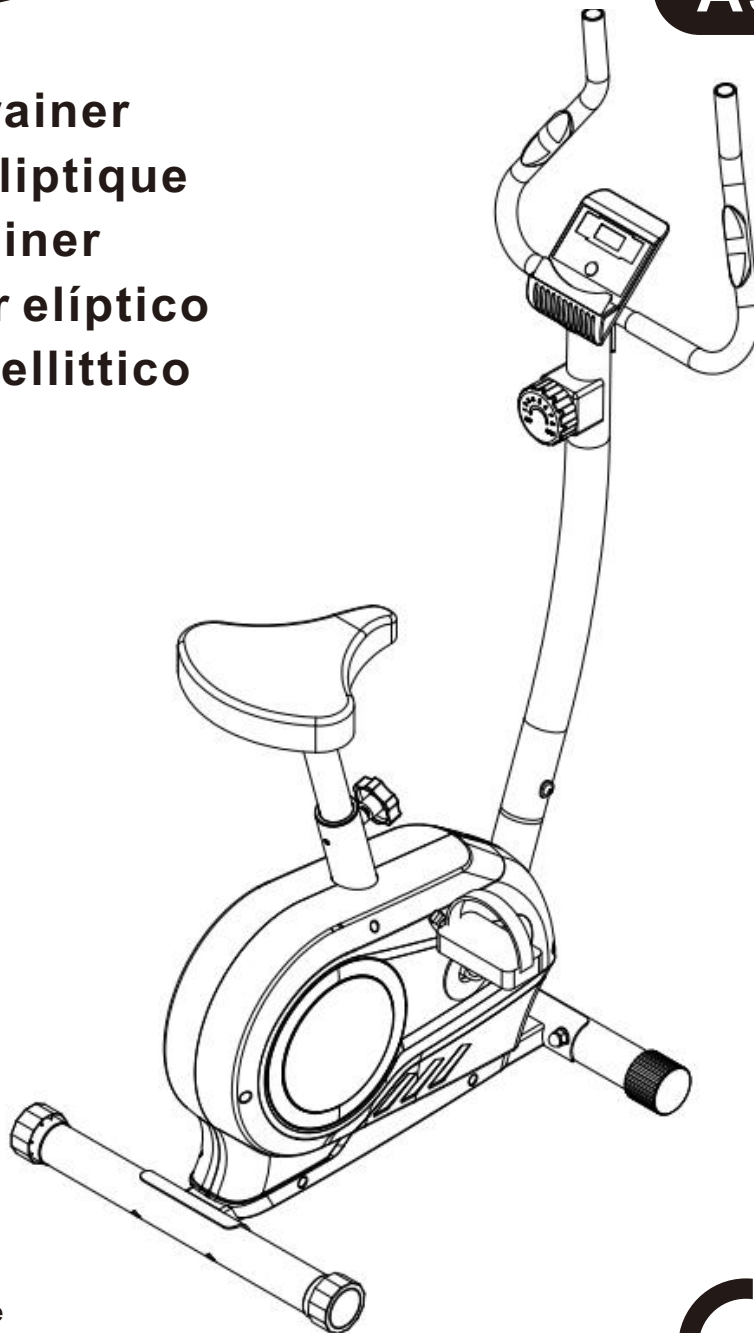


# SPORTNOW

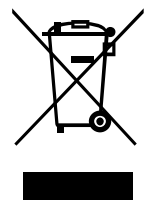
IN251200087V01\_UK\_FR\_DE\_ES\_IT

## A90-436V00

**Elliptical trainer**  
**Appareil elliptique**  
**Ellipsentrainer**  
**Entrenador elíptico**  
**Allenatore ellittico**



Original instructions  
Instructions d'origine  
Originalbetriebsanleitung  
Instrucciones originales  
Istruzioni originali



**EN\_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**

**FR\_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER  
ULTERIEUREMENT**

**ES\_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**

**DE\_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**

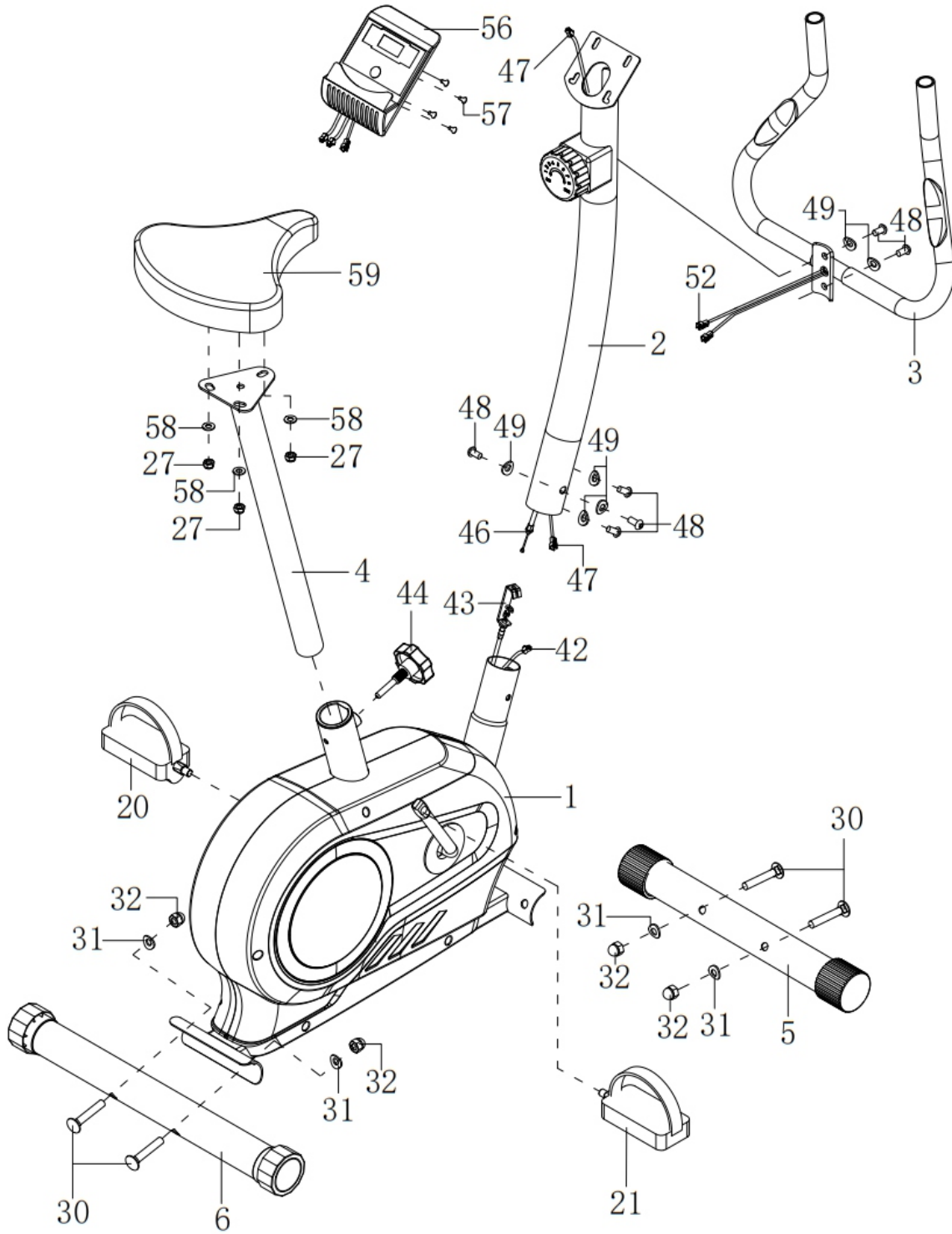
**IT\_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E  
LEggerlo ATTENTAMENTE.**

## 1. Instructions for safe use

EN

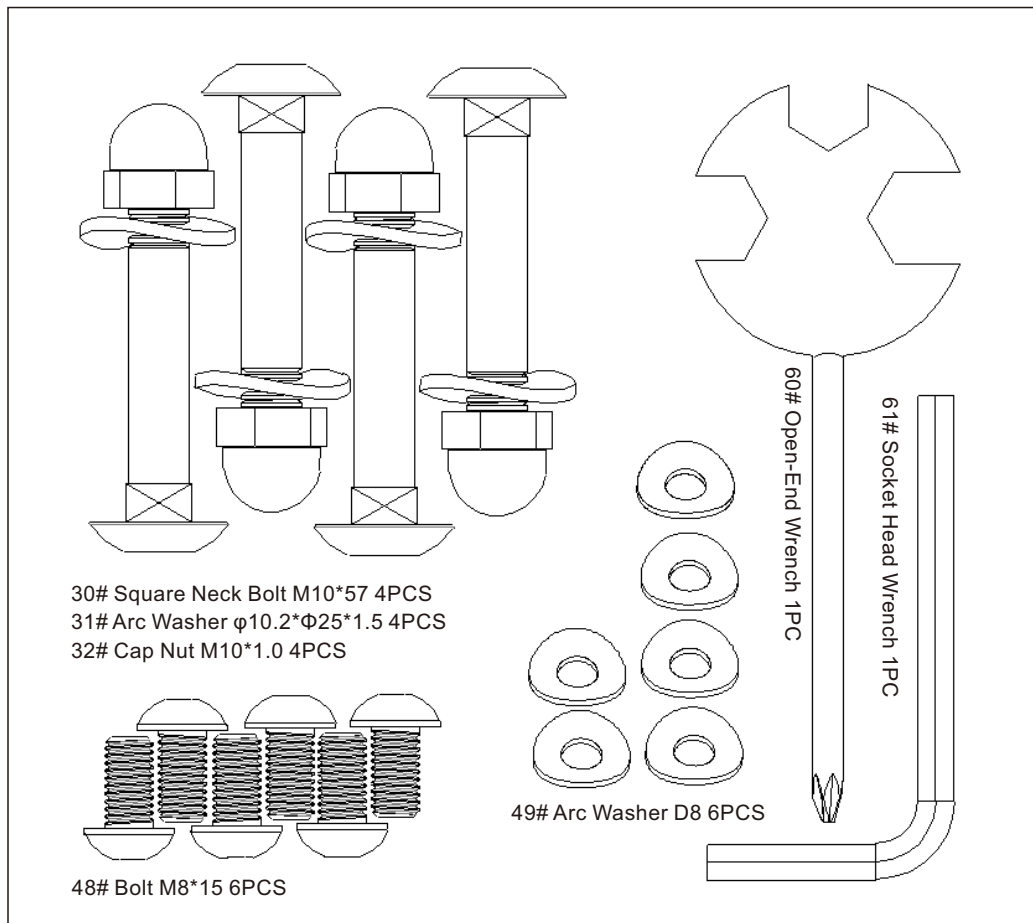
1. Assembly this product properly using original parts according to the installation instruction. Before assembly, inspect whether packages are in good condition and whether spare parts are complete in accordance with transport precautions and the list of spare parts.
2. Prior to exercise, make sure equipment fasteners are in locking state.
3. Please place the exercise bike on a dry and flat ground.
4. To prevent the bottom of the equipment from damage such as abrasion and stain, put under the bottom an object such as a rubber cushion or a thin wood plate.
5. When starting the exercise, be sure to have no any object within 2m from the exercise bike.
6. Please use the attached or other appropriate tools to assemble or repair the exercise bike. After exercise, please wipe sweat off it.
7. Improper use and excessive exercise endanger your health. Please carry out your exercise plan under the direction of a doctor. He can provide you with excellent suggestions on your exercise gestures, exercise goals and your food. Never make exercise after a meal. This exercise bike is not for the medical purpose.
8. This product is used in home, please do not apply to commercial use, so as to avoid injury or cause accident.
9. Please use the exercise bike when the equipment is in good operation. Make necessary maintenance using original spare parts.
10. Do not modify or modify the product yourself to avoid any abnormality or accident.
11. When regulating the equipment, note to observe the best position and largest adjustable position to ensure the adjusted position is safe.
12. Unless otherwise specified in the instruction, this exercise bike is only for use by one person at one time.
13. During exercise, please wear sports cloths and shoes. The clothes shall not be too long and too wide so as to prevent them from being hooked or hung during exercise. The shoes must be suited for the feet and the soles shall be anti-slip.
14. Exercise should be stopped if any of the following occur: Nausea, Trembling, Extreme Shortness of Breath, Excessively Fast Heart Rate, A Throbbing Head or Pains in the Chest. Your physician should be consulted if any of the symptoms of discomfort persist.
15. Please the sport equipment are not toys for playing with, and thus, shall be used by those people for exercise purpose.
16. Children and disabled persons shall use the equipment in the presence of adults or healthy people. Appropriate measures shall be taken to ensure a child is unable to use the equipment without the supervision of an adult.
17. Make sure any part of another person will not be accessible to the equipment during the exercise.
18. To protect the environment, never discard packages or batteries, and please put them into a designated dustbin or other waste collection point.
19. The exercise bike has a maximum load of **120** kg.

## 2. Exploding Drawing

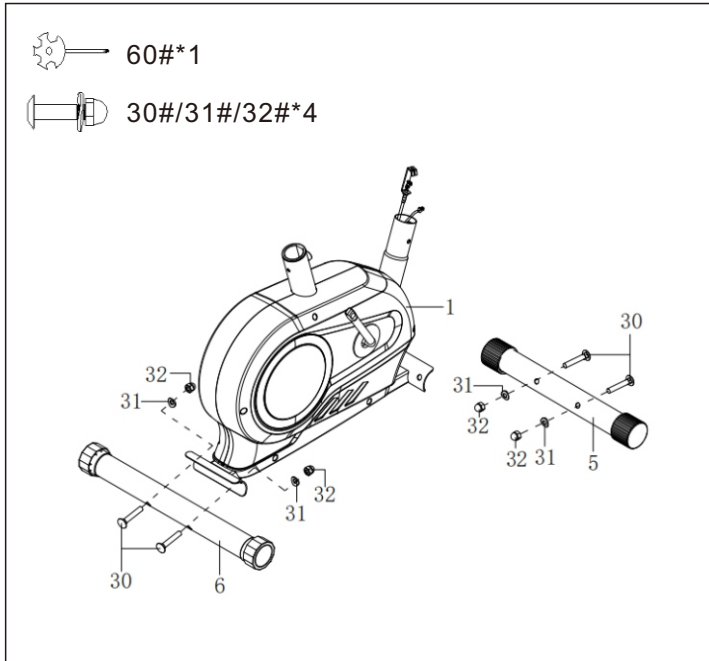


### 3. Parts List

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main Frame	1	42	Magnetic Sensor	1
2	Console Tube	1	43	Tension Wire	1
3	Handle Bar Tube	1	44	Plum Handle Knob M12*20	1
4	Saddle Tube	1	46	Sensor Wire	1
5	Front Bottom Tube	1	47	Console Wire	1
6	Back Bottom Tube	1	48	Bolt M8*15	6
20	Left Pedal	1	49	Arc Washer $\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times 1.5$	6
21	Right Pedal	1	52	Handle pulse line	2
27	Nylon Nuts M8	2	56	Console	1
30	Square Neck Bolt M10*57	4	57	Bolt M5*10	4
31	Arc Washer $\Phi 10.2 \times \Phi 25 \times 1.5$	4	58	Flat Washer $\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times 1.5$	3
32	Cap Nut M10*1.0	4	59	Saddle	1



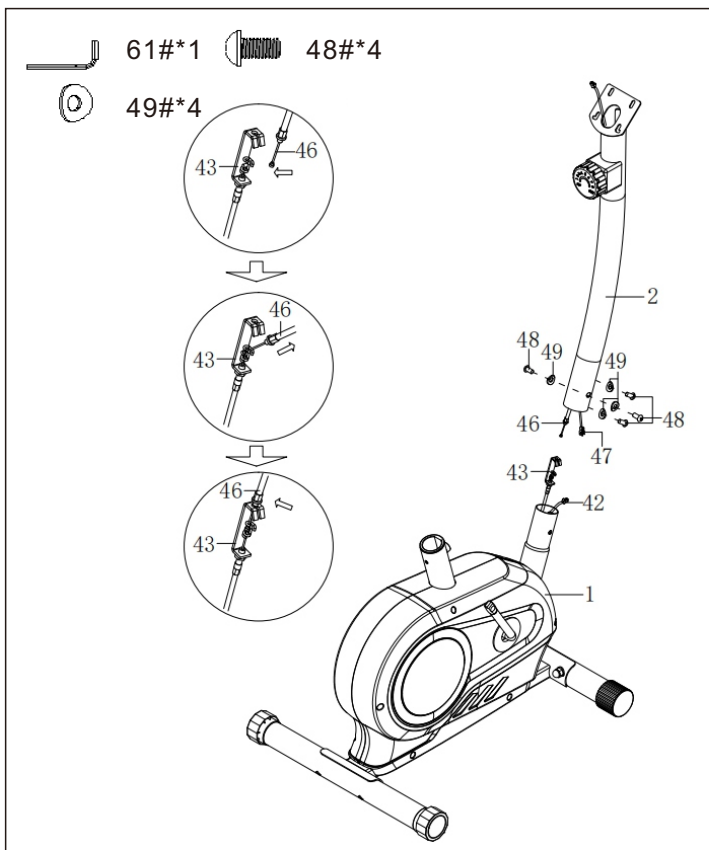
## 4. Installation steps



### Step 1:

Tool: Combined Wrenches (60).

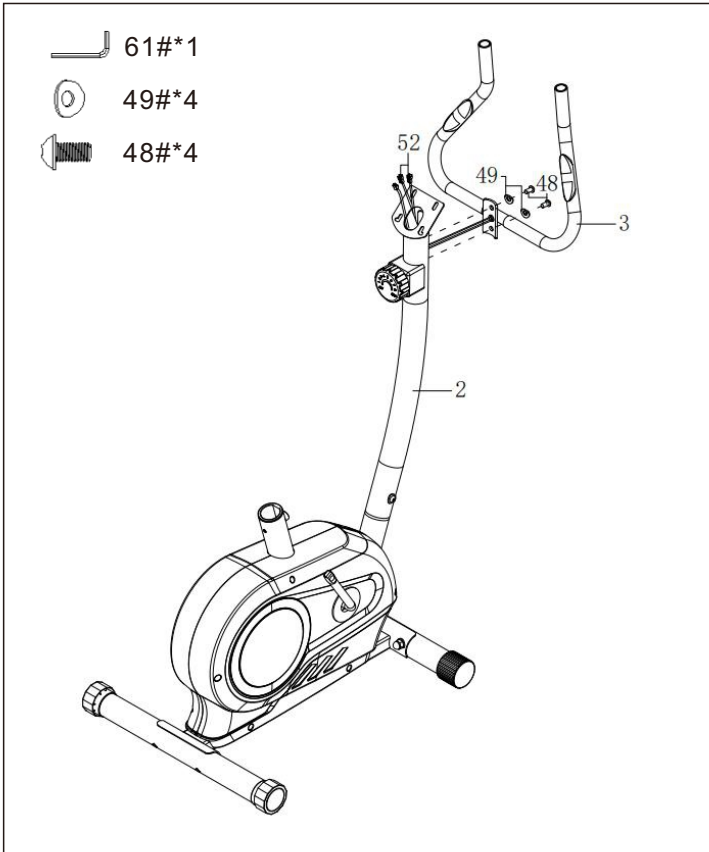
1. Install the Front Bottom Tube (5) and Back Bottom Tube (6) separately to Main Frame with Square Neck Bolt (30), Arc Washer(31) and Cap Nut(32) .



### Step 2:

Tool: Socket Head Wrench (61)

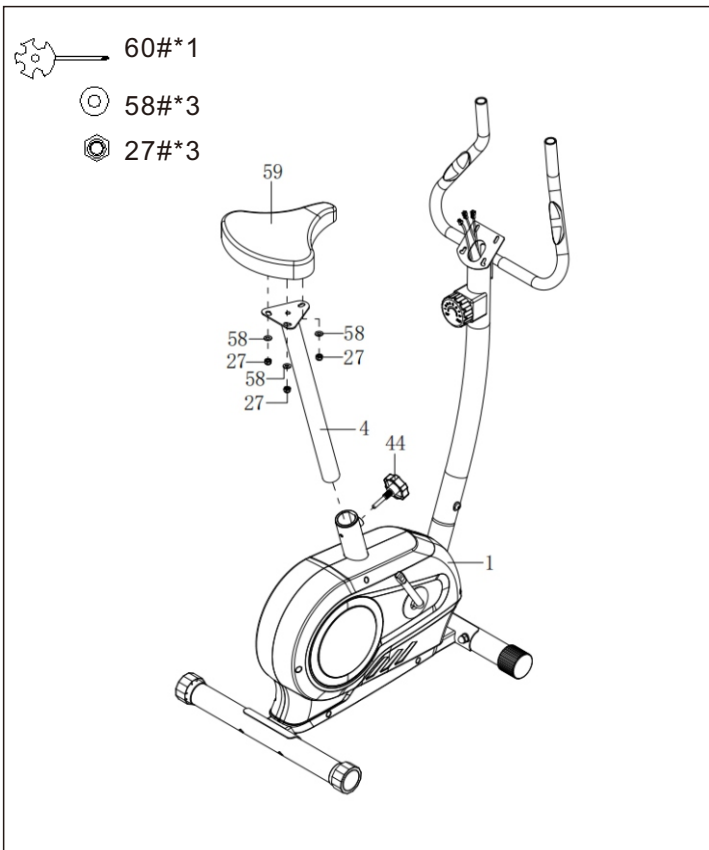
1. Connect well the Console Wire (47) on Console Tube (2) with Magnetic Sensor (42). Connect well Sensor Wire (46) and Tension Wire (43) on the Console Tube (2).
2. Install Console Tube (2) to Main Frame(1) with Bolt M8\*15(48) and Arc Washer (49).



