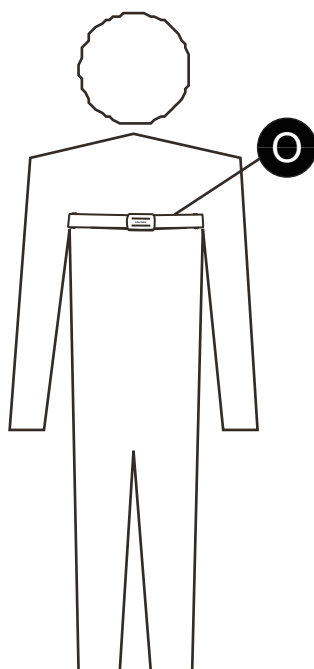
6



7



8



BEFÜLLEN / ENTLEEREN DES TANKS

1. Entfernen Sie den Verschluss an der Oberseite des Tanks.
2. Abbildung A zeigt, wie man den Tank mit Wasser befüllt. Verwenden Sie die mitgelieferte Pumpe und einen Eimer mit Wasser, um den Tank zu befüllen. Die Pumpe wird im Wasser Eimer platziert und der flexible Schlauch im Wassertank. Idealerweise sollte der Wasser Eimer höher platziert sein als der Wassertank. Achten Sie auf die Füllmenge, die Füllstandsanzeige befindet sich auf der Seite des Wassertanks.
3. Abbildung B zeigt, wie man den Tank entleert. Stellen Sie einen Eimer neben das Gerät. Verwenden Sie die Pumpe, um das Wasser vom Tank in den Eimer zu pumpen.
4. Wenn Sie Fertig sind, setzen Sie den Verschluss wieder in den Tank ein. Wischen Sie überschüssiges Wasser vom Rahmen ab.

HINWEISE:

Der Tank sollte mit Leitungs- oder destilliertem Wasser befüllt werden. Geben Sie eine Wasserreinigungstablette hinzu, falls notwendig. Verwenden sie niemals Chlor oder Chlorbleiche- dies könnte den Tank beschädigen.

Abhängig vom Aufstellort und der Häufigkeit der Benutzung, sollte das Wasser regelmäßig ausgetauscht werden, mindestens alle 6 Monate, oder sobald es Anzeichen von Verfärbungen, Bakterien oder Algen, etc. gibt. Verwenden Sie, wenn möglich destilliertes Wasser!

Setzen Sie dem Tank nicht direktem Sonnenlicht aus und entleeren Sie ihn, wenn Sie das Gerät für längere Zeit nicht benutzen.

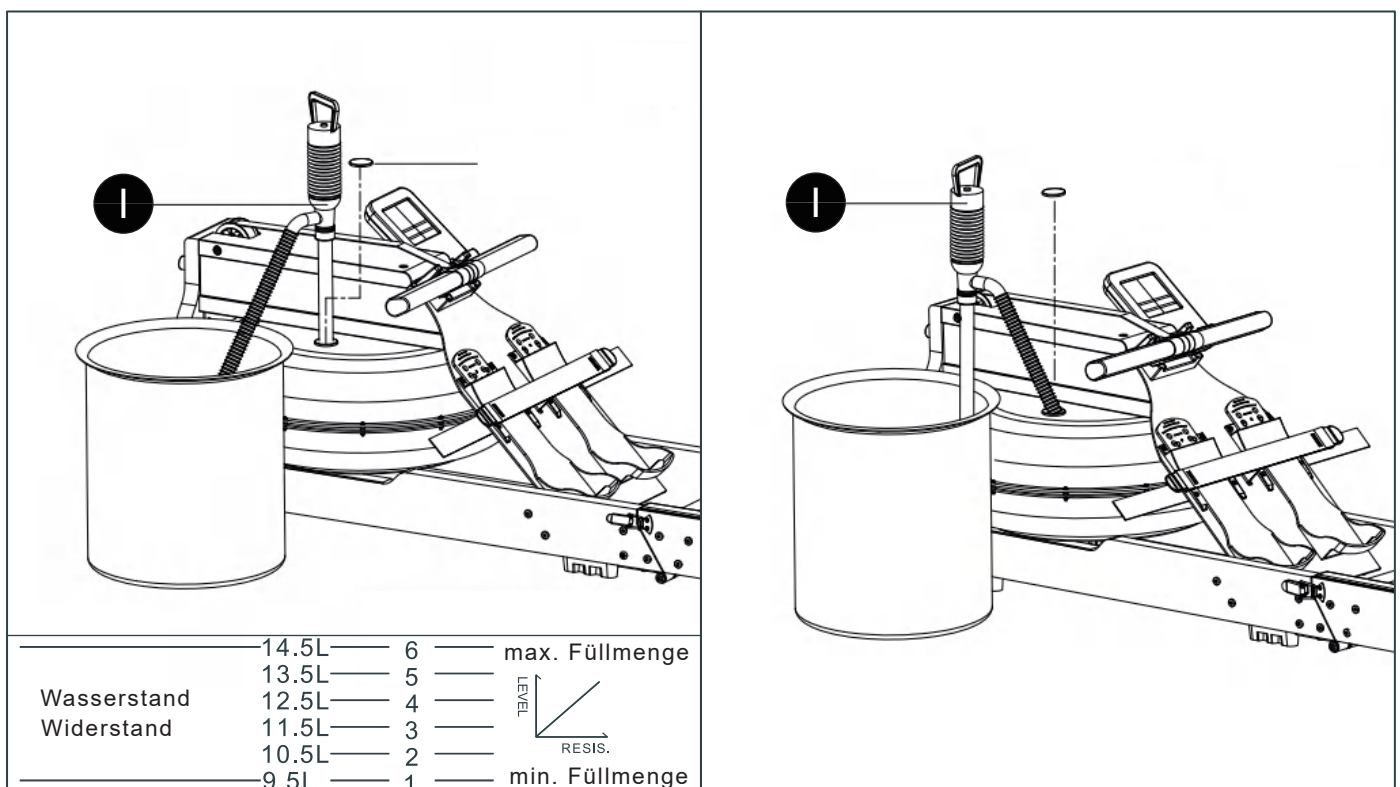
Wasserreinigungstabletten (nicht enthalten) sind dafür geeignet, dass Wasser sauber zu halten. Eine Tablette ist für den maximal gefüllten Wassertank ausreichend. Verrühren Sie das Wasser ordentlich, nachdem Sie eine Tablette hinzugefügt haben. Geben Sie eine Tablette etwa alle 2-3 Monate in den Tank. Das Wasser aus dem Tank ist nicht zum Verzehr geeignet. Schütten Sie das Wasser nach der Entleerung weg.

Wasserstand

Abbildung A zeigt die Füllstandsanzeige. Sie können den Tank bis zum Maximum auf Level 6 füllen (etwa. 14.5 Liter).

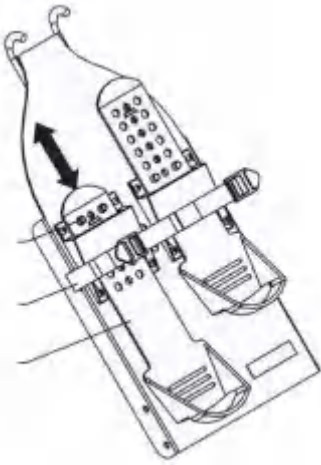
Überfüllen Sie den Tank niemals über dieses Level! Dies wird das Produkt beschädigen.

Der Widerstand beim Rudern ist abhängig vom Füllstand des Tanks. Level 1 bedeutet den geringsten Widerstand beim Rudern, Level 6 den höchsten Widerstand.



Trainingsablauf

1 Vorbereitung :Einstellen der Pedale

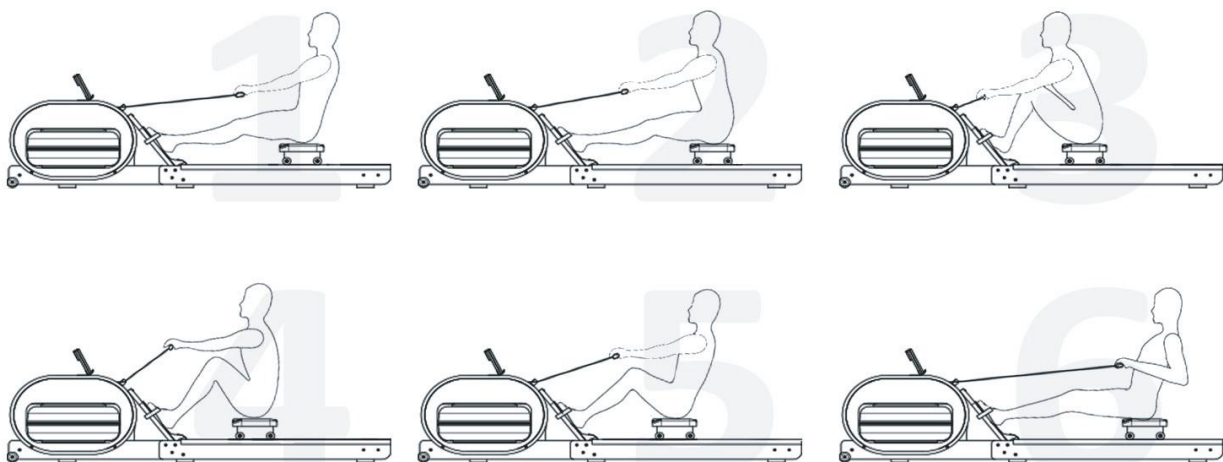


Die Pedale können für jeden Benutzer angepasst werden. Sie sind so konzipiert, dass Ihre Füße während des Ruderns stabil bleiben. Heben Sie den vorderen Teil des Pedals und schieben Sie es auf eine Position zwischen 1-6. Drücken Sie das Pedal gegen die Arretierung, um es zu fixieren. Stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale und ziehen Sie anschließend die Fußschlaufen fest.

Warnung: Benutzen Sie das Rudergerät nicht ohne die Pedale zu arretieren und die Fußschlaufen festzuziehen.

2 Rudern beginnen

1. Beine und Rücken strecken, leicht nach vorne lehnen, Arme gerade, Hände auf der gleichen Linie wie die unteren Rippen halten.
2. Beine und Rücken strecken, aus der Hüfte leicht nach vorne lehnen, Arme nach vorne ausstrecken
Hinweis: Die Hände sollten jetzt außen an den Knien vorbeigeführt werden können.
3. Lassen Sie sich nach vorne ziehen, bis Ihre Waden senkrecht zum Boden stehen. Der Rücken ist dabei immer noch gerade, lehnen Sie sich leicht nach vorne, die Arme sollten vor den Knien sein. Jetzt kräftig ziehen.
4. Strecken Sie die Knie teilweise durch, so bis sich der Sitz in der Mitte des Schienenlaufs befindet, der Rücken und die Arme sind immer noch gerade. Ziehen Sie weiter.
5. Die Knie sind fast gerade, der Rücken ist immer noch gerade, aber jetzt lehnen Sie sich leicht aus der Hüfte nach hinten, die Arme sind gerade, jetzt durchdrücken.
6. Jetzt sind die Beine ganz durchgestreckt. Lehnen Sie sich mit geradem Rücken nach hinten. Halten Sie Ihre Arme so, dass Sie nah an Ihrem Körper sind, mit den Unterarmen auf gleicher Höhe und den Ellbogen nah an der Brust.



BEDIENUNGSANLEITUNG

■ DISPLAY UND TASTEN

1. Display-Funktion

Artikel	Funktionsbeschreibung	Bereich	Einstellung
TIME	Anzeige der Trainingszeit während des Ruderns	0:00 ~ 99:59 (M: S)	Erhöhen oder Verringern pro Minute, 00:00 ~ 99:00
TIME/500M	Computer zeigt die Zeit an, die benötigt wird, um 500 Meter bei aktueller Geschwindigkeit zu absolvieren. Aktualisierung alle 6 Sekunden.	0:00 ~ 99:59 (M: S)	Keine Einstellmöglichkeit
DISTANCE (DIST)	Ruder-Distanz. Aktualisierung alle 6 Sekunden.	0.00~99.99 (KM/Meile optional)	Zunahme oder Abnahme pro 0,1,00~99,90
STROKE	Summe der Anschläge Aktualisierung alle 6 Sekunden.	0 ~ 9999 (Stoke)	Zunahme oder Abnahme pro 10, 0,0~990,0
CALORIE (CAL)	Kalorienverbrauch beim Rudern. Aktualisierung alle 6 Sekunden.	0.0~999.9 (Kalorien)	Zunahme oder Abnahme pro 0,1,00~99,90
WATT (wenn mit WATT)	Watt-Anzeige beim Rudern. Aktualisierung alle 6 Sekunden. (bei WATT)	0~9999 (WATT)	Keine Einstellmöglichkeit
SPM	Anschläge pro Minute. Aktualisierung alle 6 Sekunden.	0~999 (S/M)	Keine Einstellmöglichkeit
PULSE	Puls bpm (Herzschläge pro Minute) während des Ruderns. Aktualisierung alle 6 Sekunden. (bei Verwendung des Pulsgurtes)	0, 30~240 (BPM)	Zunahme oder Abnahme pro 1,30~240

2. Tasten-Funktion

Artikel	Beschreibung
MODE	Bestätigen Sie die Einstellung oder Auswahl. Wählen Sie die Anzeige des Hauptfensters aus. Halten Sie die Taste 1,5 Sekunden lang gedrückt, um die Computereinstellungen aufzurufen.
UP	Auswahl der Einstellungen. Konvertieren der Anzeige: TIME//TIME/500M, DIST//STROKE, CAL//WATT (bei WATT), SPM//PULSE (bei Verwendung von PULSE).

DOWN	Auswahl der Einstellungen. Konvertieren der Anzeige: TIME//TIME/500M, DIST//STROKE, CAL//WATT (bei WATT), SPM//PULSE (bei Verwendung von PULSE). Halten Sie die Taste 5 Sekunden lang gedrückt und wählen Sie KM- oder Meileneinheiten (bei manueller Einstelleinheit).
RESET	Neustart Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, der Computer wird neu gestartet.
RECOVERY	Testen Sie den Erholungsstatus der Herzfrequenz. Beenden Sie den Herzfrequenz-Erholungstest.

■ BETRIEB

1、 Beim Einschalten (POWER ON) zeigt das LCD 0,5 s (Abbildung 1) mit langem Piepton an und geht dann in

Bereitschaftsmodus.

2、 RESET

Halten Sie in einem beliebigen Display die RESET-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Daten zurückzusetzen, der Computer wird neu gestartet.

3、 WÄHLEN SIE DIE ANZEIGEEINHEIT (bei manueller Einstelleinheit).

Beenden Sie das Rudern und halten Sie die DOWN-Taste 5 Sekunden lang gedrückt, wählen Sie KM- oder Mile-Einheiten, drücken Sie MODE zur Bestätigung.

4、 LEGEN SIE DIE ZIELPARAMETER FEST

Wenn Sie mit dem Rudern aufhören, drücken Sie MODE für 1,5 Sekunden, um die Einstell- oder Neustartanzeige auszuwählen.

Das Hauptfenster zeigt die gleiche Funktion an, die entsprechende Ziffer des Fensters blinkt, drücken Sie RESET, um die Werte zu löschen. Drücken Sie UP/DOWN, um den Wert des blinkenden Fensters einzustellen. Halten Sie die Taste gedrückt, um schneller Ihren Wert zu erhalten.

5、 ÜBERPRÜFEN SIE DIE RUDERDATEN

Drücken Sie UP oder DOWN, um die Anzeige zu ändern: TIME//TIME/500M,DIST//STROKE, CAL//WATT (bei WATT),SPM//PULSE (bei PULSE).

Wenn Sie nicht eingestellt sind, drücken Sie die MODE-Taste, um TIME, TIME, 500M, DIST, STROKE, WATT auszuwählen.

(bei WATT)、 SPM、 CAL、 PULSE (bei PULSE) oder bestätigen Sie die SCAN-Anzeige in der Hauptansicht.

6、 IMPULSERHOLUNG (bei IMPULS)

Tragen Sie den Sender des Herzfrequenz-Brustgurts richtig oder halten Sie den Handpuls an der Stelle, der Computer wird Ihnen Ihre aktuelle Herzfrequenz anzeigen.

Wenn der Herzfrequenzwert im Herzfenster angezeigt wird, drücken Sie RECOVERY, um die Herzfrequenz zu bestätigen.

Nach dem Erholungstest zeigt das Display den I-Minuten-Countdown sowie Ihren Puls an.

Testen Sie Ihren Puls, bis der Countdown bis auf Null ist, dann wird Ihre Pulserholungsstufe F1 bis F6 angezeigt, d.h. von der schnellsten bis zur langsamsten Erholung.

Die schnellste Erholung F1 zeigt die beste, F6 bedeutet die langsamste Erholung.

Drücken Sie erneut RECOVERY, um die Impulswiederherstellungsfunktion zu beenden.

7、 Automatisches Ein/Ausschalten und automatisches Starten / Stoppen:

Falls 4 Minuten das Gerät nicht aktiv ist, schaltet sich das Gerät automatisch aus. Wenn das Ruder in Bewegung ist oder eine Taste gedrückt wird, ist der Monitor an.

■ BATTERIE AUSTAUSCHEN

Wenn die Displayfarbe verblasst oder flackert, wenn die Tasten gedrückt werden, bedeutet dies, dass der Akku nicht mehr genügend Leistung hat. Nehmen Sie die Batterieabdeckung ab und tauschen Sie die Batterien (1,5 V AA UM3) aus.

Bluetooth / App-Function

Bluetooth-Konnektivität / Verwendung der „Kinomap“-App



Um die Kinomap-App zu verwenden, schalten Sie Bluetooth an dem Rudergerät und auf Ihrem Smartphone bzw. Tablet ein. Gegebenenfalls müssen Sie auf Ihrem Smartphone bzw. Tablet die Standortdienste aktivieren, um eine Verbindung über die App zu ermöglichen.

Wenn Sie die App erstmalig starten, werden Sie dazu aufgefordert, sich zu registrieren. Die Registrierung ist für die Verwendung der App notwendig. Sie werden anschließend aufgefordert, ein Gerät hinzuzufügen.

Werden Sie nicht aufgefordert ein Gerät hinzuzufügen, tippen Sie auf „Mehr“, „Geräte-Management“ und anschließend auf „+“ in der oberen rechten Ecke. Tippen Sie auf das Rudergeräte-Symbol. Wählen Sie anschließend „FTMS“ aus der Liste.

Folgen Sie nun den Anweisungen der App, um das Rudergerät zur App hinzuzufügen.

Weitere Informationen zur Verwendung der App finden Sie im Internet unter www.kinomap.com

Wartung & Pflege

Alle Wartungsmaßnahmen sollten regelmäßig durchgeführt werden. Die regelmäßige Durchführung vorbeugender Wartungsmaßnahmen trägt zur sicheren und störungsfreien Nutzung bei.
Warnung: Verwenden Sie für die Reinigung niemals aggressive Reinigungsmittel!

Bezeichnung	Intervall	Lösung
Sitz / Laufschiene	Wöchentlich	Wischen Sie den Sitz und die Laufschiene mit einem trockenen Tuch ab.
Hauptrahmen	Wöchentlich	Wischen Sie den Rahmen mit einem trockenen Tuch ab.
Wassertank und Wasseraufbereitung	3 - 6 Monate	Siehe Abschnitt "Wasser ablassen/wechseln" in diesem Handbuch.
Zugseil	Alle 100 Trainingsstunden	Prüfen Sie das Zugseil auf Verschleiß und kontaktieren Sie falls nötig den Kundendienst für einen Ersatz.

Entsorgung

Im Falle der Entsorgung des Artikels wenden Sie sich bitte an Ihren lokalen Händler oder einen lokalen Wertstoffverwerter. Führen Sie das Gerät keinesfalls einer kommunalen Sammelstelle zu! Entsorgen Sie das Gerät keinesfalls über den normalen Hausmüll! Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Umwelt.

Fehlerbehebung

Problem	möglicher Grund	Lösung
Die Farbe des Wassers ändert sich oder wird trüb.	Das Rudergerät steht im direkten Sonnenlicht oder das Wasser wurde nicht aufbereitet. Das lokale Leitungswasser ist von schlechter Qualität.	Ändern Sie die Position des Rudergeräts, um die direkte Sonneneinstrahlung zu reduzieren. Fügen Sie Wasserreinigungstabletten hinzu oder wechseln Sie das Wasser im Gerät. Erwägen Sie die Verwendung von destilliertem Wasser.
Nach dem Einsetzen der Batterie schaltet sich das Display nicht ein.	Die Batterie ist falsch installiert oder muss ausgetauscht werden.	Setzen Sie die Batterie richtig ein oder ersetzen Sie diese. Wenn die LCD-Anzeige noch immer nicht funktioniert versuchen Sie die Batterie etwas zu drehen. Wenn dies keine Abhilfe schafft kontaktieren Sie den Kundenservice.
Das Display ist an, zeigt aber keine Daten an.	Die Verbindung ist lose oder unterbrochen. Sensorabstand ist zu groß, fehlerhafter Sensor.	Prüfen Sie, ob der Stecker des Display richtig angeschlossen ist. Prüfen Sie den Sensorabstand. Dieser sollte 1cm betragen.

Wichtige Hinweise

ACHTUNG:

Bevor Sie dieses Produkt benutzen, sollten Sie sich von Ihrem Hausarzt gründlich untersuchen lassen. Regelmäßiges und anstrengendes Training sollte erst von Ihrem Arzt genehmigt werden. Sollten sich durch das Training mit diesem Produkt irgendwelche Probleme einstellen, hören Sie mit

dem Training auf und suchen Sie Ihren Arzt auf. Ein angemessenes Benutzen dieses Produkts ist unbedingt erforderlich. Lesen Sie die Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Tragen Sie beim Training immer angemessene Kleidung, einschließlich Sportschuhen. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte.

Stellen Sie sicher, dass vor dem Training alle Schrauben und Teile festgezogen sind. Regelmäßige Wartung wird für alle Geräte vorausgesetzt, um einen guten Zustand beizubehalten.

Bevor Sie beginnen:

Wie Sie ihr Trainingsprogramm beginnen hängt von Ihrer körperlichen Verfassung ab. Sollten Sie seit

einigen Jahren nicht aktiv gewesen sein oder deutliches Übergewicht haben, müssen Sie sachte beginnen und Ihre Trainingszeit nur langsam, Woche für Woche um einige Minuten verlängern. Anfangs sind Sie vielleicht nur einige Minuten dazu in der Lage in Ihrem Ziel Puls zu trainieren. Ihre Fitness sollte sich jedoch bereits in den ersten 6–8 Wochen steigern. Seien Sie jedoch nicht enttäuscht, wenn es länger dauert. Es ist wichtig, dass Sie in Ihrer eigenen Geschwindigkeit trainieren.

Umso besser Ihre Fitness wird, desto intensiver müssen Sie trainieren um Ihren Ziel Puls zu erreichen. Bitte beachten Sie folgende Grundsätze:

- Befragen Sie Ihren Arzt bevor Sie mit einem Fitnessprogramm beginnen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt bezüglich Ihrer Fitness- und Diätvorhaben beraten und ein persönliches Programm zusammenstellen.
- Starten Sie Ihr Trainingsprogramm langsam und setzen Sie sich vorerst kleine, realistische Ziele, die Sie mit Ihrem Arzt festlegen sollten.
- Kombinieren Sie Ihr Programm mit anderen Ausdauersportarten wie Laufen, Joggen, Tanzen, Schwimmen, und Fahrradfahren. Beobachten Sie Ihre Pulswerte regelmäßig. Falls Sie kein Pulsmessgerät besitzen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt zeigen, wie man ohne Gerät seinen Puls, an Hals oder Handgelenk, fühlen kann. Ermitteln Sie Ihre Pulsobergrenze, die von Alter und Kondition abhängig ist.
- Nehmen Sie während des Trainings möglichst viel Flüssigkeit zu sich. Um Dehydration zu vermeiden, müssen Sie die Flüssigkeit ersetzen, die Sie beim Training verlieren. Achten Sie aber darauf, dass die Getränke nicht zu kalt sind, sondern etwa Zimmertemperatur aufweisen.

Ziel Puls

Der Puls:

Um sicher zu sein, dass Ihr Herz in Ihrem Ziel Puls schlägt, sollten Sie mehr darüber erfahren wie

Sie

Ihren Puls beobachten und messen können. Die einfachste Art seinen Puls zu fühlen, ist an der

linken

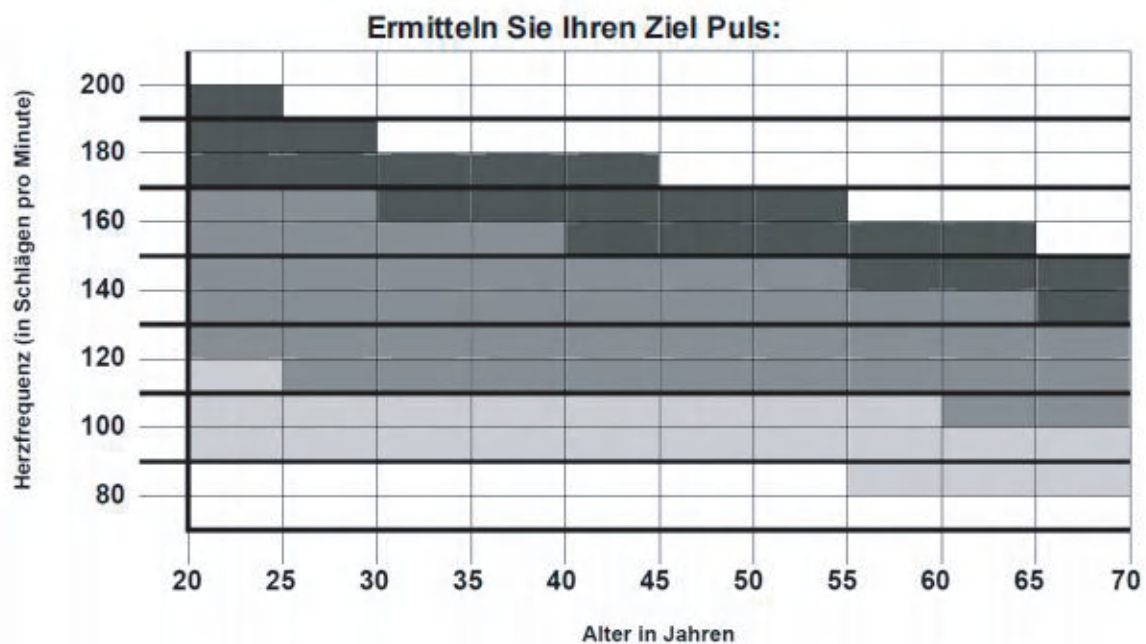
und rechten Halsseite, zwischen Luftröhre und Halsmuskeln die Halsschlagader zu ertasten.

Zählen

Sie wie oft ihr Herz in 10 Sekunden schlägt und multiplizieren Sie diese Zahl mit 6. So erhalten Sie die

Anzahl der Herzschläge pro Minute.

