

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Rowing Machine

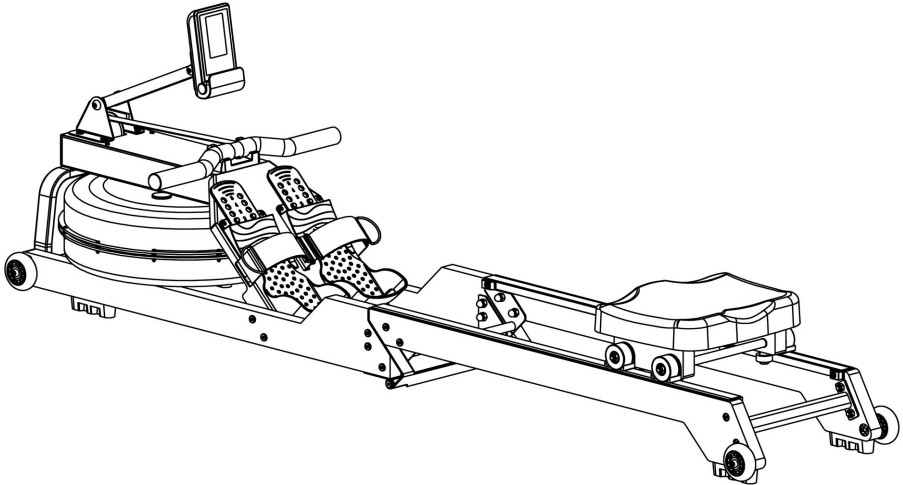
MODEL:RW630

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Rowing Machine

MODEL:RW630



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: 2AZYO-TPL3135)

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

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



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

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

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

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

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

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

UNPACKING INSPECTION MATTERS

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

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

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

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

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

INSTRUCTIONS FOR SAFE USE

Maintenance

1. The quality of the water in the tank requires maintenance in stages. We strongly recommend the use of regular municipal tap water, which contains the elements that make the water tank from corrosion by bacteria, algae, etc. Chlorine and other chemicals are present in the water tank.
2. The chlorine in the tank must be renewed by means of purification tablets (or water bluer). Chlorine breaks down with light: in direct sunlight,

chlorine decomposition time is about 6 months; under artificial lighting conditions, chlorine decomposes in about 2 years. In general, every 6 months on average Add a purification tablet (or water bluer) to the water tank. (NOTE: The purification tablets is not includes.)

3. If you notice that the water is starting to deteriorate, add a purification tablet (or water bluer) to the water tank immediately. If the water becomes cloudy, we recommend emptying the tank , rinsing it with clean water, refilling it with clean tap water and adding a purification tablet. (NOTE: The purification tablets is not includes.)

4. Do not add chlorine bleach to the water tank as this can cause irreparable damage to the tank which is made of polycarbonate material.

5. In order to maintain the beauty and integrity of your rower, it is essential to consistently clean the equipment, please clean the exterior of the machine promptly of any dust. The track surface must be kept clean to avoid dust clogging the seat rollers. Track surfaces can be cleaned with a damp cloth. The surface of the water tank can also be cleaned. but be sure to read the instructions for the cleaner beforehand. Do not use cleaning agents containing chlorates or ammonia.

6. Ropes, pulleys and connecting points are wearing parts and should be inspected regularly and replaced when they are worn out to ensure normal and safe use. safe use.

7. When the parts of the rower are damaged, they should be replaced immediately.

8. Set up the machine in a dry level place and keep it away from moisture and water.

9. Clean daily after use.

10. Use cloth or non-abrasive scouring pad with soap & water or any glass cleaner.

11. Do not use Mineral Acids, bleach, coarse abrasives.

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

13. Correct use of rowing machine to avoid failure.

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

Precautions


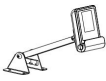







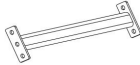
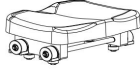




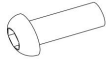





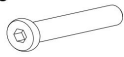



Testing and precautions before use.

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

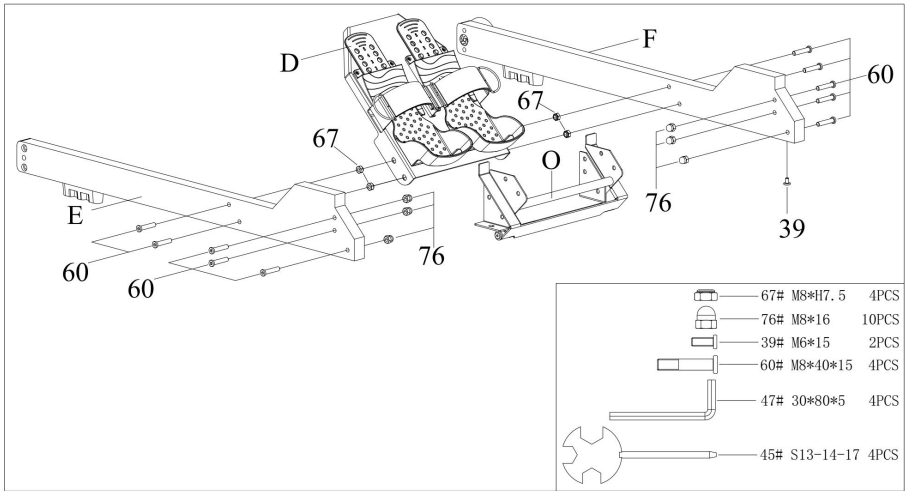
PART LIST

<p>A</p>  <p>Main Frame 1set</p>	<p>B</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>	<p>C</p>  <p>Front support tube assembly 1set</p>	<p>D</p>  <p>Foot pedal component 1set</p>	<p>E</p>  <p>Front left track component 1set</p>
<p>F</p>  <p>Front right track component 1set</p>	<p>G</p>  <p>Rear left track component 1set</p>	<p>H</p>  <p>Rear right track component 1set</p>	<p>I</p>  <p>Slanted handle seat 1set</p>	<p>J</p>  <p>Rear connecting pipe assembly 1set</p>
<p>K</p>  <p>Seat Cushion Assembly 1set</p>	<p>L</p>  <p>PU roller component 4set</p>	<p>M</p>  <p>instructions 1pcs</p>	<p>N</p>  <p>Water pump 1pcs</p>	<p>O</p>  <p>Rear connecting plate assembly 1set</p>
<p>33</p>  <p>Hexagonal socket head screw M6*15*S4 2pcs</p>	<p>39</p>  <p>Internal hexagon flat head screw M6*15*S4 2pcs</p>	<p>45</p>  <p>Multi-function Wrench S13-14-17 1pcs</p>	<p>46</p>  <p>Hex wrench S4 1pcs</p>	<p>47</p>  <p>Hex wrench S5 1pcs</p>
<p>48</p>  <p>Hexagonal countersunk head screw M6*12*S4 4pcs</p>	<p>60</p>  <p>Internal hexagon flat head screw M8*40*15*S5 10pcs</p>	<p>67</p>  <p>Nylon anti loosening nut M8*H7.5 4pcs</p>	<p>76</p>  <p>Hexagonal cap nut M8*16*S5 10pcs</p>	<p>83</p>  <p>Internal hexagon flat head screw M8*45*15 4pcs</p>

STEP 1

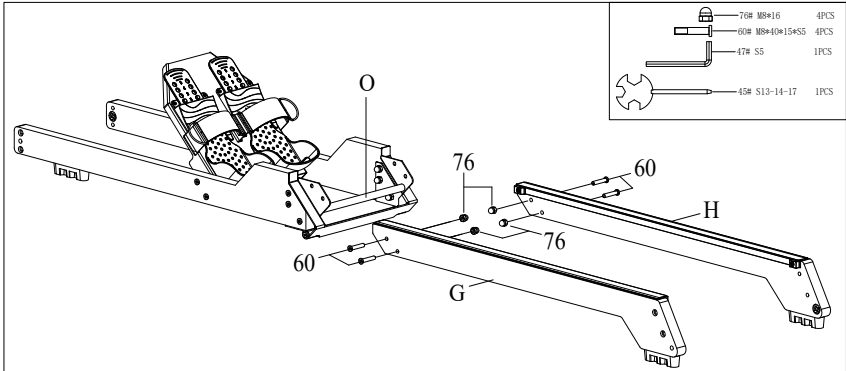
Assemble the foot pedal component (D) to the corresponding position of the track components (E, F), and pre lock it on top with an internal hexagonal flat head screw (60) and nylon nut (67).

Then assemble the rear connecting plate assembly (O) to the corresponding position of the track components (E, F), and pre lock it on top with an internal hexagonal flat head screw (39) and a hexagonal cap nut (76).



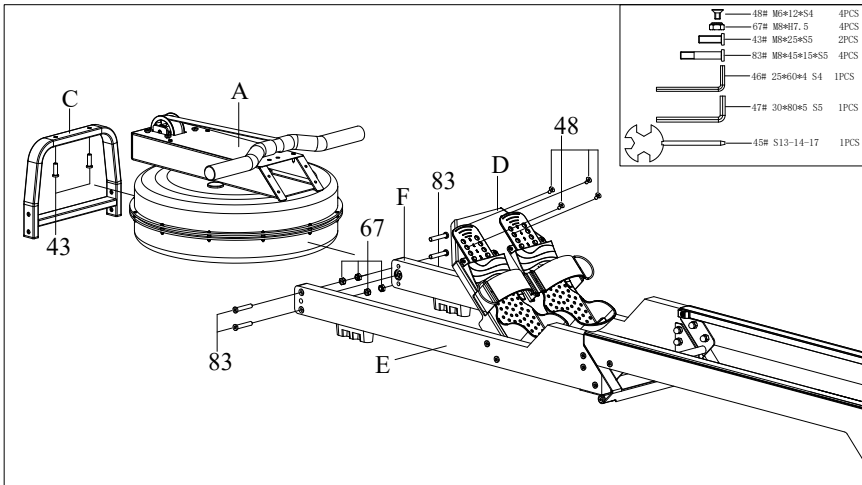
STEP 2

Assemble the rear left/right track components (G/H) to the corresponding positions on the rear connecting plate assembly (O). Pre lock it on top with an internal hexagonal flat head screw (60) and a hexagonal cap nut (76).



STEP 3

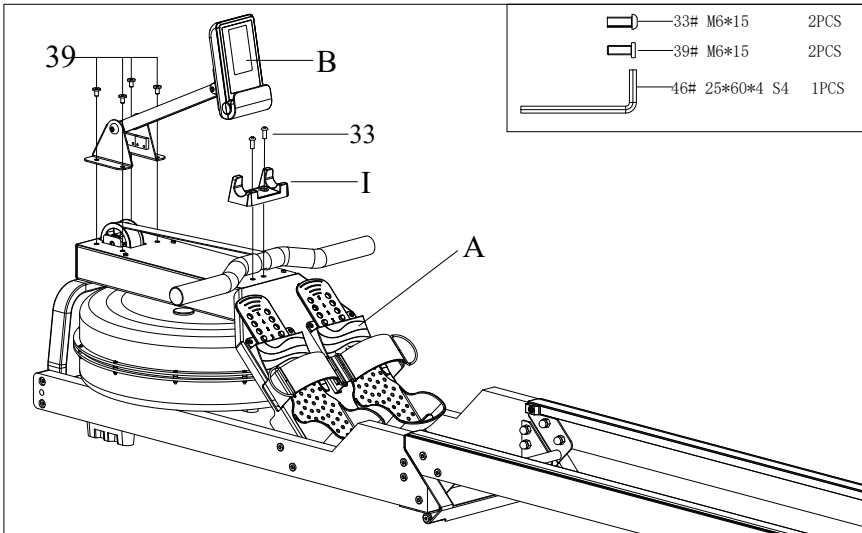
Assemble the main frame assembly (A) to the corresponding position on the front rails (E, F) and pre lock it with hexagon socket countersunk screws (48). Then assemble the front foot tube assembly (C) to the corresponding position on the front rails (E, F), and pre lock it with the hexagon socket head screw (43) and hexagon socket head screw (83). Finally, tighten all the screws and nuts in the above steps.



STEP 4

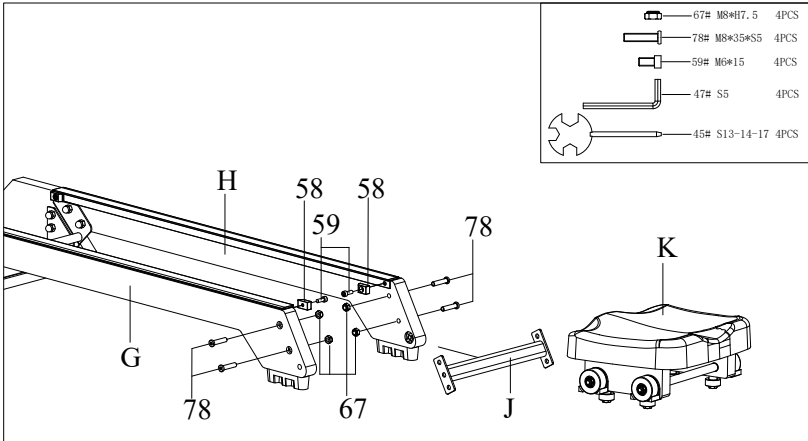
Remove the hexagonal flat head screw (39) pre locked on the main frame assembly (A), assemble the electronic watch component (B) to the corresponding position on the main frame assembly (A), and tighten it with the hexagonal flat head screw (39).

Remove the hexagonal socket head screw (33) that is pre locked onto the main frame assembly (A), assemble the inclined handle seat (I) to the corresponding position on the main frame assembly (A), and tighten it with the hexagonal socket head screw (33).



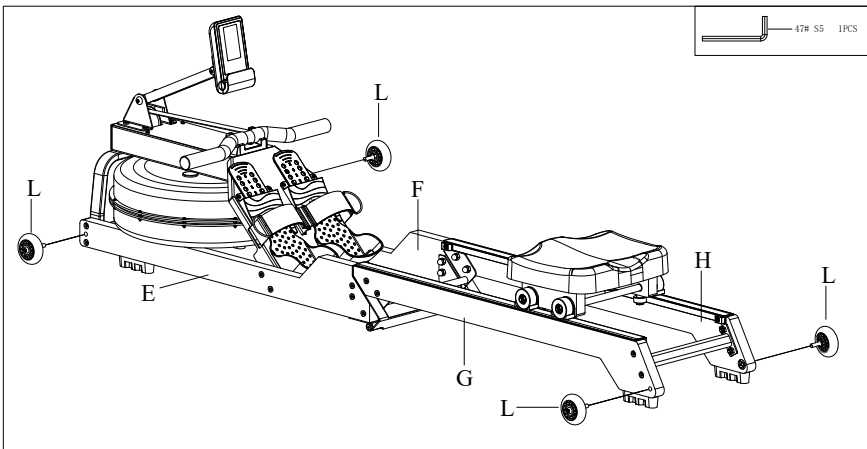
STEP 5

Assemble the rear connecting pipe assembly (J) onto the rear left/right track assembly (G/H), and tighten it with an Allen flat head screw (78) and nylon nut (67). Remove the hexagonal socket head screw (59) and seat cushion stopper (58) that are pre locked on the track, assemble the seat cushion assembly (K) along the rear left/right track assembly (G/H), and lock it with the hexagonal socket head screw (59) and seat cushion stopper (58).



STEP 6

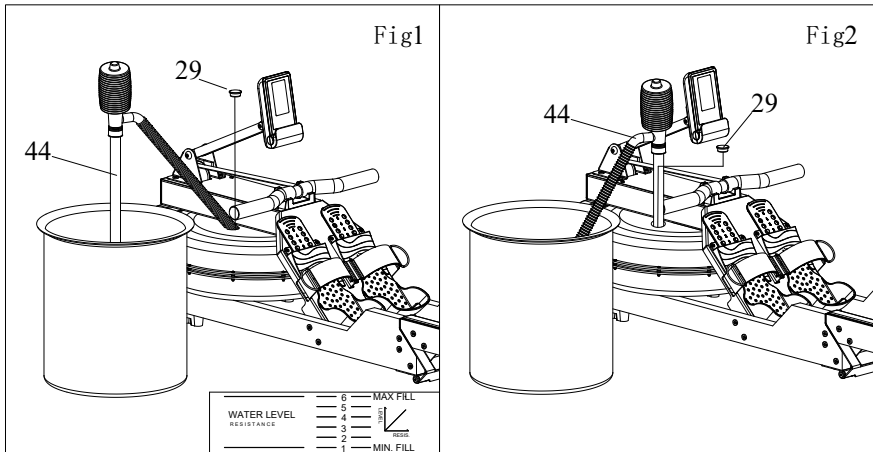
Lock the PU roller components (L) on both sides of the front and rear tracks.



STEP 7

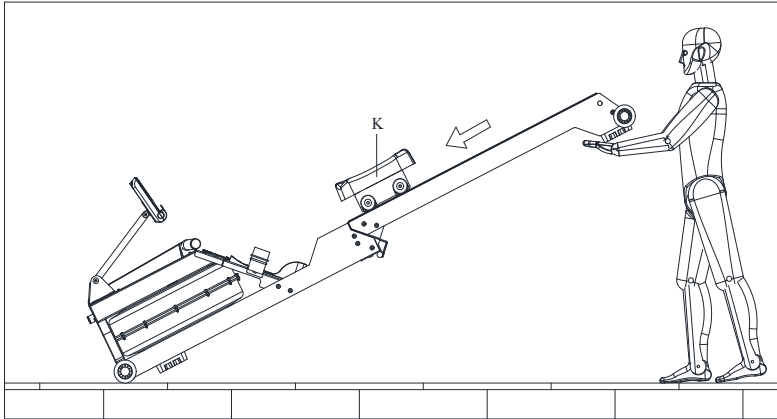
1. Remove the water tank plug (29) from the upper water tank.
2. Inject water according to Figure 1 Insert the water pump (N) into the water tank, and then use the water pump (N) and water bucket to fill the water tank with water. Measure the water level in the water tank by referring to the digital markers on the side of the tank.
3. Pump water according to Figure 2 Place a water bucket next to the machine and use a water pump (N) to draw water from the water tank into the bucket.

Insert the water tank plug (29) into the upper water tank, dry the water droplets on and around the machine with a dry cloth, and complete the pumping process.



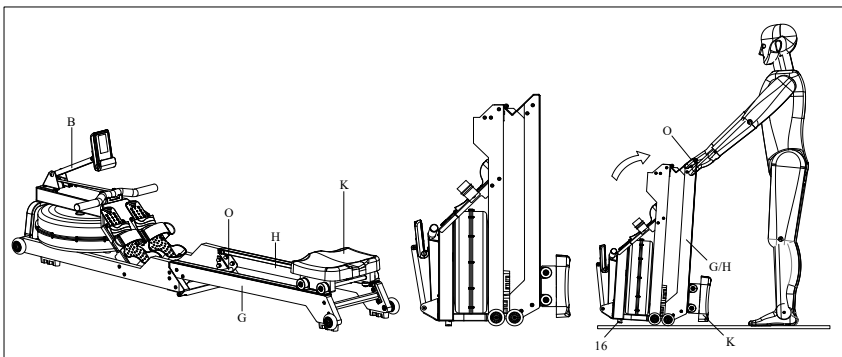
Product mobility

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



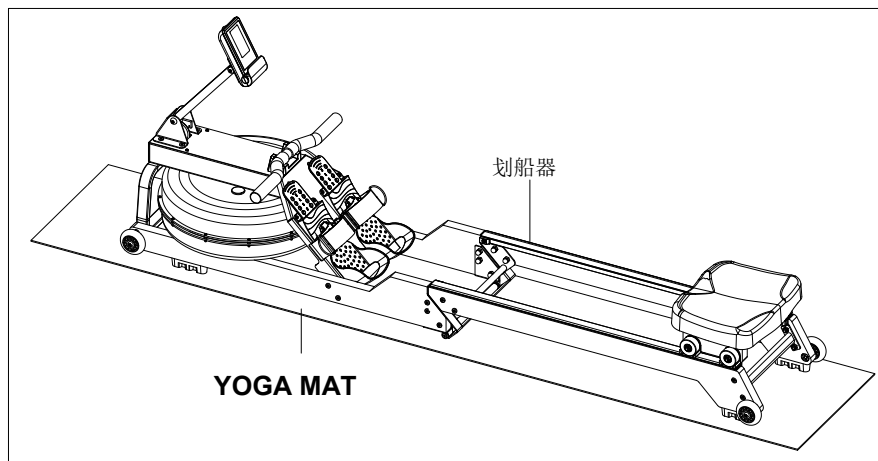
Product folding

Fold up the electronic watch assembly (B), push the seat cushion assembly (K) to the end, hold the rear connecting plate assembly (O) with one hand, and hold the rear track with the other hand. Slowly pull it up and stand it on the floor. Place both hands on the left/right track assembly (G/H) and press it back appropriately to lift the front foot pad (16) off the ground. Then slowly push it forward to move the product in a folded state (note that the seat cushion assembly (K) should not touch the ground).

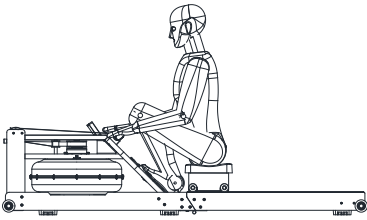


Placement suggestion

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.

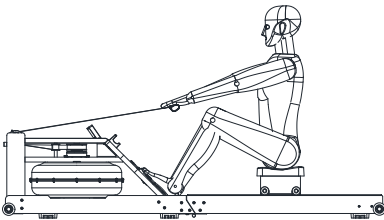


TRAINING GUIDANCE CHART



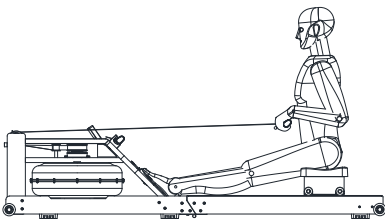
Start position

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



Sliding process

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

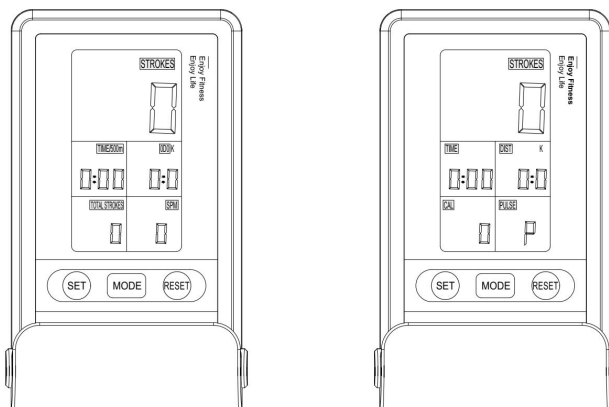


Return position

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

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

INSTRUCTIONS OF MONITOR



FUNCTIONAL BUTTONS

MODE status key - display window for setting or resetting options.

SET Add - In the setting state, set the countdown time, distance, and calories corresponding to the flashing window upwards.

RESET button - In the set state, reset the countdown time value or distance of the corresponding flashing window calorie.

--In instrument mode, press and hold the RESET button for 3 seconds to reset all window display values

Function Description

1.STROKES

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

2.TIME

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

2).Time alarm function

First, set the target time for the exercise. After the exercise is started, the time will be counted back to zero and the alarm will sound for 10 seconds. The maximum set time is 99 minutes.

3.DIST

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

2).Distance alarm function

First, set the target distance for the exercise. After the exercise starts, the distance will be counted backwards until zero noise occurs for 10 seconds. The maximum setting is 999.9 kilometers.

4.CAL

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

2).Calorie alarm function

First, set the target calorie expenditure for exercise, and after the exercise starts, count back the calories to zero for 10 seconds.

5. PULSE

The frequency of heart beats per minute is a key indicator of the heart's activity status.

6.TIME/500M

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

7.ODO

The measurement is the total distance accumulated after the battery is powered on After reinstalling the battery, the ODO is reset to zero.

8.TOTAL STROKES

The measurement is the total number of times the battery has been charged After reinstalling the battery, the ODO is reset to zero.

9.SPM

The measurement is the speed of rowing, reflecting the frequency of rowing, with a measurement range of 0-1500 paddles per minute.

INSTRUMENT USAGE METHOD

First press the SET button, then press the MODE status button to select the display window that needs to be set or reset, and the corresponding values on the window will flash.

Press the SET button to set the desired alarm time, alarm distance, or

alarm calorie, etc. Press and hold the SET button to quickly set: press the RESET reset button to reset the corresponding window display value.

Notes: Static for 4 minutes (no button operation, no movement), the instrument panel will automatically shut down and reset, and the button operation or start movement will automatically display.

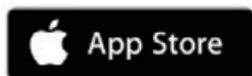
If the display is dim, replace the batteries promptly.

Functional Scope	STROKES	0-9999
	TIME	0:00'~99:59'
	DIST	0~999.9
	CAL	0~9999
	TIME/500M	0:00'~99:59'
	SPM	0-1500
battery		2 x 1.5V AAA batteries
Working temperature range		0°C~+40°C(32°F~104°F)
Storage Temperature Range		-10°C~+60°C(14°F~168°F)

BLUETOOTH APP CONNECTION

Bluetooth APP connection

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



Download and use of KINOMAP

1. To download the Kinomap app, scan the QR code or search " Kinomap " in the Apple App Store?or Google Play Store.
2. Open the Kinomap app. Log In or Sign Up.
3. Select the FTMS option within the Kinomap app, which is free of charge.
4. Select SS-RW630-XXXX on the FTMS interface.
5. Start training and explore different workout methods.

EXERCISE GUIDE

PLEASE NOTE:

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

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

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

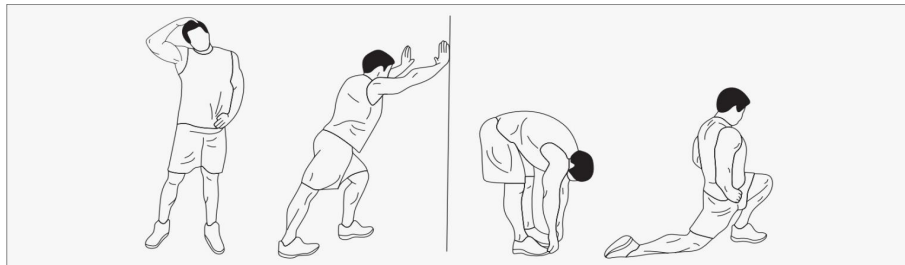
The key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

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

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

WARM UP:

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

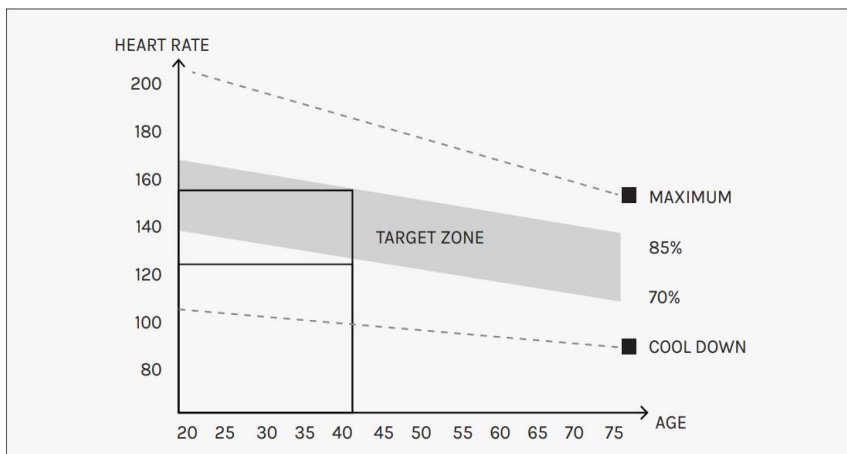


COOL DOWN:

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

WORKOUT GUIDELINES:

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



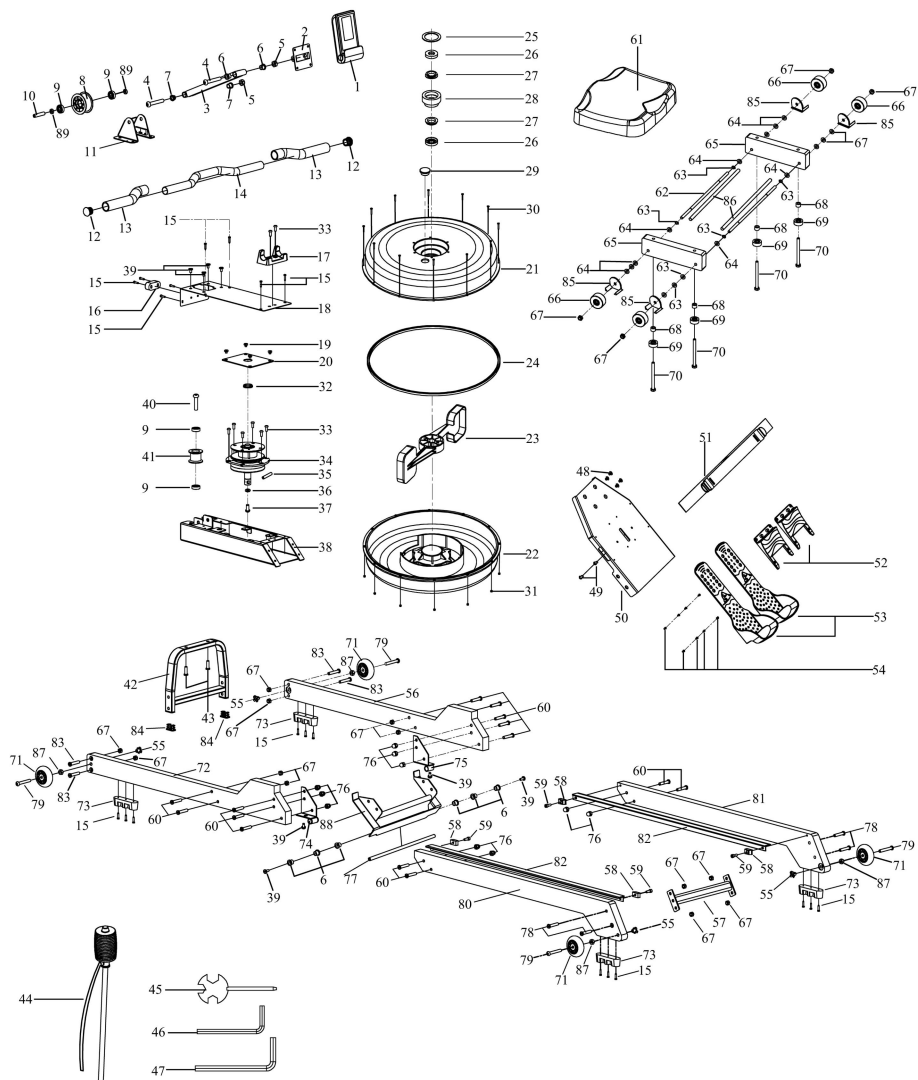
Muscular augments:

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

Slimming:

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

EXPLODED DRAWING



No.	Name	Qty	No.	Name	Qty
1	Electronic display screen	1	25	Rubber sealing gasket	1
2	Display screen fixing plate	1	26	TC skeleton oil seal	2
3	Display screen adjustment assembly	1	27	Rubber gasket	2
4	Hexagonal socket head screw	2	28	Sealing ring fixing seat	1
5	Nylon Nut	2	29	Water tank plug	1
6	Plastic shaft sleeve	8	30	Cross disc head with washer screw	12
7	Powder shaft sleeve	2	31	Nylon Nut	12
8	Plastic large pulley	1	32	Main shaft sleeve	1
9	bearing	4	33	Hexagonal socket head screw	6
10	Pulley shaft 5	1	34	Pull back device	1
11	Electronic watch connector	1	35	fixing pin	1
12	25 semi-circular ball plug	2	36	flat washer	1
13	Handle tube grip sleeve	2	37	Hexagonal socket head screw	1
14	Handle tube	1	38	Water tank fixed seat assembly	1
15	Cross recessed pan head tapping screws	20	39	Internal hexagon flat head screw	6
16	Front foot pad	1	40	Hexagonal socket head screw	1
17	Slanted handle seat	1	41	Small woven belt wheel	1
18	Strengthening plate for water tank seat	1	42	Front support tube assembly	1
19	Cross countersunk head screw	4	43	Internal hexagon flat head screw	2
20	Fixed plate	1	44	Water pump	1
21	Cover on the second water tank	1	45	With a cross wrench	1
22	Lower cover of water tank No.2	1	46	Hexagonal wrench S4	1
23	No.2 one-piece blade	1	47	Hexagonal wrench S5	1
24	Rubber sealing gasket	1	48	Hexagonal countersunk	4

No.	Name	Qty	No.	Name	Qty
49	Hexagonal socket head screw	2	70	Hex Bolts	4
50	pedal	1	71	PU roller	4
51	Foot binding strap	2	72	Front left track	1
52	Foot pedal base	2	73	Foot pad	4
53	Adjust the pedal	2	74	Front left connecting	1
54	Cross pan head screw	8	75	Front right connecting	1
55	Four jaw nut	4	76	CAP NUT	10
56	Front right track	1	77	Long axis	1
57	Rear connecting plate assembly	1	78	Internal hexagon flat head screw	4
58	Seat cushion block	4	79	Hexagonal socket head screw	4
59	Hexagonal socket head screw	4	80	Rear left track	1
60	Internal hexagon flat	14	81	Rear right track	1
61	seat cushion	1	82	Edgings	2
62	Seat cushion roller shaft	2	83	Internal hexagon flat head screw	4
63	Shaft ring	4	84	Internal plug of ectangular tube	2
64	flat washer	16	85	Roller positioning seat	4
65	Seat cushion fixing plate	2	86	PVC sleeve 2	2
66	Seat cushion roller	4	87	hex nut	8
67	Nylon Nut	16	88	Rear connecting plate assembly	1
68	PVC sleeve 3	4	89	PVC sleeve 5	2
69	Small roller	4			

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

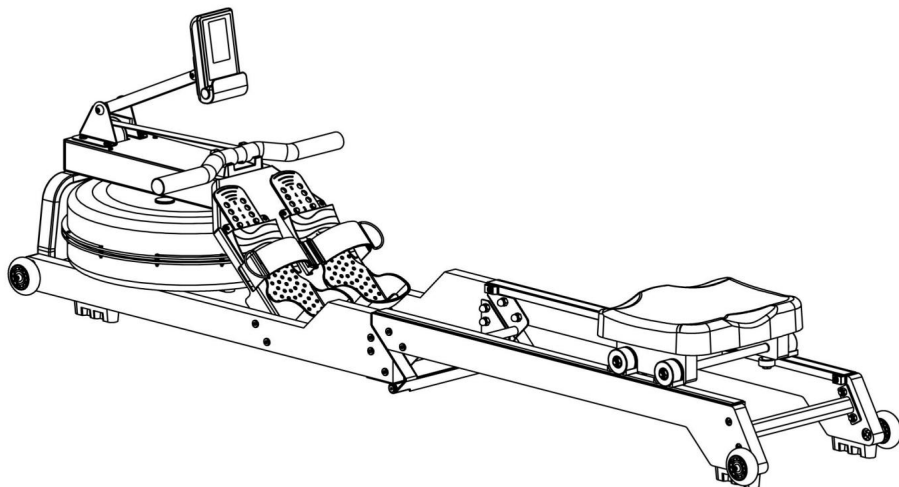
MODÈLE : RW630

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Rameur

MODÈLE : RW630



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 : 2AZYO-TPL3135)

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

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

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

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

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

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

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



ÉLIMINATION CORRECTE



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

L'INSPECTION AU DÉBALLAGE EST IMPORTANTE

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

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

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

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

INSTRUCTIONS POUR UNE UTILISATION SÉCURITAIRE

Entretien

1. La qualité de l'eau du réservoir nécessite un entretien par étapes. Nous recommandons fortement l'utilisation de l'eau du robinet municipale ordinaire, qui contient les éléments qui rendent le réservoir d'eau résistant à la corrosion par les bactéries, les algues, etc. Du chlore et d'autres produits chimiques sont présents dans le réservoir d'eau.
2. Le chlore dans le réservoir doit être renouvelé au moyen d'une purification Comprimés (ou eau plus bleue). Le chlore se décompose à la lumière : en plein soleil,

le temps de décomposition du chlore est d'environ 6 mois ; sous éclairage artificiel

Dans ces conditions, le chlore se décompose en environ 2 ans. En général, tous les 6 mois en moyenne Ajoutez un comprimé de purification (ou un bleuisseur d'eau) à l'eau réservoir. (REMARQUE : les comprimés de purification ne sont pas inclus.)

3. Si vous remarquez que l'eau commence à se détériorer, ajoutez un produit de purification (ou le bleuisseur d'eau) dans le réservoir d'eau immédiatement. Si l'eau devient trouble, nous vous recommandons de vider le réservoir, de le rincer à l'eau claire, de le remplir à nouveau avec de l'eau du robinet propre et d'ajouter une pastille de purification. (REMARQUE : Les comprimés de purification ne sont pas inclus.)

4. N'ajoutez pas d'eau de Javel dans le réservoir d'eau, car cela peut provoquer des dommages irréparables au réservoir qui est fait de matériau en polycarbonate.

5. Afin de maintenir la beauté et l'intégrité de votre rameur, il est essentiel pour nettoyer régulièrement l'équipement, veuillez nettoyer l'extérieur du Débarrassez rapidement la machine de toute poussière. La surface de la piste doit être maintenue propre pour éviter que la poussière n'obstrue les galets du siège. Les surfaces des rails peuvent être nettoyées avec un chiffon humide. La surface du réservoir d'eau peut également être nettoyée. lire au préalable les instructions du nettoyeur. Ne pas utiliser de nettoyeur agents contenant des chlorates ou de l'ammoniac.

6. Les cordes, les poulies et les points de connexion sont des pièces d'usure et doivent être inspectés régulièrement et remplacés lorsqu'ils sont usés pour garantir un fonctionnement normal et une utilisation sûre. utilisation sûre.

7. Lorsque les pièces du rameur sont endommagées, elles doivent être remplacées immédiatement.

8. Installez la machine dans un endroit sec et plat et gardez-la à l'abri de l'humidité. et de l'eau.

9. Nettoyer quotidiennement après utilisation.

10. Utilisez un chiffon ou un tampon à récurer non abrasif avec de l'eau et du savon ou du verre nettoyeur.

11. N'utilisez pas d'acides minéraux, d'eau de Javel, ni d'abrasifs grossiers.

12. Si la poignée ne peut pas revenir à sa position d'origine, il faut ouvrir le coquille pour ajuster le ruban.

13. Utilisation correcte du rameur pour éviter les pannes.

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

Précautions

Tests et précautions avant utilisation.

1. Glissières : Avant de vous asseoir sur le rameur, inspectez les roues du siège et les glissières pour la saleté et les débris. Les petits objets peuvent obstruer les roues du siège et glisser rails et endommager leurs surfaces. Les rails coulissants doivent être inspectés pour débris avant chaque utilisation et nettoyé régulièrement.

2. Fixations : Le serrage des boulons du cadre doit être vérifié régulièrement.

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.











