

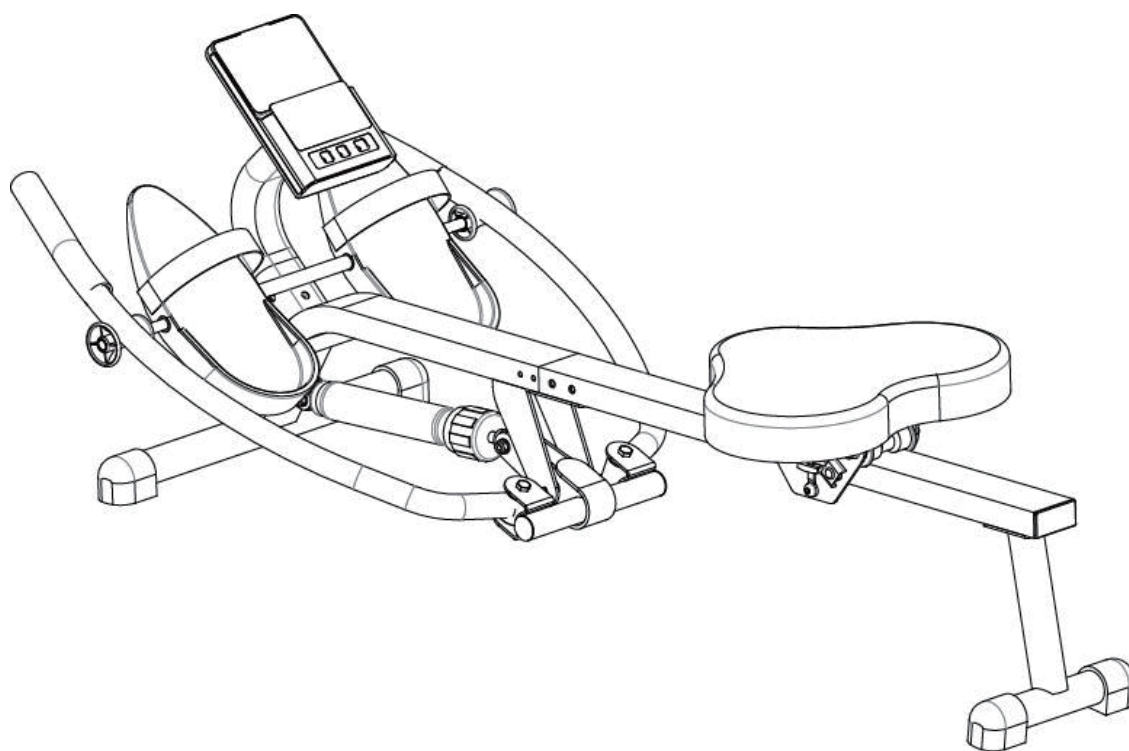
SPORTNOW

IN230800250V04_UK_FR_DE_ES_IT

A90-348V00

EN

ROWING MACHINE



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

READING CAREFULLY!

Please keep this manual in a safe place for easy reference

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure the tall users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover on your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."
9. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. Suitable for home use only. Braking ability is independent of speed.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.

MAINTAIN

Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent, volatile oils and other solvents.

MAINTENANCE / INSPECTION

Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.

When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.

If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.

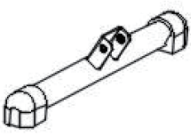
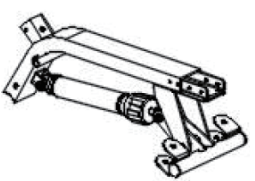


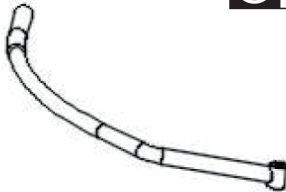




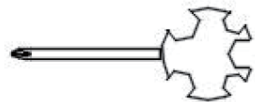
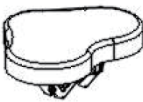










When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.

In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.




PRODUCT RECYCLING

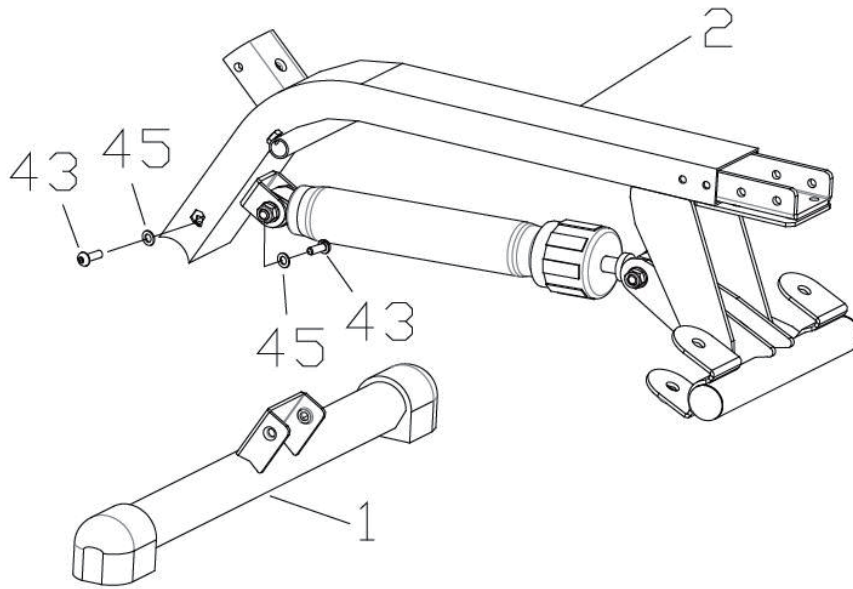
Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS







 <p>1 x 1</p>	 <p>2 x 1</p>	 <p>3 x 1</p>
 <p>5 x 1</p>	 <p>6 x 2</p>	 <p>9 x 1</p>
 <p>11 x 1</p>	 <p>12 x 2 M10*60</p>	 <p>13 x 2</p>
 <p>14 x 1</p>	 <p>19 x 1</p>	 <p>22 x 1 M6*10</p>
 <p>23 x 1</p>	 <p>26 x 1</p>	 <p>27 x 2</p>
 <p>31 x 1</p>	 <p>43 x 17 +1 (spare) M8*15</p>	 <p>44 x 1 M6*20</p>
 <p>45 x 17 +1 (spare) Ø8</p>	 <p>52 x 4 Ø10</p>	 <p>53 x 2 M10</p>

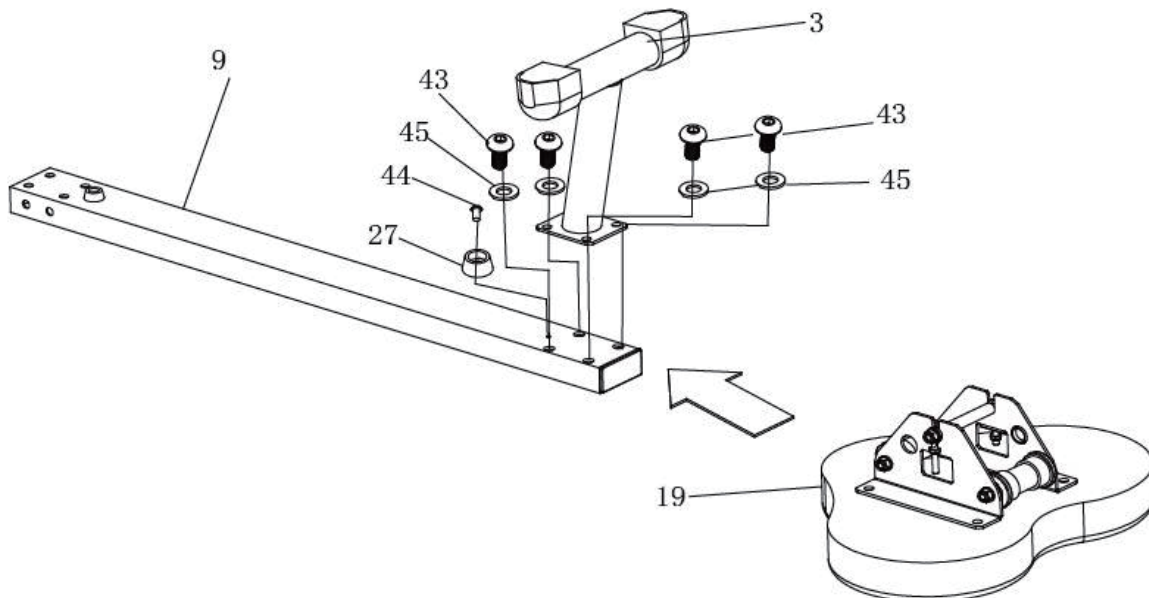
1. Attach the Front Stabilizer (No.1) to the Main Frame (No.2) using 2 Screws (No.43) and 2 Washers (No.45). Tighten and secure with an Allen Wrench (No.11)

	#43	M8*15	2PCS
	#45	Φ 8	2PCS
	#11	S5	1PC




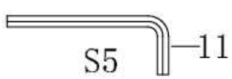

2. Install the seat cushion sliding group (19) in the main frame (9) slide rail. Use an Allen wrench (11) and a cross screw (44) to lock the conical cushion (27) to the main frame group (2). Then use the hex key (11) and lock the rear support group (3) to the slide (9) with the hex flat round head screw (43) and the flat gasket (45).

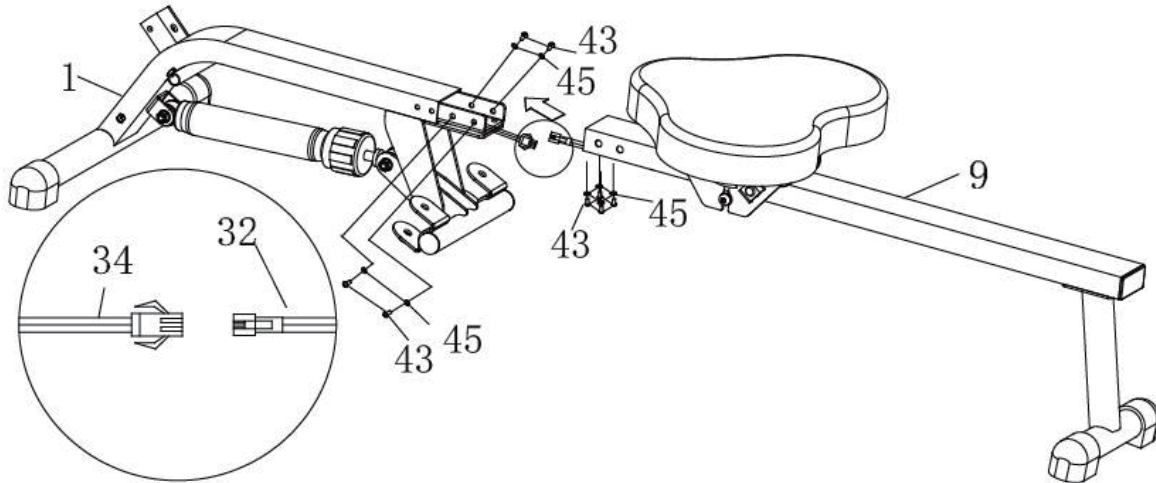
	#45	D8*Φ 16*1.5	4PCS		S5	11
	#43	M8*15*S4	4PCS		S19	14
	#44	M6*20	1PC			



3. Note: The sensor connection line (32) and the middle line (34) must be connected first, as shown on the left:

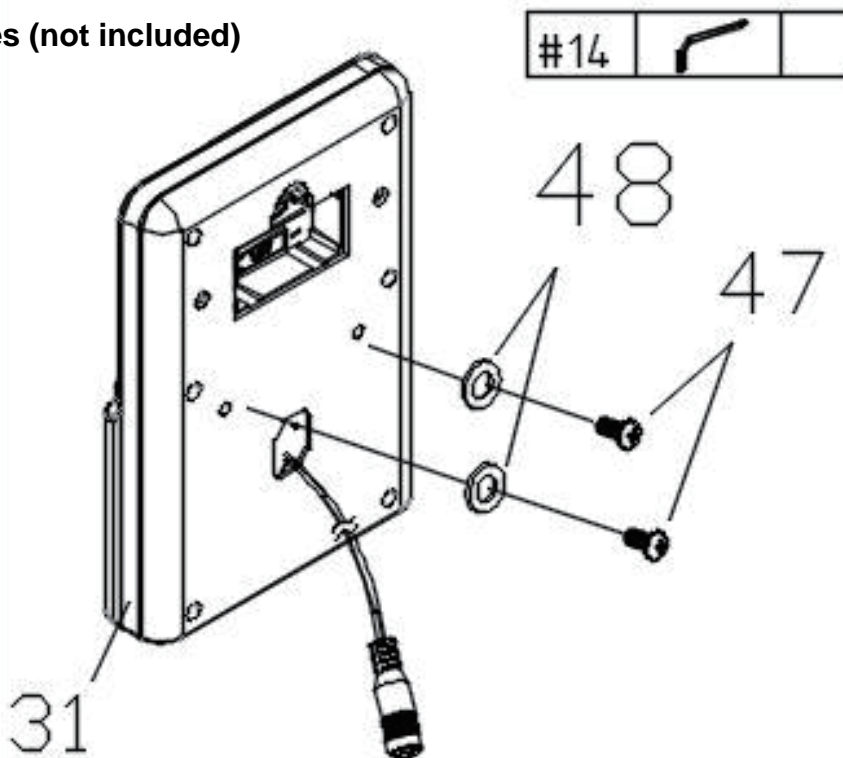
Using a hex wrench (11), gently lock the slide group (9) to the main frame group (2) with a hex flat round head screw (43) and a flat gasket (45).

	#43	M8*15*S5	8PCS		S5	11
	#45	D8*Φ16*1.5	8PCS			

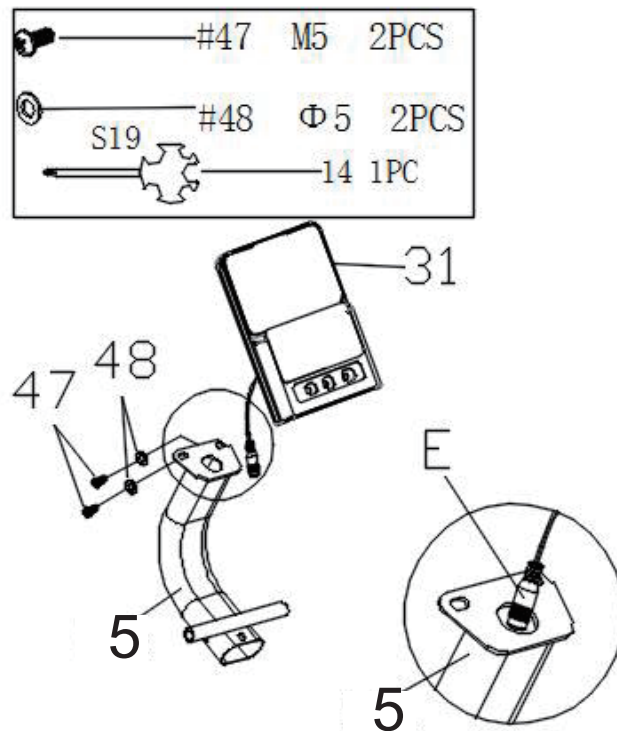


4. Use an open wrench (14) with a cross slot to unscrew the hex flat round head screw (47) and flat gasket (48) locked on the back of the electronic watch.

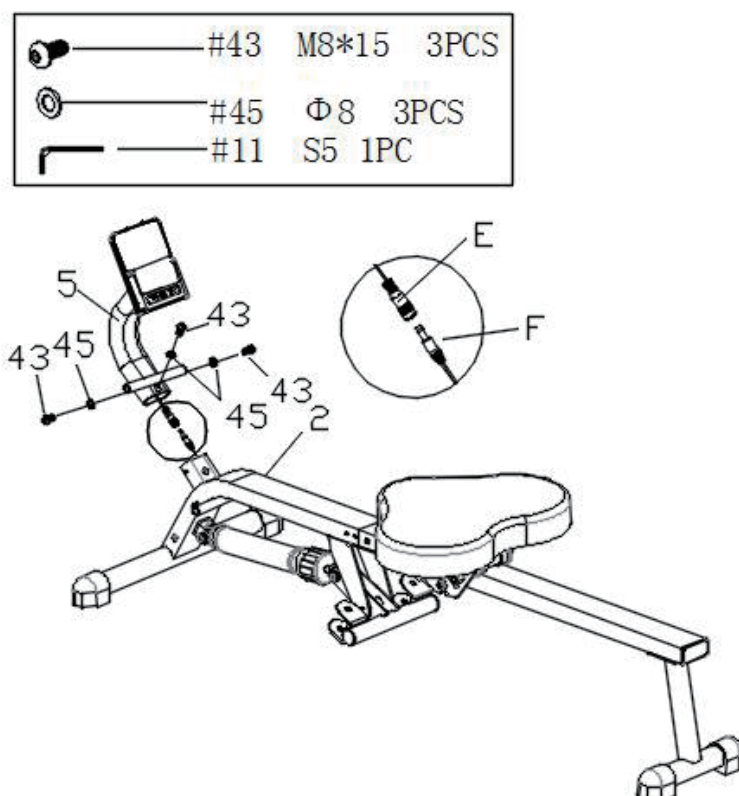
***2 AAA batteries (not included)**



5. Gently lock the electronic watch (31) to the electronic watch holder group (5) using an open wrench with a cross slot (14), a cross slot flat round head screw (47), and a flat gasket (48).
 Note: Before locking the electronic watch (31), place the electronic watch audio head (E) and wire completely into the electronic watch holder group (5) hole.

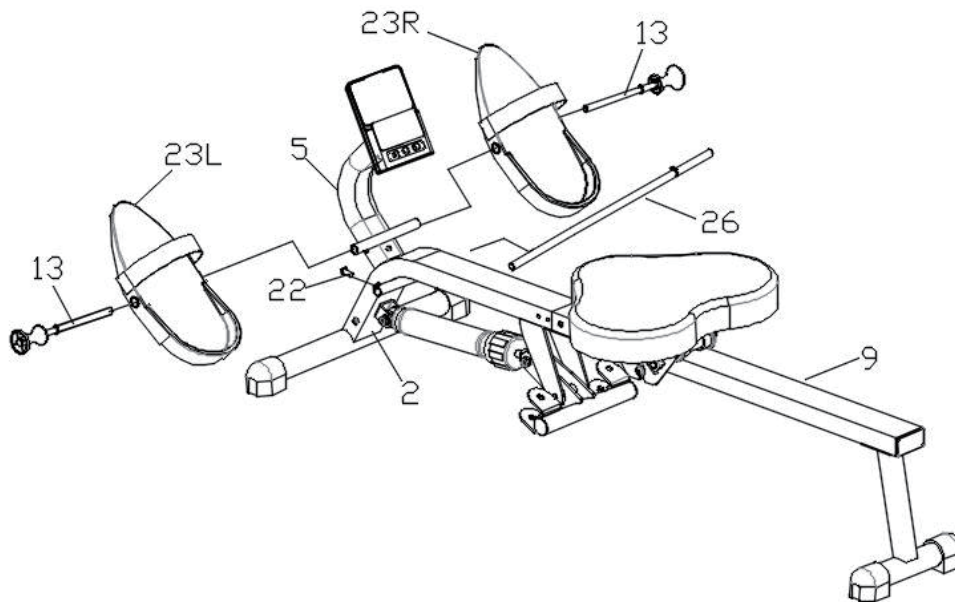
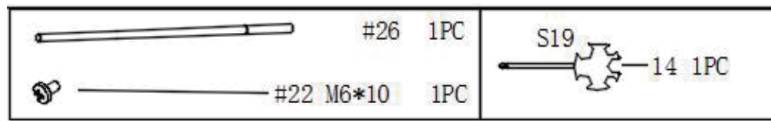


6. Using the hex wrench (11), gently lock the electronic watch frame group (5) to the main frame group (2) with the hex flat round head screw (43) and the flat gasket (45).
 Note: Before locking the electronic watch stand group (5), first connect the electronic watch audio male head (E) to the audio female head (F).

