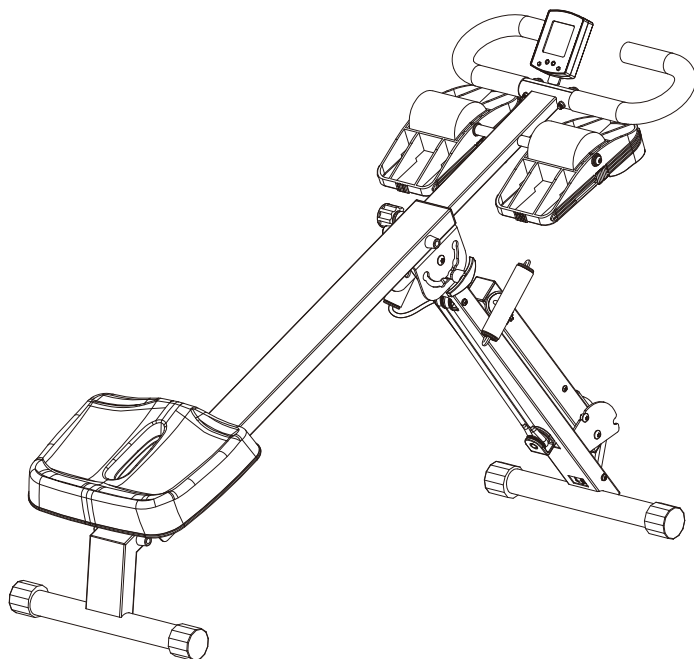


SPORTNOW

IN260100136V01_UK_FR_DE_ES_IT

A90-443V00



Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
Istruzioni originali



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.

CONTENTS

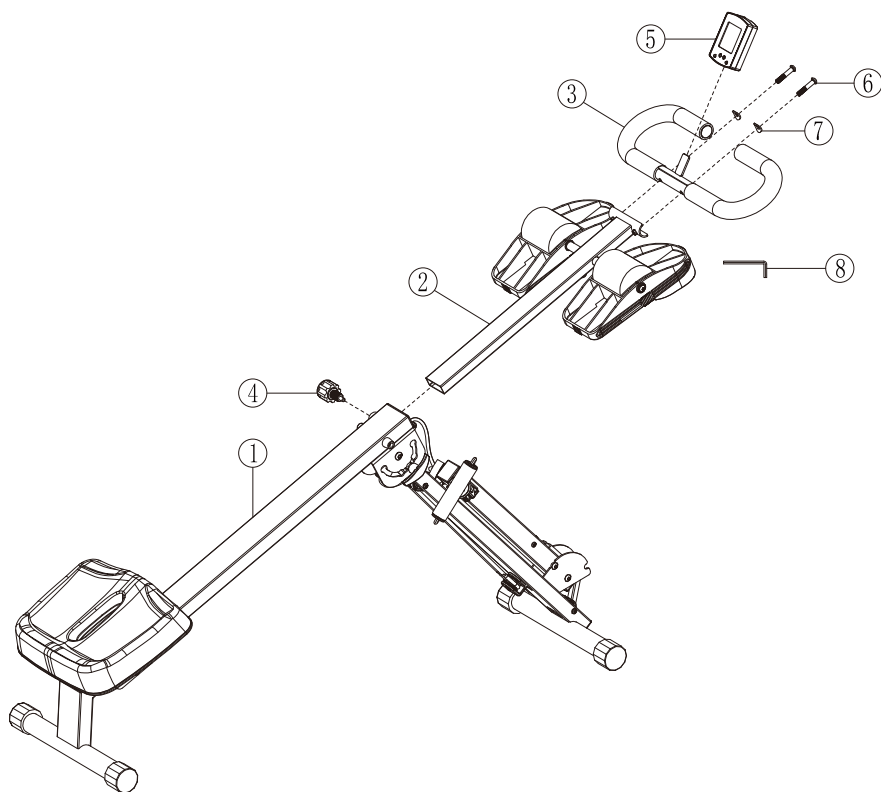
English	01-09
Deutsch	10-18
Français	19-27
Italiano	28-36
Español	37-45

SAFETY INSTRUCTIONS

Please keep this manual in a safe place for reference.

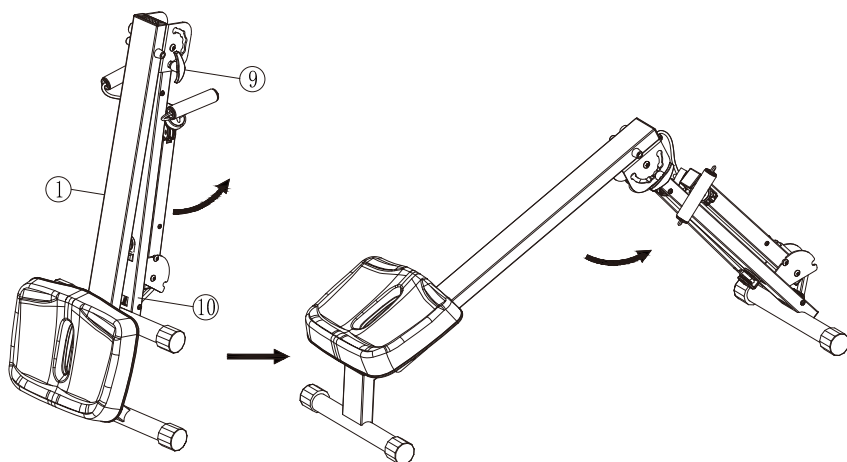
1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, 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, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
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 for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.6 meter of free space all around it. Store the appliance in a clean and dry place.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level 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 whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. Maximum weight of user, 120kg. Breaking is speed independent.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
13. All moveable accessories (eg. Pedal, saddle.etc.) do require weekly maintenance. Check them before use each and every time. If anything broken or loose, please fix them immediately. In particular, the rollers on the seat should be checked regularly.

EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



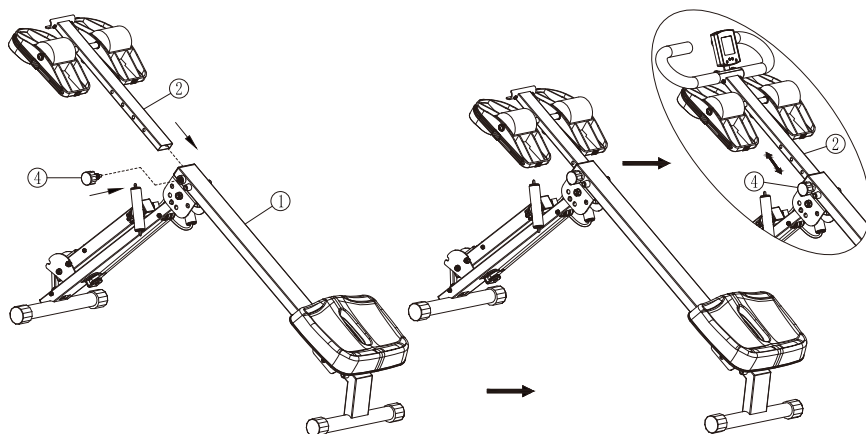
PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1
2	Adjustable expansion frame	1
3	Handle	1
4	Adjust pull pin knob	1
5	Monitor	1
6	Screw	2
7	Curved washer	2
8	Hex wrench	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



STEP 1

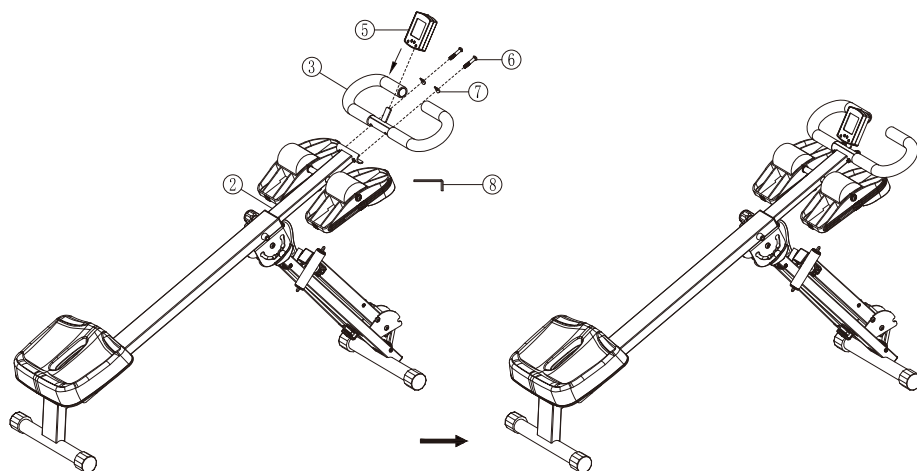
Expand the main frame (1) according to the figure, first take out the main frame (1) from the box, then pull the limit pull pin (9) externally and rotate the front support frame (10) at the same time.



STEP 2

Install the expansion frame (2) in the direction of the arrow in the main frame (1) track square tube according to the figure. At the same time, screw in the M16 pull pin (4) and spring into the expansion frame (2) adjustment hole, and then lock and fix the four adjustment holes on the expansion frame (2) through the pull pin (4) according to the arrow position adjustment, which can meet the needs of different users.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



STEP 3

1. Attach the handle (3) to the expansion frame (2) with the semi-source hex screw M8x40(6) and the curved gasket M8(7) and lock it with the hex wrench (8) according to the figure.
2. After the handle (3) is installed and fixed, take the electronic watch (5) and insert it into the electronic fixed piece on the handle frame in the direction of the arrow shown.

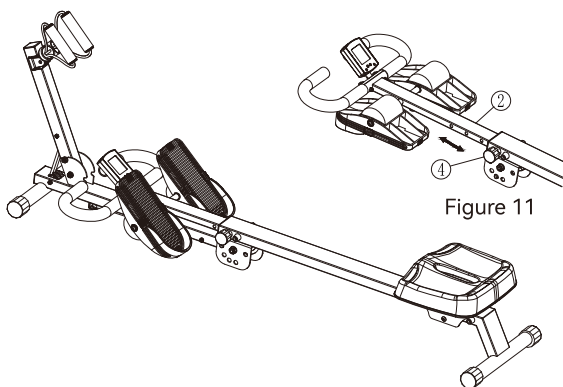


Figure 11

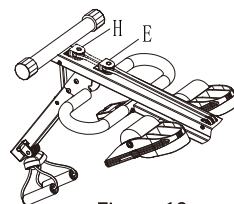


Figure 12

ROWING MACHINE FUNCTION ADJUSTMENT INSTRUCTION

1. The pedal position adjustment, according to the figure 11 expansion frame (2) on the four adjustment holes through the drawing pin (4) according to the arrow to adjust, can meet the different users to use
2. To adjust the drag of the rope, the bottom rope can be hung in two positions (E) and (H) respectively according to figure 12 to meet the different requirements for the strength of the rope.

PRODUCT FUNCTION DESCRIPTION

This product is a multi-functional fitness product, you can adjust the instructions to exercise and use the abdominal exercise function and rowing function.

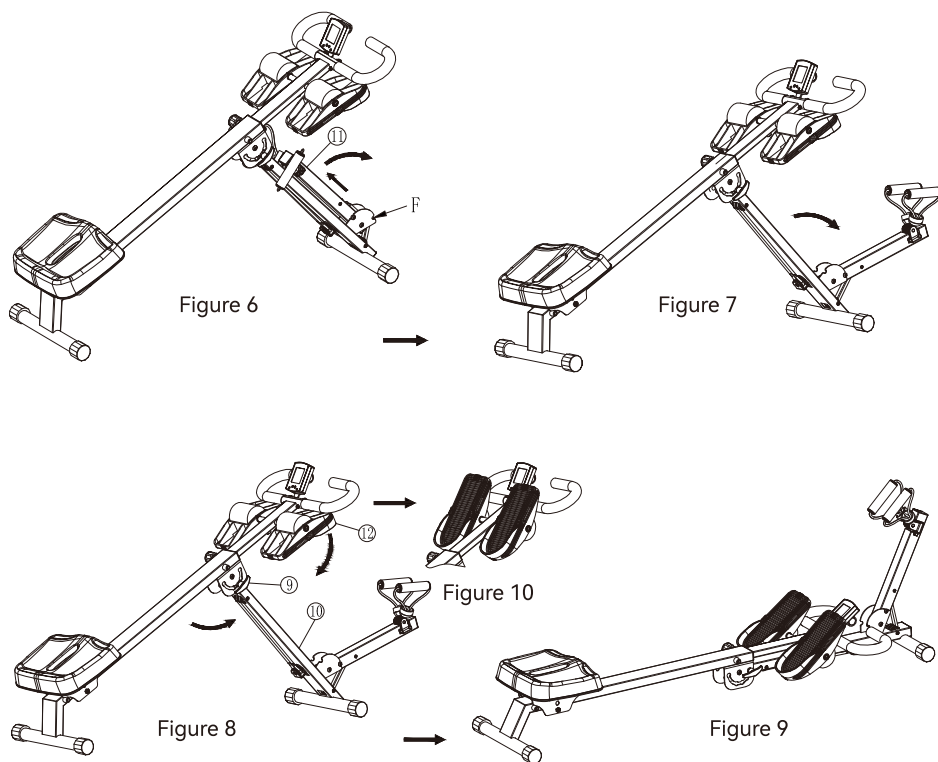
Specific operation:

Step 1:

As shown in the figure, first pull the square tube of the cable fixing frame (11) up in the direction of the arrow to pull out the card position and rotate along the arrow direction until the card position of position F as shown in figure 7 complete.

Step 2:

As shown in figure 8, first rotate the left and right pedals (12) according to the arrow to the position shown in figure 10, then pull the limit pull pin (9) and rotate the front support frame (10) until the rowing machine is in use as shown in figure 9.



