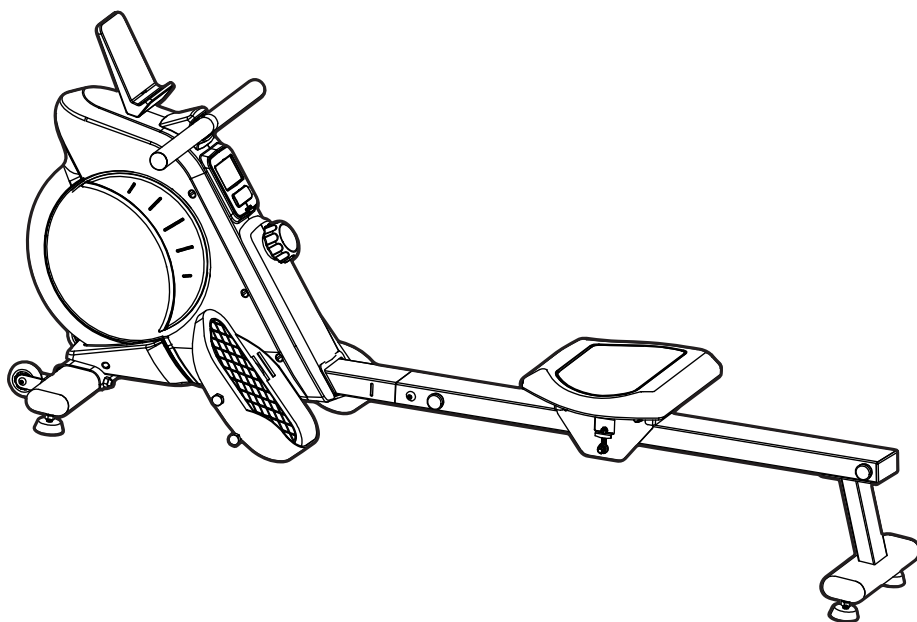


YOSUDA H-185

Rowing Machine



EN English

Contents

Customer Service	01
Assembling Video	01
Safety Instructions	02
Exploded Diagram	03
Parts List	04
Hardware and tool list	05
Assembly Instructions	06
Care and maintenance	09
Storage Guide	10
How to use	11
Monitor	12
Warm-up	13
APP Connectivity Guide	15
APP Instructions	19

DE Deutsch

Inhalt

Kundendienst	22
Video zusammenstellen	22
Sicherheitshinweise	23
Explosionszeichnung	24
Teilleiste	25
Haedware-paket	26
Montageanleitung	27
Pflege und Wartung	30
Anleitung Zur Lagerung	31
Anwendung	32
Monitor	33
Aufwärmen	34
APP-Anweisungen	36
APP-Einführung	40

FR French

Contenu

Service client	44
Assemblage vidéo	44
Consignes de sécurité	45
Schéma éclaté	46
Liste des pièces	47

Pack matériel	48
Instructions de montage	49
Entretien et maintenance	52
Guide de stockage	53
Mode d'emploi	54
Moniteur	55
Échauffement	56
Nstructions de l'application	58
Présentation de l'application	62

ES Spanish

Contenido

Servicio al cliente	66
Montando video	66
Instrucciones de seguridad	67
Diagrama detallado	68
Lista de piezas	69
Paquete de hardware	70
Instrucciones de montaje	71
Cuidado y mantenimiento	74
Guía de almacenamiento	75
Modo de empleo	76
Monitor	77
Calentamiento	78
Instrucciones de la aplicación	80
Introducción a la aplicación	81

IT Italian

Contenuti

Assistenza clienti	88
Assemblaggio video	88
Istruzioni di sicurezza	89
Schema esplosivo	90
Elenco dei pezzi	91
Pacchetto hardware	92
Istruzioni di montaggio	93
Cura e manutenzione	96
Guida alla conservazione	97
Modo d'uso	98
Monitor	99
Riscaldamento	100
Istryzioni APP	102
Introduzione all'APP	106

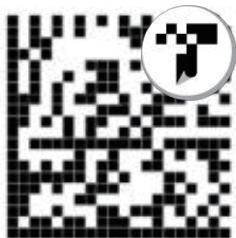
CUSTOMER SERVICE

Thank you for selecting the YOSUDA magnetic-resistance rowing machine. For your safety and benefit, read this manual carefully before using the machine. As a manufacturer, we are committed to providing you with complete customer satisfaction. If you have any questions, or find there are missing or damaged parts, please contact our customer service:

- YOSUDA-EU@outlook.com
- Installation video search: ["YOSUDA rowing machine installation"](#)
- Contact us via Amazon: Login your Amazon account > choose "Your orders" > find the order ID > click "Contact seller"

ASSEMBLING VIDEO

- Download the Amazon Shopping APP
- Scan the [transparency barcode on the product's packaging](#)



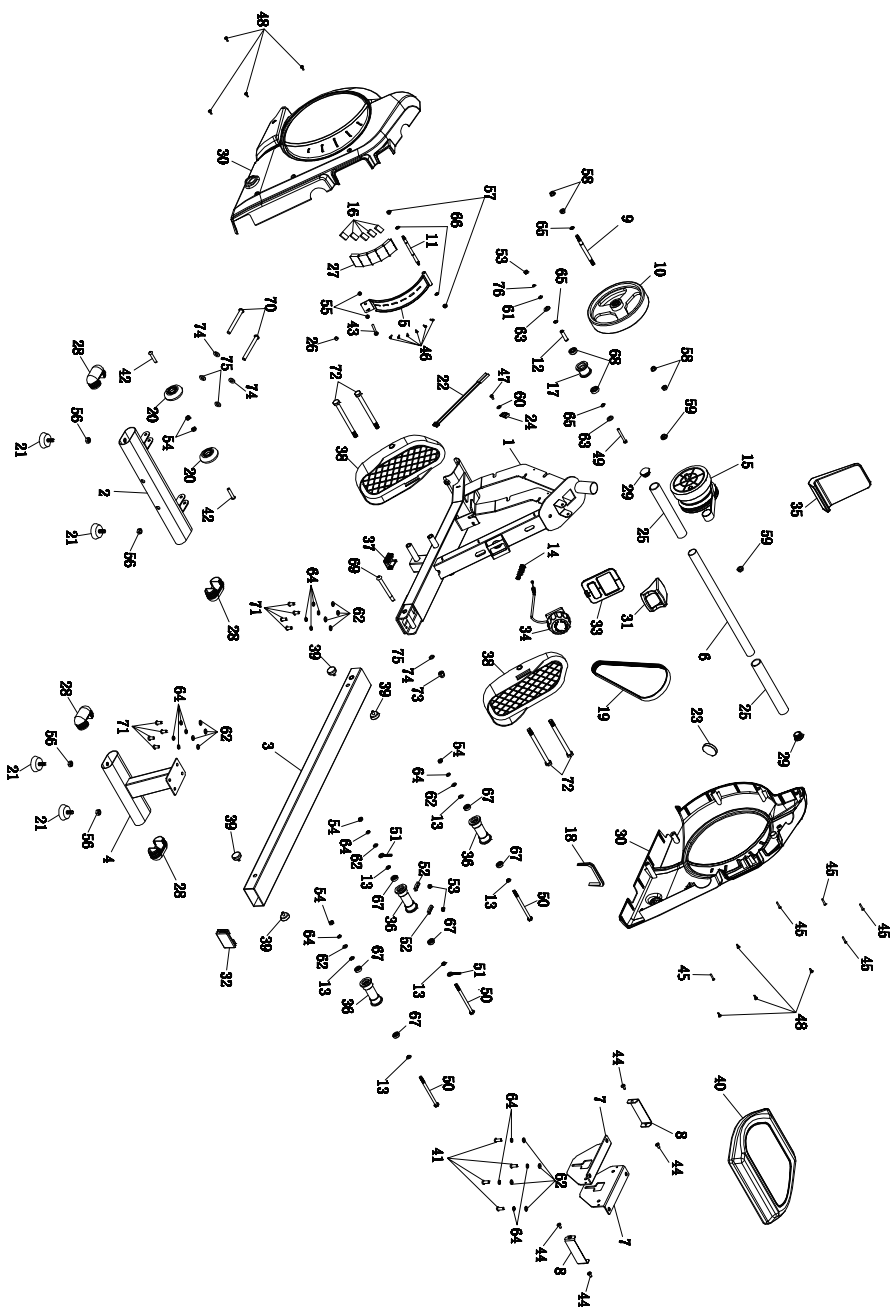
- View the assembling video

SAFETY INSTRUCTIONS

This exercise machine is built for optimum safety. However, certain cautions apply whenever you operate an exercise machine. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate it. In particular, note the following safety cautions:

- Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
- Only one person at a time should use the machine.
- Your exercise machine is intended for use in cool, dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot, or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- Position the machine on a clear, leveled surface. DO NOT use the machine near water or outdoors.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
- Keep hands away from all moving parts.
- Disabled person should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
- Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
- Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
- Inspect the exercise bike for worn or loose component prior to use. Tighten/re-place any loose or wore components prior to use.
- Care should be taken in mounting or dismounting the machine.
- This rowing machine is for consumer and home use only.

EXPLODED DIAGRAM



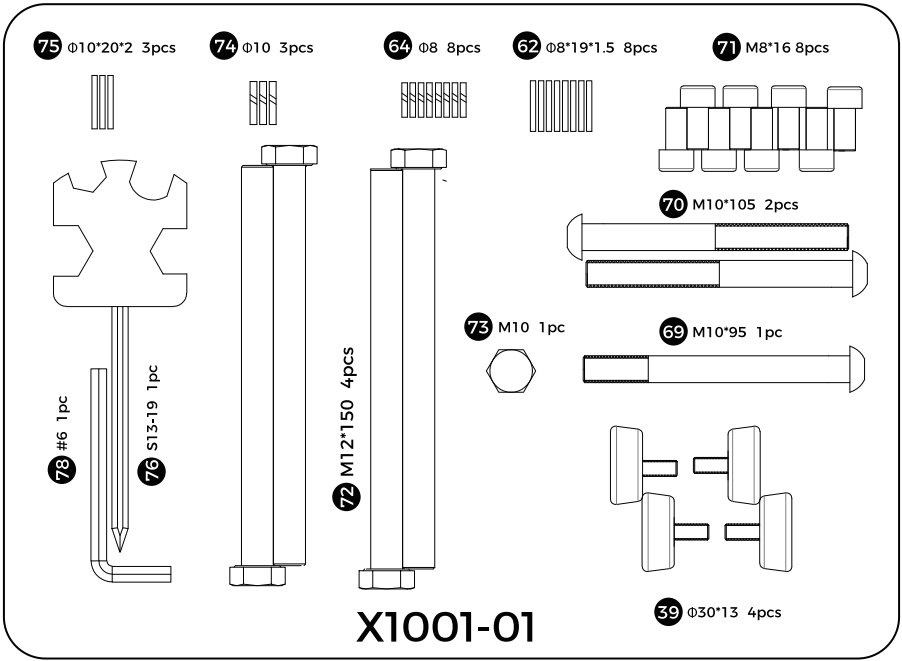
PARTS LIST

NO.	Description	Qty.	NO.	Description	Qty.
01	Main frame	1	37	Square pipe	1
02	Front stabilizer	1	38	Left/Right pedals	2
03	Slide rail	1	39	Cylindrical cushion	4
04	Rear stabilizer	1	40	Seat Cushion	1
05	Magnet assembly	1	41	Hexagon socket screw M8*20	4
06	Handlebar	1	42	Hexagon socket half round head screw M8*40	2
07	Seat cushion support sheet	2	43	Hexagon socket half round head screw M6*50	1
08	Connection piece	2	44	Truss head screw M6*8	4
09	Medial axis	1	45	Cross round head tapping screw M4*25	5
10	Flywheel	1	46	Cross round head tapping screw M4*12	6
11	Magnetic control shaft	1	47	Self-tapping screw 4.2*13	2
12	Shaft sleeve	1	48	Self-tapping screw 4.2*16	8
13	Bearing sleeves	4	49	Hexagon socket half round head screw M6*55	1
14	Compression spring	1	50	Hexagon socket half round head screw M8*125	3
15	Belt wheel	1	51	Jack M6*35	2
16	Magnet	5	52	Cover of Jack M6*35	2
17	Belt roller	1	53	Nuts M6	3
18	Chain cover decorative ring	1	54	Nuts M8	5
19	Belt	1	55	Hexagonal nut M6	2
20	Roller	2	56	Hexagonal nut 10	4
21	Foot tube adjuster	4	57	Flange nut M6	2
22	Sensor wire	2	58	Flange nut M8	4
23	inclined tube plug	1	59	Flange nut M10	2
24	Double-head Buckle	1	60	Flat washer M5	2
25	Pad	2	61	Flat washer M6	1
26	Plug	1	62	Flat washer M8	11
27	Magnet Fixed Frame	1	63	Spring washers Φ 10	2
28	Semicircle pipe	4	64	Spring washers M8	15
29	Handlebar pipe plug	2	65	Circlip 10	3
30	Left/Right chain cover	1	66	Circlip 8	2
31	Exit cover	1	67	Bearing 608	8
32	Back pipe plug	1	68	Bearing 6000 inner	2
33	Monitor	1	69	Hex screw M10*95	1
34	Adjuster	1	70	Hex screw M10*105	2
35	Mobile Phone holder	1	71	Hexagon socket round head bolt M8*16	8
36	Cushion roller	3	72	Hexagon socket half round head screw M12*150	4

PARTS LIST

NO.	Description	Qty.	NO.	Description	Qty.
73	Cover type union nut M10	1	77	Multi-Function wrench	1
74	Flat washer 10*20	3	78	Hexagon wrench 6	1
75	Spring washers M10	3	79	AAA batteries	2
76	Spring washers M6	1			

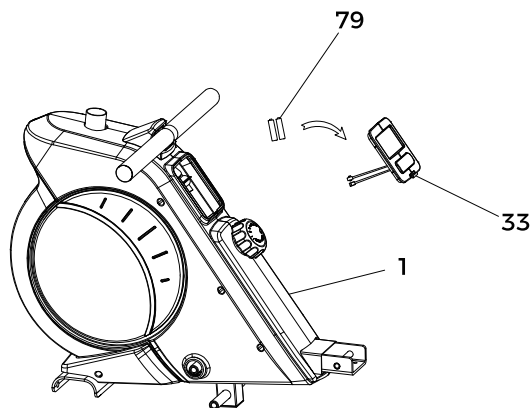
HARDWARE AND TOOL LIST



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

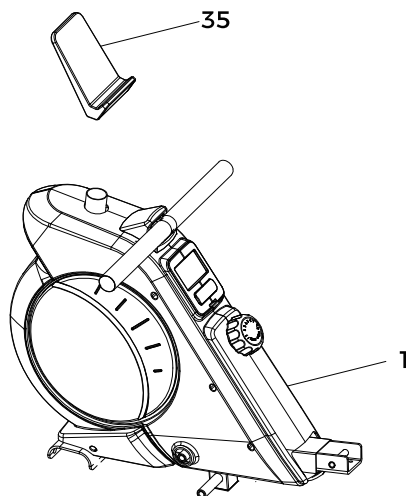
STEP 1

- Put 2 AAA batteries (#79) into the monitor (#33), connect the sensor.
- Attach monitor to the main frame (#1).



STEP 2

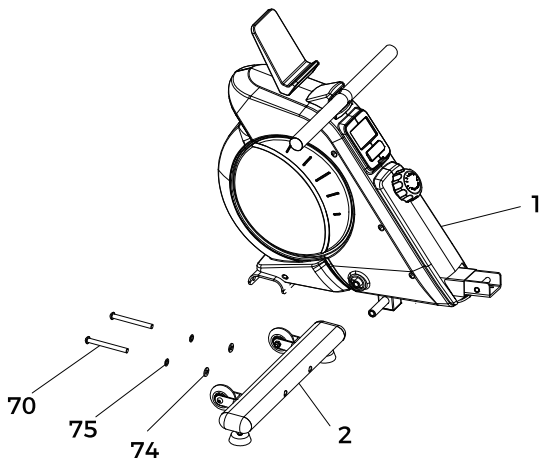
- Attach mobile Phone holder (#35) into the steel cube.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

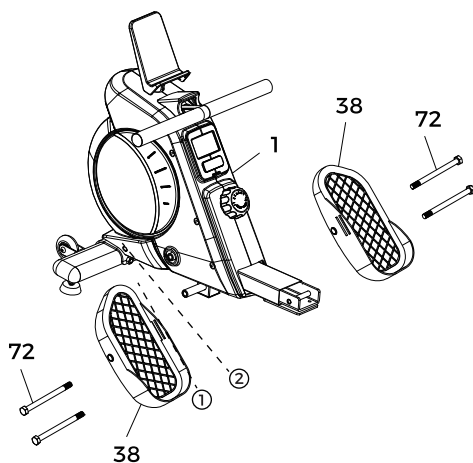
STEP 3

- Attach the front stabilizer (#2) to the main frame with two hex screw round M10*105 (#70), two spring washers M10(#75), and two flat washers M10 (#74), then tighten them.



STEP 4

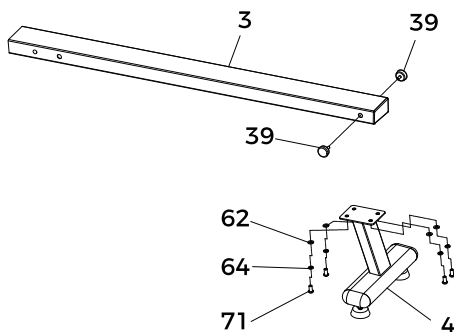
- Attach two hexagon socket half round head screws M12*150 (#72) to the main frame (#1), tighten the bolts. Please note the correct hole of the bolts (1) and (2).
- Attach pedals (#38) to the main frame with two hexagon socket half round head screws M12*150 (#72), then tighten them. Pay attention to the direction.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

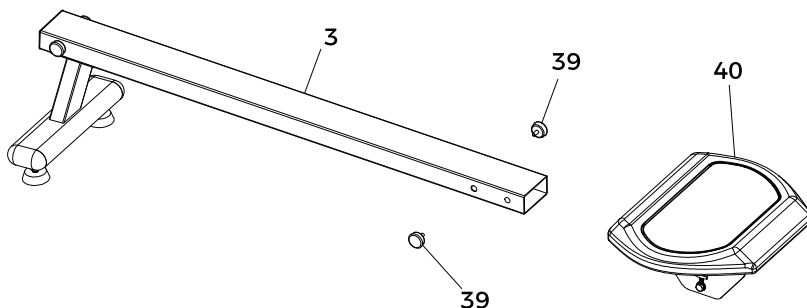
STEP 5

- Take the Buffer shaft (#39) out of the **HARDWARE PACKAGE**, then attached two buffer shafts to the slide rail (#3).
- Attach rear stabilizer (#4) to the slide rail (#3) with four Hexagon socket round head bolt M8*16 (#71), four Spring washers M8 (#64), and four Flat washers M8 (#62).



