

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Rowing Machine

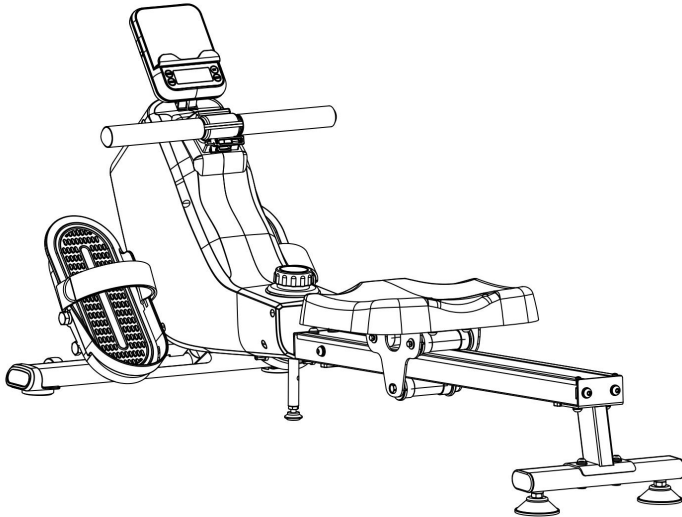
MODEL:JTR107

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Rowing Machine

MODEL:JTR107



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: 2AUIEFS-BLEV3X)

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 the 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 provisions of European Directive 2012/19/EC. The symbol showing a wheellie 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. Whether the product model is 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 can 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 your dress, try to wear simple clothes and avoid wearing wide clothes, because wide clothes may get 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, use 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 is 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 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 the 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, or coarse abrasives.

4. If the handle cannot return to the original position, you need to open the shell to adjust the ribbon.

5. Correct use of the rowing machine to avoid failure.

WARNING: The equipment shall 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.

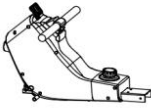




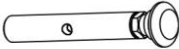


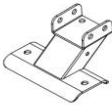



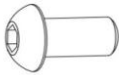











3.When storing your rower vertically, choose a suitable location.

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.

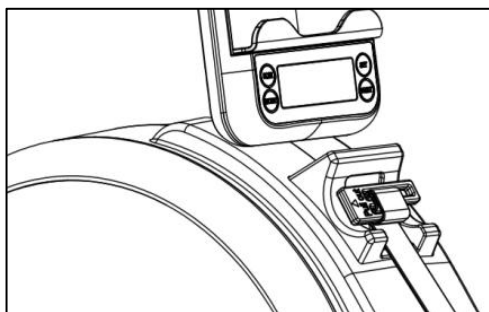
INSTALLATION STEPS

PART LIST

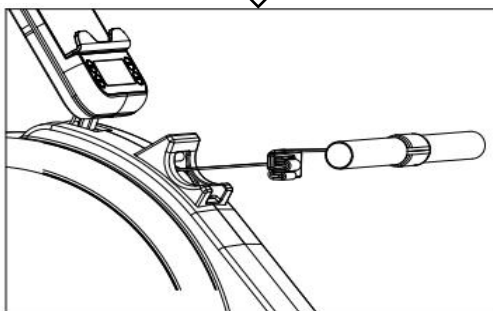
<p>A</p>  <p>Main Frame Component 1set</p>	<p>B</p>  <p>Component 1set</p>	<p>C</p>  <p>Rear Foot Tube Component 1set</p>	<p>D</p>  <p>Sliding Seat Component 1set</p>
<p>E</p>  <p>Sliding Rail Tube Component 1set</p>	<p>F</p>  <p>Supporting Threaded Sleeve 1set</p>	<p>G</p>  <p>Left Pedal 1set</p>	<p>H</p>  <p>Right Pedal 1set</p>
<p>3</p>  <p>Front Foot Support Tube Component 1pcs</p>	<p>5</p>  <p>Rear Foot Support Tube Component 1pcs</p>	<p>14</p>  <p>Flat Washer $\phi 8$ 22pcs (12 of them are already pre installed)</p>	<p>15</p>  <p>Spring Washer $\phi 8$ 22pcs (12 of them are already pre installed)</p>
<p>16</p>  <p>Hexagonal Socket Head Screw M8*16 20pcs</p>	<p>17</p>  <p>Rear Limit Block 1pcs</p>	<p>24</p>  <p>Hexagon Headed Bolt M12*150 4pcs</p>	<p>25</p>  <p>Front Decorative Cover 1pcs</p>
<p>27</p>  <p>Front Limit Block 1pcs</p>	<p>38</p>  <p>Seat Assembly 1set</p>	<p>79</p>  <p>Hexagonal Cap Nut M8 2pcs (Already pre installed)</p>	<p>90</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>
<p>92</p>  <p>Hex wrench (With a crosshead) 5# 1pcs</p>	<p>93</p>  <p>Double Open End Wrench 13#-15# 1pcs</p>	<p>94</p>  <p>Double Open End Wrench 17#-19# 1pcs</p>	<p>95</p>  <p>Hex wrench 5# 1pcs</p>

Before assembly

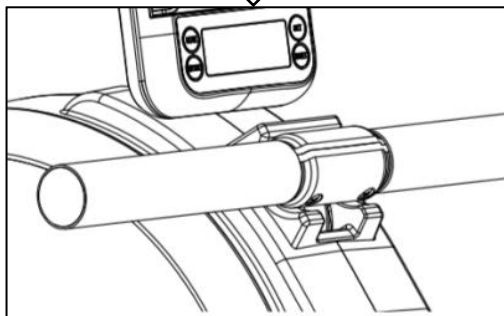
Before installing the machine, remove the webbing buckle: as shown in the figure below, first pull out the webbing, then remove the webbing buckle from the webbing, and finally place the armrest back on the machine.



Original state



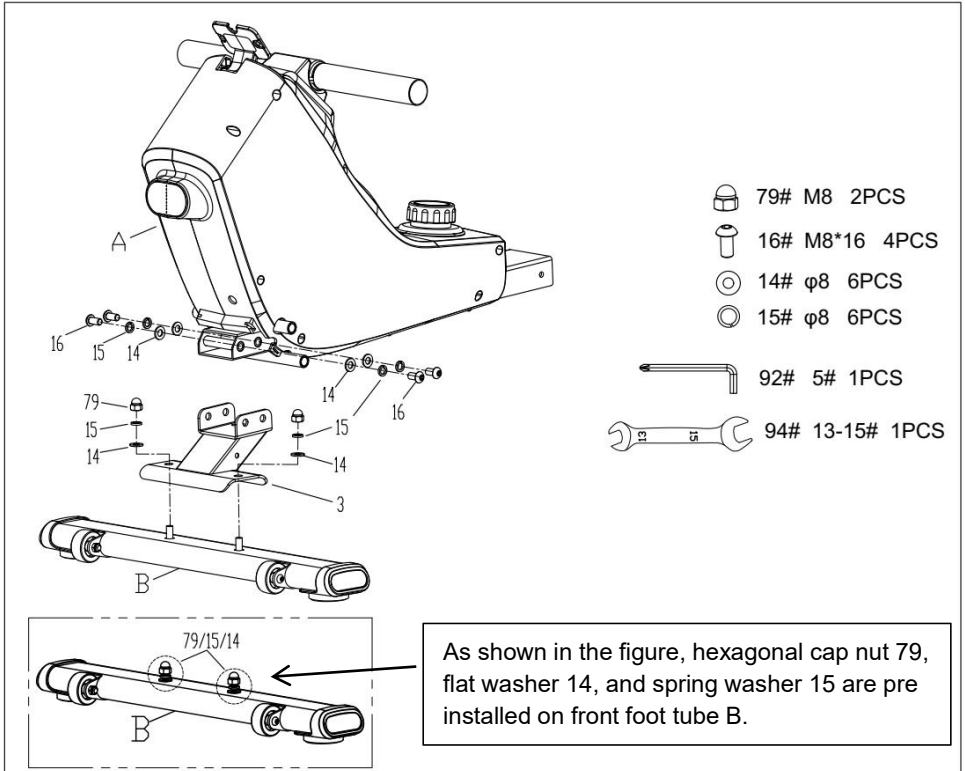
Pull out status: Remove the buckle



Restoration of handrails

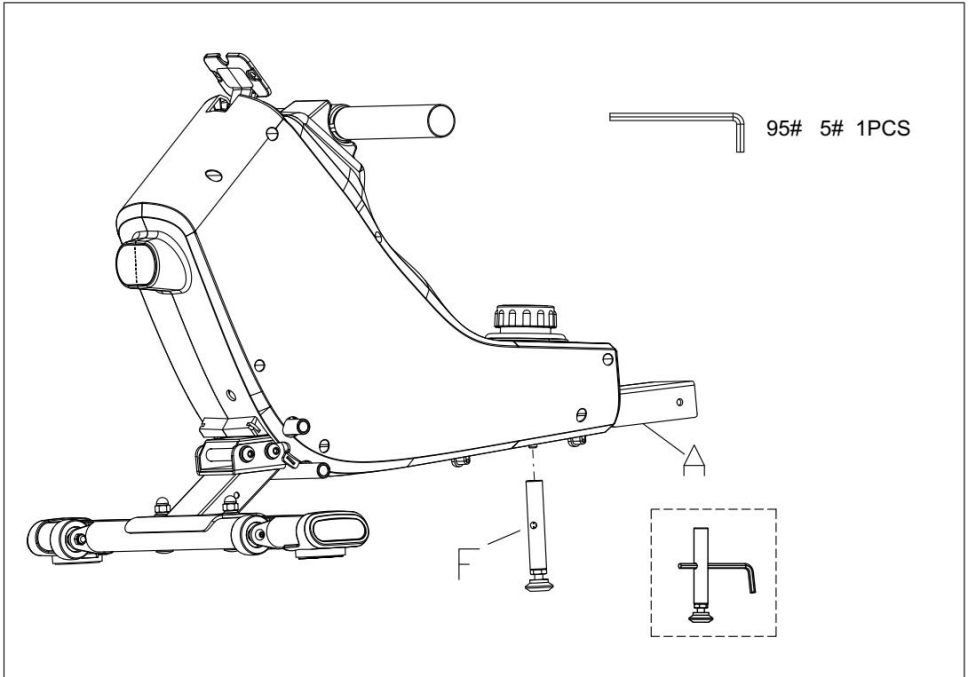
STEP 1

- 1).First, remove the hexagonal cap nut 79, flat washer 14, and spring washer 15 pre-installed on front foot tube B as a backup.
- 2).Place the front foot support tube component 3 on top of the front foot tube B, place one flat washer 14 and one spring washer 15 on the bolt, and tighten with the hexagonal cap nut 79.
- 3).Connect the assembled front foot tube to the main frame component A, and then use four hexagonal socket head screws 16, as well as one flat pad 14 and one spring pad 15, to install and lock the front foot tube.



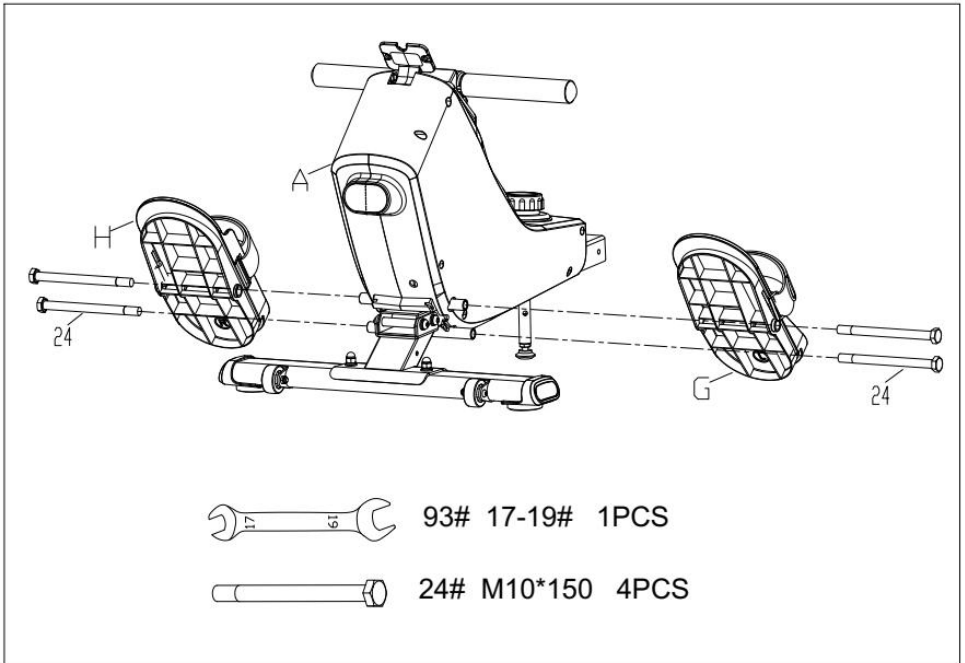
STEP 2

- 1).As shown in the figure, install the main frame supporting threaded sleeve F onto the thread below the main frame component A.
- 2).When approaching the locking, use the hex wrench 95 # to pass through the circular hole of the supporting threaded sleeve F and lock it in place.



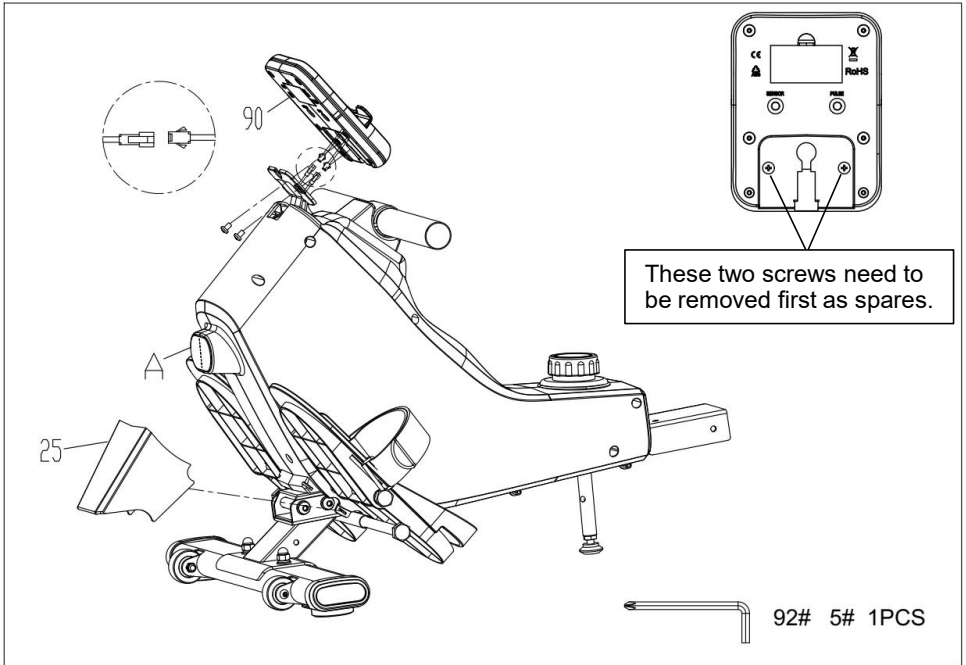
STEP 3

- 1). Thread the outer hexagon-headed bolt 24 through the left pedal G, then install it into the threaded hole of the main frame component A (the bolt should be locked to prevent the foot pedal from rotating freely), and then install another hexagon-headed bolt 24 into the threaded hole below the main frame component A.
- 2). The installation of the right pedal is the same as that of the left pedal.



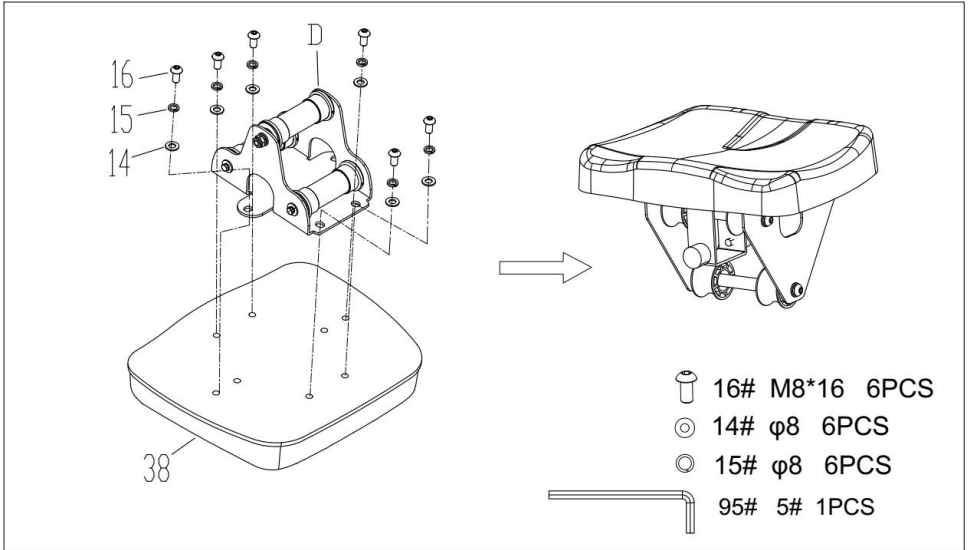
STEP 4

- 1). Install the front decorative cover 25 onto the housing (note: The buckle position should be aligned with the shell and inserted into it)
- 2). Remove the two screws on the back of the electronic watch 90, connect the wires on the back of the electronic watch 90 to the main frame wires, insert the wire ends into the electronic watch case, and finally fix the electronic watch to the electronic watch stand with the removed screws.



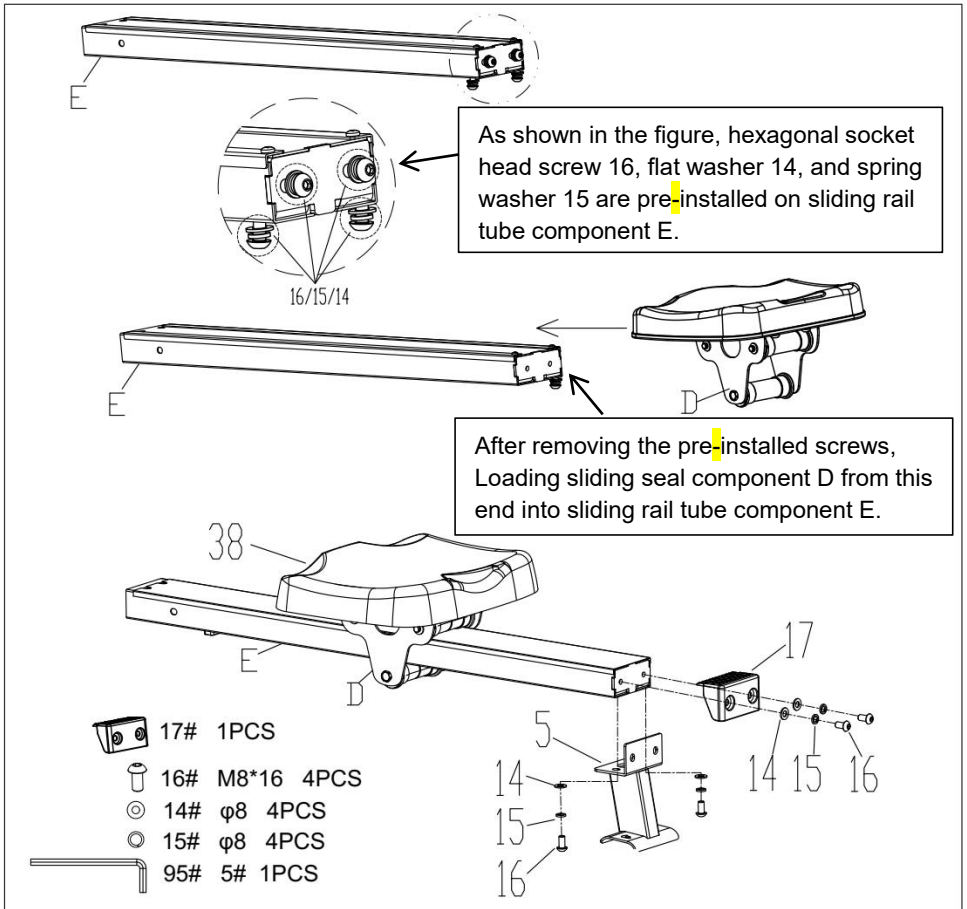
STEP 5

As shown in the figure, place the sliding seat component D on the seat assembly 38, and then use six hexagonal socket head screw bolts 16 to each wear one flat washer 14 and one spring washer 15 to lock the seat cushion.



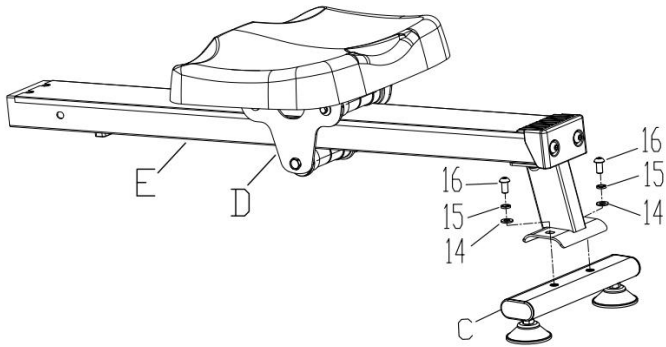
STEP 6

- 1). As shown in the figure, first remove the hexagonal socket head screw 16, flat washer 14, and spring washer 15 pre-installed on the sliding rail tube component E for backup. Then install the sliding seal component D from behind the sliding rail tube component E.
- 2). Connect the rear foot support tube component 5 to the hind foot tube component C, and use two hexagonal socket head screw bolts 16, as well as one flat pad 14 and one spring pad 15, pass through the rear limit block 17, and install the rear foot support tube component 5 to the slide rail assembly for locking.




STEP 7


First, remove the hexagonal socket head screw 16, flat washer 14, and spring washer 15 pre-installed on the rear foot tube component C for backup, then use the removed hexagonal socket head screw bolts 16, flat pad 14, and one spring pad 15 to lock the rear foot tube component C onto the already rear foot support tube component 5.




As shown in the figure, hexagonal socket head screw 16, flat washer 14, and spring washer 15 are pre-installed on rear foot tube component C.

 16# M8*16 2PCS

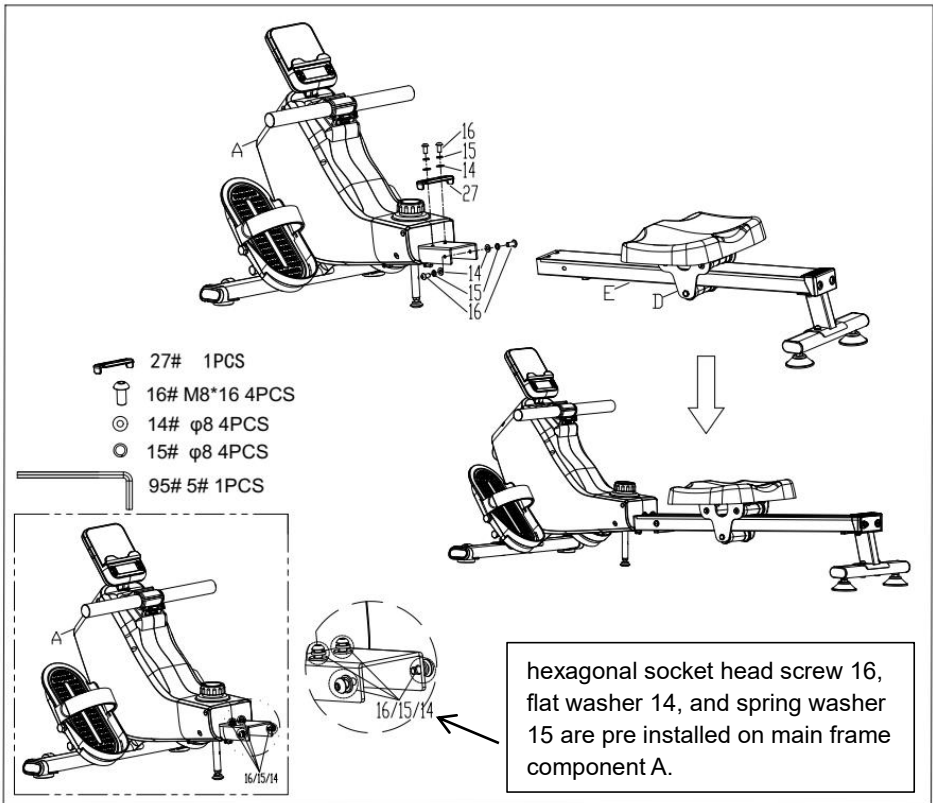
 14# $\varphi 8$ 2PCS

 15# $\varphi 8$ 2PCS

 95# 5# 1PCS

STEP 8

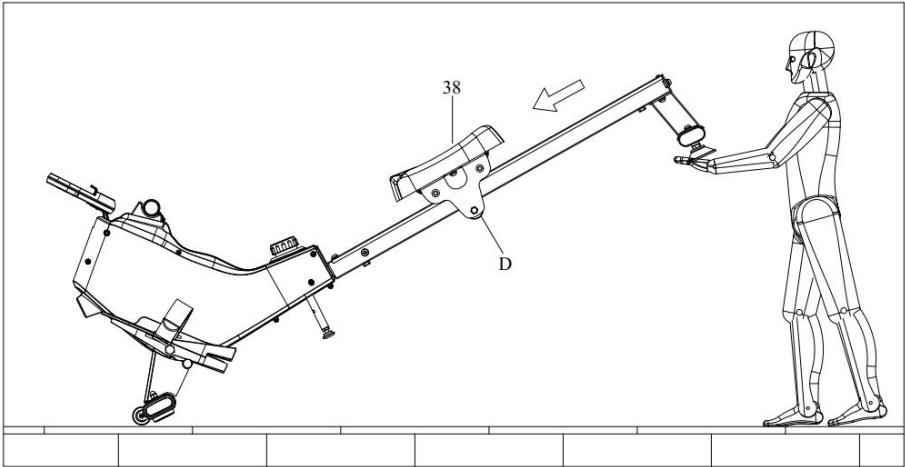
- 1). Remove the hexagonal socket head screw 16, flat washer 14, and spring washer 15 from the main frame component A for backup.
- 2). Install the sliding rail tube component E onto the main frame component A, and thread the two removed hexagonal socket heads screw 16, flat washer 14, and spring washer 15 through the front limit block 27 before locking the sliding rail tube component E. Then use two hexagonal sockets, head screw 16, flat washer 14, and spring washer 15, to lock the sliding rail tube component E on both sides.



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.

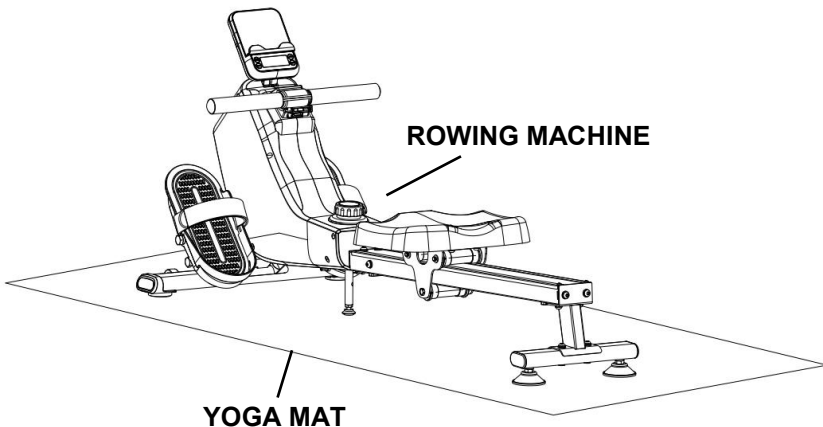
Product mobility

When the product needs to be moved, first move the seat cushion component (38&D) 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.

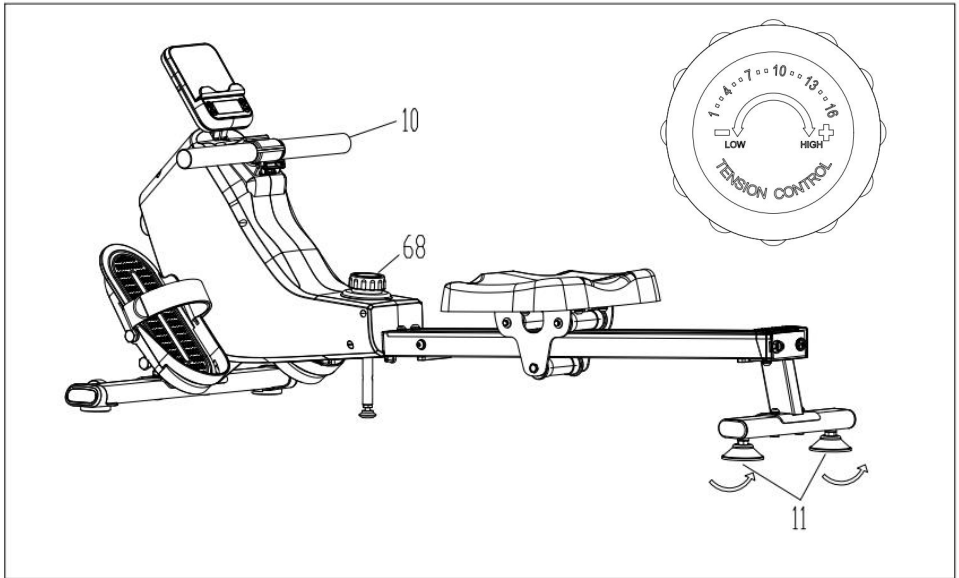


OPERATING INSTRUCTIONS

1. Adjusting the Resistance (68)

To increase resistance, turn it clockwise.

To decrease resistance, turn it counterclockwise.



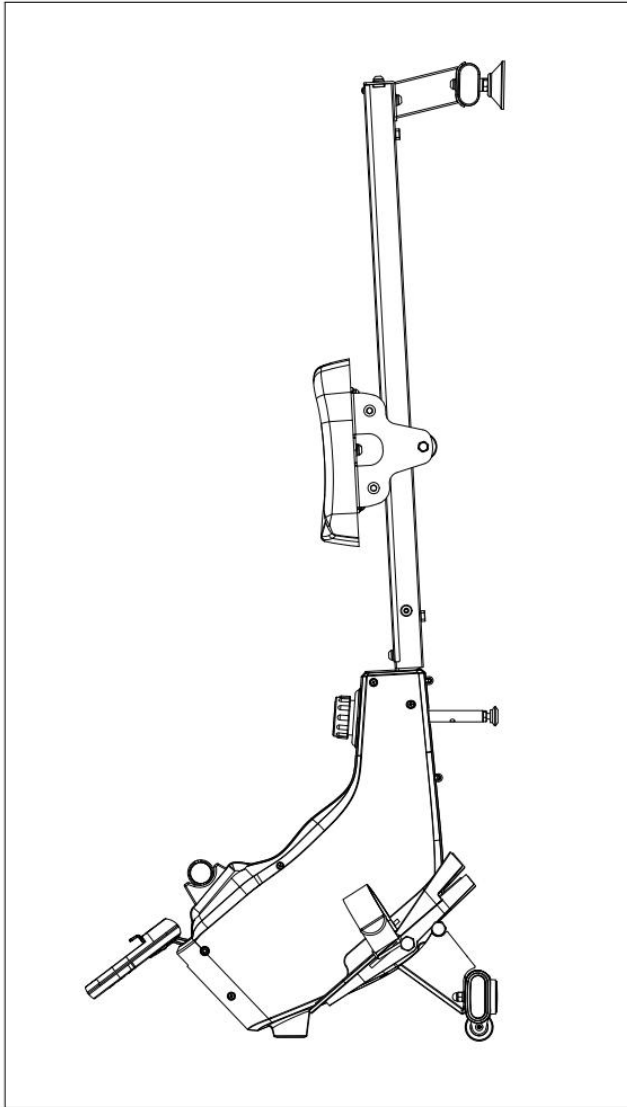
2. Adjusting the Leveling Feet: Turn the foot pads (11) clockwise or counter-clockwise to level the rowing machine if it's unbalanced.

Warning: Do not pull out all the foot pads, as they may detach or loosen the machine. Harm to you or damage to the machine may occur entirely. Ensure that the rowing machine is level and stable before exercise

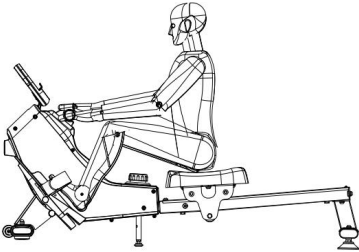
3. Seating Position: When exercising, sit on the cushion, fasten the foot straps, and grip the handlebars (10) firmly.

STORAGE GUIDE

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

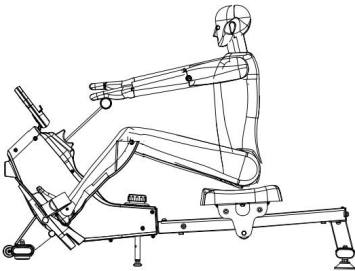


TRAINING GUIDANCE CHART



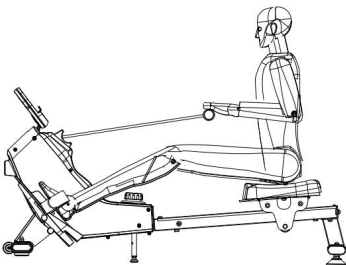
Start position

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.

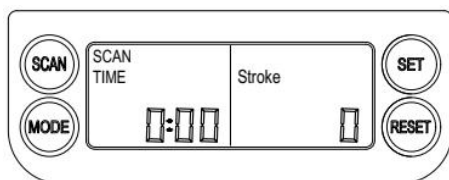
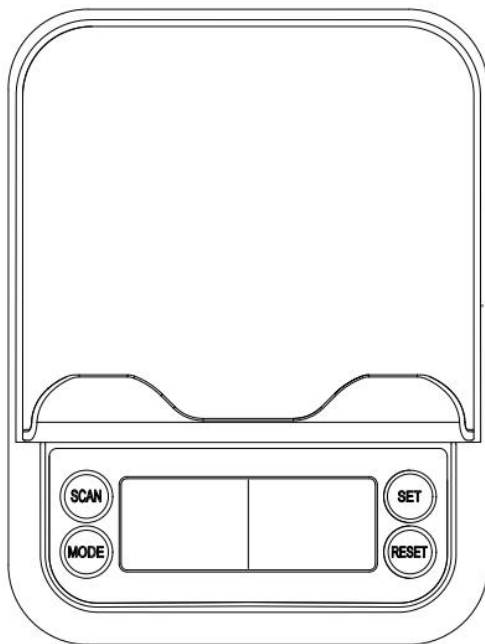


Return position

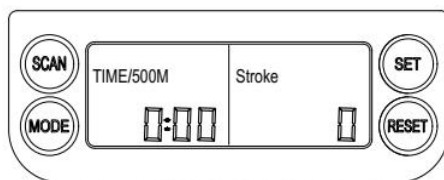
Stretch your legs forward, pull the handle to your chest, relax your shoulders, and look forward.

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.

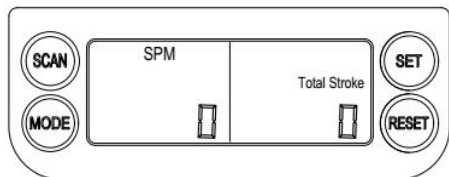
INSTRUCTIONS OF MONITOR



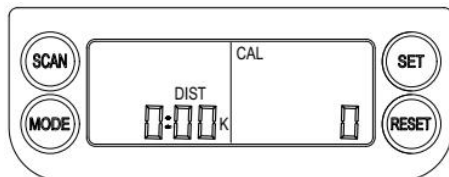
Display Interface 1



Display Interface 2



Display Interface 3



Display Interface 4

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.

FUNCTION DESCRIPTION

1.SCAN

In scanning mode, it displays 6 states: time,stroke,time/500m, frequency, total stroke, distance, calories.

2.TIME

Measure the accumulated time of exercise from start to stop. Range: 0:00'~99:59'.

3.STROKE

The measurement is the number of oars in rowing, with a measurement range of 0-9999 oars.

4.TIME/500M

The displayed time required for rowing 500 meters is within the measurement range of 0:00'~99:59' .

5.SPM

The measurement is the speed of rowing, reflecting the frequency of rowing, with a measurement range of 0-299 paddles per minute.

6.TOTAL STROKE

The measurement is the total number of times the battery has been charged after reinstalling the battery.

7.DIST

Measure the cumulative distance of motion from start to stop. Range: 0.00-999.9 kilometers.

8.CAL

Measure the accumulated calories during exercise from the beginning to the end. Range: 0.0-9999 kcal.

Notes: If the display is dim, replace the batteries promptly.

Functional Scope	SCAN	6s
	TIME	0:00'~99:59'
	STROKE	0~9999
	TIME/500M	0:00'~99:59'
	SPM	0~299
	DIST	0~9999
	CAL	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 is 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 VEVOR JTR107-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 have 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 a great way to control your weight, improve your fitness and reduce the effect of aging and stress.

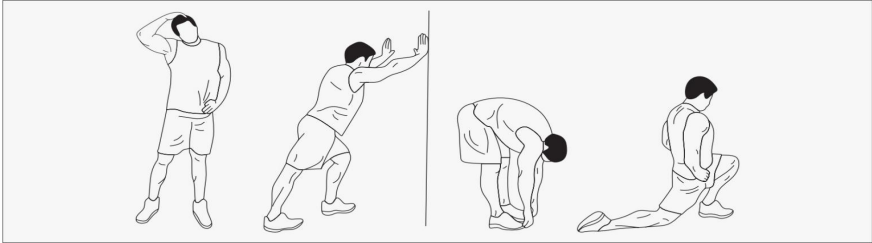
The key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

The condition of your heart and lungs, and how efficiently they are in delivering oxygen via your blood to your muscles is an important factor in 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 on 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 of your desired exercise program. Be sure to maintain your intensity for maximum performance. Breathe regularly and deeply as you exercise.

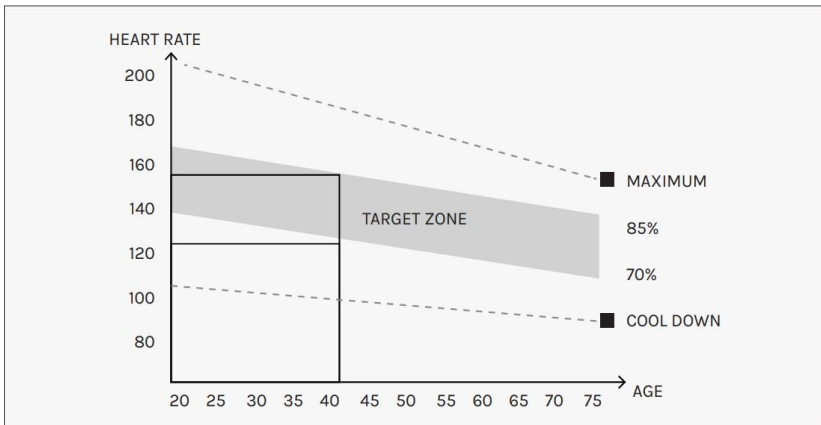


COOL DOWN:

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.



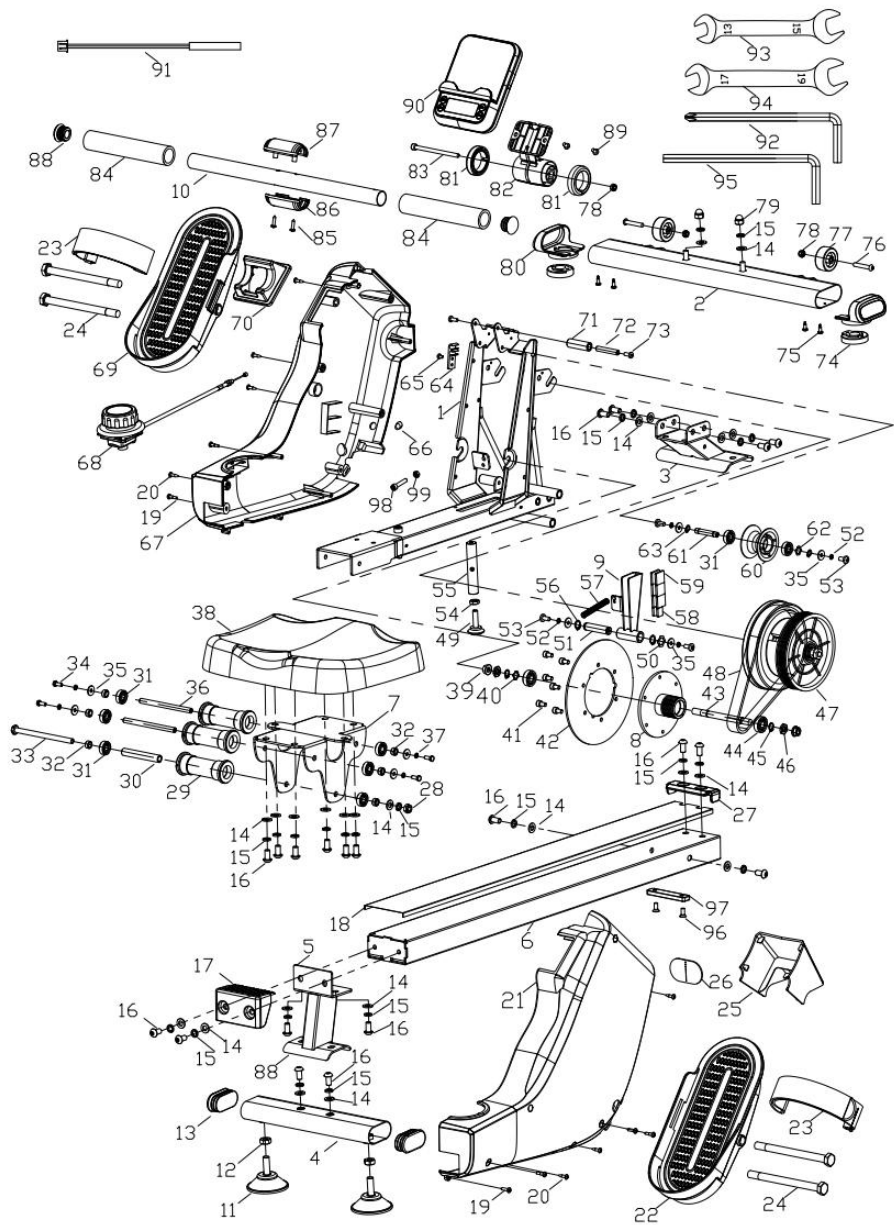
Muscular augments:

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	Body Frame	1	27	Front limit block	1
2	Front Foot Tube	1	28	Hexagonal Locking Nut	1
3	Front Foot Support Tube Component	1	29	Seat Cushion Roller (Rail) 3 #	3
4	Rear Foot Tube	1	30	Pulley Screw Sleeve	1
5	Rear Foot Support Tube Component	1	31	Bearing 608	8
6	Sliding Rail Tube Component	1	32	Pulley Spacer 2#	6
7	Slide	1	33	Hexagon Headed Bolt M8*120	1
8	Belt Pulley 2#	1	34	Hexagon Headed Bolt M5*12	4
9	Magnetic Control Component	1	35	Flat Washer $\phi 5 \times \phi 16 \times 1.5$	8
10	Armrest Pipe	1	36	Seat Cushion Roller Shaft	2
11	Foot-17 #	2	37	Spring Washer $\Phi 5$	4
12	Hexagonal Nut m10	2	38	Seat Cushion 1#-1	1
13	Flat Round Pipe Plug(30*60)	2	39	Hexagonal Flange Nut	2
14	Flat Washer $\phi 8 \times \phi 16 \times 1.6$	22	40	Wave Washer $\Phi 10$	1
15	Spring Washer $\Phi 8$	22	41	Hexagonal Socket Head Screw M6	6
16	Hexagonal Socket Head Screw m8*16	20	42	Magnetron Wheel Aluminum Disc	1
17	Rear Limit Block	1	43	Flywheel Shaft	1
18	Stainless Steel Slide Rail	1	44	Bearing 6000	2
19	Pan Head Self Drilling Self Tapping Screw St4.2*16	4	45	External Retaining Ring	2
20	Cross Groove Flat Head Self Tapping Screw	7	46	Hexagon Thin Nut M10	2
21	Right Casing	1	47	Coil Spring Box Component 2#	1
22	Right Foot Pedal	1	48	Belt (Duoqi Belt) PJ220/6 Peak	1
23	Foot Pedal Strap	2	49	Foot-30#	1
24	Hexagon Headed Bolt	4	50	Wave Washer $\phi 12 \times \phi 18 \times 0.3T$	1
25	Front Decorative Cover	1	51	Magnet Component Fixed Shaft	1
26	Eva Pad For Case	1	52	Spring Washer $\Phi 5$	4

No.	Name	Qty	No.	Name	Qty
53	Cross Groove Pan Head Screw M5*16	4	77	1021 roller	2
54	Hexagon Nut M8	1	78	Hexagonal Locking Nut M6	2
55	Main Frame Support Threaded Sleeve	1	79	Hexagonal Cap Nut M8	2
56	External Retaining Ring ϕ 12	2	80	Flat Round Foot Tube Sleeve (Rear) 30X70	2
57	Return Spring Φ 8* Φ 0.9*65	1	81	Electronic Watch Holder Anti Loosening Ring	2
58	Strong Magnetic Force15*12*3/Center Magnetic Force: 2400 Gauss	2	82	Electronic Watch Stand	1
59	Strong Magnetic Force20*20*T3.0 /Center Magnetic Forc	6	83	Hexagonal Socket Head Screw M6*90	1
60	Ribbon Roller	1	84	Rubber Cotton Cover	2
61	Ribbon Roller Shaft	1	85	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw st4.2*16	2
62	Wave Washer Φ 8x Φ 16x0.3T	1	86	Hand Tube Decorative Cover (Bottom)	1
63	External Retaining Ring Φ 8	2	87	Hand Tube Decorative Cover (Top)	1
64	Wire Fixing Seat	1	88	6618M Pipe Plug	2
65	Cross Recessed Pan Head Screw M4*6	1	89	Cross Pan Head Screw M5*8	2
66	Dc Hole Plug	1	90	Electronic Watch(JTR106-A10)	1
67	Left Casing	1	91	Sense Line	2
68	Fine Tuning	1	92	Hex Wrench (With a Cross Head) 5#	1
69	Left Foot Pedal	1	93	Double Open End Wrench 13#-15#	1
70	Decorative Cover For Rope Outlet	1	94	Double Open End Wrench 17#-19#	1
71	Guide Wheel	1	95	Hex Wrench 5#	1
72	Guiding Wheel Axle	1	96	Cross Groove Countersunk Head Screw M5X12	2
73	Cross Recessed Pan Head Screw M5*12	2	97	Block The Blockage 2#	1
74	Foot Cushion Pad	2	98	Hexagonal Socket Head Screw 6*30	1
75	Pan Head Self Drilling Self Tapping Screw st4.2*13	4	99	Hex Nut M6	1
76	Hexagonal Socket Head Screw M6*35	2			

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

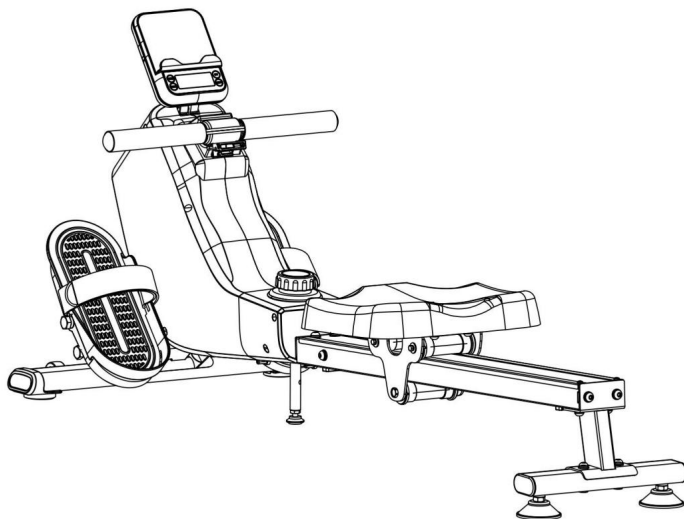
MODÈLE : JTR107

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Rameur

MODÈLE : JTR107



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 : 2AUIEFS-BLEV3X)

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 jeté avec les ordures ménagères normales, mais doit être apporté 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. Si le modèle de produit est 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 au sujet de son état physique afin d'éviter que des accidents de sécurité ne se produisent pendant le processus d'entraînement, afin que l'entraînement puisse se dérouler normalement. Si l'utilisateur suit un traitement pour un problème médical tel qu'une maladie cardiaque,

tension artérielle, cholestérol, etc., il est important de consulter un médecin avant à 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, irrégularités 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, déchirées 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 votre tenue vestimentaire, essayez de porter des vêtements simples et évitez de porter des vêtements larges, car larges Les vêtements peuvent rester coincés dans l'appareil. Évitez de porter des vêtements amples, car ils peuvent se coincer dans certains endroits de l'équipement, empêchant ainsi le fonctionnement et vous piégeant éventuellement 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, utiliser 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 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 personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant de expérience et 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 Réservé à un usage adulte. Les enfants ne doivent pas jouer avec cet 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 ou d'abrasifs grossiers.

4. Si la poignée ne peut pas revenir à sa position d'origine, vous devez ouvrir le coquille pour ajuster le ruban.

5. Utilisation correcte du rameur pour éviter les pannes.

AVERTISSEMENT : L'équipement doit être installé 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.

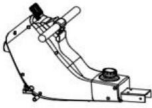


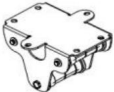

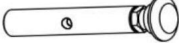


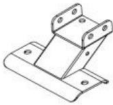



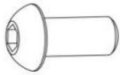
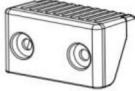
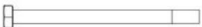
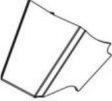

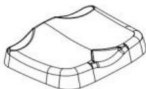






4. Choisissez une surface plane pour utiliser votre rameur afin d'éviter les basculements et usure prématurée.

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.

