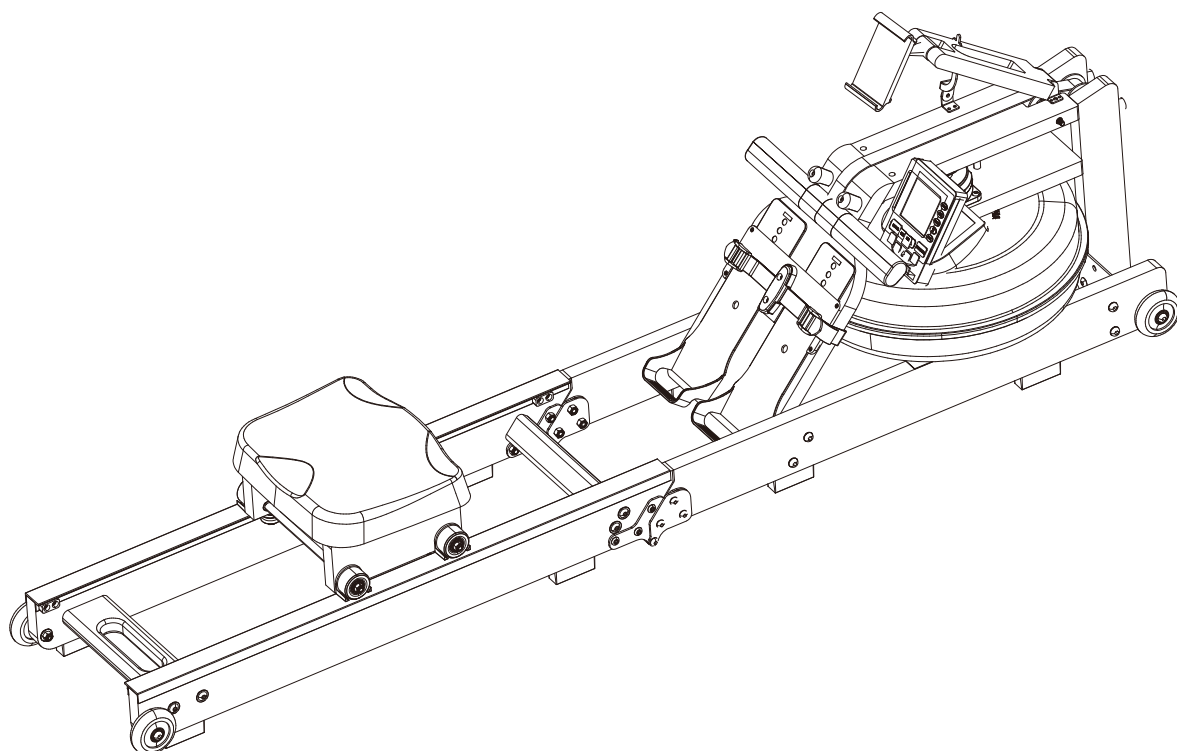


SPORTNOW

IN260900161V01_UK_FR_DE_ES_IT_RO

A90-468V00_A90-432V00



**ROWING MACHINE
APPAREIL DE FITNESS RAMEUR
RUDERMASCHINE
MÁQUINA DE REMO
MACCHINA DA REMO
APARAT DE VÂSLIT**



EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

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

ES_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

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

RO_IMPORTANT, PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE: CITIȚI CU ATENȚIE.



IMPORTANT SAFETY INFORMATION

EN

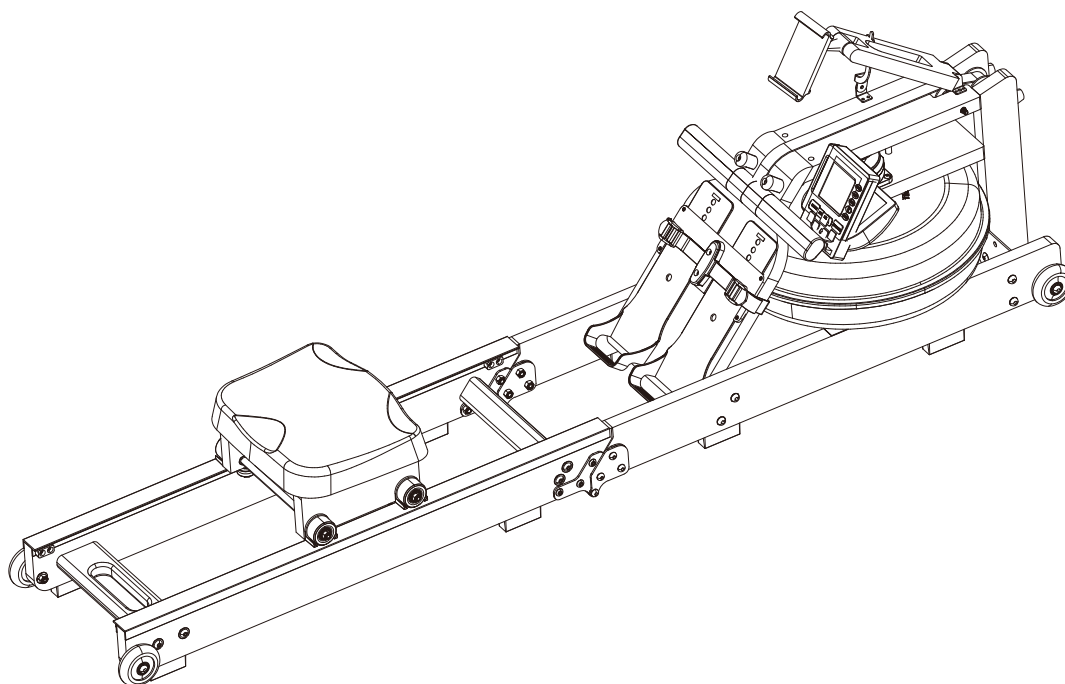
We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained, and used properly. 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 (60CM) 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.
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 330 pounds (150kg).
10. This 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 and 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.



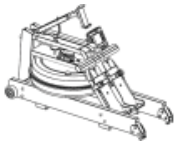
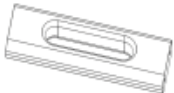
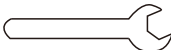
It is recommended to use distilled water; over time, the water in the tank will be less prone to contamination.

Technical Specifications



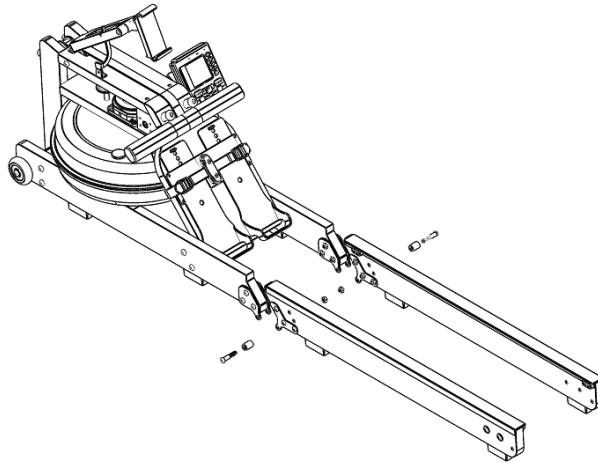
User Weight	150kg
Dimensions	181.00×45.00×41.00 cm
Gross Weight	27.4kg
Net weight	23.4kg

List of Details

No.	Image	Name	Quantity
1		Main frame	1
2		Left guide rail	1
3		Right guide rail	1
4		Assembled seat	1
5		Rear insert	1
6		Medium handle Lifting	1
7		Folding hinge sleeve	2
8		Siphonic pump	1
9		Large flat-head screw ST6-L50	8
10		Bolt with half head hex socket M8-L45	2
11		M8 nut	2
12		Flat disc M8	8
13		Transport wheel	2
14		#5 Key-shaped hexagonal	1
15		#13 Key with spurs	1

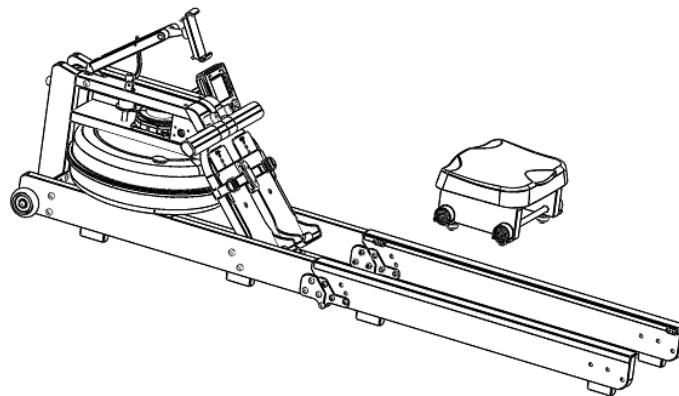
Assembly Instruction

STEP 1:



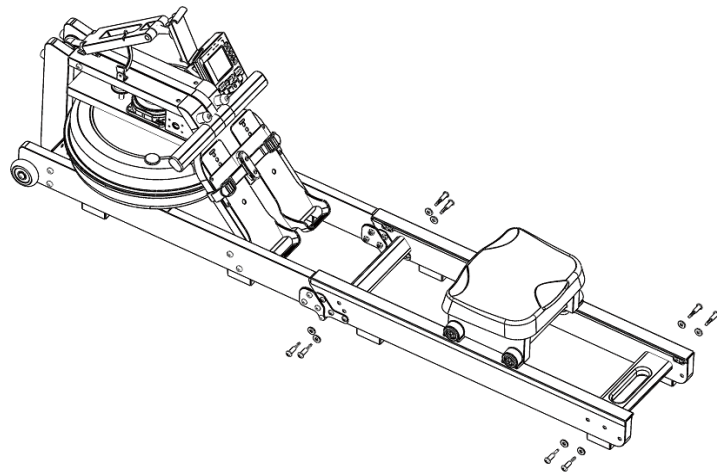
As shown in the figure, attach the (2) left guide to the left side (1) of the main frame. Use the (10) bolt M8-L45 to pass through the (7) folding hinge bushing and secure it with the (11) nut M8, but do not fully tighten it yet. Similarly install the (3) right guide on the right side.

STEP 2:



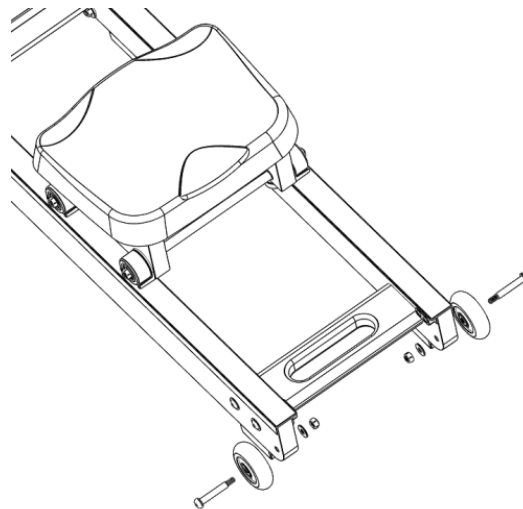
As shown in the figure, install the (4) seat assembly on the (2) left guide rail and the (3) right guide rail. Note: The large vertically mounted wheels (bearers) should be positioned on the plastic profile above the rail, while the smaller horizontally mounted wheels (guides) are installed between the rails.

STEP 3:



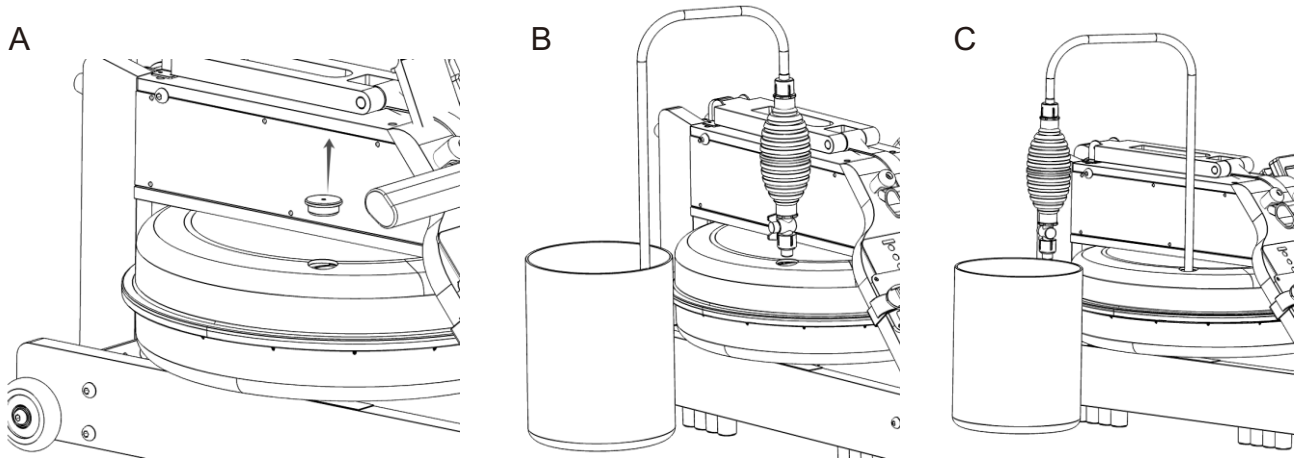
As shown in the figure, use (9) large flat-head screws ST6-L50 and (12) flat washers M8 to install (6) the middle lifting handle on (2) the left and (3) right guides. Similarly, install (5) the rear retaining element. Then tighten the screws.

STEP 4:



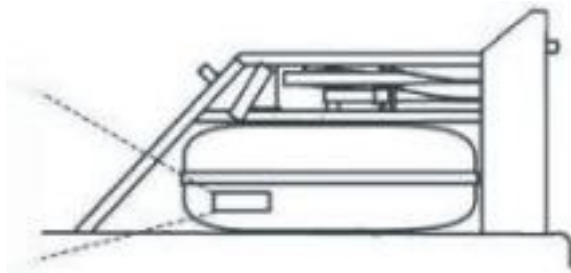
As shown in the figure, remove the bolts from (13) the transport wheel and install their rear ends into the left and right guide rails.