### Step 3:

Tool: Socket Head Wrench (61).

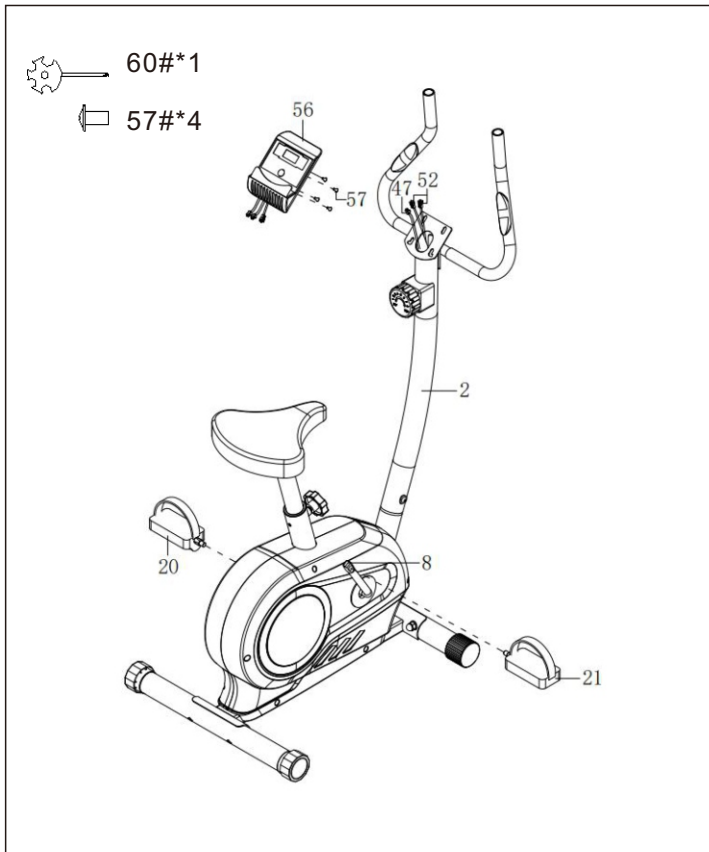
1. Pass the handle pulse line (52) through the top of console tube (2).
2. Install Handle Bar Tube (3) to Console Tube (2) with Bolt M8\*15 (48), and Arc Washer(49) .



### Step 4:

Tool: Combined Wrenches (60).

1. Install the Saddle (59) to Saddle Tube (4) with Flat Washer (58) and Nylon Nuts (27).
2. Insert the Saddle Tube (4) to Main Frame (1), adjust it to a suitable position and tighten by Plum Handle Knob (44).



### Step 5:

Tool: Combined Wrenches (60).

1. Connect well Console (56) to Handle pulse line (52) and Console Wire (47) separately, tighten Console (56) to Console tube (2) with Bolt (57).
2. Tighten the left and right pedals (20/21) to one-piece crank (8) respectively.

**Assembly is complete!**

**Check if all connections are locked after assembly.**

### 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.

## 5. Operation instructions

### Resistance adjustment:

The resistance adjustment of recumbent car is achieved through tension. 1st gear is the smallest, 8th gear is the largest. Rotate the knob clockwise to increase resistance, and counterclockwise to reduce resistance.

### Saddle adjustment:

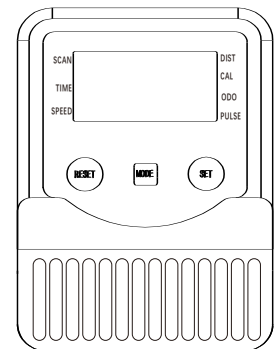
Adjust the saddle properly to ensure efficient and comfortable exercise. The most comfortable saddle position is with the knees slightly bent and one pedal at a 90-degree angle to the floor.

Adjust the saddle height, rotate the plum handle knob until the saddle tube can move up and down, adjust it to the appropriate position then tighten it.

**Warning:** Before using this product, please make sure you have locked each bolts & nuts and the entire machine is placed stably and without shaking!

## 6. CONSOLE FUNCTIONS

Function	Auto Scan	Every 5 seconds
	Running Time	0:00-99:59
	Current speed	0.00~999.9 (ML)KM
	Trip Distance	0.00~9999 (ML)KM
	Total distance(ODO)	0.0~9999 (ML)KM
	Calories	0.0~9999 Kcal
	Pulse Rate	40~240BPM
Battery model	2 AAA or UM -4	
Operating temperature	0°C ~ +40°C	
Storage temperature	-10°C ~ +60°C	



### FUNCTIONAL BUTTONS:

**MODE-** Push down for selecting functions. If the long time holds down MODE button will turn completely 0.

**SET-** To set the values of time, distance pulse and calories when not in scan mode.

**RESET-** Push down for resetting time, distance and calories. The current data change is 0. If the long time holds down RESET, besides the ODO position, the material will turn completely 0.

## **FUNCTION AND OPERATIONS:**

### **1. SCAN:**

Press "MODE" button until "SCAN" appears, monitor will rotate through all the 5 functions: Time, speed, distance, calorie, ODO and pulse, each display will be hold 5 seconds.

### **2. 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 alarm 10 seconds.

**3. SPEED:** Display current speed.

### **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 alarm 10 seconds.

### **5. CALORIES:**

(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 alarm 10 seconds.

### **6.ODO:**

The total distance which this function is refers to from battery capacity period runs.

### **7. PULSE RATE:**

Press MODE button until "PULSE" appears. Before measuring your pulse rate, please place your palms of your hands on Both of your contact pads and the monitor will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 6~7 seconds.

**Remark:** During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level. The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.

**8. ALARM:** The computer will "Beep" when press "MODE", "SET" and "RESET" buttons.

### **9. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP**

Without any signal for 4 minutes, the power will turn off automatically. As long as the wheel is in motion or press any button, the monitor is in action.

## Operating Instructions:

### 1. Display Wake/Slee

In sleep mode, press any button to wake the monitor. If the monitor is inactive for 4 minutes, it will automatically turn off and enter sleep mode.

### 2. Function Settings

To set a target countdown for an exercise function, stop exercising and ensure the monitor is inactive. Press the MODE button to make the current setting function flash. Use the MODE button to switch to the desired function (the functions that can be set are time, distance, calories, and strokes). When the desired function is flashing, use the UP or DOWN buttons to increase or decrease the value. Once the settings are complete, you can start exercising towards the target value. There will be flashing and a beep alarm to indicate when the target value is reached.

### 3. Bluetooth Function

This monitor can connect to various mobile apps via Bluetooth. The specific apps that can be connected are designated by the fitness equipment manufacturer and should follow their requirements. To connect to Bluetooth, press the Bluetooth button. Bluetooth will turn on, and the monitor display will turn off, allowing connection to a mobile app. Refer to the fitness equipment manufacturer's separate APP usage instructions for connection methods for different apps.

#### Notes:

1. If the monitor shows abnormal displays or crashes, open the battery cover and remove the battery, then reinstall the battery.
2. If the monitor display becomes dim or the heart rate function does not work properly, open the battery cover and replace the battery.
3. Battery specifications:  
Monitor battery: R6 SIZE AAA 1.5V ×2 (two AAA carbon batteries).

## Bluetooth / App-Function



To use the Kinomap app, switch on Bluetooth on the rowing machine and on your smartphone or tablet. You may have to activate the location services on your smartphone or tablet to enable a connection via the app.

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

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

Now follow the instructions in the app to add the rowing machine to the app. For more information on using the app, visit [www.kinomap.com](http://www.kinomap.com).

## 7. WARM UP STAGE

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

### 1. Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

### 2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### 3. Calf and Foot Stretching

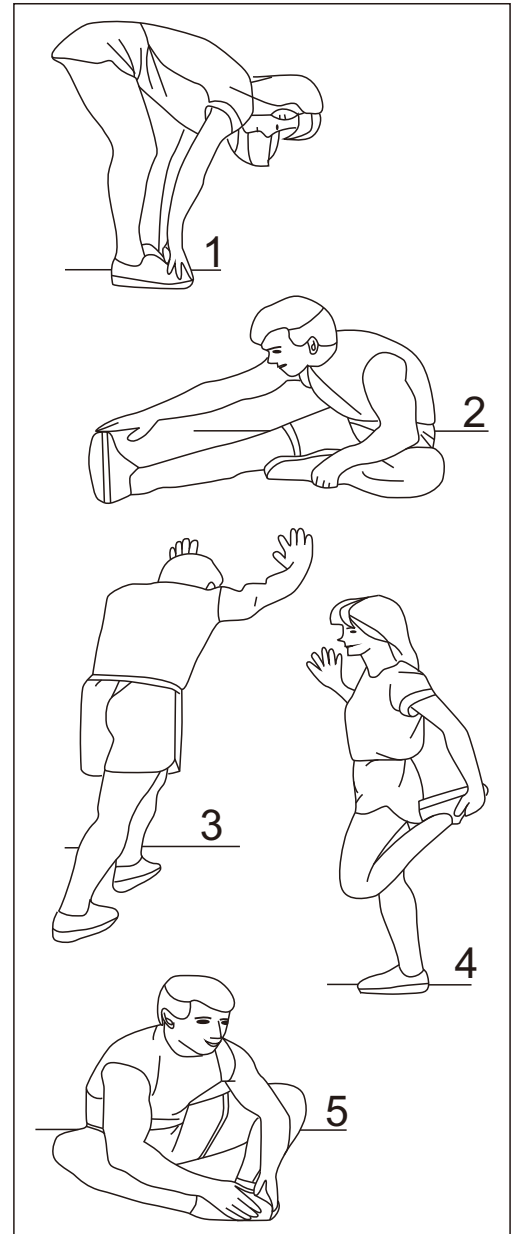
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### 4. Quadriceps Stretch

Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### 5. Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

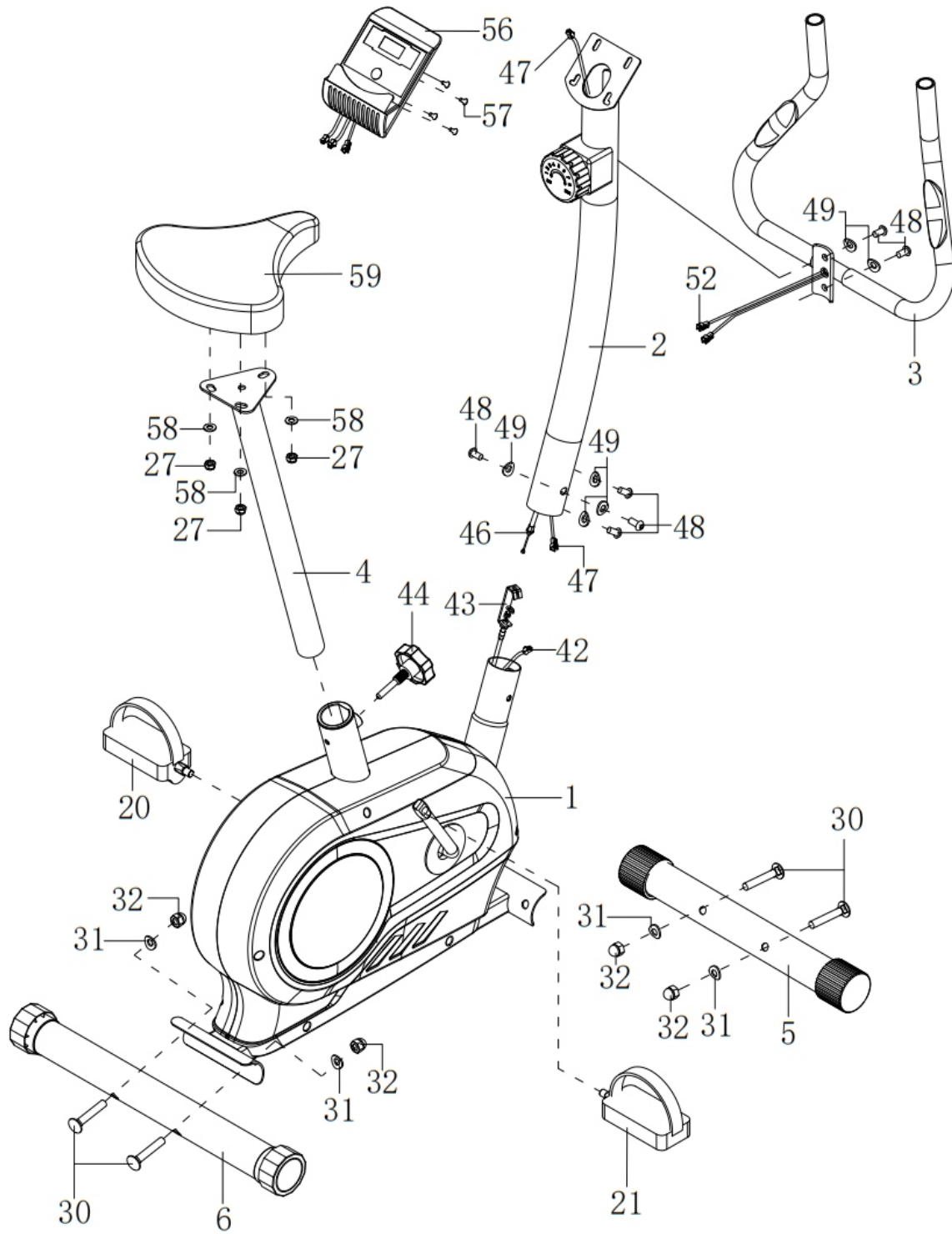


## 1. Instructions d'utilisation sécuritaire

FR

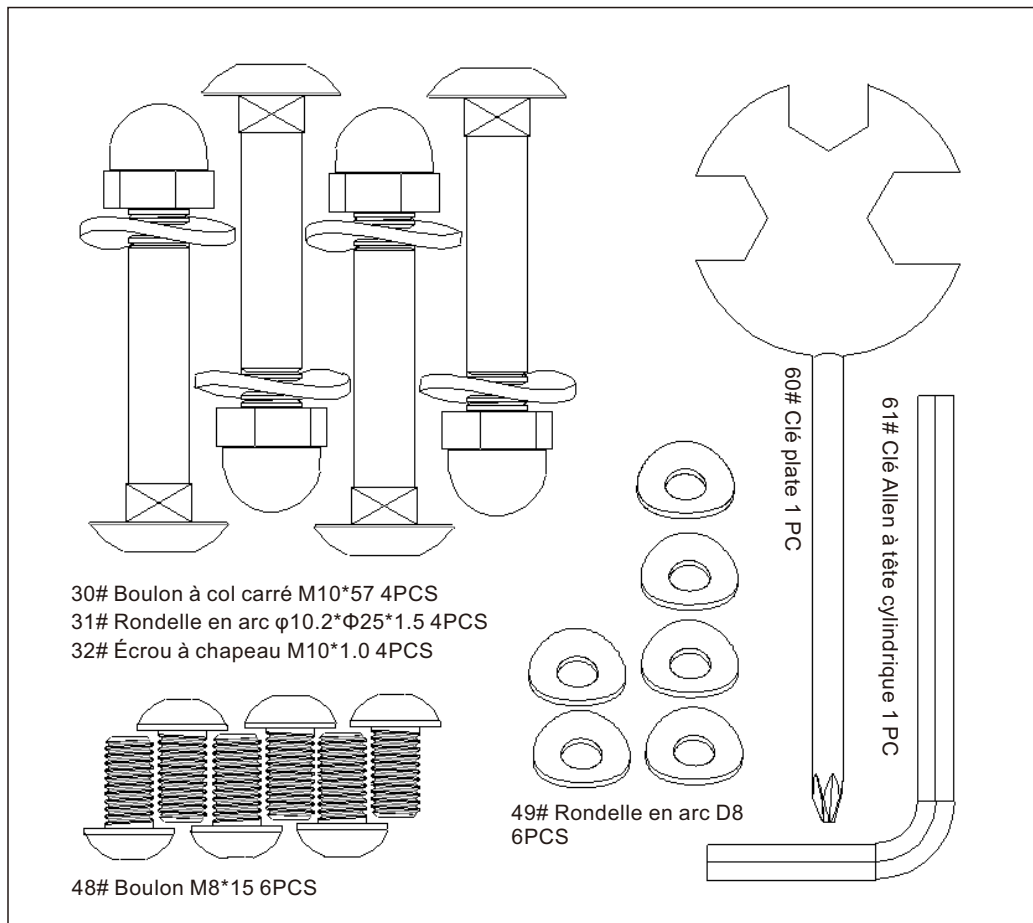
1. Assemblez ce produit correctement en utilisant des pièces d'origine conformément aux instructions d'installation. Avant le montage, vérifiez si les emballages sont en bon état et si les pièces détachées sont complètes conformément aux précautions de transport et à la liste des pièces détachées.
2. Avant l'exercice, veuillez à ce que les fixations de l'équipement sont en état de verrouillage.
3. Veuillez placer le vélo d'exercice sur un sol sec et plat.
4. Pour éviter que le fond de l'équipement ne subisse des dommages tels que l'abrasion ou les tâches, placez sous le fond un objet tel qu'un tapis en caoutchouc tel qu'un fin tapis de sport ou une fine plaque de bois.
5. Lorsque vous commencez l'exercice, assurez-vous qu'aucun objet ne se trouve à moins de 2 m du vélo d'exercice.
6. Veuillez utiliser les outils fournis ou d'autres outils appropriés pour assembler ou réparer le vélo d'exercice. Après l'exercice, veuillez essuyer la sueur.
7. Une utilisation incorrecte et un exercice excessif mettent votre santé en danger. Veuillez réaliser votre programme d'exercice sous la direction d'un médecin. Il peut vous fournir d'excellentes recommandations sur vos gestes d'exercice, vos objectifs d'exercice et votre alimentation. Ne faites jamais d'exercice après un repas. Ce vélo d'exercice n'est pas à des fins médicales.
8. Ce produit est utilisé à la maison, veuillez ne pas l'appliquer à un usage commercial, afin d'éviter toute blessure ou tout accident.
9. Veuillez utiliser le vélo d'exercice lorsque l'équipement est en bon état de fonctionnement. Effectuez l'entretien nécessaire en utilisant des pièces de rechange originales.
10. Ne modifiez pas ou ne modifiez pas vous-même le produit afin d'éviter toute anomalie ou accident.
11. Lorsque vous réglez l'équipement, notez d'observer la meilleure position et la plus grande position réglable pour vous assurer que la position réglée est sûre.
12. Sauf indication contraire dans les instructions, ce vélo d'exercice ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
13. Pendant l'exercice, veuillez porter des vêtements et des chaussures de sport. Les vêtements ne doivent pas être trop longs et trop larges afin d'éviter qu'ils ne soient accrochés ou suspendus pendant l'exercice. Les chaussures doivent être adaptées aux pieds et les semelles doivent être antidérapantes.
14. L'exercice doit être interrompu si l'une des manifestations suivantes se produit : Nausées, tremblements, essoufflement extrême, rythme cardiaque excessivement rapide, tête lancinante ou douleurs dans la poitrine. Votre médecin doit être consulté si l'un des symptômes de malaise persiste.
15. Veuillez noter que les équipements de sport ne sont pas les jouets et qu'ils doivent donc être utilisés par ces personnes à des fins d'exercice.
16. Les enfants et les personnes handicapées doivent utiliser l'équipement en présence d'adultes ou de personnes en bonne santé. Des mesures appropriées doivent être prises pour s'assurer qu'un enfant ne peut pas utiliser l'équipement sans la surveillance d'un adulte.
17. Veuillez à ce qu'aucune partie d'une autre personne ne sera accessible à l'équipement pendant l'exercice.
18. Pour protéger l'environnement, ne jetez jamais les emballages ou les batteries, et veuillez les déposer dans une poubelle ou un autre point de collecte de déchets désigné.
19. Le vélo d'exercice a une charge maximale de **120 kg**.

