

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Rowing Machine

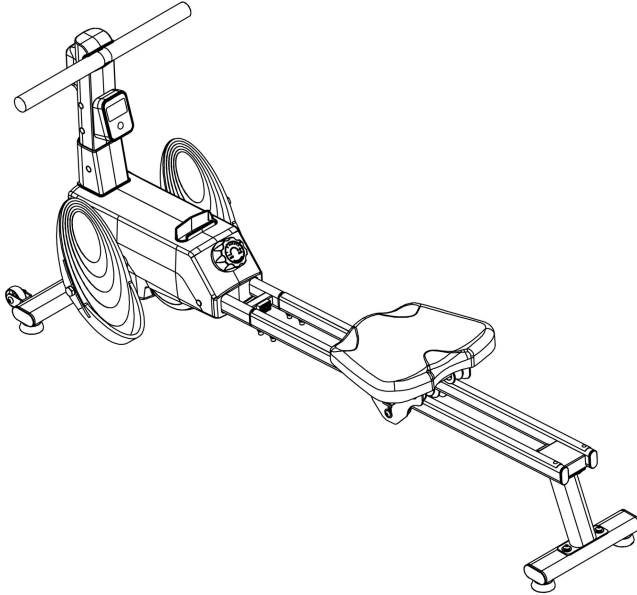
MODEL:H-188-01

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Rowing Machine

MODEL:H-188-01



This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.



Warning-To reduce the risk of injury, user must read instructions manual carefully.

FCC Information(Contains FCC ID: 2A6QWMMR-BLE001)

CAUTION: Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment!

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:

- 1) This product may cause harmful interference.
- 2) This product must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.


WARNING: Changes or modifications to this product not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the product.

Note: This product has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device pursuant to Part 15 of the FCC Rules, These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation.

This product generates, uses and can radiate radio frequency energy, and if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this product does cause harmful interference to radio or television reception,which can be determined by turning the product off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures.

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the distance between the product and receiver.
- Connect the product to an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for assistance.



	<p>CORRECT DISPOSAL</p> <p>This product is subject to the provision of European Directive 2012/19/EC. The symbol showing a wheeled bin crossed through indicates that the product requires separate refuse collection in the European Union. This applies to the product and all accessories marked with this symbol. Products marked as such may not be discarded with normal domestic waste, but must be taken to a collection point for recycling electrical and electronic devices</p>
--	---

UNPACKING INSPECTION MATTERS

Each Rowing Machine undergoes strict factory testing before leaving the factory.

After opening the packaging, please perform the following inspection steps:

1. Whether the product is damaged;
2. Is the product model consistent with your order;

If you find any omissions or damages, please contact your supplier as soon as possible.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Please keep this manual in a safe place for future reference.

1. It is very important to read the instruction manual carefully before assembling and using the training equipment. Only with proper installation, maintenance and use of the training equipment can safe and effective training be achieved, and it is important to make sure that all users are familiar with all the warnings and precautions of the training equipment.
2. Before using the training equipment, the user should consult a doctor about his/her physical condition to prevent safety accidents from occurring during the training process, so that the training cannot be carried out normally. If the user is undergoing treatment for a medical condition such

as heart, blood pressure, cholesterol, etc., it is important to consult a physician prior to training.

3. Always pay attention to the condition of your body when training, incorrect training methods may affect your health. If you have the following discomfort symptoms (including: headache, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, halo, dizziness and nausea, etc.), please stop the training immediately, and you must get a doctor's examination and confirmation in time, and you must get a doctor's permission before you can continue the training.

4. Place the training equipment on a hard, flat surface with a protective layer on the floor or carpet to prevent damage to the ground, and ensure that the perimeter of the training equipment is spaced at least 1.6ft/0.6m away from each obstacle.

5. Before using the training equipment, please check all the bolts and nuts that need to be locked to ensure that they are locked and safe to use.

6. Safe use of the training device can only be ensured by regular repair and maintenance of the parts that are susceptible to damage, wear and tear, and breakage.

7. It must be ensured that the device is used in accordance with the guidelines in the instruction manual. When defective parts are found during assembly or servicing, or when abnormal noises are heard during use, stop operation and use immediately and ensure that all problems are resolved before proceeding. Ensure that all problems are solved before continuing.

8. When using the training equipment, please pay attention to the dress, try to wear simple clothes, avoid wearing wide clothes, because wide clothes may be stuck in the equipment. Avoid wearing baggy clothes as they may get caught in places on the equipment, preventing operation and possibly trapping you on the equipment.

9. This training device is not intended for medical use.

10. When lifting or moving the device, do so in a safe manner and, if necessary, using proper handling methods, or with the assistance of others, or with the assistance of another person.

11. When placing the training device in an upright position, always place it against a wall or in front of a fixed surface, and always place it in a safe position away from children to prevent injuries.
12. Do not allow two or more people to use the equipment at the same time.
13. The rower is a speed-related training device.
14. This machine is only for home use, and the maximum load capacity of 350lbs(158kg).
15. Do not allow two or more people to use the equipment at the same time.
16. This appliance can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
17. Keep children and pets away from the training equipment, which is intended for adult use only. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
18. When the machine stops, please approach and escape the machine in the direction indicated by the safety exit. If you want to dismount this equipment, you must stop the equipment completely.
19. This rowing machine is for consumer and home use only.

INSTRUCTIONS FOR SAFE USE

Maintenance

1. Clean daily after use.
2. Use cloth or non-abrasive scouring pad with soap & water or any glass cleaner.
3. Do not use Mineral Acids, bleach, coarse abrasives.
4. If the handle cannot return to the original position, need to open the shell to adjust the ribbon.

5. Correct use of rowing machine to avoid failure.

WARNING: The equipment shell be installed on a stable base and properly leveled.

Precautions

Testing and precautions before use.

1.Slides: Before sitting on the rower, inspect the seat wheels and slides for dirt and debris. Small objects will obstruct the seat wheels and slide rails and damage their surfaces. The slide rails must be inspected for debris before each use and cleaned regularly.

2.Fasteners: The frame bolts need to be checked regularly for tightness. They should be checked at the end of the first month of use and every 12 months.

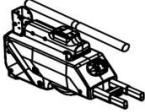
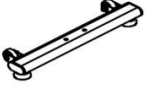












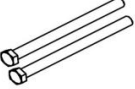
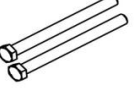

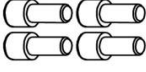




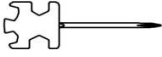

3.When storing your rower vertically, choose a suitable location.

4.Choose a flat surface to use your rower on to avoid rocking and premature wear.

WARNING:Consult your physician before beginning any exercise. For individuals over 35 years of age or with pre-existing health problems, it is especially important. Read all instructions before using any equipment.

INSTALLATION STEPS

PART LIST

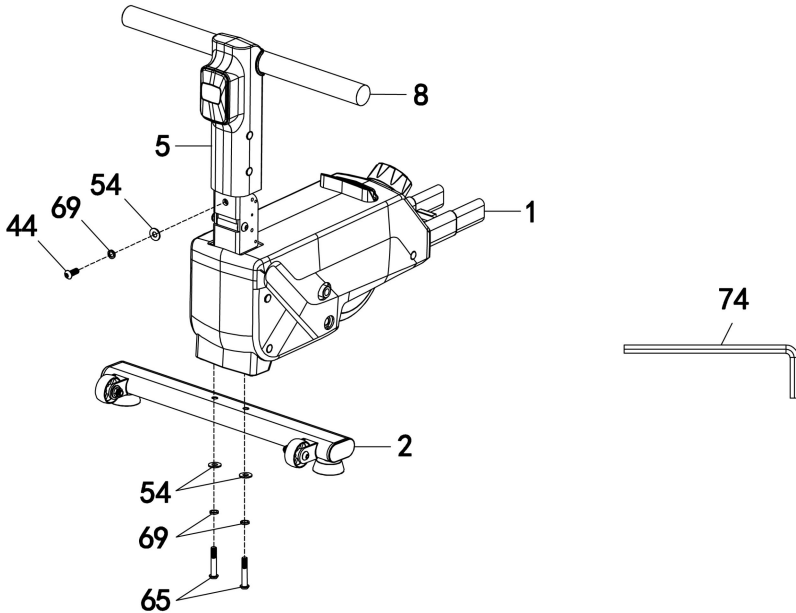
<p>1</p>  <p>Main Frame Group 1set</p>	<p>2</p>  <p>Front Leg Pipe Group 1set</p>	<p>3</p>  <p>Slide Rail Group 1set</p>	<p>4</p>  <p>Rear Leg Pipe Group 1set</p>
<p>6</p>  <p>Rear Leg Pipe Connection Group 1set</p>	<p>7</p>  <p>Seat Assembly 1set</p>	<p>10</p>  <p>Left Pedal 1set</p>	<p>11</p>  <p>Right Pedal 1set</p>
<p>21</p>  <p>Chain Cover Trim Right 1pcs</p>	<p>22</p>  <p>Chain Cover Trim Left 1pcs</p>	<p>26</p>  <p>Plug 2pcs</p>	<p>38</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>
<p>44</p>  <p>Round Head Hex Bolt 7pcs</p>	<p>54</p>  <p>Flat Washer 9pcs</p>	<p>63</p>  <p>Hex Bolt 2pcs</p>	<p>64</p>  <p>Hex Bolt 2pcs</p>
<p>65</p>  <p>Round Head Hex Bolt M8*45 2pcs</p>	<p>66</p>  <p>Cylinder Head Hex Bolt M12*12 4pcs</p>	<p>67</p>  <p>Dome Head Cross Screw M4*10 2pcs</p>	<p>68</p>  <p>Flat Washer (Curved) Ø 6 4pcs</p>
<p>69</p>  <p>Spring Washer Ø 8 8pcs</p>	<p>70</p>  <p>Spring Washer Ø 6 6pcs</p>	<p>73</p>  <p>Multi-function Wrench 1pcs</p>	<p>74</p>  <p>Hex wrench S5 1pcs</p>

STEP 1

As shown in the figure, use scissors to cut the zip tie binding the roller support group (5), then place the handle group (8) at the corresponding position on the roller support group (5).

Stand up the roller support group (5), and use a #5 hex key (74), 1 round head hex bolt M8×20 (44), 1 spring washer $\phi 8$ (69), and 1 flat washer $\phi 8$ (54) to secure the roller support group (5) to the main frame group (1).

Use the #5 hex key (74), 2 round head hex bolts M8×45 (65), 2 spring washers $\phi 8$ (69), and 2 flat washers $\phi 8$ (54) to install and secure the front leg pipe group (2) onto the main frame group (1).

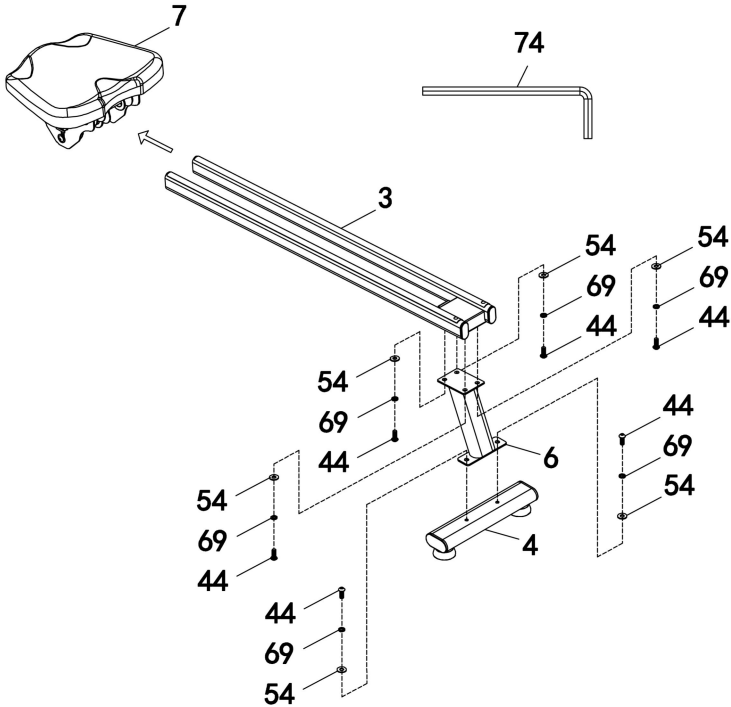


STEP 2

As shown in the figure, use the #5 hex key (74), 2 round head hex bolts M8x20 (44), 2 spring washers $\phi 8$ (69), and 2 flat washers $\phi 8$ (54) to install and secure the rear leg pipe connection group (6) onto the rear leg pipe group (4).

Use the #5 hex key (74), 4 round head hex bolts M8x20 (44), 4 spring washers $\phi 8$ (69), and 4 flat washers $\phi 8$ (54) to install and secure the rear leg pipe connection group (6) onto the slide rail group (3).

Insert the slide rail group (3) into the rollers of the seat assembly (7).

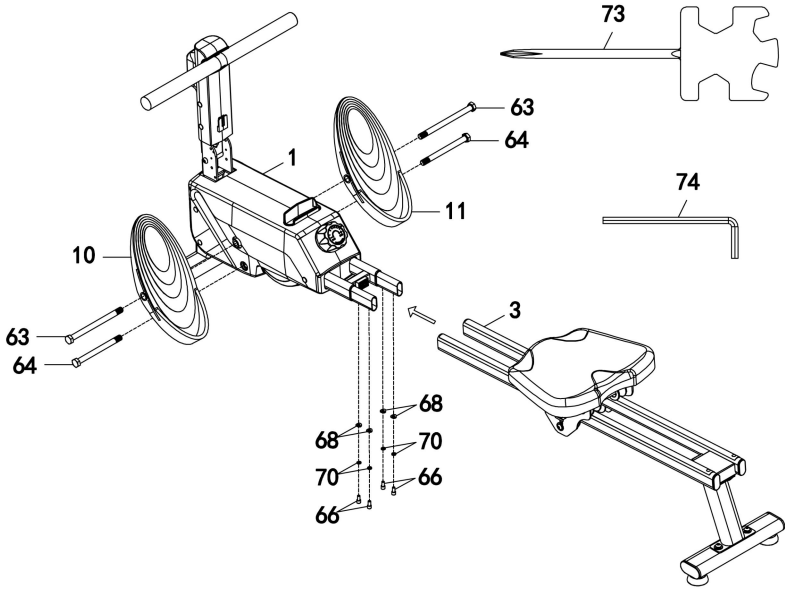


STEP 3

As shown in the figure, insert the slide rail group (3) into the main frame group (1), and use the #5 hex key (74), 4 cylinder head hex bolts M6x2 (66), 4 spring washers p6(70), and 4 flat washers (curved) $\phi 6$ (68) to secure it.

Use the multi-function wrench (73), 2 hex bolts M12x160 (63) to install the left pedal(10) and right pedal (11) onto the main frame group (1). Adjust the tightness of the left and right pedals to be appropriate.

Use the multi-function wrench (73) to install 2 hex bolts M12x35 (64) onto the main frame group (1) and secure them.

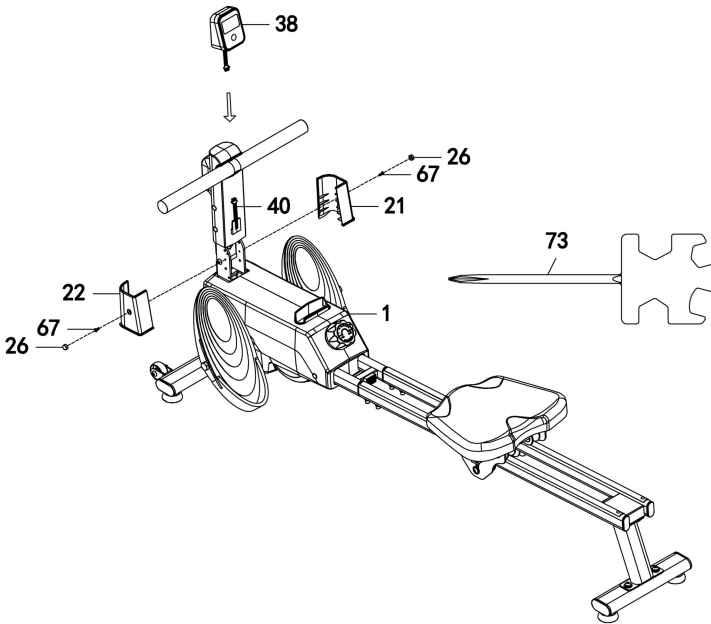


STEP 4

As shown in the figure, use the multi-function wrench (73), 2 dome head cross screws M4x10 (67) to install and secure the right and left chain cover trims (21, 22) onto the main frame group (1).

Insert the 2 plugs (26) into the screw posts of the right and left chain cover trims (21, 22).

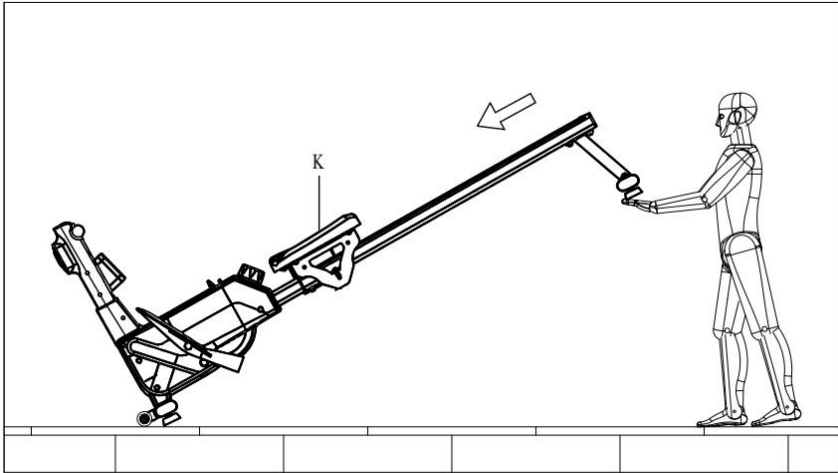
Connect the sensor (40) signal wire on the main frame group (1) to the electronic watch (38) signal wire. Tuck the exposed signal wire into the electronic watch (38) and insert the electronic watch (38) into the main frame group (1), ensuring it is properly seated.



Please Note: Make sure to tighten all bolts after confirming that the installation has been completed in accordance with the above requirements. Only after checking that nothing has been omitted should you proceed to use the equipment.

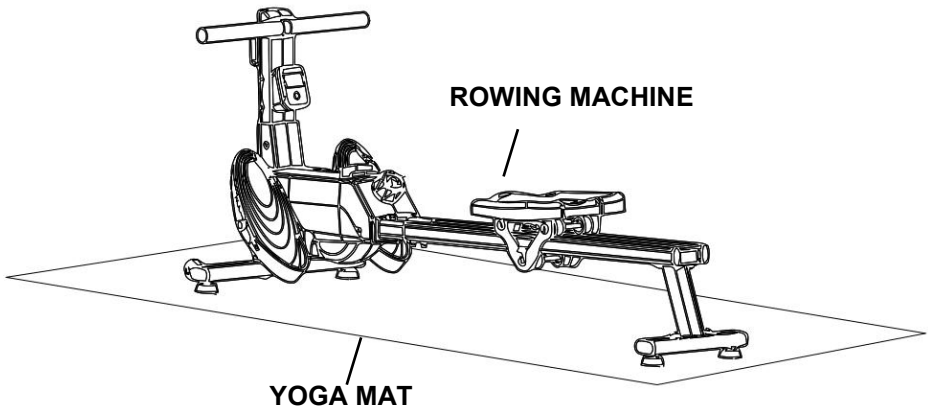
Product mobility

When the product needs to be moved, first move the seat cushion component (K) to the front end (to prevent the seat cushion component from quickly falling and damaging the product when folded), lift the end of the guide rail, and the product can be moved to the desired position.



Placement suggestion

To prevent the product from slipping during training, it is recommended to place a layer of yoga mat underneath the product (yoga mat needs to be purchased by oneself) for better results.

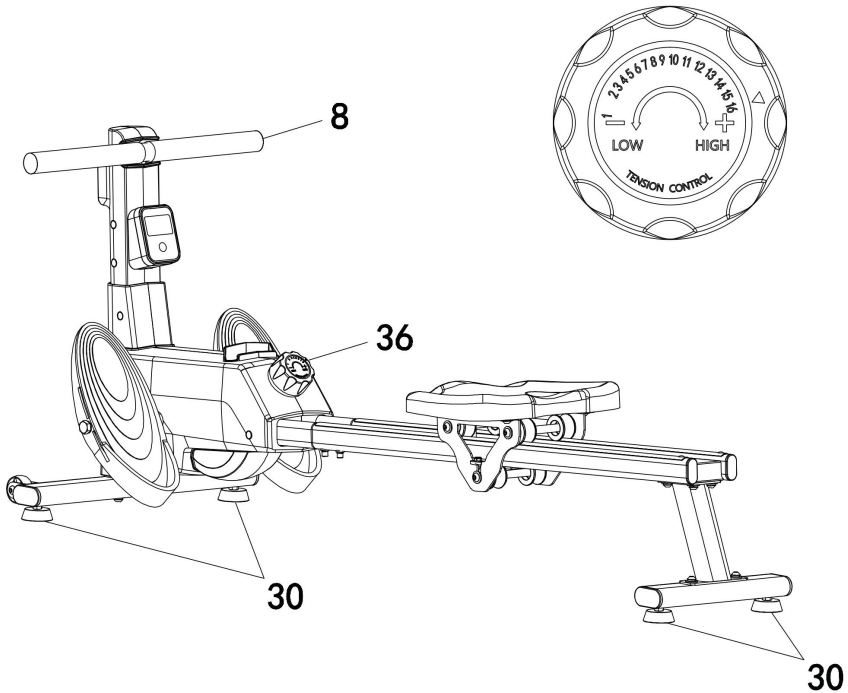


OPERATING INSTRUCTIONS

1. Adjusting the Resistance (36)

To increase resistance, turn it clockwise.

To decrease resistance, turn it counterclockwise.

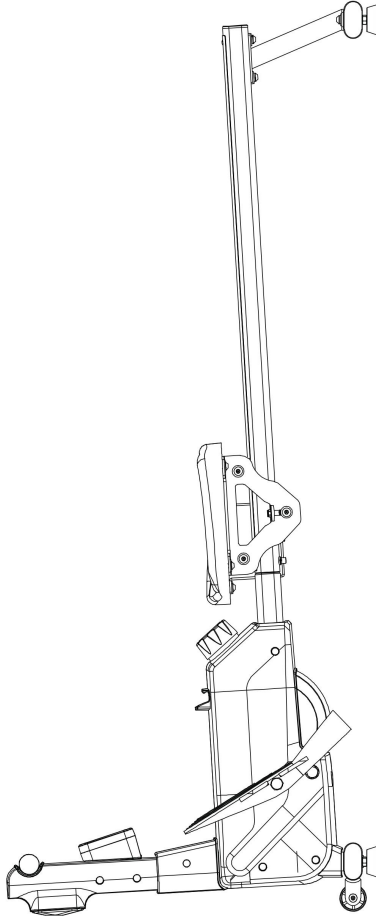


2. Adjusting the Leveling Feet: Turn the foot pads (30) clockwise or counter-clockwise to level the rowing machine if it's unbalanced.

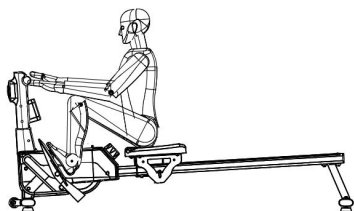
3. Seating Position: When exercising, sit on the cushion, fasten the foot straps, and grip the handlebars (8) firmly.

STORAGE GUIDE

When not in use, you can save space by storing the product in an upright position.

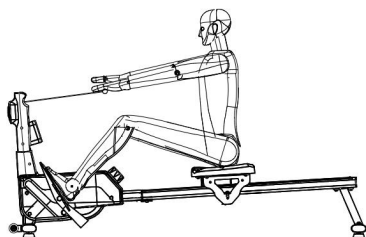


TRAINING GUIDANCE CHART



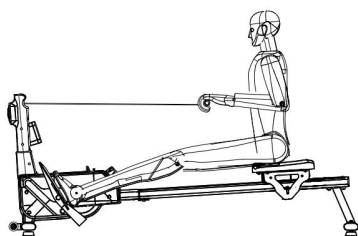
Start position

Extend your arms forward, relax your shoulders, lift your head, look forward with your eyes, and compress your feet and calves vertically.



Sliding process

Grasp your arms with your hands, maintain the correct posture and angle of your body, slowly open your legs, and climb forward with your legs

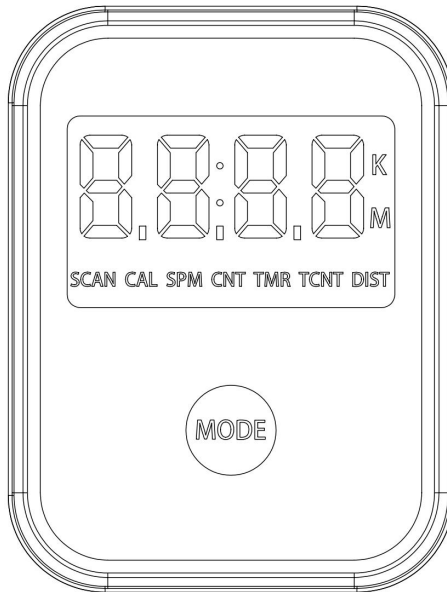


Return position

Stretch your legs forward, pull the handle to your chest, relax your shoulders, and look forward.

After several stages of rowing practice, mastering the correct rowing posture and rhythm of rowing movements, this technique will be easier compared to regular rowing, and you will soon experience the benefits of rowing machine training.

INSTRUCTIONS OF MONITOR



FUNCTIONAL BUTTONS

MODE Tap the MODE button once to switch between different functions.

Reset Reset Function: Hold the MODE button for 3 seconds to reset exercise data (except Total Count TCNT).

FUNCTION AND OPERATIONS

1.SCAN

In scanning mode, it displays 6 states : time, calories, frequency, distance, and total frequency.

2.CAL

Measure the accumulated calories during exercise from the beginning to the end Range: 0.0-999.9 kcal.

3.SPM

Tap MODE until "SPM" appears; the watch shows exercise frequency (times per minute).

4.CNT

Tap MODE until "CNT" appears; the watch shows current session count.

5.TMR

Tap MODE until "TMR" appears; the watch shows accumulated exercise time.

6.TCNT

Tap MODE until "TCNT" appears; the watch shows total exercise count.

7.DIST

Tap MODE until "DIST" appears; the watch shows accumulated distance.

Notes: The watch auto-powers off after 3 minutes of inactivity, saving all data.

Press MODE to restart or begin exercising.

If the display is dim, replace the batteries promptly.

Functional Scope	CAL	0~9999
	SPM	0~999
	CNT	0-9999
	TMR	0:00'~99:59'
	TCNT	0~9999
	DIST	0~9999
battery		2 x 1.5V AAA batteries
Working temperature range		0°C~+40°C(32°F~104°F)
Storage Temperature Range		-10°C~+60°C(14°F~168°F)

BLUETOOTH APP CONNECTION

Bluetooth APP connection

1. Follow the instructions on the Bluetooth app to connect and use.
 - 1.1 Bluetooth connection to Kinomap APP FTMS free.
 - 1.2 Download link: Install QR code scanning software on the system and download directly by scanning the QR code.



Download and use of KINOMAP

1. To download the Kinomap app, scan the QR code or search " Kinomap " in the Apple App Store?or Google Play Store.
2. Open the Kinomap app. Log In or Sign Up.
3. Select the FTMS option within the Kinomap app, which is free of charge.
4. Select H-188-01-XXXX on the FTMS interface.
5. Start training and explore different workout methods.

EXERCISE GUIDE

PLEASE NOTE:

Before beginning any exercise program, consult your physician. This is important especially if you are over the age of 45 or individuals with pre-existing health problems.

The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

Exercising is great way to control your weight, improving your fitness and reduce the effect of aging and stress.

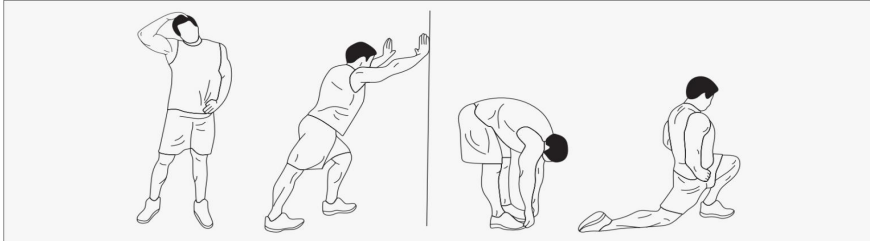
The key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

The condition of your heart and lungs and how efficient they are in delivering oxygen via your blood to your muscles is an important factor to your fitness. Your muscles use this oxygen to provide enough energy for daily activity. This is called aerobic activity. When you are fit, your heart will not have to work so hard. It will pump a lot fewer times per minute, reducing the wear and tear of your heart.

So as you can see, the fitter you are, the healthier and greater you will feel.

WARM UP:

Start each workout with 5 to 10 minutes of stretching and some light exercises. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate and circulation in preparation for exercise. Ease into your exercise. After warming up, increase the intensity to your desired exercise program. Be sure to maintain your intensity for maximum performance. Breathe regularly and deeply as you exercise.

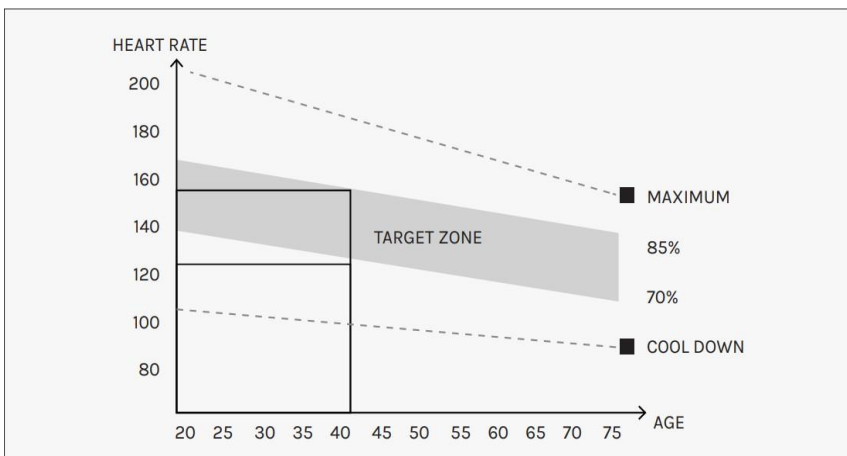


COOL DOWN:

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

WORKOUT GUIDELINES:

This is how your pulse should behave during general fitness exercise. Remember to warm up and cool down for a few minutes.



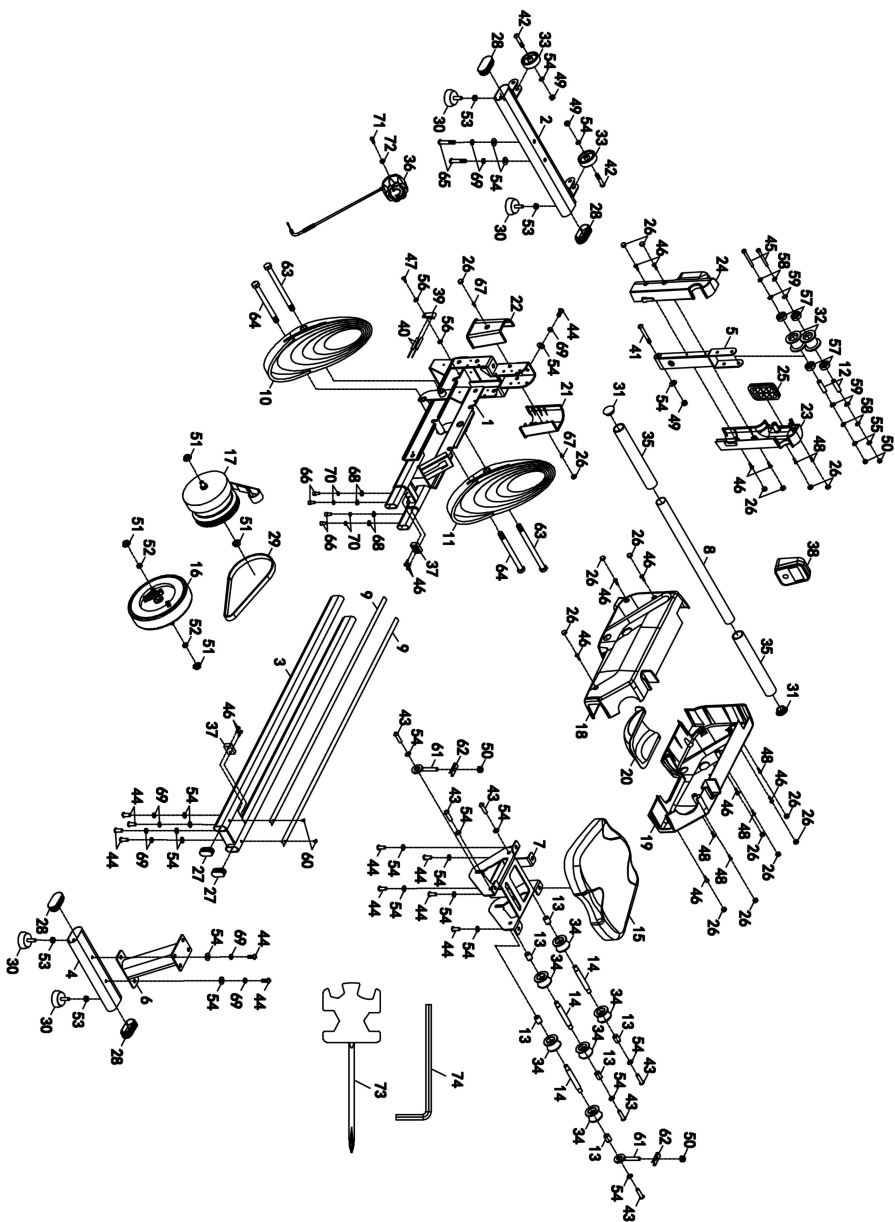
Muscular augments:

If you want to use this product to strengthen your muscles, you need to set the resistance during practice very high, so that you can achieve the effect of strengthening your muscles by increasing the exercise intensity in a shorter period of time; If you want to achieve fitness goals while strengthening your muscles, you need to use alternative training methods; First, do warm-up activities, then do regular exercises. Increase the training intensity towards the end of the training period to increase leg resistance. However, it is important to slow down the training speed while increasing the intensity to keep the heart rate within the target range. After the training, do post training tidying activities.

Slimming:

To achieve the effect of weight loss, the key lies in the duration and intensity of training. The greater the intensity of training, the longer the time, and the more calories will be burned, thus achieving the effect of weight loss; It is also possible to achieve fitness effects and enhance physical fitness through practice. During the training process, appropriate exercises can be done according to different needs.

EXPLODED DRAWING



No.	Name	Qty	No.	Name	Qty
1	Welded Component of the Main Frame	1	24	Left Support Frame Trim	1
2	Welded Component of the Front Foot Tube	1	25	Buffer Pad	1
3	Welded Component of the Slide Rail	1	26	Hole Plug	17
4	Rear Foot Tube	1	27	Oval Tube Plug 20*40	2
5	Welded Component of the Roller Support	1	28	Oval Tube Plug 30*60	4
6	Welded Component of the Rear Foot Tube Connection	1	29	Belt PJ5 Groove/227	1
7	Welded Component of the Seat Cushion Connection	1	30	Adjustable Foot Pad	4
8	Handrail	1	31	Handrail Tube Plug	2
9	Aluminum Strip of the Slide Rail	2	32	Webbing Roller	2
10	Left Pedal	1	33	Roller	2
11	Right Pedal	1	34	Seat Cushion Roller	6
12	Webbing Roller Bushing	2	35	Tear-Resistant	2
13	Seat Cushion Roller Sleeve	6	36	Speed Regulator	1
14	Seat Cushion Roller Shaft	3	37	Buffer Pad	2
15	Seat Cushion	1	38	Electronic Watch	1
16	Inner Magnetic Flywheel	1	39	Double-Ended Snap Fastener	1
17	Webbing Wheel	1	40	Sensor	1
18	Right Chain Cover	1	41	Countersunk Head Hexagon Socket Screw	1
19	Left Chain Cover	1	42	Countersunk Head Hexagon Socket Screw	2
20	Bottom of the Chain Cover	1	43	Countersunk Head Hexagon Socket Screw	6
21	Right Chain Cover Trim	1	44	Countersunk Head Hexagon Socket Screw	12
22	Left Chain Cover Trim	1	45	External Hexagon Screw	2
23	Right Support Frame Trim	1	46	Pan Head Self-Drilling Screw	14

No.	Name	Qty	No.	Name	Qty
47	Pan Head Self-Drilling Screw	1	61	Rear Jack Screw M6*30	2
48	Cross Recessed Pan Head Self-Tapping Screw	6	62	Rear Jack Plate	2
49	Lock Nut M8	3	63	External Hexagon Screw M12*160	2
50	Lock Nut M6	5	64	External Hexagon Screw M12*135	2
51	Flange Nut M101.08	3	65	Countersunk Head Hexagon Socket Screw M8*45	2
52	Hexagon Nut M101.06	2	66	Hexagon Socket Head Cap Screw M6*12	4
53	Hexagon Nut M81.256	4	67	Umbrella Head Cross Screw M4*10	2
54	Flat Washer ϕ 8	23	68	Flat Washer (Arc-shaped) ϕ 6	4
55	Flat Washer ϕ 6	2	69	Spring Washer ϕ 8	9
56	Flat Washer ϕ 5	2	70	Spring Washer 46	4
57	Bearing 6000RS	4	71	Umbrella Head Cross Screw M5*20	1
58	Cir clip ϕ 10	4	72	Flat Washer ϕ 5	1
59	Wave Washer ϕ 10	4	73	Multi-function Wrench	1
60	Blind Rivet ϕ 4.8*9	2	74	Hexagon Wrench #5	1

Manufacturer: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Address: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Imported to AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australia

Imported to USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP
-----------	------------

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP
-----------	------------

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Rameur

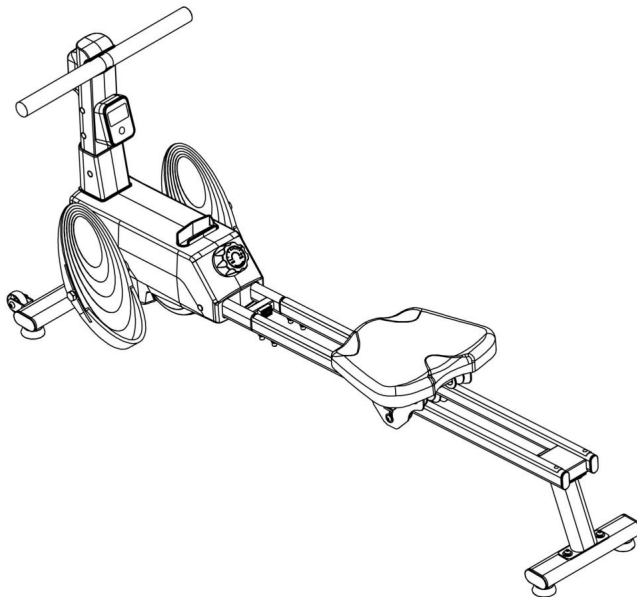
MODÈLE : H-188-01

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Rameur

MODÈLE : H-188-01



Ceci est le mode d'emploi d'origine. Veuillez lire attentivement l'intégralité du manuel avant utilisation. VEVOR se réserve le droit d'interpréter clairement ce manuel d'utilisation. L'apparence du produit dépend du produit que vous avez reçu. Veuillez nous excuser pour les éventuelles mises à jour technologiques ou logicielles.



Avertissement - Pour réduire le risque de blessure, l'utilisateur doit lire les instructions manuel avec soin.

Informations FCC (Contient l'ID FCC : 2A6QWMR-BLE001)

ATTENTION : Les changements ou modifications non expressément approuvés par le partie responsable de la conformité pourrait annuler l'autorité de l'utilisateur à faire fonctionner l'équipement !

Cet appareil est conforme à la partie 15 des règles de la FCC. Son fonctionnement est sous réserve des deux conditions suivantes :

- 1) Ce produit peut provoquer des interférences nuisibles.
- 2) Ce produit doit accepter toute interférence reçue, y compris interférences pouvant entraîner un fonctionnement indésirable.

AVERTISSEMENT : Les changements ou modifications apportés à ce produit non expressément approuvé par la partie responsable de la conformité pourrait annuler l'autorisation de l'utilisateur autorisation d'exploiter le produit.

Remarque : Ce produit a été testé et jugé conforme aux limites pour un appareil numérique de classe B conformément à la partie 15 des règles de la FCC, ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre interférences nuisibles dans une installation résidentielle.

Ce produit génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il existe aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si ce produit provoque des interférences nuisibles avec la radio ou la télévision réception, qui peut être déterminée en éteignant et en rallumant le produit, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger l'interférence par une ou plusieurs des mesures suivantes.

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre le produit et le récepteur.
- Branchez le produit sur une prise d'un circuit différent de celui à auquel le récepteur est connecté.
- Consultez le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour assistance.



ÉLIMINATION CORRECTE



Ce produit est soumis aux dispositions de la directive européenne 2012/19/CE. Le symbole représentant une poubelle barrée indique que le produit doit être collecté séparément dans l'Union européenne. Ceci s'applique au produit et à tous les accessoires marqués de ce symbole. Les produits ainsi marqués peuvent ne pas être jetés avec les ordures ménagères normales, mais doivent être apportés à un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques.

L'INSPECTION AU DÉBALLAGE EST IMPORTANTE

Chaque rameur est soumis à des tests d'usine stricts avant de quitter l'usine.

Après avoir ouvert l'emballage, veuillez effectuer les étapes d'inspection suivantes :

1. Si le produit est endommagé ;
 2. Le modèle de produit est-il conforme à votre commande ;
- Si vous constatez des omissions ou des dommages, veuillez contacter votre fournisseur dès que possible.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Veuillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour référence ultérieure.

1. Il est essentiel de lire attentivement le manuel d'instructions avant d'assembler et d'utiliser l'équipement d'entraînement. Seule une installation, un entretien et une utilisation corrects de l'équipement permettent un entraînement sûr et efficace. Il est également essentiel de s'assurer que tous les utilisateurs connaissent les avertissements et précautions d'emploi de l'équipement.
2. Avant d'utiliser l'équipement d'entraînement, l'utilisateur doit consulter un médecin concernant son état de santé afin d'éviter tout accident pendant l'entraînement et empêcher ainsi le déroulement normal de l'entraînement. Si l'utilisateur suit un traitement pour une affection médicale telle que

comme le cœur, la tension artérielle, le cholestérol, etc., il est important de consulter un médecin avant la formation.

3. Faites toujours attention à l'état de votre corps lorsque vous vous entraînez,

Des méthodes d'entraînement inadaptées peuvent nuire à votre santé. Si vous présentez les symptômes suivants, symptômes d'inconfort (notamment : maux de tête, oppression thoracique, régularités battements de cœur, essoufflement, halo, étourdissements et nausées, etc.), veuillez arrêter immédiatement l'entraînement et vous devez passer un examen médical et confirmation à temps, et vous devez obtenir l'autorisation d'un médecin avant de peut continuer la formation.

4. Placez l'équipement d'entraînement sur une surface dure et plane avec une protection couche sur le sol ou le tapis pour éviter d'endommager le sol et assurer que le périmètre de l'équipement d'entraînement soit espacé d'au moins 1,6 pi/0,6 m loin de chaque obstacle.

5. Avant d'utiliser l'équipement d'entraînement, veuillez vérifier tous les boulons et écrous qui doivent être verrouillés pour garantir qu'ils sont verrouillés et sûrs à utiliser.

6. L'utilisation sûre de l'appareil d'entraînement ne peut être garantie que par des réparations et des entretien des pièces susceptibles d'être endommagées, usées et cassées.

7. Il faut s'assurer que l'appareil est utilisé conformément aux

instructions du manuel d'instructions. Si des pièces défectueuses sont trouvées lors assemblage ou d'entretien, ou lorsque des bruits anormaux sont entendus pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement le fonctionnement et l'utilisation et assurez-vous que tous les problèmes sont résolus. résolus avant de continuer. Assurez-vous que tous les problèmes sont résolus avant continue.

8. Lorsque vous utilisez l'équipement d'entraînement, veuillez faire attention à la tenue vestimentaire, essayez pour porter des vêtements simples, évitez de porter des vêtements larges, car les vêtements larges peuvent être coincés dans l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples, car ils peuvent se coincent dans les endroits de l'équipement, empêchant le fonctionnement et éventuellement vous piéger sur l'équipement.

9. Cet appareil d'entraînement n'est pas destiné à un usage médical.

10. Lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil, faites-le de manière sûre et, si nécessaire, en utilisant des méthodes de manipulation appropriées, ou avec l'aide d'autres personnes, ou avec l'aide d'une autre personne.

