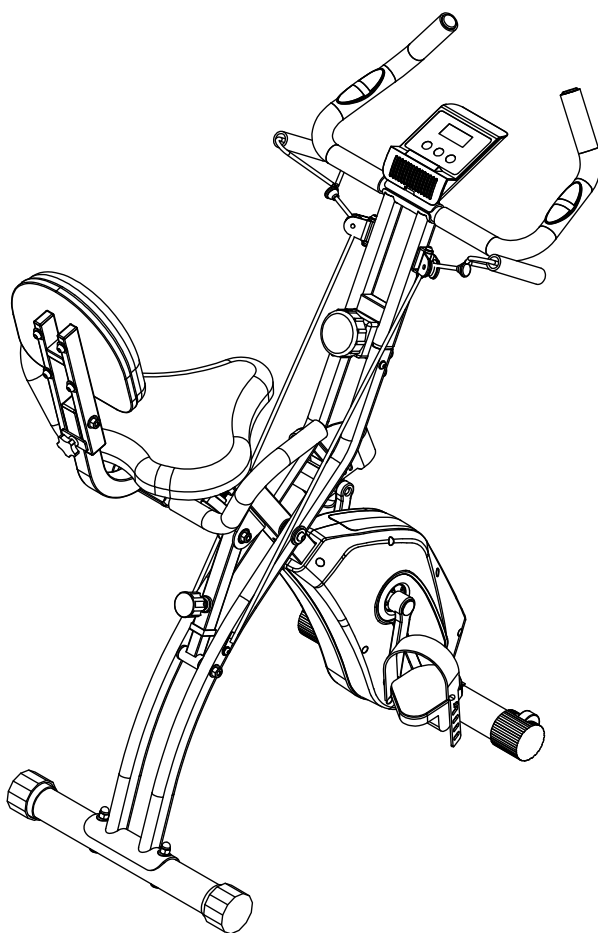


SPORTNOW

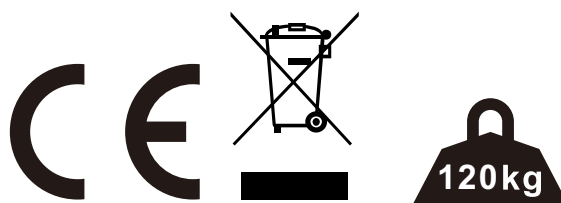
IN260100030V01_UK_FR_DE_ES_IT

A90-428V00



Spinning bike/Vélo de spinning /Spinningrad/ Bicicleta de spinning/ Bici da spinning

Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
Istruzioni originali



EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

**FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER
ULTERIEUREMENT**

ES_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

**IT_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E
LEggerlo ATTENTAMENTE.**

READING CAREFULLY!**Please keep this manual in a safe place for easy reference**

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

**Read the instructions**

ATTENTION!

1. If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.
2. The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.
3. This manual is also suitable for equipment without computer.

MAINTAIN

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

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

MAINTENANCE / INSPECTION

- Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.
- Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent, volatile oils and other solvents.
- Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.
- When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.
- If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.
- When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.
- In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

PRODUCT RECYCLING

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

Warm-up exercises

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

1. Down Stretch

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

2. Hamstring Stretch

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

3. Calf and Foot Stretching

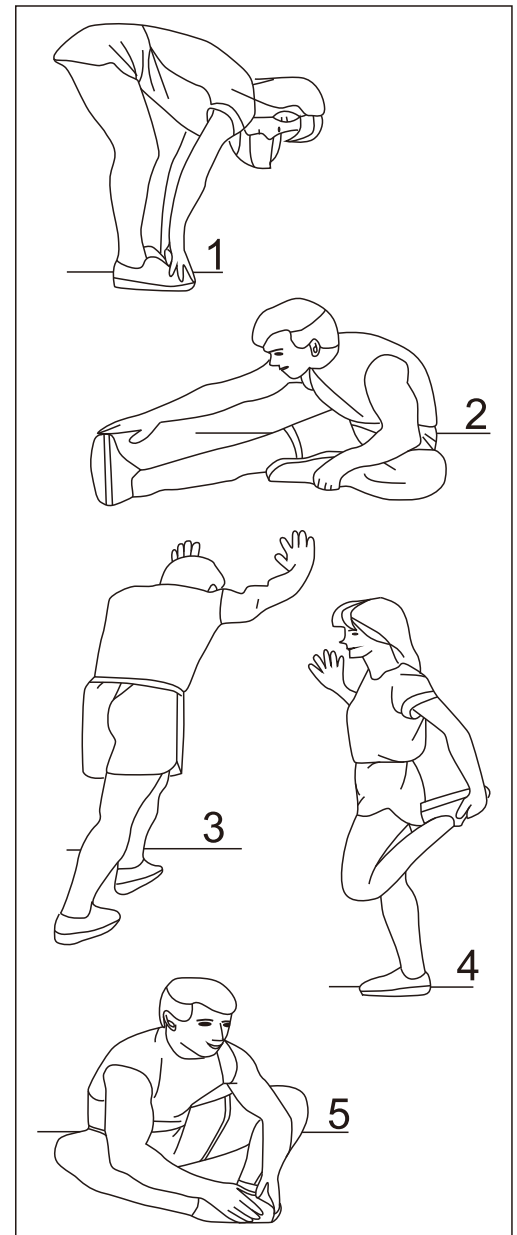
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch

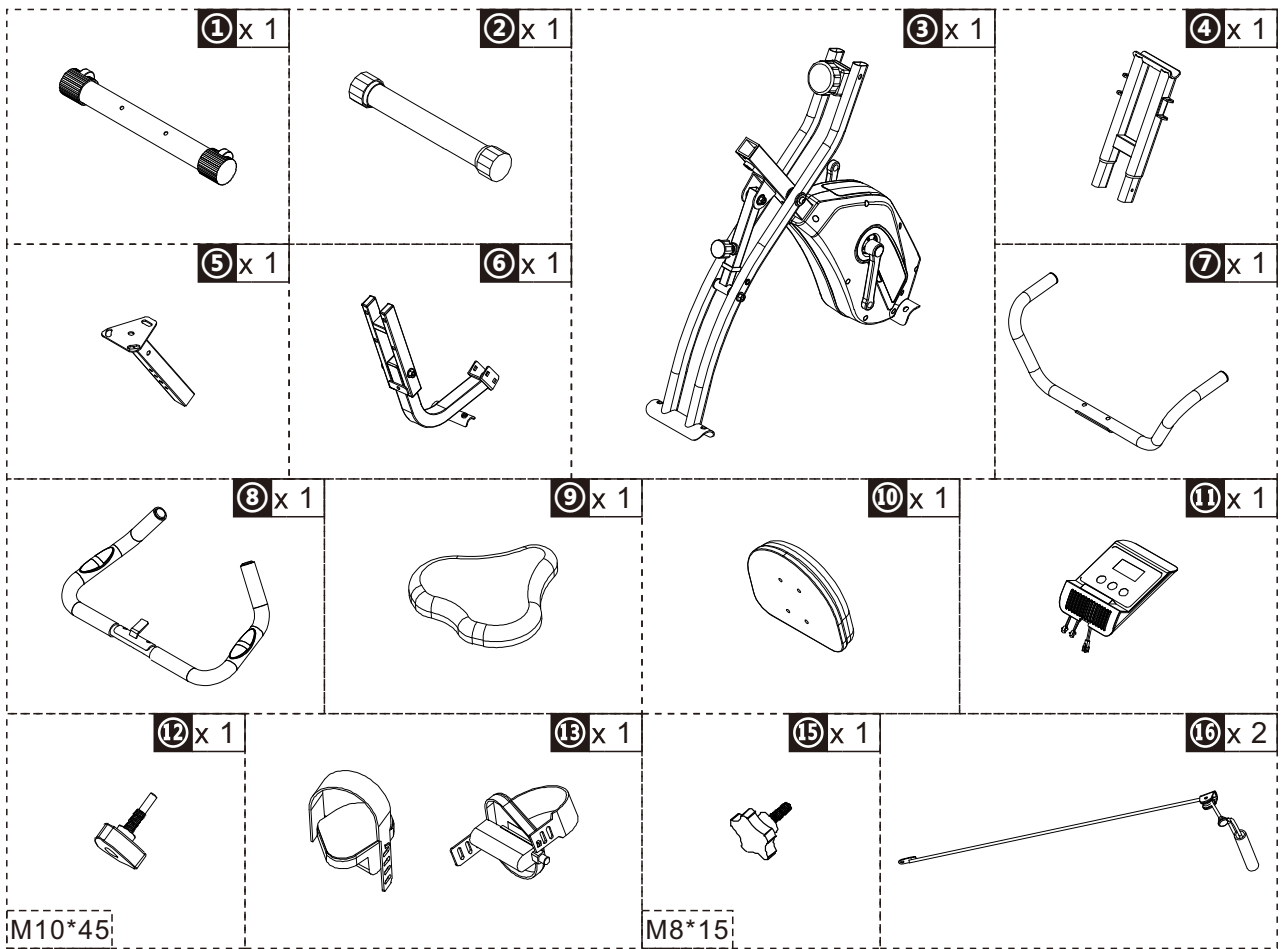
Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5. Groin Stretch

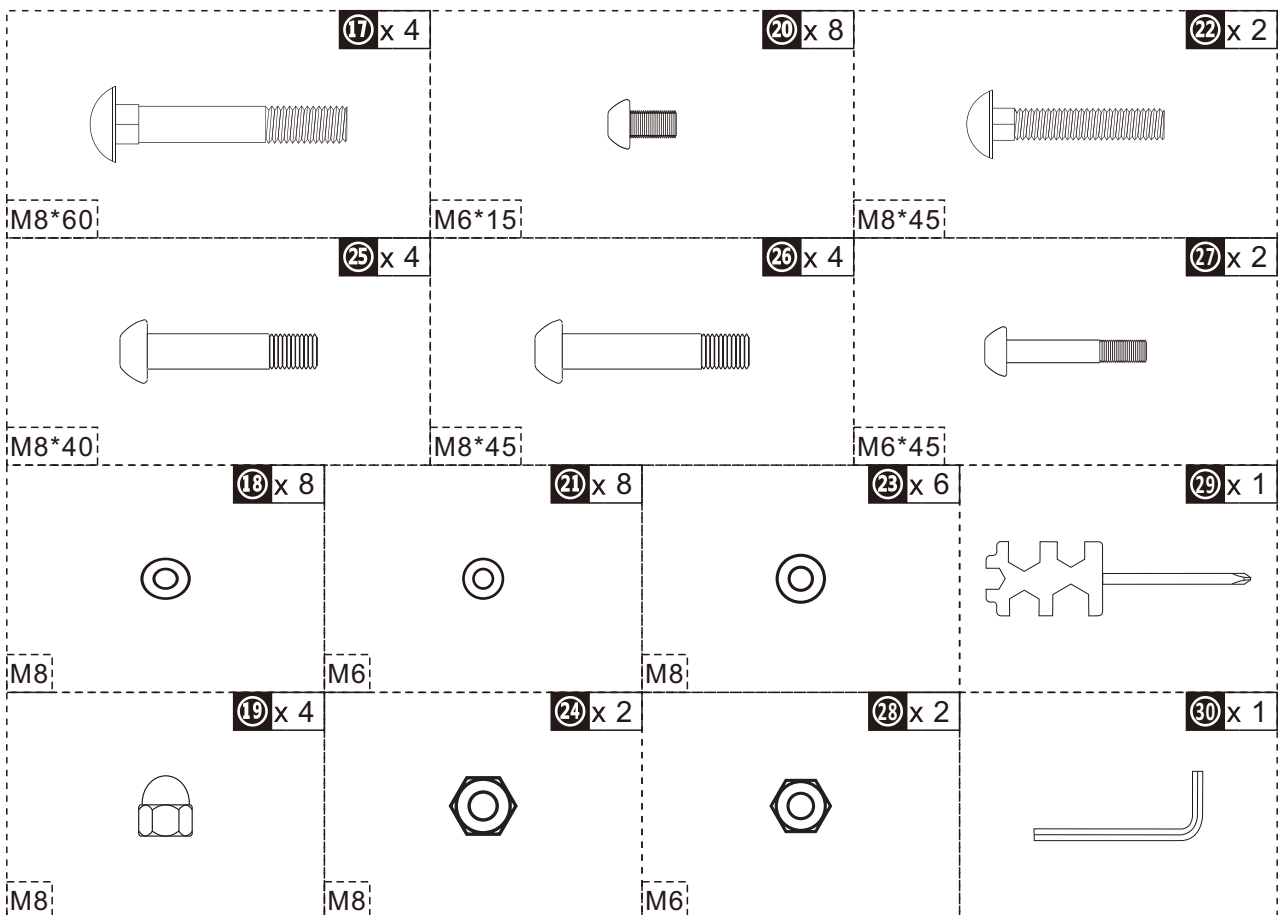
Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.



PARTS



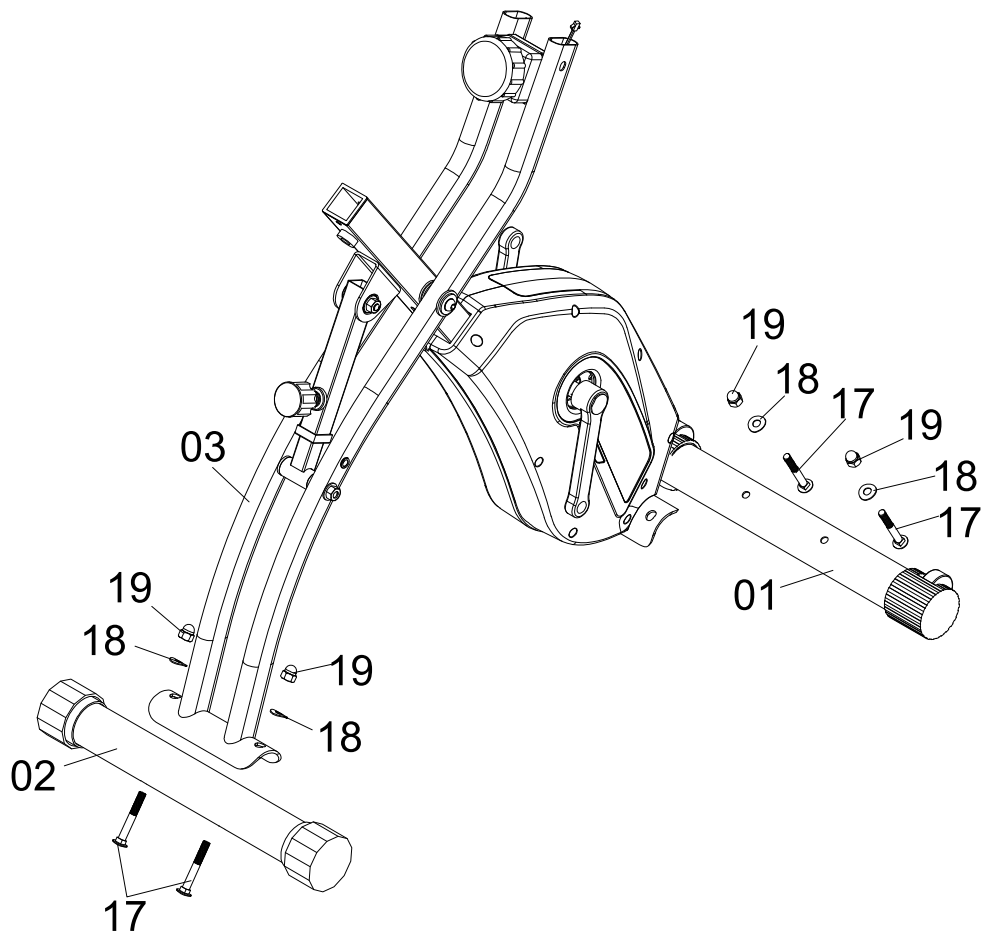
HARDWARE



ASSEMBLY STEPS

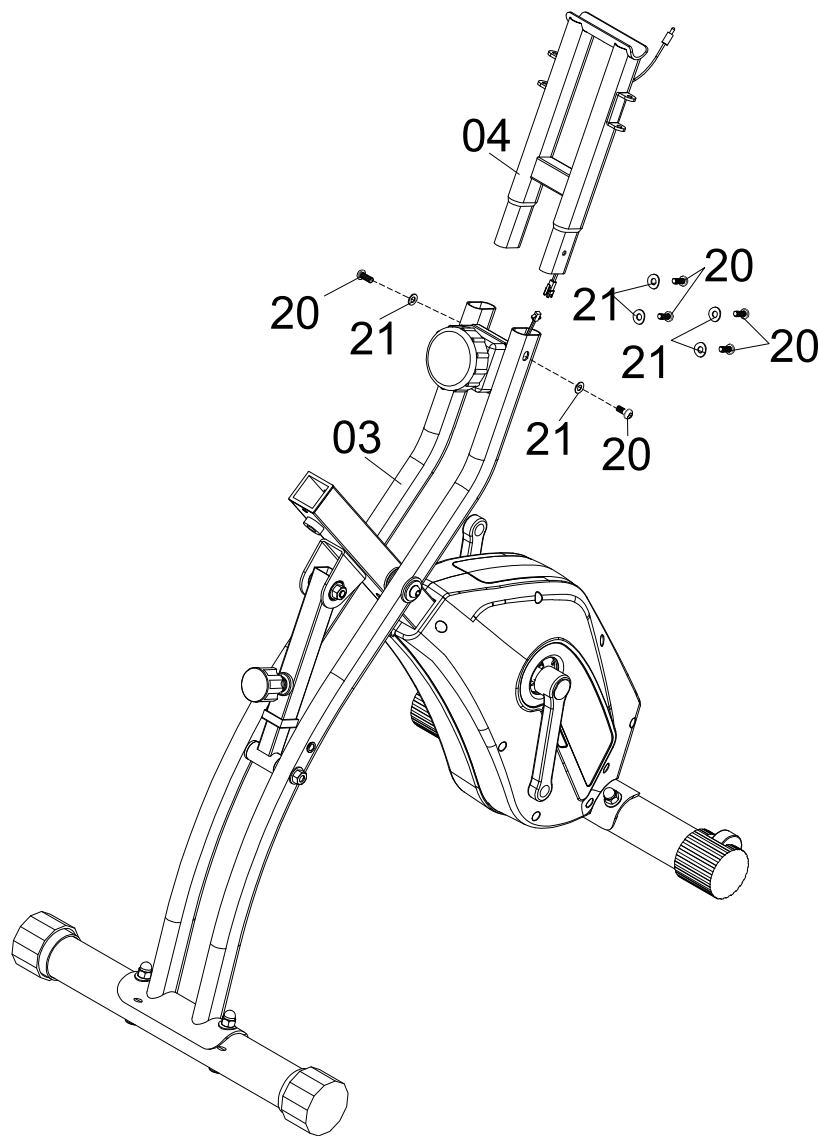
Step1

Install Front stabilizer (01) and Rear stabilizer (02) on the main frame (03) using total four Carriage bolts (17), four Flat washers (18) and four Cap nuts (19).



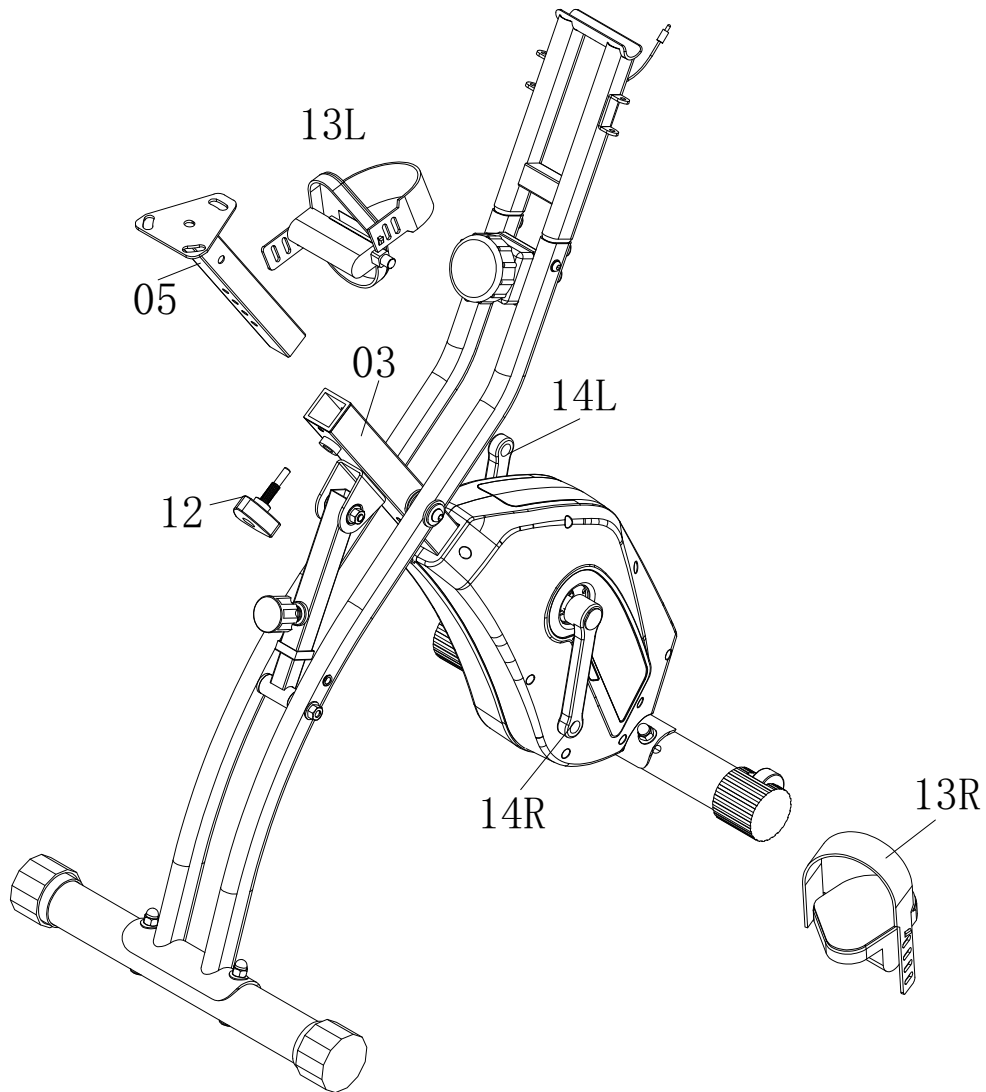
Step 2

Install Handle bar support (04) to rear support tube of Main frame (03) using six Allen bolts (20) and six Flat washers (21).



Step 3

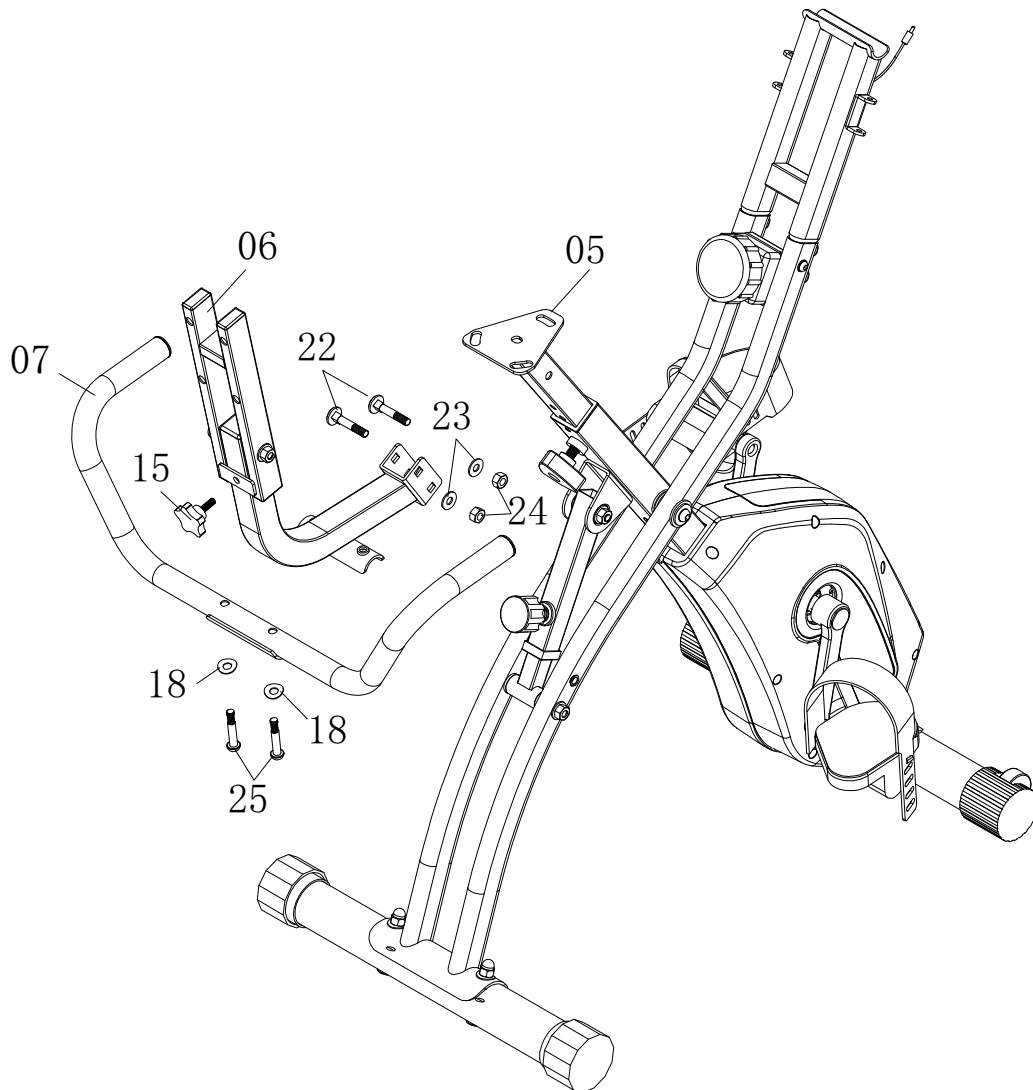
Install Seat tube (05) to front support tube of Main frame (03) with Knob bolt (12).
Install Left pedal (13L) onto Left crank (14L) by rotating counterclockwise.
Install Right pedal (13R) onto right crank (14R) by rotating clockwise.
Note: "L" stands for "left" and "R" stands for "right".