## 2. Dessin explosif

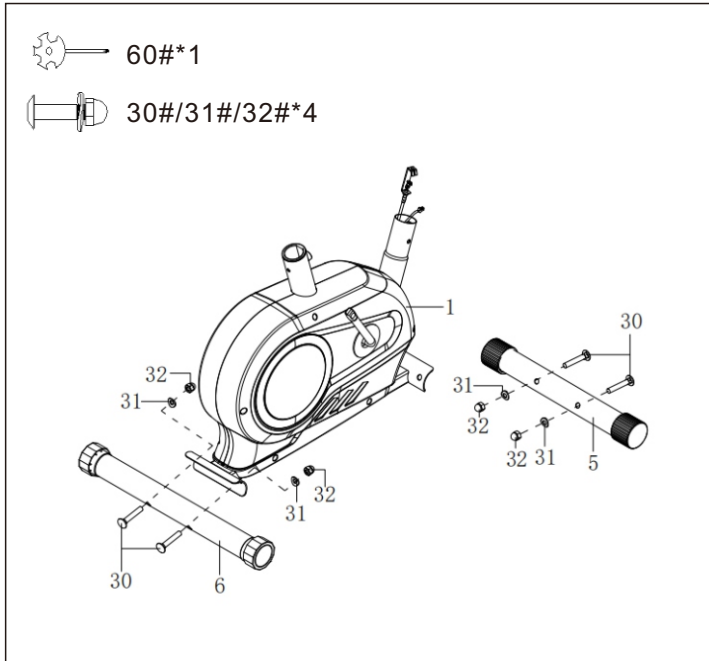


### 3. Liste des pièces

N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
1	Cadre principal	1	42	Capteur magnétique	1
2	Tige de console	1	43	Fil de tension	1
3	Tige de guidon	1	44	Poignée à tête de prune M12*20	1
4	Tige de selle	1	46	Fil de capteur	1
5	Tige inférieure avant	1	47	Fil de console	1
6	Tige inférieure arrière	1	48	Boulon M815	6
20	Pédale gauche	1	49	Rondelle arquée $\Phi 8.5*\Phi 20*1.5$	6
21	Pédale droite	1	52	Fil de poulis de guidon	2
27	Écrous en nylon M8	2	56	Console	1
30	Boulon à col carré M10*57	4	57	Boulon M5*10	4
31	Rondelle arquée $\Phi 10.2*\Phi 25*1.5$	4	58	Rondelle plate $\Phi 8.5*\Phi 20*1.5$	3
32	Écrou à chapeau M10*1.0	4	59	Selle	1



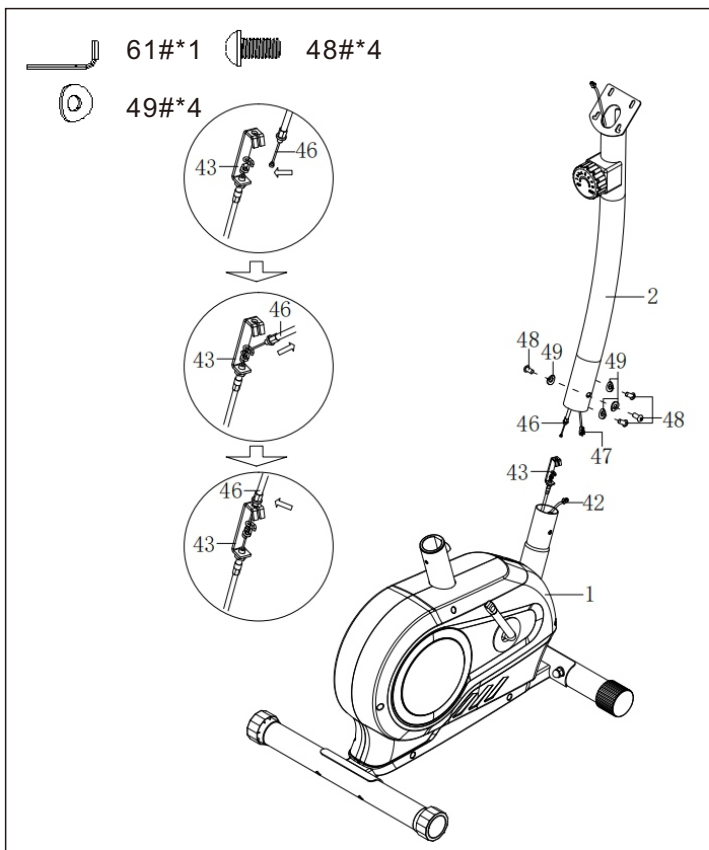
## 4. Étapes d'installation



### Étape 1 :

Outil : Clés combinées (60).

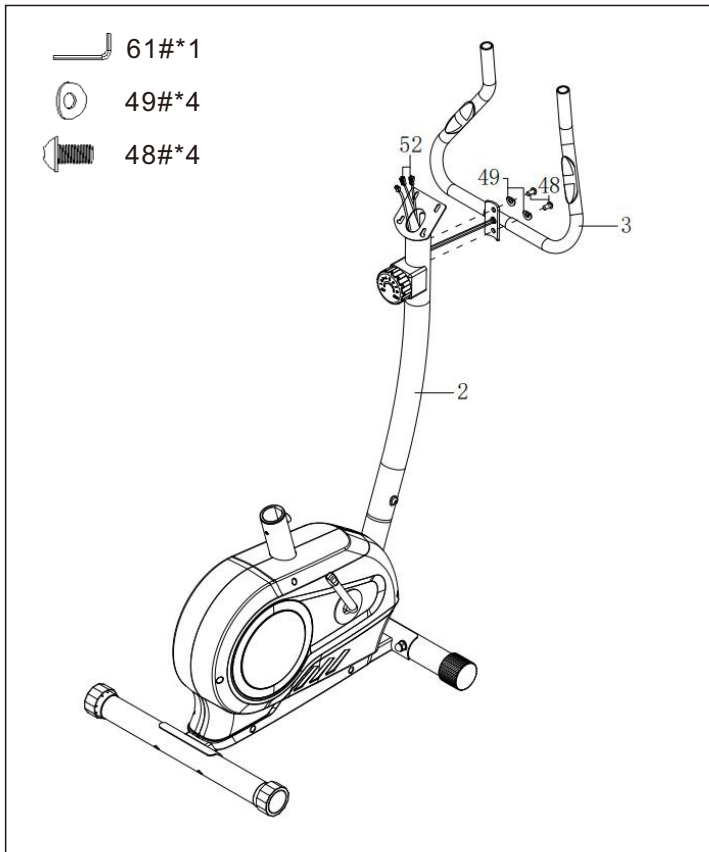
1. Montez respectivement la tige inférieure avant (5) et la tige inférieure arrière (6) sur le cadre principal à l'aide du boulon à col carré (30), de la rondelle arquée (31) et de l'écrou à chapeau (32).



### Étape 2:

Outil : Clé à six pans creux (61)

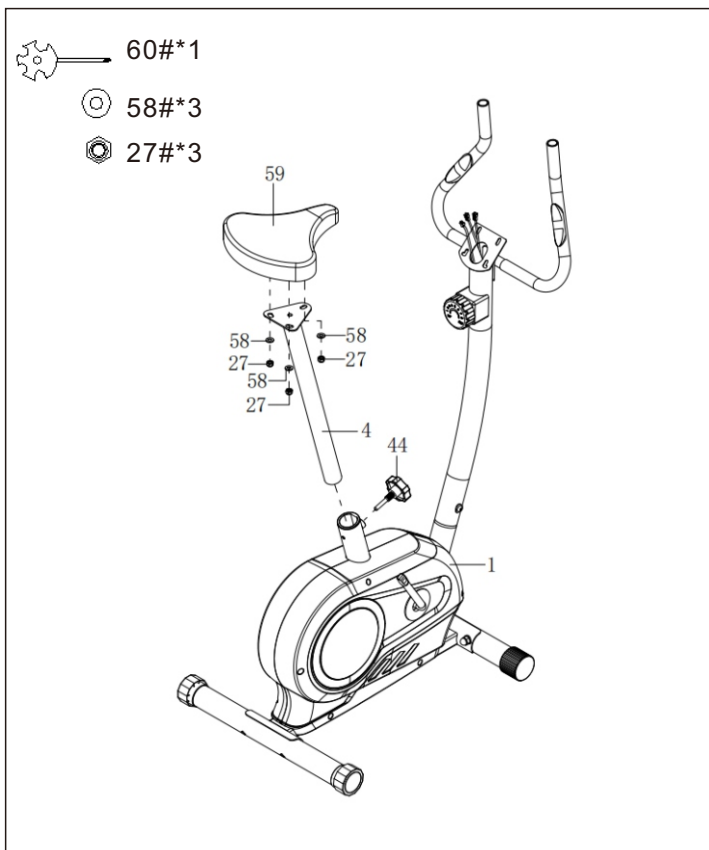
1. Connectez bien le fil de console (47) sur la tige de console (2) au capteur magnétique (42). Connectez bien le fil de capteur (46) et le fil de tension (43) sur la tige de console (2).
2. Montez la tige de console (2) sur le cadre principal (1) à l'aide du boulon M8\*15 (48) et de la rondelle arquée (49).



### Étape 3:

Outil : Clé à six pans creux (61).

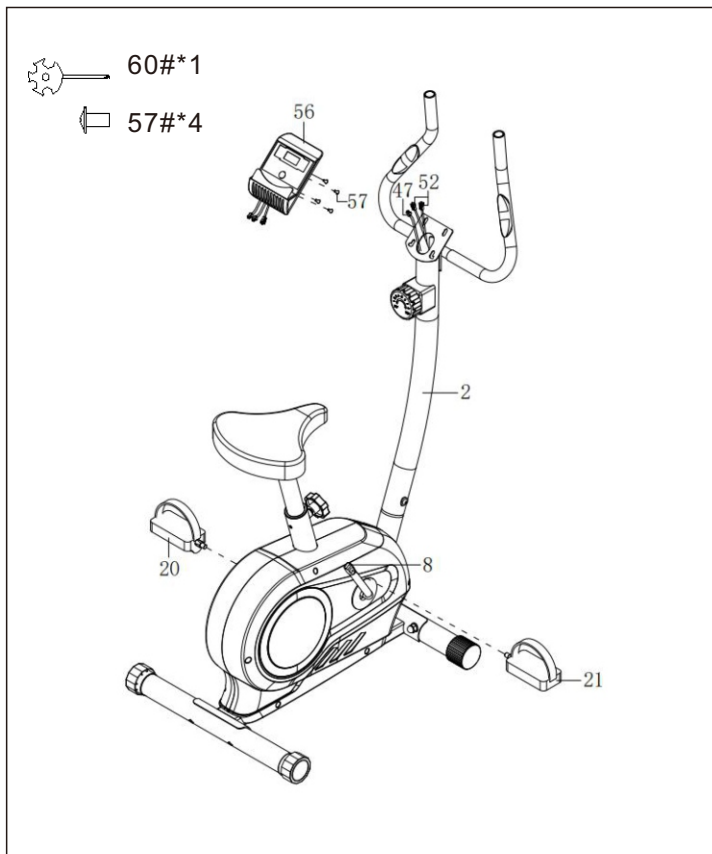
1. Passez le fil de poulis de guidon (52) par le haut de la tige de console (2).
2. Montez la tige de guidon (3) sur la tige de console (2) à l'aide du boulon M8\*15 (48) et de la rondelle arquée (49).



### Étape 4:

Outil : Clés combinées (60).

1. Montez la selle (59) sur la tige de selle (4) à l'aide de la rondelle plate (58) et des écrous en nylon (27).
2. Insérez la tige de selle (4) dans le cadre principal (1), réglez-la à une position appropriée et serrez-la à l'aide de la poignée à tête de prune (44).



### Étape 5:

Outil : Clés combinées (60).

1. Connectez bien la console (56) respectivement au fil de pouls de guidon (52) et au fil de console (47), serrez la console (56) sur la tige de console (2) à l'aide du boulon (57).
2. Serrez respectivement les pédales gauche et droite (20/21) sur le pédalier monobloc (8).

**L'assemblage est terminé !**

**Après l'assemblage, vérifier que toutes les connexions sont bien vissées.**

### 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.

## 5. Mode d'emploi

### Réglage de la résistance :

Le réglage de la résistance du vélo couché se fait par tension. Le 1er rapport est le plus faible, le 8e rapport est le plus élevé. Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance, et dans le sens inverse pour la diminuer.

### Ajustement de la selle

Régalez la selle de manière appropriée pour garantir un exercice efficace et confortable. La position la plus confortable de la selle est lorsque les genoux sont légèrement fléchis et qu'une pédale forme un angle de 90 degrés par rapport au sol.

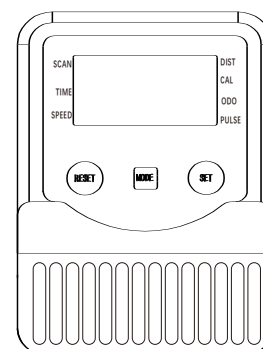
**Ajustez la hauteur de la selle :** faites tourner la poignée à tête de prune jusqu'à ce que la tige de selle puisse se déplacer vers le haut et vers le bas, réglez-la à la position appropriée puis serrez-la.

### Avertissement

Avant d'utiliser ce produit, veuillez vous assurer que tous les boulons et écrous sont verrouillés et que la machine entière est placée de manière stable et sans tremblement !

## 6. FONCTIONS DE LA CONSOLE

Fonction	Balayage automatique	Tous les 5 secondes
	Temps d'exercice	0:00-99:59
	Vitesse actuelle	0.00~999.9 (ML)KM
	Distance parcourue	0.00~9999 (ML)KM
	Distance totale (ODO)	0.0~9999 (ML)KM
	Calories brûlées	0.0~9999 Kcal
	Fréquence cardiaque	40~240BPM
Modèle de pile	2 AAA or UM -4	
Température de fonctionnement	0°C ~ +40°C	
Température de stockage	-10°C ~ +60°C	



### BOUTONS FONCTIONNELS :

**MODE :** Appuyez pour sélectionner les fonctions. Si vous maintenez le bouton MODE enfoncé pendant longtemps, toutes les valeurs seront réinitialisées à 0.

**SET :** Permet de régler les valeurs de temps, de distance, de fréquence cardiaque et de calories lorsque le mode balayage n'est pas activé.

**RESET :** Appuyez pour réinitialiser le temps, la distance et les calories. Les données actuelles passent à 0.

Si vous maintenez le bouton RESET enfoncé pendant longtemps, toutes les valeurs seront réinitialisées à 0, à l'exception de la distance totale (ODO).

## **FONCTIONS ET FONCTIONNEMENT :**

### **1. BALAYAGE (SCAN) :**

Appuyez sur le bouton "MODE" jusqu'à ce que "SCAN" s'affiche. L'écran parcourra les 5 fonctions : Temps, Vitesse, Distance, Calories, ODO et Fréquence cardiaque, chacune s'affichant pendant 5 secondes.

### **2. TEMPS (TIME) :**

(1) Compte le temps total depuis le début jusqu'à la fin de l'exercice.

(2) Appuyez sur le bouton "MODE" jusqu'à ce que "TIME" s'affiche, appuyez sur le bouton "SET" pour régler le temps d'exercice. Lorsque le temps réglé atteint 0, l'ordinateur émettra un signal d'alarme pendant 10 secondes.

### **3. VITESSE (SPEED) :** Affiche la vitesse actuelle.

### **4. DISTANCE (DIST) :**

(1) Compte la distance parcourue depuis le début jusqu'à la fin de l'exercice.

(2) Appuyez sur le bouton "MODE" jusqu'à ce que "DIST" s'affiche, appuyez sur le bouton "SET" pour régler la distance d'exercice. Lorsque la distance réglée atteint 0, l'ordinateur émettra un signal d'alarme pendant 10 secondes.

### **5. CALORIES (CAL) :**

(1) Compte le nombre total de calories brûlées depuis le début jusqu'à la fin de l'exercice.

(2) Appuyez sur le bouton "MODE" jusqu'à ce que "CAL" s'affiche, appuyez sur le bouton "SET" pour régler le nombre de calories à brûler. Lorsque le nombre de calories réglé atteint 0, l'ordinateur émettra un signal d'alarme pendant 10 secondes.

### **6. ODO (DISTANCE TOTALE) :**

Cette fonction affiche la distance totale parcourue depuis le dernier remplacement ou chargement de la batterie.

### **7. FRÉQUENCE CARDIAQUE (PULSE RATE) :**

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que "PULSE" s'affiche. Avant de mesurer votre fréquence cardiaque, placez les paumes de vos mains sur les deux plaques de contact ; l'écran affichera votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM) après 6 à 7 secondes.

**Remarque :** Pendant la mesure de la fréquence cardiaque, en raison de perturbations de contact, la valeur mesurée peut être supérieure à la fréquence cardiaque réelle pendant les 2 à 3 premières secondes, puis revenir à un niveau normal. La valeur mesurée ne peut pas être considérée comme une base médicale.

### **8. ALARME :** L'ordinateur émet un "Bip" lorsque vous appuyez sur les boutons "MODE", "SET" et "RESET".

### **9. ALLUMAGE/ÉTEINTAGE AUTOMATIQUES & DÉMARRAGE/ARRÊT AUTOMATIQUES**

En l'absence de tout signal pendant 4 minutes, l'alimentation s'éteint automatiquement. Dès que la roue est en mouvement ou qu'un bouton est appuyé, l'écran s'allume et fonctionne.

## Mode d'emploi :

### 1. Réveil/Veille de l'écran

En mode veille, appuyez sur n'importe quel bouton pour réveiller le moniteur. Si le moniteur est inactif pendant 4 minutes, il s'éteindra automatiquement et passera en mode veille.

### 2. Réglages des fonctions

Pour définir un compte à rebours cible pour une fonction d'exercice, arrêtez l'exercice et assurez-vous que le moniteur est inactif. Appuyez sur le bouton MODE pour faire clignoter la fonction actuellement réglée. Utilisez le bouton MODE pour passer à la fonction souhaitée (les fonctions réglables sont le temps, la distance, les calories et les coups). Lorsque la fonction souhaitée clignote, utilisez les boutons HAUT ou BAS pour augmenter ou diminuer la valeur. Une fois les réglages terminés, vous pouvez commencer à vous exercer en visant la valeur cible. Un clignotement et un bip avertiront lorsque la valeur cible sera atteinte.

### 3. Fonction Bluetooth

Ce moniteur peut se connecter à diverses applications mobiles via Bluetooth. Les applications spécifiques pouvant être connectées sont désignées par le fabricant de l'appareil de fitness et doivent suivre leurs exigences. Pour connecter via Bluetooth, appuyez sur le bouton Bluetooth. Le Bluetooth s'activera et l'affichage du moniteur s'éteindra, permettant la connexion à une application mobile. Reportez-vous aux instructions d'utilisation de l'APP fournies séparément par le fabricant de l'appareil de fitness pour les méthodes de connexion selon les différentes applications.

#### Remarques:

1. Si l'appareil affiche des images anormales ou plante, ouvrez le couvercle de la pile et retirez la pile, puis réinstallez la pile.
2. Si l'affichage de l'appareil devient sombre ou si la fonction de fréquence cardiaque ne fonctionne pas correctement, ouvrez le couvercle de la pile et remplacez la pile.
3. Spécifications de la pile : Pile de l'appareil : R6 SIZE AAA 1.5Vx2 (deux piles carbon AAA).

## Bluetooth / Fonction de l'application



Pour utiliser l'application Kinomap, activez le Bluetooth sur le rameur et sur votre smartphone ou tablette. Il se peut que vous deviez activer les services de localisation sur votre smartphone ou tablette pour permettre une connexion via l'application.

Lorsque vous lancez l'application pour la première fois, il vous sera demandé de vous inscrire. L'inscription est nécessaire pour utiliser l'application. Vous serez ensuite invité à ajouter un appareil.

Si l'on ne vous demande pas d'ajouter un appareil, appuyez sur « Plus », « Gestion des appareils » puis sur « + » en haut à droite. Appuyez sur l'icône du rameur. Sélectionnez ensuite « SENSORS - FTMS » dans la liste.

Suivez maintenant les instructions dans l'application pour ajouter le rameur à l'application. Pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application, visitez [www.kinomap.com](http://www.kinomap.com).

## 7. ÉTAPE D'ÉCHAUFFEMENT

Avant l'exercice, il est préférable de chauffer les muscles en faisant un échauffement de 5 à 10 minutes. Une fois la fin, il est recommandé de faire des exercices d'étirement. Vous pourrez vous référer aux exercices ci-dessous en les faisant 5 fois par jambe pendant 10 secondes ou plus.

