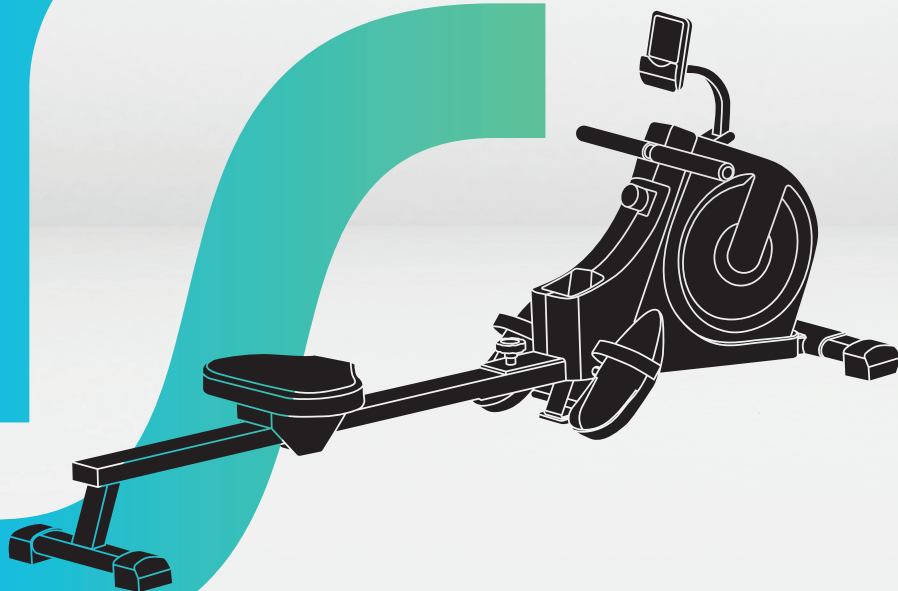


 flowsense



Roeimachine

Rowing machine

NL

EN



Wij wensen je veel plezier met je bestelling!

Bedankt voor het kiezen van onze roeimachine. Om een juist en veilig gebruik van het product te garanderen, dien je de handleiding voor gebruik zorgvuldig te lezen. Volg altijd de instructies om schade of andere problemen te voorkomen.

Heb je vragen, opmerkingen of problemen bij het gebruik van het product, neem dan contact met ons op via de klantenservice met je bestelnummer.

(reactie binnen 24 uur)

BELANGRIJK! Bewaar de gebruikershandleiding voor onderhouds- en afstellingsinstructies.

Inhoudsopgave

NL

Veiligheidsinformatie	4
Overzicht onderdelen	6
Meegeleverde accessoires	7
Installatie	8
Aanpassingen & gebruiksaanwijzing	11
Opslag	12
Beeldscherm console	14
Weggoaien - Recyclen	16

Content

EN

Safety Information	18
Overview of parts	20
Supplied accessories	21
Assembly Installation	22
Adjustments and Usage Guide	25
Storage	26
Display console	28
Dispose - Recycle	30

Veiligheidsinformatie

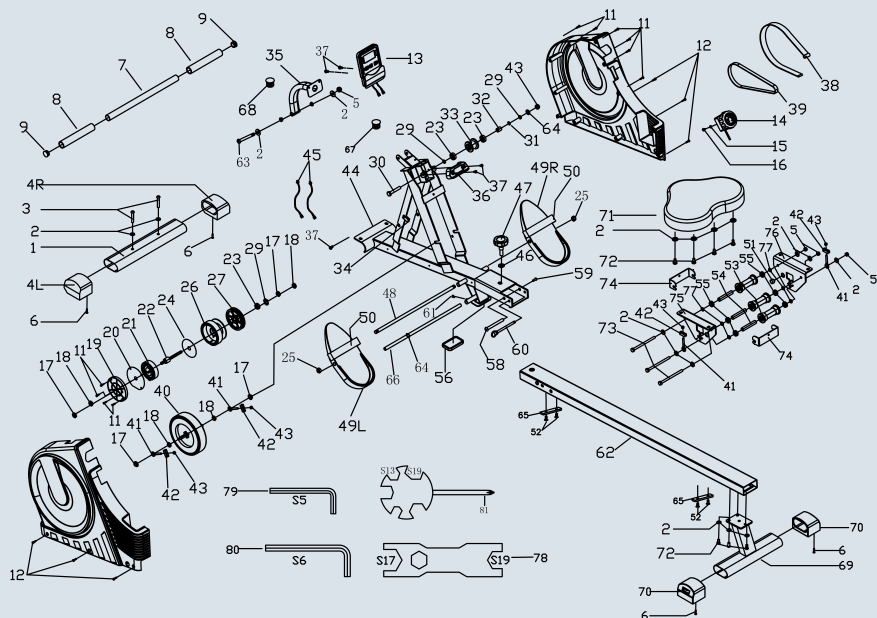
Om uw veiligheid en gezondheid te garanderen, dient u het apparaat op de juiste manier te gebruiken. Het is belangrijk dat u deze handleiding volledig doorleest voordat u het apparaat in elkaar zet en gebruikt. Veilig en effectief gebruik is alleen mogelijk als het apparaat op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de apparatuur op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

1. Voordat u met een trainingsprogramma begint, moet u uw arts raadplegen om vast te stellen of u medische of lichamelijke aandoeningen hebt die uw gezondheid en veiligheid in gevaar kunnen brengen of die u kunnen verhinderen de apparatuur goed te gebruiken. Het advies van uw arts is essentieel als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
2. Wees u bewust van de signalen van uw lichaam. Stop met sporten als u een van de volgende symptomen ervaart: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, licht in het hoofd, duizeligheid of een gevoel van misselijkheid. Als u een van deze aandoeningen ervaart, moet u uw arts raadplegen voordat u doorgaat met uw trainingsprogramma.
3. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de magnetische roeima-chine. De magnetische roeimachine is alleen ontworpen voor gebruik door volwassenen.
4. Gebruik de magnetische roeimachine op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende hoes voor uw vloer of tapijt. Voor de veiligheid moet de magnetische roeimachine minstens 60 cm vrije ruimte rondom hebben.
5. De veiligheid van de magnetische roeimachine kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage.
6. Gebruik de magnetische roeimachine altijd zoals aangegeven. Als u tijdens het monteren of controleren van de magnetische roeimachine

defecte onderdelen aantreft, of als u tijdens het trainen ongewone geluiden van de magnetische roeimachine hoort, stop dan onmiddellijk met het gebruik van de magnetische roeimachine en gebruik deze niet totdat het probleem is verholpen.

7. Draag geschikte kleding tijdens het gebruik van de magnetische roeimachine. Vermijd het dragen van losse kleding die in de magnetische roeimachine verstrikt kan raken.
8. Steek geen vingers of voorwerpen in de bewegende delen van de magnetische roeimachine.
9. De maximale gewicht capaciteit van dit apparaat is 120 kg.
10. De magnetische roeimachine is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
11. Om lichamelijk letsel en/of schade aan het product of eigendommen te voorkomen, is correct tillen en verplaatsen vereist.
12. Uw magnetische roeimachine is bedoeld voor gebruik in koele en droge omstandigheden. U dient opslag in extreem koude, warme of vochtige ruimtes te vermijden, aangezien dit kan leiden tot corrosie en andere gerelateerde problemen.
13. Deze magnetische roeimachine is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenhuis en thuis; het is niet bedoeld voor commercieel gebruik.

