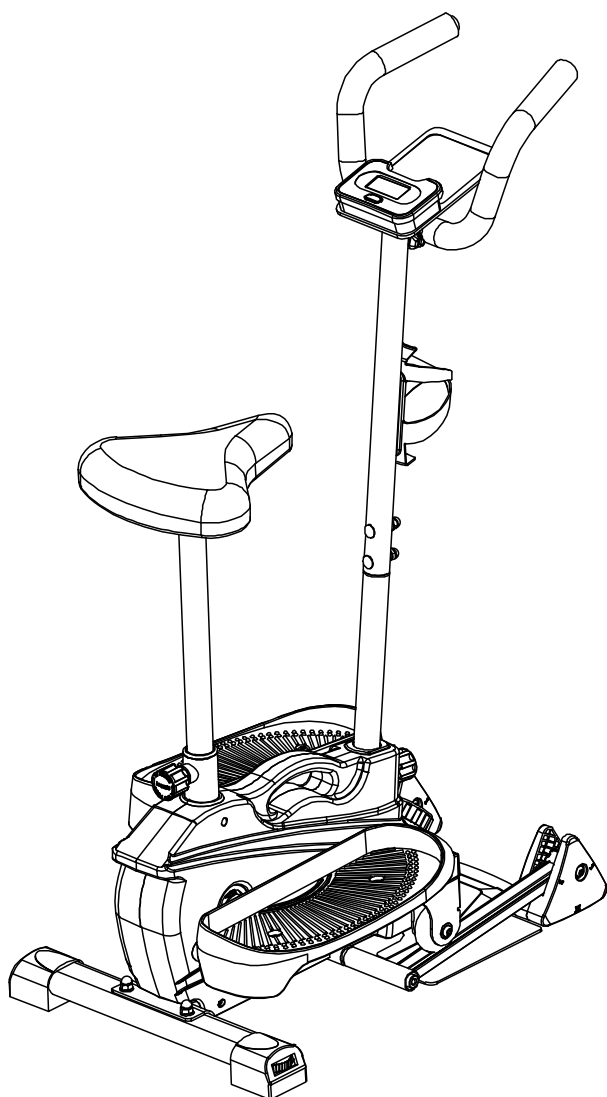


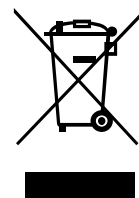
SPORTNOW

IN260300111V01_UK_FR_DE_ES_IT

A90-456V00



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.**

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 0.6 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**

BATTERY WARNING

- non-rechargeable batteries are not to be recharged;
- rechargeable batteries are to be removed from the appliance before being charged;
- different types of batteries or new and used batteries are not to be mixed;
- batteries are to be inserted with the correct polarity;
- exhausted batteries are to be removed from the appliance and safely disposed of;
- if the appliance is to be stored unused for a long period, the batteries should be removed;
- the supply terminals are not to be short-circuited.
- Never use the appliance and its battery in extreme conditions (high or low extreme temperatures, high altitude...) during use, storage or transportation.
- Warning: Batteries shall not be exposed to excessive heat such as sunshine, fire or the like.
- Never damage the appliance and its battery.
- CAUTION: Risk of fire or explosion if the battery is replaced by an incorrect type.



Class III



Direct current

Attention!

- If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.
- The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.

MAINTENANCE / INSPECTION

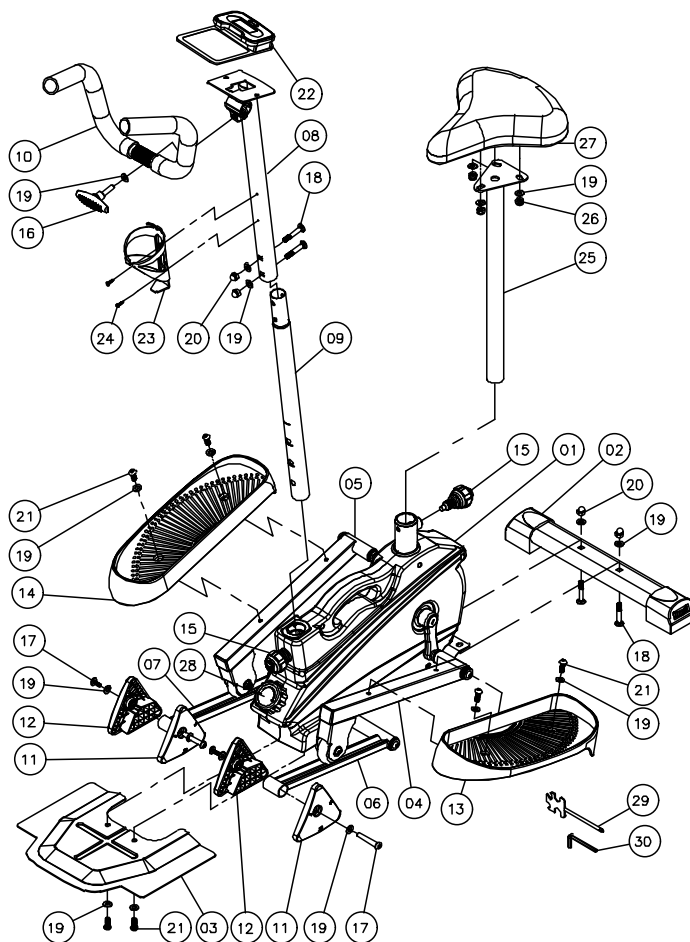
- Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.
- Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent, volatile oils and other solvents.
- Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated 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.

Component drawing

NO	Components	Specications	Quantity	NO	Components	Specications	Quantity
1	Main frame assembly		1	17	For screwing in the screws	Φ8*50, M6*15	2
2	Foot Tube Group		1	18	Cart screw	M8*42	4
3	Base plate		1	19	Flat gasket	Φ16*Φ8.5*1.5t	15
4	Left tripod		1	20	High block shot	M8	4
5	Right tripod		1	21	Round-head hex socket screw	M8*20	6
6	Left adjustment bracket		1	22	Electronic watch		1
7	Right adjustment bracket		1	23	Water kettle stand		1
8	The front riser assembly		1	24	Cross-point force-pinning screw		2
9	Centralized management system		1	25	Seat support		1
10	Handle group		1	26	Locking nut	M8	3
11	Triangular adjustment seat L		1	27	Seat cushion		1
12	Triangular adjustment seat R		1	28	Speed regulator		1
13	Pedal L		1	29	Cross-head wrench	19/17/15/13	1
14	Pedal R		1	30	Hex socket wrench	5mm	2
15	Ball head spring knob	M16	2	31	Open-end wrench	15/13	1
16	T-shaped knob	M8*35	1				



Installation Instructions

1. Fix the Main frame assembly (No. 01) and the Foot Tube Group (No. 02) together using 2 No. 18 Cart screw, No. 19 Flat gasket, No. 20 High block shot. As shown in Figure 1:

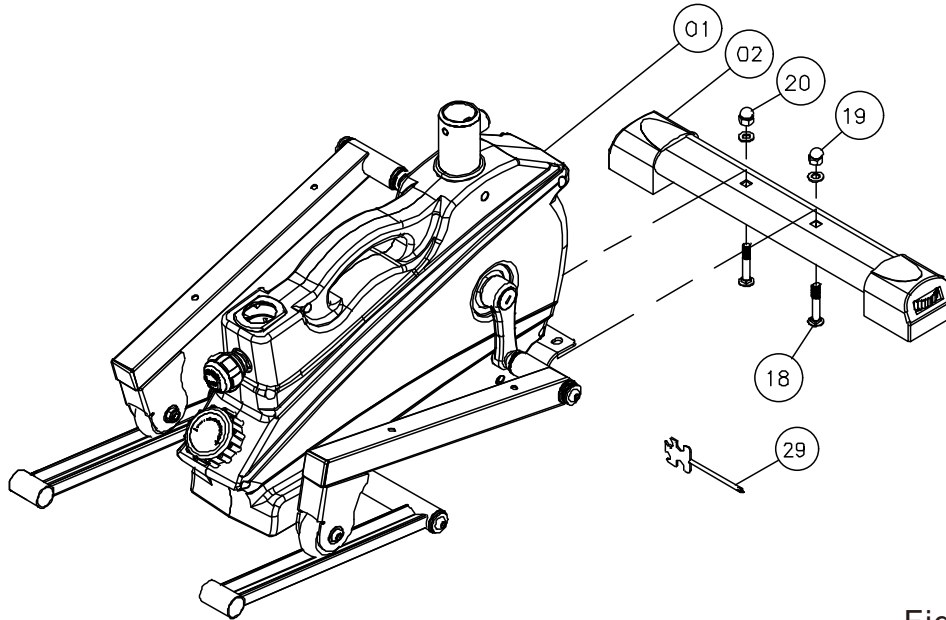


Figure 1

2. Use 2 No. 21 Round-head hex socket screw and No. 19 Flat gasket to fix the No. 03 Base plate and the No. 01 Main frame assembly. As shown in Figure 2:

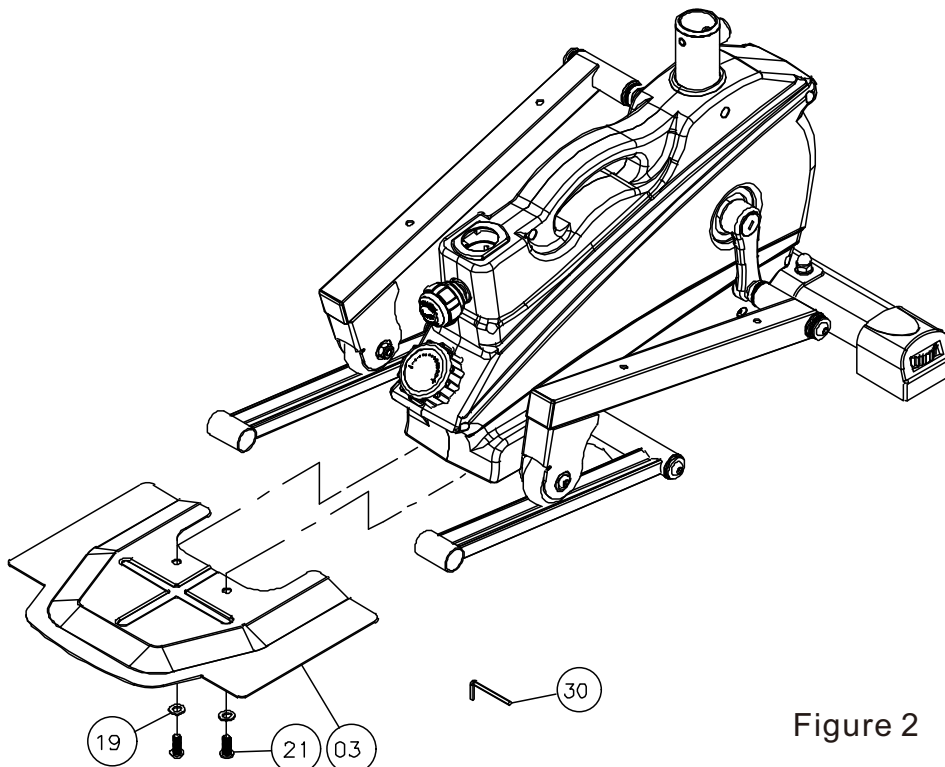
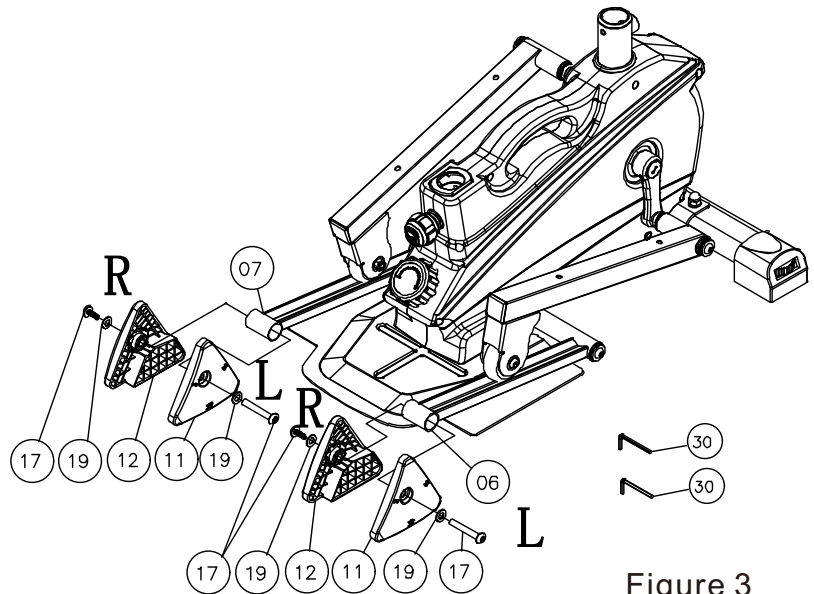


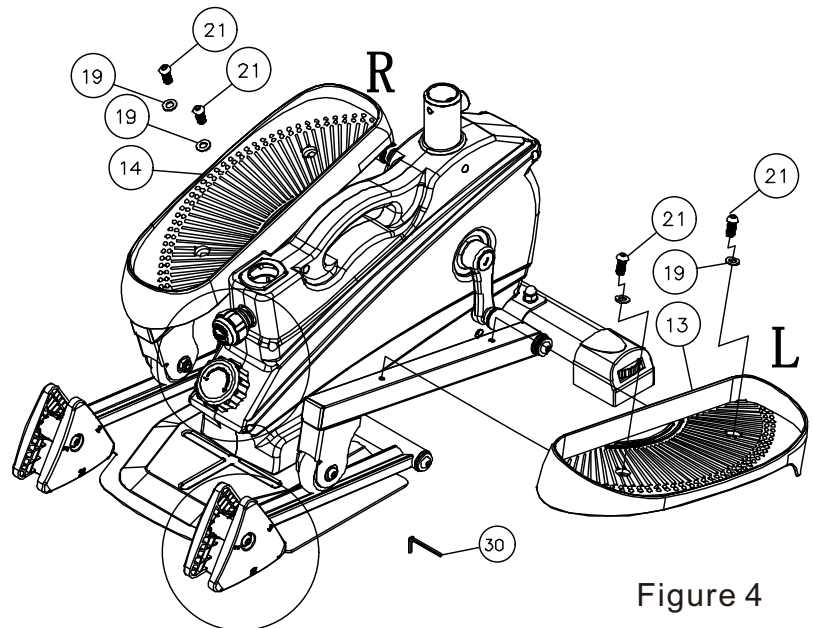
Figure 2

Installation Instructions

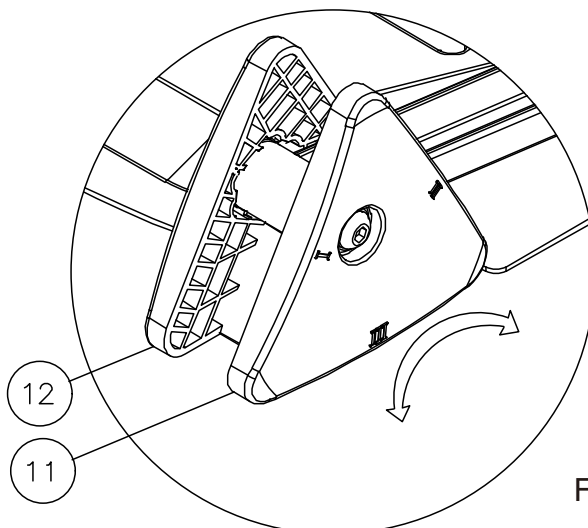
3. Use two No. 17 For screwing in the screws and two No. 19 Flat gasket to fasten the No. 11 and No. 12 triangular adjustment seats to the front ends of the No. 06 and No. 07 left and right adjustment brackets. As shown in Figure 3:



4. Use 21-Round-head hex socket screw and 19-Flat gasket to fix the left and right foot pedals of 13 and 14 to the left and right foot supports of 04 and 05. As shown in Figure 4:



5. Simultaneously rotate the triangular adjustment seats numbered 11 and 12 on both sides in a symmetrical manner. You can choose from three different slope settings for fine adjustment. As shown in Figure 5:



Installation Instructions

6. The magnitude of the resistance can be adjusted by rotating the "+" and "-" buttons on the 28-step speed regulator left and right. As shown in Figure 6:

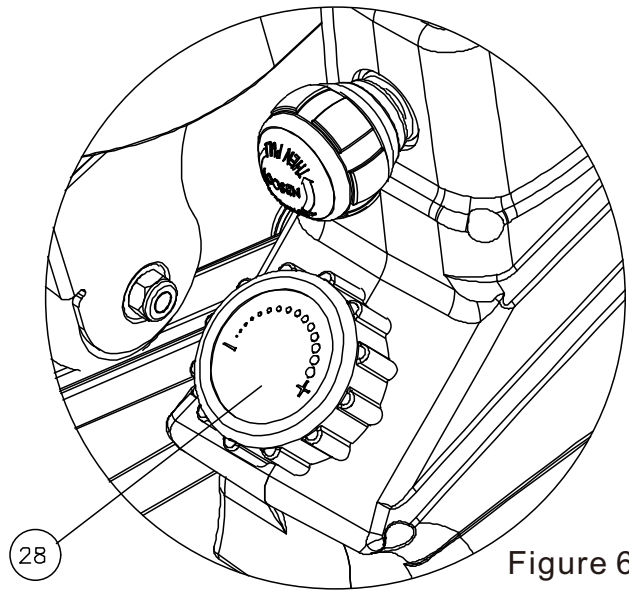


Figure 6

7. Connect the main pipe 08 at the front end to the intermediate pipe 09.
Insert the electronic meter cable into the pipe, connect the cable, then insert it into the front hole of the main frame 01, and finally lock the Ball head spring knob 15. As shown in Figure 7:

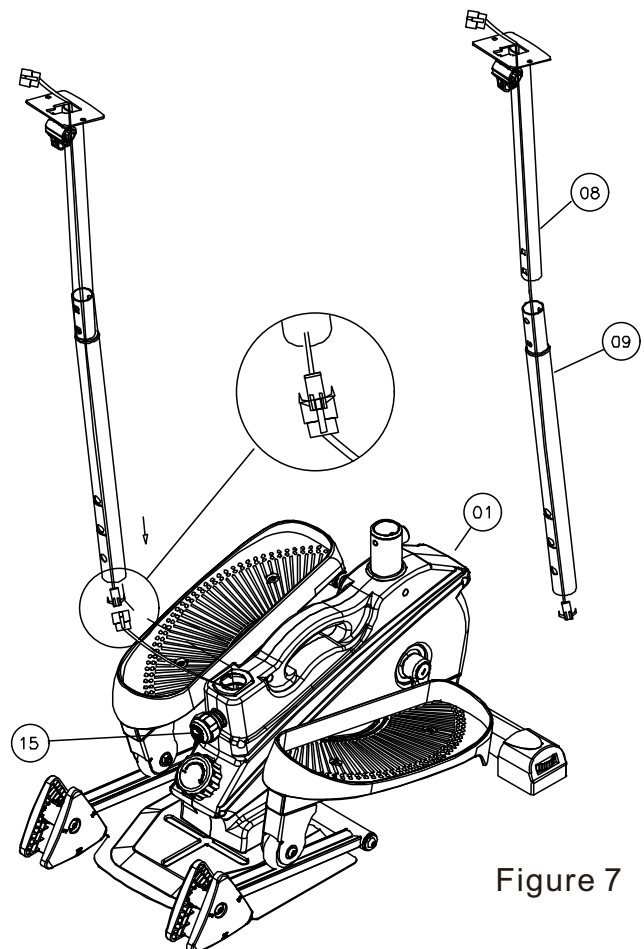


Figure 7

Installation Instructions

8. Use 2 No. 18 Cart screw, No. 19 Flat gasket, No. 20 High block shot, and fix the No. 08 The front riser assembly and the No. 09 Centralized management system together. As shown in Figure 8:

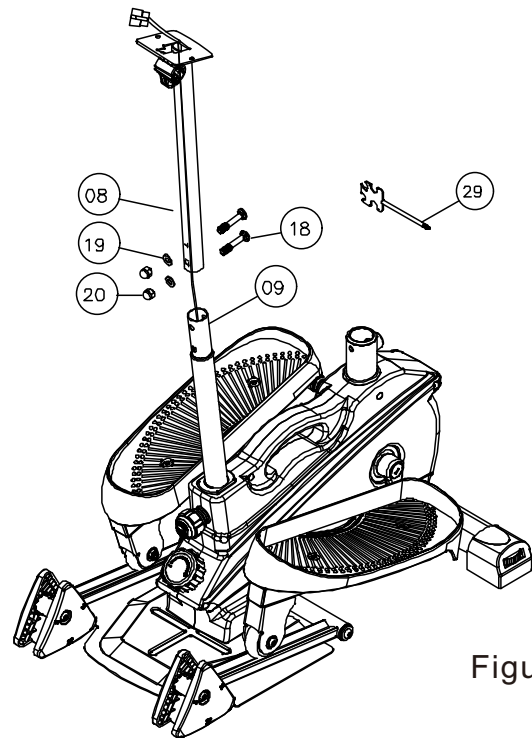


Figure 8

9. Use NO.16 T-shaped knob and NO.19 Flat gasket to fix the NO.10 Handle group onto the 08 The front riser assembly. The tightness of the T-shaped knob can be adjusted to change the angle of the handle. As shown in Figure 9:

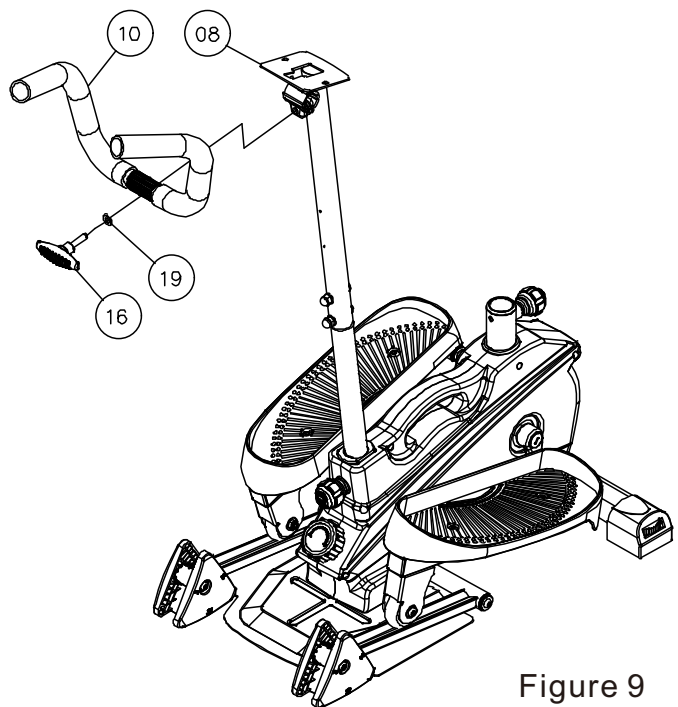


Figure 9

Installation Instructions

10. Use two NO.24 Cross-point force-pinning screw to fix the 23-Water kettle stand onto the 08 The front riser assembly.

Then insert the 22-Electronic watch into the topmost position of the 08 The front riser assembly and connect the sensing wire. As shown in Figure 10:

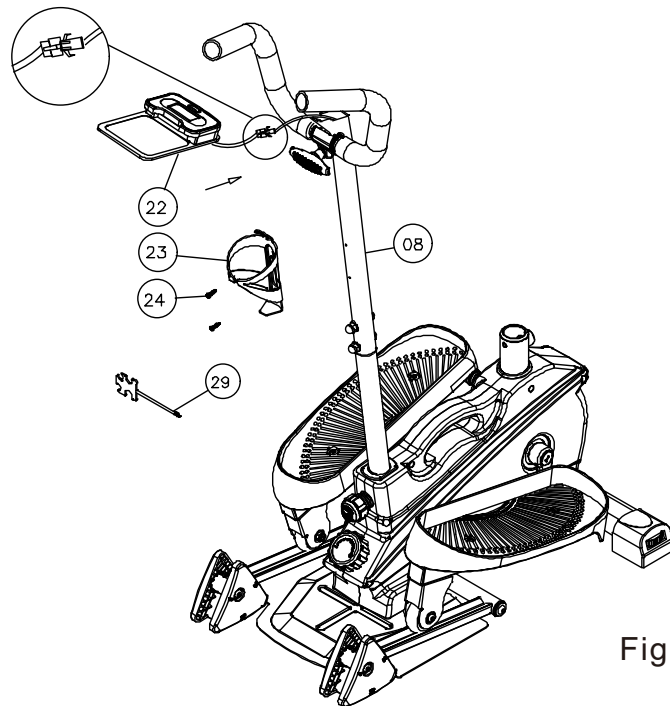


Figure 10

11. Use 3 No. 26 Locking nut and No. 19 Flat gasket to fix the No. 27 Seat cushion onto the No. 25 Seat support. Then install it on the No. 01 Main frame assembly in the direction indicated by the arrows, and lock it with a No. 15 Ball head spring knob. As shown in Figure 11:

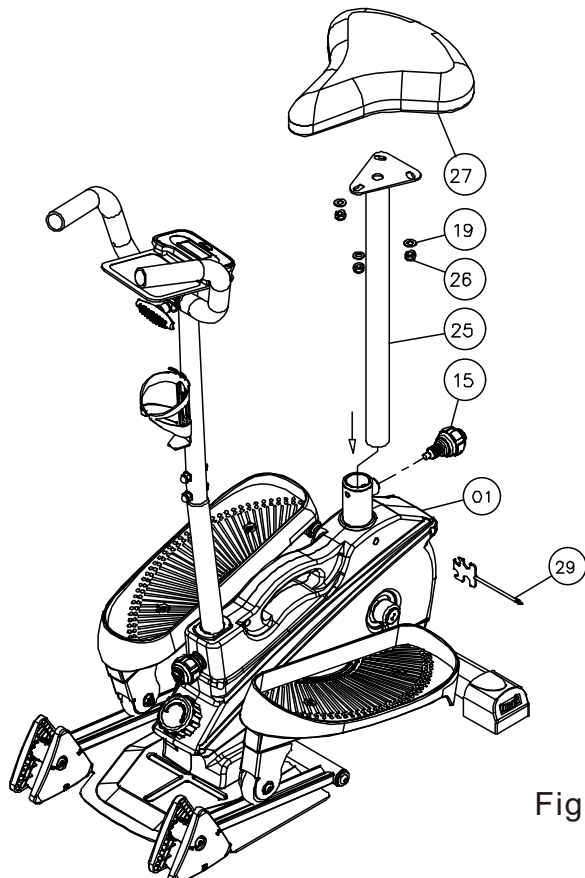


Figure 11

Installation Instructions

12. After assembling all the components, check the screws at each part to ensure they are securely tightened before using. As shown in Figure 12:

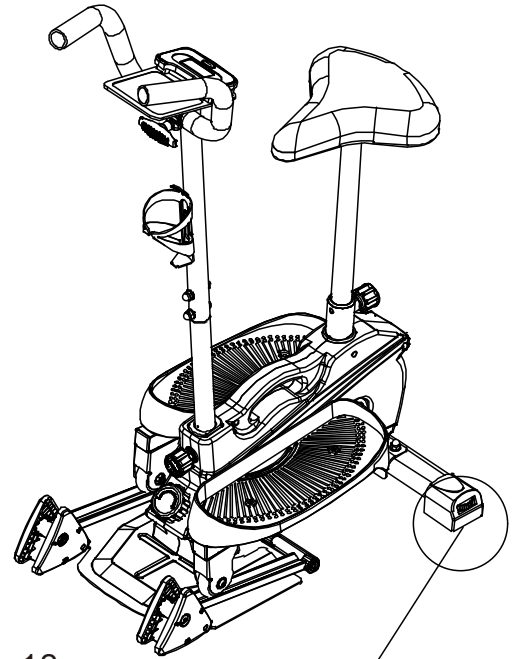


Figure 12

Adjusting wheel

13. If the entire vehicle is not stable after assembly, you can rotate the wheels by hand to make minor adjustments. As shown in Figure 13:

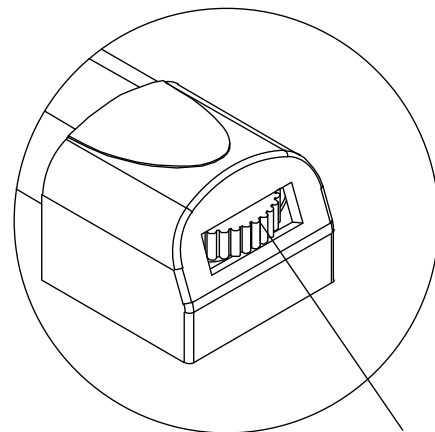


Figure 13

Adjusting wheel

14. Replace the battery. (2×1.5V AAA)
Remove the back cover of the electronic watch and perform the replacement. As shown in Figure 14:

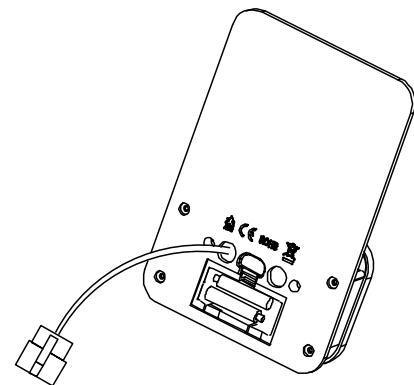


Figure 14

Console Operation Instructions

EXERCISE COMPUTER

SPECIFICATIONS:

TIME	00:00 - 99:59
SPEED	0.0-999
9KM/H(ML/H) Distance	0.00- 99.99
9KM(ML) ODOMETER*(IF HAVE)	0.0-999.9KM/ML
CALORIES	0.0 - 999.9KCAL

KEY FUNCTIONS:

MODE: This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

OPERATION PROCEDURES:

1. AUTO ON/OFF

The system turns on when any key is pressed or when it receives a signal input from the speed sensor.

The system turns off automatically when the sensor has no signal input or no keys are pressed for approximately 4 minutes.

2. RESET

The unit can be reset by either changing battery or pressing the mode key for 3 seconds.

3. MODE

To choose SCAN Or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE Key when the pointer on the function you want which begins blinking.

4. FUNCTIONS TIME

press the MODE Key until the pointer advances to TIME. The total working time will be shown.

SPEED

press the MODE Key until the pointer advances to SPEED. The total working time will be shown.

DISTANCE

press the MODE Key until the pointer advances to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed.

ODOMETER *(IF HAVE)

press the MODE Key until the pointer advances to ODOMETER. The total accumulated distance will be shown.

CALORIES

press the MODE Key until the pointer advances to CALORIES. The calories burned will be displayed.

SCAN

Automatic display of the following functions in the order shown : TIME-SPEED-DISTANCE -CALORIES(repeat) .

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: R03 SIZE AAA 1.5V x2 (two AAA carbon batteries).

Bluetooth / App-Function



To use the Kinomap app, switch on Bluetooth on the rowing machine and on your smart-phone or tablet. You may have to activate the location services on your smart phone 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 "SEN-SORS-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.

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

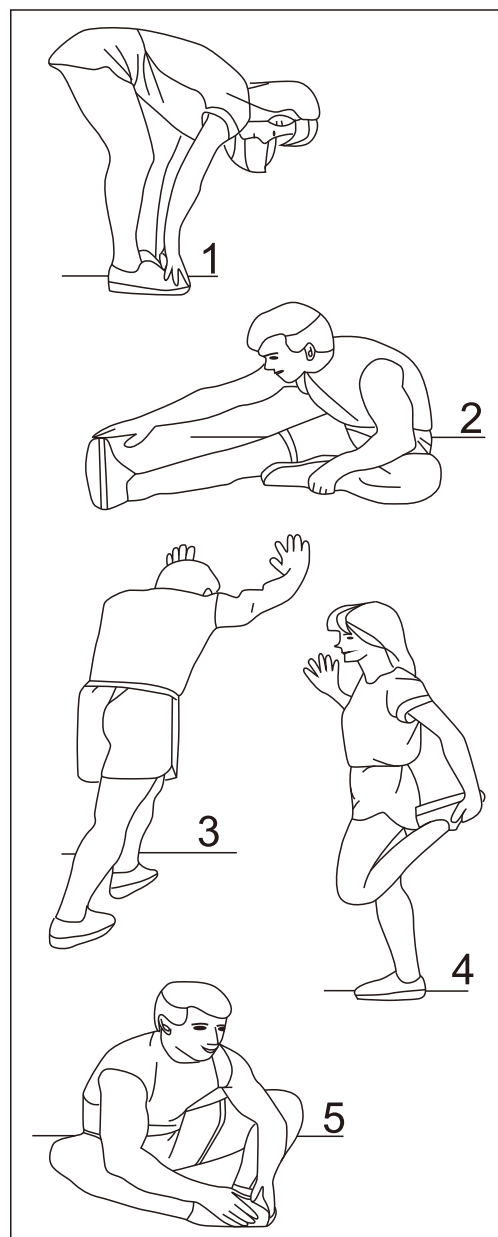
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

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.



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 0,6 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

AVERTISSEMENT SUR LES PILES

- les batteries non rechargeables ne doivent pas être rechargées;
- les batteries rechargeables doivent être retirées de l'appareil avant d'être chargées;
- les différents types de batteries ou les batteries neuves et usagées ne doivent pas être mélangées;
- les batteries doivent être insérées selon la polarité correcte;
- les batteries déchargées doivent être retirées de l'appareil et éliminées de façon sûre;
- si l'appareil doit être entreposé sans être utilisé pendant une longue période, il convient de retirer les batteries;
- les bornes d'alimentation ne doivent pas être court-circuitées.
- Ne pas utiliser l'appareil et sa batterie dans des conditions extrêmes (températures très faibles ou très élevées, haute altitude...) pendant l'utilisation, le stockage ou le transport.
- Avertissement: L'appareil et sa batterie ne doivent pas être exposées à une chaleur excessive telle que celle du soleil, d'un feu ou d'origine similaire.
- Ne jamais endommager l'appareil et sa batterie.
- ATTENTION: Risque d'incendie ou d'explosion si la batterie est remplacée par un type incorrect.



Classe III



Courant continu

Attention !

- Si l'ordinateur n'affiche pas les données normalement, veuillez installer la batterie à nouveau.
- La batterie doit être retirée de l'ordinateur pour un traitement sûr une fois qu'elle n'a plus d'énergie pour être mise à la poubelle.

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 le 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.



FR

Cet appareil,
ses accessoires,
cordons et batteries
se recyclent

REPRISE
À LA LIVRAISON



OU

À DÉPOSER
EN MAGASIN



OU

À DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE

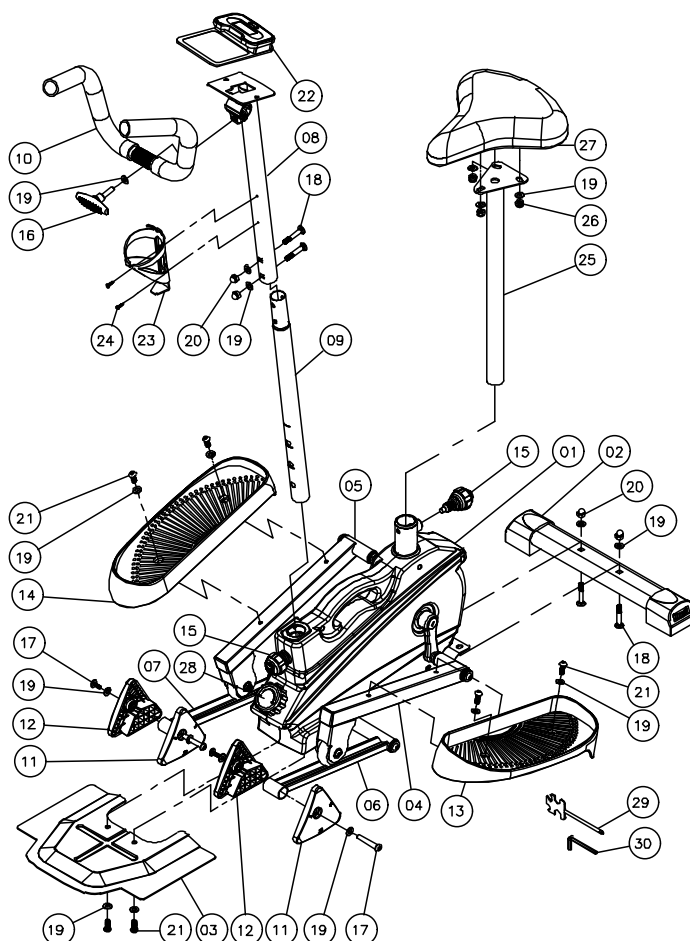


Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

Dessin de composant

Non	Composants	Spécifications	Quantité
1	Assemblage du châssis principal		1
2	Groupe de tube de pied		1
3	Plaque de base		1
4	Trépied gauche		1
5	Trépied droit		1
6	Bras de réglage gauche		1
7	Bras de réglage droit		1
8	Ensemble de montant avant		1
9	Système de gestion centralisée		1
10	Groupe de traitement		1
11	Siège de réglage triangulaire L		1
12	Siège de réglage triangulaire R		1
13	Pédale L		1
14	Pédale R		1
15	Bouton à ressort de rotule	M16	2
16	Bouton en T	M8*35	1

Non	Composants	Spécifications	Quantité
17	Pour visser les vis	Φ8*50, M6*15	2
18	Vis à tête cylindrique	M8*42	4
19	Rondelle plate	Φ16*Φ8.5*1.5t	15
20	Blocage haut	M8	4
21	Vis à six pans creux à tête ronde	M8*20	6
22	Montre électronique		1
23	Support de bouilloire		1
24	Vis de blocage à point de croix		2
25	Support de siège		1
26	Écrou de blocage	M8	3
27	Coussin de siège		1
28	Régulateur de vitesse		1
29	Clé à tête croisée	19/17/15/13	1
30	Clé à douille hexagonale	5mm	2
31	Clé à fourche	15/13	1



Instructions d'installation

3. Utilisez deux vis n°17 pour visser et deux rondelles plates n°19 pour fixer les sièges de réglage triangulaires n°11 et n°12 aux extrémités avant des supports de réglage gauche et droit n°06 et n°07. Comme illustré à la Figure 3 :

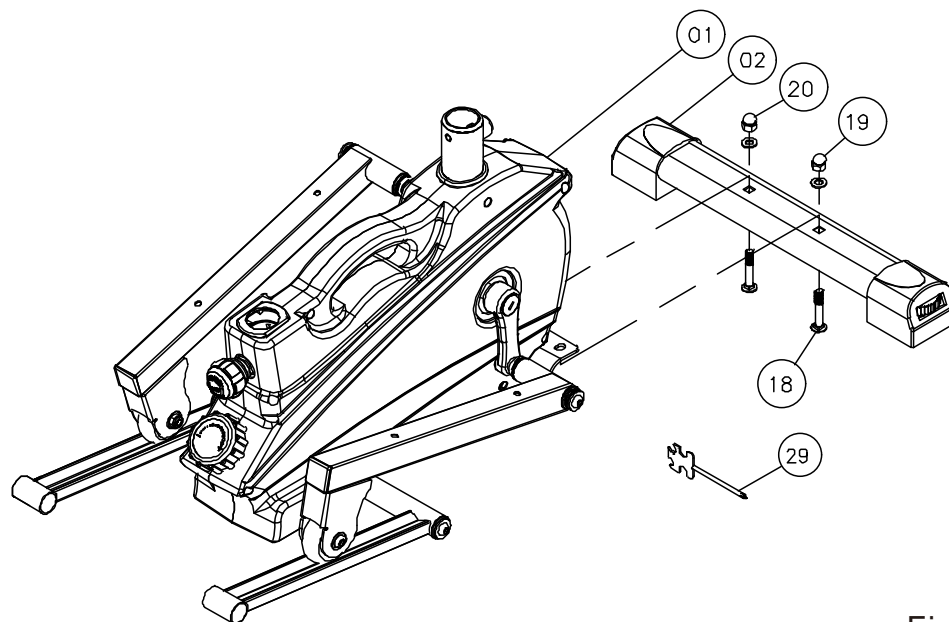


Figure 1

2. Utilisez 2 vis à tête ronde hexagonale creuse n° 21 et une rondelle plate n° 19 pour fixer la plaque de base n° 03 et l'ensemble du châssis principal n° 01. Comme illustré à la Figure 2 :