PRODUCT GEAR DESCRIPTION

Adjust the limit pull pin (9) according to the figure, rotate the front support frame (10), and can be adjusted to the corresponding letters A,B,C,D,E, to achieve the change of each use function and product status. The position of the specific adjustment hole corresponds to the description of the use status:

Position A is the position of product storage and folding state, as shown in figure 1, position B is the position of professional trainers using the abdominal function, as shown in figure 2, position C is the position of exercisers using the abdominal function, as shown in figure 3. Position D is the position in which the abdominal function is used by beginners, as shown in figure 4. Position E is the position in which the rowing machine function is used, as shown in figure 5.

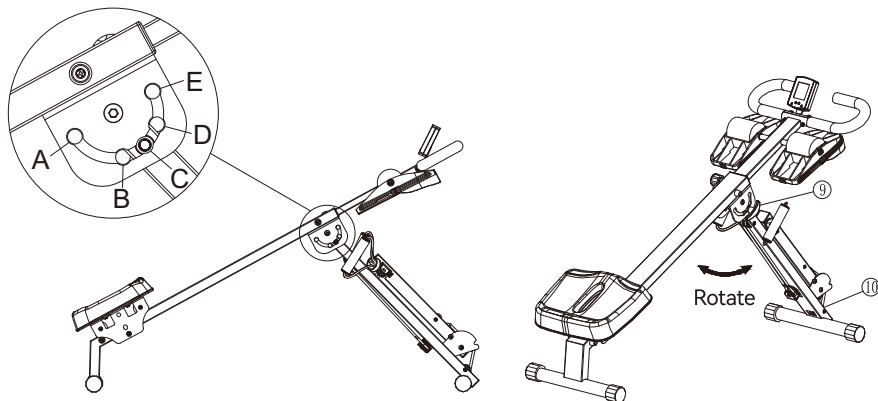


Figure 1, product storage status -(A) position adjustment hole.

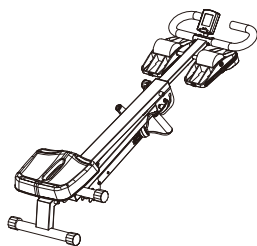


Figure 2, a professional trainer of abdominal function uses the position -(B) position adjustment hole.

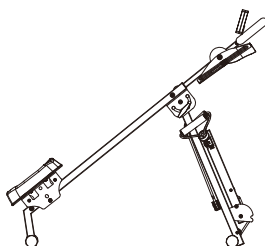


Figure 3, abdominal function skilled use position -(C) position adjustment hole.

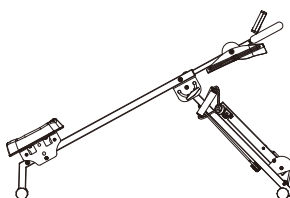


Figure 4, Abdominal function Position -(D) Position adjustment hole used by novice exercisers.

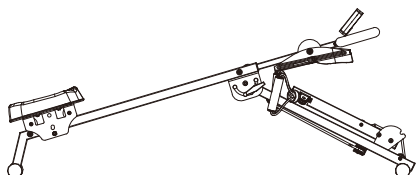
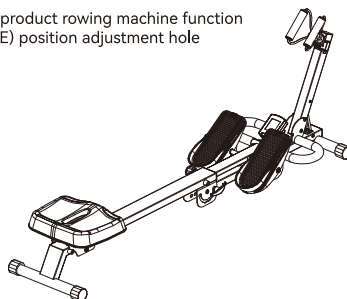


Figure 5, the product rowing machine function is practical -(E) position adjustment hole



EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your ROWING will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and, in conjunction with a calorie-controlled diet, help you lose weight.

1. The Warm-Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds. Do not force or jerk your muscles into a stretch – if it hurts, STOP.



Side Bends



Forward Bends



Outer Thigh Stretch



Inner Thigh Stretches

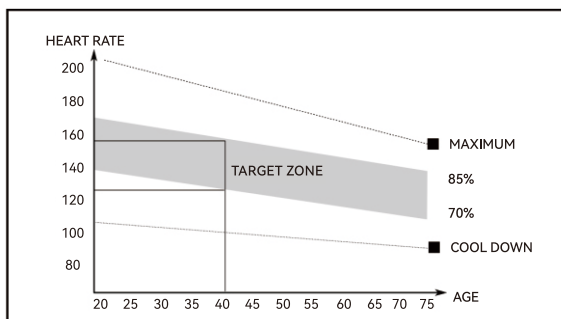


Calf / Achilles Stretches

2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace, but be sure to maintain a steady tempo throughout.

The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.

3. Cooling-Down Phase

This stage is to let your cardio-vascular system and muscles wind down. This is a repeat of the warm-up phase. First, reduce your tempo and continue at this slower pace for approximately 5 minutes before you get off your Exercise Bike. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible to space your workouts evenly throughout the week.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your ROWING MACHINE you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like.

If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

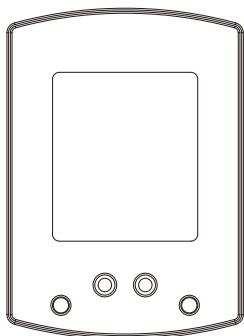
WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. This is effectively the same as if you were training to improve your fitness, the difference being the goal.

MAINTENANCE

1. Before using the ROWING MACHINE, always make sure all bolts/nuts are fully tightened.
2. A spent battery is hazardous waste – please dispose of it correctly and do not throw it in the trash.
3. When eventually you want to scrap the machine, you should remove the batteries from the computer and dispose of them separately as hazardous waste.

EXERCISE COMPUTER



Before starting, insert the batteries (2 X 1.5V AAA battery), pay attention to the polarity. The battery compartment is located on the rear of the computer.

Warning: The console will switch on automatically when you start your rowing workout. When you end or pause the workout, the computer will automatically turn off after approximately 4 minutes. Change the battery if the display remains black despite movement and fails to turn on.

Display/Functions:

TIME: Shows the total training time (00:00~99:59MINS).

COUNT: Shows the number of repetitions during the workout (counter 0~9999).

CAL: Shows the number of kilocalories you have burned (Calories 0~999Kcal).

BATTERY WARNING:

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

CONTACT US

If you encounter any issues while using our products or need any assistance, please feel free to contact our after-sales service team.



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

If you have any feedback or suggestions regarding our products, we warmly welcome you to reach out to us as well.

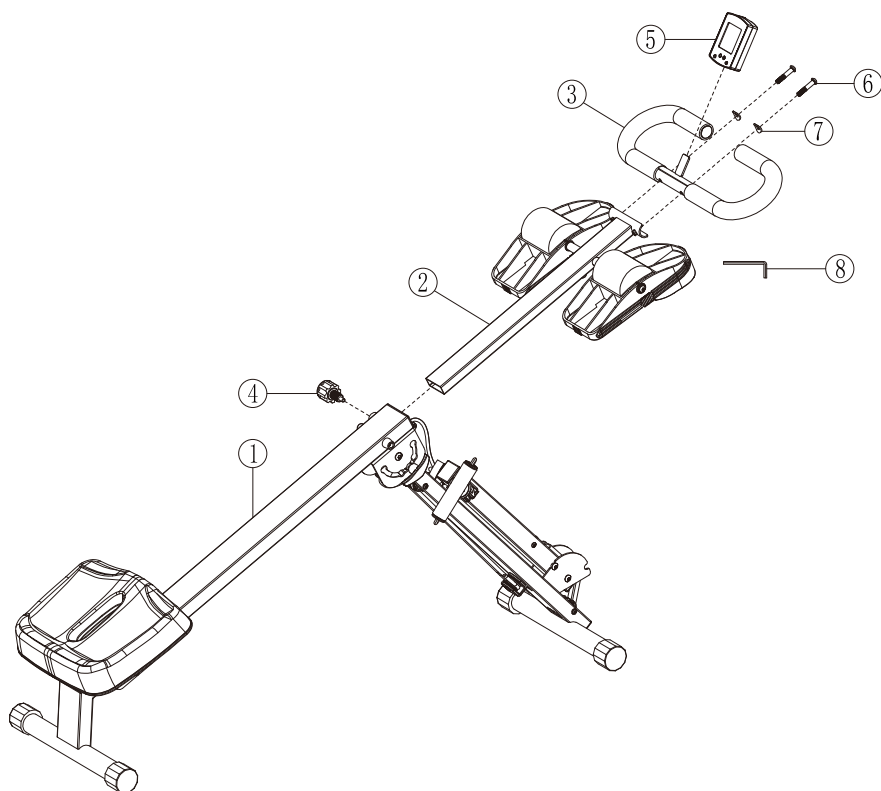
Thank you for your support and understanding of our products.

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte bewahren Sie diese Anleitung zum Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.

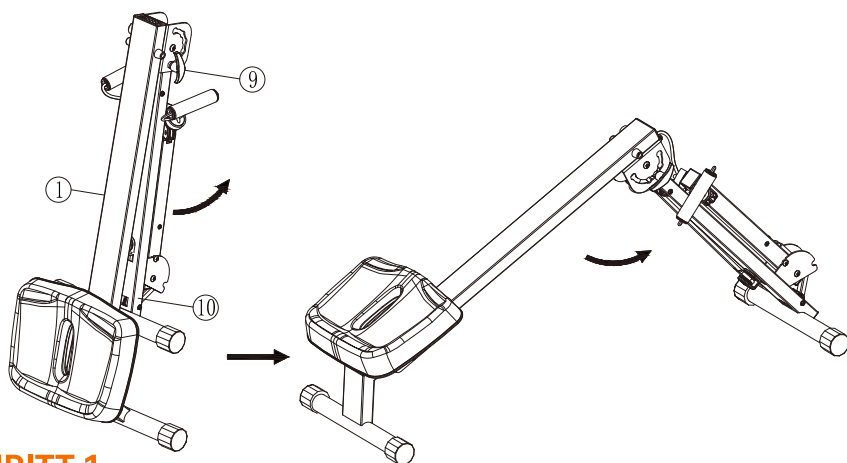
1. Lesen Sie diese Anleitung unbedingt vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Eine sichere und effiziente Nutzung ist nur möglich, wenn das Gerät ordnungsgemäß zusammengebaut, gewartet und benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß 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. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Beenden Sie das Training, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt.
5. Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche und verwenden Sie eine Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte rundherum mindestens 0,6 m Freiraum vorhanden sein. Lagern Sie das Gerät an einem sauberen und trockenen Ort.
6. Prüfen Sie vor der Benutzung, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.
8. Benutzen Sie das Gerät stets wie angegeben. Sollten Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche hören, hören Sie auf. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
9. Tragen Sie während der Benutzung geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
10. Maximales Benutzergewicht: 120 kg. Die Bremsfunktion ist geschwindigkeitsunabhängig.
11. Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
12. Beim Anheben und Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie stets die richtige Hebetechnik und/oder nehmen Sie Hilfe in Anspruch.
13. Alle beweglichen Zubehörteile (z. B. Pedale, Sattel usw.) müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie sie vor jedem Gebrauch. Sollten Teile beschädigt oder lose sein, reparieren Sie diese bitte umgehend. Insbesondere die Rollen am Sitz sollten regelmäßig überprüft werden.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



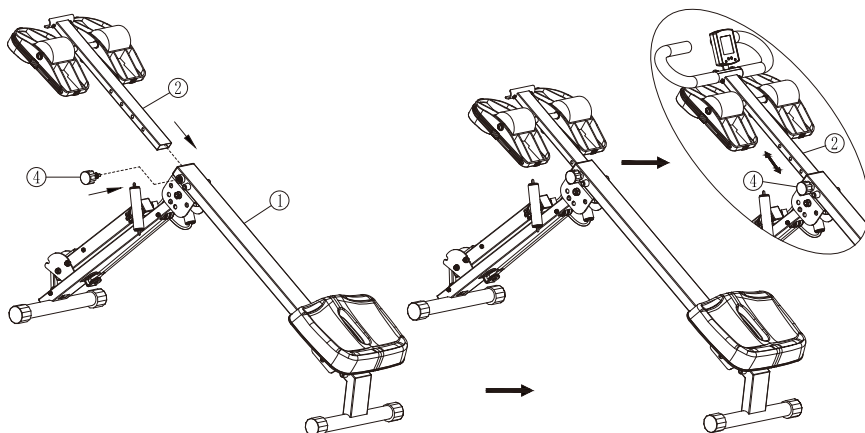
TEILENR.	BESCHREIBUNG	QTY
1	Hauptrahmen	1
2	Verstellbarer Auslegerrahmen	1
3	Griff	1
4	Einstellbare Zugstiftknopf	1
5	Monitor	1
6	Schraube	2
7	Gewölbte Unterlegscheibe	2
8	Inbusschlüssel	1

MONTAGEANLEITUNG



SCHRITT 1

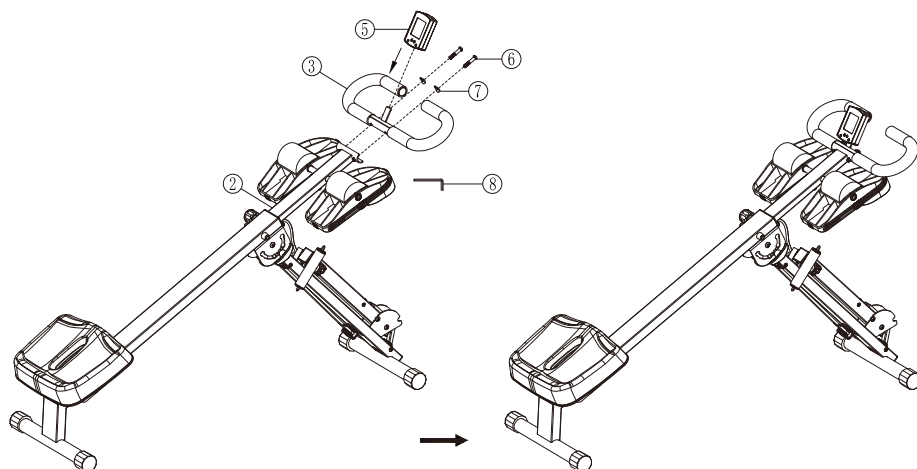
Erweitern Sie den Hauptrahmen (1) gemäß der Abbildung. Nehmen Sie ihn zunächst aus der Verpackung, ziehen Sie dann den Zugbegrenzungsstift (9) nach außen und drehen Sie gleichzeitig den vorderen Stützrahmen (10).