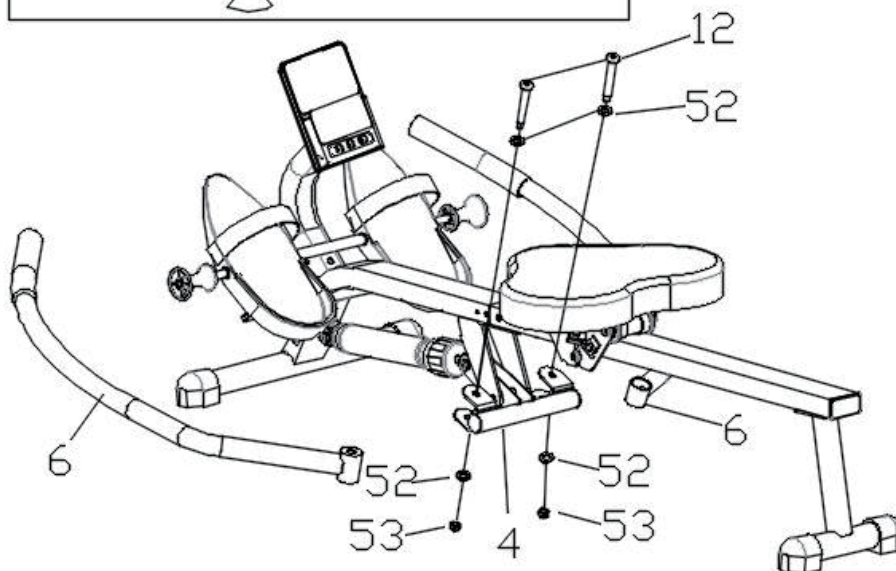
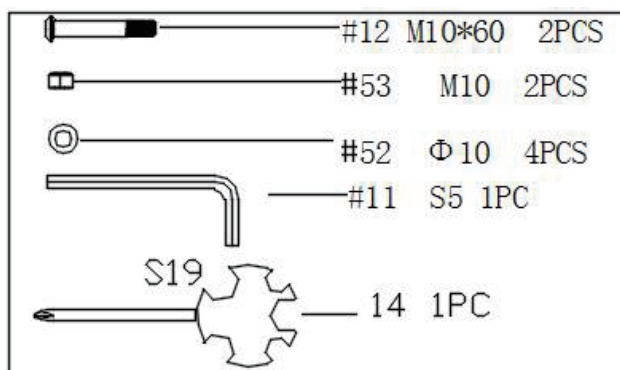


7. Screw the armrest support group (13) through the pedal (23) to the electronic watch stand group (5).

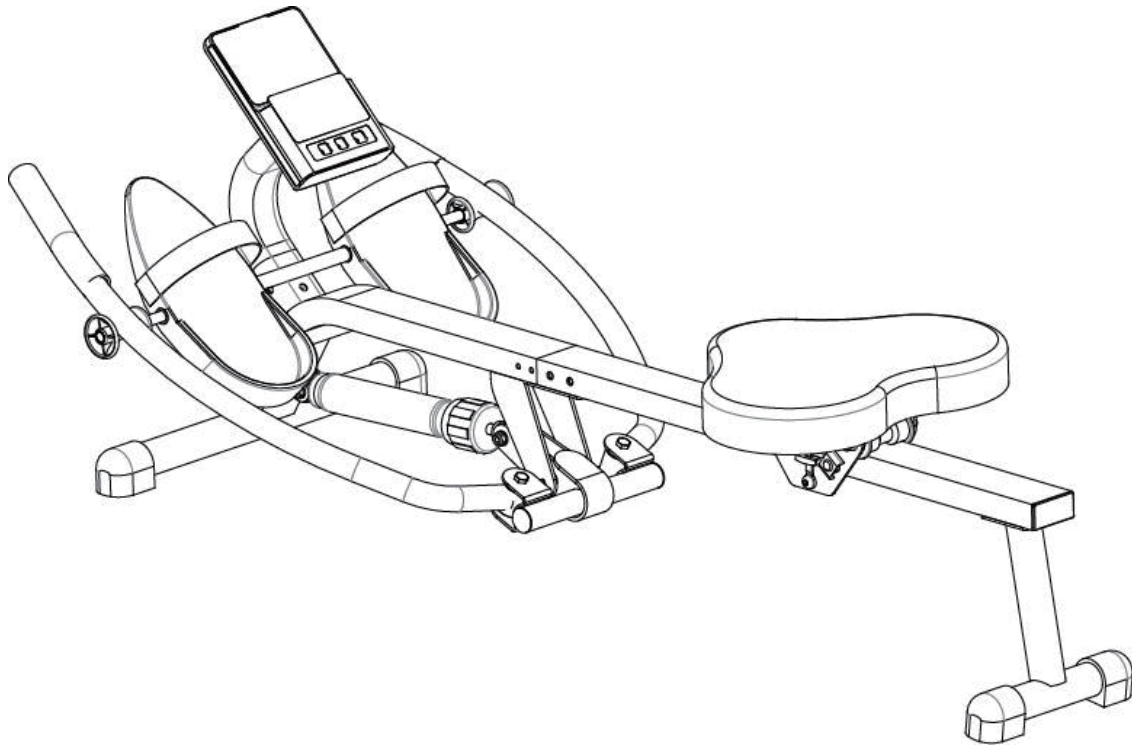
Insert the foot rod (26) into the frame (2) and lock it with M6*10 cross screws



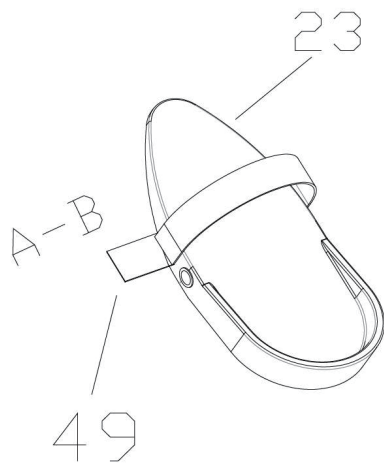
8. Use a hex wrench (11), an open wrench (14), and a hex limit screw (12), flat gasket (52), and locknut (53) to gently lock the handrail group (6) to the handrail rotating assembly (4).



The assembly is complete!



ADJUSTMENT GUIDE



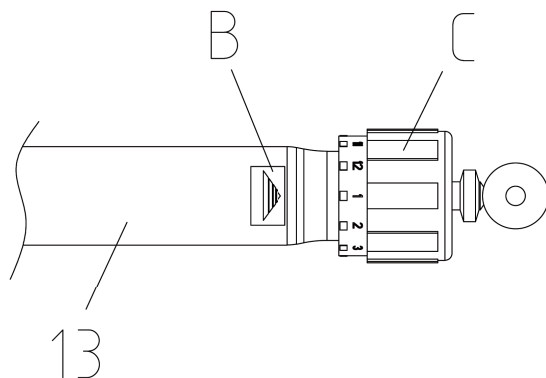
ADJUSTING THE PEDALS

The Pedal Strap (No.49) is adjustable and can be personalized to fit the user's foot size.

To adjust the Pedal Strap (No.49), remove the Hook-and-loop fastener end of the strap from the mesh side by pulling it upward then to the left.

Once removed, you may increase the opening of the Pedal Strap (No.49) by pulling the mesh end up and to the right.

To tighten, pull the Hook-and-loop fastener end of the Pedal Strap (No.49) upward then to the right and down to secure it to the mesh side of the strap.



ADJUSTING THE RESISTANCE

To adjust the tension level, turn the Adjustment Knob (C) on the Hydraulic Cylinder (No.10) to the desired level. The tension levels range from Level 1 to Level 12, with Level 1 being the lowest resistance. The number pointing to the Adjustment Knob (C) by the Arrow (B) is the resistance value of the current hydraulic cylinder.

NOTE: Please do not adjust the resistance of the hydraulic cylinder during operation to avoid injury and damage to the machine.

Exercise Computer

FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE - Push down for selecting functions. If the long time holds down MODE button down for resetting time, count, cal and dist.

SET - To set the values of time, count, cal and dist

RESET - Push down for resetting time, count, cal and dist

FUNCTION AND OPERATIONS:

1. TIME:

(1) Count the total time from exercise start to end.

(2) Press "MODE" button until "TIME" appears, press "SET" button to set exercise time.

When the "SET" is zero, the computer will stop 1 seconds after the start of the time

2. COUNT:

(1) Accumulate the steps while exercising.

(2) Press "MODE" button until "Count" appears, Press "SET" button to set exercise Count.

When the "SET" is zero, the computer will stop about 1 seconds after the start of the time.

3. CAL:

(1) Count the total calories from exercise start to end.

(2) Press "MODE" button until "CAL" appears, Press "SET" button to set exercise calories.

When the "SET" is zero, the computer will stop about 1 seconds after the start of the time.

4. DIST:

(1) Count the distance from exercise start to end.

(2) Press "MODE" button until "DIST" appears, Press "SET" button to set exercise distance.

When the "SET" is zero, the computer will stop about 1 seconds after the start of the time.

5. **SPM**: Display the steps per minute while exercising.

6. **TCNT**: Display the steps you have exercised

7. **TIME/500M**: Your average 500 meter time will automatically be displayed and continuously updated.

8. **WATT**: Indicates only one value of WATT displayed depending on the programs.

NOTE:

1. If the display is faint or shows no figures, please replace the batteries.

2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 20 seconds

3. The monitor will be auto-powered on when starting to exercise push button w/signal in.

4. The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds.

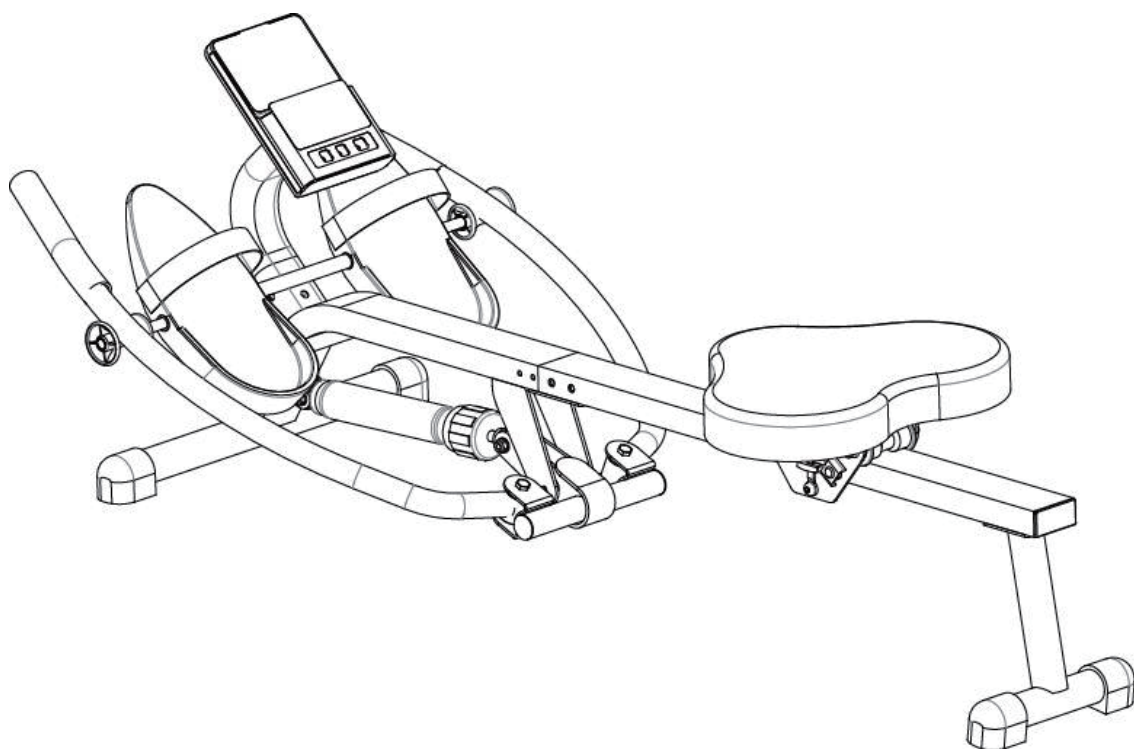
SPECIFICATIONS:

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 4 seconds
	TIME	00:00'~99:59'
	COUNT	0-999
	CALORIES	0.0~999kCAL
	DIST	0.0~999 (ML)KM
	SPM	0-999
	TCNT	0-999
	TIME/500M	00:00'~99:59'
	WATT	0-999
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE –AAA
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C

BATTERY WARNING:

1. Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc), or rechargeable (nickel-cadmium) batteries.
2. Never mix old and new batteries.
3. Batteries are to be inserted with the correct polarity.
4. Remove the batteries when the unit is not in use for long periods.
5. The supply terminals are not to be short-circuited.
6. Always comply with local laws and regulations.

MACHINE À RAMER



IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS
POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

LIRE ATTENTIVEMENT !

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour le consulter facilement.

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que les utilisateurs de grande taille de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.

2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.

3. Soyez conscients des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertige ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices uniquement.

4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.

5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une housse de protection sur votre sol ou votre tapis. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.

6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.

7. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et/ou usure.

8. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.

9. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.

10. Convient uniquement à un usage domestique. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.

11. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.

12. Il faut faire attention en soulevant ou en déplaçant l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'assistance si nécessaire.

ENTRETIEN

Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau afin d'essuyer le chiffon avec précaution, puis sécher avec un chiffon sec.

N'utilisez pas de solvants alcalins, de solvants tels que les solvants, les huiles volatiles et autres solvants.

ENTRETIEN / INSPECTION

Évitez les températures élevées, l'humidité ou la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.

Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez le plier et le placer dans un endroit où les enfants ne peuvent pas la toucher.

Si vous ne l'utilisez pas pendant un certain temps, veuillez à vérifier les précautions avant d'utiliser ce produit et utilisez-le pour une utilisation normale.

Lorsque vous mouillez accidentellement le produit, utilisez un chiffon sec pour éviter tout dérapage.

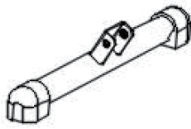
En cas de dysfonctionnement, d'anomalie ou de tout problème de fonctionnement, veuillez nous contacter auprès de l'entreprise.

RECYCLAGE DU PRODUIT

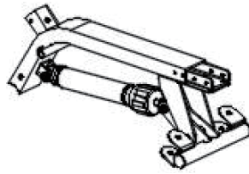
En raison des différentes réglementations nationales en matière de recyclage, veuillez vous référer aux réglementations en vigueur.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

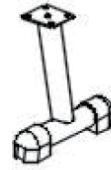
① x 1



② x 1



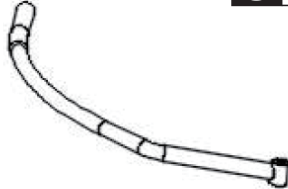
③ x 1



⑤ x 1



⑥ x 2



⑨ x 1



⑪ x 1



⑫ x 2

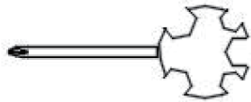


M10*60

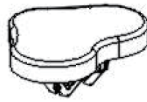
⑬ x 2



⑭ x 1



⑲ x 1



⑳ x 1



M6*10

㉓ x 1



㉖ x 1



㉗ x 2



㉙ x 1



㉛ x 17
+1 (spare)



M8*15

㉜ x 1



M6*20

㉝ x 17
+1 (spare)



Ø8

㉞ x 4






Ø10

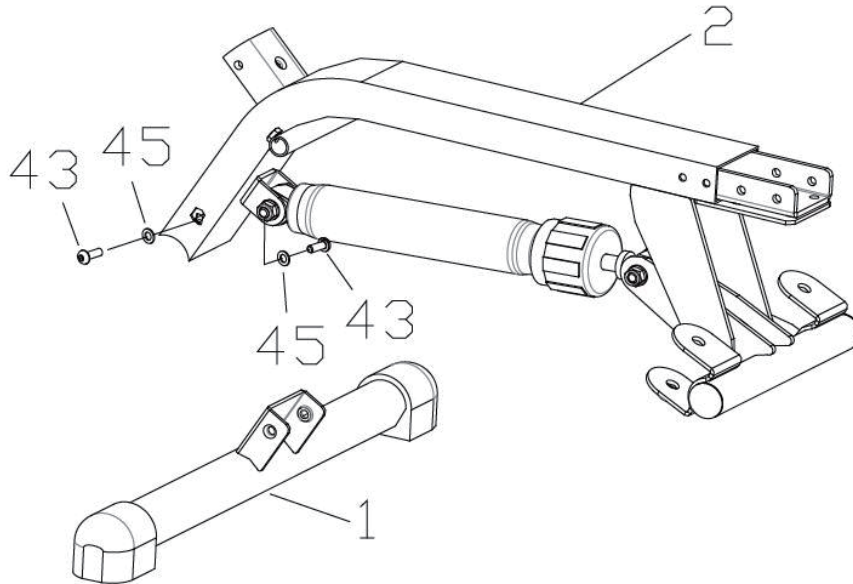
㉟ x 2






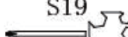


M10

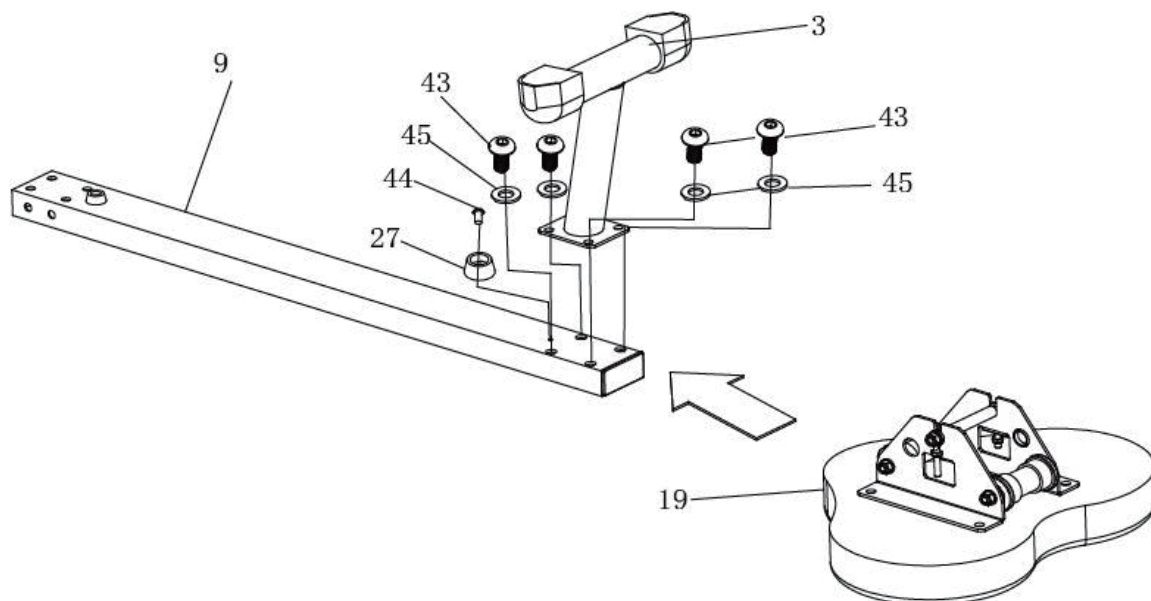
1. Fixez le stabilisateur avant (No.1) au cadre principal (No.2) en utilisant 2 vis (No.43) et 2 rondelles (No.45). Serrez et fixez avec une clé Allen (No.11)

	#43	M8*15	2PCS
	#45	Φ 8	2PCS
	#11	S5	1PC


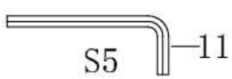



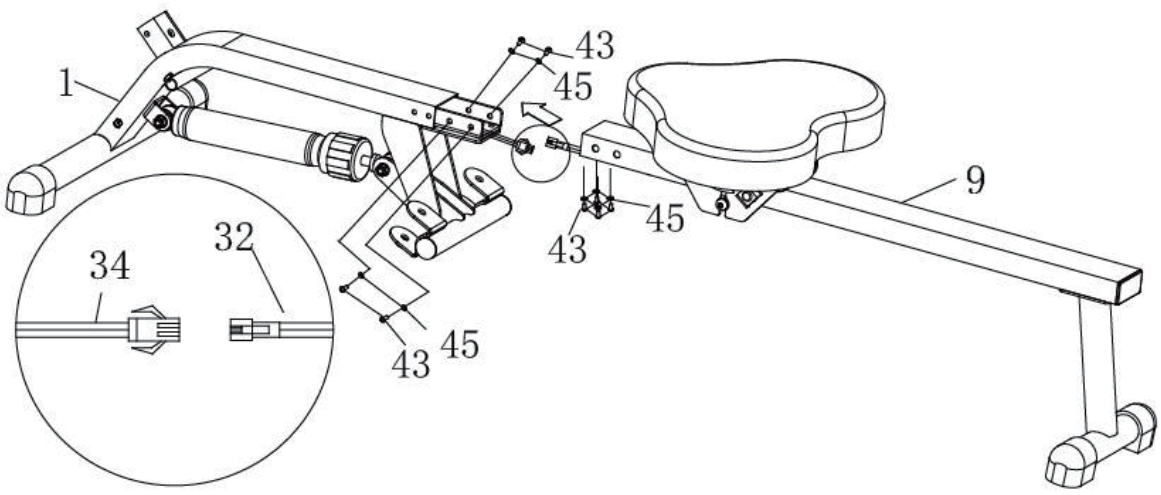
2. Installez le groupe coulissant du coussin de siège (No.19) sur le rail coulissant du cadre principal (No.9). Utilisez une clé Allen (No.11) et une vis cruciforme (No.44) pour verrouiller le coussin conique (No.27) au groupe cadre principal (No.2). Ensuite, utilisez la clé hexagonale (No.11) et verrouillez le groupe de support arrière (No.3) au rail coulissant (No.9) avec une vis à tête ronde plate hexagonale (No.43) et une rondelle plate (No.45).