### 1. Étirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre, et essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

### 2. Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied gauche. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

### 3. Étirement du mollet et du pied

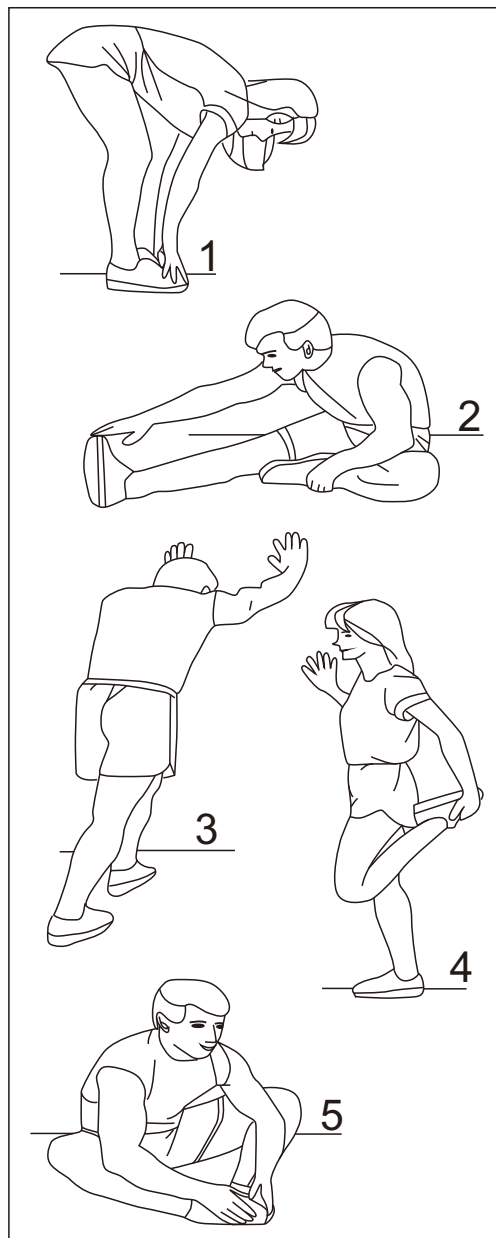
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre puis placez un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

### 4. Étirement des quadriceps

Placez votre main droite contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

### 5. Étirement de l'aîne

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

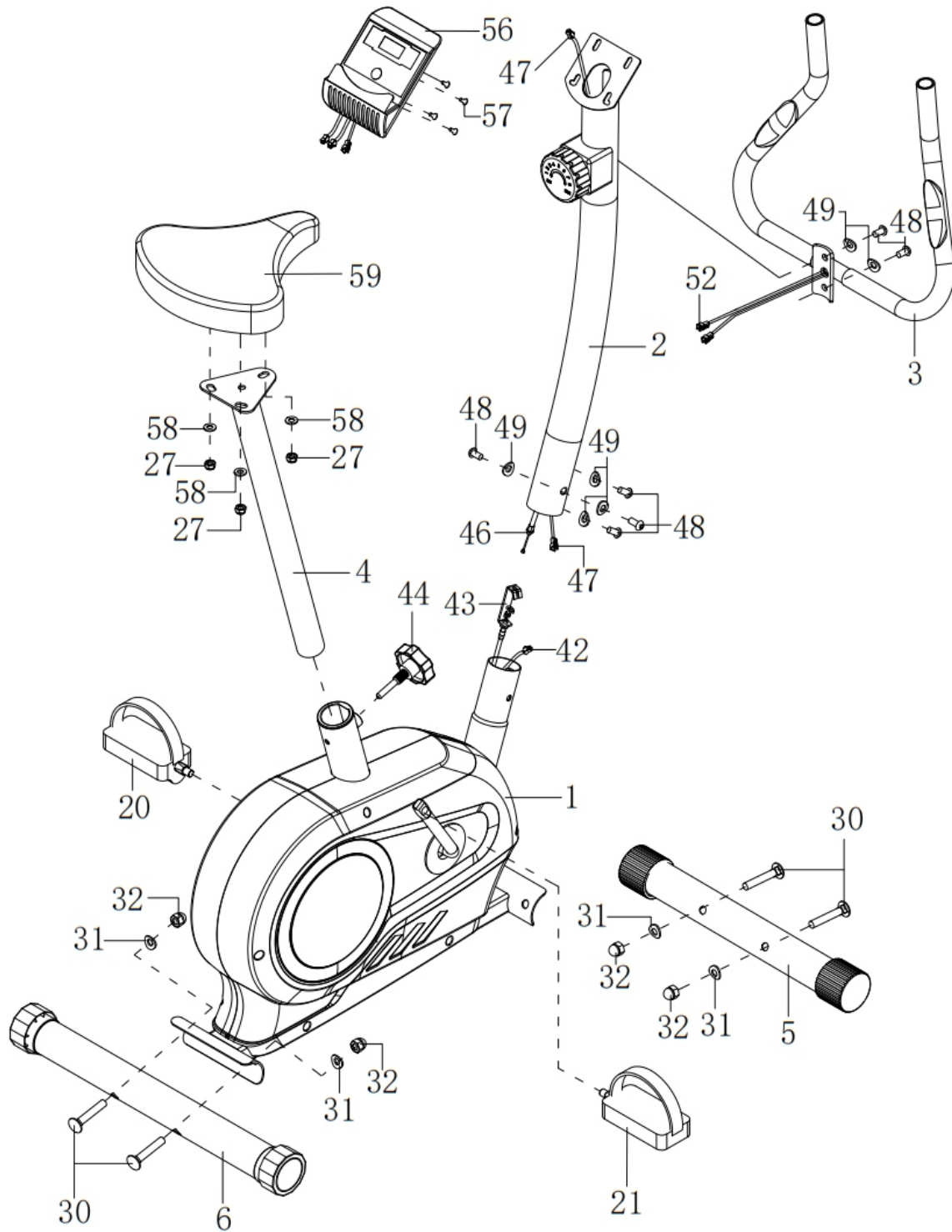


## 1. Sicherheitsanweisungen für die Verwendung

DE

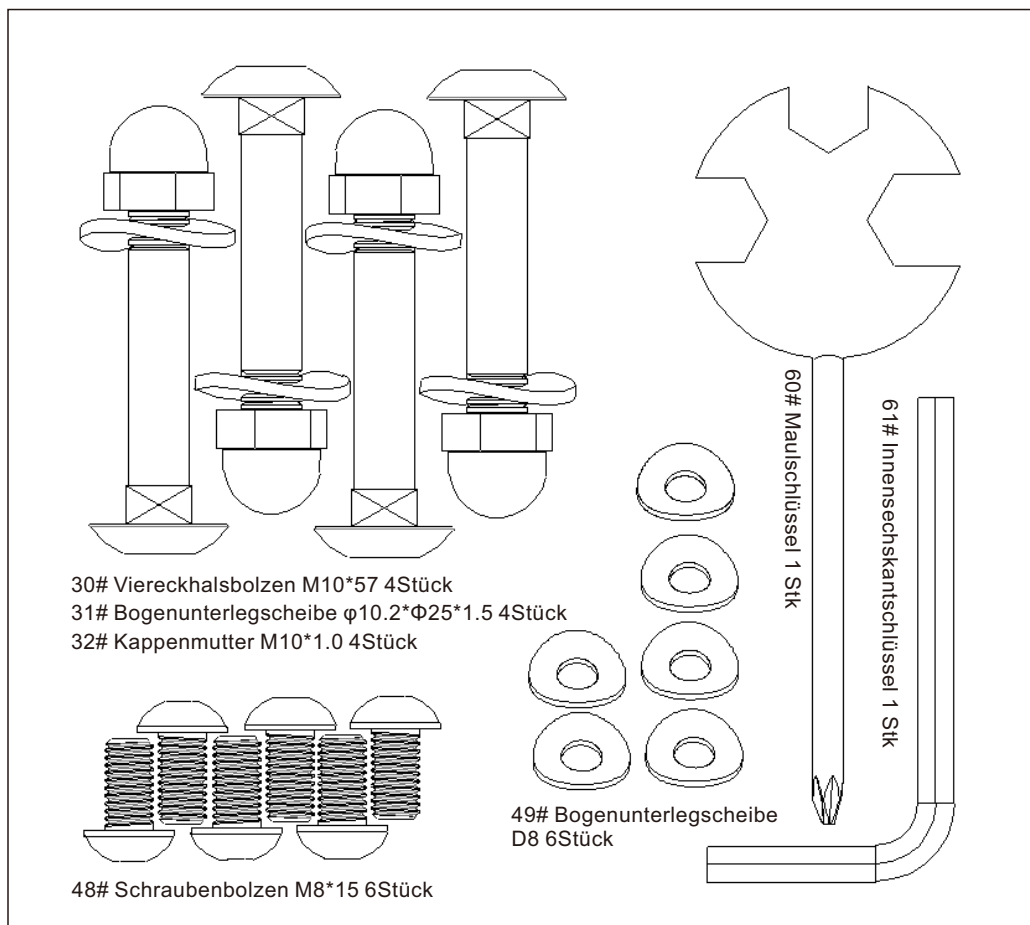
1. Montieren Sie dieses Produkt ordnungsgemäß unter Verwendung von Originalteilen gemäß der Montageanweisung. Prüfen Sie vor der Montage, ob die Verpackungen in gutem Zustand sind und ob die Ersatzteile gemäß den Transportvorkehrungen und der Ersatzteilliste vollständig sind.
2. Vergewissern Sie sich vor Übungsbeginn, dass die Gerätebefestigungen in verriegeltem Zustand sind.
3. Stellen Sie den Heimtrainer auf einen trockenen und ebenen Untergrund.
4. Um die Unterseite des Geräts vor Beschädigungen wie Abrieb und Flecken zu schützen, legen Sie einen Gegenstand wie z. B. ein Gummikissen oder eine dünne Holzplatte unter die Unterseite.
5. Achten Sie darauf, dass sich zu Beginn der Übung keine Gegenstände im Umkreis von 2 m um den Heimtrainer befinden.
6. Verwenden Sie bitte das beiliegende oder andere geeignete Werkzeuge, um den Heimtrainer zu montieren oder zu reparieren. Wischen Sie nach der Übung bitte den Schweiß von ihm ab.
7. Die unsachgemäße Anwendung und übermäßige Belastung gefährden Ihre Gesundheit. Bitte führen Sie Ihren Übungsplan unter der Anleitung eines Arztes durch. Er kann Ihnen sehr gute Vorschläge zu Ihren Bewegungsabläufen, Übungszielen und Ihrer Ernährung geben. Machen Sie niemals eine Übung nach einer Mahlzeit. Dieser Heimtrainer ist nicht für den medizinischen Zweck bestimmt.
8. Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch bestimmt, bitte verwenden Sie es nicht für die gewerbliche Verwendung, um Verletzungen oder Unfälle zu vermeiden.
9. Verwenden Sie den Heimtrainer bitte nur, wenn das Gerät in einwandfreiem Zustand ist. Führen Sie notwendige Wartungsarbeiten mit Original-Ersatzteilen durch.
10. Nehmen Sie keine eigenen Veränderungen am Gerät vor, um Anomalien oder Unfälle zu vermeiden.
11. Achten Sie bei der Einstellung des Geräts auf die beste Position und die größte einstellbare Position, um sicherzustellen, dass die eingestellte Position sicher ist.
12. Sofern in der Anweisung nicht anders angegeben, ist dieser Heimtrainer nur für die gleichzeitige Verwendung durch eine Person vorgesehen.
13. Während des Trainings tragen Sie bitte Sportkleidung und -Schuhe. Die Kleidung darf nicht zu lang und zu weit sein, damit sie sich während der Übung nicht verhaken oder verheddern kann. Die Schuhe müssen für die Füße geeignet sein und die Sohlen müssen rutschfest sein.
14. Die Übung sollte abgebrochen werden, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Übelkeit, Zittern, extreme Kurzatmigkeit, übermäßig schneller Herzschlag, ein pochender Kopf oder Schmerzen in der Brust. Bei anhaltenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden.
15. Bitte beachten Sie, dass die Sportgeräte keine Spielzeuge sind und daher nur von Personen verwendet werden dürfen, die das Gerät zu Übungszwecken verwenden.
16. Kinder und behinderte Personen sollen die Geräte in Anwesenheit von Erwachsenen oder gesunden Personen verwenden. Es sind geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um sicherzustellen, dass ein Kind die Ausrüstung nicht ohne die Aufsicht eines Erwachsenen verwenden kann.
17. Vergewissern Sie sich, dass während der Übung kein Teil einer anderen Person an das Gerät gelangen kann.
18. Um die Umwelt zu schützen, werfen Sie Verpackungen und Batterien niemals weg, sondern geben Sie sie in eine dafür vorgesehene Mülltonne oder eine andere Abfallsammelstelle.
19. Der Heimtrainer hat eine maximale Belastbarkeit von **120 kg**.

## 2. Explosionszeichnung

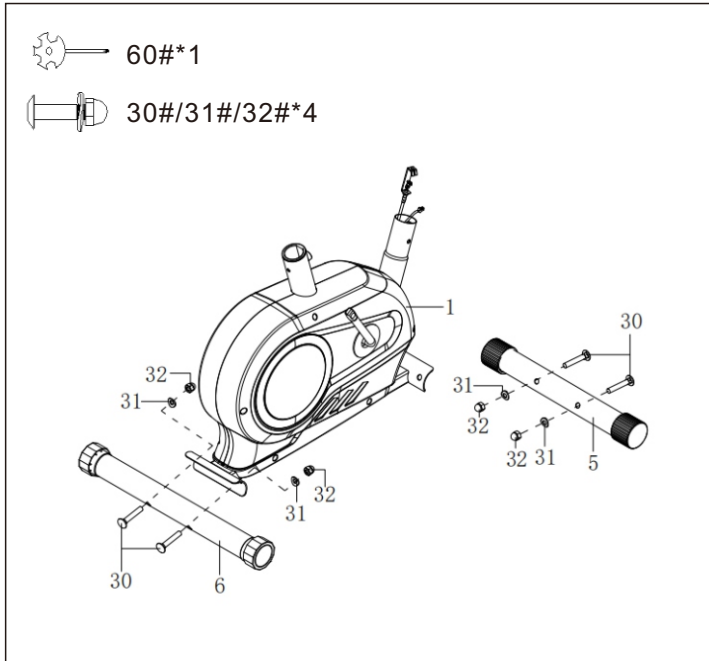


### 3. Teileliste

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1	42	Magnetsensor	1
2	Konsolenrohr	1	43	Zugdraht	1
3	Lenkerrohr	1	44	Pflaumengriffknopf M12*20	1
4	Sattelrohr	1	46	Sensordraht	1
5	Vorderes Unterrohr	1	47	Konsolendraht	1
6	Hinteres Unterrohr	1	48	Bolzen M8*15	6
20	Linke Pedale	1	49	Bogenunterlegscheibe $\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times 1.5$	6
21	Rechte Pedale	1	52	Lenkerpulsleitung	2
27	Nylonmuttern M8	2	56	Konsole	1
30	Viereckhalsbolzen M10*57	4	57	Bolzen M5*10	4
31	Bogenunterlegscheibe $\Phi 10.2 \times \Phi 25 \times 1.5$	4	58	Flachunterlegscheibe $\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times 1.5$	3
32	Hutmutter M10*1.0	4	59	Sattel	1



## 4. Installationsschritte

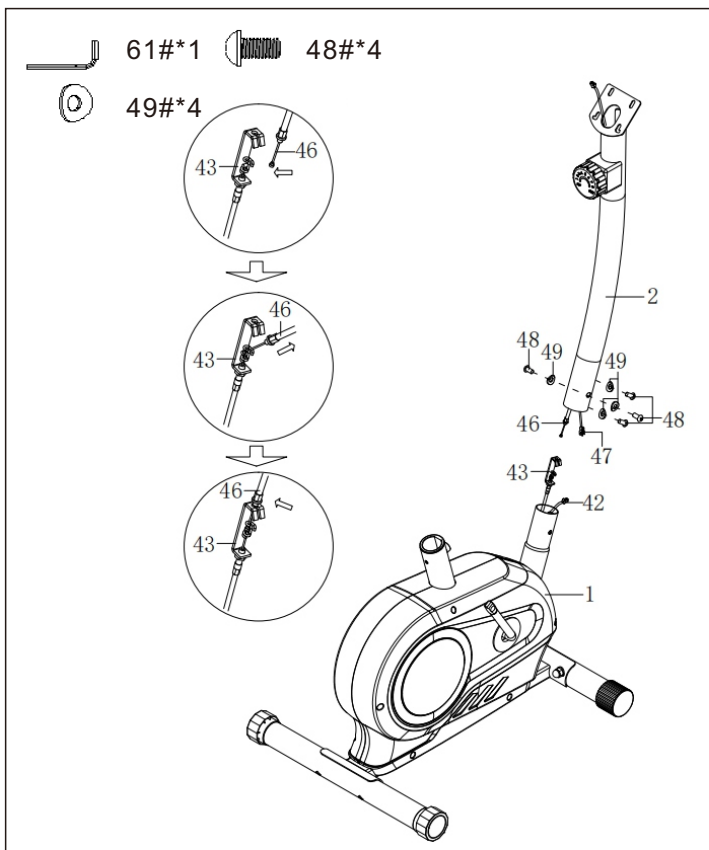


### Schritt 1:

Werkzeug :

Kombinationsschraubenzieher (60).

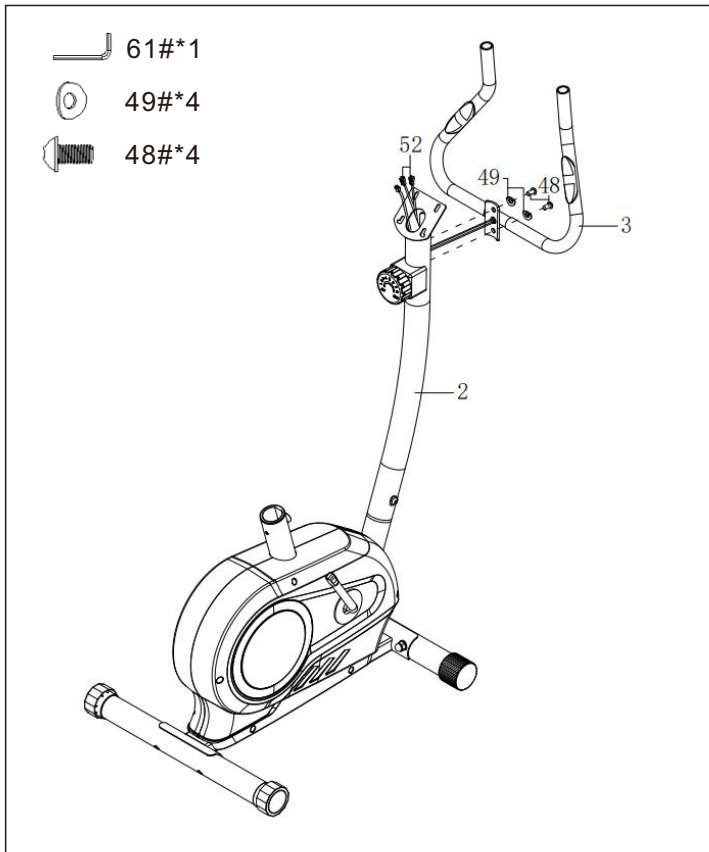
1. Montieren Sie das vordere Unterrohr (5) und das hintere Unterrohr (6) jeweils am Hauptrahmen mit dem Vierkantbundbolzen (30), der Bogenunterlegscheibe (31) und der Hutmutter (32).



### Schritt 2:

Werkzeug : Innensechskantschlüssel (61)

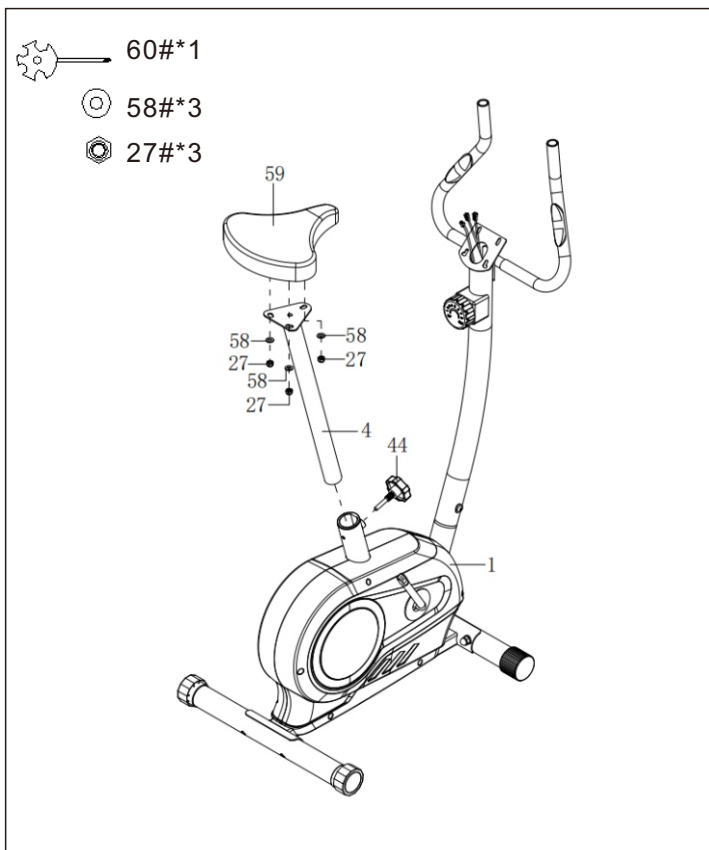
1. Verbinden Sie den Konsolendraht (47) am Konsolenrohr (2) ordnungsgemäß mit dem Magnetsensor (42). Verbinden Sie den Sensordraht (46) und den Zugdraht (43) jeweils ordnungsgemäß am Konsolenrohr (2).
2. Montieren Sie das Konsolenrohr (2) am Hauptrahmen (1) mit dem Bolzen M8\*15 (48) und der Bogenunterlegscheibe (49).