SCHRITT 2

Montieren Sie den Erweiterungsrahmen (2) in Pfeilrichtung in das Vierkantrohr des Hauptrahmens (1) gemäß der Abbildung. Schrauben Sie gleichzeitig den M16-Zugstift (4) und die Feder in die Einstellbohrung des Erweiterungsrahmens (2) ein. Verriegeln und fixieren Sie anschließend die vier Einstellbohrungen am Erweiterungsrahmen (2) durch den Zugstift (4) gemäß der Pfeilposition. So können Sie den Anforderungen verschiedener Benutzer gerecht werden.

MONTAGEANLEITUNG



SCHRITT 3

1. Befestigen Sie den Griff (3) mit der Sechskantschraube M8x40 (6) und der gebogenen Dichtung M8 (7) am Erweiterungsrahmen (2) und ziehen Sie ihn mit dem Sechskantschlüssel (8) fest (siehe Abbildung).
2. Nachdem der Griff (3) montiert und befestigt ist, nehmen Sie die elektronische Uhr (5) und setzen Sie sie in Pfeilrichtung in die elektronische Halterung am Griffrahmen ein.

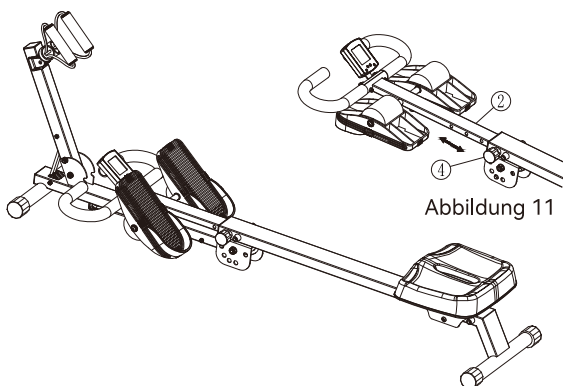


Abbildung 11

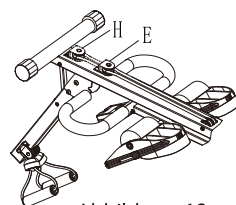


Abbildung 12

ANLEITUNG ZUR EINSTELLUNG DER RUDERGERÄTEFUNKTIONEN

1. Die Pedalposition lässt sich gemäß Abbildung 11 im Erweiterungsrahmen (2) über die vier Einstelllöcher mit dem Reißnagel (4) entsprechend der Pfeilrichtung einstellen. So können Sie die Pedalposition an unterschiedliche Benutzeranforderungen anpassen.
2. Um den Widerstand des Seils anzupassen, kann das untere Seil gemäß Abbildung 12 in zwei Positionen (E) und (H) eingehängt werden, um den unterschiedlichen Anforderungen an die Seilfestigkeit gerecht zu werden.

PRODUKTFUNKTIONSBESCHREIBUNG

Dieses Produkt ist ein multifunktionales Fitnessgerät. Sie können die Anweisungen an die Übungsfunktionen anpassen und die Bauchmuskel- und Ruderfunktion nutzen.

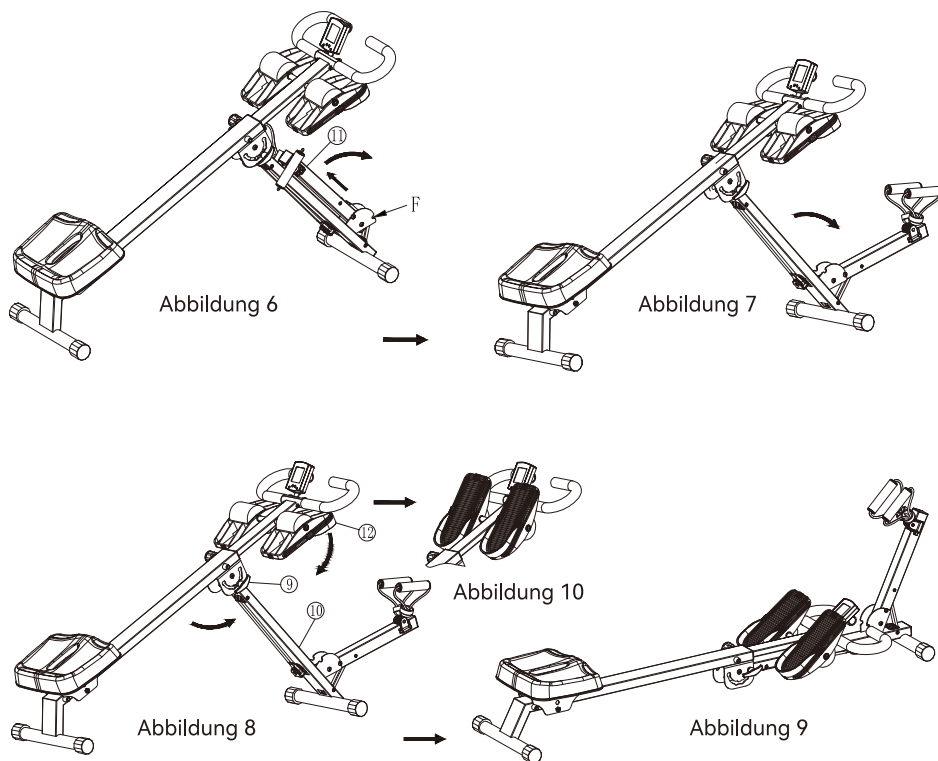
So funktioniert es:

Schritt 1:

Ziehen Sie wie in der Abbildung gezeigt zunächst das Vierkantrohr des Kabelbefestigungsrahmens (11) in Pfeilrichtung nach oben, um die Kartenposition herauszuziehen, und drehen Sie es in Pfeilrichtung, bis die Kartenposition F wie in Abbildung 7 dargestellt erreicht ist.

Schritt 2:

Drehen Sie wie in Abbildung 8 gezeigt zunächst die linken und rechten Pedale (12) in Pfeilrichtung in die in Abbildung 10 gezeigte Position. Ziehen Sie dann den Zugbegrenzungsstift (9) und drehen Sie den vorderen Stützrahmen (10), bis das Rudergerät betriebsbereit ist (siehe Abbildung 9).



PRODUKTBESCHREIBUNG

Stellen Sie den Zugbegrenzungsstift (9) wie in der Abbildung dargestellt ein und drehen Sie den vorderen Stützrahmen (10). Die entsprechenden Buchstaben A, B, C, D und E können verwendet werden, um die jeweilige Funktion und den jeweiligen Produktstatus zu ändern. Die Position der jeweiligen Einstellöffnung entspricht der Beschreibung des jeweiligen Nutzungsstatus:

Position A ist die Position im zusammengeklappten Zustand (siehe Abbildung 1).

Position B ist die Position für professionelle Trainer mit Bauchmuskeltraining (siehe Abbildung 2).

Position C ist die Position für Trainierende mit Bauchmuskeltraining (siehe Abbildung 3).

Position D ist die Position für Anfänger mit Bauchmuskeltraining (siehe Abbildung 4).

Position E ist die Position für Rudergeräte (siehe Abbildung 5).

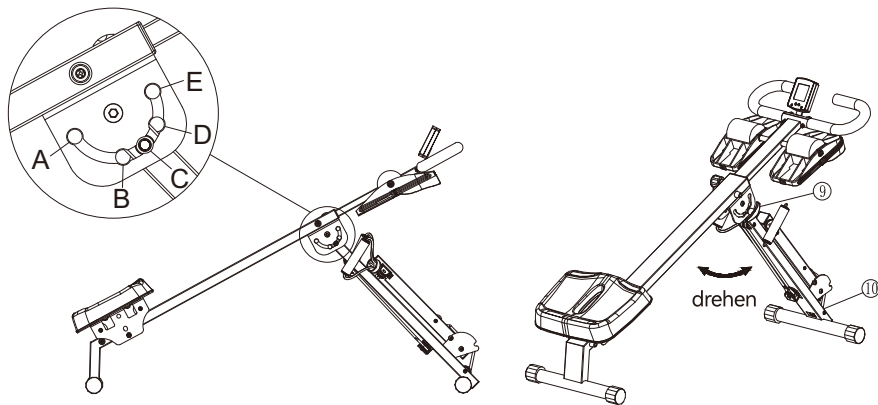


Abbildung 1, Produktlagerungsstatus - (A) Stellloch.

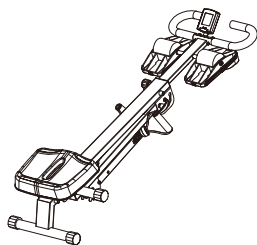


Abbildung 2, Position für professionelle Trainer bei Nutzung der Bauchfunktion - (B) Stellloch.

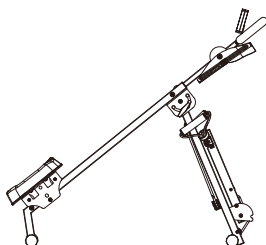


Abbildung 3, Position für geübte Nutzer der Bauchfunktion - (C) Stellloch.

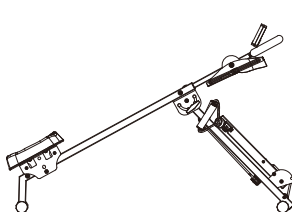


Abbildung 4, Position für Bauchfunktion - (D) Stellloch für Anfänger.

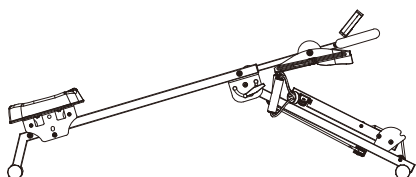
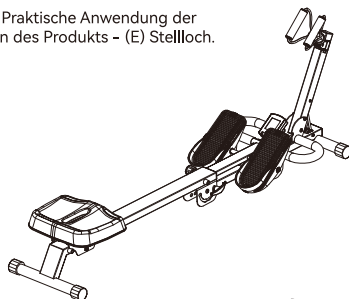


Abbildung 5, Praktische Anwendung der Ruderfunktion des Produkts - (E) Stellloch.

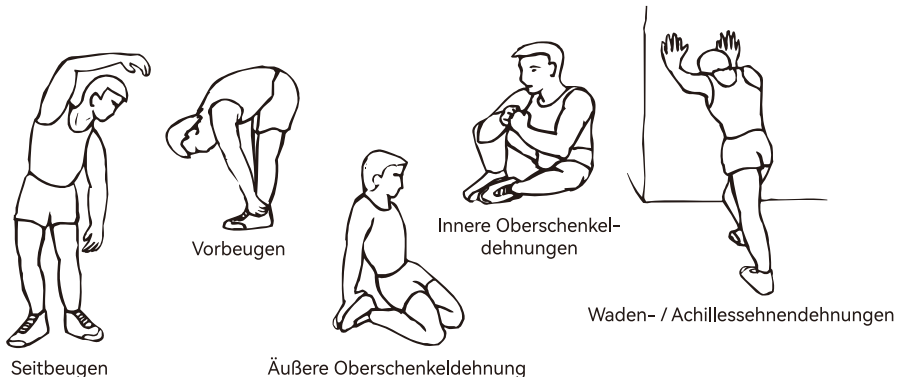


TRAININGSANLEITUNG

Rudern bietet Ihnen viele Vorteile. Es verbessert Ihre körperliche Fitness, strafft Ihre Muskeln und hilft Ihnen in Kombination mit einer kalorienreduzierten Ernährung beim Abnehmen.

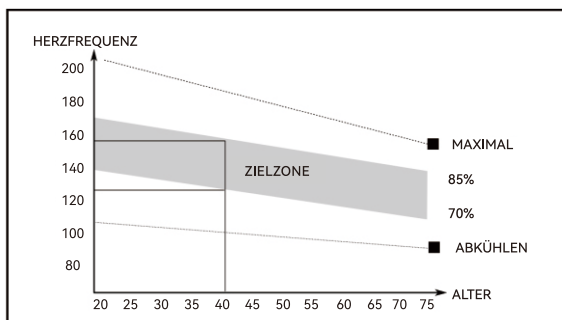
1. Die Aufwärmphase

Diese Phase regt die Durchblutung an und fördert die Muskularbeit. Sie reduziert außerdem das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es empfiehlt sich, einige Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Halten Sie jede Dehnung etwa 30 Sekunden lang. Zwingen Sie Ihre Muskeln nicht zu einer Dehnung – wenn es wehtut, hören Sie auf.



2. Die Trainingsphase

In dieser Phase legen Sie die meiste Anstrengung in die Wade. Durch regelmäßiges Training werden Ihre Beinmuskeln flexibler. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, achten Sie aber darauf, ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Das Trainingstempo sollte ausreichen, um Ihre Herzfrequenz in den Zielbereich zu bringen, der in der Grafik unten dargestellt ist.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen mit etwa 15 bis 20 Minuten beginnen.

3. Abkühlphase

In dieser Phase entspannen sich Herz-Kreislauf-System und Muskeln. Sie ist eine Wiederholung der Aufwärmphase. Reduzieren Sie zunächst Ihr Tempo und fahren Sie etwa 5 Minuten lang in diesem langsameren Tempo fort, bevor Sie vom Heimtrainer absteigen. Wiederholen Sie nun die Dehnübungen. Denken Sie dabei daran, die Muskeln nicht zu stark oder ruckartig zu dehnen.

