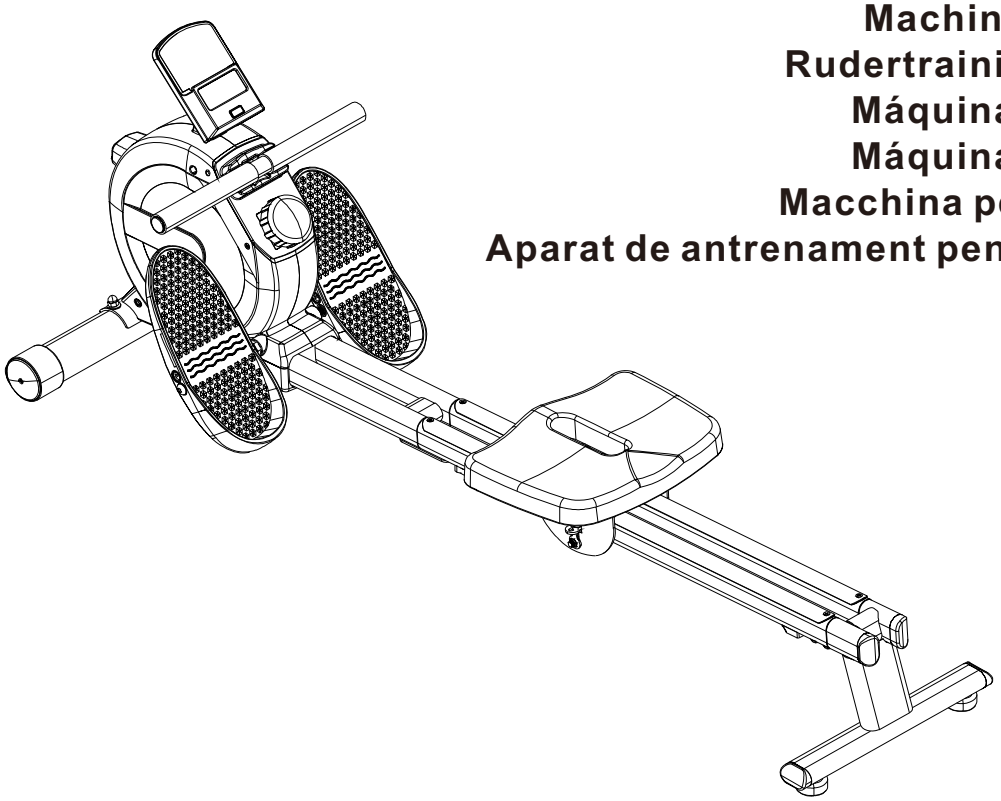
SPORTNOW

IN260700086V01_UK_FR_DE_ES_PT_IT_RO

# A90-480V00

**Rowing machine**
**Machine à ramer**
**Rudertrainingsgerät**
**Máquina de remo**
**Máquina de remo**
**Macchina per vogare**
**Aparat de antrenament pentru vâslit**



EN_The maximum user weight is **120** kg.
FR_Le poids maximum de l'utilisateur est de **120** kg.
DE_Das maximale Benutzergewicht beträgt **120** kg.
ES_El peso máximo del usuario no puede exceder **120** kg.
PT_O peso máximo do usuário é **120** kg.
IT_Il peso massimo dell'utente è di **120** kg.
RO_Greutatea maximă admisă a utilizatorului este de **120** kg.

**08 STEPS** | **30 MIN**

***EN*_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**
***FR*_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT.**
***ES*_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**
***PT*_IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE.**
***DE*_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**
***IT*_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.**
***RO*_IMPORTANT, PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE: CITIȚI CU ATENȚIE.**

# Safety Guidelines EN

**Warning**

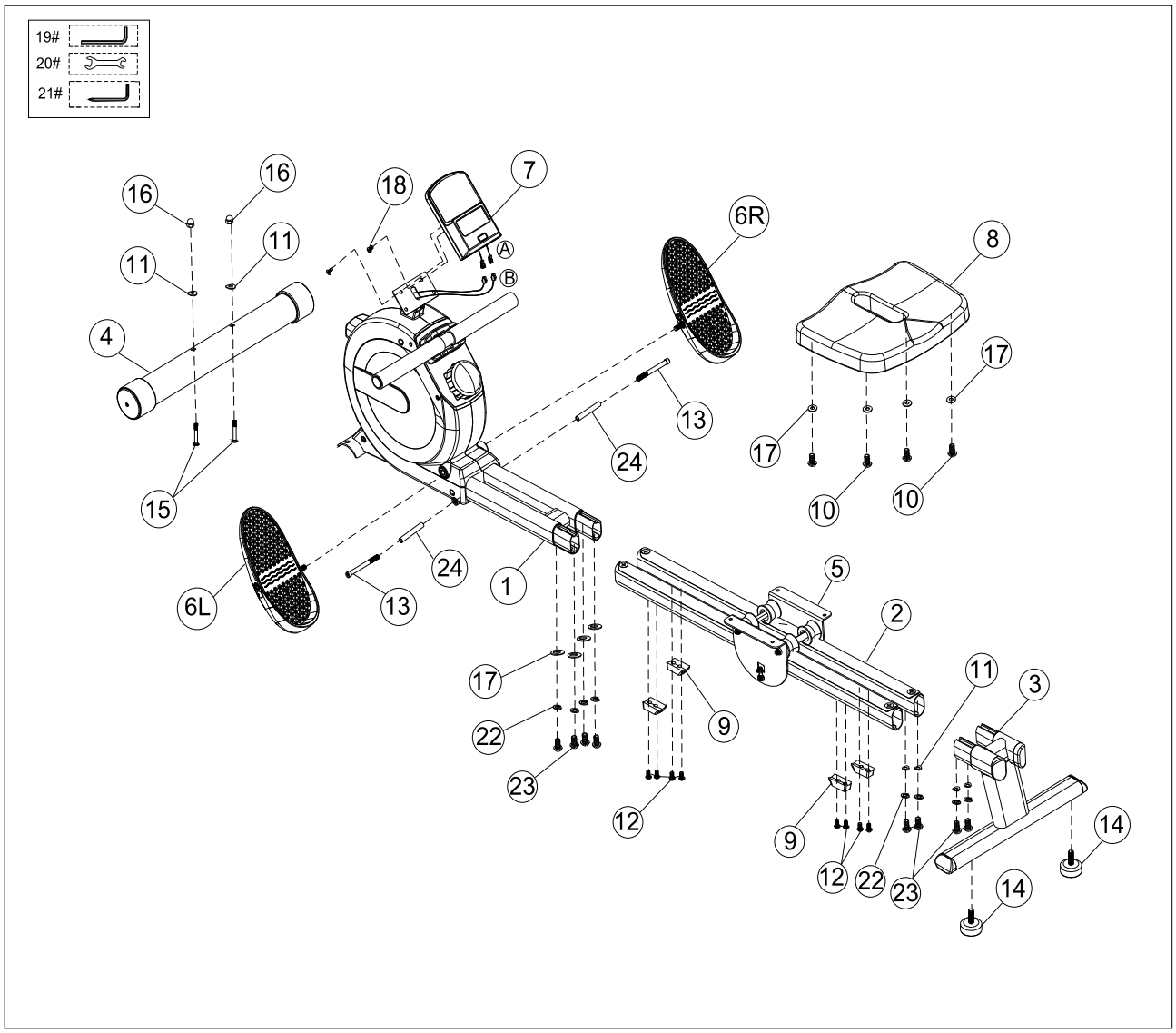
Please read this manual carefully before assembling and using this equipment. Only with correct installation, maintenance and proper use can you achieve safe and effective use.Please ensure all users of this equipment understand all usage warnings and precautions..

1. If you feel any discomfort while using the machine, stop exercising immediately and consult a doctor.
2. This equipment is for adults only. Keep children away from this equipment.
3. Place the equipment on a flat, sturdy surface with a protective mat or carpet.
4. Before use, check that all bolts and other components are fully installed.
5. Before use, ensure the foot pedals are firmly fixed to prevent accidents.
6. Warm up properly before use.
7. Wear appropriate sportswear while using.
8. Keep hands and feet away from moving parts while using.
9. Be careful when getting on and off the machine.
10. Handle with care when moving the equipment to avoid injury.
11. Regularly check the condition of easily worn/damaged parts to ensure safe use.
12. This equipment can only be used in a sitting position; do not step on it while standing.
13. The maximum weight capacity of this product is 120 kg.
14. Be cautious when getting on and off the machine. Ensure there is at least 0.6 meters of space in all directions around the rowing machine for safe access. Minimum space requirements: leave at least 0.6 meters (24 inches) on one side, and also leave 0.6 meters (24 inches) in front of or behind the rowing machine.

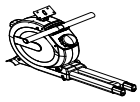
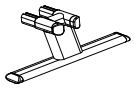
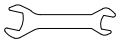
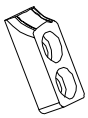
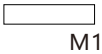
# Care and Maintenance

1. Clean after each use.
2. Wipe the machine with a soft cloth dipped in mild detergent or clean water.
3. Do not use mineral acids, bleach or rough abrasive materials to avoid damaging the casing.
4. If the handle cannot return to its original position, contact the dealer or manufacturer for further assistance.
5. Use the rowing machine correctly to avoid malfunctions.

# EXPLODED DRAWING



Check all received accessories against this list before assembling the product.

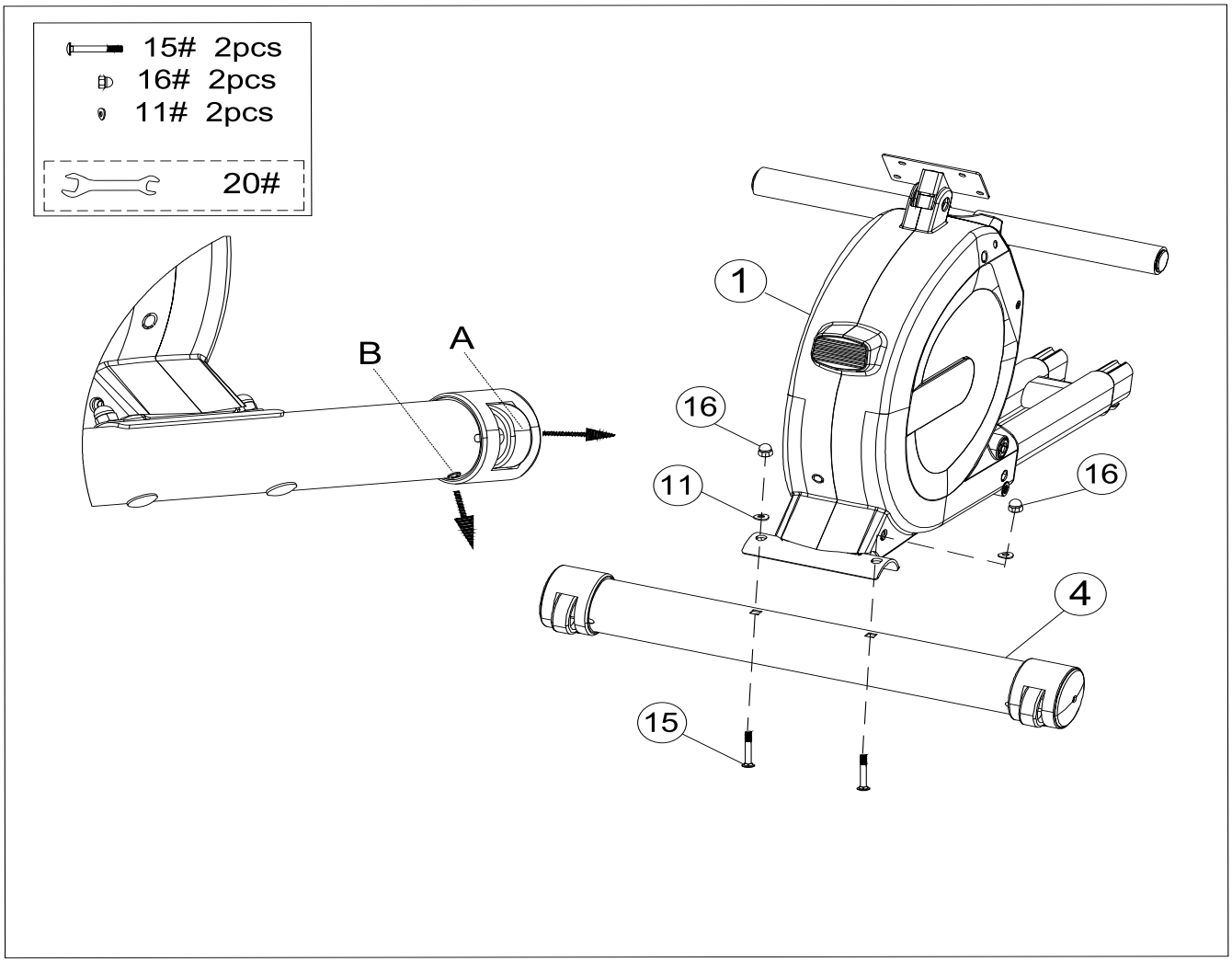
| NO. | Name | Parts | Qty. | NO. | Name | Parts | Qty. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Main Frame |  | 1 | 13 | Socket Head Cap Screw |  M10*100mm | 2 |
| 2 | Slide RailAssembly |  | 1 | 14 | Foot Pad |  | 2 |
| 3 | Rear Support Frame |  | 1 | 15 | Carriage Bolt |  M8*75mm | 2 |
| 4 | Front BottomTube |  | 1 | 16 | High Cap |  M8 | 2 |
| 5 | Sliding Frame |  | 1 | 17 | Flat Washer |  Φ8.5*20.*1.5 | 8 |
| 6L | Pedal L |  | 1 | 18 | Cross Pan Head Screw |  M5*10mm | 2 |
| 6R | Pedal R |  | 1 | 19 | 8MM Hexagon SocketWrench |  8mm | 1 |
| 7 | Monitor |  | 1 | 20 | Open-End Wrench 13*17 |  13*17 | 1 |
| A8 | Seat Cushion |  | 1 | 21 | 5MM Hexagon Socket Wrench with crewdriver |  .5mm | 1 |
| 9 | Roller Buffer Pad |  | 4 | 22 | Spring Washer |  M8 | 8 |
| 10 | Hexagon Socket Pan Head Screw |  M8*16mm | 4 | 23 | Socket Head Pan Screw |  M8*20mm | 8 |
| 11 | Arc Pad |  Φ8*16*1.5 | 6 | 24 | Bushing |  M12*80mm | 2 |
| 12 | Cross Pan Head Screw |  M5*12mm | 8 | | | | |

# Assembly Steps

**Step 1: Install the Front Bottom Tube**

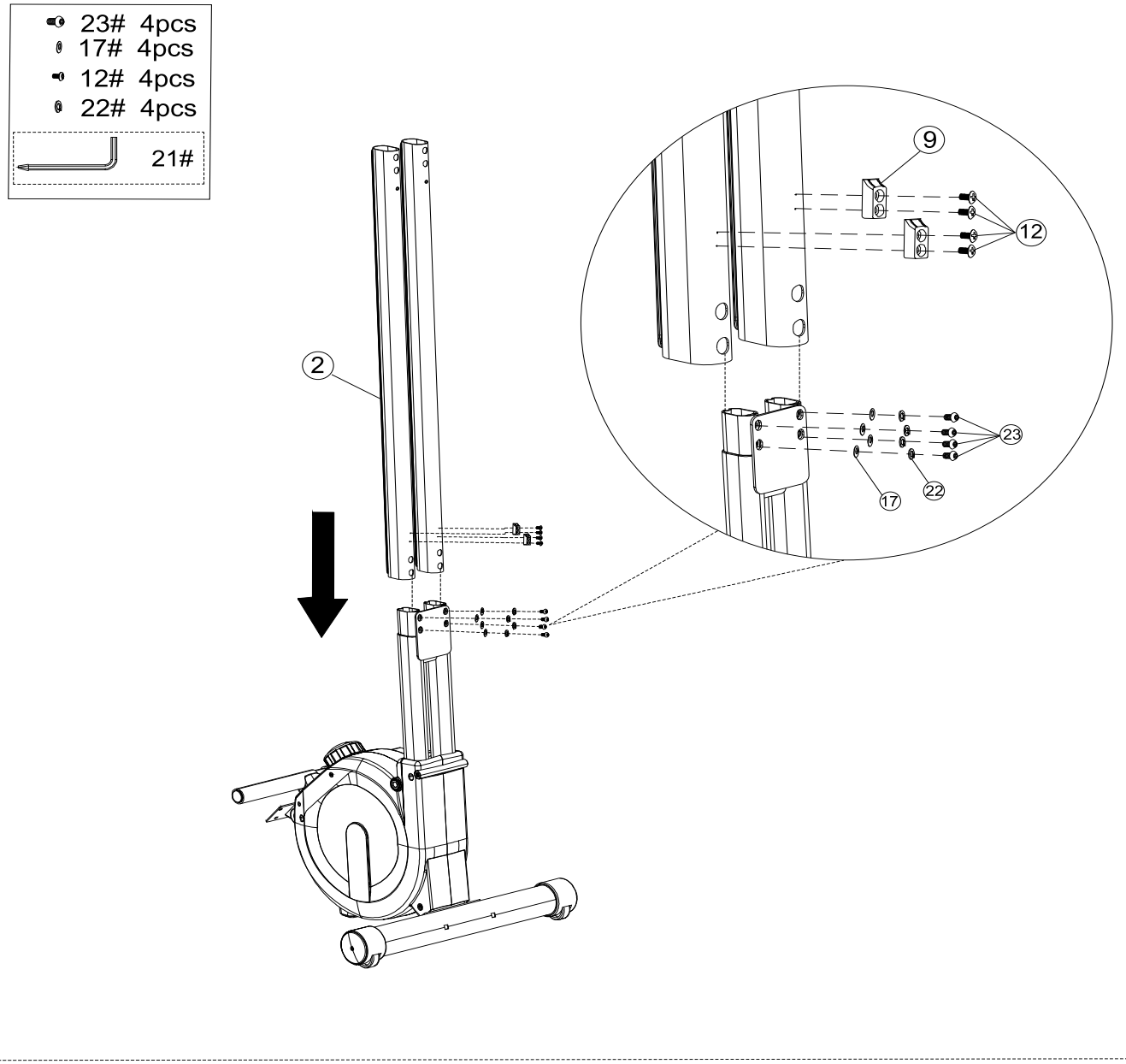
1. Take out the Front Bottom Tube (4).
2. Align the Front Bottom Tube (4) with the holes on the Front Bottom Tube fixing plate of the Main Frame (1). Keep the rollers facing forward, and the heads of the roller fixing screws on the bottom tube pointing toward the ground.
3. Connect them using2 pieces of M8*75mmscrews (15), 2 pieces of Arc Pad (11), and 2 pieces of High Cap M8 (16). Tighten the screws with the Open-End Wrench 13-17 (20).

(**Note:**All part numbers and terms are consistent with the previously translated Parts List for accuracy in assembly guidance.)



**Step 2: Install the Slide Rail Assembly**

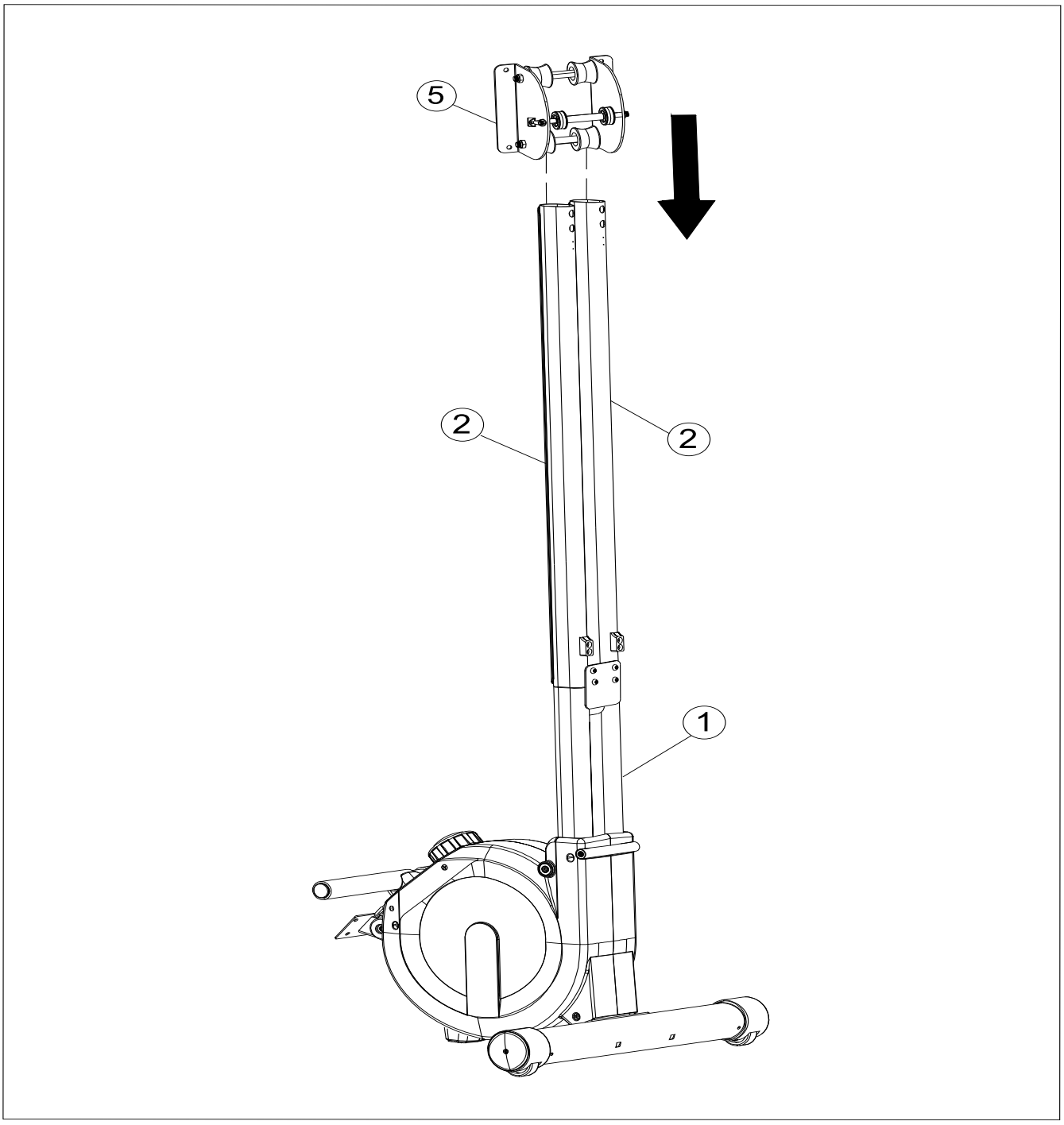
1. Take out two sets of Slide Rail Assembly (2).
2. First, place the main frame (1) pre-assembled with the front bottom tube in an upright position. Next, insert the two sets of slide rail frames (2) into the main frame (1), align the screw holes, and secure them with 4 pieces of M8×20 screws (23), 4 φ 8 spring washers (22) and 4 φ8 plain washers (17). Do not tighten the fasteners at this stage.
3. Use 4 pieces of M6*10 Cross Pan Head Screws (12) to fix the Roller Buffer Pads (9) on the bottom of the Slide Rail Assembly (2), then tighten them with the 5mm Hexagon Socket Wrench (21), Tighten it .



**Step 3: Install the sliding rack**

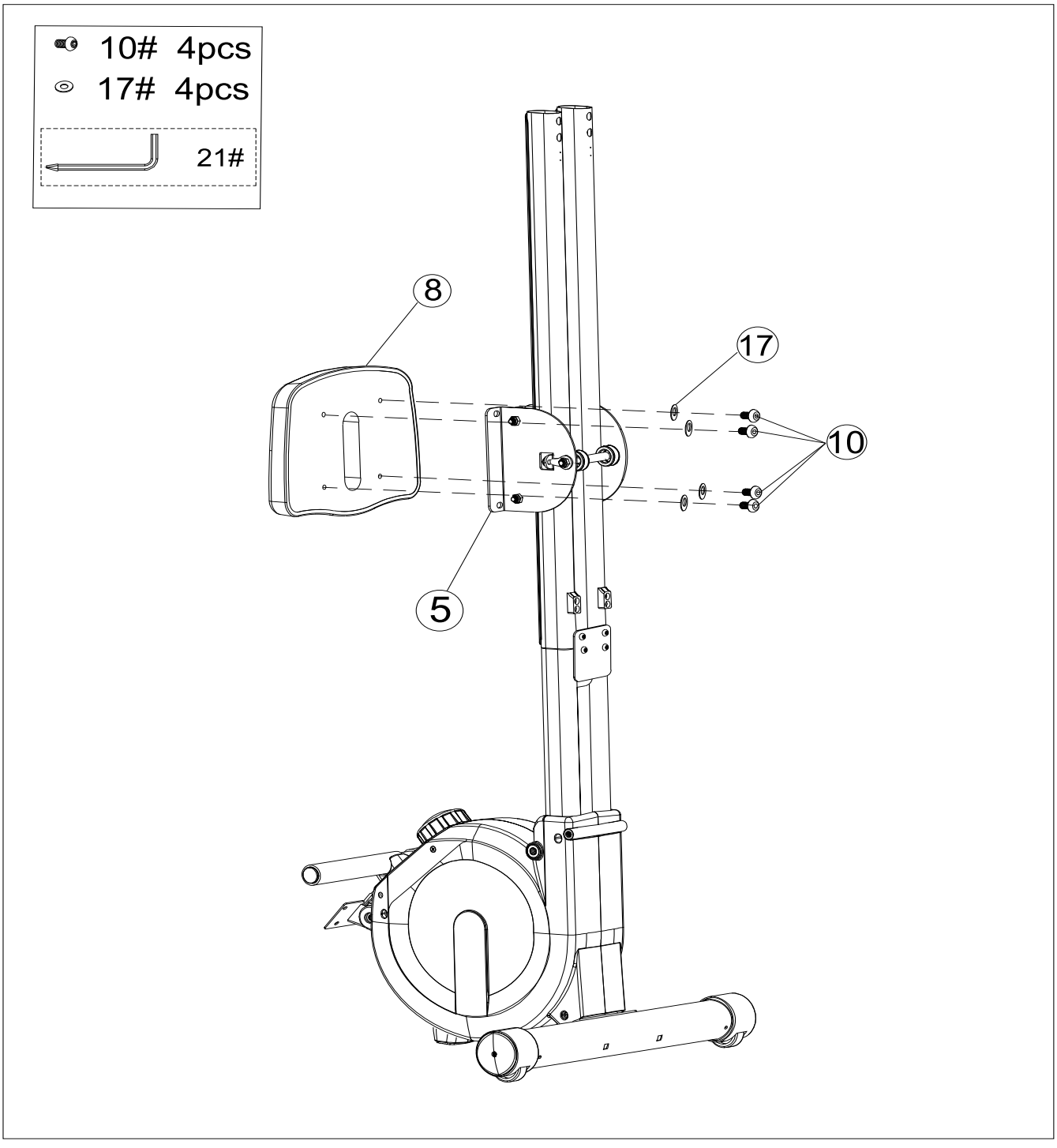
1. Take out the sliding rack (5).
2. Insert the sliding rack (5) into the two sets of slide rail assemblies (2).

**Pay attention to the orientation!**



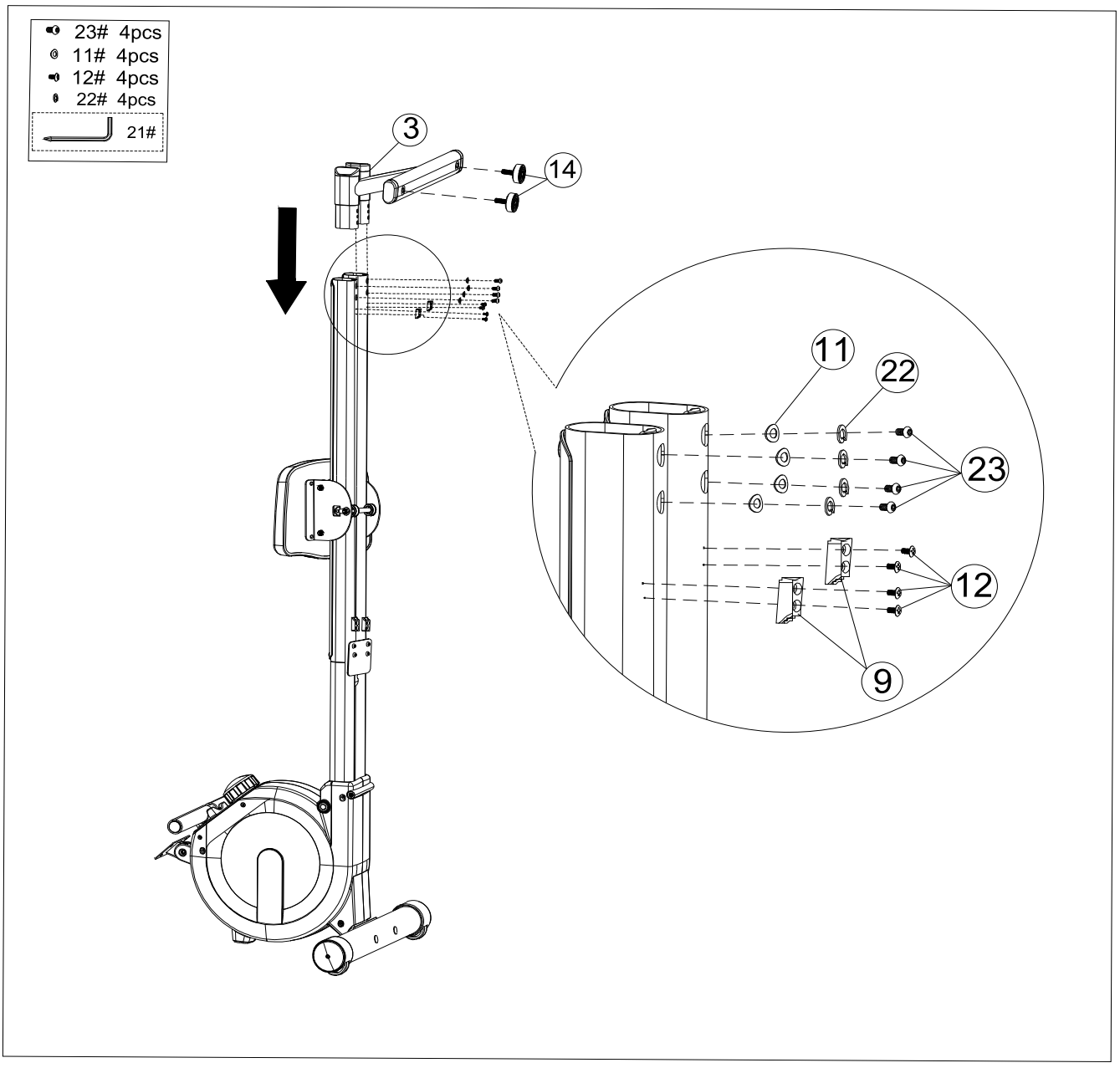
**Step 4: Install the seat cushion.**

1. Take out the seat cushion (8).
2. Align the seat cushion (8) with the screw holes on the sliding rack (5). Secure it with 4pcs hexagon socket button head screws (10) and 4pcs flat washers (17), then tighten them using a 5mm hexagon socket wrench (21).



**Step 5: Install the rear support frame**

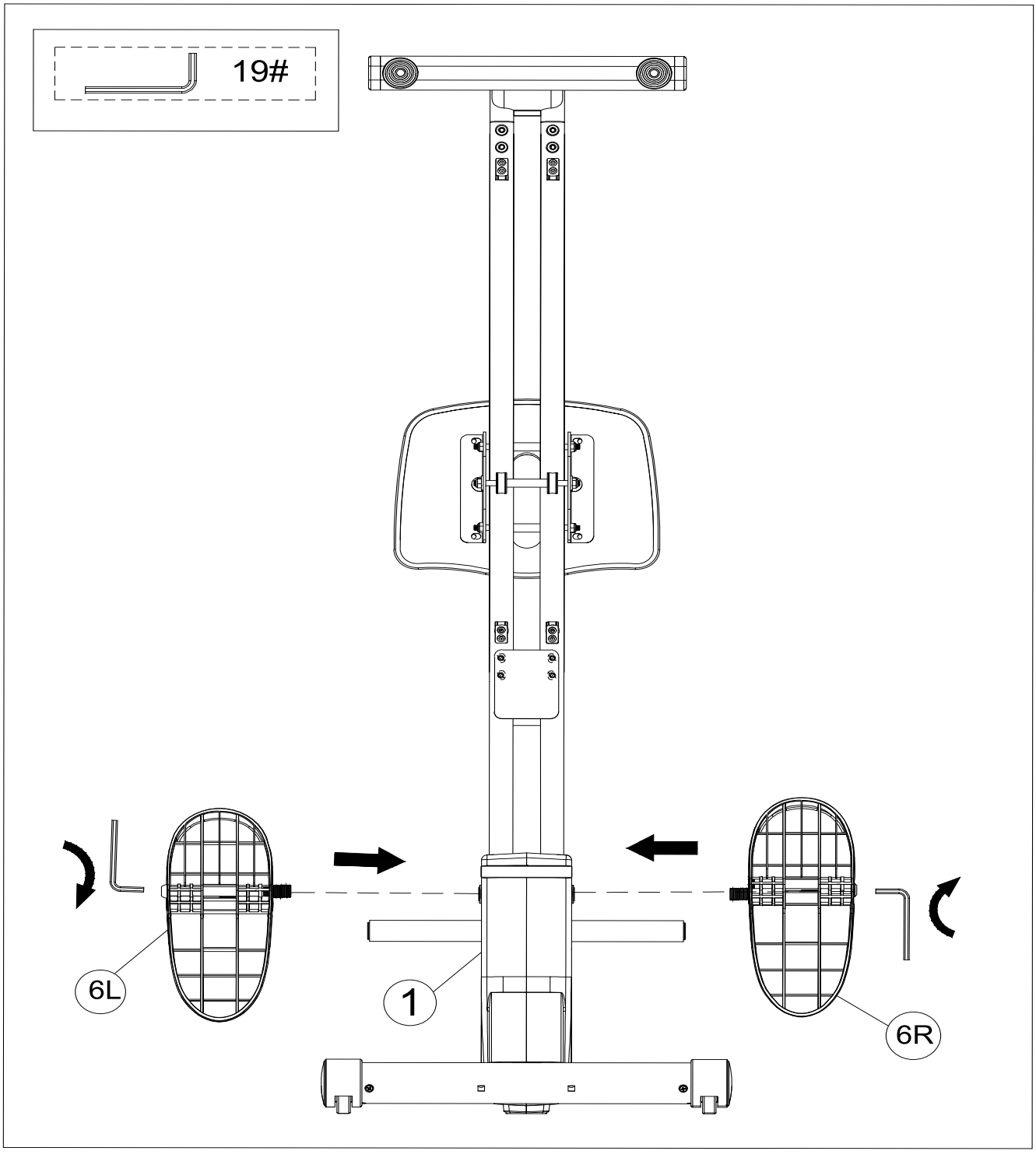
1. Take out the rear support frame (3).
2. Align the rear support frame (3) with the screw holes on the two sets of slide rail assemblies.
3. **Secure the rear support frame (3) using 4 pcs M8?0mm Socket head pan screws(23), in combination with 4 pcs φ8 spring washers (22) and 4 pcs φ8 Arc Pad(11).**
4. Tighten all screws of the slide rail assemblies using a 5mm hexagon socket wrench (21).
5. Fix the roller buffer pad (9) to the bottom of the slide rail assembly (2) with 4 pcs M6 *10 Cross pan head screws(12) , then tighten them using a 5mm hexagon socket wrench (21) .
6. Install the 2pcs foot pads (14) onto the rear support frame (3).



**Step 6: Install the pedals**

1. Install the left pedal (6L) and right pedal (6R) to the two sides of the main frame (1) respectively.
2. Tighten the screws on the pedals using an 8mm hexagon socket wrench (19).

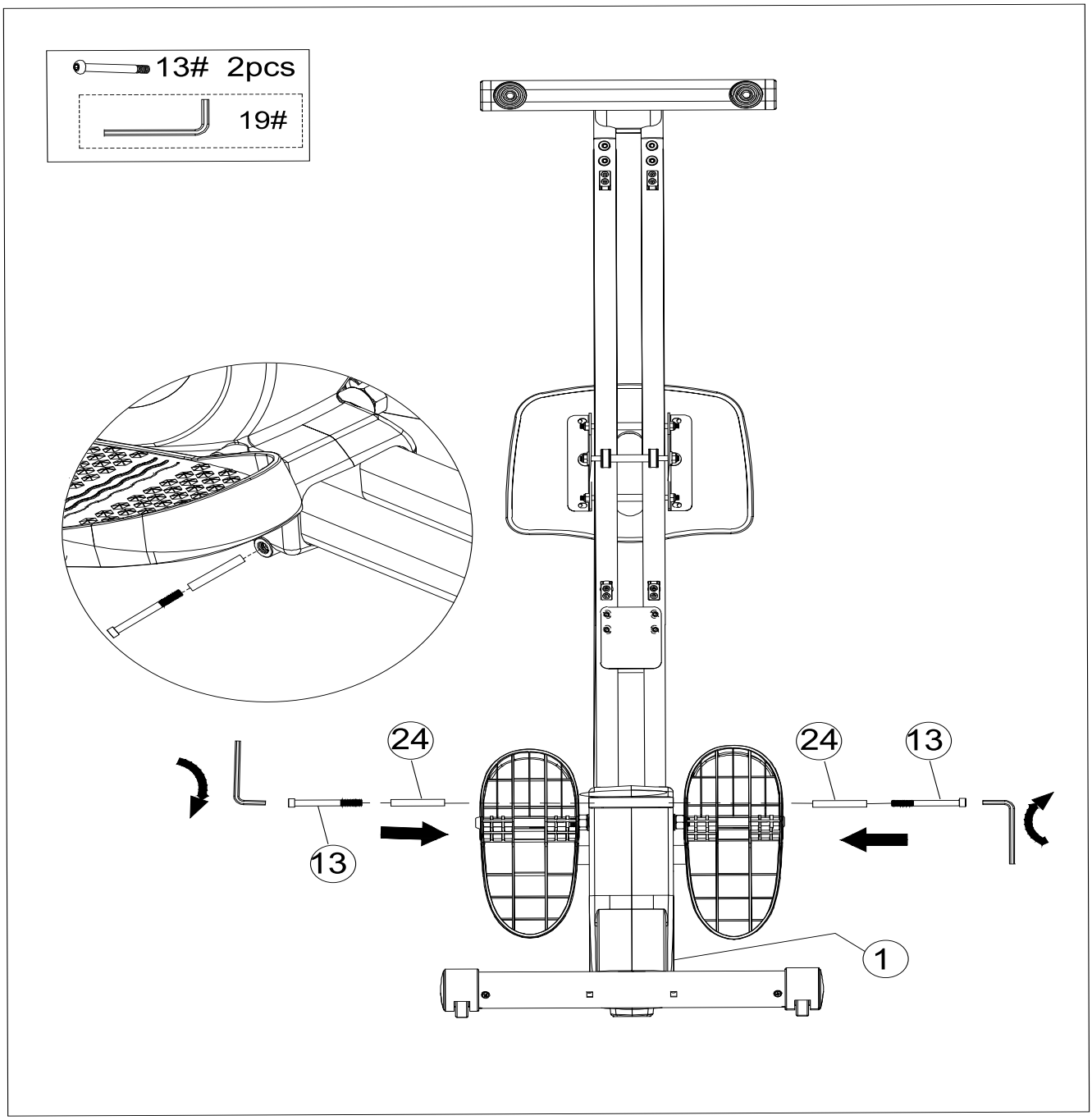
**Note:** Ensure the left and right pedals are aligned with the corresponding mounting holes before tightening, to avoid thread damage.



**Step 7: Tighten the screws.**

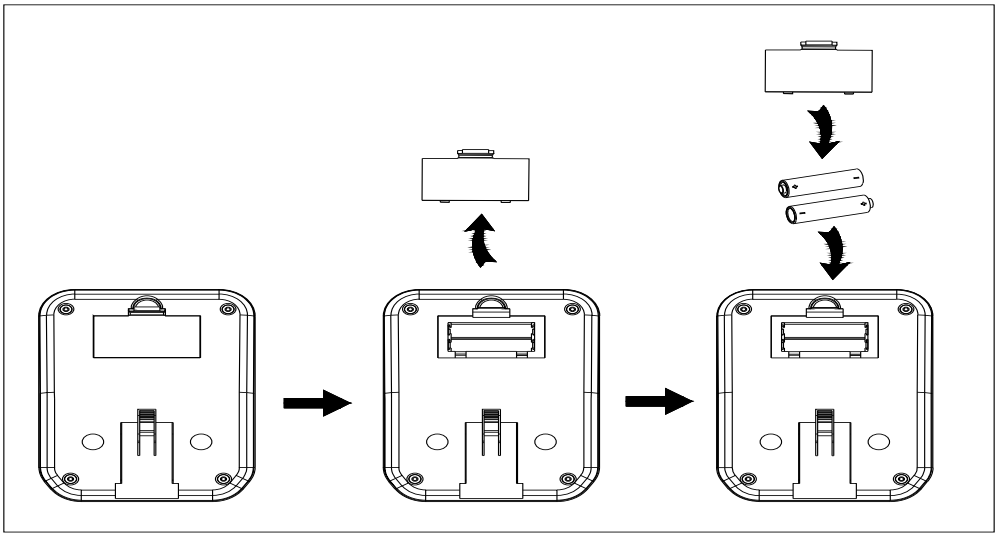
1. Remove the 2pcs M10×100mm Scoket head cap screws (13), then pass the screws (13) through the M12×80mm bushing(24).
2. Using an 8mm hexagon socket wrench, tighten the 2 pcs M10×100mm screws (13)in to the positions shown on both sides in the diagram.

**Note:** Ensure the sleeves are fully seated in the mounting holes before tightening the screws to the recommended torque.



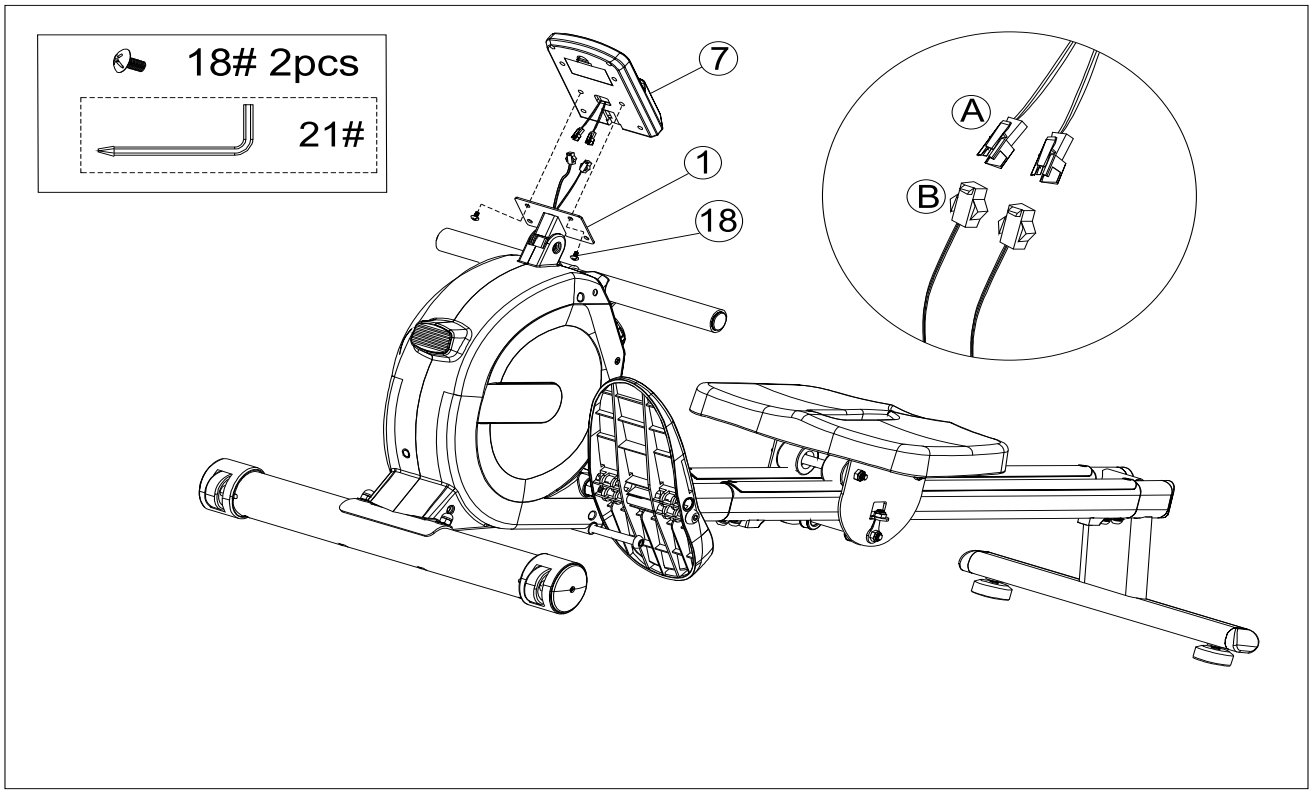
**Step 8: Install the battery for the electronic watch**

1. Remove the battery cover.
2. Place the battery into the slot.
3. Put the battery cover back on. Confirm that the electronic watch displays normally.



**Step 9: Install the electronic watch**

1. Use a 5 mm hexagon socket wrench with screwdriver(21) with a screwdriver bit to remove the two screws from the Monitor(7).
2. Connect the two wires correctly A & B. It is recommended to tuck the connection terminals inside the electronic watch.
3. Use the 2pcs cross pan head screws (18) just removed to secure the Monitor to the Monitor mounting plate (1), and tighten fully.