Wie schnell sollte ihr Herz beim Ausdauertraining schlagen? Schnell genug, um den Ziel Puls zu erreichen und darin zu bleiben. Der Ziel Puls ist eine Herzfrequenz, die sich über Ihr Alter und Ihre Kondition ermitteln lässt. Benutzen Sie die folgende Tabelle um ihren eigenen Ziel Puls zu ermitteln



KRAFT / AUSDAUER: Sportliches Training, für Höchstleistungen bei athletischem Konditionstraining oder Intervall-Training



FITNESS: Optimales Ausdauertraining, gut für Herz-/ Kreislaufsystem



GESUNDHEIT: Leichtes Training, geringe Intensität und lange

Trainingsdauer führt zur Fettverbrennung, auch für Anfänger

Aerobes Training:

Aerobe Übungen sind alle Aktivitäten, bei denen über Ihr Herz und Ihre Lungen Sauerstoff in Ihre Muskeln geleitet wird. Diese Übungen werden Ihre Lunge und Ihr Herz, welches ja der wichtigste Muskel in Ihrem Körper ist, trainieren. Aerobe Fitness erreicht man durch alle Aktivitäten, bei denen die großen Muskelgruppen, wie Arme, Beine und Gesäß beteiligt sind. Ihr Herz schlägt dabei schnell und Sie atmen tief. Aerobe Übungen sollten unbedingt Teil Ihres Trainingskonzeptes sein.

Dehnungsübungen

Eine erfolgreiche Trainingseinheit besteht aus dem Aufwärmen, Aerobic-Übungen, und dem Abkühlen. Machen Sie das komplette Programm mindestens 2–3 Mal die Woche, mit jeweils einem Tag Pause zwischen den Trainingstagen. Nach einigen Monaten können Sie Ihr Training auf 4–5 Mal die Woche erhöhen. Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil des Trainings und sollte jeder Einheit vorausgehen. Es

bereitet Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufwärmt und dehnt, sowie Ihren Kreislauf und Pulsschlag anregt. Außerdem gelangt dadurch mehr Sauerstoff in Ihre Muskeln. Wiederholen Sie die Übungen am Ende Ihres Trainings um Muskelschmerzen vorzubeugen. Wir empfehlen die Aufwärm- und Abkühlübungen auf den folgenden Seiten:



Zehen berühren:

Beugen Sie sich langsam aus der Taille nach vorne. Lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannt während Sie versuchen mit den Händen so weit wie möglich nach unten zu kommen. Halten Sie den tiefsten Punkt für 15 Sekunden.



Schultern heben:

Heben Sie Ihre rechte Schulter für einen Zähler zu Ihrem Ohr. Dann heben Sie die linke Schulter für einen Zähler zum Ohr, während Sie die rechte Schulter wieder entspannen.



Kopf rollen:

Rollen Sie Ihren Kopf für eine Sekunde nach rechts und beachten Sie die Dehnung Ihrer linken Halsseite. Dann rollen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach hinten indem Sie Ihr Kinn nach oben strecken und Ihren Mund offen lassen. Dann drehen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach links. Schließlich lassen Sie Ihren Kopf für einen Zähler auf die Brust fallen.



Oberschenkelmuskulatur dehnen:

Setzen Sie sich hin und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Versuchen Sie nun die Zehen ihres rechten Fußes zu berühren. Halten Sie die weiteste Stellung für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.



Innere Oberschenkel dehnen:

Setzen Sie sich hin und legen Sie Ihre Fußflächen aneinander während Ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie beide Füße möglichst nah an Ihren Schoß heran. Mit den Ellenbogen drücken Sie nun vorsichtig Ihre Knie in Richtung Boden. Halten Sie die Stellung für 15 Sekunden.



Seiten dehnen:

Öffnen Sie Ihre Arme und führen Sie diese über ihren Kopf. Greifen Sie nun mit dem rechten Arm für einen Zähler so weit wie möglich in Richtung Decke. Beachten Sie die Dehnung Ihrer rechten Seite. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.

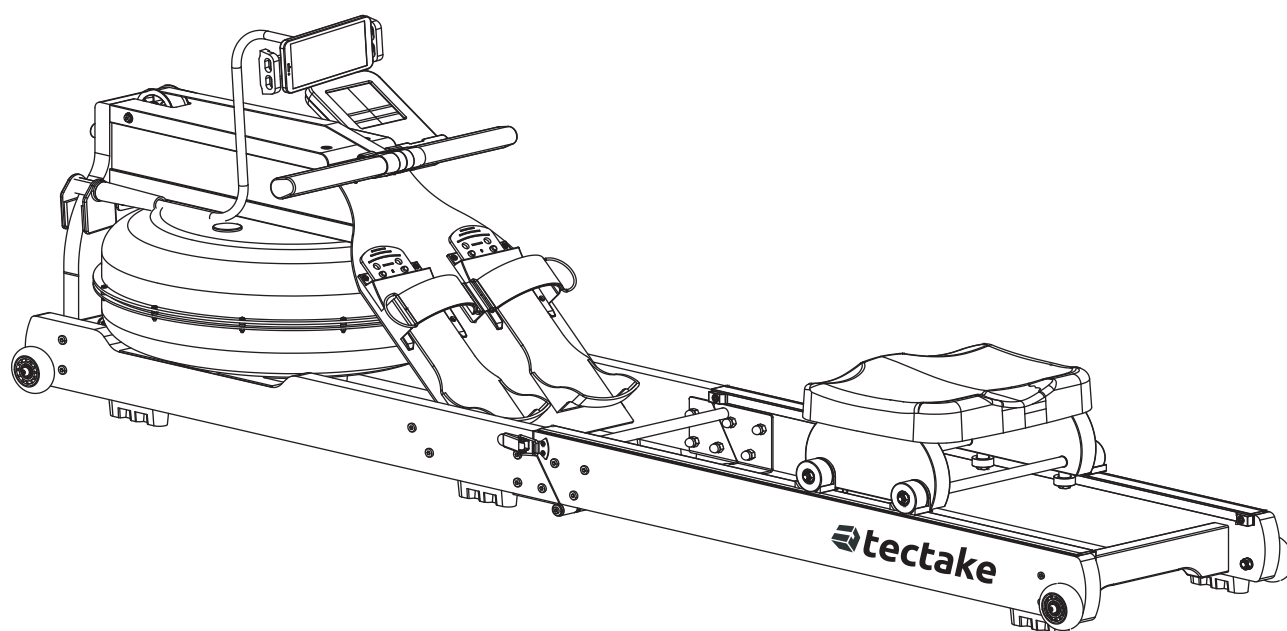


Waden dehnen:

Lehnen Sie sich mit den Armen voran gegen eine Wand, mit dem linken Bein vor dem rechten. Lassen Sie Ihr rechtes Bein gestreckt und den linken Fuß locker auf dem Boden. Beugen Sie nun Ihr linkes Bein und lehnen Sie sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüfte in Richtung der Wand bewegen. Halten Sie die Stellung für 15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

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

MANUEL D'UTILISATION



Introduction

Afin d'éviter des dommages ainsi que des blessures dues à une utilisation inappropriée, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le produit. Il est important de comprendre et de suivre les instructions de ce manuel d'utilisation. Profitez-bien de votre nouvel article innovant !

Consignes de sécurité

LE NON-RESPECT DE CES AVERTISSEMENTS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES OU DES DOMMAGES À L'APPAREIL.

- Le produit est conçu pour un usage domestique et n'est pas adapté à des fins médicales ou commerciales.
- Le poids maximum autorisé sur ce produit est de 150 kg.
- La hauteur maximale pour utiliser le rameur est de 200 cm.
- Les enfants ne se rendent pas compte du danger que ce produit peut présenter. Tenez les enfants à l'écart de ce produit. Le produit n'est pas un jouet. Il doit être conservé dans un endroit inaccessible aux enfants et aux animaux.
- Si vous laissez un enfant utiliser le produit, ne le laissez pas sans surveillance. Effectuez les réglages appropriés sur le produit vous-même et supervisez l'entraînement.
- Veillez à ce que le matériel d'emballage ne tombe pas entre les mains d'enfants. Il présente un risque de suffocation !
- Avant chaque utilisation, vérifiez le produit pour vous assurer qu'il est en parfait état. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, faute de quoi la fonction et la sécurité risquent d'être amoindries.
- Veillez à ce que le produit ne soit pas utilisé par plus d'une personne à la fois.
- Toujours utiliser le produit sur une surface horizontale, plane, antidérapante et solide. Ne l'utilisez jamais à proximité de l'eau et pour des raisons de sécurité, maintenir un espace libre suffisant d'au moins 1 m autour du produit.
- Assurez-vous que vos bras et vos jambes ne s'approchent pas des pièces mobiles. N'insérez aucun matériau dans les ouvertures existantes du produit.
- N'utilisez ce produit qu'aux fins décrites dans les instructions d'emploi.
- Protéger le produit des éclaboussures d'eau, de l'humidité, des températures élevées et de la lumière directe du soleil.
- N'utiliser que des pièces de rechange d'origine.

REMARQUES SUR LA MANIPULATION DES PILES

- Retirez les piles si elles sont déchargées ou si vous n'utilisez pas le produit pendant une longue période. Cela permettra d'éviter les dommages pouvant résulter de fuites.
- Les piles ne doivent pas être chargées ou réactivées par d'autres moyens, démontées, jetées au feu ou court-circuité. **RISQUE D'EXPLOSION !**
- Utilisez de préférence des piles alcalines car elles ont une durée de vie plus longue que les piles zinc-carbone conventionnelles.
- Changez les piles dès que l'affichage devient flou ou disparaît complètement. Toujours remplacer toutes les anciennes piles par des neuves et faire attention à la polarité correcte lors de l'insertion.

REMARQUES SUR LE MONTAGE

- Le montage du produit doit être effectué avec soin et par un adulte. En cas de doute, laissez-vous aider par une personne techniquement compétente.
- Avant de commencer le montage du produit, lisez attentivement les étapes de montage et examinez le plan de construction.
- Retirez tous les emballages, puis placez les différentes pièces sur une surface libre. Cela vous donne une vue d'ensemble et vous facilite le montage. Utilisez un tampon pour protéger la surface de montage des salissures ou rayures.
- Utilisez la liste des pièces pour vérifier si tous les composants sont inclus. Ne jetez pas l'emballage jusqu'à ce que le montage soit terminé.
- Notez qu'il existe toujours un risque de blessure lors de l'utilisation d'outils et de travaux manuels. Par conséquent, procédez avec précaution lors du montage du produit.
- Assurez-vous que l'environnement de travail est sûr. Ne laissez pas traîner les outils.
- Après avoir monté le produit, assurez-vous que toutes les vis et tous les boulons et écrous sont correctement installés et resserrés.
Si nécessaire, placez un tapis de protection (non inclus dans la livraison) sous le produit pour protéger votre sol, car il ne peut être exclu que les pieds en caoutchouc, par exemple, puissent laisser des traces.

Manipulation correcte de ce produit

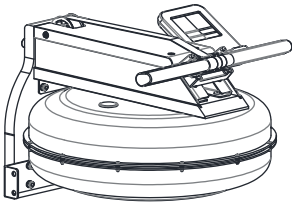
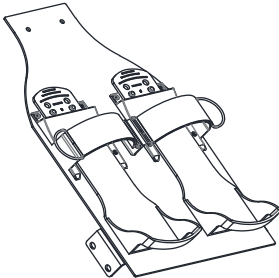
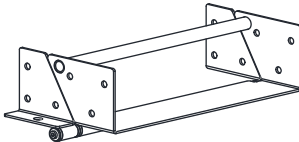
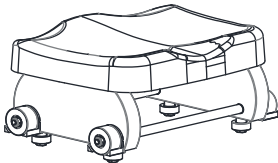
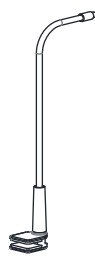


Ce symbole indique que ce produit ne doit pas être éliminé avec d'autres déchets ménagers dans toute l'UE. Afin d'éviter un dommage potentiel à l'environnement ou à la santé humaine à cause d'une élimination incontrôlée des déchets, soyez responsable et recyclez-le afin de promouvoir la réutilisation durable des ressources matérielles. Pour recycler votre dispositif mis au rebut, veuillez faire usage des systèmes de recyclage et collecte, ou contactez l'établissement où vous avez acquis le produit. Ceux-ci peuvent procéder au recyclage du produit en toute sécurité.

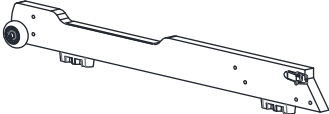
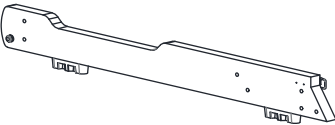
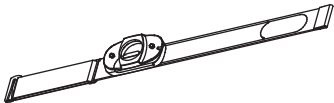
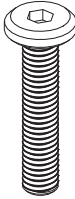
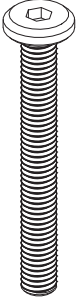
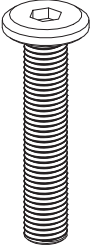
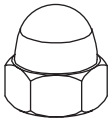
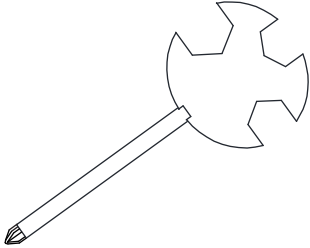
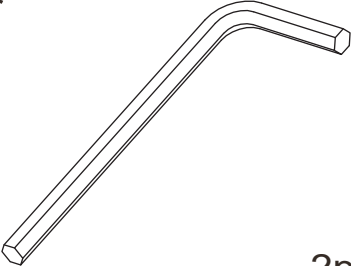
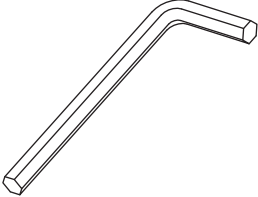
Spécifications piles : 1.5V AA 2pcs (non inclus)

PARTS LIST

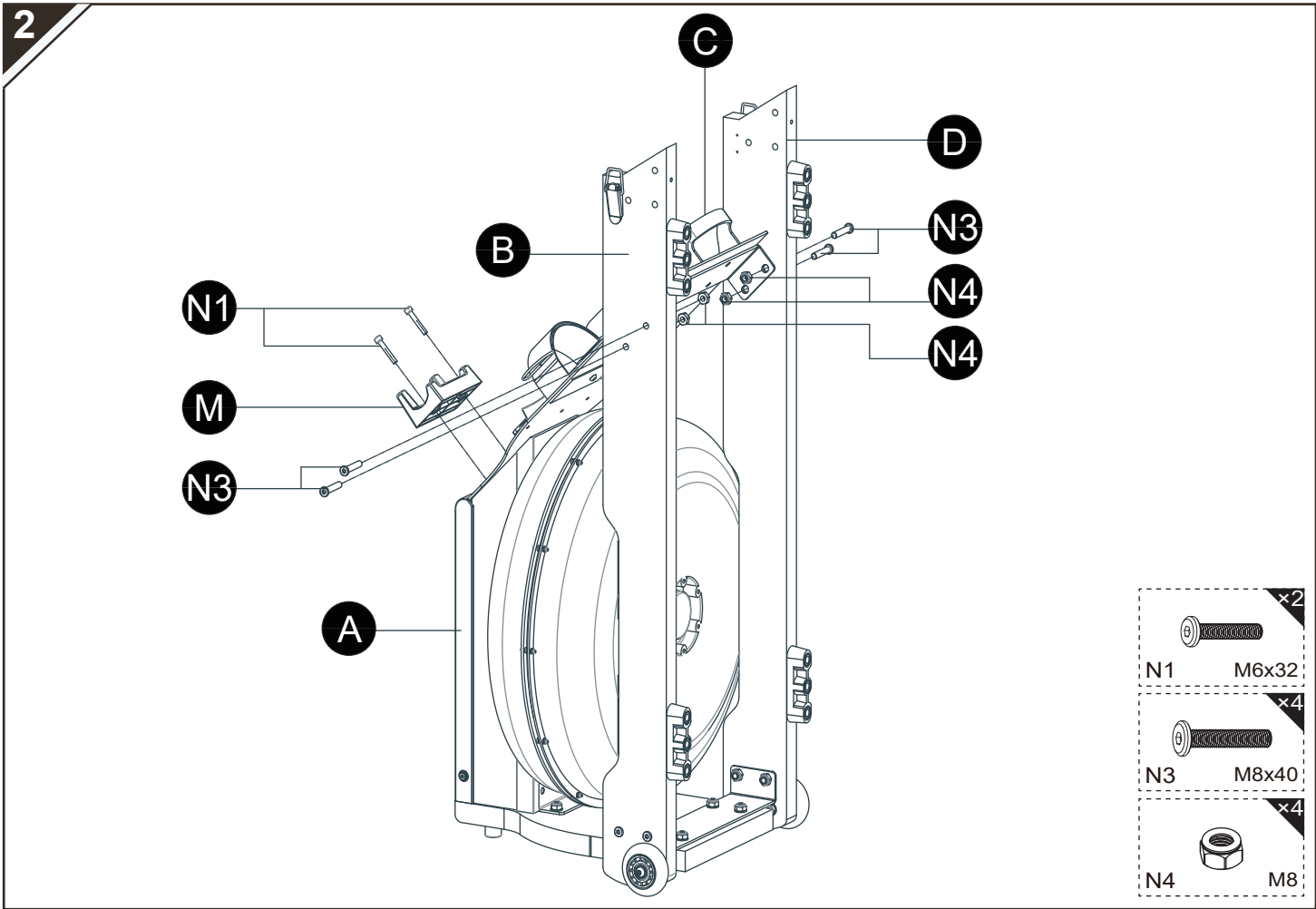
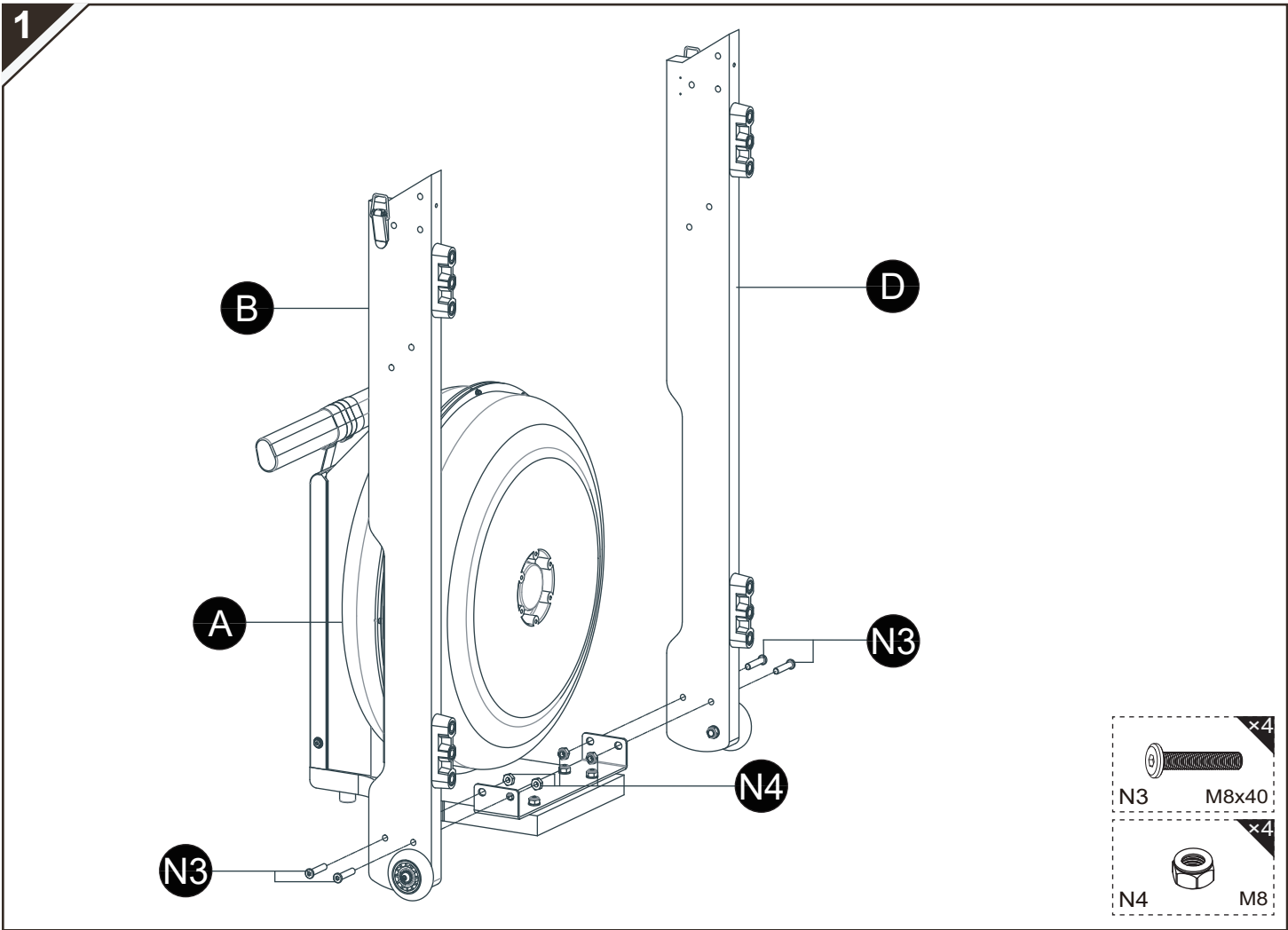
Carton A

A  1pc	C  1pc	E  1pc	
G  1pc	I  1pc	K1  1pc	K2  1pc

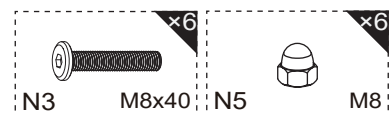
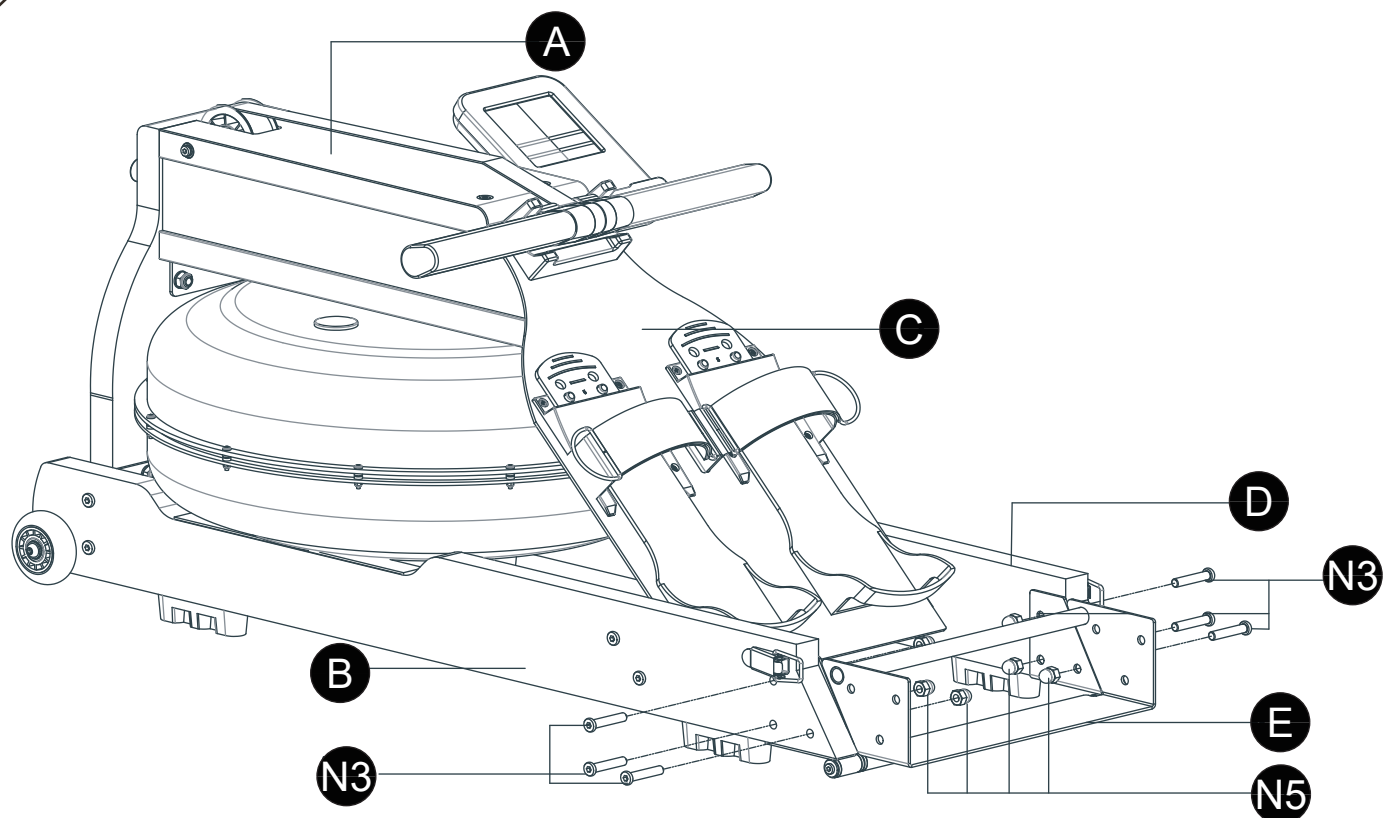
Carton B

B  1pc	D  1pc	F  1pc
H  1pc	J  1pc	M  1pc
O  1pc	N1  M6x322pcs	N2  M6x504pcs
N3  M8x4032pcs	N4  M88pcs	N5  M812pcs
P  1pc	Q  2pcs	R  1pc