Mit zunehmender Fitness müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es empfiehlt sich, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und die Trainingseinheiten möglichst gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

MUSKELSTÄRKE

Um Ihre Muskeln auf dem Rudergerät zu stärken, sollten Sie den Widerstand hoch einstellen. Dies belastet Ihre Beinmuskulatur stärker und kann dazu führen, dass Sie nicht so lange trainieren können, wie Sie möchten.

Wenn Sie gleichzeitig Ihre Fitness verbessern möchten, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm anpassen. Trainieren Sie während der Aufwärm- und Abkühlphase wie gewohnt, erhöhen Sie jedoch gegen Ende der Trainingsphase den Widerstand, um Ihre Beine stärker zu beanspruchen. Reduzieren Sie dabei Ihre Geschwindigkeit, um Ihre Herzfrequenz im Zielbereich zu halten.

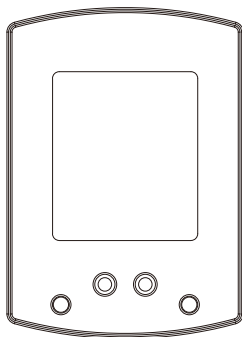
GEWICHTSABNAHME

Der entscheidende Faktor ist hier die Anstrengung. Je härter und länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Dies ist im Grunde dasselbe, als würden Sie trainieren, um Ihre Fitness zu verbessern – der Unterschied liegt im Ziel.

WARTUNG

1. Vor der Benutzung des Rudergeräts sicherstellen, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
2. Eine verbrauchte Batterie ist Sondermüll – bitte entsorgen Sie sie ordnungsgemäß und nicht im Hausmüll.
3. Wenn Sie das Gerät entsorgen möchten, entfernen Sie die Batterien aus dem Computer und entsorgen Sie sie separat als Sondermüll.

TRAININGSCOMPUTER



Legen Sie vor dem Start die Batterien (2 x 1,5 V AAA) ein. Achten Sie dabei auf die Polarität. Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite des Computers.

Warnung: Die Konsole schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Rudertraining beginnen. Wenn Sie das Training beenden oder pausieren, schaltet sich der Computer nach ca. 4 Minuten automatisch aus.

Wechseln Sie die Batterie, wenn das Display trotz Bewegung schwarz bleibt und sich nicht einschaltet.

Anzeige/Funktionen:

ZEIT: Zeigt die gesamte Trainingszeit an (00:00–99:59 Min.).

ANZAHL: Zeigt die Anzahl der Wiederholungen während des Trainings an (Zähler 0–9999).

KAL: Zeigt die Anzahl der verbrannten Kilokalorien an (Kalorien 0–999 kcal).

BATTERIEWARNUNG:

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

KONTAKTIEREN SIE UNS

Sollten Sie bei der Nutzung unserer Produkte auf Probleme stoßen oder Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst.



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

Haben Sie Feedback oder Anregungen zu unseren Produkten? Dann kontaktieren Sie uns gerne.

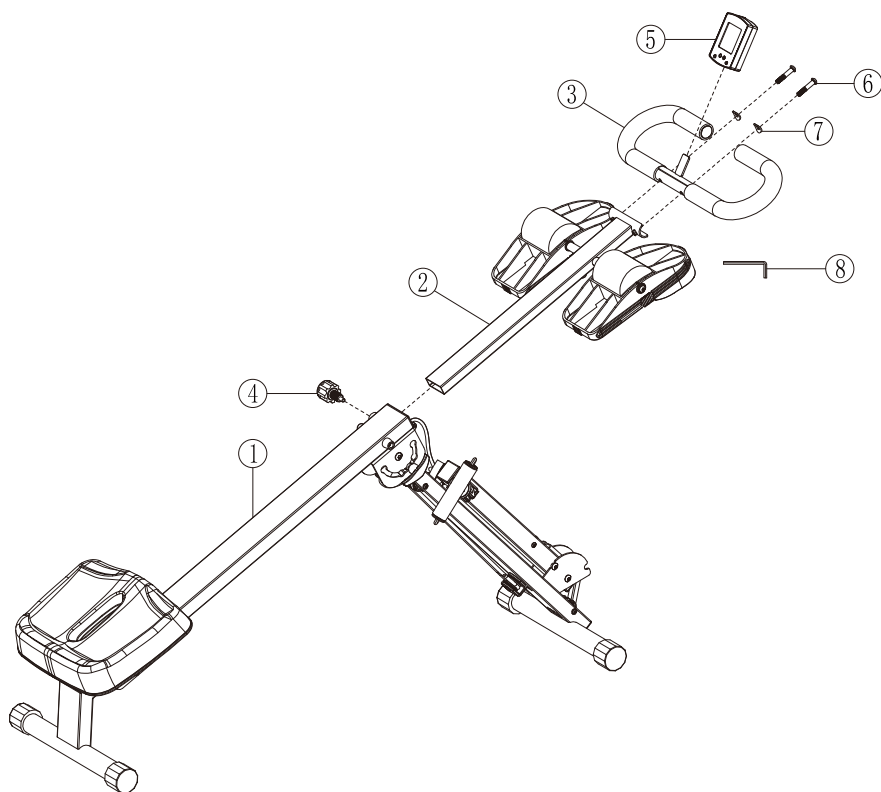
Vielen Dank für Ihre Unterstützung und Ihr Verständnis für unsere Produkte.

AVERTISSEMENT IMPORTANT

Conservez ce manuel en lieu sûr pour référence.

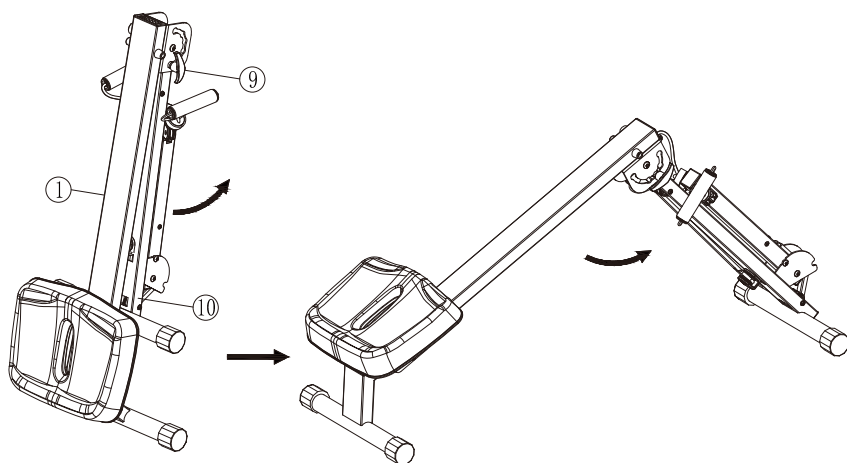
1. Il est essentiel de lire intégralement ce manuel avant assemblage et utilisation. Une utilisation sûre et efficace n'est possible qu'avec un montage, entretien et usage corrects. Vous devez informer tous les utilisateurs des mises en garde.
2. Consultez un médecin avant tout programme d'exercice, surtout si vous prenez des médicaments affectant le rythme cardiaque, la tension ou le cholestérol.
3. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Arrêtez immédiatement en cas de: douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges ou nausées.
4. Tenez enfants et animaux éloignés de l'appareil. Réservé aux adultes.
5. Installez l'appareil sur surface plane et stable avec protection de sol. Prévoir 0,6 m d'espace libre. Rangez dans un endroit sec.
6. Vérifiez le serrage des écrous avant utilisation.
7. La sécurité nécessite un examen régulier de l'usure.
8. N'utilisez que conformément aux instructions. En cas de problème: arrêt immédiat.
9. Portez des vêtements adaptés. Évitez les vêtements amples.
10. Poids utilisateur max: 120 kg. Freinage indépendant de la vitesse.
11. Non adapté à un usage thérapeutique.
12. Pour le déplacement, soulevez correctement (protégez votre dos) ou demandez de l'aide.
13. Entretien hebdomadaire obligatoire des pièces mobiles (pédales, selle...). Vérifiez particulièrement les roulettes du siège.

DESSIN D'ASSEMBLAGE EN VUE ÉCLATÉE



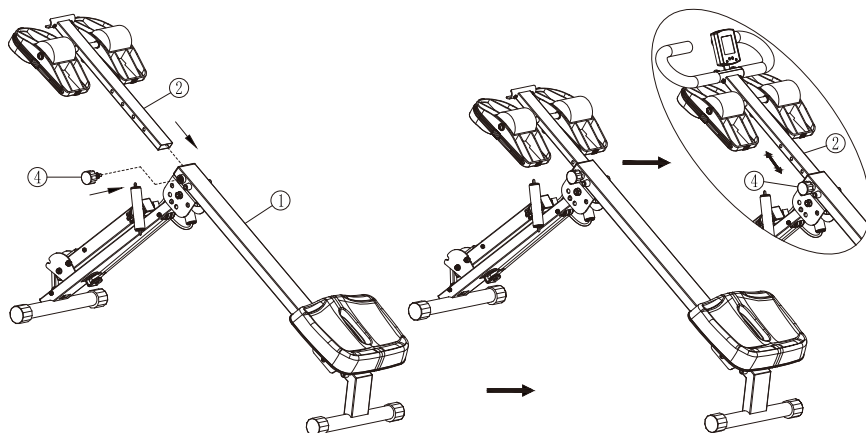
RÉF.	DESCRIPTION	QTY
1	Cadre principal	1
2	Cadre d'extension réglable	1
3	Poignée	1
4	Bouton de réglage de la goupille	1
5	Moniteur	1
6	Vis	2
7	Rondelle courbée	2
8	Clé Allen	1

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



ÉTAPE 1

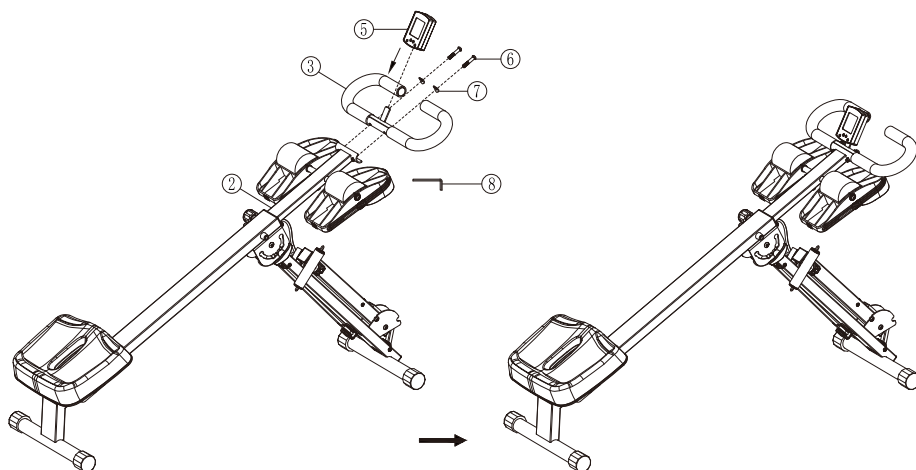
Dépliez le cadre principal (1) selon la figure. Sortez d'abord le cadre principal (1) de l'emballage, puis tirez la goupille de limite (9) vers l'extérieur tout en tournant le cadre de support avant (10).



ÉTAPE 2

Installez le cadre d'extension (2) dans le tube carré de guidage du cadre principal (1) selon la direction indiquée par la flèche sur la figure. Vissez simultanément la goupille de traction M16 (4) avec ressort dans le trou de réglage du cadre d'extension (2). Verrouillez et fixez ensuite les quatre trous de réglage sur le cadre d'extension (2) via la goupille (4) selon le réglage de position de la flèche, ce qui permet de répondre aux besoins de différents utilisateurs.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



ÉTAPE 3

1. Fixez la poignée (3) au cadre d'extension (2) à l'aide de la vis hexagonale à tête bombée M8×40 (6) et de la rondelle courbée M8 (7), puis serrez avec la clé Allen (8) selon la figure.
2. Après fixation de la poignée (3), prenez le moniteur électronique (5) et insérez-le dans le support sur le cadre de la poignée dans la direction indiquée par la flèche.

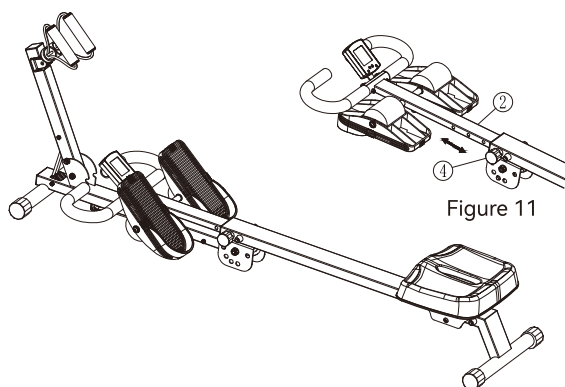


Figure 11

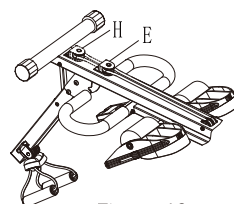


Figure 12

INSTRUCTIONS D'AJUSTEMENT DES FONCTIONS DU RAMEUR

1. L'ajustement de la position des pédales s'effectue selon la figure 11 en réglant les quatre trous de réglage du cadre d'extension (2) via la goupille élastique (4) dans le sens de la flèche, permettant ainsi une adaptation aux différents utilisateurs.
2. Pour régler la résistance de la corde, la corde inférieure peut être fixée à deux positions (E) et (H) selon la figure 12 pour répondre aux différents besoins de résistance.

DESCRIPTION DES FONCTIONS DU PRODUIT

Ce produit est un équipement de fitness multifonctionnel. Vous pouvez ajuster les réglages pour utiliser la fonction d'exercice abdominal et la fonction d'aviron.