STEP 6

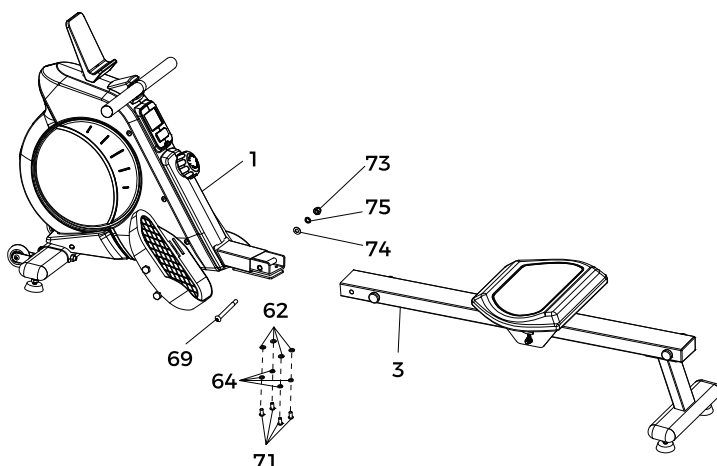
- Slide the Seat (#40) onto the slide rail (#3).
- Attach the cylindrical cushion (#39) to slide rail (#3).



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 7

- Attach slide rail (#3) to the main frame (#1) with a hex screw M10*95 (#69), a Flat washer M10 (#74), a Spring washer M10 (#75), and a Cover type union nut M10 (#73). Then tighten them.
- Place the rowing machine in an upright position (it will be easier to proceed this step). Attach four Hexagon socket round head bolts M8*16 (#71), four Spring washers M8 (#64), and four Flat washer M8 (#62) to the back side of the slide rail. Then tighten them.

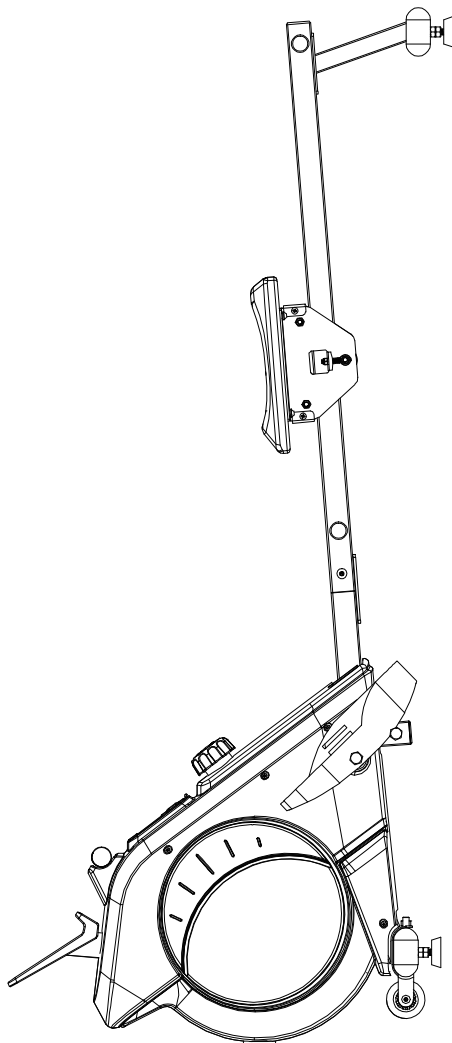


CARE AND MAINTENANCE

- Clean daily after use.
- Use cloth or non-abrasive scouring pad with soap & water or any glass cleaner.- step).
- Do not use Mineral Acids, bleach, coarse abrasives.
- If the handle cannot return to the original position, need to open the shell to adjust the ribbon.
- Correct use of rowing machine to avoid failure.

STORAGE GUIDE

- When not in use, you can just store the rowing machine upright in the corner.
- **PLEASE NOTE:** When the rowing machine is placed in an upright position, ensure that it is kept away from children or pets so that it won't be moved to create an unnecessary hazard.



HOW TO USE

- Tension Adjustment (#34)

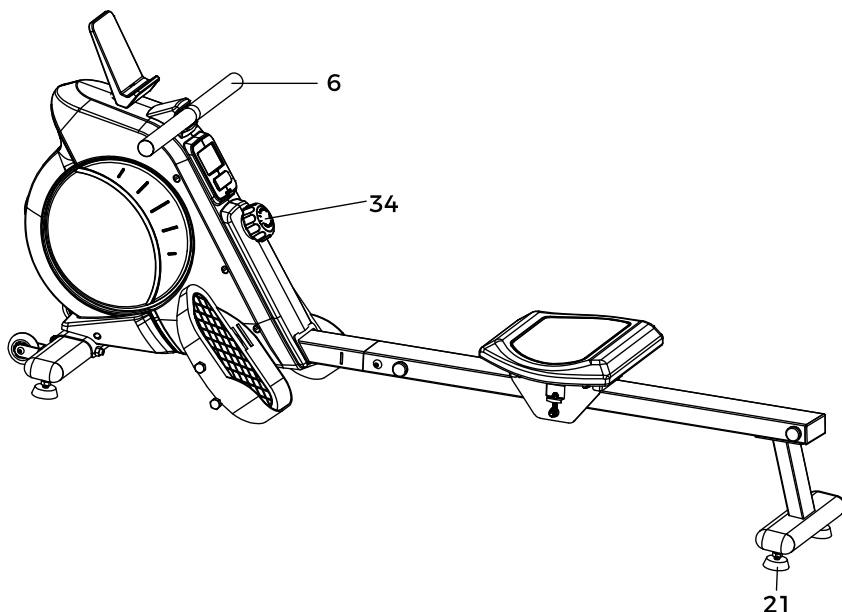
If you need to increase tension, adjust it clockwise.

If you need to reduce tension, turn it counterclockwise.

- Foot tube adjustment (#21)

When the machine is unstable, adjust it clockwise/counterclockwise to find a balance.

- Sitting posture: sit on the seat, fasten the pedal belt tightly, and hold the handle-bar tightly.
- Pull straight back with both hands. Do not let handle fly into chain guide. Do not row with one hand only. Abuse of the chain can result in injury. Never twist chain or pull from side to side. Keep clothing free of seat rollers.



MONITOR

KEY GUIDE

- MODE** - Press down to select functions.
- Long press 3s to clear time, count, calories.

FUNCTIONS

- **SCAN:** Press "MODE" button until "SCAN" appears, monitor will rotate through all the 5 functions: Time, count, calorie, total count, distance. Each display will be hold 6 seconds.
- **TIME:** Count the total time from exercise start to end.
- **COUNT:** Count the count from exercise start to end.
- **CALORIES:** Count the total calories from exercise start to end.
- **DIST:** The current status of the traveled distance is displayed.
- **Start/ Stop:** When no movement signal, the exercise meter will automatically shut down after 4 minutes. It will wake up when there is a movement signal or a handling button.

SCOPE STATEMENT

Function	Scanning Interval	Every 6 seconds
	Time	0:00-99:00 minutes
	Count	0-9999 times
	Calories	0.0-999.9 kcal
	DIST	0.00-999.9 miles/km
	Total Count	0-9999 times
Battery		Two AAA batteries
Working temperature		0°C - +40°C
Storage temperature		-10°C - +60°C

ABOUT THE BATTERY

Battery level details: When the battery level reaches 2.2 V, the battery level icon will flash to indicate low battery level. Please replace the battery in a timely manner.

WARM-UP

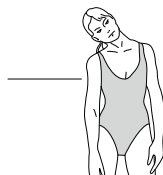
WARM-UP

A well-rounded exercise program includes three key components: warm-up, aerobic exercise, and cool-down. Warm-up is essential before every workout, as it helps relax your body and stretch your muscles, preparing you for more intense activity.

Cool-down exercises are equally important after a workout, as they help relax your muscles and alleviate soreness. We recommend performing the following warm-up and cool-down exercises before and after each session.

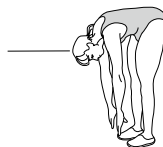
Head Rotation

Gently tilt your head towards your right shoulder and make a slow clockwise circle. Then, tilt your head toward your left shoulder and circle counterclockwise.



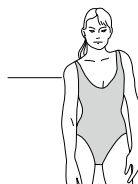
Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.



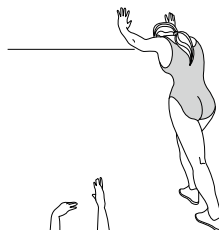
Shoulder Lift

Lift your left shoulder towards your ear and make five forward circles, then five backward circles. Repeat the same movement with your right shoulder.



Calf Stretch

Stand facing a wall, with your feet about two feet away from it. Lean forward and perform up-and-down walking motions to loosen your calf muscles.



Side Stretch

Lift both arms straight up over your head. With your left hand, grasp your right wrist and gently stretch upward for five seconds. Repeat on the other side, using your right hand to stretch your left wrist upward for five seconds.



WARM-UP

Inner Thigh Stretch

Sit on the floor with the soles of your feet touching. Hold your feet and gently pull them towards your body. Hold for 15 seconds.



Foot and Calf Stretch

Extend your right leg out and tuck your left leg beneath your right thigh. Reach forward and gently pull back on your right foot. Hold for 15 seconds. Repeat on the other side with the left leg extended and the right leg tucked.



APP CONNECTIVITY GUIDE

How to Use FED Fitness APP

"FED Fitness" APP provides you with more functions and related instructional videos of rowing machines. The use of rowing machines is more flexible and personalized. You can customize your exercise plan and use it for free.

1. DOWNLOAD THE FED FITNESS APP

There are two download ways, you can choose to search for the "FED Fitness" app in the app store or scan the QR code to download.

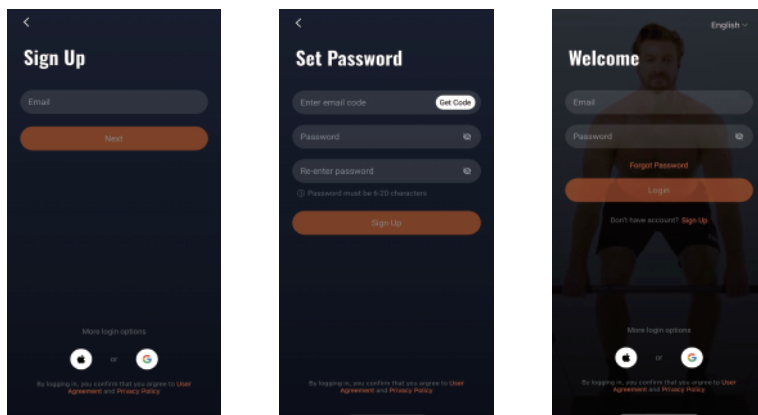
Scan the QR code below to download "FED Fitness" app.



Please note that in order to ensure security, you should download the APP from a trusted app store and protect your personal information and privacy during use.

2. REGISTER AN ACCOUNT

- Fill in your email address
- Fill in the verification code
- Registration successful



The app may be updated as needed without prior notice.

APP CONNECTIVITY GUIDE

3. LOG IN

- Fill in your basic information
- Select gender
- Height and weight
- Choose exercise frequency

17:05

<

What's your gender?

This will help us calculate your basal metabolic rate and adapt your workout plan.

Male

Female

No-binary

Next

17:08

<

What's your Weight?

This will help us calculate your basal metabolic rate and adapt your workout plan.

lbs kg

110.2 lbs

107 108 109 110 111 112 113

Next

17:08

<

How long do you sport?

This will help us calculate your basal metabolic rate and adapt your workout plan.

Exercise daily

Exercise at least 5 times a week

Exercise 3-4 times a week

Exercise 1-2 times a week

Occasionally exercise, irregularly

Do not exercise

Next

17:08

<

What equipment do you have?

This will help us calculate your basal metabolic rate and adapt your workout plan.

Bike

Elliptical

Rower

Slide

Next

17:09

<

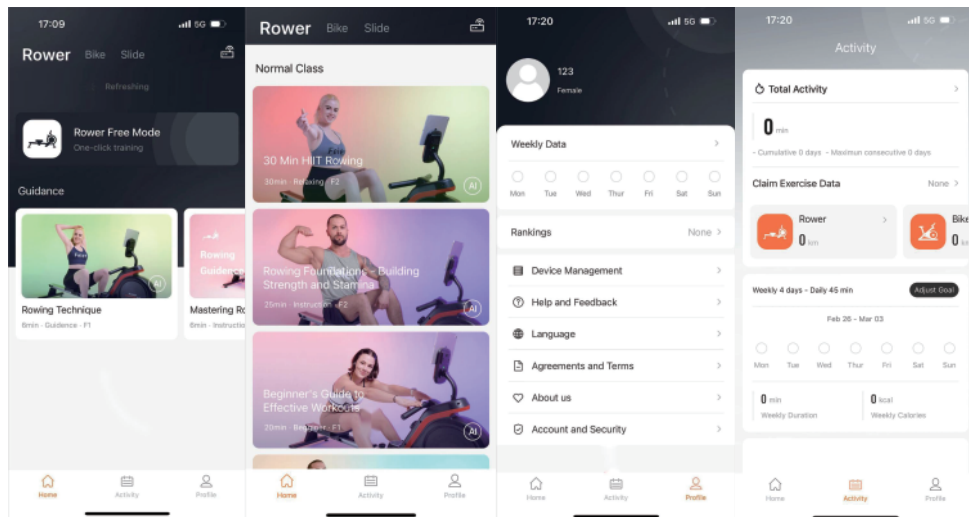
Finally, let me know your nickname.

Next

APP CONNECTIVITY GUIDE

4. APP FUNCTION

- Home
- Related courses
- Profile
- Activity

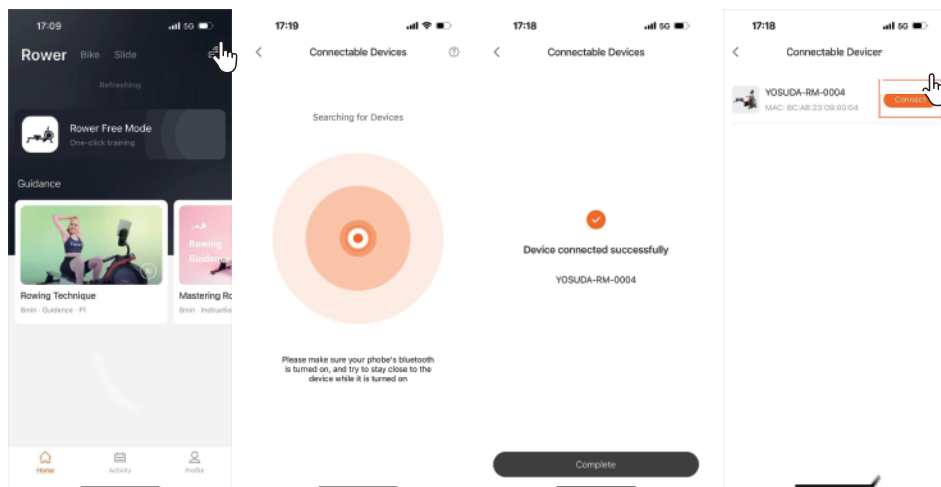


APP CONNECTIVITY GUIDE

5. START TO CONNECT APP

- Choose the course you want.
- Turn on mobile phone Bluetooth and the monitor.
- Search Bluetooth(Bluetooth name: YOSUDA - RM - ****)
- Connect Bluetooth.
- Start your exercise!
- End exercise.

Please note: The monitor will not display any data after the APP is connected.



APP INSTRUCTIONS

1. FUNCTIONS OF THE BLUETOOTH:

1.1 Working frequency: This wireless transmitter is a Bluetooth BLE 4.2 device. Its working frequency is 2.4GHz.

1.2 Mobile phone system requirements:

1.2.1. The IOS mobile phone system must not be lower than version 7.1, and must support Bluetooth BLE 4.2, iPhone 4S or above mobile phones.

1.2.2. The Android system is required to be version 4.3 or above, and it needs to support Bluetooth BLE 4.2.

1.3. The wireless transmitter in the device only records the user's data and sends it to the mobile App when it is connected to the mobile phone. Before starting the sports equipment, please connect the application to the equipment to ensure that the data recorded in the mobile application is true and valid.

1.4. When the transmitter does not receive any signal for 4 minutes, it will enter sleep mode. In sleep mode, the mobile phone will not be able to search for the transmitter. At this time, you need to use the device to wake up the Bluetooth transmitter.

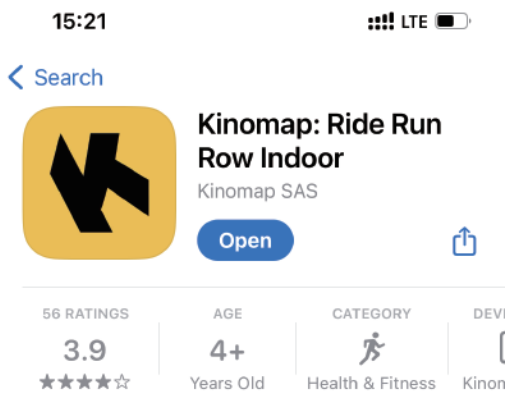
2. APP OPERATING INSTRUCTIONS

2.1. Description of KINOMAP connection

Tips:

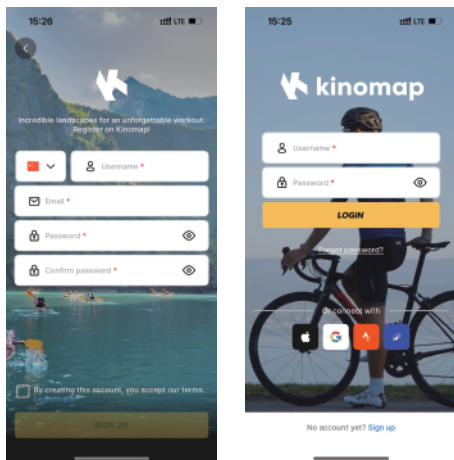
Since the KINOMAP official software connection steps will be updated in real-time, this connection process is only for reference, when the APP is connected, The monitor will not display any data.