Overzicht onderdelen & accessoires

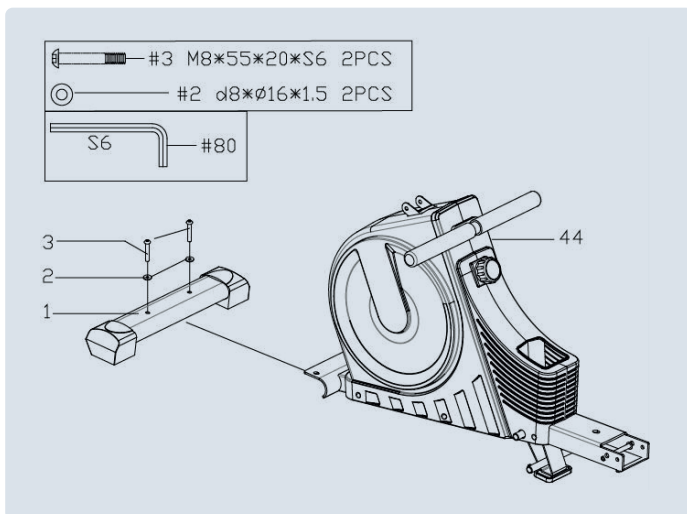


	#2 d8*Φ16*1.5 7PCS		#66 1PC
	#46 d12*Φ24*2 1PC		#60 Φ8*100*105 1PC
	#72 M8*20*S6 3PCS		#58 Φ10*95*M6*25 1PC
	#25 M12*S19 2PCS		#47 M12 1PC
	#52 M6*10 2PCS		#80 S6 1PC
	#59 M6*16*S5 1PC		#79 S5 1PC
	#61 M6*10 1PC		#81 S10-13-14-17-19 1PC
	#3 M8*S5*20*S6 2PCS		#78 S17-19 1PC
	#63 M8*S5*20*S5 1PC		
	#5 M8 1pc		
	#48 Φ12*M12*P1.75*470 1pc		
	#66 Φ12*440 1pc		

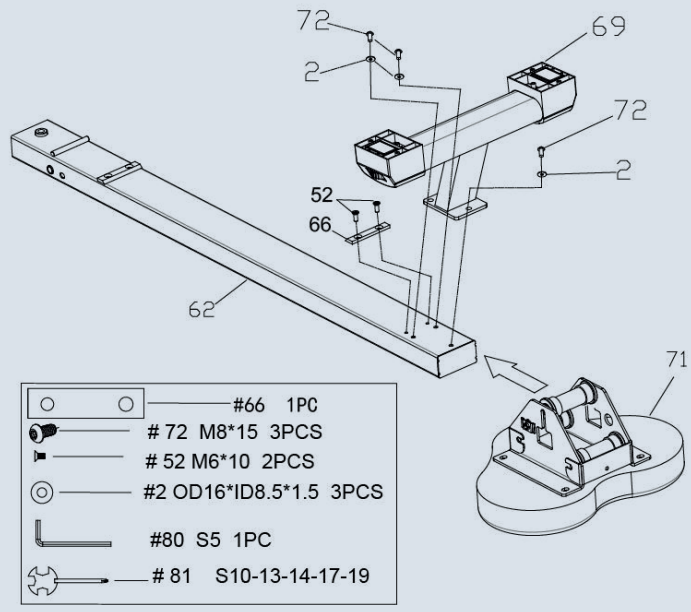
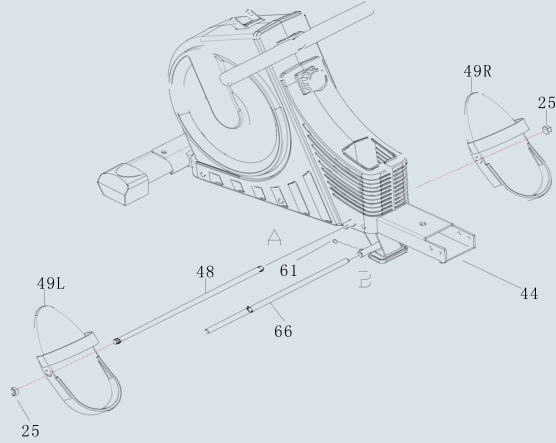
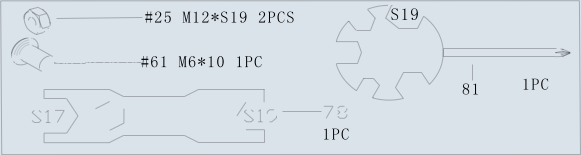
No	Description	Spec.	Qty	No.	Description	Spec.	Qty
1	Front Stabilizer		1	42	Adjusting U Seat	30101.5	4
2	Washer	d8161.5	17	43	Nut	M6H6S10	5
3	Screw	M85520*SG	2	44	Main Frame		1
4L/R	End Cap		2	45	Trunk Wire 1		2
5	Nut	M8H7.5S13	4	46	Washer	d12Φ242	1
6	Screw	ST4.225φ10.5	4	47	Knob	M12	1
7	Handlebar		1	48	Fixed Bolt	Φ12M12P1.75*40	1
8	Foam Grip	Φ26Φ32215	2	49L/R	Pedal L/R		2
9	End Cap	Φ28*15	2	50	Pedal Strap		2
10	Left Belt Cover		1	51	Magnet	Φ11*3	1
11	Screw	ST4.219Φ8	11	52	Screw	M6*10	4
12	Screw	ST4.216Φ8	7	53	Wheel	Φ40*32	3
13	Computer		1	54	Casing Pipe for Idler Wheel	Φ13Φ878	3
14	Tension Control Knob		1	55	Bearing	608Z	6
15	Washer	D5	1	56	Rubber Pad		1
16	Screw	M5	1	57	Right Belt Cover		1
17	Nut	M101H8*S15	4	58	Bolt	Φ1095M6*25	1
18	Nut	M101H5*S17	4	59	Screw	M61615	1
19	Cover for Mesh Belt Wheel		1	60	Pull Pin	Φ8100Φ05	1
20	Outer PC Board		1	61	Screw	M6*10	1
21	Volute Spring		1	62	Sliding Rail		1
22	Axle for Mesh Belt Wheel		1	63	Bolt	M865S5	1
23	Bearing	6000-ZZ	3	64	C-clip	Φ12	1
24	PC Board		1	65	Limit Mat	80*185	2
25	M12		2	66	Bolt	Φ12*40	1
26	Mesh Belt Wheel	Φ110	1	67	Grommet	Φ1615Φ5	1
27	Belt Wheel	Φ98	1	68	Grommet	Φ1915Φ5	1
28	Clip		3	69	Rear Support		1
29	Bolt	d10	3	70	End Cap		2
30	Bolt	M65515*S10	1	71	Seat	DDPU	1
31	Wave Washer	Φ13.5Φ10.20.4	1	72	Screw	M8156	8
32	Spacer	Φ10Φ6.140	1	73	Bolt	M812515*S14	3
33	Mesh Belt Pulley	Φ45*35	1	74	U Shape Bracket		2
34	Sensor Stand		1	75	Left Seat Supporting Board		1
35	Computer Stand		1	76	Right Seat Supporting Board		1
36	Handlebar Clamp		1	77	Spacer	d8Φ154	6
37	Screw	M510Q10	5	78	Spanner	S17-19	1
38	Mesh Belt	1.52222270	1	79	Allen Wrench	S5	1
39	Belt	GJP2560	1	80	Allen Wrench	S6	1
40	Flywheel	Φ176	1	81	Spanner	S=10,13,14, 17,19	1
41	Adjusting Screw	M64010*2.5	4	82	bookshelf		1