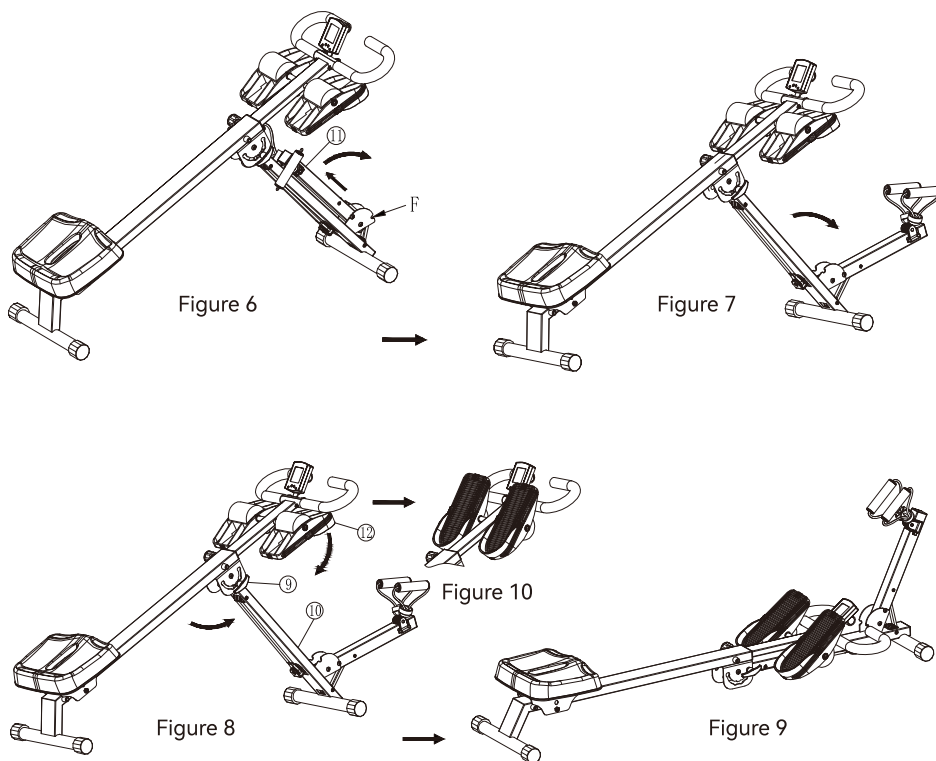
Opération spécifique :

ÉTAPE 1:

Comme illustré, tirez d'abord le tube carré du cadre de fixation du câble (11) vers le haut dans la direction de la flèche pour libérer la position de verrouillage, puis tournez dans le sens de la flèche jusqu'à ce que la position de verrouillage F comme indiqué dans la figure 7 soit atteinte.

ÉTAPE 2:

Comme le montre la figure 8, tournez d'abord les pédales gauche et droite (12) selon la flèche jusqu'à la position illustrée dans la figure 10, puis tirez la goupille de limite (9) et tournez le cadre de support avant (10) jusqu'à ce que le rameur soit en position d'utilisation comme le montre la figure 9.



DESCRIPTION DES ENGRENAGES DU PRODUIT

Ajustez la goupille de limite (9) selon la figure, tournez le cadre de support avant (10), et alignez-le sur les lettres correspondantes A,B,C,D,E pour modifier les fonctions d'utilisation et les états du produit. Les positions des trous de réglage correspondent aux états d'utilisation suivants:

Position A est la position de stockage et d'état plié du produit (voir figure 1).

Position B est la position pour les entraîneurs professionnels utilisant la fonction abdominale (voir figure 2).

Position C est la position pour les sportifs utilisant la fonction abdominale (voir figure 3).

Position D est la position pour les débutants utilisant la fonction abdominale (voir figure 4).

Position E est la position pour l'utilisation de la fonction rameur (voir figure 5).

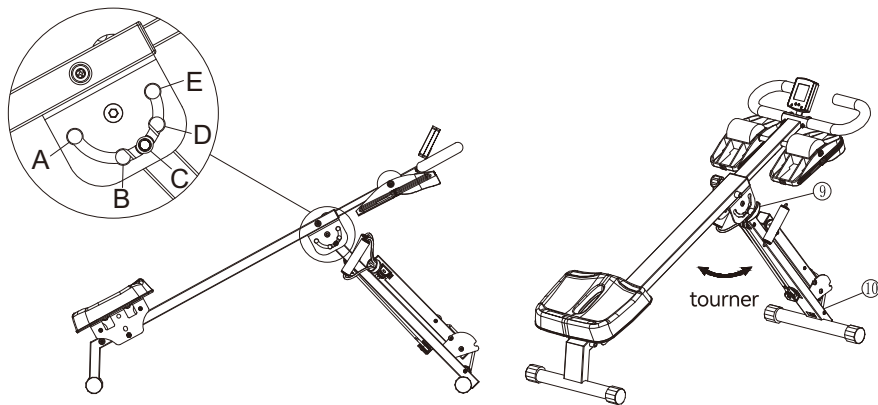


Figure 1, état de stockage du produit - (A) Orifice de réglage de position.

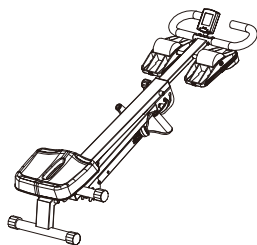


Figure 2, position pour un entraîneur professionnel utilisant la fonction abdominale - (B) orifice de réglage de position.

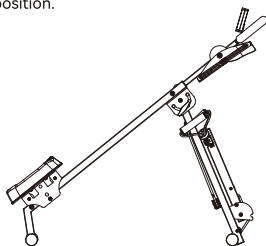


Figure 3, position pour utilisateurs expérimentés de la fonction abdominale - (C) orifice de réglage de position.

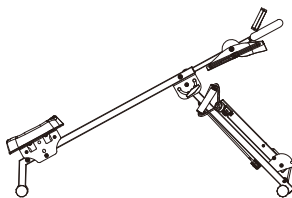


Figure 4, Position pour fonction abdominale - (D) Orifice de réglage de position pour débutants.

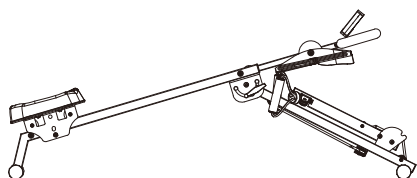
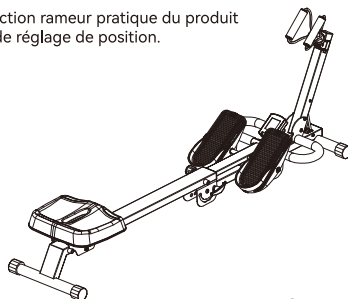


Figure 5, Fonction rameur pratique du produit - (E) Orifice de réglage de position.



INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L'utilisation de votre AVIRON vous procurera plusieurs avantages. Il améliorera votre condition physique, tonifiera vos muscles et, conjointement avec un régime alimentaire contrôlé en calories, vous aidera à perdre du poids.

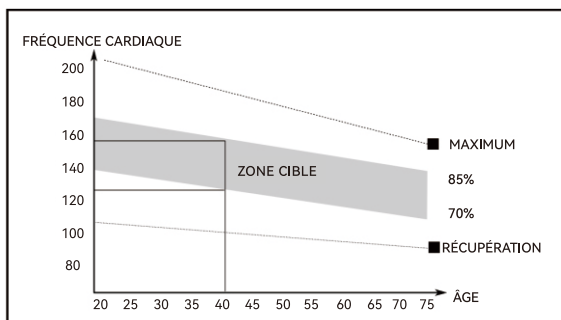
1. La phase d'échauffement

Cette phase aide à faire circuler le sang dans le corps et à préparer le bon fonctionnement des muscles. Elle réduira également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas et ne sollicitez pas brusquement vos muscles lors d'un étirement – en cas de douleur, ARRÊTEZ.



2. La phase d'exercice

C'est le stade où vous fournissez l'effort. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviendront plus flexibles. Travaillez à votre propre rythme, mais veillez à maintenir un tempo régulier tout au long. L'intensité de l'effort doit être suffisante pour élever votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des gens commencent à environ 15-20 minutes.

3. Phase de récupération

Cette phase permet à votre système cardiovasculaire et à vos muscles de revenir au calme. Il s'agit d'une répétition de la phase d'échauffement. Réduisez d'abord votre tempo et continuez à ce rythme plus lent pendant environ 5 minutes avant de descendre de votre rameur. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en se rappelant encore de ne pas forcer ou solliciter brusquement les muscles lors de l'étirement.

À mesure que vous gagnerez en forme, vous devrez peut-être vous entraîner plus longtemps et plus intensément. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, de répartir uniformément les séances tout au long de la semaine.

TONIFICATION MUSCULAIRE

Pour tonifier vos muscles sur votre AVIRON, vous devrez régler la résistance assez haute. Cela sollicitera davantage les muscles de vos jambes et peut signifier que vous ne pourrez pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaiteriez.

Si vous essayez également d'améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme d'entraînement. Vous devez vous entraîner normalement pendant les phases d'échauffement et de récupération, mais vers la fin de la phase d'exercice, vous devez augmenter la résistance pour faire travailler vos jambes plus intensément. Vous devrez réduire votre vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.

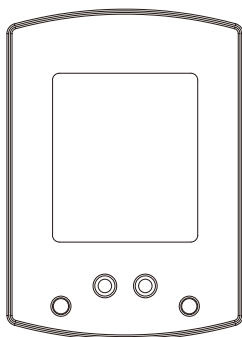
PERTE DE POIDS

Le facteur important ici est l'effort que vous fournissez. Plus vous travaillez dur et longtemps, plus vous brûlez de calories. C'est effectivement la même chose que si vous vous entraînerez pour améliorer votre condition physique, la différence étant l'objectif.

MAINTENANCE

1. Avant d'utiliser l'AVIRON, assurez-vous toujours que tous les boulons/écrous sont complètement serrés.
2. Une batterie usagée est un déchet dangereux - veuillez l'éliminer correctement et ne pas la jeter à la poubelle.
3. Lorsque vous souhaitez finalement mettre la machine au rebut, vous devez retirer les piles de l'ordinateur et les éliminer séparément en tant que déchets dangereux.

ORDINATEUR D'EXERCICE



Avant de commencer, insérez les piles (2 piles AAA de 1,5 V), en accordant une attention à la polarité. Le compartiment à piles se trouve à l'arrière de l'ordinateur.

Avertissement : La console s'allumera automatiquement lorsque vous commencerez votre séance d'aviron. Lorsque vous terminez ou mettez en pause l'entraînement, l'ordinateur s'éteint automatiquement après environ 4 minutes.

Changez la pile si l'affichage reste noir malgré le mouvement et ne s'allume pas.

Affichage/Fonctions :

TIME : Affiche le temps d'entraînement total (00:00 à 99:59 min).

COUNT : Affiche le nombre de répétitions pendant l'entraînement (compteur 0 à 9999).

CAL : Affiche le nombre de kilocalories que vous avez brûlées (calories 0 à 999 kcal).

AVIS RELATIF AUX PILES :

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

CONTACT

Si vous rencontrez des problèmes lors de l'utilisation de nos produits ou si vous avez besoin d'assistance, n'hésitez pas à contacter notre équipe de service après-vente.



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

Si vous avez des retours ou des suggestions concernant nos produits, nous vous invitons également chaleureusement à nous contacter.

Merci de votre soutien et de votre compréhension envers nos produits.



FR

**Cet appareil,
ses accessoires,
cordons et batteries
se recyclent**

REPRISE
  LA LIVRAISON



OU

  DÉPOSER
EN MAGASIN



OU

  DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE



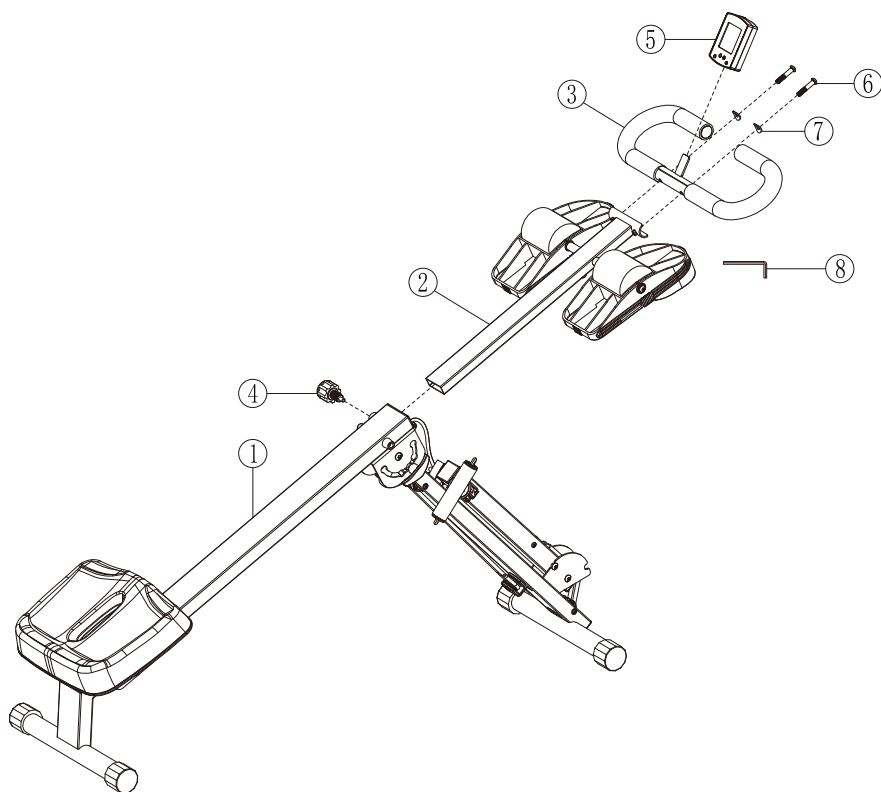
Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privil giez la réparation ou le don de votre appareil !