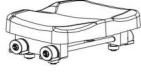






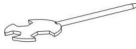



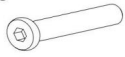



4. Choisissez une surface plane pour utiliser votre rameur afin d'éviter les oscillations et usure prématurée.

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

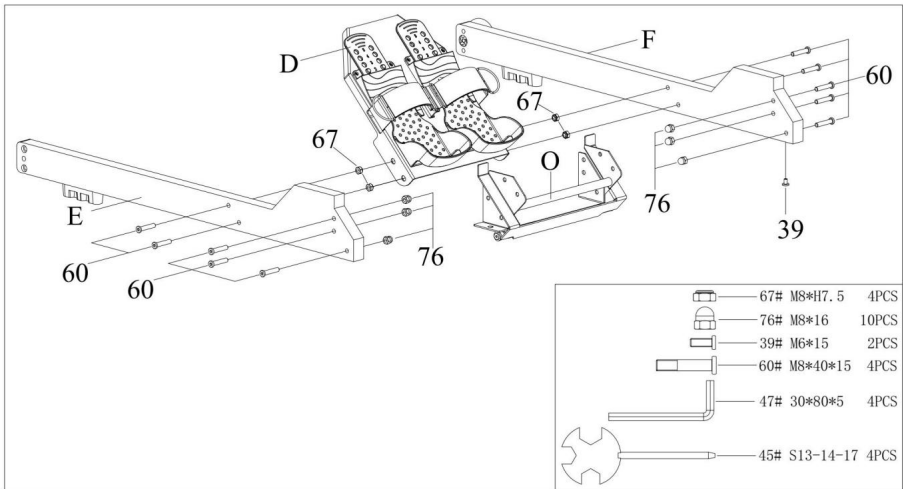
PART LIST

A  Main Frame 1set	B  Electronic Watch 1set	C  Front support tube assembly 1set	D  Foot pedal component 1set	E  Front left track component 1set
F  Front right track component 1set	G  Rear left track component 1set	H  Rear right track component 1set	I  Slanted handle seat 1set	J  Rear connecting pipe assembly 1set
K  Seat Cushion Assembly 1set	L  PU roller component 4set	M  instructions 1pcs	N  Water pump 1pcs	O  Rear connecting plate assembly 1set
33  Hexagonal socket head screw M6*15*S4 2pcs	39  Internal hexagon flat head screw M6*15*S4 2pcs	45  Multi-function Wrench S13-14-17 1pcs	46  Hex wrench S4 1pcs	47  Hex wrench S5 1pcs
48  Hexagonal countersunk head screw M6*12*S4 4pcs	60  Internal hexagon flat head screw M8*40*15*S5 10pcs	67  Nylon anti loosening nut M8*H7.5 4pcs	76  Hexagonal cap nut M8*16*S5 10pcs	83  Internal hexagon flat head screw M8*45*15 4pcs

ÉTAPE 1

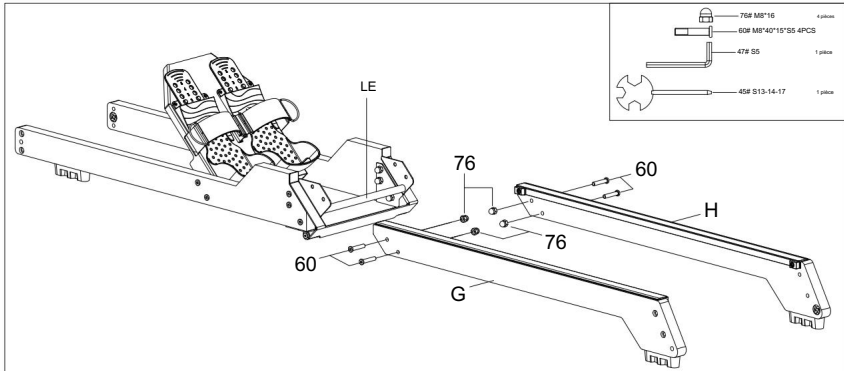
Assemblez le composant de la pédale (D) à la position correspondante des composants de la piste (E, F) et pré-verrouillez-le sur le dessus avec une vis à tête plate hexagonale interne (60) et un écrou en nylon (67).

Assemblez ensuite l'ensemble de la plaque de connexion arrière (O) à la position correspondante des composants de la piste (E, F) et pré-verrouillez-le sur le dessus avec une vis à tête plate hexagonale interne (39) et un écrou borgne hexagonal (76).



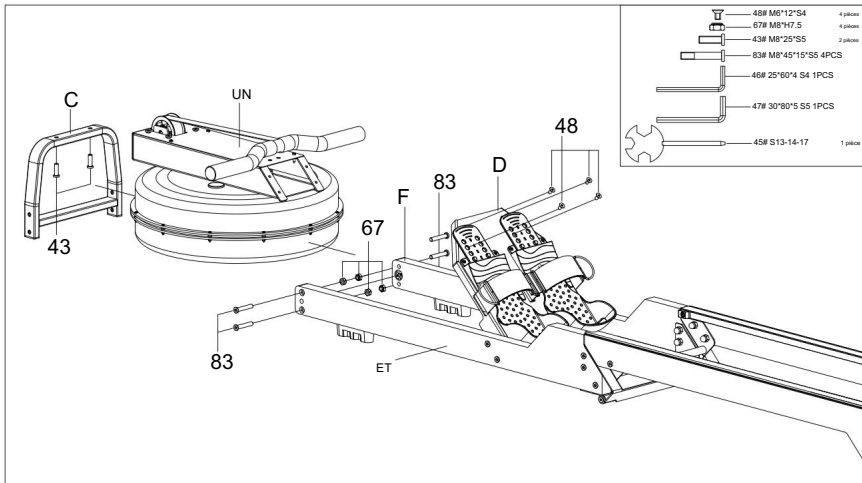
ÉTAPE 2

Assemblez les composants de la voie arrière gauche/droite (G/H) aux sur la plaque de connexion arrière (O). Pré-verrouillez-la sur le dessus avec une vis à tête plate hexagonale interne (60) et un écrou borgne hexagonal (76).



ÉTAPE 3

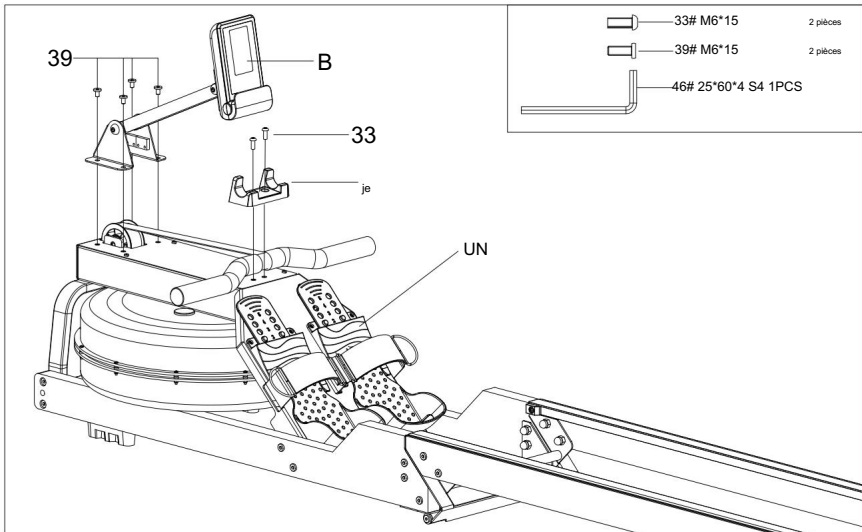
Assemblez l'ensemble du châssis principal (A) à la position correspondante sur les rails avant (E, F) et pré-verrouillez-les avec une clé à six pans creux fraisée vis (48). Assemblez ensuite le tube de pied avant (C) au position correspondante sur les rails avant (E, F), et pré-verrouillez-la avec le vis à tête creuse hexagonale (43) et vis à tête creuse hexagonale (83). Enfin, serrez toutes les vis et tous les écrous dans les étapes ci-dessus.



ÉTAPE 4

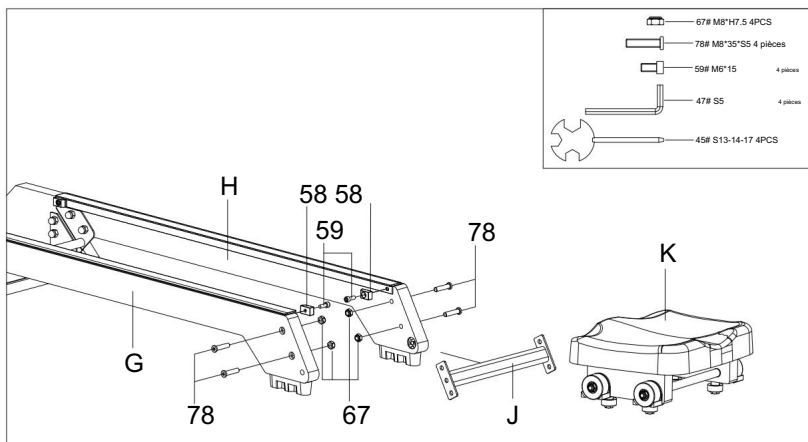
Retirez la vis à tête plate hexagonale (39) pré-verrouillée sur le châssis principal assemblage (A), assemblez le composant de la montre électronique (B) au position correspondante sur l'ensemble du châssis principal (A) et serrer avec la vis à tête plate hexagonale (39).

Retirez la vis à tête creuse hexagonale (33) qui est pré-verrouillée sur le ensemble du cadre principal (A), assemblez le siège de la poignée inclinée (I) au position correspondante sur l'ensemble du châssis principal (A) et serrez-le avec la vis à tête creuse hexagonale (33).



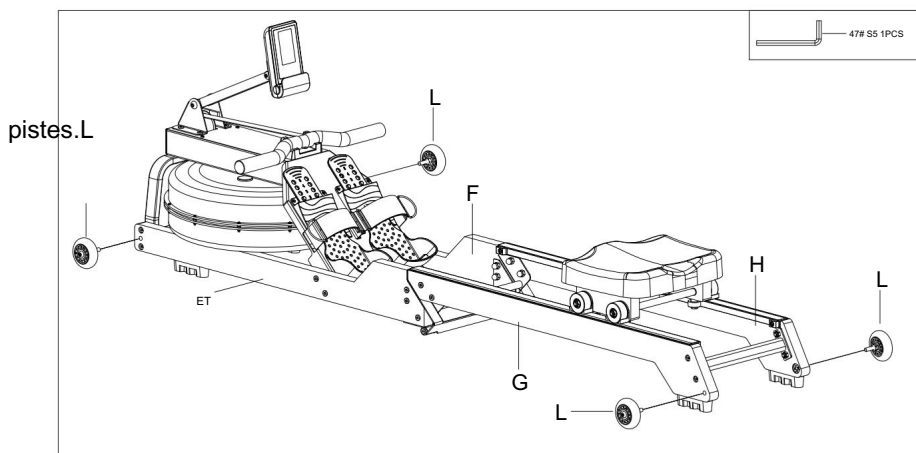
ÉTAPE 5 :

Assemblez le tube de raccordement arrière (J) sur le rail arrière gauche/droit (G/H) et serrez-le avec une vis Allen à tête plate (78) et un écrou en nylon (67). Retirez la vis à six pans creux (59) et la butée de coussin de siège (58) pré-verrouillées sur le rail, puis assemblez le coussin de siège (K) le long du rail arrière gauche/droit (G/H) et verrouillez-le avec la vis à six pans creux (59) et la butée de coussin de siège (58).



Verrouillez les composants du rouleau PU (L) des deux côtés de l'avant et de l'arrière

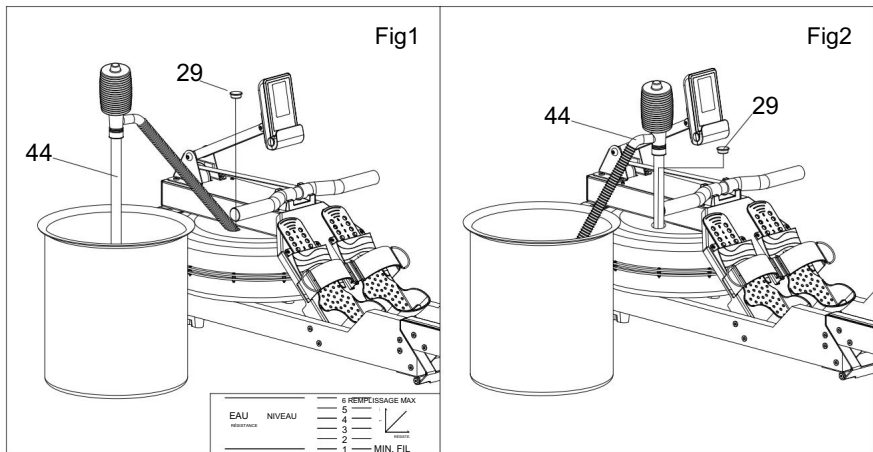
ÉTAPE 6



ÉTAPE 7

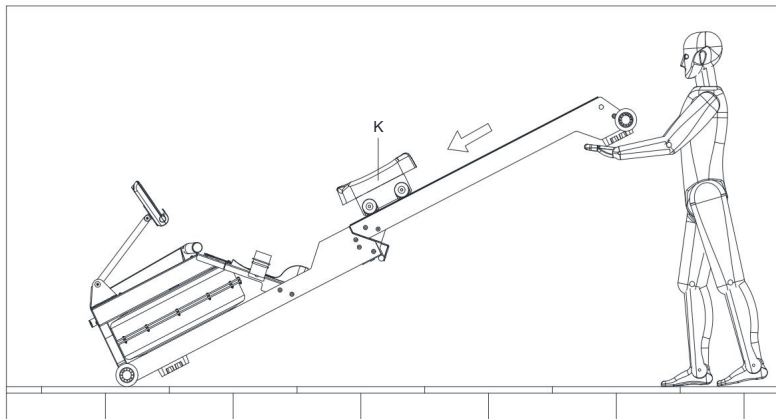
1. Retirez le bouchon du réservoir d'eau (29) du réservoir d'eau supérieur.
2. Injectez de l'eau conformément à la figure 1. Insérez la pompe à eau (N) dans le réservoir d'eau, puis utilisez la pompe à eau (N) et le seau d'eau pour remplir le réservoir d'eau avec de l'eau. Mesurez le niveau d'eau dans le réservoir en se référant aux marqueurs numériques sur le côté du réservoir.
3. Pompez l'eau selon la figure 2. Placez un seau d'eau à côté du machine et utiliser une pompe à eau (N) pour aspirer l'eau du réservoir d'eau dans le seau.

Insérez le bouchon du réservoir d'eau (29) dans le réservoir d'eau supérieur, séchez l'eau gouttelettes sur et autour de la machine avec un chiffon sec et terminez le processus de pompage.



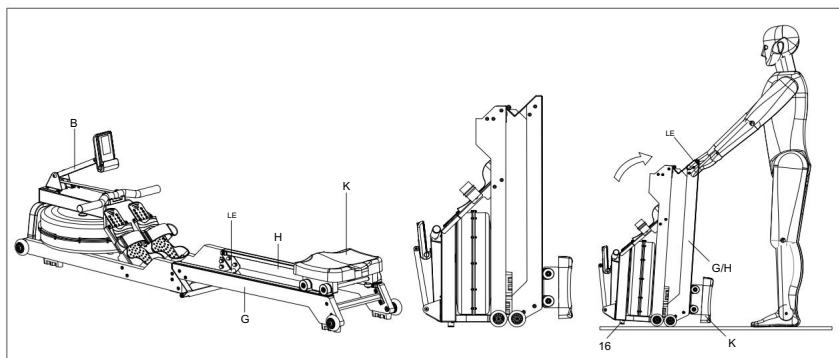
Mobilité des produits

Lorsque le produit doit être déplacé, déplacez d'abord le coussin du siège composant (K) à l'extrémité avant (pour empêcher le composant du coussin de siège de tomber rapidement et d'endommager le produit une fois plié), soulevez l'extrémité de le rail de guidage et le produit peut être déplacé vers la position souhaitée.



pliage de produits

Repliez l'ensemble de la montre électronique (B), poussez le coussin du siège l'assemblage (K) jusqu'au bout, maintenez l'assemblage de la plaque de connexion arrière (O) avec d'une main et tenez la chenille arrière de l'autre. Tirez-la lentement vers le haut et Posez-le au sol. Placez vos deux mains sur l'assemblage de rails gauche/droit (G/H). et appuyez dessus de manière appropriée pour soulever le coussinet du pied avant (16) du sol. Poussez-le ensuite lentement vers l'avant pour déplacer le produit dans un état plié (notez que (l'ensemble du coussin de siège (K) ne doit pas toucher le sol).



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.

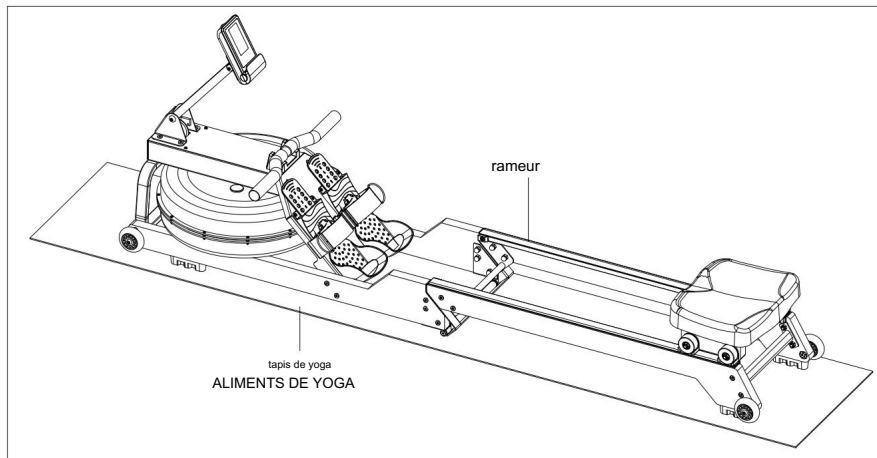
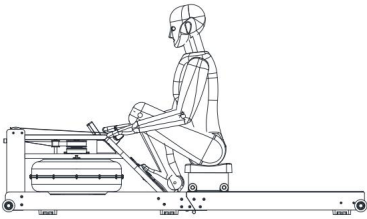
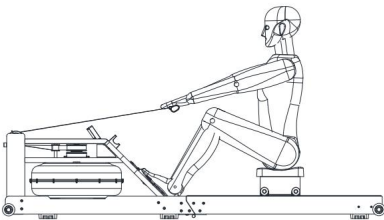


TABLEAU DE GUIDANCE DE FORMATION



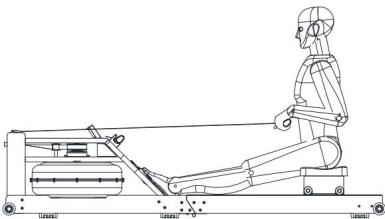
Position de départ

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



Procédé de glissement

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

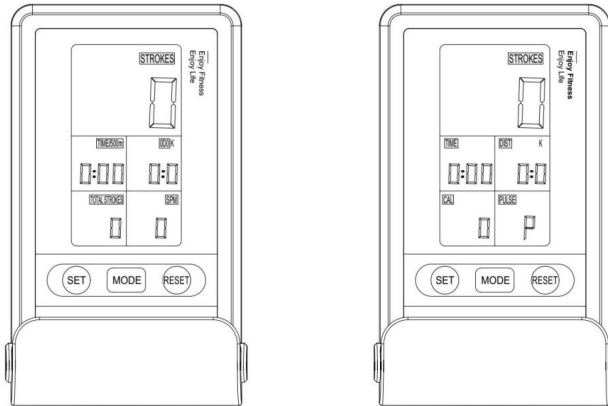


Position de retour

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

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

INSTRUCTIONS DU MONITEUR



BOUTONS FONCTIONNELS

Touche d'état MODE - fenêtre d'affichage pour le réglage ou la réinitialisation des options.

ENSEMBLE Ajouter - Dans l'état de réglage, définissez le temps de compte à rebours, la distance et calories correspondant à la fenêtre clignotante vers le haut.

Bouton RESET - Dans l'état défini, réinitialise la valeur du temps de compte à rebours ou distance de la calorie clignotante correspondante.

--En mode instrument, appuyez sur le bouton RESET et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs d'affichage de la fenêtre

Description de la fonction

1. AVC

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

2. TEMPS

1). Mesurez le temps accumulé de l'exercice du début à la fin Plage :
0:00~99:59' .

2).Fonction d'alarme horaire

Tout d'abord, définissez le temps cible pour l'exercice. Une fois l'exercice commencé, le temps sera compté à zéro et l'alarme retentira pendant 10 secondes.

La durée maximale définie est de 99 minutes.

3.DIST

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

2).Fonction d'alarme de distance

Tout d'abord, définissez la distance cible pour l'exercice. Une fois l'exercice commencé, la distance sera comptée à rebours jusqu'à ce qu'aucun bruit ne se produise pendant 10 secondes.

Le réglage maximum est de 999,9 kilomètres.

4.CAL

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

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

2).Fonction d'alarme calorique

Tout d'abord, définissez la dépense calorique cible pour l'exercice, et après l'exercice commence, compte à rebours les calories jusqu'à zéro pendant 10 secondes.

5. POULS

La fréquence des battements cardiaques par minute est un indicateur clé de la fonction cardiaque. statut d'activité.

6.TEMPS/500M

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

7.Rivière

La mesure est la distance totale accumulée après que la batterie soit
sous tension Après avoir réinstallé la batterie, l'ODO est remis à zéro.

8. TOTAL DES COUPS

La mesure est le nombre total de fois où la batterie a été
chargé Après avoir réinstallé la batterie, l'ODO est remis à zéro.

9.SPM

La mesure est la vitesse d'aviron, reflétant la fréquence de
aviron, avec une plage de mesure de 0 à 1500 coups de pagaie par minute.

MÉTHODE D'UTILISATION DE L'INSTRUMENT

Appuyez d'abord sur le bouton SET, puis appuyez sur le bouton d'état MODE pour sélectionner la fenêtre d'affichage qui doit être définie ou réinitialisée, et le correspondant les valeurs sur la fenêtre clignoteront.

Appuyez sur le bouton SET pour régler l'heure d'alarme souhaitée, la distance d'alarme ou

calories d'alarme, etc. Appuyez sur le bouton SET et maintenez-le enfoncé pour régler rapidement : appuyez sur le Bouton de réinitialisation RESET pour réinitialiser la valeur d'affichage de la fenêtre correspondante.

Remarques : statique pendant 4 minutes (aucune opération de bouton, aucun mouvement), le tableau de bord s'éteindra et se réinitialisera automatiquement, et le bouton l'opération ou le mouvement de démarrage s'affichera automatiquement.

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

Portée fonctionnelle	AVC	0-9999
	TEMPS	0:00'~99:59'
	DIST	0~999,9
	CAL	0~9999
	TEMPS/500M	0:00'~99:59'
	SPM	0-1500
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)

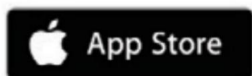
CONNEXION DE L'APPLICATION BLUETOOTH

Connexion Bluetooth APP

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

1.1 Connexion Bluetooth à l'application Kinomap FTMS gratuite.

1.2 Lien de téléchargement : Installez le logiciel de numérisation de code QR sur le système et téléchargez directement en scannant le QR code.



Téléchargement et utilisation de KINOMAP

1. Pour télécharger l'application Kinomap, scannez le code QR ou recherchez « Kinomap » dans l'App Store d'Apple ou dans le Google Play Store.
2. Ouvrez l'application Kinomap. Connectez-vous ou inscrivez-vous.
3. Sélectionnez l'option FTMS dans l'application Kinomap, qui est gratuite.
4. Sélectionnez SS-RW630-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 êtes une personne avec problèmes de santé préexistants.

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

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

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

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

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

l'apport d'oxygène par le sang à vos muscles est un facteur important pour

votre forme physique. Vos muscles utilisent cet oxygène pour fournir suffisamment d'énergie

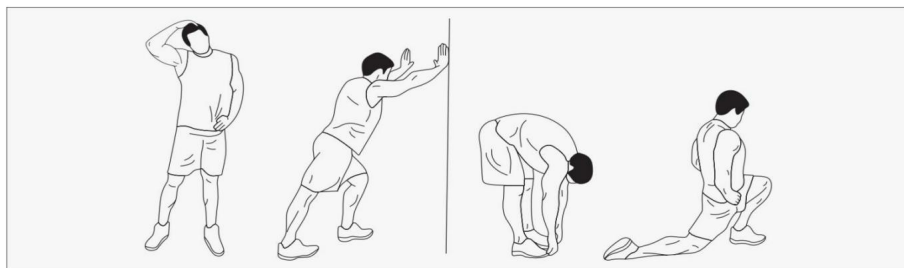
activité quotidienne. C'est ce qu'on appelle l'activité aérobique. Quand on est en forme, son cœur

Vous n'aurez pas à fournir autant d'efforts. Votre cœur pompera beaucoup moins de sang par minute, ce qui réduira son usure.

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

RÉCHAUFFER:

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



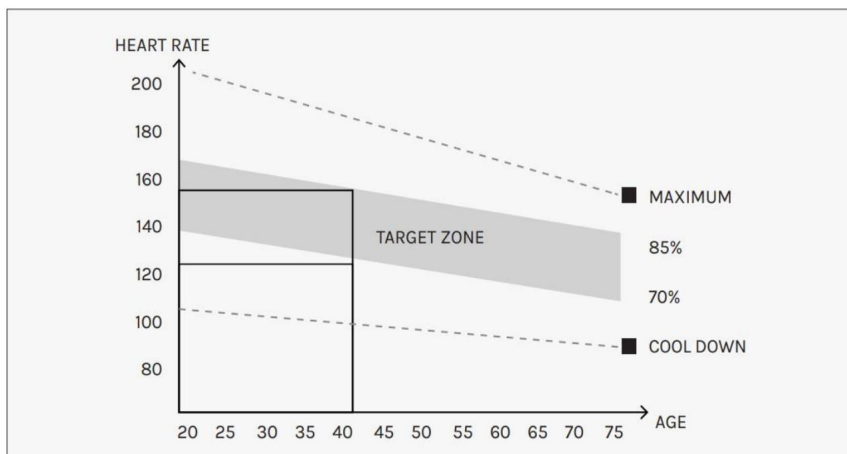
REFROIDIR:

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

DIRECTIVES D'ENTRAÎNEMENT :

Voici comment votre pouls devrait se comporter pendant un exercice de fitness général.

N'oubliez pas de vous échauffer et de vous refroidir pendant quelques minutes.



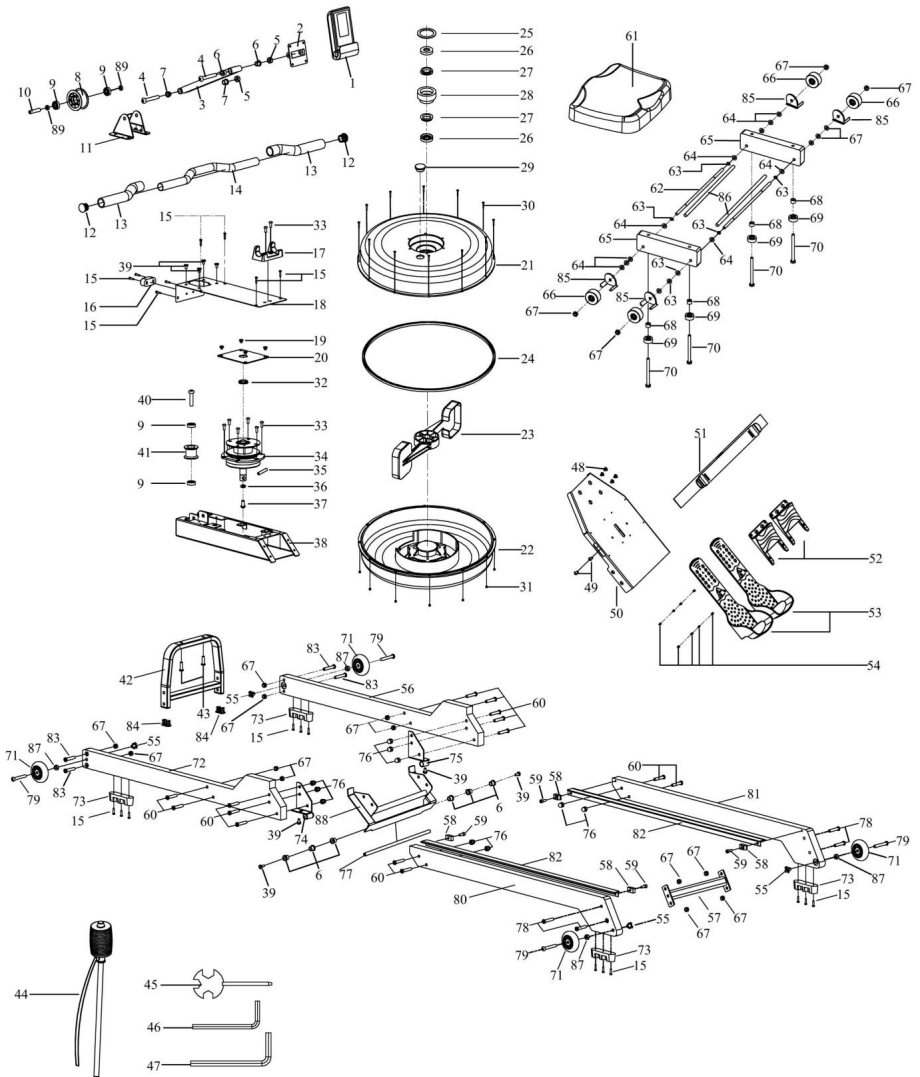
Augmentation

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

Minceur :

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

DESSIN ÉCLATÉ



Non.	Nom	Qté N°	Nom	Qté
1	Écran d'affichage électronique	1 25	Joint d'étanchéité en caoutchouc	1
2	Plaque de fixation de l'écran d'affichage	1 26	Joint d'huile squelette TC	2
3	Réglage de l'écran d'affichage assemblée	1 27	Joint en caoutchouc	2
4	Vis à tête creuse hexagonale	2 28	Siège de fixation de la bague d'étanchéité	1
5	Écrou en nylon	2 29	Bouchon du réservoir d'eau	1
6	Manchon d'arbre en plastique	8 h 30	Tête de disque transversal avec rondelle vis	12
7	Manchon d'arbre à poudre	2 31	Écrou en nylon	12
8	Grande poulie en plastique	1 32	Manchon d'arbre principal	1
9	palier	4 33	Douille hexagonale vis à tête	6
10	Arbre de poulie 5	1 34	Dispositif de retrait	1
11	Connecteur de montre électronique	1 35	<small>goupille de fixation</small>	1
12	25 bouchons à bille semi-circulaires	2 36	rondelle plate	1
13	Manchon de poignée pour tube de poignée	2 37	Douille hexagonale vis à tête	1
14	Tube de poignée	1 38	Réservoir d'eau réparé ensemble de siège	1
15	Tête cylindrique à empreinte cruciforme vis autotaraudeuses	20 39	hexagone interne vis à tête plate	6
16	Coussinet du pied avant	1 40	Vis à tête creuse hexagonale	1
17	Siège à poignée inclinée	1 41	Petite roue à courroie tissée	1
18	Plaque de renforcement pour siège du réservoir d'eau	1 42	Ensemble tube de support avant	1
19	Fraisé cruciforme vis à tête	4 43	Hexagone intérieur plat vis à tête	2
20	Plaque fixe	1 44	Pompe à eau	1
21	Couvercle du deuxième réservoir d'eau	1 45	Avec une clé en croix	1
22	Couverture inférieure de l'eau char n°2	1 46	Clé hexagonale S4	1
23	Lame monobloc n°2	1 47	Clé hexagonale S5	1
24	Joint d'étanchéité en caoutchouc	1 48	Fraisé hexagonal	4

vis à tête

Non.	Nom	Qté	N°	Nom	Qté
49	Vis à tête creuse hexagonale	2 70		boulons hexagonaux	4
50	pédale	1 71		rouleau en PU	4
51	Sangle de fixation du pied	2 72		voie avant gauche	1
52	combinaison 1 Base de pédale	2 73		Coussinet plantaire	4
53	Régler la pédale	2 74		Connexion avant gauche	1
54	Vis à tête cylindrique cruciforme	8 75		Connexion avant droite	1
55	Écrou à quatre mâchoires	4 76		assemblage de plaques ÉCROU A BOUCHON	10
56	Voie avant droite	1 77		Grand axe	1
57	Connexion arrière assemblage de plaques	1 78		Hexagone intérieur plat vis à tête	4
58	Bloc coussin de siège	4 79		Douille hexagonale vis à tête	4
59	Vis à tête creuse hexagonale	4 80		Voie arrière gauche	1
60	Hexagone intérieur plat	14 81		Voie arrière droite	1
61	vis à tête coussin de siège	1 82		bordures	2
62	Arbre à rouleaux du coussin de siège	2 83		Hexagone intérieur plat vis à tête	4
63	Bague d'arbre	4 84		Prise interne de tube rectangulaire	2
64	rondelle plate	16 85		Siège de positionnement à roulettes	4
65	Plaque de fixation du coussin de siège	2 86		Manchon en PVC 2	2
66	Rouleau de coussin de siège	4 87		écrou hexagonal	8
67	Écrou en nylon	16 88		Plaque de connexion arrière assemblée	1
68	Manchon PVC 3	4 89		Manchon en PVC 5	2
69	Petit rouleau	4			

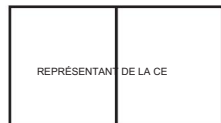
Fabricant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Adresse :
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

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

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



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



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



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Rudergerät

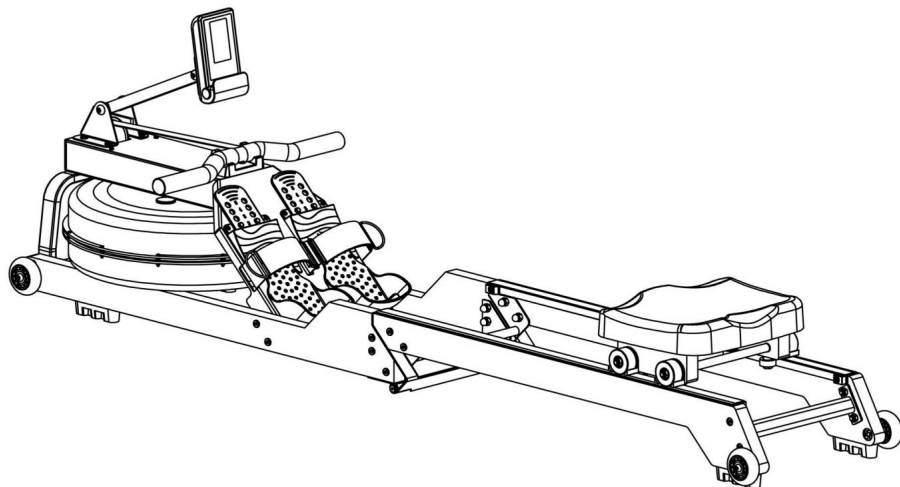
MODELL:RW630

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Rudergerät

MODELL:RW630



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: 2AZYO-TPL3135)

ACHTUNG: Änderungen oder Modifikationen, die nicht ausdrücklich vom

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

Bedienen Sie das Gerät!

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

unter den folgenden zwei Bedingungen:

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

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

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

Dieses Produkt erzeugt, verwendet und kann Hochfrequenzenergie ausstrahlen. Wenn es nicht gemäß den Anweisungen installiert und verwendet wird, kann es Störungen des Funkverkehrs verursachen. Es gibt jedoch keine Garantie, dass bei einer bestimmten Installation keine Störungen auftreten.


Wenn dieses Produkt schädliche Störungen im Radio- oder Fernsehbereich verursacht

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

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

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



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

AUSPACKEN UND INSPEKTION SIND WICHTIG

Jedes Rudergerät wird vor Verlassen des Werks strengen Werkstests unterzogen.

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

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

1. Es ist sehr wichtig, die Bedienungsanleitung vor dem Zusammenbau und der Verwendung des Trainingsgeräts sorgfältig zu lesen. Nur bei ordnungsgemäßer Installation, Wartung und Verwendung des Trainingsgeräts ist ein sicheres und effektives Training möglich. Es ist wichtig, sicherzustellen, dass alle Benutzer mit allen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen des Trainingsgeräts vertraut sind.

2. Vor der Benutzung des Trainingsgeräts sollte der Benutzer einen Arzt zu seinem körperlichen Zustand konsultieren, um Sicherheitsunfälle während des Trainings zu vermeiden, so dass das Training nicht normal durchgeführt werden kann. Wenn der Benutzer wegen einer Krankheit wie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

HINWEISE ZUR SICHEREN VERWENDUNG

Wartung

1. Die Wasserqualität im Tank erfordert eine stufenweise Wartung. Wir Wir empfehlen dringend die Verwendung von normalem Leitungswasser, das die Elemente, die den Wassertank vor Korrosion durch Bakterien, Algen usw. schützen. Im Wassertank sind Chlor und andere Chemikalien vorhanden.
2. Das Chlor im Tank muss durch Reinigung erneuert werden Tabletten (oder Wasserblauer). Chlor zerfällt mit Licht: bei direkter Sonneneinstrahlung,

- Die Zersetzungzeit von Chlor beträgt etwa 6 Monate; unter künstlicher Beleuchtung Bedingungen zersetzt sich Chlor in etwa 2 Jahren. Im Allgemeinen alle 6 Monate im Durchschnitt Geben Sie dem Wasser eine Reinigungstablette (oder Wasserblauer) Tank. (HINWEIS: Die Reinigungstabletten sind nicht im Lieferumfang enthalten.)
3. Wenn Sie bemerken, dass das Wasser anfängt, sich zu verschlechtern, fügen Sie eine Reinigung hinzu (oder Wasserblauer) sofort in den Wassertank geben. Wenn das Wasser trübe, empfehlen wir, den Tank zu leeren, ihn mit klarem Wasser auszuspülen, ihn mit sauberem Leitungswasser aufzufüllen und eine Reinigungstablette hinzuzufügen. (HINWEIS: Die Reinigungstabletten sind nicht im Lieferumfang enthalten.)
4. Geben Sie kein Chlorbleichmittel in den Wassertank, da dies zu irreparable Schäden am Tank, der aus Polycarbonatmaterial besteht.
5. Um die Schönheit und Integrität Ihres Rudergeräts zu erhalten, ist es wichtig Um das Gerät regelmäßig zu reinigen, reinigen Sie bitte die Außenseite des Maschine umgehend von Staub befreien. Die Laufbahnoberfläche muss sauber gehalten werden, Vermeiden Sie, dass Staub die Sitzrollen verstopft. Die Schienenoberflächen können mit einem feuchten Tuch. Die Oberfläche des Wassertanks kann ebenfalls gereinigt werden. Aber seien Sie sicher Lesen Sie vorher die Gebrauchsanweisung des Reinigers. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel Mittel, die Chlorate oder Ammoniak enthalten.
6. Seile, Rollen und Verbindungspunkte sind Verschleißteile und sollten regelmäßig überprüft und bei Verschleiß ausgetauscht werden, um einen normalen und sichere Verwendung. sichere Verwendung.
7. Wenn die Teile des Rudergeräts beschädigt sind, sollten sie ersetzt werden sofort.
8. Stellen Sie die Maschine an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie sie vor Feuchtigkeit und Wasser.
9. Täglich nach Gebrauch reinigen.
10. Verwenden Sie ein Tuch oder einen nicht scheuernden Scheuerschwamm mit Seife und Wasser oder Glas Reiniger.
11. Verwenden Sie keine Mineralsäuren, Bleichmittel oder groben Scheuermittel.
12. Wenn der Griff nicht in die ursprüngliche Position zurückkehren kann, müssen Sie die Schale, um das Band anzupassen.
13. Richtiger Umgang mit dem Rudergerät, um Misserfolge zu vermeiden.

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

Vorsichtsmaßnahmen






















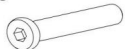



Tests und Vorsichtsmaßnahmen vor der Verwendung.