11. Lorsque vous placez l'appareil d'entraînement en position verticale, placez-le toujours contre un mur ou devant une surface fixe, et toujours le placer dans un endroit sûr positionner loin des enfants pour éviter les blessures.
12. Ne laissez pas deux personnes ou plus utiliser l'équipement en même temps.
13. Le rameur est un appareil d'entraînement lié à la vitesse.
14. Cette machine est uniquement destinée à un usage domestique et sa capacité de charge maximale est de 350 lb (158 kg).
15. Ne laissez pas deux personnes ou plus utiliser l'équipement en même temps.
16. Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 14 ans et plus et les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances s'ils ont bénéficié d'une supervision ou instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et comprendre les dangers encourus.
17. Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement d'entraînement, qui est destiné à un usage adulte uniquement. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien de l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans autorisation. surveillance.
18. Lorsque la machine s'arrête, veuillez vous approcher et sortir de la machine en la direction indiquée par la sortie de secours. Si vous souhaitez descendre de ce véhicule, équipement, vous devez arrêter complètement l'équipement.
19. Ce rameur est destiné à un usage domestique et grand public uniquement.

INSTRUCTIONS POUR UNE UTILISATION SÉCURITAIRE

Entretien

1. Nettoyer quotidiennement après utilisation.
2. Utilisez un chiffon ou un tampon à récurer non abrasif avec de l'eau et du savon ou du verre nettoyeur.
3. N'utilisez pas d'acides minéraux, d'eau de Javel, d'abrasifs grossiers.
4. Si la poignée ne peut pas revenir à sa position d'origine, il faut ouvrir la coque pour ajuster le ruban.

5. Utilisation correcte du rameur pour éviter les pannes.

AVERTISSEMENT : La coque de l'équipement doit être installée sur une base stable et correctement nivelé.

Précautions

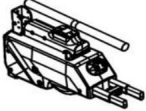













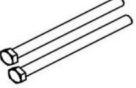
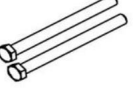

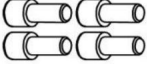




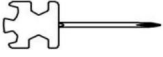

Tests et précautions avant utilisation.

1. Glissières : Avant de vous asseoir sur le rameur, inspectez les roues du siège et les glissières pour saleté et débris. Les petits objets peuvent obstruer les roulettes et les glissières du siège. et endommager leurs surfaces. Les glissières doivent être inspectées pour déceler la présence de débris. avant chaque utilisation et nettoyé régulièrement.
2. Fixations : Les boulons du cadre doivent être vérifiés régulièrement pour s'assurer qu'ils sont bien serrés. Ils doivent être vérifiés à la fin du premier mois d'utilisation et tous les 12 mois.
3. Lorsque vous rangez votre rameur verticalement, choisissez un emplacement approprié.
4. Choisissez une surface plane pour utiliser votre rameur afin d'éviter les basculements et usure prématurée.

AVERTISSEMENT : Consultez votre médecin avant de commencer tout exercice.

les personnes de plus de 35 ans ou ayant des problèmes de santé préexistants, c'est particulièrement important. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser tout produit. équipement.

ÉTAPES D'INSTALLATION

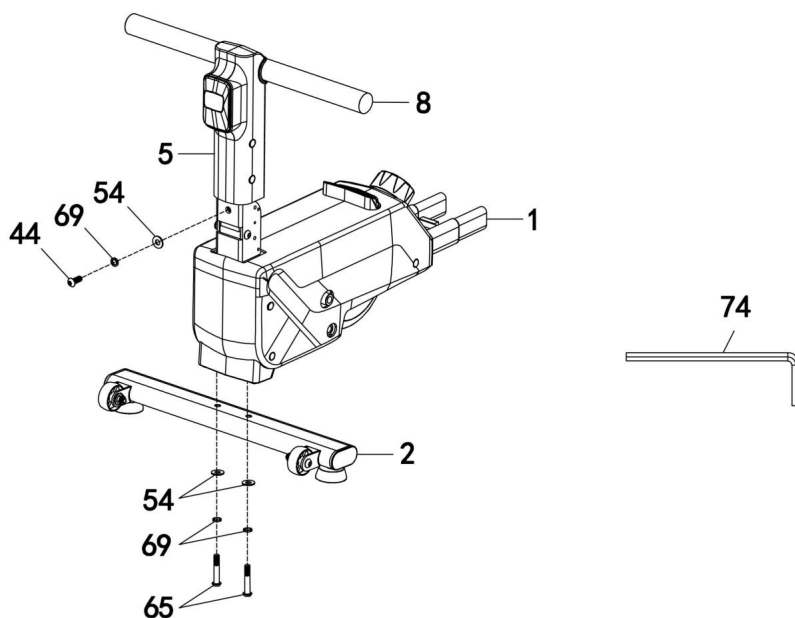
PART LIST			
<p>1</p>  <p>Main Frame Group 1set</p>	<p>2</p>  <p>Front Leg Pipe Group 1set</p>	<p>3</p>  <p>Slide Rail Group 1set</p>	<p>4</p>  <p>Rear Leg Pipe Group 1set</p>
<p>6</p>  <p>Rear Leg Pipe Connection Group 1set</p>	<p>7</p>  <p>Seat Assembly 1set</p>	<p>10</p>  <p>Left Pedal 1set</p>	<p>11</p>  <p>Right Pedal 1set</p>
<p>21</p>  <p>Chain Cover Trim Right 1pcs</p>	<p>22</p>  <p>Chain Cover Trim Left 1pcs</p>	<p>26</p>  <p>Plug 2pcs</p>	<p>38</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>
<p>44</p>  <p>Round Head Hex Bolt 7pcs</p>	<p>54</p>  <p>Flat Washer 9pcs</p>	<p>63</p>  <p>Hex Bolt 2pcs</p>	<p>64</p>  <p>Hex Bolt 2pcs</p>
<p>65</p>  <p>Round Head Hex Bolt M8*45 2pcs</p>	<p>66</p>  <p>Cylinder Head Hex Bolt M12*12 4pcs</p>	<p>67</p>  <p>Dome Head Cross Screw M4*10 2pcs</p>	<p>68</p>  <p>Flat Washer (Curved) Ø 6 4pcs</p>
<p>69</p>  <p>Spring Washer Ø 8 8pcs</p>	<p>70</p>  <p>Spring Washer Ø 6 6pcs</p>	<p>73</p>  <p>Multi-function Wrench 1pcs</p>	<p>74</p>  <p>Hex wrench S5 1pcs</p>

ÉTAPE 1

Comme indiqué sur la figure, utilisez des ciseaux pour couper le serre-câble reliant le groupe de support du rouleau (5), puis placez le groupe de poignées (8) à la position correspondante sur le groupe de support du rouleau (5).

Relevez le groupe de support de rouleau (5) et utilisez une clé hexagonale n° 5 (74), 1 boulon hexagonal à tête ronde M8 × 20 (44), 1 rondelle élastique $\varnothing 8$ (69) et 1 rondelle plate $\varnothing 8$ (54) pour fixer le groupe de support de rouleau (5) au groupe de châssis principal (1).

Utilisez la clé hexagonale n° 5 (74), 2 boulons hexagonaux à tête ronde M8 × 45 (65), 2 rondelles élastiques $\varnothing 8$ (69) et 2 rondelles plates $\varnothing 8$ (54) pour installer et fixer le groupe de tubes de jambe avant (2) sur le groupe de châssis principal (1).

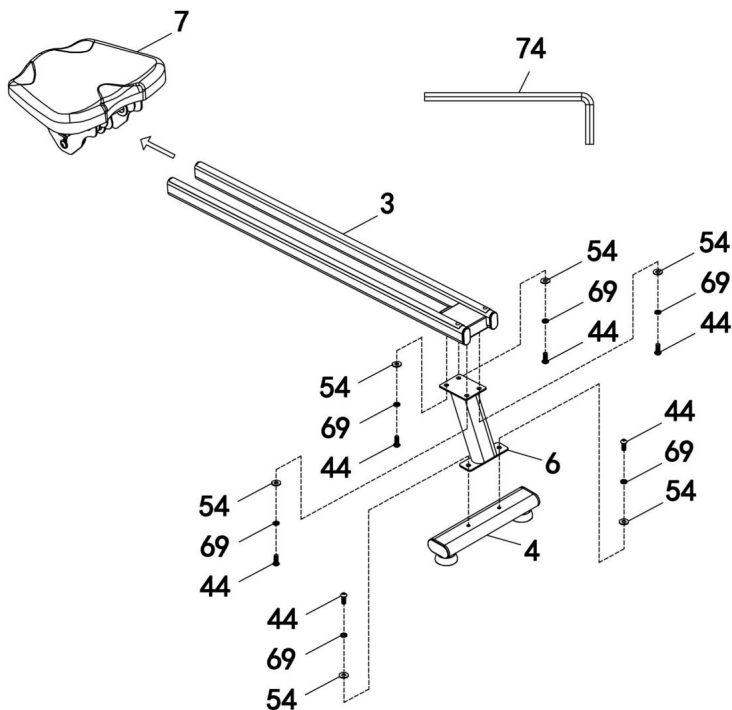


ÉTAPE 2

Comme indiqué sur la figure, utilisez la clé hexagonale n° 5 (74), 2 boulons hexagonaux à tête ronde M8x20 (44), 2 rondelles élastiques $\varnothing 8$ (69) et 2 rondelles plates $\varnothing 8$ (54) pour installer et fixer le groupe de connexion du tuyau de jambe arrière (6) sur le groupe de tuyaux de jambe arrière (4).

Utilisez la clé hexagonale n° 5 (74), 4 boulons hexagonaux à tête ronde M8x20 (44), 4 rondelles élastiques $\varnothing 8$ (69) et 4 rondelles plates $\varnothing 8$ (54) pour installer et fixer le groupe de connexion du tuyau de jambe arrière (6) sur le groupe de glissières (3).

Insérez le groupe de glissières (3) dans les rouleaux de l'ensemble siège (7).

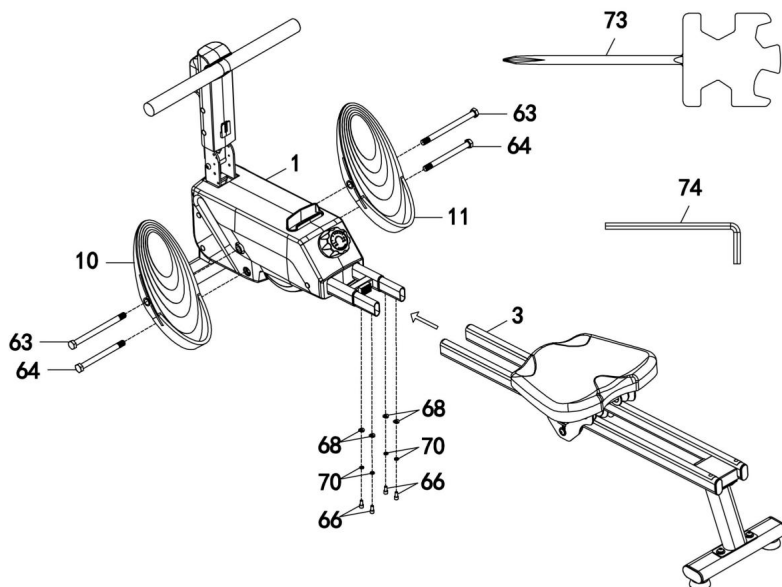


ÉTAPE 3

Comme indiqué sur la figure, insérez le groupe de glissières (3) dans le groupe de châssis principal (1) et utilisez la clé hexagonale n° 5 (74), 4 boulons hexagonaux à culasse M6?2 (66), 4 rondelles élastiques p6 (70) et 4 rondelles plates (courbées) $\phi 6$ (68) pour le fixer.

Utilisez la clé multifonction (73) et deux boulons hexagonaux M12x160 (63) pour fixer les pédales gauche (10) et droite (11) sur le cadre principal (1). Ajustez le serrage des pédales gauche et droite.

Utilisez la clé multifonction (73) pour installer 2 boulons hexagonaux M12-35 (64) sur le groupe de châssis principal (1) et fixez-les.

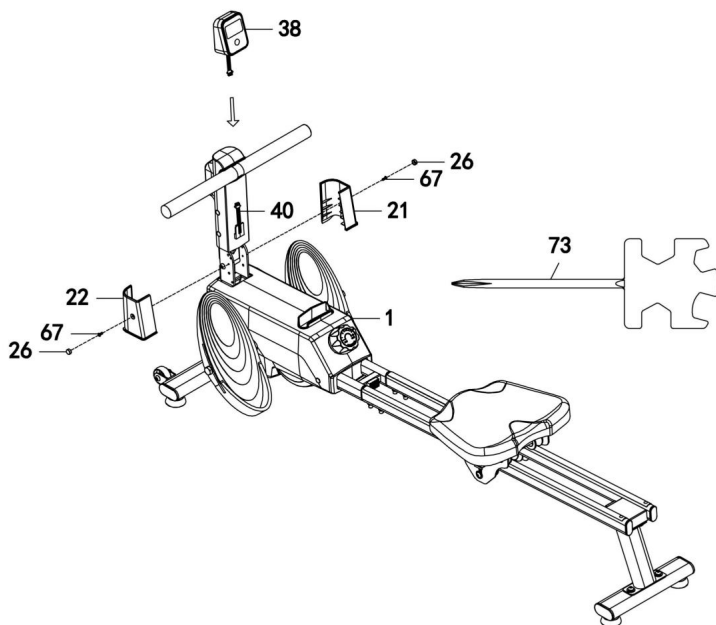


ÉTAPE 4

Comme indiqué sur la figure, utilisez la clé multifonction (73), 2 vis cruciformes à tête bombée M4x10 (67) pour installer et fixer les garnitures de protection de chaîne droite et gauche (21, 22) sur le groupe de châssis principal (1).

Insérez les 2 bouchons (26) dans les vis des garnitures de couvercle de chaîne droite et gauche (21, 22).

Connectez le fil de signal du capteur (40) du châssis principal (1) au fil de signal de la montre électronique (38). Insérez le fil de signal dénudé dans la montre électronique (38) et insérez cette dernière dans le châssis principal (1) en vous assurant qu'elle est bien en place.

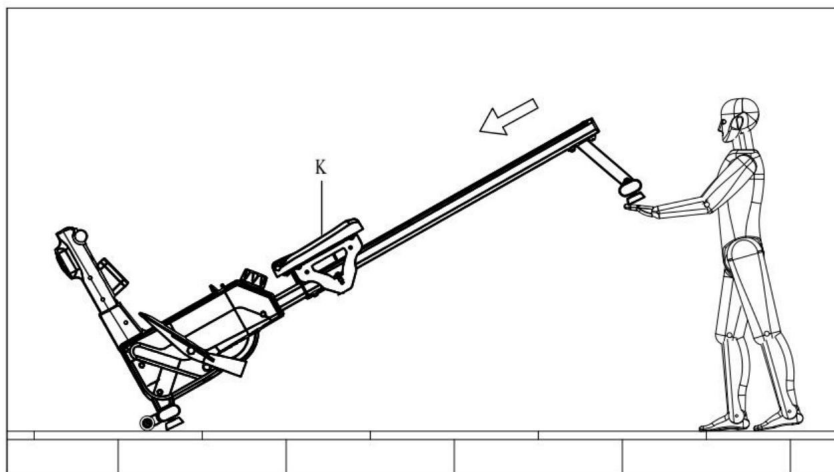


Remarque : Assurez-vous de bien serrer tous les boulons après avoir vérifié que l'installation a été effectuée conformément aux exigences ci-dessus.

Ce n'est qu'après avoir vérifié que tout est conforme que vous pourrez utiliser l'équipement.

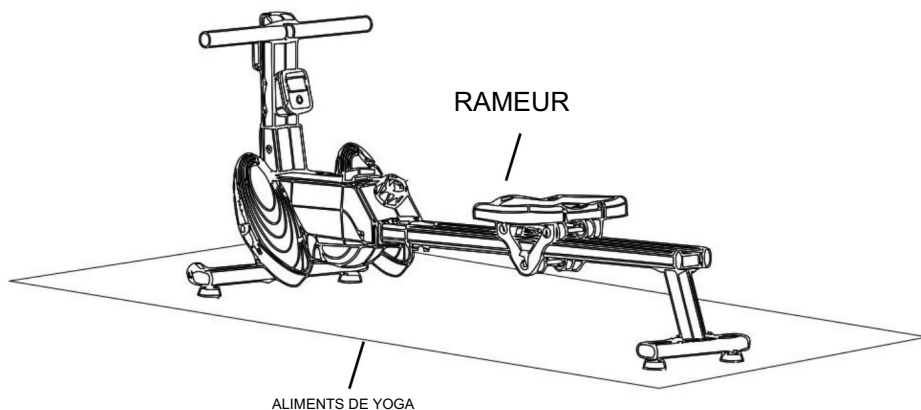
Mobilité du produit

Lorsque le produit doit être déplacé, déplacez d'abord le composant du coussin de siège (K) vers l'extrémité avant (pour éviter que le composant du coussin de siège ne tombe rapidement et n'endommage le produit une fois plié), soulevez l'extrémité du rail de guidage et le produit peut être déplacé vers la position souhaitée.



Suggestion de placement

Pour éviter que le produit ne glisse pendant l'entraînement, il est recommandé de placer une couche de tapis de yoga sous le produit (le tapis de yoga doit être acheté par soi-même) pour de meilleurs résultats.

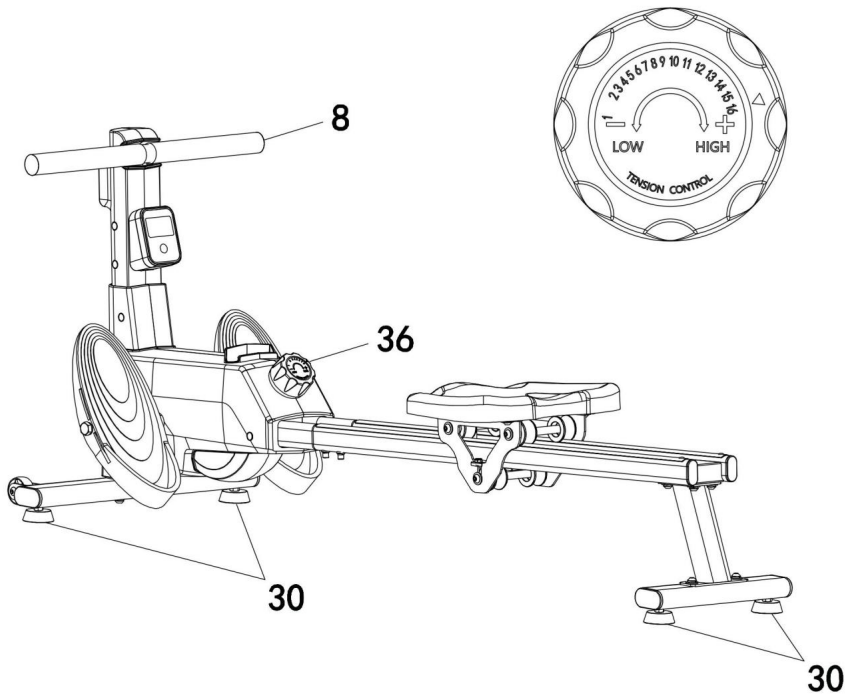


MODE D'EMPLOI

1. Réglage de la résistance (36)

Pour augmenter la résistance, tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre.

Pour diminuer la résistance, tournez-le dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



2. Réglage des pieds de nivellement : Tournez les patins (30) dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour mettre à niveau le rameur s'il est déséquilibré.

3. Position assise : Lors de l'exercice, asseyez-vous sur le coussin, fixez le pied sangles et saisissez fermement le guidon (8).

GUIDE DE STOCKAGE

Lorsque vous ne l'utilisez pas, vous pouvez économiser de l'espace en rangeant le produit en position verticale.

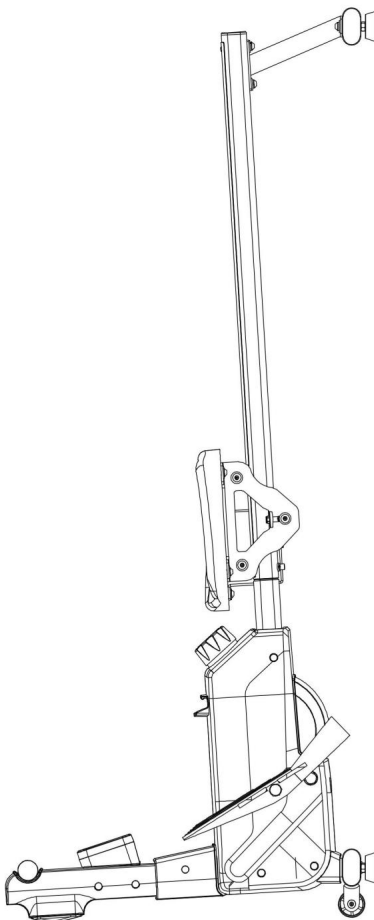
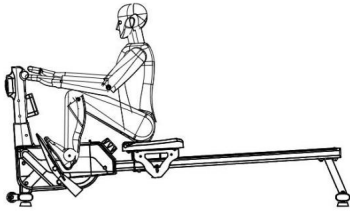
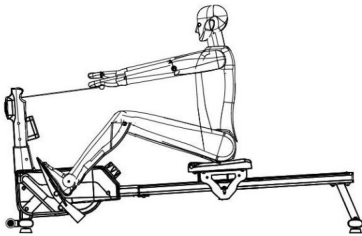


TABLEAU DE GUIDANCE DE FORMATION



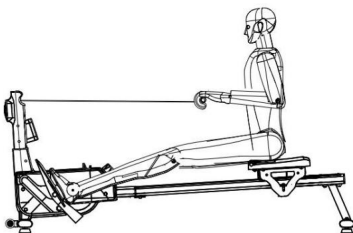
Position de départ

Étendez vos bras vers l'avant, détendez vos épaules, levez la tête, regardez vers l'avant avec vos yeux et comprimez vos pieds et vos mollets verticalement.



Procédé de glissement

Saisissez vos bras avec vos mains, maintenez la posture et l'angle corrects de votre corps, ouvrez lentement vos jambes et grimpez vers l'avant avec vos jambes

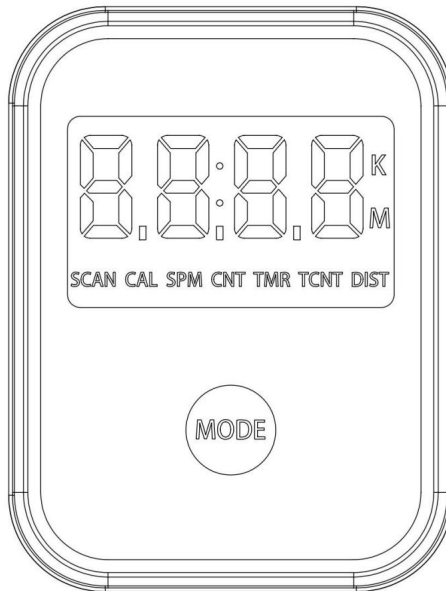


Position de retour

Étirez vos jambes vers l'avant, tirez la poignée vers votre poitrine, détendez vos épaules et regardez vers l'avant.

Après plusieurs étapes de pratique de l'aviron, en maîtrisant la bonne posture d'aviron et le rythme des mouvements d'aviron, cette technique sera plus facile par rapport à l'aviron classique, et vous ressentirez bientôt les avantages de l'entraînement au rameur.

INSTRUCTIONS DU MONITEUR



BOUTONS FONCTIONNELS

MODE Appuyez une fois sur le bouton **MODE** pour basculer entre différentes fonctions.
Réinitialiser Fonction de réinitialisation : maintenez le bouton **MODE** enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser données d'exercice (sauf Total Count **TCNT**).

FONCTION ET OPÉRATIONS

1. SCAN

En mode balayage, il affiche 6 états : temps, calories, fréquence, distance et fréquence totale.

2.CAL

Mesurez les calories accumulées pendant l'exercice du début à la fin.

la fin Plage : 0,0-999,9 kcal.

3.SPM

Appuyez sur **MODE** jusqu'à ce que « **SPM** » apparaisse ; la montre affiche la fréquence d'exercice (fois par minute).

4.CNT

Appuyez sur MODE jusqu'à ce que « CNT » apparaisse ; la montre affiche le nombre de sessions en cours.

5.TMR

Appuyez sur MODE jusqu'à ce que « TMR » apparaisse ; la montre affiche l'exercice accumulé temps.

6.TCNT

Appuyez sur MODE jusqu'à ce que « TCNT » apparaisse ; la montre affiche le nombre total d'exercices.

7.DIST

Appuyez sur MODE jusqu'à ce que « DIST » apparaisse ; la montre affiche la distance accumulée.

Remarques : La montre s'éteint automatiquement après 3 minutes d'inactivité, sauvegardant ainsi toutes les données.

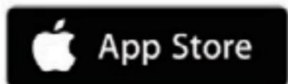
Appuyez sur MODE pour redémarrer ou commencer l'exercice.

Si l'écran est faible, remplacez rapidement les piles.

Portée fonctionnelle	CAL	0~9999
	SPM	0~999
	CNT	0-9999
	TMR	0:00'~99:59'
	TCNT	0~9999
	DIST	0~9999
batterie		2 piles AAA de 1,5 V
Plage de température de fonctionnement		0 ~+40 (32 ~104)
Plage de température de stockage		-10 ~+60 (14 ~168)

Connexion Bluetooth APP

1. Suivez les instructions de l'application Bluetooth pour vous connecter et l'utiliser.
 - 1.1 Connexion Bluetooth à l'application Kinomap FTMS gratuite.
 - 1.2 Lien de téléchargement : Installez le logiciel de numérisation de code QR sur le système et téléchargez directement en scannant le QR code.



Téléchargement et utilisation de KINOMAP

1. Pour télécharger l'application Kinomap, scannez le code QR ou recherchez « Kinomap » dans l'App Store d'Apple ou dans le Google Play Store.
2. Ouvrez l'application Kinomap. Connectez-vous ou inscrivez-vous.
3. Sélectionnez l'option FTMS dans l'application Kinomap, qui est gratuite.
4. Sélectionnez H-188-01-XXXX sur l'interface FTMS.
5. Commencez à vous entraîner et explorez différentes méthodes d'entraînement.

VEUILLEZ NOTER:

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin.

important surtout si vous avez plus de 45 ans ou si vous êtes une personne avec problèmes de santé préexistants.

Les capteurs de pouls ne sont pas des dispositifs médicaux. Divers facteurs, notamment les mouvements de l'utilisateur peuvent affecter la précision des mesures de fréquence cardiaque.

Les capteurs de pouls sont uniquement destinés à servir d'aide à l'exercice pour déterminer la fréquence cardiaque. tendances des taux en général.

L'exercice est un excellent moyen de contrôler votre poids, d'améliorer votre condition physique et réduire les effets du vieillissement et du stress.

La clé du succès est de faire de l'exercice une partie régulière et agréable de la vie. votre vie quotidienne.

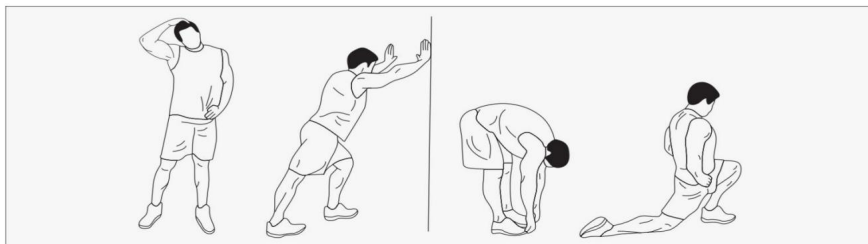
L'état de votre cœur et de vos poumons et leur efficacité

l'apport d'oxygène par le sang à vos muscles est un facteur important pour votre forme physique. Vos muscles utilisent cet oxygène pour fournir suffisamment d'énergie activité quotidienne. C'est ce qu'on appelle l'activité aérobique. Quand on est en forme, son cœur Vous n'aurez pas à fournir autant d'efforts. Votre cœur pompera beaucoup moins de sang par minute, ce qui réduira son usure.

Comme vous pouvez le constater, plus vous êtes en forme, plus vous vous sentirez en bonne santé et épanoui.

RÉCHAUFFER:

Commencez chaque séance d'entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et quelques exercices légers. Un échauffement approprié augmente la température corporelle et le rythme cardiaque, et la circulation en préparation à l'exercice. Commencez votre exercice en douceur. Après l'échauffement, augmentez l'intensité jusqu'à atteindre le programme d'exercice souhaité. Assurez-vous de maintenir votre intensité pour une performance maximale. Respirez régulièrement et profondément pendant que vous faites de l'exercice.

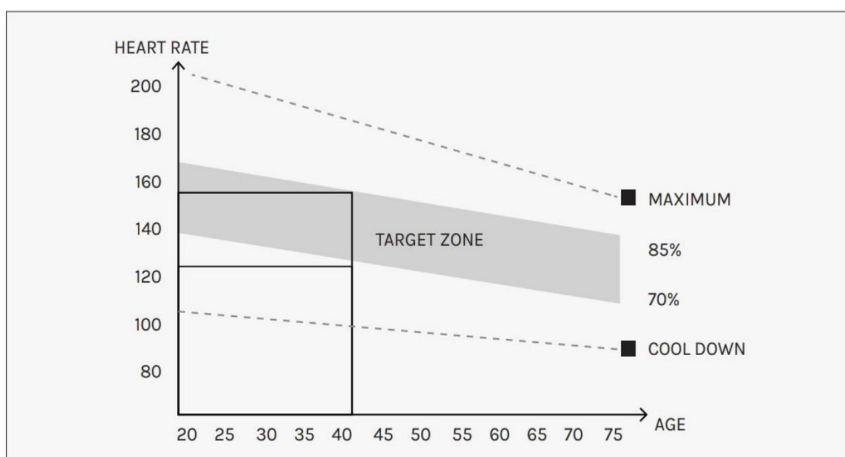


REFROIDIR:

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

DIRECTIVES D'ENTRAÎNEMENT :

Voici comment votre pouls devrait se comporter pendant un exercice de fitness général. N'oubliez pas de vous échauffer et de vous refroidir pendant quelques minutes.



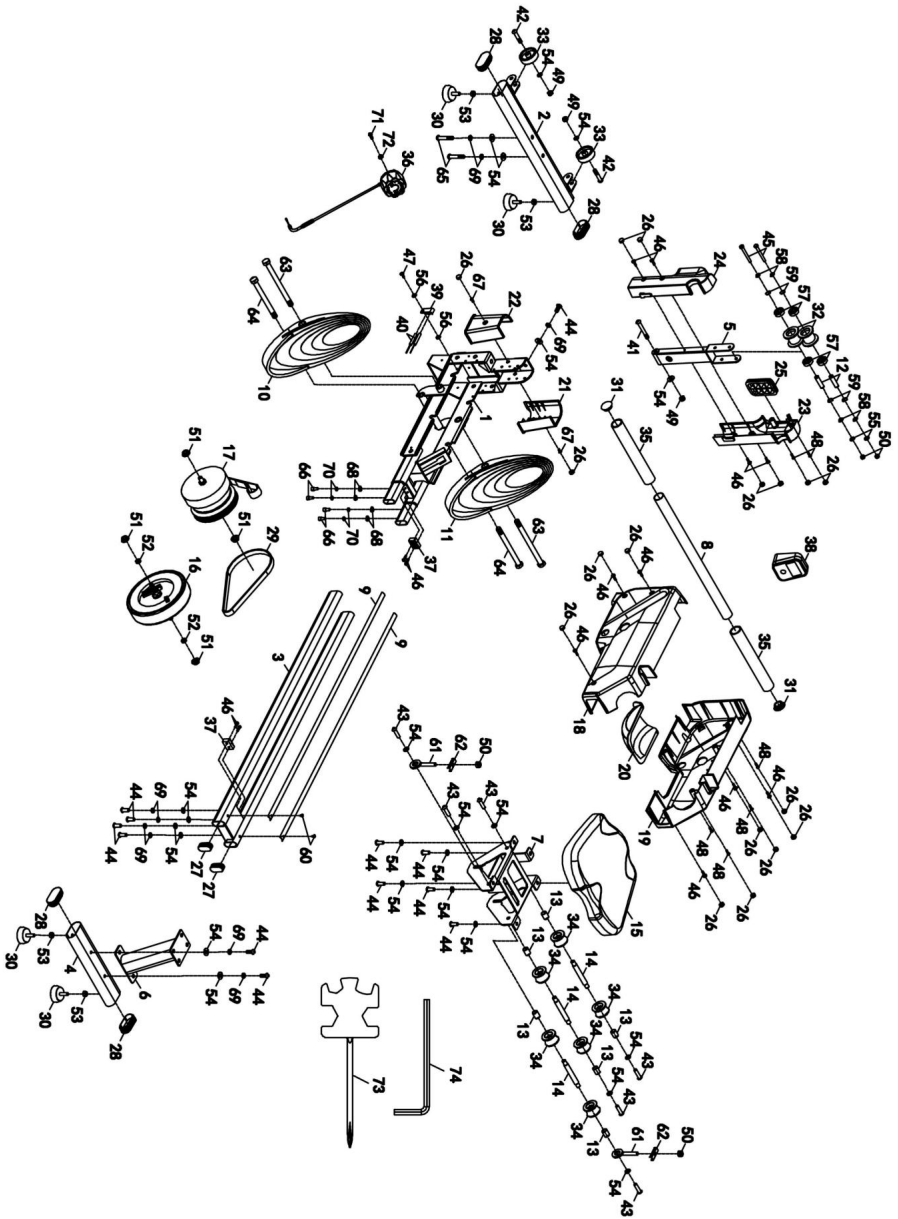
Augmentation

musculaire : Si vous souhaitez utiliser ce produit pour renforcer vos muscles, réglez la résistance très haut pendant l'entraînement afin d'obtenir un effet de renforcement musculaire en augmentant l'intensité de l'exercice plus rapidement. Pour atteindre vos objectifs de remise en forme tout en renforçant vos muscles, utilisez des méthodes d'entraînement alternatives. Commencez par des échauffements, puis effectuez des exercices réguliers. Augmentez l'intensité vers la fin de l'entraînement pour augmenter la résistance des jambes. Il est toutefois important de ralentir l'entraînement tout en augmentant l'intensité afin de maintenir la fréquence cardiaque dans la plage cible. Après l'entraînement, effectuez des activités de rangement.

Minceur :

Pour obtenir un effet minceur, la clé réside dans la durée et l'intensité de l'entraînement. Plus l'intensité est élevée, plus l'entraînement est long et plus les calories brûlées sont importantes, ce qui favorise la perte de poids. Il est également possible d'améliorer sa condition physique grâce à la pratique. Des exercices adaptés peuvent être réalisés pendant l'entraînement, en fonction des besoins.

DESSIN ÉCLATÉ



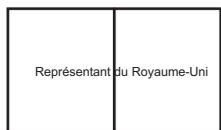
Non.	Nom	Qté	N°	Nom	Qté
1	Composant soudé du Cadre principal	1	24	Garniture du cadre de support gauche	1
2	Composant soudé du Tube de pied avant	1	25	Tampon tampon	1
3	Composant soudé du Rail coulissant	1	26	Bouchon de trou	17
4	Tube de pied arrière	1	27	Bouchon de tube ovale 20*40	2
5	Composant soudé du Support à rouleaux	1	28	Bouchon de tube ovale 30*60	4
6	Composant soudé de l'arrière Connexion du tube de pied	1	29	Courroie PJ5 Groove/227	1
7	Composant soudé du siège Connexion du coussin	1	30	Repose-pieds réglable	4
8	Rampe	1	31	Bouchon de tube de main courante	2
9	Bande d'aluminium du rail coulissant	2	32	Rouleau de sangle	2
10	Pédale gauche	1	33	Rouleau	2
11	Pédale droite	1	34	Rouleau de coussin de siège	6
12	Bague de rouleau de sangle	2	35	Résistant à la déchirure	2
13	Manchon de rouleau de coussin de siège	6	36	Régulateur de vitesse	1
14	Arbre à rouleaux du coussin de siège	3	37	Tampon tampon	2
15	Coussin de siège	1	38	Montre électronique	1
16	Volant magnétique intérieur	1	39	Bouton-pression à double extrémité 1	
17	Roue à sangle	1	40	Capteur	1
18	Couvercle de chaîne droit	1	41	Tête fraisée hexagonale Vis à six pans creux	1
19	Couvercle de chaîne gauche	1	42	Tête fraisée hexagonale Vis à six pans creux	2
20	Bas du couvercle de la chaîne	1	43	Tête fraisée hexagonale Vis à six pans creux	6
21	Garniture de couvercle de chaîne droite	1	44	Tête fraisée hexagonale Vis à six pans creux	12
22	Garniture du couvercle de chaîne gauche	1	45	Vis hexagonale externe	2
23	Garniture du cadre de support droit	1	46	Vis autoperceuse à tête cylindrique 14	

Non.	Nom	Qté	N°	Nom	Qté
	Vis autoperceuse à tête cylindrique 47 1		61	Vis de vérin arrière M6*30	2
48	Tête cylindrique à empreinte cruciforme Vis autotaraudeuse	6	62	Plaque de cric arrière	2
49	Contre-écrou M8	3	63	Vis hexagonale externe M12*160	2
50	Contre-écrou M6	5	64	Vis hexagonale externe M12*135	2
51	Écrou à bride M101.08	3	65	Tête fraisée hexagonale Vis à tête creuse M8*45	2
52	Écrou hexagonal M101.06	2	66	capuchon à tête hexagonale Vis M6*12	4
53	Écrou hexagonal M81.256	4	67	Vis cruciforme à tête parapluie M4*10	2
54	Rondelle plate φ 8	23	68	Rondelle plate (en forme d'arc) φ 6	4
55	Rondelle plate φ 6	2	69	Rondelle élastique φ 8	9
56	Rondelle plate φ 5	2	70	Rondelle élastique 46	4
57	Roulement 6000RS	4	71	Vis cruciforme à tête parapluie M5*20	1
58	Clip circulaire φ 10	4	72	Rondelle plate φ 5	1
59	Rondelle ondulée φ 10	4	73	Clé multifonction	1
60	Rivet aveugle φ 4,8*9	2	74	Clé hexagonale n° 5	1

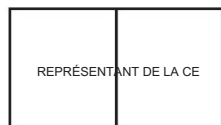
Fabricant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Adresse :
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importé en Australie : SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREET, ASTWOOD NSW 2122,
Australie

Importé aux États-Unis : Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place,
Rancho Cucamonga, CA 91730



YH CONSULTING LIMITED. A/S YH Consulting Limited,
bureau 147, Centurion House, London Road, Staines-
upon-Thames, Surrey, TW18 4AX



E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Francfort-sur-le-Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Rudergerät

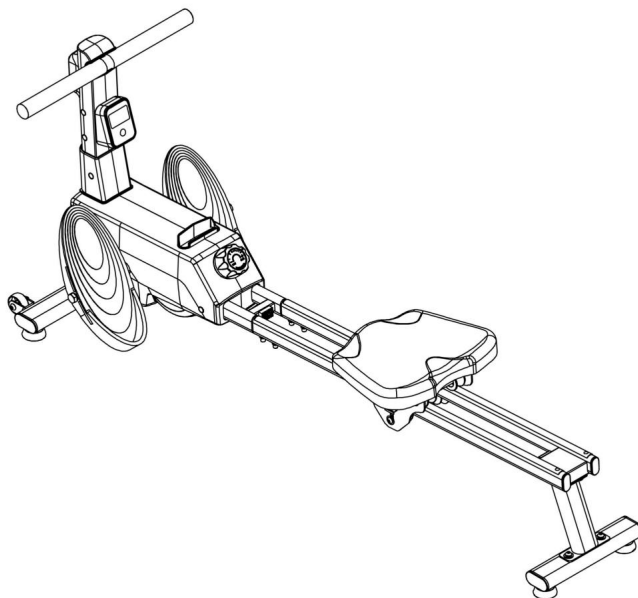
MODELL:H-188-01

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Rudergerät

MODELL:H-188-01



Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. VEVOR behält sich eine klare Auslegung unserer Bedienungsanleitung vor. Das Aussehen des Produkts hängt vom gelieferten Produkt ab. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Sie nicht erneut über Technologie- oder Software-Updates informieren.



Warnung: Um das Verletzungsrisiko zu verringern, muss der Benutzer die Anweisungen lesen

Lesen Sie das Handbuch sorgfältig durch.

FCC-Informationen (Enthält FCC-ID: 2A6QWMR-BLE001)

ACHTUNG: Änderungen oder Modifikationen, die nicht ausdrücklich vom

Die für die Einhaltung verantwortliche Partei kann die Berechtigung des Benutzers zum Erlöschen bringen

Bedienen Sie das Gerät!

Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Regeln. Der Betrieb ist

unter den folgenden zwei Bedingungen:

- 1) Dieses Produkt kann schädliche Störungen verursachen.
- 2) Dieses Produkt muss alle empfangenen Störungen tolerieren, einschließlich Störungen, die zu einem unerwünschten Betrieb führen können.

WARNUNG: Änderungen oder Modifikationen an diesem Produkt, die nicht ausdrücklich von der für die Einhaltung verantwortlichen Partei genehmigt wurde, könnte die Gültigkeit des Benutzers Berechtigung zum Betrieb des Produkts.

Hinweis: Dieses Produkt wurde getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Regeln. Diese Grenzwerte sollen einen angemessenen Schutz gegen schädliche Störungen in einer Wohnanlage.

Dieses Produkt erzeugt, verwendet und kann Hochfrequenzenergie ausstrahlen. Wenn es nicht gemäß den Anweisungen installiert und verwendet wird, kann es Störungen des Funkverkehrs verursachen. Es gibt jedoch

keine Garantie, dass bei einer bestimmten Installation keine Störungen auftreten.


Wenn dieses Produkt schädliche Störungen im Radio- oder Fernsehbereich verursacht

Empfang, der durch Aus- und Einschalten des Produkts festgestellt werden kann,

Der Benutzer wird aufgefordert, zu versuchen, die Störung durch eine oder mehrere zu beheben der folgenden Maßnahmen.

- Richten Sie die Empfangsantenne neu aus oder verlegen Sie den Standort.
- Vergrößern Sie den Abstand zwischen Produkt und Empfänger.
- Schließen Sie das Produkt an eine Steckdose an, die sich in einem anderen Stromkreis befindet als an dem der Empfänger angeschlossen ist.
- Wenden Sie sich an den Händler oder einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker für Hilfe.



	<p>RICHTIGE ENTSORGUNG</p> <p>Dieses Produkt unterliegt der europäischen Richtlinie 2012/19/EU. Das Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass dieses Produkt in der Europäischen Union einer getrennten Müllentsorgung unterliegt. Dies gilt für das Produkt und alle mit diesem Symbol gekennzeichneten Zubehörteile. Produkte, die so gekennzeichnet sind, dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern müssen Sammelstelle für das Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten</p>
--	--

AUSPACKEN UND INSPEKTION SIND WICHTIG

Jedes Rudergerät wird vor Verlassen des Werks strengen Werkstests unterzogen.

Führen Sie nach dem Öffnen der Verpackung die folgenden Inspektionsschritte durch:

1. Ob das Produkt beschädigt ist; 2. Stimmt das Produktmodell mit Ihrer Bestellung überein; Wenn Sie Auslassungen oder Schäden feststellen, wenden Sie sich bitte so schnell wie möglich an Ihren Lieferanten.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.

1. Es ist sehr wichtig, die Bedienungsanleitung vor dem Zusammenbau und der Verwendung des Trainingsgeräts sorgfältig zu lesen. Nur bei ordnungsgemäßer Installation, Wartung und Verwendung des Trainingsgeräts ist ein sicheres und effektives Training möglich. Es ist wichtig, sicherzustellen, dass alle Benutzer mit allen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen des Trainingsgeräts vertraut sind.
2. Vor der Benutzung des Trainingsgeräts sollte der Benutzer einen Arzt zu seinem körperlichen Zustand konsultieren, um Sicherheitsunfälle während des Trainings zu vermeiden, so dass das Training nicht normal durchgeführt werden kann. Wenn der Benutzer wegen einer Krankheit wie

wie Herz, Blutdruck, Cholesterin usw. ist es wichtig, einen Arzt vor dem Training.

3. Achten Sie beim Training immer auf Ihren Körperzustand, falsche Trainingsmethoden können Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Wenn Sie die folgenden Beschwerden (einschließlich: Kopfschmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßige Herzschlag, Kurzatmigkeit, Halo, Schwindel und Übelkeit usw.), bitte Beenden Sie das Training sofort und lassen Sie sich ärztlich untersuchen und Bestätigung rechtzeitig, und Sie müssen eine ärztliche Erlaubnis einholen, bevor Sie kann das Training fortgesetzt werden.