	#45	D8*Φ 16*1.5	4PCS		S5	11
	#43	M8*15*S4	4PCS		S19	14
	#44	M6*20	1PC		14	1PC



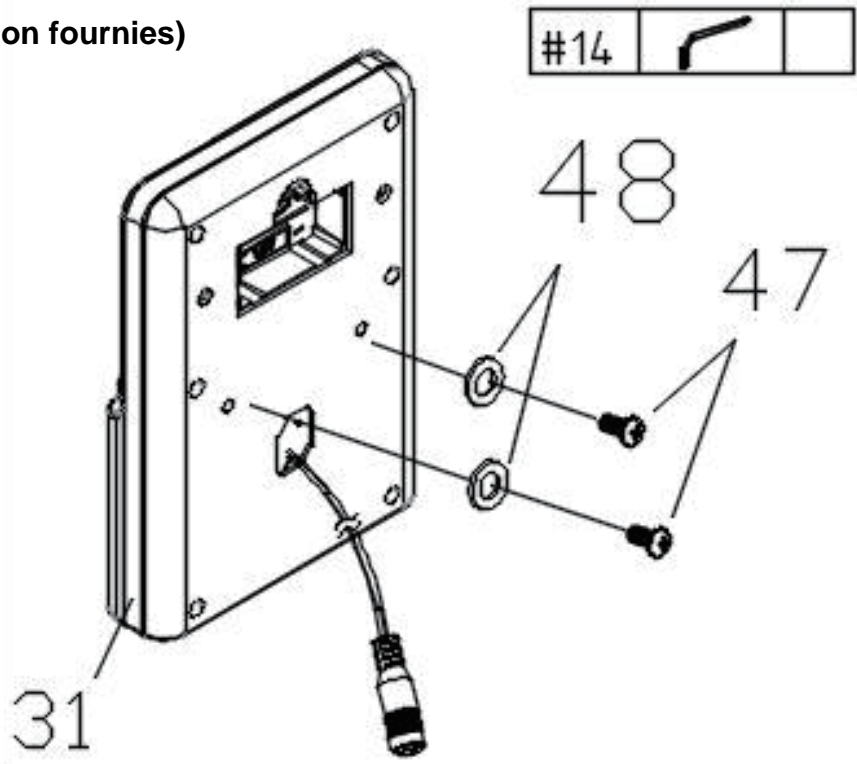
3. Remarque : Le fil de connexion du capteur (No.32) et la ligne intermédiaire (No.34) doivent être connectés en premier, comme indiqué à gauche : Utilisez une clé hexagonale (No.11) pour verrouiller doucement le groupe de glissement (No.9) au groupe cadre principal (No.2) avec une vis à tête ronde plate hexagonale (No.43) et une rondelle plate (No.45).

	#43 M8*15*S5 8PCS		S5-11
	#45 D8*Φ16*1.5 8PCS		

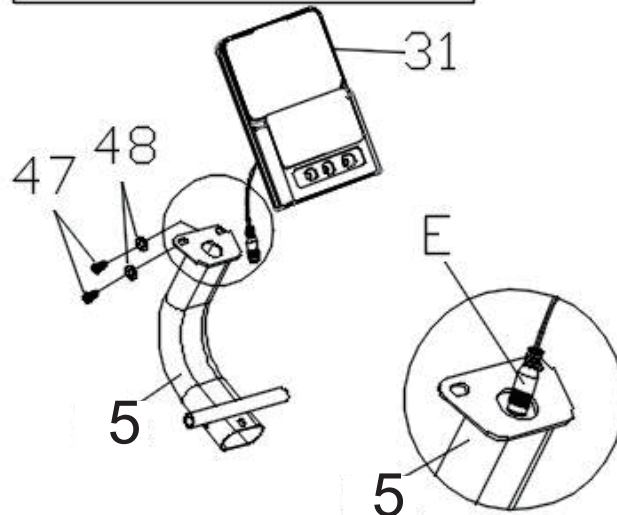
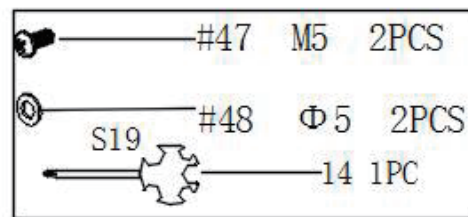


4. Utilisez une clé ouverte (No.14) avec une fente en croix pour dévisser la vis à tête ronde plate hexagonale (No.47) et la rondelle plate (No.48) verrouillées à l'arrière de la montre électronique.

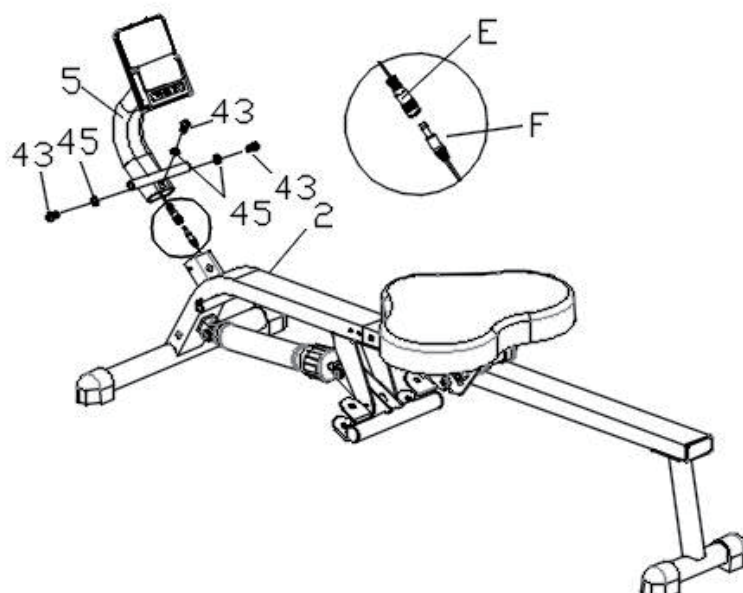
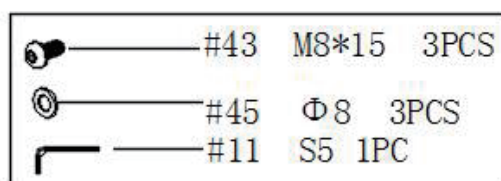
***2 piles AAA (non fournies)**



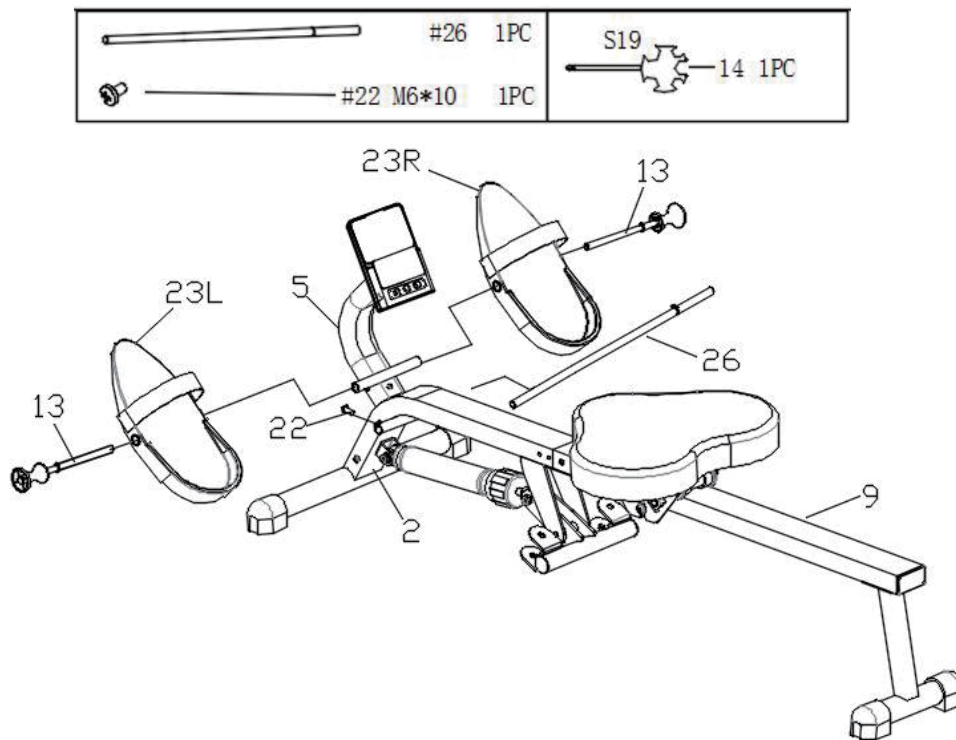
5. Verrouillez doucement la montre électronique (No.31) sur le groupe du support de la montre électronique (No.5) en utilisant une clé ouverte avec une fente en croix (No.14), une vis à tête ronde plate à fente en croix (No.47) et une rondelle plate (No.48). Remarque : avant de verrouiller la montre électronique (No.31), placez complètement la tête audio et le fil de la montre électronique dans le trou du groupe du support de la montre électronique (No.5).



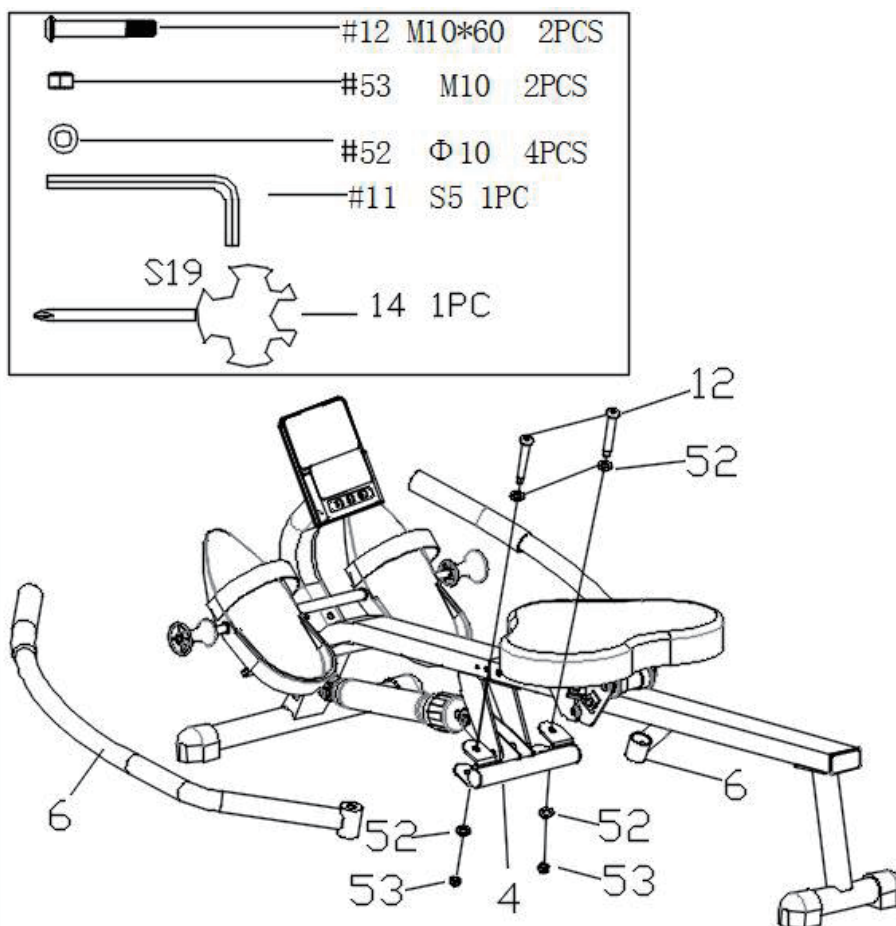
6. Utilisez la clé hexagonale (No.11) pour verrouiller doucement le groupe de la structure de la montre électronique (No.5) au groupe du cadre principal (No.2) avec la vis à tête ronde plate hexagonale (No.43) et la rondelle plate (No.45). Remarque : Avant de verrouiller le groupe de support de la montre électronique (No.5), connectez d'abord la prise audio mâle (E) à la prise audio femelle (F).



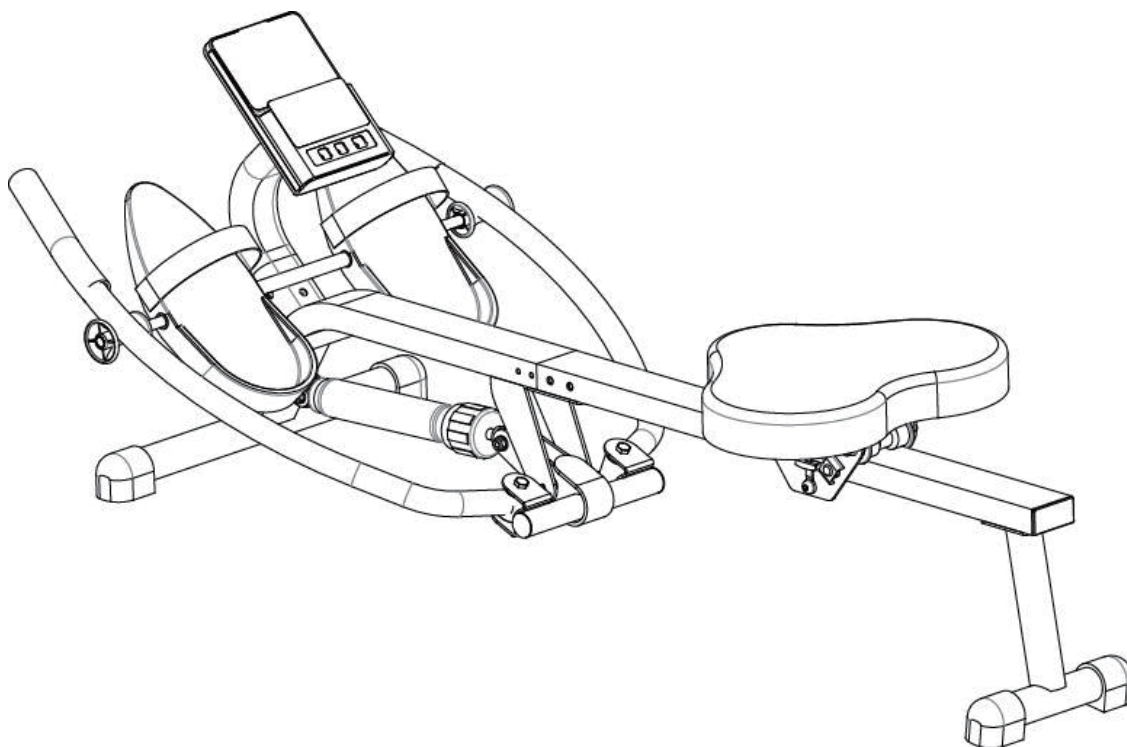
7. Vissez le groupe de support de l'accoudoir (No.13) à travers la pédale (No.23) jusqu'au groupe du support de la montre électronique (No.5). Insérez la barre de pied (No.26) dans le cadre (No.2) et verrouillez-la avec des vis M6*10 cruciformes.



8. Utilisez une clé hexagonale (No.11), une clé ouverte (No.14), et un limiteur hexagonal (No.12), une rondelle plate (No.52), et un écrou de blocage (No.53) pour verrouiller doucement le groupe de l'accoudoir (No.6) à l'assemblage rotatif de l'accoudoir (No.4).



Le montage est terminé !



GUIDE D'AJUSTEMENT

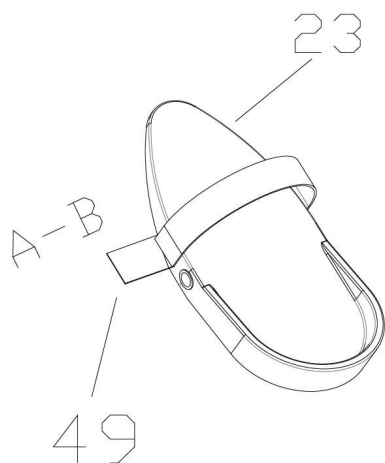
AJUSTER LES PÉDALES

La sangle de la pédale (No.49) est réglable et peut être personnalisée pour s'adapter à la taille du pied de l'utilisateur.

Pour ajuster la sangle de la pédale (No.49), retirez l'extrémité autocollante de la sangle du côté en maille en la tirant vers le haut puis vers la gauche.

Une fois retiré, vous pouvez augmenter l'ouverture de la sangle de la pédale (No.49) en tirant l'extrémité en maille vers le haut et vers la droite.

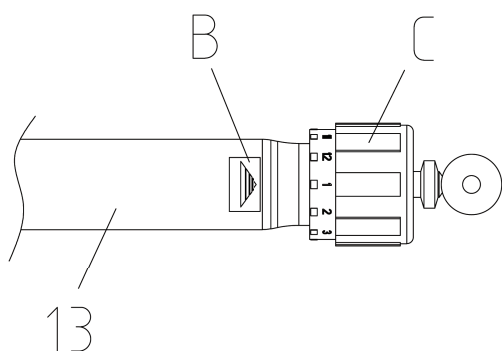
Pour la serrer, tirez l'extrémité autocollante de la sangle de la pédale (No.49) vers le haut puis vers la droite et vers le bas pour la fixer au côté en maille de la sangle.



AJUSTEMENT DE LA RÉSISTANCE

Pour ajuster le niveau de tension, tournez le bouton de réglage (C) sur le cylindre hydraulique (No.10) au niveau souhaité. Les niveaux de tension vont du niveau 1 au niveau 12, le niveau 1 étant la résistance la plus basse. Le numéro pointant vers le bouton de réglage (C) par la flèche (B) est la valeur de résistance du cylindre hydraulique actuel.

REMARQUE : Ne réglez pas la résistance du cylindre hydraulique pendant le fonctionnement pour éviter les blessures et les dommages à la machine.



Ordinateur d'exercice

BOUTONS FONCTIONNELS:

MODE - Appuyez pour sélectionner les fonctions. Si vous maintenez longtemps le bouton MODE enfoncé, vous réinitialiserez le temps, le compte, les calories et la distance.

SET - Pour définir les valeurs de temps, de compte, de calories et de distance.

RESET - Appuyez pour réinitialiser le temps, le compte, les calories et la distance.

FONCTIONNEMENT ET OPÉRATIONS:

1. TIME:

(1) Compter le temps total du début à la fin de l'exercice.

(2) Appuyez sur le bouton "MODE" jusqu'à ce que "TIME" apparaisse, appuyez sur le bouton "SET" pour régler le temps d'exercice. Lorsque "SET" est à zéro, l'ordinateur s'arrêtera 1 seconde après le début du temps.

2. CNOUNT:

(1) Cumul des mouvements pendant l'exercice.

(2) Appuyez sur le bouton "MODE" jusqu'à ce que "COUNT" apparaisse, appuyez sur le bouton "SET" pour définir le nombre d'exercices. Lorsque "SET" est à zéro, l'ordinateur s'arrêtera environ 1 seconde après le début du temps.

3. CAL:

(1) Calculer les calories totales du début à la fin de l'exercice.

(2) Appuyez sur le bouton "MODE" jusqu'à ce que "CAL" apparaisse, appuyez sur le bouton "SET" pour définir les calories d'exercice. Lorsque "SET" est à zéro, l'ordinateur s'arrêtera environ 1 seconde après le début du temps.

4. DIST:

(1) Comptez la distance du début à la fin de l'exercice.

(2) Appuyez sur le bouton "MODE" jusqu'à ce que "DIST" apparaisse, appuyez sur le bouton "SET" pour définir la distance d'exercice. Lorsque "SET" est à zéro, l'ordinateur s'arrêtera environ 1 seconde après le début du temps.

5. **SPM**: Affiche les mouvements par minute pendant l'exercice.

6. **TCNT**: Affiche le total des mouvements effectués pendant l'exercice.

7. **TIME/500M**: Votre temps moyen de 500 mètres sera automatiquement affiché et continuellement mis à jour.

8. **WATT**: Indique une seule valeur de WATT affichée en fonction des programmes.

REMARQUES:

1. Si l'affichage est faible ou ne montre aucune chiffre, veuillez remplacer les piles.

2. Le moniteur s'éteindra automatiquement s'il ne reçoit aucun signal après 20 secondes.

3. Le moniteur s'allume automatiquement lorsque vous commencez à faire de l'exercice ou appuyez sur un bouton avec un signal d'entrée.

4. Le moniteur commencer automatiquement le calcul lorsque vous commencez à faire de l'exercice et s'arrêtera lorsque vous arrêtez de faire de l'exercice pendant 4 secondes.

