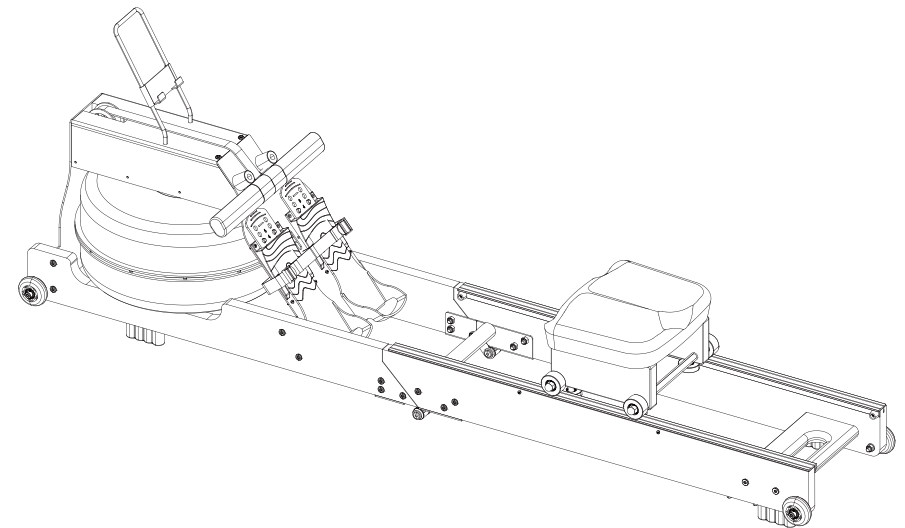


SPORTNOW

IN251200192V01_UK_FR_DE_ES_IT

A90-432V00



Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
Istruzioni originali

RoHS **CE** 

EN IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.
FR IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT 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.

Aosom

Contents

Safety notice	2
Assembly instructions	4
Components	4
Assembly steps	5
Filling and emptying the tank	8
User Manual for MONITOR	10
Exercise instructions	12
Warm-up and cool-down	12
Rowing techniques	13
Workout programs	13
Storage	13
Maintenance	14
Troubleshooting	14

Safety notice

WARNING

To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the device! This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future use.

Assembly notice

- When setting up the device, please make sure that the device is standing in a stable way.
- Make sure there is sufficient space around the device during assembly.

In-use notice

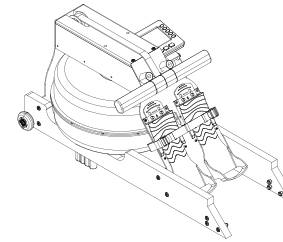
- Be sure to consult a physician before you start any exercise program.
- The general rule is that the device should be used by properly informed or instructed persons. Children, disabled and handicapped persons should use the device only under supervision and in presence of another person who may give support and useful instructions.
- Before the first and regular use, make sure that all nuts, bolts and other joints are properly tightened and firmly seated. Remove all sharp-edged objects around the device.
- To ensure exercise safety, regularly check it on damage and worn parts. Any broken, worn or defective part must immediately be replaced and/or the device must no longer be used until it has been properly maintained and repaired.
- Only one person should use the exerciser at a time. The maximum load of this device is 180kg (397lbs).
- Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your work-out on the device. The clothes must be designed in a way that they will not get caught in any part of the device during the work-out. Be sure to wear appropriate shoes with a non-slip sole which firmly support the feet.
- When adjusting the adjustable parts, please note the maximum level and make sure they are adjusted properly.
- Please note that injury may occur if equipment is used improperly. Please refer to Rowing techniques content on this manual for advice.
- To protect against injury, please ensure that all observers, especially children and pets, be away from moving parts, including seat wheels, straps and pulleys.
- Do not work out immediately after meals. Stop your workout immediately in case of dizziness, nausea, chest pain or any other physical symptoms. In case of doubt, consult your physician at once.

After-use notice

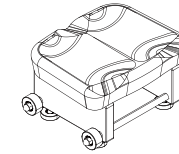
- The rowing machine can be stored in an upright position. Be sure to slide the seat forward towards the footboard prior to lifting the rear spacer end.
- Place the handle back into the handle rest after use. Do not pull the handle when the device is upright. In this case, the device may fall over.
- When the device is in the upright storage position, be careful not to bump into it, which could cause it to tip over. Be especially careful with children.

Assembly instructions

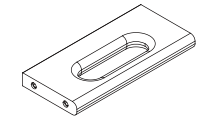
Components



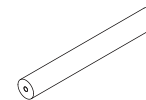
Water tank set



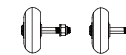
Seat assembly



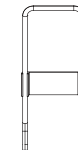
Rear connecting plate assembly



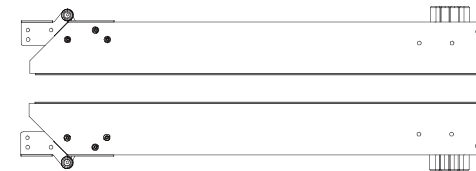
middle horizontal stick



Moving wheel x 2

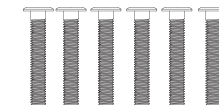


Phone holder assembly



Left rear main beam assembly

Right rear main beam assembly



Diagonal flat head hexagon socket screws
M8 X 45mm X 6



Diagonal flat head hexagon socket screws
M8 X 40mm X 6



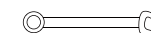
M8 non-slip Nut X 6



L-shaped hexagon wrench 4# x 1



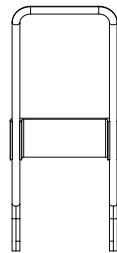
L-shaped hexagon wrench 5# x 1



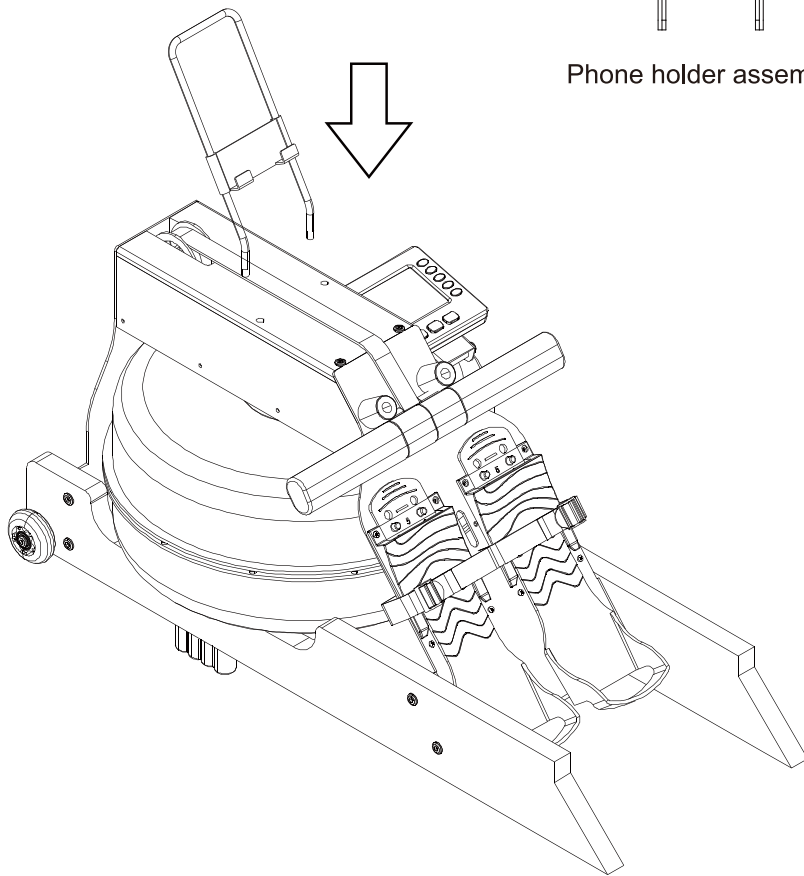
Open end wrench 13# x 1

Assembly steps

STEP 1

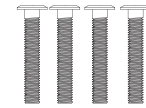


Phone holder assembly



5

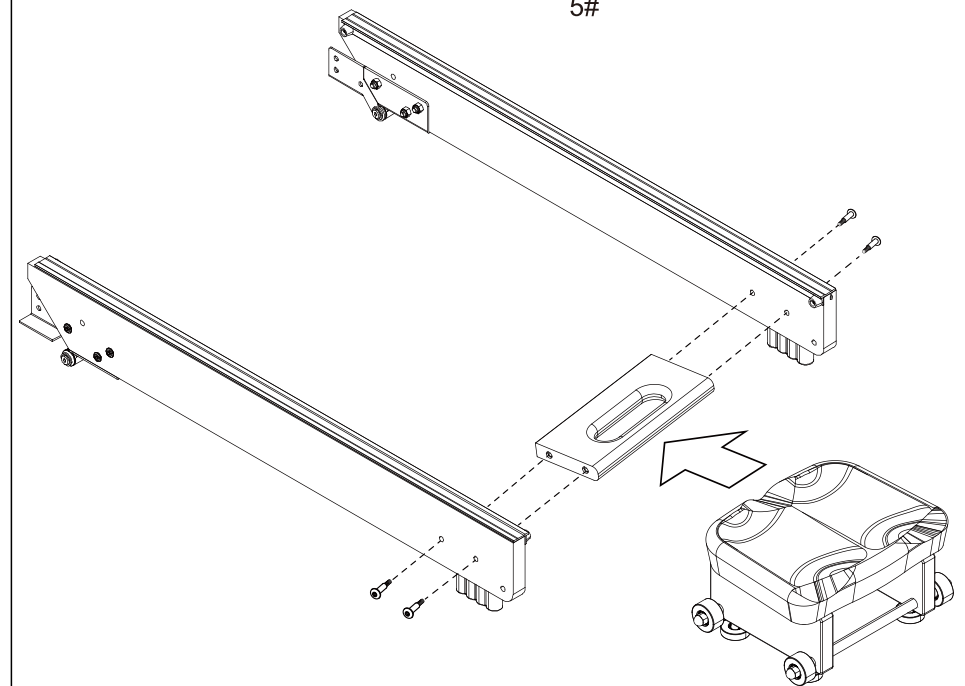
STEP 2



Diagonal flat head hexagon socket screws
M8 x 45mm x 4

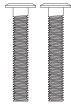


5#

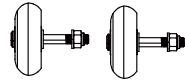


6

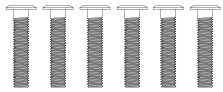
STEP 3



Diagonal flat head hexagon socket screws
M8 x 45mm x 2



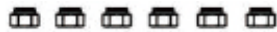
Moving wheel x2



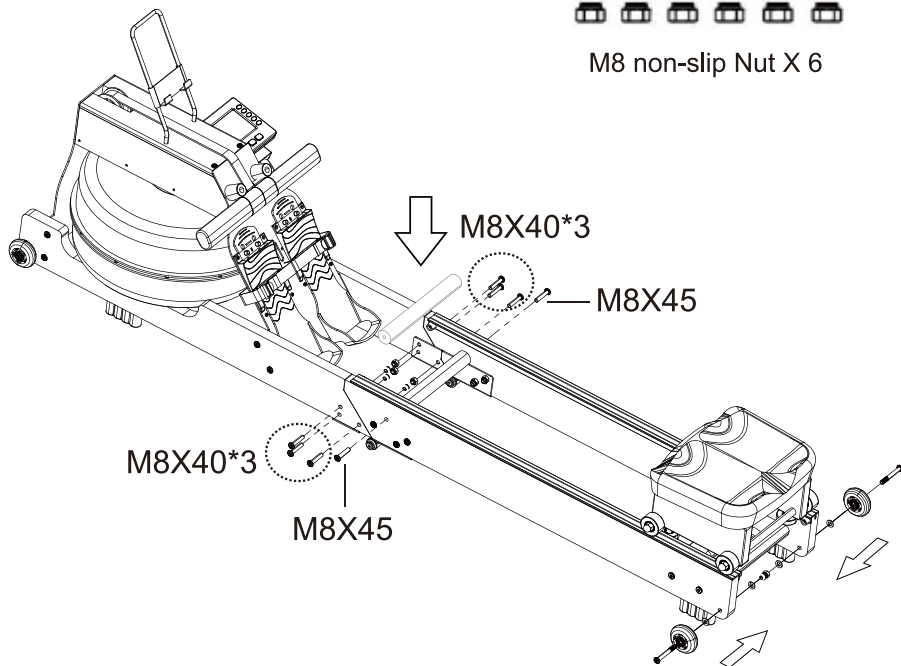
Diagonal flat head hexagon socket screws
M8 x 40mm x 6



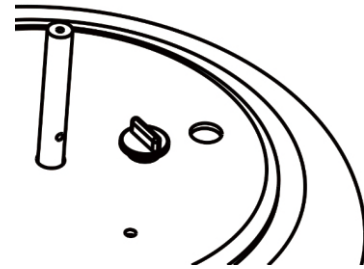
5#



M8 non-slip Nut X 6



Water - Filling



Step 1

Remove the stopper above the water tank.

Step 2

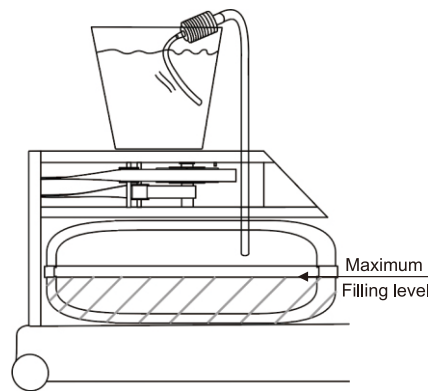
Fill the tank with approx. 10 liters of water and then close the tank again with the nozzle.

Attention:

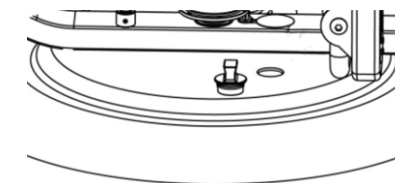
Do not fill more than half of the tank, no more than the mark! This would cause water to leak out when the device is all set.

Tip:

Fill a bucket with clean water. Place it on the tank unit. Insert the inlet rod of the pump into the opening of the water tank. Place the pump and the suction hose in the bucket and suck in the water with 4 to 5 pumping movements. Due to the difference in altitude, the water would run into the water tank by itself.

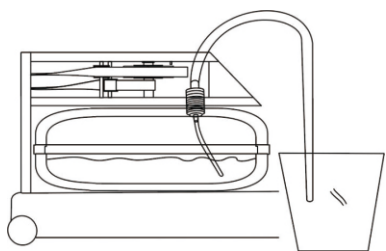


Water - Drain/Change



Step 1

Remove the stopper above the water tank.



Step 2

Place the pump's inlet rod in a bucket. Insert the suction hose into the opening of the water tank and suck in the water with 4 to 5 pumping movements.

Due to the difference in altitude, the water would run in the bucket by itself.

Attention:

Make sure that the bucket does not hold the entire amount of water at once and could overflow. Empty the bucket in between if necessary.

Note: To change the water, you only have to drain 50% of the water and replace it with fresh water.

Installation & Operation

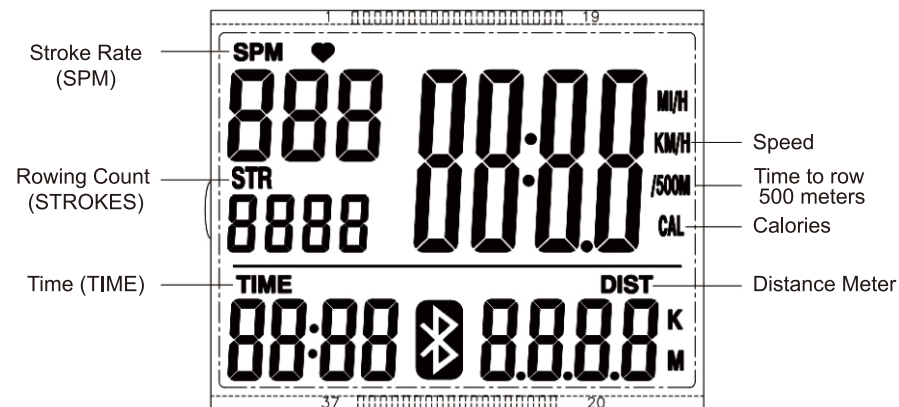
1. Charge the built-in battery with USB charger till the charging indicator turns off.
2. Fix the metal tube onto the pump by inserting the straight end of tube into the hole.
3. Connect the silicone hose at the bottom of the pump and make sure it is inserted firmly to avoid air leakage.
4. Lay the device flat and remove the rubber bung from between the top and bottom deck.
5. To fill the tank, insert the metal tube through the inlet / outlet on the water tank and hose inside the water bucket. Then click the ON/OFF button to start/stop pumping water.
6. To empty the tank, insert the hose through the inlet / outlet on the water tank and the metal tube inside the water bucket. Then click the ON/OFF button to start/stop pumping water.
7. Once completed, insert the rubber bung.

Note: Please wipe excess water from wooden components after filling or emptying the tank.



User Manual for MONITOR

LCD display function description



Function Description of the monitor Buttons

- 1. BLUETOOTH Button:** In the monitor display mode, press the Bluetooth button to turn on Bluetooth. The monitor will turn off, and you can connect to the Bluetooth app. Press again to turn off Bluetooth and switch back to the monitor display mode.
- 2. MODE Button:** When the monitor is not active, press this button to enter the setting mode. Continue pressing this button to switch between settings. The settings include time, distance, calories, and strokes.
- 3. UP (▲):** In the setting mode, press this button to increase the value of the setting. Long press to quickly increase the value.
- 4. DOWN (▼):** In the setting mode, press this button to decrease the value of the setting. Long press to quickly decrease the value.
- 5. RESET Button:** In the setting mode, press this button to reset the current setting value to zero.
- 6. CLEAR Button:** Long press this button to reset all values on the display to zero.
- 7. SPEED Button:** Press this button to immediately switch the display area to show the speed.
- 8. T/500M (500m Time) Button:** Press this button to immediately switch the display area to show the time for 500 meters.
- 9. CAL (Calories) Button:** Press this button to immediately switch the display area to show the accumulated calories burned.