1. **Gleitschienen:** Bevor Sie sich auf das Rudergerät setzen, überprüfen Sie die Sitzräder und Gleitschienen auf Schmutz und Ablagerungen. Kleine Gegenstände blockieren die Sitzräder und Schienen und beschädigen deren Oberflächen. Die Gleitschienen müssen auf Schmutz vor jedem Gebrauch und regelmäßig reinigen.
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 bei der vertikalen Lagerung Ihres Rudergeräts einen geeigneten Ort.
4. Wählen Sie eine ebene Fläche für den Ruderer, um ein Schaukeln 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

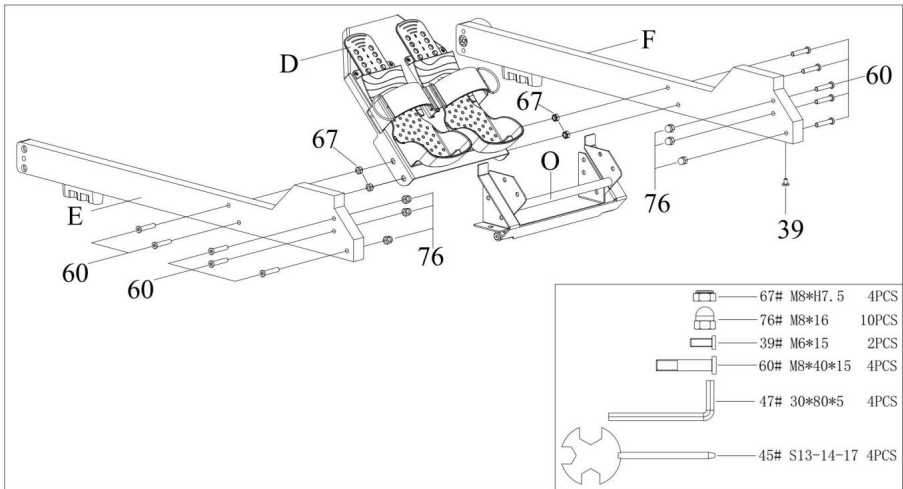
PART LIST

<p>A</p>  <p>Main Frame 1set</p>	<p>B</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>	<p>C</p>  <p>Front support tube assembly 1set</p>	<p>D</p>  <p>Foot pedal component 1set</p>	<p>E</p>  <p>Front left track component 1set</p>
<p>F</p>  <p>Front right track component 1set</p>	<p>G</p>  <p>Rear left track component 1set</p>	<p>H</p>  <p>Rear right track component 1set</p>	<p>I</p>  <p>Slanted handle seat 1set</p>	<p>J</p>  <p>Rear connecting pipe assembly 1set</p>
<p>K</p>  <p>Seat Cushion Assembly 1set</p>	<p>L</p>  <p>PU roller component 4set</p>	<p>M</p>  <p>instructions 1pcs</p>	<p>N</p>  <p>Water pump 1pcs</p>	<p>O</p>  <p>Rear connecting plate assembly 1set</p>
<p>33</p>  <p>Hexagonal socket head screw M6*15*S4 2pcs</p>	<p>39</p>  <p>Internal hexagon flat head screw M6*15*S4 2pcs</p>	<p>45</p>  <p>Multi-function Wrench S13-14-17 1pcs</p>	<p>46</p>  <p>Hex wrench S4 1pcs</p>	<p>47</p>  <p>Hex wrench S5 1pcs</p>
<p>48</p>  <p>Hexagonal countersunk head screw M6*12*S4 4pcs</p>	<p>60</p>  <p>Internal hexagon flat head screw M8*40*15*S5 10pcs</p>	<p>67</p>  <p>Nylon anti loosening nut M8*H7.5 4pcs</p>	<p>76</p>  <p>Hexagonal cap nut M8*16*S5 10pcs</p>	<p>83</p>  <p>Internal hexagon flat head screw M8*45*15 4pcs</p>

SCHRITT

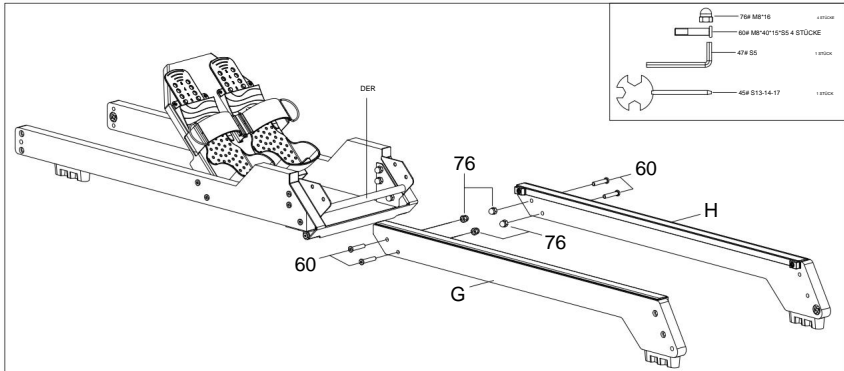
1 Montieren Sie das Fußpedalbauteil (D) an der entsprechenden Position der Schienenbauteile (E, F) und befestigen Sie es oben vorab mit einer Innensechskantschraube (60) und einer Nylonmutter (67).

Anschließend wird die hintere Verbindungsplattenbaugruppe (O) an der entsprechenden Stelle der Schienenteile (E, F) montiert und oben mit einer Innensechskant-Flachkopfschraube (39) und einer Sechskant-Hutmutter (76) vorkonfektioniert.



SCHRITT 2

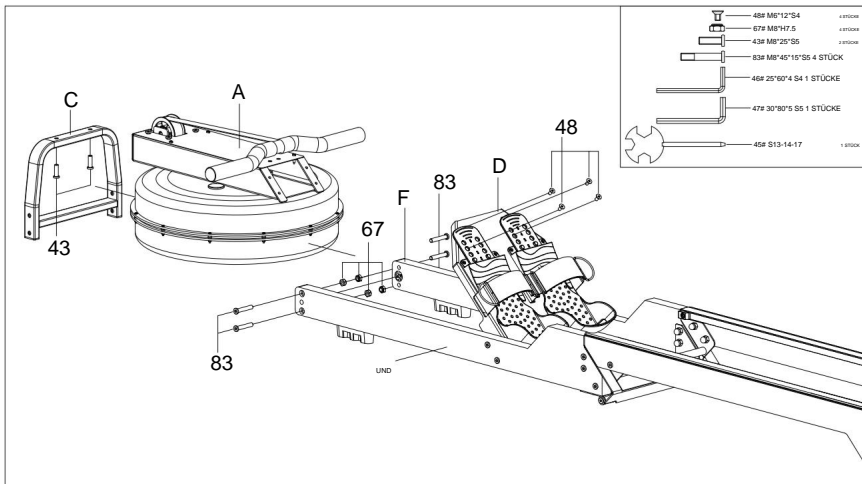
Montieren Sie die hinteren linken/rechten Schienenteile (G/H) an die entsprechenden Positionen auf der hinteren Verbindungsplattenbaugruppe (O). Verriegeln Sie es oben mit eine Innensechskant-Flachkopfschraube (60) und eine Sechskant-Hutmutter (76).



SCHRITT 3

Montieren Sie die Haupttrahmenbaugruppe (A) an der entsprechenden Position auf Vordere Schienen (E, F) und mit Innensechskant-Senkkopfschrauben vorverriegeln Schrauben (48). Montieren Sie dann die vordere Fußrohrbaugruppe (C) an entsprechende Position an den Frontschienen (E, F) anbringen und mit dem Innensechskantschraube (43) und Innensechskantschraube (83).

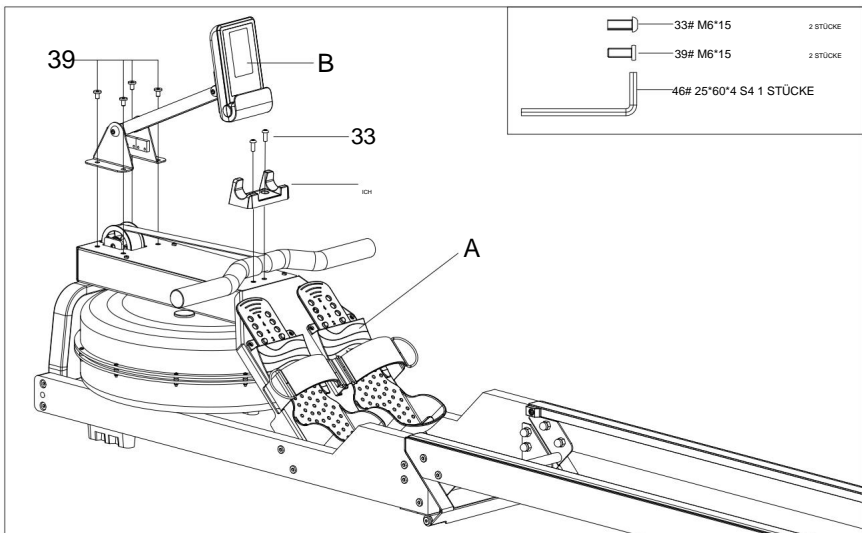
Ziehen Sie abschließend alle Schrauben und Muttern aus den obigen Schritten fest.



SCHRITT 4

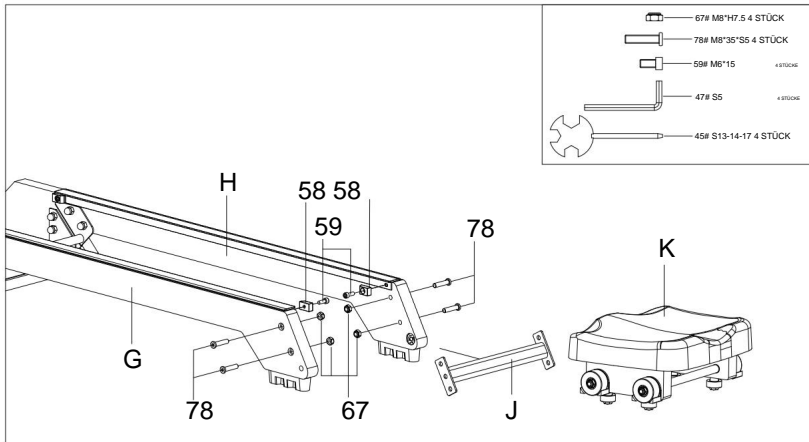
Entfernen Sie die am Hauptrahmen vorverriegelte Sechskant-Flachkopfschraube (39) Baugruppe (A), montieren Sie die elektronische Uhrkomponente (B) an die entsprechende Position an der Hauptrahmenbaugruppe (A) und festziehen mit der Sechskantschraube (39) befestigen.

Entfernen Sie die Innensechskantschraube (33), die bereits am Hauptrahmenbaugruppe (A), montieren Sie den geeigneten Griffsitz (I) an der entsprechenden Position auf der Hauptrahmenbaugruppe (A) und ziehen Sie es mit die Innensechskantschraube (33).



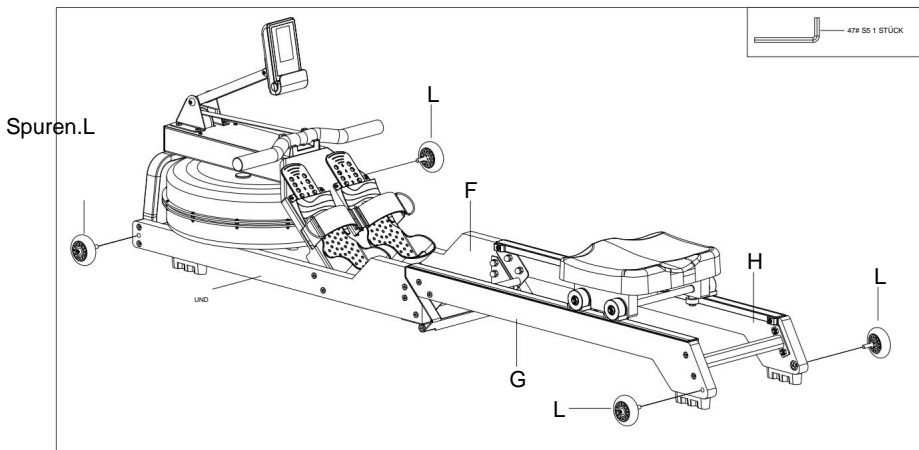
SCHRITT

5 Montieren Sie die hintere Verbindungsrohrbaugruppe (J) an der hinteren linken/rechten Schienenbaugruppe (G/H) und ziehen Sie sie mit einer Inbus-Flachkopfschraube (78) und einer Nylonmutter (67) fest. Entfernen Sie die Innensechskantschraube (59) und den Sitzpolsterstopper (58), die auf der Schiene vorverriegelt sind, montieren Sie die Sitzpolsterbaugruppe (K) entlang der hinteren linken/rechten Schienenbaugruppe (G/H) und verriegeln Sie sie mit der Innensechskantschraube (59) und dem Sitzpolsterstopper (58).



Verriegeln Sie die PU-Rollenteile (L) auf beiden Seiten der Vorder- und Rückseite

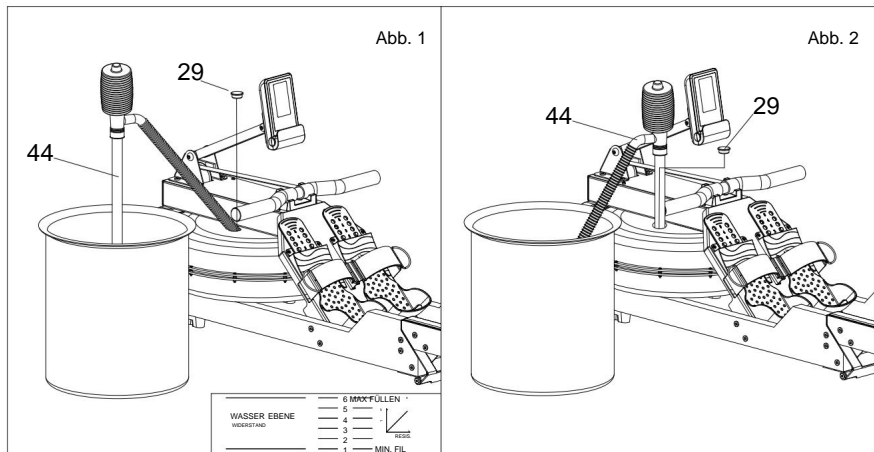
SCHRITT 6



SCHRITT 7

1. Entfernen Sie den Wassertankstopfen (29) vom oberen Wassertank.
2. Wasser gemäß Abbildung 1 einspritzen. Die Wasserpumpe (N) in die Wassertank und verwenden Sie dann die Wasserpumpe (N) und den Wassereimer, um den Wassertank mit Wasser. Messen Sie den Wasserstand im Wassertank durch unter Bezugnahme auf die digitalen Markierungen an der Seite des Tanks.
3. Pumpen Sie Wasser gemäß Abbildung 2. Stellen Sie einen Wassereimer neben die Maschine und verwenden Sie eine Wasserpumpe (N), um Wasser aus dem Wassertank in der Eimer.

Den Wassertankstopfen (29) in den oberen Wassertank stecken, das Wasser abtropfen lassen Tropfen auf und um die Maschine mit einem trockenen Tuch und beenden Sie den Pumpvorgang.

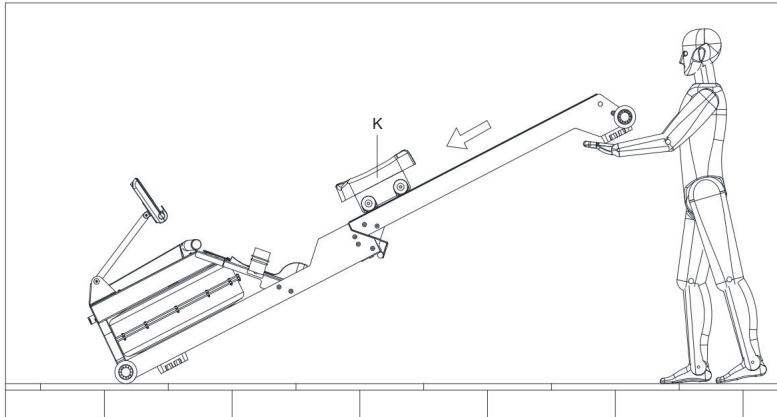


Produktmobilität

Wenn das Produkt bewegt werden muss, bewegen Sie zuerst das Sitzkissen

Komponente (K) nach vorn (um zu verhindern, dass die Sitzpolsterkomponente

um ein schnelles Herunterfallen und eine Beschädigung des gefalteten Produkts zu verhindern), heben Sie das Ende der Führungsschiene und das Produkt kann in die gewünschte Position verschoben werden.



Produktfaltung

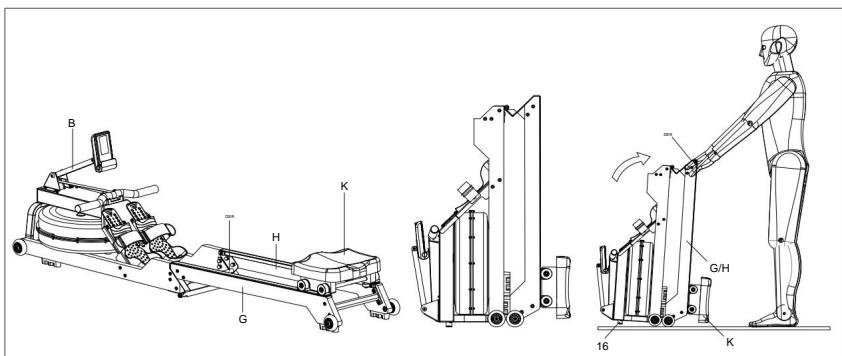
Klappen Sie die elektronische Uhrereinheit (B) hoch, drücken Sie das Sitzpolster

Baugruppe (K) bis zum Ende, halten Sie die hintere Verbindungsplattenbaugruppe (O) mit

mit einer Hand und halten Sie mit der anderen Hand die hintere Schiene fest. Ziehen Sie sie langsam nach oben und stellen Sie es auf den Boden. Legen Sie beide Hände auf die linke/rechte Schienenbaugruppe (G/H)

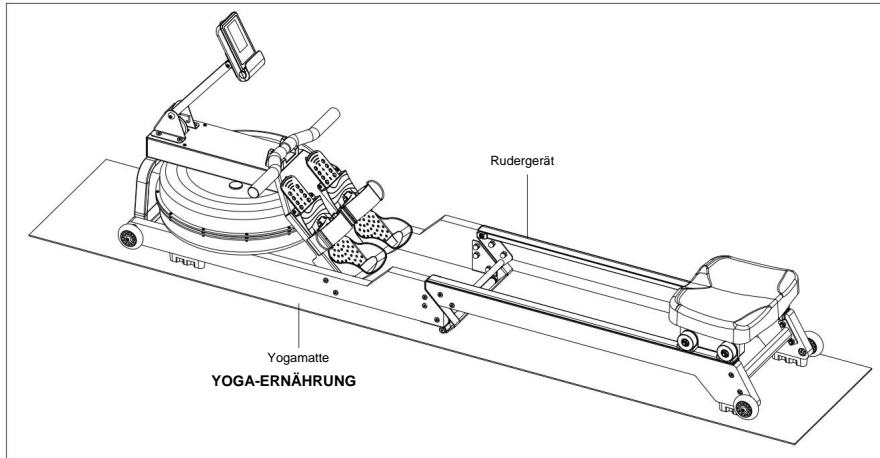
und drücken Sie es entsprechend nach hinten, um das vordere Fußpolster (16) vom Boden abzuheben.

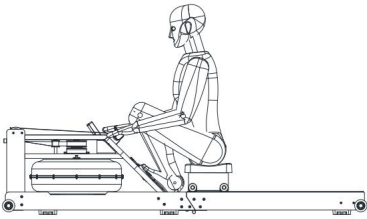
Drücken Sie es dann langsam nach vorne, um das Produkt in einen gefalteten Zustand zu bewegen (beachten Sie, dass die Sitzpolsterereinheit (K) darf den Boden nicht berühren).



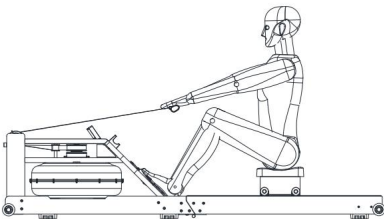
Platzierungsvorschlag Um

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).



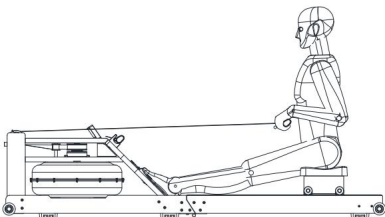


Ausgangsposition: Arme nach vorne strecken, Schultern entspannen, Kopf heben, Blick nach vorne richten und Füße und Waden senkrecht zusammendrücken.



Gleitvorgang

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

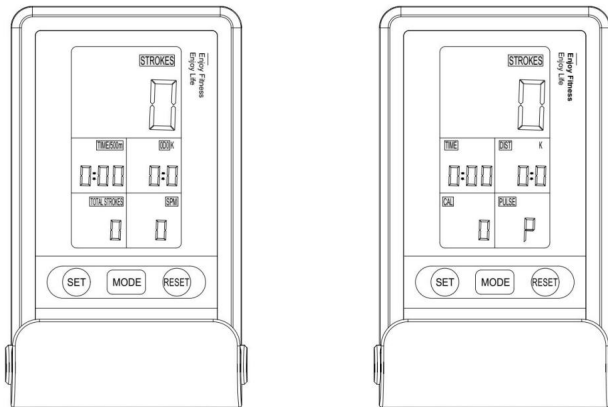


Rückkehrposition:

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

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

ANWEISUNGEN ZUM MONITOR



FUNKTIONSTASTEN

MODE- Statustaste – Anzeigefenster zum Einstellen oder Zurücksetzen von Optionen.

SATZ Hinzufügen - Stellen Sie im Einstellungszustand die Countdown-Zeit, Distanz und Kalorien entsprechend dem blinkenden Fenster nach oben.

RESET -Taste - Im eingestellten Zustand den Countdown-Zeitwert zurücksetzen oder Entfernung der entsprechenden blinkenden Kalorienanzeige.

--Im Instrumentenmodus drücken und halten Sie die RESET-Taste für 3 Sekunden, um Alle Fensteranzeigewerte zurücksetzen

Funktionsbeschreibung

1.Schläge

Die Messung ist die Anzahl der Ruder beim Rudern, mit einer Messung

Bereich von 0-9999 Rudern.

2.ZEIT

1).Messen Sie die kumulierte Trainingszeit vom Start bis zum Stopp. Bereich: 0:00~99:59 .

2).Zeitalarmfunktion

Legen Sie zunächst die Zielzeit für die Übung fest. Nach dem Start der Übung wird die Die Zeit wird auf Null zurückgezählt und der Alarm ertönt 10 Sekunden lang.

Die maximal einstellbare Zeit beträgt 99 Minuten.

3.VERT

1).Messen Sie die kumulative Bewegungsdistanz vom Start bis zum Stopp. Bereich: 0,00–999,9 Kilometer.

2).Entfernungsalarmfunktion

Legen Sie zunächst die Zieldistanz für die Übung fest. Nach dem Start der Übung wird die Die Entfernung wird rückwärts gezählt, bis 10 Sekunden lang kein Rauschen auftritt.

Die maximale Einstellung beträgt 999,9 Kilometer.

4.CAL

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

2).Kalorienalarmfunktion

Legen Sie zunächst den Zielkalorienverbrauch für das Training fest und nach dem Training beginnt, zählen Sie die Kalorien 10 Sekunden lang bis Null zurück.

5. PULS

Die Frequenz der Herzschläge pro Minute ist ein wichtiger Indikator für die Herzleistung Aktivitätsstatus.

6.ZEIT/500M

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

7.Fluss

Die Messung ist die Gesamtdistanz, die nach dem Entladen der Batterie erreicht wurde. eingeschaltet. Nach dem erneuten Einsetzen der Batterie wird der ODO auf Null zurückgesetzt.

8. GESAMTHÖHE DER SCHLÄGE

Die Messung ist die Gesamtzahl der Male, die die Batterie geladen. Nach dem erneuten Einsetzen der Batterie wird der ODO auf Null zurückgesetzt.

9.SPM

Die Messung erfolgt anhand der Rudergeschwindigkeit, die die Frequenz des Rudern, mit einem Messbereich von 0-1500 Paddeln pro Minute.

METHODE ZUR INSTRUMENTENVERWENDUNG

Drücken Sie zuerst die SET-Taste und dann die MODE-Statustaste, um auszuwählen das Anzeigefenster, das eingestellt oder zurückgesetzt werden muss, und die entsprechenden Die Werte im Fenster blinken.

Drücken Sie die SET-Taste, um die gewünschte Alarmzeit, Alarmentfernung oder

Alarmkalorien usw. Halten Sie die SET-Taste gedrückt, um schnell einzustellen: Drücken Sie die RESET-Reset-Taste zum Zurücksetzen des entsprechenden Fensteranzeigewerts.

Hinweise: Statisch für 4 Minuten (keine Tastenbedienung, keine Bewegung), die Das Armaturenbrett wird automatisch heruntergefahren und zurückgesetzt, und die Taste Der Vorgang oder die Startbewegung werden automatisch angezeigt.

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

Funktionsumfang	Schlaganfälle	0-9999
	ZEIT	0:00~99:59
	DIST	0 bis 999,9
	CAL	0 bis 9999
	ZEIT/500M	0:00~99:59
	SPM	0-1500
Batterie		2 x 1,5 V AAA-Batterien
Arbeitstemperaturbereich		0~+40(32~104)
Lagertemperaturbereich		-10 °C bis +60 °C (14 °F bis 168 °F)

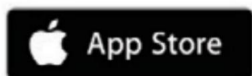
BLUETOOTH-APP-VERBINDUNG

Bluetooth-APP-Verbindung

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

1.1 Bluetooth-Verbindung zur Kinomap APP FTMS kostenlos.

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



Download und Nutzung von KINOMAP

1. Um die Kinomap-App herunterzuladen, scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie nach „Kinomap“ im Apple App Store oder Google Play Store.
2. Öffnen Sie die Kinomap-App. Melden Sie sich an oder registrieren Sie sich.
3. Wählen Sie die kostenlose FTMS-Option in der Kinomap-App.
4. Wählen Sie SS-RW630-XXXX auf der FTMS-Schnittstelle.
5. Beginnen Sie mit dem Training und probieren Sie verschiedene Trainingsmethoden aus.

ÜBUNGSANLEITUNG

BITTE BEACHTEN SIE:

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

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

Zinstrends im Allgemeinen.

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

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

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

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

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

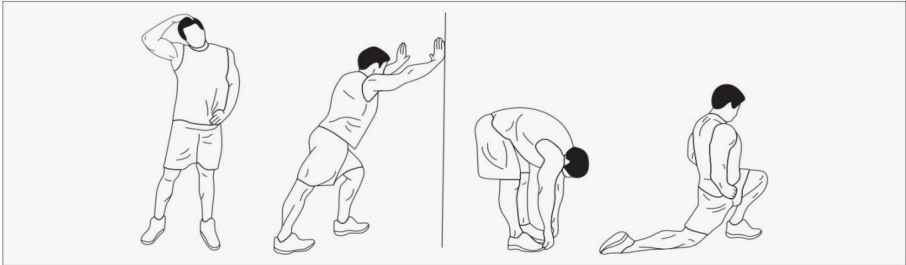
tägliche Aktivität. Dies wird als aerobe Aktivität bezeichnet. Wenn Sie fit sind, wird Ihr Herz

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

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

SICH WARM LAUFEN:

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

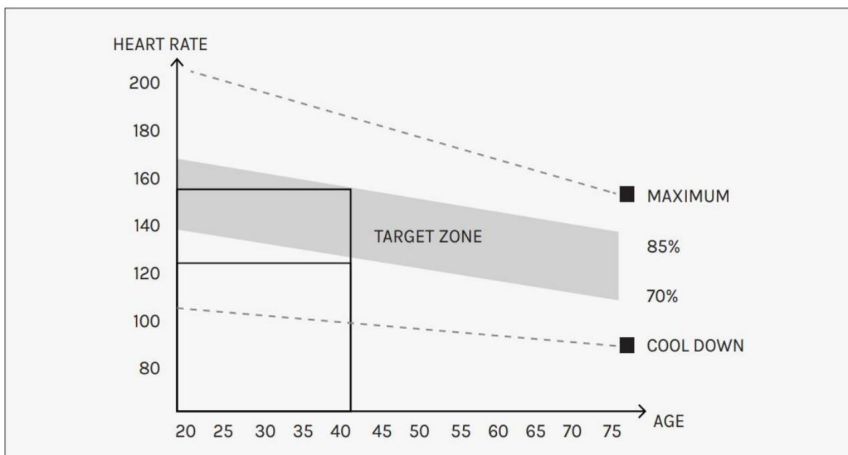


ABKÜHLEN:

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

TRAININGSRICHTLINIEN:

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



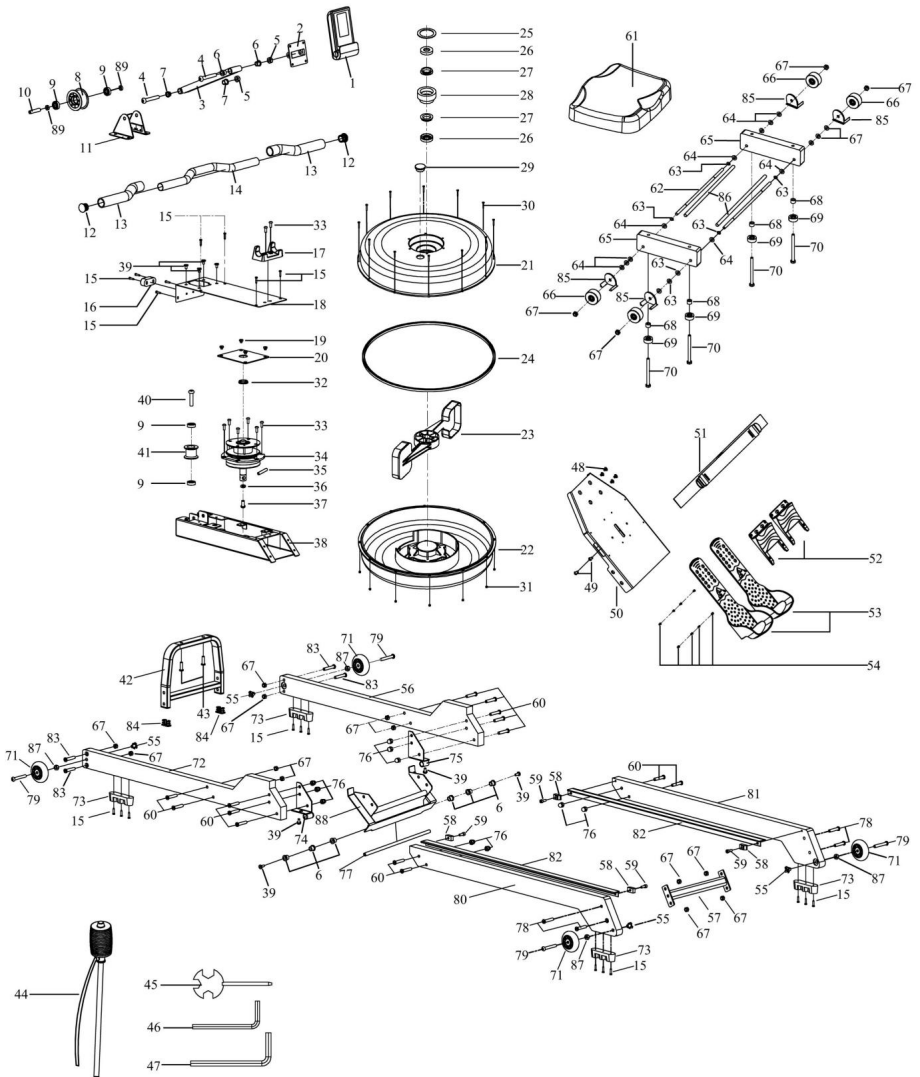
Muskelaufbau: Wenn

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

Abnehmen:

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

EXPLOSIONSZEICHNUNG



NEIN.	Name	Menge Nr.	Name	Menge
1	Elektronischer Anzeigebildschirm	1 25	Gummidichtung	1
2	Befestigungsplatte für den Bildschirm	1 26	TC-Skelett-Öldichtung	2
3	Bildschirmanpassung Montage	1 27	Gummidichtung	2
4	Innensechskantschraube	2 28	Dichtring-Befestigungssitz	1
5	Nylonmutter	2 29	Wassertankstopfen	1
6	Wellenschutzhülse aus Kunststoff	8 30	Kreuzscheibenkopf mit Unterlegscheibe Schraube	12
7	Pulverschafthülse	2 31	Nylonmutter	12
8	Große Riemenscheibe aus Kunststoff	1 32	Hauptwellenhülse	1
9	Lager	4 33	Innensechskant Kopfschraube	6
10	Riemenscheibe Welle 5	1 34	Rückzugsvorrichtung	1
11	Elektronischer Uhrenanschluss	1 35	Befestigungsstift	1
12	25 halbrunder Kugelstopfen	2 36	Unterlegscheibe	1
13	Griffrohr-Griffhülse	2 37	Innensechskant Kopfschraube	1
14	Griffrohr	1 38	Wassertank repariert Sitzmontage	1
15	Kreuzschlitz-Linsenkopf Blechschauben	20 39	Innensechskant Flachkopfschraube	6
16	Vorderes Fußpolster	1 40	Innensechskantschraube	1
17	Schräger Griffsitz	1 41	Kleines gewebtes Riemenrad	1
18	Verstärkungsplatte für Wassertanksitz	1 42	Vordere Stützrohrbaugruppe	1
19	Kreuzsenkkopf Kopfschraube	4 43	Innensechskant flach Kopfschraube	2
20	Feste Platte	1 44	Wasserpumpe	1
21	Abdeckung des zweiten Wassertanks	1 45	Mit einem Kreuzschlüssel	1
22	Untere Wasserabdeckung Panzer Nr. 2	1 46	Sechskantschlüssel S4	1
23	Nr. 2 einteilige Klinge	1 47	Sechskantschlüssel S5	1
24	Gummidichtung	1 48	Sechskant-Senkopf Kopfschraube	4

NEIN.	Name	Menge	Nr.	Name	Menge
49	Innensechskantschraube	2	70	Sechskantschrauben	4
50	Pedal	1	71	PU-Walze	4
51	Fußbindegurt	2	72	Spur vorne links	1
52	Kombination 1 Fußpedalbasis	2	73	Fußpolster	4
53	Stellen Sie das Pedal ein	2	74	Anschluss vorne links	1
54	Kreuzschlitzschraube	8	75	Anschluss vorne rechts	1
55	Vierbackenmutter	4	76	Plattenmontage Plattmutter	10
56	Spur vorne rechts	1	77	Längsachse	1
57	Anschluss hinten Plattenmontage	1	78	Innensechskant flach Kopfschraube	4
58	Sitzpolsterblock	4	79	Innensechskant Kopfschraube	4
59	Innensechskantschraube	4	80	Spur hinten links	1
60	Innensechskant flach	14	81	Spur hinten rechts	1
61	Kopfschraube Sitzkissen	1	82	Kanten	2
62	Sitzpolsterrollenwelle	2	83	Innensechskant flach Kopfschraube	4
63	Wellenring	4	84	Interner Stecker von Vierkantrühr	2
64	Unterlegscheibe	16	85	Rollenpositionierungssitz	4
65	Sitzkissen-Befestigungsplatte	2	86	PVC-Hülle 2	2
66	Sitzpolsterrolle	4	87	Sechskantmutter	8
67	Nylonmutter	16	88	Hintere Anschlussplatte Montage	1
68	PVC-Hülle 3	4	89	PVC-Hülle 5	2
69	Kleine Walze	4			

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

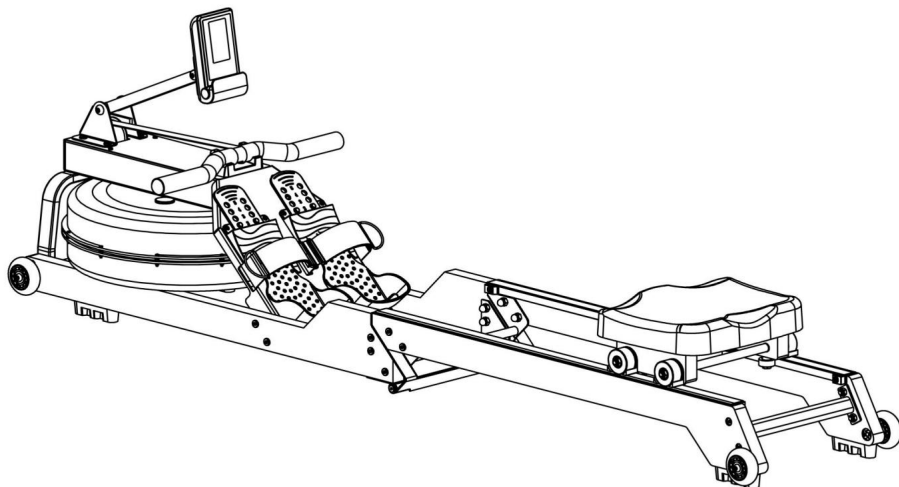
MODELLO: RW630

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Vogatore

MODELLO: RW630



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: 2AZYO-TPL3135)

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

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

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

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


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

Questo prodotto genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e, se non installato e utilizzato in conformità con le istruzioni, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, c'è non vi è alcuna garanzia che non si verifichino interferenze in una particolare installazione.

Se questo prodotto causa interferenze dannose alla radio o alla televisione ricezione, che può essere determinata spegnendo e accendendo il prodotto, l'utente è incoraggiato a provare a correggere l'interferenza tramite uno o più delle seguenti misure.

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



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

L'ISPEZIONE DELLO DISIMBALLAGGIO È IMPORTANTE

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

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

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Quando si posiziona il dispositivo di allenamento in posizione verticale, posizionarlo sempre contro un muro o davanti a una superficie fissa e riporlo sempre in un luogo sicuro posizionare lontano dalla portata dei bambini per evitare lesioni.
12. Non consentire a due o più persone di utilizzare l'attrezzatura contemporaneamente tempo.
13. Il vogatore è un attrezzo per l'allenamento basato sulla velocità.
14. Questa macchina è solo per uso domestico e la capacità di carico massima di 350 libbre (158 kg).
15. Non consentire a due o più persone di utilizzare l'attrezzatura contemporaneamente tempo.
16. Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 14 anni e persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o prive di esperienza e conoscenza se hanno ricevuto supervisione o istruzioni riguardanti l'uso dell'apparecchio in modo sicuro e comprendere i pericoli coinvolti.
17. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura di allenamento, che è destinato esclusivamente all'uso da parte di adulti. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza supervisione.
18. Quando la macchina si ferma, avvicinarsi e allontanarsi dalla macchina in 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. La qualità dell'acqua nel serbatoio richiede una manutenzione graduale. Noi consigliamo vivamente l'uso di normale acqua del rubinetto comunale, che contiene gli elementi che proteggono il serbatoio dell'acqua dalla corrosione causata da batteri, alghe, ecc. Nel serbatoio dell'acqua sono presenti cloro e altre sostanze chimiche.
2. Il cloro nel serbatoio deve essere rinnovato tramite purificazione compresse (o acqua più blu). Il cloro si scompone con la luce: alla luce solare diretta,

il tempo di decomposizione del cloro è di circa 6 mesi; sotto luce artificiale condizioni, il cloro si decompone in circa 2 anni. In generale, ogni 6 mesi in media Aggiungi una compressa purificante (o un prodotto per rendere l'acqua più blu) all'acqua serbatoio. (NOTA: le compresse per la purificazione non sono incluse.)

