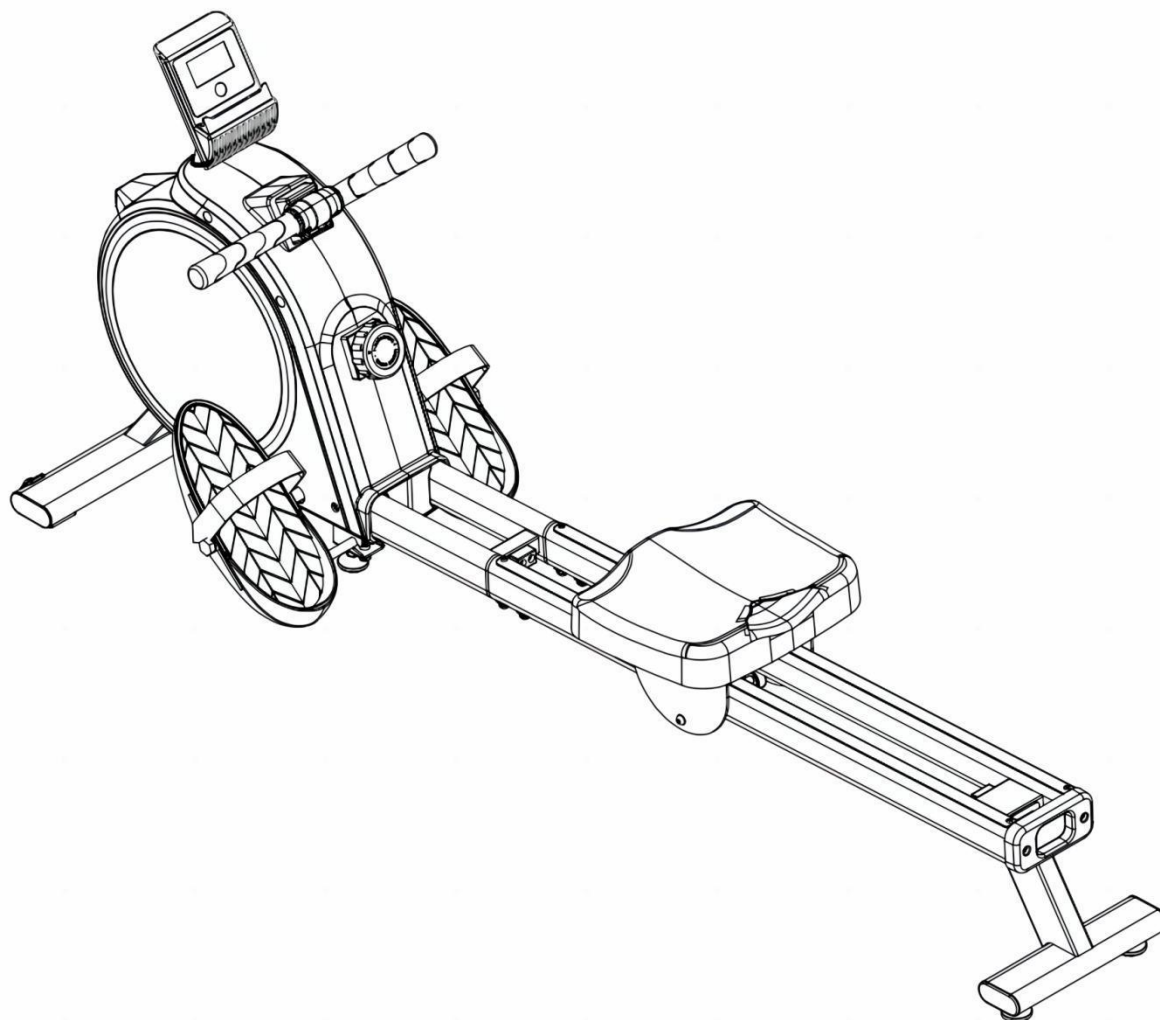


ROWING MACHINE MANUAL



EN(English).....	1~11
DE(Deutsch).....	12~22
FR(Français).....	23~33
ES(español).....	34~44
IT(Italiano).....	45~55
NL(Nederlands).....	56~66

Thank you for choosing our rowing machine. If you have any questions, please contact our customer service team in time and we will help you throughout the process. Read all instruction carefully before use this product. Retain this manual for the future's reference.

Important Safety Notice

Please keep this instruction manual in a safe place for future reference.

1. Before assembling and using the training equipment, please read the instruction manual carefully. Only the correct installation, maintenance and use of the training equipment can achieve safe and effective training effects. It must be ensured that all users are familiar with all warnings and precautions of the training equipment.
2. Before using the training equipment, users should consult a doctor about their physical condition to prevent safety accidents during the training process, resulting in the inability to train normally. If the user is in the treatment stage due to physical conditions such as heart, blood pressure, and cholesterol exceeding the standard, be sure to consult a doctor before training.
3. Pay attention to your physical condition at all times during training. Improper training methods may affect your health. If you have the following symptoms (including: headache, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, dizziness and nausea) etc.), please stop training immediately, and must be checked and confirmed by the doctor in time, and the training can only be continued after obtaining the permission of the doctor.
4. Children and pets must stay away from the training equipment, which is only for adults.
5. The training equipment should be placed on a hard and flat surface for use, and a protective layer should be placed on the floor or carpet to prevent damage to the ground, and the distance between the periphery of the training equipment and each obstacle should be no less than 0.5 meters.
6. Before using the training equipment, please check all bolts and nuts that need to be locked to ensure that they have been locked for safe use.
7. Only regular repair and maintenance of the parts that are easily damaged, easily worn and easily broken can ensure the safe use of the training equipment.
8. It must be ensured that the equipment is used in accordance with the instructions in the manual. When defective parts are found in the process of assembly and maintenance or abnormal noise is heard during use, please stop the operation and use immediately to ensure that all You can proceed after all problems are resolved.
9. When using the training equipment, please pay attention to what you wear, try to wear simple clothes, and avoid wearing loose clothes, because the loose clothes may be stuck somewhere on the equipment, which will hinder the operation and may be trapped in the equipment. on the equipment.
10. This training equipment is only suitable for home use, the maximum user weight is 150KG, the maximum user height is 190CM.
11. The training equipment is not suitable for use as medical equipment.
12. In the process of lifting or moving the training equipment, pay attention to safety, and use correct operation methods if necessary, or carry out with the assistance of others.
13. When placing it upright, be sure to place the training equipment in front of a wall or a fixed plane, and be sure to place it in a safe position away from children to prevent injury.
14. The rowing machine is suitable for HC.

Maintenance

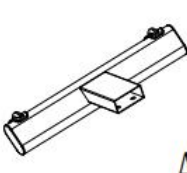
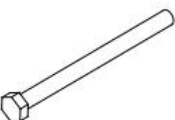
1. Ropes, pulleys and connection points are vulnerable parts, which should be checked frequently, and should be replaced in time when the wear is serious, and normal and safe use can only be ensured after replacement.
2. When the parts of the rowing machine are damaged, they should be replaced immediately.

Warn:

Please consult your physician before starting any exercise. This is especially important for individuals over the age of 35 or those with existing health conditions. Please read all instructions before using any equipment.

Parts List

When you open the carton, you will find the below parts in the carton.

			
A1	A2	A3	A4
			
A5	A6	A7	A8
			
A9	23	26	36
			
37	38	T1	T2

Parts List

NO.	Description	Specification	QTY	NO.	Description	Specification	QTY
A1	Main Frame Set		1	A9	Monitor		1
A2	Slide Rail		1	23	Hex Bolt	M12*155	2
A3	Front Foot Tube		1	26	Hex Socket Button Head Bolt	M8*20	10
A4	Rear Foot Tube		1	36	Flat Washer	d8	6
A5	Seat Post		1	37	Arc Washer	d8	4
A6	Left Pedal		1	38	Spring Washer	d8	10
A7	Right Pedal		1	T1	Multi-function Wrench	S=10/13/17/19	1
A8	Pedal Positioning Axle		1	T2	Allen Wrench	30*68/S5	1

Fixing tools: L-shaped wrench S5 1pc Multi-function wrench S=10,13,17,19 1pc

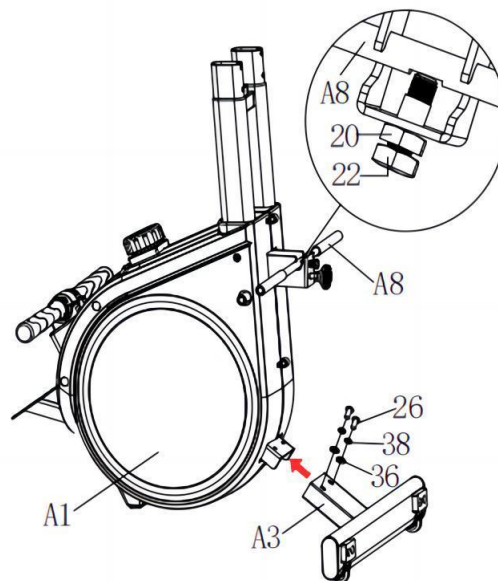
Assembly Instructions

Step 1:

1. Use an Allen Wrench (T2), Hex Socket Button Head Bolt (26), Standard spring washer(38), and flat washer(36) to install the front foot tube (A3) on the main frame set (A1) and lock it tightly.

2. Use a Multi-function Wrench(T1), hex bolt (22), and hexagonal thin nut (20) to install the Pedal Positioning Axle(A8) on the main frame set (A1) and lock it tightly.

Attention: The hex bolt (22) and hexagonal thin nut (20) are pre-locked on the main frame(A1).

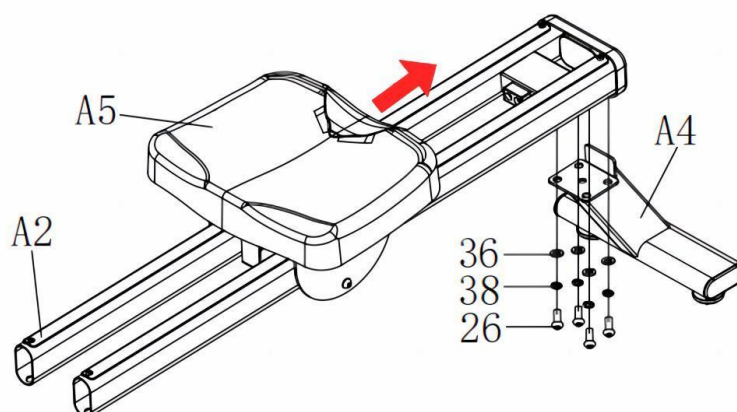


Step 2:

1. Use an Allen Wrench (T2), hexagonal flat head bolt(26), Standard spring washer(38), and flat washer (36) to install the Rear Foot Tube(A4)on the Slide Rail (A2) and lock it tightly.

2. Insert the Seat Post(A5)into the Slide Rail(A2).

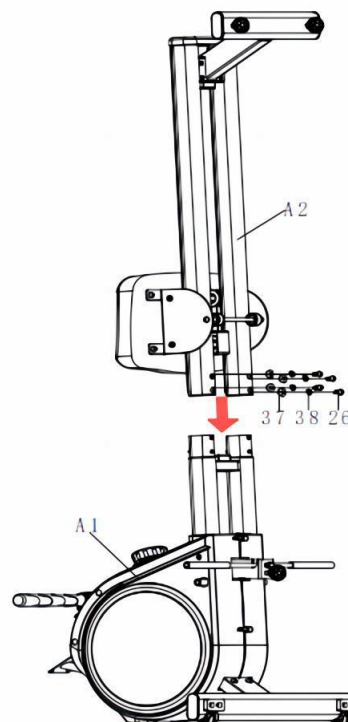
Attention: The Seat Post(A5) has a direction, please install it in the direction as shown in the figure.



Assembly Instructions

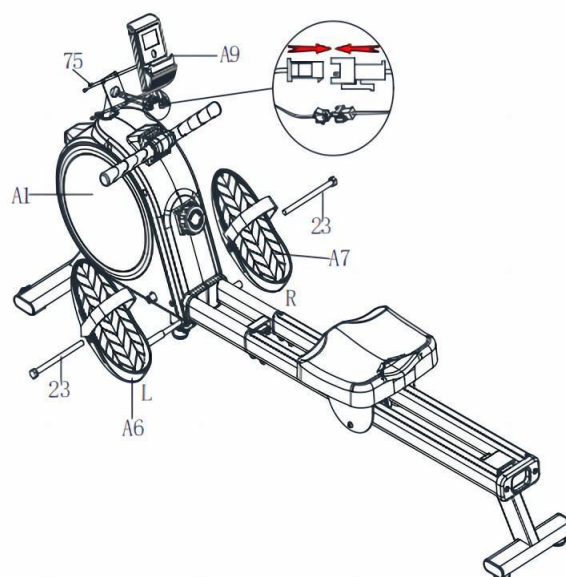
Step 3:

1. Insert the Slide Rail(A2)into the Main Frame Set(A1), ensuring that it is in place.
2. Using an Allen Wrench(T2), hexagonal flat head bolt (26), spring washer(38),and Arc Washer(37),install the Slide Rail(A2) on the main frame set (A1) and lock it tightly.



Step 4:

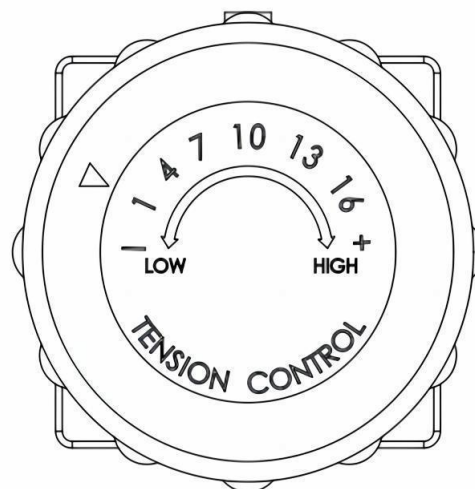
1. Use a Multi-function Wrench (T1)and Hex Bolt(23)to install the Left pedal(A6) and Right pedal(A7) onto the main frame set, and lock it tightly.
 2. Connect the connecting cable of the Monitor (A9) and the connecting cable of the main frame set (A1) as shown in the figure. After connection, insert the wire into the hole at the back of the monitor (A9).
 3. Before installing the Monitor, use an Allen wrench (T2) to remove the screws that are pre locked on the monitor frame, and then wire and install the electronic watch. Use the Allen wrench (T2)and cross-recessed pan-head bolts (75) to lock the monitor (A9) on the main frame (A1).
- NOTE: The cross recessed pan head bolts (75) are pre-locked on the monitor(A9).



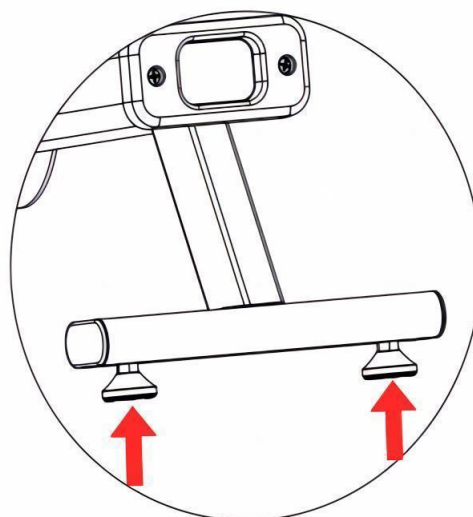
Assembly Instructions

Resistance Adjustment:

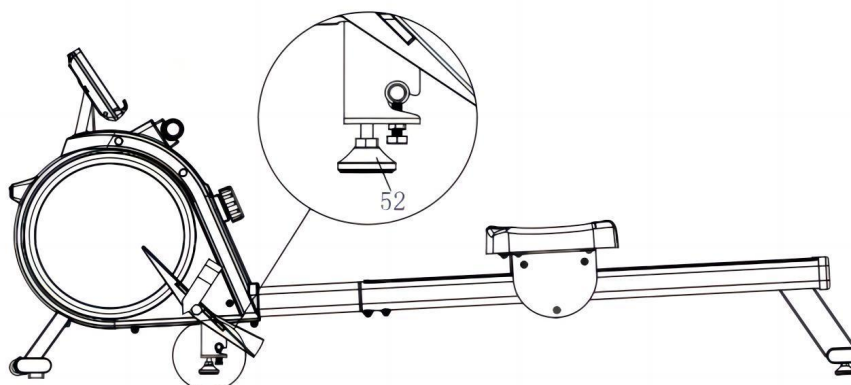
Users are able to adjust the resistance levels according to their own requirements.



Rear foot tube set foot pad adjustment: Users can adjust the adjustable foot pads on the rear leg group as needed to make the machine stable and prevent it from shaking.



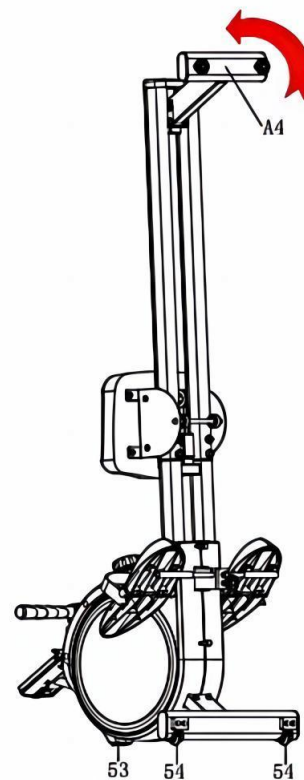
Adjustable foot pad adjustment: Place the machine flat on the ground and adjust the adjustable foot pads(52) to 5-10mm from the ground.



Assembly Instructions

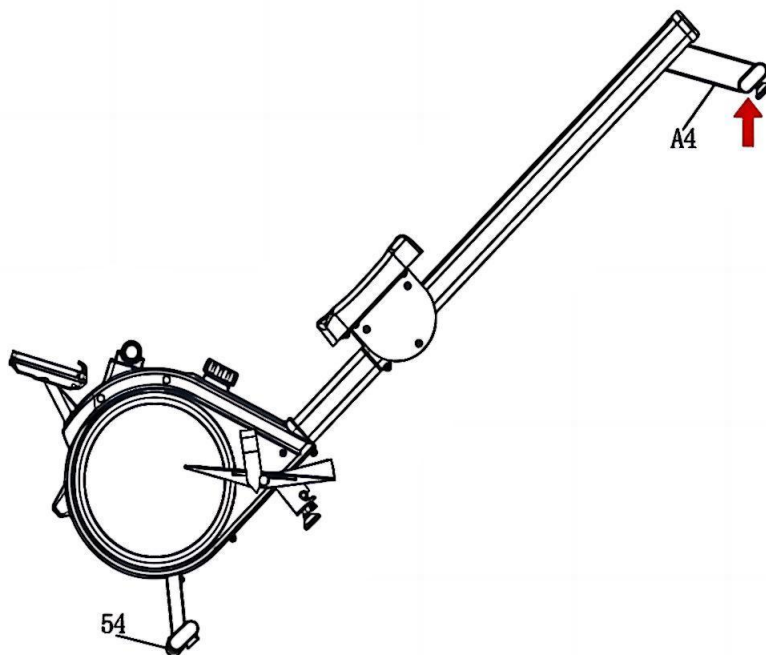
Machine folding:

Grasp the rear leg tube set (A4) with both hands, lift the machine in the direction of the arrow, and make the transport wheel set (54) and Front pad (53) touch the ground at the same time.

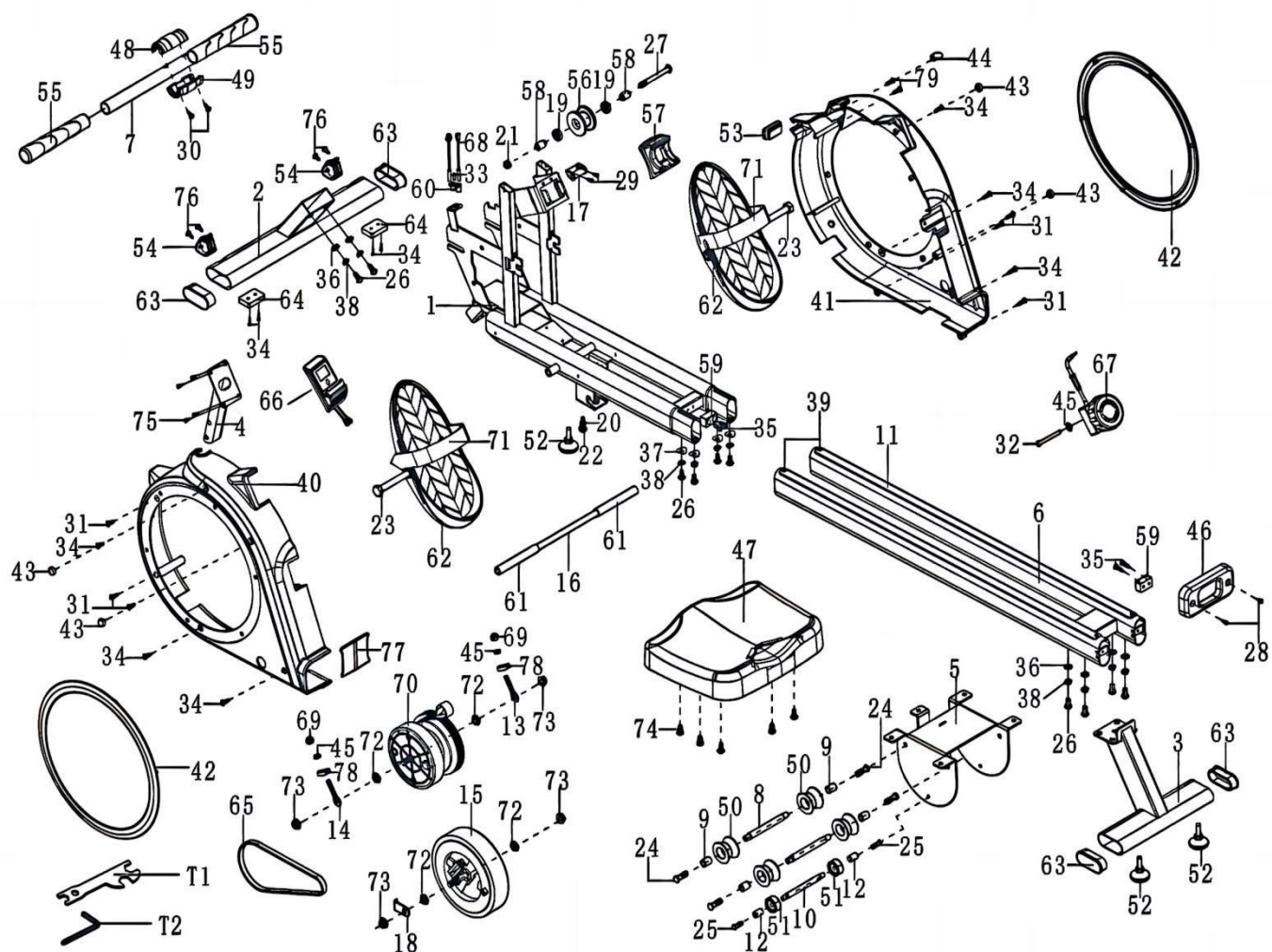


Machine movement:

Use both hands to lift the leg tube group (A4) so that the transport wheels (54) touch the ground to move the machine.



Exploded Diagram

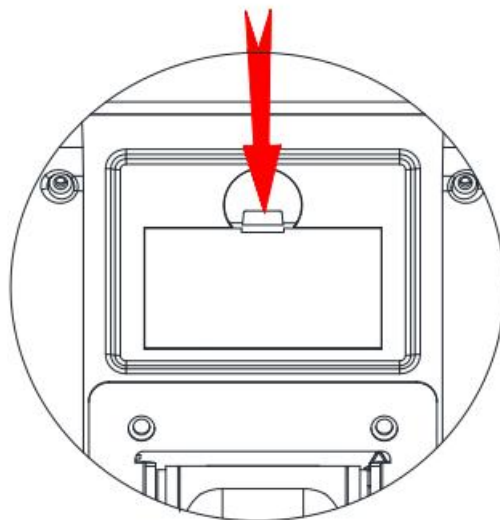


Exploded Parts Diagram

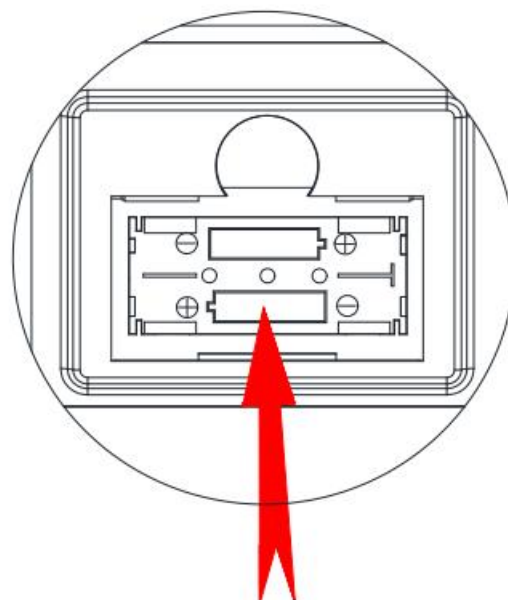
NO.	description	Specification	QTY	NO.	description	Specification	QTY
1	Main frame set		1	42	Cover plate		2
2	Front foot tube		1	43	Hole plug 1		4
3	Rear foot tube		1	44	hole plug2		1
4	Monitor stand		1	45	Flat Washer	d5	3
5	Seat cushion plate		1	46	Rail plug		1
6	Slide rail		1	47	Seat		1
7	Handle bar		1	48	Handle bar cover(Upper)		1
8	Double-ended threaded shaft 1		2	49	Handle bar cover(Lower)		1
9	Spacer 1		4	50	Seat wheel		4
10	Double-ended threaded shaft 2		1	51	Seat positioning wheel		2
11	Aluminum slide rail cover		2	52	Adjustable foot pad		3
12	Spacer2		2	53	Front pad		1
13	Circular hole rod		1	54	transport wheel set		2
14	Flat hole rod		1	55	Handle bar cover		2
15	Magnetic flywheel		1	56	Strap roller		1
16	Pedal positioning axle		1	57	Handle bar base		1
17	Strap roller base		1	58	Wheel positioning tube		2
18	Reinforced plate		1	59	Rail positioning block		2
19	Deep groove ball bearing	6900Z	2	60	Sensor base		1
20	hexagonal thin nut	M8	1	61	Pedal axle cover		2
21	Lock nut	M8	1	62	Pedal		2
22	hex bolt	M8*25	1	63	Foot plug		4
23	hex bolt	M12*155	2	64	Foot Pad		2
24	Hexagon socket flat head bolts	M8*30	4	65	Belt		1
25	Hexagon socket head bolts	M6*30	2	66	Monitor		1
26	Hex socket button head bolt	M8*20	10	67	Adjustable knob		1
27	Hex socket button head bolt	M8*80	1	68	Sensor		2
28	Cross recessed pan head bolts	M5*12	2	69	Lock nut	M5	2
29	Cross recessed pan head bolts	M5*12	2	70	Stacked spring set		1
30	Cross recessed countersunk head self-tapping screws	ST4.2*25	2	71	Velcro pedal strap		2
31	Cross head large flat head self-tapping screws	ST4.2*20	6	72	Hex nuts	M10	4
32	Cross recessed pan head bolts	M5*15	1	73	Flange nut	M10	4
33	Cross recessed pan head self-tapping self-drilling screws	ST4.2*12	1	74	Hexagon socket head bolts	M6*15	5
34	Cross recessed pan head self-tapping self-drilling screws	ST4.2*19	10	75	Cross recessed pan head bolts	M5*8	4
35	Cross recessed pan head self-tapping self-drilling screws	ST4.2*25	4	76	Cross recessed countersunk head self-tapping self-drilling screws	ST4.2*15	4
36	Flat washer	d8	6	77	Front cover		1
37	Arc washer	d8	4	78	Rod limit plate		2
38	Spring washer	8	10	79	Cross recessed pan head tapping screws	ST4.2*60	2
39	Blind rivet	φ4*10	4	T1	Multi-function wrench	S=10/13/17 /19	1
40	Chain cover(L)		1	T2	Allen wrench	S5	1
41	Chain cover(R)		1				

Battery Installation and Replacement

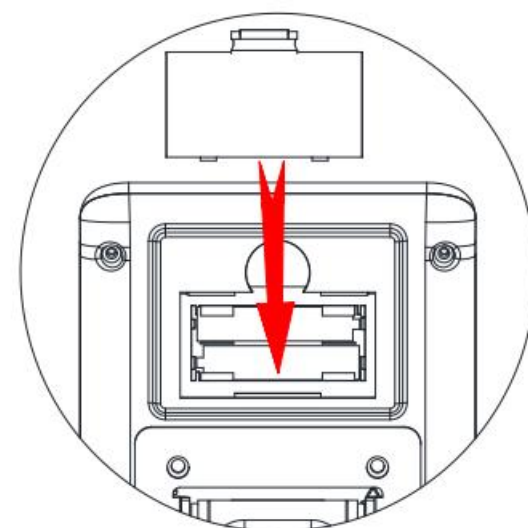
On the back of the monitor, find the position shown on the right, press down the battery cover buckle in the direction of the arrow, and gently push it outward, the battery cover can be removed.