2.1.1. Search "KINOMAP" in mobile app store to download app.

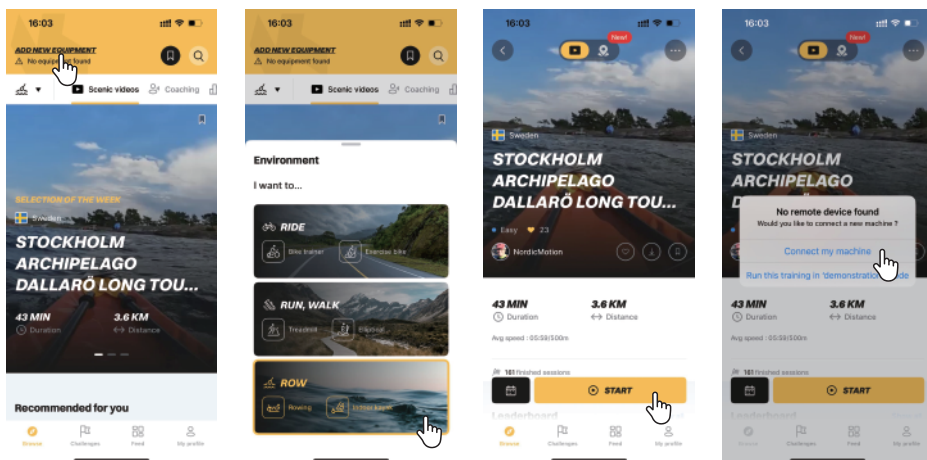


APP INSTRUCTIONS

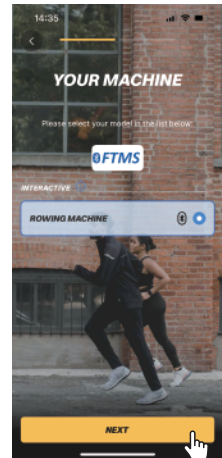
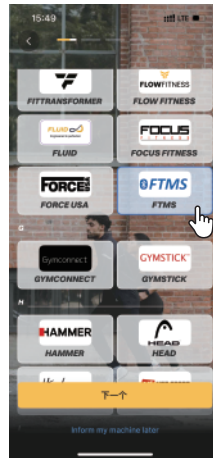
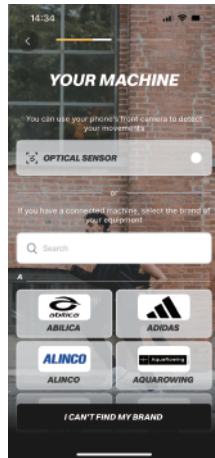
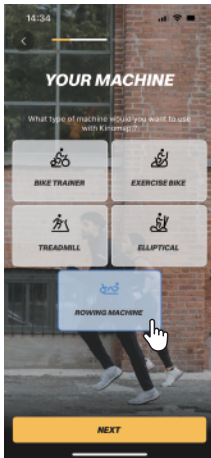
2.1.2. After the download is completed, open the app and register the personal information. Turn on the Bluetooth of the mobile phone to ensure that the transmitter is powered on and in the wake-up state.



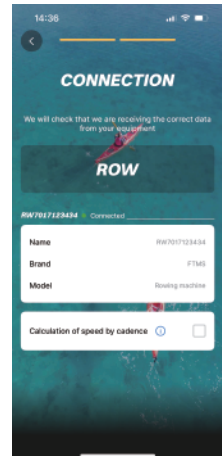
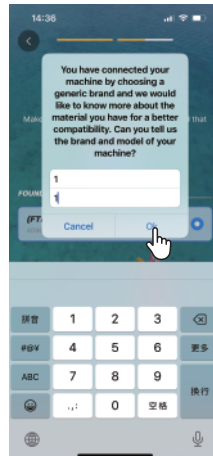
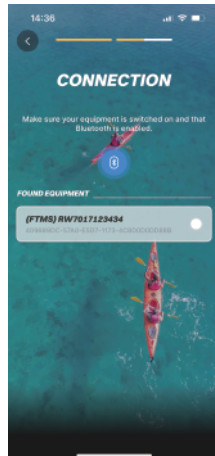
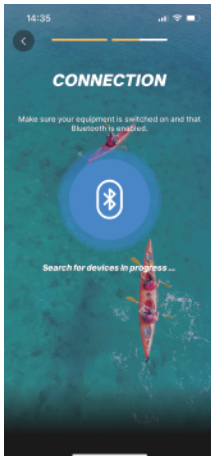
2.1.3. Add sports equipment as follow:



APP INSTRUCTIONS



2.1.4. Add equipment to complete, start your exercise!



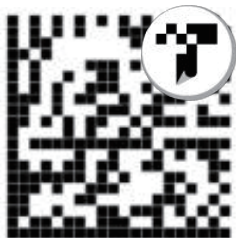
KUNDENDIENST

Vielen Dank, dass Sie sich für das YOSUDA Rudergerät mit Magnetwiderstand entschieden haben. Lesen Sie diese Anleitung zu Ihrer Sicherheit und Ihrem Wohlbefinden vor der Inbetriebnahme sorgfältig durch. Als Hersteller ist es uns ein Anliegen, Sie voll und ganz zufriedenzustellen. Bei Fragen oder fehlenden oder beschädigten Teilen wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice:

- YOSUDA-EU@outlook.com
- Installationsvideosuche: ["Installation des YOSUDA-Rudergeräts"](#)
- Kontaktieren Sie uns über Amazon: Melden Sie sich bei Ihrem Amazon-Konto an > wählen Sie "Ihre Bestellungen" > finden Sie die Bestellnummer > Klicken Sie auf "Verkäufer kontaktieren"

VIDEO ZUSAMMENSTELLEN

- Lade die Amazon Shopping-App herunter
- Scannen Sie den [Transparenz-Barcode auf der Verpackung des Produkts](#)



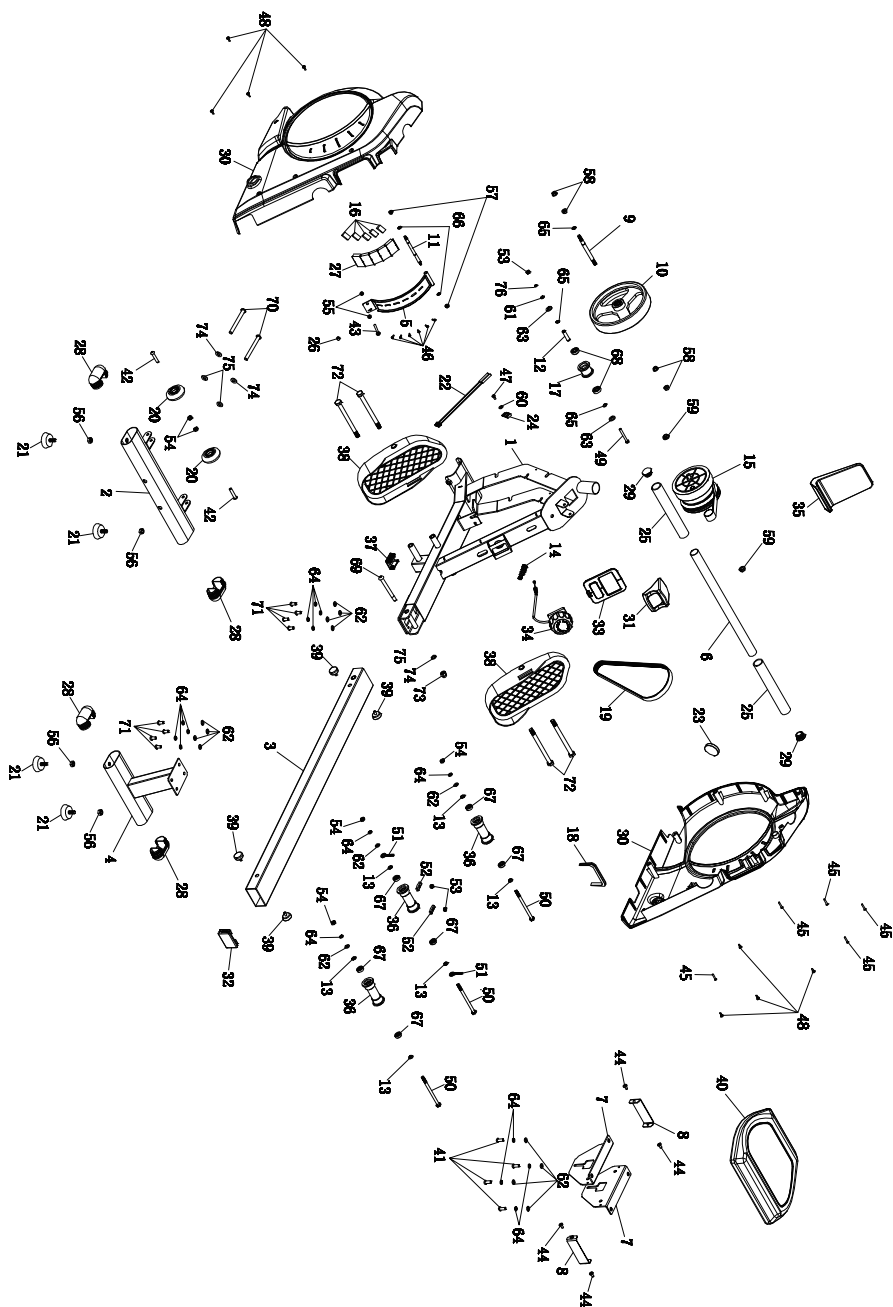
- Das Montagevideo ansehen

SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Trainingsgerät ist für optimale Sicherheit ausgelegt. Dennoch sind bei der Bedienung des Trainingsgeräts bestimmte Vorsichtsmaßnahmen zu beachten. Lesen Sie die gesamte Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen oder bedienen. Beachten Sie insbesondere die folgenden Sicherheitshinweise:

- Halten Sie Kinder und Haustiere stets von der Maschine fern. Lassen Sie Kinder NICHT unbeaufsichtigt im selben Raum wie die Maschine.
- Die Maschine darf immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Ihr Trainingsgerät ist für den Einsatz in kühlen, trockenen Umgebungen vorgesehen. Vermeiden Sie die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Umgebungen, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
- Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere ungewöhnliche Symptome verspürt, STOPPEN das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Stellen Sie die Maschine auf eine freie, ebene Fläche. Verwenden Sie die Maschine NICHT in der Nähe von Wasser oder im Freien.
- Tragen Sie beim Training immer geeignete Trainingskleidung. NICHT tragen Sie Bademäntel oder andere Kleidungsstücke, die sich im Gerät verfangen könnten. Lauf- oder Aerobic-Schuhe sind bei der Benutzung des Geräts ebenfalls erforderlich.
- Halten Sie Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Behinderte Personen sollten das Gerät nicht ohne die Aufsicht einer qualifizierten Person oder eines Arztes benutzen.
- Machen Sie vor dem Training mit dem Gerät immer Dehnübungen, um sich richtig aufzuwärmen.
- Betreiben Sie die Maschine niemals, wenn sie nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- Überprüfen Sie das Heimtrainer-Fahrrad vor der Benutzung auf abgenutzte oder lose Teile. Ziehen Sie lose oder abgenutzte Teile vor der Benutzung fest bzw. ersetzen Sie sie.
- Beim Auf- und Absteigen von der Maschine ist Vorsicht geboten.
- Dieses Rudergerät ist nur für den privaten Gebrauch durch Verbraucher bestimmt.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



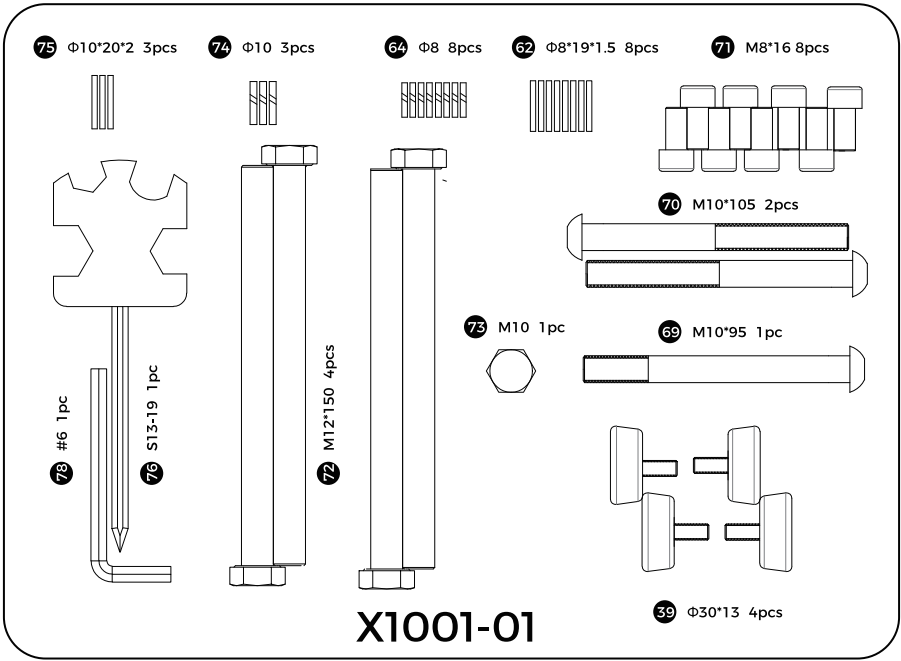
TEILELISTE

NO.	Description	Qty.	NO.	Description	Qty.
01	Hauptrahmen	1	37	Vierkantrohr	1
02	Frontstabilisator	1	38	Linkes/Rechtes Pedal	2
03	Führungsschiene	1	39	Zylinderdämpfer	4
04	Hinterer Stabilisator	1	40	Sitzpolster	1
05	Magneteinheit	1	41	Innensechskantschraube M8×20	4
06	Griffbügel	1	42	Innensechskant-Halbrundkopfschraube M8×40	2
07	Sitzpolster-Trägerplatte	2	43	Innensechskant-Halbrundkopfschraube M6×50	1
08	Verbindungsstück	2	44	Linsensenkschraube mit großem Kopf M6×8	4
09	Mediane Achse	1	45	Kreuzschlitz-Blechschaube mit Rundkopf M4×25	5
10	Schwungrad	1	46	Kreuzschlitz-Blechschaube mit Rundkopf M4×12	6
11	Magnetregelwelle	1	47	Selbstschneidende Schraube 4.2×13	2
12	Wellenhülse	1	48	Selbstschneidende Schraube 4.2×16	8
13	Lagerbuchsen	4	49	Innensechskant-Halbrundkopfschraube M6×55	1
14	Druckfeder	1	50	Innensechskant-Halbrundkopfschraube M8×125	3
15	Riemenscheibe	1	51	Stellfüßchen M6×35	2
16	Magnet	5	52	Abdeckkappe für Stellfuß M6×35	2
17	Riemenrolle	1	53	Muttern M6	3
18	Zierring für Kettenabdeckung	1	54	Muttern M8	5
19	Riemen	1	55	Sechskantmutter M6	2
20	Rolle	2	56	Sechskantmutter M10	4
21	Fußrohrversteller	4	57	Flanschmutter M6	2
22	Sensor-Kabel	2	58	Flanschmutter M8	4
23	Schrägrohrstopfen	1	59	Flanschmutter M10	2
24	Doppelkopfschnalle	1	60	Unterlegscheibe M5	2
25	Polster	2	61	Unterlegscheibe M6	1
26	Steckstopfen	1	62	Unterlegscheibe M8	11
27	Magnetfixierahmen	1	63	Federringe Ø10	2
28	Halbkreisrohr	4	64	Federringe M8	15
29	Griffbügelrohrstopfen	2	65	Sicherungsring 10	3
30	Linker/Rechter Kettenkasten	1	66	Sicherungsring 8	2
31	Auslassabdeckung	1	67	Lager 608	8
32	Rückrohrstopfen	1	68	Lager 6000	2
33	Monitor	1	69	Sechskantschraube M10×95	1
34	Verstellelement	1	70	Sechskantschraube M10×105	2
35	Smartphone-Halter	1	71	Innensechskant-Rundkopfschrauben M8×16	8
36	Dämpfungsrolle	3	72	Innensechskant-Rundkopfschrauben M12×150	4

TEILELISTE

NO.	Description	Qty.	NO.	Description	Qty.
73	Deckel Typ Überwurfmutter M10	1	77	Multifunktions-Schlüssel	1
74	Unterlegscheibe 10×20	3	78	Inbusschlüssel 6 mm	1
75	Federscheiben M10	3	79	AAA-Batterien	2
76	Federscheiben M6	1			

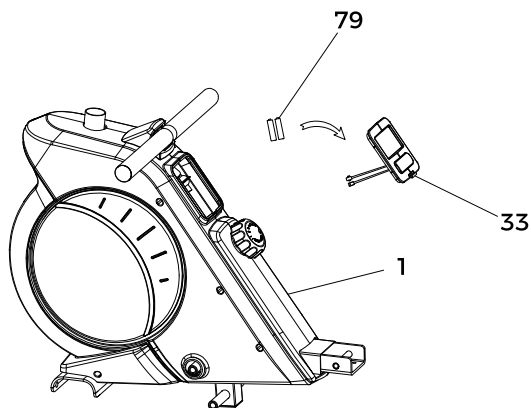
HARDWARE-PAKET



MONTAGEANLEITUNG

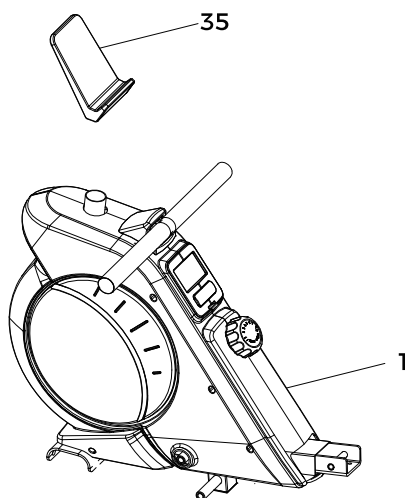
SCHRITT 1

- Zwei AAA-Batterien (#79) in den monitor (#33) einlegen, Sensor anschließen.
- Monitor am Hauptrahmen (#1) befestigen.