3. Se noti che l'acqua inizia a deteriorarsi, aggiungi un purificatore pastiglia (o acqua più blu) nel serbatoio dell'acqua immediatamente. Se l'acqua diventa torbido, si consiglia di svuotare il serbatoio, sciacquarlo con acqua pulita, riempirlo con acqua di rubinetto pulita e aggiungere una compressa purificante. (NOTA: Il (Le compresse per la purificazione non sono incluse.)

4. Non aggiungere candeggina al cloro nel serbatoio dell'acqua poiché ciò può causare danni irreparabili al serbatoio realizzato in policarbonato.

5. Per mantenere la bellezza e l'integrità del tuo vogatore, è essenziale per pulire costantemente l'attrezzatura, pulire l'esterno dell' macchina prontamente da qualsiasi polvere. La superficie della pista deve essere mantenuta pulita per evitare che la polvere intasi i rulli del sedile. Le superfici dei binari possono essere pulite con un panno umido. Anche la superficie del serbatoio dell'acqua può essere pulita. ma assicurati leggere in anticipo le istruzioni del detergente. Non utilizzare detergenti agenti contenenti clorati o ammoniaci.

6. Le corde, le pulegge e i punti di collegamento sono parti soggette ad usura e devono essere ispezionati regolarmente e sostituiti quando sono usurati per garantire il normale e un uso sicuro. uso sicuro.

7. Quando le parti del vogatore sono danneggiate, devono essere sostituite immediatamente.

8. Installare la macchina in un luogo asciutto e pianeggiante e tenerla lontana dall'umidità e acqua.

9. Pulire quotidianamente dopo l'uso.

10. Utilizzare un panno o una spugna abrasiva con acqua e sapone o qualsiasi vetro più pulito.

11. Non utilizzare acidi minerali, candeggina, abrasivi grossolani.

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

13. Uso corretto del vogatore per evitare guasti.

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






















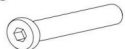



Precauzioni

Test e precauzioni prima dell'uso.

1. **Scivoli:** prima di sedersi sul vogatore, ispezionare le ruote del sedile e gli scivoli per sporcizia e detriti. Piccoli oggetti ostruiranno le ruote del sedile e scivoleranno rotaie e danneggiarne le superfici. Le guide di scorrimento devono essere ispezionate per 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.

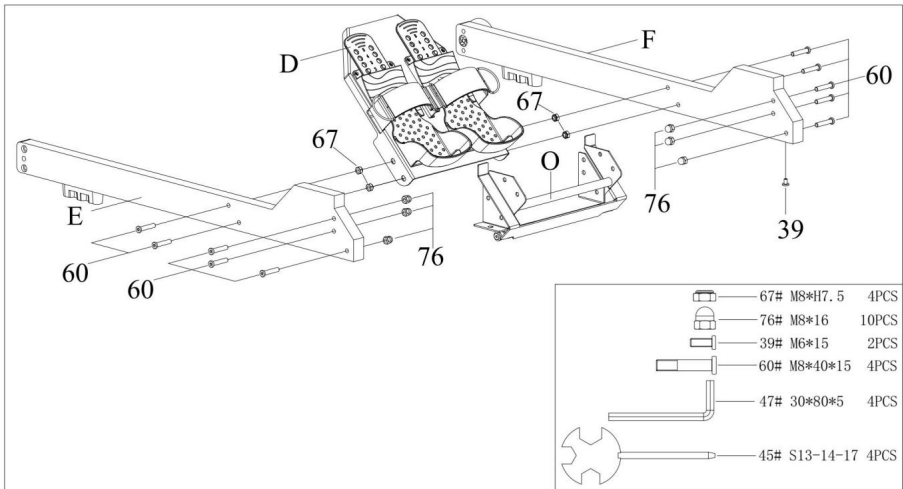
FASI DI INSTALLAZIONE

PART LIST				
A	B	C	D	E
				
Main Frame 1set	Electronic Watch 1set	Front support tube assembly 1set	Foot pedal component 1set	Front left track component 1set
F	G	H	I	J
				
Front right track component 1set	Rear left track component 1set	Rear right track component 1set	Slanted handle seat 1set	Rear connecting pipe assembly 1set
K	L	M	N	O
				
Seat Cushion Assembly 1set	PU roller component 4set	instructions 1pcs	Water pump 1pcs	Rear connecting plate assembly 1set
33	39	45	46	47
				
Hexagonal socket head screw M6*15*S4 2pcs	Internal hexagon flat head screw M6*15*S4 2pcs	Multi-function Wrench S13-14-17 1pcs	Hex wrench S4 1pcs	Hex wrench S5 1pcs
48	60	67	76	83
				
Hexagonal countersunk head screw M6*12*S4 4pcs	Internal hexagon flat head screw M8*40*15*S5 10pcs	Nylon anti loosening nut M8*H7.5 4pcs	Hexagonal cap nut M8*16*S5 10pcs	Internal hexagon flat head screw M8*45*15 4pcs

FASE 1

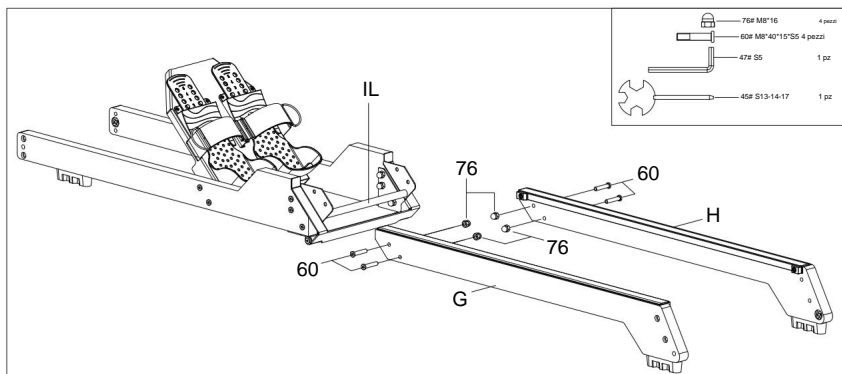
Montare il componente del pedale (D) nella posizione corrispondente dei componenti del cingolo (E, F) e prebloccarlo nella parte superiore con una vite a testa piatta esagonale interna (60) e un dado in nylon (67).

Quindi assemblare il gruppo piastra di collegamento posteriore (O) nella posizione corrispondente dei componenti del binario (E, F) e prebloccarlo nella parte superiore con una vite a testa piatta esagonale interna (39) e un dado esagonale (76).



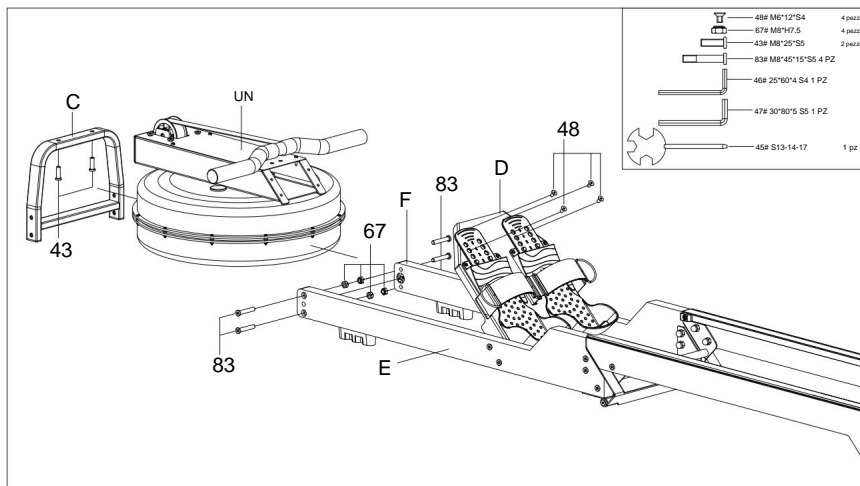
PASSO 2

Montare i componenti del cingolo posteriore sinistro/destro (G/H) sui corrispondenti posizioni sul gruppo piastra di collegamento posteriore (O). Prebloccarlo in alto con una vite a testa piatta esagonale interna (60) e un dado esagonale (76).



PASSO 3

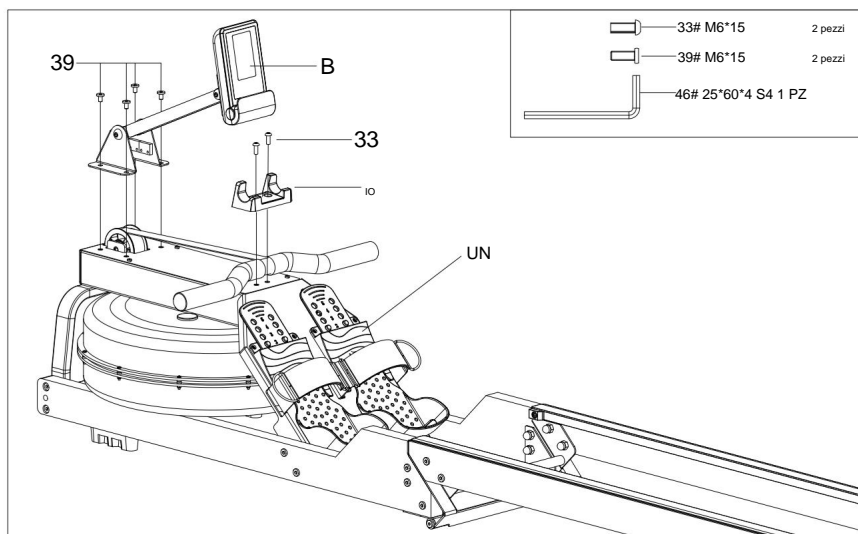
Montare il gruppo telaio principale (A) nella posizione corrispondente su le guide anteriori (E, F) e prebloccarlo con la chiave a brugola svasata viti (48). Quindi assemblare il gruppo tubo del piede anteriore (C) al posizione corrispondente sulle guide anteriori (E, F) e prebloccarlo con il vite a testa esagonale incassata (43) e vite a testa esagonale incassata (83). Infine, serrare tutte le viti e i dadi nei passaggi precedenti.



PASSO 4

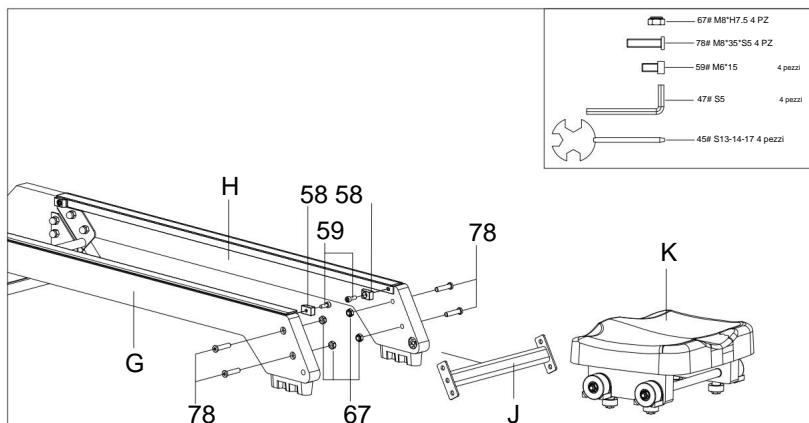
Rimuovere la vite a testa esagonale piatta (39) prebloccata sul telaio principale montaggio (A), assemblare il componente dell'orologio elettronico (B) al posizione corrispondente sul gruppo telaio principale (A) e serrare con la vite a testa esagonale piatta (39).

Rimuovere la vite a testa esagonale (33) prebloccata sul gruppo telaio principale (A), assemblare il sedile della maniglia inclinata (I) al posizione corrispondente sul gruppo telaio principale (A) e serrarlo con la vite a testa esagonale (33).

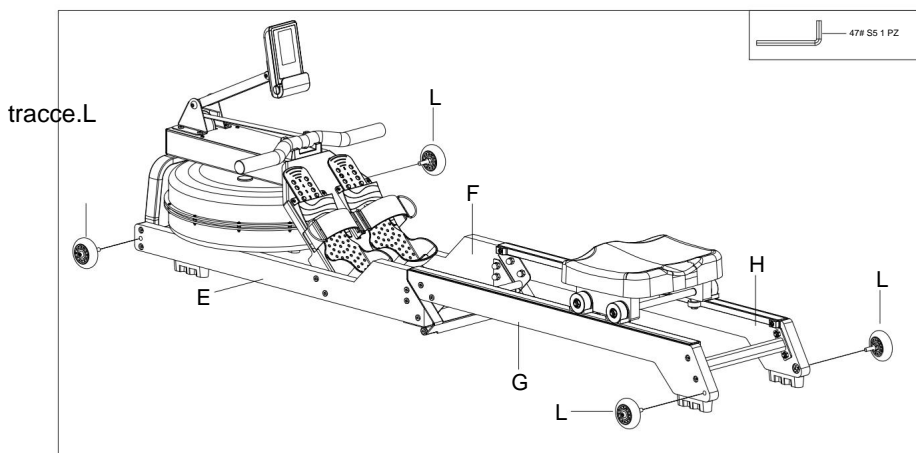


FASE 5

Montare il gruppo tubo di collegamento posteriore (J) sul gruppo cingolo posteriore sinistro/destro (G/H) e serrarlo con una vite a testa piatta Allen (78) e un dado in nylon (67). Rimuovere la vite a testa esagonale incassata (59) e il fermo del cuscino del sedile (58) prebloccati sul binario, montare il gruppo cuscino del sedile (K) lungo il gruppo cingolo posteriore sinistro/destro (G/H) e bloccarlo con la vite a testa esagonale incassata (59) e il fermo del cuscino del sedile (58).



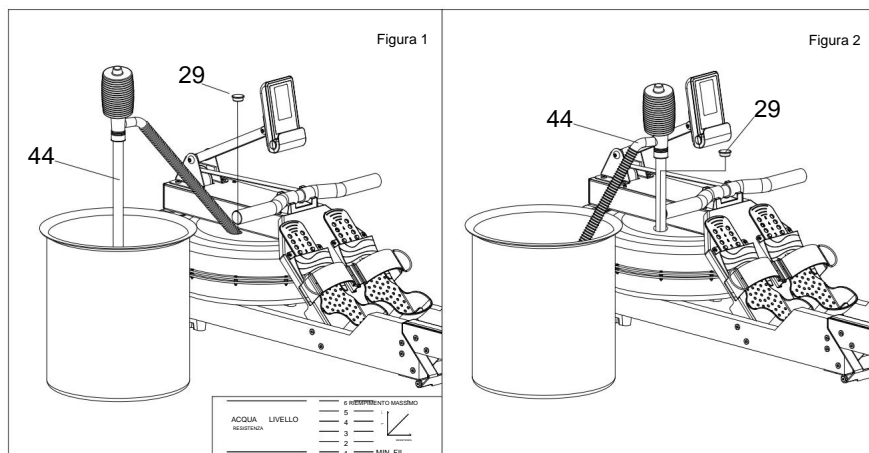
Bloccare i componenti del rullo PU (L) su entrambi i lati anteriore e posteriore
PASSO 6



PASSO 7

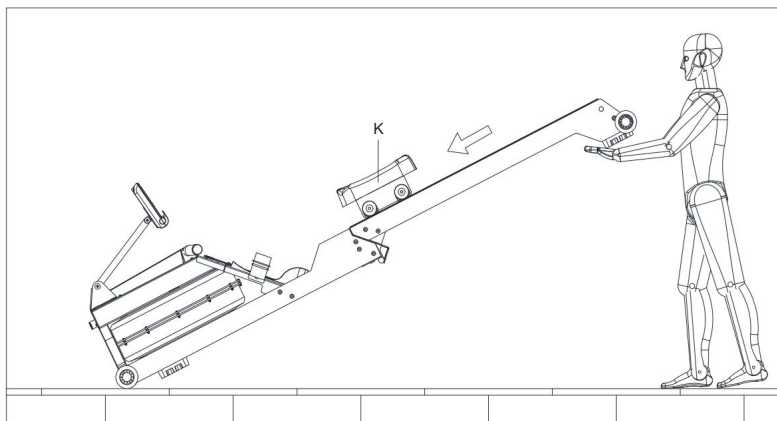
1. Rimuovere il tappo del serbatoio dell'acqua (29) dal serbatoio dell'acqua superiore.
2. Iniettare l'acqua secondo la Figura 1 Inserire la pompa dell'acqua (N) nel serbatoio dell'acqua, quindi utilizzare la pompa dell'acqua (N) e il secchio dell'acqua per riempire il serbatoio dell'acqua con acqua. Misurare il livello dell'acqua nel serbatoio dell'acqua facendo riferimento ai marcatori digitali sul lato del serbatoio.
3. Pompate l'acqua secondo la Figura 2 Posizionare un secchio d'acqua accanto a macchina e utilizzare una pompa dell'acqua (N) per aspirare l'acqua dal serbatoio dell'acqua in il secchio.

Inserire il tappo del serbatoio dell'acqua (29) nel serbatoio dell'acqua superiore, asciugare l'acqua goccioline sulla macchina e intorno ad essa con un panno asciutto e completare la processo di pompaggio.



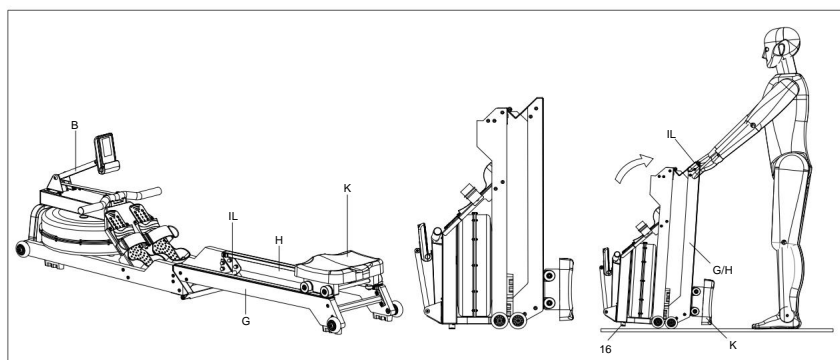
Mobilità del prodotto

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



Piegatura del prodotto

Ripiegare il gruppo dell'orologio elettronico (B), spingere il cuscino del sedile gruppo (K) fino in fondo, tenere fermo il gruppo piastra di collegamento posteriore (O) con una mano e tieni il cingolo posteriore con l'altra mano. Tiralo lentamente verso l'alto e appoggiarlo sul pavimento. Posizionare entrambe le mani sul gruppo binario sinistro/destro (G/H) e premerlo indietro in modo appropriato per sollevare il poggiatesta anteriore (16) da terra. Quindi spingerlo lentamente in avanti per spostare il prodotto in uno stato piegato (nota che il gruppo cuscino del sedile (K) non deve toccare terra).



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.

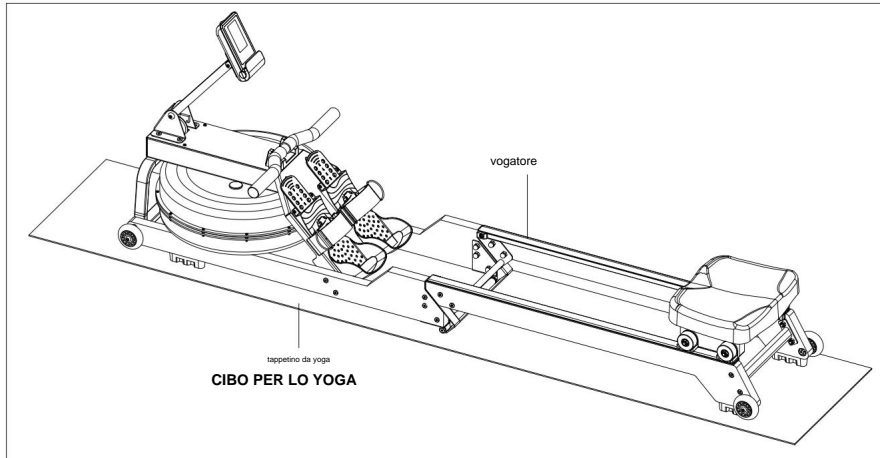
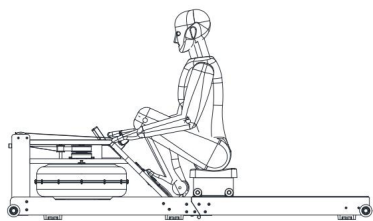
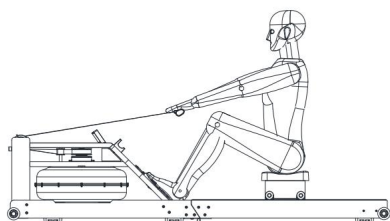


TABELLA GUIDA ALL'ALLENAMENTO



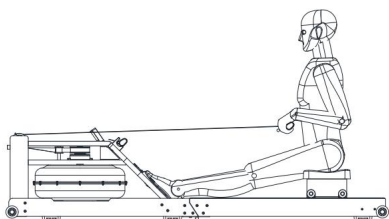
Posizione di

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



Processo di scorrimento

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

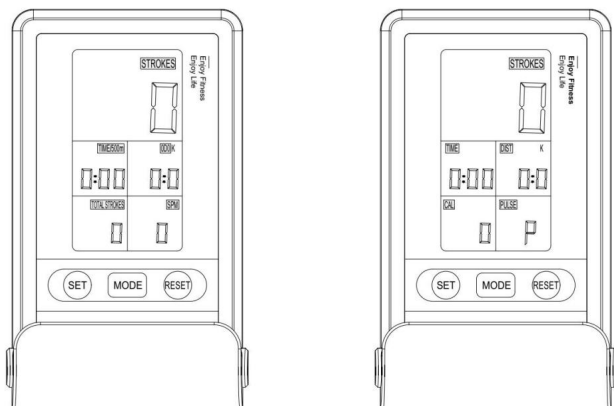


Posizione di ritorno

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

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

ISTRUZIONI DEL MONITOR



PULSANTI FUNZIONALI

Tasto di stato **MODE** : finestra di visualizzazione per l'impostazione o il ripristino delle opzioni.

IMPOSTATO Aggiungi - Nello stato di impostazione, imposta il tempo del conto alla rovescia, la distanza e calorie corrispondenti alla finestra lampeggiante verso l'alto.

Pulsante **RESET** - Nello stato impostato, reimposta il valore del tempo del conto alla rovescia o distanza della calorie corrispondente alla finestra lampeggiante.

--In modalità strumento, tenere premuto il pulsante RESET per 3 secondi per ripristina tutti i valori di visualizzazione della finestra

Descrizione della funzione

1. COLPI

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

2. TEMPO

1). Misurare il tempo accumulato dell'esercizio dall'inizio alla fine. Intervallo: 0:00ÿ~99:59ÿ .

2). Funzione di allarme orario

Per prima cosa, imposta il tempo obiettivo per l'esercizio. Dopo aver iniziato l'esercizio, il tempo verrà conteggiato a zero e l'allarme suonerà per 10 secondi.

Il tempo massimo impostato è di 99 minuti.

3.DIST

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

2). Funzione di allarme di distanza

Per prima cosa, imposta la distanza target per l'esercizio. Dopo l'inizio dell'esercizio, il la distanza verrà conteggiata all'indietro finché non si verificherà alcun rumore per 10 secondi.

L'impostazione massima è 999,9 chilometri.

4.CAL

1). Misurare le calorie accumulate durante l'esercizio dall'inizio alla fine

l'intervallo finale: 0,0-999,9 kcal.

2). Funzione di allarme calorie

Per prima cosa, stabilisci il dispendio calorico target per l'esercizio e dopo l'esercizio inizia, conta le calorie fino a zero per 10 secondi.

5. IMPULSO

La frequenza dei battiti cardiaci al minuto è un indicatore chiave della funzionalità del cuore. stato di attività.

6. TEMPO/500 M

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

7.Fiume

La misurazione è la distanza totale accumulata dopo che la batteria è acceso Dopo aver reinstallato la batteria, l'ODO viene azzerato.

8. NUMERO TOTALE DI COLPI

La misurazione è il numero totale di volte in cui la batteria è stata carica Dopo aver reinstallato la batteria, l'ODO viene azzerato.

9.SPM

La misurazione è la velocità di voga, che riflette la frequenza di canottaggio, con un intervallo di misurazione da 0 a 1500 pagaiate al minuto.

METODO DI UTILIZZO DELLO STRUMENTO

Premere prima il pulsante SET, quindi premere il pulsante di stato MODE per selezionare la finestra di visualizzazione che deve essere impostata o reimpostata e la corrispondente i valori sulla finestra lampeggeranno.

Premere il pulsante SET per impostare l'ora desiderata della sveglia, la distanza della sveglia o

allarme calorie, ecc. Premere e tenere premuto il pulsante SET per impostare rapidamente: premere il pulsante Pulsante di reset RESET per reimpostare il valore visualizzato sulla finestra corrispondente.

Note: Statico per 4 minuti (nessun funzionamento del pulsante, nessun movimento), il pannello degli strumenti si spegnerà e si ripristinerà automaticamente e il pulsante l'operazione o l'avvio del movimento verranno visualizzati automaticamente.

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

Ambito funzionale	ICTUS	0-9999
	TEMPO	0:00~99:59
	DIST	0~999,9
	CAL	0~9999
	TEMPO/500M	0:00~99:59
	SPM	0-1500
batteria		2 batterie AAA da 1,5 V
Intervallo di temperatura di lavoro		0~+40(32~104)
Intervallo di temperatura di conservazione		-10~+60(14~168)

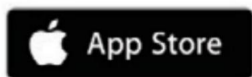
CONNESSIONE APP BLUETOOTH

Connessione APP Bluetooth

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

1.1 Connessione Bluetooth gratuita all'APP Kinomap FTMS.

1.2 Link per il download: Installa il software di scansione del codice QR sul sistema e scarica direttamente scansionando il codice QR.



Scarica e utilizza KINOMAP

1. Per scaricare l'app Kinomap, scansiona il codice QR o cerca "Kinomap" nell'Apple App Store o nel Google Play Store.
2. Apri l'app Kinomap. Accedi o registrati.
3. Selezionare l'opzione FTMS all'interno dell'app Kinomap, che è gratuita.
4. Selezionare SS-RW630-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 se sei un individuo con problemi di salute preesistenti.

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

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

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

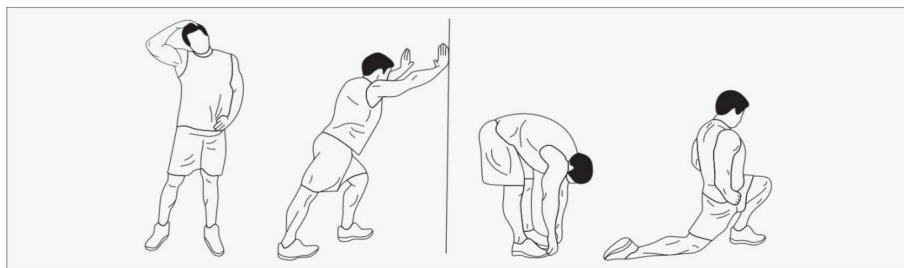
La chiave del successo è rendere l'esercizio fisico una parte regolare e piacevole della vita. la tua vita quotidiana.

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

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

RISCALDAMENTO:

Inizia ogni allenamento con 5-10 minuti di stretching e un po' di leggerezza esercizi. Un riscaldamento adeguato aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio. Inizia gradualmente l'allenamento. Dopo il riscaldamento, aumenta l'intensità del programma di esercizi desiderato. Assicurati di mantenere la tua intensità per ottenere le massime prestazioni. Respira regolarmente e profondamente durante l'attività fisica.

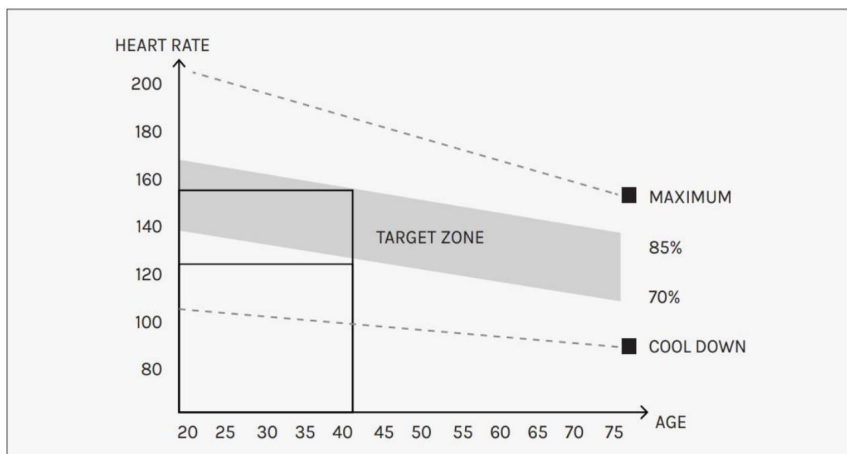


RAFFREDDARE:

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

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO:

Ecco come dovrebbe comportarsi il tuo polso durante un esercizio fisico generale. Ricordatevi di riscaldarvi e di raffreddarvi per qualche minuto.

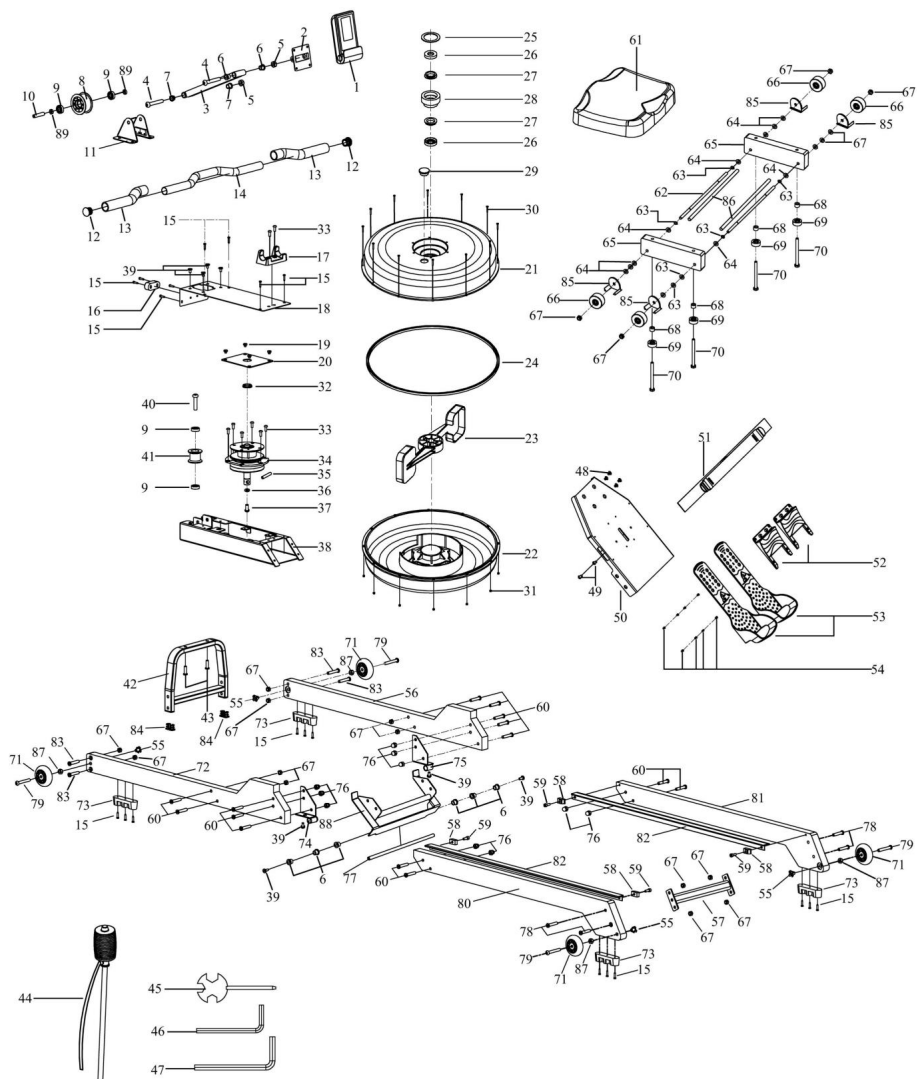


Potenziamento

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

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

DISEGNO ESPLOSO



NO.	Nome	Quantità n.	Nome	Quantità
1	Schermo di visualizzazione elettronico	1 25	Guarnizione di tenuta in gomma	1
2	Piastra di fissaggio dello schermo di visualizzazione	1 26	Paraolio scheletro TC	2
3	Regolazione dello schermo di visualizzazione assemblaggio	1 27	Guarnizione in gomma	2
4	Vite a testa esagonale	2 28	Sede di fissaggio dell'anello di tenuta	1
5	Dado in nylon	2 29	Tappo del serbatoio dell'acqua	1
6	Manicotto dell'albero in plastica	8 30	Testa a disco incrociato con vite a rondella	12
7	Manicotto dell'albero della polvere	2 31	Dado in nylon	12
8	Puleggia grande in plastica	1 32	Manicotto dell'albero principale	1
9	cuscinetto	4 33	Preso esagonale vite a testa	6
10	Albero della puleggia 5	1 34	Dispositivo di trazione posteriore	1
11	Connettore per orologio elettronico	1 35	perno di fissaggio	1
12	25 tappi a sfera semicircolari	2 36	rondella piatta	1
13	Manicotto dell'impugnatura del tubo della maniglia	2 37	Preso esagonale vite a testa	1
14	Tubo della maniglia	1 38	Serbatoio dell'acqua riparato montaggio del sedile	1
15	Testa cilindrica con intaglio a croce viti autofilettanti	20 39	Esagono interno vite a testa piatta	6
16	cuscinetto per il piede anteriore	1 40	Vite a testa esagonale	1
17	Sedile con maniglia inclinata	1 41	Piccola ruota a cinghia intrecciata	1
18	Piastra di rinforzo per sedile del serbatoio dell'acqua	1 42	Gruppo tubo di supporto anteriore	1
19	Croce svasata vite a testa	4 43	Esagono interno piatto vite a testa	2
20	Piastra fissa	1 44	Pompa dell'acqua	1
21	Coperchio sul secondo serbatoio dell'acqua	1 45	Con una chiave a croce	1
22	Copertura inferiore dell'acqua serbatoio n. 2	1 46	Chiave esagonale S4	1
23	Lama monoblocco n. 2	1 47	Chiave esagonale S5	1
24	Guarnizione di tenuta in gomma	1 48	Esagonale svasato vite a testa	4

NO.	Nome	Quantità n.	Nome	Quantità
49	Vite a testa esagonale	2 70	Bulloni esagonali	4
50	pedale	1 71	Rullo in PU	4
51	Cinghia per legare i piedi	2 72	Traccia anteriore sinistra	1
52	combinazione 1 Base del pedale	2 73	cuscinetto per i piedi	4
53	Regola il pedale	2 74	Collegamento anteriore sinistro	1
54	Vite a testa cilindrica con testa a croce	8 75	Collegamento anteriore destro	1
55	Dado a quattro griffe	4 76	montaggio della piastra DADO CAPPUCCIO	10
56	Traccia anteriore destra	1 77	Asse lungo	1
57	Collegamento posteriore montaggio della piastra	1 78	Esagono interno piatto vite a testa	4
58	Blocco del cuscino del sedile	4 79	Presca esagonale vite a testa	4
59	Vite a testa esagonale	4 80	Cingolo posteriore sinistro	1
60	Esagono interno piatto	14 81	Cingolo posteriore destro	1
61	vite a testa cuscino del sedile	1 82	Bordature	2
62	Albero del rullo del cuscino del sedile	2 83	Esagono interno piatto vite a testa	4
63	Anello dell'albero	4 84	Spina interna di tubo rettangolare	2
64	rondella piatta	16 85	Sedile di posizionamento a rulli	4
65	Piastra di fissaggio del cuscino del sedile	2 86	Manicotto in PVC 2	2
66	Rullo per cuscino del sedile	4 87	dado esagonale	8
67	Dado in nylon	16 88	Piastra di collegamento posteriore assemblaggio	1
68	Manicotto in PVC 3	4 89	Manicotto in PVC 5	2
69	Piccolo rullo	4		

Produttore: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Indirizzo:**

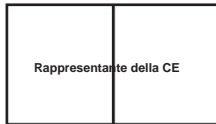
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

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

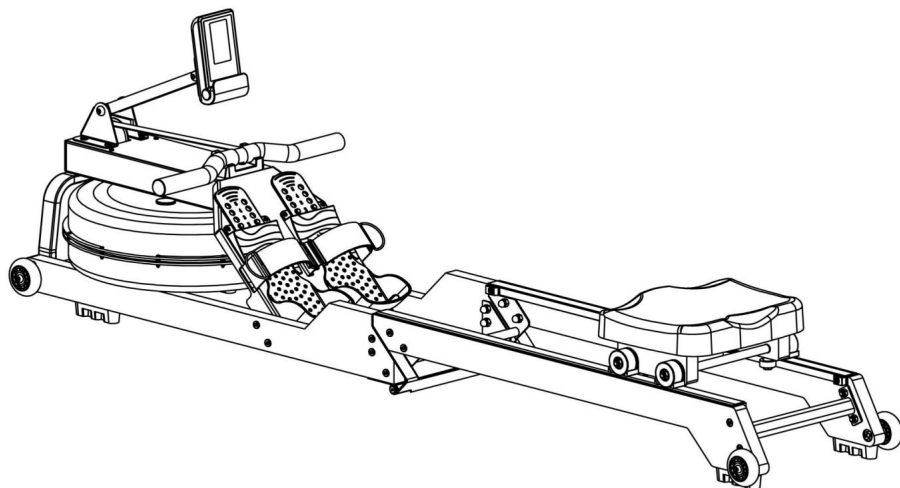
MODELO:RW630

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Máquina de remo

MODELO:RW630



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: 2AZYO-TPL3135)

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.



ELIMINACIÓN CORRECTA



Este producto está sujeto a la Directiva Europea 2012/19/CE. El símbolo de un contenedor de basura tachado indica que el producto requiere la recogida selectiva de residuos en la Unión Europea. Esto aplica al producto y a todos los accesorios marcados con este símbolo. Los productos marcados como tales pueden no ser...

desecharse con la basura doméstica normal, sino que deben llevarse a un punto de recogida para el reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos

LA INSPECCIÓN DEL DESEMBALAJE ES IMPORTANTE

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

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

1. Si

el producto está dañado; 2. ¿El modelo

del producto es consistente con su pedido?; Si

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

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Guarde este manual en un lugar seguro para futuras consultas.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Al colocar el dispositivo de entrenamiento en posición vertical, colóquelo siempre contra una pared o frente a una superficie fija, y colóquelo siempre en un lugar seguro. Colóquelo lejos de los niños para evitar lesiones.

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

13. El remero es un aparato de entrenamiento relacionado con la velocidad.

14. Esta máquina es solo para uso doméstico y la capacidad de carga máxima de 350 libras (158 kg).

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

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

17. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo de entrenamiento, que está Destinado únicamente para uso adulto. Los niños no deben jugar con el aparato. La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deberán ser realizados por niños sin supervisión.

18. Cuando la máquina se detenga, acérquese y salga de la máquina en la dirección indicada por la salida de seguridad. Si desea desmontar esta equipo, debe detener el equipo por completo.

19. Esta máquina de remo es solo para uso doméstico y del consumidor.

INSTRUCCIONES PARA UN USO SEGURO

Mantenimiento

1. La calidad del agua del tanque requiere un mantenimiento por etapas.

Recomendamos encarecidamente el uso de agua corriente municipal normal, que contiene los elementos que protegen el tanque de agua de la corrosión por bacterias, algas, etc. El cloro y otros productos químicos están presentes en el tanque de agua.