Filling and Emptying the Tank



Open the tank lid and close the valve on the siphon pump by rotating it clockwise. Use the water source located above the tank level. Refer to Figure B for filling and Figure C for draining. Press the pump – times until water begins to flow. Turn the handle counterclockwise to allow air to enter the pump.

Correct Water Level



Not	19	Over
	18	
	17	
	16	
	15	
	14	
	13	

The water level indicator is located on the side of the tank. Maximum level is ! Never overfill the tank, as this may damage the device and void the warranty. Recommended level is 17.

Notes:

- **Use distilled water.**
- Change the water regularly to prevent bacterial contamination.

Exercise Instructions

How to row:



Sit on the seat and assume a forward position with knees bent. Place your feet flat on the footrest. Grip both handles firmly while keeping your back as straight as possible throughout the movement.

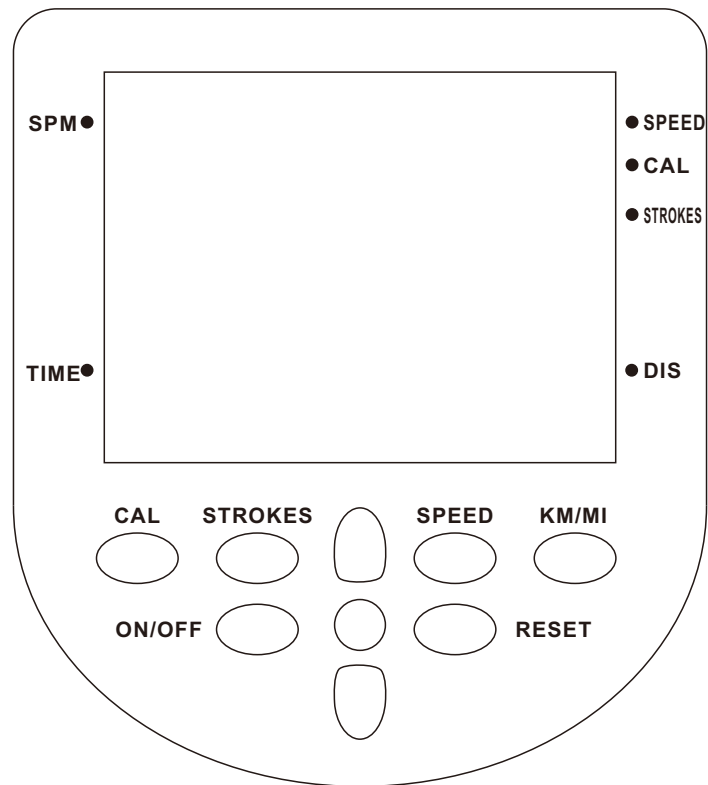
Begin slowly straightening your legs and extending your arms backward until your legs are nearly fully extended (do not fully extend them). Then slowly return to the starting position.

Training time:

Begin with 5 minutes of training once daily, 1–2 times per week, and gradually increase the duration over several weeks. At a more advanced level, train 3–4 times weekly for 30–45 minutes each day.

Warning: Consult a doctor before starting training and stop exercising if you experience dizziness or feel unwell.

EXERCISE COMPUTER



SPM (Strokes Per Minute)

How many full strokes you take in one minute.

TIME

The total duration of your workout, shown in minutes and seconds.

SPEED

How fast you're rowing. It's shown in kilometers per MIN.

CAL (Calories)

The estimated calories you've burned during the session.

STROKES

The total number of full strokes you've completed in this workout.

DIS (DISTANCE)

The total distance you've "rowed," usually in meters.

Battery Installation / Removal

- Remove the battery compartment cover and insert 4 batteries (AA / mignon type).
- Pay attention to the correct polarity (+/-) of the batteries.
- Then put the battery compartment cover back on.
- Follow the same procedure when replacing the batteries.

TROUBLESHOOTING

Problem	Cause	Solution
The water changes color or becomes cloudy	Low water quality or direct sunlight	Do not expose the device to direct sunlight. Use distilled (pure) water.
The display (computer) does not work	The batteries are dead or installed incorrectly	Use new batteries and make sure they are installed with the correct polarity.

Bluetooth Function

This monitor can connect to various mobile Apps via Bluetooth.

Bluetooth / App-Function



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.



INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

FR

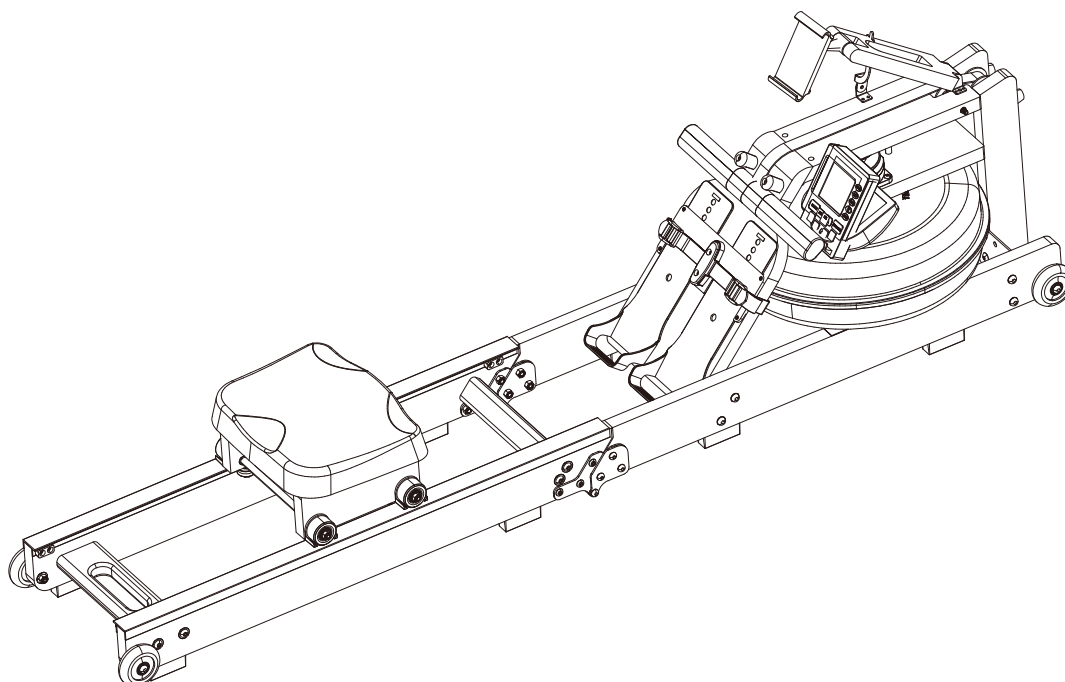
Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Pour assurer votre sécurité et votre santé, veuillez utiliser cet équipement correctement. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être réalisée que si l'équipement est assemblé, entretenu, et utilisé correctement. C'est 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'exercice, 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 de utiliser l'équipement correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre pression artérielle, ou votre taux de cholestérol.
2. Faites attention 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, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, légèreté dans la tête, vertiges ou nausées. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de continuer votre programme d'exercice.
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie loin de l'équipement. L'équipement est conçu pour une utilisation adulte uniquement.
4. Utilisez l'équipement sur une surface solide, plane et de niveau avec une protection pour votre sol ou tapis. Pour assurer la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 2 pieds (60 CM) d'espace libre tout 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 maintenue que si elle est régulièrement examinée pour des dommages et/ou de l'usure.
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 tant que le problème n'a pas été rectifié.
7. Porter des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient s'emmêler dans l'équipement.
8. Ne placez pas vos doigts ou des objets dans les parties mobiles de l'équipement.
9. La capacité de poids maximale de cette unité est de 330 livres (150 kg).
10. Ce matériel n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Pour éviter les blessures corporelles et/ou les dommages au produit ou à la propriété, un levage et un déplacement appropriés sont requis.
12. Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions fraîches et sèches. Vous devez éviter le stockage dans des zones de froid extrême, de chaleur ou d'humidité, car cela peut entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes.
13. Ce matériel est conçu uniquement pour une utilisation intérieure et domestique ; il n'est pas destiné à un usage commercial.



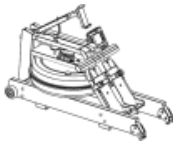
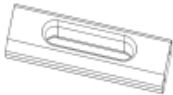
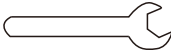
Il est recommandé d'utiliser de l'eau distillée ; avec le temps, l'eau du réservoir sera moins sujette à la contamination.

Spécifications techniques



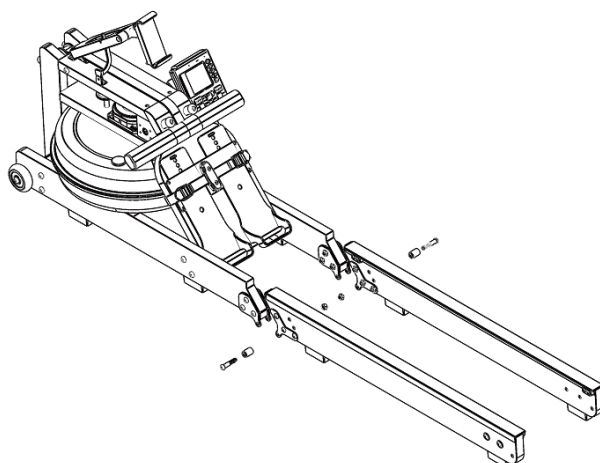
Poids de l'utilisateur	150kg
Dimensions	181.00×45.00×41.00 cm
Poids brut	27.4kg
Poids net	23.4kg

Liste des pièces

N°	Image	Nom	Quantité
1		Cadre principal	1
2		Rail de guidage gauche	1
3		Rail de guidage droit	1
4		Siège assemblé	1
5		Élément d'insertion arrière	1
6		Poignée de levage intermédiaire	1
7		Manchon de charnière pliant	2
8		Pompe siphon	1
9		Grande vis à tête plate ST6-L50	8
10		Boulon à tête hexagonale creuse M8-L45	2
11		Écrou M8	2
12		Rondelle plate M8	8
13		Roue de transport	2
14		Clé hexagonale n°5	1
15		Clé à ergots n°13	1

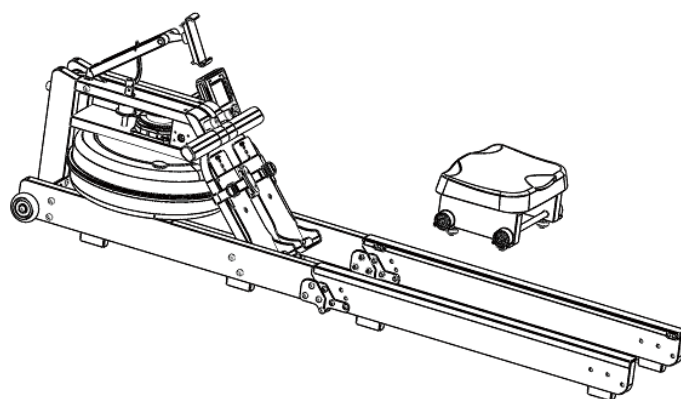
Instructions de montage

ÉTAPE 1 :



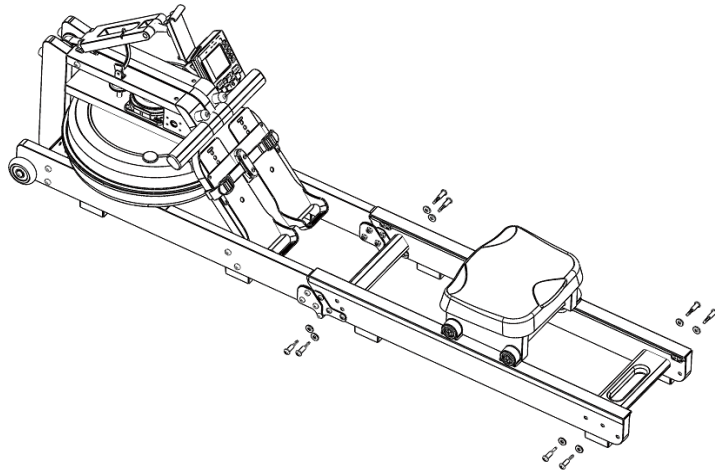
Comme indiqué sur la figure, fixez le rail de guidage gauche (2) sur le côté gauche (1) du cadre principal. Faites passer le boulon M8-L45 (10) à travers le manchon de charnière pliant (7) et fixez-le avec l'écrou M8 (11), sans le serrer complètement pour l'instant. Installez de la même manière le rail de guidage droit (3) sur le côté droit.

ÉTAPE 2:



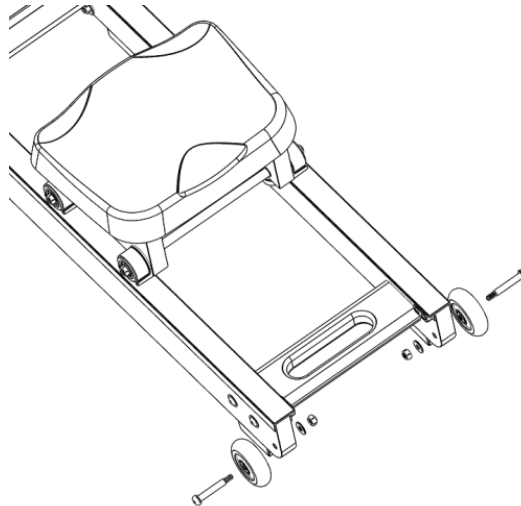
Comme indiqué sur la figure, installez l'ensemble siège (4) sur le rail de guidage gauche (2) et le rail de guidage droit (3). Remarque : les grandes roues montées verticalement (roues porteuses) doivent être positionnées sur le profilé en plastique au-dessus du rail, tandis que les petites roues montées horizontalement (roues de guidage) s'installent entre les rails.