SCHRITT 2

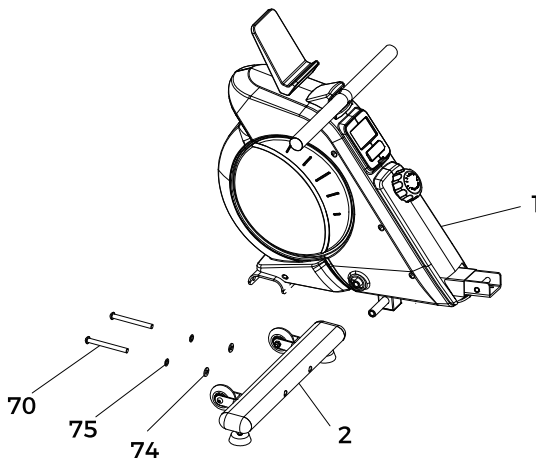
- Smartphone-Halter (#37) in den Stahlwürfel einsetzen.



MONTAGEANLEITUNG

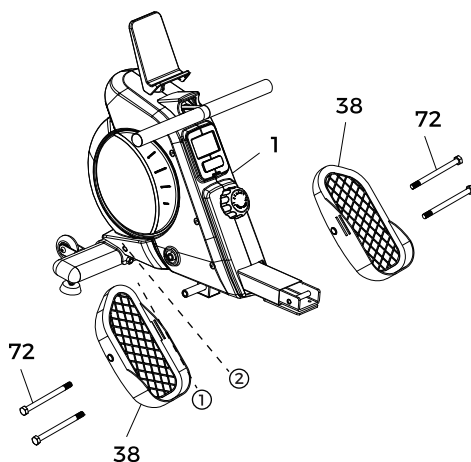
SCHRITT 3

- Befestigen Sie den Frontstabilisator (#2) mit zwei Sechskantschraube M10×105 (#70), zwei Federscheiben M10 (#75) und zwei Unterlegscheibe M10 (#74) am Haupttrahmen und ziehen Sie diese fest.



SCHRITT 4

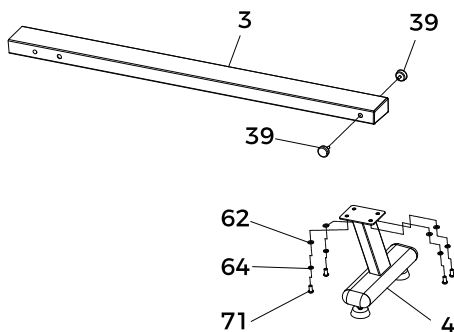
- Zwei Innensechskant-Rundkopfschrauben M12×150 (#72) am Haupttrahmen (#1) anbringen und verschrauben. Achten Sie auf die korrekte Löcherposition der Schrauben ① und ②
- Linkes/Rechtes Pedal (#38) mit zwei mit zwei Innensechskant-Rundkopfschrauben M12×150 (#72) am Rahmen montieren, dann fest anziehen. Einbaurichtung beachten!



MONTAGEANLEITUNG

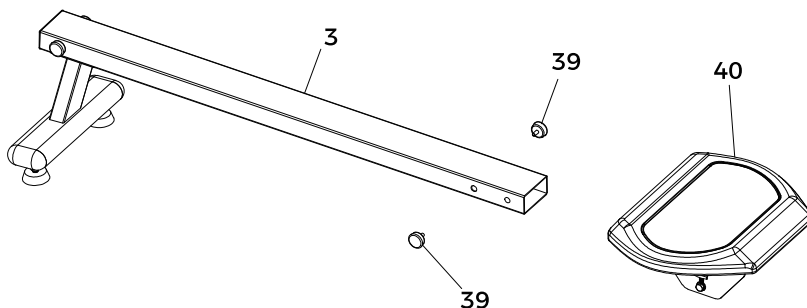
SCHRITT 5

- Nehmen Sie die Zylinderdämpfer (#39) aus dem BEFESTIGUNGSSATZ und montieren Sie zwei Pufferwellen an der Führungsschiene (#3).
- Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (#4) mit Innensechskant-Rundkopfschrauben M8×16 (#71), vier Federringe M8 (#64) und vier Unterlegscheibe M8 (#62) an der Führungsschiene (#3).



SCHRITT 6

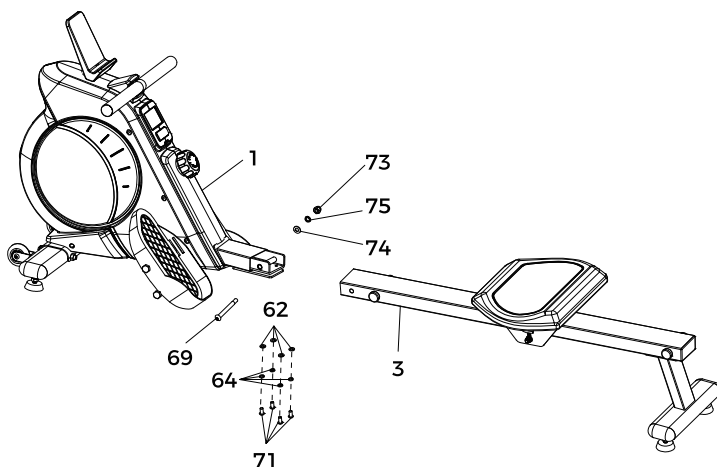
- Schieben Sie den Sitz (#40) auf die Führungsschiene (#3).
- Befestigen Sie das Zylinderdämpfer (#39) und die Multifunktions-Schlüssel Ø12*79 (#77) an der Führungsschiene (#3).



MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 7

- Montieren Sie die Führungsschiene (#3) mit einer Sechskantschraube M10×95 (#69), einer Unterlegscheibe M10 (#74), einer Federscheiben M10 (#75) und einer Deckel Typ Überwurfmutter M10 (#73) am Hauptrahmen (#1). Dann ziehen Sie sie fest.
- Stellen Sie das Rudergerät aufrecht (erleichtert diesen Schritt). Befestigen Sie vier Inbusschrauben mit Innensechskant-Rundkopfschrauben M8×16 (#71), vier Federringe M8 (#64) und vier Unterlegscheiben M8 (#62) an der Rückseite der Führungsschiene. Dann ziehen Sie sie fest.

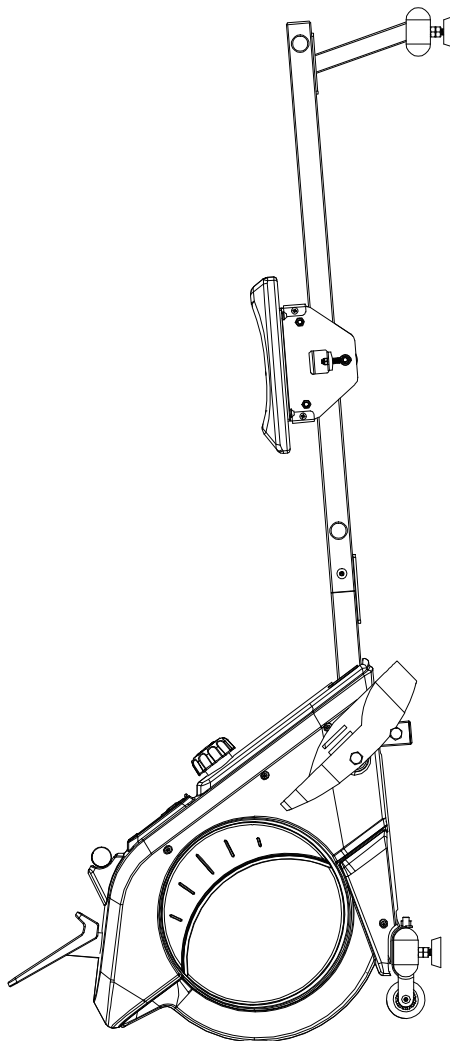


PFLEGE UND WARTUNG

- Reinigen Sie täglich nach Gebrauch.
- Verwenden Sie ein Tuch oder einen nicht scheuernden Scheuerschwamm mit Wasser und Seife oder einem anderen Glasreiniger.
- Verwenden Sie keine Mineralsäuren, Bleichmittel oder grobe Scheuermittel.
- Wenn sich der Griff nicht in die ursprüngliche Position zurückversetzen lässt, müssen Sie die Schale öffnen, um die Bändchen.
- Korrekte Verwendung des Rudergeräts, um Fehler zu vermeiden.

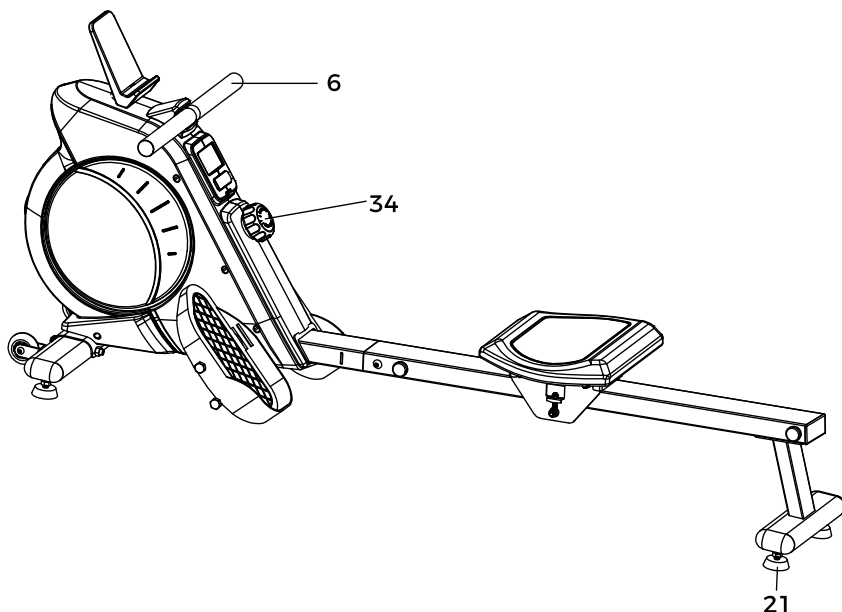
ANLEITUNG ZUR LAGERUNG

- Bei Nichtgebrauch kann das Rudergerät platzsparend aufrecht in einer Ecke verstaut werden.
- **WICHTIG:** In aufrechter Position muss das Gerät fern von Kindern und Haustieren stehen, um ein versehentliches Umstoßen und Gefahren zu verhindern.



ANWENDUNG

- **Einstellung der Verstellelement (#34)**
Wenn Sie die Spannung erhöhen müssen, stellen Sie sie im Uhrzeigersinn ein. Wenn Sie die Spannung verringern müssen, drehen Sie sie gegen den Uhrzeigersinn.
- **Einstellung des Fußrohrversteller (#21)**
Wenn die Maschine instabil ist, stellen Sie sie im Uhrzeigersinn/gegen den Uhrzeigersinn ein, um ein Gleichgewicht zu finden.
- **Sitzhaltung:** Setzen Sie sich auf den Sitz, schnallen Sie sich fest an und halten Sie den Lenker fest.
- Ziehen Sie mit beiden Händen gerade zurück. Lassen Sie den Griff nicht in die Kettenführung fliegen. Rudern Sie nicht nur mit einer Hand. Missbrauch der Kette kann zu Verletzungen führen. Drehen Sie die Kette nicht und ziehen Sie sie nicht von der Seite weg, und achten Sie darauf, dass das Kleidungsstück von den Sitzrollen entfernt ist.



MONITOR

1. FUNKTIONALE TASTEN:

- MODE** - Drücken Sie die Tastentaste, um Funktionen auszuwählen.
 - Drücken Sie lange 3 Sekunden, um TIME, COUNT und CALORIES zu löschen.

2. FUNKTION UND OPERATIONEN:

- **SCAN:** Drücken Sie die Taste "MODE", bis "SCAN" angezeigt wird, der Monitor dreht sich durch alle 5 Funktionen: TIME, COUNT, CALORIE, TOTAL COUNT, DISTANCE. Jede Anzeige wird 6 Sekunden lang gehalten.
- **TIME:** Zähle die Gesamtzeit vom Beginn bis zum Ende der Übung.
- **COUNT:** Zähle die Zählung von Anfang bis Ende der Übung.
- **CALORIES:** Zählen Sie die Gesamtkalorien von Anfang bis Ende des Trainings.
- **DIST:** Der aktuelle Status der zurückgelegten Strecke wird angezeigt.
- **Start/Stop:** Wenn kein Bewegungssignal vorhanden ist, schaltet sich der Trainingsmesser nach 4 Minuten automatisch ab. Er wacht auf, wenn ein Bewegungssignal oder eine Bedientaste ertönt.

ERKLÄRUNG ZUM GELTUNGSBEREICH

Funktion	Scan-Intervall	Alle 6 Sekunden
	TIME	0:00-99:00 Minuten
	COUNT	0-9999 mal
	CALORIES	0,0-999,9 kcal
	DIST	0,00-999,9 Kilogramm
	TOTAL COUNT	0-9999 mal
Batterie		Zwei AAA-Batterien
Arbeitstemperatur		0°C-+40°C
Lagertemperatur		-10°C-+60°C

ÜBER DIE BATTERIE

Details zum Batteriestand: Wenn der Batteriestand 2,2 V erreicht, blinkt das Batteriestandssymbol, um einen niedrigen Batteriestand anzuzeigen. Bitte ersetzen Sie die Batterie rechtzeitig.

AUFWÄRMEN

AUFWÄRMEN

Ein ausgewogenes Trainingsprogramm umfasst drei wichtige Komponenten: Aufwärmen, Ausdauertraining und Abkühlen. Das Aufwärmen ist vor jedem Training unerlässlich, da es dabei hilft, den Körper zu entspannen und die Muskeln zu dehnen, um Sie auf intensivere Aktivitäten vorzubereiten.

Abkühlungsübungen sind nach dem Training ebenso wichtig, da sie zur Entspannung der Muskeln beitragen und Muskelkater lindern. Wir empfehlen, vor und nach jeder Trainingseinheit die folgenden Aufwärm- und Abkühlungsübungen durchzuführen.

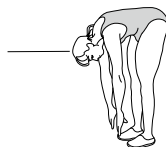
Kopfdrehung

Neigen Sie Ihren Kopf sanft zur rechten Schulter und machen Sie eine langsame Drehung im Uhrzeigersinn. Neigen Sie dann Ihren Kopf zur linken Schulter und machen Sie eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn.



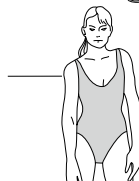
Zehenberührung

Beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne und entspannen Sie dabei Ihren Rücken und Ihre Schultern, während Sie Ihren Oberkörper senken. Dehnen Sie sich sanft so weit wie möglich nach unten und halten Sie diese Position für 10 Sekunden.



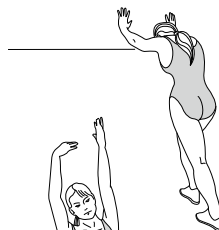
Schulterheben

Heben Sie Ihre linke Schulter in Richtung Ohr und machen Sie fünf Kreise nach vorne und dann fünf Kreise nach hinten. Wiederholen Sie die gleiche Bewegung mit Ihrer rechten Schulter.



Wadenstreckung

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand, die Füße etwa zwei Fuß davon entfernt. Beugen Sie sich nach vorne und führen Sie Auf- und Ab-Gehbewegungen aus, um Ihre Wadenmuskeln zu lockern.



Seitliche Dehnung

Heben Sie beide Arme gerade über den Kopf. Fassen Sie mit der linken Hand Ihr rechtes Handgelenk und dehnen Sie es fünf Sekunden lang sanft nach oben. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite, indem Sie mit der rechten Hand Ihr linkes Handgelenk fünf Sekunden lang nach oben dehnen.



AUFWÄRMEN

Dehnung der Innenseite der Oberschenkel

Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie die Fußsohlen aneinander. Halten Sie Ihre Füße fest und ziehen Sie sie vorsichtig in Richtung Ihres Körpers. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden.



Dehnung der Füße und Waden

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus und legen Sie Ihr linkes Bein unter Ihren rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich nach vorne und ziehen Sie Ihren rechten Fuß vorsichtig nach hinten. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite mit ausgestrecktem linken Bein.



APP-ANWEISUNGEN

Verwendung der FED Fitness-App

Die „FED Fitness“ -App bietet Ihnen mehr Funktionen und zugehörige Schulungsvideos zu Rudergeräten. Die Nutzung von Rudergeräten ist flexibler und individueller. Sie können Ihren Trainingsplan individuell anpassen und kostenlos nutzen.

1. FED FITNESS APP HERUNTERLADEN

Es gibt zwei Möglichkeiten zum Herunterladen: Sie können im App Store nach der App „FED Fitness“ suchen oder zum Herunterladen den QR-Code scannen.

Scannen Sie den untenstehenden QR-Code, um die „FED Fitness“ -App herunterzuladen.



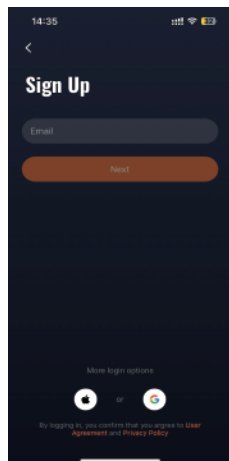
Bitte beachten Sie, dass Sie aus Sicherheitsgründen die App aus einem vertrauenswürdigen App Store herunterladen und Ihre persönlichen Daten und Ihre Privatsphäre während der Nutzung schützen sollten.