Installatie

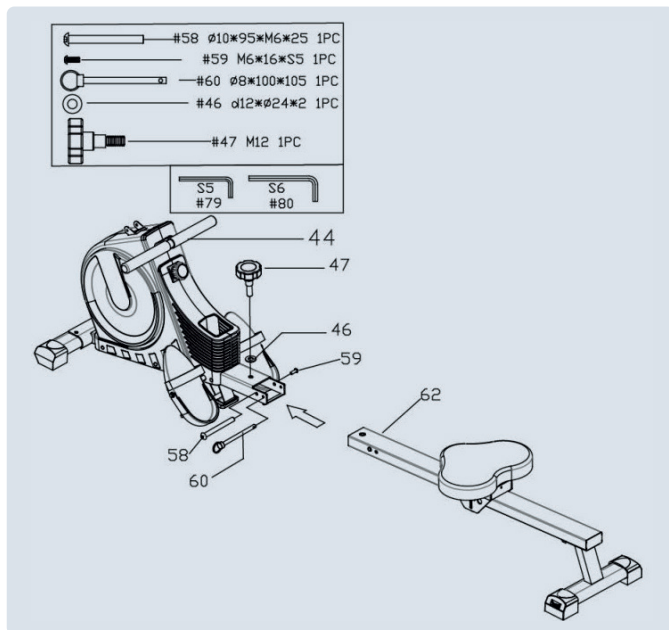
1. A. Bevestig de voorste steunbalk (nr. 1) aan het hoofdframe (nr. 44) met eerst 2 sluitringen (nr. 2) en dan 2 schroeven (nr. 3).
B. Draai de schroeven vast met de inbussleutel (nr. 80).



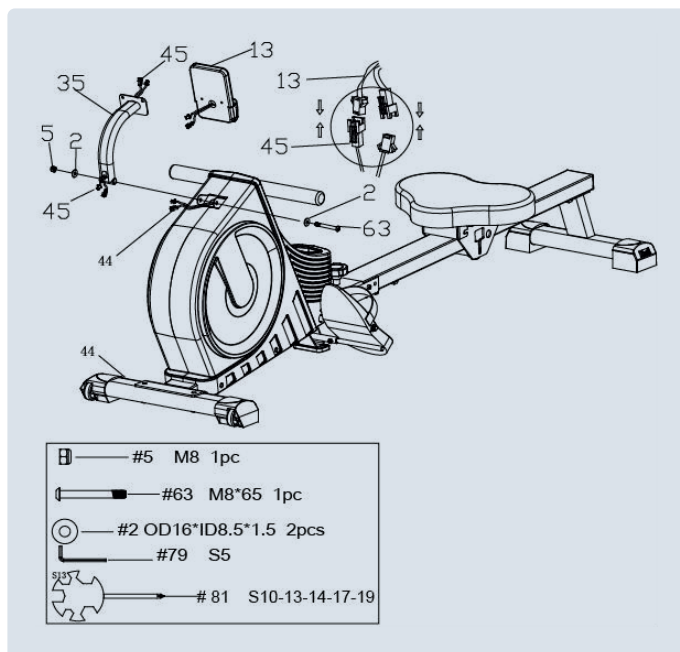
2. A. Bevestig de bout (nr. 48) in het bovenste gat van het hoofdframe (nr. 44) door de pedalen (nr. 49 L/R), schroef daarna de pedalen (nr. 49L/R) in de bout (nr. 48) met behulp van 2 moeren (nr. 25). Gebruik moersleutel (nr. 81) om een van de moeren (nr. 25) vast te houden en gebruik dan de andere moersleutel (nr. 78) om de andere moer (nr. 25) vast te draaien.
B. Bevestig bout (nr. 66) in het onderste gat van het hoofdframe (nr. 44) en draai de bout (nr. 66) vast met schroef (nr. 61), draai de schroef daarna vast met moersleutel (nr. 81).
3. A. Plaats de zitting (nr. 71) op de glijrail (nr. 62).
B. Schroef de eindas (nr. 66) met twee schroeven (nr. 52) in de achterkant van de glijrail (nr. 62).
C. Bevestig de achterste steun (nr. 69) aan de glijrail (nr. 62) met 3 schroeven (nr. 72) en 3 sluitringen (nr. 2). Draai de schroeven vast met de inbussleutel (nr. 80).



4. A. Bevestig de glijrail (nr. 62) aan het hoofdframe (nr. 44) met 1 bout (nr. 58) en 1 schroef (nr. 59). Draai de schroeven vast met de inbussleutel (nr. 79) en inbussleutel (nr. 80).
- B. Bevestig de bovenkant van de glijtang (nr. 62) aan het hoofdframe (nr. 44) met eerst 1 sluitring (nr. 46) en dan 1 knop (nr. 47) en bevestig vervolgens de trekpen (nr. 60) aan.



5. A. Plaats 2 AAA-batterijen in de achterkant van de display (nr. 13) (batterijen niet inbegrepen).
- B. Sluit stroomdraad 1 (nr. 45) en de stroomdraad van de display (nr. 13) in elkaar aan.
- C. Verwijder de schroeven van het achterdeksel van de computer (nr. 13). Schroef de display (nr. 13) op de display standaard (nr. 35). Draai de schroeven daarna vast en zet ze vast met de schroefsleutel (nr. 81).
- D. Sluit de hoofddraad 1 (nr. 45) aan op de hoofddraad van het hoofdframe (nr. 44). Bevestig de display standaard (nr. 35) op het hoofdframe (nr. 44) met behulp van de bout (nr. 63), 2 sluitringen (nr. 2) en 1 moer (nr. 5). Draai de schroeven vast met de schroefsleutel (nr. 81).

