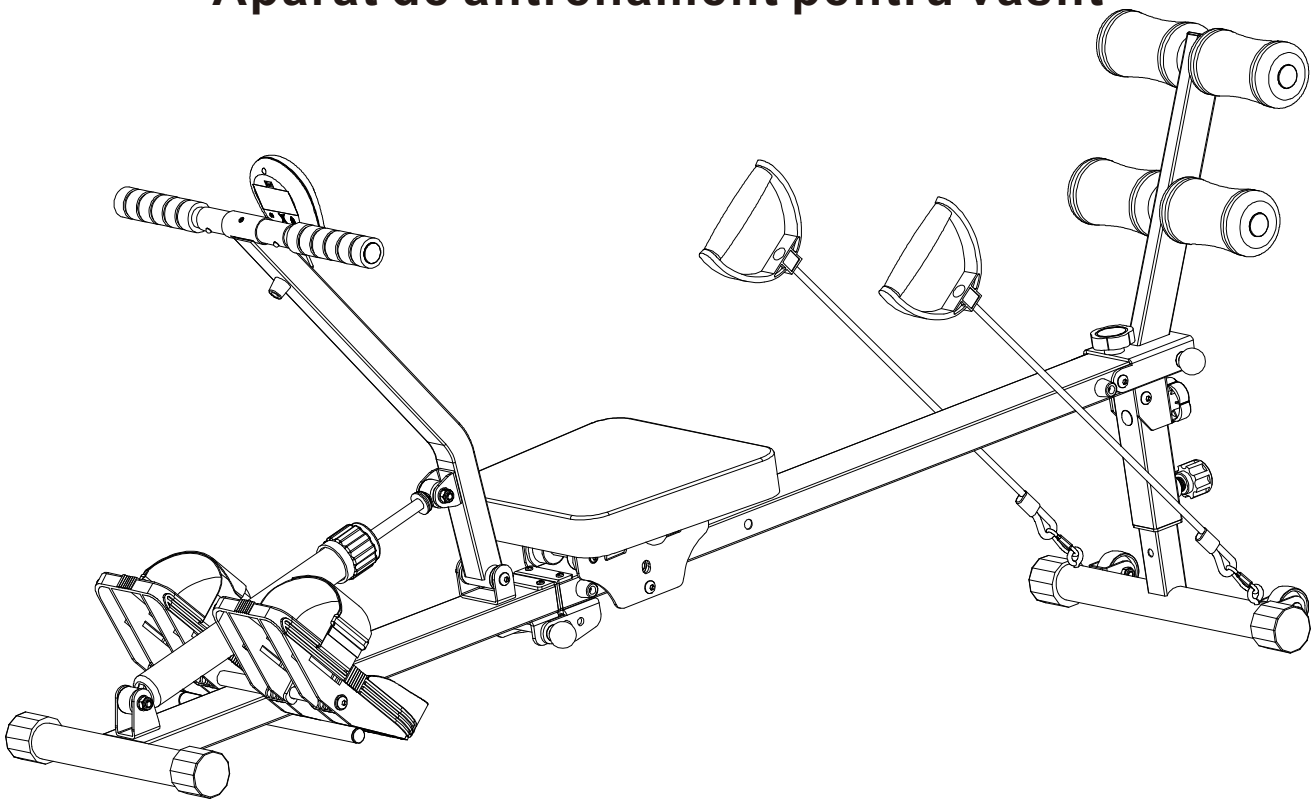
SPORTNOW

IN260700247V01_UK_DE_FR_ES_PT_IT_RO

A90-485V00

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



Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
Instruções originais
Istruzioni originali
Instrucțiuni originale

120kg

***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.**

EN

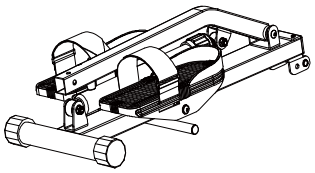
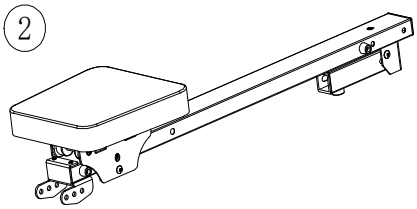
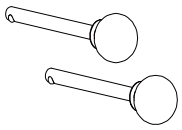
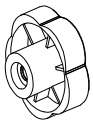
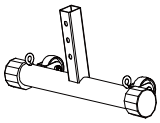
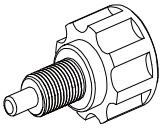
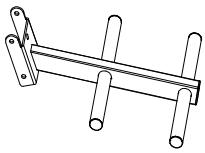
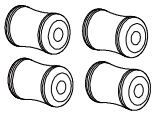
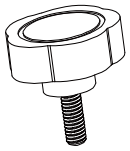
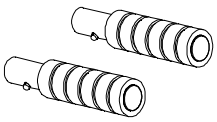
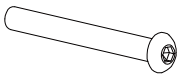
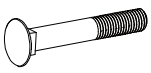
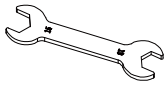
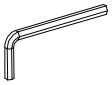
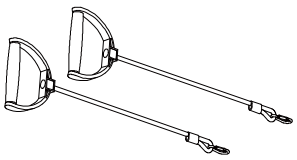
IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained, and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

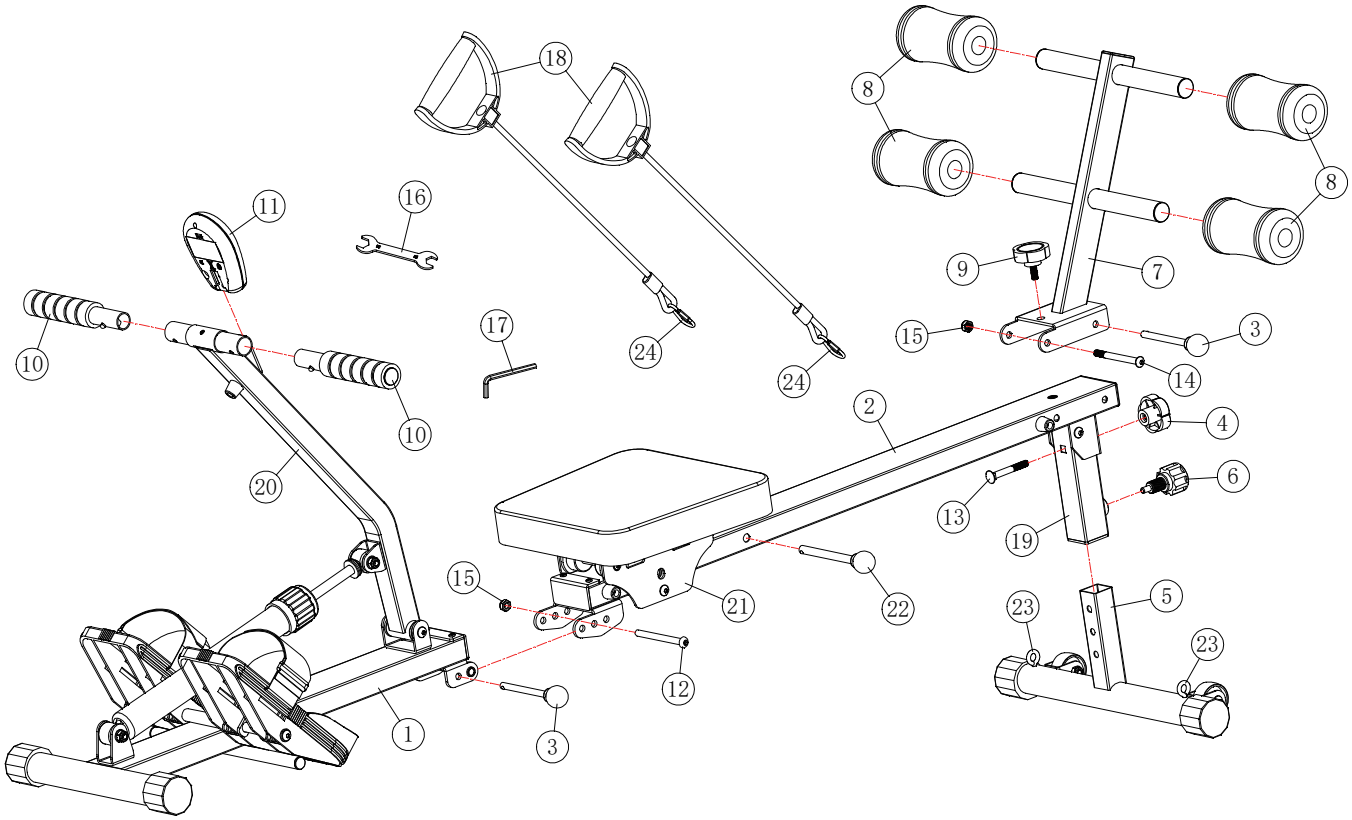
1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet (0.6m) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. To replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 265 lb (120 kg).
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. Your product is intended for use in cool, dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.
14. Please do not exercise before or after meals.
15. Pay special attention to components most susceptible to wear. Injuries to health can result from incorrect or excessive training.
16. If you have any questions that require our assistance, please contact our customer service team.

PRODUCT LIST

Before starting assembly, please ensure that all parts are included.

①  Front bracket*1	②  Sliding rail bracket*1	③  Ball head pin*2 (Φ8*90)
④  Nut knob*1 (M8)	⑤  Rear foot bracket*1	⑥  Pulling knob*1 (M16*1.5)
⑦  Backrest bracket*1	⑧  Backrest foam*4	⑨  Screw knob*1 (M8*20)
⑩  Armrest*1	⑪  Monitor*1	⑫  Screw*1 (M8*90)
⑬  Bolt*1 (M8*55)	⑭  Screw*1 (M8*85)	⑮  Nut*2 (M8)
⑯  Wrench*1 (13#---15#)	⑰  Hex key*1 (5mm)	⑱  Rope*2

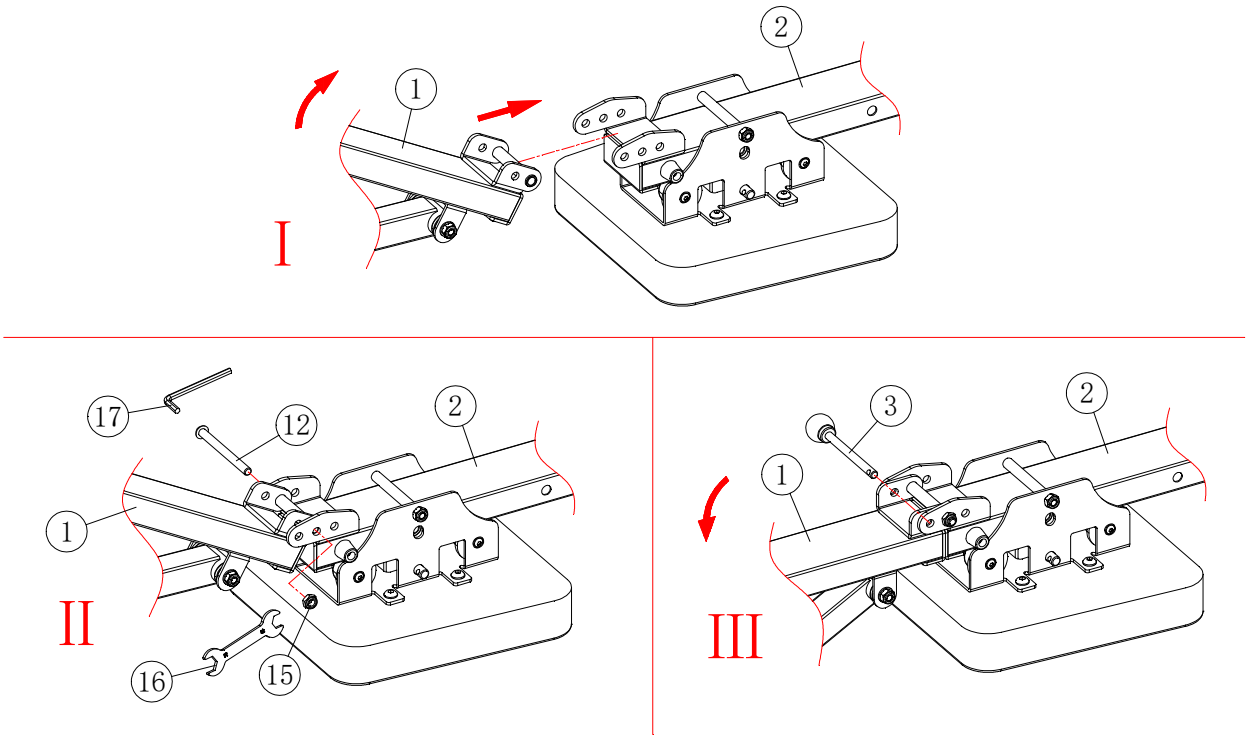
PRODUCT INFORMATION



S/N	Name	Spec	Qty	S/N	Name	Spec	Qty
1	front bracket		1	14	Half round head hexagonal	M8*85	1
2	Sliding rail bracket		1	15	screw carriage bolt	M8*10	3
3	Ball head pin	Φ8*90	2	16	open-end wrench	13#---15#	1
4	Nut knob	M8	1	17	hex key	5mm	1
5	Rear foot bracket		1	18	elastic rope		2
6	Pulling knob	M16*1.5	1	19	Rear foot support		1
7	backrest bracket		1	20	armrest bracket		1
8	Backrest foam		4	21	sliding seat		1
9	Screw knob	M8*20	1	22	Ball head pin	Φ10*105	1
10	armrest		1	23	Pull rope hook		2
11	electronic watch		1	24	Pull rope buckle		2
12	Half round head hexagonal screw	M8*90	1				
13	carriage bolt	M8*55	1				

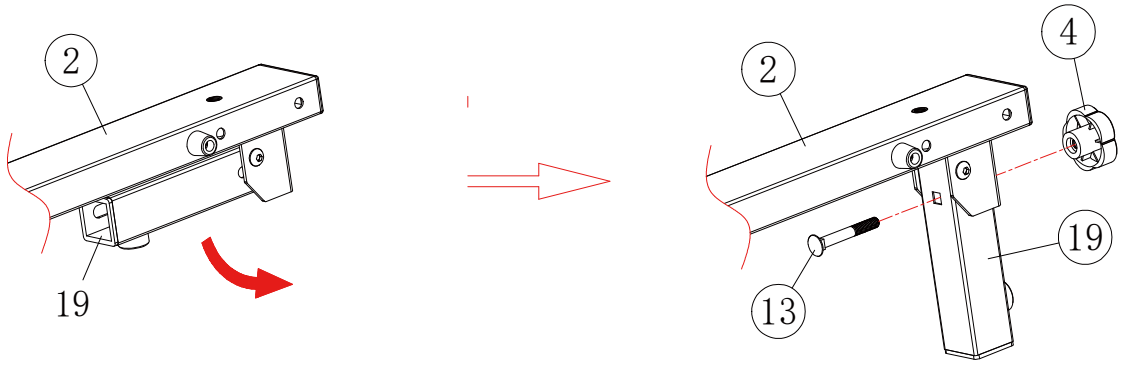
Step 1: Connect the Main Bracket

(1) Insert the U-shaped iron plate of the (1 #) front bracket into the U-shaped iron plate of the (2 #) slide rail bracket. Align the sleeve inside (1 #)'s U-shaped plate with the middle circular hole of (2 #)'s plate.
(2) Thread the (12 #) half round head hex screw through the aligned holes (of (2 #)'s slide rail bracket and (1 #)'s front bracket sleeve). Manually tighten the (15 #) anti-loosening nut from the other side, then secure the nut and screw using the 13 # port of the (16 #) open-end wrench and the (17 #) hex wrench.
(3) Pass the (3 #) ball head pin through the outermost circular hole of (2 #)'s slide rail bracket U-shaped plate (and that of (1 #)'s front bracket) until the pin's ball ejects from the opposite side to complete this installation step.



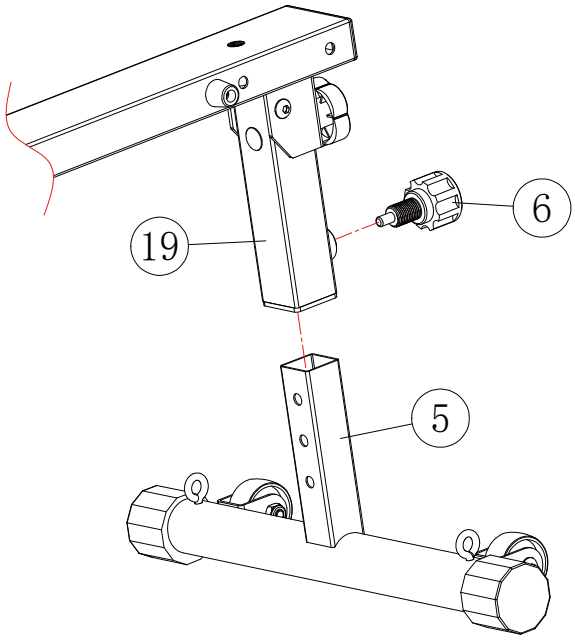
Step 2: Unfold the Rear Foot Support

(1) Grasp the (19 #) rear foot support and rotate it downwards, fitting it against the U-shaped seat of the (2 #) slide rail bracket.
(2) Thread the (13 #) carriage screw through the square hole on the inner side of the (19 #) rear foot support, then tighten the (4 #) nut knob from the outer side to secure the (19 #) rear foot support firmly.



Step 3: Install the Rear Foot Bracket

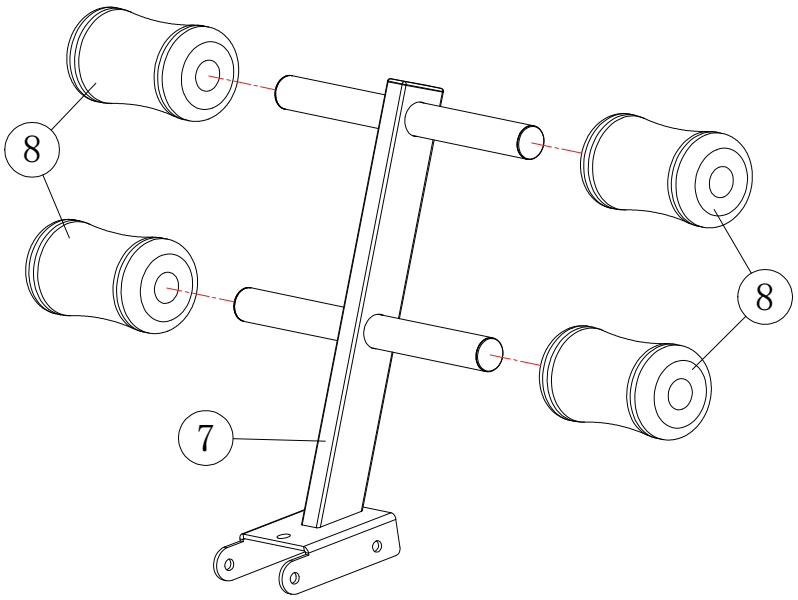
(1) Insert the (5 #) rear foot bracket into the (19 #) rear foot support, and align it with the installation hole.
(2) Activate the (6 #) pull pin knob to lock the (5 #) rear foot bracket in place.
Note: The (5 #) rear foot bracket is equipped with multiple holes, allowing for adjustable extension length.



ASSEMBLY INSTRUSTIONS

Step 4: Install the Backrest Foam

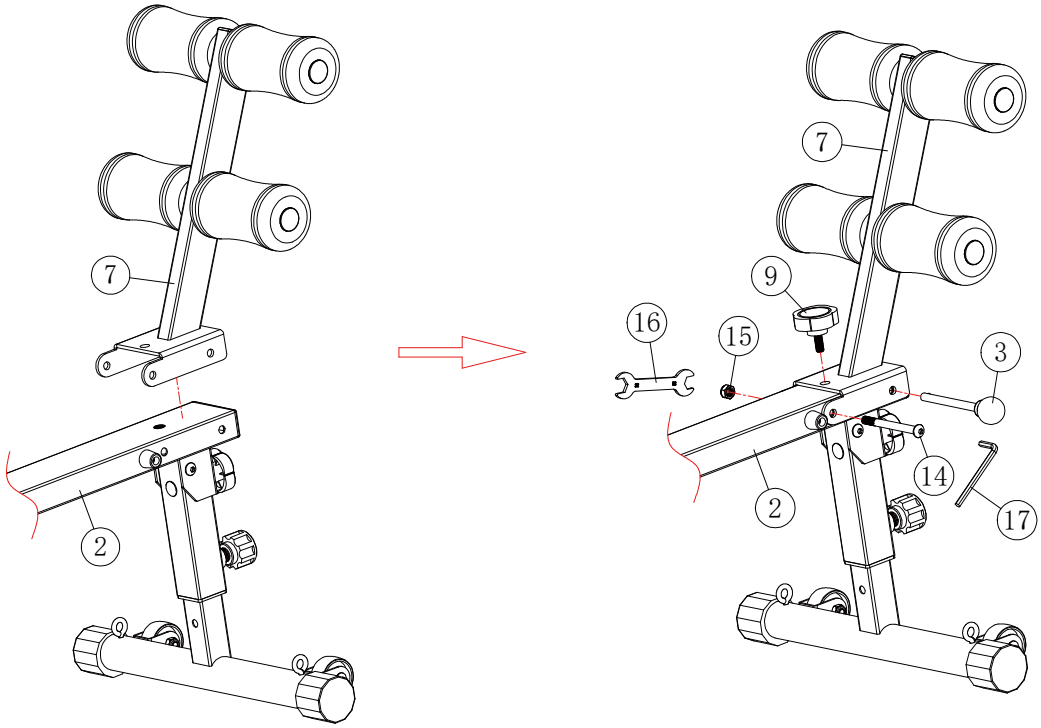
(1) Prepare 4 pieces of (8 #) backrest foam. Insert each foam into the circular tubes located on both sides of the (7 #) backrest bracket.
(2) Push the installed foam pieces onto the square tube that is adjacent to the (7 #) backrest bracket to complete the assembly.



Step 5: Install the Backrest Bracket

(1) Insert the assembled (7 #) backrest bracket into the square tube of the (2 #) slide rail bracket, and align their installation holes.
(2) Thread the (14 #) hexagonal half round head screw through the inner circular hole of the U-shaped seat of the (7 #) backrest bracket. From the other side, manually tighten the (15 #) anti-loosening nut, then secure the nut and screw using the 13 # port of the (16 #) open-end wrench and the (17 #) hex wrench.
(3) Screw the (9 #) screw knob into place from above the U-shaped seat of the (7 #) backrest bracket to lock it.
(4) Pass the (3 #) ball head pin through the outer circular hole of the (7 #) backrest bracket's U-shaped seat and the square tube of the (2 #) slide rail bracket. The installation is complete when the pin's ball ejects from the opposite side.

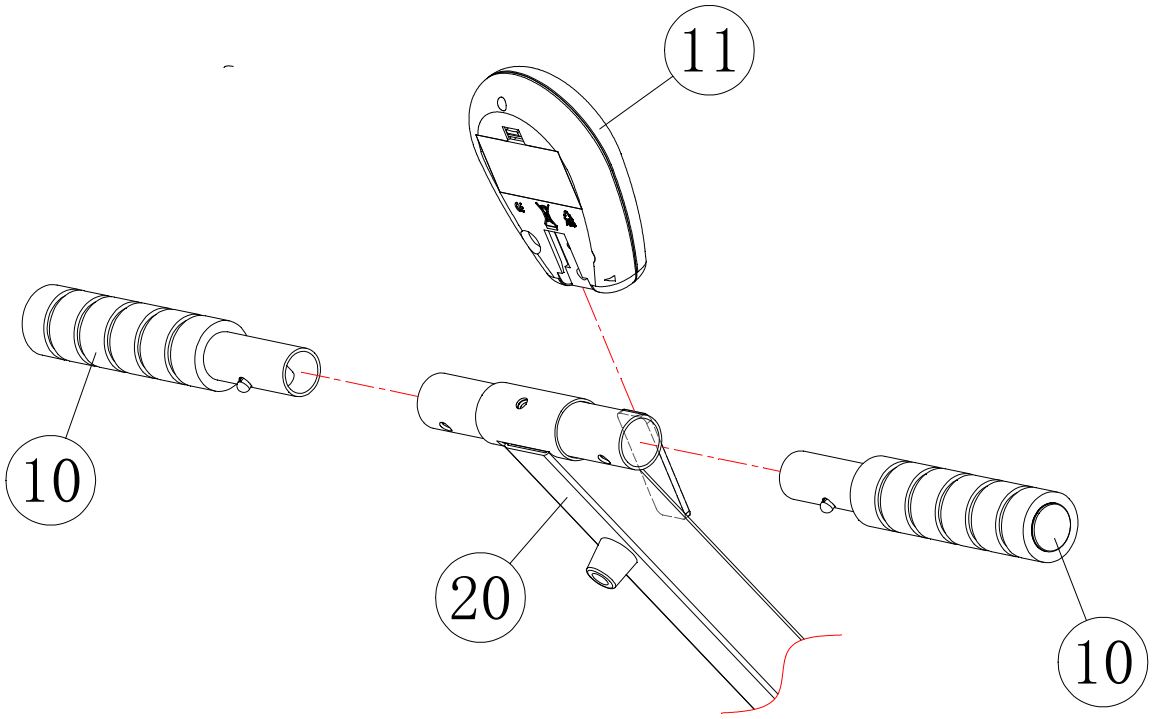
ASSEMBLY INSTRUSTIONS



Step 6: Install the Armrest and Monitor

(1) Insert the (10 #) armrest into the (20 #) armrest bracket, and align their installation holes.

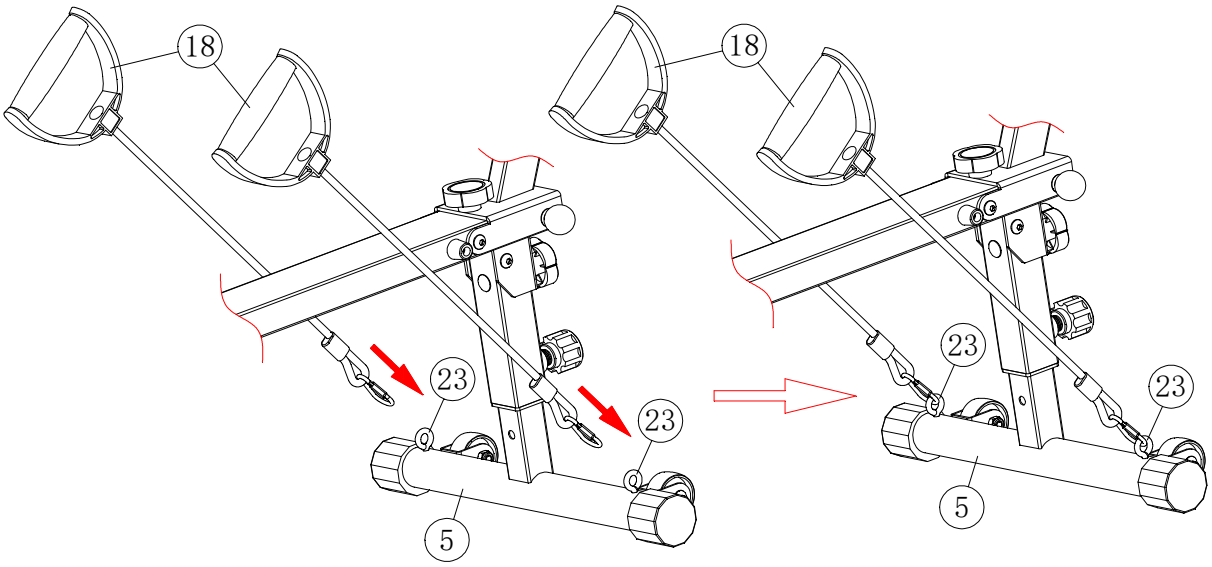
(2) Push the (11 #) monitor into the (20 #) handle frame monitor holder, and confirm the (11 #) monitor is firmly fastened.

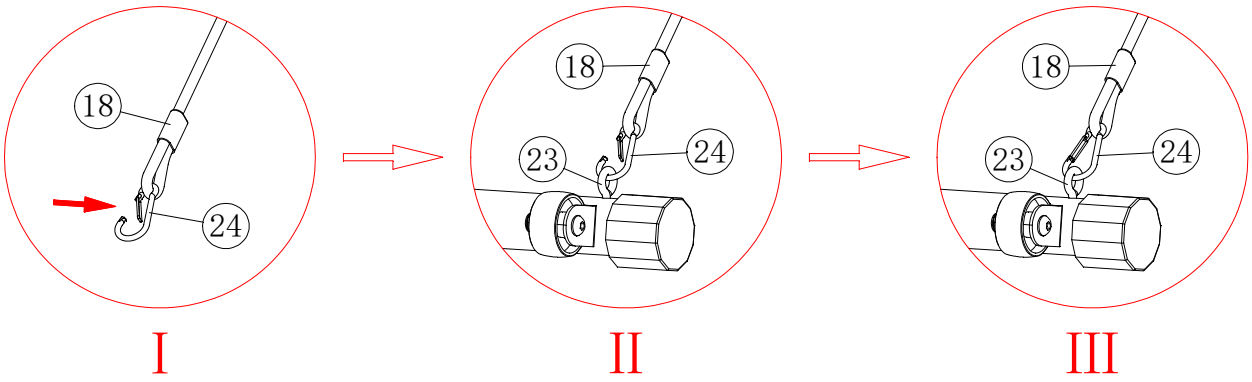


ASSEMBLY INSTRUSTIONS

Step 7: Install the Pull Rope

(1) Prepare 2 pieces of (18 #) elastic rope, which will be connected to the (23 #) rope hooks on the left and right sides of the (5 #) rear foot bracket.
(2) Install the (24 #) rope buckle (follow Figures I–III)





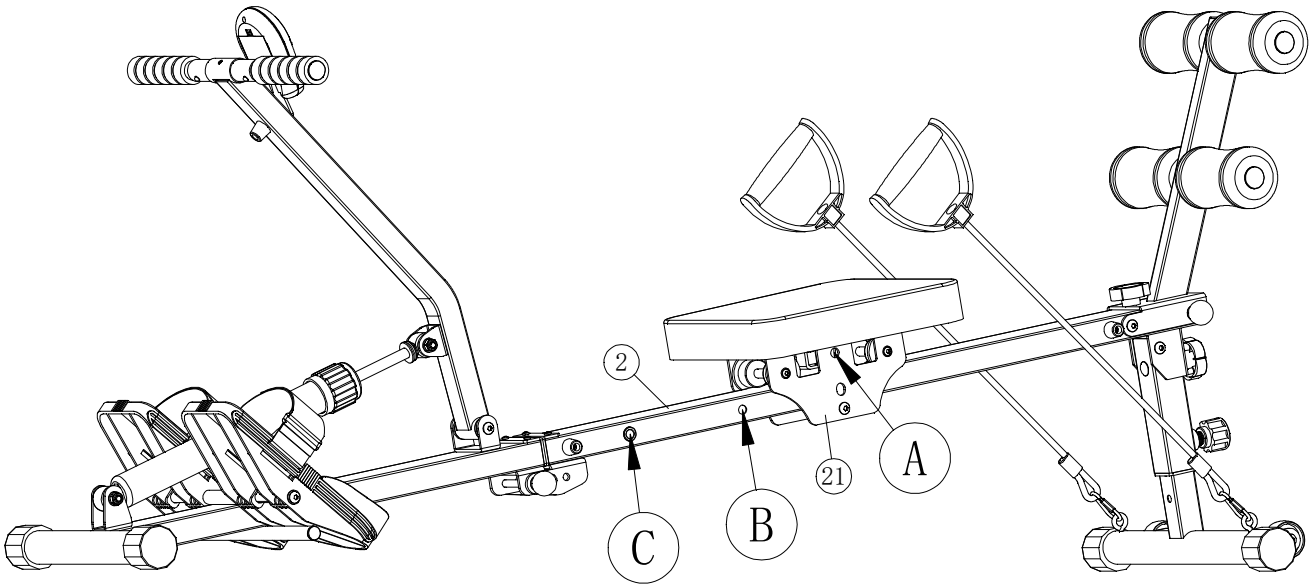
Step 8: Post-Installation Check

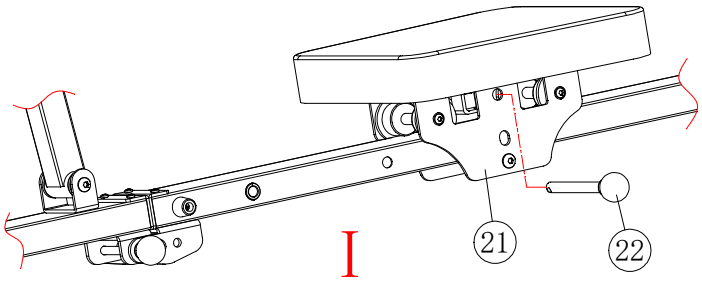
(1) After all installation steps are finished, inspect all screws, nuts, and inserts of the equipment.
(2) Make sure that each of these components is properly installed, locked, and securely fastened.

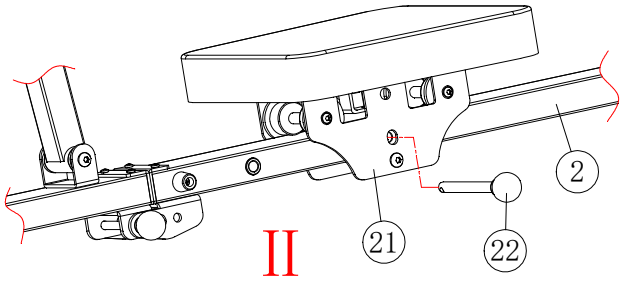
ADJUSTMENT

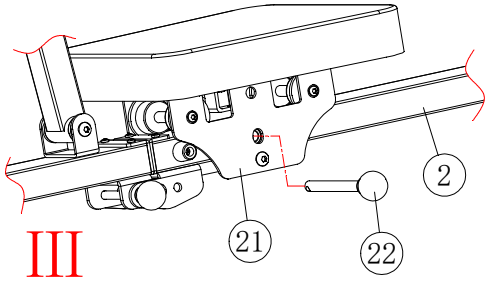
Seat Cushion Operation

The (22#) ball head pin corresponds to 3 insertion holes (A, B, C) on the (2 #) slide rail bracket; adjust the seat cushion state as follows:







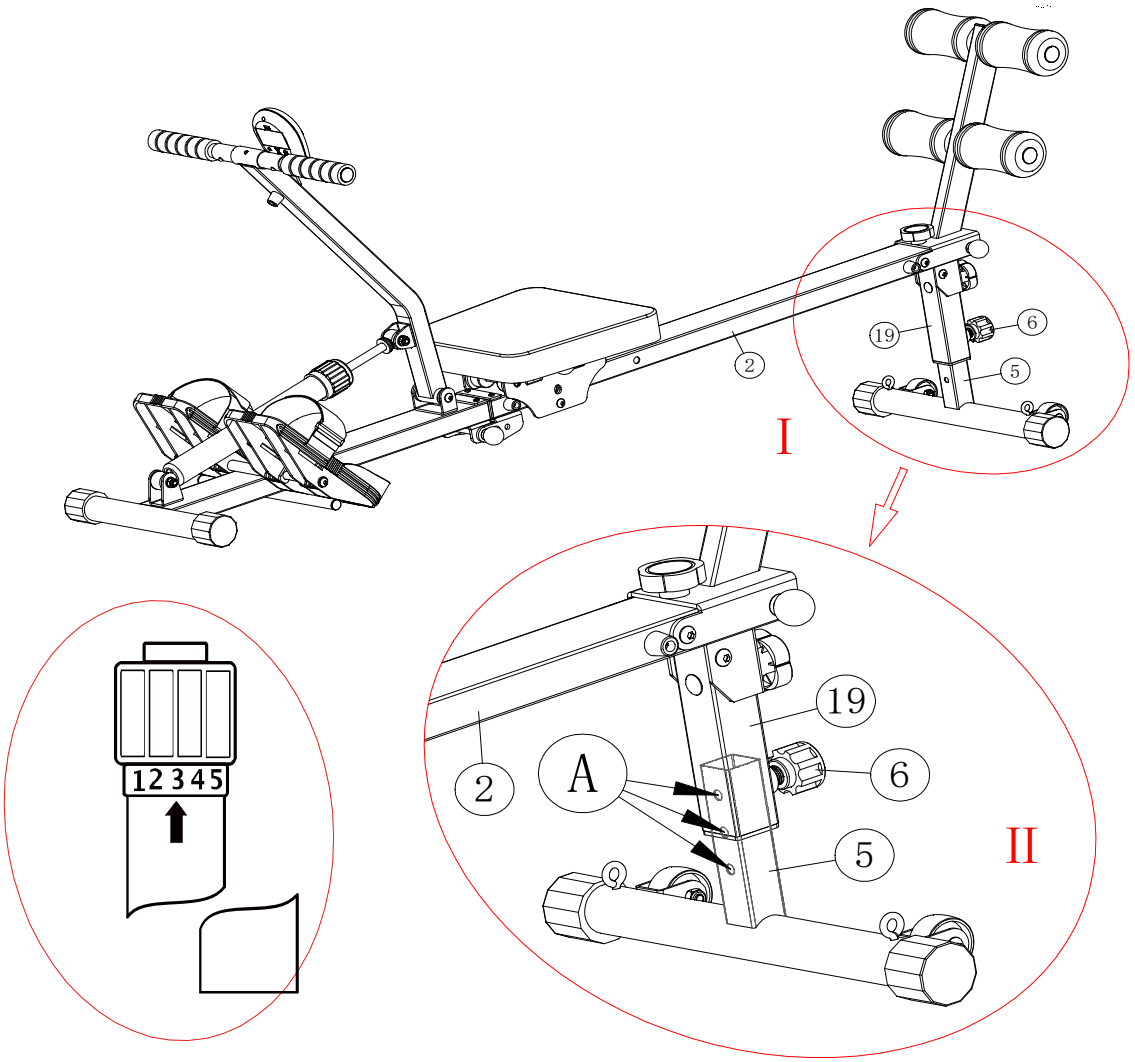


ADJUSTMENT

Gear adjustments

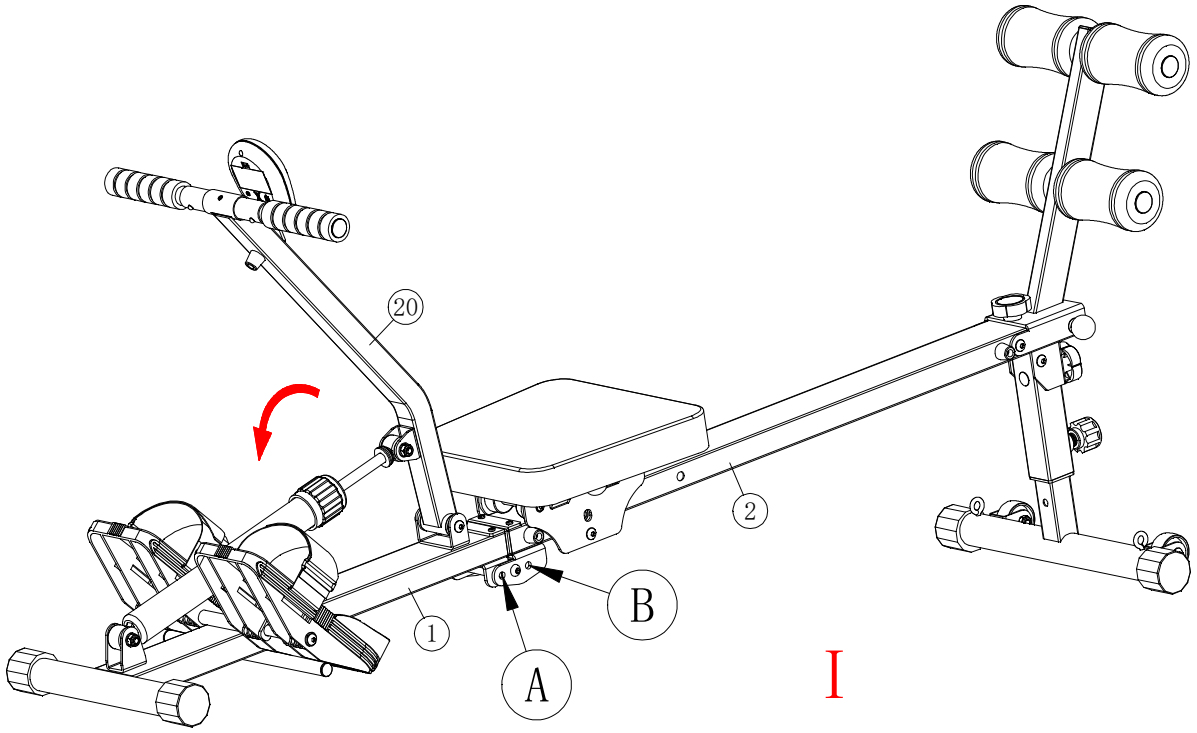
This equipment can adjust the fitness intensity by changing the slope between the (2 #) sliding rail bracket and the ground. The adjustment of the slope is completed by the extension and contraction of the (5 #) rear foot bracket. Refer to Figure II for specific operation:
1. Loosen the (6 #) pull pin knob counterclockwise and pull it outward while keeping it fixed and not releasing;
2. Pull the (5 #) rear foot bracket to the appropriate position;
3. Release the (6 #) pull pin knob to reset it automatically, and lock the knob clockwise. (5 #) The rear foot bracket, as indicated by arrow A in Figure II, has three gear adjustments.

The resistance of the cylinder can be adjusted by twisting the adjustment knob at the top of the cylinders. There are settings from 1 to 12. Setting #1 will provide the lowest resistance and fast workout pace. Setting #12 will provide highest resistance and the slowest workout pace.
CAUTION:
The CYLINERS will get HOT after a few minutes of use, for your safety, don't touch the CYLINDERS.

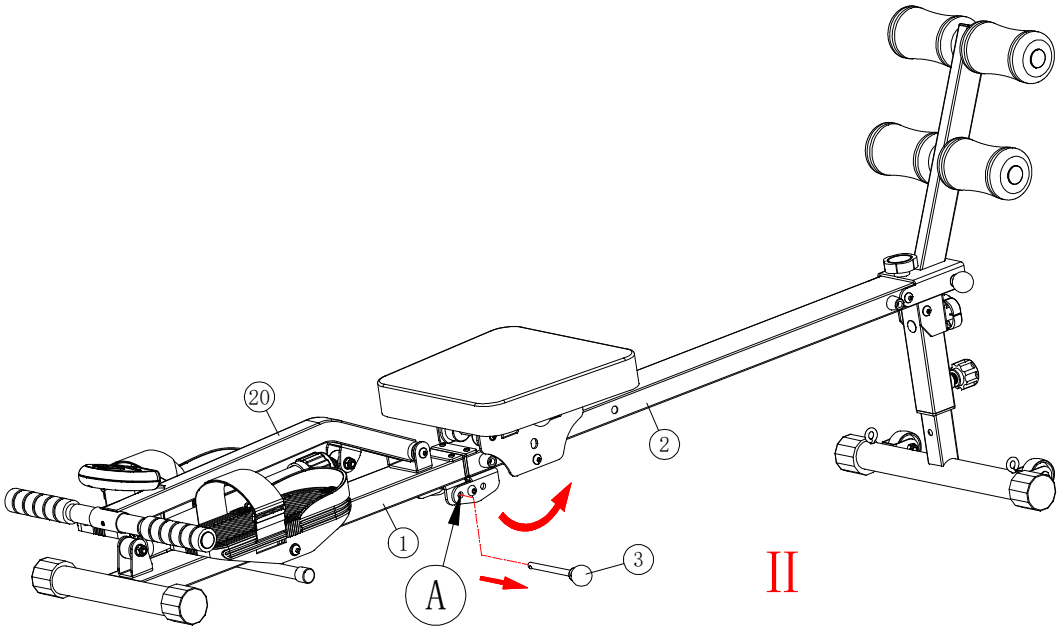


FOLDING AND STORAGE

Step 1: Folding the armrest bracket: Press down on the armrest bracket (20 #) with your hand to make it close to the oil cylinder of the front bracket (1 #).