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.

Exercise instructions

Warm-up and cool-down

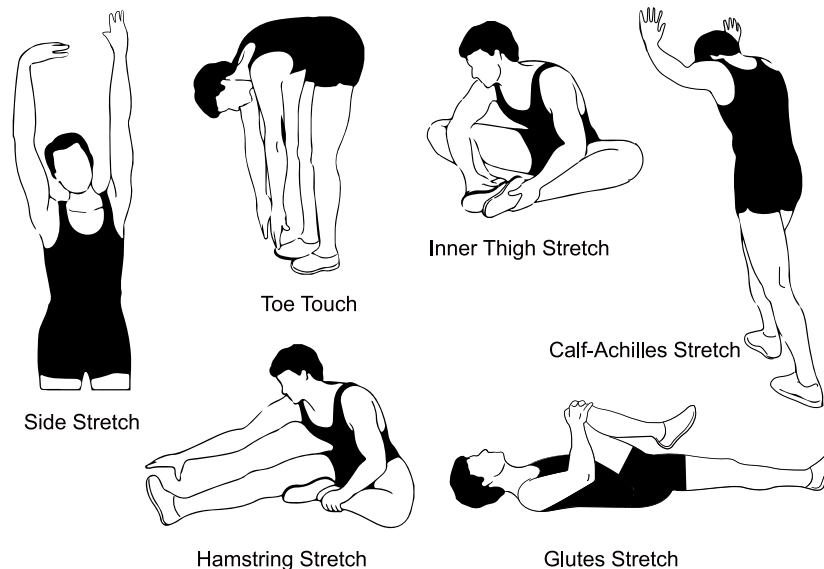
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

Warm-up

This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or jerk yourself into a stretching position - if you feel pain, STOP immediately. Warm-up exercises may also include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope exercises or running in place.

Stretching

Muscles can be stretched more easily when they are warm. This reduces the risk of injury. DO NOT BOUNCE.



Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

Cool-down

This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout. At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

Rowing techniques

Sit on the seat and bring yourself into front position (the knees are bended). Place your feet on the footpads. Grip both handgrips and pay attention you will keep your back as straight as possible throughout the whole movement.

Slowly begin to stretch your legs and move your arms backwards until your legs are ALMOST completely stretched (do not stretch them completely!). Afterwards slowly return to initial position.

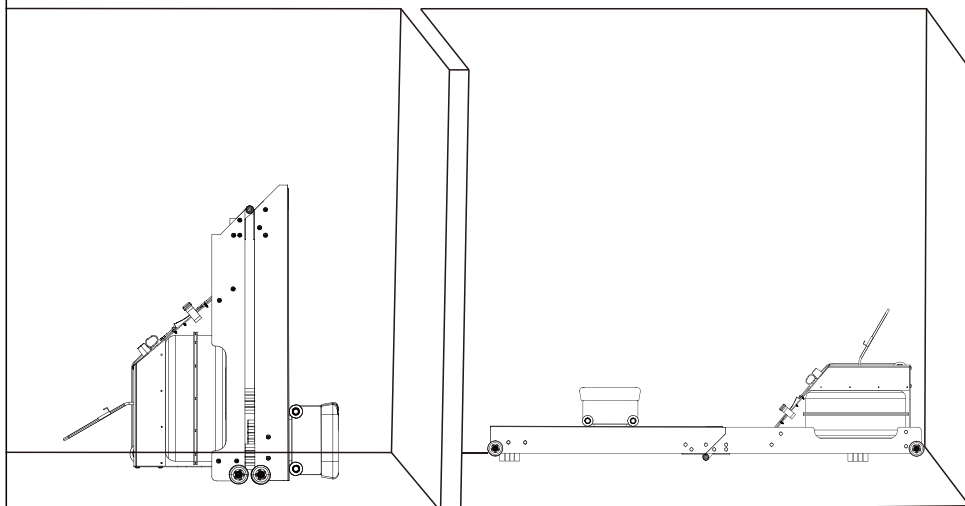
Workout programs

Start with 5 minutes of training once a day and twice a week and continue to increase the time after some weeks. As an advanced exerciser, you may exercise 3 to 4 times a week for 30 to 45 minutes per day.

Warning: Consult your doctor before starting training and stop training if you feel dizzy or uncomfortable.

Storage

Place the folded rowing machine in an appropriate position.



Maintenance

Start up maintenance

In the first couple of weeks of use, the wood of your Topiom rowing machine will adjust to the temperature and humidity of the environment. During this period it is strongly advised that you gently tighten all the connecting bolts with the allen key.

Preventative maintenance

It is recommended to perform periodic maintenance to maintain the condition of the water in the tank. We strongly advise using municipal tap water or distilled water which contains chlorine and other chemicals to keep it free from bacteria and algae, etc. It is advised to change water every 3-6 months.

The water must be refreshed periodically by adding a water purification tablet. For normal water level, one purification tablet is recommended. Exposure to light degrades the tablet: this may vary from 6 months in direct sunlight to 2 years in an artificially lit environment. Generally, it is advised adding one purification tablet every 6 months.

If water discoloration occurs, add a purification tablet immediately. If the water does not clear, we recommend emptying the tank, flushing it out with clean water, refilling, and adding a purification tablet. Never use chlorine bleach in the tank as this will irreparably damage the polycarbonate tank. Water tank damage caused by products not authorized by Topiom could void the warranty.

Cleaning

Cleaning is required to maintain the appearance and integrity of your Topiom. The surface of the rails must be kept clean from dust, and can be cleaned by wiping with a damp cloth.

It is important to ensure there is no dust in the clutch and belt mechanism between the top and bottom decks. Dust can be removed by using a vacuum cleaner.

Troubleshooting

Problem: The water changes colour or becomes cloudy

Cause: Poor water quality or exposure to direct sunlight

Solution: Do not place the device in direct sunlight. Use municipal tap water or distilled water.

Problem: The belt slips off the wheel

Cause: Tight tension, recoil not strong enough

Solution: Reposition recoil belt and row in a correct way.

Environmental protection



At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste. Instead it must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use and the packaging has mentioned that point. The basic materials can be recycled as specified on the labelling.

When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment. Ask your council about the respective local disposal sites.

In accordance with our policy of continual product improvement, we reserve the right to make technical and visual changes without notice.

UK

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

Indication

While using this product, follow the manufacturer's instructions to avoid injury or damage.

This equipment is only suitable for indoor and household use, this product cannot be used as a medical device.

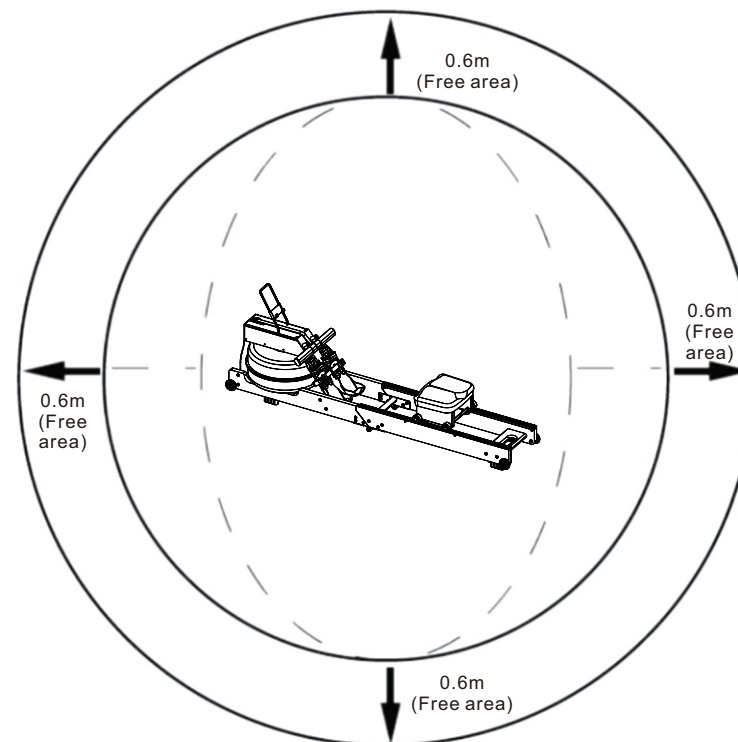
When handling, lift the rear support tube 45 degrees forward.

The free area shall be not less than 0.6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount.

Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area maybe shared.

The total surface area of the equipment is 0.6 m².

The equipment belongs to usage class H.



Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise	18
Montageanleitungen	20
Komponenten	20
Montageschritte	21
Wassertank befüllen / entleeren	24
Bedienungsanleitung für den MONITOR	25
Übungsanweisungen	28
Aufwärmen und Abkühlen	28
Rudertechniken	29
Trainingsprogramme	29
Lagerung	29
Wartung	30
Fehlerbehebung	30

Sicherheitshinweise

WARNUNG

Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät einsetzen und bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf.

Montagehinweis

- Achten Sie bei der Aufstellung des Geräts auf einen stabilen Stand des Geräts.
- Achten Sie darauf, dass bei der Montage ausreichend Platz um das Gerät herum vorhanden ist.

Gebrauchsanweisung

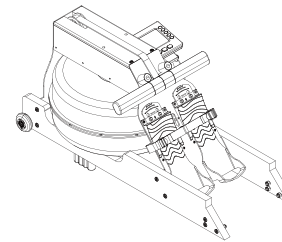
- Konsultieren Sie unbedingt einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Generell gilt, dass das Gerät nur von sachkundigen oder eingewiesenen Personen benutzt werden sollte. Kinder, behinderte und gehandicapte Personen sollten das Gerät nur unter Aufsicht und in Anwesenheit einer anderen Person benutzen, die Unterstützung und nützliche Anweisungen geben kann.
- Vergewissern Sie sich vor der ersten und regelmäßigen Benutzung, dass alle Muttern, Bolzen und sonstigen Verbindungen richtig angezogen sind und fest sitzen. Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus der Umgebung des Gerätes.
- Um die Sicherheit des Trainings zu gewährleisten, überprüfen Sie es regelmäßig auf Beschädigungen und verschlissene Teile. Jedes gebrochene, verschlissene oder defekte Teil muss sofort ersetzt werden und/oder das Gerät darf bis zur ordnungsgemäßen Wartung und Reparatur nicht mehr benutzt werden.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden. Die maximale Belastung des Gerätes beträgt 180kg (397lbs).
- Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhe, die für Ihr Training am Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass sie sich während des Trainings in keinem Teil des Gerätes verfangen kann. Achten Sie darauf, dass Sie geeignete Schuhe mit rutschfester Sohle tragen, die den Füßen festen Halt geben.
- Achten Sie beim Einstellen der verstellbaren Teile auf die maximale Höhe und stellen Sie sicher, dass diese richtig eingestellt sind.
- Bitte beachten Sie, dass es bei unsachgemäßer Verwendung der Geräte zu Verletzungen kommen kann. Bitte beachten Sie die Hinweise zum Thema "Rudertechniken" in dieser Anleitung.
- Zum Schutz vor Verletzungen stellen Sie bitte sicher, dass sich alle Beobachter, insbesondere Kinder und Haustiere, von beweglichen Teilen, einschließlich Sitzrädern, Riemen und Umlenkrollen, fernhalten.
- Trainieren Sie nicht unmittelbar nach den Mahlzeiten. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere körperliche Symptome verspüren. Suchen Sie im Zweifelsfall sofort Ihren Arzt auf.

Hinweis nach dem Gebrauch

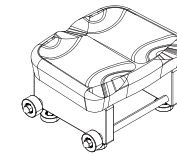
- Das Rudergerät kann in aufrechter Position gelagert werden. Achten Sie darauf, dass Sie den Sitz nach vorne in Richtung Trittbrett schieben, bevor Sie das hintere Abstandsende anheben.
- Legen Sie den Handgriff nach Gebrauch wieder in die Griffablage. Ziehen Sie nicht am Griff, wenn das Gerät aufrecht steht. In diesem Fall kann das Gerät umfallen.
- Wenn das Gerät in der aufrechten Lagerposition ist, achten Sie darauf, es nicht anzustoßen, da es umkippen könnte. Seien Sie besonders vorsichtig mit Kindern.

Montageanleitungen

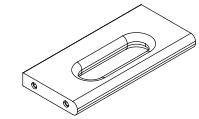
Komponenten



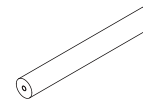
Wassertank-Set



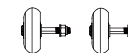
Sitzmontage



Montage der hinteren Verbindungsplatte



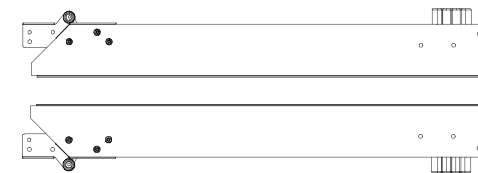
mittlerer horizontaler Stab



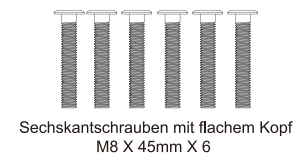
Laufrad x 2



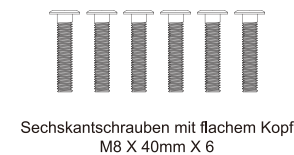
Montage der Telefonhalterung



Montage des linken hinteren Hauptträgers Montage des rechten hinteren Hauptträgers



Sechskantschrauben mit flachem Kopf
M8 X 45mm X 6



Sechskantschrauben mit flachem Kopf
M8 X 40mm X 6



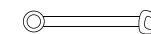
Rutschfeste M8-Mutter X 6



L-förmiger Sechskantschlüssel 4# x1



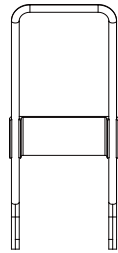
L-förmiger Sechskantschlüssel 5# x1



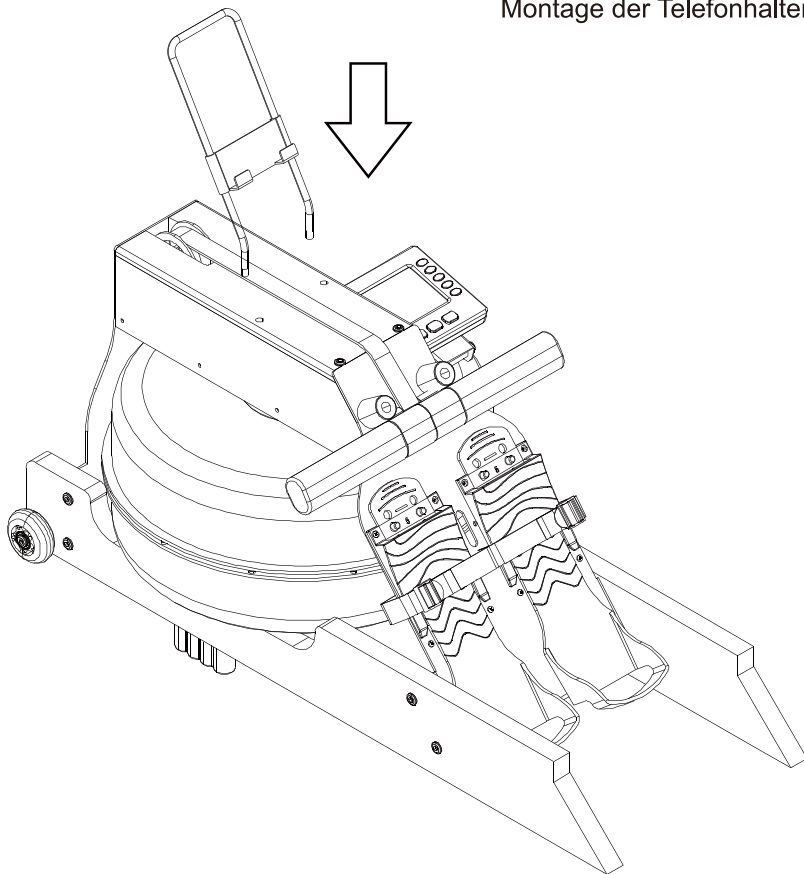
Gabelschlüssel 13# x1

Montageschritte

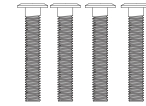
SCHRITT 1



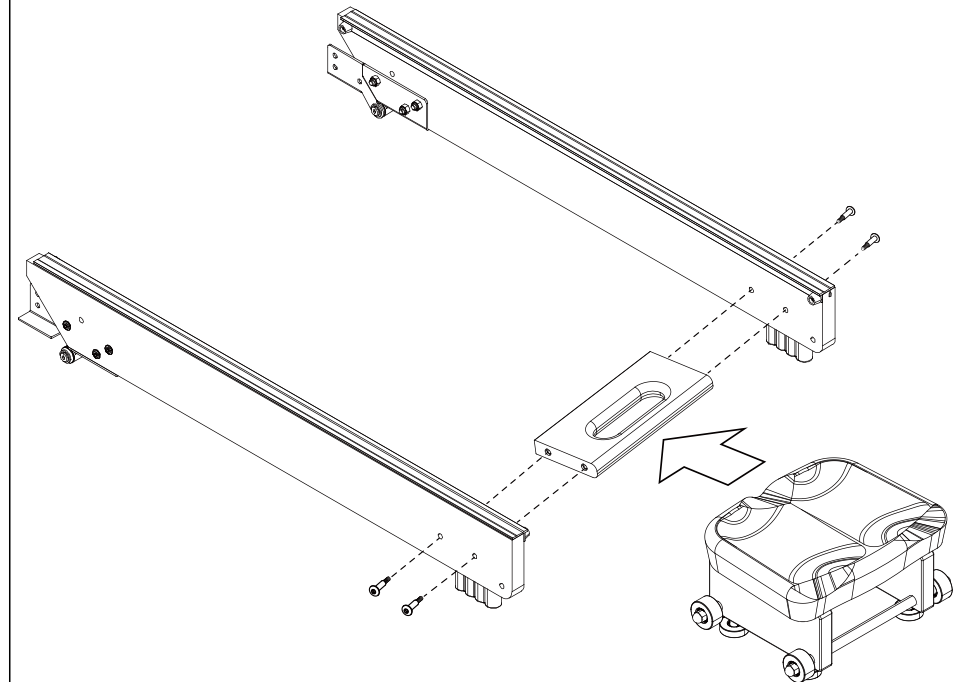
Montage der Telefonhalterung



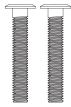
SCHRITT 2



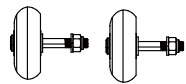
Diagonal flat head hexagon socket screws
M8 x 45mm x 4