4. Stellen Sie das Trainingsgerät auf eine harte, ebene Fläche mit einer Schutzfolie. Schicht auf dem Boden oder Teppich, um Schäden am Boden zu vermeiden, und sicherzustellen dass der Umfang der Trainingsgeräte mindestens 1,6 Fuß/0,6 m voneinander entfernt ist weg von jedem Hindernis.

5. Bevor Sie das Trainingsgerät benutzen, überprüfen Sie bitte alle Schrauben und Muttern die verschlossen werden müssen, um sicherzustellen, dass sie verschlossen und sicher zu verwenden sind.

6. Eine sichere Nutzung des Trainingsgerätes kann nur durch regelmäßige Reparatur und Wartung der Teile, die anfällig für Beschädigungen, Verschleiß und Bruch sind.

7. Es muss sichergestellt werden, dass das Gerät gemäß den Richtlinien in der Bedienungsanleitung. Wenn defekte Teile während gefunden Wenn während der Montage oder Wartung ungewöhnliche Geräusche auftreten, beenden Sie den Betrieb und die Verwendung sofort und stellen Sie sicher, dass alle Probleme behoben werden. gelöst, bevor Sie fortfahren. Stellen Sie sicher, dass alle Probleme gelöst sind, bevor weiter.

8. Achten Sie bei der Verwendung der Trainingsgeräte auf die Kleidung, versuchen Sie einfache Kleidung zu tragen, vermeiden Sie das Tragen weiter Kleidung, weil weite Kleidung kann im Gerät stecken bleiben. Vermeiden Sie das Tragen von weiter Kleidung, da diese können sich an Stellen am Gerät verfangen, wodurch der Betrieb verhindert wird und möglicherweise Sie bleiben auf dem Gerät gefangen.

9. Dieses Trainingsgerät ist nicht für den medizinischen Gebrauch bestimmt.

10. Beim Anheben oder Bewegen des Geräts gehen Sie auf sichere Weise vor und erforderlichenfalls unter Verwendung geeigneter Handhabungsmethoden oder mit Hilfe anderer oder mit Hilfe einer anderen Person.

11. Wenn Sie das Trainingsgerät in eine aufrechte Position bringen, stellen Sie es immer Stellen Sie es an eine Wand oder vor eine feste Oberfläche und bewahren Sie es immer an einem sicheren Ort auf. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufstellen, um Verletzungen zu vermeiden.
12. Erlauben Sie nicht zwei oder mehr Personen, das Gerät gleichzeitig zu benutzen. Zeit.
13. Der Ruderer ist ein Geschwindigkeitstrainingsgerät.
14. Diese Maschine ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und die maximale Ladekapazität von 350 Pfund (158 kg).
15. Erlauben Sie nicht zwei oder mehr Personen, das Gerät gleichzeitig zu benutzen. Zeit.
16. Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren verwendet werden und Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel Erfahrung und Wissen, wenn sie beaufsichtigt werden oder Anweisungen zur sicheren Verwendung des Geräts und verstehen die damit verbundenen Gefahren.
17. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Trainingsgerät fern, da dieses Nur für die Verwendung durch Erwachsene bestimmt. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht.
18. Wenn die Maschine stoppt, nähern Sie sich der Maschine und verlassen Sie sie in die Richtung, die durch den Sicherheitsausgang angezeigt wird. Wenn Sie diesen Geräts müssen Sie das Gerät vollständig stoppen.
19. Dieses Rudergerät ist nur für den privaten Gebrauch durch Verbraucher bestimmt.

HINWEISE ZUR SICHEREN VERWENDUNG

Wartung

1. Täglich nach Gebrauch reinigen.
2. Verwenden Sie ein Tuch oder einen nicht scheuernden Scheuerschwamm mit Seife und Wasser oder Glas Reiniger.
3. Verwenden Sie keine Mineralsäuren, Bleichmittel oder groben Scheuermittel.
4. Wenn der Griff nicht in die ursprüngliche Position zurückkehren kann, müssen Sie die Schale öffnen um das Band anzupassen.

5. Richtiger Umgang mit dem Rudergerät, um Misserfolge zu vermeiden.

WARNUNG: Das Gerät muss auf einem stabilen Untergrund installiert werden und richtig nivelliert.

Vorsichtsmaßnahmen

Tests und Vorsichtsmaßnahmen vor der Verwendung.

1. Rutschen: Bevor Sie sich auf das Rudergerät setzen, überprüfen Sie die Sitzräder und Rutschen auf Schmutz und Ablagerungen. Kleine Gegenstände blockieren die Sitzräder und Gleitschienen und ihre Oberflächen beschädigen. Die Gleitschienen müssen auf Schmutz untersucht werden vor jedem Gebrauch und regelmäßig gereinigt.

2. Befestigungselemente: Die Rahmenschrauben müssen regelmäßig auf festen Sitz überprüft werden. Sie sollten am Ende des ersten Nutzungsmonats und alle 12 Monate.

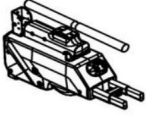
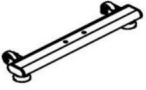

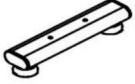








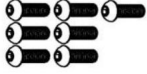

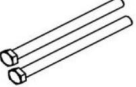
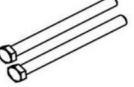

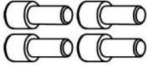

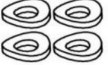


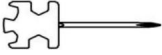

3. Wählen Sie einen geeigneten Ort, wenn Sie Ihr Rudergerät vertikal lagern.

4. Wählen Sie eine ebene Fläche für den Ruderer, um ein Schaukeln zu vermeiden und vorzeitige Verschlechterung.

WARNUNG: Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Für Personen über 35 Jahre oder mit gesundheitlichen Vorerkrankungen, es ist besonders wichtig. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie Ausrüstung.

INSTALLATIONSSCHRITTE

PART LIST

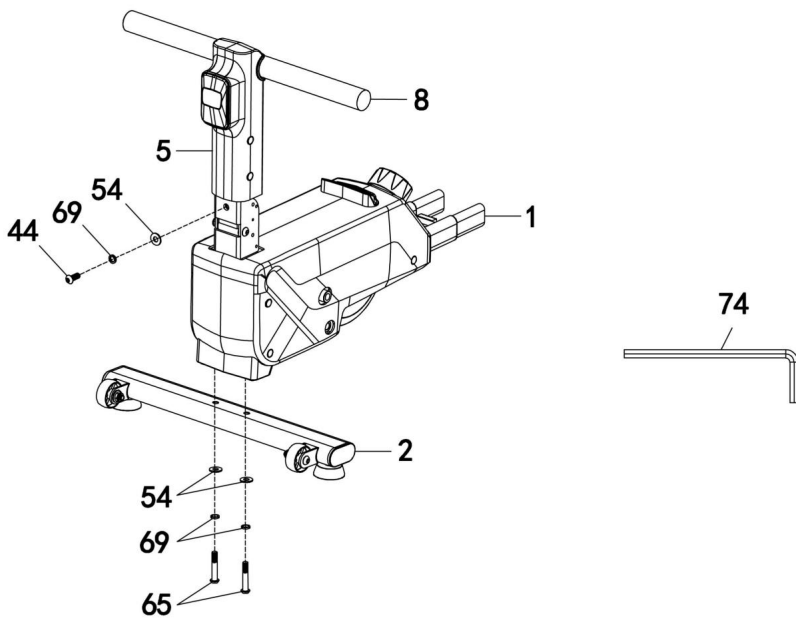
<p>1</p>  <p>Main Frame Group 1set</p>	<p>2</p>  <p>Front Leg Pipe Group 1set</p>	<p>3</p>  <p>Slide Rail Group 1set</p>	<p>4</p>  <p>Rear Leg Pipe Group 1set</p>
<p>6</p>  <p>Rear Leg Pipe Connection Group 1set</p>	<p>7</p>  <p>Seat Assembly 1set</p>	<p>10</p>  <p>Left Pedal 1set</p>	<p>11</p>  <p>Right Pedal 1set</p>
<p>21</p>  <p>Chain Cover Trim Right 1pcs</p>	<p>22</p>  <p>Chain Cover Trim Left 1pcs</p>	<p>26</p>  <p>Plug 2pcs</p>	<p>38</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>
<p>44</p>  <p>Round Head Hex Bolt 7pcs</p>	<p>54</p>  <p>Flat Washer 9pcs</p>	<p>63</p>  <p>Hex Bolt 2pcs</p>	<p>64</p>  <p>Hex Bolt 2pcs</p>
<p>65</p>  <p>Round Head Hex Bolt M8*45 2pcs</p>	<p>66</p>  <p>Cylinder Head Hex Bolt M12*12 4pcs</p>	<p>67</p>  <p>Dome Head Cross Screw M4*10 2pcs</p>	<p>68</p>  <p>Flat Washer (Curved) Ø 6 4pcs</p>
<p>69</p>  <p>Spring Washer Ø 8 8pcs</p>	<p>70</p>  <p>Spring Washer Ø 6 6pcs</p>	<p>73</p>  <p>Multi-function Wrench 1pcs</p>	<p>74</p>  <p>Hex wrench S5 1pcs</p>

SCHRITT 1

Schneiden Sie, wie in der Abbildung gezeigt, den Kabelbinder, der die Rollenträgergruppe (5) zusammenhält, mit einer Schere durch und platzieren Sie dann die Griffgruppe (8) an der entsprechenden Stelle auf der Rollenträgergruppe (5).

Stellen Sie die Rollenstützgruppe (5) auf und befestigen Sie die Rollenstützgruppe (5) mit einem Inbusschlüssel Nr. 5 (74), 1 Sechskantschraube mit Rundkopf M8x20 (44), 1 Federscheibe \ddot{y} 8 (69) und 1 Unterlegscheibe \ddot{y} 8 (54) an der Haupttrahmengruppe (1).

Verwenden Sie den Inbusschlüssel Nr. 5 (74), 2 Sechskantschrauben mit Rundkopf M8x45 (65), 2 Federscheiben \ddot{y} 8 (69) und 2 Unterlegscheiben \ddot{y} 8 (54), um die vordere Beinrohrgruppe (2) an der Haupttrahmengruppe (1) zu installieren und zu befestigen.

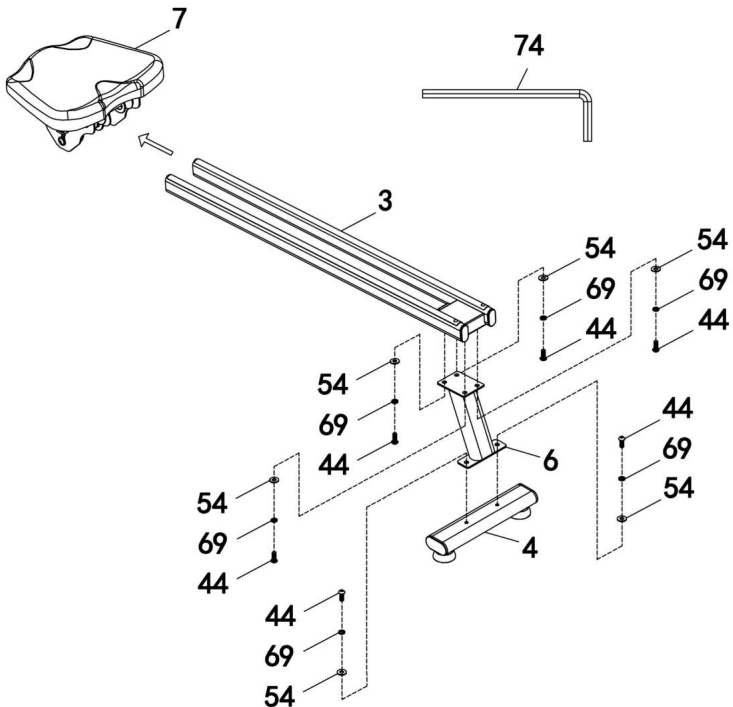


SCHRITT 2

Verwenden Sie, wie in der Abbildung gezeigt, den Sechskantschlüssel Nr. 5 (74), 2 Sechskantschrauben mit Rundkopf M8x20 (44), 2 Federscheiben \ddot{y} 8 (69) und 2 Unterlegscheiben \ddot{y} 8 (54), um die hintere Beinrohrverbindungsgruppe (6) an der hinteren Beinrohrgruppe (4) zu installieren und zu befestigen.

Verwenden Sie den Sechskantschlüssel Nr. 5 (74), 4 Sechskantschrauben mit Rundkopf M8? 0 (44), 4 Federscheiben \ddot{y} 8 (69) und 4 Unterlegscheiben \ddot{y} 8 (54), um die hintere Beinrohrverbindungsgruppe (6) an der Gleitschienengruppe (3) zu installieren und zu befestigen.

Führen Sie die Gleitschienengruppe (3) in die Rollen der Sitzbaugruppe (7) ein.

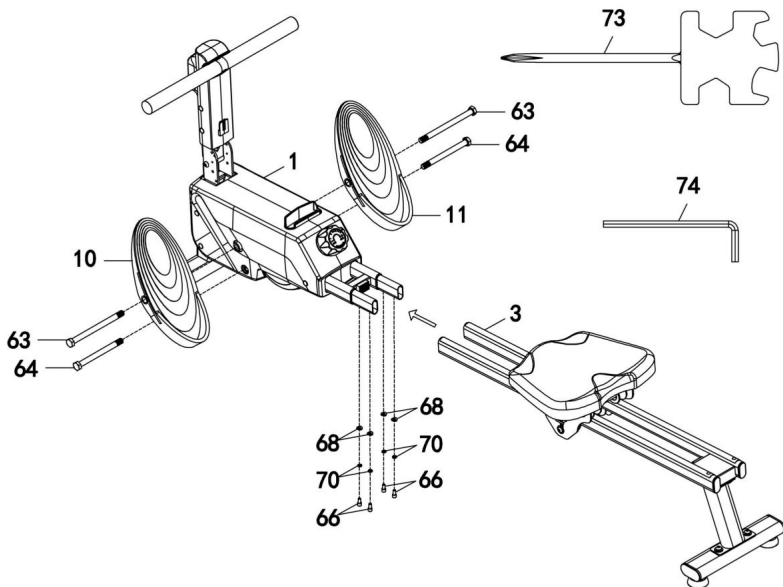


SCHRITT 3

Setzen Sie die Gleitschienengruppe (3) wie in der Abbildung gezeigt in die Hauptrahmengruppe (1) ein und befestigen Sie sie mit dem Inbusschlüssel Nr. 5 (74), 4 Zylinderkopf-Sechskantschrauben M6?2 (66), 4 Federscheiben p6 (70) und 4 Unterlegscheiben (gebogen) y6 (68).

Montieren Sie das linke (10) und das rechte Pedal (11) mit dem Multifunktionsschlüssel (73) und zwei Sechskantschrauben M12x160 (63) an der Hauptrahmengruppe (1). Passen Sie den Anzugsmoment der linken und rechten Pedale entsprechend an.

Mit dem Multifunktionsschlüssel (73) 2 Sechskantschrauben M12-35 (64) an der Hauptrahmengruppe (1) montieren und festziehen.

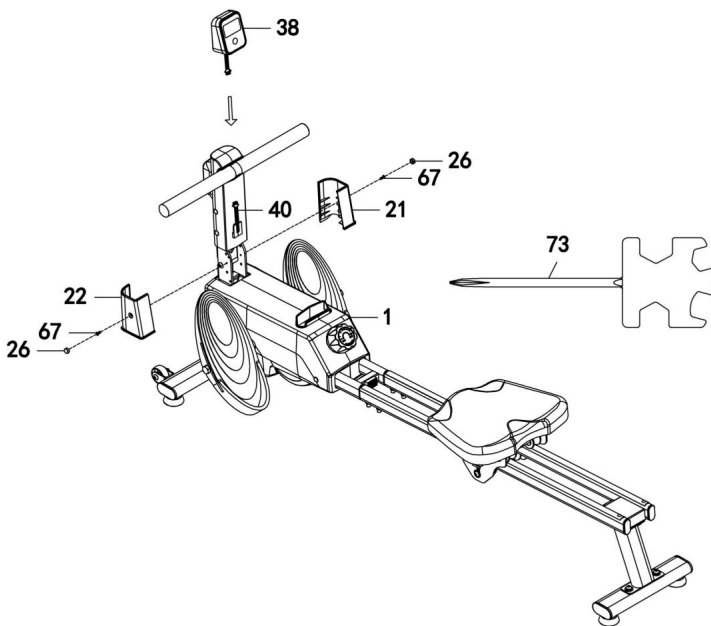


SCHRITT 4

Wie in der Abbildung gezeigt, werden die rechten und linken Kettenabdeckungsblenden (21, 22) mit dem Multifunktionsschlüssel (73) und 2 Kreuzschlitzschrauben M4x10 (67) an der Haupttrahmengruppe (1) montiert und befestigt.

Die 2 Stopfen (26) in die Schraubpfosten der rechten und linken Kettenabdeckungsblenden (21, 22) stecken.

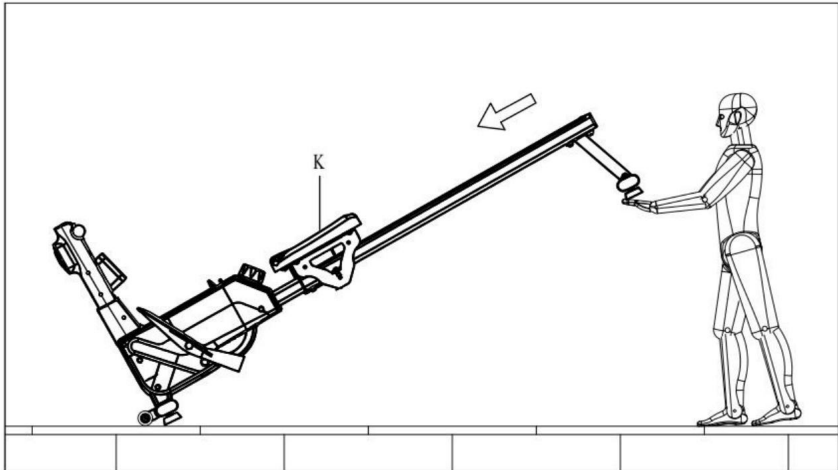
Verbinden Sie das Signalkabel des Sensors (40) an der Haupttrahmengruppe (1) mit dem Signalkabel der elektronischen Uhr (38). Stecken Sie das freiliegende Signalkabel in die elektronische Uhr (38) und setzen Sie die elektronische Uhr (38) in die Haupttrahmengruppe (1) ein und achten Sie dabei auf den korrekten Sitz.



Bitte beachten: Ziehen Sie alle Schrauben fest, nachdem Sie die Installation gemäß den oben genannten Anforderungen abgeschlossen haben. Erst wenn Sie sichergestellt haben, dass nichts vergessen wurde, können Sie das Gerät verwenden.

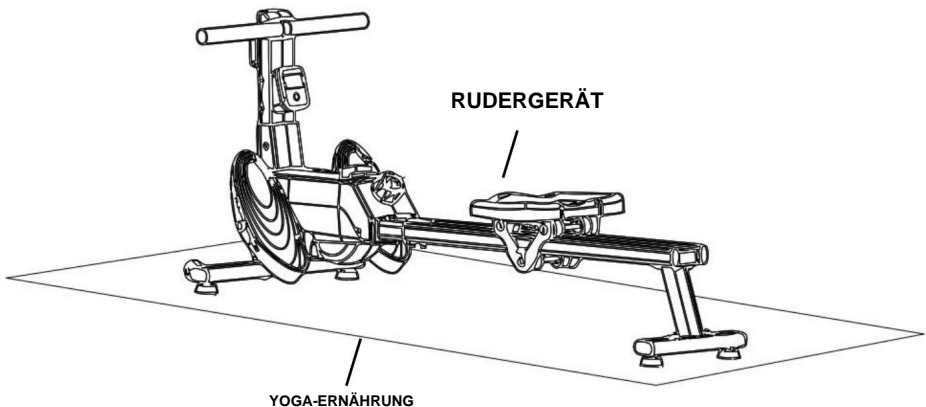
Mobilität des Produkts

Wenn das Produkt bewegt werden muss, bewegen Sie zuerst die Sitzpolsterkomponente (K) zum vorderen Ende (um zu verhindern, dass die Sitzpolsterkomponente beim Zusammenklappen schnell herunterfällt und das Produkt beschädigt), heben Sie das Ende der Führungsschiene an und das Produkt kann in die gewünschte P



Platzierungsvorschlag Um ein

Verrutschen des Produkts während des Trainings zu verhindern, wird empfohlen, für bessere Ergebnisse eine Schicht Yogamatte unter das Produkt zu legen (Yogamatte muss selbst gekauft werden).

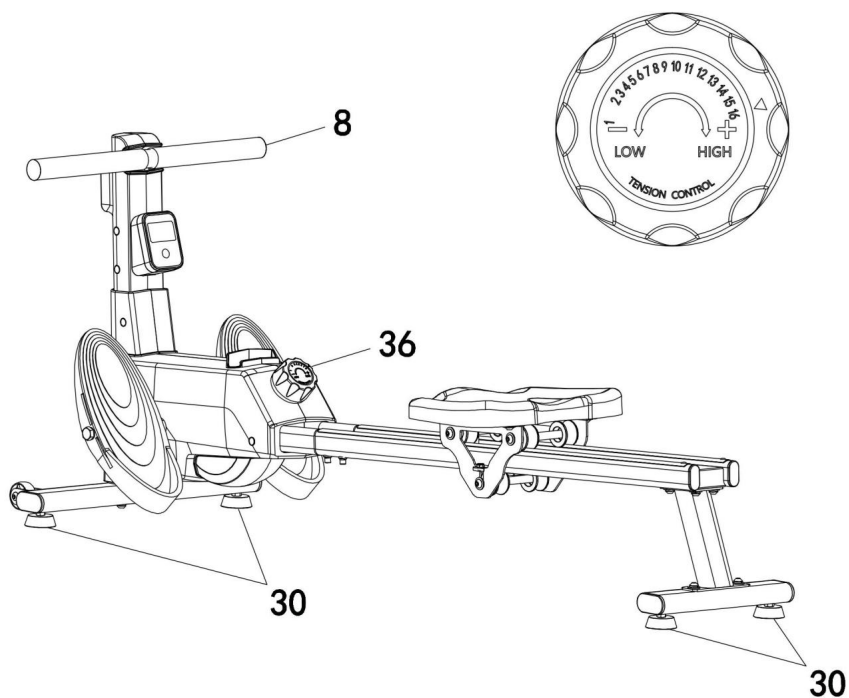


BEDIENUNGSANLEITUNG

1. Einstellen des Widerstands (36)

Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn.

Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn.



2. Einstellen der Nivellierfüße: Drehen Sie die Fußpolster (30) im Uhrzeigersinn oder

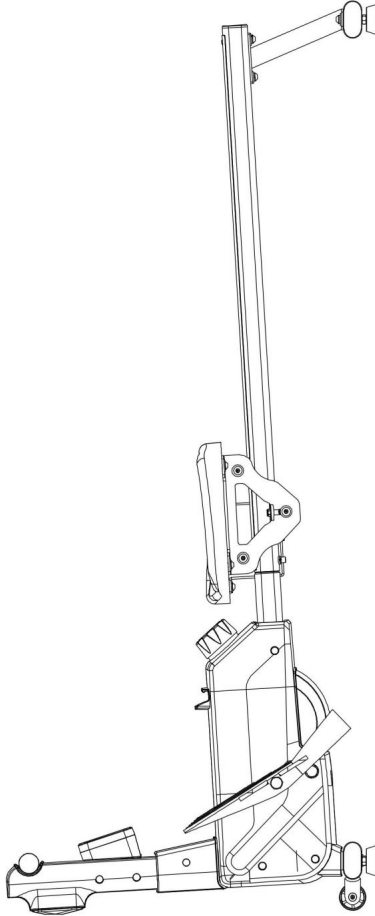
gegen den Uhrzeigersinn, um das Rudergerät auszurichten, wenn es nicht im Gleichgewicht ist.

3. Sitzposition: Setzen Sie sich beim Training auf das Kissen, befestigen Sie den Fuß

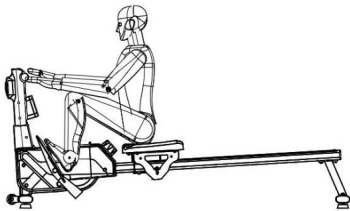
Riemen und halten Sie den Lenker (8) fest.

LAGERUNGSLEITFADEN

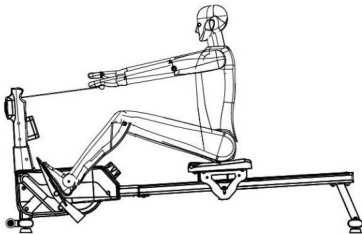
Bei Nichtgebrauch können Sie das Produkt platzsparend stehend lagern.



TRAININGSANLEITUNG

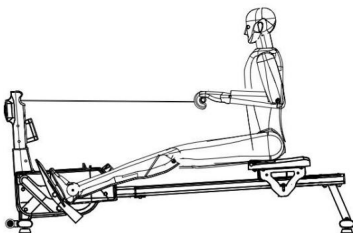


Ausgangsposition: Arme nach vorne strecken, Schultern entspannen, Kopf heben, Blick nach vorne richten und Füße und Waden senkrecht zusammengedrücken.



Gleitvorgang

Greifen Sie Ihre Arme mit den Händen, behalten Sie die richtige Haltung und den richtigen Winkel Ihres Körpers bei, öffnen Sie langsam Ihre Beine und klettern Sie mit den Beinen nach vorne

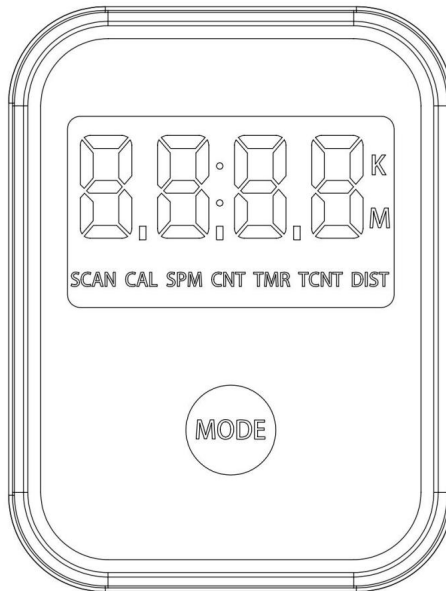


Rückkehrposition:

Strecken Sie die Beine nach vorne, ziehen Sie den Griff zur Brust, entspannen Sie die Schultern und schauen Sie nach vorne.

Nach mehreren Ruderübungsphasen und dem Erlernen der richtigen Ruderhaltung und des Rhythmus der Ruderbewegungen wird Ihnen diese Technik im Vergleich zum normalen Rudern leichter fallen und Sie werden bald die Vorteile des Rudergerätetrainings spüren.

ANWEISUNGEN ZUM MONITOR



FUNKTIONSTASTEN

MODUS Tippen Sie einmal auf die MODUS-Taste, um zwischen verschiedenen Funktionen zu wechseln.
Reset -Funktion: Halten Sie die MODE-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um zurückzusetzen Trainingsdaten (außer Total Count TCNT).

FUNKTION UND BEDIENUNG

1.SCAN

Im Scanmodus werden 6 Zustände angezeigt: Zeit, Kalorien, Frequenz, Entfernung und Gesamtfrequenz.

2.CAL

Messen Sie die während des Trainings angesammelten Kalorien vom Anfang bis das Ende Bereich: 0,0–999,9 kcal.

3.SPM

Tippen Sie auf MODE, bis „SPM“ erscheint; die Uhr zeigt die Trainingsfrequenz (Mal pro Minute).

4.CNT

Tippen Sie auf MODE, bis „CNT“ angezeigt wird. Die Uhr zeigt die aktuelle Sitzungsanzahl an.

5.TMR

Tippen Sie auf MODE, bis „TMR“ angezeigt wird. Die Uhr zeigt die kumulierten Trainingseinheiten an. Zeit.

6.TCNT

Tippen Sie auf MODE, bis „TCNT“ angezeigt wird. Die Uhr zeigt die Gesamtzahl der Übungen an.

7.VERT

Tippen Sie auf MODE, bis „DIST“ angezeigt wird. Die Uhr zeigt die kumulierte Distanz an.

Hinweise: Die Uhr schaltet sich nach 3 Minuten Inaktivität automatisch ab und speichert alle Daten.

Drücken Sie MODE, um neu zu starten oder mit dem Training zu beginnen.

Wenn die Anzeige dunkel ist, ersetzen Sie die Batterien umgehend.

Funktionsumfang	CAL	0 bis 9999
	SPM	0~999
	CNT	0-9999
	TMR	0:00~99:59
	TCNT	0 bis 9999
	DIST	0 bis 9999
Batterie	2 x 1,5 V AAA-Batterien	
Arbeitstemperaturbereich	0~+40(32~104)	
Lagertemperaturbereich	-10 °C bis +60 °C (14 °F bis 168 °F)	

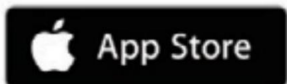
BLUETOOTH-APP-VERBINDUNG

Bluetooth-APP-Verbindung

1. Befolgen Sie zum Verbinden und Verwenden die Anweisungen in der Bluetooth-App.

1.1 Bluetooth-Verbindung zur Kinomap APP FTMS kostenlos.

1.2 Download-Link: Installieren Sie die QR-Code-Scan-Software auf dem System und direkt herunterladen, indem Sie den QR-Code scannen.



Download und Nutzung von KINOMAP

1. Um die Kinomap-App herunterzuladen, scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie nach „Kinomap“ im Apple App Store oder Google Play Store.

2. Öffnen Sie die Kinomap-App. Melden Sie sich an oder registrieren Sie sich.

3. Wählen Sie die kostenlose FTMS-Option in der Kinomap-App.

4. Wählen Sie H-188-01-XXXX auf der FTMS-Schnittstelle.

5. Beginnen Sie mit dem Training und probieren Sie verschiedene Trainingsmethoden aus.

ÜBUNGSANLEITUNG

BITTE BEACHTEN SIE:

Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist wichtig, insbesondere wenn Sie über 45 Jahre alt sind oder Personen mit bereits bestehende gesundheitliche Probleme.

Die Pulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinträchtigen. Die Pulssensoren sind nur als Trainingshilfe zur Bestimmung der Herzfrequenz gedacht.

Zinstrends im Allgemeinen.

Sport ist eine großartige Möglichkeit, Ihr Gewicht zu kontrollieren, Ihre Fitness zu verbessern und die Auswirkungen von Alterung und Stress reduzieren.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, das Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Ihren Alltag.

Der Zustand Ihres Herzens und Ihrer Lunge und wie effizient sie sind

Die Sauerstoffversorgung der Muskeln über das Blut ist ein wichtiger Faktor für

Ihre Fitness. Ihre Muskeln nutzen diesen Sauerstoff, um genügend Energie für

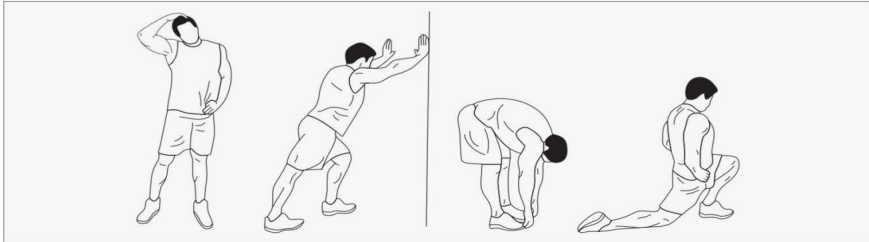
tägliche Aktivität. Dies wird als aerobe Aktivität bezeichnet. Wenn Sie fit sind, wird Ihr Herz

muss nicht so hart arbeiten. Es pumpt viel weniger Mal pro Minute, wodurch die Abnutzung Ihres Herzens reduziert wird.

Sie sehen also: Je fitter Sie sind, desto gesünder und besser werden Sie sich fühlen.

SICH WARM LAUFEN:

Beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und etwas Licht Übungen. Ein richtiges Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Herzfrequenz und Kreislauf in Vorbereitung auf das Training. Beginnen Sie Ihr Training langsam. Steigern Sie nach dem Aufwärmen die Intensität auf Ihr gewünschtes Trainingsprogramm. Achten Sie darauf, Ihre Intensität für maximale Leistung aufrechtzuerhalten. Atmen regelmäßig und intensiv, während Sie trainieren.

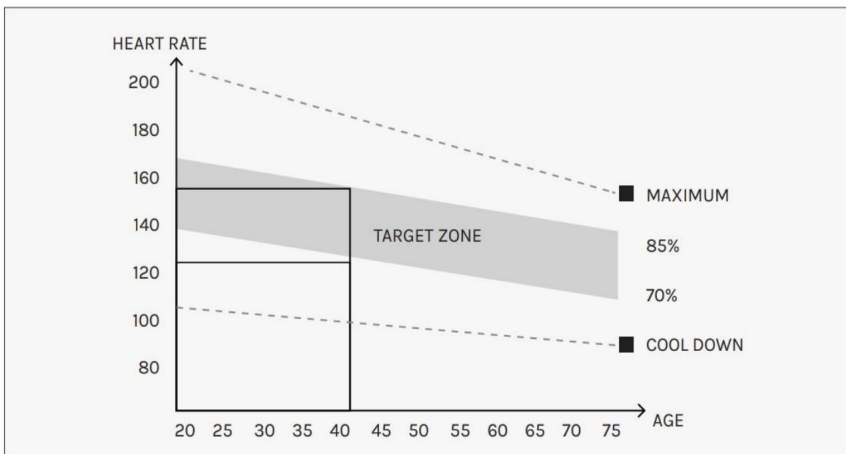


ABKÜHLEN:

Beenden Sie jedes Training mit einem leichten Joggen oder Gehen für mindestens 1 Minute. Dann 5 bis 10 Minuten lang dehnen, um sich abzukühlen. Dies erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln und hilft, Probleme nach dem Training zu vermeiden.

TRAININGSRICHTLINIEN:

So sollte sich Ihr Puls bei allgemeinem Fitnesstraining verhalten. Denken Sie daran, sich ein paar Minuten aufzuwärmen und abzukühlen.



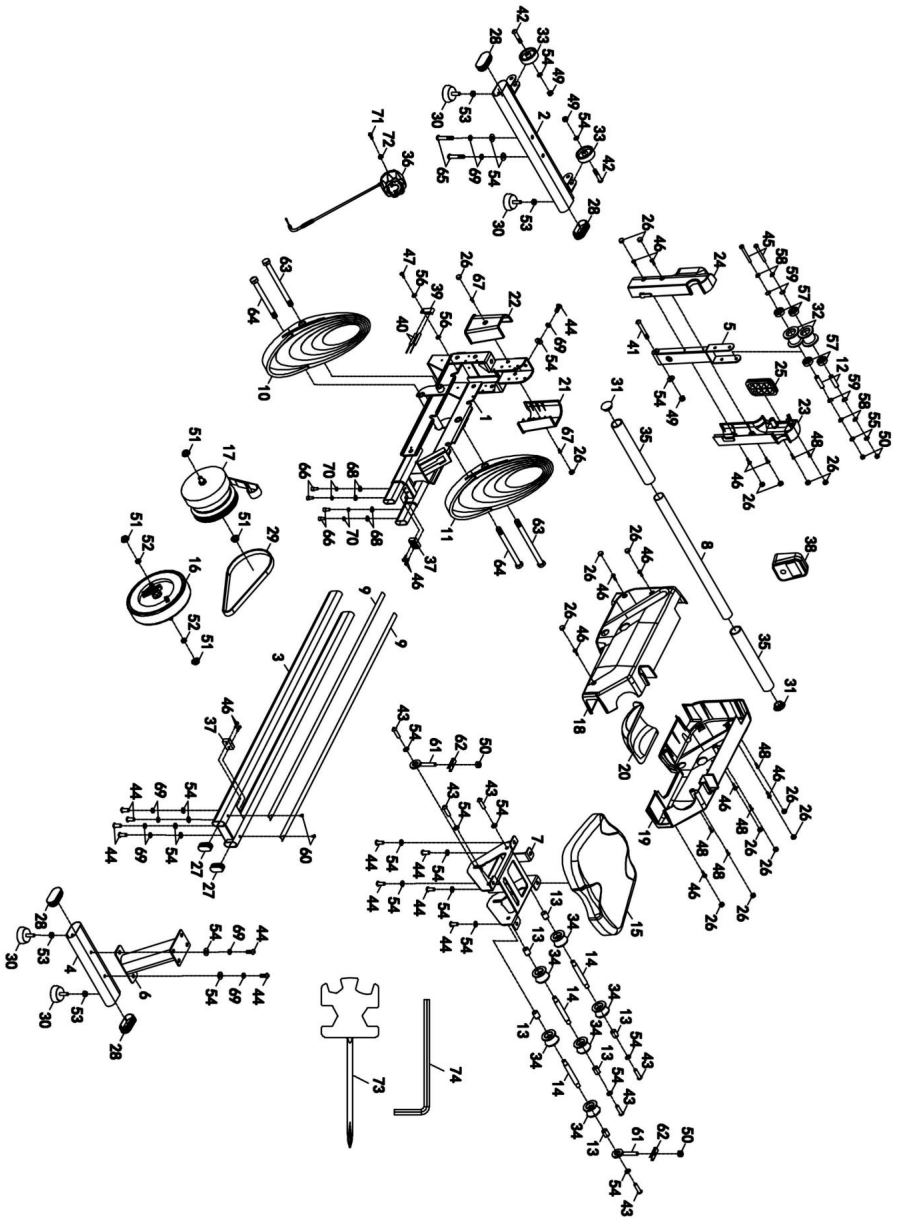
Muskelaufbau: Wenn

Sie mit diesem Produkt Ihre Muskeln stärken möchten, müssen Sie den Widerstand während des Trainings sehr hoch einstellen, um durch die Steigerung der Trainingsintensität in kürzerer Zeit einen Muskelaufbaueffekt zu erzielen. Wenn Sie Ihre Fitnessziele erreichen und gleichzeitig Ihre Muskeln stärken möchten, sollten Sie alternative Trainingsmethoden anwenden. Führen Sie zunächst Aufwärmübungen und anschließend die normalen Übungen durch. Erhöhen Sie die Trainingsintensität gegen Ende der Trainingsperiode, um den Widerstand der Beine zu erhöhen. Es ist jedoch wichtig, das Trainingstempo bei steigender Intensität zu verlangsamen, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten. Führen Sie nach dem Training Aufräumübungen durch.

Abnehmen:

Um den Effekt der Gewichtsabnahme zu erzielen, liegt der Schlüssel in der Dauer und Intensität des Trainings. Je intensiver das Training, desto länger die Zeit und desto mehr Kalorien werden verbrannt, wodurch der Effekt der Gewichtsabnahme erreicht wird. Durch Training ist es auch möglich, Fitnessseffekte zu erzielen und die körperliche Fitness zu verbessern. Während des Trainings können je nach Bedarf geeignete Übungen durchgeführt werden.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



NEIN.	Name	Menge	Nr.	Name	Menge
1	Geschweißte Komponente der Hauptrahmen	1	24	Linke Stützrahmenverkleidung	1
2	Geschweißte Komponente der Vorderes Fußrohr	1	25	Pufferpolster	1
3	Geschweißte Komponente der Gleitschiene	1	26	Lochstopfen	17
4	Hinteres Fußrohr	1	27	Ovaler Rohrstopfen 20*40	2
5	Geschweißte Komponente der Rollenhalterung	1	28	Ovaler Rohrstopfen 30*60	4
6	Geschweißte Komponente der Rückseite Fußrohranschluss	1	29	Riemen PJ5 Nut/227	1
7	Geschweißte Komponente des Sitzes Kissenverbindung	1	30	Verstellbares Fußpolster	4
8	Geländer	1	31	Handlaufrohrstopfen	2
9	Aluminiumstreifen der Gleitschiene	2	32	Gurtbandrolle	2
10	Linkes Pedal	1	33	Rolle	2
11	Rechtes Pedal	1	34	Sitzkissenrolle	6
12	Gurtrollenbuchse	2	35	Reißfest	2
13	Sitzkissen-Rollenhülse	6	36	Geschwindigkeitsregler	1
14	Sitzkissen-Rollenwelle	3	37	Pufferpolster	2
15	Sitzkissen	1	38	Elektronische Uhr	1
16	Inneres magnetisches Schwungrad	1	39	Doppelseitiger Druckknopf 1	
17	Gurtrad	1	40	Sensor	1
18	Rechte Kettenabdeckung	1	41	Senkkopf Sechskant Innensechskantschraube	1
19	Linke Kettenabdeckung	1	42	Senkkopf Sechskant Innensechskantschraube	2
20	Unterseite der Kettenabdeckung	1	43	Senkkopf Sechskant Innensechskantschraube	6
21	Rechte Kettenabdeckungsverkleidung	1	44	Senkkopf Sechskant Innensechskantschraube	12
22	Linke Kettenabdeckungsverkleidung	1	45	Außensechskantschraube	2
23	Rechte Stützrahmenverkleidung	1	46	Linsenkopf-Bohrschraube 14	

NEIN.	Name	Menge	Nr.	Name	Menge
47	Linienkopfschraube 1		61	Hintere Abdrückschraube M6*30	2
48	Kreuzschlitz-Linienkopf Selbstschneidende Schraube	6	62	Hintere Wagenheberplatte	2
49	Kontermutter M8	3	63	Außensechskantschraube M12*160	2
50	Kontermutter M6	5	64	Außensechskantschraube M12*135	2
51	Flanschmutter M101.08	3	65	Senkkopf Sechskant Innensechskantschraube M8*45	2
52	Sechskantmutter M101.06	2	66	Innensechskantkappe Schraube M6*12	4
53	Sechskantmutter M81.256	4	67	Schirmkopf-Kreuzschraube M4*10	2
54	Flache Unterlegscheibe y8	23	68	Flache Unterlegscheibe (Bogenform) y6	4
55	Flache Unterlegscheibe y6	2	69	Federscheibe y8	9
56	Flache Unterlegscheibe y5	2	70	Federscheibe 46	4
57	Lager 6000RS	4	71	Schirmkopf-Kreuzschraube M5*20	1
58	Sicherungsring y10	4	72	Flache Unterlegscheibe y5	1
59	Wellenscheibe y10	4	73	Multifunktionsschlüssel	1
60	Blindniete y4,8*9	2	74	Sechskantschlüssel Nr. 5	1

Hersteller: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adresse:**

Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai 200000 CN.

Importiert nach AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122
Australien

Importiert in die USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place,
Rancho Cucamonga, CA 91730



YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited,
Büro 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-
Thames, Surrey, TW18 4AX



E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Vogatore

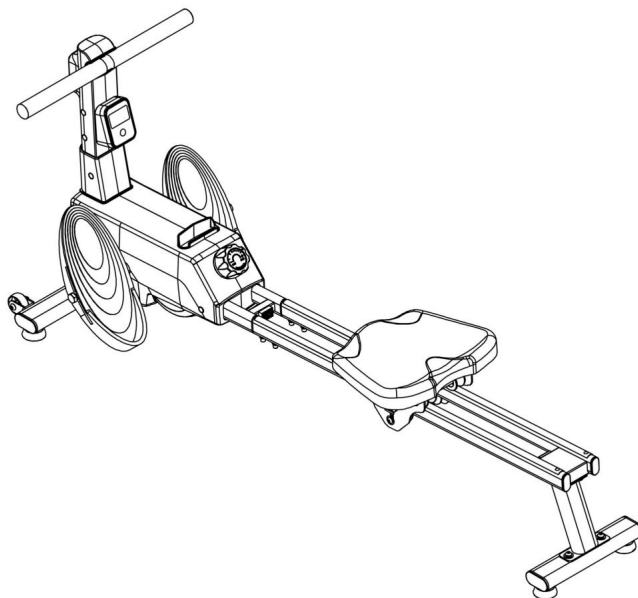
MODELLO:H-188-01

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Vogatore

MODELLO:H-188-01



Queste sono le istruzioni originali, si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima dell'uso. VEVOR si riserva la piena interpretazione del proprio manuale utente. L'aspetto del prodotto dipenderà dal prodotto ricevuto. Vi preghiamo di scusarci se non vi informeremo più in caso di aggiornamenti tecnologici o software sul nostro prodotto.



Avvertenza: per ridurre il rischio di lesioni, l'utente deve leggere le istruzioni manuale con attenzione.

Informazioni FCC (contiene ID FCC: 2A6QWMR-BLE001)

ATTENZIONE: Cambiamenti o modifiche non espressamente approvati dalla parte responsabile della conformità potrebbe annullare l'autorità dell'utente a azionare l'attrezzatura!

Questo dispositivo è conforme alla Parte 15 delle Norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni seguenti:

- 1) Questo prodotto può causare interferenze dannose.
- 2) Questo prodotto deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, inclusa interferenze che potrebbero causare un funzionamento indesiderato.