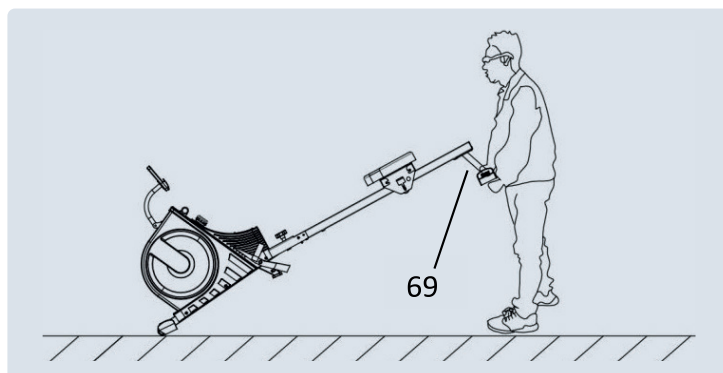


Aanpassingen & gebruiksaanwijzing

LET OP! Bewegende onderdelen, zoals de zitting, kunnen snijden en beknellen. Houd uw handen uit de buurt van de glijder tijdens het gebruik!

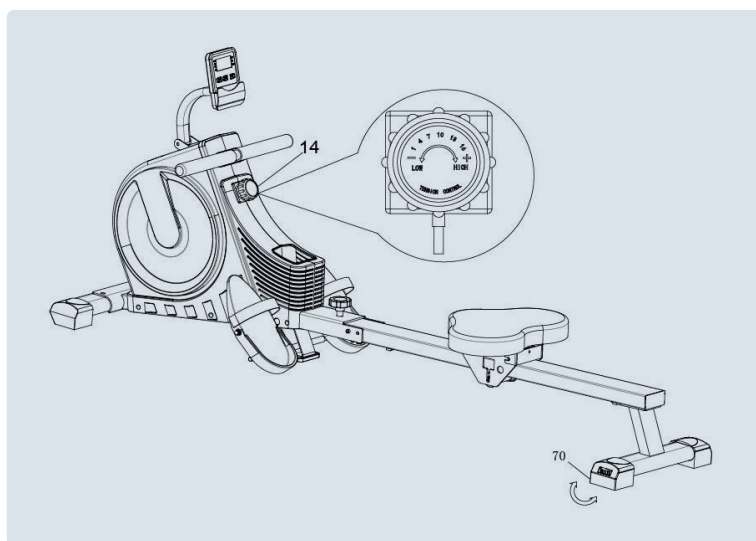
Roeimachine verplaatsen

Om de roeier te verplaatsen, tilt u de achtersteun (nr.69) omhoog tot de transportwielen aan de voorkant de grond raken. Met de wielen op de grond kunt u de roeier eenvoudig naar de gewenste locatie transporteren.



Balans en weerstand aanpassen

- A. Stel de eindkappen (nr. 70) op de achtersteun (nr. 69) van de roeier af als de roeier tijdens het gebruik uit balans is.
- B. Draai de Spanningsregelknop (nr. 14) rechtsonder om het weerstandsniveau te verhogen. Draai de Spanningsregelknop (nr. 14) linksom om het weerstandsniveau te verlagen. De spanningsniveaus zijn ingesteld op niveau, 1 als laagste niveau en 16 als hoogste niveau.

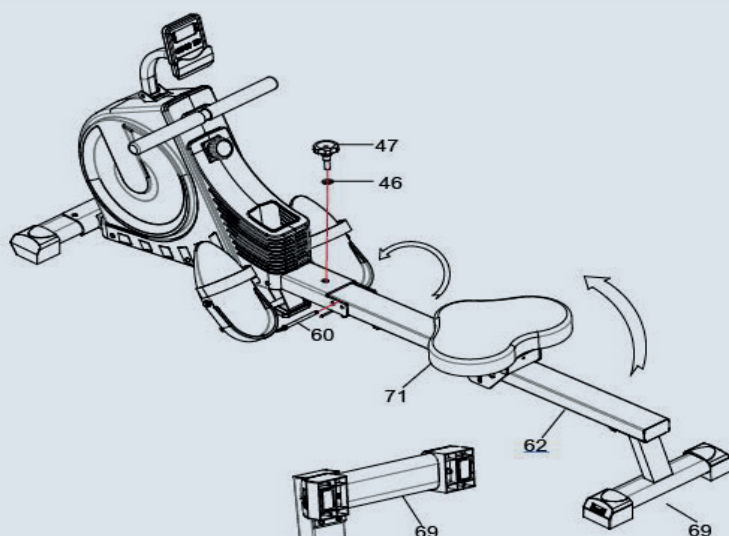


Opslag

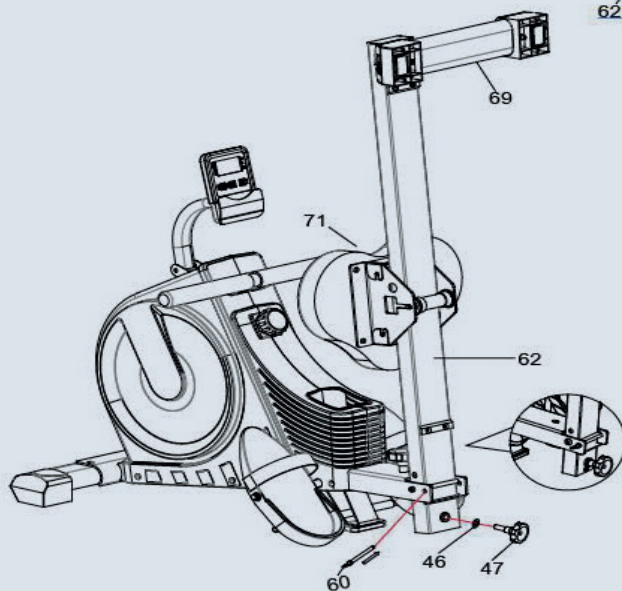
Als je de glijrail (nr. 62) niet gebruikt, kun je ruimte besparen door hem in te klappen.

1. Demonteer de knop (nr. 47) en de sluitring (nr. 46) en trek de trekpen (nr. 60) eruit. Vouw de schuifrail in de verticale hoek (Afbeelding A).
VEILIGHEIDSOPMERKING: de stoel zal naar beneden glijden wanneer je de schuifrail inklapt.
2. Plaats de trekpen (nr. 60) terug in het gat op het hoofdframe en draai vervolgens de knop (nr. 47) en sluitring (nr. 46) vast op de glijrail (nr. 62). (Afbeelding B)

A



B



- **LET OP!** Wees voorzichtig wanneer u de glijrail (nr. 62) verticaal inklaapt, omdat uw hoofd de achtersteun (nr. 69) kan raken.
- **LET OP!** De zitting (nr. 71) zal naar beneden glijden als de glijrail (nr. 62) wordt ingeklapt!

Display instellingen

Met onze display op de magnetische roeimachine kan de gebruiker een persoonlijke training volgen door zijn of haar voortgang te controleren. Tijdens een training zal de display afwisselend en herhaaldelijk je tijd, aantal verbrande calorieën, totale aantal roeibewegingen en afstand weergeven. Met onze gebruiksvriendelijke console kan de gebruiker efficiënt bijhouden hoe zijn of haar conditie van de ene training op de andere is verbeterd.

Funcities van de toetsen

- **MODE:** Om te switchen tussen verschillende standen en om de display aan/uit te zetten.
- **SET:** Om een waarde van tijd, telling of calorieën in te stellen (wanneer niet in de scanmodus).
- **RESET:** Indrukken om tijd, telling of calorieën te resetten.