2. After removing the battery cover, install the battery. Please refer to the picture on the right for the installation position of the battery. Please install the battery correctly according to the mark inside the battery compartment.

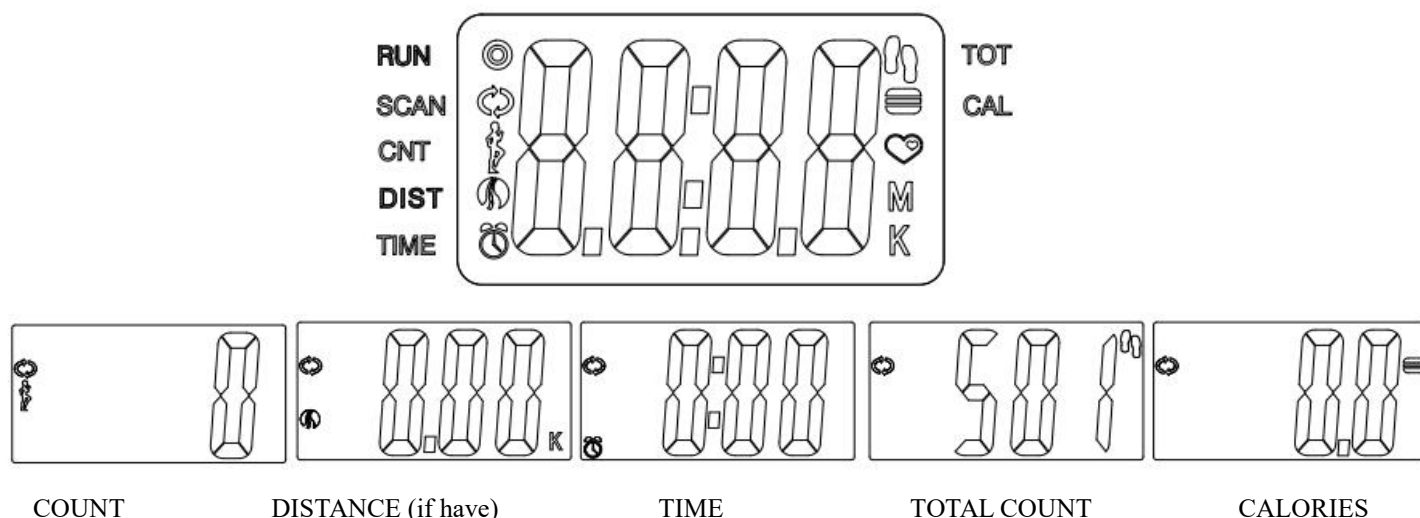


3. Gently snap the battery cover into the monitor in the direction shown on the right, and push it inwards into place. The installation is complete.



Computer Description

Exercise Monitor Instruction Manual



■KEY FUNCTIONS:

- Pressing the MODE key to select and lock on a function for following sequence:
SCAN→COUNT→DISTANCE(if have)→TIME→TOTAL COUNT→CALORIES
- Pressing and hold the MODE key with 3 seconds to reset the value to zero (without TOTAL COUNT).

■SLEEP MODE:

- The system turns on when the MODE key is depressed or when the system sensed a signal input from the sensor.
- The system turns off automatically when the sensor has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

■FUNCTIONS:

SCAN: Display changes according to the next diagram every 6 seconds.

COUNT: The current count will be display when starting exercise.

TIME: The total working times will be display when starting exercise.

TOTAL COUNT: The total count which this function is refers to from battery capacity period runs.

CALORIES: The calorie burned will be display when starting exercise.

RUN: The“” icon will be displayed in motion status. DIST(If have): The distance will be displayed when starting exercise.

■SPECIFICATIONS

FUNCTION	SCAN	6S
	TIME	99M:59S
	COUNT	0~9999
	TOTAL COUNT	0~9999
	DISTANCE(If have)	0.00~99.99KM(ML)
	CALORIES	0~999.9Kcal
BATTYERY		SIZE-AA or UM-4*2
Operating temperature		0~40℃
Storage temperature		-10~60℃

Warm Up Instructions

Before exercise, it is better to do stretching exercises. Warm muscles stretch more easily, so the first of 5~10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises-do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

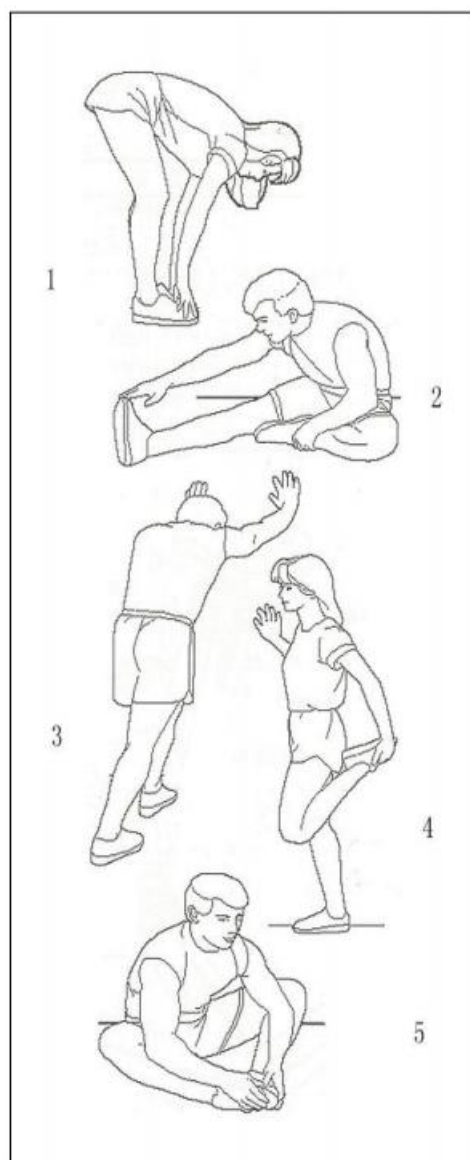
1. Down the stretch: knees slightly curved, the body bent forward slowly, so that the back and shoulders relaxed, hands try to touch your toes. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times to do (see Figure 1).

2. Hamstring stretch: sitting on the clean seat, put one leg straight. Inward close to the other leg to make it close to the inside leg straight. hand try to touch the toes. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg do three times (see Figure 2).

3. Legs and feet tendon stretch: two on the Rotary wall or tree stand, one foot in the post. Keep legs straight and heel to tilt the direction of the wall or tree. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg do three times (see Figure 3).

4. quadriceps stretch: the left hand wall or table to master balance, and then stretched his right hand back to seize the right foot to the buttocks with slowly pull until you feel the front thigh muscles tense. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg to do three times (see Figure 4).

5. Sartorius muscle (inner thigh muscles) stretch: Foot In contrast, the knee outward to sit down. The hands grasp the feet to the groin pull. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times (see Figure 5).



Wichtiger Sicherheitshinweis

Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zur künftigen Verwendung an einem sicheren Ort auf.

1. Bevor Sie das Trainingsgerät zusammenbauen und verwenden, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Nur die korrekte Installation, Wartung und Verwendung des Trainingsgeräts kann sichere und effektive Trainingseffekte erzielen. Es muss sichergestellt werden, dass alle Benutzer mit allen Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen des Trainingsgeräts vertraut sind.
2. Vor der Verwendung des Trainingsgeräts sollten Benutzer einen Arzt zu ihrem körperlichen Zustand konsultieren, um Sicherheitsunfälle während des Trainings zu vermeiden, die dazu führen, dass sie nicht normal trainieren können. Wenn sich der Benutzer aufgrund körperlicher Beschwerden wie Herz, Blutdruck und Cholesterin, die den Normalwert überschreiten, in der Behandlungsphase befindet, sollten Sie vor dem Training unbedingt einen Arzt konsultieren.
3. Achten Sie während des Trainings stets auf Ihre körperliche Verfassung. Unsachgemäße Trainingsmethoden können Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Wenn Sie die folgenden Symptome haben (einschließlich: Kopfschmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel, Schwindel und Übelkeit) usw.), brechen Sie das Training bitte sofort ab. Lassen Sie sich rechtzeitig vom Arzt untersuchen und bestätigen. Das Training kann nur nach Einholung der Genehmigung des Arztes fortgesetzt werden.
4. Kinder und Haustiere müssen sich von den Trainingsgeräten fernhalten, die nur für Erwachsene bestimmt sind.
5. Die Trainingsgeräte müssen zur Benutzung auf einer harten und ebenen Oberfläche aufgestellt werden. Auf dem Boden oder Teppich muss eine Schutzschicht angebracht werden, um Schäden am Boden zu vermeiden. Der Abstand zwischen der Peripherie der Trainingsgeräte und jedem Hindernis darf nicht weniger als 0,5 Meter betragen.
6. Überprüfen Sie vor der Verwendung des Trainingsgeräts alle Schrauben und Muttern, die gesichert werden müssen, um sicherzustellen, dass sie für eine sichere Verwendung gesichert sind.
7. Nur die regelmäßige Reparatur und Wartung der Teile, die leicht beschädigt werden, sich leicht abnutzen und leicht kaputt gehen, kann die sichere Nutzung des Trainingsgeräts gewährleisten.
8. Es muss sichergestellt werden, dass das Gerät gemäß den Anweisungen im Handbuch verwendet wird. Wenn während der Montage und Wartung defekte Teile gefunden werden oder während des Betriebs ungewöhnliche Geräusche zu hören sind, beenden Sie den Betrieb und verwenden Sie das Gerät sofort, um sicherzustellen, dass Sie nach der Behebung aller Probleme fortfahren können.
9. Achten Sie bei der Verwendung des Trainingsgeräts darauf, was Sie tragen. Tragen Sie möglichst einfache Kleidung und vermeiden Sie weite Kleidung, da die weite Kleidung irgendwo am Gerät hängen bleiben könnte, was den Betrieb behindert und dazu führen könnte, dass sie im Gerät hängen bleibt.
10. Dieses Trainingsgerät ist nur für den Heimgebrauch geeignet, das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg, die maximale Benutzergröße beträgt 190 cm.
11. Das Trainingsgerät ist nicht für den Einsatz als medizinisches Gerät geeignet.
12. Achten Sie beim Anheben oder Bewegen des Trainingsgeräts auf die Sicherheit und wenden Sie bei Bedarf die richtigen Vorgehensweisen an oder lassen Sie sich dabei von anderen helfen.
13. Achten Sie beim Aufstellen darauf, dass das Trainingsgerät vor einer Wand oder einer festen Ebene platziert wird und stellen Sie es an einer sicheren Stelle außerhalb der Reichweite von Kindern auf, um Verletzungen zu vermeiden.
14. Das Rudergerät ist für HC geeignet.

Wartung

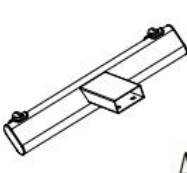
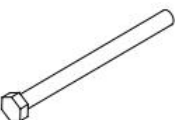
1. Seile, Rollen und Verbindungspunkte sind anfällige Teile, die regelmäßig überprüft und bei starkem Verschleiß rechtzeitig ausgetauscht werden sollten. Erst nach dem Austausch ist eine normale und sichere Verwendung gewährleistet.
2. Wenn Teile des Rudergeräts beschädigt sind, sollten sie sofort ausgetauscht werden.

Warnung:

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 oder Personen mit bestehenden Gesundheitsproblemen. Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie Geräte verwenden.

Liste der Einzelteile

Wenn Sie den Karton öffnen, finden Sie die folgenden Teile darin.

			
A1	A2	A3	A4
			
A5	A6	A7	A8
			
A9	23	26	36
			
37	38	T1	T2

Liste der Einzelteile

NEIN.	Beschreibung	Spezifikation	Menge	NEIN.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
A1	Hauptrahmensatz		1	A9	Monitor		1
A2	Gleitschiene		1	23	Sechskantschraube	M12*155	2
A3	Vorderes Fußrohr		1	26	Halbrundkopfschraube mit Innensechskant	M8*20	10
A4	Hinteres Fußrohr		1	36	Unterlegscheibe	d8	6
A5	Sattelstütze		1	37	Lichtbogenscheibe	d8	4
A6	Linkes Pedal		1	38	Federscheibe	d8	10
A7	Rechtes Pedal		1	T1	Multifunktionsschlüssel	S=10/13/17/19	1
A8	Pedalpositionierungssachse		1	T2	Innensechskantschlüssel	30*68/S5	1

Befestigungswerkzeug: L-förmiger Schraubenschlüssel S5 1pc Multifunktionsschlüssel S=10,13,17,19 1pc

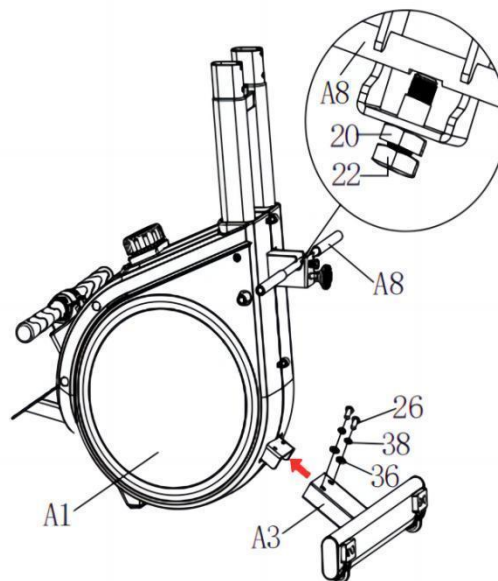
Montageanleitungen

Schritt 1:

1. Verwenden Sie einen Inbusschlüssel (T2), eine Innensechskantschraube (26), eine Standardfederscheibe (38) und eine Unterlegscheibe (36), um das vordere Fußrohr (A3) am Hauptrahmensatz (A1) zu montieren und festzuschrauben.

2. Verwenden Sie einen Multifunktionsschlüssel (T1), eine Sechskantschraube (22) und eine dünne Sechskantmutter (20), um die Pedalpositionierungsachse (A8) am Hauptrahmensatz (A1) zu montieren und festzuschrauben.

Achtung: Die Sechskantschraube (22) und die dünne Sechskantmutter (20) sind bereits am Hauptrahmen (A1) befestigt.

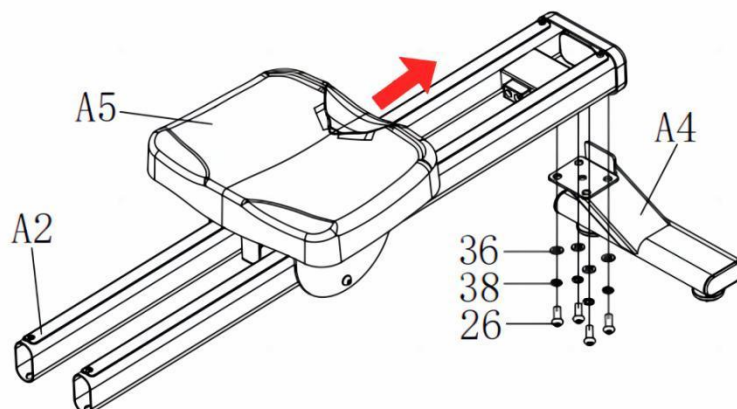


Schritt 2:

1. Verwenden Sie einen Inbusschlüssel (T2), eine Sechskantschraube mit flachem Kopf (26), eine Standard-Federscheibe (38) und eine Unterlegscheibe (36), um das hintere Fußrohr (A4) auf der Gleitschiene (A2) zu montieren und fest zu verriegeln.

2. Setzen Sie die Sattelstütze (A5) in die Gleitschiene (A2) ein.

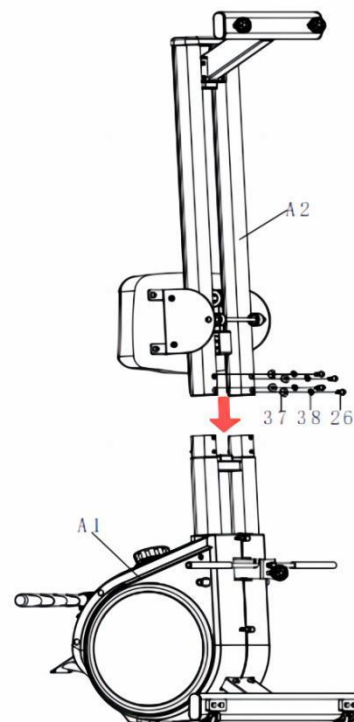
Achtung: Die Sattelstütze (A5) hat eine Richtung. Bitte montieren Sie sie in der in der Abbildung gezeigten Richtung.



Montageanleitungen

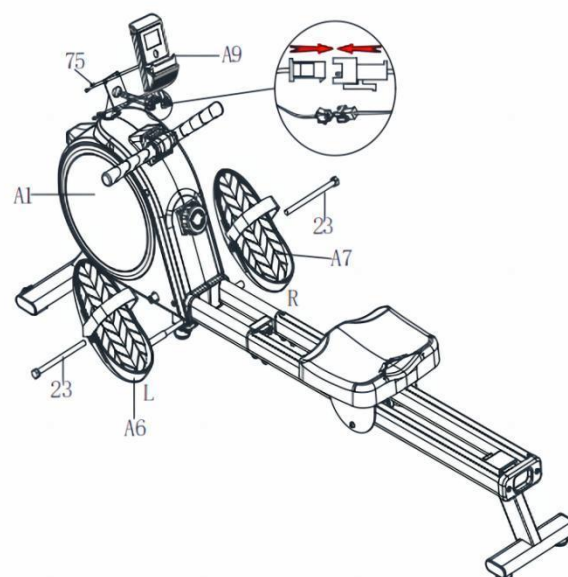
Schritt 3:

1. Setzen Sie die Gleitschiene (A2) in den Hauptrahmensatz (A1) ein und stellen Sie sicher, dass sie richtig sitzt.
2. Installieren Sie die Gleitschiene (A2) mit einem Inbusschlüssel (T2), einer Sechskantschraube mit flachem Kopf (26), einer Federscheibe (38) und einer Bogenscheibe (37) am Hauptrahmensatz (A1) und verriegeln Sie sie fest.



Schritt 4:

1. Befestigen Sie das linke Pedal (A6) und das rechte Pedal (A7) mit einem Multifunktionsschlüssel (T1) und einer Sechskantschraube (23) am Hauptrahmen und ziehen Sie sie fest an.
2. Verbinden Sie das Anschlusskabel des Monitors (A9) und das Anschlusskabel des Hauptrahmens (A1) wie in der Abbildung gezeigt. Führen Sie das Kabel nach dem Anschließen in die Öffnung an der Rückseite des Monitors (A9) ein.
3. Entfernen Sie vor der Installation des Monitors mit einem Inbusschlüssel (T2) die Schrauben, die bereits am Monitorrahmen befestigt sind, und verkabeln und installieren Sie dann die elektronische Uhr. Befestigen Sie den Monitor (A9) mit dem Inbusschlüssel (T2) und den Kreuzschlitzschrauben (75) am Hauptrahmen (A1).

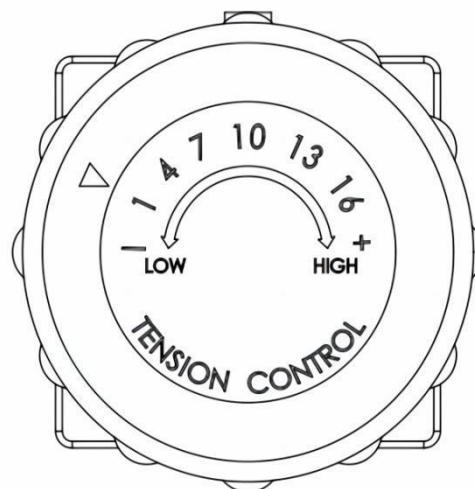


HINWEIS: Die Kreuzschlitzschrauben (75) sind bereits am Monitor (A9) befestigt.

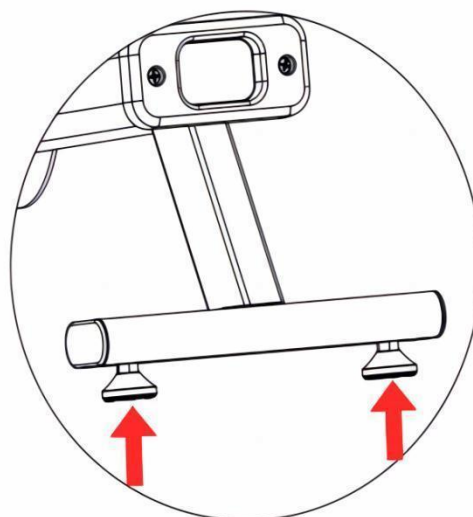
Montageanleitungen

Widerstandseinstellung:

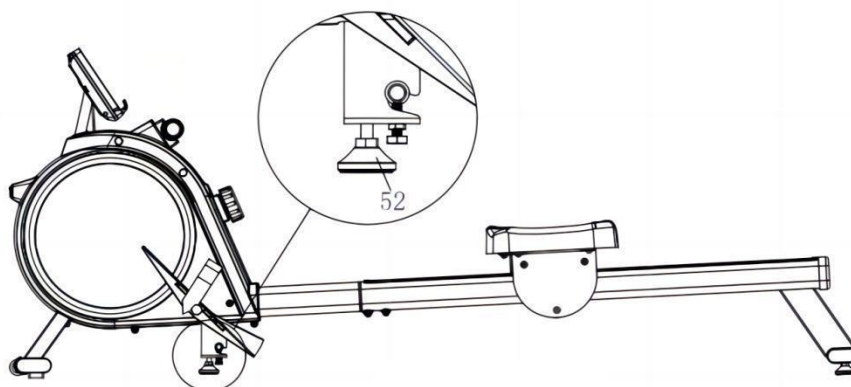
Benutzer können die Widerstandsstufen ihren eigenen Anforderungen entsprechend einstellen.



Einstellung der Fußpolster des hinteren Fußrohrsatzes: Benutzer können die verstellbaren Fußpolster an der hinteren Beingruppe nach Bedarf einstellen, um die Maschine zu stabilisieren und ein Wackeln zu verhindern.



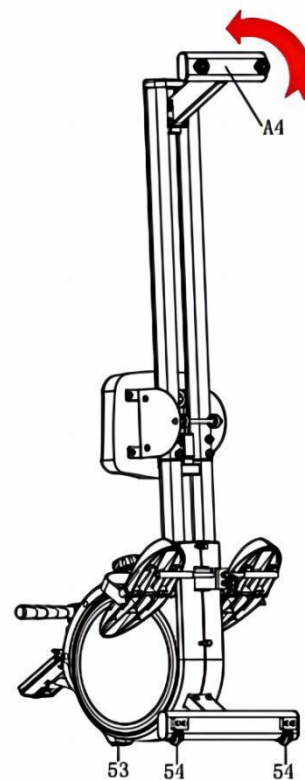
Einstellung der verstellbaren Fußpolster: Stellen Sie die Maschine flach auf den Boden und stellen Sie die verstellbaren Fußpolster (52) auf 5–10 mm über dem Boden ein.



Montageanleitungen

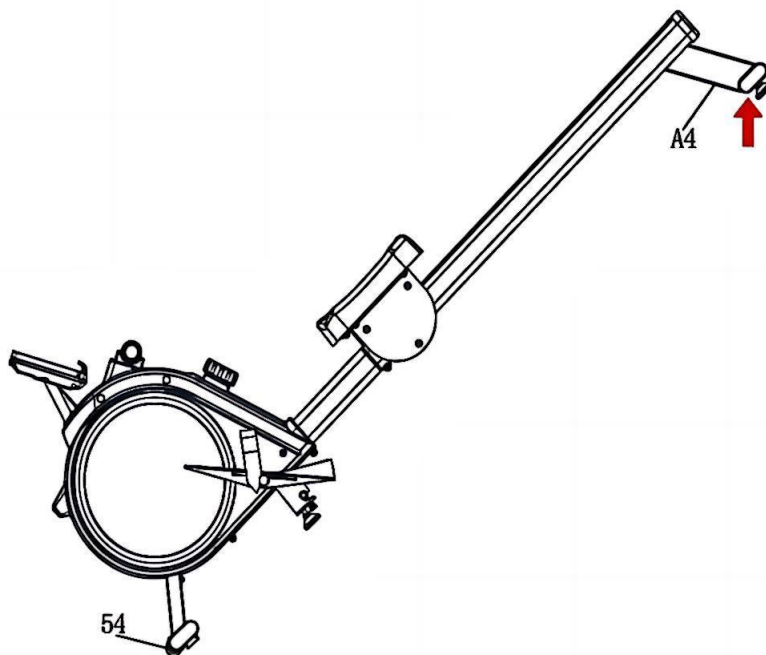
Zusammenklappen der Maschine:

Fassen Sie den hinteren Beinrohrsatz (A4) mit beiden Händen, heben Sie die Maschine in Pfeilrichtung an und bringen Sie den Transportradsatz (54) und das vordere Polster (53) gleichzeitig zum Boden.