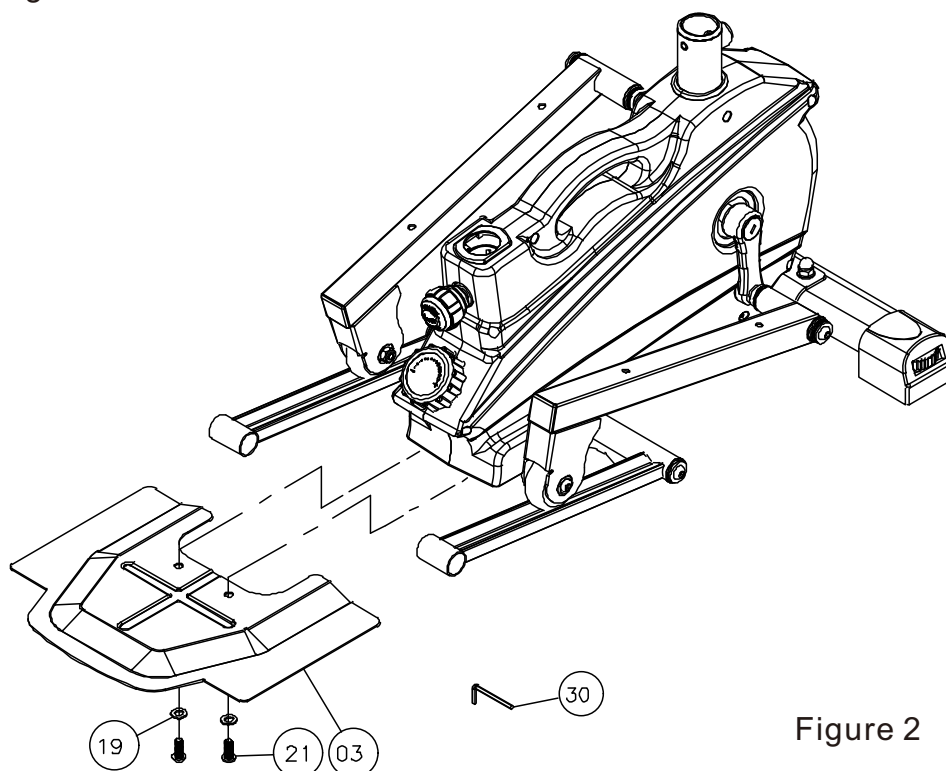


Figure 2

Instructions d'installation

3. Utilisez deux vis n°17 pour visser et deux rondelles plates n°19 pour fixer les sièges de réglage triangulaires n°11 et n°12 aux extrémités avant des supports de réglage gauche et droit n°06 et n°07. Comme illustré à la Figure 3 :

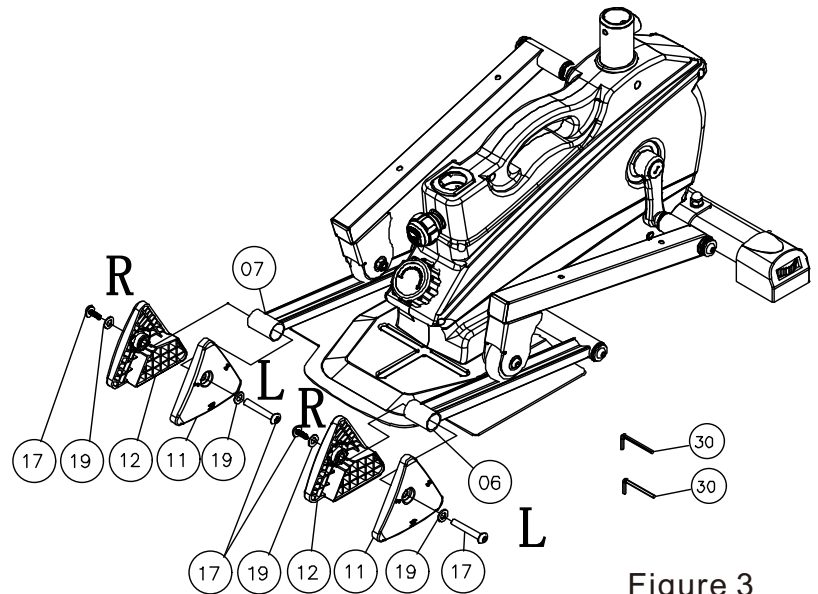


Figure 3

4. Utilisez une vis à tête hexagonale à six pans creux de 21 et une rondelle plate de 19 pour fixer les pédales de pied gauche et droite 13 et 14 aux supports de pied gauche et droite 04 et 05. Comme illustré sur la Figure 4 :

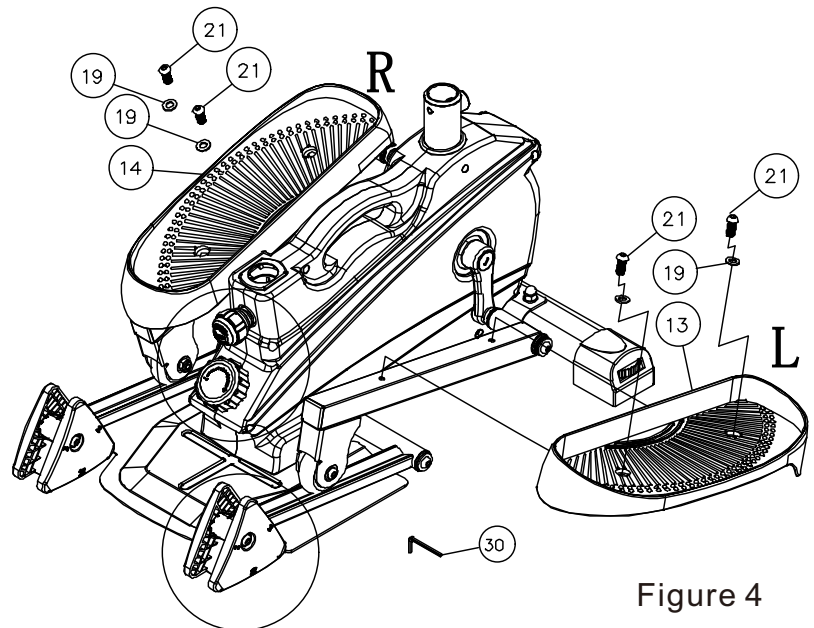


Figure 4

5. Faites tourner simultanément les sièges de réglage triangulaires numérotés 11 et 12 des deux côtés de manière symétrique. Vous pouvez choisir parmi trois réglages de pente différents pour un ajustement fin. Comme illustré sur la Figure 5 :

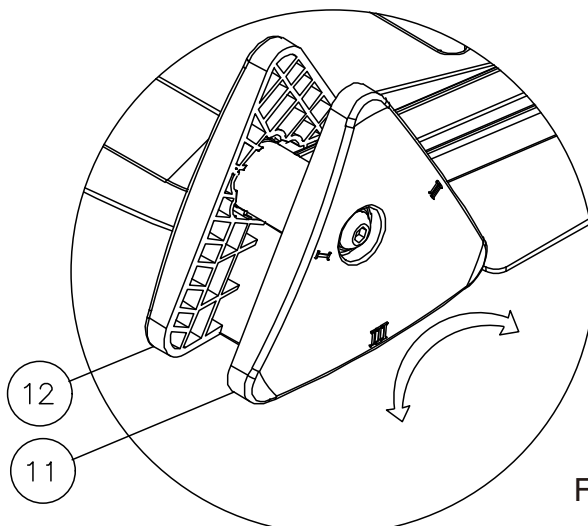


Figure 5

Instructions d'installation

6. L'intensité de la résistance peut être ajustée en tournant les boutons « + » et « - » du régulateur de vitesse à 28 crans vers la gauche et la droite. Comme illustré à la Figure 6 :

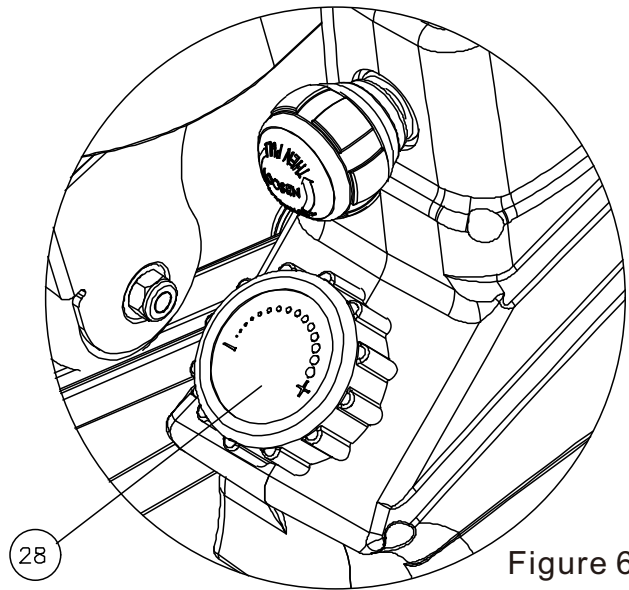


Figure 6

7. Connectez le tuyau principal 08 à l'extrémité avant au tuyau intermédiaire 09. Insérez le câble du compteur électronique dans le tuyau, connectez le câble, puis insérez-le dans l'orifice avant du châssis principal 01, et enfin verrouillez la poignée à ressort à rotule 15. Comme illustré à la Figure 7 :

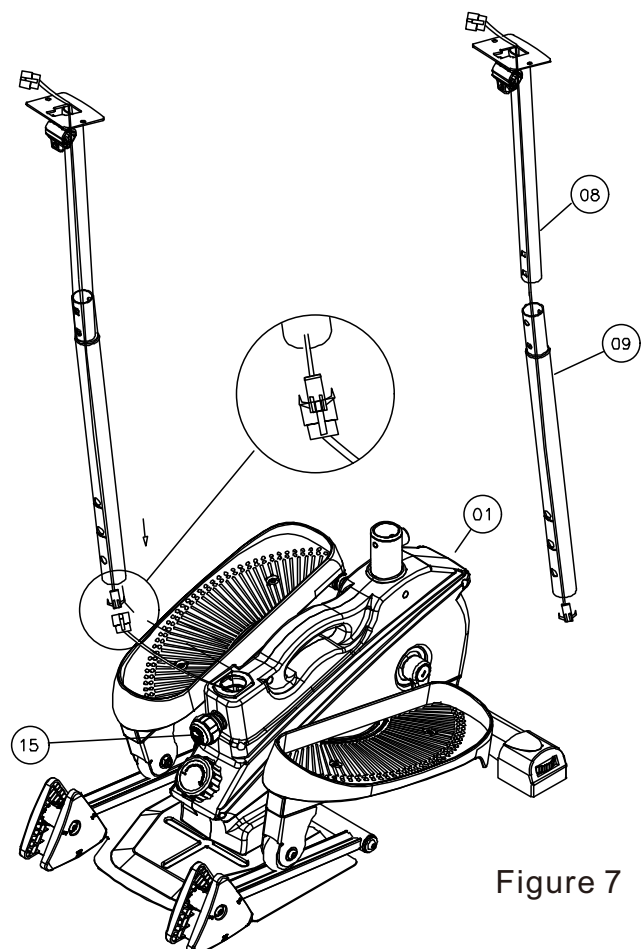


Figure 7

Instructions d'installation

8. Utilisez 2 vis à tête cylindrique n°18, 2 rondelles plates n°19, 2 butées hautes n°20 pour fixer ensemble l'ensemble élévateur avant n°08 et le système de gestion centralisée n°09. Comme illustré sur la Figure 8 :

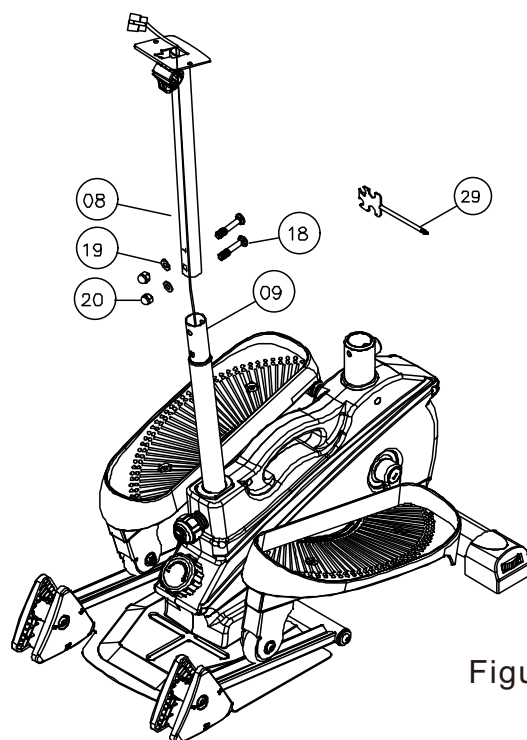


Figure 8

9. Utilisez la poignée en T n°16 et la rondelle plate n°19 pour fixer le groupe poignée n°10 sur l'ensemble élévateur avant n°08. La tension de la poignée en T peut être ajustée pour modifier l'angle de la poignée. Comme illustré sur la Figure 9 :

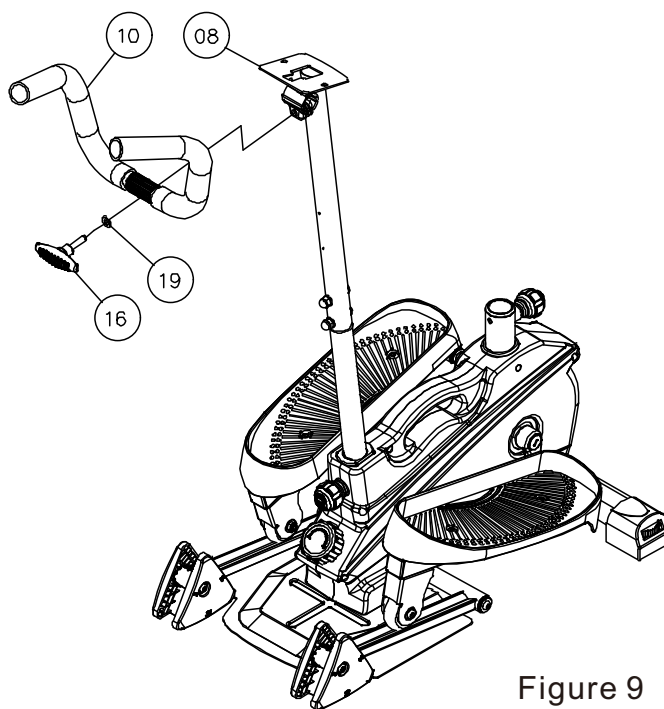


Figure 9

Instructions d'installation

10. Utilisez deux vis à tête fraisée cruciforme n°24 pour fixer le support de bouilloire n°23 sur l'ensemble élévateur avant n°08.

Ensuite, insérez la montre électronique 22 dans la position la plus haute de l'ensemble élévateur avant 08 et connectez le fil de détection. Comme illustré sur la Figure 10 :

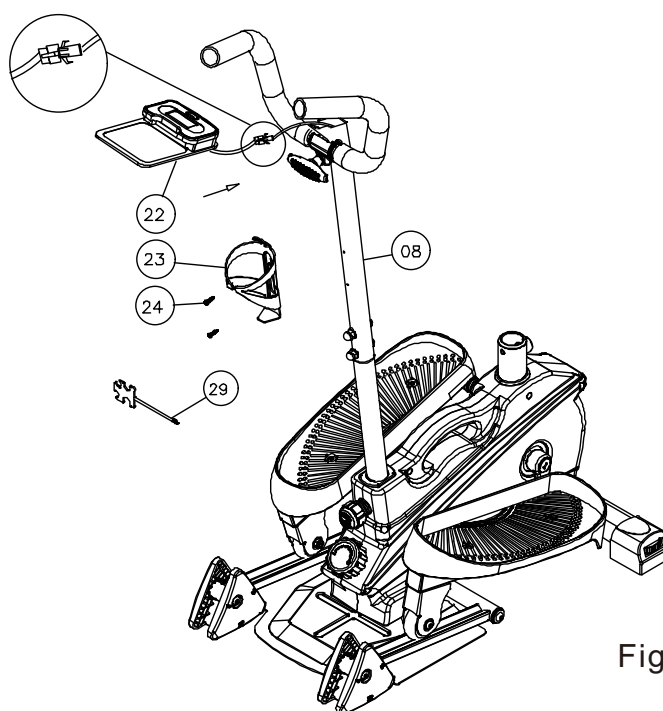


Figure 10

11. Utilisez 3 écrous de blocage 26 et une rondelle plate 19 pour fixer le coussin de siège 27 sur le support de siège 25. Ensuite, installez-le sur l'ensemble du cadre principal 01 dans la direction indiquée par les flèches, et verrouillez-le avec une poignée à ressort à tête sphérique 15. Comme illustré sur la Figure 11 :

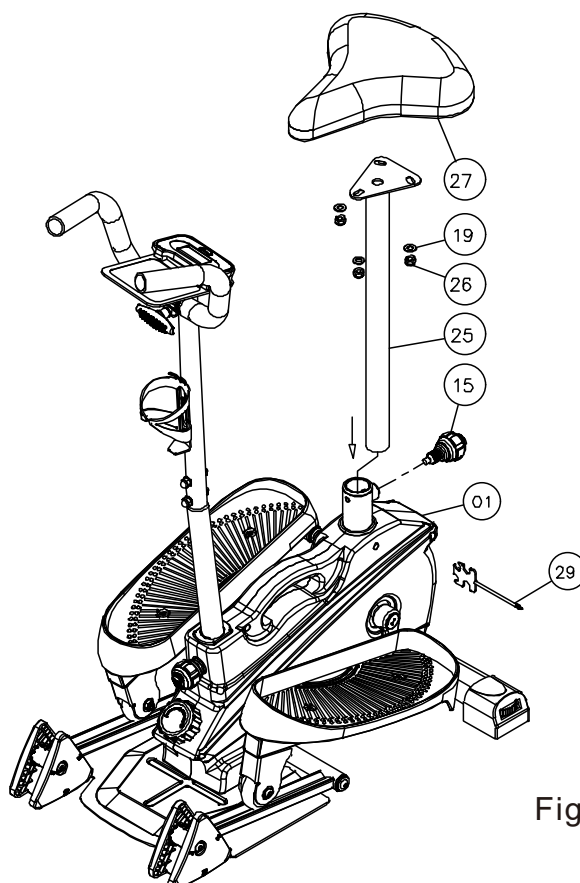


Figure 11

Instructions d'installation

12. Après avoir assemblé tous les composants, vérifiez les vis de chaque partie pour vous assurer qu'elles sont bien serrées avant utilisation. Comme illustré à la Figure 12 :

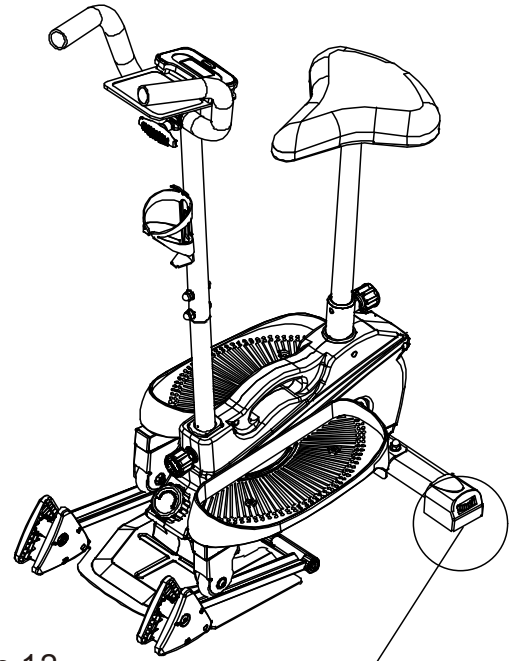


Figure 12

Réglage de la roue

13. Si l'ensemble du véhicule n'est pas stable après l'assemblage, vous pouvez tourner les roues manuellement pour effectuer des ajustements mineurs. Comme illustré à la Figure 13 :

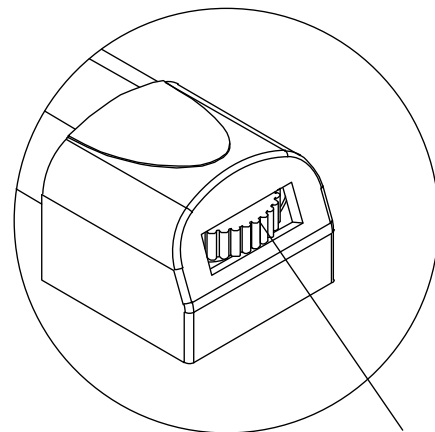


Figure 13

Réglage de la roue

14. Remplacez la pile. (2×1.5V AAA)
Retirez le couvercle arrière de la montre électronique et effectuez le remplacement. Comme illustré à la Figure 14 :

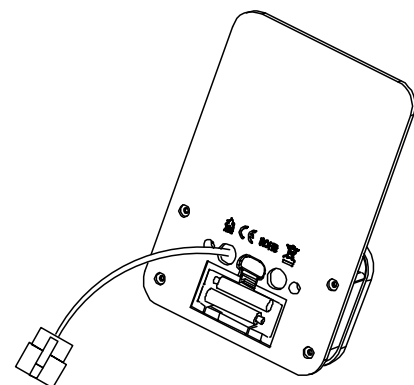


Figure 14

Instructions d'utilisation de la console

EXERCICE ORDINATEUR

SPÉCIFICATIONS :

HEURE00:00 - 99:59
VITESSE 0.0-999
9KM/H(ML/H) Distance 0.00- 99.99
9KM(ML) COMPTEUR KILOMÉTRIQUE*(SI PRÉSENT)..... 0.0-999.9KM/ML
CALORIES 0.0 - 999.9KCAL

FONCTIONS CLÉS :

MODE : Cette touche vous permet de sélectionner et de verrouiller une fonction spécifique que vous souhaitez.