ÉTAPE 3:



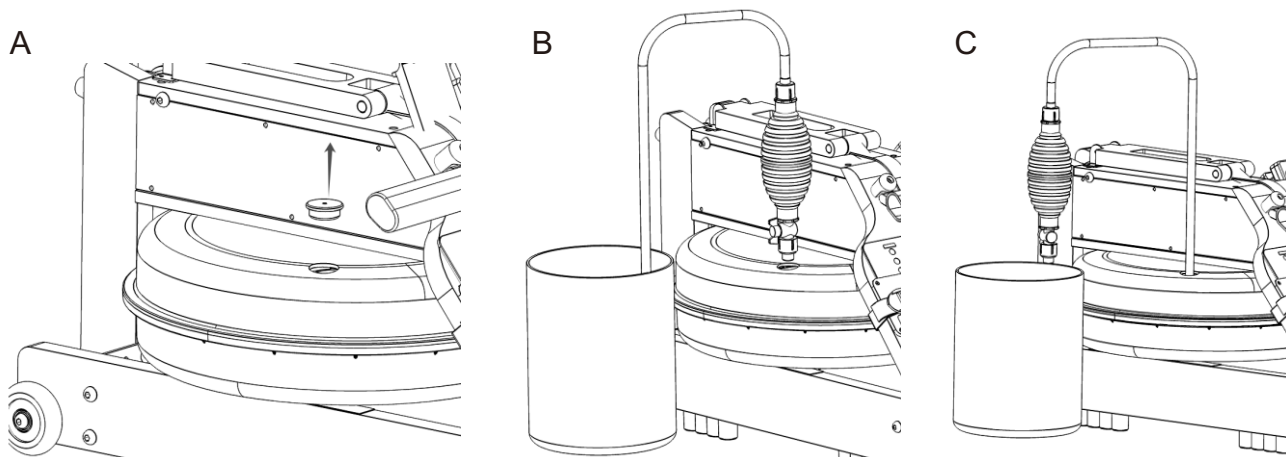
Comme indiqué sur la figure, utilisez les grandes vis à tête plate ST6-L50 (9) et les rondelles plates M8 (12) pour installer la poignée de levage intermédiaire (6) sur les rails de guidage gauche (2) et droit (3). Installez de la même manière l'élément de retenue arrière (5). Serrez ensuite les vis.

ÉTAPE 4:



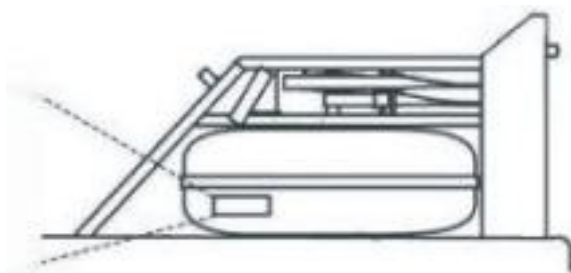
Comme indiqué sur la figure, retirez les boulons de la roue de transport (13) et insérez leurs extrémités arrière dans les rails de guidage gauche et droit.

Remplissage et vidange du réservoir



Ouvrez le couvercle du réservoir et fermez la vanne de la pompe siphon en la tournant dans le sens horaire. Utilisez une source d'eau située au-dessus du niveau du réservoir. Reportez-vous à la figure B pour le remplissage et à la figure C pour la vidange. Pressez la pompe – fois jusqu'à ce que l'eau commence à couler. Tournez la poignée dans le sens antihoraire pour laisser l'air entrer dans la pompe.

Niveau d'eau correct



Not	19	Over
	18	
	17	
	16	
	15	
	14	
	13	

L'indicateur de niveau d'eau se trouve sur le côté du réservoir. Le niveau maximal est ! Ne remplissez jamais trop le réservoir, cela pourrait endommager l'appareil et annuler la garantie. Le niveau recommandé est de 17.

Remarques :

- Utilisez de l'eau distillée.
- Changez l'eau régulièrement pour éviter la contamination bactérienne.

Consignes d'exercice

Comment ramer :



Asseyez-vous sur le siège et adoptez une position penchée vers l'avant, les genoux fléchis. Posez vos pieds à plat sur le repose-pieds. Saisissez fermement les deux poignées tout en gardant le dos aussi droit que possible pendant tout le mouvement.

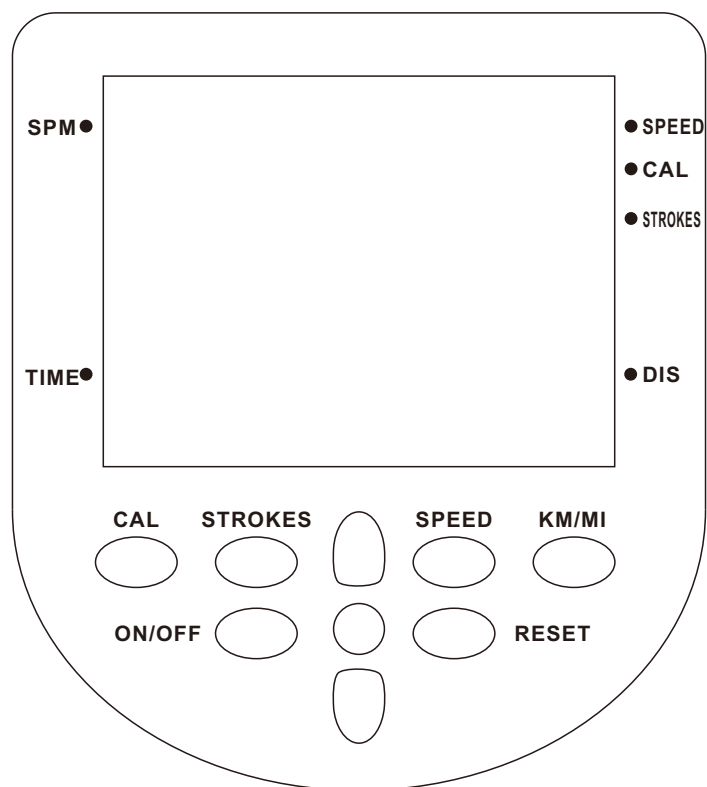
Commencez par redresser lentement vos jambes et tendre vos bras vers l'arrière jusqu'à ce que vos jambes soient presque complètement tendues (ne les tendez pas complètement). Revenez ensuite lentement à la position de départ.

Durée d'entraînement :

Commencez par 5 minutes d'entraînement une fois par jour, 1 à 2 fois par semaine, et augmentez progressivement la durée sur plusieurs semaines. À un niveau plus avancé, entraînez-vous 3 à 4 fois par semaine pendant 30 à 45 minutes par séance.

Avertissement : consultez un médecin avant de commencer l'entraînement et arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez des vertiges ou un malaise.

ORDINATEUR D'EXERCICE



SPM (coups de rame par minute)

Le nombre de coups de rame complets que vous effectuez en une minute.

TIME

La durée totale de votre séance d'entraînement, affichée en minutes et secondes.

SPEED

La vitesse à laquelle vous ramez. Elle est affichée en kilomètres par minute.

CAL (Calories)

Les calories estimées que vous avez brûlées pendant la séance.

STROKES

Le nombre total de coups de rame complets que vous avez effectués pendant cette séance d'entraînement.

DIS (DISTANCE)

La distance totale que vous avez « ramée », généralement en mètres.

Installation / retrait des piles

- Retirez le couvercle du compartiment à piles et insérez 4 piles (type AA / mignon).
- Veillez à respecter la polarité correcte (+/-) des piles.
- Remettez ensuite le couvercle du compartiment à piles.
- Suivez la même procédure lors du remplacement des piles.

DÉPANNAGE

Problème	Cause	Solution
L'eau change de couleur ou devient trouble	Eau de mauvaise qualité ou exposition directe au soleil	N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil. Utilisez de l'eau distillée (pure).
L'écran (l'ordinateur) ne fonctionne pas	Les piles sont usées ou mal installées	Utilisez des piles neuves et assurez-vous qu'elles sont installées avec la bonne polarité.

Fonction Bluetooth

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

Bluetooth / Fonction de l'application



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.



FR

Cet appareil,
ses accessoires,
cordons et batteries
se recyclent

REPRISE
À LA LIVRAISON



OU

À DÉPOSER
EN MAGASIN



OU

À DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE



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



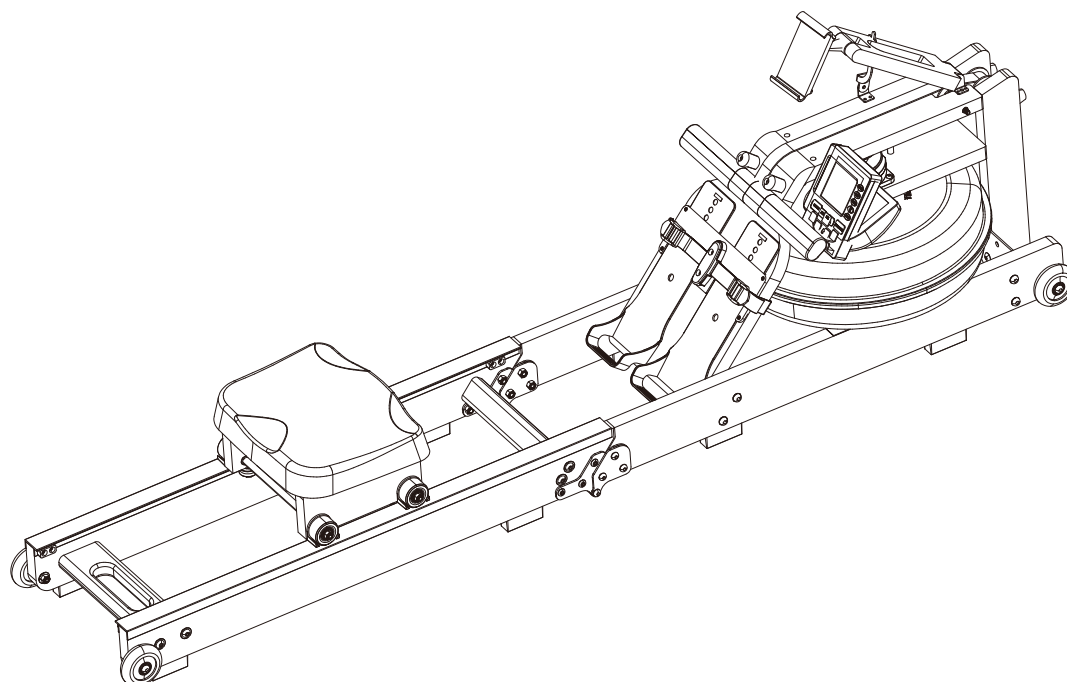
Wir danken Ihnen, dass Sie unser Produkt gewählt haben. Um Ihre Sicherheit und Gesundheit zu gewährleisten, verwenden Sie bitte dieses Gerät korrekt. Es ist wichtig, dieses gesamte Handbuch zu lesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und verwenden. Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät zusammengestellt, gewartet und ordnungsgemäß verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

1. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Bedingungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie davon abhalten könnten, die Geräte richtig zu verwenden. Der Rat Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes ist essentiell, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Seien Sie sich der Signale Ihres Körpers bewusst. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Stoppen Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome erleben: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Atemnot, Schwindel, Benommenheit oder Übelkeitsgefühle. Wenn Sie eines dieser Symptome erleben, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Halten Kinder und Haustiere von der Ausrüstung fern. Die Ausrüstung ist nur für die Benutzung durch Erwachsene vorgesehen.
4. Verwenden Sie die Ausrüstung auf einer festen, flachen, ebenen Fläche mit einem Schutzüberzug für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte die Ausrüstung mindestens 2 Fuß (60 CM) freien Raum rundherum haben.
5. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Bolzen vor der Benutzung der Ausrüstung sicher angezogen sind. Die Sicherheit der Ausrüstung kann nur aufrechterhalten werden, wenn sie regelmäßig auf Schäden und/oder Abnutzung überprüft wird.
6. Verwenden Sie die Ausrüstung immer wie angegeben. Wenn Sie während der Montage oder Überprüfung der Ausrüstung defekte Komponenten finden oder wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche von der Ausrüstung hören, stellen Sie die Benutzung der Ausrüstung sofort ein und verwenden Sie sie nicht, bis das Problem behoben wurde.
7. Tragen Sie geeignete Kleidung während der Benutzung der Ausrüstung. Vermeiden Sie das Tragen von lockerer Kleidung, die in der Ausrüstung verwickelt werden kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile der Ausrüstung.
9. Die maximale Gewichtskapazität dieses Geräts beträgt 330 Pfund (150 kg).
10. Diese Ausrüstung ist nicht für therapeutische Verwendung geeignet.
11. Um Körperverletzungen und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, sind richtiges Heben und Bewegen erforderlich.
12. Ihr Produkt ist für den Gebrauch in kühlen und trockenen Bedingungen gedacht. Sie sollten eine Lagerung in extremen Kälte-, Hitze- oder feuchten Bereichen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen verwandten Problemen führen kann.
13. Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Hausgebrauch konzipiert; es ist nicht für den kommerziellen Gebrauch gedacht.



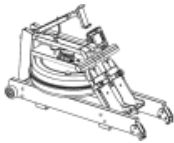
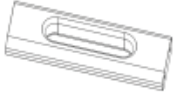
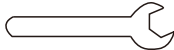
Es wird empfohlen, destilliertes Wasser zu verwenden; mit der Zeit ist das Wasser im Tank weniger anfällig für Verunreinigungen.