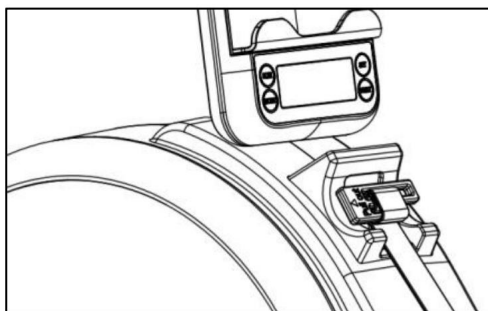
ÉTAPES D'INSTALLATION

PART LIST

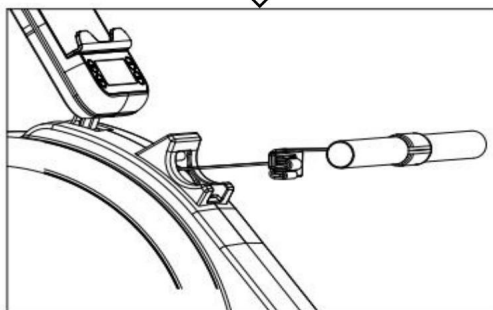
<p>A</p>  <p>Main Frame Component 1set</p>	<p>B</p>  <p>Component 1set</p>	<p>C</p>  <p>Rear Foot Tube Component 1set</p>	<p>D</p>  <p>Sliding Seat Component 1set</p>
<p>E</p>  <p>Sliding Rail Tube Component 1set</p>	<p>F</p>  <p>Supporting Threaded Sleeve 1set</p>	<p>G</p>  <p>Left Pedal 1set</p>	<p>H</p>  <p>Right Pedal 1set</p>
<p>3</p>  <p>Front Foot Support Tube Component 1pcs</p>	<p>5</p>  <p>Rear Foot Support Tube Component 1pcs</p>	<p>14</p>  <p>Flat Washer $\phi 8$ 22pcs (12 of them are already pre installed)</p>	<p>15</p>  <p>Spring Washer $\phi 8$ 22pcs (12 of them are already pre installed)</p>
<p>16</p>  <p>Hexagonal Socket Head Screw M8*16 20pcs</p>	<p>17</p>  <p>Rear Limit Block 1pcs</p>	<p>24</p>  <p>Hexagon Headed Bolt M12*150 4pcs</p>	<p>25</p>  <p>Front Decorative Cover 1pcs</p>
<p>27</p>  <p>Front Limit Block 1pcs</p>	<p>38</p>  <p>Seat Assembly 1set</p>	<p>79</p>  <p>Hexagonal Cap Nut M8 2pcs (Already pre installed)</p>	<p>90</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>
<p>92</p>  <p>Hex wrench (With a crosshead) 5# 1pcs</p>	<p>93</p>  <p>Double Open End Wrench 13#-15# 1pcs</p>	<p>94</p>  <p>Double Open End Wrench 17#-19# 1pcs</p>	<p>95</p>  <p>Hex wrench 5# 1pcs</p>

Avant l'assemblage

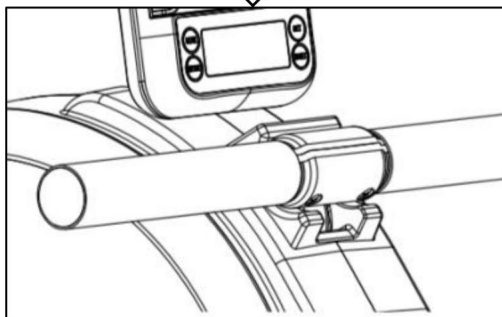
Avant d'installer la machine, retirez la boucle de la sangle : comme indiqué sur la figure ci-dessous, retirez d'abord la sangle, puis retirez la boucle de la sangle de la sangle et enfin remettez l'accoudoir sur la machine.



État d'origine



Statut de retrait : retirez la boucle



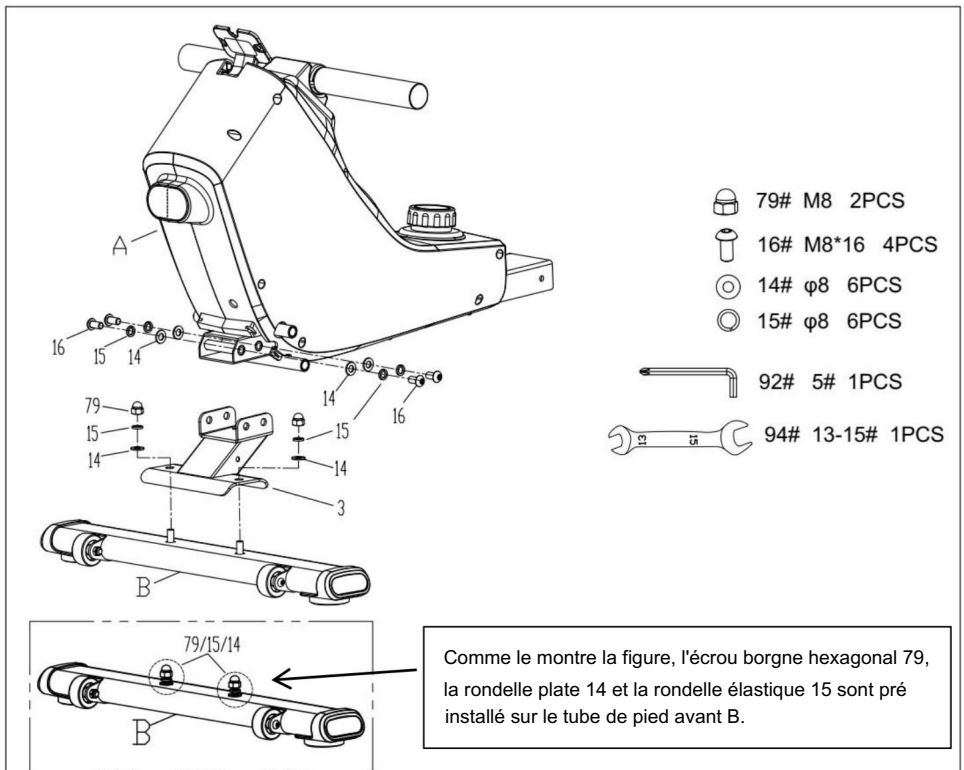
Restauration des mains courantes

ÉTAPE 1

1).Tout d'abord, retirez l'écrou borgne hexagonal 79, la rondelle plate 14 et le ressort rondelle 15 préinstallée sur le tube de pied avant B en guise de secours.

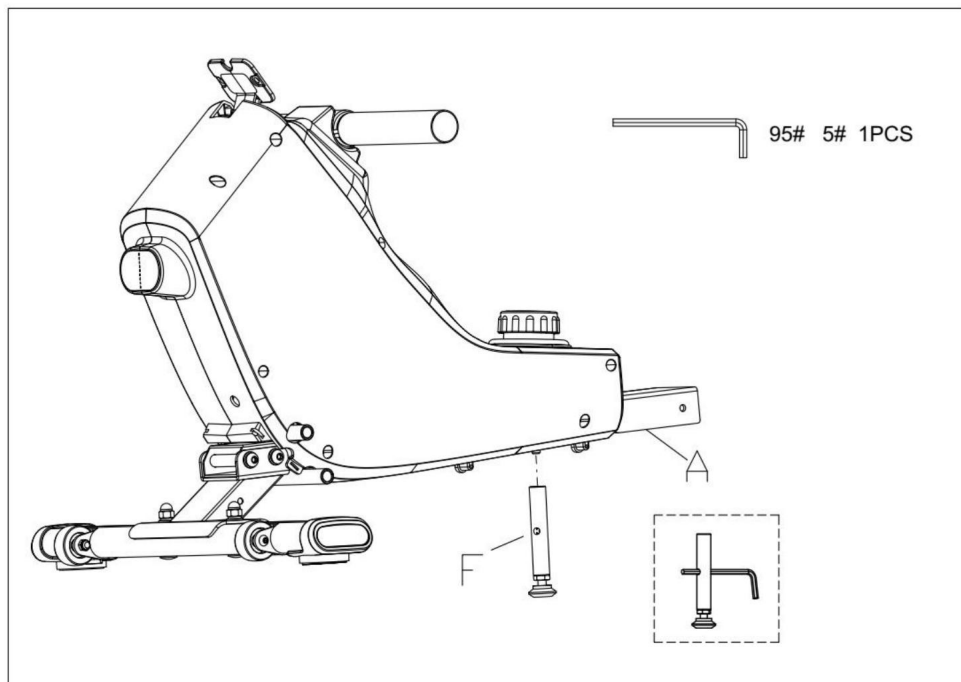
2).Placez le composant 3 du tube de support du pied avant sur le dessus du pied avant tube B, placez une rondelle plate 14 et une rondelle élastique 15 sur le boulon, et serrer avec l'écrou borgne hexagonal 79.

3).Connectez le tube de pied avant assemblé au composant du cadre principal A, puis utilisez quatre vis à tête creuse hexagonale 16, ainsi qu'une vis plate patin 14 et un patin à ressort 15, pour installer et verrouiller le tube de pied avant.



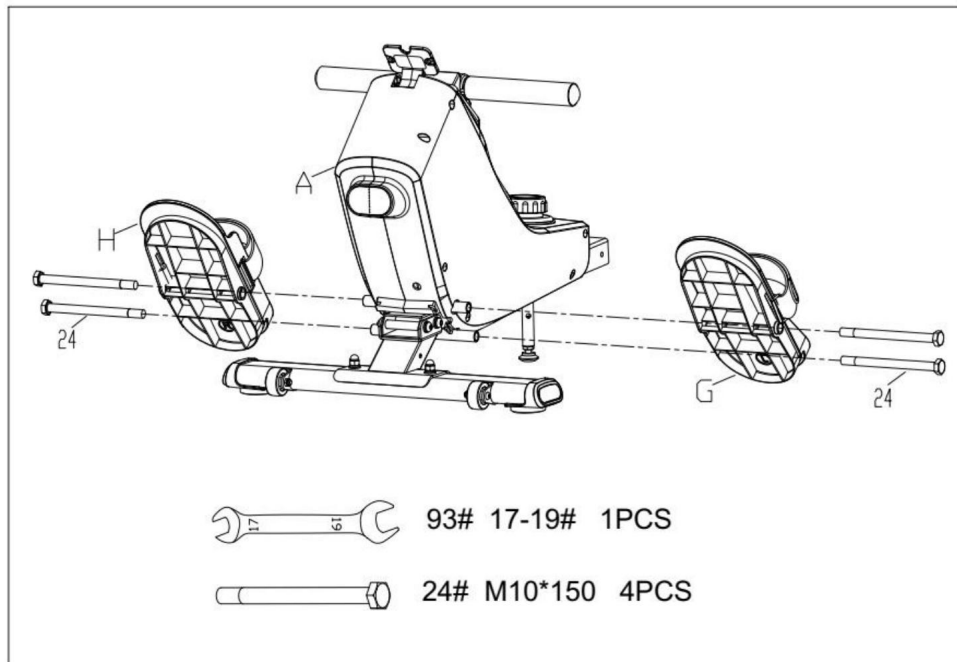
ÉTAPE 2

- 1). Comme indiqué sur la figure, installez le manchon fileté de support du cadre principal F sur le filetage situé sous le composant du cadre principal A.
- 2). A l'approche du verrouillage, utilisez la clé hexagonale 95 # pour passer à travers le trou circulaire du manchon fileté de support F et le verrouiller en place.



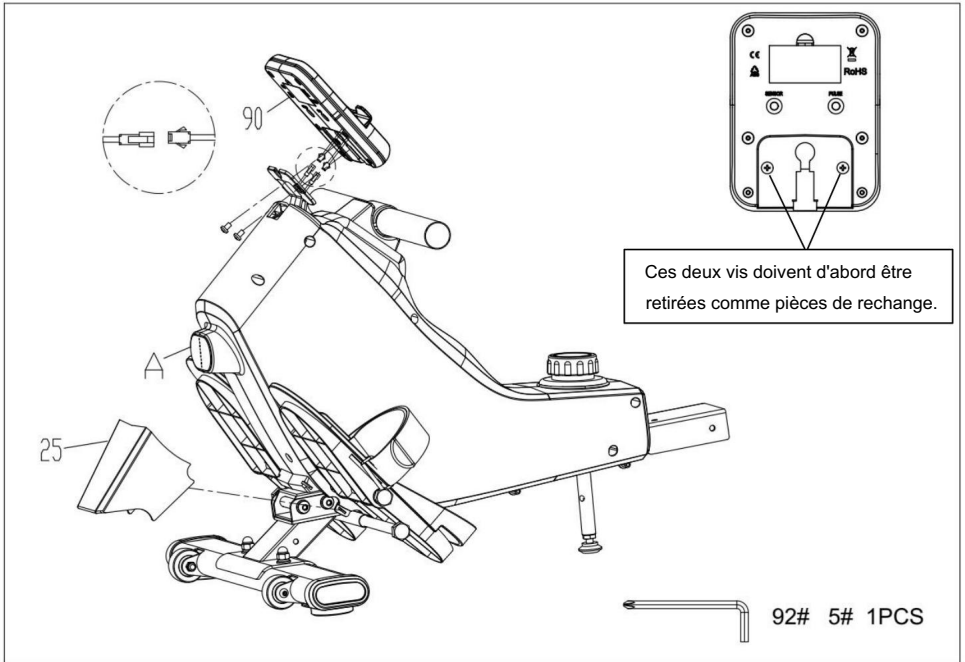
ÉTAPE 3

- 1).Vissez le boulon à tête hexagonale extérieur 24 à travers la pédale gauche G, puis installez-le dans le trou fileté du composant du cadre principal A (le boulon doit être verrouillé pour empêcher la pédale de tourner librement), puis installez un autre boulon à tête hexagonale 24 dans le trou fileté sous le composant du cadre principal A.
- 2).L'installation de la pédale droite est la même que celle de la pédale gauche.



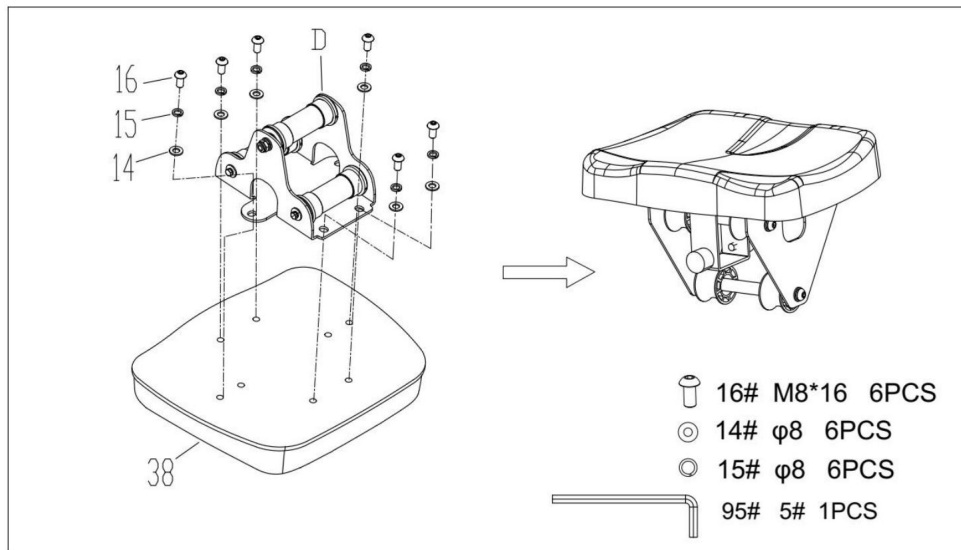
ÉTAPE 4

- 1). Installez le cache décoratif avant 25 sur le boîtier (remarque : la boucle doit être alignée avec la coque et insérée dans celle-ci).
- 2). Retirez les deux vis à l'arrière de la montre électronique 90, connectez les fils à l'arrière de la montre électronique 90 aux fils du cadre principal, insérez les extrémités des fils dans le boîtier de la montre électronique et fixez enfin la montre électronique au support de montre électronique avec les vis retirées.



ÉTAPE 5

Comme indiqué sur la figure, placez le composant de siège coulissant D sur l'ensemble de siège 38, puis utilisez six boulons à tête creuse hexagonale 16 pour porter chacun une rondelle plate 14 et une rondelle élastique 15 pour verrouiller le coussin de siège.



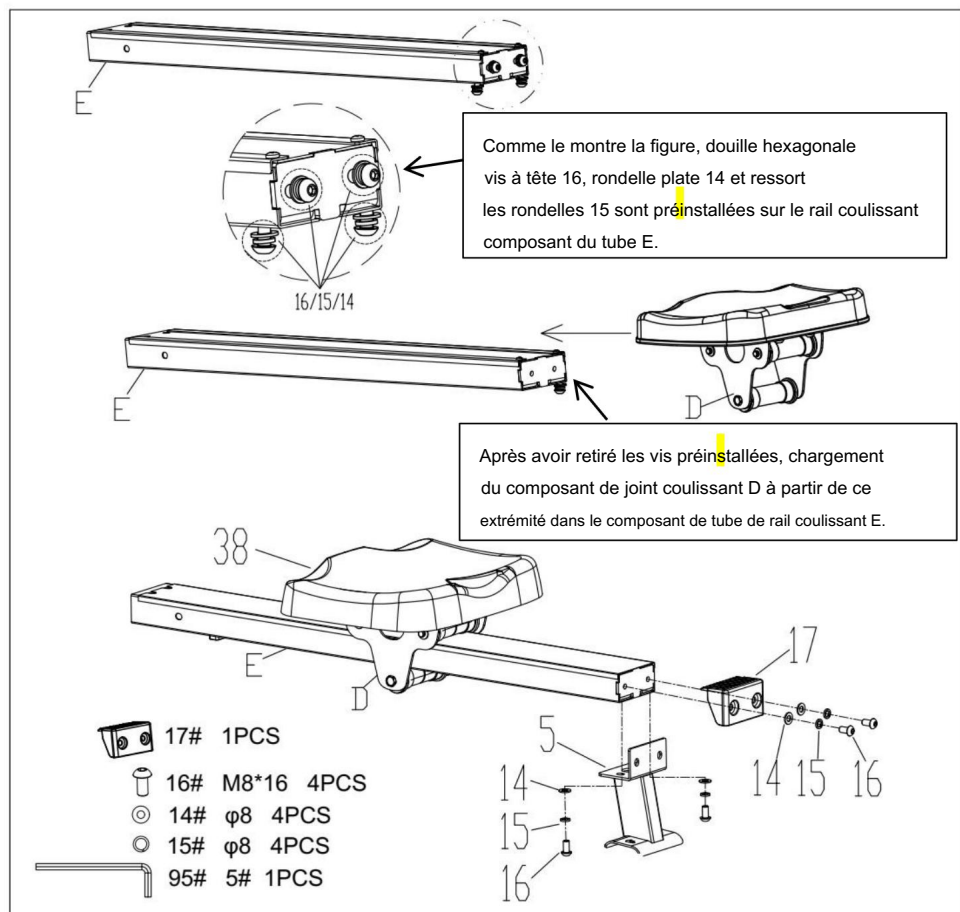
ÉTAPE 6

1). Comme indiqué sur la figure, retirez d'abord la vis à tête creuse hexagonale.

16, rondelle plate 14 et rondelle élastique 15 préinstallées sur le rail coulissant tube de secours E. Installez ensuite le joint coulissant D.

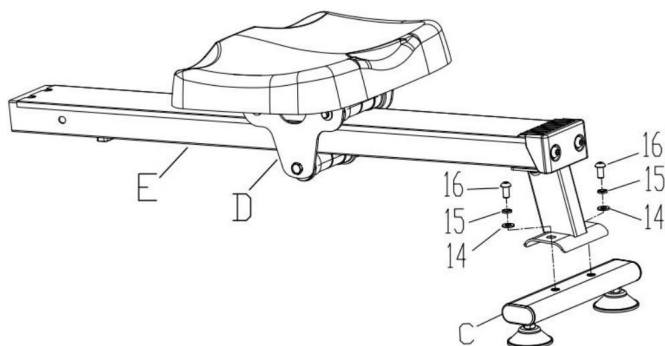
depuis l'arrière du composant du tube du rail coulissant E.

2). Connectez le composant 5 du tube de support du pied arrière au tube du pied arrière composant C, et utilisez deux boulons à tête creuse hexagonale 16, comme ainsi qu'un patin plat 14 et un patin à ressort 15, passent par la limite arrière bloc 17 et installez le composant 5 du tube de support de pied arrière sur la glissière ensemble de rail pour verrouillage.

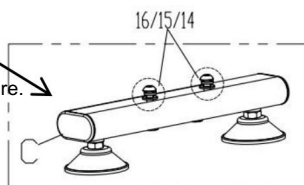



ÉTAPE 7


Tout d'abord, retirez la vis à tête creuse hexagonale 16, la rondelle plate 14 et la rondelle élastique 15 préinstallées sur le composant du tube de pied arrière C pour la sauvegarde, puis utilisez les boulons à tête creuse hexagonale 16, le tampon plat 14 et un tampon à ressort 15 retirés pour verrouiller le composant du tube de pied arrière C sur le composant du tube de support de pied arrière déjà 5.




Comme indiqué sur la figure, la vis à tête creuse hexagonale 16, la rondelle plate 14 et la rondelle élastique 15 sont réinstallées sur le composant C du tube de pied arrière.



 16# M8*16 2PCS

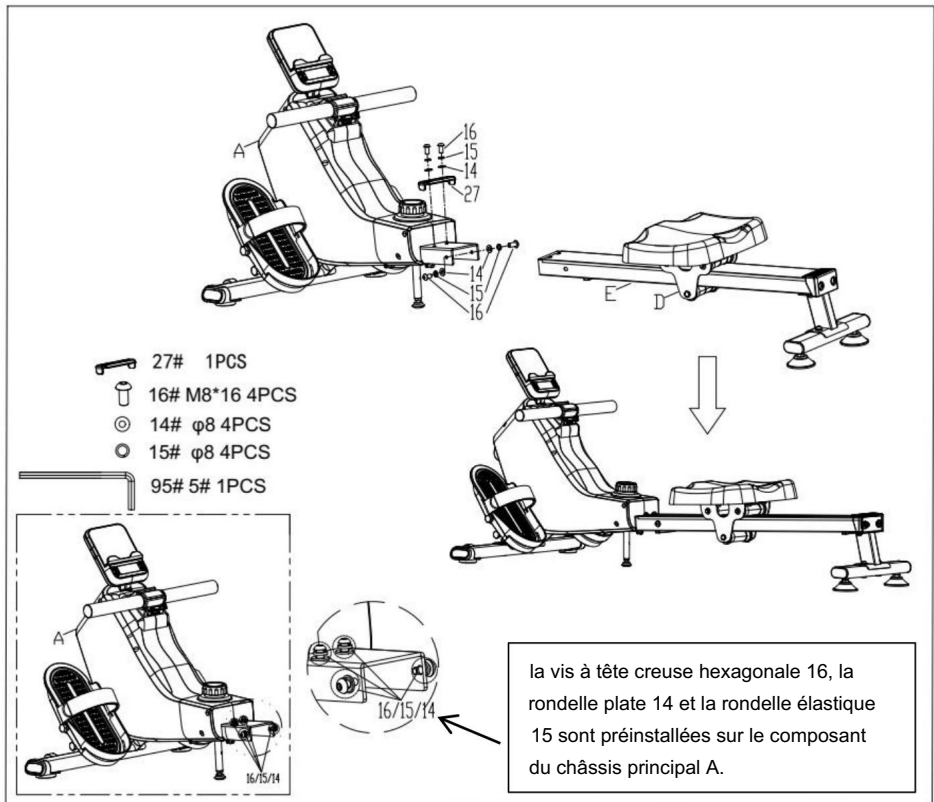
 14# $\varnothing 8$ 2PCS

 15# $\varnothing 8$ 2PCS

 95# 5# 1PCS

ÉTAPE 8

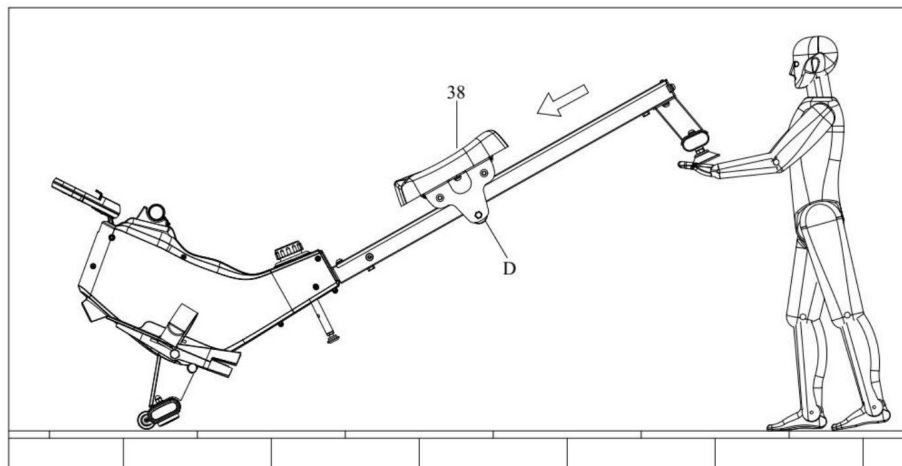
- 1). Retirez la vis à tête creuse hexagonale 16, la rondelle plate 14 et la rondelle élastique 15 du composant du cadre principal A pour la sauvegarde.
- 2). Installez le composant du tube de rail coulissant E sur le composant du cadre principal A et vissez les deux vis à tête creuse hexagonale 16, la rondelle plate 14 et la rondelle élastique 15 retirées à travers le bloc de limite avant 27 avant de verrouiller le composant du tube de rail coulissant E. Utilisez ensuite deux douilles hexagonales, la vis à tête 16, la rondelle plate 14 et la rondelle élastique 15 pour verrouiller le composant du tube de rail coulissant E des deux côtés.



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.

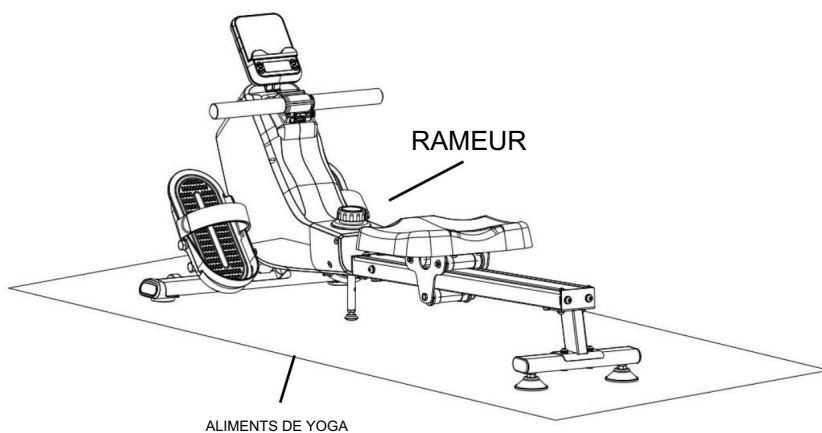
Mobilité du produit

Lorsque le produit doit être déplacé, déplacez d'abord le composant du coussin de siège (38&D) 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.

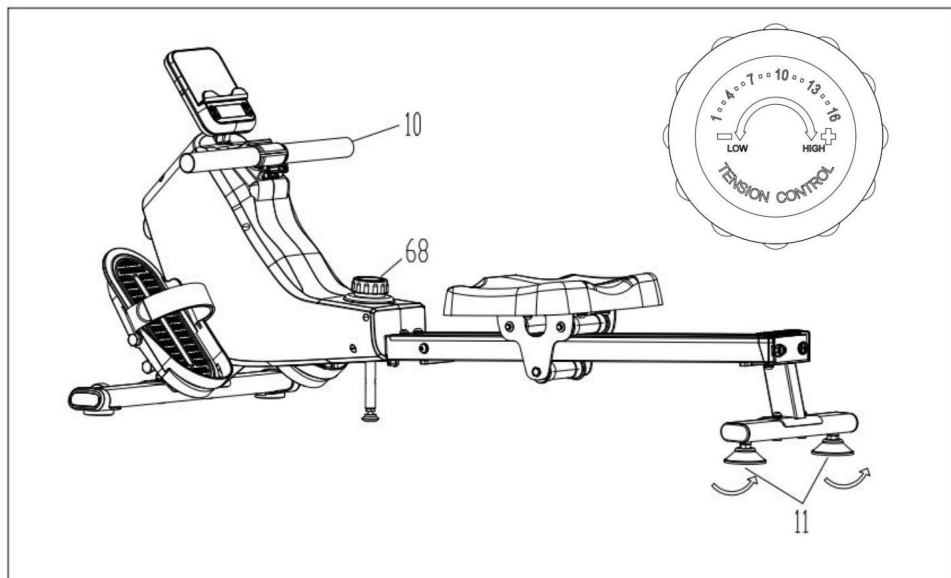


MODE D'EMPLOI

1. Réglage de la résistance (68)

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 (11) dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour mettre le rameur à niveau s'il est déséquilibré.

Avertissement : Ne retirez pas tous les repose-pieds, car ils pourraient se détacher ou desserrer l'appareil.

Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil. Assurez-vous que le rameur est de niveau et stable avant l'exercice.

3. Position assise : lorsque vous faites de l'exercice, asseyez-vous sur le coussin, attachez les sangles de pied et saisissez fermement le guidon (10).

GUIDE DE STOCKAGE

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

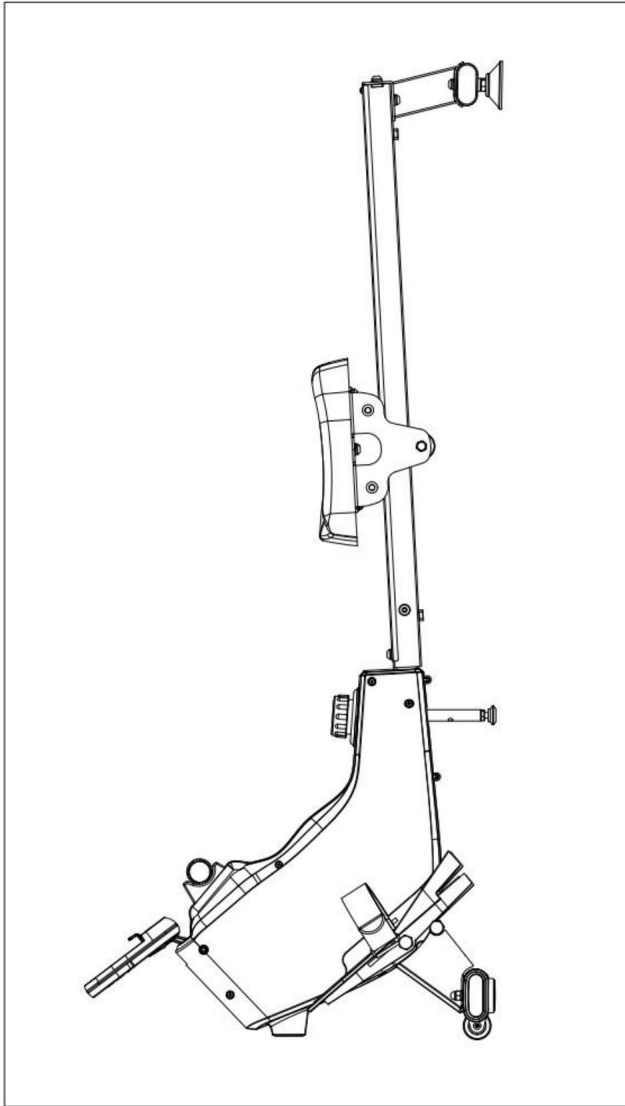
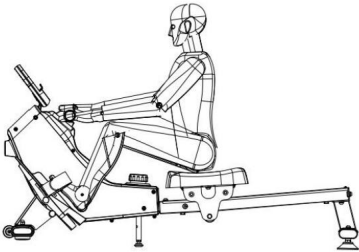
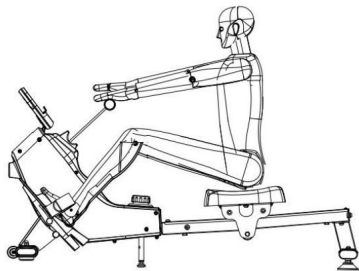


TABLEAU DE GUIDANCE DE FORMATION



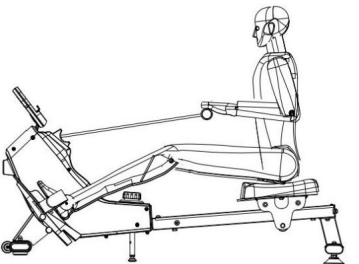
Position de départ

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.



Processus de glissement

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

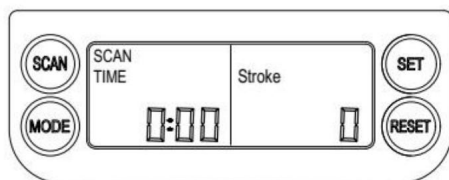
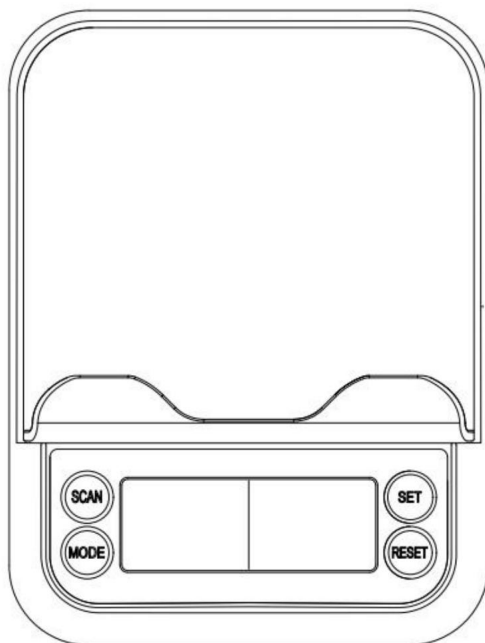


Position de retour

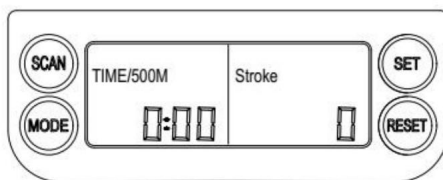
Étirez vos jambes vers l'avant, tirez la poignée vers votre poitrine, détendez vos épaules et regardez vers l'avant.

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.

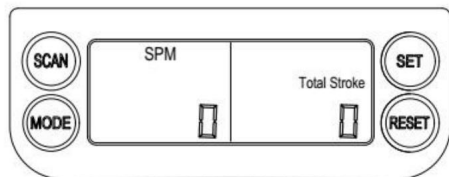
INSTRUCTIONS DU MONITEUR



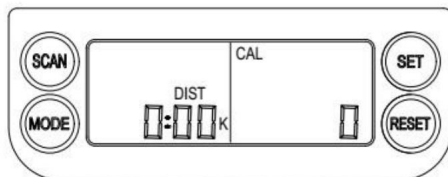
Interface d'affichage 1



Interface d'affichage 2



Interface d'affichage 3



Interface d'affichage 4

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.

DESCRIPTION DE LA FONCTION

1. SCAN

En mode balayage, il affiche 6 états : temps, course, temps/500m, fréquence, course totale, distance, calories.

2. TEMPS

Mesurez le temps cumulé d'exercice du début à la fin. Plage : 0:00'~99:59'.

3. AVC

La mesure est le nombre de rames en aviron, avec une mesure gamme de 0 à 9999 rames.

4. TEMPS/500M

Le temps affiché requis pour ramer 500 mètres est dans les limites plage de mesure de 0:00'~99:59'.

5. SPM

La mesure est la vitesse d'aviron, reflétant la fréquence de aviron, avec une plage de mesure de 0 à 299 coups de pagaie par minute.

6. COURSE TOTALE

La mesure est le nombre total de fois où la batterie a été chargé après réinstallation de la batterie.

7. DIST

Mesurer la distance cumulée du mouvement du début à la fin. Portée : 0,00-999,9 kilomètres.

8. CAL

Mesurez les calories accumulées pendant l'exercice du début à la fin. la fin. Plage : 0,0-9999 kcal.

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

Fonctionnel Portée	BALAYAGE	6s
	TEMPS	0:00'~99:59'
	<small>ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL</small>	0~9999
	TEMPS/500M	0:00'~99:59'
	SPM	0~299
	DIST	0~9999
	CAL	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)

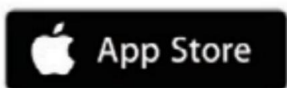
CONNEXION DE L'APPLICATION BLUETOOTH

Connexion Bluetooth APP

1. Suivez les instructions de l'application Bluetooth pour vous connecter et l'utiliser.

1.1 La connexion Bluetooth à Kinomap APP FTMS est 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 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 VEVOR JTR107-XXXX sur l'interface FTMS.
5. Commencez à vous entraîner et explorez différentes méthodes d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

VEUILLEZ NOTER:

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

important, surtout si vous avez plus de 45 ans ou si vous avez des antécédents problèmes de santé.

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.

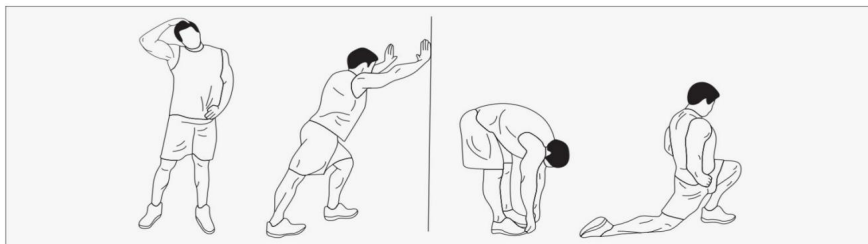
L'état de votre cœur et de vos poumons, ainsi que leur efficacité

L'apport d'oxygène par le sang à vos muscles est un facteur important dans 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 l'usure de votre cœur.

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 de votre 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.



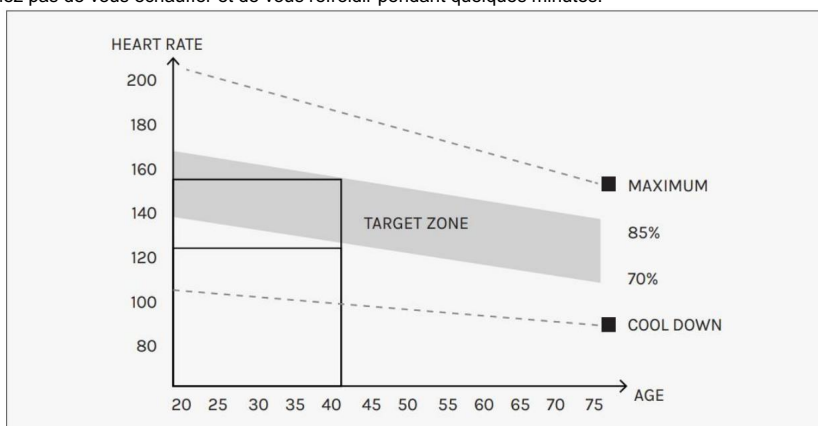
REFROIDIR:

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.



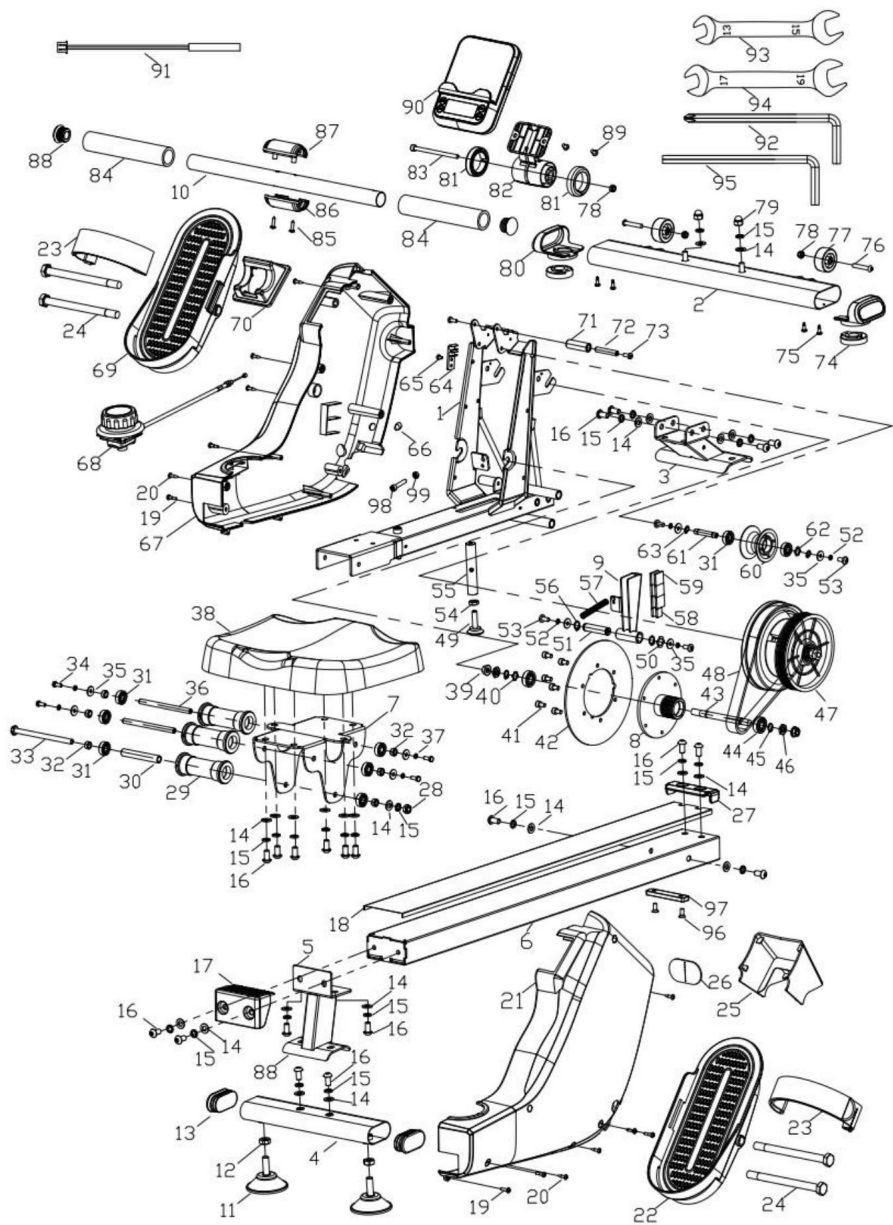
Augmentation

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 en fonction des besoins.

DESSIN ÉCLATÉ



Non.	Nom	Qté N°	Nom	Qté
1	Cadre de carrosserie	1 27	Bloc de limite avant	1
2	Tube de pied avant	1 28	Écrou de blocage hexagonal	1
3	Support du pied avant Composant de tube	1 29	Rouleau de coussin de siège (rail) 3 #	3
4	Tube de pied arrière	1 30	Manchon de vis de poulie	1
5	Support de pied arrière Composant de tube	1 31	Roulement 608	8
6	Composant de tube de rail coulissant	1 32	Entretoise de poulie 2#	6
7	Glisser	1 33	Boulon à tête hexagonale M8*120 1	
8	Poulie à courroie 2#	1 34	Boulon à tête hexagonale M5*12 4	
9	Composant de contrôle magnétique	1 35	Rondelle plate $\phi 5^* \phi 16^* 1,5$	8
10	Tuyau d'accouoir	1 36	Arbre à rouleaux du coussin de siège	2
11	Foot-17 #	2 37	Rondelle élastique $\Phi 5$	4
12	Écrou hexagonal m10	2 38	Coussin de siège 1#-1	1
13	bouchons de tuyau ronds plats (30*60)	2 39	Écrou à embase hexagonale	2
14	Rondelle plate $\Phi 8^* \Phi 16^* 1,6$	22 40	Rondelle ondulée $\Phi 10$	1
15	Rondelle élastique $\Phi 8$	22 41	Vis à tête creuse hexagonale M6 6	
16	Douille hexagonale Vis à tête cylindrique m8*16	20 42	Roue magnétron Disque en aluminium	1
17	Bloc de limite arrière	1 43	arbre de volant moteur	1
18	Rail coulissant en acier inoxydable	1 44	Roulement 6000	2
19	Vis autoperceuse à tête cylindrique Vis autotaraudeuse St4.2*16	4 45	Bague de retenue externe	2
20	Tête plate à rainures croisées Vis autotaraudeuse	7 46	Écrou hexagonal fin M10	2
21	Boîtier droit	1 47	Composant de boîte à ressorts hélicoïdaux 2#	1
22	Pédale droite	1	Ceinture 48 (Ceinture Duoqi) Pj220/6 Peak	1
23	Sangle de pédale	2 49	Pied-30#	1
24	Boulon à tête hexagonale		Rondelle ondulée 4 50 $\phi 12^* \phi 18^* 0,3T$	1
25	Couverture décorative avant	1 51	Composant magnétique arbre fixe	1
26	Coussinet Eva pour étui	1 52	Rondelle élastique $\Phi 5$	4

Non.	Nom	Qté	N°	Nom	Qté
53	Poêle à rainures croisées Vis à tête cylindrique M5*16	4 77		rouleau 1021	2
54	Écrou hexagonal M8	1 78		Écrou de blocage hexagonal M6	2
55	Support du châssis principal Manchon fileté	1 79		Écrou borgne hexagonal M8	2
56	Bague de retenue externe φ12	2 80		Tube de pied rond et plat Manchon (arrière) 30X70	2
57	Ressort de rappel φ8*φ0,9*65	1 81		Support de montre électronique Bague anti-desserrage	2
58	Force magnétique forte 15 x 12 x 3 / Force magnétique centrale : 2 400	2 82		Support de montre électronique	1
59	Gauss Force magnétique forte 20 x 20 x 3,0 /Force magnétique centrale	6 83		Vis à tête creuse hexagonale M6*90	1
60	Rouleau de ruban	1 84		Housse en coton et caoutchouc	2
61	Arbre du rouleau à ruban	1 85		Tête cylindrique à empreinte cruciforme Vis autotaraudeuse st4.2*16	2
	Rondelle ondulée 62 φ8xφ16x0,3T	1 86		Couvercle décoratif pour tube à main (Bas)	1
63	Bague de retenue externe φ8	2 87		Couvercle décoratif pour tube à main (haut) 1	
64	Siège de fixation de fil	1 88		Bouchon de tuyau 6618M	2
65	Poêle encastrée en croix Vis à tête cylindrique M4*6	1 89		Vis à tête cylindrique cruciforme M5*8	2
66	Bouchon de trou CC	1 90		Montre électronique (JTR106-A10)	1
67	Boîtier gauche	1 91		Ligne de sens	2
68	Réglage fin	1 92		Clé hexagonale (Avec une tête en croix) 5#	1
69	Pédale gauche	1 93		Clé à fourche double 13#-15#	1
70	Couvercle décoratif pour sortie de câble 1 94			Clé à fourche double 17#-19#	1
71	Roue de guidage	1 95		Clé hexagonale 5#	1
72	Axe de roue de guidage	1 96		Rainure transversale fraisée Vis à tête cylindrique M5X12	2
73	Vis à tête cylindrique à empreinte cruciforme M5*12	2 97		Bloquer le blocage 2#	1
74	Coussin de pied	2 98		Vis à tête creuse hexagonale 6*30	1
75	Vis autoperceuse à tête cylindrique Vis autotaraudeuse st4.2*13	4 99		Écrou hexagonal M6	1
76	Vis à tête creuse hexagonale M6*35	2			

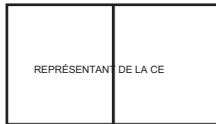
Fabricant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Adresse :
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

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.

Ruderg r t

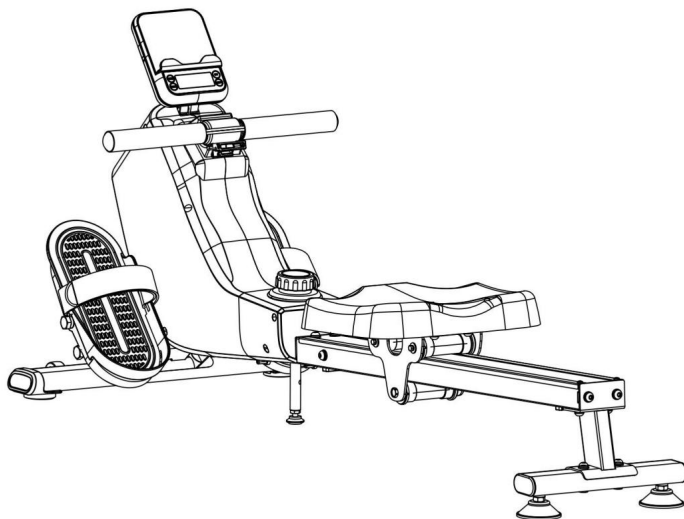
MODELL: JTR107

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Ruderg at

MODELL: JTR107



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: 2AUIEFS-BLEV3X)

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, kann zum Erlöschen der Benutzerberechtigung führen

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 Beschränkungen sollen einen angemessenen Schutz bieten 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.

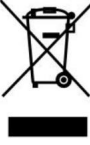
Wenn dieses Produkt schädliche Störungen im Radio- oder Fernsehbereich verursacht

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 sie.
- 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 den Bestimmungen 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. Ob das Produktmodell mit Ihrer Bestellung übereinstimmt; 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. Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der Montage und Inbetriebnahme des Trainingsgeräts sorgfältig durch. Nur bei ordnungsgemäßer Installation, Wartung und Nutzung des Trainingsgeräts ist ein sicheres und effektives Training möglich. Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer mit allen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen vertraut sind.
2. Vor der Verwendung des Trainingsgeräts sollte der Benutzer einen Arzt zu seinem körperlichen Zustand konsultieren, um Sicherheitsunfälle während des Trainingsvorgangs zu vermeiden, damit das Training normal durchgeführt werden kann.
Wenn der Benutzer wegen einer Krankheit wie Herz-,

Blutdruck, Cholesterin usw. ist es wichtig, vor der Einnahme einen Arzt zu konsultieren zum 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 stellen Sie sicher 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 Benutzung der Trainingsgeräte auf Ihre Kleidung, Versuchen Sie, einfache Kleidung zu tragen und vermeiden Sie das Tragen weiter Kleidung, denn weit Kleidung kann im Gerät hängen bleiben. Vermeiden Sie das Tragen von weiter Kleidung, da Sie können sich an Stellen am Gerät verfangen und den Betrieb verhindern und Sie könnten auf dem Gerät eingeklemmt werden.

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

10. Beim Anheben oder Bewegen des Geräts gehen Sie auf sichere Weise vor und Verwenden Sie gegebenenfalls geeignete Handhabungsmethoden oder verwenden Sie die Hilfe anderer oder die 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 beträgt 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 an Erfahrung und Wissen, wenn sie beaufsichtigt werden oder Anweisungen zum sicheren Gebrauch des Geräts und verstehen Sie die damit verbundenen Gefahren.
17. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Trainingsgerät fern, da dieses Nur für 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, 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.

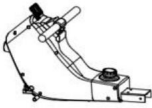


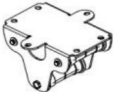

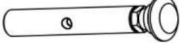


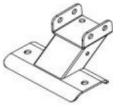



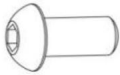
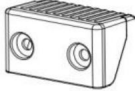
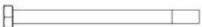
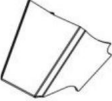

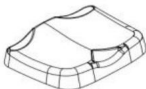






3. Wählen Sie einen geeigneten Ort, wenn Sie Ihr Rudergerät vertikal lagern.

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.