2. El cloro del tanque debe renovarse mediante purificación.

tabletas (o agua más azul). El cloro se descompone con la luz: bajo la luz solar directa,

El tiempo de descomposición del cloro es de unos 6 meses; bajo iluminación artificial.

En estas condiciones, el cloro se descompone en aproximadamente 2 años. En general, cada 6 meses en promedio Agregue una pastilla purificadora (o purificador de agua) al agua Tanque. (NOTA: Las pastillas purificadoras no están incluidas).

3. Si notas que el agua empieza a deteriorarse, añade un purificador.

tableta (o agua más azul) al tanque de agua inmediatamente. Si el agua se vuelve turbio, recomendamos vaciar el tanque, enjuagarlo con agua limpia, volver a llenarlo con agua limpia del grifo y agregar una pastilla purificadora. (NOTA: El (Las pastillas purificadoras no están incluidas.)

4. No agregue blanqueador con cloro al tanque de agua, ya que esto puede causar daños irreparables al tanque que está hecho de material de policarbonato.

5. Para mantener la belleza e integridad de su remero, es esencial

Para limpiar el equipo de forma consistente, limpie el exterior del mismo.

máquina inmediatamente de cualquier polvo. La superficie de la pista debe mantenerse limpia para

Evite que el polvo obstruya los rodillos del asiento. Las superficies de la pista se pueden limpiar con un

Paño húmedo. La superficie del tanque de agua también se puede limpiar. Pero asegúrese

Lea las instrucciones del limpiador con antelación. No utilice limpiadores.

agentes que contienen cloratos o amoníaco.

6. Las cuerdas, poleas y puntos de conexión son piezas de desgaste y deben

Inspeccione regularmente y reemplácelos cuando se desgasten para garantizar un funcionamiento normal. y uso seguro. uso seguro.

7. Cuando las piezas del remero estén dañadas, deben reemplazarse. inmediatamente.

8. Coloque la máquina en un lugar seco y nivelado y manténgala alejada de la humedad. y agua.

9. Limpiar diariamente después de su uso.

10. Utilice un paño o un estropajo no abrasivo con agua y jabón para limpiar cualquier superficie de vidrio. limpiador.

11. No utilice ácidos minerales, lejía ni abrasivos gruesos.

12. Si la manija no puede volver a la posición original, es necesario abrir la concha para ajustar la cinta.

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

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

Precauciones











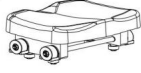






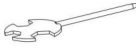



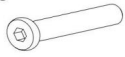



Pruebas y precauciones antes de usar.

1. Toboganes: Antes de sentarse en la máquina de remo, inspeccione las ruedas del asiento y los toboganes. Para suciedad y residuos. Los objetos pequeños obstruirán las ruedas del asiento y se deslizarán. rieles y dañar sus superficies. Los rieles deslizantes deben inspeccionarse para detectar escombros antes de cada uso y limpiarlos regularmente.
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 usar 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

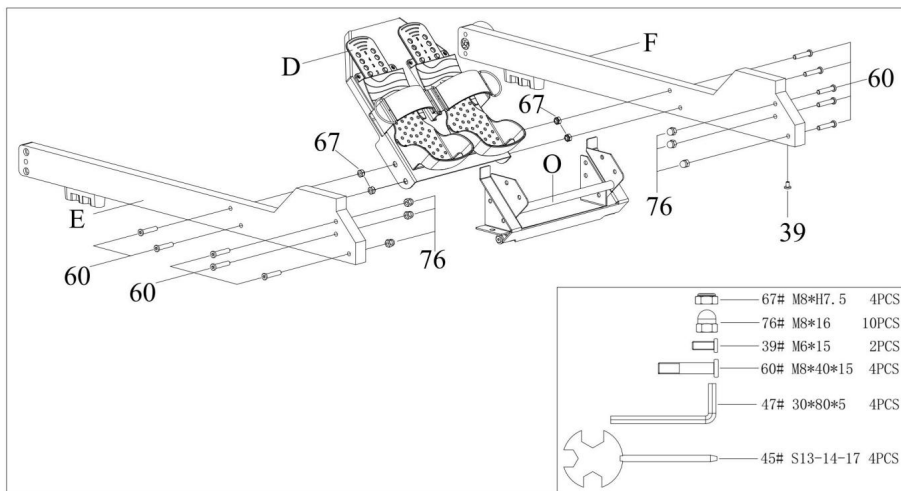
PART LIST

A  Main Frame 1set	B  Electronic Watch 1set	C  Front support tube assembly 1set	D  Foot pedal component 1set	E  Front left track component 1set
F  Front right track component 1set	G  Rear left track component 1set	H  Rear right track component 1set	I  Slanted handle seat 1set	J  Rear connecting pipe assembly 1set
K  Seat Cushion Assembly 1set	L  PU roller component 4set	M  instructions 1pcs	N  Water pump 1pcs	O  Rear connecting plate assembly 1set
33  Hexagonal socket head screw M6*15*S4 2pcs	39  Internal hexagon flat head screw M6*15*S4 2pcs	45  Multi-function Wrench S13-14-17 1pcs	46  Hex wrench S4 1pcs	47  Hex wrench S5 1pcs
48  Hexagonal countersunk head screw M6*12*S4 4pcs	60  Internal hexagon flat head screw M8*40*15*S5 10pcs	67  Nylon anti loosening nut M8*H7.5 4pcs	76  Hexagonal cap nut M8*16*S5 10pcs	83  Internal hexagon flat head screw M8*45*15 4pcs

PASO 1

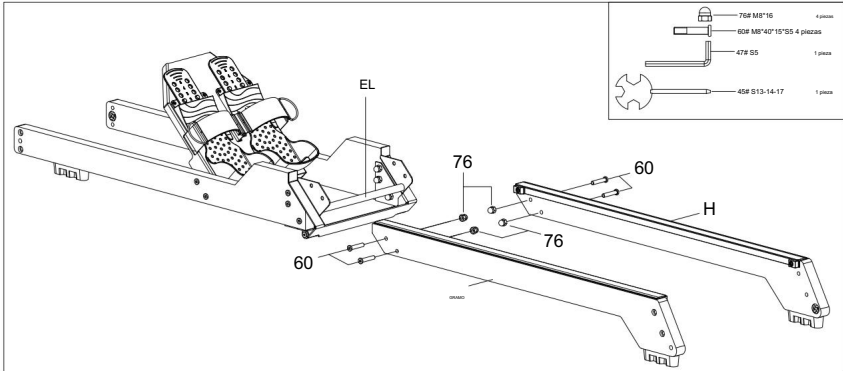
Ensamble el componente del pedal (D) en la posición correspondiente de los componentes de la pista (E, F) y bloquéelo previamente en la parte superior con un tornillo de cabeza plana hexagonal interno (60) y una tuerca de nailon (67).

A continuación, monte el conjunto de la placa de conexión trasera (O) en la posición correspondiente de los componentes de la pista (E, F) y bloquéelo previamente en la parte superior con un tornillo de cabeza plana hexagonal interno (39) y una tuerca de tapa hexagonal (76).



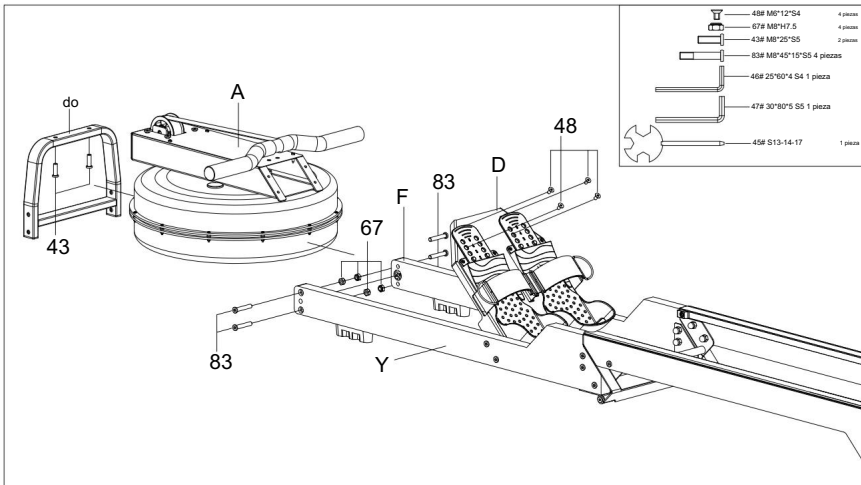
PASO 2

Ensamble los componentes de la vía trasera izquierda/derecha (G/H) en los soportes correspondientes. posiciones en el conjunto de la placa de conexión trasera (O). Prebloquéelo en la parte superior con un tornillo de cabeza plana hexagonal interno (60) y una tuerca de tapa hexagonal (76).



PASO 3

Monte el conjunto del bastidor principal (A) en la posición correspondiente los rieles delanteros (E, F) y bloquéelo previamente con un enchufe hexagonal avellanado Tornillos (48). A continuación, monte el conjunto del tubo del pie delantero (C) en el posición correspondiente en los rieles delanteros (E, F), y bloquéelo previamente con el tornillo de cabeza hueca hexagonal (43) y tornillo de cabeza hueca hexagonal (83). Por último, apriete todos los tornillos y tuercas siguiendo los pasos anteriores.

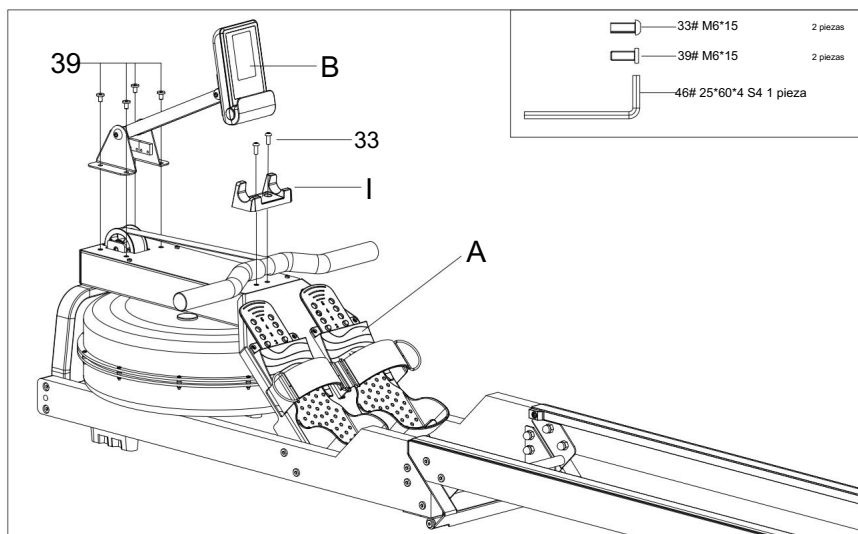


PASO 4

Retire el tornillo de cabeza plana hexagonal (39) previamente bloqueado en el marco principal.

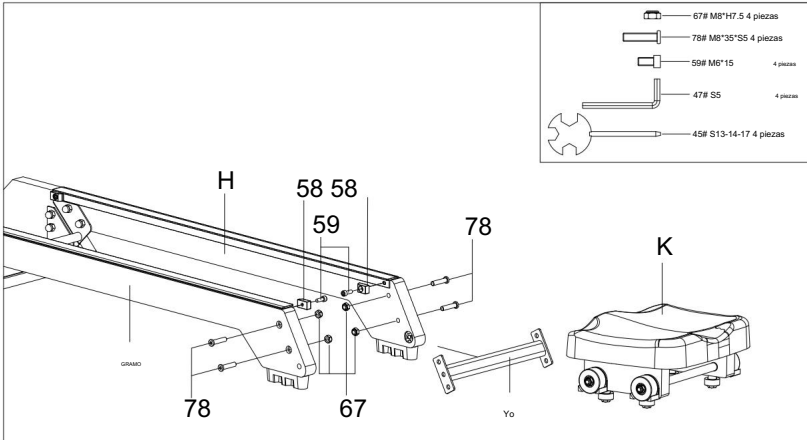
Conjunto (A), monte el componente del reloj electrónico (B) en el posición correspondiente en el conjunto del bastidor principal (A) y apriete con el tornillo de cabeza plana hexagonal (39).

Retire el tornillo de cabeza hueca hexagonal (33) que está previamente bloqueado en el conjunto del marco principal (A), monte el asiento del mango inclinado (I) en el posición correspondiente en el conjunto del bastidor principal (A) y apriételo con el tornillo de cabeza hueca hexagonal (33).



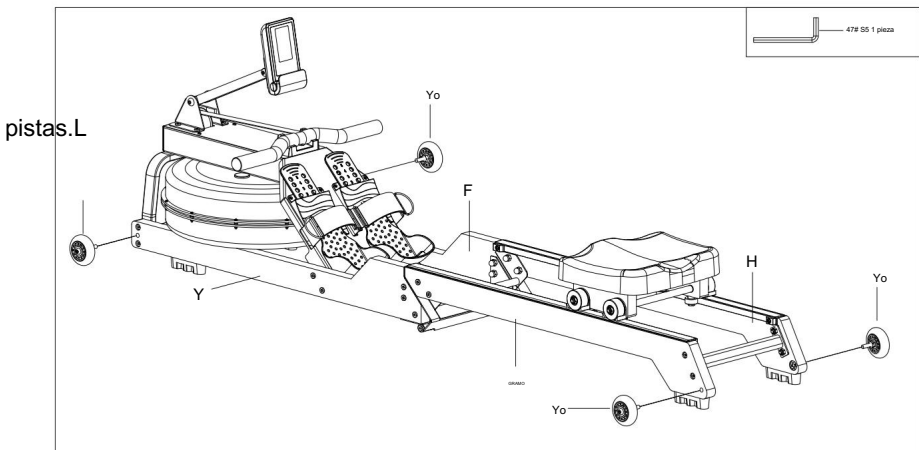
PASO 5

Ensamble el conjunto del tubo de conexión trasero (J) en el conjunto del riel trasero izquierdo/derecho (G/H) y apriételo con un tornillo Allen (78) y una tuerca de nailon (67). Retire el tornillo de cabeza hueca hexagonal (59) y el tope del cojín del asiento (58) prefijados en el riel, ensamble el conjunto del cojín del asiento (K) a lo largo del conjunto del riel trasero izquierdo/derecho (G/H) y fíjelo con el tornillo de cabeza hueca hexagonal (59) y el tope del cojín del asiento (58).



Instale los componentes del rodillo de PU (L) en ambos lados de la parte delantera y trasera

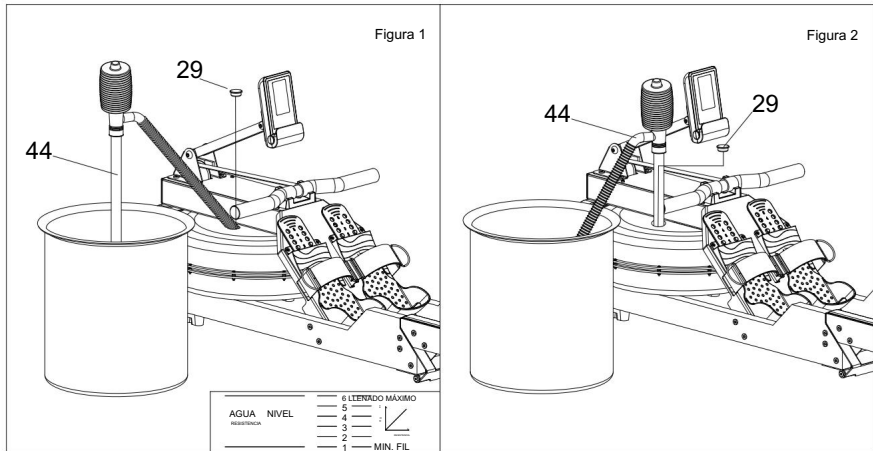
PASO 6



PASO 7

1. Retire el tapón del tanque de agua (29) del tanque de agua superior.
2. Inyecte agua según la Figura 1. Inserte la bomba de agua (N) en la tanque de agua y luego use la bomba de agua (N) y el balde de agua para llenarlo Tanque de agua con agua. Mida el nivel del agua en el tanque de agua refiriéndose a los marcadores digitales en el costado del tanque.
3. Bombeo agua de acuerdo con la Figura 2. Coloque un balde de agua al lado máquina y use una bomba de agua (N) para extraer agua del tanque de agua. el cubo.

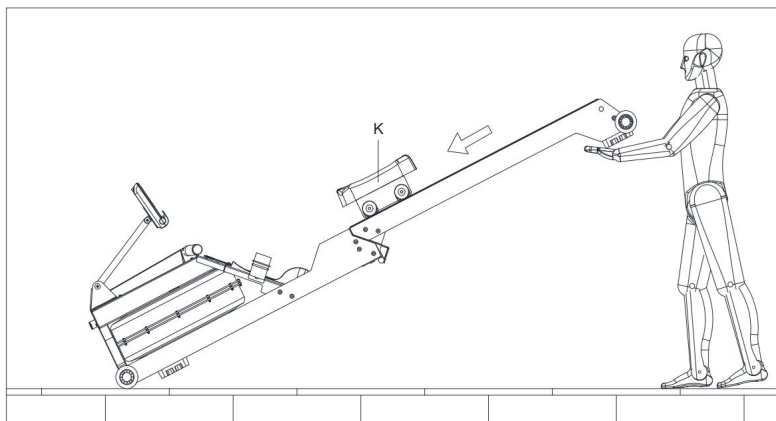
Inserte el tapón del tanque de agua (29) en el tanque de agua superior, seque el agua Limpie las gotas sobre y alrededor de la máquina con un paño seco y complete el proceso de bombeo.



Movilidad del producto

Cuando sea necesario mover el producto, primero mueva el cojín del asiento.

componente (K) al extremo delantero (para evitar que el componente del cojín del asiento para evitar que se caiga rápidamente y dañe el producto cuando está plegado), levante el extremo el riel guía y el producto se puede mover a la posición deseada.



Plegado del producto

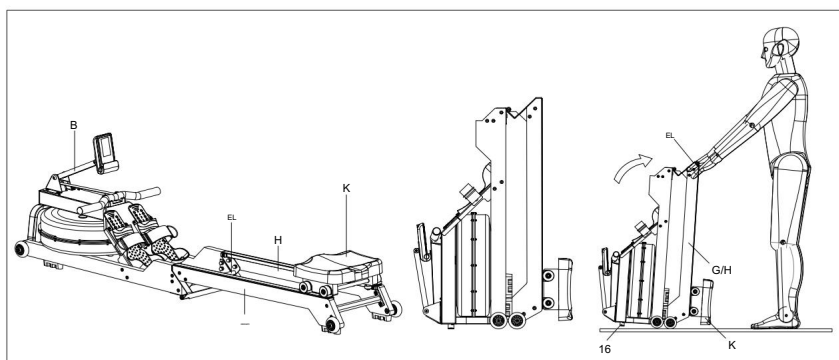
Pliegue el conjunto del reloj electrónico (B), empuje el cojín del asiento

conjunto (K) hasta el final, sujete el conjunto de la placa de conexión trasera (O) con una mano y sujete la pista trasera con la otra. Lentamente, levántala y

Colóquelo en el suelo. Coloque ambas manos sobre el conjunto de riel izquierdo/derecho (G/H).

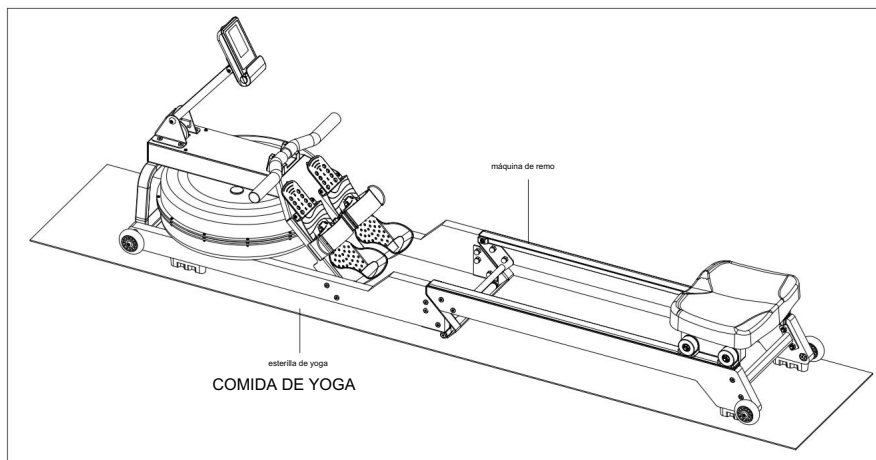
y presiónela hacia atrás adecuadamente para levantar la almohadilla del pie delantero (16) del suelo.

Luego, empujelo lentamente hacia adelante para mover el producto a un estado plegado (tenga en cuenta que El conjunto del cojín del asiento (K) no debe tocar el suelo).

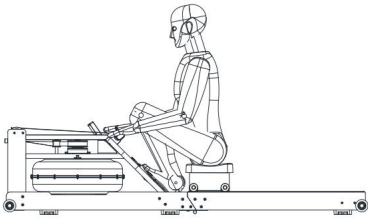


Sugerencia de colocación

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.

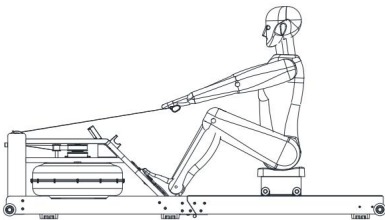


CUADRO DE ORIENTACIÓN DE ENTRENAMIENTO



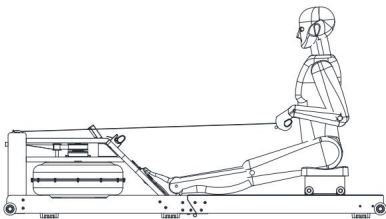
Posición inicial Extiende

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

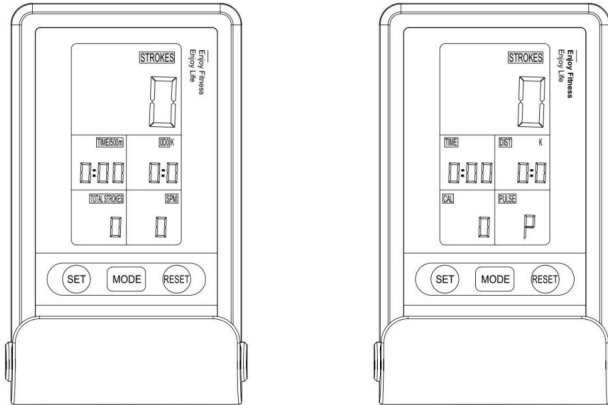


Posición de retorno Estire

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

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

INSTRUCCIONES DEL MONITOR



BOTONES FUNCIONALES

Tecla de estado MODE : ventana de visualización para configurar o restablecer opciones.

COLLOCAR

Agregar: en el estado de configuración, configure el tiempo de cuenta regresiva, la distancia y calorías correspondientes a la ventana parpadeante hacia arriba.

Botón RESET : en el estado configurado, restablece el valor del tiempo de cuenta regresiva o Distancia de la ventana intermitente correspondiente caloría.

--En el modo instrumento, mantenga presionado el botón RESET durante 3 segundos para restablecer todos los valores de visualización de la ventana

Descripción de la función

1. ACCIDENTES

La medida es el número de remos en el remo, con una medida rango de 0-9999 remos.

2. TIEMPO

1). Mide el tiempo acumulado de ejercicio desde el inicio hasta el final Rango: 0:00'~99:59' .

2) Función de alarma de tiempo

Primero, establezca el tiempo objetivo para el ejercicio. Una vez iniciado el ejercicio, El tiempo se contará hasta cero y la alarma sonará durante 10 segundos.

El tiempo máximo establecido es de 99 minutos.

3.DIST

1) Mida la distancia acumulada de movimiento desde el inicio hasta el final. Rango: 0,00-999,9 kilómetros.

2) Función de alarma de distancia

Primero, establezca la distancia objetivo para el ejercicio. Una vez que comience el ejercicio, la distancia se contará hacia atrás hasta que no haya ruido durante 10 segundos.

El ajuste máximo es de 999,9 kilómetros.

4.CAL

1). Mida las calorías acumuladas durante el ejercicio desde el inicio hasta el final.

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

2) Función de alarma de calorías

En primer lugar, establezca el gasto calórico objetivo para el ejercicio y, después del ejercicio, comienza, cuenta las calorías hasta cero durante 10 segundos.

5. PULSO

La frecuencia de los latidos del corazón por minuto es un indicador clave del corazón.

Estado de actividad.

6.TIEMPO/500M

El tiempo mostrado necesario para remar 500 metros está dentro del rango de medición de 0:00'~99:59'.

7. Río

La medida es la distancia total acumulada después de que se agote la batería.

encendido Después de reinstalar la batería, el ODO se restablece a cero.

8. TOTAL DE ACCIDENTES

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

Cargado Después de reinstalar la batería, el ODO se restablece a cero.

9.SPM

La medida es la velocidad del remo, reflejando la frecuencia de remo, con un rango de medición de 0 a 1500 paladas por minuto.

MÉTODO DE USO DEL INSTRUMENTO

Primero presione el botón SET, luego presione el botón de estado MODE para seleccionar la ventana de visualización que necesita ser configurada o restablecida, y la correspondiente. Los valores en la ventana parpadearán.

Presione el botón SET para configurar la hora de alarma deseada, la distancia de alarma o

alarma de calorías, etc. Mantenga presionado el botón SET para configurar rápidamente: presione el Botón de reinicio RESET para restablecer el valor de visualización de la ventana correspondiente.

Notas: Estático durante 4 minutos (sin operación de botón, sin movimiento), el El panel de instrumentos se apagará y reiniciará automáticamente, y el botón La operación o el inicio del movimiento se mostrarán automáticamente.

Si la pantalla está oscura, reemplace las baterías rápidamente.

Alcance funcional	ACV	0-9999
	TIEMPO	0:00'~99:59'
	DIST	0~999.9
	CALIFORNIA	0~9999
	TIEMPO/500M	0:00'~99:59'
	SPM	0-1500
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

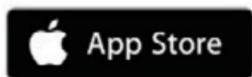
Conexión de la aplicación Bluetooth

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

1.1 Conexión Bluetooth a la aplicación Kinomap FTMS gratuita.

1.2 Enlace de descarga: Instale el software de escaneo de código QR en el sistema y

Descargar directamente escaneando el código QR.



Descarga y uso de KINOMAP

1. Para descargar la aplicación Kinomap, escanee el código QR o busque "Kinomap" en la App Store de Apple?o Google Play Store.
2. Abre la aplicación Kinomap. Inicia sesión o regístrate.
3. Seleccione la opción FTMS dentro de la aplicación Kinomap, que es gratuita.
4. Seleccione SS-RW630-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 es una persona con problemas de salud preexistentes.

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

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

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

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

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

El estado de su corazón y pulmones y su eficiencia en

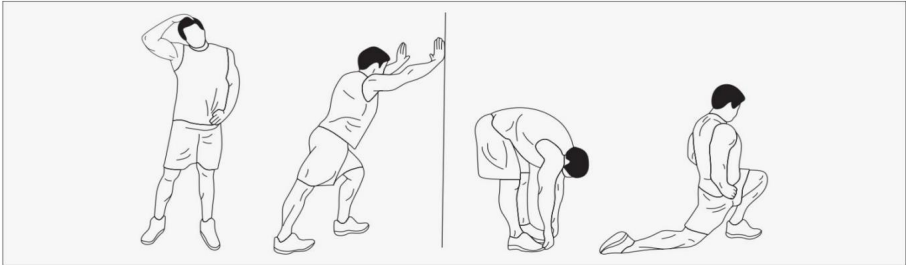
El transporte de oxígeno a través de la sangre a los músculos es un factor importante para tu estado físico. Tus músculos utilizan este oxígeno para proporcionar suficiente energía para Actividad diaria. Esto se llama actividad aeróbica. Cuando estás en forma, tu corazón...

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

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

CALENTAMIENTO:

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

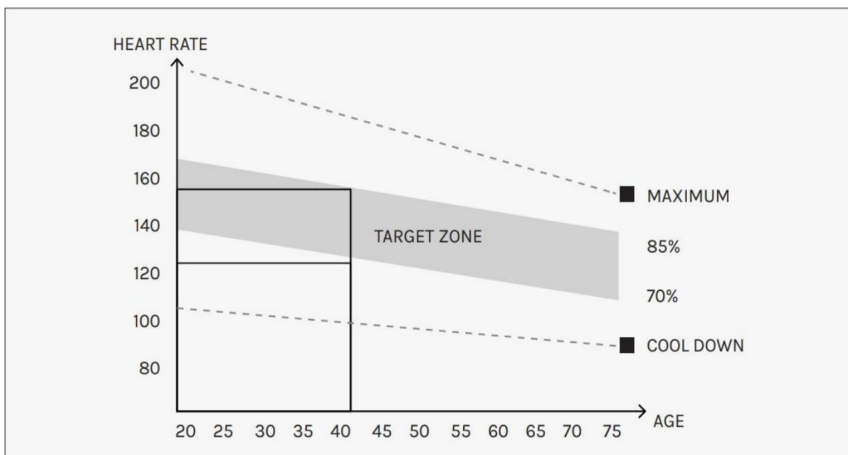


ENFRIARSE:

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

PAUTAS DE ENTRENAMIENTO:

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

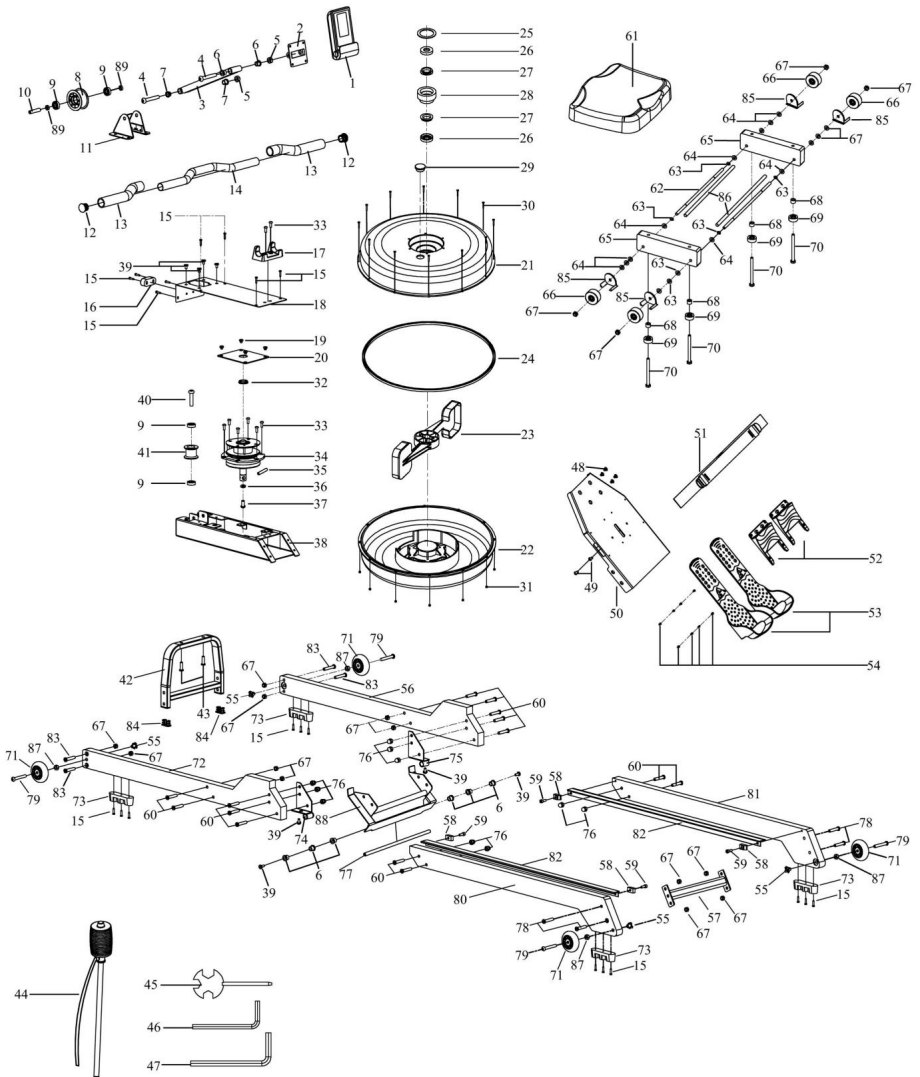


Aumentos musculares:

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

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

DIBUJO DESCUBIERTO



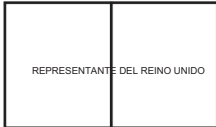
No.	Nombre	Cantidad	No.	Nombre	Cantidad
1	Pantalla de visualización electrónica	1	25	Junta de sellado de goma	1
2	Placa de fijación de la pantalla de visualización	1	26	Sello de aceite esquelético TC	2
3	Ajuste de la pantalla de visualización asamblea	1	27	Junta de goma	2
4	tornillos de cabeza hueca hexagonal	2	28	Asiento de fijación del anillo de sellado	1
5	Tuerca de nailon	2	29	Tapón del tanque de agua	1
6	Manguito de eje de plástico	8	30	Cabezal de disco cruzado con tornillo de arandela	12
7	Manguito del eje de pólvora	2	31	Tuerca de nailon	12
8	Polea grande de plástico	1	32	Manguito del eje principal	1
9	cojinete	4	33	Zócalo hexagonal tornillo de cabeza	6
10	Eje de polea 5	1	34	Dispositivo de retroceso	1
11	Conector de reloj electrónico	1	35	pasador de fijación	1
12	Tapón de bola semicircular de 25 mm	2	36	arandela plana	1
13	Manguito de agarre del tubo del mango	2	37	Zócalo hexagonal tornillo de cabeza	1
14	Tubo de manija	1	38	Tanque de agua arreglado conjunto de asiento	1
15	Cabezal plano con empotrar en cruz tornillos autorroscantes	20	39	Hexágono interno tornillo de cabeza plana	6
16	Almohadilla del pie delantero	1	40	Tornillo de cabeza hueca hexagonal	1
17	Asiento con asa inclinada	1	41	Pequeña rueda de correa tejida	1
18	Placa de refuerzo para asiento del tanque de agua	1	42	Conjunto de tubo de soporte delantero	1
19	Avellanado cruzado tornillo de cabeza	4	43	Hexágono interior plano tornillo de cabeza	2
20	Placa fija	1	44	bomba de agua	1
21	Tapa del segundo tanque de agua	1	45	Con una llave de cruz	1
22	Cobertura inferior de agua tanque No.2	1	46	Llave hexagonal S4	1
23	Hoja de una sola pieza n.º 2	1	47	Llave hexagonal S5	1
24	Junta de sellado de goma	1	48	Avellanado hexagonal tornillo de cabeza	4

No.	Nombre	Cantidad	No.	Nombre	Cantidad
49	Tornillo de cabeza hueca hexagonal	2 70		Pernos hexagonales	4
50	pedal	1 71		Rodillo de PU	4
51	Correa para sujetar el pie	2 72		Vía delantera izquierda	1
52	combinación 1 Base del pedal	2 73		Almohadilla para el pie	4
53	Ajuste el pedal	2 74		Conexión delantera izquierda	1
54	Tornillo de cabeza plana en cruz	8 75		Conexión delantera derecha	1
55	Tuerca de cuatro mordazas	4 76		conjunto de placas TUERCA DE SELLO	10
56	Vía delantera derecha	1 77		Eje largo	1
57	Conexión trasera conjunto de placas	1 78		Hexágono interior plano tornillo de cabeza	4
58	Bloque de cojín de asiento	4 79		Zócalo hexagonal tornillo de cabeza	4
59	Tornillo de cabeza hueca hexagonal	4 80		Vía trasera izquierda	1
60	Hexágono interior plano	14 81		Vía trasera derecha	1
61	tornillo de cabeza cojín del asiento	1 82		Bordes	2
62	Eje del rodillo del cojín del asiento	2 83		Hexágono interior plano tornillo de cabeza	4
63	Anillo de eje	4 84		Tapón interno de tubo rectangular	2
64	arandela plana	16 85		Asiento con posicionamiento de rodillos	4
65	Placa de fijación del cojín del asiento	2 86		Manga de PVC 2	2
66	Rodillo para cojín de asiento	4 87		tuerca hexagonal	8
67	Tuerca de nailon	16 88		Placa de conexión trasera asamblea	1
68	Manga de PVC 3	4 89		Manga de PVC 5	2
69	Rodillo pequeño	4			

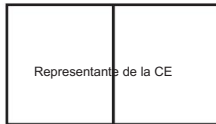
Fabricante: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Dirección:
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

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

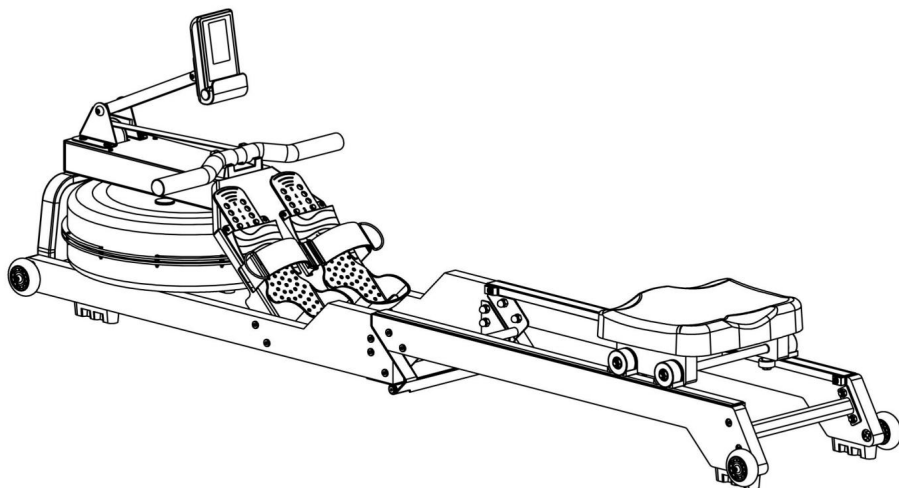
MODEL:RW630

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Wioślarz

MODEL:RW630



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: 2AZYO-TPL3135)

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

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 działania.

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

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

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


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

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

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

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



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

KONTROLA ROZPAKOWANIA MA ZNACZENIE

Każdy ergometr wioślarski przechodzi rygorystyczne testy fabryczne przed opuszczeniem fabryki.

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

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

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

1. Bardzo ważne jest dokładne zapoznanie się z instrukcją obsługi przed montażem i użytkowaniem sprzętu treningowego. Tylko prawidłowa instalacja, konserwacja i użytkowanie sprzętu treningowego zapewniają bezpieczny i efektywny trening. Ważne jest, aby upewnić się, że wszyscy użytkownicy znają wszystkie ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące sprzętu treningowego.
2. Przed użyciem sprzętu treningowego użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem w sprawie swojego stanu fizycznego, aby zapobiec wypadkom podczas treningu, które uniemożliwią jego normalne przeprowadzenie. Jeśli użytkownik jest w trakcie leczenia schorzenia, takiego jak

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Podczas ustawiania urządzenia treningowego w pozycji pionowej zawsze należy je ustawić przy ścianie lub przed stałą powierzchnią i zawsze umieszczają ją w bezpiecznym miejscu

Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci, aby zapobiec obrażeniom.

12. Nie należy pozwalać na jednoczesne korzystanie ze sprzętu dwóm lub większej liczbie osób. czas.

13. Wioślarz jest urządzeniem służącym do treningu szybkości.

14. Maszyna ta jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego, a jej maksymalna ładowność wynosi 350 funtów (158 kg).