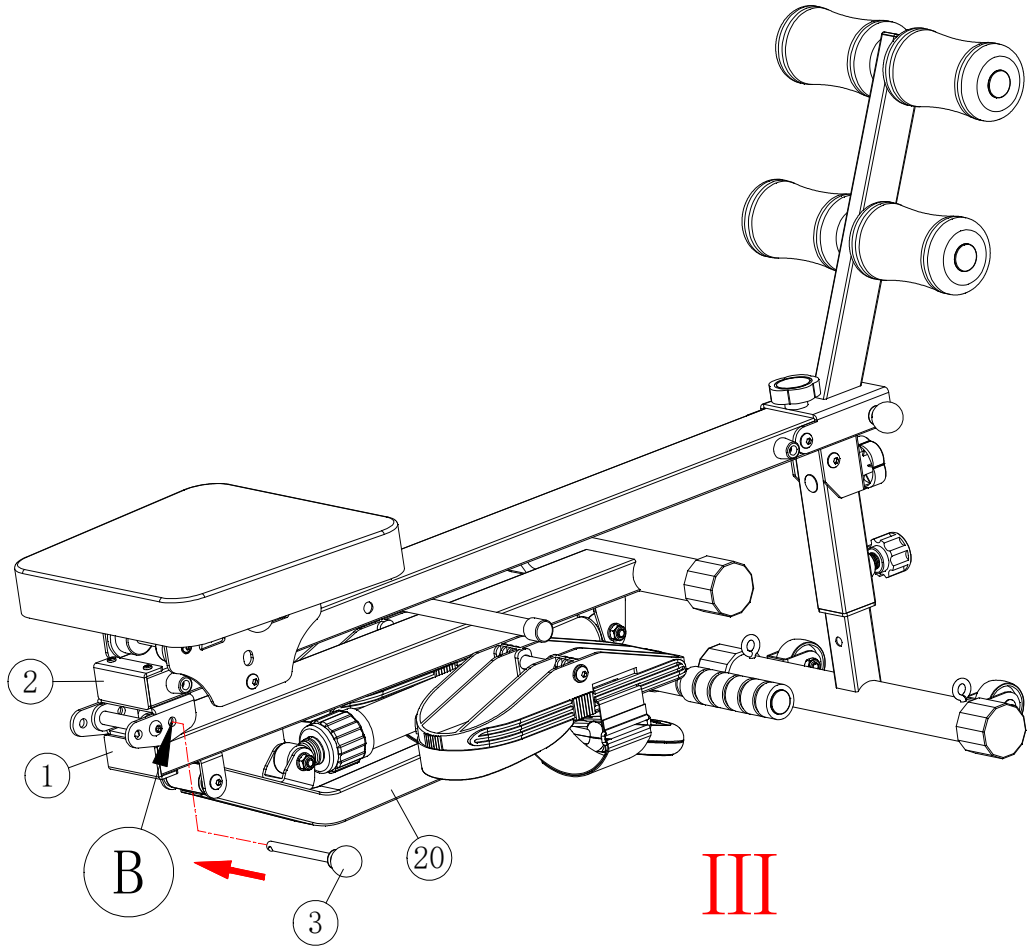


Step 2: Pull out the ball head pull pin: (3 #) The ball head pin has two insertion holes A and B (as shown in Fig ure I). When it is necessary to store this device, first pull out the (3 #) ball head pin from the A hole position, th en use your hand to rotate and fold the (1 #) front bracket downwards and backwards, and lean it against the (2 #) slide rail bracket.



FOLDING AND STORAGE

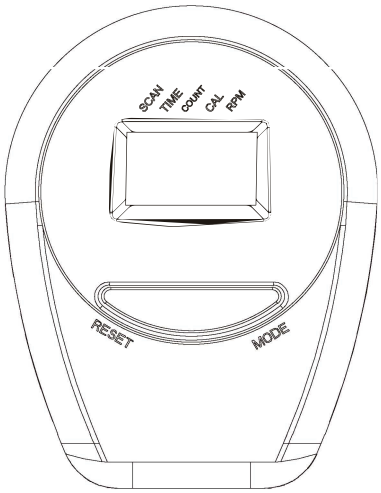
Step 3, Insert Ball Head Pulling Pin Back: When the hole of the U-shaped iron plate on the front bracket (1 #) is aligned with the B hole, insert the ball head pin of (3 #) back into the B hole, and the ball of the pin will be ejected from the other side and folded for storage.



MAINTENANCE

1. Daily Inspection:
Before each use, it is imperative to inspect all fasteners of the power rack to ensure they are securely tightened and that there are no loose or damaged bolts and nuts.
2. Cleaning:
Regularly clean the machine by wiping away dust and debris using a soft cloth and mild cleaning agent. Avoid the use of abrasive materials to prevent damage to the surface coating.
3. Lubrication:
Routinely lubricate the moving parts to minimize friction and wear.
4. Inspection of Cables and Components:
Examine all cables and connections for any signs of damage or wear, ensuring they are in good condition and without any signs of deterioration.
5. Anti-corrosion Treatment:
Regularly inspect the condition of the anti-corrosion coating and reapply anti-rust paint as necessary.

Instructions for the Monitor



TIME: Displays the workout time while exercising.
COUNT(CNT): Accumulate the strokes while exercising.
CALORIES(CAL): Displays calories amount burned while exercising.
RPM : Shows the number of repetitions per minute.
SCAN: Automatically scan through each function.

FUNCTION AND OPERATION:

MODE: Press to select the function you want. Hold the key for 4 seconds to reset all values.
Reset : You can set the selected value to 0 by pressing the Reset button.

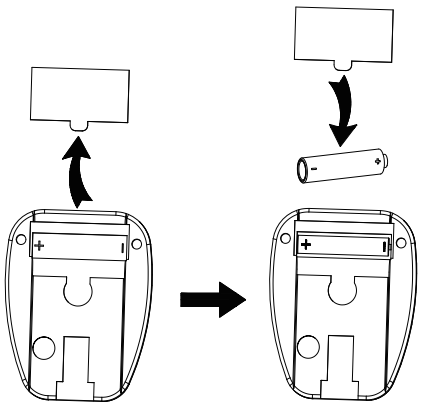
AUTO ON/OFF: The monitor will turn on when start exercise or when press MODE.
The monitor will shut off automatically after there is no activity for 4 minutes.

NOTE:

BATTERY : This monitor uses two AA batteries, If there is a problem with the monitor display, replace the battery first. Please dispose of old battery according to your regional guidelines.

Batteries Installation Instructions

Remove the back cover by hand(FigureA), then install two AA batteries,cover the back cover(FigureB), and the battery assembly is completed.



FigureA FigureB

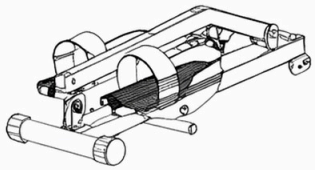
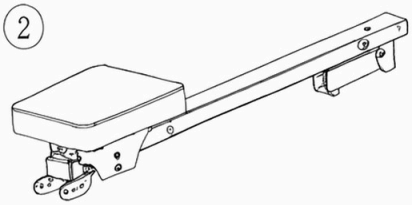
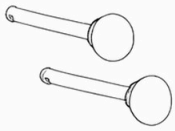
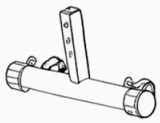
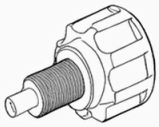
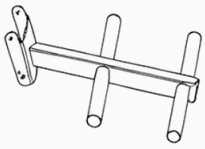
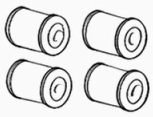
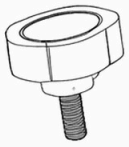
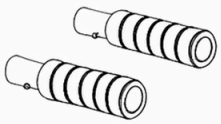
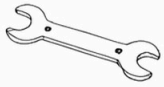
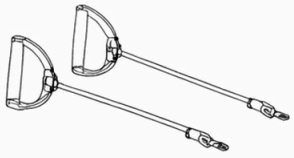
FR INFORMATIONS IMPORTANTES SUR LA SÉCURITÉ

Merci d'avoir choisi notre produit. Pour garantir votre sécurité et votre santé, veuillez utiliser cet équipement correctement. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.

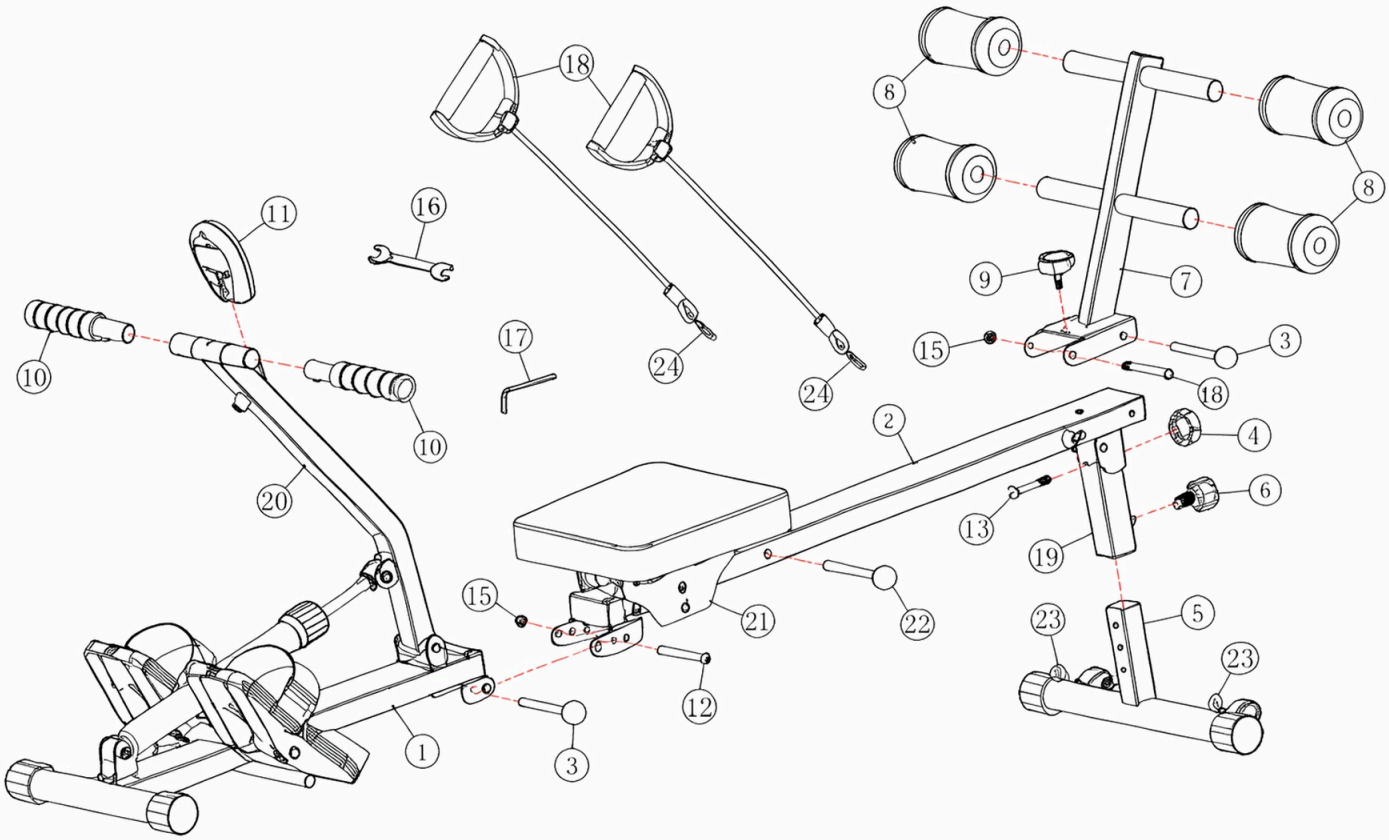
1. Avant de commencer tout programme d'exercices, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions médicales ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
2. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de vous entraîner si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements cardiaques irréguliers, essoufflement, vertiges ou nausées. Si vous prèsentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuiivre votre programme d'exercices.
3. Éloignez les enfants et les animaux domestiques de l'équipement. L'équipement est conçu pour un usage adulte uniquement.
4. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec un revêtement protecteur pour votre sol ou moquette. Pour assurer la sécurité, l'équipement doit disposer d'au moins 2 pieds (0,6 m) d'espace libre autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant d'utiliser l'équipement. La sécurité de l'équipement ne peut être garantte que s'il est réguilèrement examiné pour dêtecter tout dommage et/ou usure. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou maintenez l'équipement hors d'usage jusqu'à réparation.
6. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, cessez immédiatement d'utiliser l'équipement et ne l'utilisez pas jusqu'à ce que le problème ait été résolu.
7. Portez des vêtements adaptés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se prendre dans l'équipement.
8. Ne placez pas les doigts ou des objets dans les parties mobiles de l'équipement.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 265 lb (120 kg).
10. L'équipement n'est pas destiné à un usage thérapeutique.
11. Pour éviter les blessures corporelles et/ou les dommages au produit ou à la propriété, un levage et déplacement appropriés sont nécessaires.
12. Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions fraîches et sèches. Vous devez éviter le stockage dans des zones extrêmement froides, chaudes ou humides, car cela peut entraîner de la corrosion et d'autres problêmes connexes.
13. Cet équipement est conçu pour un usage intérieur et domestique uniquement ; il n'est pas destiné à un usage commercial.
14. Veuillez ne pas faire d'exercise avant ou après les repas.
15. Accordez une attention particuliere aux composants les plus susceptibles de s'user. Des blessures pourraient résulter d'un entraînement incorrect ou excessif.
16. Si vous avez des questions nécessitant notre assistance, veuillez contacter notre équipe du service client.

LISTE DES PIÈCES

Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous que toutes les pièces sont incluses.

①  Support avant*1	②  Support de rail coulissant*1	③  Goupille à tête sphérique*2 (Φ8*90)
④  Bouton-écrou*1 (M8)	⑤  Support de pied arrière*1	⑥  Bouton de traction*1 (M16*1. 5)
⑦  Support de dossier*1	⑧  Mousse de dossier*4	⑨  Bouton à vis*1 (M8*20)
⑩  Accoudoir*1	⑪  Moniteur*1	⑫  Vis*1 (M8*90)
⑬  Boulon*1 (M8*55)	⑭  Vis*1 (M8*85)	⑮  Écrou*2 (M8)
⑯  Clé*1 (13#-----15#)	⑰  Clé hexagonale*1 (5mm)	⑱  Corde*2

INFORMATIONS SUR LE PRODUIT

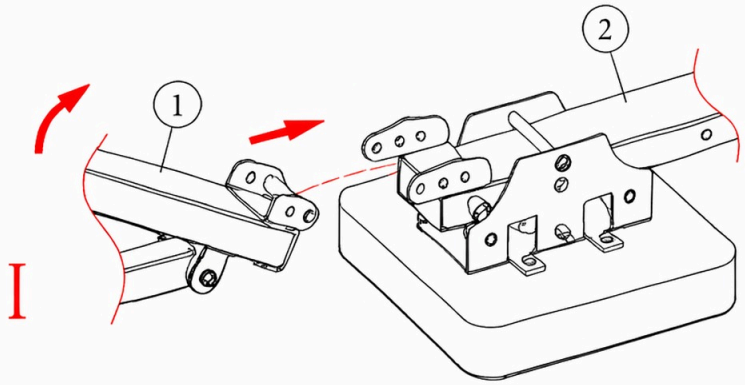


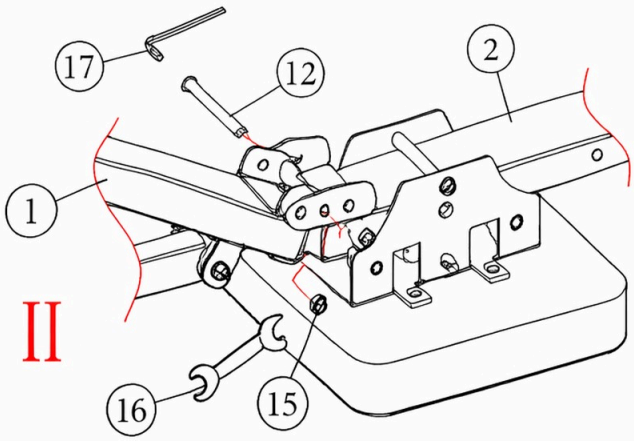
N°	Nom	Spéc.	Qté
1	Support avant		1
2	Support du rail coulissant		1
3	Axe à tête sphérique	Φ8*90	2
4	Bouton moleté	M8	1
5	Support du pied arrière		1
6	Bouton de traction	M16*1. 5	1
7	Support du dossier		1
8	Mousse du dossier		4
9	Bouton à vis	M8*20	1
10	Accoudoir		1
11	Montre électronique		1
12	Vis à tête hexagonale demi-ronde	M8*90	1
13	Boulon du chariot	M8*55	1

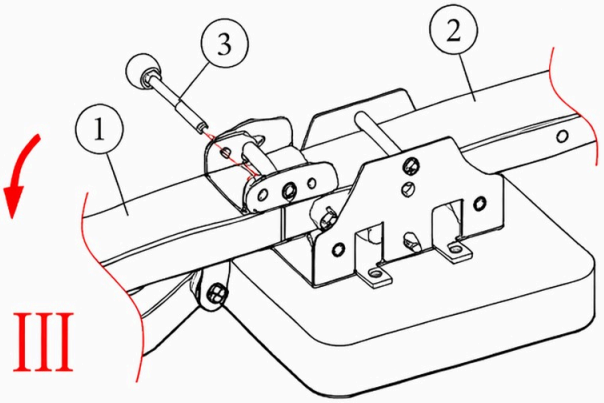
N°	Nom	Spéc.	Qté
14	Vis hexagonale demi-ronde	M8*85	1
15	Boulon du chariot	M8*10	3
16	Clé plate à double extrémité	13#----15#	1
17	Clé hexagonale	5mm	1
18	Corde élastique		2
19	Support du pied arrière		1
20	Support des accoudoirs		1
21	Siége coulissant		1
22	Axe à tête sphérique	Φ10*105	1
23	Crochet de corde de traction		2
24	Boucle de corde de traction		2

Étape 1 : Connecter le support principal

(1) Insérez la plaque de fer en forme de U du support avant (1 #) dans la plaque de fer en forme de U du support de rail coulissant (2 #). Alignez la douille à l'intérieur de la plaque en forme de U de (1 #) avec le trou circulaire central de la plaque de (2 #).
(2) Faites passer la vis hexagonale à tête demi-ronde (12 #) à travers les trous alignés (du support de rail coulissant (2 #) et de la douille du support avant (1 #)). Serrez manuellement l'écrou antidesserrage (15 #) de l'autre côté, puis fixez l'écrou et la vis à l'aide de la partie 13 # de la clé à fourche (16 #) et de la clé hexagonale (17 #).
(3) Faites passer la goupille à tête sphérique (3 #) à travers le trou circulaire le plus à l'extérieur de la plaque en forme de U du support de rail coulissant (2 #) (et celle du support avant (1 #)) jusqu'à ce que la tête de la goupille sorte dd côtê opposé pour terminer cette ètape d'installation.

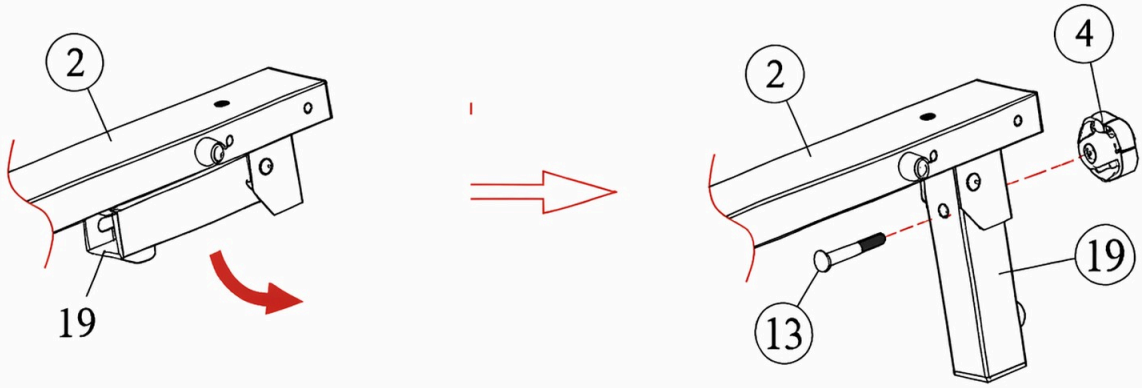






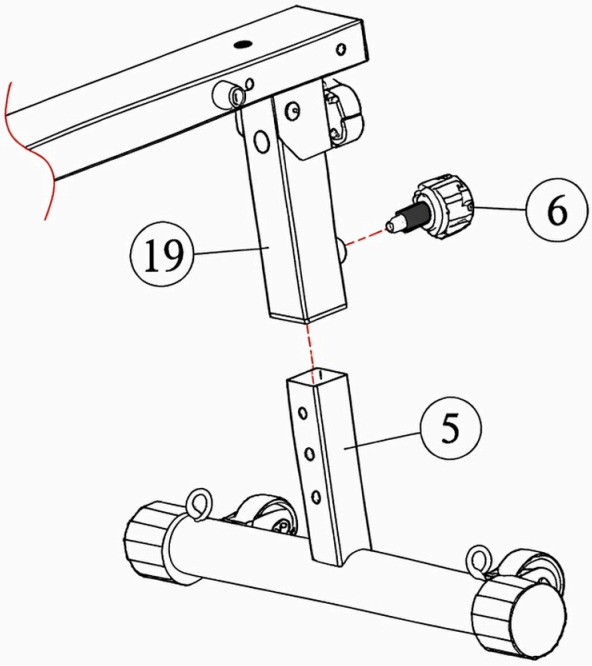
Étape 2 : Dëployer le support de pied arrière

(1) Saisissez le support de pied arrière (19 #) et faites-le pivoter vers le bas, en l'ajustant contre le siège en forme de U du support de rail coulissant (2 #).
(2) Insérez la vis de chariot (13 #) à travers le trou carré du côté intérieur du support de pied arrière (19 #), puis serrez le bouton-écrou (4 #) du côté extérieur pour fixer fermement le support de pied arrière (19 #).



Étape 3 : Installer le support de pied arrière

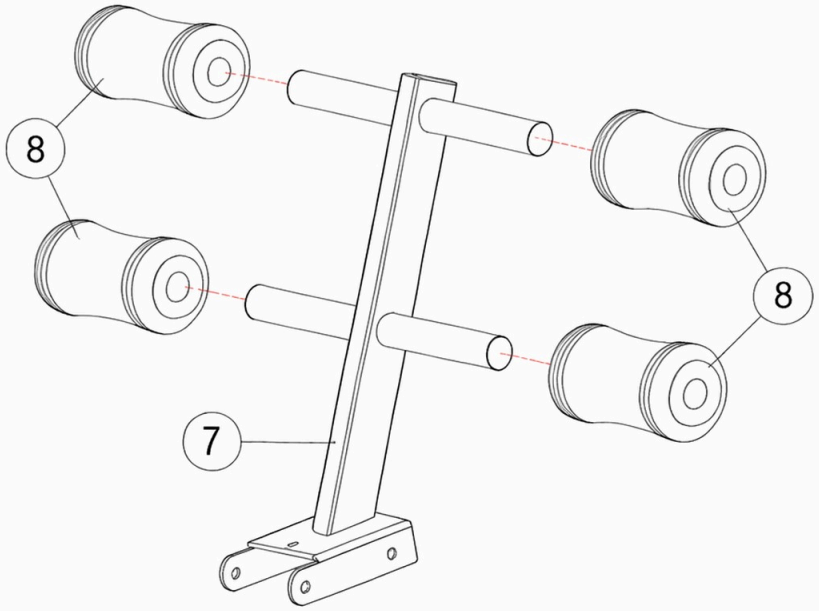
(1) Insérez le support de pied arrière (5 #) dans le support de pied arrière (19 #), et alignez-le avec le trou d'installation.
(2) Actionnez le bouton de verrouillage à goupille (6 #) pour verrouiller le support de pied arrière (5 #) en place.
Remarque : Le support de pied arrière (5 #) est équipé de plusieurs trous, permettant un réglage de la longueur d'extension.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 4 : Installer la mousse du dossier

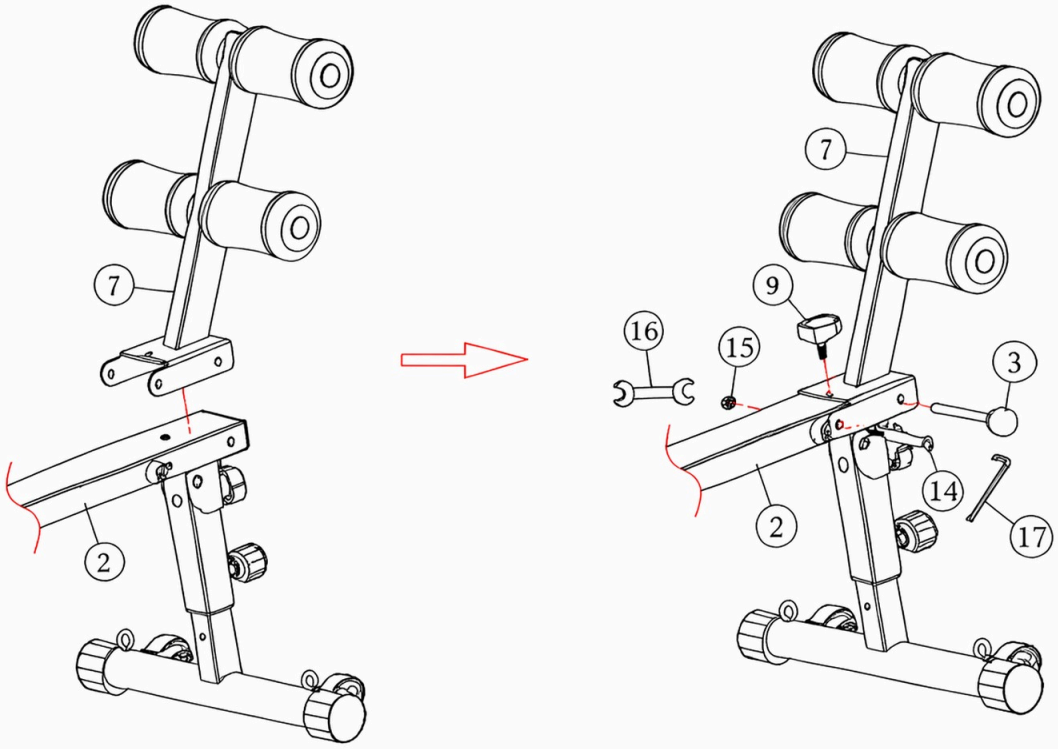
(1) Préparez 4 pièces de mousse de dossier n° 8. Insérez chaque mousse dans les tubes circulaires situés des deux côtés du support de dossier n° 7.
(2) Poussez les pièces de mousse installées sur le tube carré adjacent au support de dossier n° 7 pour terminer le montage.



Étape 5 : Installer le support de dossier

(1) Insérez le support de dossier assemblé n° 7 dans le tube carré du support de glissière n° 2 et alignez les trous de montage.
(2) Vissez la vis à tête hexagonale demi-ronde n° 14 à travers le trou circulaire intérieur du siège en U du support de dossier n° 7. De l'autre côté, serrez manuellement l'écrou frein n° 15, puis fixez l'écrou et la vis à l'aide de la clé à molette n° 16 et de la clé hexagonale n° 17.
(3) Vissez le bouton n° 9 depuis le haut du siège en U du support de dossier n° 7 pour le bloquer.
(4) Passez la goupille à tête sphérique n° 3 à travers le trou circulaire extérieur du siège en U du support de dossier n° 7 et le tube carré du support de glissière n° 2. L'installation est terminée lorsque la bille de la goupille sort du côté opposé.

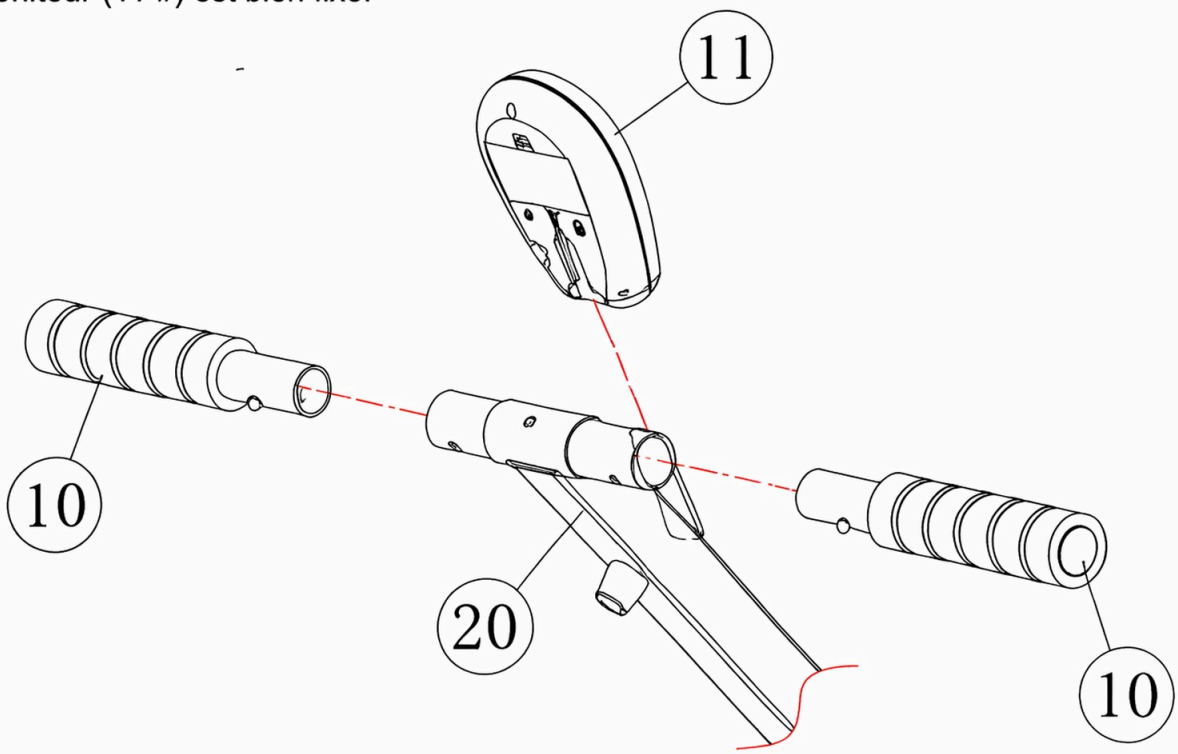
INSTRUCTIONS DE MONTAGE



Étape 6 : Installer l'accoudoir et le moniteur

(1) Insérer l'accoudoir (10 #) dans le support d'accoudoir (20 #) et aligner les trous de fixation.

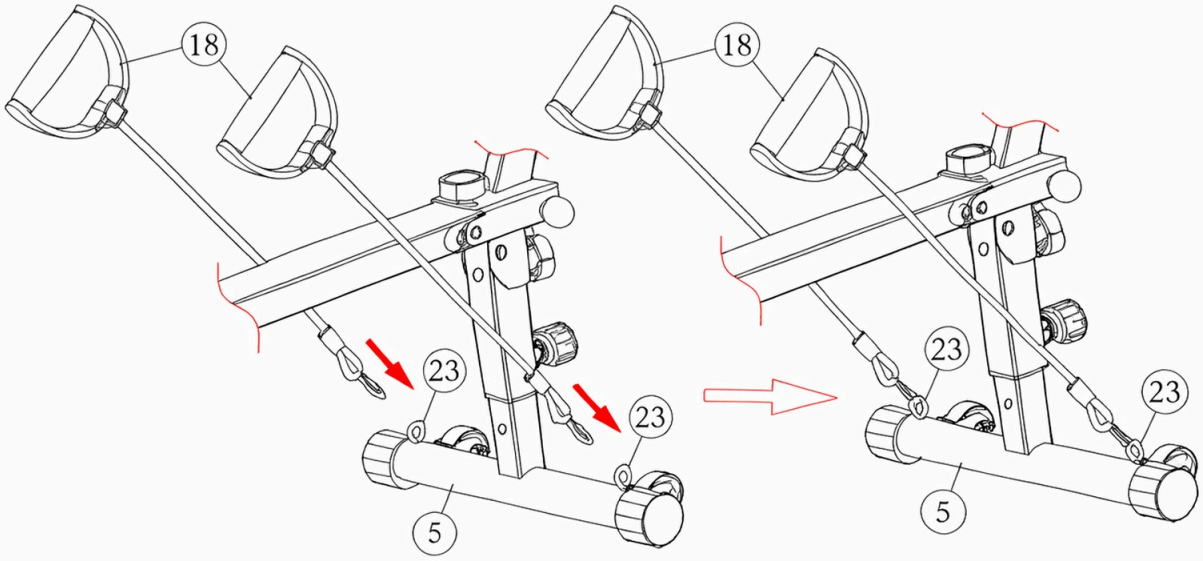
(2) Pousser le moniteur (11 #) dans le support de moniteur du cadre de la poignée (20 #) et confirmer quel le moniteur (11 #) est bien fixé.

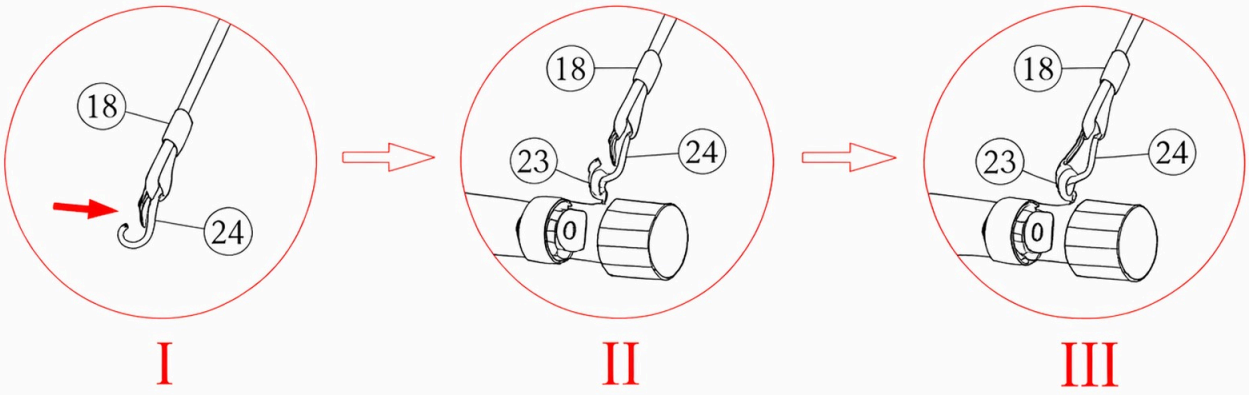


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 7 : Installer la corde de traction

(1) Préparez 2 morceaux de corde élastique (18 #), qui seront connectés aux crochets de corde (23 #) situés sur les côtès gauche et droit du support de pied arrière (5 #).
(2) Installez la boucle de corde (24 #) (suivez les figures I–III)





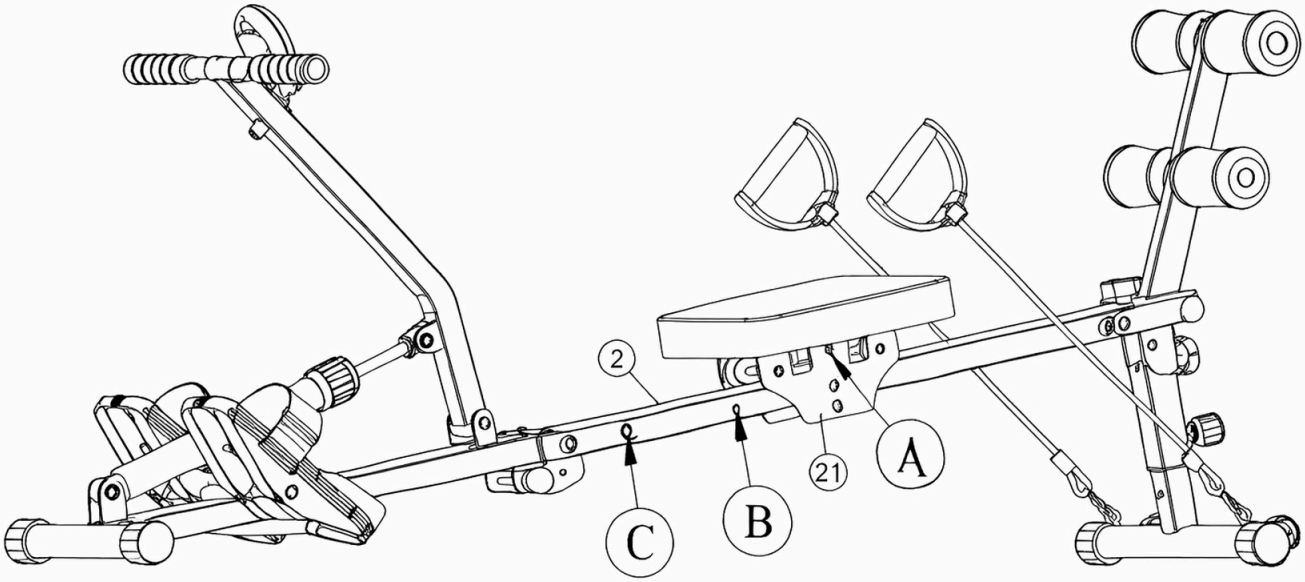
Étape 8 : Vérification après installation

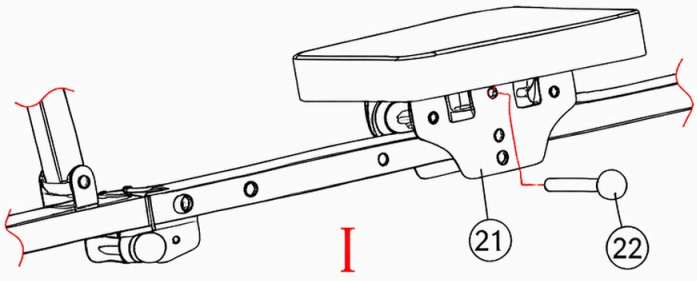
(1) Après avoir terminé toutes les étapes d'installation, inspectez toutes les vis, écrous et inserts de l'équipement.
(2) Assurez-vous que chacun de ces composants est correctement installé, verrouillé et solidement fixé.

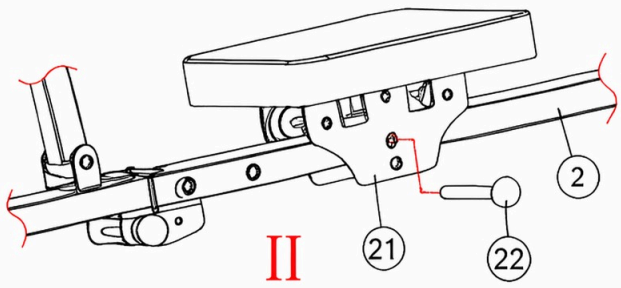
RÉGLAGE

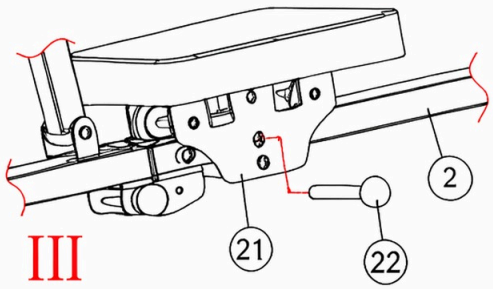
Réglage du coussin d'assise

L'axe à tête sphérique (22#) correspond à 3 trous d'insertion (A, B, C) sur le support de rail de glissement (2#) ; réglez l'état du coussin d'assise comme suit :









RÉGLAGE

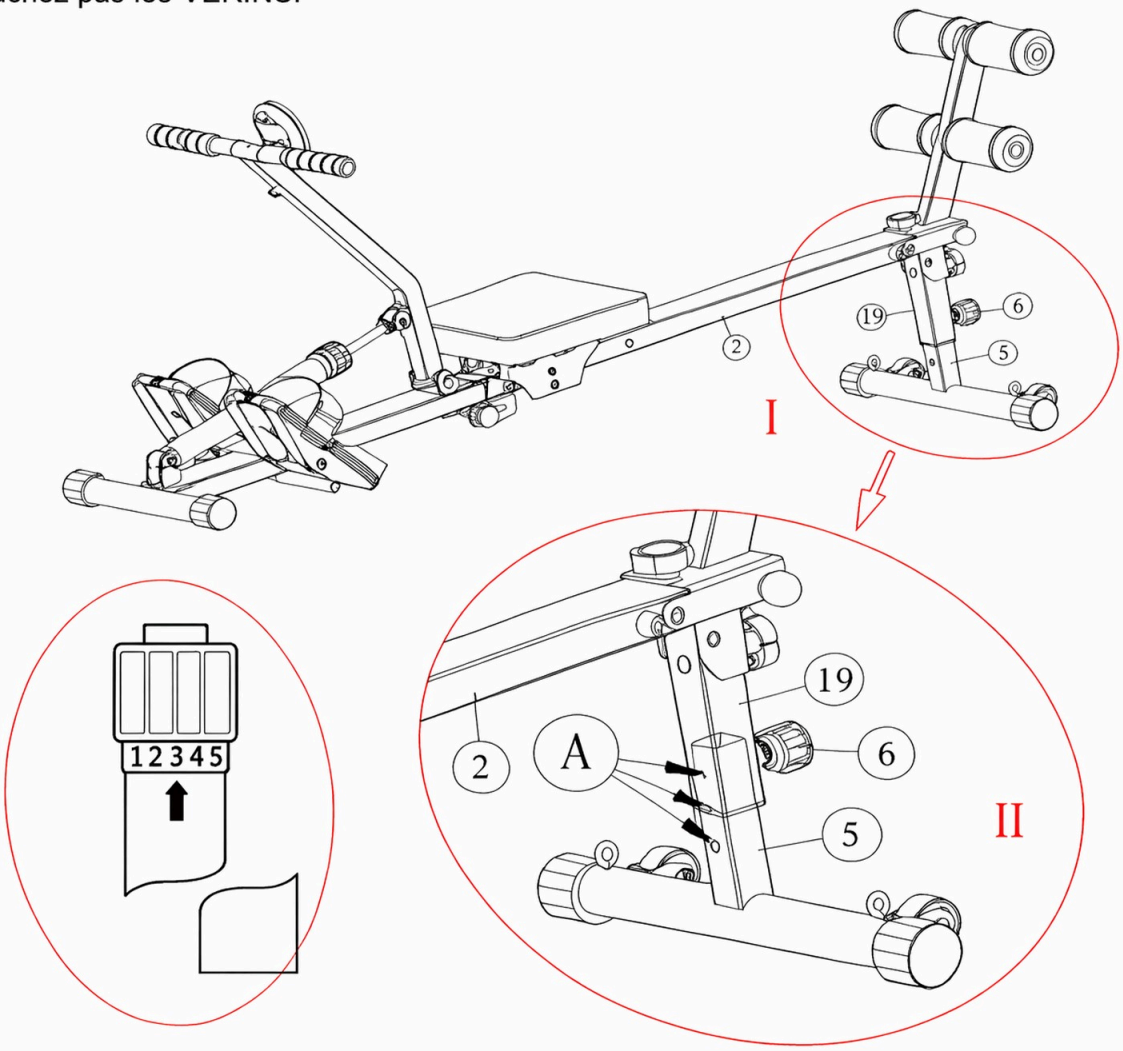
Réglages des rapports

Cet équipement peut ajuster l'intensité de l'entraînement en modifiant la pente entre le support de glissière (n° 2) et le sol. Le réglage de la pente est effectué par l'extension et la rétraction du support de pied (n° 5). Reportez-vous à la Figure II pour le fonctionnement spécifique :
1. Desserrez le bouton à goupille de traction (n° 6) en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et tirez-le vers l'extérieur en le maintenant fixe sans le relâcher ;
2. Tirez le support de pied arrière (n° 5) à la position appropriée ;
3. Relâchez le bouton à goupille de traction (n° 6) pour lé réinitialiser atnomatiqiement, puis verrouillez le bouton en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. (n° 5) Le support de pied arrière, comme indiqué par la flèche A sur la Figure II, possède trois réglages de rapports.

La résistance du vérin peut être ajustée en tournant le bouton de réglage situé au sommet des vérins. Il y a des réglages de 1 à 12. Le réglage n° 1 fournira la résistance la plus faible et un rythme d'entraînement rapide. Le réglage n° 12 fournira la résistance la plus élevée et un rythme d'entraînement lent.

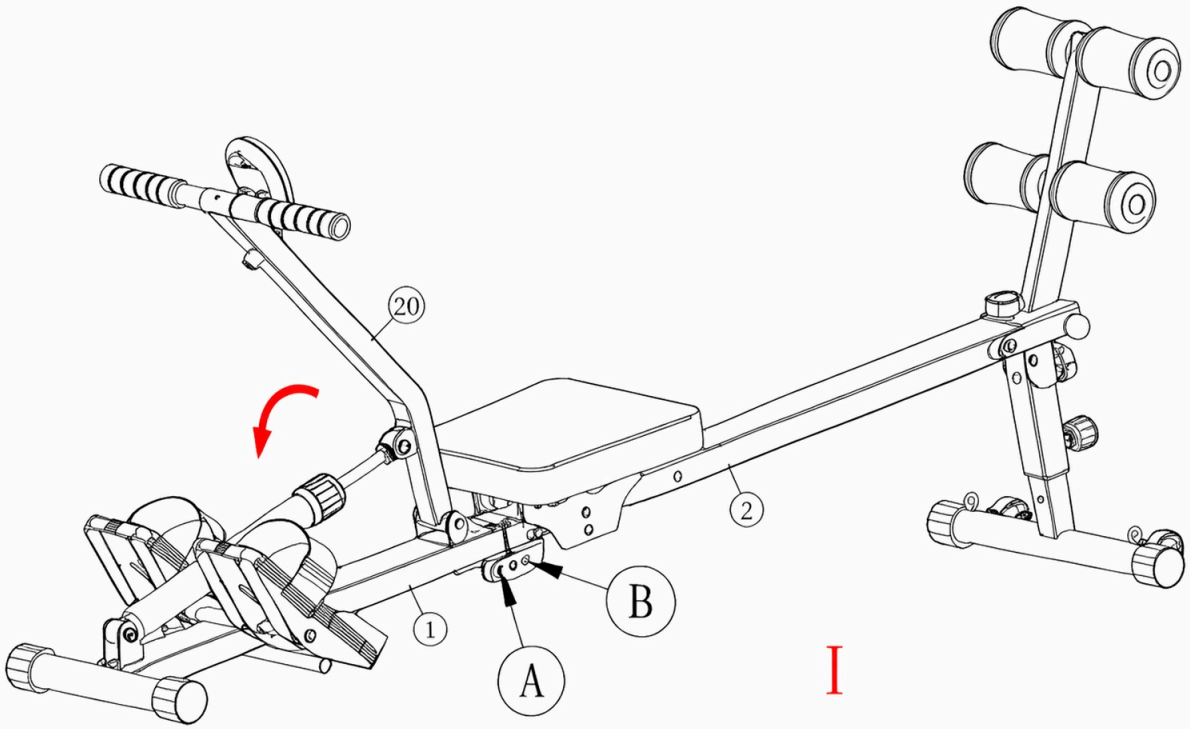
ATTENTION :

Les VÉRINS deviennent CHAUDS après quelques minutes d'utilisation. Pour votre sécurité, ne touchez pas les VÉRINS.