Technische Daten



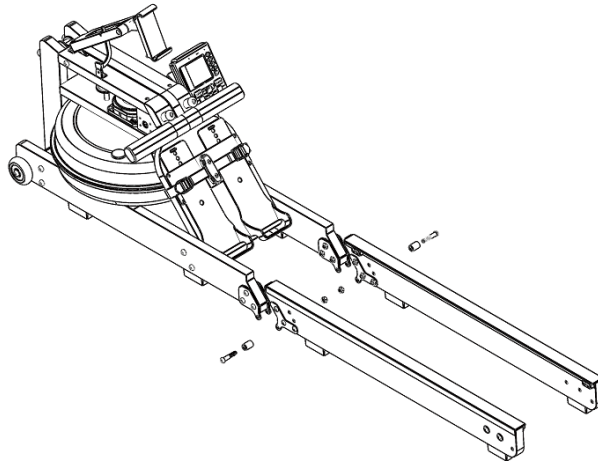
Benutzergewicht	150kg
Abmessungen	181.00×45.00×41.00 cm
Bruttogewicht	27.4kg
Nettogewicht	23.4kg

Teileliste

Nr.	Bild	Bezeichnung	Menge
1		Hauptrahmen	1
2		Linke Führungsschiene	1
3		Rechte Führungsschiene	1
4		Montierter Sitz	1
5		Hinteres Einsetzteil	1
6		Mittlerer Hebegriff	1
7		Klappscharnierhülse	2
8		Siphonpumpe	1
9		Große Flachkopfschraube ST6-L50	8
10		Schraube mit Halbrundkopf und Innensechskant M8-L45	2
11		Mutter M8	2
12		Flache Unterlegscheibe M8	8
13		Transportrad	2
14		Inbusschlüssel Nr. 5	1
15		Schlüssel mit Nasen Nr. 13	1

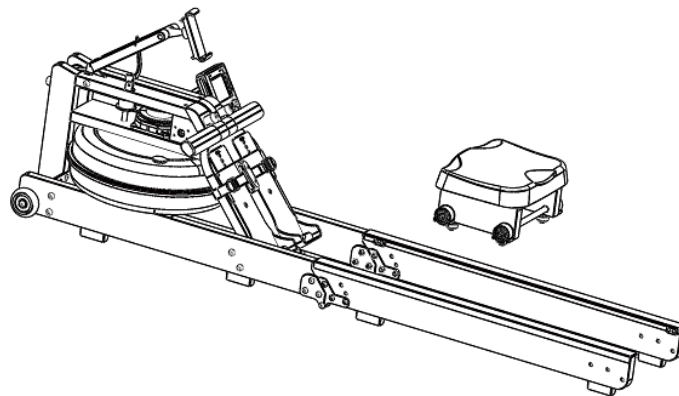
Montageanleitung

SCHRITT 1:



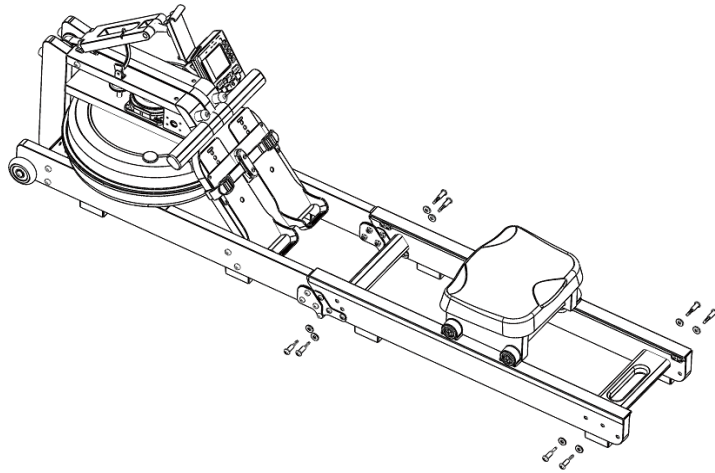
Wie in der Abbildung gezeigt, befestigen Sie die linke Führungsschiene (2) an der linken Seite (1) des Hauptrahmens. Führen Sie die Schraube M8-L45 (10) durch die Klappscharnierhülse (7) und sichern Sie sie mit der Mutter M8 (11), ziehen Sie sie jedoch noch nicht vollständig an. Montieren Sie auf dieselbe Weise die rechte Führungsschiene (3) auf der rechten Seite.

SCHRITT 2:



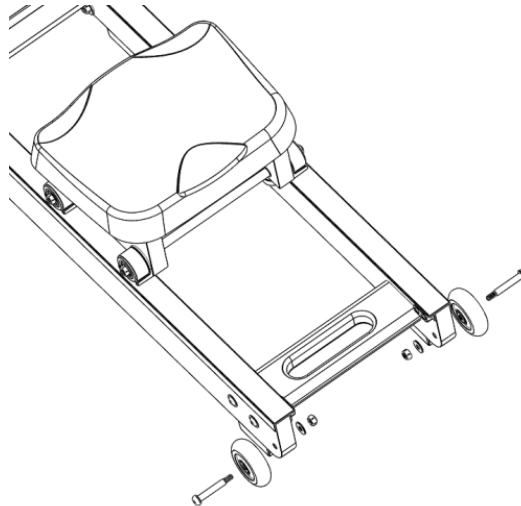
Wie in der Abbildung gezeigt, montieren Sie die Sitzbaugruppe (4) auf der linken Führungsschiene (2) und der rechten Führungsschiene (3). Hinweis: Die großen vertikal montierten Räder (Tragrollen) müssen auf dem Kunststoffprofil über der Schiene positioniert werden, während die kleineren horizontal montierten Räder (Führungsrollen) zwischen den Schienen montiert werden.

SCHRITT 3:



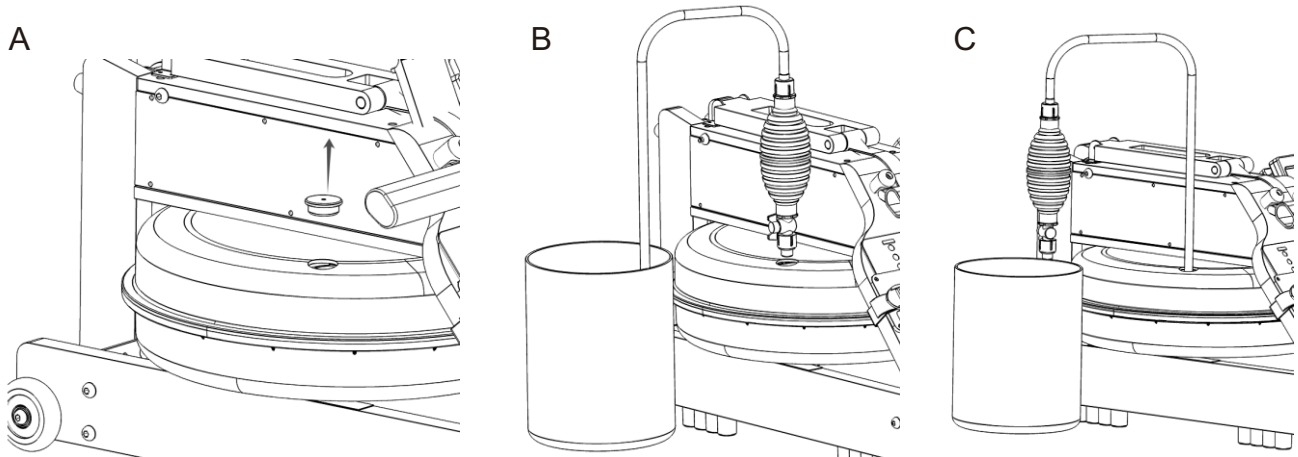
Wie in der Abbildung gezeigt, montieren Sie mit den großen Flachkopfschrauben ST6-L50 (9) und den flachen Unterlegscheiben M8 (12) den mittleren Hebegriff (6) an der linken (2) und rechten (3) Führungsschiene. Montieren Sie auf dieselbe Weise das hintere Halteelement (5). Ziehen Sie anschließend die Schrauben fest.

SCHRITT 4:



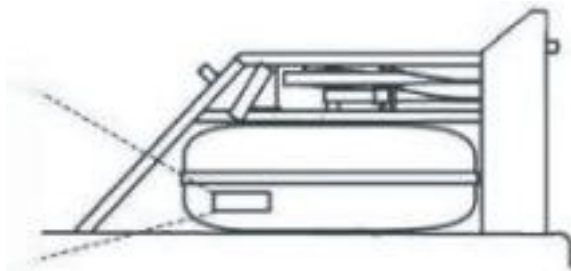
Wie in der Abbildung gezeigt, entfernen Sie die Schrauben vom Transportrad (13) und setzen Sie deren hintere Enden in die linke und rechte Führungsschiene ein.

Befüllen und Entleeren des Tanks



Öffnen Sie den Tankdeckel und schließen Sie das Ventil der Siphonpumpe, indem Sie es im Uhrzeigersinn drehen. Verwenden Sie eine Wasserquelle oberhalb des Tankniveaus. Siehe Abbildung B zum Befüllen und Abbildung C zum Entleeren. Drücken Sie die Pumpe – Mal, bis das Wasser zu fließen beginnt. Drehen Sie den Griff gegen den Uhrzeigersinn, damit Luft in die Pumpe gelangen kann.

Korrektter Wasserstand



Not	19	Over
	18	
	17	
	16	
	15	
	14	
	13	

Die Wasserstandsanzeige befindet sich an der Seite des Tanks. Der maximale Füllstand ist ! Füllen Sie den Tank niemals zu voll, da dies das Gerät beschädigen und die Garantie erlöschen lassen kann. Der empfohlene Füllstand ist 17.

Hinweise:

- **Verwenden Sie destilliertes Wasser.**
- Wechseln Sie das Wasser regelmäßig, um bakterielle Verunreinigungen zu vermeiden.

Übungsanleitung

So rudern Sie:



Setzen Sie sich auf den Sitz und nehmen Sie eine nach vorne gebeugte Haltung mit angewinkelten Knien ein. Stellen Sie Ihre Füße flach auf die Fußstütze. Greifen Sie beide Griffe fest, während Sie Ihren Rücken während der gesamten Bewegung so gerade wie möglich halten.

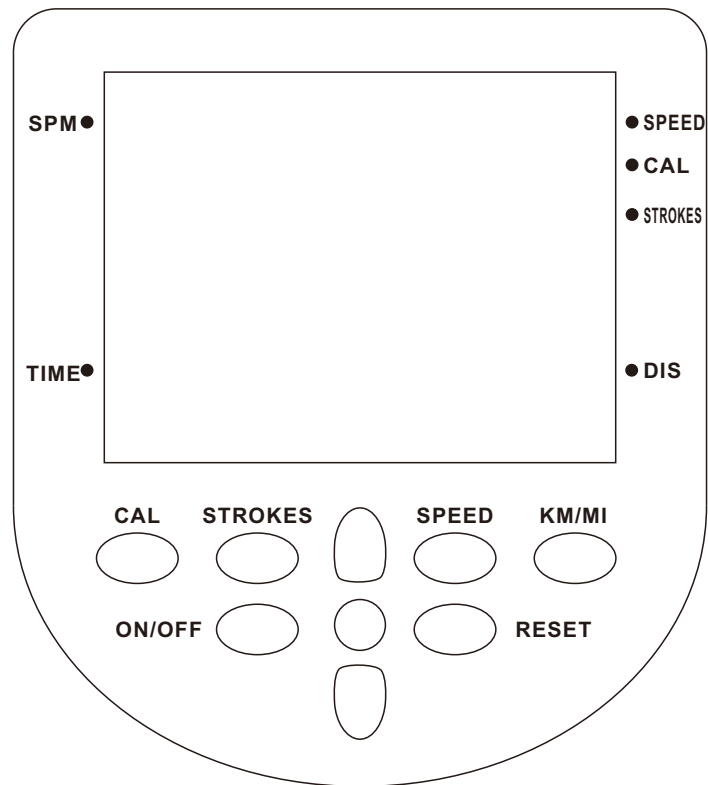
Beginnen Sie, Ihre Beine langsam zu strecken und Ihre Arme nach hinten auszustrecken, bis Ihre Beine fast vollständig gestreckt sind (strecken Sie sie nicht vollständig). Kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.

Trainingsdauer:

Beginnen Sie mit 5 Minuten Training einmal täglich, 1–2 Mal pro Woche, und steigern Sie die Dauer über mehrere Wochen allmählich. Auf einem fortgeschritteneren Niveau trainieren Sie 3–4 Mal pro Woche für 30–45 Minuten pro Einheit.

Warnung: Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt und beenden Sie das Training, wenn Sie Schwindel oder Unwohlsein verspüren.

TRAININGSCOMPUTER



SPM (Schläge pro Minute)

Wie viele vollständige Schläge Sie in einer Minute ausführen.

TIME

Die Gesamtdauer Ihres Trainings, angezeigt in Minuten und Sekunden.

SPEED

Wie schnell Sie rudern. Sie wird in Kilometern pro Minute angezeigt.

CAL (Kalorien)

Die geschätzten Kalorien, die Sie während der Einheit verbrannt haben.

STROKES

Die Gesamtzahl der vollständigen Schläge, die Sie während dieses Trainings ausgeführt haben.

DIS (DISTANCE)

Die Gesamtdistanz, die Sie „gerudert“ sind, normalerweise in Metern.

Einsetzen / Entfernen der Batterien

- Entfernen Sie den Deckel des Batteriefachs und legen Sie 4 Batterien (Typ AA / Mignon) ein.
- Achten Sie auf die korrekte Polarität (+/-) der Batterien.
- Setzen Sie anschließend den Deckel des Batteriefachs wieder auf.
- Gehen Sie beim Auswechseln der Batterien genauso vor.

FEHLERBEHEBUNG

Problem	Ursache	Lösung
Das Wasser verfärbt sich oder wird trüb	Schlechte Wasserqualität oder direkte Sonneneinstrahlung	Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus. Verwenden Sie destilliertes (reines) Wasser.
Die Anzeige (der Computer) funktioniert nicht	Die Batterien sind leer oder falsch eingelegt	Verwenden Sie neue Batterien und stellen Sie sicher, dass sie mit der richtigen Polarität eingelegt sind.

Bluetooth-Funktion

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

Bluetooth-Konnektivität / Verwendung der “Kinomap”-App



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.



INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

ES

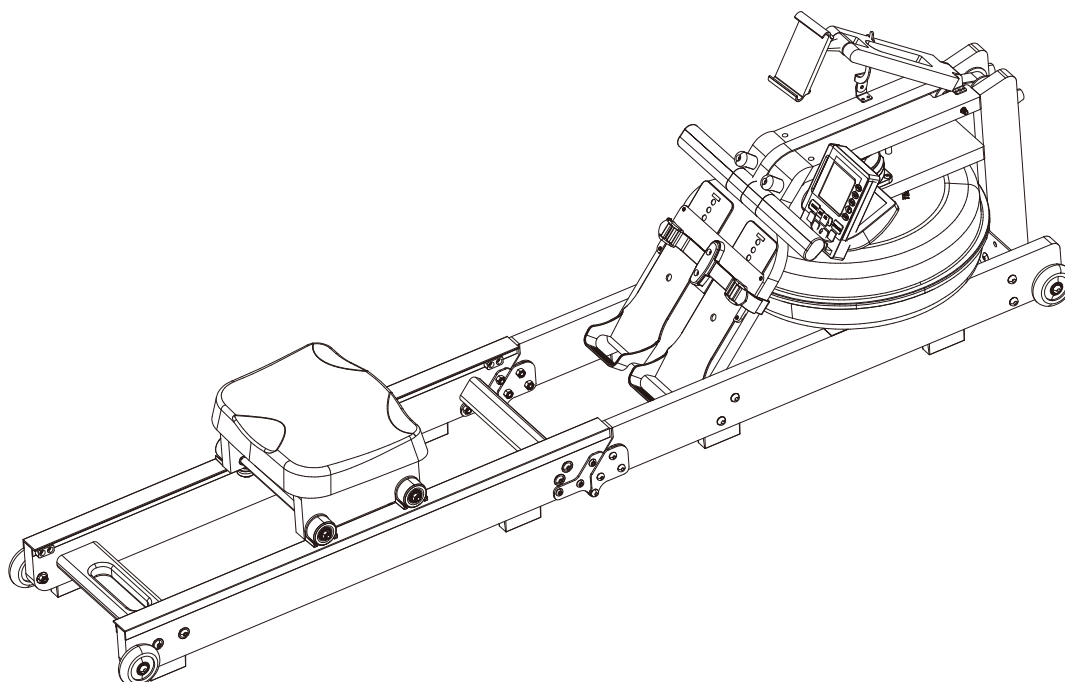
Le agradecemos por elegir nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo. El uso seguro y efectivo solo se puede lograr si el equipo se ensambla, mantiene, y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debes consultar a tu médico para determinar si tienes alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo tu salud y seguridad o impedir que utilices el equipo correctamente. El consejo de tu médico es esencial si estás tomando medicación que afecta tu frecuencia cardíaca, presión arterial, o nivel de colesterol.
2. Presta atención a las señales de tu cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar tu salud. Deja de hacer ejercicio si experimentas alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento, mareos, aturdimiento o sensaciones de náuseas. Si experimentas alguna de estas condiciones, debes consultar a tu médico antes de continuar con tu programa de ejercicio.
3. Mantén a los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para uso adulto.
4. Utiliza el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para tu suelo o alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 2 pies (60 CM) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados antes de usar el equipo. La seguridad del equipo solo puede mantenerse si se examina regularmente en busca de daños y/o desgaste y rasguños.
6. Utilice siempre el equipo según lo indicado. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o revisa el equipo, o si escucha ruidos inusuales provenientes del equipo durante el ejercicio, interrumpa el uso del equipo de inmediato y no lo use hasta que el problema haya sido rectificado.
7. Usa 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 de 330 libras (150kg).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Para evitar lesiones corporales y/o daños al producto o propiedad, se requiere un levantamiento y movimiento adecuados.
12. Su producto está destinado para su uso en condiciones frescas y secas. Debe evitar el almacenamiento en áreas de frío extremo, calor o humedad, ya que esto puede llevar a la corrosión y otros problemas relacionados.
13. Este equipo está diseñado solo para uso en interiores y en el hogar; no está destinado para uso comercial.



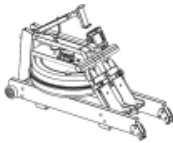
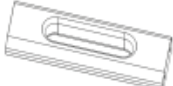
Se recomienda utilizar agua destilada; con el tiempo, el agua del depósito será menos propensa a la contaminación.

Especificaciones técnicas



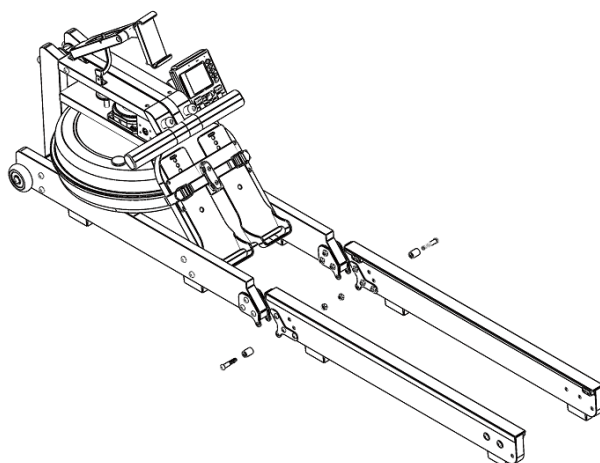
Peso del usuario	150kg
Dimensiones	181.00×45.00×41.00 cm
Peso bruto	27.4kg
Peso neto	23.4kg

Lista de piezas

N.º	Imagen	Nombre	Cantidad
1		Marco principal	1
2		Riel de guía izquierdo	1
3		Riel de guía derecho	1
4		Asiento ensamblado	1
5		Inserto trasero	1
6		Asa de elevación central	1
7		Casquillo de bisagra plegable	2
8		Bomba de sifón	1
9		Tornillo grande de cabeza plana ST6-L50	8
10		Perno de cabeza hueca hexagonal M8-L45	2
11		Tuerca M8	2
12		Arandela plana M8	8
13		Rueda de transporte	2
14		Llave hexagonal n.º 5	1
15		Llave con tetones n.º 13	1

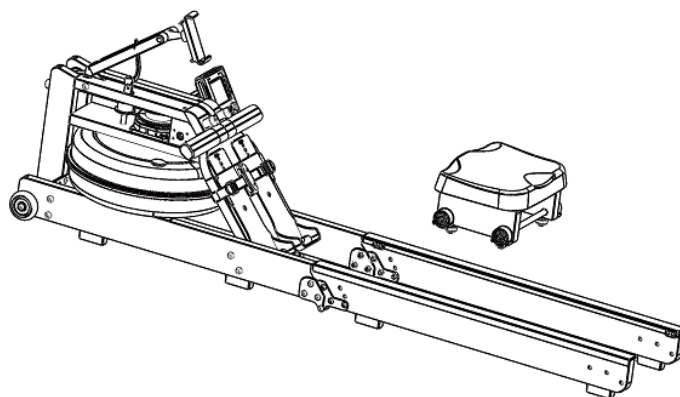
Instrucciones de montaje

PASO 1:



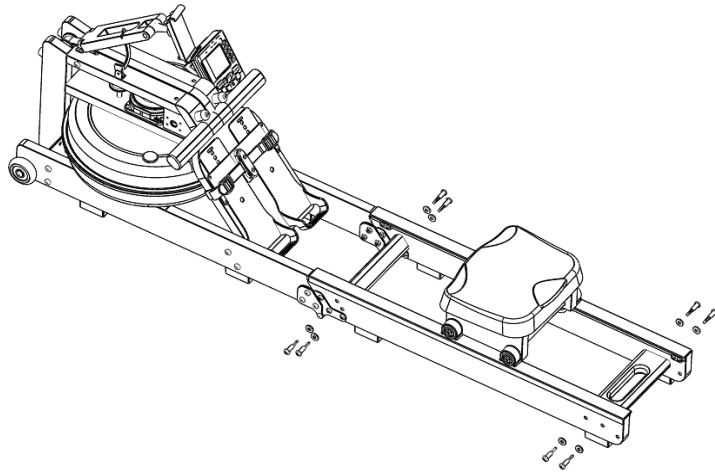
Como se muestra en la figura, fije el riel de guía izquierdo (2) en el lado izquierdo (1) del marco principal. Pase el perno M8-L45 (10) a través del casquillo de bisagra plegable (7) y fíjelo con la tuerca M8 (11), pero no lo apriete del todo todavía. Instale del mismo modo el riel de guía derecho (3) en el lado derecho.

PASO 2:



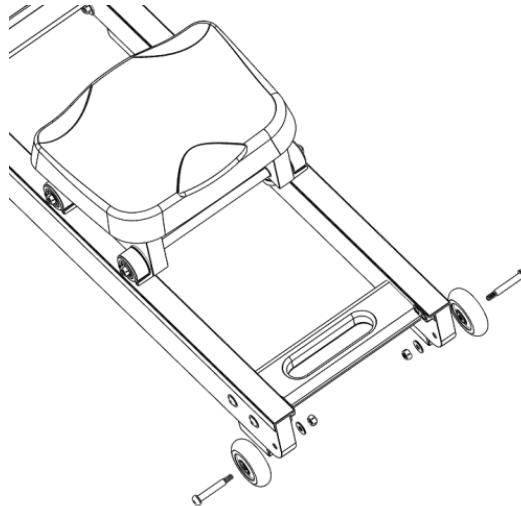
Como se muestra en la figura, instale el conjunto del asiento (4) sobre el riel de guía izquierdo (2) y el riel de guía derecho (3). Nota: las ruedas grandes montadas verticalmente (ruedas de apoyo) deben colocarse sobre el perfil de plástico encima del riel, mientras que las ruedas más pequeñas montadas horizontalmente (ruedas de guía) se instalan entre los rieles.

PASO 3:



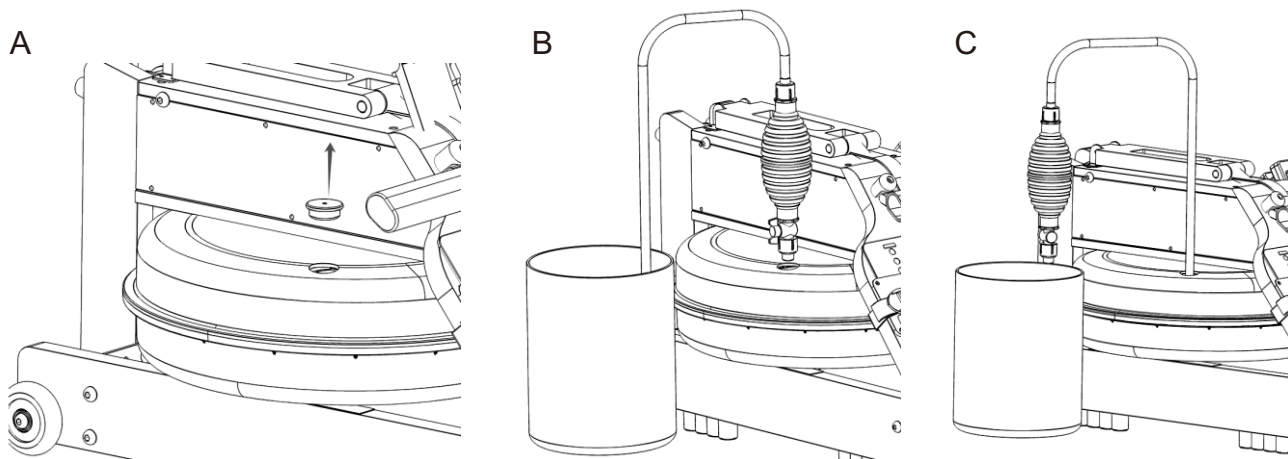
Como se muestra en la figura, utilice los tornillos grandes de cabeza plana ST6-L50 (9) y las arandelas planas M8 (12) para instalar el asa de elevación central (6) en los rieles de guía izquierdo (2) y derecho (3). Instale del mismo modo el elemento de retención trasero (5). A continuación, apriete los tornillos.

PASO 4:



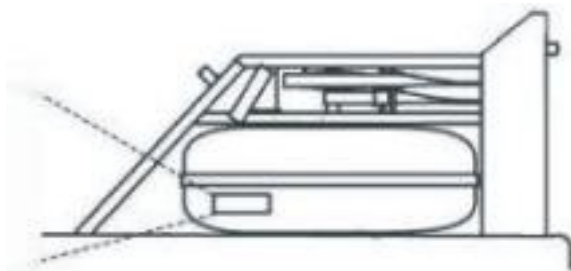
Como se muestra en la figura, retire los pernos de la rueda de transporte (13) e inserte sus extremos traseros en los rieles de guía izquierdo y derecho.

Llenado y vaciado del depósito



Abra la tapa del depósito y cierre la válvula de la bomba de sifón girándola en el sentido de las agujas del reloj. Utilice una fuente de agua situada por encima del nivel del depósito. Consulte la figura B para el llenado y la figura C para el vaciado. Presione la bomba – veces hasta que el agua empiece a fluir. Gire la manija en el sentido contrario a las agujas del reloj para permitir que entre aire en la bomba.

Nivel de agua correcto



Not	19	Over
	18	
	17	
	16	
	15	
	14	
	13	

El indicador del nivel de agua se encuentra en el lateral del depósito. El nivel máximo es ! No llene nunca demasiado el depósito, ya que podría dañar el aparato y anular la garantía. El nivel recomendado es 17.

Notas:

- **Utilice agua destilada.**
- Cambie el agua con regularidad para evitar la contaminación bacteriana.

Instrucciones de ejercicio

Cómo remar:



Siéntese en el asiento y adopte una posición inclinada hacia delante con las rodillas flexionadas. Coloque los pies planos sobre el reposapiés. Sujete firmemente ambas manijas mientras mantiene la espalda lo más recta posible durante todo el movimiento.