### Schritt 3:

Werkzeug : Innensechskantschlüssel (61).

1. Ziehen Sie die Lenkerpulsleitung (52) durch die Oberseite des Konsolenrohrs (2).
2. Montieren Sie das Lenkerrohr (3) am Konsolenrohr (2) mit dem Bolzen M8\*15 (48) und der Bogenunterlegscheibe (49).

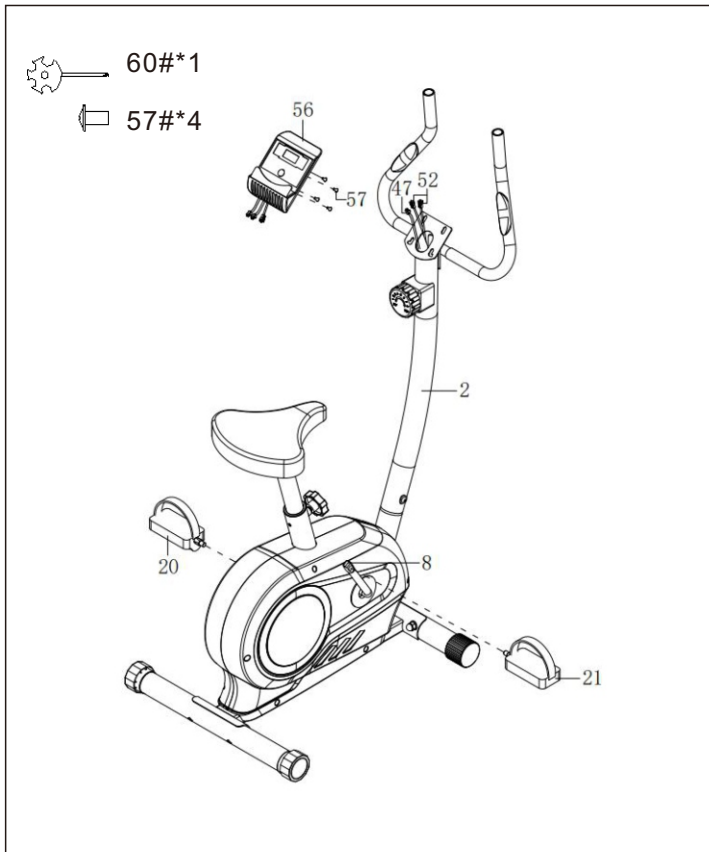


### Schritt 4:

Werkzeug :

Kombinationsschraubenzieher (60).

1. Montieren Sie den Sattel (59) am Sattelrohr (4) mit der Flachunterlegscheibe (58) und den Nylonmuttern (27).
2. Stecken Sie das Sattelrohr (4) in den Hauptrahmen (1), stellen Sie es in eine geeignete Position ein und verspannen Sie es mit dem Pflaumengriffknopf (44).



### Schritt 5:

Werkzeug :

Kombinationsschraubenzieher (60).

1. Verbinden Sie die Konsole (56) jeweils ordnungsgemäß mit der Lenkerpulsleitung (52) und dem Konsolendraht (47), und verspannen Sie die Konsole (56) am Konsolenrohr (2) mit dem Bolzen (57).
2. Verspannen Sie die linke und die rechte Pedale (20/21) jeweils an der einteiligen Kurbelwelle (8).

**Die Montage ist abgeschlossen!**

**Nach der Montage prüfen Sie, ob alle Verbindungen fest befestigt sind.**

### 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.

## 5. Bedienungsanleitung

### Widerstandsregelung:

Die Widerstandsregelung des Liegevelos erfolgt über Spannung. Die 1. Stufe ist die kleinste, die 8. Stufe die größte. Drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern.

### Satteljustierung

Stellen Sie den Sattel ordnungsgemäß ein, um eine effiziente und komfortable Übung zu gewährleisten. Die komfortabelste Sattelposition liegt vor, wenn die Knie leicht gebeugt sind und eine Pedale einen Winkel von 90 Grad zur Erde bildet.

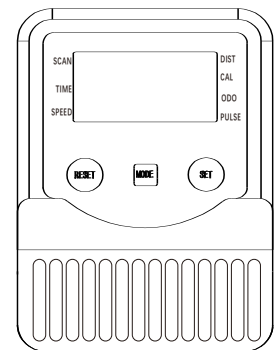
**Stellen Sie die Sattelhöhe ein :** Drehen Sie den Pflaumengriffknopf, bis das Sattelrohr nach oben und unten bewegt werden kann. Passen Sie es in die entsprechende Position an und verspannen Sie es dann.

### Warnung

Vor der Nutzung dieses Produkts stellen Sie bitte sicher, dass alle Bolzen und Muttern verriegelt sind und die gesamte Maschine stabil platziert ist und nicht wackelt!

## 6. KONSOLENFUNKTIONEN

Funktion	Automatischer Scan	Alle 5 Sekunden
	Trainingszeit	0:00-99:59
	Aktuelle Geschwindigkeit	0.00~999.9 (ML)KM
	Zurückgelegte Strecke	0.00~9999 (ML)KM
	Gesamtstrecke (ODO)	0.0~9999 (ML)KM
	Kalorien	0.0~9999 Kcal
	Pulsfrequenz	40~240BPM
Batteriemodell	2 AAA or UM -4	
Betriebstemperatur	0°C ~ +40°C	
Lagertemperatur	-10°C ~ +60°C	



### FUNKTIONSTASTEN :

**MODE :** Drücken Sie zur Auswahl von Funktionen. Halten Sie die MODE-Taste lange gedrückt, um alle Werte vollständig auf 0 zurückzusetzen.

**SET :** Zum Einstellen der Werte für Zeit, Strecke, Puls und Kalorien, wenn der Scan-Modus nicht aktiv ist.

**RESET :** Drücken Sie, um Zeit, Strecke und Kalorien zurückzusetzen. Die aktuellen Daten werden auf 0 geändert.

Halten Sie die RESET-Taste lange gedrückt, so werden alle Werte vollständig auf 0 zurückgesetzt, außer der Position der Gesamtstrecke (ODO).

## **FUNKTION UND BETRIEB :**

### **1. SCAN :**

Drücken Sie die „MODE“-Taste, bis „SCAN“ angezeigt wird. Das Display durchläuft nacheinander alle 5 Funktionen : Zeit, Geschwindigkeit, Strecke, Kalorien, ODO und Puls. Jede Anzeige bleibt 5 Sekunden lang sichtbar.

### **2. TIME (Zeit) :**

(1) Zählt die gesamte Zeit von Beginn bis Ende des Trainings.

(2) Drücken Sie die „MODE“-Taste, bis „TIME“ angezeigt wird. Drücken Sie die „SET“-Taste, um die Trainingszeit einzustellen. Wenn der eingestellte Wert auf 0 fällt, gibt der Computer 10 Sekunden lang ein Alarmsignal aus.

**3.SPEED (Geschwindigkeit) :** Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

### **4. DIST (Strecke) :**

(1) Zählt die zurückgelegte Strecke von Beginn bis Ende des Trainings.

(2) Drücken Sie die „MODE“-Taste, bis „DIST“ angezeigt wird. Drücken Sie die „SET“-Taste, um die Trainingsstrecke einzustellen. Wenn der eingestellte Wert auf 0 fällt, gibt der Computer 10 Sekunden lang ein Alarmsignal aus.

### **5. CALORIES (Kalorien) :**

(1) Zählt die gesamten Kalorien von Beginn bis Ende des Trainings.

(2) Drücken Sie die „MODE“-Taste, bis „CAL“ angezeigt wird. Drücken Sie die „SET“-Taste, um die zu verbrennenden Trainingskalorien einzustellen. Wenn der eingestellte Wert auf 0 fällt, gibt der Computer 10 Sekunden lang ein Alarmsignal aus.

### **6. ODO (DISTANCE TOTALE) :**

Cette fonction affiche la distance totale parcourue depuis le dernier remplacement ou chargement de la batterie.

### **7. PULSE RATE (Pulsfrequenz) :**

Drücken Sie die MODE-Taste, bis „PULSE“ angezeigt wird. Vor der Messung Ihrer Pulsfrequenz legen Sie bitte beide Handflächen auf die Kontaktplatten. Nach 6 bis 7 Sekunden zeigt das Display auf dem LCD Ihre aktuelle Herzschlagfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) an.

**Hinweis :** Während der Pulsmessung kann der Messwert in den ersten 2 bis 3 Sekunden aufgrund von Kontaktstörungen höher als die tatsächliche Pulsfrequenz sein, bevor er auf einen normalen Wert zurückkehrt. Der Messwert darf nicht als Grundlage für medizinische Behandlungen herangezogen werden.

**8. ALARM (Alarm) :** Der Computer gibt ein „Piepen“ aus, wenn die Tasten „MODE“, „SET“ und „RESET“ gedrückt werden.

**9. Der Computer gibt ein „Piepen“ aus, wenn die Tasten „MODE“, „SET“ und „RESET“ gedrückt werden.**

Ohne jegliches Signal für 4 Minuten schaltet sich die Stromversorgung automatisch aus. Sobald das Rad in Bewegung gerät oder eine beliebige Taste gedrückt wird, funktioniert das Display wieder.

# Betriebsanleitung:

## 1. Display Aufwecken/Schlafmodus

Im Schlafmodus drücken Sie eine beliebige Taste, um den Monitor aufzuwecken. Wenn der Monitor 4 Minuten lang inaktiv ist, schaltet er sich automatisch aus und geht in den Schlafmodus.

## 2. Funktionseinstellungen

Um einen Ziel-Countdown für eine Übungsfunktion einzustellen, beenden Sie das Training und stellen sicher, dass der Monitor inaktiv ist. Drücken Sie die MODE-Taste, um die aktuelle Einstellungsfunktion blinken zu lassen. Verwenden Sie die MODE-Taste, um zur gewünschten Funktion zu wechseln (die einstellbaren Funktionen sind Zeit, Entfernung, Kalorien und Schläge). Wenn die gewünschte Funktion blinkt, verwenden Sie die UP- oder DOWN-Tasten, um den Wert zu erhöhen oder zu verringern. Sobald die Einstellungen abgeschlossen sind, können Sie mit dem Training zum Zielwert beginnen. Es gibt ein Blinken und einen Signalton, wenn der Zielwert erreicht ist.

## 3. Bluetooth-Funktion

Dieser Monitor kann über Bluetooth mit verschiedenen mobilen Apps verbunden werden. Die spezifischen Apps, die verbunden werden können, werden vom Hersteller der Fitnessgeräte festgelegt und sollten deren Anforderungen entsprechen. Um eine Bluetooth-Verbindung herzustellen, drücken Sie die Bluetooth-Taste. Bluetooth wird aktiviert und das Monitor-Display wird ausgeschaltet, um eine Verbindung zu einer mobilen App herzustellen. Lesen Sie die separaten APP-Nutzungsanweisungen des Fitnessgeräteherstellers für die Verbindungsmethoden verschiedener Apps.

### Hinweise:

1. Wenn der Monitor abnormale Anzeigen zeigt oder abstürzt, öffnen Sie die Batteriefachabdeckung, entfernen Sie die Batterie und setzen Sie sie dann wieder ein.
2. Wenn das Monitor-Display dunkel wird oder die Herzfrequenzfunktion nicht ordnungsgemäß funktioniert, öffnen Sie die Batteriefachabdeckung und ersetzen Sie die Batterie.
3. Batteriespezifikationen:

Monitor-Batterie: R6 SIZE AAA 1.5V ×2 (zwei AAA-Kohlebatterien).

## Bluetooth-Konnektivität / Verwendung der "Kinomap"-App



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

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

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

Folgen Sie nun den Anweisungen der App, um das Rudergerät zur App hinzuzufügen. Weitere Informationen zur Verwendung der App finden Sie im Internet unter [www.kinomap.com](http://www.kinomap.com).

## 7. WARMUP-PHASE

Vor der Übung, ist es besser aufzuwärmen. Warme Muskeln strecken leichter, so dass die erste von 5 ~ 10 Minuten zum Aufwärmen verwendet werden. Dann in Übereinstimmung mit den folgenden Methoden Dehnübungen ausführen und unterbrechen - fünfmal wiederholen, jedes Bein jedes Mal 10 Sekunden oder länger, um sie nach dem Ende der Übung zu wiederholen.

### 1. Abwärtsdehnung

Beugen Sie die Knie leicht und den Körper langsam, entspannen Sie Ihren Rücken und die Schultern und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.

### 2. Dehnung der Oberschenkel

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, dann beugen Sie den linken Fuß. Legen Sie den linken Fuß gegen den inneren Oberschenkel des rechten Fußes. Versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

### 3. Waden- und Fußdehnung

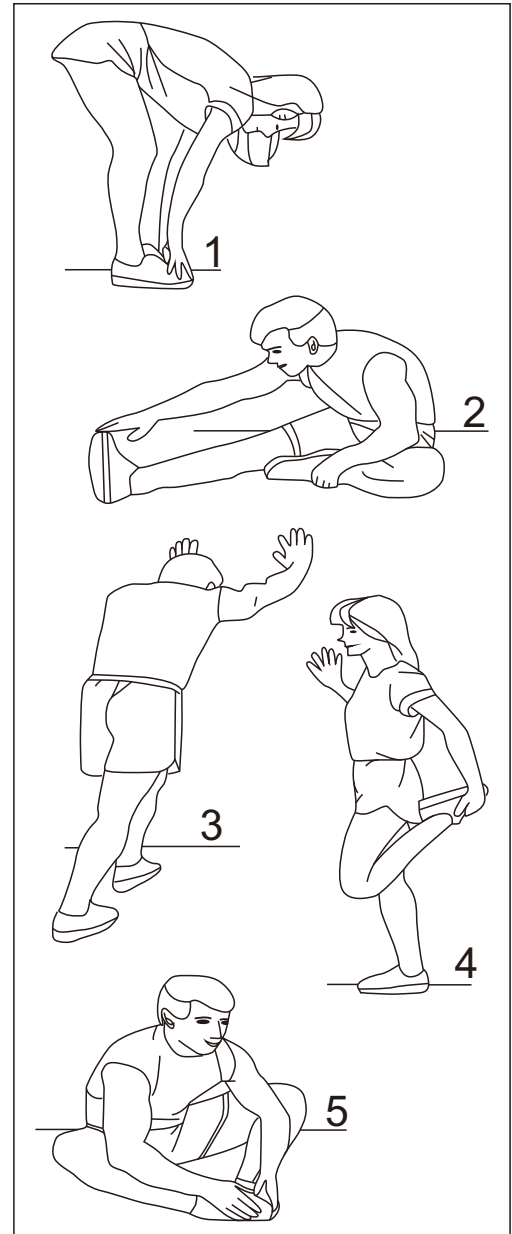
Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß dahinter. Halten Sie den hinteren Fußstand und die Ferse auf dem Boden, dann neigen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

### 4. Quadrizeps-Dehnung

Legen Sie Ihre rechten Hände gegen eine Wand oder einen Schreibtisch, um Ihr Gleichgewicht zu stützen. Greifen Sie dann mit der linken Hand Ihren Knöchel und ziehen Sie Ihren Fuß zu Ihrem Gesäß. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

### 5. Leistendehnung

Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und zusammengelegten Fußsohlen hin. Halten Sie die Knöchel und beugen Sie sich auf der Hüftenhöhe. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.