Step 4

Install Backrest frame (06) to Seat tube (05) using two Carriage bolts (22), two Flat washers (23) and two Nylon nuts (24), then tighten with Knob (15).

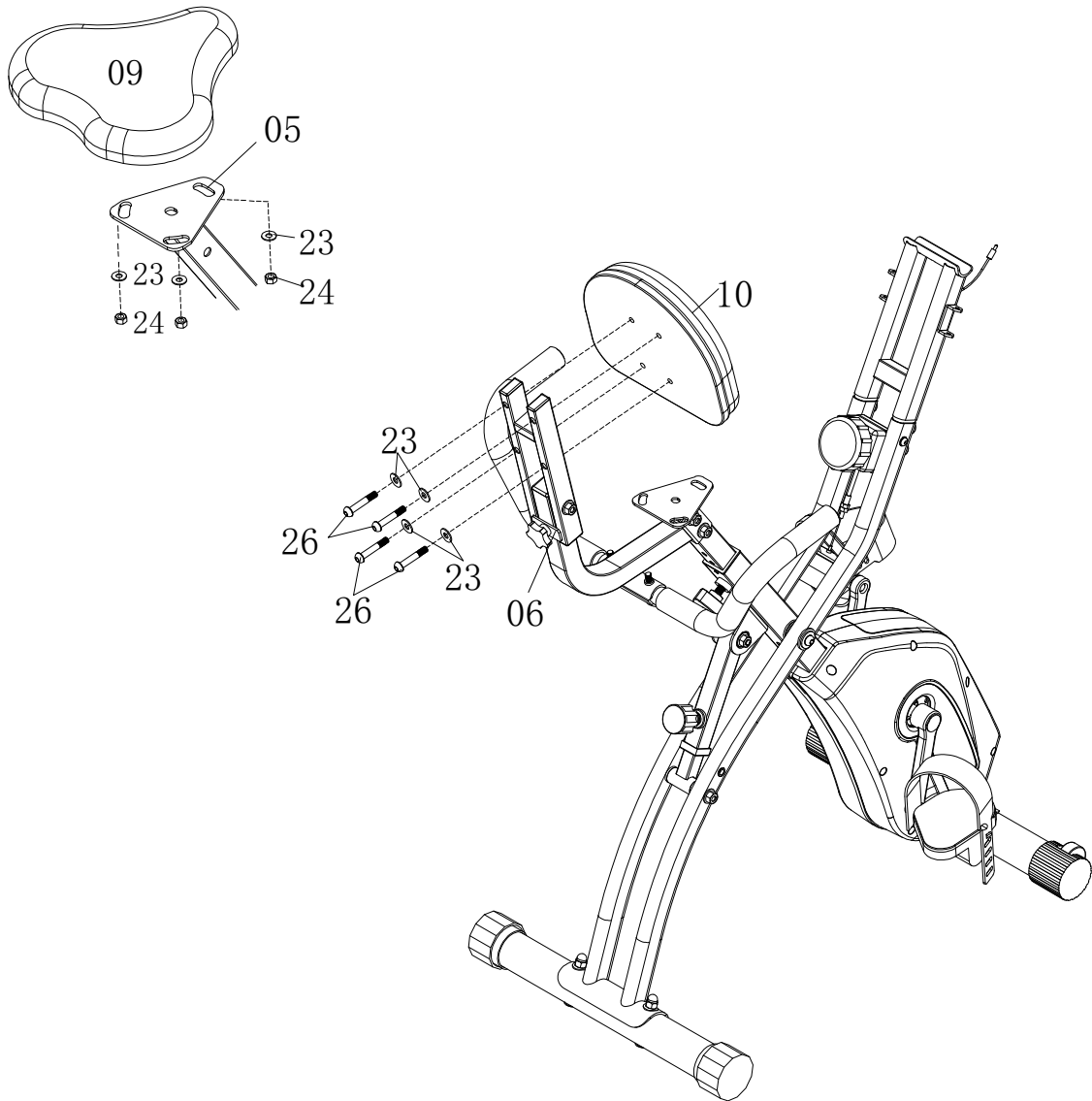
Install Rear handlebar (07) to Backrest frame (06) using two Allen bolts (25) and two Curved washers (18).



Step 5

Remove three Flat washers (23) and Nylon nut (24) that are pre-assembled on Seat (09). Then install the Seat (09) to Seat tube (05) using three Flat washers (23) and Nylon nut (24).

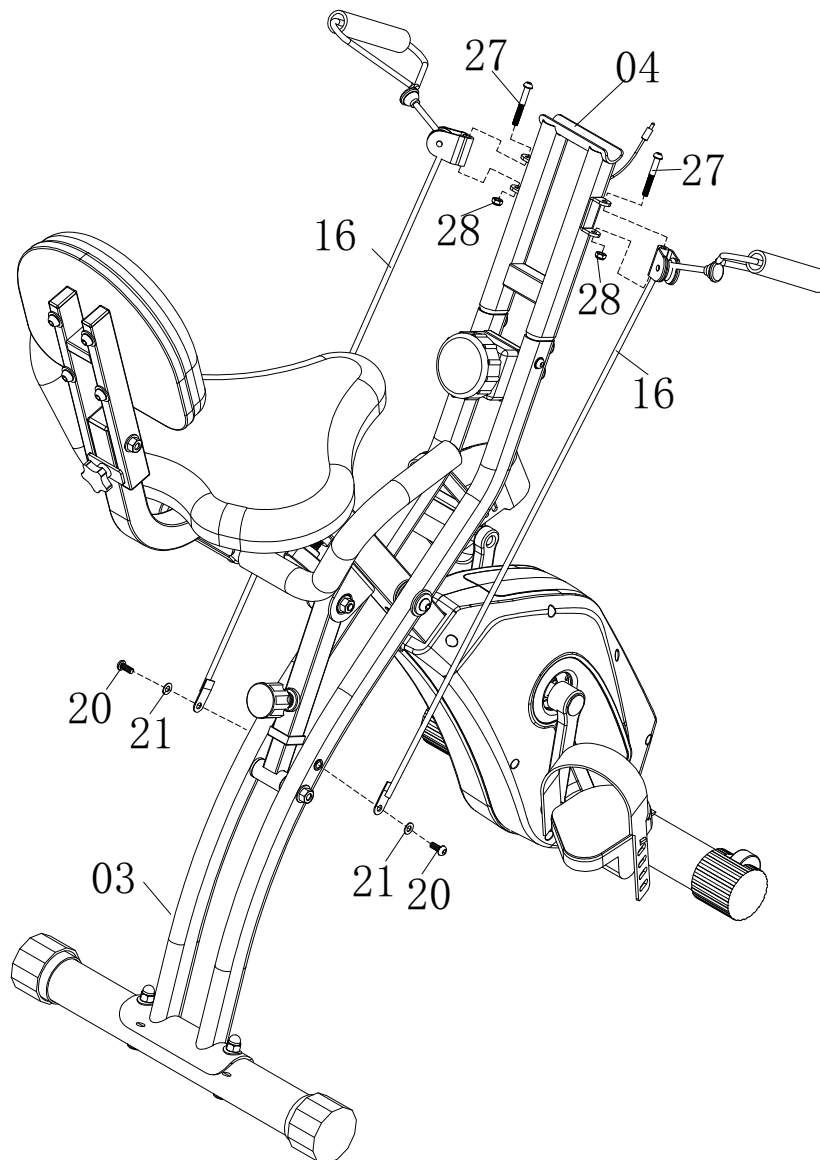
Install Backrest (10) to Backrest frame (06) using four Allen bolts (26) and four Flat washers (23).



Step 6

Install Ropes (16) to each side of Handlebar support (04) using two Allen bolts(27) and two Nuts (28).

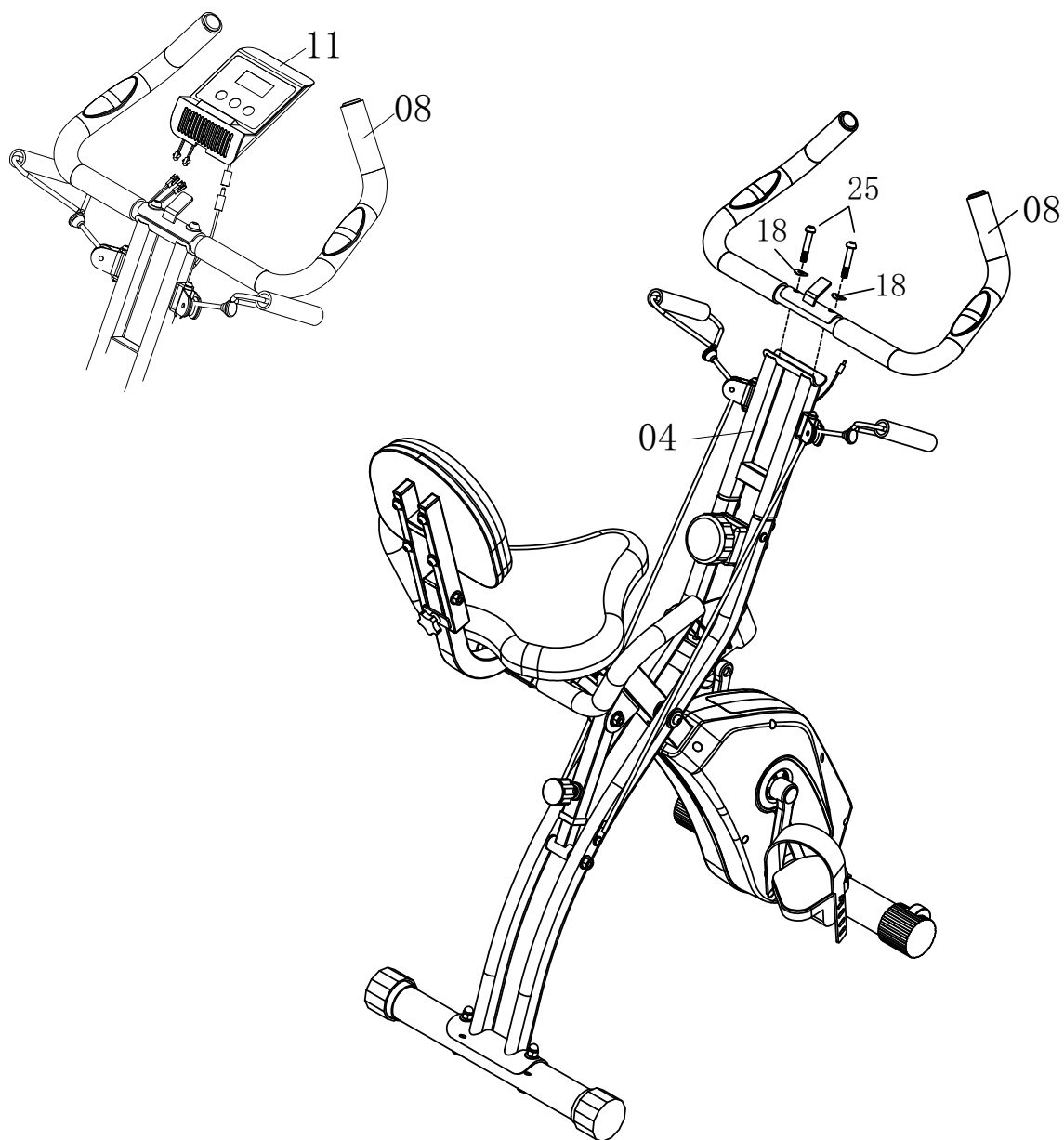
Install the end of Ropes (16) to rear support of Main frame (03) using two Allen bolts (20) and two Flat washers (21).



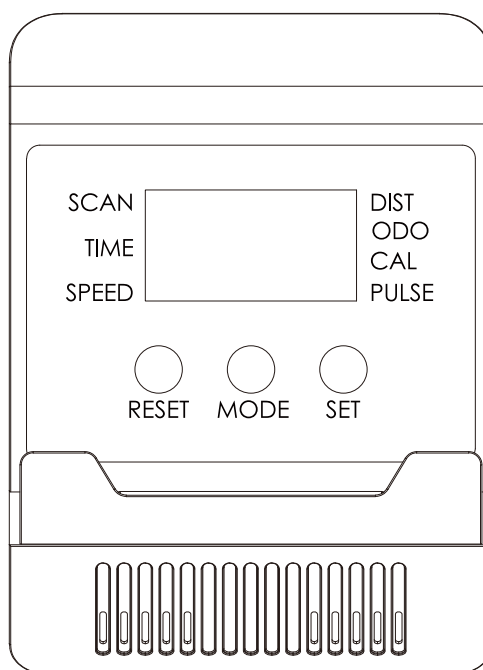
Step 7

Install Front Handle bar (08) to Handle support (04) using Allen bolts (25) and two Curved washers (18).

Install Monitor (11) to the bracket of Handle bar (08) then connect the sensor wires.



CONSOLE FUNCTION



The "Mode" button: Press this button to choose different functions.

The "Set" button: Press this button to set sport time, distance, calories, and more.

The "Reset" button: Press this button to reset sport time, distance, calories, and more.

Functions

1. Scan: Used to view all available functions (sport time, speed, distance, calories, and more).
2. Time: Used to calculate the sport time from the beginning to the end; Press the "Mode" button to choose. "Time" interface, then press the "Set" button to set sport time.
3. Speed: Used to display the current sport speed. Press the "Mode" button to choose "Speed" interface, then the current sport speed would be displayed.
4. Distance: Used to calculate the sport distance from the beginning to the end; Press the "Mode" button to choose "Distance" interface, then press the "Set" button to set sport distance.
5. Calories: Used to calculate the calories from the beginning to the end; Press the "Mode" button to choose "Calories" interface, then press the "Set" button to set calories.
6. Odometer: Used to display the accumulative distance. Press the "Mode" button to choose "Odometer" interface, and the accumulative distance would be displayed.
7. Pulse: Used to measure the heart rate; Press the "Mode" button to choose "Pulse" interface; Before measuring, please hold the handlebar (grip heart rate), then heart beats would be displayed.

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.

LIRE ATTENTIVEMENT !

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

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que les utilisateurs de grande taille de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscients des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertige ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices uniquement.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une housse de protection sur votre sol ou votre tapis. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et/ou usure.
8. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Une erreur peut se produire en raison d'une alimentation instable. NE partagez PAS une prise de courant avec d'autres appareils à forte puissance tels que des ordinateurs ou des climatiseurs.
10. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
11. L'équipement a passé les tests et certifications appropriés. Convient uniquement à un usage domestique. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
12. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
13. Il faut faire attention en soulevant ou en déplaçant l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'assistance si nécessaire.
14. N'essayez PAS de réparer le tapis roulant vous-même, sauf pour les tâches d'entretien décrites dans ce manuel. Le tapis roulant ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur. Le démontage par vous-même annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures graves.



Lisez les instructions

ATTENTION !

1. Si l'ordinateur n'affiche pas les données normalement, veuillez installer la batterie à nouveau.
2. La batterie doit être retirée du tableau de bord pour un traitement adéquat une fois qu'elle n'a plus de batterie. Elle doit être mise dans la poubelle de tri associée.
3. Ce manuel est également adapté aux équipements sans tableau de bord .

ENTRETIEN

Vous pouvez utiliser un détergent neutre dilué dans de l'eau pour nettoyer avec précaution votre appareil. Vous pourrez le sécher avec un chiffon sec par la suite.

N'utilisez pas des solvants alcalins, des huiles volatiles ou tout autres solvants.

ENTRETIEN / INSPECTION

- Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau afin d'essuyer le chiffon ● avec précaution, puis sécher avec un chiffon sec.
- N'utilisez pas de solvants alcalins, de solvants tels que les solvants, les huiles volatiles et autres solvants.
- Évitez les températures élevées, l'humidité ou la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.
- Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez le plier et le placer dans un endroit où les enfants ne peuvent pas la toucher.
- Si vous ne l'utilisez pas pendant un certain temps, veuillez à vérifier les précautions avant d'utiliser ce produit et utilisez-le pour une utilisation normale.
- Lorsque vous mouillez accidentellement le produit, utilisez un chiffon sec pour éviter tout dérapage.
- En cas de dysfonctionnement, d'anomalie ou de tout problème de fonctionnement, veuillez nous contacter auprès de l'entreprise.

RECYCLAGE DU PRODUIT

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



Exercices d'échauffement

Avant l'exercice, il est préférable que les muscles chauds s'étirent plus facilement, donc le premier de 5 à 10 minutes pour se réchauffer. Ensuite, conformément aux méthodes suivantes pour arrêter et faire des exercices d'étirement – faire cinq fois, chaque jambe chaque fois 10 secondes ou plus de temps pour recommencer après la fin de l'exercice.

1. Etirement vers le bas

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

2. Etirement des ischio-jambiers

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

3. Etirement du mollet et du pied

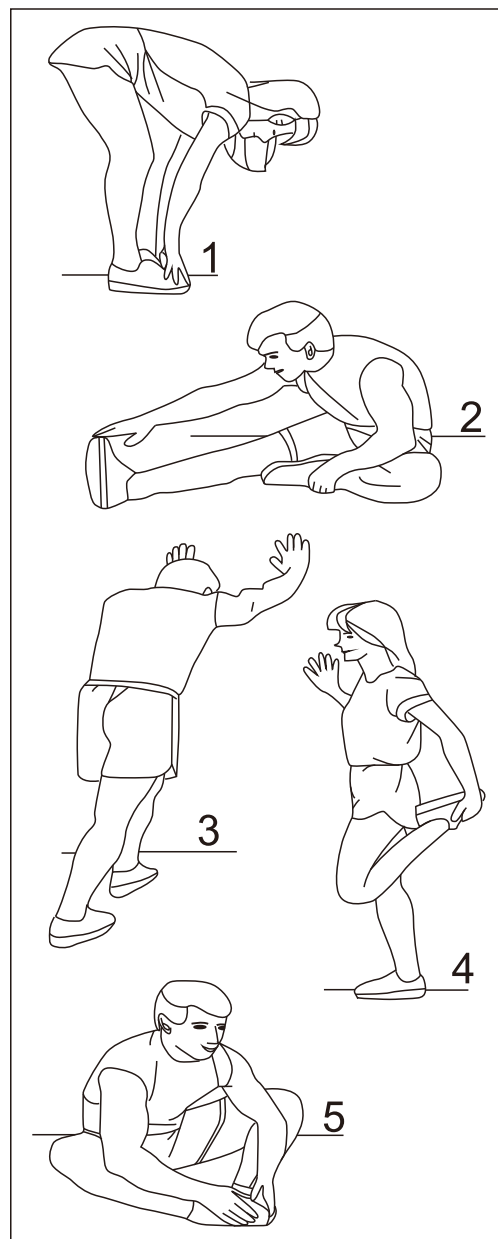
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

4 Étirement des quadriceps

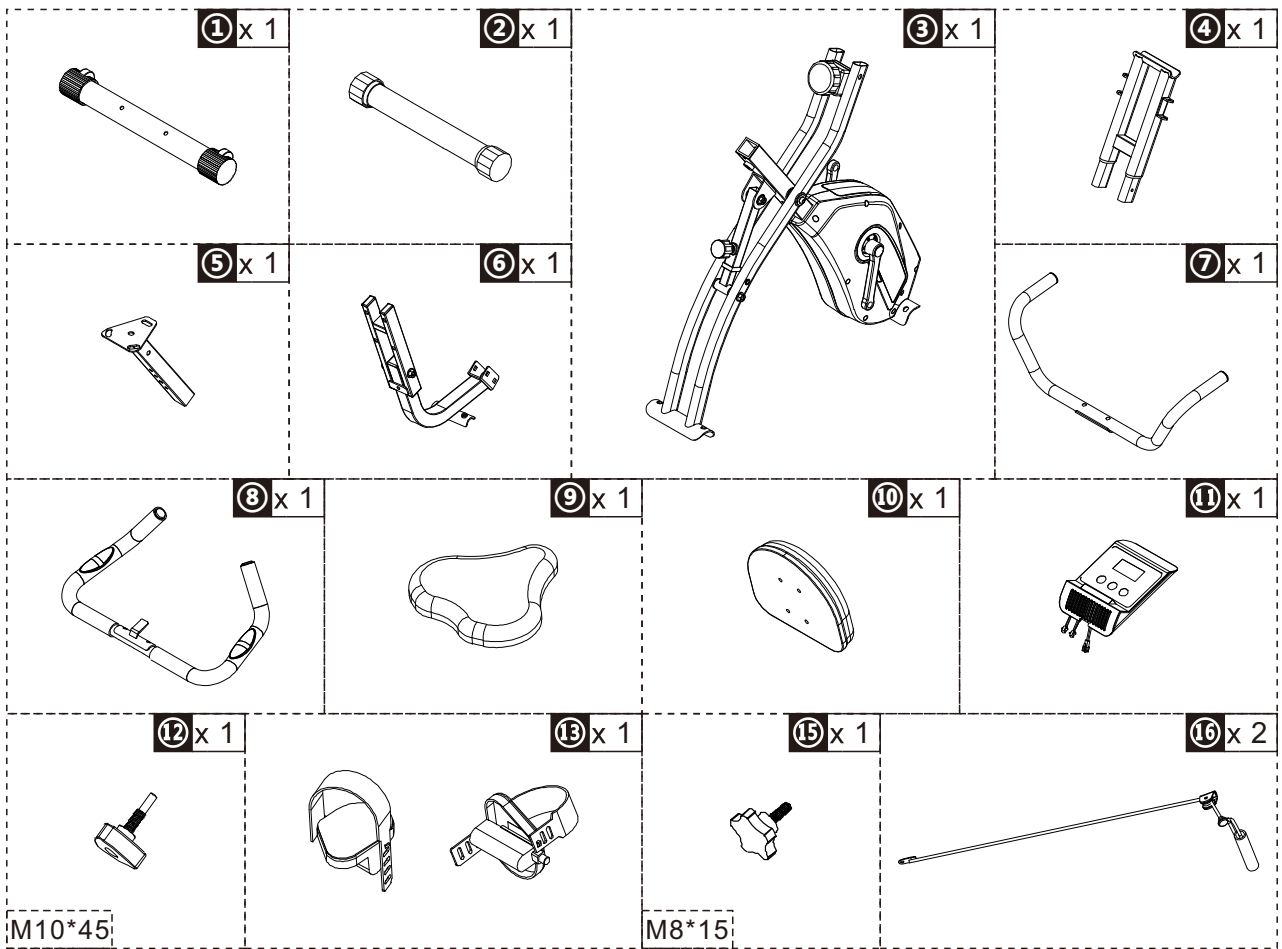
Placez vos mains droites contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

5. Étirement de l'aîne

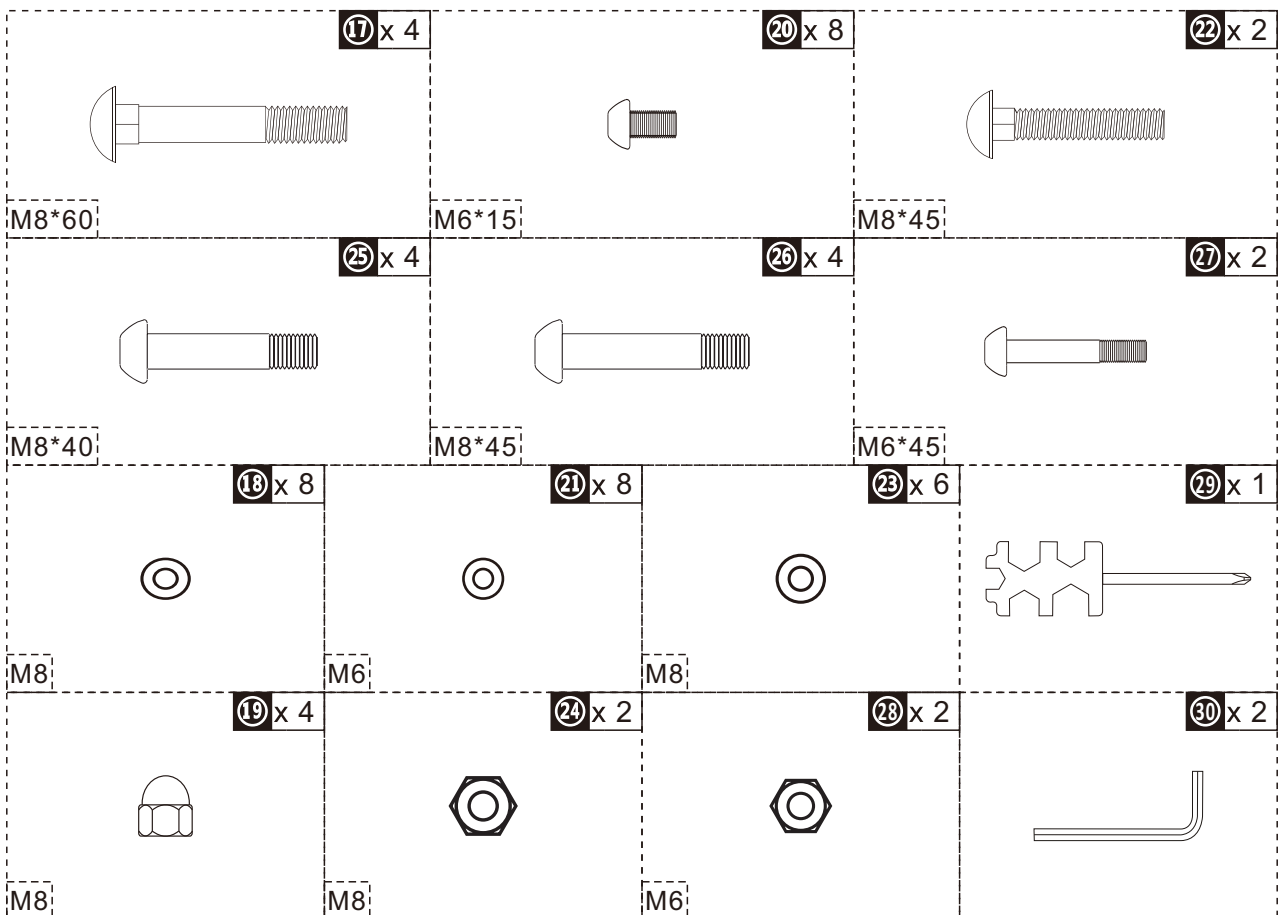
Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