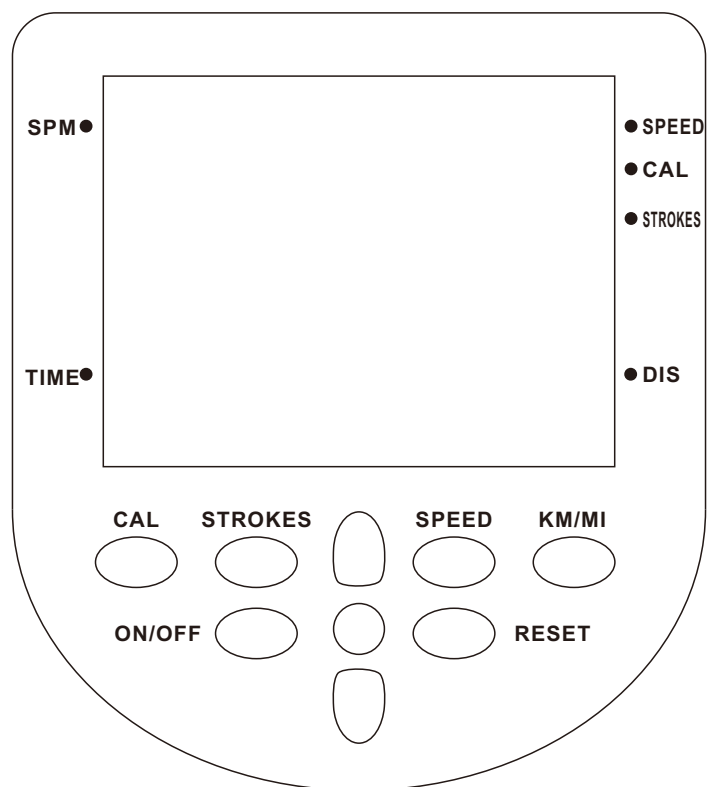
Empiece a estirar lentamente las piernas y a extender los brazos hacia atrás hasta que las piernas estén casi completamente extendidas (no las estire del todo). Vuelva lentamente a la posición inicial.

Tiempo de entrenamiento:

Comience con 5 minutos de entrenamiento una vez al día, 1–2 veces por semana, y aumente gradualmente la duración a lo largo de varias semanas. En un nivel más avanzado, entrene 3–4 veces por semana durante 30–45 minutos por sesión.

Advertencia: consulte a un médico antes de comenzar el entrenamiento y deje de hacer ejercicio si siente mareos o malestar.

ORDENADOR DE EJERCICIO



SPM (remadas por minuto)

Cuántas remadas completas realiza en un minuto.

TIME

La duración total de su entrenamiento, mostrada en minutos y segundos.

SPEED

La velocidad a la que rema. Se muestra en kilómetros por minuto.

CAL (calorías)

Las calorías estimadas que ha quemado durante la sesión.

STROKES

El número total de remadas completas que ha realizado en este entrenamiento.

DIS (DISTANCE)

La distancia total que ha «remado», normalmente en metros.

Instalación / extracción de las pilas

- Retire la tapa del compartimento de las pilas e inserte 4 pilas (tipo AA / mignon).
- Preste atención a la polaridad correcta (+/-) de las pilas.
- Vuelva a colocar la tapa del compartimento de las pilas.
- Siga el mismo procedimiento al sustituir las pilas.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Causa	Solución
El agua cambia de color o se vuelve turbia	Mala calidad del agua o exposición directa al sol	No exponga el aparato a la luz solar directa. Utilice agua destilada (pura).
La pantalla (el ordenador) no funciona	Las pilas están agotadas o mal instaladas	Utilice pilas nuevas y asegúrese de que estén instaladas con la polaridad correcta.

Función Bluetooth

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

Bluetooth / Función de la app



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.



INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

IT

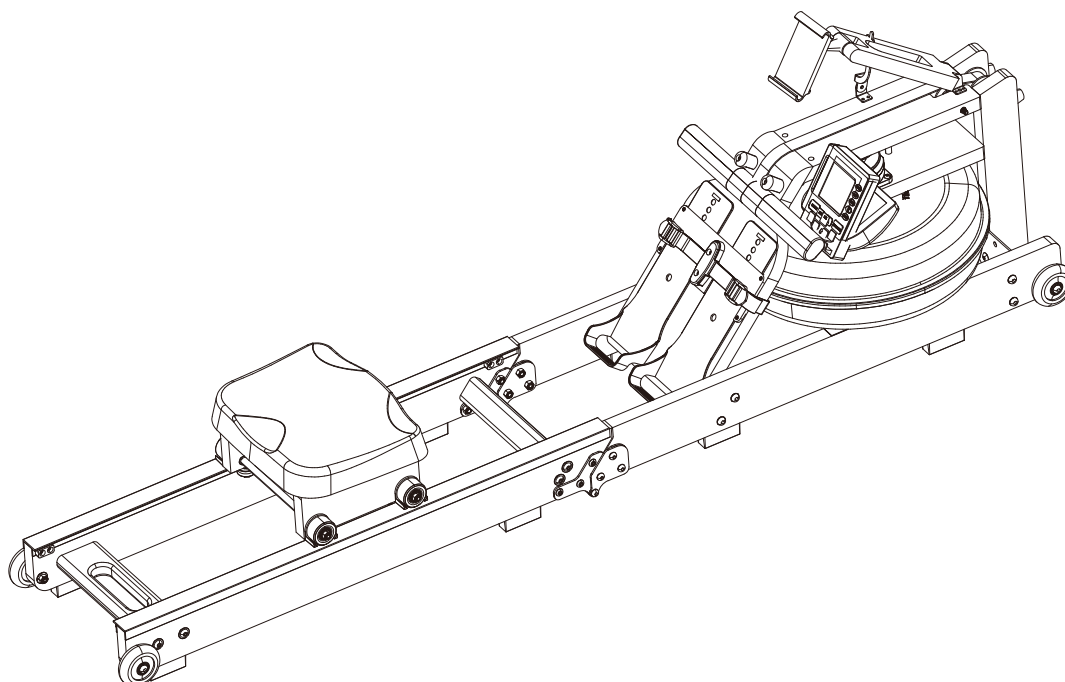
La ringraziamo per aver scelto il nostro prodotto. Per garantire la tua sicurezza e salute, ti preghiamo di utilizzare correttamente questo equipaggiamento. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'equipaggiamento. Un uso sicuro ed efficace può essere raggiunto solo se l'equipaggiamento è assemblato, mantenuto, e utilizzato correttamente. È tua responsabilità assicurarti che tutti gli utenti dell'equipaggiamento siano informati di tutti gli avvisi e precauzioni.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, dovresti consultare il tuo medico per determinare se hai condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la tua salute e sicurezza o impedirti di utilizzare l'attrezzatura correttamente. Il consiglio del tuo medico è essenziale se stai assumendo farmaci che influiscono sul tuo battito cardiaco, pressione sanguigna, o livello di colesterolo.
2. Fai attenzione ai segnali del tuo corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Smetti di esercitarti se avverti uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, sensazione di svenimento, vertigini o nausea. Se sperimenti una di queste condizioni, dovresti consultare il tuo medico prima di continuare con il tuo programma di esercizi.
3. Tieni i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata solo per l'uso da parte degli adulti.
4. Utilizza l'attrezzatura su una superficie solida, piana e livellata con una copertura protettiva per il tuo pavimento o tappeto. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura dovrebbe avere almeno 2 piedi (60 CM) di spazio libero tutto intorno ad essa.
5. Assicurati 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 esaminata regolarmente per danni e/o usura e strappi.
6. Utilizza sempre l'attrezzatura come indicato. Se trovi componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'attrezzatura, o se senti rumori insoliti provenienti dall'attrezzatura durante l'esercizio, interrompi immediatamente l'uso dell'attrezzatura e non utilizzarla fino a quando il problema non è stato risolto.
7. Indossare abbigliamento adeguato mentre si utilizza l'attrezzatura. Evita di indossare abbigliamento largo che potrebbe impigliarsi nell'attrezzatura.
8. Non inserire le dita o oggetti nelle parti in movimento dell'attrezzatura.
9. La capacità massima di peso di questa unità è di 330 libbre (150kg).
10. Questa attrezzatura non è adatta per uso terapeutico.
11. Per evitare lesioni corporee e/o danni al prodotto o alla proprietà, è necessario sollevare e muovere correttamente.
12. Il tuo prodotto è destinato all'uso in condizioni fresche e asciutte. Dovresti evitare di immagazzinarlo in aree estremamente fredde, calde o umide poiché questo potrebbe portare a corrosione e altri problemi correlati.
13. Questa attrezzatura è progettata solo per uso interno e domestico; non è destinata a uso commerciale.



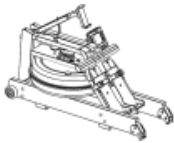
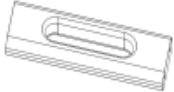
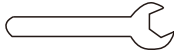
Si consiglia di utilizzare acqua distillata; con il tempo, l'acqua nel serbatoio sarà meno soggetta a contaminazione.

Specifiche tecniche



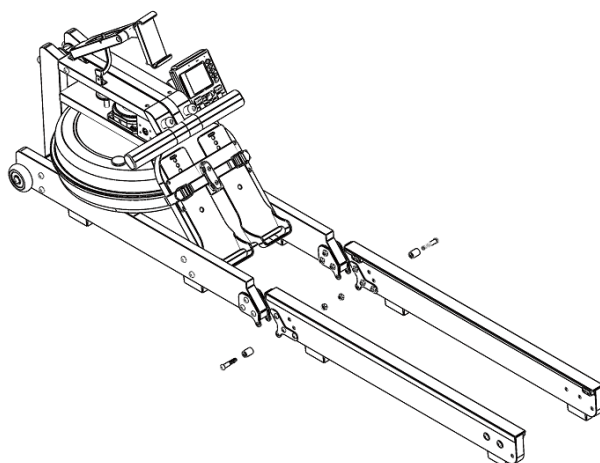
Peso dell'utente	150kg
Dimensioni	181.00×45.00×41.00 cm
Peso lordo	27.4kg
Peso netto	23.4kg

Elenco delle parti

N.	Immagine	Nome	Quantità
1		Telaio principale	1
2		Rotaia di guida sinistra	1
3		Rotaia di guida destra	1
4		Sedile assemblato	1
5		Inserto posteriore	1
6		Maniglia di sollevamento centrale	1
7		Manicotto della cerniera pieghevole	2
8		Pompa a sifone	1
9		Vite grande a testa piatta ST6-L50	8
10		Bullone a testa esagonale cava M8-L45	2
11		Dado M8	2
12		Rondella piatta M8	8
13		Ruota di trasporto	2
14		Chiave esagonale n. 5	1
15		Chiave con naselli n. 13	1

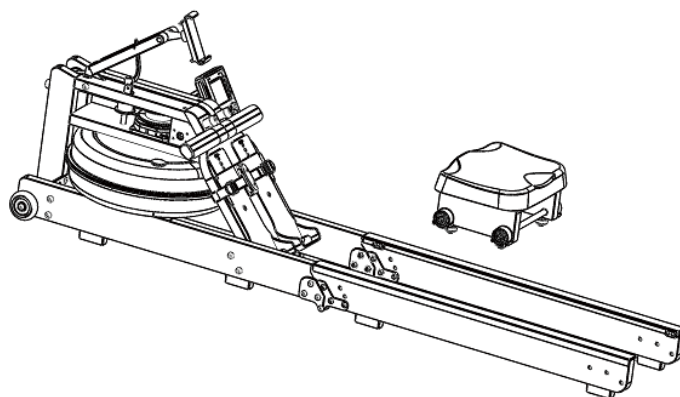
Istruzioni di montaggio

PASSO 1:



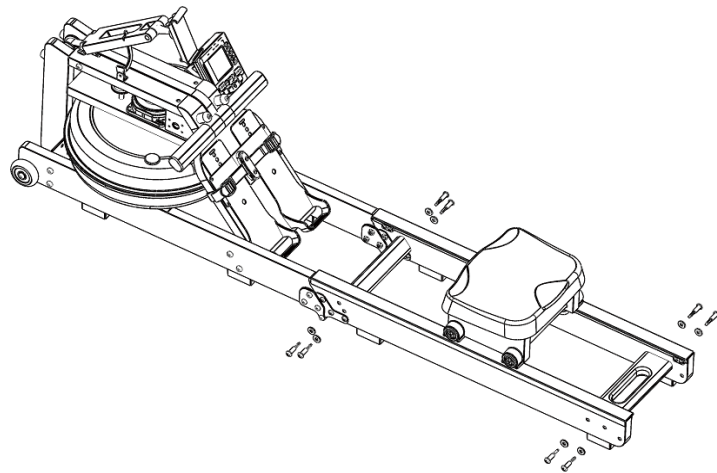
Come mostrato in figura, fissare la rotaia di guida sinistra (2) sul lato sinistro (1) del telaio principale. Far passare il bullone M8-L45 (10) attraverso la boccola della cerniera pieghevole (7) e fissarlo con il dado M8 (11), senza serrarlo completamente per ora. Installare allo stesso modo la rotaia di guida destra (3) sul lato destro.

PASSO 2:



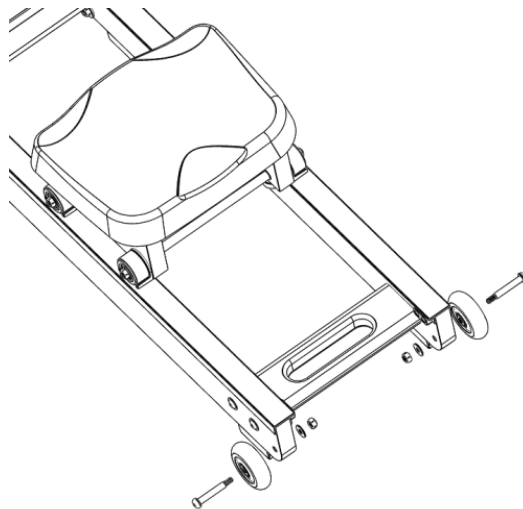
Come mostrato in figura, installare il gruppo sedile (4) sulla rotaia di guida sinistra (2) e sulla rotaia di guida destra (3). Nota: le ruote grandi montate verticalmente (ruote portanti) devono essere posizionate sul profilo in plastica sopra la rotaia, mentre le ruote più piccole montate orizzontalmente (ruote di guida) vengono installate tra le rotaie.