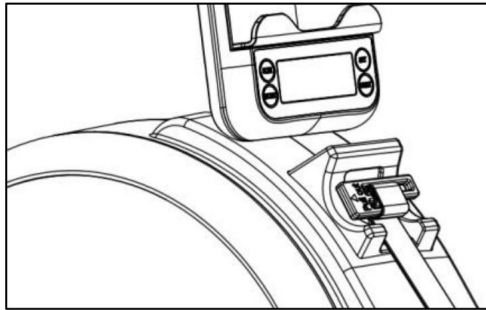
INSTALLATIONSSCHRITTE

PART LIST

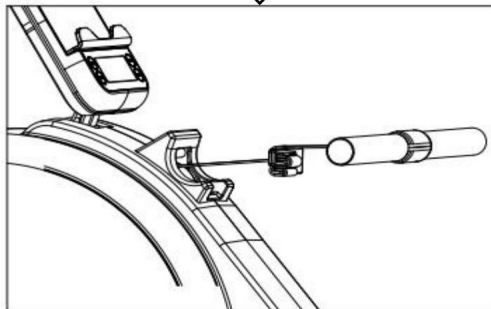
<p>A</p>  <p>Main Frame Component 1set</p>	<p>B</p>  <p>Component 1set</p>	<p>C</p>  <p>Rear Foot Tube Component 1set</p>	<p>D</p>  <p>Sliding Seat Component 1set</p>
<p>E</p>  <p>Sliding Rail Tube Component 1set</p>	<p>F</p>  <p>Supporting Threaded Sleeve 1set</p>	<p>G</p>  <p>Left Pedal 1set</p>	<p>H</p>  <p>Right Pedal 1set</p>
<p>3</p>  <p>Front Foot Support Tube Component 1pcs</p>	<p>5</p>  <p>Rear Foot Support Tube Component 1pcs</p>	<p>14</p>  <p>Flat Washer $\phi 8$ 22pcs (12 of them are already pre installed)</p>	<p>15</p>  <p>Spring Washer $\phi 8$ 22pcs (12 of them are already pre installed)</p>
<p>16</p>  <p>Hexagonal Socket Head Screw M8*16 20pcs</p>	<p>17</p>  <p>Rear Limit Block 1pcs</p>	<p>24</p>  <p>Hexagon Headed Bolt M12*150 4pcs</p>	<p>25</p>  <p>Front Decorative Cover 1pcs</p>
<p>27</p>  <p>Front Limit Block 1pcs</p>	<p>38</p>  <p>Seat Assembly 1set</p>	<p>79</p>  <p>Hexagonal Cap Nut M8 2pcs (Already pre installed)</p>	<p>90</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>
<p>92</p>  <p>Hex wrench (With a crosshead) 5# 1pcs</p>	<p>93</p>  <p>Double Open End Wrench 13#-15# 1pcs</p>	<p>94</p>  <p>Double Open End Wrench 17#-19# 1pcs</p>	<p>95</p>  <p>Hex wrench 5# 1pcs</p>

Vor der Montage

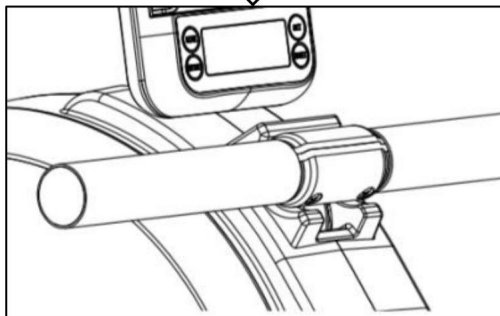
Entfernen Sie vor der Installation der Maschine die Gurtschnalle: Ziehen Sie wie in der Abbildung unten gezeigt zuerst das Gurtband heraus, entfernen Sie dann die Gurtschnalle vom Gurtband und legen Sie schließlich die Armlehne wieder auf die Maschine.



Originalzustand



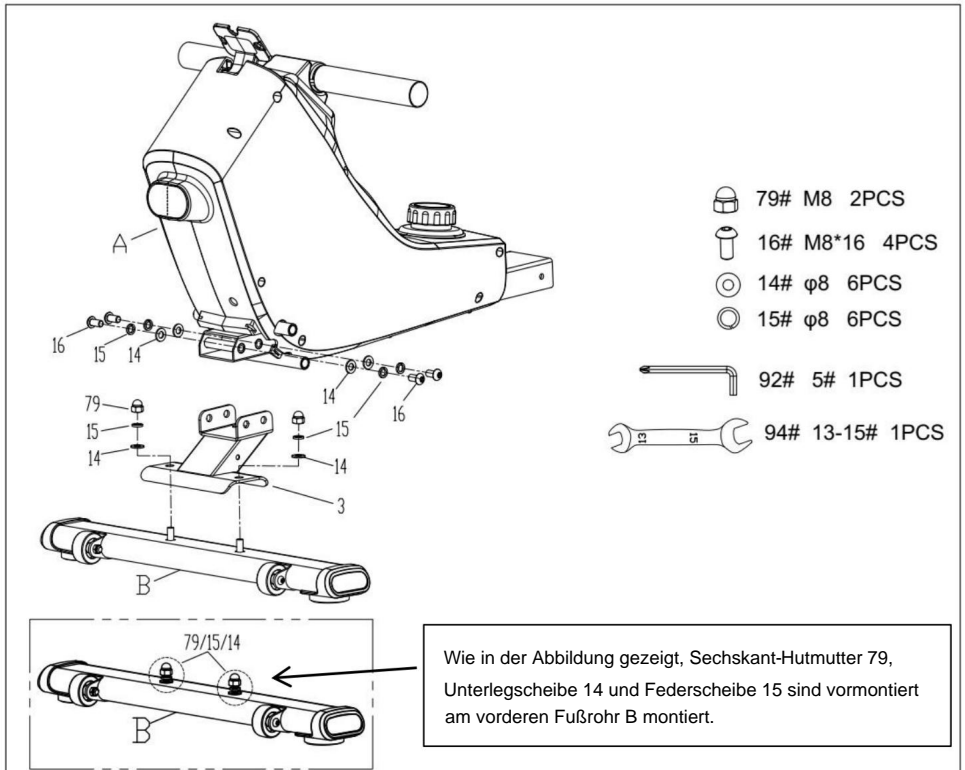
Ausziehstatus: Entfernen Sie die Schnalle



Restaurierung von Handläufen

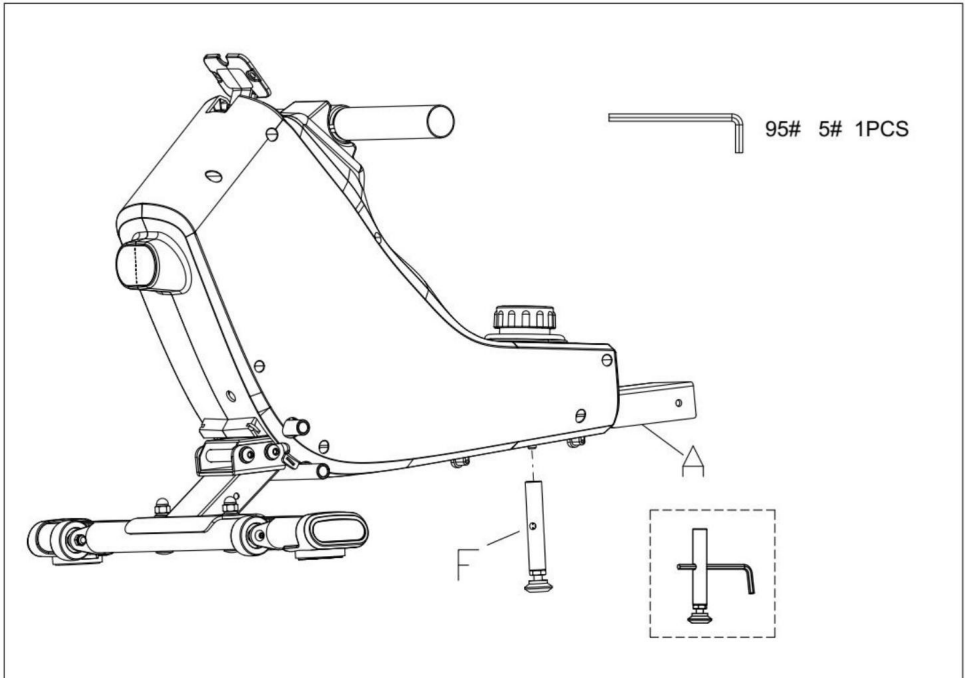
SCHRITT 1

- 1).Zuerst die Sechskant-Hutmutter 79, die Unterlegscheibe 14 und die Feder entfernen
Unterlegscheibe 15 als Sicherung am vorderen Fußrohr B vormontiert.
- 2).Legen Sie das vordere Fußstützrohr Komponente 3 auf die Oberseite des vorderen Fußes
Rohr B, legen Sie eine Unterlegscheibe 14 und eine Federscheibe 15 auf die Schraube und
mit der Sechskant-Hutmutter 79 festziehen.
- 3). Verbinden Sie das montierte vordere Fußrohr mit dem Hauptrahmenteil A und verwenden Sie
dann vier Innensechskantschrauben 16 sowie eine flache
Polster 14 und ein Federpolster 15, um das vordere Fußrohr zu montieren und zu arretieren.



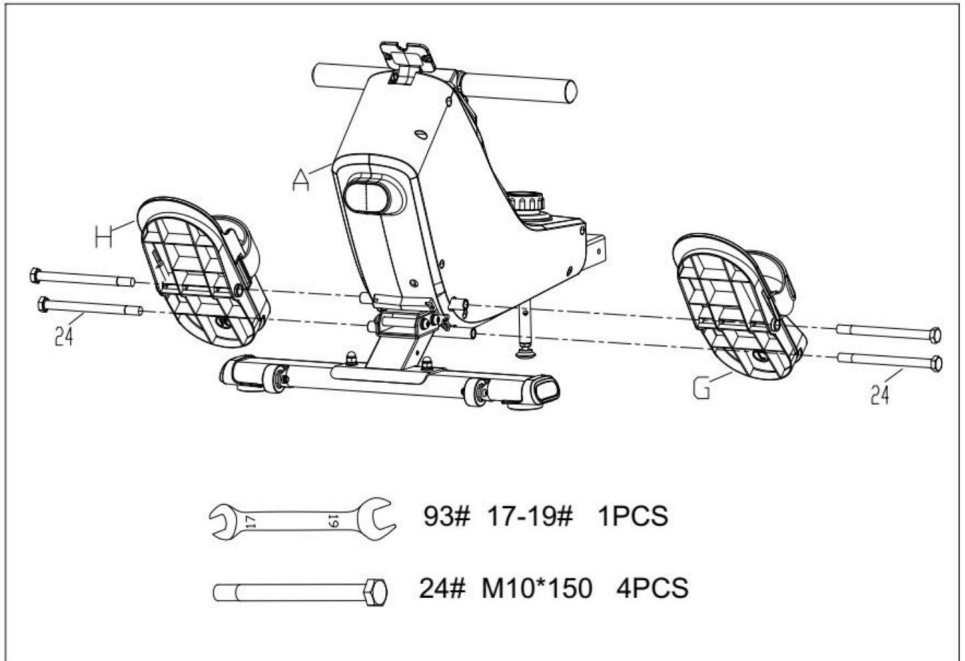
SCHRITT 2

- 1).Montieren Sie, wie in der Abbildung gezeigt, die Hauptrahmen-Stützgewindehülse F auf das Gewinde unterhalb der Haupttrahmenkomponente A.
- 2).Bei Annäherung an die Verriegelung mit dem Sechskantschlüssel 95# durch die kreisrunde Bohrung der tragenden Gewindehülse F greifen und diese verriegeln.



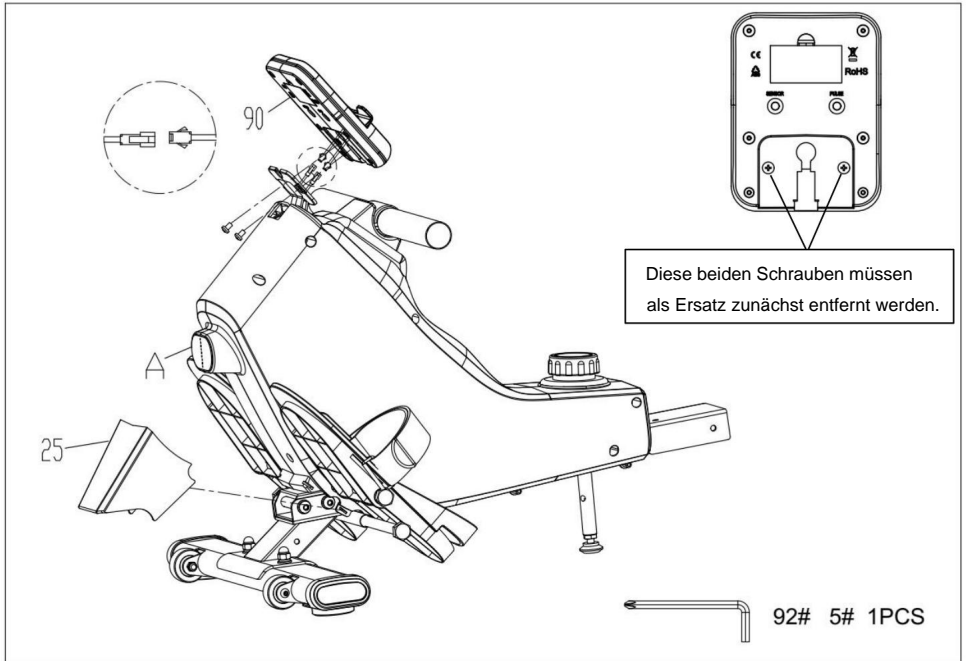
SCHRITT 3

- 1). Schrauben Sie die äußere Sechskantschraube 24 durch das linke Pedal G, setzen Sie sie dann in das Gewindeloch der Haupttrahmenkomponente A ein (die Schraube sollte arretiert sein, um zu verhindern, dass sich das Fußpedal frei dreht) und setzen Sie dann eine weitere Sechskantschraube 24 in das Gewindeloch unter der Haupttrahmenkomponente A ein.
- 2). Die Installation des rechten Pedals ist die gleiche wie die des linken Pedals.



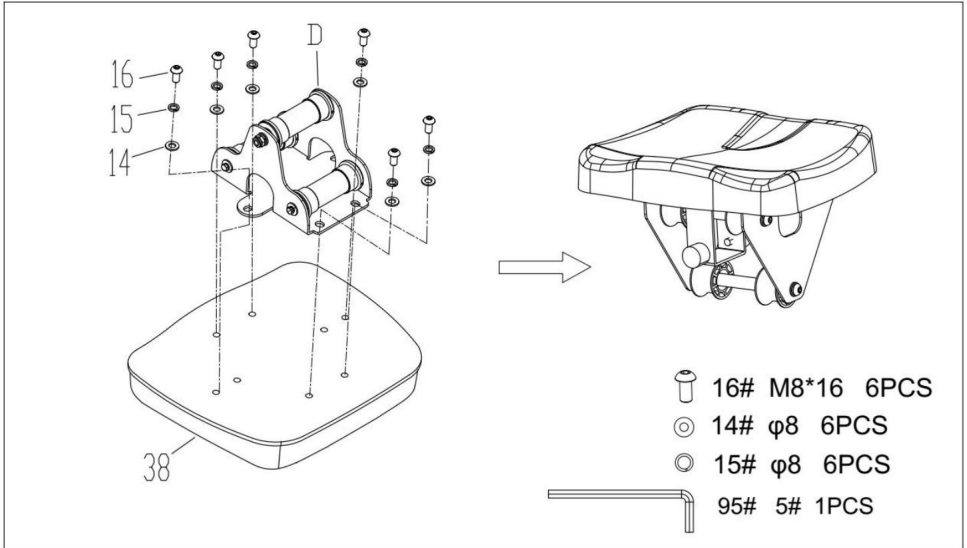
SCHRITT 4

- 1). Montieren Sie die vordere Zierabdeckung 25 auf dem Gehäuse (Hinweis: Die Schnallenposition sollte mit der Schale ausgerichtet und in diese eingesetzt werden).
- 2). Entfernen Sie die beiden Schrauben auf der Rückseite der elektronischen Uhr 90, verbinden Sie die Drähte auf der Rückseite der elektronischen Uhr 90 mit den Haupttrahmendrähnen, stecken Sie die Drahtenden in das Gehäuse der elektronischen Uhr und befestigen Sie die elektronische Uhr schließlich mit den entfernten Schrauben am Ständer der elektronischen Uhr.



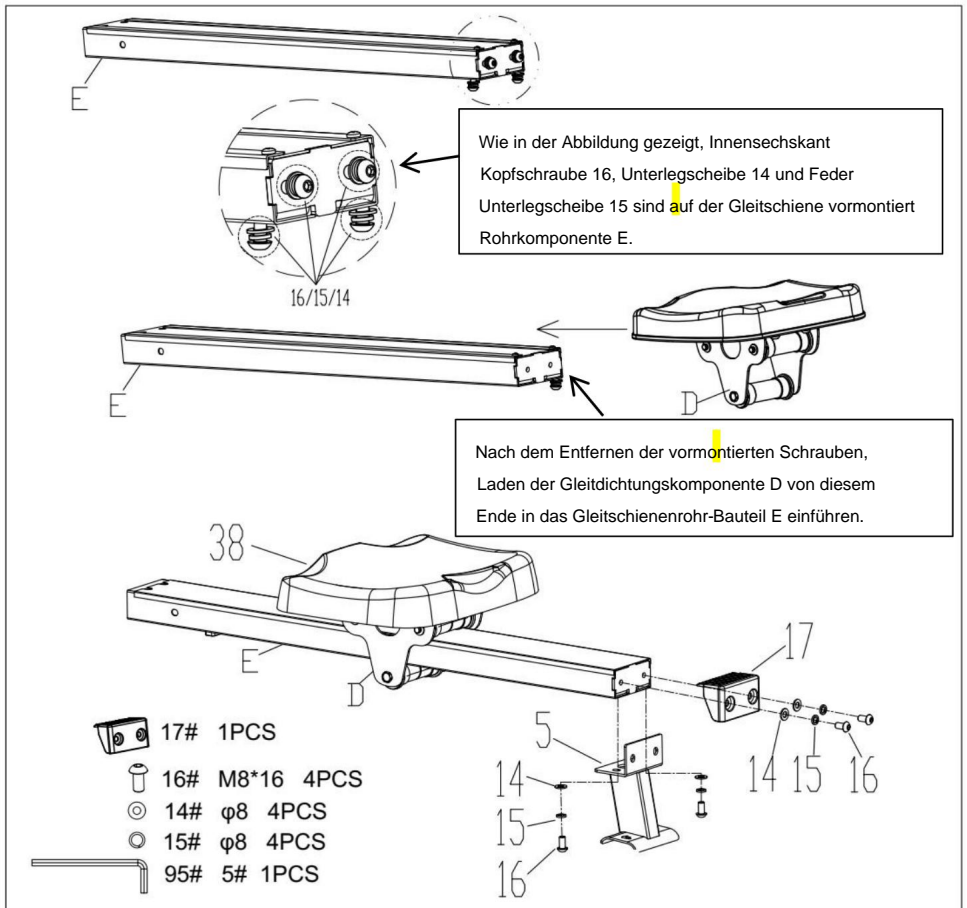
SCHRITT

5 Setzen Sie, wie in der Abbildung gezeigt, die verschiebbare Sitzkomponente D auf die Sitzbaugruppe 38 und verwenden Sie dann sechs Innensechskantschrauben 16, um jeweils eine Unterlegscheibe 14 und eine Federscheibe 15 zu tragen, um das Sitzpolster zu arretieren.



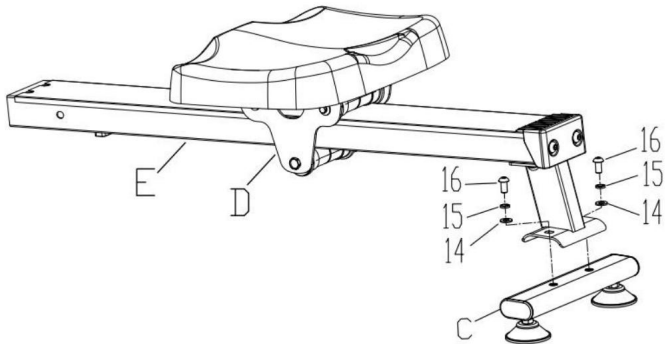
SCHRITT 6

- 1). Wie in der Abbildung gezeigt, entfernen Sie zuerst die Innensechskantschraube 16, Unterlegscheibe 14 und Federscheibe 15 auf der Gleitschiene vormontiert Rohrkomponente E zur Sicherung. Installieren Sie dann die Gleitdichtungskomponente D von hinten an das Gleitschienerohr Bauteil E.
- 2). Verbinden Sie die hintere Fußstützrohrkomponente 5 mit dem hinteren Fußrohr Komponente C, und verwenden Sie zwei Innensechskantschrauben 16, wie sowie ein Flachpolster 14 und ein Federpolster 15, durch die hintere Begrenzung Block 17 und installieren Sie die hintere Fußstützrohrkomponente 5 an der Rutsche Schienenmontage zum Verriegeln.

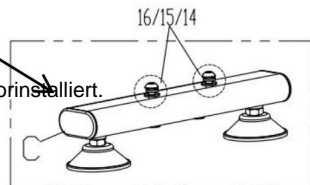



SCHRITT


7 Entfernen Sie zunächst die Innensechskantschraube 16, die Unterlegscheibe 14 und die Federscheibe 15, die zur Sicherung auf der hinteren Fußrohrkomponente C vorinstalliert sind. Verwenden Sie dann die entfernten Innensechskantschraubenbolzen 16, die Unterlegscheibe 14 und eine Federscheibe 15, um die hintere Fußrohrkomponente C auf der bereits vorhandenen hinteren Fußstützrohrkomponente 5 zu befestigen.




Wie in der Abbildung gezeigt, sind die Innensechskantschraube 16, die Unterlegscheibe 14 und die Federscheibe 15 am hinteren Fußrohrbauteil C vorinstalliert.



 16# M8*16 2PCS

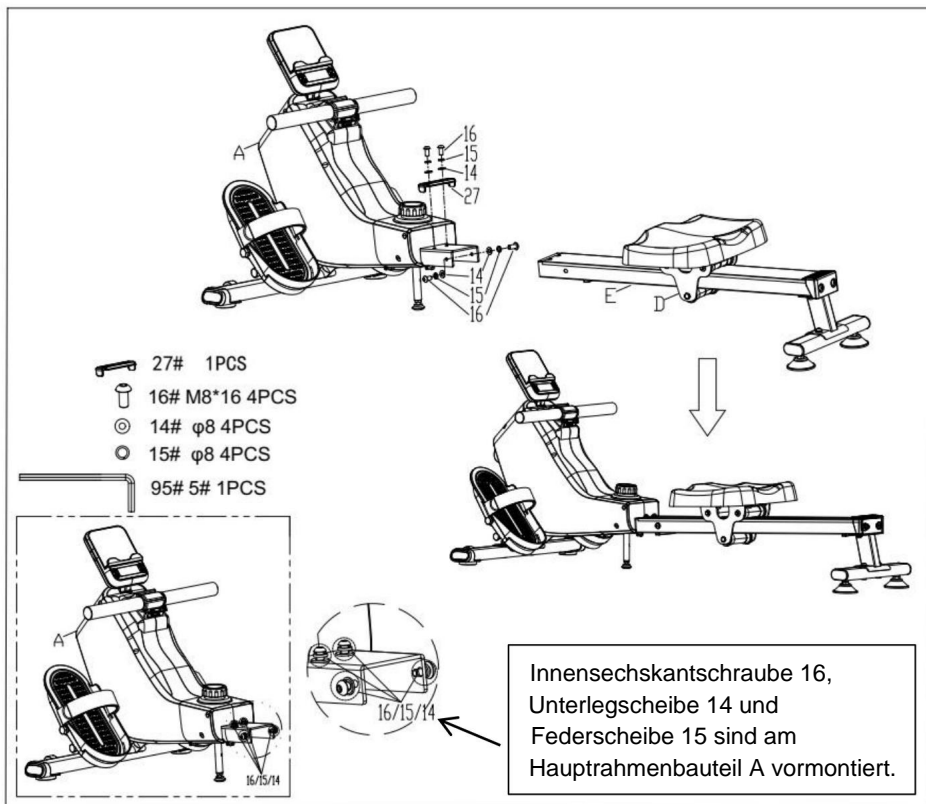
 14# $\varnothing 8$ 2PCS

 15# $\varnothing 8$ 2PCS

 95# 5# 1PCS

SCHRITT

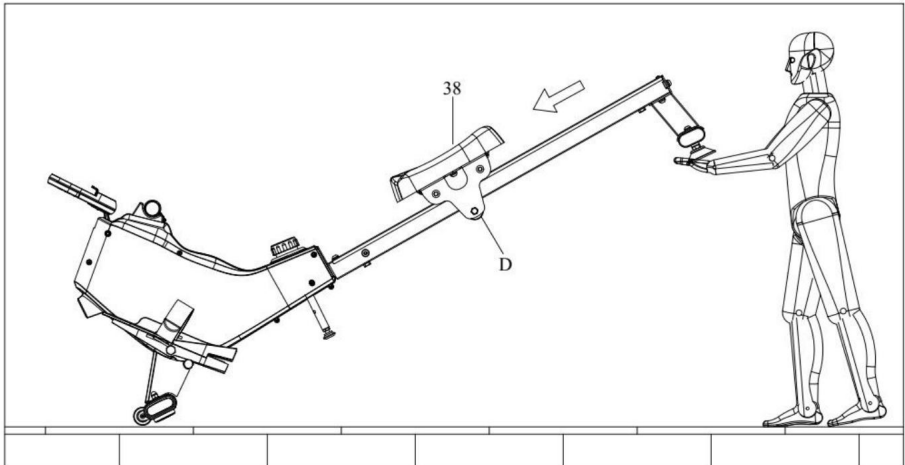
- 1). Entfernen Sie zur Sicherung die Innensechskantschraube 16, die Unterlegscheibe 14 und die Federscheibe 15 vom Hauptrahmenbauteil A.
- 2). Montieren Sie die Gleitschienenrohrkomponente E auf der Hauptrahmenkomponente A und schrauben Sie die beiden entfernten Innensechskantschrauben 16, die Unterlegscheibe 14 und die Federscheibe 15 durch den vorderen Begrenzungsblock 27, bevor Sie die Gleitschienenrohrkomponente E verriegeln. Verwenden Sie dann zwei Innensechskantschrauben, eine Kopfschraube 16, eine Unterlegscheibe 14 und eine Federscheibe 15, um die Gleitschienenrohrkomponente E auf beiden Seiten zu verriegeln.



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.

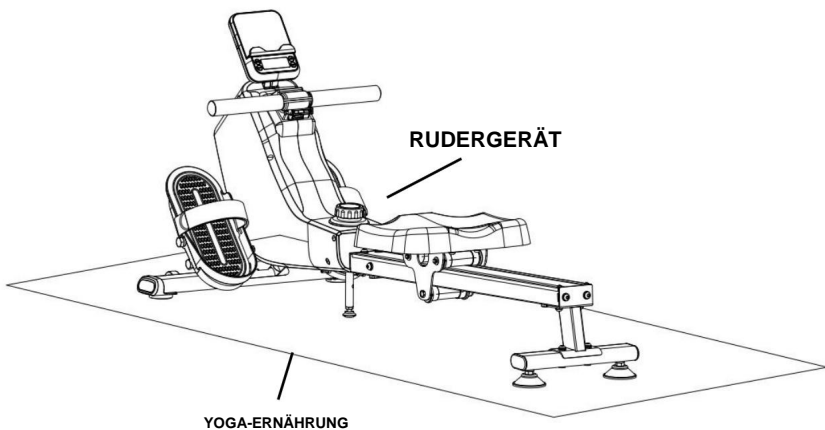
Produktmobilität Wenn

das Produkt bewegt werden muss, bewegen Sie zuerst die Sitzpolsterkomponente (38&D) 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 Position bewegt werden.



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).

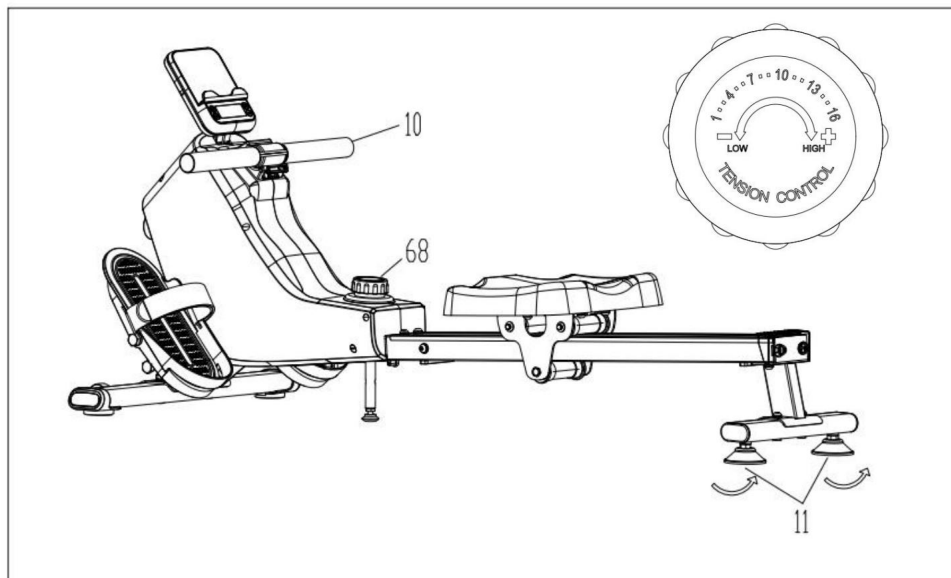


BEDIENUNGSANLEITUNG

1. Einstellen des Widerstands (68)

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

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

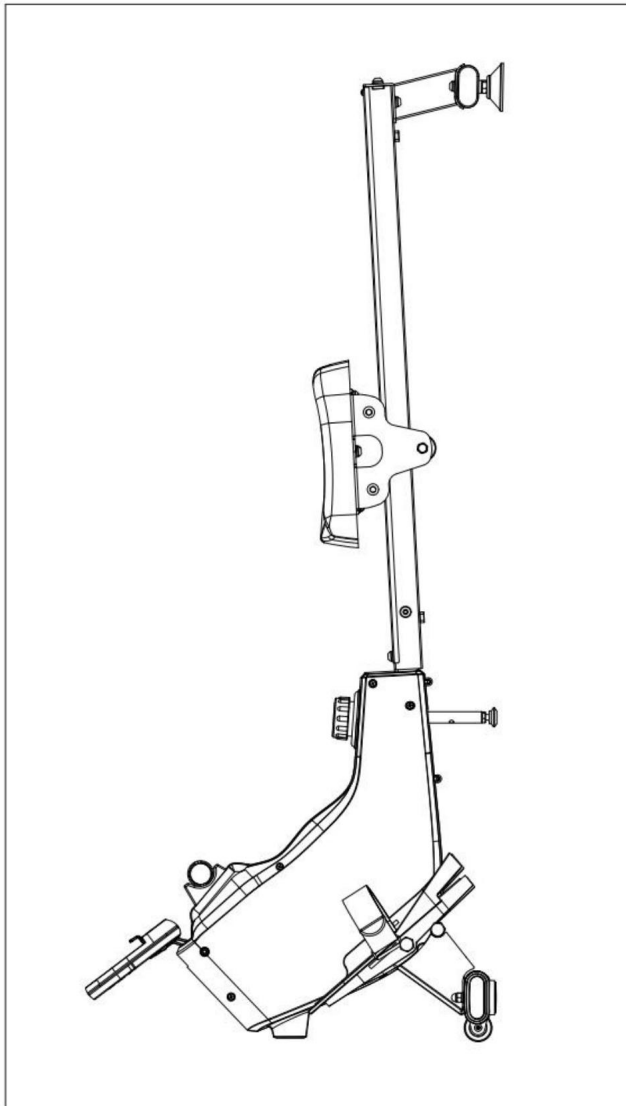


2. Einstellen der Nivellierfüße: Drehen Sie die Fußpolster (11) im oder gegen den Uhrzeigersinn, um das Rudergerät auszurichten, wenn es unausgeglichen ist.

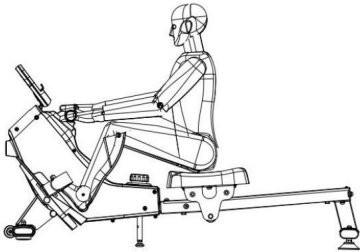
Achtung: Ziehen Sie nicht alle Fußpolster heraus, da sich das Gerät dadurch lösen oder lösen kann. Dies kann zu Verletzungen oder Schäden am Gerät führen. Stellen Sie vor dem Training sicher, dass das Rudergerät waagrecht und stabil steht.

3. Sitzposition: Setzen Sie sich beim Training auf das Kissen, befestigen Sie die Fußschlaufen und halten Sie die Haltegriffe (10) fest.

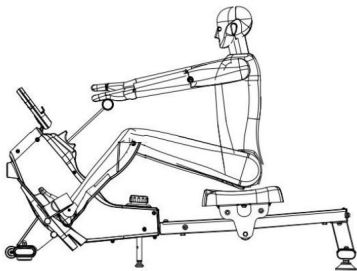
Bei Nichtgebrauch können Sie das Produkt platzsparend stehend lagern.



TRAININGSANLEITUNG

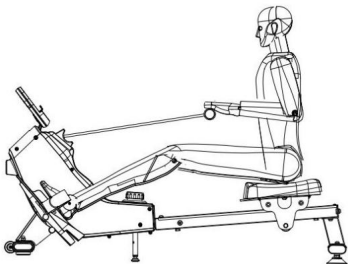


Ausgangsposition: Arme nach vorne strecken, Schultern entspannen, Kopf heben, Blick nach vorne richten und Füße und Waden senkrecht zusammendrücken.



Gleitvorgang: Greifen

Sie mit den Händen Ihre Arme, 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.

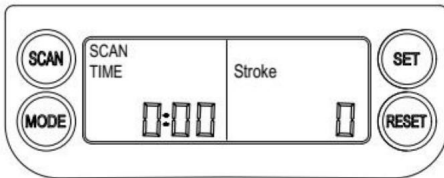
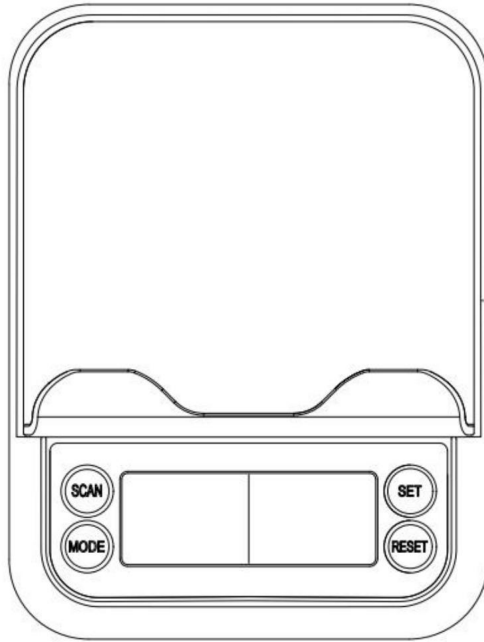


Rückkehrposition:

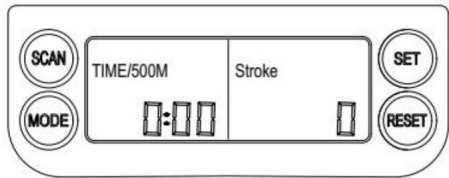
Strecken Sie die Beine nach vorne, ziehen Sie den Griff zur Brust, entspannen Sie die Schultern und schauen Sie nach vorne.

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.

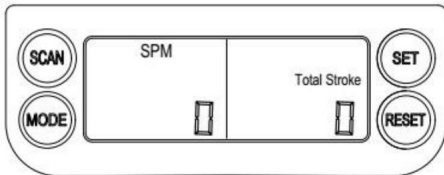
ANWEISUNGEN ZUM MONITOR



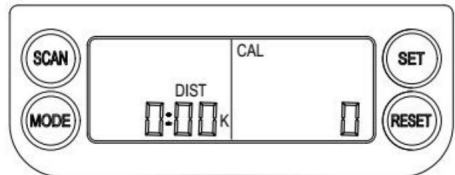
Anzeigeschnittstelle 1



Anzeigeschnittstelle 2



Anzeigeschnittstelle 3



Anzeigeschnittstelle 4

FUNKTIONSTASTEN

MODUS Tippen Sie einmal auf die MODUS-Taste, um zwischen verschiedenen Funktionen zu wechseln.

RESET Reset-Funktion: Halten Sie die MODE-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um einen Reset durchzuführen.

FUNKTIONSBESCHREIBUNG

1.SCAN

Im Scanmodus werden 6 Zustände angezeigt: Zeit, Hub, Zeit/500 m, Frequenz, Gesamtschlagzahl, Distanz, Kalorien.

2.ZEIT

Messen Sie die Gesamtdauer des Trainings vom Start bis zum Ende. Bereich: 0:00~99:59.

3. SCHLAG

Die Messung ist die Anzahl der Ruder beim Rudern, mit einer Messung Bereich von 0-9999 Rudern.

4.ZEIT/500M

Die angezeigte Zeit für 500 Meter Rudern liegt innerhalb der Messbereich von 0:00~99:59.

5.SPM

Die Messung erfolgt anhand der Rudergeschwindigkeit, die die Frequenz des Rudern, mit einem Messbereich von 0-299 Schlägen pro Minute.

6.GESAMTHUB

Die Messung ist die Gesamtzahl der Male, die die Batterie nach dem erneuten Einsetzen der Batterie aufgeladen.

7.VERT

Messen Sie die Gesamtdistanz der Bewegung vom Start bis zum Stopp. Bereich: 0,00–999,9 Kilometer.

8.CAL

Messen Sie die während des Trainings angesammelten Kalorien vom Anfang bis Ende. Bereich: 0,0–9999 kcal.

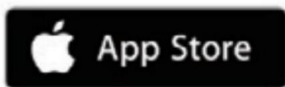
Hinweise: Wenn die Anzeige dunkel ist, ersetzen Sie die Batterien umgehend.

Funktionalität Umfang	SCAN	6 Sekunden
	ZEIT	0:00y~99:59y
	SCHLAGANFALL	0 bis 9999
	ZEIT/500M	0:00y~99:59y
	SPM	0~299
	DIST	0 bis 9999
	CAL	0 bis 9999
Batterie		2 x 1,5 V AAA-Batterien
Arbeitstemperaturbereich		0y~+40y(32y~104y)
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 Die Bluetooth-Verbindung zur Kinomap APP FTMS ist 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 VEVOR JTR107-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 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.

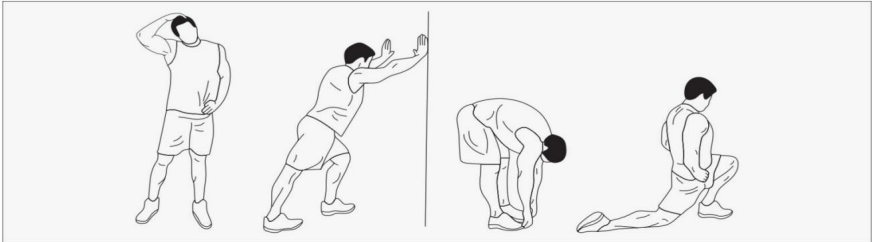
Der Zustand Ihres Herzens und Ihrer Lunge und wie effizient sie sind

Die Sauerstoffversorgung der Muskeln über das Blut ist ein wichtiger Faktor bei 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 pro Minute, wodurch die Belastung 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 Ihres gewünschten Trainingsprogramms. Achten Sie darauf, Ihre Intensität für maximale Leistung aufrechtzuerhalten. Atmen regelmäßig und intensiv, während Sie trainieren.

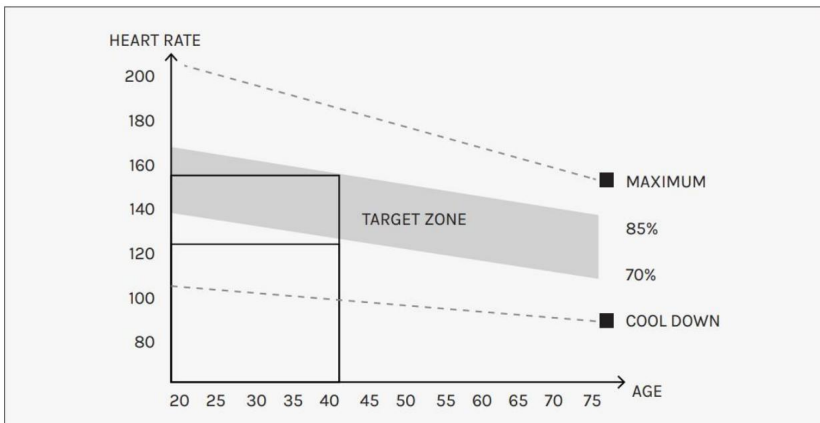


ABKÜHLEN:

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.

NEIN.	Name	Menge	Nr.	Name	Menge
1	Karosserierahmen	1	27	Vorderer Begrenzungsblock	1
2	Vorderes Fußrohr	1	28	Sechskant-Sicherungsmutter	1
3	Vorderfußstütze Rohrkomponente	1	29	Sitzkissenrolle (Schiene) 3 #	3
4	Hinteres Fußrohr	1	30	Riemenscheibenschraubenhülse	1
5	Hinterer Fußstütze Rohrkomponente	1	31	Lager 608	8
6	Gleitschienenrohrkomponente	1	32	Riemenscheiben-Abstandshalter 2#	6
7	Gleiten	1	33	Sechskantschraube M8*120 1	
8	Riemenscheibe 2#	1	34	Sechskantschraube M5*12 4	
9	Magnetische Steuerkomponente	1	35	Flache Unterlegscheibe ý5*ý16*1,5	8
10	Armlehnenrohr	1	36	Sitzkissen-Rollenwelle	2
11	Fuß-17 #	2	37	Federscheibe ý5	4
12	Sechskantmutter m10	2	38	Sitzkissen 1#-1	1
13	Flachrundrohrstopfen (30*60)	2	39	Sechskantflanschmutter	2
14	Flache Unterlegscheibe ý8* ý16*1,6	22	40	Wellenscheibe ý10	1
15	Federscheibe ý8	22	41	Innensechskantschraube M6 6	
16	Innensechskant Kopfschraube m8*16	20	42	Magnetronrad Aluminiumscheibe	1
17	Hinterer Begrenzungsblock	1	43	Schwungradwelle	1
18	Gleitschiene aus Edelstahl	1	44	Lager 6000	2
19	Linsenkopf Selbstbohrend Selbst Blechschaube St4.2*16	4	45	Externer Sicherungsring	2
20	Kreuznut-Flachkopf Selbstschneidende Schraube	7	46	Sechskantmutter M10	2
21	Rechtes Gehäuse	1	47	Schraubenfederkasten Komponente 2#	1
22	Rechtes Fußpedal	1	48	Gürtel (Duoqi Gürtel) Pj220/6 Peak	1
23	Fußpedalgurt	2	49	Fuß-30#	1
24	Sechskantschraube	4	50	Wellenscheibeý12*ý18*0.3T	1
25	Dekorative Frontabdeckung	1	51	Magnetkomponente Feste Welle	1
26	Eva-Pad für Koffer	1	52	Federscheibe ý5	4

NEIN.	Name	Menge	Nr.	Name	Menge
53	Querrillenpfanne Kopfschraube M5*16	4	77	1021 Walze	2
54	Sechskantmutter M8	1	78	Sechskant-Sicherungsmutter M6	2
55	Mainframe-Unterstützung Gewindehülse	1	79	Sechskant-Hutmutter M8	2
56	Externer Sicherungsring y12	2	80	Flaches rundes Fußrohr Hülse (hinten) 30X70	2
57	Rückholfeder y8*y0.9*65	1	81	Elektronischer Uhrenhalter Anti-Lockerungsring	2
58	Starke Magnetkraft 15 x 12 x 3/Mittlere Magnetkraft: 2400 Gauss	2	82	Elektronischer Uhrenständer	1
59	Starke Magnetkraft 20 x 20 x T3.0 /Mittlere Magnetkraft	6	83	Innensechskantschraube M6*90	1
60	Farbbandrolle	1	84	Gummi-Baumwoll-Bezug	2
61	Farbbandrollenwelle	1	85	Kreuzschlitz-Linsenkopf Blechschaube st4.2*16	2
62	Wellenscheibe y8xy16x0.3T	1	86	Dekorative Abdeckung für Handrohr (Unten)	1
63	Externer Sicherungsring y8	2	87	Handrohr-Dekorabdeckung (oben) 1	
64	Drahtbefestigungssitz	1	88	6618M Rohrstopfen	2
65	Kreuzschlitzpfanne Kopfschraube M4*6	1	89	Kreuzschlitzschraube M5*8	2
66	DC-Lochstecker	1	90	Elektronische Uhr (JTR106-A10)	1
67	Linkes Gehäuse	1	91	Sense-Linie	2
68	Feinabstimmung	1	92	Sechskantschlüssel (Mit einem Kreuzkopf) 5#	1
69	Linkes Fußpedal	1	93	Doppelmaulschlüssel 13#-15#	1
70	Dekorative Abdeckung für Seilauslass 1 94			Doppelmaulschlüssel 17#-19#	1
71	Führungsrad	1	95	Sechskantschlüssel 5#	1
72	Führungsradachse	1	96	Kreuznut-Senkkopf Kopfschraube M5X12	2
73	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube M5*12	2	97	Blockiere die Blockade 2#	1
74	Fußpolster	2	98	Innensechskantschraube 6*30	1
75	Linsenkopf Selbstbohrend Selbst Blechschaube st4.2*13	4	99	Sechskantmutter M6	1
76	Innensechskantschraube M6*35	2			

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

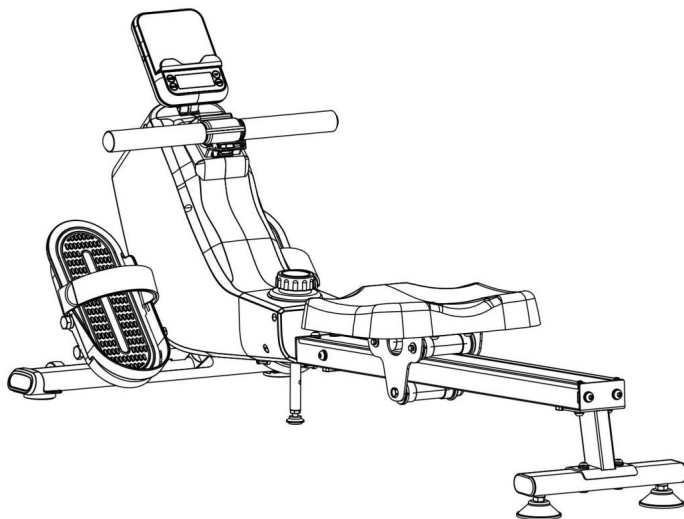
MODELLO:JTR107

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Vogatore

MODELLO: JTR107



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: 2AUIEFS-BLEV3X)

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 è conforme all'ordine; 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 quindi 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 e consentirne lo svolgimento normale.

Se l'utente è sottoposto a trattamento per una condizione medica come il cuore,

pressione sanguigna, colesterolo, ecc., è importante consultare un medico prima alla 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 al proprio abbigliamento, cerca di indossare abiti semplici ed evita di indossare abiti larghi, perché larghi i vestiti potrebbero rimanere incastrati nell'attrezzatura. Evitare di indossare abiti larghi poiché potrebbero impigliarsi in alcuni punti dell'apparecchiatura, impedendone il funzionamento e rischiando di intrappolarti nell'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, utilizzare 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 è 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 è stata loro data 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 la 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 o abrasivi grossolani.

4. Se la maniglia non riesce a tornare nella posizione originale, è necessario aprire la guscio per regolare il nastro.

5. Utilizzo 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 danneggiarne 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.

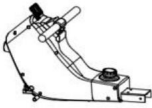


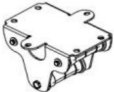

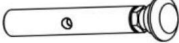


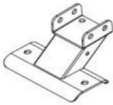



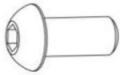
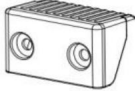
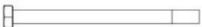
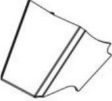

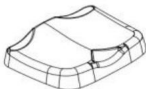






3. Quando si ripone il vogatore in verticale, scegliere un luogo adatto.

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.

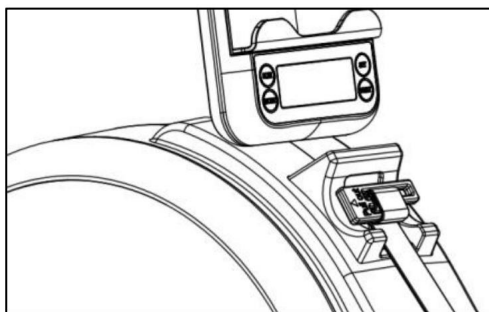
FASI DI INSTALLAZIONE

PART LIST

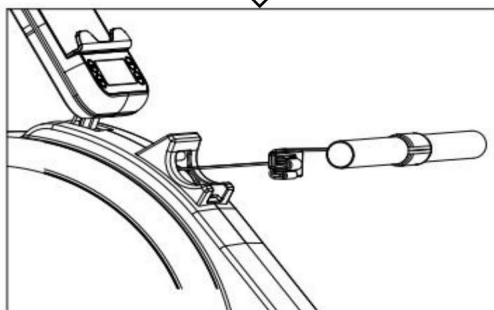
<p>A</p>  <p>Main Frame Component 1set</p>	<p>B</p>  <p>Component 1set</p>	<p>C</p>  <p>Rear Foot Tube Component 1set</p>	<p>D</p>  <p>Sliding Seat Component 1set</p>
<p>E</p>  <p>Sliding Rail Tube Component 1set</p>	<p>F</p>  <p>Supporting Threaded Sleeve 1set</p>	<p>G</p>  <p>Left Pedal 1set</p>	<p>H</p>  <p>Right Pedal 1set</p>
<p>3</p>  <p>Front Foot Support Tube Component 1pcs</p>	<p>5</p>  <p>Rear Foot Support Tube Component 1pcs</p>	<p>14</p>  <p>Flat Washer $\phi 8$ 22pcs (12 of them are already pre installed)</p>	<p>15</p>  <p>Spring Washer $\phi 8$ 22pcs (12 of them are already pre installed)</p>
<p>16</p>  <p>Hexagonal Socket Head Screw M8*16 20pcs</p>	<p>17</p>  <p>Rear Limit Block 1pcs</p>	<p>24</p>  <p>Hexagon Headed Bolt M12*150 4pcs</p>	<p>25</p>  <p>Front Decorative Cover 1pcs</p>
<p>27</p>  <p>Front Limit Block 1pcs</p>	<p>38</p>  <p>Seat Assembly 1set</p>	<p>79</p>  <p>Hexagonal Cap Nut M8 2pcs (Already pre installed)</p>	<p>90</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>
<p>92</p>  <p>Hex wrench (With a crosshead) 5# 1pcs</p>	<p>93</p>  <p>Double Open End Wrench 13#-15# 1pcs</p>	<p>94</p>  <p>Double Open End Wrench 17#-19# 1pcs</p>	<p>95</p>  <p>Hex wrench 5# 1pcs</p>

Prima del montaggio

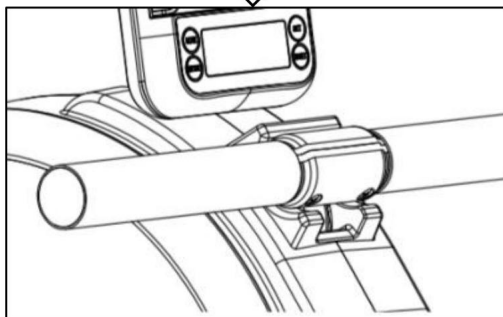
Prima di installare la macchina, rimuovere la fibbia della cinghia: come mostrato nella figura sottostante, estrarre prima la cinghia, quindi rimuovere la fibbia della cinghia dalla cinghia e infine riposizionare il bracciolo sulla macchina.