PARTS



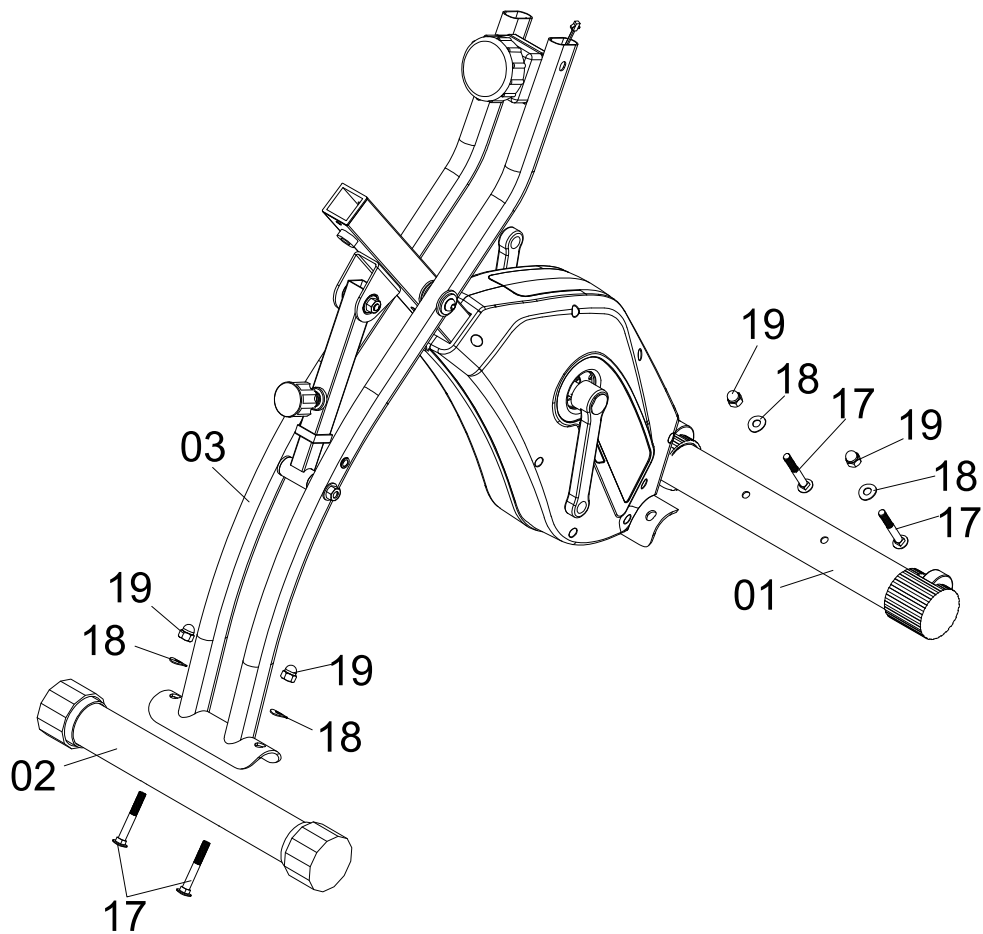
HARDWARE



ÉTAPES D'ASSEMBLAGE

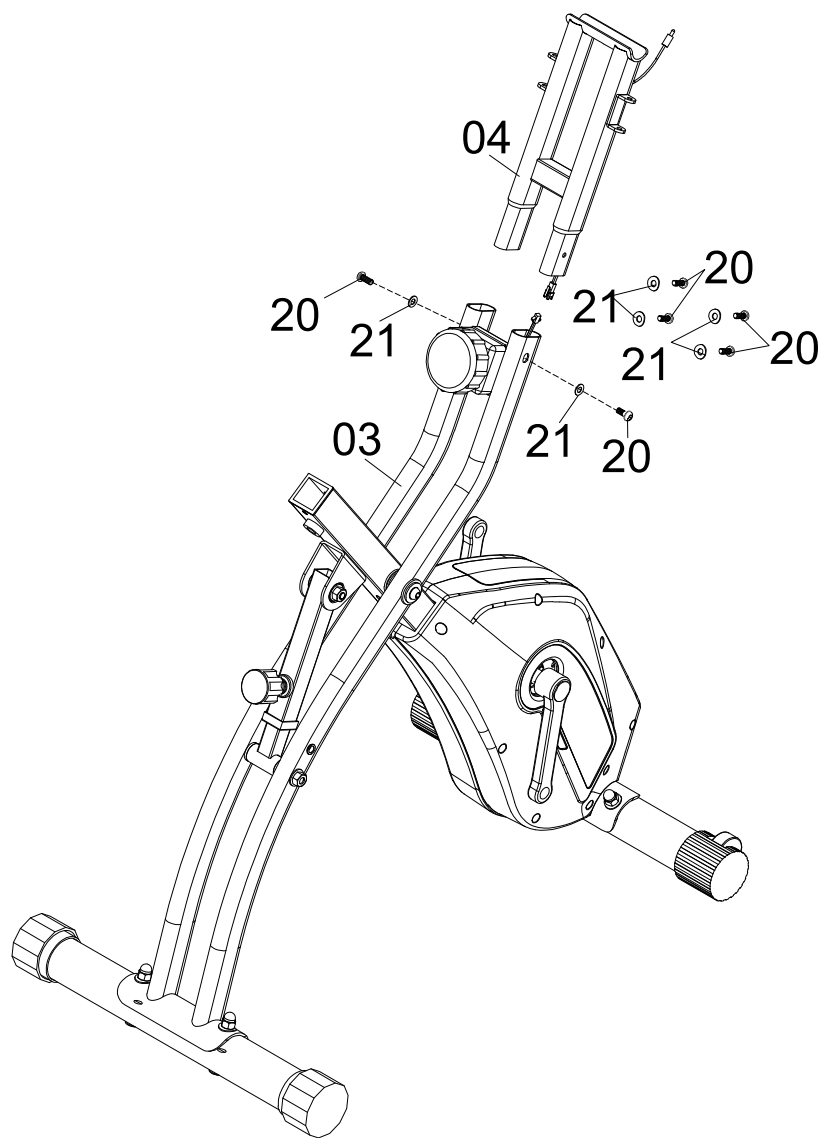
Étape 1

Installez le stabilisateur avant (01) et le stabilisateur arrière (02) sur le cadre principal (03) en utilisant au total quatre boulons à tête fraisée (17), quatre rondelles plates (18) et quatre écrous borgnes (19).



Étape 2

Installez le support de guidon (04) sur le tube d'appui arrière du cadre principal (03) en utilisant six boulons Allen (20) et six rondelles plates (21).



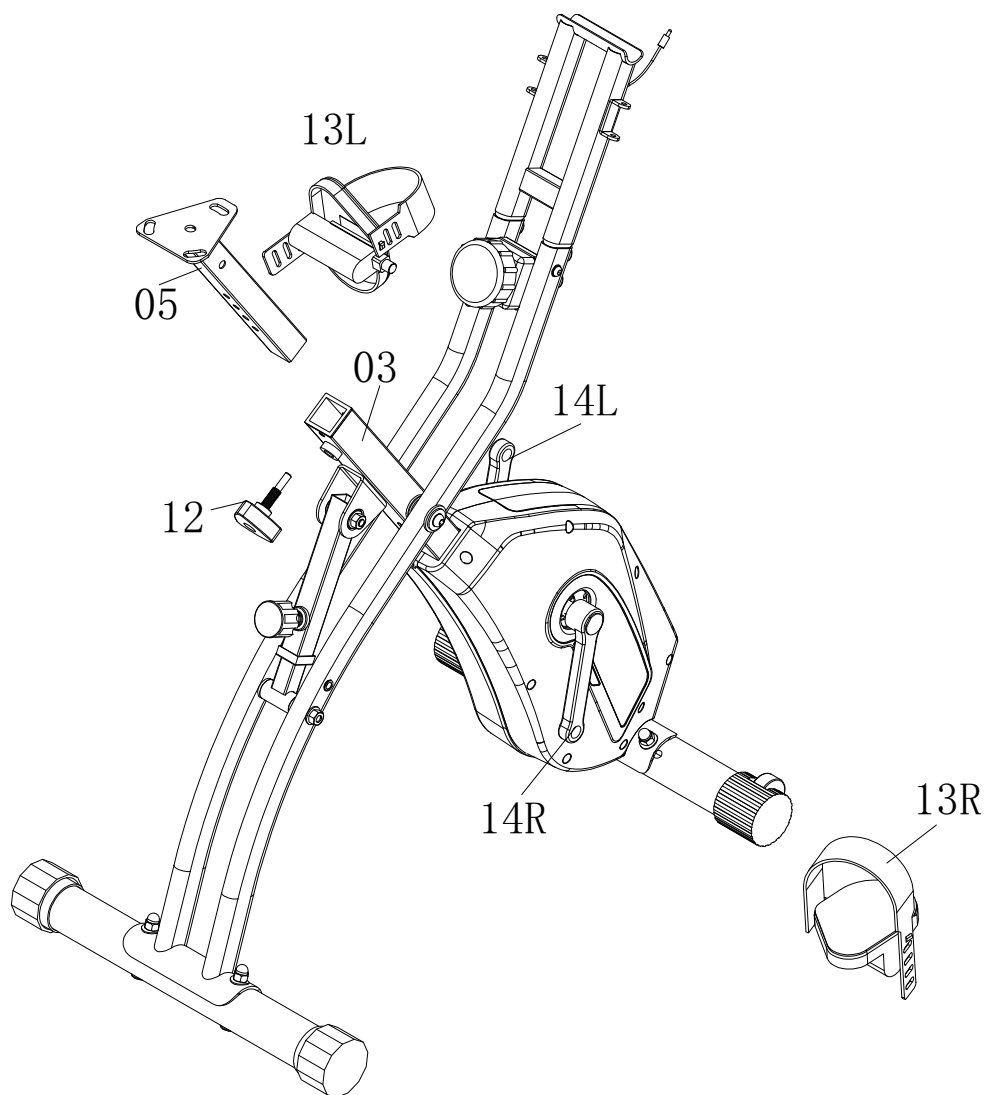
Étape 3

Installez le tube de selle (05) sur le tube de support avant du cadre principal (03) avec la vis à bouton (12).

Installez la pédale gauche (13L) sur la manivelle gauche (14L) en la tournant dans le sens antihoraire.

Installez la pédale droite (13R) sur la manivelle droite (14R) en la tournant dans le sens horaire.

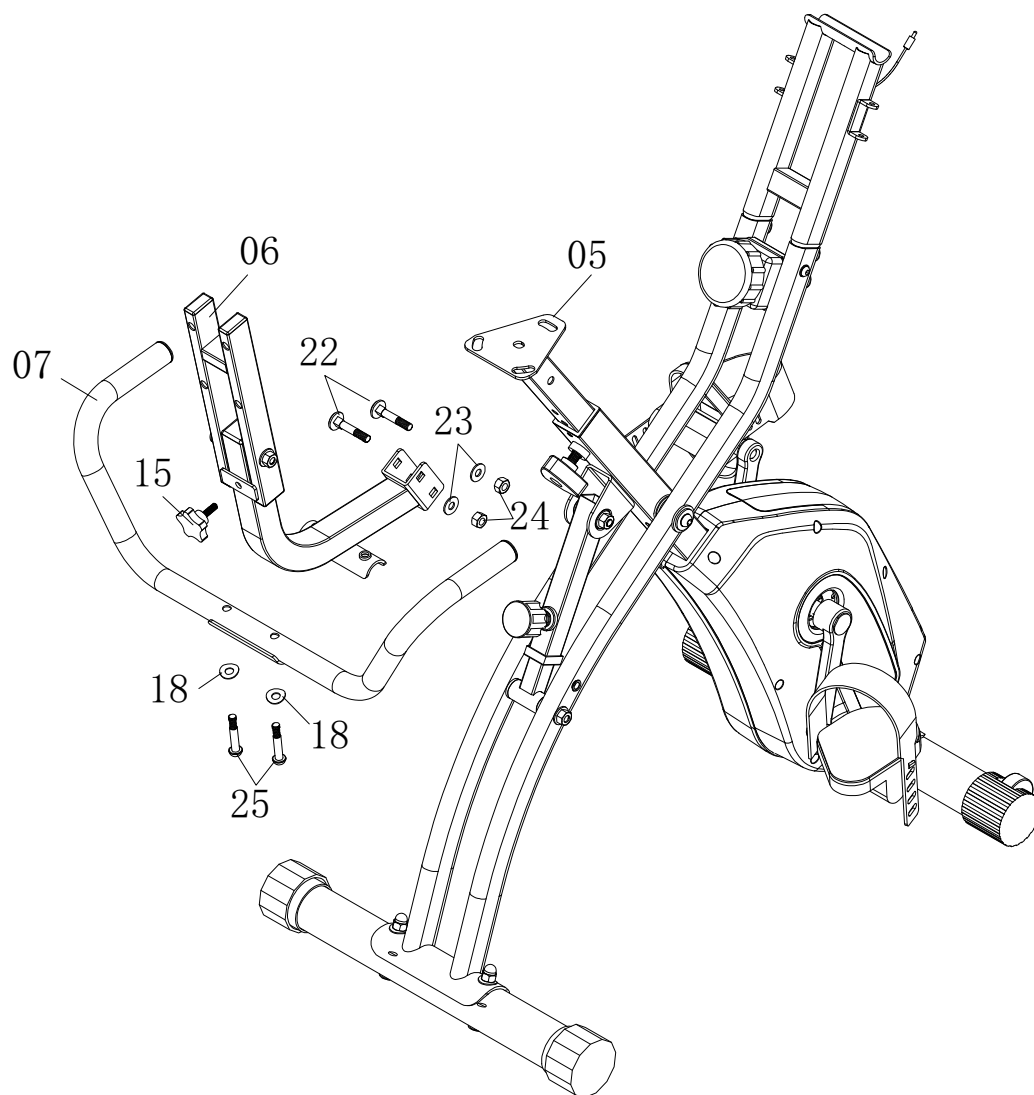
Remarque : "L" signifie "left" et "R" signifie "right".



Étape 4

Montez le cadre du dossier (06) sur le tube de siège (05) en utilisant deux boulons à tête carrée (22), deux rondelles plates (23) et deux écrous en nylon (24), puis serrez avec le bouton (15).

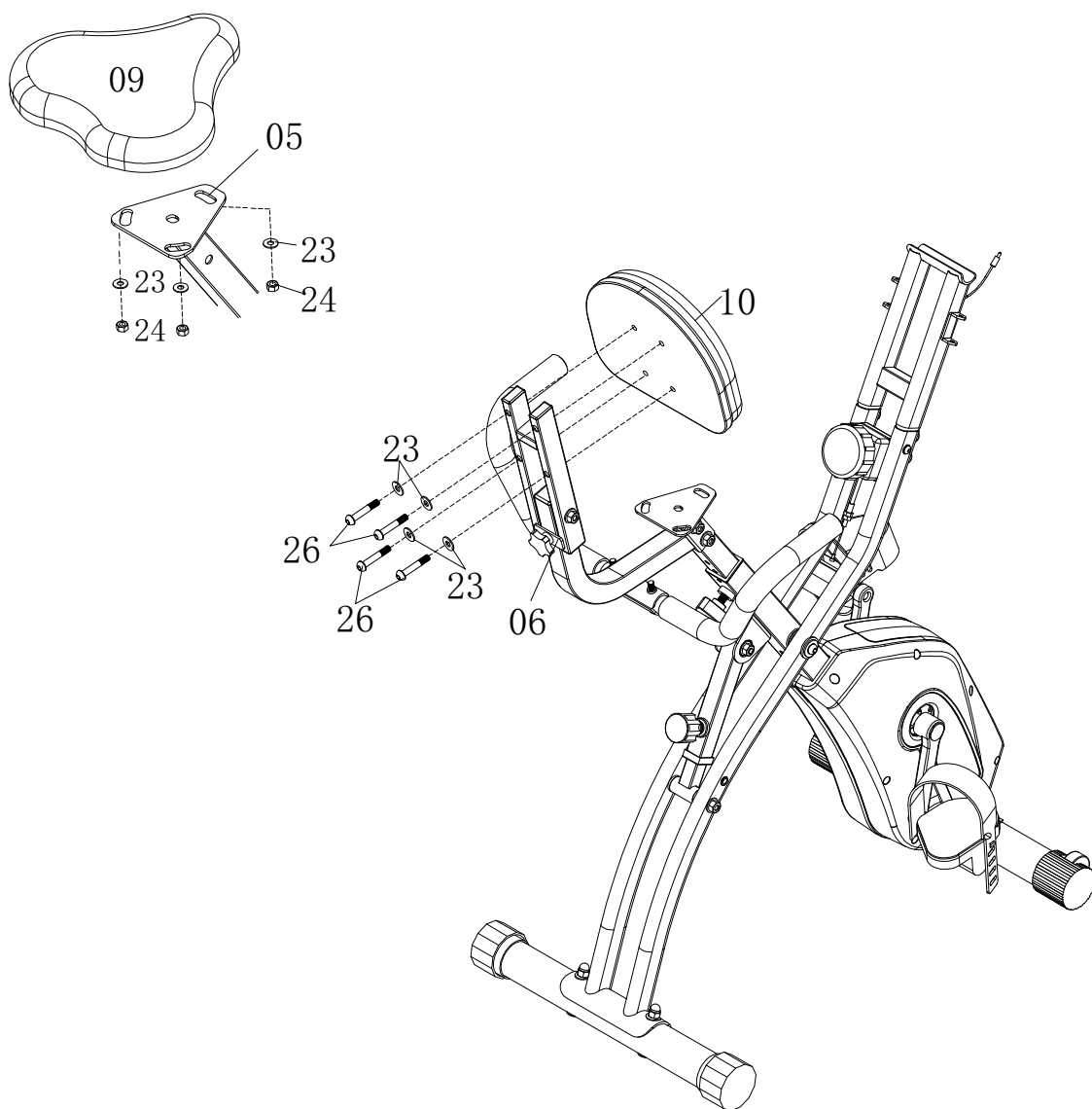
Montez le guidon arrière (07) sur le cadre du dossier (06) en utilisant deux boulons Allen (25) et deux rondelles courbes (18).



Étape 5

Retirez trois rondelles plates (23) et l'écrou en nylon (24) qui sont préassemblés sur le siège (09). Puis installez le siège (09) sur le tube de siège (05) en utilisant trois rondelles plates (23) et l'écrou en nylon (24).

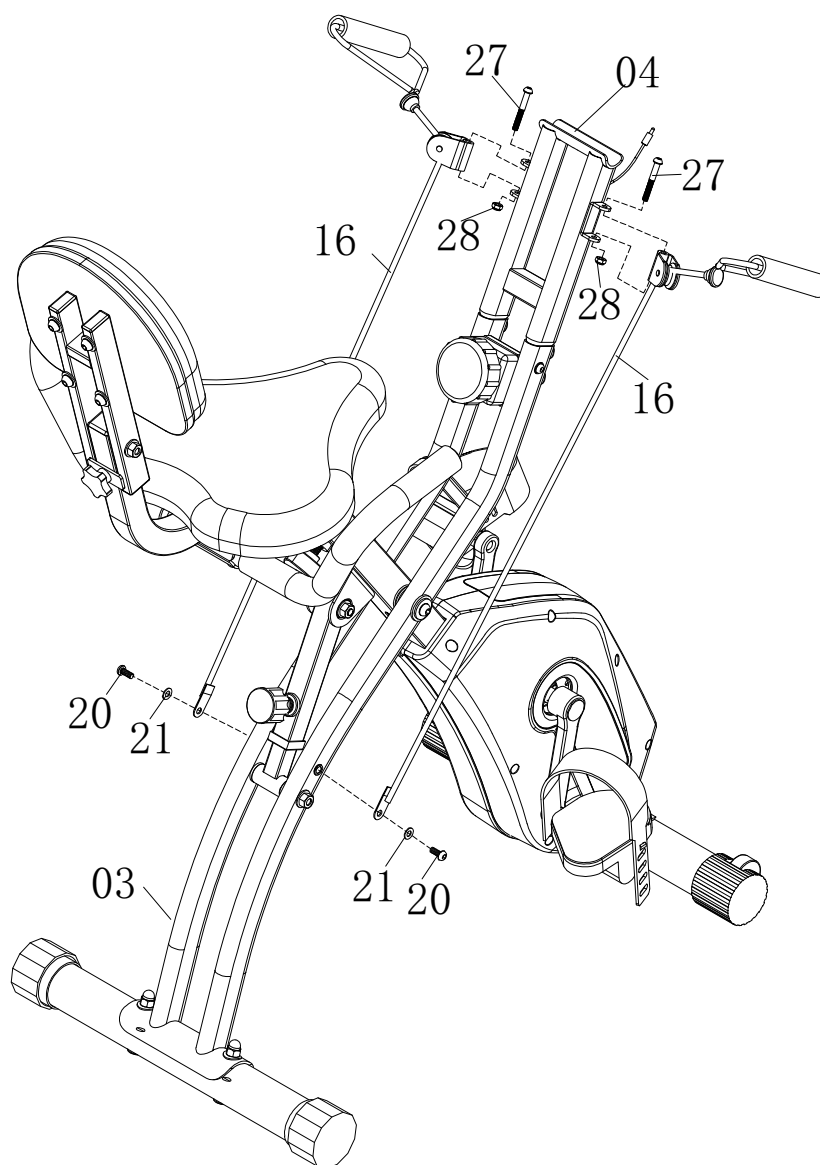
Montez le dossier (10) sur le cadre du dossier (06) en utilisant quatre boulons Allen (26) et quatre rondelles plates (23).



Étape 6

Installer les cordes (16) de chaque côté du support de guidon (04) à l'aide de deux boulons Allen (27) et de deux écrous (28).

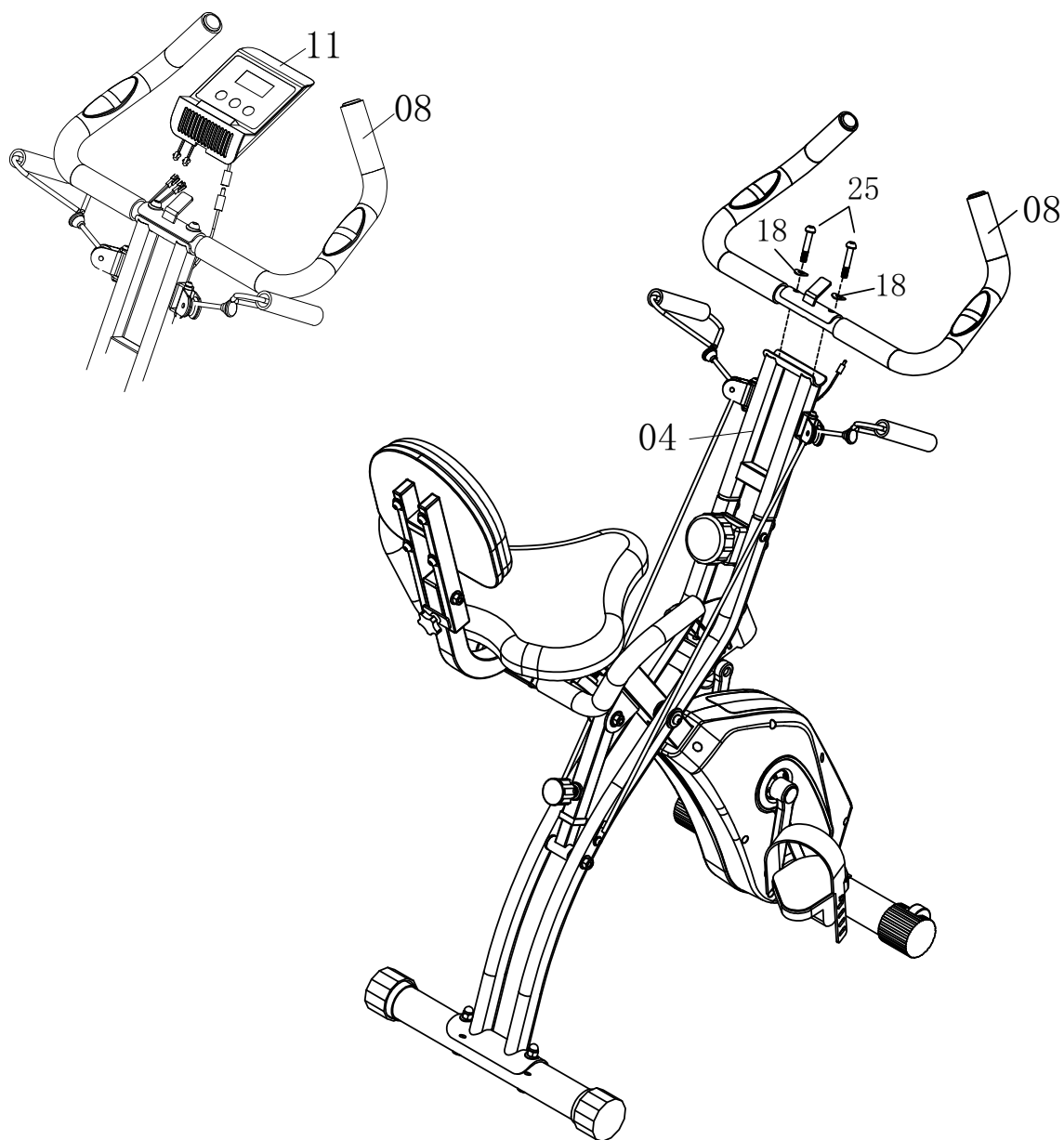
Fixer l'extrémité des cordes (16) au support arrière du cadre principal (03) à l'aide de deux boulons Allen (20) et de deux rondelles plates (21).