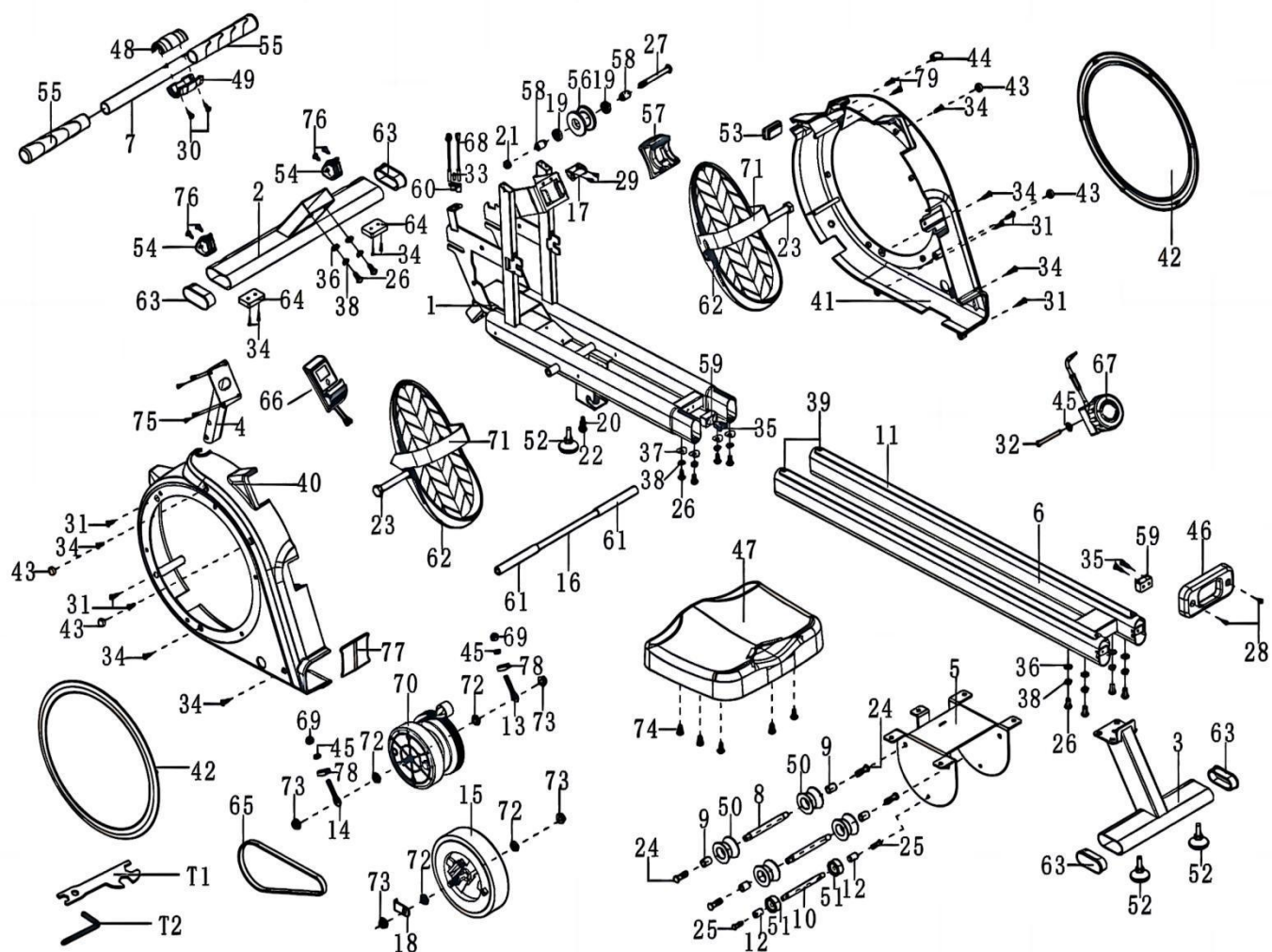


Maschinenbewegung:

Heben Sie die Beinrohrgruppe (A4) mit beiden Händen an, sodass die Transporträder (54) den Boden berühren und die Maschine bewegt werden kann.



Explosionszeichnung

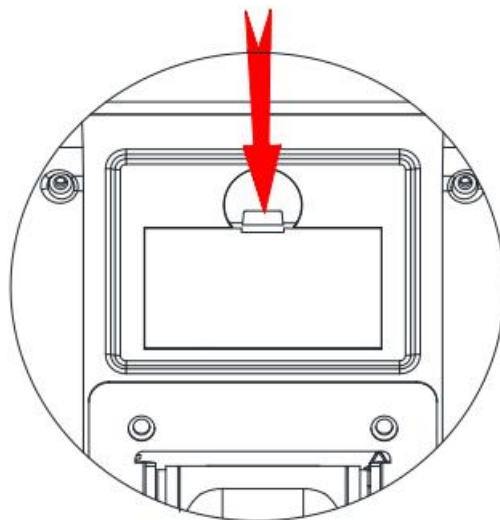


Explosionszeichnung

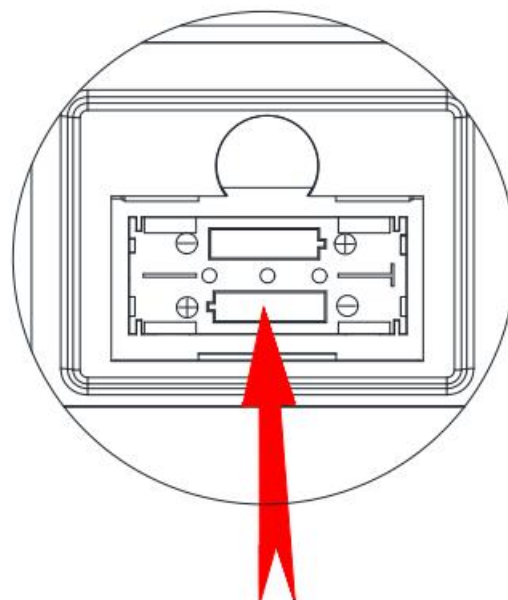
NEIN.	Beschreibung	Spezifikation	Menge	NEIN.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
1	Haupttrahmensatz		1	42	Deckplatte		2
2	Vorderes Fußrohr		1	43	Lochstopfen 1		4
3	Hinteres Fußrohr		1	44	Lochstopfen2		1
4	Monitorständer		1	45	Unterlegscheibe	d5	3
5	Sitzpolsterplatte		1	46	Schienenstecker		1
6	Gleitschiene		1	47	Sitz		1
7	Lenker		1	48	Lenkerabdeckung (oben)		1
8	Beidseitiger Gewindenschaft 1		2	49	Lenkerabdeckung (unten)		1
9	Abstandhalter 1		4	50	Sitzrad		4
10	Doppelseitiger Gewindenschaft 2		1	51	Sitzpositionierungsrad		2
11	Gleitschienenabdeckung aus Aluminium		2	52	Verstellbares Fußpolster		3
12	Spacer2		2	53	Vorderes Polster		1
13	Rundlochstange		1	54	Transportradsatz		2
14	Flachlochstange		1	55	Lenkerabdeckung		2
15	Magnetschwungrad		1	56	Gurtrolle		1
16	Pedalpositionierungsachse		1	57	Lenkerbasis		1
17	Gurtrollensockel		1	58	Radpositionierungsrohr		2
18	Verstärkte Platte		1	59	Schienenpositionierungsblock		2
19	Rillenkugellager	6900Z	2	60	Sensorsockel		1
20	Sechskantmutter dünn	M8	1	61	Pedalachsenabdeckung		2
21	Kontermutter	M8	1	62	Pedal		2
22	Sechskantschraube	M8*25	1	63	Fußstecker		4
23	Sechskantschraube	M12*155	2	64	Fußpolster		2
24	Innensechskantschrauben mit flachem Kopf	M8*30	4	65	Gürtel		1
25	Innensechskantschrauben	M6*30	2	66	Monitor		1
26	Halbrundkopfschraube mit Innensechskant	M8*20	10	67	Einstellbarer Knopf		1
27	Halbrundkopfschraube mit Innensechskant	M8*80	1	68	Sensor		2
28	Kreuzschlitzschrauben mit Flachkopf	M5*12	2	69	Kontermutter	M5	2
29	Kreuzschlitzschrauben mit Flachkopf	M5*12	2	70	Gestapelter Federsatz		1
30	Selbstschneidende Schrauben mit Kreuzschlitz und Senkkopf	ST4.2*25	2	71	Klett-Pedaliemen		2
31	Große selbstschneidende Kreuzschlitzschrauben mit flachem Kopf	ST4.2*20	6	72	Sechskantmuttern	M10	4
32	Kreuzschlitzschrauben mit Flachkopf	M5*15	1	73	Flanschmutter	M10	4
33	Selbstschneidende Bohrschrauben mit Kreuzschlitz und Linsenkopf	ST4.2*12	1	74	Innensechskantschrauben	M6*15	5
34	Selbstschneidende Bohrschrauben mit Kreuzschlitz und Linsenkopf	ST4.2*19	10	75	Kreuzschlitzschrauben mit Flachkopf	M5*8	4
35	Selbstschneidende Bohrschrauben mit Kreuzschlitz und Linsenkopf	ST4.2*25	4	76	Selbstschneidende Bohrschrauben mit Kreuzschlitz und Senkkopf	ST4.2*15	4
36	Unterlegscheibe	d8	6	77	Vorderseite		1
37	Lichtbogenscheibe	d8	4	78	Stangenbegrenzungsplatte		2
38	Federscheibe	8	10	79	Blechschauben mit Kreuzschlitz und Linsenkopf	ST4.2*60	2
39	Blindniete	φ4*10	4	T1	Multifunktionsschlüssel	S=10/13/17 /19	1
40	Kettenschutz (L)		1	T2	Innensechskantschlüssel	S5	1
41	Kettenschutz (R)		1				

Einlegen und Ersetzen der Batterie

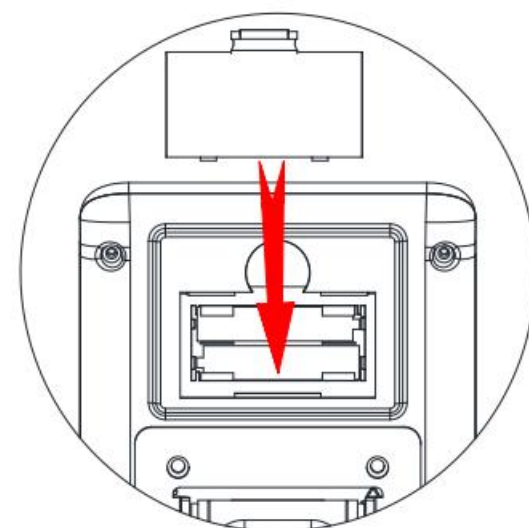
Suchen Sie auf der Rückseite des Monitors die rechts gezeigte Position, drücken Sie die Schnalle der Batterieabdeckung in Pfeilrichtung nach unten und drücken Sie sie vorsichtig nach außen. Die Batterieabdeckung kann entfernt werden.



2. Nachdem Sie die Batterieabdeckung entfernt haben, legen Sie die Batterie ein. Die Einbauposition der Batterie finden Sie im Bild rechts. Legen Sie die Batterie entsprechend der Markierung im Batteriefach richtig ein.

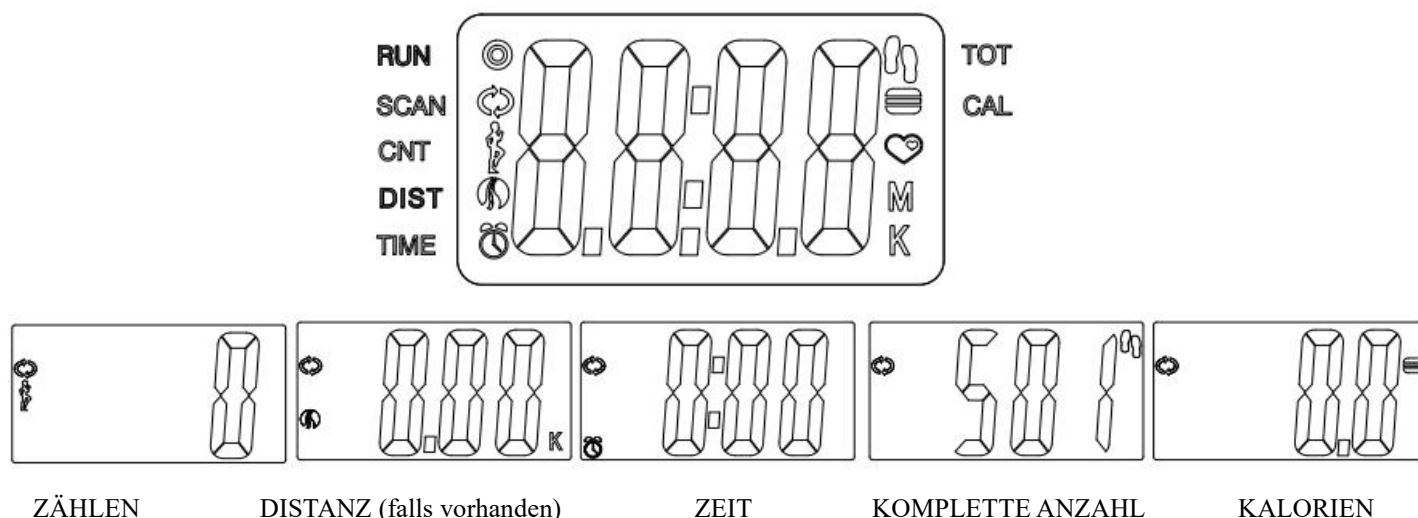


3. Lassen Sie die Batterieabdeckung vorsichtig in der rechts gezeigten Richtung in den Monitor einrasten und drücken Sie sie nach innen, bis sie einrastet. Die Installation ist abgeschlossen.



Computerbeschreibung

Bedienungsanleitung für den Trainingsmonitor



■ WICHTIGSTE FUNKTIONEN:

- Durch Drücken der Taste MODE können Sie eine Funktion für die folgende Abfolge auswählen und sperren:

SCAN→ ZÄHLEN→DISTANZ (falls vorhanden)→ZEIT→GESAMTZÄHLUNG→KALORIEN

- Halten Sie die MODE-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um den Wert auf Null zurückzusetzen (ohne TOTAL COUNT).

■ SCHLAFMODUS:

- Das System schaltet sich ein, wenn die MODE-Taste gedrückt wird oder wenn das System einen Signaleingang vom Sensor erkennt.
- Das System schaltet sich automatisch aus, wenn der Sensor keinen Signaleingang hat oder etwa 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird.

■ FUNKTIONEN:

SCAN: Die Anzeige wechselt alle 6 Sekunden zum nächsten Diagramm.

COUNT: Die aktuelle Zählung wird beim Start des Trainings angezeigt.

TIME: Die Gesamtarbeitszeit wird beim Start des Trainings angezeigt.

TOTAL COUNT: Die Gesamtzählung, auf die sich diese Funktion bezieht, aus der Akkukapazität der Betriebszeit.

CALORIES: Die verbrannten Kalorien werden beim Start des Trainings angezeigt.

LAUFEN: Das Symbol „“ wird im Bewegungsstatus angezeigt. DIST (falls vorhanden): Die Distanz wird beim Beginn des Trainings angezeigt.

■ TECHNISCHE DATEN

FUNKTION	SCAN	6S
	ZEIT	99M:59S
	ZÄHLEN	0~9999
	KOMPLETTE ANZAHL	0~9999
	DISTANZ (falls vorhanden)	0.00~99.99KM(ML)
	KALORIEN	0~999.9Kcal
BATTERIE		SIZE-AA or UM-4*2
Betriebstemperatur		0~40°C
Lagertemperatur		-10~60°C

Anweisungen zum Aufwärmen

Vor dem Training ist es besser, Dehnübungen zu machen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen. Wärmen Sie sich also zunächst 5 bis 10 Minuten lang auf. Halten Sie dann gemäß den folgenden Methoden an und machen Sie Dehnübungen – fünfmal, jedes Bein jeweils 10 Sekunden oder länger, und wiederholen Sie die Übung nach dem Ende.

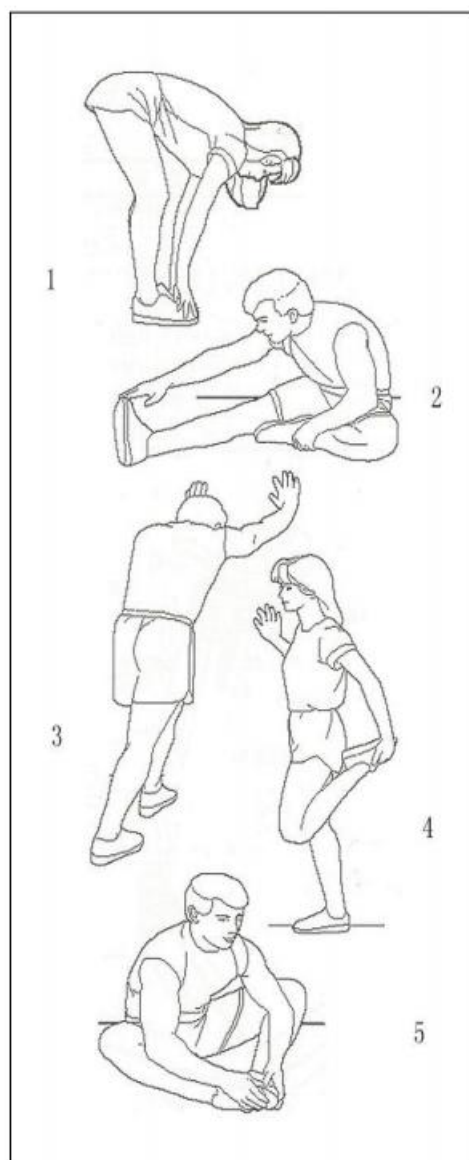
1. Dehnübung: Knie leicht gebeugt, Körper langsam nach vorne gebeugt, Rücken und Schultern entspannt, Hände versuchen, die Zehen zu berühren. 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen. Dreimal wiederholen (siehe Abbildung 1).

2. Oberschenkeldehnung: Auf dem geraden Sitz sitzen, ein Bein strecken. Das andere Bein nach innen drücken, so dass es nah an der Innenseite des gestreckten Beins ist. Hände versuchen, die Zehen zu berühren. 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen. Dreimal für jedes Bein wiederholen (siehe Abbildung 2).

3. Dehnung der Bein- und Fußsehnen: Zwei auf einem Drehtisch oder Baum stehen, ein Fuß auf dem Pfosten. Beine gerade halten und Ferse in Richtung Wand oder Baum neigen. 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen. Mit jedem Bein dreimal wiederholen (siehe Abbildung 3).

4. Dehnung des Quadrizeps: Die linke Hand an der Wand oder am Tisch halten, um das Gleichgewicht zu halten, dann die rechte Hand nach hinten strecken, den rechten Fuß zum Gesäß greifen und langsam ziehen, bis Sie eine Anspannung in den vorderen Oberschenkelmuskeln spüren. 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen. Mit jedem Bein dreimal wiederholen (siehe Abbildung 4).

5. Dehnung des Musculus sartorius (innere Oberschenkelmuskulatur): Fuß im Gegensatz dazu das Knie nach außen ziehen, um sich hinzusetzen. Die Hände umfassen die Füße bis zur Leistengegend ziehen. 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen. Dreimal wiederholen (siehe Abbildung 5)



Avis de sécurité important

Veillez conserver ce manuel d'instructions dans un endroit sûr pour référence future.

1. Avant d'assembler et d'utiliser l'équipement de formation, veuillez lire attentivement le manuel d'instructions. Seules l'installation, l'entretien et l'utilisation corrects de l'équipement de formation peuvent obtenir des effets d'entraînement sûrs et efficaces. Il faut s'assurer que tous les utilisateurs connaissent tous les avertissements et précautions de l'équipement de formation.
2. Avant d'utiliser l'équipement 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, entraînant l'incapacité de s'entraîner normalement. Si l'utilisateur est en phase de traitement en raison de conditions physiques telles que le cœur, la tension artérielle et le taux de cholestérol dépassant la norme, assurez-vous de consulter un médecin avant l'entraînement.
3. Faites attention à votre condition physique à tout moment pendant l'entraînement. Des méthodes d'entraînement inappropriées peuvent affecter votre santé. Si vous présentez les symptômes suivants (notamment : maux de tête, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, étourdissements, étourdissements et nausées), etc.), veuillez arrêter immédiatement l'entraînement et doivent être vérifiés et confirmés par le médecin à temps, et la formation ne peut être poursuivie qu'après obtention de l'autorisation du médecin.
4. Les enfants et les animaux domestiques doivent rester à l'écart de l'équipement d'entraînement, réservé aux adultes.
5. L'équipement d'entraînement doit être placé sur une surface dure et plane pour être utilisé, et une couche protectrice doit être placée sur le sol ou le tapis pour éviter d'endommager le sol, et la distance entre la périphérie de l'équipement d'entraînement et chaque obstacle doit ne doit pas être inférieure à 0,5 mètre.
6. Avant d'utiliser l'équipement d'entraînement, veuillez vérifier tous les boulons et écrous qui doivent être verrouillés pour vous assurer qu'ils ont été verrouillés pour une utilisation en toute sécurité.
7. Seules une réparation et un entretien réguliers des pièces facilement endommagées, facilement usées et facilement cassées peuvent garantir une utilisation sûre de l'équipement d'entraînement.
8. Il faut s'assurer que l'équipement est utilisé conformément aux instructions du manuel. Lorsque des pièces défectueuses sont détectées au cours du processus d'assemblage et de maintenance ou qu'un bruit anormal est entendu pendant l'utilisation, veuillez arrêter l'opération et l'utiliser immédiatement pour vous assurer que vous pouvez continuer une fois tous les problèmes résolus.
9. Lorsque vous utilisez l'équipement d'entraînement, faites attention à ce que vous portez, essayez de porter des vêtements simples et évitez de porter des vêtements amples, car les vêtements amples peuvent être coincés quelque part sur l'équipement, ce qui gênera l'opération et pourrait être coincé dedans. l'équipement. sur l'équipement.
10. Cet équipement d'entraînement ne convient qu'à un usage domestique, le poids maximum de l'utilisateur est de 150 kg, la taille maximale de l'utilisateur est de 190 cm.
11. L'équipement d'entraînement ne peut pas être utilisé comme équipement médical.
12. Lors du processus de levage ou de déplacement de l'équipement de formation, faites attention à la sécurité et utilisez des méthodes de fonctionnement correctes si nécessaire, ou effectuez-le avec l'aide de tiers.
13. Lorsque vous le placez à la verticale, assurez-vous de placer l'équipement d'entraînement devant un mur ou un plan fixe, et assurez-vous de le placer dans une position sûre, loin des enfants pour éviter les blessures.
14. Le rameur est adapté au HC.

Entretien

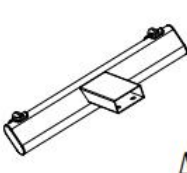
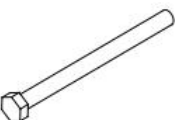
1. Les cordes, poulies et points de connexion sont des pièces vulnérables qui doivent être vérifiées fréquemment et doivent être remplacées à temps lorsque l'usure est grave, et une utilisation normale et sûre ne peut être garantie qu'après remplacement.
2. Lorsque les pièces du rameur sont endommagées, elles doivent être remplacées immédiatement.

Avertir:

Veillez consulter votre médecin avant de commencer tout exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant des problèmes de santé existants. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser tout équipement.

Liste des pieces

Lorsque vous ouvrez le carton, vous trouverez les pièces ci-dessous dans le carton.

			
A1	A2	A3	A4
			
A5	A6	A7	A8
			
A9	23	26	36
			
37	38	T1	T2

Liste des pieces

NON.	Description	spécification	QTÉ	NON.	Description	spécification	QTÉ
A1	Ensemble de châssis principal		1	A9	Moniteur		1
A2	Glissière		1	23	Boulon à tête hexagonale	M12*155	2
A3	Tube de pied avant		1	26	Boulon à tête bombée à six pans creux	M8*20	10
A4	Tube de pied arrière		1	36	Rondelle plate	d8	6
A5	Tige de selle		1	37	Rondelle à Arc	d8	4
A6	Pédale gauche		1	38	Rondelle à ressort	d8	10
A7	Pédale droite		1	T1	Clé multifonction	S=10/13/17/19	1
A8	Axe de positionnement de la pédale		1	T2	Clé Allen	30*68/S5	1

Outils de fixation : Clé en L S5 1pc Clé multifonction S=10,13,17,19 1pc

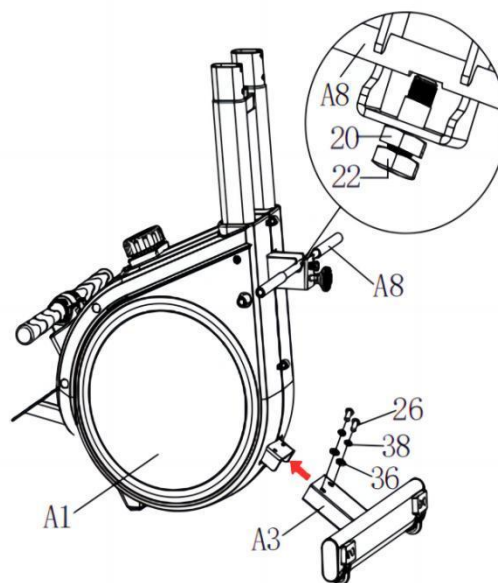
Instructions de montage

Étape 1:

1. Utilisez une clé Allen (T2), un boulon à tête ronde à douille hexagonale (26), une rondelle élastique standard (38) et une rondelle plate (36) pour installer le tube de pied avant (A3) sur l'ensemble de cadre principal (A1) et verrouillez-le fermement.