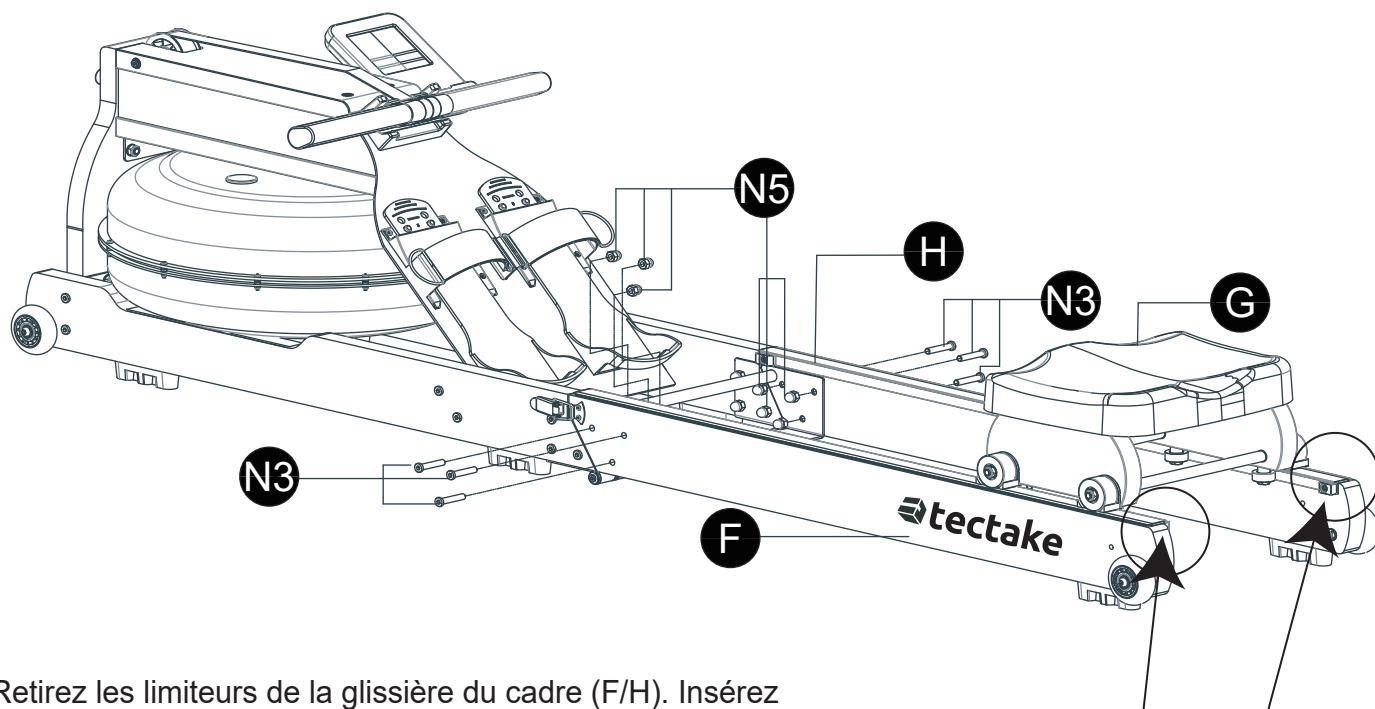
ASSEMBLAGE



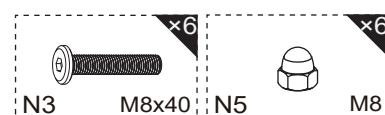
3



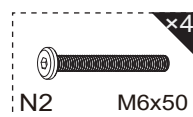
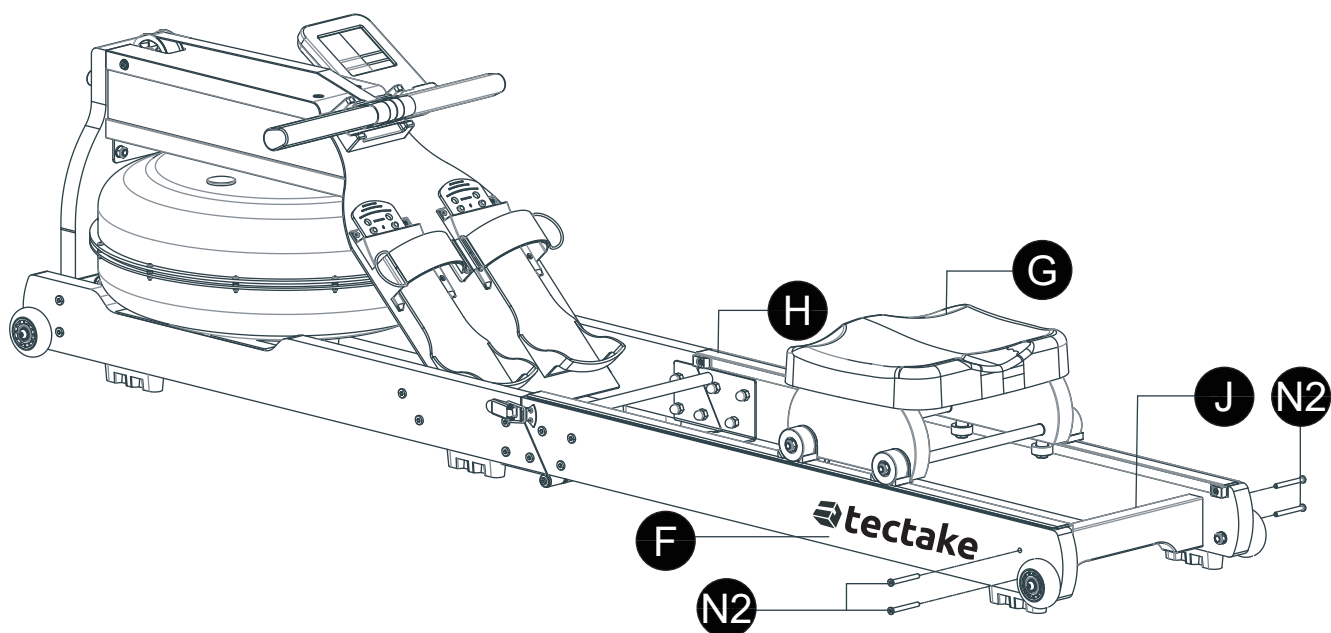
4



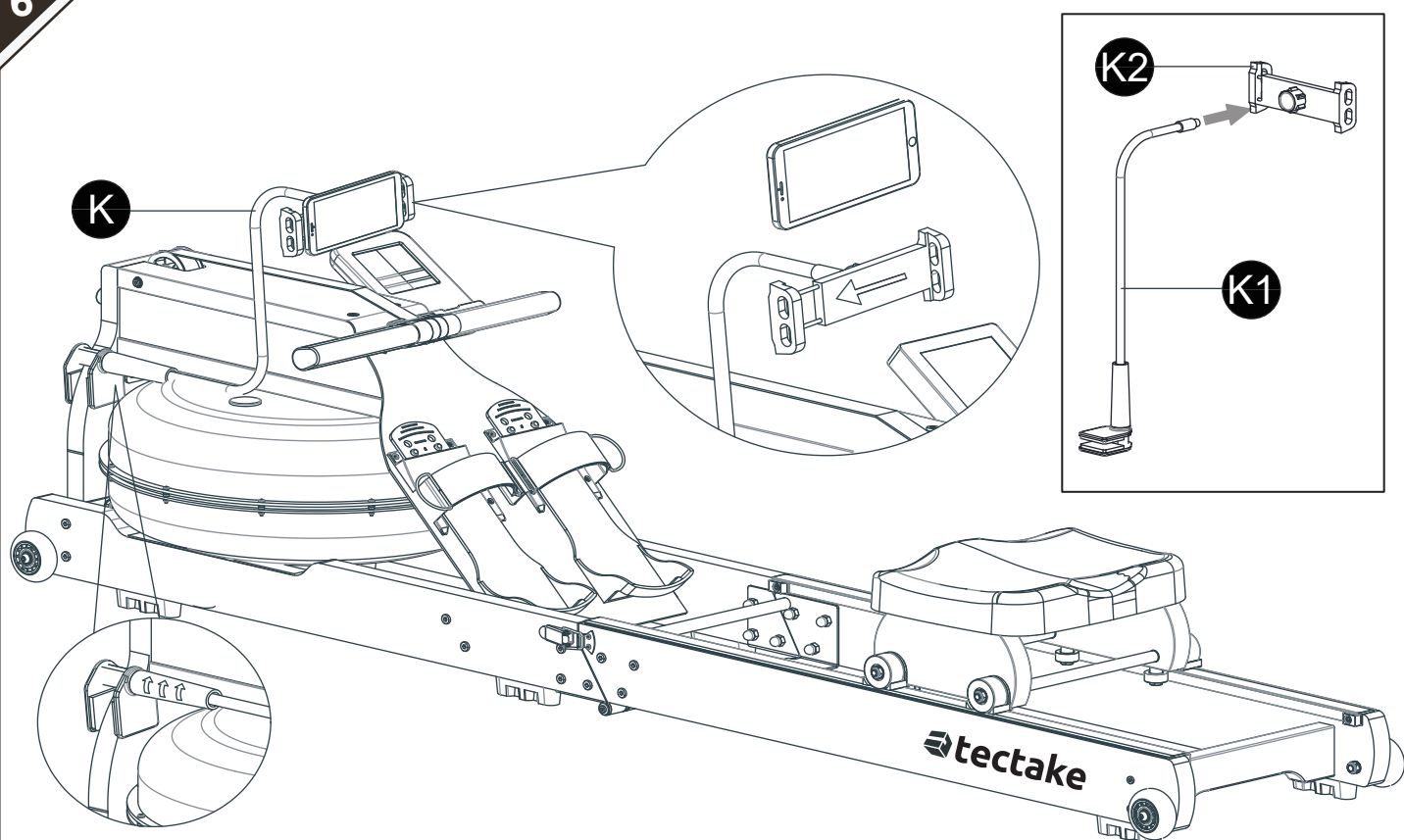
Retirez les limiteurs de la glissière du cadre (F/H). Insérez ensuite le siège dans les rails. Assurez-vous que l'encoche sur le siège pointe vers l'arrière, puis remettez en place les limiteurs du rail.



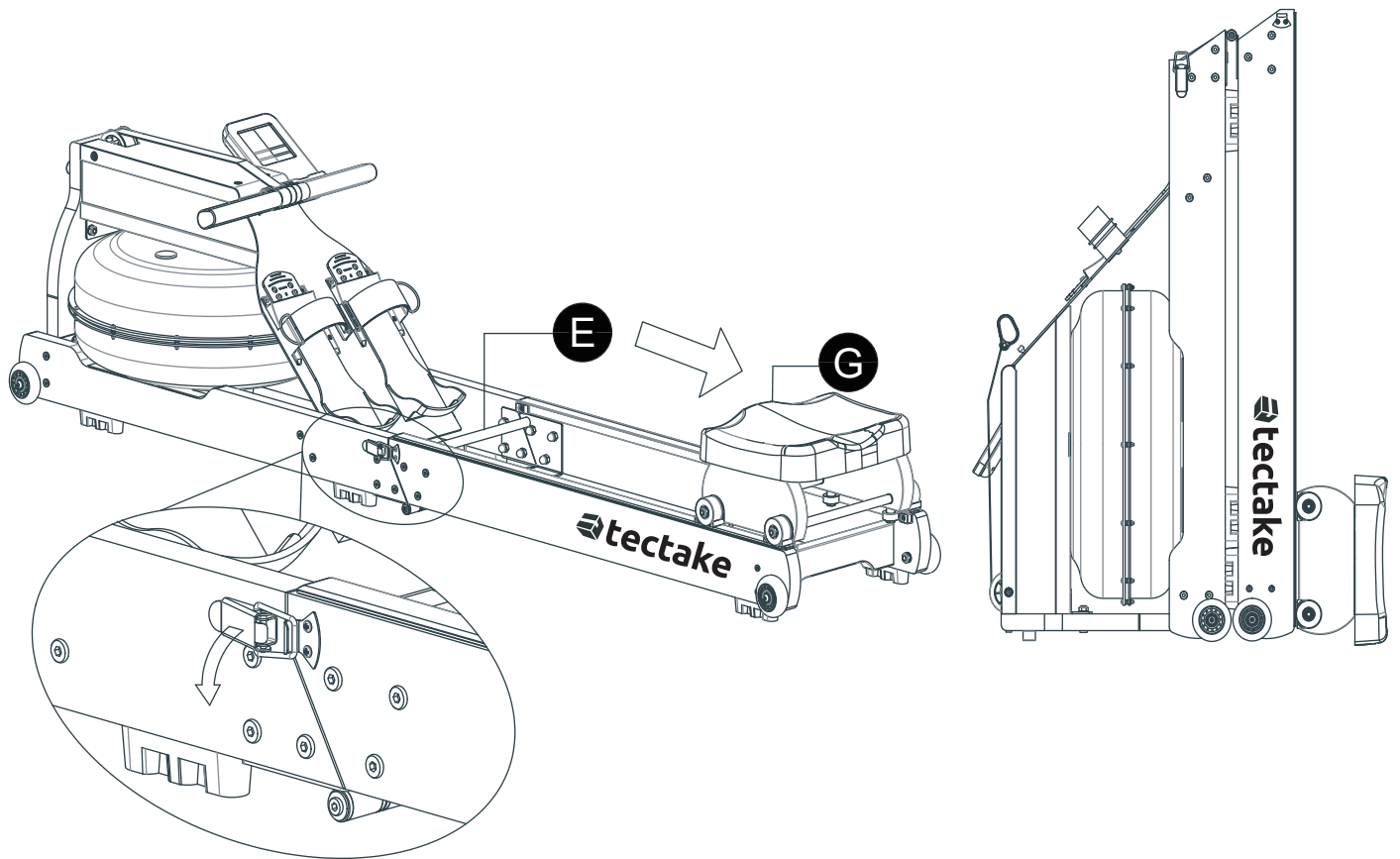
5



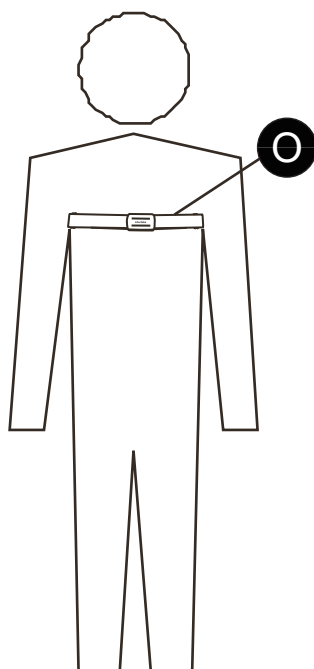
6



7



8



COMMENT REMPLIR / VIDER LE RÉSERVOIR

1. Retirez le bouchon du réservoir supérieur.
2. La figure A illustre comment remplir le réservoir d'eau. Utilisez la pompe à siphon fournie et un seau d'eau pour remplir le réservoir. La pompe est placée dans le seau d'eau et le tuyau flexible doit aller dans le réservoir d'eau. Idéalement, le seau d'eau doit être plus haut que le réservoir d'eau de l'appareil. Faites attention à la quantité de remplissage, qui est indiquée sur la paroi latérale du réservoir par l'indicateur de niveau.
3. La figure B illustre comment vider le réservoir. Placez un seau à côté de l'appareil. Utilisez la pompe à siphon pour vider l'eau du réservoir dans le seau.
4. Une fois l'opération terminée, réinsérez le bouchon dans le réservoir supérieur. Essayez l'excédent d'eau sur le cadre.

NOTES:

Le réservoir peut être rempli d'eau du robinet ou d'eau distillée. Ajoutez une pastille de purification de l'eau si nécessaire. N'utilisez jamais de chlore ou d'eau de javel, cela pourrait endommager le réservoir.

En fonction de l'environnement du lieu d'installation et de la fréquence d'utilisation, l'eau doit être changée régulièrement, mais au plus tard tous les 6 mois ou en cas de signes de décoloration, de bactéries ou d'algues, etc. Utilisez si possible de l'eau distillée !

N'exposez jamais le réservoir à la lumière directe du soleil et videz-le si vous ne l'utilisez pas pendant une longue période.

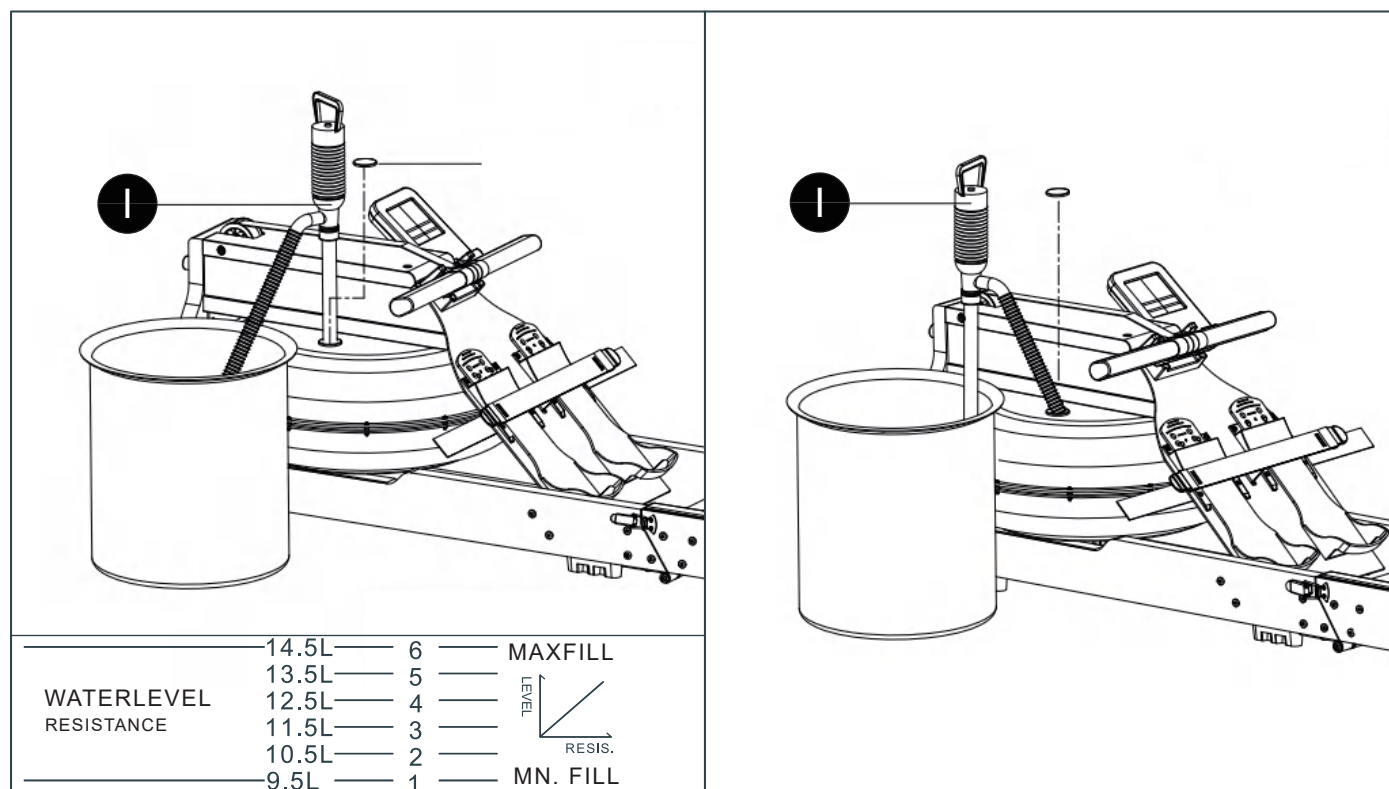
Les pastilles de purification de l'eau (non fournies) conviennent pour maintenir l'eau propre. Une pastille suffit pour un réservoir d'eau rempli au maximum. Remuez bien l'eau après avoir ajouté une pastille. Ajoutez une pastille dans le réservoir tous les 2 ou 3 mois environ. L'eau du réservoir n'est pas propre à la consommation. Après la vidange, jetez l'eau.

Le niveau d'eau

La figure A illustre l'indicateur de niveau de remplissage. Vous pouvez remplir le réservoir jusqu'au niveau 6 maximum (environ 14,5 litres).

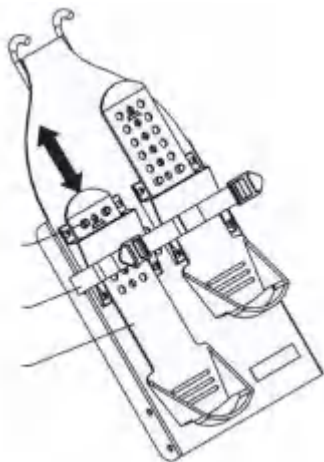
Ne remplissez jamais le réservoir au-delà de ce niveau ! Cela endommagerait le produit.

La résistance à l'aviron dépend du niveau du réservoir. Le niveau 1 correspond à la résistance la plus faible, le niveau 6 à la résistance la plus élevée.



Entraînement

1 Préparation : Réglage des pédales



Les pédales peuvent être ajustées à chaque utilisateur. Ils sont conçus pour garder vos pieds stables pendant que vous ramez. Soulevez la partie avant de la pédale et faites-la glisser sur une position entre 1 et 6.

Appuyez la pédale contre le loquet pour le fixer. Mettez les pieds sur les pédales et serrez les sangles de pied.

Avertissement : N'utilisez pas le rameur sans le verrou de la pédale et sans les sangles de pied serrées.

2 Commencer à ramer

1) Étendez vos jambes et votre dos, penchez-vous légèrement vers l'avant, les bras tendus, les mains sur la même ligne que vos côtes inférieures.

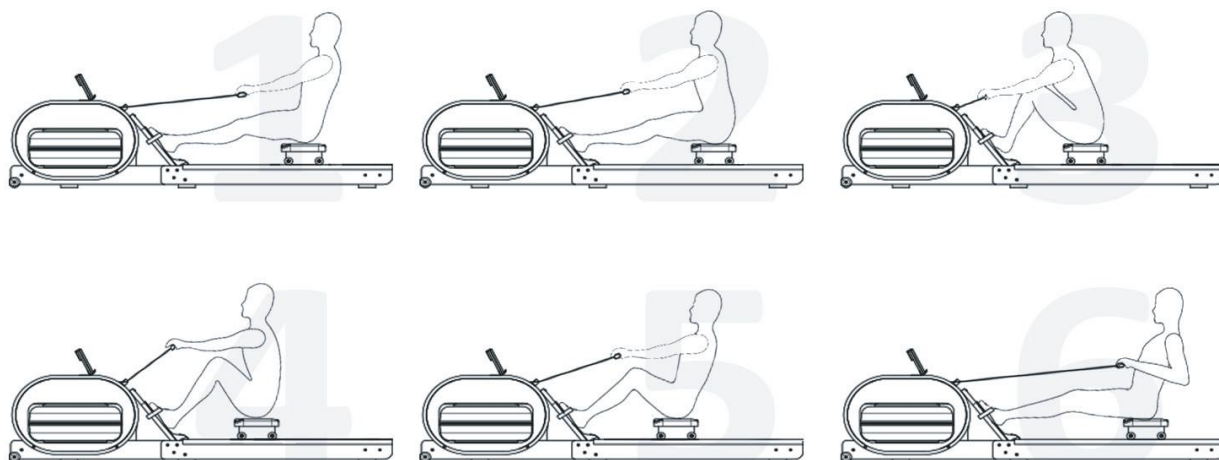
2) Étendez vos jambes et votre dos, penchez-vous légèrement vers l'avant à partir de vos hanches et étendez vos bras vers l'avant. Remarque : Les mains devraient maintenant pouvoir passer l'extérieur des genoux.

3) Laissez-vous tirer vers l'avant jusqu'à ce que vos mollets soient perpendiculaires au sol. En gardant le dos droit, penchez-vous légèrement vers l'avant, les bras doivent être devant vos genoux. Ensuite, tirez fort.

4) Redressez partiellement vos genoux de manière à ce que le siège soit au milieu du rail, avec votre dos et vos bras toujours droit. Continuez.

5) Vos genoux sont presque droits, votre dos est toujours droit, maintenant penchez-vous légèrement en arrière de vos hanches, vos bras tendus, et redressez-vous.

6) Vos jambes sont désormais complètement étirées. Penchez-vous en arrière, le dos droit. Gardez vos bras près de votre corps, avec vos avant-bras à niveau et vos coudes près de votre poitrine.



MANUEL D'UTILISATION

■ AFFICHAGE ET BOUTON

1. Fonction d'affichage

Item	Function Description	Range	Setting
TIME	La durée de l'entraînement s'affiche pendant que vous ramez. Scan toutes les 6 secondes.	0:00 ~ 99:59 (M: S)	Augmentez ou diminuez par minute, 00:00~99:00
TIME/500M	L'écran affichera le temps nécessaire pour ramer 500 mètres en fonction de la vitesse actuelle. Scan toutes les 6 secondes.	0:00 ~ 99:59 (M: S)	N/A
DISTANCE (DIST)	Distance à parcourir. Scan toutes les 6 secondes.	0.00~99.99 (KM/mile optional)	Augmentez ou diminuez par 0.1, 0.00~99.90
STROKE	Le nombre de mouvements complets de rames. Scan toutes les 6 secondes.	0 ~ 9999 (Stroke)	Augmentez ou diminuez par 10, 0.0~990.0
CALORIE (CAL)	Calories brûlées pendant l'exercice. Scan toutes les 6 secondes.	0.0~999.9 (calorie)	Augmentez ou diminuez par 10, 0.0~990.0
WATT (quand sur WATT)	Watts consommés pendant la séance. Scan toutes les 6 secondes.	0~9999 (WATT)	N/A
SPM	Nombre de coups de pédales par mn. Scan toutes les 6 secondes.	0~999 (S/M)	N/A
HEART PULSE RATE (quand sur PULSE)	Fréquence cardiaque pendant la séance. Scan toutes les 6 secondes.	0, 30~240 (BPM)	Augmentez ou diminuez par 1, 30~240

2. Utilisation des boutons

Sélection	Description
MODE	Confirmez le réglage ou la sélection. Sélectionnez l'affichage de la fenêtre principale. Maintenez la touche enfoncée pendant 1,5 seconde pour accéder au réglage de l'écran.
UP	Sélection du réglage. Changement de l'affichage: TIME//TIME/500M, DIST//STROKE, CAL//WATT (avec WATT, SPM//PULSE (avec PULSE).

DOWN	Sélection du réglage. Changement de l'affichage: TIME//TIME/500M, DIST//STROKE, CAL//WATT (lorsqu'il s'agit de WATT), SPM//PULSE (avec PULSE). Maintenez la touche enfoncée pendant 5 secondes pour sélectionner les unités KM ou Mile (en cas de réglage manuel de l'unité).
RESET	Effacez la date de réglage. Maintenez la touche enfoncée pendant 3 secondes, le système redémarre.
RECOVERY (avec RECOVERY)	Tester l'état de récupération de la fréquence cardiaque. Quittez le test de récupération de la fréquence cardiaque.

■ FONCTIONNEMENT

1. Lorsque vous mettez l'appareil sous tension, l'écran LCD s'affiche complètement pendant 0,5 seconde (figure 1), émet un long signal sonore, puis entre en mode veille.

2. RÉINITIALISATION

Maintenez le bouton RESET pendant 3 secondes à partir de n'importe quel écran pour réinitialiser toutes les données. Le système redémarre.

3. Sélectionnez l'unité d'affichage (en cas de réglage manuel de l'unité).

Arrêtez de bouger et maintenez enfoncé le bouton DOWN pendant 5 secondes. Sélectionnez l'unité KM ou Mile, puis appuyez sur MODE pour confirmer.

4. MODIFIER LES VALEURS DE L'OBJECTIF

Lorsque vous arrêtez de ramer, appuyez sur MODE pendant 1,5 seconde pour sélectionner la fenêtre de réglage ou de réinitialisation. À ce moment-là, la fenêtre principale affiche la même fonction, le chiffre correspondant à la fenêtre clignote. Appuyez sur RESET pour effacer la valeur, puis sur UP/DOWN pour régler la valeur de la fenêtre clignotante. Maintenez le bouton enfoncé pour un réglage rapide.

5. VÉRIFIER LES DONNÉES

Appuyez sur UP ou DOWN pour changer l'affichage : TIME//TIME/500M, DIST//STROKE, CAL//WATT (lorsque vous êtes en mode WATT).

CAL//WATT (avec WATT), SPM//PULSE (avec PULSE).

En l'absence de réglage, appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner TIME, TIME/500M, DIST, STROKE, WATT ou SPM, CAL, PULSE (avec PULSE) dans l'affichage SCAN de la fenêtre principale.

7. FRÉQUENCE CARDIAQUE (avec PULSE)

Placez correctement l'émetteur de ceinture thoracique ou maintenez les capteurs cardiaques pour que le système affiche votre fréquence cardiaque actuelle.

Lorsque la valeur de la fréquence cardiaque s'affiche dans la fenêtre correspondante, appuyez sur RECOVERY pour entrer dans le test de récupération de la fréquence cardiaque.

L'écran affichera un compte à rebours d'une minute ainsi que votre pouls. Testez votre pouls jusqu'à ce qu'il tombe à zéro, puis votre niveau de récupération du pouls s'affichera de F1 à F6. Les niveaux de récupération vont de la plus rapide à la plus lente, du niveau F1, qui est le plus rapide, au niveau F6, qui est le plus lent.

Appuyez à nouveau sur RECOVERY pour quitter la fonction de récupération.

7. Marche/arrêt automatique et démarrage/arrêt automatique :

En l'absence de signal pendant 4 minutes, l'appareil s'éteint automatiquement. Lorsque la session reprend ou que vous appuyez sur le bouton, le système se rallume.