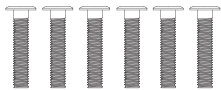
SCHRITT 3



Diagonal flat head hexagon socket screws
M8 x 45mm x 2



Moving wheel x2



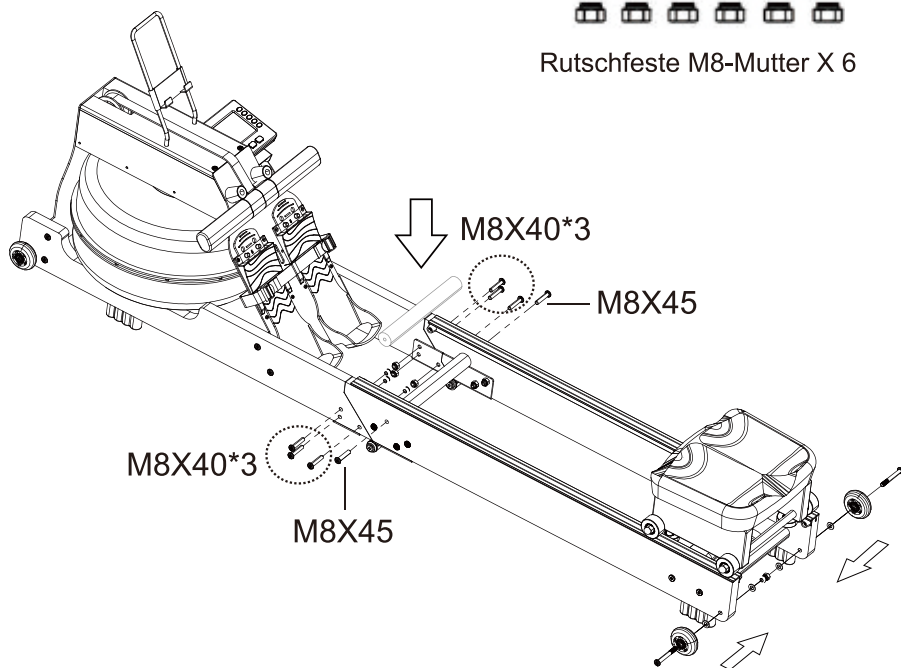
Diagonal flat head hexagon socket screws
M8 x 40mm x 6



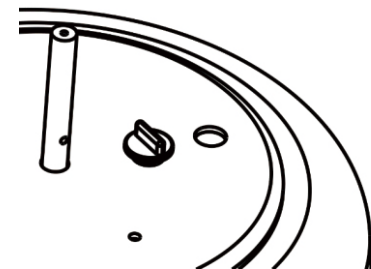
5#



Rutschfeste M8-Mutter X 6



Wasser befüllen



Schritt 1

Entfernen Sie den Stopfen oberhalb des Wassertanks.

Schritt 2

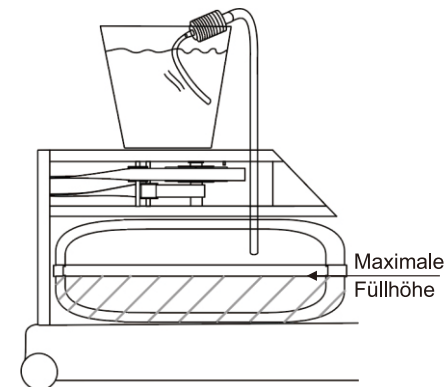
Füllen Sie den Tank mit ca. 10 Liter Wasser und verschließen Sie anschließend wieder den Tank mit dem Stopfen.

Attention:

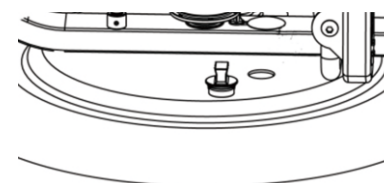
Füllen Sie nicht mehr als die Hälfte des Tanks, nicht mehr als die Markierung! Dies würde dazu führen, dass Wasser austritt, wenn das Gerät vollständig eingestellt ist.

Tipp:

Befüllen Sie einen Eimer mit klarem Wasser. Stellen Sie diesen auf die Tankeinheit. Stecken Sie Einlasstab der Pumpe in die Öffnung des Wassertanks. Legen Sie die Pumpe, sowie den Ansaugschlauch in den Eimer und saugen Sie das Wasser mit 4 bis 5 Pumpbewegungen an. Durch den Höhenunterschied, läuft das Wasser nun von alleine in den Wassertank.



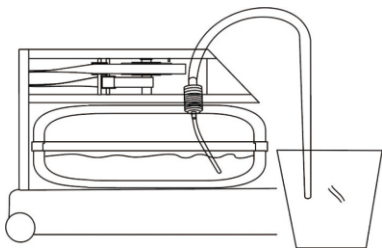
Wasser ablassen/wechseln



Schritt 1

Entfernen Sie nun den Stopfen oberhalb des Wassertanks.

Schritt 2



Stecken Sie den Einlassstab der Pumpe in einen Eimer. Stecken Sie den Ansaugschlauch in die Öffnung des Wassertanks und saugen Sie das Wasser mit 4 bis 5 Pumpbewegungen an. Durch den Höhenunterschied, läuft das Wasser nun von alleine in den Eimer.

Achtung:

Achten Sie darauf, dass der Eimer eventuell nicht die komplette Wassermenge auf einmal fasst und überlaufen könnte. Entleeren Sie den Eimer falls notwendig zwischendurch.

Hinweis: Für einen Wasserwechsel, müssen Sie lediglich 50% des Wassers ablassen und dieses durch Frischwasser ersetzen.

Installation & Betrieb

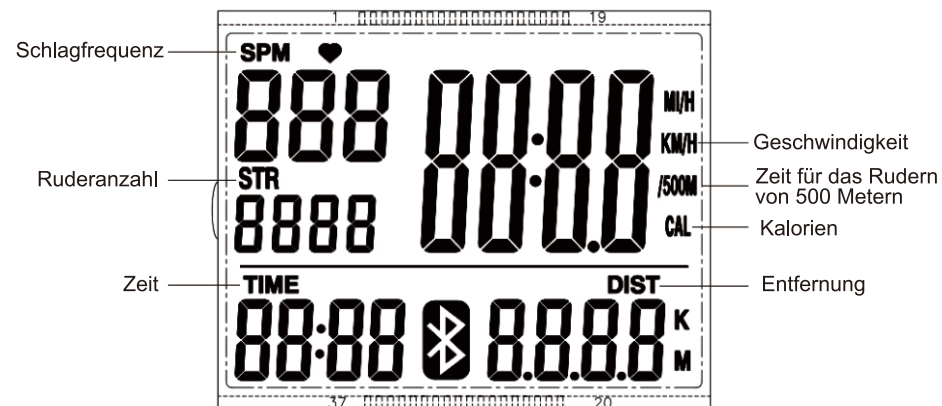
1. Laden Sie den eingebauten Akku mit einem USB-Ladegerät auf, bis die Ladeanzeige erlischt.
2. Befestigen Sie das Metallrohr an der Pumpe, indem Sie das gerade Ende des Rohrs in das Loch einführen.
3. Schließen Sie den Silikonschlauch an die Unterseite der Pumpe an und stellen Sie sicher, dass er fest sitzt, um Luftleckagen zu vermeiden.
4. Legen Sie das Gerät flach hin und entfernen Sie den Gummistopfen zwischen dem Ober- und Unterdeck.
5. Um den Tank zu füllen, führen Sie das Metallrohr durch den Einlass/Auslass des Wassertanks und den Schlauch im Wassereimer. Klicken Sie dann auf die EIN/AUS-Taste, um das Pumpen von Wasser zu starten/stoppen.
6. Um den Tank zu entleeren, führen den Schlauch durch den Einlass/Auslass des Wassertanks und das Metallrohr im Wassereimer. Klicken Sie dann auf die EIN/AUS-Taste, um das Pumpen von Wasser zu starten/stoppen.
7. Setzen Sie anschließend den Gummistopfen wieder ein.

Hinweis: Bitte wischen Sie nach dem Befüllen oder Entleeren des Tanks überschüssiges Wasser von den Holzteilen ab.



Bedienungsanleitung für den MONITOR

LCD-Anzeigefunktionsbeschreibung



Funktionsbeschreibung der Monitor-Tasten

1. **BLUETOOTH-Taste:** Im Monitor-Anzeigemodus drücken Sie die Bluetooth-Taste, um Bluetooth einzuschalten. Der Monitor wird ausschalten, und Sie können sich mit der Bluetooth-App verbinden. Drücken Sie erneut, um Bluetooth auszuschalten und zum Monitor-Anzeigemodus zurückzukehren.
2. **MODE-Taste:** Wenn der Monitor nicht aktiv ist, drücken Sie diese Taste, um in den Einstellmodus zu gelangen. Drücken Sie weiterhin diese Taste, um zwischen den Einstellungen zu wechseln. Zu den Einstellungen gehören Zeit, Entfernung, Kalorien und Schläge.
3. **UP (▲):** Im Einstellmodus drücken Sie diese Taste, um den Wert der Einstellung zu erhöhen. Halten Sie die Taste lange gedrückt, um den Wert schnell zu erhöhen.
4. **DOWN (▼):** Im Einstellmodus drücken Sie diese Taste, um den Wert der Einstellung zu verringern. Halten Sie die Taste lange gedrückt, um den Wert schnell zu verringern.
5. **RESET-Taste:** Im Einstellmodus drücken Sie diese Taste, um den aktuellen Einstellungswert auf Null zurückzusetzen.
6. **CLEAR-Taste:** Halten Sie diese Taste lange gedrückt, um alle Werte auf dem Display auf Null zurückzusetzen.
7. **SPEED-Taste:** Drücken Sie diese Taste, um sofort den Anzeigebereich auf Geschwindigkeit umzuschalten.
8. **T/500M (500m Zeit) -Taste:** Drücken Sie diese Taste, um sofort den Anzeigebereich auf die Zeit für 500 Meter umzuschalten.
9. **CAL (Kalorien) -Taste:** Drücken Sie diese Taste, um sofort den Anzeigebereich auf die kumulierten verbrannten Kalorien umzuschalten.

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.

Übungsanweisungen

Aufwärmen und Abkühlen

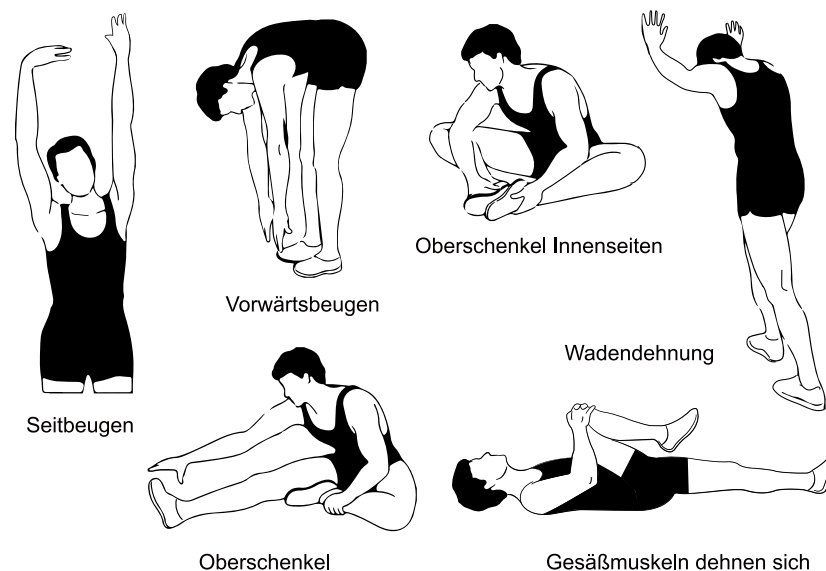
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit auf 4-bis 5-mal wöchentlich gesteigert werden.

Aufwärmen

Die Phase verbessert den Blutfluss und hilft der Muskulatur, richtig zu arbeiten. Durch Aufwärmen wird das Risiko eines Krampfes oder von Muskelverletzungen reduziert. Es ist empfehlenswert, einige Dehnungsübungen auszuführen, wie unten beschrieben. Jede Dehnung sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden, dabei sollte keine Gewalt oder zu starker Druck ausgeübt werden - treten Schmerzen auf, hören Sie auf! Aufwärmübungen können auch Gehen, Joggen, Hampelmanner, Seilsprüngeübungen oder das Laufen auf der Stelle beinhalten.

Dehnen

Die Muskulatur kann einfacher gedehnt werden, wenn sie warm ist. Dies reduziert das Verletzungsrisiko. Nicht nachfedern!



Denken Sie daran, immer zuerst Ihren Arzt zu kontaktieren, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

Abkühlen

Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung auszuüben.

Rudertechniken

Setzen Sie sich auf den Sitz und bringen Sie diesen in die ganz vordere Position (gebeugte Kniegelenke), die Füße auf den Fußbrettern. Ergreifen Sie den Mittelzuggriff von oben. Achten Sie auf einen geraden Sitz (Rücken gerade halten). Beginnen Sie nun zunächst langsam mit einer Streckung der Beine und wenn diese schon etwas gestreckt sind bewegen Sie auch die Arme mit den erfassten Griffen nach hinten, bis Ihre Beine fast vollständig gestreckt sind (bitte nicht ganz strecken sondern einen ganz leicht gebeugten Zustand behalten!). Führen Sie nun den Mittelzuggriff wieder nach vorn und beugen Sie die Beine wieder bis zur Ausgangsposition.

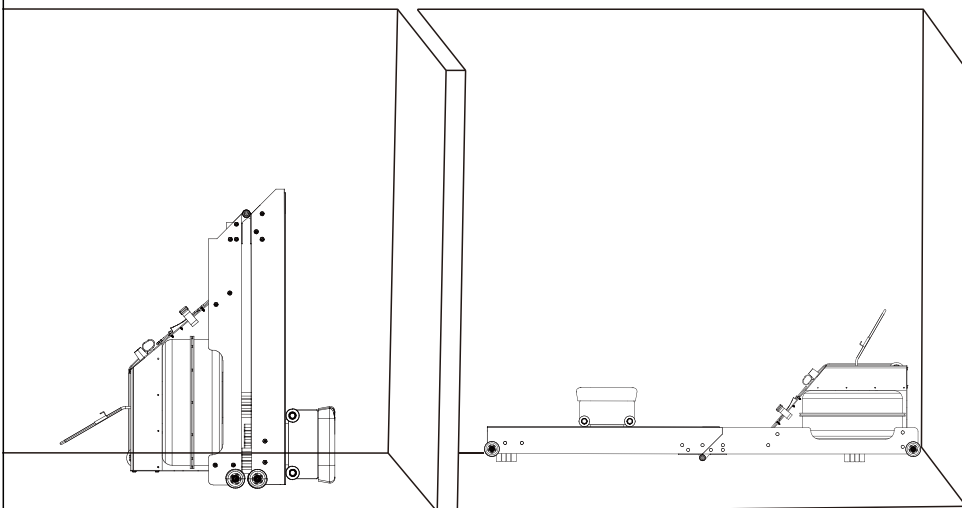
Trainingsprogramme

Starten Sie mit 5 Minuten Training am Tag zweimal die Woche. Steigern Sie die Häufigkeit und die Dauer kontinuierlich nach einigen Wochen. Als Fortgeschrittener können Sie 3- bis 4-mal die Woche für 30 bis 45 Minuten je Trainingstag trainieren.

Achtung: Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Training beginnen und stoppen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindlig oder unwohl fühlen.

Lagerung

Stellen Sie das faltbare Wasser-Rudergerät an eine geeignete Stelle.



Wartung

Wartung bei der Inbetriebnahme

In den ersten Wochen des Gebrauchs wird sich das Holz Ihres Topiom-Rudergeräts an die Temperatur und Feuchtigkeit der Umgebung anpassen. In dieser Zeit sollten Sie unbedingt alle Verbindungsschrauben mit dem Inbusschlüssel leicht anziehen.

Vorbeugende Wartung

Es wird empfohlen, eine regelmäßige Wartung durchzuführen, um den Zustand des Wassers im Tank zu erhalten. Wir empfehlen Ihnen dringend, kommunales Leitungswasser oder destilliertes Wasser zu verwenden, das Chlor und andere Chemikalien enthält, um es frei von Bakterien und Algen usw. zu halten. Es wird empfohlen, das Wasser alle 3-6 Monate zu wechseln.

Das Wasser muss in regelmäßigen Abständen durch Zugabe einer Wasserreinigungstablette aufgefrischt werden.

Für einen normalen Wasserstand wird eine Wasserreinigungstablette empfohlen. Durch Lichteinwirkung wird die Tablette abgebaut: Dies kann von 6 Monaten in direktem Sonnenlicht bis zu 2 Jahren in einer künstlich beleuchteten Umgebung variieren. Im Allgemeinen wird empfohlen, alle 6 Monate eine Reinigungstablette hinzuzufügen.

Wenn eine Wasserverfärbung auftritt, fügen Sie sofort eine Wasserreinigungstablette hinzu. Wenn sich das Wasser nicht reinigt, empfehlen wir, den Tank zu entleeren, mit sauberem Wasser auszuspülen, neu zu befüllen und eine Reinigungstablette hinzuzufügen. Verwenden Sie niemals Chlorbleiche im Tank, da dies den Polycarbonat-Tank irreparabel beschädigt. Schäden am Wassertank, die durch nicht von Topiom autorisierte Produkte verursacht wurden, können zum Erlöschen der Garantie führen.