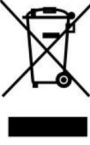
ATTENZIONE: Cambiamenti o modifiche a questo prodotto non espressamente approvato dalla parte responsabile della conformità potrebbe invalidare l'utente autorità di utilizzare il prodotto.

Nota: questo prodotto è stato testato e ritenuto conforme ai limiti per un dispositivo digitale di Classe B ai sensi della Parte 15 delle Norme FCC, Questi limiti sono progettati per fornire una protezione ragionevole contro interferenze dannose in un impianto residenziale.

Questo prodotto genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e, se non installato e utilizzato in conformità con le istruzioni, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, c'è non vi è alcuna garanzia che non si verifichino interferenze in una particolare installazione. Se questo prodotto causa interferenze dannose alla radio o alla televisione ricezione, che può essere determinata spegnendo e accendendo il prodotto, l'utente è incoraggiato a provare a correggere l'interferenza tramite uno o più delle seguenti misure.

- Riorientare o riposizionare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra il prodotto e il ricevitore.
- Collegare il prodotto a una presa di corrente su un circuito diverso da quello a cui si desidera a cui è collegato il ricevitore.
- Consultare il rivenditore o un tecnico radio/TV esperto per assistenza.



	<p>SMALTIMENTO CORRETTO</p> <p>Questo prodotto è soggetto alle disposizioni della Direttiva Europea 2012/19/CE. Il simbolo raffigurante un bidone della spazzatura barrato indica che il prodotto richiede la raccolta differenziata dei rifiuti nell'Unione Europea. Questo vale per il prodotto e tutti gli accessori contrassegnati da questo simbolo. I prodotti contrassegnati come tali potrebbero non essere smaltiti con i normali rifiuti domestici, ma deve essere portato in un punto di raccolta per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche</p>
--	--

L'ISPEZIONE DELLO DISIMBALLAGGIO È IMPORTANTE

Ogni vogatore viene sottoposto a rigorosi test di fabbrica prima di lasciare la fabbrica.

Dopo aver aperto la confezione, eseguire i seguenti controlli: 1. Verificare se il prodotto è danneggiato; 2. Verificare se il modello del prodotto corrisponde a quello ordinato; Se si riscontrano omissioni o danni, contattare il fornitore il prima possibile.

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Conservare il presente manuale in un luogo sicuro per poterlo consultare in futuro.

1. È fondamentale leggere attentamente il manuale di istruzioni prima di montare e utilizzare l'attrezzatura per l'allenamento. Solo con un'installazione, una manutenzione e un utilizzo corretti dell'attrezzatura è possibile ottenere un allenamento sicuro ed efficace. È inoltre fondamentale assicurarsi che tutti gli utenti conoscano tutte le avvertenze e le precauzioni relative all'attrezzatura.

2. Prima di utilizzare l'attrezzatura per l'allenamento, l'utente deve consultare un medico in merito alle proprie condizioni fisiche per evitare incidenti durante l'allenamento, in modo che l'allenamento non possa essere svolto normalmente. Se l'utente è in cura per una condizione medica come

come cuore, pressione sanguigna, colesterolo, ecc., è importante consultare un medico prima della formazione.

3. Prestare sempre attenzione alle condizioni del proprio corpo durante l'allenamento, metodi di allenamento errati possono influire sulla salute. Se si verificano i seguenti sintomi di disagio (tra cui: mal di testa, costrizione toracica, irregolarità battito cardiaco, mancanza di respiro, alone, vertigini e nausea, ecc.), per favore interrompere immediatamente l'allenamento e sottoporsi a visita medica e conferma in tempo, e devi ottenere il permesso del medico prima di può continuare l'addestramento.

4. Posizionare l'attrezzatura per l'allenamento su una superficie dura e piana con una protezione strato sul pavimento o sul tappeto per evitare danni al terreno e garantire che il perimetro dell'attrezzatura di allenamento sia distanziato di almeno 1,6 piedi/0,6 m lontano da ogni ostacolo.

5. Prima di utilizzare l'attrezzatura di allenamento, controllare tutti i bulloni e i dadi che devono essere bloccati per garantire che siano sicuri e utilizzabili.

6. L'uso sicuro del dispositivo di allenamento può essere garantito solo tramite riparazioni e manutenzione delle parti soggette a danni, usura e rottura.

7. È necessario garantire che il dispositivo venga utilizzato in conformità con le linee guida nel manuale di istruzioni. Quando vengono trovate parti difettose durante montaggio o manutenzione, o quando si avvertono rumori anomali durante l'uso, interrompere immediatamente il funzionamento e l'uso e assicurarsi che tutti i problemi siano stati risolti. risolti prima di procedere. Assicurarsi che tutti i problemi siano risolti prima continuando.

8. Quando si utilizza l'attrezzatura per l'allenamento, prestare attenzione all'abbigliamento, provare per indossare abiti semplici, evitare di indossare abiti larghi, perché gli abiti larghi potrebbero rimanere incastrati nell'attrezzatura. Evitare di indossare abiti larghi in quanto potrebbero rimanere impigliati in punti dell'apparecchiatura, impedendone il funzionamento e possibilmente intrappolandoti sull'attrezzatura.

9. Questo dispositivo di allenamento non è destinato all'uso medico.

10. Quando si solleva o si sposta il dispositivo, farlo in modo sicuro e, se necessario, utilizzando metodi di manipolazione adeguati, o con l'assistenza di altri, o con l'assistenza di un'altra persona.

11. Quando si posiziona il dispositivo di allenamento in posizione verticale, posizionarlo sempre contro un muro o davanti a una superficie fissa e riporlo sempre in un luogo sicuro posizionare lontano dalla portata dei bambini per evitare lesioni.
12. Non consentire a due o più persone di utilizzare l'attrezzatura contemporaneamente tempo.
13. Il vogatore è un attrezzo per l'allenamento basato sulla velocità.
14. Questa macchina è solo per uso domestico e la capacità di carico massima di 350 libbre (158 kg).
15. Non consentire a due o più persone di utilizzare l'attrezzatura contemporaneamente tempo.
16. Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 14 anni e persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o prive di esperienza e conoscenza se hanno ricevuto supervisione o istruzioni riguardanti l'uso dell'apparecchio in modo sicuro e comprendere i pericoli coinvolti.
17. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura di allenamento, che è destinato esclusivamente all'uso da parte di adulti. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza supervisione.
18. Quando la macchina si ferma, avvicinarsi e allontanarsi dalla macchina in direzione indicata dall'uscita di sicurezza. Se si desidera scendere da questa attrezzatura, è necessario arrestarla completamente.
19. Questo vogatore è destinato esclusivamente all'uso domestico e da parte dei consumatori.

ISTRUZIONI PER UN USO SICURO

Manutenzione

1. Pulire quotidianamente dopo l'uso.
2. Utilizzare un panno o una spugna abrasiva con acqua e sapone o qualsiasi vetro più pulito.
3. Non utilizzare acidi minerali, candeggina, abrasivi grossolani.
4. Se la maniglia non riesce a tornare nella posizione originale, è necessario aprire il guscio per regolare il nastro.

5. Uso corretto del vogatore per evitare guasti.

ATTENZIONE: L'apparecchiatura deve essere installata su una base stabile e correttamente livellata.









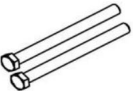

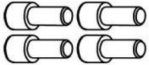

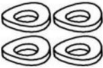


Precauzioni

Test e precauzioni prima dell'uso.

- 1. Scivoli:** prima di sedersi sul vogatore, ispezionare le ruote del sedile e gli scivoli per sporco e detriti. Piccoli oggetti ostruiranno le ruote del sedile e le guide di scorrimento e danneggeranno le superfici. Le guide di scorrimento devono essere ispezionate per verificare la presenza di detriti prima di ogni utilizzo e puliti regolarmente.
- 2. Elementi di fissaggio:** è necessario controllare regolarmente il serraggio dei bulloni del telaio. Dovrebbero essere controllati alla fine del primo mese di utilizzo e ogni 12 mesi.
3. Quando si ripone il vogatore in verticale, scegliere un luogo adatto.
4. Scegli una superficie piana su cui utilizzare il vogatore per evitare oscillazioni e usura prematura.

ATTENZIONE: consultare il medico prima di iniziare qualsiasi esercizio. Per individui di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti, è particolarmente importante. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzatura.

FASI DI INSTALLAZIONE

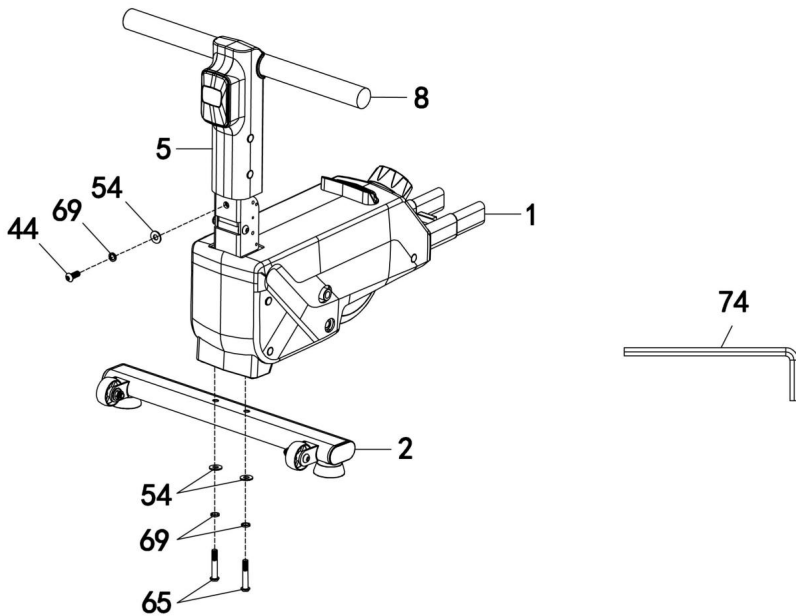
PART LIST			
<p>1</p>  <p>Main Frame Group 1set</p>	<p>2</p>  <p>Front Leg Pipe Group 1set</p>	<p>3</p>  <p>Slide Rail Group 1set</p>	<p>4</p>  <p>Rear Leg Pipe Group 1set</p>
<p>6</p>  <p>Rear Leg Pipe Connection Group 1set</p>	<p>7</p>  <p>Seat Assembly 1set</p>	<p>10</p>  <p>Left Pedal 1set</p>	<p>11</p>  <p>Right Pedal 1set</p>
<p>21</p>  <p>Chain Cover Trim Right 1pcs</p>	<p>22</p>  <p>Chain Cover Trim Left 1pcs</p>	<p>26</p>  <p>Plug 2pcs</p>	<p>38</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>
<p>44</p>  <p>Round Head Hex Bolt 7pcs</p>	<p>54</p>  <p>Flat Washer 9pcs</p>	<p>63</p>  <p>Hex Bolt 2pcs</p>	<p>64</p>  <p>Hex Bolt 2pcs</p>
<p>65</p>  <p>Round Head Hex Bolt M8*45 2pcs</p>	<p>66</p>  <p>Cylinder Head Hex Bolt M12*12 4pcs</p>	<p>67</p>  <p>Dome Head Cross Screw M4*10 2pcs</p>	<p>68</p>  <p>Flat Washer (Curved) \varnothing 6 4pcs</p>
<p>69</p>  <p>Spring Washer \varnothing 8 8pcs</p>	<p>70</p>  <p>Spring Washer \varnothing 6 6pcs</p>	<p>73</p>  <p>Multi-function Wrench 1pcs</p>	<p>74</p>  <p>Hex wrench S5 1pcs</p>

PASSO 1

Come mostrato nella figura, utilizzare le forbici per tagliare la fascetta che lega il gruppo di supporto del rullo (5), quindi posizionare il gruppo maniglia (8) nella posizione corrispondente sul gruppo di supporto del rullo (5).

Sollevarlo il gruppo di supporto del rullo (5) e utilizzare una chiave esagonale n. 5 (74), 1 bullone esagonale a testa tonda M8x20 (44), 1 rondella elastica \dot{y} 8 (69) e 1 rondella piatta \dot{y} 8 (54) per fissare il gruppo di supporto del rullo (5) al gruppo del telaio principale (1).

Utilizzare la chiave esagonale n. 5 (74), 2 bulloni esagonali a testa tonda M8x45 (65), 2 rondelle elastiche \dot{y} 8 (69) e 2 rondelle piatte \dot{y} 8 (54) per installare e fissare il gruppo tubi della gamba anteriore (2) sul gruppo telaio principale (1).

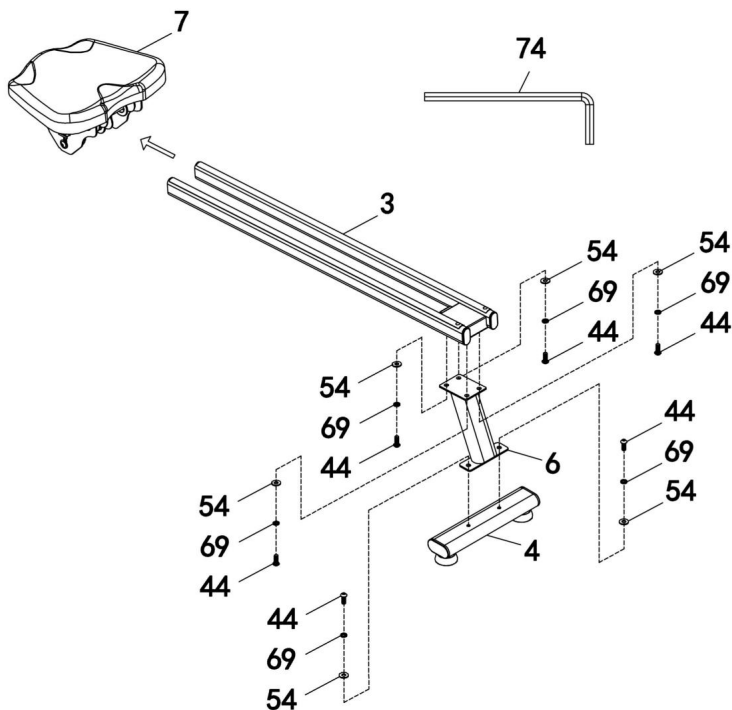


PASSO 2

Come mostrato nella figura, utilizzare la chiave esagonale n. 5 (74), 2 bulloni esagonali a testa tonda M8x20 (44), 2 rondelle elastiche \ddot{y} 8 (69) e 2 rondelle piatte \ddot{y} 8 (54) per installare e fissare il gruppo di collegamento del tubo della gamba posteriore (6) sul gruppo di tubi della gamba posteriore (4).

Utilizzare la chiave esagonale n. 5 (74), 4 bulloni esagonali a testa tonda M8x20 (44), 4 rondelle elastiche \ddot{y} 8 (69) e 4 rondelle piatte \ddot{y} 8 (54) per installare e fissare il gruppo di collegamento del tubo della gamba posteriore (6) sul gruppo della guida scorrevole (3).

Inserire il gruppo guide di scorrimento (3) nei rulli del gruppo sedile (7).

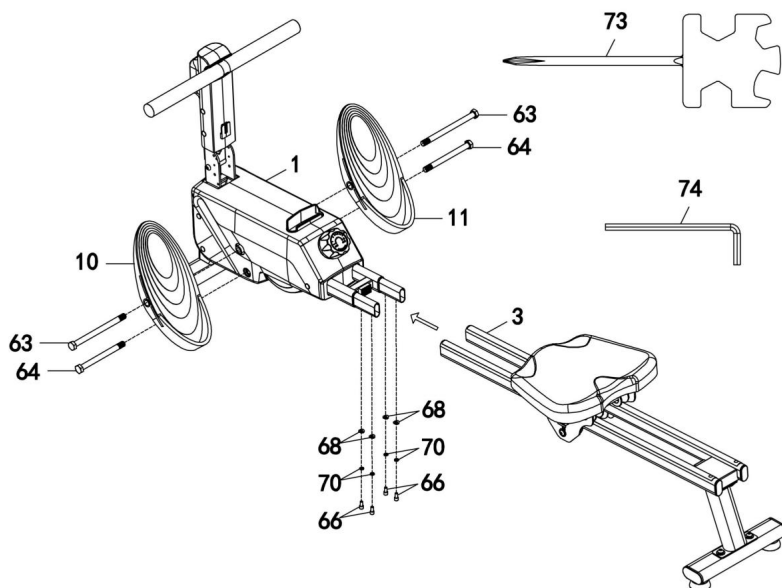


PASSO 3

Come mostrato nella figura, inserire il gruppo guida scorrevole (3) nel gruppo telaio principale (1) e utilizzare la chiave esagonale n. 5 (74), 4 bulloni esagonali a testa cilindrica M6?2 (66), 4 rondelle elastiche p6 (70) e 4 rondelle piatte (curve) y6 (68) per fissarlo.

Utilizzare la chiave multifunzione (73), 2 bulloni esagonali M12x160 (63) per installare il pedale sinistro (10) e il pedale destro (11) sul gruppo telaio principale (1). Regolare la tensione dei pedali sinistro e destro in modo appropriato.

Utilizzare la chiave multifunzione (73) per installare 2 bulloni esagonali M12-35 (64) sul gruppo telaio principale (1) e fissarli.

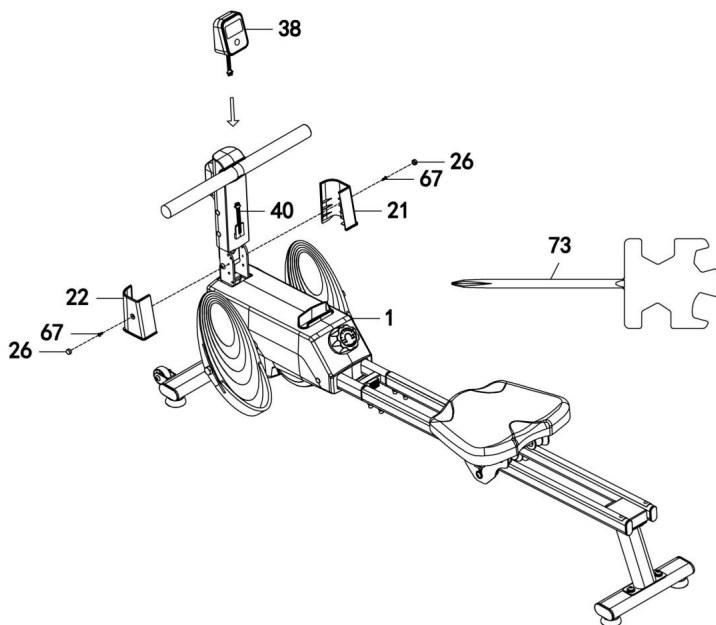


PASSO 4

Come mostrato nella figura, utilizzare la chiave multifunzione (73), 2 viti a croce a testa bombata M4x10 (67) per installare e fissare le guarnizioni della copertura della catena destra e sinistra (21, 22) sul gruppo telaio principale (1).

Inserire i 2 tasselli (26) nei perni filettati delle modanature del copricatena destro e sinistro (21, 22).

Collegare il filo del segnale del sensore (40) sul gruppo telaio principale (1) al filo del segnale dell'orologio elettronico (38). Infilare il filo del segnale esposto nell'orologio elettronico (38) e inserire l'orologio elettronico (38) nel gruppo telaio principale (1), assicurandosi che sia correttamente posizionato.

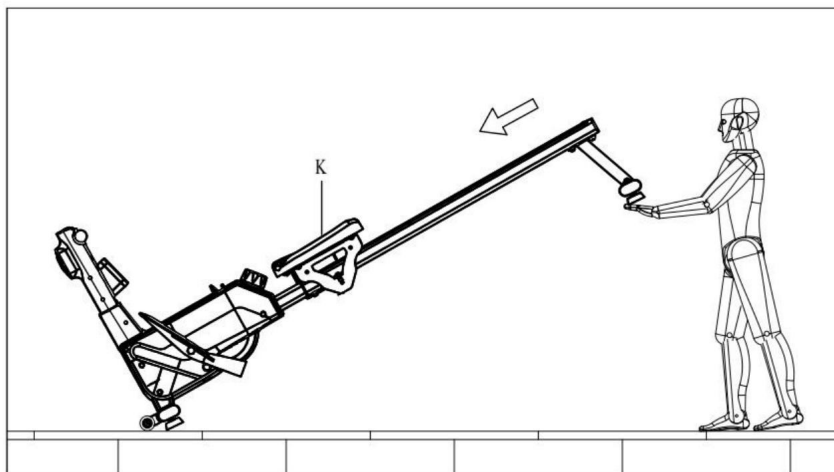


Nota bene: assicurarsi di serrare tutti i bulloni dopo aver verificato che l'installazione sia stata completata in conformità con i requisiti di cui sopra.

Solo dopo aver verificato che nulla sia stato omesso, si può procedere all'utilizzo dell'apparecchiatura.

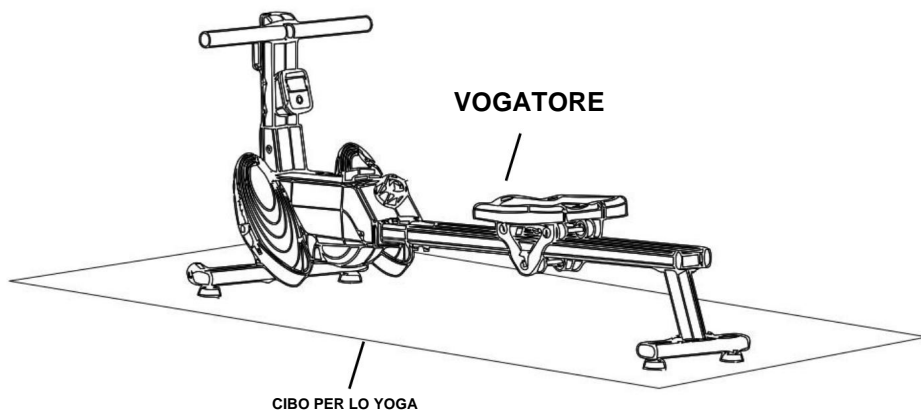
Mobilità del prodotto

Quando è necessario spostare il prodotto, spostare prima il componente del cuscino del sedile (K) verso l'estremità anteriore (per evitare che il componente del cuscino del sedile cada rapidamente e danneggi il prodotto quando viene piegato), sollevare l'estremità della guida e il prodotto può essere spostato nella posizione desiderata.



Suggerimento per il

posizionamento Per evitare che il prodotto scivoli durante l'allenamento, si consiglia di posizionare uno strato di tappetino da yoga sotto il prodotto (il tappetino da yoga deve essere acquistato autonomamente) per ottenere risultati migliori.

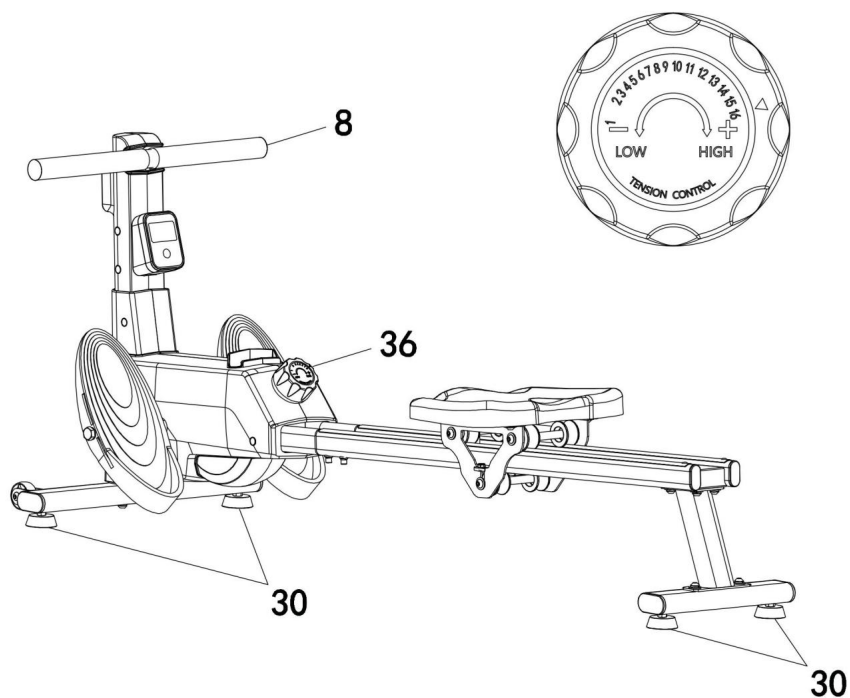


ISTRUZIONI PER L'USO

1. Regolazione della resistenza (36)

Per aumentare la resistenza, ruotarlo in senso orario.

Per diminuire la resistenza, ruotarlo in senso antiorario.



2. Regolazione dei piedini di livellamento: ruotare i piedini (30) in senso orario o in senso antiorario per livellare il vogatore se è sbilanciato.

3. Posizione di seduta: durante l'esercizio, sedersi sul cuscino, fissare il piede cinghie e afferrare saldamente il manubrio (8).

Quando non lo si utilizza, è possibile risparmiare spazio conservando il prodotto in posizione verticale.

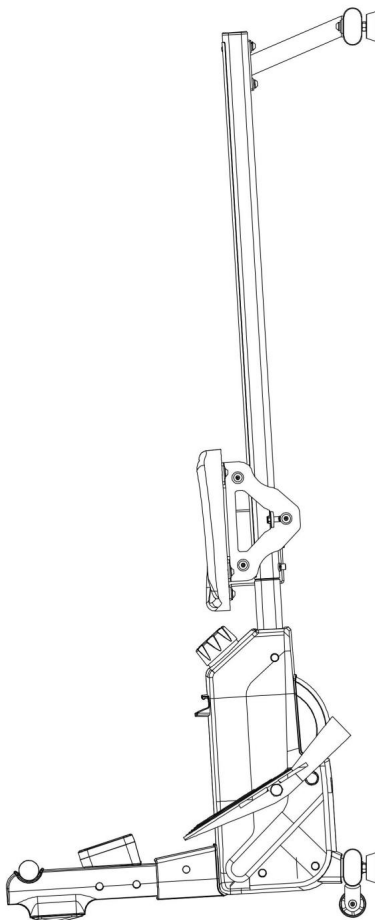
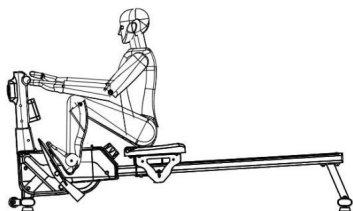
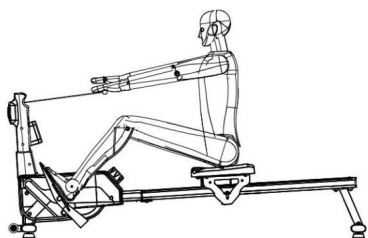


TABELLA GUIDA ALL'ALLENAMENTO



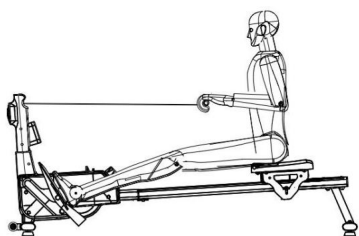
Posizione di

partenza: estendere le braccia in avanti, rilassare le spalle, sollevare la testa, guardare avanti con gli occhi e comprimere verticalmente i piedi e i polpacci.



Processo di scorrimento

Afferra le braccia con le mani, mantieni la postura e l'angolazione corrette del corpo, apri lentamente le gambe e sali in avanti con le gambe

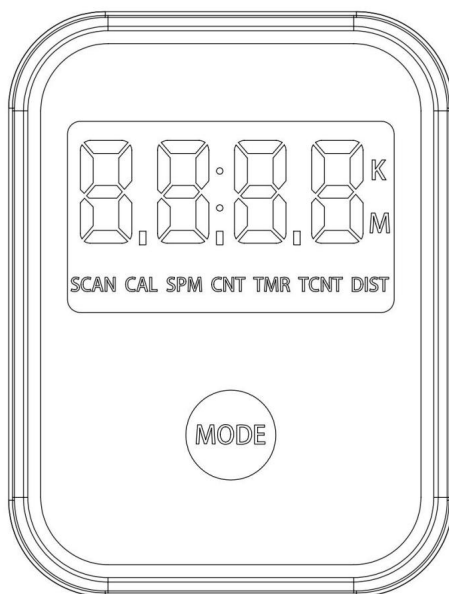


Posizione di ritorno

Allunga le gambe in avanti, tira la maniglia verso il petto, rilassa le spalle e guarda avanti.

Dopo diverse fasi di pratica del canottaggio, padroneggiando la corretta postura e il ritmo dei movimenti di voga, questa tecnica risulterà più semplice rispetto al canottaggio tradizionale e presto sperimenterai i benefici dell'allenamento con il vogatore.

ISTRUZIONI DEL MONITOR



PULSANTI FUNZIONALI

MODALITÀ Toccare una volta il pulsante MODALITÀ per passare da una funzione all'altra. Funzione di **ripristino** : tenere premuto il pulsante MODE per 3 secondi per ripristinare dati di esercizio (eccetto conteggio totale TCNT).

FUNZIONE E OPERAZIONI

1. SCANSIONE

In modalità scansione, visualizza 6 stati: tempo, calorie, frequenza, distanza e frequenza totale.

2.CAL

Misurare le calorie accumulate durante l'esercizio dall'inizio alla l'intervallo finale: 0,0-999,9 kcal.

3.SPM

Toccare MODE finché non appare "SPM"; l'orologio mostra la frequenza dell'esercizio (volte al minuto).

4.CNT

Toccare MODE finché non appare "CNT"; l'orologio mostra il conteggio della sessione corrente.

5.TMR

Toccare MODE finché non appare "TMR"; l'orologio mostra l'esercizio accumulato tempo.

6.TCNT

Toccare MODE finché non appare "TCNT"; l'orologio mostra il conteggio totale degli esercizi.

7.DIST

Toccare MODE finché non appare "DIST"; l'orologio mostra la distanza accumulata.

Note: L'orologio si spegne automaticamente dopo 3 minuti di inattività, salvando tutti i dati.

Premere MODE per riavviare o iniziare l'allenamento.

Se il display è poco luminoso, sostituire immediatamente le batterie.

Ambito funzionale	CAL	0~9999
	SPM	0~999
	CNT	0-9999
	TMR	0:00~99:59
	TCNT	0~9999
	DIST	0~9999
batteria		2 batterie AAA da 1,5 V
Intervallo di temperatura di lavoro		0~+40(32~104)
Intervallo di temperatura di conservazione		-10~+60(14~168)

CONNESSIONE APP BLUETOOTH

Connessione APP Bluetooth

1. Seguire le istruzioni sull'app Bluetooth per connettersi e utilizzare.
 - 1.1 Connessione Bluetooth gratuita all'APP Kinomap FTMS.
 - 1.2 Link per il download: Installa il software di scansione del codice QR sul sistema e scarica direttamente scansionando il codice QR.



Scarica e utilizza KINOMAP

1. Per scaricare l'app Kinomap, scansiona il codice QR o cerca "Kinomap" nell'Apple App Store o nel Google Play Store.
2. Apri l'app Kinomap. Accedi o registrati.
3. Selezionare l'opzione FTMS all'interno dell'app Kinomap, che è gratuita.
4. Selezionare H-188-01-XXXX sull'interfaccia FTMS.
5. Inizia ad allenarti ed esplora diversi metodi di allenamento.

NOTARE CHE:

Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il medico. Questo è importante soprattutto se hai più di 45 anni o se sei un individuo con problemi di salute preesistenti.

I sensori del polso non sono dispositivi medici. Vari fattori, tra cui il movimento dell'utente può influenzare la precisione delle letture della frequenza cardiaca.

I sensori del polso sono concepiti solo come un ausilio per l'esercizio fisico nel determinare la frequenza cardiaca andamento dei tassi in generale.

L'esercizio fisico è un ottimo modo per controllare il tuo peso, migliorare la tua forma fisica e ridurre gli effetti dell'invecchiamento e dello stress.

La chiave del successo è rendere l'esercizio fisico una parte regolare e piacevole della vita. la tua vita quotidiana.

Le condizioni del tuo cuore e dei tuoi polmoni e la loro efficienza fornire ossigeno ai muscoli attraverso il sangue è un fattore importante per la tua forma fisica. I tuoi muscoli usano questo ossigeno per fornire energia sufficiente per attività quotidiana. Questa è chiamata attività aerobica. Quando sei in forma, il tuo cuore non dovrai lavorare così duramente. Pomperà molto meno volte al minuto, riducendo l'usura del tuo cuore.

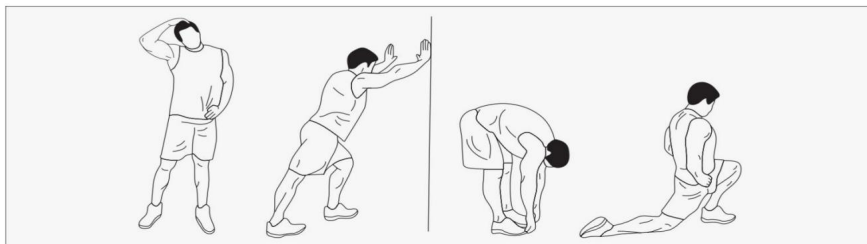
Quindi, come puoi vedere, più sei in forma, più sano e in forma ti sentirai.

RISCALDAMENTO:

Inizia ogni allenamento con 5-10 minuti di stretching e un po' di leggerezza esercizi. Un riscaldamento adeguato aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio. Inizia gradualmente l'allenamento.

Dopo il riscaldamento, aumenta l'intensità del programma di esercizi desiderato.

Assicurati di mantenere la tua intensità per ottenere le massime prestazioni. Respira regolarmente e profondamente durante l'attività fisica.



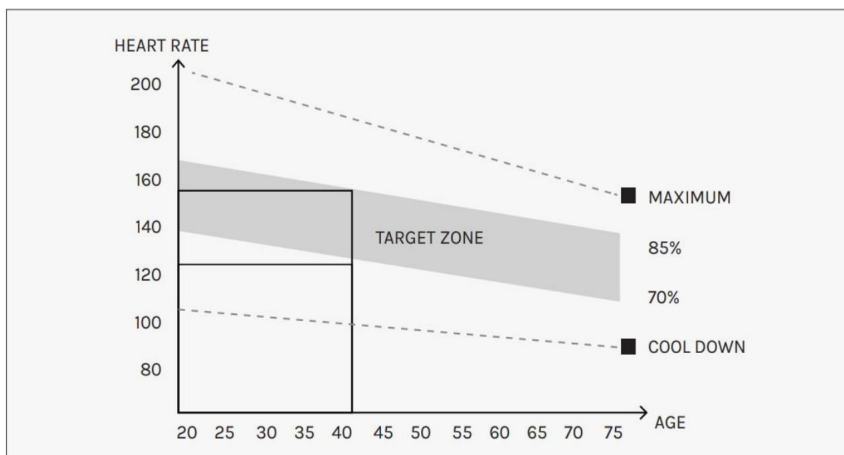
RAFFREDDARE:

Termina ogni allenamento con una leggera corsa o camminata per almeno 1 minuto. Poi Completare 5-10 minuti di stretching per defaticamento. Questo aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire problemi post-allenamento.

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO:

Ecco come dovrebbe comportarsi il tuo polso durante un esercizio fisico generale.

Ricordatevi di riscaldarvi e di raffreddarvi per qualche minuto.

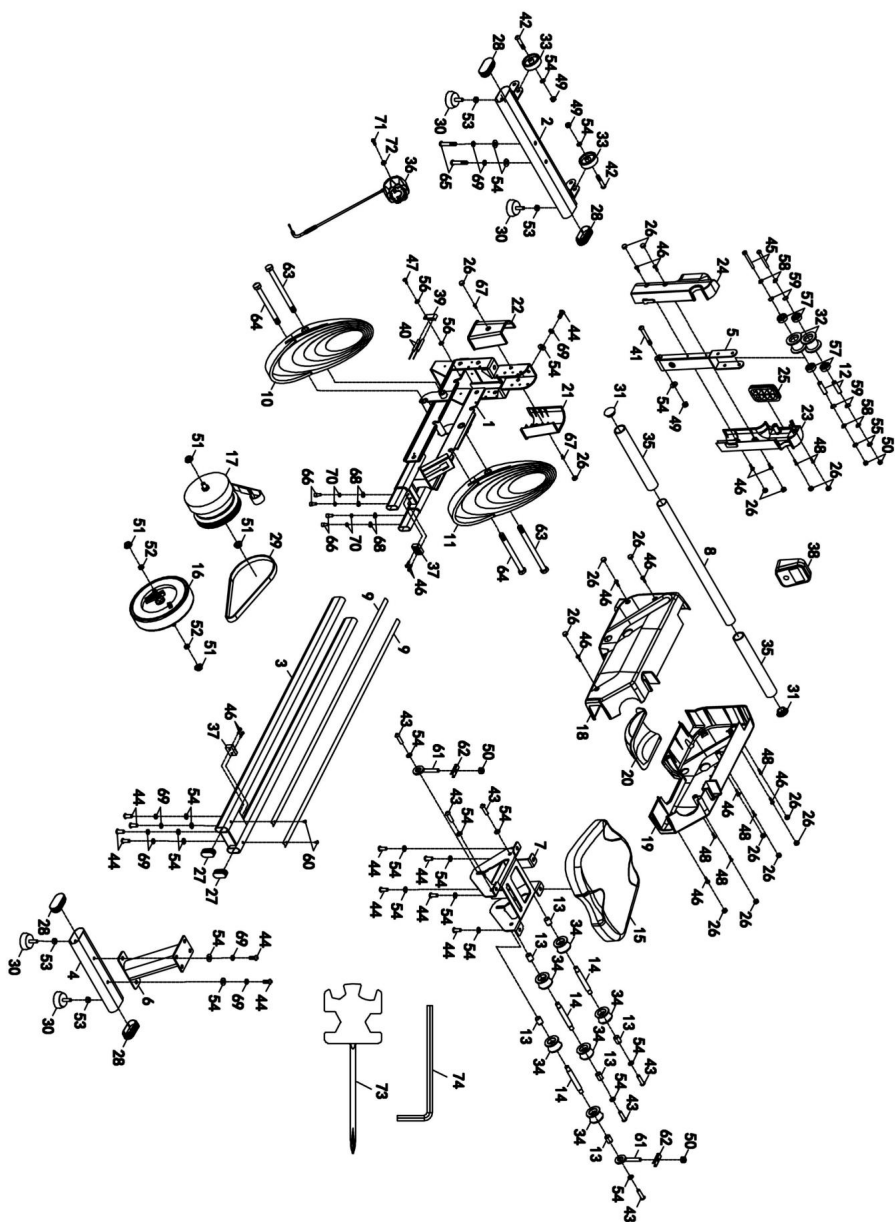


Potenziamento

muscolare: se si desidera utilizzare questo prodotto per rafforzare i muscoli, è necessario impostare una resistenza molto elevata durante l'allenamento, in modo da ottenere l'effetto di rafforzamento muscolare aumentando l'intensità dell'esercizio in un periodo di tempo più breve. Se si desidera raggiungere obiettivi di fitness rafforzando i muscoli, è necessario utilizzare metodi di allenamento alternativi. Innanzitutto, eseguire attività di riscaldamento, quindi eseguire esercizi regolari. Aumentare l'intensità di allenamento verso la fine del periodo di allenamento per aumentare la resistenza delle gambe. Tuttavia, è importante rallentare la velocità di allenamento aumentando l'intensità per mantenere la frequenza cardiaca entro l'intervallo target. Dopo l'allenamento, eseguire attività di riordino post-allenamento.

Dimagrimento: per ottenere l'effetto di perdita di peso, la chiave sta nella durata e nell'intensità dell'allenamento. Maggiore è l'intensità dell'allenamento, più lungo è il tempo e più calorie verranno bruciate, ottenendo così l'effetto di perdita di peso. È anche possibile ottenere effetti di fitness e migliorare la forma fisica attraverso l'allenamento. Durante il processo di allenamento, è possibile eseguire esercizi appropriati in base alle diverse esigenze.

DISEGNO ESPLOSO



NO.	Nome	Quantità n.	Nome	Quantità
1	Componente saldato del Telaio principale	1 24	Rivestimento del telaio di supporto sinistro	1
2	Componente saldato del Tubo del piede anteriore	1 25	Spugnetta	1
3	Componente saldato del Guida di scorrimento	1 26	Tappo del foro	17
4	Tubo del piede posteriore	1 27	Tappo per tubo ovale 20*40	2
5	Componente saldato del Supporto a rulli	1 28	Tappo per tubo ovale 30*60	4
6	Componente saldato della parte posteriore Collegamento del tubo del piede	1 29	Cinghia PJ5 Groove/227	1
7	Componente saldato del sedile Collegamento del cuscino	1 30	Piedino regolabile	4
8	Corrimano	1	31 Tappo per tubo corrimano	2
9	Striscia di alluminio della guida di scorrimento	2 32	Rullo di cinghia	2
10	Pedale sinistro	1 33	Rullo	2
11	Pedale destro	1 34	Rullo per cuscino del sedile	6
12	Boccola del rullo di cinghia	2 35	Resistente allo strappo	2
13	Manicotto a rullo per cuscino del sedile	6 36	Regolatore di velocità	1
14	Albero del rullo del cuscino del sedile	3 37	Spugnetta	2
15	Cuscino del sedile	1 38	Orologio elettronico	1
16	Volano magnetico interno	1 39	Chiusura a scatto a doppia estremità 1	
17	Ruota a nastro	1 40	Sensore	1
18	Copertura della catena destra	1	41 Testa svasata esagonale Vite a brugola	1
19	Copertura della catena sinistra	1 42	Testa svasata esagonale Vite a brugola	2
20	Parte inferiore del coperchio della catena	1 43	Testa svasata esagonale Vite a brugola	6
21	Rivestimento della copertura della catena destra	1 44	Testa svasata esagonale Vite a brugola	12
22	Rivestimento della copertura della catena sinistra	1 45	Vite esagonale esterna	2
23	Telaio di supporto destro	1 46	Vite autoperforante a testa cilindrica 14	

NO.	Nome	Quantità n.	Nome	Quantità
47	Vite autoporforante a testa cilindrica 1		61 Vite del martinetto posteriore M6*30	2
48	Testa cilindrica con intaglio a croce Vite autofilettante	6	62 Piastra del cric posteriore	2
49	Controdado M8	3	63 Vite esagonale esterna M12*160	2
50	Controdado M6	5	64 Vite esagonale esterna M12*135	2
51	Dado flangiato M101.08	3	65 Testa svasata esagonale Vite a brugola M8*45	2
52	Dado esagonale M101.06	2	66 Tappo a testa esagonale Vite M6*12	4
53	Dado esagonale M81.256	4	67 Vite a croce con testa a ombrello M4*10	2
54	Rondella piatta ý8	23	68 Rondella piatta (a forma di arco) ý6	4
55	Rondella piatta ý6	2	69 Rondella elastica ý8	9
56	Rondella piatta ý5	2	70 Rondella elastica 46	4
57	Cuscinetto 6000RS	4	71 Vite a croce con testa a ombrello M5*20	1
58	Clip circolare ý10	4	72 Rondella piatta ý5	1
59	Rondella ondulata ý10	4	73 Chiave multifunzione	1
60	Rivetto cieco ý4.8*9	2	74 Chiave esagonale n. 5	1

Produttore: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Indirizzo:**

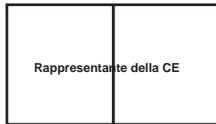
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importato in AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122
Australia

Importato negli USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place,
Rancho Cucamonga, CA 91730



YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited
Ufficio 147, Centurion House, London Road, Staines-
upon-Thames, Surrey, TW18 4AX



E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Francoforte sul Meno.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Máquina de remo

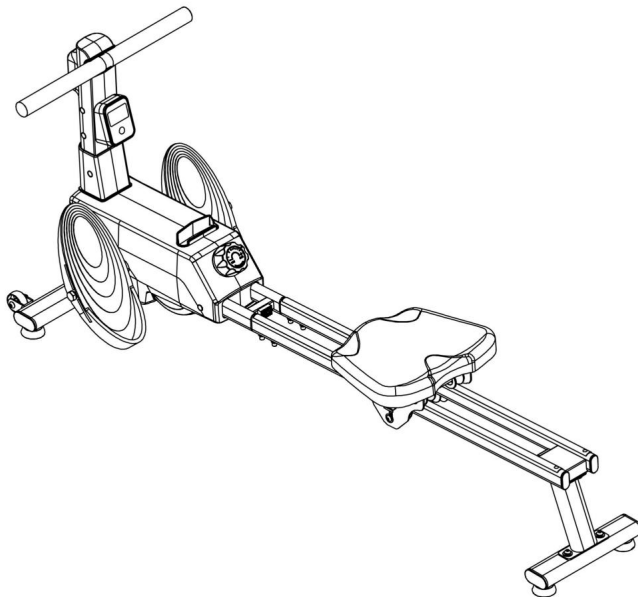
MODELO:H-188-01

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Máquina de remo

MODELO:H-188-01



Estas son las instrucciones originales; lea atentamente todas las instrucciones del manual antes de utilizarlo. VEVOR se reserva el derecho de interpretar su manual de usuario. La apariencia del producto dependerá del producto que haya recibido. Le rogamos que nos disculpe si no le informamos de nuevo si hay actualizaciones tecnológicas o de software en nuestro producto.