2. Utilisez une clé multifonction (T1), un boulon hexagonal (22) et un écrou hexagonal fin (20) pour installer l'axe de positionnement de la pédale (A8) sur le cadre principal (A1) et verrouillez-le fermement.

Attention : Le boulon hexagonal (22) et l'écrou hexagonal fin (20) sont pré-verrouillés sur le cadre principal (A1).

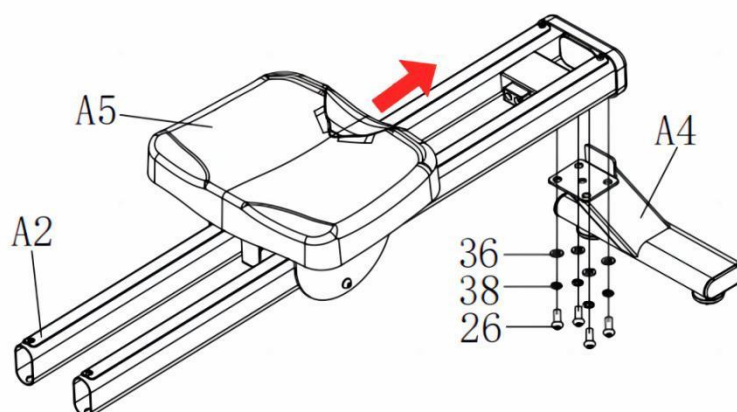


Étape 2:

1. Utilisez une clé Allen (T2), un boulon hexagonal à tête plate (26), une rondelle élastique standard (38) et une rondelle plate (36) pour installer le tube de pied arrière (A4) sur le rail coulissant (A2) et verrouillez-le fermement.

2. Insérez la tige de selle (A5) dans le rail coulissant (A2).

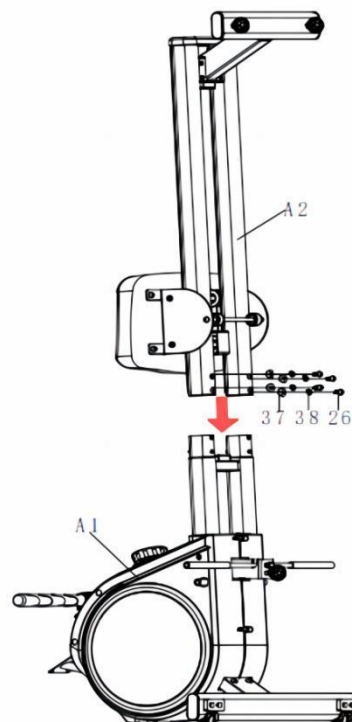
Attention : la tige de selle (A5) a une direction, veuillez l'installer dans la direction indiquée sur la figure.



Instructions de montage

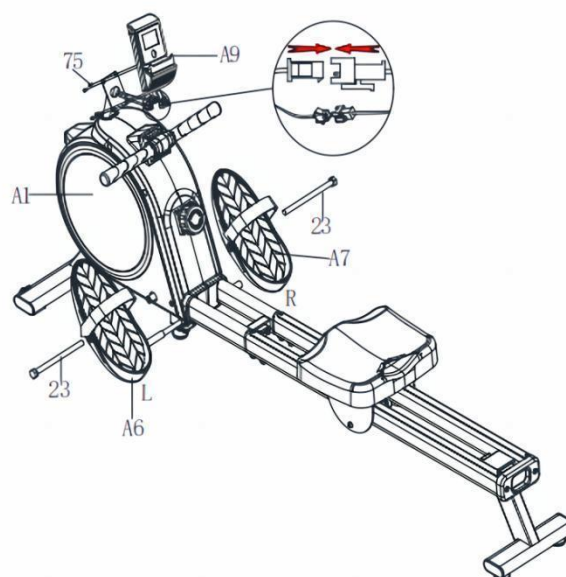
Étape 3:

1. Insérez le rail coulissant (A2) dans le jeu de cadres principaux (A1), en vous assurant qu'il est en place.
2. À l'aide d'une clé Allen (T2), d'un boulon hexagonal à tête plate (26), d'une rondelle élastique (38) et d'une rondelle arc (37), installez le rail coulissant (A2) sur le cadre principal (A1) et verrouillez-le fermement. .



Étape 4:

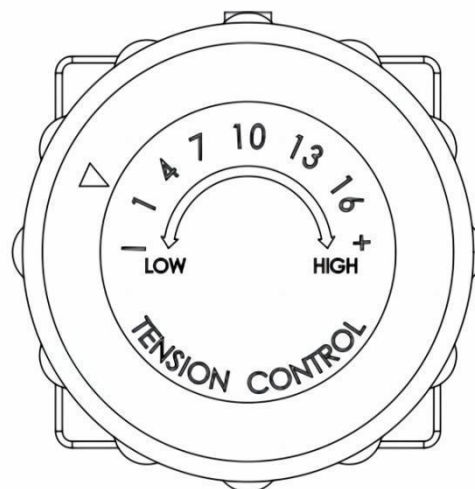
1. Utilisez une clé multifonction (T1) et un boulon hexagonal (23) pour installer la pédale gauche (A6) et la pédale droite (A7) sur le cadre principal et verrouillez-les fermement.
 2. Connectez le câble de connexion du moniteur (A9) et le câble de connexion du cadre principal (A1) comme indiqué sur la figure. Après la connexion, insérez le fil dans le trou à l'arrière du moniteur (A9).
 3. Avant d'installer le moniteur, utilisez une clé Allen (T2) pour retirer les vis pré-verrouillées sur le cadre du moniteur, puis câblez et installez la montre électronique. Utilisez la clé Allen (T2) et la tête cylindrique à empreinte cruciforme. boulons (75) pour verrouiller le moniteur (A9) sur le cadre principal (A1).
- REMARQUE : Les boulons à tête cylindrique cruciforme (75) sont pré-verrouillés sur le moniteur (A9).



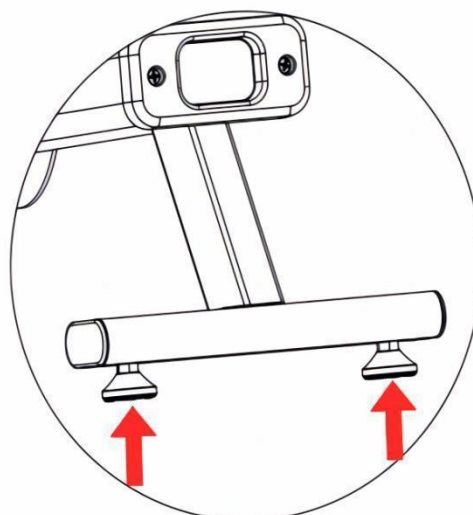
Instructions de montage

Ajustement de la résistance :

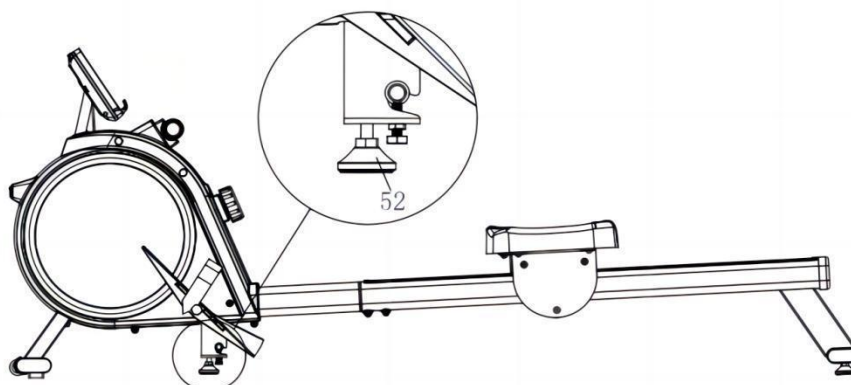
Les utilisateurs peuvent ajuster les niveaux de résistance en fonction de leurs propres besoins.



Réglage du repose-pieds du tube de pied arrière : les utilisateurs peuvent régler les repose-pieds réglables sur le groupe de jambes arrière selon les besoins pour rendre la machine stable et l'empêcher de trembler.



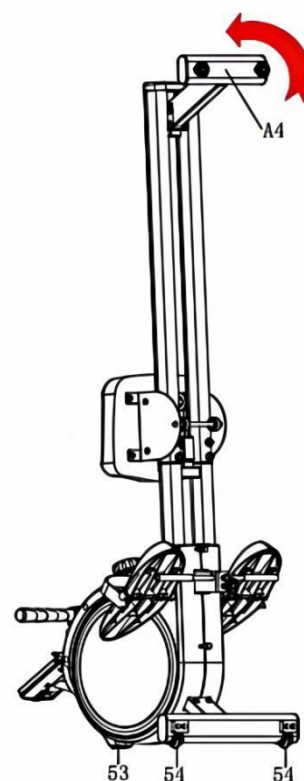
Réglage des repose-pieds réglables : placez la machine à plat sur le sol et réglez les repose-pieds réglables (52) à 5-10 mm du sol.



Instructions de montage

Pliage mécanique :

Saisissez le jeu de tubes de jambe arrière (A4) avec les deux mains, soulevez la machine dans le sens de la flèche et faites en sorte que le jeu de roues de transport (54) et le patin avant (53) touchent le sol en même temps.



Mouvement des machines :

Utilisez les deux mains pour soulever le groupe de tubes de jambe (A4) afin que les roues de transport (54) touchent le sol pour déplacer la machine.

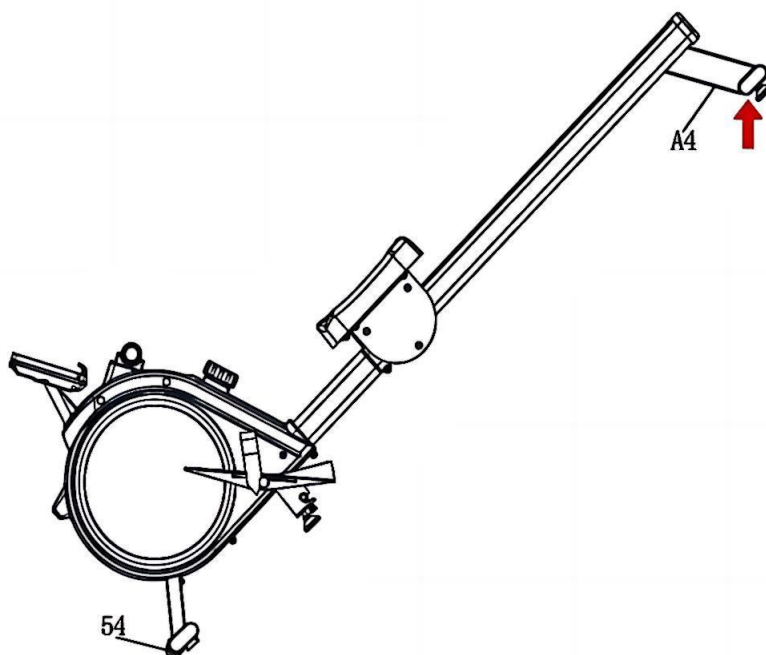
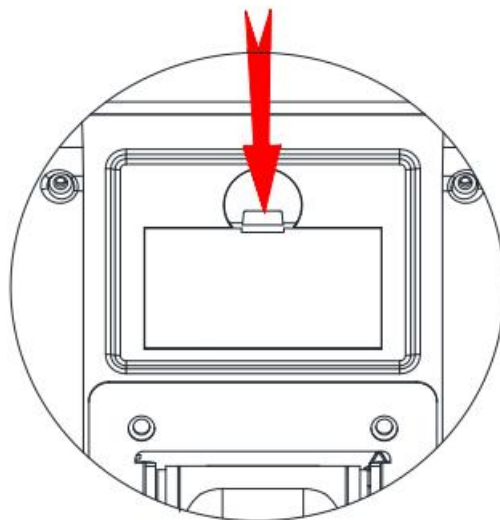


Schéma éclaté des pièces

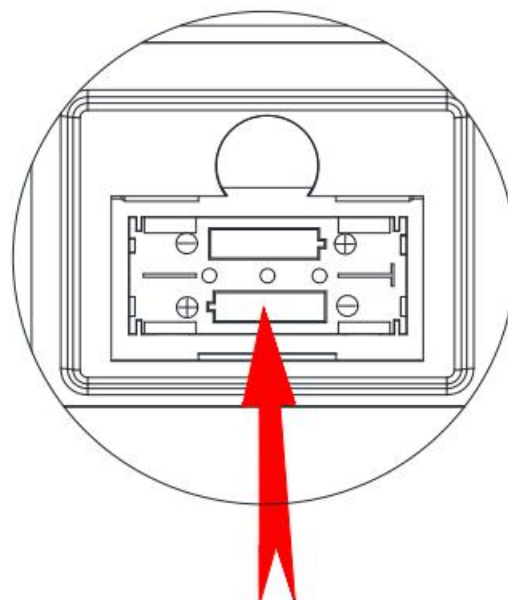
NON.	description	spécification	QTÉ	NON.	description	spécification	QTÉ
1	Ensemble de châssis principal		1	42	Plaque de couverture		2
2	Tube de pied avant		1	43	Bouchon de trou 1		4
3	Tube de pied arrière		1	44	bouchon de trou2		1
4	Support pour moniteur		1	45	Rondelle plate	d5	3
5	Plaque de coussin de siège		1	46	Bouchon de rail		1
6	Glissière		1	47	Siège		1
7	Guidon		1	48	Couvercle du guidon (supérieur)		1
8	Arbre fileté à double extrémité 1		2	49	Couvercle du guidon (inférieur)		1
9	Entretoise 1		4	50	Roue de siège		4
10	Arbre fileté à double extrémité 2		1	51	Roue de positionnement du siège		2
11	Couvercle de glissière en aluminium		2	52	Coussinet de pied réglable		3
12	Entretoise 2		2	53	Coussinet avant		1
13	Tige à trou circulaire		1	54	jeu de roues de transport		2
14	Tige à trou plat		1	55	Couvre-guidon		2
15	Volant magnétique		1	56	Rouleau de sangle		1
16	Axe de positionnement de pédale		1	57	Base du guidon		1
17	Base à rouleaux à sangles		1	58	Tube de positionnement des roues		2
18	Plaque renforcée		1	59	Bloc de positionnement des rails		2
19	Roulement à billes à gorge profonde	6900Z	2	60	Socle du capteur		1
20	écrou fin hexagonal	M8	1	61	Couvre axe de pédale		2
21	Contre-écrou	M8	1	62	Pédale		2
22	boulon à tête hexagonale	M8*25	1	63	Bouchon de pied		4
23	boulon à tête hexagonale	M12*155	2	64	Coussin de pied		2
24	Boulons à tête plate à six pans creux	M8*30	4	65	Ceinture		1
25	Boulons à tête creuse hexagonale	M6*30	2	66	Moniteur		1
26	Boulon à tête bombée à six pans creux	M8*20	10	67	Bouton réglable		1
27	Boulon à tête bombée à six pans creux	M8*80	1	68	Capteur		2
28	Boulons à tête cylindrique à empreinte cruciforme	M5*12	2	69	Contre-écrou	M5	2
29	Boulons à tête cylindrique à empreinte cruciforme	M5*12	2	70	Jeu de ressorts empilés		1
30	Vis autotaraudeuses à tête fraisée cruciforme	ST4.2*25	2	71	Sangle de pédale Velcro		2
31	Vis autotaraudeuses à tête plate à grande tête cruciforme	ST4.2*20	6	72	Écrous hexagonaux	M10	4
32	Boulons à tête cylindrique à empreinte cruciforme	M5*15	1	73	Écrou à bride	M10	4
33	Vis autoperceuses à tête cylindrique à empreinte cruciforme	ST4.2*12	1	74	Boulons à tête creuse hexagonale	M6*15	5
34	Vis autoperceuses à tête cylindrique à empreinte cruciforme	ST4.2*19	10	75	Boulons à tête cylindrique à empreinte cruciforme	M5*8	4
35	Vis autoperceuses à tête cylindrique à empreinte cruciforme	ST4.2*25	4	76	Vis autoperceuses à tête fraisée cruciforme	ST4.2*15	4
36	Rondelle plate	d8	6	77	Couverture avant		1
37	Rondelle d'arc	d8	4	78	Plaque de limite de tige		2
38	Rondelle élastique	8	10	79	Vis taraudeuses à tête cylindrique à empreinte cruciforme	ST4.2*60	2
39	Rivet aveugle	φ4*10	4	T1	Clé multifonction	S=10/13/17 /19	1
40	Couvercle de chaîne (L)		1	T2	clé Allen	S5	1
41	Couvre-chaîne(R)		1				

Installation et remplacement de la batterie

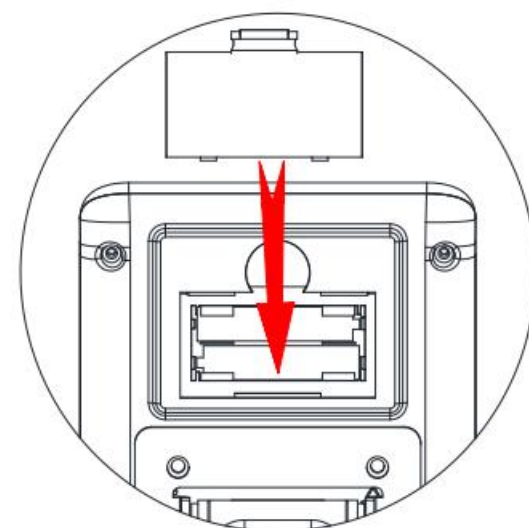
Au dos du moniteur, trouvez la position indiquée à droite, appuyez sur la boucle du couvercle de la batterie dans le sens de la flèche et poussez-la doucement vers l'extérieur, le couvercle de la batterie peut être retiré.



2. Après avoir retiré le couvercle de la batterie, installez la batterie. Veuillez vous référer à l'image de droite pour connaître la position d'installation de la batterie. Veuillez installer la batterie correctement selon la marque à l'intérieur du compartiment de la batterie.

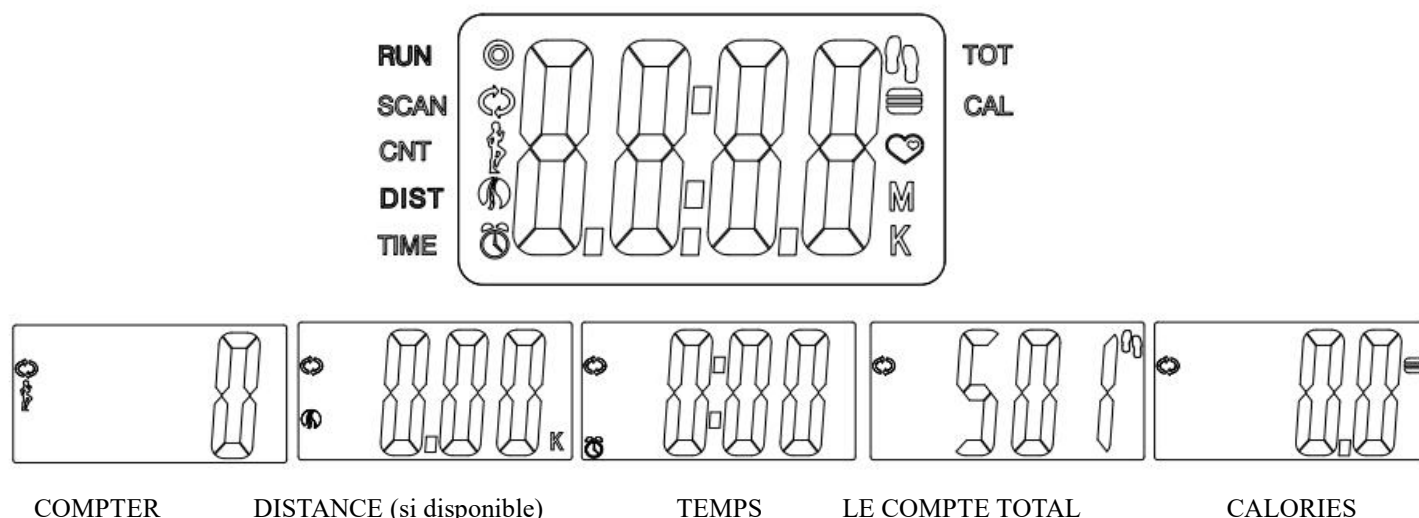


3. Enclenchez délicatement le couvercle de la batterie dans le moniteur dans la direction indiquée à droite et poussez-le vers l'intérieur pour le mettre en place. L'installation est terminée.



Description de l'ordinateur

Manuel d'instructions du moniteur d'exercice



■FONCTIONS CLÉS :

- Appuyez sur la touche MODE pour sélectionner et verrouiller une fonction pour la séquence suivante :
SCAN → COMPTE → DISTANCE (si disponible) → TEMPS → COMPTE TOTAL → CALORIES
- Appuyez et maintenez la touche MODE pendant 3 secondes pour remettre la valeur à zéro (sans COMPTE TOTAL).

■MODE SOMMEIL :

- Le système s'allume lorsque la touche MODE est enfoncée ou lorsque le système détecte un signal d'entrée provenant du capteur.
- Le système s'éteint automatiquement lorsque le capteur ne reçoit aucun signal ou qu'aucune touche n'est enfoncée pendant environ 4 minutes.

■FONCTIONS :

SCAN : l'affichage change selon le diagramme suivant toutes les 6 secondes.

COMPTE : Le compte actuel sera affiché au début de l'exercice.

TEMPS : Les temps de travail totaux seront affichés au début de l'exercice.

COMPTE TOTAL : le nombre total auquel cette fonction fait référence à partir de la période de capacité de la batterie.

CALORIES : Les calories brûlées seront affichées au début de l'exercice.

RUN : l'icône «» s'affichera en état de mouvement. DIST (Si vous en avez) : La distance sera affichée au début de l'exercice.

■SPÉCIFICATIONS

FONCTION	ANALYSE	6S
	TEMPS	99M:59S
	COMPTER	0~9999
	LE COMPTE TOTAL	0~9999
	DISTANCE (si disponible)	0.00~99.99KM(ML)
	CALORIES	0~999.9Kcal
BATTERIE		SIZE-AA or UM-4*2
Température de fonctionnement		0~40°C
Température de stockage		-10~60°C

Instructions d'échauffement

Avant l'exercice, il est préférable de faire des exercices d'étirement. Les muscles chauds s'étirent plus facilement, donc la première des 5 à 10 minutes pour s'échauffer. Ensuite, conformément aux méthodes suivantes, arrêtez-vous et faites des exercices d'étirement - faites cinq fois, chaque jambe à chaque fois 10 secondes ou plus pour recommencer après la fin de l'exercice.

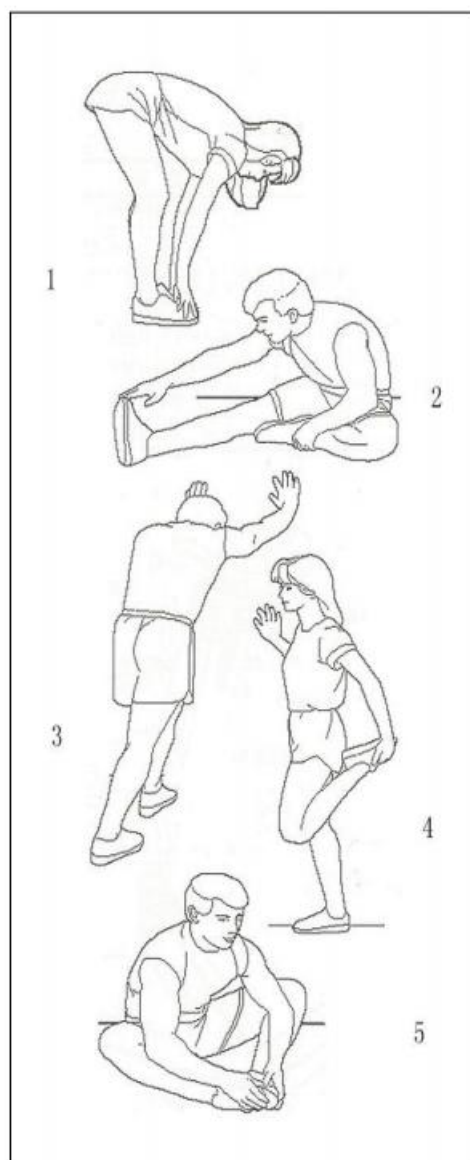
1. Vers le bas de l'étirement : les genoux légèrement courbés, le corps penché lentement vers l'avant, de sorte que le dos et les épaules soient détendus, les mains essaient de toucher vos orteils. Maintenez 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez trois fois pour faire (voir Figure 1).

2. Étirement des ischio-jambiers : assis sur le siège propre, mettez une jambe droite. Vers l'intérieur près de l'autre jambe pour la rapprocher de la jambe intérieure droite. main, essayez de toucher les orteils. Maintenez 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'opération pour chaque jambe trois fois (voir Figure 2).

3. Étirement des tendons des jambes et des pieds : deux sur le mur rotatif ou sur le support d'arbre, un pied dans le poteau. Gardez les jambes droites et le talon pour incliner la direction du mur ou de l'arbre. Maintenez 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'opération pour chaque jambe trois fois (voir Figure 3).

4. étirement des quadriceps : le mur ou la table de la main gauche pour maîtriser l'équilibre, puis étirer sa main droite vers l'arrière pour saisir le pied droit jusqu'aux fesses en tirant lentement jusqu'à ce que vous sentiez les muscles avant de la cuisse tendus. Maintenez 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'opération pour chaque jambe trois fois (voir Figure 4).

5. Étirement du muscle Sartorius (muscles intérieurs de la cuisse): pied En revanche, le genou vers l'extérieur pour s'asseoir. Les mains saisissent les pieds jusqu'à l'aîne. Maintenez 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez trois fois (voir Figure 5)



Aviso de seguridad importante

Guarde este manual de instrucciones en un lugar seguro para consultarlo en el futuro.