# Electronic Watch User Manual

**Button Functions :**

**MODE:** Press down to select functions. Long-press the MODE button to reset time, count, and calories.

**Function Operation Instructions:**

**Auto Scan (SCAN):** Press the "MODE" button until "SCAN" is displayed. The electronic watch will switch the display content every 6 seconds in the following sequence:

**Time (TIME):** The duration from the start to the end of exercise.

**Count (COUNT):** Displays the current number of exercise repetitions.

**Total Count (TCNT):** Accumulates the total number of exercise repetitions since the battery was installed. This data will be displayed when exercise stops.

**Calories (CAL):** Calculates the calories burned from the start to the end of exercise.

**Notes:**

1.If there is no display or the display is blurry, please replace the battery.

2.The electronic watch will automatically turn off after 4 minutes of inactivity.

3.The electronic watch will automatically turn on when exercise resumes or any button is pressed.

4.After exercise starts, the electronic watch will automatically calculate exercise data. It will stop calculating 4 seconds after exercise stops.

# Parameter Specifications:

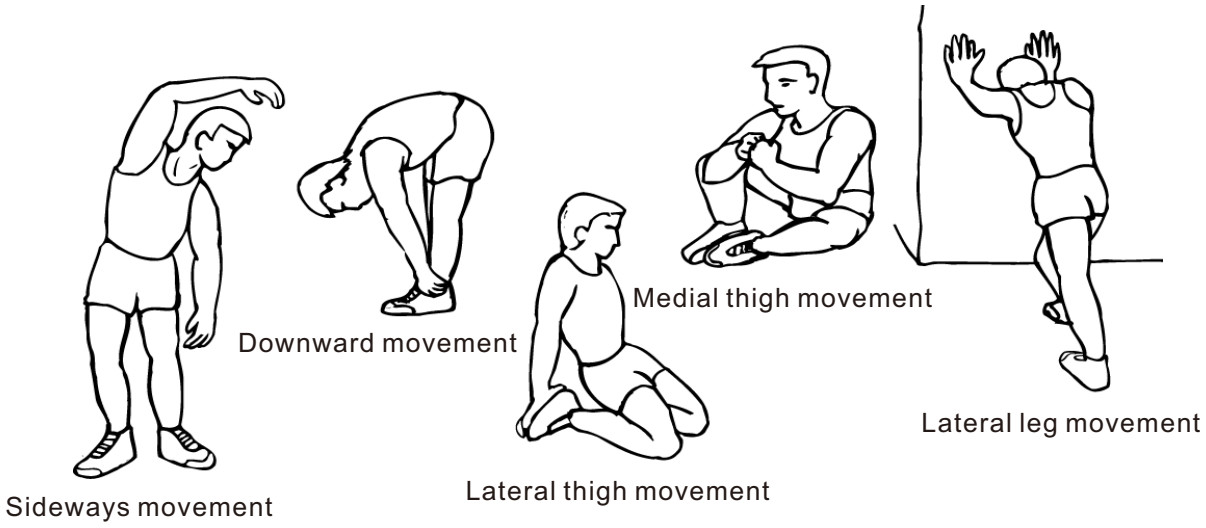
| Function | Specification |
|---|---|
| Auto Scan (SCAN) | Every 6 seconds |
| Time (TIME) | 0:00 ~ 99:99 |
| Count (CNT) | 0 - 9999 |
| Total Count (TCNT) | 0 - 9999 |
| Calories (CAL) | 0.0 - 9999 |
| Battery Type | UM-4X2 AAA 1.5V |
| Operating Temperature | 0°C ~ +40°C |

# Training Guide

In addition to using equipment to enhance physical fitness and build muscles, a balanced diet can also play a crucial role in Powa weight loss.

## A. Warm-Up Before Training

Warm-up exercises prior to working out can boost blood circulation, prepare muscles for optimal training condition, and reduce the risk of cramps or muscle injuries during exercise. Please follow the warm-up recommendations below before each session: hold each stretching position for approximately 30 seconds, and avoid over stretching to prevent muscle damage. Stop exercising immediately if you experience any muscle injury.

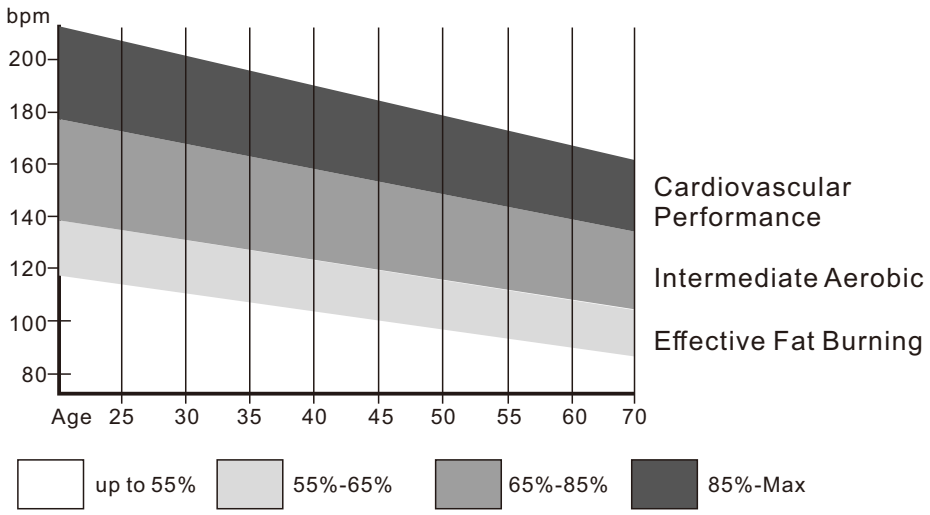



## Image caption:

| English terms |
| --- |
| Downward movement |
| Sideways movement |
| Lateral thigh |
| Medial thigh movement |
| Lateral leg movement |

## B. Training Phase

This phase is the formal training stage. Consistent long-term training can enhance the flexibility of leg muscles. During training, the key is to adjust your routine based on your physical condition and select an appropriate training intensity.




## Important Notes:

Maintain your heart rate within the corresponding target range for at least 1 minute per training segment.

Most beginners start with 15-20 minutes of continuous training in the initial stage.

**BATTERY WARNING:**

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

# Consignes de sécurité

FR

**⚠ Avertissement**

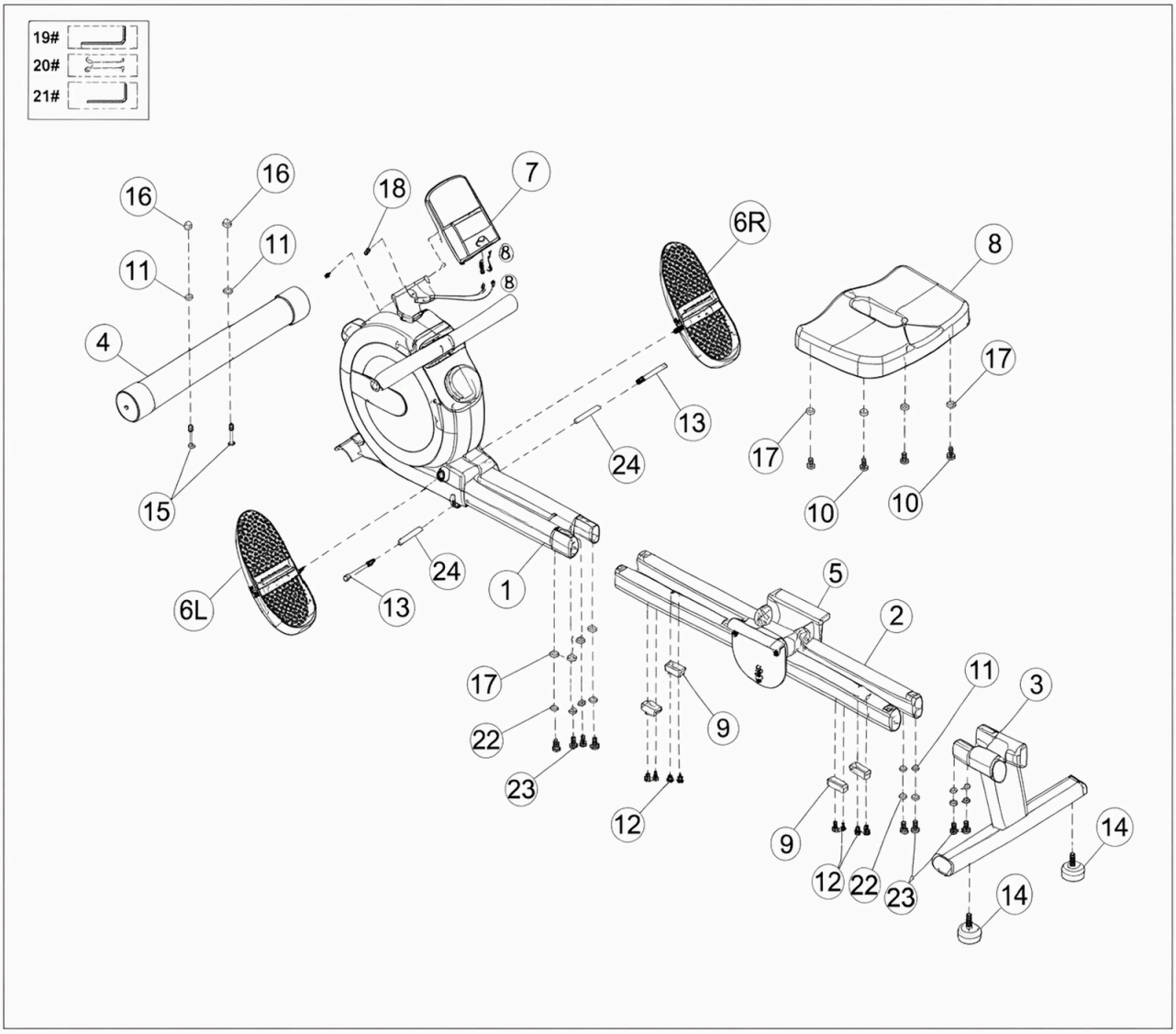
Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'assembler et d'utiliser cet équipement. Une installation correcte, un entretien approprié et une utilisation adéquate sont essentiels pour garantir une utilisation sûre et efficace. Veuillez vous assurer que tous les utilisateurs de cet équipement comprennent tous les avertissements et précautions d'utilisation.

1. Si vous ressentez une gêne pendant l'utilisation de la machine, arrêtez immédiatement de vous entraîner et consultez un médecin.
2. Cet équipement est réservé aux adultes. Tenez les enfants à l'écart de cet équipement.
3. Placez l'équipement sur une surface plane et solide, avec un tapis ou une moquette de protection.
4. Avant utilisation, vérifiez que tous les boulons et autres composants sont correctement installés.
5. Avant utilisation, assurez-vous que les pédales sont solidement fixées pour éviter les accidents.
6. Échauffez-vous correctement avant l'utilisation.
7. Portez des vètements de sport appropriés pendant l'utilisation.
8. Gardez les mains et les pieds à l'écart des pièces en mouvement pendant l'utilisation.
9. Soyez prudent lorsque vous montez et descendez de la machine.
10. Manipulez avec précaution les pièces mobiles de l'équipement afin d'éviter les blessures.
11. Vérifiez réguiérement l'état des pièces facilement usées/endommaggées pour garantir une utilisation sûre.
12. Cet équipement ne peut être utilisé qu'en position assise ; ne montez pas dessus en position debout.
13. La capacité de poids maximale de ce produit est de 120 kg.
14. Soyez prudent lorsque vous montez et descendez de la machine. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,6 mètre d'espace libre dans toutes les directions autour de l'aviron pour un accès sûr. Exigences d'espace minimum : laissez au moins 0,6 mètre (24 pouces) d'espace d'un côté et laisez également 0,6 mètre (24 pouces) à l'avant ou à l'arrière de l'aviron.

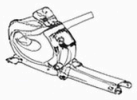
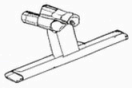
# Entretien et maintenance

1. Nettoyez après chaque utilisation.
2. Essuyez la machine avec un chiffon doux imbibé d'un détergent doux ou d'eau propre.
3. N'utilisez pas d'acides minéraux, d'eau de Javel ou de matériaux abrasifs pour éviter d'endommager le boîtier.
4. Si la poignée ne peut pas revenir à sa position d'origine, contactez le revendeur ou le fabricant pour obtenir une assistance supplémentaire.
5. Utilisez l'aviron correctement afin d'éviter tout dysfonctionnement.

# VUE ÉCLATÉE


19#
20#
21#
16
16
18
7
11
11
6R
8
4
17
13
24
15
17
10
10
6L
24
13
1
5
2
17
11
3
22
9
23
12
9
12
22
23
14
14

Vérifiez tous les accessoires reçus par rapport à cette liste avant d'assembler le produit.

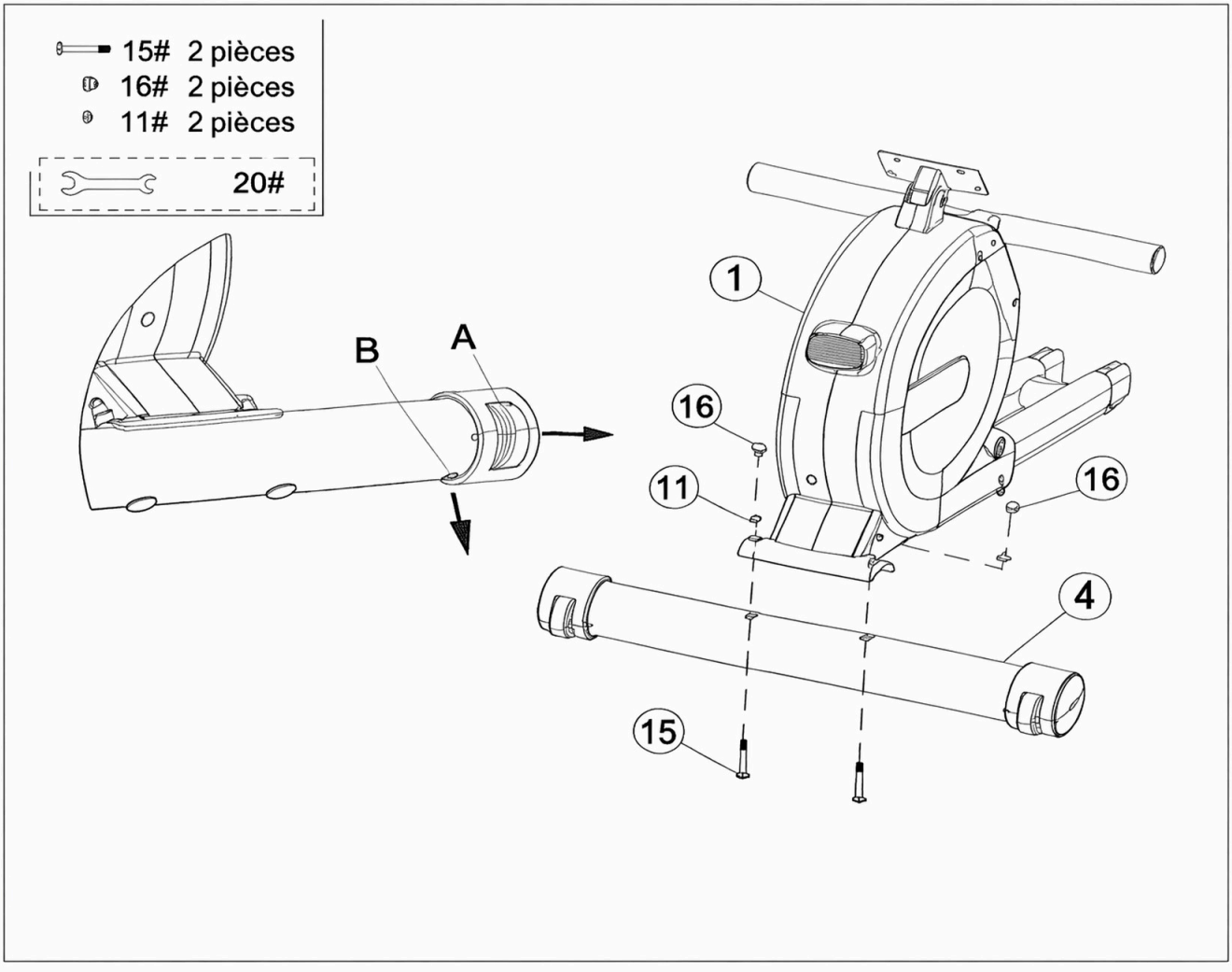
| N° | Nom | Pièces | Qté. | N°. | Nom | Pièces | Qté. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Cadre principal |  | 1 | 13 | Vis à tête cylindrique à six pans creux |  M10*100mm | 2 |
| 2 | Ensemble rail de glissement |  | 1 | 14 | Tampon de pied |  | 2 |
| 3 | Cadre de support arrière |  | 1 | 15 | Boulon à tête ronde et collet carré |  M8*75mm | 2 |
| 4 | Tube inférieur avant |  | 1 | 16 | Écrou borgne |  M8 | 2 |
| 5 | Cadre de glissement |  | 1 | 17 | Rondelle plate |  Φ8.5*20*1.5 | 8 |
| 6L | Pédale gauche |  | 1 | 18 | Vis à tête fraisée cruciforme |  M5*10mm | 2 |
| 6R | Pédale droite |  | 1 | 19 | Clé hexagonale de 8 mm |  8mm | 1 |
| 7 | Moniteur |  | 1 | 20 | Clé plate ouverte 13*17 |  13*17 | 1 |
| A8 | Coussin du siège |  | 1 | 21 | Clé hexagonale de 5 mm avec tournevis |  .5mm | 1 |
| 9 | Tampon amortisseur à rouleau |  | 4 | 22 | Rondelle élastique |  M8 | 8 |
| 10 | Vis à tête cylindrique à six pans creuv |  M8*16mm | 4 | 23 | Vis à tête cylindrique à six pans creux |  M8*20mm | 8 |
| 11 | Tampon d'arc |  Φ8*16*1.5 | 6 | 24 | Douille |  M12*80mm | 2 |
| 12 | Vis à tête fraisée cruciforme |  M5*12mm | 8 | | | | |

# Étapes d’assemblage

**Étape 1 : Installer le tube inférieur avant**

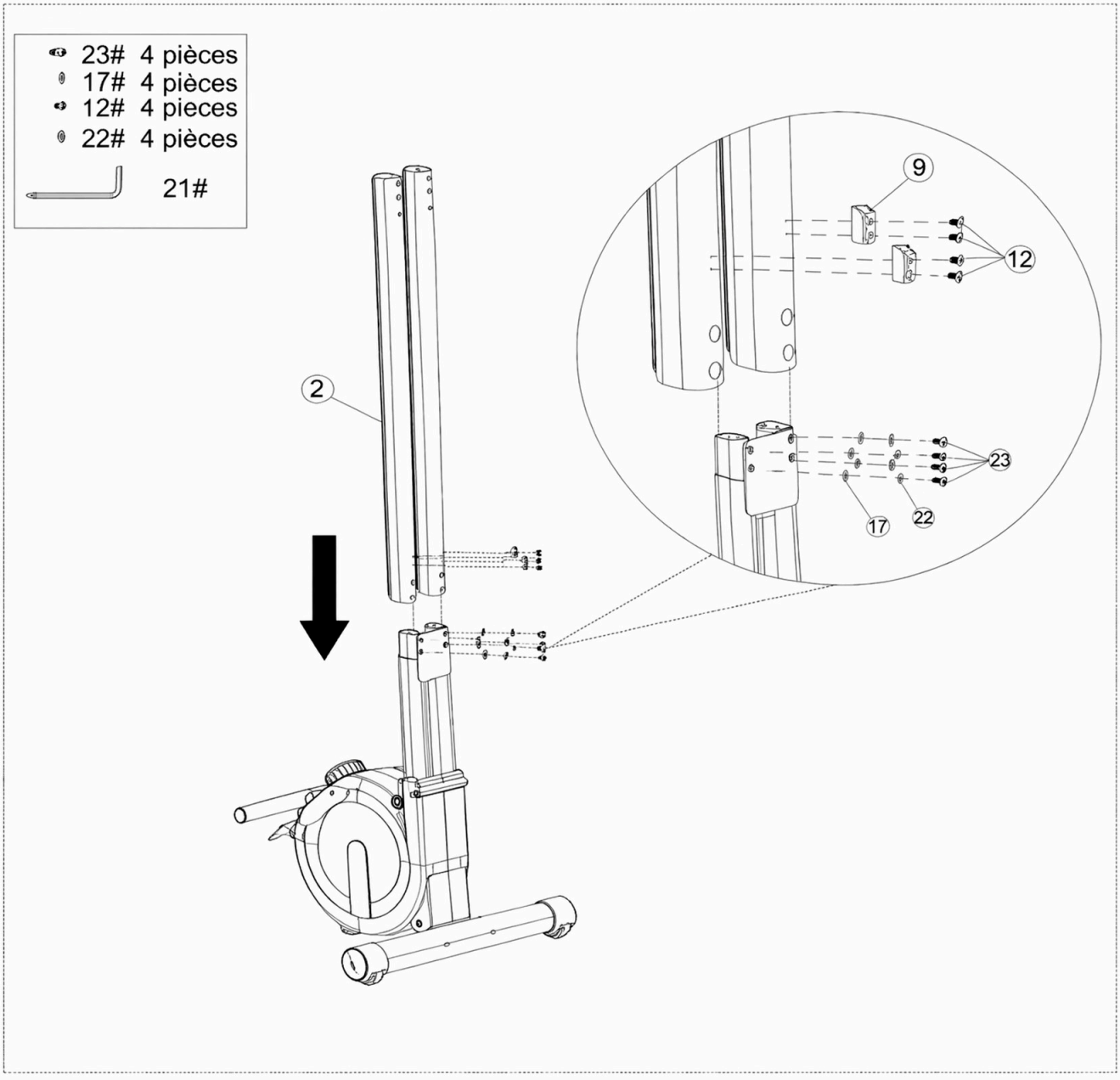
1. Sortez le tube inférieur avant (4).
2. Alignez le tube inférieur avant (4) avec les trous de la plaque de fixation du tube inférieur avant du cadre principal (1). Maintenez les roulettes orientées vers l’avant, et les têtes des vis de fixation des roulettes sur le tube inférieur pointant vers le sol.
3. Reliez-les à l’aide de 2 pièces de vis M8×75mm (15), 2 pièces de coussinet d’arc (11) et 2 pièces d’écrou à chapeau M8 (16). Serrez les vis avec la clé à fourche à extrémité ouverte 13-17 (20).

(**Remarque :** Tous les numéros et termes des pièces sont cohérents avec la liste des piàces précédemment traduite pour plus de précision dans le guidage de l’assemblage.)



**Étape 2: Installer l'ensemble des rails de glissement**

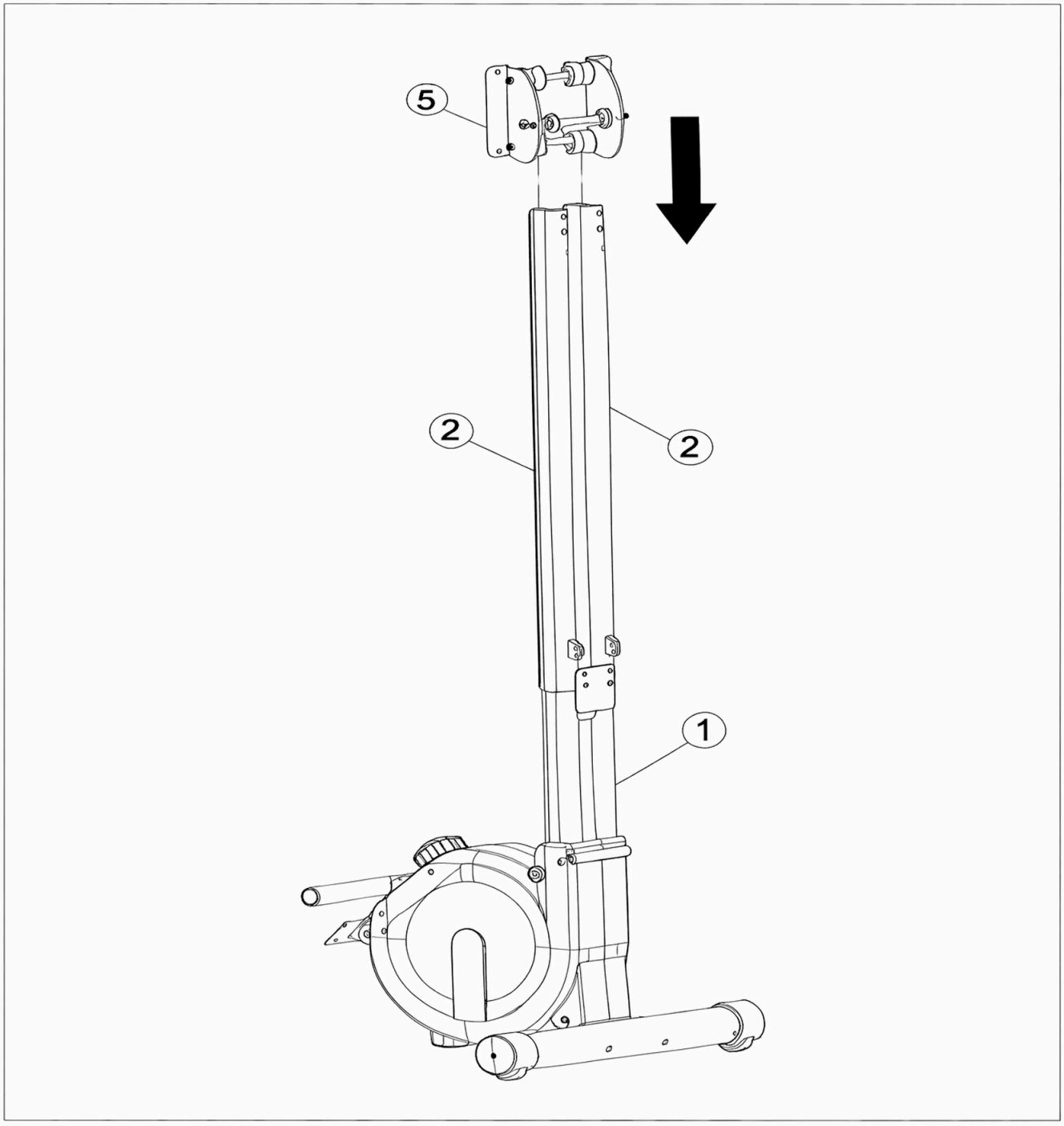
1. Sortez deux ensembles de rails de glissement (2).
2. Tout d'abord, placez le chàssis principal (1) préassemblé avec le tube inférieur avant en position verticale. Ensuite, insérez les deux ensembles de cadres des rails de glissement (2) dans le chàssis principal (1), alignez les trous de vis et fixez-les à l'aide de 4 vis M8×20 (23), de 4 rondelles élastiques Ø8 (22 2) et de 4 rondelles plates Ø. (17). Ne serrez pas les fixations à ce stade.
3. Utilisez 4 vis à tête cruciforme M6×10 (12) pour fixer les tampons de butée à rouleaux (9) sur le bas de l'ensemble des rails de glissement (2), puis serrez-le-à l'aide de la clé à douille hexagonale de 5 mm (21). Serrez-les.



**Étape 3: Installer le rail coulissant**

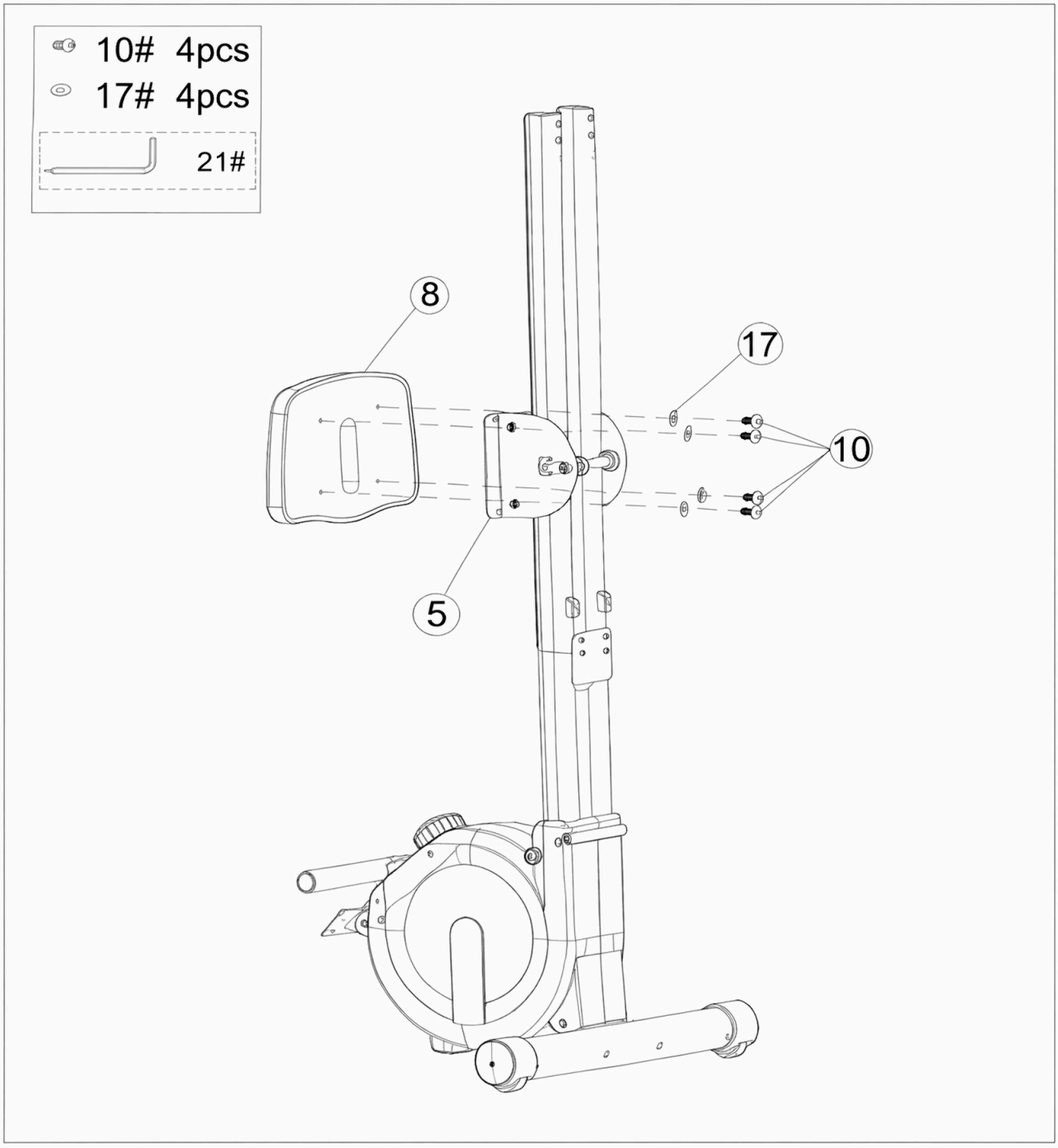
1. Sortez le rail coulissant (5).
2. Insérez le rail coulissant (5) dans les deux ensembles de glissières (2).

**Faites attention à l'orientation!**



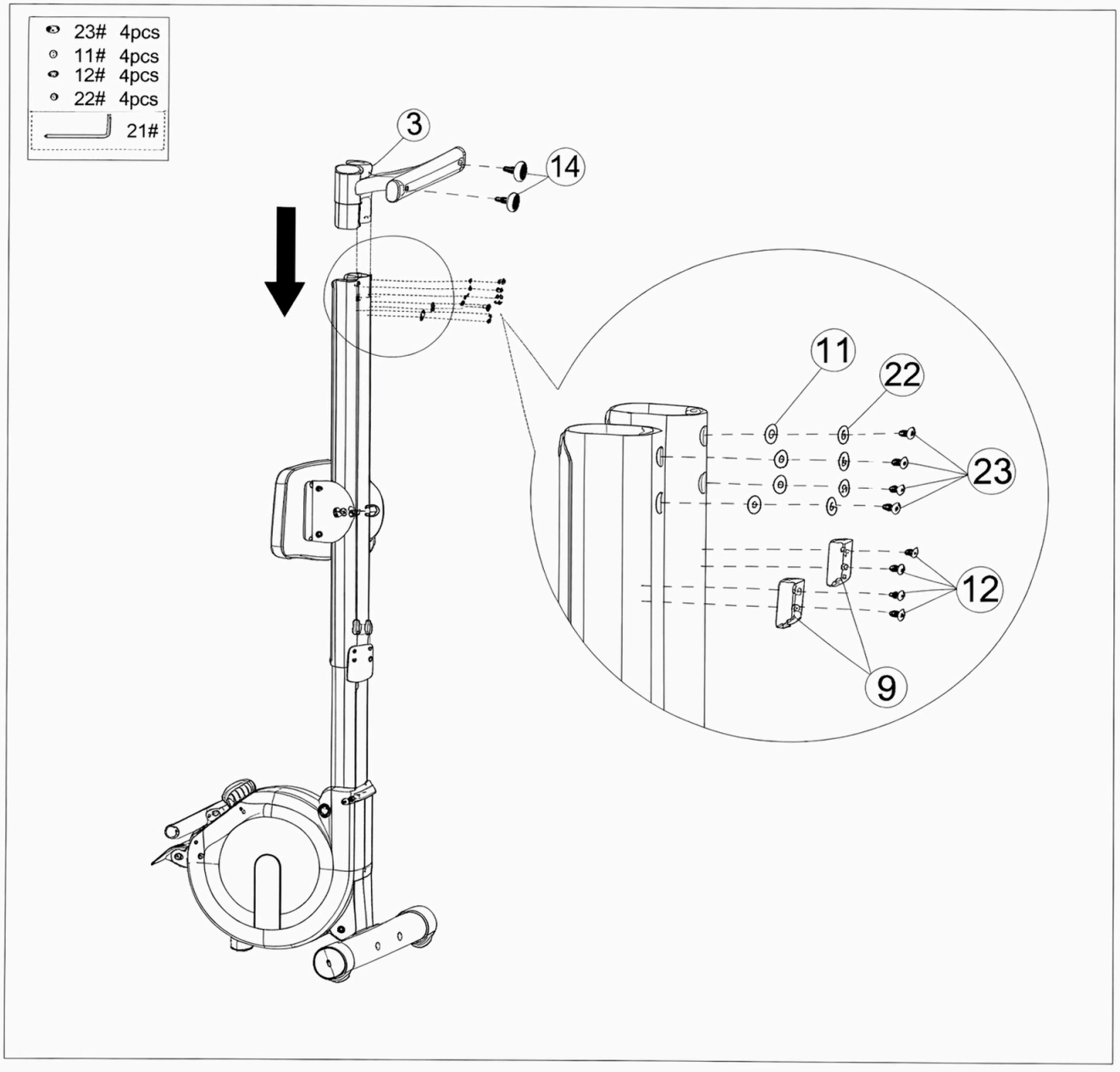
**Étape 4 : Installer le coussin d'assise.**

1. Sortez le coussin d'assise (8).
2. Alignez le coussin d'assise (8) avec les trous de vis sur le rail coulissant (5). Fixez-le àl'aide de 4 vis à tête hexagonale à six pans creux (10) et de 4 rondelles plates (17), puis serrez-les à l'aide d'une clé hexagonale de 5 mm (21).



## Étape 5: Installer le cadre de support arrière

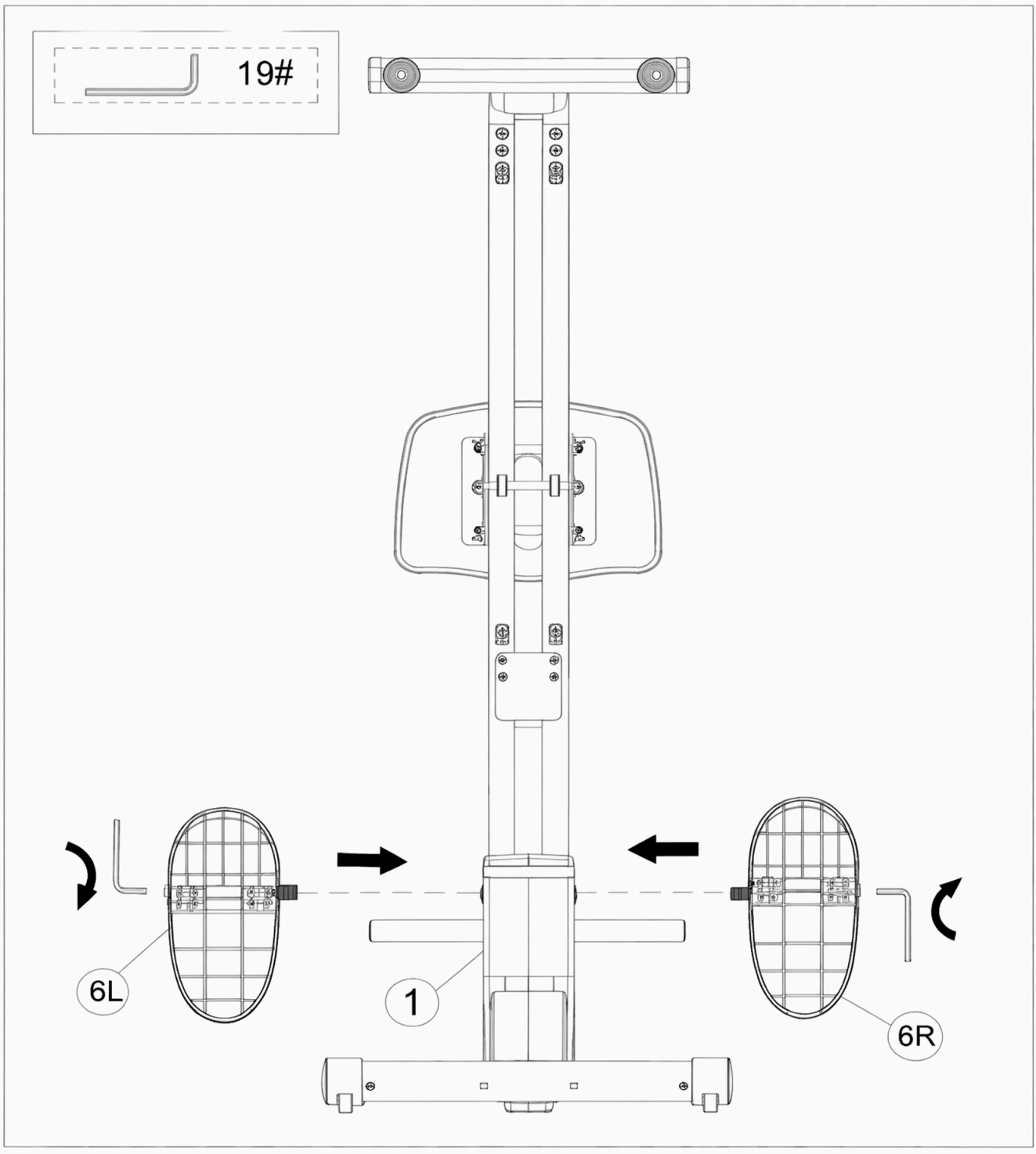
1. Retirez le cadre de support arrière (3).
2. Alignez le cadre de support arrière (3) avec les trous de vis des deux jeux d'ensembles de rails coulissants.
3. **Fixez le cadre de support arrière (3) à l'aide de 4 vis à tête cylindrique à six pans M8*70mm (23), en combinasion avec 4 rondelles élastiques φ8 (22) et 4 patins d'arc φ8 (11).**
4. Serrez toutes les vis des ensembles de rails coulissants à l'aide d'une clé à douille hexagonale de 5 mm (21).
5. Fixez le tampon de butée à rouleau (9) au bas de l'ensemble de rail coulissant (2) avec 4 vis à tête cylindrique cruciforme M6 *10 (12), puis serrez-les à l'aide d'une clé à douille hexagonale de 5 mm (21).
6. Installez les 2 patins de pied (14) sur le cadre de support arrière (3).



## Étape 6: Installer les pédales

1. Installez la pédale gauche (6L) et la pédale droite (6R) sur les deux côtés du cadre principal (1) respectivement.
2. Serrez les vis sur les pédales à l'aide d'une clé à douille hexagonale de 8 mm (19).

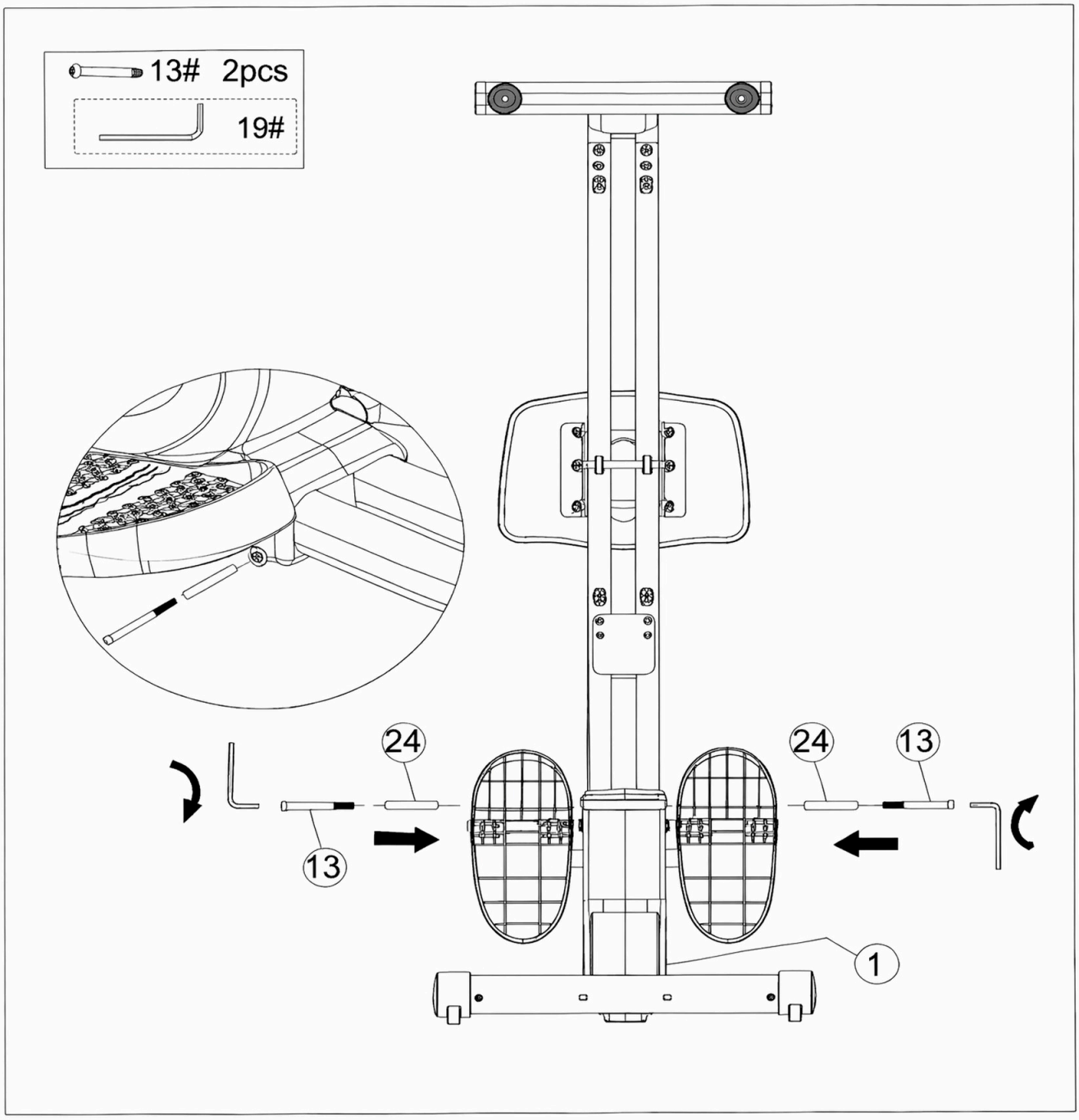
**Remarque :** Assurez-vous que les pédales gauche et droite sont alignées avec les trous de montage correspondants avant de les serrer, afin d'éviter d'endommager les filetages.



**Étape 7 : Serrez les vis.**

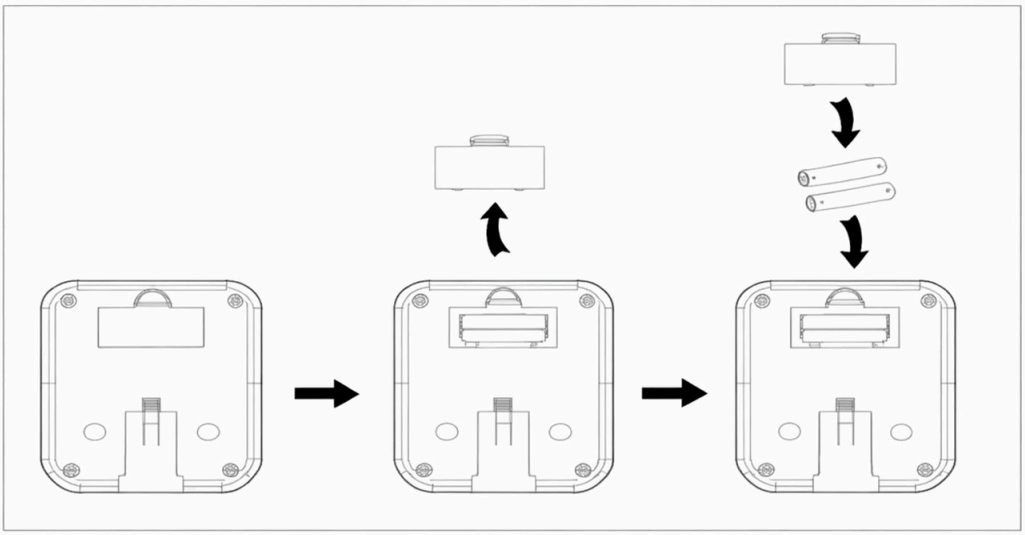
1. Retirez les 2 vis à tête cylindrique à six pans creux M10×100 mm (13), puis passez les vis (13) dans la bague M12×80 mm (24).
2. À l'aide d'une clé à douille hexagonale de 8 mm, serrez les 2 vis M10×100 mm (13) au aux positions indiquées des deux côtés sur le schéma.