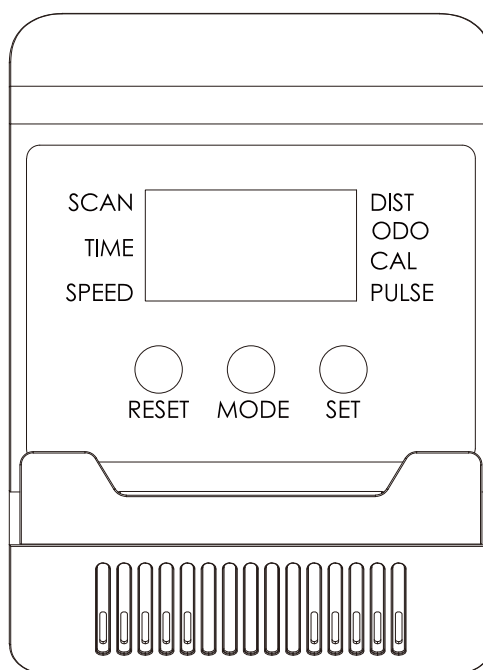
Étape 7

Installer le guidon avant (08) sur le support de guidon (04) en utilisant des boulons Allen (25) et deux rondelles courbes (18).

Installer l'ordinateur de bord (11) sur le support du guidon (08) puis connecter les fils du capteur.



FONCTIONS DU TABLEAU DE BORD



Le bouton « Mode » : Appuyez sur ce bouton pour choisir différentes fonctions.

Le bouton « Set » : Appuyez sur ce bouton pour régler le temps d'activité, la distance, les calories, et plus encore.

Le bouton « Reset » : Appuyez sur ce bouton pour réinitialiser le temps d'activité, la distance, les calories, et plus encore.

Fonctions

1. Balayage : Utilisé pour afficher toutes les fonctions disponibles (durée d'exercice, vitesse, distance, calories, et plus).
2. Temps : Utilisé pour calculer la durée de l'exercice du début à la fin ; appuyez sur le bouton « Mode » pour choisir l'interface « Temps », puis appuyez sur le bouton « Set » pour régler la durée de l'exercice.
3. Vitesse : Utilisé pour afficher la vitesse actuelle de l'exercice. Appuyez sur le bouton « Mode » pour choisir l'interface « Vitesse », puis la vitesse actuelle de l'exercice sera affichée.
4. Distance : Sert à calculer la distance sportive du début à la fin ; appuyez sur le bouton « Mode » pour choisir l'interface « Distance », puis appuyez sur le bouton « Set » pour régler la distance sportive.
5. Calories : Sert à calculer les calories du début à la fin ; appuyez sur le bouton « Mode » pour choisir l'interface « Calories », puis appuyez sur le bouton « Set » pour régler les calories.
6. Odomètre : Sert à afficher la distance accumulée. Appuyez sur le bouton « Mode » pour choisir l'interface « Odometer », et la distance accumulée sera affichée.
7. Pouls : Sert à mesurer la fréquence cardiaque ; appuyez sur le bouton « Mode » pour choisir l'interface « Pulse » ; avant la mesure, veuillez tenir le guidon (mesure du pouls par la poignée), puis les battements du cœur s'afficheront.

Mode d'emploi :

1. Réveil/Veille de l'écran

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

2. Réglages des fonctions

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

3. Fonction Bluetooth

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

Remarques:

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

Bluetooth / Fonction de l'application



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

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

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

Suivez maintenant les instructions dans l'application pour ajouter le rameur à l'application. Pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application, visitez www.kinomap.com.

SORGFÄLTIG LESEN!

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

1. Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor der Montage und der Inbetriebnahme des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effektive Verwendung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass die großen Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche medizinischen oder körperlichen Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Übungen können Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu üben, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeitsgefühle. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Übungsprogramm fortsetzen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene vorgesehen.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, flachen, ebenen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung auf Ihrem Fußboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,5 Metern vorhanden sein.
6. Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
8. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Bauteile feststellen oder während der Verwendung ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie sofort. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
9. Ein Fehler kann aufgrund einer instabilen Stromversorgung auftreten. Verwenden Sie eine Steckdose NICHT gemeinsam mit anderen Geräten mit hoher Leistung, wie z. B. Computern oder Klimaanlage.
10. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
11. Das Gerät hat die entsprechenden Tests und Zertifizierungen bestanden. Nur für den Heimgebrauch geeignet. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
12. Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet.
13. Seien Sie vorsichtig beim Anheben oder Bewegen des Geräts, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie stets geeignete Hebetekniken und/oder holen Sie bei Bedarf Hilfe.
14. Versuchen Sie NICHT, das Laufband selbst zu warten, mit Ausnahme der Wartungsarbeiten, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Das Laufband enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet werden können. Wenn Sie das Laufband selbst zerlegen, erlischt nicht nur Ihre Garantie, sondern es kann auch zu schweren Verletzungen führen.



Lesen Sie die Anweisungen

ACHTUNG!

1. Wenn der Computer keine normalen Daten anzeigt, setzen Sie bitte die Batterie wieder ein.
2. Die Batterie muss aus dem Computer entnommen werden, um sie sicher zu entsorgen, sobald sie keine Energie mehr hat.
3. Dieses Handbuch ist auch für Geräte ohne Computer geeignet.

PFLEGE

Neutrales Reinigungsmittel kann in Wasser verdünnt, verwendet werden, mit dem feuchten Tuch vorsichtig abwischen, und dann mit einem trockenen Tuch trocknen.

Verwenden Sie keine alkalischen Lösungsmittel, ätherische Öle und andere Lösungsmittel.

WARTUNG/INSPEKTION

- Neutrales Reinigungsmittel kann in Wasser verdünnt, verwendet werden, mit dem feuchten Tuch vorsichtig abwischen, und dann mit einem trockenen Tuch trocknen.
- Verwenden Sie keine alkalischen Lösungsmittel, ätherische Öle und andere Lösungsmittel.
- Vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder direkte Sonneneinstrahlung, stellen Sie es bitte an einen gut belüfteten Ort.
- Wenn Sie es nicht verwenden, klappen Sie es bitte zusammen, und legen Sie es so ab, dass Kinder es nicht berühren können.
- Wenn Sie es eine Zeit lang nicht verwenden, prüfen Sie bitte die Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie das Produkt für die normale Verwendung verwenden.
- Wenn Sie das Produkt versehentlich nass machen, verwenden Sie ein trockenes Tuch, um ein Verrutschen zu vermeiden.
- Im Falle einer Fehlfunktion, Abnormalität oder eines Betriebsproblems wenden Sie sich bitte an das Unternehmen.

PRODUKTRECYCLING

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

Erwärmungsübungen

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

1. Abwärtsdehnung

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

2. Dehnung der Oberschenkel

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

3. Waden- und Fußdehnung

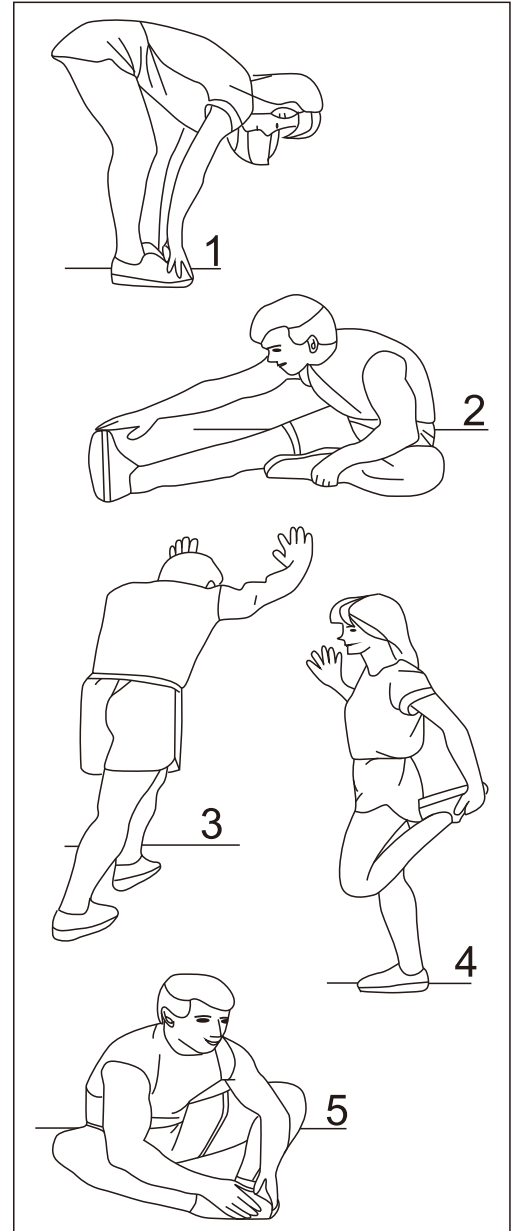
Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß dahinter. Halten Sie den hinteren Fußstand und die Ferse auf dem Boden, dann neigen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

4. Quadrizeps-Dehnung

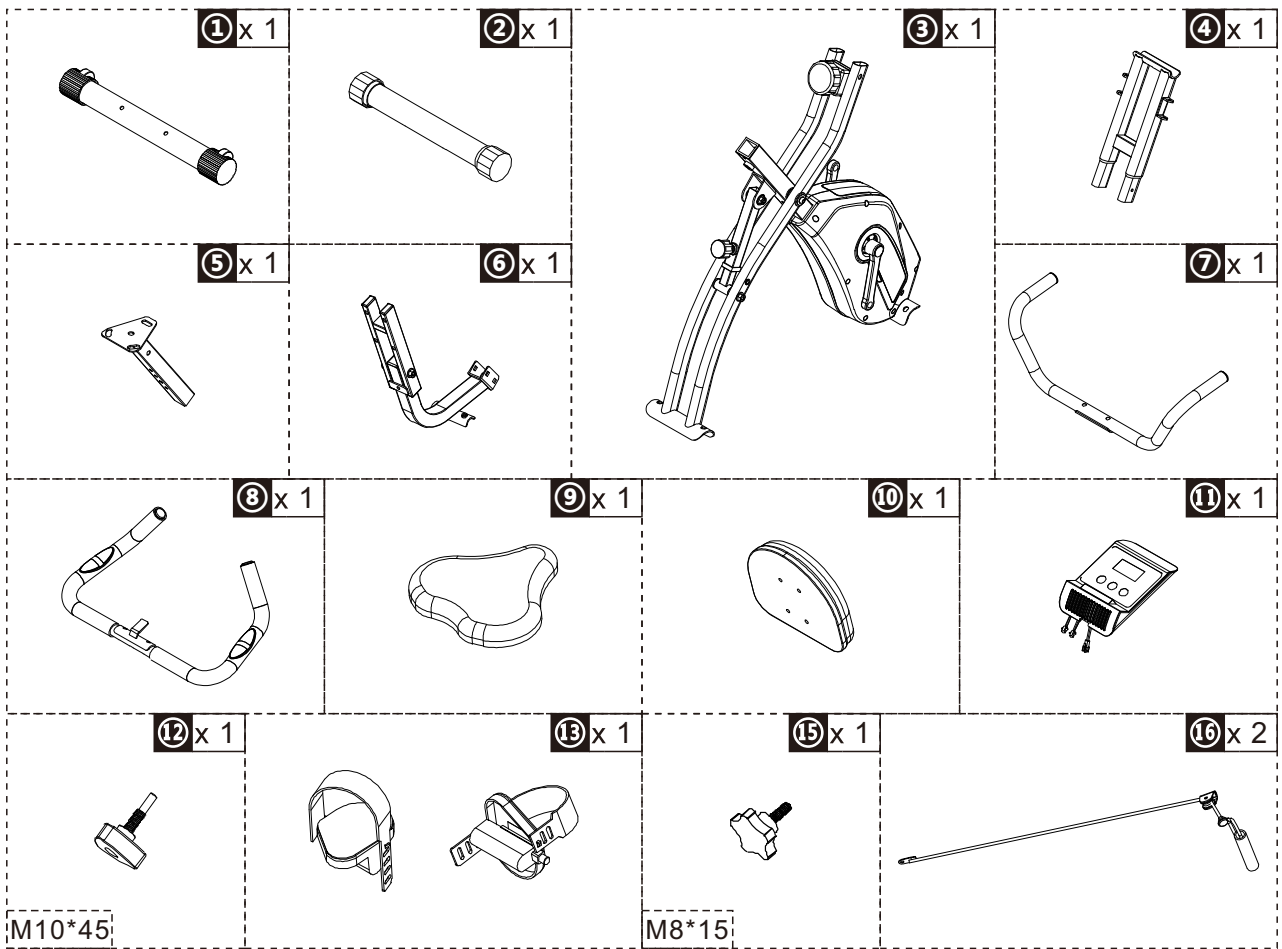
Legen Sie Ihre rechten Hände gegen eine Wand oder einen Schreibtisch, um Ihr Gleichgewicht zu stützen. Greifen Sie dann mit der linken Hand Ihren Knöchel und ziehen Sie Ihren Fuß zu Ihrem Gesäß. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

5. Leistendehnung

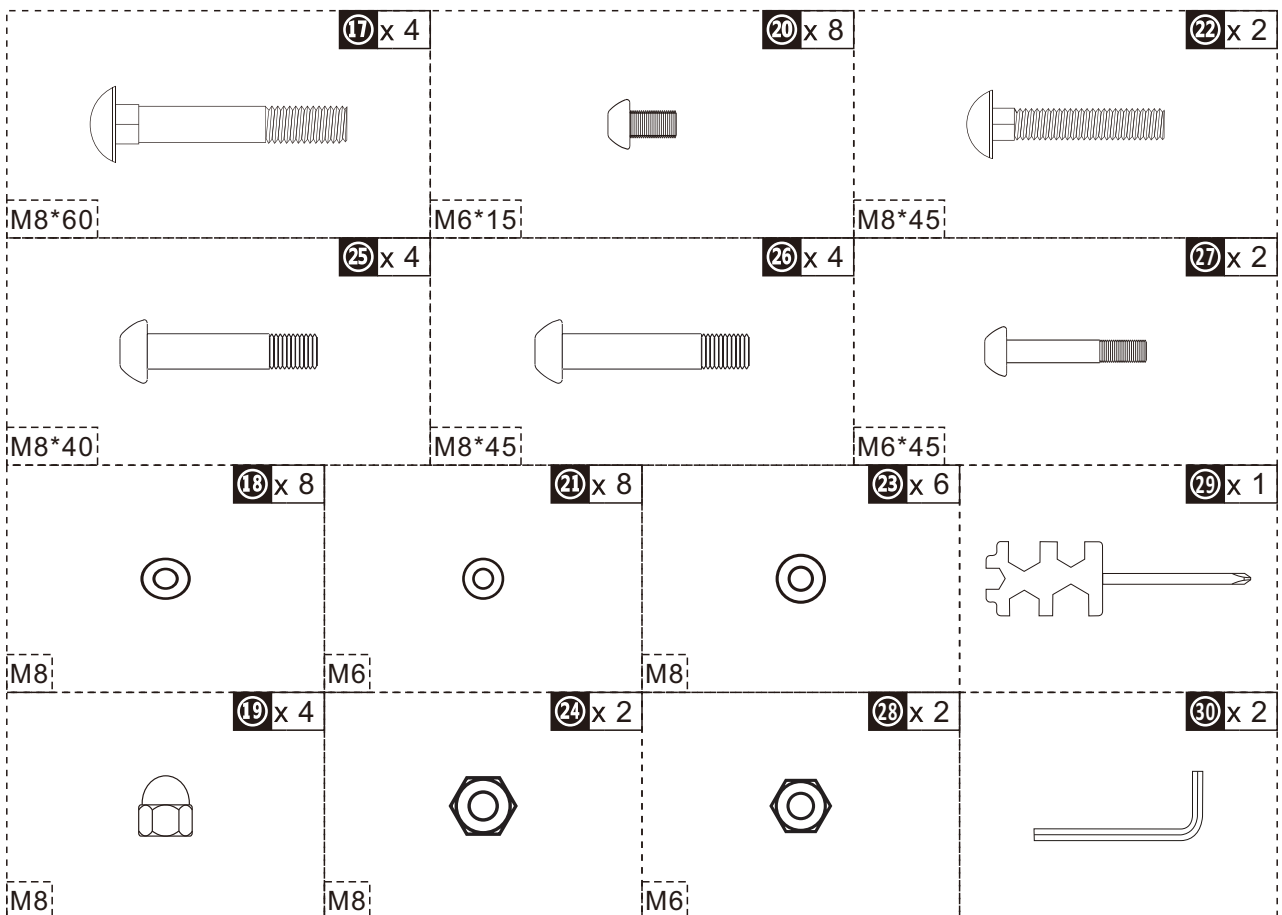
Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und zusammengelegten Fußsohlen hin. Halten Sie die Knöchel und beugen Sie sich auf der Hüfthöhe. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.



PARTS



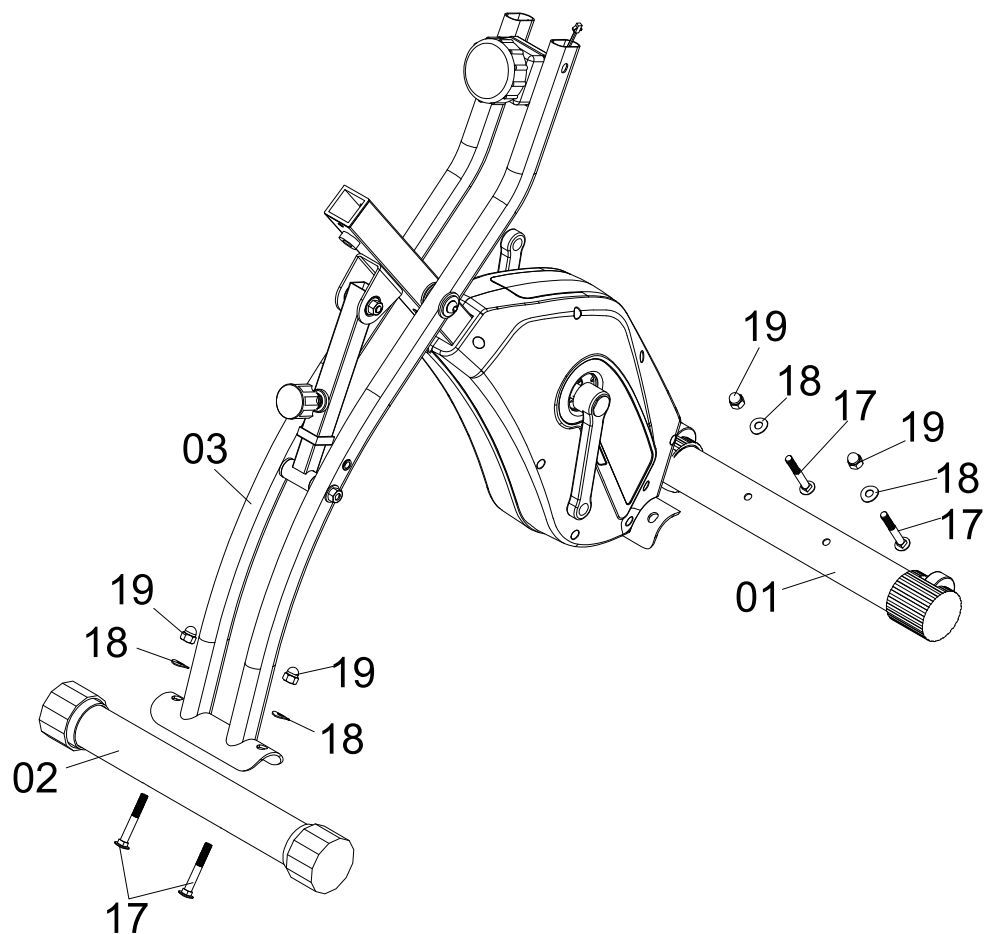
HARDWARE



MONTAGESCHRITTE

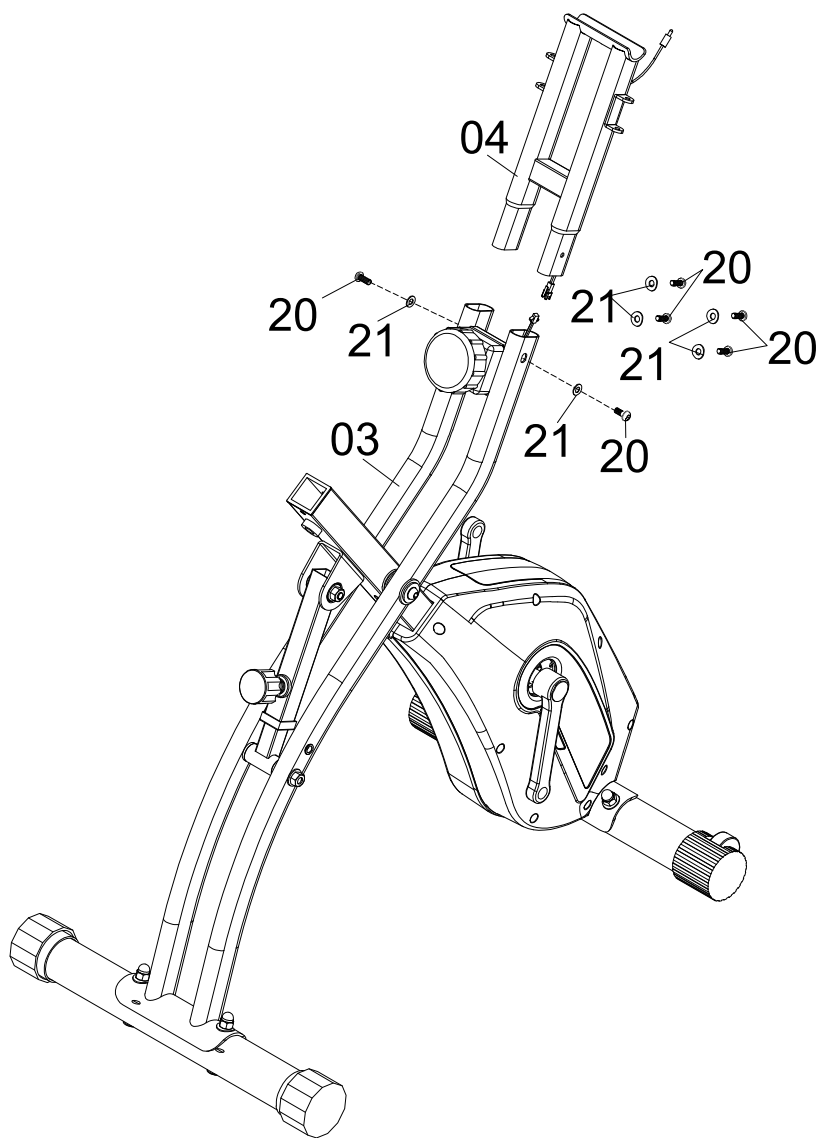
Schritt 1

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (01) und den hinteren Stabilisator (02) am Hauptrahmen (03) mit insgesamt vier Schlossschrauben (17), vier Unterlegscheiben (18) und vier Hutmutter (19).



Schritt 2

Befestigen Sie die Lenkerstütze (04) am hinteren Stützrohr des Hauptrahmens (03) mit sechs Innensechskantschrauben (20) und sechs Unterlegscheiben (21).



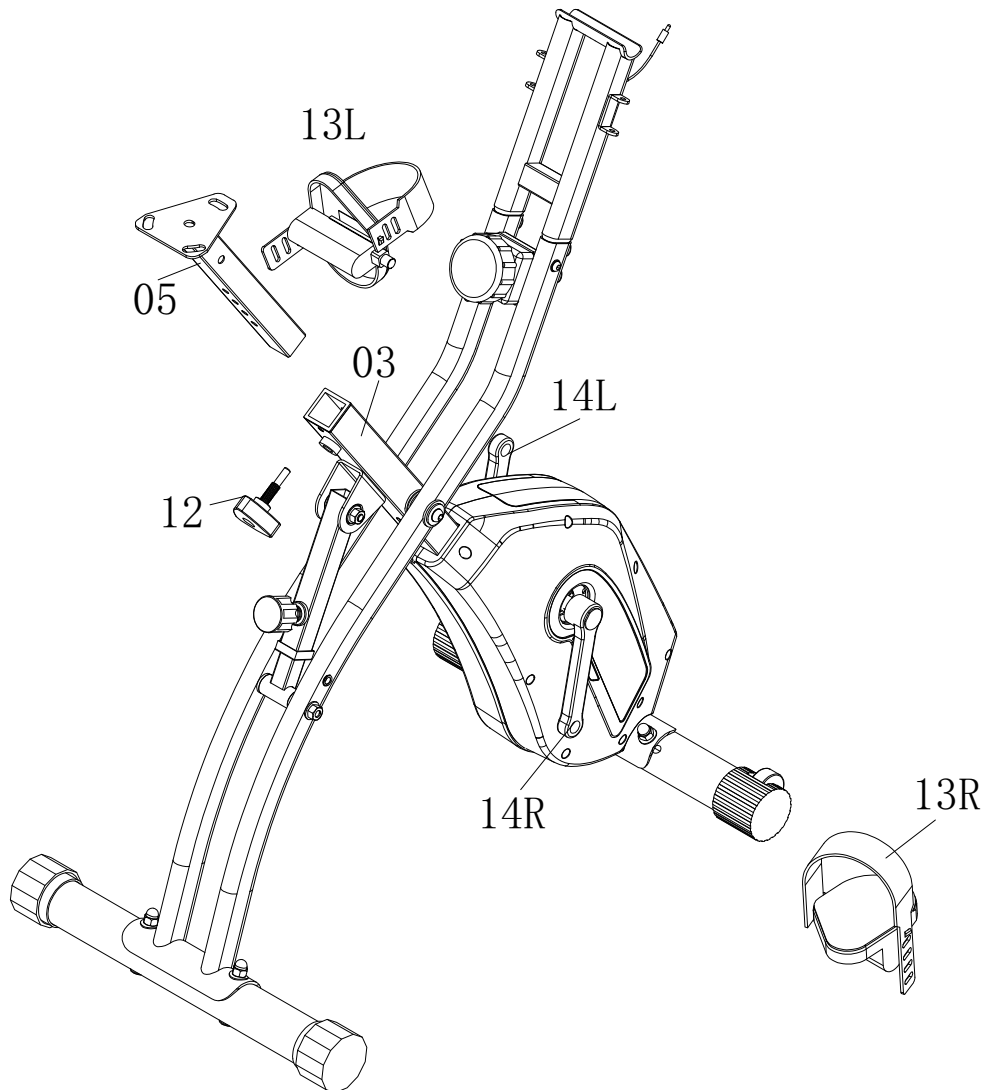
Schritt 3

Befestigen Sie das Sitzrohr (05) mit der Knopf-Schraube (12) am vorderen Stützrohr des Hauptrahmens (03).