1. Antes de ensamblar y utilizar el equipo de entrenamiento, lea atentamente el manual de instrucciones. Solo la instalación, el mantenimiento y el uso correctos del equipo de entrenamiento pueden lograr efectos de entrenamiento seguros y efectivos. Se debe garantizar que todos los usuarios estén familiarizados con todas las advertencias y precauciones del equipo de entrenamiento.
2. Antes de utilizar el equipo de entrenamiento, los usuarios deben consultar a un médico sobre su condición física para evitar accidentes de seguridad durante el proceso de entrenamiento, lo que resultaría en la imposibilidad de entrenar normalmente. Si el usuario se encuentra en la etapa de tratamiento debido a condiciones físicas como el corazón, la presión arterial y el colesterol que exceden el estándar, asegúrese de consultar a un médico antes de entrenar.
3. Presta atención a tu condición física en todo momento durante el entrenamiento. Los métodos de entrenamiento inadecuados pueden afectar su salud. Si tiene los siguientes síntomas (incluidos: dolor de cabeza, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos, mareos y náuseas), etc.), deje de entrenar inmediatamente y debe ser examinado y confirmado por el médico a tiempo, y la formación sólo puede continuarse después de obtener el permiso del médico.
4. Los niños y las mascotas deben mantenerse alejados del equipo de entrenamiento, que es sólo para adultos.
5. El equipo de entrenamiento debe colocarse sobre una superficie dura y plana para su uso, y se debe colocar una capa protectora en el piso o alfombra para evitar daños al suelo, y la distancia entre la periferia del equipo de entrenamiento y cada obstáculo debe no ser inferior a 0,5 metros.
6. Antes de usar el equipo de entrenamiento, verifique todos los pernos y tuercas que deben bloquearse para asegurarse de que estén bloqueados para un uso seguro.
7. Sólo la reparación y el mantenimiento regulares de las piezas que se dañan, desgastan y rompen fácilmente pueden garantizar el uso seguro del equipo de entrenamiento.
8. Se debe garantizar que el equipo se utilice de acuerdo con las instrucciones del manual. Cuando se encuentren piezas defectuosas en el proceso de montaje y mantenimiento o se escuche un ruido anormal durante el uso, detenga la operación y utilícelo inmediatamente para asegurarse de que pueda continuar después de que se resuelvan todos los problemas.
9. Cuando utilice el equipo de entrenamiento, preste atención a lo que usa, trate de usar ropa sencilla y evite usar ropa holgada, ya que la ropa holgada puede quedar atrapada en algún lugar del equipo, lo que dificultará la operación y puede quedar atrapada en el equipamiento. en el equipo.
10. Este equipo de entrenamiento solo es adecuado para uso doméstico, el peso máximo del usuario es de 150 kg y la altura máxima del usuario es de 190 cm.
11. El equipo de entrenamiento no es adecuado para su uso como equipo médico.
12. En el proceso de levantar o mover el equipo de entrenamiento, preste atención a la seguridad y utilice métodos de operación correctos si es necesario, o llévelo con la ayuda de otras personas.
13. Al colocarlo en posición vertical, asegúrese de colocar el equipo de entrenamiento frente a una pared o un plano fijo, y asegúrese de colocarlo en una posición segura lejos de los niños para evitar lesiones.
14. La máquina de remo es apta para HC.

Mantenimiento

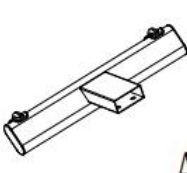
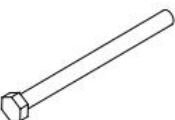
1. Las cuerdas, poleas y puntos de conexión son piezas vulnerables, que deben revisarse con frecuencia y deben reemplazarse a tiempo cuando el desgaste sea grave, y solo se puede garantizar un uso normal y seguro después del reemplazo.
2. Cuando las piezas de la máquina de remo estén dañadas, deberán sustituirse inmediatamente.

Advertir:

Por favor consulte a su médico antes de comenzar cualquier ejercicio. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o aquellas con problemas de salud existentes. Lea todas las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo.

Lista de partes

Cuando abra la caja, encontrará las siguientes piezas en la caja.

			
A1	A2	A3	A4
			
A5	A6	A7	A8
			
A9	23	26	36
			
37	38	T1	T2

Lista de partes

NO.	Descripción	Especificación	CANTIDAD	NO.	Descripción	Especificación	CANTIDAD
A1	Conjunto de marco principal		1	A9	Monitor		1
A2	Carril de deslizamiento		1	23	Tornillo de cabeza Hexagonal	M12*155	2
A3	Tubo de pie delantero		1	26	Perno de cabeza de botón hexagonal	M8*20	10
A4	Tubo de pie trasero		1	36	Arandela plana	d8	6
A5	Tija del sillín		1	37	Lavadora de arco	d8	4
A6	Pedal izquierdo		1	38	Arandela de resorte	d8	10
A7	Pedal derecho		1	T1	Llave multifunción	S=10/13/17/19	1
A8	Eje de posicionamiento del pedal		1	T2	Llave Allen	30*68/S5	1

Herramientas de fijación: Llave en L S5 1ud Llave multifunción S=10,13,17,19 1ud

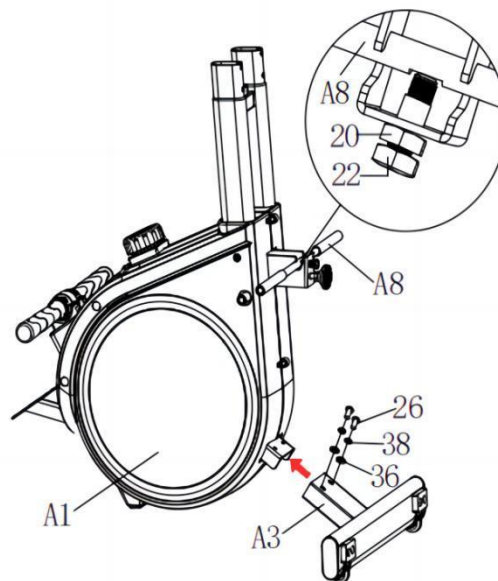
Instrucciones de montaje

Paso 1:

1. Utilice una llave Allen (T2), un perno de cabeza de botón hexagonal (26), una arandela de resorte estándar (38) y una arandela plana (36) para instalar el tubo del pie delantero (A3) en el conjunto del marco principal (A1) y ciérrelo firmemente.

2. Utilice una llave multifunción (T1), un perno hexagonal (22) y una tuerca hexagonal delgada (20) para instalar el eje de posicionamiento del pedal (A8) en el conjunto del marco principal (A1) y bloquéelo firmemente.

Atención: El perno hexagonal (22) y la tuerca hexagonal delgada (20) están prebloqueados en el marco principal (A1).

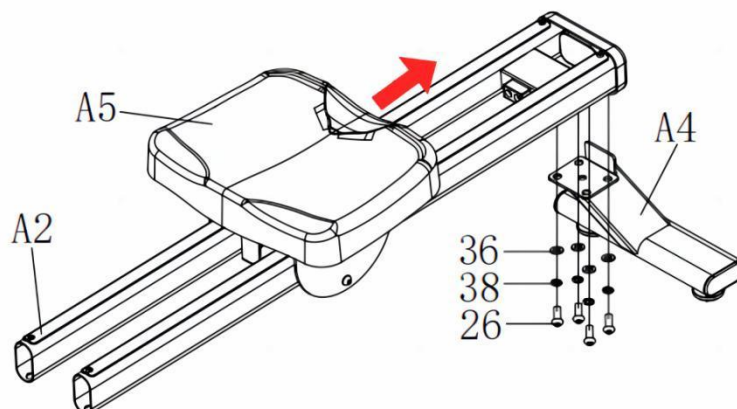


Paso 2:

1. Utilice una llave Allen (T2), un perno de cabeza plana hexagonal (26), una arandela de resorte estándar (38) y una arandela plana (36) para instalar el tubo del pie trasero (A4) en el riel deslizante (A2) y bloquearlo estrechamente.

2. Inserte el poste del asiento (A5) en el riel deslizante (A2).

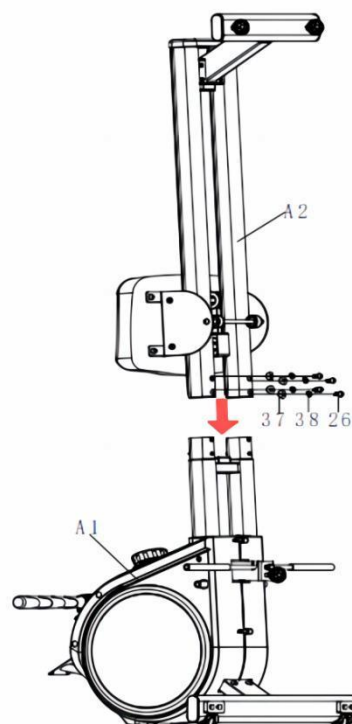
Atención: La tija del sillín (A5) tiene una dirección; instálela en la dirección que se muestra en la figura.



Instrucciones de montaje

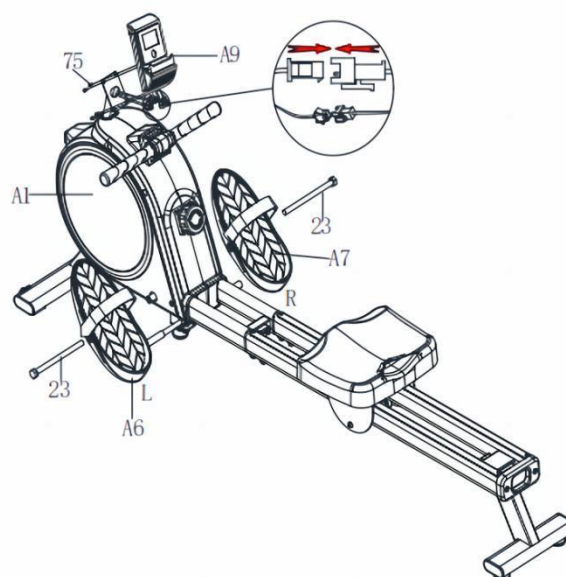
Paso 3:

1. Inserte el riel deslizante (A2) en el conjunto del marco principal (A1), asegurándose de que esté en su lugar.
2. Utilizando una llave Allen (T2), un perno de cabeza plana hexagonal (26), una arandela de resorte (38) y una arandela de arco (37), instale el riel deslizante (A2) en el conjunto del marco principal (A1) y asegúrelo firmemente. .



Etapas 4:

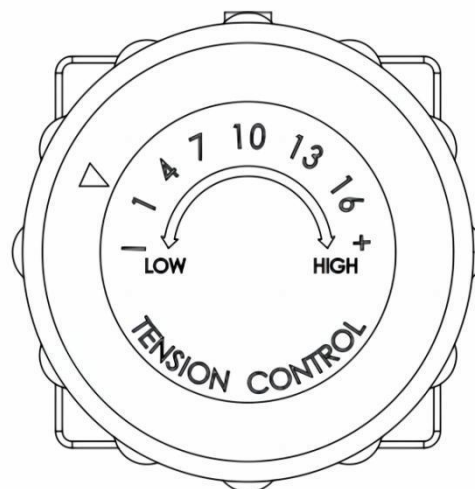
1. Utilice una llave multifunción (T1) y un perno hexagonal (23) para instalar el pedal izquierdo (A6) y el pedal derecho (A7) en el conjunto del marco principal y asegúrelos firmemente.
 2. Conecte el cable de conexión del monitor (A9) y el cable de conexión del conjunto del marco principal (A1) como se muestra en la figura. Después de la conexión, inserte el cable en el orificio en la parte posterior del monitor (A9).
 3. Antes de instalar el monitor, use una llave Allen (T2) para quitar los tornillos que están prebloqueados en el marco del monitor y luego cablee e instale el reloj electrónico. Use la llave Allen (T2) y la cabeza plana empotrada en cruz. pernos (75) para bloquear el monitor (A9) en el marco principal (A1).
- NOTA: Los pernos de cabeza plana empotrados en cruz (75) están prebloqueados en el monitor (A9).



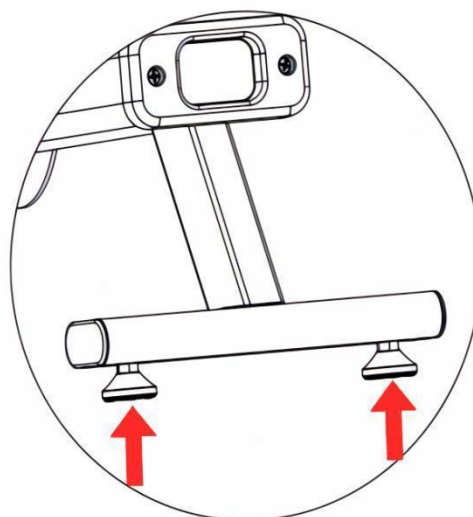
Instrucciones de montaje

Ajuste de resistencia:

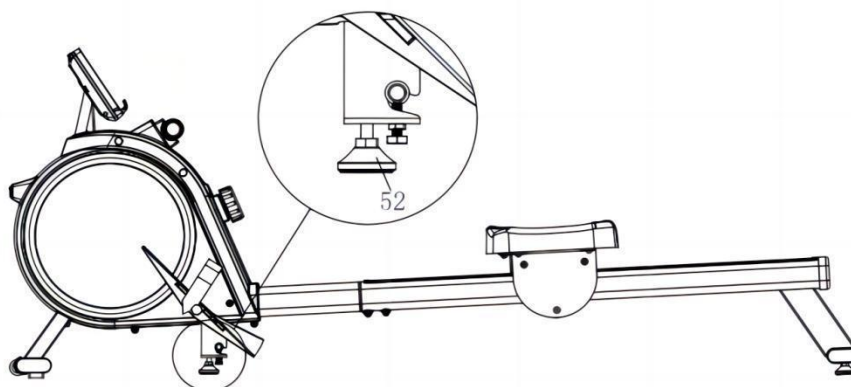
Los usuarios pueden ajustar los niveles de resistencia según sus propios requisitos.



Ajuste de las almohadillas para los pies del conjunto del tubo del pie trasero: Los usuarios pueden ajustar las almohadillas para los pies ajustables en el grupo de patas traseras según sea necesario para estabilizar la máquina y evitar que se mueva.



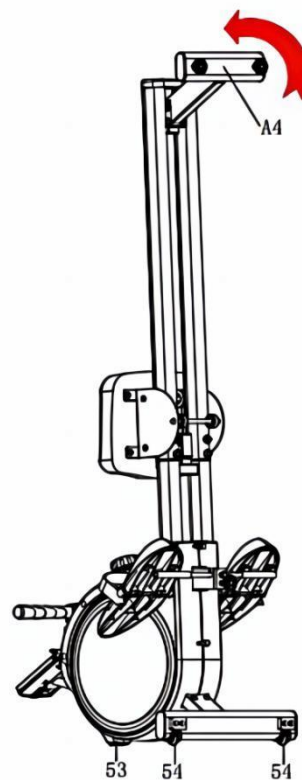
Ajuste de la almohadilla ajustable para los pies: Coloque la máquina sobre el suelo y ajuste las almohadillas ajustables para los pies (52) a 5-10 mm del suelo.



Instrucciones de montaje

Plegado a máquina:

Sujete el conjunto de tubos de la pata trasera (A4) con ambas manos, levante la máquina en la dirección de la flecha y haga que el conjunto de ruedas de transporte (54) y la almohadilla delantera (53) toquen el suelo al mismo tiempo.



Movimiento de la máquina:

Use ambas manos para levantar el grupo de tubos de patas (A4) de modo que las ruedas de transporte (54) toquen el suelo para mover la máquina.

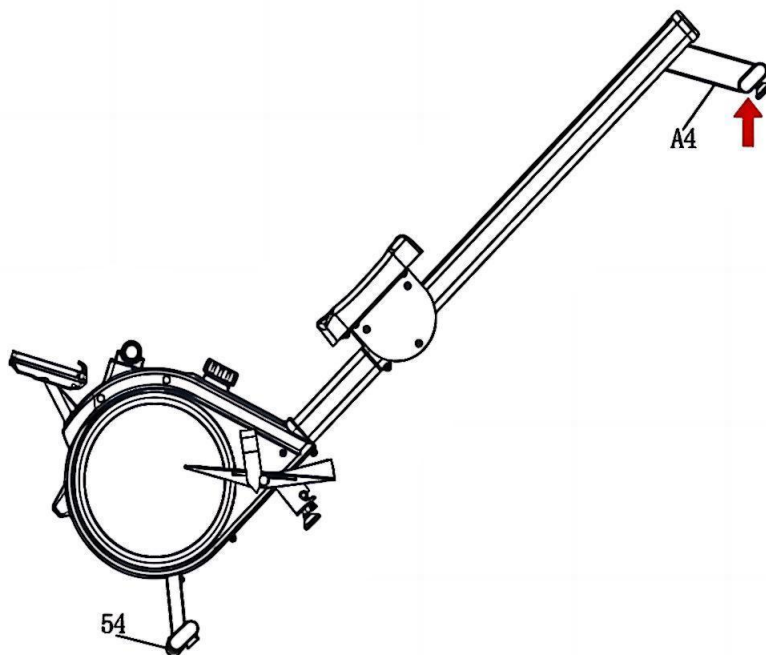


Diagrama despiezado

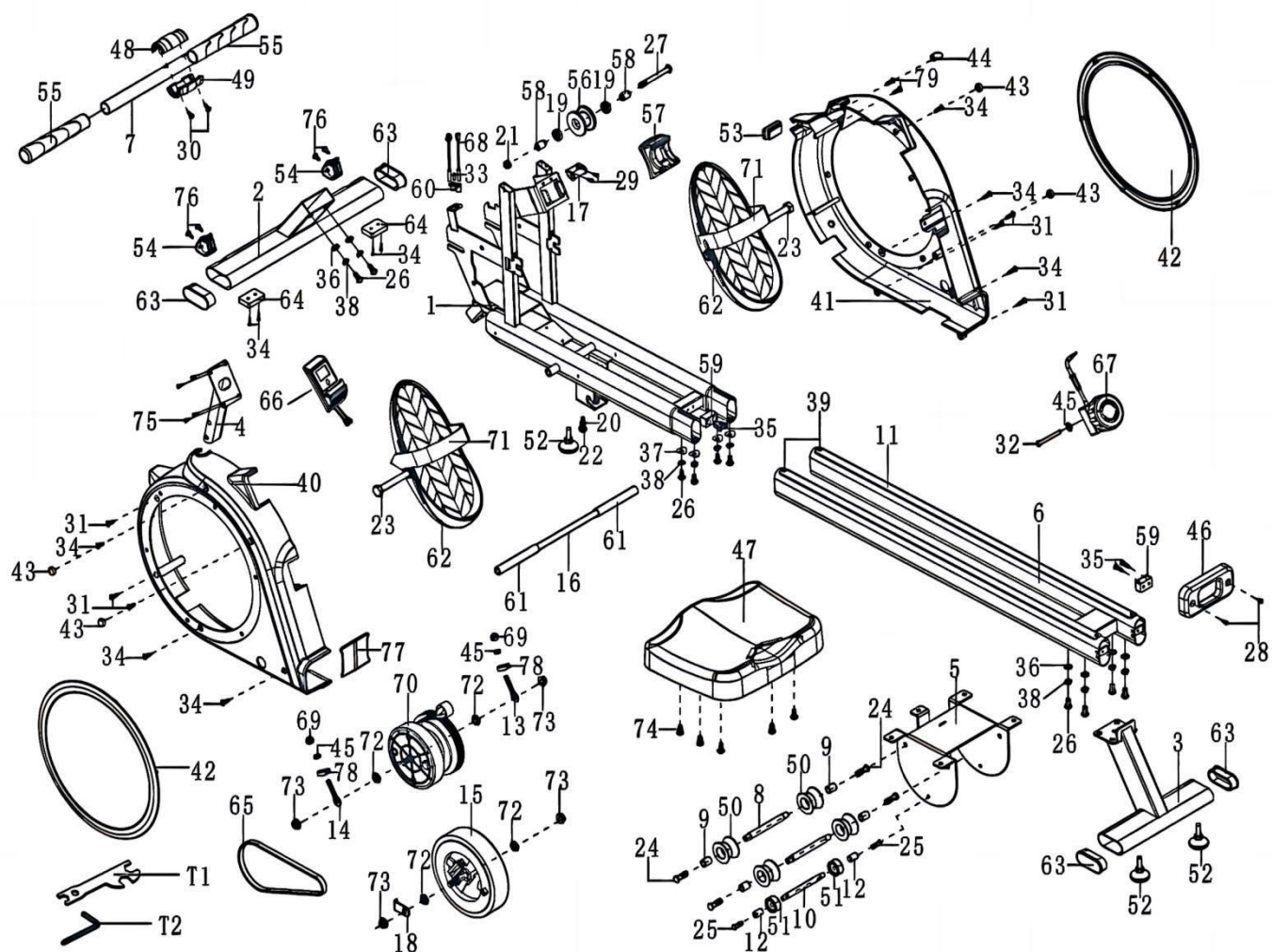
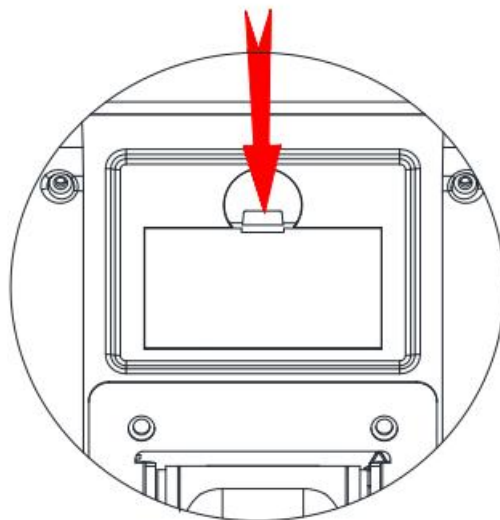


Diagrama de piezas despiezadas

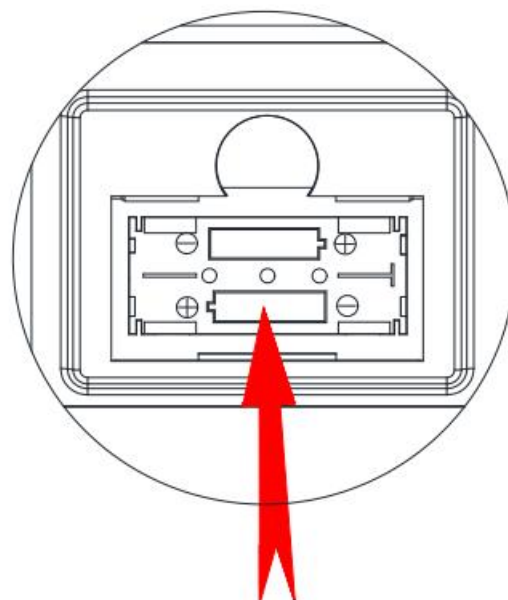
NO.	descripción	Especificación	CANTIDAD	NO.	descripción	Especificación	CANTIDAD
1	Conjunto de marco principal		1	42	Placa de cubierta		2
2	Tubo de pie delantero		1	43	Tapón de agujero 1		4
3	Tubo de pie trasero		1	44	tapón de agujero2		1
4	soporte para monitor		1	45	Arandela plana	d5	3
5	Placa del cojín del asiento		1	46	Tapón de riel		1
6	Carril de deslizamiento		1	47	Asiento		1
7	Manillar		1	48	Cubierta del manillar (superior)		1
8	Eje roscado de dos extremos 1		2	49	Cubierta del manillar (inferior)		1
9	Espaciador 1		4	50	rueda de asiento		4
10	Eje roscado de dos extremos 2		1	51	Rueda de posicionamiento del asiento		2
11	Cubierta de riel deslizante de aluminio		2	52	Almohadilla de pie ajustable		3
12	Espaciador2		2	53	Almohadilla frontal		1
13	Varilla con orificio circular		1	54	juego de ruedas de transporte		2
14	Varilla de agujero plano		1	55	Cubierta del manillar		2
15	Volante magnético		1	56	Rodillo de correa		1
16	Eje de posicionamiento del pedal		1	57	Base del manillar		1
17	Base del rodillo de la correa		1	58	Tubo de posicionamiento de ruedas		2
18	Placa reforzada		1	59	Bloque de posicionamiento de carril		2
19	Rodamiento rígido de bolas	6900Z	2	60	Base del sensor		1
20	tuerca hexagonal delgada	M8	1	61	Cubierta del eje del pedal		2
21	Tuerca de bloqueo	M8	1	62	Pedal		2
22	Tornillo de cabeza Hexagonal	M8*25	1	63	tapón de pie		4
23	Tornillo de cabeza Hexagonal	M12*155	2	64	Almohadilla para el pie		2
24	Pernos de cabeza plana con casquillo hexagonal	M8*30	4	65	Cinturón		1
25	Pernos de cabeza hueca hexagonal	M6*30	2	66	Monitor		1
26	Perno de cabeza de botón hexagonal	M8*20	10	67	Perilla ajustable		1
27	Perno de cabeza de botón hexagonal	M8*80	1	68	Sensor		2
28	Pernos de cabeza plana empotrados en cruz	M5*12	2	69	Tuerca de bloqueo	M5	2
29	Pernos de cabeza plana empotrados en cruz	M5*12	2	70	Conjunto de resortes apilados		1
30	Tornillos autorroscantes con cabeza avellanada empotrada en cruz	ST4.2*25	2	71	Correa de pedal con velcro		2
31	Tornillos autorroscantes de cabeza plana grande con cabeza en cruz	ST4.2*20	6	72	Tuercas hexagonales	M10	4
32	Pernos de cabeza plana empotrados en cruz	M5*15	1	73	Tuerca con brida	M10	4
33	Tornillos autorroscantes autorroscantes con cabeza plana empotrada en cruz	ST4.2*12	1	74	Pernos de cabeza hueca hexagonal	M6*15	5
34	Tornillos autorroscantes autorroscantes con cabeza plana empotrada en cruz	ST4.2*19	10	75	Pernos de cabeza plana empotrados en cruz	M5*8	4
35	Tornillos autorroscantes autorroscantes con cabeza plana empotrada en cruz	ST4.2*25	4	76	Tornillos autorroscantes autorroscantes con cabeza avellanada empotrada en cruz	ST4.2*15	4
36	Arandela plana	d8	6	77	Portada		1
37	arandela de arco	d8	4	78	Placa límite de varilla		2
38	arandela de resorte	8	10	79	Tornillos autorroscantes de cabeza plana empotrables en cruz	ST4.2*60	2
39	Remache ciego	φ4*10	4	T1	Llave multifunción	S=10/13/17 /19	1
40	Cubierta de cadena (L)		1	T2	llave Allen	S5	1
41	Cubierta de cadena(R)		1				

Instalación y reemplazo de baterías

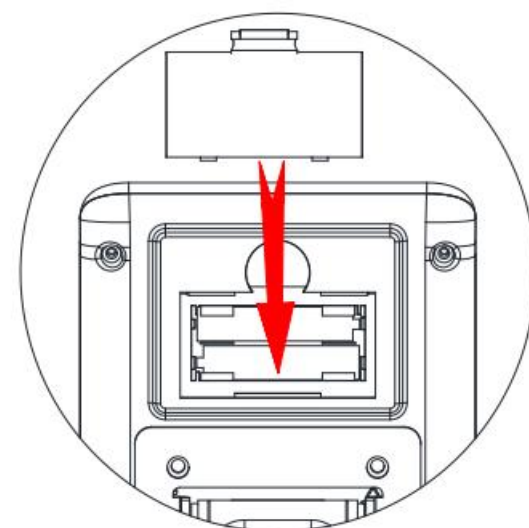
En la parte posterior del monitor, busque la posición que se muestra a la derecha, presione hacia abajo la hebilla de la tapa de la batería en la dirección de la flecha y empújela suavemente hacia afuera; se podrá quitar la tapa de la batería.