**Remarque** : Assurez-vous que les bagues sont bien enfoncées dans les trous de montage avant de serrer les vis au couple recommandé.



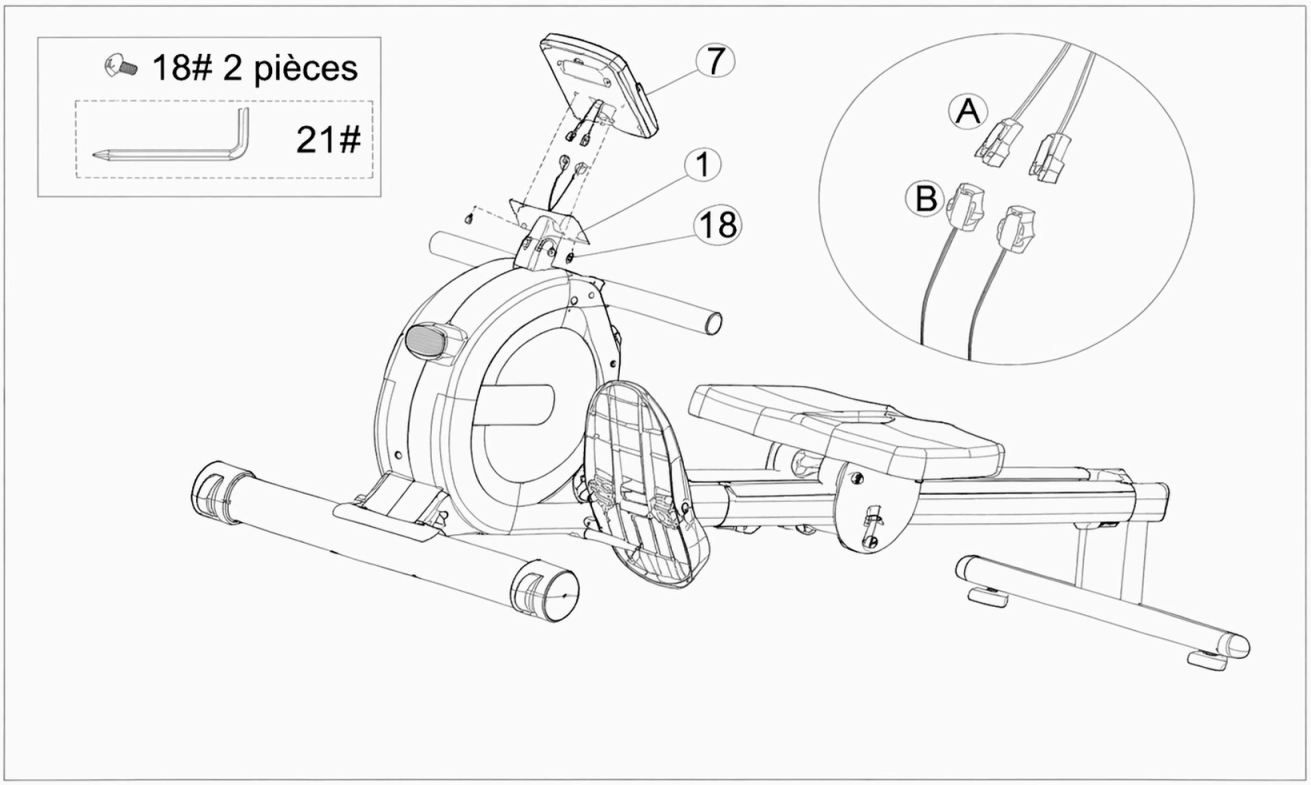
## Étape 8: Installer la pile de la montre électronique

1. Retirez le couvercle de la pile.
2. Placez la pile dans le logement.
3. Remettez le couvercle de la pile en place. Vérifiez que la montre électronique s'affiche normalement.



## Étape 9: Installer la montre électronique

1. À l'aide d'une clé à douille hexagonale de 5 mm avec tournevis (21) et d'un embout de tournevis, retirez les deux vis du moniteur (7).
2. Connectez correctement les deux fils A et B. Il est recommandé de glisser les cosses de connexion à l'intérieur de la montre électronique.
3. Utilisez les 2 vis à tête fraisée cruciforme (18) juste retirées pour fixer le moniteur sur la plaque de montage du moniteur (1), puis serrez fermement.



# Manuel d'utilisation de la montre électronique

**Fonctions des boutons :**

**MODE :** Appuyez vers le bas pour sélectionner les fonctions. Maintenez le bouton MODE enfoncé pour réinitialiser l'heure, le compteur et les calories.

**Instructions d'utilisation des fonctions :**

**Auto Scan (SCAN) :** Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que « SCAN » s'affiche. La montre électroniquu changera le contenu de l'affichage toutes les 6 secondes selon la séquence suivante :

**Temps (TIME) :** La durée entre le début et la fin de l'exercice.
**Compteur (COUNT) :** Affiche le nombre actuel de répétitions d'exercice.
**Compteur total (TCNT) :** Accumule le nombre total de répétitions d'exercice depuis l'installation de la batterie. Ces données seront affichées lorsque l'exercice s'arrête.
**Calories (CAL) :** Calcule les calories brûlées entre le début et la fin de l'exercice.

**Remarques :**

1. S'il n'y a pas d'affichage ou si l'affichage est flou, veuillez remplacer la pile.
2. La montre électronique s'éteindra automatiquement après 4 minutes d'inactivité.
3. La montre électronique s'allumera automatiquement lorsque l'exercice reprend ou qu'un bouton est pressé.
4. Après le début de l'exercice, la montre électronique calculera automatiquement les données d'exercice. Elle cessera de calculer 4 secondes après l'arrêt de l'exercice.

# Spécifications des paramètres :

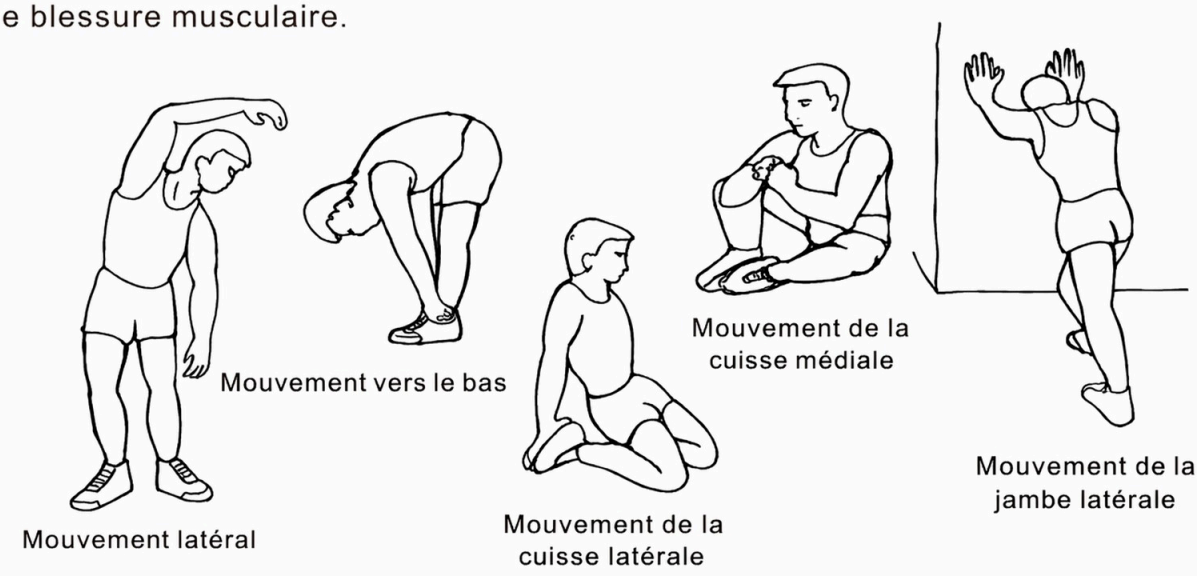
| Function | Spécification |
|---|---|
| Auto Scan (SCAN) | Toutes les 6 secondes |
| Temps (TIME) | 0:00 ~ 99:99 |
| Compteur (CNT) | 0 - 9999 |
| Compteur total (TCNT) | 0 - 9999 |
| Calories (CAL) | 0.0 - 9999 |
| Type de pile | UM-4X2 AAA 1.5V |
| Température de fonctionnement | 0°C ~ +40°C |

# Guide d’entraînement

En plus d’utiliser des équipements pour améliorer la condition physique et développer les muscles, une alimentation équilibrée peut également jouer un rôle crucial dans la perte de poids avec Powa.

## A. Échauffement avant l’entraînement

Les exercices d’échauffement avant l’entraînement peuvent stimuler la circulation sanguine, préparer les muscles à des conditions d’entraînement optimales et réduire le risque de crampes ou de blessures musculaires pendant l’exercice. Veuillez suivre les recommandations d’échauffement ci-dessous avant chaque séance : maintenez chaque position d’étirement pendant environ 30 secondes et évitez de trop étirer afin de prévenir les dommages musculaires. Arrêtez immédiatement de vous entraîner si vous ressentez une blessure musculaire.

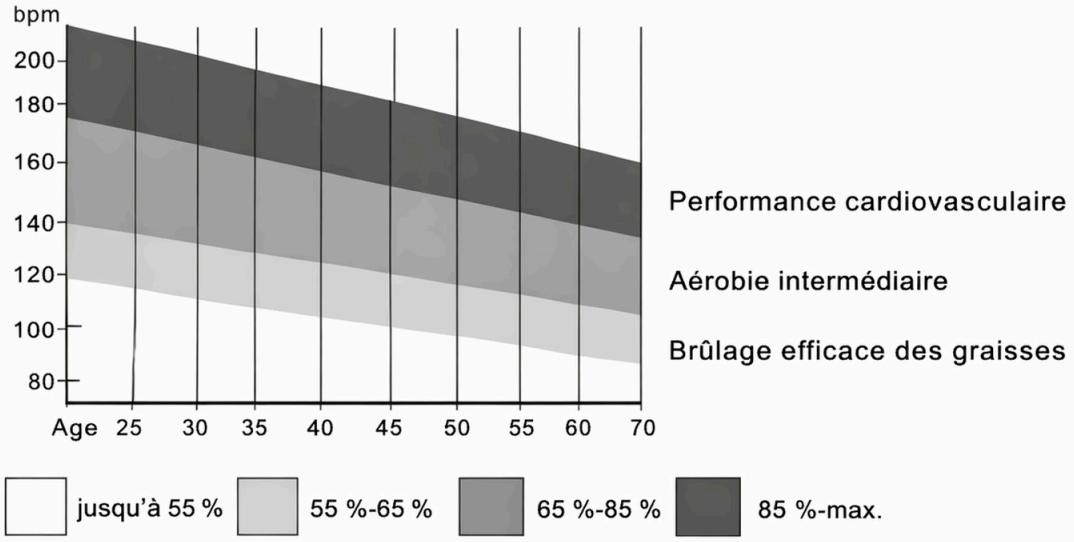



## Légende des images :

| Termes en français |
| --- |
| Mouvement vers le bas |
| Mouvement latéral |
| Cuisse latérale |
| Mouvement de la cuisse médiale |
| Mouvement de la jambe latérale |

## B. Phase d'entraînement

Cette phase correspond à la phase d'entraînement formel. Un entraînement réguiler et à long terme peut améliorer la souplesse des muscles des jambes. Pendant l'entraînement, l'essentiel est d'ajuster votre routine en fonction de votre condition physique et de sélectionner une intensité d'entraînement appropriée.




## Remarques importantes :

Maintenez votre fréquence cardiaque dans la plage cible correspondante pendant au moins 1 minute pour chaque segment d'entraînement.

La plupart des débutants commenent par 15 à 20 minutes d'entraînement continu à la phase initiale.

**AVERTISSEMENT CONCERNANT LES PILES :**

1. N'utilisez pas de piles alcalines, standard (carbone-zinc) ou rechargeables (nickel-cadmium).
2. N'utilisez jamais de piles usagées avec des piles neuves.
3. Les piles doivent être insérées en respectant la polarité correcte.
4. Retirez les piles lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période.
5. Les bornes d'alimentation ne doivent pas être court-circuitées.
6. Respectez toujours les lois et réglementations locales.

# Sicherheitsrichtlinien DE

**⚠ Warnung**

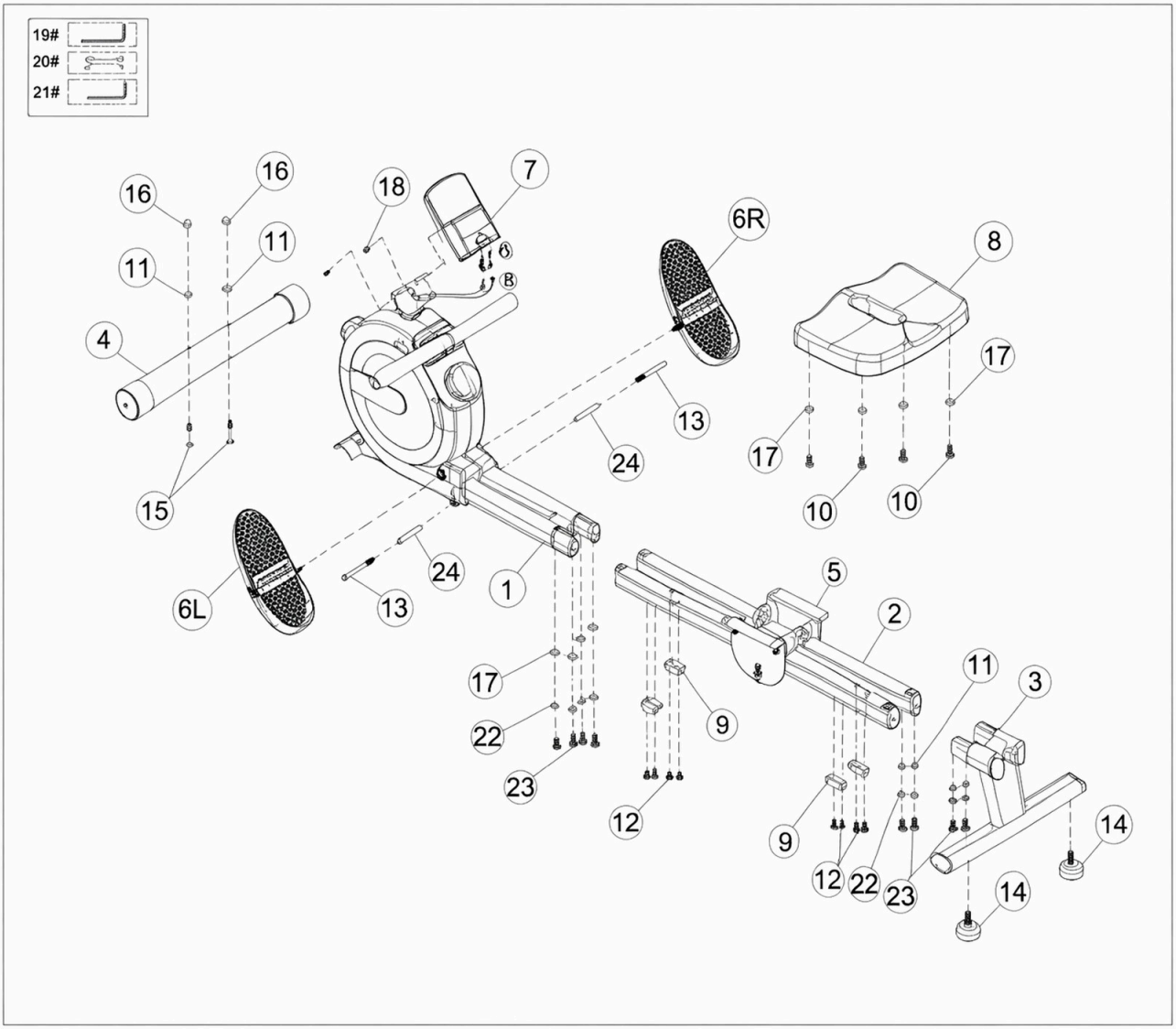
Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie dieses Gerät zusammenbauen und verwenden. Nur bei korrekter Installation, Wartung und sachgemäßem Gebrauch können Sie eine sichere und effektive Nutzung gewährlësten. Bitte stellen Sie sicher, dass alle Benutzer dieses Geräts alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen verstehen.

1. Wenn Sie während der Nutzung der Maschine Beschwerden verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt.
2. Dieses Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt. Halten Sie Kinder von diesem Gerät fern.
3. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile Oberffäche mit einer Schutzmatte oder einem Teppich.
4. Überprüfen Sie vor der Nutzung, ob alle Bolzen und anderen Komponenten vollständig installiert sind.
5. Vergewissern Sie sich vor der Nutzung, dass die Fußpedale fest fixiert sind, um Unfälle zu vermeiden.
6. Wärmen Sie sich vor der Nutzung richtig auf.
7. Tragen Sie während der Nutzung geeignete Sportkleidung.
8. Halten Sie Hände und Füße während der Nutzung von beweglichen Teilen fern.
9. Seien Sie beim Auf- und Absteigen von der Maschine vorsichtig.
10. Gehen Sie beim Bewegen des Geräts vorsichtig vor, um Verletzungen zu vermeiden.
11. Überprüfen Sie regemlläßig den Zustand von leicht verschleißbaren/beschädigten Teilen, um eine sichere Nutzung zu gewährlësten.
12. Dieses Gerät darf nur in sitzender Position verwendet werden; steigen Sie nicht im Stehen darauf..
13. Die maximale Gewichtskapazität dieses Produkts beträgt 120 kg.
14. Seien Sie beim Auf- und Absteigen von der Maschine vorsichtig. Stellen Sie sicher, dass in allen Richtungen rund um das Rudergerät mindestens 0,6 Meter Freiraum für einen sicheren Zugang vorhanden ist. Mindestabstandanforderungen: Lassen Sie auf einer Seite mindestens 0,6 Meter (24 Zoll) frei und lassen Sie ebenfalls 0,6 Meter (24 Zoll) vor oder hinter dem Rudergerät frei.

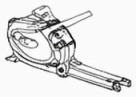
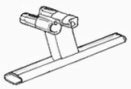
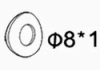
# Pflege und Wartung

1. Reinigen Sie das Gerät nach jeder Nutzung.
2. Wischen Sie das Gerät mit einem weichen Tuch ab, das in mildem Reinigungsmittel oder sauberem Wasser getränkt ist.
3. Verwenden Sie keine Mineralsäuren, Bleichmittel oder groben scheuernden Materialien, um das Gehäuse nicht zu beschädigen.
4. Wenn der Griff nicht in seine ursprüngliche Position zurückkehren kann, wenden Sie sich für weitere Unterstützung an den Händler oder Hersteller.
5. Verwenden Sie das Rudergerät ordnungsgemäß, um Fehlfunktionen zu vermeiden.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



Überprüfen Sie sämtliches erhaltenes Zubehör anhand dieser Liste, bevor Sie das Produkt zusammenbauen.

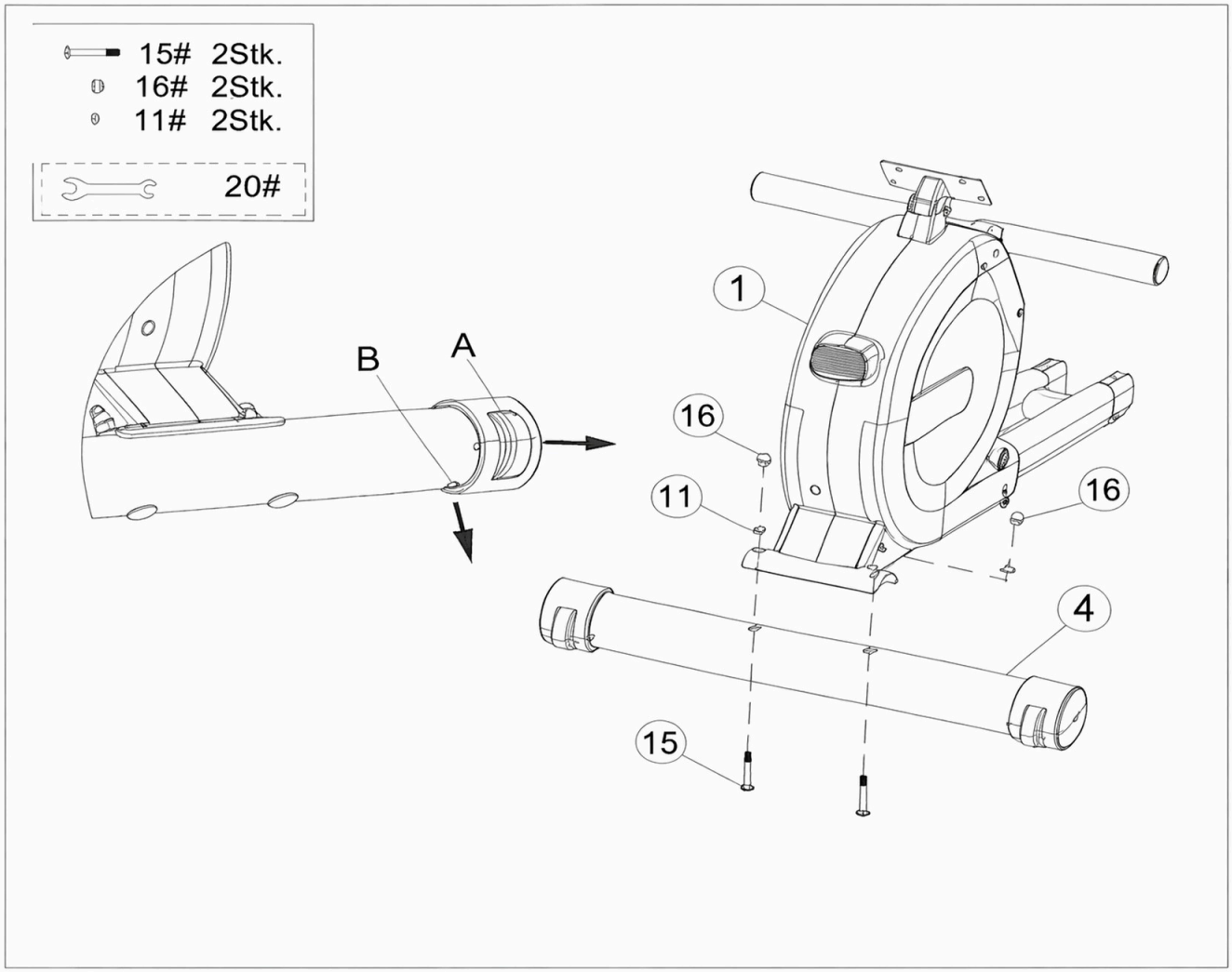
| Nr. | Bezeichnung | Teile | Anz. | Nr. | Bezeichnung | Teile | Anz. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Hauptrahmen |  | 1 | 13 | Innensechskant-Zylinderschraube |  M10*100mm | 2 |
| 2 | Schienenbaugruppe |  | 1 | 14 | Fußpolster |  | 2 |
| 3 | Hinterer Stützrahmen |  | 1 | 15 | Schlossschraube |  M8*75mm | 2 |
| 4 | Vorderes unteres Rohr |  | 1 | 16 | Hutkappe |  M8 | 2 |
| 5 | Gleitrahmen |  | 1 | 17 | Unterlegscheibe |  ϕ8.5*20*1.5 | 8 |
| 6L | Linkes Pedal |  | 1 | 18 | Kreuzschlitz-Linsenschraube |  M5*10mm | 2 |
| 6R | Rechtes Pedal |  | 1 | 19 | 8-mm-Innensechskant-Schlüssel |  8mm | 1 |
| 7 | Monitor |  | 1 | 20 | Gabelschlüssel 13*17 |  13*17 | 1 |
| A8 | Sitzkissen |  | 1 | 21 | 5-mm-Innensechskant Schlüssel mit Schraubendreher |  .5mm | 1 |
| 9 | Rollenpuffer |  | 4 | 22 | Federring |  M8 | 8 |
| 10 | Innensechskant-Flachkopfschraube |  M8*16mm | 4 | 23 | Innensechskant-Linsenschraube |  M8*20mm | 8 |
| 11 | Lichtbogenpolster |  ϕ8*16*1.5 | 6 | 24 | Buchse |  M12*80mm | 2 |
| 12 | Kreuzschlitz-Linsenschraube |  M5*12mm | 8 | | | | |

# Montageschritte

**Schritt 1: Installieren Sie das vordere untere Rohr**

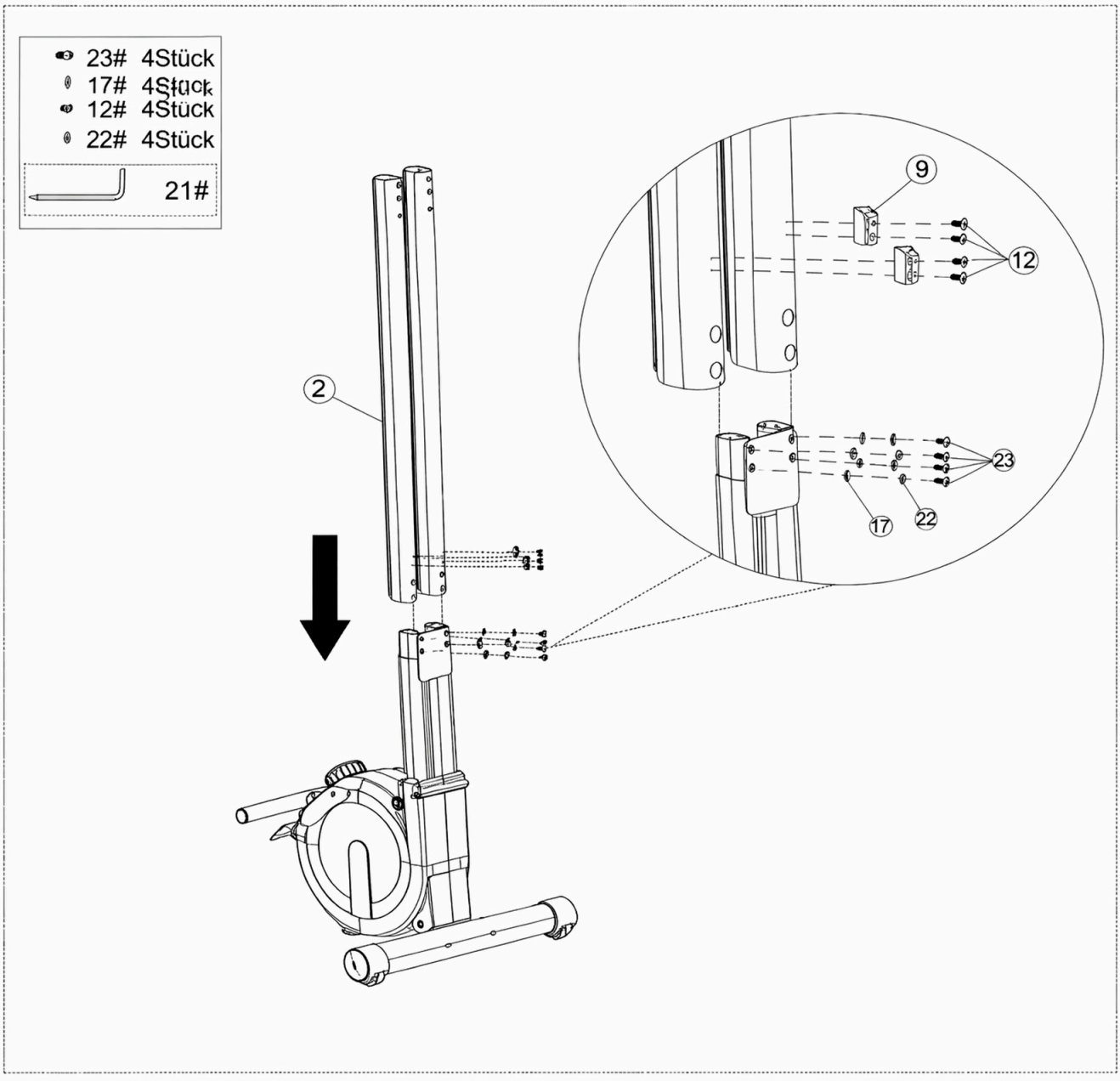
1. Nehmen Sie das vordere untere Rohr (4) heraus.
2. Richten Sie das vordere untere Rohr (4) an den Löchern auf der Befestigungsplatte des vorderen unteren Rohrs des Hauptrahmens (1) aus. Halten Sie die Rollen nach vorne gerichtet, und die Köpfe der Rollensicherungsschrauben am unteren Rohr weisen zum Boden.
3. Verbinden Sie sie mit 2 Stück M8*75mm Schrauben (15), 2 Stück Bogenunterlagen (11) und 2 Stück Hochmuttern M8 (16). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Maulschlüssel 13-17 (20) fest.

(**Hinweis:** Alle Teilenummern und Bezeichnungen sind mit der zuvor übersetzten Teileliste konsistent, um Genauigkeit in der Montageanleitung zu gewährleisten.)



**Schritt 2: Die Schienenbaugruppe montieren**

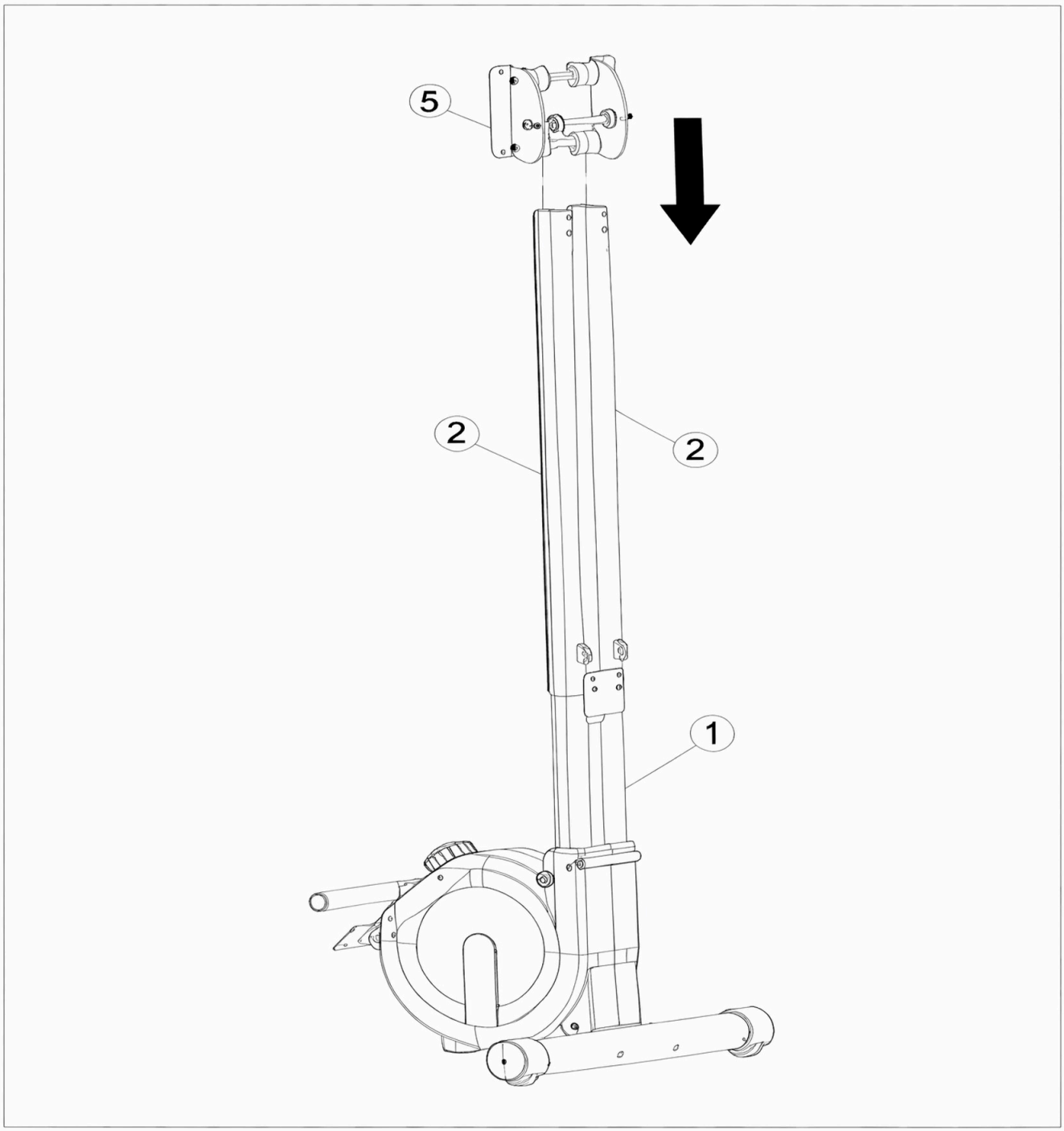
1. Nehmen Sie zwei Sätze Schienenbaugruppe (2) heraus.
2. Setzen Sie zuerst den Hauptrahmen (1) mit dem vorderen unteren Rohr in eine aufrechte Position. Setzen Sie anschließend die beiden Sätze Schienenrahmen (2) in den Hauptrahmen (1) ein, richten Sie die Schraubenlöcher aus und befestigen Sie sie mit 4 Stück M8×20 Schrauben (23), 4 φ 8 Federringen (22) und 4 φ 8 Unterlegscheiben (17). Ziehen Sie die Befestigungselemente in diesem Schritt noch nicht fest.
3. Verwenden Sie 4 Stück M6×10 Kreuzschlitzschrauben (12), um die Rollenpufferpolster (9) an der Unterseite der Schienenbaugruppe (2) zu befestigen, und ziehen Sie sie dann mit dem 5-mm-Innensechskantschlüssël (21) fest.



**Schritt 3: Den Schiebeschlitten montieren**

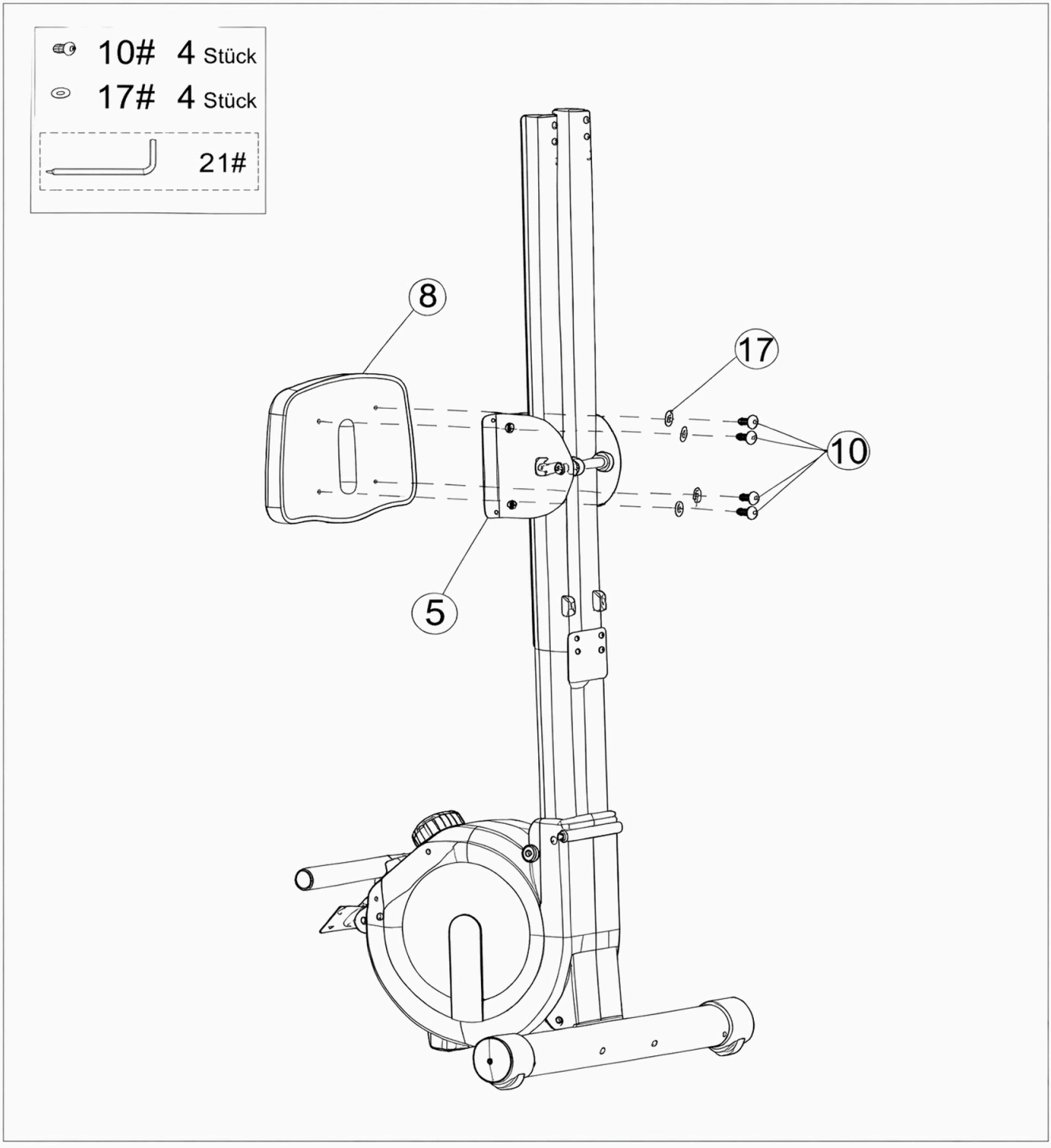
1. Nehmen Sie den Schiebeschlitten (5) heraus.
2. Setzen Sie den Schiebeschlitten (5) in die beiden Sätze der Führungsschienenbaugruppen (2) ein.

**Achten Sie auf die Ausrichtung!**



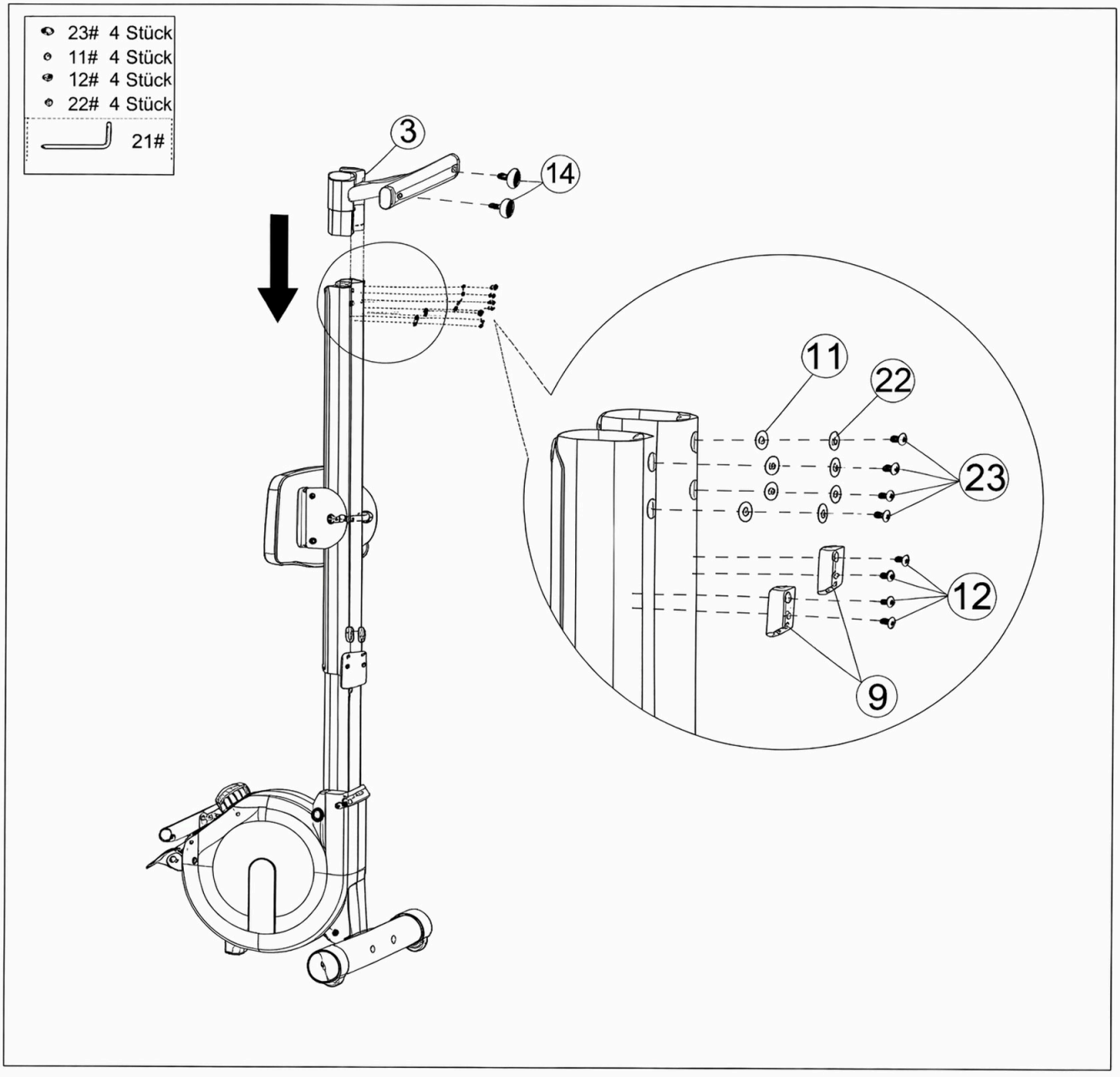
**Schritt 4: Den Sitzpolster installieren.**

1. Nehmen Sie das Sitzpolster (8) heraus.
2. Richten Sie das Sitzpolster (8) an den Schraubenlöchern an der Führungsschiene (5) aus. Sichern Sie es mit 4 Sechskant-Innensechskantschrauben (10) und 4 Unterlegscheiben (17) und ziehen Sie diese mit einem 5-mm-Sechskantschlüssel (21) fest.



**Schritt 5: Montieren Sie den hinteren Stützrahmen**

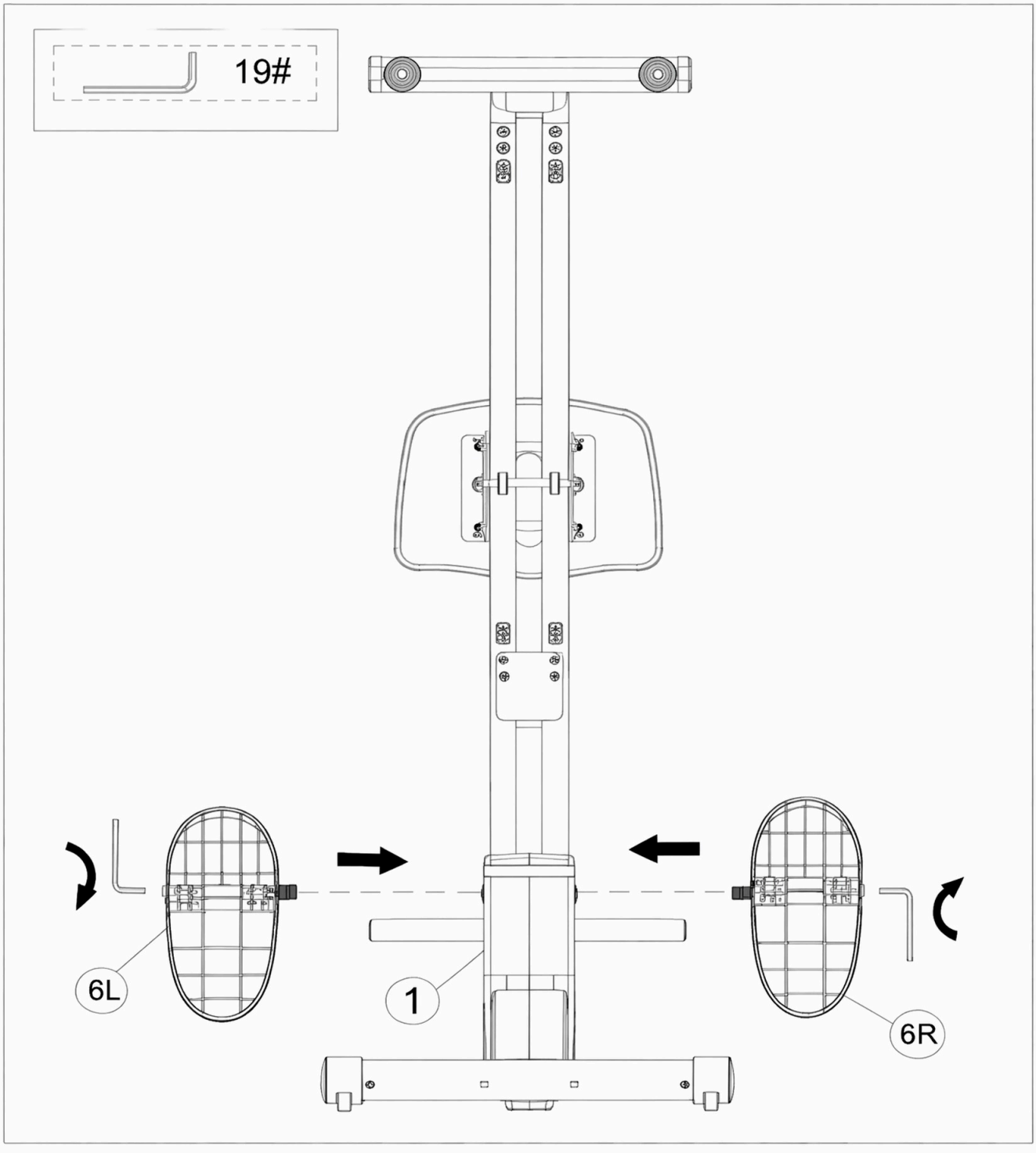
1. Nehmen Sie den hinteren Sützrahmen (3) heraus.
2. Richten Sie den hinteren Stützrahmen (3) an den Schraubenlöchern der beiden Schienenbaugruppen aus.
3. **Befestigen Sie den hinteren Stützrahmen (3) mit 4 Stück M8×70 mm Linsenkopf-Innensechskantschrauben (23) in Kombination mit 4 Stück ϕ8 Federscheiben (22) und 4 Stück ϕ8 Unterlegscheiben (11).**
4. Ziehen Sie alle Schrauben der Schienenbaugruppen mit einem 5-mm-Innensechskant-chlüssel (21) fest.
5. Befestigen Sie das Rollenpufferpad (9) mit 4 Stück M6 × 10 Kreuzschlitzschrauben (12) am Boden der Schienenbaugruppe (2) und Ziehen Sie die Schrauben anschließend mit einem 5-mm-Innensechskantschlüssel (21) fest.
6. Montieren Sie die 2 Fußpolster (14) am hinteren Stützrahmen (3).