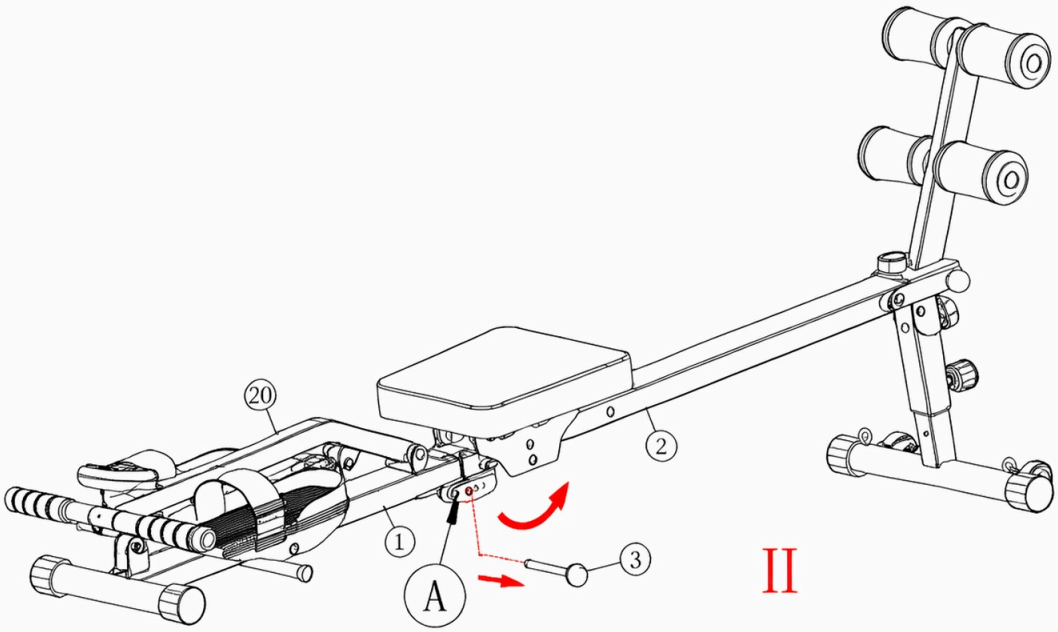


PLIAGE ET RANGEMENT

Étape 1 : Pliage du support d'accoudoir : Appuyez sur le support d'accoudoir (20 #) avec votre main pour le rapprocher du cylindre à huile du support avant (1 #).

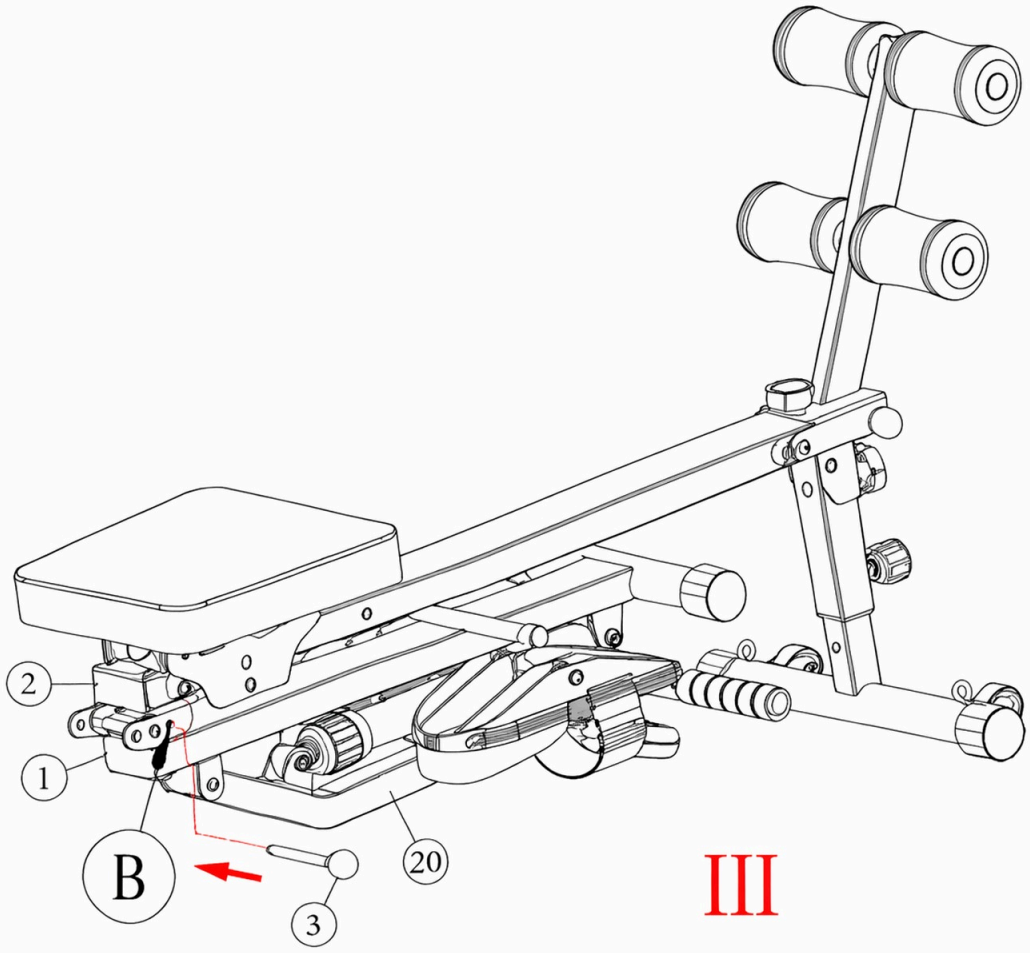


Étape 2 : Retirez la goupille à tête sphérique (3 #). La goupille à tête sphérique possède deux trous d'insertion Ae t B comme indiqué sur la figure I. Lorsque vous devez ranger l'apparell, retirez d'abord la goupille à tête sphérique (3 #) de la position du trou A, puis utliseez votire main poour faire p picuter et plier le support avant (1 #) vers le bas et vers l'arrière, et appuyez-le contre le support de rail coulissant (2 #).



PLIAGE ET RANGEMENT

Étape 3, Insérer la goupille d'extraction à tête sphérique à l'arrière : lorsque le trou de la plaque en fer en forme de U du support avant (1 #) est aligné avec le trou B, insérer la goupille d'extraction à tête sphérique (3 #) à l'arrière dans le trou B, et la bille de la goupille sera éjectée de l'autre côté et repliée pour le rangement.



ENTRETIEN

1. Inspection quotidienine :

Avant chaque utilisation, il est impératif d'inspecter toutes les fixations du rack de puissance pour s'assuer qu'elles sont bien serrées et qu'il n'y a aucun boulon ou écrou desserré ou endommagé.

2. Nettoyage :

Nettoyer réguilèrement la machine en essuyant la poussière et les débris avec un chiffon doux et un produit de nettoyage doux. Éviter l'utilisation de matériaux abrasifs afin de ne pas endommager le revêtement de surface.

3. Lubrification :

Lubrifier réguilèrement les pièces mobiles afin de minimiser les frottements et l'usure.

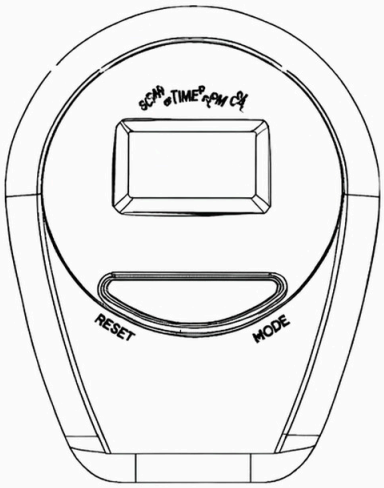
4. Inspection des câbles et des composants :

Examiner tous les câbles et toutes les connexions pour dêtecter tout signe de dommage ou d'usure, en s'assurant qu'ils sont en bon état et qu'ils ne présentent aucun signe de détérioration.

5. Traitement anti-corrosion :

Inspecter réguilèrement l'état du revêtement anti-corrosion et appliquer de la peinture antirouille si nécessaire.

Instructions pour le moniteur



TEMPS : Affiche le temps d'entraînement pendant l'exercice.
COMPTE (CNT) : Accumule les coups pendant l'exercice.
CALORIES (CAL) : Affiche la quantité de calories brûlées pendant l'exercice.
RPM : Affiche le nombre de répétitions per minute.
SCAN : Analyse automatiquement chaque fonction.

FONCTIONNEMENT ET UTILISATION :

MODE : Appuyez pour sélectionner la fonction souhaitée. Maintenez la touche enfoncée pendant 4 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs.

Réinitialisation : Vous pouvez remettre la valeur sélectionnée à 0 en appuyant sur la touche Réinitialisation.

AUTO MARCHE/ARRÊT : Le moniteur s'allume lorsque vous commencez à faire de l'exercice ou lorsque vous appuyez sur MODE.
Le moniteur s'éteint automatquement après 4 minutes d'inactivité.

REMARQUE :

PILE : Ce moniteur utilise deux piles AA. En cas de problème avec l'affichage du moniteur, remplacez d'abord les piles. Veuillez éliminer les piles usagées conformément aux directives régionales en vigueur.

Instructions d'installation des piles

Retirez le couvercle arrière à la main (figure A), puis installez deux piles AA, remettez le couvercle arrière en place (figure B) et l'assemblage des piles est terminé.

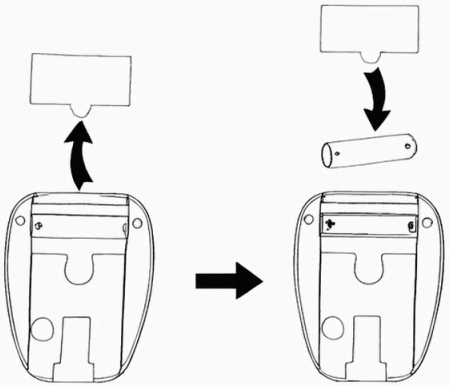


Figure A Figure B

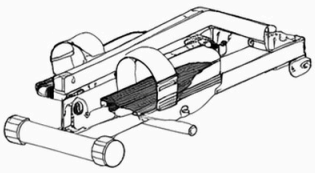
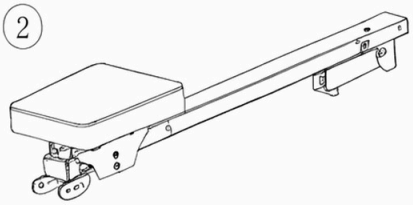
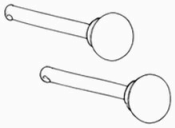
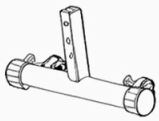
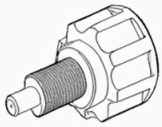
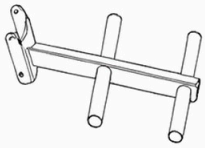
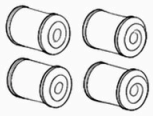
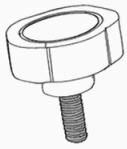
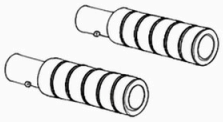
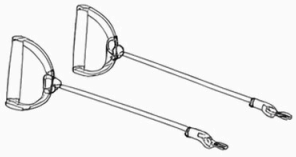
DE WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Um Ihre Sicherheit und Gesundheit zu gewährleisten, verwenden Sie dieses Gerät bitte ordnungsgemäß. Es ist wichtig, dieses gesamte Handbuch vor der Montage und Verwendung des Geräts zu lesen. Eine sichere und effektive Nutzung ist nur möglich, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Veranwturtung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiiet sind.

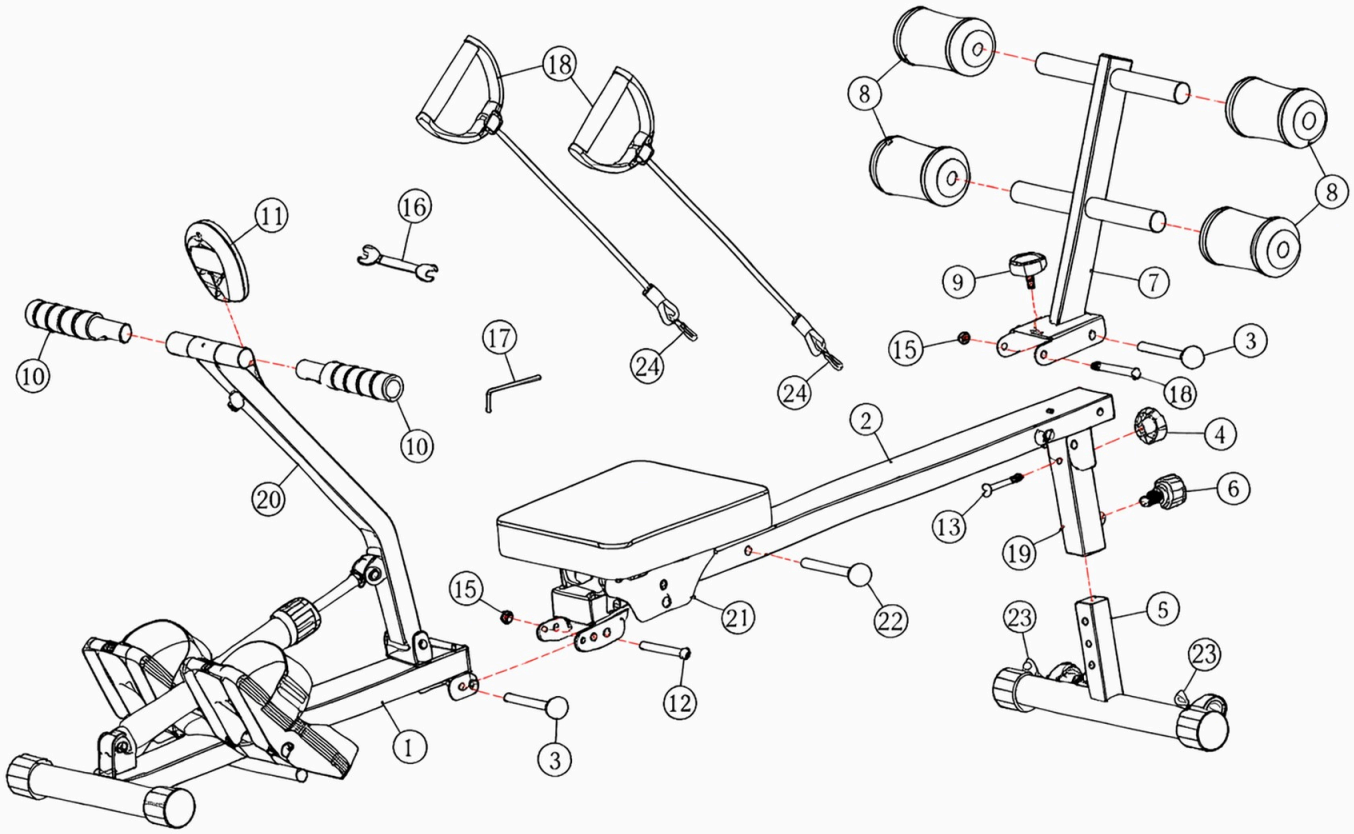
1. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie gesundheitliche oder körperliche Bedingungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindelgefühl, Benommenheit oder Übelkeit. Wenn Sie eine dieser Beschwerden verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für die Nutzung durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Oberfäche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät rundherum mindestens 2 Fuß (0,6 m) freien Raum haben.
5. Stellen Sie sicher, dass alle Muttern und Bolzen vor der Verwendung des Geräts fest angezogen sind. Die Sicherheit des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regetmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird. Defekte Komponenten müssen sofot erstezt und/oder das Gerät außer Betrieb genommen werden, bis es repariert wurde.
6. Verwenden Sie das Gerät stets wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbauen oder Überprüfen des Geräts defekte Komponenten fesstellen oder ungewöhnliche Geräusche vom Gerät während des Trainings hören, stellen Sie die Verwendung sofort ein und benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn das Problem beboben wurde.
7. Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von lockerer Kleidung. die sich im Gerät verfangen könnte.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in de beweglichen Teile des Geräts.
9. Die maximale Gewichtskapazität dieses Geräts beträgt 265 lb (120 kg).
10. Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
11. Um Körperverletzungen und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, sind korrektes Heben und Bewegen erforderlich.
12. Ihr Produkt ist für die Verwendung unter kühlen, trockenen Bedingungen vorgesehen. Sie sollten eine Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Bereichen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
13. Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch vorgesehen; es ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt.
14. Trainieren Sie nicht vor oder nach Mahlzeiten.
15. Achten Sie besonders auf Komponenten, die am stärksten verschleißanfällig sind. Verletzungen der Gesundheit können durch falsches oder übermäßiges Training entstehen.
16. Wenn Sie Fragen haben, bei denen Sie unsere Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an unser Kundenservice-Team.

PRODUKTLISTE

Stellen Sie vor Beginn der Montage sicher, dass alle Teile enthalten sind.

①  Vordere Halterung*1	②  Gleitschienenhalterung*1	③  Kugelkopfstift*2 (Φ8*90)
④  Rändelmutter*1 (M8)	⑤  Hintere Fußhalterung*1	⑥  Zugknopf*1 (M16*1.5)
⑦  Rückenlehnenhalterung*1	⑧  Rückenlehnen-Schaumstoff*4	⑨  Schraubknopf*1 (M8*20)
⑩  Armlehne*1	⑪  Monitor*1	⑫  Schraube*1 (M8*90)
⑬  Bolzen*1 (M8*55)	⑭  Schraube*1 (M8*85)	⑮  Mutter*2 (M8)
⑯  Schraubenschlüssel*1 (13#---15#)	⑰  Innensechskantschlüssel*1 (5mm)	⑱  Seil*2

PRODUKTINFORMATIONEN



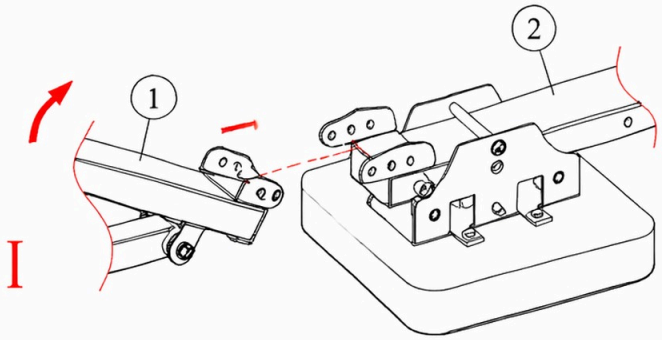
Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
1	Vordere Halterung		1
2	Schiebeschienenhalterung		1
3	Kugelkopfbolzen	Φ8*90	2
4	Mutterknopf	M8	1
5	Hintere Fußhalterung		1
6	Zugknopf	M16*1. 5	1
7	Rückenlehnenhalterung		1
8	Rückenlehnen-Schaumstoff		4
9	Schraubknopf	M8*20	1
10	Armlehne		1
11	Elektronische Uhr		1
12	Halbrundkopfschraube mit Innensechskant	M8*90	1
13	Schlittenbolzen	M8*55	1

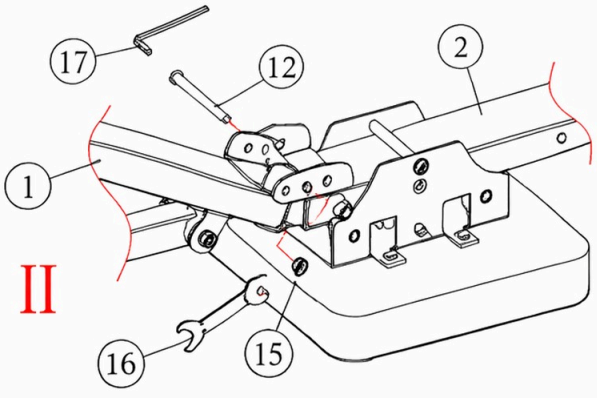
Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
14	Halbrundkopfschraube mit Innensechskant	M8*85	1
15	Schraubenschiebebolzen	M8*10	3
16	Maulschlüssel	13#----15#	1
17	Innensechskantschlüssel	5mm	1
18	Elastisches Seil		2
19	Hintere Fußstütze		1
20	Armlehnenhalterung		1
21	Schiebsitz		1
22	Kugelkopfbolzen	Φ10*105	1
23	Zugseilhaken		2
24	Zugseilschnalle		2

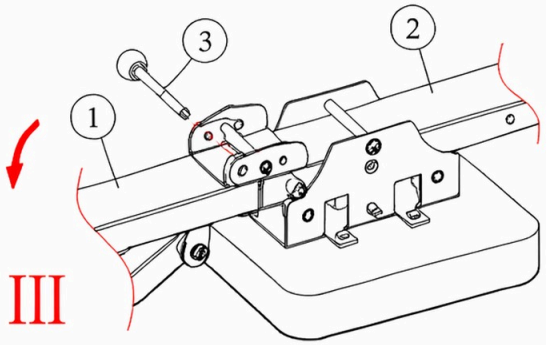
MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1: Montieren Sie die Hauptkonsole

(1) Setzen Sie die U-förmige Eisenplatte der (1 #) Frontkonsole in die U-örmige Eisenplatte der (2 #) Schiebeschienenkonsole ein. Richten Sie die Buchse inverhalb der U-örmigen Platte der (1 #) mit dem mittleren runden Loch der Platte der (2 #) aus.
(2) Führen Sie die (12 #) Sechskantscbraube mit Halbrundkopf durch die ausgerichteten Löcher (der Schiebeschienenkonsole (2 #) und der Hülse der Frontkonsole (1 #)). Ziehen Sie die (15 #) Sicherungsmutter von der anderen Seite handfest an und sichern Sie Mutter und Schraube anschließend mit dem 13 # Teil des (16 #) Maulschlüssels und dem (17 #) Sechskantschlüssel.
(3) Führen Sie den (3 #) Kugelkopfbolzen durch das äußerste runde Loch der U-förmigen Platte der Schiebeschienenkonsole (2 #) (und der Frontkonsole (1 #)), bis der Kugelkopfbolzen auf der gegenüberliegenden Seite herausragt, um diesen Montageschritt abzuschließen.

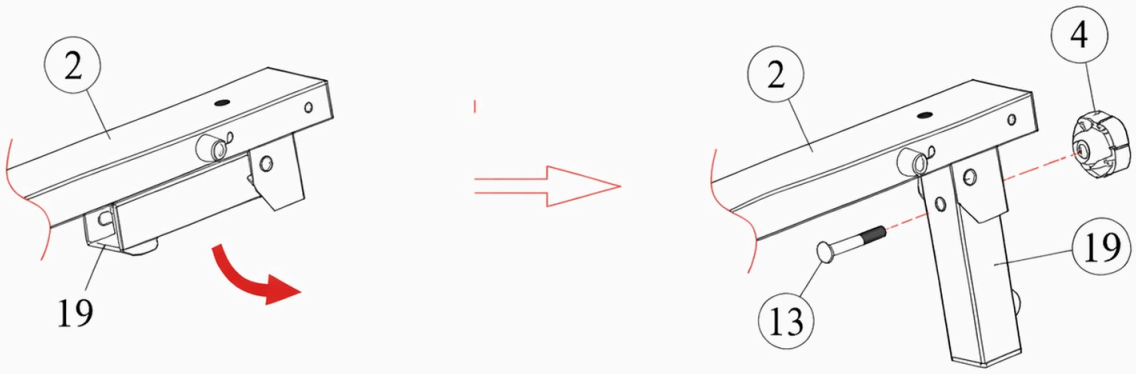






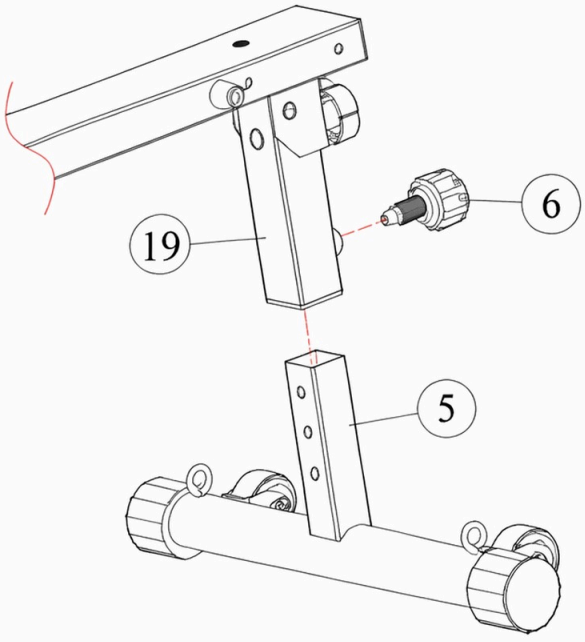
Schritt 2: Klappen Sie die hintere Fußstütze aus

(1) Greifen Sie die (19 #) hintere Fußstütze und klappen Sie sie nach unten, sodass sie am U-förmigen Sitz der (2 #) Schienenhalterung anliegt.
(2) Führen Sie die (13 #) Schlossschraube durch das quadratische Loch auf der Innenseite der (19 #) hinteren Fußstütze und ziehen Sie anschließend den (4 #) Rändelknopf von der Außenseite fest, um die (19 #) hintere Fußstütze sicher zu befestigen.



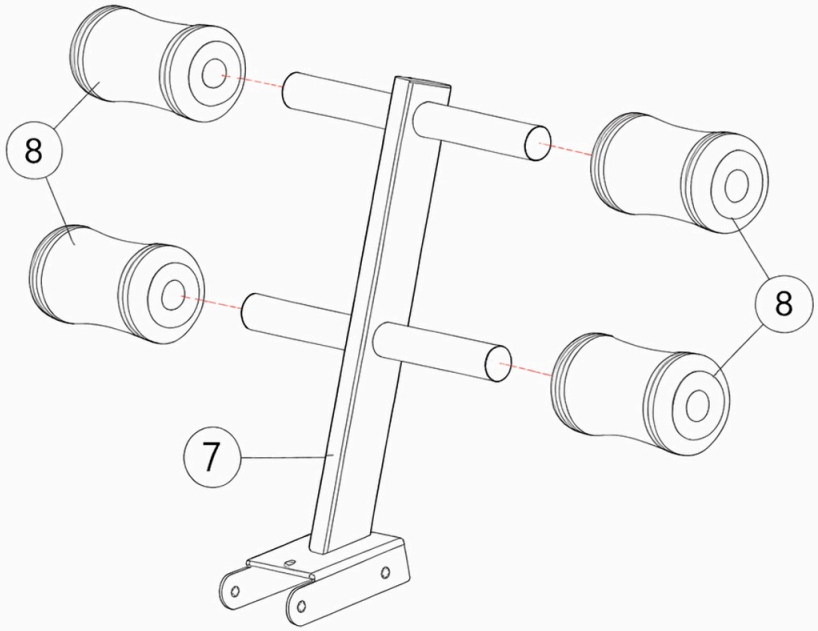
Schritt 3: Montieren Sie die hintere Fußhalterung

(1) Stecken Sie die (5 #) hintere Fußhalterung in die (19 #) hintere Fußstütze und richten Sie sie am Montageloch aus.
(2) Betätigen Sie den (6 #) Zugstiftknopf, um die (5 #) hintere Fußhalterung zu arretieren.
Hinweis: Die (5 #) hintere Fußhalterung ist mit mehreren Lochern ausgestattet, sodass die Verlängerungslänge einstellbar ist.



Schritt 4: Rückenpolster einsetzen

(1) Bereiten Sie 4 Stück Rückenpolster (8 #) vor. Setzen Sie jedes Polster in die runden Rohre auf beiden Seiten der (7 #) Rückenhalterung ein.
(2) Schieben Sie die eingesetzten Polsterstücke auf das quadratische Rohr, das sich neben der (7 #) Rückenhalterung befindet, um die Montage abzuschließen.



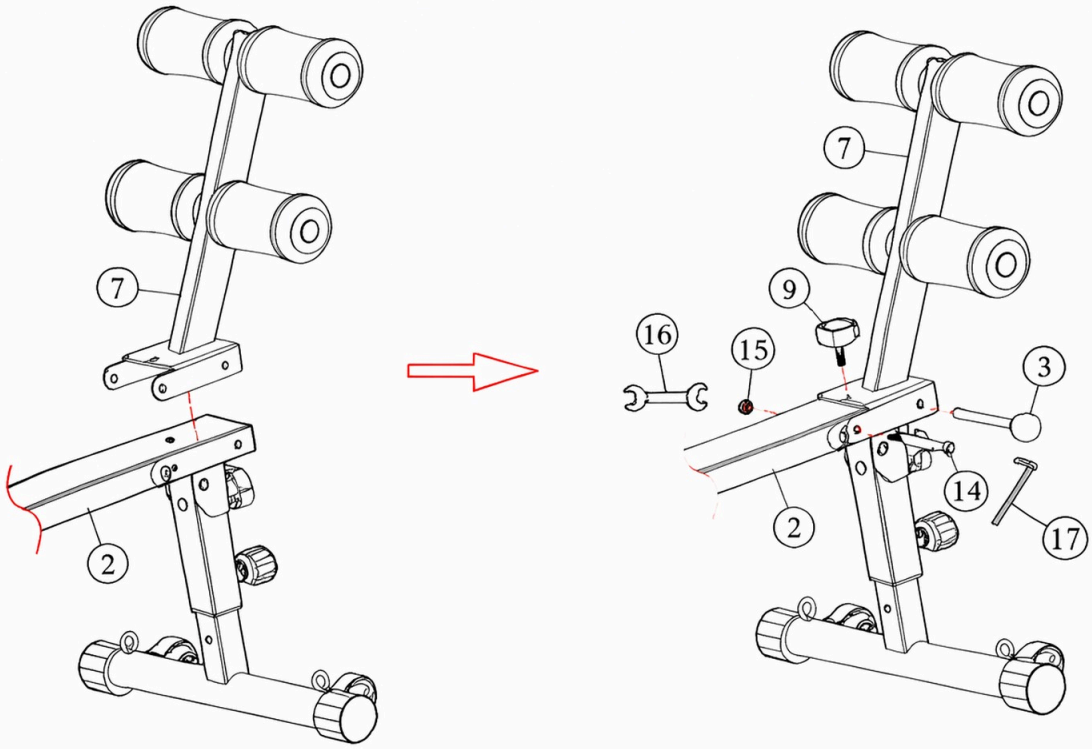
Schritt 5: Rückenhalterung installieren

(1) Setzen Sie die montierte (7 #) Rückenhalterung in das quadratische Rohr der (2 #) Schienenhalterung ein und richten Sie die Befestigungslöcher aus.

(2) Führen Sie die (14 #) Sechskant-Halbrundkopfschraube durch die innere runde Öffnung des U-förmigen Sitzes der (7 #) Rückenhalterung. Ziehen Sie von der anderen Seite die (15 #) Sicherungsmutter von Hand fest und sichern Sie die Mutter und die Schraube mit dem 13 # Maul des (16 #) Gabelschlüssels und dem 17 # Maulschlüssel.

(3) Schrauben Sie den (9 #) Sterngriff von oben in den U-örmigen Sitz der (7 #) Rückenhalterung, um ihn zu arretieren.

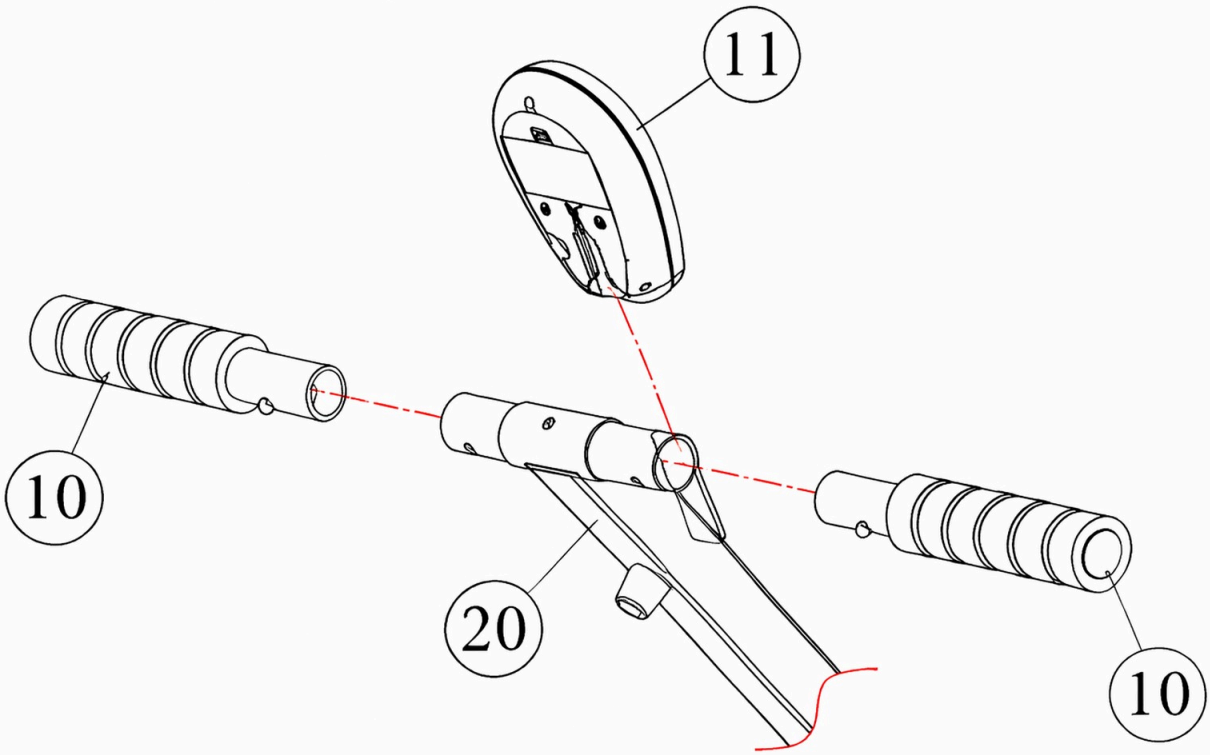
(4) Führen Sie den (3 #) Kugelkopfbolzen durch die äußere runde Öffnung des U-förmigen Sitzes der (7 #) Rückenhalterung und das quadratische Rohr der (2 #) Schienenhalterung, Die Montage ist abgeschlossen, wenn die Kugel des Bolzens auf der gegenüberliegenden Seite herausspringt.



Schritt 6: Armlehne und Monitor montieren

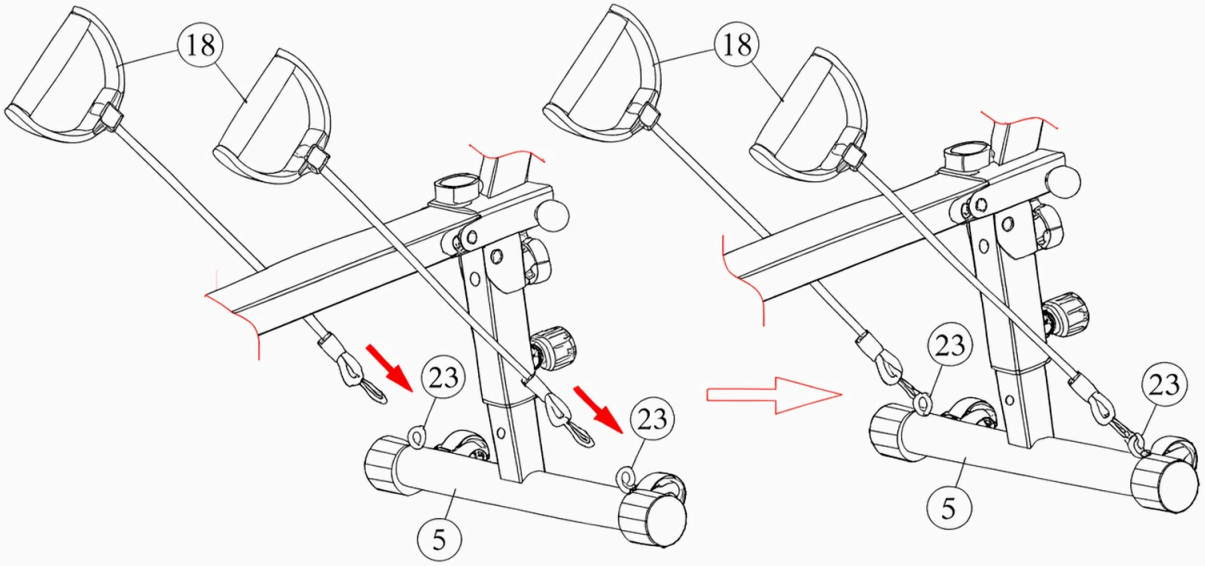
(1) Setzen Sie die Armlehne (10) in die Armlehnenhalterung (20) ein und richten Sie die Montagelöcher aus.

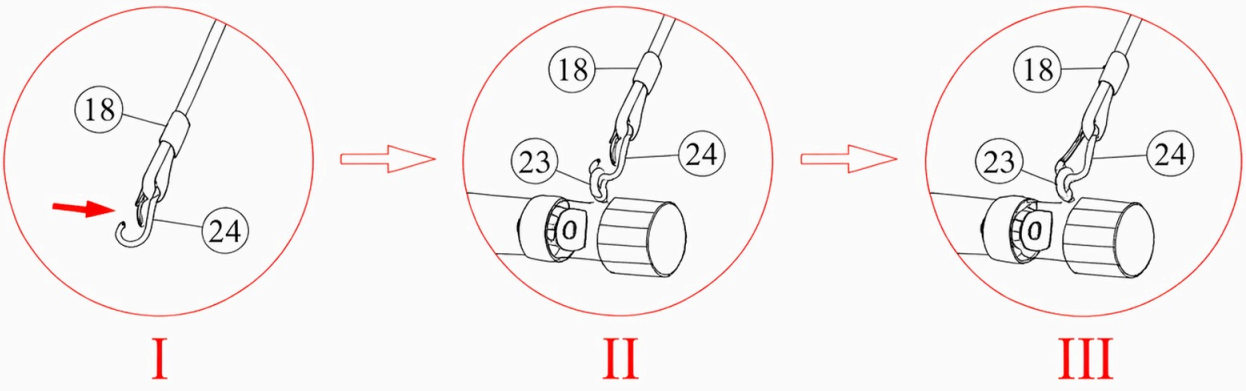
(2) Schieben Sie den Monitor (11) in die Monitorhalterung des Handgriffs (20) und prüfen Sie, ob der Monitor (11) fest befestigt ist.



Schritt 7: Ziehseil installieren

(1) Bereiten Sie 2 Stück (18 #) elastisches Seil vor, die mit den (23 #) Seilhaken an der linken und rechten Seite der (5 #) hinteren Fußhalterung verbunden werden.
(2) Installieren Sie die (24 #) Seilschnalle (folgen Sie den Abbildungen I–III)





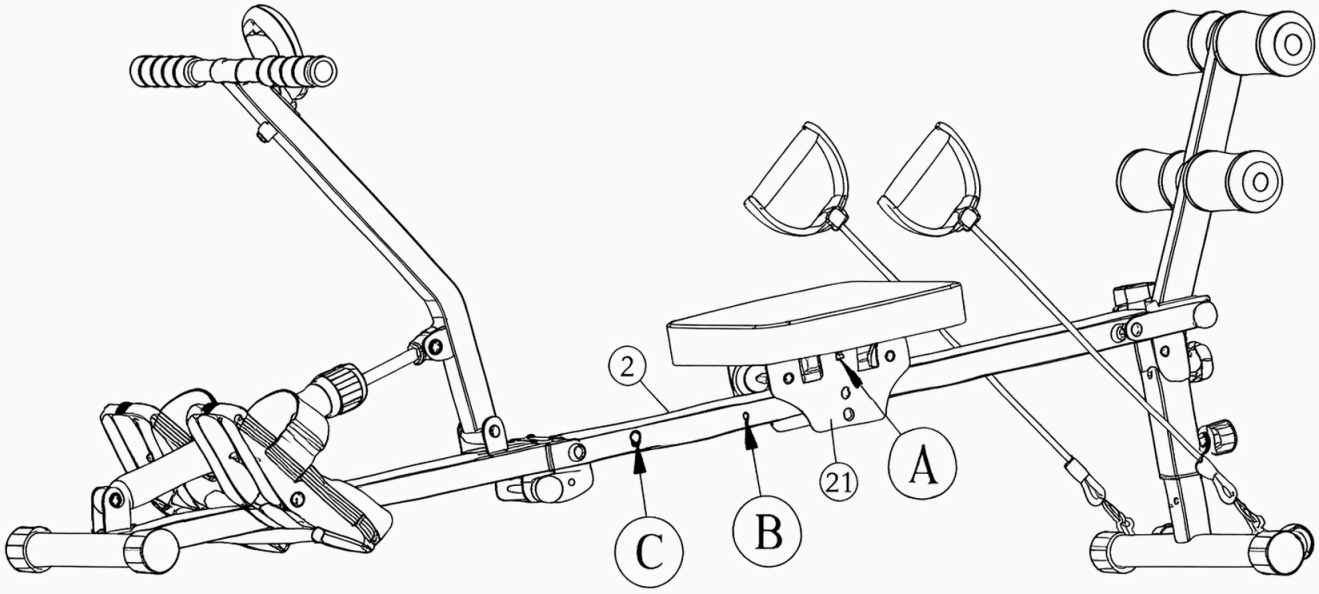
Schritt 8: Überprüfung nach der Montage

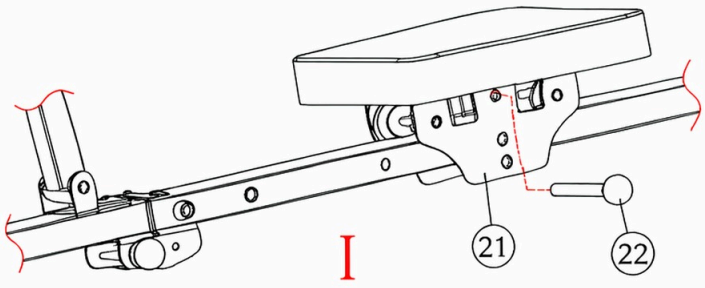
(1) Nachdem alle Montageschritte abgeschlossen sind, überprüßen Sie alle Schrauben, Muttern und Einsätze des Geräts.
(2) Stellen Sie sicher, dass alle diese Komponenten ordnungsgemäß installiert, verriegelt und sicher festgezogen sind.