2. Después de quitar la tapa de la batería, instale la batería. Consulte la imagen de la derecha para conocer la posición de instalación de la batería. Instale la batería correctamente de acuerdo con la marca dentro del compartimiento de la batería.

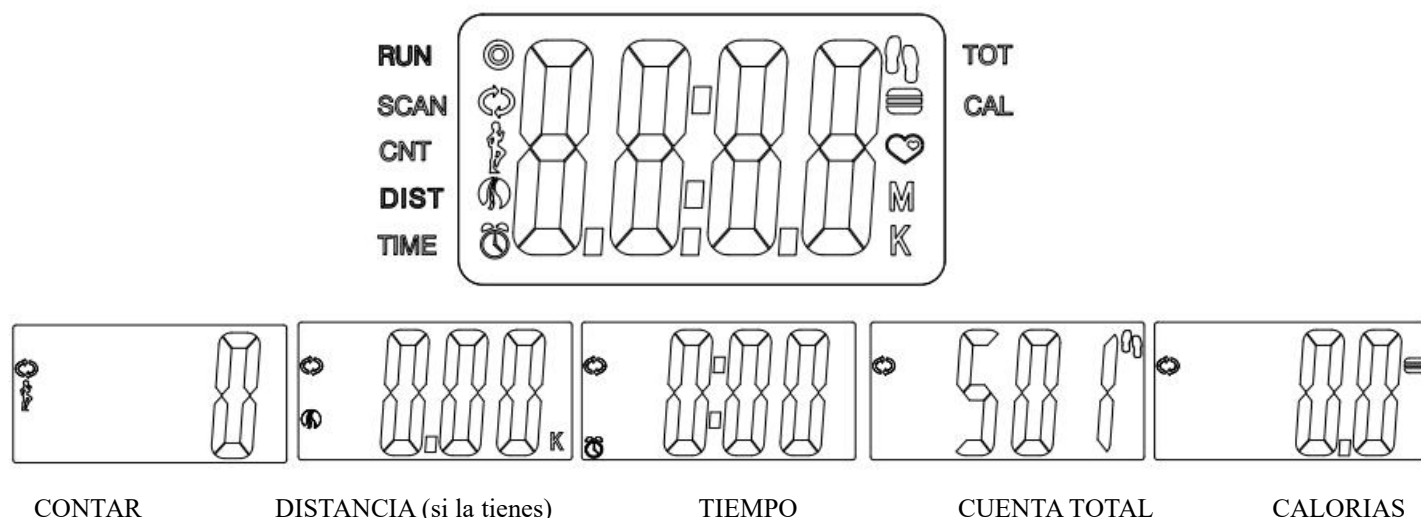


3. Coloque suavemente la tapa de la batería en el monitor en la dirección que se muestra a la derecha y empújela hacia adentro para colocarla en su lugar. La instalación estará completa.



Descripción de la computadora

Manual de instrucciones del monitor de ejercicio



■FUNCIONES CLAVE:

- Presionando la tecla MODE para seleccionar y bloquear una función para la siguiente secuencia:

ESCANEAR → CUENTA → DISTANCIA (si tiene) → TIEMPO → CUENTA TOTAL → CALORÍAS

- Presionar y mantener presionada la tecla MODE durante 3 segundos para restablecer el valor a cero (sin TOTAL COUNT).

■MODO DE SUEÑO:

- El sistema se enciende cuando se presiona la tecla MODE o cuando el sistema detecta una señal de entrada del sensor.
- El sistema se apaga automáticamente cuando el sensor no recibe señal de entrada o no se presiona ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

■FUNCIONES:

SCAN: La pantalla cambia según el siguiente diagrama cada 6 segundos.

RECuento: El conteo actual se mostrará al iniciar el ejercicio.

TIEMPO: El tiempo total de trabajo se mostrará al iniciar el ejercicio.

RECuento TOTAL: El conteo total al que se refiere esta función del período de capacidad de la batería se ejecuta.

CALORÍAS: Las calorías quemadas se mostrarán al iniciar el ejercicio.

EJECUTAR: El icono “” se mostrará en estado de movimiento. DIST (si tiene): La distancia se mostrará al iniciar el ejercicio.

■ESPECIFICACIONES

FUNCIÓN	ESCANEAR	6S
	TIEMPO	99M:59S
	CONTAR	0~9999
	CUENTA TOTAL	0~9999
	DISTANCIA (si la tiene)	0.00~99.99KM(ML)
	CALORIAS	0~999.9Kcal
BATERÍA		SIZE-AA or UM-4*2
Temperatura de funcionamiento		0~40°C
Temperatura de almacenamiento		-10~60°C

Instrucciones de calentamiento

Antes del ejercicio, es mejor hacer ejercicios de estiramiento. Los músculos calientes se estiran más fácilmente, por lo que los primeros 5 a 10 minutos de calentamiento. Luego, de acuerdo con los siguientes métodos, deténgase y haga ejercicios de estiramiento: hágalo cinco veces, cada pierna cada vez durante 10 segundos o más y vuelva a hacerlo después de finalizar el ejercicio.

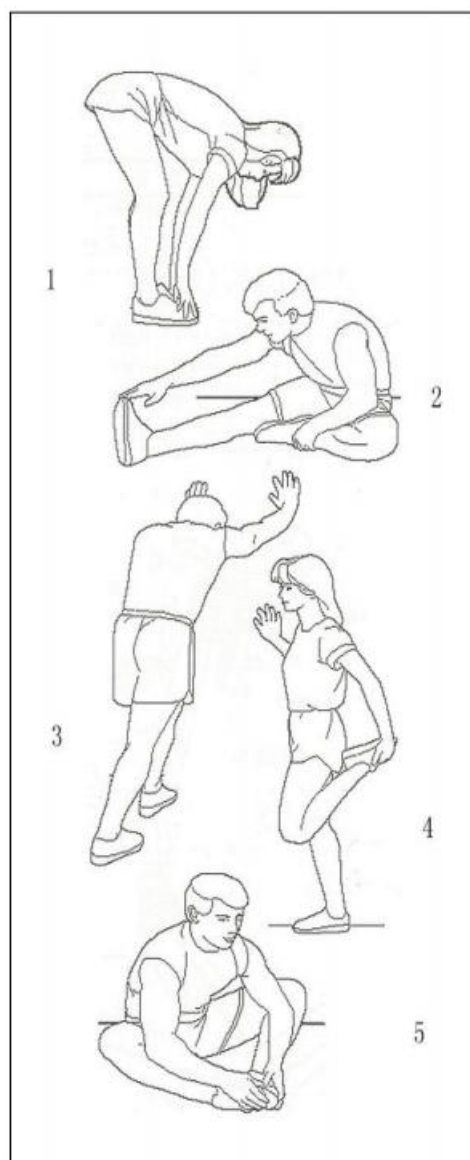
1. Estiramiento hacia abajo: rodillas ligeramente curvadas, el cuerpo inclinado hacia adelante lentamente, de modo que la espalda y los hombros se relajen, las manos intentan tocar los dedos de los pies. Mantenga de 10 a 15 segundos, luego relájese. Repita tres veces para hacerlo (ver Figura 1).

2. Estiramiento de los isquiotibiales: sentado en el asiento limpio, ponga una pierna estirada. Hacia adentro, cerca de la otra pierna para acercarla a la pierna interior recta. mano intenta tocar los dedos de los pies. Mantenga de 10 a 15 segundos, luego relájese. Repita para cada pierna tres veces (ver Figura 2).

3. Estiramiento de tendones de piernas y pies: dos en la pared giratoria o soporte de árbol, un pie en el poste. Mantenga las piernas rectas y los talones para inclinar la dirección de la pared o el árbol. Mantenga de 10 a 15 segundos, luego relájese. Repita para cada pierna tres veces (ver Figura 3).

4. Estiramiento del cuádriceps: apoye la pared o mesa con la mano izquierda para dominar el equilibrio, y luego estire la mano derecha hacia atrás para agarrar el pie derecho hasta las nalgas y tire lentamente hasta que sienta que los músculos frontales del muslo se tensan. Mantenga de 10 a 15 segundos, luego relájese. Repita con cada pierna tres veces (ver Figura 4).

5. Estiramiento del músculo sartorio (músculos internos del muslo): Por el contrario, el pie, con la rodilla hacia afuera para sentarse. Las manos agarran los pies hasta tirar de la ingle. Mantenga de 10 a 15 segundos, luego relájese. Repita tres veces (ver Figura 5)



Avviso importante sulla sicurezza

Si prega di conservare questo manuale di istruzioni in un luogo sicuro per riferimento futuro.

1. Prima di montare e utilizzare l'attrezzatura per l'allenamento, leggere attentamente il manuale di istruzioni. Solo l'installazione, la manutenzione e l'uso corretti dell'attrezzatura per l'allenamento possono ottenere effetti di allenamento sicuri ed efficaci. È necessario garantire che tutti gli utenti abbiano familiarità con tutte le avvertenze e le precauzioni dell'attrezzatura per l'allenamento.
2. Prima di utilizzare l'attrezzatura per l'allenamento, gli utenti devono consultare un medico in merito alle proprie condizioni fisiche per prevenire incidenti di sicurezza durante il processo di allenamento, con conseguente impossibilità di allenarsi normalmente. Se l'utente è in fase di trattamento a causa di condizioni fisiche come cuore, pressione sanguigna e colesterolo che superano lo standard, assicurarsi di consultare un medico prima dell'allenamento.
3. Presta sempre attenzione alle tue condizioni fisiche durante l'allenamento. Metodi di allenamento impropri possono compromettere la salute. Se hai i seguenti sintomi (inclusi: mal di testa, costrizione toracica, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini, vertigini e nausea) ecc.), interrompi immediatamente l'allenamento e devi essere controllato e confermato dal medico in tempo, e il la formazione può essere continuata solo dopo aver ottenuto il permesso del medico.
4. I bambini e gli animali domestici devono stare lontani dall'attrezzatura per l'allenamento, che è riservata solo agli adulti.
5. L'attrezzatura per l'allenamento deve essere posizionata su una superficie dura e piana per l'uso e uno strato protettivo deve essere posizionato sul pavimento o sul tappeto per evitare danni al suolo e la distanza tra la periferia dell'attrezzatura per l'allenamento e ciascun ostacolo deve essere non essere inferiore a 0,5 metri.
6. Prima di utilizzare l'attrezzatura per l'allenamento, controllare tutti i bulloni e i dadi che devono essere bloccati per garantire che siano stati bloccati per un utilizzo sicuro.
7. Solo la riparazione e la manutenzione regolare delle parti che si danneggiano facilmente, si usurano e si rompono facilmente possono garantire l'uso sicuro dell'attrezzatura per l'allenamento.
8. È necessario garantire che l'attrezzatura venga utilizzata in conformità con le istruzioni contenute nel manuale. Quando si riscontrano parti difettose durante il processo di assemblaggio e manutenzione o si sente un rumore anomalo durante l'uso, interrompere l'operazione e utilizzare immediatamente per garantire che si possa procedere dopo che tutti i problemi sono stati risolti.
9. Quando si utilizza l'attrezzatura per l'allenamento, prestare attenzione a ciò che si indossa, cercare di indossare abiti semplici ed evitare di indossare abiti larghi, perché gli indumenti larghi potrebbero rimanere bloccati da qualche parte sull'attrezzatura, ostacolando l'operazione e potrebbero rimanere intrappolati nell'attrezzatura.
10. Questa attrezzatura per l'allenamento è adatta solo per l'uso domestico, il peso massimo dell'utente è 150 kg, l'altezza massima dell'utente è 190 cm.
11. L'attrezzatura per l'allenamento non è adatta all'uso come attrezzatura medica.
12. Durante il sollevamento o lo spostamento dell'attrezzatura per l'allenamento, prestare attenzione alla sicurezza e, se necessario, utilizzare metodi operativi corretti o eseguire l'operazione con l'assistenza di altri.
13. Quando lo posizioni in posizione verticale, assicurati di posizionare l'attrezzatura per l'allenamento davanti a un muro o a un piano fisso e assicurati di posizionarlo in una posizione sicura lontano dalla portata dei bambini per evitare lesioni.
14. Il vogatore è adatto per HC.

Manutenzione

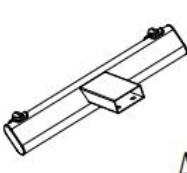
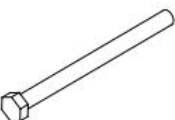
1. Funi, pulegge e punti di collegamento sono parti vulnerabili, che devono essere controllate frequentemente e sostituite tempestivamente quando l'usura è grave e l'uso normale e sicuro può essere garantito solo dopo la sostituzione.
2. Quando le parti del vogatore sono danneggiate, devono essere sostituite immediatamente.

Avvisare:

Si prega di consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi esercizio. Ciò è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni o per quelle con condizioni di salute esistenti. Si prega di leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzatura.

Elenco delle parti

Quando apri la scatola, troverai le parti seguenti al suo interno.

			
A1	A2	A3	A4
			
A5	A6	A7	A8
			
A9	23	26	36
			
37	38	T1	T2

Elenco delle parti

NO.	Descrizione	Specifica	QUANTITÀ	NO.	Descrizione	Specifica	QUANTITÀ
A1	Set telaio principale		1	A9	Tenere sotto controllo		1
A2	Guida di scorrimento		1	23	Bullone esagonale	M12*155	2
A3	Tubo del piede anteriore		1	26	Bullone a testa bombata con esagono incassato	M8*20	10
A4	Tubo del piede posteriore		1	36	Rondella piatta	d8	6
A5	Reggisella		1	37	Rondella ad arco	d8	4
A6	Pedale sinistro		1	38	Rondella elastica	d8	10
A7	Pedale destro		1	T1	Chiave multifunzione	S=10/13/17/19	1
A8	Asse di posizionamento del pedale		1	T2	Chiave a brugola	30*68/S5	1

Strumenti di fissaggio: chiave a L S5 1pz Chiave multifunzione S=10,13,17,19 1pz

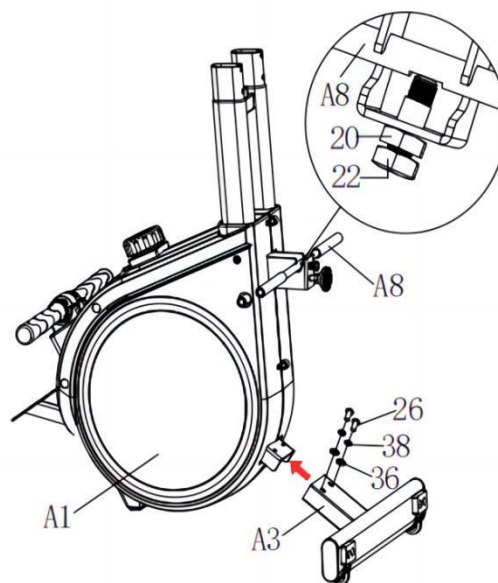
Istruzioni di montaggio

Passo 1:

1. Utilizzare una chiave a brugola (T2), un bullone a testa bombata con esagono incassato (26), una rondella elastica standard (38) e una rondella piatta (36) per installare il tubo del piede anteriore (A3) sul set del telaio principale (A1) e chiuderlo saldamente.

2. Utilizzare una chiave multifunzione (T1), un bullone esagonale (22) e un dado esagonale sottile (20) per installare l'asse di posizionamento del pedale (A8) sul set del telaio principale (A1) e bloccarlo saldamente.

Attenzione: il bullone esagonale (22) e il dado esagonale sottile (20) sono prebloccati sul telaio principale (A1).

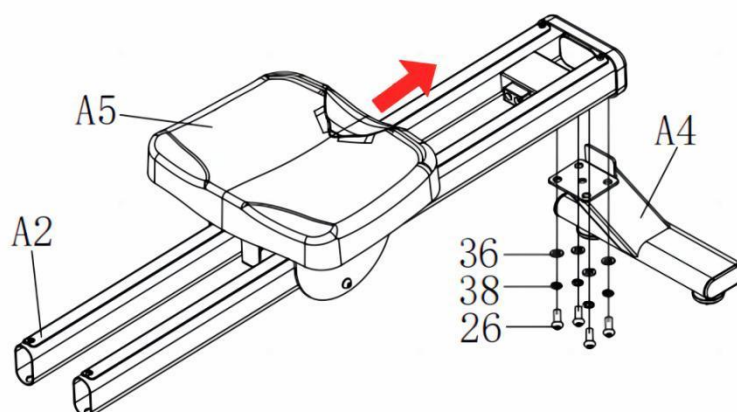


Passo 2:

1. Utilizzare una chiave a brugola (T2), un bullone a testa piatta esagonale (26), una rondella elastica standard (38) e una rondella piatta (36) per installare il tubo del piede posteriore (A4) sulla guida di scorrimento (A2) e bloccarlo strettamente.

2. Inserire il reggisella (A5) nella guida di scorrimento (A2).

Attenzione: il reggisella (A5) ha una direzione, installarlo nella direzione mostrata in figura.

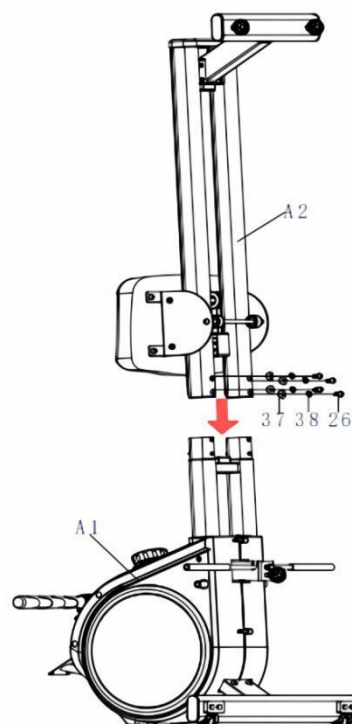


Istruzioni di montaggio

Passaggio 3:

1. Inserire la guida di scorrimento (A2) nel set telaio principale (A1), assicurandosi che sia in posizione.

2. Utilizzando una chiave a brugola (T2), un bullone a testa piatta esagonale (26), una rondella elastica (38) e una rondella ad arco (37), installare la guida di scorrimento (A2) sul set del telaio principale (A1) e bloccarla saldamente.



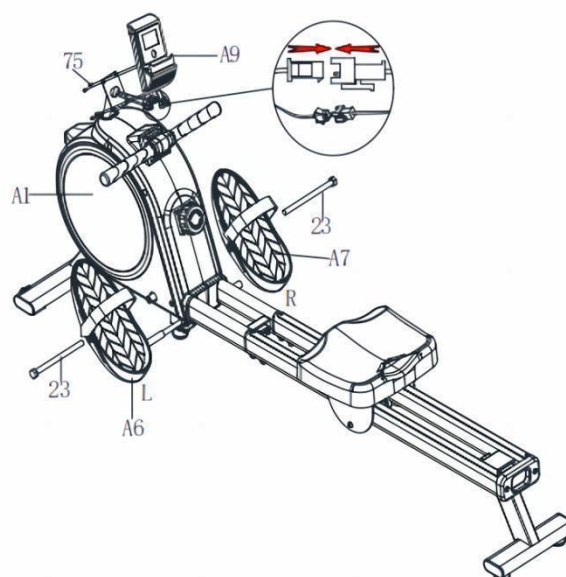
Passaggio 4:

1. Utilizzare una chiave multifunzione (T1) e un bullone esagonale (23) per installare il pedale sinistro (A6) e il pedale destro (A7) sul set del telaio principale e bloccarli saldamente.

2. Collegare il cavo di collegamento del monitor (A9) e il cavo di collegamento del set telaio principale (A1) come mostrato in figura. Dopo il collegamento, inserire il cavo nel foro sul retro del monitor (A9).

3. Prima di installare il monitor, utilizzare una chiave a brugola (T2) per rimuovere le viti prebloccate sul telaio del monitor, quindi cablare e installare l'orologio elettronico. Utilizzare la chiave a brugola (T2) e la testa cilindrica con intaglio a croce bulloni (75) per bloccare il monitor (A9) sul telaio principale (A1).

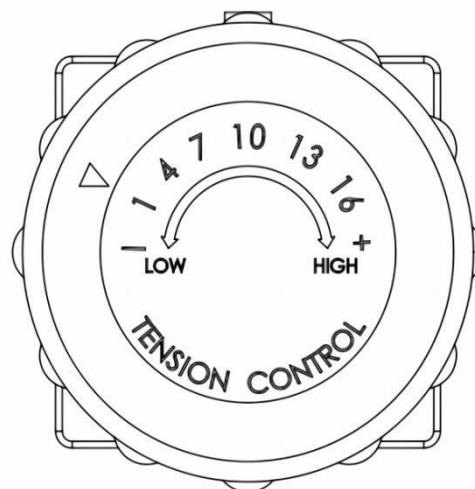
NOTA: i bulloni a testa cilindrica con intaglio a croce (75) sono prebloccati sul monitor (A9).



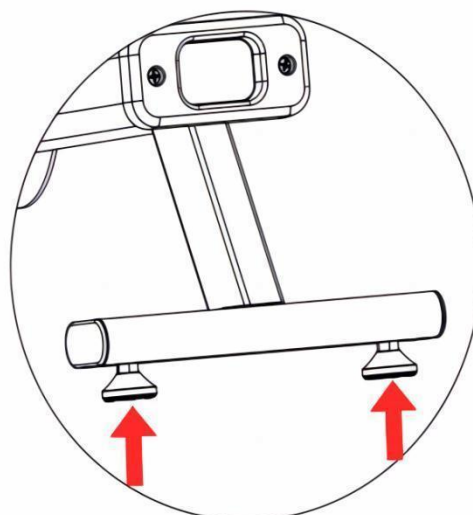
Istruzioni di montaggio

Regolazione della resistenza:

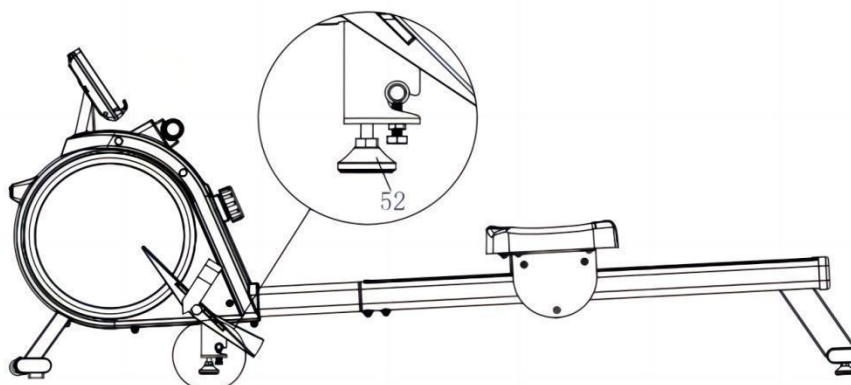
Gli utenti possono regolare i livelli di resistenza in base alle proprie esigenze.



Regolazione del poggiapiedi del set del tubo del piede posteriore: gli utenti possono regolare i poggiapiedi regolabili sul gruppo delle gambe posteriori secondo necessità per rendere la macchina stabile ed evitare che si muova.



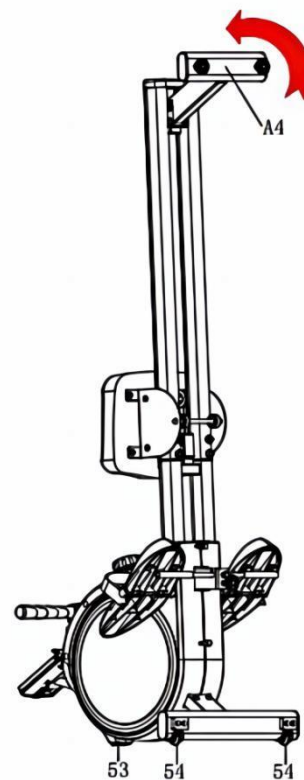
Regolazione del poggiapiedi regolabile: posizionare la macchina a terra e regolare i poggiapiedi regolabili (52) a 5-10 mm da terra.



Istruzioni di montaggio

Piegatura a macchina:

Afferrare il set di tubi della gamba posteriore (A4) con entrambe le mani, sollevare la macchina nella direzione della freccia e fare in modo che il set di ruote di trasporto (54) e il cuscinetto anteriore (53) tocchino il suolo contemporaneamente.



Movimento della macchina:

Utilizzare entrambe le mani per sollevare il gruppo tubo gamba (A4) in modo che le ruote di trasporto (54) tocchino il suolo per spostare la macchina.