Bauen Sie das linke Pedal (13L) an die linke Kurbel (14L) ein, indem Sie es gegen den Uhrzeigersinn drehen.

Bauen Sie das rechte Pedal (13R) an die rechte Kurbel (14R) ein, indem Sie es im Uhrzeigersinn drehen.

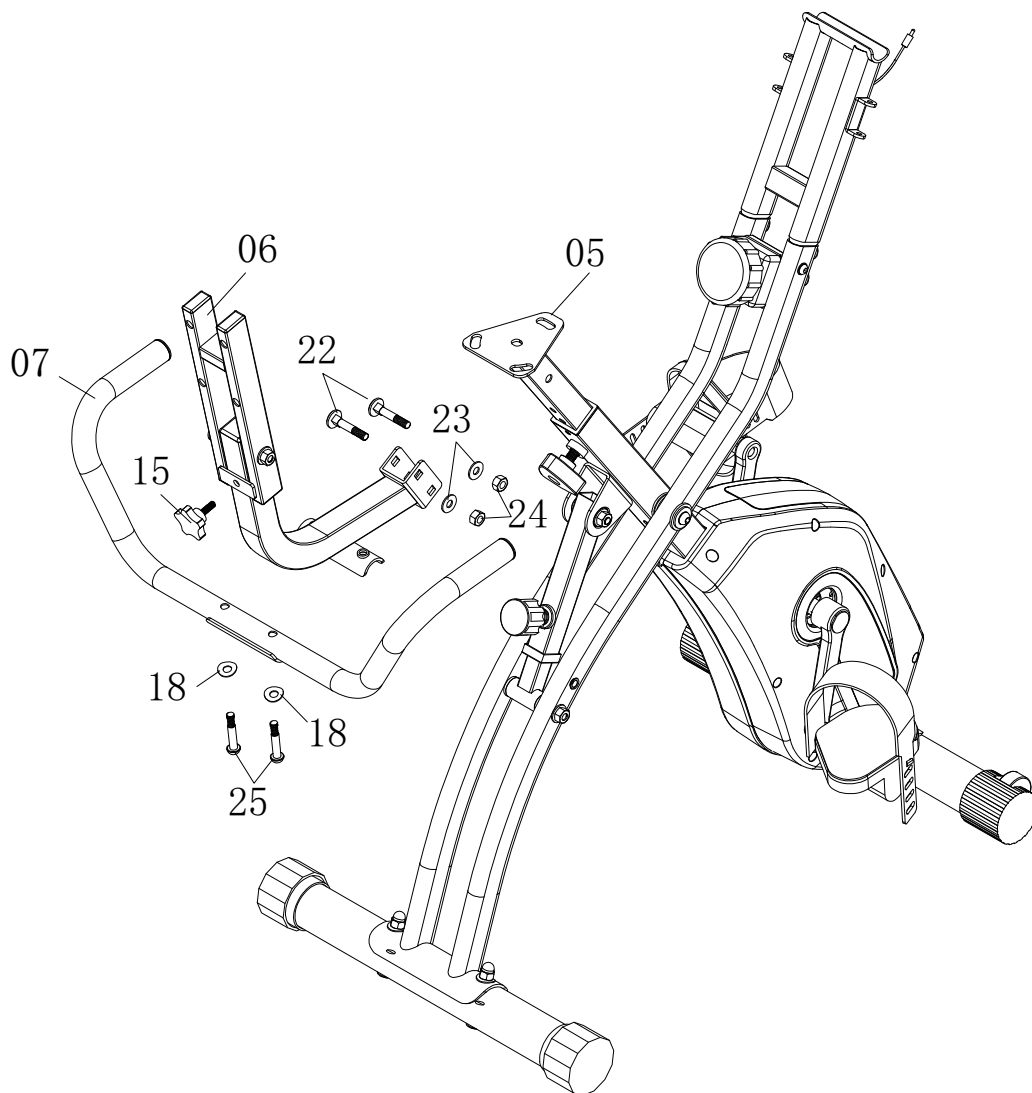
Hinweis: „L“ steht für „left“ und „R“ steht für „right“.



Schritt 4

Befestigen Sie den Rückenrahmen (06) am Sitzrohr (05) mit zwei Zylinderschrauben (22), zwei Flachscheiben (23) und zwei Nylonmuttern (24) und ziehen Sie dann mit dem Knauf (15) fest.

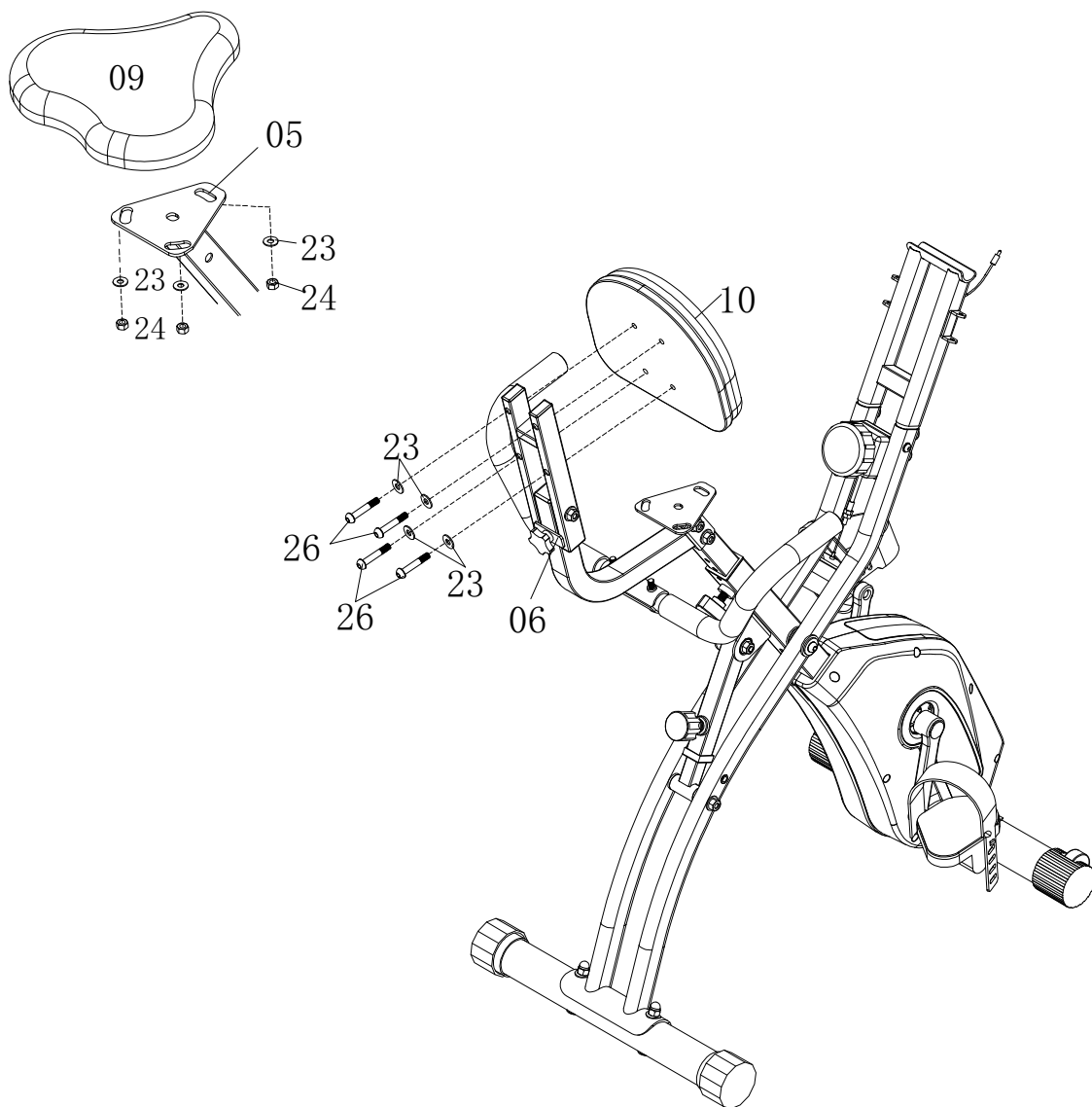
Befestigen Sie den hinteren Lenker (07) am Rückenrahmen (06) mit zwei Inbusschrauben (25) und zwei gewölbten Scheiben (18).



Schritt 5

Entfernen Sie drei Flachscheiben (23) und eine Nylonmutter (24), die vormontiert am Sitz (09) sind. Montieren Sie dann den Sitz (09) am Sitzrohr (05) mit drei Flachscheiben (23) und einer Nylonmutter (24).

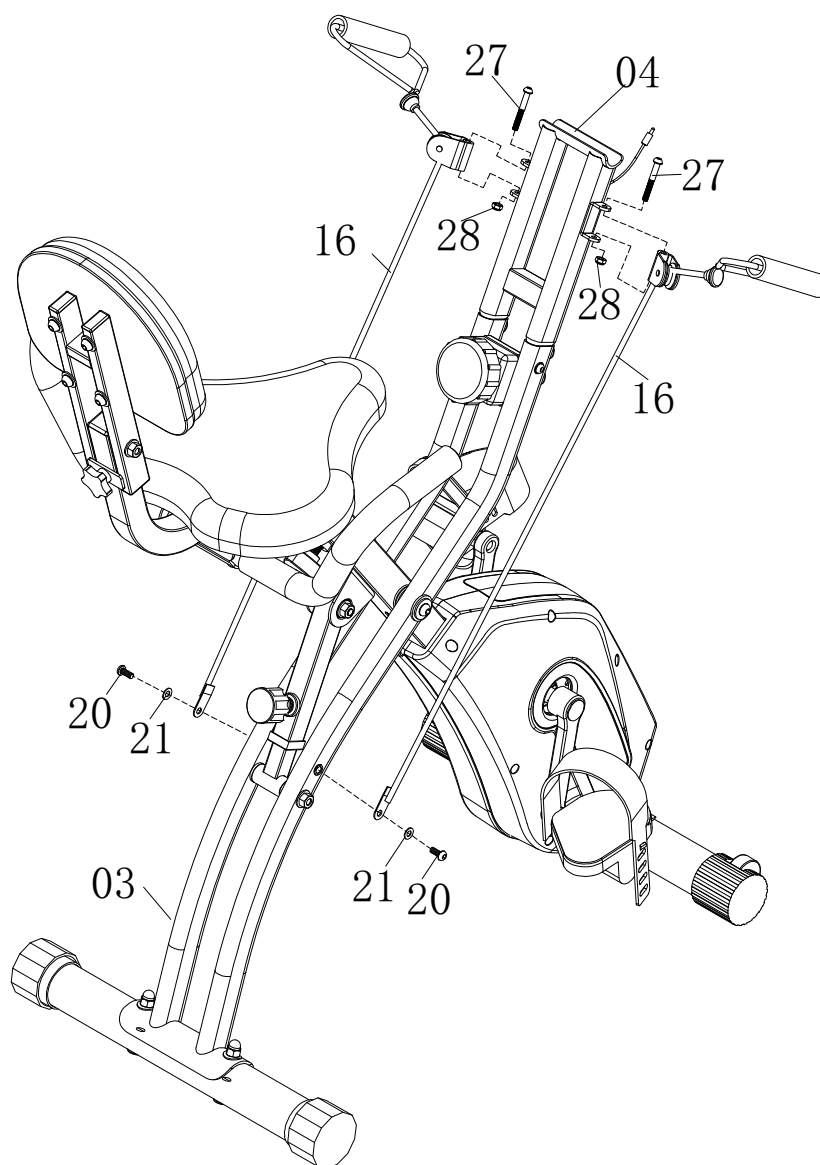
Befestigen Sie die Rückenlehne (10) am Rückenrahmen (06) mit vier Inbusschrauben (26) und vier Flachscheiben (23).



Schritt 6

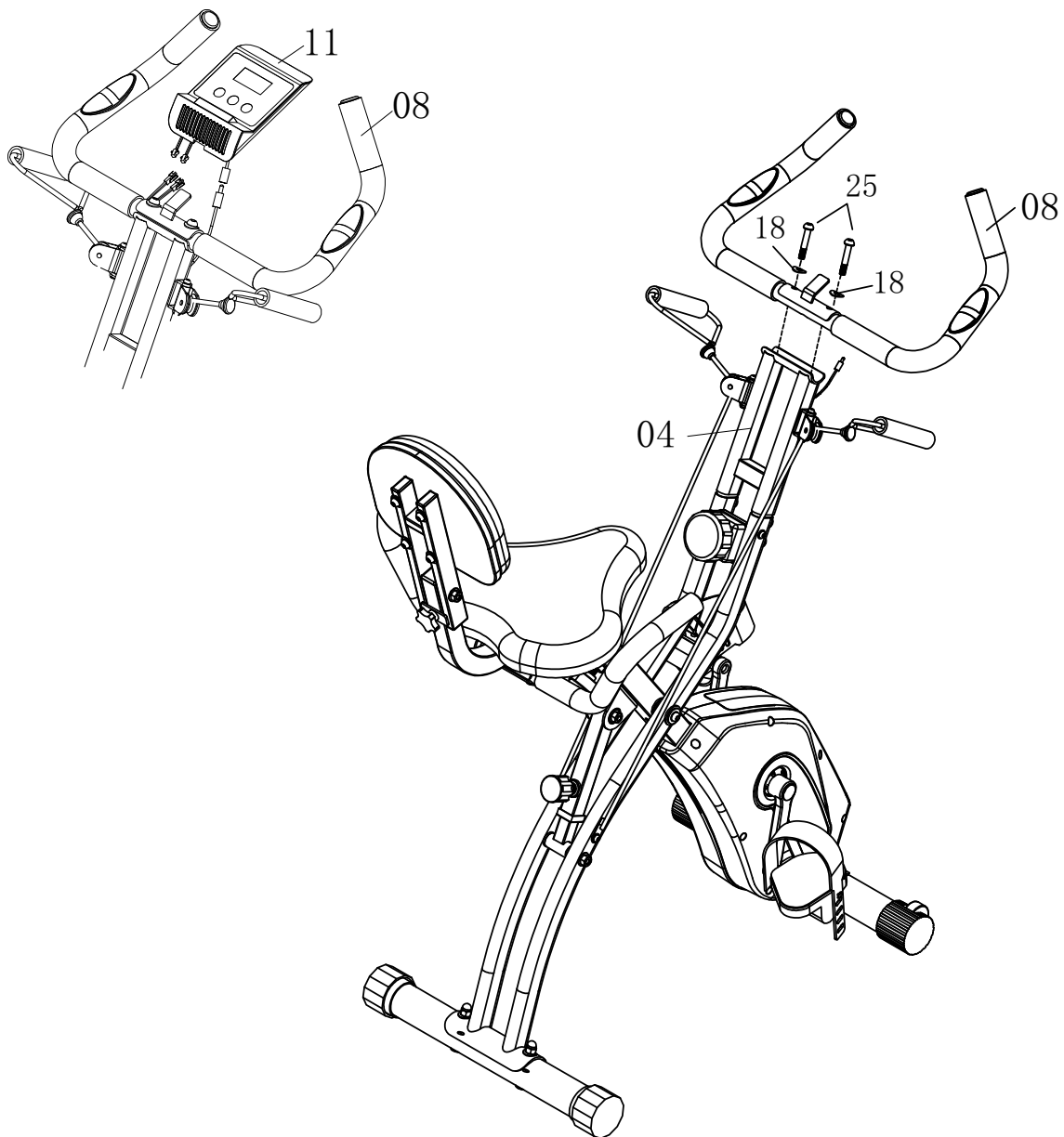
Befestigen Sie die Seile (16) an jeder Seite der Lenkerstütze (04) mit zwei Innensechskantschrauben (27) und zwei Muttern (28).

Befestigen Sie das Ende der Seile (16) an der hinteren Stütze des Hauptgestells (03) mit zwei Innensechskantschrauben (20) und zwei Flachscheiben (21).

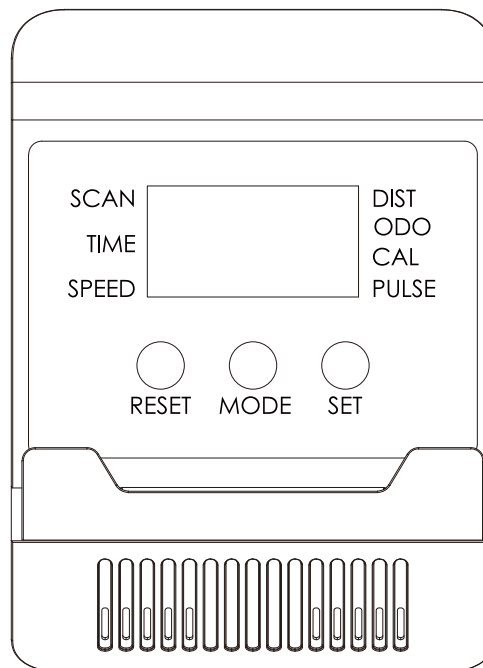


Schritt 7

Befestigen Sie die vordere Lenkstange (08) an der Lenkerstütze (04) mit Innensechskantschrauben (25) und zwei gewölbten Unterlegscheiben (18). Montieren Sie den Monitor (11) an der Halterung des Lenkergriffs (08) und verbinden Sie dann die Sensorkabel.



FUNKTIONEN DES ARMATURENBRETTS



Die Taste "Mode": Drücken Sie diese Taste, um verschiedene Funktionen auszuwählen.

Die Taste "Set": Drücken Sie diese Taste, um die Sportzeit einzustellen, Entfernung, Kalorien und mehr.

Die Taste "Reset": Drücken Sie diese Taste, um die Sportzeit, Entfernung, Kalorien und mehr zurückzusetzen.

Funktionen

1. Scan: Wird verwendet, um alle verfügbaren Funktionen anzuzeigen (Sportzeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien und mehr).
2. Zeit: Wird verwendet, um die Sportzeit vom Beginn bis zum Ende zu berechnen; Drücken Sie die "Mode"-Taste, um zu wählen. "Zeit"-Anzeige, dann drücken Sie die "Set" Taste, um die Sportzeit einzustellen.
3. Geschwindigkeit: Wird verwendet, um die aktuelle Sportgeschwindigkeit anzuzeigen. Drücken Sie die "Mode"-Taste, um die "Geschwindigkeit"-Anzeige zu wählen, dann wird die aktuelle Sportgeschwindigkeit angezeigt.
4. Entfernung: Wird verwendet, um die Sportstrecke vom Beginn bis zum Ende zu berechnen; Drücken Sie die "Mode"-Taste, um die "Distance"-Ansicht auszuwählen, und drücken Sie dann die "Set"-Taste, um die Sportstrecke einzustellen.
5. Kalorien: Wird verwendet, um die Kalorien vom Anfang bis zum Ende zu berechnen; Drücken Sie die "Mode"-Taste, um die "Calories"-Ansicht auszuwählen, und drücken Sie die "Set"-Taste, um die Kalorien einzustellen.
6. Kilometerzähler: Wird verwendet, um die kumulierte Entfernung anzuzeigen. Drücken Sie die "Mode"-Taste, um die "Odometer"-Ansicht auszuwählen, und die kumulierte Entfernung wird angezeigt.
7. Puls: Wird verwendet, um die Herzfrequenz zu messen; Drücken Sie die "Mode"-Taste, um die "Pulse"-Ansicht auszuwählen; Vor der Messung bitte den Lenker (Griff-Herzfrequenz) halten, dann werden die Herzschläge angezeigt.

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.

LEER CUIDADOSAMENTE ESTE MANUAL!

Guarde este manual en un lugar seguro con el fin de consultarlo fácilmente en futuro.

1. Es muy importante leer todo este manual antes de instalar y utilizar este equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el equipo se instala, se mantiene y se utiliza de manera correcta. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios altos de este equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico por motivo de determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle utilizar este equipo de manera correcta. El consejo del médico es esencial si usted está tomando algunos medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sea consciente de los signos de su cuerpo. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas a continuación: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, aturdimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de dichas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas fuera de alcance del equipo. Sólo está diseñado para ser utilizado por los adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie plana y estable con una cubierta protectora del piso o una alfombra. Con el fin de garantizar la seguridad, debe haber al menos 0,5 metros de espacio libre al alrededor del equipo.
6. Antes de utilizar este equipo, compruebe si todas las tuercas y los tornillos estén apretados firmemente.
7. La seguridad del equipo sólo se puede garantizar si lo inspecciona con regularidad por motivo de detectar daños y / o desgastes.
8. Siempre utilice el equipo como lo que se indica. Si usted encuentra algún componente defectuoso al instalar o inspeccionar el equipo, o si escucha algunos ruidos inusuales provenientes del equipo al utilizarlo, deje de utilizarlo de inmediato. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
9. Se puede causar un error debido a una alimentación inestable. NO deje que este equipo comparta una toma de corriente con otros elementos de alta potencia, por ejemplo, computadoras o unidades de aire acondicionado.
10. Use ropa apropiada cuando utiliza el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o prevenir su movimiento.
11. El equipo ha pasado las pruebas y certificaciones pertinentes. Sólo es adecuado para uso doméstico. La capacidad de frenado es independiente de la velocidad.
12. El equipo no es adecuado para propósito terapéutico.
13. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo por motivo de no lastimarse la espalda. Siempre utilice las habilidades apropiadas con el fin de levantar objetos y / o pida la ayuda necesaria de otras personas.
14. NO intente reparar la cinta de correr usted mismo, excepto las tareas de mantenimiento que se describen en este manual. La cinta de correr no contiene ninguna pieza que pueda reparar el usuario mismo, por lo que si usted mismo desmonta el equipo, no sólo anulará la garantía, sino también podría resultar en lesiones graves.



Lee las instrucciones

¡ATENCIÓN!

1. Si la computadora no muestra datos de manera normal, reemplace con la batería nueva.
2. Una vez que la batería se haya agotado, Debe sacar la batería usada de la computadora y desecharla adecuadamente y seguramente.
3. Este manual también es adecuado para los equipos sin computadora.

LIMPIEZA

Puede utilizar el paño y agua diluida con detergente neutro para limpiar la bicicleta estática, limpie el aceite cuidadosamente, luego seque la bicicleta estática con un paño seco. No utilice disolventes alcalinos, como disolventes, aceites volátiles y otros disolventes.

MANTENIMIENTO / INSPECCIÓN

- Puede utilizar el paño y agua diluida con detergente neutro para limpiar la bicicleta estática, limpie el aceite cuidadosamente, luego seque la bicicleta estática con un paño seco.
- No utilice disolventes alcalinos, como disolventes, aceites volátiles y otros disolventes.
- Evite colocar la bicicleta estática en ambientes con altas temperaturas, la humedad o la luz solar directa, siempre colóquela en un lugar bien ventilado.
- Cuando la bicicleta estática no esté en uso, pliéguelo y colóquelo en un lugar donde los niños no pueden tocar ni acceder.
- Si no utilice la bicicleta estática por un tiempo largo, asegúrese de verificar las precauciones antes de utilizarla nuevamente y mantenerla que se puede utilizar normalmente.
- Cuando la bicicleta estática moje accidentalmente, utilice un paño seco para limpiarla y evitar deslizamientos.
- En caso de mal funcionamiento, anomalía o cualquier problema operativo, comuníquese con nuestra empresa.

RECICLAJE DE PRODUCTOS

Debido a las diferentes regulaciones nacionales sobre reciclaje, consulte las regulaciones relacionadas.