**Schritt 6: Die Pedale montieren**

1. Montieren Sie das linke Pedal (6L) und das rechte Pedal (6R) jeweils an den beiden Seiten des Hauptgestells (1).
2. Ziehen Sie die Schrauben an den Pedalen mit einem 8-mm-Sechskantschlüssel (19) fest.

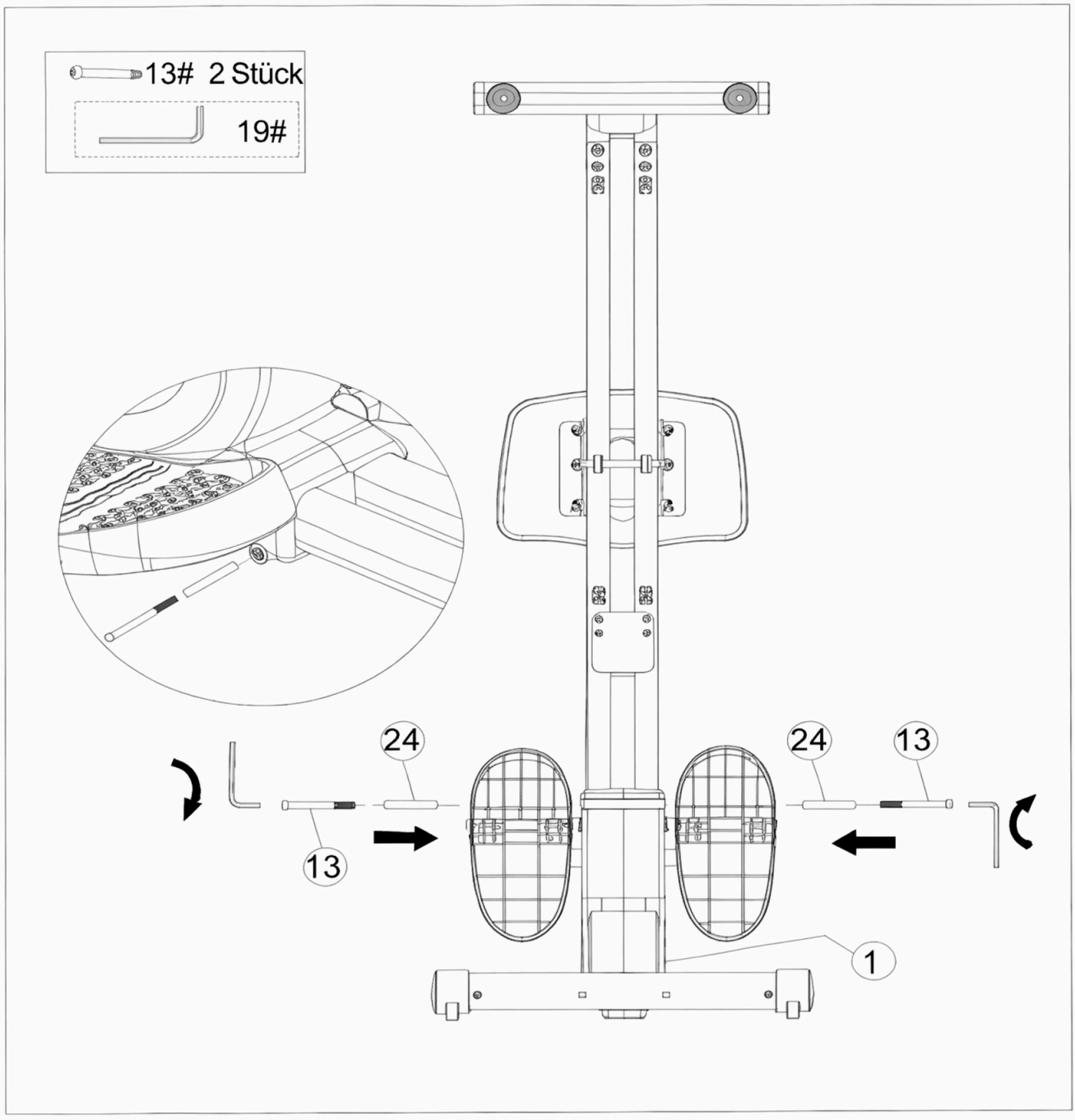
**Hinweis:** Stellen Sie sicher, dass die linken und rechten Pedale vor dem Anziehen mit den entsprechenden Befestigungsbohrungen ausgerichtet sind, um Gewindeschäden zu vermeiden.



**Schritt 7: Ziehen Sie die Schrauben fest.**

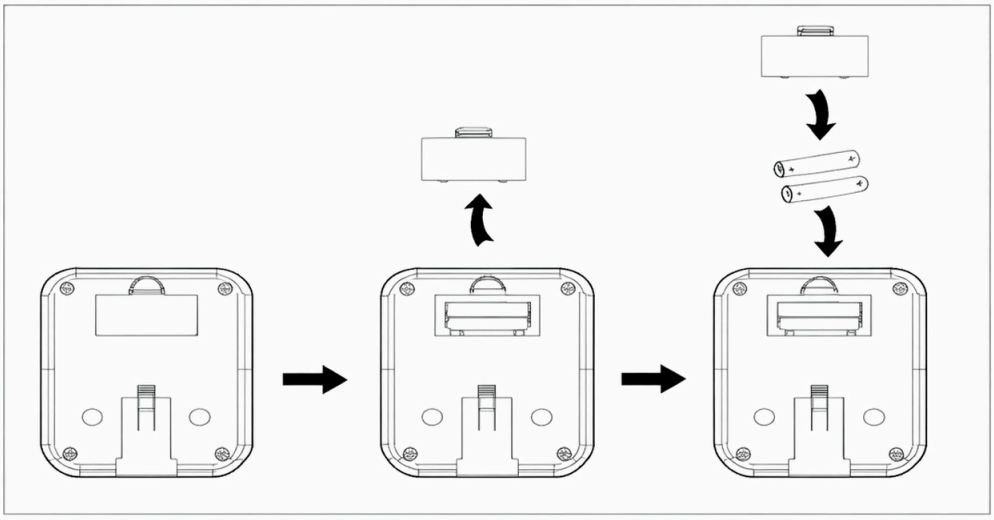
1. Entfernen Sie die 2 Stück Innensechskantschrauben M10×100 mm (13), führen Sie die Schrauben (13) dann durch die Buchse M12×80 mm (24).
2. Ziehen Sie mit einem 8-mm-Innensechskantschlüssel die 2 Stück M10×100 mm Schrauben (13) an den in der Abbildung auf beiden Seiten gezeigten Positionen fest.

**Hinweis:** Stellen Sie sicher, dass die Buchsen vollständig in den Montagebohrungen sitzen, bevor Sie die Schrauben mit dem empfohlenen Drehmoment festziehen.



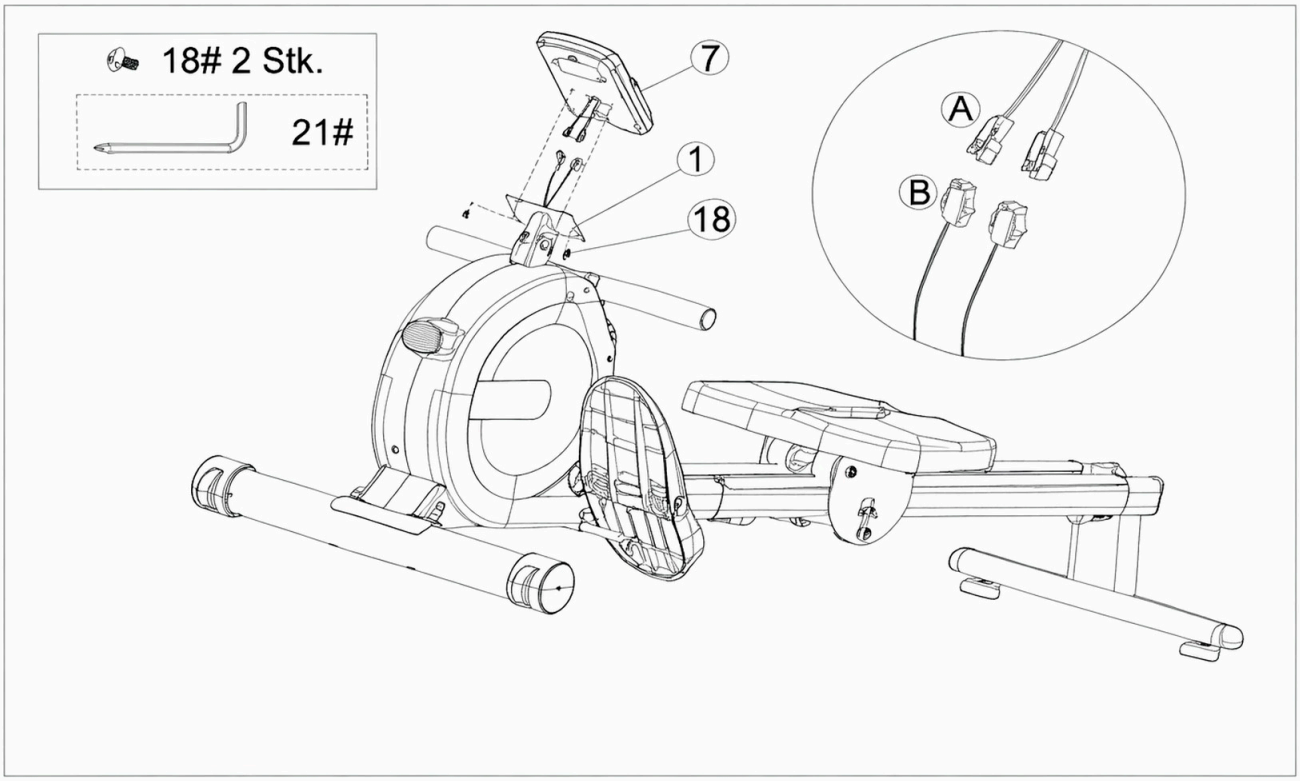
## Schritt 8: Die Batterie für die eletronische Uhr einsetzen

1. Entfernen Sie die Batterieabdeckung.
2. Setzen Sie die Batterie in den Schlitz ein.
3. Setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf. Vergewissern Sie sich, dass die elektronische Uhr normal anzeigt.



## Schritt 9: Die elektronische Uhr installieren

1. Verwenden Sie einen 5 mm Sechskant-Steckschlüssel und einen Schraubendreher (21) mit einem Schraubendrehereinsatz, um die zwei Schrauben vom Monitor (7) zu entfernen.
2. Schließen Sie die beiden Kabel korrekt A & B an. Es wird empfohlen, die Anschlussklemmen in die elektronische Uhr zu stecken.
3. Verwenden Sie die zwei Kreuzschlitzschrauben (18), die gerade entfernt wurden, um den Monitor an der Monitor-Montageplatte (1) zu befestigen, und ziehen Sie sie fest an.



# Elektronische Uhr Bedienungsanleitung

**Tastenfunktionen:**

**MODE:** Drücken Sie nach unten, um Funktionen auszuwählen. Halten Sie die MODE-Taste gedrückt, um die Zeit, die Anzahl und die Kalorien zurückzusetzen.

**Anleitung zur Bedienung der Funktionen:**

**Auto-Scan (SCAN):** Drücken Sie die „MODE"-Taste, bis „SCAN" angezeigt wird. Die elektronische Uhr wechselt alle 6 Sekunden den angezeigten Inhalt in der folgenden Reihenfolge:

**Zeit (TIME):** Die Dauer von Beginn bis Ende der Übung.

**Anzahl (COUNT):** Zeigt die aktuelle Anzahl der Übungswiederholungen an.

**Gesamtzahl (TCNT):** Addiert die Gesamtzahl der Übungswiederholungen seit dem Einlegen der Batterie. Diese Daten werden angezeigt, wenn die Übung stoppt.

**Kalorien (CAL):** Berechnet die Kalorien, die von Beginn bis Ende der Übung verbrannt wurden.

**Hinweise:**

1. Wenn keine Anzeige vorhanden ist oder die Anzeige verschwommen ist, ersetzen Sie bitte die Batterie.
2. Die elektronische Uhr schaltet sich nach 4 Minuten Inaktivität automatisch aus.
3. Die elektronische Uhr schaltet sich automatisch ein, wenn die Übung fortgesetzt wird oder eine beliebige Taste gedrückt wird.
4. Nach Beginn der Übung berechnet die elektronische Uhr automatisch die Übungsdaten. Sie stoppt die Berechnung 4 Sekunden, nachdem die Übung beendet wurde.

# Spezifkationen:

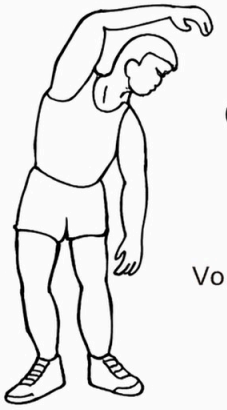
| Funktion | Specification |
|---|---|
| Auto-Scan (SCAN) | Alle 6 Sekunden |
| Zeit (TIME) | 0:00 ~ 99:99 |
| Anzahl (CNT) | 0 - 9999 |
| Gesamtzahl (TCNT) | 0 - 9999 |
| Kalorien (CAL) | 0.0 - 9999 |
| Batterietyp | UM-4X2 AAA 1.5V |
| Betriebstemperatur | 0°C ~ +40°C |

# Trainingsanleitung

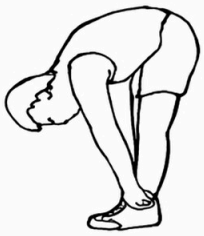
Zusätzlich zur Verwendung von Geräten zur Verbesserung der körperlichen Fitness und zum Muskelaufbau spielt auch eine ausgewogene Ernährung eine entscheidende Rolle beim Powa Gewichtsverlust.

## A. Aufwärmen vor dem Training

Aufwärmübungen vor dem Training können die Durchblutung fördern, die Muskeln auf eine optimale Trainngssituation vorbereiten und das Risiko von Krämpfen oder Muskelverletzungen währned des Trainings verringern. Bitte befolgen Sie vor jeder Einheit die unten aufgeführten Aufwärmempfehlungen: Halten Sie jede Dehnposition etwa 30 Sekunden lang und vermeiden Sie übermäßiges Dehnen, um Muskelverletzungen vorzubeugen. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Muskelbeschwerden verspüren.



Seitliche Dehnung



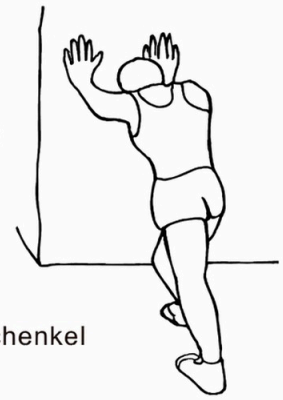
Vorwärtsbeugung



Seitliche Hüftdehnung



Dehnung der inneren Oberschenkel



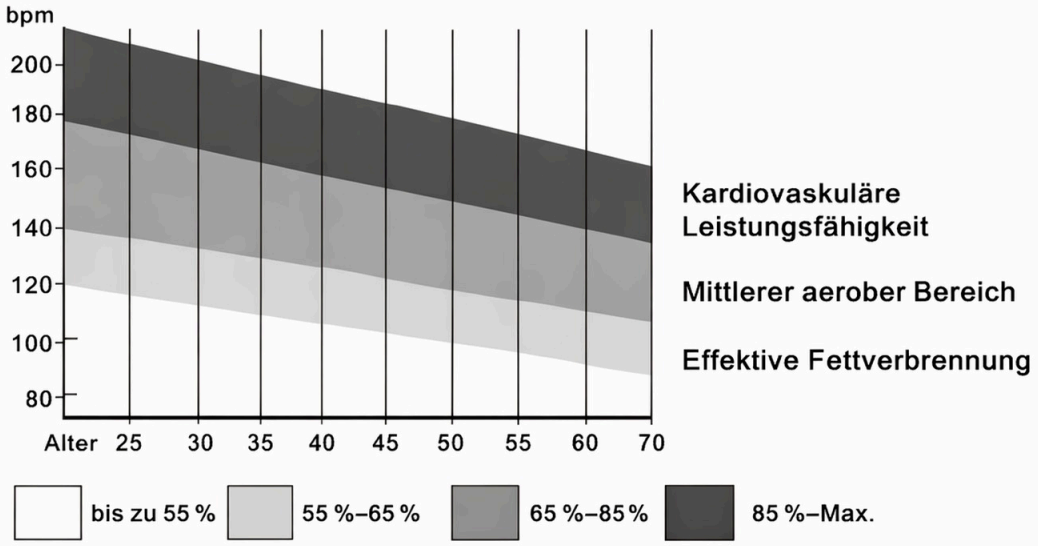
Wadendehnung

## Bildunterschrift:

| Deutsche Begriffe |
| --- |
| Vorwärtsbeugung |
| Seitliche Dehnung |
| Seitliche Hüftdehnung |
| Dehnung der inneren Oberschenkel |
| Wadendehnung |

## B. Trainingsphase

Diese Phase ist die formelle Trainingsphase. Konsequentes langfristiges Training kann die Flexibilität der Beinmuskulatur verbessern. Während des Trainings besteht der Schlüssel darin, Ihre Routine an Ihre körperliche Verfassung anzupassen und eine angemessene Trainingsintensität zu wählen.




## Wichtige Hinweise:

Halten Sie Ihre Herzfrequenz während jedes Trainingssegments mindestens 1 Minute lang im entsprechenten Zielbereich.
Die meisten Anfänger beginnen in der Anfangsphase mit 15–20 Minuten kontinuierlichem Training.

**BATTERIEWARNUNG:**

1. Verwenden Sie keine Alkali-Batterien, Standardbatterien (Zink-Kohle) oder wiederaufladbare (Nickel-Cadmium-)Batterien.
2. Mischen Sie niemals alte und neue Batterien.
3. Achten Sie beim Einlegen der Batterien auf die richtige Polarität.
4. Entfernen Sie die Batterien, wenn das Gerät über längere Zeit nicht verwendet wird.
5. Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
6. Beachten Sie stets die örtlichen Gesetze und Vorschriften.

# Guías de seguridad ES

**⚠ Advertencia**

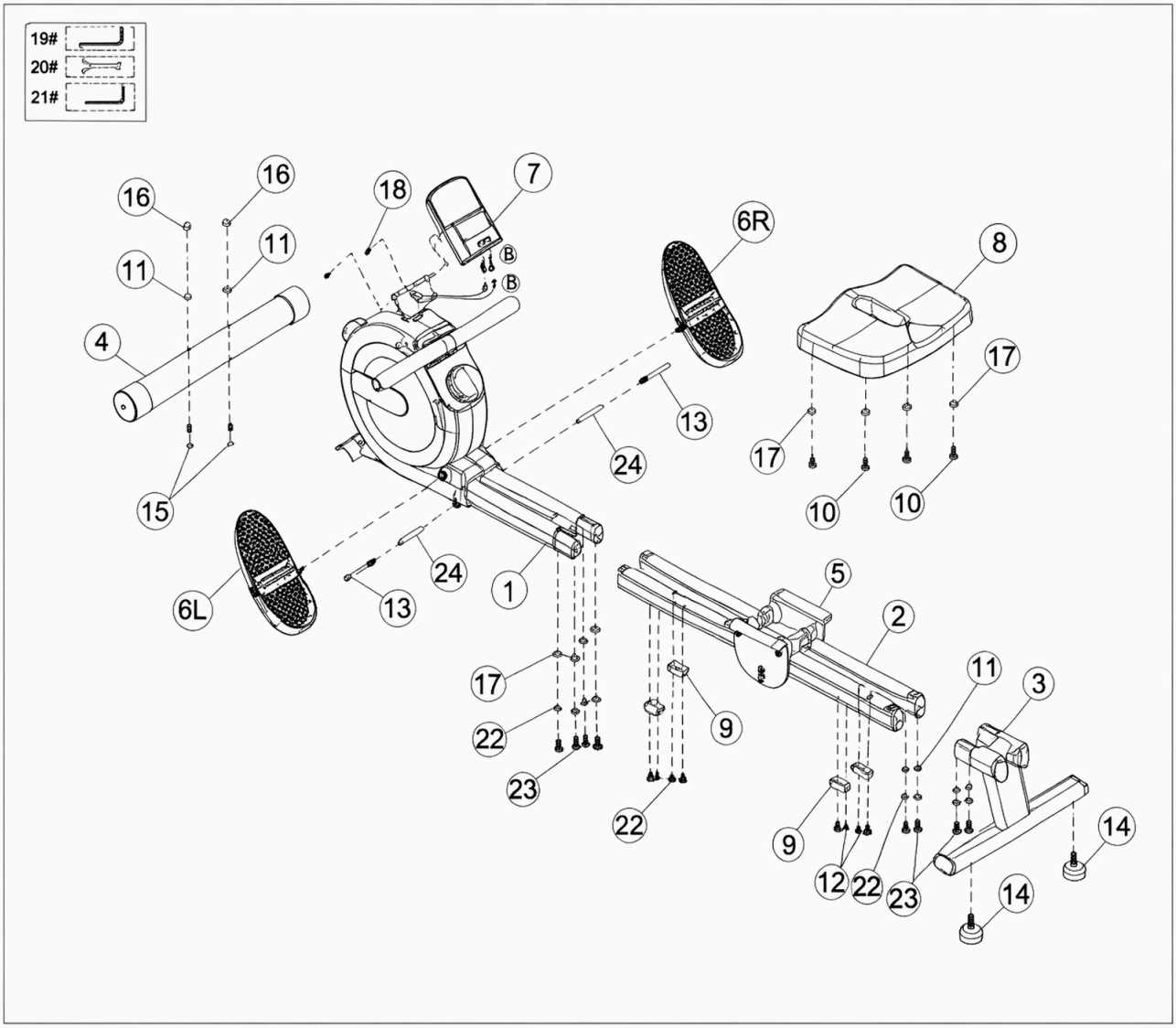
Lea atentamente este manual antes de montar y utilizar este equipo. Solo con una instalación correcta, mantenimiento y uso adecuado podrá lograr un uso seguro y eficaz. Asegúrese de que todos los usuarios de este equipo comprendan todas las advertencias y precauciones de uso.

1. **Si siente alguna molestia mientras usa la máquina, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a un médico.**
2. **Este equipo es solo para adultos. Mantenga a los niños alejados de este equipo.**
3. **Coloque el equipo sobre una superficie plana y resistente, con una alfombra o tapete protector.**
4. **Antes de usarlo, verifique que todos los pernos y demás componentes estén completamente instalados.**
5. **Antes de usarlo, asegúrese de que los pedales para los pies estén firmemente sujetos para evitar accidentes.**
6. **Realice un calentamiento adecuado antes de usarlo.**
7. **Use ropa deportiva adecuada mientras lo usa.**
8. **Mantenga las manos y los pies alejados de las partes móviles mientras lo usa.**
9. **Tenga cuidado al subirse y bajarse de la máquina.**
10. **Manipúlelo con cuidado al mover el equipo para evitar lesiones.**
11. **Revise regularmente el estado de las partes que pueden desgastarse/dañarse fácilmente para garantizar un uso seguro.**
12. **Este equipo solo se puede usar en posición sentada; no se suba a él mientras esté de pie.**
13. **La capacidad máxima de peso de este producto es de 120 kg.**
14. **Tenga precaución al subirse y bajarse de la máquina. Asegúrese de que haya al menos 0.6 metros de espacio en todas las direcciones alrededor de la máquina de remo para un acceso seguro. Requisitos mínimos de espacio: deje al menos 0.6 metros (24 pulgadas) en un lado y también deje 0.6 metros (24 pulgadas) delante o detrás de la máquina de remo.**

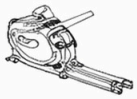
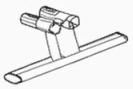
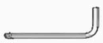
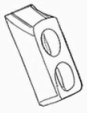
# Cuidado y mantenimiento

1. **Limpie después de cada uso.**
2. **Limpie la máquina con un paño suave humedecido con detergente suave o agua limpia.**
3. **No use ácidos minerales, lejía ni materiales abrasivos ásperos para evitar dañar la carcasa.**
4. **Si el mango no puede volver a su posición original, comuníquese con el distribuidor o fabricante para obtener más asistencia.**
5. **Use la máquina de remo correctamente para evitar fallas.**

# DIBUJO DESPIEZADO



Verifique todos los accesorios recibidos según esta lista antes de ensamblar el producto.

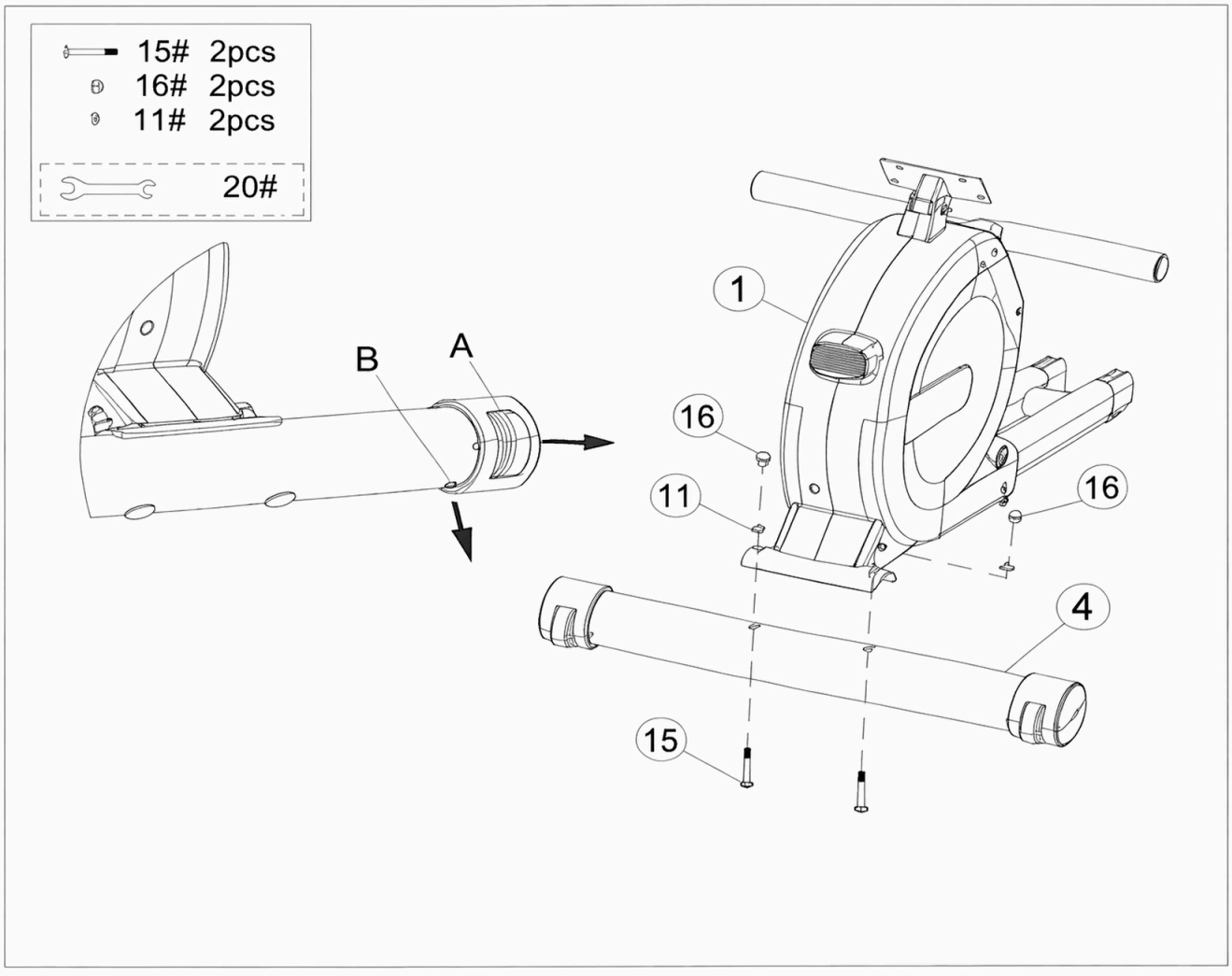
| N.º | Nombre | Piezas | Cant. | Cant. | Nombre | Piezas | Cant. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Estructura principal |  | 1 | 13 | Tornillo de cabeza cilíndrica con hexágono interior |  M10*100mm | 2 |
| 2 | Conjunto del riel deslizante |  | 1 | 14 | Almohadilla para los pies |  | 2 |
| 3 | Estructura de soporte trasero |  | 1 | 15 | Perno de carruaje |  M8*75mm | 2 |
| 4 | Tubo inferior delantero |  | 1 | 16 | Tapón superior |  M8 | 2 |
| 5 | Estructura deslizante |  | 1 | 17 | Arandela plana |  Φ8.5*20*1.5 | 8 |
| 6L | Pedal izquierdo |  | 1 | 18 | Tornillo de cabeza Phillips avellanada cruciforme |  M5*10mm | 2 |
| 6R | Pedal derecho |  | 1 | 19 | Llave hexagonal de 8 mm |  8mm | 1 |
| 7 | Monitor |  | 1 | 20 | Llave inglesa de boca abierta 13*17 |  13*17 | 1 |
| A8 | Cojín del asiento |  | 1 | 21 | Llave hexagonal de 5 mm con destornillador |  .5mm | 1 |
| 9 | Almohadilla amortiguadora del rodillo |  | 4 | 22 | Arandela elástica |  M8 | 8 |
| 10 | Tornillo de cabeza hexagonal con cabeza avellanada |  M8*16mm | 4 | 23 | Tornillo de cabeza cilíndrica |  M8*20mm | 8 |
| 11 | Almohadilla de arco |  Φ8*16*1.5 | 6 | 24 | Casquillo |  M12*80mm | 2 |
| 12 | Tornillo de cabeza Phillips |  M5*12mm | 8 | | | | |

# Pasos de montaje

**Paso 1: Instalar el tubo inferior delantero**

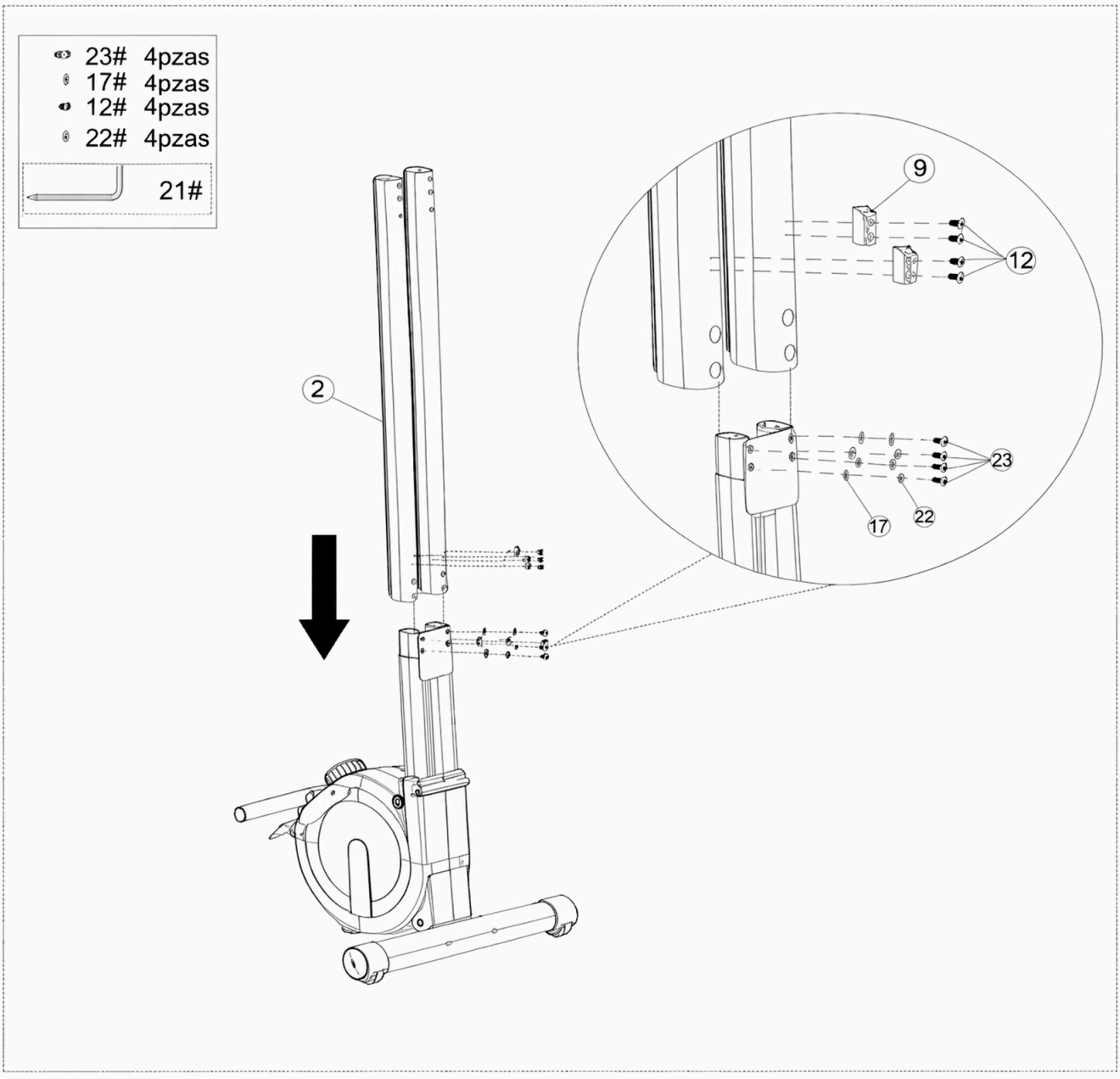
1. Saque el tubo inferior delantero (4).
2. Alinee el tubo inferior delantero (4) con los orificios de la placa de fijación del tubo inferior delantere del marco principal (1). Mantenga los rodillos orientados hacia adelante y las cabezas de los tornillos de fijación de los rodillos del tubo inferior apuntando hacia el suelo.
3. Conéctelos usando 2 piezas de tornillos M8*75mm (15), 2 piezas de almohadilla de arco (11) y 2 piezas de tuerca alta M8 (16). Apriete los tornillos con la llave fija abierta 13-17 (20).

**(Nota:** Todos los números de piezas y términos son coherentes con la Lista de piezas traducida previamente para garantizar la precisión en la guía de montaje ).



## Paso 2: Instalar el conjunto del riel deslizante

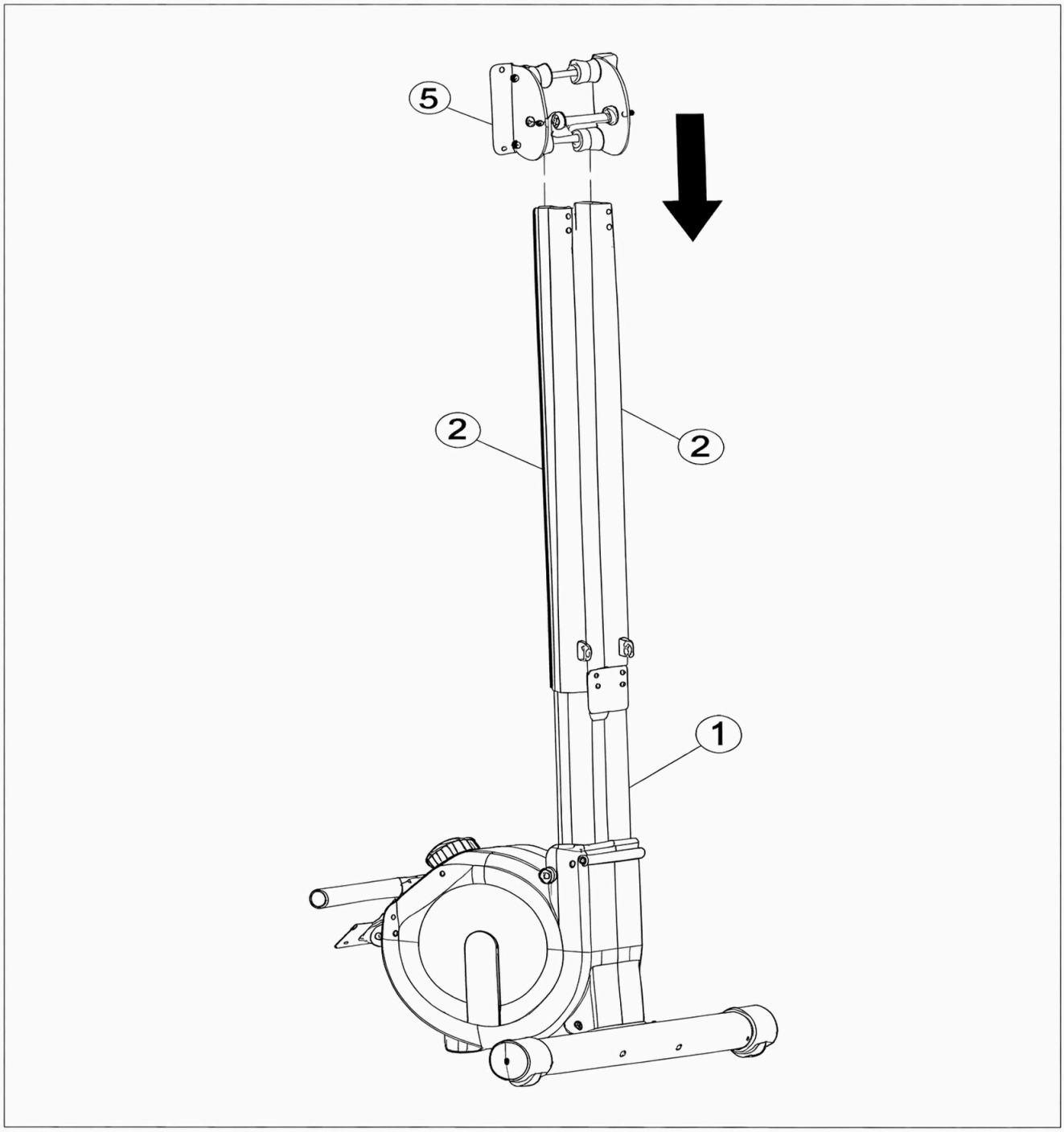
1. Saque dos juegos del conjunto del riel deslizante (2).
2. Primero, coloque el marco principal (1) preensamblado con el tubo inferior frontal en posición vertical. A continuación, inserte los dos juegos de marcos del riel deslizante (2) en el marco principal (1), alinee los orificios para los tornillos y asegúrelos con 4 piezas de tornillos M8×20 (23), 4 arandelas elásticas φ8 (22) y 4 arandelas planas φ8 (17). No apriete los sujetadores en esta etapa.
3. Use 4 piezas de tornillos de cabeza de cruz M6×10 (12) para fijar las almohadillas amortiguadoras de rodillos (9) en la parte inferior del conjunto del riel deslizante (2), luego apriételos con la llave hexagonal de 5 mm (21). Apriételo.



**Paso 3: Instalar el riel deslizante**

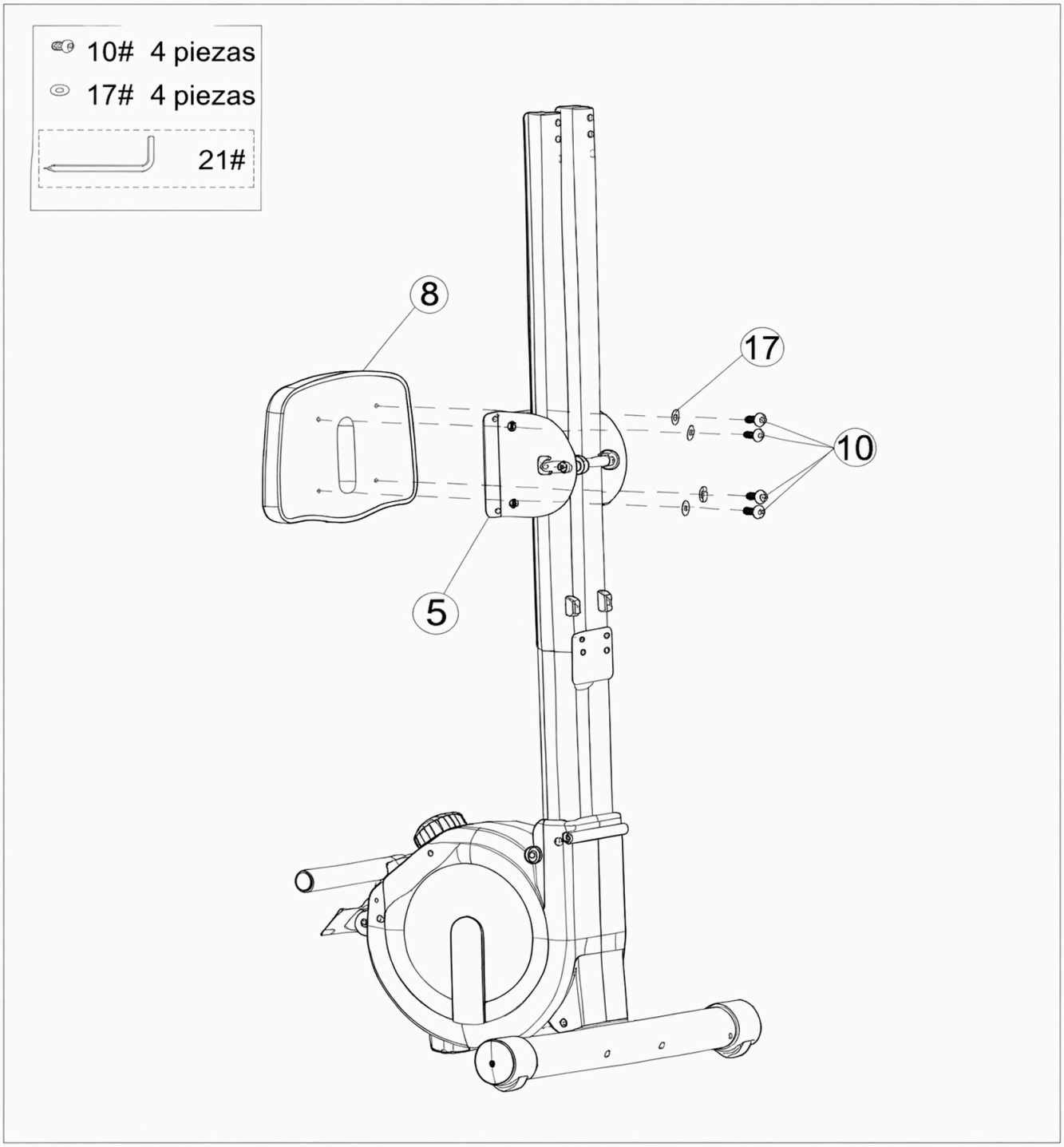
1. Retire el riel deslizante (5).
2. Inserte el riel deslizante (5) en los dos conjuntos de rieles de deslizamiento (2).