PROCÉDURES D'UTILISATION :

1. AUTO ON/OFF

Le système s'allume lorsqu'une touche est pressée ou lorsqu'il reçoit un signal d'entrée du capteur de vitesse.

Le système s'éteint automatiquement lorsque le capteur ne reçoit aucun signal ou qu'aucune touche n'est pressée pendant environ 4 minutes.

2. RÉINITIALISATION

L'appareil peut être réinitialisé soit en changeant la pile, soit en appuyant sur la touche MODE pendant 3 secondes.

3. MODE

Pour choisir SCAN ou LOCK si vous ne souhaitez pas le mode de balayage, appuyez sur la touche MODE lorsque le pointeur est sur la fonction souhaitée, qui commence à clignoter.

4. FONCTIONS TEMPS

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance sur TIME. Le temps de travail total sera affiché.

VITESSE

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance sur VITESSE. Le temps de travail total sera affiché.

DISTANCE

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance sur DISTANCE. La distance de chaque séance d'entraînement sera affichée.

ODOMÈTRE *(SI DISPONIBLE)

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que l'aiguille avance sur ODOMÈTRE. La distance totale accumulée sera affichée.

CALORIES

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que l'aiguille avance sur CALORIES. Les calories brûlées seront affichées.

SCAN

Affichage automatique des fonctions suivantes dans l'ordre indiqué : TEMPS - VITESSE - DISTANCE - CALORIES (répétition).

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 : R03 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.

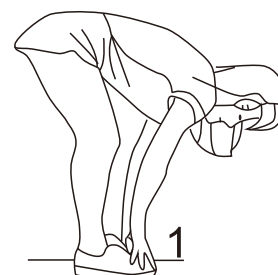
Si l'on ne vous demande pas d'ajouter un appareil, appuyez sur « Plus », « Gestion des appareils » puis sur « + » en haut à droite. Appuyez sur l'icône du rameur. Sélectionnez ensuite « SENSORS - FTMS » dans la liste.

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.

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.



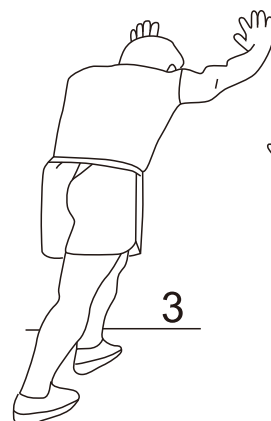
2. Etirement des ischio-jambiers

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.

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 0,6 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

BATTERIE-WARNUNG

- Nicht-wiederaufladbare Batterien dürfen nicht wieder aufgeladen werden.
- Aufladbare Batterien immer aus dem Gerät entfernen, um sie aufzuladen.
- Unterschiedliche Batterie- bzw. Akkutypen sowie neue und alte Batterien dürfen nicht gemischt eingesetzt werden.
- Batterien stets polrichtig einsetzen, da sonst die Gefahr des Platzens besteht.
- Entfernen Sie verbrauchte Batterien umgehend und entsorgen Sie diese umweltgerecht.
- Entnehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie es längere Zeit nicht benutzen oder es lagern wollen.
- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Verwenden Sie das Gerät und seine Batterie niemals unter extremen Bedingungen (extrem hohe oder niedrige Temperaturen, große Höhen usw.) während des Gebrauchs, der Lagerung oder des Transports.
- Warnung: Batterien dürfen keiner übermäßigen Hitze wie Sonne, Feuer oder Ähnlichem ausgesetzt werden.
- Beschädigen Sie niemals das Gerät und seine Batterien.
- VORSICHT: Es besteht Brand- oder Explosionsgefahr, wenn die Batterie durch einen falschen Typ ersetzt wird.



Klasse III

=== Gleichstrom

Achtung!

- Wenn der Computer keine normalen Daten anzeigt, setzen Sie bitte die Batterie wieder ein.
- Die Batterie muss aus dem Computer entnommen werden, um sie sicher zu entsorgen, sobald sie keine Energie mehr hat.

WARTUNG/INSPEKTION

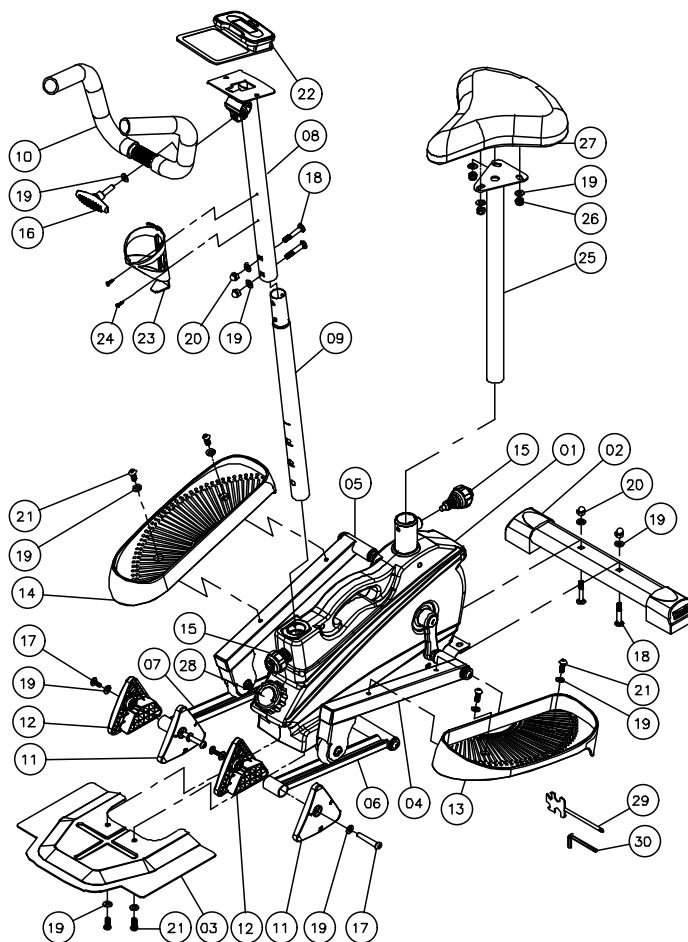
- Neutrales Reinigungsmittel kann in Wasser verdünnt, verwendet werden, mit dem feuchten Tuch vorsichtig abwischen, und dann mit einem trockenen Tuch trocknen.
- Verwenden Sie keine alkalischen Lösungsmittel, ätherische Öle und andere Lösungsmittel.
- Vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder 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.

Bauteilzeichnung

NEIN	Komponenten	Spezifikationen	Menge	NEIN	Komponenten	Spezifikationen	Menge
1	Haupttrahmen-Montage		1	17	Zum Eindrehen der Schrauben	Φ8*50, M6*15	2
2	Fußrohrgruppe		1	18	Kartenschraube	M8*42	4
3	Grundplatte		1	19	Flachdichtung	Φ16*Φ8.5*1.5t	15
4	Linkes Stativ		1	20	Hochblock-Schuss	M8	4
5	Rechtes Stativ		1	21	Sechskantschraube mit Rundkopf	M8*20	6
6	Linker Einstellwinkel		1	22	Elektronische Uhr		1
7	Rechter Einstellwinkel		1	23	Wasserkocher-Ständer		1
8	Die vordere Aufrichtbaugruppe		1	24	Kreuzpunkt-Kraftstiftschraube		2
9	Zentrales Managementsystem		1	25	Sitzstütze		1
10	Griffgruppe		1	26	Sicherungsmutter	M8	3
11	Dreieckiger Versteilsitz L		1	27	Sitzkissen		1
12	Dreieckiger Versteilsitz R		1	28	Geschwindigkeitsregler		1
13	Pedal L		1	29	Kreuzschlüssel	19/17/15/13	1
14	Pedal R		1	30	Innensechskantschlüssel	5mm	2
15	Kugelkopf-Federknopf	M16	2	31	Maulschlüssel	15/13	1
16	T-Knopf	M8*35	1				



Montageanleitung

1. Befestigen Sie das Haupttrahmenbaugruppe (Nr. 01) und das Fußrohrgruppe (Nr. 02) mit 2 Nr. 18 Sechskantschrauben, Nr. 19 Unterlegscheiben, Nr. 20 Hochblockschuss zusammen. Wie in Abbildung 1 dargestellt:

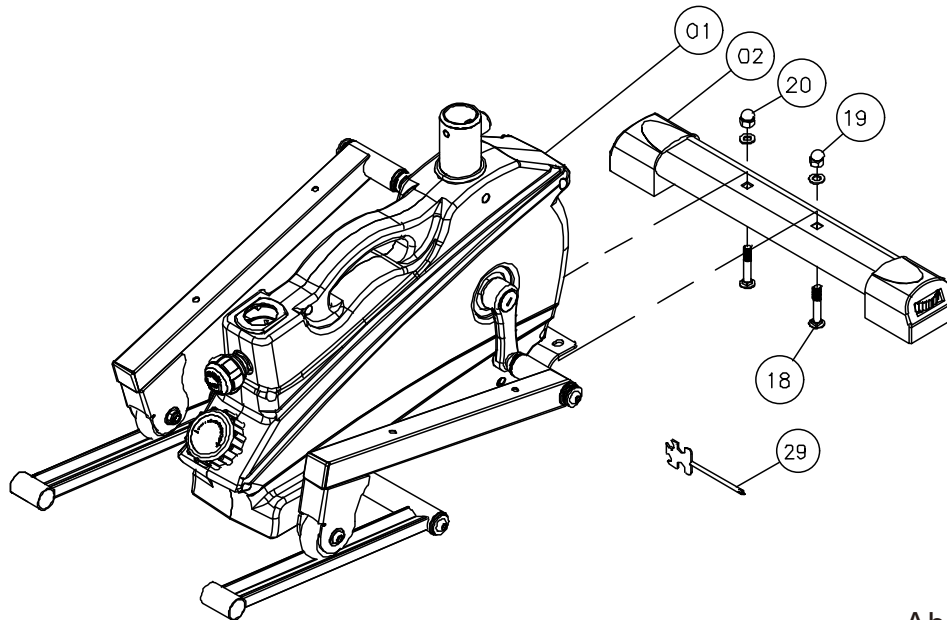


Abbildung 1

2. Verwenden Sie 2 Stück Nr. 21 Rundkopf-Innensechskantschrauben und Nr. 19 Flachscheibe, um die Nr. 03 Grundplatte und die Nr. 01 Haupttrahmenbaugruppe zu befestigen. Wie in Abbildung 2 dargestellt:

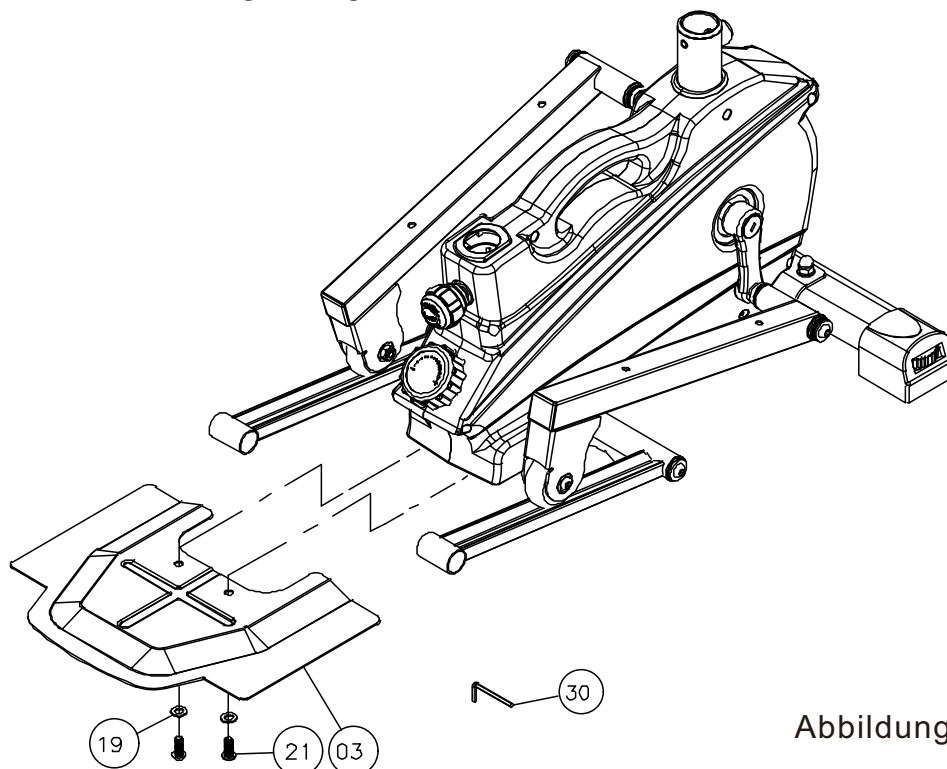


Abbildung 2

Montageanleitung

3. Verwenden Sie zwei Nr. 17 zum Einschrauben der Schrauben und zwei Nr. 19 Flachdichtungen, um die Nr. 11 und Nr. 12 dreieckigen Verstellsitze an den vorderen Enden der Nr. 06 und Nr. 07 linken und rechten Verstellwinkel zu befestigen. Wie in Abbildung 3 dargestellt:

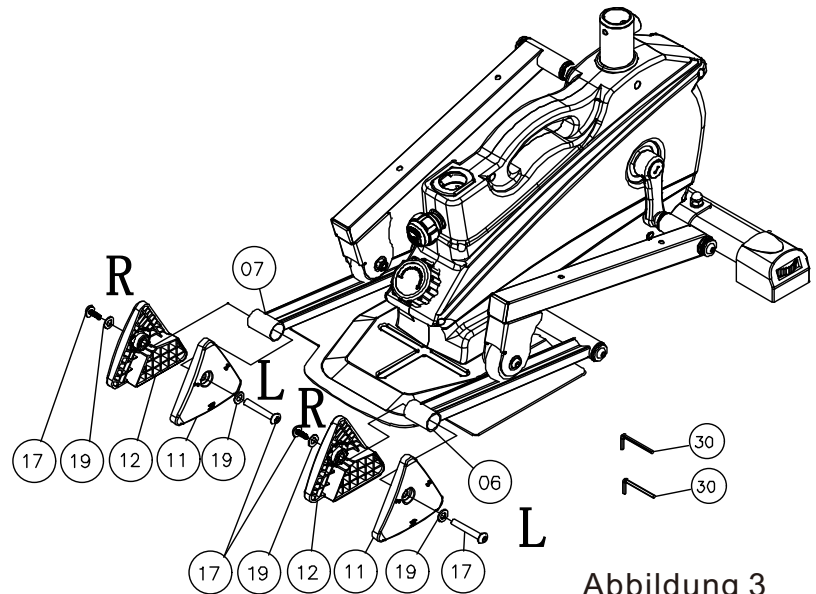


Abbildung 3

4. Verwenden Sie 21-Sechskantschrauben mit Rundkopf und 19-Flachscheiben, um die linken und rechten Fußpedale 13 und 14 an den linken und rechten Fußstützen 04 und 05 zu befestigen. Wie in Abbildung 4 dargestellt:

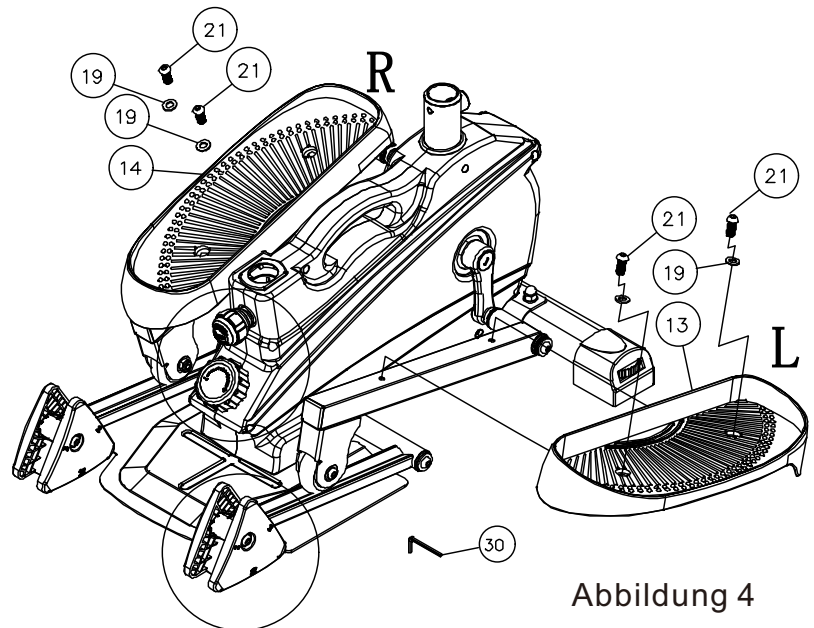


Abbildung 4

5. Drehen Sie gleichzeitig die dreieckigen Verstellauflagen mit den Nummern 11 und 12 auf beiden Seiten symmetrisch. Sie können zwischen drei verschiedenen Neigungseinstellungen für die Feinjustierung wählen. Wie in Abbildung 5 dargestellt:

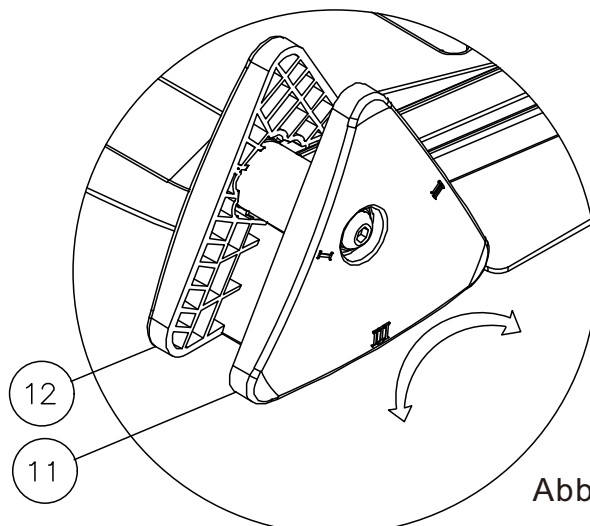


Abbildung 5

Montageanleitung

6. Die Größe des Widerstands kann durch Drehen der "+" und "-" Tasten am 28-Stufen-Geschwindigkeitsregler nach links und rechts eingestellt werden. Wie in Abbildung 6 dargestellt:

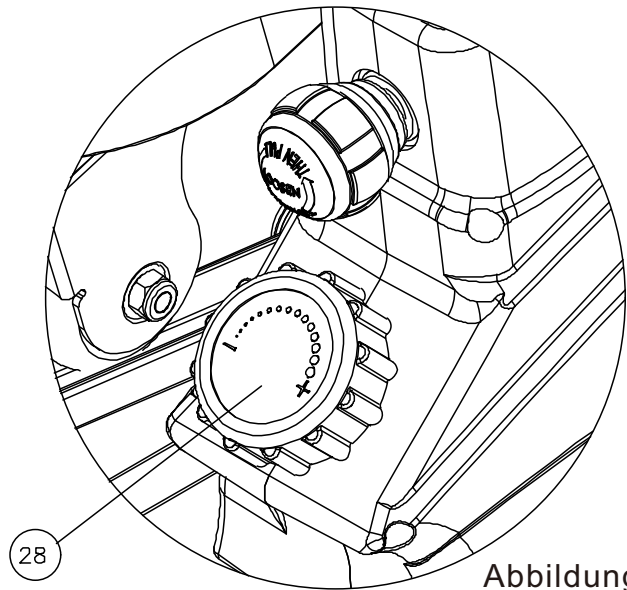


Abbildung 6

7. Verbinden Sie das Hauptrohr 08 am vorderen Ende mit dem Zwischenrohr 09. Führen Sie das Kabel des elektronischen Zählers in das Rohr ein, schließen Sie das Kabel an, stecken Sie es dann in das vordere Loch des Hauptrahmens 01 ein und verriegeln Sie schließlich den Kugelkopf-Federknopf 15. Wie in Abbildung 7 dargestellt:

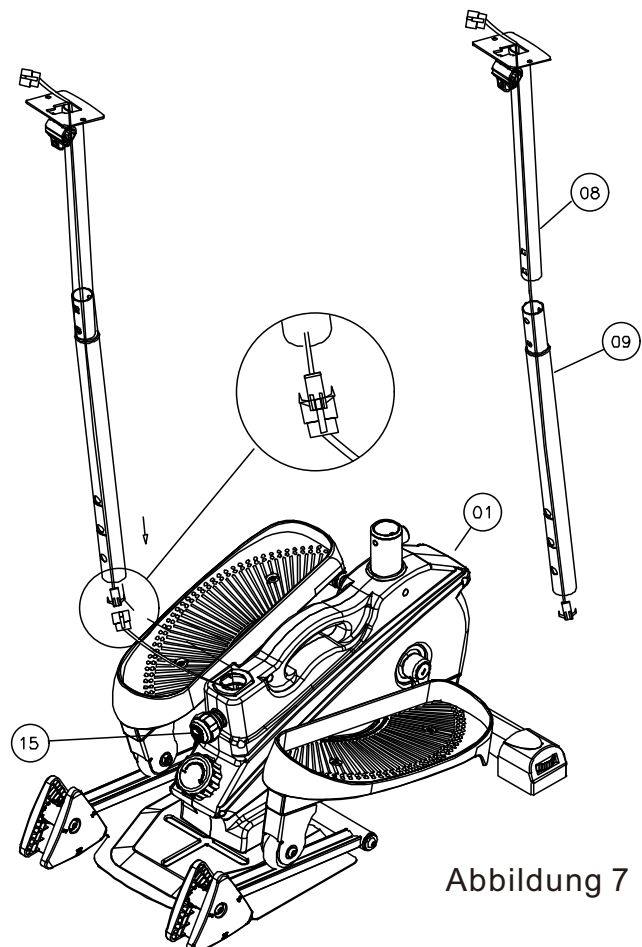


Abbildung 7

Montageanleitung

8. Verwenden Sie 2 Stück Nr. 18 Cart-Schrauben, Nr. 19 Flachscheibe, Nr. 20 Hochblock-Schuss, und befestigen Sie die Nr. 08 Vorderer Steher-Satz und die Nr. 09 Zentralisiertes Managementsystem zusammen. Wie in Abbildung 8 dargestellt:

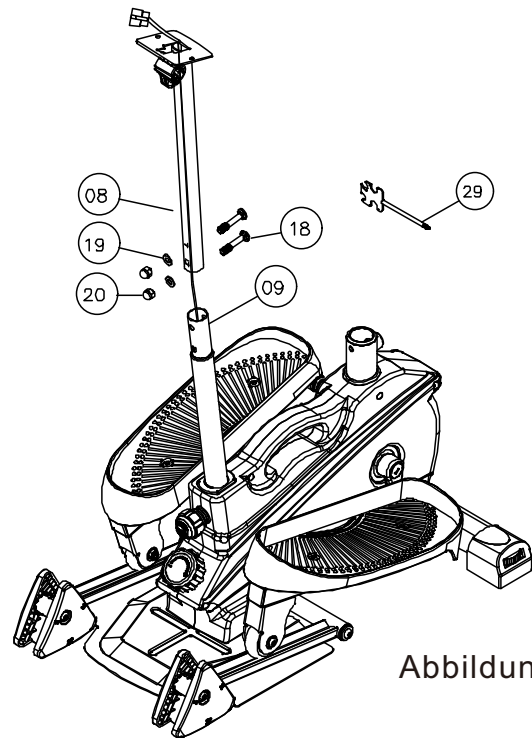


Abbildung 8

9. Verwenden Sie Nr. 16 T-förmigen Knopf und Nr. 19 Flachscheibe, um die Nr. 10 Griffgruppe an der Nr. 08 Vorderer Steher-Satz zu befestigen. Die Enge des T-förmigen Knopfes kann angepasst werden, um den Winkel des Griffs zu ändern. Wie in Abbildung 9 dargestellt:

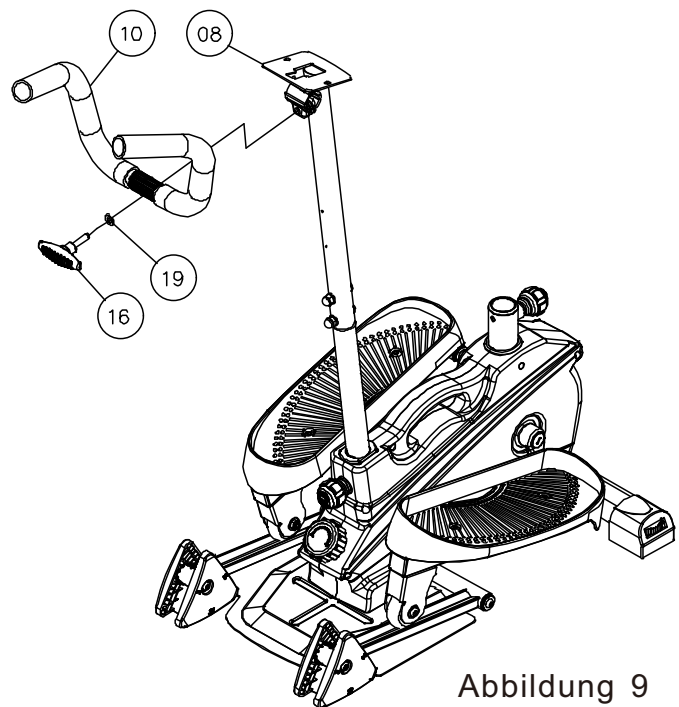


Abbildung 9

Montageanleitung

10. Befestigen Sie den 23-Wasserkocherständer mit zwei Nr. 24 Kreuzschlitz-Kraftstiftschrauben an der 08-Vorderstütze.

Dann setzen Sie die 22-Elektronikuhr in die oberste Position der 08-Vorderstütze ein und schließen den Sensoranschluss an. Siehe Abbildung 10:

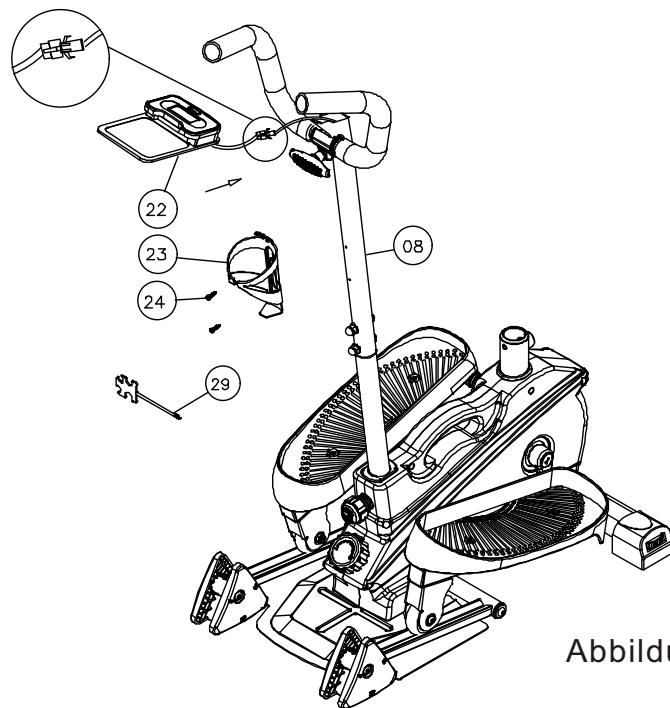


Abbildung 10

11. Verwenden Sie 3 Stück Nr. 26 Kontermutter und Nr. 19 Flachdichtung, um die Nr. 27 Sitzpolster auf dem Nr. 25 Sitzträger zu befestigen. Montieren Sie es dann in der durch die Pfeile angezeigten Richtung auf der Nr. 01 Hauptrahmenbaugruppe und sichern Sie es mit einer Nr. 15 Kugelkopf-Federgriffmutter. Wie in Abbildung 11 dargestellt:

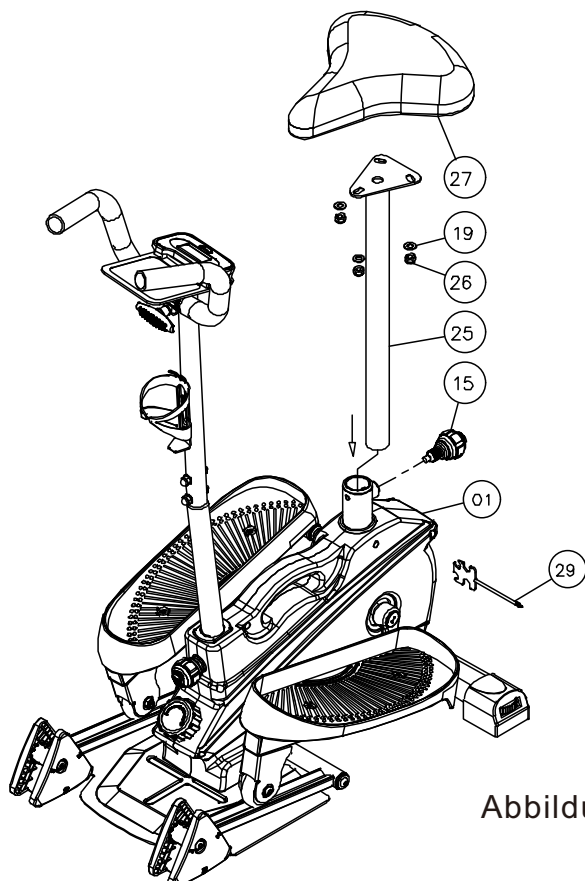


Abbildung 11

Montageanleitung

12. Nachdem alle Komponenten montiert wurden, überprüfen Sie die Schrauben an jedem Teil, um sicherzustellen, dass sie vor der Verwendung fest angezogen sind. Wie in Abbildung 12 dargestellt:

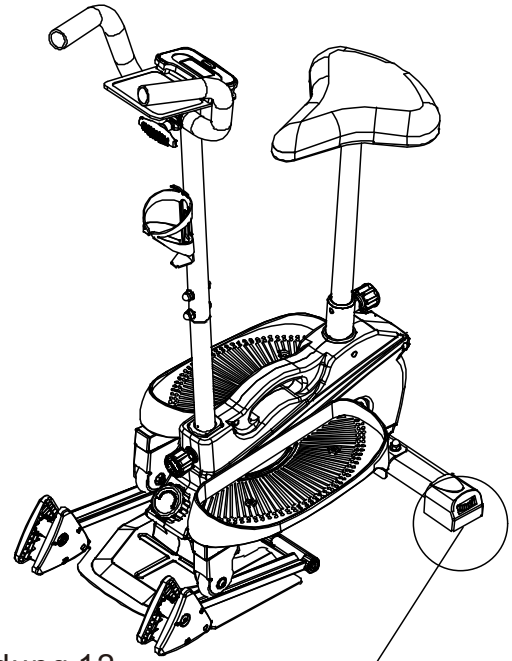


Abbildung 12

Einstellrad

13. Wenn das gesamte Fahrzeug nach der Montage nicht stabil ist, können Sie die Räder von Hand drehen, um kleinere Anpassungen vorzunehmen. Wie in Abbildung 13 dargestellt:

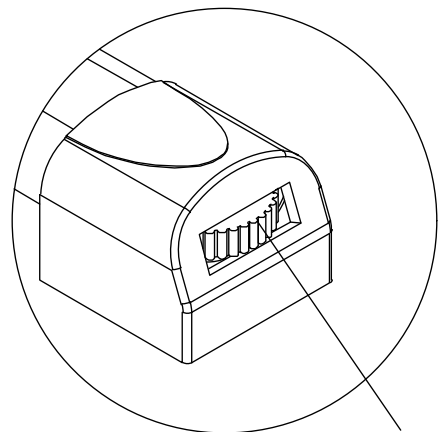


Abbildung 13

Einstellrad

14. Batterie austauschen. (2×1.5V AAA)

Entfernen Sie die Rückabdeckung der elektronischen Uhr und führen Sie den Austausch durch. Wie in Abbildung 14 dargestellt:

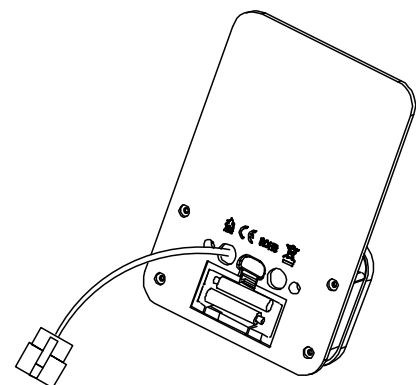


Abbildung 14

Bedienungsanleitung der Konsole

TRAININGSCOMPUTER

SPEZIFIKATIONEN:

ZEIT	00:00 - 99:59
GESCHWINDIGKEIT	0.0-999
9 KM/H (ML/H) ENTFERNUNG.....	0.00- 99.99
9KM(ML) TACHOMETER*(FALLS VORHANDEN).....	0.0-999.9KM/ML
KALORIEN	0.0 - 999.9KCAL

HAUPTFUNKTIONEN:

MODE: Mit dieser Taste können Sie eine bestimmte gewünschte Funktion auswählen und fixieren.

BEDIENUNGSVORGANG:

1. AUTOMATISCHES EIN/AUS

Das System schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder wenn es ein Signal vom Geschwindigkeitssensor empfängt.

Das System schaltet sich automatisch ab, wenn der Sensor kein Signal empfängt oder für etwa 4 Minuten keine Tasten gedrückt werden.

2. ZURÜCKSETZEN

Das Gerät kann entweder durch Wechseln der Batterie oder durch Drücken der Modus-Taste für 3 Sekunden zurückgesetzt werden.

3. MODUS

Um SCAN oder LOCK auszuwählen, wenn Sie den Scan-Modus nicht wünschen, drücken Sie die MODE-Taste, wenn der Zeiger auf der gewünschten Funktion steht, die zu blinken beginnt.

4. FUNKTIONEN ZEIT

Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger zu ZEIT vorrückt. Die gesamte Arbeitszeit wird angezeigt.

GESCHWINDIGKEIT

Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf GESCHWINDIGKEIT vorrückt. Die gesamte Arbeitszeit wird angezeigt.

STRECKE

Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf STRECKE vorrückt. Die Distanz oder jedes Training wird angezeigt.

TACHOMETER *(WENN VORHANDEN)

Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf ODOMETER vorrückt. Die insgesamt zurückgelegte Strecke wird angezeigt.

KALORIEN

Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf KALORIEN vorrückt. Die verbrannten Kalorien werden angezeigt.

SCAN

Automatische Anzeige der folgenden Funktionen in der angezeigten Reihenfolge: ZEIT-GESCHWINDIGKEIT-ENTFERNUNG - KALORIEN (Wiederholung).

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: R03 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.

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

1. Abwärtsdehnung

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

2. Dehnung der Oberschenkel

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

3. Waden- und Fußdehnung

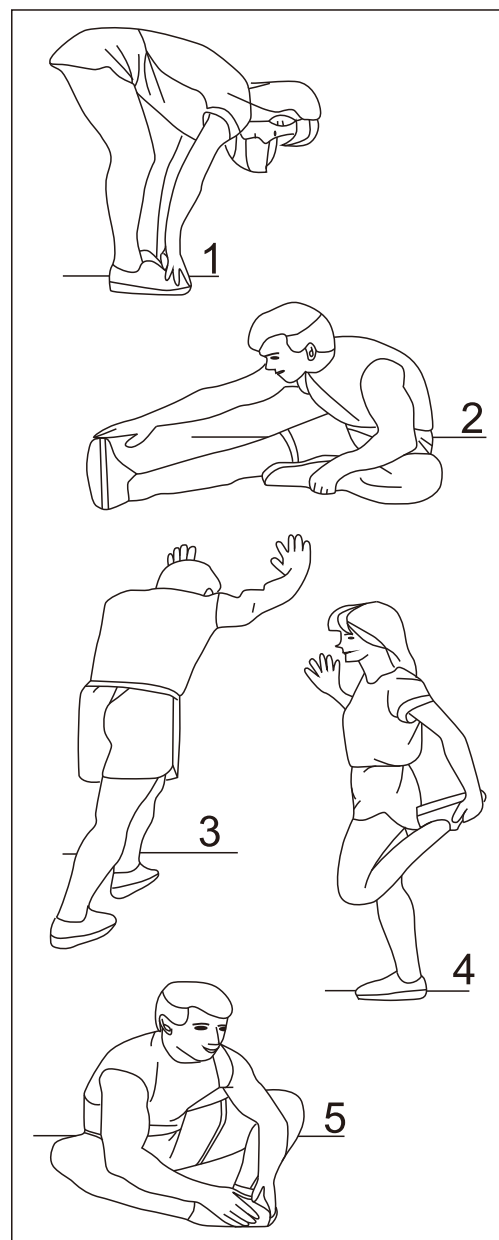
Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß dahinter. Halten Sie den hinteren Fußstand und die Ferse auf dem Boden, dann neigen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

4. Quadrizeps-Dehnung

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

5. Leistendehnung

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



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 0,6 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

ADVERTENCIA SOBRE LAS PILAS

- las pilas no recargables no deben recargarse;

- las pilas recargables deben retirarse del dispositivo antes de cargarlas;
- no se deben mezclar diferentes tipos de pilas o pilas nuevas y usadas;
- las pilas deben insertarse con la polaridad correcta;
- Las baterías agotadas deben retirarse del aparato y desecharse de manera segura;
- Si el aparato va a almacenarse sin uso durante un largo período, se deben retirar las baterías;
- Los terminales de alimentación no deben cortocircuitarse.
- Nunca utilice el aparato y su batería en condiciones extremas (temperaturas extremadamente altas o bajas, gran altitud...) durante el uso, almacenamiento o transporte.
- Advertencia: Las baterías no deben exponerse a calor excesivo como luz solar directa, fuego o similares.
- Nunca dañe el aparato ni su batería.
- PRECAUCIÓN: Riesgo de incendio o explosión si la batería es reemplazada por un tipo incorrecto.



Clase III



Corriente continua

¡Atención!

- Si la computadora no muestra datos de manera normal, reemplace con la batería nueva.
- Una vez que la batería se haya agotado, Debe sacar la batería usada de la computadora y desecharla adecuadamente y seguramente.

MANTENIMIENTO / INSPECCIÓN

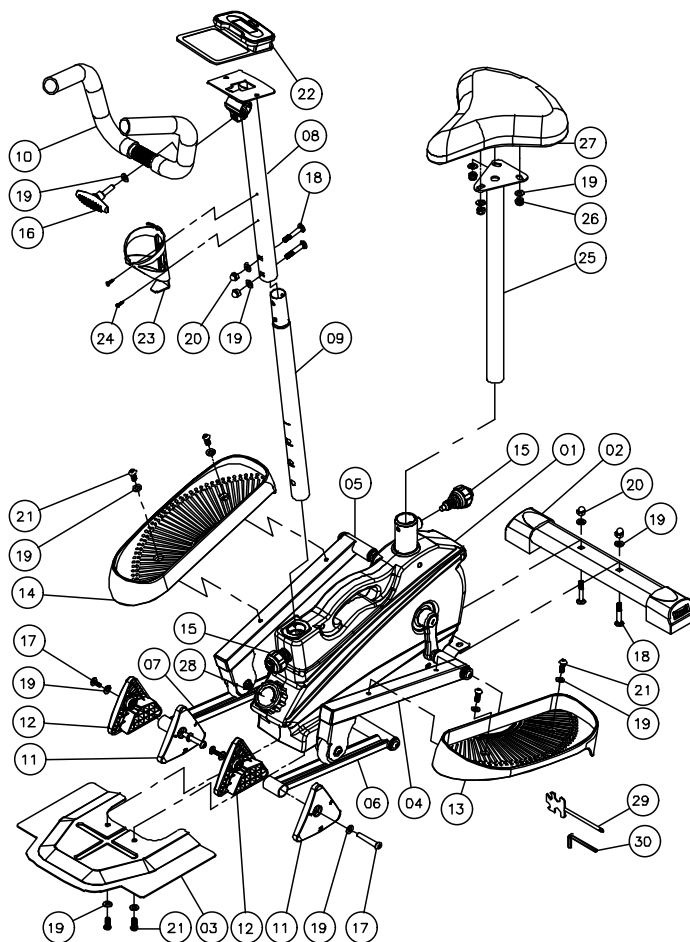
- Puede utilizar el paño y agua diluida con detergente neutro para limpiar la bicicleta estática, limpie el aceite cuidadosamente, luego seque la bicicleta estática con un paño seco.
- No utilice disolventes alcalinos, como disolventes, aceites volátiles y otros disolventes.
- Evite colocar la bicicleta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

Dibujo de componentes

NEIN	Componentes	Especificaciones	Cantidad	NEIN	Componentes	Especificaciones	Cantidad
1	Ensamblaje del bastidor principal		1	17	Para atornillar los tornillos	$\Phi 8 \times 50$, M6*15	2
2	Grupo del tubo de pie		1	18	Tornillo de carro	M8*42	4
3	Placa base		1	19	Arandela plana	$\Phi 16 \times \Phi 8.5 \times 1.5t$	15
4	Trípode izquierdo		1	20	Bloqueo alto	M8	4
5	Trípode derecho		1	21	Tornillo de cabeza redonda con hexágono interno	M8*20	6
6	Soporte de ajuste izquierdo		1	22	Reloj electrónico		1
7	Soporte de ajuste derecho		1	23	Soporte para hervidor de agua		1
8	El conjunto del elevador delantero		1	24	Tornillo de fijación por punto de cruce		2
9	Sistema de gestión centralizada		1	25	Soporte del asiento		1
10	Manejo de grupo		1	26	Tuerca de bloqueo	M8	3
11	Asiento de ajuste triangular L		1	27	Cojín del asiento		1
12	Asiento de ajuste triangular R		1	28	Regulador de velocidad		1
13	Pedal L		1	29	Llave de cabeza cruzada	19/17/15/13	1
14	Pedal R		1	30	Llave de vaso hexagonal	5mm	2
15	Perilla de resorte de rótula	M16	2	31	Llave de boca abierta	15/13	1
16	Perilla en T	M8*35	1				