SPÉCIFICATIONS:

FONCTION	AUTO SCAN	Chaque 4 secondes
	TIME	00:00'~99:59'
	COUNT	0-999
	CALORIES	0.0~999kCAL
	DIST	0.0~999 (ML)KM
	SPM	0-999
	TCNT	0-999
	TIME/500M	00:00'~99:59'
	WATT	0-999
TYPE DE PILE		2 piles de taille AAA
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT		0°C ~ +40°C
TEMPÉRATURE DE STOCKAGE		-10°C ~ +60°C

AVIS RELATIF AUX PILES :

1. Ne mélangez pas des piles alcalines, standard (carbone-zinc), ou rechargeables (nickel-cadmium).
2. Ne mélangez jamais des piles anciennes avec de nouvelles piles.
3. Les piles doivent être insérées avec la bonne polarité.
4. Retirez les piles lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période.
5. Les bornes d'alimentation ne doivent pas être court-circuitées.
6. Respectez toujours les lois et règlements locaux.



FR

Cet appareil,
ses accessoires,
cordons et batteries
se recyclent

REPRISE
À LA LIVRAISON



OU

À DÉPOSER
EN MAGASIN



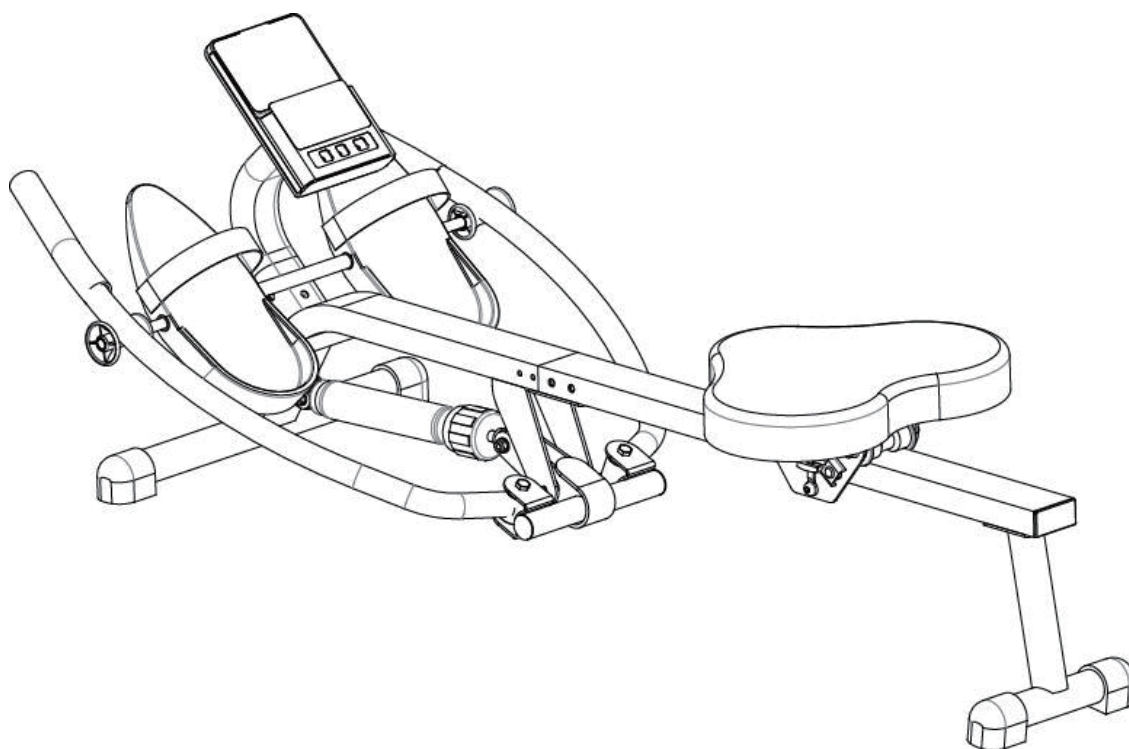
OU

À DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

RUDERMASCHINE



WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

BEDIENUNGSANLEITUNG

SORGFÄLTIG LESEN!

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort auf, damit Sie es bei Bedarf leicht zur Hand haben.

1. Es ist wichtig, dieses gesamte Handbuch vor dem Zusammenbau und der Benutzung des Geräts zu lesen. Eine sichere und effektive Nutzung ist nur gewährleistet, wenn das Gerät richtig zusammengebaut, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass große Nutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Bedingungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel, Benommenheit oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie vor der Fortsetzung Ihres Trainingsprogramms Ihren Arzt konsultieren.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Gerät ist ausschließlich für die Benutzung durch Erwachsene konzipiert.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einem Schutzbelag auf Ihrem Boden oder Teppich. Zur Gewährleistung der Sicherheit sollte das Gerät rundherum mindestens 0,5 Meter Freiraum haben.
6. Überprüfen Sie vor der Benutzung des Geräts, ob alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß überprüft wird.
8. Verwenden Sie das Gerät stets wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbauen oder Überprüfen des Geräts defekte Bauteile feststellen oder während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche hören, stoppen Sie sofort. Benutzen Sie das Gerät nicht weiter, bis das Problem behoben ist.
9. Tragen Sie geeignete Kleidung bei der Benutzung des Geräts. Vermeiden Sie lockere Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken bzw. verhindern könnte.
10. Nur für den Hausgebrauch geeignet. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
11. Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
12. Beim Heben oder Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie stets richtige Hebetekniken und/oder holen Sie bei Bedarf Hilfe.

WARTUNG

Neutrales Reinigungsmittel kann verwendet werden, um das Wasser zu verdünnen, um das Tuch vorsichtig abzuwischen und das Öl zu entfernen, und dann mit einem trockenen Tuch zu trocknen.

Verwenden Sie keine alkalischen Lösungsmittel, Lösungsmittel wie Lösungsmittel, flüchtige Öle und andere Lösungsmittel.

WARTUNG / INSPEKTION

Vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder direkte Sonneneinstrahlung, bitte an einem gut belüfteten Ort aufbewahren.

Wenn das Gerät nicht benutzt wird, falten Sie bitte die Aufnahme zusammen und legen Sie sie an einen Ort, der für Kinder unzugänglich ist.

Wenn Sie das Produkt längere Zeit nicht verwenden, überprüfen Sie vor der Benutzung unbedingt die Vorsichtsmaßnahmen und verwenden Sie es nur für den vorgesehenen Zweck.

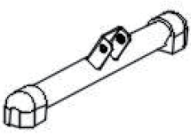
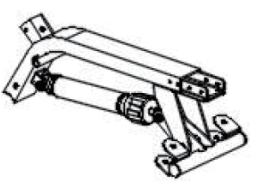


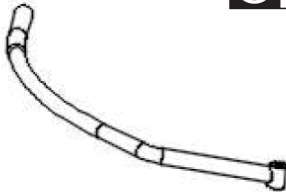




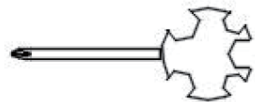
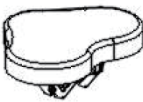










Wenn das Produkt versehentlich nass wird, verwenden Sie ein trockenes Tuch, um ein Ausrutschen zu vermeiden.

Bei Fehlfunktionen, Auffälligkeiten oder sonstigen Betriebsproblemen wenden Sie sich bitte an unser Unternehmen.




PRODUKTRECYCLING

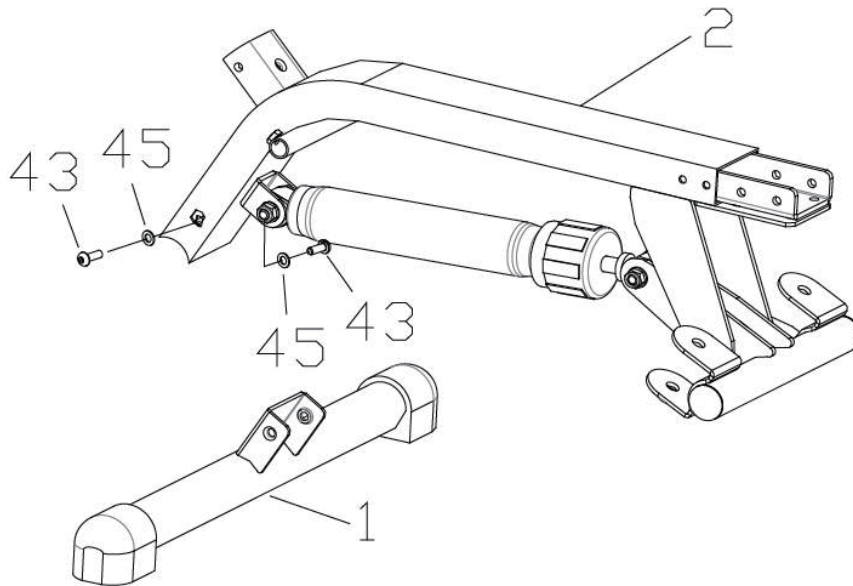
Aufgrund der unterschiedlichen nationalen Recyclingvorschriften beachten Sie bitte die entsprechenden Bestimmungen.

MONTAGEANLEITUNG

 <p>1 x 1</p>	 <p>2 x 1</p>	 <p>3 x 1</p>
 <p>5 x 1</p>	 <p>6 x 2</p>	 <p>9 x 1</p>
 <p>11 x 1</p>	 <p>12 x 2</p> <p>M10*60</p>	 <p>13 x 2</p>
 <p>14 x 1</p>	 <p>19 x 1</p>	 <p>22 x 1</p> <p>M6*10</p>
 <p>23 x 1</p>	 <p>26 x 1</p>	 <p>27 x 2</p>
 <p>31 x 1</p>	 <p>43 x 17 +1 (spare)</p> <p>M8*15</p>	 <p>44 x 1</p> <p>M6*20</p>
 <p>45 x 17 +1 (spare)</p> <p>Ø8</p>	 <p>52 x 4</p> <p>Ø10</p>	 <p>53 x 2</p> <p>M10</p>

1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (Nr. 1) am Hauptgestell (Nr. 2) mit 2 Schrauben (Nr. 43) und 2 Unterlegscheiben (Nr. 45). Ziehen Sie diese mit einem Inbusschlüssel (Nr. 11) fest und sichern Sie sie.




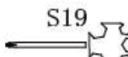


	#43	M8*15	2PCS
	#45	Φ 8	2PCS
	#11	S5	1PC

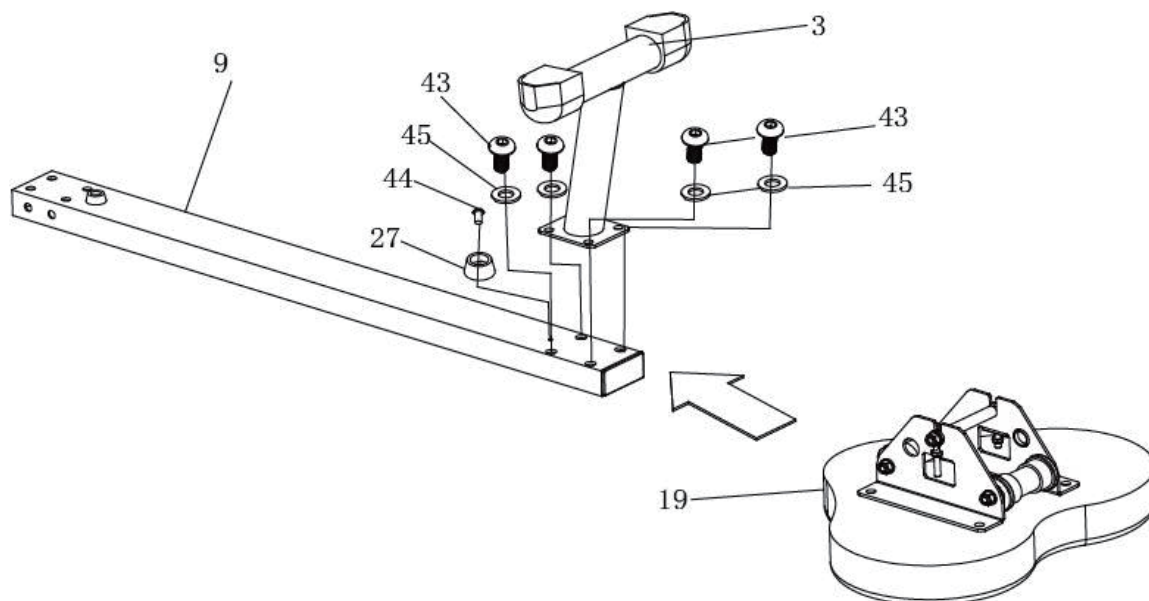


2. Installieren Sie die Sitzpolster-Schiebemechanik (19) in der Laufschiene des Hauptgestells (9).


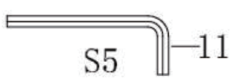

Verwenden Sie einen Inbusschlüssel (11) und eine Kreuzschraube (44), um das konische Polster (27) am Hauptgestell (2) zu befestigen.

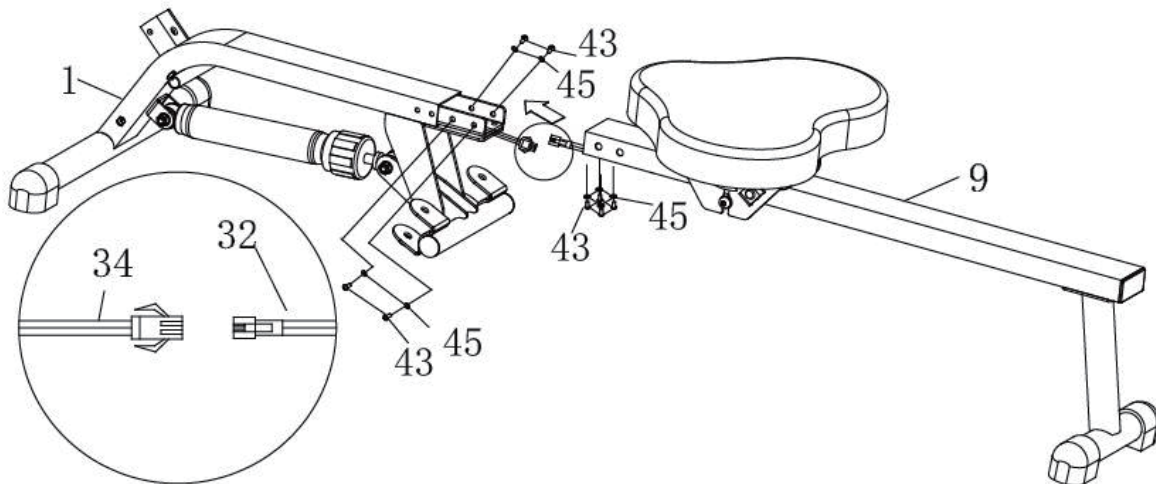
Verwenden Sie dann den Inbusschlüssel (11) und befestigen Sie die hintere Stützgruppe (3) mit der sechskantigen Flachrundkopfschraube (43) und der Flachdichtung (45) an der Laufschiene (9).

	#45	D8*Φ 16*1.5	4PCS		S5	11
	#43	M8*15*S4	4PCS		S19	14
	#44	M6*20	1PC		#14	1PC



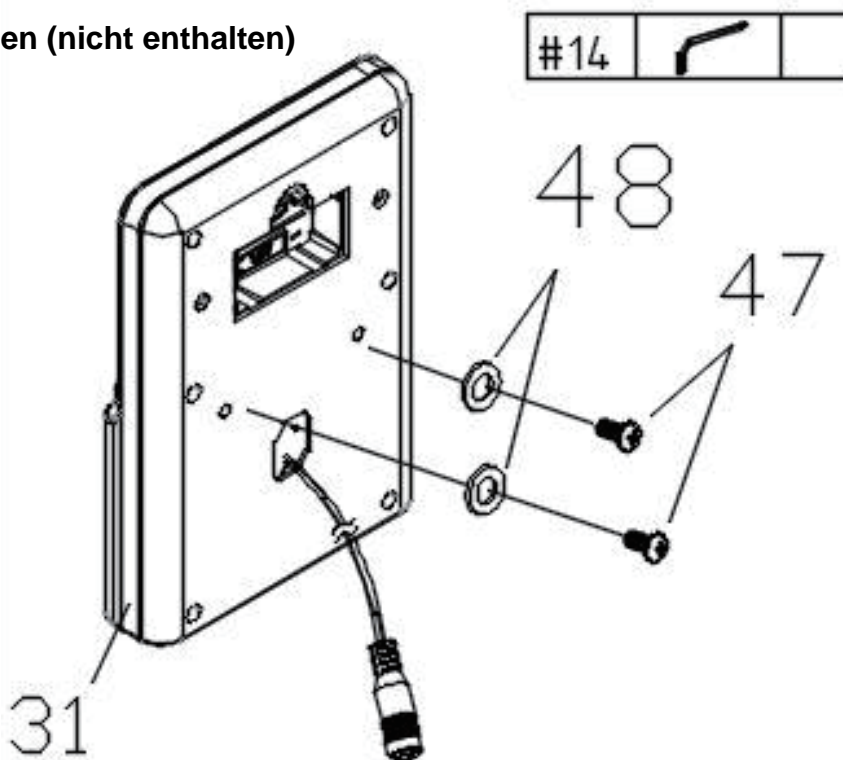
3. Hinweis: Die Sensoranschlussleitung (32) und die Mittelleitung (34) müssen zuerst wie links gezeigt verbunden werden: Mit einem Inbusschlüssel (11) die Schiebgruppe (9) vorsichtig mit einem Inbusschraubenzieher mit flachem Rundkopf (43) und einer Flachdichtung (45) am Hauptrahmengestell (2) befestigen.

	#43	M8*15*S5	8PCS		S5	11
	#45	D8*Φ16*1.5	8PCS			

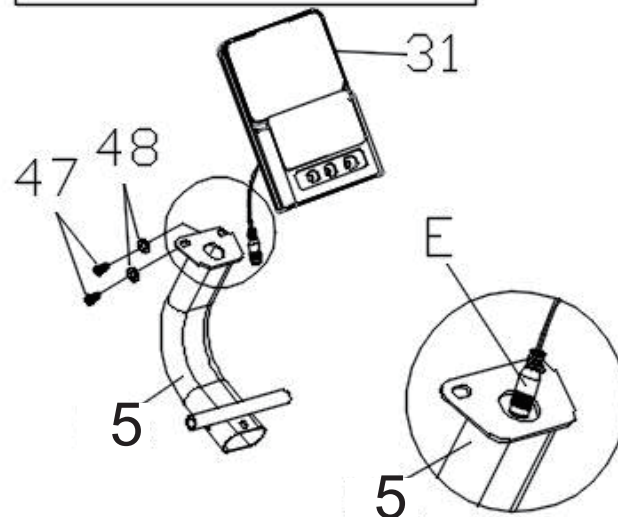
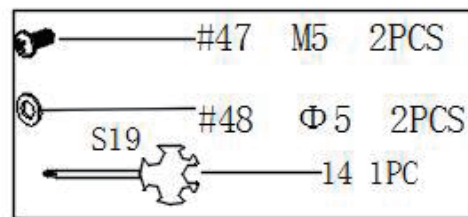


4. Mit einem Maulschlüssel (14) mit Kreuzschlitz die am Rückteil der elektronischen Uhr befestigte Inbusschraube mit flachem Rundkopf (47) und Flachdichtung (48) lösen.