(Hinweis: Zur Sicherstellung einer weltweit einheitlichen Benutzeroberfläche verwenden die Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung durchgängig Screenshots der App in englischer Sprache. Seien Sie versichert, dass die detaillierten Anweisungen zur Bluetooth-Verbindung vollständig in die Sprache Ihrer Bedienungsanleitung (Deutsch, Italienisch, Französisch, Spanisch oder Englisch) übersetzt und lokalisiert wurden. Folgen Sie einfach den schrittweisen Anleitungen in der entsprechenden Sprache, um die Verbindung herzustellen. Die englischen Screenshots dienen Ihnen als Referenz zur Orientierung der Bedienelemente und Optionen.)

APP-ANWEISUNGEN

2. REGISTRIEREN SIE EIN KONTO

- Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse ein
- Geben Sie den Bestätigungscode ein
- Registrierung erfolgreich



14:35

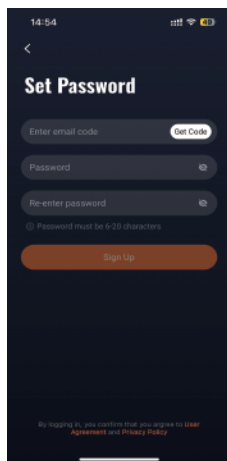
Sign Up

Email

Next

More login options

By logging in, you confirm that you agree to our [Terms Agreement and Privacy Policy](#)



14:54

Set Password

Enter email code [Get Code](#)

Password

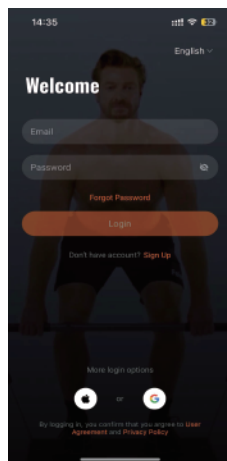
Re-enter password

(?) Password must be 8-20 characters

Sign Up

More login options

By logging in, you confirm that you agree to our [Terms Agreement and Privacy Policy](#)



14:35

Welcome

English

Email

Password

[Forgot Password](#)

Login

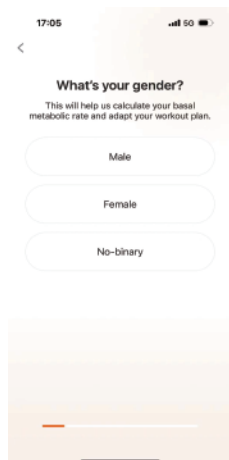
Don't have account? [Sign Up](#)

More login options

By logging in, you confirm that you agree to our [Terms Agreement and Privacy Policy](#)

3. ANMELDEN

- Geben Sie Ihre grundlegenden Informationen ein
- Geschlecht auswählen
- Größe und Gewicht
- Wählen Sie die Trainingshäufigkeit



17:05

What's your gender?

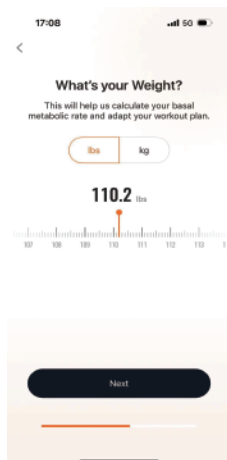
This will help us calculate your basal metabolic rate and adapt your workout plan.

Male

Female

No-binary

Next



17:08

What's your Weight?

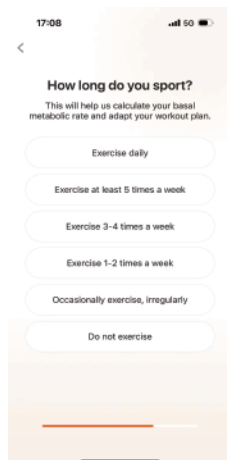
This will help us calculate your basal metabolic rate and adapt your workout plan.

lbs kg

110.2 lbs

107 108 109 110 111 112 113

Next



17:08

How long do you sport?

This will help us calculate your basal metabolic rate and adapt your workout plan.

Exercise daily

Exercise at least 5 times a week

Exercise 3-4 times a week

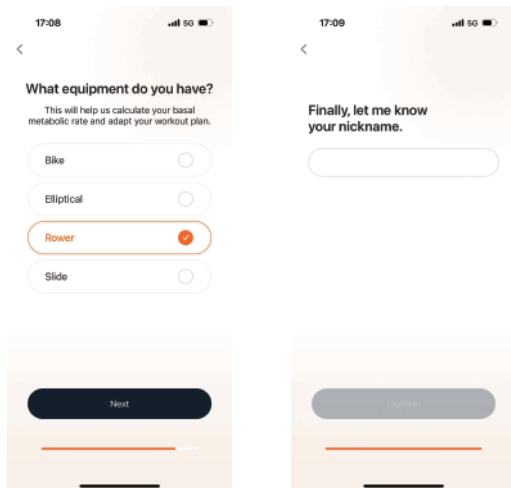
Exercise 1-2 times a week

Occasionally exercise, irregularly

Do not exercise

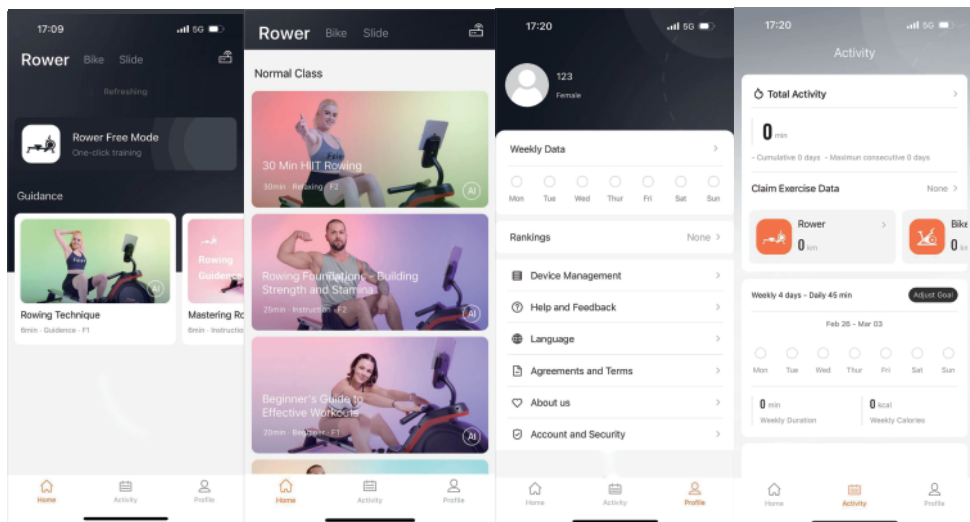
Next

APP-ANWEISUNGEN



4. APP-FUNKTION

- Heim
- Ähnliche Kurse
- Profil
- Aktivität

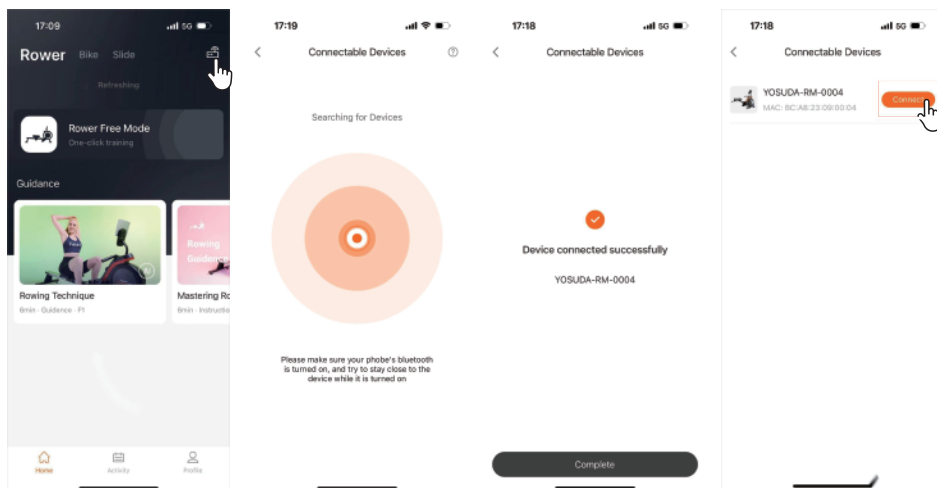


APP-ANWEISUNGEN

5. STARTEN SIE DIE APP-VERBINDUNG

- Wählen Sie den gewünschten Kurs aus.
- Schalten Sie Bluetooth am Mobiltelefon und am Monitor ein.
- Suchen Sie nach Bluetooth (Bluetooth-Name: YOSUDA-RM- ****). Stellen Sie eine Bluetooth-Verbindung her.
- Beginnen Sie mit Ihrem Training!
- Übung beenden.

Hinweis: Coaching-Kurse werden nur in englischer Sprache angeboten.



APP-EINFÜHRUNG

1. FUNKTIONEN DES BLUETOOTH:

1.1. Betriebsfrequenz: Dieser drahtlose Sender ist ein Bluetooth BLE 4.2-Gerät. Seine Betriebsfrequenz beträgt 2,4 GHz.

1.2. Systemanforderungen an das Mobiltelefon:

1.2.1. Das Betriebssystem des Mobiltelefons darf nicht älter als Version 7.1 sein und muss Bluetooth BLE 4.2 unterstützen. Das iPhone 4S oder höher muss verwendet werden.

1.2.2. Das Android-System muss mindestens Version 4.3 sein und Bluetooth BLE 4.2 unterstützen.

1.3. Der drahtlose Sender im Gerät zeichnet die Benutzerdaten nur auf und sendet sie an die mobile App, wenn er mit dem Mobiltelefon verbunden ist. Verbinden Sie vor dem Starten des Sportgeräts die App mit dem Gerät, um sicherzustellen, dass die in der mobilen App aufgezeichneten Daten korrekt und gültig sind.

1.4. Wenn der Sender 4 Minuten lang kein Signal empfängt, wechselt er in den Ruhemodus. Im Ruhemodus kann das Mobiltelefon nicht nach dem Sender suchen. Zu diesem Zeitpunkt müssen Sie das Gerät verwenden, um den Bluetooth-Sender zu aktivieren.

2. APP-BEDIENUNGSANLEITUNG

2.1. Beschreibung der KINOMAP-Verbindung

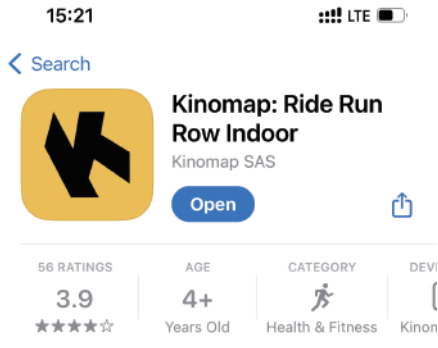
Hinweise:

Da die Verbindungsschritte der offiziellen KINOMAP-Software in Echtzeit aktualisiert werden, dient dieser Verbindungsvorgang nur als Referenz. Bei bestehender Verbindung mit der App werden auf dem Monitor keine Daten angezeigt.

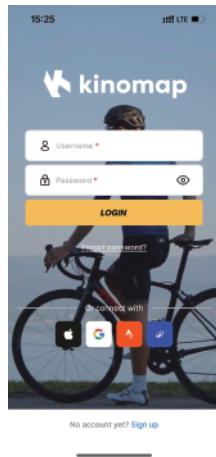
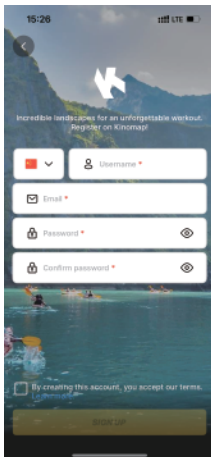
2.1.1. Suchen Sie im mobilen App Store nach „KINOMAP“, um die App herunterzuladen.

(Hinweis: Zur Sicherstellung einer weltweit einheitlichen Benutzeroberfläche verwenden die Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung durchgängig Screenshots der App in englischer Sprache. Seien Sie versichert, dass die detaillierten Anweisungen zur Bluetooth-Verbindung vollständig in die Sprache Ihrer Bedienungsanleitung (Deutsch, Italienisch, Französisch, Spanisch oder Englisch) übersetzt und lokalisiert wurden. Folgen Sie einfach den schrittweisen Anleitungen in der entsprechenden Sprache, um die Verbindung herzustellen. Die englischen Screenshots dienen Ihnen als Referenz zur Orientierung der Bedienelemente und Optionen.)

APP-EINFÜHRUNG

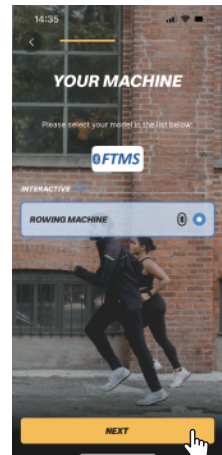
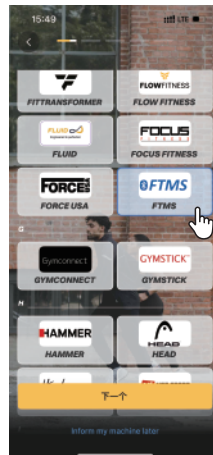
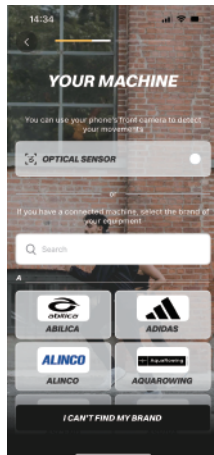
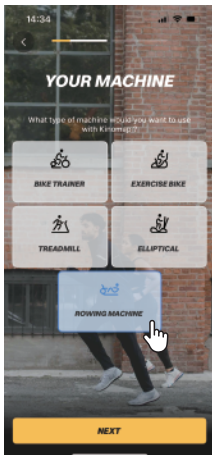
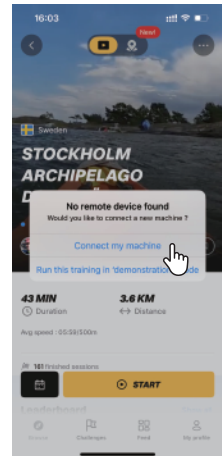
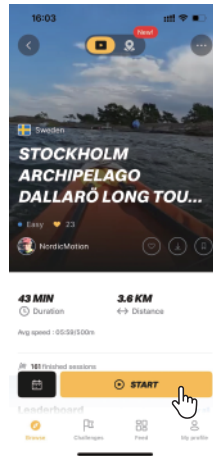
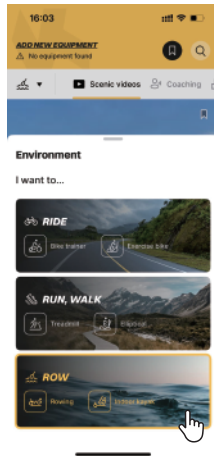
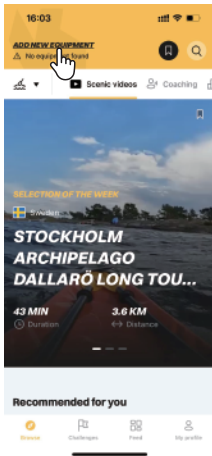


2.1.2. Öffnen Sie nach Abschluss des Downloads die App und registrieren Sie Ihre persönlichen Daten. Aktivieren Sie Bluetooth am Mobiltelefon, um sicherzustellen, dass der Sender eingeschaltet und aktiviert ist.



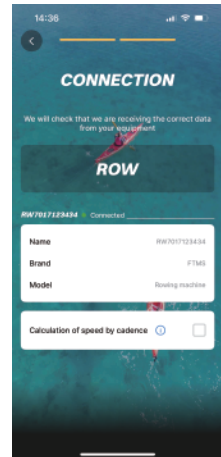
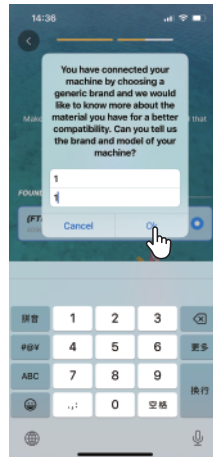
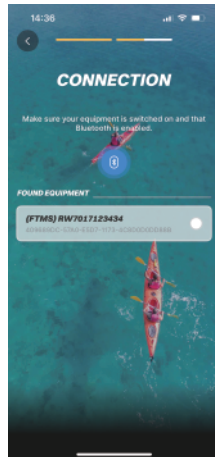
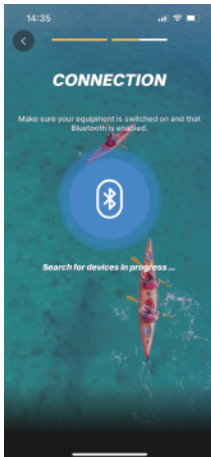
APP-EINFÜHRUNG

2.1.3. Fügen Sie Sportgeräte hinzu.



APP-EINFÜHRUNG

2.1.4. Fügen Sie Geräte hinzu und starten Sie Ihr Training!



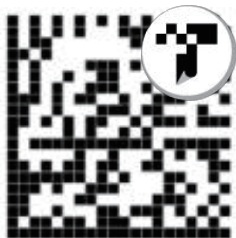
SERVICE CLIENT

Merci d'avoir choisi le rameur à résistance magnétique YOSUDA. Pour votre sécurité et votre bien-être, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil. En tant que fabricant, nous nous engageons à vous offrir une entière satisfaction. Pour toute question ou si vous constatez des pièces manquantes ou endommagées, veuillez contacter notre service client:

- YOSUDA-EU@outlook.com
- Recherche de vidéo d'installation: «Installation du rameur YOSUDA»
- Contactez-nous via Amazon: Connectez-vous à votre compte Amazon > choisissez «Vos commandes» > trouver le identifiant de commande > cliquez sur «Contacter le vendeur»

ASSEMBLAGE VIDÉO

- Téléchargez l'application Amazon Shopping
- Scannez le code-barres de transparence sur l'emballage du produit