Funcities en handelingen

- **SCAN:** Druk op de knop MODE totdat SCAN verschijnt. Het display zal de zes functies in de volgende volgorde doorlopen: tijd, afstand, calorieën, telling, totaal telling en toerental. Elk display wordt 6 seconden vastgehouden. Houd hiermee alle statistieken tegelijk bij tijdens het trainen zonder telkens van stand te wisselen.

- **TIME:** Telt de totale tijd die is verstreken tijdens de huidige training.
- **COUNT:** Telt het aantal roeislagen van je huidige training.
- **TOTAL COUNT:** Telt het totale aantal slagen vanaf het eerste gebruik.
- **CAL:** Telt het totaal aantal verbrande calorieën van de huidige training.
- **DIST:** Telt de totale afstand tijdens je huidige training.
- **RPM (CN/M):** Toont de stappen per minuut tijdens het trainen.
- **AUTO ON/OFF:** Het apparaat schakelt automatisch uit als er 4 minuten geen signaal is. De meter wordt opnieuw geactiveerd zodra het apparaat in beweging wordt gezet of wanneer er op een meter toets wordt gedrukt.

Specificaties

SCAN	Every 6 seconds
DIST	0.0~9999 ML
RPM(CN/M)	0~999 TIMES/MIN
TIME	0:00~99:59 (Minute: Second)
COUNT	0~999 Count
CALORIES	0.0~9999 Kcal
TOTAL COUNT	0~9999 Count
BATTERY TYPE	(2) Two AAA or UM-4
OPERATING TEMPERATURE	0°C ~ 40°C
STORAGE TEMPERATURE	-10°C ~ 60°C

Heb je vragen of ondervind je problemen tijdens het monteren? Aarzel dan niet om contact met ons op te nemen, we reageren binnen 24 uur!

Flowsense®

Pauwmolen 66
2645 GD Delfgauw
Nederland
-
service@avintgoods.nl



Weggoien – Recyclen

Dit symbool op het artikel, materiaal of accessoires betekent dat het product en alle elektronisch meegeleverde accessoires (zoals lader, headset of USB kabel) niet met ander huishoudelijk afval verwijderd mag worden na het einde van hun gebruiksduur. Om schade aan het milieu of de menselijke gezondheid te voorkomen, moet u deze artikelen van andere soorten afval scheiden en op een verantwoorde manier recyclen, zodat het duurzame hergebruik wordt bevorderd. Huishoudelijke gebruikers moeten contact opnemen met de winkel waar ze dit product hebben gekocht of met de gemeente waar ze wonen om te vernemen waar en hoe ze deze artikelen milieuvriendelijk kunnen laten recyclen.

Disclaimer

Veranderingen onder voorbehoud; specificaties kunnen veranderen zonder opgaaf van redenen.

CE conformiteit

Hierbij verklaart Mirlux dat deze spiegel voldoet aan de Europese normen om verkocht te worden binnen Europa.

Importeerder:

Flowsense®

Pauwmolen 66

2645 GD Delfgauw

Nederland

-

www.Mirlux.nl

service@avintgoods.nl



We hope you enjoy your order!

Thank you for choosing our rowing machine. To ensure correct and safe usage of the product, please read the user manual carefully. Always follow the instructions to prevent damage or any other issues.

If you have any questions, comments, or encounter any problems while using the product, please contact our customer service with your order number.

(Response within 24 hours)

IMPORTANT! Keep the user manual for maintenance and adjustment instructions.

Safety Information

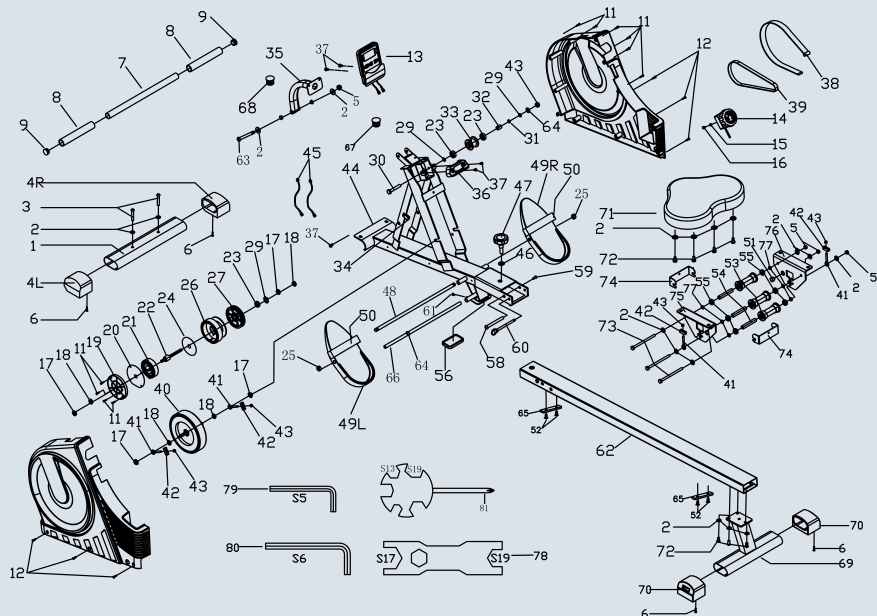
Thank you for choosing magnetic rowing machine . To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained, and used 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 magnetic rowing machine. The magnetic rowing machine is designed for adult use only.
4. Use the magnetic rowing machine on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the magnetic rowing machine should have at least 2 feet (60 CM) of free space all around it.
5. The safety of the magnetic rowing machine can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the magnetic rowing machine as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the magnetic rowing machine, or if you hear any unusual noises coming from the magnetic rowing machine during exercise, discontinue use of the magnetic rowing machine immediately and do not use until the problem

has been rectified.

7. Wear suitable clothing while using the magnetic rowing machine.
Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the magnetic rowing machine.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the magnetic rowing machine.
9. The maximum weight capacity of this unit is 120 KGS.
10. The magnetic rowing machine 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 magnetic rowing machine 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 magnetic rowing machine is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.

Overview of parts & accessories

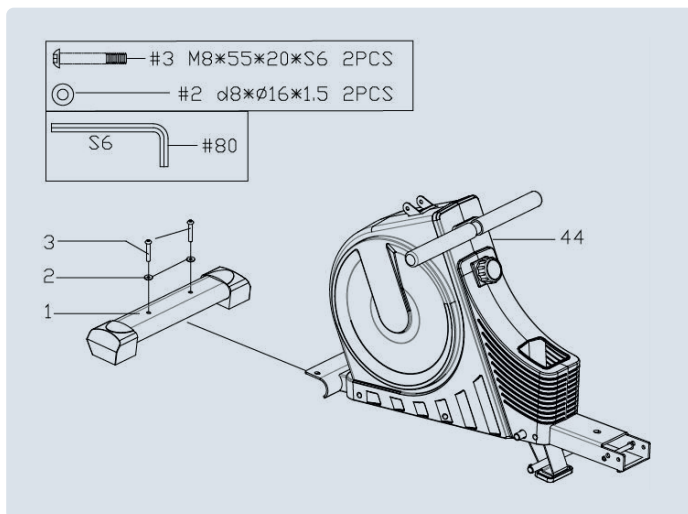


	#2 d8*Φ16*1.5 7PCS		#66 1PC
	#46 d12*Φ24*2 1PC		#60 Φ8*100*105 1PC
	#72 M8*20*S6 3PCS		#58 Φ10*95*M6*25 1PC
	#25 M12*S19 2PCS		#47 M12 1PC
	#52 M6*10 2PCS		#80 S6 1PC
	#59 M6*16*S5 1PC		#79 S5 1PC
	#61 M6*10 1PC		#81 S10-13-14-17-19 1PC
	#3 M8*55*20*S6 2PCS		#78 S17-19 1PC
	#63 M8*65*20*S5 1PC		
	#5 M8 1pc		
	#48 Φ12*M12*P1.75*470 1pc		
	#66 Φ12*440 1pc		