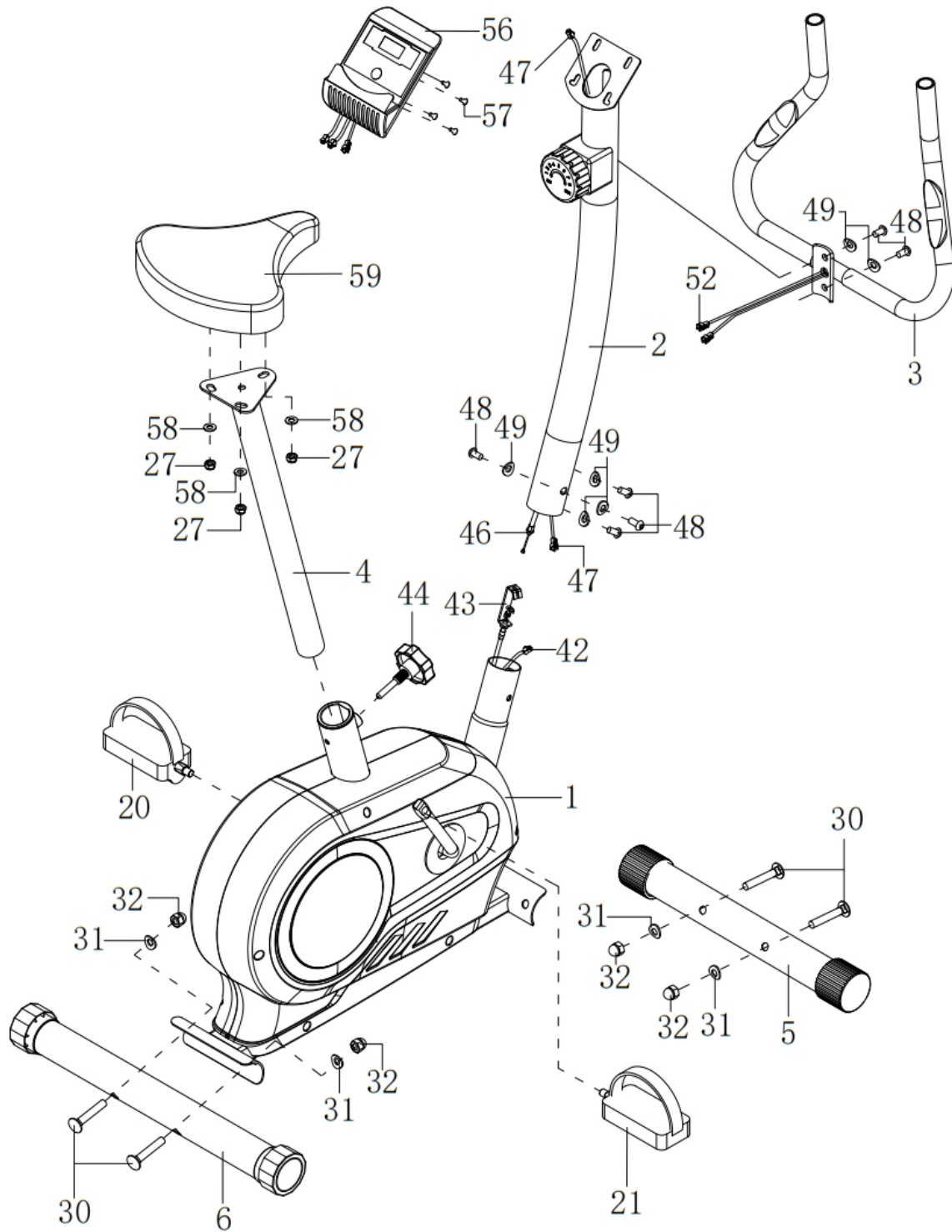


## 1. Instrucciones de uso seguro

ES

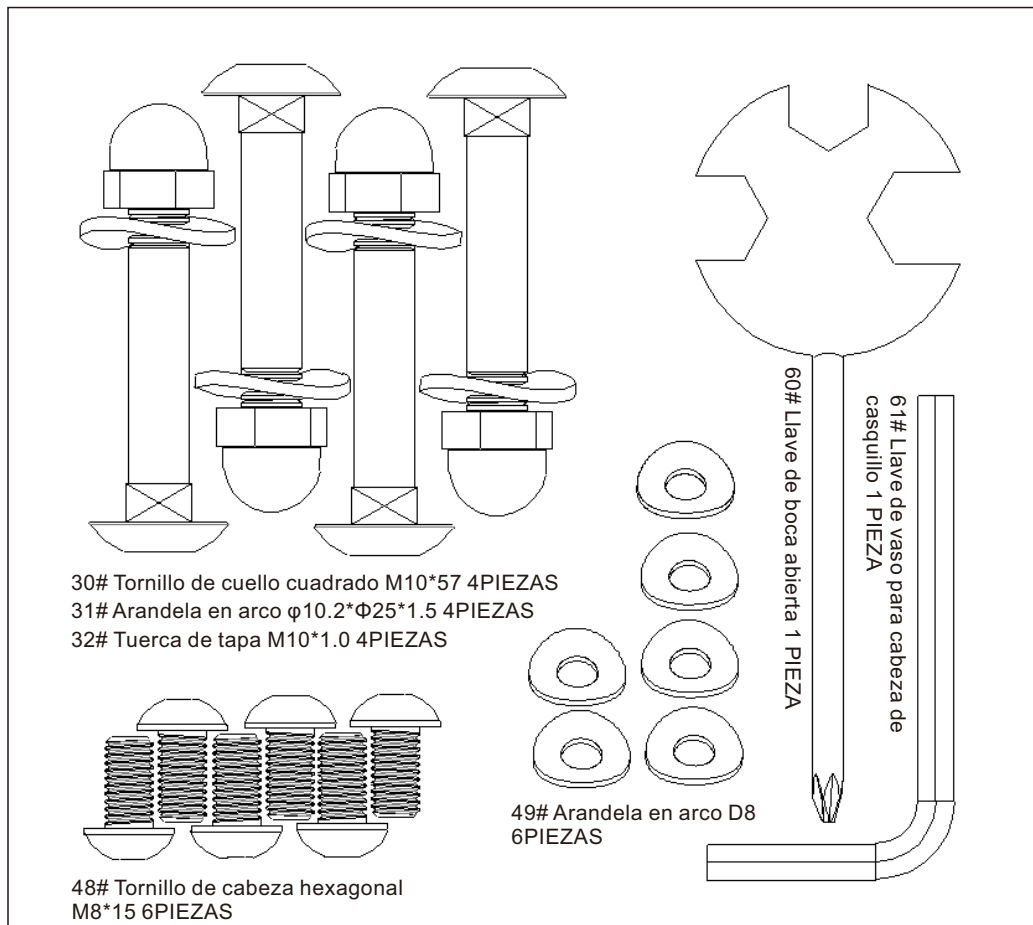
1. Instale este equipo apropiadamente utilizando las piezas originales según las instrucciones de instalación. Antes de realizar el montaje, inspeccione si los paquetes están en buenas condiciones y si las piezas de repuesto están presentes según la lista de piezas de repuesto y las precauciones sobre el transporte.
2. Antes de hacer ejercicio, asegúrese de que todos los sujetadores del equipo estén bloqueados firmemente.
3. Coloque esta bicicleta estática sobre un terreno seco y plano.
4. Con el fin de evitar que la parte inferior de bicicleta estática sufra daños por ejemplo, abrasión y manchas, coloque una cosa como un cojín de goma o una placa de madera delgada debajo de la parte inferior de bicicleta estática.
5. Al empezar a hacer ejercicio, asegúrese de no haya otros objetos a menos de 2 metros de la bicicleta estática.
6. Utilice las herramientas adjuntas u otras herramientas apropiadas para instalar o reparar la bicicleta estática. Después de hacer ejercicio, limpie el sudor de ella.
7. El uso inapropiado y hacer ejercicio de manera excesiva ponen en peligro su salud. Lleve a cabo su plan de entrenamiento bajo la consulta de un médico, lo que puede brindarle excelentes sugerencias sobre sus gestos y objetivos de ejercicio y su dieta. Nunca haga ejercicio después de una comida. Esta bicicleta estática no es adecuada para tratamiento médico.
8. Esta bicicleta estática se puede utilizar en el hogar, no lo utilice para propósito comercial con el fin de evitar lesiones o accidentes.
9. Utilice la bicicleta estática cuando esté en buenas condiciones. Realice el mantenimiento necesario con los repuestos originales.
10. No modifique la bicicleta estática usted mismo por motivo de evitar anomalías o accidentes.
11. Al ajustar la bicicleta estática, tenga en cuenta que debe observar la mejor posición y la posición ajustable más grande por motivo de garantizar que la posición ajustada sea segura.
12. A menos que se especifique lo contrario en las instrucciones, esta bicicleta estática sólo se puede utilizar por una persona a la vez.
13. Durante hacer ejercicio, use ropa y zapatos deportivos adecuados. La ropa no debe ser demasiado larga ni ancha por motivo de evitar que se enganche o cuelgue en las piezas de la bicicleta estática al hacer ejercicio. Los zapatos deben ser apropiados para los pies y las suelas deben ser antideslizantes.
14. Deje de hacer ejercicio si ocurre cualquiera de las situaciones a continuación: Náuseas, temblores, dificultad de respiración, frecuencia cardíaca excesivamente rápida, dolor de cabeza o dolor en el pecho. Debe consultar a su médico si persiste alguno de los síntomas de malestar.
15. Los equipos deportivos no son juguetes y, por lo tanto, deben ser utilizados por las personas que quieren hacer ejercicio.
16. Los niños y las personas discapacitadas deben utilizar la bicicleta estática bajo supervisión de adultos o personas sanas. Deben tomar las medidas adecuadas por motivo de garantizar que un/a niño/a no pueda utilizar el equipo sin la supervisión del adulto.
17. Asegúrese de que ninguna parte de otra persona sea accesible a la bicicleta estática al hacer ejercicio.
18. Por motivo de proteger el medio ambiente, nunca deseche los paquetes o las baterías sin contemplaciones, debe colocarlos en un cubo de basura designado u un punto de recolección de desechos adecuado.
19. La carga máxima de la bicicleta estática es de **120 kg**.

## 2. Dibujo explosivo

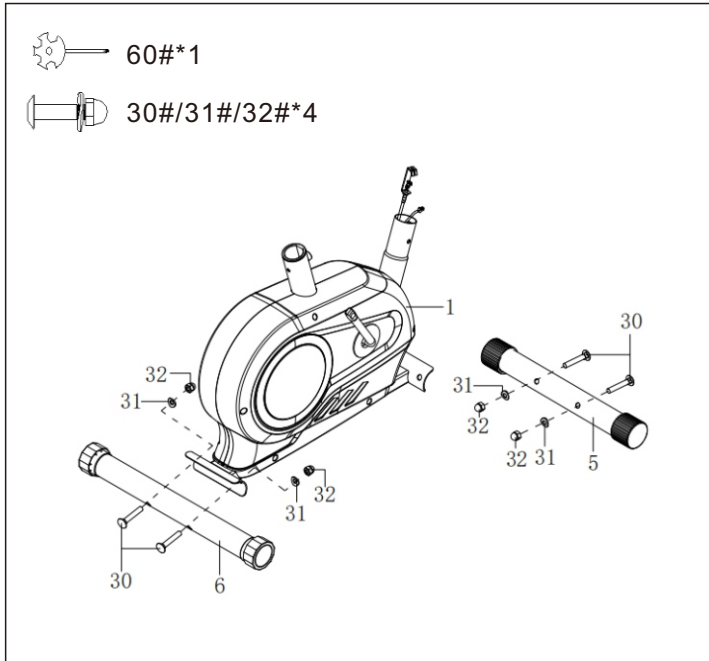


### 3. Lista de piezas

N°	Descrizione	Qta	N°	Descrizione	Qta
1	Marco principal	1	42	Sensor magnético	1
2	Tubo de consola	1	43	Cable de tensión	1
3	Tubo de manija	1	44	Pomelo de manija de ciruela M12*20	1
4	Tubo de asiento	1	46	Cable del sensor	1
5	Tubo inferior delantero	1	47	Cable de consola	1
6	Tubo inferior trasero	1	48	Pernillo M8*15	6
20	Pedal izquierdo	1	49	Arandela curva $\Phi 8.5\Phi 20*1.5$	6
21	Pedal derecho	1	52	Cable de pulso de manija	2
27	Tuercas de nailon M8	2	56	Consola	1
30	Pernillo de cuello cuadrado M10*57	4	57	Pernillo M5*10	4
31	Arandela curva $\Phi 10.2*\Phi 25*1.5$	4	58	Arandela plana $\Phi 8.5\Phi 20*1.5$	3
32	Tuerca de tapa M10*1.0	4	59	Asiento	1



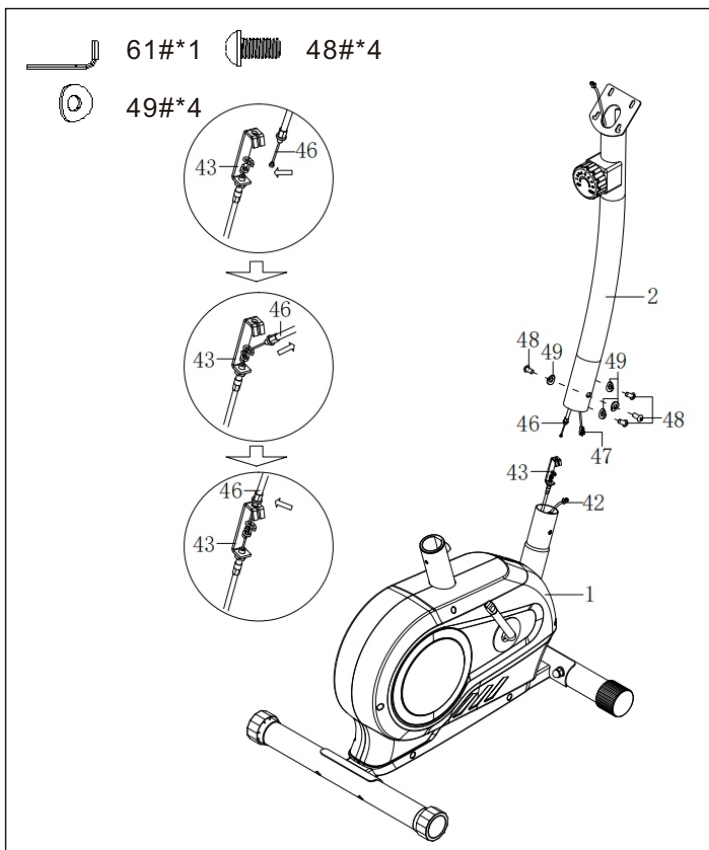
## 4. Pasos de instalación



### Paso 1:

Herramienta: Llaves combinadas (60).

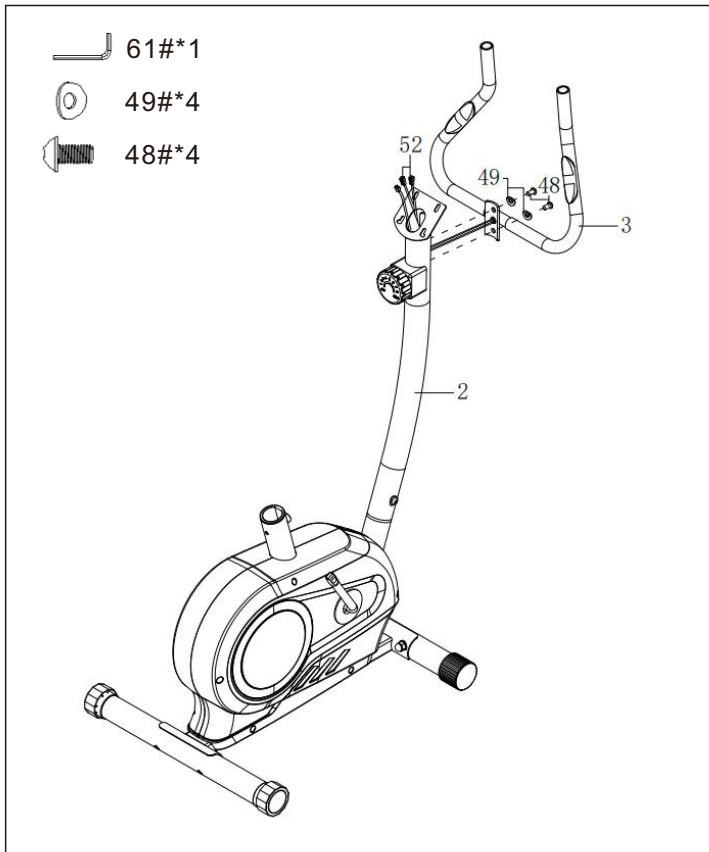
1. Instale el Tubo inferior delantero (5) y el Tubo inferior trasero (6) respectivamente en el Marco principal utilizando el Pernillo de cuello cuadrado (30), la Arandela curva (31) y la Tuerca de tapa (32).



### Paso 2:

Herramienta: Llave allen (61)

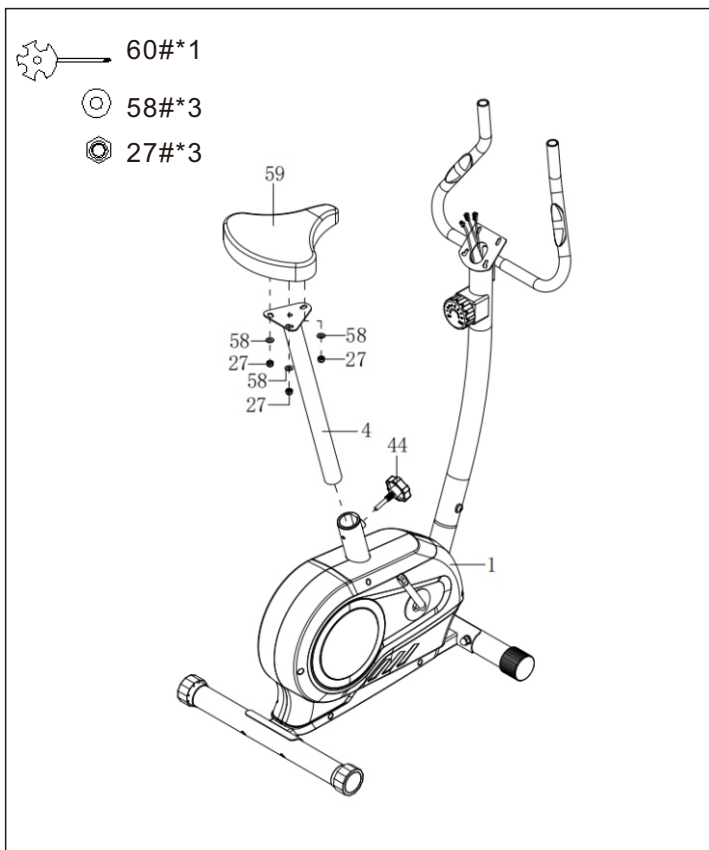
1. Conecte bien el Cable de consola (47) en el Tubo de consola (2) con el Sensor magnético (42). Conecte bien el Cable del sensor (46) y el Cable de tensión (43) en el Tubo de consola (2).
2. Instale el Tubo de consola (2) en el Marco principal (1) utilizando el Pernillo M8\*15 (48) y la Arandela curva (49).



### Paso 3:

Herramienta: Llave allen (61).

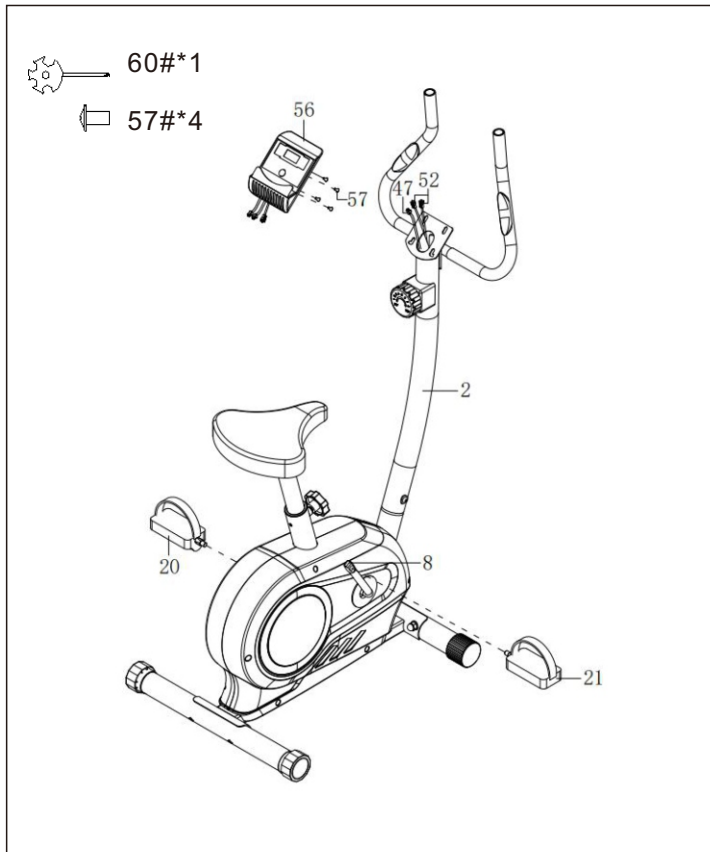
1. Pase el cable de pulso de manija (52) por la parte superior del tubo de consola (2).
2. Instale el Tubo de manija (3) en el Tubo de consola (2) utilizando el Pernillo M8\*15 (48) y la Arandela curva (49).



### Paso 4:

Herramienta: Llaves combinadas (60).

1. Instale el Asiento (59) en el Tubo de asiento (4) utilizando la Arandela plana (58) y las Tuercas de nailon (27).
2. Inserte el Tubo de asiento (4) en el Marco principal (1), ajústelo a una posición adecuada y apriete con el Pomelo de manija de ciruela (44).



### Paso 5:

Herramienta: Llaves combinadas (60).

1. Conecte bien la Consola (56) respectivamente al Cable de pulso de manija (52) y al Cable de consola (47), apriete la Consola (56) al tubo de consola (2) con el Pernillo (57).
2. Apriete los pedales izquierdo y derecho (20/21) respectivamente al cigüeñal monobloque (8).

**¡Ensamblaje completado!**

**Después del ensamblaje, verifique que todas las conexiones estén bien fijadas.**

### 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.

## 5. Instrucciones de operación

### Ajuste de resistencia:

El ajuste de resistencia de la bicicleta reclinada se logra mediante tensión. La marcha 1 es la de menor resistencia y la marcha 8 es la de mayor resistencia. Gire la perilla en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la resistencia y en el sentido contrario a las agujas del reloj para reducirla.

### Ajuste del asiento

Ajuste el asiento adecuadamente para garantizar un ejercicio eficiente y confortable. La posición más confortable del asiento es con las rodillas ligeramente dobladas y un pedal en ángulo de 90 grados con el suelo.

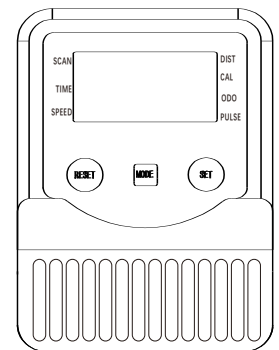
**Ajuste la altura del asiento:** gire el pomelo de manija de ciruela hasta que el tubo de asiento pueda moverse hacia arriba y abajo, ajústelo a la posición adecuada y luego apriételo.

### Advertencia:

Antes de utilizar este producto, asegúrese de haber bloqueado todas las tuercas y pernillos, y de que toda la máquina esté colocada establemente sin temblores.

## 6. FUNCIONES DE LA CONSOLA

Función	Escaneo automático	Cada 5 segundos
	Tiempo de ejercicio	0:00-99:59
	Velocidad actual	0.00~999.9 (ML)KM
	Distancia recorrida	0.00~9999 (ML)KM
	Distancia total (ODO)	0.0~9999 (ML)KM
	Calorías quemadas	0.0~9999 Kcal
	Frecuencia cardíaca	40~240BPM
Modelo de batería	2 AAA or UM -4	
Temperatura de funcionamiento	0°C ~ +40°C	
Temperatura de almacenamiento	-10°C ~ +60°C	



### BOTONES FUNCIONALES:

**MODE (Modo):** Presione para seleccionar funciones. Si mantiene presionado el botón MODE durante un tiempo prolongado, todos los valores se restablecerán a 0.

**SET (Configurar):** Para configurar los valores de tiempo, distancia, pulso y calorías cuando no se está en modo de escaneo.

**RESET (Restablecer):** Presione para restablecer el tiempo, la distancia y las calorías. Los datos actuales se volverán 0.

Si mantiene presionado el botón RESET durante un tiempo prolongado, todos los valores se restablecerán a 0, excepto la posición de ODO (distancia total).

## **FUNCIONES Y OPERACIONES:**

### **1. ESCANEEO (SCAN):**

Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "SCAN". La pantalla recorrerá las 5 funciones: Tiempo, velocidad, distancia, calorías, ODO y pulso, y cada pantalla se mantendrá durante 5 segundos.

### **2. TIEMPO (TIME):**

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

(2) Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "TIME", luego presione el botón "SET" para configurar el tiempo de ejercicio. Cuando el valor configurado llegue a 0, la consola emitirá una alerta durante 10 segundos.