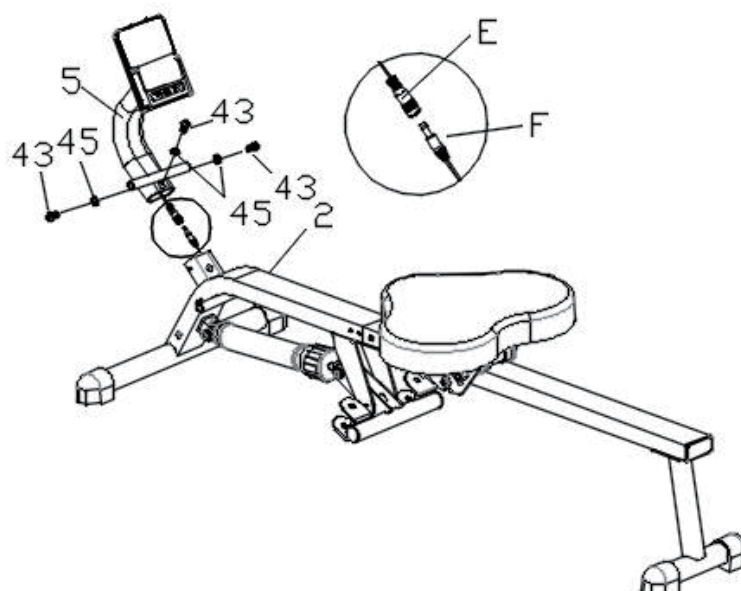
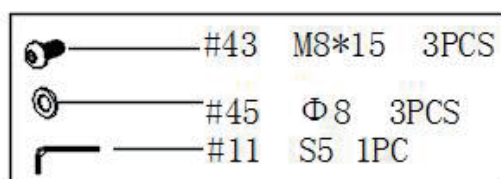
***2 AAA-Batterien (nicht enthalten)**



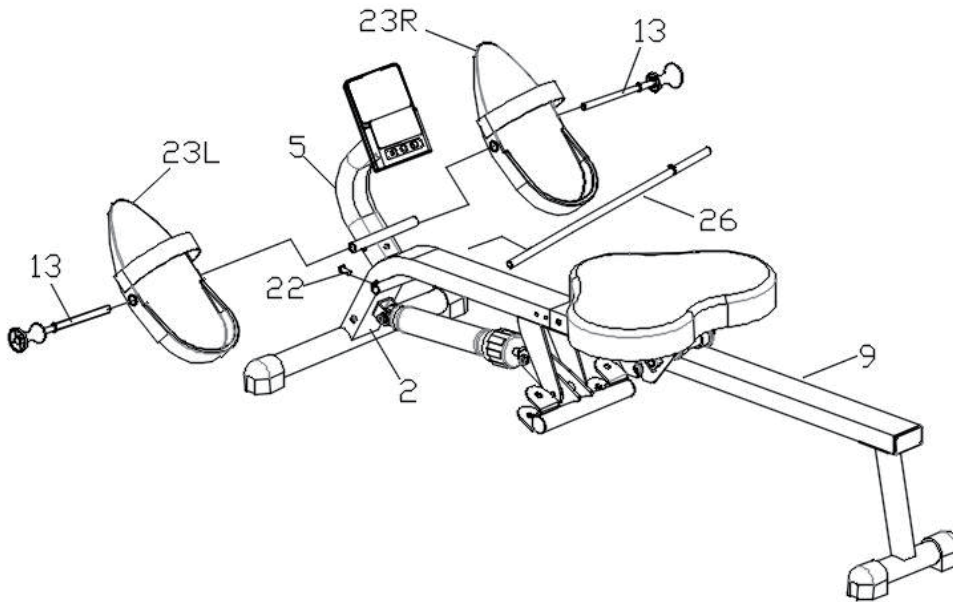
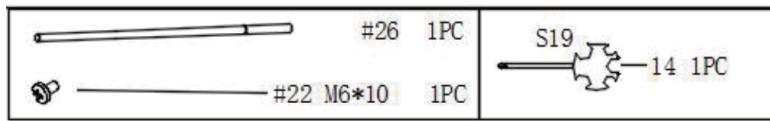
5. Verriegeln Sie die elektronische Uhr (31) vorsichtig mit einem offenen Schraubenschlüssel mit Kreuzschlitz (14), einer Kreuzschlitz-Flachrundkopfschraube (47) und einer Flachdichtung (48) an der Haltergruppe der elektronischen Uhr (5). Hinweis: Bevor Sie die elektronische Uhr (31) verriegeln, platzieren Sie den Audio-Kopf der elektronischen Uhr (E) und das Kabel vollständig in das Loch der Haltergruppe der elektronischen Uhr (5).



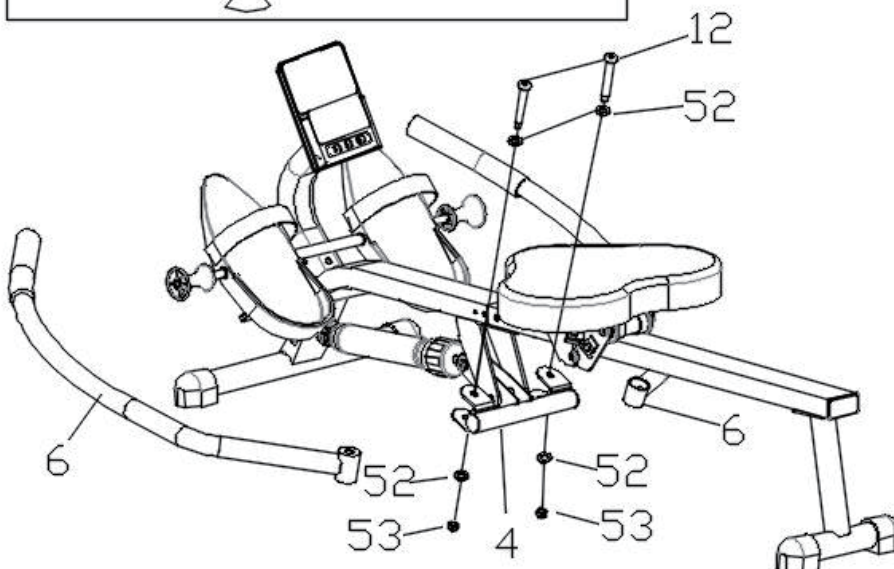
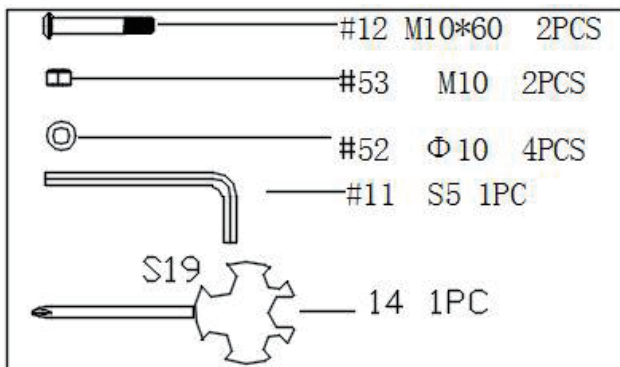
6. Verriegeln Sie mit dem Inbusschlüssel (11) vorsichtig die Rahmenbaugruppe der elektronischen Uhr (5) mit der Hauptraahmenbaugruppe (2) mittels der Inbusschraube mit flachem Rundkopf (43) und der Flachdichtung (45). Hinweis: Bevor Sie die Haltergruppe der elektronischen Uhr (5) verriegeln, verbinden Sie zuerst den Audio-Stecker der elektronischen Uhr (E) mit der Audio-Buchse (F).



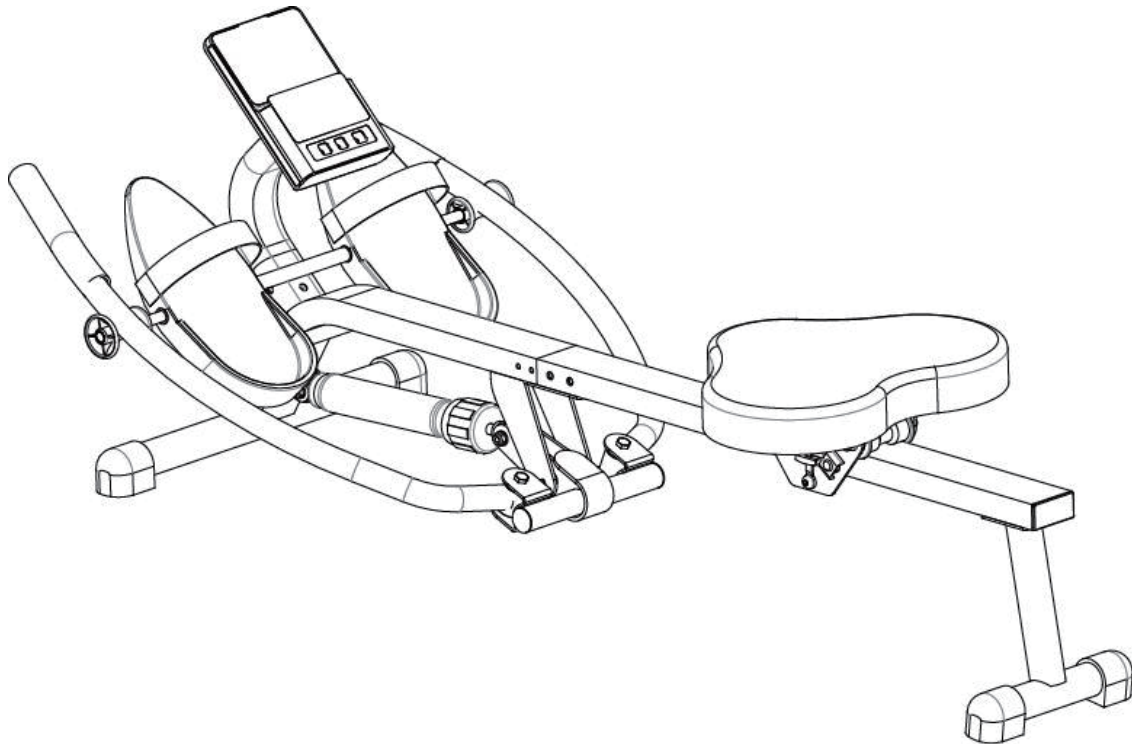
7. Schrauben Sie die Armlehnenstützgruppe (13) durch das Pedal (23) an die Haltergruppe der elektronischen Uhr (5). Setzen Sie die Fußstange (26) in den Rahmen (2) ein und sichern Sie sie mit M6*10 Kreuzschrauben.



8. Verwenden Sie einen Inbusschlüssel (11), einen Maulschlüssel (14) sowie eine Inbusschraube (12), eine Flachdichtung (52) und eine Sicherungsmutter (53), um die Handlaufgruppe (6) vorsichtig an der Handlauf-Drehbaugruppe (4) zu befestigen.



Die Montage ist abgeschlossen!



EINSTELLANLEITUNG

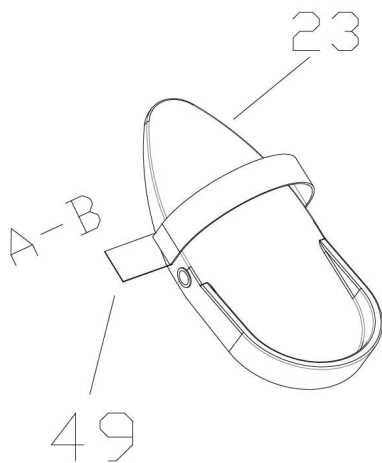
EINSTELLEN DER PEDALE

Der Pedalriemen (Nr. 49) ist verstellbar und kann an die Fußgröße des Benutzers angepasst werden.

Um den Pedalriemen (Nr. 49) einzustellen, entfernen Sie das Klettverschlussende des Riemens von der Netzseite, indem Sie es nach oben und dann nach links ziehen.

Nachdem es entfernt wurde, können Sie die Öffnung des Pedalriemens (Nr. 49) vergrößern, indem Sie das Netzende nach oben und rechts ziehen.

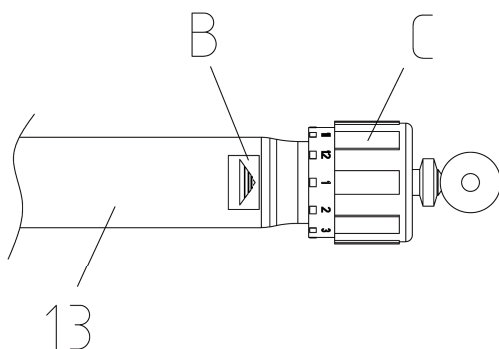
Zum Festziehen ziehen Sie das Klettbandende des Pedalriemens (Nr. 49) nach oben, dann nach rechts und nach unten, um es an der Netzseite des Riemens zu befestigen.



EINSTELLEN DES WIDERSTANDS

Um den Spannungsgrad einzustellen, drehen Sie den Einstellknopf (C) am Hydraulikzylinder (Nr. 10) auf den gewünschten Wert. Die Spannungsstufen reichen von Stufe 1 bis Stufe 12, wobei Stufe 1 den geringsten Widerstand darstellt. Die Zahl, auf die der Einstellknopf (C) durch den Pfeil (B) zeigt, ist der Widerstandswert des aktuellen Hydraulikzylinders.

HINWEIS: Bitte stellen Sie den Widerstand des Hydraulikzylinders während des Betriebs nicht ein, um Verletzungen und Schäden an der Maschine zu vermeiden.



Übungs computer

FUNKTIONSTASTEN:

MODE – Zum Auswählen der Funktionen drücken. Wenn die MODE-Taste lange gedrückt gehalten wird, werden Zeit, Zähler, Kalorien und Distanz zurückgesetzt.

SET – Zum Einstellen der Werte für Zeit, Zähler, Kalorien und Distanz.

RESET – Zum Zurücksetzen von Zeit, Zählung, Kalorien und Distanz drücken.

FUNKTION UND BEDIENUNG:

1. ZEIT:

(1) Zählt die Gesamtzeit vom Beginn bis zum Ende der Übung .

(2) Drücken Sie die „MODE“-Taste, bis „TIME“ erscheint, drücken Sie die „SET“-Taste, um die Trainingszeit einzustellen. Wenn die „SET“-Zeit null ist, stoppt der Computer 1 Sekunde nach Beginn der Zeit.

2. COUNT:

(1) Zählt die Schritte während des Trainings kumulativ.

(2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „Count“ erscheint, drücken Sie die Taste „SET“, um die Übungsanzahl einzustellen. Wenn „SET“ auf null steht, stoppt der Computer etwa 1 Sekunde nach Beginn der Zeit.

3. CAL :

(1) Zählt die gesamten Kalorien vom Beginn bis zum Ende der Übung

(2) Drücken Sie die „MODE“-Taste, bis „CAL“ erscheint, drücken Sie die „SET“-Taste, um die Trainingskalorien einzustellen. Wenn die „SET“-Anzeige null ist, stoppt der Computer etwa 1 Sekunde nach Beginn der Zeit.

4. DIST :

(1) Zählt die Distanz vom Beginn bis zum Ende des Trainings

(2) Drücken Sie die „MODE“-Taste, bis „DIST“ erscheint, drücken Sie die „SET“-Taste, um die Trainingsdistanz einzustellen. Wenn „SET“ auf null steht, stoppt der Computer etwa 1 Sekunde nach Beginn der Zeit.

5. SPM: Zeigt die Schritte pro Minute während des Trainings an.

6. TCNT: Zeigt die Anzahl der bereits zurückgelegten Schritte an

7. ZEIT / 500M: Ihre durchschnittliche Zeit für 500 Meter wird automatisch angezeigt und kontinuierlich aktualisiert .

8 . WATT : Zeigt je nach Programm nur einen einzelnen WATT-Wert an .

HINWEIS :

1 . Wenn die Anzeige schwach ist oder keine Zahlen zeigt, bitte die Batterien wechseln .

2 . Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn nach 20 Sekunden kein Signal empfangen wird

3 . Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn das Trainingsprogramm mit Signal gestartet wird.

4 . Der Monitor beginnt automatisch mit der Berechnung, wenn Sie mit dem Training beginnen, und stoppt die Berechnung, wenn Sie 4 Sekunden lang aufhören zu trainieren.

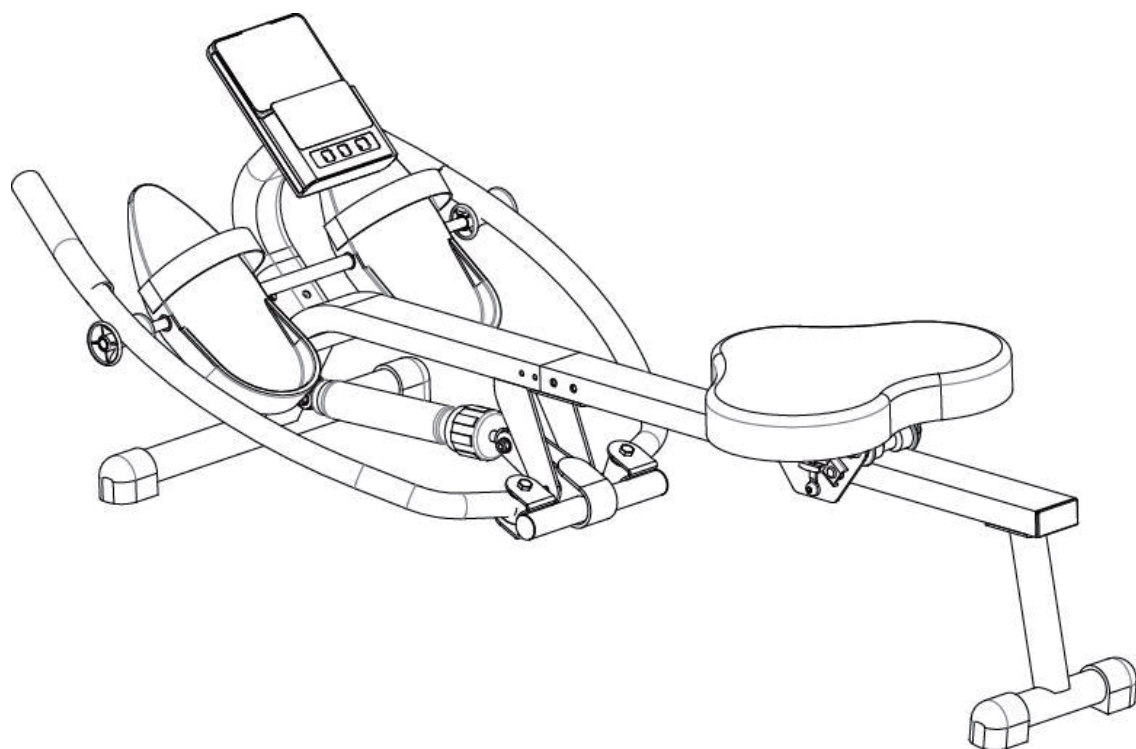
SPEZIFIKATIONEN:

FUNKTION	AUTO-SCAN	Alle 4 Sekunden
	ZEIT	00:00'~99:59'
	ANZAHL	0-999
	KALORIEN	0.0~999kCAL
	DISTANZ	0.0~999 (ML)KM
	SPM	0-999
	TCNT	0-999
	ZEIT/500M	00:00'~99:59'
	WATT	0-999
BATTERIETYP		2 Stück GRÖSSE -AAA
BETRIEBSTEMPERATUR		0°C ~ +40°C
LAGERTEMPERATUR		-10°C ~ +60°C

BATTERIEWARNUNG:

1. Mischen Sie keine Alkali-, Standard- (Kohle-Zink) oder wiederaufladbaren (Nickel-Cadmium) Batterien.
2. Vermischen Sie niemals alte und neue Batterien.
3. Achten Sie darauf, die Batterien mit der richtigen Polarität einzulegen.
4. Entfernen Sie die Batterien, wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird.
5. Die Versorgungsklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
6. Beachten Sie stets die örtlichen Gesetze und Vorschriften.

MÁQUINA DE REMO



IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

¡LEA CUIDADOSAMENTE!

Por favor, mantenga este manual en un lugar seguro para facilitar su consulta.

1. Es importante leer este manual completo antes de ensamblar y usar el equipo. El uso seguro y efectivo solo se puede lograr si el equipo se ensambla, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que los usuarios altos del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle usar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deténgase si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latido irregular del corazón, dificultad extrema para respirar, mareo, vértigo o sensación de náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para uso de adultos.
5. Use el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora en su suelo o alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre alrededor.
6. Antes de usar el equipo, verifique que las tuercas y tornillos estén bien apretados.
7. La seguridad del equipo solo puede mantenerse si se examina regularmente en busca de daños y/o desgaste.
8. Siempre use el equipo según lo indicado. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la revisión del equipo, o si escucha ruidos inusuales provenientes del equipo durante su uso, deténgase inmediatamente. No utilice el equipo hasta que el problema haya sido solucionado.
9. Use ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
10. Adecuado solo para uso doméstico. La capacidad de frenado es independiente de la velocidad.
11. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
12. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Siempre utilice técnicas adecuadas de levantamiento y/o solicite la ayuda necesaria.

MANTENER

Se puede usar detergente neutro diluido en agua para limpiar cuidadosamente el aceite con un paño, y luego secar con un paño seco.

No utilice disolventes alcalinos, disolventes como solvente, aceites volátiles u otros disolventes.

MANTENIMIENTO / INSPECCIÓN

Evite altas temperaturas, humedad o luz solar directa, por favor coloque en un lugar bien ventilado.

Cuando no esté en uso, por favor pliegue la admisión y colóquelo en un lugar donde los niños no puedan tocarlo.

Si no lo usa por un tiempo, asegúrese de revisar las precauciones antes de usar este producto y úselo para un uso normal.

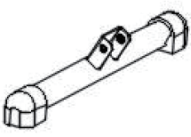
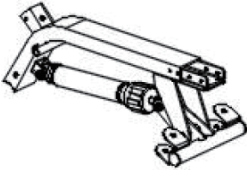
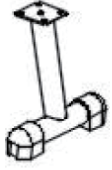

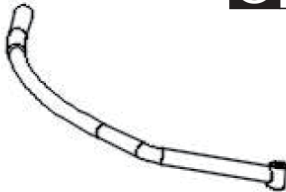




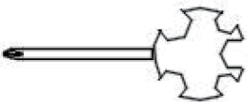
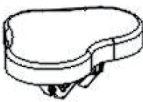










Cuando accidentalmente se moje el producto, use un paño seco para evitar resbalones.

En caso de mal funcionamiento, anomalía o cualquier problema operativo, por favor contáctenos en la empresa.