**¡Preste atención a la orientación!**



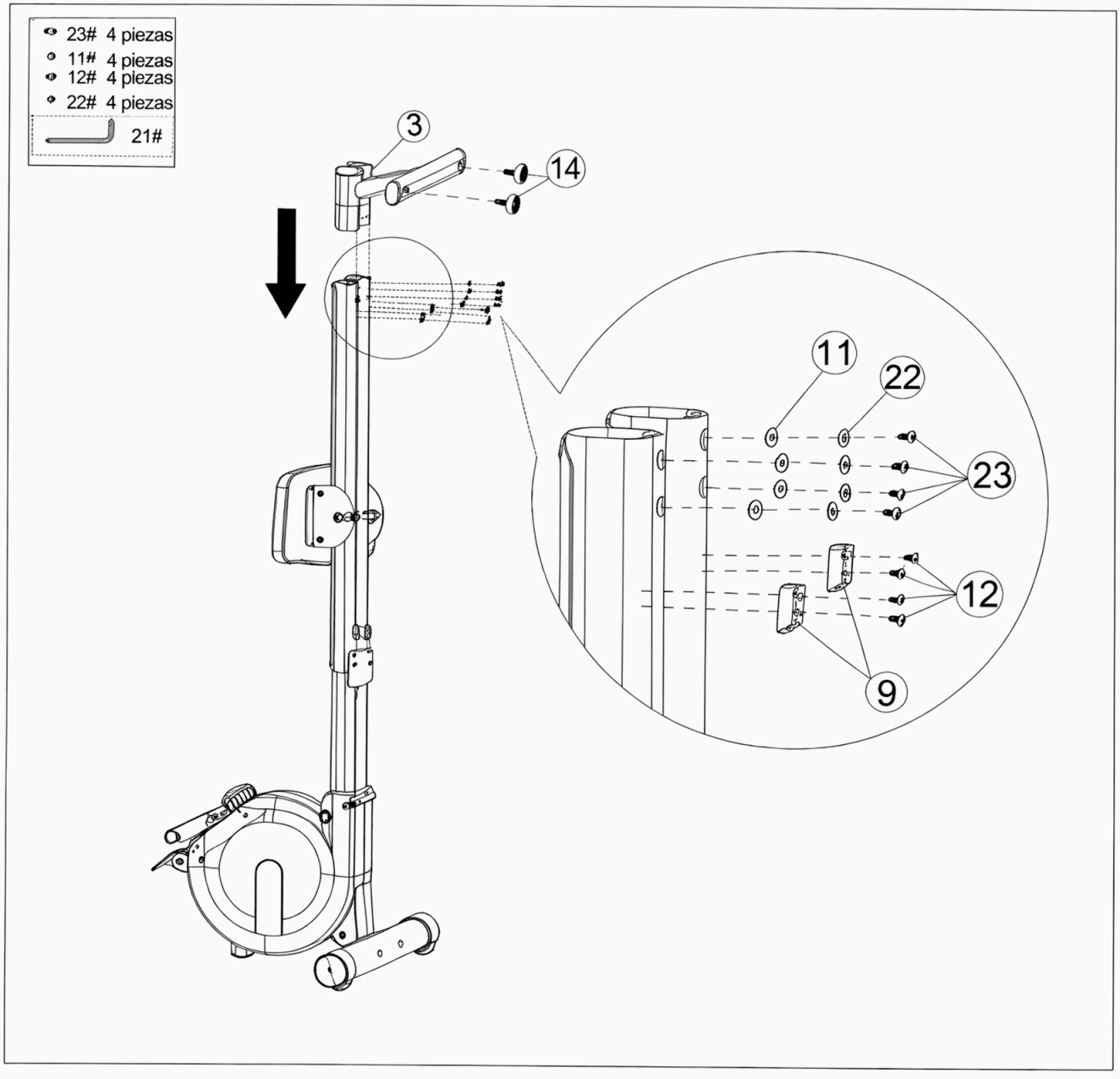
**Paso 4: Instale el cojín del asiento.**

1. Retire el cojín del asiento (8).
2. Alinee el cojín del ssiento (8) con los orificios para tornillos en el riel deslizante (5). Fijelo con 4 tornillos de cabeza de botón con hexágono interior (10) y 4 arandelas planas (17), luego apriételos con una llave hexagonal de 5 mm (21).



**Paso 5: Instalar el marco de soporte trasero**

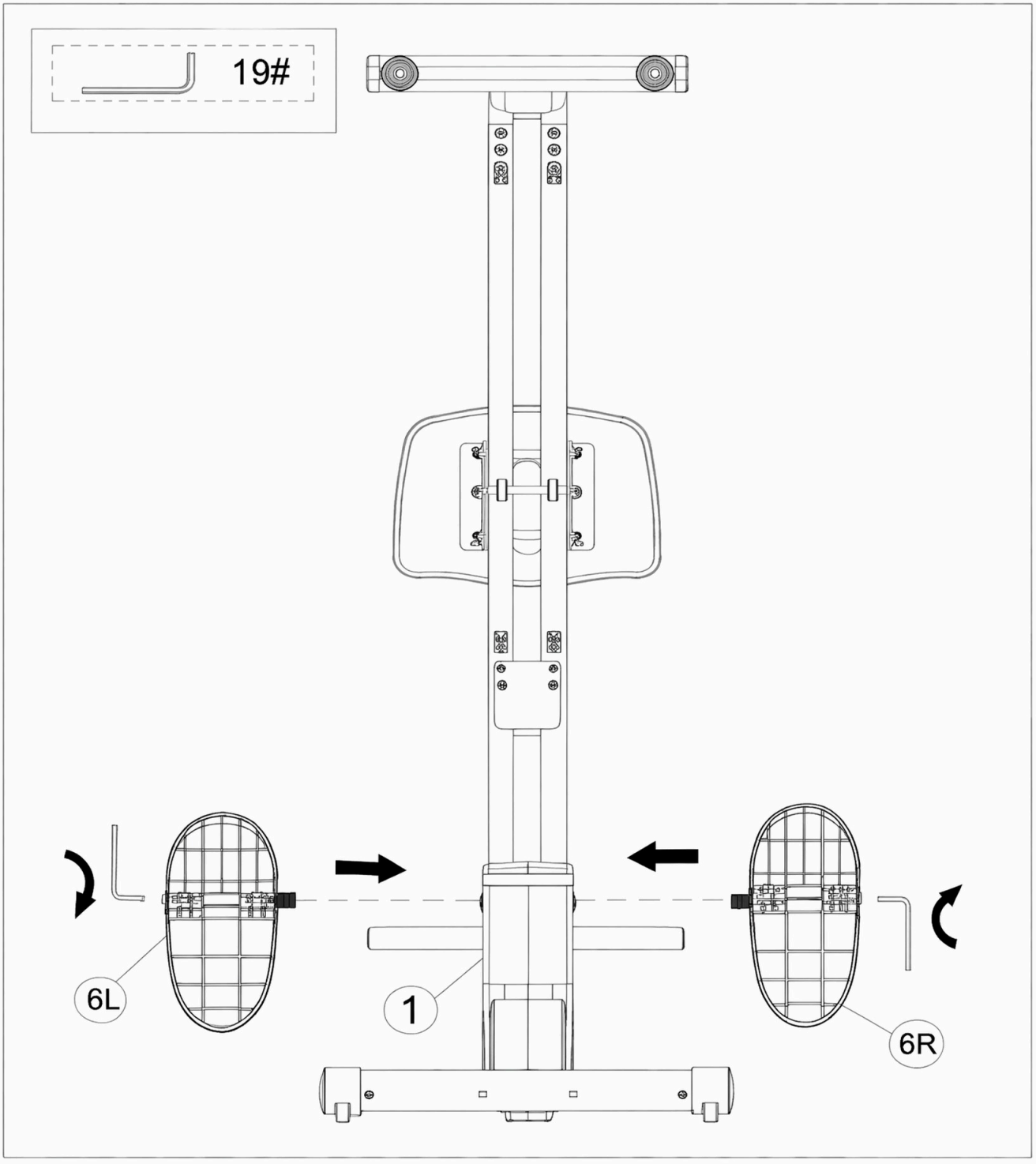
1. Saque el marco de soporte trasero (3).
2. Alinee el marco de soporte trasero (3) con los orificios para tornillos de los dos conjuntos de riel guía.
3. **Fije el marco de soporte trasero (3) con 4 tornillos de cabeza cilindrica con hexágono interior M8*20 mm (23), en combinación con 4 arandelas de resorte φ8 (22) y 4 almohadillas de arco φ8 (11).**
4. Apriete todos los tornillos de los conjuntos de riel guía con una llave de vaso hexagonal de 5 mm (21).
5. Fije la almohadilla de amortiguación de rodillos (9) en la parte inferior del conjunto de riel guía (2) con 4 tornillos de cabeza cruzada M6 * 10 (12), luego apriételos con una llave de vaso hexagonal de 5 mm (21).
6. Instale las 2 almohadillas para los pies (14) en el marco de soporte trasero (3).



**Paso 6: Instalar los pedales**

1. Instale el pedal izquierdo (6L) yel pedal derecho (6R) a los dos lados del marco principal (1) respectivamente.
2. Apriete los tornillos de los pedales con una llave de vaso hexagonal de 8mm (19).

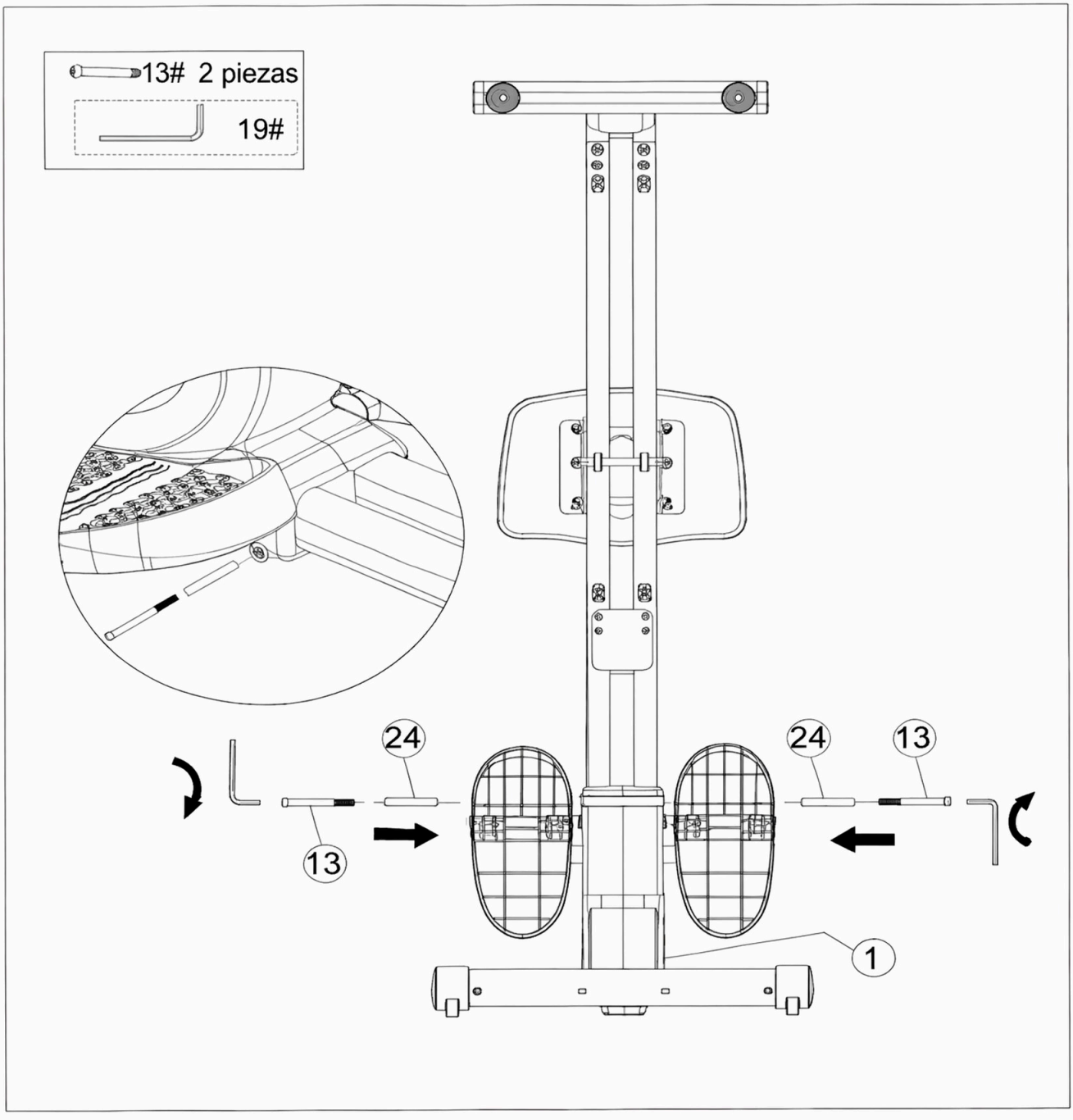
**Nota:** Asegúrese de que los pedales izquierdo y derecho estén alineados con los orificios de montaje correspondientes antes de apretar, para evitar dañar la rosca.



**Paso 7: Apriete los tornillos.**

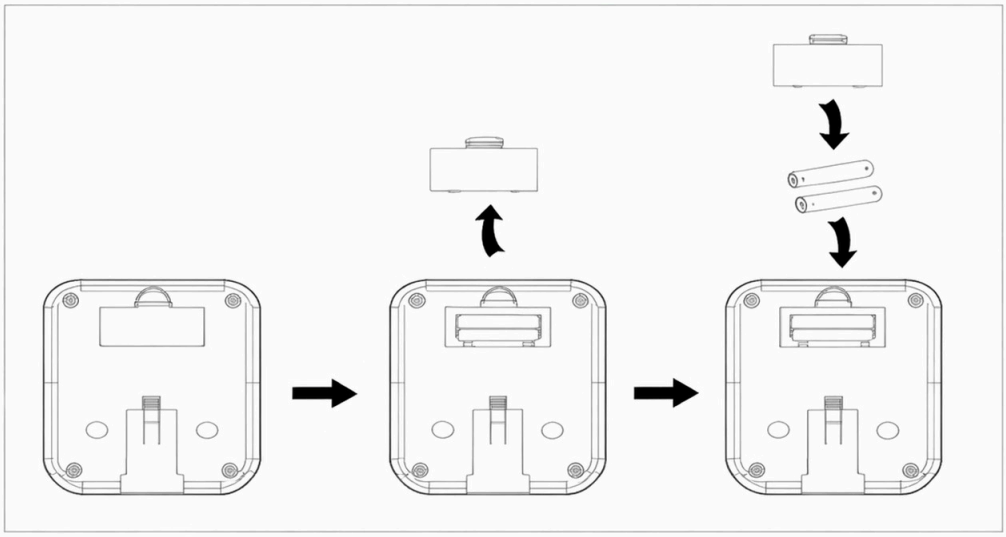
1. Retire los 2 tornillos de cabeza Allen M10×100mm (13), luego pase los tornillos (13) a través del casquillo M12×80mm (24).
2. Usando una llave Allen de 8 mm, apriete los 2 tornillos M10×100mm (13) en las posiciones mostradas en ambos lados en el diagrama.

**Nota:** Asegúrese de que los casquillos estén completamente asentados en los orificios de montaje antes de apretar los tornillos al par de apriete recomendado.



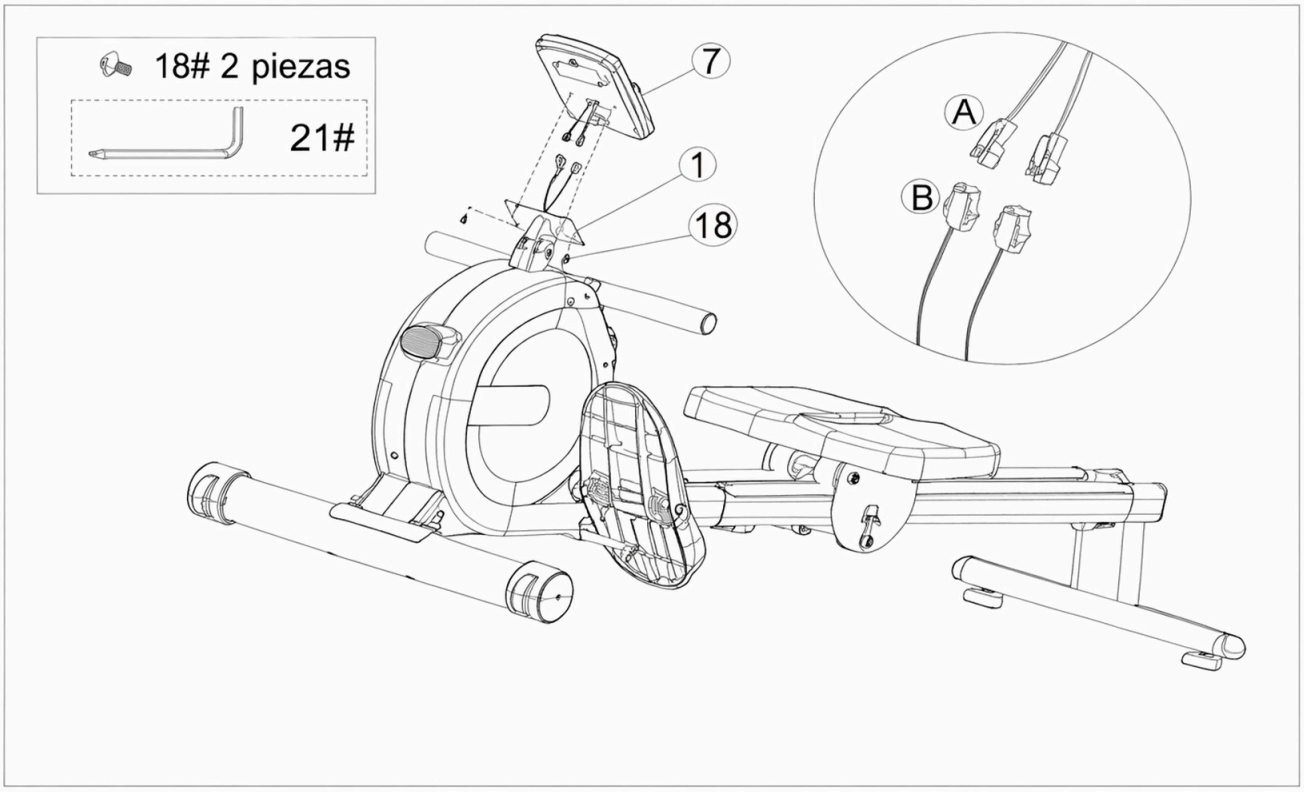
## Paso 8: Instalar la batería del reloj electrónico

1. Retire la tapa de la batería.
2. Coloque la batería en la ranura.
3. Vuelva a colocar la tapa de la batería. Confirme que el reloj electrónico se muestre con normalidad.



## Paso 9: Instalar el reloj electrónico

1. Use una llave de vaso hexagonal de 5 mm con un destornillador (21) con una punta de destornillador para retirar los dos tornillos del monitor (7).
2. Conecte los dos cables correctamente Ay B. Se recomienda ocultar los terminales de conexión dentro del reloj electrónico.
3. Use los dos tornillos de cabeza Phillips (18) que acaba de retirar para asegurar el monitor a la placa de montaje del monitor (1) y apriételos completamente.



# Manual de usuario del reloj electrónico

**Funciones de los botones:**

**MODE:** Presione hacia abajo para seleccionar funciones. Mantenga presionado el botón MODE para restablecer el tiempo, la cuenta y las calorías.

**Instrucciones de operación de las funciones:**

**Escaneo automático (SCAN):** Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "SCAN". El reloj electrónico cambiará el contenido de la pantalla cada 6 segundos en la siguiente secuencia:

**Tiempo (TIME):** La duración desde el inicio hasta el final del ejercicio.

**Conteo (COUNT):** Muestra el número actual de repeticiones del ejercicio.

**Conteo total (TCNT):** Acumula el número total de repeticiones del ejercicio desde que se instaló la batería. Estos datos se mostrarán cuando ol ejercicio se detenga.

**Calorías (CAL):** Calcula las calorías quemadas desde el inicio hasta el final del ejercicio.

**Notas:**

1. Si no hay visualización o la pantalla está borrosa, reemplace la batería.
2. El reloj electrónico se apagará automáticamente después de 4 minutos de inactividad.
3. El reloj electrónico se encenderá automáticamente cuando se reanude el ejercicio o se presione cualquier botón.
4. Después de que comience el ejercicio, el reloj electrónico calculará automáticamente los datos del ejercicio. Dejará de calcular 4 segundos después de que el ejercicio se detenga.

# Especificaciones de los parámetros:

| Función | Especificación |
|---|---|
| Escaneo automático (SCAN) | Cada 6 segundos |
| Tiempo (TIME) | 0:00 ~ 99:99 |
| Conteo (CNT) | 0 - 9999 |
| Conteo total (TCNT) | 0 - 9999 |
| Calorías (CAL) | 0.0 - 9999 |
| Tipo de batería | UM-4X2 AAA 1.5V |
| Temperatura de funcionamiento | 0°C ~ +40°C |

# Guía de entrenamiento

Además de usar equipo para mejorar la condición física y desarrollar músculos, una dieta equilibrada también puede desempeñar un papel crucial en la pérdida de peso en Powa.

## A. Calentamiento antes del entrenamiento

Los ejercicios de calentamiento antes de entrenar pueden aumentar la circulación sanguínea, preparar los músculos para una condición óptima de entrenamiento y reducir el riesgo de calambres o lesiones musculares durante el ejercicio. Siga las recomendaciones de calentamiento que se indican a continuación antes de cada sesión: mantenga cada posición de estiramiento durante aproximadamente 30 segundos y evite estirarse en exceso para prevenir daños musculares. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si siente alguna lesión muscular.

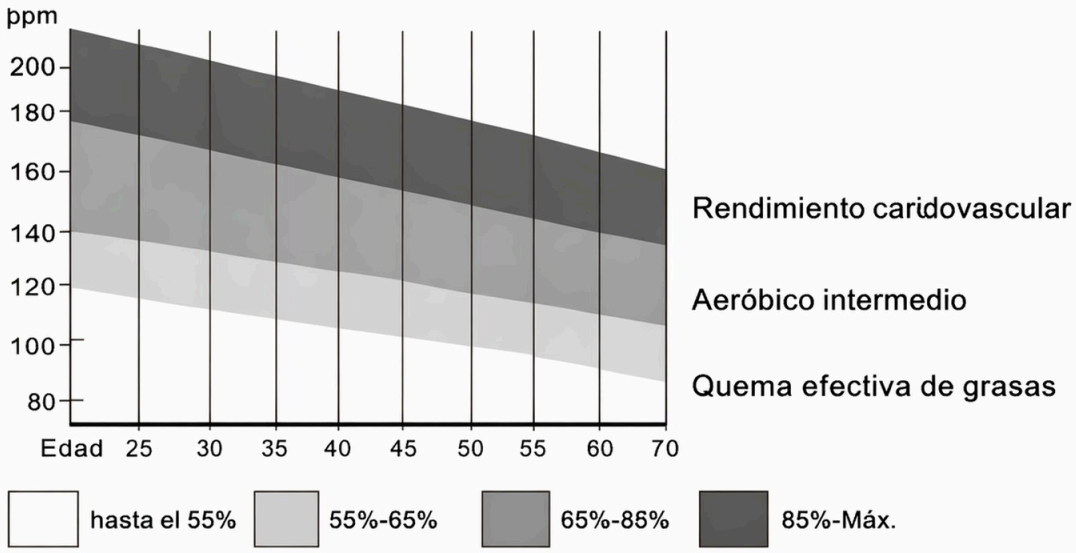



## Leyenda de la imagen:

| Términos en español |
| --- |
| Movimiento hacia abajo |
| Movimiento lateral |
| Muslo lateral |
| Movimiento del muslo medial |
| Movimiento lateral de la pierna |

## B. Fase de entrenamiento

Esta fase es la etapa formal de entrenamiento. Un entrenamiento constante a largo plazo puede mejorar la flexibilidad de los músculos de las piernas. Durante el entrenamiento, la clave es ajustar la rutina según su condición física y seleccionar una intensidad de entrenamiento adecuada.




## Notas importantes:

Mantenga su frecuencia cardiaca dentro del rango objetivo correspondiente durante al menos 1 minuto por segmento de entrenamiento.

La mayoría de los principiantes comienzan con 15-20 minutos de entrenamiento continuo en la etapa inicial.

**ADVERTENCIA SOBRE LAS PILAS:**

1. No utilice pilas alcalinas, estándar (carbono-zinc) ni recargables (níquel-cadmio).
2. Nunca mezcle pilas usadas y nuevas.
3. Las pilas deben insertarse con la polaridad correcta.
4. Retire las pilas cuando la unidad no se utilice durante períodos prolongados.
5. Los terminales de suministro no deben cortocircuitarse.
6. Cumpla siempre con las leyes y regulaciones locales.

# Linee guida di sicurezza

IT

**⚠ Avvertenza**

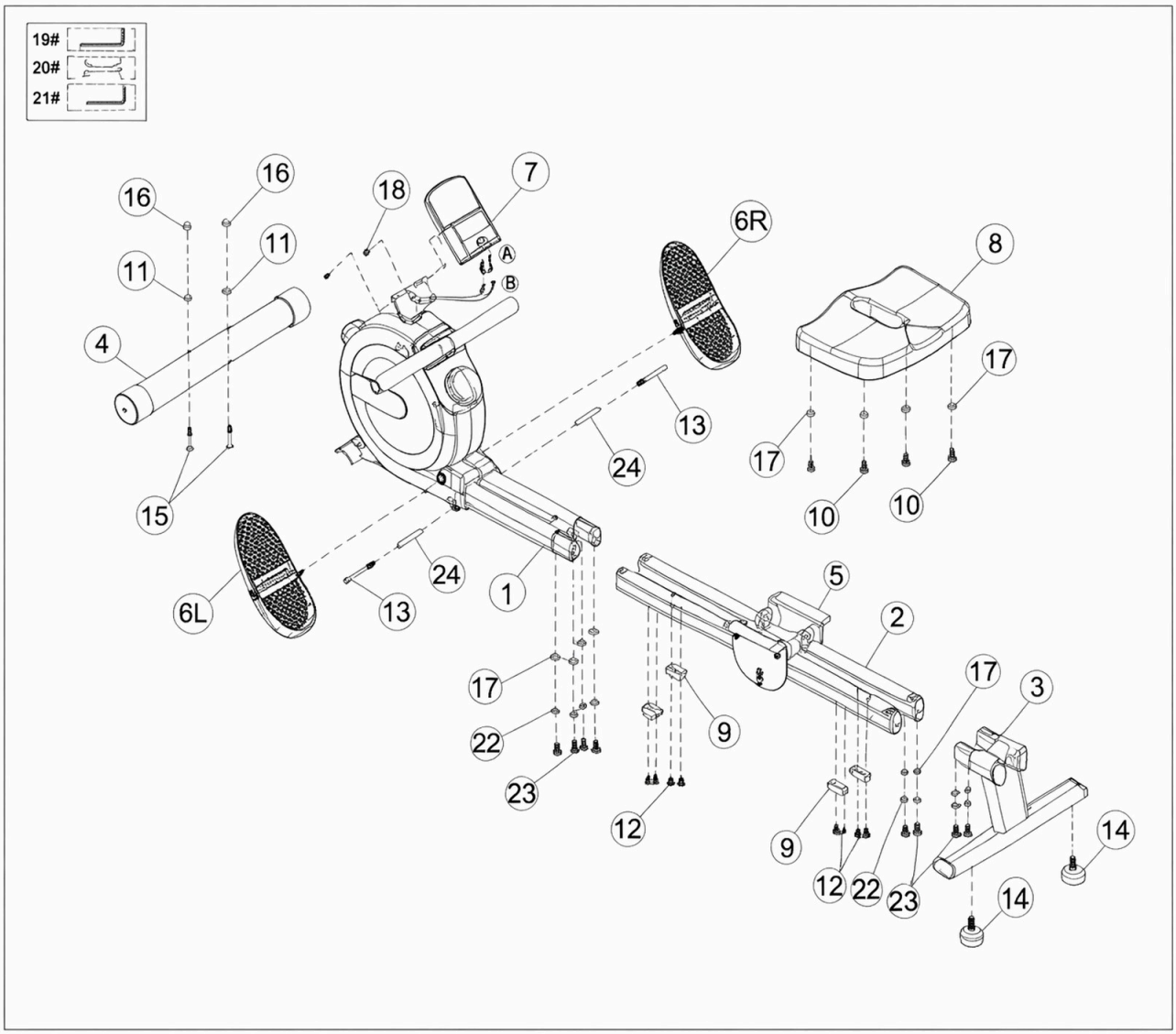
Leggere attentamente questo manuale prima di montare e utilizzare questo dispositivo. Solo con una corretta installazione, manutenzione e un uso appropriato è possibile ottenere un utilizzo sicuro ed efficace. Assicurarsi che tutti gli utenti di questo dispositivo comprendano tutti gli avvisi e le precauzioni d'uso.

1. Se durante l'uso della macchina si avverte qualsiasi disagio, smettere di fare esercizio immediatamente e consultare un medico.
2. Questo dispositivo è destinato esclusivamente agli adulti. Tenere i bambini lontani da questo dispositivo.
3. Posizionare il dispositivo su una superficie piana e stabile con un tappetino protettivo o un tappeto.
4. Prima dell'uso, verificare che tutti i bulloni e gli altri componenti siano completamente installati.
5. Prima dell'uso, assicurarsi che i pedali siano saldamente fissati per prevenire incidenti.
6. Eseguire un riscaldamento adeguato prima dell'uso.
7. Indossare un abbigliamento sportivo adeguato durante l'uso.
8. Tenere le mani e i piedi lontani dalle parti in movimento durante l'uso.
9. Prestare attenzione quando si sale e si scende dalla macchina.
10. Manipolare con cura durante lo spostamento del dispositivo per evitare lesioni.
11. Controllare regolarmente le condizioni delle parti facilmente usurabili/danneggiate per garantire un utilizzo sicuro.
12. Questo dispositivo può essere utilizzato solo in posizione seduta; non salire sul dispositivo stando in piedi.
13. La capacità di carico massima di questo prodotto è di 120 kg.
14. Prestare attenzione quando si sale e si scende dalla macchina. Assicurarsi che vi sia almeno 0,6 metri di spazio in tutte le direzioni attorno al vogatore per un accesso sicuro. Requisiti minimi di spazio: lasciare almeno 0,6 metri (24 pollici) su un lato e lasciare anche 0,6 metri (24 pollici) davanti o dietro il vogatore.

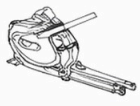
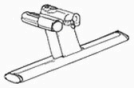
# Cura e manutenzione

1. Pulire dopo ogni utilizzo.
2. Pulire la macchina con un panno morbido imbevuto di detergente delicato o di acqua pulita.
3. Non utilizzare acidi minerali, candeggina o materiali abrasivi ruvidi per evitare di danneggiare il rivestimento.
4. Se l'impugnatura non può tornare nella posizione originale, contattare il rivenditore o il produttore per ulteriore assistenza.
5. Utilizzare correttamente il vogatore per evitare malfunzionamenti.

# DISEGNO ESPLOSO



Verificare tutti gli accessori ricevuti rispetto a questo elenco prima di assemblare il prodotto.

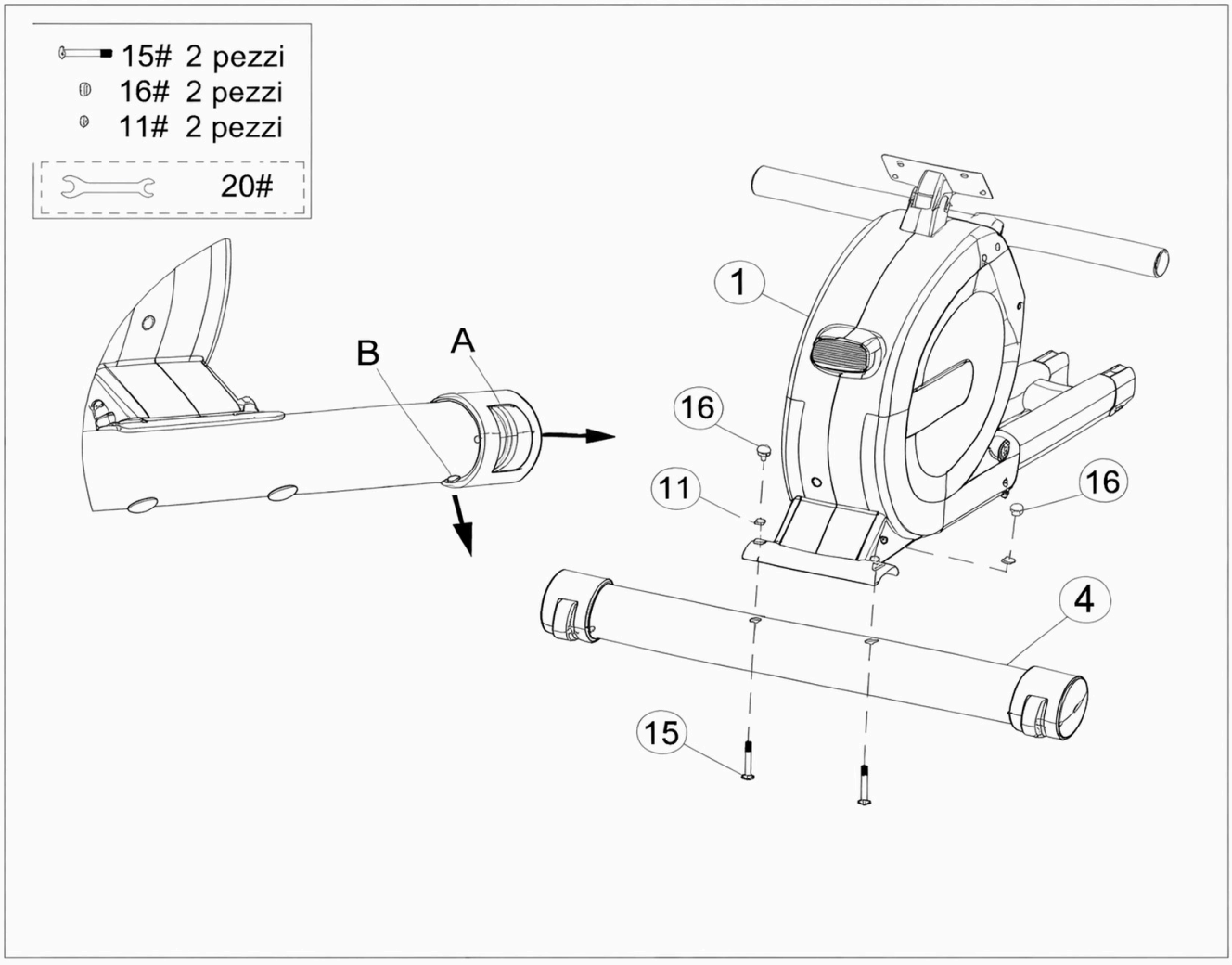
| N. | Nome | Parti | Q.tà | N. | Nome | Parti | Q.tà |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Telaio principale |  | 1 | 13 | Vite a testa cava esagonale |  M10*100mm | 2 |
| 2 | Gruppo guide di scorrimento |  | 1 | 14 | Tampone piedino |  | 2 |
| 3 | Telaio di supporto posteriore |  | 1 | 15 | Bullone a carro |  M8*75mm | 2 |
| 4 | Tubo inferiore anteriore |  | 1 | 16 | Dado cieco |  M8 | 2 |
| 5 | Telaio scorrevole |  | 1 | 17 | Rondella piatta |  Φ8.5*20 *1.5 | 8 |
| 6L | Pedale sinistro |  | 1 | 18 | Vite a testa svasata a croce |  M5*10mm | 2 |
| 6R | Pedale destro |  | 1 | 19 | Chiave a brugola esagonale da 8 mm |  8mm | 1 |
| 7 | Monitor |  | 1 | 20 | Chiave fissa 13*17 |  13*17 | 1 |
| A8 | Cuscino della seduta |  | 1 | 21 | Chiave a brugola esagonale da 5 mm con cacciavite |  .5mm | 1 |
| 9 | Tampone paraurti a rullo |  | 4 | 22 | Rondella elastica |  M8 | 8 |
| 10 | Vite a testa bombata con esagono incassato |  M8*16mm | 4 | 23 | Vite a testa cilindrica con cava esagonale |  M8*20mm | 8 |
| 11 | Tampone ad arco |  Φ8*16*1.5 | 6 | 24 | Boccola |  M12*80mm | 2 |
| 12 | Vite a testa svasata a croce |  M5*12mm | 8 | | | | |

# Fasi di assemblaggio

**Fase 1: installare il tubo inferiore anteriore**

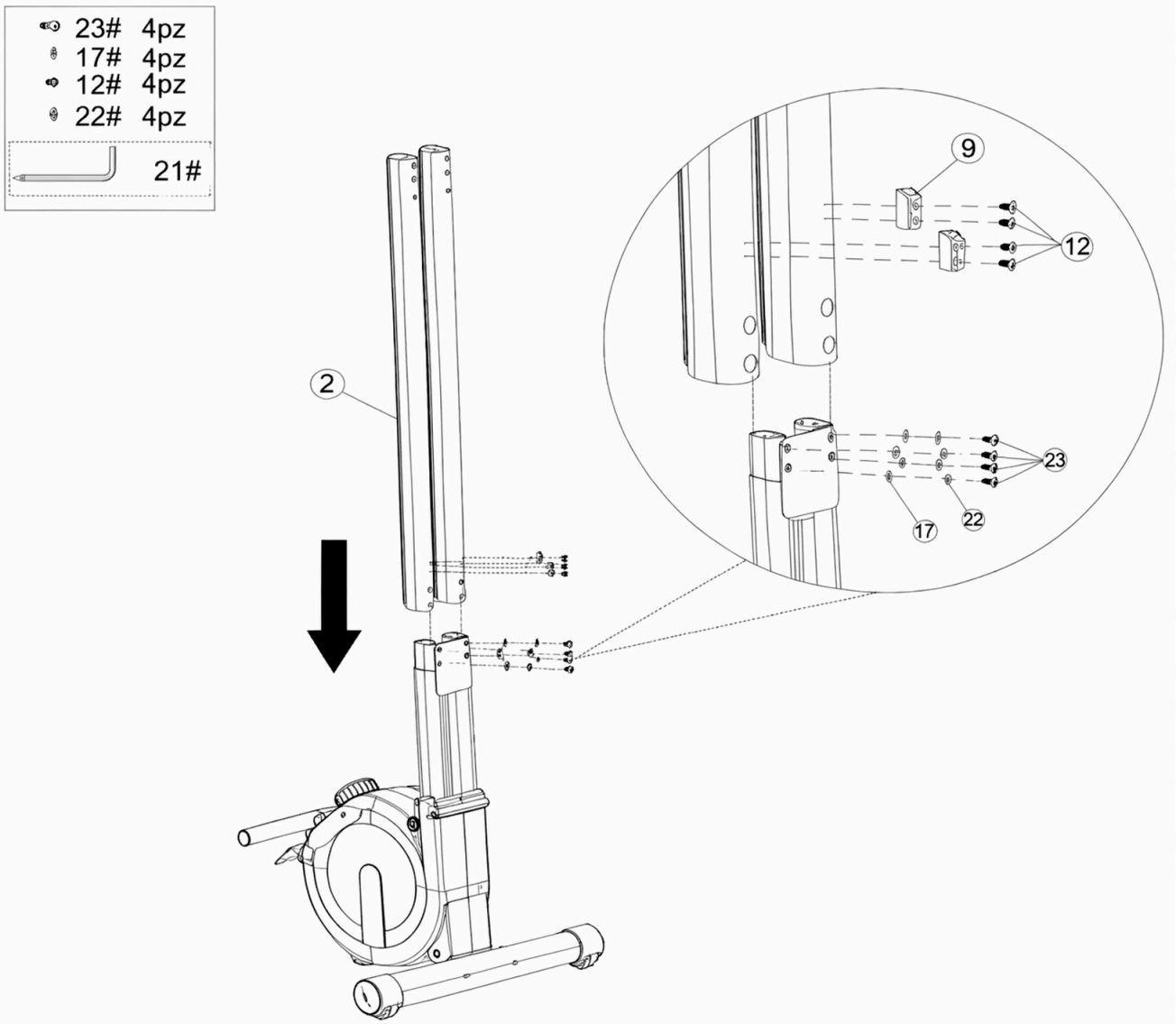
1. Estrarre il tubo inferiore anteriore (4).
2. Allineare il tubo inferiore anteriore (4) con i fori sulla piastra di fissaggio del tubo inferiore anteriore del telaio principale (1). Mantenere i rulli rivolti in avanti e te teste delle viti di fissaggio dei rulli sul tubo inferiore rivolte verso il suolo.
3. Collegarli usando 2 pezzi di viti a testa cilindrica M8×75mm (15), 2 pezzi di pad ad arco (11) e 2 pezzi di dadi alti M8 (16). Serrare le viti con la chiave a brugola 13-17 (20).

**(Nota:** tutti i numeri di parte e i termini sono coerenti con l'elenco dei componenti tradotto in precedenza per garantire accuratezza nelle istruzioni di assemblaggio.)



## Fase 2: Installare il gruppo binario di scorrimento

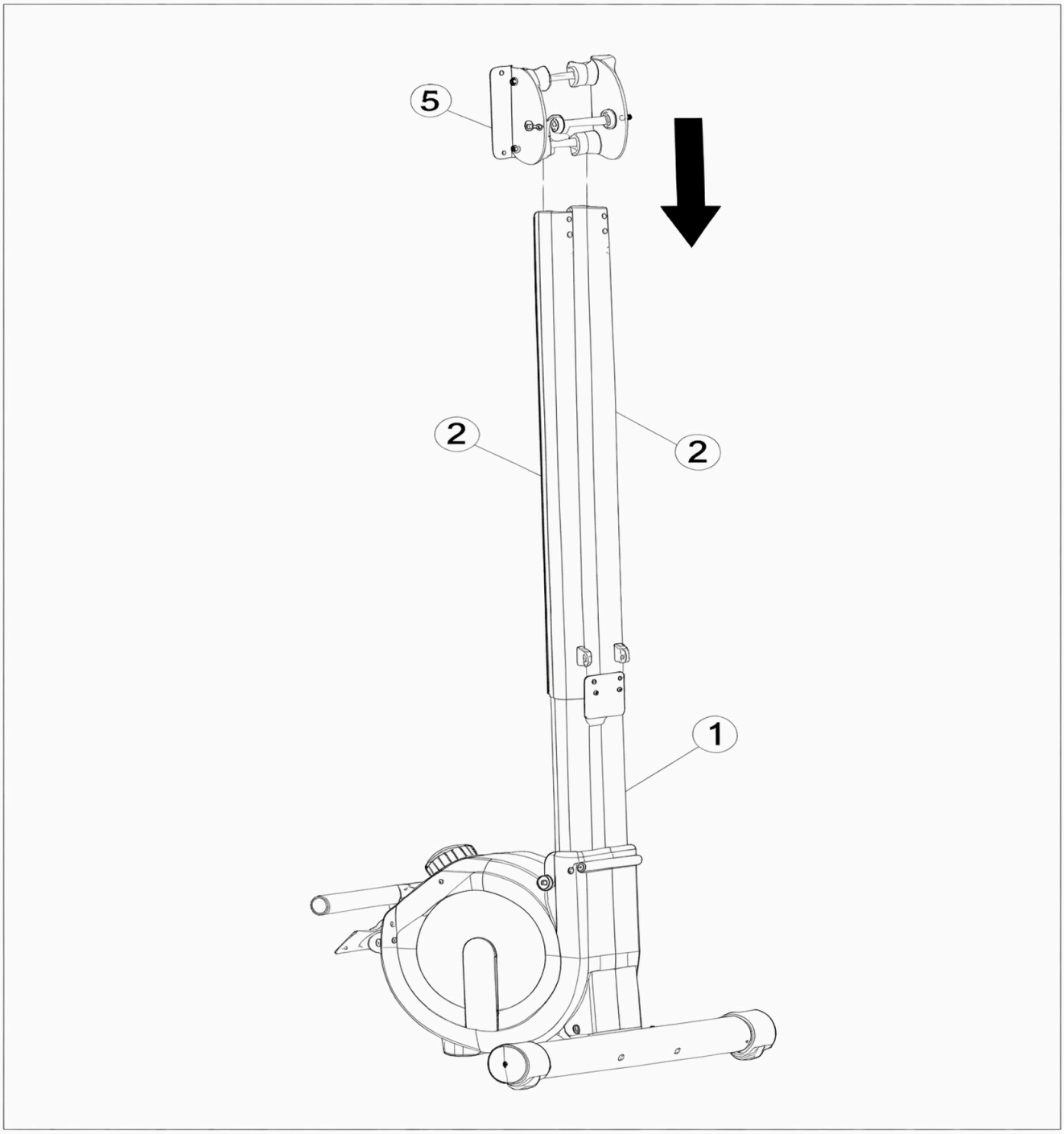
1. Estrarre due set di gruppo binario di scorrimento (2).
2. Innanzitutto, posizionare il telaio principale (1) preassemblato con il tubo inferiore anteriore in posizione verticale. Successivamente, inserire i due set di telai dei binari di scorrimento (2) nel telaio principale (1), allineare i fori per le viti e fissarli con 4 viti M8×20 (23), 4 rondelle elastiche φ 8 (22) e 4 rondelle piane φ8 (17). Non serrare i fissaggi in questa fase.
3. Utilizzare 4 viti M6*10 a croce (12) per fissare i tamponi di arresto a rullo (9) sulla parte inferiore del gruppo binario di scorrimento (2), quindi serrarli con la chiave a brugola esagonale da 5 mm (21). Serrare.