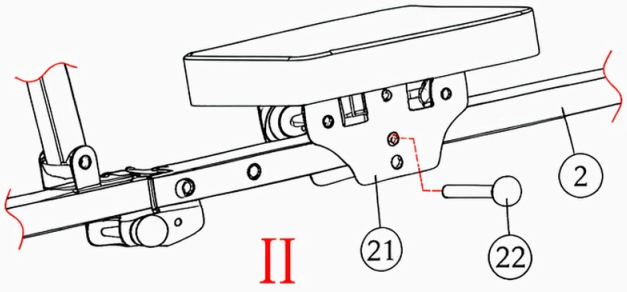
EINSTELLUNG

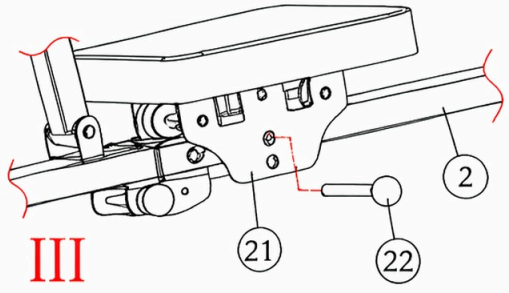
Kisseneinstellung der Sitzfläche

Der Kugelkopfbolzen (22#) entspricht 3 Einstecklöchern (A, B, C) an der Gleitschienenhalterung (2#); stellen Sie den Zustand der Sitzflächenpolsterung wie folgt ein:









EINSTELLUNG

Getriebeeinstellungen

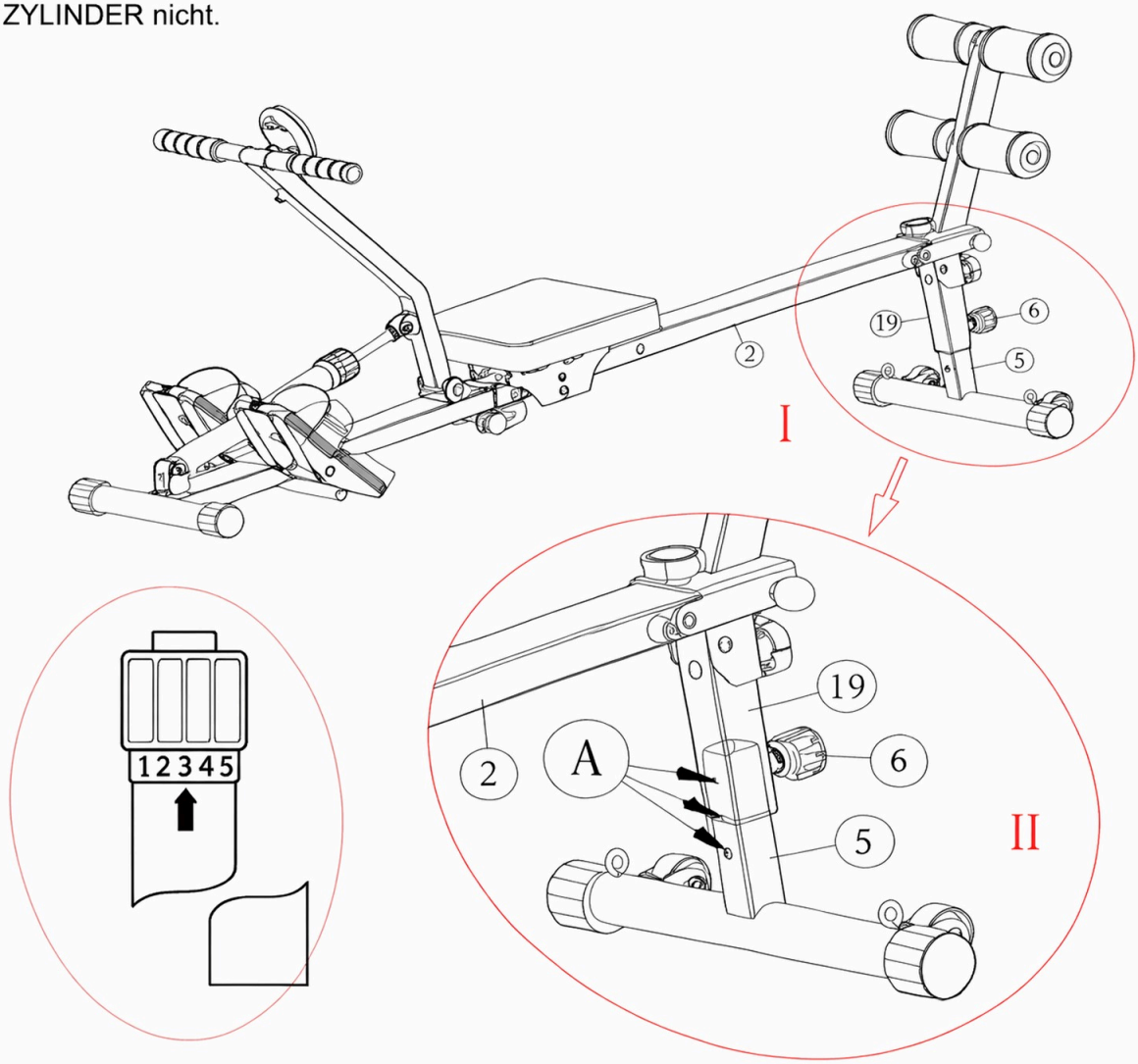
Dieses Gerät kann die Fitnessintensität durch Ändern der Neigung zwischen der (2 #) Gleitschienen-halterung und dem Boden anpassen. Die Einstellung der Nejgung erfolgt durch Aus- und Einfahren der (5 #) hinteren Fußhalterung. Siehe Abbildung II für die spezifische Bedienung:

1. Lösen Sie den (6 #) Zugstiftknopf gegen den Uhrzeigersinn und ziehen Sie ihn nach außen, während Sie ihn festhalten und nicht loslassen;
2. Ziehen Sie die (5 #) hintere Fußhalterung in die entsprechende Position;
3. Lassen Sie den (6 #) Zugstiftknopf los, um ihn automatisch zurückzusetzen, und drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn, um ihn zu verriegeln. (5 #) Die hintere Fußhalterung, wie in Pfeil A in Abbildung II angegeben, hat drei Getriebeeinstellungen.

Der Widerstand des Zylinders kann durch Drehen des Einstellknopfs oben an den Zylindern angepasst werden. Es gibt Einstellungen von 1 bis 12. Einstellung Nr. 1 bietet den geringsten Widerstand und das schnellste Trainingstempo. Einstellung Nr. 12 bietet den höchsten Widerstand und das langsaimste Trainingstempo.

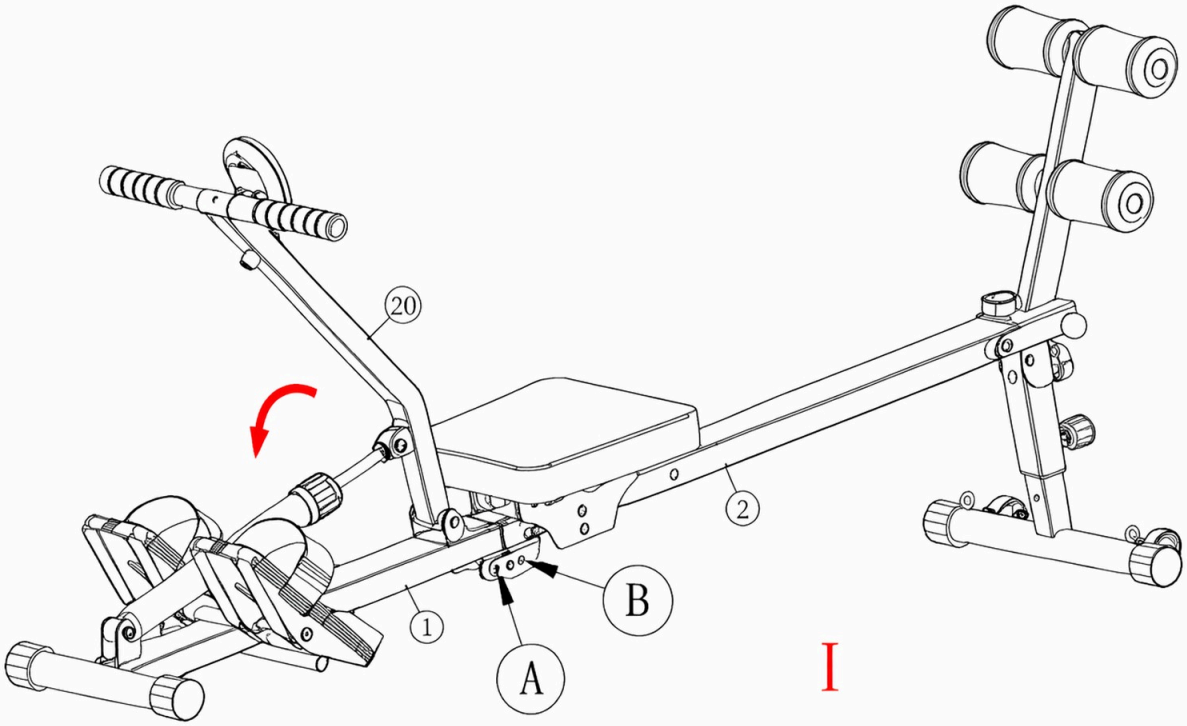
ACHTUNG:

Die ZYLINDER werden nach einigen Minuten Gebrauch HEISS. Berühren Sie zur eigenen Sicherheit die ZYLINDER nicht.

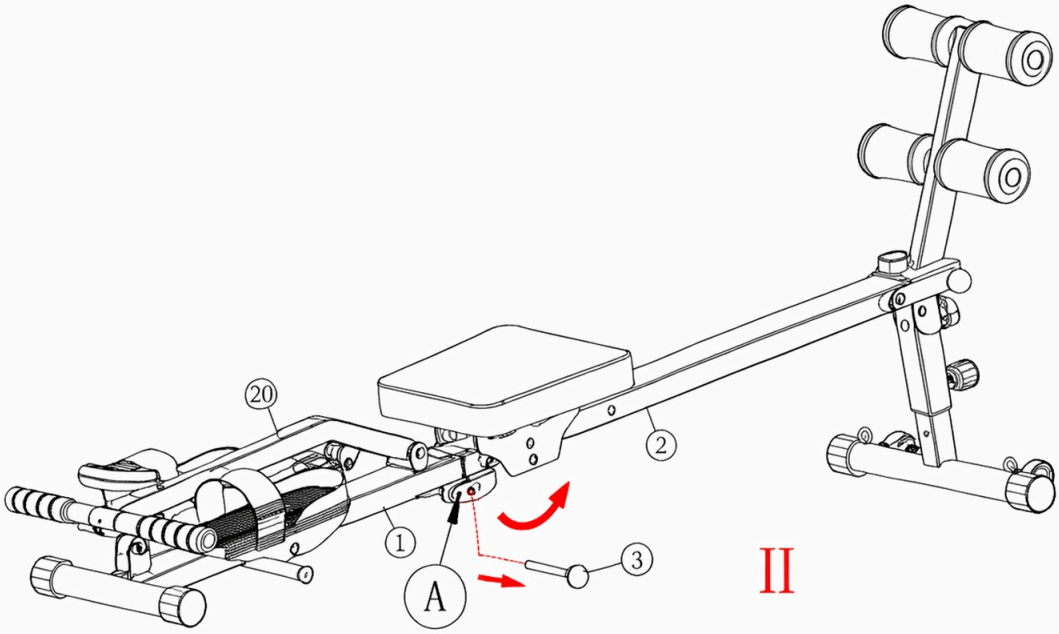


ZUSAMMENKLAPPEN UND AUFBEWARREN

Schritt 1: Zusammenklappen der Armlehnenhalterung: Drücken Sie mit Ihrer Hand auf die Armlehnenhalterung (20 #), um sie in Richtung des Ölzylinders der vorderen Halterung (1 #) zu schließen.

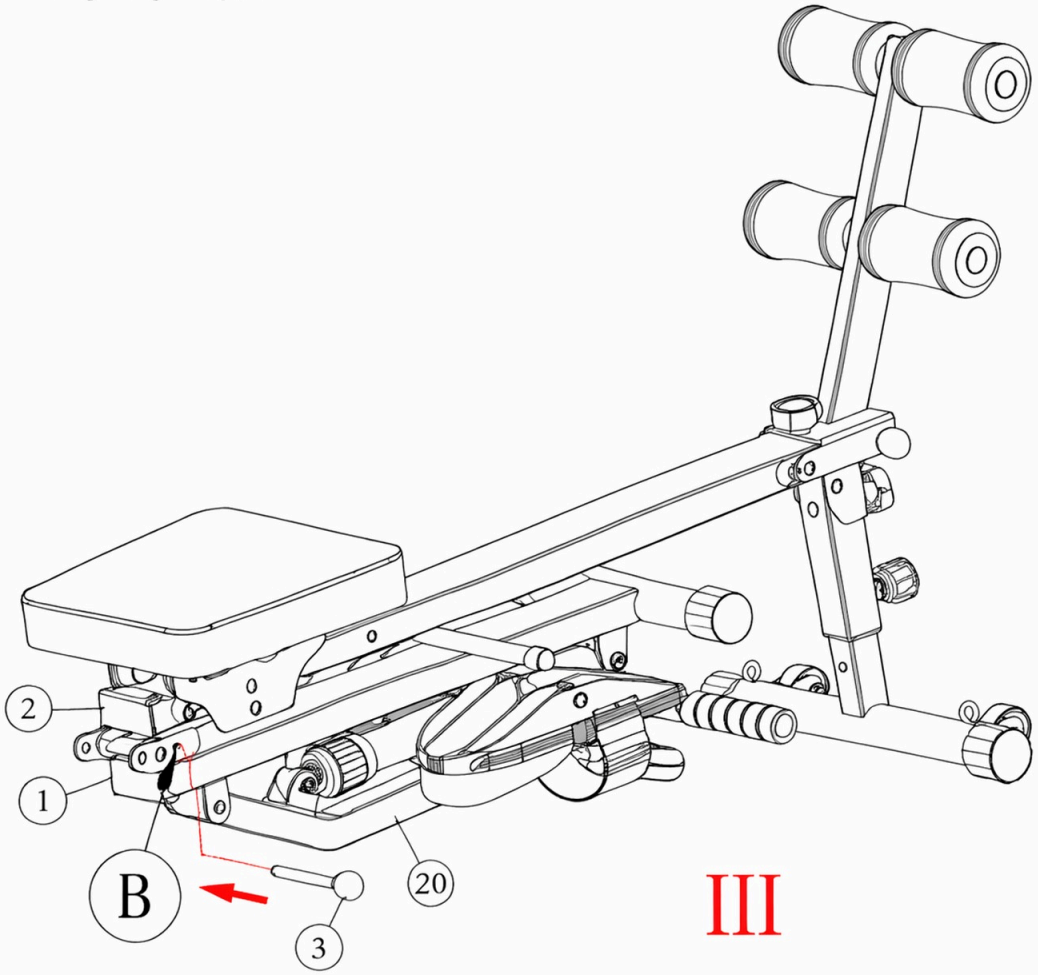


Schritt 2: Ziehen Sie den Kugelkopf-Zugstift heraus: (3 #) Der Kugelkopf-Zugstift hat zwei Einführungsbohrungen A und B, wie in Abbildung I gezeigt. Wenn Sie das Gerät verstauen möchten, ziehen Sie zunächst den (3 #) Kugelkopf-Zugstift aus der Position des A-Lochs heraus, drehen und klappen Sie die (1 #) vordere Halterung mit Ihrer Hand nach unten und nach hinten und lehnen Sie sie an die (2 #) Schienenhalterung an.



ZUSAMMENKLAPPEN UND AUFBEWAHRUNG

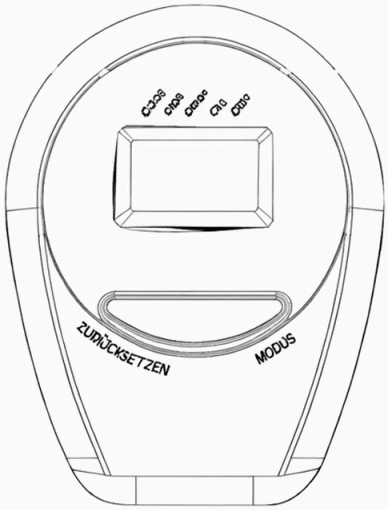
Schritt 3, Kugelkopf-Sperrstift hinten einsetzen: Wenn das Loch der U-förmigen Eisenplatte an der vorderen Halterung (1 #) mit dem Loch B fluchet, stecken Sie den Kugelkopf-Sperrstift (3 #) hinten in das Loch B ein. Die Kugel des Siifts wird auf der anderen Seite herausgedrückt und zur Aufbewahrung eingeklappt.



WARTUNG

1. Tägliche Inspektion:
Vor jeder Benutzung ist es unerlässlich, alle Befestigungselemente des Kraftgestells zu überprüfen, um sicherzustellen, dass sie fest angezogen sind und keine losen oder beschädigten Schrauben und Muttern vorhanden sind.
2. Reinigung:
Reinigen Sie die Maschine regenläßig, indem Sie Staub und Schmutz mit einem weichen Tuch und einem milden Reinigungsmittel abwischen. Vermeiden Sie die Verwendung von scheuernden Materialien, um Beschädigungen der Oberflächenbeschichtung zu verhindern.
3. Schmierung:
Schmieren Sie die beweglichen Teile regenlläßig, um Reibung und Verschleiß zu minimieren.
4. Überprüfung von Kabeln und Komponenten:
Überprüfen Sie alle Kabel und Anschlüsse auf Anzeichen von Beschädigungen oder Verschleiß, und stellen Sie sicher, dass sie sich in gutem Zustand befinden und keine Anzeichen voon Verschlechterung aufweisen.
5. Korrosionsschutzbehandlung:
Überprüfen Sie regemläßig den Zustand der Korrosionsschutzbeschichtung und tragen Sie bei Bedarf Rostschutzfarbe erneut auf.

Anweisungen für den Monitor



ZEIT: Zeigt die Trainingszeit während des Trainings an.

ANZAHL (CNT): Zählt die Schläge während des Trainings.

KALORIEN (CAL): Zeigt die während des Trainings verbrauchte Kalorienmenge an.

RPM: Zeigt die Anzahl der Wiederholungen pro Minute an.

SCAN: Scannt automatisch jede Funktion nacheinander.

FUNKTION UND BEDIENUNG:

MODUS: Drücken Sie zum Auswählen der gewünschten Funktion. Halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen.

Zurücksetzen: Sie können den ausgewählten Wert auf 0 setzen, indem Sie die Reset-Taste drücken.

AUTO EIN/AUS: Der Monitor schaltet sich ein, wenn Sie mit dem Training beginnen oder die MODUS-Taste drücken.

Der Monitor schaltet sich automatich aus, wenn 4 Minuten lang keine Aktivität erfolgt.

HINWEIS:

BATTERIE: Diese Anzeige verwendet zwei AA-Batterien. Wenn es ein Problem mit der Anzeige des Monitors gibt, ersetzen Sie zuerst die Batterie.

Bitte entsorgen Sie alte Batterien gemäß den regionalen Richtlinien.

Anleitung zum Einlegen der Batterien

Entfernen Sie die hintere Abdeckung von Hand (Abbildung A), legen Sie dann **zwei** AA-Batterien ein, setzen Sie die hintere Abdeckung wieder auf (Abbbildung B), und die Batteriebaugruppe ist fertiggestellt.

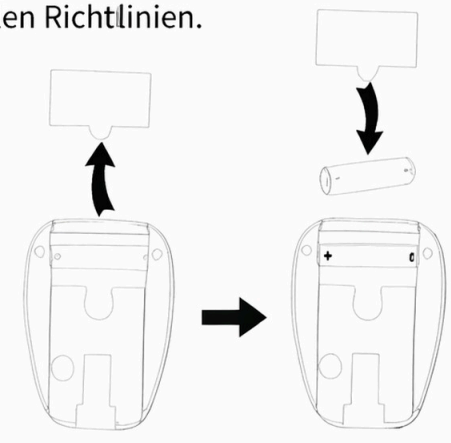


Abbildung A Abbildung B

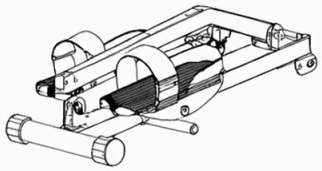
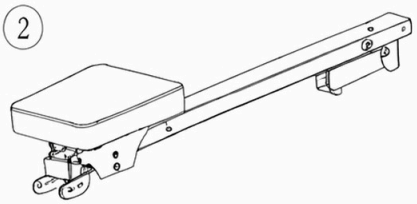
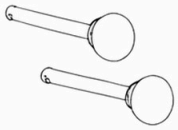
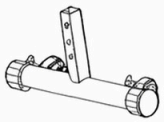
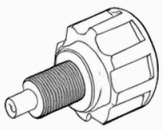
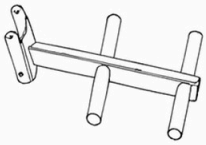
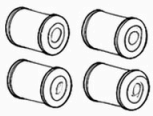
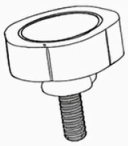
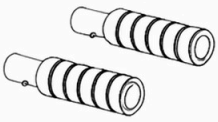
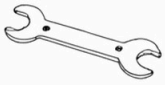
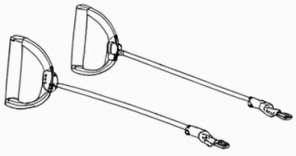
ES INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Gracias por elegir nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante leer todo este manual antes de montar y utilizar el equipo. El uso seguro y eficaz solo puede lograrse si el equipo se monta, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.

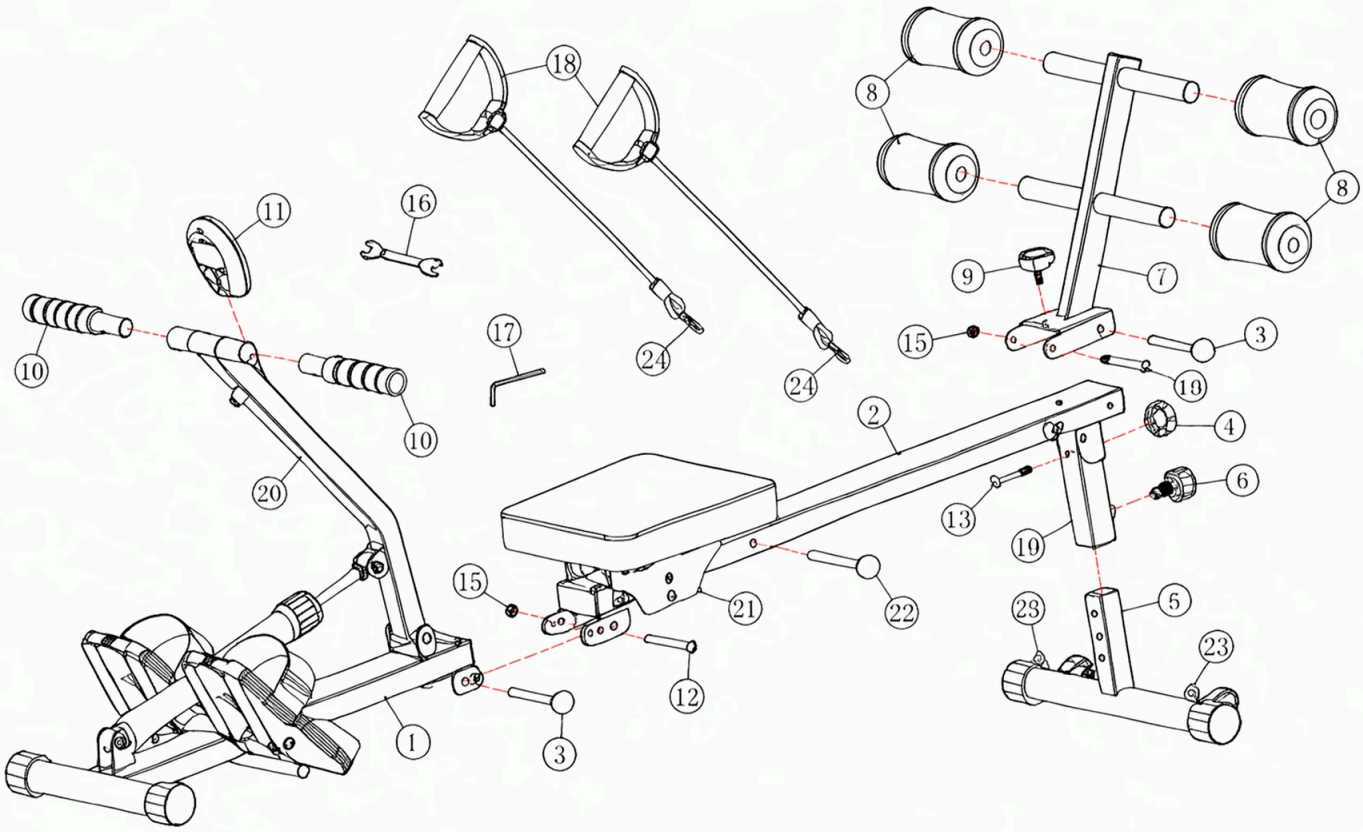
1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad o impedirle utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Preste atención a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, falta de aire, mareos o sensación de náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para uso de adultos.
4. Utilice el equipo sobre una superficie sólida, nivelada y plana con una cubierta protectora para suelo o alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 2 pies (0,6 m) de espacio libre en todos los lados.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien apretados antes de usar el equipo. La seguridad del equipo solo puede mantenese si se examina regularmente para detectar daños y/o desgaste. Para reemplazar los componentes defectuosos inmediatamente y/o mantener el equipo fuera de uso hasta reparar.
6. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la revisión del equipo, o si essucha ruidos inusuales provenientes del equipo durante el ejercicio, deje de usar el equipo inmediatamente y no lo utilice hasta que se haya solucionado el problema.
7. Use ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos ni objetos en las partes móviles del equipo.
9. La capacidad máxima de peso de esta unidad es 265 lb (120 kg).
10. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Para evitar lesiones corporales y/o daños al producto o a la propieded, se requiere levantar y mover correctamente.
12. Su producto está diseñado para uso en condiciones frescas y secas. Debe evitar el almacenamiento en áreas extremadamente frías, calientes o húmedas, ya que esto puede provocar corrosión y otros problemas relacionades.
13. Este equipo está diseñado solo para uso en interiores y en el hogar; no está destinado para uso comercial.
14. Por favor, no haga ejercicio antes o después de las comidas.
15. Preste especial atención a los componentes más susceptibles al desgaste. Las lesiones para la salud pueden resultar de un entrenamiento incorrecto o excesivo.
16. Si tiene alguna pregunta que requiera nuestra asistencia, comuníquese con nuestro equipo de servicio al cliente.

LISTA DE PRODUCTOS

Antes de comenzar el ensamblaje, asegúrese de que todas las piezas estén incluidas.

①  Aoporte delantero*1	②  Soporte del riel deslizante*1	③  Pasador de cabeza esférica*2 (Φ8*90)
④  Perilla de tuerca*1 (M8)	⑤  Soporte del pie trasero*1	⑥  Perilla de tracción*1 (M16*1. 5)
⑦  Soporte del respaldo*1	⑧  Espuma del respaldo*4	⑨  Perilla de tornillo*1 (M8*20)
⑩  Reposabrazos*1	⑪  Monitor*1	⑫  Tornillo*1 (M8*90)
⑬  Perno*1 (M8*55)	⑭  Tornillo*1 (M8*85)	⑮  Tuerca*2 (M8)
⑯  Llave inglesa*1 (13#----15#)	⑰  Llave hexagonal*1 (5mm)	⑱  Cuerda*2

INFORMACIÓN DEL PRODUCTO

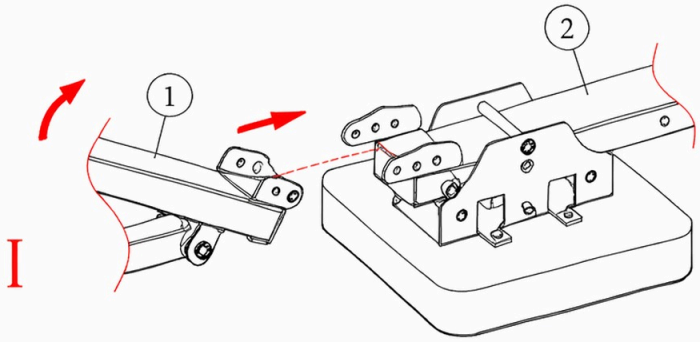


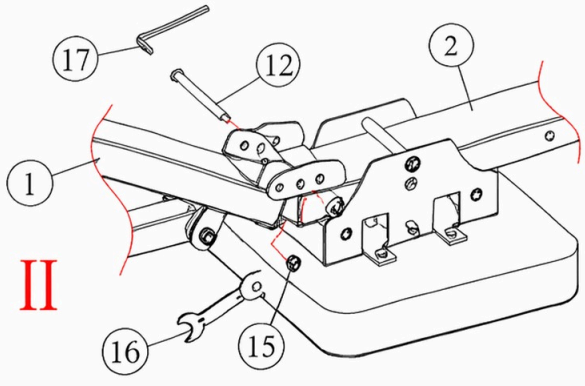
N.°	Nombre	Especificación	Cant.
1	soporte delantero		1
2	soporte del riel deslizante		1
3	pasador de cabeza esférica	Φ8*90	2
4	perilla de tuerca	M8	1
5	soporte trasero para pies		1
6	perilla de tracción	M16*1. 5	1
7	soporte del respaldo		1
8	espuma del respaldo		4
9	perilla de tornillo	M8*20	1
10	apoyabrazos		1
11	reloj electrónico		1
12	tornillo hexagonal de cabeza semirredonda	M8*90	1
13	tornillo del carro	M8*55	1

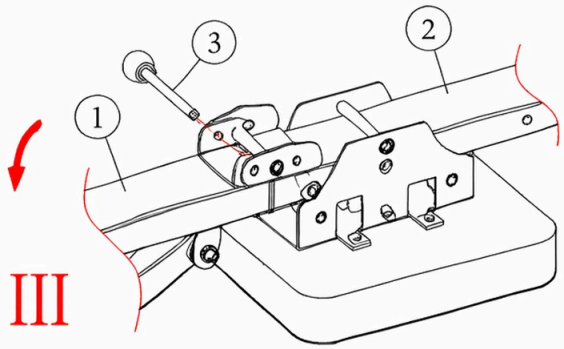
N.°	Nombre	Especificación	Cant.
14	tornillo hexagonal de cabeza semirredonda	M8*85	1
15	tornillo con cabeza de carro	M8*10	3
16	llave de boca	13#----15#	1
17	llave hexagonal	5mm	1
18	cuerda elástica		2
19	soporte trasero para pies		1
20	soporte del reposabrazos		1
21	asiento deslizante		1
22	pasador de cabeza esférica	Φ10*105	1
23	gancho para cuerda de tracción		2
24	hebilla de cuerda de tracción		2

Paso 1: Conectar el soporte principal

(1) Inserte la placa de hierro en forma de U del soporte frontal (1 #) en la placa de hierro en forma de U del soporte de la guía deslizante (2 #). Alinee el casquillo dentro de la placa en forma de U del (1 #) con el orificio circular central de la placa del (2 #).
(2) Pase el tornillo hexagonal de cabeza semirredonda (12 #) a través de los orificios alineados (del soporte de la guía deslizante (2 #) y del casquillo del soporte frontal (1 #)). Apriete manualmente la tuerca antiaflojamentos (15 #) desde el otro lado y, a continuación, asegure la tuerca y el tornillo utilizando la parte 13 1# de la llave de boca (16 #) y la llave hexagonal (17 #).
(3) Pase el pasador de cabeza esférica (3 #) a través del orificio circular más externo de la placa en forma de U del soporte de la guía deslizante (2 #) (y del soporte frontal (1 #)) hasta que la bola del pasador salga por el lado opuesto para completar este paso de instalación.

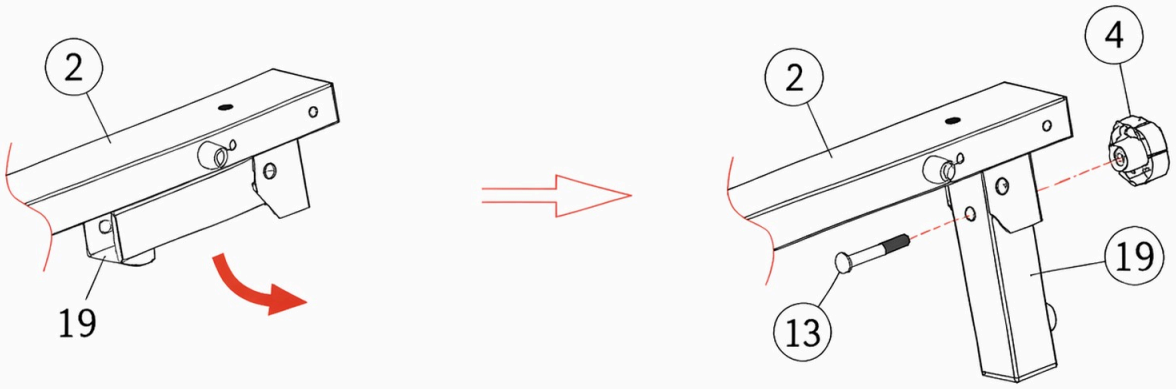






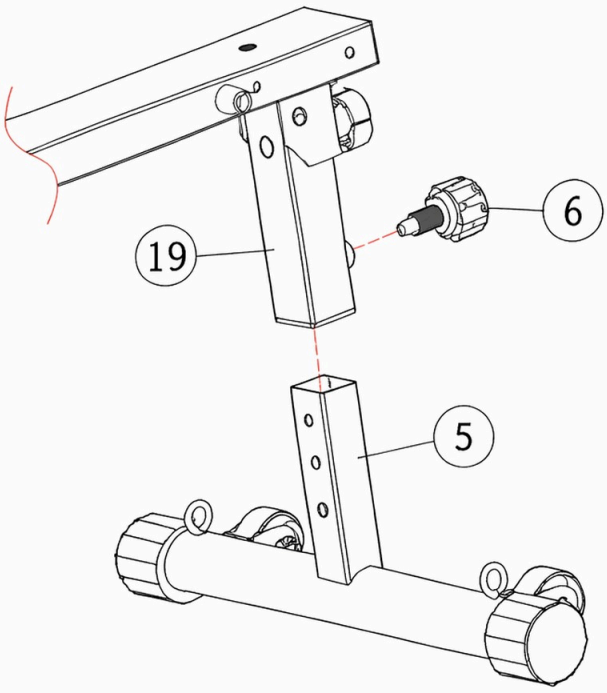
Paso 2: Despliegue del soporte del pie trasero

(1) Sujete el soporte del pie trasero (19 #) y gírelo hacia abajo, ajustándolo contra el asiento en forma de U del soporte del riel deslizante (2 #).
(2) Pase el tornillo del carro (13 #) a través del orificio cuadrado en el lado interior del soporte del pie trasero (19 #), luego apriete la perilla de tuerca (4 #) desde el lado exterior para asegurar firmemente el soporte del pie trasero (19 #).



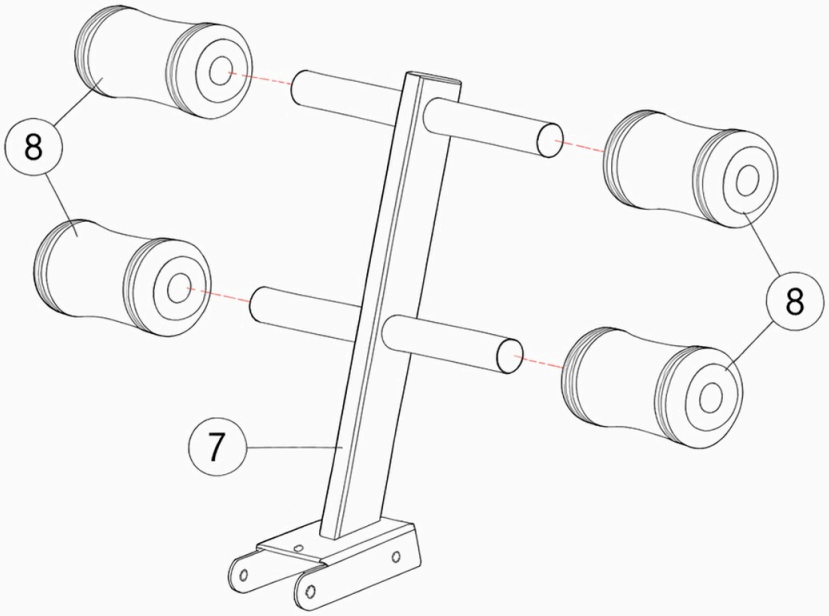
Paso 3: Instale el soporte del pie trasero

(1) Inserte el soporte del pie trasero (5 #) en el soporte del pie trasero (19 #), y alinéelo con el orificio de instalación.
(2) Active la perilla del pasador de bloqueo (6 #) para bloquear el soporte del pie trasero (5 #) en su lugar.
Nota: El soporte del pie trasero (5 #) está equipado con múltiples orificios, lo que permite ajustar la longitud de extensión.



Paso 4: Instalar la espuma del respaldo

(1) Prepare 4 piezas de espuma del respaldo (n.° 8). Inserte cada espuma en los tubos circulares ubicados en ambos lados del soporte del respaldo (n.° 7).
(2) Empuje las piezas de espuma instaladas sobre el tubo cuadrado que está adyacente al soporte del respaldo (n.° 7) para completar el montaje.



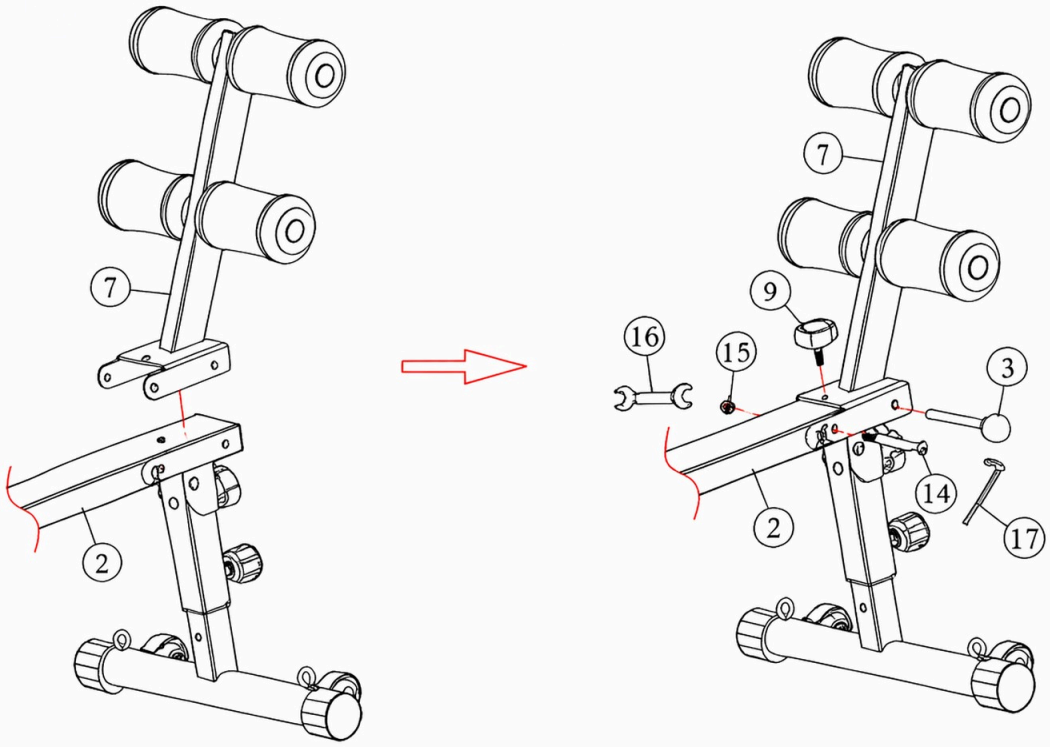
Paso 5: Instalar el soporte del respaldo

(1) Inserte el soporte del respaldo ensamblado (n.° 7) en el tubo cuadrado del soporte del riel deslizante (n.° 2) y alinee los orificios de instalación.

(2) Pase el tornillo de cabeza semirredonda hexagonal (n. ° 14) a través del orificio circular interior del asiento en forma de U del soporte del respaldo (n.° 7). Desde el otro lado, apriete manualmente la tuerca antiaflojamiento (n.° 15) y asegúrela con el tornillo usando el puerto n.° 13 de la llave de boca abierta (n.° 16) y la llave hexagonal (n.° 17).

(3) Atornille la perilla del tornillo (n.° 9) desde arriba del asiento en forma de U del soporte del respaldo (n.° 7) para bloquearlo.

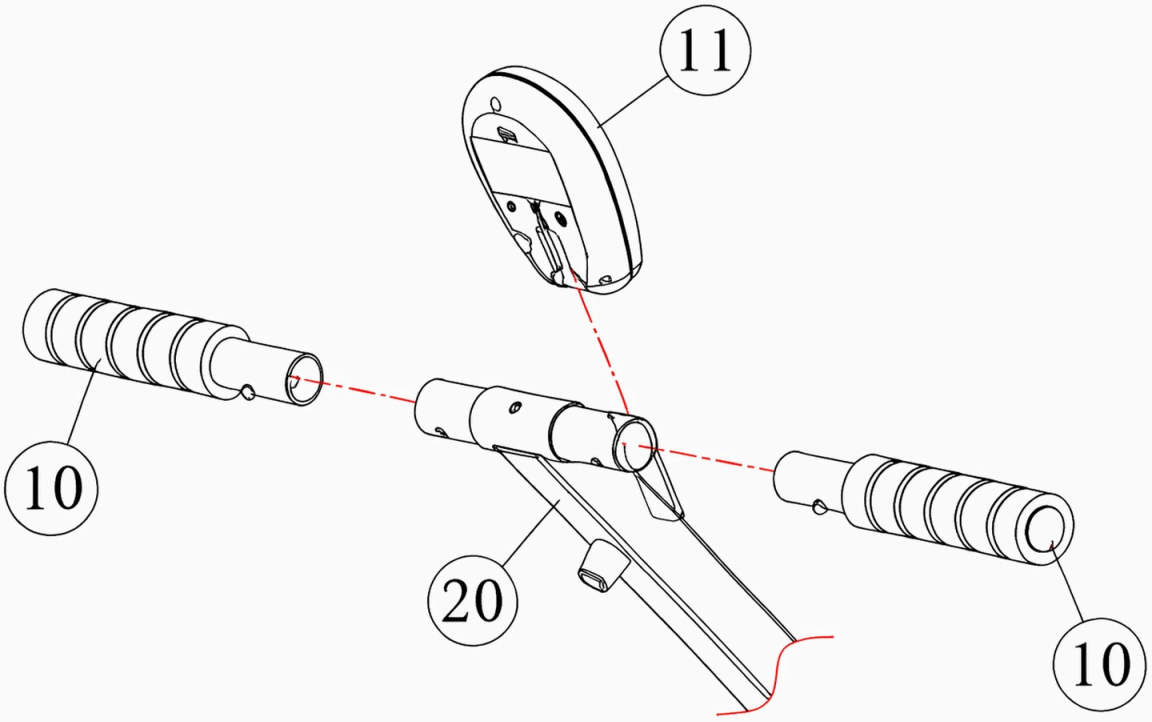
(4) Pase el pasador de cabeza esférica (n.° 3) a través del orificio circular exterior del asiento en forma de U del soporte del respaldo (n.° 7) y del tubo cuadrado del soporte del riel deslizante. (n.° 2). La instalación se completa cuando la bola del pasador sale por el lado opuesto.



Paso 6: Instalar el reposabrazos y el monitor

(1) Inserte el reposabrazos (10 #) en el soporte del reposabrazos (20 #), y alinee sus orificios de installación.

(2) Empuje el monitor (11 #) en el soporte del monitor del marco del manillar (20 #), y verifique que el monitor (11 #) esté firmemente fijado.

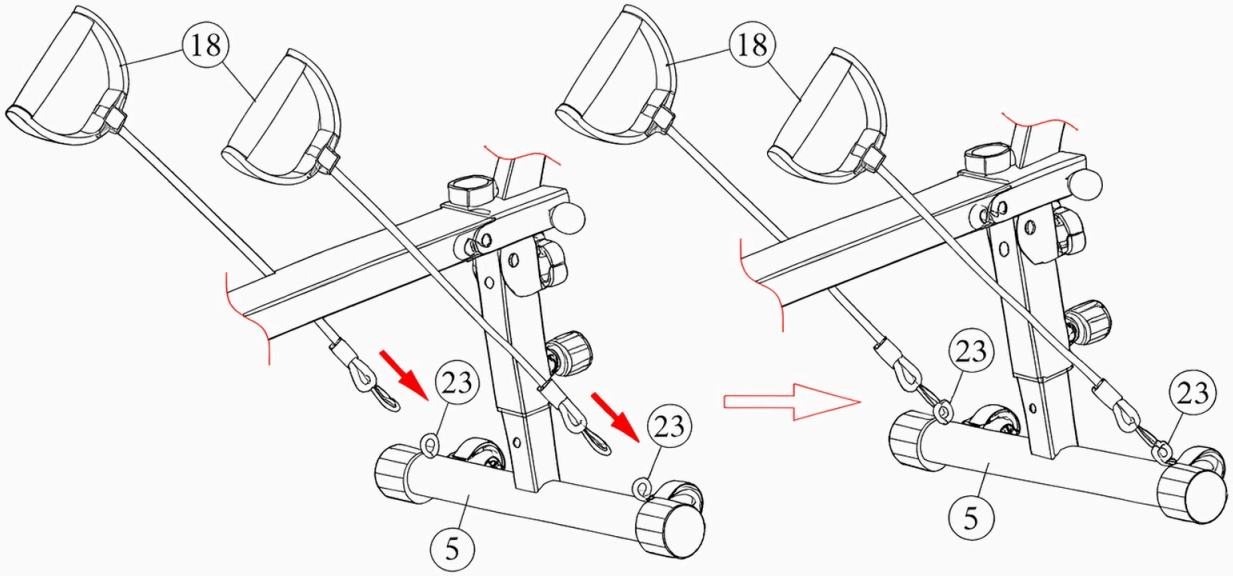


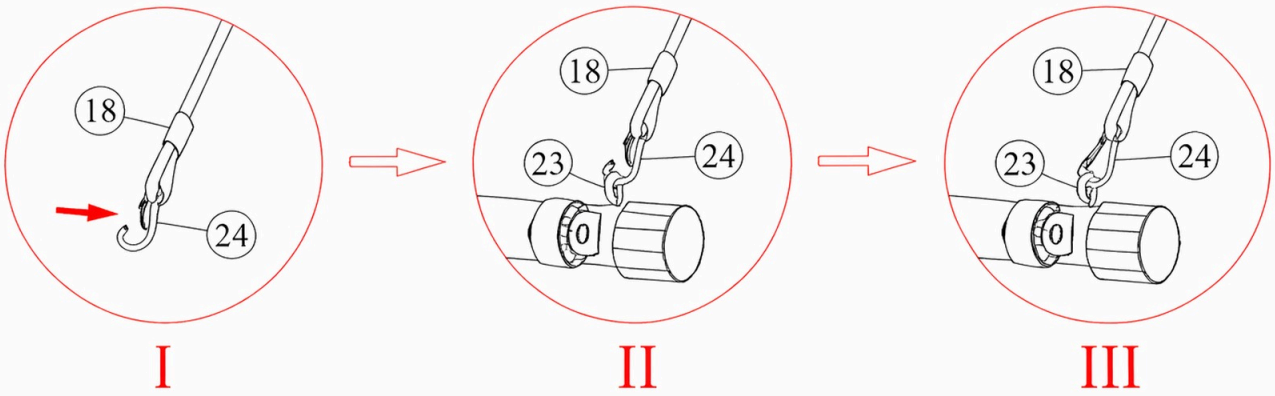
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 7: Instalar la cuerda de tracción

(1) Prepare 2 piezas de cuerda elástica (n.° 18), que se conectarán a los ganchos de cuerda (n.° 23) en los lados ixquierdo y derecho del soporte del pie trasero (n.° 5).

