

FITAGE

USER MANUAL

Manual languages:

Deze handleiding is in de volgende talen beschikbaar:

Langues du manuel:

Benutzerhandbuch sprachen:

English	3
Nederlands	22
Français	41
Deutsch	60



EN WE WANT TO LISTEN TO OUR CUSTOMERS

Your opinion is everything for FITAGE. Your experience drives us to help contributing to improve people's health and fuels our community. If you like your FITAGE product, please share your experience with us!

1. Go to Amazon / Bol.com / fitage.nl
2. Click "Your Orders" and search for the FITAGE product.
3. Click on "Write A Review" and tell us about your experience!

ANY PROBLEMS?

If you encounter any problems, please contact us via Email. We are available on Monday - Friday 09.00-17.00 (+1 GTM) in English, Dutch or German.
Support Email: support@fitage.nl

NL WIJ LUISTEREN GRAAG NAAR ONZE KLANTEN

Jouw mening is belangrijk voor FITAGE. Jouw ervaring stimuleert ons om een bijdrage te leveren aan het verbeteren van de gezondheid van mensen en het ondersteunt onze community.

Als jouw product van FITAGE je bevalt, deel dan je ervaring met ons!

1. Ga naar Amazon / Bol.com / fitage.nl
2. Klik op 'Jouw bestellingen' en zoek naar het product van FITAGE.
3. Klik op 'Schrijf een recensie' en vertel ons over je ervaring!

WAT TE DOEN BIJ EVENTUELE PROBLEMEN?

Als je problemen ondervindt, neem dan via de e-mail contact met ons op. We zijn van maandag t/m vrijdag van 09.00-17.00 uur (+1 GTM) in het Engels, Nederlands of Duits beschikbaar.

Ondersteuning per e-mail:
support@fitage.nl

FR NOUS VOULONS ÊTRE À L'ÉCOUTE DE NOS CLIENTS

Votre opinion est importante pour FITAGE. Votre expérience nous pousse à contribuer à l'amélioration de la santé des gens et à alimenter notre communauté.

Si vous aimez votre produit FITAGE, partagez votre expérience avec nous!

1. Allez sur Amazon / Bol.com / fitage.nl
2. Cliquez sur "Vos commandes" et recherchez le produit FITAGE.
3. Cliquez sur "Laisser un avis" et racontez-nous votre expérience!

DES PROBLÈMES?

Si vous rencontrez un problème, veuillez nous contacter par e-mail. Nous sommes disponibles du lundi au vendredi 09.00-17.00 (+1 GTM) en anglais, néerlandais ou allemand.

Support par mail:
support@fitage.nl

DE WIR WOLLEN UNSEREN KUNDEN ZUHÖREN

Ihre Meinung ist alles für FITAGE. Ihre Erfahrung treibt uns dazu an, einen Beitrag zur Verbesserung der Gesundheit der Menschen zu leisten und unsere Gemeinschaft voranzutreiben. Wenn Ihnen Ihr FITAGE-Produkt gefällt, teilen Sie uns bitte Ihre Erfahrungen mit!

1. Gehen Sie zu Amazon / Bol.com / fitage.nl
2. Klicken Sie auf "Ihre Bestellungen" und suchen Sie nach dem Produkt FITAGE.
3. Klicken Sie auf "Bewertung schreiben" und erzählen Sie uns von Ihren Erfahrungen!

IRGENDWELCHE PROBLEME?

Sollten Sie auf Probleme stoßen, kontaktieren Sie uns bitte per E-Mail. Wir sind verfügbar von Montag bis Freitag 09.00-17.00 (+1 GTM) auf Englisch, Niederländisch oder Deutsch.

Support-E-Mail: support@fitage.nl

EN: Scan the QR code and discover more about our FITAGE community!

NL: Scan de QR-code en ontdek meer over onze FITAGE community!

FR: Scannez le QR code et découvrez notre communauté FITAGE !

DE: Scannen Sie den QR-Code und erfahren Sie mehr über unsere FITAGE-Community!



WELCOME TO FITAGE GET IN SHAPE

Introducing the FITAGE rowing machine – a revolutionary fitness apparatus engineered to elevate your health and well-being to new heights. Crafted with precision and innovation, this rowing machine is tailored to support your journey towards optimal health and peak performance. Whether you're a dedicated athlete striving to enhance your athletic prowess or simply seeking solace from the strains of daily life, the FITAGE rowing machine stands as the quintessential companion on your path to a healthier lifestyle.

SPECIFICATIONS

Product Name	FITAGE Rowing Machine
Product Model	FITAGE-14
Package size	100x58x18cm
Gross Weight / Net Weight	26KG/22.5KG
Maximum Load	130KG
Resistance	Motorized
Maximum Speed	16 Levels
Training Programs	16 Programs
Display	LCD Screen
Metrics	Time, Distance (km), Speed (km/h), Strokes, Programs
Input Adapter	AC 100-240V
Certifications	EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-7:2021

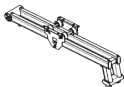
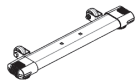
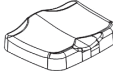
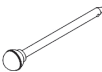
The product and its packaging are made from materials that can be recycled, which helps reduce waste and protect the environment. Please dispose the packaging properly by utilizing local facilities designated for collecting paper, cardboard, and lightweight packaging.

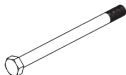
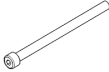


Proper disposal of your treadmill is essential to protect the environment and human health. Reach out to local facilities to dispose this electronic device. The Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive provides guidelines for the responsible handling and disposal of electronic devices.



ASSEMBLY COMPONENTS

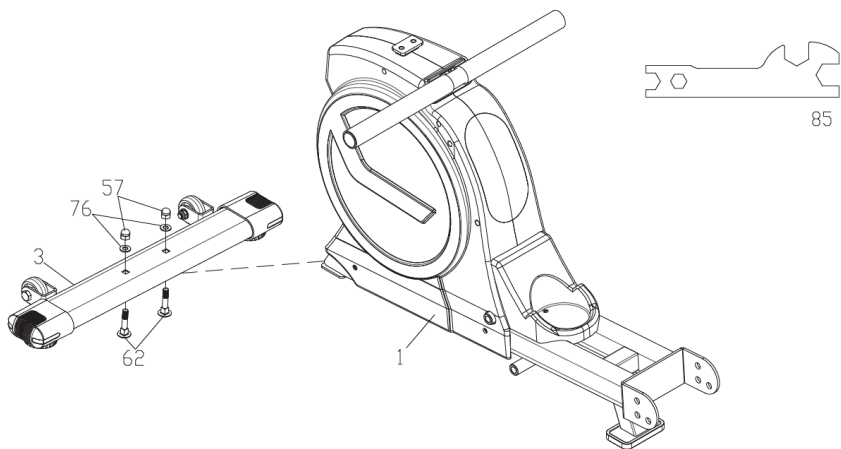
NO	PICTURE	NAME	SPEC	Q'TY	UNIT
1		Main Frame		1	PCS
2		Slide Rail		1	PCS
3		Front Stabilizer		1	PCS
7		Computer Holder		1	PCS
35		Seat		1	PCS
36		Pedals		2	PCS
51		Ball-headed Pin		1	PCS
54		Computer		1	PCS
57		M8 Domed Nuts	M8	2	PCS
58		Hexagon Socket Head Screw	M8*10	2	PCS

62		Half-round Head Square Neck Bolt	M8*42	2	PCS
65		Hexagon Bolt	M12*160	4	PCS
69		Hexagon Socket Head Screw	M8*20	4	PCS
76		Flat Washer	φ8 8	8	PCS
77		Elastic Washer	φ8	4	PCS
85		Open Spanner	S=10,13,17,19	1	PCS
86		Hexagon Spanner	6#	1	PCS
89		Lock Nut	M10	1	PCS
91		Flat Washer	φ10	1	PCS
93		Hexagon Socket Head Screw	M10*145*30*S8	1	PCS
94		EU Adapter		1	PCS
95		Hexagon Spanner	8#	1	PCS

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

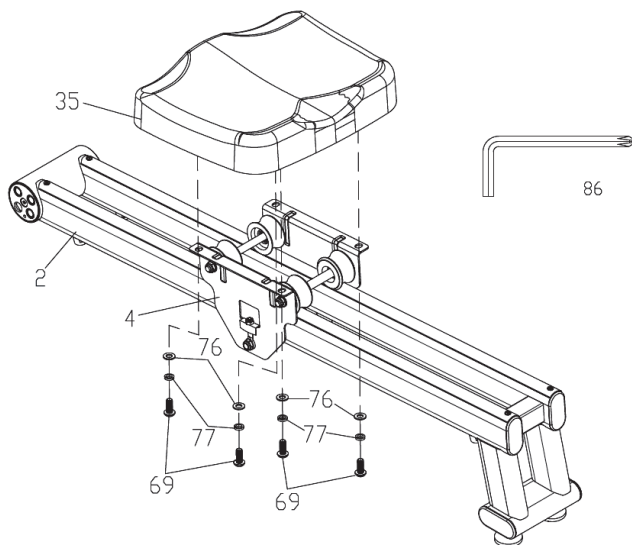
STEP 1

Connect the Front Stabilizer (3) to the Main Frame (1) using two sets of Ø8 Flat Washers (76), M8 Domed Nuts (57), and M8*42 Carriage Bolts (62). Use an Open Spanner (85) to tighten and secure them in place.



STEP 2

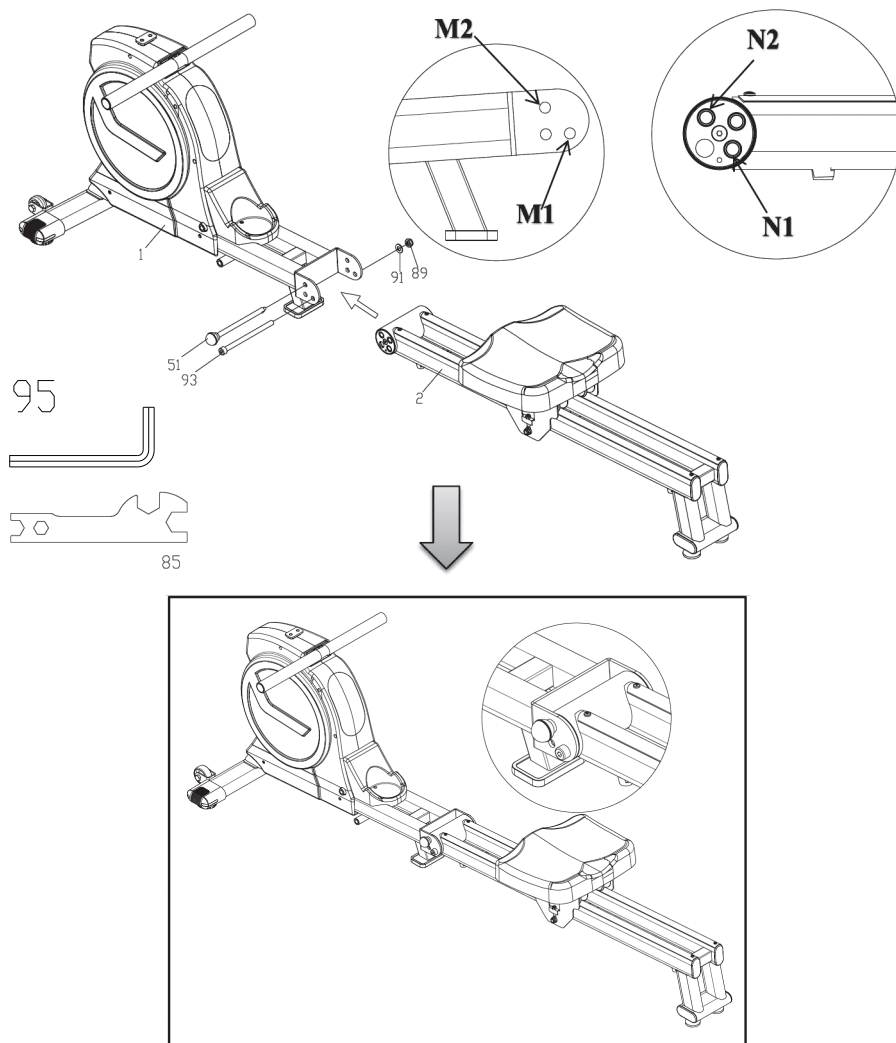
Secure the Seat (35) to the Seat Cushion Plate (4 in image below) using four sets of Hexagon Socket Head Screws (69), Elastic Washers (77), and Flat washers (76). Use a Hexagon Spanner (86) to tighten them securely in place.



STEP 3

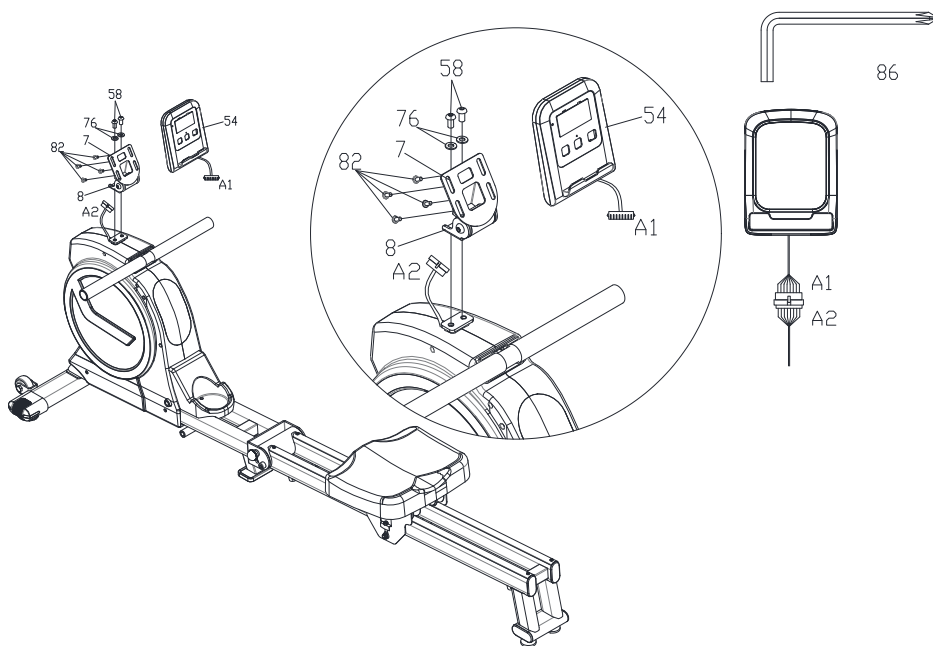
1. Connect the Slide Rail (2) to the Main Frame (1): Line up the hole of the Main Frame (1) with the hole of the Slide Rail (2). Insert the Hexagon Socket Head Screw (93) through the aligned holes, attach the Flat Washer (91) and Lock Nut (89), then tighten and secure them using the Hexagon Spanner (95) and Open Spanner (85).
2. Align the hole of the Main Frame (part 1) with the hole of the Slide Rail (2). Thread the Ball-Headed Pin (51) through it until it reaches the end.

Important: Always tilt up the Slide Rail (2) a little around next to the hole region to insert or pull out the Ball-Headed Pin (51) easily.



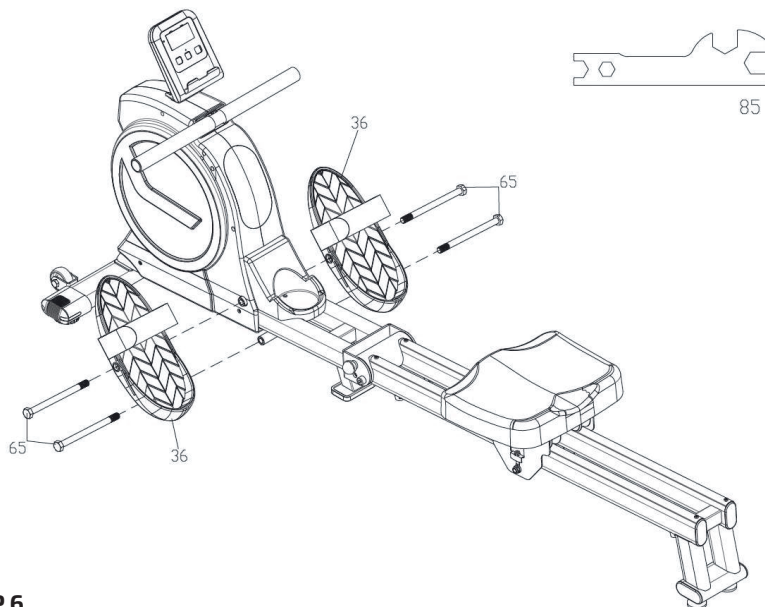
STEP 4

1. Secure the Computer Holder (7) onto the Main Frame (1) using two sets of Hexagon Socket Head Screws (58) and Elastic Washers (76). Use a Hexagon Spanner (86) to tighten them securely in place.
2. Use the Hexagon Spanner (86) to remove the four screws (82) from the Computer (54). Then, attach the Computer (54) onto the Computer Holder (7) using the same four screws (82) that were removed. Tighten and secure them with the Hexagon Spanner (86). Make sure the electronic wire (A1) is tucked through the large hole and protective cover when the Computer (54) is installed on the Computer Holder (7).
3. Connect wire A1 with A2.



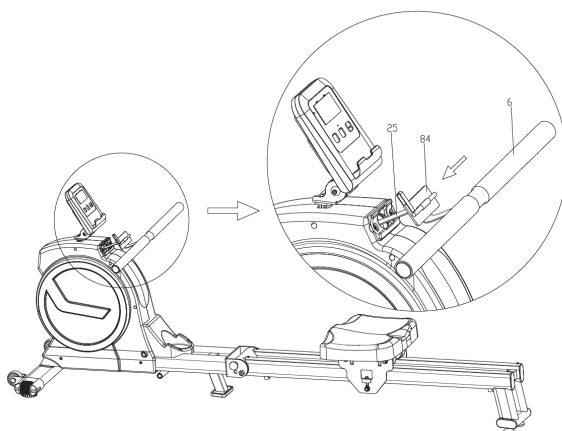
STEP 5

Use the Open Spanner (85) to fasten the Hexagon Bolt M12*160 (65) and the Pedals (36) onto the Main Frame (1). Make sure that the Hexagon bolts M12*160 (65) with the rubber coating are both placed on the bottom at each side and the pins without rubber coating on the top. This way the noise from the pedals is reduced while rowing.



STEP 6

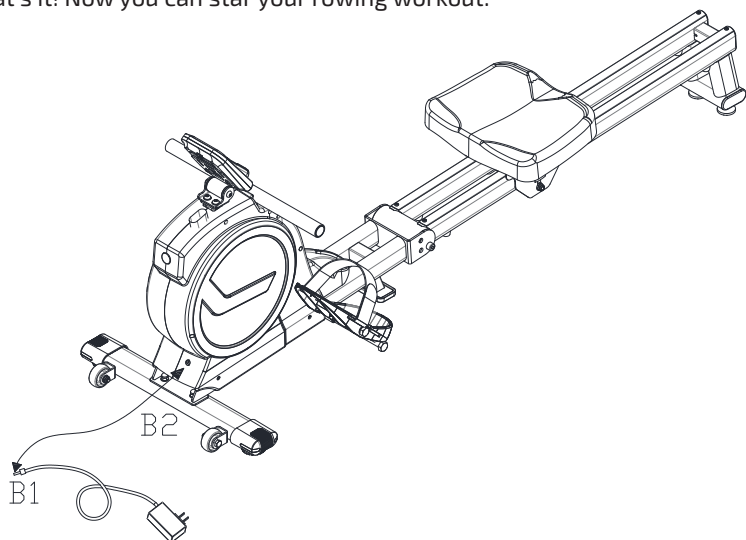
Once the Handlebar on the Main Frame (6 in image below) is pulled out to release the Webbing (25 in image below) and the Webbing clip (84 in image below), the rower can be used by pulling out the Webbing clip (84) in the direction indicated by the arrow.



STEP 7

The rowing machine is now fully set up. Please connect the power plug (B1) to the power outlet (B2) on the backside of the Main Frame (1). Plug the EU Adapter (94) into an electrical power outlet.

That's it! Now you can star your rowing workout.

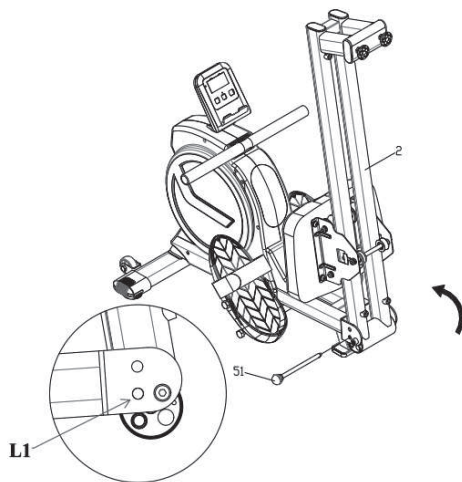


STORAGE

When not in use, you can save space by folding the Slide Rail (2). Simply lift the Slide Rail (2) up a little, pull out the Ball-Headed Pin (51) and fold the Slide Rail (2) to a vertical angle.