AVVERTENZA IMPORTANTE

Conservare questo manuale in luogo sicuro.

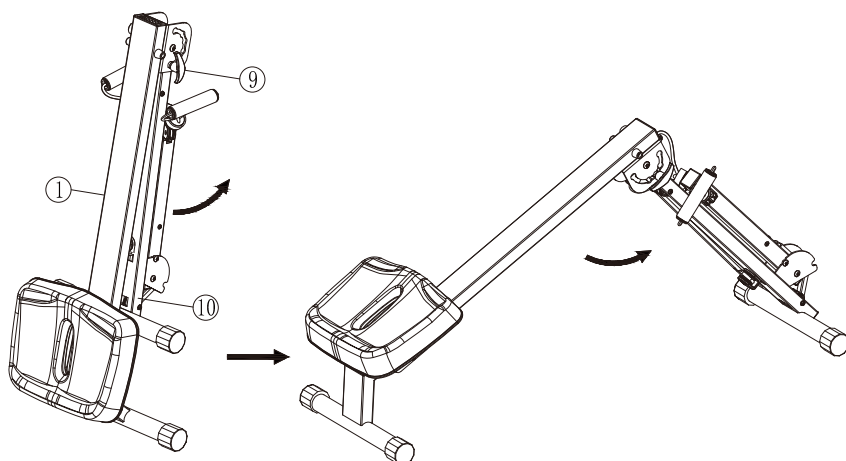
1. Leggere attentamente tutto il manuale prima dell'assemblaggio. L'uso sicuro richiede montaggio, manutenzione e utilizzo corretti. Avvertire tutti gli utenti degli avvisi.
2. Consultare un medico prima dell'allenamento, specialmente se si assumono farmaci che influenzano frequenza cardiaca, pressione o colesterolo.
3. Interrompere immediatamente in caso di: dolore, oppressione toracica, battito irregolare, respiro affannoso, vertigini o nausea.
4. Tenere bambini e animali lontani. Per soli adulti.
5. Usare su superficie piana e stabile con protezione pavimento. Mantenere 0,6 m di spazio libero. Conservare in luogo asciutto.
6. Verificare il serraggio dei bulloni prima dell'uso.
7. La sicurezza richiede controlli regolari.
8. Sospendere l'uso in caso di anomalie o rumori strani.
9. Indossare abbigliamento sportivo aderente.
10. Peso massimo utente: 120 kg. Frenatura indipendente dalla velocità.
11. Non adatto a uso terapeutico.
12. Sollevare con cautela (proteggere la schiena) o chiedere aiuto.
13. Manutenzione settimanale obbligatoria per parti mobili (pedali, sella...). Controllare specialmente le rotelle del sedile.

DISEGNO ESPLOSO DI ASSEMBLAGGIO



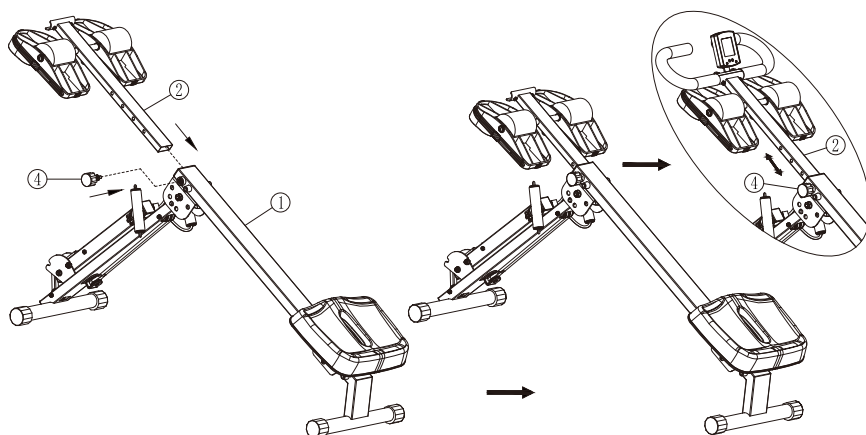
N. PARTE	DESCRIZIONE	QTY
1	Telaio principale	1
2	Telaio di espansione regolabile	1
3	Maniglia	1
4	Pomello di regolazione del perno	1
5	Monitor	1
6	Vite	2
7	Rondella curva	2
8	Chiave esagonale	1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



PASSO 1

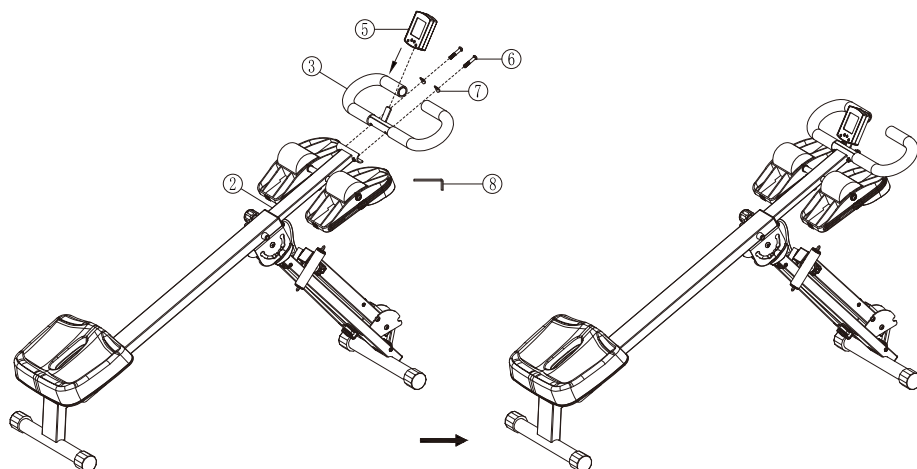
Espandere il telaio principale (1) secondo la figura. Prima estrarre il telaio principale (1) dalla scatola, poi tirare esternamente il perno di limite (9) ruotando contemporaneamente il telaio di supporto anteriore (10).



PASSO 2

Montare il telaio di espansione (2) nella direzione della freccia nel tubo quadrato della guida del telaio principale (1) secondo la figura. Contemporaneamente avvitare il perno di trazione M16 (4) con molla nel foro di regolazione del telaio di espansione (2), quindi bloccare e fissare i quattro fori di regolazione sul telaio di espansione (2) attraverso il perno (4) secondo la regolazione di posizione della freccia, che può soddisfare le esigenze di diversi utenti.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



PASSO 3

1. Fissare la maniglia (3) al telaio di espansione (2) con la vite esagonale a testa semisferica M8×40 (6) e la rondella curva M8 (7), quindi serrare con la chiave esagonale (8) secondo la figura.
2. Dopo il fissaggio della maniglia (3), prendere il display elettronico (5) e inserirlo nel supporto sul telaio della maniglia nella direzione indicata dalla freccia.

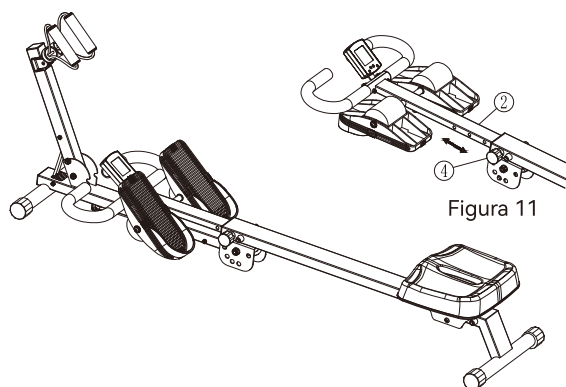


Figura 11

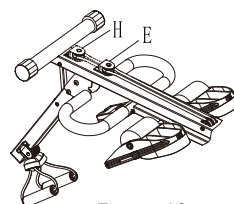


Figura 12

ISTRUZIONI PER LA REGOLAZIONE DELLE FUNZIONI DEL VOGATORE

1. La regolazione della posizione del pedale avviene secondo la figura 11 mediante i quattro fori di regolazione sul telaio di espansione (2) tramite il perno (4) seguendo la direzione della freccia, per adattarsi a diversi utenti.
2. Per regolare la resistenza della corda, la corda inferiore può essere fissata in due posizioni (E) e (H) secondo la figura 12 per soddisfare diverse esigenze di resistenza.

DESCRIZIONE DELLE FUNZIONI DEL PRODOTTO

Questo prodotto è un attrezzo fitness multifunzionale. È possibile regolare le impostazioni per utilizzare la funzione di esercizio addominale e la funzione di vogo.

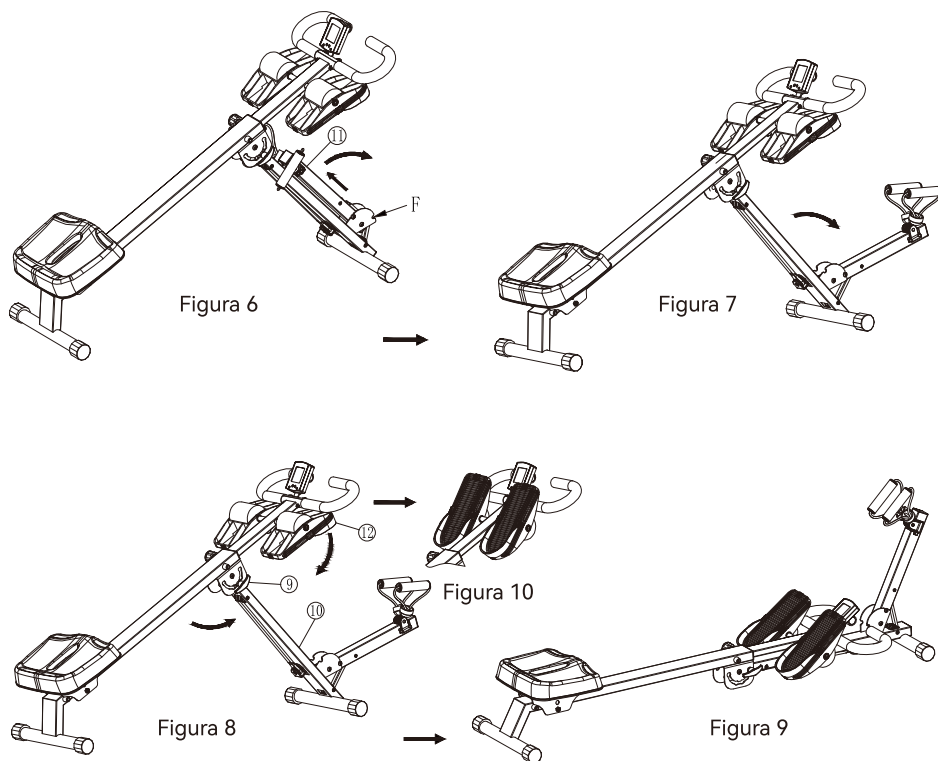
Operazioni specifiche :

PASSO 1:

Come mostrato in figura, tirare prima il tubo quadrato del telaio di fissaggio del cavo (11) verso l'alto nella direzione della freccia per sbloccare la posizione, quindi ruotare nella direzione della freccia fino al raggiungimento della posizione F come mostrato nella figura 7.

PASSO 2:

Come illustrato nella figura 8, ruotare prima i pedali sinistro e destro (12) secondo la freccia nella posizione mostrata nella figura 10, quindi tirare il perno di blocco (9) e ruotare il telaio di supporto anteriore (10) fino a quando il vogatore è in posizione d'uso come mostrato nella figura 9.



DESCRIZIONE DEGLI INGRANAGGI DEL PRODOTTO

Regolare il perno di limite (9) secondo la figura, ruotare il telaio di supporto anteriore (10) e allinearlo alle lettere corrispondenti A,B,C,D,E per ottenere le diverse funzioni d'uso e stati del prodotto. Le posizioni dei fori di regolazione corrispondono ai seguenti stati d'uso:

Posizione A è la posizione di riposo e piegatura del prodotto (vedi figura 1),

Posizione B è la posizione per istruttori professionisti che usano la funzione addominale (vedi figura 2),

Posizione C è la posizione per atleti che usano la funzione addominale (vedi figura 3),

Posizione D è la posizione per principianti che usano la funzione addominale (vedi figura 4),

Posizione E è la posizione per l'uso della funzione vogatore (vedi figura 5).

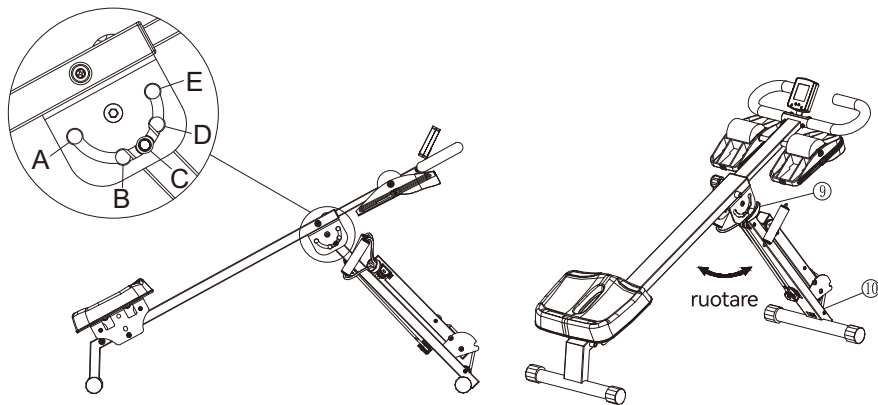


Figura 1, stato di conservazione del prodotto - (A) Foro di regolazione della posizione.

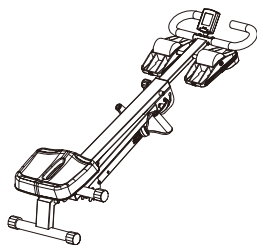


Figura 2, posizione per un istruttore professionista che utilizza la funzione addominale - (B) foro di regolazione della posizione.