PASSO 3:



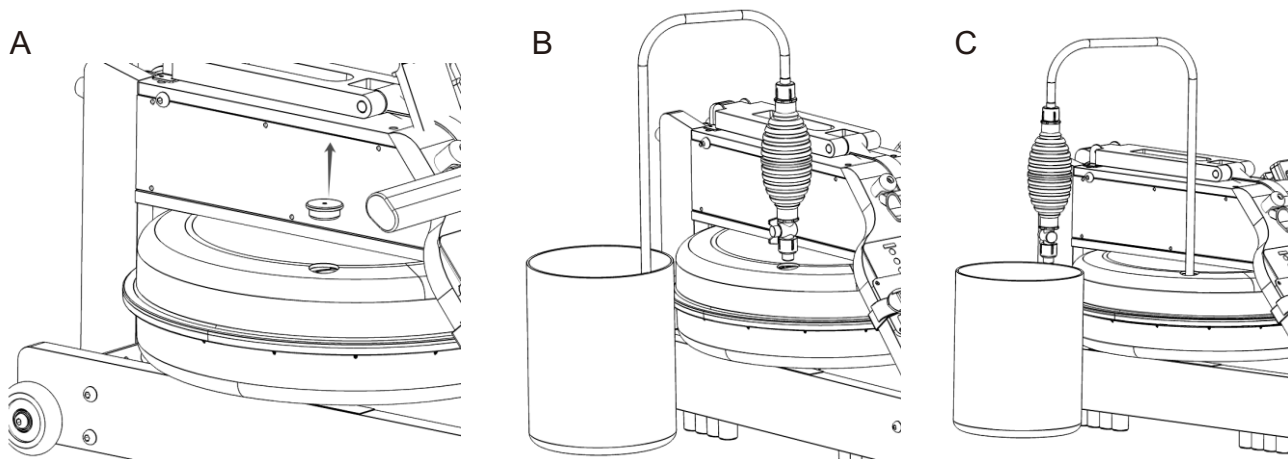
Come mostrato in figura, utilizzare le viti grandi a testa piatta ST6-L50 (9) e le rondelle piatte M8 (12) per installare la maniglia di sollevamento centrale (6) sulle rotaie di guida sinistra (2) e destra (3). Installare allo stesso modo l'elemento di ritenuta posteriore (5). Quindi serrare le viti.

PASSO 4:



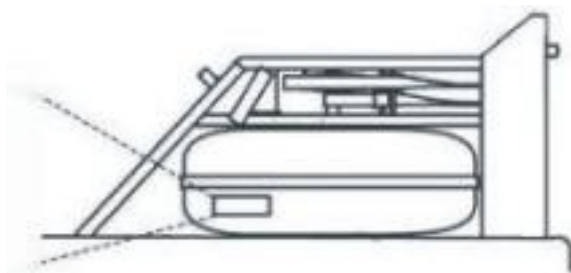
Come mostrato in figura, rimuovere i bulloni dalla ruota di trasporto (13) e inserire le loro estremità posteriori nelle rotaie di guida sinistra e destra.

Riempimento e svuotamento del serbatoio



Aprire il coperchio del serbatoio e chiudere la valvola della pompa a sifone ruotandola in senso orario. Utilizzare una fonte d'acqua situata sopra il livello del serbatoio. Fare riferimento alla figura B per il riempimento e alla figura C per lo svuotamento. Premere la pompa – volte finché l'acqua non inizia a scorrere. Ruotare la maniglia in senso antiorario per far entrare aria nella pompa.

Livello dell'acqua corretto



Not	19	Over
	18	
	17	
	16	
	15	
	14	
	13	

L'indicatore del livello dell'acqua si trova sul lato del serbatoio. Il livello massimo è 19. Non riempire mai eccessivamente il serbatoio, poiché ciò potrebbe danneggiare il dispositivo e invalidare la garanzia. Il livello consigliato è 17.

Note:

- **Utilizzare acqua distillata.**
- Cambiare l'acqua regolarmente per evitare la contaminazione batterica.

Istruzioni per l'esercizio

Come remare:



Sedersi sul sedile e assumere una posizione inclinata in avanti con le ginocchia piegate. Appoggiare i piedi piatti sul poggiatesta. Afferrare saldamente entrambe le maniglie mantenendo la schiena il più dritta possibile durante tutto il movimento.

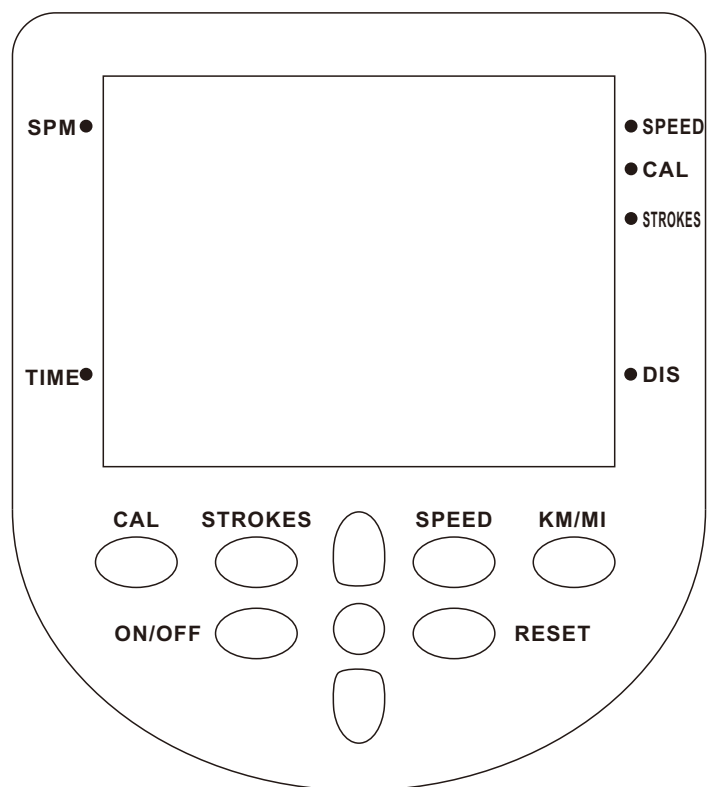
Iniziare a distendere lentamente le gambe ed estendere le braccia all'indietro finché le gambe non sono quasi completamente distese (non distenderle del tutto). Tornare quindi lentamente alla posizione di partenza.

Tempo di allenamento:

Iniziare con 5 minuti di allenamento una volta al giorno, 1–2 volte a settimana, e aumentare gradualmente la durata nel corso di diverse settimane. A un livello più avanzato, allenarsi 3–4 volte a settimana per 30–45 minuti a sessione.

Avvertenza: consultare un medico prima di iniziare l'allenamento e interrompere l'esercizio in caso di capogiri o malessere.

COMPUTER DELL'ESERCIZIO



SPM (remate al minuto)

Quante remate complete si eseguono in un minuto.

TIME

La durata totale dell'allenamento, visualizzata in minuti e secondi.

SPEED

La velocità alla quale si rema. È visualizzata in chilometri al minuto.

CAL (calorie)

Le calorie stimate che ha bruciato durante la sessione.

STROKES

Il numero totale di remate complete eseguite durante questo allenamento.

DIS (DISTANCE)

La distanza totale che ha «remato», di solito in metri.

Installazione / rimozione delle batterie

- Rimuovere il coperchio del vano batterie e inserire 4 batterie (tipo AA / mignon).
- Prestare attenzione alla corretta polarità (+/-) delle batterie.
- Rimettere quindi il coperchio del vano batterie.
- Seguire la stessa procedura quando si sostituiscono le batterie.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Causa	Soluzione
L'acqua cambia colore o diventa torbida	Acqua di scarsa qualità o esposizione diretta al sole	Non esporre il dispositivo alla luce solare diretta. Utilizzare acqua distillata (pura).
Il display (il computer) non funziona	Le batterie sono scariche o installate in modo errato	Utilizzare batterie nuove e assicurarsi che siano installate con la polarità corretta.

Funzione Bluetooth

Questo monitor può connettersi a varie app mobili via Bluetooth.

Bluetooth / Funzione App



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.



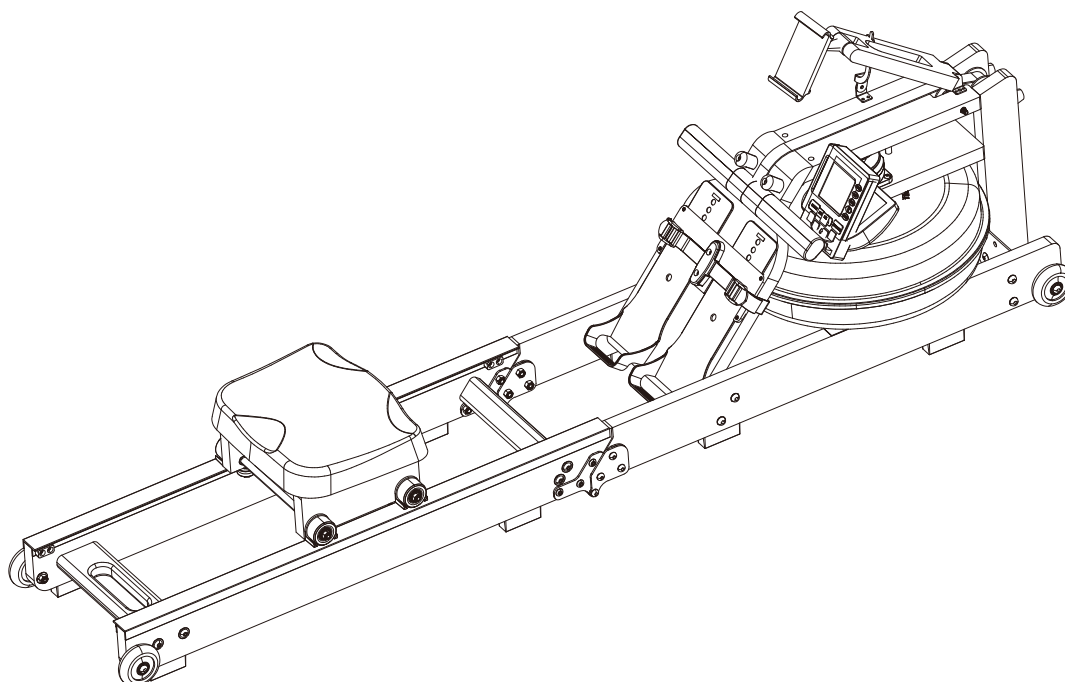
Vă mulțumim că ați ales produsul nostru. Pentru a vă asigura siguranța și sănătatea, vă rugăm să utilizați corect acest echipament. Este important să citiți integral acest manual înainte de asamblarea și utilizarea echipamentului. Utilizarea sigură și eficientă poate fi obținută doar dacă echipamentul este asamblat, întreținut și utilizat în mod corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că toți utilizatorii echipamentului sunt informați cu privire la toate avertismentele și precauțiile.

1. Înainte de a începe orice program de exerciții, ar trebui să consultați medicul dumneavoastră pentru a determina dacă aveți afecțiuni medicale sau fizice care v-ar putea pune sănătatea și siguranța în pericol sau care v-ar putea împiedica să utilizați echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului este esențial dacă luați medicamente care afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
2. Fiți atenți la semnalele corpului dumneavoastră. Exercițiile incorecte sau excesive vă pot dăuna sănătății. Opriți exercițiile dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome: durere, senzație de constrângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, respirație scurtă, amețeală, vertij sau greață. Dacă prezentați oricare dintre aceste afecțiuni, ar trebui să consultați medicul înainte de a continua programul de exerciții.
3. Țineți copiii și animalele de companie departe de echipament. Echipamentul este destinat exclusiv utilizării de către adulți.
4. Utilizați echipamentul pe o suprafață solidă, plană și nivelată, cu un strat protector pentru podea sau covor. Pentru siguranță, echipamentul ar trebui să aibă cel puțin 2 picioare (60 cm) de spațiu liber în jur.
5. Asigurați-vă că toate piulițele și șuruburile sunt strânse corespunzător înainte de utilizare. Siguranța echipamentului poate fi menținută doar dacă acesta este verificat în mod regulat pentru deteriorări și/sau uzură.
6. Utilizați întotdeauna echipamentul conform instrucțiunilor. Dacă descoperiți componente defecte în timpul asamblării sau verificării echipamentului, sau dacă auziți zgomote neobișnuite provenind de la echipament în timpul exercițiilor, opriți imediat utilizarea echipamentului și nu îl mai folosiți până când problema nu a fost remediată.
7. Purtați îmbrăcăminte adecvată în timpul utilizării echipamentului. Evitați îmbrăcăminte largă care s-ar putea agăța de echipament.
8. Nu introduceți degetele sau obiecte în părțile în mișcare ale echipamentului.
9. Capacitatea maximă de greutate a acestui aparat este de 330 de livre (150 kg).
10. Acest echipament nu este potrivit pentru utilizare terapeutică.
11. Pentru a evita vătămările corporale și/sau deteriorarea produsului sau a bunurilor, sunt necesare ridicarea și mutarea corespunzătoare.
12. Produsul dumneavoastră este destinat utilizării în condiții răcoroase și uscate. Ar trebui să evitați depozitarea în zone extrem de reci, fierbinți sau umede, deoarece aceasta poate duce la coroziune și la alte probleme conexe.
13. Acest echipament este destinat exclusiv utilizării în interior și în scop casnic; nu este destinat utilizării comerciale.