(2) Instale la hebilla de cuerda (n.° 24) (siga las Figuras I–III)





Paso 8: Comprobación posterior a la instalación

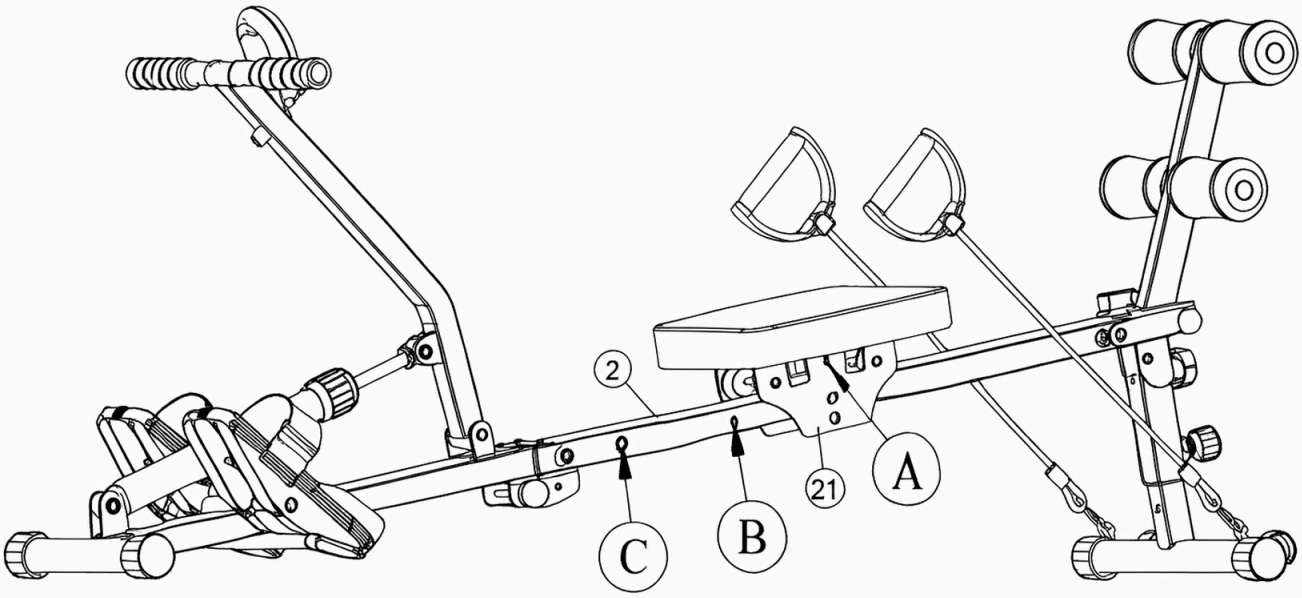
(1) Una vez finalizados todos los pasos de instalación, inspeccione todos los tornillos, tuercas e insertos del equipo.

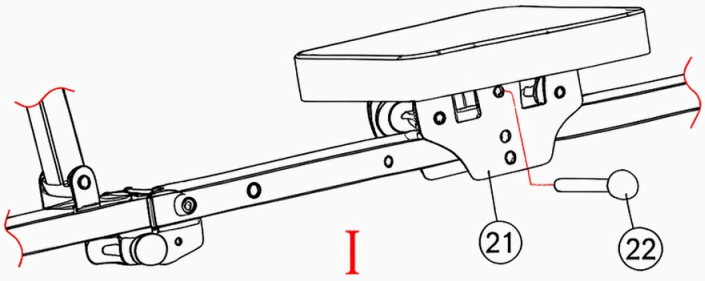
(2) Asegúrese de que cada uno de estos componentes esté instalado correctamente, bloqueado y firmemente asegurado.

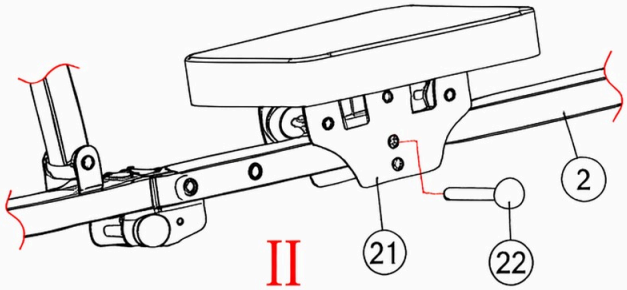
AJUSTE

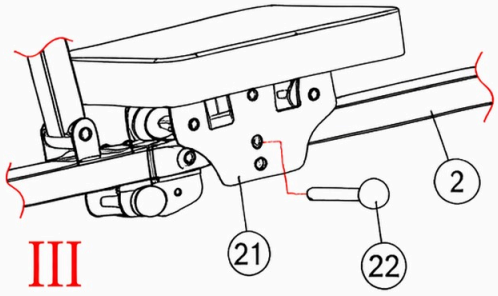
Funcionamiento del cojín del saiento

El pasador con cabeza esférica (22#) se corresponde con 3 orificios de inserción (A, B,C) en el soporte deporte riel deslizante (2#);
ajuste el estado del cojín del ssiento de la siguiente manera:







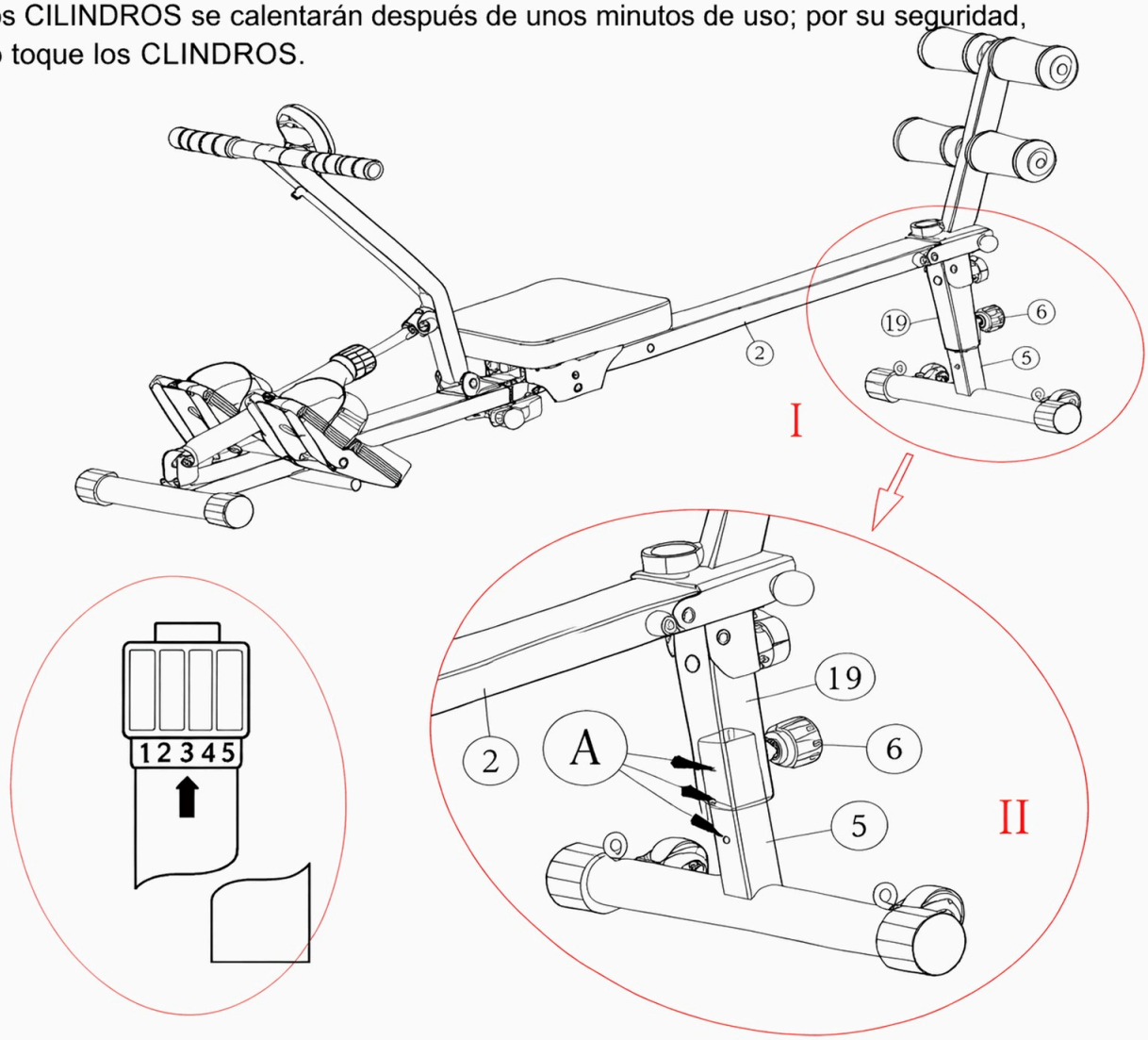


AJUSTE

Ajustes de los engranajes

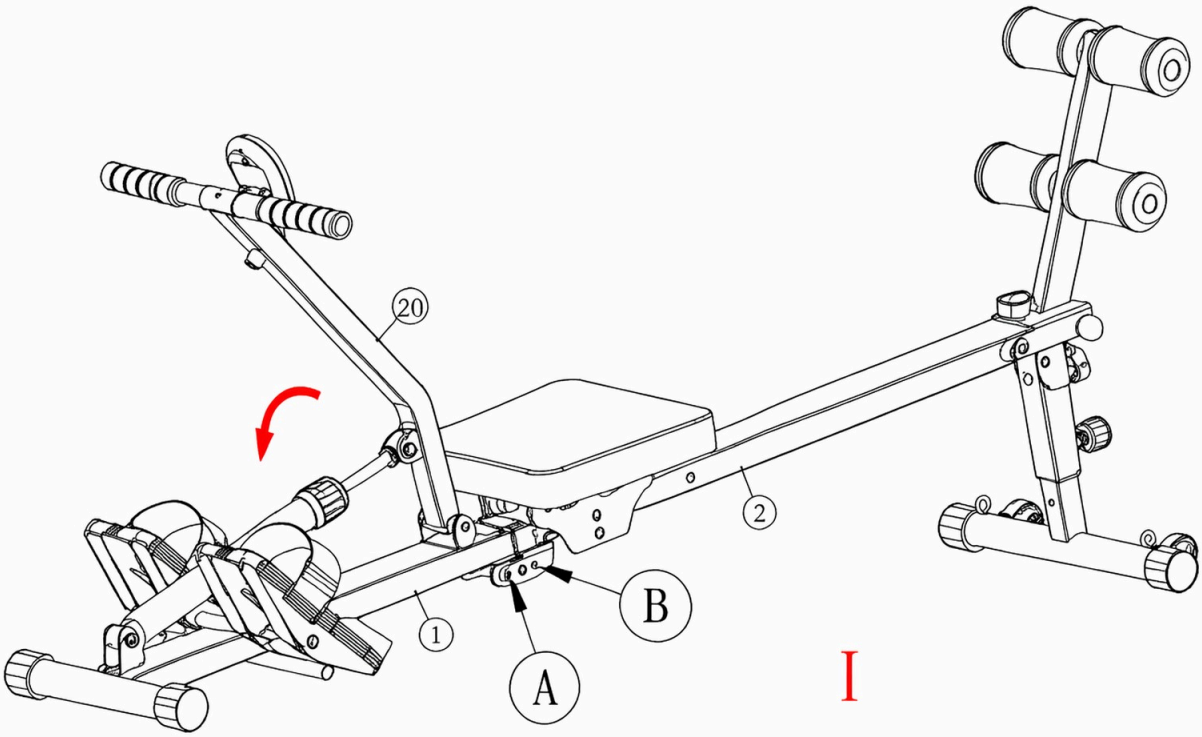
Este equipo puede ajustar la intensidad del ejercicio cambiando la pendiente entre el soporte deslizante del riel (2 #) y e suelo. El ajuste de la pendiente se realiza mediante la extensión y contracción del soporte del pie (5 #) trasero. Consulte la Figura II para la operación especifica:
1. Afloje la perilla del pasador de tracción (6 #) en sentido antihorario y tire de ella hacia fuera mientras la mantiene fija y sin soltarla;
2. Desplace el soporte del pie (5 #) trasero hasta la posición adecuada;
3. Suelte la perilla del pasador de tracción (6 #) para que se reinicie automáticamente y bloquee la perilla en sentido horario. (5 #) El soporte del pie trasero, como se indica con la flecha A en la Figura II, tiene tres ajustes de engranajes.

La resistencia del cilindro puede ajustarse girando la perilla de ajuste situada en la parte superior de los cilindros. Hay ajustes del 1 al 12. La configuración #1 proporcionará la menor resistencia y el ritmo de entrenamiento más rápido. La configuración #12 proporcionará la mayor resistencia y el ritmo de entrenamiento más lento.
PRECAUCIÓN:
Los CILINDROS se calentarán después de unos minutos de uso; por su seguridad, no toque los CLINDROS.

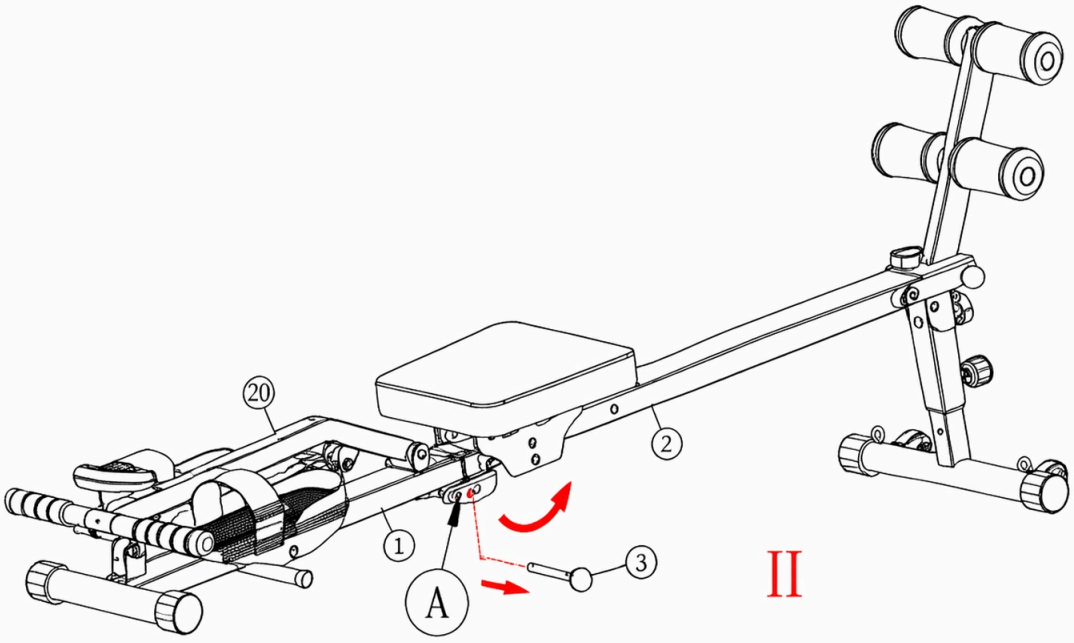


PLEGADO Y ALMACENAMIENTO

Paso 1: Plegar el soporte para los brazos: Presione hacia abajo el soporte para los brazos (20 #) con la mano para acercarlo al cilindro de aceite del soporte delantero (1 #).

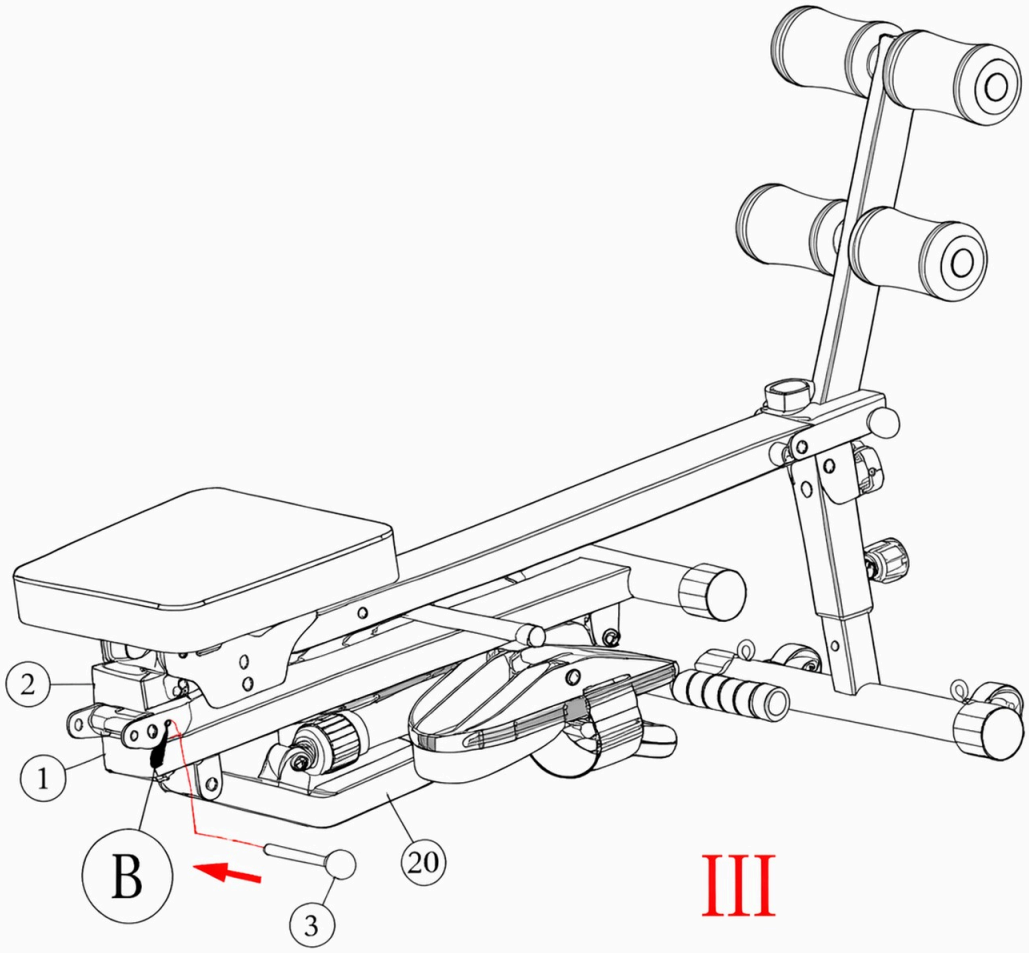


Paso 2: Extraer el pasador de cabeza esférica: (3 #) El pasador de cabeza esférica tiene dos orificios de inserción A y B, como se muestra en la Figura I. Cuando sea necesario guardar este dispositivo, primero extraiga el pasador de cabeza esférica (3 #) de la posición del orificio A, luego use su mano para girar y plegar hacia abajo y hacia atràs el soporte delantero (1 #) y apoyarlo contra el soporte deslizante (2 #).



PLEGADO Y ALMACENAMIENTO

Paso 3, Inserte el pasador con cabeza esférica de extracción hacia atrăs: Cuando el orificio de la placa de hierro en forma de U del soporte delantero (1 #) esté alineado con el orificio B, inserte el pasador con cabeza esférica (3 #) nuevamente en el orificio B, y la esfera del pasador será expulsada por el otro lado y plegada para su almacenamiento.



MANTENIMIENTO

1. Inspección diaria:

Antes de cada uso, es fundamental inspeccionar todos los sujetadores del bastidor de potencia para asegurarse de que estén bien apretados y de que no haya pernos ni tuercas sueltos o dáñados.

2. Limpieza:

Limpie regularmente la máquina pasando un paño suave y un agente de limpieza suave para eliminar el polvo y los residuos. Evite el uso de materiales abrasivos para prevenir daños en el recubrimiento superficial.

3. Lubricación:

Lubrique rutinariamente las partes móviles para minimizar la fricción y el desgaste.

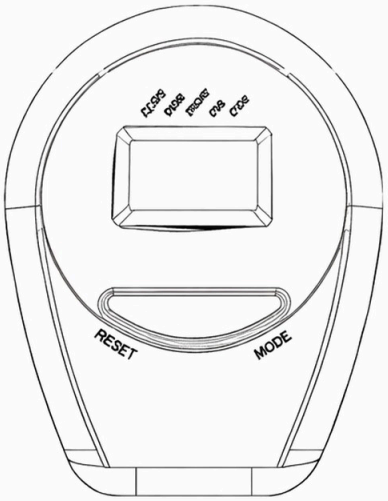
4. Inspección de cables y componentes:

Examine todos los cables y conexiones en busca de signos de daño o desgaste, asegurándose de que estén en buenas condiciones y sin signos de deterïoro.

5. Tratamiento anticorrosión:

Inspeccione regularmente el estado del recubrimiento anticorrosión y reaplique pintura antioxidante según sea necesario.

Instrucciones para el monitor



TIEMPO: Muestra el tiempo de entrenamiento durante el ejercicio.
CONTEO (CNT): Acumula las brazadas mientras hace ejercicio.
CALORÍAS (CAL): Muestra la cantidad de calorías quemadas mientras hace ejercicio.
RPM: Muestra el número de repeticiones per minuto.
ESCANEAR (SCAN): Escanea automáticamente cada función.

FUNCIÓN Y OPERACIÓN:

MODO: Presione para seleccionar la función que desee. Mantenga presionada la tecla durante 4 segundos para restablecer todos los valores.
Restablecer: Puede establecer el valor seleccionado en 0 presionando el botón Restablecer.
ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO: El monitor se encenderá cuando comience a hacer ejercicio o cuando presione MODE. El monitor se apagará automáticamente después de no haber actividad durante 4 minutos.

NOTA:

BATERÍA: Este monitor utiliza dos baterías AA; si hay algún problema con la pantalla del monitor, reemplace primero la batería. Deseche las baterías usadas de acuerdo con las pautas regionales.

Instrucciones para la instalación de las baterías

Retire la tapa trasera con la mano (Figura A), luego instale dos baterías AA, coloque la tapa trasera (Figura B) y el ensamblaje de la batería estará completo.

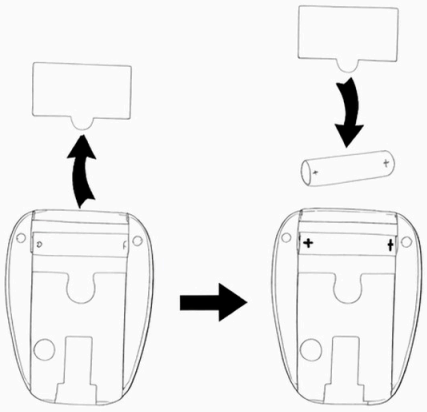


Figura A Figura B

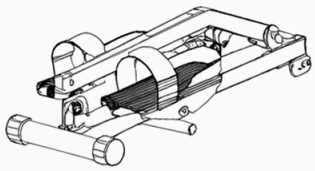
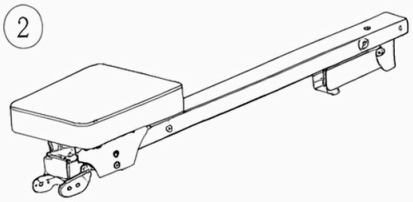
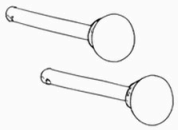
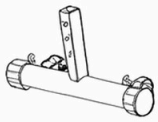
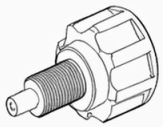
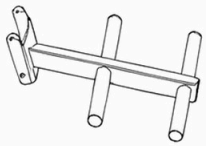
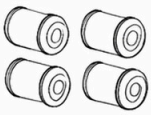
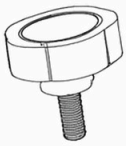
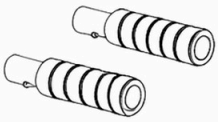
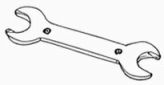
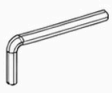
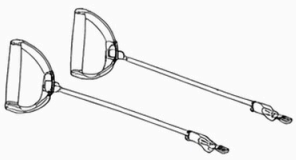
IT INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

Grazie per aver scelto il nostro prodotto. Per garantire la vostra sicurezza e salute, si prega di utilizzare correttamente questa attrezzatura. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'attrezzatura. Un utilizzo sicuro ed efficace puiò essere ottenuto solo se l'attrezzatura è assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È vostra responsabilità assicurarvi che tutti gli utenti dell'attrezzatura siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.

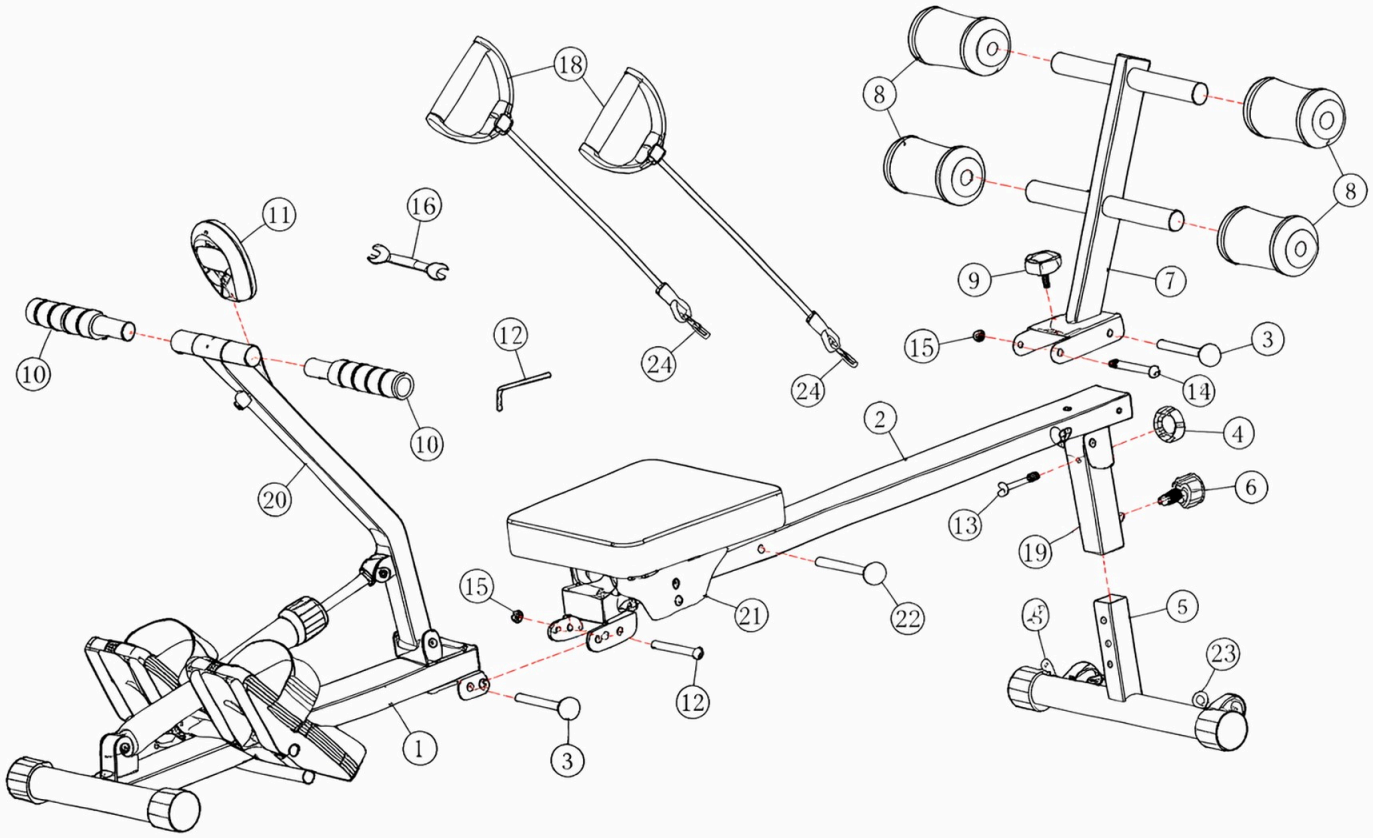
1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, dovreste consultare il vostro medico per determinare se avete condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la vostra salute e sicurezza o impedirvi di utilizzare correttamente l'attrezzatura. Il consiglio del vostro medico è essenziale se state assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
2. Siate attenti ai segnali del vostro corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompete l'esercizio se provate uno dei seguenti sintomi: dolore, costrizione ai petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini, mal di testa o sensazione di nausea. Se riscontrate una di queste condizioni, dovreste consultare il vostro medico prima di continuare con il vostro programma di esercizio.
3. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
4. Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva per il pavimento o la moquette. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura dovrebbe avere almeno 2 piedi (0,6 m) di spazio libero tutto intorno.
5. Assicurarsi che tutti i dadi e i bulloni siano saldamente serrati prima di utilizzare l'attrezzatura. La sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuta solo se viene ispezionata regolarmente per danni e/o usura. Per sostituire i componenti difettosi immediatamente e/o tenere l'attrezzatura fuori uso fino alla riparazione.
6. Utilizzare sempre l'attrezzatura come indicato. Se si trovano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'attrezzatura, o se si sentono rumori insoliti provenienti dall'attrezzatura durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'uso e non utilizzare fino a quando il problema non è stato risolto.
7. Indossare abiti adatti durante l'uso dell'attrezzatura. Evitare di indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura.
8. Non inserire dita o oggetti nelle parti in movimento dell'attrezzatura.
9. La capacità massima di peso di questa unità è 265 lb (120 kg).
10. L'attrezzatura non è adatta per uso terapeutico.
11. Per evitare lesioni personali e/o danni al prodotto o alla proprietà, è necessario sollevare e spostare correttamente.
12. Il vostro prodotto è destinato all'uso in condizioni fresche e asciutte. Dovreste evitare la conservazione in aree estremamente fredde, calde o umide poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati.
13. Questa attrezzatura è progettata solo per uso domestico e interno; non è destinata all'uso commerciale.
14. Si prega di non fare esercizio fisico prima o dopo i pasti.
15. Prestare particolare attenzione ai componenti più soggetti a usura. Lesioni alla salute possono risultare da un allenamento scorretto o excessivo.
16. Se avete domande che richiediono il nostro aiuto, si prega di contattare il nostro servizio clienti.

ELENCO DEI PRODDTTI

Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi che tutte le parti siano incluse.

①  Staffa anteriore*1	②  Staffa guida scorrevole*1	③  Perno con testa a sfera*2 (Φ8*90)
④  Manopola del dado*1 (M8)	⑤  Staffa del piede posteriore*1	⑥  Manopola di trazione*1 (M16*1. 5)
⑦  Staffa dello schienale*1	⑧  Schiuma dello schienale*4	⑨  Manopola a vite*1 (M8*20)
⑩  Poggiabraccia*1	⑪  Monitor*1	⑫  Vite*1 (M8*90)
⑬  Bullone*1 (M8*55)	⑭  Vite*1 (M8*85)	⑮  Dado*2 (M8)
⑯  Chiave inglese*1 (13#----15#)	⑰  Chiave esagonale*1 (5mm)	⑱  Corda*2

INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

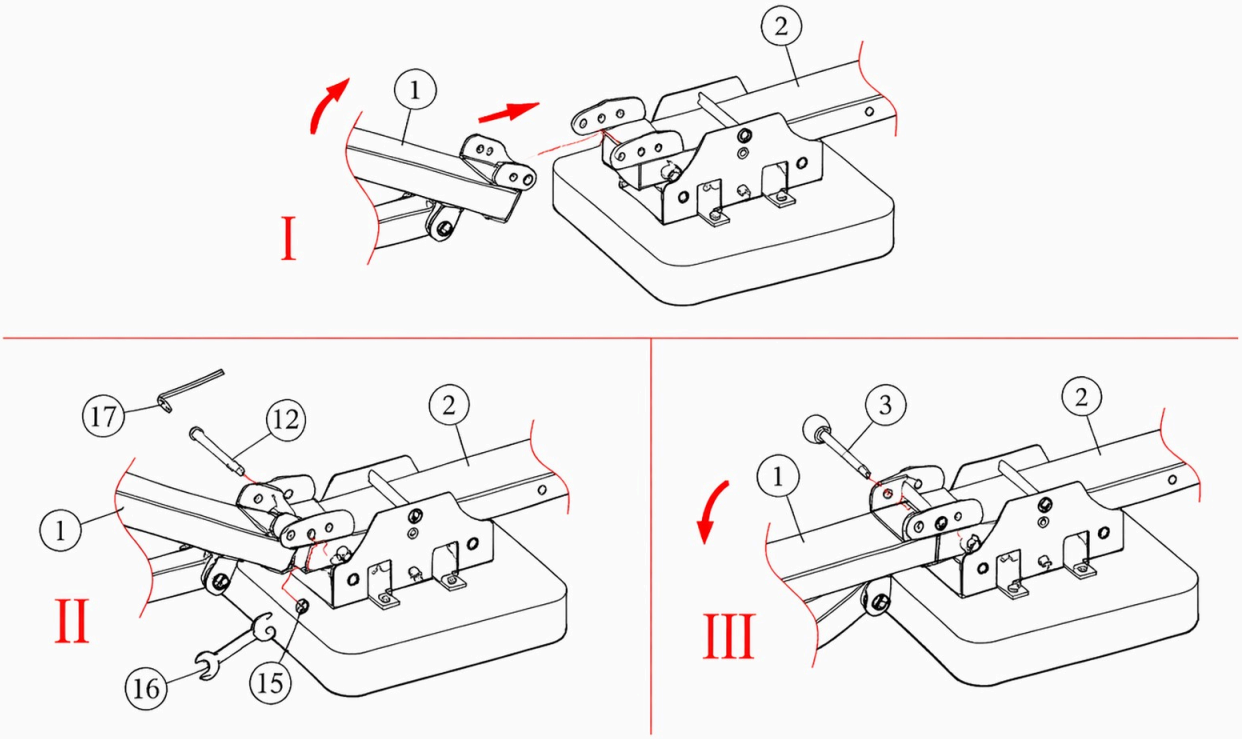


N./R.	Nome	Specifica	Qtà
1	staffa anteriore		1
2	staffa della guida scorrevole		1
3	perno a testa sferica	Φ8*90	2
4	manopola dado	M8	1
5	staffa del piede posteriore		1
6	manopola di trazione	M16*1. 5	1
7	staffa dello schienale		1
8	gommapiuma dello schienale		4
9	manopola a vite	M8*20	1
10	bracciolo		1
11	orologio elettronico		1
12	vite esagonale semi tonda	M8*90	1
13	bullone del carrello	M8*55	1

N./R.	Nome	Specifica	Qtà
14	vite esagonale testa semi tonda	M8*85	1
15	bullone del carrello a vite	M8*10	3
16	chiave a bocca aperta	13#----15#	1
17	chiave esagonale	5mm	1
18	corda elastica		2
19	supporto del piede posteriore		1
20	staffa braccioli		1
20	sedile scorrevole		1
22	perno a testa sferica	Φ10*105	1
23	gancio della fune di trazione		2
24	fibia della fune di trazione		2

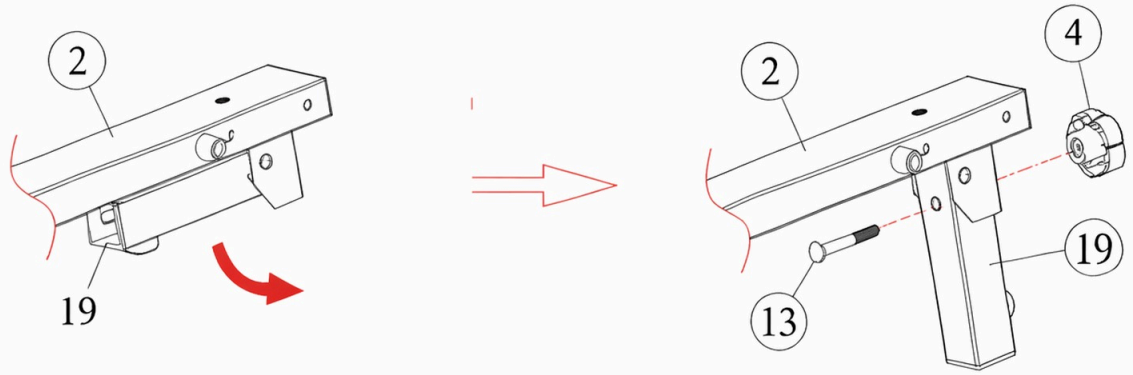
Passaggio 1: Collegare la staffa principale

(1) Inserire la piastra in fero a forma di U della (1 #) staffa anteriore nella piastra in ferro a forma di U della (2 #) guida di scorrimento. Allineare il manicotto all'interno della piastra a forma di U della (1 #) con il foro circolare centrale della piastra della (2 #).
(2) Infilare la vite a testa esagonale semicircolare (12 #) attraverso i fori allineati (della guida di scorrimento (2 #) e del manicotto della staffa anteriore (1 #). Serrare manualmente il dado antiallentamento (15 #) dall'altro lato, guindi fissare il dado e la vite utiizzando la parte 13 # della chiave a forchetta (16 #) e a chiave esagonale (17 #).
(3) Passare il perno a testa sferica (3 #) attraverso il foro circolare più esterno della piastra a forma di U della guida di scorrimento (2 #) e delli dıla staffa anteriore (1 #) finché la testa sferica del perno non fuoriesce dal lato opposto per completare questo passaggio di installazione.



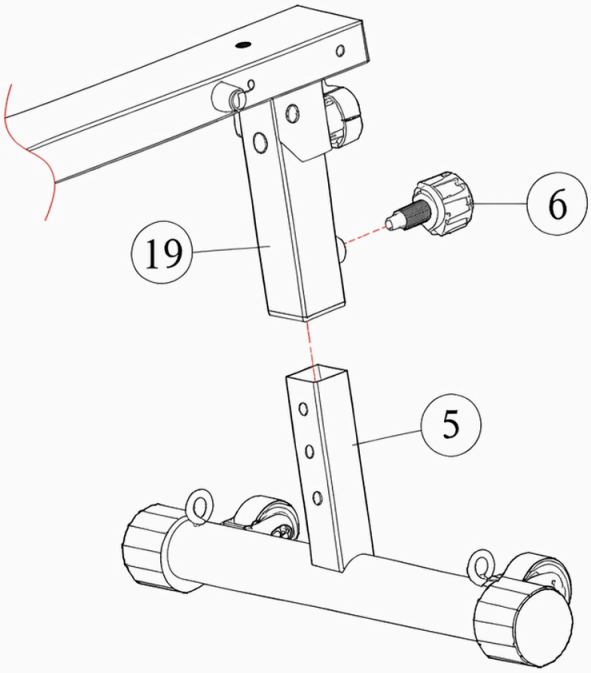
Passaggio 2: Aprire il supporto per il piede posteriore

(1) Afferrare il (19 #) supporto per il piede posteriore e ruotarlo verso il basso, adattandolo alla sede a U della (2 #) staffa della guida di scorrimento.
(2) Far passare la vite del carrello (13 #) attraverso il foro quadrato sul lato interno del (19 #) supporto per il piede posteriore, quindi serrare il pomello a dado (4 #) dal lato esterno per fissare saldamente il (19 #) supporto per il piede posteriore.



Passaggio 3: Installare la staffa del piede posteriore

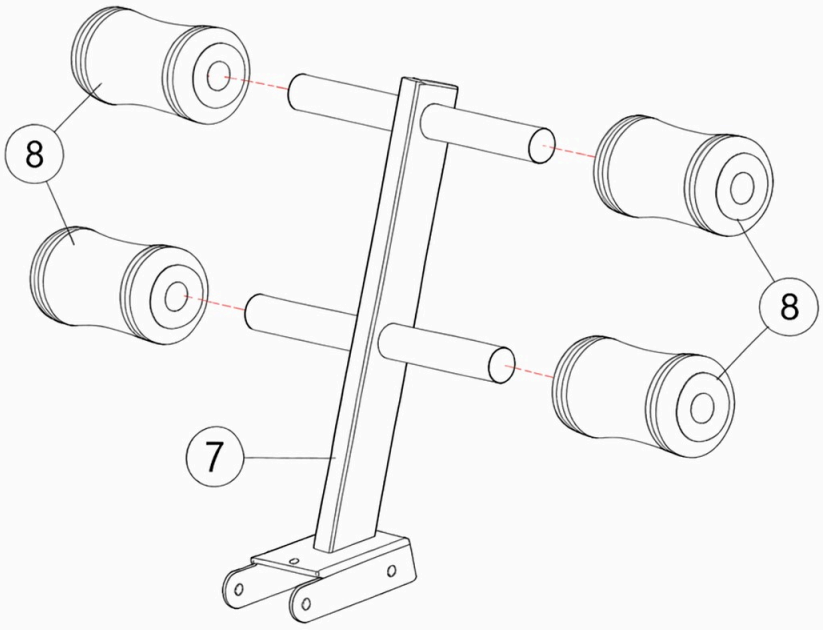
(1) Inserire la (5 #) staffa del piede posteriore nel (19 #) supporto per il piede posteriore e allinearla con il foro di installazione.
(2) Attivare il pomello del perno a strappo (6 #) per bloccare in posizione la (5 #) staffa del piede posteriore.
Nota: La (5 #) staffa del piede posteriore è dotata di più fori, che consentono una lunghezza di estensione regolabile.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passaggio 4: Installare la schiuma dello schienale

(1) Preparare 4 pezzi di schiuma per schienale (8 #). Inserire ciascuna schiuma nei tubi circulari situati su entrambi i lati della (7 #) staffa per schienale.
(2) Spingere i pezzi di schiuma installati sul tubo quadrato adiacente alla (7 #) staffa per schienale per completare il montaggio.



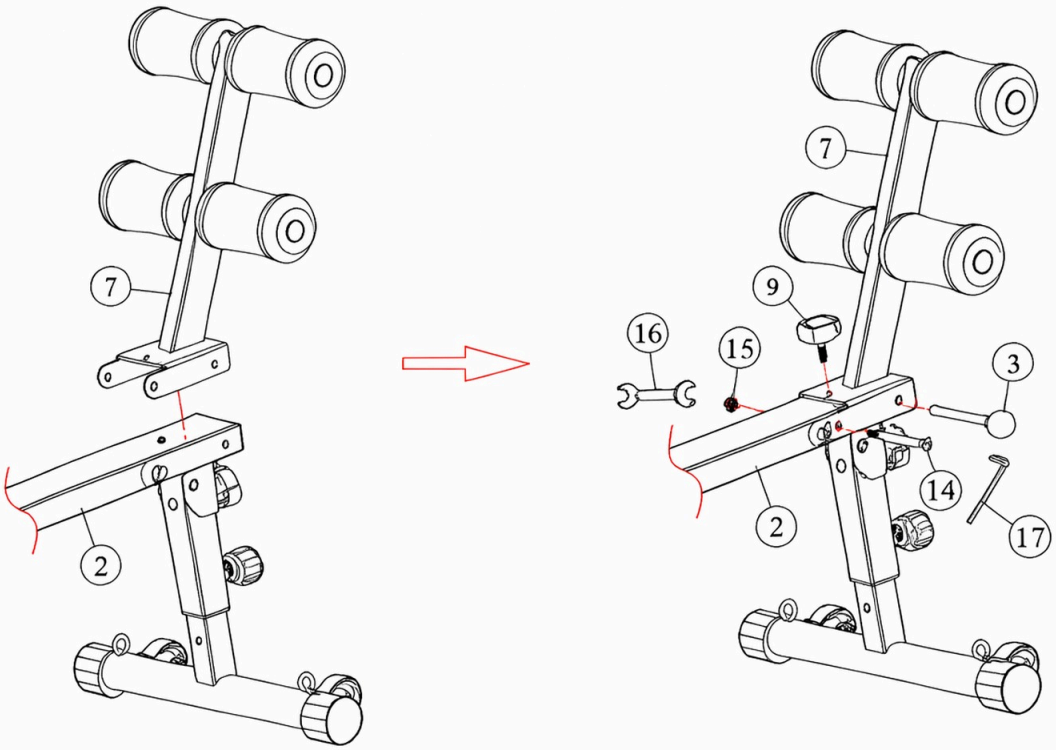
Passaggio 5: Installare la staffa per schienale

(1) Inserire la (7 #) staffa per schienale assemblata nel tubo quadrato della (2 #) staffa per binario di scorrimento e allineare i fori di installazione.

(2) Infilare la vite a testa esagonale bombata (14 #) attraverso il foro circolare interno della sede a U della (7 #) staffa per schienale. Dall'altro lato, serrare manualmente il dado antiallentamento (15 #), quindi fissare il dado e la vite utilizzando la porta da 13 # della chiave a forchetta aperta (16 #) e la chiave esagonale (17 #).

(3) Avvitare la manopola della vite (9 #) dall'alto della sede a U della (7 #) staffa per schienale per bloccarla.