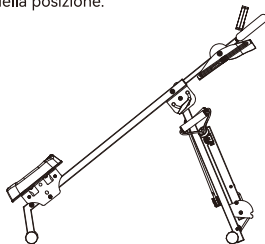


Figura 3, posizione per utenti esperti della funzione addominale - (C) foro di regolazione della posizione.

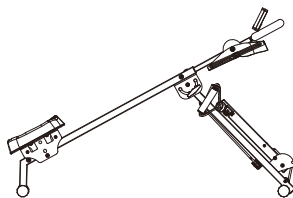


Figura 4, Posizione per funzione addominale - (D) Foro di regolazione della posizione per principianti.

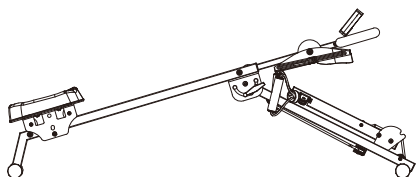


Figura 5, Funzione pratica del vogatore del prodotto - (E) Foro di regolazione della posizione.



ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO

L'uso del tuo VOGATORE ti fornirà diversi benefici. Migliorerà la tua forma fisica, tonificherà i muscoli e, insieme a una dieta controllata dal punto di vista calorico, ti aiuterà a perdere peso.

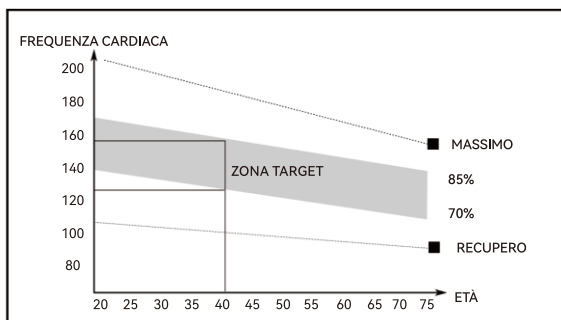
1. La fase di riscaldamento

Questa fase aiuta a far fluire il sangue nel corpo e a far lavorare correttamente i muscoli. Ridurrà anche il rischio di crampi e infortuni muscolari. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito. Ogni stretch dovrebbe essere mantenuto per circa 30 secondi. Non forzare o strappare i muscoli durante l'allungamento - se fa male, FERMATI.



2. La fase di esercizio

Questa è la fase in cui si compie lo sforzo. Dopo un uso regolare, i muscoli delle gambe diventeranno più flessibili. Lavorate con il vostro ritmo, ma assicuratevi di mantenere un andamento costante per tutta la durata. L'intensità dell'allenamento dovrebbe essere sufficiente a portare il battito cardiaco nella zona target mostrata nel grafico sottostante.



Questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone inizia con circa 15-20 minuti.

3. Fase di defaticamento

Questa fase serve a far rilassare il sistema cardiovascolare e i muscoli. Si tratta di ripetere la fase di riscaldamento. Per prima cosa, riducete il vostro ritmo e continuate a questo passo più lento per circa 5 minuti prima di scendere dal vogatore. Gli esercizi di stretching dovrebbero ora essere ripetuti, ricordando ancora una volta di non forzare o strappare i muscoli durante l'allungamento.

Man mano che diventerai più in forma, potresti aver bisogno di allenarti più a lungo e intensamente. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte a settimana e, se possibile, di distribuire uniformemente gli allenamenti durante la settimana.

TONIFICAZIONE MUSCOLARE

Per tonificare i muscoli sulla tua VOGATORE, dovrai impostare una resistenza piuttosto alta. Questo sforzerà maggiormente i muscoli delle gambe e potrebbe significare che non potrai allenarti quanto vorresti.

Se stai anche cercando di migliorare la tua forma fisica, devi modificare il tuo programma di allenamento. Dovresti allenarti normalmente durante le fasi di riscaldamento e defaticamento, ma verso la fine della fase di esercizio dovresti aumentare la resistenza, facendo lavorare di più le gambe. Dovrai ridurre la velocità per mantenere la frequenza cardiaca nella zona target.

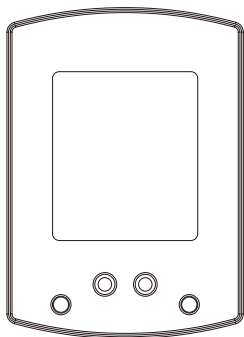
PERDITA DI PESO

Il fattore importante qui è la quantità di sforzo che si mette. Più duramente e a lungo si lavora, più calorie si bruciano. Questo è effettivamente lo stesso che se ci si allena per migliorare la propria forma fisica, la differenza sta nell'obiettivo.

MANUTENZIONE

1. Prima di utilizzare la VOGATORE, assicurarsi sempre che tutte le viti/dadi siano completamente serrati.
2. Una batteria esaurita è un rifiuto pericoloso – si prega di smaltirla correttamente e di non gettarla nella spazzatura.
3. Quando alla fine si desidera smaltire la macchina, è necessario rimuovere le batterie dal computer e smaltirle separatamente come rifiuti pericolosi.

COMPUTER PER ESERCIZI



Prima di iniziare, inserire le batterie (2 batterie AAA da 1,5 V), prestando attenzione alla polarità. Il vano batteria si trova sul retro del computer.

Avvertenza: La console si accenderà automaticamente quando si inizia l'allenamento di voga. Quando si termina o si mette in pausa l'allenamento, il computer si spegnerà automaticamente dopo circa 4 minuti.

Cambiare la batteria se il display rimane nero nonostante il movimento e non si accende.

Display/Funzioni:

TIME: Mostra il tempo totale di allenamento (00:00–99:59 min).

COUNT: Mostra il numero di ripetizioni durante l'allenamento (contatore 0–9999).

CAL: Mostra il numero di chilocalorie bruciate (Calorie 0–999 kcal).

AVVERTENZE SULLA BATTERIA:

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

CONTATTI

Se riscontri problemi durante l'utilizzo dei nostri prodotti o hai bisogno di assistenza, non esitare a contattare il nostro team di assistenza post-vendita.



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

Se hai feedback o suggerimenti riguardanti i nostri prodotti, ti diamo calorosamente il benvenuto a metterti in contatto con noi.

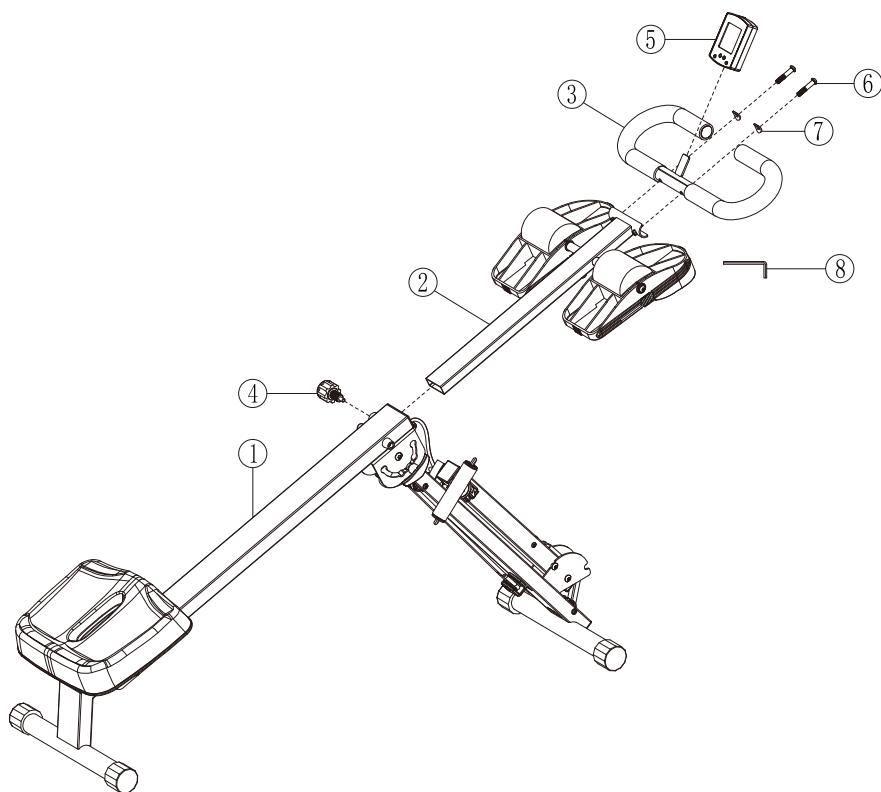
Grazie per il supporto e la comprensione verso i nostri prodotti.

ADVERTENCIA IMPORTANTE

Guarde este manual en lugar seguro.

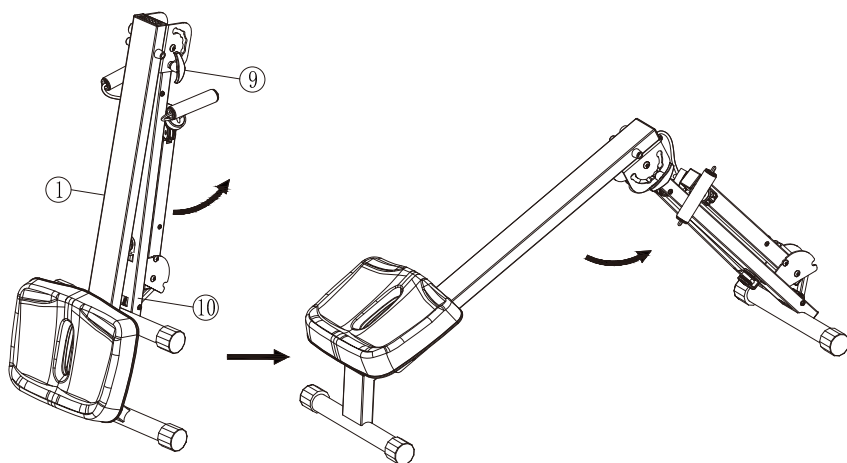
1. Lea completamente el manual antes de montar y usar el equipo. El uso seguro requiere montaje, mantenimiento y uso correctos. Debe informar a todos los usuarios de las advertencias.
2. Consulte a un médico antes de entrenar, especialmente si toma medicamentos que afecten frecuencia cardíaca, presión o colesterol.
3. Interrumpa inmediatamente si siente: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, mareos o náuseas.
4. Mantenga niños y mascotas alejados. Solo para adultos.
5. Use en superficie plana y estable con protector de suelo. Deje 0,6 m de espacio libre. Guarde en lugar seco.
6. Verifique el apriete de tornillos antes de usar.
7. La seguridad requiere revisiones periódicas.
8. Suspenda el uso ante fallos o ruidos anormales.
9. Use ropa deportiva ajustada.
10. Peso máximo: 120 kg. Frenado independiente de la velocidad.
11. No apto para uso terapéutico.
12. Levante con cuidado (proteja su espalda) o pida ayuda.
13. Mantenimiento semanal obligatorio de partes móviles (pedales, sillín...). Revise especialmente las ruedas del asiento.

DIAGRAMA DE ENSAMBLAJE EN VISTA EXPLOSIVA



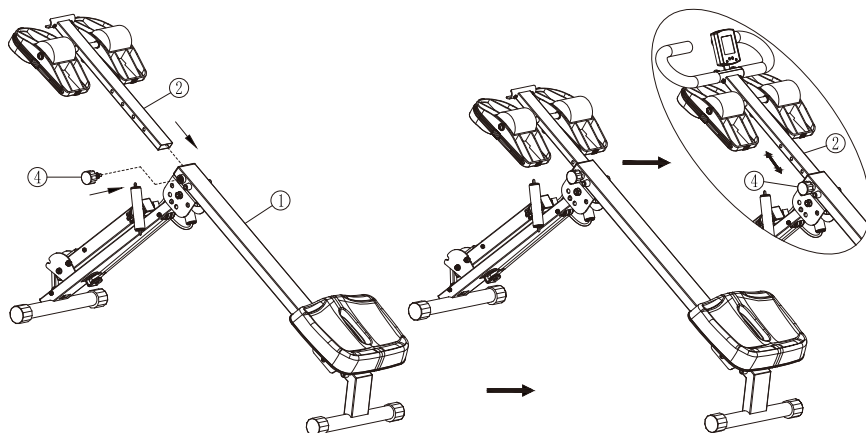
N.º DE PARTE	DESCRIPCIÓN	QTY
1	Marco principal	1
2	Marco de expansión ajustable	1
3	Mango	1
4	Perilla de ajuste del pasador	1
5	Monitor	1
6	Tornillo	2
7	Arandela curva	2
8	Llave hexagonal	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



PASO 1

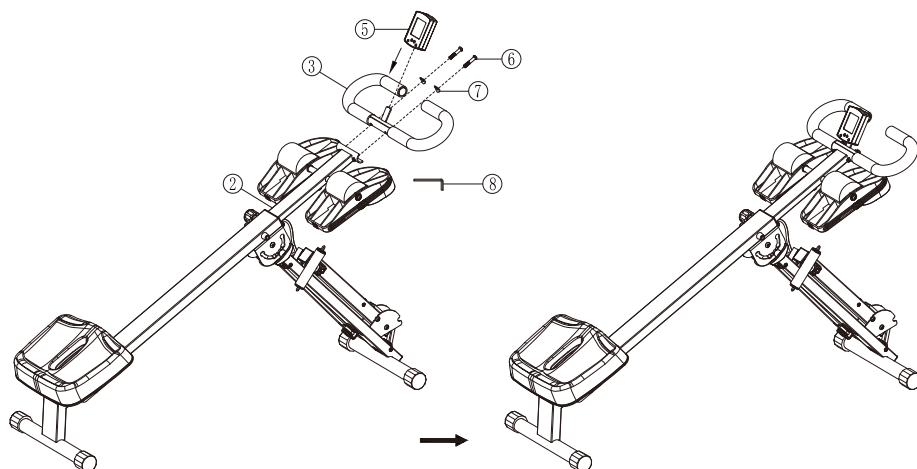
Extienda el marco principal (1) según la figura. Primero saque el marco principal (1) de la caja, luego jale externamente el pasador de límite (9) mientras gira el marco de soporte delantero (10).