Reinigung

Die Reinigung ist erforderlich, um das Aussehen und die Unversehrtheit Ihres Topiom zu erhalten. Die Oberfläche der Schienen muss von Staub freigehalten werden und kann durch Abwischen mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

Es ist darauf zu achten, dass sich kein Staub im Kupplungs- und Riemenmechanismus zwischen Ober- und Unterdeck befindet. Der Staub kann mit einem Staubsauger entfernt werden.

Fehlerbehebung

Problem: Das Wasser wechselt die Farbe oder wird trüb.

Möglicher Grund: Schlechte Wasserqualität oder direkte Sonneneinstrahlung.

Lösung: Stellen Sie das Gerät nicht direkt in die Sonne, Verwenden Sie bitte kommunales Leitungswasser oder destilliertes Wasser.

Problem: Der Gurt bleibt nicht auf den Rollen.

Möglicher Grund: Zu hohe Spannung oder zu wenig Kraftaufwand beim Rudern.

Lösung: Positionieren Sie den Gurt neu und rudern Sie in korrekter Weise.

Hinweise zum Umweltschutz



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Symbole auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung und der Verpackung weisen darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

Im Zuge ständiger Produktverbesserungen behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.

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

Platzangaben

Bei der Verwendung dieses Produkts befolgen Sie die Anweisungen des Herstellers, um Verletzungen oder Schäden zu vermeiden.

Diese Ausrüstung ist ausschließlich für den Innen- und Hausgebrauch geeignet. Dieses Produkt darf nicht als medizinisches Gerät verwendet werden.

Bei der Handhabung heben Sie das hintere Stütrohr um 45 Grad nach vorne an.

Der Freiraum muss in den Zugangsrichtungen zur Einheit um mindestens 0,6 m größer als der Trainingsbereich sein. Der Freiraum muss zudem den Platz für eine Notabsetzung umfassen.

Wenn Einheiten nebeneinandergesetzt sind, kann der Freiraum zwischen ihnen geteilt werden.

Die Gesamtfläche des Geräts beträgt 0,6 m².

Das Gerät gehört zur Einsatzklasse H.

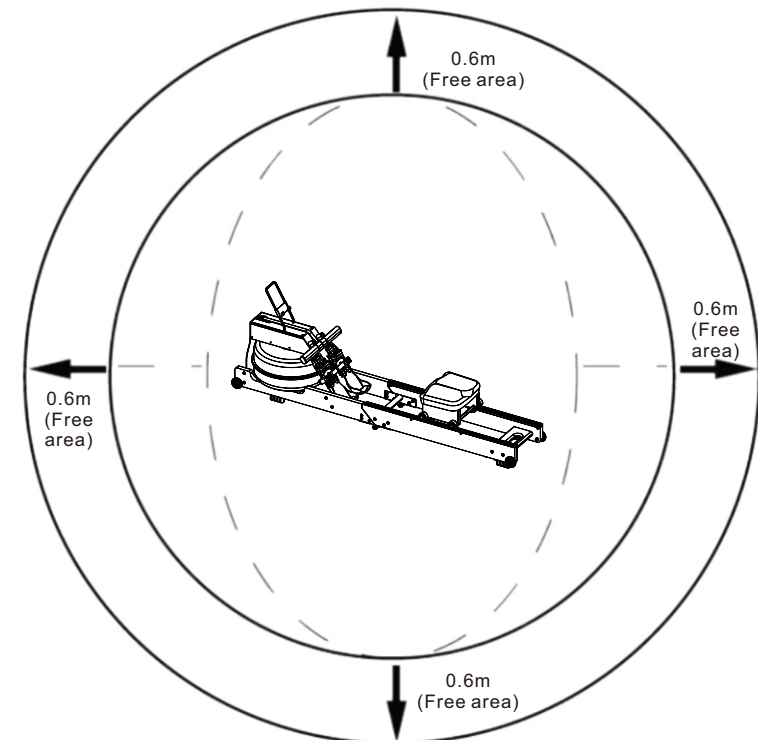


Table des matières

Avis de sécurité	34
Instructions de montage	36
Composants	36
Étapes d'assemblage	37
Remplissage et vidange du réservoir	40
Manuel d'utilisation du MONITOR	41
Instructions d'exercice	44
Échauffement et retour au calme	44
Techniques d'aviron	45
Programmes d'entraînement	45
Rangement	45
Maintenance	46
Dépannage	46

Avis de sécurité

AVERTISSEMENT

Pour réduire les risques de blessures, lisez et comprenez ce manuel d'instructions avant d'utiliser l'appareil ! Cette machine est destinée uniquement à un usage domestique conformément aux instructions fournies dans ce manuel. Lisez attentivement le manuel d'instructions avant d'utiliser cet appareil et conservez le manuel d'instructions pour une utilisation future.

Avis de montage

- Lors de l'installation de l'appareil, veuillez vous assurer que l'appareil est posé de manière stable.
- Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil pendant le montage.

Avis d'utilisation

- Assurez-vous de consulter un médecin avant de commencer tout programme d'exercice.
- La règle générale est que l'appareil doit être utilisé par des personnes dûment informées ou instruites. Les enfants, les personnes handicapées et dépendantes doivent utiliser l'appareil uniquement sous surveillance et en présence d'une autre personne pouvant fournir un soutien et des instructions utiles.
- Avant la première utilisation et avant chaque utilisation, assurez-vous que tous les écrous, boulons et autres jonctions sont correctement serrés et bien en place. Retirez tous les objets à bords tranchants autour de l'appareil.
- Pour garantir la sécurité de l'appareil, vérifiez-le régulièrement pour détecter tout dommage et pièces usées. Toute pièce cassée, usée ou défectueuse doit être immédiatement remplacée et/ou l'appareil ne doit plus être utilisé tant qu'il n'a pas été correctement entretenu et réparé.
- Une seule personne doit utiliser l'appareil à la fois. La charge maximale de cet appareil est de 180kg(397lbs).
- Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés, adaptés à votre séance d'entraînement sur l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ne pas se prendre dans une partie de l'appareil pendant l'entraînement. Veillez à porter des chaussures adaptées à semelle antidérapante qui maintiennent fermement les pieds.
- Lors du réglage des pièces ajustables, respectez le niveau maximal et assurez-vous qu'elles sont correctement ajustées.
- Veuillez noter que des blessures peuvent survenir si l'équipement est utilisé de manière inappropriée. Veuillez vous référer au contenu « Techniques d'aviron » de ce manuel pour des conseils.
- Pour prévenir les blessures, assurez-vous que tous les spectateurs, en particulier les enfants et les animaux de compagnie, restent à l'écart des pièces mobiles, y compris les roues du siège, les sangles et les poulies.

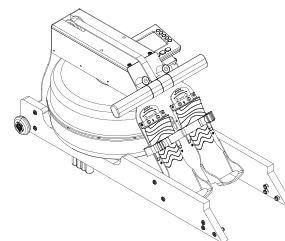
- Ne faites pas d'exercice immédiatement après les repas. Arrêtez immédiatement votre entraînement en cas de vertiges, de nausées, de douleurs thoraciques ou de tout autre symptôme physique. En cas de doute, consultez votre médecin sans tarder.

Avis après utilisation

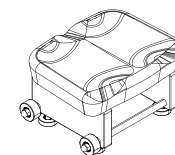
- Le rameur peut être rangé en position verticale. Assurez-vous de faire glisser le siège vers l'avant en direction du repose-pieds avant de soulever l'extrémité arrière de l'entretoise.
- Remettez la poignée dans son support après utilisation. Ne tirez pas sur la poignée lorsque l'appareil est en position verticale. Dans ce cas, l'appareil pourrait basculer.
- Lorsque l'appareil est en position de rangement verticale, faites attention à ne pas le heurter, ce qui pourrait le faire basculer. Faites particulièrement attention aux enfants.

Instructions de montage

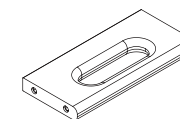
Composants



Ensemble de réservoirs d'eau



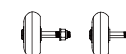
Ensemble du siège



Ensemble de la plaque de raccordement arrière



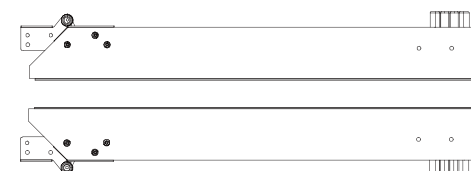
Tige horizontale centrale



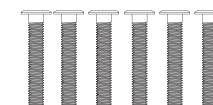
Roue mobile x2



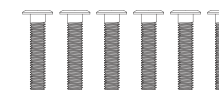
Ensemble du support de téléphone



Ensemble de longeron principal arrière gauche
Ensemble de longeron principal arrière droit



Vis à tête plate diagonale à empreinte hexagonale M8x45mmx6



Vis à tête plate hexagonale à empreinte hexagonale creuse M8x40mmx6



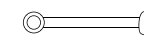
Écrou anti-dérivant M8 X 6



Clé hexagonale en L 4#x1



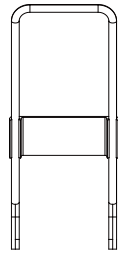
Clé hexagonale en L 5#x1



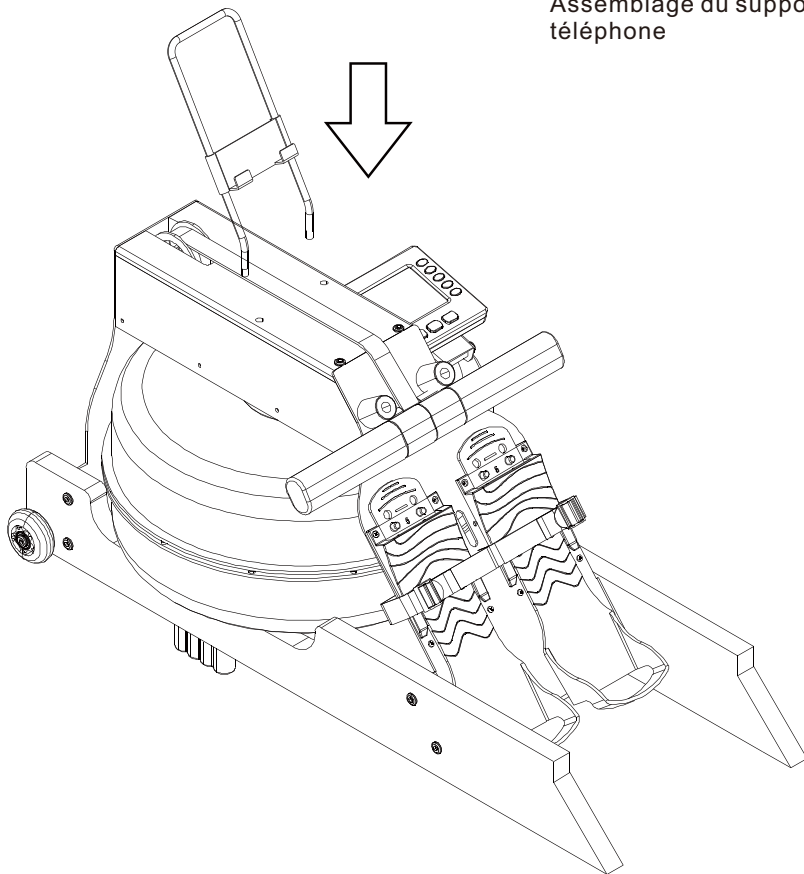
Clé fourche 13# x1

Étapes d'assemblage

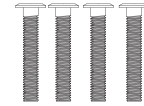
ÉTAPE 1



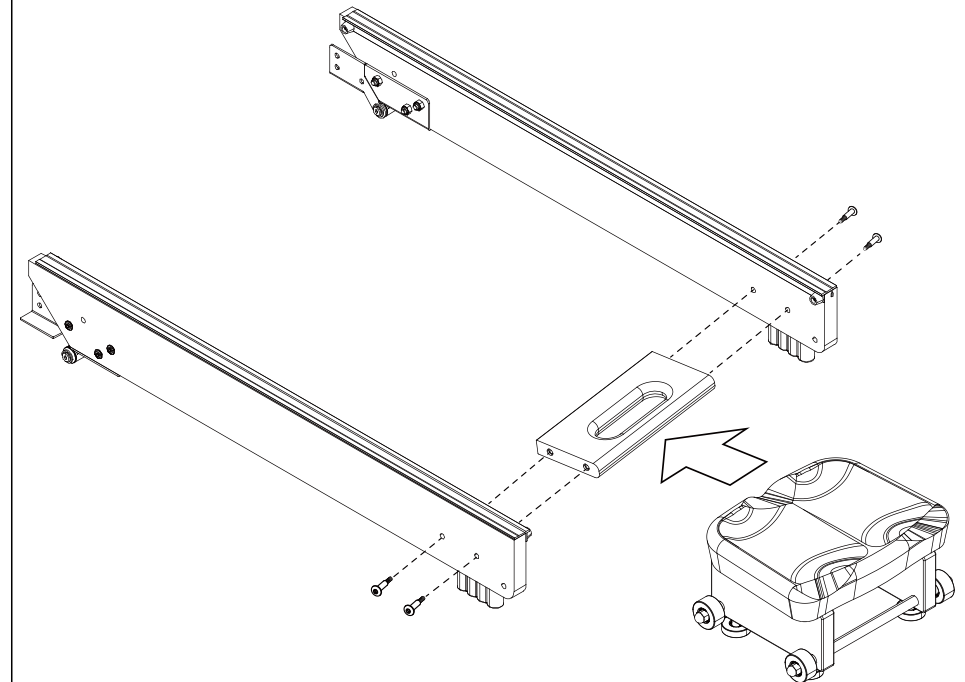
Assemblage du support de téléphone



ÉTAPE 2



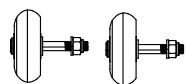
Vis à tête hexagonale plate diagonale à empreinte hexagonale M8x45mmX4



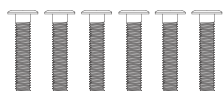
ÉTAPE 3



Vis à tête plate diagonale à six pans creux M8x45mmx2



Roue mobile x2



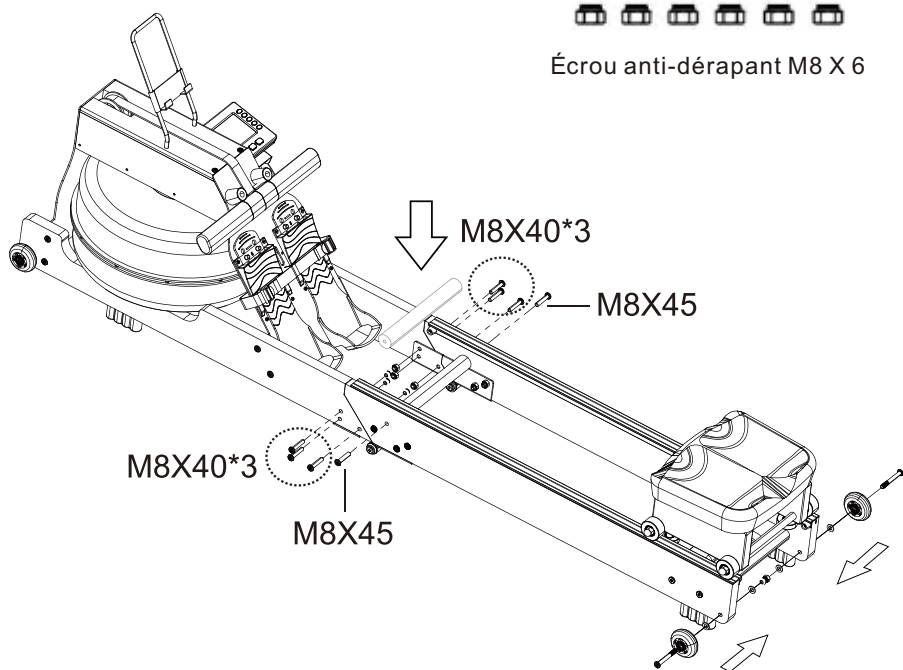
Vis à tête plate hexagonale à empreinte hexagonale creuse M8x40mmx6



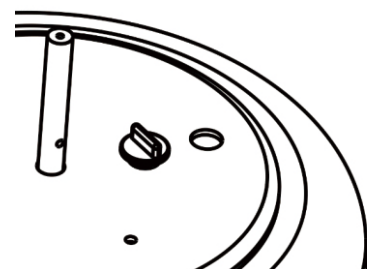
5#



Écrou anti-dérappant M8 X 6



Remplissage d'eau



Étape 1

Retirez le bouchon au-dessus du réservoir d'eau.

Étape 2

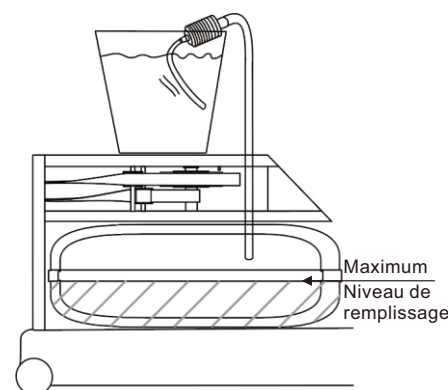
Remplissez le réservoir avec environ 10 litres d'eau, puis refermez le réservoir avec l'embout.

Attention :

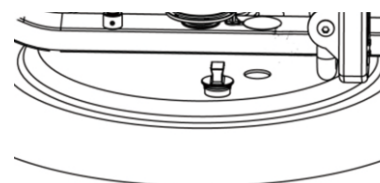
Ne remplissez pas plus de la moitié du réservoir, pas au-delà du repère ! Cela provoquerait des fuites d'eau lorsque l'appareil serait en marche.

Conseil :

Remplissez un seau d'eau propre. Placez-le sur l'unité du réservoir. Insérez la tige d'entrée de la pompe dans l'orifice du réservoir d'eau. Placez la pompe et le tuyau d'aspiration dans le seau et aspirez l'eau en effectuant 4 à 5 mouvements de pompage. En raison de la différence d'altitude, l'eau s'écoulera d'elle-même dans le réservoir d'eau.