Stato originale



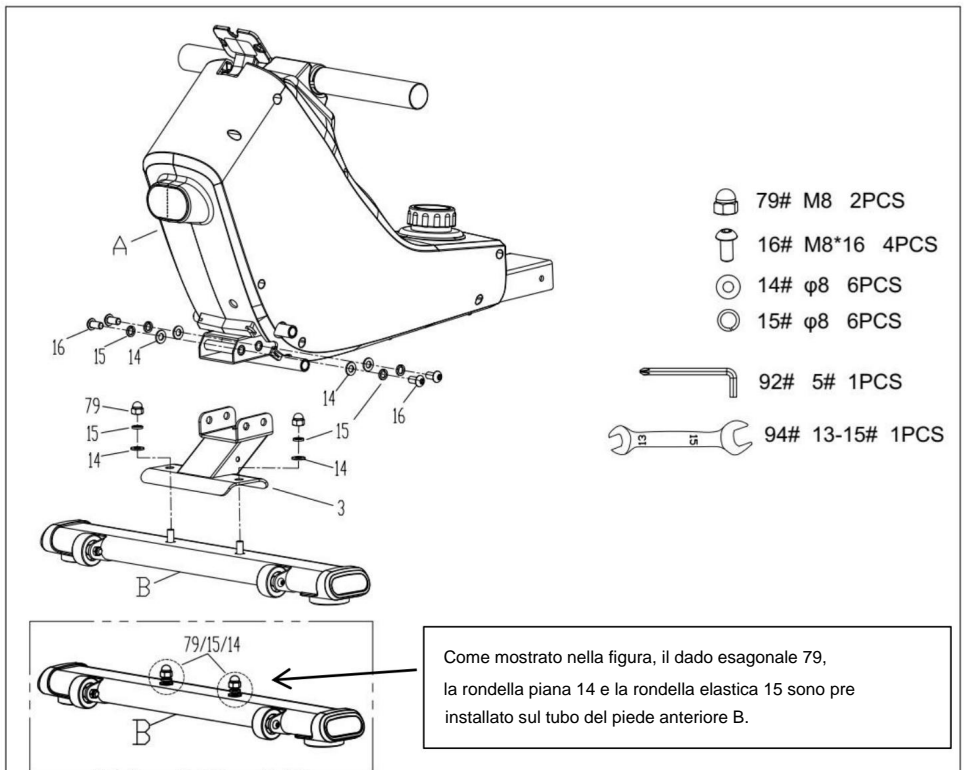
Stato di estrazione: rimuovere la fibbia



Restauro dei corrimano

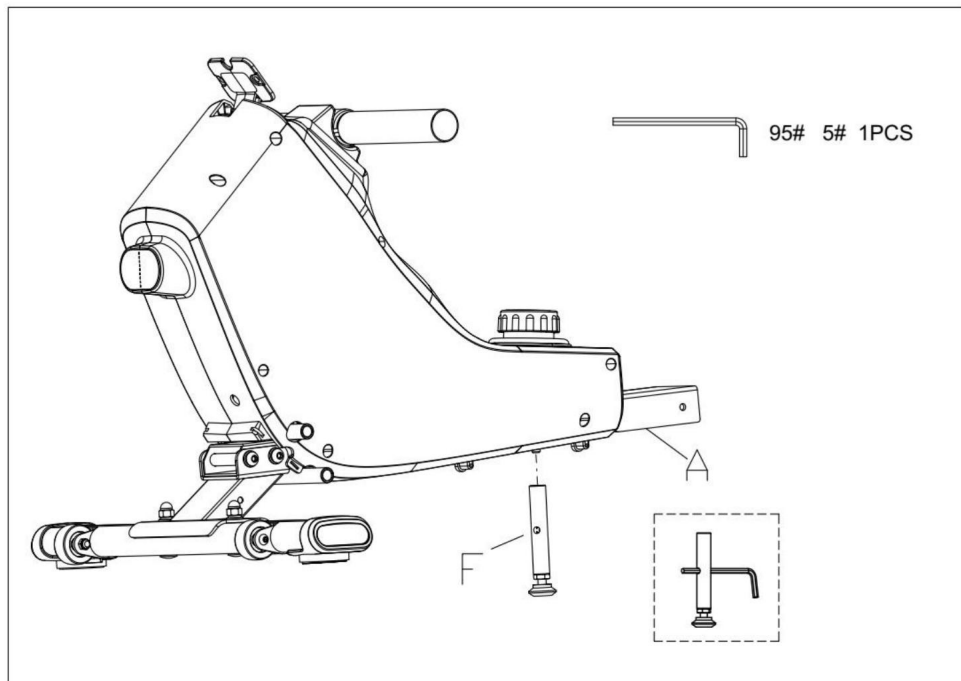
PASSO 1

- 1). Per prima cosa, rimuovere il dado esagonale 79, la rondella piana 14 e la molla rondella 15 preinstallata sul tubo del piede anteriore B come riserva.
- 2). Posizionare il componente 3 del tubo di supporto del piede anteriore sopra il piede anteriore tubo B, posizionare una rondella piatta 14 e una rondella elastica 15 sul bullone e serrare con il dado esagonale 79.
- 3). Collegare il tubo del piede anteriore assemblato al componente del telaio principale A, quindi utilizzare quattro viti a testa esagonale incassata 16, nonché una vite piatta tampone 14 e un tampone a molla 15, per installare e bloccare il tubo del piede anteriore.



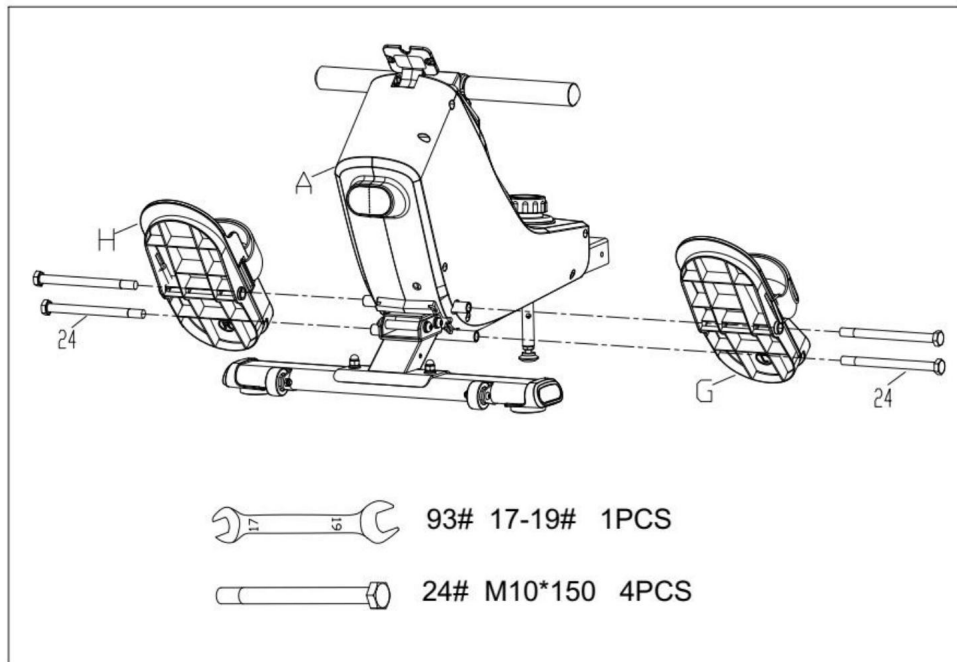
PASSO 2

- 1). Come mostrato nella figura, installare il manicotto filettato di supporto del telaio principale F sulla filettatura sotto il componente del telaio principale A.
- 2). Quando ci si avvicina al bloccaggio, utilizzare la chiave esagonale 95 # per passare attraverso il foro circolare del manicotto filettato di supporto F e bloccarlo in posizione.



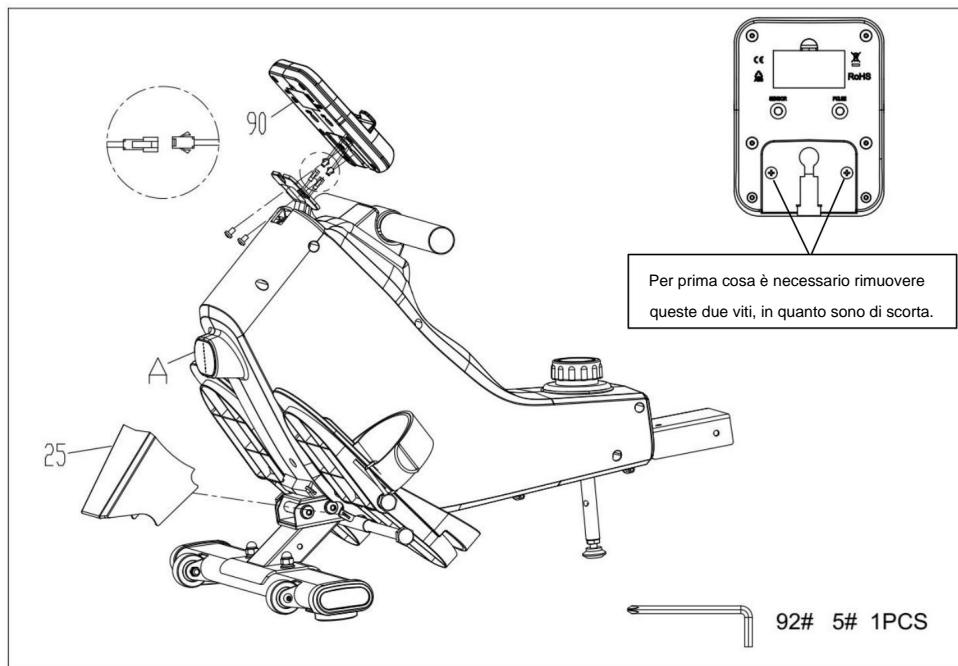
PASSO 3

- 1). Infilare il bullone a testa esagonale esterno 24 attraverso il pedale sinistro G, quindi installarlo nel foro filettato del componente principale del telaio A (il bullone deve essere bloccato per impedire al pedale di ruotare liberamente), quindi installare un altro bullone a testa esagonale 24 nel foro filettato sotto il componente principale del telaio A.
- 2). L'installazione del pedale destro è la stessa di quella del pedale sinistro.



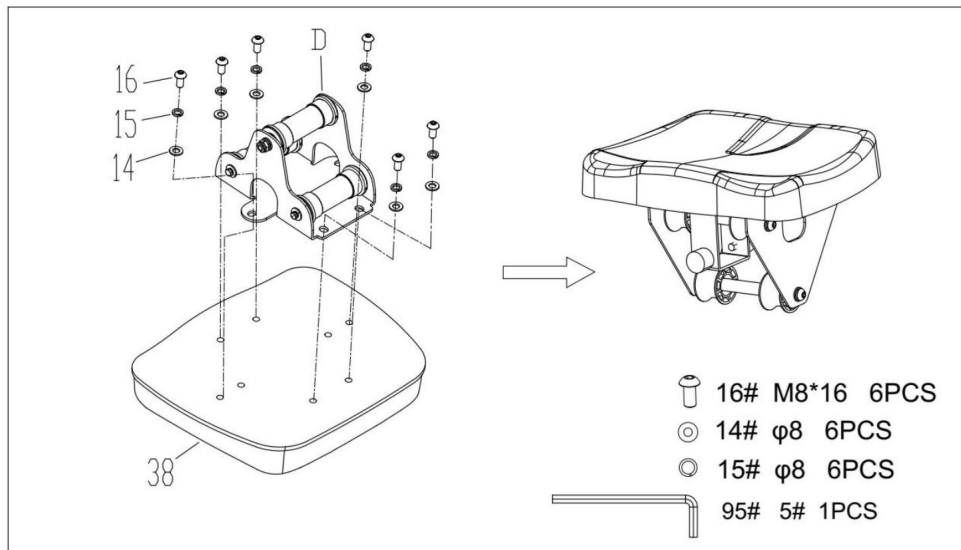
PASSO 4

- 1). Installare la copertura decorativa anteriore 25 sull'alloggiamento (nota: la posizione della fibbia deve essere allineata con la calotta e inserita in essa)
- 2). Rimuovere le due viti sul retro dell'orologio elettronico 90, collegare i fili sul retro dell'orologio elettronico 90 ai fili del telaio principale, inserire le estremità dei fili nella cassa dell'orologio elettronico e infine fissare l'orologio elettronico al supporto dell'orologio elettronico con le viti rimosse.



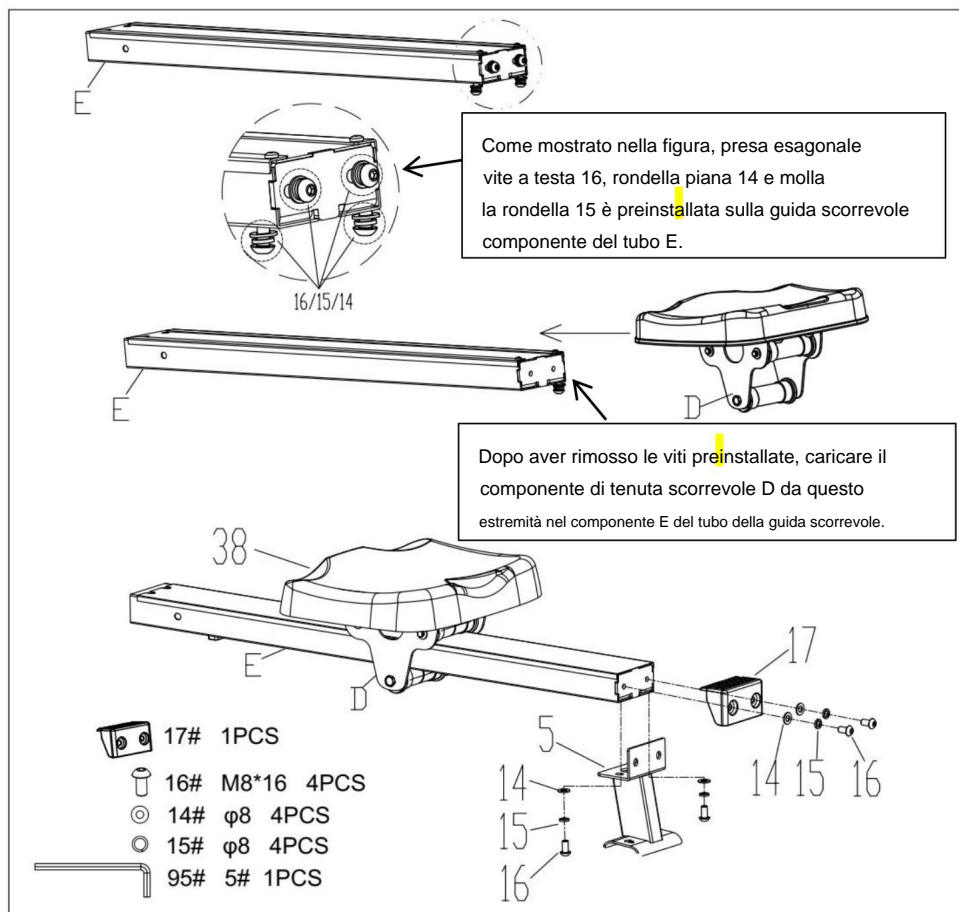
FASE 5

Come mostrato nella figura, posizionare il componente del sedile scorrevole D sul gruppo sedile 38, quindi utilizzare sei bulloni a testa esagonale incassata 16 per indossare ciascuno una rondella piana 14 e una rondella elastica 15 per bloccare il cuscino del sedile.



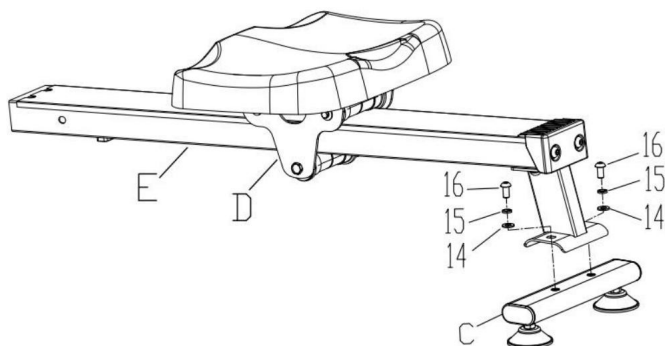
PASSO 6

- 1). Come mostrato nella figura, rimuovere prima la vite a testa esagonale incassata 16, rondella piana 14 e rondella elastica 15 preinstallate sulla guida scorrevole componente del tubo E per il backup. Quindi installare il componente della guarnizione scorrevole D da dietro il componente E del tubo della rotaia scorrevole.
- 2). Collegare il componente 5 del tubo di supporto del piede posteriore al tubo del piede posteriore componente C e utilizzare due bulloni a testa esagonale incassata 16, come così come un tampone piatto 14 e un tampone elastico 15, passano attraverso il limite posteriore blocco 17 e installare il componente 5 del tubo di supporto del piede posteriore sulla slitta gruppo rotaia per bloccaggio.




FASE 7


Per prima cosa, rimuovere la vite a testa esagonale incassata 16, la rondella piatta 14 e la rondella elastica 15 preinstallate sul componente C del tubo del piede posteriore per sicurezza, quindi utilizzare i bulloni della vite a testa esagonale incassata 16 rimossi, il cuscinetto piatto 14 e un cuscinetto elastico 15 per bloccare il componente C del tubo del piede posteriore sul componente 5 del tubo di supporto del piede posteriore già presente.



Come mostrato nella figura, la vite a testa esagonale incassata 16, la rondella piana 14 e la rondella elastica 15 sono preinstallate sul componente C del tubo del piede posteriore.

 16# M8*16 2PCS

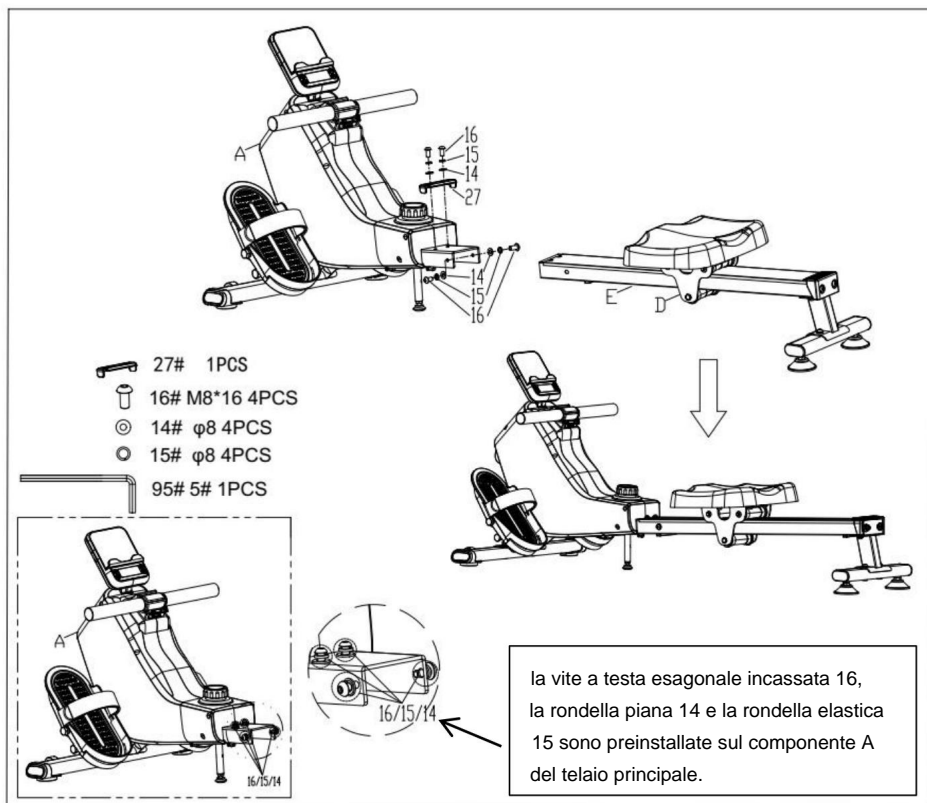
 14# $\varnothing 8$ 2PCS

 15# $\varnothing 8$ 2PCS

 95# 5# 1PCS

FASE 8

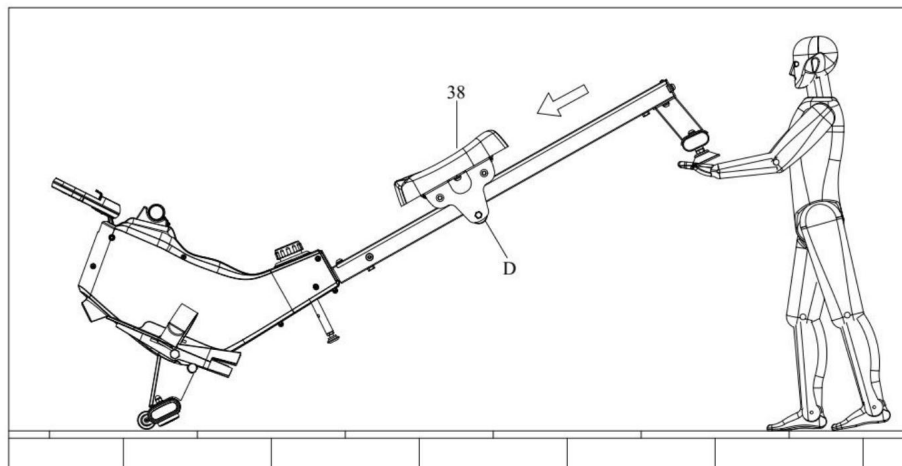
- 1). Rimuovere la vite a testa esagonale incassata 16, la rondella piana 14 e la rondella elastica 15 dal componente A del telaio principale per sicurezza.
- 2). Installare il componente E del tubo della guida scorrevole sul componente A del telaio principale e avvitare le due viti a testa esagonale incassata 16, la rondella piana 14 e la rondella elastica 15 attraverso il blocco di limitazione anteriore 27 prima di bloccare il componente E del tubo della guida scorrevole. Quindi utilizzare due viti a testa esagonale incassata 16, la rondella piana 14 e la rondella elastica 15 per bloccare il componente E del tubo della guida scorrevole su entrambi i lati.



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.

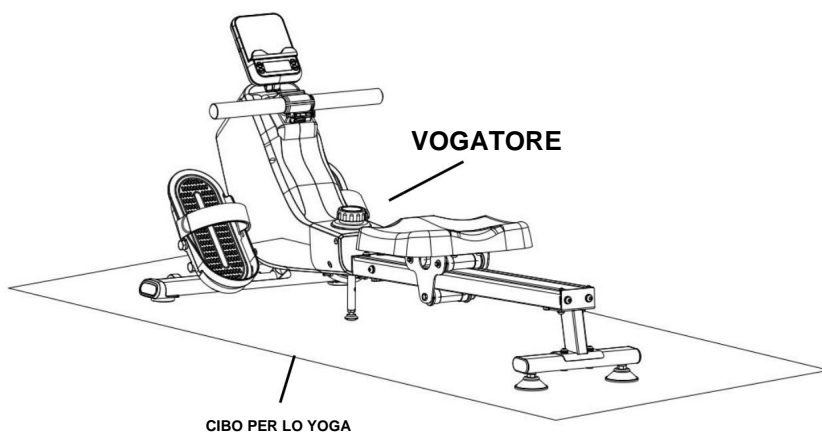
Mobilità del prodotto

Quando è necessario spostare il prodotto, spostare prima il componente del cuscino del sedile (38&D) 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.

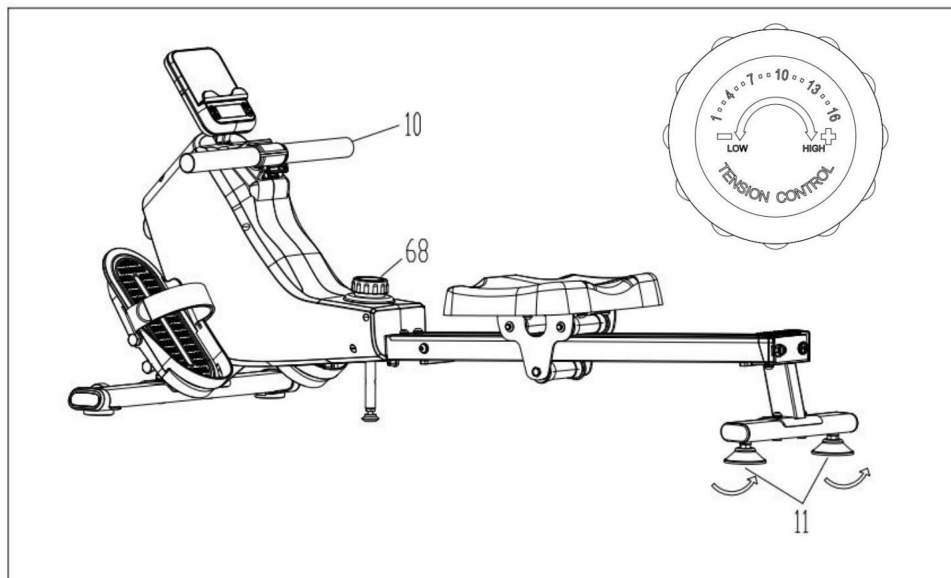


ISTRUZIONI PER L'USO

1. Regolazione della resistenza (68)

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 (11) in senso orario o antiorario per livellare il vogatore se non è bilanciato.

Attenzione: non estrarre tutti i poggipiedi, poiché potrebbero staccarsi o allentarsi. Potrebbero verificarsi lesioni personali o danni irreparabili alla macchina. Assicurarsi che il vogatore sia in piano e stabile prima dell'allenamento.

3. Posizione di seduta: durante l'allenamento, sedersi sul cuscino, allacciare le cinghie per i piedi e afferrare saldamente il manubrio (10).

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

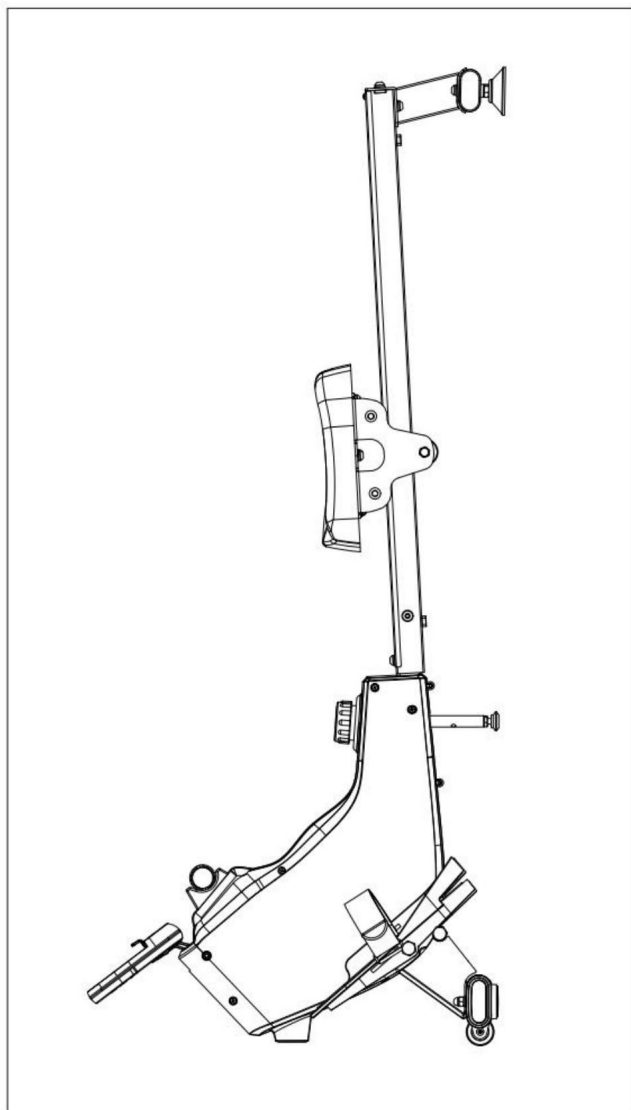
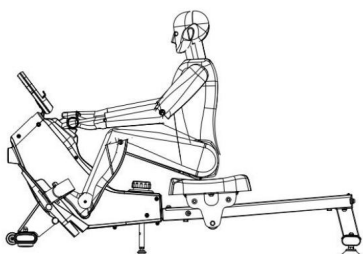
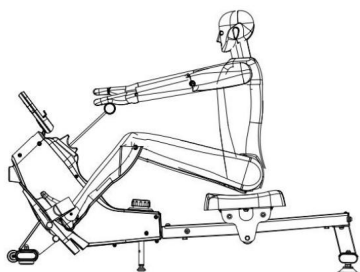


TABELLA GUIDA ALL'ALLENAMENTO



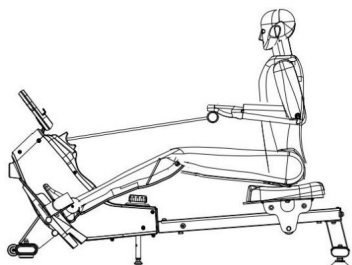
Posizione di

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

scivolamento Afferrare le braccia con le mani, mantenere la postura e l'angolazione corrette del corpo, aprire lentamente le gambe e salire in avanti con le gambe.

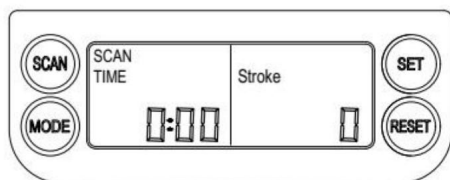
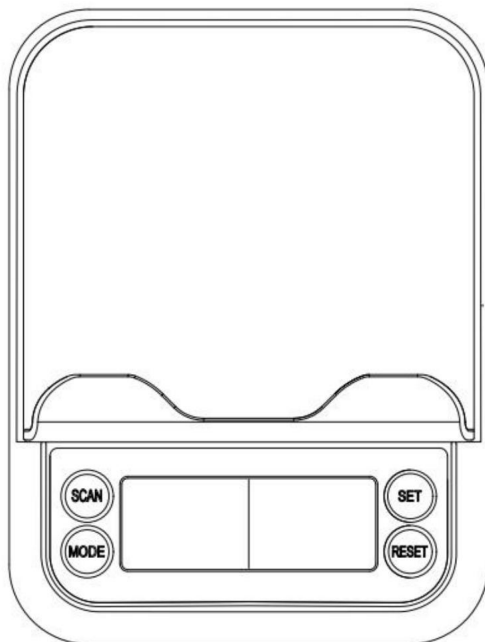


Posizione di ritorno

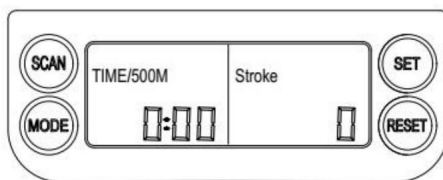
Allunga le gambe in avanti, tira la maniglia verso il petto, rilassa le spalle e guarda avanti.

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.

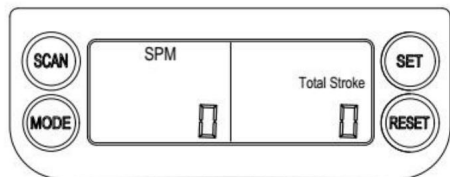
ISTRUZIONI DEL MONITOR



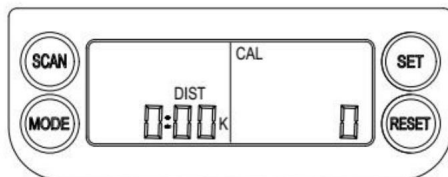
Interfaccia di visualizzazione 1



Interfaccia di visualizzazione 2



Interfaccia di visualizzazione 3



Interfaccia di visualizzazione 4

PULSANTI FUNZIONALI

MODALITÀ Toccare una volta il pulsante MODALITÀ per passare da una funzione all'altra.

RESET Funzione di reset: tenere premuto il pulsante MODE per 3 secondi per resettare.

DESCRIZIONE DELLA FUNZIONE

1. SCANSIONE

In modalità scansione, visualizza 6 stati: tempo, corsa, tempo/500 m, frequenza, bracciata totale, distanza, calorie.

2. TEMPO

Misura il tempo accumulato dall'inizio alla fine dell'esercizio. Intervallo: 0:00~99:59.

3.Ictus

La misura è il numero di remi nel canottaggio, con una misura intervallo da 0 a 9999 remi.

4. TEMPO/500 M

Il tempo visualizzato richiesto per remare 500 metri rientra nei intervallo di misurazione da 0:00 a 99:59.

5.SPM

La misurazione è la velocità di voga, che riflette la frequenza di canottaggio, con un intervallo di misurazione da 0 a 299 pagaiate al minuto.

6.CORSA TOTALE

La misurazione è il numero totale di volte in cui la batteria è stata caricata dopo aver reinstallato la batteria.

7.DIST

Misura la distanza cumulativa del movimento dall'inizio alla fine. Intervallo: 0,00-999,9 chilometri.

8.CAL

Misurare le calorie accumulate durante l'esercizio dall'inizio alla fine. Intervallo: 0,0-9999 kcal.

Note: se il display è poco luminoso, sostituire immediatamente le batterie.

Funzionale Ambito	SCANSIONE	6 secondi
	TEMPO	0:00~99:59
	COLPO	0~9999
	TEMPO/500M	0:00~99:59
	SPM	0~299
	DIST	0~9999
	CAL	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)

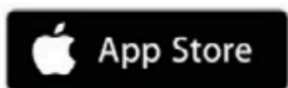
CONNESSIONE APP BLUETOOTH

Connessione APP Bluetooth

1. Seguire le istruzioni sull'app Bluetooth per connettersi e utilizzare.

1.1 La connessione Bluetooth all'APP Kinomap FTMS è gratuita.

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 VEVOR JTR107-XXXX sull'interfaccia FTMS.
5. Inizia ad allenarti ed esplora diversi metodi di allenamento.

GUIDA AGLI ESERCIZI

NOTARE CHE:

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

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 peso, migliorare la forma fisica e ridurre gli effetti dell'invecchiamento e dello stress.

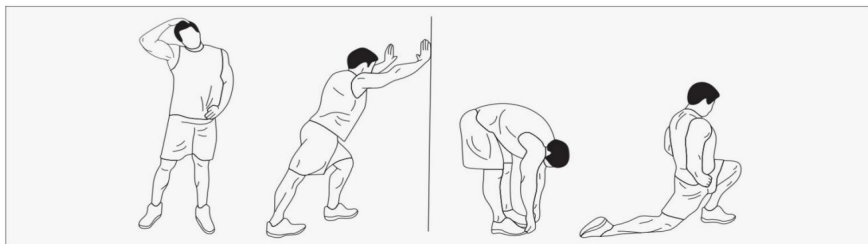
La chiave del successo è rendere l'esercizio fisico una parte regolare e piacevole della vita. la tua vita quotidiana.

Le condizioni del tuo cuore e dei tuoi polmoni e la loro efficienza fornire ossigeno ai muscoli attraverso il sangue è un fattore importante 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.

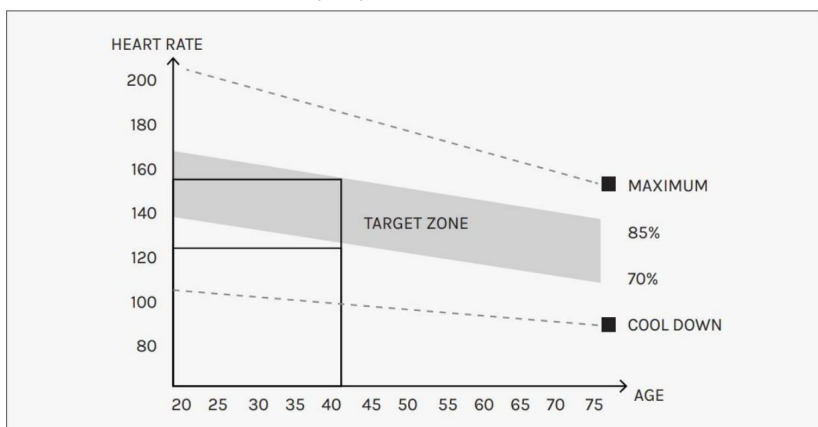


RAFFREDDARE:

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.

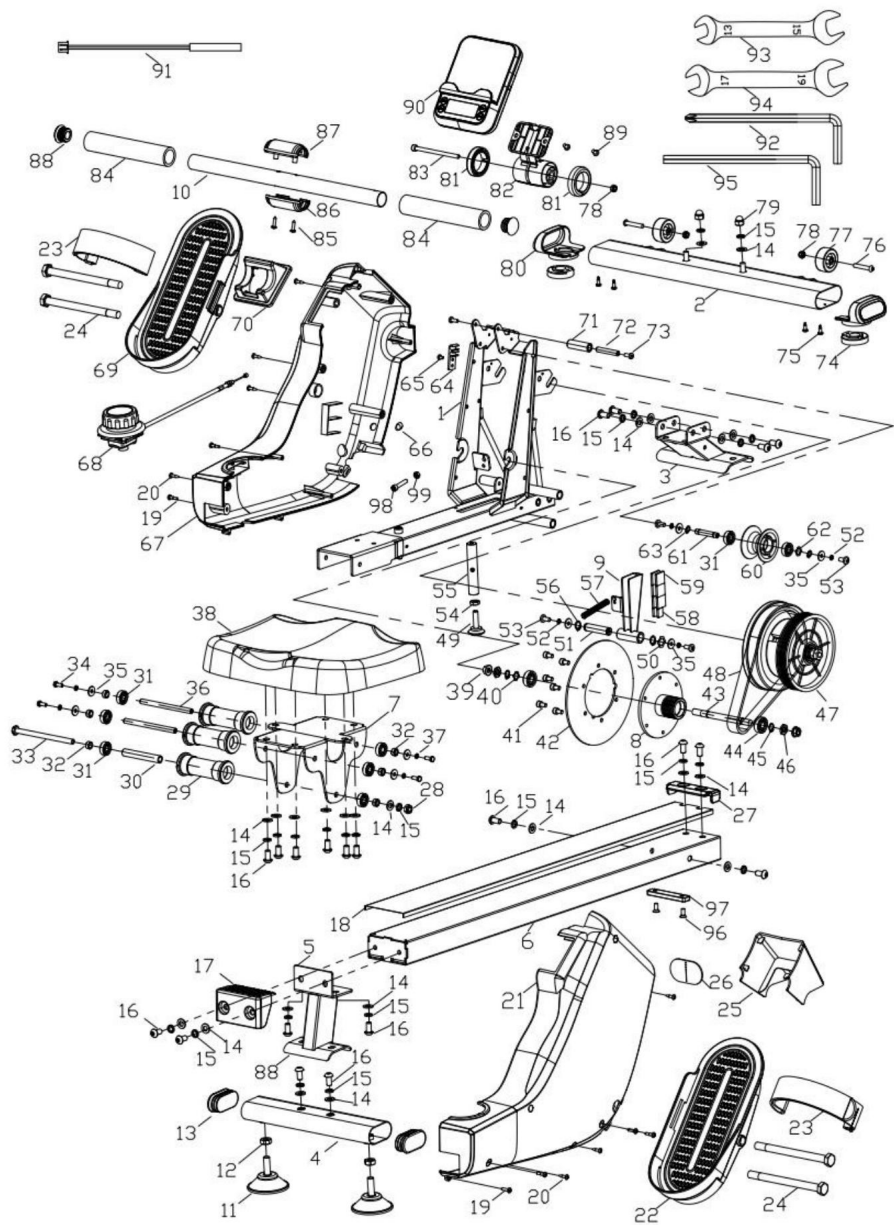


Potenziamento

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	Telaio del corpo	1 27	Blocco limite anteriore	1
2	Tubo del piede anteriore	1 28	Dado di bloccaggio esagonale	1
3	Supporto per il piede anteriore Componente del tubo	1 29	Rullo per cuscino del sedile (binario) 3 #	3
4	Tubo del piede posteriore	1 30	Manicotto della vite della puleggia	1
5	Supporto per il piede posteriore Componente del tubo	1 31	Cuscinetto 608	8
6	Componente tubolare della guida scorrevole	1 32	Distanziale puleggia 2#	6
7	Diapositiva	1 33	Bullone a testa esagonale M8*120 1	
8	Puleggia della cinghia 2#	1 34	Bullone a testa esagonale M5*12 4	
9	Componente di controllo magnetico	1 35	Rondella piatta y5*y16*1,5	8
10	Tubo del braccio	1 36	Albero del rullo del cuscino del sedile	2
11	Piede-17 #	2 37	Rondella elastica y5	4
12	Dado esagonale m10	2 38	Cuscino del sedile 1#-1	1
13	Tappo per tubo tondo piatto (30*60)	2 39	Dado flangiato esagonale	2
14	Rondella piatta y8* y16*1.6	22 40	Lavatrice Wave y10	1
15	Rondella elastica y8	22 41	Vite a testa esagonale M6 6	
16	Presca esagonale Vite a testa esagonale m8*16	20 42	Ruota del magnetron Disco in alluminio	1
17	Blocco limite posteriore	1 43	Albero del volano	1
18	Guida di scorrimento in acciaio inossidabile	1 44	Cuscinetto 6000	2
19	Testa cilindrica autopercorante autofilettante Vite autofilettante St4.2*16	4 45	Anello di sicurezza esterno	2
20	Testa piatta con scanalatura trasversale Vite autofilettante	7 46	Dado esagonale sottile M10	2
21	Carcassa destra	1 47	Componente scatola molla elicoidale 2#	1
22	Pedale destro	1 48	Cintura (Duoqi Belt) Pj220/6 Peak	1
23	Cinghia per pedale	2 49	Piede-30#	1
24	Bullone a testa esagonale	4 50	Rondella ondulata y12*y18*0.3T	1
25	Copertina decorativa anteriore	1 51	Componente magnetico Albero fisso	1
26	Eva Pad per custodia	1 52	Rondella elastica y5	4

NO.	Nome	Quantità n.	Nome	Quantità
53	Pan con scanalatura trasversale Vite a testa M5*16	4 77	1021 rullo	2
54	Dado esagonale M8	1 78	Dado di bloccaggio esagonale M6	2
55	Supporto del telaio principale Manicotto filettato	1 79	Dado esagonale M8	2
56	Anello di sicurezza esterno y12	2 80	Tubo per piedi piatto e rotondo Manicotto (posteriore) 30X70	2
57	Molla di ritorno y8*y0.9*65	1 81	Porta orologio elettronico Anello anti allentamento	2
58	Forte forza magnetica 15*12*3/Forza magnetica centrale: 2400	2 82	Supporto per orologio elettronico	1
59	Gauss Forte forza magnetica 20*20*T3.0 /Forza magnetica centrale	6 83	Vite a testa esagonale M6*90	1
60	Rullo a nastro	1 84	Copertura in gomma e cotone	2
61	Albero del rullo del nastro	1 85	Testa cilindrica con intaglio a croce Vite autofilettante st4.2*16	2
62	Rondella ondulata y8xy16x0.3T	1 86	Copertura decorativa per tubo manuale (Metter il fondo a)	1
63	Anello di sicurezza esterno y8	2 87	Copertura decorativa del tubo manuale (superiore)	1
64	Sedile di fissaggio del filo	1 88	6618M Tappo per tubo	2
65	Padella con incasso a croce Vite a testa M4*6	1 89	Vite a testa cilindrica con testa a croce M5*8	2
66	Spina per foro CC	1 90	Orologio elettronico (JTR106-A10)	1
67	Rivestimento sinistro	1 91	Linea di senso	2
68	Ritocchi	1 92	Chiave esagonale (Con una testa a croce) 5#	1
69	Pedale sinistro	1 93	Chiave a forchetta doppia 13#-15#	1
70	Copertura decorativa per uscita corda 1 94		Chiave a forchetta doppia 17#-19#	1
71	Ruota di guida	1 95	Chiave esagonale 5#	1
72	Asse della ruota di guida	1 96	Scanalatura trasversale svasata Vite a testa M5X12	2
73	Vite a testa cilindrica con intaglio a croce M5*12	2 97	Blocca l'ostruzione 2#	1
74	Cuscino per i piedi	2 98	Vite a testa esagonale 6*30	1
75	Testa cilindrica autoporforante autofilettante Vite autofilettante st4.2*13	4 99	Dado esagonale M6	1
76	Vite a testa esagonale M6*35	2		

Produttore: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Indirizzo:**

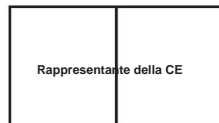
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

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

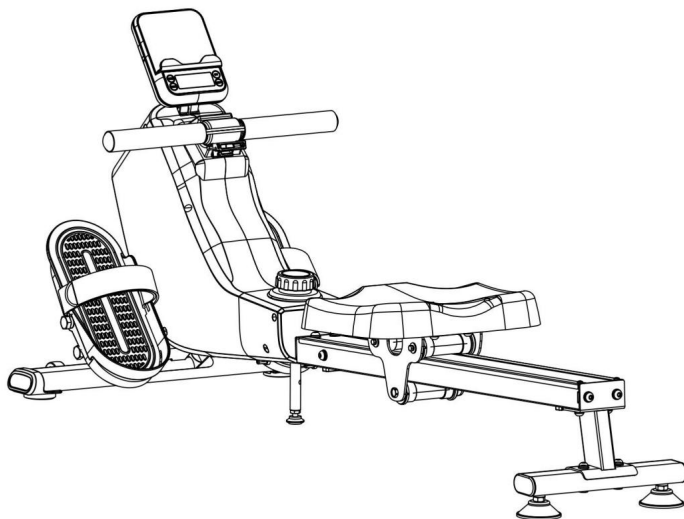
MODELO:JTR107

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Máquina de remo

MODELO: JTR107



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: 2AUIEFS-BLEV3X)

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 las disposiciones de la Directiva Europea 2012/19/CE. El símbolo de un contenedor de basura tachado indica que el producto requiere 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. Si 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 utilizar el equipo de entrenamiento, el usuario debe consultar a un médico sobre su condición física para evitar que ocurran accidentes de seguridad durante el proceso de entrenamiento, de modo que el entrenamiento pueda llevarse a cabo con normalidad.

Si el usuario está recibiendo tratamiento por una condición médica como una enfermedad cardíaca,

presión arterial, colesterol, etc., es importante consultar a un médico antes a la formación.

3. Preste siempre atención a la condición de su cuerpo al entrenar;

Los métodos de entrenamiento incorrectos pueden afectar tu salud. Si tienes los siguientes síntomas de malestar (incluyendo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, irregularidades latidos del corazón, dificultad para respirar, mareos, 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 continuar la formación.

4. Coloque el equipo de entrenamiento sobre una superficie dura y plana con una protección. Coloque una alfombra para evitar dañar el suelo y asegure que el perímetro del equipo de entrenamiento esté espaciado al menos a 1,6 pies/0,6 m 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 partes 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 el montaje o el mantenimiento, o cuando se oyan 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.

8. Al utilizar el equipo de entrenamiento, preste atención a su vestimenta. Procure usar ropa sencilla y evita usar ropa ancha, porque las prendas anchas pueden quedar atrapadas en el equipo. Evite usar ropa holgada ya que pueden quedar atrapados en lugares del equipo, impidiendo su funcionamiento y posiblemente atrapándolo 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 es necesario, utilice métodos de manipulación adecuados o con la ayuda de otras personas.

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.

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 es 350 libras (158 kg).

15. No permita que dos o más personas utilicen el equipo al mismo tiempo.

16. Este aparato puede ser utilizado por niños mayores de 14 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de ellas experiencia y conocimientos si se les ha dado supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato de forma segura y comprender los peligros involucrados.

17. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo de entrenamiento, que está Diseñado solo para adultos. 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 su uso.

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, blanqueadores ni abrasivos gruesos.

4. Si el mango no puede volver a la posición original, deberá abrirlo. concha para ajustar la cinta.

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

ADVERTENCIA: El equipo deberá 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.

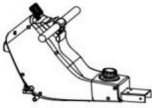


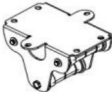

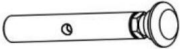


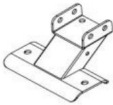



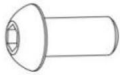
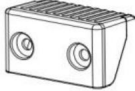
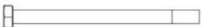
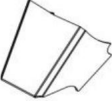

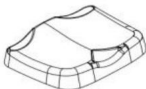






3. Cuando guarde su remero en posición vertical, elija una ubicación adecuada.

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.