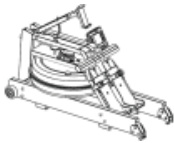
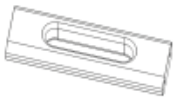
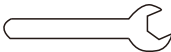
Se recomandă utilizarea apei distilate; în timp, apa din rezervor va fi mai puțin predispusă la contaminare.

Specificații tehnice



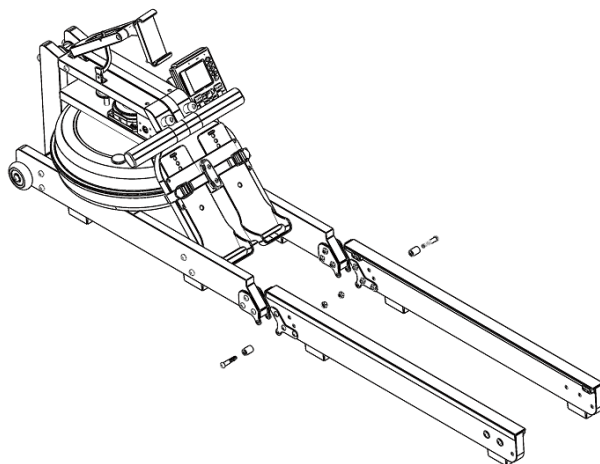
Greutatea utilizatorului	150kg
Dimensiuni	181.00×45.00×41.00 cm
Greutate brută	27.4kg
Greutate netă	23.4kg

Lista de piese

Nr.	Imagine	Denumire	Cantitate
1		Cadru principal	1
2		Șină de ghidare stânga	1
3		Șină de ghidare dreapta	1
4		Scaun asamblat	1
5		Insertie spate	1
6		Mâner de ridicare central	1
7		Manșon pentru balama pliantă	2
8		Pompă sifon	1
9		Șurub mare cu cap plat ST6-L50	8
10		Bulon cu cap hexagonal interior M8-L45	2
11		Piuliță M8	2
12		Șaibă plată M8	8
13		Roata de transport	2
14		Cheie hexagonală nr. 5	1
15		Cheie cu nasuri nr. 13	1

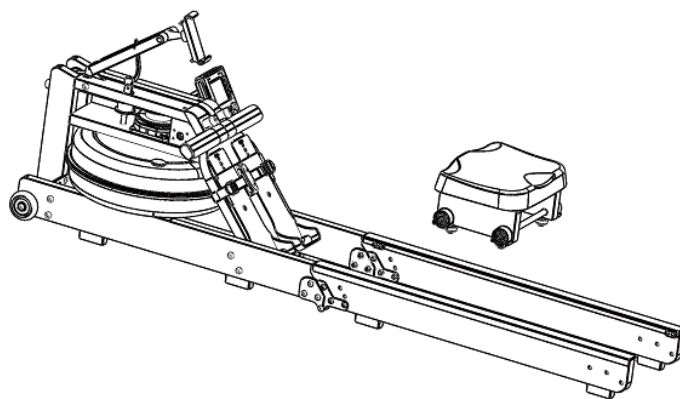
Instrucțiuni de asamblare

PASUL 1:



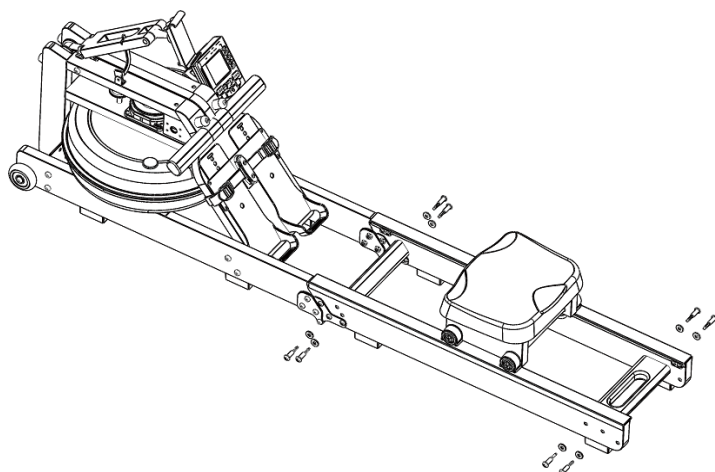
Conform figurii, fixați șina de ghidare stânga (2) pe partea stângă (1) a cadrului principal. Treceți șurubul M8-L45 (10) prin manșonul balamalei pliante (7) și fixați-l cu piulița M8 (11), fără a-l strânge complet deocamdată. Instalați în același mod șina de ghidare dreapta (3) pe partea dreaptă.

PASUL 2:



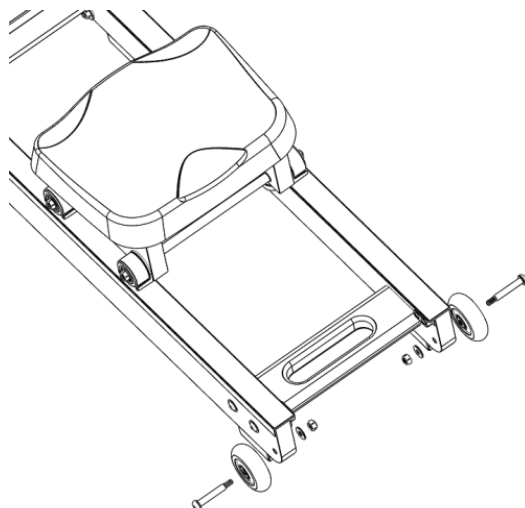
Conform figurii, instalați ansamblul scaunului (4) pe șina de ghidare stânga (2) și pe șina de ghidare dreapta (3). Notă: roțile mari montate vertical (roțile portante) trebuie poziționate pe profilul din plastic de deasupra șinei, în timp ce roțile mai mici montate orizontal (roțile de ghidare) se instalează între șine.

PASUL 3:



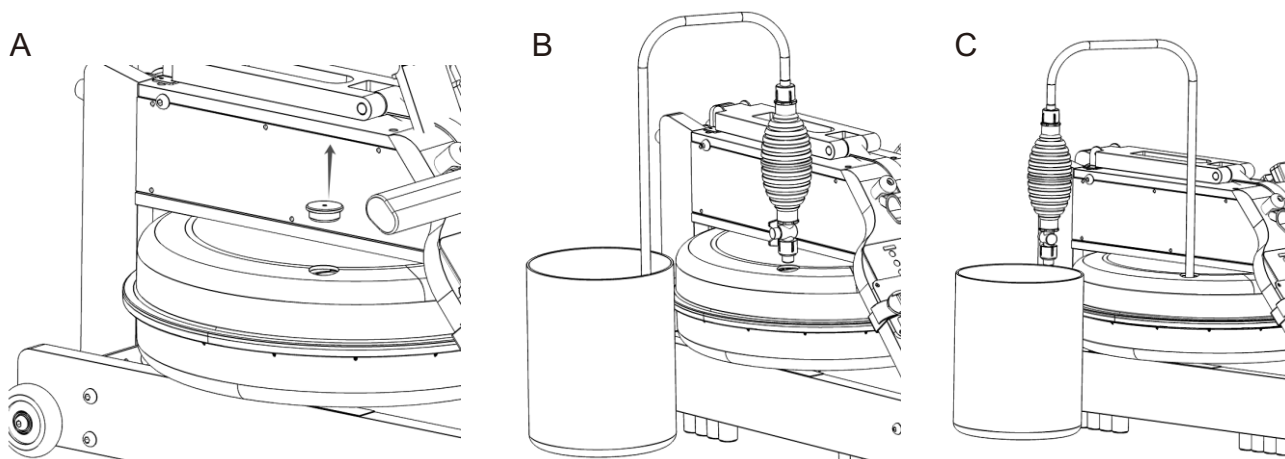
Conform figurii, folosiți șuruburile mari cu cap plat ST6-L50 (9) și șaibele plate M8 (12) pentru a instala mânerul de ridicare central (6) pe șinele de ghidare stânga (2) și dreapta (3). Instalați în același mod elementul de reținere posterior (5). Apoi strângeți șuruburile.

PASUL 4:



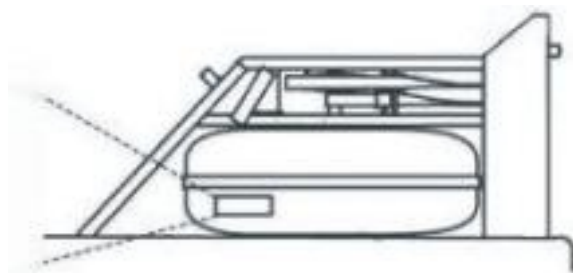
Conform figurii, scoateți șuruburile de pe roata de transport (13) și introduceți capetele lor posterioare în șinele de ghidare stânga și dreapta.

Umplerea și golirea rezervorului



Deschideți capacul rezervorului și închideți supapa pompei sifon rotind-o în sensul acelor de ceasornic. Utilizați o sursă de apă situată deasupra nivelului rezervorului. Consultați figura B pentru umplere și figura C pentru golire. Apăsăți pompa – de ori până când apa începe să curgă. Rotiți mânerul în sens invers acelor de ceasornic pentru a permite aerului să intre în pompă.

Nivel corect al apei



Not	19	Over
	18	
	17	
	16	
	15	
	14	
	13	

Indicatorul nivelului apei se află pe partea laterală a rezervorului. Nivelul maxim este ! Nu umpleți niciodată prea mult rezervorul, deoarece acest lucru poate deteriora dispozitivul și poate anula garanția. Nivelul recomandat este 17.

Note:

- **Utilizați apă distilată.**
- Schimbați apa în mod regulat pentru a preveni contaminarea bacteriană.

Instrucțiuni de exercițiu

Cum să văsliti:



Așezați-vă pe scaun și adoptați o poziție aplecată în față, cu genunchii îndoiți. Așezați picioarele plate pe suportul pentru picioare. Apucați ferm ambele mânere, păstrând spatele cât mai drept posibil pe tot parcursul mișcării.

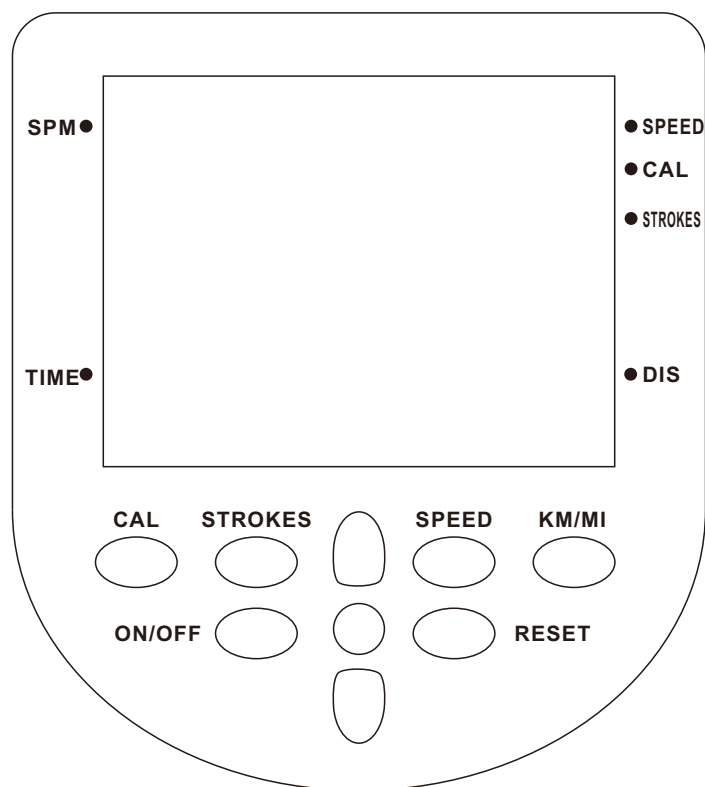
Începeți să întindeți încet picioarele și să extindeți brațele înapoi până când picioarele sunt aproape complet întinse (nu le întindeți complet). Apoi reveniți încet în poziția de pornire.

Timp de antrenament:

Începeți cu 5 minute de antrenament o dată pe zi, de 1–2 ori pe săptămână, și creșteți treptat durata pe parcursul mai multor săptămâni. La un nivel mai avansat, antrenați-vă de 3–4 ori pe săptămână, timp de 30–45 de minute pe sesiune.

Avertisment: consultați un medic înainte de a începe antrenamentul și opriți exercițiul dacă simțiți amețeli sau stare de rău.

COMPUTER DE EXERCIȚIU



SPM (vâsliri pe minut)

Câte vâsliri complete efectuați într-un minut.

TIME

Durata totală a antrenamentului, afișată în minute și secunde.

SPEED

Cât de repede vâsliți. Este afișată în kilometri pe minut.

CAL (calorii)

Caloriile estimate pe care le-ați ars în timpul sesiunii.

STROKES

Numărul total de vâsliri complete efectuate în acest antrenament.

DIS (DISTANCE)

Distanța totală pe care ați „vâslit”, de obicei în metri.

Instalarea / scoaterea bateriilor

- Scoateți capacul compartimentului pentru baterii și introduceți 4 baterii (tip AA / mignon).
- Acordați atenție polarității corecte (+/-) a bateriilor.
- Apoi puneți la loc capacul compartimentului pentru baterii.
- Urmați aceeași procedură la înlocuirea bateriilor.

DEPANARE

Problemă	Cauză	Soluție
Apa își schimbă culoarea sau devine tulbure	Apă de calitate slabă sau expunere directă la soare	Nu expuneți dispozitivul la lumina directă a soarelui. Utilizați apă distilată (pură).
Ecranul (computerul) nu funcționează	Bateriile sunt descărcate sau instalate incorect	Folosiți baterii noi și asigurați-vă că sunt instalate cu polaritatea corectă.

Funcția Bluetooth

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

Bluetooth / Funcție Aplicație



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 Balenya, Spain.

B66295775

HECHO EN CHINA