Advertencia: Para reducir el riesgo de lesiones, el usuario debe leer las instrucciones.

Lea el manual con atención.

Información de la FCC (contiene el ID de la FCC: 2A6QWMR-BLE001)

PRECAUCIÓN: Los cambios o modificaciones no aprobados expresamente por el La parte responsable del cumplimiento podría anular la autoridad del usuario para ¡Opere el equipo!

Este dispositivo cumple con la Parte 15 de las Normas de la FCC. Su funcionamiento es sujeto a las dos condiciones siguientes:

- 1) Este producto puede causar interferencias dañinas.
- 2) Este producto debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluyendo interferencia que pueda provocar un funcionamiento no deseado.

ADVERTENCIA: Los cambios o modificaciones a este producto no autorizados expresamente aprobado por la parte responsable del cumplimiento podría anular la autorización del usuario. autoridad para operar el producto.

Nota: Este producto ha sido probado y se ha comprobado que cumple con los límites para un dispositivo digital de Clase B de conformidad con la Parte 15 de las Normas de la FCC, estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencia dañina en una instalación residencial.

Este producto genera, utiliza y puede radiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede

causar interferencias perjudiciales a las comunicaciones por radio. Sin embargo, existe

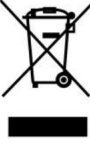
No hay garantía de que no se produzcan interferencias en una instalación particular.

Si este producto causa interferencias dañinas en la radio o la televisión recepción, que se puede determinar encendiendo y apagando el producto,

Se recomienda al usuario que intente corregir la interferencia mediante uno o más de las siguientes medidas.

- Reorientar o reubicar la antena receptora.
- Aumentar la distancia entre el producto y el receptor.
- Conecte el producto a una toma de corriente de un circuito diferente al que va a utilizar. al que está conectado el receptor.
- Consulte al distribuidor o a un técnico de radio/TV experimentado para asistencia.



	<p>ELIMINACIÓN CORRECTA</p> <p>Este producto está sujeto a la Directiva Europea 2012/19/CE. El símbolo de un contenedor de basura tachado indica que el producto requiere la recogida selectiva de residuos en la Unión Europea. Esto aplica al producto y a todos los accesorios marcados con este símbolo. Los productos marcados como tales pueden no ser... desecharse con la basura doméstica normal, sino que deben llevarse a un punto de recogida para el reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos</p>
--	--

LA INSPECCIÓN DEL DESEMBALAJE ES IMPORTANTE

Cada máquina de remo se somete a estrictas pruebas de fábrica antes de salir de fábrica.

Después de abrir el embalaje, realice los siguientes pasos de inspección: 1.

Si el

producto está dañado; 2. ¿El modelo

del producto es consistente con su pedido?; Si encuentra

alguna omisión o daño, comuníquese con su proveedor lo antes posible.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Guarde este manual en un lugar seguro para futuras consultas.

1. Es fundamental leer atentamente el manual de instrucciones antes de ensamblar y usar el equipo de entrenamiento. Solo con una instalación, mantenimiento y uso adecuados del equipo se puede lograr un entrenamiento seguro y eficaz, y es fundamental asegurarse de que todos los usuarios conozcan todas las advertencias y precauciones del equipo.

2. Antes de usar el equipo de entrenamiento, el usuario debe consultar con un médico sobre su estado físico para evitar accidentes durante el entrenamiento que puedan impedir su normal desarrollo. Si el usuario está en tratamiento por alguna afección médica, como

como el corazón, la presión arterial, el colesterol, etc., es importante consultar a un médico. médico antes del entrenamiento.

3. Presta siempre atención a la condición de tu cuerpo al entrenar,

Los métodos de entrenamiento incorrectos pueden afectar tu salud. Si tienes lo siguiente: síntomas de malestar (incluyendo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, irregularidades latidos del corazón, dificultad para respirar, halo, mareos y náuseas, etc.), por favor Detenga el entrenamiento inmediatamente y deberá hacerse un examen médico y Confirmación a tiempo, y debe obtener el permiso de un médico antes de Puede continuar la formación.

4. Coloque el equipo de entrenamiento sobre una superficie dura y plana con una protección. capa sobre el piso o alfombra para evitar dañar el suelo y asegurar que el perímetro del equipo de entrenamiento esté espaciado al menos a 1,6 pies/0,6 m lejos de cada obstáculo.

5. Antes de utilizar el equipo de entrenamiento, compruebe todos los pernos y tuercas. que deben bloquearse para garantizar que estén bloqueados y sean seguros de usar.

6. El uso seguro del dispositivo de entrenamiento solo se puede garantizar mediante reparaciones y mantenimiento de las piezas que son susceptibles de sufrir daños, desgaste y roturas.

7. Se debe garantizar que el dispositivo se utilice de acuerdo con las Instrucciones en el manual de instrucciones. Cuando se encuentren piezas defectuosas durante Durante el montaje o el mantenimiento, o cuando se oyen ruidos anormales durante el uso, detenga la operación y úsela inmediatamente y asegúrese de que se solucionen todos los problemas. Asegúrese de que todos los problemas estén resueltos antes de continuar. continuo.

8. Al utilizar el equipo de entrenamiento, preste atención a la vestimenta, trate Para usar ropa sencilla, evite usar ropa ancha, porque la ropa ancha Puede quedar atrapado en el equipo. Evite usar ropa holgada, ya que puede quedar atrapados en lugares del equipo, impidiendo el funcionamiento y posiblemente atrapándose en el equipo.

9. Este dispositivo de entrenamiento no está diseñado para uso médico.

10. Al levantar o mover el dispositivo, hágalo de manera segura y, si necesario, utilizando métodos de manipulación adecuados, o con la ayuda de otros, o con la ayuda de otra persona.

11. Al colocar el dispositivo de entrenamiento en posición vertical, colóquelo siempre contra una pared o frente a una superficie fija, y colóquelo siempre en un lugar seguro. Colóquelo lejos de los niños para evitar lesiones.
12. No permita que dos o más personas utilicen el equipo al mismo tiempo.
tiempo.
13. El remero es un aparato de entrenamiento relacionado con la velocidad.
14. Esta máquina es solo para uso doméstico y la capacidad de carga máxima de 350 libras (158 kg).
15. No permita que dos o más personas utilicen el equipo al mismo tiempo.
tiempo.
16. Este aparato puede ser utilizado por niños mayores de 14 años.
y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o carentes de experiencia y conocimientos si se les ha dado supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato de forma segura y comprender los peligros que conlleva.
17. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo de entrenamiento, que está Destinado únicamente para uso adulto. Los niños no deben jugar con el aparato. La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deberán ser realizados por niños sin supervisión.
18. Cuando la máquina se detenga, acérquese y salga de la máquina en la dirección indicada por la salida de seguridad. Si desea desmontar esta equipo, debe detener el equipo por completo.
19. Esta máquina de remo es solo para uso doméstico y del consumidor.

INSTRUCCIONES PARA UN USO SEGURO

Mantenimiento

1. Limpiar diariamente después de usar.
2. Utilice un paño o un estropajo no abrasivo con agua y jabón para limpiar cualquier superficie de vidrio.
limpiador.
3. No utilice ácidos minerales, lejía ni abrasivos gruesos.
4. Si el mango no puede volver a la posición original, es necesario abrir la carcasa.
para ajustar la cinta.

5. Uso correcto de la máquina de remo para evitar fallos.

ADVERTENCIA: El equipo debe instalarse sobre una base estable y correctamente nivelado.

Precauciones

Pruebas y precauciones antes de usar.

1. Toboganes: Antes de sentarse en la máquina de remo, inspeccione las ruedas del asiento y los toboganes para ver si están dañados.

Suciedad y residuos. Los objetos pequeños obstruirán las ruedas del asiento y los rieles de deslizamiento y dañar sus superficies. Los rieles deslizantes deben inspeccionarse para detectar residuos. antes de cada uso y limpiar periódicamente.

2. Sujetadores: Es necesario revisar periódicamente que los pernos del marco estén bien apretados. Se deben revisar al final del primer mes de uso y cada 12 meses.

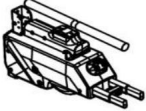













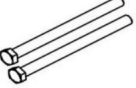
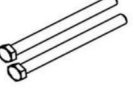

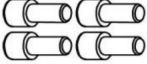

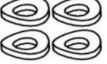


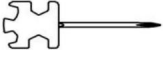

3. Cuando guarde su remero en posición vertical, elija una ubicación adecuada.

4. Elija una superficie plana para utilizar su remero para evitar que se balancee y desgaste prematuro.

ADVERTENCIA: Consulte a su médico antes de comenzar cualquier ejercicio. Para personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes,

Es especialmente importante. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier producto. equipo.

PASOS DE INSTALACIÓN

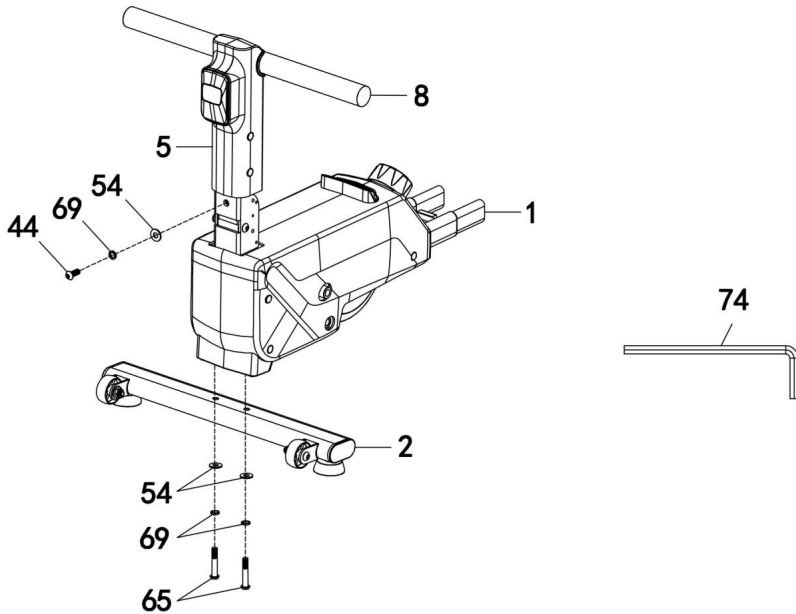
PART LIST			
<p>1</p>  <p>Main Frame Group 1set</p>	<p>2</p>  <p>Front Leg Pipe Group 1set</p>	<p>3</p>  <p>Slide Rail Group 1set</p>	<p>4</p>  <p>Rear Leg Pipe Group 1set</p>
<p>6</p>  <p>Rear Leg Pipe Connection Group 1set</p>	<p>7</p>  <p>Seat Assembly 1set</p>	<p>10</p>  <p>Left Pedal 1set</p>	<p>11</p>  <p>Right Pedal 1set</p>
<p>21</p>  <p>Chain Cover Trim Right 1pcs</p>	<p>22</p>  <p>Chain Cover Trim Left 1pcs</p>	<p>26</p>  <p>Plug 2pcs</p>	<p>38</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>
<p>44</p>  <p>Round Head Hex Bolt 7pcs</p>	<p>54</p>  <p>Flat Washer 9pcs</p>	<p>63</p>  <p>Hex Bolt 2pcs</p>	<p>64</p>  <p>Hex Bolt 2pcs</p>
<p>65</p>  <p>Round Head Hex Bolt M8*45 2pcs</p>	<p>66</p>  <p>Cylinder Head Hex Bolt M12*12 4pcs</p>	<p>67</p>  <p>Dome Head Cross Screw M4*10 2pcs</p>	<p>68</p>  <p>Flat Washer (Curved) Ø 6 4pcs</p>
<p>69</p>  <p>Spring Washer Ø 8 8pcs</p>	<p>70</p>  <p>Spring Washer Ø 6 6pcs</p>	<p>73</p>  <p>Multi-function Wrench 1pcs</p>	<p>74</p>  <p>Hex wrench S5 1pcs</p>

PASO 1

Como se muestra en la figura, utilice tijeras para cortar la brida que une el grupo de soporte del rodillo (5), luego coloque el grupo de la manija (8) en la posición correspondiente en el grupo de soporte del rodillo (5).

Coloque el grupo de soporte de rodillos (5) y utilice una llave hexagonal n.º 5 (74), 1 perno hexagonal de cabeza redonda M8×20 (44), 1 arandela de resorte $\varnothing 8$ (69) y 1 arandela plana $\varnothing 8$ (54) para asegurar el grupo de soporte de rodillos (5) al grupo del bastidor principal (1).

Utilice la llave hexagonal n.º 5 (74), 2 pernos hexagonales de cabeza redonda M8×45 (65), 2 arandelas elásticas $\varnothing 8$ (69) y 2 arandelas planas $\varnothing 8$ (54) para instalar y asegurar el grupo de tubos de las patas delanteras (2) en el grupo del marco principal (1).



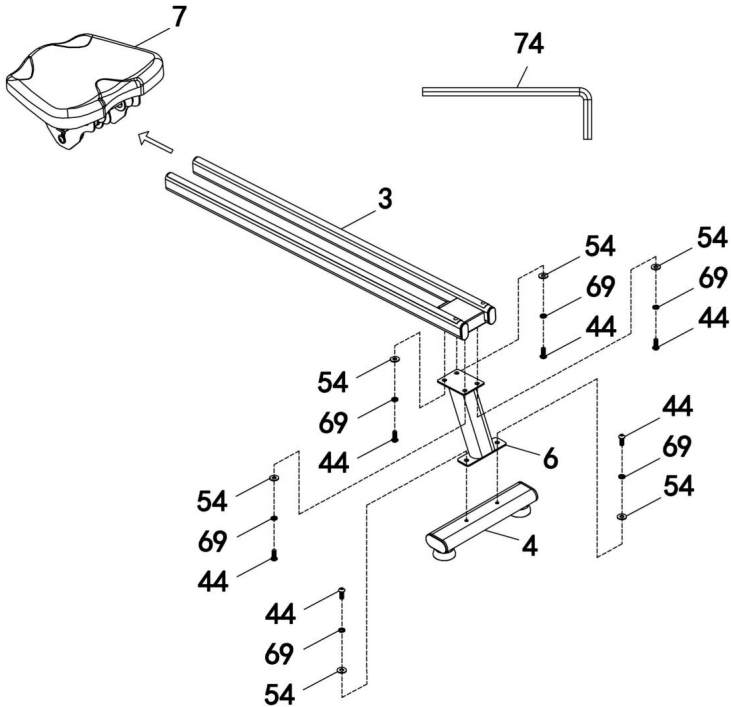
PASO 2

Como se muestra en la figura, utilice la llave hexagonal n.º 5 (74), 2 pernos hexagonales de cabeza redonda M8x20 (44), 2 arandelas de resorte $\varnothing 8$ (69) y 2 arandelas planas $\varnothing 8$ (54) para instalar y asegurar el grupo de conexión de tuberías de la pata trasera (6) en el grupo de tuberías de la pata trasera (4).

Utilice la llave hexagonal n.º 5 (74), 4 pernos hexagonales de cabeza redonda M8x20 (44), 4 arandelas elásticas $\varnothing 8$ (69) y 4 arandelas planas $\varnothing 8$ (54) para instalar y asegurar el grupo de conexión de tuberías de la pata trasera

(6) en el grupo de riel deslizante (3).

Inserte el grupo de rieles deslizantes (3) en los rodillos del conjunto del asiento (7).

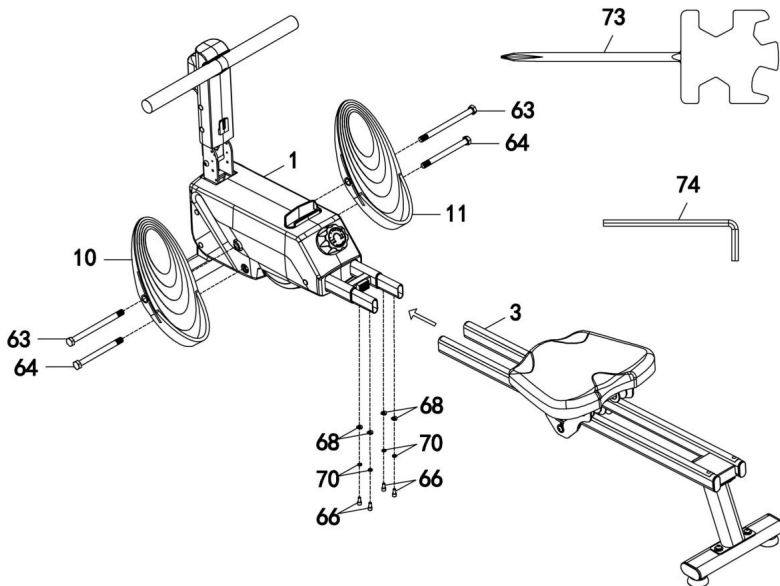


PASO 3

Como se muestra en la figura, inserte el grupo del riel deslizante (3) en el grupo del marco principal (1) y use la llave hexagonal n.º 5 (74), 4 pernos hexagonales de cabeza de cilindro M6x2 (66), 4 arandelas elásticas p6 (70) y 4 arandelas planas (curvas) $\phi 6$ (68) para asegurarlo.

Utilice la llave multifunción (73) y 2 pernos hexagonales M12x160 (63) para instalar los pedales izquierdo (10) y derecho (11) en el grupo del cuadro principal (1). Ajuste la tensión de los pedales izquierdo y derecho según corresponda.

Utilice la llave multifunción (73) para instalar 2 pernos hexagonales M12x35 (64) en el grupo del bastidor principal (1) y asegurarlos.

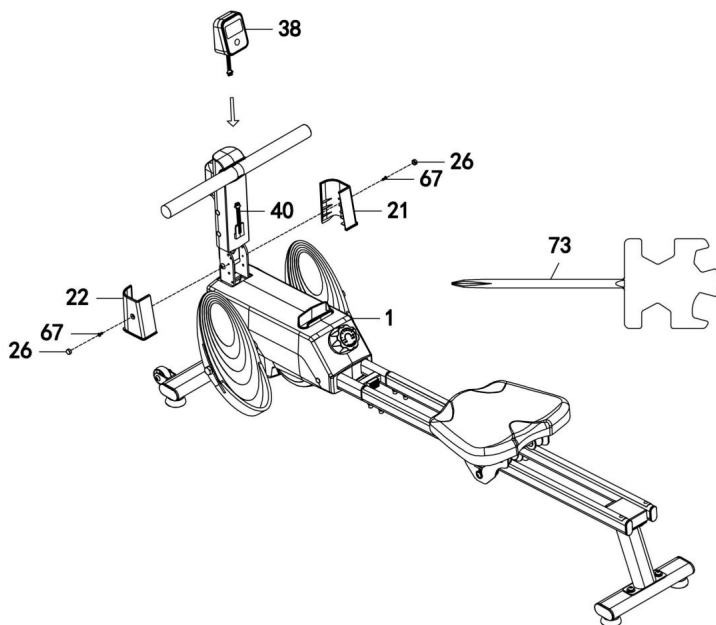


PASO 4

Como se muestra en la figura, utilice la llave multifunción (73), 2 tornillos de cabeza abovedada M4x10 (67) para instalar y asegurar las molduras de la cubierta de la cadena derecha e izquierda (21, 22) en el grupo del bastidor principal (1).

Inserte los 2 tapones (26) en los postes de los tornillos de las cubiertas de la cadena derecha e izquierda (21, 22).

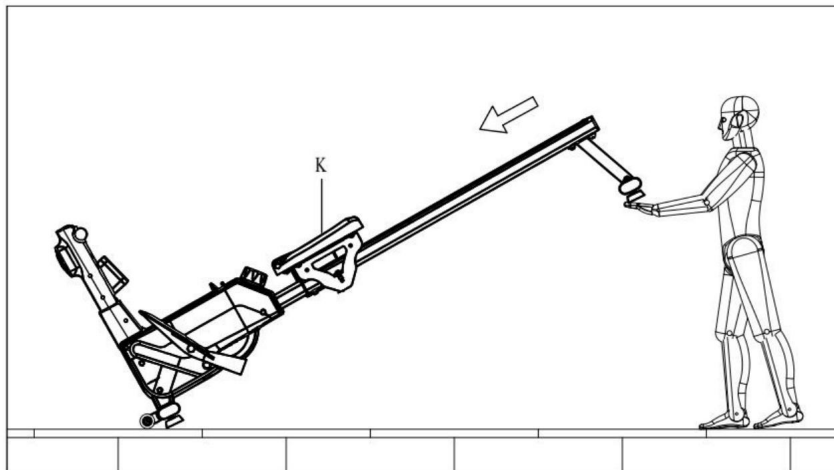
Conecte el cable de señal del sensor (40) del grupo del marco principal (1) al cable de señal del reloj electrónico (38). Introduzca el cable de señal expuesto en el reloj electrónico (38) e inserte este en el grupo del marco principal (1), asegurándose de que esté correctamente asentado.



Nota: Asegúrese de apretar todos los pernos después de confirmar que la instalación se ha completado según los requisitos anteriores. Solo después de comprobar que no se ha omitido nada, podrá proceder a utilizar el equipo.

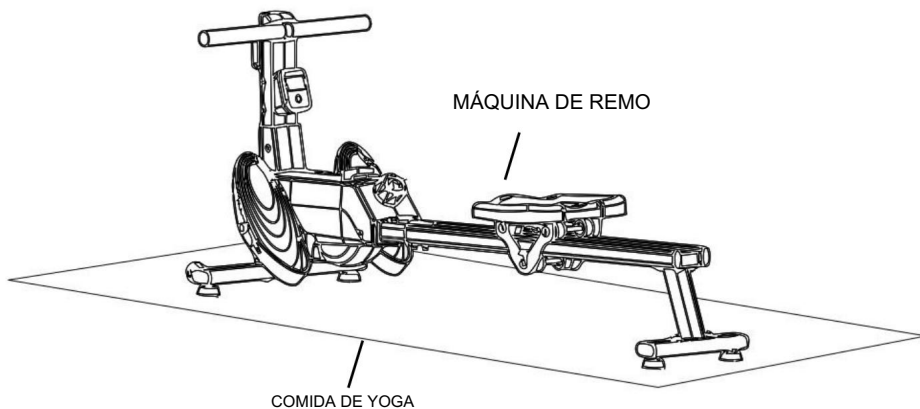
Movilidad del producto

Cuando sea necesario mover el producto, primero mueva el componente del cojín del asiento (K) hacia el extremo delantero (para evitar que el componente del cojín del asiento se caiga rápidamente y dañe el producto cuando esté plegado), levante el extremo del riel guía y el producto se puede mover a la posición deseada.



Sugerencia de colocación

Para evitar que el producto se resbale durante el entrenamiento, se recomienda colocar una capa de esterilla de yoga debajo del producto (la esterilla de yoga debe comprarse uno mismo) para obtener mejores resultados.

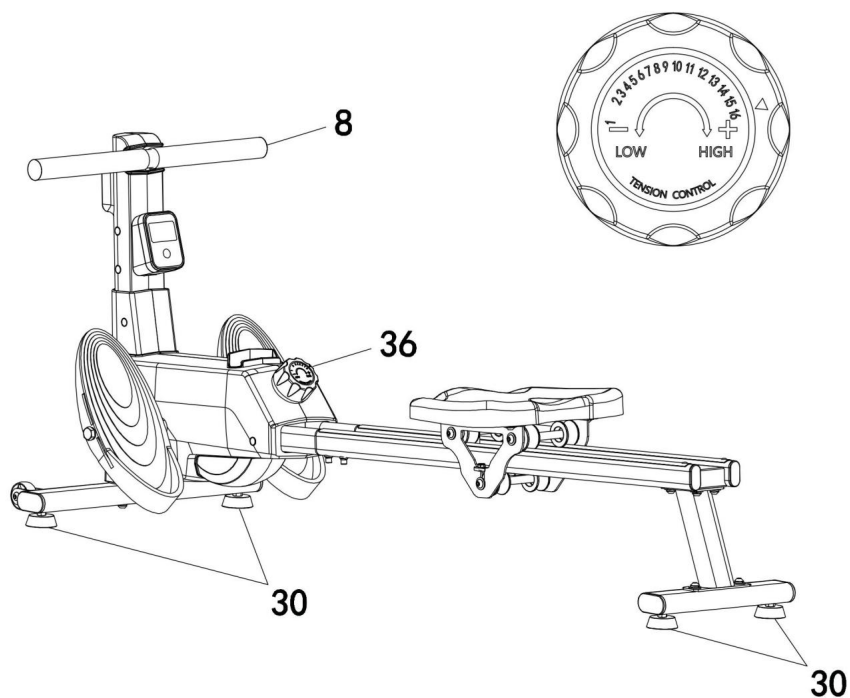


INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

1. Ajuste de la resistencia (36)

Para aumentar la resistencia, gírela en el sentido de las agujas del reloj.

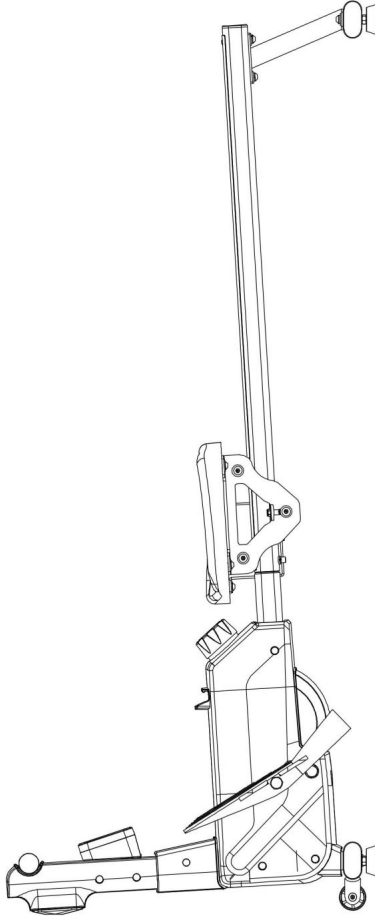
Para disminuir la resistencia, gírela en sentido antihorario.

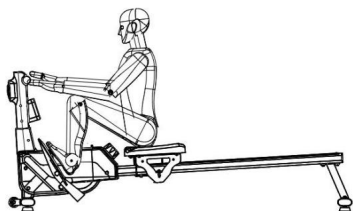


2. Ajuste de las patas niveladoras: Gire las almohadillas de las patas (30) en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario a las agujas del reloj para nivelar la máquina de remo si está desequilibrada.

3. Posición del asiento: Al hacer ejercicio, siéntese en el cojín, sujete los pies correas y sujete firmemente el manillar (8).

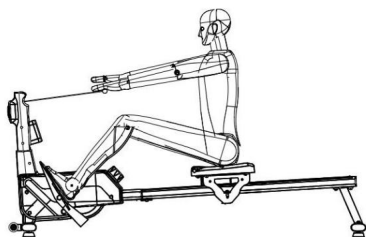
Cuando no esté en uso, puede ahorrar espacio guardando el producto en posición vertical.





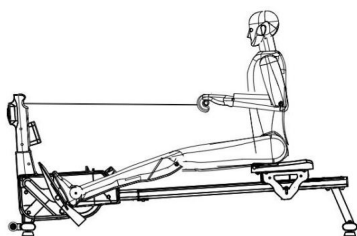
Posición inicial Extiende

los brazos hacia adelante, relaja los hombros, levanta la cabeza, mira hacia adelante con los ojos y comprime los pies y las pantorrillas verticalmente.



Proceso de deslizamiento

Sujete los brazos con las manos, mantenga la postura y el ángulo correctos del cuerpo, abra lentamente las piernas y suba hacia adelante con las piernas.

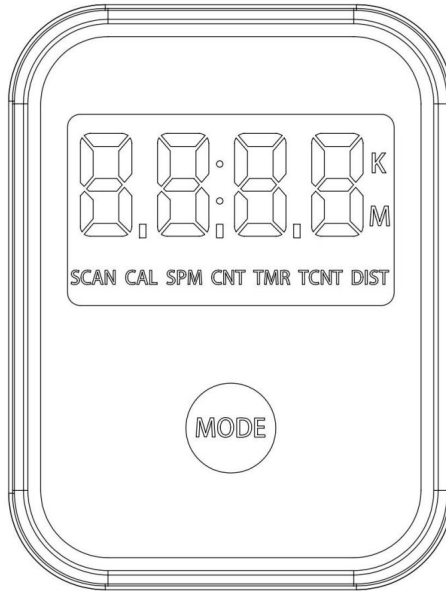


Posición de retorno Estire

las piernas hacia adelante, tire del mango hacia el pecho, relaje los hombros y mire hacia adelante.

Después de varias etapas de práctica de remo, dominando la postura correcta de remo y el ritmo de los movimientos de remo, esta técnica será más fácil en comparación con el remo regular y pronto experimentará los beneficios del entrenamiento en máquina de remo.

INSTRUCCIONES DEL MONITOR



BOTONES FUNCIONALES

MODO Toque el botón MODO una vez para cambiar entre diferentes funciones.

Restablecer Función de reinicio: mantenga presionado el botón MODE durante 3 segundos para reiniciar datos del ejercicio (excepto Total Count TCNT).

FUNCIONES Y OPERACIONES

1. ESCANEAR

En el modo de escaneo, muestra 6 estados: tiempo, calorías, frecuencia, distancia y frecuencia total.

2.CAL

Mide las calorías acumuladas durante el ejercicio desde el inicio hasta el final.

el rango final: 0,0-999,9 kcal.

3.SPM

Toque MODE hasta que aparezca "SPM"; el reloj muestra la frecuencia de ejercicio (veces por minuto).

4.CNT

Toque MODE hasta que aparezca "CNT"; el reloj muestra el recuento de la sesión actual.

5.TMR

Toque MODE hasta que aparezca "TMR"; el reloj muestra el ejercicio acumulado tiempo.

6.TCNT

Toque MODE hasta que aparezca "TCNT"; el reloj muestra el recuento total de ejercicio.

7.DIST

Pulse MODE hasta que aparezca "DIST"; el reloj muestra la distancia acumulada.

Notas: El reloj se apaga automáticamente después de 3 minutos de inactividad, guardando todo datos.

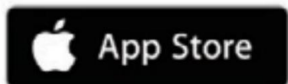
Presione MODE para reiniciar o comenzar a hacer ejercicio.

Si la pantalla está oscura, reemplace las baterías rápidamente.

Alcance funcional	CALIFORNIA	0~9999
	SPM	0~999
	CNT	0-9999
	TMR	0:00'~99:59'
	TCNT	0~9999
	DIST	0~9999
batería		2 pilas AAA de 1,5 V
Rango de temperatura de trabajo		0 ~+40 (32 ~104)
Rango de temperatura de almacenamiento		-10 °C ~ +60 °C (14 °F ~ 168 °F)

Conexión de la aplicación Bluetooth

1. Siga las instrucciones de la aplicación Bluetooth para conectarla y usarla.
 - 1.1 Conexión Bluetooth a la aplicación Kinomap FTMS gratuita.
 - 1.2 Enlace de descarga: Instale el software de escaneo de código QR en el sistema y Descargue directamente escaneando el código QR.



Descarga y uso de KINOMAP

1. Para descargar la aplicación Kinomap, escanee el código QR o busque "Kinomap" en la App Store de Apple o Google Play Store.
2. Abra la aplicación Kinomap. Inicie sesión o regístrese.
3. Seleccione la opción FTMS dentro de la aplicación Kinomap, que es gratuita.
4. Seleccione H-188-01-XXXX en la interfaz FTMS.
5. Comience a entrenar y explore diferentes métodos de entrenamiento.

TENGA EN CUENTA:

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es importante, especialmente si tiene más de 45 años o es una persona con problemas de salud preexistentes.

Los sensores de pulso no son dispositivos médicos. Diversos factores, incluyendo...

El movimiento del usuario puede afectar la precisión de las lecturas de la frecuencia cardíaca.

Los sensores de pulso están diseñados únicamente como una ayuda para el ejercicio y para determinar la frecuencia cardíaca. tendencias de las tasas en general.

Hacer ejercicio es una excelente manera de controlar su peso, mejorar su estado físico y reducir el efecto del envejecimiento y el estrés.

La clave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de tu vida. tu vida cotidiana.

El estado de su corazón y pulmones y su eficiencia en

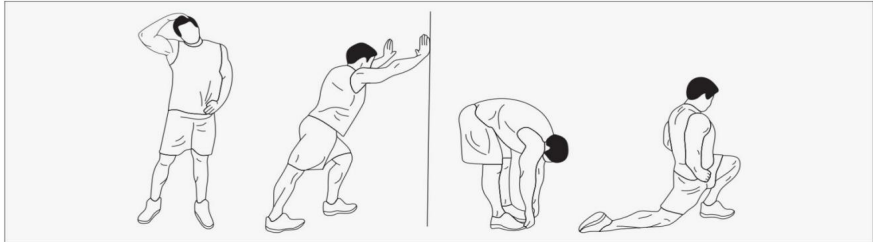
El transporte de oxígeno a través de la sangre a los músculos es un factor importante para tu estado físico. Tus músculos utilizan este oxígeno para proporcionar suficiente energía para actividad diaria. Esto se llama actividad aeróbica. Cuando estás en forma, tu corazón...

No tendrás que esforzarte tanto. Bombeará muchas menos veces por minuto, lo que reducirá el desgaste del corazón.

Así que como puedes ver, cuanto más en forma estés, más saludable y mejor te sentirás.

CALENTAMIENTO:

Comience cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y algo de ejercicio ligero. ejercicios. Un calentamiento adecuado aumenta la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca. y la circulación en preparación para el ejercicio. Comience el ejercicio gradualmente. Después de calentar, aumente la intensidad según su programa de ejercicio deseado. Asegúrate de mantener la intensidad para obtener el máximo rendimiento. Respira regularmente y profundamente mientras haces ejercicio.

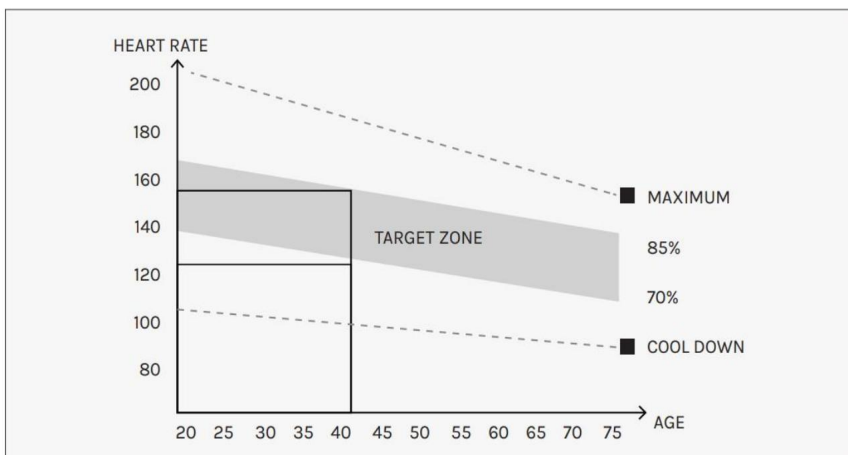


ENFRIARSE:

Termine cada entrenamiento con un trote ligero o una caminata de al menos 1 minuto. Luego Completa de 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriar. Esto aumentará la flexibilidad de tus músculos y ayudará a prevenir problemas posteriores al ejercicio.

PAUTAS DE ENTRENAMIENTO:

Así es como debe comportarse tu pulso durante el ejercicio físico general. Recuerde calentar y enfriar durante unos minutos.

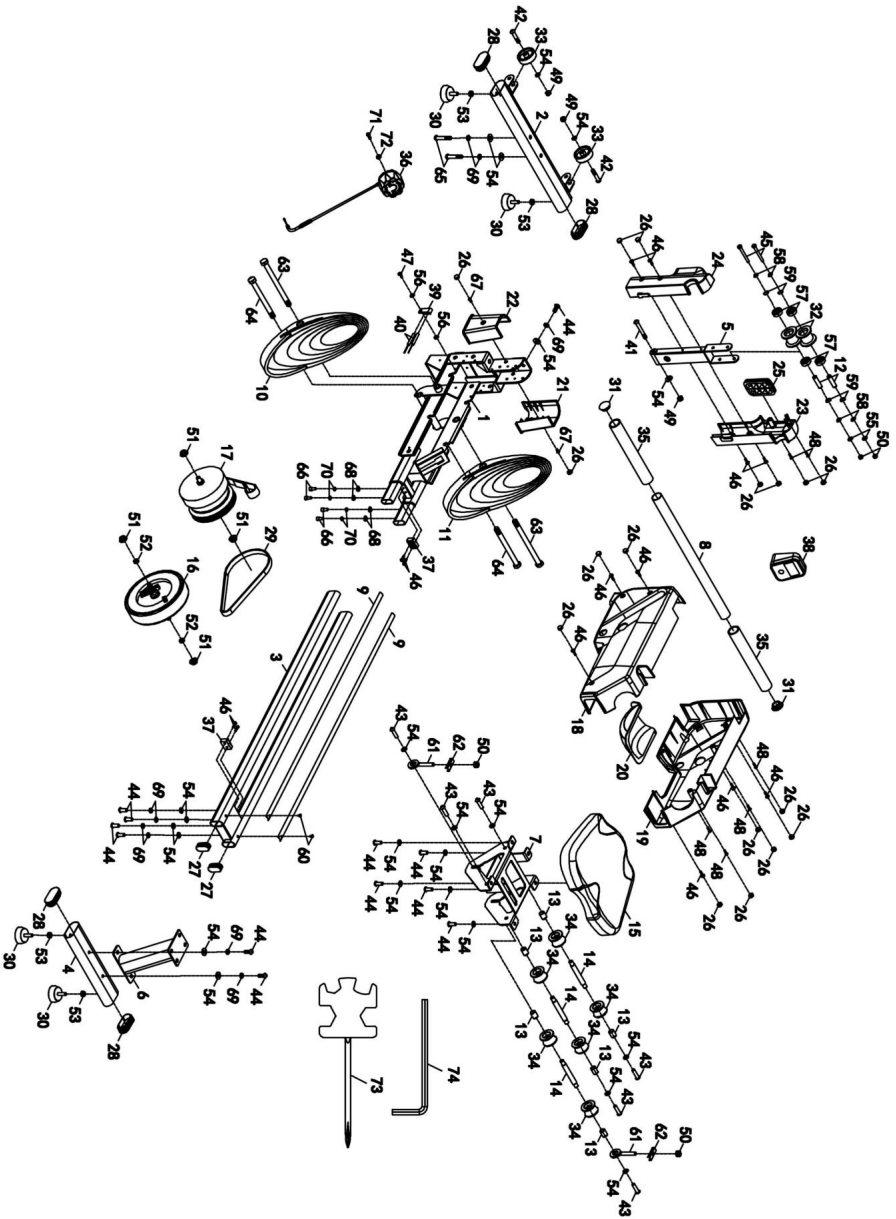


Aumentos musculares:

Si desea usar este producto para fortalecer sus músculos, debe ajustar la resistencia durante la práctica a un nivel muy alto para lograr el efecto de fortalecimiento muscular aumentando la intensidad del ejercicio en un período más corto. Si desea alcanzar sus objetivos de fitness mientras fortalece sus músculos, debe utilizar métodos de entrenamiento alternativos. Primero, realice ejercicios de calentamiento y luego realice ejercicios regulares. Aumente la intensidad del entrenamiento hacia el final del período para aumentar la resistencia de las piernas. Sin embargo, es importante reducir la velocidad del entrenamiento al aumentar la intensidad para mantener la frecuencia cardíaca dentro del rango objetivo. Después del entrenamiento, realice actividades de mantenimiento.

Adelgazamiento: Para lograr la pérdida de peso, la clave reside en la duración e intensidad del entrenamiento. A mayor intensidad, mayor duración y mayor consumo de calorías, lo que permite perder peso. También es posible mejorar la condición física mediante la práctica. Durante el entrenamiento, se pueden realizar ejercicios adecuados a las necesidades.

DIBUJO DESCUBIERTO



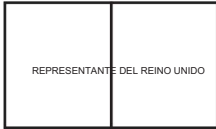
No.	Nombre	Cantidad	No.	Nombre	Cantidad
1	Componente soldado del Marco principal	1 24		Moldura del marco de soporte izquierdo	1
2	Componente soldado del Tubo del pie delantero	1 25		Almohadilla amortiguadora	1
3	Componente soldado del Riel deslizante	1 26		Tapón de agujero	17
4	Tubo del pie trasero	1 27		Tapón de tubo ovalado 20*40	2
5	Componente soldado del Soporte de rodillos	1 28		Tapón de tubo ovalado 30*60	4
6	Componente soldado de la parte trasera Conexión del tubo del pie	1 29		Cinturón PJ5 Ranura/227	1
7	Componente soldado del asiento Conexión de cojín	1 30		Almohadilla de pie ajustable	4
8	Pretil	1	31	Tapón del tubo del pasamanos	2
9	Tira de aluminio del riel deslizante	2 32		Rodillo de correa	2
10	Pedal izquierdo	1 33		Rodillo	2
11	Pedal derecho	1 34		Rodillo para cojín de asiento	6
12	Buje del rodillo de correa	2 35		Resistente al desgarro	2
13	Funda de rodillo para cojín de asiento	6 36		Regulador de velocidad	1
14	Eje del rodillo del cojín del asiento	3 37		Almohadilla amortiguadora	2
15	Cojín de asiento	1 38		Reloj electrónico	1
16	Volante magnético interior	1 39		Cierre a presión de doble extremo 1	
17	Rueda de correa	1 40		Sensor	1
18	Cubierta de cadena derecha	1	41	Hexágono de cabeza avellanada Tornillo de cabeza hueca	1
19	Cubierta de cadena izquierda	1 42		Hexágono de cabeza avellanada Tornillo de cabeza hueca	2
20	Parte inferior de la cubierta de la cadena	1 43		Hexágono de cabeza avellanada Tornillo de cabeza hueca	6
21	Moldura de cubierta de cadena derecha	1 44		Hexágono de cabeza avellanada Tornillo de cabeza hueca	12
22	Moldura de la cubierta de la cadena izquierda	1 45		Tornillo hexagonal externo	2
23	Moldura del marco de soporte derecho	1 46		Tornillo autoperforante de cabeza plana 14	

No.	Nombre	Cantidad	No.	Nombre	Cantidad
47	Tornillo autoperforante de cabeza plana 1		61	Tornillo del gato trasero M6*30	2
48	Cabezal plano con empotrar en cruz Tornillo autorroscante	6	62	Placa de gato trasera	2
49	Tuerca de seguridad M8	3	63	Tornillo hexagonal externo M12*160	2
50	Tuerca de seguridad M6	5	64	Tornillo hexagonal externo M12*135	2
51	Tuerca de brida M101.08	3	65	Hexágono de cabeza avellanada Tornillo de cabeza hueca M8*45	2
52	Tuerca hexagonal M101.06	2	66	Tapa de cabeza hueca hexagonal Tornillo M6*12	4
53	Tuerca hexagonal M81.256	4	67	Tornillo de cruz con cabeza de paraguas M4*10	2
54	Arandela plana ϕ 8	23	68	Arandela plana (en forma de arco) ϕ 6	4
55	Arandela plana ϕ 6	2	69	Arandela elástica ϕ 8	9
56	Arandela plana ϕ 5	2	70	Arandela de resorte 46	4
57	Cojinete 6000RS	4	71	Tornillo de cruz con cabeza de paraguas M5*20	1
58	Clip circular ϕ 10	4	72	Arandela plana ϕ 5	1
59	Arandela ondulada ϕ 10	4	73	Llave multifunción	1
60	Remache ciego ϕ 4.8*9	2	74	Llave hexagonal n.º 5	1

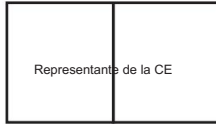
Fabricante: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Dirección:
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importado a AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREET, EASTWOOD, NSW 2122,
Australia

Importado a EE. UU.: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place,
Rancho Cucamonga, CA 91730



YH CONSULTING LIMITADA. A/C YH Consulting Limited
Oficina 147, Centurion House, London Road, Staines-
upon-Thames, Surrey, TW18 4AX



E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Fráncfort del Meno.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Wioślarz

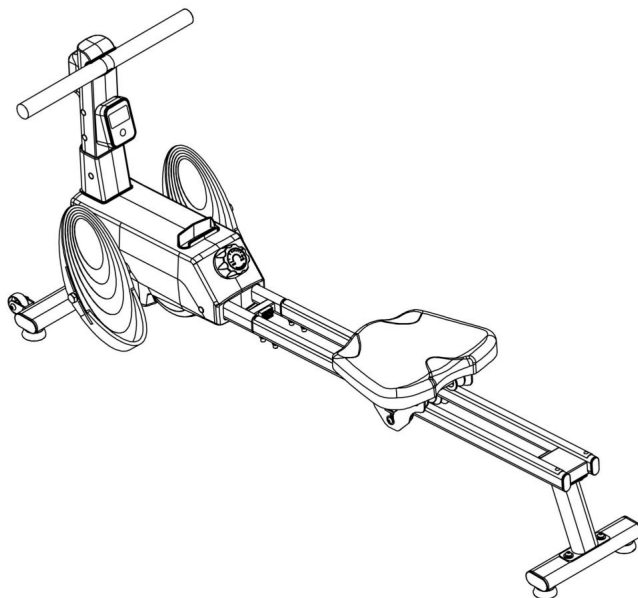
MODEL:H-188-01

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Wioślarz

MODEL:H-188-01



To jest oryginalna instrukcja obsługi. Przed użyciem prosimy o dokładne zapoznanie się z treścią instrukcji. Firma VEVOR zastrzega sobie prawo do jednoznacznej interpretacji niniejszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu zależy od stanu, w jakim go otrzymali Państwo. Prosimy o wyrozumiałość, ale nie będziemy Państwa ponownie informować o aktualizacjach technologicznych lub oprogramowania naszego produktu.