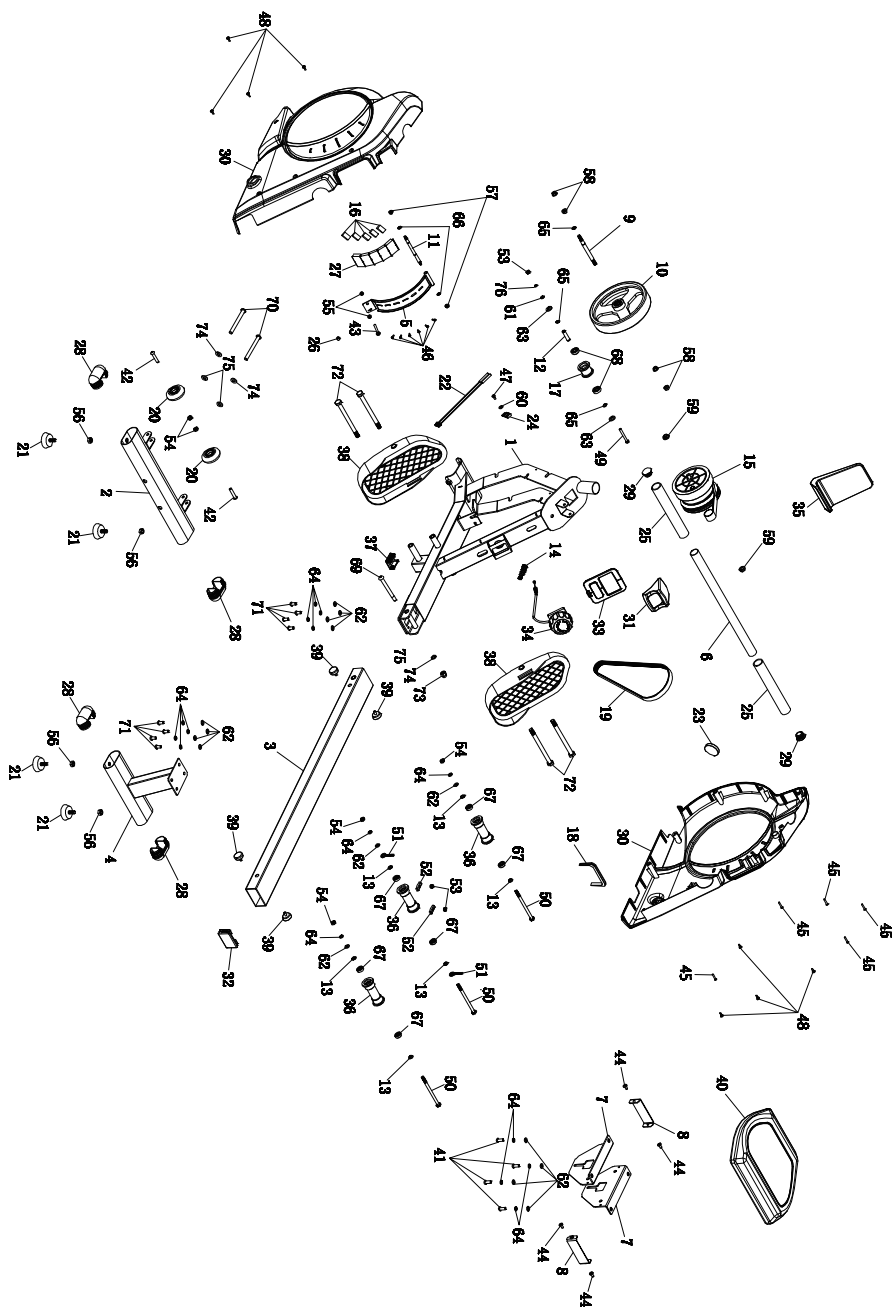
- Regarder la vidéo de montage

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Cet appareil d'exercice est conçu pour une sécurité optimale. Cependant, certaines précautions s'appliquent à son utilisation. Lisez attentivement le manuel d'utilisation avant de l'assembler ou de l'utiliser. Notez notamment les consignes de sécurité suivantes:

- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de la machine. **NE LAISSEZ JAMAIS** les enfants sans surveillance dans la même pièce que la machine.
- Une seule personne à la fois doit utiliser la machine.
- Votre appareil d'exercice est conçu pour être utilisé dans un endroit frais et sec. Évitez de le stocker dans des endroits extrêmement froids, chauds ou humides, car cela pourrait entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes.
- Si l'utilisateur ressent des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal, **ARRÊTEZ** immédiatement. **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.**
- Placez la machine sur une surface plane et dégagée. **N'utilisez pas** la machine à proximité d'un point d'eau ou à l'extérieur.
- Portez toujours des vêtements d'entraînement appropriés lorsque vous faites de l'exercice. **NE PAS** porter des peignoirs ou autres vêtements qui pourraient se coincer dans la machine. Des chaussures de course ou d'aérobic sont.
- Gardez les mains éloignées de toutes les pièces mobiles.
- Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser la machine sans la présence d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
- Avant d'utiliser la machine pour faire de l'exercice, faites toujours des exercices d'étirement pour vous échauffer correctement.
- **N'utilisez jamais** la machine si elle ne fonctionne pas correctement.
- Vérifiez que le vélo d'exercice ne présente aucun composant usé ou desserré avant utilisation. Resserrez ou remplacez tout composant usé ou desserré avant utilisation.
- Des précautions doivent être prises lors du montage ou du démontage de la machine.
- Ce rameur est destiné à un usage domestique et grand public uniquement.

SCHÉMA ÉCLATÉ



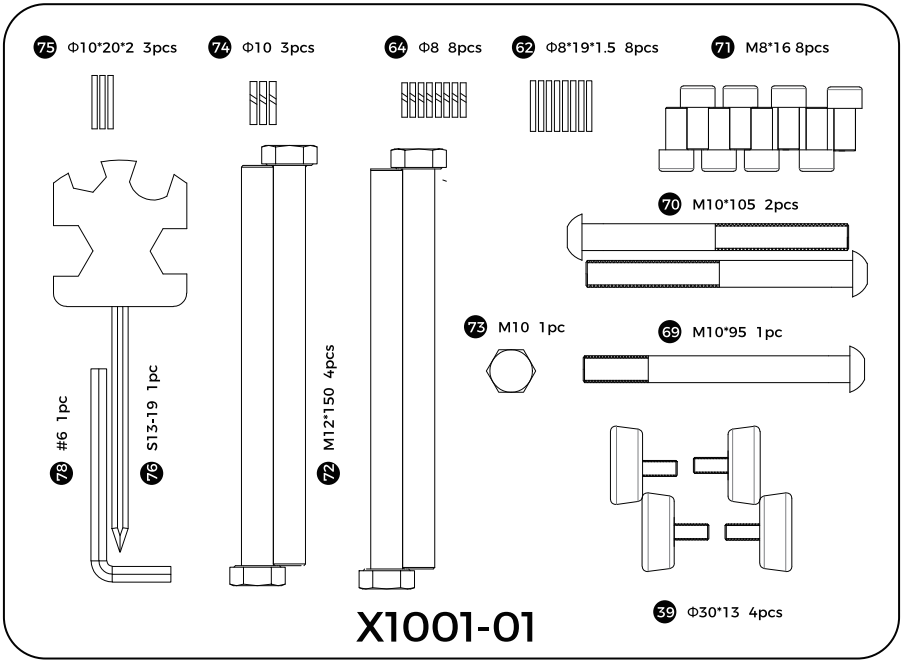
LISTE DES PIÈCES

Non.Description	Qté.	Non.Description	Qté.
01 Châssis principal	1	37 Tube carré	1
02 Stabilisateur avant	1	38 Pédale gauche/droite	2
03 Glissière linéaire	1	39 Amortisseur cylindrique	4
04 Stabilisateur arrière	1	40 Coussin de siège	1
05 Ensemble magnétique	1	41 Vis à six pans creux M8×20	4
06 Poignée de traction	1	42 Vis à tête demi-ronde à six pans creux M8×40	2
07 Plaque support de coussin de siège	2	43 Vis à tête demi-ronde à six pans creux M6×50	1
08 Pièce de raccordement	2	44 Vis à tête fraisée large M6×8	4
09 Axe Médian	1	45 Vis auto-taraudeuse à tête ronde cruciforme M4×25	5
10 Volant d'inertie	1	46 Vis auto-taraudeuse à tête ronde cruciforme M4×12	6
11 Arbre de commande magnétique	1	47 Vis auto-taraudeuse 4.2×13	2
12 Manchon d'arbre	1	48 Vis auto-taraudeuse 4.2×16	8
13 Douilles de palier	4	49 Vis à tête demi-ronde à six pans creux M6×55	1
14 Ressort de compression	1	50 Vis à tête demi-ronde à six pans creux M8×125	3
15 Poulie de courroie	1	51 Pied réglable M6×35	2
16 Aimant	5	52 Cache de pied réglable M6×35	2
17 Galet tendeur	1	53 Écrou M6	3
18 Anneau décoratif de couvre-chaîne	1	54 Écrou M8	5
19 Courroie	1	55 Écrou hexagonal M6	2
20 Galet	2	56 Écrou hexagonal M10	4
21 Réglage de tube de pied	4	57 Écrou à collerette M6	2
22 Câble de capteur	2	58 Écrou à collerette M8	4
23 Bouchon de tube incliné	1	59 Écrou à collerette M10	2
24 Boucle à double tête	1	60 Rondelle plate M5	2
25 Coussin de siège	2	61 Rondelle plate M6	1
26 Bouchon d'obturation	1	62 Rondelle plate 6×12	11
27 Cadre de fixation d'aimant	1	63 Rondelle Growver Ø10	2
28 Tube semi-circulaire	4	64 Rondelle Growver M8	15
29 Bouchon de tube de poignée	2	65 Circlip 10	3
30 Cache-chaîne gauche/droit	1	66 Circlip 8	2
31 Cache-sortie	1	67 Roulement 608	8
32 Bouchon de tube arrière	1	68 Roulement 6000	2
33 Moniteur	1	69 Vis hexagonale M10×95	1
34 Dispositif de réglage	1	70 Vis hexagonale M10×105	2
35 Support smartphone	1	71 Boulon à tête ronde à six pans creux M8×16	8
36 Galet amortisseur	3	72 Vis à tête demi-ronde à six pans creux M12×150	4

LISTE DES PIÈCES

Non.Description	Qté	Non.Description	Qté.
73 Écrou-raccord à capot M10	1	77 Clé multifonction	1
74 Rondelle plate 10×20	3	78 Clé Allen 6 mm	1
75 Rondelle Growver M10	3	79 Piles AAA	2
76 Rondelle Growver M6	3		

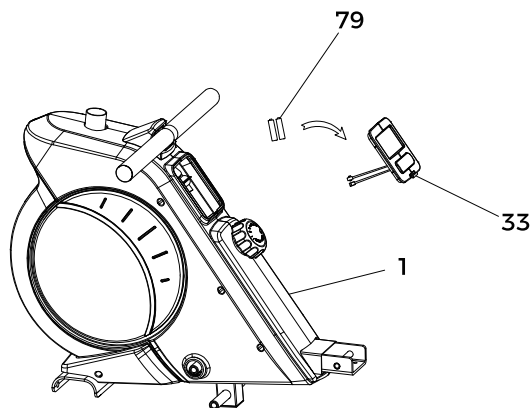
PACK MATÉRIEL



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

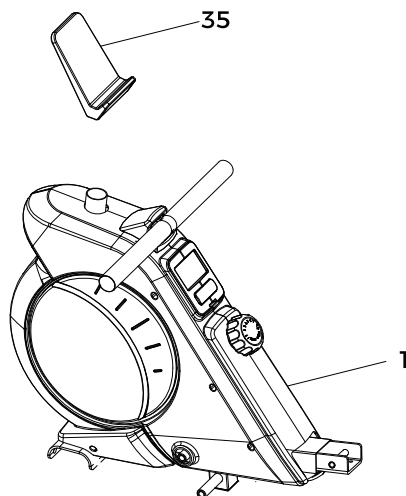
ÉTAPE 1

- Insérer 2 piles AAA (#79) dans le moniteur (#33), connecter le capteur.
- Fixer le moniteur sur le châssis principal (#1).



ÉTAPE 2

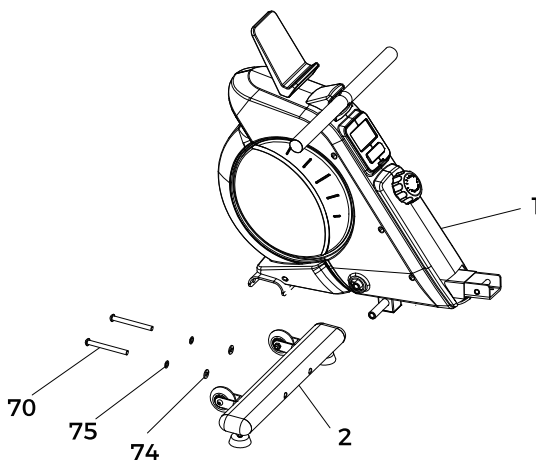
- Insérer le Support smartphone (#35) dans le cube métallique.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

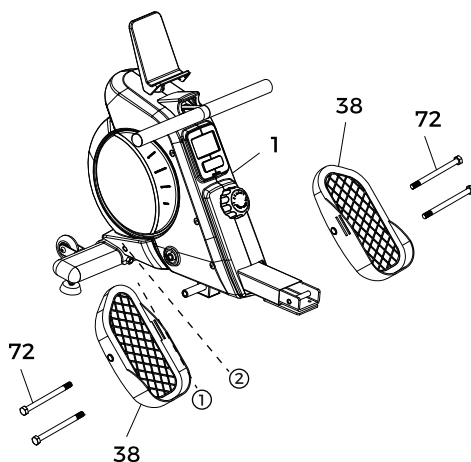
ÉTAPE 3

- Fixez le Stabilisateur avant (#2) au cadre principal avec deux Vis hexagonale M10×105 (#70), deux Rondelle Crowver M10 (#75), deux Rondelle plate 10×20 (#74).



ÉTAPE 4

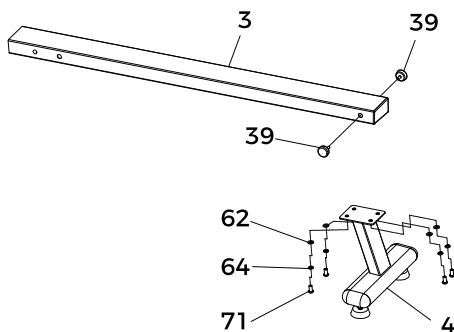
- Fixez deux vis à tête demi-ronde à six pans creux M12×150 (#72) au châssis principal (#1), serrez les boulons. Vérifiez le positionnement correct des trous pour les vis ① et ②.
- Fixez les pédale gauche/droite (#38) au cadre principal à l'aide de deux Vis à tête demi-ronde à six pans creux M12×150 (#72), puis serrez. Faites attention à la direction.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

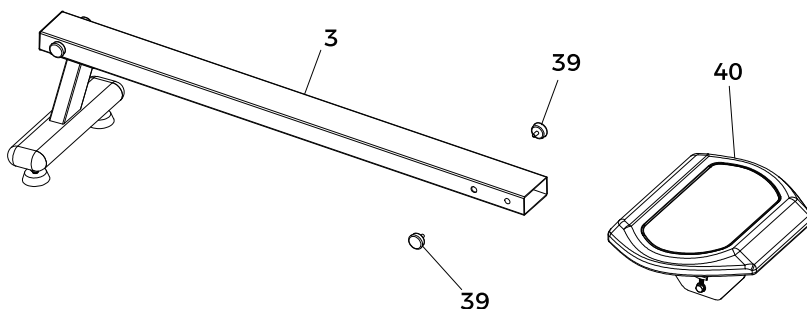
ÉTAPE 5

- Extraire amortisseur cylindrique (#39) du KIT DE FIXATION, puis fixer deux arbres tampons sur le Glissière linéaire (#3).
- Fixez le Stabilisateur arrière (#4) au amortisseur cylindrique (#3) à l'aide de quatre Boulon à tête ronde à six pans creux M8×16 (#71), quatre Rondelle Growver M8 (#64) et quatre rondelles plates M8 (#62).



ÉTAPE 6

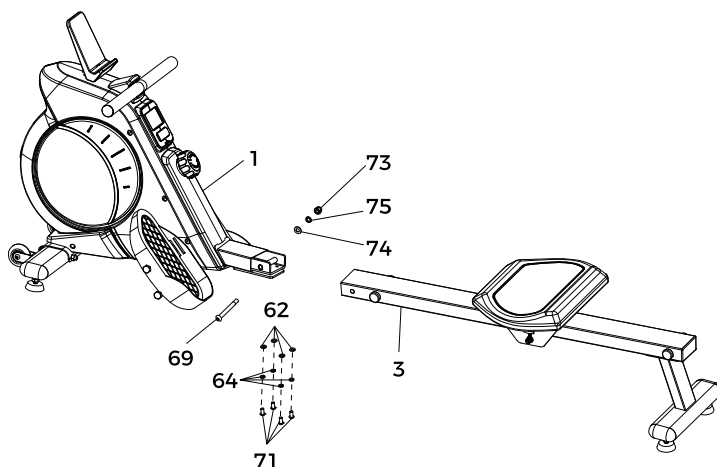
- Faites glisser le siège (#40) sur le glissière linéaire (#3).
- Fixez le amortisseur cylindrique (#39) et Clé multifonction Ø12*79 (#77) au glissière linéaire (#3).



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

SCHRITT 7

- Fixez le Glissière linéaire (#3) au châssis principal (#1) avec une vis hexagonale M10×95 (#69), une rondelle plate M10 (#74), une rondelle Growver M10 (#75) et un écrou-raccord à capot M10 (#73). Puis serrez-les.
- Placez le rameur en position verticale (facilite l'opération). Fixez quatre boulon à tête ronde à six pans creux M8×16 (#71), quatre rondelles Growver M8 (#64) et quatre rondelles plates M8 (#62) à l'arrière du rail. Puis serrez-les.