RECICLAJE DEL PRODUCTO

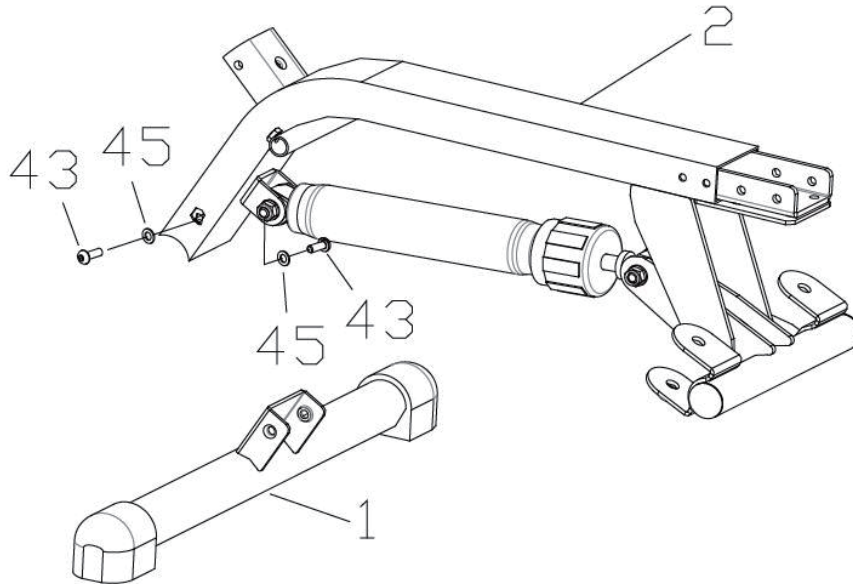
Debido a las diferentes normativas nacionales de reciclaje, consulte las regulaciones correspondientes.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

 <p>1 x 1</p>	 <p>2 x 1</p>	 <p>3 x 1</p>
 <p>5 x 1</p>	 <p>6 x 2</p>	 <p>9 x 1</p>
 <p>11 x 1</p>	 <p>12 x 2 M10*60</p>	 <p>13 x 2</p>
 <p>14 x 1</p>	 <p>19 x 1</p>	 <p>22 x 1 M6*10</p>
 <p>23 x 1</p>	 <p>26 x 1</p>	 <p>27 x 2</p>
 <p>31 x 1</p>	 <p>43 x 17 +1 (spare) M8*15</p>	 <p>44 x 1 M6*20</p>
 <p>45 x 17 +1 (spare) Ø8</p>	 <p>52 x 4 Ø10</p>	 <p>53 x 2 M10</p>

1. Fije el Estabilizador Frontal (N.º 1) al Marco Principal (N.º 2) usando 2 Tornillos (N.º 43) y 2 Arandelas (N.º 45). Apriete y asegure con una Llave Allen (N.º 11)




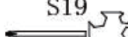


	#43	M8*15	2PCS
	#45	Φ 8	2PCS
	#11	S5	1PC

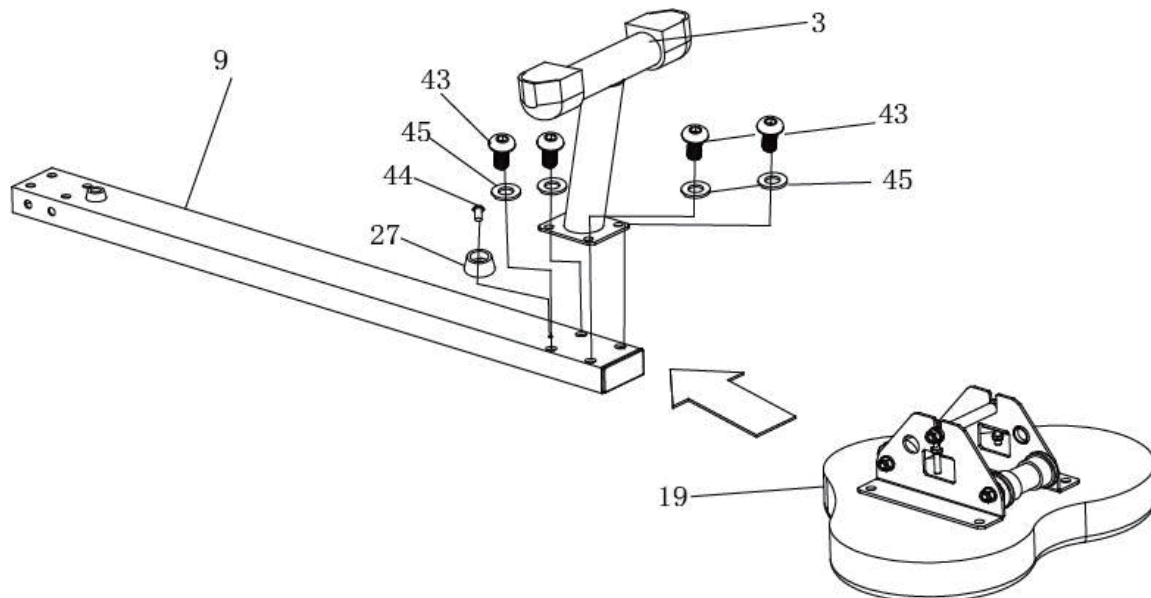


2. Instale el grupo deslizante del cojín del asiento (19) en el riel deslizante del marco principal (9).


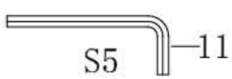

Use una llave Allen (11) y un tornillo cruzado (44) para fijar el cojín cónico (27) al grupo del marco principal (2).

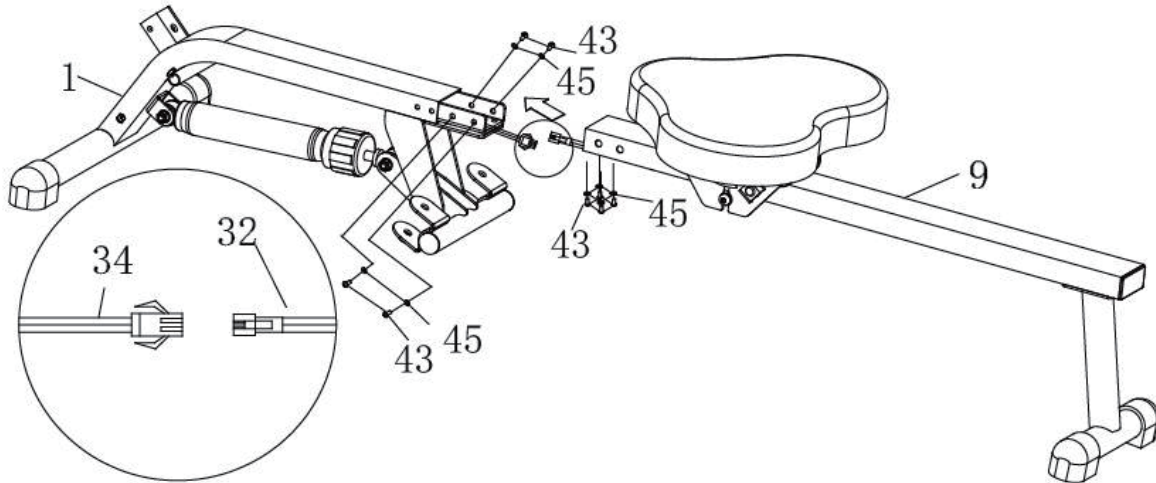
Luego use la llave hexagonal (11) y asegure el grupo de soporte trasero (3) al deslizador (9) con el tornillo de cabeza redonda plana hexagonal (43) y la junta plana (45).

	#45	D8*Φ 16*1.5	4PCS		S5	11
	#43	M8*15*S4	4PCS		S19	14
	#44	M6*20	1PC		#14	1PC



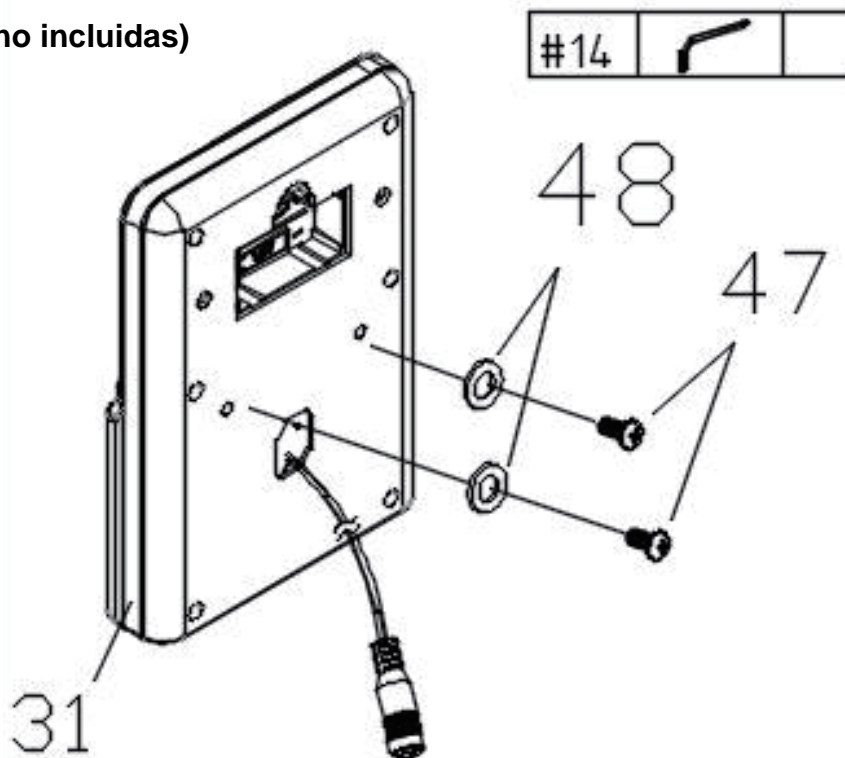
3. **Nota:** La línea de conexión del sensor (32) y la línea media (34) deben conectarse primero, como se muestra a la izquierda: Usando una llave hexagonal (11), asegure suavemente el grupo del deslizador (9) al grupo del marco principal (2) con un tornillo de cabeza redonda plana hexagonal (43) y una junta plana (45).

	#43	M8*15*S5	8PCS		S5	11
	#45	D8*Φ16*1.5	8PCS			

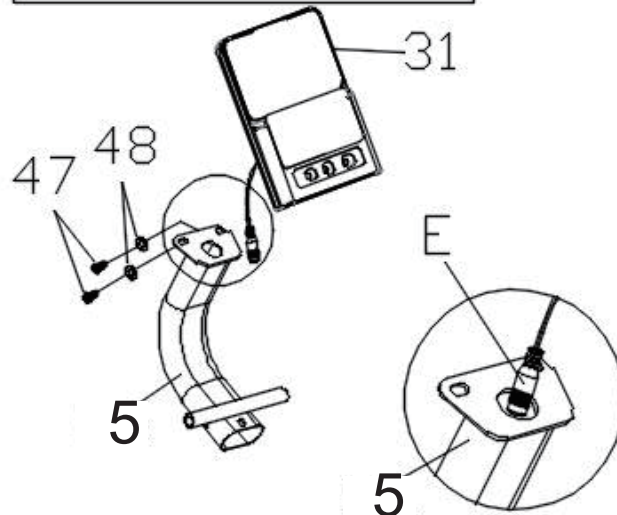
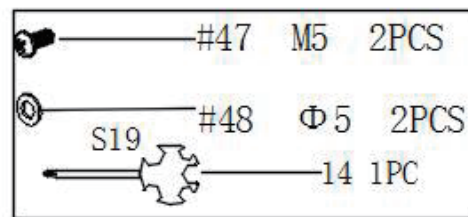


4. Utilice una llave abierta (14) con ranura en cruz para desenroscar el tornillo de cabeza redonda plana hexagonal (47) y la junta plana (48) bloqueados en la parte trasera del reloj electrónico.

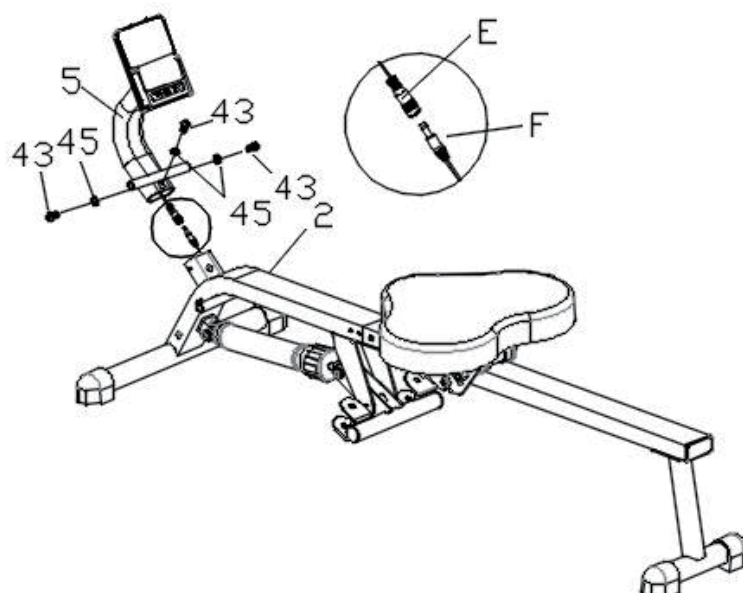
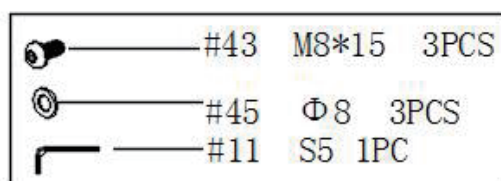
***2 pilas AAA (no incluidas)**



5. Sujete suavemente el reloj electrónico (31) al grupo soporte del reloj electrónico (5) usando una llave abierta con ranura en cruz (14), un tornillo de cabeza redonda plana con ranura en cruz (47) y una junta plana (48). Nota: Antes de sujetar el reloj electrónico (31), coloque completamente la cabeza de audio del reloj electrónico (E) y el cable en el orificio del grupo soporte del reloj electrónico (5).

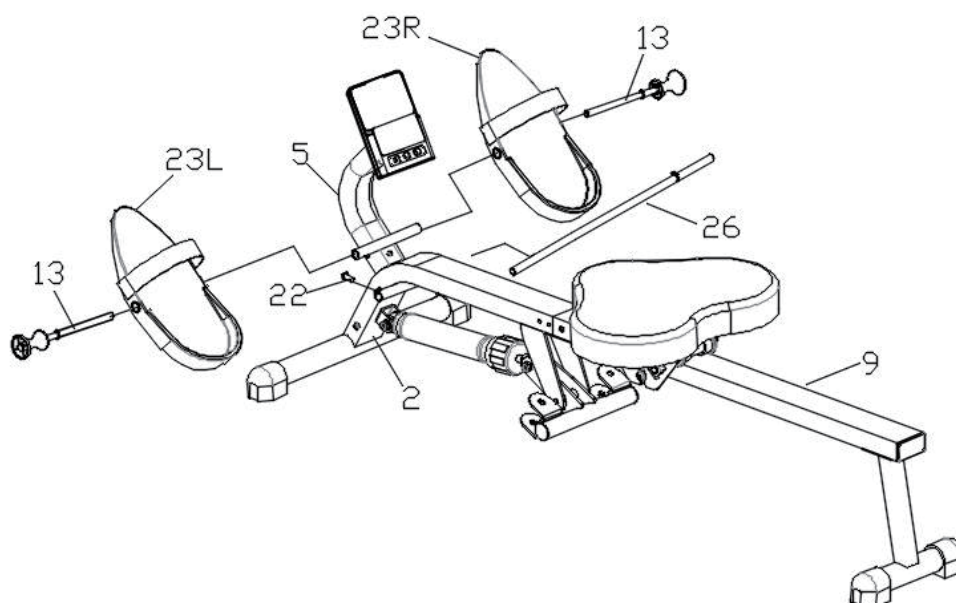
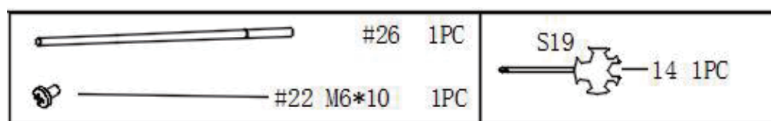


6. Usando la llave hexagonal (11), sujete suavemente el grupo marco del reloj electrónico (5) al grupo marco principal (2) con el tornillo de cabeza redonda plana hexagonal (43) y la junta plana (45). Nota: Antes de sujetar el grupo soporte del reloj electrónico (5), primero conecte la cabeza macho de audio del reloj electrónico (E) a la cabeza hembra de audio (F).

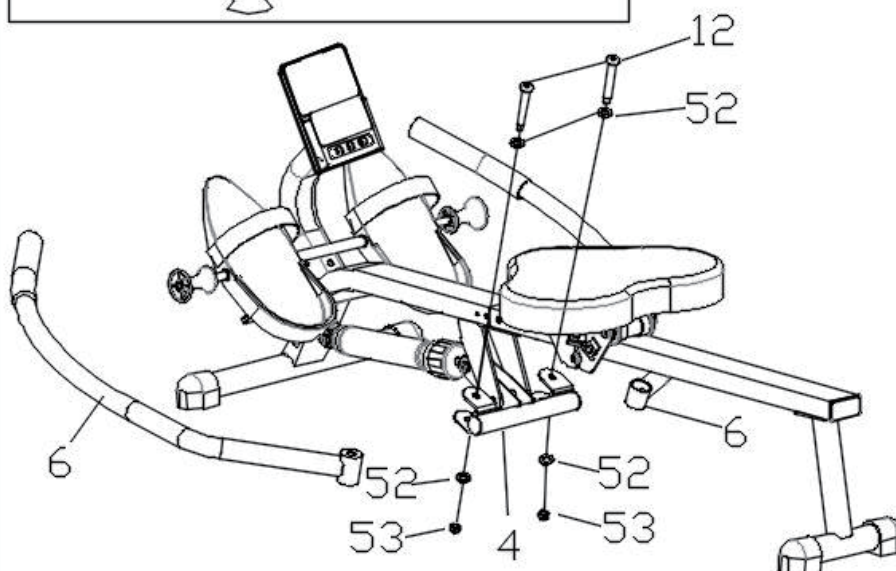
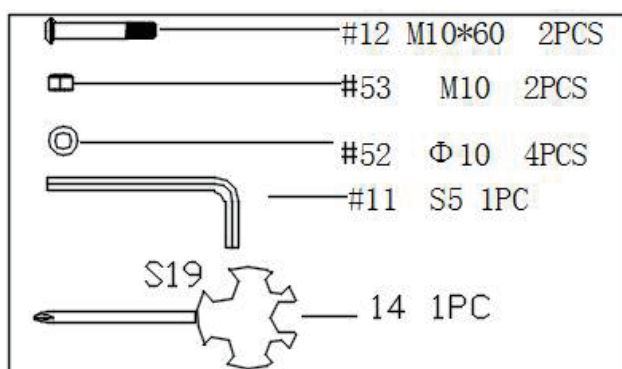


7. Atornille el grupo de soporte del reposabrazos (13) a través del pedal (23) al grupo del soporte del reloj electrónico (5).

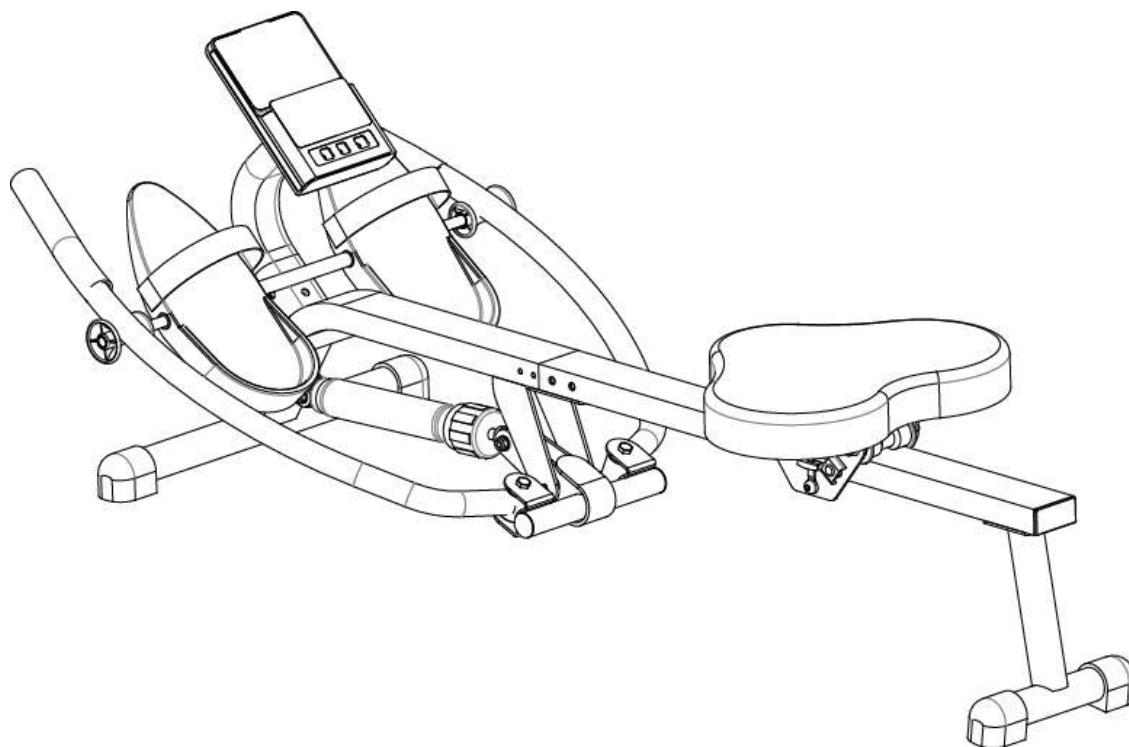
Inserte la barra del pie (26) en el marco (2) y fíjela con tornillos cruzados M6*10.