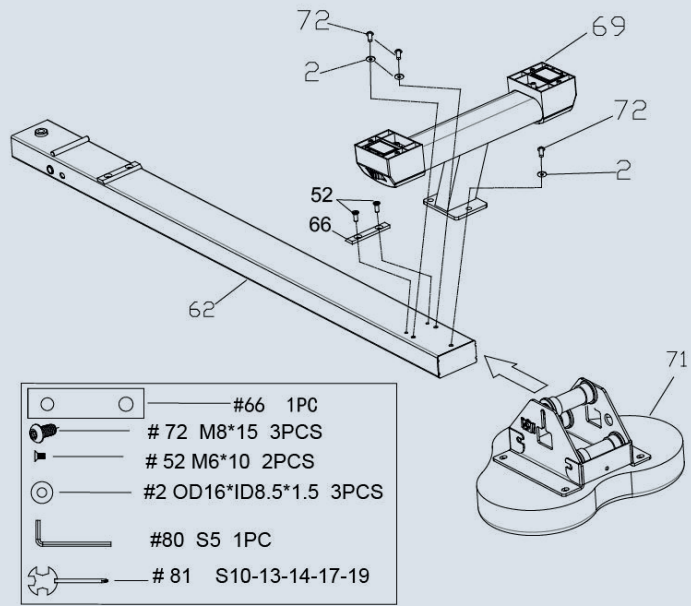
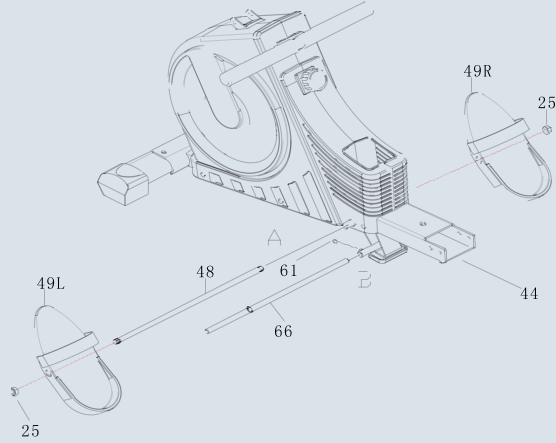
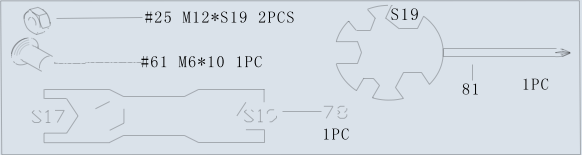
No	Description	Spec.	Qty	No.	Description	Spec.	Qty
1	Front Stabilizer		1	42	Adjusting U Seat	30101.5	4
2	Washer	d8161.5	17	43	Nut	M6H6S10	5
3	Screw	M85520*SG	2	44	Main Frame		1
4L/R	End Cap		2	45	Trunk Wire 1		2
5	Nut	M8H7.5S13	4	46	Washer	d12Φ242	1
6	Screw	ST4.225φ10.5	4	47	Knob	M12	1
7	Handlebar		1	48	Fixed Bolt	Φ12M12P1.75*40	1
8	Foam Grip	Φ26Φ32215	2	49L/R	Pedal L/R		2
9	End Cap	Φ28*15	2	50	Pedal Strap		2
10	Left Belt Cover		1	51	Magnet	Φ11*3	1
11	Screw	ST4.219Φ8	11	52	Screw	M6*10	4
12	Screw	ST4.216Φ8	7	53	Wheel	Φ40*32	3
13	Computer		1	54	Casing Pipe for Idler Wheel	Φ13Φ878	3
14	Tension Control Knob		1	55	Bearing	608Z	6
15	Washer	D5	1	56	Rubber Pad		1
16	Screw	M5	1	57	Right Belt Cover		1
17	Nut	M101H8*S15	4	58	Bolt	Φ1095M6*25	1
18	Nut	M101H5*S17	4	59	Screw	M61615	1
19	Cover for Mesh Belt Wheel		1	60	Pull Pin	Φ8100Φ05	1
20	Outer PC Board		1	61	Screw	M6*10	1
21	Volute Spring		1	62	Sliding Rail		1
22	Axle for Mesh Belt Wheel		1	63	Bolt	M865S5	1
23	Bearing	6000-ZZ	3	64	C-clip	Φ12	1
24	PC Board		1	65	Limit Mat	80*185	2
25	M12		2	66	Bolt	Φ12*40	1
26	Mesh Belt Wheel	Φ110	1	67	Grommet	Φ1615Φ5	1
27	Belt Wheel	Φ98	1	68	Grommet	Φ1915Φ5	1
28	Clip		3	69	Rear Support		1
29	Bolt	d10	3	70	End Cap		2
30	Bolt	M65515*S10	1	71	Seat	DDPU	1
31	Wave Washer	Φ13.5Φ10.20.4	1	72	Screw	M8156	8
32	Spacer	Φ10Φ6.140	1	73	Bolt	M812515*S14	3
33	Mesh Belt Pulley	Φ45*35	1	74	U Shape Bracket		2
34	Sensor Stand		1	75	Left Seat Supporting Board		1
35	Computer Stand		1	76	Right Seat Supporting Board		1
36	Handlebar Clamp		1	77	Spacer	d8Φ154	6
37	Screw	M510Q10	5	78	Spanner	S17-19	1
38	Mesh Belt	1.52222270	1	79	Allen Wrench	S5	1
39	Belt	GJP2560	1	80	Allen Wrench	S6	1
40	Flywheel	Φ176	1	81	Spanner	S=10,13,14, 17,19	1
41	Adjusting Screw	M64010*2.5	4	82	bookshelf		1

Assembly Instructions

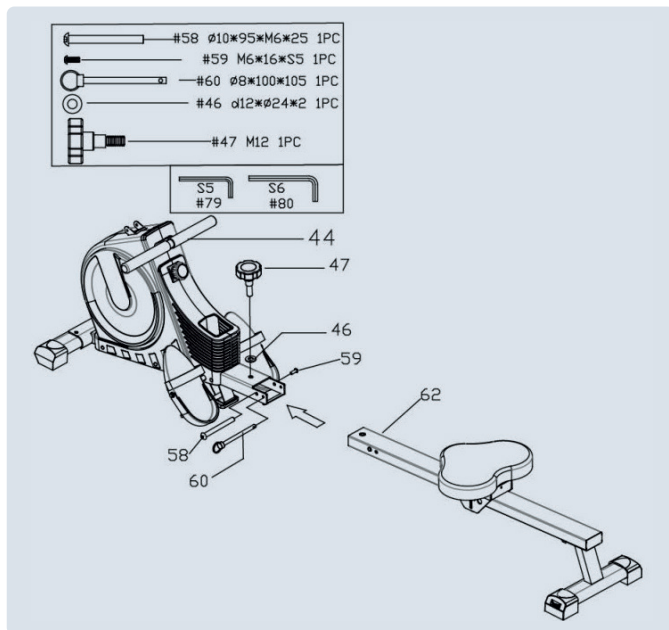
1. A. Attach Front Stabilizer (No. 1) to Main Frame (No. 44) using 2 Screws (No. 3) and 2 Washers (No. 2).
- B. Tighten and secure with Allen Wrench (No. 80).