15. Nie należy pozwalać na jednoczesne korzystanie ze sprzętu dwóm lub większej liczbie osób. czas.

16. Z urządzenia mogą korzystać dzieci w wieku od 14 lat.

oraz osoby o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej lub o ich braku doświadczenia i wiedzy, jeśli sprawowano nad nimi nadzór lub instrukcję dotyczącą bezpiecznego korzystania z urządzenia i zrozumienia związane z tym zagrożenia.

17. Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od sprzętu treningowego, który jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Dzieci nie mogą wykonywać czyszczenia ani konserwacji bez nadzoru. nadzór.

18. Gdy maszyna się zatrzyma, podejdź do niej i opuść ją.

kierunek wskazany przez wyjście bezpieczeństwa. Jeśli chcesz z niego zejść sprzętu, należy całkowicie zatrzymać sprzęt.

19. Ten ergometr wiosłarski przeznaczony jest wyłącznie do użytku konsumenckiego i domowego.

INSTRUKCJA BEZPIECZNEGO UŻYCIA

Konserwacja

1. Jakość wody w zbiorniku wymaga stopniowej konserwacji.

zdecydowanie zalecamy stosowanie zwykłej wody wodociągowej, która zawiera Elementy, które chronią zbiornik na wodę przed korozją powodowaną przez bakterie, glony itp. W zbiorniku na wodę obecny jest chlor i inne substancje chemiczne.

2. Chlor w zbiorniku należy odnawiać poprzez oczyszczanie

Tabletki (lub bardziej niebieska woda). Chlor rozkłada się pod wpływem światła: w bezpośrednim świetle słonecznym,

czas rozkładu chloru wynosi około 6 miesięcy; przy sztucznym oświetleniu

W takich warunkach chlor rozkłada się w ciągu około 2 lat. Ogólnie rzecz biorąc, co 6 średnio co kilka miesięcy Dodaj tabletkę oczyszczającą (lub środek nabłyszczający wodę) do wody zbiornik. (UWAGA: Tabletki oczyszczające nie są dołączone.)

3. Jeśli zauważysz, że woda zaczyna się psuć, dodaj środek oczyszczający

Natychmiast włóż tabletkę (lub środek zwiększający błękit wody) do zbiornika na wodę. Jeśli woda stanie się

Jeśli zbiornik jest mętny, zalecamy opróżnienie go, przepłukanie czystą wodą, ponowne

napełnienie czystą wodą z kranu i dodanie tabletki oczyszczającej. (UWAGA:

(tabletki oczyszczające nie są dołączone.)

4. Nie dodawaj wybielacza chlorowego do zbiornika na wodę, ponieważ może to spowodować

nieodwracalne uszkodzenia zbiornika wykonanego z poliwęglanu.

5. Aby zachować piękno i integralność wioślarza, niezbędne jest

aby regularnie czyścić sprzęt, należy czyścić jego zewnętrzną część

Niewłocznie usuń z maszyny wszelki kurz. Nawierzchnię toru należy utrzymywać w czystości, aby

Unikaj zatykania rolek siedziska kurzem. Powierzchnie torów można czyścić za pomocą

Wilgotną ściereczką. Powierzchnię zbiornika na wodę można również wyczyścić. Pamiętaj jednak,

przeczytać instrukcję obsługi środka czyszczącego. Nie używaj środków czyszczących

środki zawierające chlorany lub amoniak.

6. Liny, bloczki i punkty połączeń są częściami zużywającymi się i należy je

regularnie sprawdzane i wymieniane, gdy są zużyte, aby zapewnić ich normalne działanie

i bezpiecznego stosowania. bezpiecznego stosowania.

7. W przypadku uszkodzenia części wioślarza należy je wymienić

natychmiast.

8. Ustaw maszynę w suchym, równym miejscu i chroń ją przed wilgocią.

i woda.

9. Czyścić codziennie po użyciu.

10. Użyj szmatki lub nieścierniej gąbki z mydłem i wodą lub dowolnego szklanego czyścika.

odkurzacz.

11. Nie należy stosować kwasów mineralnych, wybielaczy ani grubych materiałów ściernych.

12. Jeśli uchwyt nie może powrócić do pierwotnej pozycji, należy otworzyć

muszla do regulacji wstęgi.

13. Prawidłowe użytkowanie ergometru wioślarskiego w celu uniknięcia awarii.

OSTRZEŻENIE: Obudowę urządzenia należy montować na stabilnej podstawie i odpowiednio wypoziomowane.

Środki ostrożności






















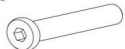



Testowanie i środki ostrożności przed użyciem.

1. Suwaki: Przed siadaniem na wioślarzu należy sprawdzić kółka i suwaki siedziska. na brud i zanieczyszczenia. Małe przedmioty mogą blokować koła fotela i powodować jego przesuwanie. szyny i uszkodzić ich powierzchnię. Szyny ślizgowe należy sprawdzić pod kątem zanieczyszczeń przed każdym użyciem i regularnie czyścić.
2. Elementy złączne: Należy regularnie sprawdzać, czy śruby ramy są dobrze 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

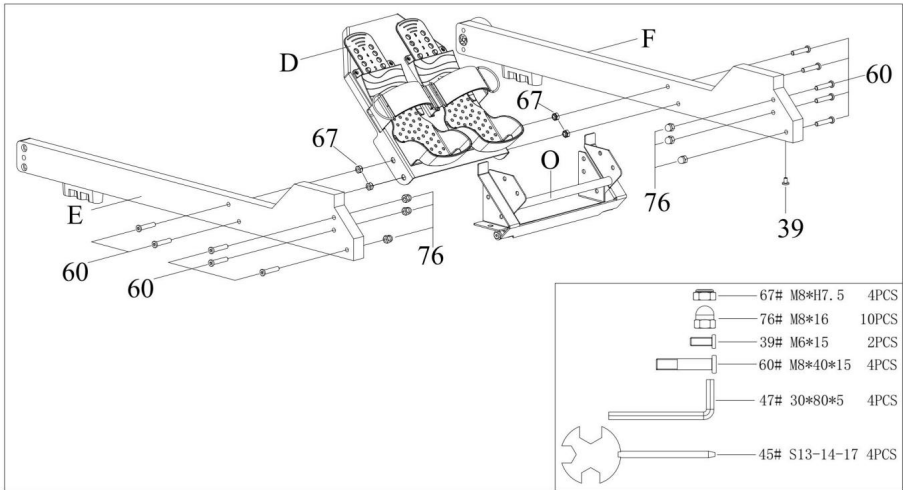
PART LIST

<p>A</p>  <p>Main Frame 1set</p>	<p>B</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>	<p>C</p>  <p>Front support tube assembly 1set</p>	<p>D</p>  <p>Foot pedal component 1set</p>	<p>E</p>  <p>Front left track component 1set</p>
<p>F</p>  <p>Front right track component 1set</p>	<p>G</p>  <p>Rear left track component 1set</p>	<p>H</p>  <p>Rear right track component 1set</p>	<p>I</p>  <p>Slanted handle seat 1set</p>	<p>J</p>  <p>Rear connecting pipe assembly 1set</p>
<p>K</p>  <p>Seat Cushion Assembly 1set</p>	<p>L</p>  <p>PU roller component 4set</p>	<p>M</p>  <p>instructions 1pcs</p>	<p>N</p>  <p>Water pump 1pcs</p>	<p>O</p>  <p>Rear connecting plate assembly 1set</p>
<p>33</p>  <p>Hexagonal socket head screw M6*15*S4 2pcs</p>	<p>39</p>  <p>Internal hexagon flat head screw M6*15*S4 2pcs</p>	<p>45</p>  <p>Multi-function Wrench S13-14-17 1pcs</p>	<p>46</p>  <p>Hex wrench S4 1pcs</p>	<p>47</p>  <p>Hex wrench S5 1pcs</p>
<p>48</p>  <p>Hexagonal countersunk head screw M6*12*S4 4pcs</p>	<p>60</p>  <p>Internal hexagon flat head screw M8*40*15*S5 10pcs</p>	<p>67</p>  <p>Nylon anti loosening nut M8*H7.5 4pcs</p>	<p>76</p>  <p>Hexagonal cap nut M8*16*S5 10pcs</p>	<p>83</p>  <p>Internal hexagon flat head screw M8*45*15 4pcs</p>

KROK 1

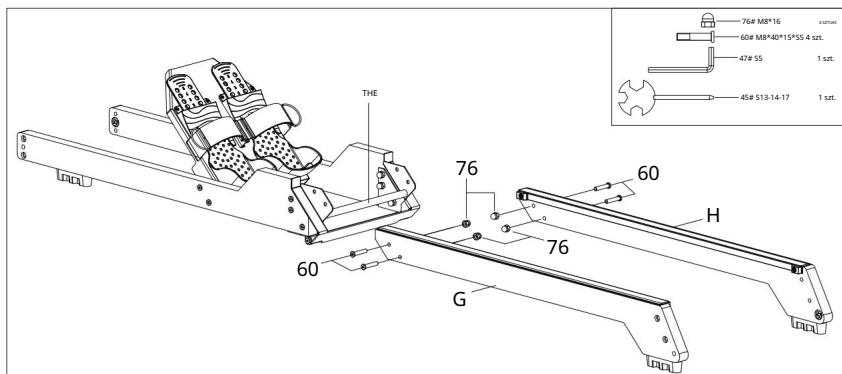
Zamontuj element pedału nożnego (D) w odpowiedniej pozycji elementów toru (E, F) i zablokuj go wstępnie na górze za pomocą śruby z łbem sześciokątnym płaskim (60) i nakrętki nylonowej (67).

Następnie zamontuj tylną płytę łączącą (O) w odpowiedniej pozycji elementów toru (E, F) i zablokuj ją wstępnie na górze za pomocą śruby z łbem sześciokątnym płaskim (39) i nakrętki sześciokątnej (76).



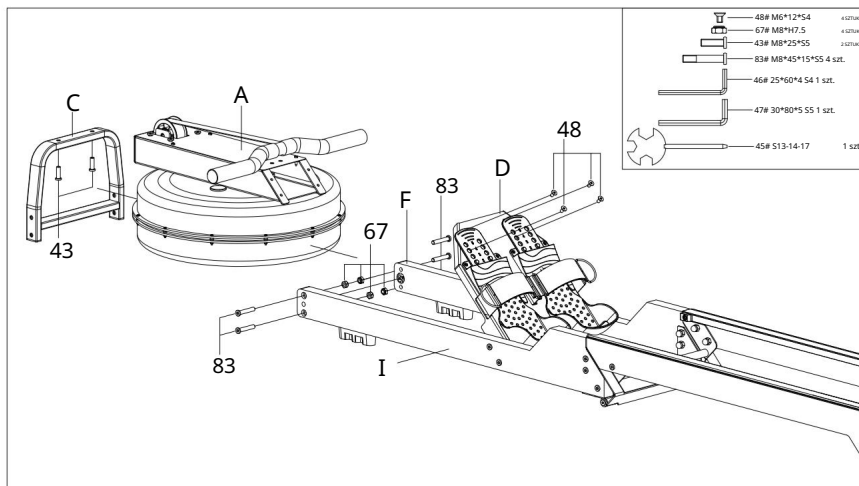
KROK 2

Złóż elementy tylnej lewej/prawej szyny (G/H) do odpowiednich pozycji na tylnym zespole płyty łączącej (O). Wstępnie zablokuj ją na górze za pomocą śruby z łbem sześciokątnym płaskim (60) i nakrętka sześciokątna (76).



KROK 3

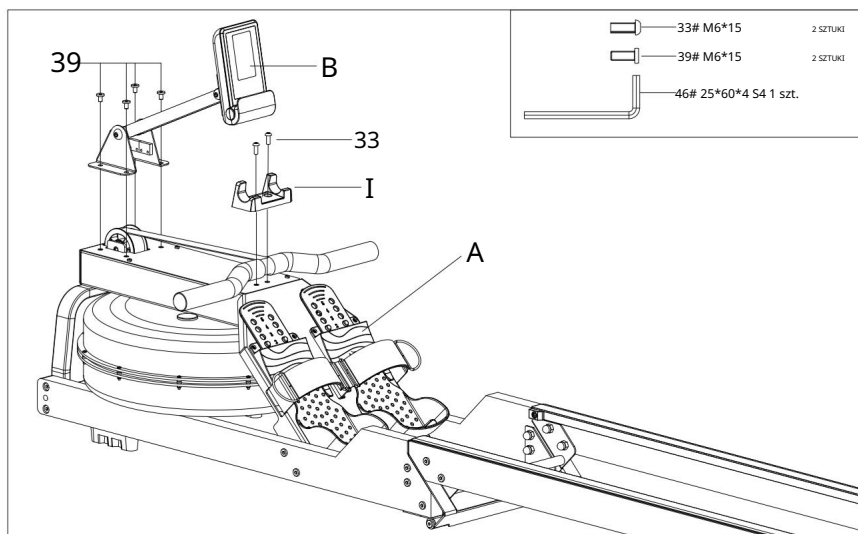
Złóż zespół ramy głównej (A) w odpowiedniej pozycji na przednie szyny (E, F) i wstępnie zablokuj je za pomocą imbusa stożkowego śruby (48). Następnie zamontuj zespół rury przedniej stopy (C) odpowiednią pozycję na przednich szynach (E, F) i wstępnie ją zablokuj za pomocą śruby z łbem walcowym o gnieździe sześciokątnym (43) i śruby z łbem walcowym o gnieździe sześciokątnym (83). Na koniec dokręć wszystkie śruby i nakrętki zgodnie z powyższymi krokami.



KROK 4

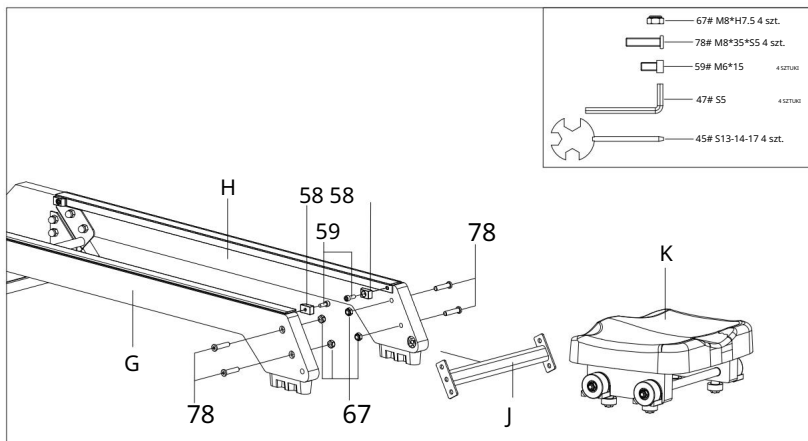
Odkręcić śrubę z łbem sześciokątnym płaskim (39) wstępnie zablokowaną na ramie głównej montaż (A), zmontuj element zegarka elektronicznego (B) do odpowiednią pozycję na głównym zespole ramy (A) i dokręć przykręcić go śrubą z łbem sześciokątnym płaskim (39).

Wyjąć śrubę z łbem gniazdowym sześciokątnym (33), która jest wstępnie zablokowana na zespół ramy głównej (A), zamontuj pochylone siedzisko uchwytu (I) do odpowiednią pozycję na zespole ramy głównej (A) i dokręć ją śruba z łbem gniazdowym sześciokątnym (33).



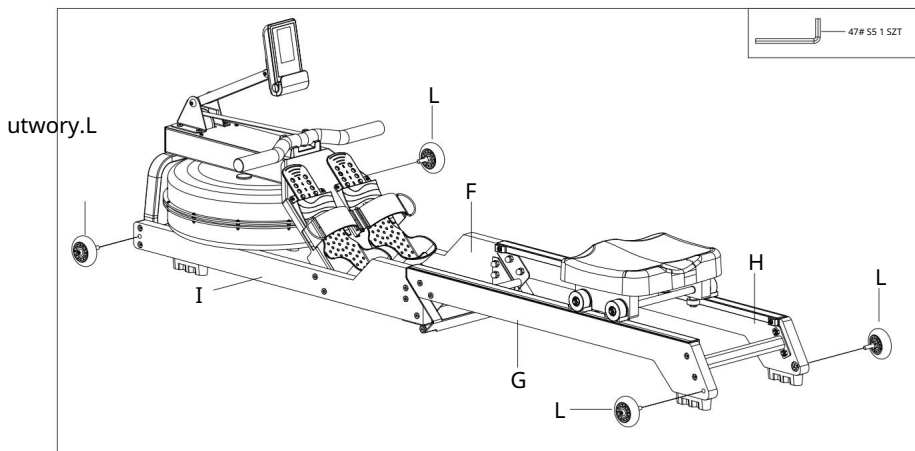
KROK 5

Zamontuj tylny zespół rury łączącej (J) na tylnym zespole szyny lewy/prawy (G/H) i dokręć go śrubą imbusową z łbem płaskim (78) i nakrętką nylonową (67). Wykręć śrubę imbusową (59) i ogranicznik poduszki siedziska (58), które są wstępnie zablokowane na szynie, zamontuj zespół poduszki siedziska (K) wzdłuż tylnego zespołu szyny lewy/prawy (G/H) i zablokuj go śrubą imbusową (59) i ogranicznikiem poduszki siedziska (58).



Zablokuj elementy rolki PU (L) po obu stronach przedniej i tylnej

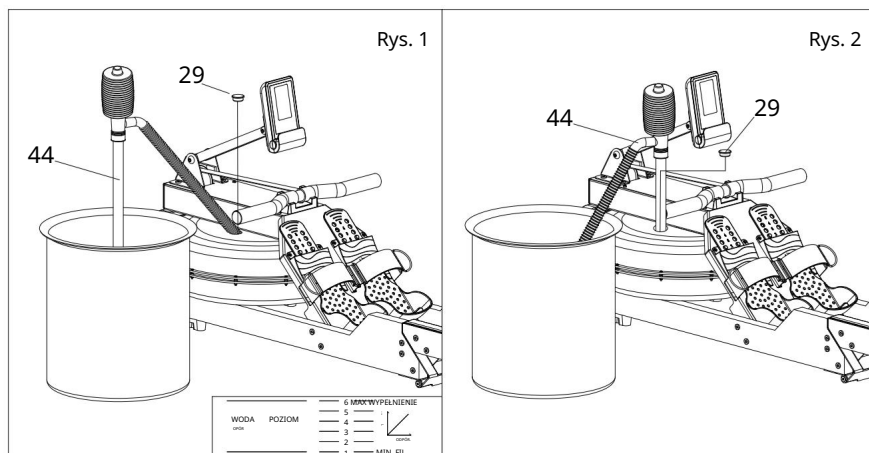
KROK 6



KROK 7

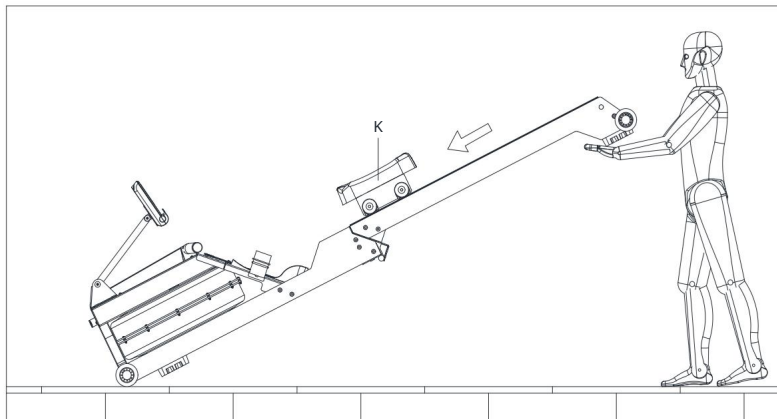
1. Zdjąć korek zbiornika na wodę (29) z górnego zbiornika na wodę.
2. Wstrzyknij wodę zgodnie z rysunkiem 1. Włóż pompę wodną (N) do zbiornika na wodę, a następnie za pomocą pompy wodnej (N) i wiadra na wodę napełnić zbiornik na wodę z wodą. Zmierz poziom wody w zbiorniku na wodę za pomocą odnosząc się do cyfrowych znaczników znajdujących się na boku zbiornika.
3. Pompuj wodę zgodnie z rysunkiem 2. Umieść wiadro z wodą obok maszyny i użyj pompy wodnej (N), aby pobrać wodę ze zbiornika na wodę do wiadra.

Włóż korek zbiornika na wodę (29) do górnego zbiornika na wodę, osusz wodę krople na i wokół maszyny suchą szmatką i zakończ proces pompowania.



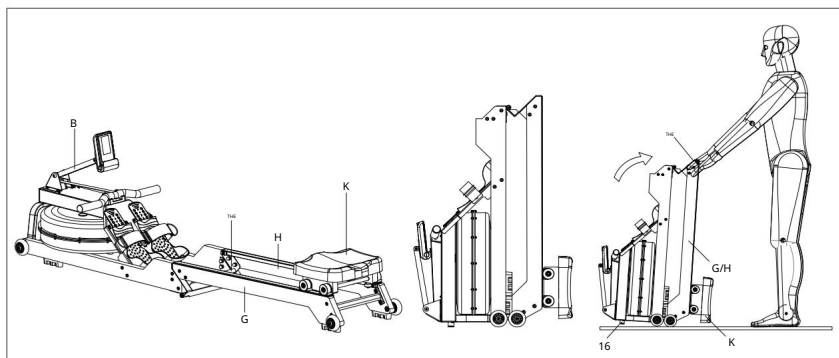
Mobilność produktów

Gdy produkt wymaga przesunięcia, najpierw należy przesunąć poduszkę siedziska element (K) do przodu (aby zapobiec uszkodzeniu elementu poduszki siedziska) aby uniknąć szybkiego upadku i uszkodzenia produktu podczas składania), podnieś koniec szynę prowadzącą, a produkt można przesunąć do żądanej pozycji.



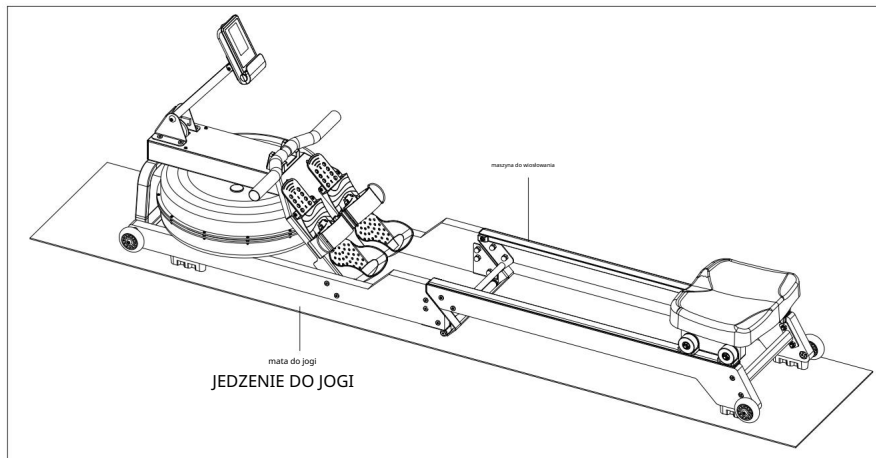
Składanie produktu

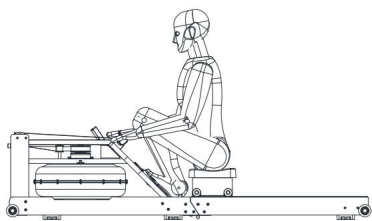
Złóż zespół zegarka elektronicznego (B), dociśnij poduszkę siedziska zespół (K) do końca, przytrzymaj tylny zespół łączący (O) jedną ręką, a drugą ręką przytrzymaj tylną szynę. Powoli pociągnij ją do góry i Postaw go na podłodze. Połóż obie ręce na zespole szyn lewy/prawy (G/H) i naciśnij go odpowiednio do tyłu, aby podnieść przednią podpórki stopy (16) nad ziemię. Następnie powoli popchnij go do przodu, aby przesunąć produkt w stanie złożonym (zwróć uwagę, że zespół poduszki siedziska (K) nie powinien dotykać podłoża).



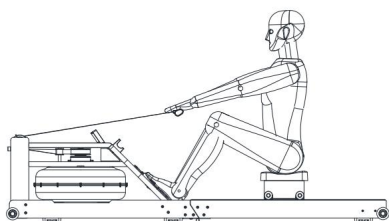
Propozycja umiejscowienia

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.

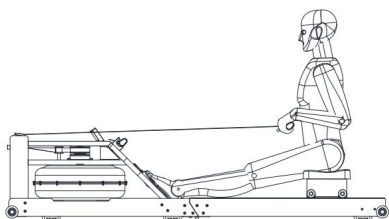




Pozycja wyjściowa
Wyciągnij ramiona do przodu, rozluźnij ramiona, unieś głowę, spójrz przed siebie i ściśnij stopy i łydki w pionie.



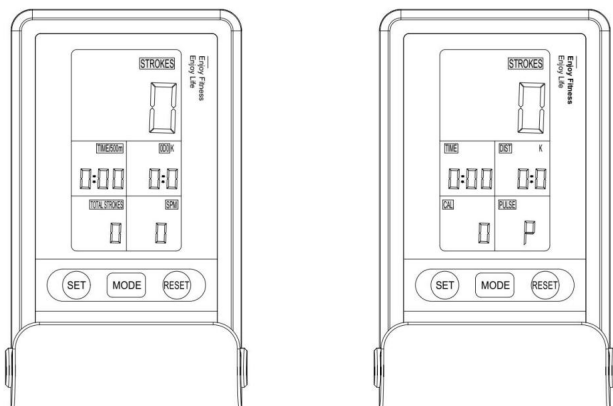
Proces ślizgowy
Chwyć ramiona dłońmi, zachowaj prawidłową postawę i kąt ciała, powoli rozchyl nogi i zacznij wspinać się do przodu.



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

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

INSTRUKCJA OBSŁUGI MONITORA



PRZYCISKI FUNKCJONALNE

Klawisz stanu MODE - wyświetla okno umożliwiające ustawianie lub resetowanie opcji.

USTAWIĆ

Dodaj - W stanie ustawień ustaw czas odliczania, odległość i

kalorie odpowiadające migającemu okienku ku górze.

Przycisk RESET - w stanie ustawionym, resetuje wartość czasu odliczania lub odległość odpowiadającego migającemu okienku kalorii.

-W trybie instrumentu naciśnij i przytrzymaj przycisk RESET przez 3 sekundy, aby zresetuj wszystkie wartości wyświetlania okna

Opis funkcji

1. UDERZENIA

Pomiarem jest liczba wiosła w wiosłowaniu, z pomiarem zakres 0-9999 wiosła.

2. CZAS

1). Zmierzą łączny czas ćwiczeń od początku do końca. Zakres: 0:00'~99:59' .

2). Funkcja alarmu czasowego

Najpierw ustal docelowy czas ćwiczenia. Po rozpoczęciu ćwiczenia czas zostanie odliczony do zera, a alarm będzie trwał 10 sekund.

Maksymalny czas trwania wynosi 99 minut.

3.DYSTRYBUCJA

1).Zmier skumulowaną odległość ruchu od początku do końca. Zasięg: 0,00-999,9 kilometrów.

2). Funkcja alarmu odległościowego

Najpierw ustaw docelową odległość ćwiczenia. Po rozpoczęciu ćwiczenia Odległość będzie liczona wstecz, aż przez 10 sekund nie będzie słychać żadnego dźwięku.

Maksymalne ustawienie wynosi 999,9 kilometrów.

4.KALORIA

1). Zmier ilość spalonych kalorii podczas ćwiczeń od początku do końca.

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

2). Funkcja alarmu kalorii

Najpierw ustal docelowe zużycie kalorii podczas ćwiczeń, a po ćwiczeniach

Rozpoczyna się liczenie kalorii do zera przez 10 sekund.

5. PULS

Częstotliwość uderzeń serca na minutę jest kluczowym wskaźnikiem pracy serca.

status aktywności.

6.CZAS/500M

Wyświetlany czas potrzebny na przepłynięcie 500 metrów mieści się w granicach

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

7.Rzeka

Pomiarem jest całkowity dystans przebyty po rozładowaniu akumulatora.

włączony Po ponownym włożeniu baterii, ODO zostaje zresetowane do zera.

8.ŁĄCZNA LICZBA UDERZEŃ

Pomiarem jest całkowita liczba naładowań baterii.

naładowany Po ponownym zainstalowaniu akumulatora, ODO zostaje zresetowane do zera.

9.SPM

Pomiarem jest prędkość wiosłowania, odzwierciedlająca częstotliwość

wioślarstwo, zakres pomiaru 0-1500 wiosł na minutę.

SPOSÓB UŻYCIA INSTRUMENTU

Najpierw naciśnij przycisk SET, a następnie naciśnij przycisk stanu MODE, aby wybrać okno wyświetlacza, które należy ustawić lub zresetować, oraz odpowiadające mu wartości w oknie zaczynają migać.

Naciśnij przycisk SET, aby ustawić żądaną godzinę alarmu, odległość alarmu lub

alarm kalorii itp. Naciśnij i przytrzymaj przycisk SET, aby szybko ustawić: naciśnij Przycisk resetowania RESET umożliwi zresetowanie odpowiedniej wartości wyświetlanej w oknie.

Uwagi: Statyczny przez 4 minuty (bez naciskania przycisków, bez ruchu), deska rozdzielcza wyłączy się automatycznie i zresetuje, a przycisk operacja lub rozpoczęcie ruchu zostaną wyświetlone automatycznie.

Jeżeli wyświetlacz jest przyciemniony, należy niezwłocznie wymienić baterie.

Zakres funkcjonalny	UDARY	0-9999
	CZAS	0:00'~99:59'
	DYSTRYBUCJA	0~999,9
	CAL	0~9999
	CZAS/500M	0:00'~99:59'
	SPM	0-1500
bateria		2 baterie AAA 1,5 V
Zakres temperatur pracy		0°C~+40°C(32°F~104°F)
Zakres temperatur przechowywania		-10°C~+60°C(14°F~168°F)

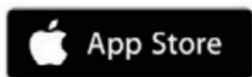
POŁĄCZENIE Z APLIKACJĄ BLUETOOTH

Połączenie aplikacji Bluetooth

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

1.1 Połączenie Bluetooth z aplikacją Kinomap FTMS jest bezpłatne.

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



Pobieranie i korzystanie z KINOMAP

1. Aby pobrać aplikację Kinomap, zeskanuj kod QR lub wyszukaj „Kinomap” w Apple App Store lub Google Play Store.
2. Otwórz aplikację Kinomap. Zaloguj się lub zarejestruj.
3. Wybierz opcję FTMS w aplikacji Kinomap, która jest bezpłatna.
4. Wybierz SS-RW630-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 jesteś osobą z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi.

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

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

Ćwiczenia to świetny sposób na kontrolowanie wagi, poprawę kondycji i zmniejszenie 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. Serce będzie pompować znacznie mniej razy na minutę, co zmniejszy jego zużycie.

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

ROZGRZAĆ SIĘ:

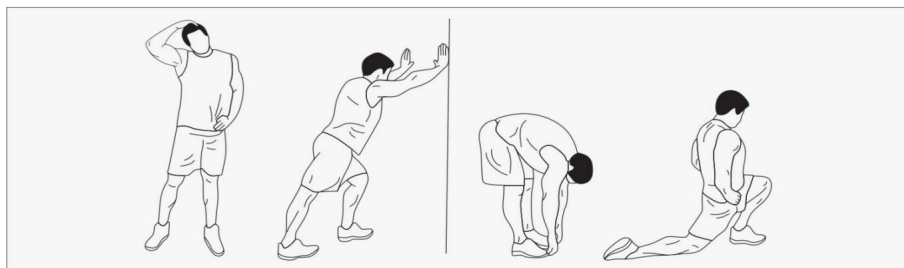
Rozpocznij każdy trening od 5–10 minut rozciągania i lekkiego wysiłku.

Ćwiczenia. Prawidłowa rozgrzewka podnosi temperaturę ciała i tętno.

i krążenie, przygotowując się do ćwiczeń. Ćwicz powoli.

Po rozgrzewce zwiększ intensywność ćwiczeń zgodnie ze swoim preferowanym programem.

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



OCHŁONAĆ:

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

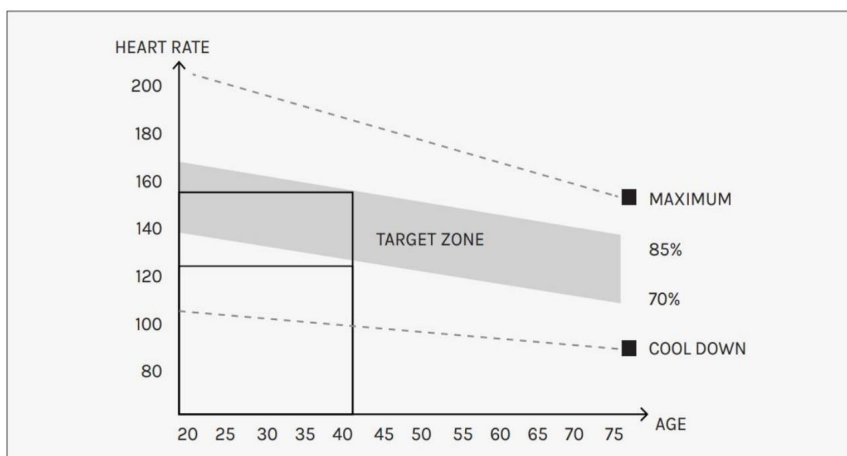
wykonaj 5–10 minut rozciągania, aby się schłodzić. To zwiększy

elastyczność mięśni i pomoże zapobiec problemom po wysiłku.

WYTYCZNE DOTYCZĄCE TRENINGU:

Tak powinno zachowywać się Twoje tętno w trakcie ćwiczeń fizycznych.

Pamiętaj, aby rozgrzać się i rozluźnić przez kilka minut.

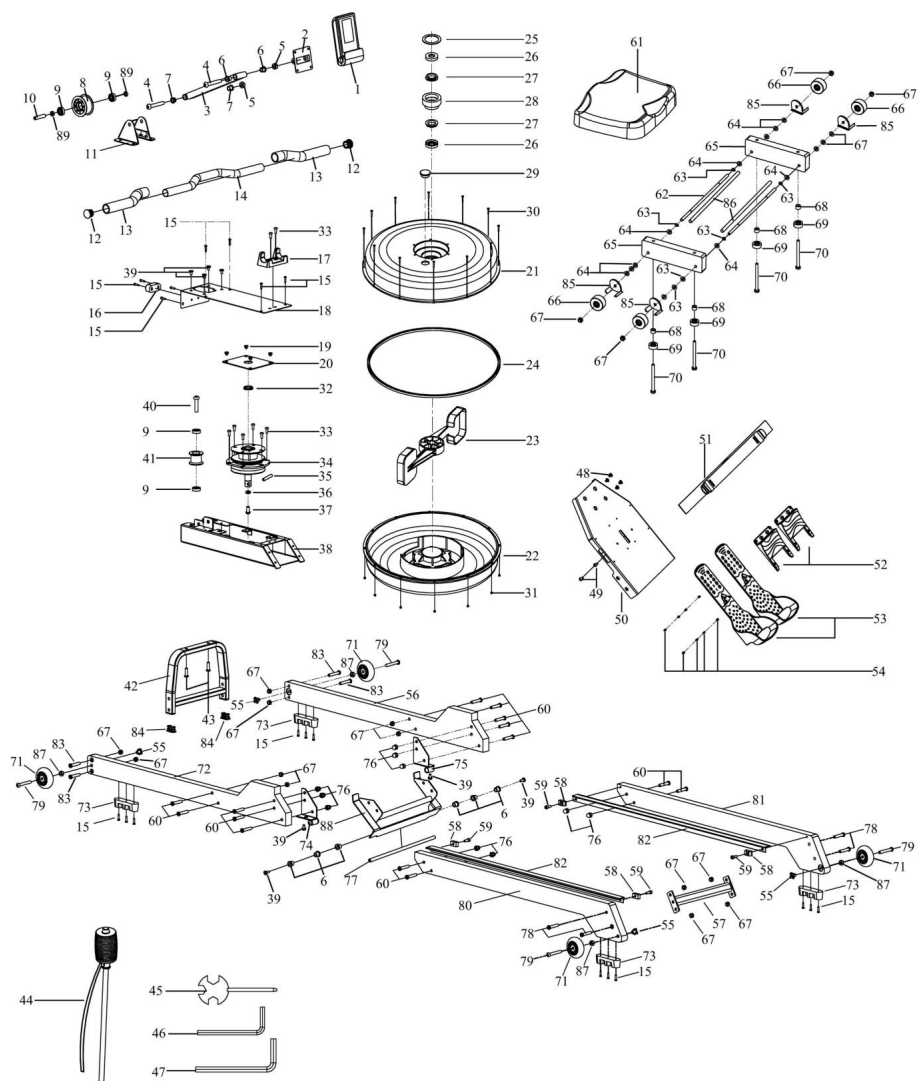


Wzmacnianie mięśni:

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

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

RYSUNEK ROZBUCHOWY



NIE.	Nazwa	Ilość	Nr.	Nazwa	Ilość
1	Elektroniczny ekran wyświetlacza	1	25	Uszczelka gumowa	1
2	Płyta mocująca ekran wyświetlacza	1	26	Uszczelka olejowa szkieletowa TC	2
3	Regulacja ekranu wyświetlacza montaż	1	27	Uszczelka gumowa	2
4	Śruby z łbem gniazdowym sześciokątnym	2	28	Gniazdo mocowania pierścienia uszczelniającego	1
5	Nakrętka nylonowa	2	29	Korek zbiornika na wodę	1
6	Tuleja wału z tworzywa sztucznego	8	30	Głowica krzyżowa z dyskiem śruba podkładowa	12
7	Tuleja wału proszkowego	2	31	Nakrętka nylonowa	12
8	Duży plastikowy krążek	1	32	Tuleja wału głównego	1
9	Łożysko	4	33	Gniazdo sześciokątne śruba głowicowa	6
10	Wał koła pasowego 5	1	34	Urządzenie do odciągania	1
11	Złącze zegarka elektronicznego	1	35	kolek mocujący	1
12	25 półokrągłych korków kulowych	2	36	podkładka płaska	1
13	Tuleja uchwytu rurki uchwytu	2	37	Gniazdo sześciokątne śruba głowicowa	1
14	Rurka uchwytowa	1	38	Zbiornik na wodę naprawiony montaż siedzeń	1
15	Łeb stożkowy z wgłębieniem krzyżowym wkręty samogwintujące	20	39	Sześciokąt wewnętrzny śruba z łbem płaskim	6
16	Podkładka na przednią stopę	1	40	Śruba z łbem gniazdowym sześciokątnym	1
17	Uchwyt siedziska pochylony	1	41	Małe koło pasowe tkane	1
18	Płyta wzmacniająca do siedzisko zbiornika na wodę	1	42	Zespół przedniej rury podporowej	1
19	Z łbem stożkowym krzyżowym śruba głowicowa	4	43	Wewnętrzny sześciokąt płaski śruba głowicowa	2
20	Płyta stała	1	44	Pompa wodna	1
21	Pokrywa drugiego zbiornika na wodę	1	45	Za pomocą klucza krzyżakowego	1
22	Dolna pokrywa wodna czołg nr 2	1	46	Klucz imbusowy S4	1
23	Ostrze jednoczęściowe nr 2	1	47	Klucz imbusowy S5	1
24	Uszczelka gumowa	1	48	Sześciokątny z łbem stożkowym śruba głowicowa	4

śruba głowicowa

NIE.	Nazwa	Ilość	Nr.	Nazwa	Ilość
49	Śruba z łbem gniazdowym sześciokątnym	2 70		Śruby sześciokątne	4
50	pedał	1 71		Wałek PU	4
51	Pasek do wiązania stóp	2 72		Przedni lewy tor	1
52	kombinacja 1 Podstawa pedału nożnego	2 73		Podkładka pod stopy	4
53	Wyreguluj pedał	2 74		Przedni lewy łącznik	1
54	Śruba z łbem krzyżowym	8 75		Przedni prawy łącznik	1
55	Nakrętka czteroszczękowa	4 76		montaż płyt Nakrętka kółpakowa	10
56	Przedni prawy tor	1 77		Długa oś	1
57	Łączenie tylne montaż płyt	1 78		Wewnętrzny sześciokąt płaski śruba głowicowa	4
58	Blok poduszek siedziska	4 79		Gniazdo sześciokątne śruba głowicowa	4
59	Śruba z łbem gniazdowym sześciokątnym	4 80		Tylna lewa gaśienica	1
60	Wewnętrzny sześciokąt płaski	14 81		Tylna prawa gaśienica	1
61	śruba głowicowa poduszka na siedzisko	1 82		Obrzeża	2
62	Wałek wałka poduszki siedziska	2 83		Wewnętrzny sześciokąt płaski śruba głowicowa	4
63	Pierścień wału	4 84		Wtyczka wewnętrzna rura prostokątna	2
64	podkładka płaska	16 85		Siedzisko rolkowe	4
65	Płyta mocująca poduszkę siedziska	2 86		Rękaw PVC 2	2
66	Wałek do poduszki siedziska	4 87		nakrętka sześciokątna	8
67	Nakrętka nylonowa	16 88		Tylna płyta łącząca montaż	1
68	Rękaw PVC 3	4 89		Rękaw PVC 5	2
69	Mały wałek	4			

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

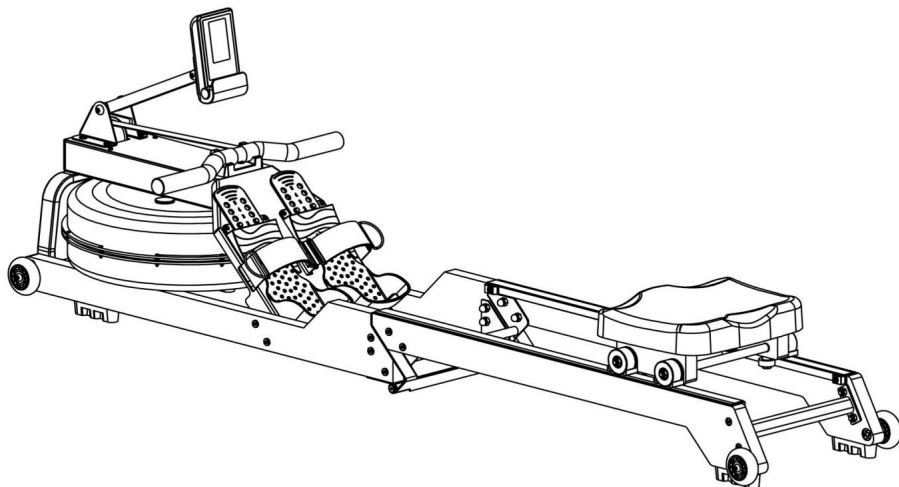
MODEL:RW630

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Roeimachine

MODEL:RW630



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: 2AZYO-TPL3135)

LET OP: Wijzigingen of aanpassingen die niet uitdrukkelijk door de

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

Dit apparaat voldoet aan Deel 15 van de FCC-regels. De werking is onder de volgende twee voorwaarden:

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

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

Let op: Dit product is getest en voldoet aan de limieten voor een digitaal apparaat van klasse B volgens Deel 15 van de FCC-regels. Deze limieten zijn bedoeld om redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie in een residentiële installatie.