8. Use una llave hexagonal (11), una llave abierta (14), un tornillo de límite hexagonal (12), una arandela plana (52) y una tuerca de seguridad (53) para fijar suavemente el grupo del pasamanos (6) al conjunto giratorio del pasamanos (4).



¡El montaje está completo!



GUÍA DE AJUSTE

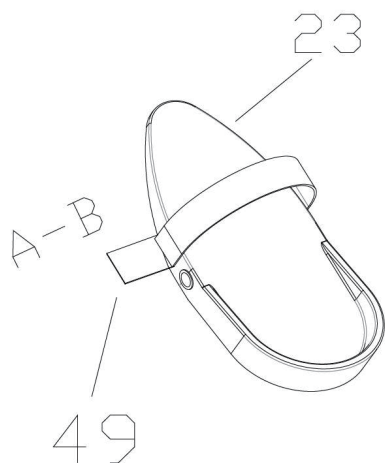
AJUSTE DE LOS PEDALES

La correa del pedal (N.º 49) es ajustable y se puede personalizar para adaptarse al tamaño del pie del usuario.

Para ajustar la correa del pedal (N.º 49), retire el extremo del cierre de gancho y bucle de la correa del lado de malla tirando hacia arriba y luego hacia la izquierda.

Una vez retirado, puede aumentar la apertura de la Correa del Pedal (No.49) tirando del extremo de malla hacia arriba y a la derecha.

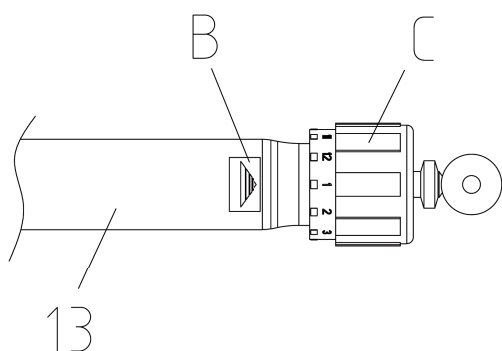
Para apretar, tire del extremo del cierre de gancho y bucle de la Correa del Pedal (No.49) hacia arriba, luego a la derecha y hacia abajo para asegurarla al lado de malla de la correa.



AJUSTE DE LA RESISTENCIA

Para ajustar el nivel de tensión, gire la Perilla de Ajuste © en el Cilindro Hidráulico (No.10) al nivel deseado. Los niveles de tensión van desde el Nivel 1 hasta el Nivel 12, siendo el Nivel 1 la resistencia más baja. El número que apunta a la Perilla de Ajuste © por la Flecha (B) es el valor de resistencia del cilindro hidráulico actual.

NOTA: Por favor, no ajuste la resistencia del cilindro hidráulico durante la operación para evitar lesiones y daños a la máquina.



Computadora de ejercicio

BOTONES FUNCIONALES :

MODO - Presione para seleccionar funciones. Si mantiene presionado el botón MODO por mucho tiempo, se restablecerán el tiempo, el conteo, las calorías y la distancia.

AJUSTAR - Para establecer los valores de tiempo, cuenta, calorías y distancia.

REINICIAR - Presione para reiniciar tiempo, cuenta, calorías y distancia.

FUNCIÓN Y OPERACIONES :

1. TIEMPO :

(1) Cuenta el tiempo total desde el inicio hasta el final del ejercicio .

(2) Presiona el botón "MODE" hasta que aparezca "TIME", presiona el botón "SET" para ajustar el tiempo de ejercicio . Cuando el "SET" está en cero, la computadora se detendrá 1 segundo después del inicio del tiempo

2 . CNOUNT :

(1) Acumula los pasos mientras haces ejercicio .

(2) Presiona el botón "MODE" hasta que aparezca "Count", presiona el botón "SET" para ajustar el conteo de ejercicio . Cuando el "SET" está en cero, el computador se detendrá aproximadamente 1 segundo después del inicio del tiempo .

3 . CAL :

(1) Cuenta las calorías totales desde el inicio hasta el final del ejercicio .

(2) Presiona el botón "MODE" hasta que aparezca "CAL", presiona el botón "SET" para ajustar las calorías del ejercicio . Cuando el "SET" está en cero, el computador se detendrá aproximadamente 1 segundo después del inicio del tiempo .

4 . DIST :

(1) Cuenta la distancia desde el inicio hasta el final del ejercicio .

(2) Presiona el botón "MODE" hasta que aparezca "DIST", presiona el botón "SET" para ajustar la distancia del ejercicio . Cuando el "SET" es cero, el computador se detendrá aproximadamente 1 segundo después del inicio del tiempo .

5 . SPM : Muestra los pasos por minuto durante el ejercicio .

6 . TCNT : Muestra los pasos que has ejercitado

7 . TIME / 500M : Tu tiempo promedio en 500 metros se mostrará automáticamente y se actualizará continuamente.

8 . WATT : Indica un solo valor de WATT mostrado dependiendo de los programas.

NOTA :

1 . Si la pantalla está tenue o no muestra cifras, por favor reemplace las baterías.

2 . El monitor se apagará automáticamente si no recibe señal después de 20 segundos.

3 . El monitor se encenderá automáticamente al comenzar a hacer ejercicio presionando el botón con señal activa.

4 . El monitor comenzará a calcular automáticamente cuando empiece a hacer ejercicio y dejará de calcular cuando deje de ejercitarse durante 4 segundos

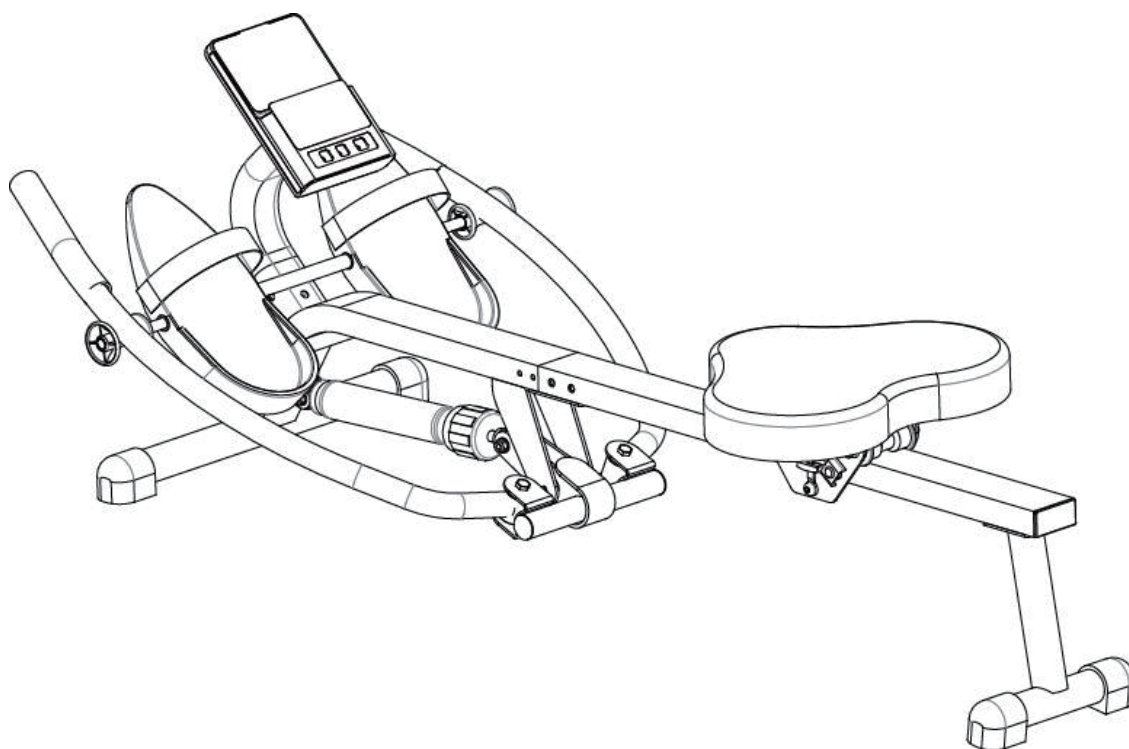
ESPECIFICACIONES:

FUNCIÓN	ESCANEO AUTOMÁTICO	Cada 4 segundos
	TIEMPO	00:00'~99:59'
	CUENTA	0-999
	CALORÍAS	0.0~999kCAL
	DIST	0.0~999 (ML)KM
	SPM	0-999
	TCNT	0-999
	TIEMPO/500M	00:00'~99:59'
	VATIO	0-999
TIPO DE BATERÍA	2 piezas de TAMAÑO -AAA	
TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO	0°C ~ +40°C	
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO	-10°C ~ +60°C	

ADVERTENCIA DE BATERÍA:

1. No mezcle las pilas alcalinas, estándar (carbono-zinc) o recargables (níquel-cadmio).
2. Nunca mezcle las baterías nuevas y viejas.
3. Debe insertar las baterías con la polaridad correcta.
4. Retire las baterías cuando no se utilice la unidad durante períodos prolongados.
5. Los terminales de alimentación no deben ser cortocircuitados.
6. Siempre cumpla con las leyes y normativas locales.

MACHINE À RAMER



IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.

LEGGERE ATTENTAMENTE!

Si prega di conservare questo manuale in un luogo sicuro per un facile riferimento.

1. It è importante leggere questo manuale per intero prima di assemblare e utilizzare l'attrezzatura. Un uso sicuro ed efficace può essere garantito solo se l'attrezzatura viene assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È tua responsabilità assicurarti che gli utenti alti dell'attrezzatura siano informati di tutti gli avvertimenti e le precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, dovresti consultare il tuo medico per determinare se hai condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la tua salute e sicurezza, o impedirti di utilizzare correttamente l'attrezzatura. Il parere del medico è essenziale se stai assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
3. Be consapevole dei segnali del tuo corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Interrompi l'esercizio se avverti uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro estremamente affannoso, capogiri, vertigini o sensazioni di nausea. Se dovessi manifestare una di queste condizioni, dovresti consultare il medico prima di continuare il tuo programma di esercizi.
4. Tieni bambini e animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
5. Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida, piana e livellata con una copertura protettiva sul pavimento o sul tappeto. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura deve avere almeno 0,5 metri di spazio libero tutto intorno.
6. Prima di utilizzare l'attrezzatura, verificare che dadi e bulloni siano ben serrati.
7. La sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente esaminata per danni e/o usura.
8. Utilizzare sempre l'attrezzatura come indicato. Se durante il montaggio o il controllo dell'attrezzatura si riscontrano componenti difettosi, o se durante l'uso si sentono rumori insoliti provenienti dall'attrezzatura, interrompere immediatamente. Non utilizzare l'attrezzatura fino a quando il problema non è stato risolto.
9. Indossare abbigliamento adeguato durante l'uso dell'attrezzatura. Evitare di indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
10. Adatto solo per uso domestico. La capacità di frenata è indipendente dalla velocità.
11. L'apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico.
12. Prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'apparecchiatura per non danneggiare la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento corrette e/o chiedere l'assistenza necessaria.

MANUTENZIONE

Il detergente neutro può essere utilizzato per diluire l'acqua per pulire il panno, strofinare con cura l'olio e poi asciugare con un panno asciutto.

Non utilizzare solventi alcalini, solventi come solvente, oli volatili e altri solventi.

MANUTENZIONE / ISPEZIONE

Evitare alte temperature, umidità o luce solare diretta, si prega di posizionare in un luogo ben ventilato.

Quando non in uso, si prega di piegare l'ammissione e posizionarla in modo che i bambini non possano toccarla.

Se non lo usi per un po', assicurati di controllare le precauzioni prima di utilizzare questo prodotto e usarlo per un uso normale.

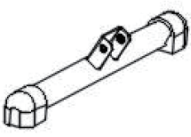
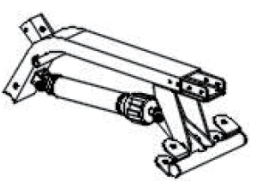


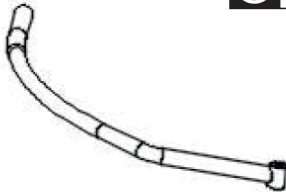




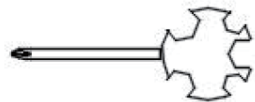
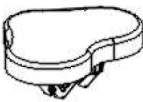










Quando il prodotto si bagna accidentalmente, usa un panno asciutto per evitare scivolamenti.

In caso di malfunzionamento, anomalia o qualsiasi problema operativo, contattaci presso l'azienda.




RICICLAGGIO DEL PRODOTTO

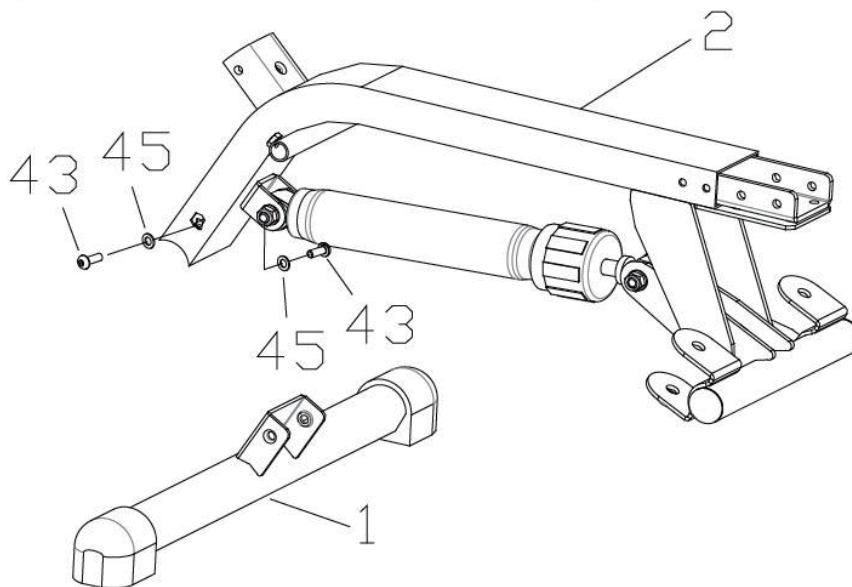
A causa delle diverse normative nazionali sul riciclaggio, si prega di fare riferimento alle normative pertinenti.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

 <p>1 x 1</p>	 <p>2 x 1</p>	 <p>3 x 1</p>
 <p>5 x 1</p>	 <p>6 x 2</p>	 <p>9 x 1</p>
 <p>11 x 1</p>	 <p>12 x 2</p> <p>M10*60</p>	 <p>13 x 2</p>
 <p>14 x 1</p>	 <p>19 x 1</p>	 <p>22 x 1</p> <p>M6*10</p>
 <p>23 x 1</p>	 <p>26 x 1</p>	 <p>27 x 2</p>
 <p>31 x 1</p>	 <p>43 x 17 +1 (spare)</p> <p>M8*15</p>	 <p>44 x 1</p> <p>M6*20</p>
 <p>45 x 17 +1 (spare)</p> <p>Ø8</p>	 <p>52 x 4</p> <p>Ø10</p>	 <p>53 x 2</p> <p>M10</p>

1. Fissare lo Stabilizzatore Anteriore (N.1) al Telaio Principale (N.2) utilizzando 2 Viti (N.43) e 2 Rondelle (N.45). Stringere e fissare con una Chiave a Brugola (N.11).




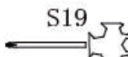


	#43	M8*15	2PCS
	#45	Φ 8	2PCS
	#11	S5	1PC

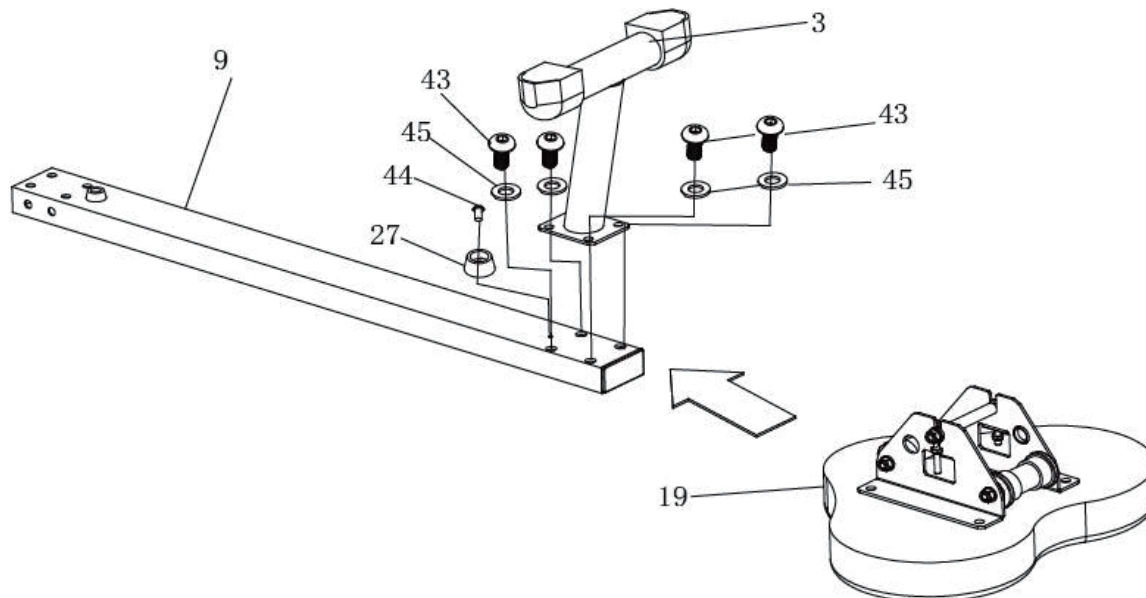


2. Installare il gruppo scorrevole del cuscino del sedile (19) nella guida scorrevole del telaio principale (9).

Utilizzare una chiave a brugola (11) e una vite a croce (44) per fissare il cuscino conico (27) al gruppo telaio principale (2).


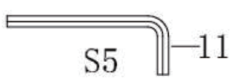

Quindi utilizzare la chiave esagonale (11) e fissare il gruppo di supporto posteriore (3) alla slitta (9) con la vite esagonale a testa tonda piatta (43) e la guarnizione piatta (45).