Eau - Vidange/Remplacement



Étape 1

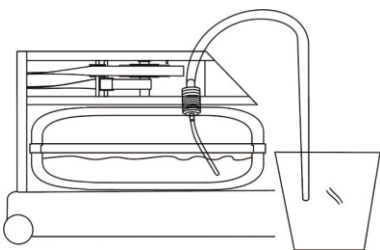
Retirez le bouchon au-dessus du réservoir d'eau.

Étape 2

Placez la tige d'entrée de la pompe dans un seau. Insérez le tuyau d'aspiration dans l'ouverture du réservoir d'eau et aspirez l'eau en effectuant 4 à 5 mouvements de pompe. En raison de la différence d'altitude, l'eau s'écoulera d'elle-même dans le seau.

Attention :

Assurez-vous que le seau ne contient pas toute la quantité d'eau en même temps et risque de déborder. Videz le seau entre-temps si nécessaire.



Remarque : Pour changer l'eau, il suffit d'évacuer 50 % de l'eau et de la remplacer par de l'eau fraîche.

Installation et fonctionnement

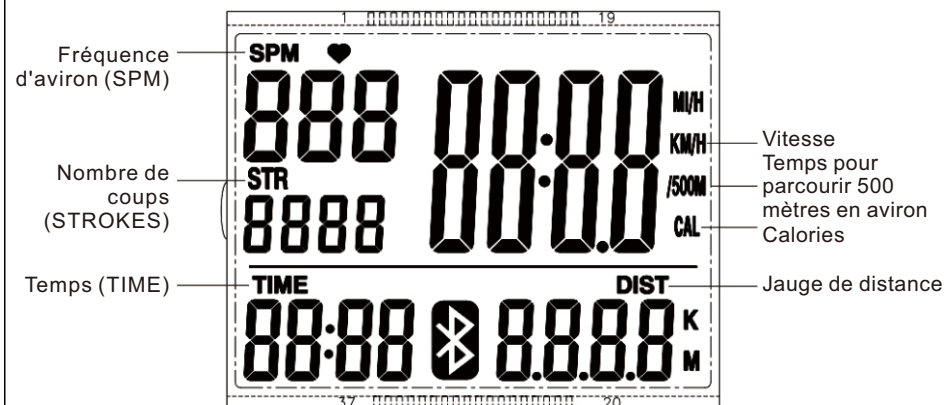
1. Chargez la batterie intégrée avec un chargeur USB jusqu'à ce que le témoin de charge s'éteigne.
2. Fixez le tube métallique sur la pompe en insérant l'extrémité droite du tube dans le trou.
3. Connectez le tuyau en silicone au bas de la pompe et assurez-vous qu'il est inséré fermement pour éviter les fuites d'air.
4. Posez l'appareil à plat et retirez le bouchon en caoutchouc situé entre le plateau supérieur et le plateau inférieur.
5. Pour remplir le réservoir, insérez le tube métallique à travers l'orifice d'entrée/sortie du réservoir d'eau et le tuyau à l'intérieur du seau d'eau. Puis appuyez sur le bouton ON/OFF pour démarrer/arrêter la pompe.
6. Pour vider le réservoir, insérez le tuyau à travers l'orifice d'entrée/sortie du réservoir d'eau et le tube métallique à l'intérieur du seau d'eau. Puis appuyez sur le bouton ON/OFF pour démarrer/arrêter la pompe.
7. Une fois terminé, insérez le bouchon en caoutchouc.

Remarque : Veuillez essayer l'eau excédentaire des éléments en bois après avoir rempli ou vidé le réservoir.



Manuel d'utilisation du MONITEUR

Description des fonctions de l'affichage LCD



Description des fonctions des boutons du moniteur

1. **Bouton BLUETOOTH** : En mode d'affichage du moniteur, appuyez sur le bouton Bluetooth pour activer le Bluetooth. Le moniteur s'éteindra et vous pourrez vous connecter à l'application Bluetooth. Appuyez à nouveau pour désactiver le Bluetooth et revenir au mode d'affichage du moniteur.
2. **Bouton MODE** : Lorsque l'écran n'est pas actif, appuyez sur ce bouton pour entrer en mode de réglage. Continuez d'appuyer sur ce bouton pour naviguer entre les réglages. Les réglages comprennent le temps, la distance, les calories et les coups.
3. **HAUT (▲)** : En mode de réglage, appuyez sur ce bouton pour augmenter la valeur du réglage. Maintenez enfoncé pour augmenter rapidement la valeur.
4. **BAS (▼)** : En mode de réglage, appuyez sur ce bouton pour diminuer la valeur du réglage. Maintenez enfoncé pour diminuer rapidement la valeur.
5. **Bouton RAZ** : En mode de réglage, appuyez sur ce bouton pour réinitialiser la valeur du réglage courant à zéro.
6. **Bouton CLEAR** : Appuyez longuement sur ce bouton pour réinitialiser toutes les valeurs affichées à zéro.
7. **Bouton SPEED** : Appuyez sur ce bouton pour basculer immédiatement la zone d'affichage afin d'afficher la vitesse.
8. **Bouton T/500M (Temps pour 500 m)** : Appuyez sur ce bouton pour basculer immédiatement la zone d'affichage afin d'afficher le temps pour 500 mètres.
9. **Bouton CAL (Calories)** : Appuyez sur ce bouton pour basculer immédiatement la zone d'affichage afin d'afficher les calories accumulées brûlées.

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



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store

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.

Instructions d'exercice

Échauffement et récupération

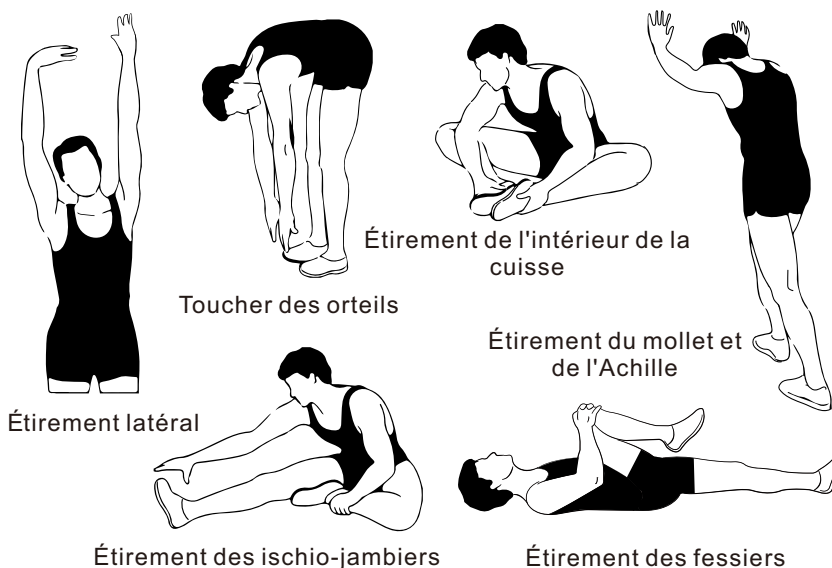
Un programme d'exercice réussi comprend un échauffement, un exercice aérobique et une phase de récupération. Faites de l'exercice au moins deux fois par semaine, de préférence trois, en vous reposant un jour entre les séances. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou cinq fois par semaine.

Échauffement

Cette phase aide à améliorer la circulation sanguine et prépare les muscles pour votre entraînement. Elle aide également à réduire le risque de blessure ou de crampes. Il est recommandé d'effectuer quelques exercices d'étirement comme illustré ci-dessous. Maintenez chaque position d'étirement environ 30 secondes. Ne vous forcez jamais et n'allez pas à-coups dans une position d'étirement : si vous ressentez de la douleur, ARRÊTEZ immédiatement. Les exercices d'échauffement peuvent aussi inclure la marche rapide, le jogging, les sauts écartés (jumping jacks), le saut à la corde ou la course sur place.

Étirements

Les muscles peuvent être étirés plus facilement lorsqu'ils sont chauds. Cela réduit le risque de blessure. NE PAS FAIRE DE BALANCEMENTS.



Étirement latéral

Toucher des orteils

Étirement de l'intérieur de la cuisse

Étirement du mollet et de l'Achille

Étirement des ischio-jambiers

Étirement des fessiers

N'oubliez pas de toujours consulter votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice.

Phase de récupération

Cette étape aide à apaiser vos muscles et votre système cardiovasculaire après votre entraînement. À la fin de votre séance, réduisez la vitesse et faites de l'exercice pendant environ 5 minutes à ce niveau de vitesse inférieur. Ensuite, répétez les exercices d'échauffement comme décrit ci-dessus.

Techniques d'aviron

Asseyez-vous sur le siège et placez-vous en position avant (les genoux sont fléchis). Posez vos pieds sur les cale-pieds. Saisissez les deux poignées et veillez à garder le dos aussi droit que possible pendant tout le mouvement.

Commencez lentement à étirer vos jambes et à déplacer vos bras vers l'arrière jusqu'à ce que vos jambes soient PRESQUE complètement étendues (ne les étirez pas complètement !). Ensuite, revenez lentement à la position initiale.

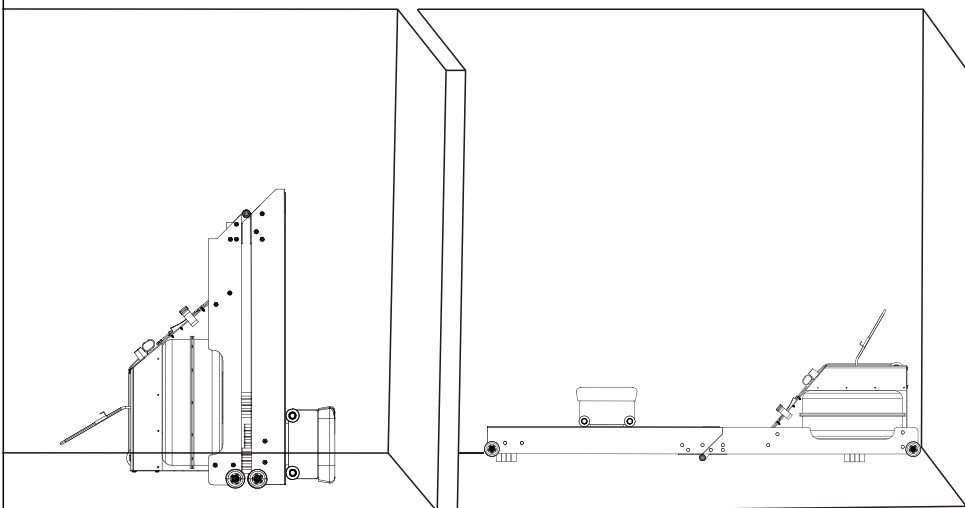
Programmes d'entraînement

Commencez par 5 minutes d'entraînement une fois par jour et deux fois par semaine, puis augmentez progressivement la durée après quelques semaines. En tant que pratiquant avancé, vous pouvez vous entraîner 3 à 4 fois par semaine pendant 30 à 45 minutes par jour.

Avertissement : Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement et arrêtez-vous si vous vous sentez étourdi ou mal à l'aise.

Rangement

Placez le rameur plié dans un emplacement approprié.



Entretien

Entretien de mise en service

Au cours des premières semaines d'utilisation, le bois de votre rameur Topiom s'ajustera à la température et à l'humidité de l'environnement. Pendant cette période, il est fortement conseillé de serrer délicatement toutes les vis de liaison avec la clé Allen.

Entretien préventif

Il est recommandé d'effectuer un entretien périodique pour maintenir l'état de l'eau dans le réservoir. Nous conseillons vivement d'utiliser de l'eau du robinet municipale ou de l'eau distillée contenant du chlore et d'autres produits chimiques pour la garder exempte de bactéries et d'algues, etc. Il est recommandé de changer l'eau tous les 3-6 mois.

L'eau doit être renouvelée périodiquement en ajoutant un comprimé de purification de l'eau. Pour un niveau d'eau normal, un comprimé de purification est recommandé. L'exposition à la lumière dégrade le comprimé : cela peut varier de 6 mois en plein soleil à 2 ans en environnement éclairé artificiellement. En général, il est conseillé d'ajouter un comprimé de purification tous les 6 mois.

Si l'eau se trouble, ajoutez immédiatement un comprimé purificateur. Si l'eau ne s'éclaircit pas, nous recommandons de vider le réservoir, de le rincer à l'eau claire, de le remplir à nouveau et d'ajouter un comprimé purificateur. N'utilisez jamais d'eau de Javel chlorée dans le réservoir car cela endommagerait irrémédiablement le réservoir en polycarbonate. Les dommages au réservoir causés par des produits non autorisés par Topiom peuvent annuler la garantie.

Nettoyage

Un nettoyage est nécessaire pour préserver l'apparence et l'intégrité de votre Topiom. La surface des rails doit être maintenue propre de la poussière et peut être nettoyée en essuyant avec un chiffon humide.

Il est important de s'assurer qu'il n'y ait pas de poussière dans l'embrayage et le mécanisme de courroie entre les plateaux supérieur et inférieur. La poussière peut être éliminée à l'aide d'un aspirateur.

Dépannage

Problème : L'eau change de couleur ou devient trouble

Cause : Mauvaise qualité de l'eau ou exposition à la lumière directe du soleil
Solution : Ne placez pas l'appareil en plein soleil. Utilisez de l'eau du robinet municipale ou de l'eau distillée.

Problème : La courroie sort de la roue

Cause : Tension trop forte, le ressort de rappel insuffisamment puissant
Solution : Repositionner la courroie de rappel et la ranger de manière correcte.

Protection de l'environnement



En fin de vie, ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers. Il doit être apporté à un point de collecte pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Le symbole présent sur le produit, le mode d'emploi et l'emballage indique ce point. Les matériaux de base peuvent être recyclés comme précisé sur l'étiquetage.


En recyclant les matériaux et en trouvant d'autres usages pour les équipements usagés, vous apportez une contribution importante à la protection de notre environnement. Renseignez-vous auprès de votre municipalité sur les sites de collecte locaux correspondants.

Conformément à notre politique d'amélioration continue des produits, nous nous réservons le droit d'apporter des modifications techniques et esthétiques sans préavis.

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



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 !

Indications relatives à l'espace

Pendant l'utilisation de ce produit, suivez les instructions du fabricant pour éviter tout risque de blessure ou de dommage.

Cet équipement est uniquement destiné à un usage domestique en intérieur. Il ne peut pas être utilisé comme appareil médical.

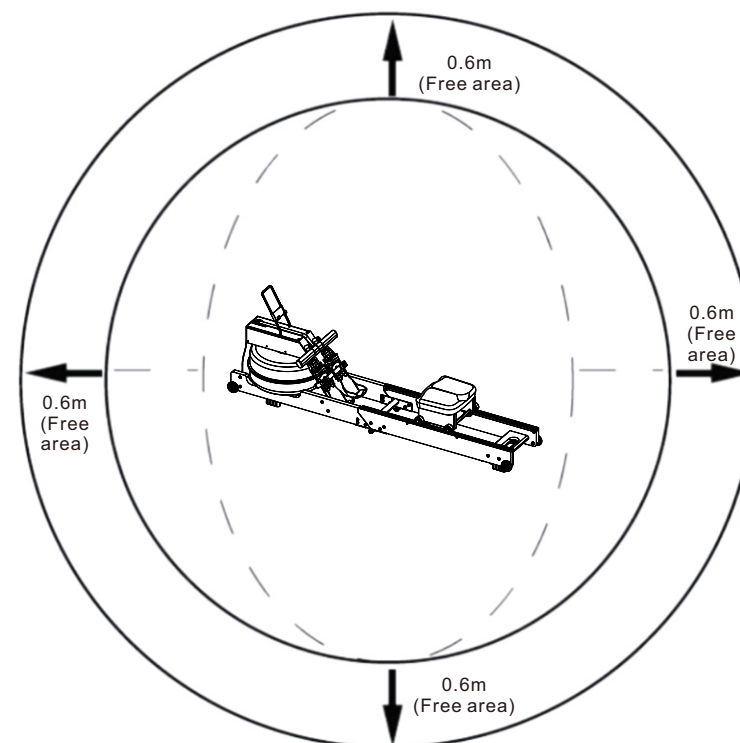
Lors de la manipulation, soulevez le tube de support arrière d'un angle de 45 degrés vers l'avant.

La zone libre doit être supérieure à la zone d'entraînement d'au moins 0,6 m dans les directions d'accès à l'équipement. Elle doit également inclure l'espace nécessaire pour une descente d'urgence.

Si plusieurs équipements sont positionnés les uns à côté des autres, la zone libre peut être partagée entre eux.

La surface totale de l'équipement est de 0,6 m².

L'équipement appartient à la catégorie d'usage H.



Contenido

Aviso de seguridad	50
Instrucciones de montaje	52
Componentes	52
Pasos de montaje	53
Llenado y vaciado del depósito	56
Manual de usuario del MONITOR	57
Instrucciones de ejercicio	60
Calentamiento y enfriamiento	60
Técnicas de remo	61
Programas de entrenamiento	61
Almacenamiento	61
Mantenimiento	62
Solución de problemas	62

Aviso de seguridad

ADVERTENCIA

Para reducir el riesgo de lesiones, lea y comprenda este manual de instrucciones antes de utilizar el dispositivo. ¡Esta máquina está destinada únicamente al uso doméstico de acuerdo con las instrucciones proporcionadas en este manual! Lea detenidamente el manual de instrucciones antes de utilizar este dispositivo y conserve el manual para uso futuro.

Aviso de ensamblaje

- Al montar el dispositivo, asegúrese de que el aparato esté colocado de manera estable.
- Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del dispositivo durante el ensamblaje.