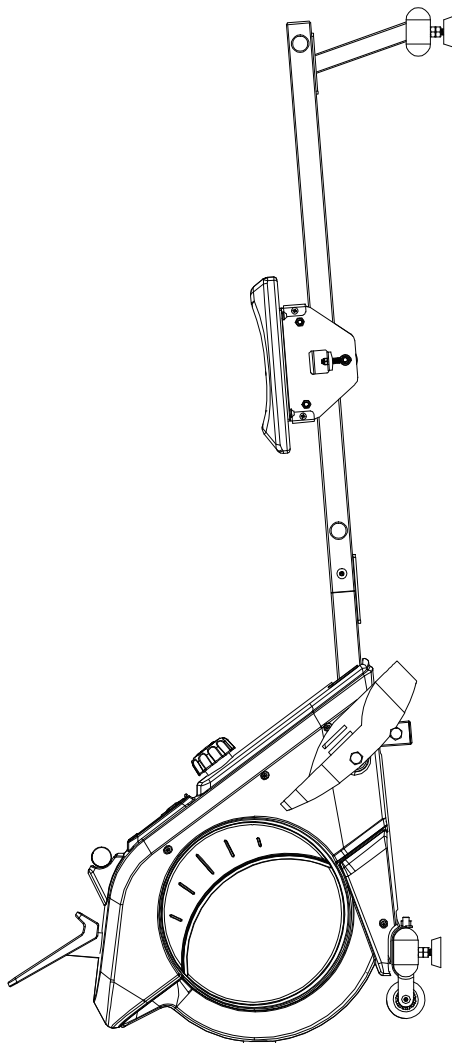


ENTRETIEN ET MAINTENANCE

- Nettoyez quotidiennement après utilisation.
- Utilisez un chiffon ou un tampon à récurer non abrasif avec de l'eau et du savon ou tout nettoyeur pour vitres.
- N'utilisez pas d'acides minéraux, d'eau de Javel, d'abrasifs grossiers.
- Si la poignée ne peut pas revenir à la position d'origine, devez ouvrir la coquille pour ajuster le ruban.
- Utilisation correcte du rameur pour éviter l'échec.

GUIDE DE STOCKAGE

- En cas de non-utilisation, rangez le rameur verticalement dans un coin.
- **AVERTISSEMENT:** En position verticale, maintenir hors de portée des enfants et animaux pour prévenir tout basculement dangereux.



MODE D'EMPLOI

- Dispositif de réglage (#34)

Si vous avez besoin d'augmenter la tension, ajustez-la dans le sens des aiguilles d'une montre.

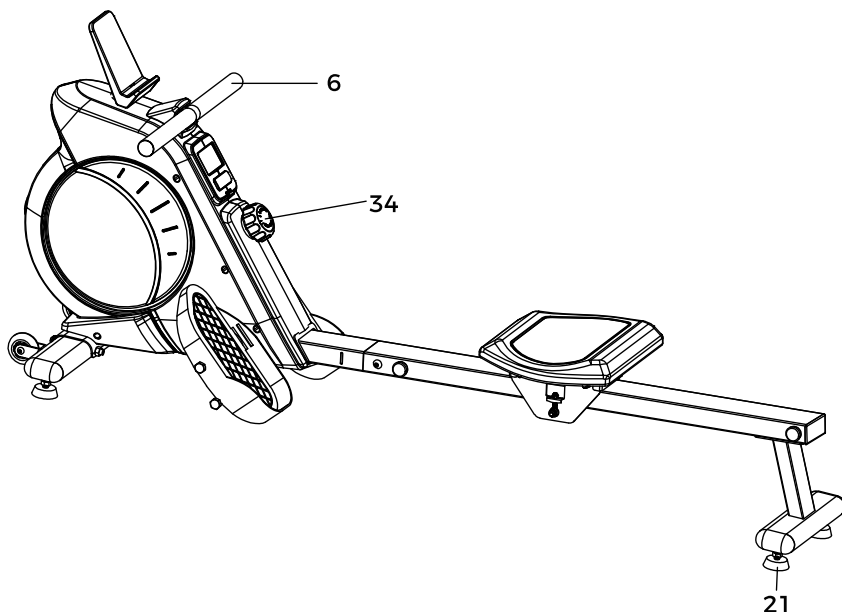
Si vous avez besoin de réduire la tension, tournez-le dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

- Réglage de tube de pied (#21)

Lorsque la machine est instable, ajustez-la dans le sens des aiguilles d'une montre/dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour trouver un équilibre.

- Position assise: asseyez-vous sur le siège, attachez fermement la ceinture de pédale et tenez fermement le guidon.

- Tirez tout droit vers l'arrière avec les deux mains. Ne laissez pas la poignée voler dans le guide-chaîne. Ne ramez pas d'une seule main. L'abus de la chaîne peut entraîner des blessures. Ne tordez jamais la chaîne ou ne tirez pas d'un côté à l'autre. Gardez les vêtements exempts de roulettes de siège.



MONITEUR

1. BOUTONS FONCTIONNELS

- MODE - Drücken Sie die Tastentaste, um Funktionen auszuwählen.
- Drücken Sie lange 3 Sekunden, um TIME, COUNT und CALORIES zu löschen.

2. FONCTION ET OPÉRATIONS

- SCAN: Appuyez sur le bouton "MODE" jusqu'à ce que "SCAN" apparaisse, le moniteur fera pivoter les 5 fonctions: TIME, COUNT, CALORIES, TOTAL COUNT, DISTANCE. Chaque affichage sera maintenu 6 secondes.
- TIME: Comptez le temps total du début à la fin de l'exercice.
- COUNT: Comptez le compte du début à la fin de l'exercice.
- CALORIES: Comptez le total des calories du début à la fin de l'exercice.
- DIST: L'état actuel de la distance parcourue est affiché.
- Démarrage/Arrêt: Lorsqu'il n'y a pas de signal de mouvement, le compteur d'exercice s'éteindra automatiquement après 4 minutes. Il se réveillera lorsqu'il y aura un signal de mouvement ou un bouton de manipulation.

ÉNONCÉ DU CHAMP D'APPLICATION

Fonction	Intervalle de balayage	Toutes les 6 secondes
	TIME	0:00-99:00 minutes
	COUNT	0-9999 fois
	CALORIES	0,0 à 999,9 kcal
	DIST	0,00 à 999,9 kilo
	TOTAL COUNT	0-9999 fois
Pile		Deux piles AAA
Température de fonctionnement		0°C-+40°C
Température de stockage		-10°C-+60°C

À PROPOS DE LA BATTERIE

Informations sur le niveau de la batterie: Lorsque le niveau de la batterie atteint 2,2 V, l'icône de niveau de batterie clignote pour indiquer un niveau faible. Veuillez remplacer la batterie rapidement.

ÉCHAUFFEMENT

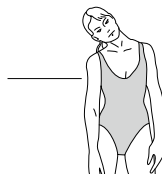
ÉCHAUFFEMENT

Un programme d'entraînement complet comprend trois éléments clés: l'échauffement, les exercices d'aérobie et la récupération. L'échauffement est essentiel avant chaque séance d'entraînement, car il aide à détendre votre corps et à étirer vos muscles, vous préparant ainsi à une activité plus intense.

Les exercices de récupération sont tout aussi importants après une séance d'entraînement, car ils aident à détendre vos muscles et à soulager les courbatures. Nous vous recommandons d'effectuer les exercices d'échauffement et de récupération suivants avant et après chaque séance.

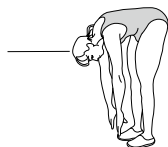
Rotation de la tête

Inclinez doucement votre tête vers votre épaule droite et effectuez un cercle lent dans le sens des aiguilles d'une montre. Ensuite, inclinez votre tête vers votre épaule gauche et effectuez un cercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



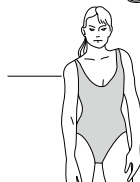
Toucher les orteils

Penchez-vous lentement à partir de la taille, en relâchant votre dos et vos épaules pendant que vous abaissez votre tronc. Étirez-vous doucement aussi loin que possible sans ressentir d'inconfort et maintenez la position pendant 10 secondes.



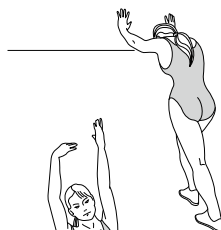
Élévation des épaules

Levez votre épaule gauche vers votre oreille et effectuez cinq cercles vers l'avant, puis cinq cercles vers l'arrière. Répétez le même mouvement avec votre épaule droite.



Étirement des mollets

Tenez-vous debout face à un mur, les pieds à environ 60 cm de celui-ci. Penchez-vous vers l'avant et effectuez des mouvements de marche vers le haut et vers le bas pour détendre les muscles de vos mollets.



Étirement latéral

Levez les deux bras au-dessus de votre tête. Avec votre main gauche, saisissez votre poignet droit et étirez-vous doucement vers le haut pendant cinq secondes. Répétez l'exercice de l'autre côté, en utilisant votre main droite pour étirer votre poignet gauche vers le haut pendant cinq secondes.



ÉCHAUFFEMENT

Étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous sur le sol, les plantes des pieds jointes. Tenez vos pieds et tirez-les doucement vers votre corps. Maintenez la position pendant 15 secondes.



Étirement des pieds et des mollets

Tendez votre jambe droite et placez votre jambe gauche sous votre cuisse droite. Penchez-vous en avant et tirez doucement votre pied droit vers l'arrière. Maintenez la position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice de l'autre côté en tendant la jambe gauche.



INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

Comment utiliser l'application FED Fitness

L'application « FED Fitness » vous offre davantage de fonctionnalités et des vidéos explicatives sur les rameurs. L'utilisation des rameurs est plus flexible et personnalisée. Personnalisez votre programme d'exercices et utilisez-le gratuitement.

1. TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION FED FITNESS

Il existe deux méthodes de téléchargement: vous pouvez choisir de rechercher l'application « FED Fitness » dans l'App Store ou de scanner le code QR pour la télécharger.

Scannez le code QR ci-dessous pour télécharger l'application « FED Fitness ».



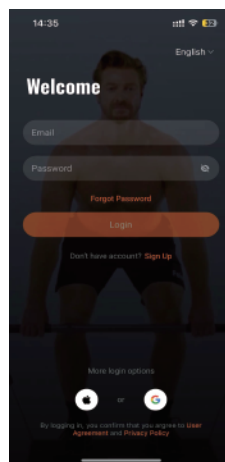
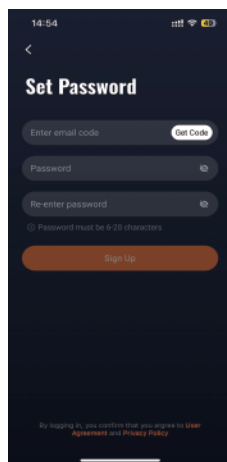
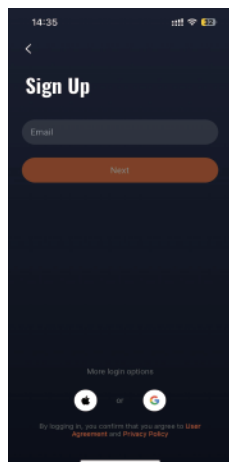
Veuillez noter que pour garantir la sécurité, vous devez télécharger l'application à partir d'une boutique d'applications de confiance et protéger vos informations personnelles et votre confidentialité pendant l'utilisation.

(Remarque: Pour assurer une cohérence mondiale de l'interface utilisateur, les instructions de ce manuel utilisent exclusivement des captures d'écran de l'application en anglais. Soyez assuré (e) que toutes les instructions détaillées pour la connexion Bluetooth ont été intégralement traduites et localisées dans la langue de votre manuel (Allemand, Italien, Français, Espagnol ou Anglais). Il vous suffit de suivre les instructions étape par étape dans la langue correspondante pour établir la connexion. Les captures d'écran en anglais servent de référence pour localiser les éléments et les options de l'interface.)

INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

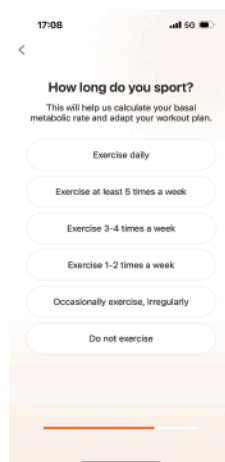
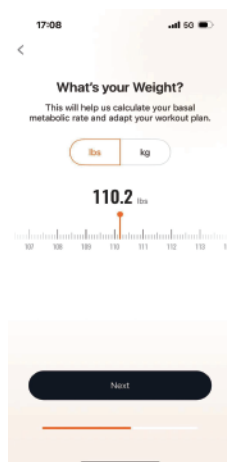
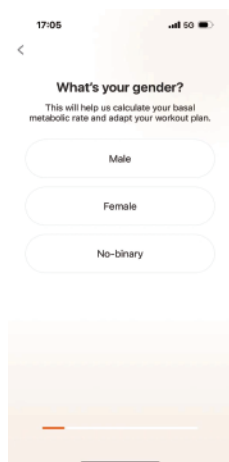
2. CRÉEZ UN COMPTE

- Saisissez votre adresse e-mail
- Saisissez le code de vérification
- Inscription réussie

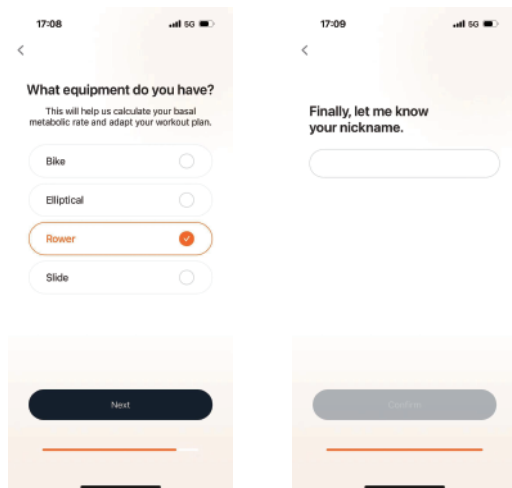


3. CONNECTEZ-VOUS

- Remplissez vos informations de base
- Sélectionnez le sexe
- Taille et poids
- Choisissez la fréquence des exercices

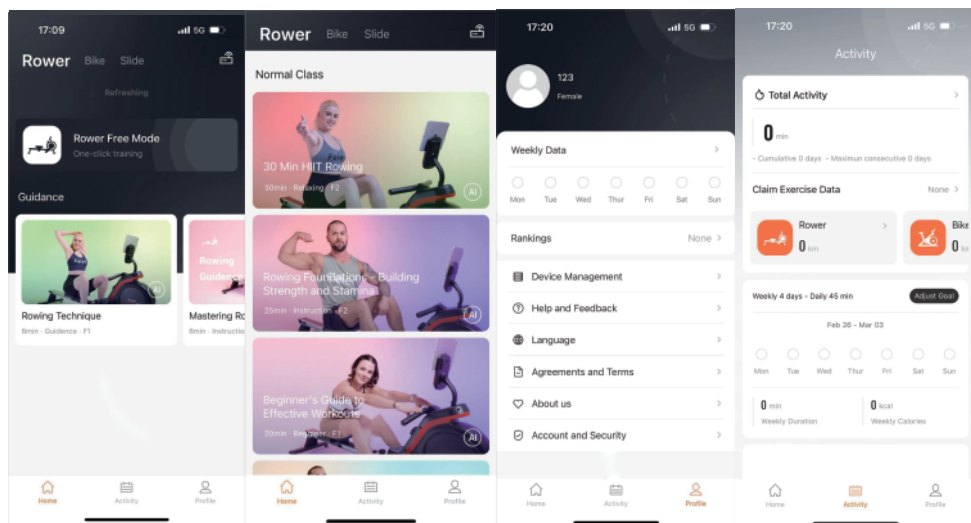


NSTRUCTIONS DE L'APPLICATION



4. FONCTION DE L'APPLICATION

- Maison
- Cours connexes
- Profil
- Activité

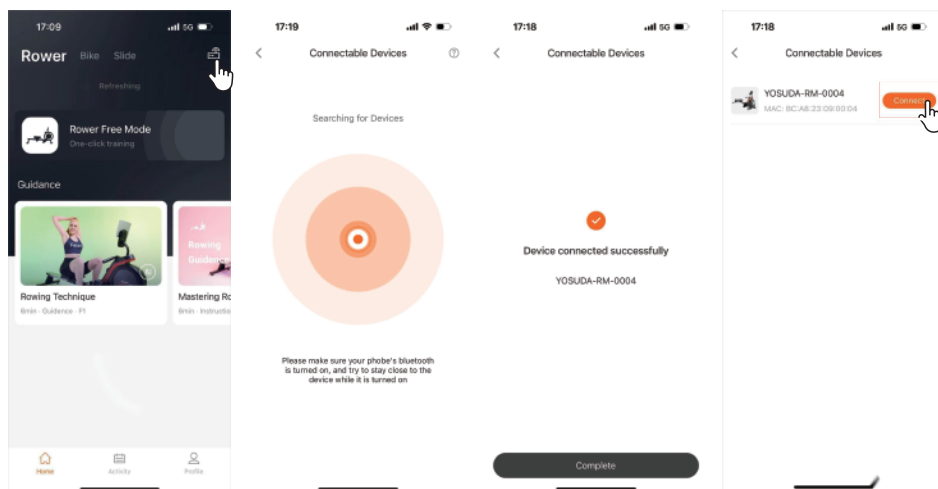


NSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

5. COMMENCEZ À CONNECTER L'APPLICATION

- Choisissez le cours que vous souhaitez.
- Activez le Bluetooth du téléphone portable et le moniteur.
- Recherchez Bluetooth (nom Bluetooth: YOSUDA-RM- ****)
- Connecter Bluetooth
- Commencez votre exercice!
- Fin de l'exercice.

Remarque: les cours de coaching sont uniquement disponibles en anglais.



PRÉSENTATION DE L'APPLICATION

1. FONCTIONS BLUETOOTH:

1.1. Fréquence de fonctionnement: Cet émetteur sans fil est un appareil Bluetooth BLE 4.2. Sa fréquence de fonctionnement est de 2,4 GHz.

1.2. Configuration requise pour le système de téléphonie mobile :

1.2.1. Le système d'exploitation du téléphone mobile ne doit pas être antérieur à la version 7.1 et doit prendre en charge Bluetooth BLE 4.2. L'iPhone 4S ou version ultérieure doit être utilisé.

1.2.2. Le système Android doit être au moins en version 4.3 et prendre en charge Bluetooth BLE 4.2.

1.3. L'émetteur sans fil de l'appareil enregistre uniquement les données de l'utilisateur et les envoie à l'application mobile lorsqu'il est connecté au téléphone mobile. Avant de démarrer l'équipement sportif, connectez l'application à l'appareil pour vous assurer que les données enregistrées dans l'application mobile sont correctes et valides.