PASO 2

Instale el marco de extensión (2) en la dirección de la flecha en el tubo cuadrado de la guía del marco principal (1) según la figura. Al mismo tiempo, atornille el pasador de tracción M16 (4) con resorte en el orificio de ajuste del marco de extensión (2), y luego bloquee y fije los cuatro orificios de ajuste en el marco de extensión (2) mediante el pasador (4) según el ajuste de posición de la flecha, lo que puede satisfacer las necesidades de diferentes usuarios.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



PASO 3

1. Sujete el mango (3) al marco de extensión (2) con el tornillo hex semirredondo M8×40 (6) y la arandela curva M8 (7), y apriételo con la llave Allen (8) según la figura.

2. Tras fijar el mango (3), tome el reloj electrónico (5) e insértelo en la pieza fija electrónica del marco del mango en la dirección de la flecha mostrada.

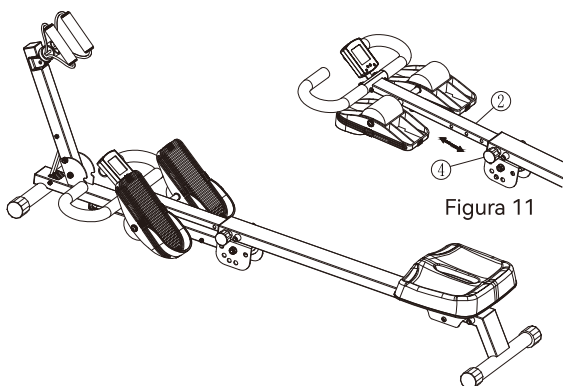


Figura 11

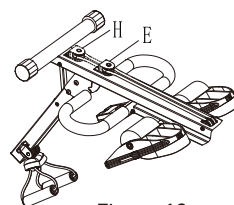


Figura 12

INSTRUCCIONES DE AJUSTE DE FUNCIONES DEL REMO-ERGÓMETRO

1. El ajuste de posición del pedal se realiza según la figura 11 mediante los cuatro orificios de ajuste en el marco de extensión (2) a través del pasador (4) en dirección de la flecha, para adaptarse a diferentes usuarios.

2. Para ajustar la resistencia de la cuerda, la cuerda inferior puede colocarse en dos posiciones (E) y (H) según la figura 12 para satisfacer diferentes requerimientos de fuerza.

DESCRIPCIÓN DE LAS FUNCIONES DEL PRODUCTO

Este producto es un equipo de fitness multifuncional. Puede ajustar la configuración para utilizar la función de ejercicio abdominal y la función de remo.

Operación específica:

PASO 1:

Como se muestra en la figura, tire primero del tubo cuadrado del soporte del cable (11) hacia arriba en la dirección de la flecha para liberar la posición de bloqueo, luego gírelo en la dirección de la flecha hasta alcanzar la posición F como se muestra en la figura 7.

PASO 2:

Como se ilustra en la figura 8, gire primero los pedales izquierdo y derecho (12) según la flecha hasta la posición que se muestra en la figura 10, luego tire del pasador de límite (9) y gire el soporte delantero (10) hasta que el remoergómetro esté en posición de uso como se muestra en la figura 9.

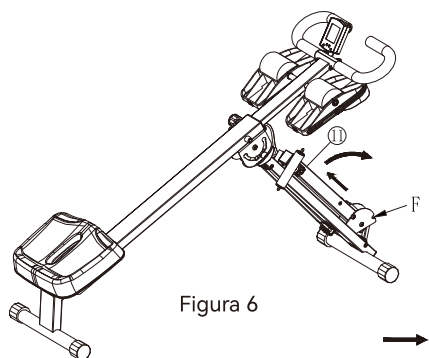


Figura 6

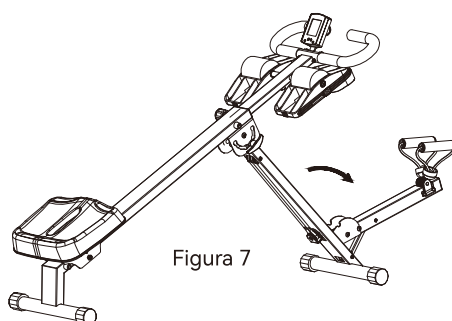


Figura 7

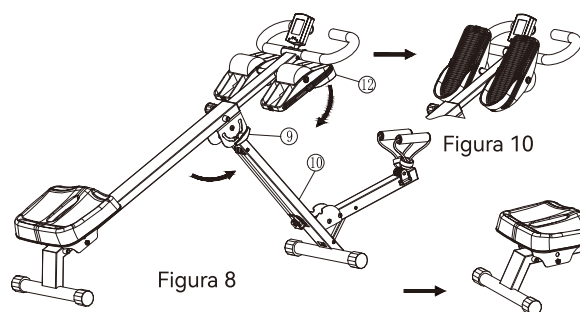


Figura 8

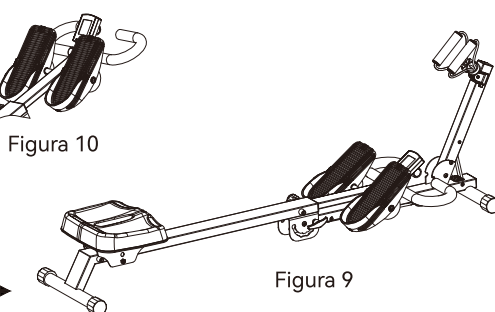


Figura 9

DESCRIPCIÓN DEL ENGRANAJE DEL PRODUCTO

Ajuste el pasador de límite (9) según la figura, gire el soporte delantero (10) y alinéelo con las letras correspondientes A,B,C,D,E para lograr los diferentes estados y funciones del producto. Las posiciones de los orificios de ajuste corresponden a los siguientes estados de uso:

Posición A es la posición de almacenamiento y estado plegado del producto (ver figura 1),
Posición B es la posición para entrenadores profesionales usando la función abdominal (ver figura 2),
Posición C es la posición para deportistas usando la función abdominal (ver figura 3),
Posición D es la posición para principiantes usando la función abdominal (ver figura 4),
Posición E es la posición para usar la función de remo (ver figura 5).

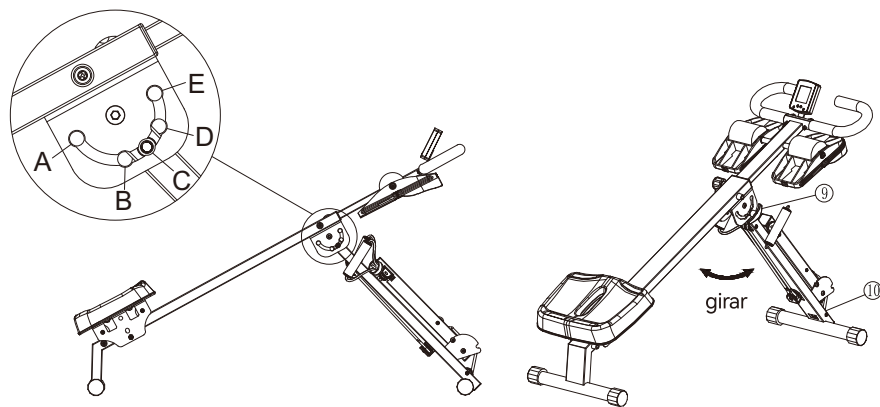


Figura 1, estado de almacenamiento del producto - (A) Orificio de ajuste de posición.

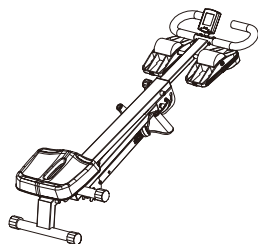


Figura 2, posición para un entrenador profesional que utiliza la función abdominal - (B) orificio de ajuste de posición.

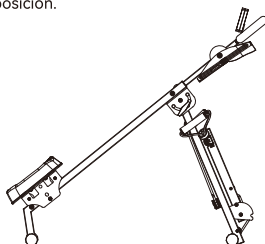


Figura 3, posición para usuarios expertos de la función abdominal - (C) orificio de ajuste de posición.

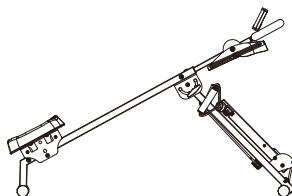


Figura 4, Posición para función abdominal - (D) Orificio de ajuste de posición para principiantes.

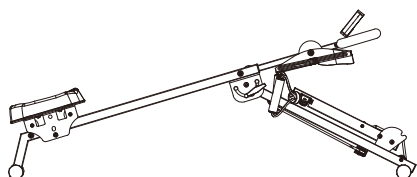
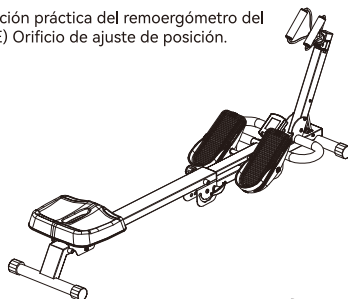


Figura 5, Función práctica del remoergómetro del producto - (E) Orificio de ajuste de posición.



INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

El uso de tu REMO te proporcionará varios beneficios. Mejorará tu condición física, tonificará tus músculos y, junto con una dieta controlada en calorías, te ayudará a perder peso.

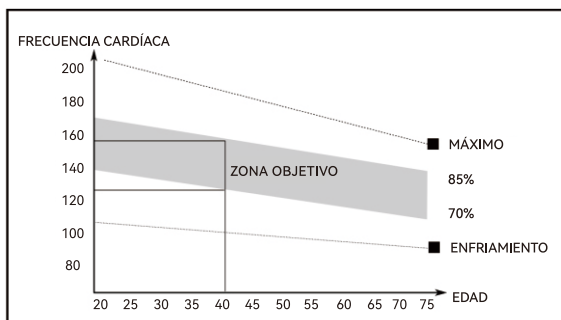
1. La fase de calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya por el cuerpo y a que los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos. No fuerces ni sacudas los músculos para estirar; si duele, DETENTE.



2. La fase de ejercicio

Esta es la etapa en la que se realiza el esfuerzo. Después del uso regular, los músculos de las piernas se volverán más flexibles. Trabaje a su propio ritmo, pero asegúrese de mantener un tempo constante durante todo el ejercicio. La intensidad del trabajo debe ser suficiente para elevar su ritmo cardíaco hasta la zona objetivo que se muestra en la gráfica a continuación.



Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas comienzan con unos 15-20 minutos.

3. Fase de enfriamiento

Esta etapa permite que su sistema cardiovascular y sus músculos se recuperen. Es una repetición de la fase de calentamiento. Primero, reduzca su tempo y continúe a este ritmo más lento durante aproximadamente 5 minutos antes de bajarse de su remo. Ahora se deben repetir los ejercicios de estiramiento, recordando nuevamente no forzar ni sacudir los músculos durante el estiramiento.

A medida que se ponga en forma, es posible que necesite entrenar durante más tiempo y con más intensidad. Es recomendable entrenar al menos tres veces por semana y, si es posible, distribuir los entrenamientos de manera uniforme throughout la semana.

TONIFICACIÓN MUSCULAR

Para tonificar los músculos en su REMO, necesitará ajustar la resistencia a un nivel bastante alto. Esto ejercerá más presión sobre los músculos de las piernas y puede significar que no pueda entrenar tanto tiempo como le gustaría.

Si también está intentando mejorar su condición física, necesita alterar su programa de entrenamiento. Debe entrenar con normalidad durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debe aumentar la resistencia, haciendo que sus piernas trabajen más intensamente. Tendrá que reducir su velocidad para mantener su frecuencia cardíaca en la zona objetivo.

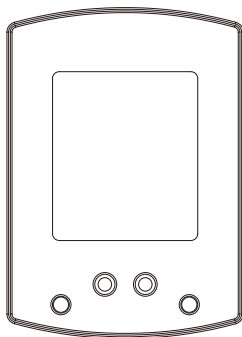
PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que realiza. Cuanto más y más tiempo trabaje, más calorías quemará. Esto es efectivamente lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su condición física, siendo la diferencia el objetivo.

MANTENIMIENTO

1. Antes de usar la MÁQUINA DE REMO, asegúrese siempre de que todos los tornillos/tuercas estén completamente apretados.
2. Una batería agotada es un residuo peligroso: deséchela correctamente y no la tire a la basura.
3. Cuando finalmente desee desechar la máquina, debe retirar las pilas de la computadora y desecharlas por separado como residuos peligrosos.

COMPUTADORA DE EJERCICIO



Antes de comenzar, inserte las pilas (2 pilas AAA de 1,5 V), prestando atención a la polaridad. El compartimento de las pilas se encuentra en la parte posterior de la computadora.

Advertencia: La consola se encenderá automáticamente cuando comience su entrenamiento de remo. Cuando finalice o pause el entrenamiento, la computadora se apagará automáticamente después de aproximadamente 4 minutos.

Cambie la pila si la pantalla permanece en negro a pesar del movimiento y no se enciende.

Pantalla/Funciones:

TIME: Muestra el tiempo total de entrenamiento (00:00 a 99:59 min).

COUNT: Muestra el número de repeticiones durante el entrenamiento (contador 0 a 9999).

CAL: Muestra el número de kilocalorías que ha quemado (Calorías 0-999 kcal).

ADVERTENCIA DE BATERÍA:

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

CONTACTO

Si encuentra algún problema mientras utiliza nuestros productos o necesita ayuda, no dude en ponerse en contacto con nuestro equipo de servicio postventa.



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

Si tiene comentarios o sugerencias sobre nuestros productos, también le damos una calurosa bienvenida a contactarnos.

Gracias por su apoyo y comprensión hacia nuestros productos.