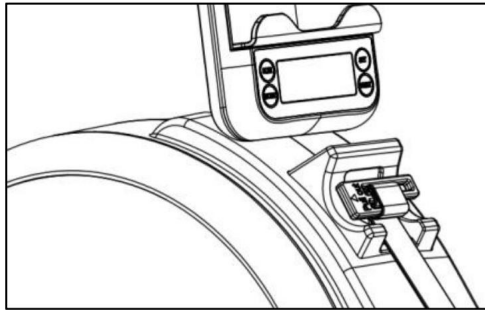
PASOS DE INSTALACIÓN

PART LIST

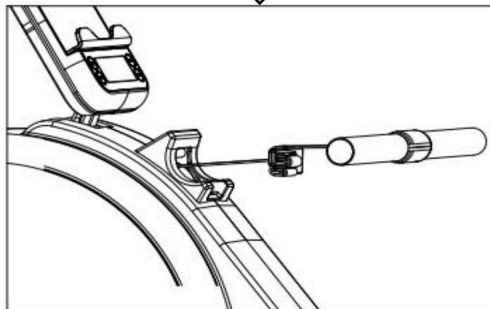
<p>A</p>  <p>Main Frame Component 1set</p>	<p>B</p>  <p>Component 1set</p>	<p>C</p>  <p>Rear Foot Tube Component 1set</p>	<p>D</p>  <p>Sliding Seat Component 1set</p>
<p>E</p>  <p>Sliding Rail Tube Component 1set</p>	<p>F</p>  <p>Supporting Threaded Sleeve 1set</p>	<p>G</p>  <p>Left Pedal 1set</p>	<p>H</p>  <p>Right Pedal 1set</p>
<p>3</p>  <p>Front Foot Support Tube Component 1pcs</p>	<p>5</p>  <p>Rear Foot Support Tube Component 1pcs</p>	<p>14</p>  <p>Flat Washer $\phi 8$ 22pcs (12 of them are already pre installed)</p>	<p>15</p>  <p>Spring Washer $\phi 8$ 22pcs (12 of them are already pre installed)</p>
<p>16</p>  <p>Hexagonal Socket Head Screw M8*16 20pcs</p>	<p>17</p>  <p>Rear Limit Block 1pcs</p>	<p>24</p>  <p>Hexagon Headed Bolt M12*150 4pcs</p>	<p>25</p>  <p>Front Decorative Cover 1pcs</p>
<p>27</p>  <p>Front Limit Block 1pcs</p>	<p>38</p>  <p>Seat Assembly 1set</p>	<p>79</p>  <p>Hexagonal Cap Nut M8 2pcs (Already pre installed)</p>	<p>90</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>
<p>92</p>  <p>Hex wrench (With a crosshead) 5# 1pcs</p>	<p>93</p>  <p>Double Open End Wrench 13#-15# 1pcs</p>	<p>94</p>  <p>Double Open End Wrench 17#-19# 1pcs</p>	<p>95</p>  <p>Hex wrench 5# 1pcs</p>

Antes del montaje

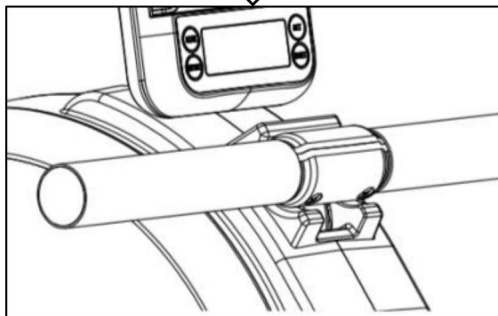
Antes de instalar la máquina, retire la hebilla de la correa: como se muestra en la figura a continuación, primero tire de la correa, luego retire la hebilla de la correa y, finalmente, vuelva a colocar el apoyabrazos en la máquina.



Estado original



Estado de extracción: Retire la hebilla



Restauración de pasamanos

PASO 1

1) Primero, retire la tuerca hexagonal 79, la arandela plana 14 y el resorte

Arandela 15 preinstalada en el tubo del pie delantero B como respaldo.

2) Coloque el componente 3 del tubo de soporte del pie delantero en la parte superior del pie delantero.

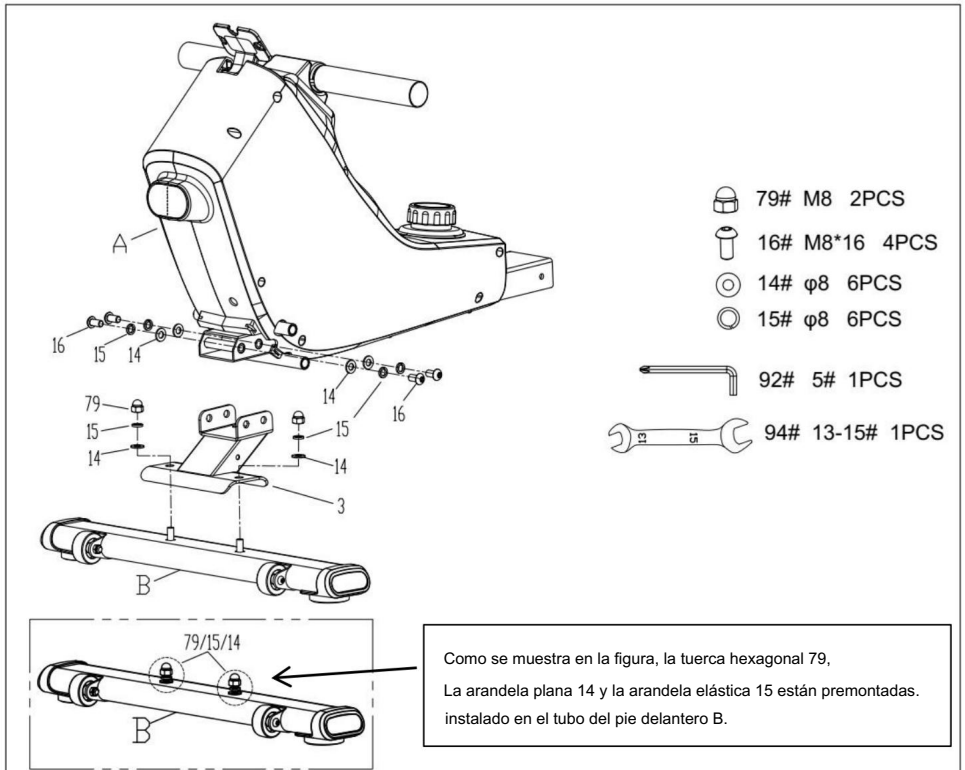
tubo B, coloque una arandela plana 14 y una arandela elástica 15 en el perno, y

Apriete con la tuerca hexagonal 79.

3) Conecte el tubo del pie delantero ensamblado al componente del marco principal A y luego use cuatro

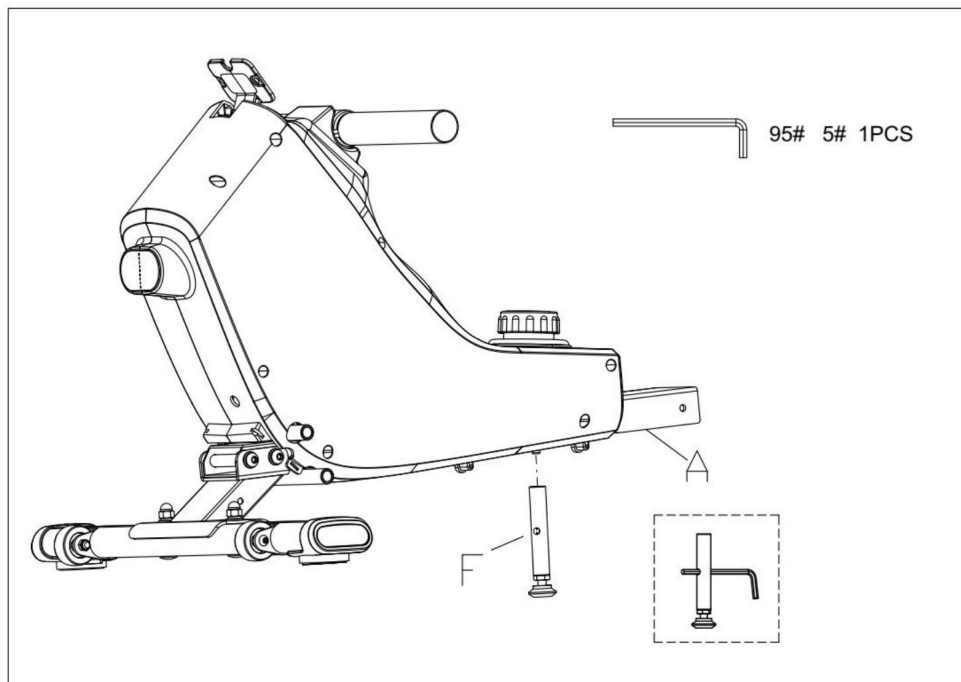
tornillos de cabeza hueca hexagonal 16, así como una llave plana

almohadilla 14 y una almohadilla de resorte 15, para instalar y bloquear el tubo del pie delantero.



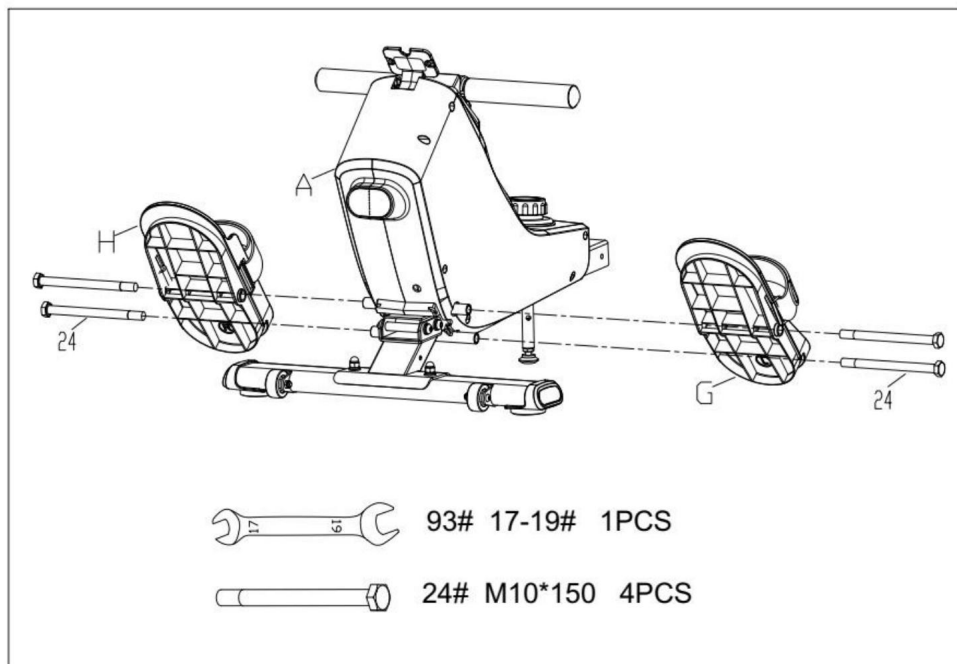
PASO 2

- 1). Como se muestra en la figura, instale el manguito roscado F que sostiene el marco principal en la rosca debajo del componente A del marco principal.
- 2). Al acercarse al bloqueo, utilice la llave hexagonal 95 # para pasar a través del orificio circular del manguito roscado de soporte F y bloquearlo en su lugar.



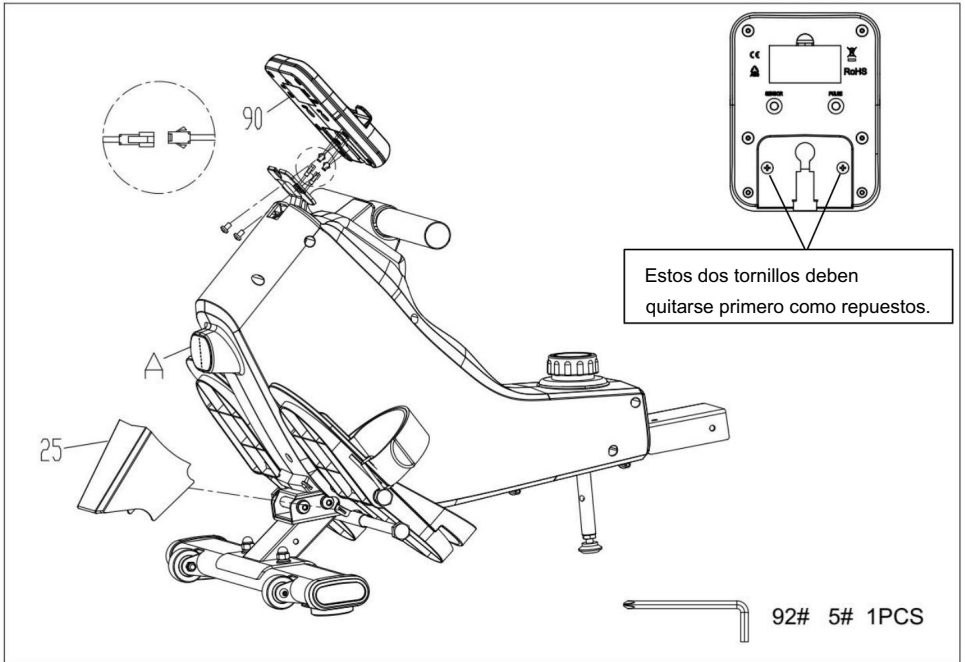
PASO 3

- 1) Enrosque el perno hexagonal exterior 24 a través del pedal izquierdo G, luego instálelo en el orificio roscado del componente del marco principal A (el perno debe estar bloqueado para evitar que el pedal gire libremente) y luego instale otro perno hexagonal 24 en el orificio roscado debajo del componente del marco principal A.
- 2).La instalación del pedal derecho es la misma que la del pedal izquierdo.



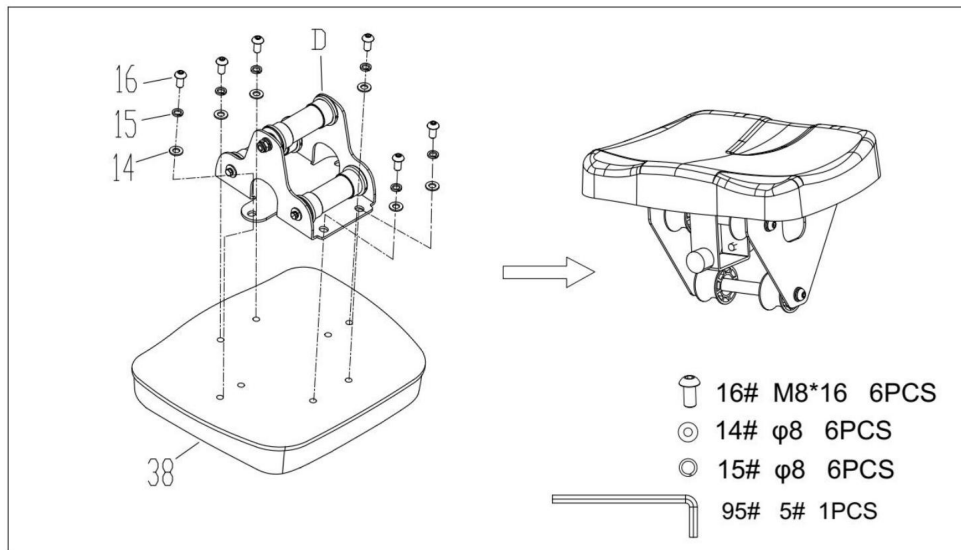
PASO 4

- 1) Instale la cubierta decorativa frontal 25 en la carcasa (nota: La hebilla debe estar alineada con la carcasa e insertada en ella).
- 2) Retire los dos tornillos de la parte posterior del reloj electrónico 90, conecte los cables de la parte posterior del reloj electrónico 90 a los cables del marco principal, inserte los extremos de los cables en la caja del reloj electrónico y, finalmente, fije el reloj electrónico al soporte del reloj electrónico con los tornillos retirados.



PASO 5

Como se muestra en la figura, coloque el componente de asiento deslizante D en el conjunto del asiento 38, y luego use seis pernos de tornillo de cabeza hueca hexagonal 16 para usar cada uno una arandela plana 14 y una arandela de resorte 15 para bloquear el cojín del asiento.



PASO 6

1) Como se muestra en la figura, primero retire el tornillo de cabeza hueca hexagonal.

16, arandela plana 14 y arandela elástica 15 preinstaladas en el riel deslizante

Componente E del tubo como respaldo. Luego, instale el componente D del sello deslizante.

desde detrás del componente E del tubo del riel deslizante.

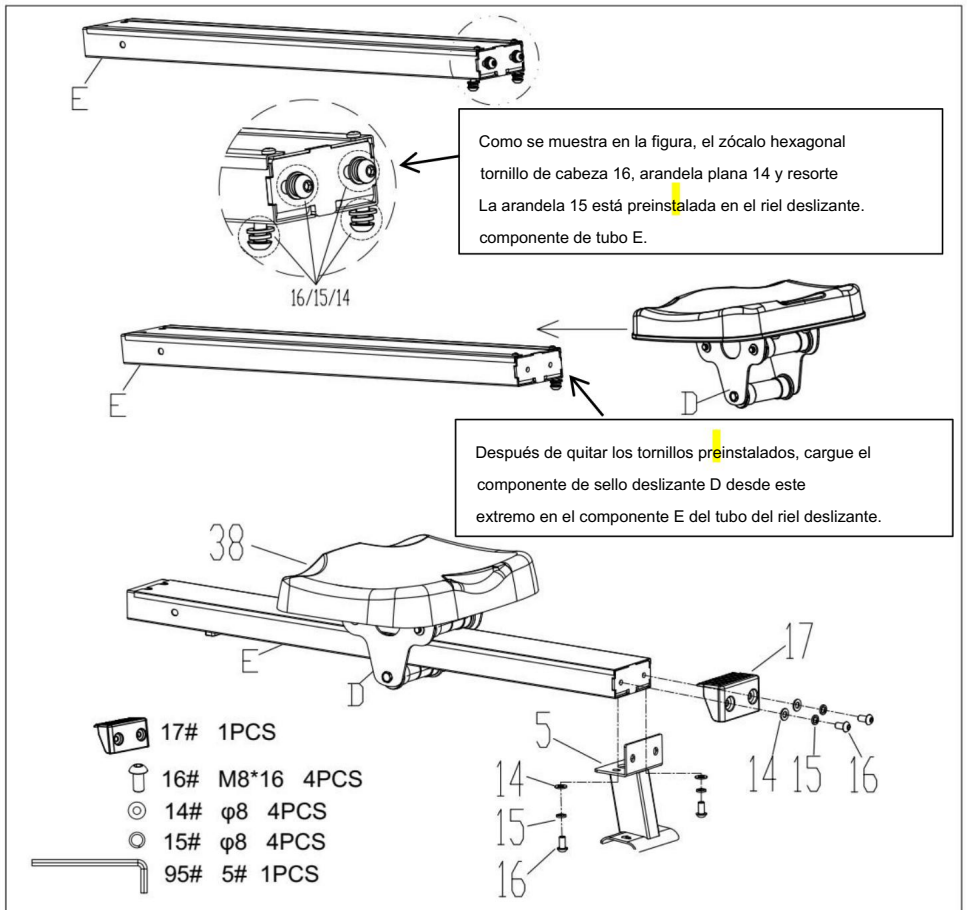
2). Conecte el componente 5 del tubo de soporte del pie trasero al tubo del pie trasero.

componente C, y utilice dos tornillos de cabeza hueca hexagonal 16, como

Así como una almohadilla plana 14 y una almohadilla de resorte 15, pasan a través del límite trasero

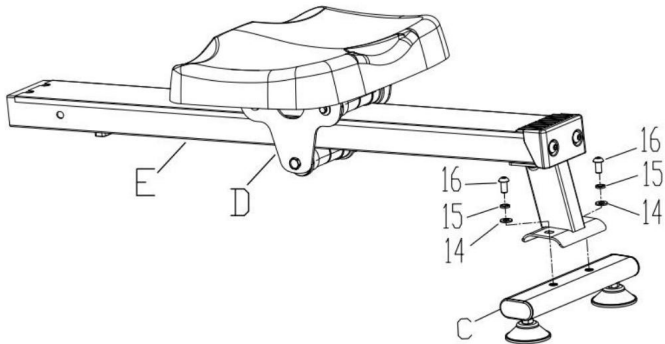
bloque 17, e instale el componente 5 del tubo de soporte del pie trasero en la corredera

Conjunto de riel para bloqueo.

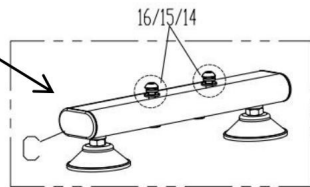



PASO 7


Primero, retire el tornillo de cabeza hueca hexagonal 16, la arandela plana 14 y la arandela de resorte 15 preinstalados en el componente del tubo del pie trasero C como respaldo, luego use los pernos de los tornillos de cabeza hueca hexagonal 16 retirados, la almohadilla plana 14 y una almohadilla de resorte 15 para bloquear el componente del tubo del pie trasero C en el componente del tubo de soporte del pie trasero 5 ya instalado.




Como se muestra en la figura, el tornillo de cabeza hueca hexagonal 16, la arandela plana 14 y la arandela elástica 15 están preinstalados en el componente C del tubo del pie trasero.



 16# M8*16 2PCS

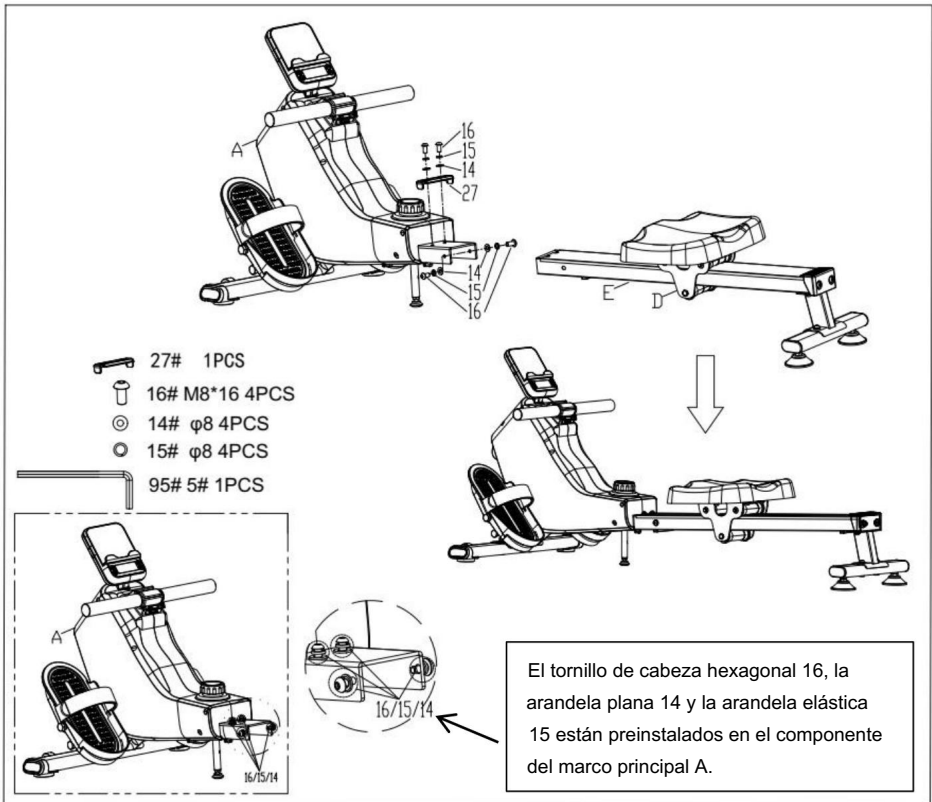
 14# $\varphi 8$ 2PCS

 15# $\varphi 8$ 2PCS

 95# 5# 1PCS

PASO 8

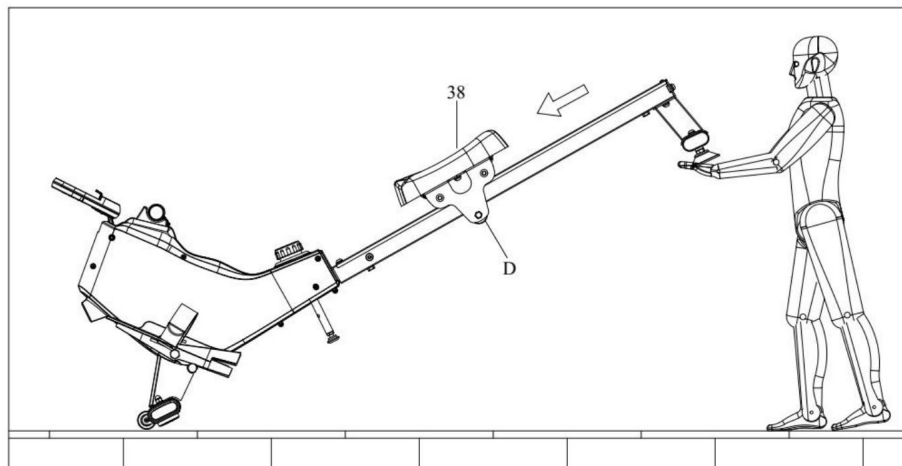
- 1). Retire el tornillo de cabeza hueca hexagonal 16, la arandela plana 14 y la arandela elástica 15 del componente del marco principal A como respaldo.
- 2) Instale el componente E del tubo del riel deslizante en el componente A del marco principal y enrosque los dos tornillos de cabeza hueca hexagonal 16, la arandela plana 14 y la arandela de resorte 15 retirados a través del bloque de límite delantero 27 antes de bloquear el componente E del tubo del riel deslizante. Luego, use dos tornillos de cabeza hueca hexagonal, el tornillo 16, la arandela plana 14 y la arandela de resorte 15 para bloquear el componente E del tubo del riel deslizante en ambos lados.



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.

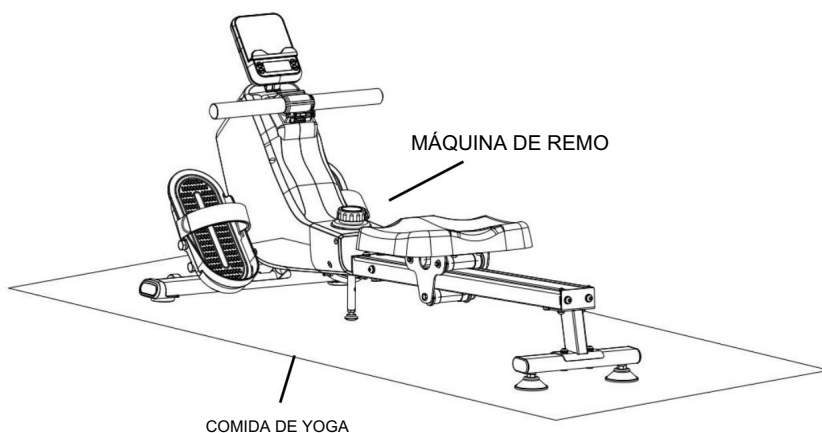
Movilidad del producto

Cuando sea necesario mover el producto, primero mueva el componente del cojín del asiento (38&D) 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

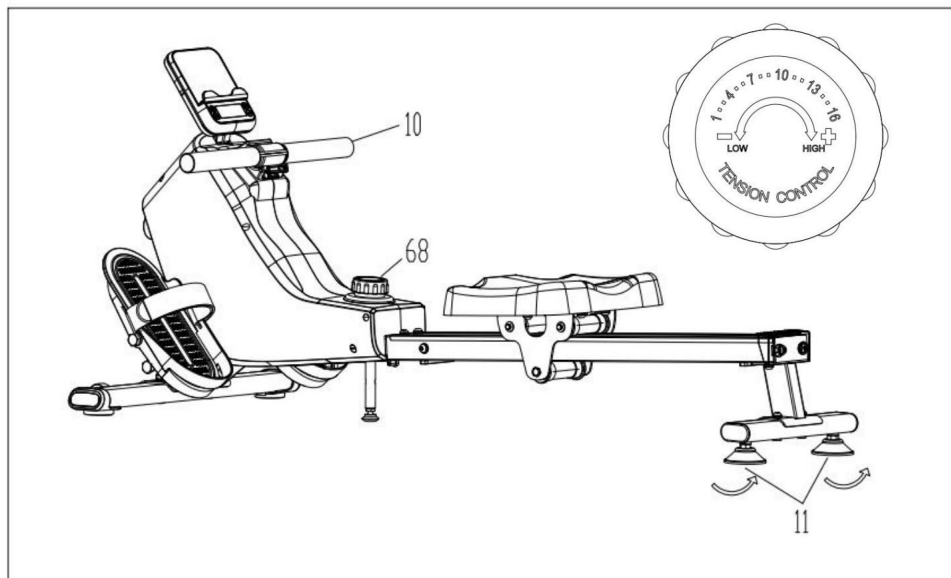
Para evitar que el producto se resbale durante el entrenamiento, se recomienda colocar una capa de esterilla de yoga debajo del producto (la esterilla de yoga debe comprarse uno mismo) para obtener mejores resultados.



1. Ajuste de la resistencia (68)

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

Para disminuir la resistencia, gírelo en sentido antihorario.

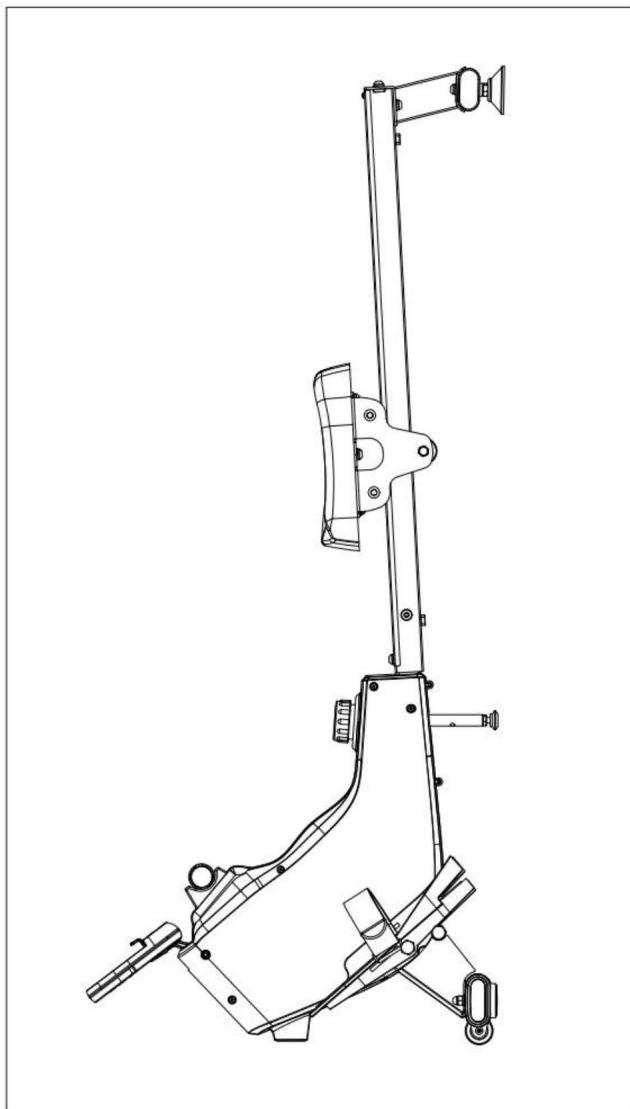


2. Ajuste de las patas niveladoras: gire las almohadillas de los pies (11) en sentido horario o antihorario para nivelar la máquina de remo si está desequilibrada.

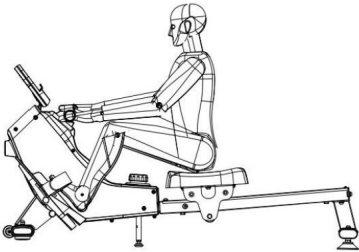
Advertencia: No extraiga todas las almohadillas para los pies, ya que podrían soltarse o aflojar la máquina. Podría sufrir lesiones o dañar la máquina por completo. Asegúrese de que la máquina de remo esté nivelada y estable antes de realizar el ejercicio.

3. Posición del asiento: Al hacer ejercicio, siéntese en el cojín, abroche las correas de los pies y sujete firmemente el manillar (10).

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

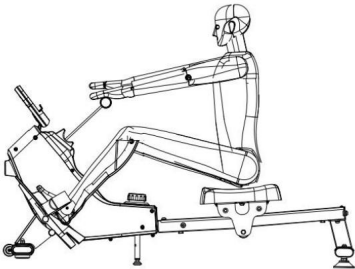


CUADRO DE ORIENTACIÓN DE ENTRENAMIENTO



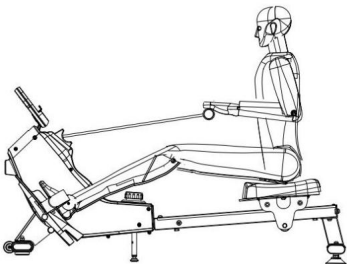
Posición inicial Extiende

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 sus brazos con sus manos, mantenga la postura y el ángulo correctos de su cuerpo, abra lentamente las piernas y suba hacia adelante con sus piernas.

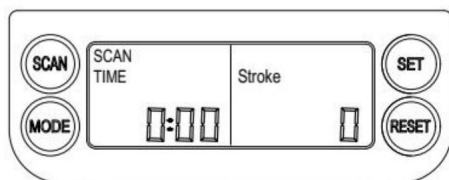
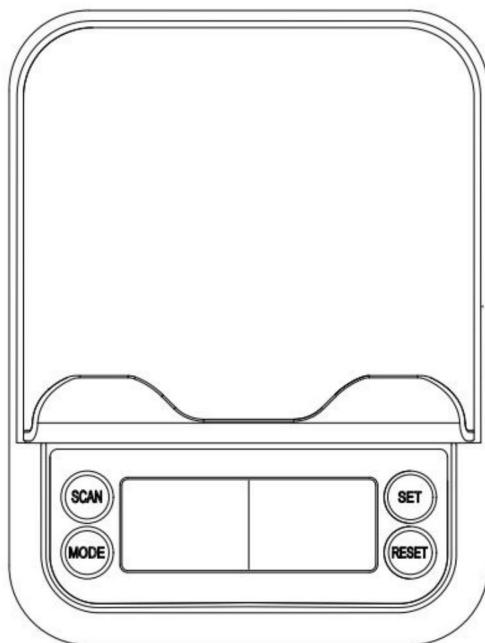


Posición de retorno Estire

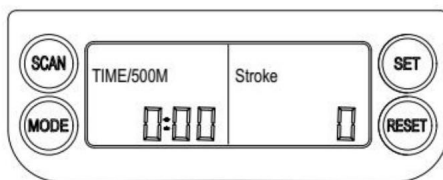
las piernas hacia adelante, tire del mango hacia el pecho, relaje los hombros y mire hacia adelante.

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.

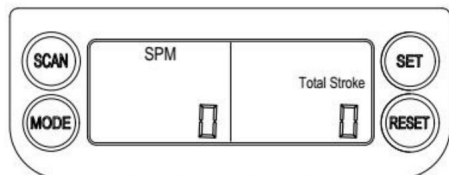
INSTRUCCIONES DEL MONITOR



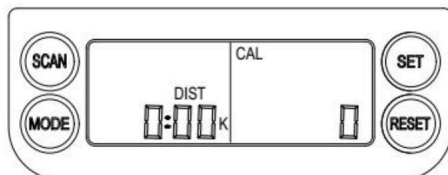
Interfaz de pantalla 1



Interfaz de pantalla 2



Interfaz de pantalla 3



Interfaz de pantalla 4

BOTONES FUNCIONALES

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

RESET Función de reinicio: mantenga presionado el botón MODE durante 3 segundos para reiniciar.

DESCRIPCIÓN DE LA FUNCIÓN

1. ESCANEAR

En el modo de escaneo, muestra 6 estados: tiempo, carrera, tiempo/500m, frecuencia, total de carrera, distancia, calorías.

2. TIEMPO

Mide el tiempo acumulado de ejercicio desde el inicio hasta el final. Rango:

0:00'~99:59'.

3. ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

La medida es el número de remos en el remo, con una medida

rango de 0-9999 remos.

4. TIEMPO/500M

El tiempo mostrado necesario para remar 500 metros está dentro del

rango de medición de 0:00'~99:59'.

5. SPM

La medida es la velocidad del remo, reflejando la frecuencia de

remo, con un rango de medición de 0 a 299 paladas por minuto.

6. ACCIDENTE CEREBROVASCULAR TOTAL

La medida es el número total de veces que se ha cargado la batería.

Cargado después de reinstalar la batería.

7. DIST

Mide la distancia acumulada del movimiento desde el inicio hasta el final. Rango:

0,00-999,9 kilómetros.

8. CAL

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

El final. Rango: 0,0-9999 kcal.

Notas: Si la pantalla está oscura, reemplace las baterías rápidamente.

Funcional Alcance	ESCANEAR	0 segundos
	TIEMPO	0:00'~99:59'
	ATAQUE	0~9999
	TIEMPO/500M	0:00'~99:59'
	SPM	0~299
	DIST	0~9999
	CALIFORNIA	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)

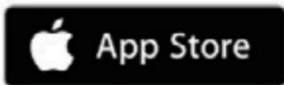
CONEXIÓN DE LA APLICACIÓN BLUETOOTH

Conexión de la aplicación Bluetooth

1. Siga las instrucciones de la aplicación Bluetooth para conectarla y usarla.

1.1 La conexión Bluetooth a la aplicación Kinomap FTMS es 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 en Google Play Store.
2. Abra la aplicación Kinomap. Inicia sesión o regístrate.
3. Seleccione la opción FTMS dentro de la aplicación Kinomap, que es gratuita.
4. Seleccione VEVOR JTR107-XXXX en la interfaz FTMS.
5. Comience a entrenar y explore diferentes métodos de entrenamiento.

GUÍA DE EJERCICIOS

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 tiene enfermedades preexistentes. Problemas de salud.

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 trabajo.

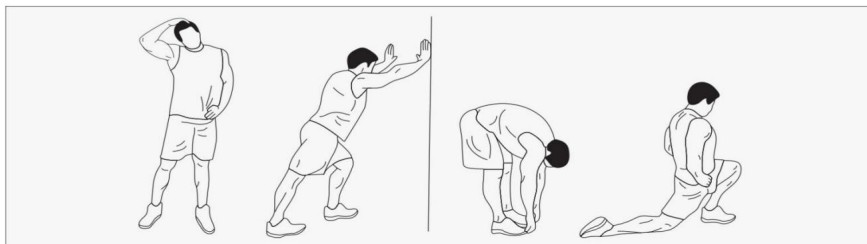
El transporte de oxígeno a través de la sangre a los músculos es un factor importante. tu estado físico. Tus músculos utilizan este oxígeno para proporcionar suficiente energía para Actividad diaria. Esto se llama actividad aeróbica. Cuando estás en forma, tu corazón...

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 del programa de ejercicio deseado. Asegúrate de mantener la intensidad para obtener el máximo rendimiento. Respira. regularmente y profundamente mientras haces ejercicio.



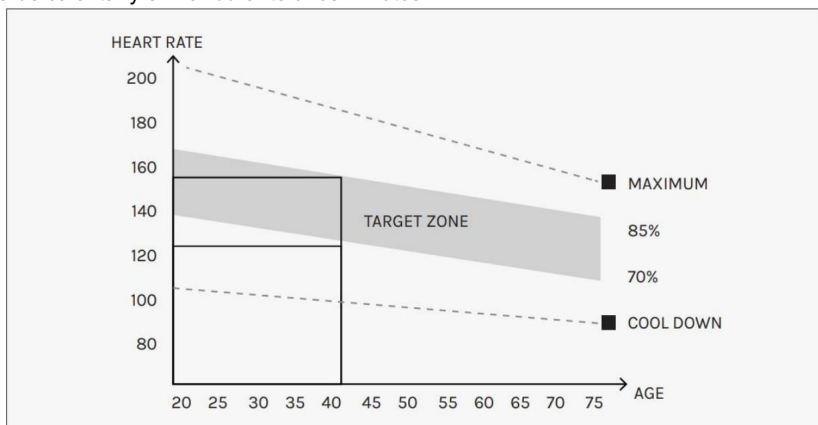
ENFRIARSE:

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.

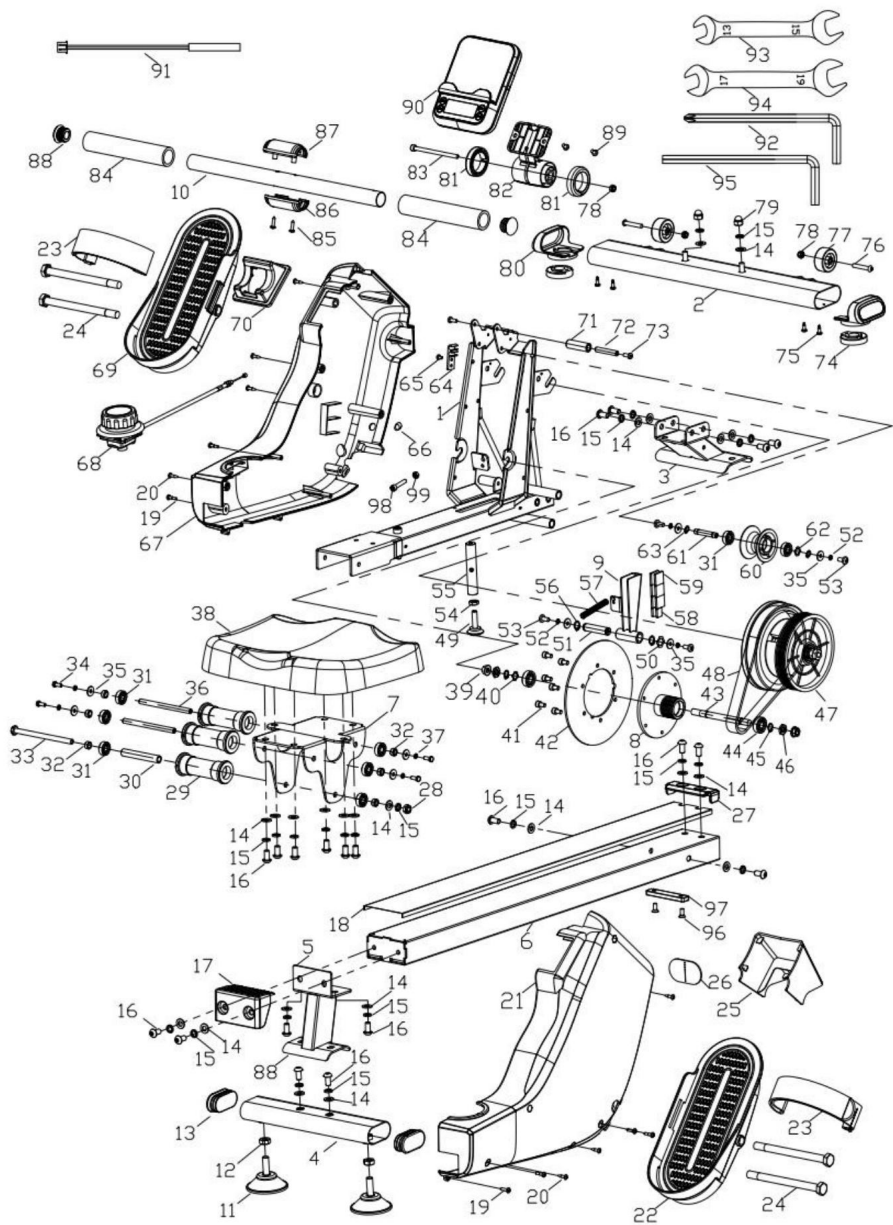


Aumentos musculares:

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



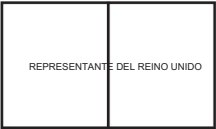
No.	Nombre	Cantidad	No.	Nombre	Cantidad
1	Bastidor de carrocería	1	27	Bloque de límite delantero	1
2	Tubo del pie delantero	1	28	Tuerca de bloqueo hexagonal	1
3	Soporte para el pie delantero Componente de tubo	1	29	Rodillo de cojín de asiento (riel) 3 #	3
4	Tubo del pie trasero	1	30	Manguito de tornillo de polea	1
5	Soporte para el pie trasero Componente de tubo	1	31	Cojinete 608	8
6	Componente de tubo de riel deslizante	1	32	Espaciador de polea n.º 2	6
7	Deslizar	1	33	Perno de cabeza hexagonal M8*120 1	
8	Polea de correa n.º 2	1	34	Perno de cabeza hexagonal M5*12 4	
9	Componente de control magnético	1	35	Arandela plana $\phi 5^* \phi 16^* 1,5$	8
10	Tubo del reposabrazos	1	36	Eje del rodillo del cojín del asiento	2
11	Pie-17 #	2	37	Arandela de resorte $\phi 5$	4
12	Tuerca hexagonal m10	2	38	Cojín de asiento 1#-1	1
13	tapones de tubo redondos planos (30 x 60)	2	39	Tuerca de brida hexagonal	2
14	Arandela plana $\phi 8^* \phi 16^* 1.6$	22	40	Arandela de ondas $\phi 10$	1
15	Arandela de resorte $\phi 8$	22	41	Tornillo de cabeza hueca hexagonal M6 6	
16	Zócalo hexagonal Tornillo de cabeza m8*16	20	42	Rueda de magnetrón Disco de aluminio	1
17	Bloque de límite trasero	1	43	Eje del volante	1
18	Riel deslizante de acero inoxidable	1	44	Cojinete 6000	2
19	Cabeza plana autopercorante autopercorante Tornillo de rosca St4.2*16	4	45	Anillo de retención externo	2
20	Cabeza plana con ranura cruzada Tornillo autorroscante	7	46	Tuerca hexagonal fina M10	2
21	Carcasa derecha	1	47	Componente de caja de resorte helicoidal n.º 2	1
22	Pedal derecho		Cinturón 1 48 (cinturón Duoqi) Pj220/6 Peak		1
23	Correa del pedal	2	49	Pie-30#	1
24	Perno de cabeza hexagonal	4	50	Arandela ondulada $\phi 12^* \phi 18^* 0,3T$	1
25	Cubierta decorativa frontal	1	51	Componente magnético Eje fijo	1
26	Almohadilla de EVA para estuche	1	52	Arandela de resorte $\phi 5$	4

No.	Nombre	Cantidad	No.	Nombre	Cantidad
53	Bandeja con ranuras cruzadas Tornillo de cabeza M5*16	4	77	Rodillo 1021	2
54	Tuerca hexagonal M8	1	78	Tuerca de bloqueo hexagonal M6	2
55	Soporte del marco principal Manguito roscado	1	79	Tuerca hexagonal M8	2
56	Anillo de retención externo ϕ 12	2	80	Tubo de pie redondo plano Manga (trasera) 30X70	2
57	Resorte de retorno Φ 8* Φ 0.9*65	1	81	Soporte electrónico para reloj Anillo antiaflojamiento	2
58	Fuerza magnética fuerte 15*12*3/Fuerza magnética central: 2400 Gauss	2	82	Soporte para reloj electrónico	1
59	Fuerza magnética fuerte 20*20*T3.0 /Fuerza magnética central	6	83	Tornillo de cabeza hueca hexagonal M6*90	1
60	Rodillo de cinta	1	84	Funda de algodón de caucho	2
61	Eje del rodillo de cinta	1	85	Cabezal plano con empotrar en cruz Tornillo de rosca st4.2*16	2
62	Arandela ondulada 62 Φ 8x Φ 16x0.3T	1	86	Cubierta decorativa para tubo de mano (Abajo)	1
63	Anillo de retención externo Φ 8	2	87	Cubierta decorativa del tubo de mano (superior)	1
64	Asiento con fijación de alambre	1	88	Tapón de tubería 6618M	2
65	Bandeja empotrada en cruz Tornillo de cabeza M4*6	1	89	Tornillo de cabeza plana cruzada M5*8	2
66	Enchufe de orificio de CC	1	90	Reloj electrónico 190 (JTR106-A10)	1
67	Carcasa izquierda	1	91	Línea de sentido	2
68	Sintonía FINA	1	92	Llave hexagonal (Con una cruz) 5#	1
69	Pedal izquierdo	1	93	Llave de doble boca 13#-15#	1
70	Cubierta decorativa para salida de cuerda	1	94	Llave de doble boca 17#-19#	1
71	Rueda guía	1	95	Llave hexagonal n.º 5	1
72	Eje de rueda guía	1	96	Avellanado con ranura cruzada Tornillo de cabeza M5X12	2
73	Tornillo de cabeza plana con ranura en cruz M5*12	2	97	Bloquear el bloqueo 2#	1
74	Almohadilla para el pie	2	98	Tornillo de cabeza hueca hexagonal 6*30	1
75	Cabeza plana autopercutor autopercutor Tornillo de rosca st4.2*13	4	99	Tuerca hexagonal M6	1
76	Tornillo de cabeza hueca hexagonal M6*35	2			

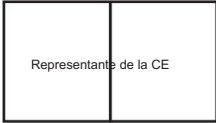
Fabricante: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Dirección:
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

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

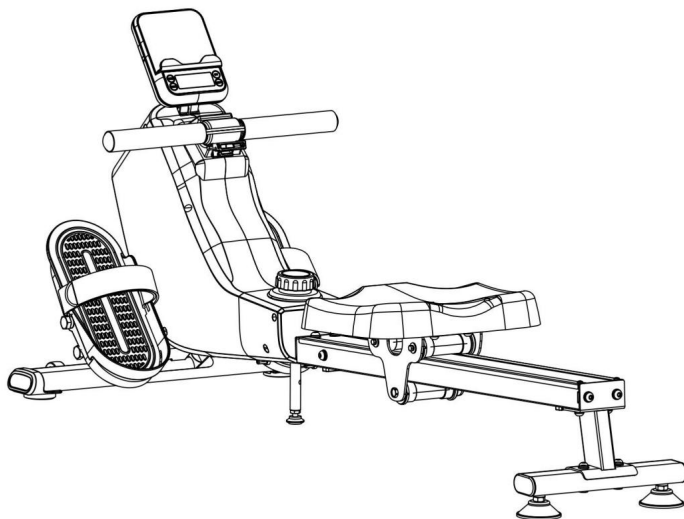
MODEL:JTR107

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Wioślarz

MODEL:JTR107



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: 2AUIEFS-BLEV3X)

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. zatwierdzona 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 a 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 i umożliwić jego normalne przeprowadzenie.

Jeżeli użytkownik jest w trakcie leczenia schorzenia, np. choroby serca,

ciśnienie krwi, cholesterol itp., ważne jest, aby przed wizytą skonsultować się z lekarzem do treningu.

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 swój ubiór, staraj się nosić proste ubrania i unikaj noszenia szerokich ubrań, ponieważ szerokie Ubrania mogą utknąć w sprzęcie. Unikaj noszenia luźnych ubrań, ponieważ mogą one zostać zaplątane w różnych miejscach urządzenia, uniemożliwiając jego działanie i co może spowodować 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 należy zastosować odpowiednie metody postępowania, skorzystać z pomocy innych osób lub skorzystać z pomocy innej osoby.

11. Podczas ustawiania urządzenia treningowego w pozycji pionowej zawsze należy je ustawić przy ścianie lub przed stałą powierzchnią i zawsze umieszczać 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. To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego, a jego 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 14 lat i starsze. osoby o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej lub o braku doświadczenia i wiedzy, jeśli sprawowano nad nimi nadzór lub instrukcję dotyczącą bezpiecznego korzystania z urządzenia i zrozumieć związane z tym zagrożenia.
17. Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od sprzętu treningowego, który jest Przeznaczone wyłącznie do użytku osób dorosłych. Dzieci nie powinny 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. odkurzacz.
3. Nie należy używać kwasów mineralnych, wybielaczy ani grubych materiałów ściernych.

4. Jeśli uchwyt nie może wrócić do pierwotnej pozycji, należy otworzyć muszla do regulacji wstęgi.

5. Prawidłowe użytkowanie ergometru wioślarskiego w celu uniknięcia awarii.

OSTRZEŻENIE: Urządzenie należy zainstalować na stabilnej podstawie i odpowiednio wypoziomowane.

Środki ostrożności

Testowanie i środki ostrożności przed użyciem.