**3. VELOCIDAD (SPEED):** Muestra la velocidad actual.

### **4. DIST (Strecke) :**

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

(2) Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "DIST", luego presione el botón "SET" para configurar la distancia de ejercicio. Cuando el valor configurado llegue a 0, la consola emitirá una alerta durante 10 segundos.

### **5. CALORÍAS (CAL):**

(1) Cuenta el total de calorías quemadas desde el inicio hasta el final del ejercicio.

(2) Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "CAL", luego presione el botón "SET" para configurar las calorías a quemar. Cuando el valor configurado llegue a 0, la consola emitirá una alerta durante 10 segundos.

### **6. ODO (DISTANCIA TOTAL):**

Esta función indica la distancia total recorrida durante el período de vida útil de la batería.

### **7. FRECUENCIA CARDÍACA (PULSE):**

Presione el botón MODE hasta que aparezca "PULSE". Antes de medir la frecuencia cardíaca, coloque las palmas de las manos en ambas placas de contacto. La pantalla mostrará la frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (LPM) después de 6~7 segundos.

**Nota:** Durante el proceso de medición del pulso, debido a interferencias en el contacto, el valor medido puede ser más alto que la frecuencia cardíaca real durante los primeros 2~3 segundos, luego volverá al nivel normal. El valor medido no puede considerarse como base para tratamientos médicos.

**8. ALERTA (ALARM):** La consola emitirá un "pitido" cuando se presionen los botones "MODE", "SET" y "RESET".

### **9. ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO Y ARRANQUE/DETENCIÓN AUTOMÁTICA:**

Si no hay ninguna señal durante 4 minutos, la energía se apagará automáticamente. Tan pronto como la rueda esté en movimiento o se presione cualquier botón, la pantalla se activará.

## Instrucciones de funcionamiento:

### 1. Activar/Suspender pantalla

En modo de suspensión, pulse cualquier botón para activar el monitor. Si el monitor permanece inactivo durante 4 minutos, se apagará automáticamente y entrará en modo de suspensión.

### 2. Ajustes de funciones

Para establecer una cuenta regresiva objetivo para una función de ejercicio, deje de hacer ejercicio y asegúrese de que el monitor esté inactivo. Presione el botón MODE para hacer que la función de ajuste actual parpadee. Use el botón MODE para cambiar a la función deseada (las funciones que se pueden ajustar son tiempo, distancia, calorías y brazadas). Cuando la función deseada esté parpadeando, use los botones UP o DOWN para aumentar o disminuir el valor. Una vez completos los ajustes, puede comenzar a ejercitarse hacia el valor objetivo. Habrá un parpadeo y una alarma sonora cuando se alcance el valor objetivo.

### 3. Función Bluetooth

Este monitor puede conectarse a varias aplicaciones móviles a través de Bluetooth. Las aplicaciones específicas que se pueden conectar son designadas por el fabricante del equipo de fitness y deben seguir sus requisitos. Para conectarse por Bluetooth, presione el botón Bluetooth. El Bluetooth se activará y la pantalla del monitor se apagará, permitiendo la conexión a una aplicación móvil. Consulte las instrucciones de uso de la APP proporcionadas por el fabricante del equipo de fitness para los métodos de conexión de las diferentes aplicaciones.

#### Notas:

1. Si el monitor muestra pantallas anormales o se bloquea, abra la tapa de la batería y retire la pila, luego vuelva a colocar la batería.
2. Si la pantalla del monitor se atenúa o la función de frecuencia cardíaca no funciona correctamente, abra la tapa de la batería y sustituya la pila.
3. Especificaciones de la batería: Batería del monitor: R6 TAMAÑO AAA 1.5Vx2 (dos pilas de carbono AAA).

## Bluetooth / Función de la app



Para usar la app Kinomap, encienda el Bluetooth en la máquina de remo y en su smartphone o tablet. Es posible que deba activar los servicios de ubicación en su smartphone o tablet para permitir la conexión a través de la app.

Cuando inicie la app por primera vez, se le pedirá que se registre. El registro es necesario para usar la app. A continuación se le pedirá que añada un dispositivo.

Si no se le solicita que añada un dispositivo, toque en “Más”, “Gestión de dispositivos” y luego en “+” en la esquina superior derecha. Toque el icono de la máquina de remo. Luego seleccione “SENSORS - FTMS” de la lista.

Ahora sigue las instrucciones en la aplicación para añadir la máquina de remo a la app. Para más información sobre el uso de la aplicación, visita [www.kinomap.com](http://www.kinomap.com).

## 7. ETAPA DE CALENTAMIENTO

Antes de hacer ejercicio, es mejor que haga ejercicios de calentamiento para que los músculos se estiren más fácilmente, por lo que los primeros de 5 a 10 minutos debe hacer ejercicio de calentamiento. Luego, Inicie y finalice los ejercicios de estiramiento de acuerdo con los siguientes métodos, hágalos cinco veces, para cada pierna, mantenga 10 segundos cada vez. Y haga estos ejercicios de estiramiento nuevamente después de hacer ejercicio.

### 1. Estiramiento hacia abajo

Doble las rodillas y el cuerpo lentamente y ligeramente, deje que la espalda y los hombros se relajen e intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

### 2. Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese sobre un cojín limpio, y doble el pie izquierdo. Coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo de su pierna derecha. Intente tocarse los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

### 3. Estiramiento de pantorrillas y pies

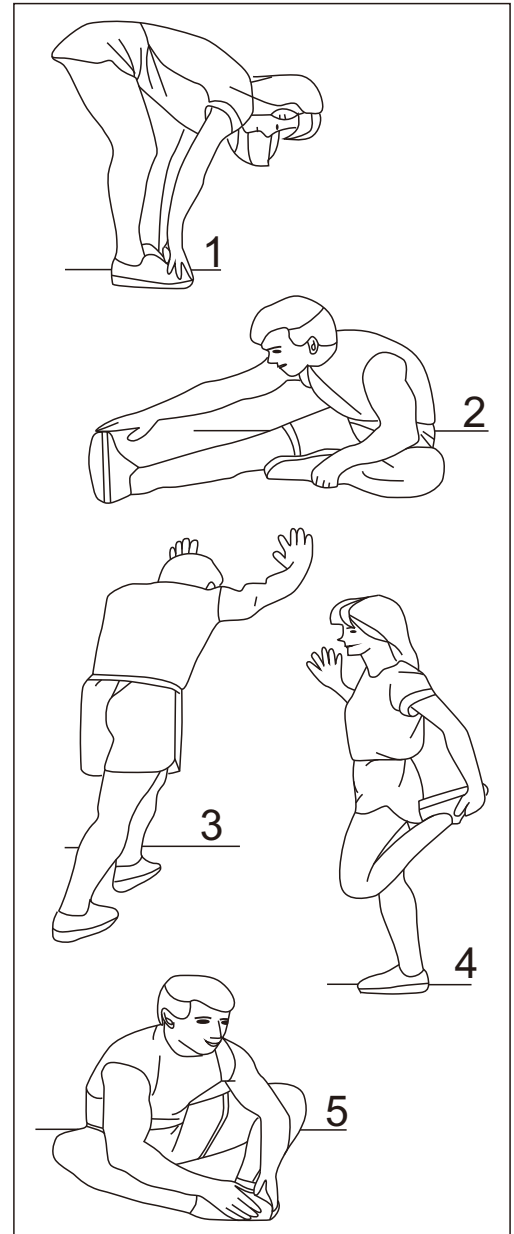
Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

### 4. Estiramiento de cuádriceps

Coloque su mano derecha contra una pared o un escritorio con el fin de mantener el equilibrio. Entonces, tome el tobillo con la mano izquierda y tire del pie hacia las nalgas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

### 5. Estiramiento de la ingle

Siéntese con las rodillas dobladas y mantenga las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y doble las caderas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

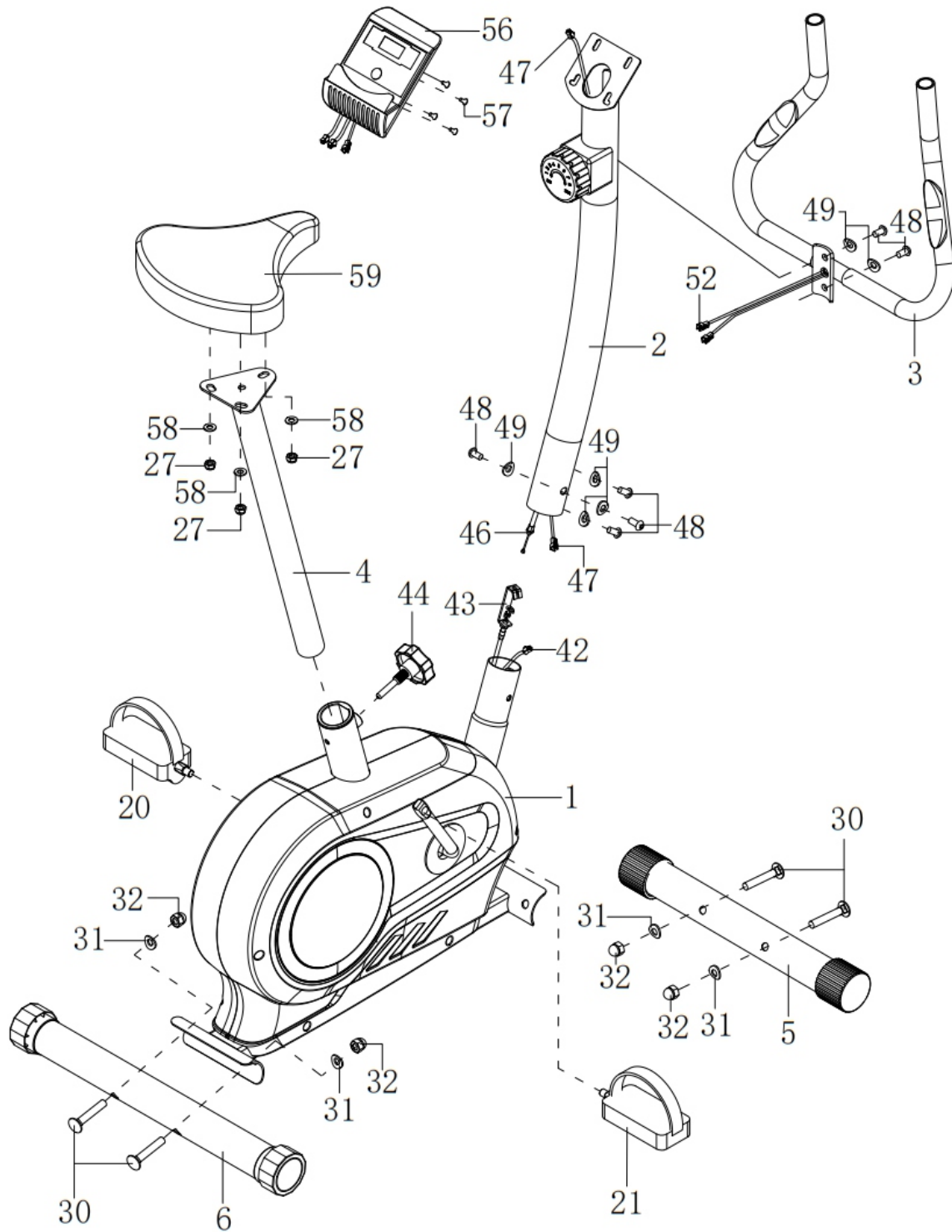


## 1. Istruzioni per l'uso sicuro

IT

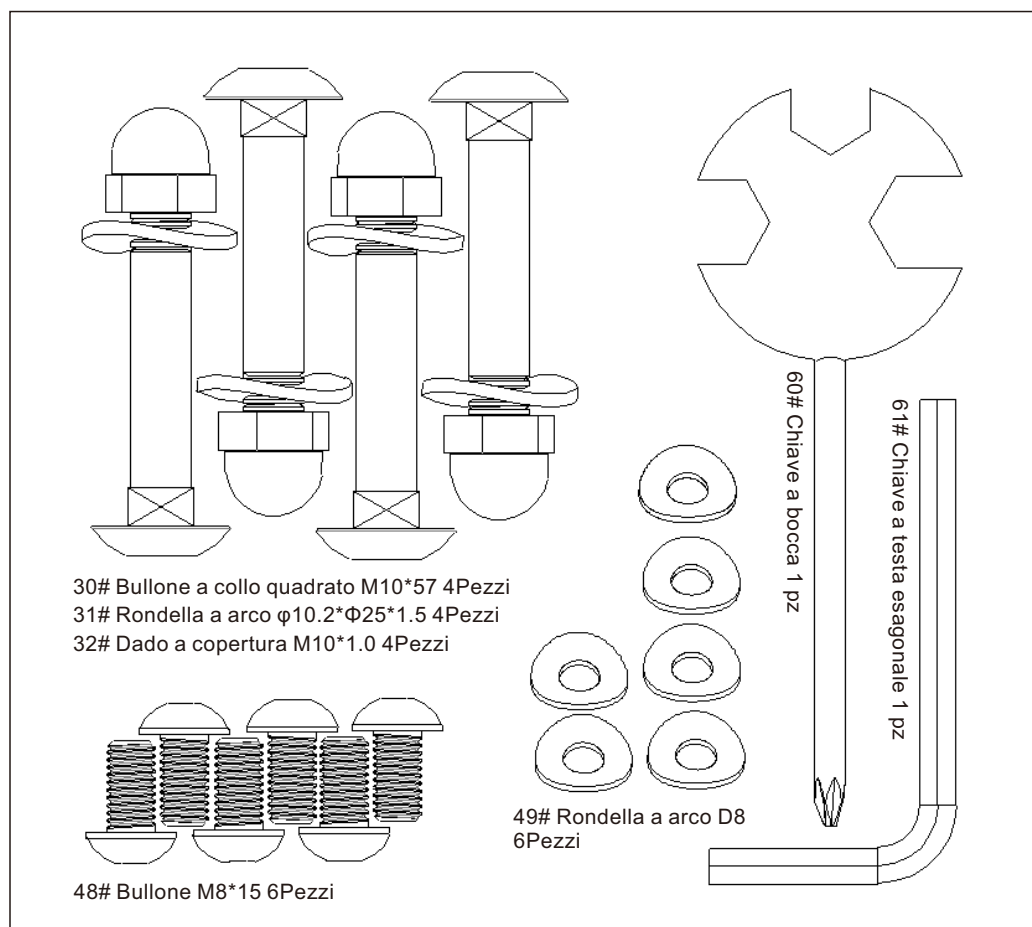
1. Assemblare il prodotto correttamente utilizzando parti originali secondo le istruzioni di assemblaggio. Prima dell'assemblaggio, controllare se la confezione sia in buone condizioni e se i pezzi di ricambio sono completi secondo le precauzioni di trasporto e l'elenco dei pezzi di ricambio.
2. Prima di allenarsi, assicurarsi che i pezzi di fissaggio dell'apparechiatura siano in stato di blocco.
3. Posizionare la cyclette su un terreno piano e asciutto.
4. Per evitare che il fondo dell'apparecchiatura subisca danni quali abrasioni e macchie, posizionare sotto il fondo un oggetto come un cuscino di gomma o una sottile piastra di legno.
5. Quando si inizia l'allenamento, assicurarsi di non avere alcun oggetto entro la distanza di 2 metri dalla cyclette.
6. Utilizzare gli strumenti forniti o altri strumenti adatti per montare o riparare la cyclette. Dopo l'allenamento, asciugare il sudore sull'apparecchiatura.
7. L'uso improprio e l'allenamento fisico eccessivo mettono in pericolo la salute. Si prega di eseguire il programma di allenamento sotto la direzione di un medico che potrebbe dare ottimi suggerimenti sui gesti degli allenamenti, sugli obiettivi degli allenamenti e sulla dieta. Non fare mai allenamento dopo un pasto. Questa cyclette non è per scopi medici.
8. Questo prodotto è utilizzato in casa, quindi non applicarlo all'uso commerciale perché non provochino evitare lesioni o causare incidenti.
9. Utilizzare la cyclette quando l'apparechiatura funziona correttamente. Effettuare la manutenzione necessaria utilizzando i ricambi originali.
10. Non fare modificare il prodotto o modificarlo da soli per evitare anomalie o incidenti.
11. Prima della regolazione dell'apparechiatura, osservare la posizione migliore e più grande possibile per garantire che la posizione per la regolazione sia sicura.
12. Se non diversamente specificato nelle istruzioni, questa cyclette può essere utilizzata solo da una persona alla volta.
13. Nel processo dell'allenamento, indossare indumenti e scarpe sportive. Gli indumenti non devono essere né troppo lunghi né troppo larghi per evitare che vengano agganciati o appesi durante l'allenamento. Le scarpe devono essere adatte ai piedi e le soles devono essere antiscivolo.
14. L'allenamento fisico deve essere interrotto se avviene una delle seguenti condizioni: nausea, tremori, estrema mancanza di respiro, frequenza cardiaca eccessivamente veloce, testa pulsante o dolori al petto. Si deve consultare il medico se uno qualsiasi dei sintomi di disagio persiste.
15. Si prega di ricordare che le attrezzature sportive non sono giocattoli con cui non si può giocare e, quindi, devono essere utilizzate da quelle persone a scopo di allenamento.
16. I bambini e le persone disabili devono utilizzare l'apparechiatura in presenza di adulti o persone sane. Devono essere prese misure adeguate per garantire che un bambino non sia in grado di utilizzare l'apparechiatura senza la supervisione di un adulto.
17. Assicurarsi che nessuna parte di un'altra persona sia accessibile all'apparechiatura durante l'allenamento.
18. Per proteggere l'ambiente, non gettare mai le confezioni o le batterie e si deve metterle in una pattumiera designata o in un altro punto di raccolta dei rifiuti.
19. La cyclette ha un carico massimo di 120kg.