Ostrzeżenie – aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, użytkownik musi przeczytać instrukcję instrukcję obsługi uważnie.

Informacje FCC (zawiera identyfikator FCC: 2A6QWMR-BLE001)

UWAGA: Zmiany lub modyfikacje, które nie zostały wyraźnie zatwierdzone przez stronę odpowiedzialną za zgodność może unieważnić uprawnienia użytkownika do obsługi sprzętu!

To urządzenie jest zgodne z częścią 15 przepisów FCC. Jego działanie jest pod warunkiem spełnienia dwóch następujących warunków:

- 1) Ten produkt może powodować szkodliwe zakłócenia.
- 2) Produkt ten musi akceptować wszelkie odbierane zakłócenia, w tym: zakłócenia mogące powodować niepożądane działanie.

OSTRZEŻENIE: Zmiany lub modyfikacje tego produktu nie są wyraźnie zabronione. zatwierdzone przez stronę odpowiedzialną za zgodność może unieważnić prawa użytkownika uprawnienia do obsługi produktu.

Uwaga: Ten produkt został przetestowany i uznany za zgodny z ograniczeniami dla urządzenia cyfrowego klasy B zgodnie z częścią 15 przepisów FCC, ograniczenia te mają na celu zapewnienie rozsądnej ochrony przed szkodliwe zakłócenia w instalacji domowej.

Ten produkt generuje, wykorzystuje i może emitować energię o częstotliwości radiowej i jeśli nie zostanie zainstalowany i używany zgodnie z instrukcją, może: powodować szkodliwe zakłócenia w komunikacji radiowej. Istnieje jednak nie ma gwarancji, że w konkretnej instalacji nie wystąpią zakłócenia.


Jeśli ten produkt powoduje szkodliwe zakłócenia w odbiorze sygnału radiowego lub telewizyjnego odbiór, który można sprawdzić poprzez wyłączenie i włączenie produktu,

Użytkownik jest zachęcany do podjęcia próby skorygowania zakłóceń za pomocą jednego lub więcej z następujących środków.

- Zmiana orientacji lub położenia anteny odbiorczej.
- Zwiększ odległość między produktem i odbiornikiem.
- Podłączyć produkt do gniazdka w innym obwodzie niż ten, do którego jest podłączony, do którego podłączony jest odbiornik.

· W celu uzyskania informacji należy skontaktować się ze sprzedawcą lub doświadczonym technikiem radio-telewizyjnym. pomoc.



	<p>PRAWIDŁOWA UTYLIZACJA</p> <p>Niniejszy produkt podlega przepisom Dyrektywy Europejskiej 2012/19/WE.</p> <p>Symbol przedstawiający przekreślony kosz na śmieci na kółkach oznacza, że produkt wymaga selektywnej zbiórki odpadów w Unii Europejskiej. Dotyczy to produktu i wszystkich akcesoriów oznaczonych tym symbolem. Produkty oznaczone tym symbolem mogą nie być objęte dyrektywą.</p> <p>wyrzucać razem z normalnymi odpadami domowymi, ale należy je oddać do punktu zbiórki odpadów.</p> <p>punkt zbiórki urządzeń elektrycznych i elektronicznych do recyklingu</p>
--	--

KONTROLA ROZPAKOWANIA MA ZNACZENIE

Każdy ergometr wioślarski przechodzi rygorystyczne testy fabryczne przed opuszczeniem fabryki.

Po otwarciu opakowania należy wykonać następujące czynności kontrolne: 1. Czy produkt jest uszkodzony; 2. Czy model produktu jest zgodny z zamówieniem; Jeśli stwierdzisz jakiegokolwiek braki lub uszkodzenia, skontaktuj się z dostawcą tak szybko, jak to możliwe.

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Prosimy zachować tę instrukcję w bezpiecznym miejscu, aby móc z niej skorzystać w przyszłości.

1. Bardzo ważne jest dokładne zapoznanie się z instrukcją obsługi przed montażem i użytkowaniem sprzętu treningowego. Tylko prawidłowa instalacja, konserwacja i użytkowanie sprzętu treningowego zapewniają bezpieczny i efektywny trening. Ważne jest, aby upewnić się, że wszyscy użytkownicy znają wszystkie ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące sprzętu treningowego.

2. Przed użyciem sprzętu treningowego użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem w sprawie swojego stanu fizycznego, aby zapobiec wypadkom podczas treningu, które uniemożliwią jego normalne przeprowadzenie. Jeśli użytkownik jest w trakcie leczenia schorzenia, takiego jak

jak serce, ciśnienie krwi, cholesterol itp., ważne jest, aby skonsultować się z lekarzem lekarza przed rozpoczęciem szkolenia.

3. Podczas treningu zawsze zwracaj uwagę na kondycję swojego ciała,

Nieprawidłowe metody treningowe mogą mieć wpływ na Twoje zdrowie. Jeśli masz następujące objawy: objawy dyskomfortu (w tym: ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca) bicie serca, duszność, halo, zawroty głowy i nudności itp.), proszę natychmiast przerwij trening i udaj się na badanie lekarskie potwierdzenie na czas i musisz uzyskać zgodę lekarza przed może kontynuować szkolenie.

4. Umieść sprzęt treningowy na twardej, płaskiej powierzchni z osłoną ochronną. warstwa na podłodze lub dywanie, aby zapobiec uszkodzeniu podłoża i zapewnić że obwód sprzętu treningowego jest oddalony o co najmniej 1,6 stopy/0,6 m z dala od każdej przeszkody.

5. Przed użyciem sprzętu treningowego należy sprawdzić wszystkie śruby i nakrętki które muszą być zamknięte, aby mieć pewność, że są zamknięte i bezpieczne w użyciu.

6. Bezpieczne użytkowanie urządzenia treningowego można zapewnić wyłącznie poprzez regularne naprawy i konserwację. konserwacja części podatnych na uszkodzenia, zużycie i pęknięcia.

7. Należy upewnić się, że urządzenie jest używane zgodnie z

wytycznych zawartych w instrukcji obsługi. W przypadku wykrycia wadliwych części podczas montażu lub serwisowania albo gdy podczas użytkowania słychać nietypowe dźwięki, należy natychmiast przerwać pracę i rozpocząć użytkowanie oraz upewnić się, że wszystkie problemy zostały rozwiązane. rozwiązane przed kontynuacją. Upewnij się, że wszystkie problemy zostały rozwiązane przed ciąg dalszy.

8. Podczas korzystania ze sprzętu treningowego należy zwrócić uwagę na strój, nosić proste ubrania, unikać noszenia szerokich ubrań, ponieważ szerokie ubrania mogą utknąć w urządzeniu. Unikaj noszenia luźnych ubrań, ponieważ mogą zaplątać się w różnych miejscach urządzenia, uniemożliwiając jego działanie i potencjalnie uwięzienie Cię na sprzęcie.

9. To urządzenie treningowe nie jest przeznaczone do użytku medycznego.

10. Podczas podnoszenia lub przenoszenia urządzenia należy to robić w sposób bezpieczny i, jeśli to możliwe, w razie konieczności, stosując właściwe metody postępowania, lub z pomocą innych osób lub przy pomocy innej osoby.

11. Podczas ustawiania urządzenia treningowego w pozycji pionowej zawsze należy je ustawić przy ścianie lub przed stałą powierzchnią i zawsze umieszczaj ją w bezpiecznym miejscu. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci, aby zapobiec obrażeniom.
12. Nie należy pozwalać na jednoczesne korzystanie ze sprzętu dwóm lub większej liczbie osób. czas.
13. Wioślarz jest urządzeniem służącym do treningu szybkości.
14. Maszyna ta jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego, a jej maksymalna ładowność wynosi 350 funtów (158 kg).
15. Nie należy pozwalać na jednoczesne korzystanie ze sprzętu dwóm lub większej liczbie osób. czas.
16. Z urządzenia mogą korzystać dzieci w wieku od 14 lat. oraz osoby o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej lub o ich braku doświadczenia i wiedzy, jeśli sprawowano nad nimi nadzór lub instrukcję dotyczącą bezpiecznego korzystania z urządzenia i zrozumienia związane z tym zagrożenia.
17. Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od sprzętu treningowego, który jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Dzieci nie mogą wykonywać czyszczenia ani konserwacji bez nadzoru. nadzór.
18. Gdy maszyna się zatrzyma, podejdź do niej i opuść ją. kierunek wskazany przez wyjście bezpieczeństwa. Jeśli chcesz z niego zejść sprzętu, należy całkowicie zatrzymać sprzęt.
19. Ten ergometr wioślarski przeznaczony jest wyłącznie do użytku konsumenckiego i domowego.

INSTRUKCJA BEZPIECZNEGO UŻYCIA

Konserwacja

1. Czyścić codziennie po użyciu.
2. Użyj szmatki lub nieściernej gąbki z mydłem i wodą lub dowolnego szklanego czyścika. odkurzac.
3. Nie należy stosować kwasów mineralnych, wybielaczy ani grubych materiałów ściernych.
4. Jeśli uchwyt nie może powrócić do pierwotnej pozycji, należy otworzyć obudowę aby dostosować wstążkę.

5. Prawidłowe użytkowanie ergometru wiosłarskiego w celu uniknięcia awarii.

OSTRZEŻENIE: Obudowę urządzenia należy montować na stabilnej podstawie i

odpowiednio wypoziomowane.

Środki ostrożności

Testowanie i środki ostrożności przed użyciem.

1. Suwaki: Przed siadaniem na wiosłarzu należy sprawdzić kółka i suwaki siedziska pod kątem brud i zanieczyszczenia. Małe przedmioty mogą blokować kółka fotela i szyny ślizgowe.

i uszkodzić ich powierzchnie. Szyny ślizgowe należy sprawdzić pod kątem zanieczyszczeń.

przed każdym użyciem i regularnie czyścić.

2. Elementy złączne: Należy regularnie sprawdzać, czy śruby ramy są odpowiednio dokręcone.

Należy je sprawdzać pod koniec pierwszego miesiąca użytkowania i co 12 miesięcy.

miesiące.

3. Przechowując wiosłarza w pozycji pionowej, wybierz odpowiednie miejsce.

4. Wybierz płaską powierzchnię do używania wiosłarza, aby uniknąć kołysania i

przedwczesne zużycie.

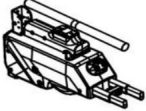













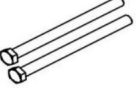
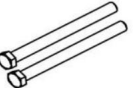

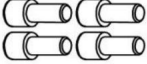




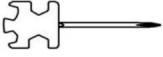

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.

osoby powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi,

jest to szczególnie ważne. Przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem jakiegokolwiek

sprzęt.

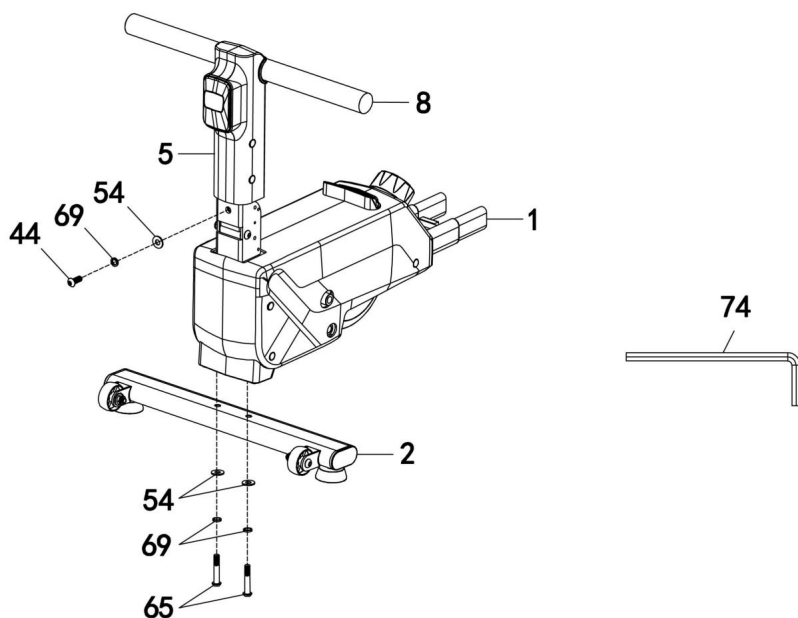
KROKI INSTALACJI

PART LIST			
<p>1</p>  <p>Main Frame Group 1set</p>	<p>2</p>  <p>Front Leg Pipe Group 1set</p>	<p>3</p>  <p>Slide Rail Group 1set</p>	<p>4</p>  <p>Rear Leg Pipe Group 1set</p>
<p>6</p>  <p>Rear Leg Pipe Connection Group 1set</p>	<p>7</p>  <p>Seat Assembly 1set</p>	<p>10</p>  <p>Left Pedal 1set</p>	<p>11</p>  <p>Right Pedal 1set</p>
<p>21</p>  <p>Chain Cover Trim Right 1pcs</p>	<p>22</p>  <p>Chain Cover Trim Left 1pcs</p>	<p>26</p>  <p>Plug 2pcs</p>	<p>38</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>
<p>44</p>  <p>Round Head Hex Bolt 7pcs</p>	<p>54</p>  <p>Flat Washer 9pcs</p>	<p>63</p>  <p>Hex Bolt 2pcs</p>	<p>64</p>  <p>Hex Bolt 2pcs</p>
<p>65</p>  <p>Round Head Hex Bolt M8*45 2pcs</p>	<p>66</p>  <p>Cylinder Head Hex Bolt M12*12 4pcs</p>	<p>67</p>  <p>Dome Head Cross Screw M4*10 2pcs</p>	<p>68</p>  <p>Flat Washer (Curved) \varnothing 6 4pcs</p>
<p>69</p>  <p>Spring Washer \varnothing 8 8pcs</p>	<p>70</p>  <p>Spring Washer \varnothing 6 6pcs</p>	<p>73</p>  <p>Multi-function Wrench 1pcs</p>	<p>74</p>  <p>Hex wrench S5 1pcs</p>

KROK 1

Jak pokazano na rysunku, za pomocą nożyczek przeciąć opaskę zaciskową mocującą zespół podtrzymujący rolkę (5), a następnie umieścić zespół uchwytów (8) w odpowiednim położeniu na zespole podtrzymującym rolkę (5).

Podnieś zespół podtrzymujący rolkę (5) i za pomocą klucza imbusowego nr 5 (74), 1 śruby imbusowej z łbem okrągłym M8×20 (44), 1 podkładki sprężystej $\varnothing 8$ (69) i 1 podkładki płaskiej $\varnothing 8$ (54) zabezpiecz zespół podtrzymujący rolkę (5) do głównego zespołu ramy (1). Za pomocą klucza imbusowego nr 5 (74), 2 śrub imbusowych z łbem okrągłym M8×45 (65), 2 podkładek sprężystych $\varnothing 8$ (69) i 2 podkładek płaskich $\varnothing 8$ (54) zamontuj i zabezpiecz grupę rur przedniej nogi (2) na grupie ramy głównej (1).

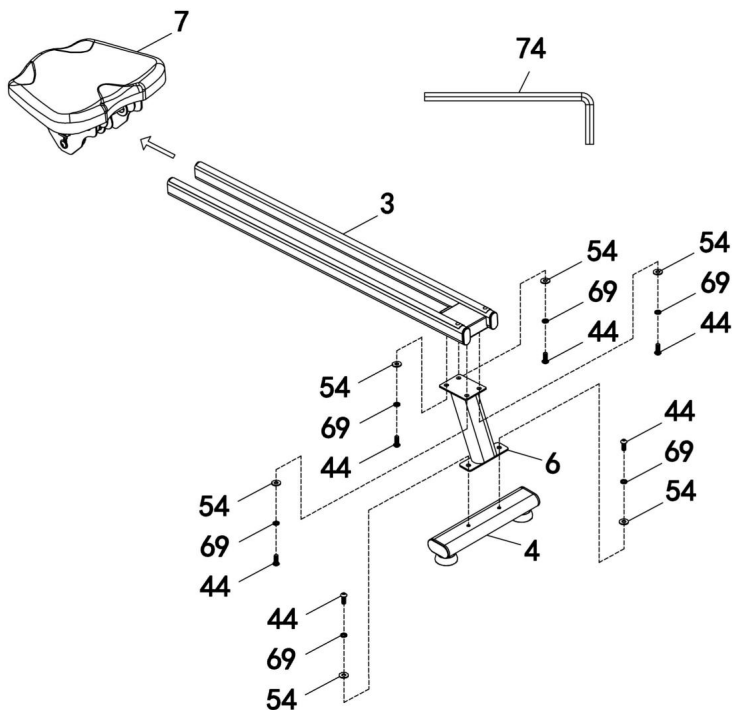


KROK 2

Jak pokazano na rysunku, należy użyć klucza imbusowego nr 5 (74), 2 śrub imbusowych z łbem okrągłym M8x20 (44), 2 podkładek sprężystych $\varnothing 8$ (69) i 2 podkładek płaskich $\varnothing 8$ (54), aby zamontować i zabezpieczyć grupę przyłączeniową rury tylnej odnogi (6) na grupie rur tylnej odnogi (4).

Za pomocą klucza imbusowego nr 5 (74), 4 śrub imbusowych z łbem okrągłym M8x20 (44), 4 podkładek sprężystych $\varnothing 8$ (69) i 4 podkładek płaskich $\varnothing 8$ (54) zamontuj i zabezpiecz grupę połączeń rury tylnej nogi (6) na grupie szyn ślizgowych (3).

Włóż zespół szyn ślizgowych (3) do rolek zespołu siedziska (7).

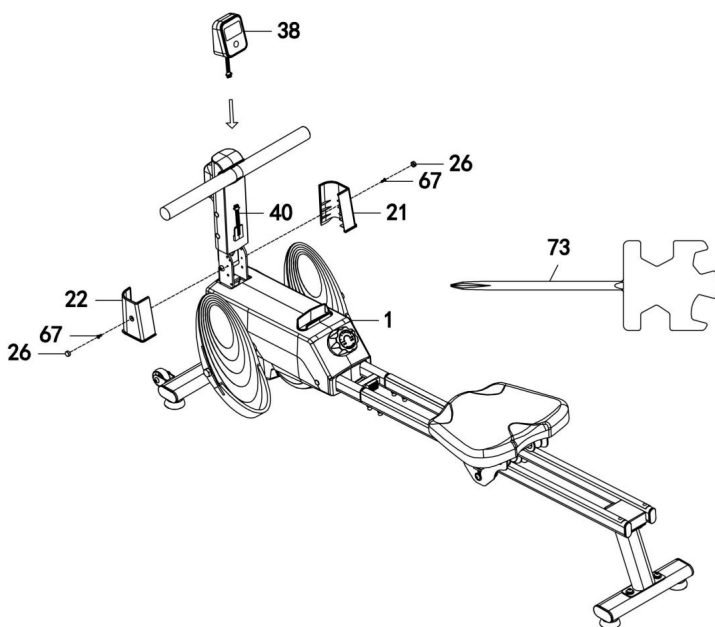


KROK 4

Jak pokazano na rysunku, należy użyć klucza wielofunkcyjnego (73) i 2 śrub z łbem krzyżakowym M4x10 (67), aby zamontować i zabezpieczyć prawą i lewą osłonę łańcucha (21, 22) na głównej grupie ramy (1).

Włóż 2 zaślepki (26) do słupków śrub prawej i lewej osłony łańcucha (21, 22).

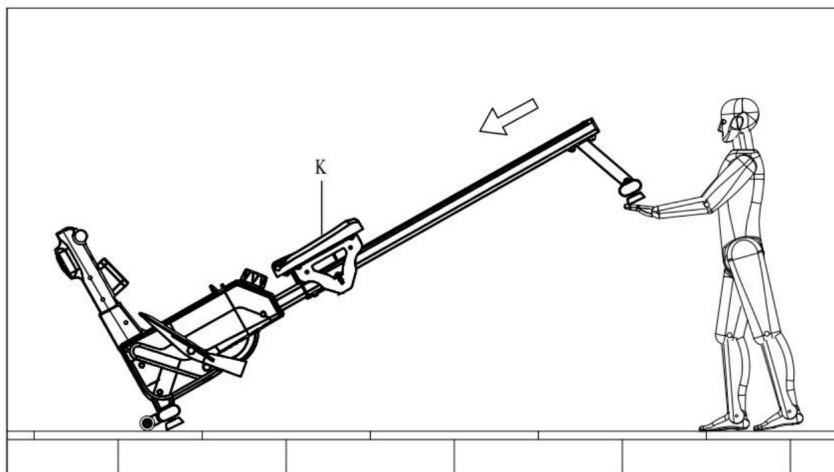
Podłącz przewód sygnałowy czujnika (40) na głównej ramie (1) do przewodu sygnałowego zegarka elektronicznego (38). Włóż odsłonięty przewód sygnałowy do zegarka elektronicznego (38) i włóż zegarek elektroniczny (38) do głównej ramy (1), upewniając się, że jest prawidłowo osadzony.



Uwaga: Po upewnieniu się, że instalacja została ukończona zgodnie z powyższymi wymaganiami, należy dokręcić wszystkie śruby. Dopiero po upewnieniu się, że nic nie zostało pominięte, można przystąpić do użytkowania sprzętu.

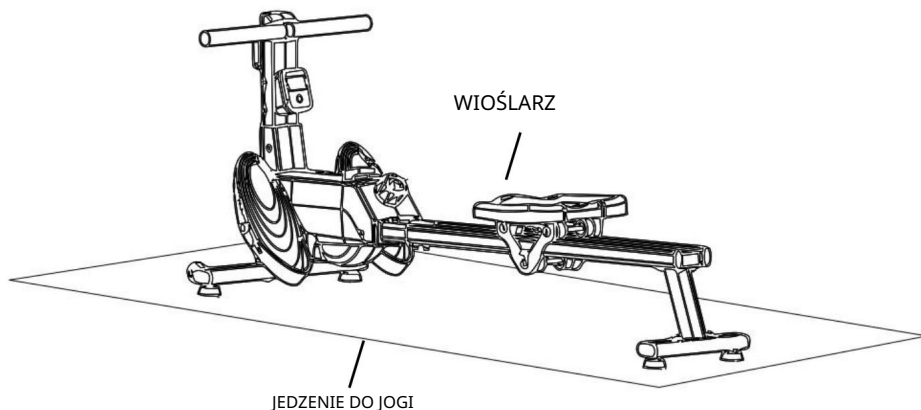
Mobilność produktu

Gdy zachodzi potrzeba przesunięcia produktu, najpierw należy przesunąć element poduszki siedziska (K) do przodu (aby zapobiec szybkiemu opadnięciu elementu poduszki siedziska i uszkodzeniu produktu podczas składania), podnieść koniec szyny prowadzącej, a produkt można przesunąć do żądanej pozycji.



Propozycja umiejscowienia

Aby zapobiec przesuwniu się produktu podczas ćwiczeń, zaleca się umieszczenie pod produktem warstwy maty do jogi (matę do jogi należy zakupić we własnym zakresie), aby uzyskać lepsze rezultaty.

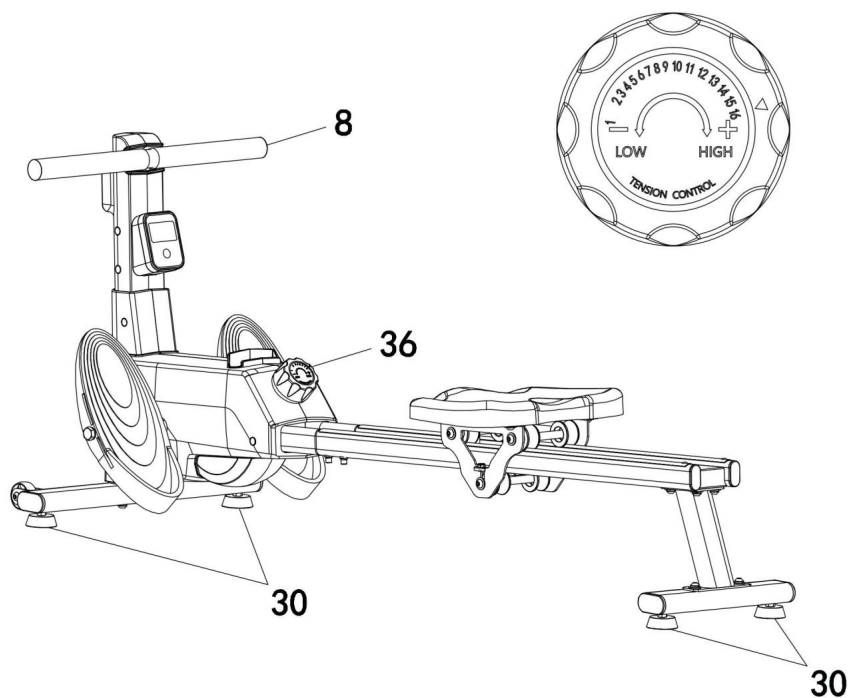


INSTRUKCJA OBSŁUGI

1. Regulacja oporu (36)

Aby zwiększyć opór, przekręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

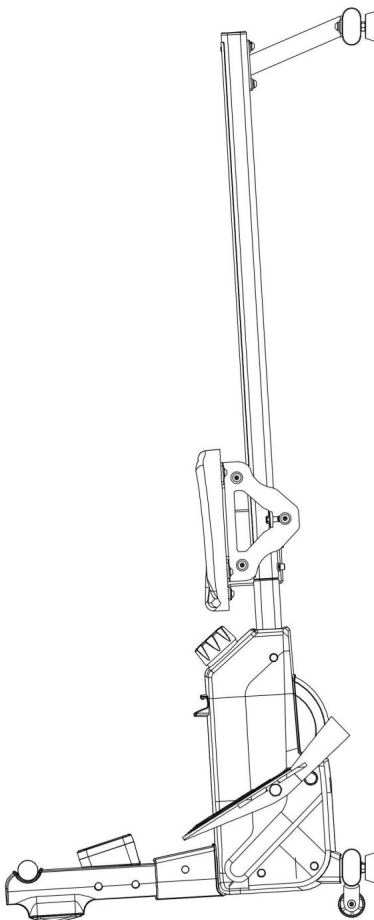
Aby zmniejszyć opór, należy przekręcić pokrętło w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

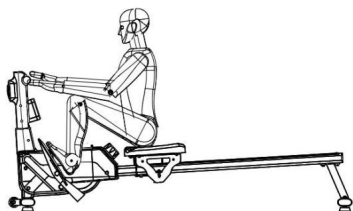


2. Regulacja nóżek poziomujących: Obróć podkładki stóp (30) zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby wypoziomować ergometr wiosłarski, jeśli jest on niewyważony.

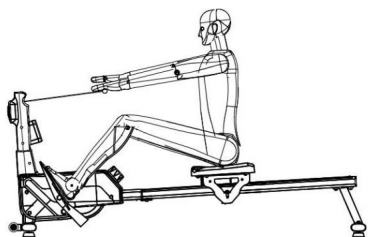
3. Pozycja siedząca: Podczas ćwiczeń usiądź na poduszce, zapnij stopę paski i mocno chwyć kierownicę (8).

Gdy nie używasz produktu, możesz zaoszczędzić miejsce, przechowując go w pozycji pionowej.

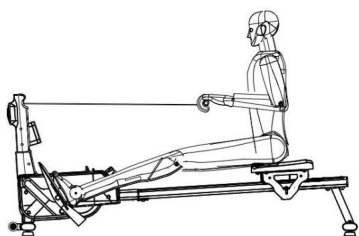




Pozycja wyjściowa
Wyciągnij ramiona do przodu,
rozluźnij ramiona, unieś głowę, spójrz
przed siebie i ściśnij stopy i
łydki w pionie.

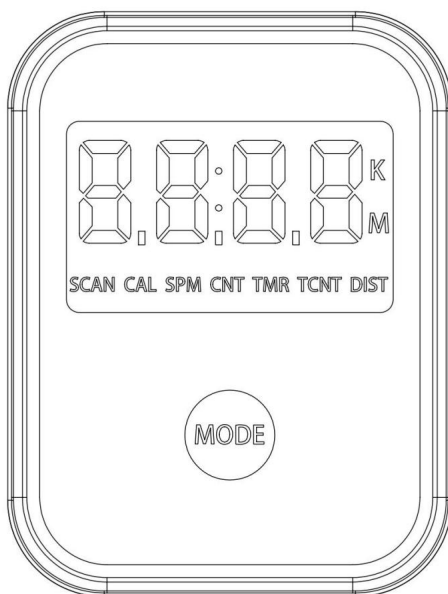


Proces ślizgowy
Chwyć ramiona dłońmi, zachowaj
prawidłową postawę i kąt ciała,
powoli rozchyl nogi i zacznij
wspinać się do przodu.



Pozycja powrotna
Wyciągnij nogi do przodu, przyciągnij
uchwyt do klatki piersiowej,
rozluźnij ramiona i spójrz przed siebie.

Po kilku etapach ćwiczeń wiosłarskich, opanowaniu prawidłowej postawy i rytmu ruchów wiosłarskich, technika ta stanie się łatwiejsza w porównaniu do zwykłego wiosłowania, a wkrótce odczujesz korzyści treningu na ergometrze wiosłarskim.



PRZYCISKI FUNKCJONALNE

TRYB Naciśnij przycisk TRYB raz, aby przełączać się między różnymi funkcjami.

Reset Funkcja resetowania: Aby zresetować, przytrzymaj przycisk MODE przez 3 sekundy.

dane dotyczące ćwiczeń (oprócz całkowitej liczby TCNT).

FUNKCJA I DZIAŁANIA

1. SKANUJ

W trybie skanowania wyświetla 6 stanów: czas, kalorie, częstotliwość, dystans i częstotliwość całkowita.

2.KALORIA

Zmierz ilość kalorii zgromadzonych podczas ćwiczeń od początku do końca.

koniec Zakres: 0,0-999,9 kcal.

3.SPM

Dotknij MODE, aż pojawi się „SPM”; zegarek pokaże częstotliwość ćwiczeń (razy na minutę).

4.CNT

Naciskaj przycisk MODE, aż pojawi się „CNT”. Zegarek pokaże aktualny licznik sesji.

5.TMR

Dotknij MODE, aż pojawi się „TMR”; zegarek pokaże skumulowany czas ćwiczeń czas.

6.TCNT

Naciskaj przycisk MODE, aż pojawi się „TCNT”. Zegarek pokaże wówczas całkowitą liczbę ćwiczeń.

7.DYSTRYBUCCJA

Naciskaj przycisk MODE, aż pojawi się komunikat „DIST”. Zegarek pokaże łączny dystans.

Uwagi: Zegarek wyłączy się automatycznie po 3 minutach bezczynności, zapisując wszystkie dane. dane.

Naciśnij przycisk MODE, aby wznowić lub rozpocząć ćwiczenia.

Jeżeli wyświetlacz jest przyciemniony, należy niezwłocznie wymienić baterie.

Zakres funkcjonalny	CAL	0~9999
	SPM	0~999
	CNT	0-9999
	TMR	0:00'~99:59'
	TCNT	0~9999
	DYSTRYBUCCJA	0~9999
bateria	2 baterie AAA 1,5 V	
Zakres temperatur pracy	0°C~+40°C(32°F~104°F)	
Zakres temperatur przechowywania	-10°C~+60°C(14°F~168°F)	

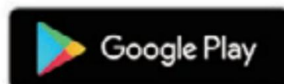
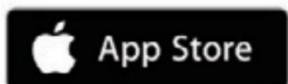
POŁĄCZENIE Z APLIKACJĄ BLUETOOTH

Połączenie aplikacji Bluetooth

1. Aby nawiązać połączenie i korzystać z aplikacji Bluetooth, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

1.1 Połączenie Bluetooth z aplikacją Kinomap FTMS jest bezpłatne.

1.2 Link do pobrania: Zainstaluj oprogramowanie do skanowania kodów QR w systemie i pobierz bezpośrednio, skanując kod QR.



Pobieranie i korzystanie z KINOMAP

1. Aby pobrać aplikację Kinomap, zeskanuj kod QR lub wyszukaj „Kinomap” w Apple App Store?lub Google Play Store.

2. Otwórz aplikację Kinomap. Zaloguj się lub zarejestruj.

3. Wybierz opcję FTMS w aplikacji Kinomap, która jest bezpłatna.

4. Wybierz H-188-01-XXXX w interfejsie FTMS.

5. Rozpocznij trening i poznaj różne metody ćwiczeń.

UWAGA:

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Ważne zwłaszcza jeśli masz ponad 45 lat lub jesteś osobą z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi.

Czujniki tętna nie są urządzeniami medycznymi. Różne czynniki, w tym ruch użytkownika, mogą wpływać na dokładność odczytów tętna.

Czujniki tętna służą wyłącznie jako pomoc w ćwiczeniach, służą do określania tętna trendy stóp procentowych w ogólności.

Ćwiczenia to świetny sposób na kontrolowanie wagi, poprawę kondycji i zmniejszenie skutków starzenia się i stresu.

Kluczem do sukcesu jest uczynienie ćwiczeń regularną i przyjemną częścią Twojego codziennego życia.

Stan serca i płuc oraz ich wydajność

dostarczanie tlenu do mięśni za pośrednictwem krwi jest ważnym czynnikiem

Twoja kondycja. Twoje mięśnie wykorzystują ten tlen, aby zapewnić sobie wystarczającą ilość energii.

Codzienna aktywność. To się nazywa aktywność aerobowa. Kiedy jesteś w dobrej formie, twoje serce będzie

Nie będziesz musiał tak ciężko pracować. Serce będzie pompować znacznie mniej razy na minutę, co zmniejszy jego zużycie.

Jak widać, im lepsza Twoja kondycja, tym będziesz się czuł zdrowiej i lepiej.

ROZGRZAĆ SIĘ:

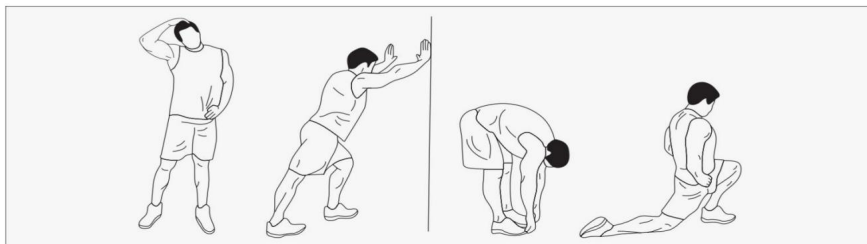
Rozpocznij każdy trening od 5-10 minut rozciągania i lekkiego wysiłku.

Ćwiczenia. Prawidłowa rozgrzewka podnosi temperaturę ciała i tętno.

i krążenie, przygotowując się do ćwiczeń. Ćwicz powoli.

Po rozgrzewce zwiększ intensywność ćwiczeń zgodnie ze swoim preferowanym programem.

Pamiętaj o utrzymaniu intensywności, aby osiągnąć maksymalną wydajność. Oddychaj regularnie i intensywnie podczas ćwiczeń.



OCHŁONAĆ:

Zakończ każdy trening lekkim truchtem lub spacerem trwającym co najmniej 1 minutę. Następnie

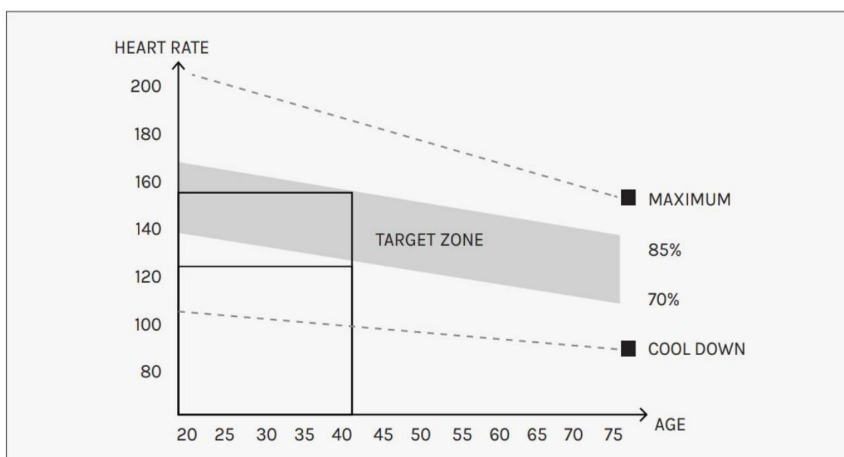
wykonaj 5-10 minut rozciągania, aby się schłodzić. To zwiększy

elastyczność mięśni i pomoże zapobiec problemom po wysiłku.

WYTYCZNE DOTYCZĄCE TRENINGU:

Tak powinno zachowywać się Twoje tętno w trakcie ćwiczeń fizycznych.

Pamiętaj, aby rozgrzać się i rozluźnić przez kilka minut.

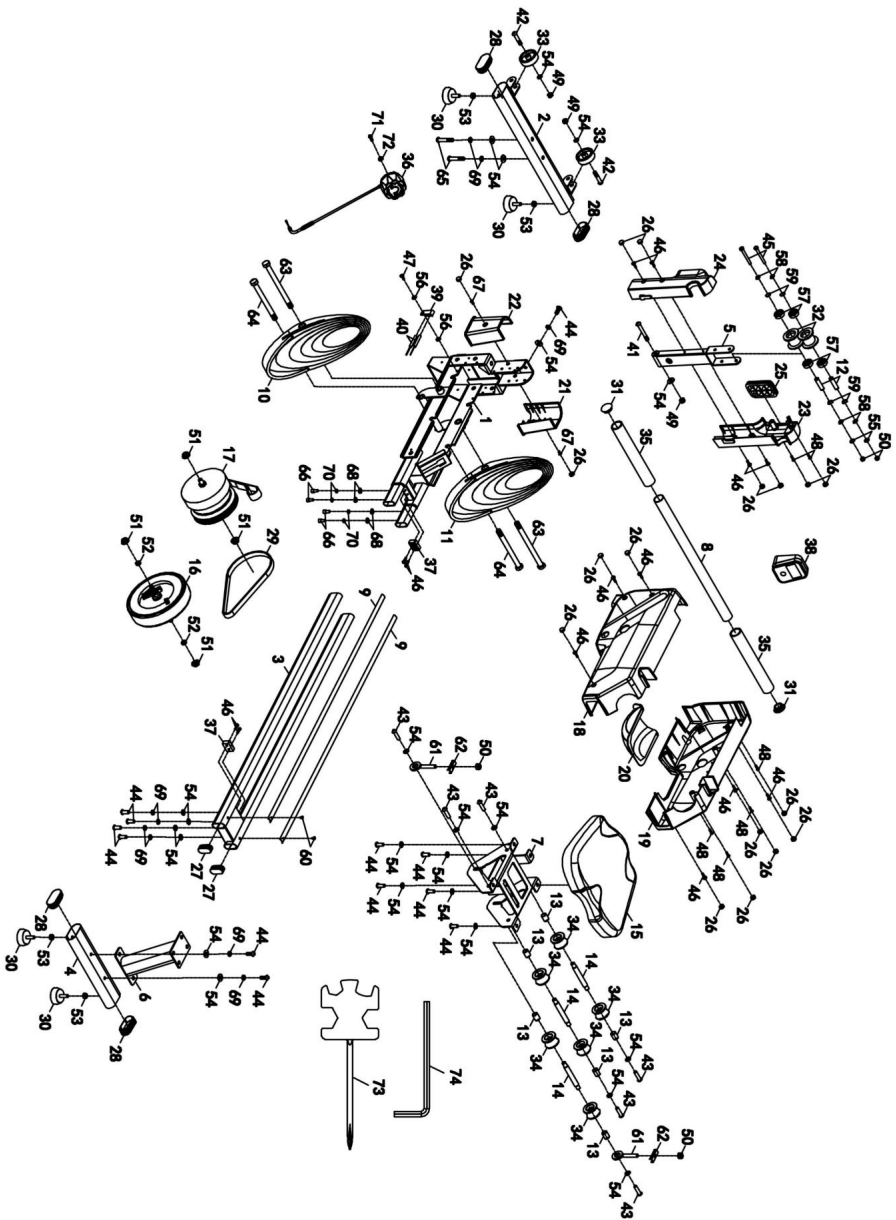


Wzmacnianie mięśni:

Jeśli chcesz użyć tego produktu do wzmocnienia mięśni, musisz ustawić bardzo wysoki opór podczas ćwiczeń, aby uzyskać efekt wzmocnienia mięśni poprzez zwiększenie intensywności ćwiczeń w krótszym czasie. Aby osiągnąć cele fitnessowe, wzmacniając jednocześnie mięśnie, musisz stosować alternatywne metody treningu. Najpierw wykonaj rozgrzewkę, a następnie regularne ćwiczenia. Zwiększ intensywność treningu pod koniec okresu treningowego, aby zwiększyć opór nóg. Ważne jest jednak, aby zwolnić tempo treningu, jednocześnie zwiększając intensywność, aby utrzymać tętno w docelowym zakresie. Po treningu wykonaj czynności porządkowe.

Odchudzanie: Kluczem do osiągnięcia efektu odchudzania jest czas trwania i intensywność treningu. Im większa intensywność, tym dłuższy czas i więcej spalonych kalorii, a tym samym efekt odchudzania. Możliwe jest również osiągnięcie efektów fitness i poprawa kondycji fizycznej poprzez praktykę. W trakcie treningu można wykonywać odpowiednie ćwiczenia, dostosowane do różnych potrzeb.

RYSUNEK ROZBUCHOWY



NIE.	Nazwa	Ilość	Nr.	Nazwa	Ilość
1	Spawany element Rama główna	1 24		Lewa rama nośna	1
2	Spawany element Rura przedniej stopy	1 25		Podkładka buforowa	1
3	Spawany element Szyba ślizgowa	1 26		Zaślepka	17
4	Rura stopy tylnej	1 27		Korek do rur owalnych 20*40	2
5	Spawany element Podpora rolkowa	1 28		Korek do rur owalnych 30*60	4
6	Spawany element tyłu Połączenie rury stopy	1 29		Pasek PJ5 Groove/227	1
7	Spawany element siedziska Połączenie poduszek	1 30		Regulowana podkładka pod stopy	4
8	Poręcz	1	31	Zatyczka do rury poręczy	2
9	Aluminiowy pasek szyny ślizgowej	2 32		Rolka taśmowa	2
10	Lewy pedał	1 33		Walek	2
11	Prawy pedał	1 34		Walek do poduszek siedziskowych	6
12	Tuleja rolkowa taśmowa	2 35		Odporny na rozdarcie	2
13	Rękaw wałkowy do poduszki siedziska	6 36		Regulator prędkości	1
14	Walek do poduszki siedziska	3 37		Podkładka buforowa	2
15	Poduszka na siedzisko	1 38		Zegarek elektroniczny	1
16	Wewnętrzne koło zamachowe magnetyczne	1 39	Zapięcie zatraskowe dwustronne 1		
17	Koło taśmowe	1 40		Transduktor	1
18	Ośłona prawego łańcucha	1	41	Łeb stożkowy sześciokątny Śruba imbusowa	1
19	Lewa osłona łańcucha	1 42		Łeb stożkowy sześciokątny Śruba imbusowa	2
20	Spód osłony łańcucha	1 43		Łeb stożkowy sześciokątny Śruba imbusowa	6
21	Ośłona prawego łańcucha	1 44		Łeb stożkowy sześciokątny Śruba imbusowa	12
22	Lewa osłona łańcucha	1 45		Śruba sześciokątna zewnętrzna	2
23	Prawa rama nośna	1 46	Wkręt samowierzący z łbem stożkowym 14		

NIE.	Nazwa	Ilość	Nr.	Nazwa	Ilość
47	Wkręt samowiercący z łbem stożkowym 1		61	Śruba tylnego podnośnika M6*30	2
48	Łeb stożkowy z wgłębieniem krzyżowym Wkręt samogwintujący	6	62	Tylna płyta podnośnika	2
49	Nakrętka zabezpieczająca M8	3	63	Śruba sześciokątna zewnętrzna M12*160	2
50	Nakrętka zabezpieczająca M6	5	64	Śruba sześciokątna wewnętrzna M12*135	2
51	Nakrętka kołnierзова M101.08	3	65	Łeb stożkowy sześciokątny Śruba imbusowa M8*45	2
52	Nakrętka sześciokątna M101.06	2	66	Nakrętka z łbem gniazdowym sześciokątnym Śruba M6*12	4
53	Nakrętka sześciokątna M81.256	4	67	Śruba krzyżakowa z łbem parasolowym M4*10	2
54	Podkładka płaska φ8	23	68	Podkładka płaska (w kształcie łuku) φ6	4
55	Podkładka płaska φ6	2	69	Podkładka sprężysta φ8	9
56	Podkładka płaska φ5	2	70	Podkładka sprężysta 46	4
57	Łożysko 6000RS	4	71	Śruba krzyżakowa z łbem parasolowym M5*20	1
58	Zacisk pierścieniowy φ10	4	72	Podkładka płaska φ5	1
59	Podkładka falowa φ10	4	73	Klucz wielofunkcyjny	1
60	Nit zrywalny φ4,8*9	2	74	Klucz imbusowy nr 5	1

Producent: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Adres:

Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, szanghaj 200000 CN.