Aviso de uso

- Asegúrese de consultar a un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
- La regla general es que el dispositivo debe ser utilizado por personas debidamente informadas o instruidas. Los niños, las personas impedidas y con discapacidad deben usar el dispositivo solo bajo supervisión y en presencia de otra persona que pueda brindar apoyo e instrucciones útiles.
- Antes del primer uso y de los usos regulares, asegúrese de que todas las tuercas, pernos y otras uniones estén correctamente apretados y bien asentados. Retire todos los objetos de bordes afilados alrededor del dispositivo.
- Para garantizar la seguridad durante el ejercicio, compruébelo regularmente para detectar daños y piezas desgastadas. Cualquier pieza rota, desgastada o defectuosa debe ser reemplazada de inmediato y/o el aparato no debe utilizarse hasta que haya sido correctamente mantenido y reparado.
- Solo una persona debe usar el aparato a la vez. La carga máxima de este dispositivo es 180kg(397lbs).
- Use siempre ropa y calzado adecuados y apropiados para su entrenamiento en el aparato. La ropa debe diseñarse de manera que no se enganche en ninguna parte del aparato durante el ejercicio. Asegúrese de llevar calzado adecuado con suela antideslizante que sostenga firmemente los pies.
- Al ajustar las partes ajustables, tenga en cuenta el nivel máximo y asegúrese de que estén correctamente ajustadas.
- Tenga en cuenta que puede producirse una lesión si el equipo se utiliza indebidamente. Por favor, consulte el contenido de Técnicas de remo en este manual para obtener consejos.
- Para protegerse contra lesiones, asegúrese de que todos los observadores, especialmente niños y mascotas, estén lejos de las piezas móviles, incluidas las ruedas del asiento, las correas y las poleas.

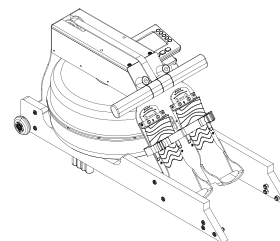
- No haga ejercicio inmediatamente después de las comidas. Detenga su entrenamiento de inmediato en caso de mareo, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma físico. En caso de duda, consulte a su médico de inmediato.

Aviso tras el uso

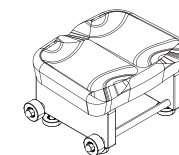
- La máquina de remo puede guardarse en posición vertical. Asegúrese de deslizar el asiento hacia adelante, en dirección a la tabla para los pies, antes de levantar el extremo trasero del separador.
- Coloque el mango de nuevo en el soporte para el mango después de usarla. No tire del mango cuando el aparato esté en posición vertical. En ese caso, el aparato podría caerse.
- Cuando el aparato esté en la posición de almacenamiento vertical, tenga cuidado de no chocar contra él, ya que podría volcarse. Tenga especial precaución con los niños.

Instrucciones de montaje

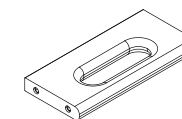
Componentes



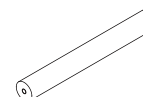
Conjunto del depósito de agua



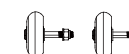
Conjunto del asiento



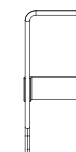
Conjunto de placa de conexión trasera



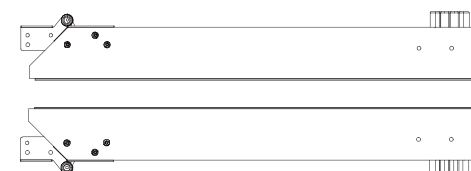
Barra horizontal central



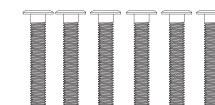
Rueda móvil x2



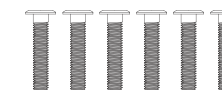
Conjunto del soporte del teléfono



Conjunto del viga principal trasera izquierda
Conjunto del viga principal trasera derecha



Tornillos hexagonales avellanados diagonales M8x45mmx6



Tornillos hexagonales de cabeza plana diagonal con vaso M8x40mmx6



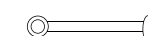
Écrou anti-dérappant M8 X 6



Llave hexagonal en forma de L 4#x1



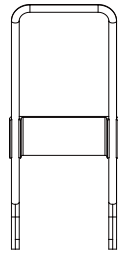
Llave hexagonal en forma de L 5#x1



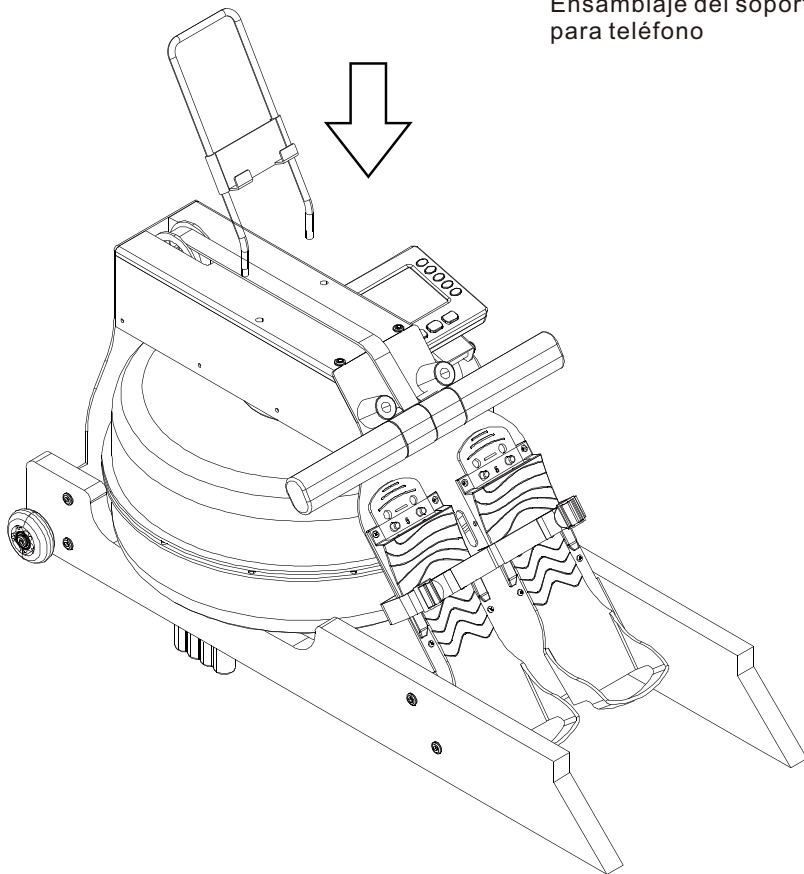
Llave fija de extremo abierto 13# x1

■ Pasos de montaje

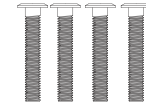
PASO 1



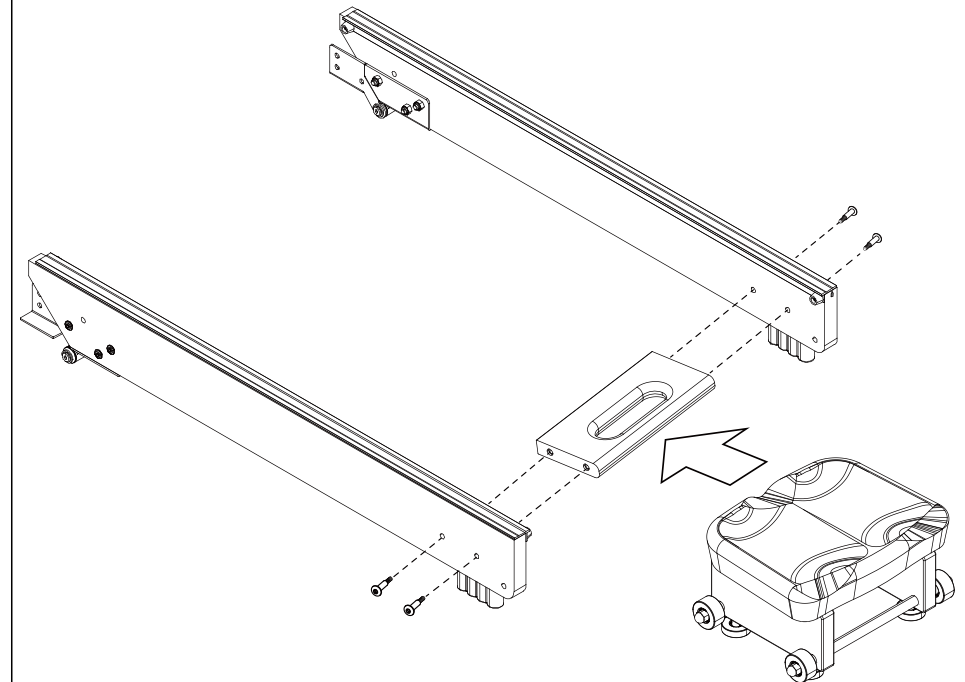
Ensamblaje del soporte
para teléfono



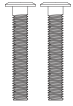
PASO 2



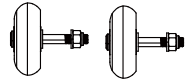
Tornillos hexagonales avellanados diagonales
M8x45mmx4



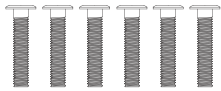
PASO 3



Tornillos hexagonales avellanados diagonales M8x45mmx2



Rueda móvil x2



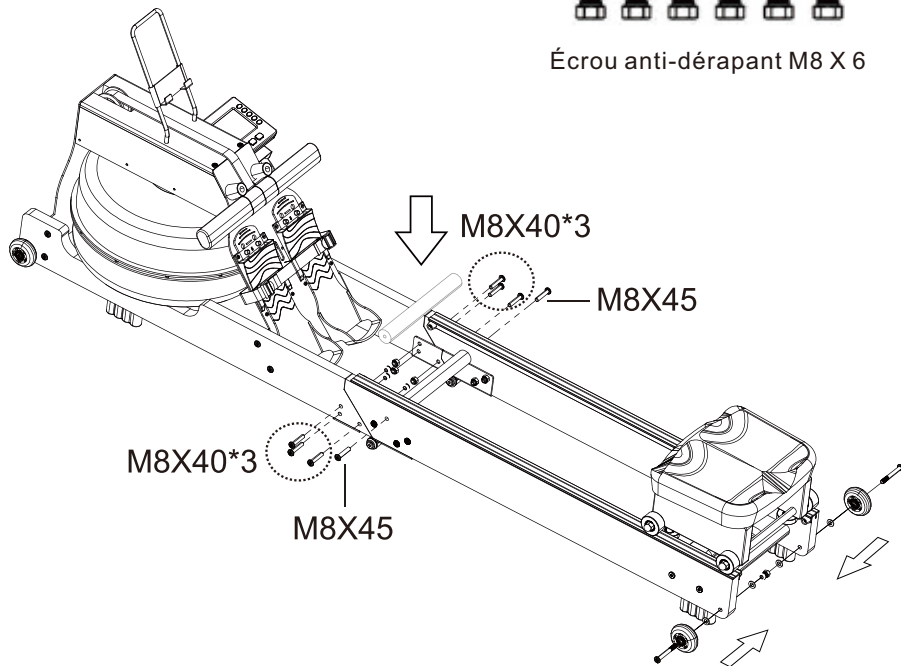
Tornillos hexagonales de cabeza plana diagonal con vaso M8x40mmx6



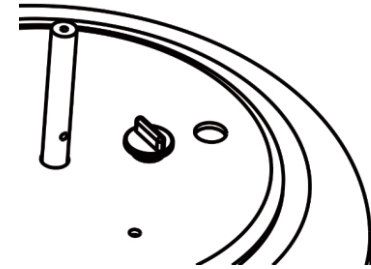
5#



Écrou anti-dérapant M8 X 6



Agua - Llenado



Paso 1

Retire el tapón encima del depósito de agua.

Paso 2

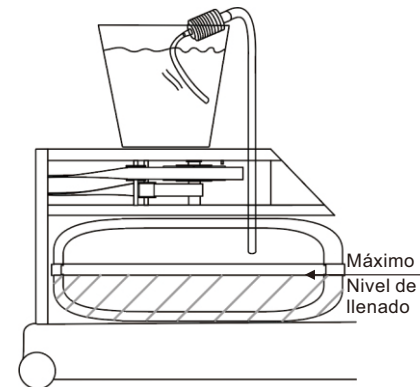
Llene el depósito con aprox. 10 litros de agua y luego vuelva a cerrar el depósito con la boquilla.

Atención:

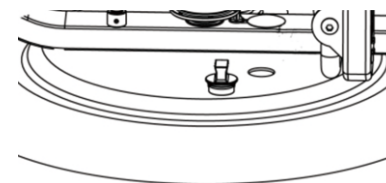
No llene más de la mitad del tanque, ¡no más que la marca! Esto provocaría que el agua se derrame cuando el aparato esté listo.

Consejo:

Llene un cubo con agua limpia. Colóquelo sobre la unidad del tanque. Inserte la varilla de entrada de la bomba en la abertura del tanque de agua. Coloque la bomba y la manguera de succión en el cubo y succione el agua con 4 a 5 movimientos de bombeo. Debido a la diferencia de altura, el agua correrá hacia el tanque por sí sola.



Agua - Drenar/Cambiar



Paso 1

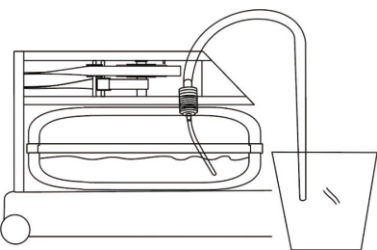
Retire el tapón encima del depósito de agua.

Paso 2

Coloque la varilla de entrada de la bomba en un cubo. Inserte la manguera de succión en la abertura del depósito de agua y succione el agua con 4 a 5 movimientos de bombeo. Debido a la diferencia de altitud, el agua fluirá sola hacia el cubo.

Atención:

Asegúrese de que el cubo no contenga toda la cantidad de agua a la vez y pueda desbordarse. Vacíe el cubo entre medias si es necesario.



Nota: para cambiar el agua, solo tiene que drenar el 50% del agua y reemplazarla con agua fresca.

Instalación y funcionamiento

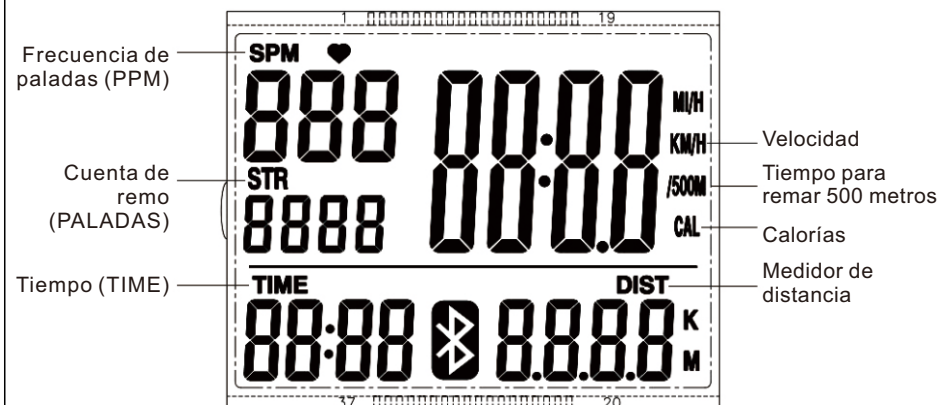
1. Cargue la batería integrada con un cargador USB hasta que el indicador de carga se apague.
2. Fije el tubo metálico a la bomba insertando el extremo recto del tubo en el orificio.
3. Conecte la manguera de silicona en la parte inferior de la bomba y asegúrese de que esté insertada firmemente para evitar fugas de aire.
4. Coloque el dispositivo en posición horizontal y retire el tapón de goma que está entre la cubierta superior e inferior.
5. Para llenar el depósito, inserte el tubo metálico a través de la entrada/salida del depósito de agua y la manguera dentro del cubo de agua. Luego pulse el botón ON/OFF para comenzar/detener el bombeo de agua.
6. Para vaciar el depósito, inserte la manguera a través de la entrada/salida del depósito de agua y el tubo metálico dentro del cubo de agua. Luego pulse el botón ON/OFF para comenzar/detener el bombeo de agua.
7. Una vez terminado, inserte el tapón de goma.

Nota: Por favor, seque el exceso de agua de los componentes de madera después de llenar o vaciar el depósito.



Manual de usuario del MONITOR

Descripción de la función de la pantalla LCD



Descripción de la función de los botones del monitor

1. **Botón BLUETOOTH:** En el modo de visualización del monitor, pulse el botón Bluetooth para activar el Bluetooth. El monitor se apagará y podrá conectarse a la app de Bluetooth. Pulse de nuevo para desactivar el Bluetooth y volver al modo de visualización del monitor.
2. **Botón MODE:** Cuando el monitor no está activo, presione este botón para entrar en el modo de configuración. Continúe presionando este botón para cambiar entre configuraciones. Las configuraciones incluyen tiempo, distancia, calorías y brazadas.
3. **UP (▲):** En el modo de configuración, presione este botón para aumentar el valor de la configuración. Mantenga presionado para aumentar rápidamente el valor.
4. **DOWN (▼):** En el modo de configuración, presione este botón para disminuir el valor de la configuración. Mantenga presionado para disminuir rápidamente el valor.
5. **Botón RESET:** En el modo de configuración, presione este botón para restablecer el valor de la configuración actual a cero.
6. **Botón CLEAR:** Mantén pulsado este botón para restablecer todos los valores en la pantalla a cero.
7. **Botón SPEED:** Pulsa este botón para cambiar inmediatamente el área de la pantalla para mostrar la velocidad.
8. **Botón T/500M (Tiempo 500 m):** Pulsa este botón para cambiar inmediatamente el área de la pantalla para mostrar el tiempo de 500 metros.
9. **Botón CAL (Calorías):** Pulsa este botón para cambiar inmediatamente el área de la pantalla para mostrar las calorías acumuladas quemadas.

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.

Instrucciones del ejercicio

Calentamiento y enfriamiento

Un programa de ejercicios exitoso consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico y un enfriamiento. Haga ejercicio al menos dos o preferiblemente tres veces por semana, descansando un día entre entrenamientos. Después de varios meses, puede aumentar la frecuencia a cuatro o cinco veces por semana.

Calentamiento

Esta etapa ayuda a mejorar la circulación sanguínea y prepara los músculos para su entrenamiento. Además ayuda a reducir el riesgo de lesiones o calambres. Se recomienda realizar algunos ejercicios de estiramiento como se muestran a continuación. Mantenga cada posición de estiramiento durante aproximadamente 30 segundos. Nunca se fuerce ni se impulse bruscamente hacia una posición de estiramiento: si siente dolor, PARE inmediatamente. Los ejercicios de calentamiento también pueden incluir caminata rápida, trotar, saltos de tijera, saltar la cuerda o correr en el lugar.