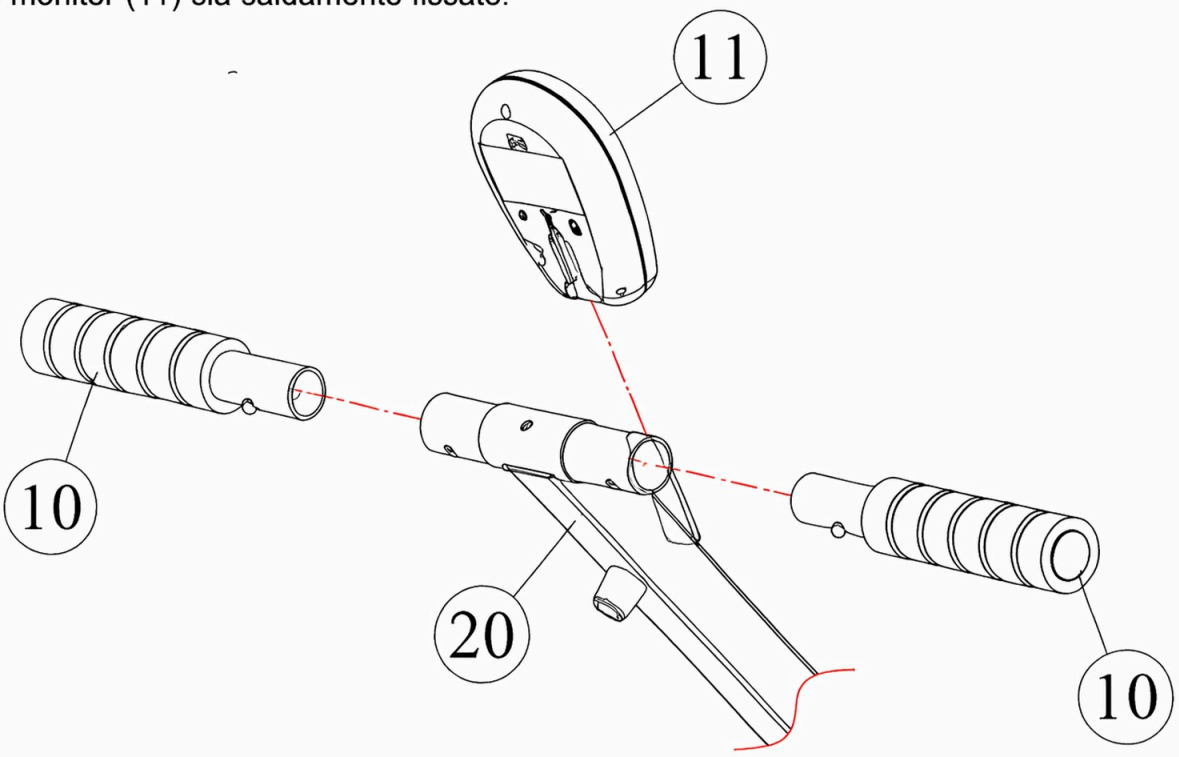
(4) Far passare il perno a testa sferica (3 #) attraverso il foro circolare esterno della sede a U della (7 #) staffa per schienale e il tubo quadrato della (2 #) staffa per binario di scorrimento. L'installazione è completata quando la testa sferica del perno fuoriesce dal lato opposto.



Passaggio 6: Installare il bracciolo e il monitor

(1) Inserire il bracciolo (10) nella staffa del bracciolo (20) e allineare i fori di installazione.

(2) Spingere il monitor (11) nel supporto del monitor del telaio dell'impugnatura (20) e confermare che il monitor (11) sia saldamente fissato.

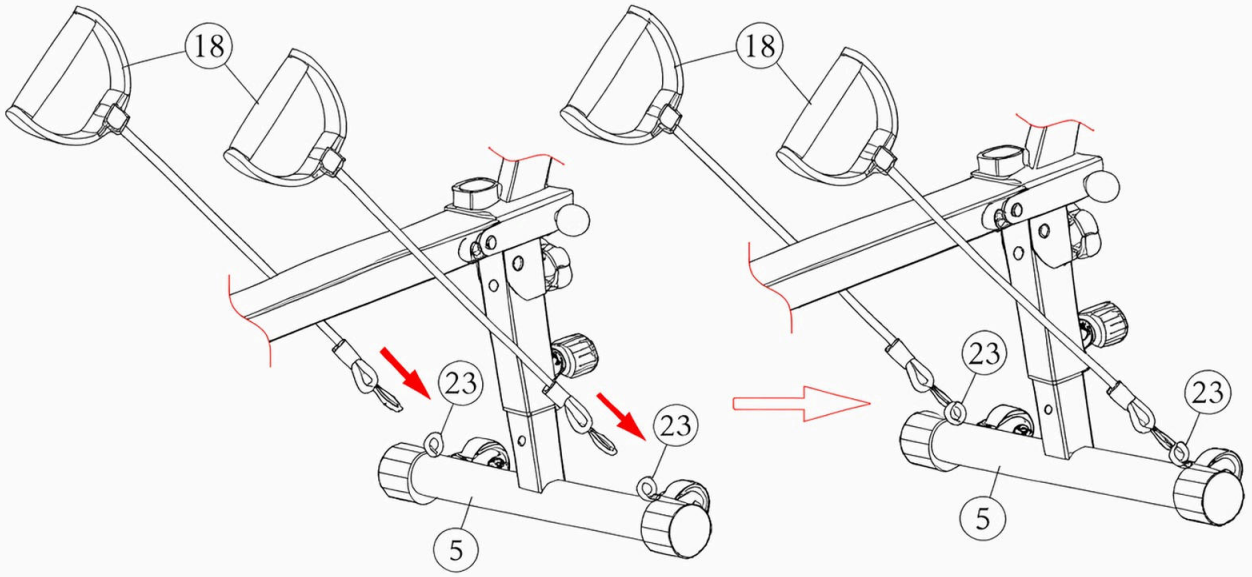


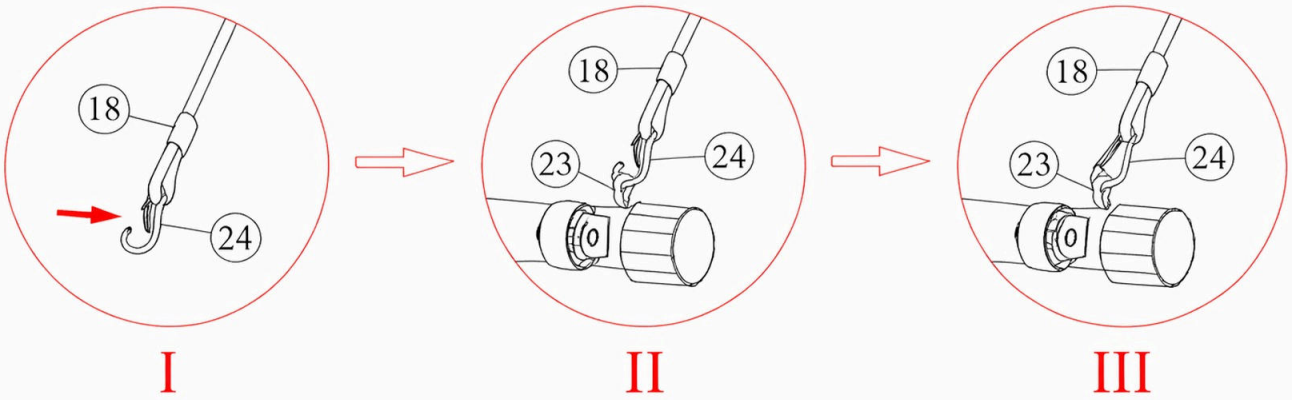
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passaggio 7: Installare la fune di trazione

(1) Preparare 2 pezzi di fune elastica (18 #), che saranno collegati ai ganci della fune (23 #) sui lati sinistro e destro della staffa del piede posteriore (5 #).

(2) Installare la fibbia della fune (24 #) (seguire le figure I–III)





Passaggio 8: Controllo post-installazione

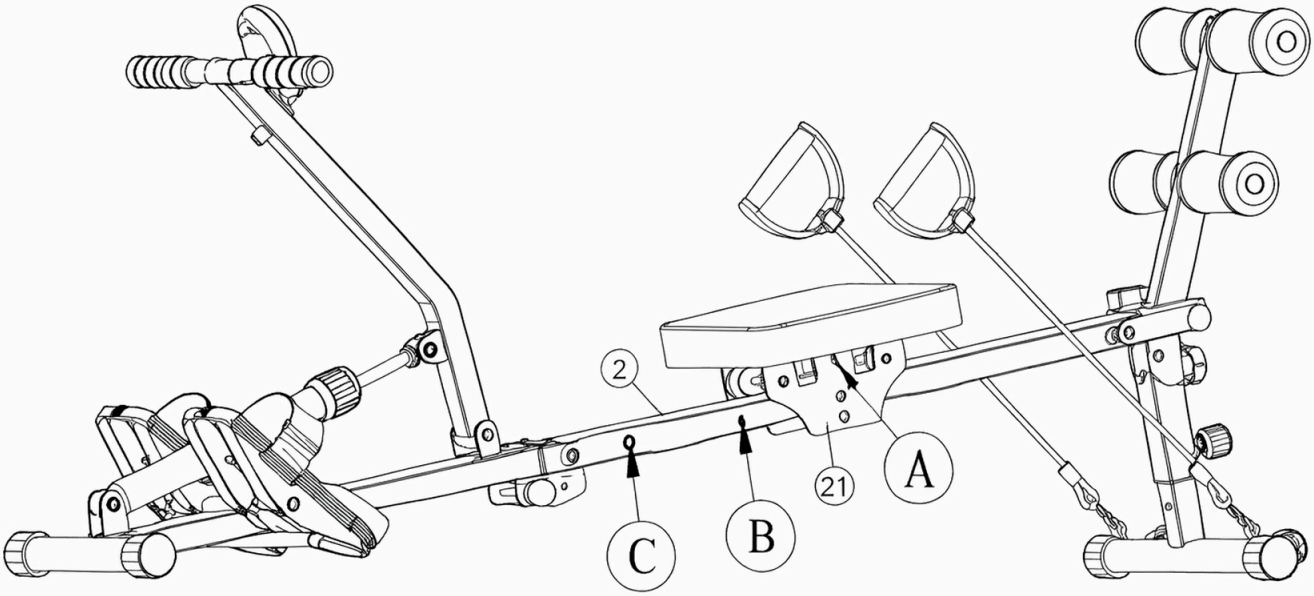
(1) Dopo aver completato tutte le fasi di installazione, ispezionare tutte le viti, i dadi e gli inserti dell'attrezatura.

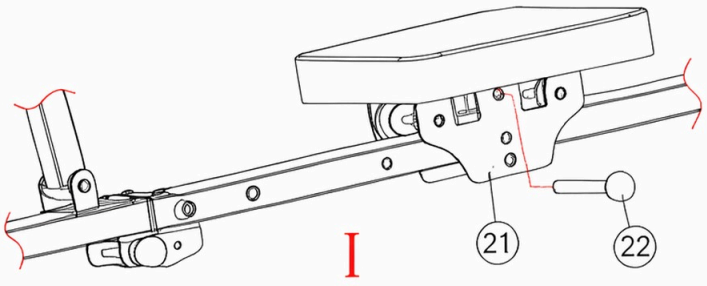
(2) Assicurarsi che ciascuno di questi componenti sia installato correttamente, bloccato e fissato saldamente.

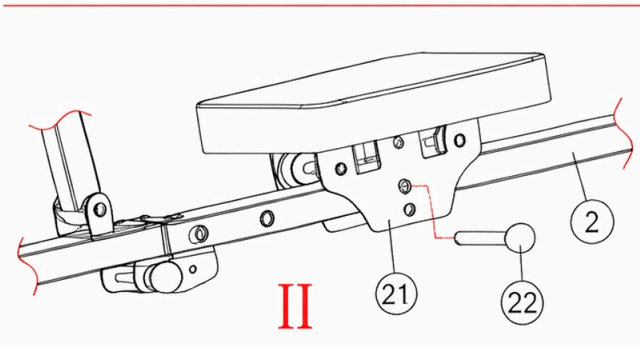
REGOLAZIONE

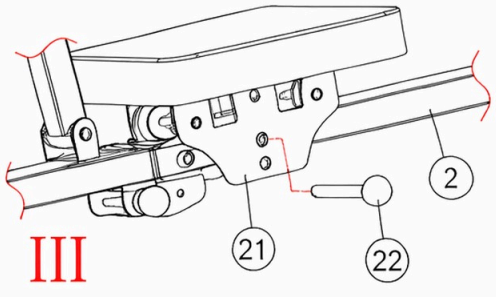
Funzionamento del cuscino del sedile

Il perno con testa a sfera (22#) corrisponde a 3 fori di inserimento (A, B, C) sulla staffa della guida scorrevole (2#); regolare lo stato del cuscino del sedile come segue:









REGOLAZIONE

Regolazioni delle marce

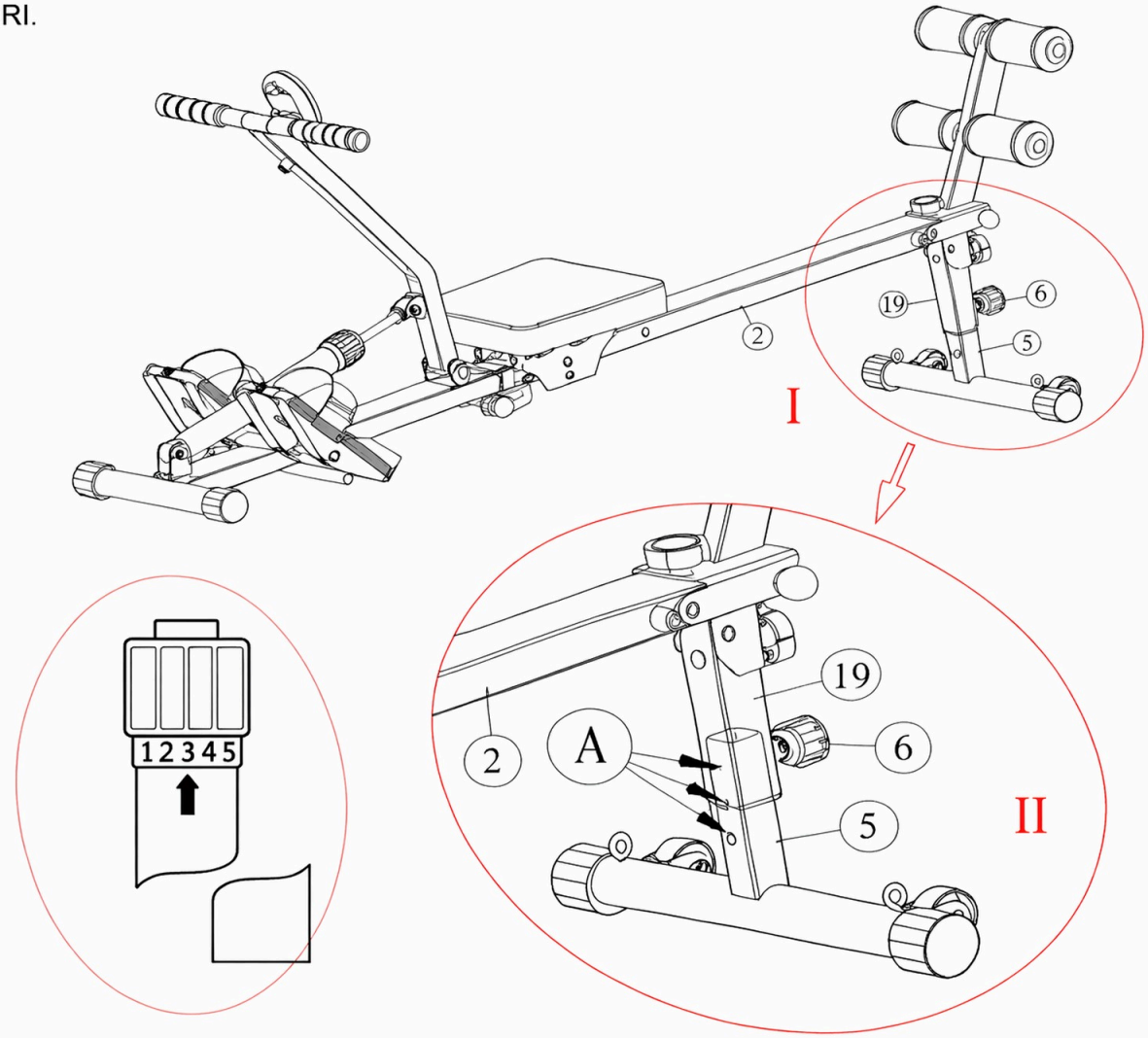
Questa attrezzatura può regolare l'intensità dell'allenamento modificando l'inclinazione tra la staffa di scorrimento (2 #) e il terreno. La regolazione dell'inclinazione viene completata tramite l'estensione e la contrazione della staffa per i piedi (5 #) posteriore. Fare riferimento alla Figura II per specifiche operazioni:

1. Allentare la manopola di estrazione (6 #) in senso antiorario e tirarla verso l'esterno, mantenendola fissa e senza rilasciarla;
2. Spostare la staffa per i piedi (5 #) posteriore nella posizione appropriata;
3. Rilasciare la manopola di estrazione (6 #) per consentirne il ripristino automatico e bloccare la manopola in senso orario. (5 #) La staffa per i piedi posteriore, come indicato dalla freccia A nella-Figura II, ha tre regolazioni delle marce.

La resistenza del cilindro può essere regolata ruotando la manopolà di regolazione sulla parte superiore dei cilindri. Sono disponibili impostazioni da 1 a 12. L'impostazionen. 1 fornisce la minima resistenza e il ritmo di allenamento più veloce. L'impostazione n. 12 fornisce la massima resistenza e il ritmo di allenamento più lento.

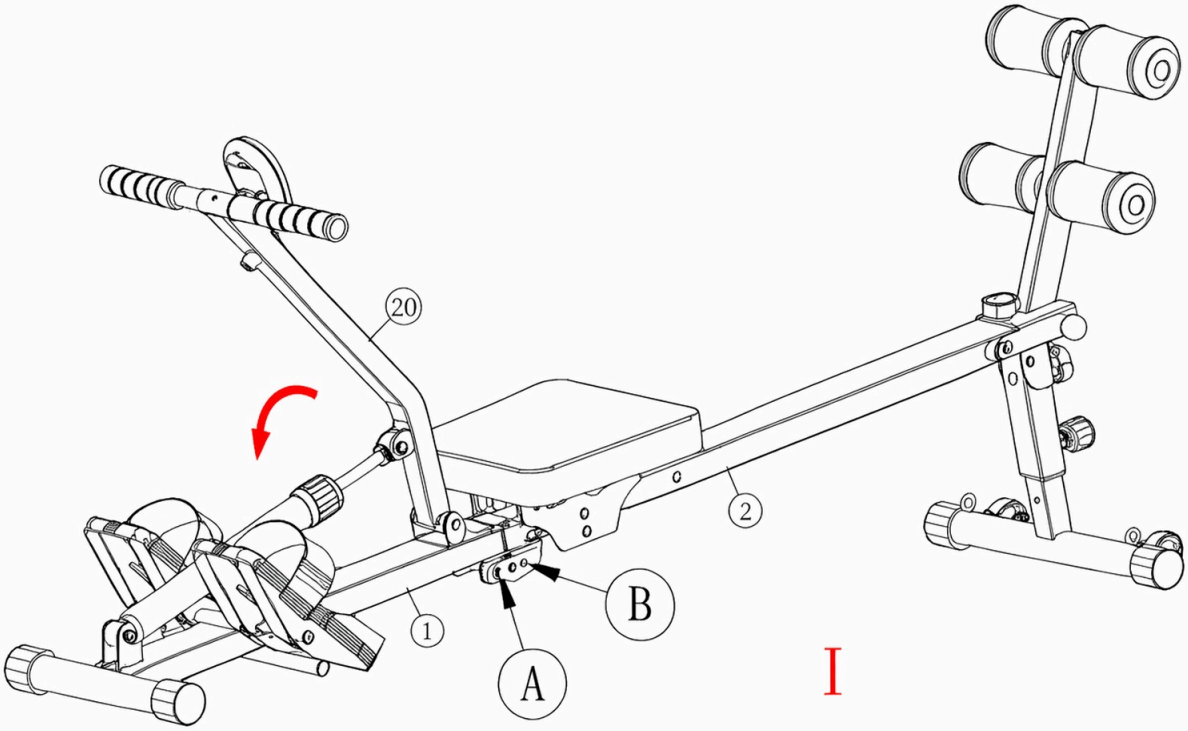
ATTENZIONE:

I CILINDRI si surriscaldano dopo pochi minuti di uilizzo; per la vostra sicurezza, non toccare i CILINDRI.

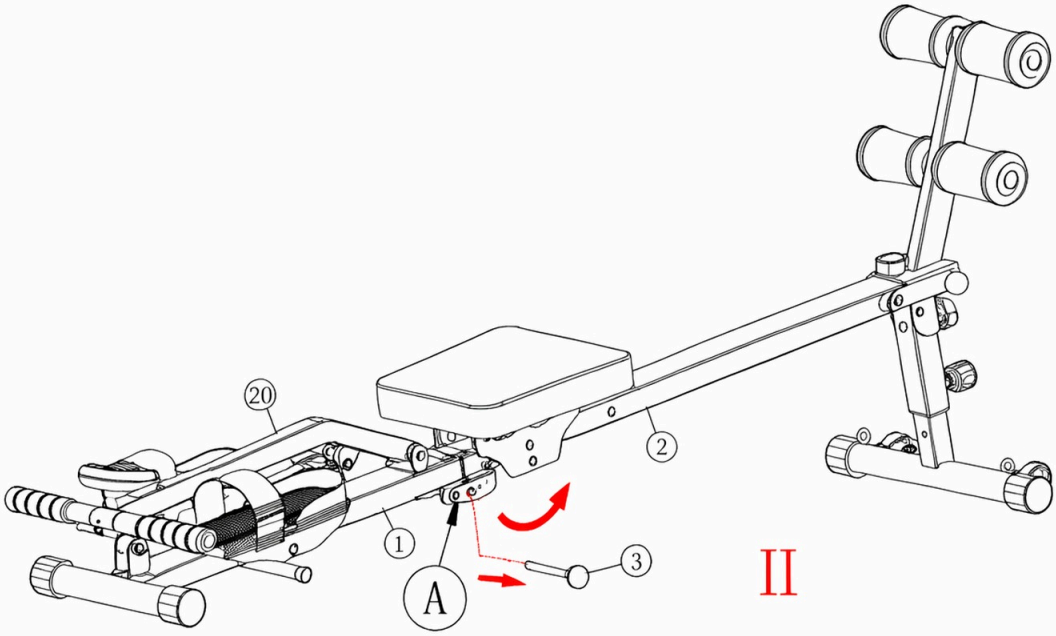


PIEGATURA E CONSERVAZIONE

Passaggio 1: Piegatura della staffa del bracciolo: Premere verso il basso sulla staffa del bracciolo (20 #) con la mano per avvicinarla al cilindro dell'unità anteriore (1 #).

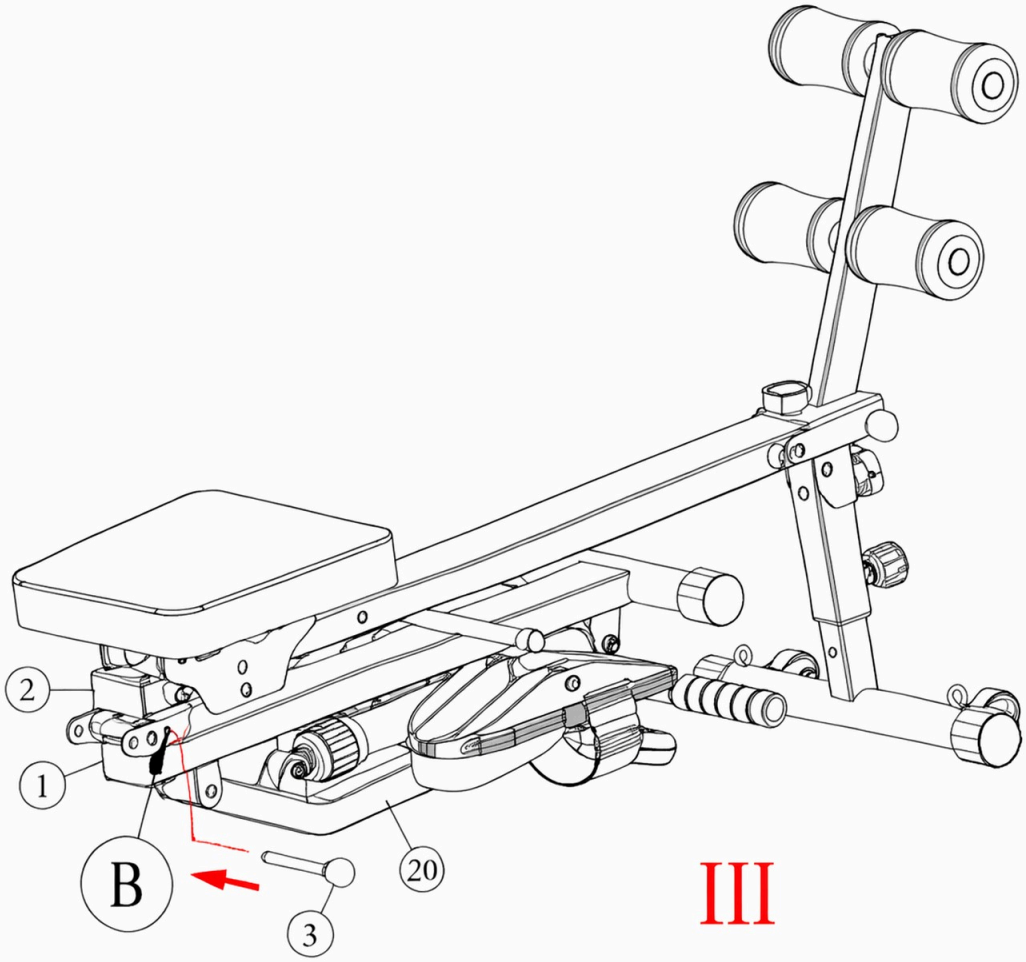


Passaggio 2: Estrarre il perno a testa sferica (3 #). Il perno a testa sferica ha due fori di inserimento A e B come mostrato nella Figura I). Quando è necessario riporre il dispositivo, estrarre innanzitutto il perno a testa sferica (3 #) dalla posizione del foro A, quindi utilizzare la mano per ruotare e piegare verso il basso e all'indietro l'unità anteriore (1 #) e appoggiarla alla guida di scorrimento (2 #).



PIEGATURA E STOCCAGGIO

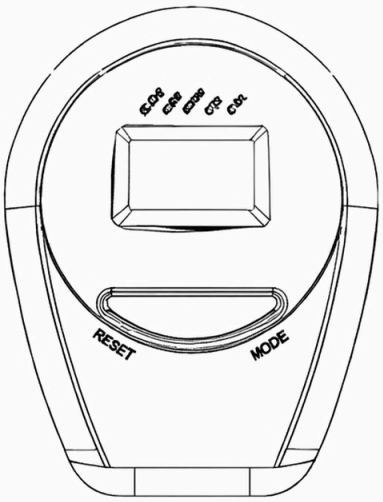
Passaggio 3, reinserire il perno di estrazione con testa sferica: quando il foro della piastra di ferro a U sulla staffa anteriore (1 #) è allineato con il foro B, inserire il perno con testa sferica (3 #) di nuovo nel foro B; la sfera del perno verrà espulsa dall'altro lato e ripiegata per lo stoccaggio.



MANUTENZIONE

1. Ispezione quotidiana:
Prima di ogni utilizzo, è fondamentale ispezionare tutti i fissaggi det telaio di potenza per assicurarsi che siano ben serrati e che non vi siano bulloni e dadi allentati o danneggiati.
2. Pulizia:
Pulire regolarmente la macchina rimuovendo polvere e detriti con un panno morbido e un detergente. delicato. Evitare l'uso di materiali abrasivi per prevenire danni al rivestimento superficiale.
3. Lubrificazione:
Lubrificare regolarmente le parti mobili per ridurre al minimo l'attrito e l'usura.
4. Ispezione dei cavi e dei componenti:
Esaminare tutti i cavi e i collegamenti per eventuali segni di danni o usura, asicurandosi che siano in buone condizioni e privi di segni di deterioramento.
5. Trattamento anticorrosione:
Ispezionare regolarmente le condizioni del rivestimento anticorrosione e, se necessario, applicare nuovamente vernice antiruggine.

Istruzioni per il monitor



TEMPO: visualizza la durata dell'allenamento durante l'esercizio.
CONTEGGIO (CNT): accumula le bracciate durante l'esercizio.
CALORIE (CAL): visualizza la quantità di calorie bruciate durante l'esercizio.
RPM: mostra il numero di ripetizioni al minuto.
SCANSIONE: esegue automaticamente la scansione di ciascuna funzione.

FUNZIONI E UTILIZZO:

MODALITÀ (MODE): premere per selezionare la funzione desiderata. Tenere premuto il tasto per 4 secondi per azzerare tutti i valori.

Azzera (Reset): è possibile impostare il valore selezionato su 0 premendo il pulsante Reset.

ACCENSIONE/SPEGNIMENTO AUTOMATICO: il monitor si accenderà all'avvio dell'esercizio o quando si preme MODE. Il monitor si spegnerà automaticamente dopo 4 minuti di inattività.

NOTA:

BATTERIA: questo monitor utilizza due batterie AA. In caso di problemi con il display dl monitor, sostituire prima le batterie. Smaltire le batterie usate seguendo le normative regionali vigenti.

Istruzioni per l'installazione delle batterie

Rimcovere il coperchio posteriore a mano (Figura A), quindi inserire due batterie AA, coprire il coperchio posteriore (Figura B) e l'installazione delle batterie è completata.

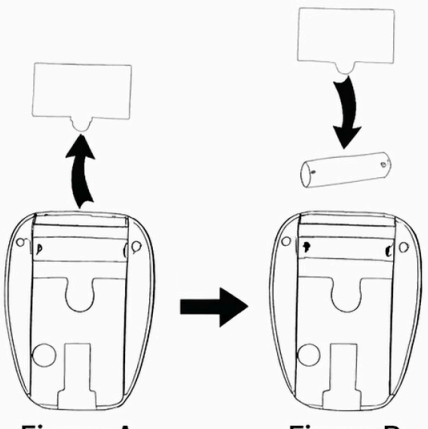


Figura A Figura B

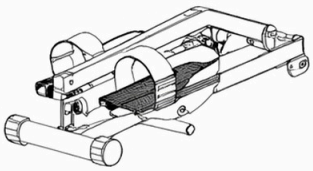
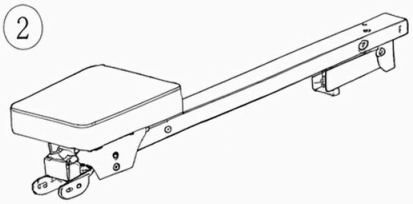
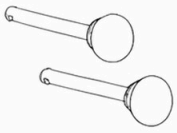
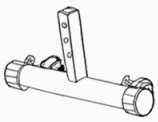
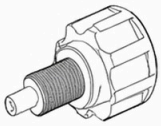
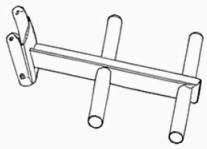
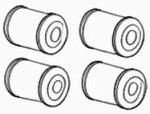
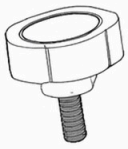
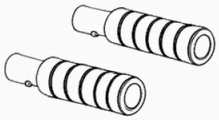
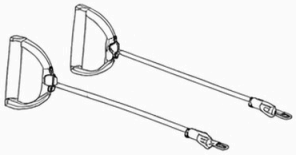
PT INFORMAÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

Obrigado por escolher o nosso produto. Para garantir a sua segurança e saúde, utilize este equipamento corretamente. É importante ler todo este manual antes de montar e utilizar o equipamento. A utilização segura e eficaz só pode ser alcançada se o equipamento for montado, mantido o utilizado corretamente. É da sua responsabilidade garantir que todos os utilizeadores do equipamente são informados de todos os avisos e precauções.

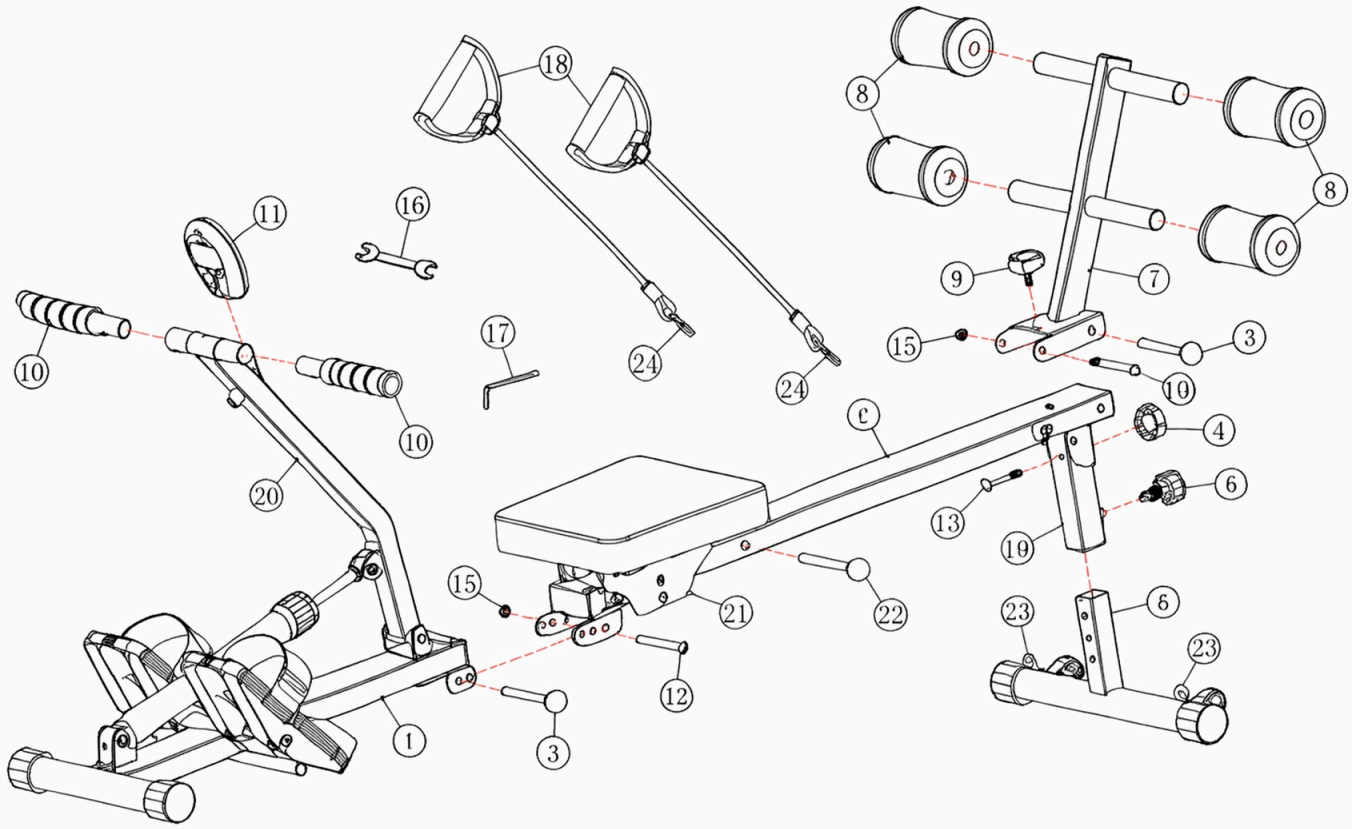
1. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, deve consultar o seu médico para determinar se tem alguma condição médica ou física que possa colocar a sua saúde e segurança em risco ou impedir que utilize o equipamento corretamente. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicação que afeta a sua frequência cardíaca, pressão arterial ou nível de colesterol.
2. Esteja atento aos sinais do seu corpo. Exercícios incorretos ou excessivos podem prejudicar a sua saúde. Pare de se exercitar se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar, tonturas, sensação de desmaio ou náuseas. Se sentir alguma destas condições, deve consultar o seu médico antes de continuar o seu programa de exercícios.
3. Mantenha crianças e animais de estimação afastados do equipamento. O equipamento foi concebido apenas para utilização por adultos.
4. Utilize o equipamento sobre uma superfície sólida e plana, com uma cobertura protetora para o seu chão ou alcatifa. Para garantir a segurança, o equipamento deve ter pelo menos 2 pés (0,6 m) de espaço livre em toda a volta.
5. Certifique-se de que todas as porcas e parafusos estão bem apertados antes de utilizar o equipamento. A segurança do equipamento só pode ser mantida se for regularmente inspecionado quanto a danos e/ou desgaste. Para substitur componentes defeituosos imediatamente e/ou manter o equipamento fora de uso até ser reparado.
6. Utilize sempre o equipamente conforme indicado. Se encontrar componentes defeituosos ao montar ou verificar o equipamento, ou se ouvir ruídos invulgares provenientes do equipamento durante o exercício, interrompa imediatamente a utilização do equipamente e não o utilize até que o problema tenha sido resolivdo.
7. Use vestuário adequado durante a utilização do equipamento. Evite usar roupas largas que possam ficar presas no equipamento.
8. Não coloque os dedos ou objetos nas partes móveis do equipamento.
9. A capacidade máxima de peso desta unidade é de 265 lb (120 kg).
10. O equipamento não é adequado para uso terapêutico.
11. Para evitar lesões corporais e/ou danos no produto ou na propriedade, é necessário levantar e mover o produto corretamente.
12. O seu produto destina-se a ser utilizado em condições frescas e secas. Deve evitar o armazenamento em áreas extremamente frias, quentes ou húmidas, pois isso pode provocar corrosão e outros problemas relacionades.
13. Este equipamento foi concebido apenas para uso em interiores e em casa; não se destina a uso comercial.
14. Não faça exercício antes ou depois das refêições.
15. Preste especial atenção aos componentes mais suscetíveis ao desgaste. Lesões na saúde podem resultar de um treino incorreto ou excessivo.
16. Se tiver alguma dúvida que exija a nossa assistênca, contacte a nossa equipa de serviço ao cliente.

LISTA DE PEÇAS

Antes de iniciar a montagem, verifique se todas as peças estão incluídas.

①  Suporte frontal*1	②  Suporte do trilho deslizante*1	③  Pino de cabeça esférica*2 (Φ 8*90)
④  Manípulo da porca*1 (M8)	⑤  Suporte do pé traseiro*1	⑥  Manípulo de tração*1 (M16*1. 5)
⑦  Suporte do encosto*1	⑧  Espuma do encosto*4	⑨  Manípulo de parafuso*1 (M8*20)
⑩  Apoio de braço*1	⑪  Monitor*1	⑫  Parafuso*1 (M8*90)
⑬  Parafuso*1 (M8*55)	⑭  Parafuso*1 (M8*85)	⑮  Porca*2 (M8)
⑯  Chave inglesa*1 (13#---15#)	⑰  Chave hexagonal*1 (5mm)	⑱  Corda*2

INFORMAÇÕES DO PRODUTO



N.º	Nome	Especificação	Qtd.
1	suporte frontal		1
2	suporte do carril deslizante		1
3	pino de cabeça esférica	Φ8*90	2
4	manípulo da porca	M8	1
5	suporte traseiro para os pés		1
6	manípulo de tração	M16*1. 5	1
7	suporte do encosto		1
8	espuma do encosto		4
9	manípulo de parafuso	M8*20	1
10	apoio de braços		1
11	relógio eletrónico		1
12	parafuso sextavado de meia rosca	M8*90	1
13	parafuso de carro	M8*55	1

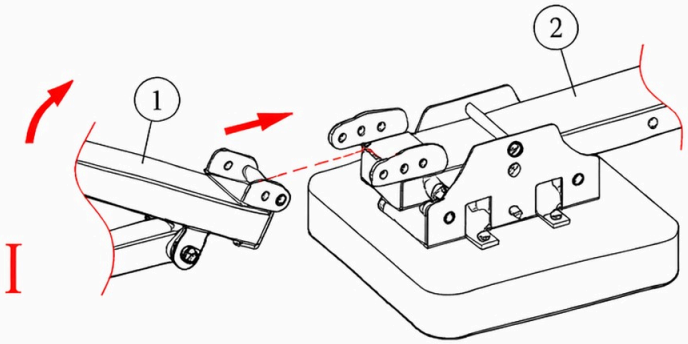
N.º	Nome	Especificação	Qtd.
14	parafuso sextavado de meia cabeça	M8*85	1
15	parafuso de carro	M8*10	3
16	chave de boca aberta	13#—-—15#	1
17	chave hexagonal	5mm	1
18	corda elástica		2
19	suporte traseiro para os pés		1
20	suporte para os braços		1
21	assento deslizante		1
22	pino de cabeça esférica	Φ 10*105	1
23	gancho da corda de tração		2
24	fivela da corda de tração		2

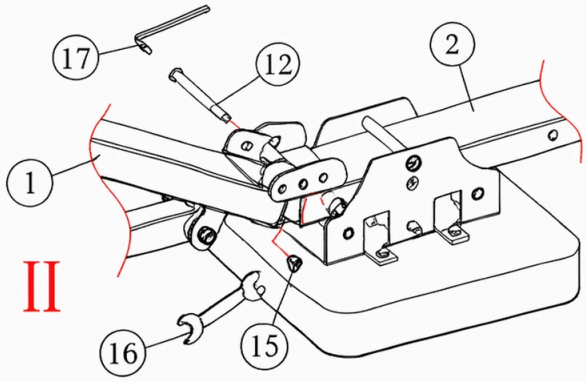
Passo 1: Ligar o Suporte Principal

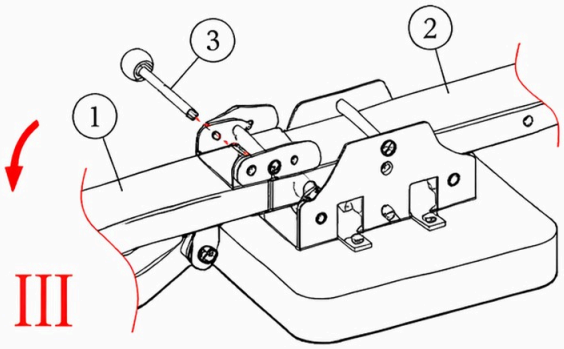
(1) Insira a placa de ferro em forma de U do suporte frontal (1 #) na placa de ferro em forma de U do suporte de calha deslizante (2 #). Alinhe a manga dentro da placa em forma de U (1 #) com o furo circular do meio da placa (2 #).

(2) Passe o parafuso sextavado de cabeça semicircular (12 #) pelos furos alinhados (do suporte de calha deslizante (2 #) e da manga do suporte frontal (1 #)). Aperte manualmente a porca antidesaperto (15 #) do outro lado e, em seguida, fixe a porca e o parafuso usando a parte 13 # da chave de boca (16 #) e a chave sextavada (17 #).

(3) Passe o pino de cabeça esférica (3 #) pelo furo circular mais externo da placa em forma de U do suporte de calha deslizante (2 #) (e do suporte frontal (1 #)) até que a cabeça esférica do pino saia do lado oposto para concluir esta etapa de instalação.

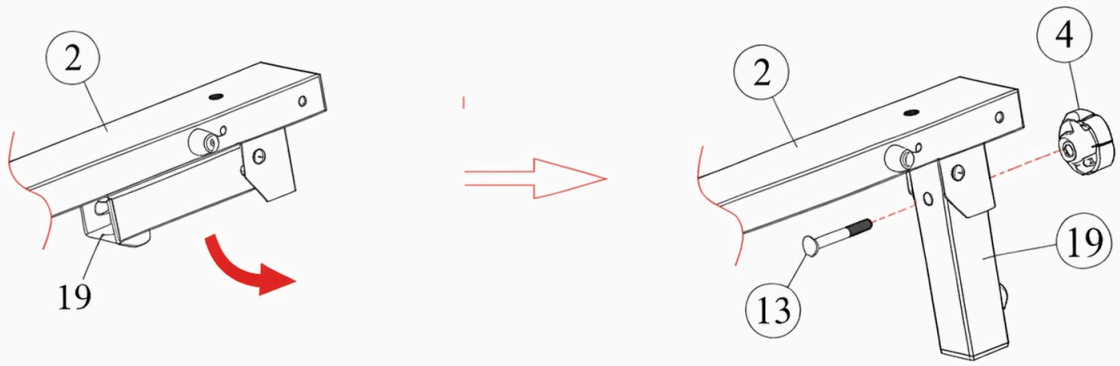






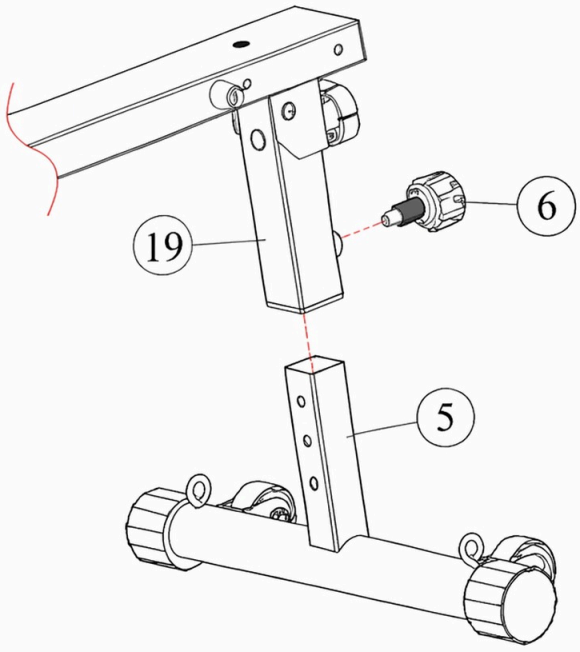
Passo 2: Desdobrar o Suporte do Pé Traseiro

(1) Segure o suporte do pé traseiro (19 #) e rode-o para baixo, ajustando-o contra o assento em forma de U do suporte do trilho deslizante (2 #).
(2) Introduza o parafuso do carro (13 #) através do orificio quadrado no lado interior do suporte do pé traseiro (19 #), depois aperte o manipulo da porca (4 #) pelo lado exterior para fixar firmemente o suporte do pé traseiro (19 #).