Importowane do Australii: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122
Australia

Importowane do USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho
Cucamonga, CA 91730



YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Biuro
147, Centurion House, London Road, Staines-upon-
Thames, Surrey, TW18 4AX



E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt nad Menem.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Roeimachine

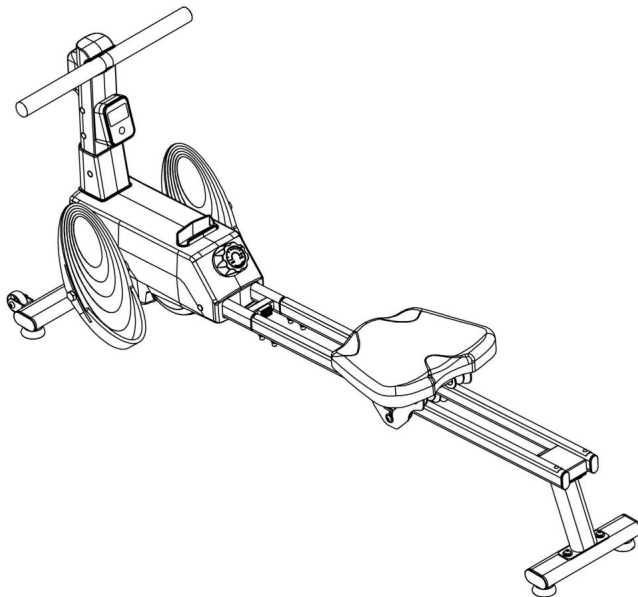
MODEL: H-188-01

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Roeimachine

MODEL: H-188-01



Dit is de originele handleiding. Lees alle instructies zorgvuldig door voordat u het product gebruikt. VEVOR behoudt zich het recht voor om de gebruiksaanwijzing duidelijk te interpreteren. Het uiterlijk van het product is afhankelijk van het product dat u hebt ontvangen. Neemt u het ons niet kwalijk dat we u niet meer op de hoogte stellen van eventuele technologische of software-updates voor ons product.



Waarschuwing - Om het risico op letsel te verminderen, moet de gebruiker de instructies lezen handleiding zorgvuldig door.

FCC-informatie (bevat FCC-ID: 2A6QWMMR-BLE001)

LET OP: Wijzigingen of aanpassingen die niet uitdrukkelijk door de

De partij die verantwoordelijk is voor de naleving, kan de bevoegdheid van de gebruiker om

Bedien de apparatuur!

Dit apparaat voldoet aan Deel 15 van de FCC-regels. De werking is

onder de volgende twee voorwaarden:

- 1) Dit product kan schadelijke interferentie veroorzaken.
- 2) Dit product moet elke ontvangen interferentie accepteren, inclusief storingen die een ongewenste werking kunnen veroorzaken.

WAARSCHUWING: Wijzigingen of aanpassingen aan dit product die niet uitdrukkelijk zijn goedgekeurd door de partij die verantwoordelijk is voor naleving, kan de gebruikersrechten ongeldig maken bevoegdheid om het product te bedienen.

Let op: Dit product is getest en voldoet aan de limieten

voor een digitaal apparaat van klasse B volgens Deel 15 van de FCC-regels. Deze limieten zijn bedoeld om redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie in een residentiële installatie.

Dit product genereert, gebruikt en kan radiofrequentie-energie uitstralen en kan, indien niet geïnstalleerd en gebruikt in overeenstemming met de instructies, schadelijke interferentie veroorzaken in radiocommunicatie. Er is echter geen garantie dat er in een bepaalde installatie geen interferentie zal optreden.

Als dit product schadelijke interferentie veroorzaakt aan radio of televisie ontvangst, die kan worden bepaald door het product uit en aan te zetten, de gebruiker wordt aangemoedigd om te proberen de interferentie te verhelpen door een of meer van de volgende maatregelen.

- Heroriënteer of verplaats de ontvangstantenne.
- Vergroot de afstand tussen het product en de ontvanger.
- Sluit het product aan op een stopcontact op een ander circuit dan dat waarop u het product wilt aansluiten. waarop de ontvanger is aangesloten.
- Raadpleeg de dealer of een ervaren radio-/tv-technicus voor bijstand.



CORRECTE VERWIJDERING



Dit product valt onder de bepalingen van de Europese Richtlijn 2012/19/EG. Het symbool met een doorgekruiste afvalcontainer geeft aan dat het product in de Europese Unie gescheiden afvalinzameling vereist. Dit geldt voor het product en alle accessoires die met dit symbool zijn gemarkeerd. Producten die als zodanig zijn gemarkeerd, mogen niet worden gerecycled.

weggegooid met het normale huisvuil, maar moet naar een inzamelpunt worden gebracht. Inzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten

UITPAKKEN INSPECTIE ZAKEN

Elke roeimachine ondergaat strenge fabriekstests voordat deze de fabriek verlaat.

Voer na het openen van de verpakking de volgende controlestappen uit: 1.

Controleer of het product beschadigd is;

2. Komt het productmodel overeen met uw bestelling;

Neem zo snel mogelijk contact op met uw leverancier als u omissies of schade constateert.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Bewaar deze handleiding op een veilige plaats, zodat u deze later nog eens kunt raadplegen.

1. Het is zeer belangrijk om de gebruiksaanwijzing zorgvuldig te lezen voordat u de trainingsapparatuur monteert en gebruikt. Alleen met de juiste installatie, onderhoud en gebruik van de trainingsapparatuur kan een veilige en effectieve training worden bereikt. Het is belangrijk dat alle gebruikers bekend zijn met alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen van de trainingsapparatuur.

2. Voordat de trainingsapparatuur wordt gebruikt, dient de gebruiker een arts te raadplegen over zijn/haar fysieke conditie om te voorkomen dat er tijdens de training ongelukken gebeuren, waardoor de training niet normaal kan worden uitgevoerd. Als de gebruiker een medische behandeling ondergaat, zoals

zoals hart, bloeddruk, cholesterol, enz. is het belangrijk om een arts te raadplegen
arts vóór de opleiding.

3. Let tijdens het trainen altijd op de conditie van je lichaam,

Onjuiste trainingsmethoden kunnen uw gezondheid beïnvloeden. Als u last heeft van de volgende klachten: ongemakssymptomen (waaronder: hoofdpijn, benauwdheid op de borst, onregelmatige hartslag) hartslag, kortademigheid, halo, duizeligheid en misselijkheid, enz.), gelieve Stop onmiddellijk met de training en laat je door een arts onderzoeken en bevestiging op tijd, en u moet toestemming van een arts krijgen voordat u kan de training voortzetten.

4. Plaats de trainingsapparatuur op een harde, vlakke ondergrond met een beschermende hoes. laag op de vloer of het tapijt om schade aan de grond te voorkomen en ervoor te zorgen dat de omtrek van de trainingsapparatuur minimaal 1,6 ft/0,6 m bedraagt weg van elk obstakel.

5. Controleer voor gebruik van de trainingsapparatuur alle bouten en moeren die vergrendeld moeten worden om ervoor te zorgen dat ze veilig zijn en gebruikt kunnen worden.

6. Een veilig gebruik van het trainingsapparaat kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige reparatie en onderhoud van de onderdelen die gevoelig zijn voor beschadiging, slijtage en breuk.

7. Er moet voor gezorgd worden dat het apparaat gebruikt wordt in overeenstemming met de richtlijnen in de gebruiksaanwijzing. Wanneer er defecte onderdelen worden gevonden tijdens montage of onderhoud, of wanneer er abnormale geluiden worden gehoord tijdens het gebruik, stop dan onmiddellijk met het gebruik en zorg ervoor dat alle problemen zijn opgelost. opgelost voordat u verdergaat. Zorg ervoor dat alle problemen zijn opgelost voordat u verdergaat. verdergaan.

8. Let bij het gebruik van de trainingsapparatuur op de kleding, probeer om eenvoudige kleding te dragen, vermijd het dragen van wijde kleding, omdat wijde kleding kunnen vastzitten in de apparatuur. Draag geen wijde kleding, omdat deze vast komen te zitten op plekken op de apparatuur, waardoor de werking wordt verhinderd en mogelijk waardoor je vast komt te zitten in de apparatuur.

9. Dit trainingsapparaat is niet bedoeld voor medisch gebruik.

10. Wanneer u het apparaat optilt of verplaatst, doe dit dan op een veilige manier en, indien nodig, indien nodig, met behulp van de juiste behandelingsmethoden, met de hulp van anderen of met de hulp van een andere persoon.

11. Wanneer u het trainingsapparaat rechtop plaatst, plaats het dan altijd tegen een muur of voor een vast oppervlak, en plaats het altijd op een veilige plaats

Plaats het product uit de buurt van kinderen om verwondingen te voorkomen.

12. Laat niet twee of meer personen tegelijk het apparaat gebruiken tijd.

13. De roeimachine is een trainingsapparaat dat draait om snelheid.

14. Deze machine is uitsluitend bestemd voor thuisgebruik en de maximale laadcapaciteit van 350 pond (158 kg).

15. Laat niet twee of meer personen tegelijk het apparaat gebruiken tijd.

16. Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 14 jaar.

en personen met verminderde fysieke, sensorische of mentale vermogens of gebrek daaraan van ervaring en kennis als zij toezicht hebben gekregen of instructies over het veilige gebruik van het apparaat en het begrijpen de gevaren die ermee gepaard gaan.

17. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de trainingsapparatuur, die Alleen bedoeld voor gebruik door volwassenen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd. overzicht.

18. Wanneer de machine stopt, ga dan naar de machine toe en ontsnap erin. de richting aangegeven door de nooduitgang. Als u hiervan wilt afstappen apparatuur, moet u de apparatuur volledig stopzetten.

19. Deze roeimachine is uitsluitend bedoeld voor consumenten- en thuisgebruik.

INSTRUCTIES VOOR VEILIG GEBRUIK

Onderhoud

1. Dagelijks reinigen na gebruik.

2. Gebruik een doek of een niet-schurend schuursponsje met water en zeep of een glasreiniger. schoner.

3. Gebruik geen minerale zuren, bleekmiddelen of grove schuurmiddelen.

4. Als de hendel niet naar de oorspronkelijke positie kan terugkeren, moet u de behuizing openen om het lint aan te passen.

5. Gebruik de roeimachine correct om storingen te voorkomen.

WAARSCHUWING: De behuizing van de apparatuur moet op een stabiele ondergrond worden geïnstalleerd en goed waterpas gesteld.

Vorzorgsmaatregelen

Testen en voorzorgsmaatregelen voor gebruik.

1. Glijbanen: Controleer de stoelwielen en glijbanen voordat u op de roeimachine gaat zitten. vuil en gruis. Kleine voorwerpen kunnen de stoelwielen en glijrails blokkeren. en hun oppervlakken beschadigen. De glijrails moeten worden gecontroleerd op vuil. vóór elk gebruik en regelmatig reinigen.

2. Bevestigingsmiddelen: Controleer regelmatig of de bouten van het frame nog goed vastzitten. Ze moeten aan het einde van de eerste maand van gebruik en elke 12 maanden worden gecontroleerd. maanden.

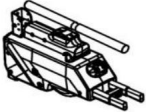
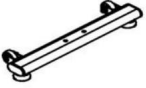












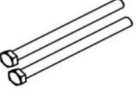
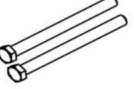

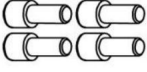




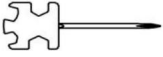

3. Kies een geschikte locatie als u uw roeitrainer verticaal opbergt.

4. Kies een vlak oppervlak om je roeimachine op te gebruiken om schommelen te voorkomen en voortijdige slijtage.

WAARSCHUWING: Raadpleeg uw arts voordat u met een oefening begint. personen ouder dan 35 jaar of met reeds bestaande gezondheidsproblemen, Het is vooral belangrijk. Lees alle instructies voordat u iets gebruikt. apparatuur.

INSTALLATIESTAPPEN

PART LIST

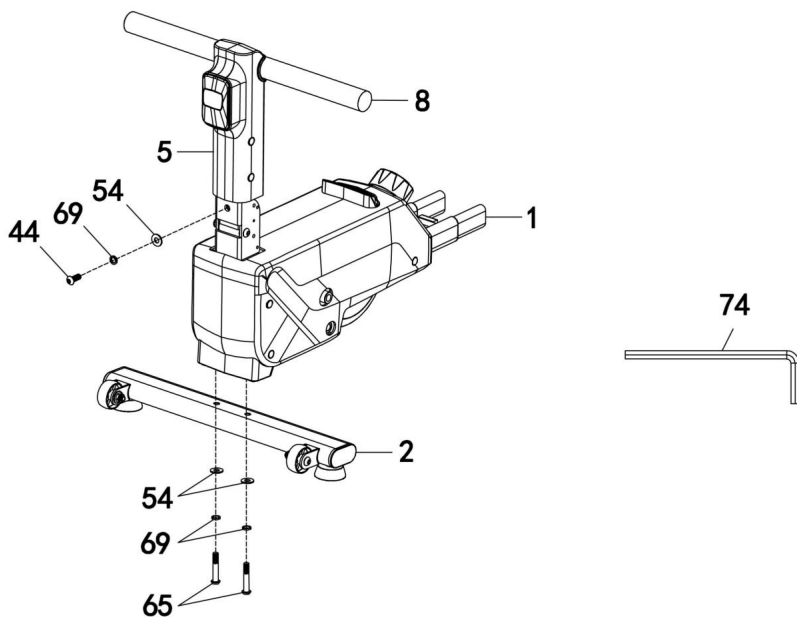
<p>1</p>  <p>Main Frame Group 1set</p>	<p>2</p>  <p>Front Leg Pipe Group 1set</p>	<p>3</p>  <p>Slide Rail Group 1set</p>	<p>4</p>  <p>Rear Leg Pipe Group 1set</p>
<p>6</p>  <p>Rear Leg Pipe Connection Group 1set</p>	<p>7</p>  <p>Seat Assembly 1set</p>	<p>10</p>  <p>Left Pedal 1set</p>	<p>11</p>  <p>Right Pedal 1set</p>
<p>21</p>  <p>Chain Cover Trim Right 1pcs</p>	<p>22</p>  <p>Chain Cover Trim Left 1pcs</p>	<p>26</p>  <p>Plug 2pcs</p>	<p>38</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>
<p>44</p>  <p>Round Head Hex Bolt 7pcs</p>	<p>54</p>  <p>Flat Washer 9pcs</p>	<p>63</p>  <p>Hex Bolt 2pcs</p>	<p>64</p>  <p>Hex Bolt 2pcs</p>
<p>65</p>  <p>Round Head Hex Bolt M8*45 2pcs</p>	<p>66</p>  <p>Cylinder Head Hex Bolt M12*12 4pcs</p>	<p>67</p>  <p>Dome Head Cross Screw M4*10 2pcs</p>	<p>68</p>  <p>Flat Washer (Curved) Ø 6 4pcs</p>
<p>69</p>  <p>Spring Washer Ø 8 8pcs</p>	<p>70</p>  <p>Spring Washer Ø 6 6pcs</p>	<p>73</p>  <p>Multi-function Wrench 1pcs</p>	<p>74</p>  <p>Hex wrench S5 1pcs</p>

STAP 1

Zoals in de afbeelding wordt getoond, knipt u met een schaar de kabelbinder door die de rolondersteuningsgroep (5) vastmaakt. Plaats vervolgens de handgreepgroep (8) op de overeenkomstige positie op de rolondersteuningsgroep (5).

Zet de rolondersteuningsgroep (5) rechtop en gebruik een inbussleutel nr. 5 (74), 1 zeskantbout met ronde kop M8×20 (44), 1 veerring \ddot{y} 8 (69) en 1 platte ring \ddot{y} 8 (54) om de rolondersteuningsgroep (5) aan de hoofdframegroep (1) te bevestigen.

Gebruik de inbussleutel nr. 5 (74), 2 zeskantbouten met ronde kop M8×45 (65), 2 veerringen \ddot{y} 8 (69) en 2 platte ringen \ddot{y} 8 (54) om de voorste pootbuisgroep (2) op de hoofdframegroep (1) te monteren en vast te zetten.

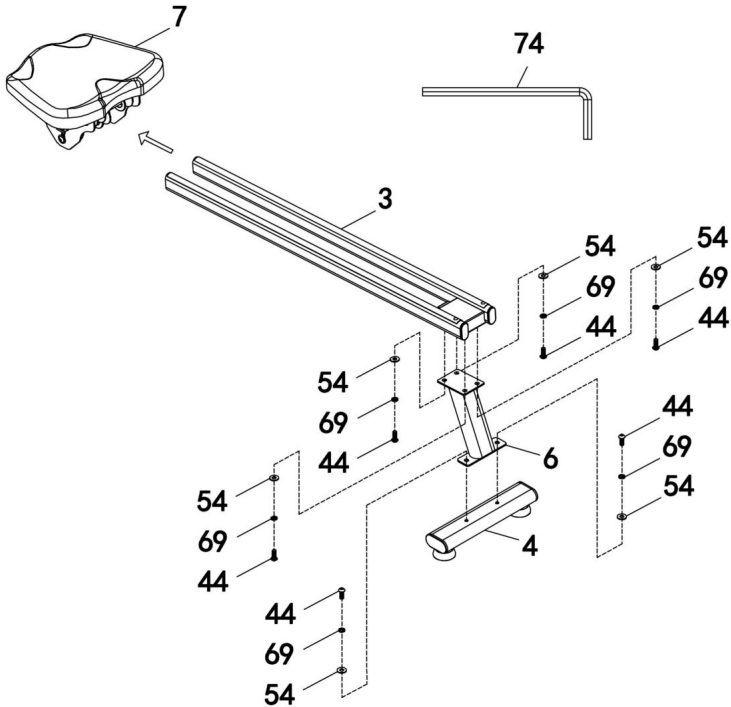


STAP 2

Gebruik zoals afgebeeld de inbussleutel nr. 5 (74), 2 zeskantbouten met ronde kop M8x20 (44), 2 veerringen \ddot{y} 8 (69) en 2 platte ringen \ddot{y} 8 (54) om de verbindingsgroep van de achterste pootbuis (6) op de achterste pootbuis (4) te monteren en vast te zetten.

Gebruik de inbussleutel nr. 5 (74), 4 zeskantbouten met ronde kop M8 \times 20 (44), 4 veerringen \ddot{y} 8 (69) en 4 platte ringen \ddot{y} 8 (54) om de verbindingsgroep van de achterste pootbuis (6) op de glijrailgroep (3) te monteren en vast te zetten.

Plaats de glijrailgroep (3) in de rollen van de stoelconstructie (7).

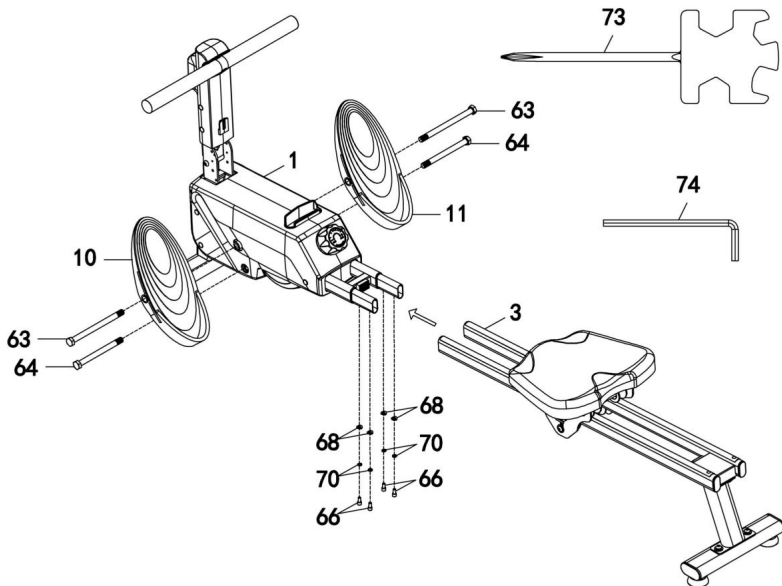


STAP 3

Plaats de glijrailgroep (3) in de hoofdframegroep (1) zoals afgebeeld in de afbeelding en gebruik de inbussleutel nr. 5 (74), 4 cilinderkop-inbusbouten M6x2 (66), 4 veerringen p6 (70) en 4 vlakke ringen (gebogen) y6 (68) om deze vast te zetten.

Gebruik de multifunctionele sleutel (73) en 2 inbusbouten M12x160 (63) om het linkerpedaal (10) en het rechterpedaal (11) op de hoofdframegroep (1) te monteren. Pas de spanning van het linker- en rechterpedaal naar wens aan.

Gebruik de multifunctionele sleutel (73) om 2 zeskantbouten M12x35 (64) op de hoofdframegroep (1) te monteren en vast te zetten.

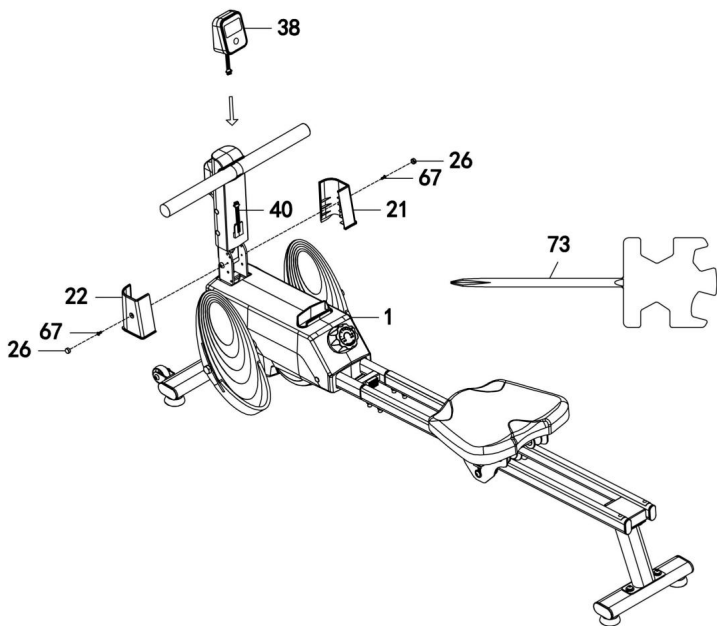


STAP 4

Zoals afgebeeld in de afbeelding gebruikt u de multifunctionele sleutel (73) en 2 kruiskopschroeven M4x10 (67) om de rechter en linker kettingdekselbekleding (21, 22) op de hoofdframegroep (1) te monteren en vast te zetten.

Plaats de 2 pluggen (26) in de schroefpenen van de rechter en linker kettingkastbekleding (21, 22).

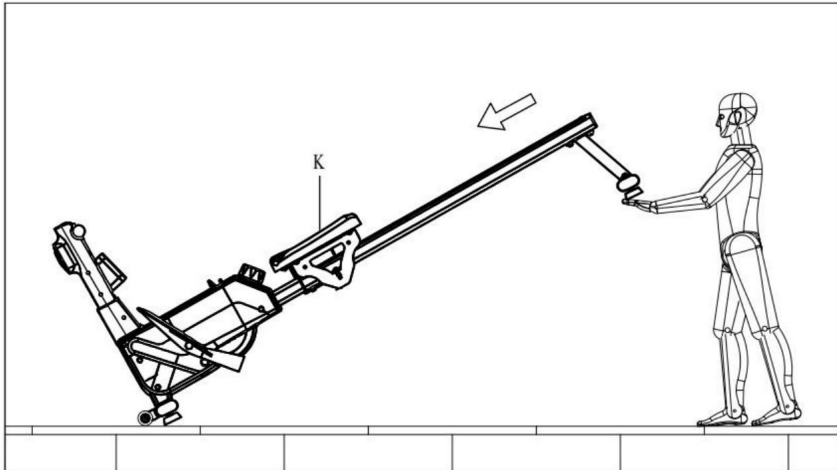
Sluit de signaaldraad van de sensor (40) op de hoofdframegroep (1) aan op de signaaldraad van het elektronische horloge (38). Stop de blootliggende signaaldraad in het elektronische horloge (38) en plaats het elektronische horloge (38) in de hoofdframegroep (1). Zorg ervoor dat deze goed vastzit.



Let op: Zorg ervoor dat u alle bouten goed vastdraait nadat u hebt gecontroleerd of de installatie is voltooid volgens bovenstaande vereisten. Pas nadat u hebt gecontroleerd of er niets is weggelaten, mag u de apparatuur gebruiken.

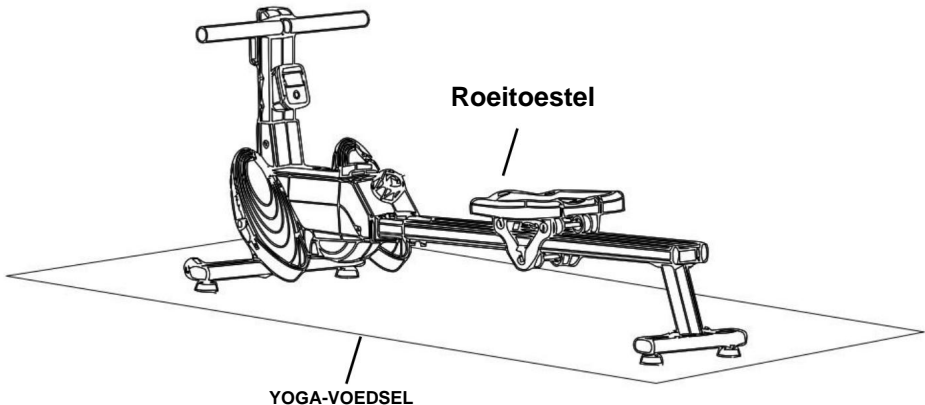
Productmobiliteit

Wanneer het product verplaatst moet worden, verplaatst u eerst het zitkussencomponent (K) naar de voorkant (om te voorkomen dat het zitkussencomponent snel valt en het product beschadigt wanneer het is opgevouwen). Til het uiteinde van de geleiderail op en het product kan naar de gewenste positie worden verplaatst.



Plaatsingssuggestie Om te

voorkomen dat het product tijdens de training wegglijdt, wordt aanbevolen om een laag yogamat onder het product te leggen (yogamat dient u zelf aan te schaffen) voor betere resultaten.

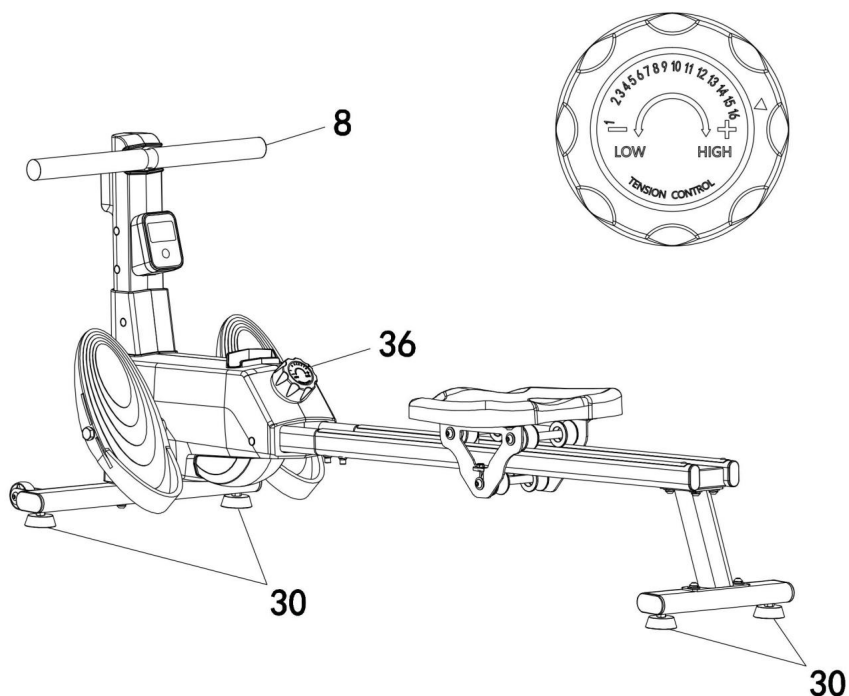


GEBRUIKSAANWIJZING

1. De weerstand aanpassen (36)

Om de weerstand te vergroten, draait u met de klok mee.

Om de weerstand te verminderen, draait u tegen de klok in.

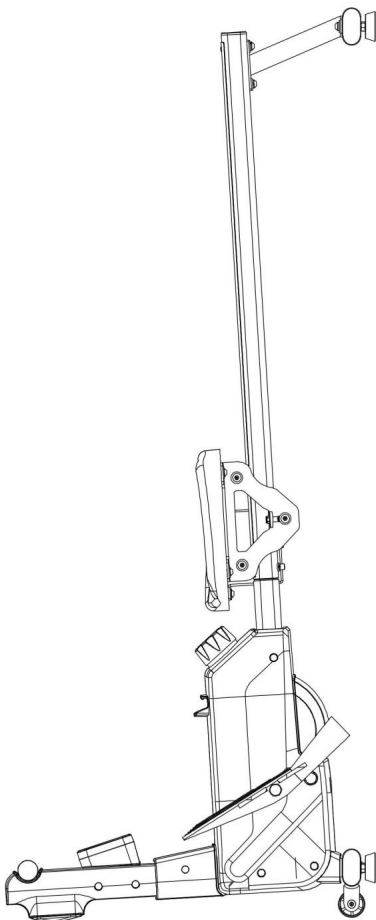


2. De stelvoeten afstellen: Draai de voetkussentjes (30) met de klok mee of tegen de klok in om de roeimachine waterpas te zetten als deze uit balans is.

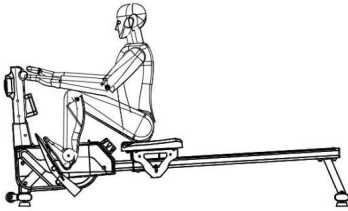
3. Zitpositie: Ga tijdens het sporten op het kussen zitten, maak de voet vast banden, en pak het stuur (8) stevig vast.

OPSLAGGIDS

Wanneer u het product niet gebruikt, kunt u ruimte besparen door het rechtop op te bergen.

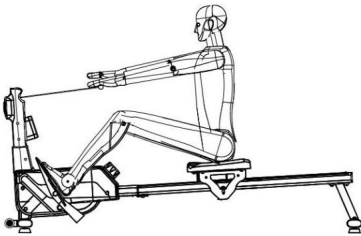


TRAININGSRICHTLIJNEN



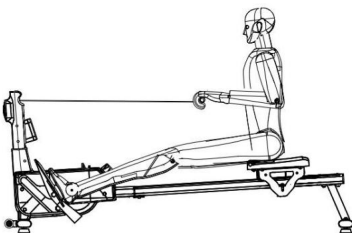
Uitgangspositie

Strek uw armen naar voren, ontspan uw schouders, til uw hoofd op, kijk vooruit met uw ogen en druk uw voeten en kuiten verticaal samen.



Glijproces

Pak je armen vast met je handen, behoud de juiste houding en hoek van je lichaam, open langzaam je benen en klim met je benen naar voren

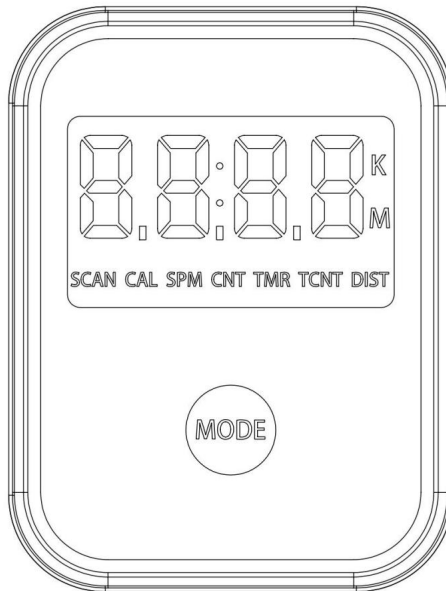


Terugkeerpositie

Strek uw benen naar voren, trek de handgreep naar uw borst, ontspan uw schouders en kijk vooruit.

Nadat u het roeien een aantal keer heeft beoefend en de juiste roeihouding en het ritme van de roeibewegingen onder de knie heeft, zal deze techniek gemakkelijker zijn dan gewoon roeien. U zult dan ook snel de voordelen van roeitraining op een roeimachine ervaren.

INSTRUCTIES VAN DE MONITOR



FUNCTIONELE KNOPPEN

MODE Tik eenmaal op de MODE-knop om te schakelen tussen verschillende functies.

Reset Reset-functie: Houd de MODE-knop 3 seconden ingedrukt om te resetten trainingsgegevens (behalve Totaal Aantal TCNT).

FUNCTIE EN WERKINGEN

1.SCAN

In de scanmodus worden 6 statussen weergegeven: tijd, calorieën, frequentie, afstand en totale frequentie.

2.CAL

Meet de tijdens de training opgebouwde calorieën vanaf het begin tot het einde Bereik: 0,0-999,9 kcal.

3.SPM

Tik op MODE totdat "SPM" verschijnt; het horloge geeft de trainingsfrequentie weer (keer per minuut).

4.CNT

Tik op MODE totdat "CNT" verschijnt; het horloge geeft het huidige sessieaantal weer.

5.TMR

Tik op MODE totdat "TMR" verschijnt; het horloge toont de opgebouwde training tijd.

6.TCNT

Druk op MODE totdat "TCNT" verschijnt; het horloge geeft het totale aantal oefeningen weer.

7.VERD

Tik op MODE totdat "DIST" verschijnt; het horloge geeft de totale afstand weer.

Opmerkingen: Het horloge schakelt automatisch uit na 3 minuten inactiviteit, waardoor alle gegevens worden opgeslagen.
gegevens.

Druk op MODE om opnieuw te starten of met trainen te beginnen.

Als het scherm donker is, vervang dan onmiddellijk de batterijen.

Functionele reikwijdte	CAL	0~9999
	SPM	0~999
	CNT	0-9999
	TMR	0:00~99:59
	TCNT	0~9999
	DIST	0~9999
batterij	2 x 1,5V AAA-batterijen	
Werktemperatuurbereik	0~+40(32~104)	
Opslagtemperatuurbereik	-10~+60(14~168)	

BLUETOOTH-APPVERBINDING

Bluetooth APP-verbinding

1. Volg de instructies in de Bluetooth-app om verbinding te maken en te gebruiken.

1.1 Bluetooth-verbinding met Kinomap APP FTMS gratis.

1.2 Downloadlink: Installeer QR-codescansoftware op het systeem en

Direct downloaden door de QR-code te scannen.



Downloaden en gebruiken van KINOMAP

1. Om de Kinomap-app te downloaden, scant u de QR-code of zoekt u naar "Kinomap" in de Apple App Store of Google Play Store.

2. Open de Kinomap-app. Meld u aan of registreer.

3. Selecteer de optie FTMS in de Kinomap-app. Deze is gratis.

4. Selecteer H-188-01-XXXX op de FTMS-interface.

5. Begin met trainen en probeer verschillende trainingsmethoden.

OEFENGIDS

LET OP:

Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. belangrijk, vooral als u ouder bent dan 45 jaar of als u mensen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.

De pulssensoren zijn geen medische hulpmiddelen. Verschillende factoren, waaronder de De beweging van de gebruiker kan de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. Pulssensoren zijn uitsluitend bedoeld als hulpmiddel bij het bepalen van de hartslag. koerstrends in het algemeen.

Sporten is een geweldige manier om uw gewicht onder controle te houden, uw conditie te verbeteren en de effecten van veroudering en stress verminderen.

De sleutel tot succes is om van bewegen een regelmatig en plezierig onderdeel van je leven te maken. je dagelijkse leven.

De conditie van uw hart en longen en hoe efficiënt ze zijn in

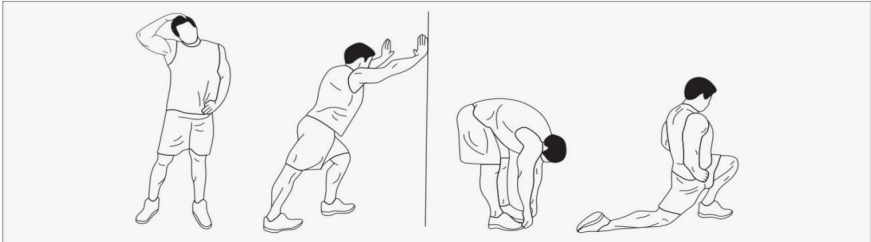
Het leveren van zuurstof via uw bloed aan uw spieren is een belangrijke factor om je conditie. Je spieren gebruiken deze zuurstof om voldoende energie te leveren voor dagelijkse activiteit. Dit wordt aerobe activiteit genoemd. Als je fit bent, zal je hart...

Je hoeft niet zo hard te werken. Je pompt veel minder keren per minuut, waardoor je hart minder snel slijt.

Zoals u ziet: hoe fitter u bent, hoe gezonder en beter u zich voelt.

OPWARMEN:

Begin elke training met 5 tot 10 minuten rekken en wat lichte oefeningen. oefeningen. Een goede warming-up verhoogt je lichaamstemperatuur, hartslag en de bloedsomloop ter voorbereiding op het sporten. Begin rustig met sporten. Verhoog na de warming-up de intensiteit naar het door u gewenste trainingsprogramma. Zorg ervoor dat je de intensiteit behoudt voor maximale prestaties. Adem Regelmatig en intensief bewegen terwijl u sport.

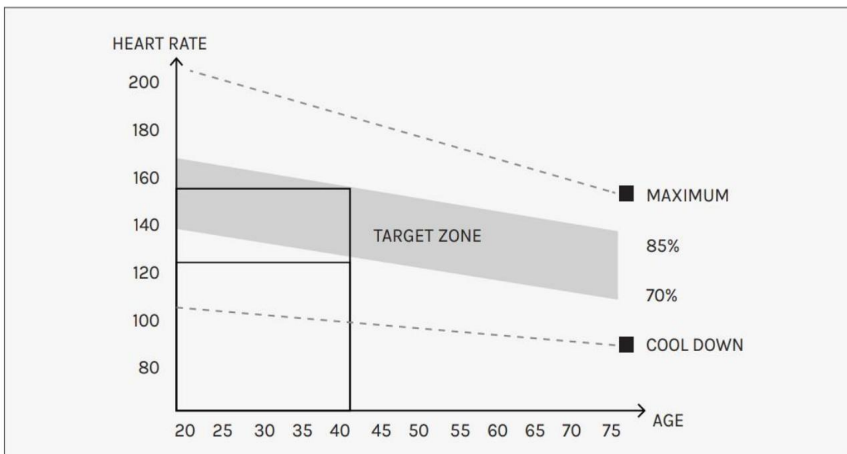


AFKOELEN:

Sluit elke training af met een lichte jog of wandeling van minimaal 1 minuut. Doe 5 tot 10 minuten rek- en strekoefeningen om af te koelen. Dit zal de verbeterd de flexibiliteit van uw spieren en helpt problemen na het sporten te voorkomen.

RICHTLIJNEN VOOR TRAININGEN:

Dit is hoe uw hartslag zich zou moeten gedragen tijdens een algemene fitnessoefening. Vergeet niet om een paar minuten op te warmen en af te koelen.



Spierversterking: Als u

dit product wilt gebruiken om uw spieren te versterken, moet u de weerstand tijdens de training zeer hoog instellen, zodat u het effect van spierversterking kunt bereiken door de trainingsintensiteit in een kortere tijd te verhogen. Als u fitnessdoelen wilt bereiken en tegelijkertijd uw spieren wilt versterken, moet u alternatieve trainingsmethoden gebruiken. Doe eerst een warming-up en doe daarna regelmatige oefeningen. Verhoog de trainingsintensiteit tegen het einde van de trainingsperiode om de beenweerstand te verhogen. Het is echter belangrijk om de trainingssnelheid te verlagen en tegelijkertijd de intensiteit te verhogen om de hartslag binnen het streefbereik te houden. Doe na de training opruimactiviteiten.

Afslanken:

Om gewichtsverlies te bereiken, ligt de sleutel in de duur en intensiteit van de training. Hoe hoger de intensiteit van de training, hoe langer de training duurt en hoe meer calorieën er worden verbrand, wat het gewichtsverlieseffect oplevert. Fitnesseffecten en het verbeteren van de fysieke conditie door middel van training zijn ook mogelijk. Tijdens het trainingsproces kunnen passende oefeningen worden gedaan, afgestemd op verschillende behoeften.

Nee.	Naam	Aantal	Nr.	Naam	Aantal
1	Gelast onderdeel van de Hoofdframe	1	24	Linker ondersteuningsframe afwerking	1
2	Gelast onderdeel van de Voorste voetbuis	1	25	Bufferpad	1
3	Gelast onderdeel van de Schuifrail	1	26	Gatplug	17
4	Achtervoetbuis	1	27	Ovale buisplug 20*40	2
5	Gelast onderdeel van de Rolondersteuning	1	28	Ovale buisplug 30*60	4
6	Gelast onderdeel van de achterkant Voetbuisverbinding	1	29	Riem PJ5 Groef/227	1
7	Gelast onderdeel van de stoel Kussenverbinding	1	30	Verstelbare voetpad	4
8	Leuning	1	31	Leuningbuisplug	2
9	Aluminium strip van de glijrail	2	32	Bandrol	2
10	Linkerpedaal	1	33	Rol	2
11	Rechterpedaal	1	34	Zitkussen Roller	6
12	Webbing rolbus	2	35	Scheurbestendig	2
13	Zitkussen Rolhoes	6	36	Snelheidsregelaar	1
14	Zitkussenrolas	3	37	Bufferpad	2
15	Zitkussen	1	38	Elektronisch horloge	1
16	Binnenmagnetisch vliegwiel	1	39	Dubbelzijdige drukknoopsluiting 1	
17	Webbing wiel	1	40	Sensor	1
18	Rechter kettingkast	1	41	Verzonken kop zeskant Inbusschroef	1
19	Linker kettingkast	1	42	Verzonken kop zeskant Inbusschroef	2
20	Onderkant van de kettingkast	1	43	Verzonken kop zeskant Inbusschroef	6
21	Rechter kettingdeksel trim	1	44	Verzonken kop zeskant Inbusschroef	12
22	Linker kettingdeksel trim	1	45	Buitenzeskantschroef	2
23	Rechter ondersteuningsframe trim	1	46	Par Head Zelfborende Schroef 14	

Nee.	Naam	Aantal	Nr.	Naam	Aantal
47	Pan Head Zelfborende Schroef 1		61	Achterste krik Schroef M6*30	2
48	Kruisverzonken pankop Zelftappende schroef	6	62	Achterste krikplaat	2
49	Borgmoer M8	3	63	Buitenzeskantschroef M12*160	2
50	Borgmoer M6	5	64	Buitenzeskantschroef M12*135	2
51	Flensmoer M101.08	3	65	Verzonken kop zeskant Inbusschroef M8*45	2
52	Zeskantmoer M101.06	2	66	Zeskantige inbusdop Schroef M6*12	4
53	Zeskantmoer M81.256	4	67	Paraplukop kruisschroef M4*10	2
54	Vlakke ring y8	23	68	Vlakke ring (boogvormig) y6	4
55	Vlakke ring y6	2	69	Veerring y8	9
56	Vlakke ring y5	2	70	Veerring 46	4
57	Lager 6000RS	4	71	Paraplukop kruisschroef M5*20	1
58	Cir-clip y10	4	72	Vlakke ring y5	1
59	Golftring y10	4	73	Multifunctionele sleutel	1
60	Blindlinknagel y4.8*9	2	74	Inbussleutel nr. 5	1

Fabrikant: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adres:**

Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Geïmporteerd naar AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW
2122 Australië

Geïmporteerd naar de VS: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place,
Rancho Cucamonga, CA 91730



YH CONSULTING LIMITED. T.a.v. YH Consulting Limited
Kantoor 147, Centurion House, London Road, Staines-
upon-Thames, Surrey, TW18 4AX



E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Roddmaskin

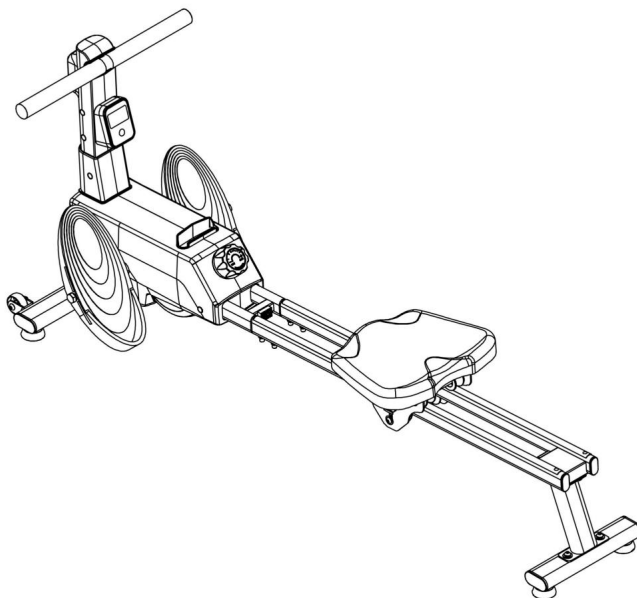
MODELL: H-188-01

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Roddmaskin

MODELL: H-188-01



Detta är originalinstruktionerna, vänligen läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten. VEVOR förbehåller sig en tydlig tolkning av vår användarmanual. Produktens utseende ska vara beroende av den produkt du mottagit. Vi ber om ursäkt för att vi inte kommer att informera dig igen om det finns några teknik- eller programuppdateringar för vår produkt.