Estiramiento

Los músculos se pueden estirar más fácilmente cuando están calientes. Esto reduce el riesgo de lesiones. NO HAGAS REBOTES.



Recuerda siempre consultar con tu médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Enfriamiento

Esta etapa ayuda a calmar tus músculos y tu sistema cardiovascular después del entrenamiento. Al final de tu entrenamiento, reduce la velocidad y ejercítate durante aproximadamente 5 minutos a este nivel de velocidad más bajo. Después, repite los ejercicios de calentamiento como se describió arriba.

Técnicas de remo

Siéntate en el asiento y colócate en la posición adelantada (las rodillas están dobladas). Coloca los pies en las almohadillas. Sujeta ambos mangos y presta atención a mantener la espalda lo más recta posible durante todo el movimiento.

Empieza lentamente a estirar las piernas y mueve los brazos hacia atrás hasta que las piernas estén CASI completamente estiradas (¡no las estires por completo!). Después vuelve lentamente a la posición inicial.

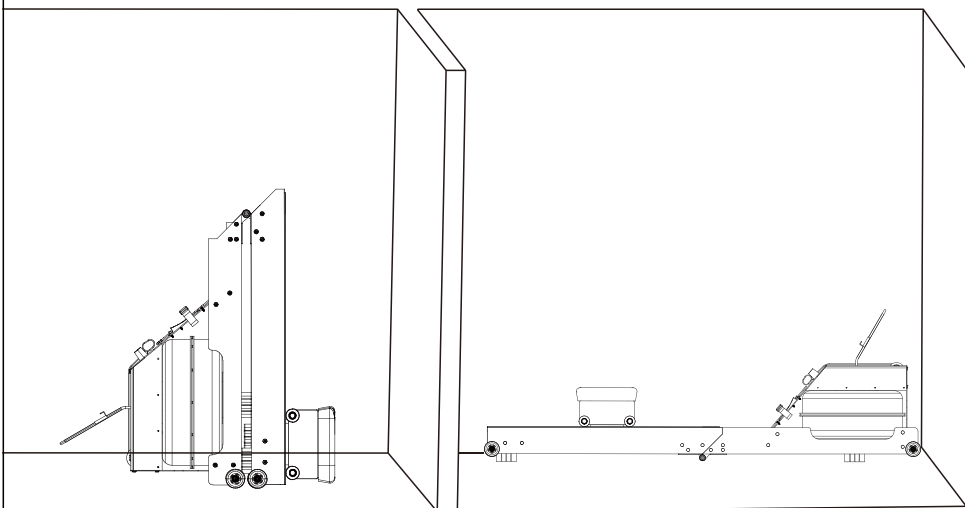
Programas de entrenamiento

Comienza con 5 minutos de entrenamiento una vez al día y dos veces por semana y continúa aumentando el tiempo después de algunas semanas. Como persona avanzada en ejercicio, puedes entrenar de 3 a 4 veces por semana durante 30 a 45 minutos al día.

Advertencia: Consulta a tu médico antes de empezar el entrenamiento y detén el ejercicio si te sientes mareado o incómodo.

Almacenamiento

Coloque la máquina de remo plegada en una posición adecuada.



Mantenimiento

Mantenimiento inicial

En las primeras semanas de uso, la madera de su máquina de remo Topiom se ajustará a la temperatura y la humedad del entorno. Durante este período se recomienda encarecidamente que apriete suavemente todos los tornillos de conexión con la llave allen.

Mantenimiento preventivo

Se recomienda realizar un mantenimiento periódico para conservar la condición del agua en el depósito. Recomendamos encarecidamente usar agua de la red municipal o agua destilada que contenga cloro y otros químicos para mantenerla libre de bacterias y algas, etc. Se aconseja cambiar el agua cada 3-6 meses.

El agua debe renovarse periódicamente añadiendo una pastilla purificadora de agua. Para un nivel normal de agua, se recomienda una pastilla purificadora. La exposición a la luz degrada la pastilla: esto puede variar desde 6 meses en luz solar directa hasta 2 años en un entorno iluminado artificialmente. En general, se aconseja añadir una pastilla purificadora cada 6 meses.

Si se produce una decoloración del agua, añada inmediatamente una pastilla purificadora. Si el agua no se aclara, recomendamos vaciar el depósito, enjuagarlo con agua limpia, volver a llenarlo y añadir una pastilla purificadora. Nunca utilice lejía/cloro en el depósito, ya que esto dañará de forma irreparable el depósito de policarbonato. Los daños en el depósito de agua causados por productos no autorizados por Topiom podrían anular la garantía.

Limpieza

Es necesario realizar la limpieza para mantener el aspecto e integridad de su Topiom. La superficie de los rieles debe mantenerse libre de polvo y puede limpiarse pasando un paño húmedo.

Es importante asegurarse de que no haya polvo en el embrague y en el mecanismo de la correa entre la cubierta superior y la inferior. El polvo puede eliminarse utilizando un aspirador.

Solución de problemas

Problema: El agua cambia de color o se vuelve turbia

Causa: Mala calidad del agua o exposición a la luz solar directa

Solución: No coloque el dispositivo a la luz solar directa. Use agua del grifo municipal o agua destilada.

Problema: La correa se sale de la rueda

Causa: Tensión demasiado alta, retroceso no lo bastante fuerte

Solución: Reposicionar la correa de retroceso y colocarla correctamente.

Protección del medio ambiente



Al finalizar su ciclo de vida, este producto no debe desecharse junto con los residuos domésticos. En su lugar, debe llevarse a una unidad de recogida para el reciclaje de equipos eléctricos y electrónicos. El símbolo en el producto, las instrucciones de uso y el embalaje indican este punto. Los materiales básicos pueden reciclarse según lo especificado en el etiquetado.

Al reciclar los materiales y encontrar otros usos para el equipo usado, está realizando una contribución significativa a la protección de nuestro medio ambiente. Consulte con su ayuntamiento sobre los puntos de recogida locales correspondientes.

De conformidad con nuestra política de mejora continua del producto, nos reservamos el derecho de efectuar cambios técnicos y estéticos sin previo aviso.

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

www.aosom.es

atencioncliente@aosom.es

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

Indicaciones sobre el espacio

Durante el uso de este producto, siga las instrucciones del fabricante para evitar lesiones o daños.

Este equipo es exclusivamente apto para uso doméstico en interior. No puede utilizarse como dispositivo médico.

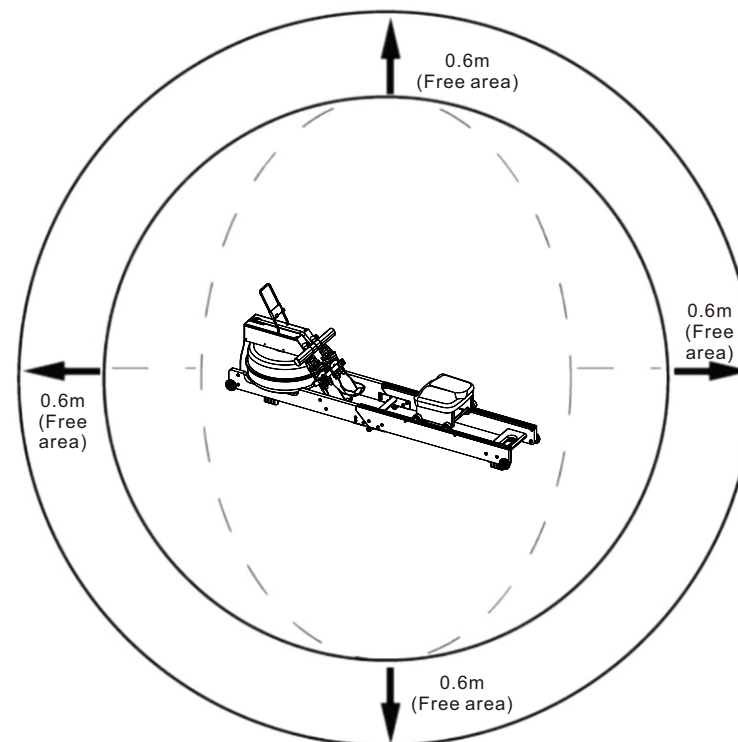
Durante la manipulación, levante el tubo de soporte trasero 45 grados hacia adelante.

El área libre debe ser no menos de 0,6 m mayor que el área de entrenamiento en las direcciones de acceso al equipo. El área libre también debe incluir el espacio para la descarga de emergencia.

Si los equipos están colocados uno al lado del otro, el valor del área libre puede ser compartido.

La superficie total del equipo es de 0,6 m².

El equipo pertenece a la clase de uso H.



Contenuti

Avvertenze di sicurezza	66
Istruzioni di montaggio	68
Componenti	68
Istruzioni di montaggio	69
Riempimento e svuotamento del serbatoio	72
Manuale utente per MONITOR	73
Istruzioni per l'esercizio	76
Riscaldamento e defaticamento	76
Tecniche di canottaggio	77
Programmi di allenamento	77
Conservazione/Immagazzinamento	77
Manutenzione	78
Risoluzione dei problemi	78

Avviso di sicurezza

AVVERTENZA

Per ridurre il rischio di infortunio, leggere e comprendere questo manuale di istruzioni prima di utilizzare il dispositivo! Questa macchina è destinata esclusivamente all'uso domestico in conformità alle istruzioni fornite in questo manuale. Leggere attentamente il manuale di istruzioni prima di utilizzare questo dispositivo e conservarlo per un uso futuro.

Avviso per il montaggio

- Durante l'installazione del dispositivo, assicurarsi che il dispositivo sia posizionato in modo stabile.
- Assicurarsi che ci sia spazio sufficiente intorno al dispositivo durante il montaggio.

Avviso di utilizzo

- Assicurati di consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi.
- La regola generale è che il dispositivo dovrebbe essere utilizzato da persone adeguatamente informate o istruite. Bambini, persone disabili e handicappate dovrebbero utilizzare il dispositivo solo sotto supervisione e in presenza di un'altra persona che possa fornire supporto e istruzioni utili.
- Prima del primo utilizzo e di ogni uso regolare, assicurati che tutti i dadi, bulloni e altre giunzioni siano adeguatamente serrati e saldamente inseriti. Rimuovi tutti gli oggetti dai bordi taglienti intorno al dispositivo.
- Per garantire la sicurezza durante l'esercizio, controllarlo regolarmente per rilevare danni e parti usurate. Qualsiasi parte rotta, consumata o difettosa deve essere immediatamente sostituita e/o il dispositivo non deve più essere utilizzato fino a quando non sarà stato correttamente revisionato e riparato.
- Solo una persona deve utilizzare l'attrezzo alla volta. Il carico massimo di questo dispositivo è 180kg(397lbs).
- Indossare sempre abbigliamento e calzature appropriati e adatti al vostro allenamento sul dispositivo. Gli indumenti devono essere progettati in modo da non impigliarsi in alcuna parte del dispositivo durante l'allenamento. Assicurarsi di indossare scarpe adeguate con suola antiscivolo che supportino saldamente i piedi.
- Quando si regolano le parti regolabili, prestare attenzione al livello massimo e assicurarsi che siano regolate correttamente.
- Si prega di notare che possono verificarsi lesioni se l'attrezzatura viene utilizzata in modo improprio. Fare riferimento ai contenuti sulle tecniche di canottaggio in questo manuale per consigli.
- Per proteggere dalle lesioni, assicurarsi che tutti gli osservatori, in particolare bambini e animali domestici, stiano lontani dalle parti in movimento, incluse le ruote del sedile, le cinghie e le carrucole.

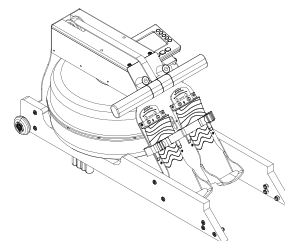
- Non allenarsi immediatamente dopo i pasti. Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di vertigini, nausea, dolore al petto o qualsiasi altro sintomo fisico. In caso di dubbio, consultare immediatamente il medico.

Avvertenza post-utilizzo

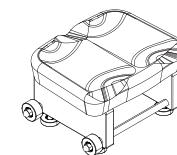
- La macchina per il canottaggio può essere riposta in posizione verticale. Assicurarsi di far scorrere il sedile in avanti verso la pedana prima di sollevare l'estremità posteriore del distanziatore.
- Riporre la maniglia nel suo appoggio dopo l'uso. Non tirare la maniglia quando il dispositivo è in posizione verticale. In questo caso, il dispositivo potrebbe ribaltarsi.
- Quando il dispositivo è in posizione di stoccaggio verticale, fare attenzione a non urtarlo, poiché potrebbe ribaltarsi. Prestare particolare attenzione ai bambini.

Istruzioni di montaggio

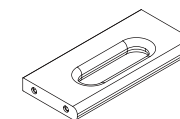
Componenti



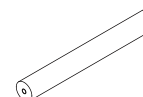
Set serbatoio dell'acqua



Gruppo sedile



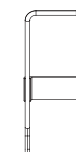
Assemblaggio piastra di collegamento posteriore



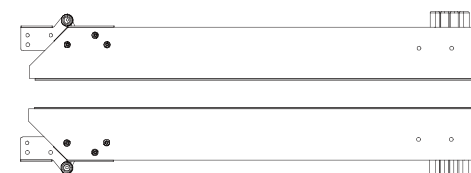
Asta orizzontale centrale



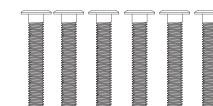
Ruota mobile x2



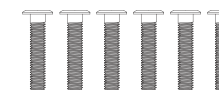
Assemblaggio supporto per telefono



Assemblaggio trave principale posteriore sinistra
Assemblaggio trave principale posteriore destra