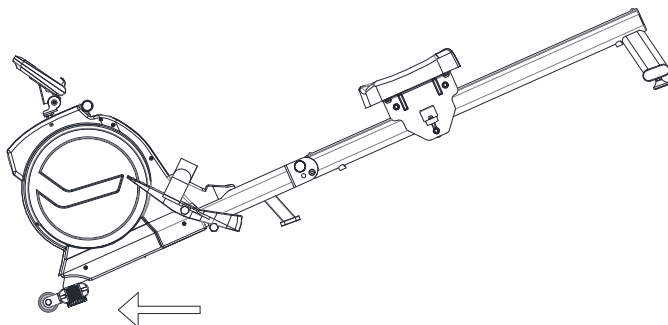
Safety Note: Please be aware that the Seat (35) will glide down when folding the Slide Rail (2). After folding, reinsert Ball-Headed Pin (51) into hole L1 on the Main Frame (1) to secure the Slide Rail (2).

When positioning the training equipment vertically, ensure it's placed against a wall or a fixed surface and kept in a safe location away from children to prevent any potential injuries.

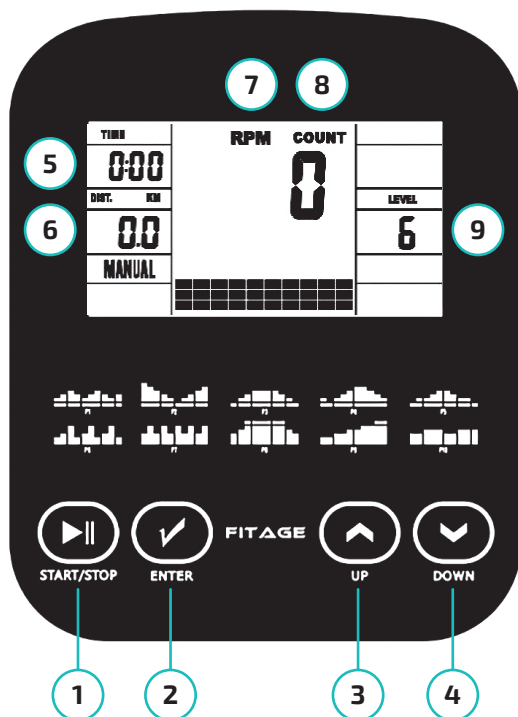


MOVING THE MACHINE

Grab the rear foot tube with both hands, lift the machine in the direction of the arrow, and allow the Transport wheel (52) to touch the ground. This will enable you to move the machine table easily.



BUTTONS & DISPLAY



KEY FUNCTIONS

1. START/STOP
2. ENTER
3. UP
4. DOWN

DISPLAY

5. TIME (MIN)
6. DISTANCE (KM)
7. RPM (SPM)
8. COUNT (TOTAL STROKES)
9. RESISTANCE LEVEL



1. START/STOP

Press the START/STOP button to turn on the display and initiate or halt the programs. In any mode, press and hold this button for 2 seconds to completely reset the Computer.



2. ENTER

When no workout is being done (manual or program), press the ENTER button to access program selection and adjust settings, indicated by flashing values in the respective window.

A: When selecting a program, press ENTER to confirm your choice.

B: While adjusting settings, press ENTER to confirm the desired preset value.

During a workout (manual or program), press ENTER to toggle between displaying the count or RPM, or to enable automatic switching.



3. UP

When no workout is being done (manual or program), when no displayed metric is flashing on screen, press this button to scroll up through the available programs. If a value in the related window is flashing, use this button to increase the value.

During a workout (manual or program), press this button to increase the training resistance level with to a maximum of 16.



4. DOWN

When no workout is being done (manual or program), when no display metric is flashing on screen, press this button to scroll down through the available programs. If a value in the related window is flashing, use this button to decrease the value.

During a workout (manual or program), press this button to decrease the training resistance level to a minimum of 1.



5. TIME

The accumulative exercise time, ranged 0-100 minutes. If time is preset, the computer will start to count down to zero, which will stop the program.



6. DISTANCE

Count the total distance from exercise start to the end with a range of 0-999KM. If distance is preset, the program will stop when it reaches zero.



7. COUNT

Display the total strokes done within one workout with the range of 0-999.



8. RPM

Displays the current strokes per minute (SPM) during the exercise. The range is 0-999 strokes per minute.



9. RESISTANCE LEVEL

Showing the intensity level to what extend resistance is provided by the machine, ranging from 1 to 16.

OPERATING THE COMPUTER

1. To start the computer, plug one end of the adapter into an electrical outlet and connect the other end to the computer. You'll hear a beep, indicating that the computer has powered on.

2. Program Selection and Value Setting

Manual Program and Preset Programs P1-P10

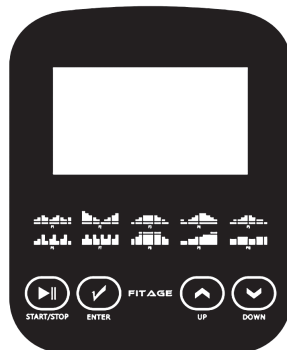
A. Use the UP and DOWN buttons to select the program you want.

B. Press the ENTER button to confirm your selection and enter the time setting window.

C. The time will start flashing; use the UP and DOWN buttons to set your desired time. Press ENTER to confirm.

D. The distance will flash next; use the UP and DOWN buttons to set your desired distance value. Press ENTER to confirm.

F. Press the START/STOP button to begin exercising.



Customized Personal Programs: CUSTOM1-CUSTOM5 (P11-P15)

A. Use the UP and DOWN buttons to select the desired user profile.

B. Press ENTER to confirm your choice and enter the time setting window.

C. The time display will flash; use the UP and DOWN buttons to set the desired exercise time. Press ENTER to confirm.

D. The distance will flash next; use the UP and DOWN buttons to set the desired distance value. Press ENTER to confirm.

E. The first resistance level will flash; use the UP and DOWN buttons to set the desired load resistance. Press ENTER to confirm. Repeat this process for resistances 2 through 10.

Blue Screen: after a period of inactivity, the computer will enter sleep mode with the light and screen turning off simultaneously.

PROGRAM DETAILS

1. Program: 16 programs as following

When operating the device, you can choose multiple pre-set programs on the Computer to spice up your workout.

A: 1 Manual Program

The manual program allows the user to have full manual control over the workload during the exercise.

TIME	COUNT	
0:00	0	
DIST. M		LEVEL
0.0		6
MANUAL		

B: 10 Preset Programs (PROGRAM: P1-P10)

Program 1 to Program 10 are preset automatic programs. The workout structure per program is indicated below.

TIME	P1	
0:00		
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

P1: ROLLING

TIME	P2	
0:00		
DIST. M		LEVEL
0.0		12
PROGRAM		

P2: VALLEY

TIME	P3	
0:00		
DIST. M		LEVEL
0.0		2
PROGRAM		

P3: MOUNTAIN

TIME	P4	
0:00		
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

P4: RAMP

TIME	P5	
0:00		
DIST. M		LEVEL
0.0		2
PROGRAM		

P5: HILL

TIME	P6	
0:00		
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

P6: INTERVAL

TIME	P7	
0:00		
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

P7: CARDIO

TIME	P8	
0:00		
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

P8: ENDURANCE

TIME	P9	
0:00		
DIST. M		LEVEL
0.0		3
PROGRAM		

P9: SLOPE

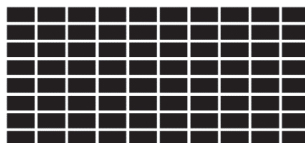
TIME	P10	
0:00		
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

P10: RALLY

C: 5 Customizable Personal Programs: CUSTOM1 to CUSTOM5 (P11- P15)

TIME 0:00 DIST. M 00	P 11 U 1	LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. M 00	P 12 U 2	LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. M 00	P 13 U 3	LEVEL 1
TIME 0:00 DIST. M 00	P 14 U 4	LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. M 00	P 15 U 5	LEVEL 1			

1. Save the data for 5 customized personal programs.
2. Show the RPM count simultaneously.
3. The Computer (54) will shut down automatically after four minutes of inactivity, without any count or pulse signals. During this time, it will save your current exercise data and reduce the loading resistance to the minimum. Pressing any button or starting to move will automatically turn the computer back on.
4. There are ten columns of loading bars, with eight bars in each column. Each column represents a 1-minute workout session (with the TIME value remaining constant), and each bar, except for the bottom row, represents two levels of loading



WARM UP INSTRUCTIONS

Before the workout, it's advisable to perform stretching warmup to prevent injuries. Warmed-up muscles stretch more easily, so spend the first 5 to 10 minutes warming up.

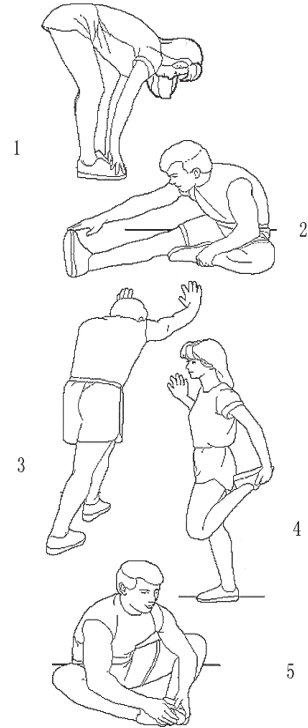
1. Downward stretch: Bend your knees slightly and slowly lean forward to relax your back and shoulders, attempting to touch your toes with your hands. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times (see Figure 1).

2. Hamstring stretch: Sit on a clean surface with one leg straight. Bring the other leg inward, close to the straight leg, and try to touch your toes with your hand. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg three times (see Figure 2).

3. Stretch for legs and feet tendons: Stand with one foot against a wall or tree, keeping the leg straight and the heel tilted towards the wall or tree. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg three times (see Figure 3).

4. Quadriceps stretch: Use a wall or table for balance, reaching your right hand back to grasp your right foot, pulling it slowly towards your buttocks until you feel tension in the front thigh muscles. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg three times (see Figure 4).

5. Sartorius muscle (inner thigh muscles) stretch: Sit down with your feet facing each other, knees outward. Grasp your feet and pull them towards your groin. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times (see Figure 5).



MAINTENANCE

Ropes, pulleys, and connection points are susceptible components that require regular inspection. If significant wear is detected, they should be promptly replaced to ensure safe and effective operation.

Damaged parts of the rowing machine must be replaced immediately.

Keep the aluminum sliding rail clean at all times. And do the exercise with proper form to ensure the maximum lifespan for this product.

Problem	Possible Solution
The monitor is on but does not track workout data.	Make sure the console cables on the back of the console are connected.
The monitor won't turn on.	Check if the Adapter is installed correctly and the power outlet is working.
The Rowing Machine won't connect with a mobile App.	Reset the console, Reset Bluetooth on your mobile device, restart the App, and try connecting again. Check whether other users are connected to the device with Bluetooth at the same time. If so, unbind them and reconnect yourself.
If the Rowing Machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 2).	

BLUETOOTH & APP

1. Download the app from the App Store. Then, enable Bluetooth and be close to the machine to establish a connection with the app.
2. The computer is compatible with Kinomap and can pair with other Bluetooth apps that support FTMS protocol.
3. After the computer connects to the App, the Computer will turn off. Upon reactivation, the computer will automatically establish a connection with the Bluetooth app. The display will indicate when the screen is illuminated.



ANDROID

Download your favorite application from the Google PlayStore



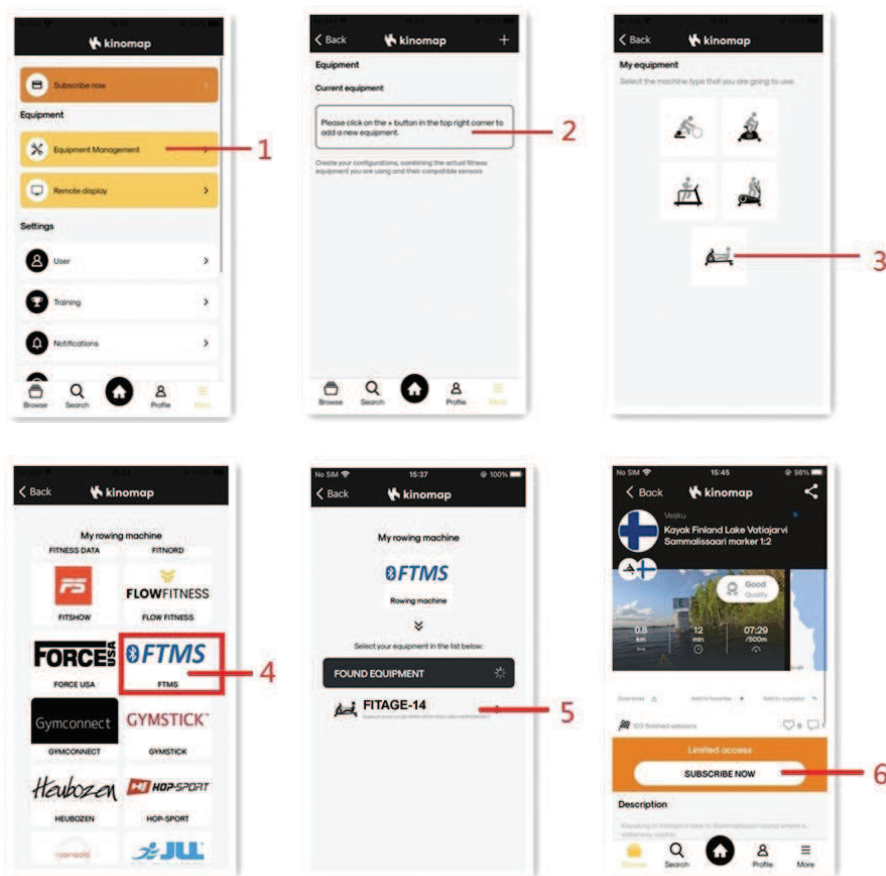
IPAD / IPHONE

Download your favorite application from the App Store

Ensure that your mobile device meets the application requirements. You can find these requirements listed on Google Play Store or the Apple App Store.

1. Activate the Bluetooth function on your mobile device. Make sure there are no restrictions that could affect Bluetooth detection by the treadmill (refer to your mobile phone's user manual for guidance).
2. Open the application on your mobile device and follow the provided instructions to pair devices.

Once the device is successfully paired, you can begin using the application.



- 1) Enter Kinomap to select the Equipment Management page;
- 2) Select to add more fitness equipment;
- 3) Select and click Rowing machine icon;
- 4) Tap FTMS entrance;
- 5) Tap the matching devices like 'FITAGE-14' to pair;
- 6) Find related videos to start your favorite running mode.

Please be aware that we cannot provide an up to date guide every time for the KINOMAP application in this manual. This is because it is a third-party application that undergoes continuous updates and enhancements.

For more details regarding the KINOMAP app, consult the instructions within the specific app on Google Play Store or the Apple App Store.

You can also find support and engage with the KINOMAP community at <https://support.kinomap.com/hc/en-us>.

Additionally, remember that there are other free or paid apps available on Google Play Store and the Apple App Store.



SAFETY WARNING

Please ensure you keep this instruction manual in a secure place for future reference.

1. Prior to assembling and utilizing the training equipment, carefully review the instruction manual. Safe and effective training results can only be achieved through proper installation, maintenance, and use of the equipment. It's essential that all users are familiar with all warnings and precautions provided with the training equipment.
2. Before using the training equipment, users should consult a doctor regarding their physical condition to prevent safety accidents during the training process, which may impede normal training. If the user is undergoing treatment for physical conditions such as heart issues, high blood pressure, or elevated cholesterol levels, it's crucial to consult a doctor before commencing training.
3. Monitor your physical condition attentively throughout your training session. Improper training techniques may adversely affect your health. If you experience symptoms such as headache, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or nausea, cease training immediately. Consult a doctor promptly for evaluation and clearance before resuming training.
4. Children and pets should stay away from the training equipment, as it is intended for use by adults only.
5. Place the training equipment on a sturdy, level surface, and consider using a protective layer on the floor or carpet to prevent damage. Ensure a minimum clearance of 1.6 feet between the equipment and surrounding obstacles.
6. Before using the training equipment, inspect and secure all bolts and nuts to ensure they are properly tightened for safe operation.
7. Regular maintenance and repair of easily damaged, worn, or fragile parts are essential to ensure the safe use of the training equipment.
8. Follow the instructions in the manual when assembling, maintaining, and using the equipment. If you encounter defective parts during assembly or maintenance, or if you hear abnormal noises during use, stop operation immediately. Address any issues before continuing use.
9. Pay attention to clothing while using the training equipment. Wear simple, fitted clothes to avoid getting caught in the equipment, which may impede operation or pose a safety risk.
10. This training equipment is designed for home use only, with a maximum user weight of 135KG.

11. The training equipment is not intended for use as medical equipment.
12. Use caution and proper lifting techniques when moving or transporting the training equipment. If necessary, seek assistance from others.
13. When storing the equipment upright, ensure it is placed against a wall or fixed surface, away from children, to prevent accidents.
14. The rowing machine is suitable for home use and has a Grade C accuracy rating.

Warning: Prior to starting any exercise routine, it's essential to consult with your physician, especially if you are over 35 years old or have pre-existing health issues. Make sure to read all instructions before using any fitness equipment. Do not use this exercise equipment without correctly fitted guards, as the moving parts can pose a significant risk of injury if left exposed.



WARRANTY

We provide a two-year repair warranty for our product, with the exception of the following situations:

- Damage resulting from user error or improper transportation.
- Unauthorized tampering or repairs to the equipment.
- Failure to consult the instruction manual for assistance.
- Overuse of the product beyond its recommended capacity.
- Damage due to inadequate customer storage or maintenance.
- Lack of proof of purchase from the customer.

WELCOME TO FITAGE GET IN SHAPE

Maak kennis met de FITAGE roeitrainer - een revolutionair fitnessapparaat dat is ontworpen om je gezondheid en welzijn naar nieuwe hoogten te tillen. Deze met precisie en innovatie vervaardigde roeitrainer is ontworpen om jouw reis naar een optimale gezondheid en topprestaties te ondersteunen. Of je nu een toegewijde atleet bent die zijn vaardigheden wil verbeteren of gewoon op zoek bent naar verlichting van de stress van alledag, de FITAGE roeitrainer is de perfecte metgezel op het pad naar een gezondere levensstijl.

SPECIFICATIES EN CERTIFICERINGEN

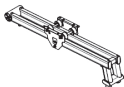
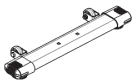
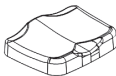
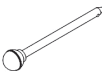
Productnaam	FITAGE Roeitrainer
Productmodel	FITAGE-14
Afmetingen Verpakking	100x58x18cm
Brutogewicht/Nettogewicht	26KG/22.5KG
Maximale Belasting	130KG
Weerstand	Gemotoriseerd
Maximale Snelheid	16 Niveaus
Trainingsprogramma's	16 Programma's
Display	LCD-scherm
Metriek	Tijd, Afstand (km), Snelheid (km/u), Slagen, Programma's
Input Adapter	AC 100-240V
Certificeringen	EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-7:2021

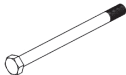
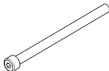
Het product en de verpakking zijn gemaakt van materialen, die kunnen worden gerecycled, wat helpt om afval te verminderen en het milieu te beschermen. Gooi de verpakking op de juiste manier weg door gebruik te maken van plaatselijke faciliteiten, die zijn aangewezen voor het inzamelen van papier, karton en lichtgewicht verpakkingen.

Een correcte verwijdering van je roeitrainer is essentieel om het milieu en de volksgezondheid te beschermen. Neem contact op met de plaatselijke faciliteiten om dit elektronische apparaat af te voeren. De Europese Richtlijn afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (WEEE) biedt richtlijnen voor de verantwoorde verwerking en verwijdering van elektronische apparaten.