**Passaggio 3: Installare la guida di scorrimento**

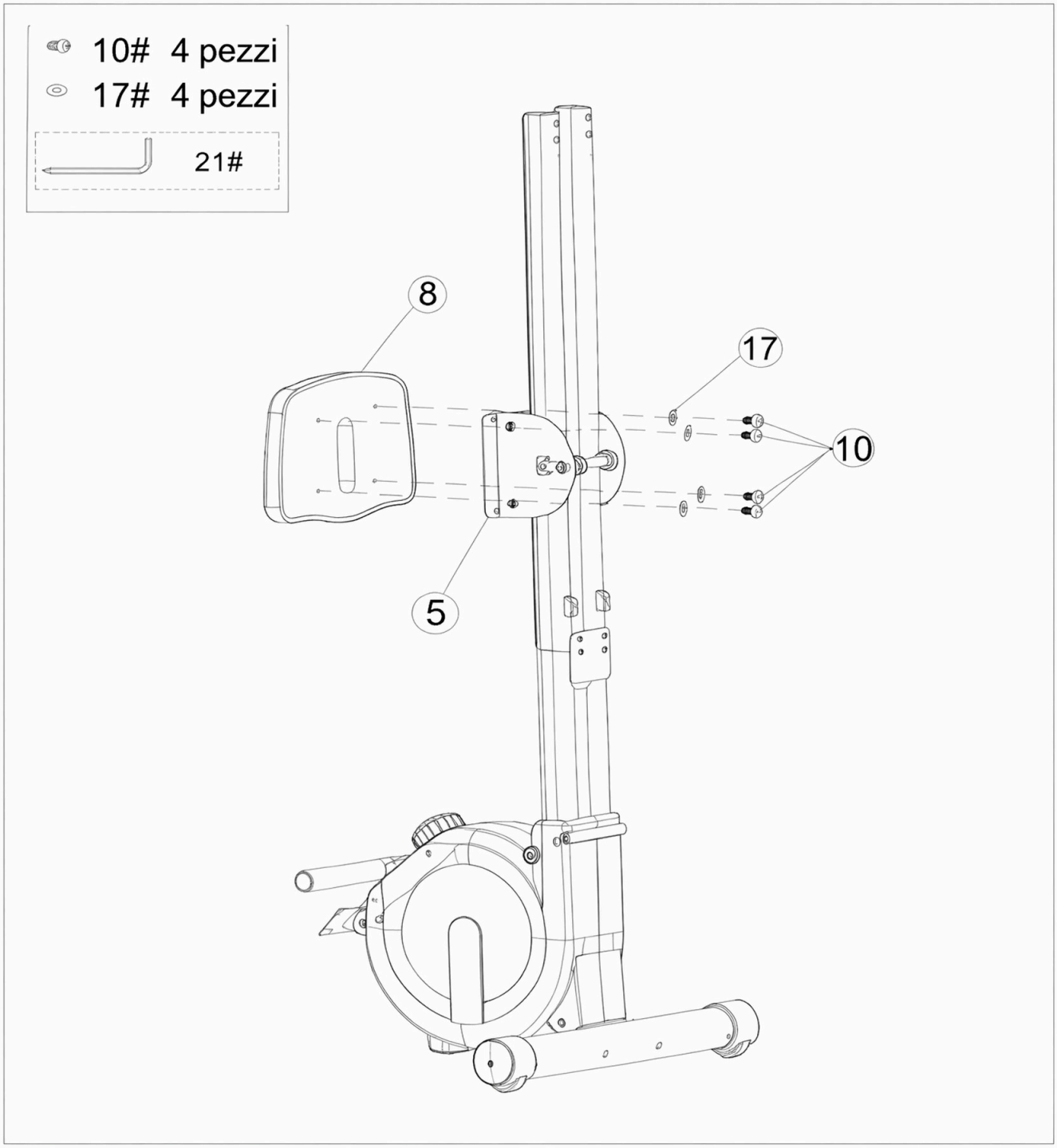
1. Estrarre la guida di scorrimento (5).
2. Inserire la guida di scorrimento (5) nei due set di binari di scorrimento (2).

**Prestare attenzione all'orientamento!**



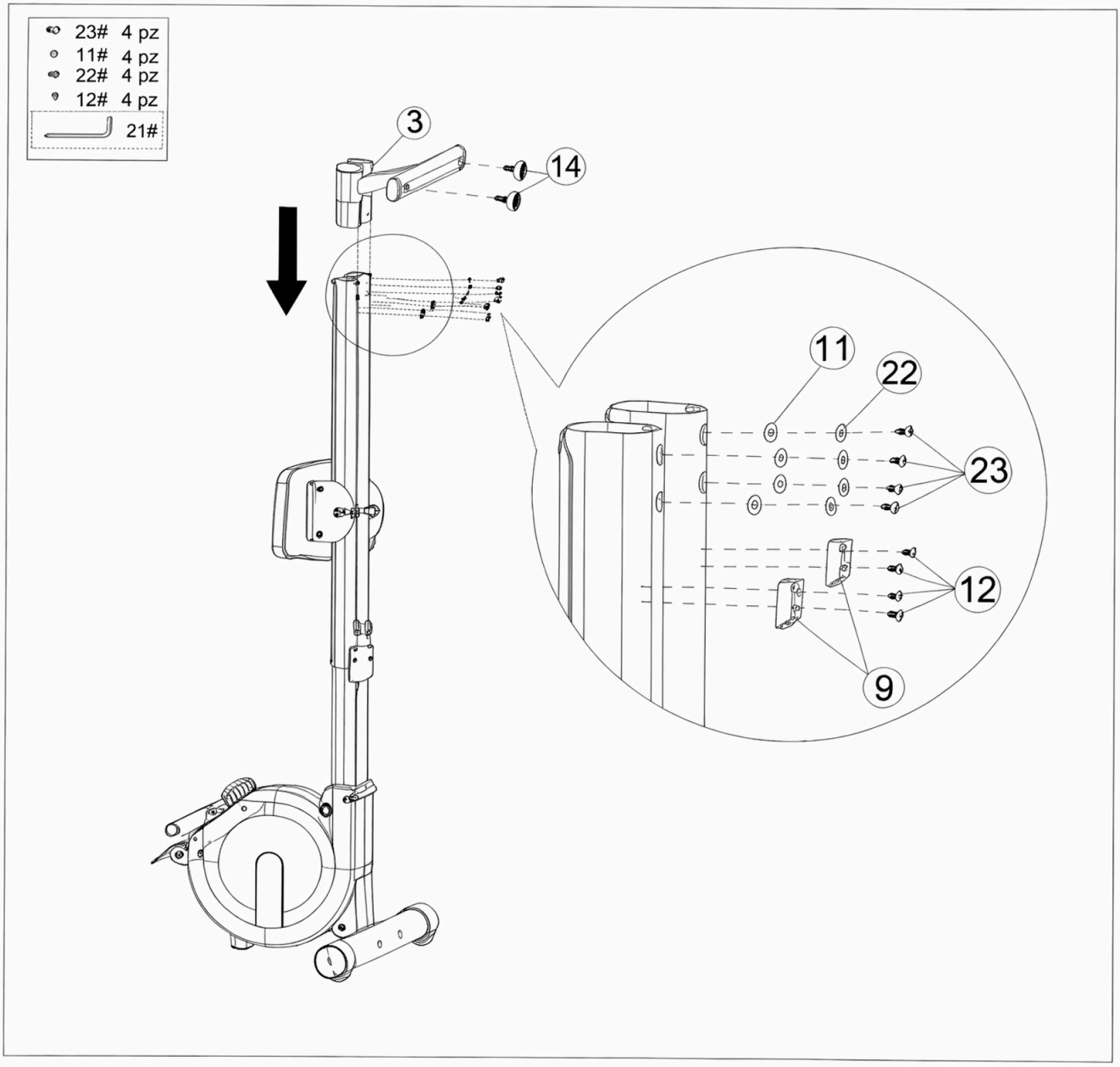
**Passaggio 4: Installare il cuscino del sedile.**

1. Estrarre il cuscino del sedile (8).
2. Allineare il cuscino del sedile (8) con i fori per le viti sulla guida di scorrimento (5). Fissare utilizzando 4 viti a testa esagonale con cava esagonale (10) e 4 rondelle piatte (17), quindi stringere con una chiave a brugola da 5 mm (21).



**Fase 5: Installazione del telaio di supporto posteriore**

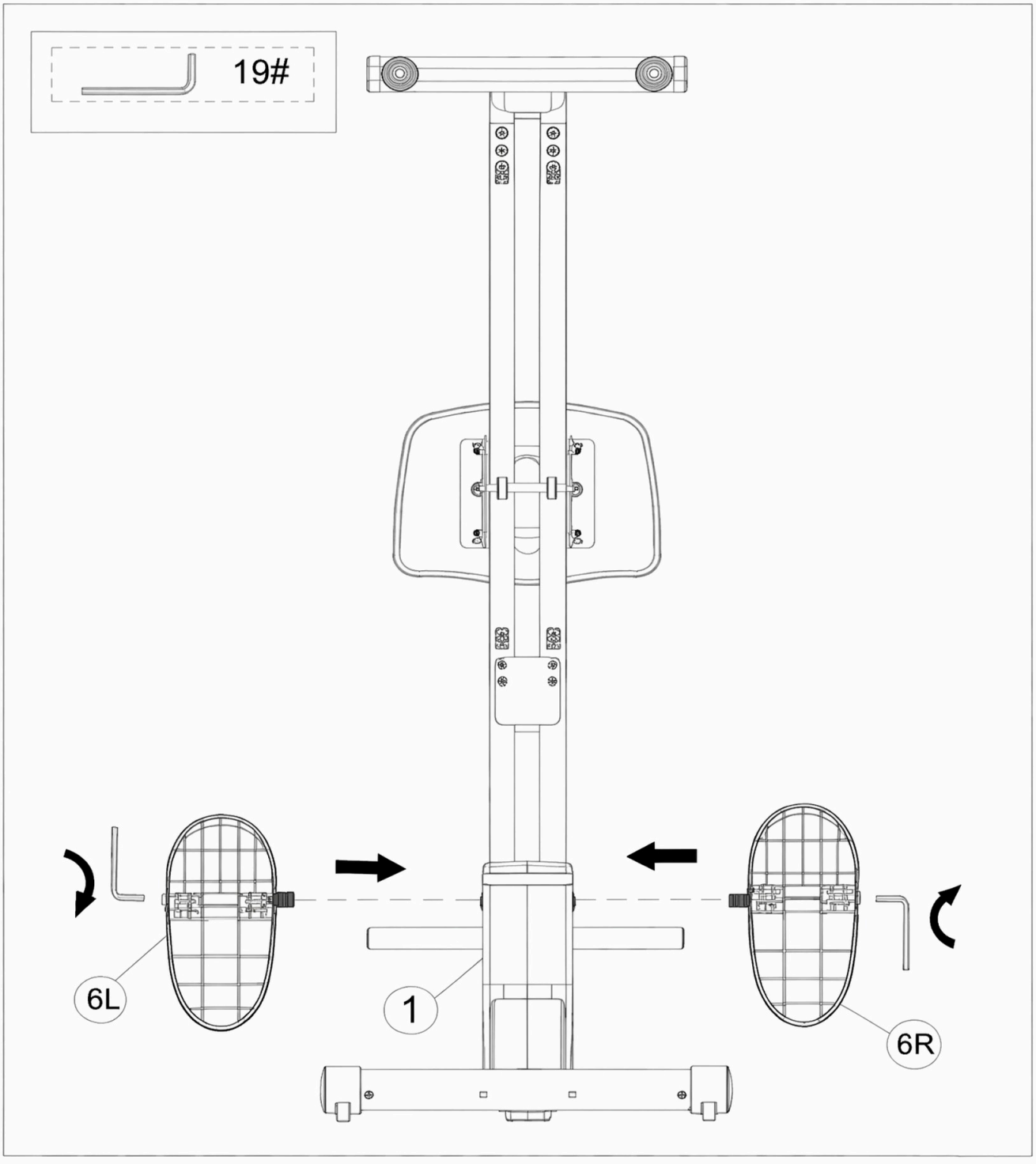
1. Estrarre il telaio di supporto posteriore (3).
2. Allineare il telaio di supporto posteriore (3) con i fori per le viti dei due set di assemblaggi delle guide di scorrimento.
3. **Fissare il telaio di supporto posteiore (3) utilizzando 4 viti a testa cilindrica con esagono incassato M8×70 mm (23), in combinazione con 4 rondelle elastiche φ8 (22) e 4 cuscinetti ad arco φ8 (11).**
4. Serrare tutte le viti degli assemblaggi delle guide di scorrimento utilizzando una chiave a brugola da 5 mm (21).
5. Fissare il tampone paracolpi a rullo (9) alla parte inferiore dell'assemblaggio della guida di scorrimento (2) con 4 viti a croce M6 × 10 (12), quindi serrarle utilizzando una chiave a brugola da 5 mm (21).
6. Installare i 2 piedini (14) sul telaio di supporto posteriore (3).



**Passaggio 6: Installare i pedali**

1. Installare il pedale sinstro (6L) e il pedale destro (6R) sui due lati del telaio principale (1) rispettivamente.
2. Serrare le viti sui pedali utilizzando una chiave a brugola da 8 mm (19).

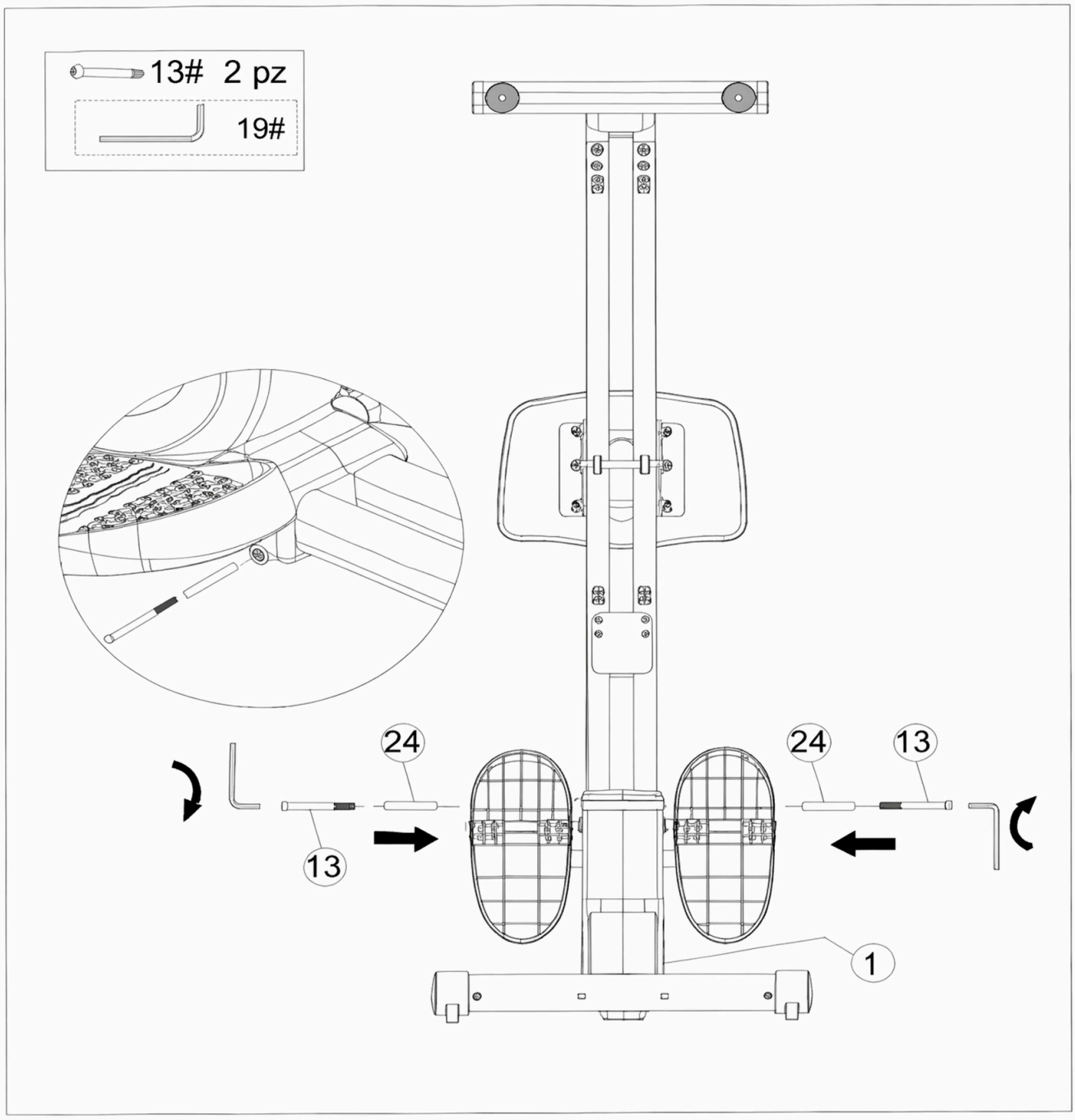
**Nota:** Assicurarsi che i pedali sinstro e destro siano allineati con i rispettivi fori di montaggio prima di serrare, per evitare di danneggiare le filettature.



**Passaggio 7: Serrare le viti.**

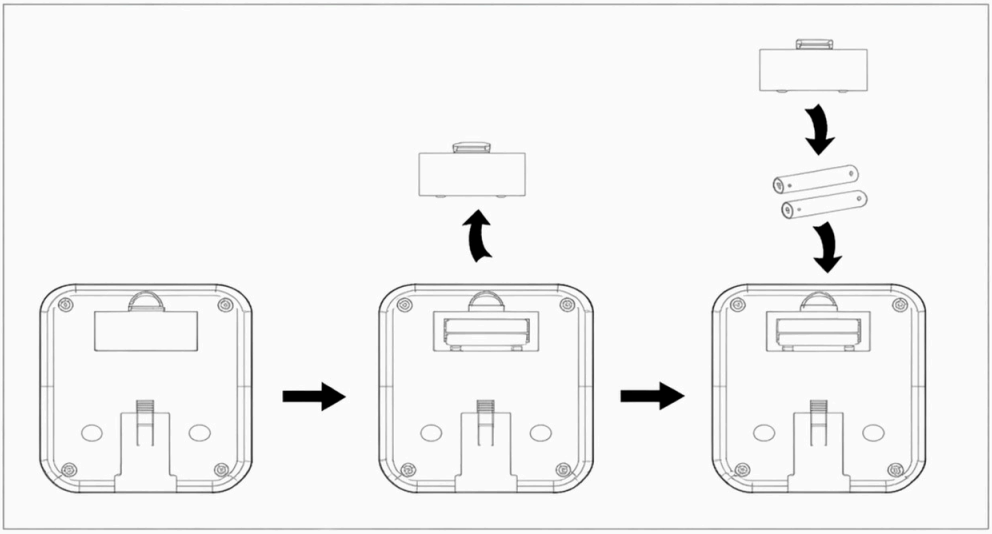
1. Rimuovere le 2 viti a testa cava esagonale M10×100mm (13), quindi far passare le tiţi (13) attraverso la boccola M12×80mm (24).
2. Utilizzando una chiave a bussola esagonale da 8 mm, serrare le2 viti M10×100mm (13) nnelle posizioni indicate su entrambi i lati nel diagramma.

**Nota:** Assicurarsi che le boccole siano completamente inserite nei fori di montaggio prima di serrare le viti alla coppia di serraggio consigliata.



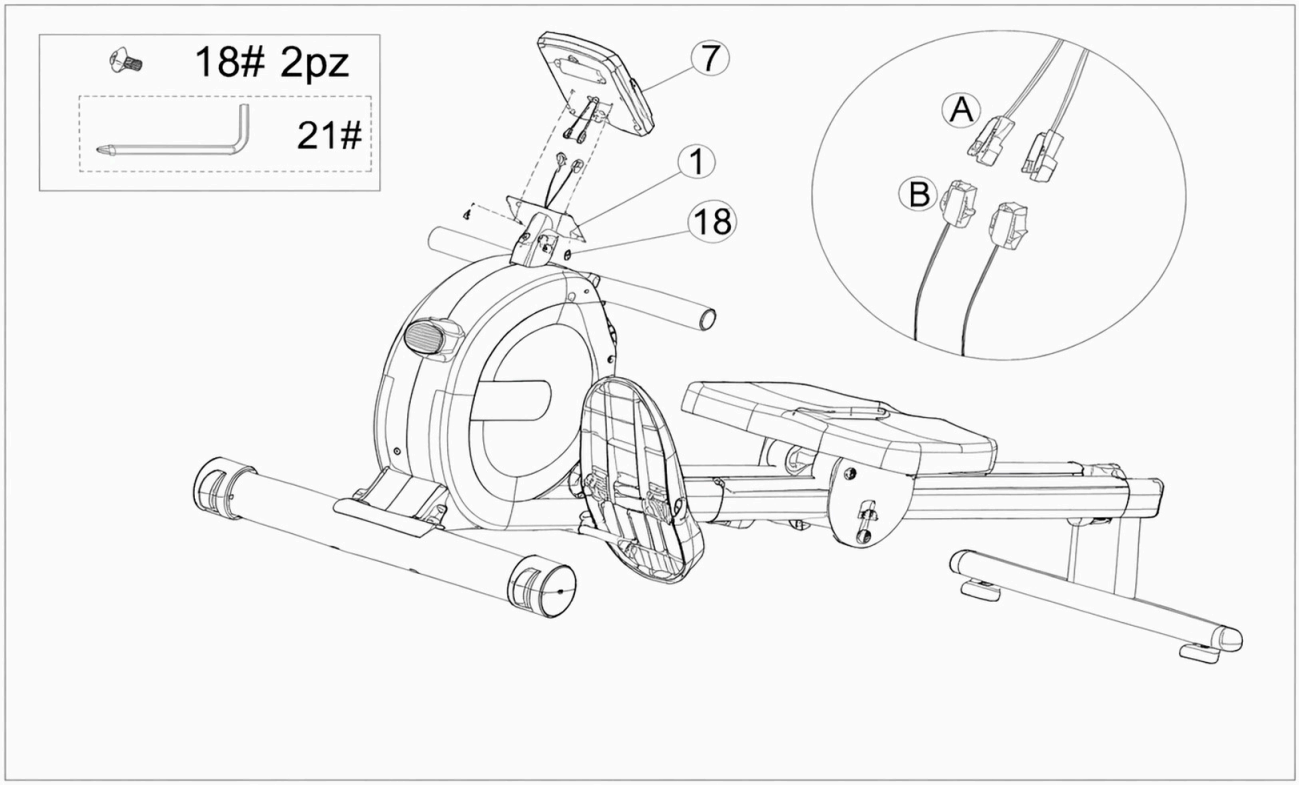
## Passaggio 8: Installare la batteria dell'orologio elettronico

1. Rimuovere il coperchio della batteria.
2. Posizionare la batteria nell'apposito alloggiamento.
3. Rimettere il coperrchio della batteria. Verificare che l'orologio elettronico visualizzi normallmente.



## Passaggio 9: Installare l'orologio elettronico

1. Utilizzare una chiave a bussola esagonale da 5 mm con cacciavite (21) con inserto a cacciavite per rimuovere le due viti dal Monitor (7).
2. Collegare correttamente i due fili A e B. Si consiglia di inserire i terminali di collegamento all'interno dell'orologio elettronico.
3. Utilizzare le due viti a testa croce (18) appena rimosse per fissare il Monitor alla piastra di montaggio del Monitor (1) e serrare completamente.



# Manuale d’uso dell’orologio elettronico

**Funzioni dei tasti :**

**MODE:** Premere verso il basso per selezionare le funcioni. Tenere premuto il tasto MODE per azzerare il tempo, il conteggio e le calorie.

**Istruzioni per il funzionamento delle funzioni:**

**Scansione automatica (SCAN):** Premere il tasto "MODE" fino a visualizzare "SCAN". L'orologio elettronico cambierà il contenuto del display ogni 6 secondi secondo la seguente sequenza:

**Tempo (TIME):** La durata dall'inizio alla fine dell'esercizio.

**Conteggio (COUNT):** Visualizza il numero attuale di ripetizioni dell'esercizio.

**Conteggio totale (TCNT):** Accumula il numero totale di ripettizioni dell'esercizio dall'installazione della batteria. Questi dati vengono visualizzati quando l'esercizio si arresta.

**Calorie (CAL):** Calcola le calorie bruciate dall'inizio alla fine dell'esercizio.

**Note:**

1. Se non viene visualizzato nulla o il display è sfocato, sostituire la batteria.
2. L'orologio elettronico si spegnerà automaticamente dopo 4 minuti di inattività.
3. L'orologio elettronico si accenderà automaticamente quando si riprende l'esercizio o quando viene premuto un qualsasi tasto.
4. Dopo l'inizio dell'esercizio, l'orologio elettronico calcolerà automaticamente i dati dell'esercizio. Si arresterà 4 secondii dopo l'interruzione dell'esercizio.

# Specifiche dei parametri:

| Funzione | Specificazione |
|---|---|
| Scansione automatica (SCAN) | Ogni 6 secondi |
| Tempo (TIME) | 0:00 ~ 99:99 |
| Conteggio (CNT) | 0 - 9999 |
| Conteggio totale (TCNT) | 0 - 9999 |
| Calorie (CAL) | 0.0 - 9999 |
| Tipo di batteria | UM-4X2 AAA 1.5V |
| Temperatura di funzionamento | 0°C ~ +40°C |

# Guida all’allenamento

Oltre all’uso di attrezzature per migliorare la forma fisica e sviluppare i muscoli, anche una dieta equilibrata puö svolgere un ruolo cruciale nella perdita di peso con Powa.

## A. Riscaldamento prima dell’allenamento

Gli esercizi di riscaldamento prima dell’allenamento possono migliorare la circulazione sanguigna, preparare i muscoli per una condizione di allenamento ottimale e ridurre il rischio di crampi o infortuni muscolari durante l’esercizio. Seguire le raccomandazioni di riscaldamento riportate di seguito prima di ogni sessione: mantenere ciascuna posizione di stretching per circa 30 secondi ed evitare eccessivi allungamenti per prevenire danni muscolari. Interrompere immediatamente l’esercizio se si avverte qualsiasi infortunio muscolare.

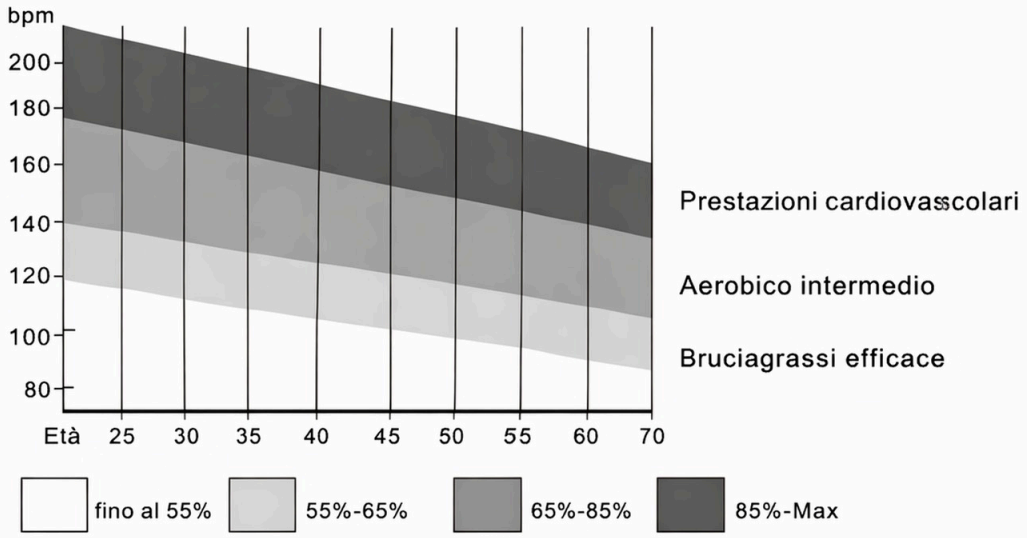



## Didascalia delle immagini:

| Termini in italiano |
| --- |
| Movimento verso il basso |
| Movimento laterale |
| Coscia laterale |
| Movimento della coscia mediale |
| Movimento della gamba laterale |

## B. Fase di allenamento

Questa à la fase di allenamento formale. Un allenamento costante e a lungo termine può migliorare la flessibilità dei muscoli delle gambe. Durante l'allenamento, l'obiettivo è adattare la routine in base alla propria condizione fisica e scegliere un'intensità di allenamento adeguata.




## Note importanti:

Mantenere la frequenza cardiaca all'interno dell'intervallo target corrispondente per almeno 1 minuto per ciascun segmento di allenamento.
La maggior parte dei principianti inizia con 15-20 minuti di allenamento continuo nella fase iniziale.

**AVVERTENZE SULLE BATTERIE:**

1. Non utilizzare batterie alcaline, standard (zinco-carbone) o ricaricabili (nichel-cadmio).
2. Non mescolare mai batterie vecchie e nuove.
3. Inserire le batterie rispettando la corretta polarità.
4. Rimuovere le batterie quando l'unità non viene utilizzata per lunghi periodi.
5. I terminali di alimentazione non devono essere cortocircuitati.
6. Rispettare sempre le leggi e i regolamenti locali.

# Diretrizes de Segurança

PT

**⚠ Aviso**

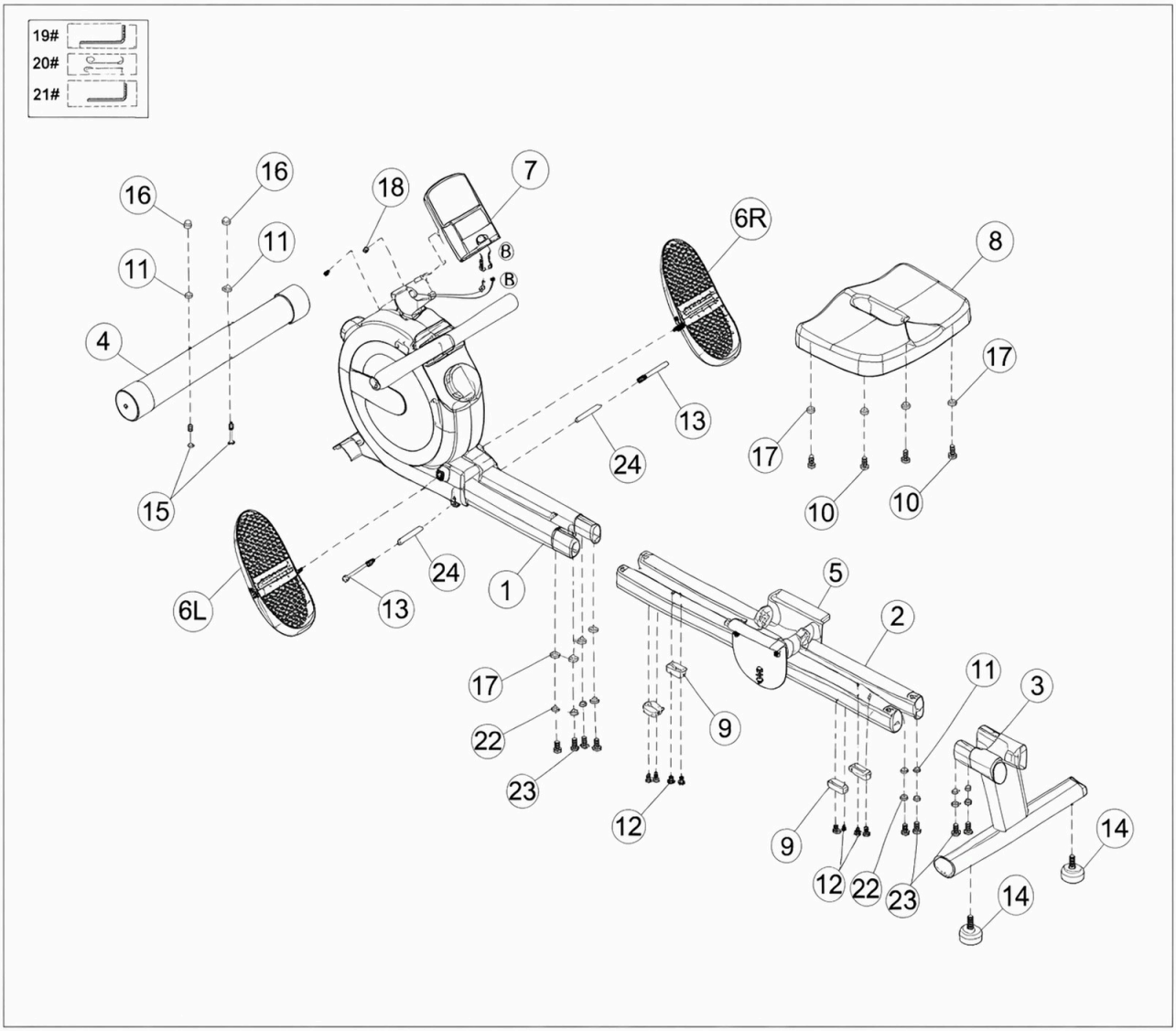
Leia este manual atentamente antes de montar e utilizar este equipamento. Apenas com uma instalação correta, manutenção e utilização adequadas poderá obter uma utilização segura e eficaz. Certifique-se de que todos os utilizadores deste equipamento compreendem todos os avisos e precauções de utilização.

1. Se sentir qualquer desconforto durante a utilização da máquina, pare de se exercitar imediatamente e consulte um médico.
2. Este equipamento é apenas para adultos. Mantenha as crianças afastadas deste equipamento.
3. Coloque o equipamento sobre uma superfície plana e estável, com um tapete ou carpete de proteção.
4. Antes da utilização, verifique se todos os parafusos e outros componentes estão totalmente instalados.
5. Antes da utilização, certifique-se de que os pedais estão bem fixos para evitar acidentes.
6. Faça um aquecimento adequado antes da utilização.
7. Use vestuário desportivo adequado durante a utilização.
8. Mantenha as mãos e os pés afastados das partes móveis durante a utilização.
9. Tenha cuidado ao entrar e sair da máquina.
10. Manuseie com cuidado ao mover o equipamento para evitar lesões.
11. Verifique regularmente o estado das peças facilmente gastas/danificadas para garantir uma utilização segura.
12. Este equipamento só pode ser utilizado na posição sentada; não suba nele enquanto estiver de pé.
13. A capacidade máxima de peso deste produto é de 120 kg.
14. Tenha cuidado ao entrar e sair da máquina. Certifique-se de que existe pelo menos 0,6 metros de espaço em todas as direções à volta da máquina de remo para um acesso seguro. Requisitos mínimos de espaço: mantenha pelo menos 0,6 metros (24 polegadas) num dos lados e também 0,6 metros (24 polegadas) à frente ou atrás da máquina de remo.

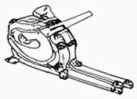
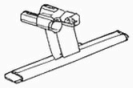
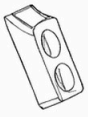
# Cuidados e Manutenção

1. Limpe após cada utilização.
2. Limpe a máquina com um pano macio embebido em detergente suave ou água limpa.
3. Não utilize ácidos minerais, lixívia ou materiais abrasivos ásperos para evitar danos na estrutura.
4. Se o manipulo não puder regressar à sua posição original, contacte o revendedor ou o fabricante para obter assistência adicional.
5. Utilize a máquina de remo corretamente para evitar avarias.

# DESENHO EXPLODIDO



Verifique todos os acessórios recebidos de acordo com esta lista antes de montar o produto.

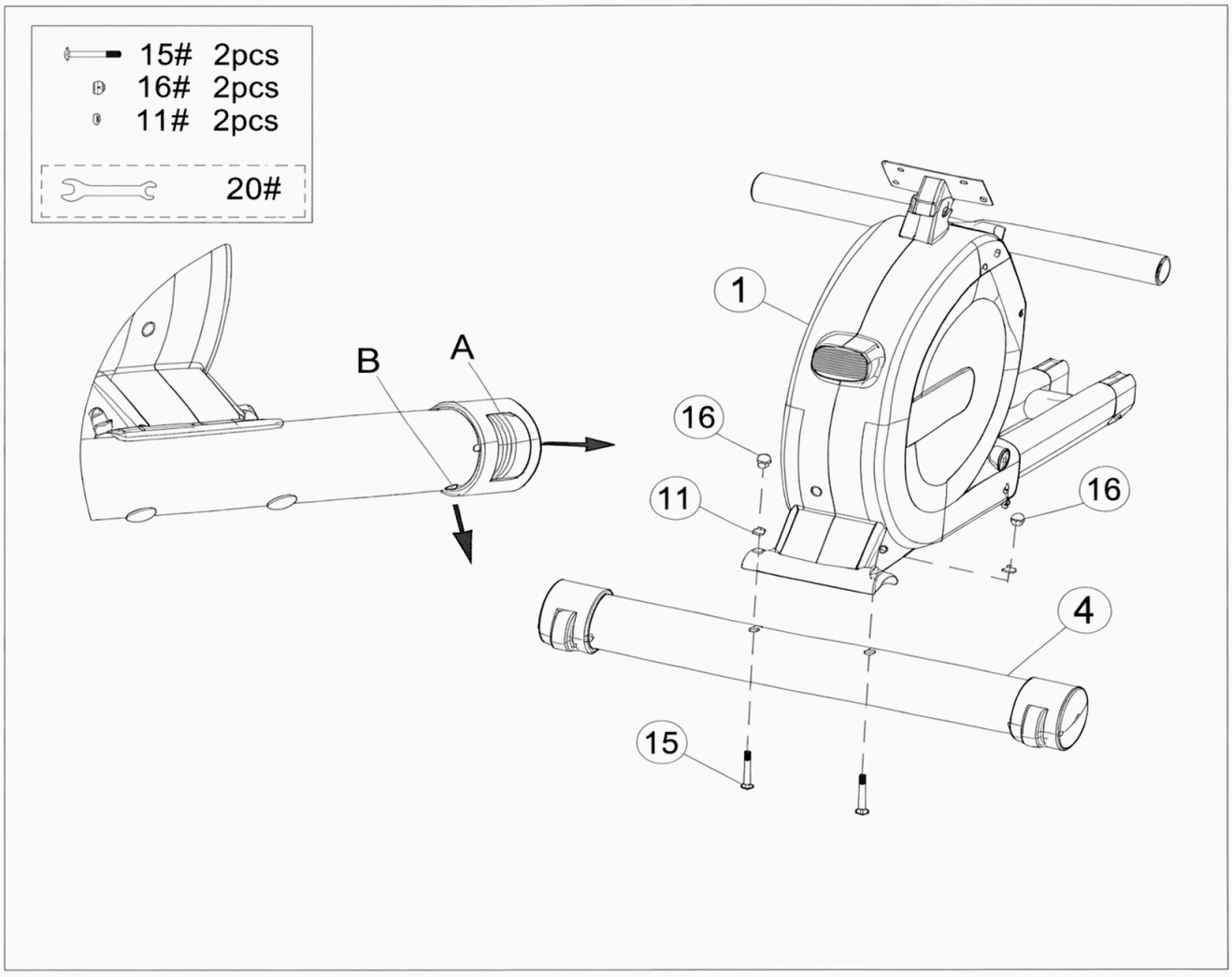
| N.º | Nome | Peças | Qtd. | N.º | Nome | Peças | Qtd. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Estrutura principal |  | 1 | 13 | Parafuso de cabeça cilindrica sextavada |  M10*100mm | 2 |
| 2 | Conjunto do trilho deslizante |  | 1 | 14 | Apoio para o pé |  | 2 |
| 3 | Estrutura de suporte traseiro |  | 1 | 15 | Parafuso de cabeça redonda com colarinho |  M8*75mm | 2 |
| 4 | Tubo inferior frontal |  | 1 | 16 | Porca tampão |  M8 | 2 |
| 5 | Estrutura deslizante |  | 1 | 17 | Anilha plana |  Φ8.5*20*1.5 | 8 |
| 6L | Pedal esquerdo |  | 1 | 18 | Parafuso de cabeça chata Phillips cruzada |  M5*10mm | 2 |
| 6R | Pedal direito |  | 1 | 19 | Chave sextavada de 8 mm |  8mm | 1 |
| 7 | Monitor |  | 1 | 20 | Chave fixa 13*17 |  13*17 | 1 |
| A8 | Almofada do assento |  | 1 | 21 | Chave sextavada de 5 mm com chave de fendas |  .5mm | 1 |
| 9 | Almofada de amortecimento do rolo |  | 4 | 22 | Anilha de pressão |  M8 | 8 |
| 10 | Parafuso de cabeça sextavada com arruela |  M8*16mm | 4 | 23 | Parafuso de cabeça sextavada com arruela |  M8*20mm | 8 |
| 11 | Almofada de arco |  Φ8*16*1.5 | 6 | 24 | Bucha |  M12*80mm | 2 |
| 12 | Parafuso de cabeça chata Phillips |  M5*12mm | 8 | | | | |

# Passos de Montagem

**Passo 1: Instalar o Tubo Inferior Frontal**

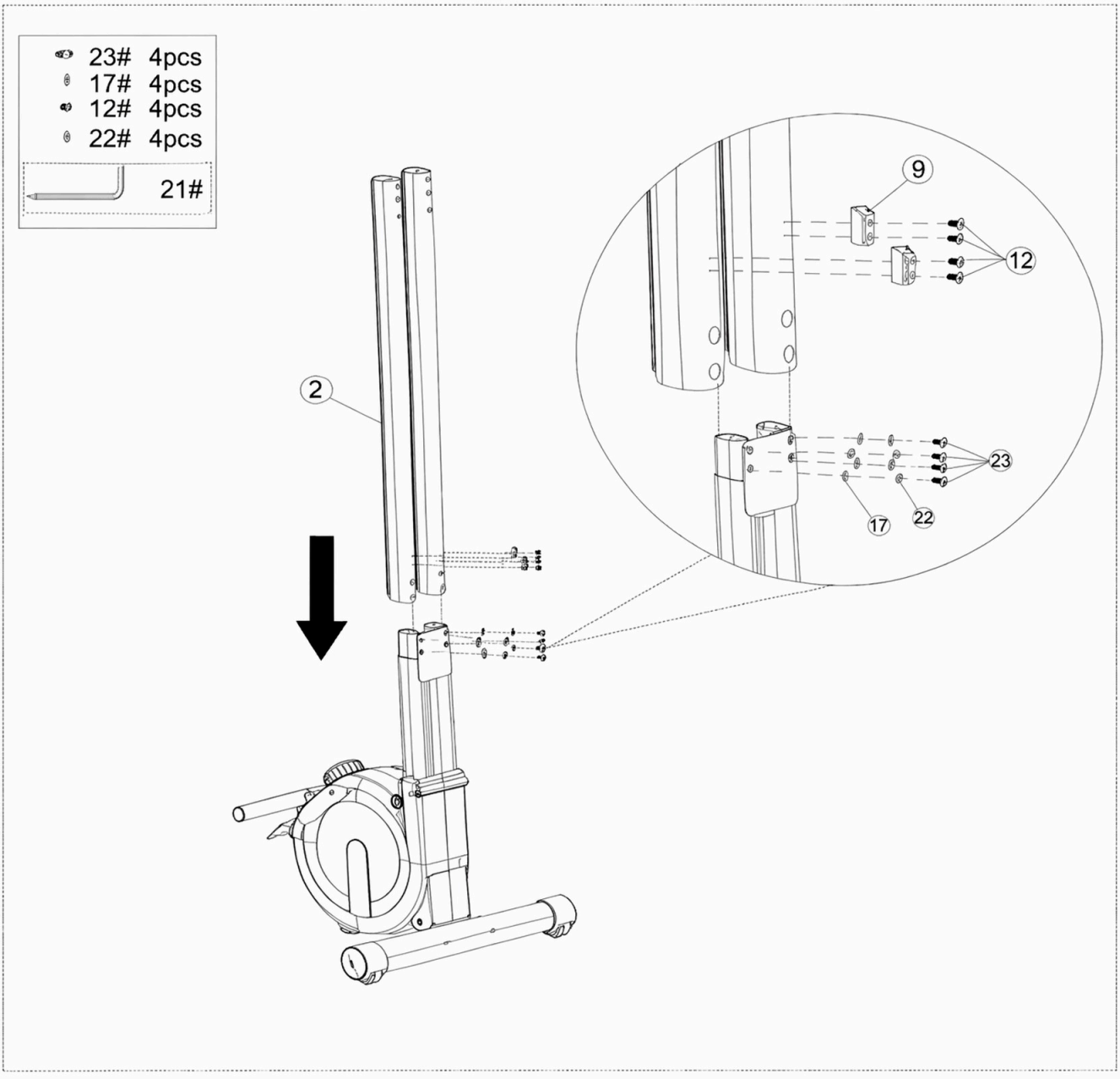
1. Retire o Tubo Inferior Frontal (4).
2. Alinhe o Tubo Inferior Frontal (4) com os furos na placa de fixação do Tubo Inferior Frontal da Estrutura Principal (1). Mantenha os rolos voltados para a frente e as cabeças dos parafusos de fixação dos rolos no tubo inferior apontadas para o chão.
3. Conecte-os usando 2 peças de parafusos M8*75mm (15), 2 peças de Almofada de Arco (11) e 2 peças de Porca Alta M8 (16). Aperte os parafusos com a Chave de Boca 13-17 (20).

**(Nota:** Todos os números e termos das peças estão consistentes coma Lista de Peças traduzida anteriormente para garantir precisão nas orientações de montagem.)