Ejercicios de calentamiento

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

1. Estiramiento hacia abajo

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

2. Estiramiento de los isquiotibiales

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

3. Estiramiento de pantorrillas y pies

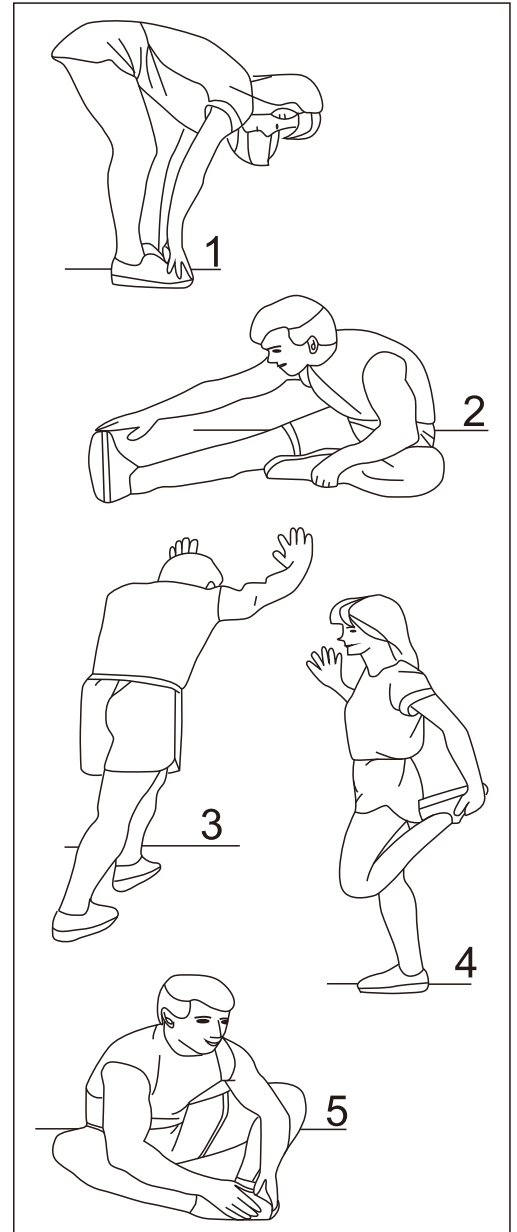
Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

4. Estiramiento de cuadriceps

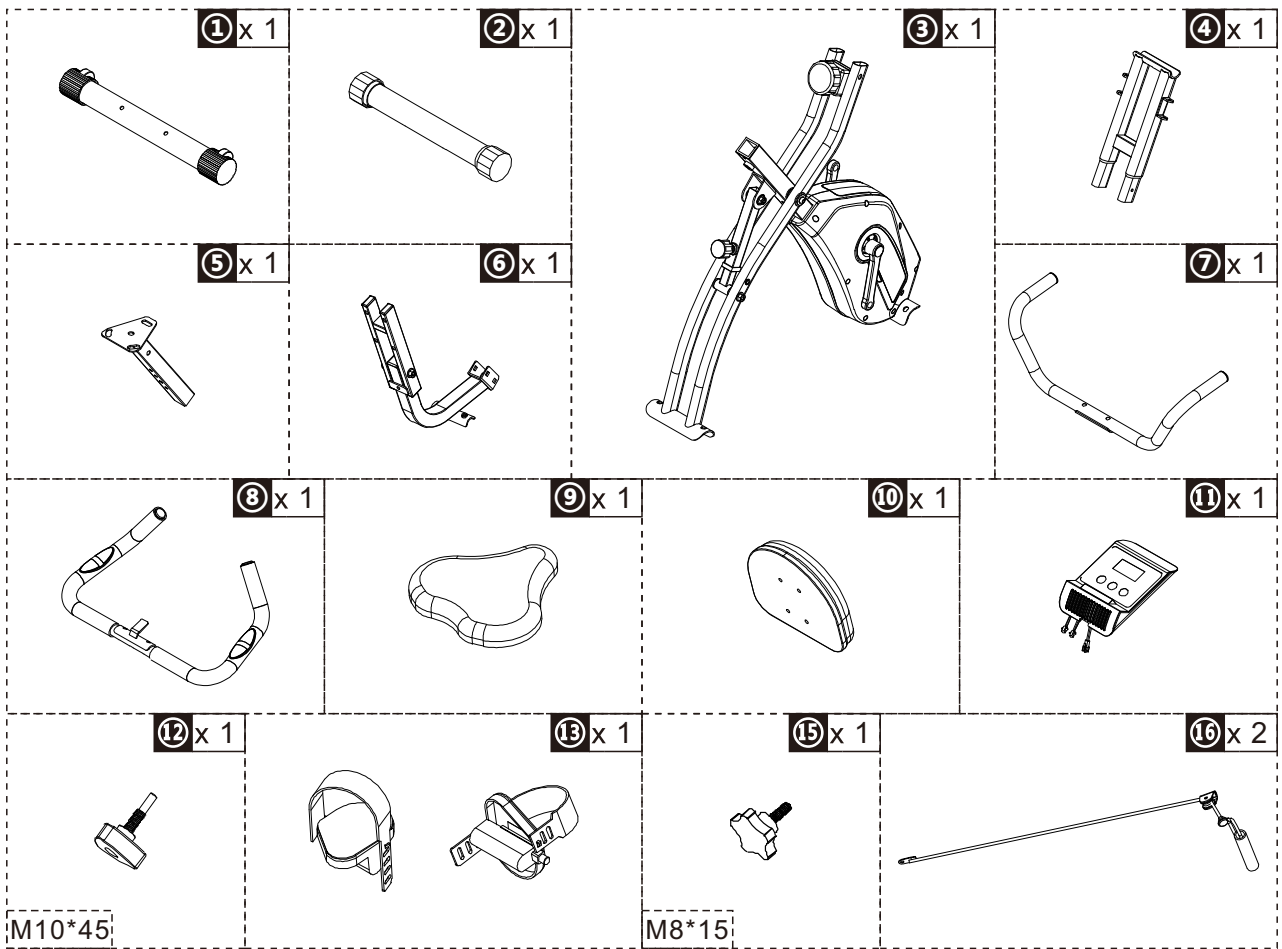
Coloque su mano derecha contra una pared o un escritorio con el fin de mantener el equilibrio. Entonces, tome el tobillo con la mano izquierda y tire del pie hacia las nalgas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

5. Estiramiento de la ingle

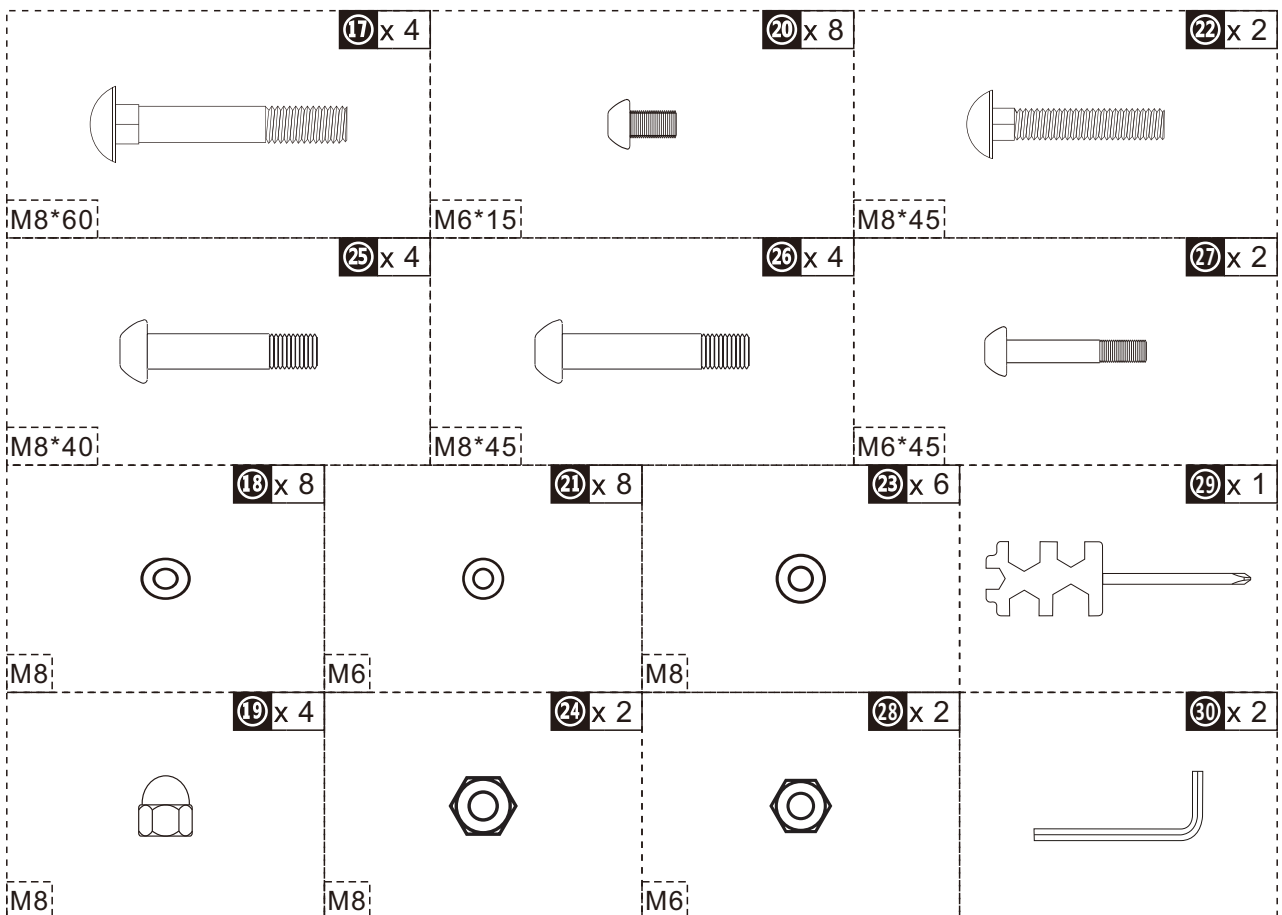
Siéntese con las rodillas dobladas y mantenga las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y doble las caderas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.



PARTS



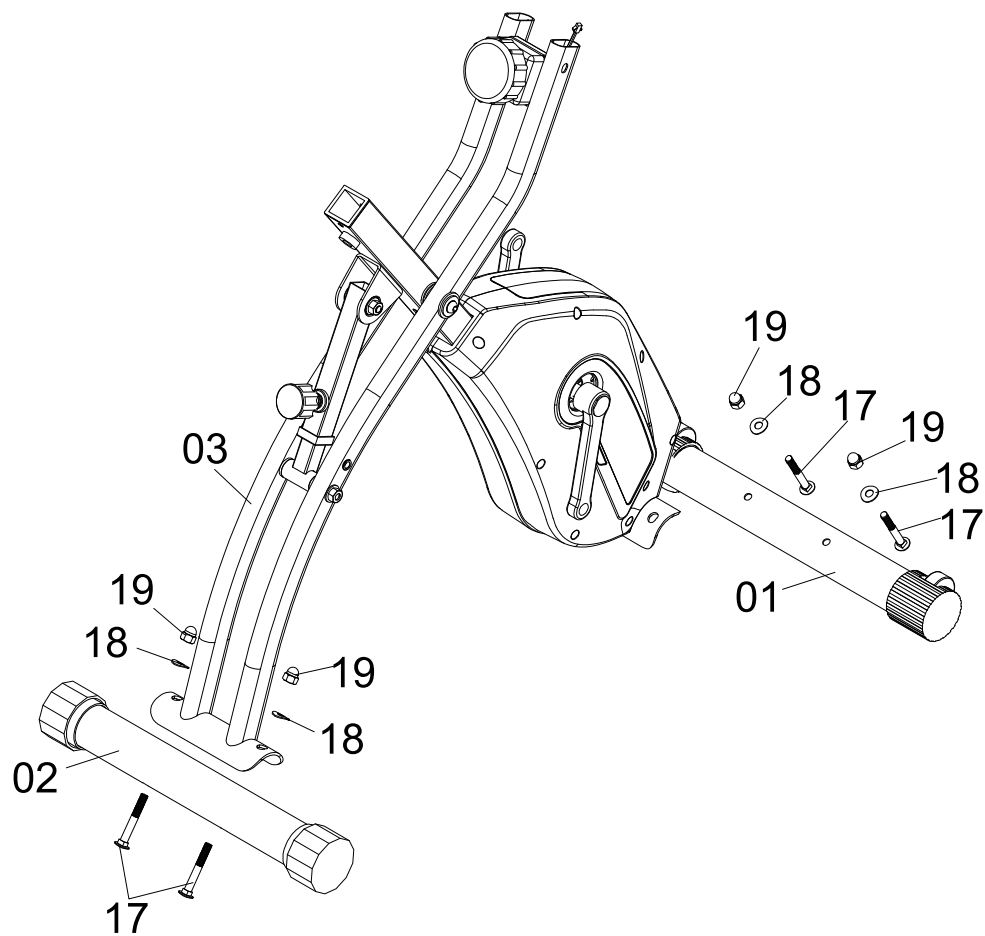
HARDWARE



PASOS DE MONTAJE

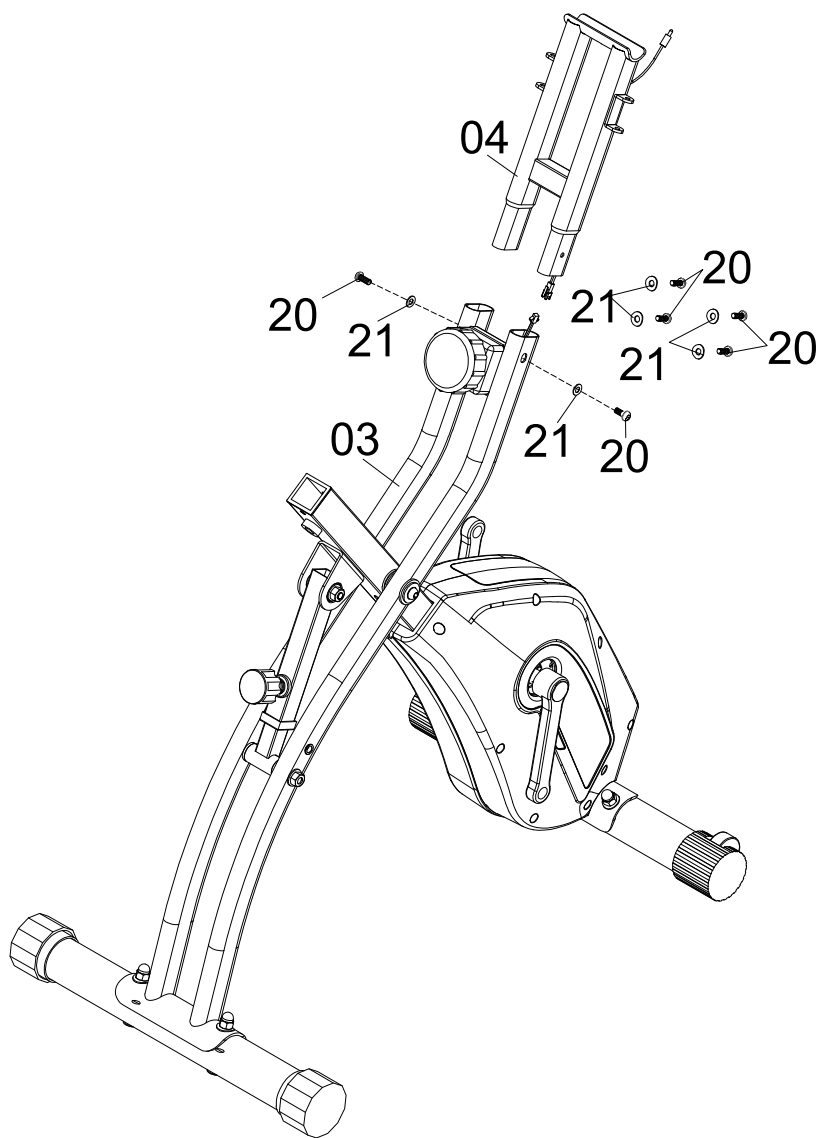
Paso 1

Instale el estabilizador delantero (01) y el estabilizador trasero (02) en el armazón principal (03) usando en total cuatro pernos de carro (17), cuatro arandelas planas (18) y cuatro tuercas ciegas (19).



Paso 2

Instale el soporte del manillar (04) en el tubo de soporte trasero del armazón principal (03) usando seis tornillos Allen (20) y seis arandelas planas (21).



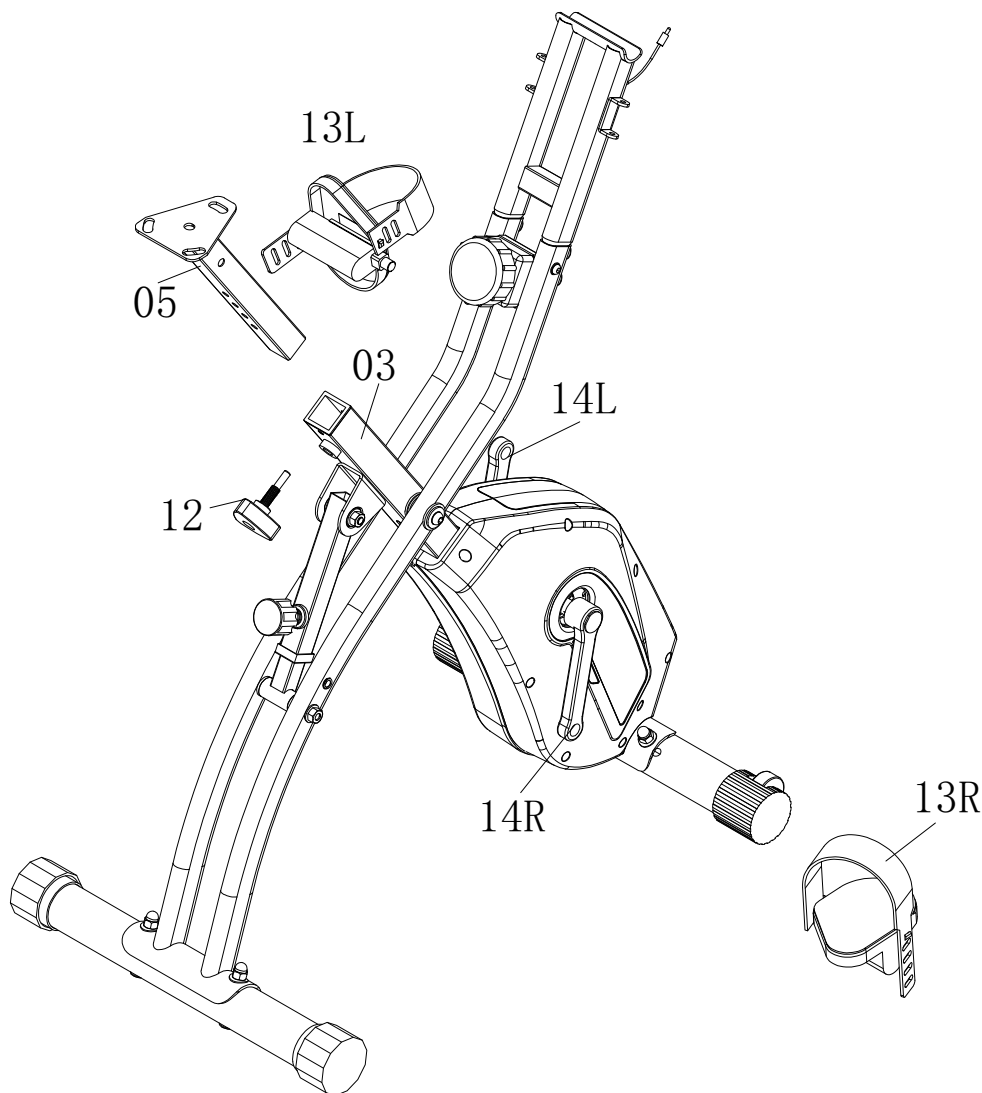
Paso 3

Instale el tubo del asiento (05) en el tubo de soporte delantero del armazón principal (03) con el perno de pomo (12).

Instale el pedal izquierdo (13L) en la biela izquierda (14L) girando en sentido contrario a las agujas del reloj.

Instale el pedal derecho (13R) en la biela derecha (14R) girando en el sentido de las agujas del reloj.

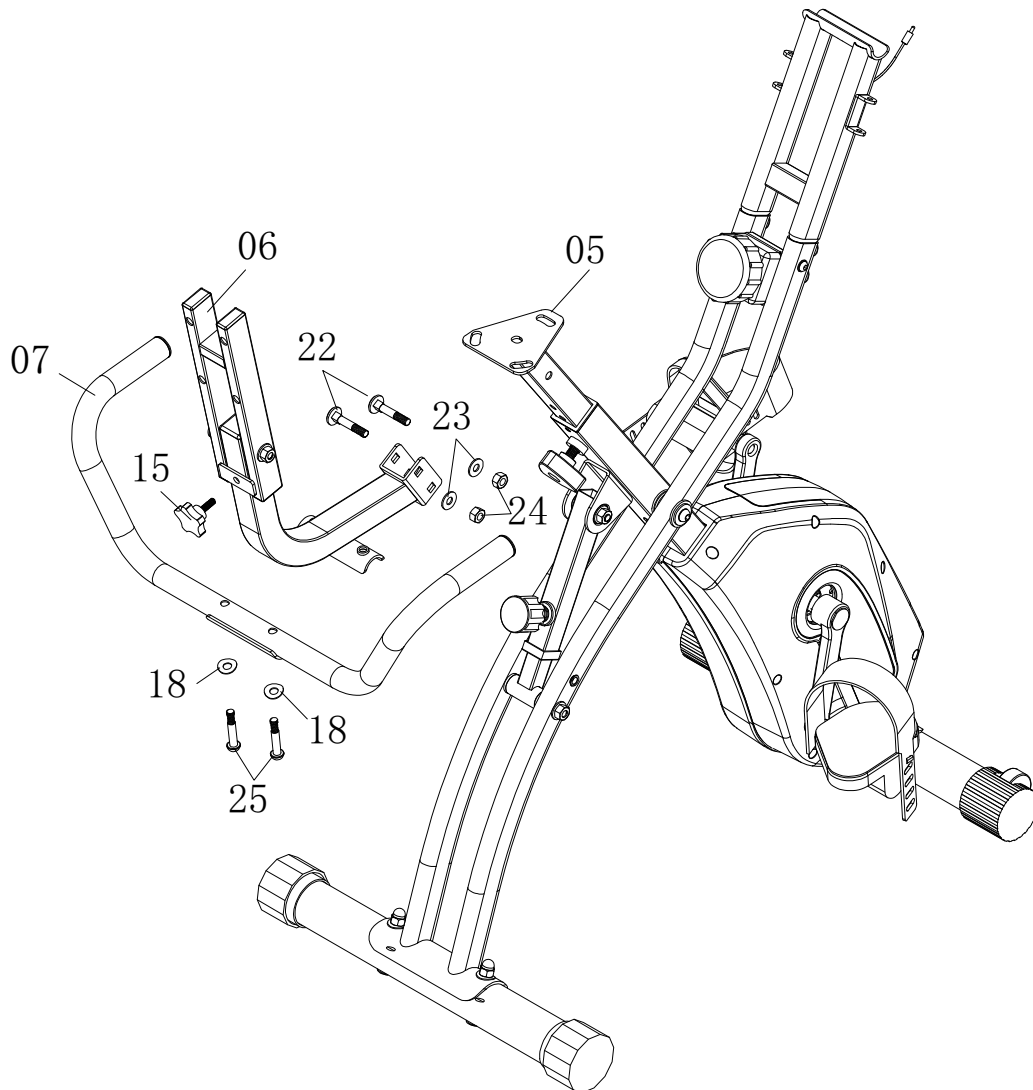
Nota: "L" significa "left" y "R" significa "right".



Paso 4

Instale el armazón del respaldo (06) en el tubo del asiento (05) usando dos pernos de carruaje (22), dos arandelas planas (23) y dos tuercas de nylon (24), luego apriete con la perilla (15).

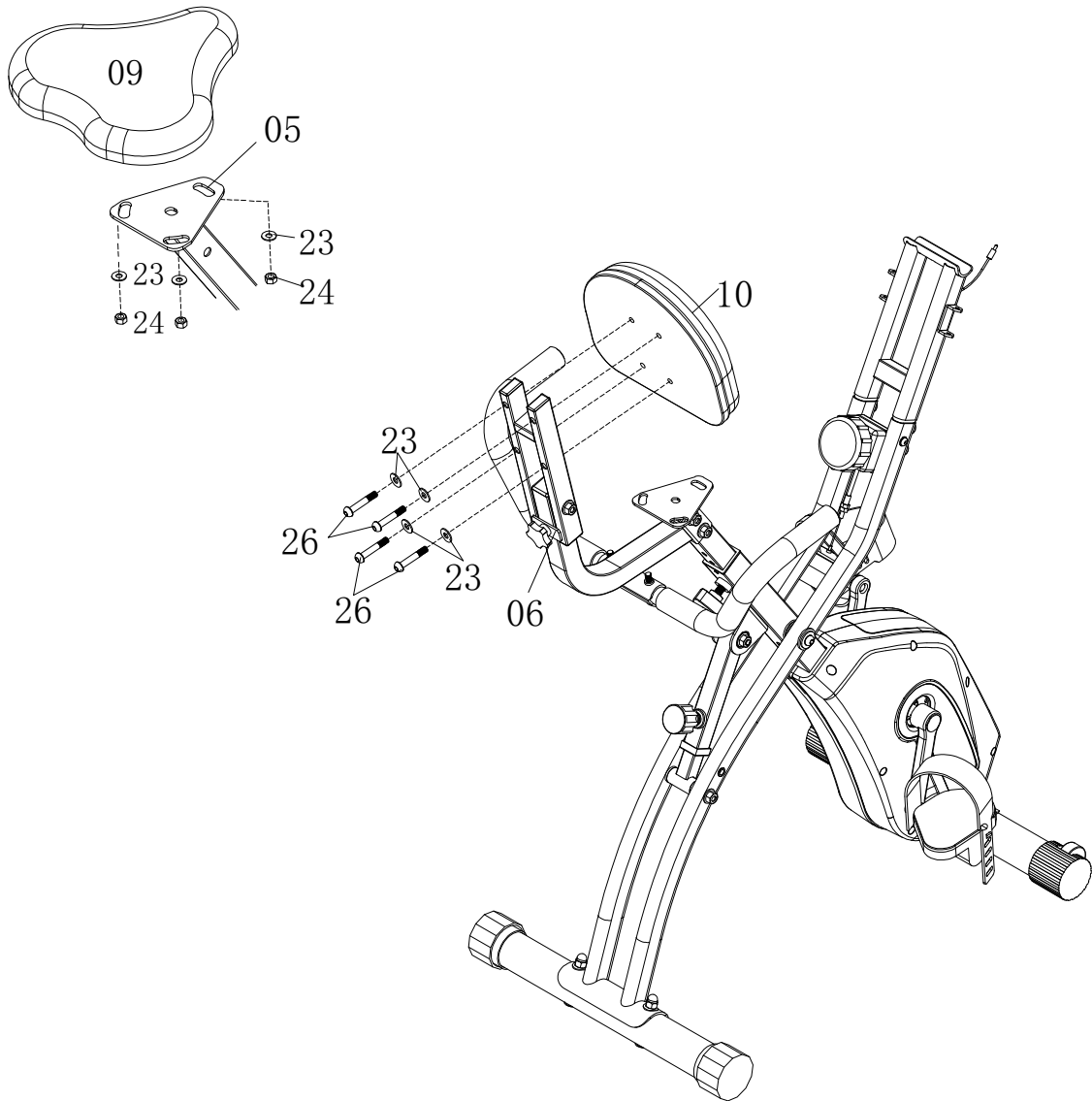
Instale el manillar trasero (07) en el armazón del respaldo (06) usando dos pernos Allen (25) y dos arandelas curvadas (18).



Paso 5

Retire tres arandelas planas (23) y la tuerca de nylon (24) que están preensambladas en el Asiento (09). Luego instale el Asiento (09) en el tubo del asiento (05) usando tres arandelas planas (23) y la tuerca de nylon (24).