2. A. Attach Bolt (No. 48) into the upper hole of Main Frame (No. 44) through Pedals (No. 49L/R), screw Pedals (No. 49L/R) into Bolt (No. 48) using 2 Nuts (No. 25). Use 1 Spanner (No. 81) to hold one of Nut (No. 25), then use the other Spanner (No. 78) to tighten the other Nut (No. 25).
- B. Attach Bolt (No. 66) into the bottom hole of Main Frame (No. 44) and screw Bolt (No. 66) using Screw (No. 61), tighten with Spanner (No. 81).
3. A. Insert the Seat (No. 71) onto Sliding Rail (No. 62).
- B. Screw the Limit Axle (No. 66) with two Screws (No. 52) into the back of the Sliding Rail (No. 62).
- C. Attach the Rear Support (No. 69) onto the Sliding Rail (No. 62) using 3 Screws (No. 72), 3 Washers (No. 2). Tighten and secure with Allen Wrench (No. 80).
4. A. Attach the Sliding Rail (No. 62) to Main Frame (No. 44) using 1 Bolt (No. 58) and 1 Screw (No. 59). Tighten and secure with Allen Wrench (No. 79) and Allen Wrench (No. 80).

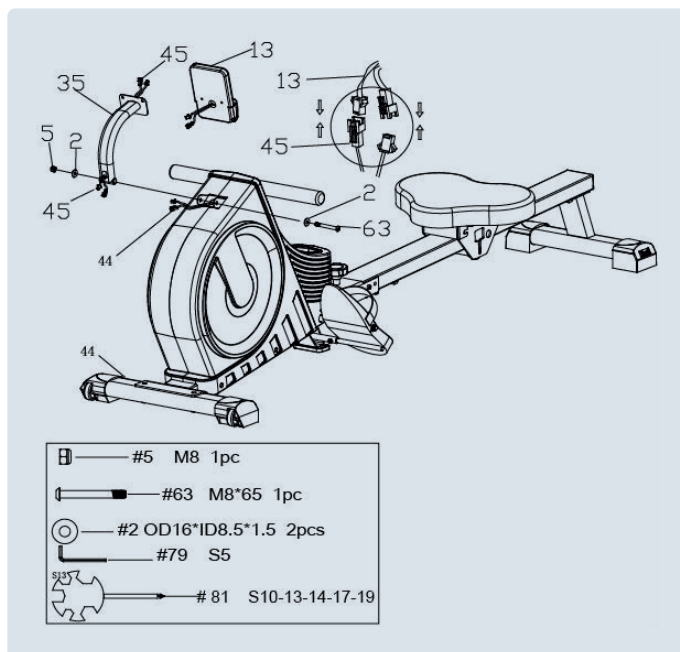


- B. Attach the top of the Sliding Rail (No. 62) to the Main Frame (No. 44) using 1 Knob (No. 47) and 1 Washer
5. A. Take out 2 AAA batteries from the plastic bag with the manual. Install the 2 AAA batteries into the back of Computer (No. 13).
- B. Connect Trunk Wire 1 (No. 45) and the link wire of Computer (No. 13).
- C. Remove the screws of the backside cover of the Computer (No.13).



Attach and screw the Computer (No.13) on the Computer Stand (No.35). Tighten and secure with Spanner (No.81).

D. Connect Trunk Wire 1 (No. 45) and the trunk wire of Main Frame (No. 44). Attach and secure the Computer Stand (No.35) on the Main Frame (No.44) using the Bolt (No.63), 2 Washers (No.2), 1 Nut (No.5). Tighten and secure with Spanner (No.81).

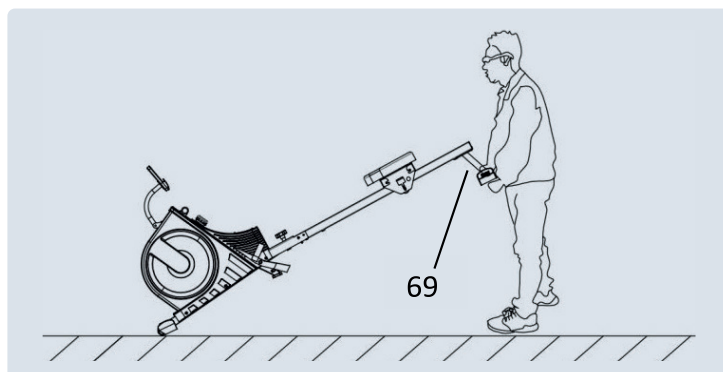


Adjustments and Usage Guide

CAUTION! Moving parts, such as the seat, can cut and crush. Keep hands clear of the sliding rail during use!

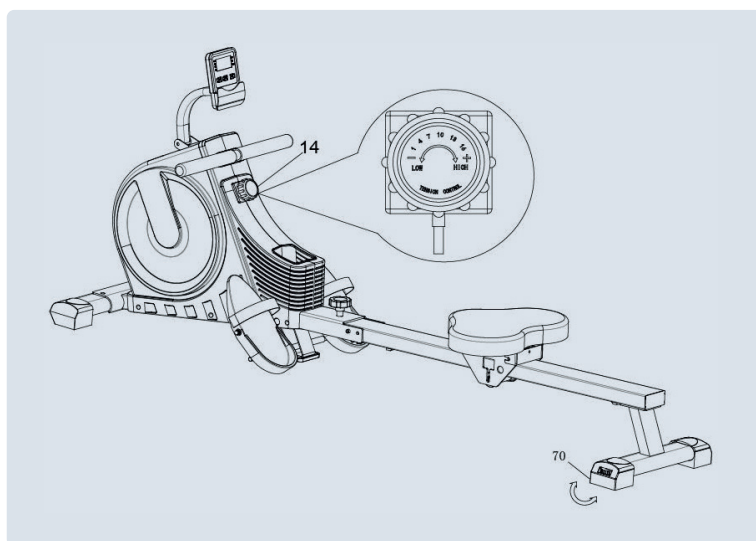
Moving the rowing machine

To move the rower, lift up the Rear Support (No. 69) until the transportation wheels on the front stabilizer touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the rower to the desired location with ease.