■ REMPLACEZ LA BATTERIE

Si la couleur de l'écran s'estompe ou si un flash apparaît lorsque vous actionnez les boutons, cela signifie que la pile n'est plus assez puissante. Retirez le couvercle du compartiment à piles et utilisez deux nouvelles piles AA UM-3 de 1,5 V pour remplacer la pile usagée.

Bluetooth / Application

Connectivité Bluetooth / utilisation de l'application « Kinomap »



Pour utiliser l'application « Kinomap », activez le Bluetooth sur le rameur et sur votre smartphone ou tablette.

Vous devrez peut-être activer les services de localisation sur votre smartphone ou votre tablette pour activer une connexion via l'application.

Lorsque vous démarrez l'application pour la première fois, vous devez vous inscrire. L'inscription est nécessaire pour utiliser l'application. Vous devez ensuite ajouter un appareil.

Si vous n'êtes pas invité à ajouter un appareil, appuyez sur « More / Plus », « Device Management / Gestion des appareils », puis sur « + » dans le coin supérieur droit. Appuyez sur l'icône du rameur. Sélectionnez ensuite « FTMS » dans la liste.

Suivez maintenant les instructions de l'application pour ajouter le rameur à l'application.

Pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application, rendez-vous sur www.kinomap.com.

Entretien

Toutes les mesures d'entretien doivent être effectuées régulièrement. La mise en œuvre régulière de mesures d'entretien préventives contribue à une utilisation sûre et sans problème.

Avertissement : N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs pour le nettoyage !

Désignation	Intervalle	Solution
Siège / Rail	Hebdomadaire	Essuyez le siège / rail avec un chiffon sec
Cadre	Hebdomadaire	Essuyez le cadre avec un chiffon sec
Réservoir d'eau et eau de traitement	3 - 6 mois	Reportez-vous à la section « Vidange / Changement d'eau » de ce manuel
Corde de traction	Toutes les 100 heures d'entraînement	Vérifiez que la corde de traction n'est pas usée et contactez le service client pour la remplacer, si nécessaire.

Disposition

Si vous souhaitez vous débarrasser de l'article, veuillez contacter votre revendeur local ou une entreprise de recyclage locale. N'apportez jamais l'appareil dans un point de collecte municipal ! Ne jetez jamais l'appareil avec les ordures ménagères normales ! Ce faisant, vous contribuez à la préservation de l'environnement.

Dépannage

Problème	Raison possible	Solution
La couleur de l'eau change ou devient trouble.	Le rameur est exposé à la lumière directe du soleil ou l'eau n'a pas été traitée. L'eau du robinet locale est de qualité médiocre.	Changer la position du rameur pour réduire l'exposition à la lumière directe du soleil. Ajoutez des pastilles de purification de l'eau ou changez l'eau dans l'appareil. Envisagez d'utiliser de l'eau distillée.
Après avoir inséré la pile, l'écran ne s'allume pas.	La pile est installée de manière incorrecte ou doit être remplacée.	Insérez ou remplacez correctement la pile. Si l'écran LCD ne fonctionne toujours pas, tourner la batterie. Si cela ne vous aide pas, contactez le service client.
L'écran est allumé mais n'affiche rien.	Le connecteur de l'écran est desserré ou cassé. La distance du capteur est trop grande, capteur défectueux.	Vérifiez si le connecteur de l'écran est correctement connecté. Vérifiez la distance du capteur. Celle-ci doit être de 1 cm.
L'écran affiche des valeurs incorrectes.	Le connecteur de l'écran est desserré ou cassé. La distance du capteur est trop grande, capteur défectueux.	Vérifiez si le connecteur de l'écran est correctement connecté. Vérifiez la distance du capteur. Celle-ci doit être de 1 cm.

Détails importants

Attention :

Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez les conditions médicales ou physiques nécessaires pour utiliser ce produit sans mettre votre santé et votre sécurité en danger et pour utiliser l'équipement correctement.

L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol. Si vous rencontrez des problèmes à cause de l'entraînement avec ce produit, arrêtez l'entraînement et consultez immédiatement un médecin. Lisez attentivement le manuel avant de commencer l'entraînement. Une utilisation adéquate du produit est nécessaire. Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement. L'équipement est conçu pour un usage adulte uniquement. Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements. Assurez-vous que toutes les vis et pièces sont bien vissées avant l'entraînement. Un entretien régulier est une condition préalable pour que l'appareil reste en bon état.

Avant de commencer :

La façon dont vous commencez votre entraînement dépend de votre condition physique. Si vous n'êtes pas actif depuis un certain temps et si vous êtes en surpoids, vous devez commencer votre entraînement en douceur. Essayez de prolonger votre temps d'entraînement de quelques minutes semaine après semaine.

Au début, vous ne pourrez peut-être vous entraîner à votre pouls ciblé que pendant quelques minutes. Mais votre condition physique devrait augmenter au cours des 6 à 8 premières semaines. Ne soyez pas déçu si vous avez besoin de plus de temps. Il est important que vous vous entraînerez à votre propre vitesse. Plus votre condition physique est bonne, plus vous devez vous entraîner intensément pour atteindre votre pouls ciblé. Veuillez prêter attention aux objectifs suivants :

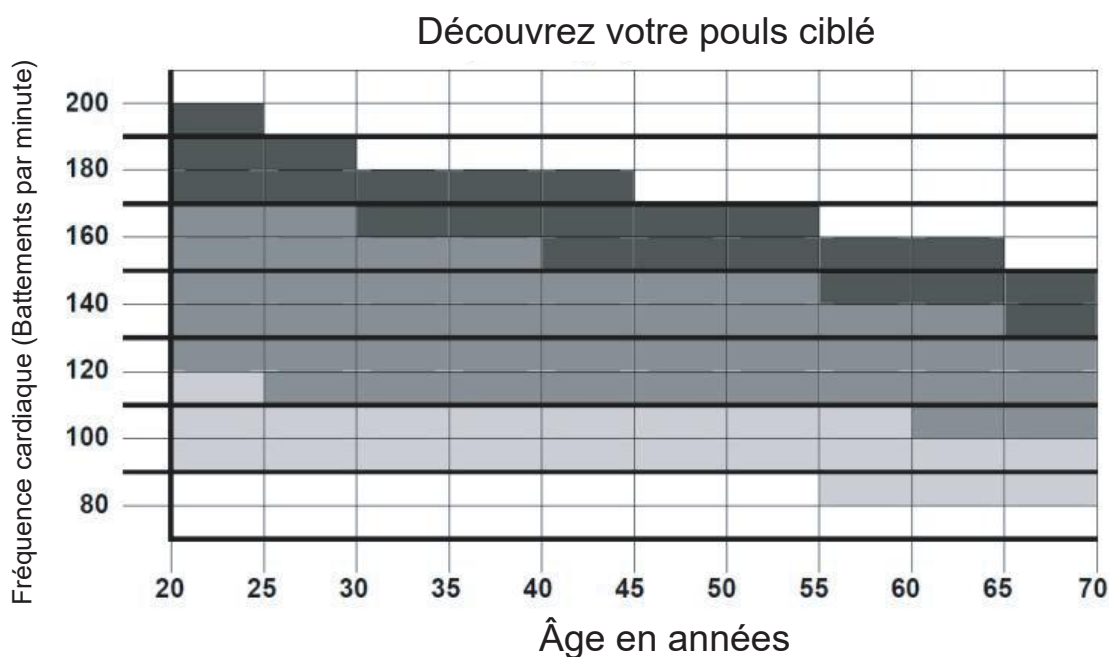
- Renseignez-vous auprès de votre médecin avant de commencer la formation. Votre médecin peut vous donner des conseils importants relatifs aux plans de remise en forme et de régime. Il sera en mesure d'élaborer un programme personnel pour vous.
- Commencez votre entraînement lentement et fixez-vous des objectifs simples et réalistes.
- Combinez votre programme avec d'autres sports d'endurance comme la danse, la natation et le cyclisme.
- Veuillez vérifier régulièrement votre pouls. Si vous n'avez pas d'outil de mesure du pouls, demandez à votre médecin pour vous montrer comment sentir votre pouls.
- Renseignez-vous sur la limite supérieure de votre pouls, qui dépend de votre âge et de votre état de santé.
- Pendant que vous vous entraînez, vous devez boire beaucoup afin d'éviter la déshydratation. Vous devez au moins remplacer tout le liquide perdu pendant l'entraînement. Faites attention à ce que les boissons soient à température ambiante.

Pouls ciblé

Le pouls :

Pour vous assurer que votre cœur bat dans votre pouls ciblé, vous devriez en savoir plus sur la façon dont vous le surveillez et mesurez. La façon la plus simple de sentir votre pouls est sur le côté droit de votre gorge. Entre le tube d'air et le muscle de la gorge, vous pouvez sentir votre

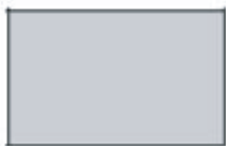
artère carotide. Comptez combien de fois votre cœur bat en 10 secondes et multipliez ce nombre par 6. De cette façon, vous connaîtrez le nombre de battements de cœur en une minute. À quelle vitesse votre cœur doit-il battre pendant l'entraînement d'endurance ? Suffisamment rapide pour atteindre votre pouls ciblé et y rester. Le pouls ciblé est une fréquence cardiaque qui peut être déterminée en fonction de votre âge et de votre condition. Utilisez ce tableau pour connaître votre pouls ciblé.



FORCE/ENDURANCE : Entraînement athlétique, pour une performance maximale lors de l'entraînement d'endurance athlétique ou de l'intervalle



FITNESS : Entraînement d'endurance optimal, bon pour le cœur et le système circulatoire.



SANTÉ : Un entraînement facile, une faible intensité et un entraînement long conduisent à la combustion des graisses.

Entraînement aérobique :

Les exercices d'aérobique sont des activités où l'oxygène passe par votre cœur et vos poumons jusqu'à vos muscles. Ces exercices entraîneront vos poumons et votre cœur, qui est le muscle le plus important de votre corps. L'épreuve aérobique se fait par toutes les activités, qui impliquent de grands groupes musculaires, comme les bras, les jambes et les muscles fessiers. Votre cœur battra vite et vous respirerez profondément. Les exercices d'aérobic doivent faire partie de votre concept d'entraînement.

Exercices d'étirement

Échauffement et récupération :

Un entraînement réussi est fait d'échauffement, d'exercices d'aérobique et de récupération. Déroulez la totalité du programme au moins 2 à 3 fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les jours d'entraînement. Après quelques mois, vous pouvez vous entraîner 4 à 5 fois par semaine. L'échauffement est une partie importante de l'entraînement et doit être fait avant chaque unité. Il prépare votre corps pour les exercices difficiles en échauffant vos muscles et en vous étirant. De plus, il stimule votre circulation et le battement de votre pouls, et plus d'oxygène pénètre dans vos muscles. Répétez ces exercices à la fin de votre entraînement pour prévenir les douleurs musculaires. Nous recommandons les exercices d'échauffement et de refroidissement des pages suivantes :



Toucher les orteils :

Penchez-vous lentement à partir de votre taille. Détendez votre dos et vos épaules pendant que vous essayez d'atteindre vos orteils avec vos mains. Maintenez le point le plus bas pendant 15 secondes.



Soulever les épaules :

Soulevez votre épaule droite jusqu'à votre oreille. Soulevez ensuite votre épaule gauche à votre oreille pendant que vous détendez à nouveau votre épaule droite.



Rotation de la tête :

Tournez la tête pendant une seconde vers la droite et faites attention à l'étirement dans le côté gauche de la gorge. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière en levant le menton et en laissant la bouche ouverte. Maintenant, tournez la tête à gauche. Enfin, laissez votre tête tomber sur votre poitrine.



Étirement des cuisses :

Asseyez-vous et étirez votre jambe droite. Placez la plante de votre pied gauche à l'intérieur de votre cuisse droite. Essayez de toucher les orteils de votre pied droit. Restez dans cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez cet exercice avec le pied gauche.



Étirement de l'intérieur de la cuisse :

Asseyez-vous et joignez la plante de vos pieds pendant que vos genoux montrent vers l'extérieur. Tirez les deux pieds aussi près que possible de vos genoux. Appuyez les coudes doucement vers le sol. Gardez cette position pendant 15 secondes.



Etirements des côtés :

Ouvrez vos bras et placez-les au-dessus de votre tête. Tendez votre bras droit aussi haut que possible, comme si vous essayiez d'atteindre le plafond. Payez attention à l'étirement de votre côté droit. Répétez cet exercice avec le bras gauche.



Etirement des jambes :

Appuyez vos bras contre le mur et placez votre jambe droite devant la jambe gauche. Laissez votre jambe gauche tendue et la jambe droite détendue sur le sol.

Pliez votre jambe droite et penchez-vous vers l'avant en déplaçant votre hanche dans la direction du mur. Gardez la position pendant 15 secondes et répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Personne de contact

Made4Home SAS

137 av. Gustave Eiffel

ZI Rognac Nord

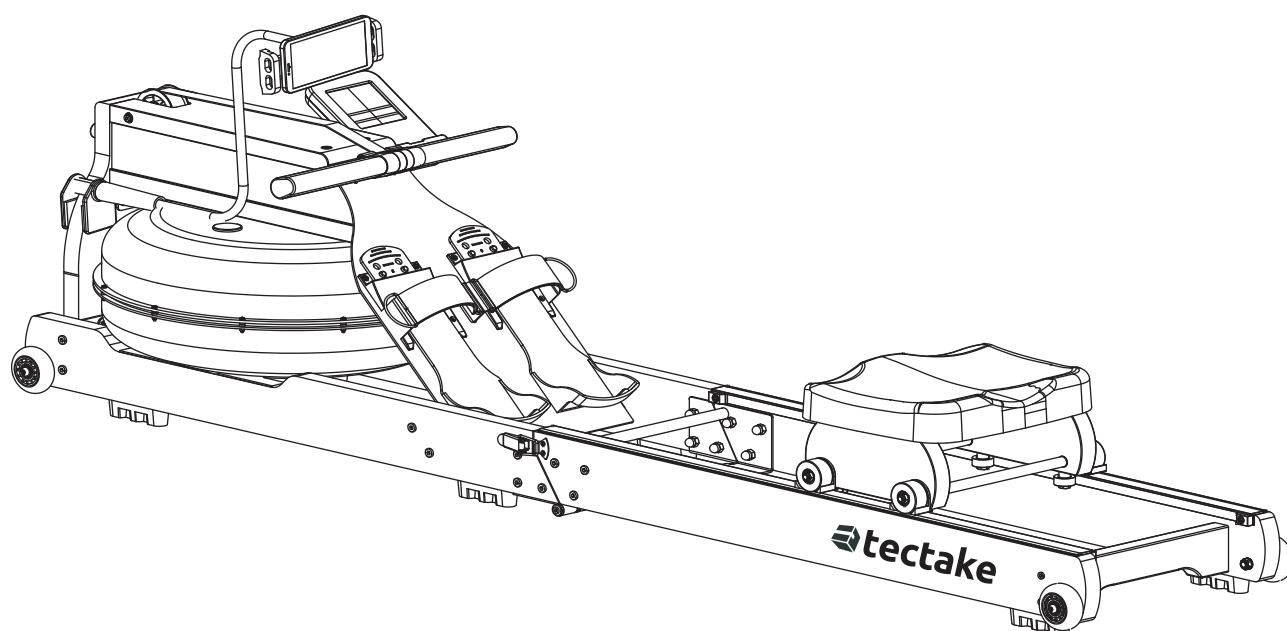
13340 Rognac (France)

téléphone au: +33 4 42 81 81 80

www.tectake.fr

E-Mail: contact@tectake.fr

MANUAL DE INSTRUCCIONES



Introducción

Con el fin de evitar daños y lesiones debido al uso inapropiado, por favor, lea atentamente este manual antes de utilizar el artículo. Es importante que comprenda y siga las instrucciones de este manual de usuario.

¡Diviértase con su nuevo e innovador artículo!

Instrucciones de seguridad

NO SEGUIR ESTAS ADVERTENCIAS PUEDE RESULTAR EN LESIONES GRAVES O DAÑOS AL EQUIPO.

- El producto está diseñado para uso doméstico y no es adecuado para fines médicos o comerciales.
- El peso máximo permitido en este producto es de 150 kg.
- La altura máxima para utilizar la máquina de remo es de 200 cm.
- Los niños no reconocen el peligro que este producto puede representar. Mantenga a los niños alejados de este producto. El producto no es un juguete. Debe guardarse en un lugar inaccesible para niños y mascotas.
- Si permite que un niño use el producto, no lo deje sin supervisión. Realice la configuración adecuada en el producto usted mismo y supervise el curso del ejercicio.
- Asegúrese de que el material de embalaje no llegue a manos de los niños. ¡Existe riesgo de asfixia!
- Antes de cada uso, verifique que el producto esté en perfectas condiciones. Las piezas defectuosas deben ser reemplazadas de inmediato, de lo contrario, se verá afectada la funcionalidad y la seguridad.
- Asegúrese de que no más de una persona use el producto al mismo tiempo.
- Siempre use el producto en una superficie horizontal, nivelada, antideslizante y sólida. Nunca lo use cerca del agua y, por razones de seguridad, mantenga un espacio libre suficiente de al menos 1 metro alrededor del producto.
- Asegúrese de que sus brazos y piernas no se acerquen a las partes móviles. No inserte ningún material en las aberturas existentes en el producto.
- Use este producto sólo para los fines descritos en las instrucciones de uso.
- Proteja el producto de salpicaduras de agua, humedad, altas temperaturas y luz solar directa.
- Use sólo piezas de repuesto originales.

NOTAS SOBRE EL MANEJO DE BATERÍAS

- Retire las baterías si están descargadas o si no va a utilizar el producto durante mucho tiempo. Esto evitará daños resultantes de posibles fugas.
- Las baterías no deben cargarse o reactivarse de ninguna otra manera, ni desmontarse, arrojarse al fuego o cortocircuitarse. ¡HAY RIESGO DE EXPLOSIÓN!
- Mejor utilice pilas alcalinas, ya que tienen una vida útil más larga que las baterías de zinc-carbono convencionales.
- La batería debe cambiarse tan pronto como la pantalla se desvanezca o se apague por completo. Siempre reemplace todas las pilas viejas con otras nuevas y preste atención a la polaridad correcta al insertarlas.

NOTAS SOBRE EL MONTAJE

- El montaje del producto debe llevarse a cabo con cuidado y por un adulto. En caso de duda, busque la ayuda de otra persona con experiencia técnica.
- Antes de comenzar a montar el producto, lea atentamente los pasos de ensamblaje y observe los dibujos.
- Retire todo el material de embalaje y luego coloque las piezas individuales en una superficie libre. Esto le dará una visión general y facilitará el montaje. Use una almohadilla para proteger la superficie de montaje contra la suciedad o los arañazos.
- Use la lista de piezas para verificar que tiene todos los componentes. No deseche el material de embalaje hasta que el ensamblaje esté completo.
- Tenga en cuenta que siempre existe un posible riesgo de lesiones al usar herramientas y realizar trabajos manuales. Por lo tanto, proceda con cuidado al montar el producto.
- Proporcione un entorno de trabajo seguro. No deje herramientas tiradas.
- Después de montar el producto, asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén insertados y apretados correctamente. Si es necesario, coloque una alfombrilla protectora (no incluida en el envío) debajo del producto para proteger el suelo, ya que no se puede descartar que los pies de goma, por ejemplo, dejen marcas.

Eliminar correctamente este producto

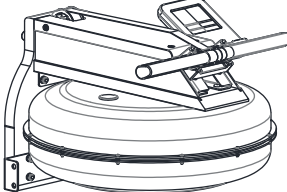
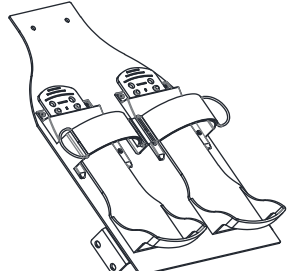
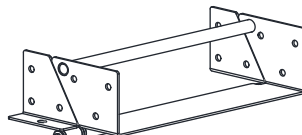
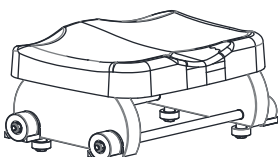


Este símbolo indica que este producto no debe ser eliminado junto con otros residuos domésticos en toda la UE. Para evitar un posible daño al medio ambiente o a la salud humana por una eliminación incontrolada de residuos, sea responsable y reciclelo para promover la reutilización sostenible de los recursos materiales. Para reciclar su dispositivo usado, por favor, utilice los sistemas de reciclaje y recogida, o contacte con el establecimiento donde adquirió el producto. Ellos se encargarán del reciclaje seguro y ecológico de este producto.

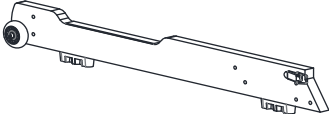
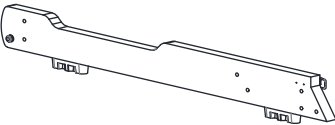
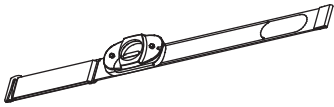
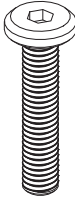
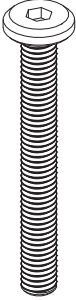
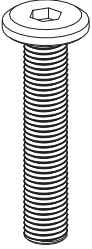
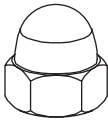
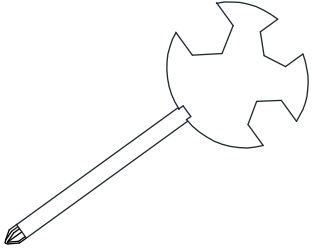
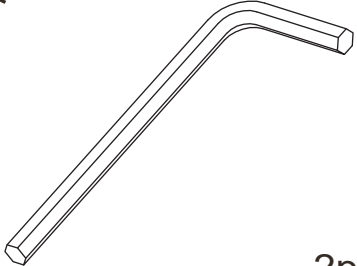
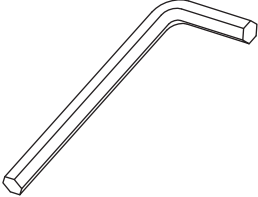
Especificaciones de la batería: 1.5V AA 2 unidades (no incluidas)

LISTA DE PIEZAS

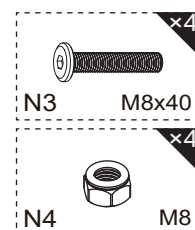
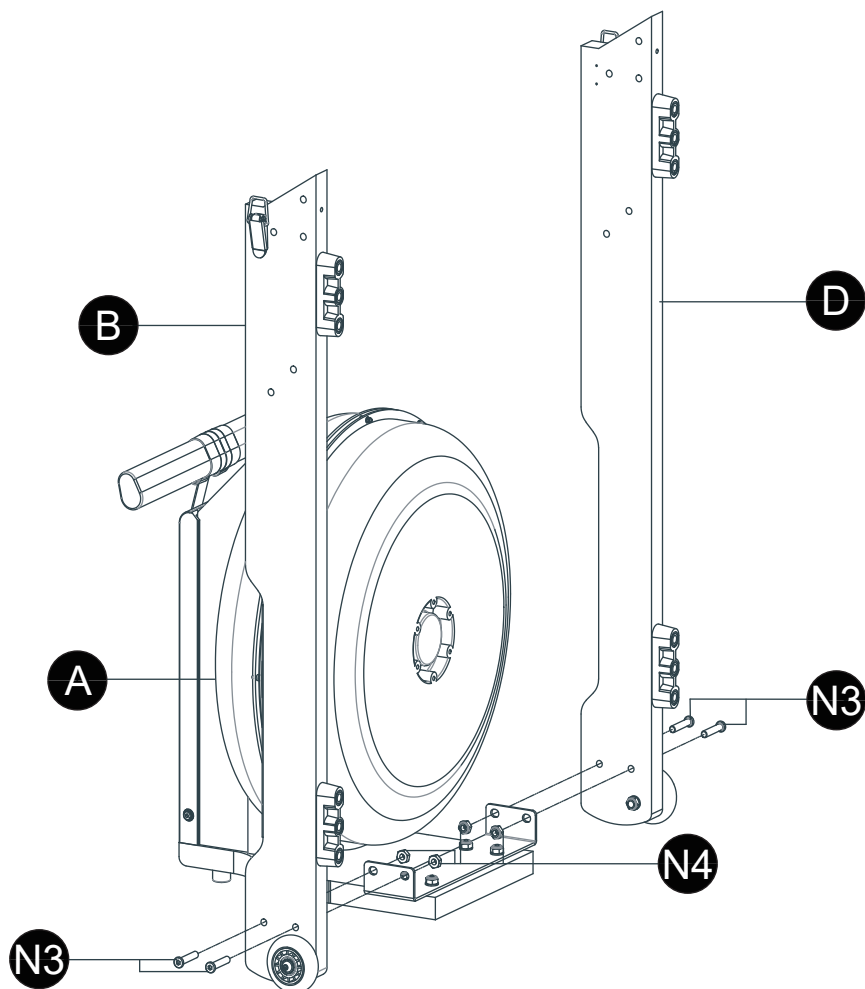
Caja A

A  1pc	C  1pc	E  1pc	
G  1pc	I  1pc	K1  1pc	K2  1pc

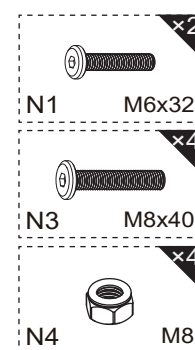
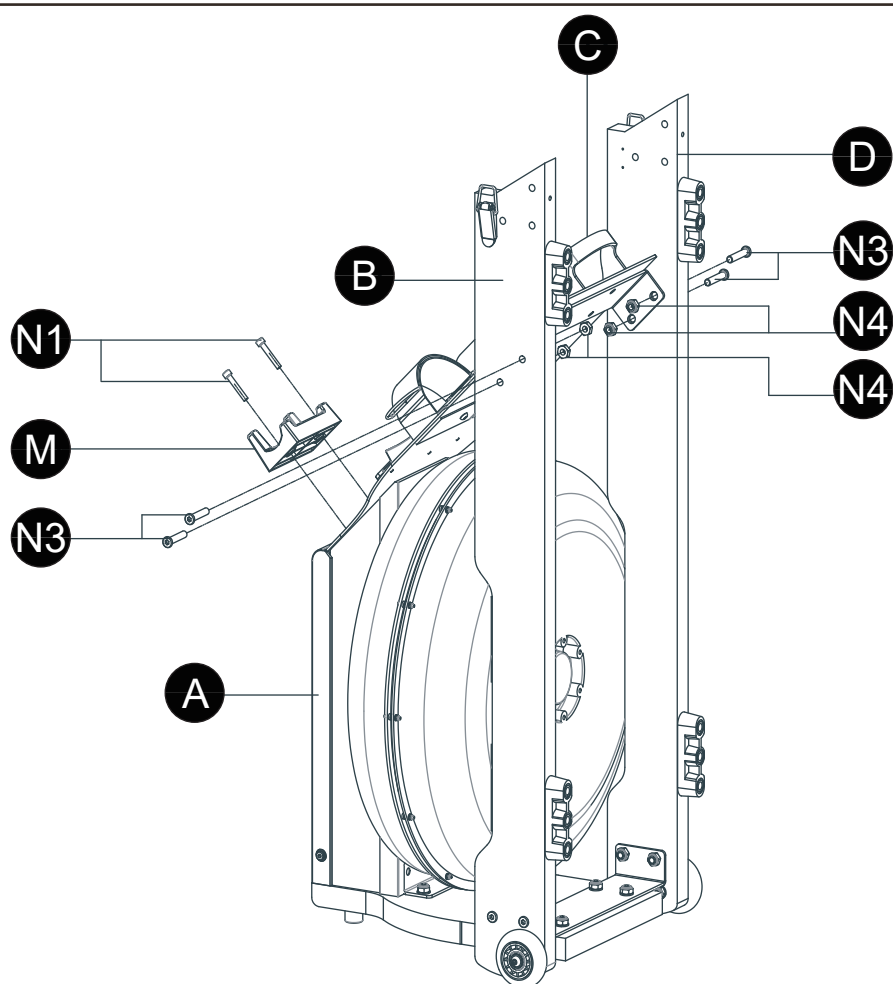
Caja B

B  1pc	D  1pc	F  1pc
H  1pc	J  1pc	M  1pc
O  1pc	N1  M6x32 2pcs	N2  M6x50 4pcs
N3  M8x40 32pcs	N4  M8 8pcs	N5  M8 12pcs
P  1pc	Q  2pcs	R  1pc

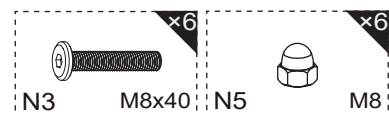
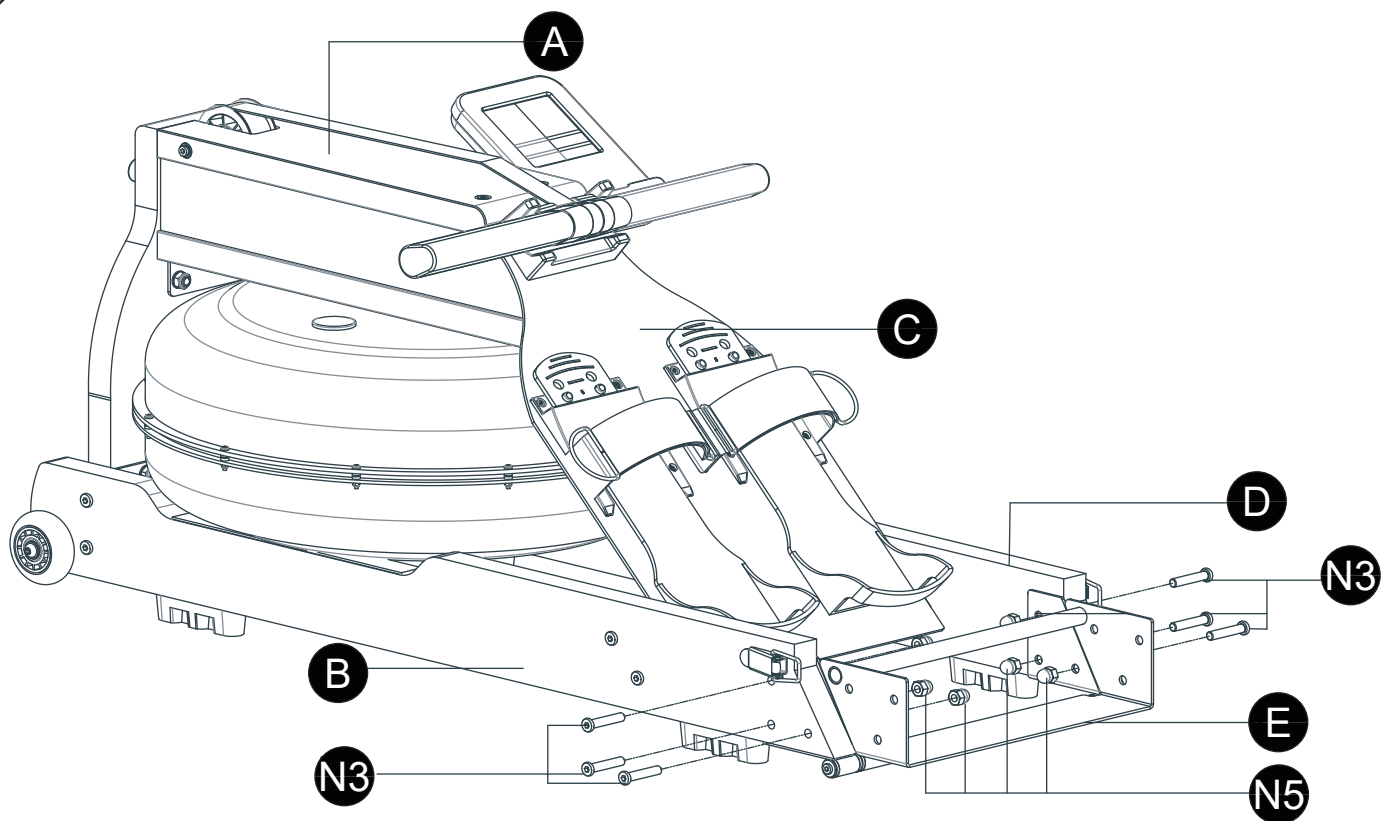
1



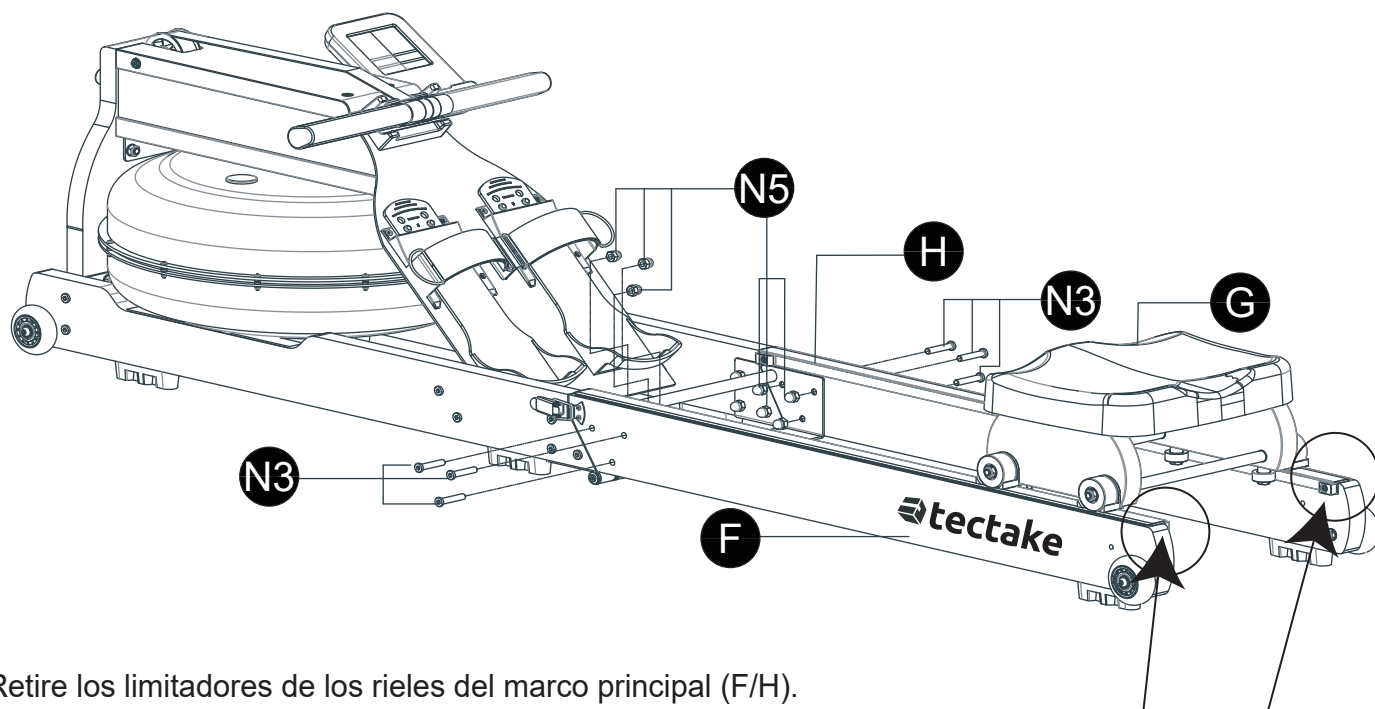
2



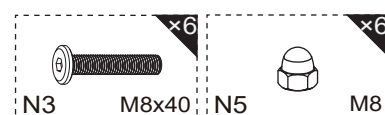
3



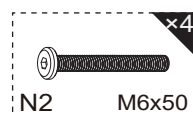
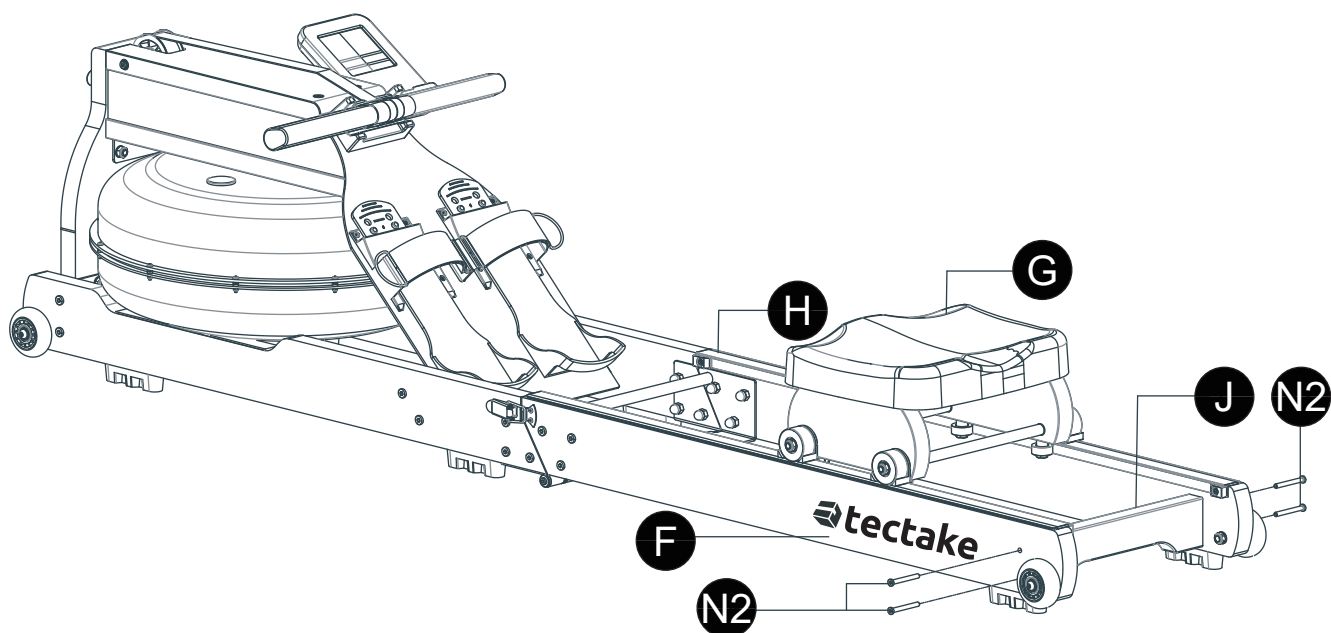
4



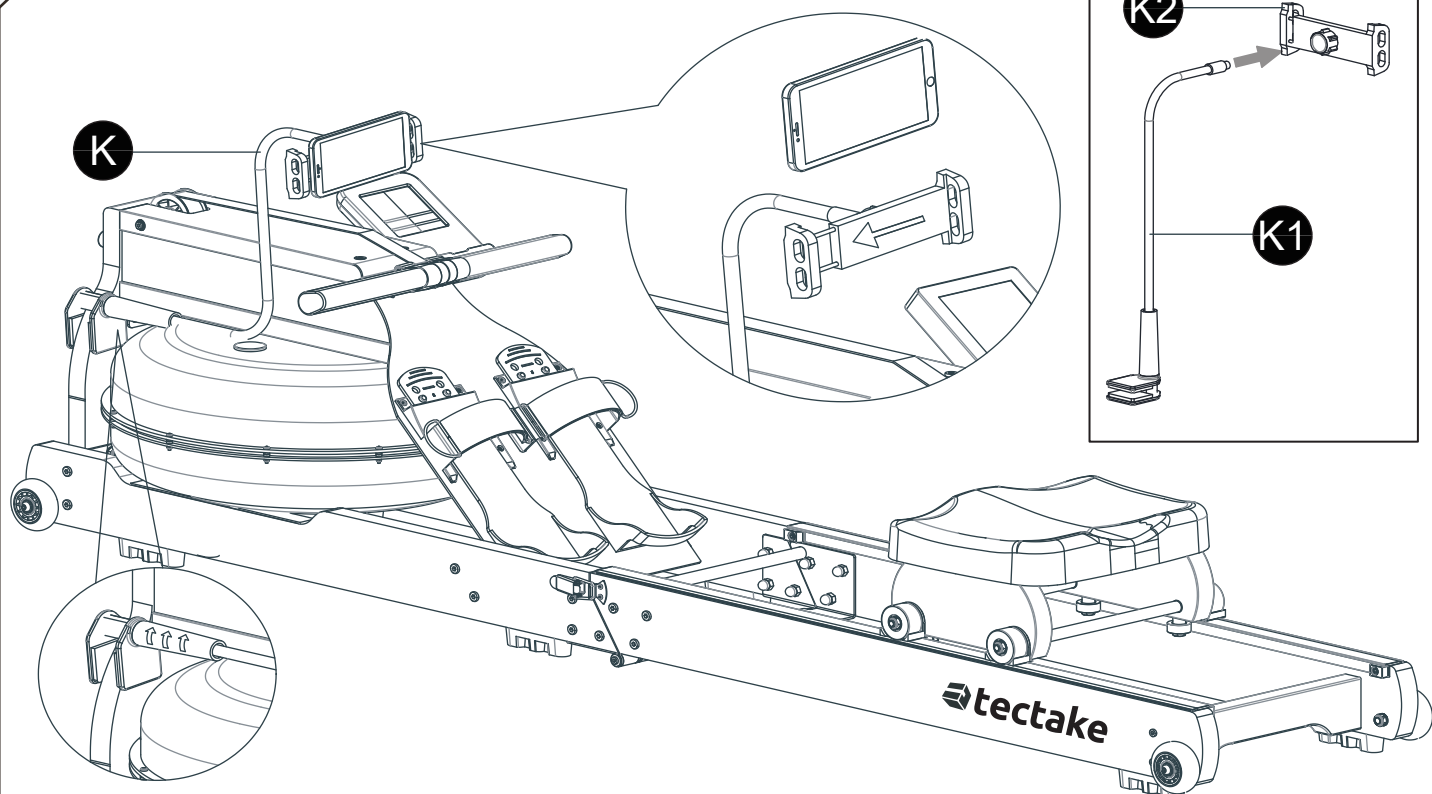
Retire los limitadores de los rieles del marco principal (F/H). Luego, inserte el asiento en los rieles. Asegúrese de que la muesca en el asiento apunte hacia atrás. Después, vuelva a colocar los limitadores de los rieles.



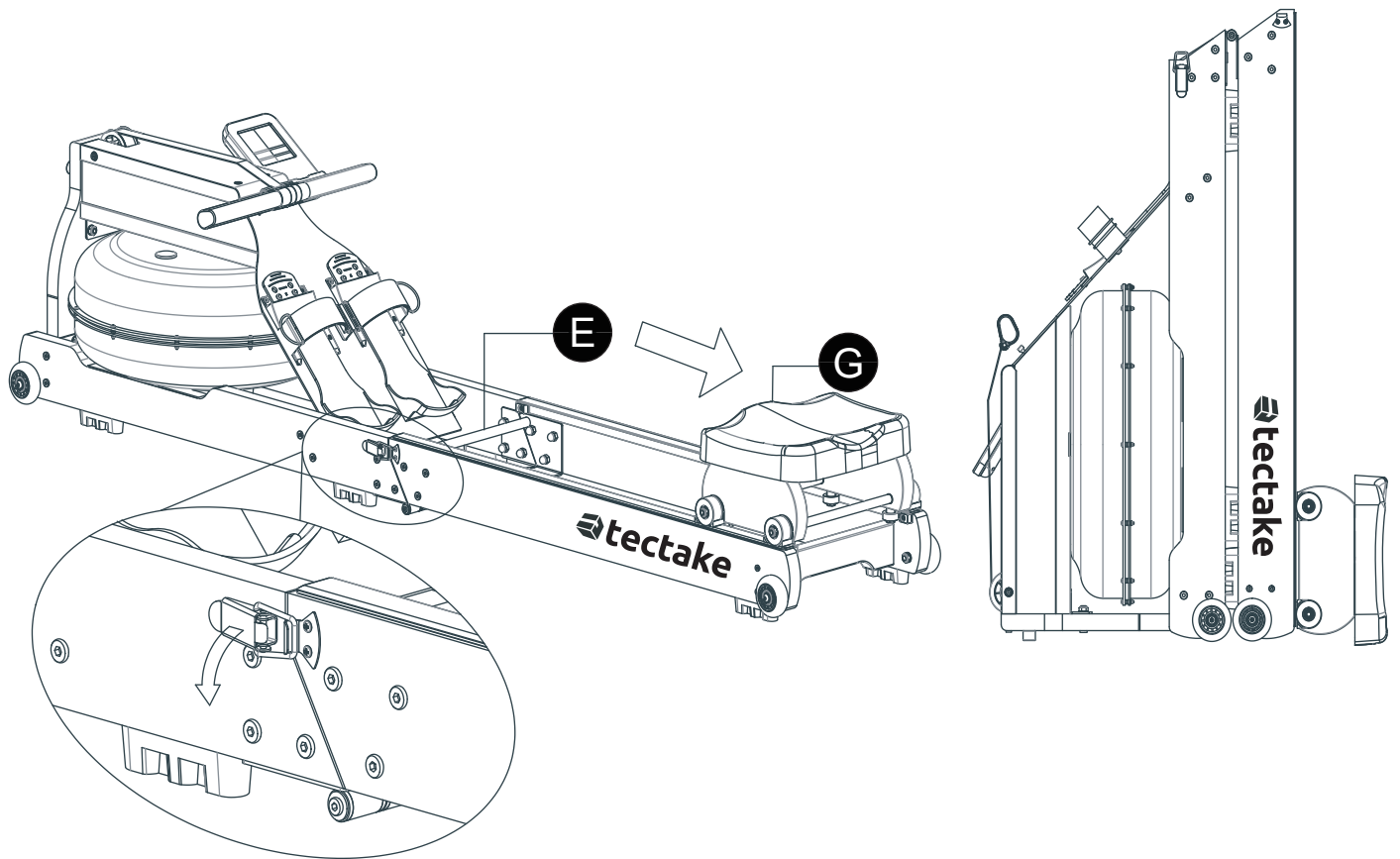
5



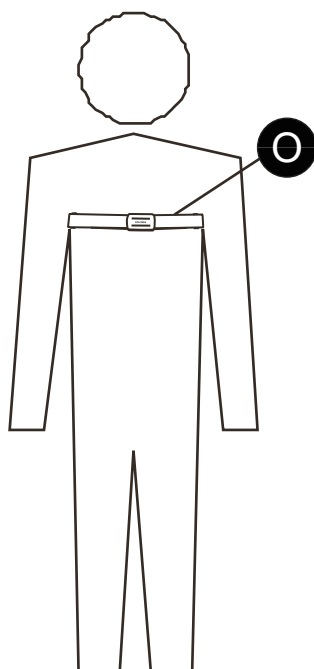
6



7



8



CÓMO LLENAR / VACIAR EL DEPÓSITO

- 1.Retire el tapón del tanque superior.
- 2.La Figura A muestra cómo llenar el tanque con agua. Utilice la bomba de sifón suministrada y un balde de agua para llenar el tanque. Coloque la bomba dentro del balde de agua y asegúrese de que la manguera flexible esté introducida en el tanque de agua. Para un llenado óptimo, el balde de agua debe estar colocado a una altura superior al tanque del aparato. Preste atención a la cantidad de llenado, indicada en la pared lateral del tanque mediante el indicador de nivel.
- 3.La Figura B muestra cómo vaciar el tanque. Coloque un balde junto al dispositivo. Utilice la bomba de sifón para extraer el agua del tanque y transferirla al balde.
- 4.Una vez completado, vuelva a insertar el tapón en el tanque superior. Seque el exceso de agua del marco.

NOTAS:

El depósito puede llenarse con agua del grifo o agua destilada. Añada una pastilla purificadora de agua si es necesario. Nunca utilice cloro ni lejía, ya que podrían dañar el depósito.

Dependiendo del entorno donde se encuentre instalado y de la frecuencia de uso, el agua debe cambiarse regularmente, y como máximo cada 6 meses, o antes si se observan signos de decoloración, bacterias, algas, etc. ¡Siempre que sea posible, utilice agua destilada!

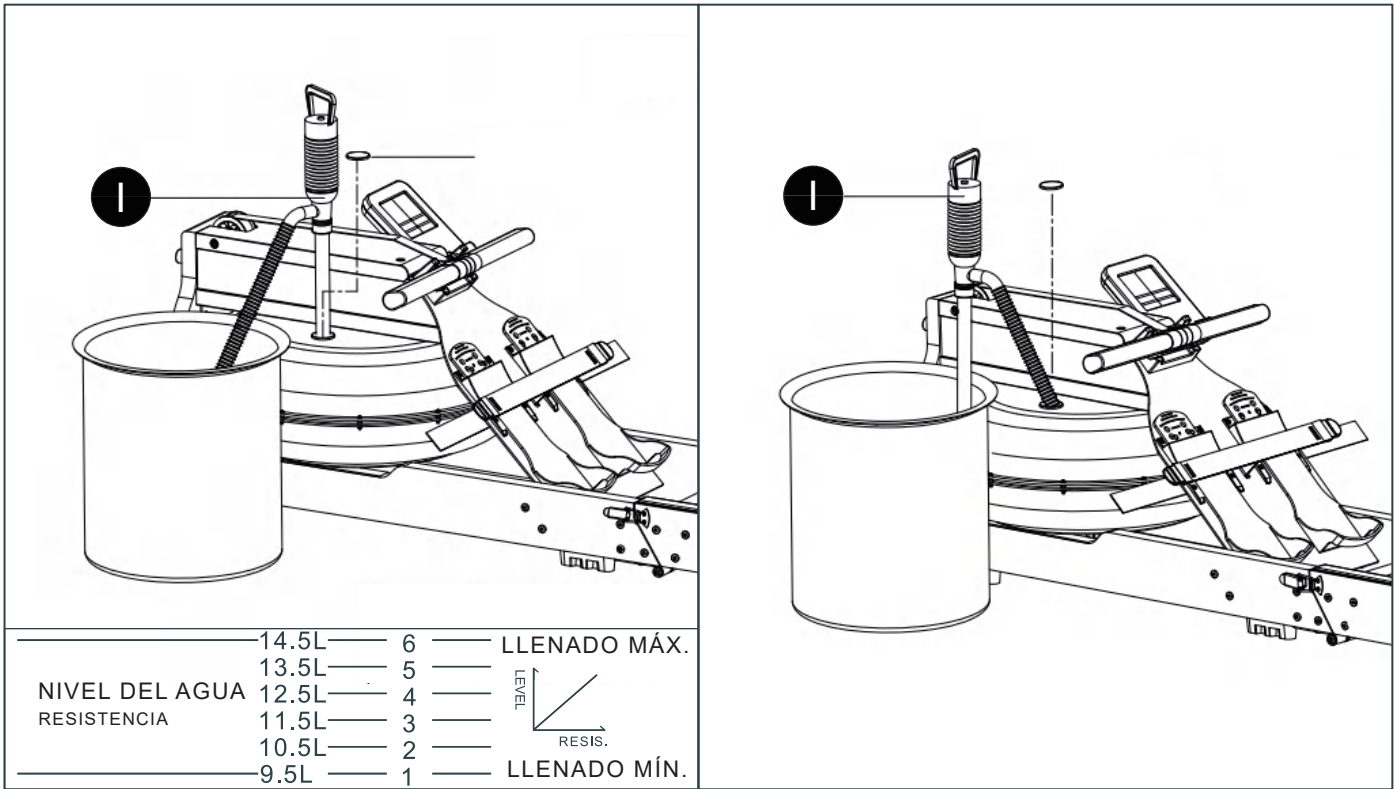
No exponga nunca el depósito a la luz solar directa y vacíelo si no va a utilizarlo durante un largo período de tiempo. Las pastillas purificadoras de agua (no incluidas) son adecuadas para mantener el agua limpia. Una pastilla es suficiente para el depósito de agua lleno al máximo. Remueva bien el agua después de añadir la pastilla. Añada una pastilla al depósito cada 2-3 meses aproximadamente. El agua del depósito no es apta para el consumo. Después de vaciarlo, deseche el agua.

El nivel de agua

La fig. A muestra el indicador del nivel de llenado. Puede llenar el depósito hasta el nivel 6 como máximo (aproximadamente 14,5 litros).

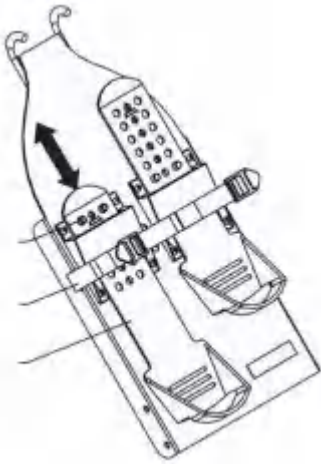
¡Nunca llene el depósito por encima de este nivel! Esto podría dañar el producto.

La resistencia al remar depende del nivel del depósito. El nivel 1 corresponde a la menor resistencia al remar, y el nivel 6 a la mayor resistencia.



Proceso de entrenamiento

1 Preparación: Ajustar los pedales

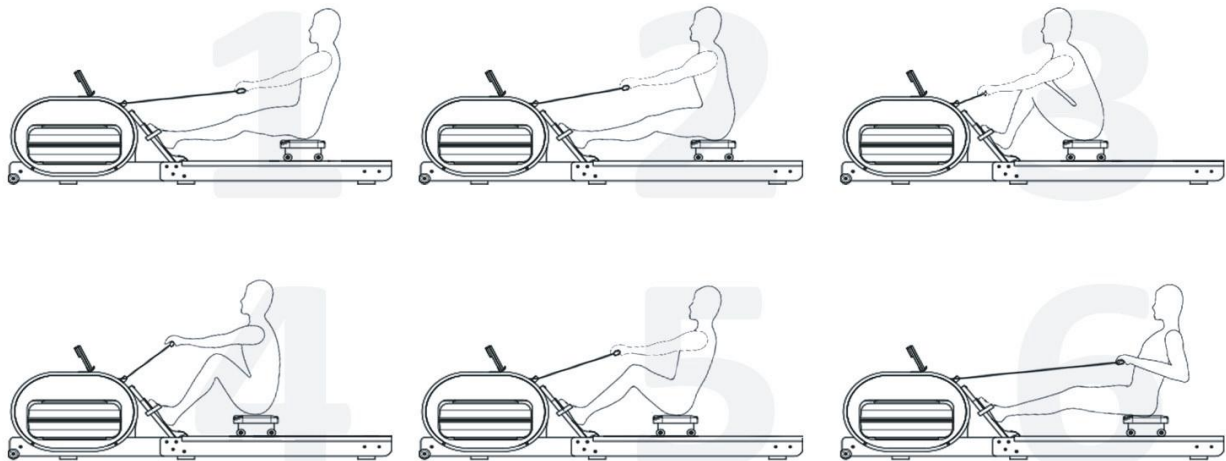


Los pedales se pueden ajustar para cada usuario. Están diseñados para mantener los pies estables durante el ejercicio de remo. Levante la parte delantera del pedal y deslícelo hacia una posición entre 1 y 6. Presione el pedal contra el enganche para fijarlo. Coloque los pies en los pedales y ajuste las correas para los pies.

Advertencia: No utilice la máquina de remo sin el bloqueo del pedal y las correas para los pies apretadas.

2 Empiece a remar

- 1) Extienda las piernas y estire la espalda, inclínese ligeramente hacia adelante, brazos rectos, manos en la misma línea que sus costillas inferiores.
- 2) Extienda las piernas y estire la espalda, inclínese ligeramente hacia adelante desde las caderas y extienda los brazos hacia adelante. Nota: Las manos ahora deberían poder pasar por fuera de las rodillas.
- 3) Déjese tirar hacia adelante hasta que sus pantorrillas estén perpendiculares al suelo. Mantenga la espalda recta, inclínese ligeramente hacia adelante, los brazos deben estar frente a sus rodillas. Ahora tire con fuerza.
- 4) Enderece parcialmente las rodillas para que el asiento esté en el centro del riel, con la espalda y los brazos aún rectos. Continúe moviéndose.
- 5) Sus rodillas están casi rectas, su espalda sigue recta, pero ahora inclínese ligeramente hacia atrás desde las caderas, sus brazos están rectos, ahora enderece.
- 6) Ahora sus piernas están completamente estiradas. Inclínese hacia atrás con la espalda recta. Mantenga los brazos cerca de su cuerpo, con los antebrazos nivelados y los codos cerca de su pecho.



MANUAL DE INSTRUCCIONES

■ PANTALLA Y BOTONES

1. Función de la pantalla

Función	Descripción de la función	Intervalo	Ajuste
TIME	El tiempo de entrenamiento se muestra durante el remo. Escanea cada 6 segundos.	0:00 ~ 99:59 (M: S)	Aumenta o disminuye por minuto, 00:00~99:00
TIME/500M	El monitor mostrará el tiempo necesario para remar 500 metros según la velocidad actual. Escanea cada 6 segundos.	0:00 ~ 99:59 (M: S)	N/A
DISTANCE (DIST)	Distancia recorrida. Escanea cada 6 segundos.	0.00~99.99 (KM/millas opcional)	Aumenta o disminuye por 0,1, 0,00~99,90
STROKE	El número de movimientos completos de remo. Escanea cada 6 segundos.	0 ~ 9999 (remadas)	Aumenta o disminuye por 10, 0.0~990.0
CALORIE (CAL)	Calorías quemadas durante el remo. Escanea cada 6 segundos.	0.0~999.9 (calorías)	Aumenta o disminuye por 10, 0.0~990.0
WATT (cuando esté disponible WATT)	Vatios consumidos durante el remo. Escanea cada 6 segundos cuando esté en modo WATT.	0~9999 (WATT)	N/A
SPM	Remadas por minuto. Escanea cada 6 segundos.	0~999 (S/M)	N/A
HEART PULSE RATE (cuando esté disponible PULSE)	Frecuencia cardíaca en latidos por minuto (BPM) durante el remo. Escanea cada 6 segundos cuando haya pulso.	0, 30~240 (BPM)	Aumenta o disminuye de 1 en 1, 30~240

2.Función del botón

Función	Descripción
MODE	Confirmar la configuración o selección. Seleccionar la pantalla principal. Mantener presionado durante 1.5 segundos para acceder a la configuración del dispositivo.
UP	Selección de configuración. Convertir la pantalla: TIME // TIME/500M, DIST // STROKE, CAL // WATT (cuando esté disponible WATT). SPM // PULSE (cuando esté disponible PULSE).

DOWN	Selección de configuración. Convertir la pantalla: TIME // TIME/500M, DIST // STROKE, CAL // WATT (cuando esté disponible WATT). SPM // PULSE (cuando esté disponible PULSE). Mantener presionado durante 5 segundos para seleccionar las unidades en KM o Millas (cuando se utilice la configuración manual de unidades).
RESET	Borrar la configuración de la fecha. Mantener presionado durante 3 segundos, el dispositivo se reiniciará.
RECOVERY (cuando esté disponible RECOVERY)	Probar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca. Salir de la prueba de recuperación de la frecuencia cardíaca.

■ FUNCIONAMIENTO

1. Al encenderse, la pantalla LCD mostrará completamente durante 0.5 segundos (Figura 1) con un sonido largo de bip, y luego entrará en modo de espera.

2. REINICIO

En cualquier pantalla, mantenga presionado el botón RESET durante 3 segundos para restablecer todos los datos. El dispositivo se reiniciará.

3. SELECCIONAR UNIDAD DE PANTALLA (cuando se utilice la configuración manual de unidades)

Deje de remar y mantenga presionado el botón DOWN durante 5 segundos, seleccione las unidades en KM o Millas, presione MODE para confirmar.

4. CONFIGURAR LOS PARÁMETROS DE DESTINO

Al dejar de remar, presione MODE durante 1.5 segundos para seleccionar la ventana de configuración o de restablecimiento. En ese momento, la ventana principal mostrará la misma función, y el dígito de la ventana correspondiente parpadeará. Presione RESET para borrar el valor y presione UP/DOWN para ajustar el valor de la ventana que parpadea. Mantenga presionado el botón para una configuración rápida.

5. VERIFICAR LOS DATOS DE REMO

Presione los botones UP o DOWN para cambiar la pantalla:

TIME // TIME/500M, DIST // STROKE, CAL // WATT (cuando esté disponible WATT), SPM // PULSE (cuando esté disponible PULSE).

Cuando no esté en modo de configuración, presione el botón MODE para seleccionar TIME, TIME/500M, DIST, STROKE, WATT (cuando esté disponible WATT), SPM, CAL, PULSE (cuando esté disponible PULSE) o ingresar a la pantalla SCAN en la ventana principal.

6. RECUPERACIÓN DE PULSO (cuando esté disponible PULSE)

Colóquese correctamente el transmisor del cinturón de frecuencia cardíaca o mantenga la mano en el lugar del pulso para que el dispositivo muestre su frecuencia cardíaca actual.

Cuando el valor de la frecuencia cardíaca se muestre en la ventana del corazón, presione RECOVERY para ingresar a la prueba de recuperación del pulso. La pantalla mostrará una cuenta regresiva de 1 minuto junto con su pulso. Pruebe su pulso hasta que la cuenta regresiva llegue a cero, luego aparecerá el nivel de recuperación de su pulso, desde F1 hasta F6. Se establece desde la recuperación más rápida hasta la más lenta, siendo F1 la recuperación más rápida y F6 la más lenta.

Presione RECOVERY nuevamente para salir de la función de recuperación del pulso.

7. ON/OFF AUTOMÁTICO y START/STOP AUTOMÁTICO:

El monitor se apagará automáticamente después de 4 minutos sin señal. Estará en funcionamiento cuando la brazada esté en movimiento o se pulse el botón.

■ REEMPLAZAR BATERÍA

Cuando el color de la pantalla se desvanezca o parpadee al presionar los botones, significa que la batería no tiene suficiente carga. Retire la tapa de la batería y use 2 pilas nuevas de 1.5 V AA UM-3 para reemplazar la batería antigua.

Bluetooth / Funciones de la aplicación

Conectividad Bluetooth / uso de la aplicación "Kinomap"



Para utilizar la aplicación Kinomap, active el Bluetooth en la máquina de remo y en su teléfono inteligente o tableta. Es posible que deba activar los servicios de ubicación en su teléfono inteligente o tableta para permitir una conexión a través de la aplicación.

Cuando inicie la aplicación por primera vez, se le pedirá que se registre. El registro es necesario para utilizar la aplicación. Luego, se le pedirá que añada un dispositivo.

Si no se le solicita añadir un dispositivo, toque en "Más", "Gestión de dispositivos" y luego en "+" en la esquina superior derecha. Toque el ícono de la máquina de remo. Luego, seleccione "FTMS" de la lista.

Ahora, siga las instrucciones en la aplicación para agregar la máquina de remo a la aplicación. Para obtener más información sobre el uso de la aplicación, visite www.kinomap.com.

Mantenimiento

Todas las medidas de mantenimiento deben llevarse a cabo regularmente. La implementación regular de medidas de mantenimiento preventivo contribuye a un uso seguro y sin problemas.

Advertencia: ¡Nunca use agentes de limpieza agresivos para la limpieza!

Denominación	Intervalo	Solución
Sillín / Riel	Semanalmente	Limpie el sillín/riel con un paño seco.
Marco principal	Semanalmente	Limpie el marco principal con un paño seco
Tanque de agua y tratamiento de agua	Cada 3 - 6 meses	Consulte la sección "Desagüe/Cambio de Agua" de este manual.
Cuerda de arrastre	Cada 100 horas de entrenamiento	Verifique la cuerda de arrastre en busca de desgaste y, si es necesario, póngase en contacto con el servicio de Atención al cliente para obtener un reemplazo.

Eliminación

Si desea desechar el artículo, por favor, póngase en contacto con su distribuidor o con una empresa local de reciclaje. ¡Nunca lleve el dispositivo a un punto de recolección de basura municipal! ¡Nunca deseche el dispositivo con la basura normal del hogar! Al hacerlo, está haciendo una contribución importante para preservar el medio ambiente.

Resolución de problemas

Problema	Posibles razones	Solución
El color del agua cambia o se vuelve turbio.	La máquina de remo está bajo la luz solar directa o el agua no ha sido tratada. El agua del grifo es de baja calidad.	Cambie la posición de la máquina de remo para reducir la exposición directa al sol. Agregue tabletas de purificación de agua o cambie el agua en el dispositivo. Considere usar agua destilada.
Después de insertar las pilas, la pantalla no se enciende.	Las pilas están instaladas incorrectamente o necesitan ser reemplazadas.	Inserte o reemplace las pilas correctamente. Si la pantalla LCD aún no funciona, intente girar un poco las pilas. Si esto no ayuda, póngase en contacto con el servicio de Atención al cliente.
La pantalla está encendida pero no muestra ningún dato.	La conexión está suelta o rota. La distancia del sensor es demasiado amplia, sensor defectuoso.	Verifique que el conector de la pantalla está conectado correctamente. Revise la distancia del sensor. Debería ser de 1 cm.
La pantalla muestra valores incorrectos.	La conexión está suelta o rota. La distancia del sensor es demasiado amplia, sensor defectuoso.	Verifique que el conector de la pantalla está conectado correctamente. Revise la distancia del sensor. Debería ser de 1 cm.

Detalles importantes

Atención:

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que podría poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle utilizar el equipo correctamente. La orientación de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol. Si experimenta algún problema durante el entrenamiento con este producto, detenga el entrenamiento y consulte a un médico de inmediato. Lea el manual atentamente antes de comenzar con el entrenamiento.

Es necesario un uso adecuado del producto. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado sólo para uso de adultos. Use ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento. Asegúrese de que todos los tornillos y piezas estén bien apretados antes de entrenar. El mantenimiento regular es una condición previa para que el dispositivo se mantenga en buenas condiciones.

Antes de comenzar:

Cómo comienza su entrenamiento depende de su condición física. Si no ha estado activo durante mucho tiempo y tiene sobrepeso, debe comenzar su entrenamiento suavemente. Trate de aumentar su tiempo de entrenamiento semana tras semana durante unos minutos.

Al principio, es posible que sólo pueda entrenar en su pulso objetivo durante unos minutos. Pero su estado físico debería mejorar en las primeras 6-8 semanas. No se desanime si necesita más tiempo. Es importante que entrene a su propio ritmo. Cuanto mejor sea su forma física, más intenso deberá entrenar para alcanzar su pulso objetivo. Preste atención a los siguientes objetivos:

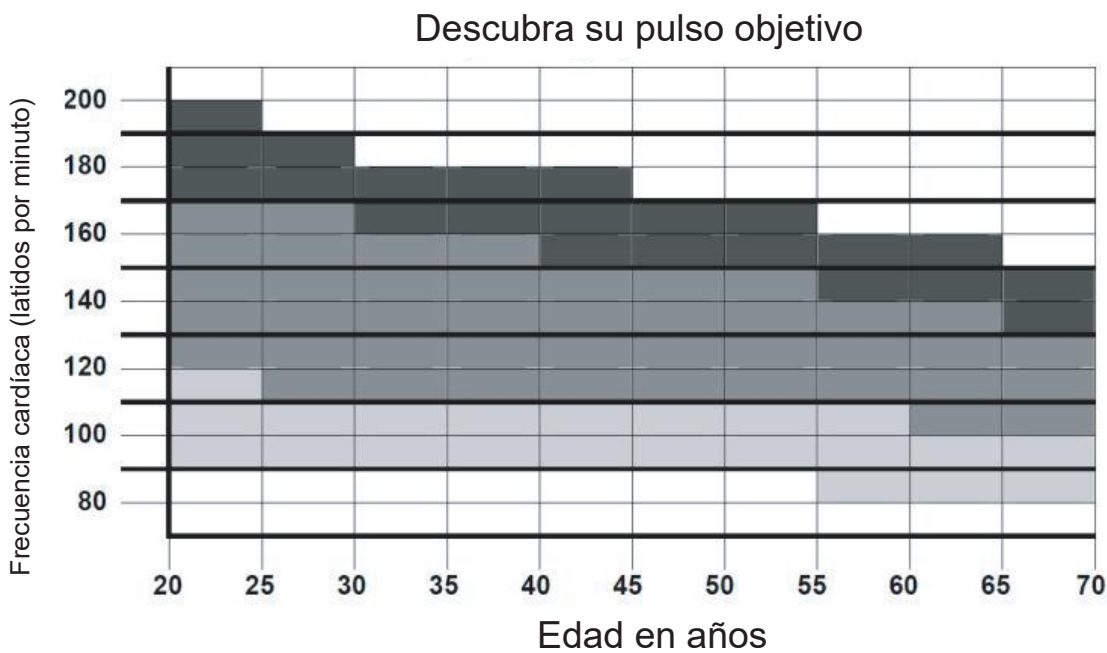
- Consulte a su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Su médico puede darle consejos importantes sobre la forma física y los planes de dieta. Él/ella podrá elaborar un programa personal para usted.
- Comience su entrenamiento lentamente y establezca metas pequeñas y realistas.
- Combine su programa con otros deportes de resistencia como bailar, nadar y andar en bicicleta.
- Controle regularmente su pulso. Si no tiene una herramienta para medir el pulso, pídale a su médico que le muestre cómo sentir su pulso.
- Descubra su límite superior de pulso, que depende de la edad y la condición física.
- Mientras entrena, debería beber mucho para evitar la deshidratación. Durante el entrenamiento perderá mucho líquido. Preste atención a que las bebidas tengan una temperatura ambiente.

Pulso objetivo

El pulso:

Para asegurarse de que su corazón late en su pulso, debería aprender más sobre cómo monitorear y medir su pulso. La manera más fácil de sentir su pulso es en el lado derecho de su garganta, entre la tráquea y el músculo de la garganta, donde puede sentir su arteria carótida.

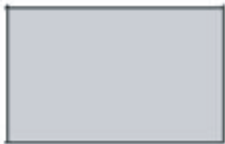
Cuente cuántas veces late su corazón en 10 segundos y multiplique este número por 6. De esta manera, sabrá el número de latidos del corazón en un minuto. ¿A qué velocidad debería latir su corazón durante el entrenamiento de resistencia? Lo suficientemente rápido como para llegar a su pulso objetivo y mantenerlo. El pulso objetivo es una frecuencia cardíaca que se puede determinar según su edad y su condición. Utilice esta tabla para descubrir su pulso objetivo.



FUEERZA/RESISTENCIA: Entrenamiento atlético, para lograr un rendimiento máximo al realizar entrenamiento atlético de resistencia o intervalos.



FITNESS: Entrenamiento óptimo de resistencia, beneficioso para el corazón y el sistema circulatorio.



SALUD: Entrenamiento fácil, baja intensidad y entrenamiento prolongado que conduce a la quema de grasa.

Entrenamiento Aeróbico:

Los ejercicios aeróbicos son todas las actividades en las que el oxígeno llega a través de su corazón y pulmones a sus músculos. Estos ejercicios entrenarán sus pulmones y su corazón, que es el músculo más importante de su cuerpo. La aptitud aeróbica se logra con todas las actividades que involucren grandes grupos musculares, como brazos, piernas y músculos glúteos. Su corazón latirá rápido y respirará profundamente. Los ejercicios aeróbicos deben ser parte de su concepto de entrenamiento.

Ejercicios de estiramiento

Calentamiento y reposo:

Un entrenamiento exitoso consta de calentamiento, ejercicios aeróbicos y reposo. Realice todo el programa al menos 2-3 veces a la semana, con un día de descanso entre los días de entrenamiento. Después de algunos meses, puede entrenar 4-5 veces cada semana.

El calentamiento es una parte importante del entrenamiento y debe realizarse antes de cada sesión. Prepara su cuerpo para los ejercicios difíciles calentando sus músculos y haciéndolos más flexibles. También estimula su circulación y su pulso. Además, llega más oxígeno a sus músculos. Repita estos ejercicios al final de su entrenamiento para prevenir dolores musculares. Recomendamos los ejercicios de calentamiento y reposo en las siguientes páginas:



Toque los dedos de sus pies:

Muévase lentamente hacia adelante desde la cintura. Mantenga la espalda y los hombros relajados mientras intenta alcanzar con las manos lo más lejos posible hacia abajo. Mantenga el punto más profundo durante 15 segundos.



Elevar los hombros:

Levante el hombro derecho hacia la oreja derecha. Luego levante el hombro izquierdo hacia la oreja izquierda mientras relaja nuevamente el hombro derecho.



Rote la cabeza:

Rote la cabeza hacia la derecha durante un segundo y preste atención al estiramiento en el lado izquierdo de la garganta. Luego, rote la cabeza hacia atrás durante un tiempo levantando la barbilla y dejando la boca abierta. Luego, rote la cabeza hacia la izquierda durante un tiempo. Finalmente, deje caer la cabeza hacia su pecho.



Estiramiento de los muslos:

Siéntese y estire la pierna derecha. Coloque la planta del pie izquierdo en el interior del muslo derecho. Trate de tocar los dedos del pie derecho. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita este ejercicio con la pierna izquierda.



Estiramiento de la parte interna del muslo:

Siéntese y junte las plantas de los pies mientras las rodillas se abren hacia afuera. Acerque ambos pies lo más posible hacia usted. Con los codos, presione cuidadosamente sus piernas en dirección al suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



Estiramiento de los costados:

Abra los brazos y colóquelos sobre su cabeza. Estire ahora su brazo derecho tan lejos como sea posible en dirección al techo. Preste atención al estiramiento de su costado derecho. Repita este ejercicio con el brazo izquierdo.



Estiramiento de los gemelos:

Apóyese con los brazos contra la pared, con la pierna derecha delante de la izquierda. Deje la pierna izquierda recta y la pierna derecha relajada en el suelo. Doble la pierna derecha e inclínese hacia adelante moviendo la cadera en dirección a la pared. Mantenga la posición durante 15 segundos y repita el ejercicio con la otra pierna.

Persona de contacto

Ibérica de Distribuciones online del Hogar,

SLU,

Méndez Álvaro 20,

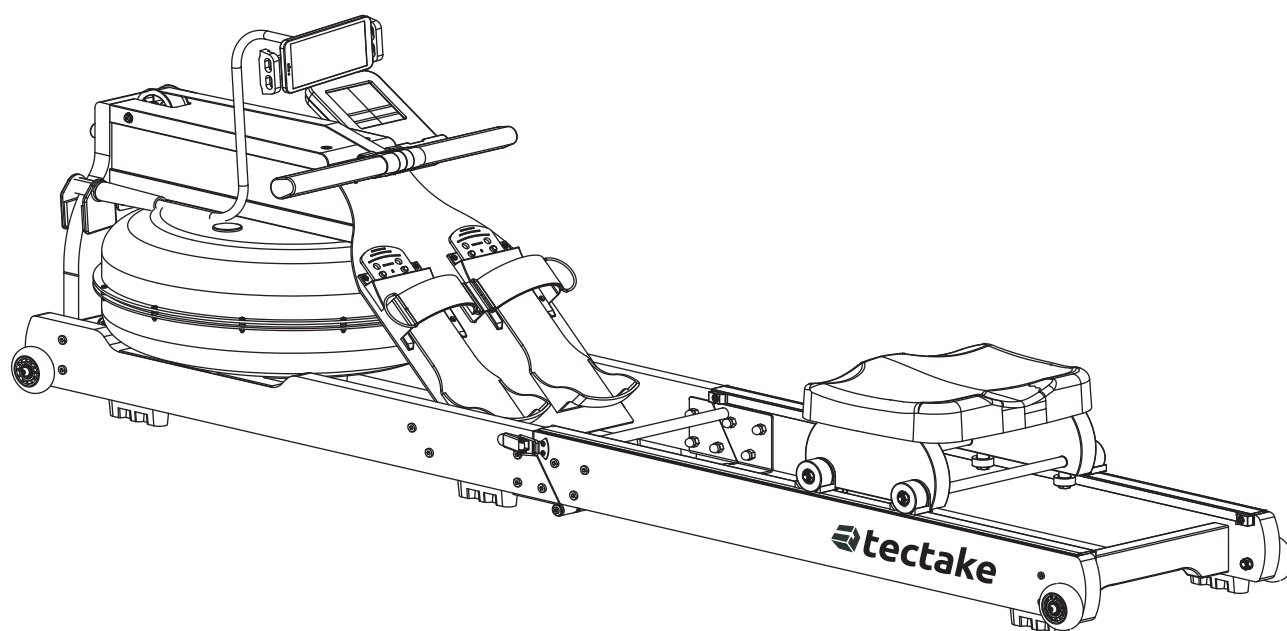
Madrid 28045,

Teléfono: +34 912907933

www.tectake.es

correo electrónico: mail@idoh.es

MANUALE DI ISTRUZIONI



Introduzione

Per evitare danni ed infortuni causati da un utilizzo improprio, leggere attentamente questo manuale prima dell'utilizzo. È importante che l'utente comprenda e segua le istruzioni contenute in questo manuale. Buon divertimento con questo prodotto nuovo ed innovativo!

Istruzioni per la sicurezza

LA MANCATA OSSERVANZA DI QUESTE AVVERTENZE PUÒ RISULTARE IN INFORTUNI SERI O IN DANNI ALL'EQUIPAGGIAMENTO.

- Il prodotto è progettato per l'utilizzo domestico e non è adatto a scopi medici o commerciali.
- Il peso massimo consentito su questo prodotto è di 150 kg.
- L'altezza massima per l'utilizzo del vogatore è di 200 cm.
- I bambini non riconoscono i pericoli che questo prodotto può comportare. Tenere i bambini alla larga da questo prodotto. Il prodotto non è un giocattolo. Deve essere situato in un luogo inaccessibile a bambini e ad animali domestici.
- Se si lascia che un bambino utilizzi il prodotto, non lasciarlo incustodito. Impostare il prodotto in modo appropriato e supervisionare l'andamento dell'allenamento
- Assicurarsi che il materiale di imballaggio non arrivi tra le mani dei bambini. Rischio di soffocamento!
- Prima di ogni utilizzo, controllare il prodotto per assicurarsi che sia in perfette condizioni. Le parti difettose devono essere sostituite immediatamente, altrimenti la funzionalità e la sicurezza saranno compromesse.
- Assicurarsi che non più di una persona utilizzi il prodotto contemporaneamente.
- Utilizzare sempre il prodotto su di una superficie orizzontale, piana, non scivolosa e solida. Non utilizzarlo mai vicino ad acqua, e per ragioni di sicurezza tenere sufficiente spazio libero, almeno 1 metro, attorno al prodotto.
- Assicurarsi che braccia e gambe non si avvicinino alle parti in movimento. Non inserire alcun materiale nelle aperture presenti nel prodotto.
- Utilizzare questo prodotto solo ed esclusivamente per gli scopi descritti in queste istruzioni.
- Proteggere il prodotto da schizzi d'acqua, umidità, alte temperature e luce solare diretta.
- Utilizzare solo ed esclusivamente pezzi di ricambio originali.

NOTE SULL'UTILIZZO DELLE BATTERIE

- Rimuovere le batterie se sono scariche o se non si utilizzerà il prodotto per lungo tempo. Ciò preverrà danni potenziali causati da perdite.
- Le batterie non devono essere caricate o riattivate in qualsiasi modo, smontate, gettate nel fuoco o messe in cortocircuito. **RISCHIO DI ESPLOSIONE!**
- Utilizzare preferibilmente batterie alcaline, in quanto hanno una durata superiore rispetto alle batterie convenzionali zinco-carbone.
- La batteria deve essere sostituita non appena lo schermo si affievolisce o scompare completamente. Sostituire sempre tutte le batterie vecchie con batterie nuove e prestare attenzione alla polarità corretta quando si inseriscono.

NOTE SUL MONTAGGIO

- Il montaggio del prodotto deve essere effettuato con attenzione e da parte di un adulto. Se si hanno dubbi, cercare l'assistenza di un'altra persona con esperienza tecnica.
- Prima di iniziare a montare il prodotto, leggere attentamente i passaggi di montaggio e studiare il disegno costruttivo.
- Rimuovere tutto il materiale di imballaggio e successivamente porre tutti i pezzi singoli su di una superficie sgombera. Questo darà una panoramica generale e renderà il montaggio più semplice. Utilizzare una imbottitura per evitare che la superficie di lavoro si graffi o si sporchi.
- Controllare la lista dei pezzi per verificare che non manchi nulla. Non gettare il materiale di imballaggio fino a quando il montaggio è completato.
- Tenere presente che c'è sempre un possibile rischio di infortuni quando si utilizzano attrezzi e mentre si svolgono lavori manuali.
Pertanto, procedere con cautela mentre si monta il prodotto.
- Assicurarsi di lavorare in un'area sicura. Non lasciare attrezzi in giro.
- Dopo aver montato il prodotto, assicurarsi che tutte le viti, bulloni e dadi siano inseriti e stretti a dovere.
Se necessario, porre un tappetino protettivo (non compreso nella fornitura) sotto al prodotto per proteggere il pavimento, in quanto non si può escludere che i piedini in gomma non possano lasciarvi segni.

Smaltimento corretto di questo prodotto



Questo marchio indica che il prodotto non va smaltito con i rifiuti domestici nell'UE.

Per evitare possibili danni all'ambiente o alla salute umana dovuti a uno smaltimento incontrollato, ricicla responsabilmente per promuovere un riutilizzo sostenibile delle risorse.

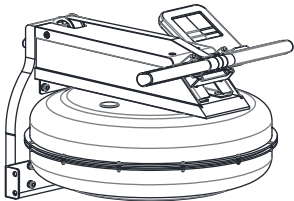
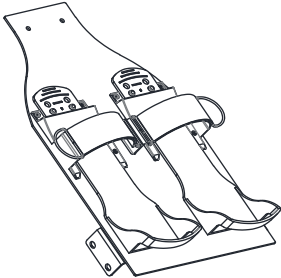
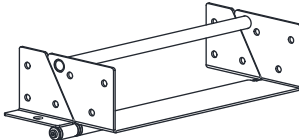
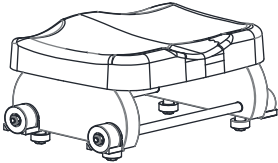
Per smaltire il tuo prodotto usato, rivolgiti a un sistema di raccolta o contatta il venditore presso cui l'hai acquistato.