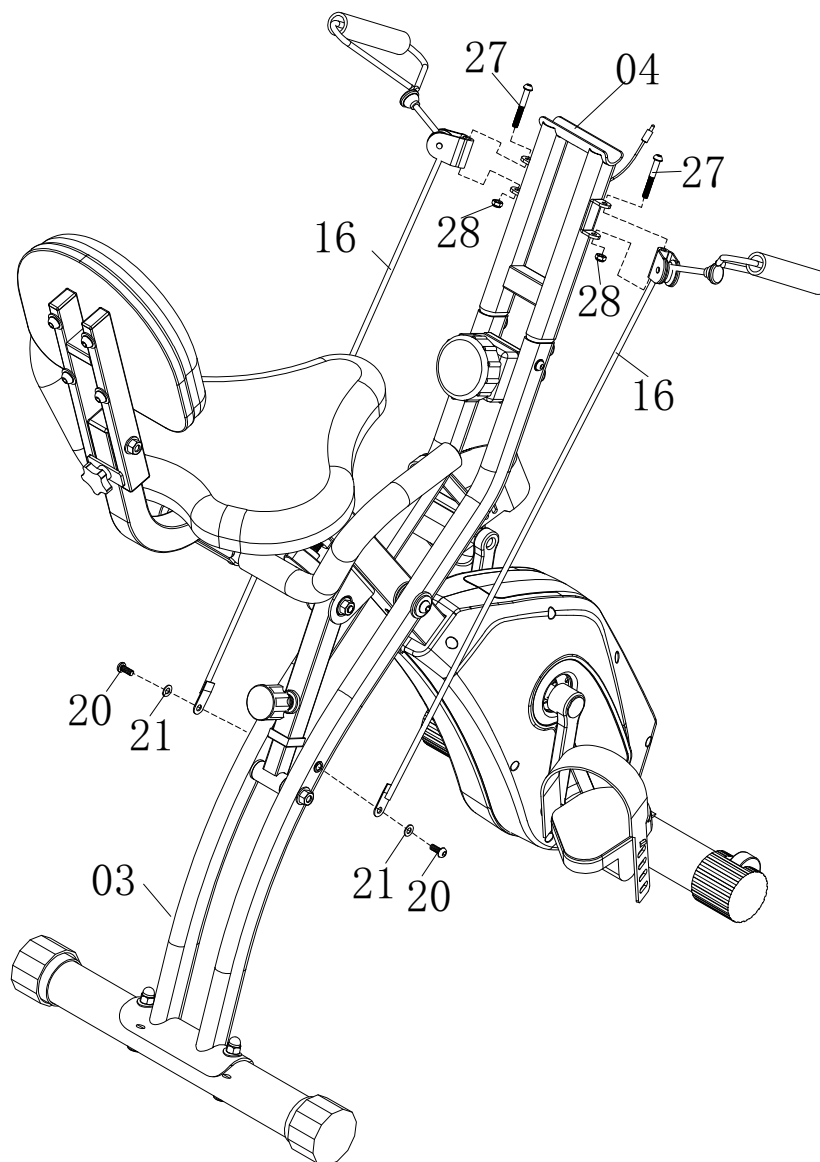
Instale el Respaldo (10) en el marco del respaldo (06) usando cuatro tornillos Allen (26) y cuatro arandelas planas (23).



Paso 6

Instale las Cuerdas (16) en cada lado del soporte del manillar (04) usando dos tornillos Allen (27) y dos tuercas (28).

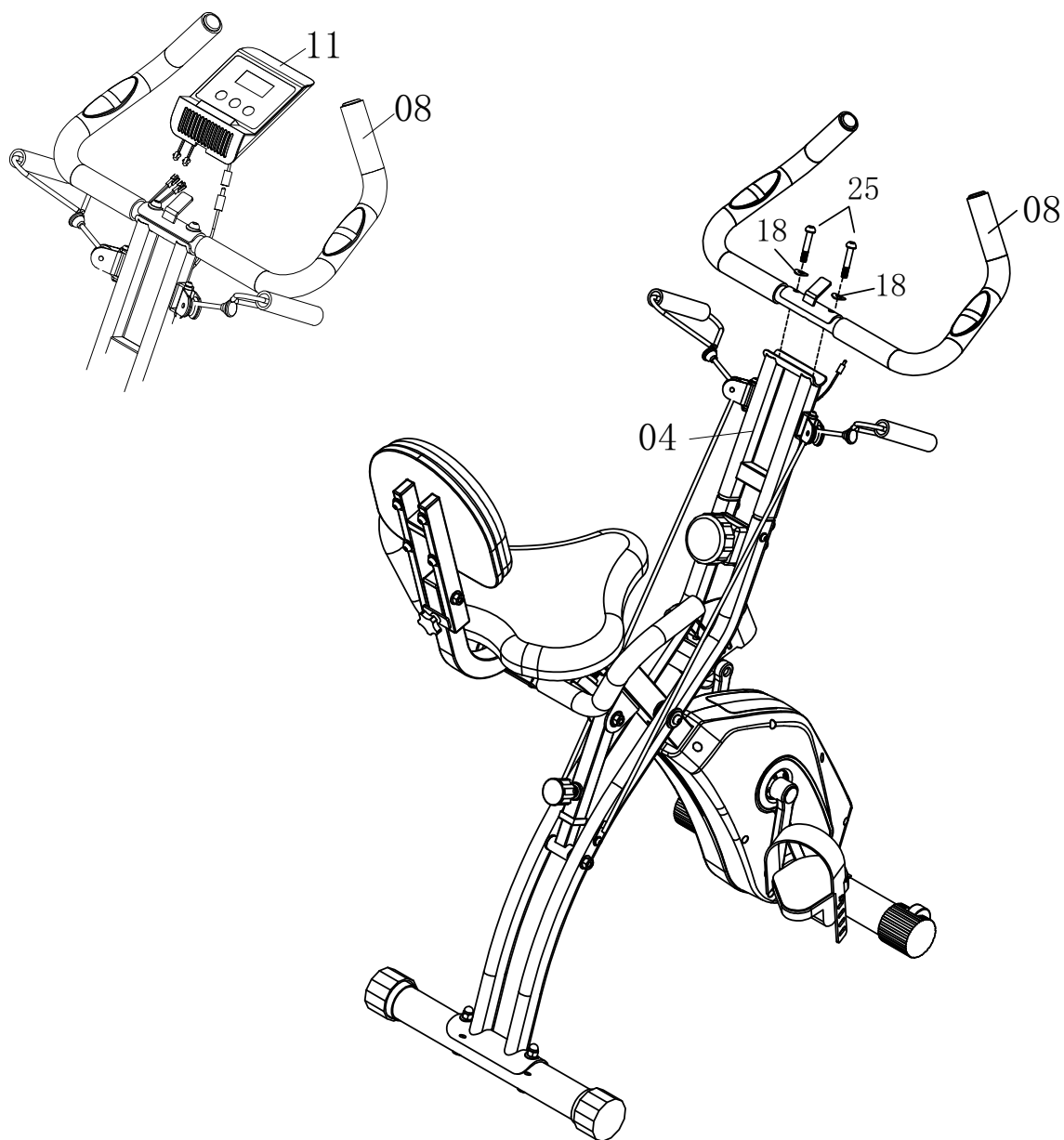
Instale el extremo de las Cuerdas (16) en el soporte trasero del marco principal (03) usando dos tornillos Allen (20) y dos arandelas planas (21).



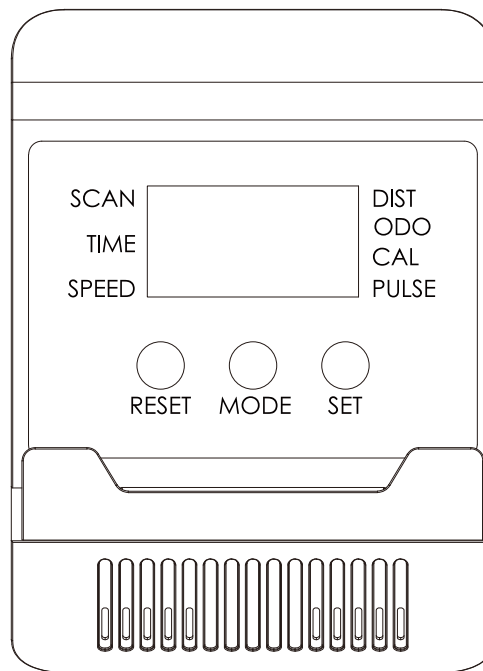
Paso 7

Instale la barra delantera del manillar (08) en el soporte del manillar (04) usando los tornillos Allen (25) y dos arandelas curvas (18).

Instale el monitor (11) en el soporte de la barra del manillar (08) y luego conecte los cables del sensor.



FUNCIONES DE LA CONSOLA



El botón "Mode": Pulse este botón para elegir diferentes funciones.

El botón "Set": Pulse este botón para ajustar el tiempo de deporte, la distancia, las calorías y más.

El botón "Reset": Pulse este botón para restablecer el tiempo de deporte, la distancia, las calorías y más.

Funciones

1. Escanear: Se usa para ver todas las funciones disponibles (tiempo de deporte, velocidad, distancia, calorías y más).
2. Tiempo: Se usa para calcular el tiempo de deporte desde el inicio hasta el final; pulse el botón "Mode" para elegir la interfaz "Time", luego pulse el botón "Set" para configurar el tiempo de deporte.
3. Velocidad: Se usa para mostrar la velocidad deportiva actual. Pulse el botón "Mode" para elegir la interfaz "Speed", entonces se mostrará la velocidad deportiva actual.
4. Distancia: Se utiliza para calcular la distancia deportiva desde el inicio hasta el final; pulse el botón "Mode" para elegir la interfaz "Distance", luego pulse el botón "Set" para ajustar la distancia deportiva.
5. Calorías: Se utiliza para calcular las calorías desde el inicio hasta el final; pulse el botón "Mode" para elegir la interfaz "Calories", luego pulse el "Set" botón para ajustar las calorías.
6. Odómetro: Se utiliza para mostrar la distancia acumulada. Pulse el botón "Mode" para elegir la interfaz "Odometer", y se mostrará la distancia acumulada.
7. Pulso: Se utiliza para medir la frecuencia cardíaca; pulse el botón "Mode" para elegir la interfaz "Pulse"; antes de medir, por favor sostenga el manillar (ritmo cardíaco en el agarre), entonces se mostrarán los latidos del corazón.

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.

LEGGERE ATTENTAMENTE!

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per facile riferimento futuro.

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. Un utilizzo sicuro ed efficace può essere ottenuto solo quando l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata in modo corretto. È tua responsabilità assicurarti che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano ben informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamenti, consultare il tuo medico per determinare se hai le condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire un uso corretto dell'apparecchiatura. Il consiglio del medico è essenziale se stai assumendo farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo.
3. Devi essere consapevole dei segnali del tuo corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Interrompi l'allenamento se manifesti uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini, o nausea. Se avviene una di queste condizioni, consultare il tuo medico prima di continuare il programma di allenamenti.
4. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchiatura. L'apparecchiatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva sul pavimento o sul tappeto. Per garantire la sicurezza, l'apparecchiatura dovrebbe avere almeno 0,5 metri di spazio libero tutt'intorno.
6. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.
7. La sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente esaminata per danni e/o usura.
8. Utilizzare sempre l'apparecchiatura secondo le istruzioni. Se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura, o se si avvertono rumori insoliti che provengano dall'apparecchiatura durante l'uso, fermati immediatamente. Non utilizzare l'apparecchiatura fino a quando il problema non è stato risolto.
9. Si potrebbe avvenire un errore a causa di un'instabile alimentazione elettrica. NON condividere una presa di corrente con altri prodotti ad alta potenza come computer o unità di condizionamento d'aria.
10. Indossare sempre indumenti adatti durante l'utilizzo dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell'apparecchiatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
11. L'apparecchiatura ha superato i test e ha sostenuto le certificazioni pertinenti. Adatto solo per uso domestico. La capacità di frenata è indipendente dalla velocità.
12. L'apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico.
13. Necessita di prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'apparecchiatura per non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e/o richiedere l'assistenza necessaria.
14. NON tentare di riparare il tapis roulant da soli salvo le attività di manutenzione descritte nel presente manuale. Il tapis roulant non contiene parti riparabili dall'utente, quindi smontarlo da soli non solo invaliderà la garanzia e ma anche potrebbe causare lesioni gravi.



Leggere le istruzioni

ATTENZIONI!

1. Se lo schermo non visualizza i dati normalmente, installare di nuovo la batteria.
2. La batteria deve essere estratta dal pannello di controllo per un trattamento sicuro una volta esaurita e trattata come il rifiuto.
3. Questo manuale è adatto anche per apparecchiature senza pannello di controllo.

PULIZIA

Si può utilizzare un detergente neutro e diluirlo con acqua e pulire con il panno con attenzione l'olio, e poi asciugarlo con un panno asciutto.

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

MANUTENZIONE / ISPEZIONE

- Si può utilizzare un detergente neutro e diluirlo con acqua e pulire con il panno con attenzione l'olio, e poi asciugarlo con un panno asciutto.
- Non utilizzare solventi alcalini, solventi, oli volatili e altri solventi.
- Evitare temperature alte, umidità o luce solare diretta, e si prega di posizionarla in un luogo ben ventilato.
- Quando non è in uso, si prega di piegare l'apparecchiatura, e metterlo in un luogo dove i bambini non siano capaci di toccarla.
- Se non si è usato per un periodo breve, assicurarsi di controllare le precauzioni prima di riutilizzare questo prodotto e utilizzarlo solo per un uso normale.
- Quando si bagna accidentalmente il prodotto, utilizzare un panno asciutto per evitare lo slittamento.
- In caso di malfunzionamento, anomalia o qualsiasi problema operativo, contattate la nostra azienda.

RICICLAGGIO DEL PRODOTTO

In considerazione delle diverse normative nazionali sul riciclaggio, si deve fare riferimento alle normative pertinenti.

Esercizi di riscaldamento

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

1. Allungamento verso il basso

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

2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

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

3. Allungamento del polpaccio e dei piedi

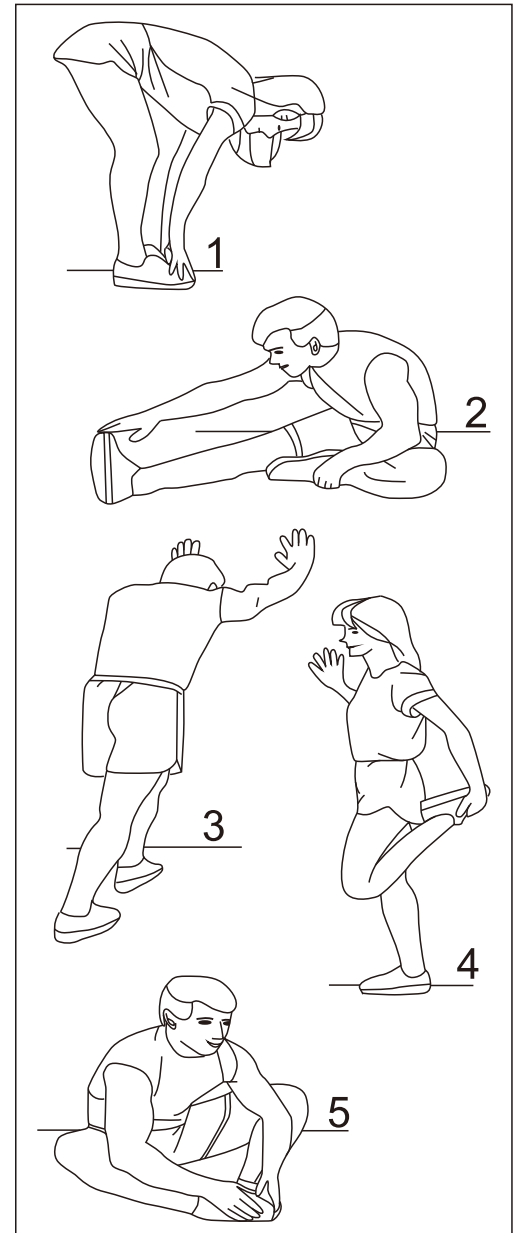
Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

4. Allungamento dei quadricipiti

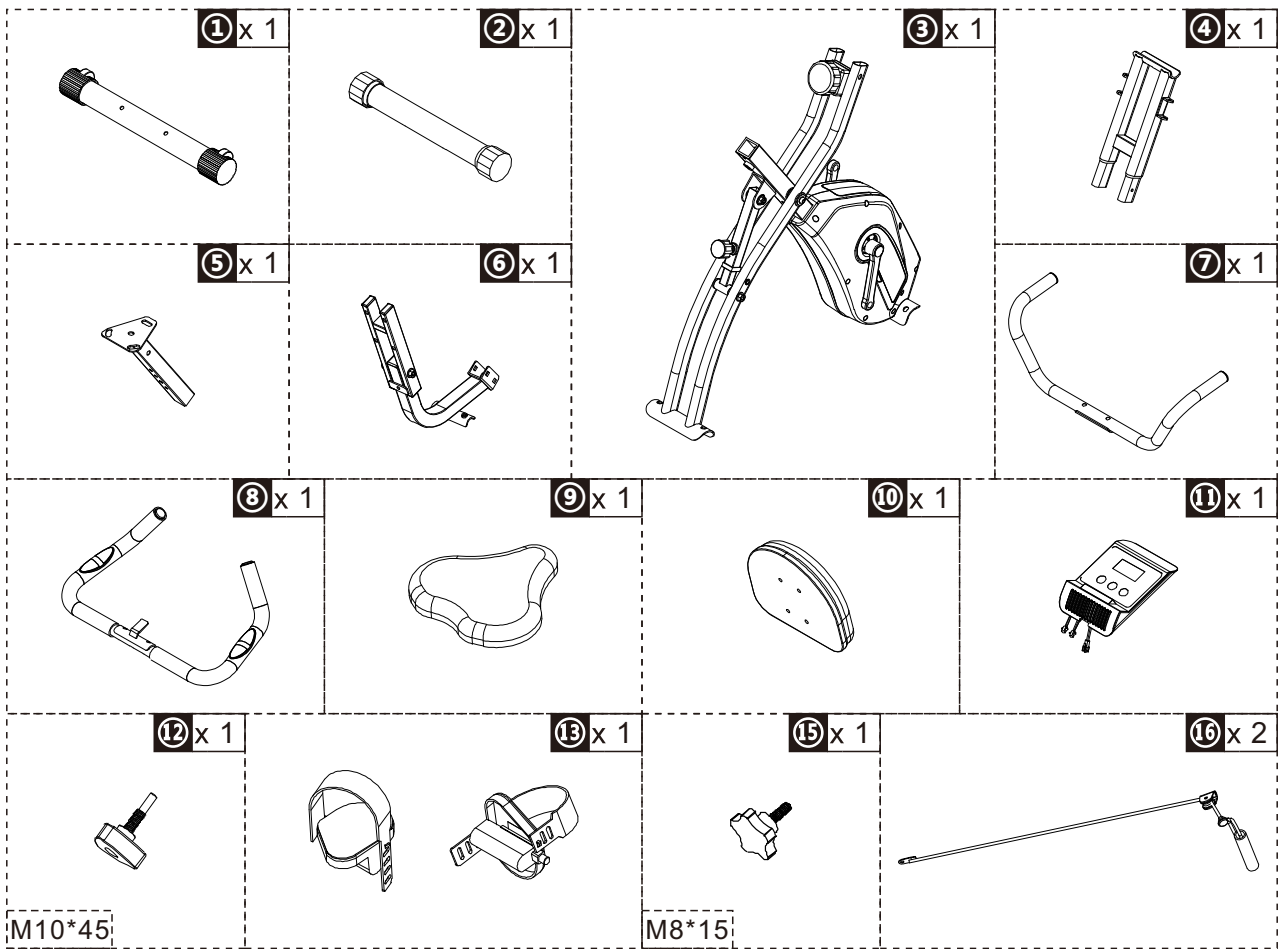
Appoggiare la mano destra contro un muro o sopra una scrivania per mantenere l'equilibrio. e poi afferrare la caviglia con la mano sinistra e tirare il piede verso i glutei. Tenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

5. Allungamento di inguine

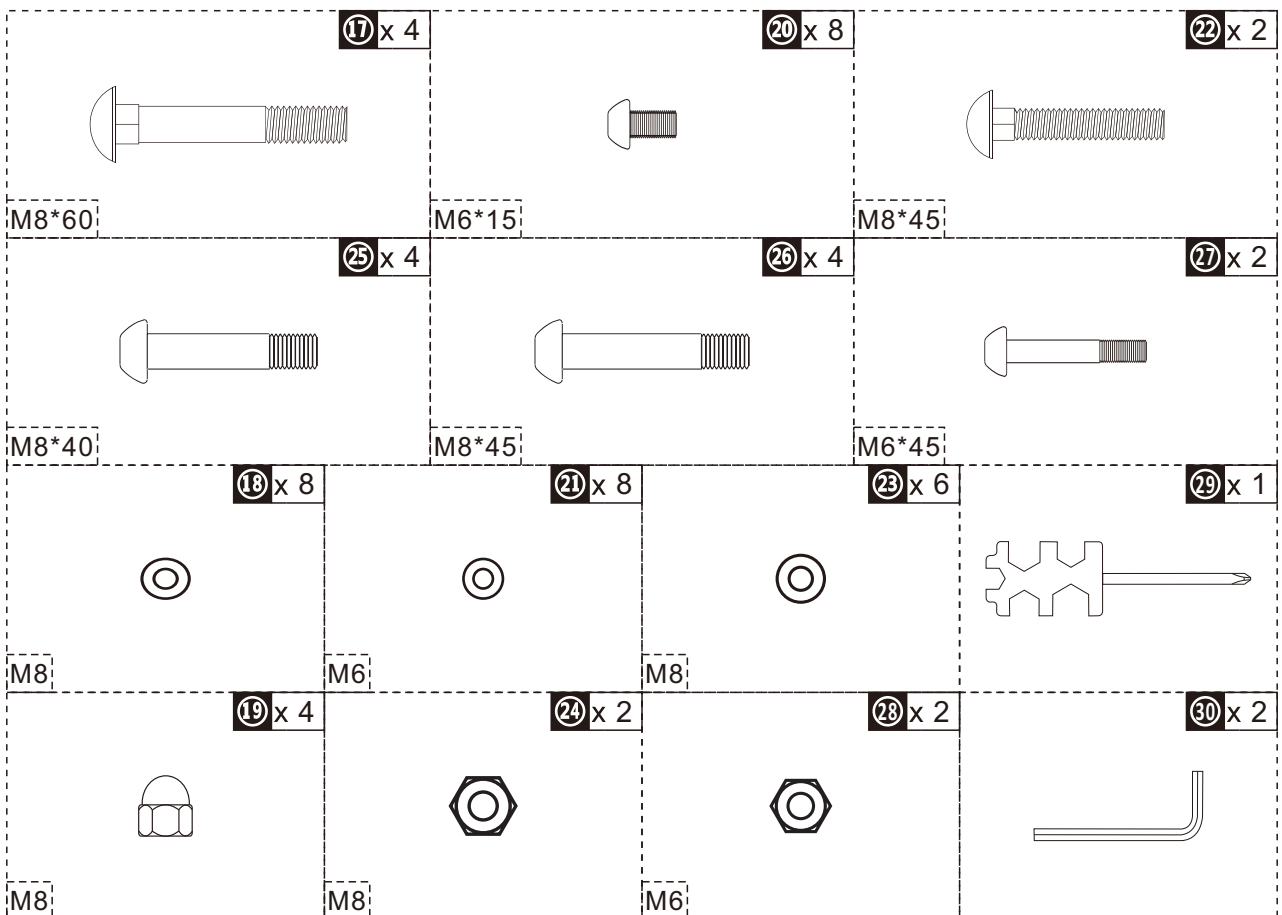
Sedersi con le ginocchia flesse e i talloni dei piedi unite. Tenere le caviglie e piegarsi avanti sui fianchi. Tenerli per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.