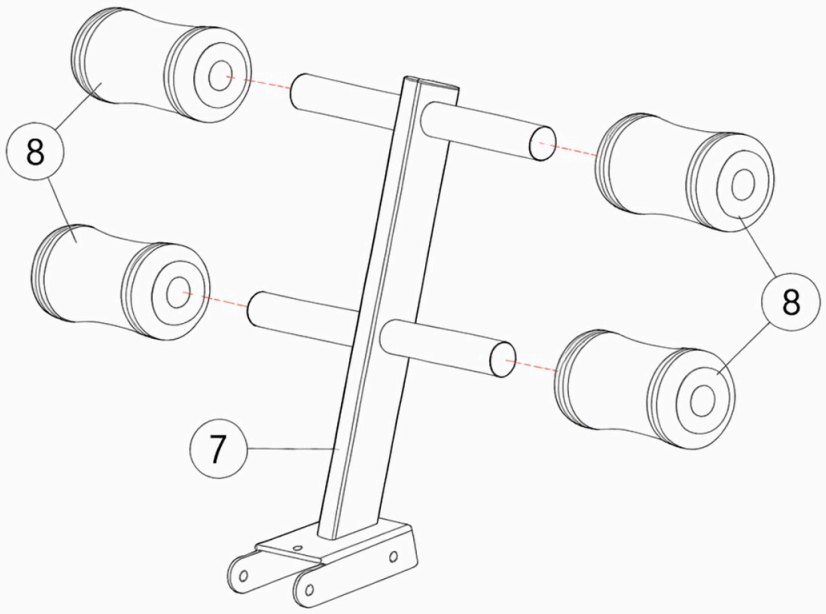
Passo 3: Instalar o Suporte do Pé Traseiro

(1) Insira o suporte do pé traseiro (5 #) no suporte do pé traseiro (19 #) e alinhe-o com o orifício de instalação.
(2) Ative o manípulo do pino de retenção (6 #) para bloquear o suporte do pé traseiro (5 #) no lugar.
Nota: O suporte do pé traseiro (5 #) está equipado com múltiplos orificios, permitindo um comprimento de extensão ajustável.



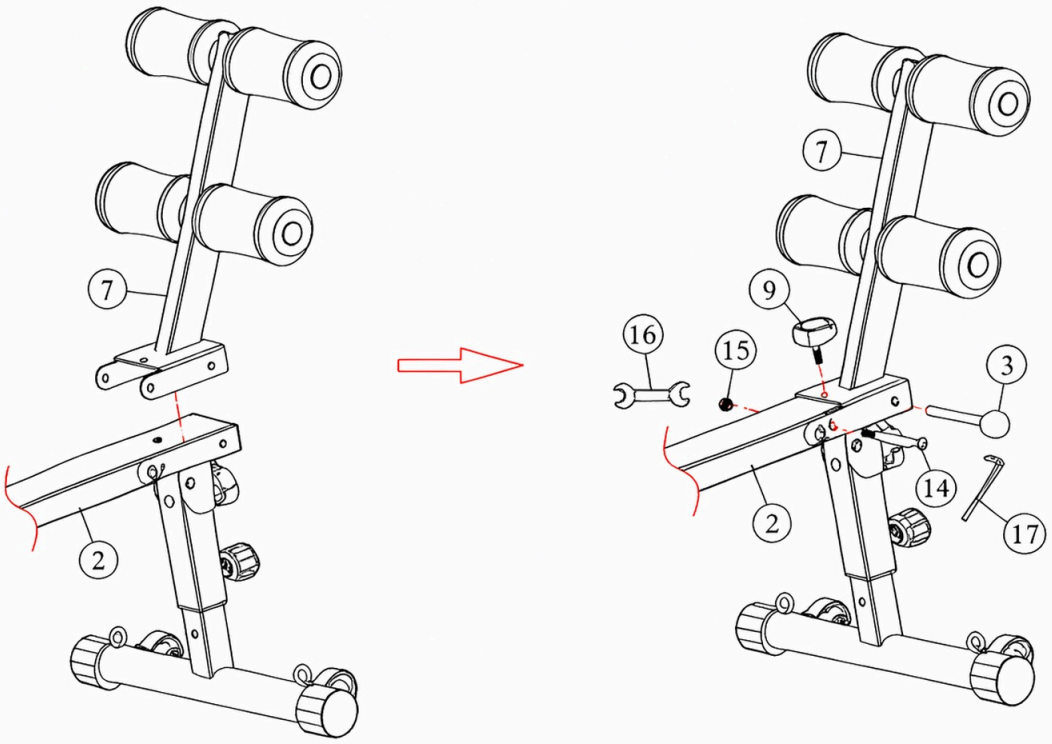
Passo 4: Instalar a Espuma de Apoio para as Costas

(1) Prepare 4 peças de espuma de apoio para as costas (8 #). Insira cada peça de espuma nos tubos circulares localizados em ambos os lados do suporte para as costas (7 #).
(2) Empurre as peças de espuma instaladas nos tubos quadrados que estão adjacentes ao suporte para as costas (7 #) para concluir a montagem.



Passo 5: Instalar o Suporte para as Costas

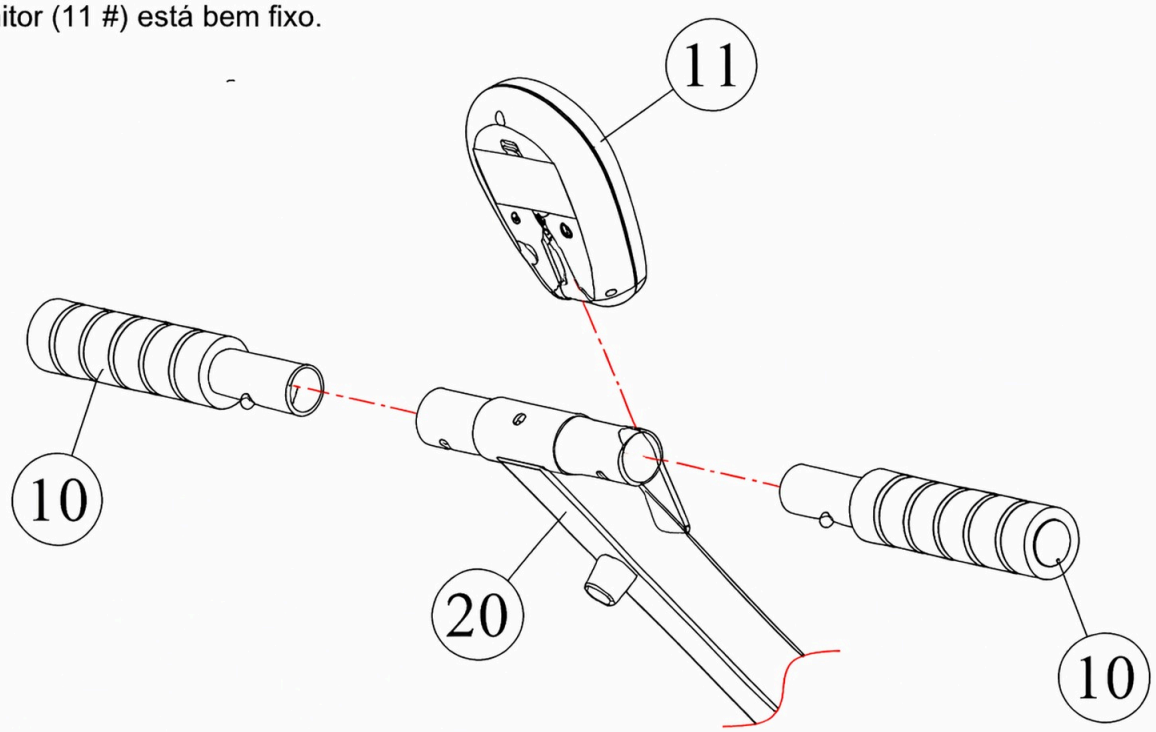
(1) Insira o suporte para as costas montado (7 #) no tubo quadrado do suporte do trilho deslizante (2 #) e alinhe os furos de instalação.
(2) Passe o parafuso de cabeça semirredonda sextavado (14 #) pelo furo circular interno do assento em forma de U do suporte para as costas (7 #). Do outro lado, aperte manualmente a porca anti-afrouxamento (15 #) e, em seguida, fixe a porca e o parafuso utilizando a porta 13 # da chave de boca aberta (16 #) e a chave sextavada (17 #).
(3) Parafuse o manípulo de parafuso (9 #) no lugar a partir da parte superior do assento em forma de U do suporte para as costas (7 #) para o travar.
(4) Passe o pino de cabeça esférica (3 #) pelo furo circular externo do assento em forma de U do suporte para as costas (7 #) e pelo tubo quadrado do suporte do trilho deslizante (2 #). A instalação está completa quando a esfera do pino sair do lado oposto.



Passo 6: Instalar o Apoio de Braços e o Monitor

(1) Insira o apoio de braços (10 #) no suporte do apoio de braços (20 #) e alinhe os orificios de instalação.

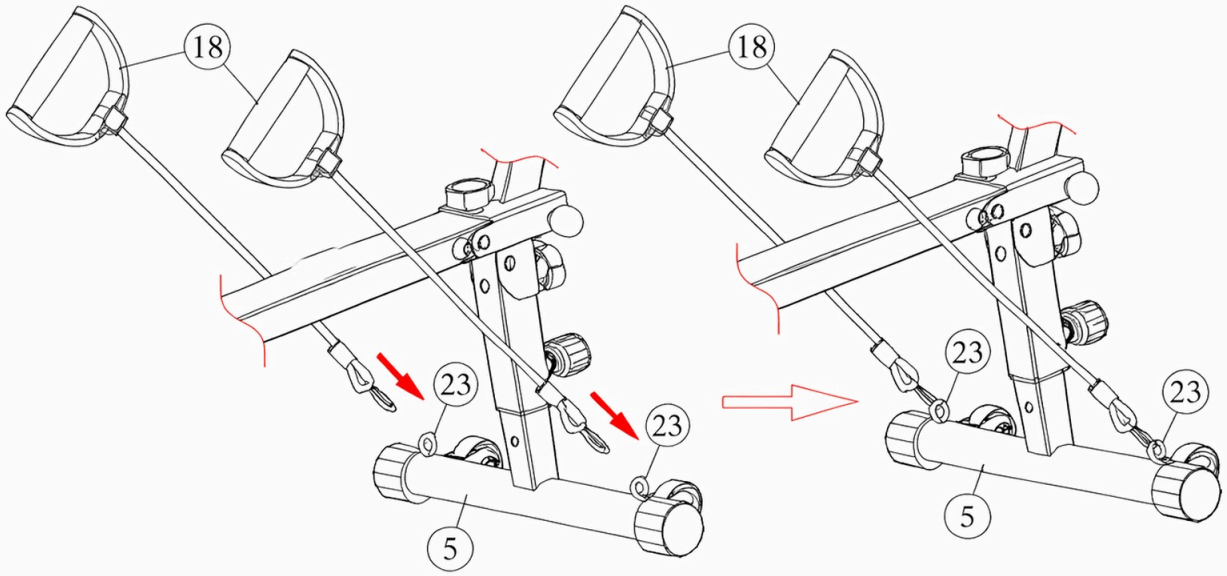
(2) Empurre o monitor (11 #) no suporte do monitor da estrutura do manipulo (20 #) e confirme que o monitor (11 #) está bem fixo.

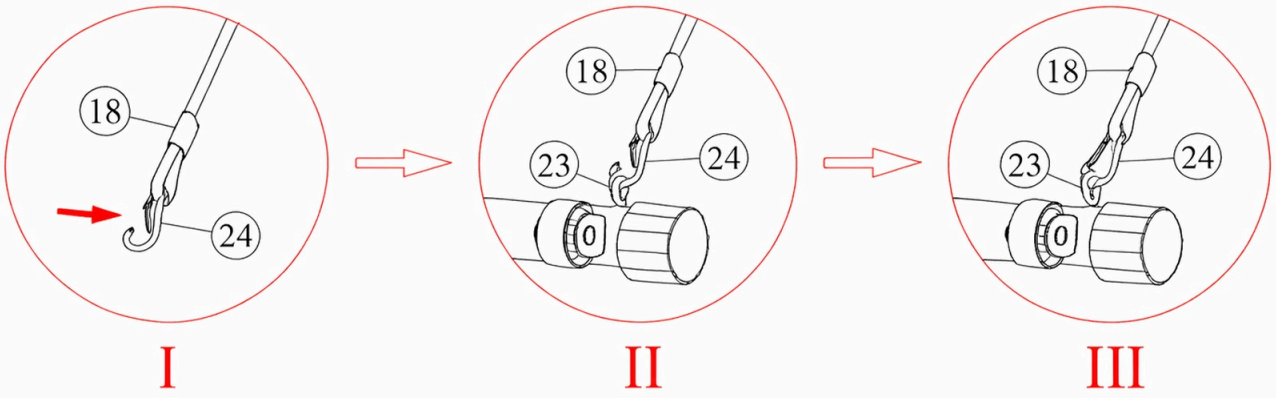


INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Passo 7: Instalar a corda de puxar

(1) Prepare 2 peças de corda elástica (18 #), que serão conectadas aos ganchos de corda (23 #) nos lados esquerdo e direito do suporte do pé traseiro (5 #).
(2) Instale a fivela da corda (24 #) (siga as Figuras I–III)





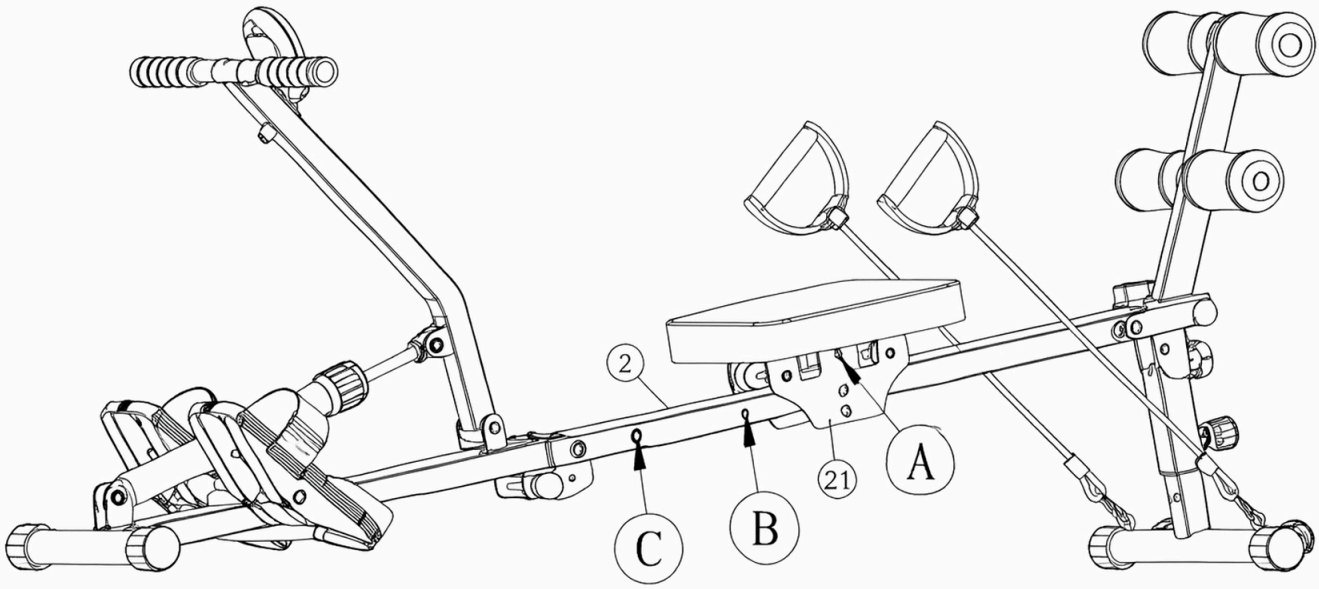
Passo 8: Verificação pós-instalação

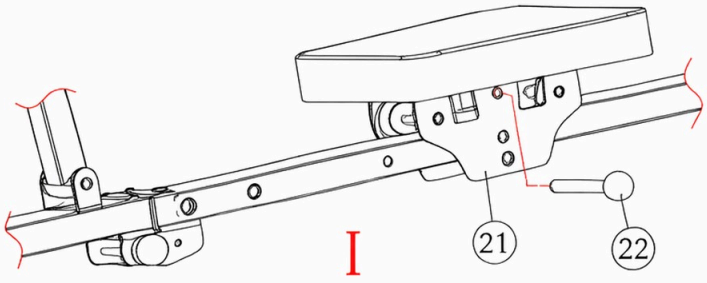
(1) Após a conclusão de todas as etapas de instalação, verifique todos os parafusos, porcas e insertos do equipamento.
(2) Certifique-se de que cada um desses componentes esteja instalado, travado e firmemente fixado.

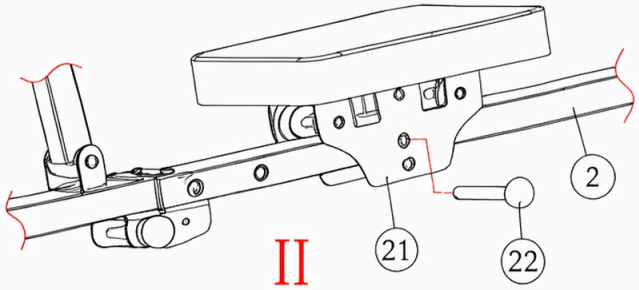
AJUSTE

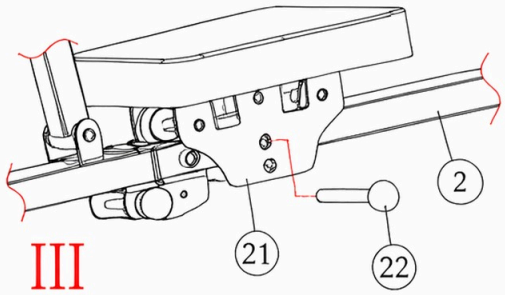
Operação da almofada do assento

O pino de cabeça esférica (22#) corresponde a 3 orifícios de inserção (A, B, C) no suporte do trilho deslizante (2 #); ajuste o estado da almada do assento conforme segue:









AJUSTE

Ajustes de engrenagem

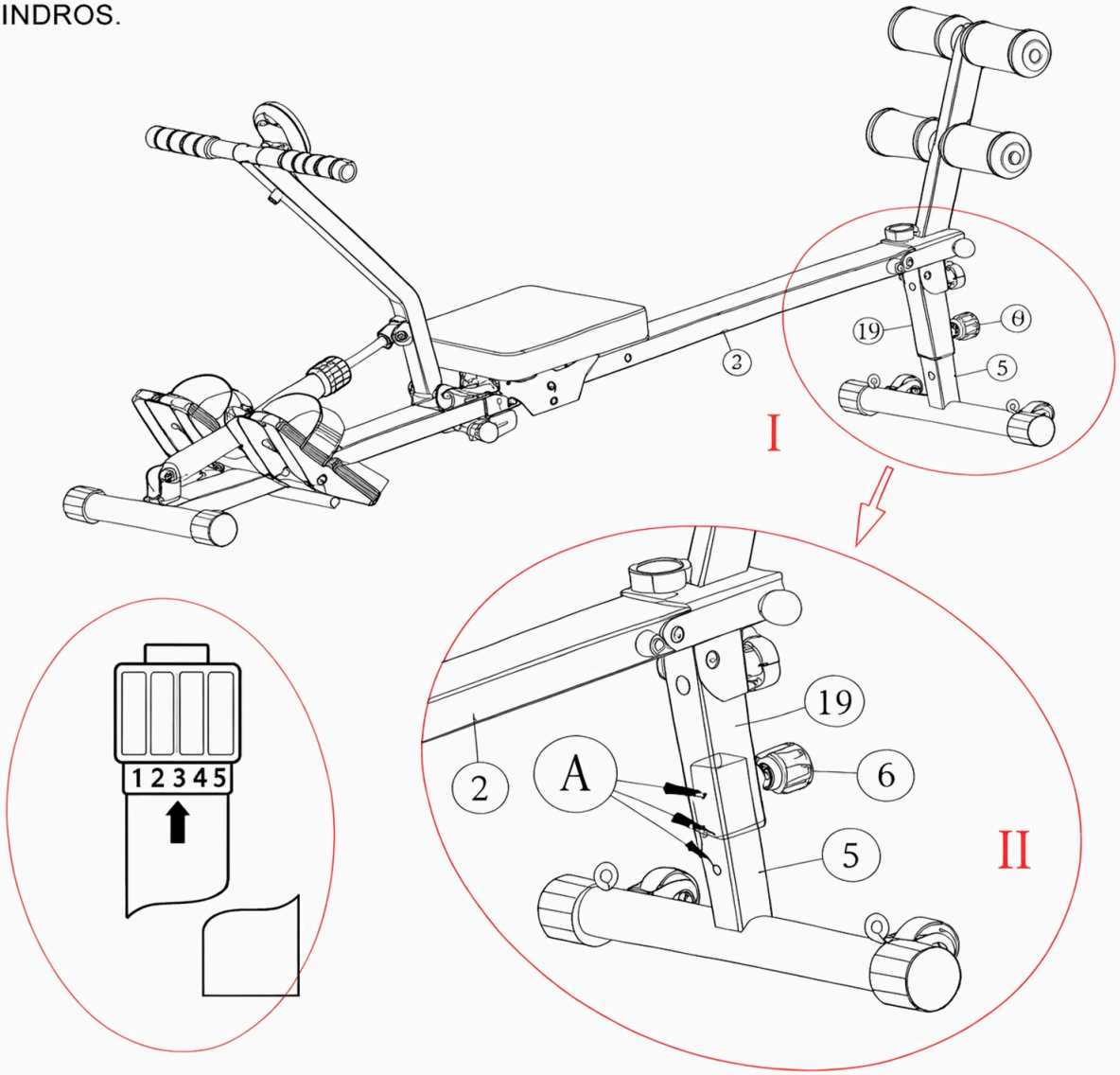
Este equipamento pode ajustar a intensidade do exercício alterando a inclinação entre o suporte deslizante (2 #) e o solo. O ajuste da inclinação é concluído pela extensão e contração do suporte do pé traseiro (5 #). Consulte a Figura II para operação especifica:

1. Desaperte o manipulo do pino de tração (6 #) no sentido anti-horário e puxe-o para fora, mantendo-o fixo e sem soltá-lo;
2. Puxe o suporte do pé traseiro (5 #) para a posição apropriada;
3. Solte o manipulo do pino de tração (6 #) para que ele se reinicie automaticamente e trave o manípulo no sentido horário. (5 #) O suporte do pé traseiro, conforme indicado pela seta A na Figura II, possui três ajustes de engrenagem.

A resistência do cilindro pode ser ajustada girando o manipulo de ajuste na parte superior dos cilindros. Existem configurações de 1 a 12. A configuração nº 1 fornecerá a menor resistência e o ritmo de treino mais rápido. A configuração nº 12 proporcionará a maior resistência e o ritmo de treino mais lento.

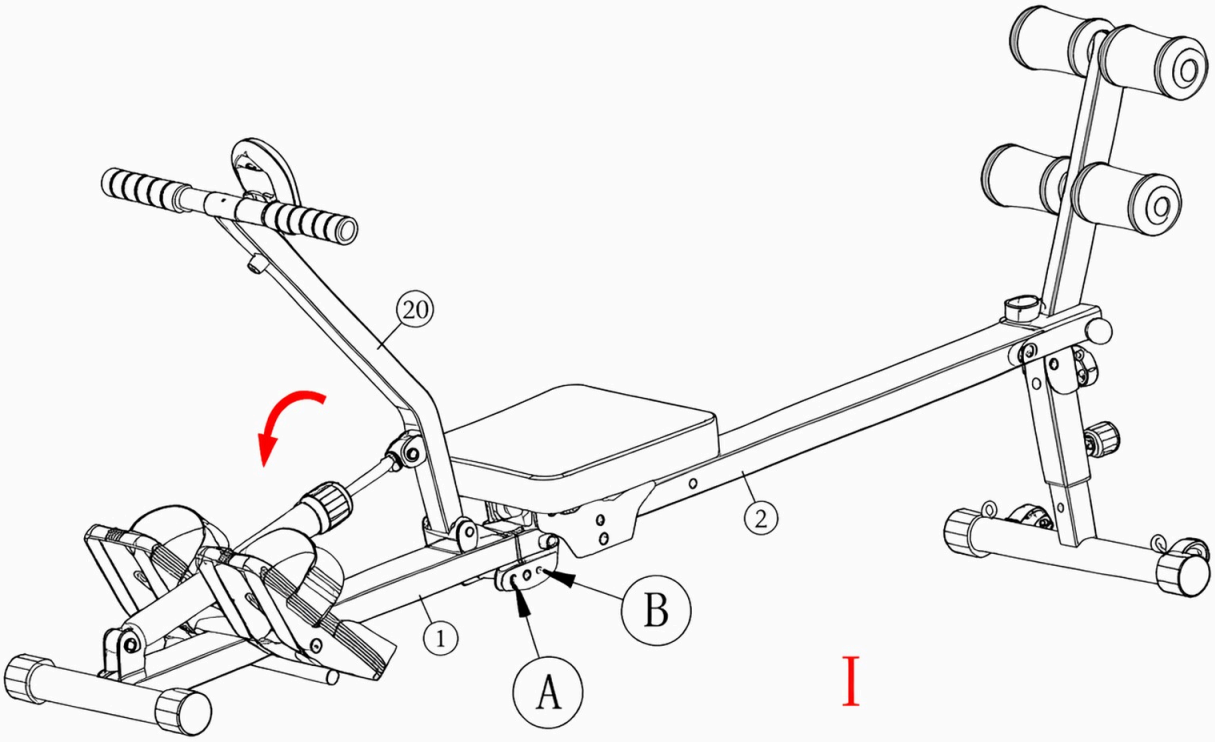
ATENÇÃO:

OS CILINDROS ficarão QUENTES após alguns minutos de uso; por sua segurança, não toque nos CLINDROS.

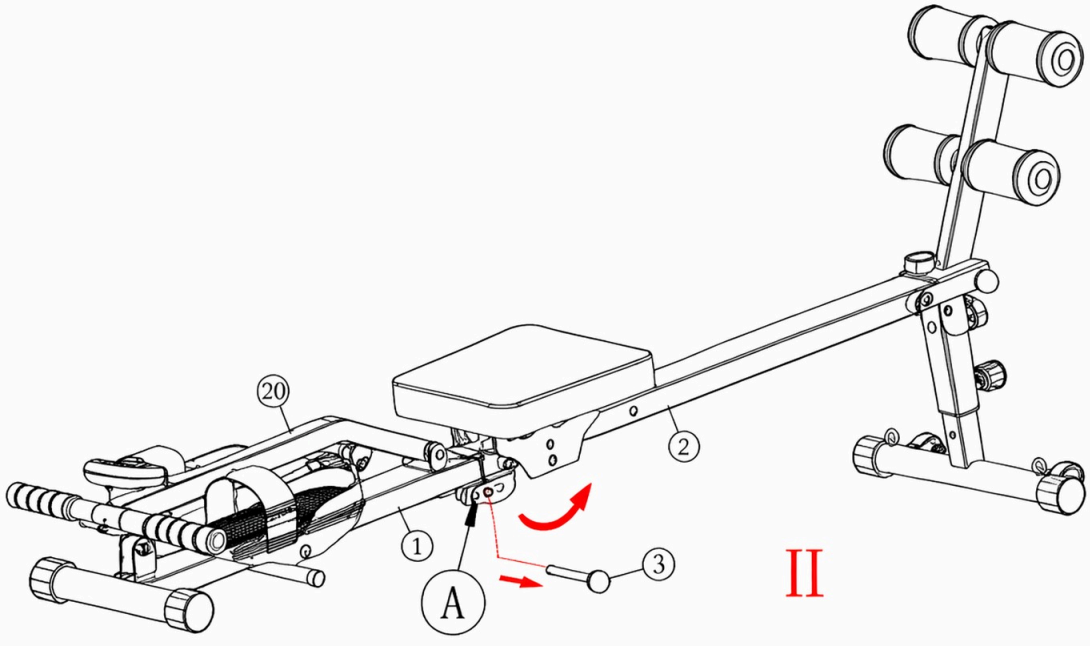


DOBRAGEM E ARMAZENAMENTO

Passo 1: Dobrar o suporte do apoio de braços: Pressione com a mão o suporte do apoio de braços (20 #) para que fique próximo do cilindro de óleo do suporte frontal (1 #).

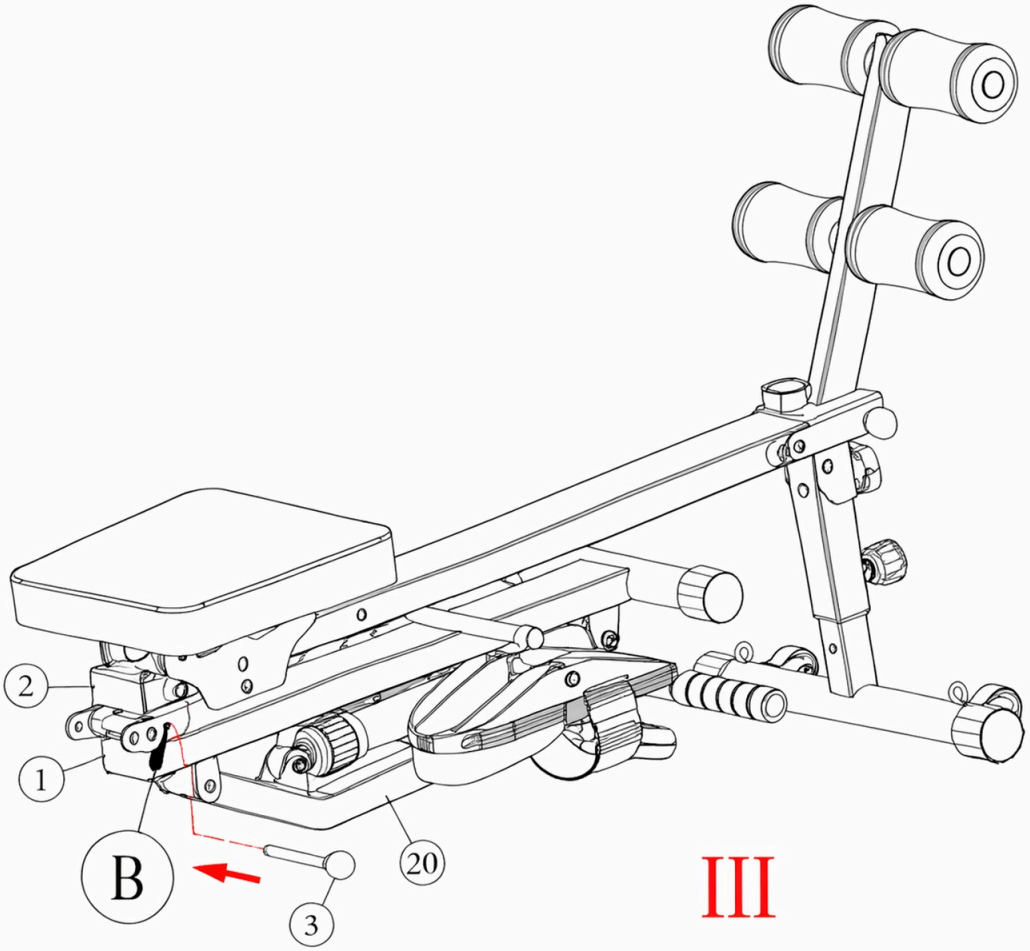


Passo 2: Retire o pino de cabeça esférica (3 #). O pino de cabeça esférica possui dois orifícios de inserção A e B (conforme mostrado na Fig. I). Quando for necessário guardar este equipamento, primeiro retire o pino de cabeça esférica (3 #) da posição do orifício A, depois use a mão para rodar e dobrar o suporte frontal (1 #) para baixo e para trás, e encoste-o no suporte do trilho deslizante (2 #).



DOBRAGEM E ARMAZENAMENTO

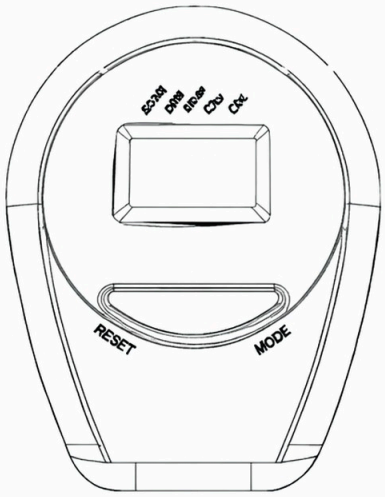
Passo 3, Inserir o Pino de Tração com **Cabeça Esférica de Volta**: Quando o orifício da placa de ferro em forma de U do suporte frontal (1 #) estiver alinhado com o orifício B, insira o pino com cabeça esférica (3 #) de volta no orifício B, e a esfera do pino será ejetada do outro lado e dobrada para armazenamento.



MANUTENÇÃO

1. Inspeção Diária:
Antes de cada utilização, é imperativo inspecionar todos os fixadores do rack de potência para garantir que estejam bem apertados e que não haja parafusos e porcas soltos ou danificados.
2. Limpeza:
Limpe regularmente a máquina, removendo poeira e detritos com um pano macio e um agente de limpeza suave. Evite o uso de materiais abrasivos para prevenir danos ao revestimento da superfície.
3. Lubrificação:
Lubrifique rotineiramente as partes móveis para minimizar o artito e o desgaste.
4. Inspeção de Cabos e Componentes:
Examine todos os cabos e conexões quanto a quaisquer sinais de danos ou desgaste, garantindo que estejam em boas condições e sem sinais de deterioração.
5. Tratamento Anticorrosão:
Inspecione regularmente o estado do revestimento anticorrosivo e reaplique tinta anticorrosiva conforme necessário.

Instruções para o Monitor



TEMPO: Exibe o tempo do treino durante o exercício.

CONTAGEM (CNT): Acumula as braçadas durante o exercício.

CALORIAS (CAL): Exibe a quantidade de calorias queimadas durante o exercício.

RPM: Mostra o número de repetições por minuto.

SCAN: Faz a leitura automática de cada função.

FUNÇÕES E OPERAÇÃO:

MODE: Prima para selecionar a função que deseja. Mantenha a tecla pressionada por 4 segundos para repor todos os valores.

Reset: Pode definir o valor selecionado para 0 premindo o botão Reset.

LIGAR/DESLIGAR AUTOMÁTICO: O monitor liga-se quando inicia o exercício ou quando prime MODE.
O monitor desliga-se automaticamente após 4 minutos de inatividade.

NOTA:

BATERIA: Este monitor utiliza duas pilhas AA. Se houver algum problema com o visor do monitor, substitua primeiro a bateria. Elimine as pilhas usadas de acordo com as diretrizes da sua região.

Instruções de instalação das pilhas

Remova a tampa traseira com a mão (Figura A), em seguida, instale duas pilhas AA, coloque a tampa traseira (Figura B) e a montagem da bateria está concluída.

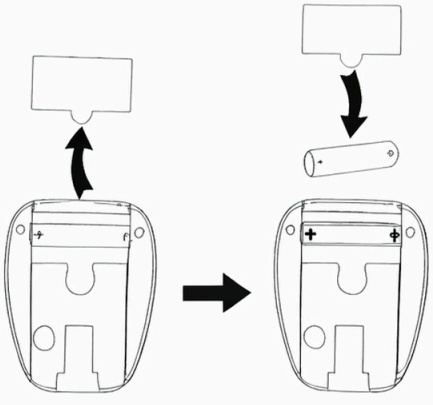


Figura A Figura B

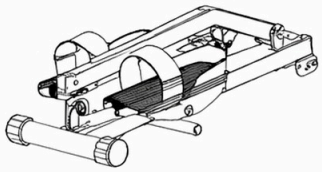
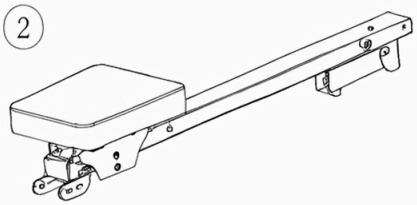
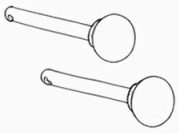
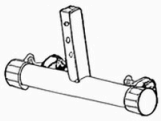
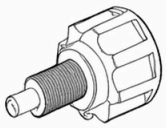
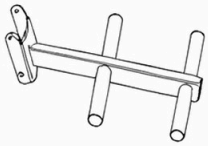
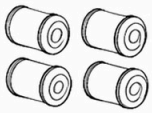
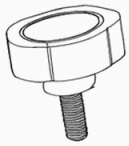
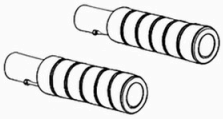
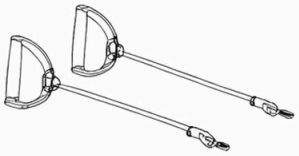
RO INFORMAȚII IMPORTANTE PRIVIND SIGURANȚA

Vă mulţumim că aţi ales produsul nostru. Pentru a asigura siguranţa şi sănătatea dumneavoastră, vă rugăm să utilizaţi corect acest echipament. Este important să citiţi întregul manual înainte de asamblarea şi utilizarea echipamentului. Utilizarea sigură şi eficientă poate fi obţinută doar dacă echipamentul este asamblat, întreţinut şi utilizat corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asiguraţi că precauţiile şi toate avertismentele sunt informaţi cu privire la toate avertismentele şi precauţiile.

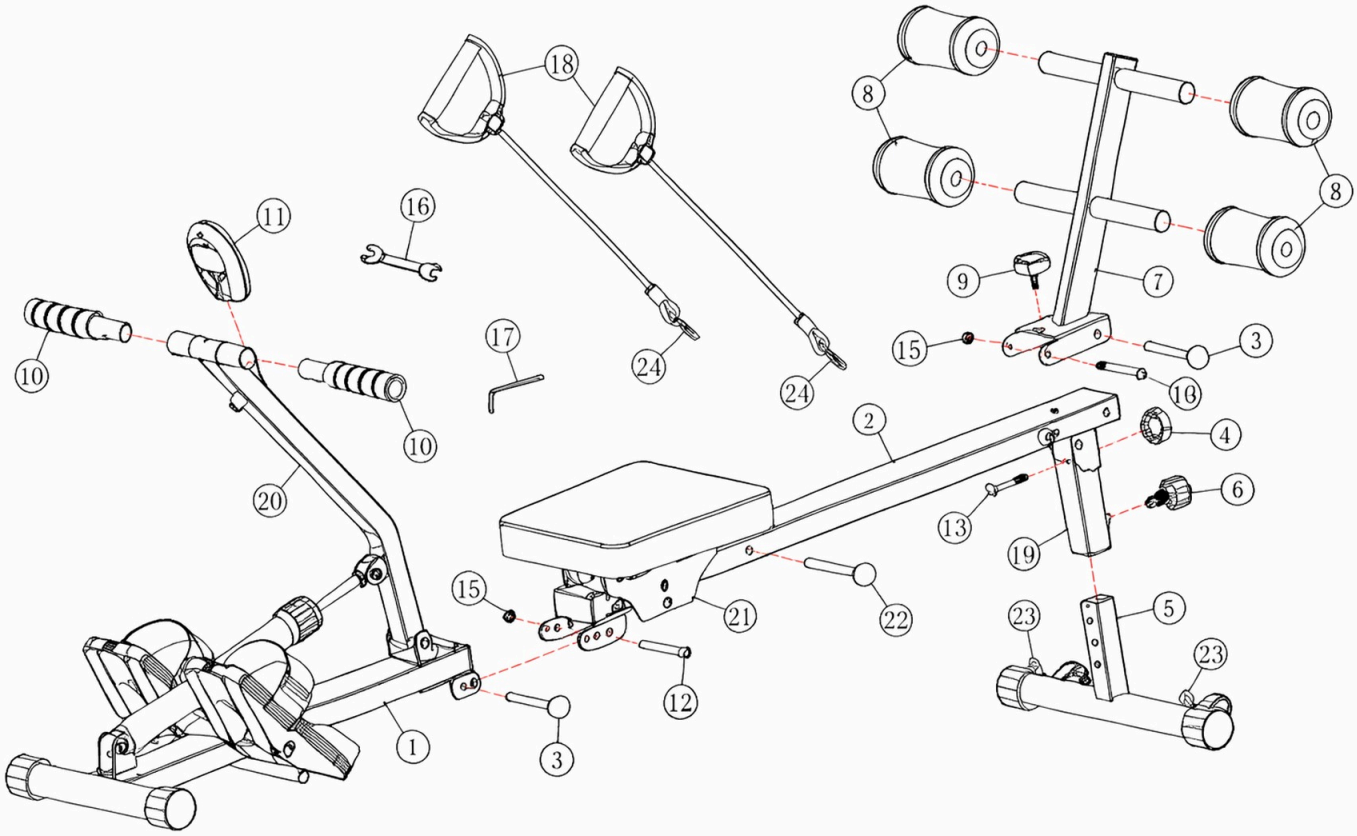
1. Înainte de a începe orice program de exerciţii, trebuie să consultaţi medicul pentru a determina dacă aveţi afecţiuni medicale sau fizice care ar putea pune în pericol sănătatea şi siguranţa dumneavoastră sau care v-ar putea împiedica să utilizaţi corect echipamentul. Sfatul medicului dumneavoastră este esenţial dacă luaţi medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
2. Fiţi atent la semnalele corpului dumneavoastră. Exerciţiile incorecte sau excesive vă pot afecta sănătatea. Opriţi exerciţiile dacă manifestaţi oricare dintre următoarele simptome: durere, senzaţie de strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăţi de respiraţie, ameţeli sau senzaţie de greaţă. Dacă aveţi oricare dintre aceste afecţiuni, trebuie să consultaţi medicul înainte de a continua programul de exerciţii.
3. Ţineţi copilii şi animalele de companie departe de echipament. Echipamentul este destinat exclusiv utilizării de către adulţi.
4. Utilizaţi echipamentul pe o suprafaţă solidă, plană, cu o protecţie pentru podea sau pentru covor. Pentru a asigura siguranţa, echipamentul trebuie să aibă cel puţin 2 picioare (0.6m) de spaţiu liber în jurul său.
5. Asiguraţi-vă că toate piuliţele şi şuruburile sunt strânse bine înainte de a utiliza echipamentul. Siguranţa echipamentului poate fi menţinută doar dacă este verificat în mod regulat pentru a depista eventuale deteriorări şi/sau uzură. Pentru a înlocui componentele defecte imediat şi/sau pentru a menţine echipamentul neutilizat până la reparare.
6. Utilizaţi întotdeauna echipamentul conform indicaţiilor. Dacă găsiţi componente defecte în timpul asamblării sau verificării echipamentului sau dacă auziţi zgomote neobişnuite provenind de la echipament în timpul exerciţiilor, întrerupeţi imediat utilizarea şi nu îl utilizaţi până când problema nu a fost remediată.
7. Purtaţi îmbrăcăminte adecvată în timpul utilizării echipamentului. Evitaţi purtarea hainelor largi care se pot prinde în echipament.
8. Nu introduceţi degetele sau obiecte în părţile mobile ale echipamentului.
9. Capacitatea maximă de greutate a acestei unităţi este de 265 lb (120 kg).
10. Echipamentul nu este potrivit pentru uz terapeutic.
11. Pentru a evita vătămările corporale şi/sau deteriorarea produsului sau a bunurilor, este necesară manipularea corectă la ridicare şi mutare.
12. Produsul dumneavoastră este destinat utilizării în condiţii răcoroase şi uscate. Evitaţi depozitarea în zone extrem de reci, fierbinţi sau umede, deoarece acest lucru poate duce la coroziune şi la alte probleme conexe.
13. Acest echipament este destinat exclusiv utilizării în interior şi acasă; nu este destinat utilizării comerciale.
14. Vă rugăm să nu faceţi exerciţii înainte sau după mese.
15. Acordaţi o atenţie deosebită componentelor cele mai susceptibile la uzură. Vătămările sănătăţii pot rezulta din antrenamente incorecte sau excesive.
16. Dacă aveţi orice întrebări care necesită asistenţa noastră, vă rugăm să contactaţi echipa noastră de servicii pentru clienţi.

LISTA DE PIESE

Înainte de a începe asamblarea, vă rugăm să vă asiguraţi că toate piesele sunt incluse.