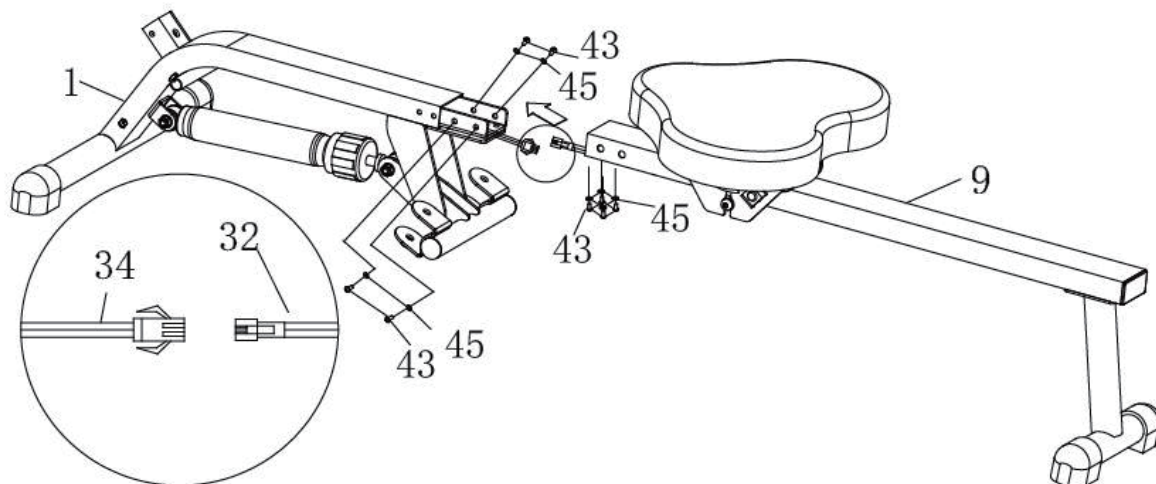
	#45	D8*Φ 16*1.5	4PCS		S5	11
	#43	M8*15*S4	4PCS		S19	14
	#44	M6*20	1PC		14	1PC



3. Nota: la linea di collegamento del sensore (32) e la linea centrale (34) devono essere collegate per prime, come mostrato a sinistra:

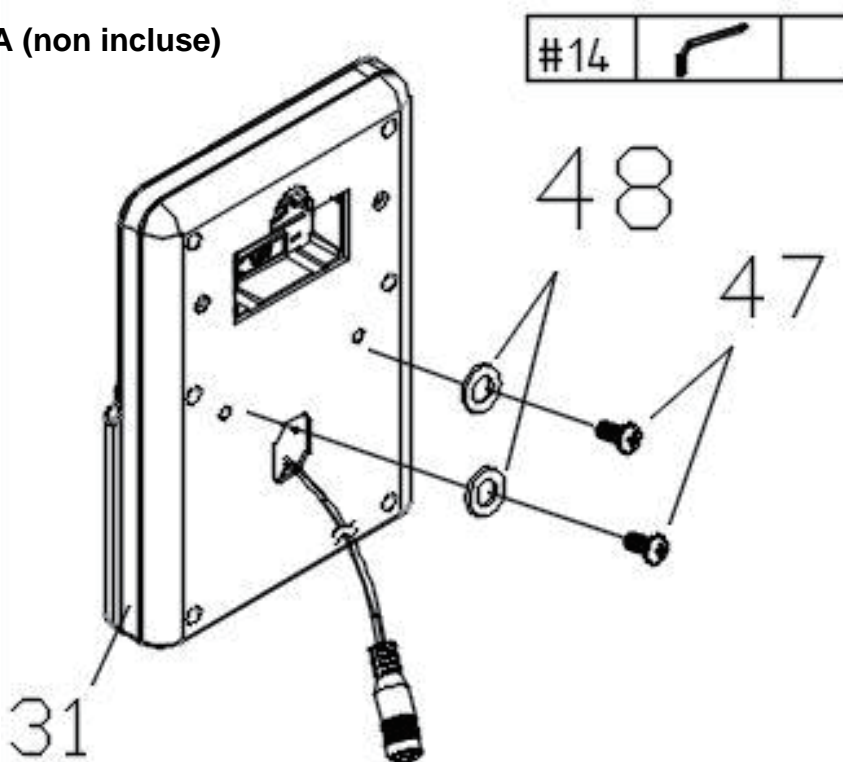
Utilizzando una chiave esagonale (11), bloccare delicatamente il gruppo scorrimento (9) al gruppo telaio principale (2) con una vite a testa tonda piatta esagonale (43) e una guarnizione piatta (45).

	#43 M8*15*S5 8PCS		S5-11
	#45 D8*Φ16*1.5 8PCS		

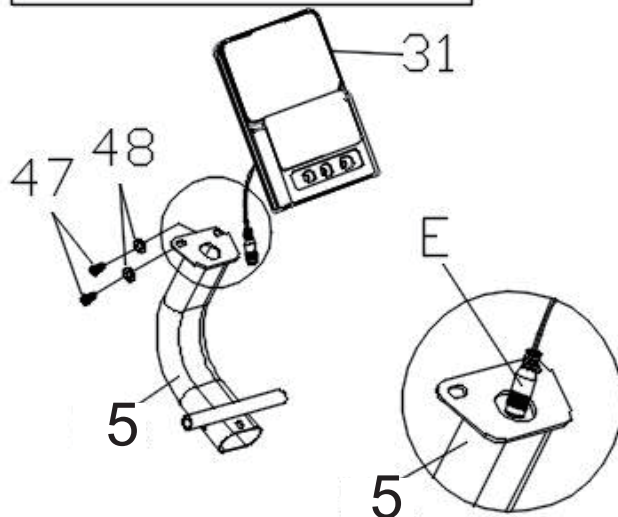
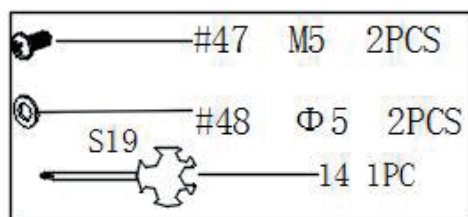


4. Utilizzare una chiave aperta (14) con scanalatura a croce per svitare la vite a testa tonda piatta esagonale (47) e la guarnizione piatta (48) bloccate sul retro dell'orologio elettronico.

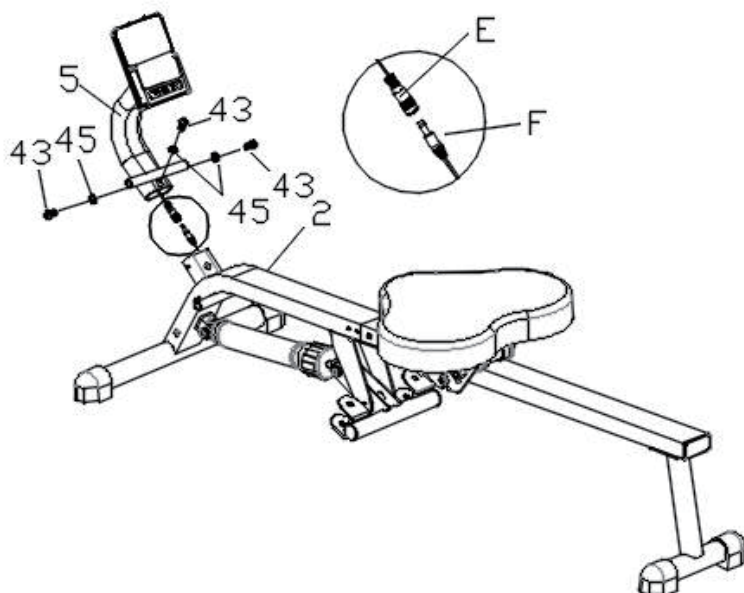
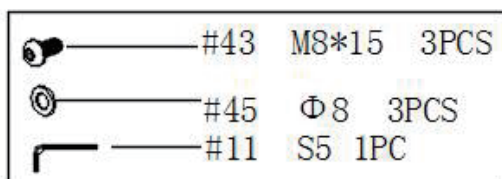
***2 batterie AAA (non incluse)**



5. Bloccare delicatamente l'orologio elettronico (31) al gruppo supporto orologio elettronico (5) utilizzando una chiave aperta con scanalatura a croce (14), una vite a testa tonda piatta con scanalatura a croce (47) e una guarnizione piatta (48). Nota: Prima di bloccare l'orologio elettronico (31), inserire completamente la testina audio dell'orologio elettronico (E) e il filo nel foro del gruppo supporto orologio elettronico (5).

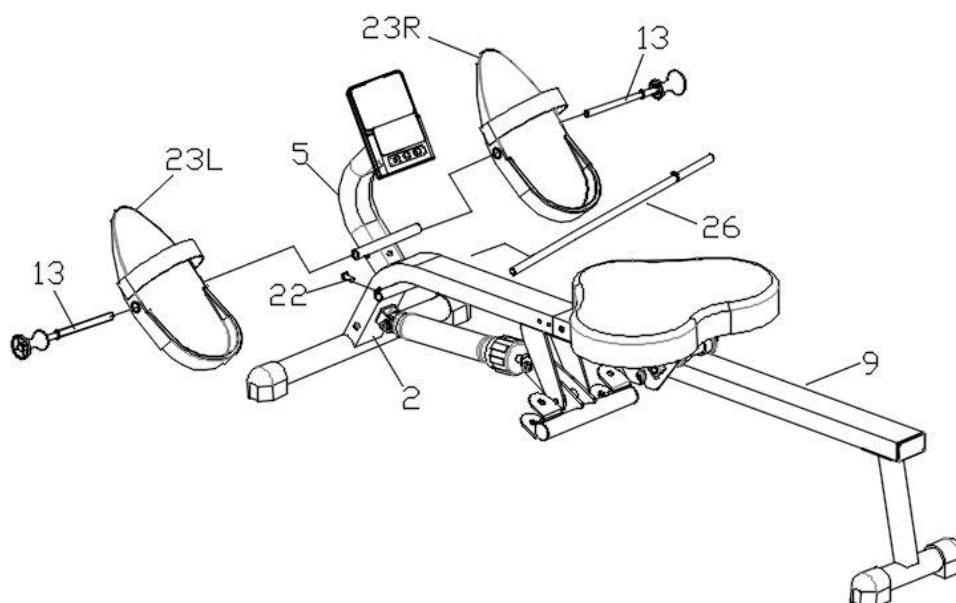
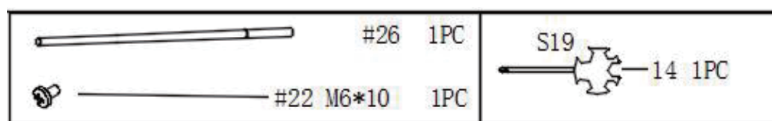


6. Utilizzando la chiave esagonale (11), bloccare delicatamente il gruppo telaio orologio elettronico (5) al gruppo telaio principale (2) con la vite a testa tonda piatta esagonale (43) e la guarnizione piatta (45). Nota: Prima di bloccare il gruppo supporto orologio elettronico (5), collegare prima la testina audio maschio dell'orologio elettronico (E) alla testina audio femmina (F).

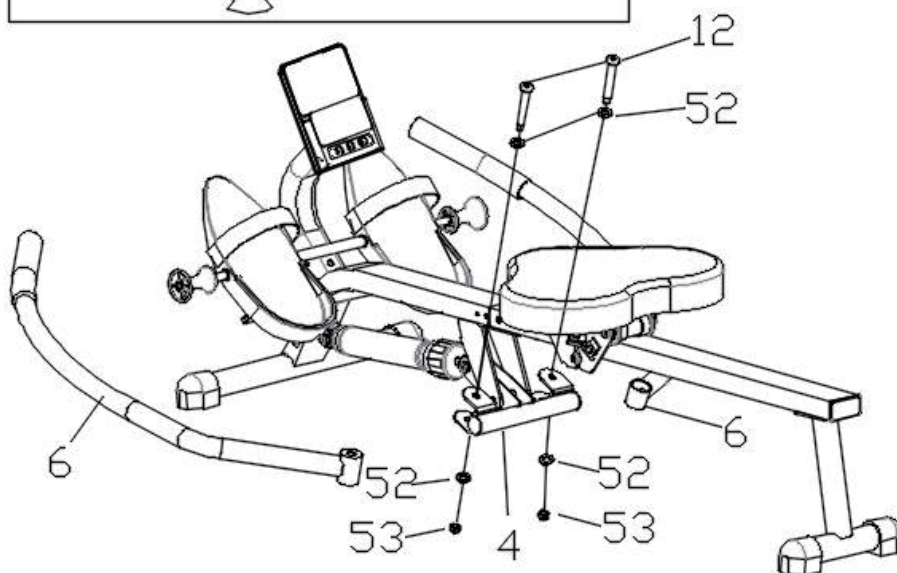
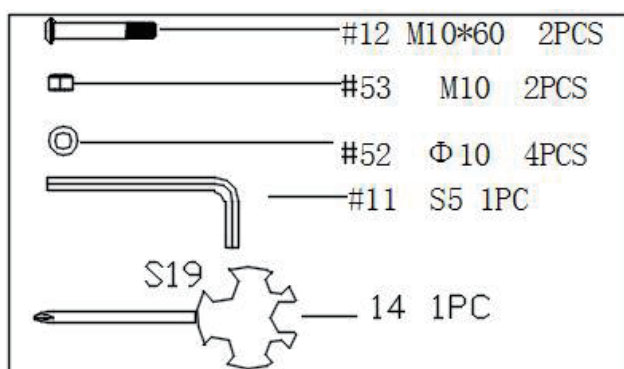


7. Avvitare il gruppo supporto bracciolo (13) attraverso il pedale (23) al gruppo supporto orologio elettronico (5).

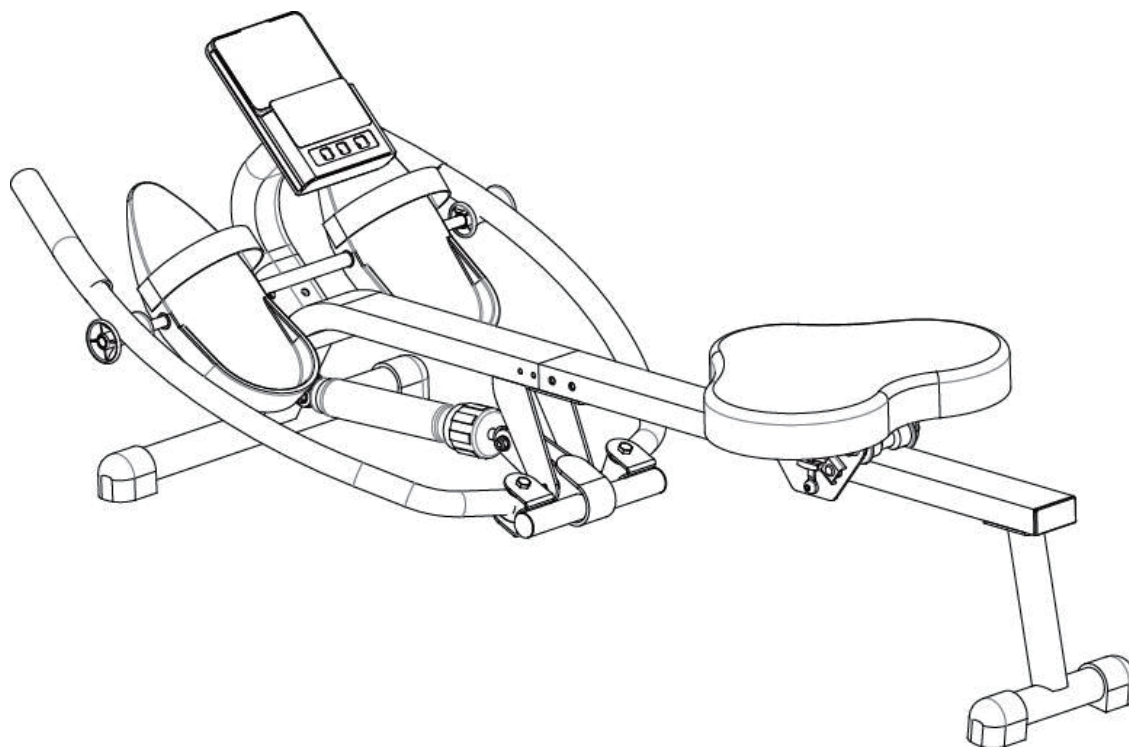
Inserire l'asta del piede (26) nel telaio (2) e fissarla con viti a croce M6*10.



8. Utilizzare una chiave esagonale (11), una chiave aperta (14), una vite di fine corsa esagonale (12), una guarnizione piatta (52) e un dado di bloccaggio (53) per fissare delicatamente il gruppo corrimano (6) all'insieme rotante del corrimano (4).



L'assemblaggio è completo!



GUIDA ALLA REGOLAZIONE

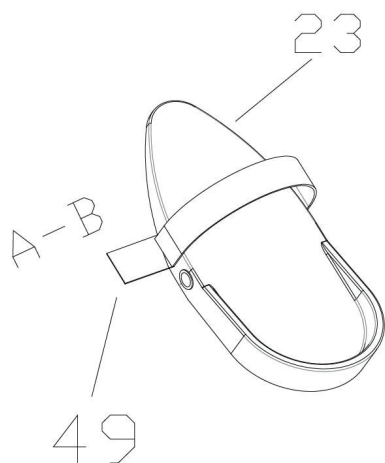
REGOLAZIONE DEI PEDALI

La Cinghia del Pedale (N.49) è regolabile e può essere personalizzata per adattarsi alla misura del piede dell'utente.

Per regolare la Cinghia del Pedale (N.49), rimuovere l'estremità con chiusura a strappo della cinghia dal lato in rete tirandola verso l'alto e poi verso sinistra.

Una volta rimossa, è possibile aumentare l'apertura della Cinghia del Pedale (N.49) tirando l'estremità in rete verso l'alto e verso destra.

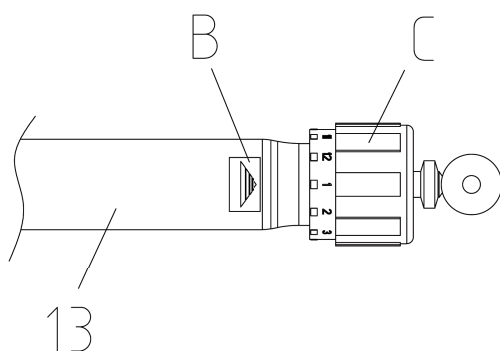
Per stringere, tirare la estremità del fissaggio a strappo della Cinghia del Pedale (N.49) verso l'alto, poi verso destra e infine verso il basso per fissarla al lato in rete della cinghia.



REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Per regolare il livello di tensione, ruotare la Manopola di Regolazione (C) sul Cilindro Idraulico (N.10) al livello desiderato. I livelli di tensione variano dal Livello 1 al Livello 12, con il Livello 1 che rappresenta la resistenza più bassa. Il numero indicato dalla Freccia (B) sulla Manopola di Regolazione (C) è il valore di resistenza del cilindro idraulico attuale.

NOTA: Si prega di non regolare la resistenza del cilindro idraulico durante l'uso per evitare infortuni e danni alla macchina.



Computer per esercizi

PULSANTI FUNZIONALI :

MODE - Premere per selezionare le funzioni. Se si tiene premuto a lungo il pulsante MODE, si azzerano tempo, conteggio, calorie e distanza.

SET - Per impostare i valori di tempo, conteggio, calorie e distanza.

RESET - Premere per azzerare tempo, conteggio, cal e distanza.

FUNZIONI E OPERAZIONI :

1 . TEMPO :

(1) Conta il tempo totale dall'inizio alla fine dell'esercizio .

(2) Premere il pulsante "MODE" fino a quando appare "TIME", premere il pulsante "SET" per impostare il tempo di esercizio . Quando il "SET" è zero, il computer si fermerà 1 secondo dopo l'inizio del tempo.

2 . CONTEGGIO :

(1) Accumulare i passi durante l'esercizio.

(2) Premere il pulsante "MODE" fino a quando appare "Count", premere il pulsante "SET" per impostare il conteggio dell'esercizio. Quando il "SET" è zero, il computer si fermerà circa 1 secondo dopo l'inizio del tempo.

3 . CAL :

(1) Conta le calorie totali dall'inizio alla fine dell'esercizio .

(2) Premere il pulsante "MODE" fino a quando appare "CAL", premere il pulsante "SET" per impostare le calorie dell'esercizio.

Quando il "SET" è zero, il computer si fermerà circa 1 secondo dopo l'inizio del tempo.

4 . DIST :

(1) Conta la distanza dall'inizio alla fine dell'esercizio .

(2) Premere il pulsante "MODE" fino a quando appare "DIST", quindi premere il pulsante "SET" per impostare la distanza dell'esercizio. Quando il valore di "SET" è zero, il computer si fermerà circa 1 secondo dopo l'inizio del tempo.

5 . SPM : Visualizza i passi al minuto durante l'esercizio.

6 . TCNT : Visualizza i passi che hai effettuato durante l'esercizio

7 . TIME / 500M : Il tuo tempo medio per 500 metri verrà visualizzato automaticamente e aggiornato continuamente .

8 . WATT : Indica un solo valore di WATT visualizzato a seconda dei programmi.

NOTA :

1 . Se il display è debole o non mostra cifre, sostituire le batterie .

2 . Il monitor si spegnerà automaticamente se non viene ricevuto alcun segnale dopo 20 secondi.

3 . Il monitor si accenderà automaticamente quando si inizia a esercitarsi premendo il pulsante con segnale in ingresso.

4 . Il monitor inizierà automaticamente a calcolare quando si inizia a esercitarsi e smetterà di calcolare quando si smette di esercitarsi per 4 secondi.

SPECIFICHE:

FUNZIONE	AUTO SCAN	Ogni 4 secondi
	TEMPO	00:00'~99:59'
	CONTA	0-999
	CALORIE	0.0~999kCAL
	DIST	0.0~999 (ML)KM
	SPM	0-999
	TCNT	0-999
	TEMPO/500M	00:00'~99:59'
	WATT	0-999
TIPO DI BATTERIA	2 pezzi di TAGLIA -AAA	
TEMPERATURA DI FUNZIONAMENTO	0°C ~ +40°C	
TEMPERATURA DI STOCCAGGIO	-10°C ~ +60°C	

AVVERTENZE SULLA BATTERIA:

1. Non mischiare batterie alcaline, standard (zinco-carbone) o ricaricabili (nichel-cadmio).
2. Non mischiare mai batterie vecchie e nuove.
3. Le batterie devono essere inserite secondo la polarità corretta.
4. Rimuovere le batterie quando l'unità non viene utilizzata a lungo.
5. I terminali della batteria non devono essere cortocircuitati.
6. Rispettare sempre le leggi e le normative locali.

UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK Ltd
1 Northampton Cross Logistics Park
Northampton Cross Road
Northampton
NN4 9FH
MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.

B66295775

atencioncliente@aosom.es

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
FABRIQUÉ EN CHINE

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente. Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETES DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti. I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA