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

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

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



CORRECTE VERWIJDERING



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

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

UITPAKKEN INSPECTIE ZAKEN

Elke roeimachine ondergaat strenge fabriekstests voordat deze de fabriek verlaat.

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

Controleer of het product beschadigd is;

2. Komt het productmodel overeen met uw bestelling;

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

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

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

1. Het is zeer belangrijk om de gebruiksaanwijzing zorgvuldig te lezen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Dit trainingsapparaat is niet bedoeld voor medisch gebruik.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

INSTRUCTIES VOOR VEILIG GEBRUIK

Onderhoud

1. De kwaliteit van het water in het aquarium vereist gefaseerd onderhoud. Wij Ik raad u ten eerste aan om gewoon leidingwater van de gemeente te gebruiken, dat de elementen die de watertank beschermen tegen corrosie door bacteriën, algen, enz. Chloor en andere chemicaliën zijn aanwezig in de watertank.

2. Het chloor in de tank moet worden vernieuwd door middel van zuivering tabletten (of waterblauwer). Chloor breekt af met licht: in direct zonlicht,

De ontledingstijd van chloor bedraagt ongeveer 6 maanden; onder kunstlicht

Onder bepaalde omstandigheden ontleedt chloor in ongeveer 2 jaar. Over het algemeen geldt: elke 6 maanden gemiddeld Voeg een zuiveringstablet (of waterblauwer) toe aan het water tank. (LET OP: De zuiveringstabletten zijn niet inbegrepen.)

3. Als u merkt dat het water begint te verslechteren, voeg dan een zuiveringsmiddel toe tablet (of waterblauwer) direct in de watertank. Als het water te heet wordt,

troebel is, raden wij aan de tank leeg te maken, deze met schoon water te spoelen, deze opnieuw te vullen met schoon kraanwater en een zuiveringstablet toe te voegen. (LET OP: De (Reinigingstabletten zijn niet inbegrepen.)

4. Voeg geen chloorbleekmiddel toe aan de watertank, omdat dit kan leiden tot onherstelbare schade aan de tank, die van polycarbonaatmateriaal is gemaakt.

5. Om de schoonheid en integriteit van uw roeimachine te behouden, is het essentieel

Om de apparatuur regelmatig schoon te maken, reinigt u de buitenkant van de machine onmiddellijk van eventueel stof ontdoen. Het baanoppervlak moet schoon worden gehouden om Voorkom dat stof de stoelrollen verstopt. De rupsbanden kunnen worden gereinigd met een vochtige doek. Het oppervlak van de watertank kan ook worden schoongemaakt. Maar zorg ervoor Lees vooraf de gebruiksaanwijzing van de reiniger. Gebruik geen reinigingsmiddel. middelen die chloraten of ammoniak bevatten.

6. Touwen, katrollen en verbindingpunten zijn slijtdelen en moeten

regelmatig gecontroleerd en vervangen als ze versleten zijn om een normale werking te garanderen en veilig gebruik. veilig gebruik.

7. Wanneer de onderdelen van de roeimachine beschadigd zijn, moeten ze vervangen worden onmiddellijk.

8. Plaats de machine op een droge, vlakke plaats en houd hem uit de buurt van vocht. en water.

9. Maak dagelijks schoon na gebruik.

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

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

12. Als de hendel niet naar de oorspronkelijke positie kan terugkeren, moet u de schelp om het lint aan te passen.

13. Gebruik de roeimachine correct om storingen te voorkomen.

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

Vorzorgsmaatregelen

Testen en voorzorgsmaatregelen voor gebruik.

1. **Glijbanen:** Controleer de stoelwielen en glijbanen voordat u op de roeimachine gaat zitten voor vuil en gruis. Kleine voorwerpen kunnen de stoelwielen blokkeren en het glijden belemmeren. rails en beschadigen hun oppervlakken. De glijrails moeten worden gecontroleerd op Verwijder vuil vóór elk gebruik en maak het regelmatig schoon.

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.











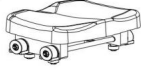




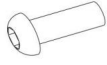

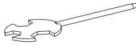



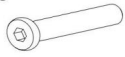



3. Kies een geschikte locatie als u uw roeitrainer verticaal opbergt.

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

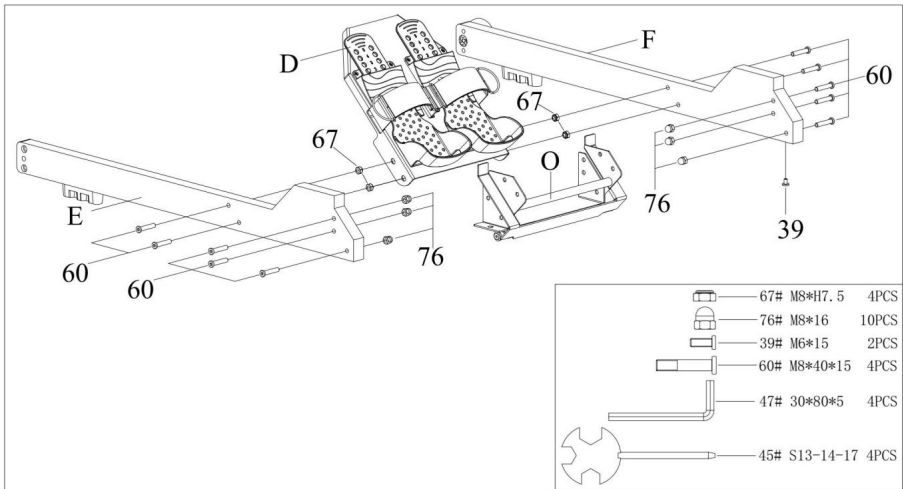
PART LIST

<p>A</p>  <p>Main Frame 1set</p>	<p>B</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>	<p>C</p>  <p>Front support tube assembly 1set</p>	<p>D</p>  <p>Foot pedal component 1set</p>	<p>E</p>  <p>Front left track component 1set</p>
<p>F</p>  <p>Front right track component 1set</p>	<p>G</p>  <p>Rear left track component 1set</p>	<p>H</p>  <p>Rear right track component 1set</p>	<p>I</p>  <p>Slanted handle seat 1set</p>	<p>J</p>  <p>Rear connecting pipe assembly 1set</p>
<p>K</p>  <p>Seat Cushion Assembly 1set</p>	<p>L</p>  <p>PU roller component 4set</p>	<p>M</p>  <p>instructions 1pcs</p>	<p>N</p>  <p>Water pump 1pcs</p>	<p>O</p>  <p>Rear connecting plate assembly 1set</p>
<p>33</p>  <p>Hexagonal socket head screw M6*15*S4 2pcs</p>	<p>39</p>  <p>Internal hexagon flat head screw M6*15*S4 2pcs</p>	<p>45</p>  <p>Multi-function Wrench S13-14-17 1pcs</p>	<p>46</p>  <p>Hex wrench S4 1pcs</p>	<p>47</p>  <p>Hex wrench S5 1pcs</p>
<p>48</p>  <p>Hexagonal countersunk head screw M6*12*S4 4pcs</p>	<p>60</p>  <p>Internal hexagon flat head screw M8*40*15*S5 10pcs</p>	<p>67</p>  <p>Nylon anti loosening nut M8*H7.5 4pcs</p>	<p>76</p>  <p>Hexagonal cap nut M8*16*S5 10pcs</p>	<p>83</p>  <p>Internal hexagon flat head screw M8*45*15 4pcs</p>

STAP 1

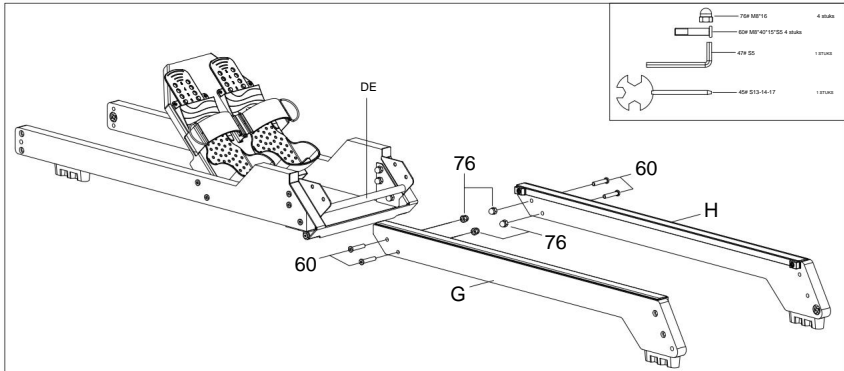
Monteer het voetpedaalcomponent (D) op de overeenkomstige positie van de spoorcomponenten (E, F) en bevestig het vooraf aan de bovenkant met een interne zeskantige platkopschroef (60) en een nylon moer (67).

Monteer vervolgens de achterste verbindingsplaat (O) op de overeenkomstige positie van de spoorcomponenten (E, F) en bevestig deze aan de bovenkant met een binnenzeskantenschroef met platte kop (39) en een zeskantmoer (76).



STAP 2

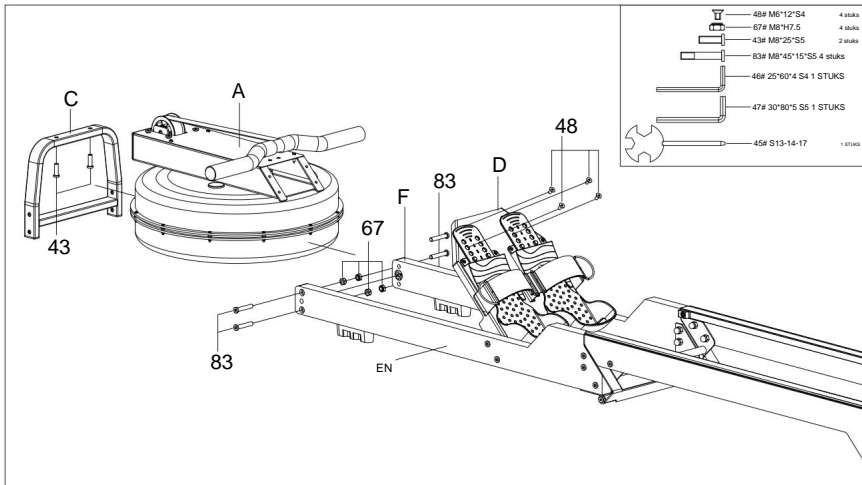
Monteer de achterste linker/rechter spoorcomponenten (G/H) op de overeenkomstige posities op de achterste verbindingsplaat (O). Vergrendel deze vooraf bovenaan met een binnenzeskantige platkopschroef (60) en een zeskantige dopmoer (76).



STAP 3

Monteer de hoofdframe-assemblage (A) op de overeenkomstige positie op de voorste rails (E, F) en vergrendel deze vooraf met een verzonken inbus schroeven (48). Monteer vervolgens de voorste voetbuisconstructie (C) aan de overeenkomstige positie op de voorste rails (E, F) en vergrendel deze vooraf met de binnenzeskantschroef (43) en binnenzeskantschroef (83).

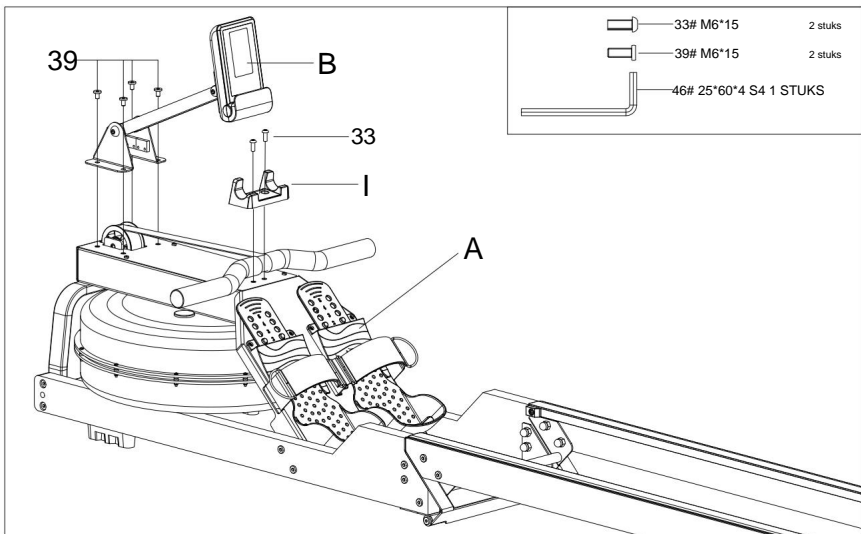
Draai ten slotte alle schroeven en moeren uit de bovenstaande stappen vast.



STAP 4

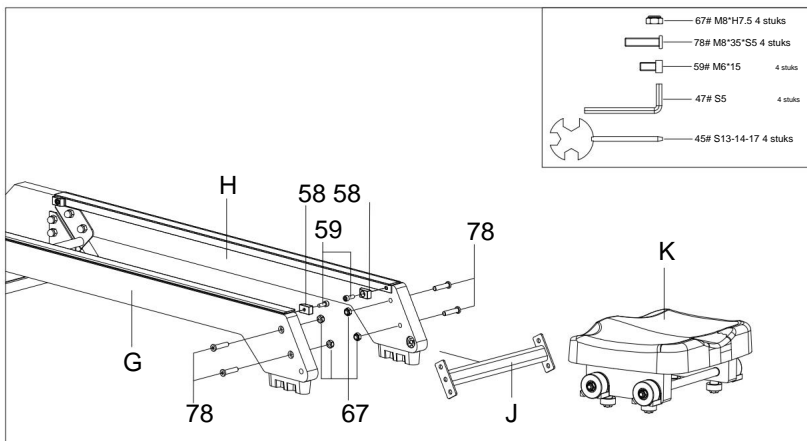
Verwijder de zeskantige platkopschroef (39) die vooraf op het hoofdframe is vastgezet assemblage (A), monteer het elektronische horlogecomponent (B) aan de overeenkomstige positie op de hoofdframe-assemblage (A) en draai vast. Bevestig het met de zeskantige platkopschroef (39).

Verwijder de zeskantschroef (33) die vooraf op de hoofdframe-assemblage (A), monteer de schuine handgreepzitting (I) aan de overeenkomstige positie op de hoofdframe-assemblage (A), en draai deze vast met de inbusschroef (33).



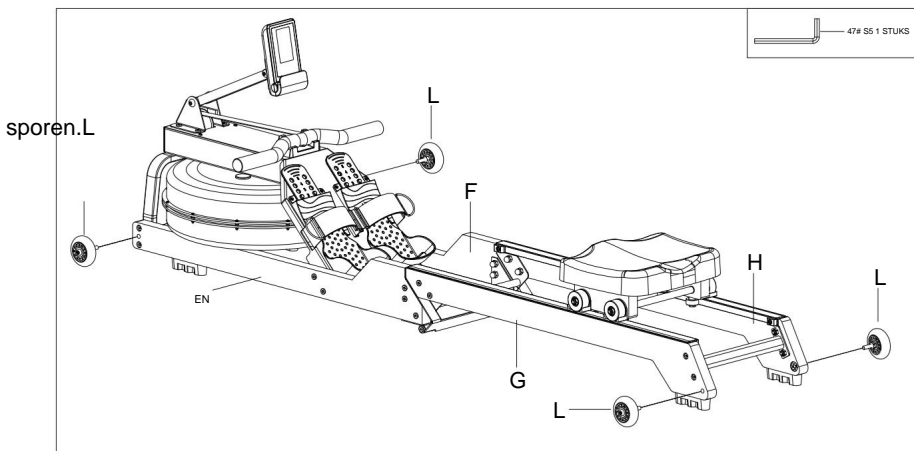
STAP 5

Monteer de achterste verbindingbuis (J) op de achterste linker/rechter rail (G/H) en draai deze vast met een inbusschroef (78) en een nylon moer (67). Verwijder de inbusschroef (59) en de zitkussenstopper (58) die vooraf op de rail zijn vergrendeld, monteer de zitkussen (K) langs de achterste linker/rechter rail (G/H) en zet deze vast met de inbusschroef (59) en de zitkussenstopper (58).



Vergrendel de PU-rolcomponenten (L) aan beide zijden van de voor- en achterkant

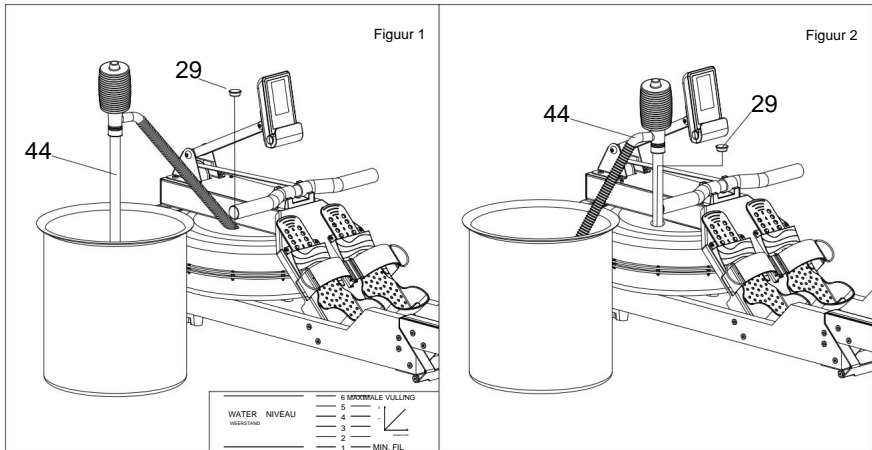
STAP 6



STAP 7

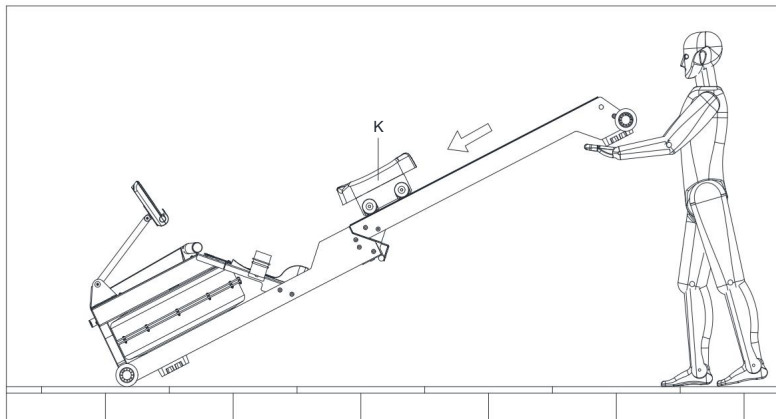
1. Verwijder de watertankdop (29) uit de bovenste watertank.
2. Injecteer water volgens figuur 1 Plaats de waterpomp (N) in de watertank en gebruik vervolgens de waterpomp (N) en de wateremmer om de watertank met water. Meet het waterniveau in de watertank door verwijzend naar de digitale markeringen op de zijkant van de tank.
3. Pomp water volgens figuur 2. Plaats een emmer water naast de machine en gebruik een waterpomp (N) om water uit de watertank te pompen de emmer.

Plaats de watertankdop (29) in de bovenste watertank en laat het water drogen. druppels op en rond de machine met een droge doek en maak de pompproces.



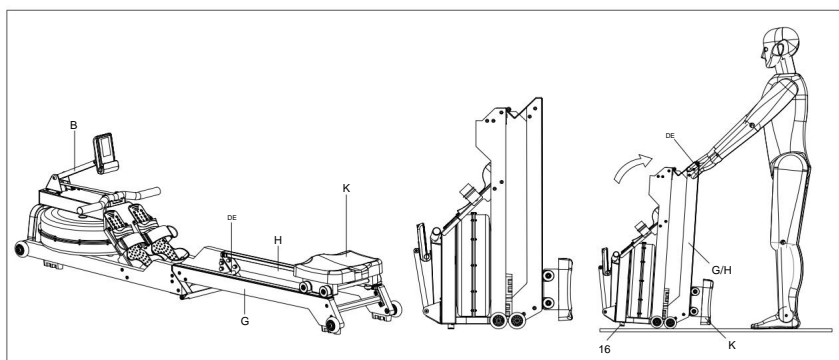
Productmobiliteit

Wanneer het product verplaatst moet worden, verplaats dan eerst het zitkussen component (K) aan de voorkant (om te voorkomen dat het zitkussencomponent om te voorkomen dat het product snel valt en beschadigd raakt als het wordt opgevouwen), til het uiteinde van de geleiderail en het product kan naar de gewenste positie worden verplaatst.



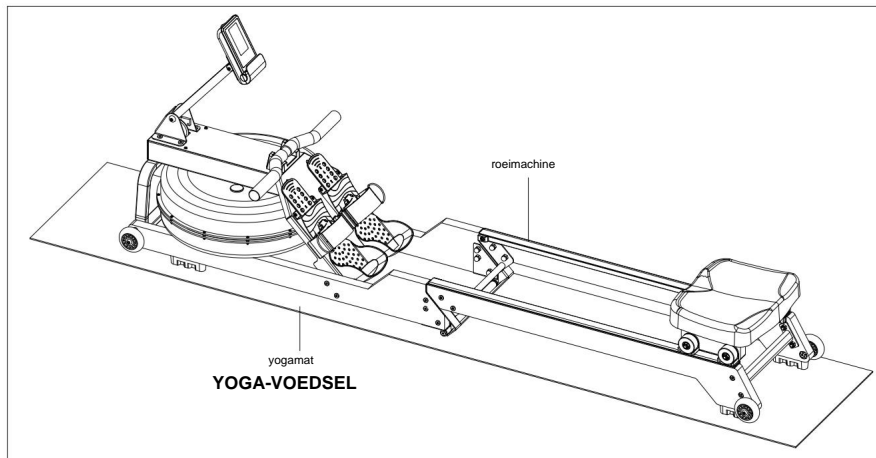
Product vouwen

Vouw de elektronische horloge-eenheid (B) omhoog, duw het zitkussen montage (K) tot het einde, houd de achterste verbindingsschijfmontage (O) vast met één hand en houd de achterste rail met de andere hand vast. Trek hem langzaam omhoog en zet hem op de vloer. Plaats beide handen op de linker/rechter spoorassemblage (G/H) en druk deze naar achteren om de voorste voetplaat (16) van de grond te tillen. Duw het vervolgens langzaam naar voren om het product in een opgevouwen toestand te verplaatsen (let op: het zitkussen (K) mag de grond niet raken).

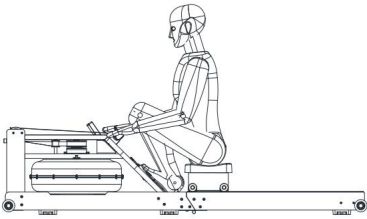


Plaatsingssuggestie Om

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.

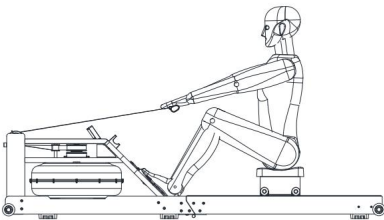


TRAININGSRICHTLIJNEN



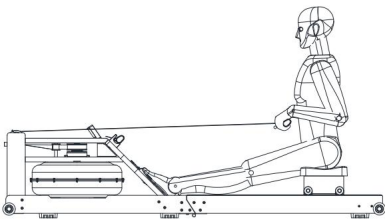
Uitgangspositie

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



Glijproces

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

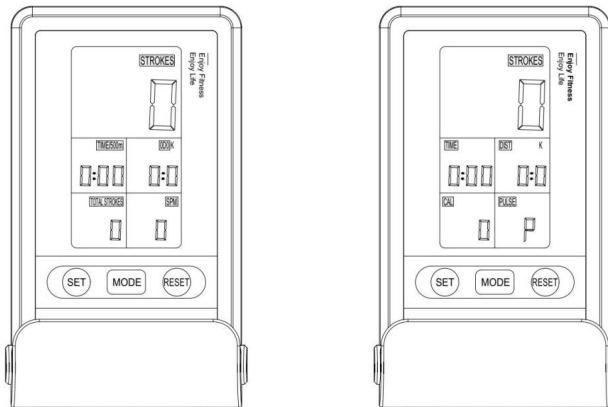


Terugkeerpositie

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

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

INSTRUCTIES VAN DE MONITOR



FUNCTIONELE KNOPPEN

MODE- statustoets - weergavevenster voor het instellen of resetten van opties.

SET Toevoegen - Stel in de instellingenstand de afteltijd, afstand en calorieën die overeenkomen met het knipperende venster naar boven.

RESET- knop - In de ingestelde toestand, de afteltijdwaarde resetten of afstand van de overeenkomstige knipperende venstercalorie.

--In de instrumentmodus houdt u de RESET-knop 3 seconden ingedrukt om reset alle vensterweergavewaarden

Functiebeschrijving

1. BEROERINGEN

De meting is het aantal riemen bij het roeien, met een meting bereik van 0-9999 riemen.

2. TIJD

1). Meet de totale tijd van de oefening van begin tot eind. Bereik: 0:00~99:59 .

2). Tijdalarmfunctie

Stel eerst de streeftijd voor de oefening in. Nadat de oefening is gestart, De tijd wordt teruggeteld naar nul en het alarm klinkt gedurende 10 seconden. De maximaal instelbare tijd bedraagt 99 minuten.

3.VERD

1). Meet de cumulatieve bewegingsafstand van begin tot eind. Bereik: 0,00-999,9 kilometer.

2). Afstandsalarmfunctie

Stel eerst de doelafstand voor de oefening in. Nadat de oefening begint, De afstand wordt teruggeteld totdat er gedurende 10 seconden geen ruis meer optreedt.

De maximale instelling is 999,9 kilometer.

4.CAL

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

2). Calorie-alarmfunctie

Stel eerst het doel voor calorieverbruik voor de oefening vast, en na de oefening begint, tel dan gedurende 10 seconden de calorieën terug naar nul.

5. PULS

De frequentie van de hartslagen per minuut is een belangrijke indicator van de hartslag van het hart. activiteitenstatus.

6.TIJD/500M

De weergegeven tijd die nodig is voor het roeien van 500 meter ligt binnen de meetbereik van 0:00~99:59.

7. Rivier

De meting is de totale afstand die is afgelegd nadat de batterij is opgeladen. ingeschakeld Nadat de batterij opnieuw is geplaatst, wordt de ODO op nul gezet.

8.TOTAAL AANTAL SLAGINGEN

De meting is het totale aantal keren dat de batterij is opgeladen. opgeladen Nadat de batterij opnieuw is geplaatst, wordt de ODO op nul gezet.

9.SPM

De meting is de roeisnelheid, die de frequentie van de roeibeweging weergeeft. roeien, met een meetbereik van 0-1500 peddels per minuut.

METHODE VOOR GEBRUIK VAN HET INSTRUMENT

Druk eerst op de SET-knop en druk vervolgens op de MODE-statusknop om te selecteren het weergavevenster dat moet worden ingesteld of gereset, en de bijbehorende De waarden in het venster gaan knippen.

Druk op de SET-knop om de gewenste alarmtijd, alarmafstand of

alarm calorieën, enz. Houd de SET-knop ingedrukt om snel in te stellen: druk op de RESET-resetknop om de overeenkomstige weergavewaarde van het venster te resetten.

Opmerkingen: 4 minuten statisch (geen knopbediening, geen beweging), de instrumentenpaneel wordt automatisch uitgeschakeld en gereset, en de knop De bediening of startbeweging wordt automatisch weergegeven.

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

Functionele reikwijdte	beroertes	0-9999
	TIJD	0:00~99:59
	DIST	0~999,9
	CAL	0~9999
	TIJD/500M	0:00~99:59
	SPM	0-1500
batterij		2 x 1,5V AAA-batterijen
Werktemperatuurbereik		0~+40(32~104)
Opslagtemperatuurbereik		-10~+60(14~168)

BLUETOOTH-APPVERBINDING

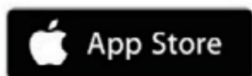
Bluetooth APP-verbinding

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

1.1 Bluetooth-verbinding met Kinomap APP FTMS gratis.

1.2 Downloadlink: Installeer QR-codescansoftware op het systeem en

Direct downloaden door de QR-code te scannen.



Downloaden en gebruiken van KINOMAP

1. Om de Kinomap-app te downloaden, scant u de QR-code of zoekt u naar "Kinomap" in de Apple App Store of Google Play Store.
2. Open de Kinomap-app. Meld u aan of registreer.
3. Selecteer de optie FTMS in de Kinomap-app. Deze is gratis.
4. Selecteer SS-RW630-XXXX op de FTMS-interface.
5. Begin met trainen en probeer verschillende trainingsmethoden.

OEFENGIDS

LET OP:

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

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

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

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

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

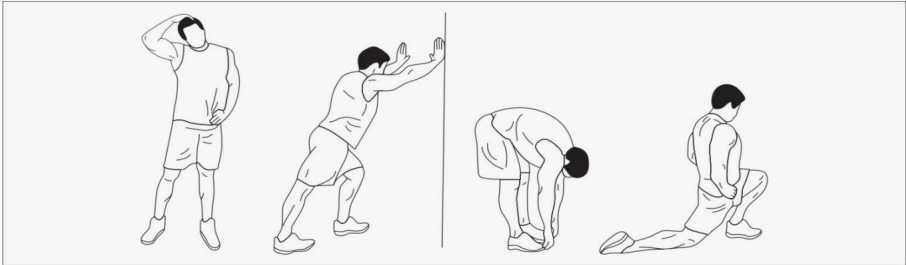
Het leveren van zuurstof via uw bloed aan uw spieren is een belangrijke factor om je conditie. Je spieren gebruiken deze zuurstof om voldoende energie te leveren voor dagelijkse activiteit. Dit wordt aerobe activiteit genoemd. Als je fit bent, zal je hart...

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

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

OPWARMEN:

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

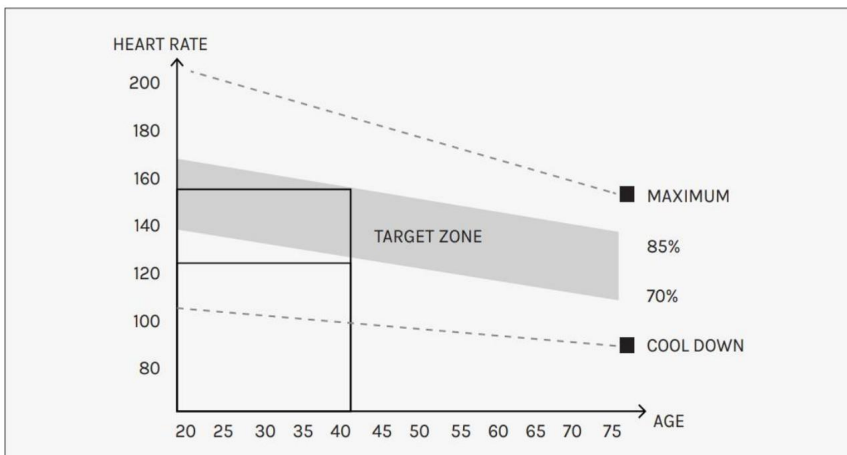


AFKOELEN:

Sluit elke training af met een lichte jog of wandeling van minimaal 1 minuut. Doe 5 tot 10 minuten rek- en strekoefeningen om af te koelen. Dit zal de verbeterde 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.



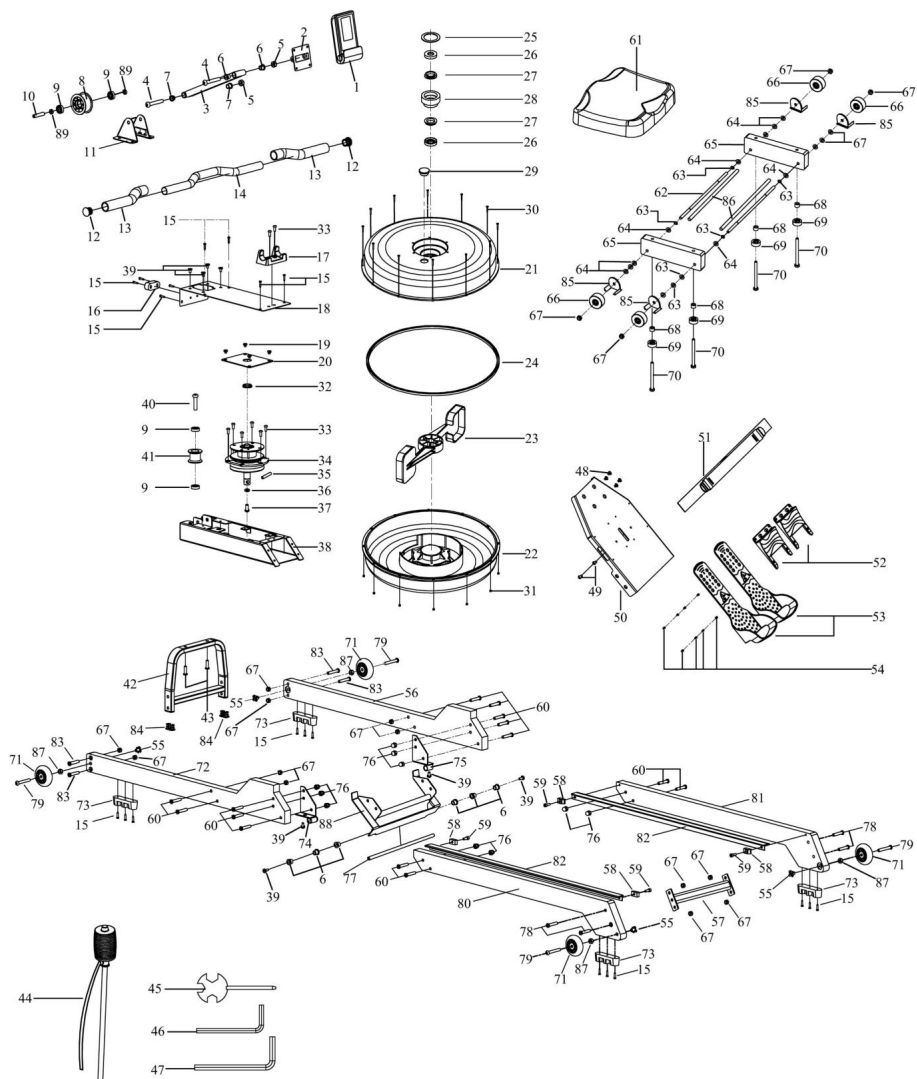
Spierversterking: Als u

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	Elektronisch display	1	25	Rubberen afdichtingspakking	1
2	Bevestigingsplaat voor beeldscherm	1	26	TC skelet oliekeerring	2
3	Beeldscherm aanpassing montage	1	27	Rubberen pakking	2
4	Inbusschroef	2	28	Afdichting bevestigingszitting	1
5	Nylon moer	2	29	Watertankplug	1
6	Kunststof asbus	8	30	Kruisschijfkop met ringschroef	12
7	Poederschachtbus	2	31	Nylon moer	12
8	Grote plastic katrol	1	32	Hoofdasbus	1
9	handelswijze	4	33	Zeskantige aansluiting kopschroef	6
10	Katrolas 5	1	34	Terugtrekapparaat	1
11	Elektronische horlogeconnector	1	35	bevestigingspen	1
12	25 halfronde kogelplug	2	36	platte ring	1
13	Handvat buisgreephuls	2	37	Zeskantige aansluiting kopschroef	1
14	Handvatbuis	1	38	Watertank gerepareerd stoelmontage	1
15	Kruisverzonken pankop tapschroeven	20	39	Interne zeshoek platte kop schroef	6
16	Voorste voetpad	1	40	Inbusschroef	1
17	Schuine handgreepzitting	1	41	Klein geweven riemwiel	1
18	Versterkingsplaat voor watertank stoel	1	42	Voorste steunbuismontage	1
19	Kruisverzonken kopschroef	4	43	Binnenzeskant plat kopschroef	2
20	Vaste plaat	1	44	Waterpomp	1
21	Deksel op de tweede watertank	1	45	Met een kruissleutel	1
22	Onderste waterlaag tank nr. 2	1	46	Inbussleutel S4	1
23	Nr. 2 eendelig mes	1	47	Inbussleutel S5	1
24	Rubberen afdichtingspakking	1	48	Zeskant verzonken kopschroef	4

Nee.	Naam	Aantal	Nr.	Naam	Aantal
49	inbuschroef	2	70	Zeskantbouten	4
50	pedaal	1	71	PU-rol	4
51	Voetbindingsband	2	72	Spoor linksvoor	1
52	combinatie 1 Voetpedaal basis	2	73	Voetpad	4
53	Pas het pedaal aan	2	74	Voorste linker aansluiting	1
54	Kruiskopschroef	8	75	Voorste rechter aansluiting	1
55	Vierkaakmoer	4	76	plaatmontage DOPMOER	10
56	Voorste rechter spoor	1	77	Lange as	1
57	Achteraansluiting plaatmontage	1	78	Binnenzeskant plat kopschroef	4
58	Zitkussenblok	4	79	Zeskantige aansluiting kopschroef	4
59	inbuschroef	4	80	Spoor linksachter	1
60	Binnenzeskant plat	14	81	Achterste rechter spoor	1
61	kopschroef zitkussen	1	82	Randen	2
62	Zitkussen rolas	2	83	Binnenzeskant plat kopschroef	4
63	Asring	4	84	Interne stekker van rechthoekige buis	2
64	platte ring	16	85	Rolpositioneringsstoel	4
65	Bevestigingsplaat voor zitkussen	2	86	PVC-huls 2	2
66	Zitkussenrol	4	87	zeskantmoer	8
67	Nylon moer	16	88	Achterste verbindingsplaat montage	1
68	PVC-huls 3	4	89	PVC-huls 5	2
69	Kleine rol	4			

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

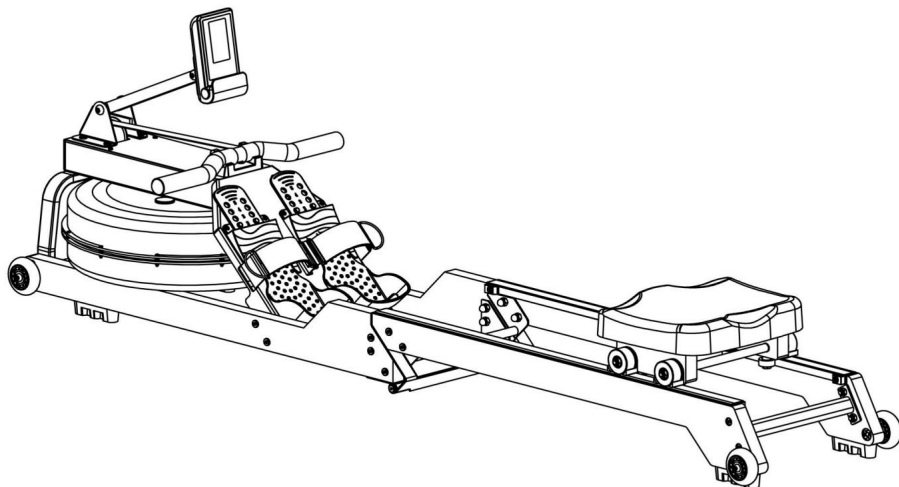
MODELL: RW630

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Roddmaskin

MODELL: RW630



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: 2AZYO-TPL3135)

VARNING: 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.