## Passo 2: Instalar o Conjunto do Trilho Deslizante

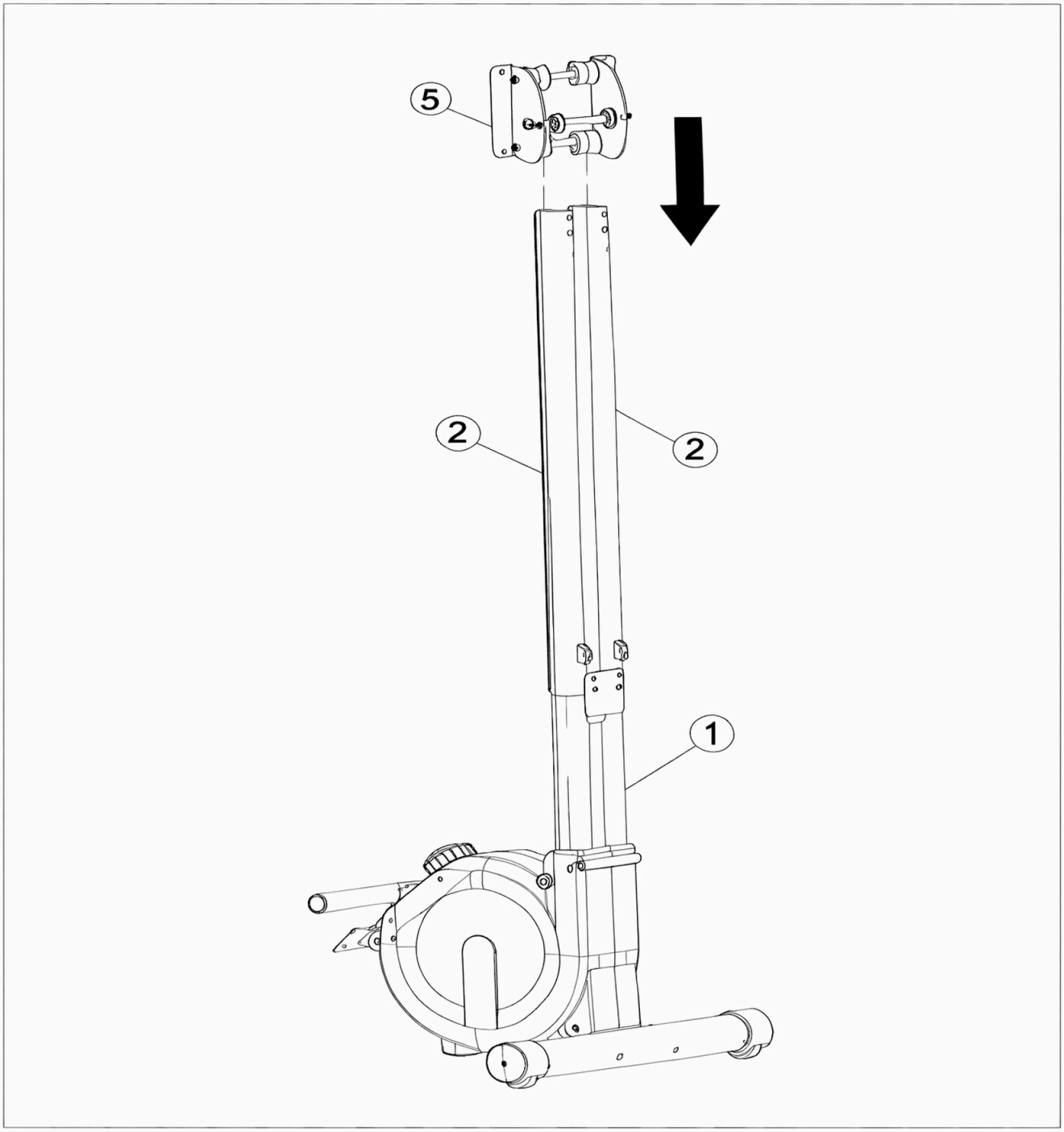
1. Retire dois conjuntos do Trilho Deslizante (2).
2. Primeiro, coloque a estrutura principal (1) pré-montada com o tubo inferior frontal na posição vertical. Em seguida, insira os dois conjuntos de estruturas do trilho deslizante (2) na estrutura principal (1), alinhe os oriffcios dos parafusos e fixe-os com 4 peças de parafusos M8×20 (23), 4 φ 8 anilhas de pressão (22) e 4 φ8 anilhas planas (17). Não aperte ainda os fixadores nesta etapa.
3. Utilize 4 peças de parafusos de cabeça chata Phillips M6×10 (12) para fixar as almofadas amortecedoras dos roletes (9) na parte inferior do Conjunto do Trilho Deslizante (2), depois aperte-os com a Chave Allen Sextavada de 5mm (21). Aperte.



**Passo 3: Instalar a calha deslizante**

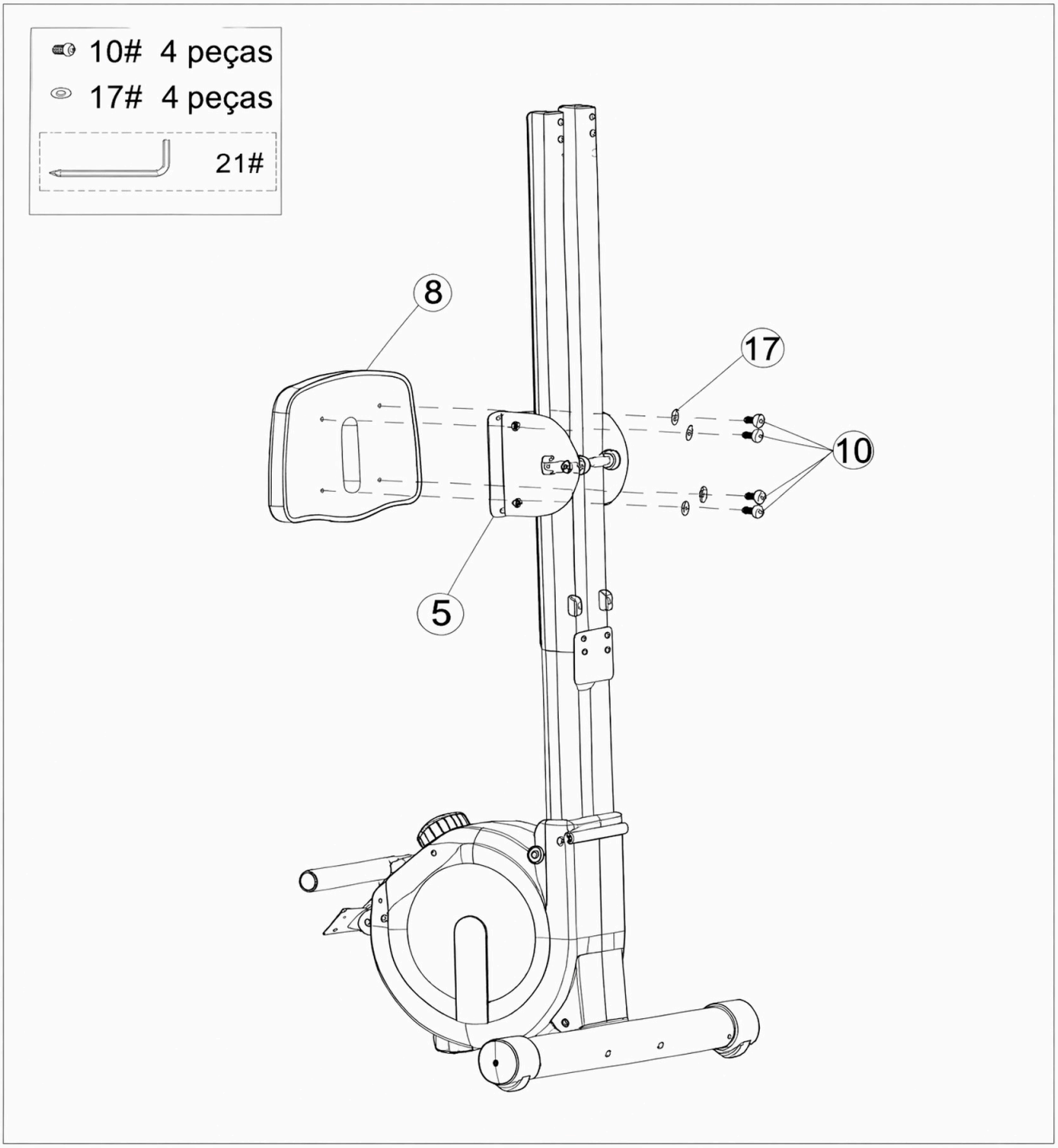
1. Retire a calha deslizante (5).
2. Insira a calha deslizante (5) nos dois conjuntos de guias deslizantes (2).

**Preste atenção à orientação!**



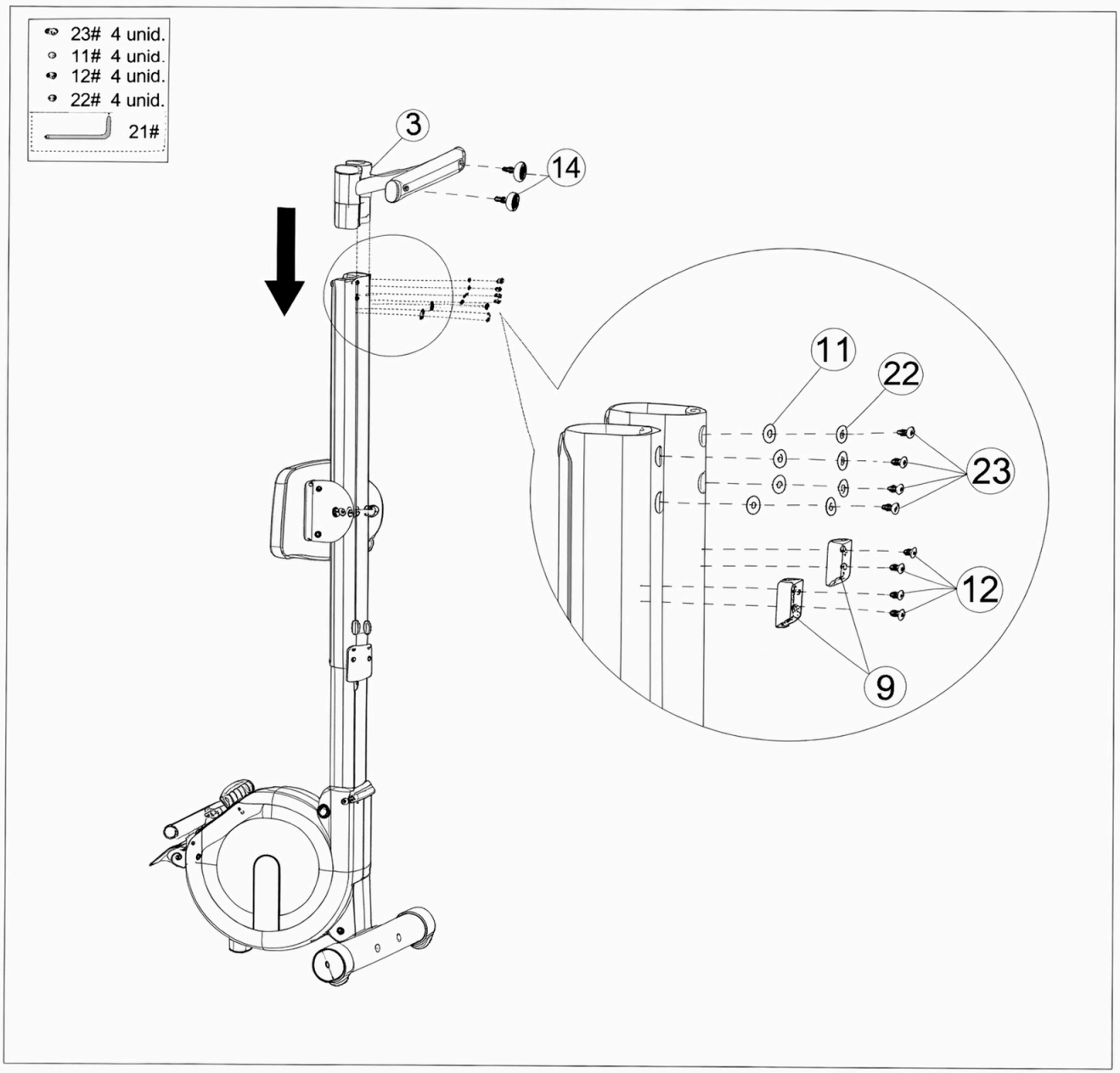
**Passo 4: Instale a almofada do assento.**

1. Retire a almofada do assento (8).
2. Alinhe a almofada do assento (8) com os orifícios de parafusos na calha deslizante (5). Fixe com 4 parafusos de cabeça sextavada (10) e 4 anilhas planas (17) e, em seguida, aperte-os com uma chave sextavada de 5 mm (21).



## Passo 5: Instalar a estrutura de suporte traseira

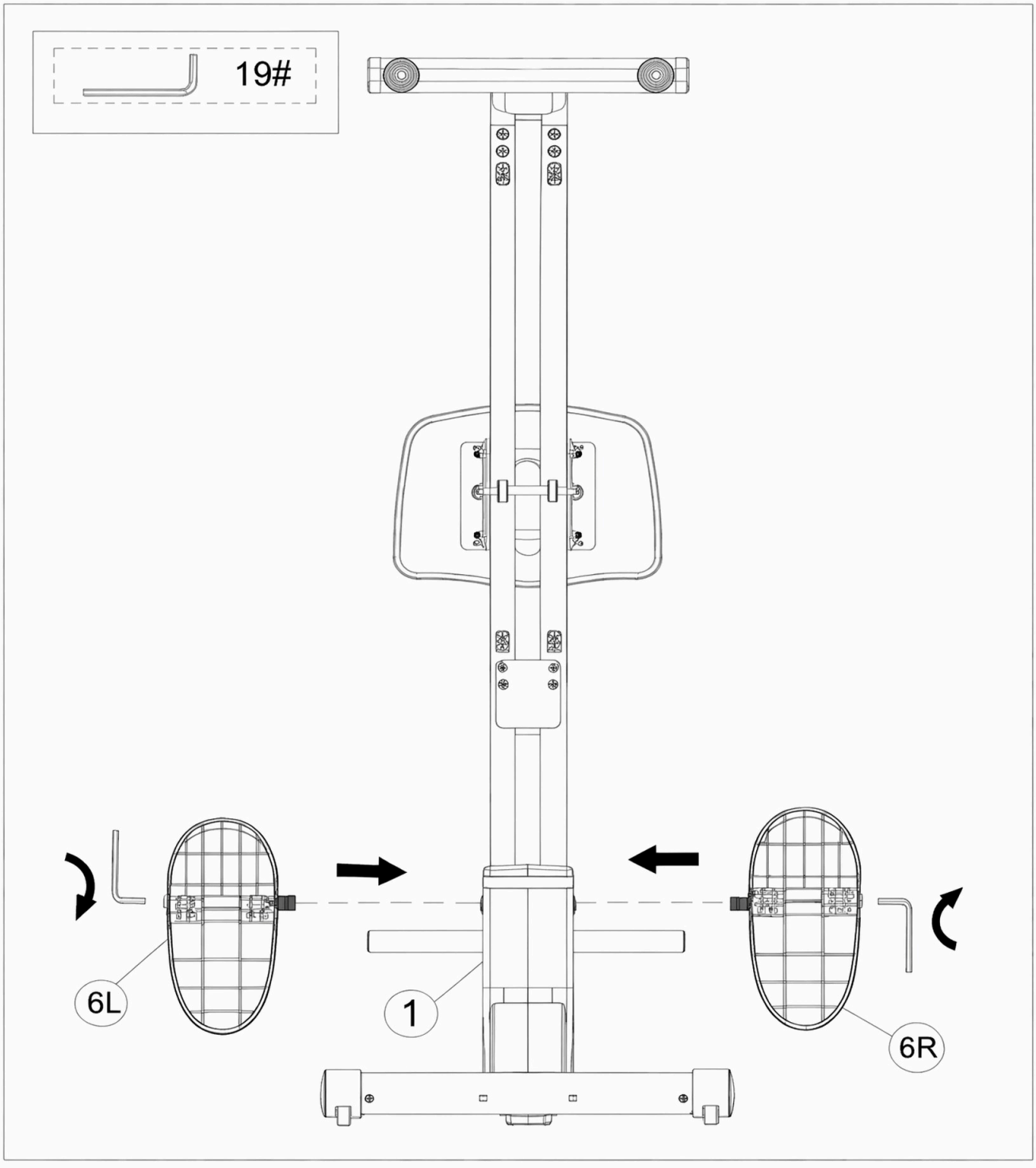
1. Retire a estrutura de suporte traseira (3).
2. Alinhe a estrutura de suporte traseira (3) com os orifícios dos parafusos nos dois conjuntos de calhas deslizantes.
3. **Fixe a estrutura de suporte traseira (3) utilizando 4 unid. de parafusos de cabeça cilindrica com sextavado interno M8?0mm (23), em combinaçàò com 4 unid. de anilhas de mola Q8 (22) e 4 unid. de almofadas de arco Q8 (11).**
4. Aperte todos os parafusos dos conjuntos de calhas desllizantes utilizando uma chave de caixa hexagonal de 5mm (21).
5. Fixe o amortecedor de rolos (9) à parte inferior do conjunto de calhas deslizantes (2) com 4 unid. de parafusos de cabeça cruzada M6 *10 (12) e, em seguida, aperte-os utilizando uma chave de caixa hexagonal de 5mm (21).
6. Instale as 2 unid. de pés (14) na estrutura de suporte traseira (3).



**Passo 6: Instalar os pedais**

1. Instale o pedal esquerdo (6L) e o pedal direito (6R) nos dois lados do quadro principal (1), respectivamente.
2. Aperte os parafusos nos pedais utilizando uma chave de roquete sextavada de 8mm (19).

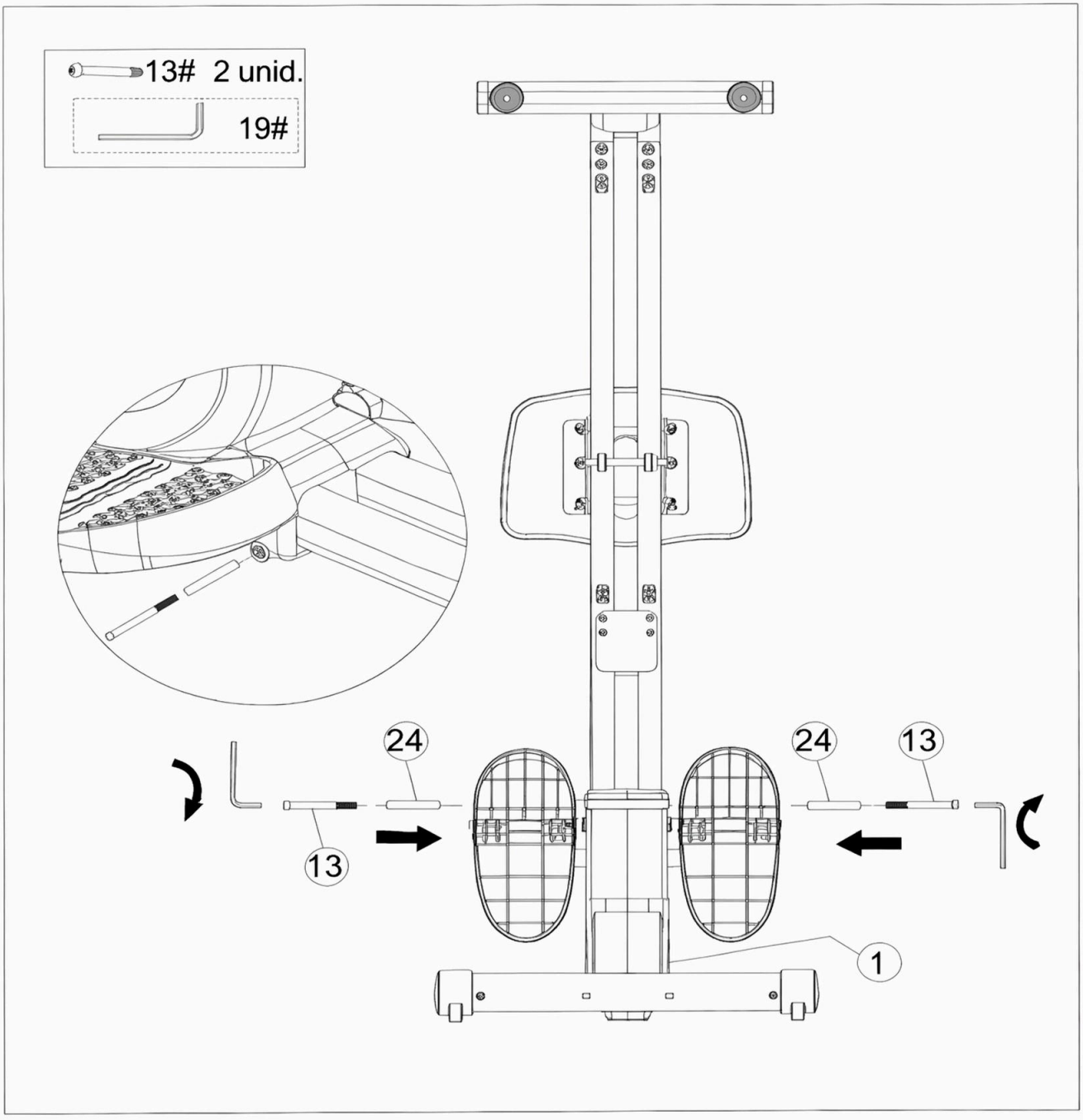
**Nota:** Certifique-se de que os pedais esquerdo e direito estejam alinhados com os orifícios de montagam correspondentes antes de apertar, para evitar danos às roscas.



**Passo 7: Apertar os parafusos.**

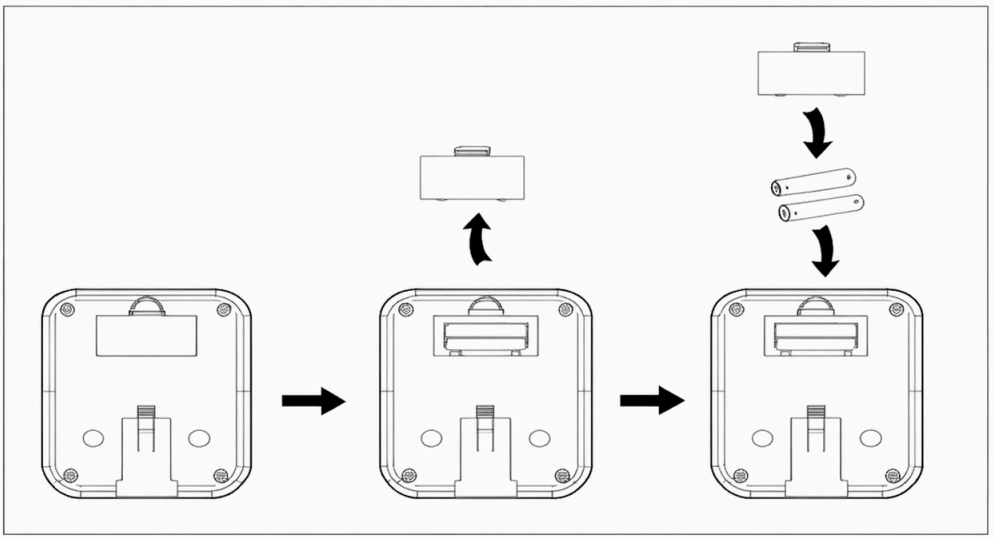
1. Remova os 2 parafusos de cabeça sextavada M10×100mm (13), depois passe os parafusos (13) através da bucha M12×80mm (24).
2. Utilizando uma chave hexagonal de 8 mm, aperte os 2 parafusos M10×100mm (13)n nas posições indicadas em ambos os lados no diagrama.

**Nota:** Certifique-se de que as buchas estão totalmente inseridas nos orificios de montagem antes de apertar os parafusos com o torque recomendado.



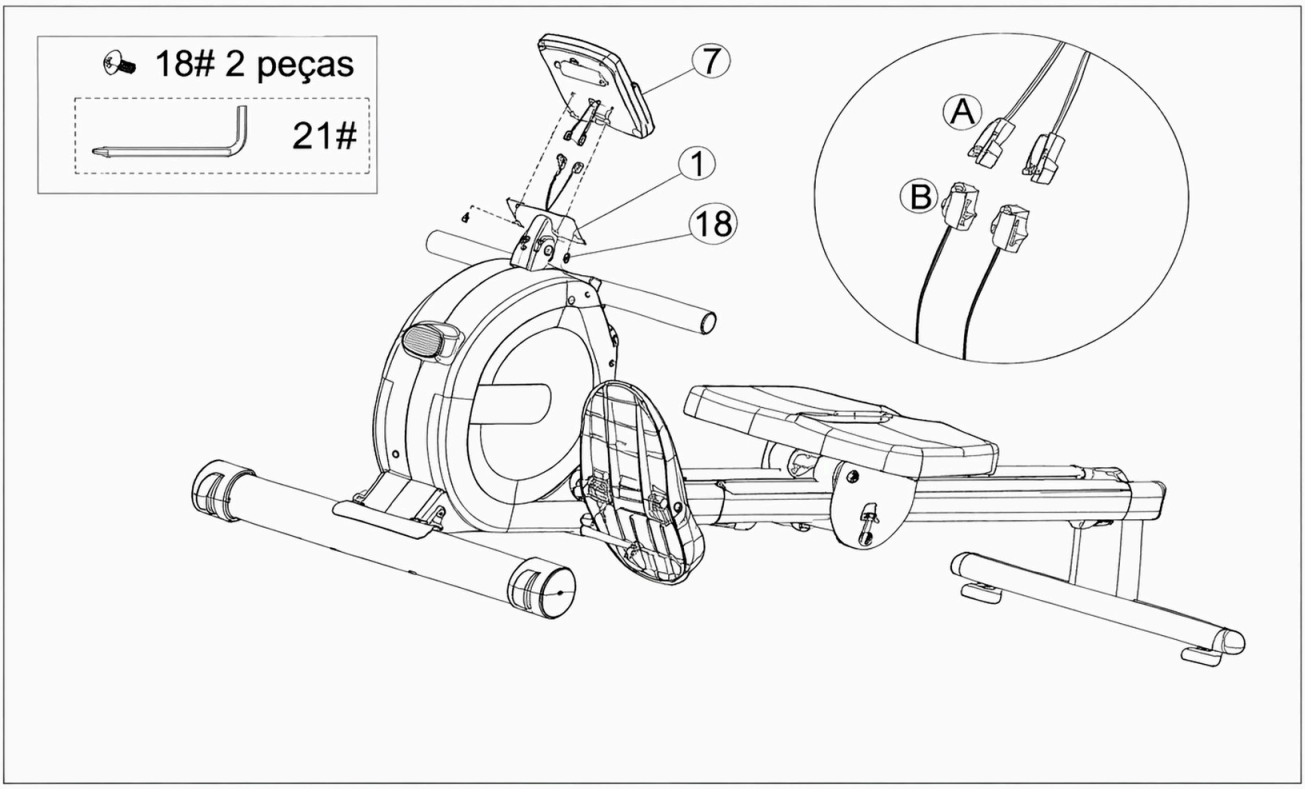
**Passo 8: Instalar a bateria do relógio eletrônico**

1. Remova a tampa da bateria.
2. Coloque a bateria na ranhura.
3. Volte a colocar a tampa da bateria. Confirme que o relógio eletrônico mostra normalmente.



**Passo 9: Instalar o relógio eletrônico**

1. Utilize uma chave de caixa sextavada de 5 mm com uma chave de fendas (21) com uma ponta de chave de fendas para remover os dois parafusos do Monitor (7).
2. Ligue corretamente os dois fios A e B. Recomenda-se que encaixe os terminais de ligação dentro do relógio eletrônico.
3. Utilize os 2 parafusos de cabeça cruzada (18) que acabou de remover para fixar o Monitor à placa de montagem do Monitor (1) e aperte completamente.



# Manual do Utilizador do Relógio Eletrónico

**Funções dos Botões :**

**MODE:** Prima para selecionar funções. Mantenha o botão MODE premido para repor o tempo, a contagem e as calorias.

**Instruções de Funcionamento das Funções:**

**Digitalização Automática (SCAN):** Prima o botão "MODE" até aparecer "SCAN", o relógio eletrónico irá alternar o conteúdo do visor a cada 6 segundos na seguinte sequência:

**Tempo (TIME):** A duração desde o início até ao fim do exercício.

**Contagem (COUNT):** Apresenta o número atual de repetições do exercício.

**Contagem Total (TCNT):** Acumula o número total de repetições de exercicios desde que a bateria foi instalada. Estes dados serão apresentados quando o exercício termina.

**Calorias (CAL):** Calcula as calorias queimadas desde o início até ao fim do exercicio.

**Notas:**

1. Se não houver visualização ou o visor estiver desfocado, substitua a bateria.
2. O relógio eletrónico desligar-se-á automaticamente após 4 minutos de inatividade.
3. O relógio eletrónico ligar-se-á automaticamente quando o exercicio for retomado ou qualquer botão for premido.
4. Após o início do exercício, o relógio eletrónico calculará automaticamente os dados do exercício. Deixará de calcular 4 segundos após o fim do exercício.

# Especificações dos Parâmetros:

| Função | Especificação |
|---|---|
| Digitalização Automática (SCAN) | A cada 6 segundos |
| Tempo (TIME) | 0:00 ~ 99:99 |
| Contagem (CNT) | 0 - 9999 |
| Contagem Total (TCNT) | 0 - 9999 |
| Calorias (CAL) | 0.0 - 9999 |
| Tipo de Bateria | UM-4X2 AAA 1.5V |
| Temperatura de Funcionamento | 0°C ~ +40°C |

# Guia de Treino

Além de utilizar equipamentos para melhorar a aptidão física e desenvolver músculos, uma dieta equilibrada também pode desempenhar um papel crucial na perda de peso Powa.

## A. Aquecimento Antes do Treino

Os exercícios de aquecimento antes do treino podem melhorar a circulação sanguínea, preparar os músculos para as condições ideais de treino e reduzir o risco de cãibras ou lesões musculares durante o exercício. Siga as recomendações de aquecimento abaixo antes de cada sessão: mantenha cada posição de alongamento durante approximadamente 30 segundos e evite alongamentos excessivos para prevepir danos musculares. Pare de exercitar-se imediatamente se sentir qualquer lesão muscular.

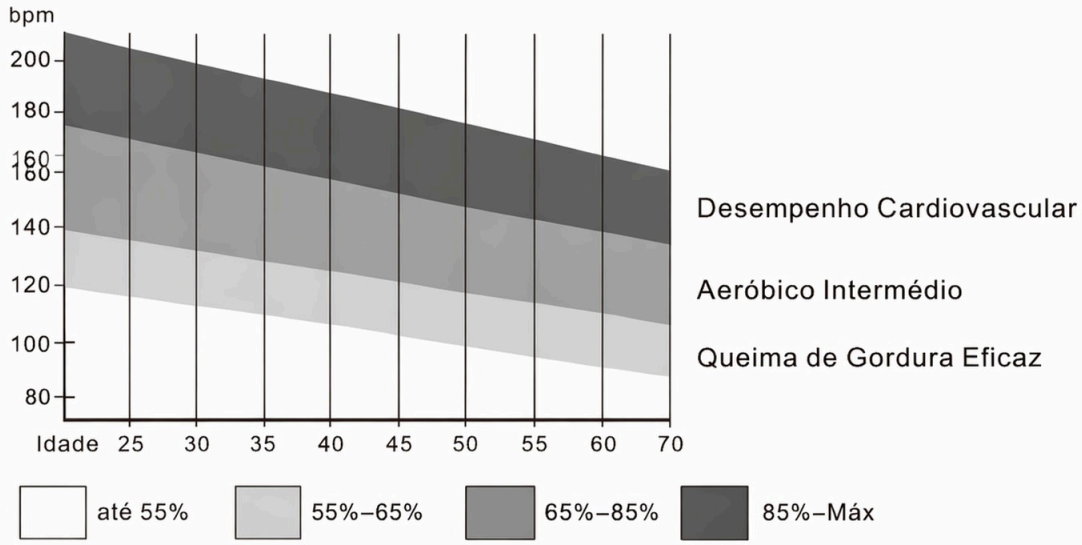



## Legenda das imagens:

| Termos em português |
|---|
| Movimento para baixo |
| Movimento lateral |
| Movimento da coxa lateral |
| Movimento da coxa medial |
| Movimento lateral da perna |

## B. Fase de Treino

Esta fase é o estágio formal de treino. Um treino consistente e de longo prazo pode melhorar a flexibilidade dos músculos das pernas. Durante o treino, a chave é ajustar a sua rotina com base na sua condição fisica e selecionar uma intensidade de treino adequada.




## Notas importantes:

Mantenha a sua frequência cardíaca dentro da faixa alvo correspondente durante pelo menos 1 minuto por segmento de treino.
A maioria dos iniciantes começa com 15–20 minutos de treino contínuo na fase inicial.

**AVISO SOBRE AS PILHAS:**

1. Não utilize pilhas alcalinas, padrão (carbono-zinco) ou recarregáveis (níquel-cádmio).
2. Nunca misture pilhas usadas e novas.
3. As pilhas devem ser inseridas com a polaridade correta.
4. Remova as pilhas quando o aparelho não for utilizado durante longos períodos.
5. Os terminais de alimentação não devem ser curto-circuitados.
6. Cumpra sempre as leis e regulamentos locais.

# Ghid de siguranță RO

**⚠ Avertisment**

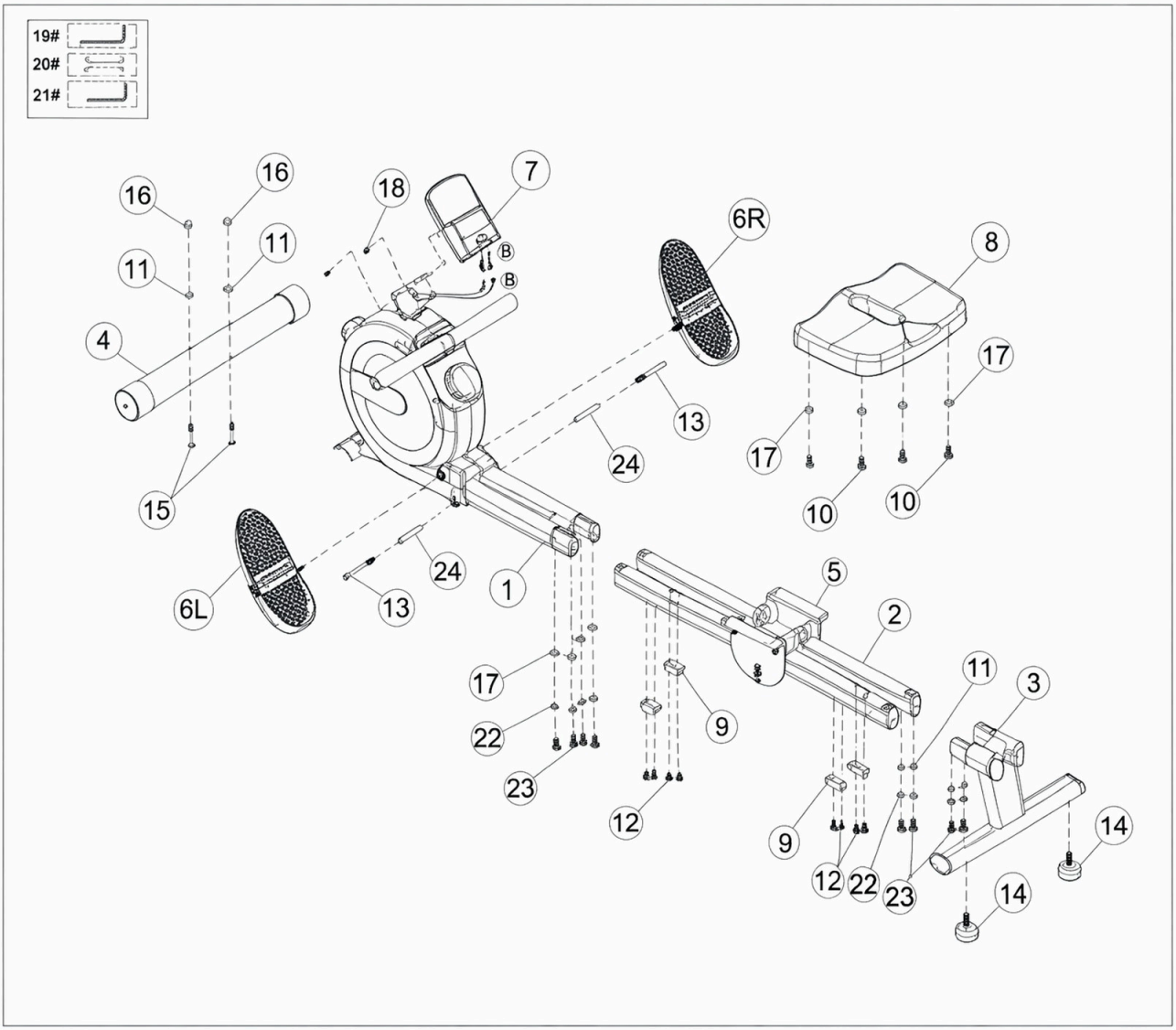
Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual înainte de a asambla şi utiliza acest echipament. Numai prin instalarea corectă, întreținerea şi utilizarea adecvată puteți obține o utilizare sigură şi eficientă. Vă rugăm să vá asigurați că toți utilizatorii acestui echipament înțeleg toate avertismentele şi precauțiile privind utilizarea.

1. Dacă simțiți orice disconfort în timpul utilizării aparatului, opriți imediat exercițiul şi consultați un medic.
2. Acest echipament este destinat numai adulților. Țineți copiii departe de acest echipament.
3. Aşezați echipamentul pe o suprafață plană, solidă, cu o saltea sau un covor de protecție.
4. Înainte de utilizare, verificați dacă toate şuruburile şi celelaite componente sunt instalate complet.
5. Înainte de utilizare, asigurați-vă că pedalele sunt bine fixate pentru a preveni accidentele.
6. Încălziți-vă corespunzător înainte de utilizare.
7. Purtați îmbrăcăminte sport adecvată în timpul utilizării.
8. Țineți mâinile şi picioarele departe de piesele în mişcare în timpul utilizării.
9. Aveți grijă când vă urcați pe aparat şi când coborâți de pe acesta.
10. Manipulați cu grijă echipamentul în mişcare pentru a evita rănirea.
11. Verificați regulat starea pieselor uzate/uşor deteriorate pentru a asigura o utilizare sigură.
12. Acest echipament poate fi utilizat numai în poziție aşezată; nu urcați pe el în timp ce stați în picioare.
13. Capacitatea maximă de greutate a acestui produs este de 120 kg.
14. Fiți precauți când vă urcați pe aparat şi când coborâți de pe el. Asigurați-vă că există cel puțin 0,6 metri spațiu în toate direcțiile în jurul aparatului de vâslit pentru acces în siguranță. Cerințe minime de spațiu: lăsați cel puțin 0,6 metri (24 de inci) pe p o o p parte şi, de asemenea, lăsați 0,6 metri (24 de inci) în fața aau în spatele aparatului de vâslit. vâslit.

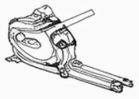
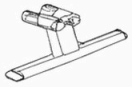
# Îngrijire şi întreținere

1. Curățați după fiecare utilizare.
2. Ştergeți aparatul cu o cârpă moale înmuiată în detergent delicat sau în apă curată.
3. Nu utilizați acizi minerali, înălbitor sau materiale abrazive aspre pentru a evita deteriorarea carcasei.
4. Dacă mânerul nu poate reveni în poziția inițială, contactați dealerul sau producătorul pentru asistență suplimentară.
5. Utilizați aparatul de vâslit corect pentru a evita defecțiunile.

# DESEN EXPLODAT



Verificaţi toate accesorille primite conform acestei liste înaînte de a asambla produsul.

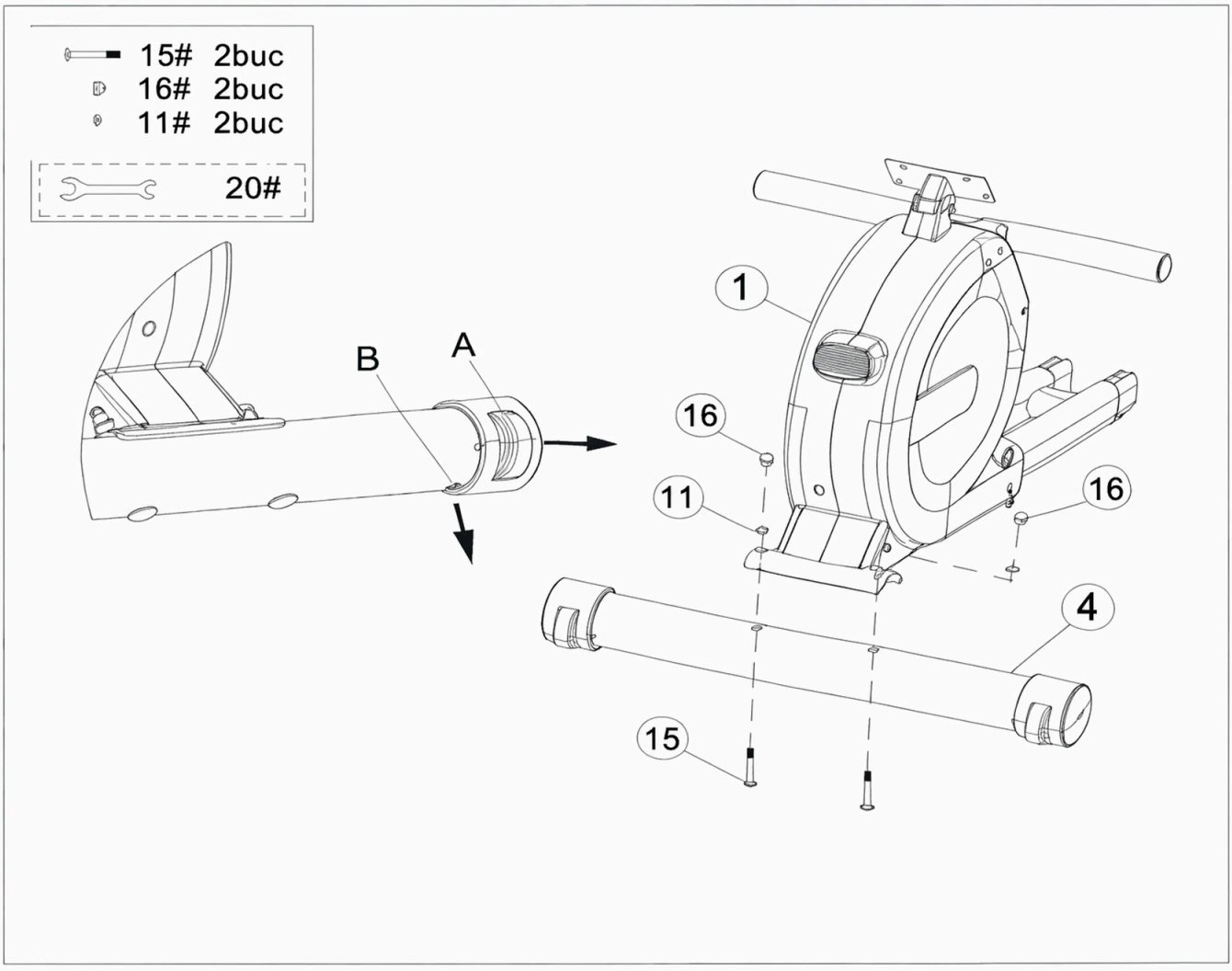
| Nr. | Denumire | Piesă | Cant. | Nr. | Denumire | Piesă | Cant. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Cadrul principal |  | 1 | 13 | Şurub cu cap cilindric cu locaş hexagonal |  M10*100mm | 2 |
| 2 | Ansamblu şină de alunecare |  | 1 | 14 | Picioruş suport |  | 2 |
| 3 | Cadru de suport spate |  | 1 | 15 | Şurub cu cap rotund (carriage) |  M8*75mm | 2 |
| 4 | Tubul inferior frontal |  | 1 | 16 | Puliţă de capăt (cap) |  M8 | 2 |
| 5 | Cadru de alunecare |  | 1 | 17 | Şaibă plată |  Φ8.5*20 *1.5 | 8 |
| 6L | Pedală stânga |  | 1 | 18 | Şurub cu cap semirotund în cruce |  M5*10mm | 2 |
| 6R | Pedală dreapta |  | 1 | 19 | Cheie hexagonală de 8 mm |  8mm | 1 |
| 7 | Monitor |  | 1 | 20 | Cheie fixă deschisă 13*17 |  13*17 | 1 |
| A8 | Pernă scaun |  | 1 | 21 | Cheie hexagonală de 5 mm cu şurubelniţă |  .5mm | 1 |
| 9 | Tampon de amortizare cu role |  | 4 | 22 | Şaibă elastică |  M8 | 8 |
| 10 | Şurub cu cap cilindric cu locaş hexagonal |  M8*16mm | 4 | 23 | Şurub cu cap cilindric cu locaş hexagonal |  M8*20mm | 8 |
| 11 | Disc pentru arc |  Φ8*16*1.5 | 6 | 24 | Bucşă |  M12*80mm | 2 |
| 12 | Şurub cu cap înecat în cruce |  M5*12mm | 8 | | | | |

# Paşii de asamblare

**Pasul 1: Instalaţi tubul Inferior frontal**

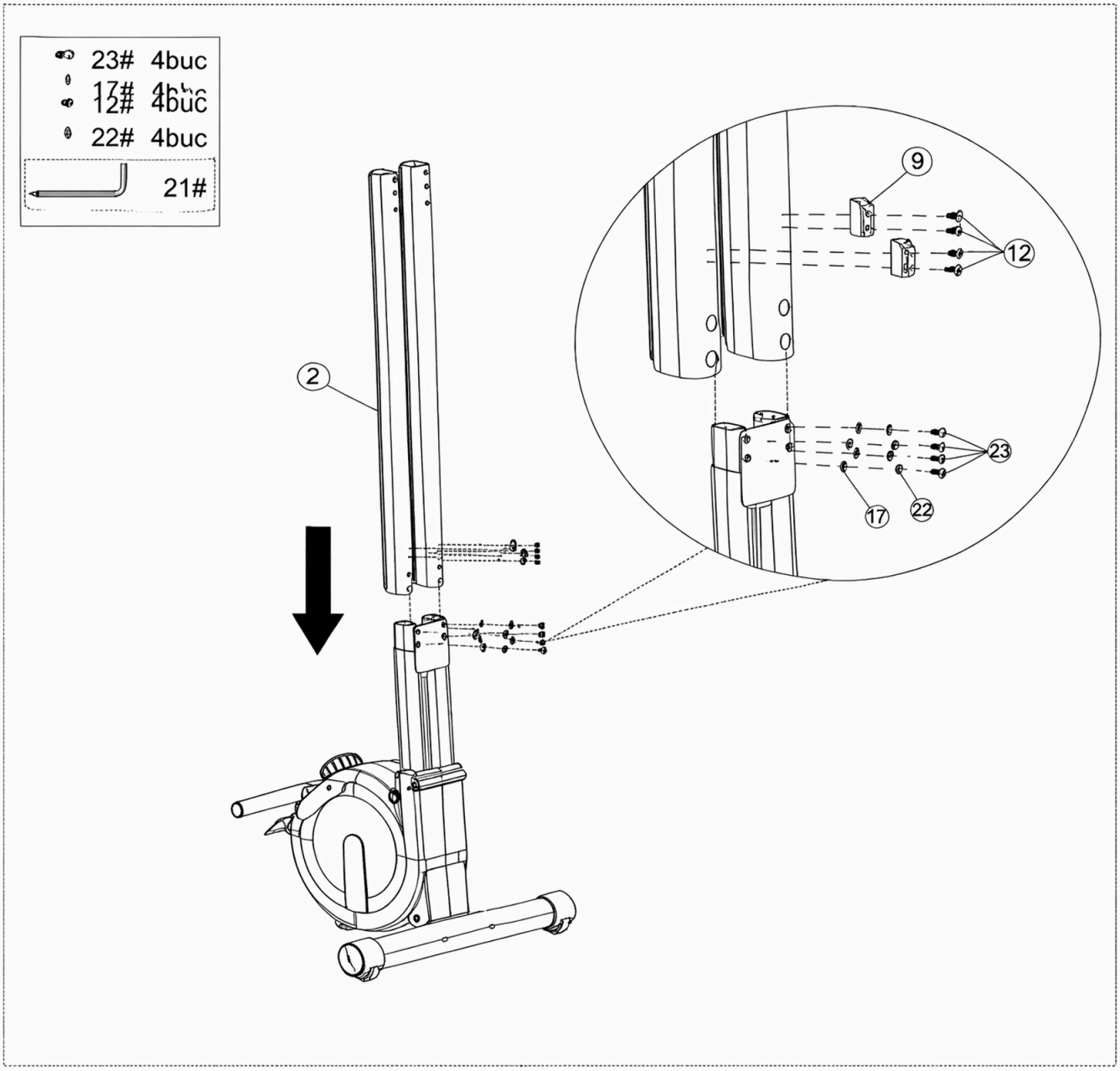
1. Scoateţi tubul inferior frontal (4).
2. Aliniaţi tubul inferior frontal (4) cu găurile de pe placa de fixare a tubului inferior frontal a cadrului principal (1). Păstraţi rolele orientate înainte, iar capetele şuruburilor de fixare a rolelor de pe tubul inferior îndreptate spre sol.
3. Conectaţi-le folosind 2 bucăţi de şurub M8*75mm (15), 2 bucăţi de garnitură în arc (11) şi 2 bucăţi de capac înalt M8 (16). Strângeţi şuruburile cu cheia cu cap deschis 13-17 (20).