Adjusting the balance and resistance

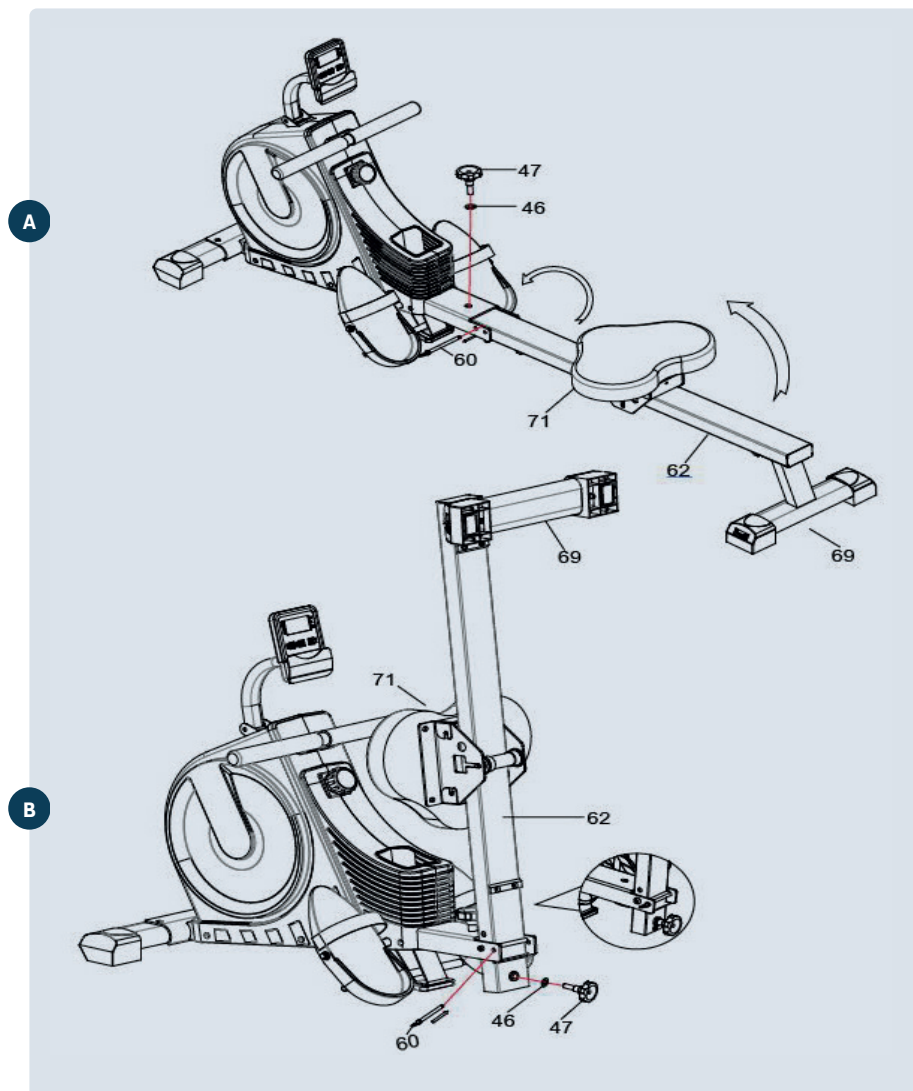
- A. Adjust the End Caps (No. 70) on the Rear Support (No. 69) of the rower if the rower is unbalanced during use.
- B. Rotate the Tension Control Knob (No. 14) clockwise to increase the level of resistance. Rotate the Tension Control Knob (No. 14) counter-clockwise to decrease the level of resistance. Tension levels are set at Level 1 being the lowest and Level 8 being the highest.



Storage

When not in use, you can save space by folding the Sliding Rail (No. 62).

1. Disassemble Knob (No. 47) and Washer (No. 46) and pull out the Pull Pin (No. 60). Fold the sliding rail to vertical angle (Figure A). **SAFETY NOTE:** the seat will glide down when folding the sliding rail.
2. Reinsert Pull Pin (No. 60) into the hole on the main frame, then tighten Knob (No. 47) and Washer (No. 46) to Sliding Rail (No. 62). (Figure B)



- **CAUTION!** Use caution when you vertically fold the Sliding Rail (No. 62) as your head may touch the Rear Support (No. 69).
- **CAUTION!** The Seat (No. 71) will glide down when folding the Sliding Rail (No. 62)!

Display console

Our computerized display console on the Magnetic Rowing Machine allows the user to tailor a personalized workout by monitoring their progress. During a workout, the display console will alternately and repeatedly display your Time, Count, Calories Burned, Total Count, Distance and Scan (all of the above). With our easy-to-use console, the user can efficiently track their fitness improvements from one workout to the next.

Function key

- **MODE:** To select your specification mode and/ or turn on display console.
- **SET:** To set a value of Time, Count or Calories (when not in Scan mode).
- **RESET:** Press to reset Time, Count or Calories.



Functions and operations

- **SCAN:** Press MODE button until SCAN appears. The display will rotate through the six functions in the following order: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, TOTAL COUNT, and RPM. Each display will be held for 6 seconds.
- **TIME:** Counts the total time elapsed during your current workout.
- **COUNT:** Counts the number of rowing strokes from your current workout.
- **TOTAL COUNT:** Counts the total amount of strokes from the first use.

- CAL: Counts the total calories burned from current workout.
- DIST: Counts the total distance during your current workout.
- RPM (CN/M): Display the steps per minute while exercising.
- AUTO ON/OFF: The power will turn off automatically once there's no signal for 4 minutes. The meter will reactivate once the machine is put into motion or when a meter key is pressed.

Specifications

SCAN	Every 6 seconds
DIST	0.0-9999 ML
RPM(CN/M)	0-999 TIMES/MIN
TIME	0:00-99:59 (Minute: Second)
COUNT	0-999 Count
CALORIES	0.0-9999 Kcal
TOTAL COUNT	0-9999 Count
BATTERY TYPE	(2) Two AAA or UM-4
OPERATING TEMPERATURE	0°C ~ 40°C
STORAGE TEMPERATURE	-10°C ~ 60°C

If you have any questions or encounter any issues during assembly, please don't hesitate to contact us. We respond within 24 hours!

Flowsense®

Pauwmolen 66
2645 GD Delfgauw
Nederland
-
service@avintgoods.nl



Dispose – Recycle

This symbol on the article, material, or accessories means that the product and all electronically supplied accessories (such as charger, headset, or USB cable) must not be disposed of with other household waste after their lifespan. To prevent environmental or human health damage, you should separate these items from other types of waste and recycle them responsibly to promote sustainable reuse. Household users should contact the store where they purchased this product or their local municipality to find out where and how to recycle these items in an environmentally friendly manner.

Disclaimer

Subject to change; specifications may change without notice.

CE conformity

Hereby, Mirlux declares that this mirror complies with the European standards for sale within Europe.

Importeerder:

Flowsense®

Pauwmolen 66

2645 GD Delfgauw

Nederland

-

www.Mirlux.nl

service@avintgoods.nl