Potranno raccogliere questo prodotto per un riciclo sicuro per l'ambiente.

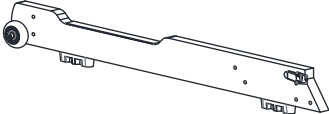
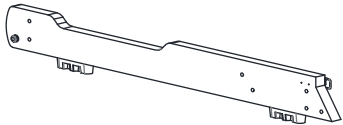
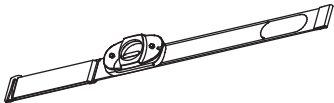
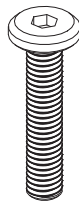
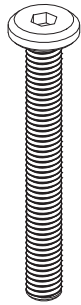
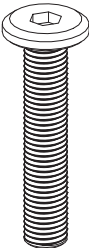
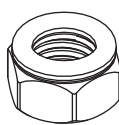
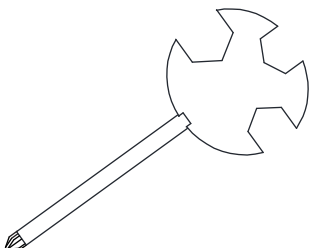
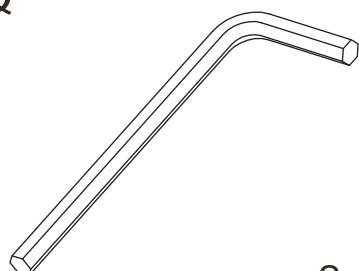
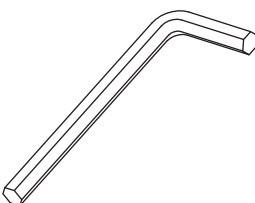
Specifiche batterie: 1.5V AA 2 pz (non incluse)

LISTA DEI PEZZI

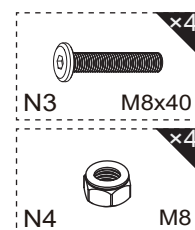
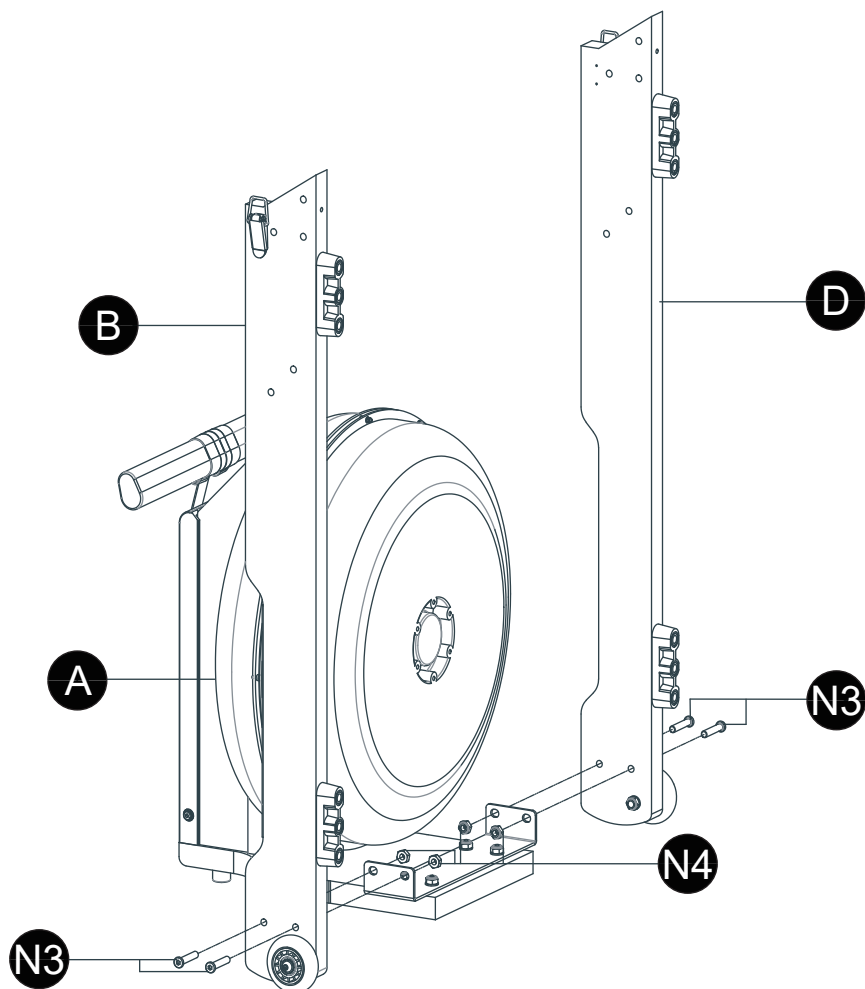
Contenitore A

A  1pc	C  1pc	E  1pc	
G  1pc	I  1pc	K1  1pc	K2  1pc

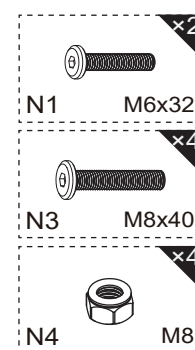
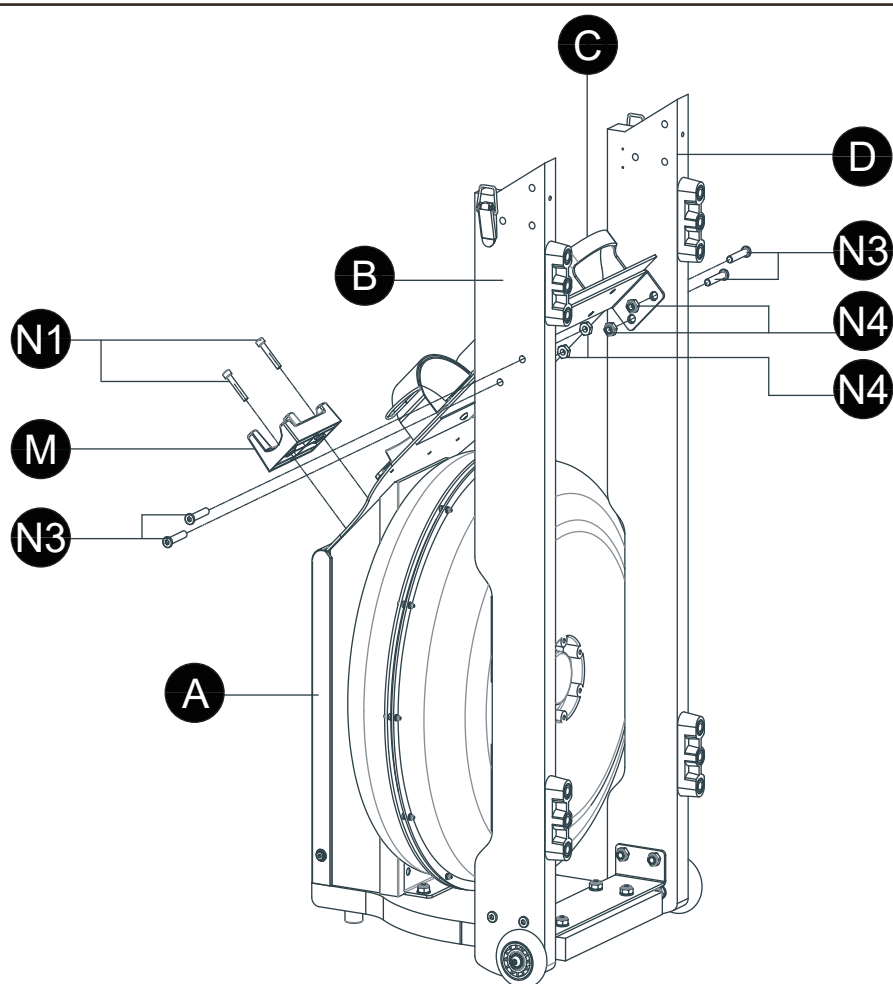
Contenitore B

B  1pc	D  1pc	F  1pc
H  1pc	J  1pc	M  1pc
O  1pc	N1  M6x32 2pcs	N2  M6x50 4pcs
N3  M8x40 32pcs	N4  M8 8pcs	N5  M8 12pcs
P  1pc	Q  2pcs	R  1pc

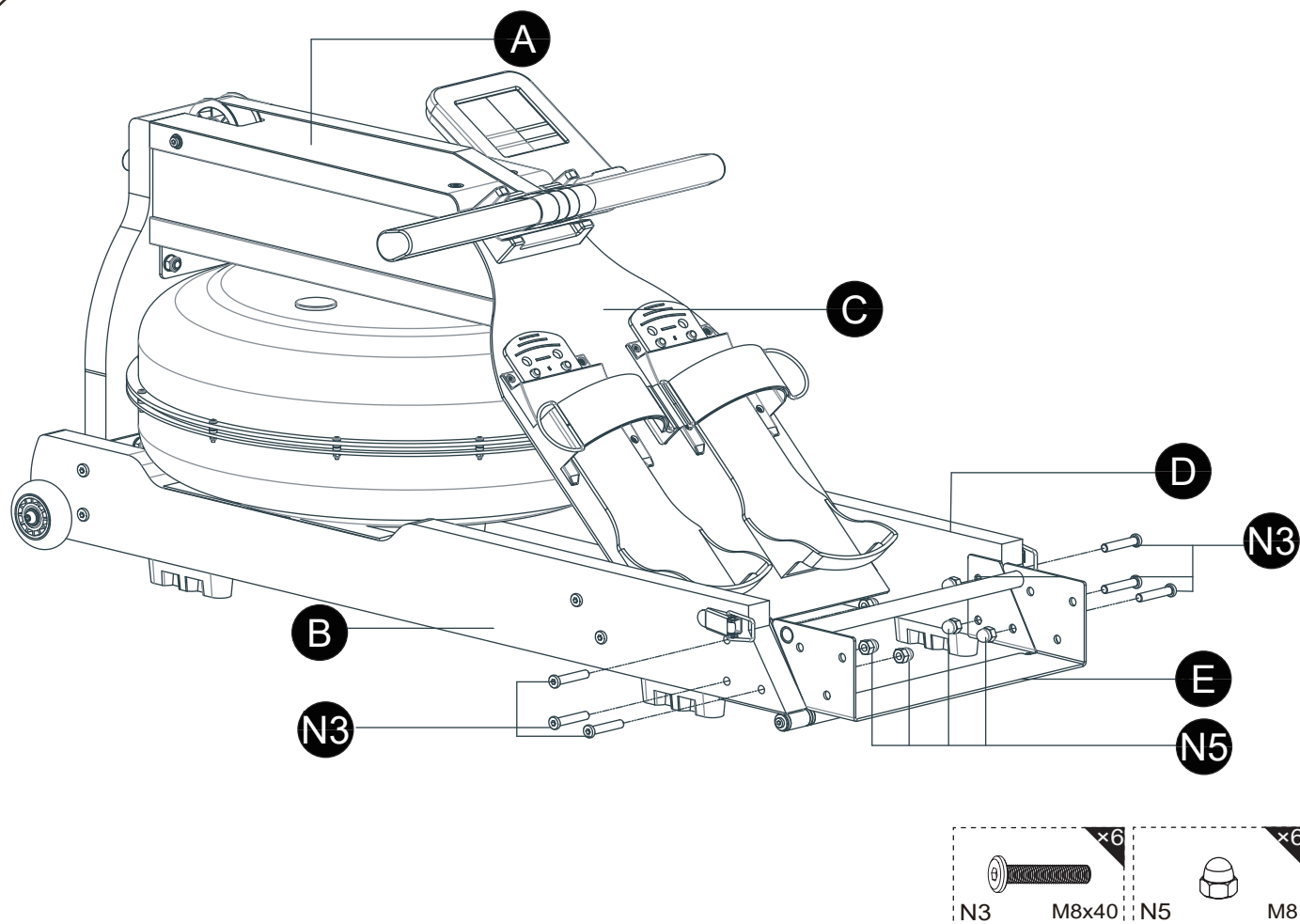
1



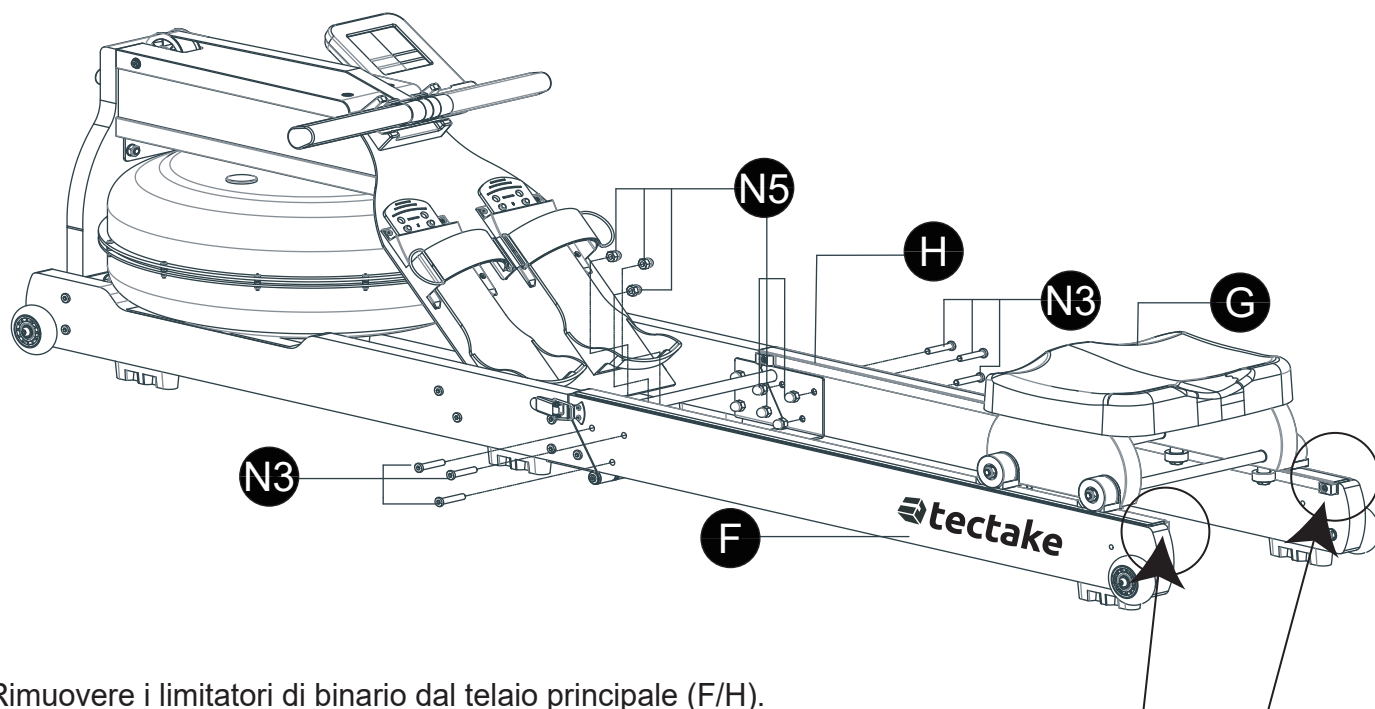
2



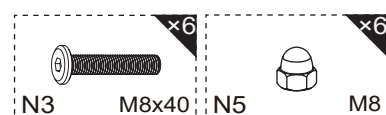
3



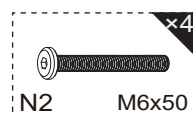
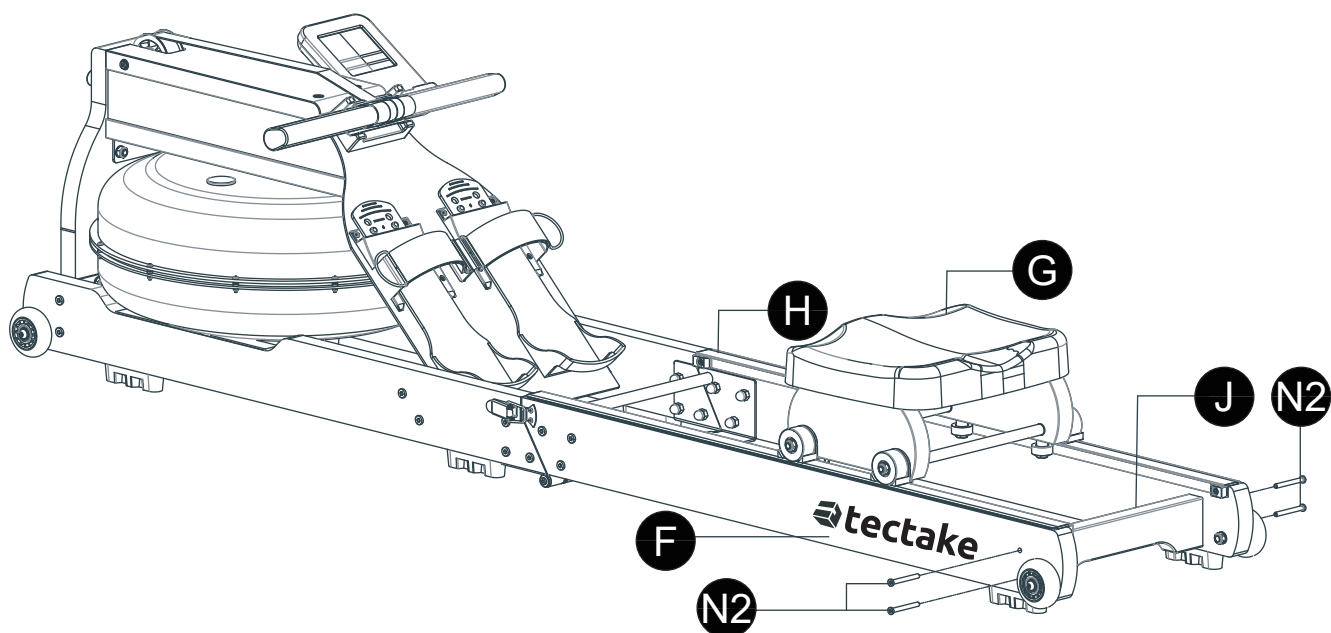
4



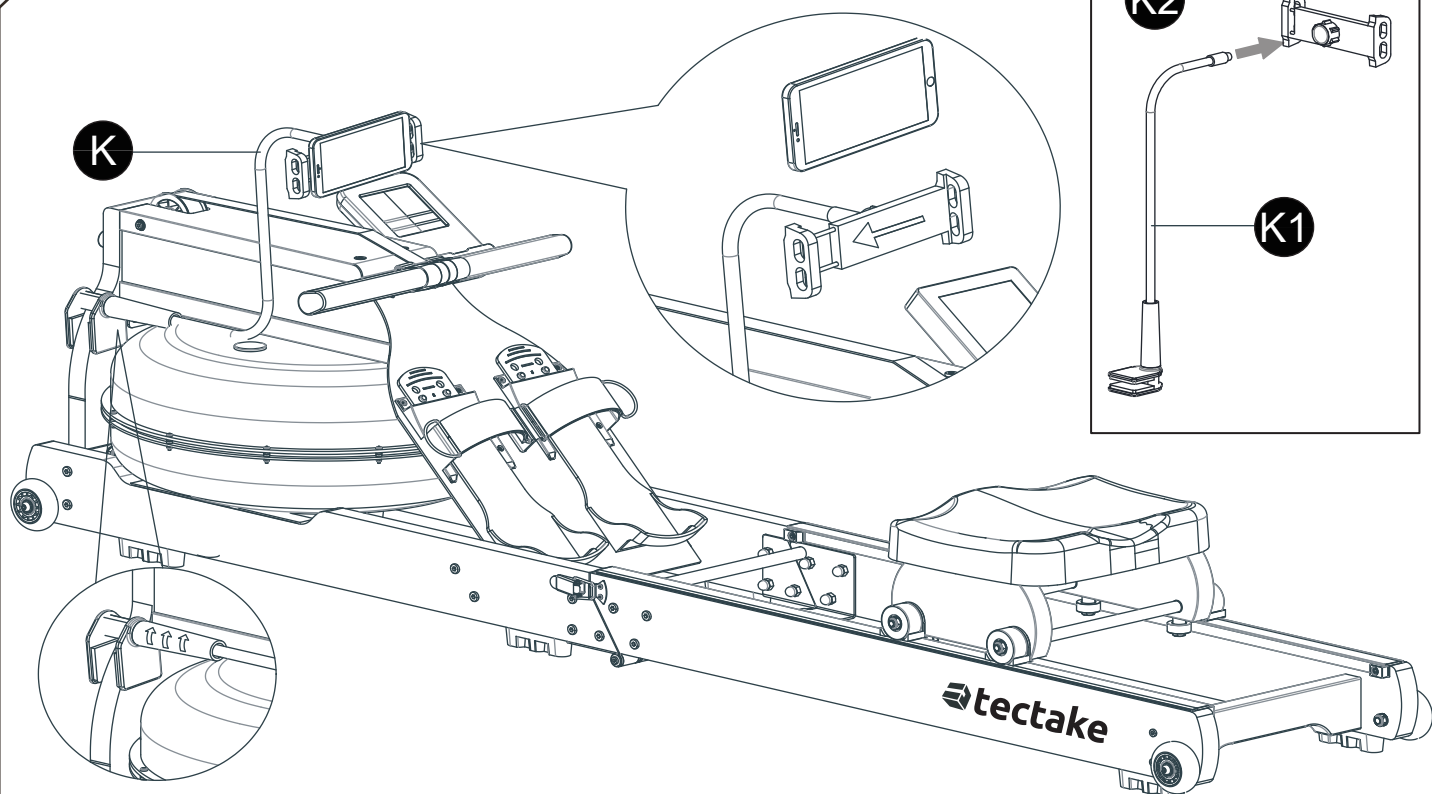
Rimuovere i limitatori di binario dal telaio principale (F/H).
 Successivamente inserire il sedile all'interno dei binari.
 Assicurarsi che la tacca sul sedile sia rivolta all'indietro.
 Successivamente reinserire i limitatori di binario.



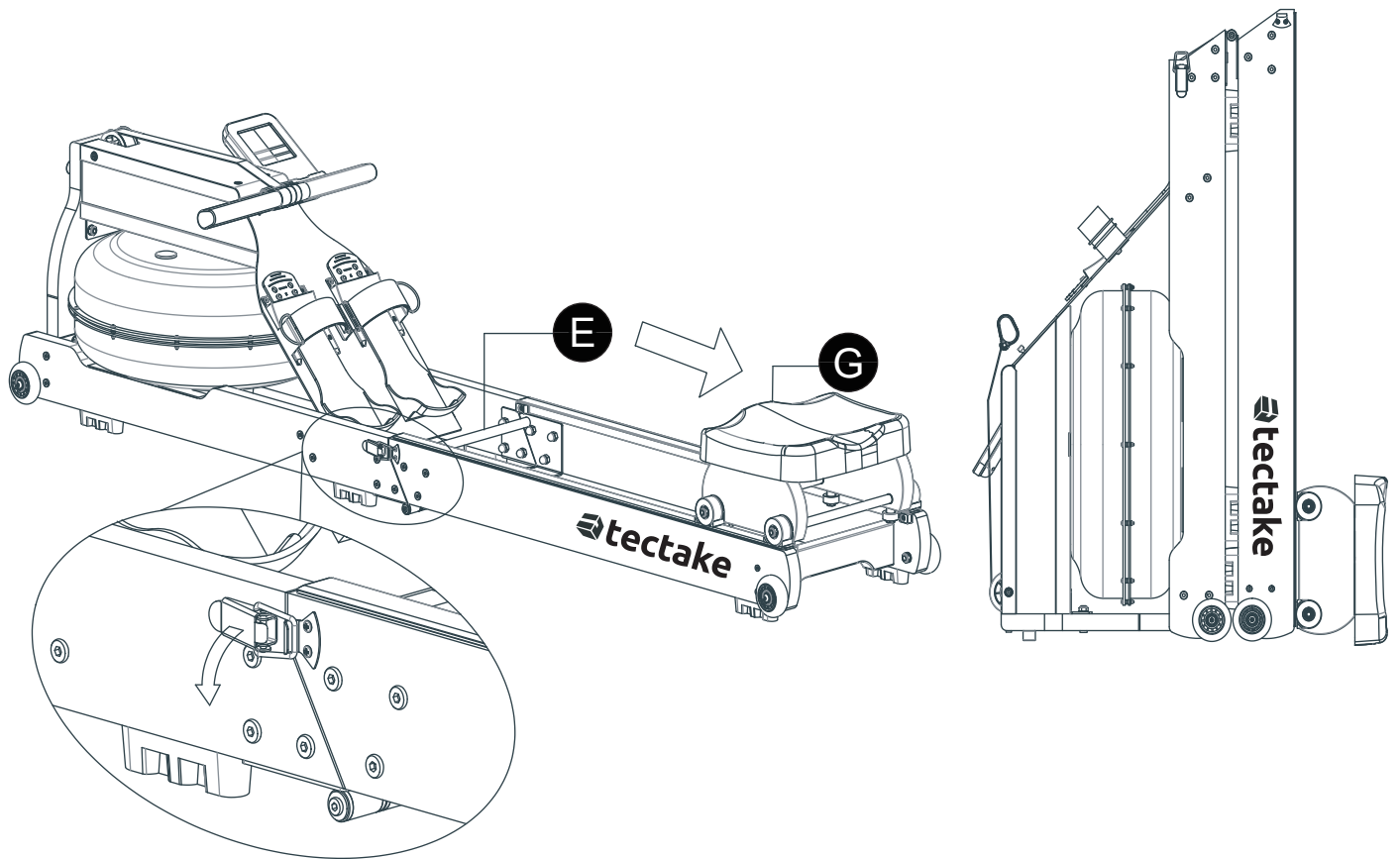
5



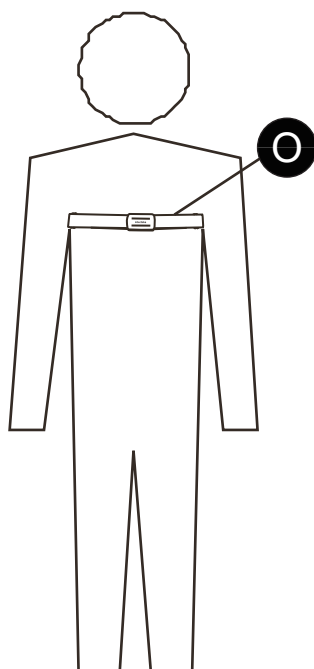
6



7



8



COME RIEMPIRE / SVUOTARE IL SERBATOIO

1. Rimuovere il tappo dal serbatoio superiore.
2. La Figura A mostra come riempire il serbatoio con acqua. Utilizzare la pompa a sifone in dotazione e un secchio di acqua per riempire il serbatoio. Posizionare la pompa nel secchio di acqua e far entrare l'estremità flessibile del tubo nel serbatoio. Il secchio di acqua dovrebbe preferibilmente essere posizionato più in alto rispetto al serbatoio dell'attrezzo. Prestare attenzione alla quantità di riempimento, indicata sul lato del serbatoio tramite l'indicatore di livello.
3. La Figura B mostra come svuotare il serbatoio. Posizionare un secchio accanto all'attrezzo. Utilizzare la pompa a sifone per pompare l'acqua dal serbatoio nel secchio.
4. Una volta completato il procedimento, reinserire il tappo nel serbatoio superiore. Asciugare l'acqua in eccesso sul telaio.