Instrucciones de instalación

1. Fije el conjunto del bastidor principal (No. 01) y el grupo del tubo de pie (No. 02) utilizando 2 tornillos de carro No. 18, 2 arandelas planas No. 19 y 2 topes de bloque alto No. 20. Como se muestra en la Figura 1:

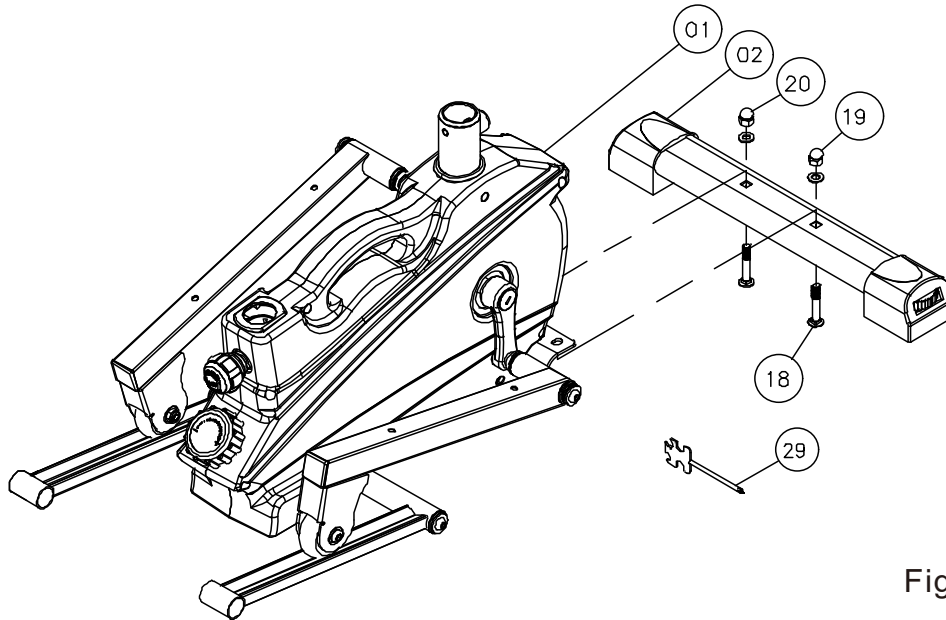


Figura 1

2. Utilice 2 tornillos de cabeza redonda con hexágono interno No. 21 y 2 arandelas planas No. 19 para fijar la placa base No. 03 y el conjunto del bastidor principal No. 01. Como se muestra en la Figura 2:

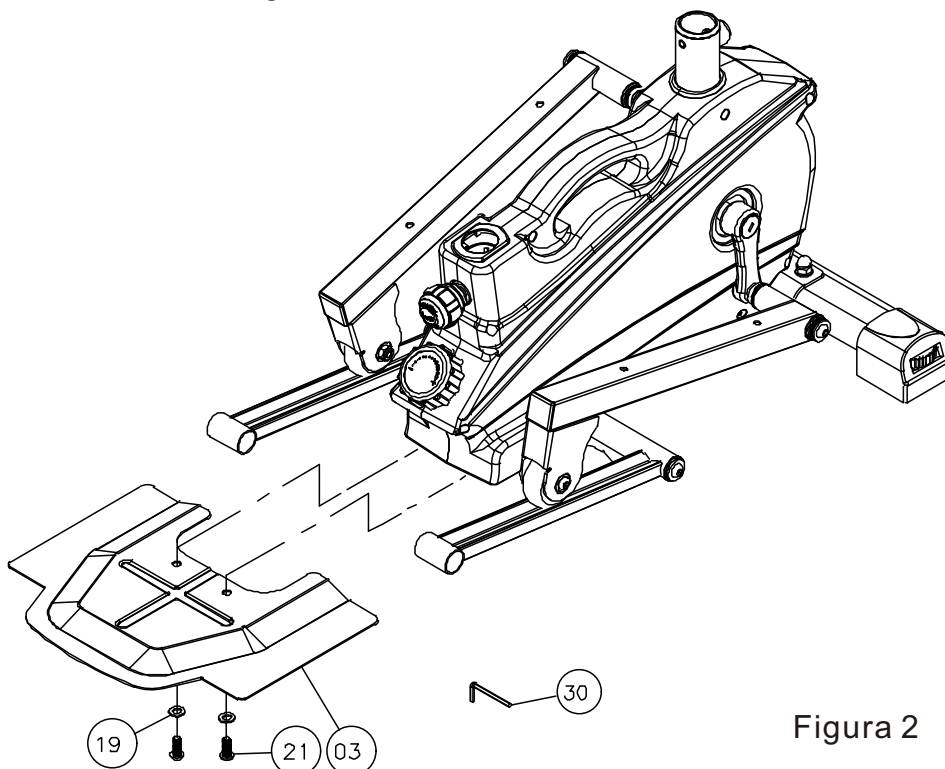


Figura 2

Instrucciones de instalación

3. Utilice dos tornillos No. 17 y dos arandelas planas No. 19 para fijar los asientos de ajuste triangulares No. 11 y No. 12 a los extremos frontales de los soportes de ajuste izquierdo y derecho No. 06 y No. 07. Como se muestra en la Figura 3:

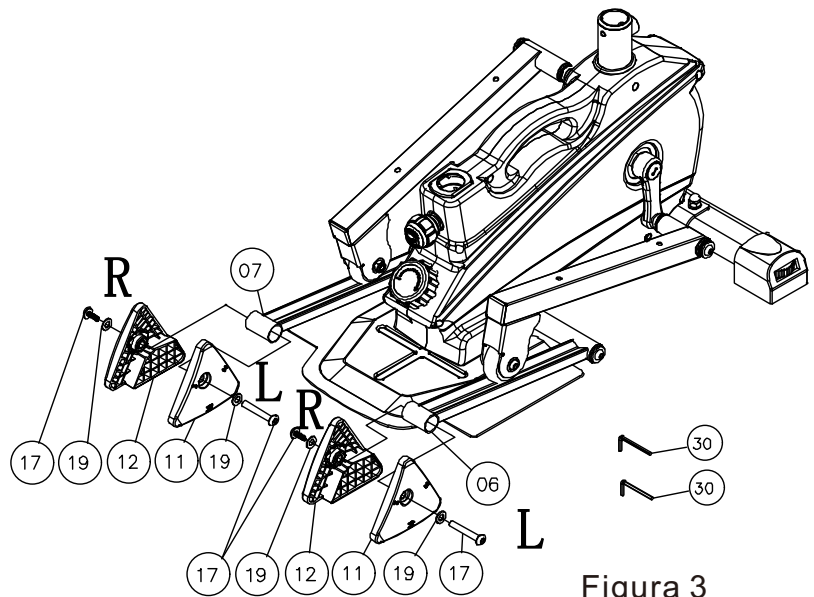


Figura 3

4. Utilice un tornillo de cabeza hexagonal de 21 vueltas y una arandela plana de 19 para fijar los pedales izquierdo y derecho del 13 y 14 a los soportes de pie izquierdo y derecho del 04 y 05. Como se muestra en la Figura 4:

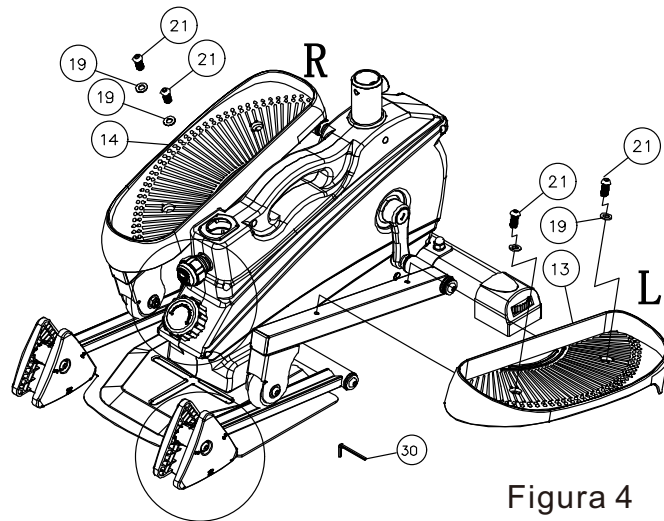


Figura 4

5. Gire simultáneamente los asientos de ajuste triangulares numerados 11 y 12 en ambos lados de manera simétrica. Puede elegir entre tres configuraciones de pendiente diferentes para un ajuste fino. Como se muestra en la Figura 5:

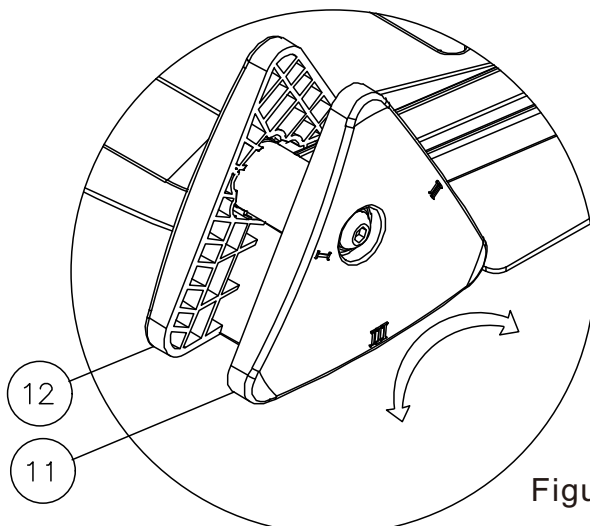


Figura 5

Instrucciones de instalación

6. La magnitud de la resistencia puede ajustarse girando los botones “+” y “-” del regulador de velocidad de 28 pasos hacia la izquierda o la derecha. Como se muestra en la Figura 6:

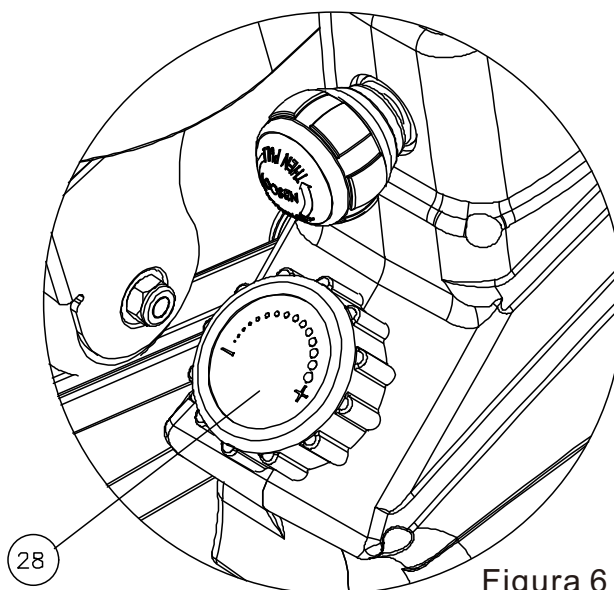


Figura 6

7. Conecte el tubo principal 08 en el extremo frontal al tubo intermedio 09. Inserte el cable del medidor electrónico en el tubo, conecte el cable, luego insértelo en el orificio frontal del bastidor principal 01, y finalmente ajuste la perilla de resorte de rótula 15. Como se muestra en la Figura 7:

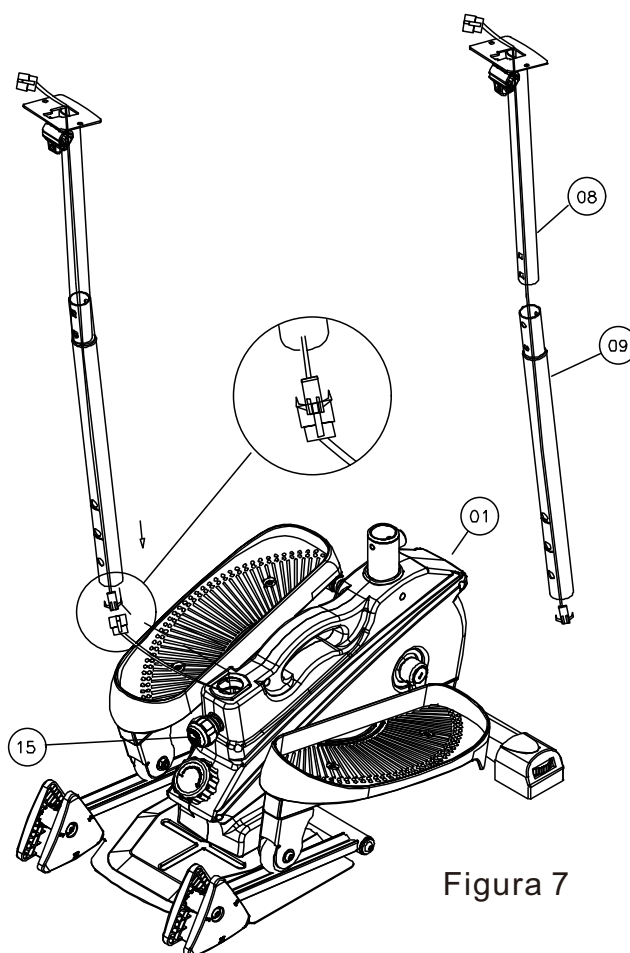


Figura 7

Instrucciones de instalación

8. Utilice 2 tornillos de cartucho No. 18, una arandela plana No. 19, un tope de bloque alto No. 20, y fije el conjunto del elevador frontal No. 08 y el sistema de gestión centralizada No. 09 juntos. Como se muestra en la Figura 8:

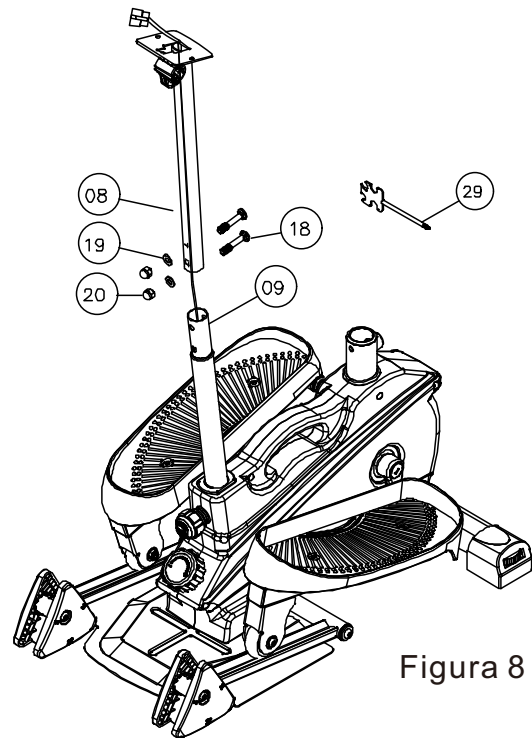


Figura 8

9. Utilice la perilla en T No. 16 y la arandela plana No. 19 para fijar el grupo del mango No. 10 en el conjunto del elevador frontal No. 08. La tensión de la perilla en T se puede ajustar para cambiar el ángulo del mango. Como se muestra en la Figura 9:

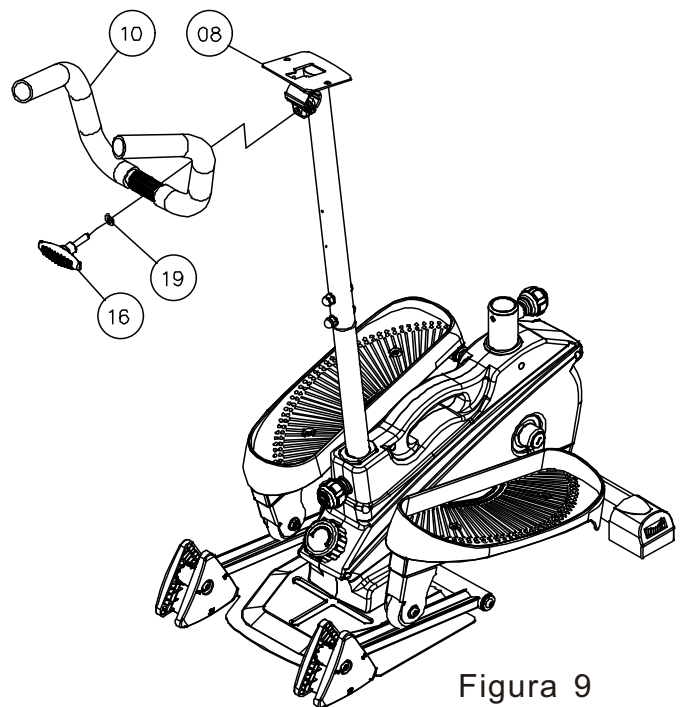


Figura 9

Instrucciones de instalación

10. Utilice dos tornillos de fijación por fuerza de punta cruzada No. 24 para fijar el soporte de la tetera No. 23 en el conjunto del elevador frontal No. 08.

Luego inserte el reloj electrónico 22 en la posición superior del conjunto de elevador frontal 08 y conecte el cable sensor. Como se muestra en la Figura 10:

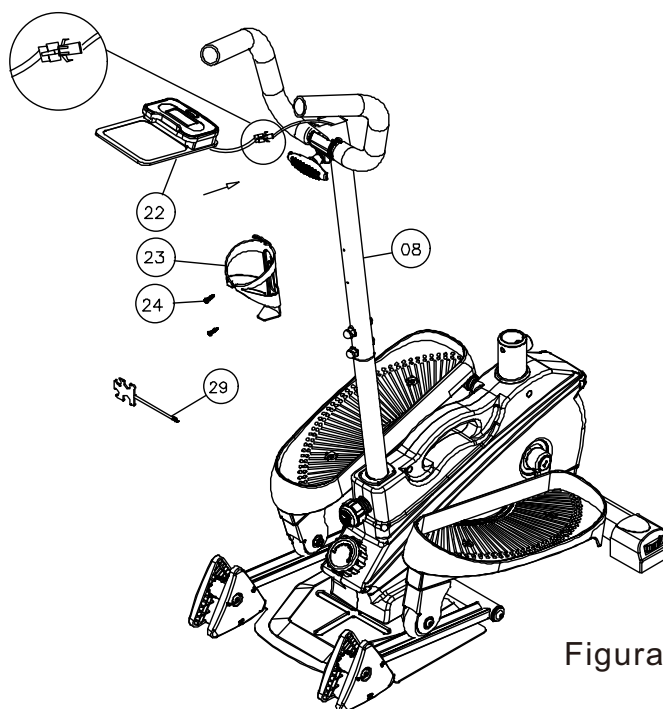


Figura 10

11. Utilice 3 tuercas de seguridad No. 26 y una arandela plana No. 19 para fijar el cojín del asiento No. 27 al soporte del asiento No. 25. Luego instálelo en el conjunto del bastidor principal No. 01 en la dirección indicada por las flechas, y fíjelo con un pomo de resorte de cabeza esférica No. 15. Como se muestra en la Figura 11:

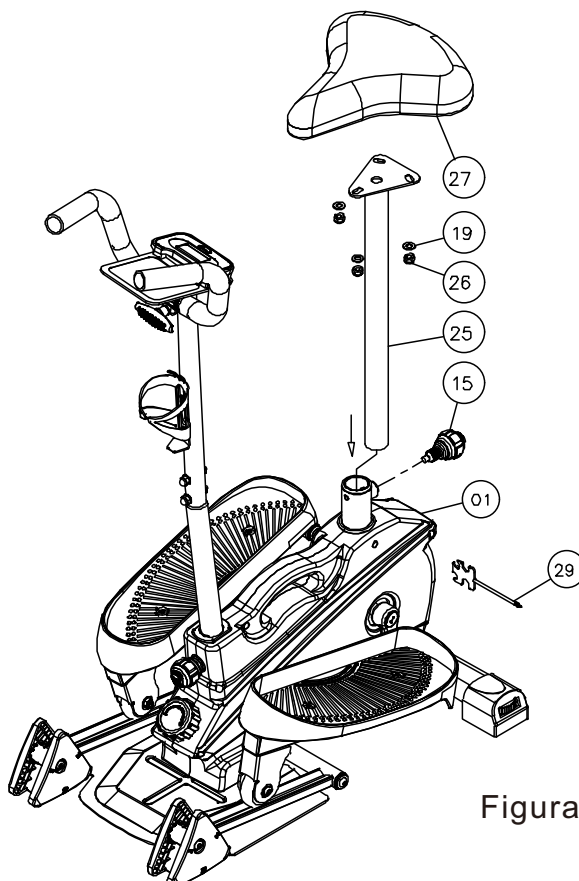


Figura 11

Instrucciones de instalación

12. Después de ensamblar todos los componentes, revise los tornillos en cada parte para asegurarse de que estén bien apretados antes de usar. Como se muestra en la Figura 12:

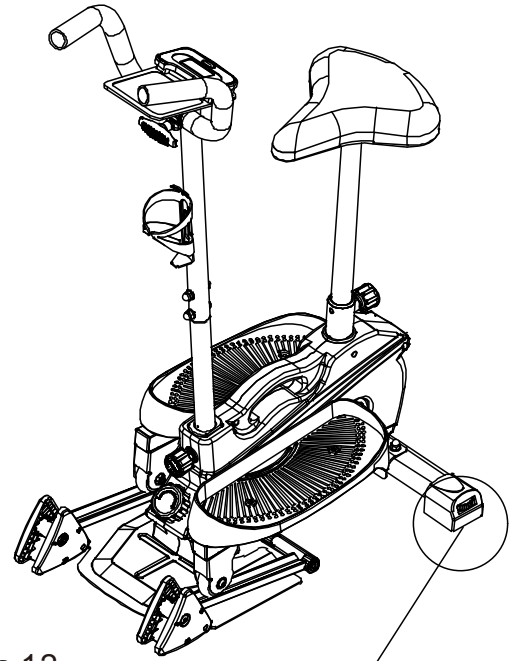


Figura 12

Ajuste de rueda

13. Si el vehículo completo no está estable después del ensamblaje, puede girar las ruedas manualmente para realizar ajustes menores. Como se muestra en la Figura 13:

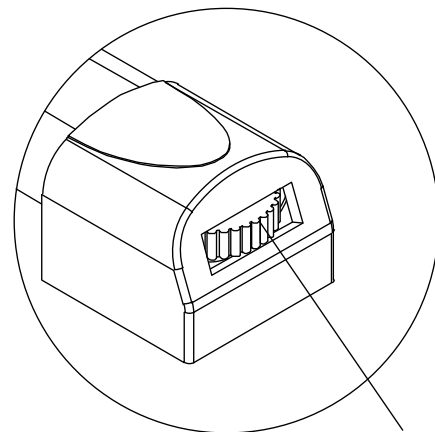


Figura 13

Ajuste de rueda

14. Reemplazar la batería. (2×1.5V AAA)
Retire la cubierta posterior del reloj electrónico y realice el reemplazo. Como se muestra en la Figura 14:

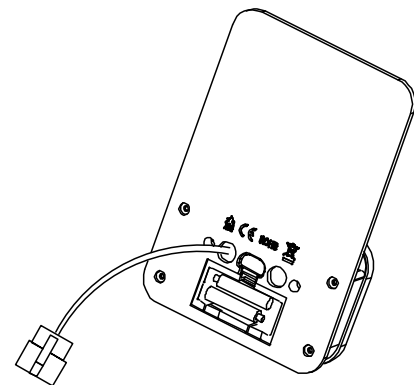


Figura 14

Instrucciones de funcionamiento de la consola

COMPUTADORA DE EJERCICIO

ESPECIFICACIONES:

TIEMPO	00:00 - 99:59
VELOCIDAD	0.0-999
9KM/H(ML/H) DISTANCIA.....	0.00- 99.99
9KM(ML) ODÓMETRO*(SI TIENE).....	0.0-999.9KM/ML
CALORÍAS.....	0.0 - 999.9KCAL

FUNCIONES PRINCIPALES:

MODO: Esta tecla le permite seleccionar y bloquear una función particular que desee.

PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

1. AUTO ON/OFF

El sistema se enciende cuando se presiona cualquier tecla o cuando recibe una señal de entrada del sensor de velocidad.

El sistema se apaga automáticamente cuando el sensor no recibe señal de entrada o no se presiona ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

2. REINICIAR

La unidad se puede reiniciar cambiando la batería o presionando la tecla de modo durante 3 segundos.

3. MODO

Para seleccionar ESCANEO o BLOQUEO si no desea el modo de escaneo, presione la tecla MODO cuando el puntero esté sobre la función deseada y comience a parpadear.

4. FUNCIONES TIEMPO

presione la tecla MODO hasta que el puntero avance a TIEMPO. El tiempo total de trabajo se mostrará.

VELOCIDAD

Presione la tecla MDE hasta que el puntero avance a VELOCIDAD. Se mostrará el tiempo total de trabajo.

DISTANCIA

Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a DISTANCIA. Se mostrará la distancia de cada entrenamiento.

ODÓMETRO *(SI TIENE)

Presione la tecla MODO hasta que la aguja avance a ODÓMETRO. Se mostrará la distancia total acumulada.

CALORÍAS

Presione la tecla MODO hasta que la aguja avance a CALORÍAS. Se mostrarán las calorías quemadas.

ESCANEAR

Visualización automática de las siguientes funciones en el orden mostrado:
TIEMPO-VELOCIDAD-DISTANCIA-CALORÍAS (repetir).

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: R03 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.kinomapp.com.

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

1. Estiramiento hacia abajo

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

2. Estiramiento de los isquiotibiales

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

3. Estiramiento de pantorrillas y pies

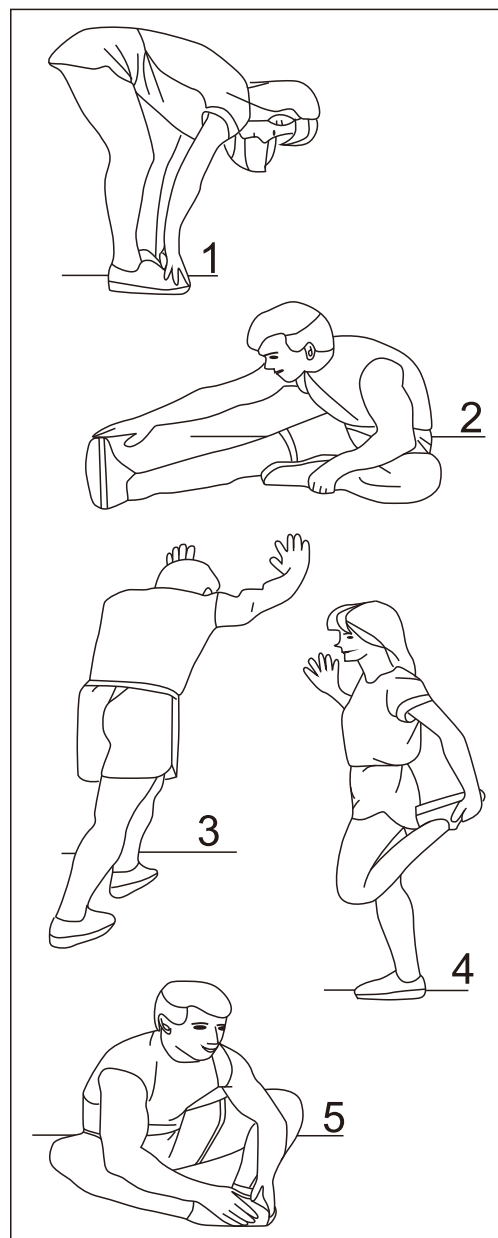
Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

4. Estiramiento de cuádriceps

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

5. Estiramiento de la ingle

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



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 0,6 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

AVVERTENZA SULLA BATTERIA

- le batterie non ricaricabili non devono essere ricaricate;

- le batterie ricaricabili devono essere rimosse dall'apparecchio prima di essere ricaricate;
- non devono essere mescolati tipi diversi di batterie o batterie nuove e usate;
- le batterie devono essere inserite con la polarità corretta;
- le batterie esaurite devono essere rimosse dall'apparecchio e smaltite in modo sicuro;
- se l'apparecchio deve essere conservato inutilizzato per un lungo periodo, le batterie devono essere rimosse;
- i terminali di alimentazione non devono essere cortocircuitati.
- Non utilizzare mai l'apparecchio e la sua batteria in condizioni estreme (temperature estremamente alte o basse, alta quota...) durante l'uso, lo stoccaggio o il trasporto.
- Attenzione: le batterie non devono essere esposte a calore eccessivo come luce solare, fuoco o simili.
- Non danneggiare mai l'apparecchio e la sua batteria.
- ATTENZIONE: rischio di incendio o esplosione se la batteria viene sostituita con un tipo errato.



Classe III

=== Corrente continua

ATTENZIONI!

- Se lo schermo non visualizza i dati normalmente, installare di nuovo la batteria.
- La batteria deve essere estratta dal pannello di controllo per un trattamento sicuro una volta esaurita e trattata come il rifiuto.

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.

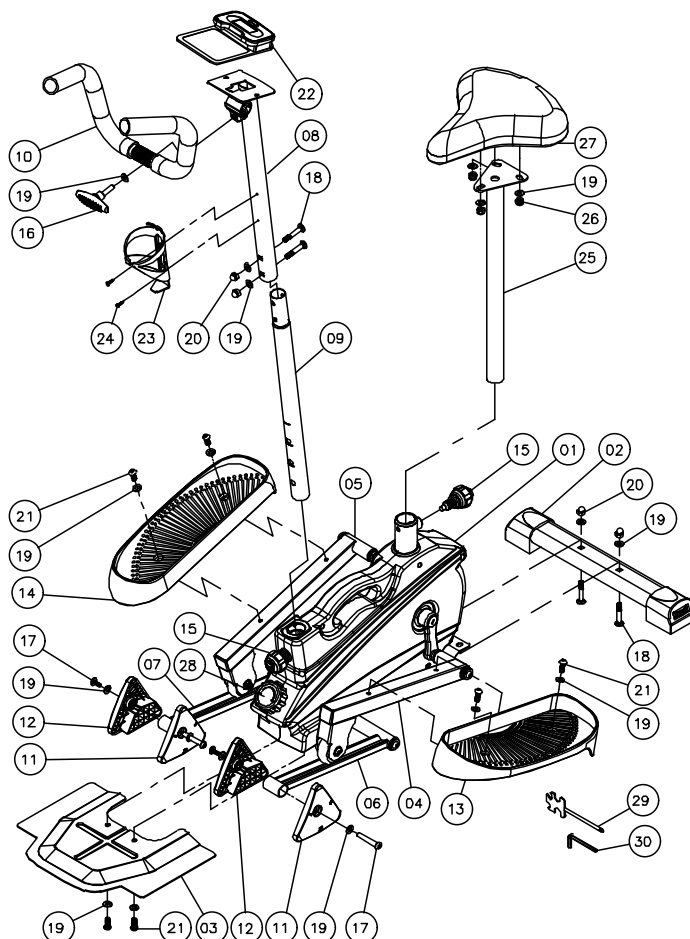
RICICLAGGIO DEL PRODOTTO

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

Disegno del componente

NO	Componenti	Specifiche	Quantità
1	Assemblaggio del telaio principale		1
2	Gruppo tubo piede		1
3	Piastra di base		1
4	Treppiede sinistro		1
5	Treppiede destro		1
6	Staffa di regolazione sinistra		1
7	Staffa di regolazione destra		1
8	Il gruppo montante anteriore		1
9	Sistema di gestione centralizzato		1
10	Gestione del gruppo		1
11	Sede di regolazione triangolare L		1
12	Sede di regolazione triangolare R		1
13	Pedale L		1
14	Pedale R		1
15	Manopola molla testa sferica	M16	2
16	Manopola a T	M8*35	1

NO	Componenti	Specifiche	Quantità
17	Per avvitare le viti	Φ8*50, M6*15	2
18	Vite a cartuccia	M8*42	4
19	Rondella piatta	Φ16*Φ8.5*1.5t	15
20	Blocco alto	M8	4
21	Vite a testa tonda con innesto esagonale	M8*20	6
22	Orologio elettronico		1
23	Supporto per bollitore d'acqua		1
24	Vite di fissaggio a forza incrociata		2
25	Supporto del sedile		1
26	Dado di bloccaggio	M8	3
27	Cuscino del sedile		1
28	Regolatore di velocità		1
29	Chiave a croce	19/17/15/13	1
30	Chiave a bussola esagonale	5mm	2
31	Chiave a forchetta	15/13	1



Istruzioni di installazione

1. Fissare insieme l'Assieme del Telaio Principale (N. 01) e il Gruppo del Tubo del Piede (N. 02) utilizzando 2 Viti a Cartello N. 18, 2 Rondelle Piatte N. 19, 2 Dadi Esagonali N. 20. Come mostrato nella Figura 1:

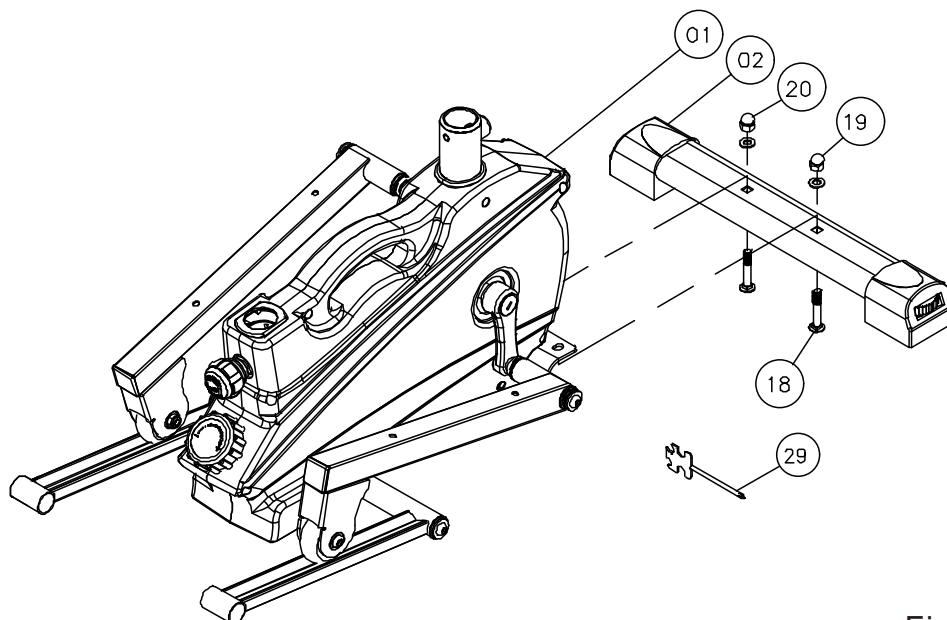


Figura 1

2. Utilizzare 2 viti a testa cilindrica esagonale a brugola n. 21 e 2 rondelle piatte n. 19 per fissare la piastra di base n. 03 all'assemblaggio del telaio principale n. 01. Come mostrato nella Figura 2:

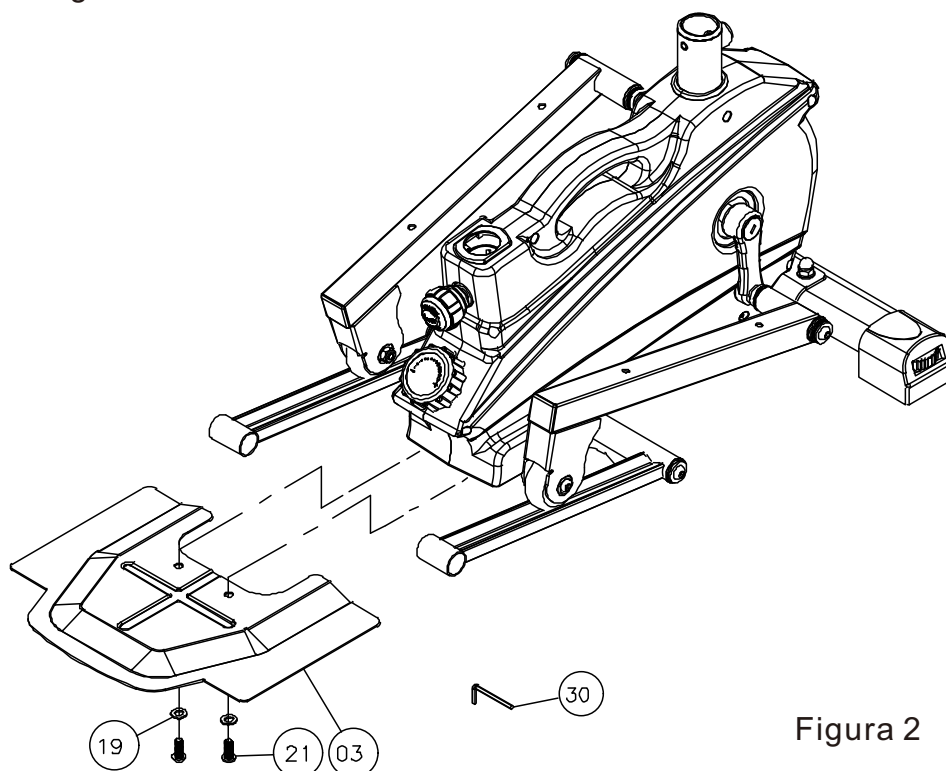


Figura 2

Istruzioni di installazione

3. Utilizzare due viti n. 17 e due rondelle piatte n. 19 per fissare le sedi di regolazione triangolari n. 11 e n. 12 alle estremità anteriori delle staffe di regolazione sinistra e destra n. 06 e n. 07. Come mostrato nella Figura 3:

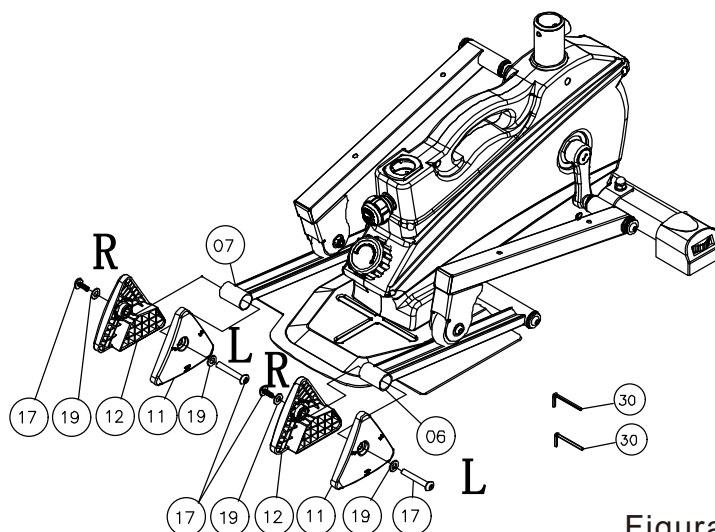


Figura 3

4. Utilizzare una vite a testa tonda esagonale 21 e una rondella piatta 19 per fissare i pedali sinistro e destro 13 e 14 ai supporti per i piedi sinistro e destro 04 e 05. Come mostrato nella Figura 4:

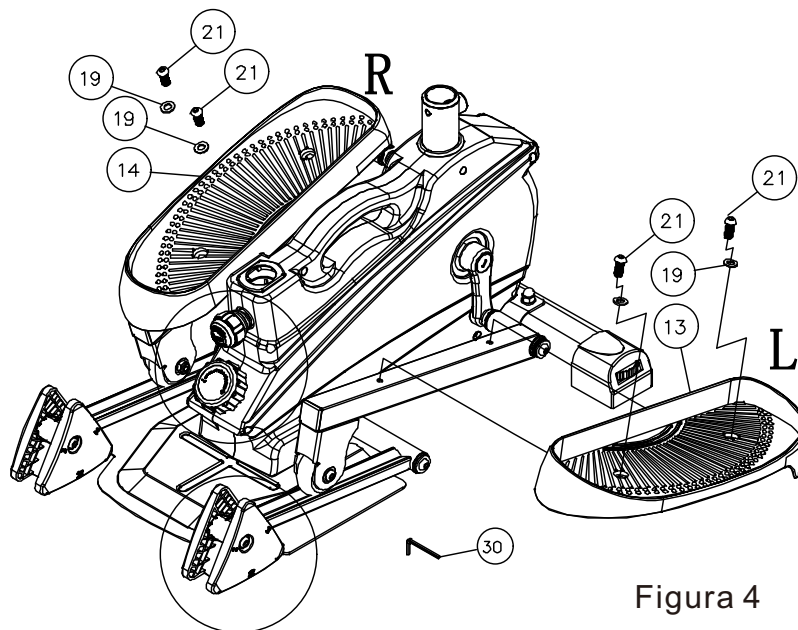


Figura 4

5. Ruotare contemporaneamente in modo simmetrico i sedili di regolazione triangolari numerati 11 e 12 su entrambi i lati. È possibile scegliere tra tre diverse impostazioni di inclinazione per una regolazione fine. Come mostrato nella Figura 5:

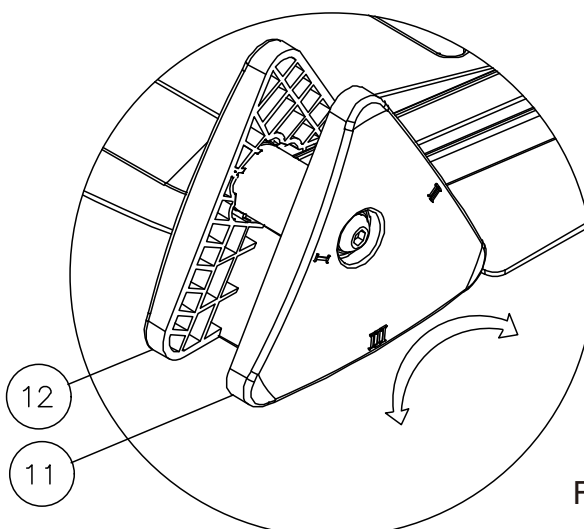


Figura 5

Istruzioni di installazione

6. L'entità della resistenza può essere regolata ruotando i pulsanti "+" e "-" sul regolatore di velocità a 28 passi a sinistra e a destra. Come mostrato nella Figura 6:

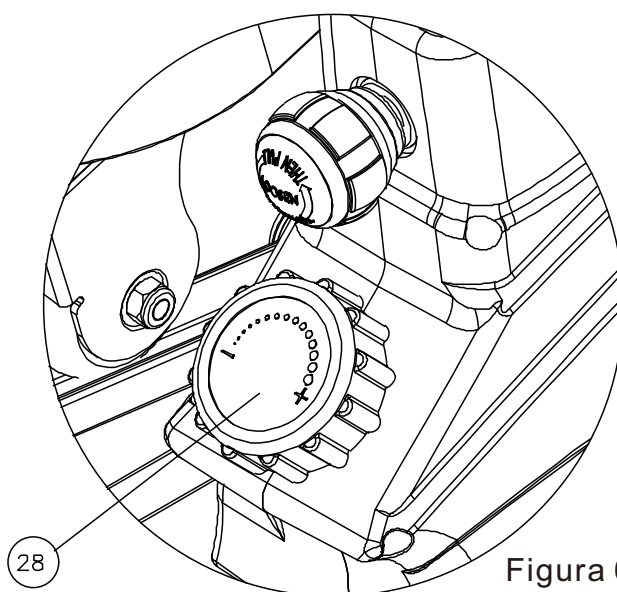


Figura 6

7. Collegare il tubo principale 08 all'estremità anteriore al tubo intermedio 09. Inserire il cavo del contatore elettronico nel tubo, collegare il cavo, quindi inserirlo nel foro anteriore del telaio principale 01, e infine bloccare la manopola a molla con testa sferica 15. Come mostrato nella Figura 7:

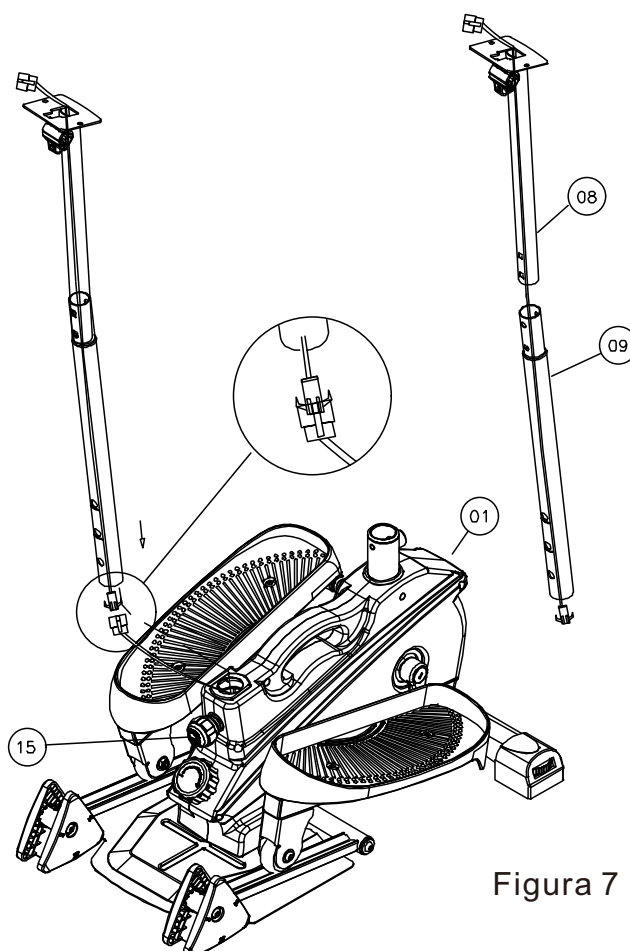


Figura 7

Istruzioni di installazione

8. Utilizzare 2 viti Cart n. 18, rondella piana n. 19, blocco alto n. 20, e fissare l'assieme del montante anteriore n. 08 e il sistema di gestione centralizzato n. 09 insieme. Come mostrato nella Figura 8:

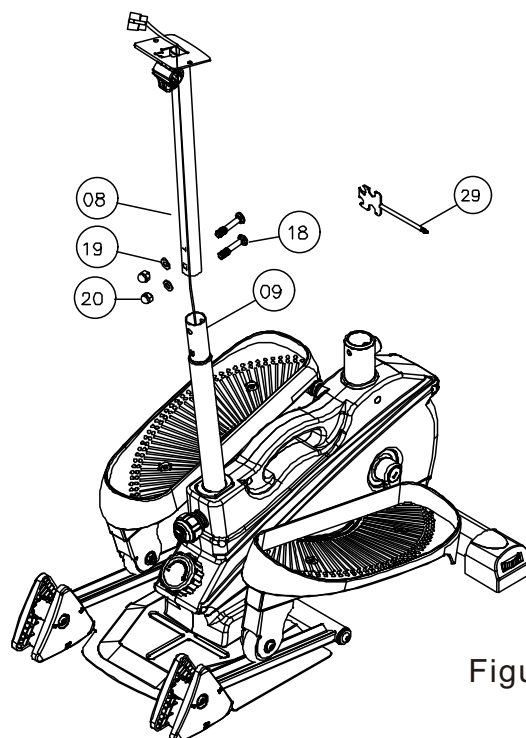


Figura 8

9. Utilizzare la manopola a T n. 16 e la rondella piana n. 19 per fissare il gruppo maniglia n. 10 sull'assieme del montante anteriore n. 08. La serratura della manopola a T può essere regolata per modificare l'angolo della maniglia. Come mostrato nella Figura 9:

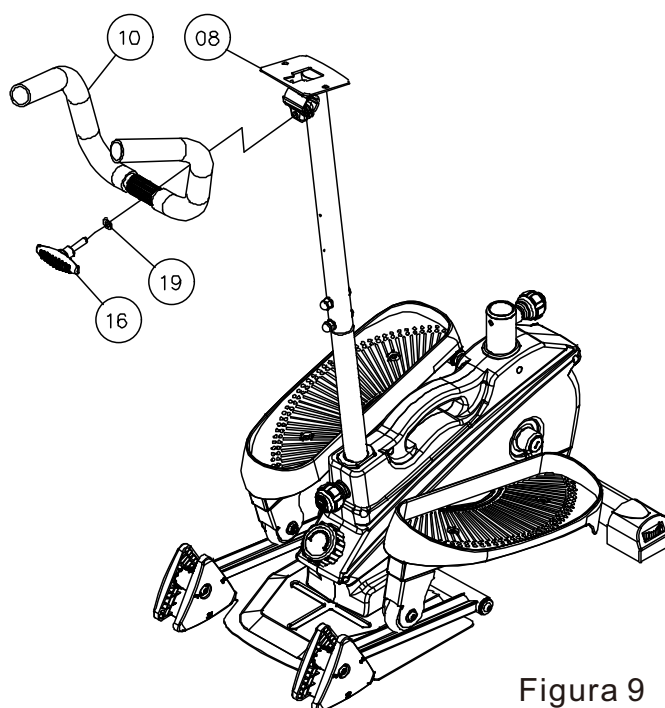


Figura 9

Istruzioni di installazione

10. Utilizzare due viti a croce n. 24 per fissare il 23 - supporto del bollitore sul 08 - gruppo montante anteriore.

Quindi inserire il 22 - orologio elettronico nella posizione più alta del 08 - gruppo montante anteriore e collegare il cavo sensore. Come mostrato nella Figura 10:

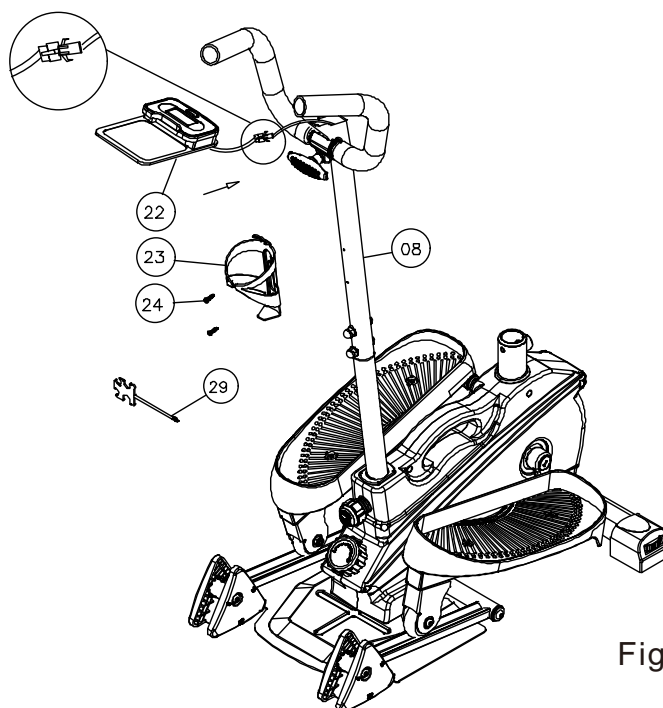


Figura 10

11. Utilizzare 3 dadi di bloccaggio n. 26 e una rondella piana n. 19 per fissare il cuscino del sedile n. 27 al supporto del sedile n. 25. Quindi installarlo sul telaio principale n. 01 nella direzione indicata dalle frecce e bloccarlo con una manopola a molla a testa sferica n. 15. Come mostrato nella Figura 11:

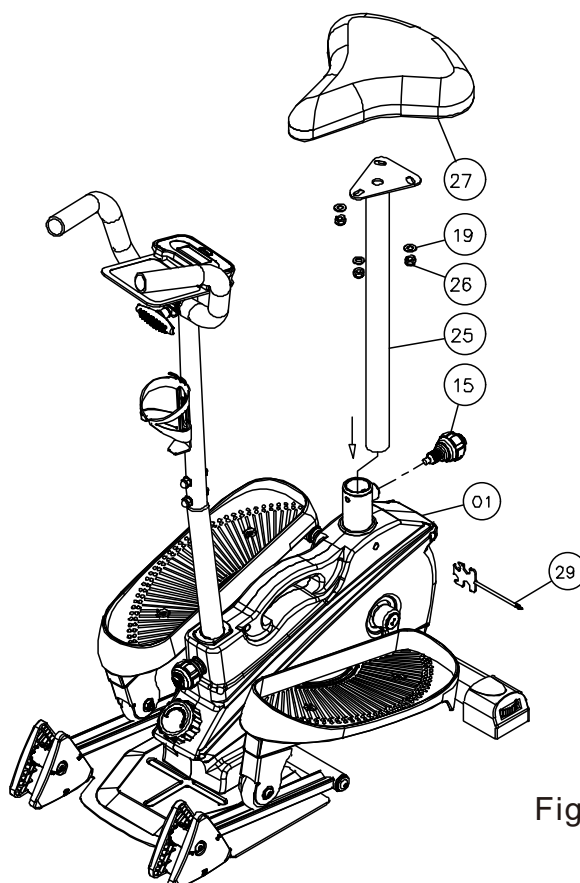


Figura 11

Istruzioni di installazione

12. Dopo aver assemblato tutti i componenti, controllare le viti in ogni parte per assicurarsi che siano saldamente serrate prima dell'uso. Come mostrato nella Figura 12:

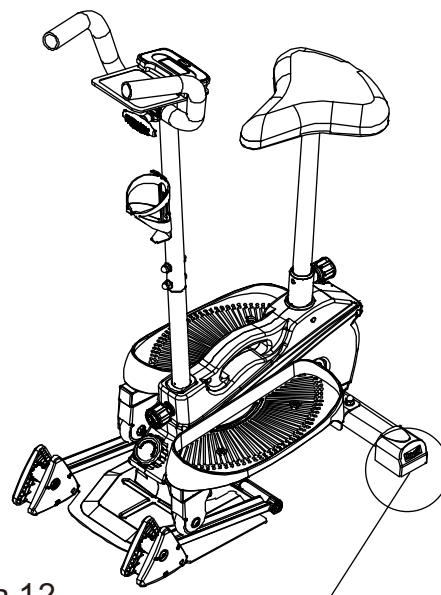


Figura 12

Ruota di regolazione

13. Se l'intero veicolo non è stabile dopo l'assemblaggio, è possibile ruotare le ruote a mano per effettuare piccole regolazioni. Come mostrato nella Figura 13:

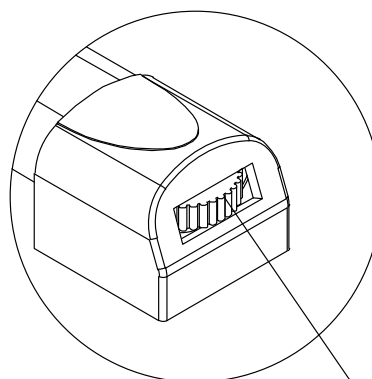


Figura 13

Ruota di regolazione

14. Sostituire la batteria. (2×1.5V AAA)
Rimuovere il coperchio posteriore dell'orologio elettronico ed effettuare la sostituzione. Come mostrato nella Figura 14:

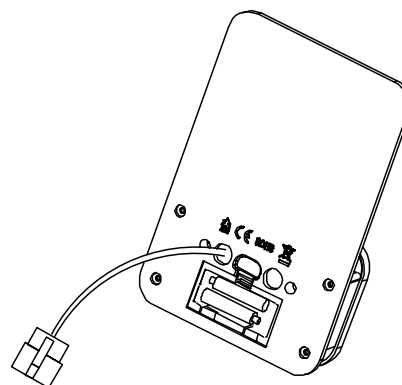


Figura 14

Istruzioni per l'uso della console

ESERCIZIO COMPUTER

SPECIFICHE:

TEMPO.....	00:00 - 99:59
VELOCITÀ	0.0-999
9 KM/H (ML/H) DISTANZA.....	0.00- 99.99
9KM(ML) CONTACHILOMETRI*(SE PRESENTE).....	0.0-999.9KM/ML
CALORIE.....	0.0 - 999.9KCAL

FUNZIONI CHIAVE:

MODE: Questo tasto consente di selezionare e bloccare una specifica funzione desiderata.

PROCEDURE OPERATIVE:

1. AUTO ON/OFF

Il sistema si attiva quando viene premuto qualsiasi tasto o quando riceve un segnale di ingresso dal sensore di velocità.

Il sistema si spegne automaticamente quando il sensore non riceve segnali in ingresso o non vengono premuti tasti per circa 4 minuti.

2. RESET

L'unità può essere resettata cambiando la batteria o premendo il tasto modalità per 3 secondi.

3. MODALITÀ

Per selezionare SCAN o LOCK se non si desidera la modalità di scansione, premere il tasto MODE quando il puntatore sulla funzione desiderata inizia a lampeggiare

4. FUNZIONI TEMPO

premere il tasto MODE finché il puntatore non avanza su TIME. Il totale del tempo di lavoro verrà visualizzato.

VELOCITÀ

Premere il tasto MODE finché il puntatore non avanza su VELOCITÀ. Verrà mostrato il tempo totale di lavoro.

DISTANZA

Premere il tasto MODE finché il puntatore non avanza su DISTANZA. Verrà visualizzata la distanza di ogni allenamento.

ODOMETRO *(SE PRESENTE)

Premere il tasto MODE finché il puntatore non avanza su ODOMETRO. Verrà mostrata la distanza totale accumulata.

CALORIE

Premere il tasto MODE finché il puntatore non avanza su CALORIE. Verranno visualizzate le calorie bruciate.

SCAN

Visualizzazione automatica delle seguenti funzioni nell'ordine indicato: TEMPO-VELOCITÀ-DISTANZA - CALORIE (ripetizione).

Funcția Bluetooth

Acest monitor se poate conecta la diverse aplicații mobile prin Bluetooth. Aplicațiile specifice care pot fi conectate sunt desemnate de producătorul echipamentului de fitness și trebuie să respecte cerințele acestuia. Pentru a vă conecta la Bluetooth, apăsați butonul Bluetooth. Bluetooth se va activa, iar afișajul monitorului se va opri, permițând conectarea la o aplicație mobilă. Consultați instrucțiunile separate ale producătorului echipamentului de fitness pentru utilizarea aplicației pentru metodele de conectare pentru diferite aplicații.

Note:

1. Dacă monitorul afișează ecrane anormale sau se blochează, deschideți capacul bateriei și scoateți bateria, apoi reinstalați bateria.
2. Dacă afișajul monitorului devine slab sau funcția de ritm cardiac nu funcționează corect, deschide capacul bateriei și înlocuiește bateria.
3. Specificații baterie:

Bateria monitorului: R03 MĂRIME AAA 1.5V x2 (două baterii carbon AAA).

Bluetooth / Funcție Aplicație



Pentru a folosi aplicația Kinomap, porniți Bluetooth-ul la aparatul de vâslit și pe smartphone-ul sau tableta dumneavoastră. Este posibil să fie nevoie să activați serviciile de locație pe smartphone sau tabletă pentru a permite o conexiune prin aplicație.

Când porniți aplicația pentru prima dată, vi se va cere să vă înregistrați.

Înregistrarea este necesară pentru a folosi aplicația. Vi se va cere apoi să adăugați un dispozitiv.

Dacă nu vi se solicită să adăugați un dispozitiv, atingeți "More", "Device Management" și apoi pe "+" în colțul din dreapta sus. Atingeți pictograma aparatului de vâslit. Apoi selectați "SEN-SORS-FTMS" din listă.

Acum urmați instrucțiunile din aplicație pentru a adăuga aparatul de vâslit în aplicație. Pentru mai multe informații despre utilizarea aplicației, vizitați www.kinomap.com.

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

1.Allungamento verso il basso

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

2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

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

3. Allungamento del polpaccio e dei piedi

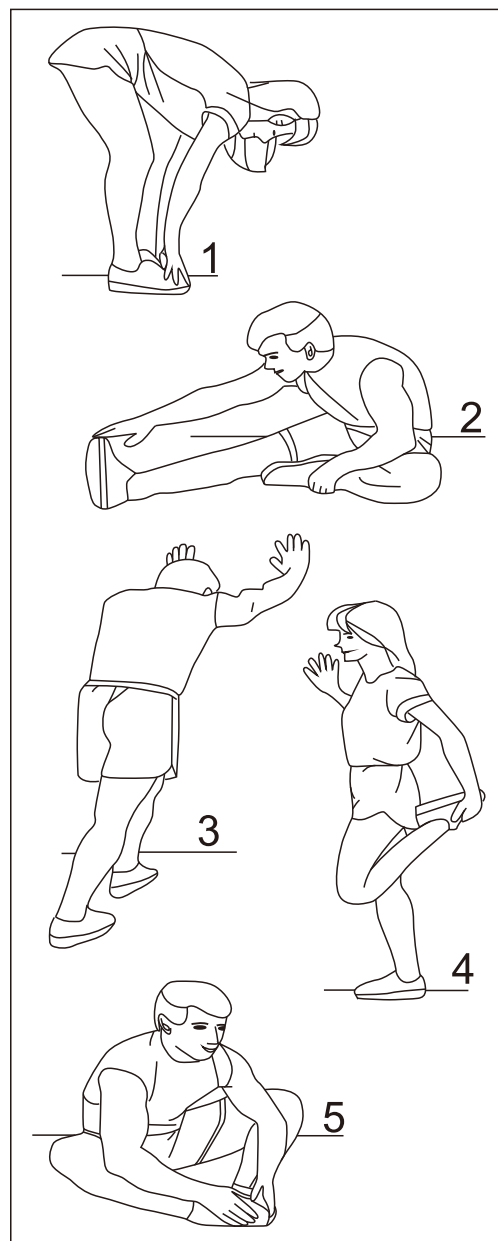
Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

4. Allungamento dei quadricipiti

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

5. Allungamento di inguine

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



UK

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

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK Ltd

1 Northampton Cross Logistics Park

Northampton Cross Road

Northampton

NN4 9FH

MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.

C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.

B66295775

atencioncliente@aosom.es

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

FR

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

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

FABRIQUÉ EN CHINE

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