1. Suwaki: Przed siadaniem na wioślارzu 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.

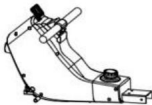

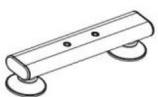


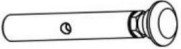
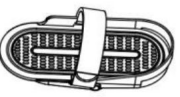

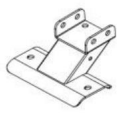



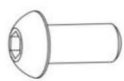
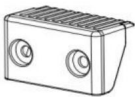
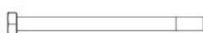
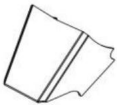

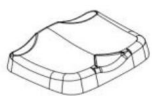






3. Przechowując wioślarza w pozycji pionowej, wybierz odpowiednie miejsce.

4. Wybierz płaską powierzchnię do używania wioślarza, aby uniknąć kołysania i przedwczesne zużycie.

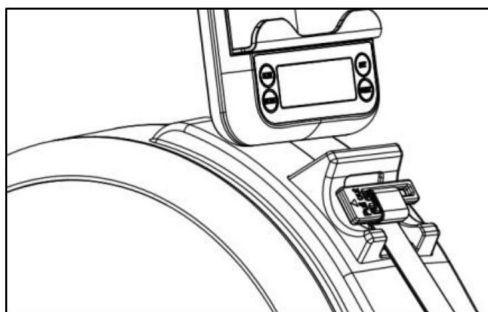
OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. osoby powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi, jest to szczególnie ważne. Przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem jakiegokolwiek sprzęt.

KROKI INSTALACJI

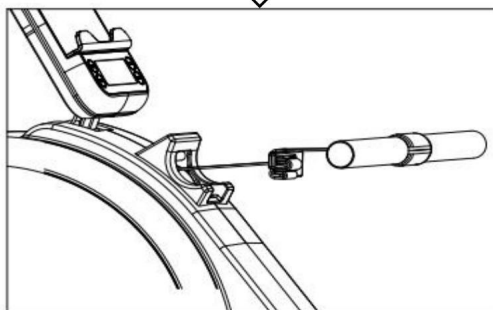
PART LIST

<p>A</p>  <p>Main Frame Component 1set</p>	<p>B</p>  <p>Component 1set</p>	<p>C</p>  <p>Rear Foot Tube Component 1set</p>	<p>D</p>  <p>Sliding Seat Component 1set</p>
<p>E</p>  <p>Sliding Rail Tube Component 1set</p>	<p>F</p>  <p>Supporting Threaded Sleeve 1set</p>	<p>G</p>  <p>Left Pedal 1set</p>	<p>H</p>  <p>Right Pedal 1set</p>
<p>3</p>  <p>Front Foot Support Tube Component 1pcs</p>	<p>5</p>  <p>Rear Foot Support Tube Component 1pcs</p>	<p>14</p>  <p>Flat Washer $\phi 8$ 22pcs (12 of them are already pre installed)</p>	<p>15</p>  <p>Spring Washer $\phi 8$ 22pcs (12 of them are already pre installed)</p>
<p>16</p>  <p>Hexagonal Socket Head Screw M8*16 20pcs</p>	<p>17</p>  <p>Rear Limit Block 1pcs</p>	<p>24</p>  <p>Hexagon Headed Bolt M12*150 4pcs</p>	<p>25</p>  <p>Front Decorative Cover 1pcs</p>
<p>27</p>  <p>Front Limit Block 1pcs</p>	<p>38</p>  <p>Seat Assembly 1set</p>	<p>79</p>  <p>Hexagonal Cap Nut M8 2pcs (Already pre installed)</p>	<p>90</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>
<p>92</p>  <p>Hex wrench (With a crosshead) 5# 1pcs</p>	<p>93</p>  <p>Double Open End Wrench 13#-15# 1pcs</p>	<p>94</p>  <p>Double Open End Wrench 17#-19# 1pcs</p>	<p>95</p>  <p>Hex wrench 5# 1pcs</p>

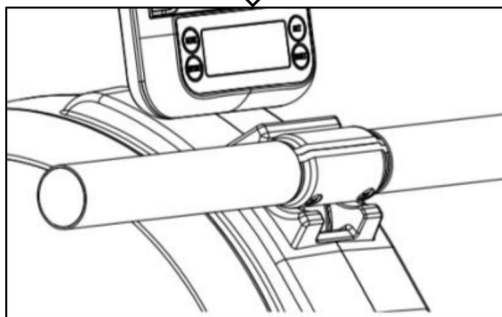
Przed montażem Przed
zainstalowaniem maszyny należy zdjąć klamrę taśmy: jak pokazano na poniższym
rysunku, najpierw należy pociągnąć taśmę, następnie zdjąć klamrę taśmy z taśmy i
na koniec umieścić podłokietnik z powrotem na maszynie.



Stan oryginalny



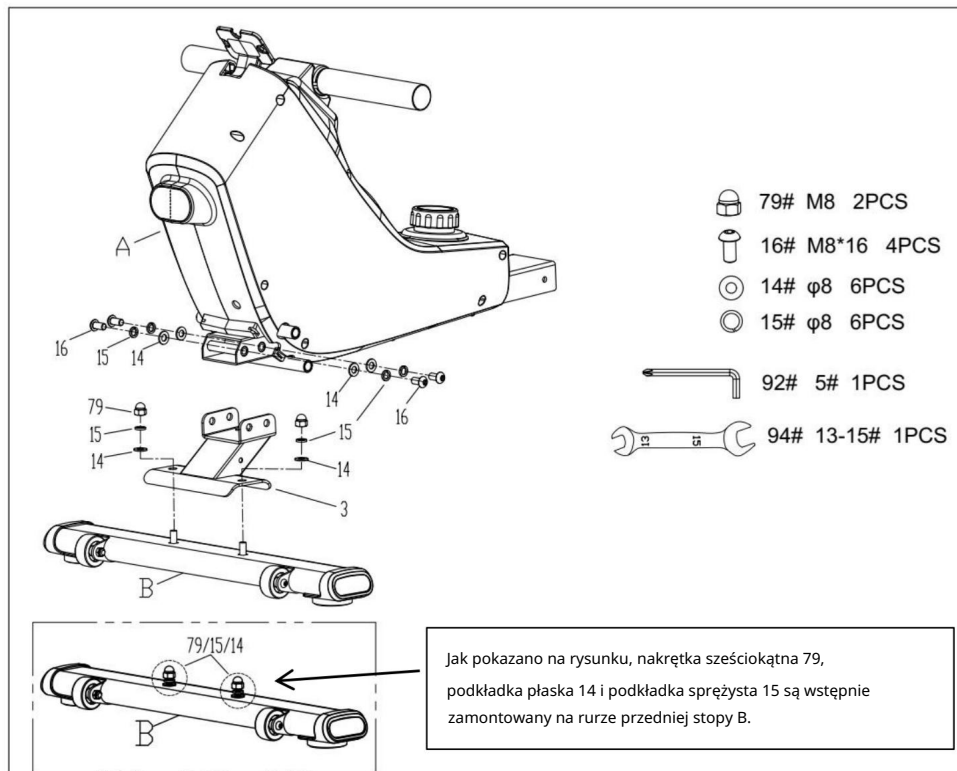
Status wyciągania: Zdejmij klamrę



Renowacja poręczy

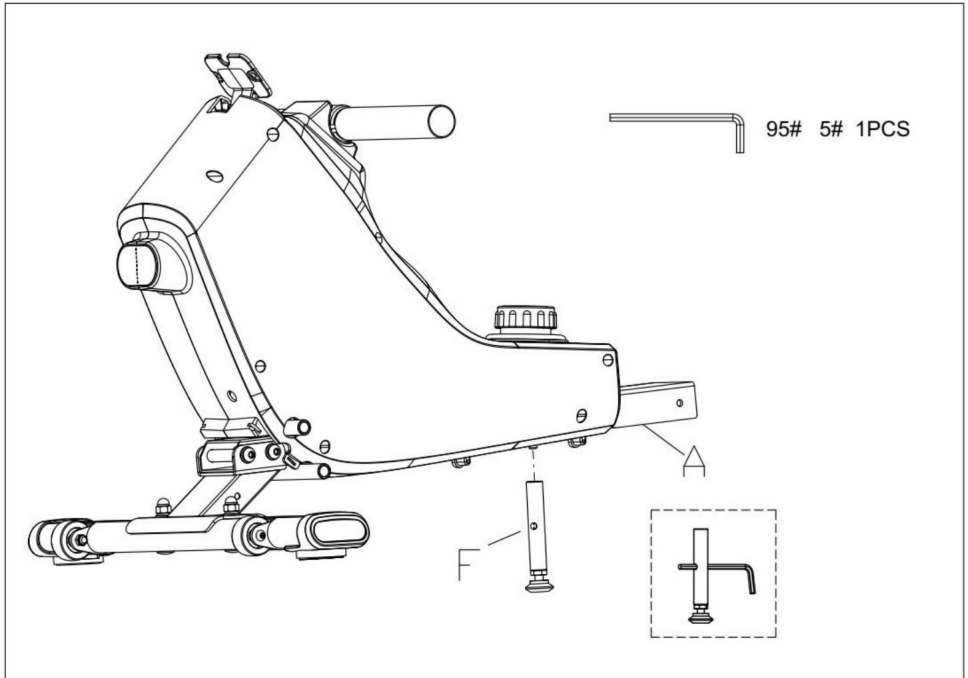
KROK 1

- 1). Najpierw zdejmij nakrętkę sześciokątną 79, podkładkę płaską 14 i sprężynę. Podkładka 15 zamontowana fabrycznie na rurze przedniej nogi B jako zabezpieczenie.
- 2). Umieść element podtrzymujący przednią stopę 3 na górze przedniej stopy. rurkę B, umieść jedną podkładkę płaską 14 i jedną podkładkę sprężystą 15 na śrubie i dokręć nakrętkę sześciokątną 79.
- 3). Podłącz zamontowaną rurę przedniej stopy do głównego elementu ramy A, a następnie użyj czterech śrub z łbem gniazdowym sześciokątnym 16, a także jednej śruby płaskiej podkładka 14 i jedna podkładka sprężynowa 15, do montażu i zablokowania rury przedniej stopy.



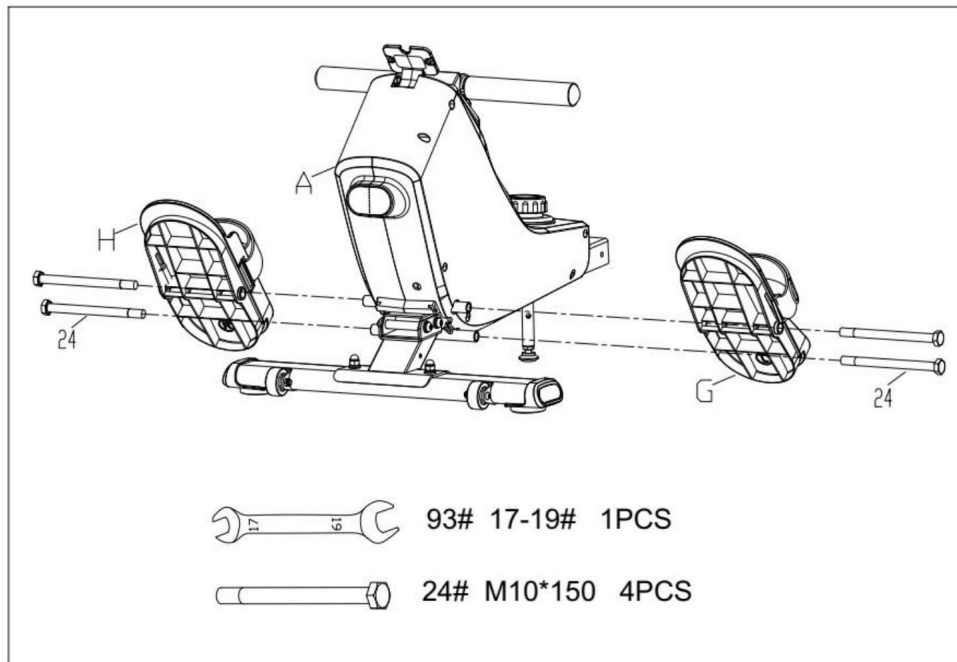
KROK 2

- 1). Jak pokazano na rysunku, zamontuj tuleję gwintowaną F podtrzymującą ramę główną na gwincie poniżej elementu ramy głównej A.
- 2). Podchodząc do blokowania, należy użyć klucza imbusowego 95 #, aby przejść przez okrągły otwór w podtrzymującej tulei gwintowanej F i zablokować ją na miejscu.



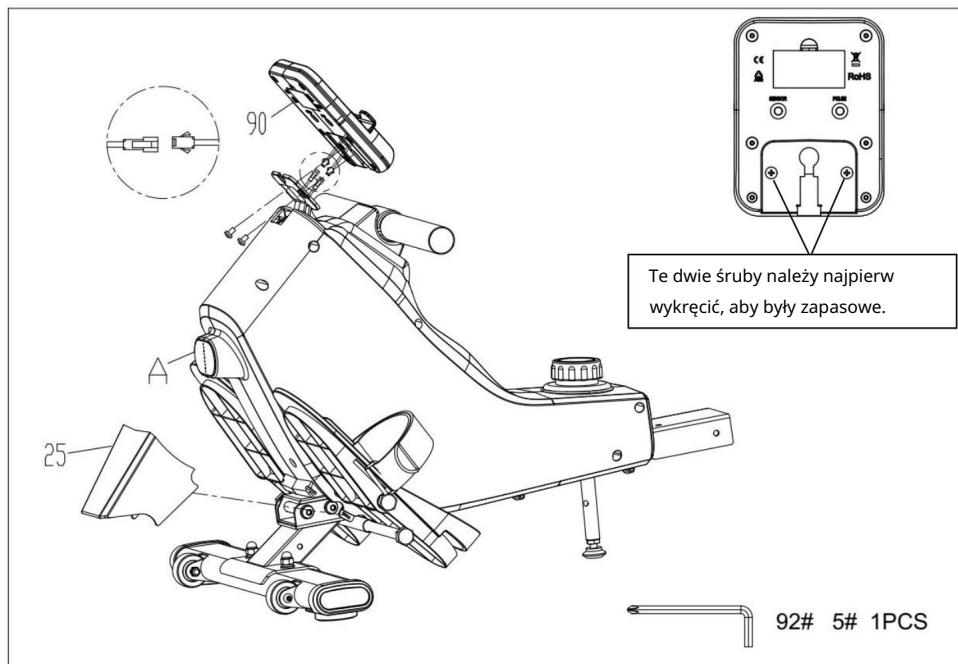
KROK 3

- 1). Przewlec zewnętrzną śrubę z łbem sześciokątnym 24 przez lewy pedał G, a następnie wkręć ją w gwintowany otwór głównego elementu ramy A (śruba powinna być zablokowana, aby uniemożliwić swobodne obracanie się pedału), a następnie wkręć kolejną śrubę z łbem sześciokątnym 24 w gwintowany otwór poniżej głównego elementu ramy A.
- 2). Montaż prawego pedału odbywa się w taki sam sposób jak montaż lewego pedału.



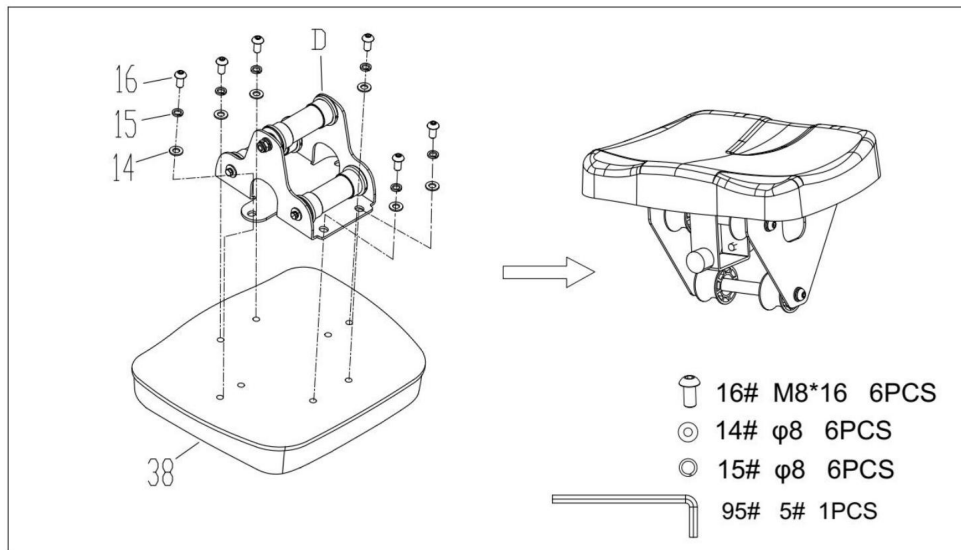
KROK 4

- 1) Zamontuj przednią osłonę ozdobną 25 na obudowie (uwaga: klamra powinna być wyrównana z obudową i wsunięta do niej)
- 2) Odkręć dwie śruby z tyłu zegarka elektronicznego 90, podłącz przewody z tyłu zegarka elektronicznego 90 do przewodów ramy głównej, włóż końce przewodów do obudowy zegarka elektronicznego, a na koniec przymocuj zegarek elektroniczny do podstawki za pomocą wykręconych śrub.



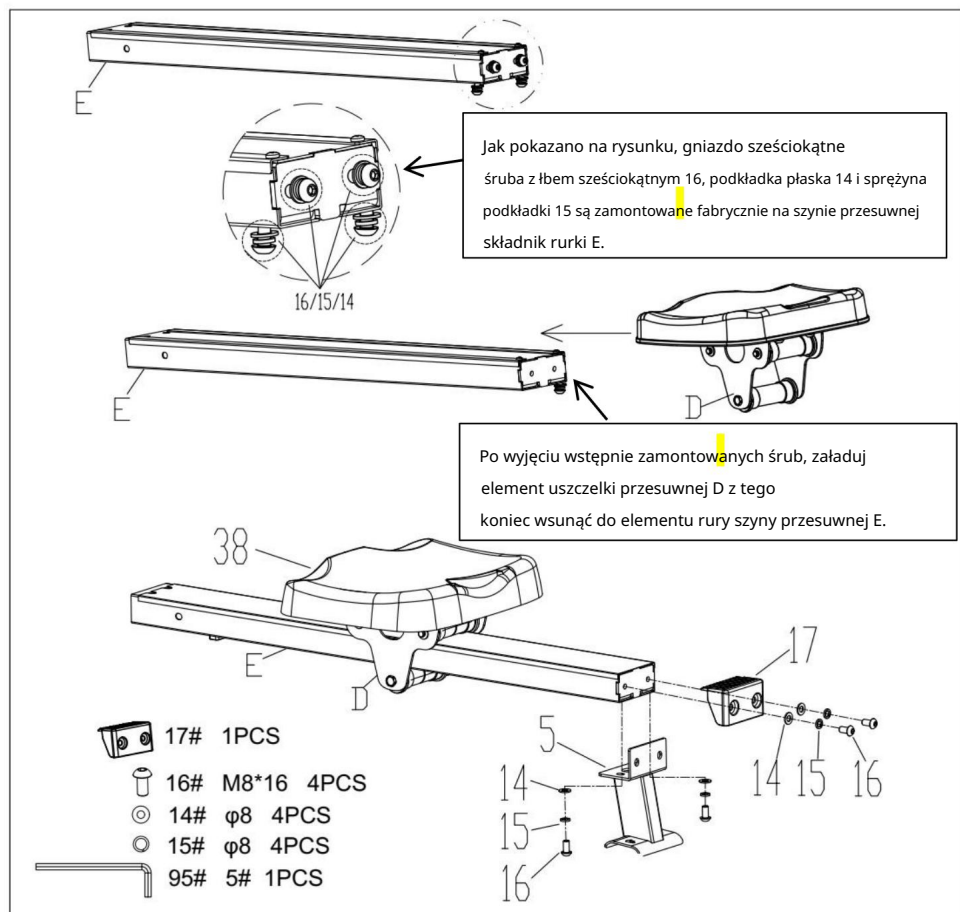
KROK 5

Jak pokazano na rysunku, umieść element przesuwnego siedzenia D na zespole siedzenia 38, a następnie użyj sześciu śrub z łbem gniazdowym sześciokątnym 16, zakładając po jednej podkładce płaskiej 14 i jednej podkładce sprężystej 15, aby zablokować poduszkę siedzenia.



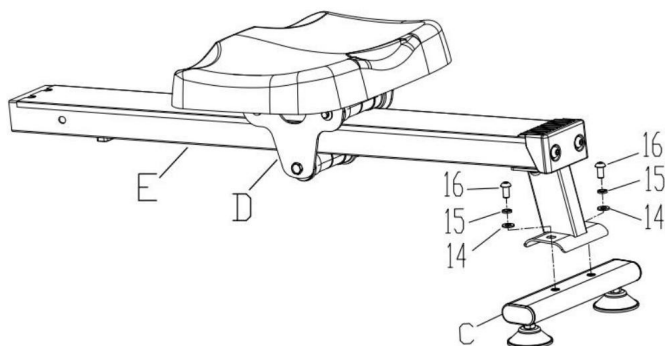
KROK 6

- 1). Jak pokazano na rysunku, najpierw należy odkręcić śrubę z łbem imbusowym 16, podkładka płaska 14 i podkładka sprężysta 15 zamontowane wstępnie na szynie przesuwnej element rurowy E jako kopię zapasową. Następnie zamontuj element uszczelki przesuwnej D z rury szyny przesuwnej, element E.
- 2). Podłącz element 5 rury podpory tylnej stopy do rury tylnej stopy składnik C i użyj dwóch śrub z łbem gniazdowym sześciokątnym 16, jak a także jedna płaska podkładka 14 i jedna podkładka sprężynowa 15, przechodzą przez tylny ogranicznik blok 17 i zamontuj element rury podpory stopy tylnej 5 do suwaka zespół szyn do blokowania.

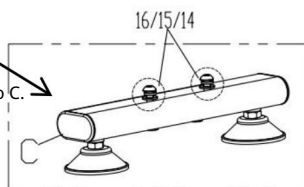


KROK 7


Najpierw odkręć śrubę z łbem gniazdowym sześciokątnym 16, podkładkę płaską 14 i podkładkę sprężystą 15, które zostały wcześniej zamontowane na elemencie rury podnóżka tylnego C w celu zapewnienia podparcia, a następnie użyj odkręconych śrub z łbem gniazdowym sześciokątnym 16, podkładki płaskiej 14 i jednej podkładki sprężystej 15, aby zablokować element rury podnóżka tylnego C na już zamontowanym elemencie rury podpory podnóżka tylnego 5.




Jak pokazano na rysunku, śruba z łbem gniazdowym sześciokątnym 16, podkładka płaska 14 i podkładka sprężysta 15 są wstępnie zamontowane na elemencie rury podnóżka tylnego C.



 16# M8*16 2PCS

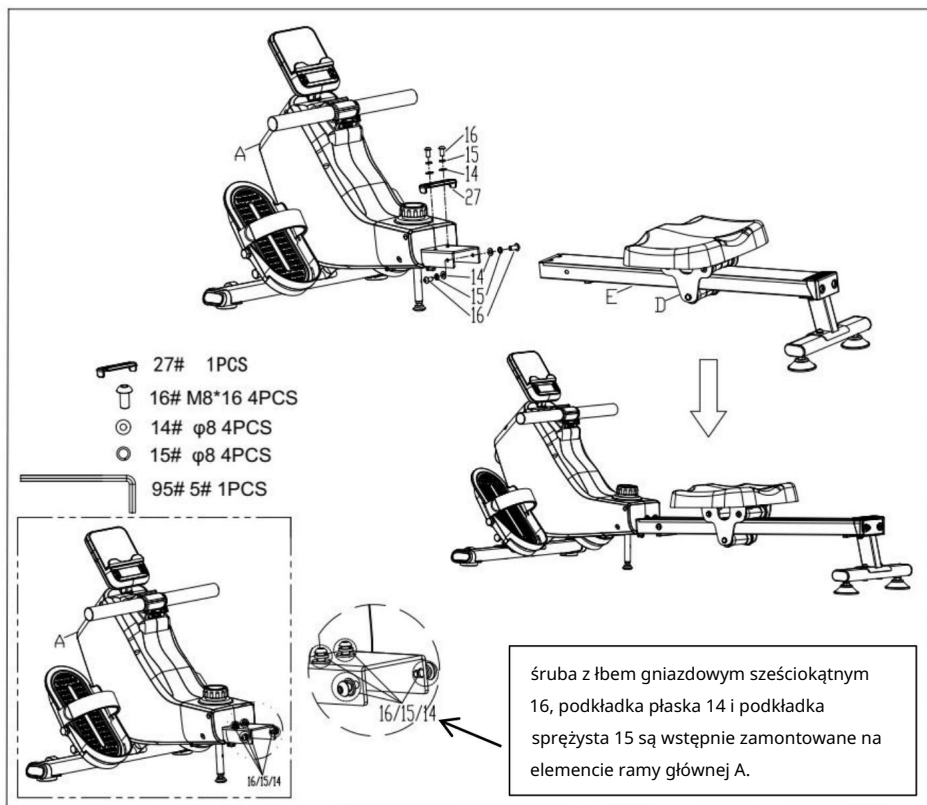
 14# $\varnothing 8$ 2PCS

 15# $\varnothing 8$ 2PCS

 95# 5# 1PCS

KROK 8

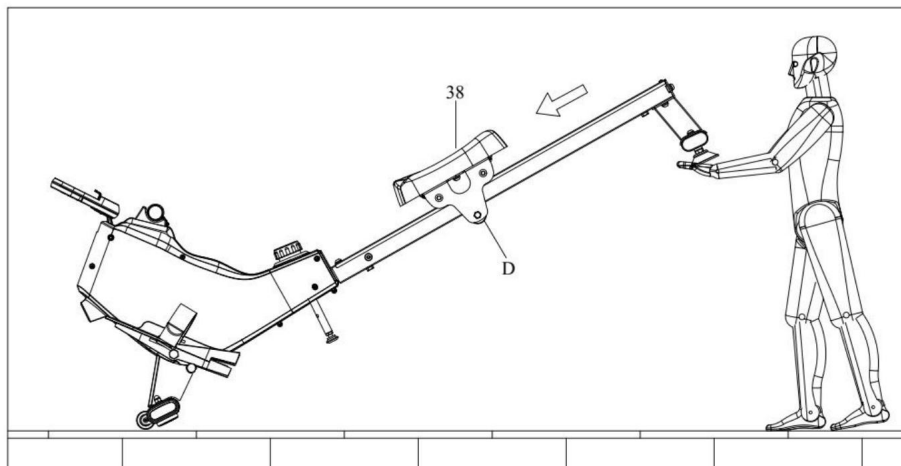
- 1). Wyjmij śrubę z łbem imbusowym 16, podkładkę płaską 14 i podkładkę sprężystą 15 z głównego elementu ramy A w celu zabezpieczenia.
- 2). Zamontuj element rury szyny przesuwnej E na elemencie ramy głównej A i przewlecź dwie wyjęte śruby z łbem gniazdowym sześciokątnym 16, podkładkę płaską 14 i podkładkę sprężystą 15 przez przedni blok ograniczający 27 przed zablokowaniem elementu rury szyny przesuwnej E. Następnie użyj dwóch śrub z łbem gniazdowym sześciokątnym 16, podkładki płaskiej 14 i podkładki sprężystej 15, aby zablokować element rury szyny przesuwnej E po obu stronach.



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.

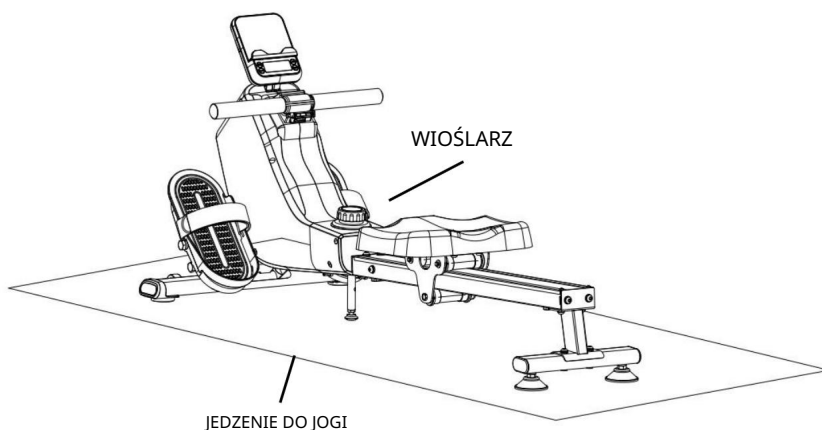
Mobilność produktu

Gdy zachodzi potrzeba przesunięcia produktu, najpierw należy przesunąć element poduszki siedziska (38&D) 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 przesuwaniu 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.

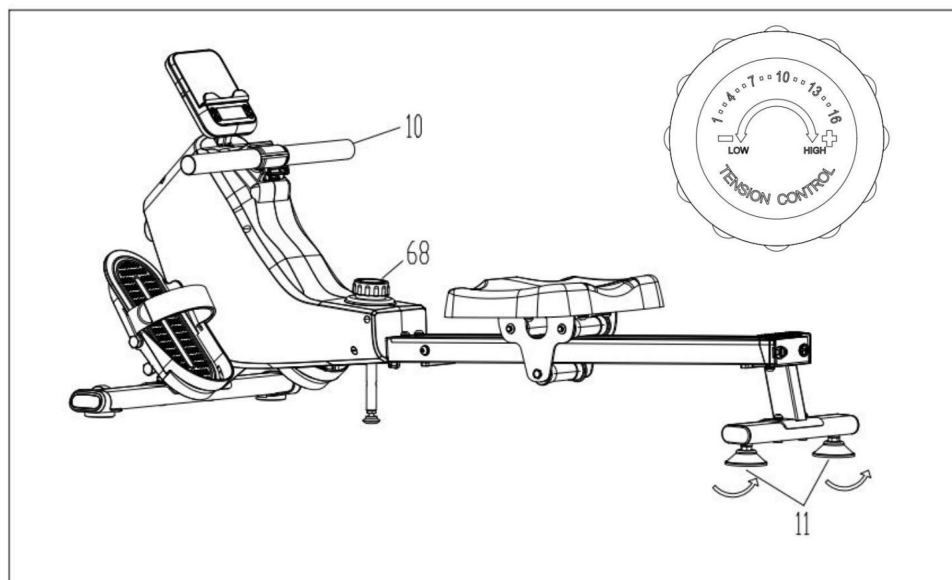


INSTRUKCJA OBSŁUGI

1. Regulacja oporu (68)

Aby zwiększyć opór, przekręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

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

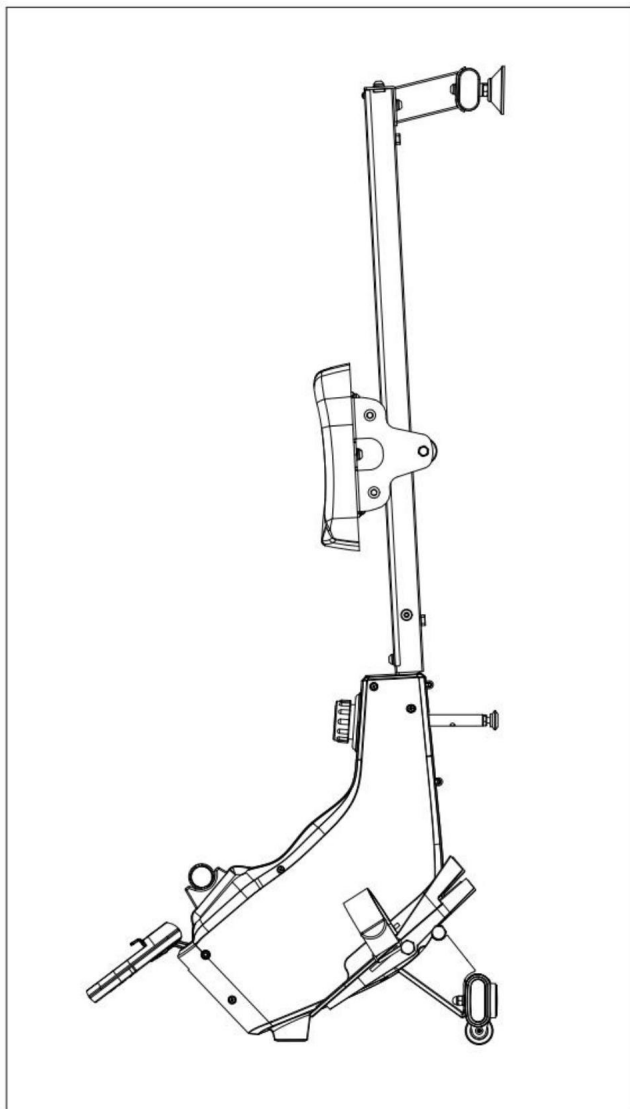


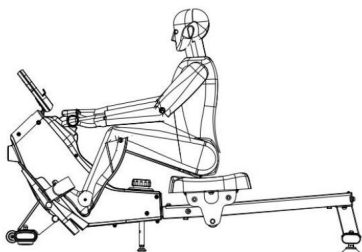
2. Regulacja nóżek poziomujących: Obróć podkładki pod stopy (11) zgodnie lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby wypoziomować ergometr wioślarski, jeśli jest on niewyważony.

Ostrzeżenie: Nie wyciągaj wszystkich podpórek, ponieważ mogą one odzepić się lub poluzować urządzenie. Może to spowodować obrażenia ciała lub całkowite uszkodzenie urządzenia. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że ergometr wioślarski jest wypoziomowany i stabilny.

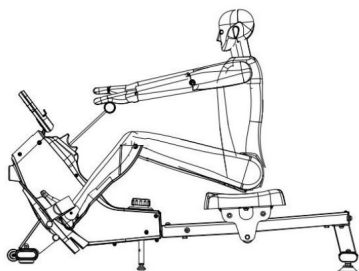
3. Pozycja siedząca: Podczas ćwiczeń usiądź na poduszce, zapnij paski na stopy i mocno chwyć kierownicę (10).

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

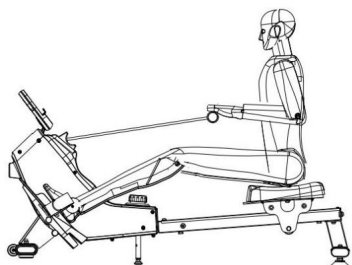




Pozycja wyjściowa
Wyciągnij ramiona do przodu,
rozluźnij ramiona, unieś głowę, spójrz
przed siebie i ściśnij stopy i
łydki w pionie.



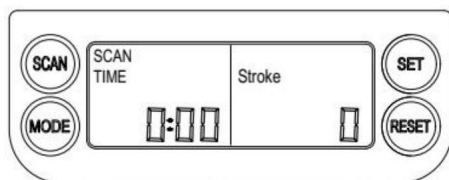
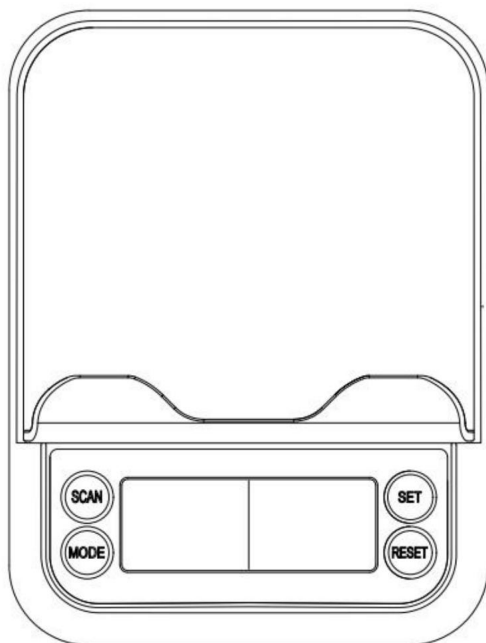
Proces ślizgowy
Chwyć ramiona dłońmi, utrzymuj
prawidłową postawę i kąt ciała,
powoli rozchyl nogi i zacznij się na
nich wspinać.



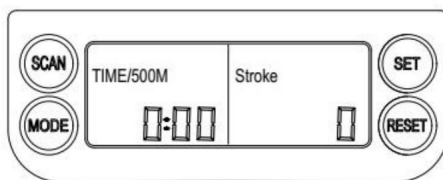
Pozycja powrotna
Wyciągnij nogi do przodu, przyciągnij
uchwyt do klatki piersiowej,
rozluźnij ramiona i spójrz przed siebie.

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.

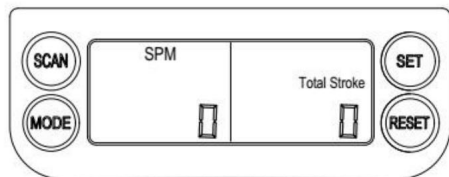
INSTRUKCJA OBSŁUGI MONITORA



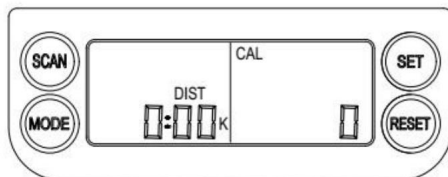
Interfejs wyświetlacza 1



Interfejs wyświetlacza 2



Interfejs wyświetlacza 3



Interfejs wyświetlacza 4

PRZYCISKI FUNKCJONALNE

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

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

OPIS FUNKCJI

1. SKANUJ

W trybie skanowania wyświetla 6 stanów: czas, skok, czas/500m, częstotliwość, całkowity skok, dystans, kalorie.

2.CZAS

Zmierz łączny czas ćwiczeń od początku do końca. Zakres:

0:00'~99:59'.

3. SKOK

Pomiarem jest liczba wiosła w wiosłowaniu, z pomiarem

zakres 0-9999 wiosła.

4.CZAS/500M

Wyświetlany czas potrzebny na przepłynięcie 500 metrów mieści się w granicach

zakres pomiaru 0:00'~99:59' .

5.SPM

Pomiarem jest prędkość wiosłowania, odzwierciedlająca częstotliwość

wioślarstwo, zakres pomiaru 0-299 wiosła na minutę.

6.SUW CAŁKOWITY

Pomiarem jest całkowita liczba naładowań baterii.

naładowany po ponownym zainstalowaniu akumulatora.

7.DYSTRYBUCCJA

Zmierz skumulowaną odległość ruchu od początku do końca. Zasięg:

0,00-999,9 kilometrów.

8.KALORIA

Zmierz ilość kalorii zgromadzonych podczas ćwiczeń od początku do końca.

koniec. Zakres: 0,0-9999 kcal.

Uwaga: Jeżeli wyświetlacz jest przyciemniony, należy niezwłocznie wymienić baterie.

Funkcjonalny Zakres	SKANDOWAĆ	6s
	CZAS	0:00'~99:59'
	UDAR	0~9999
	CZAS/500M	0:00'~99:59'
	SPM	0~299
	DYSTRYBUCA	0~9999
	CAL	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)

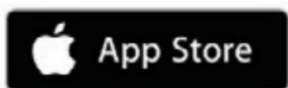
POŁĄCZENIE Z APLIKACJĄ BLUETOOTH

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 APP 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 VEVOR JTR107-XXXX na interfejsie FTMS.
5. Rozpocznij trening i poznaj różne metody ćwiczeń.

PRZEWODNIK PO ĆWICZENIACH

UWAGA:

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Ważne, zwłaszcza jeśli masz ponad 45 lat lub istnieją już jakieś schorzenia lub problemy zdrowotne.

Czujniki tętna nie są urządzeniami medycznymi. Różne czynniki, w tym ruch użytkownika może 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 zmniejsza skutki 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. Będzie pompować znacznie mniej razy na minutę, zmniejszając obciążenie serca.

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

ROZGRZAĆ SIĘ:

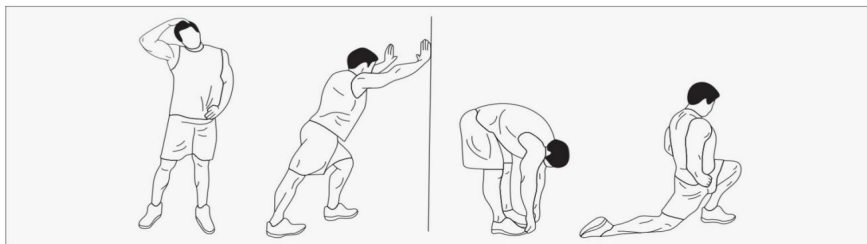
Rozpocznij każdy trening od 5–10 minut rozciągania i lekkiego wysiłku.

Ćwiczenia. Prawidłowa rozgrzewka podnosi temperaturę ciała i tętno.

i krążenie, przygotowując się do ćwiczeń. Ćwicz powoli.

Po rozgrzewce zwiększ intensywność wybranego programu ćwiczeń.

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

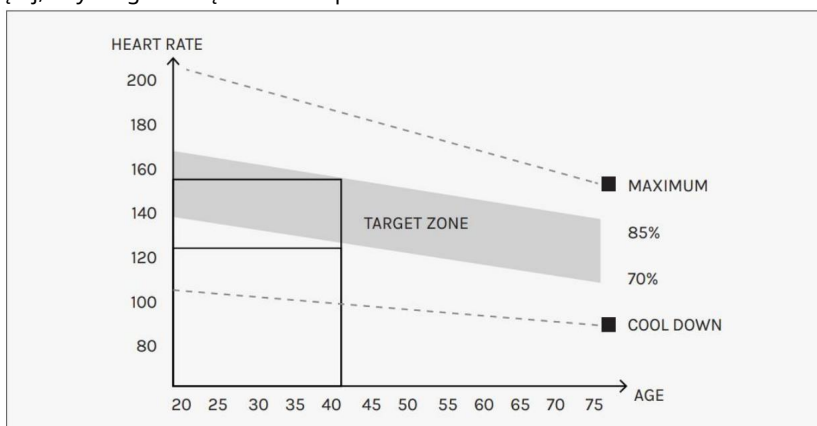
wykonaj 5–10 minut rozciągania, aby się schłodzić. To zwiększy

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.

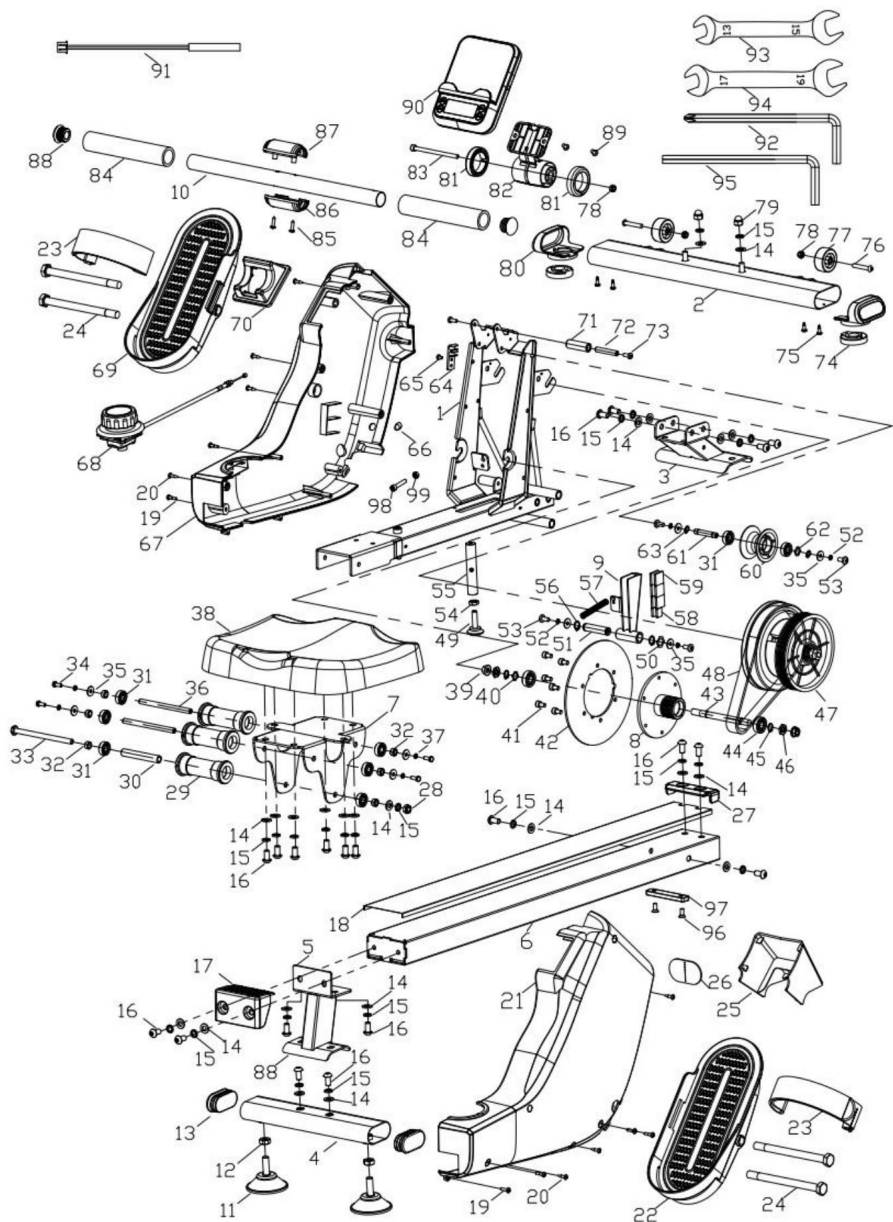


Wzmacnianie mięśni:

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	Rama nadwozia	1 27		Blokada ograniczająca przód	1
2	Rura przedniej stopy	1 28		Nakrętka zabezpieczająca sześciokątna	1
3	Podparcie przedniej stopy Komponent rurowy	1 29		Rolka do poduszki siedziska (szyna) 3 #	3
4	Rura stopy tylnej	1 30		Tuleja śruby koła pasowego	1
5	Podparcie tylnej stopy Komponent rurowy	1 31		Łożysko 608	8
6	Element rury szyny przesuwnej	1 32		Dystans koła pasowego 2#	6
7	Slajd	1 33		Śruba z łbem sześciokątnym M8*120 1	
8	Koło pasowe 2#	1 34		Śruba z łbem sześciokątnym M5*12 4	
9	Komponent sterowania magnetycznego	1 35		Podkładka płaska $\phi 5 * \phi 16 * 1,5$	8
10	Rura podłokietnika	1 36		Walek do poduszki siedziska	2
11	Stopa-17 #	2 37		Podkładka sprężysta $\Phi 5$	4
12	Nakrętka sześciokątna m10	2 38		Poduszka na siedzisko 1#-1	1
13	Płaskich okrągłych zaślepek do rur (30*60)	2 39		Nakrętka kołnierзова sześciokątna	2
14	Podkładka płaska $\Phi 8 * \Phi 16 * 1,6$	22 40		Myjka falowa $\Phi 10$	1
15	Podkładka sprężysta $\Phi 8$	22 41		Śruba z łbem gniazdowym sześciokątnym M6 6	
16	Gniazdo sześciokątne Śruba z łbem M8*16	20 42		Koło magnetronowe Tarcza aluminiowa	1
17	Blokada ograniczająca tył	1 43		Wał koła zamachowego	1
18	Szyna ślizgowa ze stali nierdzewnej	1 44		Łożysko 6000	2
19	Łeb cylindryczny samowierzący Wkręt samogwintujący St4.2*16	4 45		Zewnętrzny pierścień ustalający	2
20	Łeb płaski z rowkiem krzyżowym Wkręt samogwintujący	7 46		Nakrętka sześciokątna cienka M10	2
21	Prawa obudowa	1 47		Komponent skrzynki sprężyny śrubowej 2#	1
22	Prawy pedał nożny	1 48		Pas (pas Duoqi) Pj220/6 Szczyt	1
23	Pasek do pedału nożnego	2 49		Stopa-30#	1
24	Śruba z łbem sześciokątnym	Podkładka		falowa 4 50 $\phi 12 * \phi 18 * 0,3T$	1
25	Przednia okładka dekoracyjna	1 51		Komponent magnetyczny Stały wał	1
26	Podkładka Eva do etui	1 52		Podkładka sprężysta $\Phi 5$	4

NIE.	Nazwa	Ilość	Nr.	Nazwa	Ilość
53	Pan z rowkiem poprzecznym Śruba z łbem M5*16	4 77		1021 wałek	2
54	Nakrętka sześciokątna M8	1 78		Nakrętka zabezpieczająca sześciokątna M6	2
55	Obsługa głównej ramki Tuleja gwintowana	1 79		Nakrętka sześciokątna M8	2
56	Pierścień osadczy zewnętrzny $\varnothing 12$	2 80		Płaska okrągła rura stopowa Rękaw (tył) 30X70	2
57	Sprężyna powrotna $\varnothing 8 \times \varnothing 0,9 \times 65$	1 81		Uchwyt na zegarek elektroniczny Pierścień zapobiegający luzowaniu	2
58	Silna siła magnetyczna 15*12*3/Siła magnetyczna w centrum: 2400	2 82		Stojak na zegarek elektroniczny	1
59	Gaussów Silna siła magnetyczna 20*20*TB.0 /Centralna siła magnetyczna	6 83		Śruba z łbem gniazdowym sześciokątnym M6*90	1
60	Wałek wstążkowy	1 84		Pokrywa gumowo-bawełniana	2
61	Wał rolki wstęgowej	1 85		Łeb stożkowy z wgłębieniem krzyżowym Wkręt samogwintujący st4.2*16	2
62	Podkładka falowa $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 0,3T$	1 86		Osłona dekoracyjna na rurkę ręczną (Spód)	1
63	Pierścień osadczy zewnętrzny $\varnothing 8$	2 87		Osłona dekoracyjna na rurkę ręczną (góra) 1	1
64	Siedzisko do mocowania drutu	1 88		Korek rurowy 6618M	2
65	Pan z wgłębieniem krzyżowym Śruba z łbem M4*6	1 89		Śruba z łbem krzyżowym M5*8	2
66	Zaślepka otworu DC	1 90		Zegarek elektroniczny (JTR106-A10)	1
67	Lewa obudowa	1 91		Linia Sense	2
68	Dostrajanie	1 92		Klucz imbusowy (Z głowicą krzyżową) 5#	1
69	Lewy pedał nożny	1 93		Klucz płaski dwustronny 13#-15#	1
70	Osłona dekoracyjna na wyjście liny 1 94			Klucz płaski dwustronny 17#-19#	1
71	Koło prowadzące	1 95		Klucz imbusowy 5#	1
72	Oś koła prowadzącego	1 96		Rowek poprzeczny stożkowy Śruba z łbem M5X12	2
73	Wkręt z łbem stożkowym z gniazdem krzyżowym M5*12	2 97		Zablokuj blokadę 2#	1
74	Podkładka pod stopy	2 98		Śruba z łbem gniazdowym sześciokątnym 6*30	1
75	Łeb cylindryczny samowiercący Wkręt samogwintujący st4.2*13	4 99		Nakrętka sześciokątna M6	1
76	Śruba z łbem gniazdowym sześciokątnym M6*35	2			

Producent: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Adres:

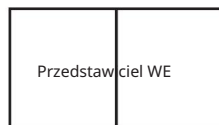
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, szanghaj 200000 CN.