NOTE:

Il serbatoio può essere riempito con acqua di rubinetto o acqua distillata. Aggiungere una compressa per la purificazione dell'acqua se necessario. Non utilizzare mai cloro o candeggina al cloro, poiché

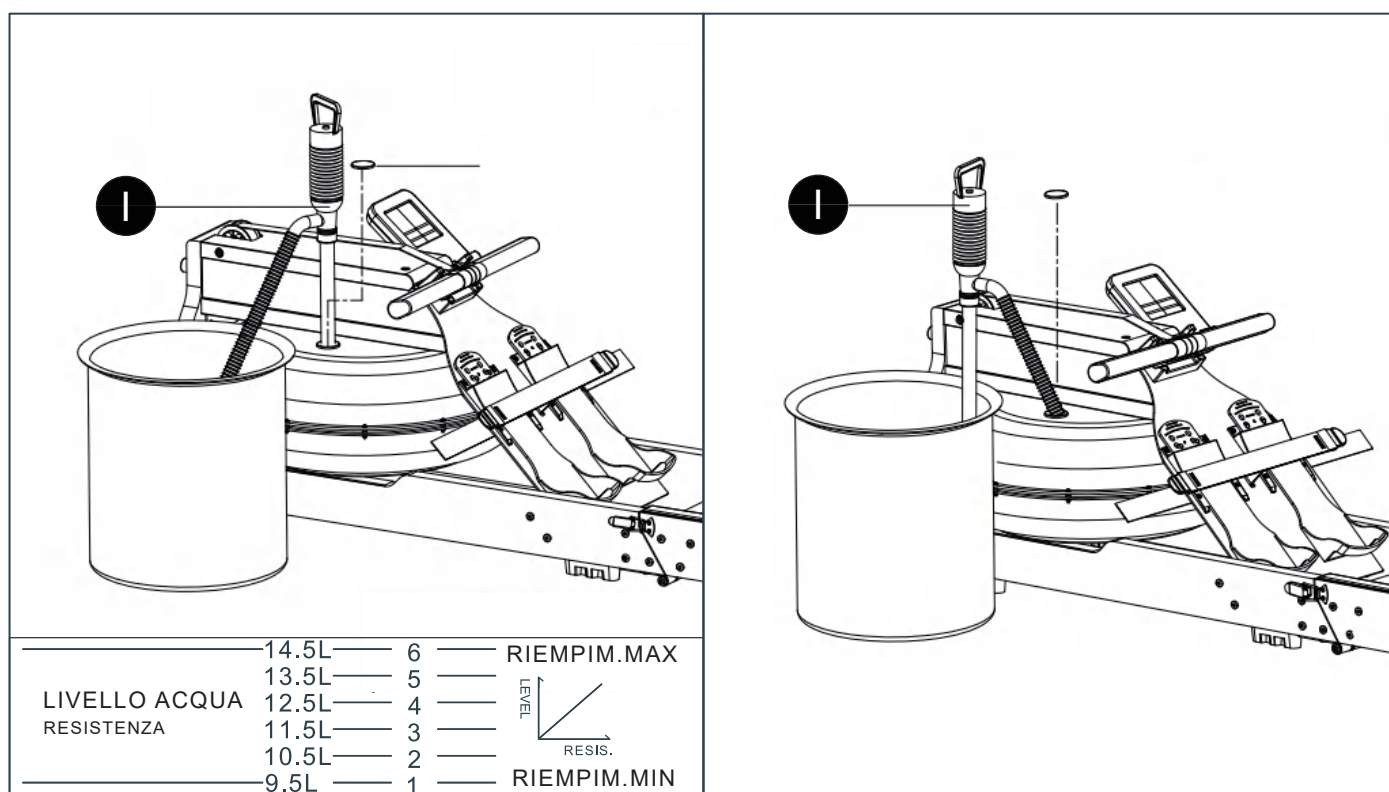
potrebbero danneggiare il serbatoio.

A seconda dell'ambiente di installazione e della frequenza di utilizzo, l'acqua dovrebbe essere cambiata regolarmente, almeno ogni 6 mesi o in presenza di segni di decolorazione, batteri o alghe, ecc. Utilizzare preferibilmente acqua distillata!

Non esporre mai il serbatoio alla luce diretta del sole e svuotarlo se non viene utilizzato per un lungo periodo di tempo. Le compresse per la purificazione dell'acqua (non incluse) sono adatte per mantenere l'acqua pulita. Una compressa è sufficiente se il serbatoio è pieno al massimo. Mescolare bene l'acqua dopo aver aggiunto una compressa. Aggiungere una compressa al serbatoio ogni 2-3 mesi. L'acqua del serbatoio non è adatta al consumo. Dopo aver svuotato il serbatoio, gettare via l'acqua.

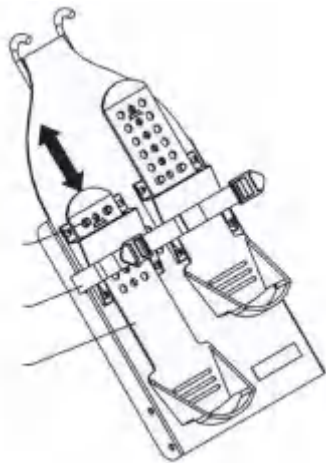
Il livello dell'acqua

La Figura A mostra l'indicatore di livello di riempimento. Il serbatoio si può riempire fino al livello massimo di 6 (circa 14,5 litri). Non riempire mai il serbatoio oltre questo livello in quanto questo potrebbe danneggiare il prodotto. La resistenza durante la vogata dipende dal livello del serbatoio. Il livello 1 significa la resistenza più bassa durante la vogata, il livello 6 è la resistenza più alta.



Processo di allenamento

1 Preparazione: regolazione dei pedali



I pedali possono essere regolati in base a ciascun utente. Sono progettati per mantenere i piedi stabili durante il movimento di voga. Sollevare la parte anteriore del pedale e farla scorrere in una posizione compresa tra 1 e 6.

Premere il pedale contro il gancio per fissarlo. Mettere i piedi sui pedali e stringere le cinghie.

Attenzione: non utilizzare il vogatore senza il premi pedale e le cinghie ben strette.

2 Iniziare a remare

1) Distendere le gambe e la schiena, piegarsi leggermente in avanti, braccia tese, mani sulla stessa linea delle costole inferiori.

2) Distendere le gambe e la schiena, piegarsi leggermente in avanti dai fianchi, ed distendere in avanti le braccia

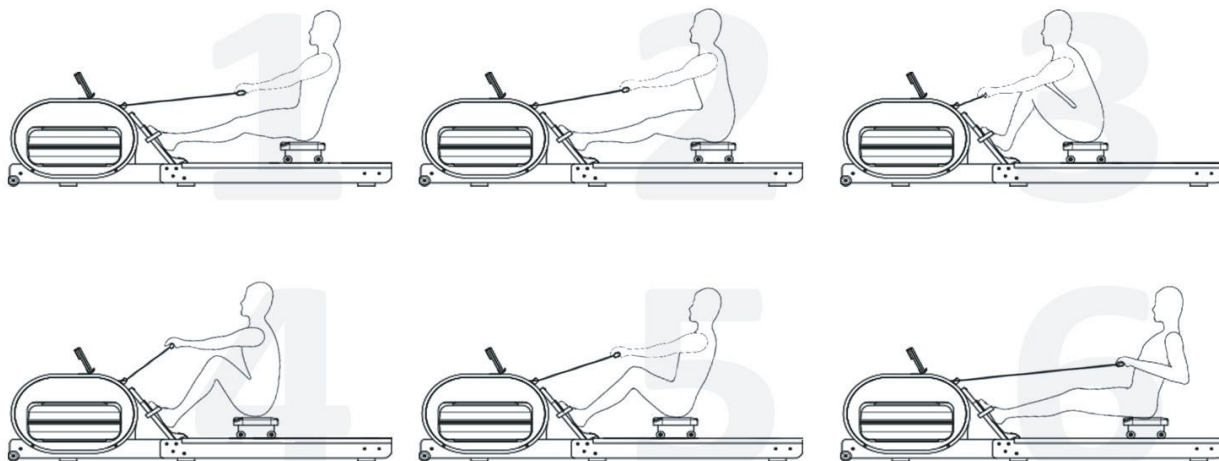
Nota: le mani adesso dovrebbero poter passare all'esterno delle ginocchia.

3) Lasciarsi tirare in avanti fino a quando i polpacci sono perpendicolari al suolo. Tenere la schiena dritta, piegarsi leggermente in avanti, le braccia devono essere di fronte alle ginocchia. Adesso tirare forte.

4) Raddrizzare parzialmente le ginocchia in modo tale che il sedile sia nel mezzo del binario, con schiena e braccia ancora dritte. Continuare.

5) Le ginocchia sono quasi dritte, la schiena è ancora dritta, adesso piegarsi all'indietro leggermente dai fianchi, braccia dritte, raddrizzarsi.

6) Le gambe adesso sono completamente distese. Piegarsi all'indietro con la schiena dritta. Tenere le braccia vicine al corpo, con avambracci e gomiti vicini al petto.



MANUALE D'USO

■ DISPLAY E PULSANTI

1. Funzioni del display

Menu	Descrizione della funzione	Intervallo	Impostazioni
TIME	Visualizza il tempo di allenamento durante la vogata Scansione ogni 6 secondi	0:00 ~ 99:59 (M: S)	Aumento o diminuzione per minuto, 00:00~99:00
TIME/500M	Il computer visualizza il tempo necessario per vogare 500 metri in base alla velocità corrente. Scansione ogni 6 secondi.	0:00 ~ 99:59 (M: S)	Non disponibile
DISTANCE (DIST)	Distanza di vogata. Scansione ogni 6 secondi	0.00~99.99 (opzione KM/miglia)	Aumento o diminuzione per 0,1, 0.00~99.90
STROKE	Il numero di ogni movimento di vogata completo. Scansione ogni 6 secondi	0 ~ 9999 (Stroke)	Aumento o diminuzione per 10, 0.0~990.0
CALORIE (CAL)	Calorie bruciate durante il movimento di vogata. Scansione ogni 6 secondi	0.0~999.9 (Calorie)	Aumento o diminuzione per 10, 0.0~990.0
WATT (se presente)	Watt consumati durante la vogata. Scansione ogni 6 secondi (se presente)	0~9999 (WATT)	Non disponibile
SPM	Vogate al minuto Scansione ogni 6 secondi	0~999 (S/M)	Non disponibile
PULSE (se presente)	Battiti cardiaci al minuto (BPM) Scansione ogni 6 secondi (se presente) .	0, 30~240 (BPM)	Aumento o diminuzione per 1, 30~240

2. Funzioni pulsante

Menu	Descrizione
MODE	Conferma l'impostazione o la selezione. Seleziona la visualizzazione della finestra principale. Tenere premuto per 1,5 secondi per entrare nelle impostazioni del computer
UP	Seleziona le impostazioni. Converte la visualizzazione: TIME//TIME/500M, DIST//STROKE, CAL//WATT (se presente), SPM//PULSE (se presente).

DOWN	Seleziona le impostazioni. Converti la visualizzazione: TIME//TIME/500M, DIST//STROKE, CAL//WATT (se disponibile), SPM//PULSE (se disponibile). Tenere premuto per 5 secondi per selezionare le unità KM o Miglia (se è disponibile l'impostazione manuale dell'unità).
RESET	Cancella le impostazioni attuali. Tenere premuto per 3 secondi per riavviare il computer.
RECOVERY (se disponibile)	Testa lo stato di recupero della frequenza cardiaca. Esce dal test di recupero della frequenza cardiaca.

■ FUNZIONAMENTO

1、 All'accensione il display LCD mostrerà tutte le informazioni per 0,5 secondi (Figura 1) accompagnato da un segnale acustico lungo, quindi entrerà in modalità standby.

2、 RESET

In qualsiasi schermata, tieni premuto il pulsante RESET per 3 secondi per azzerare tutti i dati. Il computer si riavvierà.

3、 Selezionare l'unità di misura (quando è disponibile l'impostazione manuale). Fermare la vogata con STOP e tenere premuto il pulsante DOWN per 5 secondi, selezionare unità in KM o Miglia, premere MODE per confermare.

4、 Impostazione dei parametri target

Quando si smette di vogare, premere MODE per 1,5 secondi per accedere alla finestra delle impostazioni o di ripristino. A questo punto, il display principale mostrerà la stessa funzione, i numeri nella finestra corrispondente inizieranno a lampeggiare, premere RESET per azzerare il valore e premere UP/DOWN per impostare il valore nella finestra lampeggiante. Tenere premuto il pulsante per una regolazione rapida.

5、 Controllare i dati delle vogate

Premere UP o DOWN per alternare tra le seguenti schermate: TIME//TIME/500M, DIST//STROKE, CAL//WATT (se presente), SPM//PULSE (se presente).

In modalità non di impostazione, premere il pulsante MODE per selezionare una delle seguenti schermate: TIME、 TIME/500M、 DIST、 STROKE、 WATT

(se presente)、 SPM、 CAL、 PULSE (se presente) oppure per entrare nella modalità SCAN della finestra principale.

6、 Recupero frequenza cardiaca (se presente PULSE)

Indossare correttamente la fascia toracica per la frequenza cardiaca o utilizzare i sensori manuali.

Il computer mostrerà la frequenza cardiaca attuale. Quando il valore della frequenza cardiaca è visibile nella finestra, premere RECOVERY per avviare il test di recupero della frequenza cardiaca. Il display mostrerà un conto alla rovescia di 1 minuto insieme alla frequenza cardiaca. Il test valuterà il recupero fino a quando il tempo non arriverà a zero. Alla fine, verrà mostrato il livello di recupero cardiaco da F1 a F6, dove F1 indica recupero più rapido (migliore) e F6 il più lento.

Premere nuovamente RECOVERY per uscire dalla funzione di recupero.

7、 Accensione/spegnimento automatico e avvio/arresto automatico:

Se non viene rilevato alcun segnale per 4 minuti, il dispositivo si spegnerà automaticamente. Quando inizia il movimento o viene premuto un pulsante, il monitor si riattiverà automaticamente.

■ SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

Quando il colore del display si affievolisce o lampeggia durante l'uso dei pulsanti, significa che la batteria non ha abbastanza energia. Rimuovere il coperchio del vano batteria e sostituire le batterie vecchie con 2 nuove batterie da 1,5V AA (UM-3).

Bluetooth / Funzionamento app

Connettività Bluetooth / utilizzo della app "Kinomap"



Per utilizzare la app Kinomap, accendere il Bluetooth sul vogatore e sul proprio smartphone o tablet.

Potrebbe essere necessario attivare la localizzazione sul proprio smartphone o tablet per abilitare la connessione tramite la app.

Quando si utilizza la app per la prima volta, verrà richiesto di registrarsi. La registrazione è necessaria per poter utilizzare la app. Verrà poi richiesto di aggiungere un dispositivo.

Se non si riceve la richiesta di aggiungere un dispositivo, toccare "Più", "Gestione del dispositivo" e successivamente su "+" nell'angolo in alto a destra. Toccare l'icona vogatore. Successivamente selezionare dalla lista "FTMS".

Seguire le istruzioni nella app per aggiungere il vogatore alla app.

Per ulteriori informazioni sull'utilizzo della app, visitare il sito www.kinomap.com.

Manutenzione

Tutti i procedimenti di manutenzione devono essere effettuati con regolarità. La messa in atto regolare di misure di manutenzione preventive contribuisce ad un utilizzo sicuro e privo di problemi. Attenzione: non utilizzare mai detergenti aggressivi per la pulizia!

Componente	Intervallo	Soluzione
Sedile / binario	settimanalmente	Pulire il sedile / binario con un panno asciutto
Telaio principale	settimanalmente	Pulirlo con un panno asciutto
Serbatoio e trattamento acqua	3 - 6 mesi	Fare riferimento alla sezione "Scarico/cambio acqua" in questo manuale
Corda	ogni 100 ore di allenamento	Controllare l'usura della corda e se necessario contattare il servizio clienti per sostituirla.

Smaltimento

Se si desidera smaltire il vogatore, contattare il proprio rivenditore locale o una società di riciclaggio locale. Non conferire il dispositivo in un punto di raccolta per i rifiuti comuni! Non smaltirlo mai con i normali rifiuti domestici! Uno smaltimento responsabile contribuisce alla tutela dell'ambiente.

Risoluzione problemi

Problema	Possibile causa	Soluzione
Il colore dell'acqua cambia o diventa torbido.	Il vogatore è esposto a luce solare diretta o l'acqua non è stata trattata. L'acqua del rubinetto utilizzata non è di buona qualità.	Spostare il vogatore per ridurre l'esposizione alla luce solare diretta. Aggiungere compresse per la purificazione dell'acqua nel dispositivo. Considerare l'utilizzo di acqua distillata.
Dopo aver inserito la batteria lo schermo non si accende.	La batteria non è inserita in modo corretto o deve essere sostituita.	Inserire correttamente la batteria o sostituirla. Se lo schermo LCD continua a non funzionare, provare a ruotare leggermente la batteria. Se questo non aiuta, contattare il servizio clienti.
Lo schermo è acceso ma non mostra nessun dato.	Il collegamento è allentato o rotto. La distanza dal sensore è eccessiva, sensore difettoso.	Controllare che il collegamento dello schermo sia inserito correttamente. Controllare la distanza del sensore. Dovrebbe essere di 1 cm.
Lo schermo mostra valori non corretti.	Il collegamento è allentato o rotto. La distanza dal sensore è eccessiva, sensore difettoso.	Controllare che il collegamento dello schermo sia inserito correttamente. Controllare la distanza del sensore. Dovrebbe essere di 1 cm.

Dettagli importanti

Attenzione:

Prima di iniziare un qualunque programma di allenamento, consultare il proprio medico per determinare che non si abbiano condizioni mediche o fisiche che possano mettere a rischio la propria salute e sicurezza, o che impediscano di utilizzare l'equipaggiamento in modo appropriato. Il parere del proprio medico è essenziale se si stanno assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, pressione sanguigna o livello colesterolo. Se si riscontrano problemi causati dall'allenamento con questo prodotto, interrompere l'allenamento e consultare immediatamente un medico. Leggere attentamente il manuale prima di iniziare con gli allenamenti. Un utilizzo adeguato del prodotto è imperativo. Tenere i bambini e gli animali domestici alla larga dall'equipaggiamento. L'equipaggiamento è progettato per l'utilizzo esclusivamente da parte di adulti. Utilizzare abbigliamento appropriato durante l'utilizzo. Evitare di indossare abbigliamento largo che potrebbe rimanere impigliato nell'equipaggiamento o che potrebbe limitare o impedire i movimenti. Assicurarsi che tutte le viti e i pezzi siano ben stretti prima dell'allenamento. Una manutenzione regolare è un prerequisito affinché il dispositivo possa rimanere in buono stato.

Prima di iniziare:

Come iniziare l'allenamento dipende dalla propria condizione fisica. Se non si è stati attivi per lungo tempo o se si è in sovrappeso, bisogna iniziare gli allenamenti con cautela. Cercare di prolungare il proprio tempo di allenamento settimana dopo settimana per alcuni minuti.

All'inizio si potrebbe riuscire ad allenarsi nelle pulsazioni desiderate solo per alcuni minuti. Tuttavia, la forma dovrebbe migliorare nelle prime 6- 8 settimane. Non rimanere delusi se si ha bisogno di più tempo. È importante che ognuno si alleni al proprio ritmo. Tanto migliore sarà il proprio stato di forma, tanto più intensamente ci si dovrà allenare per raggiungere le pulsazioni target. Prestare attenzione ai seguenti elementi:

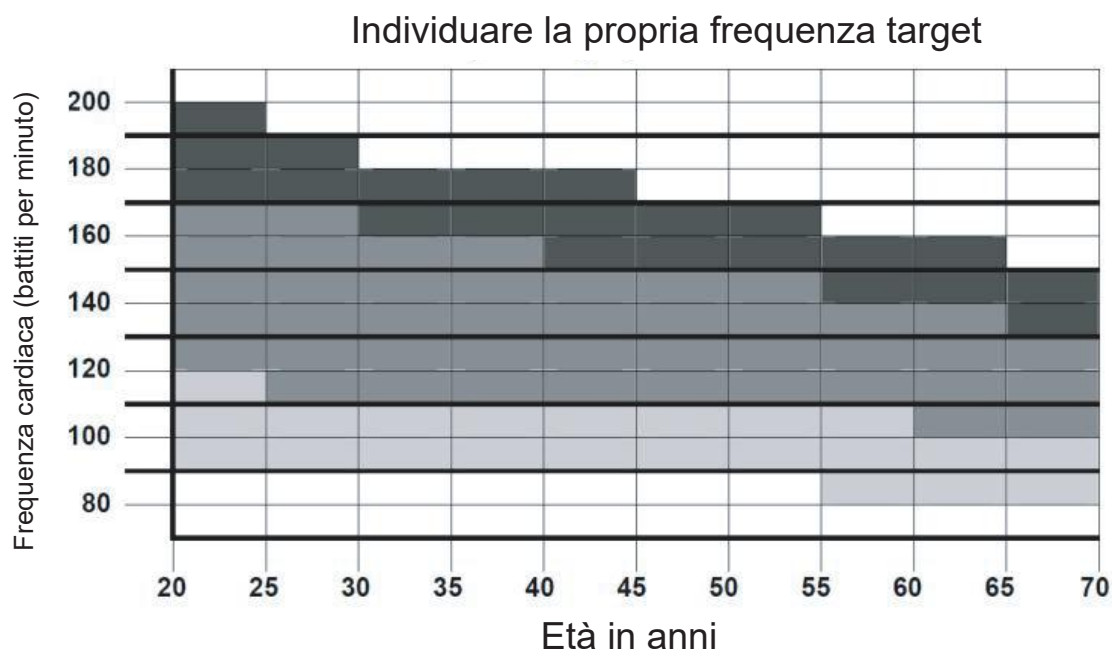
- Consultare il proprio medico prima di iniziare con gli allenamenti. Il medico può dare consigli importanti a riguardo dei piani di allenamento e della dieta. Il medico potrà elaborare un programma personalizzato.
- Iniziare l'allenamento lentamente e porsi obiettivi realistici e piccoli.
- Combinare il proprio programma con altri sport di resistenza come la danza, il nuoto o il ciclismo.
- Controllare regolarmente il proprio battito. Se non si ha uno strumento per la misurazione, chiedere al proprio medico di mostrare come sentire il proprio polso.
- Capire quale è il proprio limite massimo di pulsazioni, che dipende dall'età e dalla condizione fisica.
- Durante l'allenamento si deve bere in abbondanza per evitare la disidratazione. Durante l'allenamento si perdono molti liquidi. Bere bevande a temperatura ambiente.

Pulsazione target

La pulsazione:

Per assicurarsi che il proprio cuore stia battendo ad un ritmo adeguato bisogna sapere come monitorare e misurare il proprio polso. Il modo più semplice per sentire il polso è sul lato destro del proprio collo, tra la trachea ed i muscoli del collo si può sentire la propria arteria carotidea.

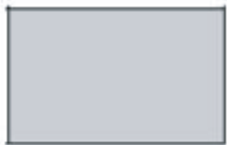
Contare quante volte il proprio cuore batte in 10 secondi e moltiplicare questo numero per 6. In questo modo si saprà il numero di battiti cardiaci per minuto. Quanto frequentemente dovrebbe battere il cuore mentre si svolgono esercizi di resistenza? Abbastanza frequentemente per raggiungere la propria pulsazione target e mantenerla. La pulsazione target è una frequenza cardiaca che può essere individuata in base alla propria età e condizione fisica. Utilizzare questa tabella per individuare la propria frequenza target.



FORZA/RESISTENZA: allenamento atletico, per la performance massima mentre si svolge allenamento atletico di resistenza o intervallo



FITNESS: allenamento di resistenza ottimale, buono per il sistema cardiovascolare.



SALUTE: allenamento facile, a bassa intensità e di lunga durata, porta a bruciare i grassi.

Allenamento aerobico:

Gli esercizi aerobici sono tutte quelle attività durante le quali l'ossigeno passa dal cuore e dai polmoni verso i muscoli. Questi esercizi alleneranno i polmoni ed il cuore, che è il muscolo più importante del corpo. L'allenamento aerobico è effettuato da tutte le attività che coinvolgono i muscoli grandi del corpo, come braccia, gambe e glutei. Il cuore batterà velocemente e si respirerà profondamente. Gli esercizi aerobici devono far parte del programma di allenamento.

Esercizi di stretching

Riscaldamento e defaticamento:

Un allenamento ben fatto è composto da riscaldamento, esercizi aerobici e defaticamento.

Eseguire l'intero programma almeno 2 -3 volte a settimana, con un giorno di pausa tra le giornate di allenamento. Dopo qualche mese, ci si potrà allenare 4 -5 volte a settimana. Il riscaldamento è una parte importante dell'allenamento e deve essere svolto prima di ogni sessione. Prepara il corpo ad esercizi difficili riscaldando i muscoli e distendendoli. Stimola anche la circolazione e frequenza cardiaca. Più ossigeno arriva nei muscoli. Ripetere questi esercizi alla fine dell'allenamento per prevenire dolori muscolari. Raccomandiamo il riscaldamento ed il defaticamento nelle pagine seguenti:



Toccare le punte dei piedi:

Muoversi in avanti lentamente dai fianchi. Tenere schiena e spalle rilassate mentre si cerca di arrivare con le mani il più possibile verso il basso. Rimanere nel punto più basso per 15 secondi.



Sollevamento spalle:

Sollevare la spalla destra fino all'orecchio una volta. Poi sollevare la spalla sinistra fino all'orecchio una volta mentre si rilassa nuovamente la spalla destra.



Ruotare la testa:

Ruotare la testa per un secondo verso la destra e fare attenzione alla distensione nel lato destro del collo. Successivamente ruotare la testa una volta all'indietro sollevando il mento e lasciando la bocca aperta. Poi ruotare la testa una volta verso sinistra. Alla fine, lasciar cadere la testa sul petto una volta.



Distendere le cosce:

Sedersi e distendere la gamba destra. Mettere la pianta del piede sinistro all'interno della coscia destra. Cercare di toccare le dita del piede destro. Tenere la posizione per 15 secondi. Rilassarsi e ripetere l'esercizio con il piede sinistro.



Distendere l'interno coscia:

Sedersi e mettere le piante dei piedi una contro l'altra, con le ginocchia rivolte verso l'esterno. Tirare i piedi il più vicino possibile al grembo. Con i gomiti premere con cautela verso il suolo. Mantenere la posizione per 15 secondi.



Distendere i fianchi:

Mettere le braccia sulla testa. Distendere il braccio destro una volta il più possibile verso l'alto. Prestare attenzione alla distensione del fianco destro. Ripetere l'esercizio con il braccio sinistro.



Stretching:

Appoggiare le braccia al muro, con la gamba destra davanti alla sinistra. Tenere la gamba sinistra dritta e la gamba destra rilassata a terra. Piegare la gamba destra e piegarsi in avanti muovendo il fianco in direzione del muro. Mantenere la posizione per 15 secondi e ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

Persona di contatto

tenulodi S.r.l.

Via Manzano 70

33040 Premariacco (UD)

Numero di telefono: +39 0471 1800175

www.tectake.it

E-Mail: mail@tectake.it