MONTAGEONDERDELEN

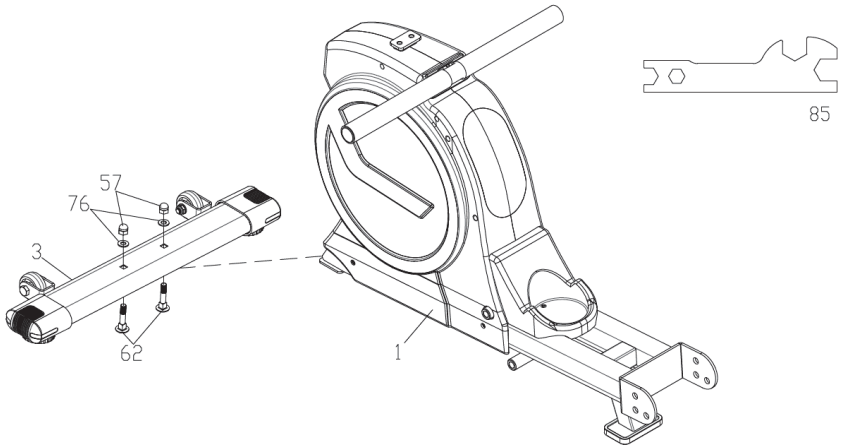
NR.	AFBEELDING	NAAM	SPECS.	AANTAL	UNIT
1		Hoofdframe		1	STUK
2		Geleiderail		1	STUK
3		Voorste stabilisator		1	STUK
7		Computerhouder		1	STUK
35		Zitting		1	STUK
36		Voetsteunen		2	STUKS
51		Kogelkopbout		1	STUK
54		Computer		1	STUK
57		M8 bolmoeren	M8	2	STUKS
58		Zeskantkopschroef	M8*10	2	STUKS

62		Halfronde kopbout met vierkante hals	M8*42	2	STUKS
65		Zeskantbout	M12*160	4	STUKS
69		Zeskantkop-schroef	M8*20	4	STUKS
76		Platte sluitring	φ8	8	STUKS
77		Elastische sluitring	φ8	4	STUKS
85		Steeksleutel	S=10,13,17,19	1	STUKS
86		Inbussleutel	6#	1	STUKS
89		Borgmoer	M10	1	STUKS
91		Platte sluitring	φ10	1	STUKS
93		Zeskantkop-schroef	M10*145*30*S8	1	STUKS
94		EU-adapter		1	STUKS
95		Inbussleutel	8#	1	STUKS

MONTAGEHANDLEIDING

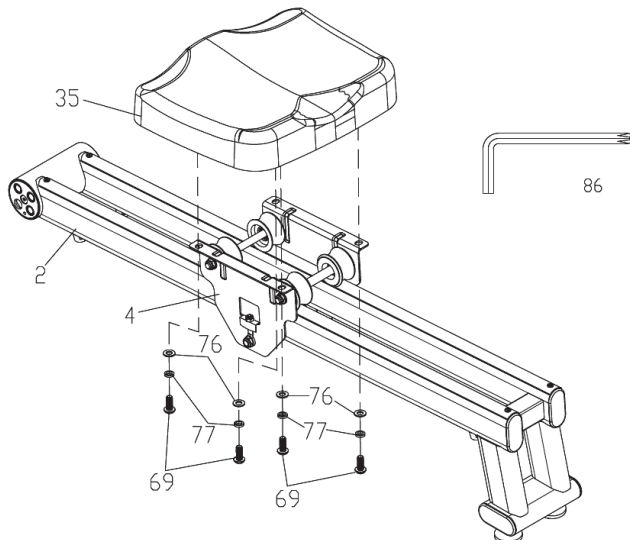
STAP 1

Bevestig de voorste stabilisator (3) aan het hoofdframe (1) met twee paar platte sluitringen Ø8 (76), bolmoeren M8 (57) en transportbouten M8*42 (62). Gebruik een steeksleutel (85) om ze aan te draaien en op hun plaats vast te zetten.



STAP 2

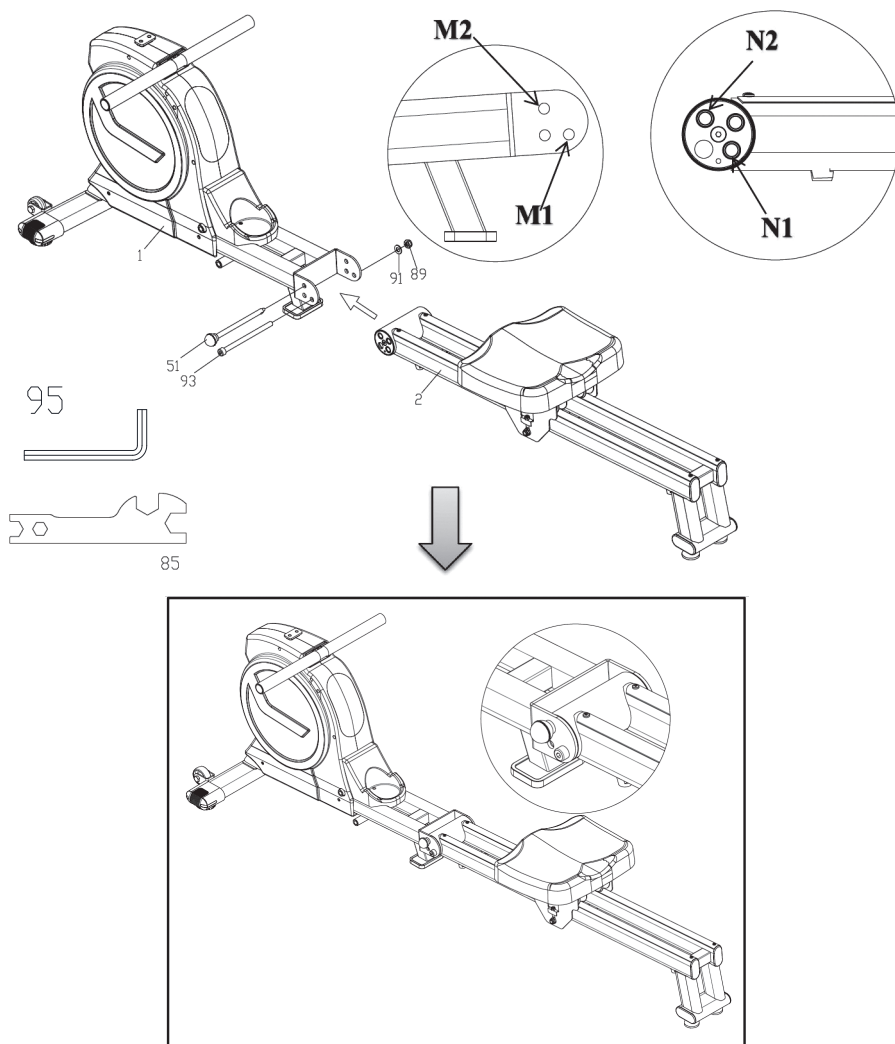
Bevestig de zitting (35) aan de zitkussenplaat (4 in de afbeelding hieronder) met vier paar zeskantkopschroeven (69), elastische sluitringen (77) en platte sluitringen (76). Gebruik een inbussleutel (86) om ze stevig vast te draaien.



STAP 3

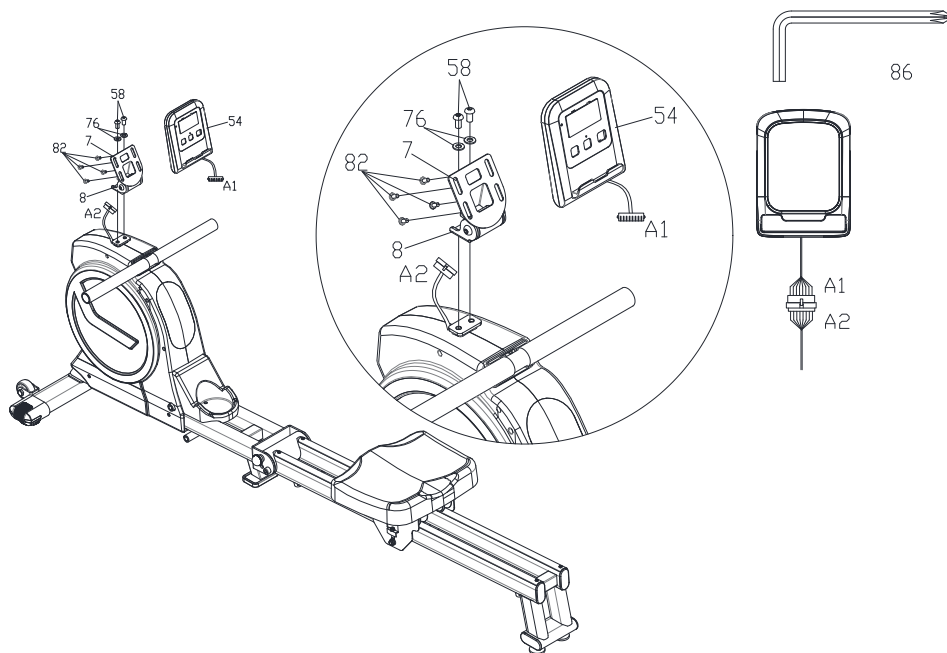
1. Sluit de geleiderail (2) aan op het hoofdframe (1): lijn het gat van het hoofdframe (1) uit met het gat van de geleiderail (2). Steek de inbusschroef (93) door de uitgelijnde gaten, bevestig de platte ring (91) en de borgmoer (89) en draai ze vast met de inbussleutel (95) en de steeksleutel (85).
2. Lijn het gat van het hoofdframe (onderdeel 1) uit met het gat van de geleiderail (2). Steek dan de kogelkopbout (51) erdoor tot aan het uiteinde van de geleiderail.

Belangrijk: schuif de geleiderail (2) een beetje bij de voorgeboorde gaatjes om de kogelkopbout (51) er gemakkelijk in te kunnen steken of eruit te kunnen trekken.



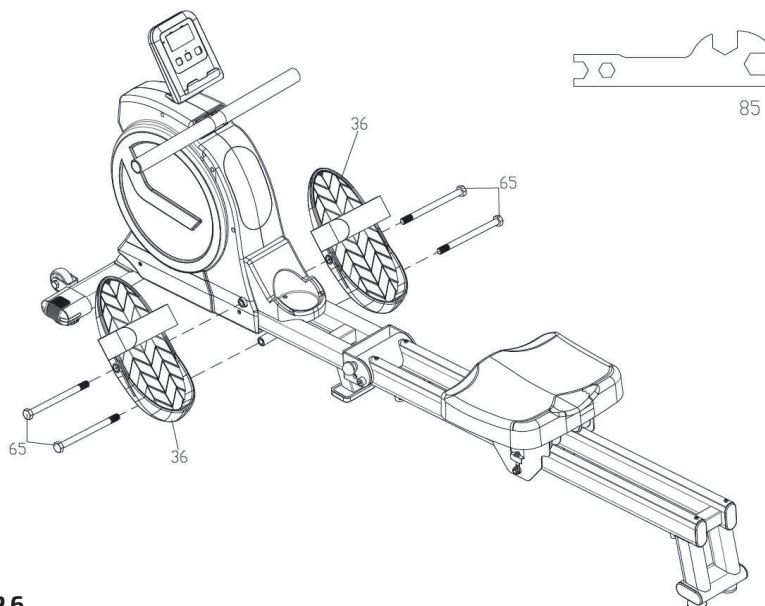
STAP 4

1. Bevestig de computerhouder (7) op het hoofdframe (1) met twee paar zeskantkop-schroeven (58) en elastische sluitringen (76). Gebruik een inbussleutel (86) om ze stevig vast te draaien.
2. Gebruik de inbussleutel (86) om de vier schroeven (82) van de computer (54) te verwijderen. Bevestig vervolgens de computer (54) op de houder (7) met dezelfde vier schroeven (82) die verwijderd zijn. Draai ze vast met de inbussleutel (86). Zorg ervoor dat de elektronische draad (A1) door het grote gat en de beschermkap wordt gestoken wanneer de computer (54) op de houder (7) wordt geplaatst.
3. Verbind kabel A1 met A2.



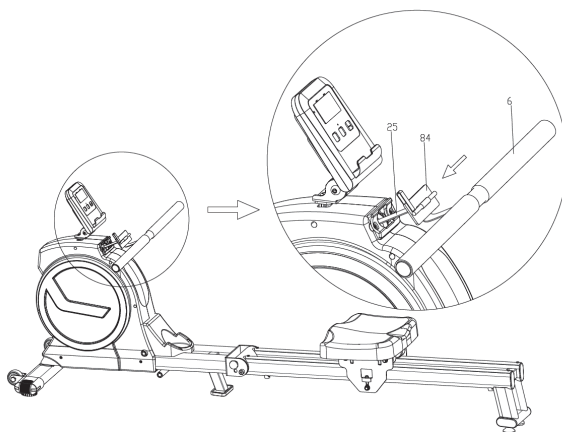
STAP 5

Gebruik de steeksleutel (85) om de zeskantbout M12*160 (65) en de voetsteunen (36) op het hoofdframe (1) te bevestigen. Zorg ervoor dat de zeskantbouten M12*160 (65) met de rubberen coating aan beide zijden aan de onderkant worden geplaatst en de bouten zonder rubberen coating aan de bovenkant. Op deze manier wordt het geluid van de voetsteunen tijdens het roeien verminderd.



STAP 6

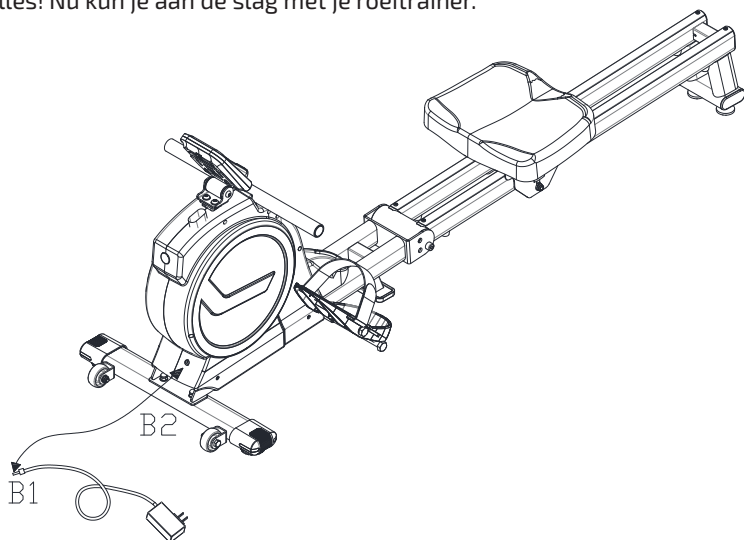
Zodra de handgreep op het hoofdframe (6 in onderstaande afbeelding) is uitgetrokken om het trekkoord (25 in onderstaande afbeelding) en de trekkoordclip (84 in onderstaande afbeelding) los te maken, kan de roeitrainer worden gebruikt door de trekkoordclip (84) uit te trekken in de richting, die door de pijl wordt aangegeven.



STAP 7

De roeitrainer is nu volledig ingesteld. Steek de stekker (B1) in de aansluiting (B2) aan de achterkant van het hoofdframe (1). Steek de EU-adapter (94) in een stopcontact.

Dat is alles! Nu kun je aan de slag met je roeitrainer.



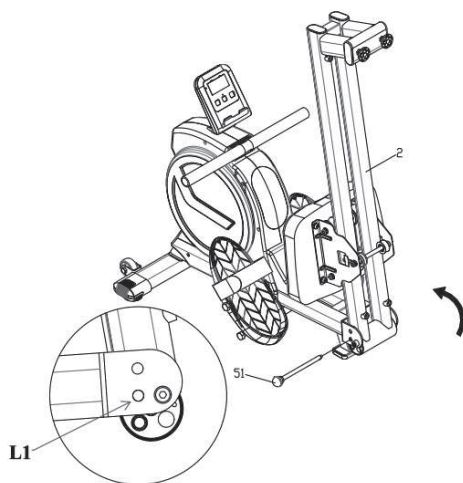
OPBERGEN

Als je de roeitrainer niet gebruikt, kun je ruimte besparen door de geleiderail (2) in te klappen. Til de geleiderail (2) gewoon een beetje op, trek de kogelkopbout (51) eruit en kantel de geleiderail (2) in een verticale hoek.

Let op: houd er rekening mee dat de zitting (35) naar beneden glijdt wanneer de geleiderail (2) wordt ingeklapt. Steek na het inklappen de kogelkopbout (51) weer in gat L1 op het hoofdframe (1) om de geleiderail (2) vast te zetten.

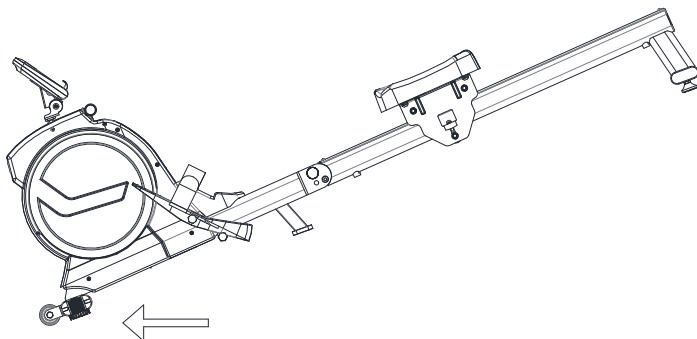
Als je de roeitrainer verticaal plaatst, zorg dan voor een veilige locatie zoals de hoek van een kamer of tegen een muur op een vlakke, veilige ondergrond.

Verder lezen: <https://manuals.plus/nl/first-degree-fitness/apollo-pro-indoor-roer-manual#ixzz8WgkRDAY6>. Berg het apparaat op een veilige plaats uit de buurt van kinderen op om mogelijk letsel te voorkomen.

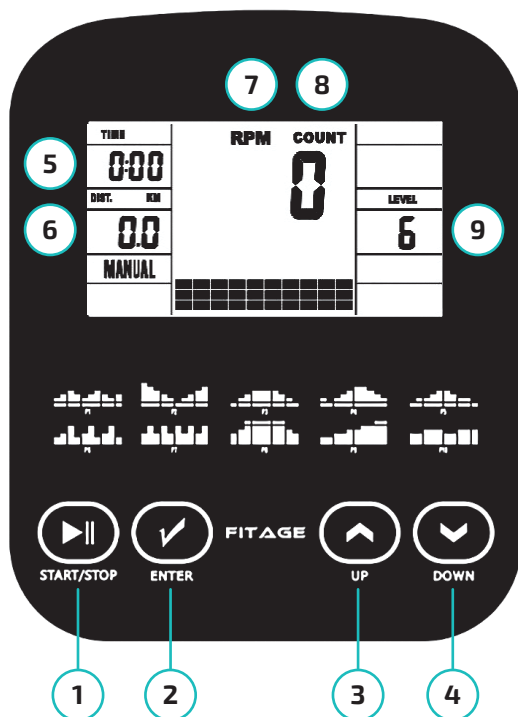


HET VERPLAATSEN VAN DE ROEITRAINER

Pak de achterste voetbuis met beide handen vast, til het apparaat op in de richting van de pijl en laat het transportwiel (52) de grond raken. Op deze manier kun je het apparaat gemakkelijk verplaatsen.



TOETSEN & DISPLAY



BELANGRIJKSTE FUNCTIES

1. START/STOP
2. ENTER
3. UP
4. DOWN

DISPLAY

5. TIME (Tijd weergave in MIN)
6. DISTANCE (Afstand in KM)
7. RPM (Slagen per minuut)
8. COUNT (Totaal aantal slagen)
9. RESISTANCE LEVEL (Weerstands niveau)



1. START/STOP

Druk op de toets START/STOP om het scherm in te schakelen en de programma's te starten of te stoppen. Houd deze toets in elkeodus 2 seconden ingedrukt om de computer volledig te resetten.



2. ENTER

Als er geen training wordt gedaan (handmatig of programma) druk dan op de toets ENTER om de programmaselectie te openen en de instellingen aan te passen, die door knipperende waarden in het betreffende venster worden aangegeven.

A: Wanneer je een programma selecteert, druk je op ENTER om je keuze te bevestigen.

B: Druk tijdens het aanpassen van de instellingen op ENTER om de gewenste vooringestelde waarde te bevestigen. Druk tijdens een training (handmatig of programma) op ENTER om te schakelen tussen het weergeven van de telling of het toerental of om automatisch schakelen in te stellen.



3. UP

Als er geen training wordt gedaan (handmatig of programma) of als er geen weerge-

geven metriek op het scherm knippert, druk dan op de toets UP (omhoog) om door de beschikbare programma's te scrollen. Als een waarde in het betreffende venster knippert, gebruik je deze toets om de waarde te verhogen.

Druk tijdens een training (handmatig of programma) op deze toets om het niveau van de trainingsweerstand tot maximaal 16 te verhogen.



4. DOWN

Als er geen training wordt gedaan (handmatig of programma) of als er geen metriek op

het scherm knippert, druk dan op de toets DOWN (omlaag) om door de beschikbare programma's te scrollen. Als een waarde in het betreffende venster knippert, gebruik je deze toets om de waarde te verlagen.

Druk tijdens een training (handmatig of programma) op deze toets om het niveau van de trainingsweerstand te verlagen tot minimaal 1.



5. TIME

De cumulatieve duur van de training, varieert van 0-100 minuten. Als de tijd vooraf is

ingesteld, begint de computer af te tellen tot nul waarna het programma stopt.



6. DISTANCE

Tel de totale afstand van het begin tot het einde van de training met een bereik van

0-999KM. Als de afstand vooraf is ingesteld, stopt het programma wanneer deze nul bereikt.



7. COUNT

Het totale aantal slagen binnen een training wordt weergegeven met een bereik van 0-999.



8. RPM

Toont de huidige slagen per minuut (SPM) tijdens de training. Het bereik is 0-999 slagen per minuut.



9. RESISTANCE LEVEL

Toont het intensiteitsniveau tot welke mate het apparaat weerstand biedt, variërend van 1 tot 16.

HET BEDIENEN VAN DE COMPUTER

1. Om de computer op te starten, steek je het ene uiteinde van de adapter in een stopcontact en sluit je het andere uiteinde aan op de computer. Je hoort nu een pieptoon die aangeeft dat de computer is ingeschakeld.

2. Programmaselectie en Waardeinstelling

Handmatige programma's en Voorgeprogrammeerde programma's P1-P10

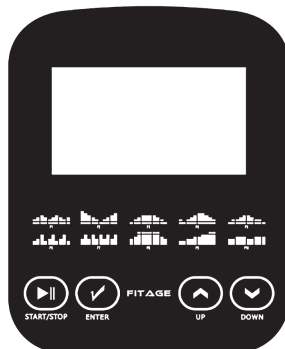
A. Gebruik de toetsen UP en DOWN om het gewenste programma te selecteren.

B. Druk op de toets ENTER om je selectie te bevestigen en het venster voor het instellen van de tijd te openen.

C. De tijd begint nu te knipperen; gebruik de toetsen UP en DOWN om de gewenste tijd in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen.

D. Vervolgens knippert de afstand; gebruik de toetsen UP en DOWN om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen.

F. Druk op de toets START/STOP om te beginnen met trainen.



Persoonlijk in te stellen programma's: CUSTOM1-CUSTOM5 (P11-P15)

A. Gebruik de toetsen UP en DOWN om het gewenste gebruikersprofiel te selecteren.

B. Druk op ENTER om je keuze te bevestigen en het venster voor het instellen van de tijd te openen.

C. De tijdweergave knippert; gebruik de toetsen UP en DOWN om de gewenste trainingstijd in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen.

D. Vervolgens gaat de afstandswaarde knipperen; gebruik de toetsen UP en DOWN om de gewenste afstandswaarde in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen.

E. Het eerste weerstandsniveau knippert; gebruik de toetsen UP en DOWN om de gewenste belastingsweerstand in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen. Herhaal dit proces voor weerstanden 2 tot 10.

Blauw scherm: na een periode van inactiviteit schakelt de computer over naar de sluimerstand waarbij het licht en het scherm tegelijkertijd worden uitgeschakeld.

PROGRAMMADETAILS

1. Programma: 16 programma's zoals hieronder vermeld

Wanneer je het apparaat bedient, kun je meerdere vooraf ingestelde programma's op de computer kiezen om je workout meer pit te geven.

A: 1 Handmatig Programma

Met het handmatige programma heeft de gebruiker volledige handmatige controle over de belasting tijdens de training.

TIME	0:00	COUNT	0
DIST. M	0.0	LEVEL	6
MANUAL			

B: 10 Vooraf Ingestelde Programma's (PROGRAMMA: P1-P10)

Programma 1 tot en met Programma 10 zijn vooraf ingestelde automatische programma's. De opbouw van de training per programma wordt hieronder aangegeven.

TIME	0:00	P1	
DIST. M	0.0	LEVEL	4
PROGRAM			

P1: ROLLING

TIME	0:00	P2	
DIST. M	0.0	LEVEL	12
PROGRAM			

P2: VALLEY

TIME	0:00	P3	
DIST. M	0.0	LEVEL	2
PROGRAM			

P3: MOUNTAIN

TIME	0:00	P4	
DIST. M	0.0	LEVEL	4
PROGRAM			

P4: RAMP

TIME	0:00	P5	
DIST. M	0.0	LEVEL	2
PROGRAM			

P5: HILL

TIME	0:00	P6	
DIST. M	0.0	LEVEL	4
PROGRAM			

P6: INTERVAL

TIME	0:00	P7	
DIST. M	0.0	LEVEL	6
PROGRAM			

P7: CARDIO

TIME	0:00	P8	
DIST. M	0.0	LEVEL	6
PROGRAM			

P8: ENDURANCE

TIME	0:00	P9	
DIST. M	0.0	LEVEL	3
PROGRAM			

P9: SLOPE

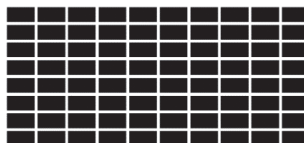
TIME	0:00	P10	
DIST. M	0.0	LEVEL	6
PROGRAM			

P10: RALLY

C: 5 Gepersonaliseerde Programma's: CUSTOM1 to CUSTOM5 (P11- P15)

TIME 0:00 DIST. N 00	P 11 U 1	LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. N 00	P 12 U 2	LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. N 00	P 13 U 3	LEVEL 1
TIME 0:00 DIST. N 00	P 14 U 4	LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. N 00	P 15 U 5	LEVEL 1			

1. Sla de data van 5 persoonlijke programma's op maat op.
2. Toon gelijktijdig het aantal RPM's.
3. De computer (54) schakelt na vier minuten van inactiviteit automatisch uit, zonder tel- of pulssignalen. Gedurende deze tijd slaat hij je huidige trainingsgegevens op en verlaagt hij de belastingsweerstand tot het minimum. Als je op een willekeurige toets drukt of begint te bewegen, wordt de computer automatisch weer ingeschakeld.
4. Er zijn tien kolommen met staven voor belasting, elk met acht staven. Elke kolom vertegenwoordigt een trainingssessie van 1 minuut (waarbij de TIJDwaarde constant blijft) en elke staaf, behalve de onderste rij, vertegenwoordigt twee belastingsniveaus.



INSTRUCTIES VOOR DE WARMING-UP

Een goede warming-up is belangrijk om je spieren en gewrichten op te warmen en blessures te voorkomen. Als je spieren zijn opgewarmd, stretchen ze makkelijker. Besteed dus de eerste 5 tot 10 minuten aan de warming-up.

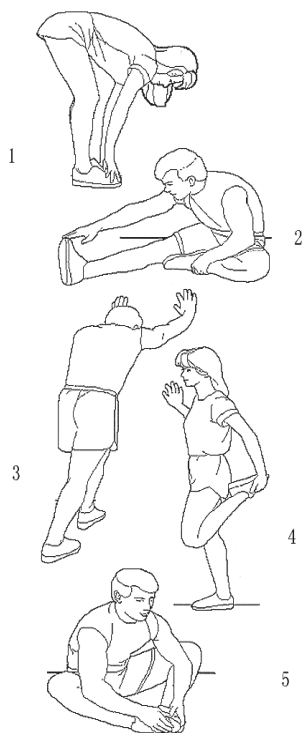
1. Neerwaarts stretch: buig je knieën lichtjes en leun langzaam naar voren om je rug en schouders te ontspannen, waarbij je met je handen je tenen probeert aan te raken. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan je dan. Herhaal dit drie keer (zie figuur 1).

2. Hamstring stretch: ga op een schone ondergrond zitten met één been recht. Breng het andere been naar binnen, dicht bij het rechte been en probeer met je hand je tenen aan te raken. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan je dan. Herhaal dit voor elk been drie keer (zie Figuur 2).

3. Kuit stretch: ga met één voet tegen een muur of boom staan, houd het been recht en de hiel gekanteld naar de muur of boom. Houd 10 tot 15 seconden vast en ontspan je dan. Herhaal dit voor elk been drie keer (zie Figuur 3).

4. Quad stretch: gebruik de muur of een tafel om je evenwicht te bewaren. Strek je rechterhand naar achteren om je rechterschoet vast te pakken en trek hem langzaam naar je billen totdat je spanning in de spieren van je voorste dijbeen voelt. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan je dan. Herhaal dit voor elk been drie keer (zie Figuur 4).

5. Sartorius stretch (spieren aan de binnenkant van de dij): Ga zitten met je voeten naar elkaar toe gericht, knieën naar buiten. Pak je voeten vast en trek ze naar je lies. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan je dan. Herhaal dit drie keer (zie Figuur 5).



ONDERHOUD

Kabels, katrollen en verbindingpunten zijn kwetsbare onderdelen, die regelmatig moeten worden geïnspecteerd. Als er aanzienlijke slijtage wordt geconstateerd, moeten ze onmiddellijk worden vervangen om een veilige en effectieve werking te garanderen.

Houd de aluminium geleiderail altijd schoon en doe de roeibeweging op de juiste manier tijdens het trainen om de beste prestaties te krijgen en langere levensduur van het apparaat te garanderen.

Probleem	Mogelijke Oplossing
De monitor staat aan maar houdt geen gegevens over de training bij.	Controleer of de kabels van de console aan de achterkant van de console zijn aangesloten.
De monitor gaat niet aan.	Controleer of de adapter correct is geïnstalleerd en of het stopcontact werkt.
De roeitrainer maakt geen verbinding met een mobiele app.	Reset de console, reset Bluetooth op je mobiele apparaat, start de app opnieuw op en probeer nogmaals verbinding te maken. Controleer of andere gebruikers tegelijkertijd via Bluetooth met het apparaat zijn verbonden. Als dat zo is, ontkoppel ze dan en maak zelf opnieuw verbinding.
Als de roeitrainer nog steeds niet goed werkt, neem dan contact op met de klantenservice (zie pagina 2)	

BLUETOOTH & APP

1. Download de app in de App Store. Schakel vervolgens Bluetooth in en blijf in de buurt van het apparaat om een verbinding met de app tot stand te brengen.
2. De computer is compatibel met Kinomap en kan worden gekoppeld met andere Bluetooth-apps, die het FTMS-protocol ondersteunen.
3. Nadat de computer verbinding heeft gemaakt met de app, wordt de computer uitgeschakeld. Bij het opnieuw inschakelen zal de computer automatisch een verbinding met de Bluetooth app tot stand brengen. Het scherm geeft dit aan wanneer het verlicht is.



ANDROID

Download your favorite application from the Google PlayStore



IPAD / IPHONE

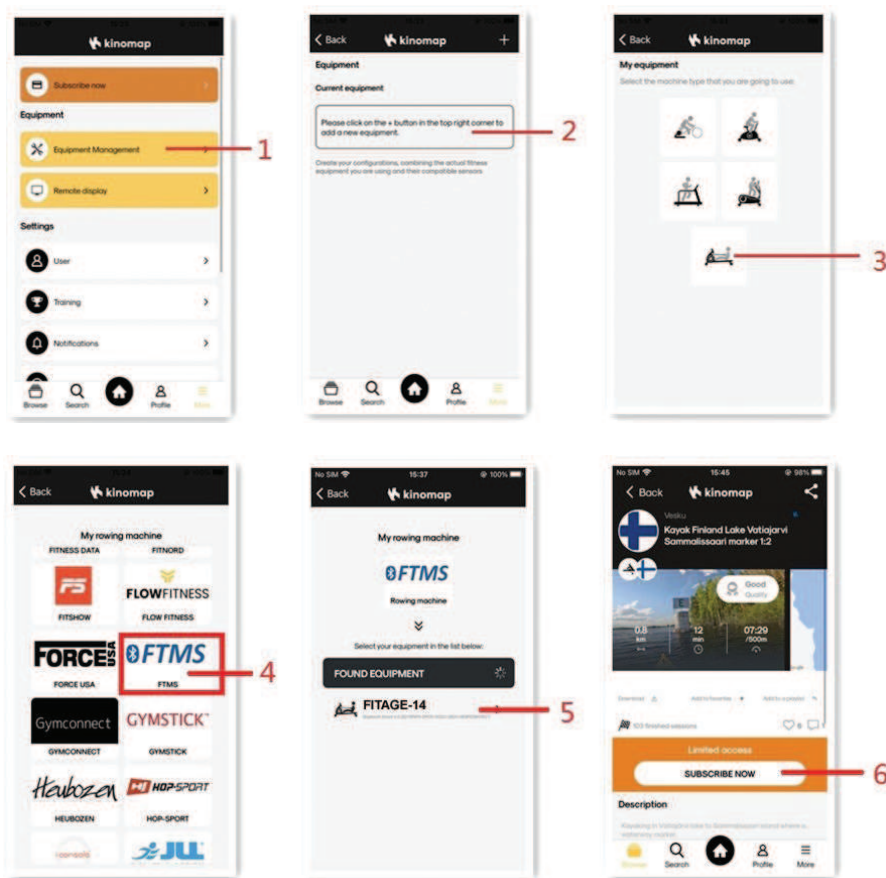
Download your favorite application from the App Store

Zorg ervoor dat je mobiele apparaat voldoet aan de vereisten voor de app. Je vindt deze vereisten in de Google Play Store of in de Apple App Store.

1. Activeer de Bluetooth-functie op je mobiele apparaat. Controleer of er geen obstakels zijn die de Bluetooth-detectie kunnen beïnvloeden (raadpleeg de gebruikershandleiding van je mobiele telefoon voor richtlijnen).

2. Open de app op je mobiele apparaat en volg de instructies om de apparaten te koppelen.

Zodra het apparaat is gekoppeld, kun je de app gebruiken.



- 1) Ga naar Kinomap om de pagina Apparaatbeheer te selecteren;
- 2) Selecteer + om meer fitnessapparatuur toe te voegen;
- 3) Selecteer en klik op het pictogram van de Roeitrainer;
- 4) Klik op FTMS;
- 5) Tik op de bijpassende apparaten (zoals 'FITAGE-14') om te koppelen;
- 6) Zoek naar gerelateerde video's om je favoriete roeimodus te starten.

Houd er rekening mee dat we in deze handleiding niet elke keer een actuele handleiding voor de KINOMAP-app kunnen geven. Dit komt omdat het een app van derden is, die voortdurend updates en verbeteringen ondergaat.

Raadpleeg voor meer informatie over de KINOMAP-app de instructies in de specifieke app in de Google Play Store of in de Apple App Store.

Je kunt ook via <https://support.kinomap.com/hc/en-us> advies inwinnen bij de community van KINOMAP.

Naast de bovengenoemde app zijn er ook nog andere gratis of betaalde apps in de Google Play Store en in de Apple App Store beschikbaar.



VEILIGHEIDSWAARSCHUWING

Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plaats voor informatiedoeleinden, onderhoudswerkzaamheden of voor het bestellen van vervangonderdelen.

1. Lees de instructiehandleiding zorgvuldig door voordat je de trainingsapparatuur in elkaar zet en gebruikt. Veilige en effectieve trainingsresultaten kunnen alleen worden bereikt door de apparatuur op de juiste manier te installeren, te onderhouden en te gebruiken. Het is essentieel dat alle gebruikers bekend zijn met alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen, die bij de trainingsapparatuur worden geleverd.
2. Voordat je met het apparaat begint te trainen, moet je je huisarts raadplegen om te bepalen of de training vanuit gezondheidsperspectief geschikt voor je is. Als de gebruiker onder behandeling is voor lichamelijke aandoeningen zoals hartkwalen, hoge bloeddruk of een verhoogd cholesterolgehalte, is het van cruciaal belang om een arts te raadplegen voordat met de training wordt begonnen.
3. Houd je fysieke conditie tijdens de training goed in de gaten. Verkeerde trainingstechnieken kunnen je gezondheid negatief beïnvloeden. Als je symptomen zoals hoofdpijn, druk op de borst, een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen. Raadpleeg onmiddellijk een arts voor evaluatie en goedkeuring voordat je de training hervat.
4. Kinderen en huisdieren moeten uit de buurt van de trainingsapparatuur blijven, aangezien deze alleen bedoeld is voor gebruik door volwassenen.
5. Plaats de trainingsapparatuur op een stevige, vlakke ondergrond en overweeg het gebruik van een beschermende laag op de vloer of het tapijt om schade te voorkomen. Zorg voor een minimale vrije ruimte van 50cm tussen de apparatuur en de omringende obstakels.
6. Voordat je de trainingsapparatuur gebruikt, moet je alle bouten en moeren controleren en goed vastdraaien om er zeker van te zijn dat ze veilig werken.
7. Regelmatig onderhoud en reparatie van gemakkelijk te beschadigen, versleten of breekbare onderdelen zijn essentieel voor een veilig gebruik van de trainingsapparatuur.
8. Volg de aanwijzingen in de handleiding op bij het monteren, onderhouden en het gebruik van het apparaat. Als je tijdens de montage of het onderhoud defecte onderdelen tegenkomt of als je tijdens het gebruik abnormale geluiden hoort, stop dan onmiddellijk met het gebruik. Verhelp eventuele problemen voordat je het apparaat daarna weer gebruikt.
9. Let op je kleding tijdens het gebruik van de trainingsapparatuur. Draag eenvoudige,

passende kleding om te voorkomen dat je verstrikt raakt in de apparatuur, wat de werking kan belemmeren of een veiligheidsrisico kan vormen.

10. Dit trainingsapparaat is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik, met een maximaal gebruikersgewicht van 130KG.

11. De trainingsapparatuur is niet bedoeld voor medisch gebruik.

12. Wees voorzichtig en gebruik de juiste tiltechnieken bij het verplaatsen of het vervoeren van de trainingsapparatuur. Roep zo nodig de hulp van anderen in.

13. Als je het apparaat rechtop zet, zorg er dan voor dat het tegen een muur of een vast oppervlak staat en uit de buurt van kinderen om ongelukken te voorkomen.

14. De roeitrainer is geschikt voor thuisgebruik en heeft een nauwkeurigheidsklasse C.

Waarschuwing: voordat je met een fitnessroutine begint, is het belangrijk om je arts te raadplegen, vooral als je ouder dan 35 jaar bent of gezondheidsproblemen hebt. Zorg ervoor dat je alle instructies leest voordat je een fitnessapparaat gaat gebruiken. Gebruik dit fitnessapparaat niet zonder de op de juiste manier aangebrachte beschermers, aangezien de bewegende delen een aanzienlijk risico op letsel kunnen vormen als ze worden blootgesteld.



GARANTIE

Wij bieden twee jaar reparatiegarantie voor ons product, met uitzondering van de volgende situaties:

- Schade als gevolg van een gebruikersfout of onjuist vervoer.
- Ongeoorloofde wijzigingen of reparaties aan de apparatuur.
- et niet raadplegen van de gebruiksaanwijzing voor ondersteuning.
- Overmatig gebruik van het product boven de aanbevolen capaciteit.
- Schade als gevolg van onjuiste opslag of onderhoud door de klant.
- Het ontbreken van een aankoopbewijs van de klant.

WELCOME TO FITAGE GET IN SHAPE

Voici le rameur FITAGE - un appareil de fitness révolutionnaire conçu pour élever votre santé et votre bien-être vers de nouveaux sommets. Fabriqué avec précision et innovation, ce rameur est conçu pour vous aider à atteindre une santé optimale et des performances de pointe. Que vous soyez un athlète dévoué qui s'efforce d'améliorer ses prouesses athlétiques ou que vous cherchiez simplement à vous soulager des tensions de la vie quotidienne, le rameur FITAGE est le compagnon idéal sur la voie d'un mode de vie plus sain.

SPÉCIFICATIONS ET CERTIFICATIONS

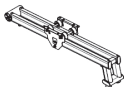
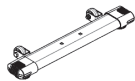
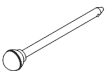
Nom du produit	Rameur FITAGE
Modèle du produit	FITAGE-14
Taille de l'emballage	100x58x18cm
Poids brut / Poids net	26KG/22.5KG
Charge maximale	130KG
Résistance	Motorisé
Vitesse maximale	16 niveaux
Programmes d'entraînement	16 programmes
Affichage	Écran LCD
Mesures	Temps, distance (km), vitesse (km/h), coups, programmes
Adaptateur d'entrée	AC 100-240V
Certifications	EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-7:2021

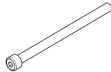
Le produit et son emballage sont fabriqués à partir de matériaux recyclables, ce qui contribue à réduire les déchets et à protéger l'environnement. Veuillez éliminer l'emballage de manière appropriée en utilisant les installations locales désignées pour la collecte du papier, du carton et des emballages légers.

La mise au rebut correcte de votre appareil est essentielle à la protection de l'environnement et de la santé humaine. Contactez les autorités locales pour mettre au rebut cet appareil électronique. La directive relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) fournit des lignes directrices pour la manipulation et l'élimination responsables des appareils électroniques.



MONTAGEONDERDELEN

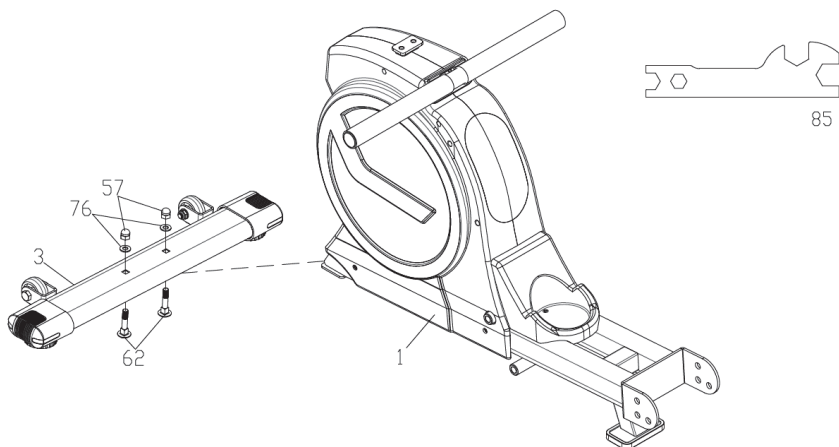
NO	IMAGE	NOM	SPEC	Q'TY	UNIT
1		Cadre principal		1	PCS
2		Rail de glissement		1	PCS
3		Stabilisateur avant		1	PCS
7		Support d'ordinateur		1	PCS
35		Siège		1	PCS
36		Pédales		2	PCS
51		Goupille à tête sphérique		1	PCS
54		Ordinateur		1	PCS
57		Ecrous bombés M8	M8	2	PCS
58		Vis à tête creuse hexagonale	M8*10	2	PCS

62		Boulon à tête demi-ronde et à collet carré	M8*42	2	PCS
65		Boulon hexagonal	M12*160	4	PCS
69		Vis à tête creuse hexagonale	M8*20	4	PCS
76		Rondelle plate	φ8	8	PCS
77		Rondelle élastique	φ8	4	PCS
85		Clé ouverte	S=10,13,17,19	1	PCS
86		Clé hexagonale	6#	1	PCS
89		Contre-écrou	M10	1	PCS
91		Rondelle plate	φ10	1	PCS
93		Vis à tête creuse hexagonale	M10*145*30*S8	1	PCS
94		Adaptateur UE		1	PCS
95		Clé hexagonale	8#	1	PCS

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

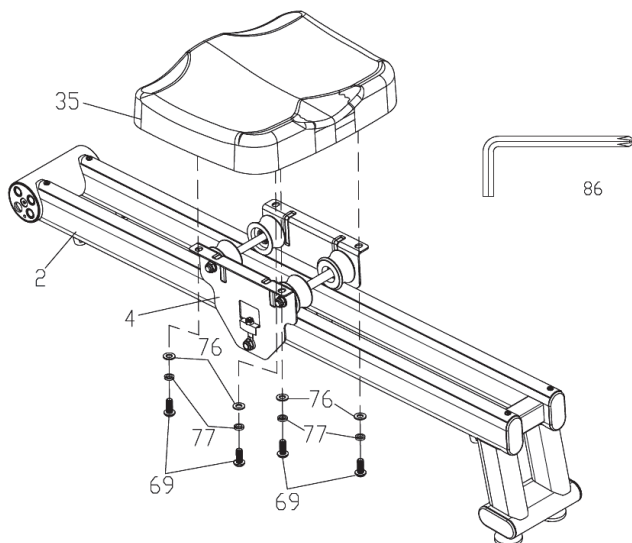
ETAPE 1

Connecter le stabilisateur avant (3) au cadre principal (1) à l'aide de deux jeux de rondelles plates Ø8 (76), d'écrous bombés M8 (57) et de boulons de carrosserie M8*42 (62). Utiliser une clé plate (85) pour les serrer et les fixer.



ETAPE 2

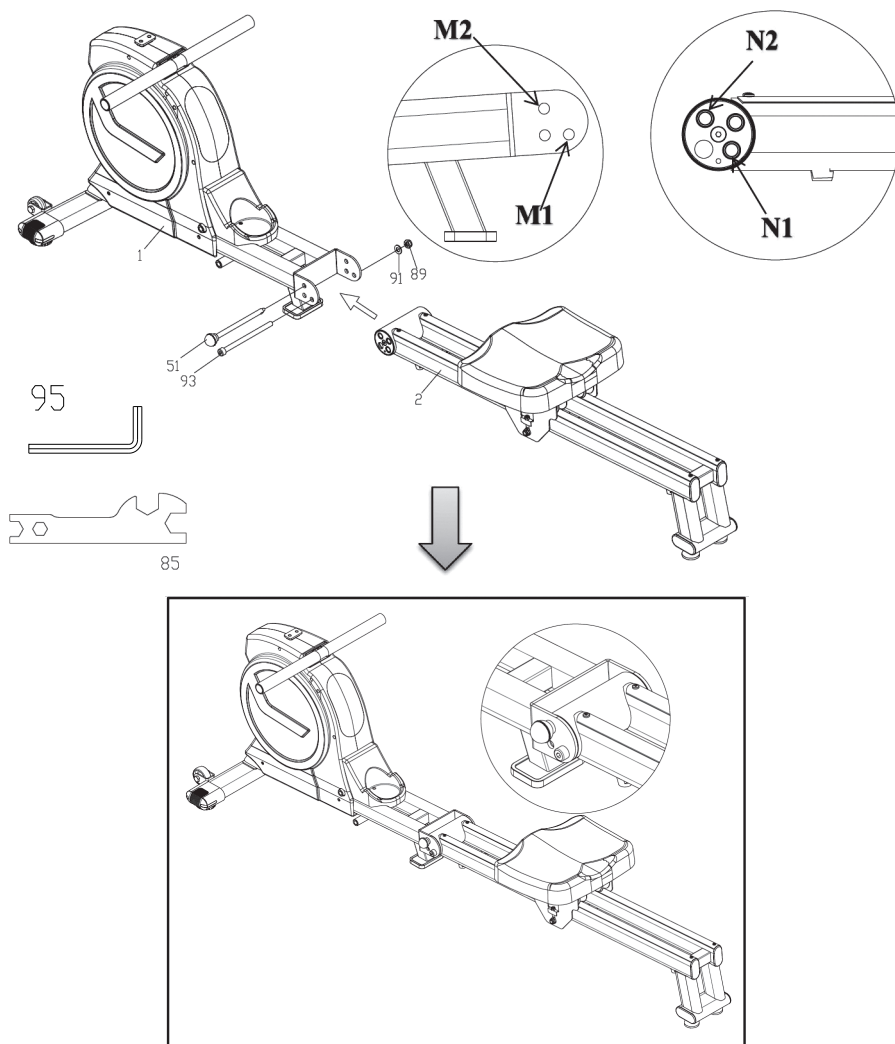
Fixez le siège (35) à la plaque du coussin du siège (4 sur l'image ci-dessous) à l'aide de quatre jeux de vis à tête creuse hexagonale (69), de rondelles élastiques (77) et de rondelles plates (76). Utilisez une clé hexagonale (86) pour les serrer fermement en place.



ETAPE 3

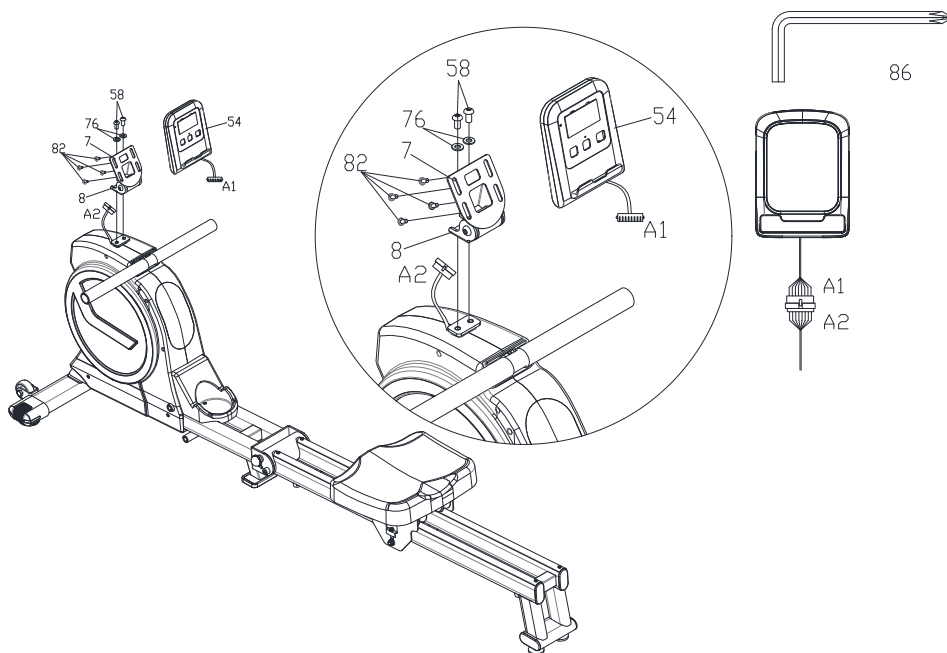
1. Connecter le rail coulissant (2) au cadre principal (1) : Alignez le trou du cadre principal (1) avec le trou du rail coulissant (2). Insérez la vis à tête creuse hexagonale (93) dans les trous alignés, fixez la rondelle plate (91) et le contre-écrou (89), puis serrez et fixez-les à l'aide de la clé hexagonale (95) et de la clé plate (85).
2. Alignez le trou du cadre principal (pièce 1) avec le trou du rail coulissant (2). Enfilez la goupille à tête sphérique (51) jusqu'à ce qu'elle atteigne l'extrémité.

IMPORTANT: Pour insérer ou retirer facilement la goupille à tête sphérique (51), il faut toujours incliner légèrement la glissière (2) vers le haut, à côté de la zone du trou.



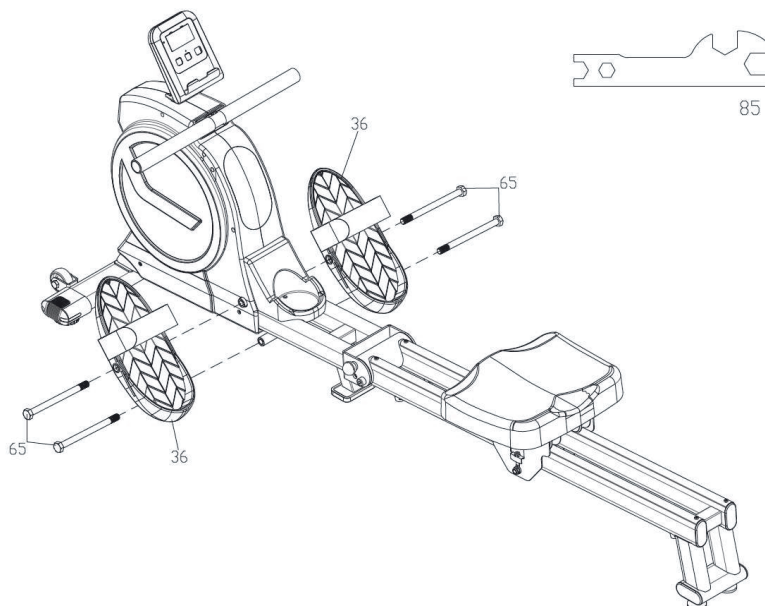
ETAPE 4

1. Fixez le support d'ordinateur (7) sur le cadre principal (1) à l'aide de deux jeux de vis à tête creuse hexagonale (58) et de rondelles élastiques (76). Utilisez une clé hexagonale (86) pour les serrer fermement en place.
2. Utilisez la clé hexagonale (86) pour retirer les quatre vis (82) de l'ordinateur (54). Ensuite, fixez l'ordinateur (54) sur le support d'ordinateur (7) à l'aide des quatre vis (82) qui ont été retirées. Serrez-les et fixez-les à l'aide de la clé hexagonale (86). Assurez-vous que le fil électronique (A1) est inséré dans le grand trou et le couvercle de protection lorsque l'ordinateur (54) est installé sur le support d'ordinateur. (7).
3. Connecter le fil A1 avec A2.



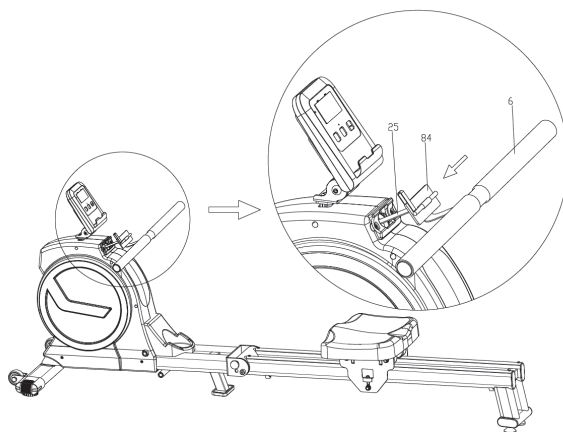
ETAPE 5

Utilisez la clé ouverte (85) pour fixer le boulon hexagonal M12*160 (65) et les pédales (36) sur le cadre principal (1). Veillez à ce que les boulons hexagonaux M12*160 (65) avec le revêtement en caoutchouc soient placés en bas de chaque côté et que les goupilles sans revêtement en caoutchouc soient placées en haut. De cette façon, le bruit des pédales est réduit pendant que l'on rame.



ETAPE 6

Une fois que le guidon du cadre principal (6 sur l'image ci-dessous) est tiré pour libérer la sangle (25 sur l'image ci-dessous) et le clip de la sangle (84 sur l'image ci-dessous), le rameur peut être utilisé en tirant le clip de la sangle (84) dans la direction indiquée par la flèche.

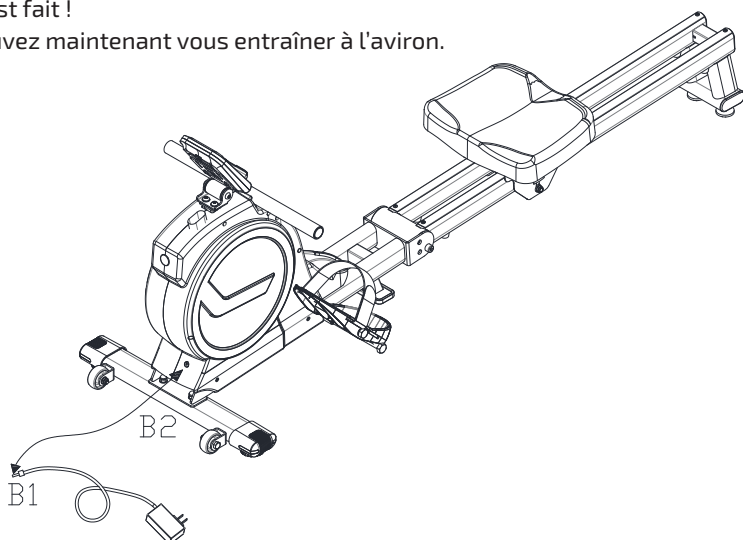


ETAPE 7

Le rameur est maintenant complètement installé. Branchez la fiche d'alimentation (B1) sur la prise de courant (B2) située à l'arrière du cadre principal (1). Branchez l'adaptateur UE (94) sur une prise électrique.

Voilà, c'est fait !

Vous pouvez maintenant vous entraîner à l'aviron.

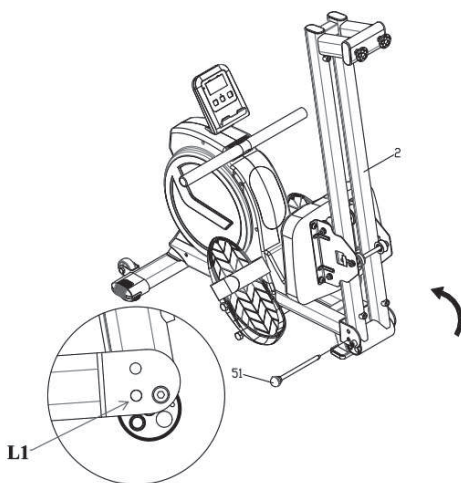


STOCKAGE

Lorsque vous ne l'utilisez pas, vous pouvez gagner de la place en pliant la glissière (2). Il suffit de soulever légèrement la glissière (2), de tirer la goupille à tête sphérique (51) et de plier la glissière (2) à la verticale.

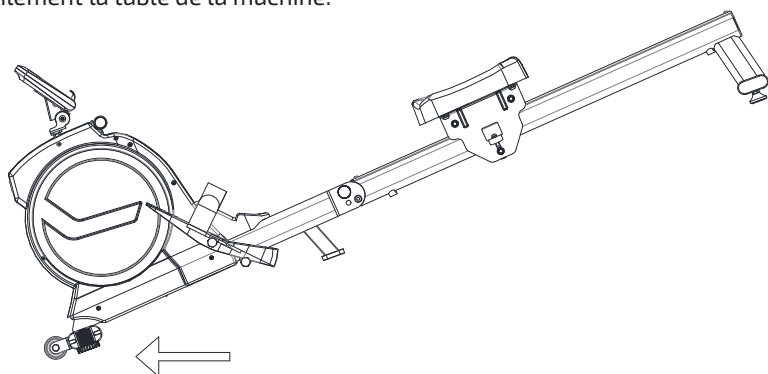
Note de sécurité : Le siège (35) glisse vers le bas lors du pliage de la glissière (2). Après le pliage, réinsérez la goupille à tête sphérique (51) dans le trou L1 du cadre principal (1) pour fixer la glissière (2).

Lorsque vous positionnez l'équipement d'entraînement à la verticale, assurez-vous qu'il est placé contre un mur ou une surface fixe et qu'il est conservé dans un endroit sûr, hors de portée des enfants, afin d'éviter toute blessure potentielle.

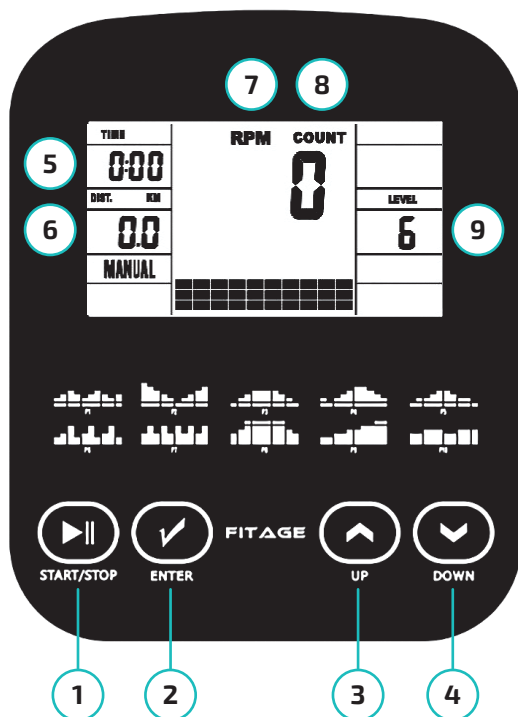


DÉPLACEMENT DE LA MACHINE

Saisissez le tube de pied arrière à deux mains, soulevez la machine dans le sens de la flèche et laissez la roue de transport (52) toucher le sol. Cela vous permettra de déplacer facilement la table de la machine.



TOETSEN & DISPLAY



FONCTIONS PRINCIPALES

1. START/STOP
2. ENTRER
3. HAUT
4. BAS

AFFICHAGE

5. Temps (MIN)
6. DISTANCE (KM)
7. RPM (SPM)
8. COMPTE
(NOMBRE TOTAL DE COUPS)
9. NIVEAU DE RÉSISTANCE



1. START/STOP

Appuyez sur le bouton START/STOP pour allumer l'écran et lancer ou arrêter les programmes.

Dans n'importe quel mode, appuyez sur ce bouton et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes pour réinitialiser complètement l'ordinateur.



2. ENTRER

Lorsqu'aucune séance d'entraînement n'est en cours (manuelle ou programmée),

appuyez sur la touche ENTRER pour accéder à la sélection du programme et régler les paramètres, indiqués par des valeurs clignotantes dans la fenêtre correspondante.

A: Lors de la sélection d'un programme, appuyez sur ENTRER pour confirmer votre choix.

B: Pendant le réglage des paramètres, appuyez sur la touche ENTRER pour confirmer la valeur de pré-réglage souhaitée.

Pendant une séance d'entraînement (manuel ou programme), appuyez sur ENTRER pour basculer entre l'affichage du compte ou du RPM, ou pour activer la commutation automatique.



3. HAUT

Lorsqu'aucune séance d'entraînement n'est en cours (manuelle ou programme) et

qu'aucune valeur métrique ne clignote à l'écran, appuyez sur ce bouton pour faire défiler les programmes disponibles vers le haut. Si une valeur de la fenêtre correspondante clignote, utilisez ce bouton pour l'augmenter.

Pendant une séance d'entraînement (manuel ou programme), appuyez sur ce bouton pour augmenter le niveau de résistance de l'entraînement jusqu'à un maximum de 16.



4. BAS

Lorsqu'aucune séance d'entraînement n'est en cours (manuelle ou programmée) et

qu'aucune valeur métrique ne clignote à l'écran, appuyez sur ce bouton pour faire défiler les programmes disponibles. Si une valeur de la fenêtre correspondante clignote, utilisez ce bouton pour la diminuer. Pendant une séance d'entraînement (manuel ou programme), appuyez sur ce bouton pour réduire le niveau de résistance d'entraînement à un minimum de 1.



5. TEMPS

Temps d'exercice accumulé, compris entre 0 et 100 minutes. Si la durée est pré-réglée,

l'ordinateur commencera à compter à rebours jusqu'à zéro, ce qui arrêtera le programme.



6. DISTANCE

Compte la distance totale entre le début et la fin de l'exercice, avec une plage de 0 à 999 km. Si la distance est pré-réglée, le programme s'arrêtera lorsqu'elle atteindra zéro.



7. COMPTAGE

Affiche le nombre total de battements effectués au cours d'une séance d'entraînement, avec une plage de 0-999.



8. RPM

Affiche le nombre de coups par minute (SPM) pendant l'exercice. La plage est de 0 à 999 coups par minute.



9. NIVEAU DE RÉSISTANCE

Indique le niveau d'intensité de la résistance fournie par l'appareil, de 1 à 16.

UTILISATION DE L'ORDINATEUR

1. Pour démarrer l'ordinateur, branchez une extrémité de l'adaptateur sur une prise électrique et connectez l'autre extrémité à l'ordinateur. Vous entendrez un bip indiquant que l'ordinateur est sous tension.
2. Sélection du programme et réglage des valeurs

Programme manuel et programmes de présélection P1-P10

- A. Utilisez les touches HAUT et BAS pour sélectionner le programme de votre choix.
- B. Appuyez sur la touche ENTRER pour confirmer votre sélection et entrer dans la fenêtre de réglage de l'heure.
- C. L'heure commence à clignoter ; utilisez les touches HAUT et BAS pour régler l'heure souhaitée. Appuyez sur la touche ENTRER pour confirmer.
- D. La distance clignotera ensuite ; utilisez les boutons HAUT et BAS pour régler la valeur de la distance souhaitée. Appuyez sur ENTRER pour confirmer.
- F. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice.



Programmes personnels personnalisés : CUSTOM1-CUSTOM5 (P11-P15)

- A. Utilisez les boutons HAUT et BAS pour sélectionner le profil utilisateur souhaité.
- B. Appuyez sur ENTRER pour confirmer votre choix et entrer dans la fenêtre de réglage de l'heure.
- C. L'affichage de la durée clignote ; utilisez les boutons HAUT et BAS pour régler la durée d'exercice souhaitée. Appuyez sur ENTRER pour confirmer.
- D. La distance clignotera ensuite ; utilisez les boutons HAUT et BAS pour régler la valeur de la distance souhaitée. Appuyez sur ENTRER pour confirmer.
- E. Le premier niveau de résistance clignotera ; utilisez les boutons HAUT et BAS pour régler la résistance de charge souhaitée. Appuyez sur ENTRER pour confirmer. Répétez ce processus pour les résistances 2 à 10.

Écran bleu : après une période d'inactivité, l'ordinateur entre en mode veille et la lumière et l'écran s'éteignent simultanément

DÉTAILS DU PROGRAMME

1. Programme : 16 programmes comme suit

Lorsque vous utilisez l'appareil, vous pouvez choisir plusieurs programmes prédéfinis sur l'ordinateur pour pimenter votre entraînement.

A : 1 Programme manuel

Le programme manuel permet à l'utilisateur de contrôler entièrement la charge de travail pendant l'exercice.

TIME	0:00	COUNT	0
DIST. M	00	LEVEL	6
MANUAL			

B : 10 programmes prédéfinis (PROGRAM : P1-P10)

Les programmes 1 à 10 sont des programmes automatiques prédéfinis. La structure de l'entraînement par programme est indiquée ci-dessous.

TIME	0:00	P1	
DIST. M	00	LEVEL	4
PROGRAM			

P1: ROULANT

TIME	0:00	P2	
DIST. M	00	LEVEL	12
PROGRAM			

P2: VALLÉE

TIME	0:00	P3	
DIST. M	00	LEVEL	2
PROGRAM			

P3: MONTAGNE

TIME	0:00	P4	
DIST. M	00	LEVEL	4
PROGRAM			

P4: RAMPE

TIME	0:00	P5	
DIST. M	00	LEVEL	2
PROGRAM			

P5: COLLINE

TIME	0:00	P6	
DIST. M	00	LEVEL	4
PROGRAM			

P6: INTERVALLE

TIME	0:00	P7	
DIST. M	00	LEVEL	6
PROGRAM			

P7: CARDIO

TIME	0:00	P8	
DIST. M	00	LEVEL	6
PROGRAM			

P8: ENDURANCE

TIME	0:00	P9	
DIST. M	00	LEVEL	3
PROGRAM			

P9: PENTE

TIME	0:00	P10	
DIST. M	00	LEVEL	6
PROGRAM			

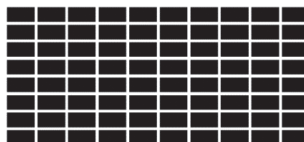
P10: RALLYE

C: 5 programmes personnels personnalisables : CUSTOM1 à CUSTOM5 (P11- P15)

TIME 0:00 DIST. N 00	P 11 U 1	LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. N 00	P 12 U 2	LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. N 00	P 13 U 3	LEVEL 1

TIME 0:00 DIST. N 00	P 14 U 4	LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. N 00	P 15 U 5	LEVEL 1

1. Sauvegarde des données pour 5 programmes personnels personnalisés.
2. Affichage simultané du nombre de tours/minute.
3. L'ordinateur (54) s'éteint automatiquement après quatre minutes d'inactivité, sans aucun signal de comptage ou d'impulsion. Pendant ce temps, il enregistre les données de l'exercice en cours et réduit la résistance au minimum. Si vous appuyez sur un bouton ou si vous commencez à bouger, l'ordinateur se remettra automatiquement en marche.
4. Il y a dix colonnes de barres de charge, avec huit barres dans chaque colonne. Chaque colonne représente une séance d'entraînement d'une minute (la valeur TIME restant constante), et chaque barre, à l'exception de la rangée du bas, représente deux niveaux de charge



INSTRUCTIONS POUR L'ÉCHAUFFEMENT

Avant la séance d'entraînement, il est conseillé de s'échauffer pour éviter les blessures. Les muscles échauffés s'étirent plus facilement, il faut donc consacrer les 5 à 10 premières minutes à l'échauffement.

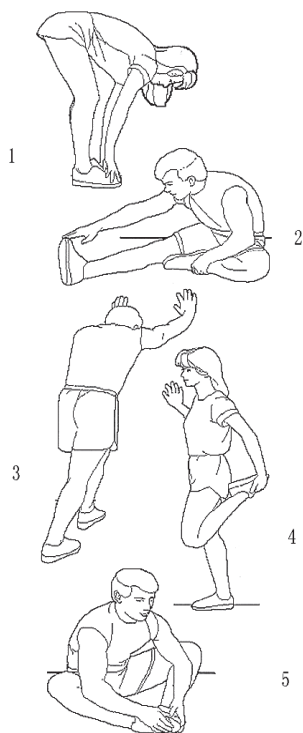
1. Étirement vers le bas : Pliez légèrement les genoux et penchez-vous lentement vers l'avant pour détendre votre dos et vos épaules, en essayant de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois (voir figure 1).

2. Étirement des ischio-jambiers : Asseyez-vous sur une surface propre, une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers l'intérieur, près de la jambe droite, et essayez de toucher vos orteils avec votre main. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe (voir figure 2).

3. Étirement des tendons des jambes et des pieds : Tenez-vous debout, un pied contre un mur ou un arbre, en gardant la jambe droite et le talon incliné vers le mur ou l'arbre. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe (voir figure 3).

4. Étirement des quadriceps : Utilisez un mur ou une table pour garder l'équilibre, tendez votre main droite vers l'arrière pour saisir votre pied droit et tirez-le lentement vers vos fesses jusqu'à ce que vous sentiez une tension dans les muscles de l'avant de la cuisse. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe (voir figure 4).

5. Étirement du muscle sartorius (muscles intérieurs de la cuisse) : Asseyez-vous, les pieds face à face, les genoux vers l'extérieur. Saisissez vos pieds et tirez-les vers l'aîne. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois (voir figure 5).



ENTRETIEN

Les câbles, les poulies et les points de connexion sont des composants sensibles qui doivent être inspectés régulièrement. Si une usure importante est détectée, ils doivent être remplacés rapidement pour garantir un fonctionnement sûr et efficace.

Les pièces endommagées du rameur doivent être remplacées immédiatement.

Veillez à ce que le rail coulissant en aluminium reste toujours propre. Effectuez l'exercice avec une forme correcte afin de garantir la durée de vie maximale de ce produit.

Problème	Solution possible
Le moniteur est allumé mais ne suit pas les données de l'entraînement.	Vérifiez que les câbles de la console à l'arrière de la console sont connectés.
Le moniteur ne s'allume pas.	Vérifiez que l'adaptateur est correctement installé et que la prise de courant fonctionne.
Le rameur ne se connecte pas à une application mobile.	Réinitialisez la console, réinitialisez le Bluetooth sur votre appareil mobile, redémarrez l'application et essayez à nouveau de vous connecter. Vérifiez si d'autres utilisateurs sont connectés à l'appareil via Bluetooth en même temps. Si c'est le cas, déconnectez-les et reconnectez-vous.
Si le rameur ne fonctionne toujours pas correctement. Veuillez contacter le service (voir page 2).	

BLUETOOTH & APP

1. Téléchargez l'application depuis l'App Store. Activez ensuite le Bluetooth et rapprochez-vous de la machine pour établir une connexion avec l'application.
2. L'ordinateur est compatible avec Kinomap et peut s'appairer avec d'autres applications Bluetooth qui supportent le protocole FTMS.
3. Une fois que l'ordinateur s'est connecté à l'application, l'ordinateur s'éteint. Lors de la réactivation, l'ordinateur établira automatiquement une connexion avec l'application Bluetooth. L'écran indiquera quand l'écran est allumé.



ANDROID

Download your favorite application from the Google PlayStore



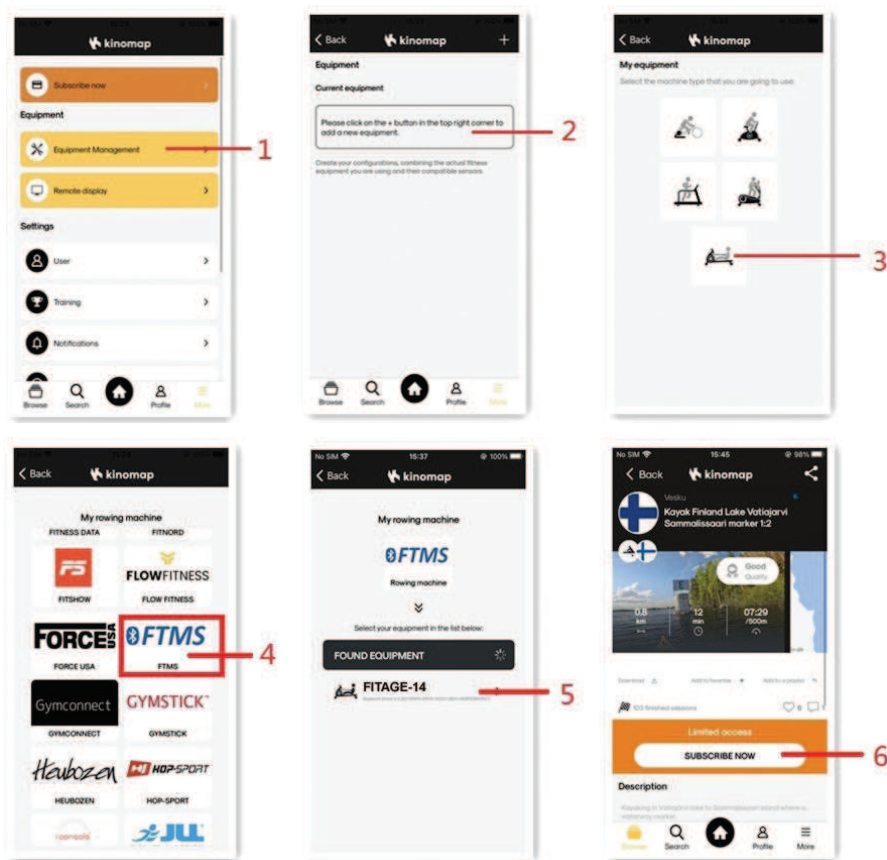
IPAD / IPHONE

Download your favorite application from the App Store

Assurez-vous que votre appareil mobile répond aux exigences de l'application. Vous trouverez la liste de ces exigences sur Google Play Store ou Apple App Store.

1. Activez la fonction Bluetooth sur votre appareil mobile. Assurez-vous qu'il n'y a pas de restrictions qui pourraient affecter la détection Bluetooth par le rameur (reportez-vous au manuel d'utilisation de votre téléphone portable pour obtenir des conseils).
2. Ouvrez l'application sur votre appareil mobile et suivez les instructions fournies pour jumeler les appareils.

Une fois l'appareil apparié avec succès, vous pouvez commencer à utiliser l'application.



- 1) Entrez dans Kinomap pour sélectionner la page de gestion des équipements ;
- 2) Sélectionner pour ajouter d'autres équipements de fitness ;
- 3) Sélectionner et cliquer sur l'icône du rameur ;
- 4) Tapez sur l'entrée FTMS ;
- 5) Tapez sur les appareils correspondants comme 'FITAGE-14' pour les jumeler ;
- 6) Trouvez des vidéos connexes pour démarrer votre appareil préféré.

Veuillez noter que nous ne pouvons pas fournir un guide à jour à chaque fois pour l'application KINOMAP dans ce manuel. En effet, il s'agit d'une application tierce qui fait l'objet de mises à jour et d'améliorations continues.

Pour plus de détails concernant l'application KINOMAP, consultez les instructions de l'application spécifique sur Google Play Store ou Apple App Store.

Vous pouvez également trouver de l'aide et participer à la communauté KINOMAP à l'adresse suivante <https://support.kinomap.com/hc/en-us>.

En outre, n'oubliez pas qu'il existe d'autres applications gratuites ou payantes disponibles sur Google Play Store et Apple App Store.



AVERTISSEMENT DE SÉCURITÉ

Veillez à conserver ce manuel d'instructions dans un endroit sûr afin de pouvoir vous y référer ultérieurement.

1. Avant d'assembler et d'utiliser l'équipement de formation, lisez attentivement le manuel d'instructions. Seules une installation, une maintenance et une utilisation correctes de l'équipement permettent d'obtenir des résultats de formation sûrs et efficaces. Il est essentiel que tous les utilisateurs se familiarisent avec tous les avertissements et précautions fournis avec l'équipement de formation.
2. Avant d'utiliser le matériel d'entraînement, les utilisateurs doivent consulter un médecin au sujet de leur condition physique afin d'éviter les accidents de sécurité pendant le processus d'entraînement, qui peuvent entraver un entraînement normal. Si l'utilisateur suit un traitement pour des problèmes physiques tels que des problèmes cardiaques, une hypertension artérielle ou un taux de cholestérol élevé, il est essentiel de consulter un médecin avant de commencer l'entraînement.
3. Surveillez attentivement votre condition physique tout au long de votre séance d'entraînement. Des techniques d'entraînement inadaptées peuvent avoir des effets néfastes sur votre santé. Si vous ressentez des symptômes tels que des maux de tête, une oppression thoracique, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, des vertiges ou des nausées, cessez immédiatement l'entraînement. Consultez rapidement un médecin pour une évaluation et une autorisation avant de reprendre l'entraînement.
4. Les enfants et les animaux domestiques doivent rester à l'écart de l'équipement d'entraînement, qui est destiné à être utilisé par des adultes uniquement.
5. Placez l'équipement d'entraînement sur une surface solide et plane, et envisagez d'appliquer une couche de protection sur le sol ou la moquette afin d'éviter tout dommage. Veillez à ce qu'il y ait un espace minimum de 1,6 pied entre l'équipement et les obstacles environnants.
6. Avant d'utiliser l'équipement de formation, inspectez et fixez tous les boulons et écrous afin de vous assurer qu'ils sont correctement serrés pour un fonctionnement en toute sécurité.
7. L'entretien régulier et la réparation des pièces facilement endommagées, usées ou fragiles sont essentiels pour garantir une utilisation sûre de l'équipement de formation.
8. Suivez les instructions du manuel lors de l'assemblage, de l'entretien et de l'utilisation de l'équipement. Si vous rencontrez des pièces défectueuses lors de l'assemblage ou de l'entretien, ou si vous entendez des bruits anormaux pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement l'opération. Réglez les problèmes avant de poursuivre l'utilisation.
9. Faites attention à vos vêtements lorsque vous utilisez le matériel d'entraînement. Portez des vêtements simples et ajustés pour éviter qu'ils ne se prennent dans l'équi-

pement, ce qui pourrait gêner le fonctionnement ou présenter un risque pour la sécurité.

10. Cet appareil d'entraînement est conçu pour un usage domestique uniquement, avec un poids maximum de l'utilisateur de 130 kg.
11. L'équipement d'entraînement n'est pas destiné à être utilisé comme équipement médical.
12. Soyez prudent et utilisez des techniques de levage appropriées lorsque vous déplacez ou transportez l'appareil de formation. Si nécessaire, demandez l'aide d'autres personnes.
13. Lorsque vous rangez l'équipement en position verticale, veillez à le placer contre un mur ou une surface fixe, hors de portée des enfants, afin d'éviter les accidents.
14. Le rameur est adapté à un usage domestique et a un niveau de précision de classe C.

Attention: Avant de commencer un programme d'exercices, il est essentiel de consulter votre médecin, en particulier si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé préexistants. Veillez à lire toutes les instructions avant d'utiliser un appareil de fitness. N'utilisez pas cet équipement d'exercice sans protections correctement installées, car les pièces mobiles peuvent présenter un risque important de blessure si elles sont exposées.



GARANTIE

Nous offrons une garantie de réparation de deux ans pour nos produits, à l'exception des situations suivantes :

- Dommages résultant d'une erreur de l'utilisateur ou d'un transport inapproprié.
- Modifications ou réparations non autorisées de l'équipement.
- Non-consultation du manuel d'instructions pour obtenir de l'aide.
- Utilisation excessive du produit au-delà de la capacité recommandée.
- Dommages dus à un stockage ou à un entretien inadéquat de la part du client.
- Absence de preuve d'achat de la part du client.

WELCOME TO FITAGE GET IN SHAPE

Das FITAGE Rudergerät - ein revolutionäres Fitnessgerät, das Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auf ein neues Niveau hebt. Dieses Rudergerät wurde mit Präzision und Innovation entwickelt, um Sie auf Ihrem Weg zu optimaler Gesundheit und Spitzenleistung zu unterstützen. Egal, ob Sie Ihre sportliche Performance steigern möchten oder einfach nur einen Ausgleich zum stressigen Alltag suchen, das FITAGE Rudergerät ist der ideale Partner auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil.

SPEZIFIKATIONEN UND ZERTIFIZIERUNGEN

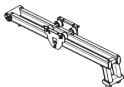
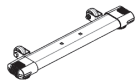
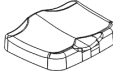
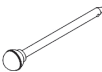
Produktbezeichnung	FITAGE Rudergerät
Modell	FITAGE-14
Verpackungsgröße	100x58x18cm
Bruttogewicht / Nettogewicht	26KG/22.5KG
Maximale Belastung	130 KG
Widerstand	Motorisiert
Maximale Geschwindigkeit	16 Stufen
Trainingsprogramme	16 Programme
Display	LCD-Bildschirm
Messwerte	Zeit, Distanz (km), Geschwindigkeit (km/h), Hübe, Programme
Input-Adapter	Wechselstrom 100-240V
Zertifizierungen	EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-7:2021

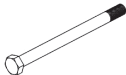
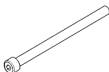
Das Produkt und seine Verpackung bestehen aus wiederverwertbaren Materialien, was zur Abfallvermeidung und dem Umweltschutz beiträgt. Bitte entsorgen Sie die Verpackung ordnungsgemäß über die örtlichen Sammelstellen für Papier, Pappe und Leichtverpackungen.

Die ordnungsgemäße Entsorgung Ihres Rudergeräts ist zum Schutz der Umwelt und der menschlichen Gesundheit unerlässlich. Wenden Sie sich für die Entsorgung dieses elektronischen Gerätes an die örtlichen Sammelstellen. Die Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE) enthält Richtlinien für die verantwortungsvolle Handhabung und Entsorgung von elektronischen Geräten.



MONTAGETEILE

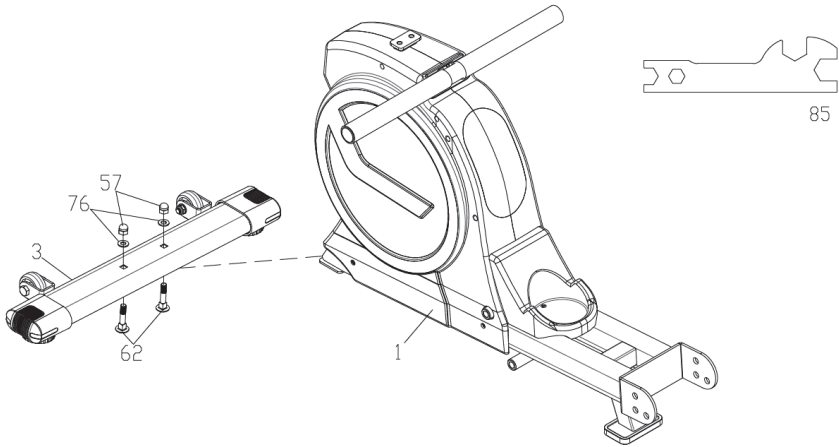
NR	PICTURE	BEZEICHNUNG	SPEZIFIKATION	MENGE	EINHEIT
1		Hauptrahmen		1	Stück
2		Gleitschiene		1	Stück
3		Vorderer Stabilisator		1	Stück
7		Computer-Halterung		1	Stück
35		Sitz		1	Stück
36		Pedale		2	Stück
51		Kugelbolzen		1	Stück
54		Computer		1	Stück
57		M8 Hutmuttern	M8	2	Stück
58		Innensechskantschraube	M8*10	2	Stück

62		Schlossschraube	M8*42	2	Stück
65		Sechskantschraube	M12*160	4	Stück
69		Innensechskantschraube	M8*20	4	Stück
76		Unterlegscheibe	φ8	8	Stück
77		Federringe	φ8	4	Stück
85		Gabelschlüssel	S=10,13,17,19	1	Stück
86		Sechskantschlüssel	6#	1	Stück
89		Sicherungsmutter	M10	1	Stück
91		Unterlegscheibe	φ10	1	Stück
93		Innensechskantschraube	M10*145*30*S8	1	Stück
94		EU-Adapter		1	Stück
95		Sechskantschlüssel	8#	1	Stück

MONTAGEANLEITUNG

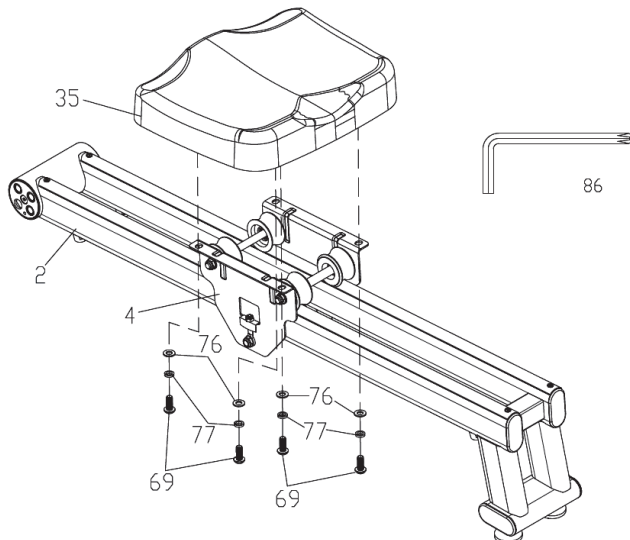
SCHRITT 1

Den vorderen Stabilisator (3) mit zwei Sätzen Ø8 Unterlegscheiben (76), M8 Hutmuttern (57) und M8x42 Schlossschrauben (62) am Hauptrahmen (1) befestigen. Mit Gabelschlüssel (85) anziehen und sichern.



SCHRITT 2

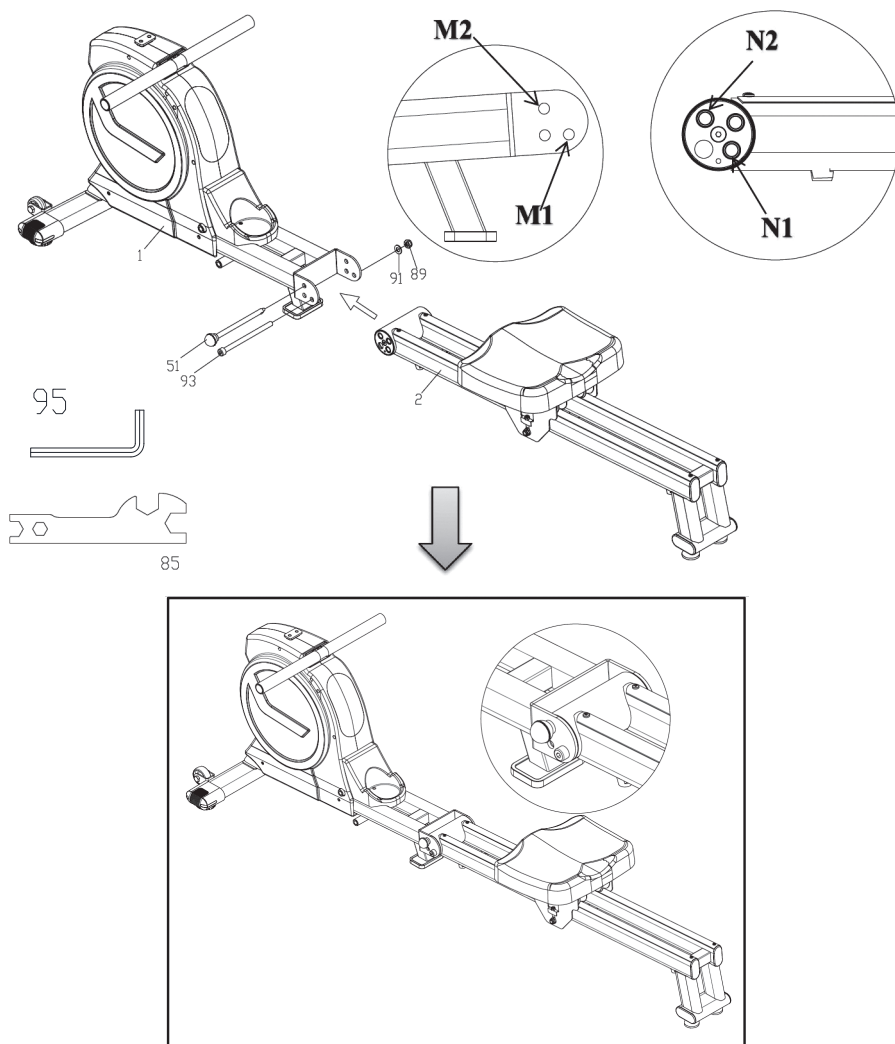
Den Sitz (35) mit vier Sätzen Innensechskantschrauben (69), Federringen (77) und Unterlegscheiben (76) an der Sitzpolsterplatte (4 in der Abbildung unten) befestigen. Die Schrauben mit einem Sechskantschlüssel (86) festziehen.



SCHRITT 3

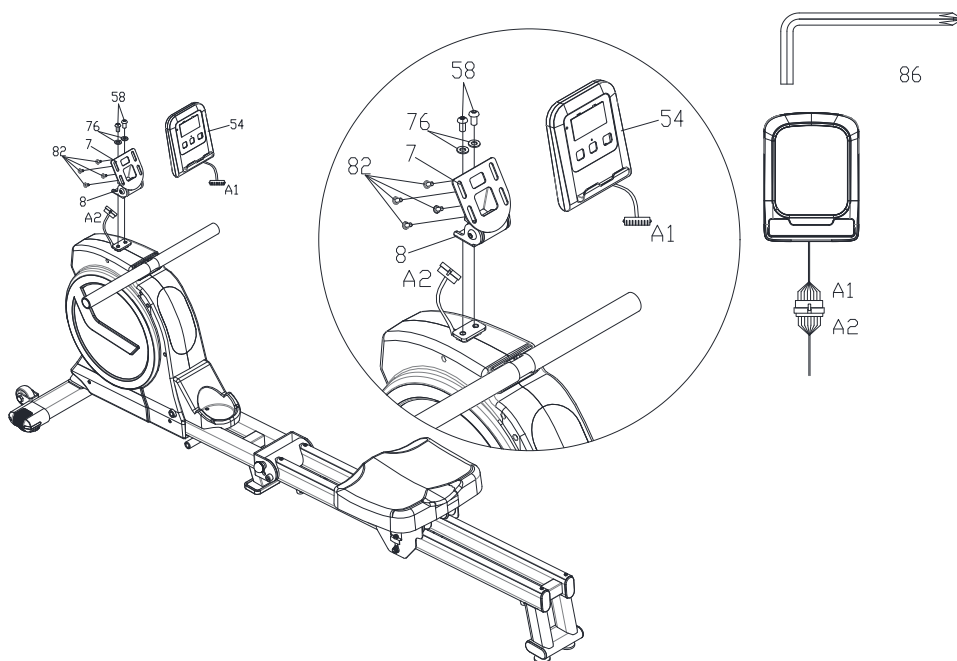
1. Die Gleitschiene (2) mit dem Hauptrahmen (1) verbinden: Das Loch des Hauptrahmens (1) mit dem Loch der Gleitschiene (2) ausrichten. Innensechskantschraube (93) durch die ausgerichteten Löcher stecken, Unterlegscheibe (91) und Sicherungsmutter (89) aufsetzen und mit Sechskantschlüssel (95) und Gabelschlüssel (85) festziehen.
2. Das Loch des Hauptrahmens (Teil 1) mit dem Loch der Gleitschiene (2) ausrichten. Kugelbolzen (51) bis zum Ende durchstecken.

Wichtig: Die Gleitschiene (2) neben dem Lochbereich immer etwas nach oben kippen, damit der Kugelbolzen (51) leicht eingeführt bzw. entfernt werden kann.



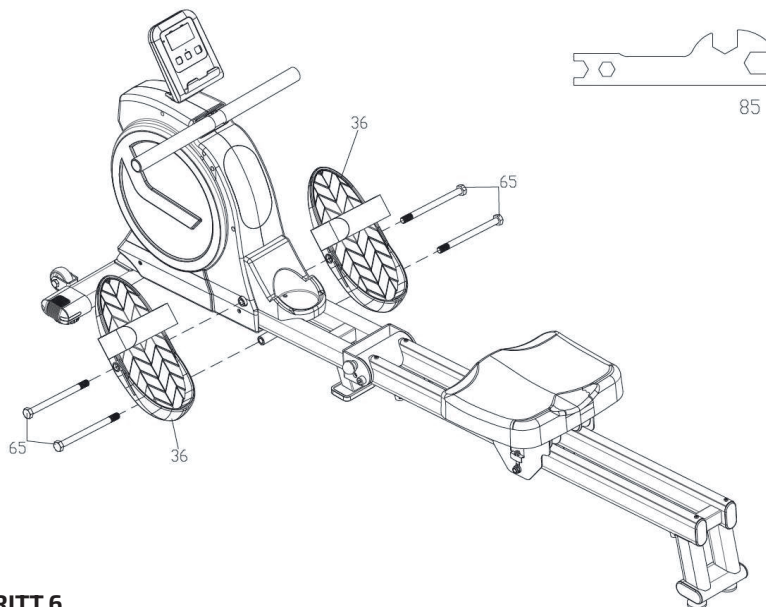
SCHRITT 4

1. Die Computerhalterung (7) mit zwei Innensechskantschrauben (58) und Federringen (76) am Hauptrahmen (1) befestigen. Die Schrauben mit einem Sechskantschlüssel (86) festziehen.
2. Die vier Schrauben (82) des Computers (54) mit dem Sechskantschlüssel (86) lösen. Dann den Computer (54) mit den gleichen vier Schrauben (82), die entfernt wurden, an der Computerhalterung (7) befestigen. Die Schrauben mit dem Sechskantschlüssel (86) anziehen und darauf achten, dass das Elektronik-kabel (A1) durch das große Loch und die Schutzabdeckung geführt wird, wenn der Computer (54) auf der Computerhalterung (7) montiert ist.
3. Kabel A1 mit A2 verbinden.



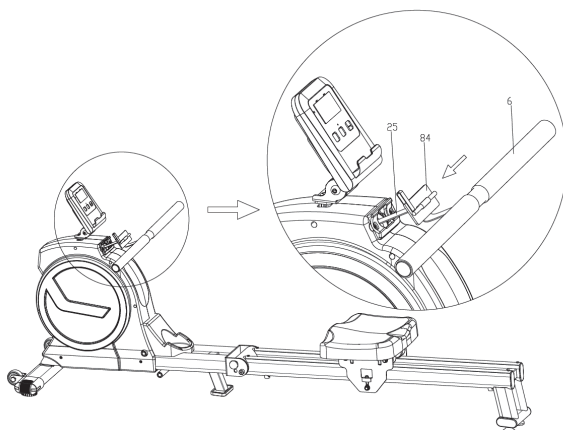
SCHRITT 5

Mit dem Gabelschlüssel (85) die Sechskantschrauben M12x160 (65) und die Pedale (36) am Hauptrahmen (1) befestigen. Achten Sie darauf, dass Sie die Sechskantschrauben M12x160 (65) mit Gummiauflage auf beiden Seiten unten und die Schrauben ohne Gummiauflage oben montieren. Dadurch werden die Pedalgeräusche beim Rudern reduziert.



SCHRITT 6

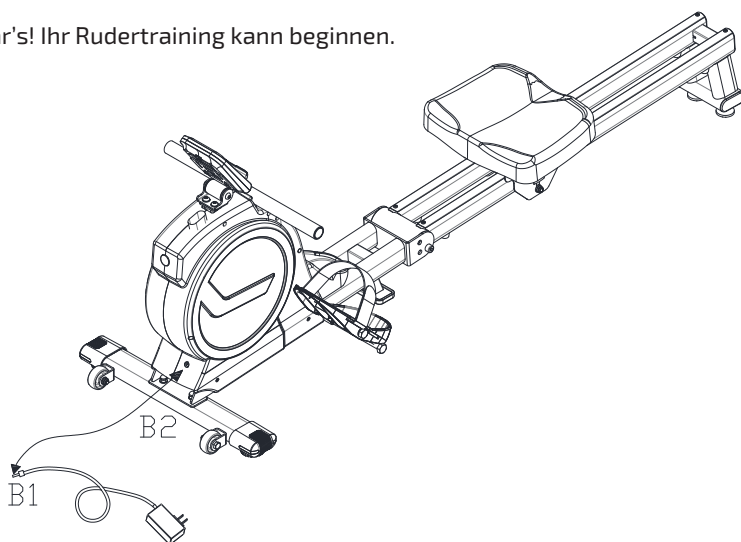
Nachdem der Lenker am Hauptrahmen (6 in der Abbildung unten) herausgezogen wurde, um das Gurtband (25 in der Abbildung unten) und die Gurtbandklemme (84 in der Abbildung unten) zu lösen, kann das Rudergerät durch Herausziehen der Gurtbandklemme (84) in Pfeilrichtung benutzt werden.



SCHRITT 7

Das Rudergerät ist nun vollständig aufgebaut. Stecken Sie den Netzstecker (B1) in die Buchse (B2) auf der Rückseite des Hauptrahmens (1). Stecken Sie den EU-Adapter (94) in eine Steckdose.

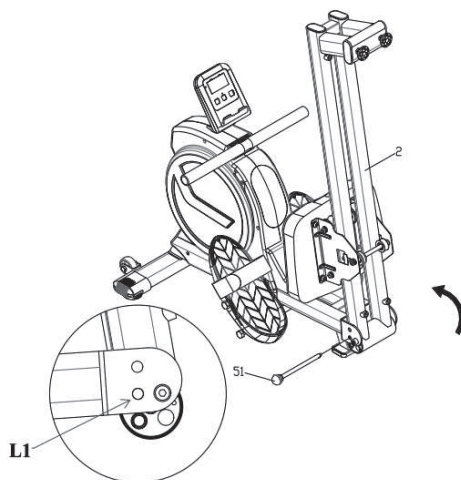
Das war's! Ihr Rudertraining kann beginnen.



AUFBEWAHRUNG

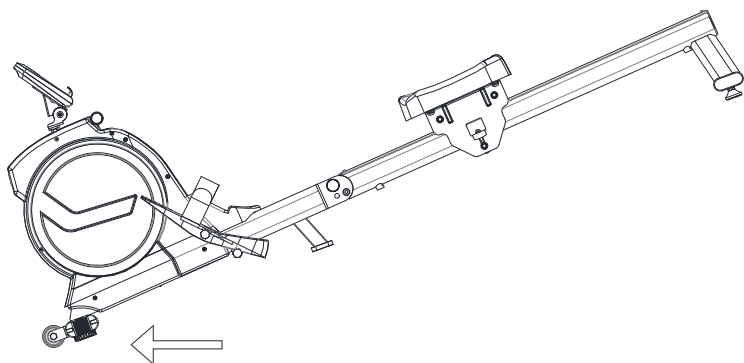
Bei Nichtgebrauch kann die Gleitschiene (2) platzsparend zusammengeklappt werden. Dazu die Gleitschiene (2) leicht anheben, den Kugelbolzen (51) herausziehen und die Gleitschiene (2) senkrecht einklappen.

Sicherheitshinweis: Beim Einklappen der Gleitschiene (2) ist darauf zu achten, dass der Sitz (35) nach unten gleitet. Nach dem Einklappen den Kugelbolzen (51) wieder in die Bohrung L1 des Hauptrahmens (1) stecken, um die Gleitschiene (2) zu sichern. Wenn Sie das Trainingsgerät vertikal aufstellen möchten, achten Sie darauf, dass es an einer Wand oder einer stabilen Oberfläche und an einem sicheren Ort, nicht in der Nähe von Kindern, aufgestellt wird, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.

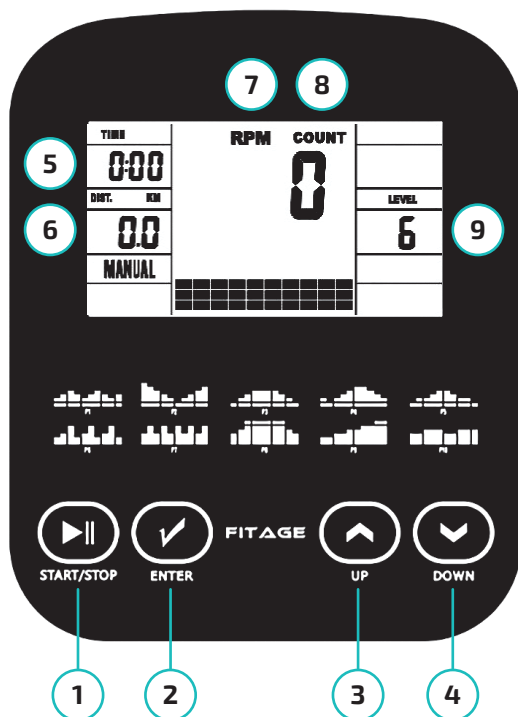


BEWEGEN DES GERÄTES

Das Trainingsgerät mit beiden Händen am hinteren Fuß fassen und in Pfeilrichtung anheben, bis das Transportrad (52) den Boden berührt. So kann das Gerät leicht bewegt werden.



TASTEN & DISPLAY



HAUPTFUNKTIONEN

1. START/STOP
2. ENTER
3. UP
4. DOWN

DISPLAY

5. TIME (MIN)
6. DISTANCE (KM)
7. RPM (UMDREHUNGEN/MIN)
8. COUNT (GESAMTHÜBE)
9. RESISTANCE LEVEL



1. START/STOP

Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Display einzuschalten und die Programme zu starten oder zu stoppen. Halten Sie die Taste in jedem Modus 2 Sekunden lang gedrückt, um den Computer vollständig zurückzusetzen.



2. ENTER

Wenn kein Training ausgeführt wird (manuell oder programmgesteuert), drücken Sie die ENTER-Taste, um in die Programmauswahl zu gelangen und Einstellungen vorzunehmen, die durch auftauchende Werte im entsprechenden Fenster angezeigt werden.

A: Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben, drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

B: Drücken Sie während der Einstellung ENTER, um den gewünschten Wert zu bestätigen.

Drücken Sie während des Trainings (manuell oder Programm) ENTER, um zwischen der Anzeige des Zählerstands oder der Drehzahl umzuschalten oder die automatische Umschaltung zu aktivieren.



3. UP

Wenn kein Training (manuell oder Programm) läuft und kein Wert auf dem Display blinkt, kann mit dieser Taste durch die verfügbaren Programme geblättert werden. Wenn ein Wert auf dem Display blinkt, kann mit dieser Taste der Wert erhöht werden.

Drücken Sie diese Taste während eines Trainings (manuell oder Programm), um den Trainingswiderstand auf maximal 16 zu erhöhen.



4. DOWN

Wenn kein Training (manuell oder Programm) läuft und kein Wert auf dem Display blinkt, können Sie mit dieser Taste durch die verfügbaren Programme blättern. Wenn ein Wert im entsprechenden Fenster blinkt, können Sie mit dieser Taste den Wert verringern.

Drücken Sie diese Taste während eines Trainings (manuell oder Programm), um den Trainingswiderstand um mindestens 1 zu verringern.



5. TIME

Die aufgelaufene Trainingszeit im Bereich von 0-100 Minuten. Wenn die Zeit abgelaufen ist, beginnt der Computer auf Null herunter zu zählen und das Programm stoppt.



6. DISTANCE

Zählt die Gesamtdistanz vom Start bis zum Ende des Trainings im Bereich von 0-999 km. Wenn die Distanz voreingestellt ist, stoppt das Programm bei Null.



7. COUNT

Zeigt die Gesamtzahl der Hübe innerhalb einer Trainingseinheit im Bereich von 0-999 an.



8. RPM

Zeigt die aktuellen Hübe pro Minute während des Trainings an. Der Wertebereich liegt zwischen 0 und 999 Hüben pro Minute.



9. RESISTANCE LEVEL

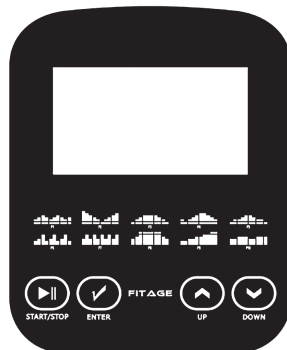
Zeigt die Widerstandsstufe des Geräts an. Der Wertebereich reicht von 1 bis 16.

BEDIENUNG DES COMPUTERS

1. Um den Computer einzuschalten, stecken Sie das Netzteil in eine Steckdose und in den Computer. Ein Piepton zeigt an, dass der Computer eingeschaltet ist.
2. Programm auswählen und Werte einstellen

Manuelles Programm und voreingestellte Programme (P1-P10)

- A. Mit den Tasten UP und DOWN das gewünschte Programm auswählen.
- B. Die ENTER-Taste drücken, um die Auswahl zu bestätigen und das Fenster für die Zeiteinstellung zu öffnen.
- C. Die Zeit beginnt zu blinken; mit den Tasten UP und DOWN die gewünschte Zeit einstellen. Zur Bestätigung die Taste ENTER drücken.
- D. Die Entfernung beginnt zu blinken; mit den Tasten UP und DOWN die gewünschte Entfernung einstellen. Mit ENTER bestätigen.
- F. Zum Starten des Trainings die Taste START/STOP drücken.



Benutzerdefinierte persönliche Programme: CUSTOM1-CUSTOM5 (P11-P15)

- A. Mit den Tasten UP und DOWN das gewünschte Benutzerprofil auswählen.
- B. Die Taste ENTER drücken, um die Auswahl zu bestätigen und das Fenster für die Zeiteinstellung zu öffnen.
- C. Wenn die Zeitanzeige blinkt, mit den Tasten UP und DOWN die gewünschte Trainingszeit einstellen. Zur Bestätigung die Taste ENTER drücken.
- D. Wenn die Distanzanzeige blinkt, mit den Tasten UP und DOWN die gewünschte Distanz einstellen. Zur Bestätigung die Taste ENTER drücken.
- E. Die erste Widerstandsstufe blinkt; mit den Tasten UP und DOWN den gewünschten Lastwiderstand einstellen. Zur Bestätigung ENTER drücken. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die Widerstände 2 bis 10.

Blauer Bildschirm: Nach einer gewissen Zeit der Inaktivität geht der Computer in den Ruhezustand über, wobei die Beleuchtung und der Bildschirm gleichzeitig ausgeschaltet werden.

PROGRAMMDETAILS

1. Programme: 16 verschiedene Programme

Um Ihr Training abwechslungsreich zu gestalten, können Sie während der Benutzung des Gerätes verschiedene voreingestellte Programme am Computer auswählen.

A: 1 manuelles Programm

Das manuelle Programm ermöglicht dem Benutzer die vollständige manuelle Steuerung der Trainingsbelastung während des Trainings.

TIME	0:00	COUNT	0	
DIST. M	0.0	LEVEL	6	
MANUAL				

B: 10 voreingestellte Programme (P1-P10)

Programm 1 bis Programm 10 sind voreingestellte Automatikprogramme. Die Trainingsstruktur für jedes Programm ist unten angegeben.

TIME	0:00	P1	
DIST. M	0.0	LEVEL	4
PROGRAM			

P1: HÜGELIG

TIME	0:00	P2	
DIST. M	0.0	LEVEL	12
PROGRAM			

P2: TAL

TIME	0:00	P3	
DIST. M	0.0	LEVEL	2
PROGRAM			

P3: BERG

TIME	0:00	P4	
DIST. M	0.0	LEVEL	4
PROGRAM			

P4: RAMPE

TIME	0:00	P5	
DIST. M	0.0	LEVEL	2
PROGRAM			

P5: HÜGEL

TIME	0:00	P6	
DIST. M	0.0	LEVEL	4
PROGRAM			

P6: INTERVALL

TIME	0:00	P7	
DIST. M	0.0	LEVEL	6
PROGRAM			

P7: KARDIO

TIME	0:00	P8	
DIST. M	0.0	LEVEL	6
PROGRAM			

P8: AUSDAUER

TIME	0:00	P9	
DIST. M	0.0	LEVEL	3
PROGRAM			

P9: STEIGUNG

TIME	0:00	P10	
DIST. M	0.0	LEVEL	6
PROGRAM			

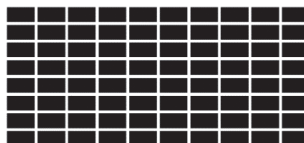
P10: RALLYE

C: 5 benutzerdefinierbare Programme: CUSTOM1 bis CUSTOM5 (P11- P15)

TIME 0:00 DIST. N 00	P 11 U 1	LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. N 00	P 12 U 2	LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. N 00	P 13 U 3	LEVEL 1

TIME 0:00 DIST. N 00	P 14 U 4	LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. N 00	P 15 U 5	LEVEL 1

1. Speicherung der Daten von 5 benutzerdefinierten persönlichen Programmen.
2. Simultane Darstellung des Umdrehungszählers.
3. Der Computer (54) schaltet sich nach 4 Minuten Inaktivität ohne Zähl- oder Pulssignal automatisch ab. Während dieser Zeit speichert er Ihre aktuellen Trainingsdaten und reduziert den Belastungswiderstand auf ein Minimum. Wenn Sie eine beliebige Taste drücken oder sich bewegen, schaltet sich der Computer automatisch wieder ein.
4. Es gibt zehn Spalten mit Belastungsbalken, acht Balken in jeder Spalte. Jede Spalte entspricht einer Trainingseinheit von einer Minute (bei konstantem TIME-Wert) und jeder Balken, mit Ausnahme der untersten Reihe, entspricht zwei Belastungsstufen.



HINWEISE ZUM AUFWÄRMEN

Vor dem Training ist es ratsam, sich mit Dehnübungen aufzuwärmen, um Verletzungen vorzubeugen. Aufgewärmte Muskeln lassen sich leichter dehnen, daher sollten die ersten 5 bis 10 Minuten dem Aufwärmen gewidmet werden.

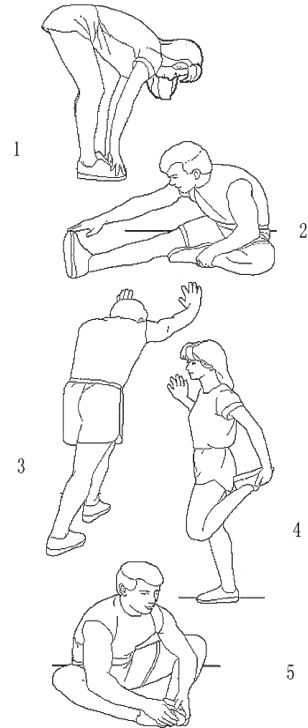
1. Dehnung nach unten: Die Knie leicht beugen und langsam nach vorne lehnen, um Rücken und Schultern zu entspannen. Versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Die Position 10 bis 15 Sekunden halten und dann entspannen. Die Übung dreimal wiederholen (s. Abb. 1).

2. Dehnung der Kniesehne: Auf eine saubere Unterlage setzen und ein Bein ausstrecken. Das andere Bein nahe an das gestreckte Bein heranzuführen und versuchen, mit der Hand die Zehen zu berühren. Die Position 10 bis 15 Sekunden halten und dann entspannen. Die Übung für jedes Bein dreimal wiederholen (s. Abb. 2).

3. Dehnung der Bein- und Fußsehnen: Einen Fuß gegen eine Wand oder einen Baum stellen, das Bein gerade halten und die Ferse schräg zur Wand oder zum Baum halten. 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen. Dreimal pro Bein wiederholen (s. Abb. 3).

4. Dehnung des Quadrizepsmuskels: An eine Wand oder einen Tisch lehnen, mit der rechten Hand den rechten Fuß nach hinten greifen und langsam zum Gesäß ziehen, bis ein Ziehen in der vorderen Oberschenkelmuskulatur spürbar wird. 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen. Diesen Vorgang dreimal pro Bein wiederholen (s. Abb. 4).

5. Dehnung des inneren Oberschenkelmuskels: Mit gestreckten Beinen auf den Boden setzen. Die Füße befinden sich in paralleler Position und die Knie zeigen nach außen. Füße fassen und zur Leiste ziehen. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen. Übung dreimal wiederholen (s. Abb. 5).



WARTUNG

Seile, Umlenkrollen und Verbindungsstellen sind empfindliche Bauteile, die regelmäßig überprüft werden müssen. Bei starkem Verschleiß müssen sie sofort ausgetauscht werden, um einen sicheren und effektiven Betrieb zu gewährleisten.

Beschädigte Teile des Rudergeräts müssen sofort ausgetauscht werden.

Die Aluminium-Gleitschiene ist stets sauber zu halten. Um die maximale Lebensdauer dieses Produktes zu gewährleisten, muss die Übung korrekt durchgeführt werden.

FEHLERSUCHE

Problem	Mögliche Lösung
Der Monitor ist eingeschaltet, zeigt aber keine Trainingsdaten an.	Vergewissern Sie sich, dass die Konsolenkabel an der Rückseite der Konsole angeschlossen sind.
Der Monitor lässt sich nicht einschalten.	Überprüfen Sie, ob der Adapter richtig installiert ist und die Steckdose funktioniert.
Das Rudergerät kann nicht mit einer mobilen App verbunden werden.	Setzen Sie die Konsole zurück, setzen Sie Bluetooth auf dem Mobilgerät zurück, starten Sie die App neu und versuchen Sie erneut, eine Verbindung herzustellen. Überprüfen Sie, ob andere Benutzer gleichzeitig über Bluetooth mit dem Gerät verbunden sind. Wenn dies der Fall ist, trennen Sie die Verbindung und stellen Sie sie erneut her.
Wenn das Rudergerät immer noch nicht funktioniert, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst (siehe Seite 2).	

BLUETOOTH & APP

1. Laden Sie die App aus dem App Store herunter. Aktivieren Sie dann Bluetooth und bleiben Sie in der Nähe des Rudergehäts, um eine Verbindung mit der App herzustellen.
2. Der Computer ist mit der Kinomap-App kompatibel und kann mit anderen Bluetooth-Apps, die das FTMS-Protokoll unterstützen, gekoppelt werden.
3. Nachdem die Verbindung mit der App hergestellt wurde, schaltet sich der Computer aus. Beim nächsten Einschalten verbindet sich der Computer automatisch mit der Bluetooth-App. Auf dem Bildschirm wird angezeigt, ob der Bildschirm beleuchtet ist.



ANDROID

Download your favorite application from the Google PlayStore



IPAD / IPHONE

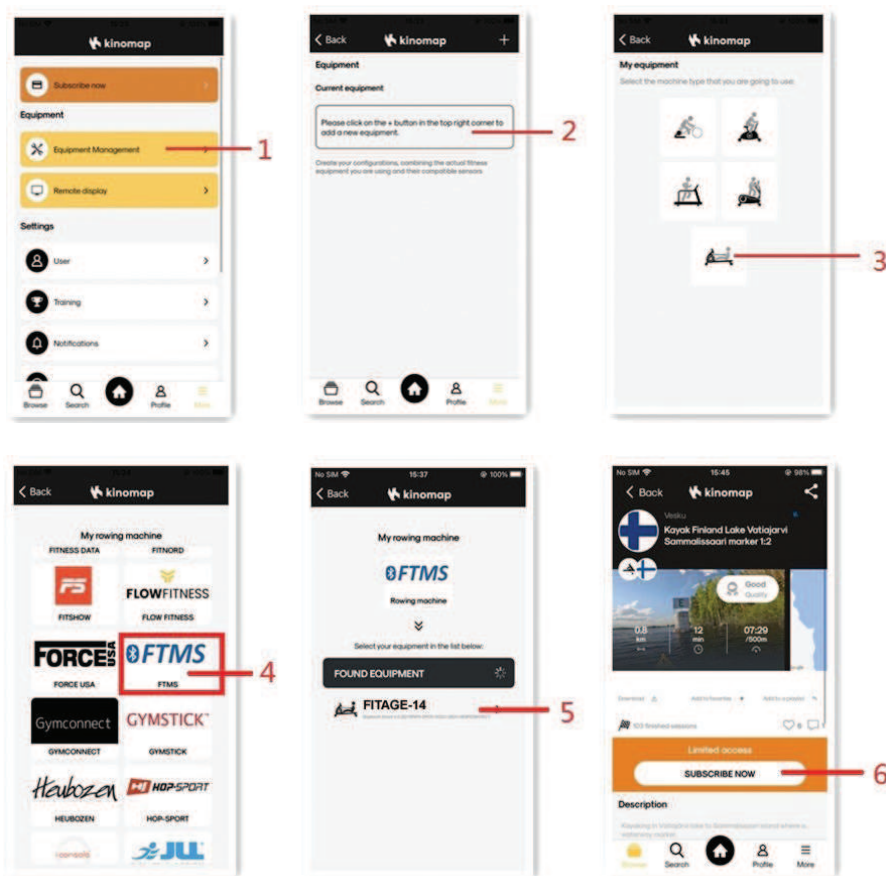
Download your favorite application from the App Store

Stellen Sie sicher, dass Ihr Mobilgerät die Anforderungen der App erfüllt. Diese Anforderungen finden Sie im Google Play Store oder im Apple App Store.

1. Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Mobilgerät. Vergewissern Sie sich, dass es keine Einschränkungen gibt, die die Bluetooth-Erkennung durch das Rudergehäts beeinträchtigen könnten (weitere Informationen finden Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Mobiltelefons).

2. Öffnen Sie die App auf Ihrem Mobilgerät und folgen Sie den Anweisungen, um die Geräte zu koppeln.

Nach erfolgreicher Kopplung können Sie die App verwenden.



- 1) Rufen Sie Kinomap auf, um zur Geräteverwaltung zu gelangen;
- 2) Fügen Sie ein weiteres Fitnessgerät hinzu;
- 3) Wählen Sie das Rudergerät und klicken Sie auf das Symbol;
- 4) Tippen Sie auf FTMS;
- 5) Tippen Sie auf das entsprechende Gerät, z.B. 'FITAGE-14', um es zu koppeln;
- 6) Finden Sie verwandte Videos, um Ihren bevorzugten Betriebsmodus zu starten.

Bitte beachten Sie, dass wir in diesem Handbuch nicht immer die aktuellste Anleitung für die KINOMAP-App zur Verfügung stellen können. Dies liegt daran, dass es sich um eine Drittanbieter-App handelt, die ständig aktualisiert und verbessert wird. Weitere Informationen zur KINOMAP-App finden Sie in den Anleitungen der jeweiligen Anwendung im Google Play Store oder im Apple App Store.

Unterstützung und Austausch mit der KINOMAP-Community finden Sie unter <https://support.kinomap.com/hc/en-us>.

Weitere kostenlose und kostenpflichtige Anwendungen finden Sie im Google Play Store und im Apple App Store.



SICHERHEITSWARNUNG

Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteres Nachschlagen sorgfältig auf.

1. Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der Montage und Inbetriebnahme des Trainingsgerätes sorgfältig durch. Sichere und effektive Trainingsergebnisse können nur durch eine ordnungsgemäße Installation, Wartung und Nutzung des Gerätes erzielt werden. Es ist wichtig, dass alle Benutzer mit allen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen, die mit dem Trainingsgerät geliefert werden, vertraut sind.
2. Vor der Benutzung des Trainingsgerätes sollte der Benutzer seinen Gesundheitszustand ärztlich abklären lassen, um sicherheitsrelevante Unfälle während des Trainings zu vermeiden, die das normale Training beeinträchtigen könnten. Wenn der Benutzer wegen körperlicher Beschwerden wie Herzproblemen, Bluthochdruck oder erhöhtem Cholesterinspiegel in Behandlung ist, sollte er vor Beginn des Trainings unbedingt einen Arzt konsultieren.
3. Achten Sie während des gesamten Trainings auf Ihre körperliche Verfassung. Falsche Trainingstechniken können sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Wenn Sie Symptome wie Kopfschmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Suchen Sie sofort einen Arzt auf und lassen Sie sich untersuchen, bevor Sie das Training wieder aufnehmen.
4. Kinder und Haustiere sollten von den Trainingsgeräten ferngehalten werden, da diese nur von Erwachsenen benutzt werden dürfen.
5. Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen stabilen, ebenen Untergrund und legen Sie eine Schutzmatte oder einen Teppich unter das Gerät, um Beschädigungen zu vermeiden. Achten Sie auf einen Mindestabstand von einem halben Meter zwischen dem Gerät und umliegenden Hindernissen.
6. Überprüfen Sie vor der Benutzung des Trainingsgerätes, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, um einen sicheren Betrieb zu gewährleisten.
7. Regelmäßige Wartung und Reparatur leicht beschädigter, abgenutzter oder zerbrechlicher Teile ist für den sicheren Betrieb des Trainingsgerätes unerlässlich.
8. Befolgen Sie beim Zusammenbau, bei der Wartung und beim Betrieb des Geräts die Anweisungen in der Bedienungsanleitung. Wenn Sie während des Zusammenbaus

oder der Wartung defekte Teile feststellen oder während des Betriebs ungewöhnliche Geräusche hören, stellen Sie den Betrieb sofort ein. Beheben Sie alle Probleme, bevor Sie das Gerät weiter verwenden.

9. Achten Sie auf Ihre Kleidung, wenn Sie das Trainingsgerät benutzen. Tragen Sie einfache, eng anliegende Kleidung, um ein Hängenbleiben im Gerät zu vermeiden, was die Funktion beeinträchtigen oder ein Sicherheitsrisiko darstellen könnte.
10. Dieses Trainingsgerät ist nur für den Heimgebrauch mit einem maximalen Benutzergewicht von 130kg bestimmt.
11. Dieses Trainingsgerät ist nicht für den Einsatz als medizinisches Gerät vorgesehen.
12. Gehen Sie beim Bewegen oder Transportieren des Trainingsgerätes vorsichtig vor und verwenden Sie geeignete Hebetechniken. Nehmen Sie gegebenenfalls die Hilfe anderer Personen in Anspruch.
13. Wenn Sie das Gerät aufrecht lagern, stellen Sie es an eine Wand oder eine feste Oberfläche und nicht in die Nähe von Kindern, um Unfälle zu vermeiden.
14. Das Rudergerät ist für den Heimgebrauch geeignet und hat die Genauigkeitsklasse C.

Warnung: Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt konsultieren, insbesondere wenn Sie älter als 35 Jahre sind oder bereits gesundheitliche Probleme haben. Lesen Sie unbedingt alle Anweisungen, bevor Sie ein Fitnessgerät benutzen. Benutzen Sie dieses Trainingsgerät nicht ohne ordnungsgemäß angebrachte Schutzvorrichtungen, da die beweglichen Teile eine erhebliche Verletzungsgefahr darstellen können, wenn sie offen liegen.



GARANTIE

Wir gewähren eine zweijährige Reparaturgarantie auf unser Produkt, mit Ausnahme der folgenden Fälle:

- Schäden, die durch Bedienungsfehler oder unsachgemäßen Transport entstanden sind.
- Nicht autorisierte Manipulationen oder Reparaturen am Gerät.
- Nichtbeachtung der Gebrauchsanweisung.
- Überlastung des Produkts über die empfohlene Kapazität hinaus.
- Schäden durch unsachgemäße Lagerung oder Wartung durch den Kunden.
- Fehlender Kaufbeleg durch den Kunden.

NOTES

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Made in China