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

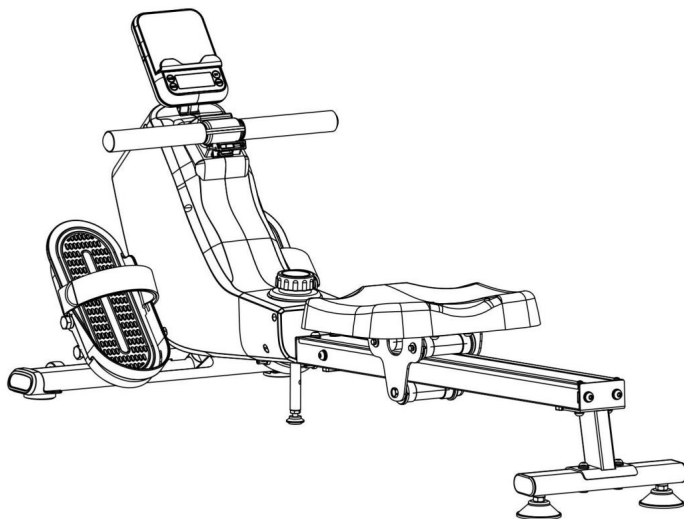
MODEL: JTR107

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Roemachine

MODEL: JTR107



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: 2AUIEFS-BLEV3X)

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 de naleving, kan de rechten van de gebruiker 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, overeenkomstig deel 15 van de FCC-regels.

Deze limieten zijn bedoeld om een 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.

	<p>CORRECTE VERWIJDERING</p> <p>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.</p> <p>weggegooid met het normale huisvuil, maar moet naar een inzamelpunt worden gebracht. inzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten</p>
--	--

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. Controleer of het productmodel overeenkomt met uw bestelling; Neem zo snel mogelijk contact op met uw leverancier als u omissies of schade aantreft.

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, moet de gebruiker een arts raadplegen over zijn/haar fysieke conditie om te voorkomen dat er tijdens het trainingsproces ongelukken gebeuren, zodat de training normaal kan worden uitgevoerd.

Als de gebruiker een behandeling ondergaat voor een medische aandoening, zoals hartproblemen,

bloeddruk, cholesterol, enz., is het belangrijk om eerst een arts te raadplegen naar de training.

3. Let tijdens de training 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 uw kleding, Probeer eenvoudige kleding te dragen en vermijd het dragen van wijde kleding, omdat wijde kleding kan vast komen te zitten in de apparatuur. Vermijd het dragen van wijde kleding, aangezien ze kunnen vast komen te zitten op bepaalde plekken in de apparatuur, waardoor de werking wordt belemmerd en waardoor u mogelijk bekneld raakt 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 behandelmethoden, 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 is 350 pond (158 kg).

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

16. Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en personen met verminderde fysieke, sensorische of mentale vermogens of een gebrek aan ervaring en kennis als zij onder toezicht staan of instructies over het veilige gebruik van het apparaat en de gevaren begrijpen die hiermee gepaard gaan.

17. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de trainingsapparatuur, die uitsluitend 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 schelp om het lint aan te passen.

5. Gebruik de roeimachine correct om storingen te voorkomen.

WAARSCHUWING: 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.

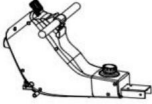


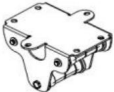

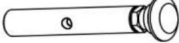


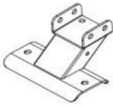



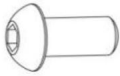
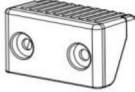

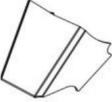








3. Kies een geschikte locatie als u uw roeitrainer verticaal opbergt.

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.

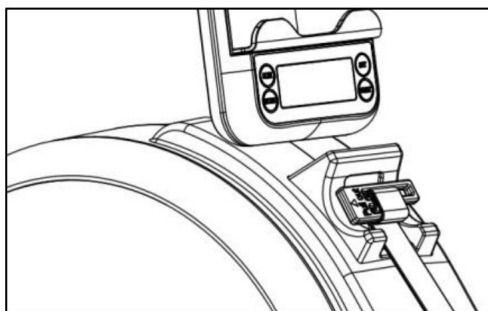
INSTALLATIESTAPPEN

PART LIST

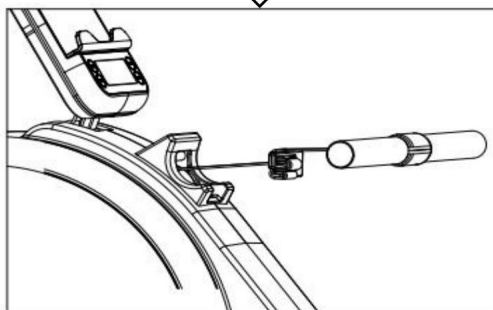
<p>A</p>  <p>Main Frame Component 1set</p>	<p>B</p>  <p>Component 1set</p>	<p>C</p>  <p>Rear Foot Tube Component 1set</p>	<p>D</p>  <p>Sliding Seat Component 1set</p>
<p>E</p>  <p>Sliding Rail Tube Component 1set</p>	<p>F</p>  <p>Supporting Threaded Sleeve 1set</p>	<p>G</p>  <p>Left Pedal 1set</p>	<p>H</p>  <p>Right Pedal 1set</p>
<p>3</p>  <p>Front Foot Support Tube Component 1pcs</p>	<p>5</p>  <p>Rear Foot Support Tube Component 1pcs</p>	<p>14</p>  <p>Flat Washer $\phi 8$ 22pcs (12 of them are already pre installed)</p>	<p>15</p>  <p>Spring Washer $\phi 8$ 22pcs (12 of them are already pre installed)</p>
<p>16</p>  <p>Hexagonal Socket Head Screw M8*16 20pcs</p>	<p>17</p>  <p>Rear Limit Block 1pcs</p>	<p>24</p>  <p>Hexagon Headed Bolt M12*150 4pcs</p>	<p>25</p>  <p>Front Decorative Cover 1pcs</p>
<p>27</p>  <p>Front Limit Block 1pcs</p>	<p>38</p>  <p>Seat Assembly 1set</p>	<p>79</p>  <p>Hexagonal Cap Nut M8 2pcs (Already pre installed)</p>	<p>90</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>
<p>92</p>  <p>Hex wrench (With a crosshead) 5# 1pcs</p>	<p>93</p>  <p>Double Open End Wrench 13#-15# 1pcs</p>	<p>94</p>  <p>Double Open End Wrench 17#-19# 1pcs</p>	<p>95</p>  <p>Hex wrench 5# 1pcs</p>

Vóór montage

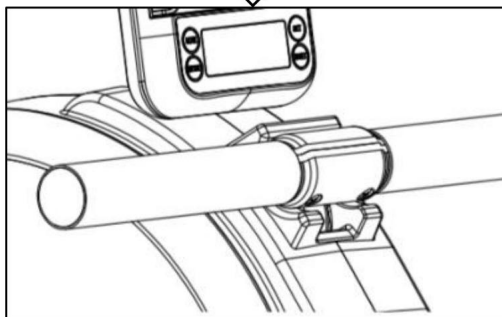
Verwijder de gesp van de band. Zoals in de onderstaande afbeelding wordt getoond, trekt u eerst de band eruit, verwijdert u vervolgens de gesp van de band en plaatst u ten slotte de armleuning terug op de machine.



Oorspronkelijke staat



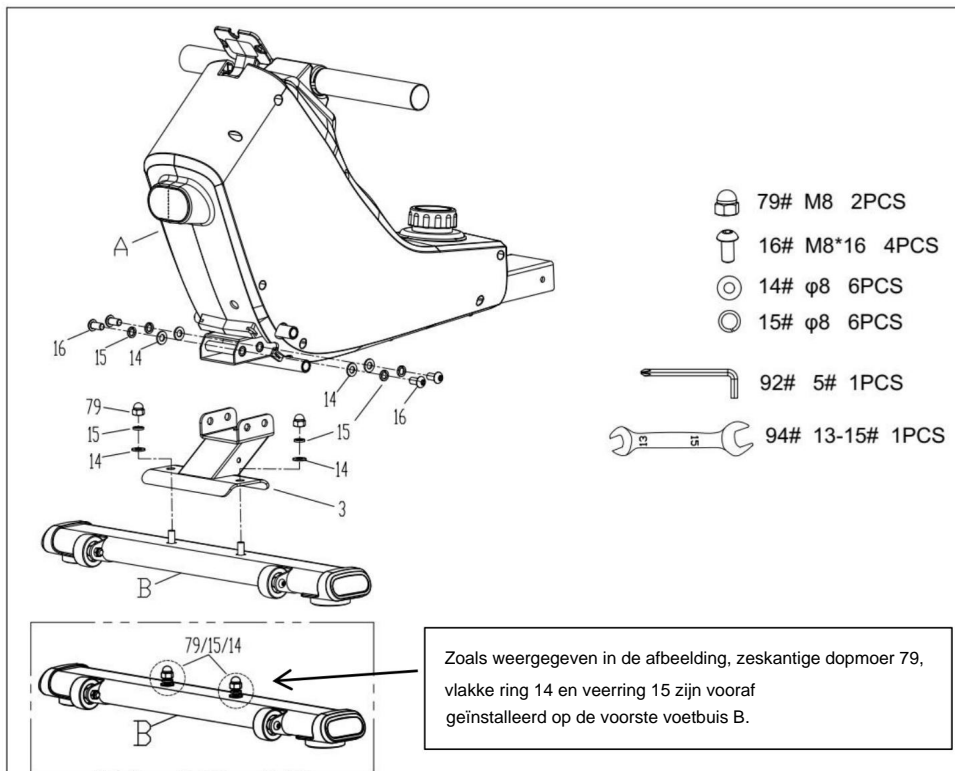
Uittrekstatus: Verwijder de gesp



Restauratie van leuningen

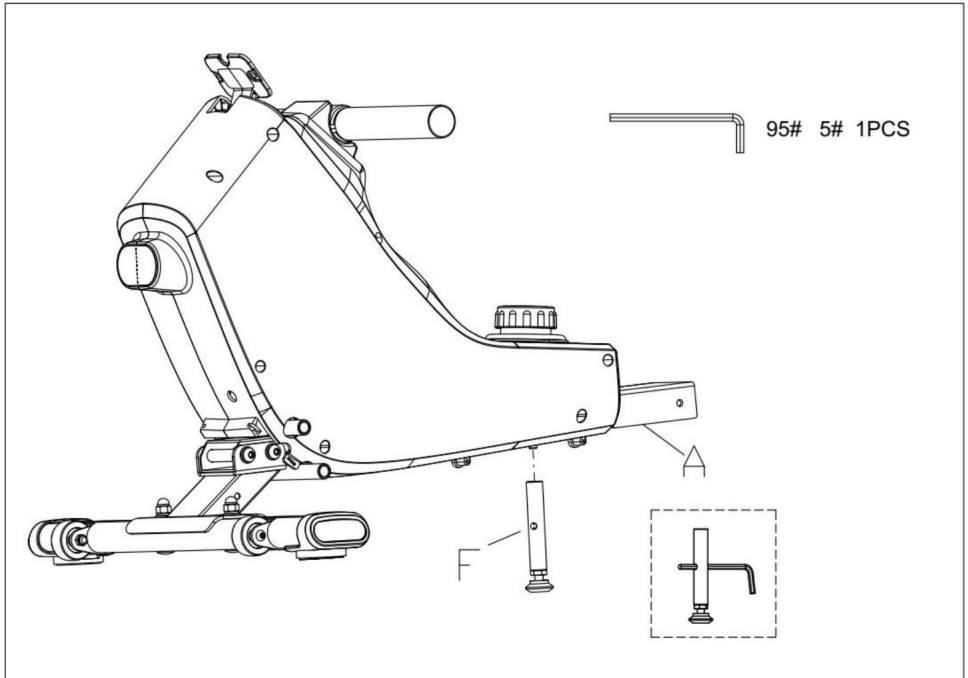
STAP 1

- 1). Verwijder eerst de zeskantige dopmoer 79, de vlakke ring 14 en de veer ring 15 voorgemonteerd op voorste voetbuis B als reserve.
- 2). Plaats het voorste voetsteunbuisonderdeel 3 bovenop de voorste voetbuis B, plaats één vlakke ring 14 en één veerring 15 op de bout, en Vastdraaien met de zeskantmoer 79.
- 3). Verbind de gemonteerde voorste voetbuis met het hoofdframecomponent A en gebruik vervolgens vier inbusschroeven 16 en één platte kussen 14 en één veerkussen 15, om de voorste voetbuis te installeren en te vergrendelen.



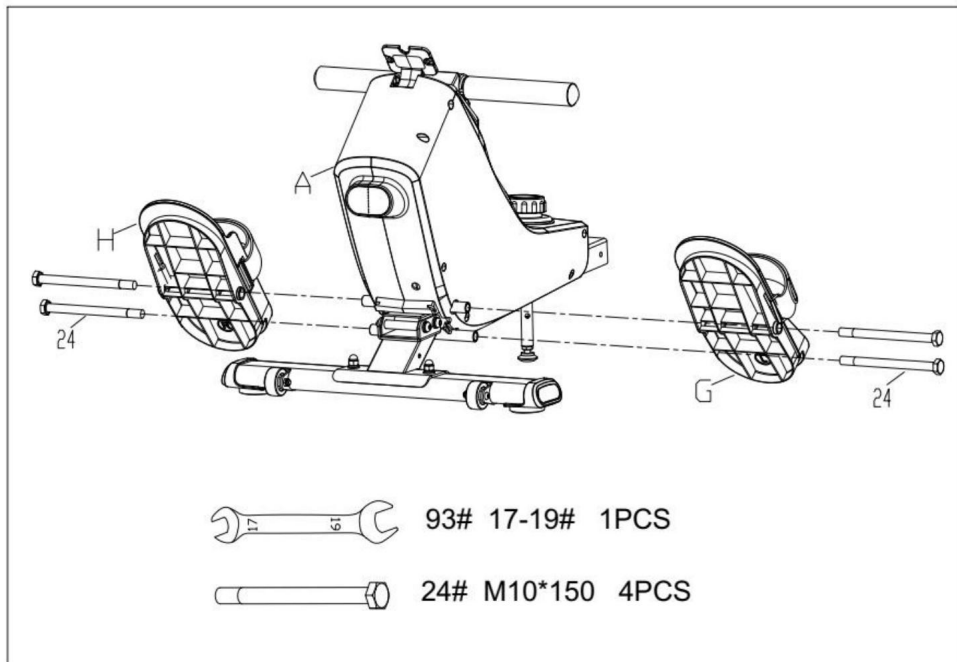
STAP 2

- 1). Zoals afgebeeld, installeert u de hoofdframe ondersteunende schroefdraadbus F op de schroefdraad onder het hoofdframecomponent A.
- 2). Wanneer u de vergrendeling nadert, gebruikt u de inbussleutel 95 # om deze door het ronde gat van de ondersteunende schroefdraadbus F te steken en deze op zijn plaats te vergrendelen.



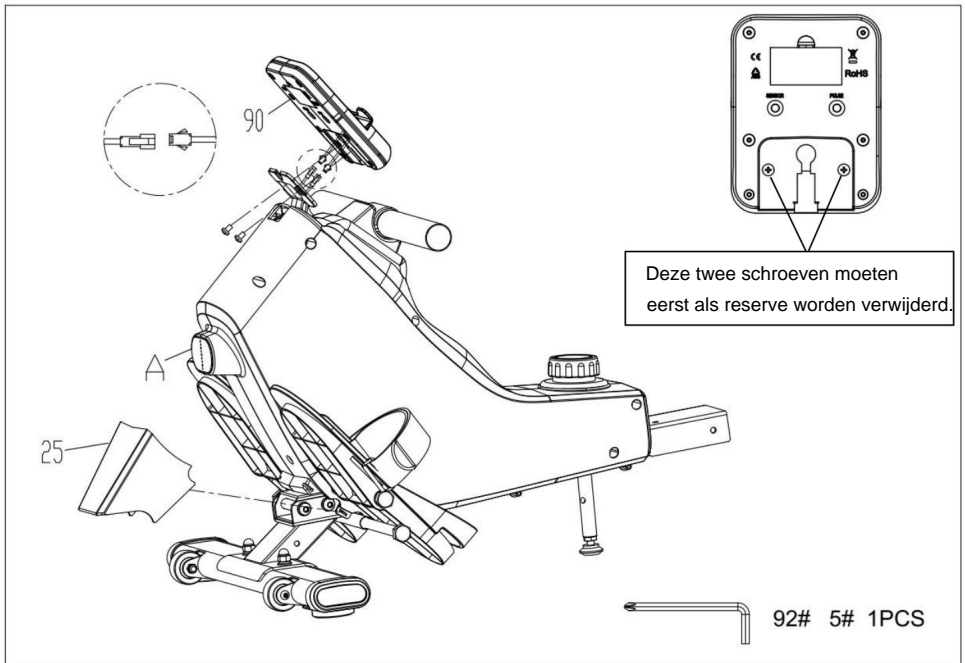
STAP 3

- 1). Draai de buitenste zeskantbout 24 door het linkerpedaal G en plaats deze vervolgens in het schroefdraadgat van het hoofdframeonderdeel A (de bout moet worden vergrendeld om te voorkomen dat het voetpedaal vrij kan draaien). Plaats vervolgens een andere zeskantbout 24 in het schroefdraadgat onder het hoofdframeonderdeel A.
- 2). De installatie van het rechterpedaal is hetzelfde als die van het linkerpedaal.



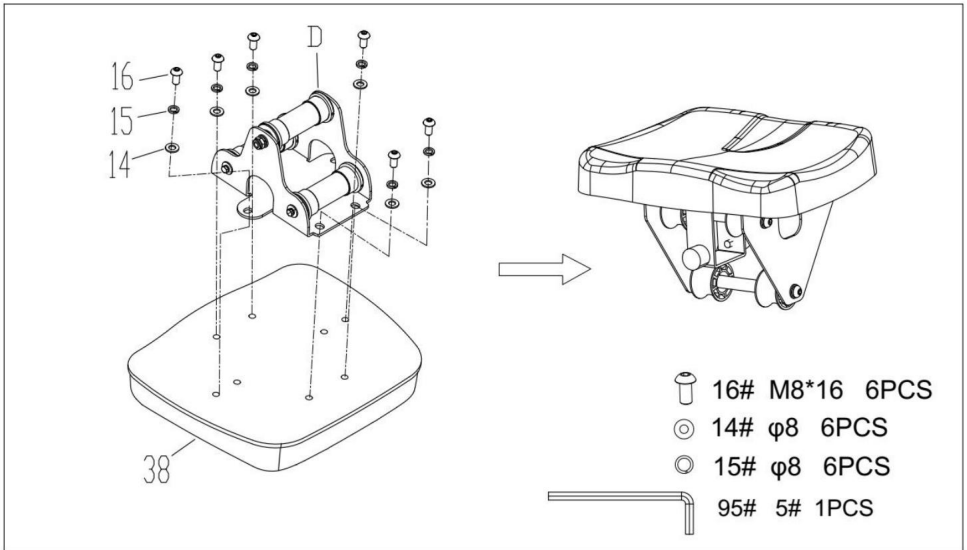
STAP 4

- 1). Plaats de decoratieve voorlap 25 op de behuizing (let op: de gespospositie moet uitgelijnd zijn met de behuizing en erin gestoken worden)
- 2). Verwijder de twee schroeven aan de achterkant van het elektronische horloge 90, sluit de draden aan de achterkant van het elektronische horloge 90 aan op de draden van het hoofdframe, steek de uiteinden van de draden in de behuizing van het elektronische horloge en bevestig ten slotte het elektronische horloge aan de standaard voor het elektronische horloge met de verwijderde schroeven.



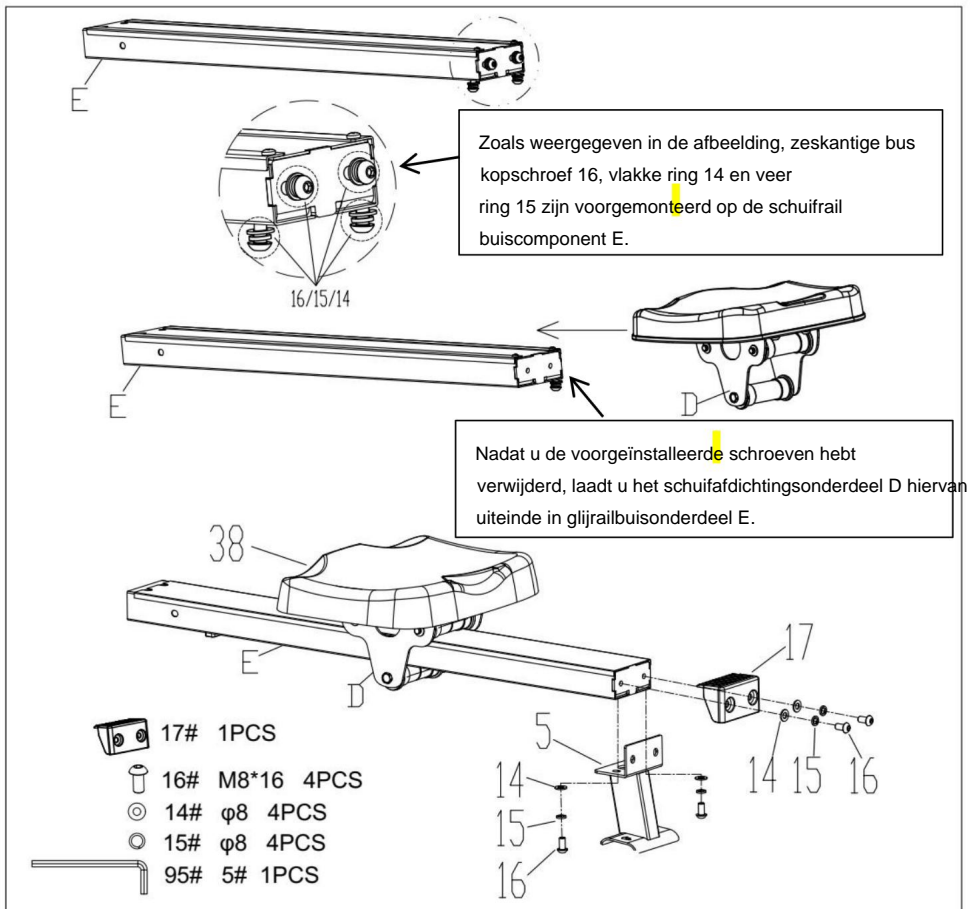
STAP 5

Plaats het verschuifbare zittingsonderdeel D op de zittingconstructie 38 zoals afgebeeld en gebruik vervolgens zes zeskantbouts 16 om elk één vlakke ring 14 en één veerring 15 vast te zetten om het zitkussen vast te zetten.



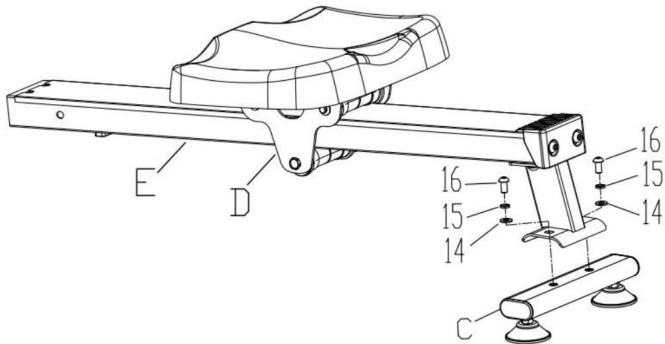
STAP 6

- 1). Verwijder eerst de zeskantschroef zoals afgebeeld in de afbeelding 16, vlakke ring 14 en veerring 15 voorgemonteerd op de glijrail Buiscomponent E als back-up. Installeer vervolgens de schuifafdichtingscomponent D van achter het schuifrailbuisonderdeel E.
- 2). Verbind het achterste voetsteunbuisonderdeel 5 met de achterste voetbuis component C, en gebruik twee zeskantige inbusbouten 16, zoals evenals één vlak kussen 14 en één veerkussen 15, passeren de achterste limiet blok 17 en installeer het achterste voetondersteuningsbuiscomponent 5 op de glijbaan railmontage voor vergrendeling.

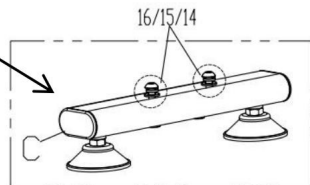



STAP 7


Verwijder eerst de zeskantschroef 16, de vlakke ring 14 en de veerring 15 die vooraf op het achterste voetbuisonderdeel C zijn gemonteerd als reserve. Gebruik vervolgens de verwijderde bouten 16 van de zeskantschroef, de vlakke onderlegger 14 en één veeronderlegger 15 om het achterste voetbuisonderdeel C vast te zetten op het reeds aanwezige achterste voetondersteuningsbuisonderdeel 5.



Zoals afgebeeld zijn de inbusschroef 16, de vlakke ring 14 en de veerring 15 voorgemonteerd op het achterste voetbuisonderdeel C.



 16# M8*16 2PCS

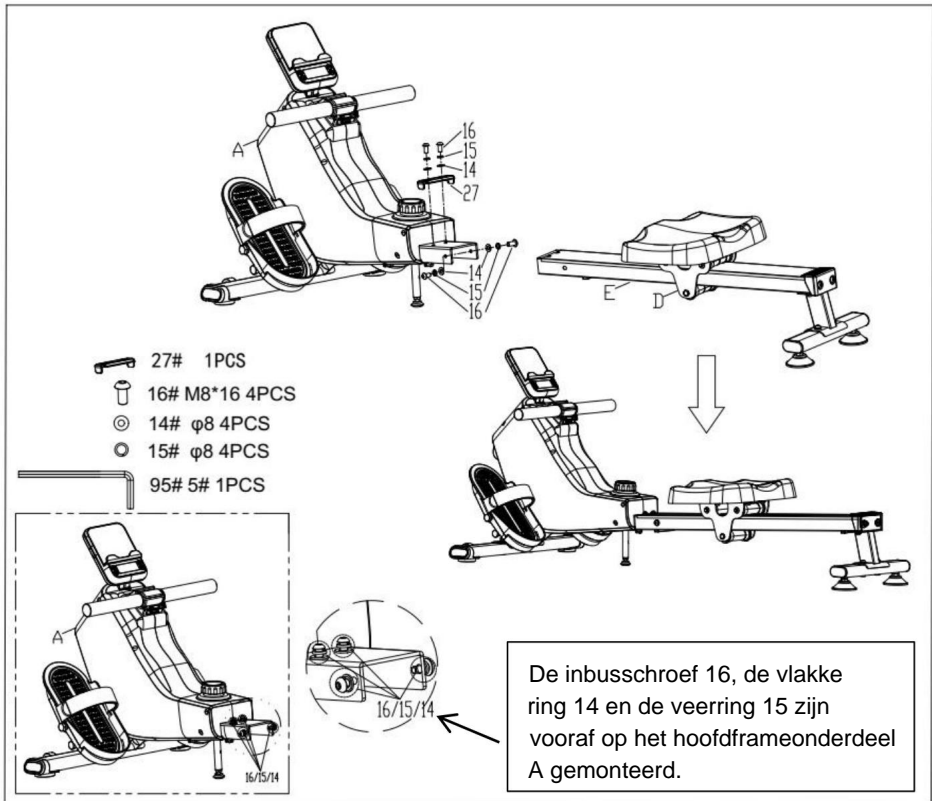
 14# $\varnothing 8$ 2PCS

 15# $\varnothing 8$ 2PCS

 95# 5# 1PCS

STAP 8

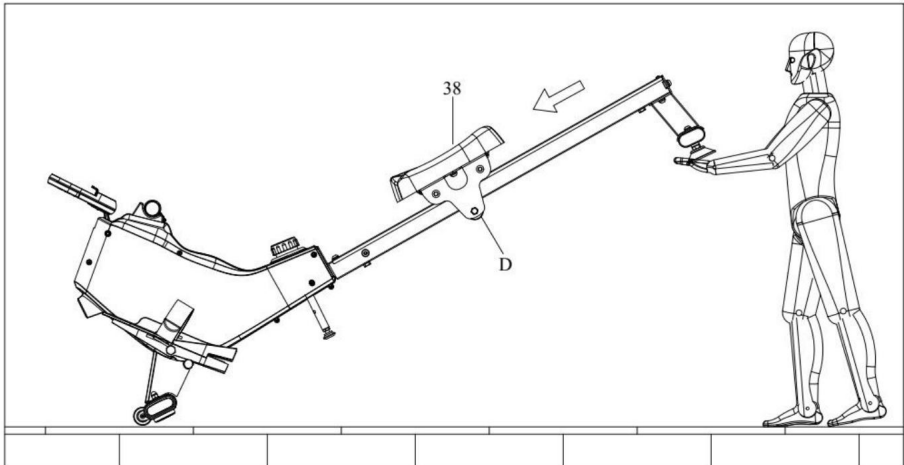
- 1). Verwijder de inbusschroef 16, de vlakke ring 14 en de veerring 15 van het hoofdframeonderdeel A voor reserve.
- 2). Plaats het glijrailbuisonderdeel E op het hoofdframeonderdeel A en draai de twee verwijderde inbusschroeven 16, de vlakke ring 14 en de veerring 15 door het voorste eindblok 27 voordat u het glijrailbuisonderdeel E vastzet. Gebruik vervolgens twee inbusschroeven, de schroef 16, de vlakke ring 14 en de veerring 15 om het glijrailbuisonderdeel E aan beide zijden vast te zetten.



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.

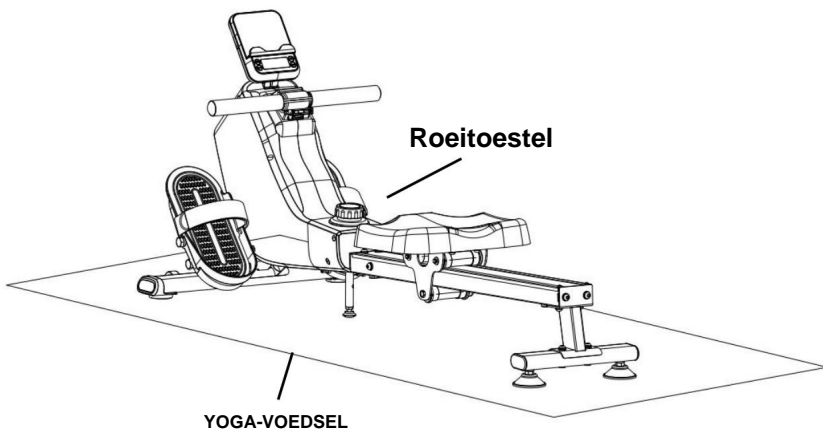
Productmobiliteit

Wanneer het product verplaatst moet worden, verplaatst u eerst het zitkussencomponent (38&D) 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.

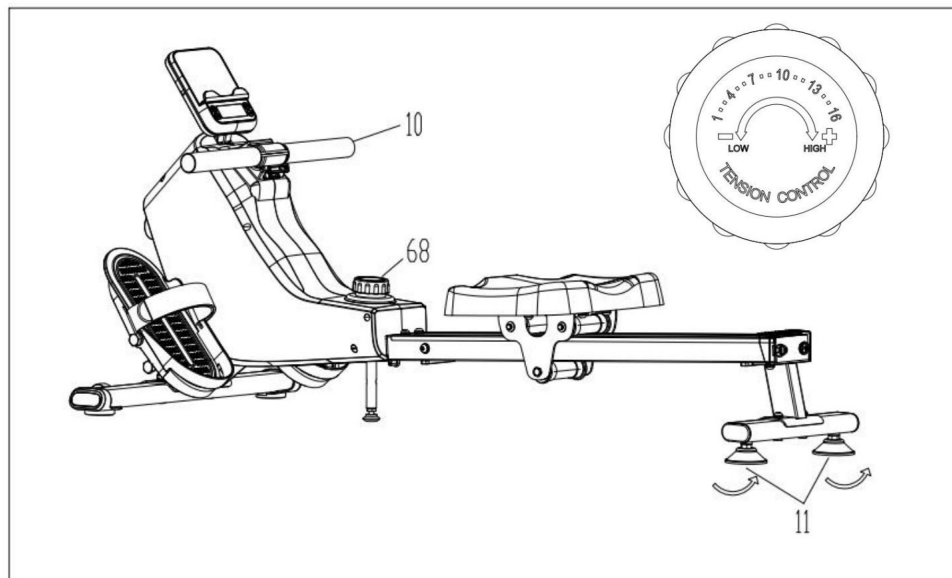


GEBRUIKSAANWIJZING

1. De weerstand aanpassen (68)

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

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



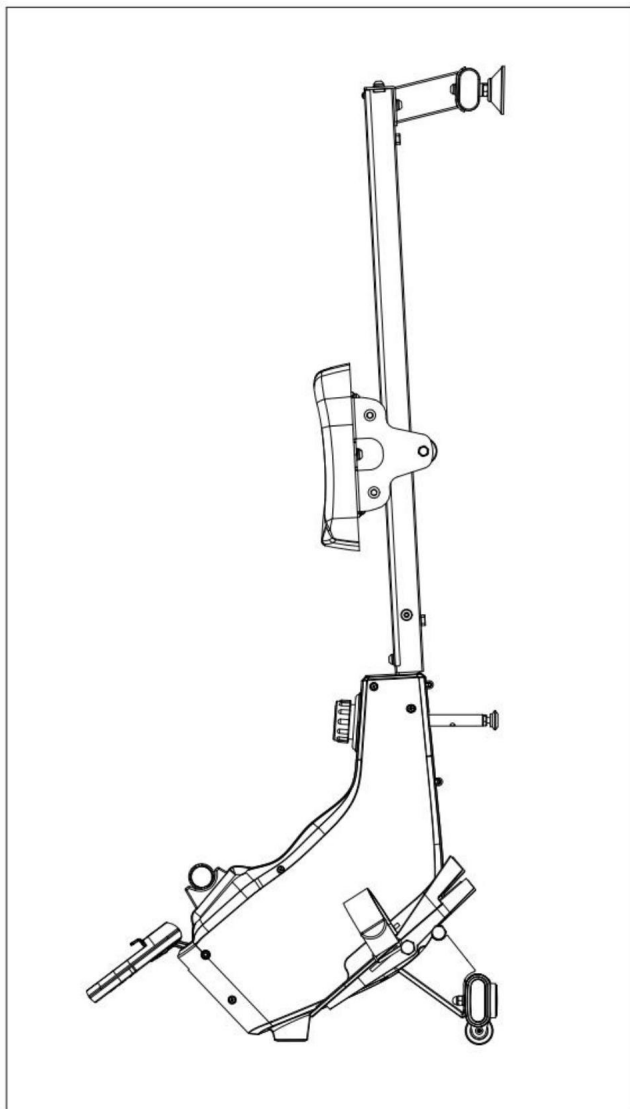
2. De stelvoetjes afstellen: Draai de voetkussentjes (11) met de klok mee of tegen de klok in om de roeimachine waterpas te stellen als deze niet in evenwicht is.

Waarschuwing: Trek niet alle voetkussentjes eruit, aangezien deze de machine kunnen losmaken of losmaken. Dit kan letsel aan u of volledige schade aan de machine veroorzaken. Zorg ervoor dat de roeitrainer waterpas en stabiel staat voordat u gaat trainen.

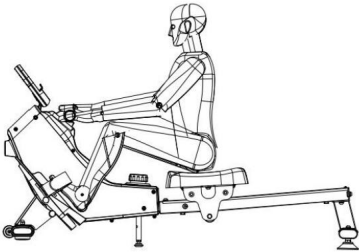
3. Zitpositie: Ga tijdens het trainen op het kussen zitten, maak de voetriemen vast en pak het stuur (10) stevig vast.

OPSLAGGIDS

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

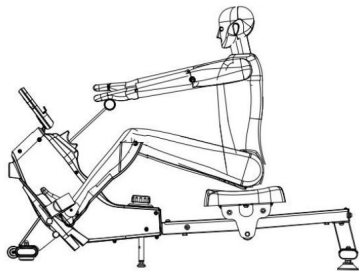


TRAININGSRICHTLIJNEN



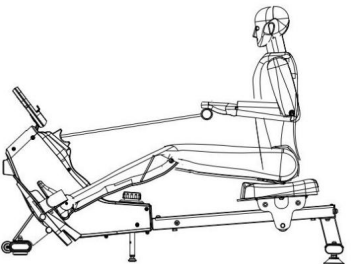
Uitgangspositie

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 uw

armen vast met uw handen, zorg voor de juiste houding en hoek van uw lichaam, spreid langzaam uw benen en klim met uw benen naar voren.

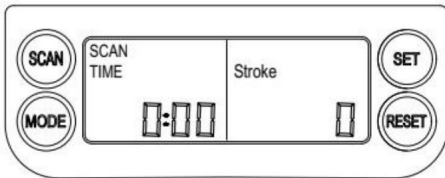
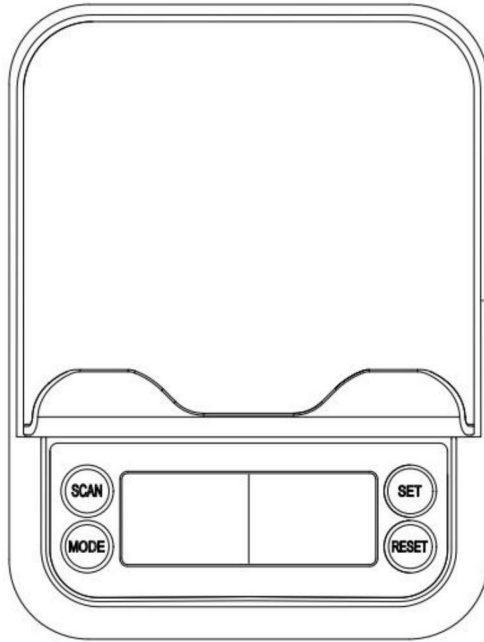


Terugkeerpositie

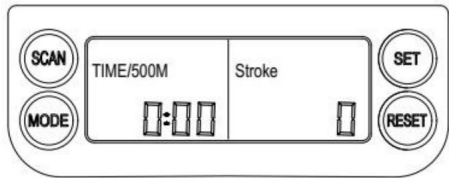
Strek uw benen naar voren, trek de handgreep naar uw borst, ontspan uw schouders en kijk vooruit.

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.

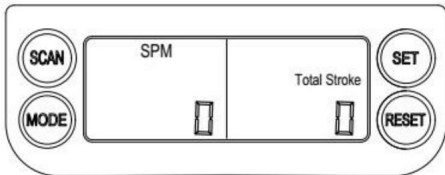
INSTRUCTIES VAN DE MONITOR



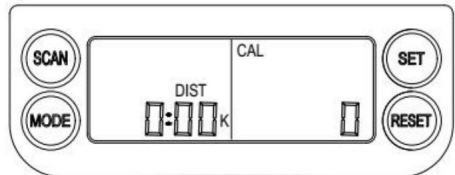
Weergave-interface 1



Weergave-interface 2



Weergave-interface 3



Weergave-interface 4

FUNCTIONELE KNOPPEN

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

RESET Resetfunctie: Houd de MODE-knop 3 seconden ingedrukt om te resetten.

FUNCTIEBESCHRIJVING

1.SCAN

In de scanmodus worden 6 toestanden weergegeven: tijd, slag, tijd/500 m, frequentie, totale slag, afstand, calorieën.

2.TIJD

Meet de totale tijd van de oefening van begin tot eind. Bereik:

0:00~99:59.

3.SLAG

De meting is het aantal riemen bij het roeien, met een meting

bereik van 0-9999 riemen.

4.TIJD/500M

De weergegeven tijd die nodig is voor het roeien van 500 meter ligt binnen de

meetbereik van 0:00~99:59.

5.SPM

De meting is de roeisnelheid, die de frequentie van de roeibeweging weergeeft.

roeien, met een meetbereik van 0-299 peddels per minuut.

6. TOTALE SLAG

De meting is het totale aantal keren dat de batterij is opgeladen.

opgeladen nadat de batterij opnieuw is geïnstalleerd.

7.VERD

Meet de cumulatieve bewegingsafstand van begin tot eind. Bereik:

0,00-999,9 kilometer.

8.CAL

Meet de tijdens de training opgebouwde calorieën vanaf het begin tot

het einde. Bereik: 0,0-9999 kcal.

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

Functioneel Domein	SCANNEN	6s
	TIJD	0:00ÿ~99:59ÿ
	HARTINFARCT	0~9999
	TIJD/500M	0:00ÿ~99:59ÿ
	SPM	0~299
	DIST	0~9999
	CAL	0~9999
batterij		2 x 1,5V AAA-batterijen
Werktemperatuurbereik		0ÿ~+40ÿ(32ÿ~104ÿ)
Opslagtemperatuurbereik		-10ÿ~+60ÿ(14ÿ~168ÿ)

BLUETOOTH-APPVERBINDING

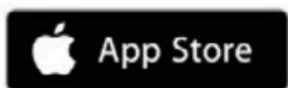
Bluetooth APP-verbinding

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

1.1 Bluetooth-verbinding met Kinomap APP FTMS is 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 VEVOR JTR107-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 al bestaande aandoeningen heeft 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 functioneren

Het leveren van zuurstof via uw bloed aan uw spieren is een belangrijke factor in

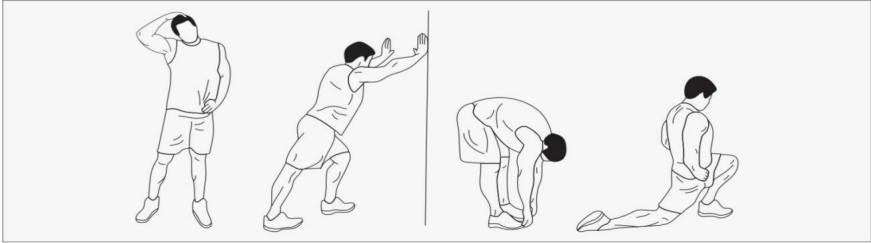
je conditie. Je spieren gebruiken deze zuurstof om voldoende energie te leveren voor dagelijkse activiteit. Dit wordt aerobe activiteit genoemd. Als je fit bent, zal je hart...

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 van het gewenste trainingsprogramma. Zorg ervoor dat je de intensiteit behoudt voor maximale prestaties. Adem Regelmatig en intensief bewegen terwijl u sport.

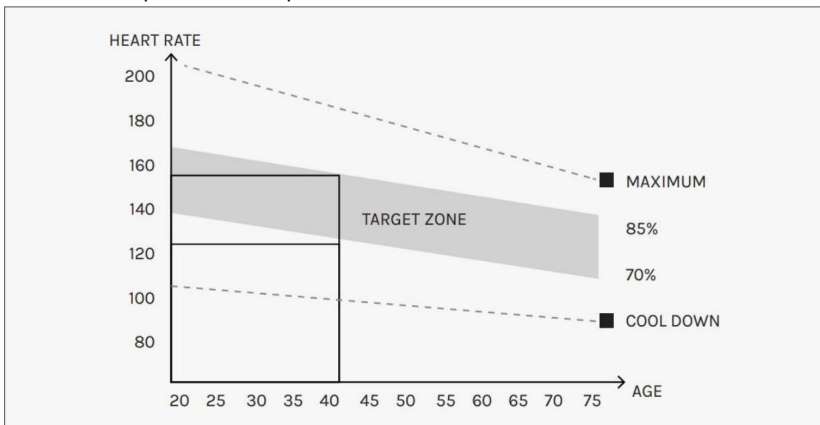


AFKOELEN:

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.



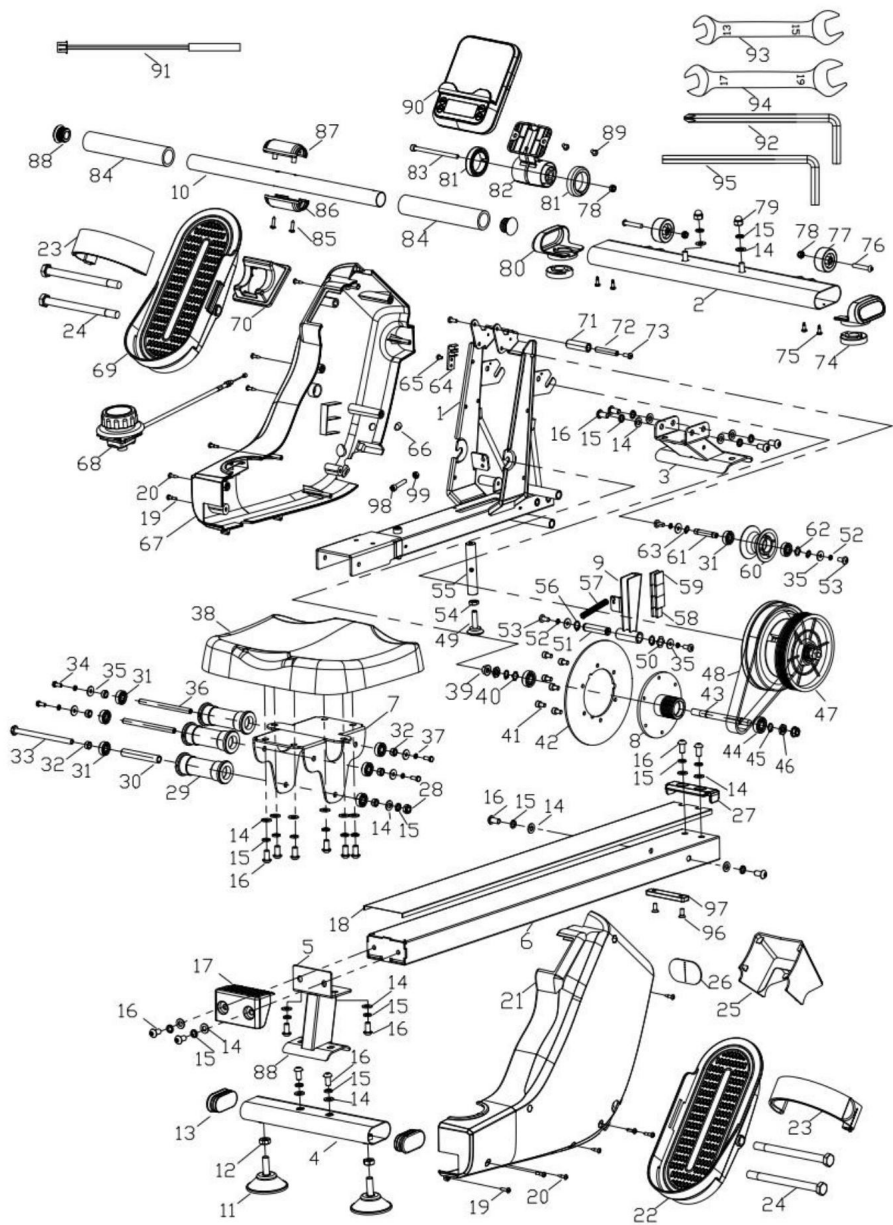
Spierversterking: Als u

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.

GEËXPLODEERDE TEKENING



Nee.	Naam	Aantal Nr.	Naam	Aantal
1	Lichaamsframe	1 27	Voorste limietblok	1
2	Voorste voetbuis	1 28	Zeshoekige borgmoer	1
3	Ondersteuning voor de voorvoet Buiscomponent	1 29	Zitkussenrol (Rail) 3 #	3
4	Achtervoetbuis	1 30	Katrolschroefhuls	1
5	Ondersteuning voor de achterste voet Buiscomponent	1 31	Lager 608	8
6	Schuifrailbuiscomponent	1 32	Katrol afstandhouder 2#	6
7	Schuif	1 33	Zeskantbout M8*120 1	
8	Riemschijf 2#	1 34	Zeskantbout M5*12 4	
9	Magnetische besturingscomponent	1 35	Vlakke ring y5*y16*1,5	8
10	Armsteunpijp	1 36	Zitkussenrolas	2
11	Voet-17 #	2 37	Veerring y5	4
12	Zeskantmoer m10	2 38	Zitkussen 1#-1	1
13	Platte ronde buispluggen (30*60)	2 39	Zeskantflensmoer	2
14	Vlakke ring y8* y16*1.6	22 40	Golfing y10	1
15	Veerring y8	22 41	Inbusschroef M6 6	
16	Zeskantige dop Kopschroef m8*16	20 42	Magnetronwiel Aluminium schijf	1
17	Achtergrensblok	1 43	Vliegwielas	1
18	RVS glijrail	1 44	Lager 6000	2
19	Pan Head Zelfborend Zelfborend Tapschroef St4.2*16	4 45	Externe borgring	2
20	Kruisgroef platte kop Zelftappende schroef	7 46	Zeskant dunne moer M10	2
21	Rechterbehuizing	1 47	Schroefveerdooscomponent 2#	1
22	Rechter voetpedaal	1 48	Belt (Duoqi Belt) Pj220/6 Peak	1
23	Voetpedaalriem	2 49	Voet-30#	1
24	Zeskantbout	4 50	Golfing y12*y18*0.3T	1
25	Decoratieve voorklep	1 51	Magneetcomponent Vaste schacht	1
26	Eva Pad voor Case	1 52	Veerring y5	4

Nee.	Naam	Aantal	Nr.	Naam	Aantal
53	Kruisgroefpan Kopschroef M5*16	4 77		1021 rol	2
54	Zeskantmoer M8	1 78	Zeskantborgmoer M6		2
55	Ondersteuning voor hoofdframe Schroefmouw	1 79		Zeskantdopmoer M8	2
56	Externe borgring y12	2 80		Platte ronde voetbuis Mouw (Achter) 30X70	2
57	Terugslagveer y8*y0.9*65	1 81		Elektronische horlogehouder Anti-Iosloopring	2
58	Sterke magnetische kracht 15 * 12 * 3 / Centrale magnetische kracht:	2 82		Elektronische horlogestandaard	1
59	2400 Gauss Sterke magnetische kracht 20 * 20 * 13.0 /Centrum Magnetische Kracht	6 83		Zeskantige inbusschroef M6*90	1
60	Lintrol	1 84		Rubberen katoenen hoes	2
61	Lintrolas	1 85		Kruisverzonken pankop Tapschroef st4.2*16	2
62	Golfring y8x16x0.3T	1 86		Handbuis decoratieve afdekking (Onderkant)	1
63	Externe borgring y8	2 87	Handbuis Decoratieve afdekking (boven) 1		
64	Draadbevestigingszitting	1 88		6618M Pijplug	2
65	Kruisverzonken pan Kopschroef M4*6	1 89	Kruiskopschroef M5*8		2
66	DC-gatplug	1 90	Elektronisch horloge (JTR106-A10)		1
67	Linkerbehuizing	1 91		Zintuiglijn	2
68	Fijnafstemming	1 92		Inbussleutel (Met een kruiskop) 5#	1
69	Linker voetpedaal	1 93		Dubbele steeksleutel 13#-15#	1
70	Decoratieve afdekking voor touwuitlaat 1 94			Dubbele steeksleutel 17#-19#	1
71	Geleidingswiel	1 95		Inbussleutel 5#	1
72	Geleidewielas	1 96		Kruisgroef verzonken Kopschroef M5X12	2
73	Kruiskopschroef met verzonken kop M5*12	2 97		Blokkeer de blokkade 2#	1
74	Voetkussen Pad	2 98		Zeskantige inbusschroef 6*30	1
75	Pan Head Zelfborend Zelfborend Tapschroef st4.2*13	4 99		Zeskantmoer M6	1
76	Zeskantige inbusschroef M6*35	2			

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

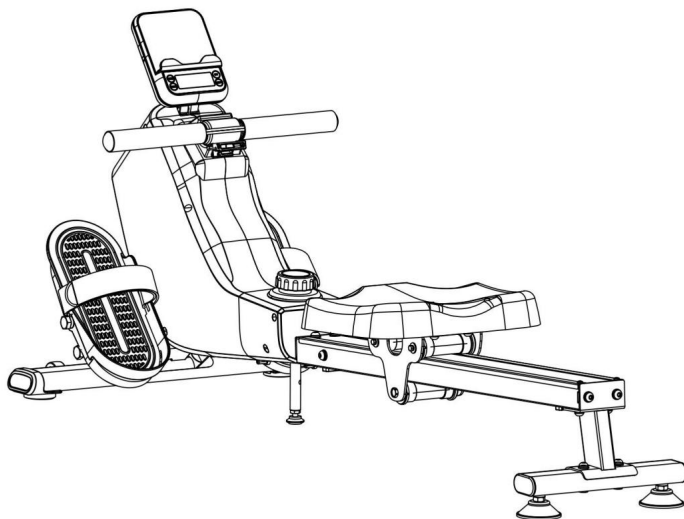
MODELL: JTR107

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Roddmaskin

MODELL: JTR107



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: 2AUIEFS-BLEV3X)

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 godkänd av den part som ansvarar för efterlevnaden kan upphäva användarens rättigheter behörighet att använda produkten.