PARTS



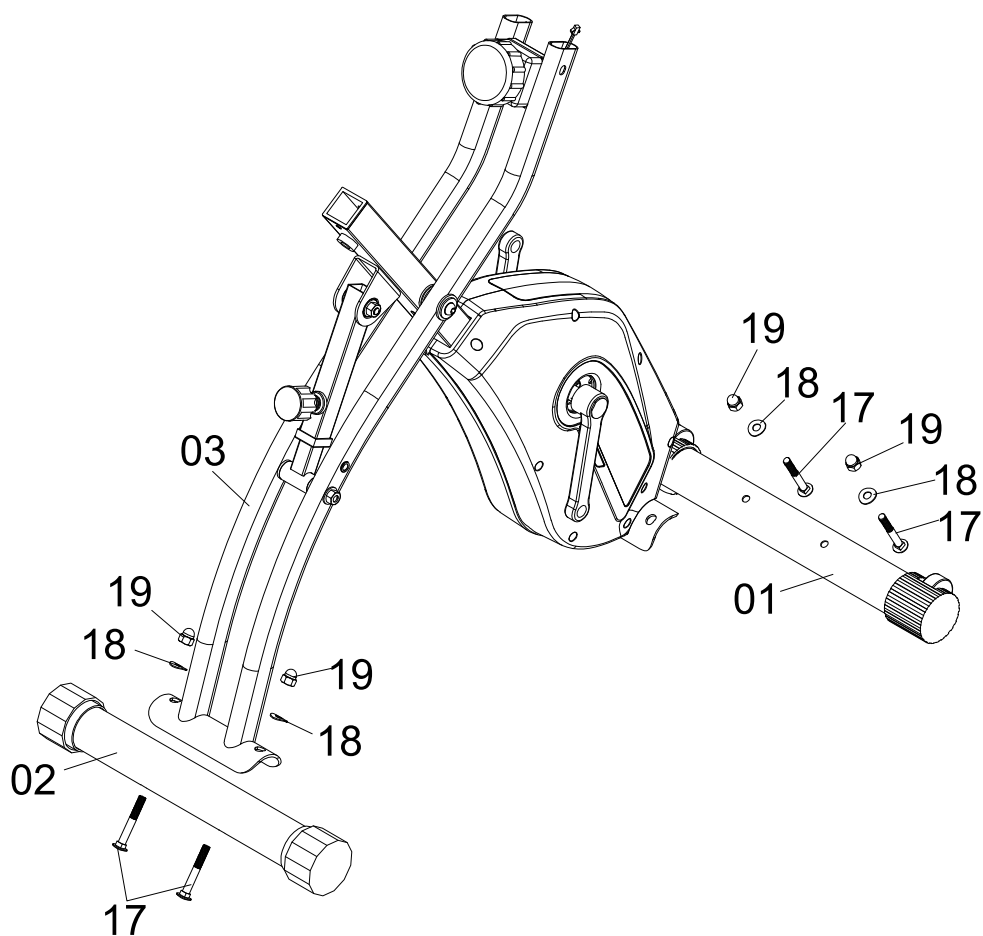
HARDWARE



PASSAGGI DI MONTAGGIO

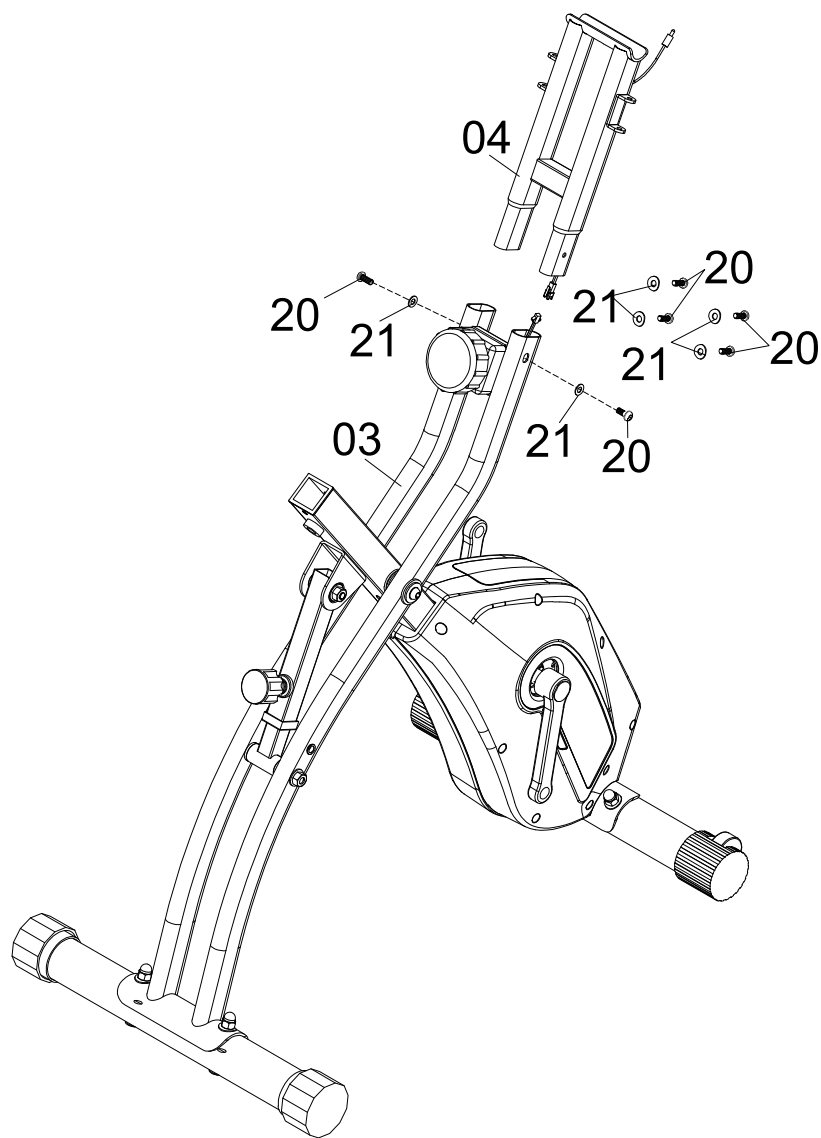
Passo 1

Installare lo stabilizzatore anteriore (01) e lo stabilizzatore posteriore (02) sul telaio principale (03) utilizzando quattro bulloni a brugola con testa a carrello (17), quattro rondelle piane (18) e quattro dadi a cappuccio (19).



Passo 2

Installare il supporto del manubrio (04) al tubo di supporto posteriore del telaio principale (03) utilizzando sei viti Allen (20) e sei rondelle piatte (21).



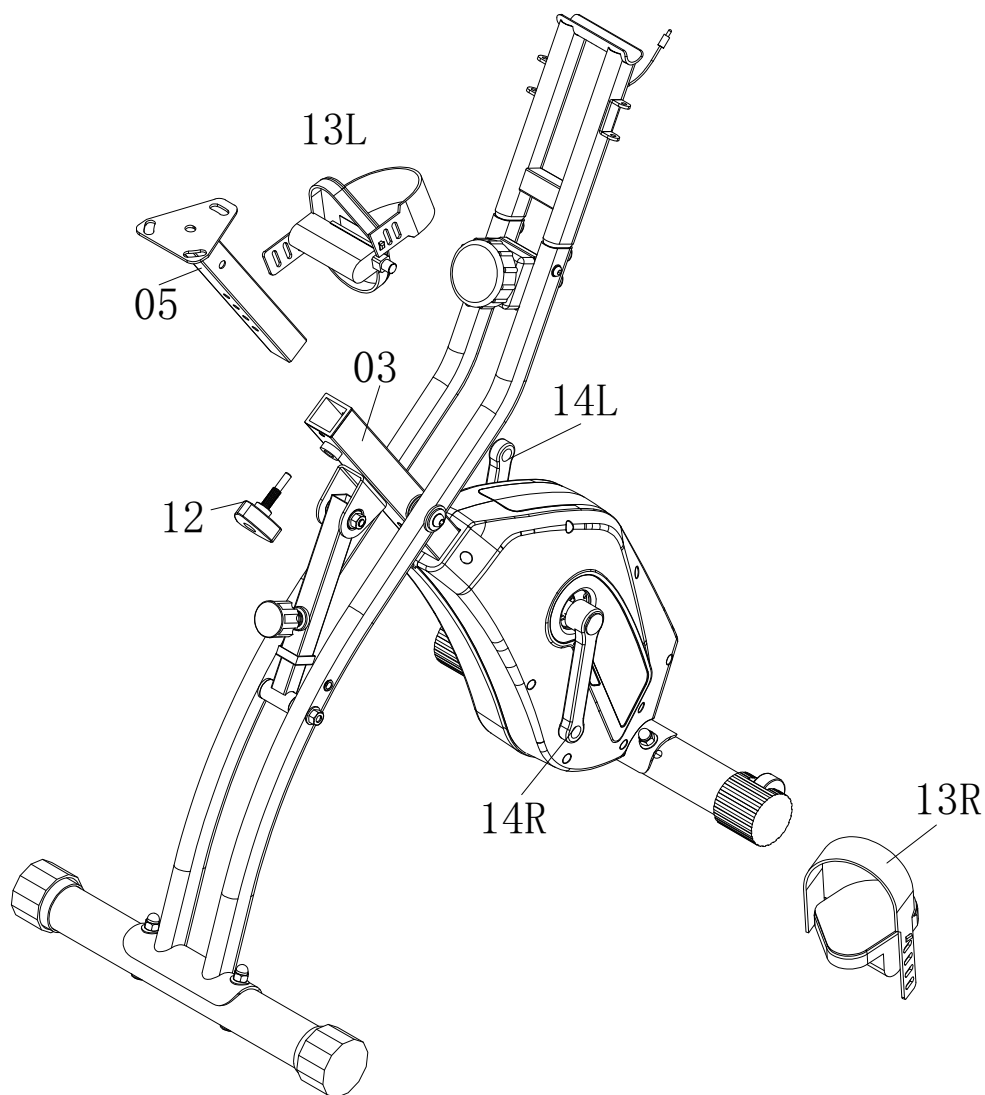
Passo 3

Installare il tubo della sella (05) sul tubo di supporto anteriore del telaio principale (03) con la vite a manopola (12).

Installare il pedale sinistro (13L) sul braccio della pedivella sinistro (14L) ruotando in senso antiorario.

Installare il pedale destro (13R) sul braccio della pedivella destro (14R) ruotando in senso orario.

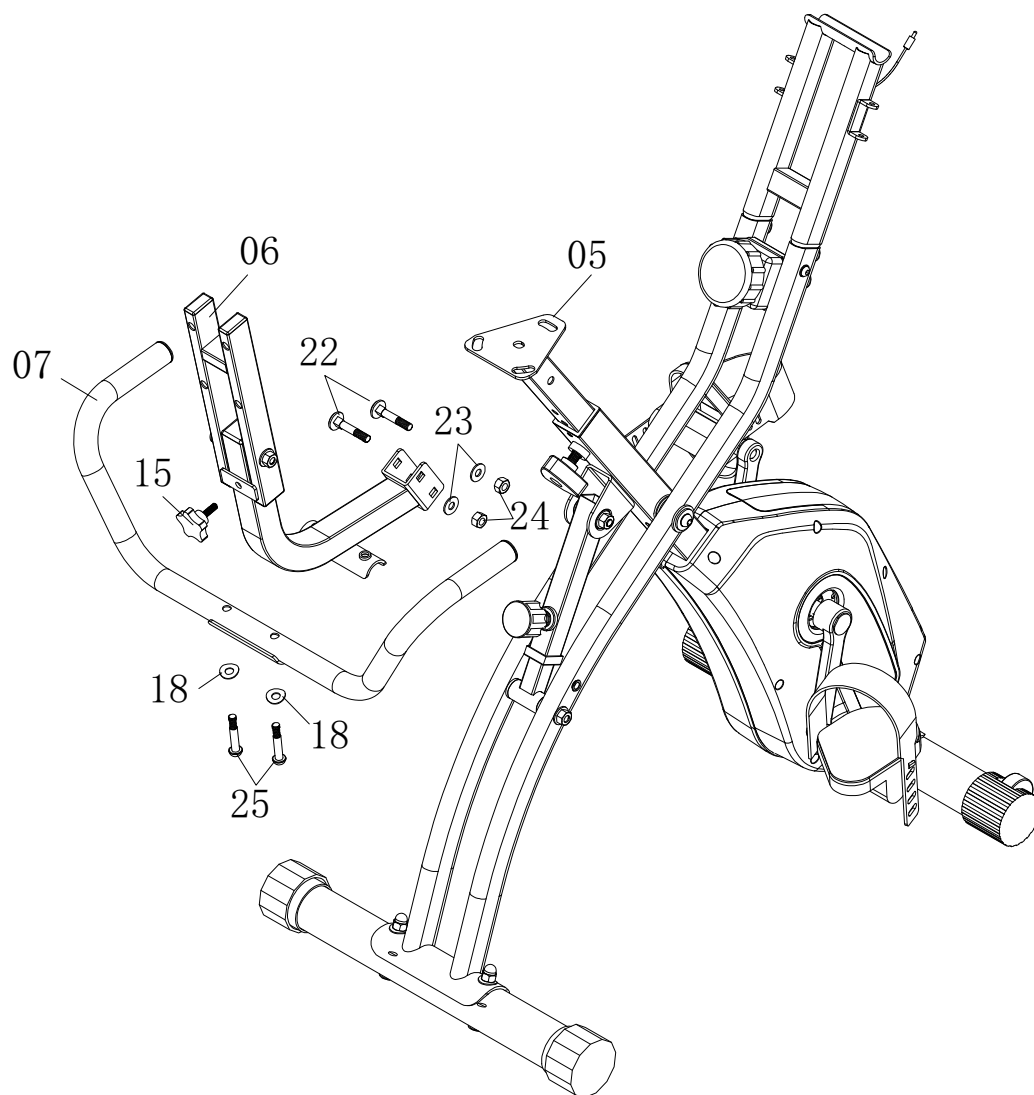
Nota: "L" sta per "left" e "R" sta per "right".



Passo 4

Installare il telaio del poggiatesta (06) al tubo del sedile (05) utilizzando due bulloni a testa quadrata (22), due rondelle piane (23) e due dadi in nylon (24), quindi serrare con la manopola (15).

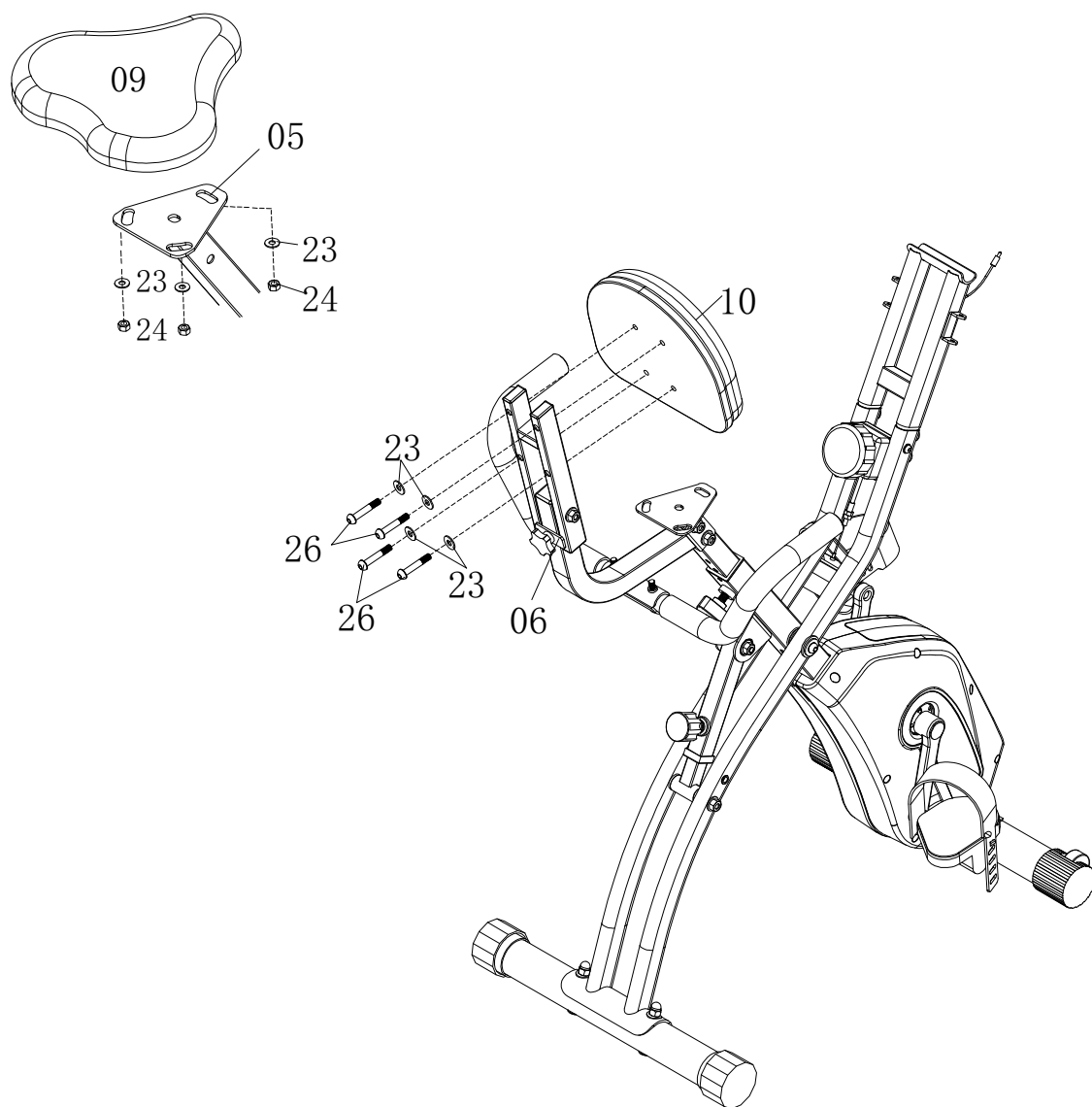
Installare il manubrio posteriore (07) al telaio del poggiatesta (06) utilizzando due bulloni esagonali (25) e due rondelle curve (18).



Passo 5

Rimuovere tre rondelle piane (23) e il dado in nylon (24) che sono pre-assemblati sul sedile (09). Quindi installare il sedile (09) al tubo del sedile (05) utilizzando tre rondelle piane (23) e il dado in nylon (24).

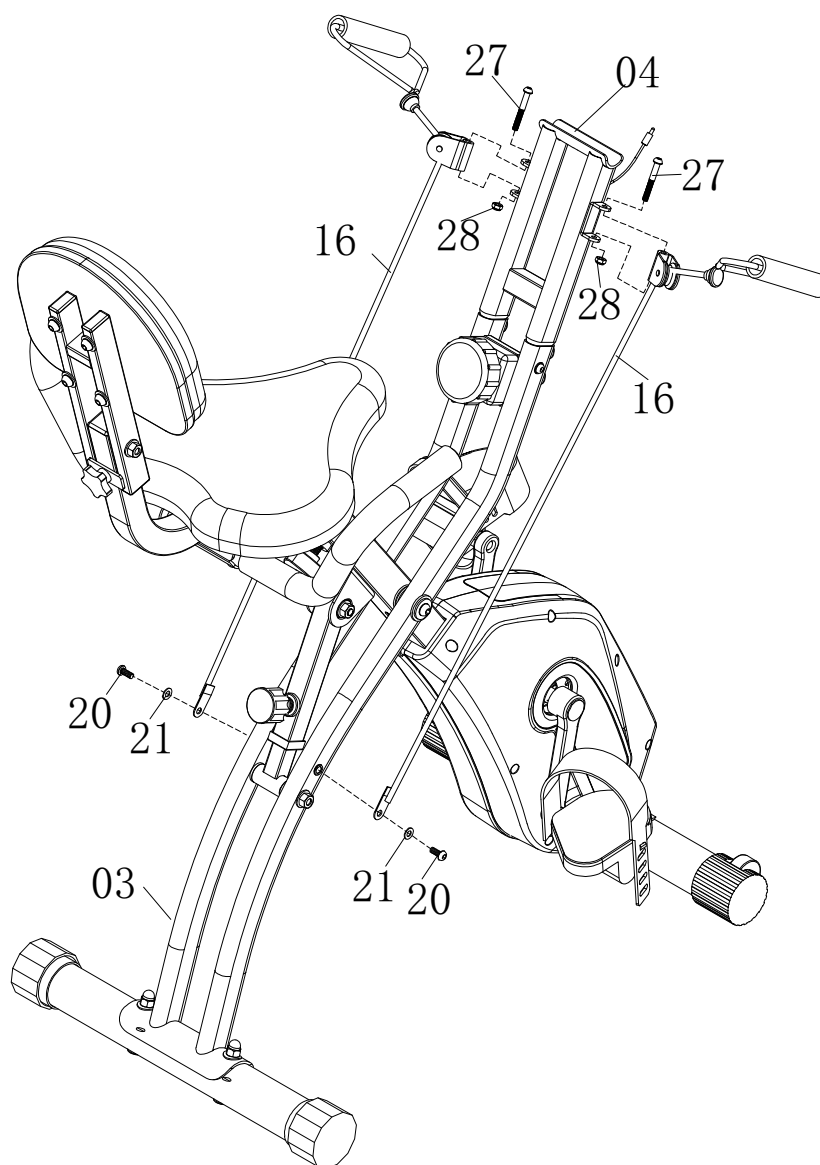
Installare il poggiatesta (10) al telaio del poggiatesta (06) utilizzando quattro bulloni esagonali (26) e quattro rondelle piane (23).



Passo 6

Installare le Corde (16) su ciascun lato del Supporto del manubrio (04) utilizzando due bulloni a brugola (27) e due Dadi (28).

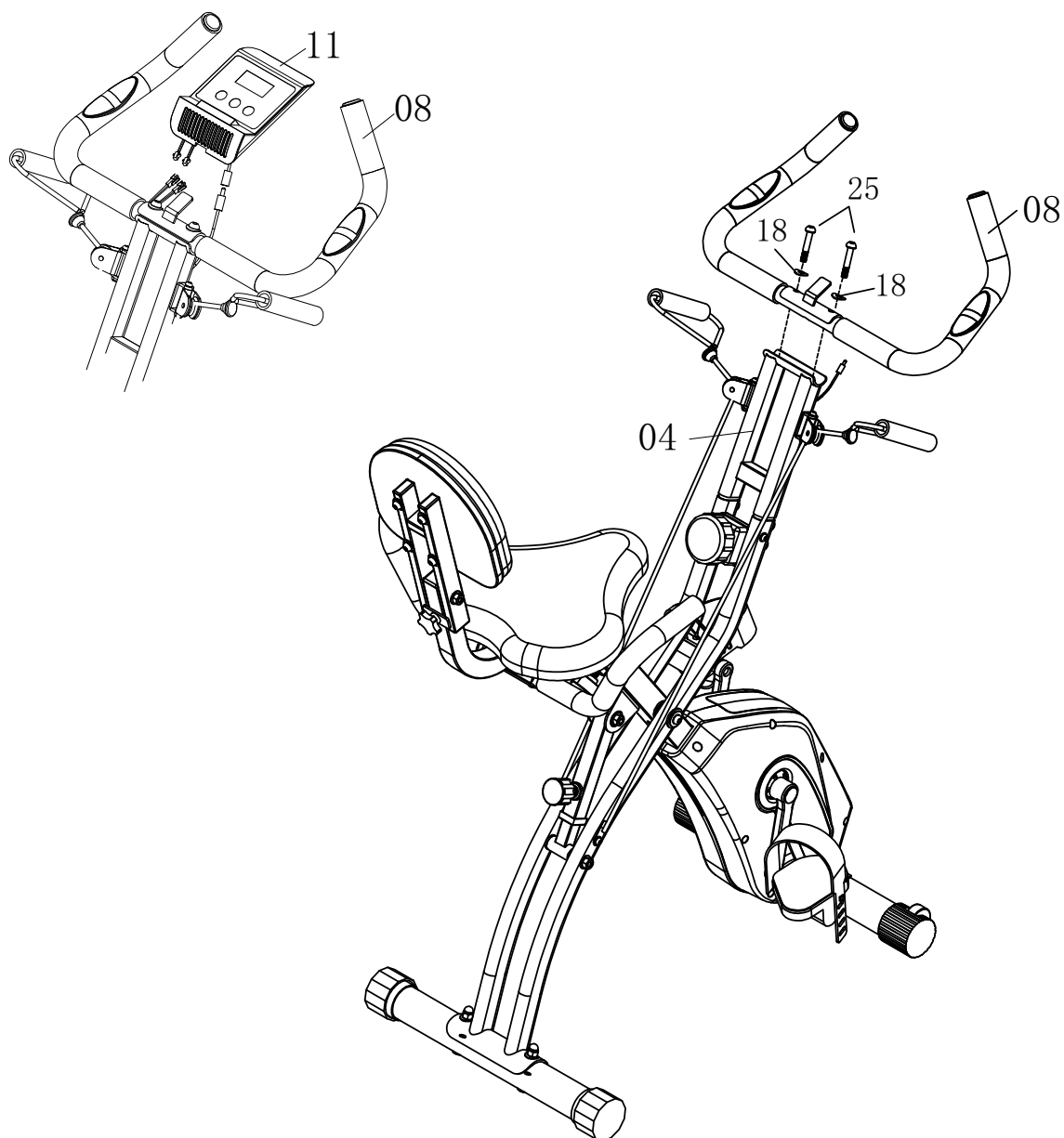
Fissare l'estremità delle Corde (16) al supporto posteriore del Telaio principale (03) utilizzando due bulloni a brugola (20) e due Rondelle piane (21).



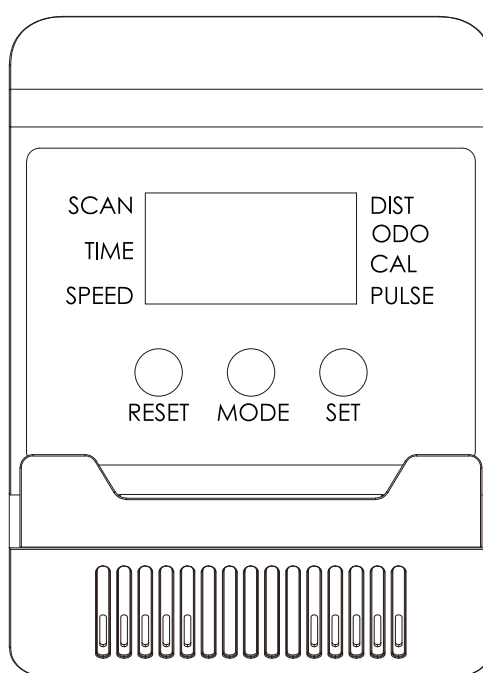
Passo 7

Installare il Manubrio anteriore (08) al Supporto del manubrio (04) usando bulloni a brugola (25) e due Rondelle curve (18).

Montare il Monitor (11) nella staffa del Manubrio (08) quindi collegare i cavi del sensore.



FUNZIONI DELLA CONSOLE



Il pulsante "Mode": Premere questo pulsante per scegliere funzioni diverse.

Il pulsante "Set": Premere questo pulsante per impostare il tempo di allenamento, distanza, calorie e altro ancora.

Il pulsante "Reset": Premere questo pulsante per azzerare il tempo di allenamento, la distanza, le calorie e altro ancora.

Funzioni

1. Scan: Usato per visualizzare tutte le funzioni disponibili (tempo di attività, velocità, distanza, calorie e altro).
2. Time: Usato per calcolare il tempo di attività dall'inizio alla fine; premere il pulsante "Mode" per scegliere l'interfaccia "Time", quindi premere il pulsante "Set" per impostare il tempo di attività.
3. Speed: Usato per visualizzare la velocità attuale dell'attività. Premere il pulsante "Mode" per scegliere l'interfaccia "Speed", quindi la velocità attuale verrà visualizzata.
4. Distance: Usato per calcolare la distanza dell'attività dall'inizio alla fine; premere il pulsante "Mode" per scegliere l'interfaccia "Distance", quindi premere il pulsante "Set" per impostare la distanza dell'attività.
5. Calorie: Usato per calcolare le calorie dall'inizio fino alla fine; Premere il pulsante "Mode" per scegliere l'interfaccia "Calories", quindi premere il "Set" per impostare le calorie.
6. Contachilometri: Usato per visualizzare la distanza accumulata. Premere il pulsante "Mode" per scegliere l'interfaccia "Odometer", e la distanza accumulata verrà visualizzata.
7. Battito: Usato per misurare la frequenza cardiaca; Premere il pulsante "Mode" per scegliere l'interfaccia "Pulse"; prima della misurazione, si prega di tenere il manubrio (misurazione della frequenza cardiaca tramite impugnatura), quindi verranno visualizzati i battiti cardiaci.

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.

UK

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

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

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

ES

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



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512
HECHO EN CHINA

FR

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

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

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

PT

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



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETES DE BALENYÀ
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)
INFO@AOSOM.PT
WWW.AOSOM.PT

DE

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

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

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

IT

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



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA