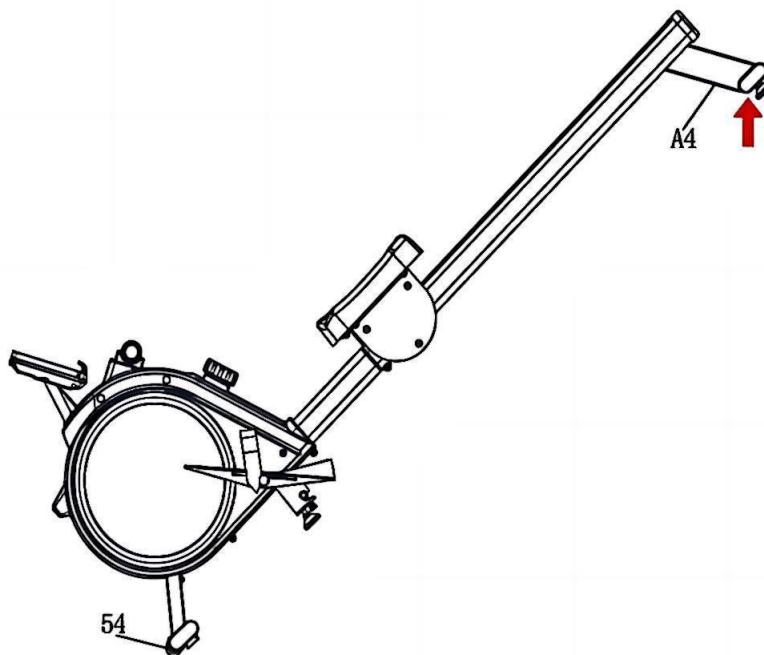


Diagramma esploso

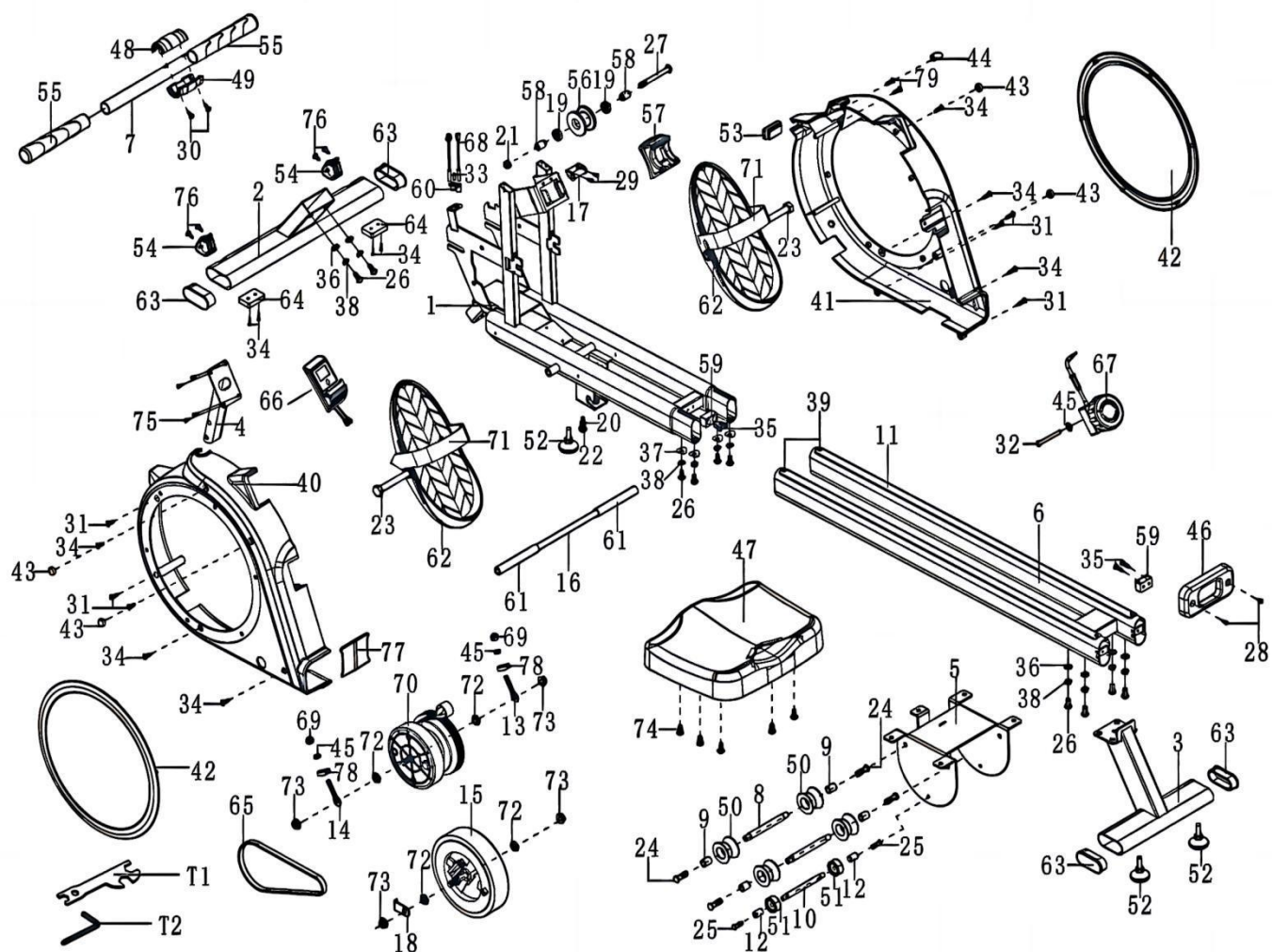
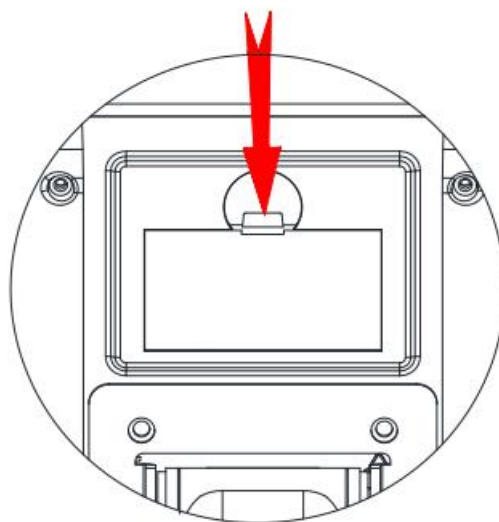


Diagramma delle parti esplose

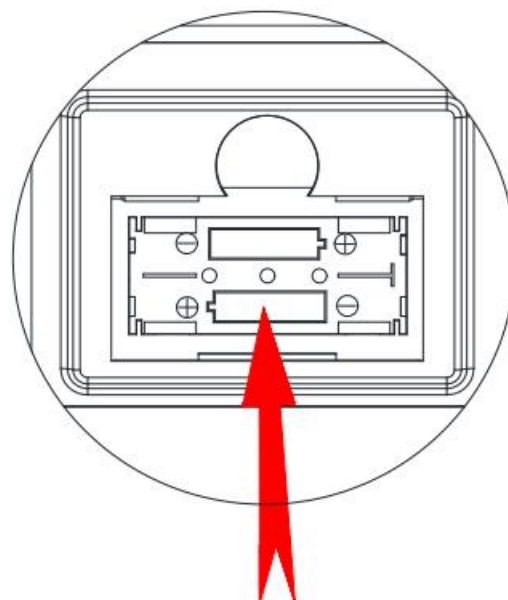
NO.	descrizione	Specifica	QUANTITÀ	NO.	descrizione	Specifica	QUANTITÀ
1	Set telaio principale		1	42	Coperchio		2
2	Tubo del piede anteriore		1	43	Tappo del foro 1		4
3	Tubo del piede posteriore		1	44	tappo del foro2		1
4	Supporto per monitor		1	45	Rondella piatta	d5	3
5	Piastra cuscino sedile		1	46	Tappo ferroviario		1
6	Binario di scorrimento		1	47	Posto a sedere		1
7	Manubrio		1	48	Copertura del manubrio (superiore)		1
8	Albero filettato a doppia estremità 1		2	49	Copertura del manubrio (inferiore)		1
9	Distanziatore 1		4	50	Ruota del sedile		4
10	Albero filettato a doppia estremità 2		1	51	Rotella di posizionamento del sedile		2
11	Copertura guida scorrevole in alluminio		2	52	Poggiapiedi regolabile		3
12	Distanziatore2		2	53	Tampone anteriore		1
13	Asta con foro circolare		1	54	set di ruote per il trasporto		2
14	Asta con foro piatto		1	55	Coprimanubrio		2
15	Volano magnetico		1	56	Rullo per cinghia		1
16	Asse di posizionamento del pedale		1	57	Base del manubrio		1
17	Base a rullo per cinghia		1	58	Tubo di posizionamento delle ruote		2
18	Piastra rinforzata		1	59	Blocco posizionamento rotaia		2
19	Cuscinetto a sfere a gola profonda	6900Z	2	60	Base del sensore		1
20	dado sottile esagonale	M8	1	61	Copertura asse pedale		2
21	Dado di bloccaggio	M8	1	62	Pedale		2
22	bullone esagonale	M8*25	1	63	Spina per il piede		4
23	bullone esagonale	M12*155	2	64	Cuscinetto per i piedi		2
24	Bulloni a testa piatta con cava esagonale	M8*30	4	65	Cintura		1
25	Bulloni a testa esagonale incassata	M6*30	2	66	Tenere sotto controllo		1
26	Bullone a testa bombata con cava esagonale	M8*20	10	67	Manopola regolabile		1
27	Bullone a testa bombata con cava esagonale	M8*80	1	68	Sensore		2
28	Bulloni a testa tonda con incasso a croce	M5*12	2	69	Dado di bloccaggio	M5	2
29	Bulloni a testa tonda con incasso a croce	M5*12	2	70	Set di molle impilate		1
30	Viti autofilettanti a testa svasata con impronta a croce	ST4.2*25	2	71	Cinghia pedale in velcro		2
31	Viti autofilettanti a testa piatta grande con testa a croce	ST4.2*20	6	72	Dadi esagonali	M10	4
32	Bulloni a testa tonda con incasso a croce	M5*15	1	73	Dado flangiato	M10	4
33	Viti autoperforanti autofilettanti a testa bombata con incasso a croce	ST4.2*12	1	74	Bulloni a testa esagonale incassata	M6*15	5
34	Viti autoperforanti autofilettanti a testa bombata con incasso a croce	ST4.2*19	10	75	Bulloni a testa tonda con incasso a croce	M5*8	4
35	Viti autoperforanti autofilettanti a testa bombata con incasso a croce	ST4.2*25	4	76	Viti autofilettanti autoperforanti a testa svasata con impronta a croce	ST4.2*15	4
36	Rondella piatta	d8	6	77	Copertura frontale		1
37	Rondella ad arco	d8	4	78	Piastra limite asta		2
38	Rondella elastica	8	10	79	Viti autofilettanti a testa tonda con taglio a croce	ST4.2*60	2
39	Rivetto cieco	φ4*10	4	T1	Chiave multifunzione	S=10/13/17 /19	1
40	Copricatena (L)		1	T2	chiave a brugola	S5	1
41	Copricatena(R)		1				

Installazione e sostituzione della batteria

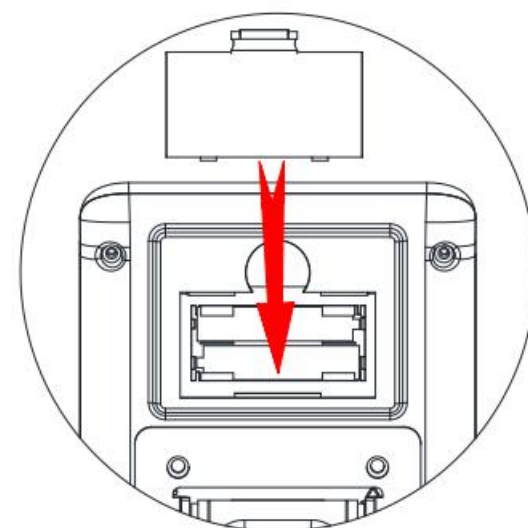
Sul retro del monitor, trovare la posizione mostrata a destra, premere verso il basso la fibbia del coperchio della batteria nella direzione della freccia e spingerla delicatamente verso l'esterno, il coperchio della batteria può essere rimosso.



2. Dopo aver rimosso il coperchio della batteria, installare la batteria. Fare riferimento all'immagine a destra per la posizione di installazione della batteria. Installare la batteria correttamente in base al segno all'interno del vano batteria.

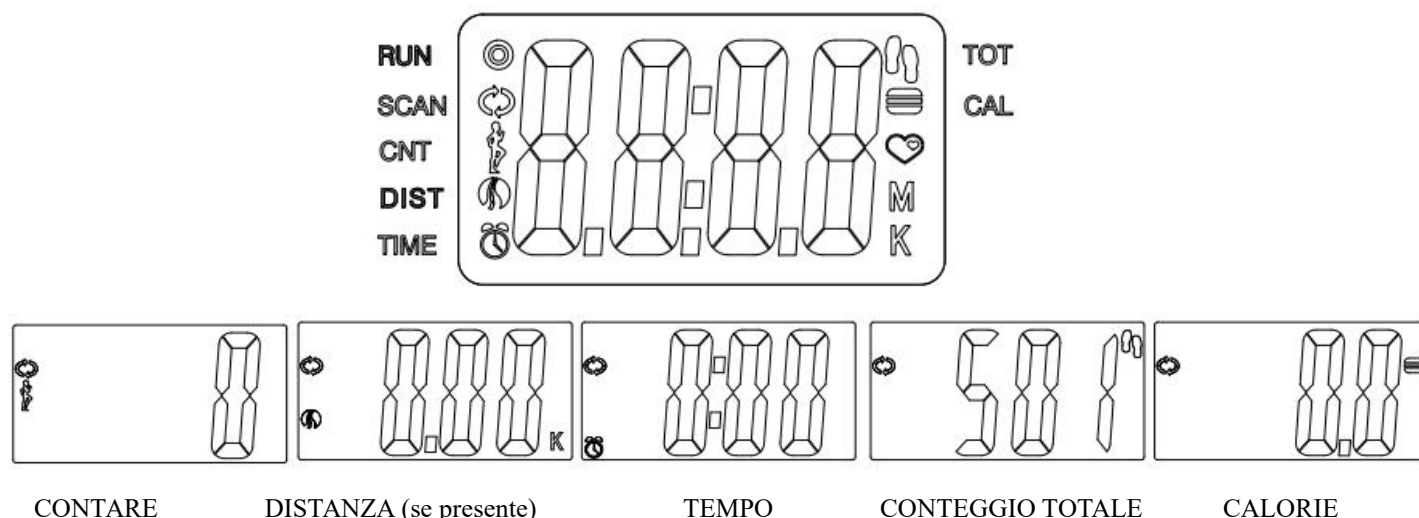


3. Inserire delicatamente il coperchio della batteria nel monitor nella direzione mostrata a destra e spingerlo verso l'interno in posizione. L'installazione è completata.



Descrizione del computer

Manuale di istruzioni per il monitor degli esercizi



■FUNZIONI CHIAVE:

- Premendo il tasto MODE per selezionare e bloccare una funzione per la seguente sequenza:

SCANSIONE → CONTEGGIO → DISTANZA (se presente) → TEMPO → CONTEGGIO TOTALE → CALORIE

- Premere e tenere premuto il tasto MODE per 3 secondi per reimpostare il valore su zero (senza CONTEGGIO TOTALE).

■MODALITÀ SONNO:

- Il sistema si accende quando viene premuto il tasto MODE o quando il sistema rileva un segnale in ingresso dal sensore.
- Il sistema si spegne automaticamente quando il sensore non riceve alcun segnale in ingresso o non viene premuto alcun tasto per circa 4 minuti.

■FUNZIONI:

SCANSIONE: la visualizzazione cambia in base al diagramma successivo ogni 6 secondi.

CONTEGGIO: il conteggio corrente verrà visualizzato all'inizio dell'allenamento.

TEMPO: il tempo di lavoro totale verrà visualizzato all'inizio dell'allenamento.

CONTEGGIO TOTALE: il conteggio totale a cui si riferisce questa funzione dal periodo di capacità della batteria.

CALORIE: le calorie bruciate verranno visualizzate all'inizio dell'allenamento.

RUN: L'icona "⊙" verrà visualizzata nello stato di movimento. DIST(Se presente): la distanza verrà visualizzata all'inizio dell'allenamento.

■SPECIFICHE

FUNZIONE	SCANSIONE	6S
	TEMPO	99M:59S
	CONTARE	0~9999
	CONTEGGIO TOTALE	0~9999
	DISTANZA(Se presente)	0.00~99.99KM(ML)
	CALORIE	0~999.9Kcal
BATTERIA		SIZE-AA or UM-4*2
Temperatura di esercizio		0~40°C
Temperatura di conservazione		-10~60°C

Istruzioni per il riscaldamento

Prima dell'esercizio, è meglio fare esercizi di stretching. I muscoli caldi si allungano più facilmente, quindi riscaldarsi nel primo dei 5~10 minuti. Quindi, in conformità con i seguenti metodi, fermarsi ed eseguire esercizi di stretching: eseguire cinque volte ciascuna gamba ogni volta per 10 secondi o più e ripeterli dopo la fine dell'esercizio.

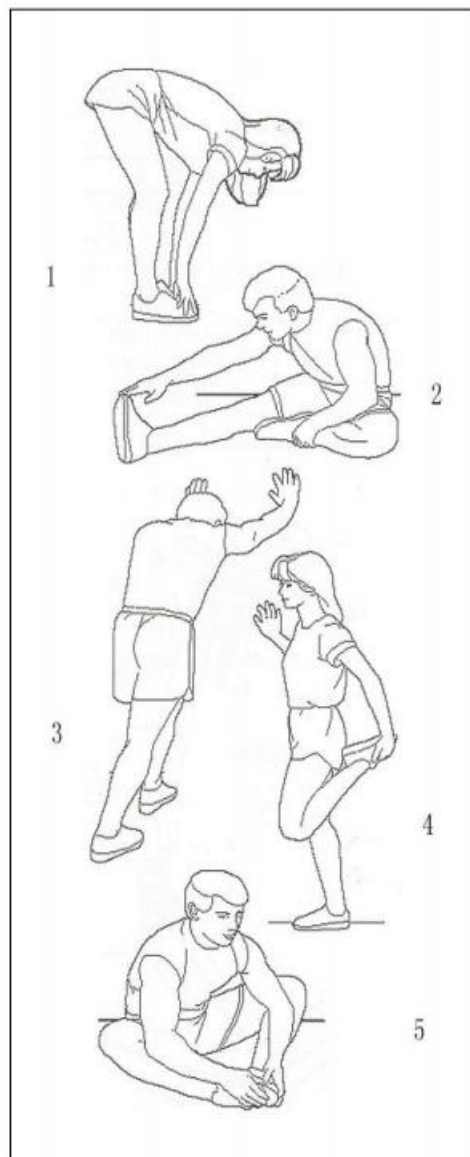
1. Giù il tratto: ginocchia leggermente curvate, il corpo piegato in avanti lentamente, in modo che la schiena e le spalle si rilassino, le mani cercano di toccare le dita dei piedi. Mantenere da 10 a 15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere tre volte (vedere Figura 1).

2. Allungamento dei tendini del ginocchio: seduto sul sedile pulito, metti una gamba dritta. Verso l'interno vicino all'altra gamba per avvicinarla alla gamba interna dritta. la mano prova a toccare le dita dei piedi. Mantieni la posizione per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripetere per ciascuna gamba tre volte (vedere Figura 2).

3. Allungamento dei tendini delle gambe e dei piedi: due sulla parete del Rotary o sul supporto dell'albero, un piede sul palo. Tieni le gambe dritte e il tallone per inclinarlo nella direzione del muro o dell'albero. Mantieni la posizione per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripetere per ciascuna gamba tre volte (vedere Figura 3).

4. allungamento del quadricipite: la parete o il tavolo della mano sinistra per padroneggiare l'equilibrio, quindi allungare la mano destra all'indietro per afferrare il piede destro sui glutei con una trazione lenta fino a sentire i muscoli anteriori della coscia tesi. Mantieni la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati. Ripeti l'operazione tre volte per ciascuna gamba (vedi Figura 4).

5. Allungamento dei muscoli Sartorius (muscoli interni della coscia): Piede Al contrario, il ginocchio verso l'esterno per sedersi. Le mani afferrano i piedi per tirare l'inguine. Mantieni la posizione per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripetere tre volte (vedi Figura 5)



Belangrijke veiligheidsmededeling

Bewaar deze handleiding op een veilige plaats, zodat u deze in de toekomst kunt raadplegen.

1. Lees de instructiehandleiding zorgvuldig door voordat u de trainingsapparatuur monteert en gebruikt. Alleen de juiste installatie, onderhoud en gebruik van de trainingsapparatuur kan veilige en effectieve trainingseffecten bereiken. Er moet voor worden gezorgd dat alle gebruikers bekend zijn met alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen van de trainingsapparatuur.
2. Voordat gebruikers de trainingsapparatuur gebruiken, moeten gebruikers een arts raadplegen over hun fysieke conditie om veiligheidsongevallen tijdens het trainingsproces te voorkomen, waardoor ze niet normaal kunnen trainen. Als de gebruiker zich in de behandelingsfase bevindt vanwege fysieke aandoeningen zoals hart, bloeddruk en cholesterol die de norm overschrijden, zorg er dan voor dat u vóór de training een arts raadpleegt.
3. Let tijdens de training altijd op uw fysieke conditie. Onjuiste trainingsmethoden kunnen uw gezondheid beïnvloeden. Als u de volgende symptomen heeft (waaronder: hoofdpijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid, duizeligheid en misselijkheid) enz.), stop dan onmiddellijk met trainen en moet tijdig door de arts worden gecontroleerd en bevestigd. De training kan alleen worden voortgezet na toestemming van de arts.
4. Kinderen en huisdieren moeten uit de buurt blijven van de trainingsapparatuur, deze is alleen voor volwassenen.
5. De trainingsapparatuur moet voor gebruik op een harde en vlakke ondergrond worden geplaatst en er moet een beschermende laag op de vloer of het tapijt worden geplaatst om schade aan de grond te voorkomen, en de afstand tussen de rand van de trainingsapparatuur en elk obstakel moet niet minder dan 0,5 meter bedragen.
6. Controleer voordat u het trainingsapparaat gebruikt alle bouten en moeren die vergrendeld moeten worden om er zeker van te zijn dat ze vergrendeld zijn voor veilig gebruik.
7. Alleen regelmatige reparatie en onderhoud van onderdelen die gemakkelijk beschadigd, versleten of kapot gaan, kunnen een veilig gebruik van de trainingsapparatuur garanderen.
8. Er moet voor worden gezorgd dat de apparatuur wordt gebruikt in overeenstemming met de instructies in de handleiding. Als er defecte onderdelen worden aangetroffen tijdens het montage- en onderhoudsproces of als er tijdens het gebruik abnormaal geluid hoorbaar is, stop dan met het gebruik en gebruik het apparaat onmiddellijk om er zeker van te zijn dat u verder kunt gaan nadat alle problemen zijn opgelost.
9. Let bij het gebruik van de trainingsapparatuur op wat u draagt, probeer eenvoudige kleding te dragen en vermijd het dragen van losse kleding, omdat de losse kleding ergens op de apparatuur kan blijven plakken, wat de werking belemmert en vast kan komen te zitten. de uitrusting.
10. Dit trainingsapparaat is alleen geschikt voor thuisgebruik, het maximale gebruikersgewicht is 150 kg, de maximale gebruikerslengte is 190 cm.
11. De trainingsapparatuur is niet geschikt voor gebruik als medische apparatuur.
12. Let bij het optillen of verplaatsen van de trainingsapparatuur op de veiligheid en gebruik indien nodig de juiste bedieningsmethoden, of voer dit uit met de hulp van anderen.
13. Wanneer u het rechtop zet, zorg er dan voor dat u het trainingsapparaat voor een muur of een vast vlak plaatst, en zorg ervoor dat u het op een veilige plaats, uit de buurt van kinderen, plaatst om letsel te voorkomen.
14. De roeitrainer is geschikt voor HC.

Onderhoud

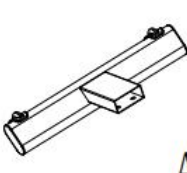
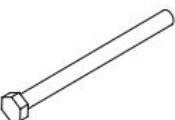
1. Touwen, katrollen en verbindingpunten zijn kwetsbare onderdelen, die regelmatig moeten worden gecontroleerd en op tijd moeten worden vervangen als de slijtage ernstig is. Normaal en veilig gebruik kan alleen worden gegarandeerd na vervanging.
2. Wanneer de onderdelen van de roeitrainer beschadigd zijn, moeten deze onmiddellijk worden vervangen.

Waarschuwen:

Raadpleeg uw arts voordat u met een oefening begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of voor mensen met bestaande gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voordat u apparatuur gebruikt.

Onderdelen lijst

Wanneer u de doos opent, vindt u de onderstaande onderdelen in de doos.

			
A1	A2	A3	A4
			
A5	A6	A7	A8
			
A9	23	26	36
			
37	38	T1	T2

Onderdelen lijst

NEE.	Beschrijving	Specificatie	AANTAL	NEE.	Beschrijving	Specificatie	AANTAL
A1	Hoofdframeset		1	A9	Monitor		1
A2	Schuifrail		1	23	Zeskantbout	M12*155	2
A3	Voorste voetbuis		1	26	Bolkopbout met zeskantige inbus	M8*20	10
A4	Achterste voetbuis		1	36	Platte sluitring	d8	6
A5	Zadelpen		1	37	Boogwasmachine	d8	4
A6	Linkerpedaal		1	38	Veerring	d8	10
A7	Rechter pedaal		1	T1	Multifunctionele sleutel	S=10/13/17/19	1
A8	Pedaalpositioneringsas		1	T2	Inbussleutel	30*68/S5	1

Bevestigingsgereedschap: L-vormige sleutel S5 1st Multifunctionele sleutel S=10,13,17,19 1st

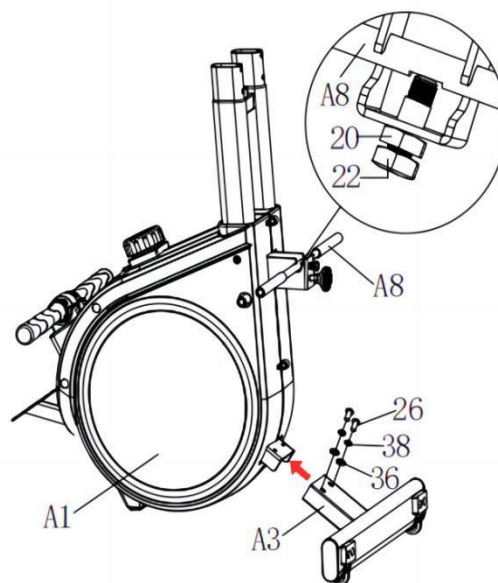
Montage-instructies

Stap 1:

1. Gebruik een inbussleutel (T2), een binnenzeskantbolkopbout (26), een standaard veerring (38) en een platte sluitring (36) om de voorste voetbuis (A3) op de hoofdframeset (A1) te installeren en sluit hem stevig af.

2. Gebruik een multifunctionele sleutel (T1), zeskantbout (22) en zeshoekige dunne moer (20) om de pedaalpositioneringsas (A8) op de hoofdframeset (A1) te installeren en stevig vast te zetten.

Let op: De zeskantbout (22) en zeshoekige dunne moer (20) zijn vooraf vergrendeld op het hoofdframe (A1).

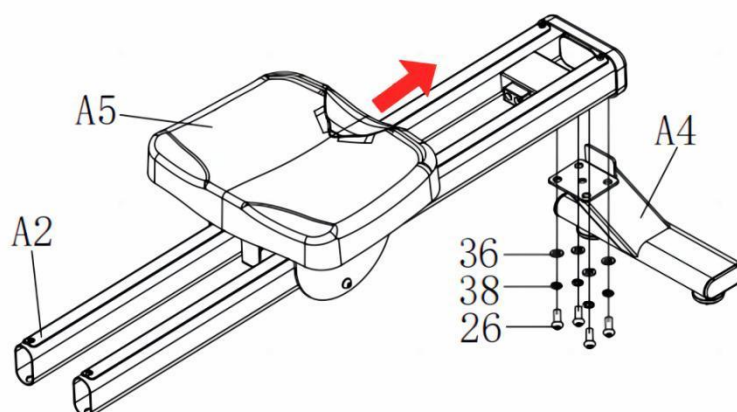


Stap 2:

1. Gebruik een inbussleutel (T2), zeshoekige bout met platte kop (26), standaard veerring (38) en platte sluitring (36) om de achterste voetbuis (A4) op de glijrail (A2) te installeren en vast te zetten. strak.

2. Steek de zadelpen (A5) in de schuifrail (A2).

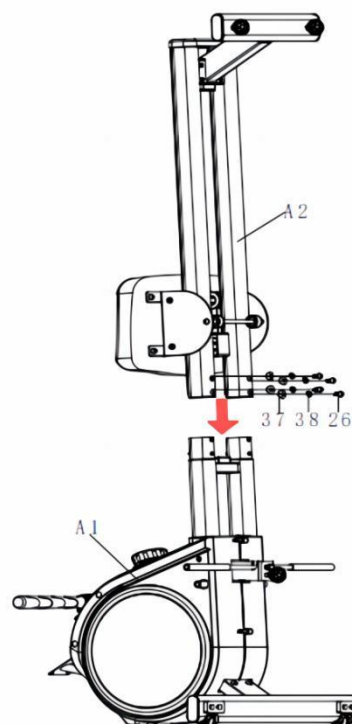
Let op: De zadelpen (A5) heeft een richting. Installeer deze in de richting zoals weergegeven in de afbeelding.



Montage-instructies

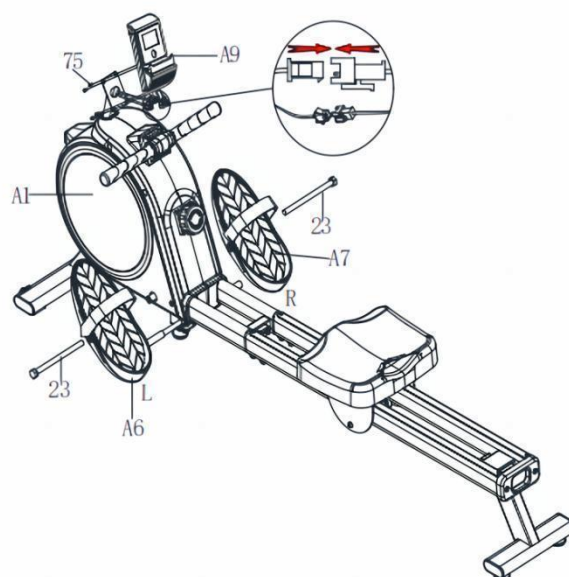
Stap 3:

1. Steek de schuifrail (A2) in de hoofdframeset (A1) en zorg ervoor dat deze op zijn plaats zit.
2. Gebruik een inbussleutel (T2), zeshoekige bout met platte kop (26), veerring (38) en boogring (37), installeer de schuifrail (A2) op de hoofdframeset (A1) en zet deze stevig vast.



Stap 4:

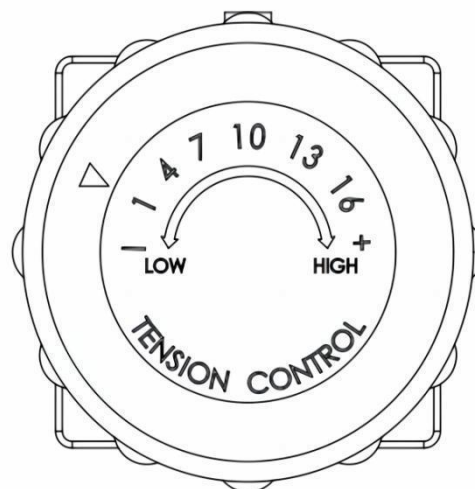
1. Gebruik een multifunctionele sleutel (T1) en zeskantbout (23) om het linkerpedaal (A6) en het rechterpedaal (A7) op de hoofdframeset te installeren en zet deze stevig vast.
 2. Sluit de verbindingkabel van de monitor (A9) en de verbindingkabel van de hoofdframeset (A1) aan zoals weergegeven in de afbeelding. Na aansluiting steekt u de draad in het gat aan de achterkant van de monitor (A9).
 3. Voordat u de monitor installeert, gebruikt u een inbussleutel (T2) om de schroeven te verwijderen die vooraf op het monitorframe zijn vergrendeld, en installeert u vervolgens het elektronische horloge. Gebruik de inbussleutel (T2) en de kruisverzonken pan-head bouten (75) om de monitor (A9) op het hoofdframe (A1) te vergrendelen.
- OPMERKING:** De kruiskopbouten (75) zijn vooraf vergrendeld op de monitor (A9).



Montage-instructies

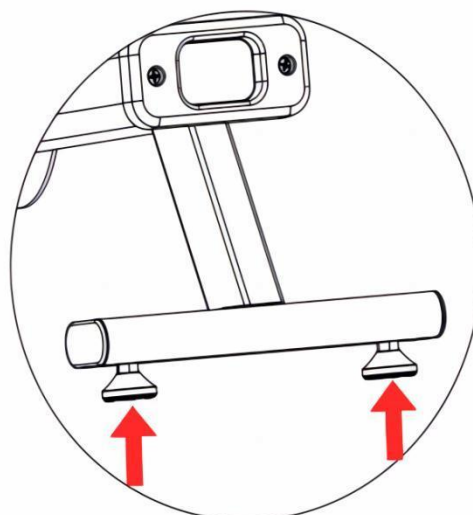
Weerstandsaanpassing:

Gebruikers kunnen de weerstandsniveaus aanpassen aan hun eigen wensen.

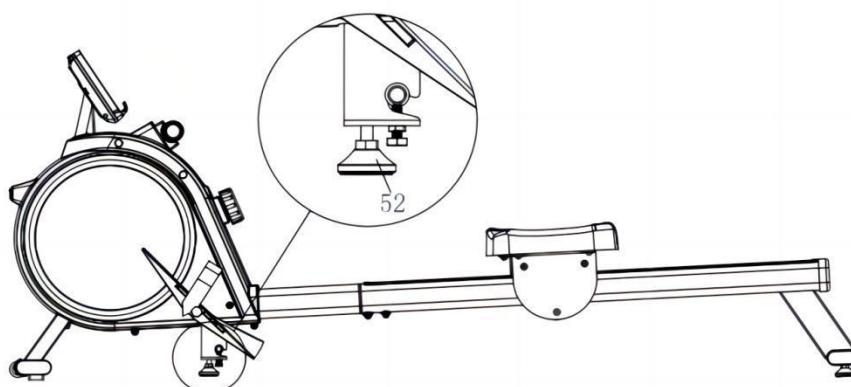


Achterste voetbuiset voetkussenverstelling:

Gebruikers kunnen de verstelbare voetkussens op de achterste beengroep naar behoefte aanpassen om de machine stabiel te maken en te voorkomen dat deze gaat trillen.



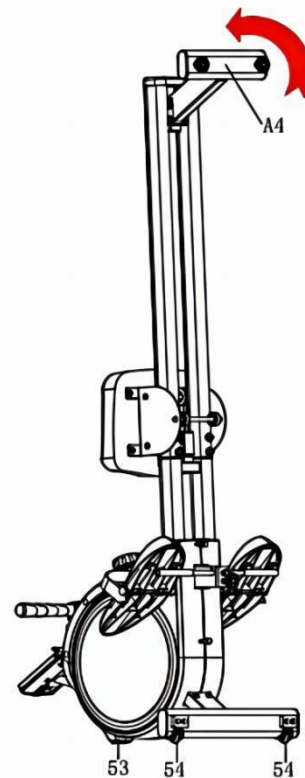
Verstelbare voetkussentjes: plaats de machine plat op de grond en stel de verstelbare voetkussentjes (52) af op 5-10 mm van de grond.



Montage-instructies

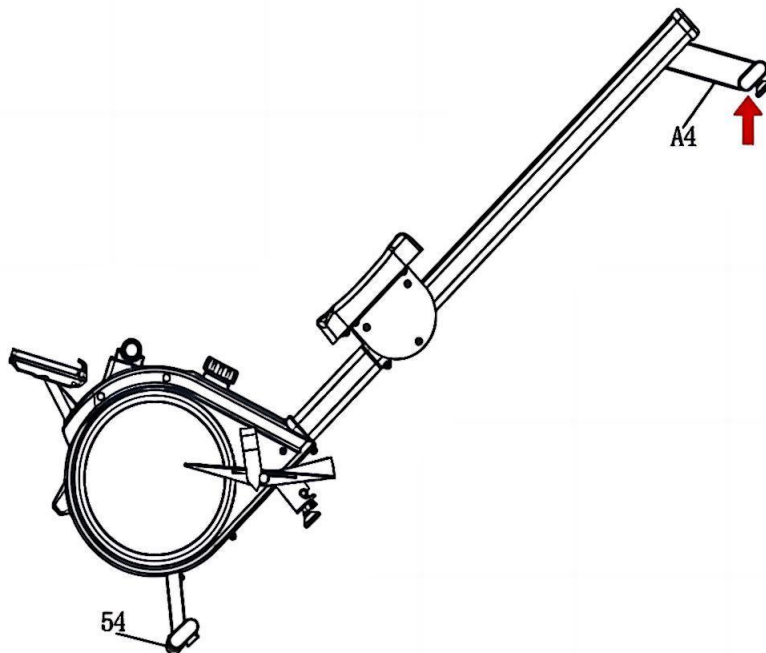
Machine-vouwen:

Pak de achterpootbuisenset (A4) met beide handen vast, til de machine op in de richting van de pijl en zorg ervoor dat de transportwielset (54) en het voorpad (53) tegelijkertijd de grond raken.

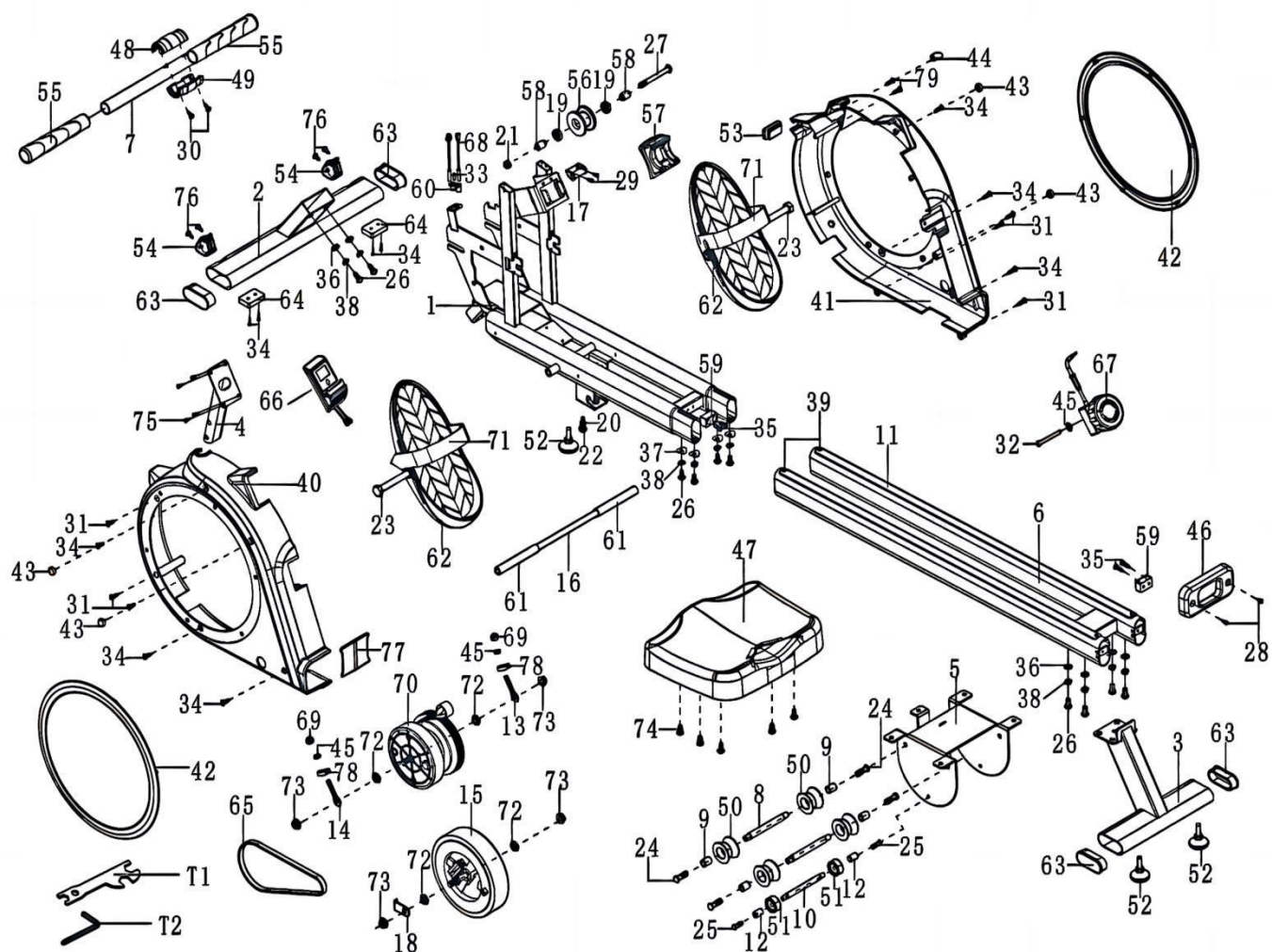


Machinebeweging:

Til met beide handen de beenbuisgroep (A4) op, zodat de transportwielen (54) de grond raken om de machine te verplaatsen.



Geëxplodeerd diagram

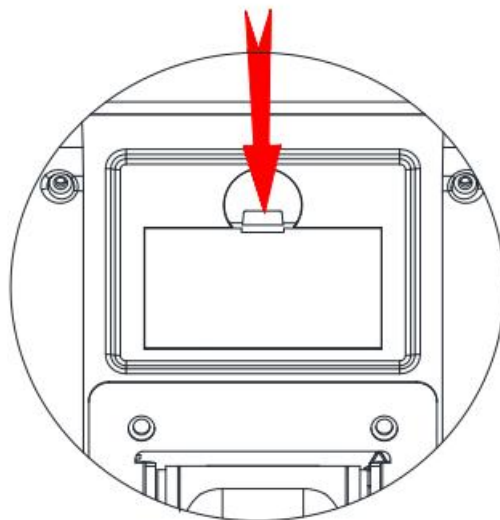


Geëxplodeerde onderdelendiagram

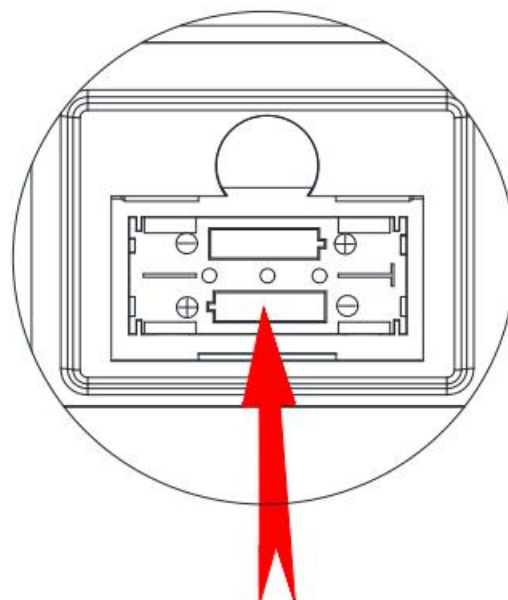
NEE.	beschrijving	Specificatie	AANTAL	NEE.	beschrijving	Specificatie	AANTAL
1	Hoofdframeset		1	42	Afdekplaat		2
2	Voorste voetbuis		1	43	Gatplug 1		4
3	Achterste voetbuis		1	44	gat plug2		1
4	Monitorstandaard		1	45	Platte sluitring	d5	3
5	Zitkussen plaat		1	46	Railstekker		1
6	Glijrail		1	47	Zitplaats		1
7	Stuurstang		1	48	Stuurhoes (bovenste)		1
8	Dubbelzijdige schroefdraadas 1		2	49	Stuurhoes (lager)		1
9	Afstandhouder 1		4	50	Zitwiel		4
10	Dubbelzijdige schroefdraadas 2		1	51	Zitpositioneringswiel		2
11	Aluminium schuifrailafdekking		2	52	Verstelbare voetzool		3
12	Afstandhouder2		2	53	Voorste kussen		1
13	Staaf met rond gat		1	54	transportwielset		2
14	Staaf met plat gat		1	55	Stuurafdekking		2
15	Magnetisch vlieg wiel		1	56	Bandrol		1
16	Pedaal positioneringsas		1	57	Basis van het stuur		1
17	Basis van riemrol		1	58	Wielpositioneringsbuis		2
18	Versterkte plaat		1	59	Railpositioneringsblok		2
19	Diepgroefkogellager	6900Z	2	60	Sensorbasis		1
20	zeshoekige dunne moer	M8	1	61	Pedaalafdekking		2
21	Borgmoer	M8	1	62	Pedaal		2
22	zeskantige bout	M8*25	1	63	Voetstekker		4
23	zeskantige bout	M12*155	2	64	Voetkussen		2
24	Zeskantbouten met platte kop	M8*30	4	65	Riem		1
25	Inbusbouten met zeskantige kop	M6*30	2	66	Monitor		1
26	Bolkopbout met zeskantige inbus	M8*20	10	67	Verstelbare knop		1
27	Bolkopbout met zeskantige inbus	M8*80	1	68	Sensor		2
28	Kruisverzonken bolkopbouten	M5*12	2	69	Borgmoer	M5	2
29	Kruisverzonken bolkopbouten	M5*12	2	70	Gestapelde veerset		1
30	Zelftappende schroeven met kruisverzonken kop	ST4.2*25	2	71	Klittenband pedaalriem		2
31	Kruiskop grote zelftappende schroeven met platte kop	ST4.2*20	6	72	Zeskantmoeren	M10	4
32	Kruisverzonken bolkopbouten	M5*15	1	73	Flens moer	M10	4
33	Zelftappende zelfborende schroeven met kruisverzonken kop	ST4.2*12	1	74	Inbusbouten met zeskantige kop	M6*15	5
34	Zelftappende zelfborende schroeven met kruisverzonken kop	ST4.2*19	10	75	Kruisverzonken bolkopbouten	M5*8	4
35	Zelftappende zelfborende schroeven met kruisverzonken kop	ST4.2*25	4	76	Zelftappende zelfborende schroeven met kruisverzonken kop	ST4.2*15	4
36	Platte sluitring	d8	6	77	Voorkant		1
37	Boog wasmachine	d8	4	78	Stangbegrenzingsplaat		2
38	Veerring	8	10	79	Zelftappende schroeven met kruisverzonken kop	ST4.2*60	2
39	Blinde klinknagel	φ4*10	4	T1	Multifunctionele sleutel	S=10/13/17 /19	1
40	Kettingkast (L)		1	T2	Inbussleutel	S5	1
41	Kettingkast(R)		1				

Installatie en vervanging van de batterij

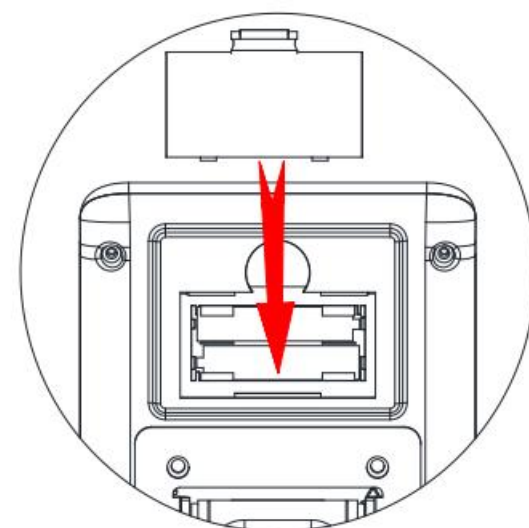
Zoek op de achterkant van de monitor de positie die rechts wordt weergegeven, druk de gesp van het batterijdeksel in de richting van de pijl naar beneden en duw hem voorzichtig naar buiten. Het batterijdeksel kan worden verwijderd.



2. Installeer de batterij nadat u het batterijdeksel hebt verwijderd. Raadpleeg de afbeelding rechts voor de installatiepositie van de batterij. Installeer de batterij correct volgens de markering in het batterijcompartiment.

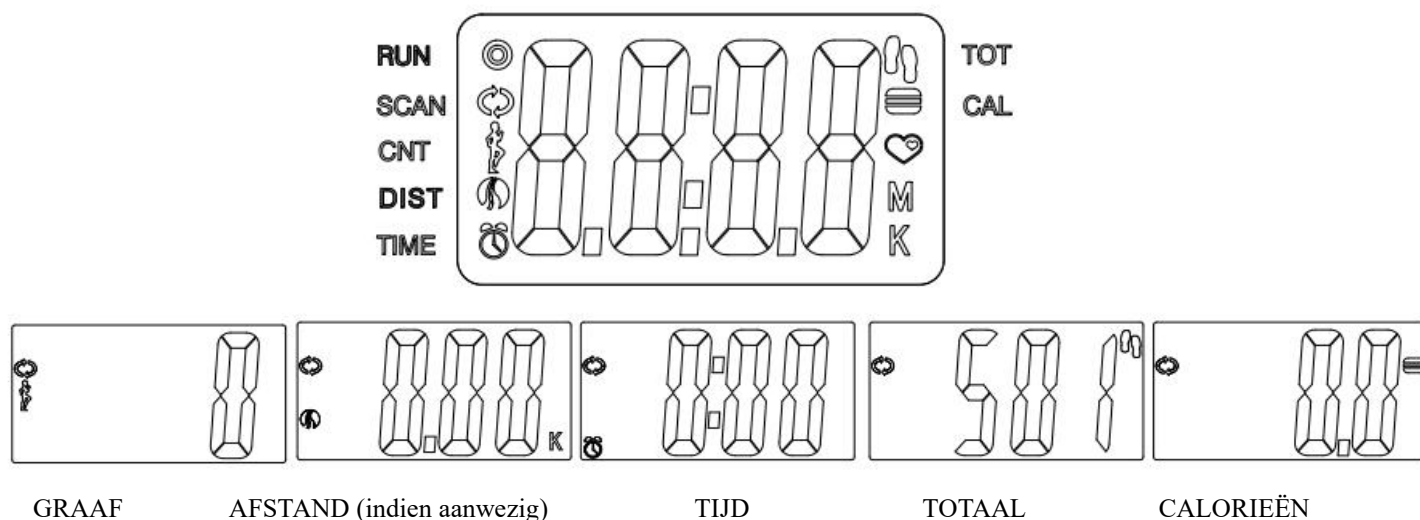


3. Klik het batterijklepje voorzichtig in de monitor in de rechts aangegeven richting en druk het naar binnen op zijn plaats. De installatie is voltooid.



Computer omschrijving

Handleiding voor de trainingsmonitor



■TOETSFUNCTIES:

- Druk op de MODE-toets om een functie te selecteren en vast te zetten voor de volgende volgorde:
SCAN → AANTAL → AFSTAND (indien aanwezig) → TIJD → TOTAAL AANTAL → CALORIEËN
- Houd de MODE-toets 3 seconden ingedrukt om de waarde op nul te zetten (zonder TOTAAL AANTAL).

■SLAAPMODUS:

- Het systeem wordt ingeschakeld wanneer de MODE-toets wordt ingedrukt of wanneer het systeem een signaalinput van de sensor waarneemt.
- Het systeem wordt automatisch uitgeschakeld als de sensor gedurende ongeveer 4 minuten geen signaalinput heeft of als er geen toets wordt ingedrukt.

■FUNCTIONIES:

SCAN: De weergave verandert elke 6 seconden volgens het volgende diagram.

COUNT: De huidige telling wordt weergegeven wanneer u met de training begint.

TIJD: De totale werktijden worden weergegeven wanneer u met de training begint.

TOTAAL AANTAL: Het totale aantal waar deze functie naar verwijst, heeft betrekking op de batterijcapaciteitsperioden.

CALORIEËN: De verbrande calorieën worden weergegeven wanneer u met de training begint.

RUN: Het pictogram “” wordt weergegeven in de bewegingsstatus. DIST (indien aanwezig): De afstand wordt weergegeven wanneer u met de training begint.

■SPECIFICATIES

FUNCTIE	SCANNEN	6S
	TIJD	99M:59S
	GRAAF	0~9999
	TOTAAL	0~9999
	AFSTAND (indien aanwezig)	0.00~99.99KM(ML)
	CALORIEËN	0~999.9Kcal
ACCU		SIZE-AA or UM-4*2
Bedrijfstemperatuur		0~40°C
Bewaar temperatuur		-10~60°C

Instructies voor het opwarmen

Voordat u gaat sporten, is het beter om rekoefeningen te doen. Warme spieren strekken zich gemakkelijker uit, dus de eerste van 5~10 minuten om op te warmen. Dan in overeenstemming met de volgende methoden om te stoppen en rekoefeningen te doen - doe vijf keer, elk been elke keer 10 seconden of meer tijd om het opnieuw te doen na het einde van de oefening.

1. Beneden het stuk: de knieën licht gebogen, het lichaam langzaam naar voren gebogen, zodat de rug en schouders ontspannen zijn, de handen proberen je tenen aan te raken. Houd dit 10 tot 15 seconden vol en ontspan dan. Herhaal dit drie keer (zie figuur 1).

2. Hamstring stretch: zittend op de schone stoel, één been gestrekt. Naar binnen dicht bij het andere been om het dicht bij het binnenbeen recht te maken. hand proberen de tenen aan te raken. Houd dit 10 tot 15 seconden vol en ontspan dan. Herhaal dit voor elke etappe drie keer (zie figuur 2).

3. Benen en voeten pezen strekken: twee op de draaimuur of boomstandaard, één voet in de paal. Houd de benen recht en de hiel om de richting van de muur of boom te kantelen. Houd dit 10 tot 15 seconden vol en ontspan dan. Herhaal dit voor elke etappe drie keer (zie figuur 3).

4. quadriceps stretch: de linker muur of tafel om het evenwicht onder de knie te krijgen, en strekte vervolgens zijn rechterhand uit om de rechtervoet naar de billen te grijpen met langzaam trekken totdat je voelt dat de voorste dijspieren gespannen zijn. Houd dit 10 tot 15 seconden vol en ontspan dan. Herhaal dit voor elk been drie keer (zie figuur 4).

5. Sartorius-spier (binnenste dijspieren) strekken: Voet In tegenstelling hiermee gaat de knie naar buiten om te gaan zitten. De handen pakken de voeten vast en trekken aan de lies. Houd dit 10 tot 15 seconden vol en ontspan dan. Herhaal dit drie keer (zie figuur 5)