Viti a testa piatta esagonale a brugola diagonali M8x45mmx6



Viti a testa piatta diagonale con foro esagonale M8x40mmx6



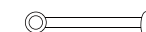
Dado antiscivolo M8 X 6



Chiave esagonale a L 4#x1



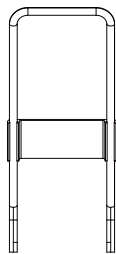
Chiave esagonale a L 5#x1



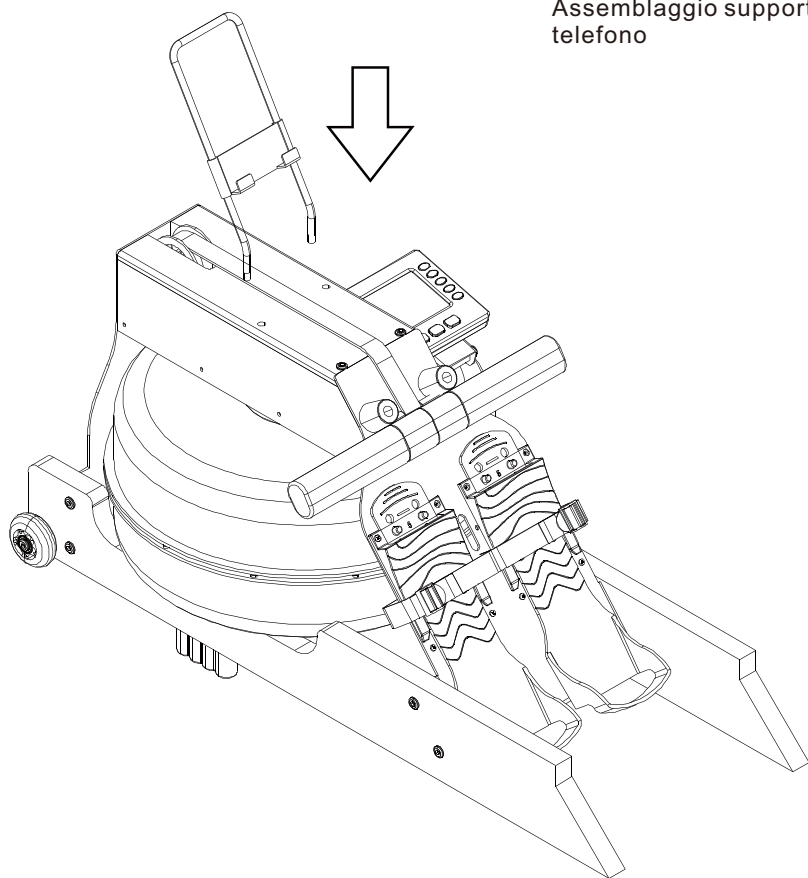
Chiave a forchetta 13# x1

Passaggi di montaggio

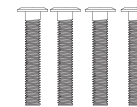
PASSO 1



Assemblaggio supporto per telefono



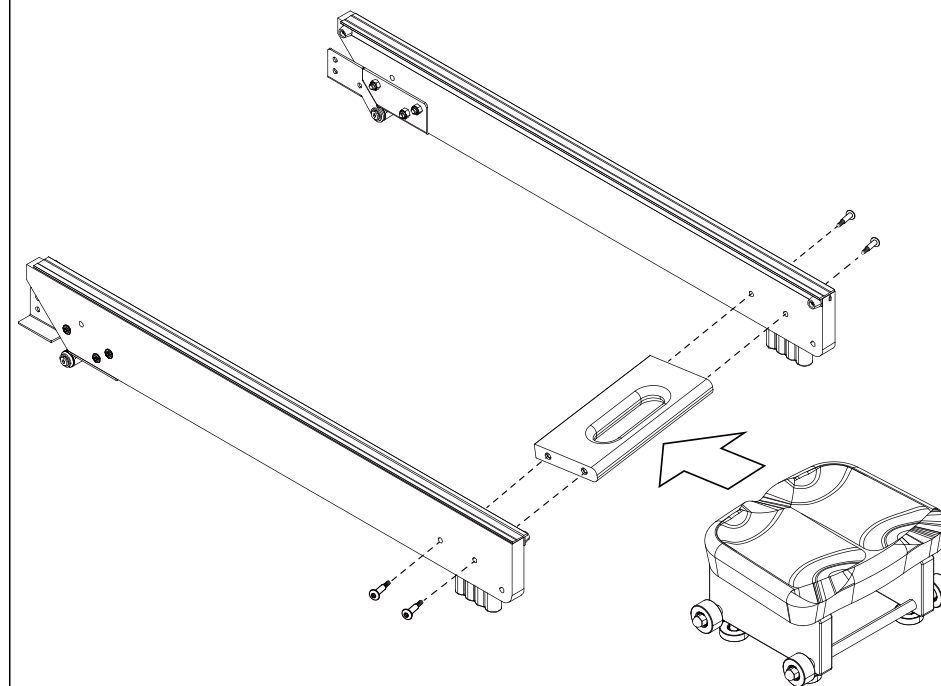
PASSO 2



Viti a testa piatta esagonale a brugola diagonali
M8x45mmx4



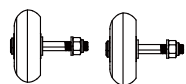
5#



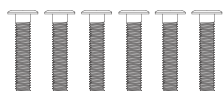
PASSO 3



Viti a testa piatta esagonale a brugola diagonali M8x45mmx2



Ruota mobile x2



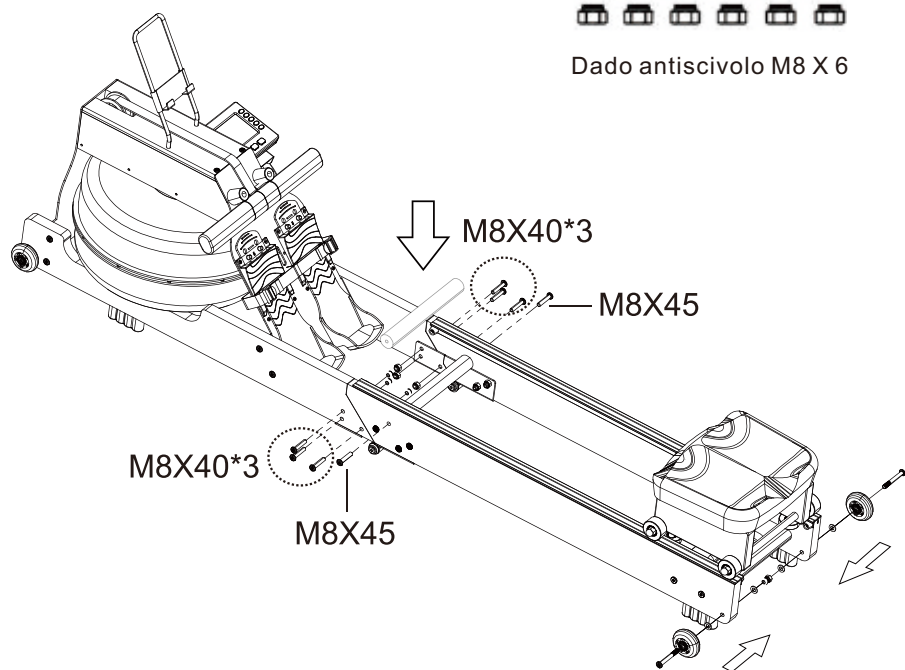
Viti a testa piatta diagonale con foro esagonale M8x40mmx6



5#



Dado antiscivolo M8 X 6



■ Riempimento acqua



Passo 1

Rimuovere lo stoppino sopra il serbatoio dell'acqua.

Passo 2

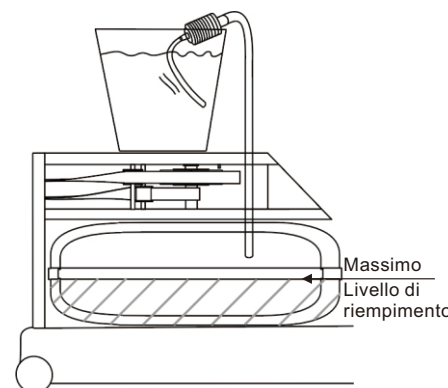
Riempire il serbatoio con circa 10 litri di acqua e poi richiudere il serbatoio con l'ugello.

Attenzione:

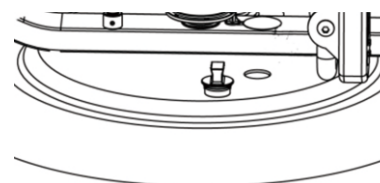
Non riempire più della metà del serbatoio, non oltre il segno! Questo causerebbe la fuoriuscita di acqua quando il dispositivo è completamente pronto.

Suggerimento:

Riempi un secchio con acqua pulita. Posizionalo sull'unità del serbatoio. Inserisci l'asta di immissione della pompa nell'apertura del serbatoio dell'acqua. Poni la pompa e il tubo di aspirazione nel secchio e aspira l'acqua con 4 o 5 movimenti di pompaggio. A causa della differenza di quota, l'acqua scorrerà da sola nel serbatoio.

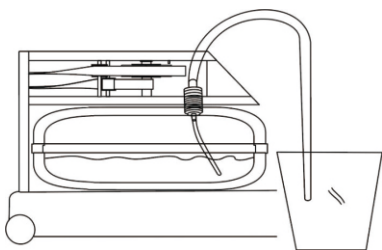


■ Acqua - Svuotamento/Cambio



Passo 1

Rimuovere lo stoppino sopra il serbatoio dell'acqua.



Passo 2

Posizionare l'asta di ingresso della pompa in un secchio. Inserire il tubo di aspirazione nell'apertura del serbatoio dell'acqua e aspirare l'acqua con 4-5 movimenti di pompaggio. A causa della differenza di altitudine, l'acqua scorrerà da sola nel secchio.

Attenzione:

Assicurarsi che il secchio non contenga tutta la quantità d'acqua contemporaneamente e possa traboccare. Svuotare il secchio nel frattempo se necessario.

Nota: Per cambiare l'acqua è sufficiente drenare il 50% dell'acqua e sostituirla con acqua fresca.

Installazione e funzionamento

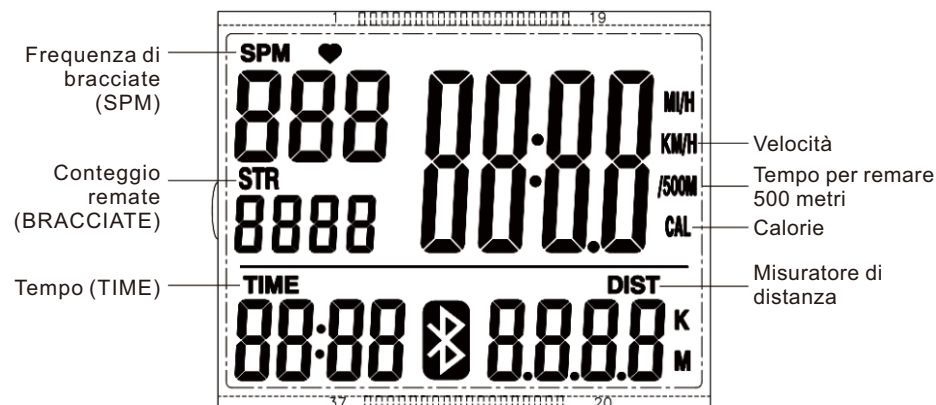
1. Caricare la batteria integrata con il caricatore USB fino a quando l'indicatore di carica non si spegne.
2. Fissare il tubo metallico sulla pompa inserendo l'estremità dritta del tubo nel foro.
3. Collegare il tubo in silicone nella parte inferiore della pompa e assicurarsi che sia inserito saldamente per evitare perdite d'aria.
4. Posare il dispositivo in posizione orizzontale e rimuovere il tappo di gomma tra il ponte superiore e quello inferiore.
5. Per riempire il serbatoio, inserire il tubo metallico attraverso l'ingresso/uscita sul serbatoio dell'acqua e il tubo all'interno del secchio dell'acqua. Quindi premere il pulsante ON/OFF per avviare/arrestare il pompaggio dell'acqua.
6. Per svuotare il serbatoio, inserire il tubo attraverso l'ingresso/uscita sul serbatoio dell'acqua e il tubo metallico all'interno del secchio dell'acqua. Quindi premere il pulsante ON/OFF per avviare/arrestare il pompaggio dell'acqua.
7. Una volta terminato, inserire il tappo di gomma.

Nota: Si prega di asciugare l'acqua in eccesso dai componenti in legno dopo aver riempito o svuotato il serbatoio.



Manuale utente per MONITOR

Descrizione delle funzioni del display LCD



Descrizione delle funzioni dei pulsanti del monitor

1. **Pulsante BLUETOOTH:** In modalità visualizzazione del monitor, premere il pulsante Bluetooth per attivare il Bluetooth. Il monitor si spegnerà e sarà possibile collegarsi all'app Bluetooth. Premere nuovamente per disattivare il Bluetooth e tornare alla modalità di visualizzazione del monitor.
2. **Pulsante MODE:** Quando il monitor non è attivo, premere questo pulsante per entrare nella modalità impostazione. Continuare a premere questo pulsante per passare tra le impostazioni. Le impostazioni includono tempo, distanza, calorie e bracciate.
3. **SU (▲):** In modalità impostazione, premere questo pulsante per aumentare il valore dell'impostazione. Tenere premuto per aumentare rapidamente il valore.
4. **GIÙ (▼):** In modalità impostazione, premere questo pulsante per diminuire il valore dell'impostazione. Tenere premuto per diminuire rapidamente il valore.
5. **Pulsante RESET:** In modalità impostazione, premere questo pulsante per azzerare il valore dell'impostazione corrente.
6. **Pulsante CLEAR:** Premere a lungo questo pulsante per azzerare tutti i valori sul display.
7. **Pulsante SPEED:** Premere questo pulsante per passare immediatamente l'area del display alla visualizzazione della velocità.
8. **Pulsante T/500M (Tempo sui 500 m):** Premere questo pulsante per passare immediatamente l'area del display alla visualizzazione del tempo per 500 metri.
9. **Pulsante CAL (Calorie):** Premere questo pulsante per passare immediatamente l'area del display alla visualizzazione delle calorie accumulate bruciate.

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.

Istruzioni per l'esercizio

Riscaldamento e defaticamento

Un programma di esercizi efficace consiste in un riscaldamento, esercizio aerobico e defaticamento. Allenati almeno due volte a settimana o preferibilmente tre, riposando un giorno tra un allenamento e l'altro. Dopo alcuni mesi, puoi aumentare la frequenza a quattro o cinque volte alla settimana.

Riscaldamento

Questa fase aiuta a migliorare la circolazione sanguigna e prepara i muscoli per l'allenamento. Inoltre aiuta a ridurre il rischio di infortuni o crampi. Si raccomanda di eseguire alcuni esercizi di stretching come mostrato qui sotto. Mantieni ogni posizione di stretching per circa 30 secondi. Non forzare mai né scattare per entrare in una posizione di stretching: se senti dolore, FERMATI immediatamente. Gli esercizi di riscaldamento possono includere anche camminata veloce, jogging, jumping jack, esercizi con la corda o corsa sul posto.

Stretching

I muscoli si possono allungare più facilmente quando sono caldi. Questo riduce il rischio di infortunio. **NON RIMBALZARE.**



Ricordatevi sempre di consultare il vostro medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi.

Defaticamento

Questa fase aiuta a lenire i muscoli e il sistema cardiovascolare dopo l'allenamento. Al termine dell'allenamento, ridurre la velocità ed esercitarsi per circa 5 minuti a questo livello di velocità più basso. Successivamente, ripetere gli esercizi di riscaldamento come descritto sopra.

Tecniche di vogata

Sedersi sul sedile e portarsi in posizione avanzata (le ginocchia sono piegate). Posizionare i piedi sui poggipiedi. Impugnare entrambe le maniglie e prestare attenzione a mantenere la schiena il più dritta possibile per tutto il movimento.

Inizia lentamente a allungare le gambe e muovere le braccia all'indietro fino a quando le gambe sono QUASI completamente distese (non distenderle completamente!). Poi torna lentamente alla posizione iniziale.

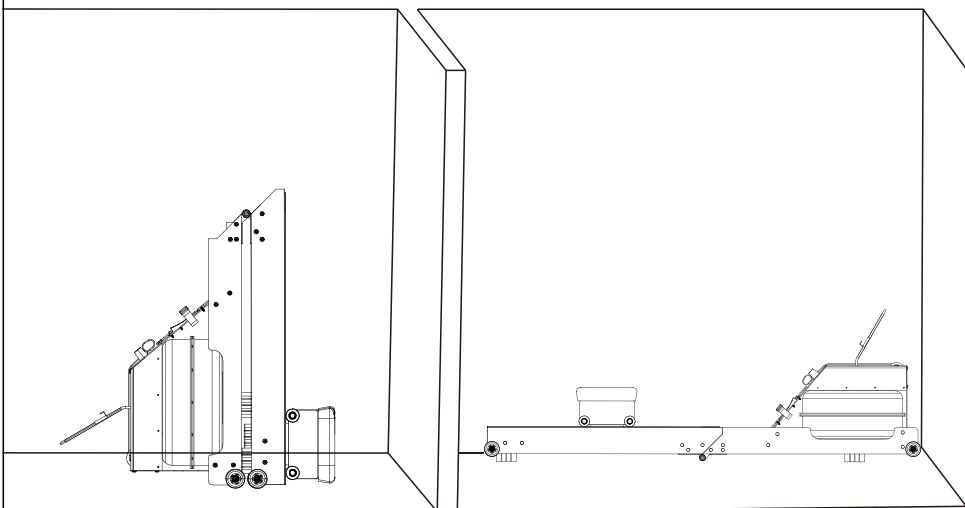
Programmi di allenamento

Inizia con 5 minuti di allenamento una volta al giorno e due volte a settimana, aumentando gradualmente la durata dopo alcune settimane. Se sei un praticante avanzato, puoi allenarti 3-4 volte a settimana per 30-45 minuti al giorno.

Avviso: consulta il tuo medico prima di iniziare l'allenamento e interrompi l'esercizio se ti senti stordito o a disagio.

Conservazione

Posizionare il vogatore ripiegato in una posizione adeguata.



Manutenzione

Manutenzione di avviamento

Nelle prime due settimane di utilizzo, il legno del tuo vogatore Topiom si adatterà alla temperatura e all'umidità dell'ambiente. Durante questo periodo è fortemente consigliato stringere delicatamente tutti i bulloni di collegamento con la chiave a brugola.

Manutenzione preventiva

Si raccomanda di effettuare manutenzione periodica per mantenere le condizioni dell'acqua nel serbatoio. Consigliamo vivamente di utilizzare acqua del rubinetto municipale o acqua distillata che contenga cloro e altri prodotti chimici per mantenerla libera da batteri e alghe, ecc. È consigliato cambiare l'acqua ogni 3-6 mesi.

L'acqua deve essere rinnovata periodicamente aggiungendo una compressa purificante per l'acqua. Per il livello d'acqua normale è consigliata una compressa purificante. L'esposizione alla luce degrada la compressa: questo può variare da 6 mesi in piena luce solare fino a 2 anni in un ambiente illuminato artificialmente. In generale, si consiglia di aggiungere una compressa purificante ogni 6 mesi.

Se si verifica scolorimento dell'acqua, aggiungere immediatamente una compressa purificante. Se l'acqua non torna limpida, si consiglia di svuotare il serbatoio, risciacquarlo con acqua pulita, riempirlo nuovamente e aggiungere una compressa purificante. Non usare mai candeggina al cloro nel serbatoio in quanto ciò danneggerebbe irreparabilmente il serbatoio in policarbonato. I danni al serbatoio dell'acqua causati da prodotti non autorizzati da Topiom potrebbero annullare la garanzia.

Pulizia

La pulizia è necessaria per mantenere l'aspetto e l'integrità del tuo Topiom. La superficie delle guide deve essere mantenuta pulita dalla polvere e può essere pulita strofinando con un panno umido.

È importante assicurarsi che non ci sia polvere nella frizione e nel meccanismo della cinghia tra i ponti superiore e inferiore. La polvere può essere rimossa utilizzando un aspirapolvere.

Risoluzione dei problemi

Problema: L'acqua cambia colore o diventa torbida

Causa: Scarsa qualità dell'acqua o esposizione alla luce solare diretta

Soluzione: Non posizionare il dispositivo alla luce solare diretta. Utilizzare acqua del rubinetto municipale o acqua distillata.

Problema: La cinghia scivola fuori dalla ruota

Causa: Tensione troppo alta, ritorno non sufficientemente energetico

Soluzione: Riposizionare correttamente la cinghia e la fila di ritorno.

Protezione dell'ambiente



Alla fine del suo ciclo di vita, questo prodotto non deve essere smaltito insieme ai rifiuti domestici. Deve invece essere portato a un centro di raccolta per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Il simbolo sul prodotto, le istruzioni per l'uso e l'imballaggio indicano tale avvertenza. I materiali di base possono essere riciclati come specificato sull'etichetta.

Riciclando i materiali e trovando altri utilizzi per le attrezzature usate, date un contributo significativo alla protezione del nostro ambiente. Informatevi presso il vostro comune sui punti di raccolta locali competenti.

In conformità con la nostra politica di miglioramento continuo del prodotto, ci riserviamo il diritto di apportare modifiche tecniche e estetiche senza preavviso.

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

Indicazioni sullo spazio

Durante l'uso di questo prodotto, seguire le istruzioni del produttore per evitare lesioni o danni.

Questa apparecchiatura è adatta esclusivamente per l'uso domestico in ambiente chiuso. Non può essere utilizzata come dispositivo medico.

Durante la movimentazione, sollevare il tubo di supporto posteriore di 45 gradi verso l'avanti.

Zona libera deve essere maggiore di quella di allenamento di almeno 0,6 m nelle direzioni di accesso all'apparecchio. La zona libera deve includere anche l'area per la discesa di emergenza.

Se gli apparecchi sono posizionati vicini tra loro, il valore della zona libera può essere condiviso.

La superficie totale dell'apparecchiatura è di 0,6 m².

L'apparecchiatura appartiene alla classe di uso H.