Varning – För att minska risken för skador måste användaren läsa instruktionerna. manualen noggrant.

FCC-information (innehåller FCC-ID: 2A6QWMMR-BLE001)

WARNING: Ändringar eller modifieringar som inte uttryckligen godkänts av den part som ansvarar för efterlevnaden kan upphäva användarens rätt att kör utrustningen!

Denna enhet uppfyller del 15 av FCC-reglerna. Användningen är med förbehåll för följande två villkor:

- 1) Denna produkt kan orsaka skadliga störningar.
- 2) Denna produkt måste acceptera alla mottagna störningar, inklusive störningar som kan orsaka oönskad drift.

WARNING: Ändringar eller modifieringar av denna produkt som inte uttryckligen godkänt av den part som ansvarar för efterlevnaden kan ogiltigförklara användarens behörighet att använda produkten.

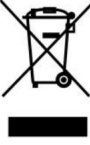
Obs: Denna produkt har testats och befunnits uppfylla gränserna för en digital enhet av klass B enligt del 15 i FCC-reglerna. Dessa gränser är utformade för att ge rimligt skydd mot skadlig störning i en bostadsinstallation.

Denna produkt genererar, använder och kan utstråla radiofrekvensenergi, och om den inte installeras och används i enlighet med instruktionerna kan den orsaka skadliga störningar i radiokommunikation. Det finns dock ingen garanti för att störningar inte kommer att uppstå i en viss installation.

Om denna produkt orsakar skadliga störningar på radio eller TV mottagning, vilket kan avgöras genom att stänga av och slå på produkten, användaren uppmanas att försöka korrigera störningen med en eller flera av följande åtgärder.

- Rikta om eller flytta mottagarantennen.
- Öka avståndet mellan produkten och mottagaren.
- Anslut produkten till ett uttag på en annan krets än den som mottagaren är ansluten till.
- Kontakta återförsäljaren eller en erfaren radio-/TV-tekniker för bistånd.



	<p>KORREKT AVFALLSHANTERING</p> <p>Denna produkt omfattas av bestämmelserna i EU-direktiv 2012/19/EG. Symbolen som visar en överstruken soptunna indikerar att produkten kräver separat sophämtning inom Europeiska unionen. Detta gäller produkten och alla tillbehör som är märkta med denna symbol. Produkter som är märkta som sådana kanske inte är</p> <p>kasseras med vanligt hushållsavfall, utan måste lämnas till en återvinningscentral insamlingsplats för återvinning av elektriska och elektroniska apparater</p>
--	--

VIKTIG INSPEKTION VID UPPACKNING

Varje roddmaskin genomgår strikta fabrikstester innan den lämnar fabriken.

Efter att du öppnat förpackningen, vänligen utför följande inspektionssteg: 1. Om

produkten är skadad; 2. Överensstämmer produktmodellen med din beställning; Om du hittar några brister eller skador, vänligen kontakta din leverantör så snart som möjligt.

VIKTIGA SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Förvara denna manual på ett säkert ställe för framtida bruk.

1. Det är mycket viktigt att läsa bruksanvisningen noggrant innan du monterar och använder träningsutrustningen. Endast med korrekt installation, underhåll och användning av träningsutrustningen kan säker och effektiv träning uppnås, och det är viktigt att se till att alla användare är bekanta med alla varningar och försiktighetsåtgärder för träningsutrustningen.

2. Innan träningsutrustningen används bör användaren rådfråga en läkare om sitt fysiska tillstånd för att förhindra säkerhetsolyckor under träningsprocessen, så att träningen inte kan utföras normalt. Om användaren genomgår behandling för ett medicinskt tillstånd som

som hjärta, blodtryck, kolesterol etc. är det viktigt att rådfråga en läkare före utbildningen.

3. Var alltid uppmärksam på din kropps kondition när du tränar, Felaktiga träningsmetoder kan påverka din hälsa. Om du har följande obehagssymtom (inklusive: huvudvärk, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtslag, andnöd, halo, yrsel och illamående, etc.), vänligen avbryt träningen omedelbart och du måste genomgå en läkarundersökning och bekräftelse i tid, och du måste få en läkares tillstånd innan du kan fortsätta utbildningen.

4. Placera träningsutrustningen på en hård, plan yta med en skyddande lager på golvet eller mattan för att förhindra skador på marken och säkerställa att träningsutrustningens omkrets är minst 0,6 m bred bort från varje hinder.

5. Kontrollera alla bultar och muttrar innan du använder träningsutrustningen. som måste låsas för att säkerställa att de är låsta och säkra att använda.

6. Säker användning av träningsredskapet kan endast säkerställas genom regelbunden reparation och underhåll av de delar som är känsliga för skador, slitage och brott.

7. Det måste säkerställas att enheten används i enlighet med riktlinjerna i bruksanvisningen. När defekta delar upptäcks under montering eller service, eller om onormala ljud hörs under användning, avbryt driften och användningen omedelbart och se till att alla problem åtgärdas. löst innan du fortsätter. Se till att alla problem är lösta innan fortlopande.

8. Var uppmärksam på klädseln när du använder träningsutrustningen, försök att bära enkla kläder, undvik att bära vida kläder, eftersom vida kläder kan fastna i utrustningen. Undvik att bära säckiga kläder eftersom de kan fastna på vissa ställen i utrustningen, vilket förhindrar drift och eventuellt fastnar dig i utrustningen.

9. Denna träningsenhet är inte avsedd för medicinskt bruk.

10. När du lyfter eller flyttar enheten, gör det på ett säkert sätt och, om nödvändigt, med hjälp av korrekta hanteringsmetoder, eller med hjälp av andra, eller med hjälp av en annan person.

11. När du placerar träningsredskapet i upprätt läge, placera det alltid mot en vägg eller framför en fast yta, och placera den alltid på ett säkert ställe placera utom räckhåll för barn för att förhindra skador.
12. Låt inte två eller fler personer använda utrustningen samtidigt tid.
13. Roddmaskinen är ett hastighetsrelaterat träningsredskap.
14. Denna maskin är endast för hemmabruk och den maximala lastkapaciteten för 158 kg.
15. Låt inte två eller fler personer använda utrustningen samtidigt tid.
16. Denna apparat kan användas av barn från 14 år och uppåt. och personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller bristande erfarenhet och kunskap om de har handledts eller instruktioner om säker användning av apparaten och förstå de inblandade farorna.
17. Håll barn och husdjur borta från träningsutrustningen, som är Endast avsedd för vuxna. Barn får inte leka med apparaten. Rengöring och underhåll får inte utföras av barn utan förbehåll för behörighet. tillsyn.
18. När maskinen stannar, vänligen närma dig och fly ur maskinen i riktningen som anges av säkerhetsutgången. Om du vill stiga av denna utrustningen måste du stoppa utrustningen helt.
19. Denna roddmaskin är endast avsedd för konsument- och hemmabruk.

INSTRUKTIONER FÖR SÄKER ANVÄNDNING

Underhåll

1. Rengör dagligen efter användning.
2. Använd en trasa eller icke-slipande skursvamp med tvål och vatten eller någon annan glasrengöringsmedel.
rengöringsmedel.
3. Använd inte mineralsyror, blekmedel eller grova slipmedel.
4. Om handtaget inte kan återgå till ursprungsläget måste skalet öppnas för att justera bandet.

5. Korrekt användning av roddmaskinen för att undvika fel.

VARNING: Utrustningshöljet ska installeras på ett stabilt underlag och korrekt nivellerad.

Försiktighetsåtgärder

Testning och försiktighetsåtgärder före användning.

1. Glidskenor: Innan du sätter dig på roddmaskinen, kontrollera sitshjulen och glidskenorna för smuts och skräp. Små föremål kommer att blockera sitshjulen och glidskenorna och skada deras ytor. Glidskenorna måste inspekteras för skräp. före varje användning och rengörs regelbundet.

2. Fästelement: Rambultarna måste kontrolleras regelbundet för att säkerställa att de är åtdragna. De bör kontrolleras i slutet av den första användningsmånaden och var 12:e månader.

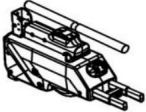
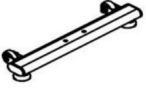











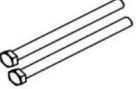
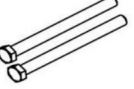

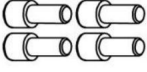




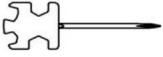

3. När du förvarar din roddmaskin vertikalt, välj en lämplig plats.

4. Välj en plan yta att använda din roddmaskin på för att undvika gungningar och för tidigt slitage.

VARNING: Rådfråga din läkare innan du påbörjar någon övning. För personer över 35 år eller med befintliga hälsoproblem, Det är särskilt viktigt. Läs alla instruktioner innan du använder något utrustning.

INSTALLATIONSSTEG

PART LIST

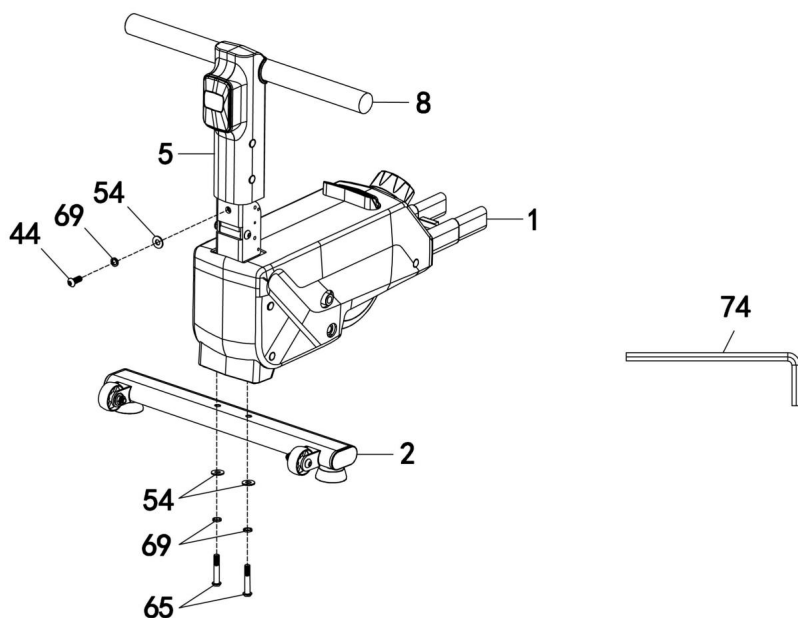
<p>1</p>  <p>Main Frame Group 1set</p>	<p>2</p>  <p>Front Leg Pipe Group 1set</p>	<p>3</p>  <p>Slide Rail Group 1set</p>	<p>4</p>  <p>Rear Leg Pipe Group 1set</p>
<p>6</p>  <p>Rear Leg Pipe Connection Group 1set</p>	<p>7</p>  <p>Seat Assembly 1set</p>	<p>10</p>  <p>Left Pedal 1set</p>	<p>11</p>  <p>Right Pedal 1set</p>
<p>21</p>  <p>Chain Cover Trim Right 1pcs</p>	<p>22</p>  <p>Chain Cover Trim Left 1pcs</p>	<p>26</p>  <p>Plug 2pcs</p>	<p>38</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>
<p>44</p>  <p>Round Head Hex Bolt 7pcs</p>	<p>54</p>  <p>Flat Washer 9pcs</p>	<p>63</p>  <p>Hex Bolt 2pcs</p>	<p>64</p>  <p>Hex Bolt 2pcs</p>
<p>65</p>  <p>Round Head Hex Bolt M8*45 2pcs</p>	<p>66</p>  <p>Cylinder Head Hex Bolt M12*12 4pcs</p>	<p>67</p>  <p>Dome Head Cross Screw M4*10 2pcs</p>	<p>68</p>  <p>Flat Washer (Curved) Ø 6 4pcs</p>
<p>69</p>  <p>Spring Washer Ø 8 8pcs</p>	<p>70</p>  <p>Spring Washer Ø 6 6pcs</p>	<p>73</p>  <p>Multi-function Wrench 1pcs</p>	<p>74</p>  <p>Hex wrench S5 1pcs</p>

STEG 1

Som visas på bilden, använd en sax för att klippa av buntbandet som binder rullstödgruppen (5) och placera sedan handtagsgruppen (8) på motsvarande plats på rullstödgruppen (5).

Ställ upp rullstödgruppen (5) och använd en insexnyckel nr 5 (74), 1 rund sexkantsbult M8×20 (44), 1 fjäderbricka y8 (69) och 1 planbricka y8 (54) för att fästa rullstödgruppen (5) på huvudramgruppen (1).

Använd sexkantsnyckel nr 5 (74), 2 runda sexkantsbultar M8×45 (65), 2 fjäderbrickor y8 (69) och 2 plana brickor y8 (54) för att montera och fästa den främre benrörsgruppen (2) på huvudramgruppen (1).

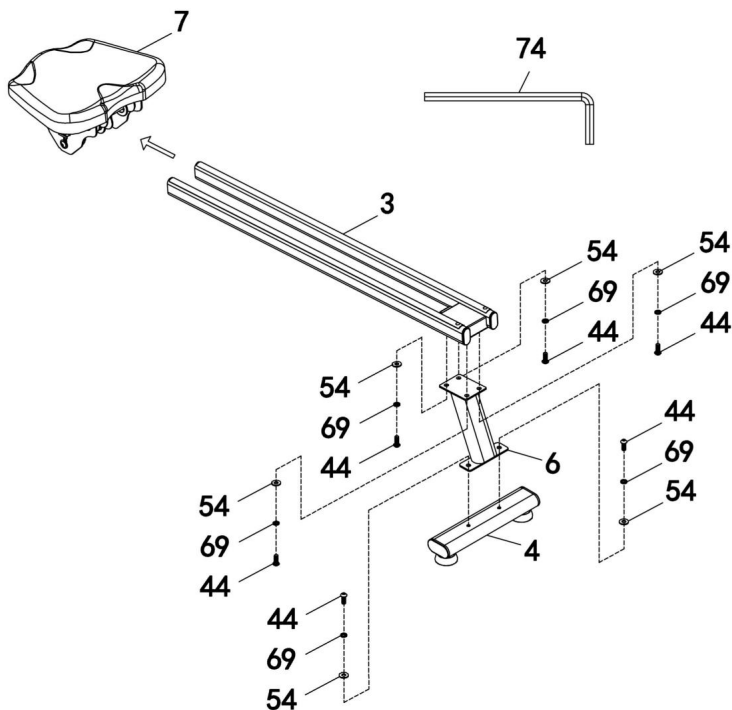


STEG 2

Som visas på bilden, använd sexkantsnyckel #5 (74), 2 runda sexkantsbultar M8x20 (44), 2 fjäderbrickor y8 (69) och 2 plana brickor y8 (54) för att montera och fästa den bakre benrörsanslutningsgruppen (6) på den bakre benrörsgruppen (4).

Använd sexkantsnyckel nr 5 (74), 4 runda sexkantsbultar M8-0 (44), 4 fjäderbrickor y8 (69) och 4 plana brickor y8 (54) för att montera och fästa den bakre benrörsanslutningsgruppen (6) på glidskengruppen (3).

Sätt i glidlistan (3) i rullarna på sitsen (7).

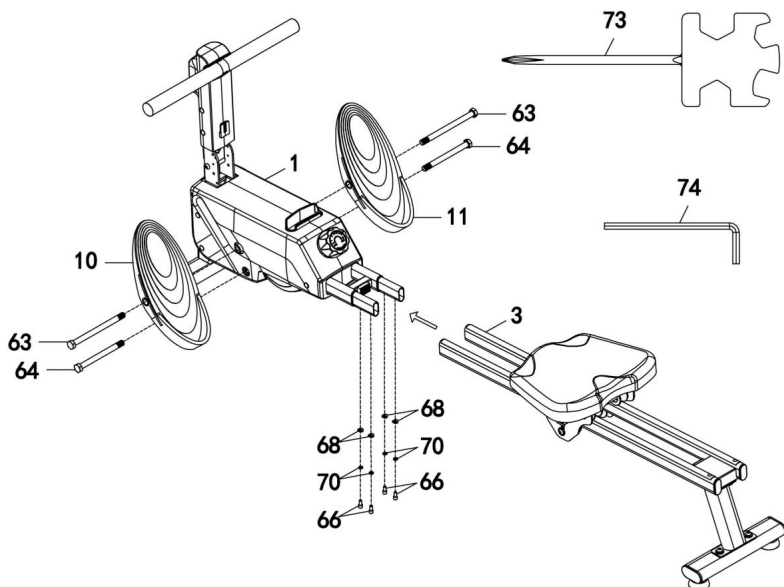


STEG 3

Som visas på bilden, sätt in glidskenskgruppen (3) i huvudramgruppen (1) och använd insexnyckel nr 5 (74), 4 sexkantsbultar för cylinderhuvud M6-2 (66), 4 fjäderbrickor p6 (70) och 4 brickor (böjda) y6 (68) för att fästa den.

Använd multifunktionsnyckeln (73) och 2 insexbultar M12x160 (63) för att montera vänster pedal (10) och höger pedal (11) på huvudramen (1). Justera åtdragningen av vänster och höger pedal så att den passar.

Använd multifunktionsnyckeln (73) för att montera 2 sexkantsbultar M12-35 (64) på huvudramsgruppen (1) och säkra dem.

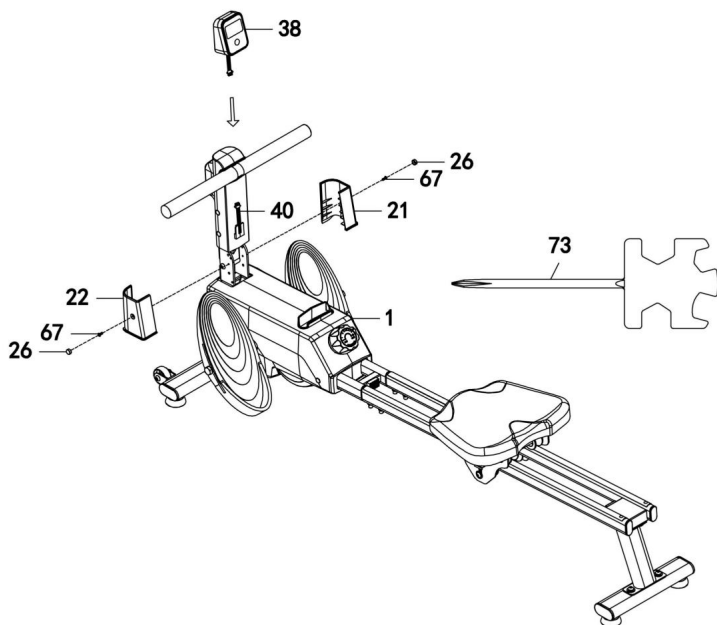


STEG 4

Använd multifunktionsnyckeln (73) och 2 kupolformade kryssskruvar M4x10 (67) för att montera och fästa höger och vänster kedjeskyddslistor (21, 22) på huvudramsgruppen (1), som visas på bilden.

Sätt i de två pluggarna (26) i skruvstiften på höger och vänster kedjeskyddslistor (21, 22).

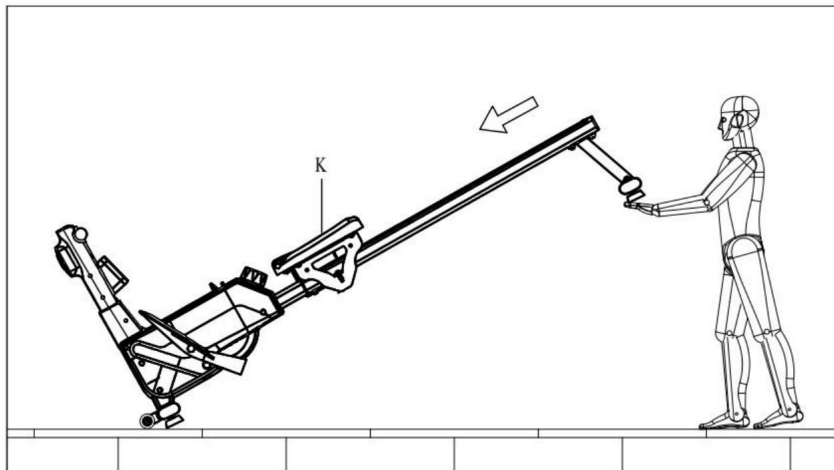
Anslut sensorns (40) signalkabel på huvudramgruppen (1) till den elektroniska klockans (38) signalkabel. Stick in den exponerade signalkabeln i den elektroniska klockan (38) och sätt i den elektroniska klockan (38) i huvudramgruppen (1) och se till att den sitter ordentligt.



Observera: Se till att dra åt alla bultar efter att ha bekräftat att installationen har slutförts i enlighet med ovanstående krav. Först efter att ha kontrollerat att ingenting har utelämnats bör du fortsätta använda utrustningen.

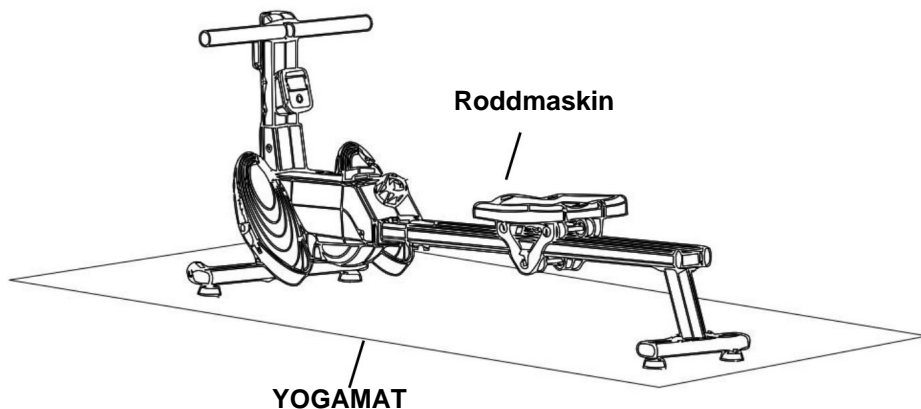
Produktmobilitet

När produkten behöver flyttas, flytta först sittdynans komponent (K) till den främre änden (för att förhindra att sittdynans komponent snabbt faller ner och skadar produkten när den är hopfäld), lyft änden av styrskenan och produkten kan flyttas till önskad position.



Placeringsförslag För att

förhindra att produkten glider under träning rekommenderas det att placera ett lager yogamatta under produkten (yogamatta måste köpas själv) för bättre resultat.

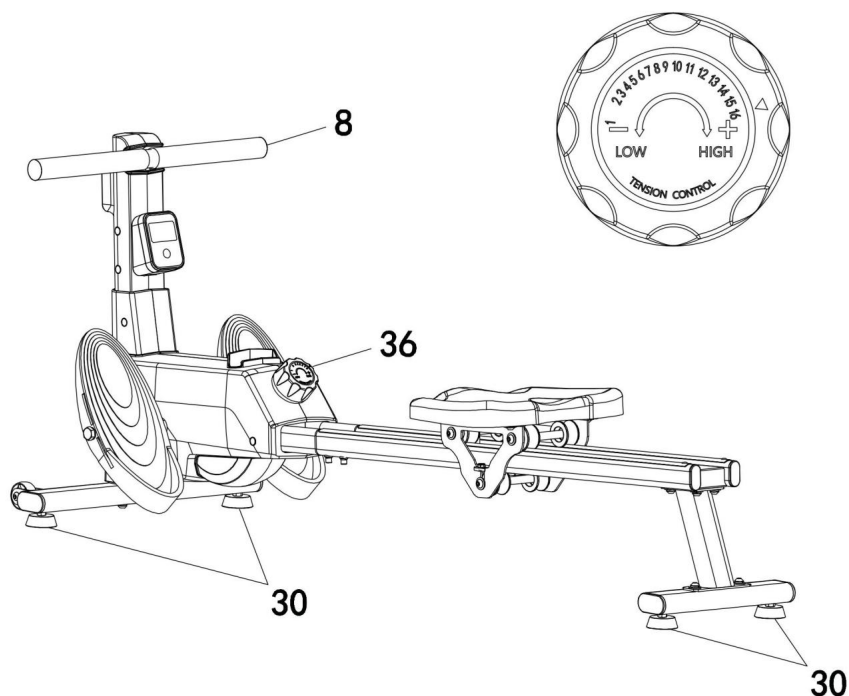


BRUKSANVISNINGAR

1. Justering av motståndet (36)

För att öka motståndet, vrid den medurs.

För att minska motståndet, vrid den moturs.

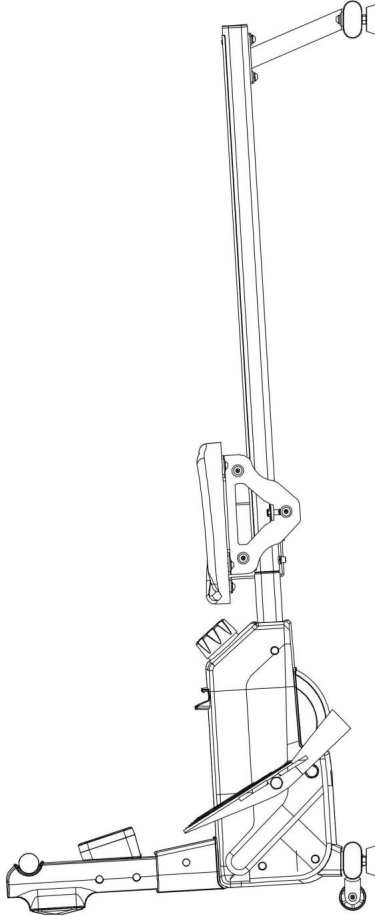


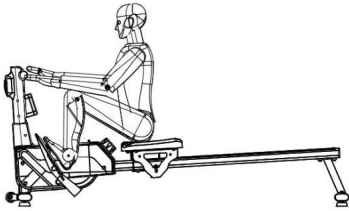
2. Justera nivåföterna: Vrid fotkuddarna (30) medurs eller moturs för att jämna ut roddmaskinen om den är obalanserad.

3. Sittställning: När du tränar, sitt på dynan och spänn foten remmarna och greppa styret (8) ordentligt.

FÖRVARINGSGUIDE

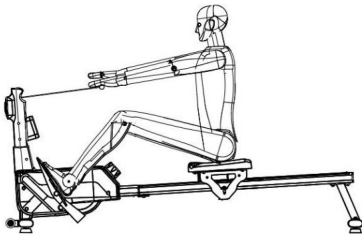
När den inte används kan du spara utrymme genom att förvara produkten i upprätt läge.





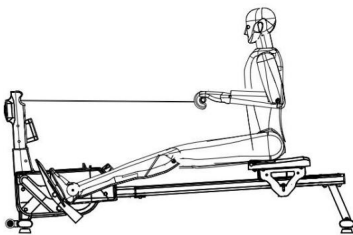
Startposition Sträck

ut armarna framåt, slappna av i axlarna, lyft huvudet, titta framåt med blicken och pressa fötter och vader vertikalt.



Glidande process

Ta tag i armarna med händerna, bibehåll rätt hållning och kroppsvinkel, öppna långsamt benen och klättra framåt med benen

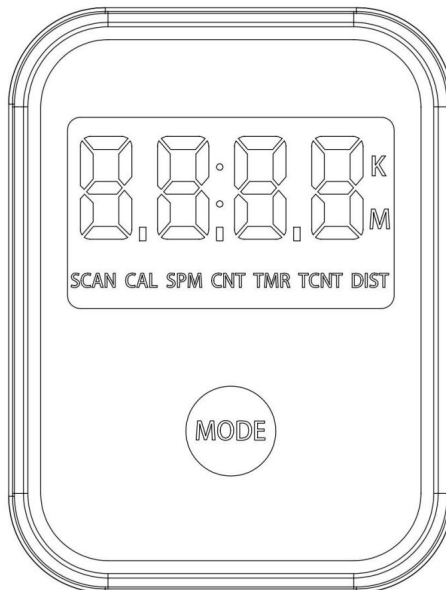


Återgående position

Sträck benen framåt, dra handtaget mot bröstet, slappna av i axlarna och titta framåt.

Efter flera steg av roddövning, där du bemästrar korrekt roddhållning och rytm i roddrörelserna, kommer denna teknik att vara enklare jämfört med vanlig rodd, och du kommer snart att uppleva fördelarna med roddmaskinträning.

INSTRUKTIONER FÖR MONITORN



FUNKTIONSKNAPPAR

LÄGE Tryck på LÄGE-knappen en gång för att växla mellan olika funktioner.

Återställning Återställningsfunktion: Håll MODE-knappen intryckt i 3 sekunder för att återställa träningsdata (förutom Total Count TCNT).

FUNKTION OCH MANÖVER

1.SKANNA

I skanningsläge visar den 6 tillstånd: tid, kalorier, frekvens, distans och total frekvens.

2.KAL

Mät de ackumulerade kalorierna under träningen från början till

Slutintervall: 0,0–999,9 kcal.

3.SPM

Tryck på MODE tills "SPM" visas; klockan visar träningsfrekvensen (gångar per minut).

4.CNT

Tryck på MODE tills "CNT" visas; klockan visar aktuellt antal sessioner.

5.TMR

Tryck på MODE tills "TMR" visas; klockan visar ackumulerad träning tid.

6.TCNT

Tryck på MODE tills "TCNT" visas; klockan visar det totala antalet träningspass.

7.FÖRDELNING

Tryck på MODE tills "DIST" visas; klockan visar ackumulerad distans.

Anmärkningar: Klockan stängs av automatiskt efter 3 minuters inaktivitet och sparar alla data.

Tryck på MODE för att starta om eller börja träna.

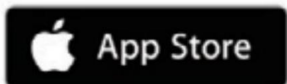
Om displayen är svag, byt batterier omedelbart.

Funktionellt omfattning	KAL	0~9999
	SPM	0~999
	CNT	0-9999
	TMR	0:00~99:59
	TCNT	0~9999
	AVST	0~9999
batteri	2 x 1,5V AAA-batterier	
Arbetstemperaturområde	0~+40 (32~104)	
Förvaringstemperaturintervall	-10~+60 (14~168)	

BLUETOOTH-APPANSLUTNING

Bluetooth APP-anslutning

1. Följ instruktionerna i Bluetooth-appen för att ansluta och använda.
 - 1.1 Bluetooth-anslutning till Kinomap-appen FTMS gratis.
 - 1.2 Nedladdningslänk: Installera programvara för QR-kodsskanning på systemet och ladda ner direkt genom att skanna QR-koden.



Nedladdning och användning av KINOMAP

1. För att ladda ner Kinomap-appen, skanna QR-koden eller sök efter "Kinomap".
i Apple App Store? eller Google Play Store.
2. Öppna Kinomap-appen. Logga in eller registrera dig.
3. Välj alternativet FTMS i Kinomap-appen, vilket är gratis.
4. Välj H-188-01-XXXX på FTMS-gränssnittet.
5. Börja träna och utforska olika träningsmetoder.

OBSERVERA:

Innan du påbörjar något träningsprogram, rådfråga din läkare. Detta är viktigt, särskilt om du är över 45 år eller har redan existerande hälsoproblem.

Pulssensorerna är inte medicintekniska produkter. Olika faktorer, inklusive användarens rörelser kan påverka noggrannheten i pulsmätningarna. pulssensorer är endast avsedda som träningshjälpmedel för att fastställa hjärtfrekvensen rëntetrender i allmänhet.

Träning är ett bra sätt att kontrollera din vikt, förbättra din kondition och minska effekterna av åldrande och stress.

Nyckeln till framgång är att göra träning till en regelbunden och rolig del av din vardag.

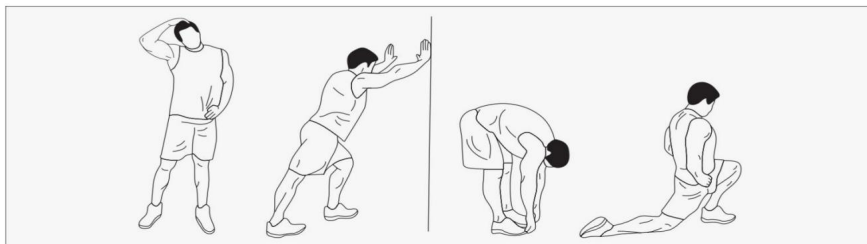
Hjärtats och lungornas tillstånd och hur effektiva de är

Att transportera syre via blodet till musklerna är en viktig faktor för din kondition. Dina muskler använder detta syre för att ge tillräckligt med energi för daglig aktivitet. Detta kallas aerob aktivitet. När du är i form, kommer ditt hjärta att behöver inte arbeta så hårt. Den pumpar mycket färre gånger per minut, vilket minskar slitaget på ditt hjärta.

Så som du kan se, ju mer vältränad du är, desto friskare och piggare kommer du att känna dig.

VÄRMA UPP:

Börja varje träningspass med 5 till 10 minuter stretching och lite lätt övningar. En ordentlig uppvärmning ökar din kroppstemperatur och puls och cirkulation som förberedelse inför träning. Varva ner i träningen. Efter uppvärmningen, öka intensiteten till önskat träningsprogram. Se till att bibehålla din intensitet för maximal prestation. Andas regelbundet och djupt när du tränar.

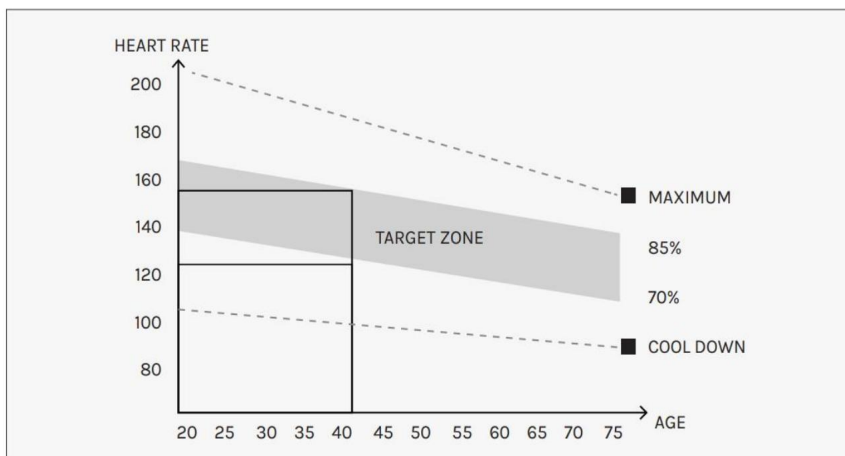


SVALNA:

Avsluta varje träningspass med en lätt joggingtur eller promenad i minst 1 minut. genomför 5 till 10 minuters stretching för att varva ner. Detta kommer att öka flexibiliteten i dina muskler och hjälper till att förebygga problem efter träning.

TRÄNINGSRIKTLINJER:

Så här bör din puls bete sig under allmän konditionsträning. Kom ihåg att värma upp och svalna i några minuter.



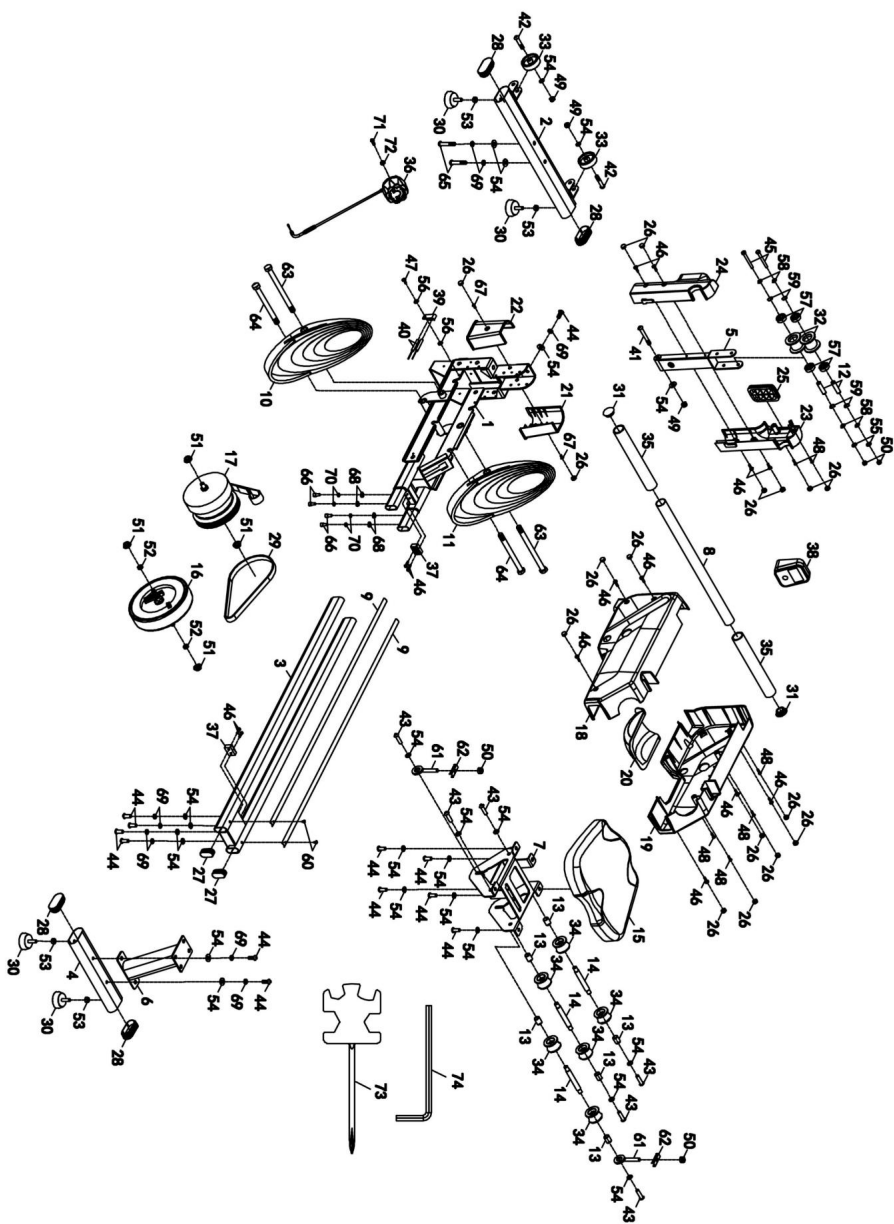
Muskelökning: Om du

vill använda den här produkten för att stärka dina muskler måste du ställa in motståndet mycket högt under träningen, så att du kan uppnå effekten av att stärka dina muskler genom att öka träningsintensiteten på kortare tid. Om du vill uppnå dina träningsmål samtidigt som du stärker dina muskler måste du använda alternativa träningsmetoder. Gör först uppvärmningsaktiviteter och gör sedan regelbundna övningar. Öka träningsintensiteten mot slutet av träningsperioden för att öka benmotståndet. Det är dock viktigt att sänka träningshastigheten samtidigt som du ökar intensiteten för att hålla pulsen inom målintervallet. Gör städaktiviteter efter träningen.

Bantning:

För att uppnå viktnedskningseffekt ligger nyckeln i träningens varaktighet och intensitet. Ju högre träningsintensitet, desto längre tid och desto fler kalorier förbränns, vilket uppnår viktnedskningseffekten. Det är också möjligt att uppnå konditionseffekter och förbättra den fysiska konditionen genom övning. Under träningsprocessen kan lämpliga övningar göras efter olika behov.

SPRÄNGRITNING



Inga.	Namn	Antal	nr.	Namn	Antal
1	Svetsad komponent av Huvudram	1	24	Vänster stödramslit	1
2	Svetsad komponent av Framre fotrör	1	25	Buffertdyna	1
3	Svetsad komponent av Glidskena	1	26	Håplugg	17
4	Bakre fotrör	1	27	Oval rörplugg 20*40	2
5	Svetsad komponent av Rullstöd	1	28	Oval rörplugg 30*60	4
6	Svetsad komponent av baksidan Fotrörsanslutning	1	29	Bälte PJ5 Spår/227	1
7	Svetsad komponent av sätet Kuddeanslutning	1	30	Justerbar fotplatta	4
8	Ledstång	1	31	Ledstångsrörplugg	2
9	Aluminiumlist på glidskenan	2	32	Webbingrulle	2
10	Vänster pedal	1	33	Roller	2
11	Höger pedal	1	34	Sittdynsrulle	6
12	Bussning för bandrullar	2	35	Rivtålig	2
13	Rullhylsa för sittdyna	6	36	Hastighetsregulator	1
14	Sittdynans rullaxel	3	37	Buffertdyna	2
15	Sittdyna	1	38	Elektronisk klocka	1
16	Inre magnetiskt svänghjul	1	39	Dubbelt tryckknappsfäste 1	
17	Webbinghjul	1	40	Sensor	1
18	Höger kedjeskydd	1	41	Försänkt huvud sexkant Insexskruv	1
19	Vänster kedjeskydd	1	42	Försänkt huvud sexkant Insexskruv	2
20	Undersidan av kedjeskyddet	1	43	Försänkt huvud sexkant Insexskruv	6
21	Höger kedjeskyddslist	1	44	Försänkt huvud sexkant Insexskruv	12
22	Vänster kedjeskyddslist	1	45	Utvändig sexkantsskruv	2
23	Höger stödramslit	1	46	självborrande skruv med koniskt huvud	14

Inga.	Namn	Antal	nr.	Namn	Antal
47	Självborrande skruv med koniskt huvud	1	61	Skruv för bakre domkraft M6*30	2
48	Korsförsänkt panhuvud Självgående skruv	6	62	Bakre domkraftsplatta	2
49	Låsmutter M8	3	63	Utvändig sexkantsskruv M12*160	2
50	Låsmutter M6	5	64	Utvändig sexkantsskruv M12*135	2
51	Flänsmutter M101.08	3	65	Försänkt huvud sexkant Insexskruv M8*45	2
52	Sexkantsmutter M101.06	2	66	Sexkantshylsa Skruv M6*12	4
53	Sexkantsmutter M81.256	4	67	Paraplyhuvudets tvärskruv M4*10	2
54	Platt bricka y8	23	68	Platt bricka (bågformad) y6 4	
55	Platt bricka y6	2	69	Fjäderbricka y8	9
56	Platt bricka y5	2	70	Fjäderbricka 46	4
57	Lager 6000RS	4	71	Paraplyhuvudets korsskruv M5*20	1
58	Cirkulärklämma y10	4	72	Platt bricka y5	1
59	Vågbricka y10	4	73	Multifunktionsnyckel	1
60	Blindnit y4,8*9	2	74	Sexkantsnyckel #5	1

Tillverkare: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adress:**

Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importerad till Australien: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW
2122 Australien

Importerad till USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place,
Rancho Cucamonga, CA 91730

Storbritanniens republikaner	
------------------------------	--

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited
Kontor 147, Centurion House, London Road, Staines-
upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EG-representant	
-----------------	--

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.