## 2. Disegno scomposto

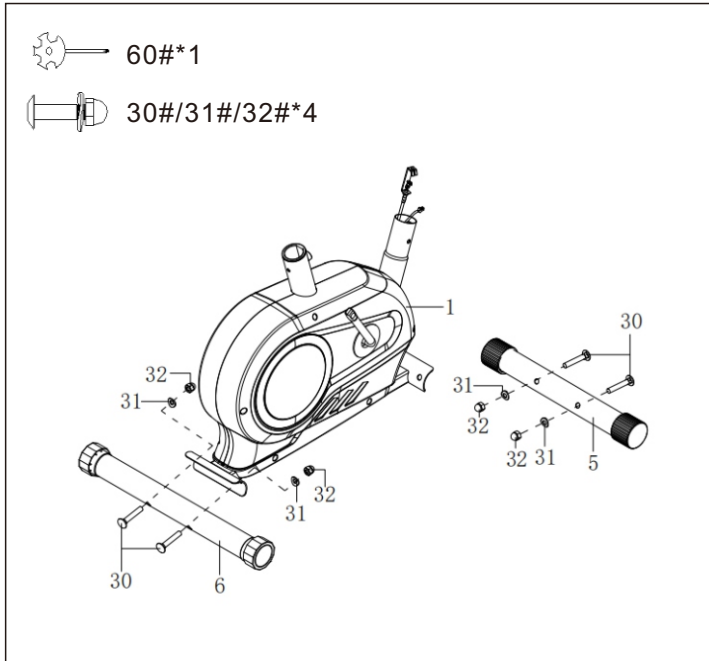


### 3. Elenco delle parti

N°	Descrizione	Cantidad	N°	Descrizione	Cantidad
1	Telaio principale	1	42	Sensore magnetico	1
2	Tubo della console	1	43	Cavo di tensione	1
3	Tubo del manubrio	1	44	Pomello a forma di prugna M12*20	1
4	Tubo della selle	1	46	Cavo del sensore	1
5	Tubo inferiore anteriore	1	47	Cavo della console	1
6	Tubo inferiore posteriore	1	48	Bullone M8*15	6
20	Pedale sinistro	1	49	Rullino arcuato $\Phi 8.5*\Phi 20*1.5$	6
21	Pedale destro	1	52	Cavo del battito del manubrio	2
27	Dadi di nylon M8	2	56	Console	1
30	Bullone a collo quadrato M10*57	4	57	Bullone M5*10	4
31	Rullino arcuato $\Phi 10.2*\Phi 25*1.5$	4	58	Rullino piatto $\Phi 8.5*\Phi 20*1.5$	3
32	Dado a cappa M10*1.0	4	59	Sella	1



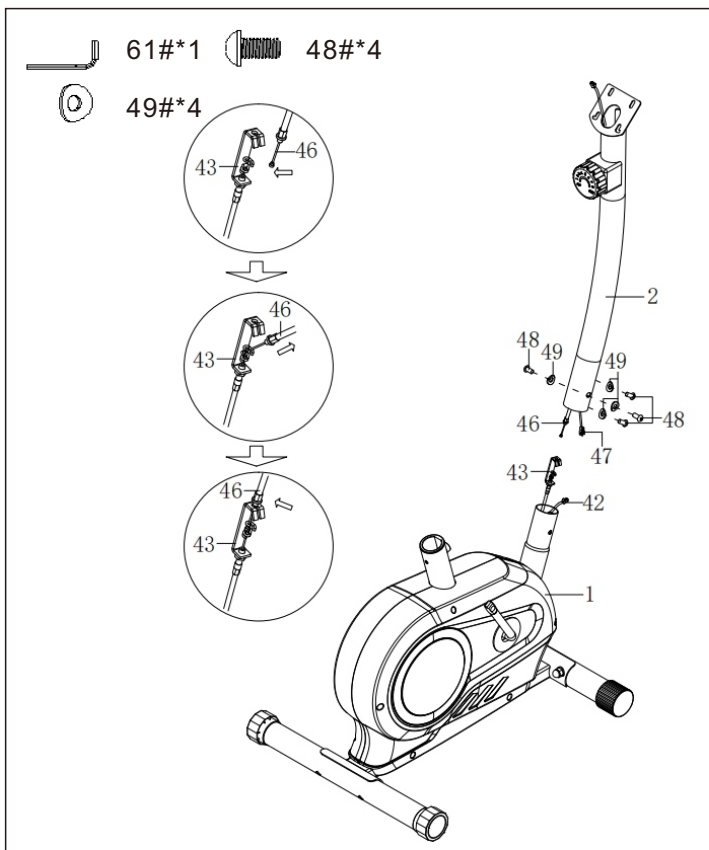
## 4. Passaggi di installazione



### Passo 1:

strumento: Chiavi combinate (60)

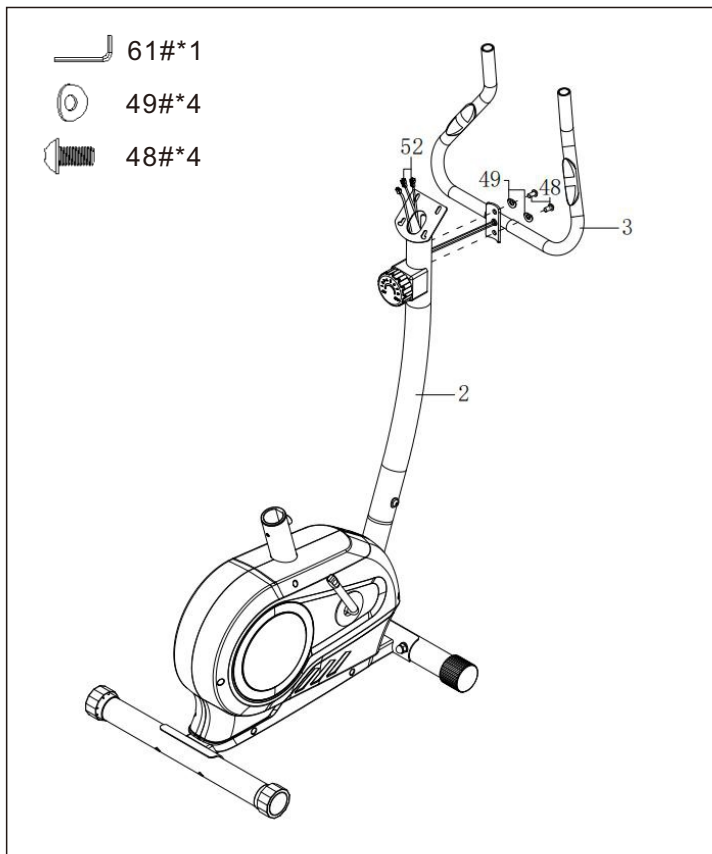
1. Installare separatamente il Tubo inferiore anteriore (5) e il Tubo inferiore posteriore (6) sul Telaio principale utilizzando il Bullone a collo quadrato (30), il Rullino arcuato (31) e il Dado a cappa (32).



### Passo 2:

Strumento: Chiave a brugola (61)

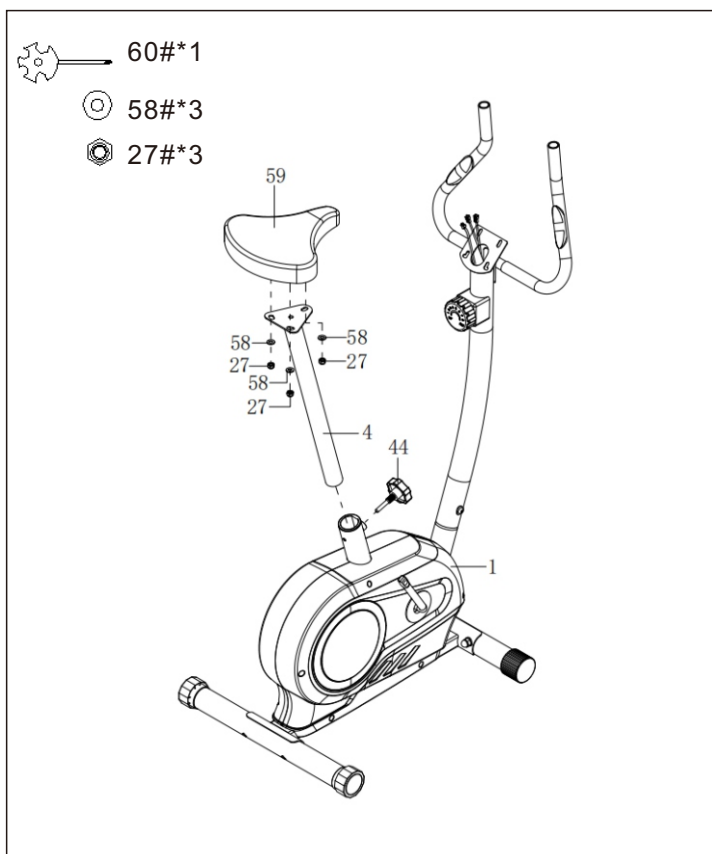
1. Connettere correttamente il Cavo della console (47) sul Tubo della console (2) al Sensore magnetico (42). Connettere correttamente il Cavo del sensore (46) e il Cavo di tensione (43) sul Tubo della console (2).
2. Installare il Tubo della console (2) sul Telaio principale (1) utilizzando il Bullone M8\*15 (48) e il Rullino arcuato (49).



### Passo 3:

Strumento: Chiave a brugola (61)

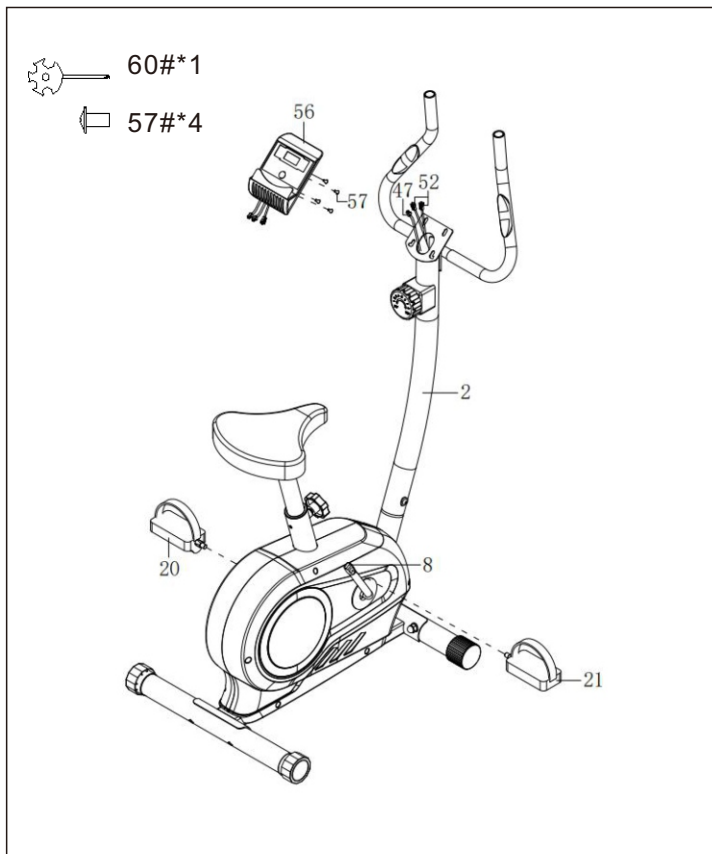
1. Attraversare il Cavo del battito del manubrio (52) attraverso la parte superiore del tubo della console (2).
2. Installare il Tubo del manubrio (3) sul Tubo della console (2) utilizzando il Bullone M8\*15 (48) e il Rullino arcuato (49).



### Passo 4:

Strumento: Chiavi combinate (60)

1. Installare la Sella (59) sul Tubo della sella (4) utilizzando il Rullino piatto (58) e i Dadi di nylon (27).
2. Inserire il Tubo della sella (4) nel Telaio principale (1), regolarlo in una posizione adatta e stringerlo utilizzando il Pomello a forma di prugna (44).



### **Passo 5:**

Strumento: Chiavi combinate (60)

1. Connettere correttamente la Console (56) separatamente al Cavo del battito del manubrio (52) e al Cavo della console (47), stringere la Console (56) sul tubo della console (2) utilizzando il Bullone (57).
2. Stringere rispettivamente i pedali sinistro e destro (20/21) sul cingolo unica (8).

**Assemblaggio completato!**

**Dopo l'assemblaggio, verificare che tutte le connessioni siano serrate correttamente.**

### **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.

## 5. Istruzioni per l'uso

### Regolazione della resistenza:

La regolazione della resistenza della bici reclinata avviene tramite tensione. La 1<sup>a</sup> marcia è la meno resistente, la 8<sup>a</sup> marcia è la più resistente. Girare il pulsante in senso orario per aumentare la resistenza e in senso antiorario per ridurla.

### Regolazione della selle

Regolare correttamente la selle per garantire un esercizio efficiente e confortevole. La posizione più confortevole della selle è con le ginocchia leggermente piegate e un pedale a un angolo di 90 gradi rispetto al pavimento.

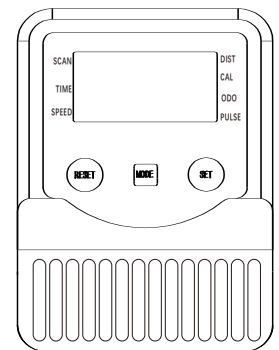
**Regolare l'altezza della selle:** ruotare il pomello a forma di prugna finché il tubo della selle può muoversi verso l'alto e verso il basso, regolarlo nella posizione appropriata e poi stringerlo.

### Avvertenza:

Prima di utilizzare questo prodotto, assicurarsi di aver bloccato tutti i bulloni e i dadi e che l'intera macchina sia posizionata stabilmente e senza vibrazioni!

## 6. FUNZIONI DELLA CONSOLE

Funzione	Scansione automatica	Ogni 5 secondi
	Tempo di esercizio	0:00-99:59
	Velocità corrente	0.00~999.9 (ML)KM
	Distanza percorsa	0.00~9999 (ML)KM
	Distanza totale (ODO)	0.0~9999 (ML)KM
	Calorie bruciate	0.0~9999 Kcal
	Frequenza cardiaca	40~240BPM
Modello batteria	2 AAA or UM -4	
Temperatura di funzionamento	0°C ~ +40°C	
Temperatura di conservazione	-10°C ~ +60°C	



### PULSANTI FUNZIONALI:

**MODE (Modalità):** Premere per selezionare le funzioni. Tenendo premuto a lungo il pulsante MODE, tutti i valori verranno azzerati completamente.

**SET (Imposta):** Per impostare i valori di tempo, distanza, battito cardiaco e calorie quando non si è in modalità di scansione.

**RESET (Azzerà):** Premere per azzerare tempo, distanza e calorie. I dati correnti verranno riportati a 0.

Tenendo premuto a lungo RESET, tutti i valori verranno azzerati completamente, esclusa la posizione ODO (distanza totale).

## **FUNZIONI E OPERAZIONI:**

### **1. SCAN (Scansione):**

Premere il pulsante "MODE" finché appare "SCAN". Il display rotazione attraverso tutte e 5 le funzioni: Tempo, velocità, distanza, calorie, ODO e battito cardiaco, con ogni schermo visualizzato per 5 secondi.

### **2. TIME (Tempo):**

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

(2) Premere il pulsante "MODE" finché appare "TIME", quindi premere il pulsante "SET" per impostare il tempo di esercizio. Quando il valore impostato (SET) raggiunge 0, il computer emetterà un allarme per 10 secondi.

**3. SPEED (Velocità):** Visualizza la velocità corrente.

### **4. DIST (Distanza):**

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

(2) Premere il pulsante "MODE" finché appare "DIST", quindi premere il pulsante "SET" per impostare la distanza di esercizio. Quando il valore impostato (SET) raggiunge 0, il computer emetterà un allarme per 10 secondi.

### **5. CALORIES (Calorie):**

(1) Conta il numero totale di calorie bruciate dall'inizio alla fine dell'esercizio.

(2) Premere il pulsante "MODE" finché appare "CAL", quindi premere il pulsante "SET" per impostare le calorie da bruciare durante l'esercizio. Quando il valore impostato (SET) raggiunge 0, il computer emetterà un allarme per 10 secondi.

### **6. ODO (Distanza totale):**

Questa funzione indica la distanza totale percorsa durante il ciclo di vita della batteria.

### **7. PULSE RATE (Frequenza cardiaca):**

Premere il pulsante MODE finché appare "PULSE". Prima di misurare la frequenza cardiaca, posizionare le palme delle mani su entrambi i pad di contatto: il display mostrerà la frequenza cardiaca corrente in battiti per minuto (BPM) sul LCD dopo 6~7 secondi.

**Nota:** Durante il processo di misurazione del battito cardiaco, a causa di interferenze di contatto, il valore misurato potrebbe essere più alto del battito cardiaco effettivo nei primi 2~3 secondi, quindi tornerà a un livello normale. Il valore misurato non può essere considerato come base per trattamenti medici.

**8. ALARM (Allarme):** Il computer emetterà un "Beep" quando si premono i pulsanti "MODE", "SET" e "RESET".

### **9. Accensione/spegnimento automatico e avvio/arresto automatico:**

In assenza di qualsiasi segnale per 4 minuti, l'alimentazione si spegnerà automaticamente. Non appena la ruota si mette in movimento o si preme qualsiasi pulsante, il display riprende a funzionare.

## Istruzioni per l'uso:

### 1. Risveglio/Sospensione del display

In modalità sospensione, premere un qualsiasi pulsante per riattivare il monitor. Se il monitor rimane inattivo per 4 minuti, si spegnerà automaticamente e entrerà in modalità sospensione.

### 2. Impostazioni delle funzioni

Per impostare un conto alla rovescia obiettivo per una funzione di allenamento, interrompere l'esercizio e assicurarsi che il monitor sia inattivo. Premere il pulsante MODE per far lampeggiare la funzione corrente. Usare il pulsante MODE per passare alla funzione desiderata (le funzioni che possono essere impostate sono tempo, distanza, calorie e bracciate). Quando la funzione desiderata lampeggia, usare i pulsanti UP o DOWN per aumentare o diminuire il valore. Una volta completate le impostazioni, è possibile iniziare l'allenamento verso il valore obiettivo. Ci sarà lampeggio e un allarme acustico per indicare quando il valore obiettivo è raggiunto.

### 3. Funzione Bluetooth

Questo monitor può connettersi a varie app mobili via Bluetooth. Le app specifiche con cui può connettersi sono designate dal produttore dell'attrezzatura fitness e devono seguire le loro indicazioni. Per connettere il Bluetooth, premere il pulsante Bluetooth. Il Bluetooth si attiverà e il display del monitor si spegnerà, consentendo la connessione a un'app mobile. Fare riferimento alle istruzioni d'uso dell'APP fornite separatamente dal produttore dell'attrezzatura fitness per i metodi di connessione per le diverse app.

#### Note:

1. Se il monitor mostra visualizzazioni anomale o va in crash, aprire il coperchio della batteria e rimuovere la batteria, quindi reinstallare la batteria.
2. Se il display del monitor diventa fioco o la funzione di frequenza cardiaca non funziona correttamente, aprire il coperchio della batteria e sostituire la batteria.
3. Specifiche della batteria: Batteria del monitor: R6 SIZE AAA 1.5Vx2 (due batterie al carbonio AAA).

## Bluetooth / Funzione App



Per utilizzare l'app Kinomap, attivare il Bluetooth sul vogatore e sullo smartphone o tablet. Potrebbe essere necessario abilitare i servizi di localizzazione sullo smartphone o tablet per consentire una connessione tramite l'app.

Quando avvii l'app per la prima volta, ti verrà chiesto di registrarti. La registrazione è necessaria per usare l'app. Successivamente ti verrà chiesto di aggiungere un dispositivo. Se non ti viene chiesto di aggiungere un dispositivo, tocca "More", "Device Management" e poi "+" nell'angolo in alto a destra. Tocca l'icona del vogatore. Poi seleziona "SENSORS - FTMS" dall'elenco.

Ora segui le istruzioni nell'app per aggiungere il vogatore all'app. Per ulteriori informazioni sull'uso dell'app, visita [www.kinomap.com](http://www.kinomap.com).

## 7. FASE DI RISCALDAMENTO

Prima dell'allenamento, è meglio fare il riscaldamento fisico per allungare i muscoli più facilmente. Quindi il primo di 5 ~ 10 minuti per riscaldarsi. E poi a secondo dei seguenti metodi, fermarsi e fare allenamenti di allungamento: ripetere cinque volte, ogni gamba ogni 10 secondi, o più tempo per ripetere quest'allungamento dopo la fine dell'allenamento.

### 1. Allungamento verso il basso

Piegare leggermente le ginocchia e il corpo lentamente, rilassare la schiena e le spalle e provare a toccare le dita dei piedi. Tenerle per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

### 2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

Sedersi su un cuscino pulito, e piegare la ginocchia sinistra. Posizionare il piede sinistro verso l'interno coscia del gamba destra. Provare a toccare le dita del piede destro. Tenere per 10 ~ 15 secondi, e ripetere 3 volte con ogni gamba.

### 3. Allungamento del polpaccio e dei piedi

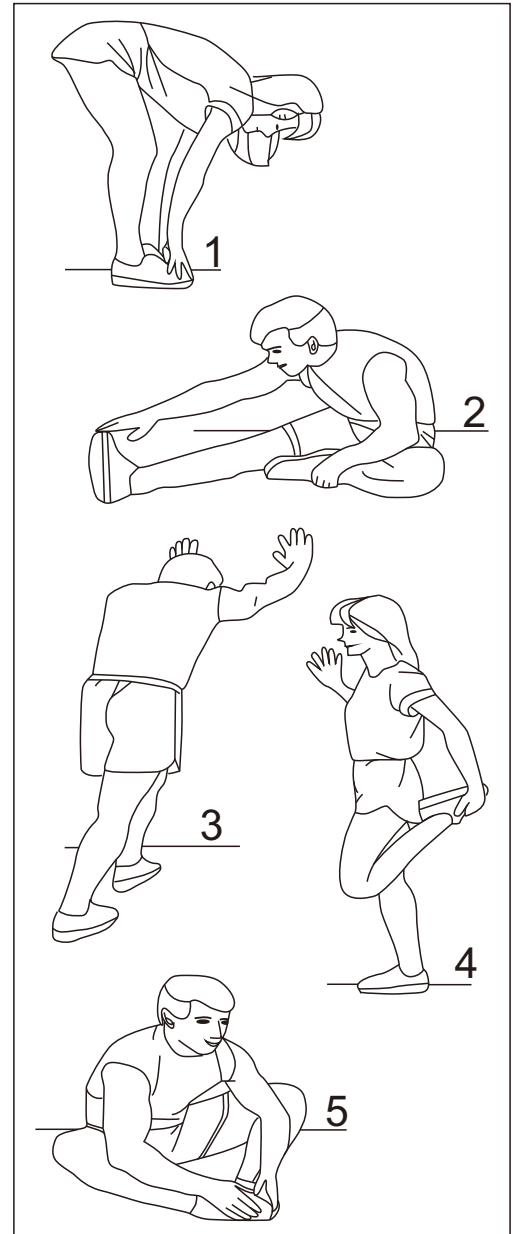
Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

### 4. Allungamento dei quadricipiti

Appoggiare la mano destra contro un muro o sopra una scrivania per mantenere l'equilibrio. e poi afferrare la caviglia con la mano sinistra e tirare il piede verso i glutei. Tenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

### 5. Allungamento di inguine

Sedersi con le ginocchia flesse e i talloni dei piedi unite. Tenere le caviglie e piegarsi avanti sui fianchi. Tenerli per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.



**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

**FR**

Cet appareil, ses accessoires, cordons et batteries se recyclent

REPRISE  
À LA LIVRAISON



À DÉPOSER  
EN MAGASIN



À DÉPOSER  
EN DÉCHÈTERIE



Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

**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