**(Notă:** Toate numerele pieselor şi denumirile sunt în concordanţă cu lista de piese tradusă anterior, pentru acurateţe în ghidul de asamblare.)



## Pasul 2: Instalaţi ansamblul şinelor de alunecare

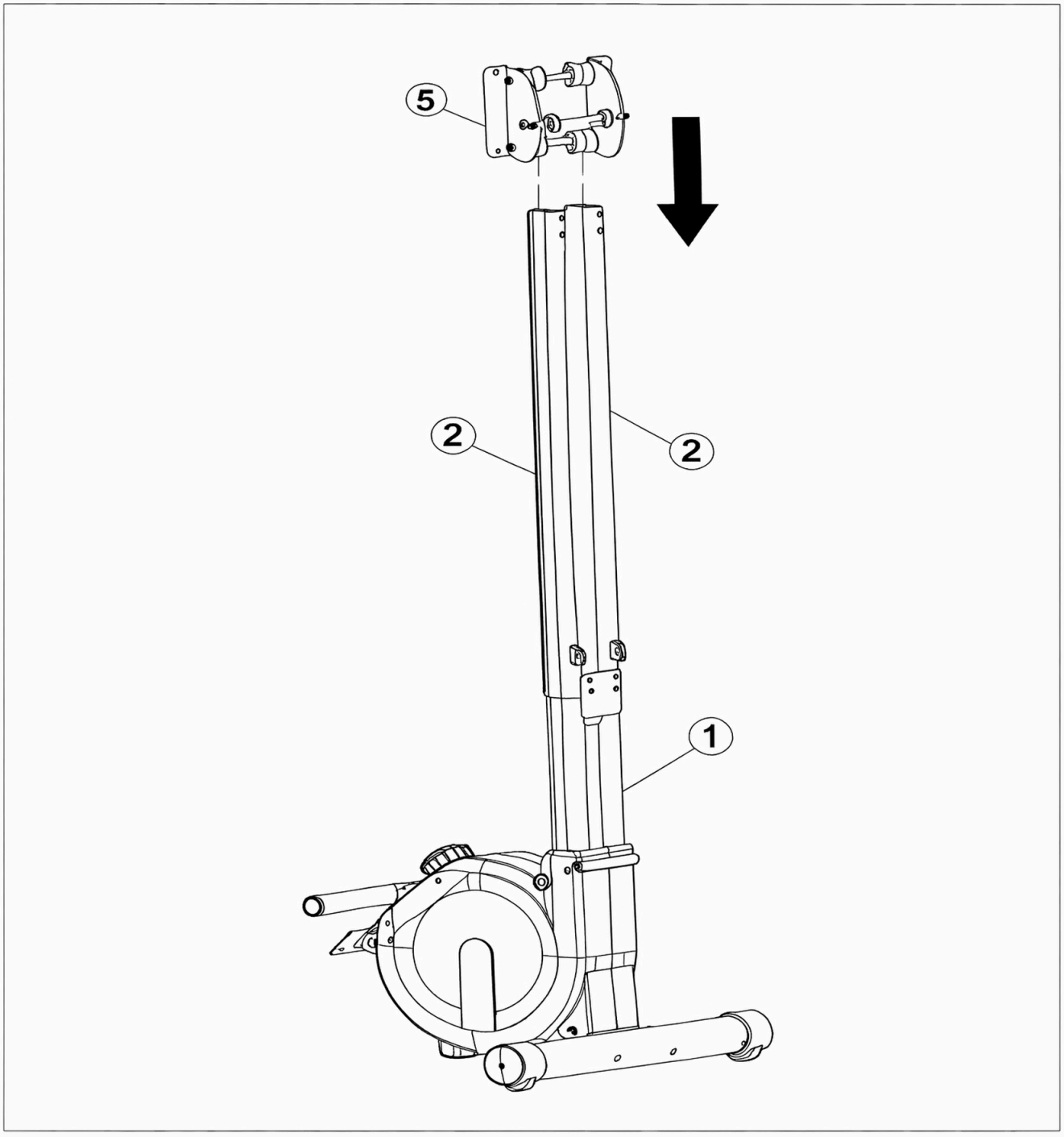
1. Scoateţi două seturi de ansamblu al şinelor de alunecare (2).
2. Mai întâi, plasaţi cadrul principal (1) pre-asamblat cu tubul de jos din faţă în poziţie verticală. Apoii, introduceţi cele două seturi de cadre ale şinelor de alunecare (2) în cadrul principal (1), aliniaţi orificiile pentru şuruburi şi fixaţi-le cu 4 bucăţi de şuruburi M8×20 (23), 4 ϕ 8 şaibe elastice (22) şi 4 ϕ8 şaibe plate (17). Nu strângeţi elementele de fixare la această etapă.
3. Folosiţi 4 bucăţi de şuruburi cu cap în cruce M6*10 (12) pentru a fixa tampoanele de amortizare cu role (9) pe partea inferioară a ansamblui şinelor de alunecare (2), apoi strângeţi-le cu cheia tubulară hexagonală de 5 mm (21). Strângeţi-le.



## Pasul 3: Instalaţi şina culisantă

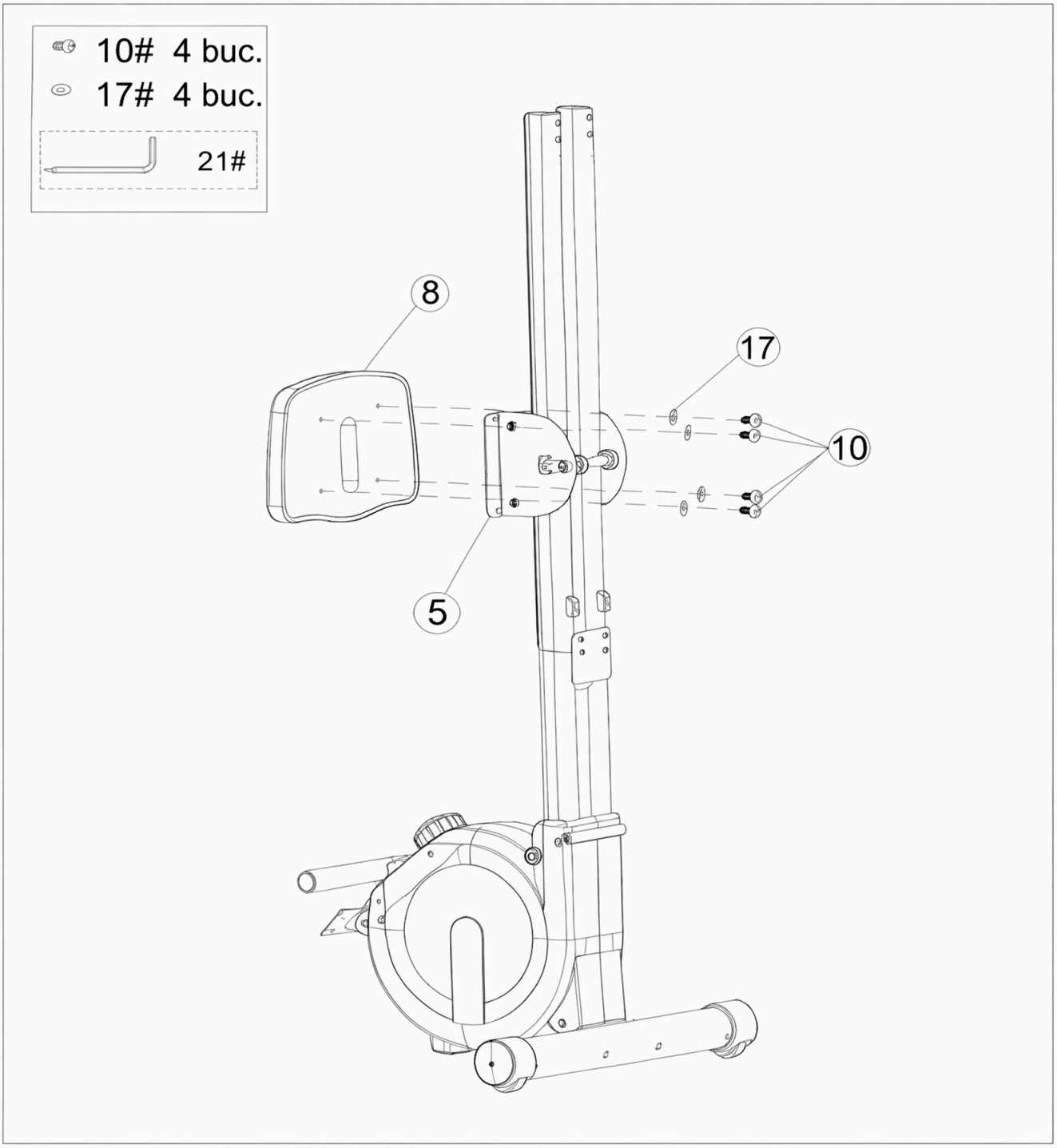
1. Scoateţi şina culisantă (5).
2. Introduceţi şina culisantă (5) în cele două seturi de ansambluri ale şinelor de glisare (2).

**Atenţie la orientare!**



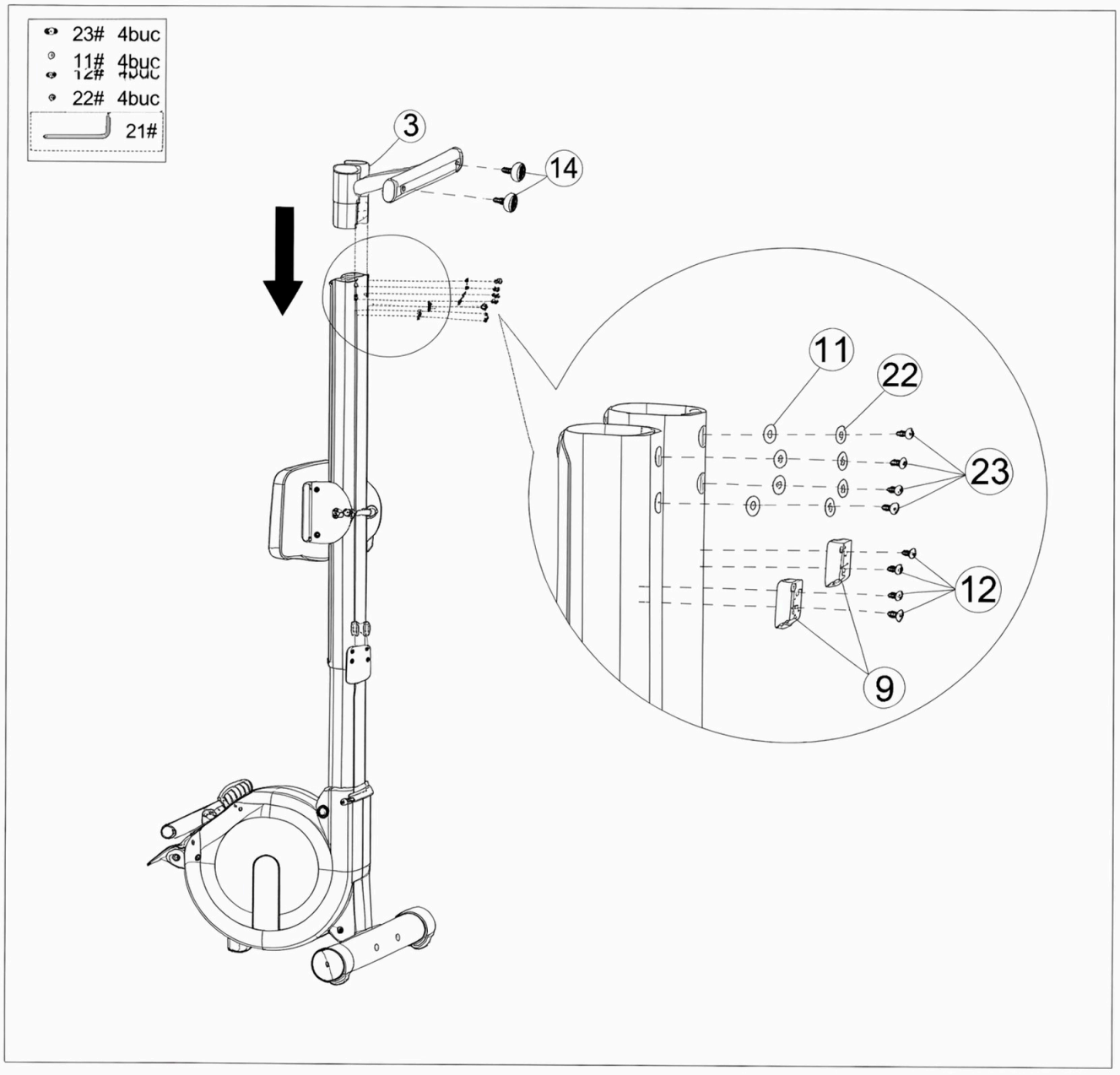
**Pasul 4: Instalaţi perna de şezut.**

1. Scoateţi perna de şezut (8).
2. Aliniaţi perna de şezut (8) cu orificiile pentru şuruburi de pe şina de glisare (5). Fixaţi-o cu 4 buc. şuruburi cu cap hexagonal (10) şi 4 buc. şăibe plate (17). apoi strângeţi-le folosind o cheie hexagonală de 5 mm (21).



## Pasul 5: Instalaţi cadrul de suport posterior

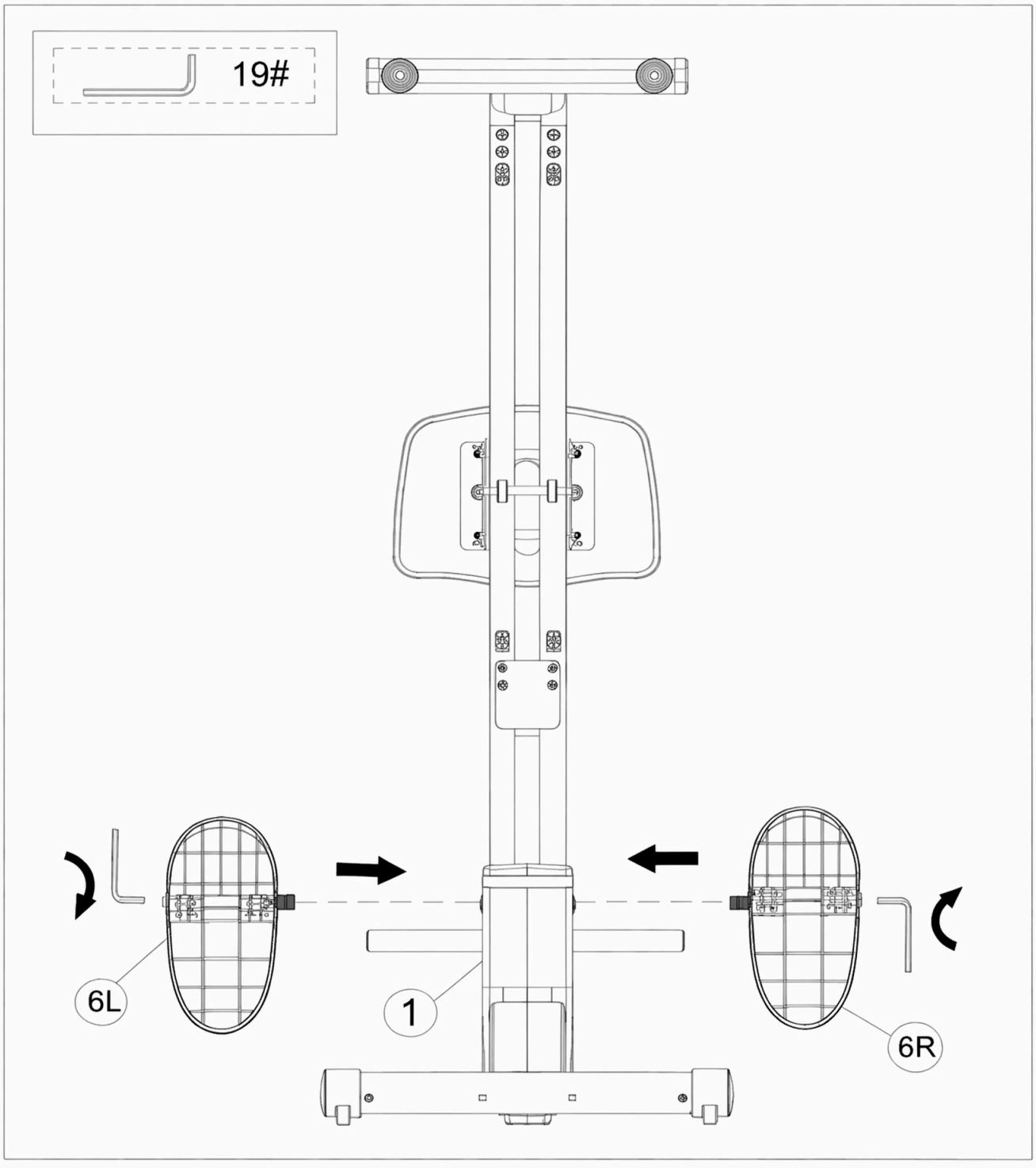
1. Scoateţi cadrul de suport posterior (3).
2. Aliniaţi cadrul de suport posterior (3) cu orificiile pentru şuruburi de pe cele două seturi de ansambluri de şine de ghidare.
3. **Fixaţi cadrul de suport posterior (3) folosind 4 buc şuruburi cu cap cilindric şi locaş hexagonal M8×70 mm (23), în combinaţie cu 4 buc şăibe elastice Ø8 (22) şi 4 buc plăcuţe arcuite Ø8 (11).**
4. Strângeţi toate şuruburile ansamblurilor de şine de ghidare folosind o cheie imbus de 5 mm (21).
5. Fixaţi tamponul de protecţie cu role (9) pe partea inferioară a ansamblului de sină de ghidare (2) cu 4 buc şuruburi cu cap cruce M6×10 (12), apoi strângeţi-le folosind o cheie imbus de 5 mm (21).
6. Instalaţi cele 2 buc tălpi de picior (14) pe cadrul de suport posterior (3).



**Pasul 6: Instalaţi pedalele**

1. Instalaţi pedala stângă (6L) şi pedala dreaptă (6R) pe cele două părţi ale cadrului principal (1) respectiv.
2. Strângeţi şuruburile de pe pedale folosind o cheie tubulară hexagonală de 8 mm (19).

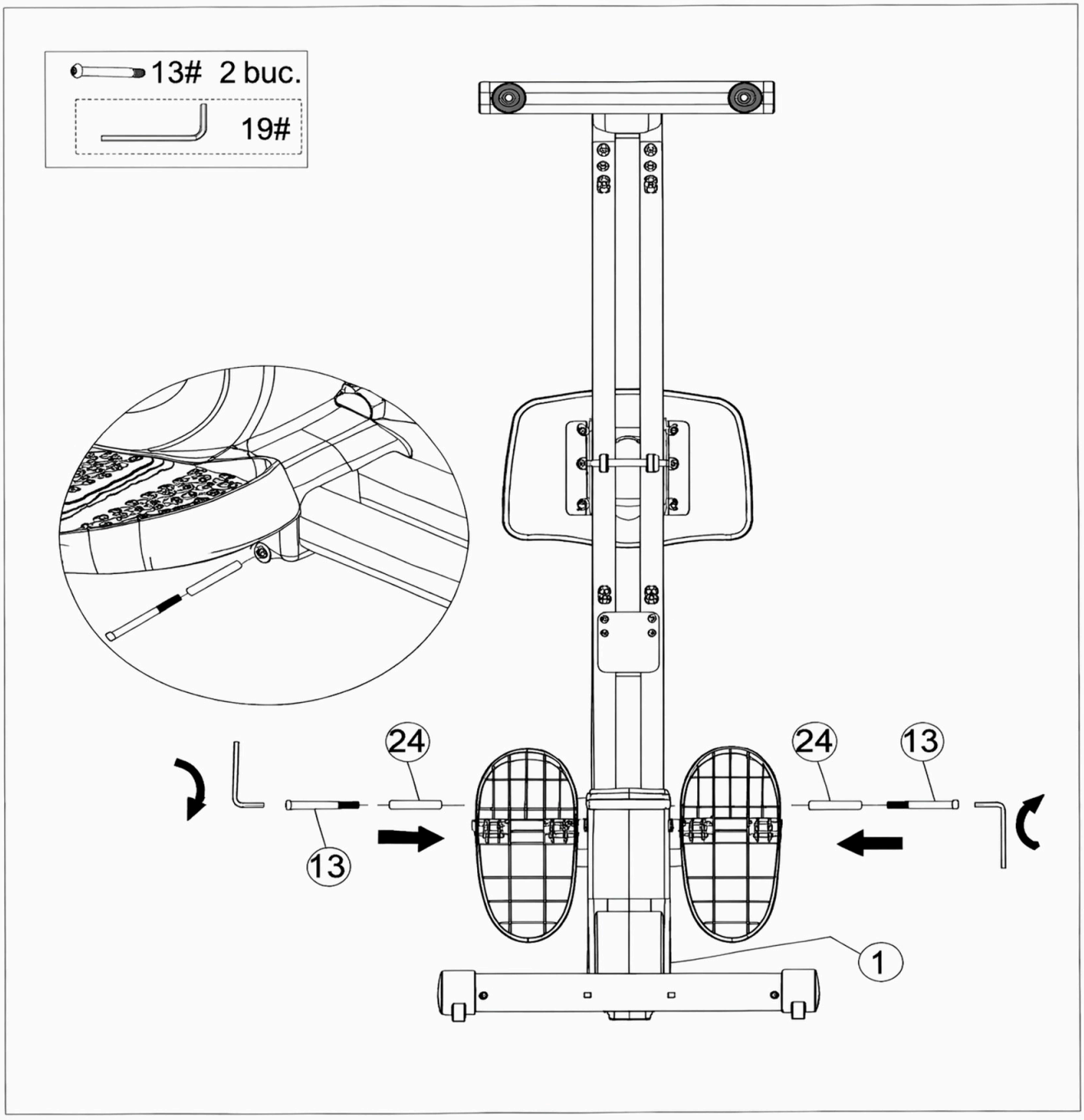
**Notă:** Asiguraţi-vă că pedalele stângă şi dreaptă sunt aliniate cu orificiile de montare corespunzătoare înainte de strângere, pentru a evita deterioarea filetului.



**Pasul 7: Strângeţi şuruburile.**

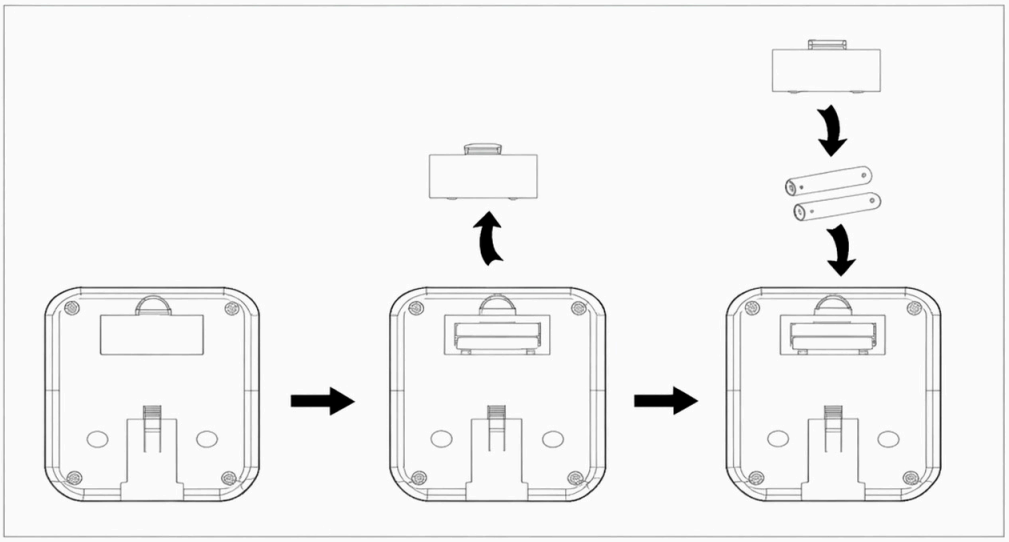
1. Îndepărtaţi cele 2 şuruburi cu cap cilindric imbus M10×100mm (13), apoi treceţi şuruburile (13) prin bucşa M12×80mm (24).
2. Folosind o cheie imbus de 8 mm, strângeţi cele 2 şuruburi M10×100mm (13) în poziţiile indicate pe ambele părţi în diagramă.

**Notă:** Asiguraţi-vă că bucşele sunt complet aşezate în orificiile de montare înainte de a strânge şuruburile la cuplul de torsiune recomandat.



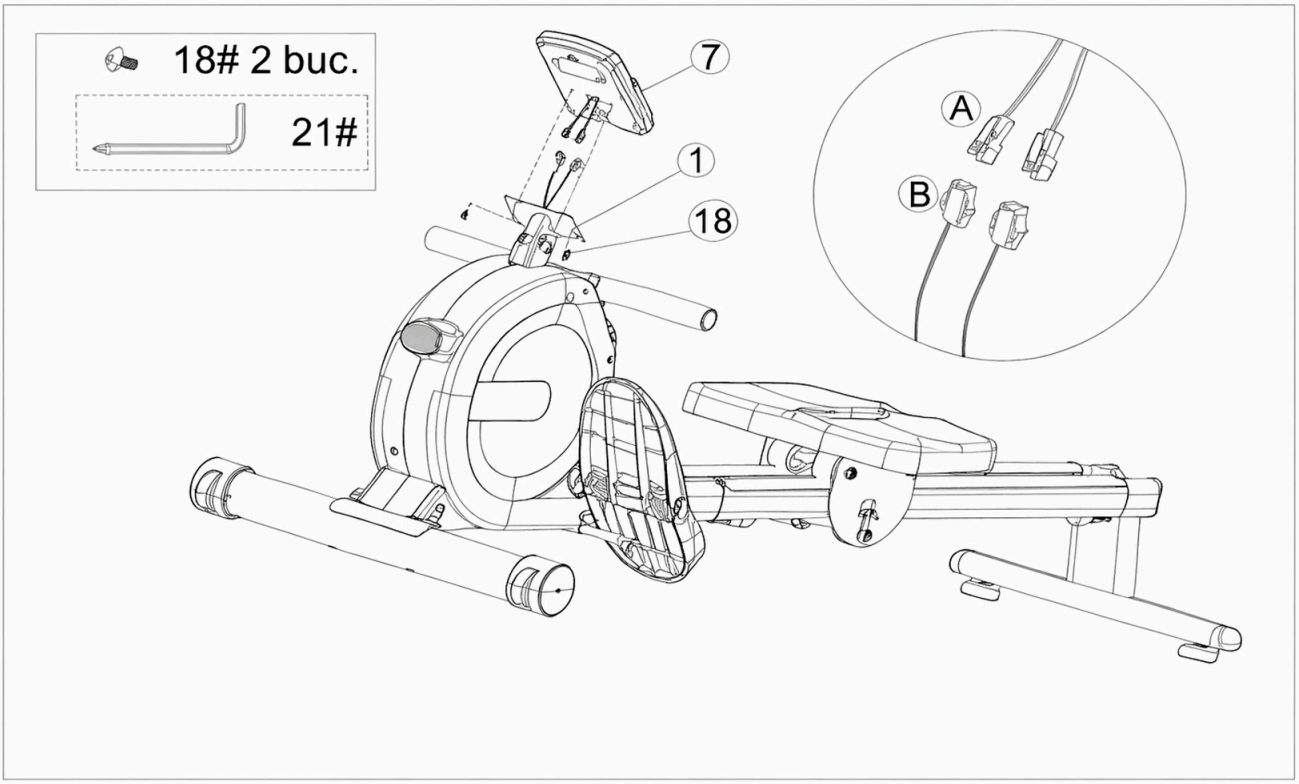
**Pasul 8: Instalaţi bateria pentru ceasul electronic**

1. Îndepărtaţi capacul baterei.
2. Introduceţi bateria în compartiment.
3. Puneţi la loc capacul bateriei. Confirmaţi că ceasul electronic funcţionează normal.



**Pasul 9: Instalaţi ceasul electronic**

1. Folosiţi o cheie tub hexagonală de 5 mm împreună cu şurubelniţa (21) şi cu bitul de şurubelniţă pentru a îndepărta cele două şuruburi de pe Monitor (7).
2. Conectaţi corect cele două fire A şi B. Se recomandă să introduceţi bornele de conectare în interiorul ceasului electronic.
3. Folosiţi cele 2 şuruburi cu cap în cruce (18) tocmai îndepărtate pentru a fixa Monitorul pe placa de montare a Monitorului (1) şi strângeţi bine.



# Manual de utilizare al ceasului electronic

**Funcţiile butoanelor :**

**MODE:** Apăsaţi în jos pentru a selecta funcţiile. Ţineţi apăsat butonul MODE pentru a reseta timpul, numărarea şi calorile.

**Instrucţiuni de utilizare a funcţiilor:**

**Auto Scan (SCAN):** Apăsaţi butonul „MODE" până când este afişat „SCAN". Ceasul electronic va comuta conţinutul afişajului la fiecare 6 secunde în următoarea secvenţă:

**Time (TIME):** Durata de la începutul până la sfârşitul exerciţiului.

**Count (COUNT):** Afişează numărul curent de repetări ale exerciţiului.

**Total Count (TCNT):** Acumulează numărul total de repetări ale exerciţiului de la instalarea bateriei. Aceste date vor fi afişate când exerciţiul se opreşte.

**Calories (CAL):** Calculează caloriile arse de la inceputul până la sfârşitul exerciţiului.

**Note:**

1. Dacă nu există afişaj sau afişajul este neclar, înlocuiţi bateria.
2. Ceasul electronic se va opri automat după 4 minute de inactivitate.
3. Ceasul electronic se va porni automat când exerciţiul este reluat sau când este apăsat oricare buton.
4. După începerea exerciţiului, ceasul electronic va calcula automat datele exerciţiului. Acesta va opri calculul la 4 secunde după oprirea exerciţiului.

# Specificaţii parametri:

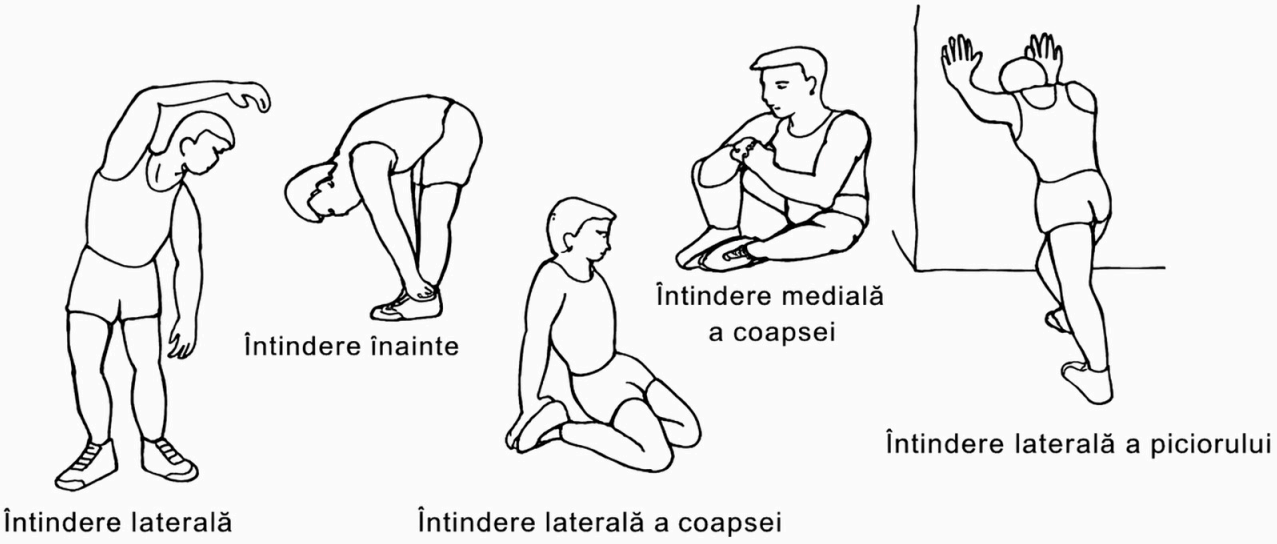
| Funcţie | Specificaţie |
|---|---|
| Auto Scan (SCAN) | La fiecare 6 secunde |
| Time (TIME) | 0:00 ~ 99:99 |
| Count (CNT) | 0 - 9999 |
| Total Count (TCNT) | 0 - 9999 |
| Calories (CAL) | 0.0 - 9999 |
| Tip baterie | UM-4X2 AAA 1.5V |
| Temperatura de funcţionare | 0°C ~ +40°C |

# Ghid de antrenament

Pe lângă utilizarea echipamentelor pentru îmbunătăţirea condiţiei fizice şi dezvoltarea muşchilor, o dietă echilibrată poate juca, de asemenea, un rol crucial în pierderea **în greutate** cu **Powa**.

## A. Încălzire înainte de antrenament

Exerciţiile de încălzire înainte de antrenament pot stimula circulaţia sângelui, pregăti muşchii pentru condiţii optime de antrenament şi reduce riscul de crampe sau leziuni musculare în timpul exerciţiului. Vă rugăm să urmaţi recomandările de încălzire de mai jos înainte de fiecare sesiune: menţineţi fiecare poziţie de întindere timp de aproximativ 30 de secunde şi evitaţi să forţaţi întinderea pentru a preveni leziunile musculare. Opriţi imediat exerciţile dacă resimţii orice durere musculară.

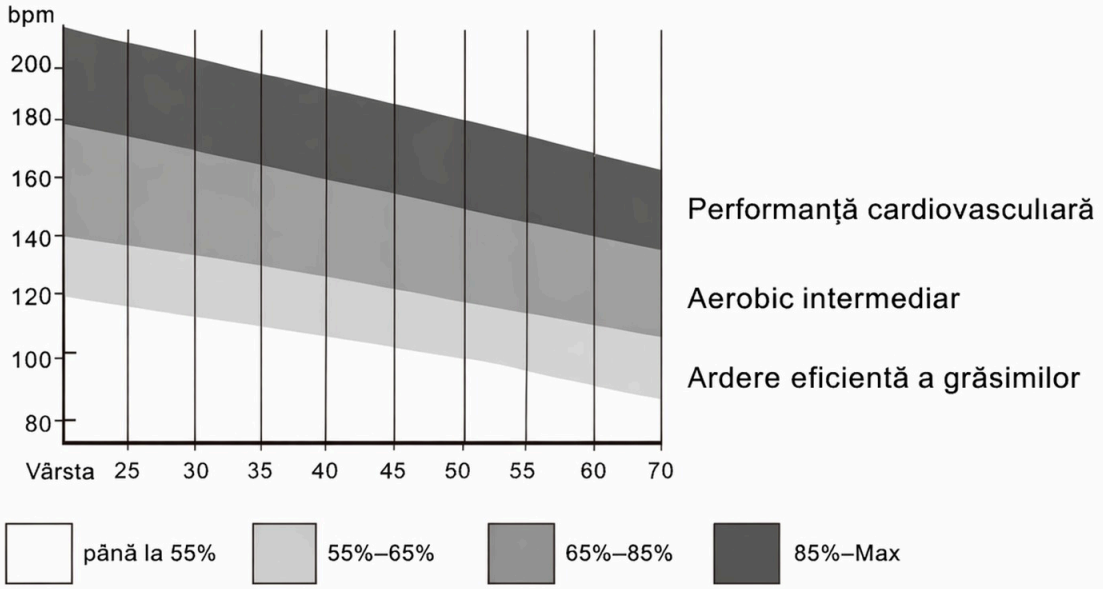



## Legenda imaginii:

| Termeni în limba română |
|---|
| Întindere înainte |
| Întindere laterală |
| Întindere laterală a coapsei |
| Întindere medială a coapsei |
| Întindere laterală a piciorului |

## B. Faza de antrenament

Această fază este etapa formală de antrenament. Antrenamentul constant pe termen lung poate îmbunătăţi flexibilitatea muşchilor picioarelor. În timpul antrenamentului, cheia este să vă ajustaţi rutina în funcţie de condiţia fizică şi să selectaţi o intensitate adecvată a antrenamentuul.




## Note importante:

Menţineţi ritmul cardiac în intervalul ţintă corespunzător timp de cel puţin 1 minut pentru fiecare segment de antrenament.

Cei mai mulţi începători încep cu 15–20 de minute de antrenament continuu în etapa iniţială.

**AVERTISMENT PRIVIND BATERIILE:**

1. Nu folosiţi baterii alcaline, standard (carbon-zinc) sau reîncărcabile (nichel-cadmiu).
2. Nu amestecaţi baterii vechi şi noi.
3. Bateriile trebuie introduse respectând polaritatea corectă.
4. Scoateţi bateriile atunci când dispozitivul nu este utilizat pentru perioade lungi de timp.
5. Terminalele de alimentare nu trebuie scurtcircuitate.
6. Respectaţi întotdeauna legile şi reglementările locale.

EN

# Bluetooth Function

This monitor can connect to various mobile Apps via Bluetooth.

## Bluetooth / App-Function

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

To use the Kinomap app, switch on Bluetooth on the product 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 to add a device, tap on "More", "Device Management" and then on "+" in the upper right corner. Tap the product icon.

Now follow the instructions in the app to add the product to the app. For more information on using the app, visit www.kinomap.com.

FR

# Fonction Bluetooth

Ce moniteur peut se connecter à diverses applications mobiles via Bluetooth.

## Bluetooth / Fonction de l’application

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Pour utiliser l'application Kinomap, activez le Bluetooth sur le produit ainsi que sur votre smartphone ou votre tablette. Vous devrez peut-être activer les services de localisation sur votre smartphone ou votre tablette pour établir une connexion via l'application.

Lors du premier lancement de l'application, vous serez invité à vous inscrire. L'inscription est indispensable pour utiliser l'application. Il vous sera ensuite demandé d'ajouter un appareil.

Si aucune invite d'ajout d'appareil ne s'affiche, appuyez sur « Plus », « Gestion des appareils », puis sur le signe « + » dans le coin supérieur droit. Appuyez sur l'icône du produit.

Suivez ensuite les instructions de l'application pour ajouter le produit à celle-ci. Pour en savoir plus sur l'utilisation de l'application, rendez-vous sur le site www.kinomap.com.

DE

# Bluetooth-Funktion

Dieser Monitor kann über Bluetooth mit verschiedenen mobilen Apps verbunden werden.

## Bluetooth-Konnektivität / Verwendung der “Kinomap”-App

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Um die Kinomap-App zu verwenden, aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion am Produkt sowie auf Ihrem Smartphone oder Tablet. Möglicherweise müssen Sie die Standortdienste auf Ihrem Smartphone oder Tablet aktivieren, um eine Verbindung über die App herzustellen.

Beim ersten Start der App werden Sie zur Registrierung aufgefordert. Die Registrierung ist für die Nutzung der App erforderlich. Anschließend werden Sie gebeten, ein Gerät hinzuzufügen.

Wenn Sie nicht zur Hinzufügung eines Geräts aufgefordert werden, tippen Sie auf „Mehr“, „Geräteverwaltung“ und anschließend auf das „+“-Zeichen in der oberen rechten Ecke. Tippen Sie auf das Produktsymbol.

Befolgen Sie nun die Anweisungen in der App, um das Produkt zur App hinzuzufügen. Weitere Informationen zur Nutzung der App finden Sie unter www.kinomap.com.

ES

# Función Bluetooth

Este monitor puede conectarse a varias aplicaciones móviles a través de Bluetooth.

## Bluetooth / Función de la app

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Para utilizar la aplicación Kinomap, active el Bluetooth en el producto y en su teléfono inteligente o tableta. Es posible que deba activar los servicios de ubicación en su teléfono inteligente o tableta para establecer una conexión a través de la aplicación.

Al iniciar la aplicación por primera vez, se le solicitará que se registre. El registro es necesario para usar la aplicación. Después, se le pedirá que añada un dispositivo.

Si no aparece ninguna solicitud para añadir un dispositivo, pulse «Más», «Gestión de dispositivos» y, a continuación, el símbolo «+» en la esquina superior derecha. Pulse el icono del producto.

Siga las instrucciones que aparecen en la aplicación para añadir el producto a la misma. Para obtener más información sobre el uso de la aplicación, visite www.kinomap.com.

PT

# Função Bluetooth

Esta consola pode ser ligada a várias aplicações móveis através de Bluetooth.

## Bluetooth / Funcionamento da Aplicação

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Para utilizar a aplicação Kinomap, ative o Bluetooth no produto e no seu smartphone ou tablet. Poderá ter de ativar os serviços de localização no seu smartphone ou tablet para estabelecer uma ligação através da aplicação.

Ao abrir a aplicação pela primeira vez, ser-lhe-á pedido que se registe. O registo é obrigatório para utilizar a aplicação. Em seguida, ser-lhe-á solicitado que adicione um dispositivo.

Se não receber um aviso para adicionar um dispositivo, toque em «Mais», «Gestão de Dispositivos» e depois no símbolo «+» no canto superior direito. Toque no ícone do produto.

Siga agora as instruções apresentadas na aplicação para adicionar o produto à mesma. Para obter mais informações sobre a utilização da aplicação, visite www.kinomap.com.

IT

# Funzione Bluetooth

Questo monitor può connettersi a varie app mobili via Bluetooth.

## Bluetooth / Funzione App

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

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

Al primo avvio dell'app, verrà richiesto di registrarsi. La registrazione è obbligatoria per utilizzare l'app. Successivamente verrà chiesto di aggiungere un dispositivo.

Se non viene richiesto di aggiungere un dispositivo, toccare «Altro», «Gestione dispositivi» e poi il simbolo «+» nell'angolo in alto a destra. Toccare l'icona del prodotto.

Seguire ora le istruzioni all'interno dell'app per aggiungere il prodotto all'applicazione. Per maggiori informazioni sull'utilizzo dell'app, visitare il sito www.kinomap.com.

RO

# Funcția Bluetooth

Acest monitor se poate conecta la diverse aplicații mobile prin Bluetooth.

## Bluetooth / Funcție Aplicație

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Pentru a utiliza aplicația Kinomap, activați Bluetooth pe produs și pe smartphone-ul sau tableta dumneavoastră. Este posibil să trebuiască să activați serviciile de localizare pe smartphone sau tabletă pentru a stabili o conexiune prin intermediul aplicației.

La prima pornire a aplicației, vi se va cere să vă înregistrați. Înregistrarea este obligatorie pentru utilizarea aplicației. După aceea, vi se va solicita să adăugați un dispozitiv.

Dacă nu vi se solicită să adăugați un dispozitiv, apăsați pe „Mai mult”, „Gestionare dispozitive”, apoi pe simbolul „+” din colțul din dreapta sus. Apăsați pe pictograma produsului.

Urmați instrucțiunile din aplicație pentru a adăuga produsul în cadrul acesteia. Pentru mai multe informații privind utilizarea aplicației, vizitați www.kinomap.com.

## UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.
Our contact details are below:


0044-800-240-4004


enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK LTD
1 Northampton Cross Logistics Park
Northampton Cross Road
Northampton
NN4 9FH
0800 240 4050
enquiries@mhstar.co.uk
MADE IN 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

## 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

## RO

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să contactați centrul nostru de asistență pentru clienți.
Datele noastre de contact sunt mai jos:


+40 312294730


clienti@aosom.ro

Importat/Producător/REP:
Aosom Romania SRL
Str. Barbu Mumuleanu, nr. 30-32
Bucuresti, Sector 2
Tel: +40 312294730
clienti@aosom.ro
Fabricat in China

## ES

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

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


0034-931294512


atencioncliente@aosom.es/info@aosom.pt.

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
HECHO EN CHINA



FR

Cet appareil, ses accessoires, cordons et batteries se recyclent




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

Aosom