Obs: Denna produkt har testats och befunnits uppfylla gränserna för en digital enhet av klass B i enlighet med del 15 i FCC-reglerna.


Dessa gränser är utformade för att ge ett 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>kasserats 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. Om

produktmodellen överensstämmer 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 kan genomföras normalt.

Om användaren genomgår behandling för ett medicinskt tillstånd, såsom hjärtfel,

blodtryck, kolesterol etc. är det viktigt att rådfråga en läkare innan till träning.

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 se till 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 din klädsel när du använder träningsutrustningen, Försök att bära enkla kläder och undvik att bära vida kläder, eftersom de är 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 fastna 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 vid behov, använd 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 är 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 brist på erfarenhet och kunskap om de har stått under handledning eller instruktioner om hur apparaten används på ett säkert sätt och förstå de faror som är inblandade.
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 du öppna skal för att justera bandet.

5. Använd roddmaskinen korrekt för att undvika fel.

VARNING: Utrustningen 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.

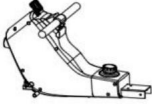


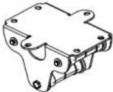

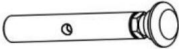


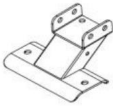



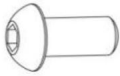
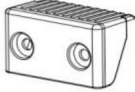

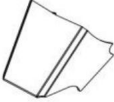








3. När du förvarar din roddmaskin vertikalt, välj en lämplig plats.

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.

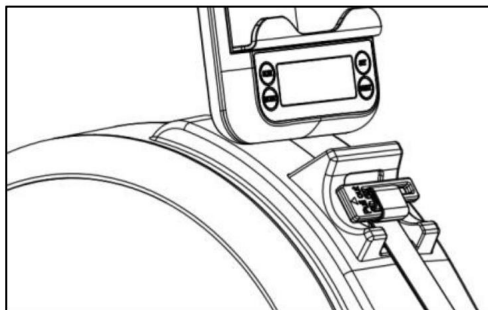
INSTALLATIONSSTEG

PART LIST

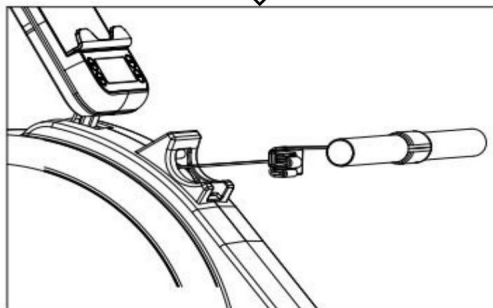
<p>A</p>  <p>Main Frame Component 1set</p>	<p>B</p>  <p>Component 1set</p>	<p>C</p>  <p>Rear Foot Tube Component 1set</p>	<p>D</p>  <p>Sliding Seat Component 1set</p>
<p>E</p>  <p>Sliding Rail Tube Component 1set</p>	<p>F</p>  <p>Supporting Threaded Sleeve 1set</p>	<p>G</p>  <p>Left Pedal 1set</p>	<p>H</p>  <p>Right Pedal 1set</p>
<p>3</p>  <p>Front Foot Support Tube Component 1pcs</p>	<p>5</p>  <p>Rear Foot Support Tube Component 1pcs</p>	<p>14</p>  <p>Flat Washer $\phi 8$ 22pcs (12 of them are already pre installed)</p>	<p>15</p>  <p>Spring Washer $\phi 8$ 22pcs (12 of them are already pre installed)</p>
<p>16</p>  <p>Hexagonal Socket Head Screw M8*16 20pcs</p>	<p>17</p>  <p>Rear Limit Block 1pcs</p>	<p>24</p>  <p>Hexagon Headed Bolt M12*150 4pcs</p>	<p>25</p>  <p>Front Decorative Cover 1pcs</p>
<p>27</p>  <p>Front Limit Block 1pcs</p>	<p>38</p>  <p>Seat Assembly 1set</p>	<p>79</p>  <p>Hexagonal Cap Nut M8 2pcs (Already pre installed)</p>	<p>90</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>
<p>92</p>  <p>Hex wrench (With a crosshead) 5# 1pcs</p>	<p>93</p>  <p>Double Open End Wrench 13#-15# 1pcs</p>	<p>94</p>  <p>Double Open End Wrench 17#-19# 1pcs</p>	<p>95</p>  <p>Hex wrench 5# 1pcs</p>

Före montering Innan

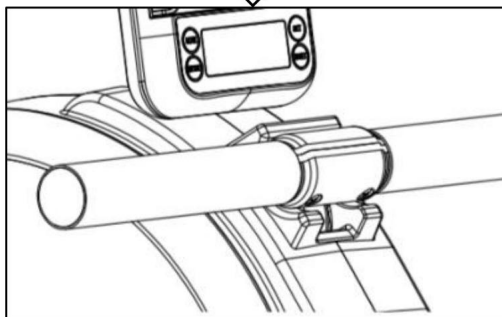
du installerar maskinen, ta bort vävbandsspännet: som visas på bilden nedan, dra först ut väven, ta sedan bort vävbandsspännet från väven och sätt slutligen tillbaka armstödet på maskinen.



Ursprungligt tillstånd



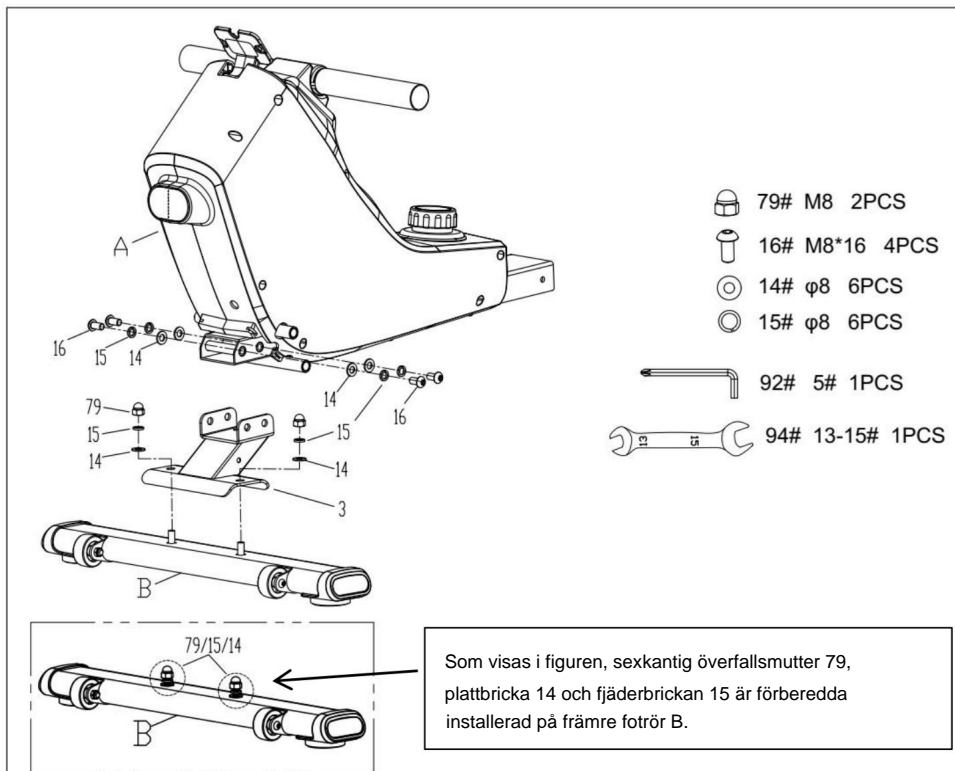
Utdragningsstatus: Ta bort spännet



Restaurering av ledstänger

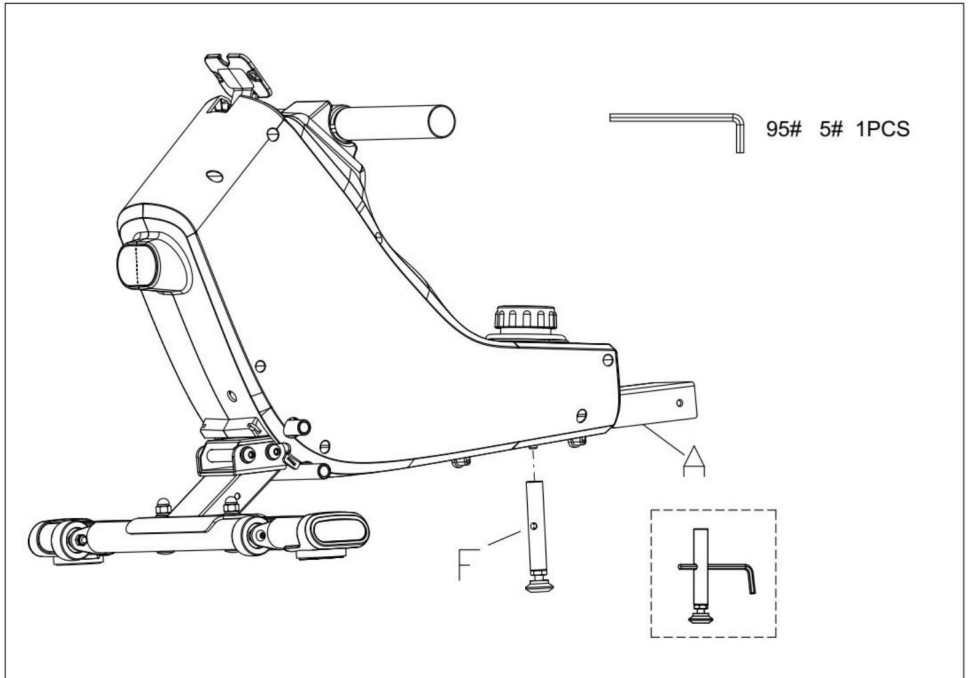
STEG 1

- 1). Ta först bort den sexkantiga överfallsmuttern 79, den plana brickan 14 och fjädern bricka 15 förinstallerad på främre fotrör B som reserv.
- 2). Placera det främre fotstödsröret 3 ovanpå det främre fotstödet rör B, placera en planbricka 14 och en fjäderbricka 15 på bulten, och dra åt med sexkantsmuttern 79.
- 3). Anslut det monterade främre fotröret till huvudramkomponenten A och använd sedan fyra insexskruvar 16 samt en plattskruv dyna 14 och en fjäderdyna 15, för att montera och låsa det främre fotröret.



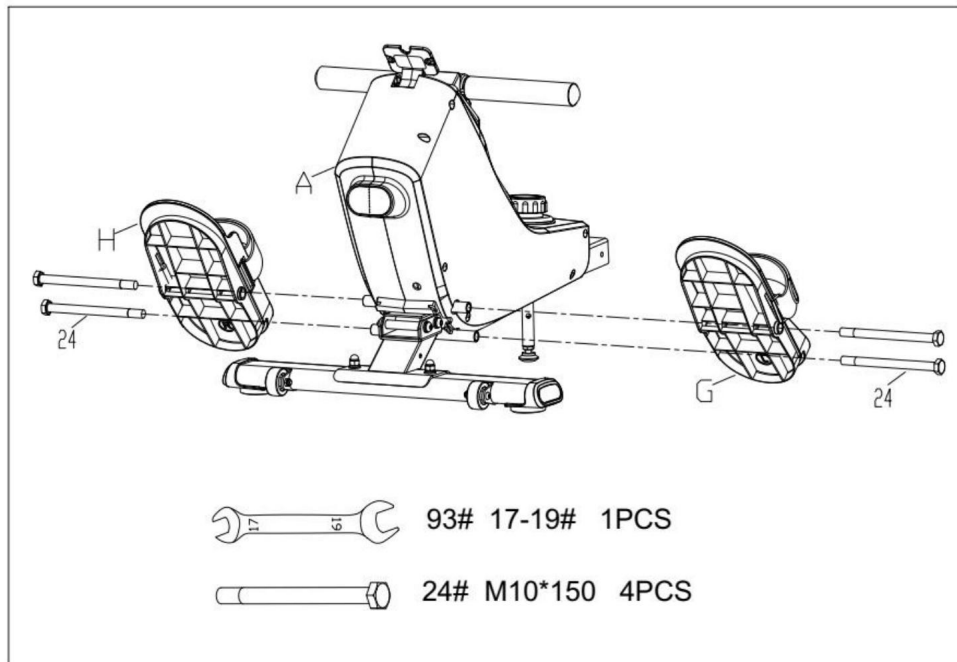
STEG 2

- 1). Montera huvudramens stödgängade hylsa F på gängen under huvudramkomponenten A, som visas på bilden.
- 2). När du närmar dig låsningen, använd insexnyckeln # 95 för att föra den genom det runda hålet på den stödjande gånghylsan F och lås den på plats.



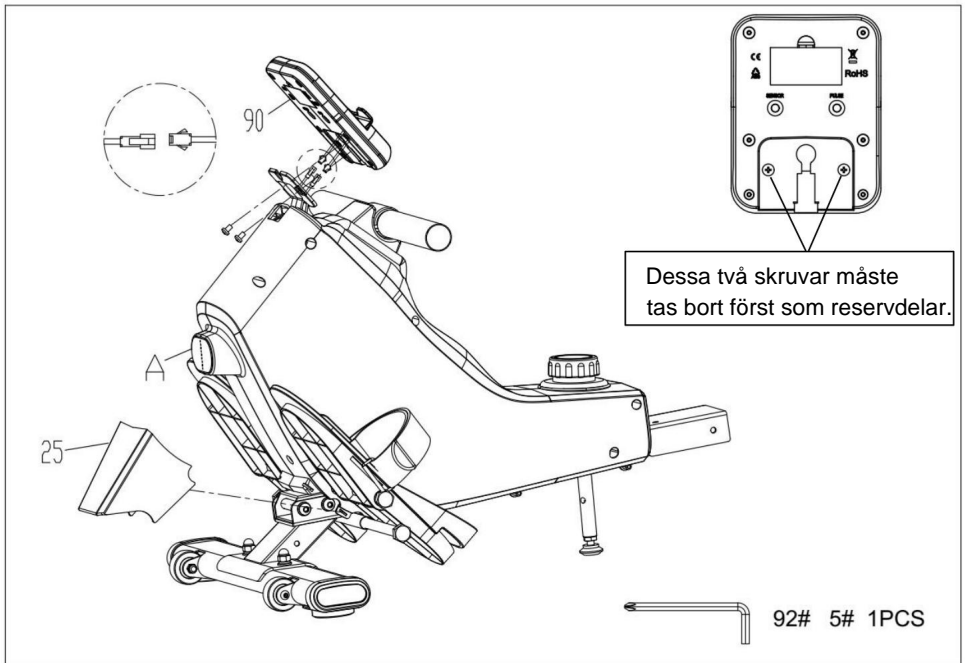
STEG 3

- 1). Trä den yttre sexkantsbulten 24 genom den vänstra pedalen G, montera den sedan i det gängade hålet på huvudramskomponenten A (bulten ska vara låst för att förhindra att fotpedalen roterar fritt) och montera sedan en annan sexkantsbult 24 i det gängade hålet under huvudramskomponenten A.
- 2). Installationen av den högra pedalen är densamma som den av den vänstra pedalen.



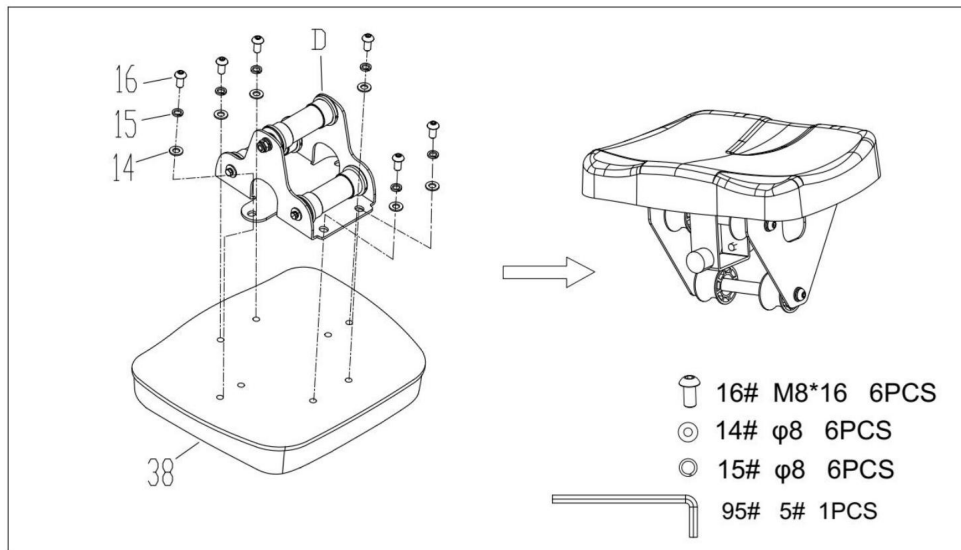
STEG 4

- 1). Montera det främre dekorativa locket 25 på höljet (obs: Spännets position ska vara i linje med höljet och sättas in i det)
- 2). Ta bort de två skruvarna på baksidan av den elektroniska klockan 90, anslut kablarna på baksidan av den elektroniska klockan 90 till huvudramens kablar, för in kabeländarna i den elektroniska klockans boett och fäst slutligen den elektroniska klockan på stativet med de borttagna skruvarna.



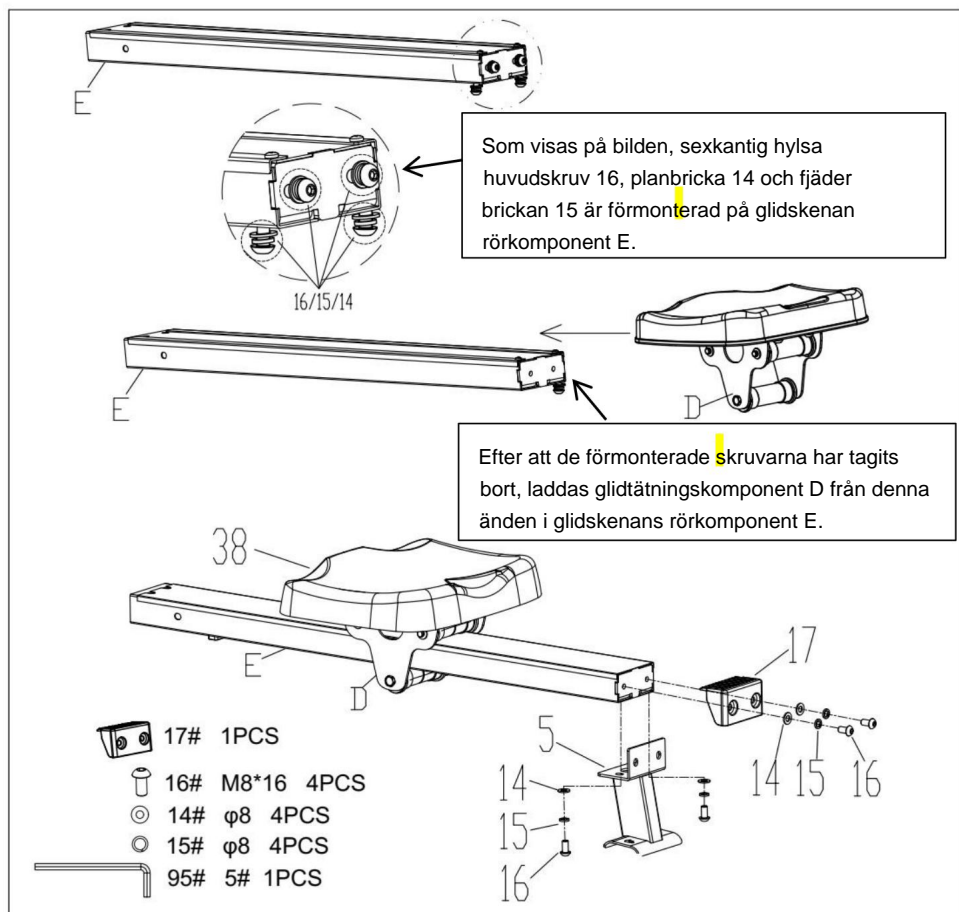
STEG 5

Placera den glidande sitskomponenten D på sitsenheten 38, som visas i figuren, och använd sedan sex insexskruvbulvar 16 för att vardera bära en planbricka 14 och en fjäderbricka 15 för att låsa sitsdynan.



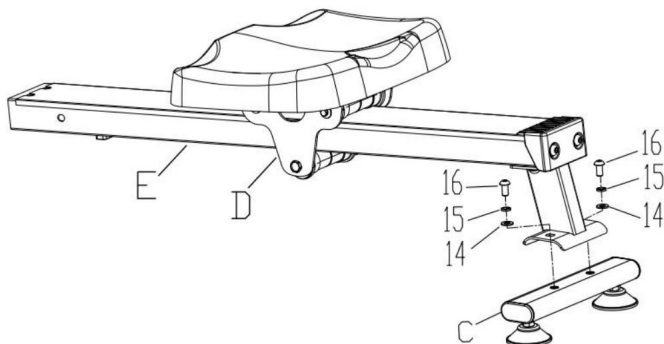
STEG 6

- 1). Som visas på bilden, ta först bort sexkantsskruven 16, planbricka 14 och fjäderbricka 15 förmonterade på glidskenan rörkomponent E för backup. Montera sedan glidtätningsskomponent D bakom glidskenans rörkomponent E.
- 2). Anslut det bakre fotstödsröret 5 till det bakre fotstödsröret komponent C, och använd två insexskruvbultar 16, som samt en platt dyna 14 och en fjäderdyna 15, passerar genom den bakre gräns block 17 och montera den bakre fotstödsrörskomponenten 5 på skjutdörrens skenaggregat för låsning.

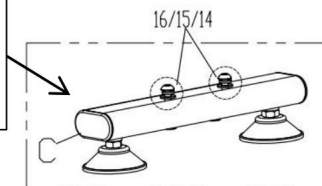



STEG 7


Ta först bort insexskruven 16, brickan 14 och fjäderbrickan 15 som är förmonterade på den bakre fotstödskomponenten C som backup. Använd sedan de borttagna insexskruvbultarna 16, den platta dynan 14 och en fjäderdyna 15 för att låsa den bakre fotstödskomponenten C på den redan bakre fotstödsrörkomponenten 5.




Som visas i figuren är insexskruv 16, planbricka 14 och fjäderbricka 15 förmonterade på den bakre fotrörskomponenten C.



 16# M8*16 2PCS

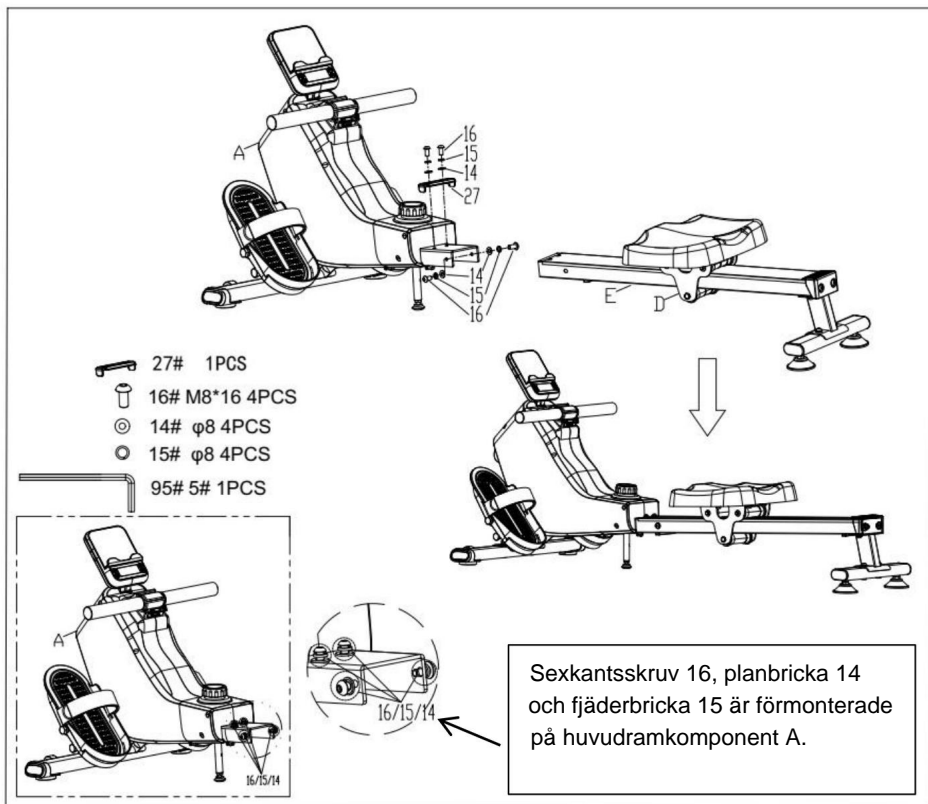
 14# $\varnothing 8$ 2PCS

 15# $\varnothing 8$ 2PCS

 95# 5# 1PCS

STEG 8

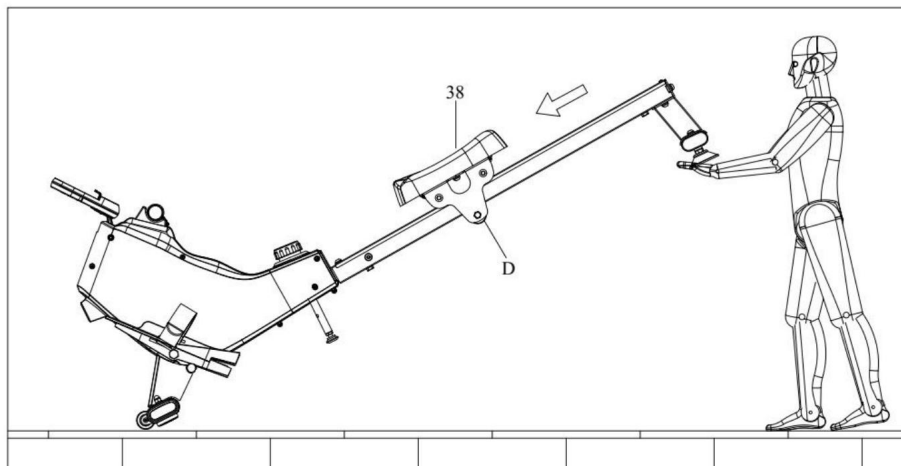
- 1). Ta bort insexskruven 16, planbrickan 14 och fjäderbrickan 15 från huvudramkomponenten A som säkerhetskopiering.
- 2). Montera glidskenans rörkomponent E på huvudramkomponent A och trä de två borttagna sexkantsskruvarna 16, den plana brickan 14 och fjäderbrickan 15 genom det främre begränsningsblocket 27 innan du låser glidskenans rörkomponent E. Använd sedan två sexkantshylsor, huvudskruv 16, plana bricka 14 och fjäderbricka 15 för att låsa glidskenans rörkomponent E på båda sidor.



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.

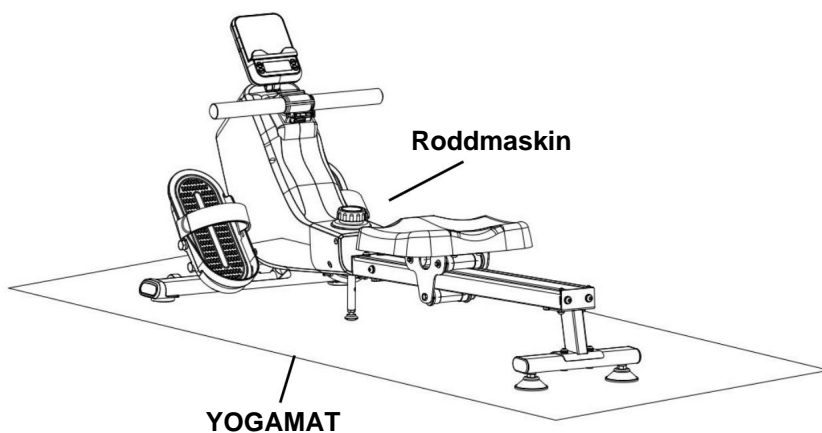
Produktmobilitet

När produkten behöver flyttas, flytta först sittdynans komponent (38 och D) till den främre änden (för att förhindra att sittdynans komponent snabbt faller ner och skadar produkten när den är hopfälld), 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.

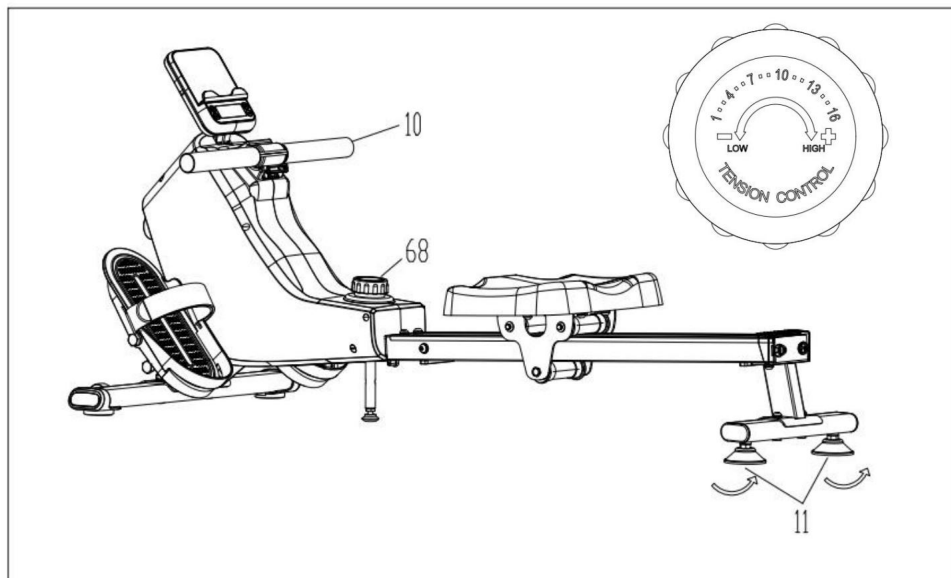


BRUKSANVISNINGAR

1. Justering av motståndet (68)

För att öka motståndet, vrid den medurs.

För att minska motståndet, vrid den moturs.



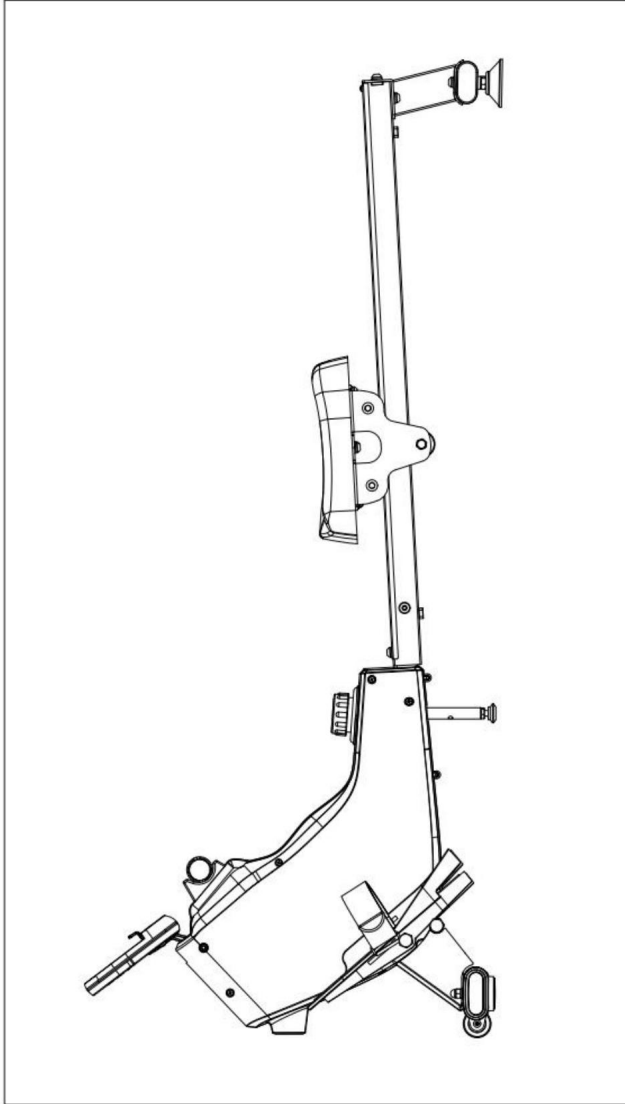
2. Justera nivåföterna: Vrid fotkuddarna (11) medurs eller moturs för att nivellera roddmaskinen om den är obalanserad.

Varning: Dra inte ut alla fotplattor, eftersom de kan lossna eller lösa upp maskinen. Det kan orsaka skador på dig eller maskinen helt och hållet. Se till att roddmaskinen är jämn och stabil före träning.

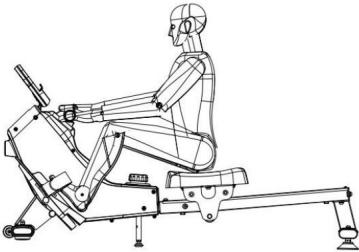
3. Sittställning: När du tränar, sitt på dynan, fäst fotremmarna och greppa styret (10) ordentligt.

FÖRVARINGSGUIDE

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

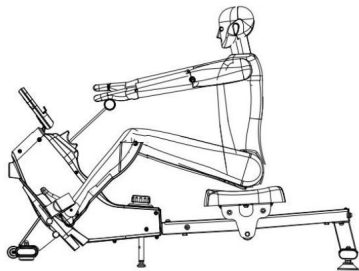


UTBILDNINGSVÄGLEDNINGSTABELL



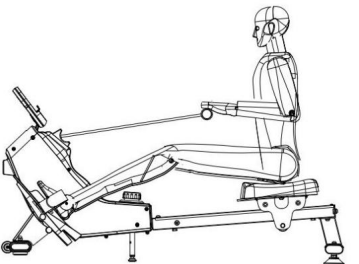
Startposition Sträck

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



Glidprocess Ta tag i

armarna med händerna, bibehåll rätt hållning och kroppsvinkel, öppna långsamt benen och klättra framåt med benen.

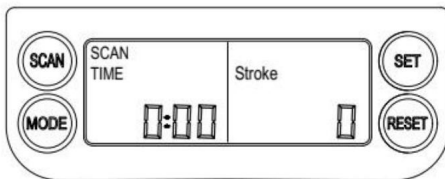
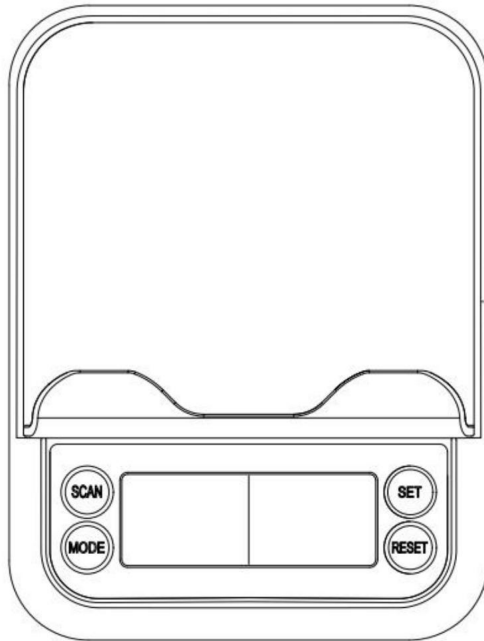


Återgående position

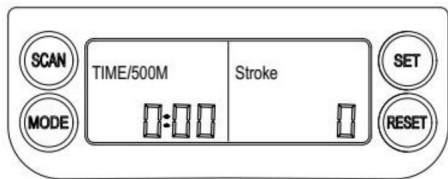
Sträck benen framåt, dra handtaget mot bröstet, slappna av i axlarna och titta framåt.

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.

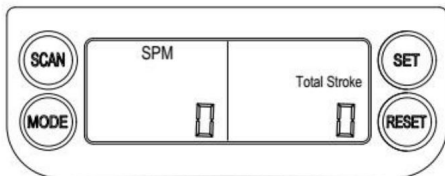
INSTRUKTIONER FÖR MONITORN



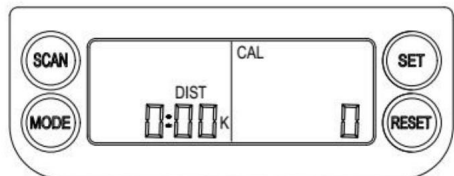
Skärmgränssnitt 1



Skärmgränssnitt 2



Skärmgränssnitt 3



Skärmgränssnitt 4

FUNKTIONSKNAPPAR

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

ÅTERSTÄLL Återställningsfunktion: Håll MODE-knappen intryckt i 3 sekunder för att återställa.

FUNKTIONSBESKRIVNING

1. SKANNA

I skanningsläge visar den 6 tillstånd: tid, slaglängd, tid/500 m, frekvens, totalt slag, distans, kalorier.

2. TID

Mät den ackumulerade träningstiden från början till slut. Intervall: 0:00ÿ~99:59ÿ.

3. SLAG

Måttet är antalet åror i rodd, med ett måttintervall på 0-9999 åror.

4. TID/500M

Den visade tiden som krävs för att ro 500 meter ligger inom

Mätområde på 0:00ÿ~99:59ÿ.

5. SPM

Måttet är roddhastigheten, vilket återspeglar frekvensen av rodd, med ett mätområde på 0–299 paddlar per minut.

6. TOTAL SLAG

Mätningen är det totala antalet gånger batteriet har laddats laddas efter att batteriet har satts i igen.

7. FÖRDELNING

Mät den kumulativa rörelsesträckan från start till stopp. Område: 0,00–999,9 kilometer.

8. KAL

Mät de ackumulerade kalorierna under träningen från början till slutet. Intervall: 0,0–9999 kcal.

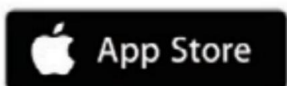
Obs: Om displayen är svag, byt batterier omedelbart.

Funktionell Omfattning	AVSÖKA	6s
	TID	0:00ÿ~99:59ÿ
	STROKE	0~9999
	TID/500M	0:00ÿ~99:59ÿ
	SPM	0~299
	AVST	0~9999
	KAL	0~9999
batteri		2 x 1,5V AAA-batterier
Arbetstemperaturområde		0ÿ~+40ÿ (32ÿ~104ÿ)
Förvaringstemperaturintervall		-10ÿ~+60ÿ (14ÿ~168ÿ)

BLUETOOTH-APPANSLUTNING

Bluetooth APP-anslutning

1. Följ instruktionerna i Bluetooth-appen för att ansluta och använda.
 - 1.1 Bluetooth-anslutning till Kinomap-appen FTMS är 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 VEVOR JTR107-XXXX på FTMS-gränssnittet.
5. Börja träna och utforska olika träningsmetoder.

TRÄNINGSGUIDE

OBSERVERA:

Innan du påbörjar något träningsprogram, rådfråga din läkare. Detta är viktigt, särskilt om du är över 45 år eller har befintlig 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 röntetrender i allmänhet.

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

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

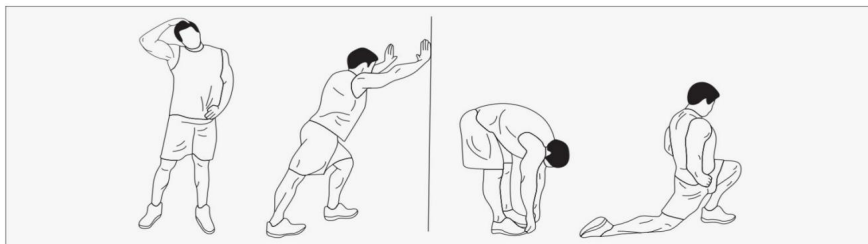
Hjärtats och lungornas tillstånd, och hur effektivt de fungerar

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 på ditt önskade träningsprogram. Se till att bibehålla din intensitet för maximal prestation. Andas regelbundet och djupt när du tränar.

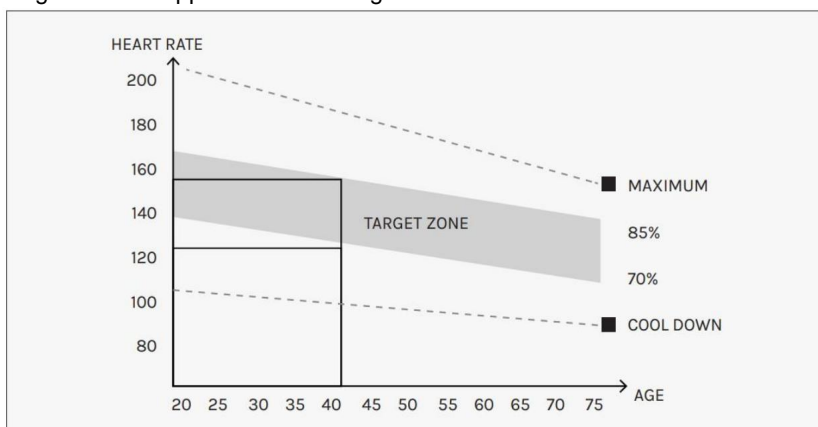


SVALNA:

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.

TRÄNINGSDRIFTLINJER:

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



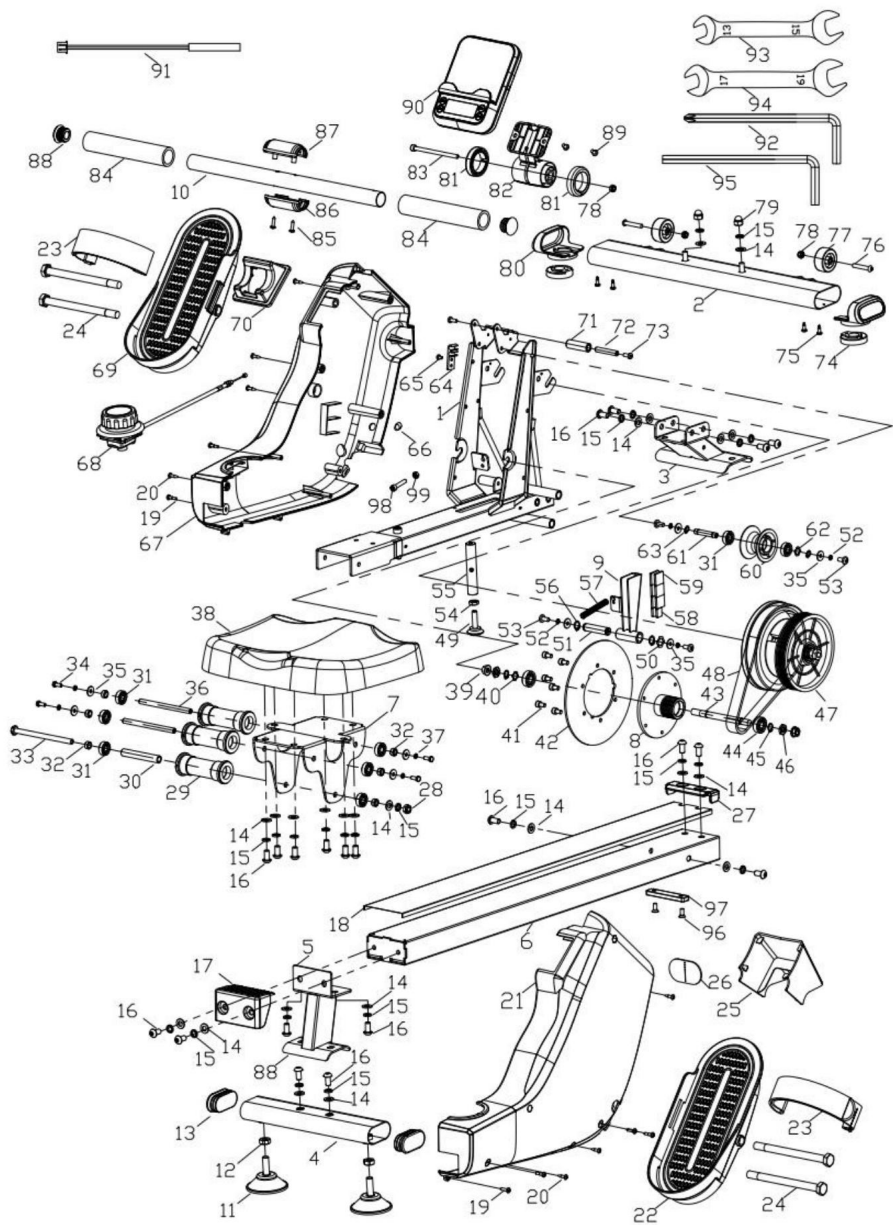
Muskelökning: Om du

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 viktminskningseffekt ligger nyckeln i träningens varaktighet och intensitet. Ju högre träningsintensitet, desto längre tid och desto fler kalorier förbränns, vilket uppnår viktminskningseffekten. 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	Karossram	1 27	Främre gränsblock	1
2	Främre fotrör	1 28	Sexkantig låsmutter	1
3	Stöd för framfoten Rörkomponent	1 29	Sittdynans rulle (skena) 3 #	3
4	Bakre fotrör	1 30	Remskiva Skruvhylsa	1
5	Bakre fotstöd Rörkomponent	1 31	Lager 608	8
6	Glidskenskörskomponent	1 32	Remskiva distans 2#	6
7	Glida	1 33	Sexkantsbult M8*120 1	
8	Remskiva 2#	1 34	Sexkantsbult M5*12 4	
9	Magnetisk styrkomponent	1 35	Plattbricka y5*y16*1,5	8
10	Armstödsrör	1 36	Sittdynans rullaxel	2
11	Fot-17 #	2 37	Fjäderbricka y5	4
12	Sexkantsmutter m10	2 38	Sittdyna 1#-1	1
13	platt rund rörplugg (30*60)	2 39	Sexkantig flänsmutter	2
14	Plattbricka y8* y16*1.6	22 40	Vågbricka y10	1
15	Fjäderbricka y8	22 41	Insexskruv M6 6	
16	Sexkantig hylsa Skruv med huvud m8*16	20 42	Magnetronhjul Aluminiumskiva	1
17	Bakre gränsblock	1 43	Svånghjulsaxel	1
18	Glidskena i rostfritt stål	1 44	Lager 6000	2
19	Pan Head Självborrande Själv Gängskruv St4.2*16	4 45	Extern låsring	2
20	Korsspår platt huvud Självgängande skruv	7 46	Sexkantsmutter M10	2
21	Höger hölje	1 47	Spiralfjäderlåda Komponent 2#	1
22	Höger fotpedal	1 48	band (Duoqi-band) Pj220/6 Peak	1
23	Fotpedalrem	2 49	Fot-30#	1
24	Sexkantsbult	4 50	vågbricka y12*y18*0,3T	1
25	Dekorativt främre omslag	1 51	Magnetkomponent Fast axel	1
26	Eva-dyna för fodral	1 52	Fjäderbricka y5	4

Inga.	Namn	Antal	nr.	Namn	Antal
53	Korsspårspanna Skruv med huvud M5*16	4 77		1021 rulle	2
54	Sexkantsmutter M8	1 78	Sexkantig låsmutter M6		2
55	Huvudramsstöd Gängad hylsa	1 79		Sexkantig mutter M8	2
56	Extern låsring y12	2 80		Platt runt fotrör Hylsa (bak) 30X70	2
57	Returfjäder y8*y0,9*65	1 81		Elektronisk klockhållare Anti-lossningsring	2
58	Stark magnetisk kraft 15*12*3/ Centrummagnetisk kraft:	2 82		Elektroniskt klockställ	1
59	2400 Gauss Stark magnetisk kraft 20*20*13,0 /Centrummagnetisk kraft	6 83		Sexkantig insexskruv M6*90	1
60	Bandrulle	1 84		Gummiöverdrag i bomull	2
61	Bandrullaxel	1 85		Korsförsänkt panhuvud Gängskruv st4.2*16	2
62	Vägbricka y8x y16x0.3T	1 86		Dekorativt skydd för handröret (Botten)	1
63	Extern låsring y8	2 87	Dekorativt skydd för handrör (överst) 1		
64	Trådfäste	1 88		6618M Rörlugg	2
65	Korsförsänkt panna Skruv med huvud M4*6	1 89	Kryssskruv med pansarhuvud M5*8		2
66	DC-hålsplugg	1 90	elektronisk klocka (JTR106-A10)		1
67	Vänster hölje	1 91		Sense Line	2
68	Finjustering	1 92		Sexkantsnyckel (Med ett krysshuvud) 5#	1
69	Vänster fotpedal	1 93		Dubbel öppen nyckel 13#-15#	1
70	Dekorativt skydd för reputtag 1 94			Dubbel öppen nyckel 17#-19#	1
71	Styrhjul	1 95		Sexkantsnyckel 5#	1
72	Styrhjulsaxel	1 96		Försänkt korsspår Skruv med huvud M5X12	2
73	Korsinfälld panhuvudskruv M5*12	2 97		Blockera blockeringen 2#	1
74	Fotkudde	2 98		Sexkantig insexskruv 6*30	1
75	Pan Head Självborrande Själv Gängskruv st4.2*13	4 99		Sexkantsmutter M6	1
76	Sexkantig insexskruv M6*35	2			

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.