①  Suport frontal*1	②  Suport şină culisantă*1	③  Pin cu cap sferic*2 (Φ8*90)
④  Buton piuliţă*1 (M8)	⑤  Suport picior spate*1	⑥  Buton de tragere*1 (M16*1. 5)
⑦  Suport spătar*1	⑧  Spumă pentru spătar*4	⑨  Buton cu filet*1 (M8*20)
⑩  Cotieră*1	⑪  Monitor*1	⑫  Şurub*1 (M8*90)
⑬  Şurub*1 (M8*55)	⑭  Şurub*1 (M8*85)	⑮  Piuliţă*2 (M8)
⑯  Cheie*1 (13#---15#)	⑰  Cheie imbus*1 (5mm)	⑱  Frânghie*2

INFORMAȚII DESPRE PRODUS

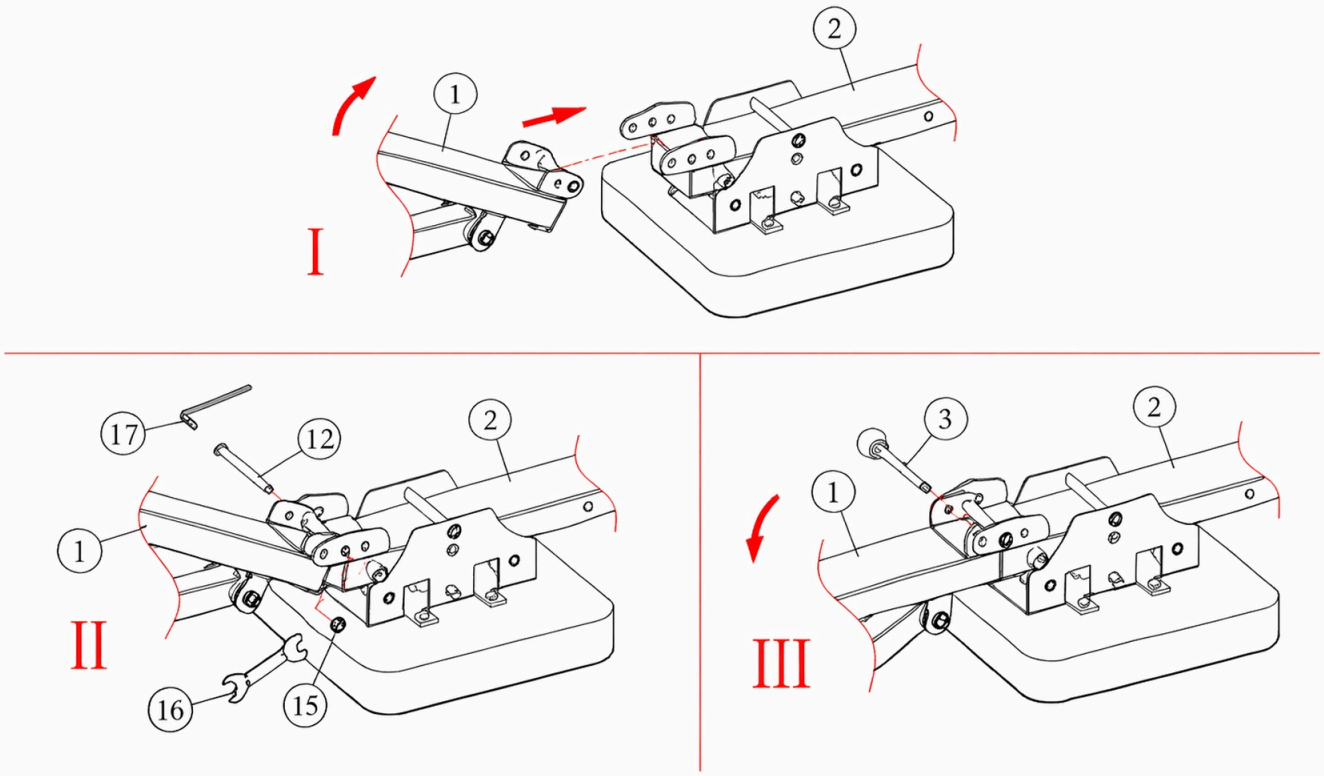


Nr.	Denumire	Specificaţii	Cant.
1	suport frontal		1
2	suport şină glisantă		1
3	ştift cu cap sferic	Φ8*90	2
4	buton de strângere	M8	1
5	suport pentru picior spate		1
6	buton de tragere	M16*1. 5	1
7	suport pentru spătar		1
8	spumă pentru spătar		4
9	puтoň cu şurub	M8*20	4
10	cotieră		1
10	ceas electronic		1
12	şurub hexagonal cu cap semirotund	M8*90	1
13	şurub de glisare	M8*55	1

Nr.	Denumire	Specificaţii	Cant.
14	şurub hexagonal cu cap semirotund	M8*85	1
15	şurub de cărucior	M8*10	3
16	cheie cu cap deschis	13#---15#	1
17	cheie hexagonală	5mm	1
18	frânghie elastică		2
19	suport pentru picior spate		1
20	suport pentru cotieră		1
21	scaun glisant		1
22	ştift cu cap sferic	Φ10*105	1
23	cărlig pentru frânghie		2
24	clemă pentru frânghie		2

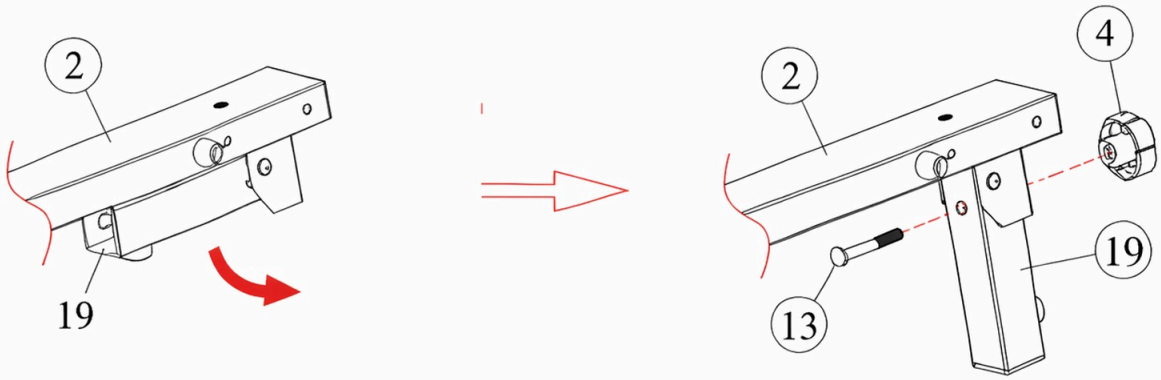
Pasul 1: Conectarea suportului principal

(1) Introduceți placa de fier în formă de U a suportului frontal (1 #) în placa de fier în formă de U a suportului de glisare (2 #). Aliniați manșonul din interiorul plăcii în formă de U a (1 #) cu orificiul circular central al plăcii a (2 #).
(2) Introduceți șurubul hexagonal cu cap semirotund (12 #) prin orificiile aliniate (ale suportului de glisare (2 #) și ale manșonului suportului frontal (1 #). Strângeți manual piulița antisloițșire (15 #) din partea opusă, apoi fixați piulița și șurubul folossind partea de 13 #ț a cheii fixe (16 #) și cheia hexagonală (17 #).
(3) Treceți știftul cu cap sferic (3 #) prin orificiul circular exterior al plăcii în formă de U a suportului de glisare (2 #) (și al suportului frontal (1 #)) până când bila știftului iese din partea opusă pentru a finaliza această etapă de instalare.



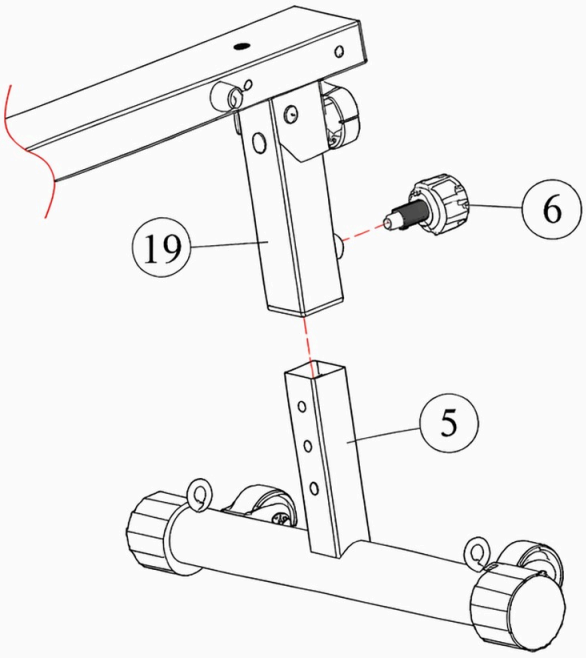
Pasul 2: Desfăşuraţi suportul pentru picioare din spate

(1) Prindeţi suportul pentru picioare din spate (19 #) şi rotiţi-l în jos, potrivindu-l cu scaunul în formă de U al suportului culisant (2 #).
(2) Introduceţi şurubul căruciorului (13 #) prin orificiul pătrat de pe partea interioară a suportului pentru picioare din spate (19 #), apoi strângeţi butonul piuliță (4 #) din exterior pentru a fixa ferm suportul pentru picioare din spate (19 #).



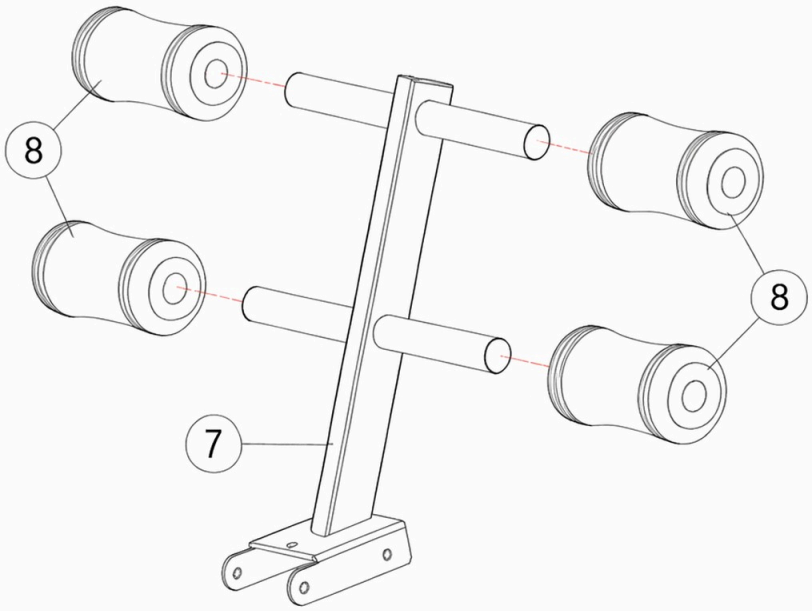
Pasul 3: Instalaţi suportul pentru picioare din spate

(1) Introduceţi suportul pentru picioare din spate (5 #) în suportul pentru picioare din spate (19 #) şi aliniați-l cu orificiul de instalare.
(2) Activaţi butonul cu ştift de tragere (6 #) pentru a bloca suportul pentru picioare din spate (5 #) în poziție.
Notă: Suportul pentru picioare din spate (5 #) este prevăzut cu mai multe orificii, permiţând reglarea lungimii de extensie.



Pasul 4: Instalaţi spuma pentru suportul de spate

(1) Pregătiți 4 bucăți de spumă pentru suportul de spate nr. 8. Introduceți fiecare bucată de spumă în tuburile circulare situate pe ambele părți ale suportului de spate nr. 7.
(2) Împingeți piesele de spumă instalate pe tubul pătrat care este alăturat suportului de spate nr. 7 pentru a finaliza asamblarea.



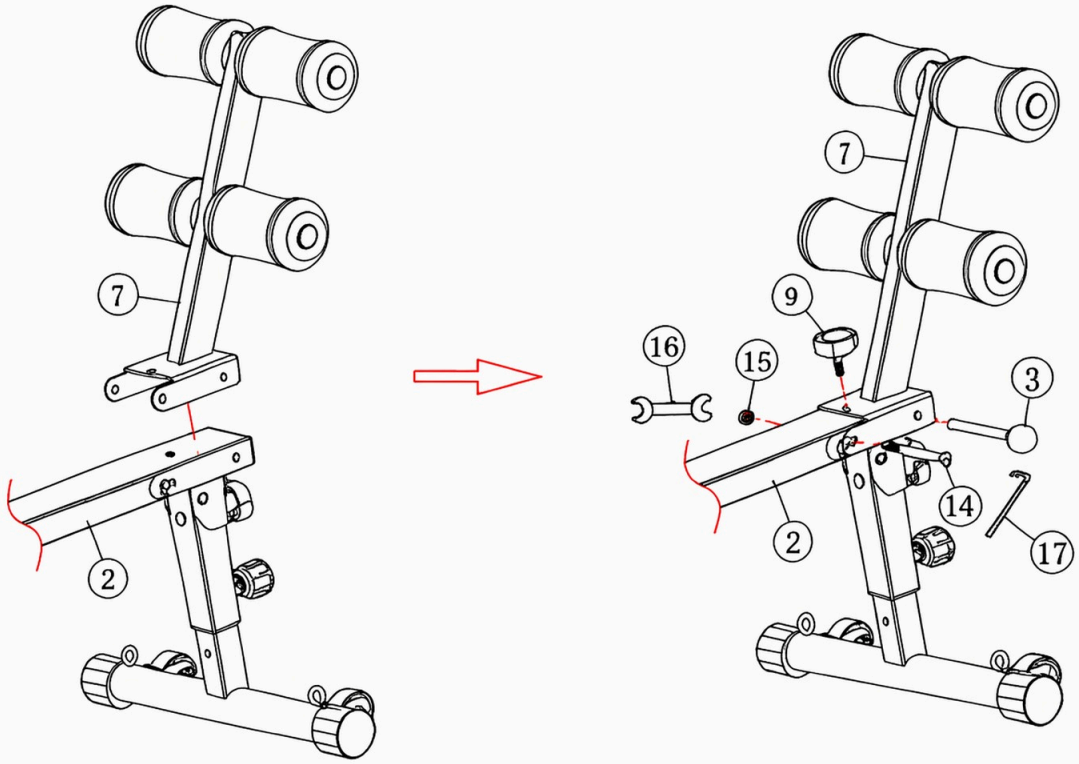
Pasul 5: Instalaţi suportul de spate

(1) Introduceți suportul de spate asamblat nr. 7 în tubul pătrat al suportului de şină de alunecare nr. 2 şi aliniați orificiile de instalare.

(2) Introduceți şurubul cu cap semirotund hexagonal nr. 14 prin orificiul circular interior al scaunului în formă de U al suportului de spate nr. 7. Din cealtă parte, strângeți manual piulița antifixare nr. 15, apoi fixați piulița şi şurubul folosind portul nr. 13 al cheii deschise nr. 16 şi cheia hexagonală nr. 17.

(3) Înşurubați butonul de şurub nr. 9 în poziție de deasupra scaunului în formă de U al suportului de spate nr. 7 pentru a-l bloca.

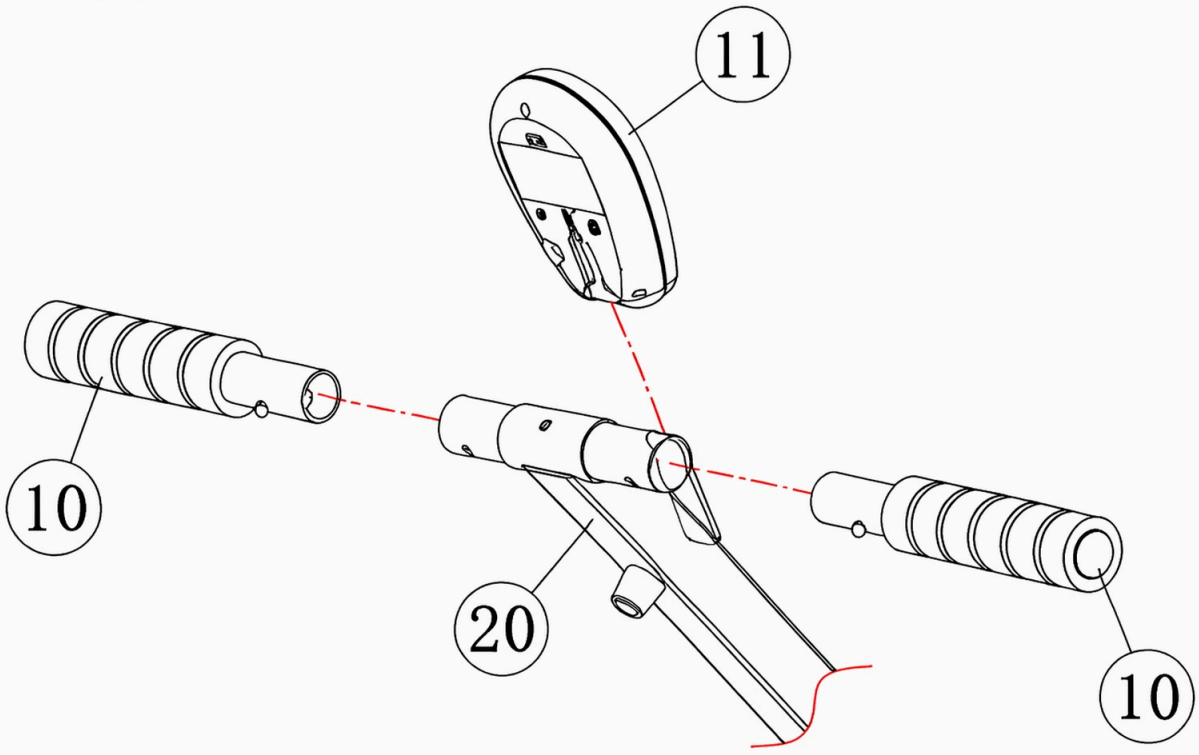
(4) Treceți ştiftul cu cap sferic nr. 3 prin orificiul circular exterior al scaunului în formă de U al suportului de spate nr. 7 şi prin tubul pătrat al suportului de şină de alunecare nr. 2. Instalarea este completă atunci când bila ştiftului iese pe partea opusă.



Pasul 6: Instalaţi suportul pentru braţe şi monitorul

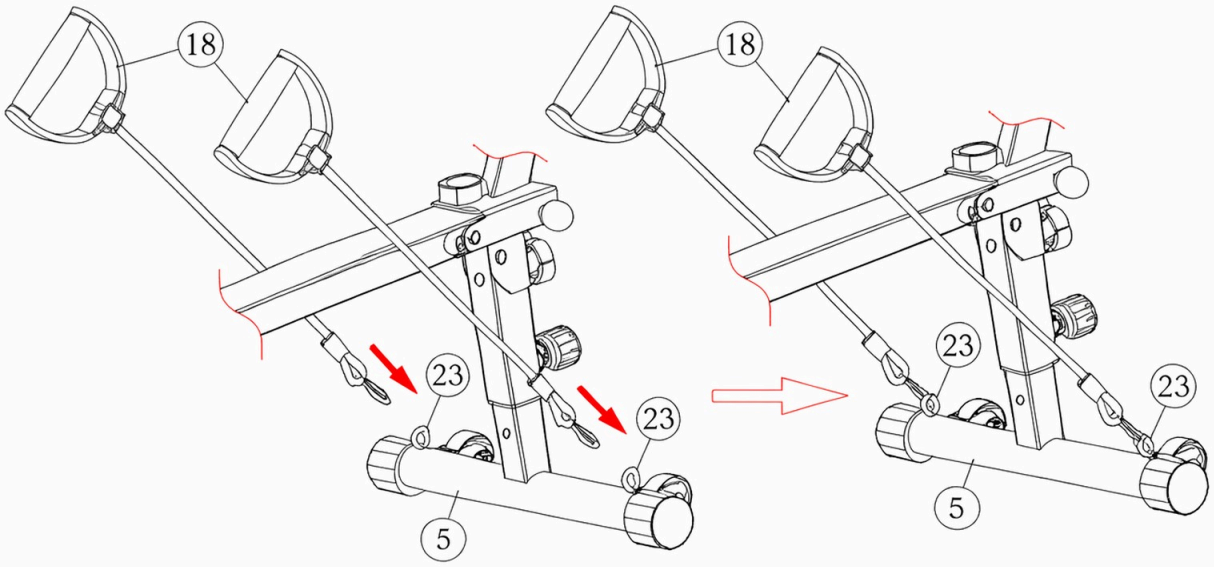
(1) Introduceţi suportul pentru braţe (10) în suportul pentru braţe (20) şi aliniaţi găurile de instalare.

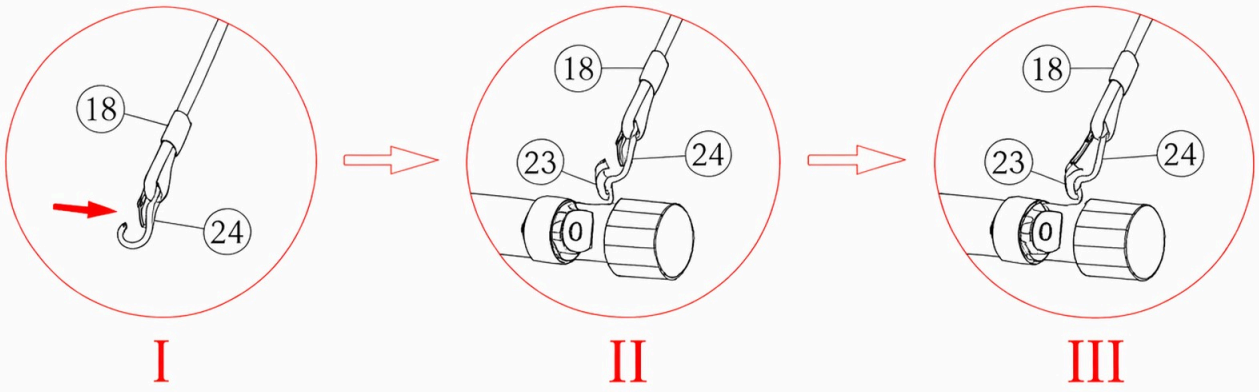
(2) Introduceţi monitorul (11) în suportul pentru monitor al cadrului mânerului (20) şi confirmaţi că monitorul (11) este bine fixat.



Pasul 7: Instalaţi frânghia de tracţiune

(1) Pregătiţi 2 bucăţi de frânghie elastică (18 #), care vor fi conectate la cărligele de frânghie (23 #) din partea stângă şi dreaptă ale suportului pentru picior din spate (5 #).
(2) Instalaţi catarama de frânghie (24 #) (urmaţi figurile I–III)





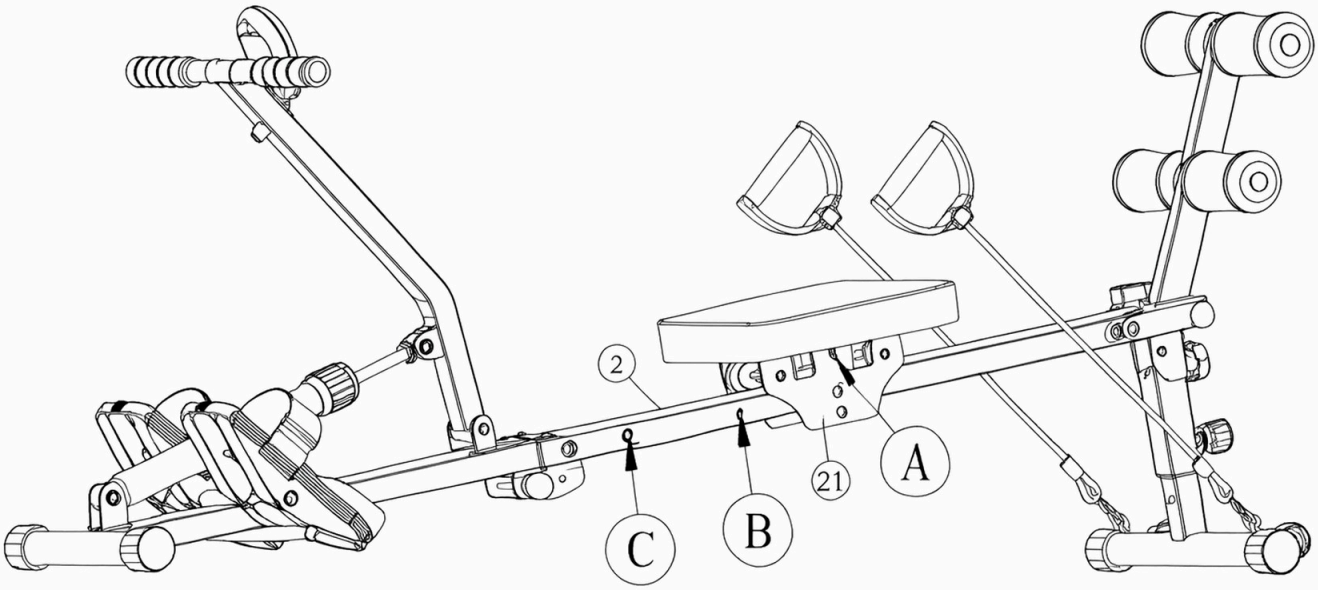
Pasul 8: Verificare după instalare

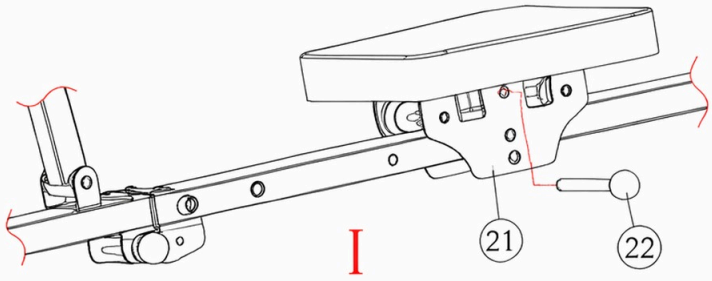
(1) După finalizarea tuturor paşilor de instalare, verificaţi toate şuruburile, piuliţele şi inserţiile echipamentului.
(2) Asiguraţi-vă că fiecare dintre aceste componente este instalată corect, blocată şi bine fixată.

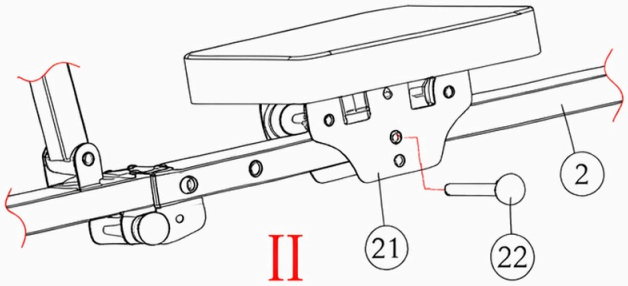
AJUSTARE

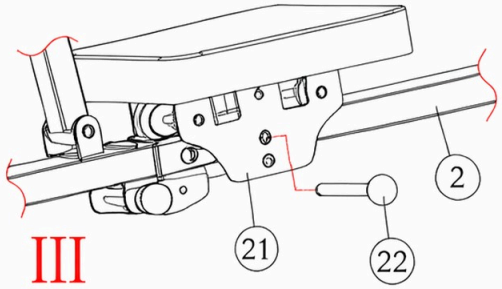
Reglarea pernei scaunului

Ştiftul cu cap sferic (22#) corespunde cu 3 orificii de inserare (A, B, C) pe suportul şinei glisante (2#); reglaţi starea pernei scaunului după cum urmează:







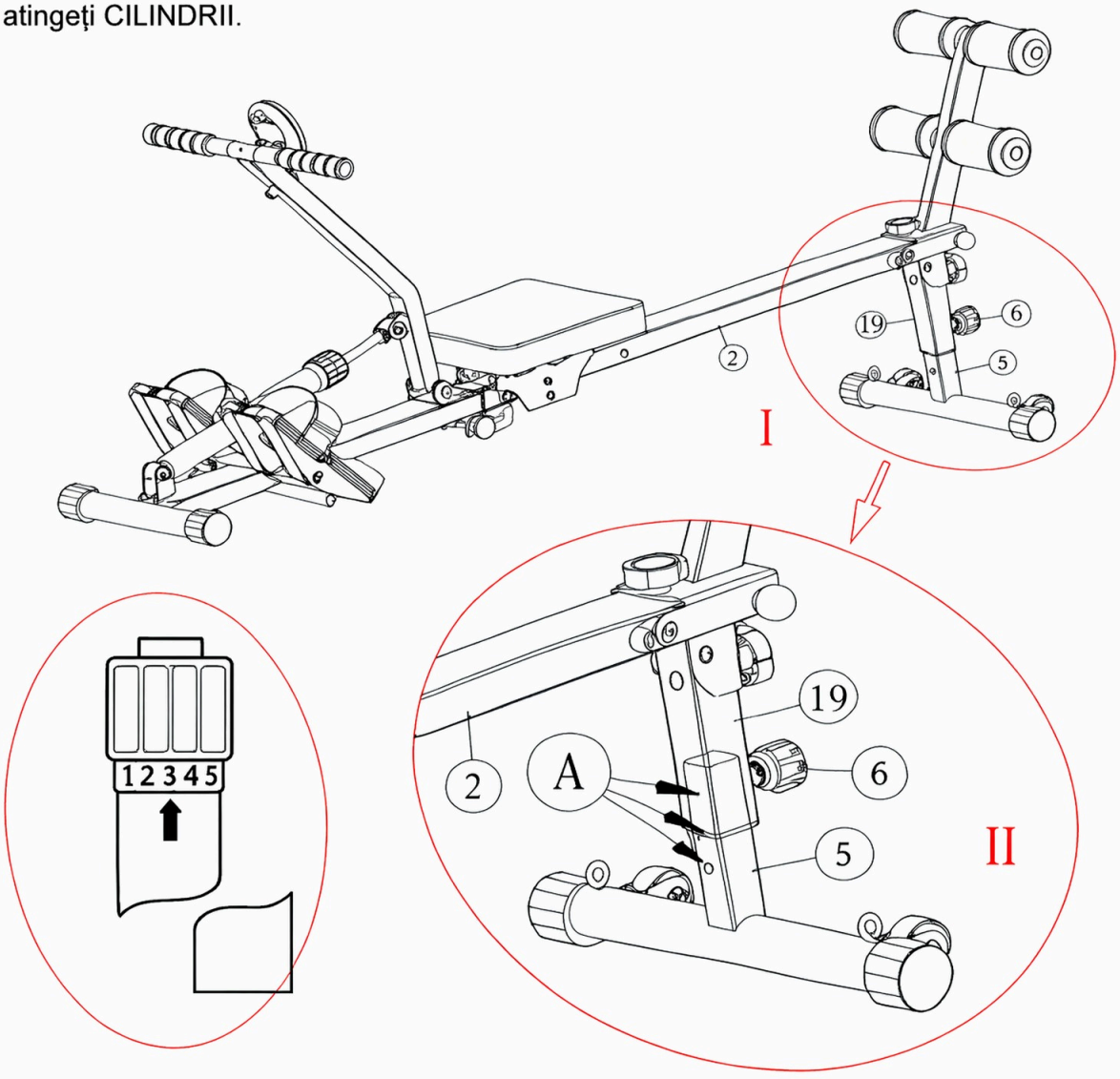


AJUSTARE

Ajustarea treptelor de rezistenţă

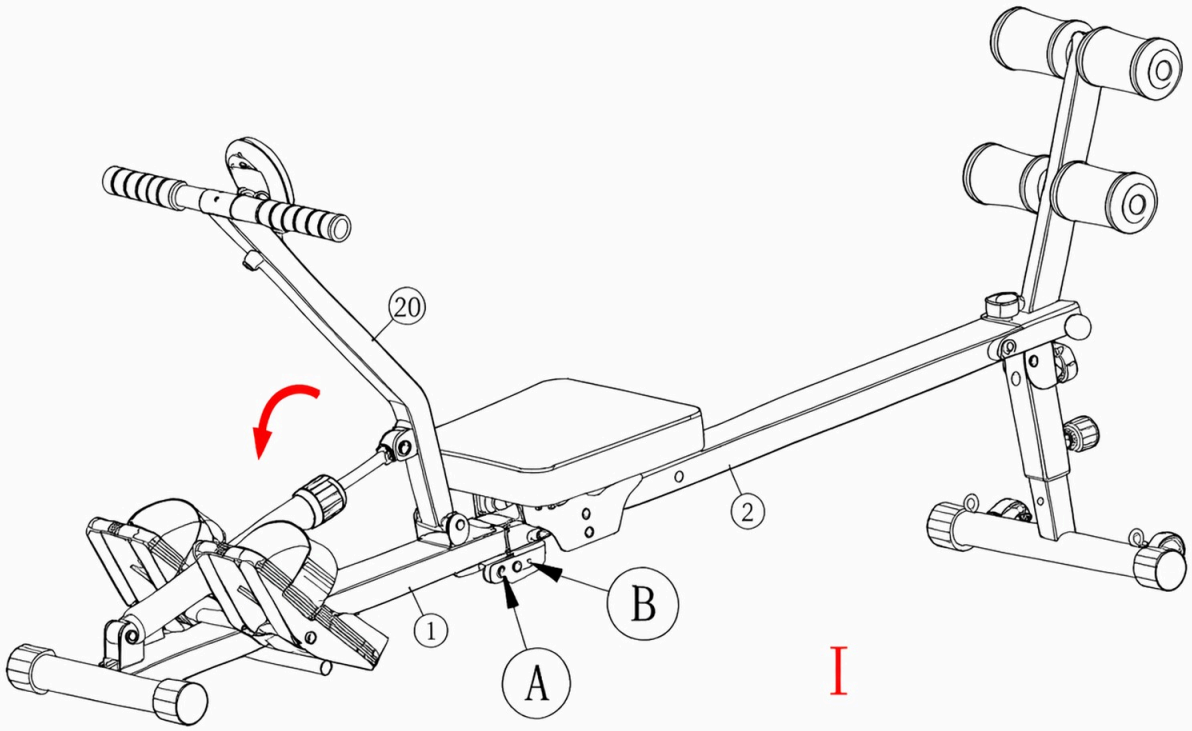
Acest echipament poate ajusta intensitatea exerciţiilor prin schimbarea înclinaţiei dintre suportul de glisare (2 #) şi sol. Ajustarea înclinaţiei se realizează prin extinderea şi contracţia suportului pentru picioare (5 #). Consultaţi Figura I pentru operaţiuni specifice:
1. Slăbiţi butonul cu ştift de tragere (6 #) rotindu-l în sens invers acelor de ceasornic şi trageţi-l în exterior, menţinându-l fix şi fără a-l elibera;
2. Trageţi suportul pentru picioare din spate (5 #) în poziţia corespunzătoare;
3. Eliberaţi butonul cu ştift de tragere (6 #) pentru a-l reseta automat şi blocaţi butonul rotindu-l în sensul acelor de ceasornic. Suportul pentru picioare din spate (5 #), aşa cum este indicat de săgeata A în Figura II, are trei trepte de ajustare.

Rezistenţa cilindrului poate fi ajustată prin rotirea butonului de reglare aflat în partea superioară a cilindrilor. Există setări de la 1 la 12. Setarea #1 va oferi cea mai mică rezistenţă şi ritm de exerciţii rapid. Setarea #12 va oferi cea mai mare resistenţă şi ritm de exerciţii lent.
ATENŢIE:
CILINDRII se vor înCĂLZI după câteva minute de utilizare; pentru siguranţa dumneavoastră, nu atingeţi CILINDRII.

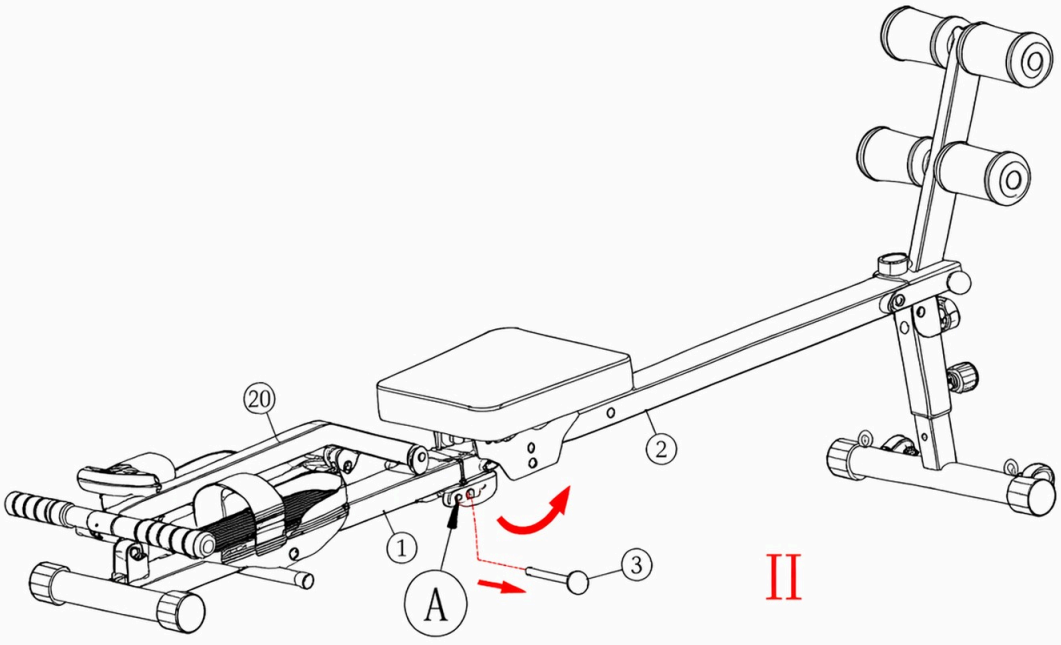


PLIEREA ŞI DEPOZITAREA

Pasul 1: Plierea suportului pentru brate: Apăsaţi în jos pe suportul pentru brate (20 #) cu mâna pentru a-l aduce în apropierea cilindrului de ulei al suportului frontal (1 #).

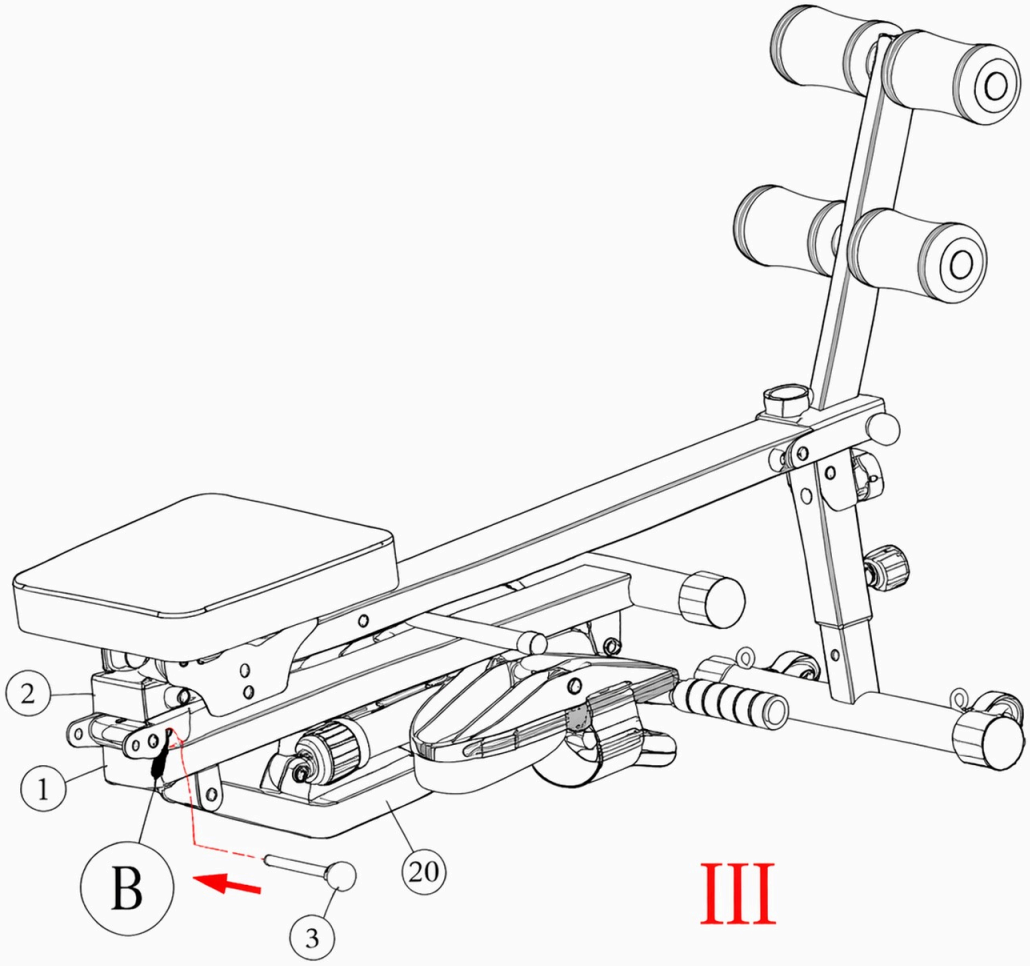


Pasul 2: Scoateţi ştiftul cu cap sferic (3 #). Ştiftul cu cap sferic are două orificii de inserţie A şi B, aşa cum se arată în Figura I. Atunci când este necesar să depozitaţi acest dispozitiv, scoateţi mai întâi ştiftul cu cap sferic (3 #) din poziţia orificiului A, apoi foliosţi mâna pentru a roti şi plia suportul frontal (1 #) în jos şi înapoi şi sprijiniţi-l pe suportul culisant (2 #).



PLIERE ŞI DEPOZITARE

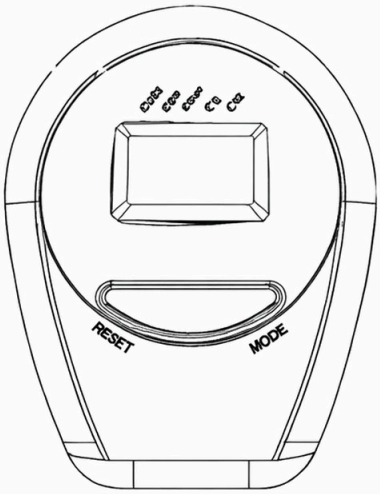
Pasul 3, Introduceţi înapoi ştiftul cu cap şferic de extragere: Când orificiul plăcii de fier în formă de U de pe suportul frontal (1 #) este aliniat cu orificul B, introduceţi înapoi ştiftul cu cap sferic (3 #) în orificiul B, iar bila ştiftului va fi ejectată din cealaltă parte şi pliată pentru depozitare.



ÎNTREŢINERE

1. Inspecţie zilnică:
Înainte de fiecare utilizare, este esenţial să verificaţi toate elementele de fixare ale suportului de putere pentru a vă asigura că sunt bine strânse şi că nu există şuruburi şi piuliţe slăbite sau deteriorate.
2. Curăţare:
Curăţaţi regulat aparatul ştergând praful şi resturile cu o cârpă moale şi un agent de curăţare blând. Evitaţi utilizarea materialelor abrazive pentru a preveni deteriorarea stratului de acoperire de pe suprafaţă.
3. Lubrifiere:
Lubrifiaţi regulat piesele mobile pentru a minimiza frecarea şi uzura.
4. Inspecţia cablurilor şi componentelor:
Examinaţi toate cablurile şi conexiunile pentru a depista orice semne de deteriorare sau uzură, asigurându-vă că acestea sunt în stare bună şi fără semne de deteriorare.
5. Tratament anticoroziv:
Verificaţi regulat starea stratului anticoroziv şi reaplicaţi vopsea antirugină, după caz.

Instrucţiuni pentru monitor



TIMP: Afişează durata antrenamentului în timpul exerciţiului.

NUMĂR (CNT): Acumulează mişcările în timpul exerciţiului.

CALORII (CAL): Afişează cantitatea de calorii arse în timpul exerciţiului.

RPM: Afişează numărul de repetări pe minut.

SCANARE: Scanează automat fiecare funcţie.

FUNCȚIE ŞI OPERARE:

MOD: Apăsaţi pentru a selecta funcţia dorită. Țineţi tasta apăsată timp de 4 secunde pentru a reseta toate valorile.

Resetare: Puteţi seta valoarea selectată la 0 apăšând butonul de resetare.

PORNIRE/OPRIRE AUTOMATĂ: Monitorul se va porni când începeţi exerciţiul sau când apăsaţi MODE.
Monitorul se va opri automat după 4 minute de inactivitate.

NOTĂ:

BATERIE: Acest monitor foloseşte două baterii AA. Dacă există o problemă cu afişajul monitorului, înlocuiţi mai întâi bateria. Vă rugăm să eliminaţi bateriile uzate conform reglementărilor locale.

Instrucţiuni de instalare a bateriilor

Scoateţi capacul din spate cu mâna (Figura A), apoi introduceţi două baterii AA, puneţi la loc capacul din spate (Figura B), iar asamblarea bateriilor este finalizată.

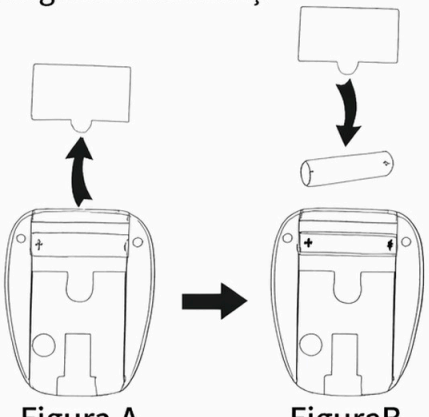


Figura A FigureB

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