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

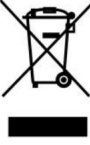
Obs: Denna produkt har testats och befunnits uppfylla gränserna för en digital enhet av klass B enligt del 15 i FCC-reglerna. Dessa gränser är utformade för att ge rimligt skydd mot skadlig störning i en bostadsinstallation.

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

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

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



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

VIKTIG INSPEKTION VID UPPACKNING

Varje roddmaskin genomgår strikta fabrikstester innan den lämnar fabriken.

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

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

VIKTIGA SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Förvara denna manual på ett säkert ställe för framtida bruk.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Denna träningsenhet är inte avsedd för medicinskt bruk.

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

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

INSTRUKTIONER FÖR SÄKER ANVÄNDNING

Underhåll

1. Vattnets kvalitet i tanken kräver underhåll i etapper. Vi rekommenderar starkt användning av vanligt kommunalt kranvatten, vilket innehåller de element som gör vattentanken skyddad från korrosion från bakterier, alger etc. Klor och andra kemikalier finns i vattentanken.
2. Klorret i tanken måste förnyas genom rening tabletter (eller vatten blåare). Klor bryts ner med ljus: i direkt solljus,

klornedbrytningstiden är cirka 6 månader; under artificiell belysning Under vissa förhållanden bryts klor ner på cirka 2 år. I allmänhet var 6:e månader i genomsnitt Tillsätt en reningstablett (eller vattenblåsare) i vattnet tank. (OBS: Reningstabletterna ingår inte.)

3. Om du märker att vattnet börjar försämrats, tillsätt ett reningsmedel tabletten (eller vattenblåsare) i vattentanken omedelbart. Om vattnet blir grumligt rekommenderar vi att du tömmer tanken, sköljer den med rent vatten, fyller på den med rent kranvatten och tillsätter en reningstablett. (OBS: Den reningstabletter ingår ej.)

4. Tillsätt inte klorblekmedel i vattentanken eftersom det kan orsaka irreparabla skador på tanken som är tillverkad av polykarbonatmaterial.

5. För att bevara din roddmaskins skönhet och integritet är det viktigt för att rengöra utrustningen regelbundet, rengör utsidan av

Ta omedelbart bort allt damm från maskinen. Banans yta måste hållas ren för att

Undvik att damm täpper till sätesrullarna. Spårens ytor kan rengöras med en

fuktig trasa. Vattentankens yta kan också rengöras, men se till att

att läsa instruktionerna för rengöringsmedlet i förväg. Använd inte rengöringsmedlet medel som innehåller klorater eller ammoniak.

6. Rep, remskivor och kopplingspunkter är slitdelar och bör inspekteras regelbundet och byts ut när de är slitna för att säkerställa normala och säker användning. säker användning.

7. När delar av roddmaskinen är skadade bör de bytas ut omedelbart.

8. Ställ upp maskinen på en torr, plan plats och håll den borta från fukt och vatten.

9. Rengör dagligen efter användning.

10. Använd en trasa eller icke-slipande skursvamp med tvål och vatten eller någon annan glasrengöringsmedel. rengöringsmedel.

11. Använd inte mineralsyror, blekmedel eller grova slipmedel.

12. Om handtaget inte kan återgå till ursprungsläget måste du öppna skal för att justera bandet.

13. Korrekt användning av roddmaskinen för att undvika fel.

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

Försiktighetsåtgärder

Testning och försiktighetsåtgärder före användning.

1. **Glidskenor:** Innan du sätter dig på roddmaskinen, kontrollera sitsens hjul och glidskenor för smuts och skräp. Små föremål kommer att blockera sitshjulen och glida skenor och skada deras ytor. Glidskenorna måste inspekteras för skräp före varje användning och rengör 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.











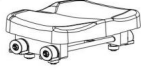




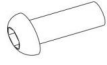

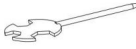



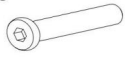



3. När du förvarar din roddmaskin vertikalt, välj en lämplig plats.

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

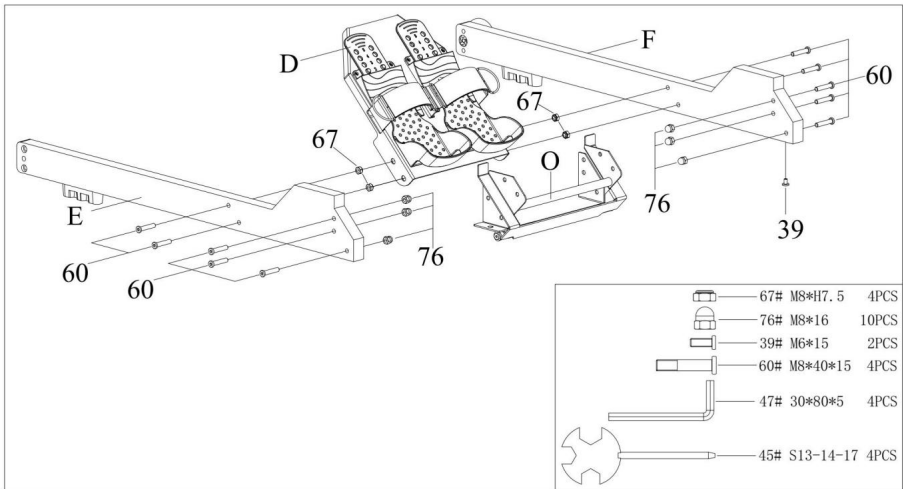
PART LIST

<p>A</p>  <p>Main Frame 1set</p>	<p>B</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>	<p>C</p>  <p>Front support tube assembly 1set</p>	<p>D</p>  <p>Foot pedal component 1set</p>	<p>E</p>  <p>Front left track component 1set</p>
<p>F</p>  <p>Front right track component 1set</p>	<p>G</p>  <p>Rear left track component 1set</p>	<p>H</p>  <p>Rear right track component 1set</p>	<p>I</p>  <p>Slanted handle seat 1set</p>	<p>J</p>  <p>Rear connecting pipe assembly 1set</p>
<p>K</p>  <p>Seat Cushion Assembly 1set</p>	<p>L</p>  <p>PU roller component 4set</p>	<p>M</p>  <p>instructions 1pcs</p>	<p>N</p>  <p>Water pump 1pcs</p>	<p>O</p>  <p>Rear connecting plate assembly 1set</p>
<p>33</p>  <p>Hexagonal socket head screw M6*15*S4 2pcs</p>	<p>39</p>  <p>Internal hexagon flat head screw M6*15*S4 2pcs</p>	<p>45</p>  <p>Multi-function Wrench S13-14-17 1pcs</p>	<p>46</p>  <p>Hex wrench S4 1pcs</p>	<p>47</p>  <p>Hex wrench S5 1pcs</p>
<p>48</p>  <p>Hexagonal countersunk head screw M6*12*S4 4pcs</p>	<p>60</p>  <p>Internal hexagon flat head screw M8*40*15*S5 10pcs</p>	<p>67</p>  <p>Nylon anti loosening nut M8*H7.5 4pcs</p>	<p>76</p>  <p>Hexagonal cap nut M8*16*S5 10pcs</p>	<p>83</p>  <p>Internal hexagon flat head screw M8*45*15 4pcs</p>

STEG 1

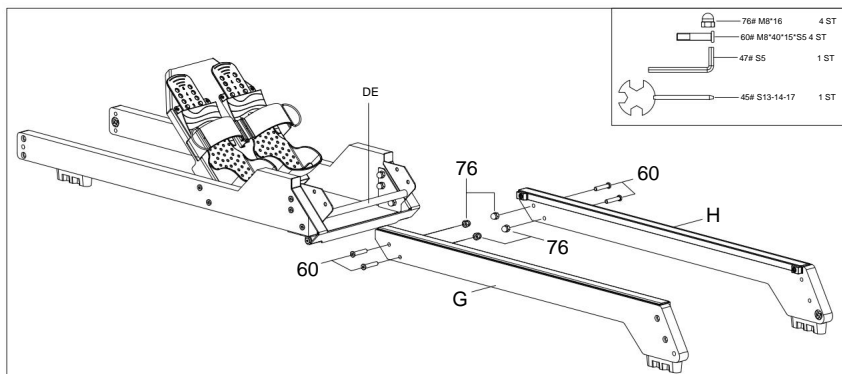
Montera fotpedalkomponenten (D) på motsvarande position för spårkomponenterna (E, F) och förlås den ovanpå med en invändig sexkantig platt huvudskruv (60) och nylonmutter (67).

Montera sedan den bakre anslutningsplattan (O) på motsvarande position för spårkomponenterna (E, F) och förspärra den ovanpå med en invändig sexkantsskruv med platt huvud (39) och en sexkantsmutter (76).



STEG 2

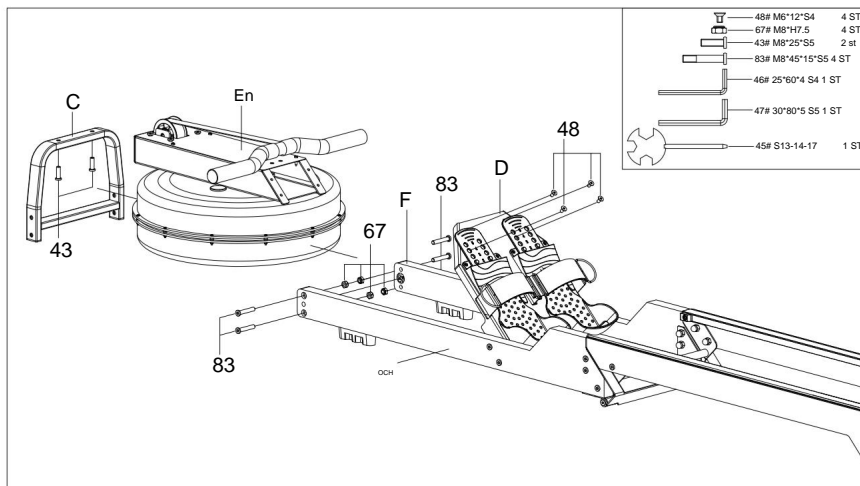
Montera de bakre vänster/höger spårkomponenterna (G/H) på motsvarande positionerna på den bakre anslutningsplattan (O). Förlås den ovanpå med en invändig sexkantig platt huvudskruv (60) och en sexkantig överfallsmutter (76).



STEG 3

Montera huvuddramsenheten (A) på motsvarande plats på de främre skenorna (E, F) och förspärra dem med en försänkt sexkantshylsa skruvar (48). Montera sedan det främre fotröret (C) på motsvarande position på de främre skenorna (E, F) och förspärra den med insexskruv (43) och insexskruv (83).

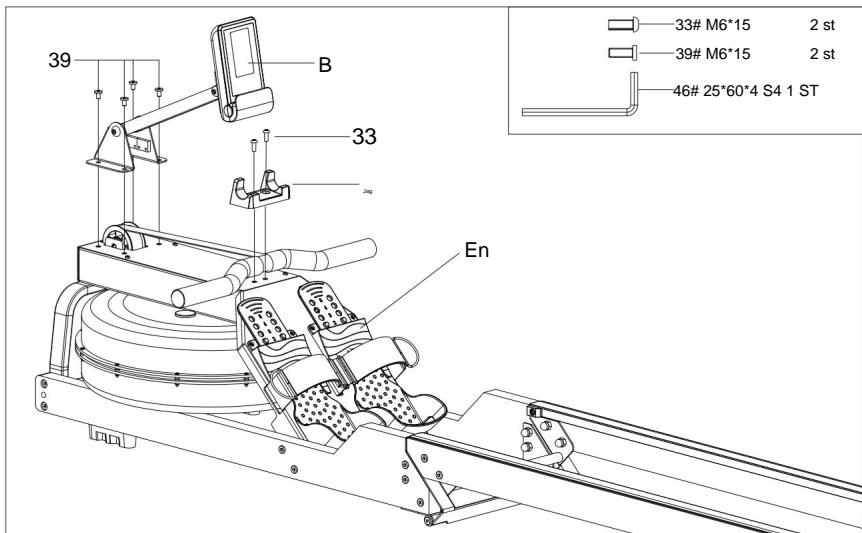
Dra slutligen åt alla skruvar och muttrar i stegen ovan.



STEG 4

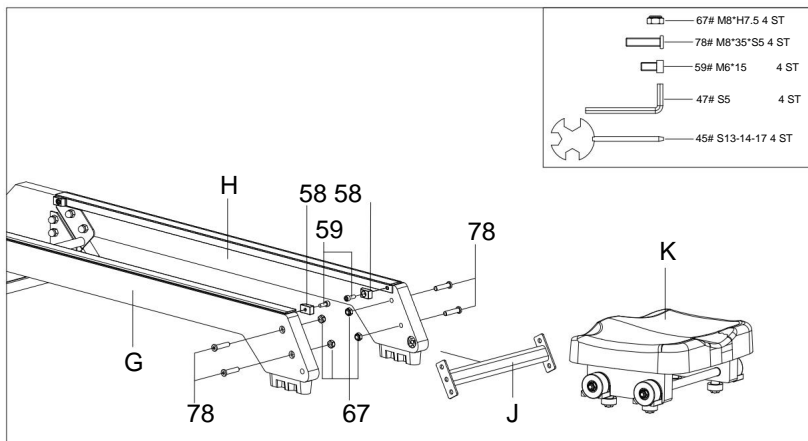
Ta bort den sexkantiga platta skruven (39) som är förlåst på huvudramen. montering (A), montera den elektroniska klockkomponenten (B) på motsvarande position på huvudramsenheten (A) och dra åt den med den sexkantiga plattskruven (39).

Ta bort den insexkantade skruven (33) som är förlåst på huvudramsenheten (A), montera det lutande handtagssätet (I) på motsvarande position på huvudramsenheten (A) och dra åt den med insexskruven (33).



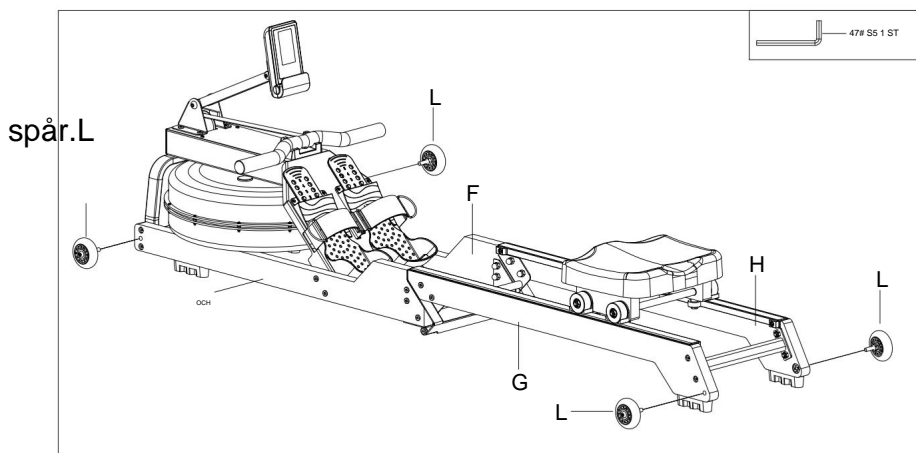
STEG 5

Montera det bakre anslutningsröret (J) på det bakre vänstra/högra spåret (G/H) och dra åt det med en insexskruv med platt huvud (78) och nylonmutter (67). Ta bort insexskruven (59) och sittdynans stopp (58) som är förlåsta på spåret, montera sittdynans stopp (K) längs det bakre vänstra/högra spåret (G/H) och lås den med insexskruven (59) och sittdynans stopp (58).



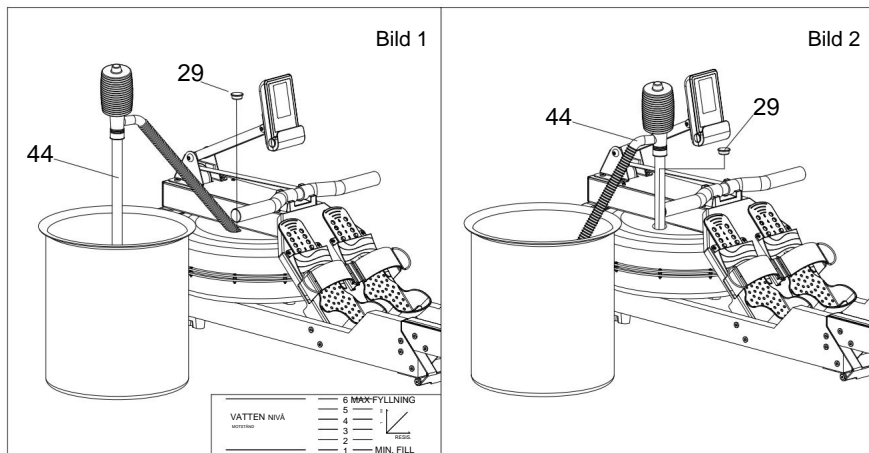
Lås PU-rullkomponenterna (L) på båda sidor av fram- och baksidan

STEG 6



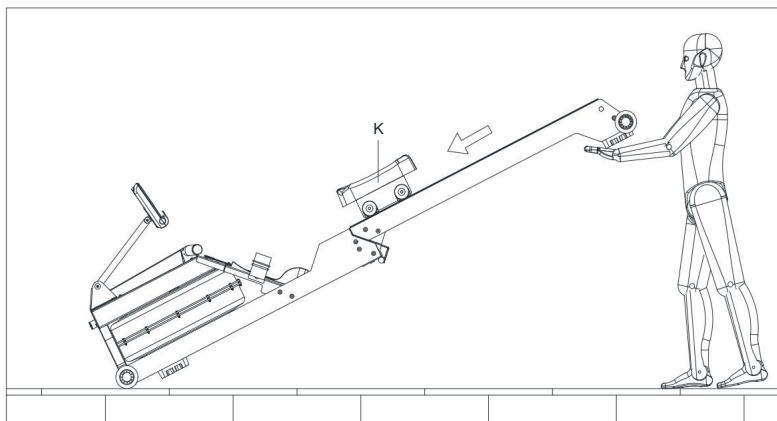
STEG 7

1. Ta bort vattentankens plugg (29) från den övre vattentanken.
 2. Injicera vatten enligt figur 1. Sätt in vattenpumpen (N) i vattentanken och använd sedan vattenpumpen (N) och vattenhinken för att fylla vattentanken med vatten. Mät vattennivån i vattentanken genom att med hänvisning till de digitala markörerna på sidan av tanken.
 3. Pumpa vatten enligt figur 2. Placera en vattenhink bredvid maskinen och använd en vattenpump (N) för att dra vatten från vattentanken in i hinken.
- Sätt i vattentankens plugg (29) i den övre vattentanken, torka vattenbehållaren droppar på och runt maskinen med en torr trasa och slutför pumpprocessen.



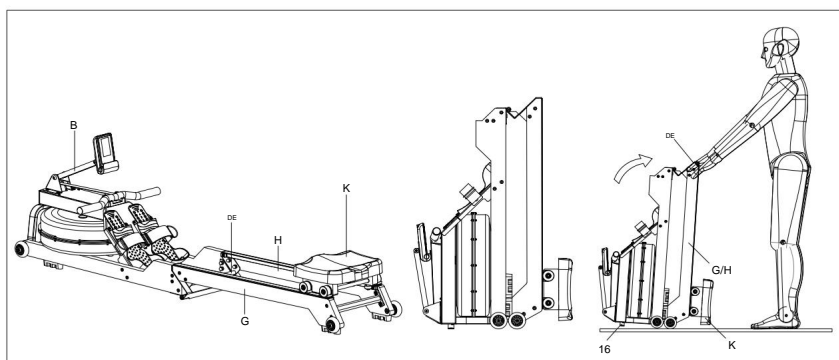
Produktmobilitet

När produkten behöver flyttas, flytta först sittdynan komponent (K) till den främre änden (för att förhindra att sittdynan från att snabbt falla och skada produkten när den är hopfäld), lyft änden av styrskenan, och produkten kan flyttas till önskad position.



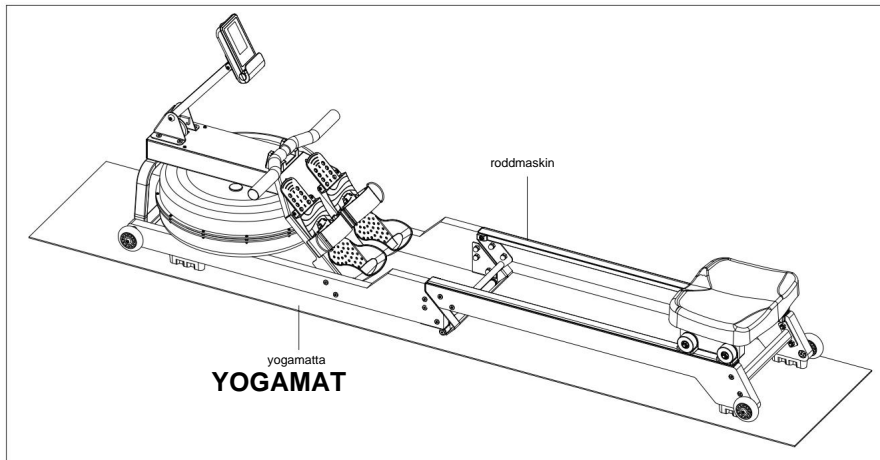
Produktvikning

Fäll upp den elektroniska klockan (B), tryck på sittdynan monteringen (K) till änden, håll den bakre anslutningsplattan (O) med ena handen och håll i det bakre spåret med den andra handen. Dra det långsamt uppåt och ställ den på golvet. Placera båda händerna på vänster/höger skenenhet (G/H) och tryck tillbaka den på lämpligt sätt för att lyfta den främre fotplattan (16) från marken. Tryck den sedan långsamt framåt för att flytta produkten i hopvikt tillstånd (observera att sittdynans enhet (K) ska inte vidröra marken).

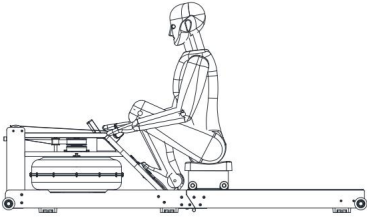


Placeringsförslag För att

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

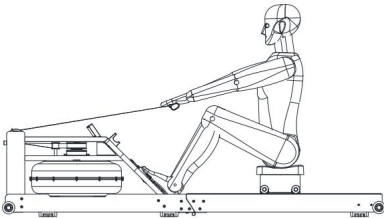


UTBILDNINGSVÄGLEDNINGSTABELL



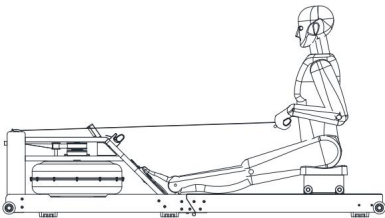
Startposition Sträck

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



Glidande process

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

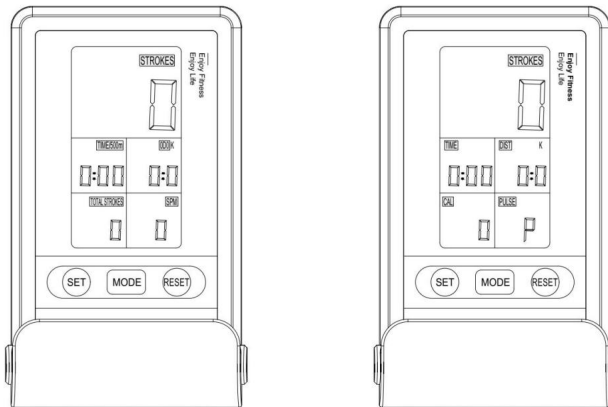


Återgående position

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

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

INSTRUKTIONER FÖR MONITORN



FUNKTIONSKNAPPAR

MODE- statusknapp - visningsfönster för inställning eller återställning av alternativ.

UPPSÄTTNING Lägg till - I inställningsläget ställer du in nedräkningstid, distans och kalorier motsvarande det blinkande fönstret uppåt.

ÅTERSTÄLLNINGSknapp - I inställt läge, återställ nedräkningstiden eller avståndet för motsvarande blinkande fönsterkalori.

-I instrumentläge, tryck och håll ner RESET-knappen i 3 sekunder för att återställ alla fönstervisningsvärden

Funktionsbeskrivning

1. SLAG

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

2. TID

1). Mät den ackumulerade träningstiden från början till slut. Område: 0:00~99:59.9.

2). Tidslarmfunktion

Ställ först in måltiden för träningen. När träningen har startat, tiden räknas tillbaka till noll och larmet ljuder i 10 sekunder.

Den maximala inställda tiden är 99 minuter.

3.FÖRD

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

2). Avståndslarmfunktion

Ställ först in måldistansen för träningen. När träningen har startat, Avståndet räknas baklänges tills noll brus uppstår under 10 sekunder.

Maximal inställning är 999,9 kilometer.

4.KAL

1). Mät de ackumulerade kalorierna under träningen från början till Slutintervall: 0,0–999,9 kcal.

2). Kalorilarmfunktion

Först, ställ in målkaloriförbrukningen för träning, och efter träningen börjar, räkna kalorierna tillbaka till noll i 10 sekunder.

5. PULS

Hjärtslagets frekvens per minut är en viktig indikator på hjärtats aktivitetsstatus.

6. TID/500M

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

Mätområde på 0:00–99:59.

7. Flod

Mätningen är den totala ackumulerade sträckan efter att batteriet är påslagen Efter att batteriet har satts tillbaka återställs ODO till noll.

8. TOTALT ANTAL SLAG

Mätningen är det totala antalet gånger batteriet har laddats

laddad Efter att batteriet har satts tillbaka återställs ODO till noll.

9.SPM

Måttet är rodhastigheten, vilket återspeglar frekvensen av rodd, med ett mätområde på 0-1500 paddlar per minut.

INSTRUMENTANVÄNDNINGSMETOD

Tryck först på SET-knappen och sedan på MODE-statusknappen för att välja visningsfönstret som behöver ställas in eller återställas, och motsvarande Värdena i fönstret blinkar.

Tryck på SET-knappen för att ställa in önskad alarmtid, alarmavstånd eller

larmkalorier etc. Tryck och håll SET-knappen intryckt för att snabbt ställa in: tryck på ÅTERSTÄLL återställningsknappen för att återställa motsvarande fönstervisningsvärde.

Anmärkningar: Statisk i 4 minuter (ingen knapptryckning, ingen rörelse), den instrumentpanelen stängs av och återställs automatiskt, och knappen drift eller start av rörelse visas automatiskt.

Om displayen är svag, byt batterier omedelbart.

Funktionellt omfattning	STROKES	0-9999
	TID	0:00~99:59
	AVST	0~999,9
	KAL	0~9999
	TID/500M	0:00~99:59
	SPM	0-1500
batteri		2 x 1,5V AAA-batterier
Arbetstemperaturområde		0~+40 (32~104)
Förvaringstemperaturintervall		-10~+60 (14~168)

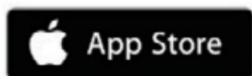
BLUETOOTH-APPANSLUTNING

Bluetooth APP-anslutning

1. Följ instruktionerna i Bluetooth-appen för att ansluta och använda.

1.1 Bluetooth-anslutning till Kinomap-appen FTMS gratis.

1.2 Nedladdningslänk: Installera programvara för QR-kodsskanning på systemet och ladda ner direkt genom att skanna QR-koden.



Nedladdning och användning av KINOMAP

1. För att ladda ner Kinomap-appen, skanna QR-koden eller sök efter "Kinomap" i Apple App Store? eller Google Play Store.
2. Öppna Kinomap-appen. Logga in eller registrera dig.
3. Välj alternativet FTMS i Kinomap-appen, vilket är gratis.
4. Välj SS-RW630-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 redan existerande hälsoproblem.

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

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

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

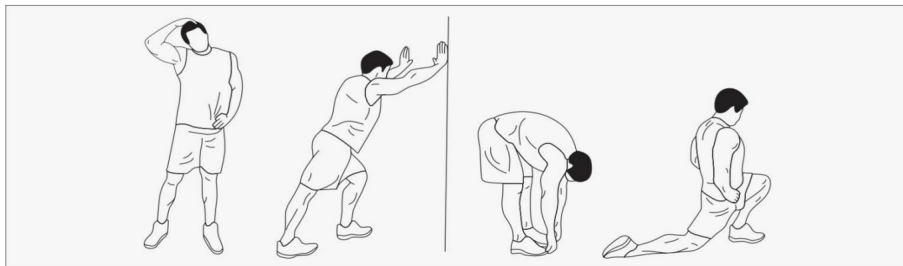
Hjärtats och lungornas tillstånd och hur effektiva de är

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

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

VÄRMA UPP:

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

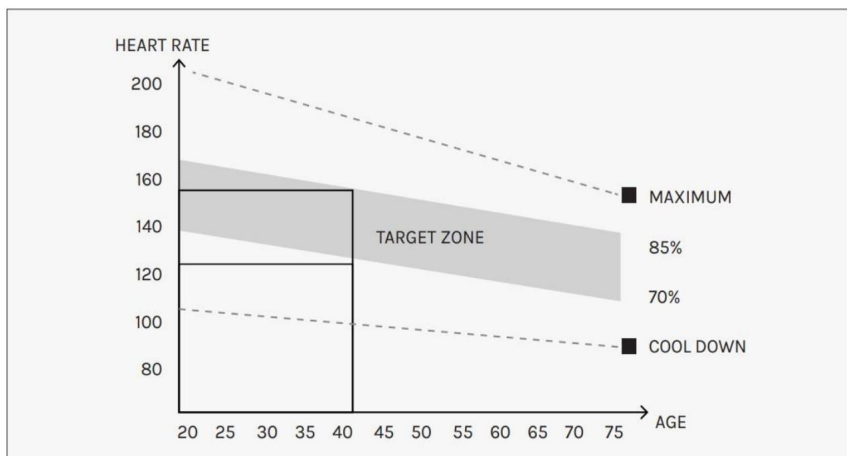


SVALNA:

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

TRÄNINGSRIKTLINJER:

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



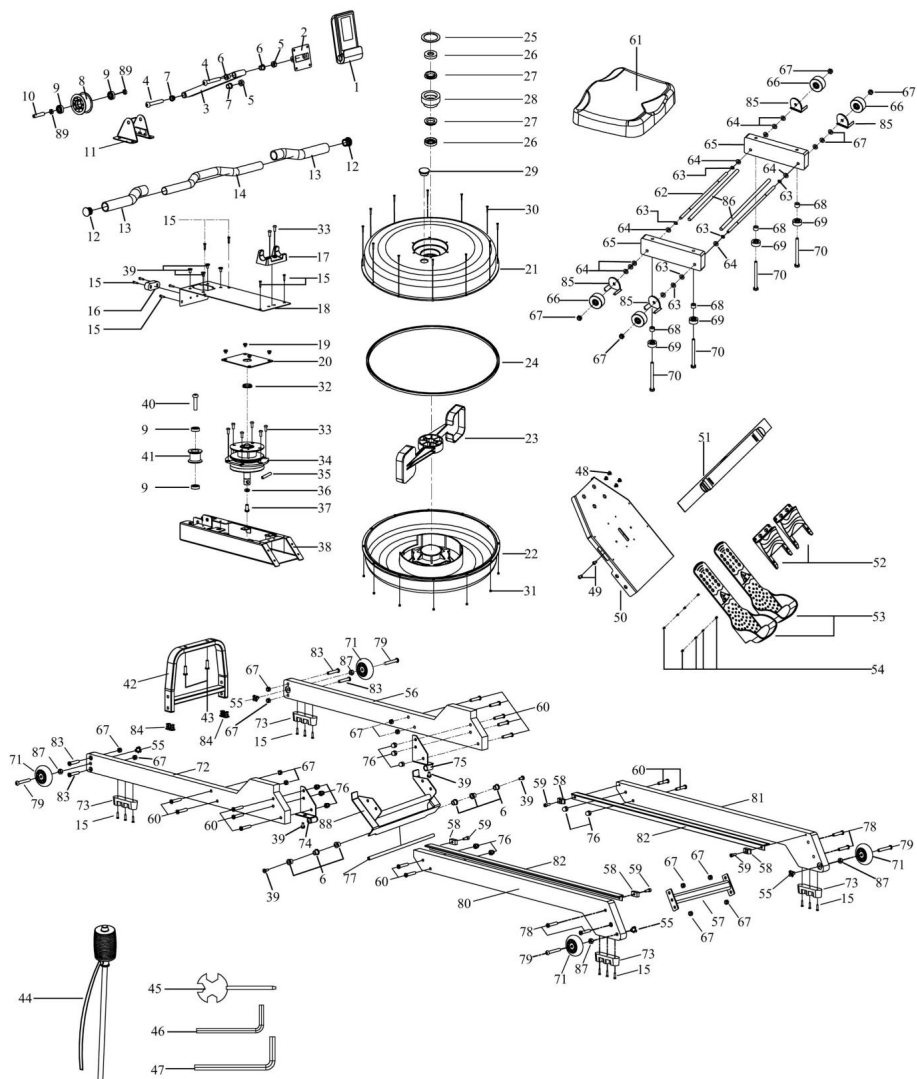
Muskelökning: Om du

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

Bantning:

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

SPRÄNGRITNING



Inga.	Namn	Antal nr.	Namn	Antal
1	Elektronisk bildskärm	1 25	Gummipackning	1
2	Fästplatta för bildskärm	1 26	TC-skelettoljetätning	2
3	Justering av skärm montering	1 27	Gummipackning	2
4	Skruv med insexkant	2 28	Tätningring fästsäte	1
5	Nylonmutter	2 29	Vattentankens plugg	1
6	Plastaxelhylsa	8 30	Tvårskivshuvud med bricka skruv	12
7	Pulveraxelhylsa	2 31	Nylonmutter	12
8	Stor plastremskiva	1 32	Huvudaxelhylsa	1
9	lager	4 33	Sexkantig hylsa huvudskruv	6
10	Remskivaaxel 5	1 34	Dra tillbaka enheten	1
11	Elektronisk klockkontakt	1 35	fäststift	1
12	25 halvcirkelformad kulplugg	2 36	platt bricka	1
13	Handtagsrörets grepphylsa	2 37	Sexkantig hylsa huvudskruv	1
14	Handtagsrör	1 38	Vattentanken fixad sättesmontering	1
15	Korsförsänkt pannhuvud gångskruvar	20 39	Invändig sexkant platt huvudskruv	6
16	Främre fotplatta	1 40	Insexskruv	1
17	Snedställt handtagssäte	1 41	Litet vävt remhjul	1
18	Förstärkningsplatta för vattentankens säte	1 42	Främre stödrörsenhet	1
19	Försänkt kors huvudskruv	4 43	Invändig sexkant platt huvudskruv	2
20	Fast platta	1 44	Vattenspump	1
21	Lock på den andra vattentanken	1 45	Med en kryssnyckel	1
22	Nedre vattentäcke tank nr 2	1 46	Sexkantsnyckel S4	1
23	Nr 2 i ett stycke	1 47	Sexkantsnyckel S5	1
24	Gummipackning	1 48	Sexkantig försänkt huvudskruv	4

Inga.	Namn	Antal	nr.	Namn	Antal
49	Skruv med insexkant	2	70	Sexkantsbultar	4
50	trampa	1	71	PU-rulle	4
51	Fotbindningsrem	2	72	Främre vänstra spår	1
52	kombination 1 Fotpedalbas	2	73	Fotplatta	4
53	Justera pedalen	2	74	Anslutning fram vänster	1
54	Skruv med korsad huvud	8	75	Anslutningsbågar	1
55	Fyra käftmuttrar	4	76	plattmontering KAPSLMUTTER	10
56	Främre högra spår	1	77	Lång axel	1
57	Bakre anslutning plattmontering	1	78	Invändig sexkant platt huvudskruv	4
58	Sittdynablock	4	79	Sexkantig hylsa huvudskruv	4
59	Skruv med insexkant	4	80	Bakre vänstra spåret	1
60	Invändig sexkant platt	14	81	Bakre högra spår	1
61	huvudskruv sittdyna	1	82	Kantlist	2
62	Sittdynans rullaxel	2	83	Invändig sexkant platt huvudskruv	4
63	Axelring	4	84	Intern kontakt av rektangulärt rör	2
64	platt bricka	16	85	Rullpositioneringssäte	4
65	Fästplatta för sittdyna	2	86	PVC-hylsa 2	2
66	Sittdynans rulle	4	87	sexkantsmutter	8
67	Nylonmutter	16	88	Bakre anslutningsplatta montering	1
68	PVC-hylsa 3	4	89	PVC-hylsa 5	2
69	Liten rulle	4			

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.