1.4. Si l'émetteur ne reçoit pas de signal pendant 4 minutes, il entrera en mode veille. En mode veille, le téléphone mobile ne peut pas rechercher la station. À ce stade, vous devez utiliser l'appareil pour activer l'émetteur Bluetooth.

2. MANUEL D'UTILISATION DE L'APPLICATION

2.1. Description de la connexion KINOMAP

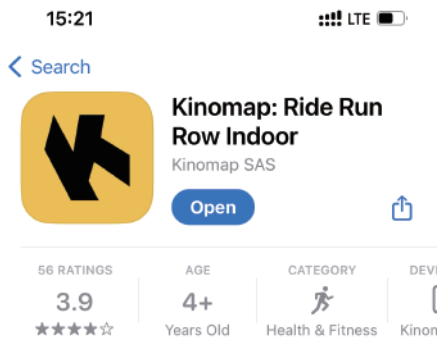
Remarques:

Étant donné que les étapes de connexion du logiciel officiel KINOMAP sont mises à jour en temps réel, ce processus de connexion est fourni à titre indicatif uniquement. Lorsqu'il est connecté à l'application, aucune donnée n'est affichée sur le moniteur.

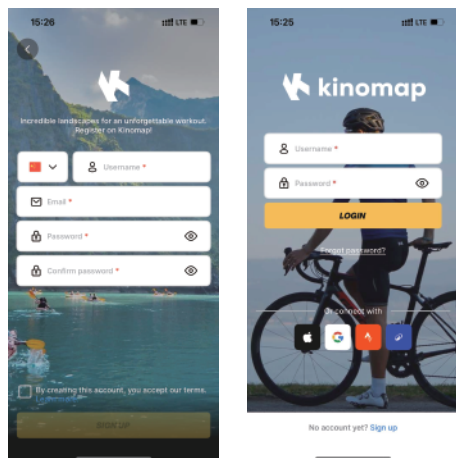
2.1.1. Recherchez « KINOMAP » dans l'App Store mobile pour télécharger l'application.

(Remarque: Pour assurer une cohérence mondiale de l'interface utilisateur, les instructions de ce manuel utilisent exclusivement des captures d'écran de l'application en anglais. Soyez assuré (e) que toutes les instructions détaillées pour la connexion Bluetooth ont été intégralement traduites et localisées dans la langue de votre manuel (Allemand, Italien, Français, Espagnol ou Anglais). Il vous suffit de suivre les instructions étape par étape dans la langue correspondante pour établir la connexion. Les captures d'écran en anglais servent de référence pour localiser les éléments et les options de l'interface.)

PRÉSENTATION DE L'APPLICATION

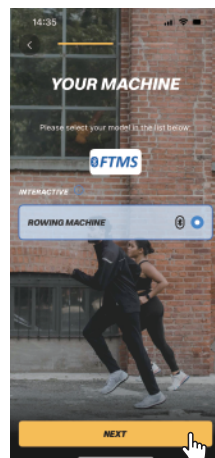
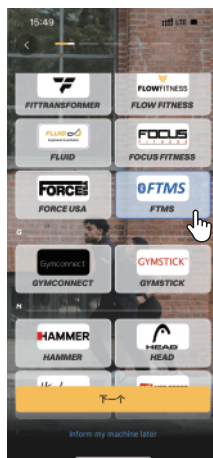
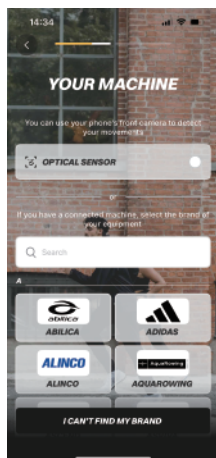
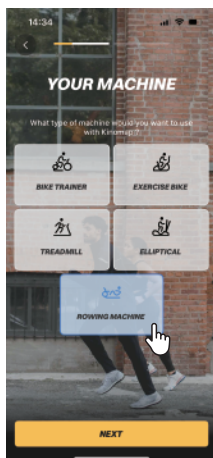
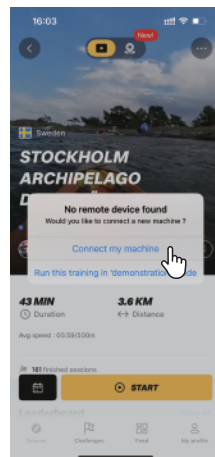
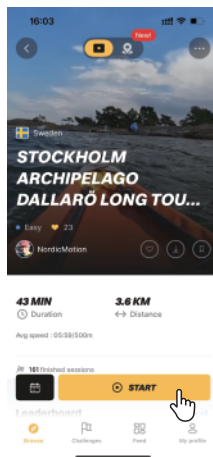
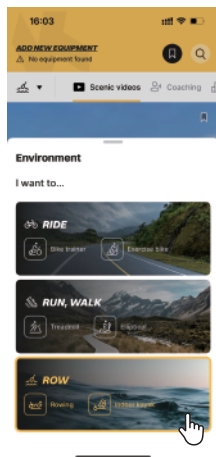
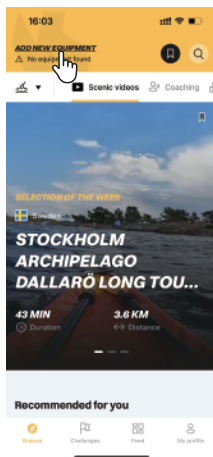


2.1.2. Une fois le téléchargement terminé, ouvrez l'application et enregistrez vos informations personnelles. Activez le Bluetooth sur votre téléphone mobile pour vous assurer que l'émetteur est allumé et activé.



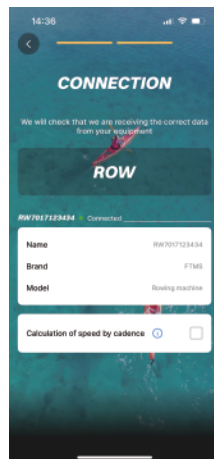
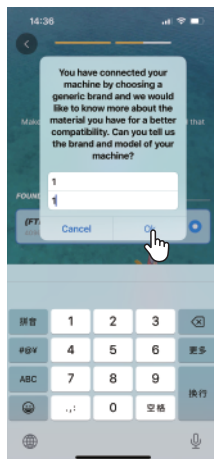
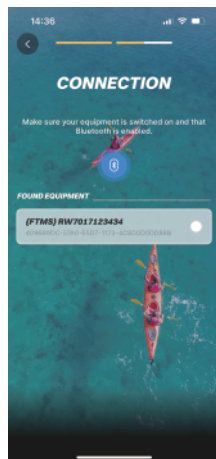
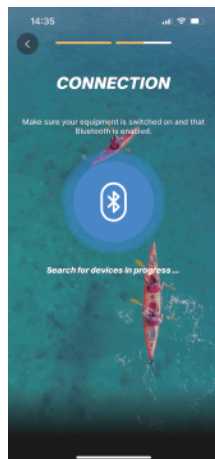
PRÉSENTATION DE L'APPLICATION

2.1.3. Ajoutez des équipements sportifs.



PRÉSENTATION DE L'APPLICATION

2.1.4. Ajoutez de l'équipement et commencez votre entraînement!



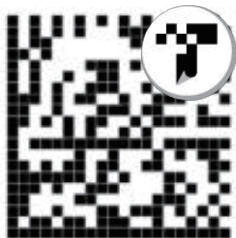
SERVICIO AL CLIENTE

Gracias por elegir la máquina de remo con resistencia magnética YOSUDA. Para su seguridad y bienestar, lea atentamente este manual antes de usar la máquina. Como fabricantes, nos comprometemos a brindarle la máxima satisfacción. Si tiene alguna pregunta o encuentra piezas faltantes o dañadas, comuníquese con nuestro servicio de atención al cliente:

- YOSUDA-EU@outlook.com
- Búsqueda de videos de instalación: "[Instalación de la máquina de remo YOSUDA](#)"
- Contáctanos a través de Amazon: Inicie sesión en su cuenta de Amazon > Seleccione "Sus pedidos" > Encuentra el ID del pedido > Haga clic en "Contactar al vendedor"

ENSAMBLANDO VIDEO

- Descarga la aplicación de compras de Amazon
- Escanee el [código de barras de transparencia en el envase del producto](#)



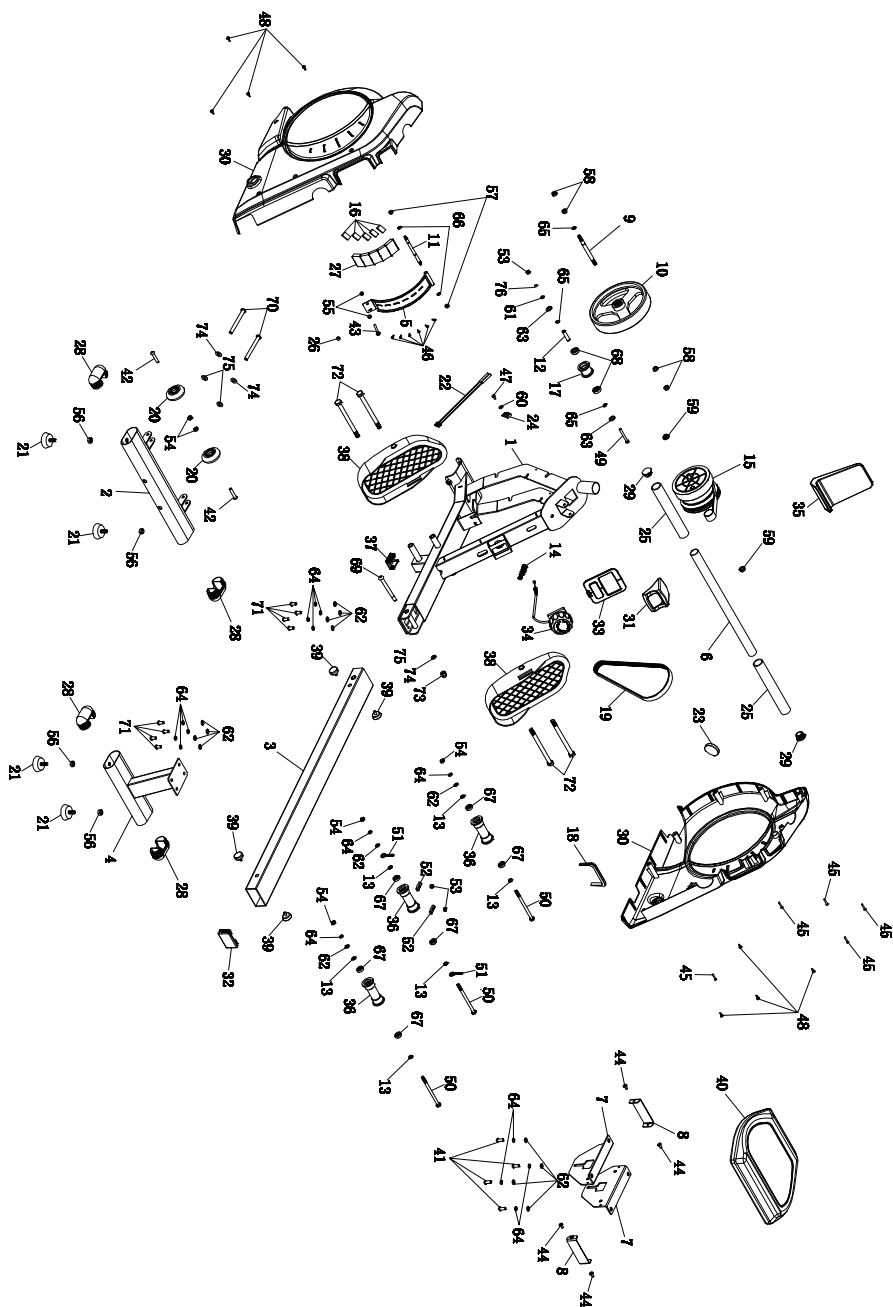
- Ver el video de ensamblaje

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Esta máquina de ejercicios está diseñada para una seguridad óptima. Sin embargo, se deben tomar ciertas precauciones al utilizarla. Asegúrese de leer todo el manual antes de ensamblarla o utilizarla. En particular, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

- Mantenga a los niños y mascotas alejados de la máquina en todo momento. NO deje a los niños sin supervisión en la misma habitación que la máquina.
- Sólo una persona a la vez debe utilizar la máquina.
- Su máquina de ejercicios está diseñada para usarse en un ambiente fresco y seco. Evite almacenarla en zonas extremadamente frías, calientes o húmedas, ya que esto puede provocar corrosión y otros problemas relacionados.
- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, DETENER el entrenamiento de una vez. CONSULTE A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.
- Coloque la máquina sobre una superficie despejada y nivelada. NO la utilice cerca del agua ni al aire libre.
- Utilice siempre ropa deportiva adecuada cuando haga ejercicio. NO use batas u otra ropa que pueda engancharse en la máquina. También es necesario usar calzado deportivo o aeróbico.
- Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles.
- Las personas discapacitadas no deben utilizar la máquina sin la asistencia de una persona calificada o un médico.
- Antes de utilizar la máquina para hacer ejercicio, realice siempre ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente.
- Nunca opere la máquina si no funciona correctamente.
- Inspeccione la bicicleta estática para detectar cualquier componente desgastado o suelto antes de usarla. Apriete o reemplace cualquier componente suelto o desgastado antes de usarla.
- Se debe tener cuidado al montar o desmontar la máquina.
- Esta máquina de remo es solo para uso doméstico y del consumidor.

DIAGRAMA DETALLADO



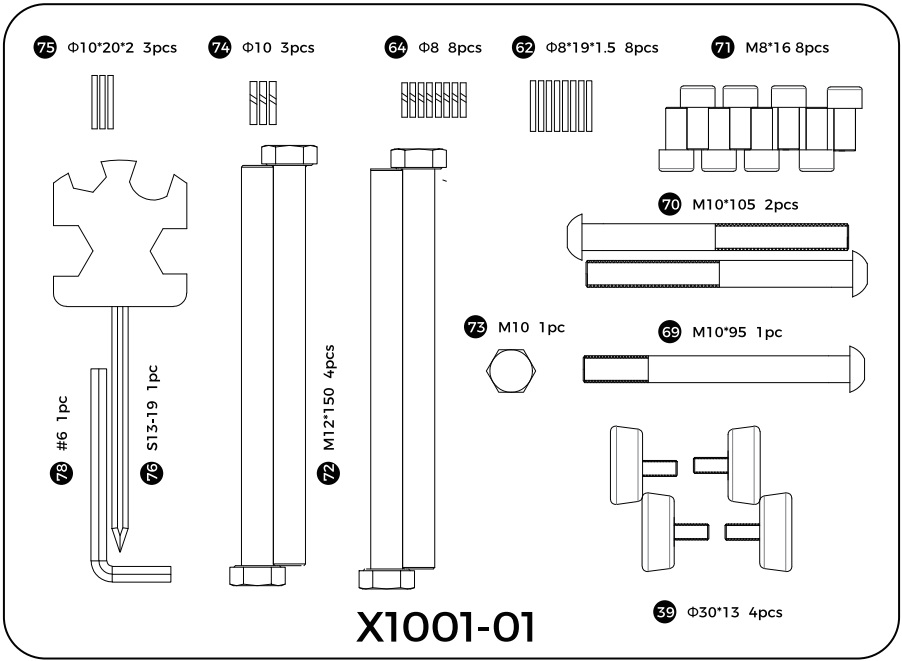
LISTA DE PIEZAS

No. Description	Ud.	No. Description	Ud.
01 Bastidor principal	1	37 Tubo cuadrado	1
02 Estabilizador delantero	1	38 Pedal izquierdo/derecho	2
03 Carril de deslizamiento	1	39 Amortiguador cilíndrico	4
04 Estabilizador trasero	1	40 Cojín del asiento	1
05 Conjunto magnético	1	41 Tornillo hexavial M8×20	4
06 Barra de tracción	1	42 Tornillo hexavial de cabeza semiredonda M8×40	2
07 Plancha de soporte para cojín del asiento	2	43 Tornillo hexavial de cabeza semiredonda M6×50	1
08 Pieza de conexión	2	44 Tornillo de cabeza avellanada ancha M6×8	4
09 Eje Mediano	1	45 Tornillo autorroscante de cabeza redonda	5
10 Volante de inercia	1	cruciforme M4×25	
11 Eje de control magnético	1	46 Tornillo autorroscante de cabeza redonda	6
12 Manguito del eje	1	cruciforme M4×12	
13 Casquillos de cojinete	4	47 Tornillo autorroscante 4.2×13	2
14 Muelle de compresión	1	48 Tornillo autorroscante 4.2×16	8
15 Polea de transmisión	1	49 Tornillo hexavial de cabeza semiredonda M6×55	1
16 Imán	5	50 Tornillo hexavial de cabeza semiredonda M8×125	3
17 Rodillo tensor	1	51 Pata regulable M6×35	2
18 Aro decorativo de cubrecadena	1	52 Tapa de pata regulable M6×35	2
19 Correa de transmisión	1	53 Tuerca M6	3
20 Rodillo guía	2	54 Tuerca M8	5
21 Regulador del tubo del pedal	4	55 Tuerca hexagonal M6	2
22 Cable del sensor	2	56 Tuerca hexagonal M10	4
23 Tapón para tubo inclinado	1	57 Tuerca con brida M6	2
24 Hebilla de doble cabezal	1	58 Tuerca con brida M8	4
25 Cojín del asiento	2	59 Tuerca con brida M10	2
26 Tapón de sellado	1	60 Arandela plana M5	2
27 Bastidor fijador de imán	1	61 Arandela plana M6	1
28 Tubo semicircular	4	62 Arandela plana M8	11
29 Tapón del tubo de la barra	2	63 Arandela growver Ø10	2
30 Cubierta de cadena izquierda/derecha	1	64 Arandela growver M8	15
31 Cubierta de salida	1	65 Circlip 10	3
32 Tapón para tubo trasero	1	66 Circlip 8	2
33 Monitor	1	67 Rodamiento 608	8
34 Mecanismo de ajuste	1	68 Rodamiento 6000	2
35 Soporte para móvil	1	69 Tornillo hexagonal M10×95	1
36 Rodillo amortiguador	3	70 Tornillo hexagonal M10×105	2

LISTA DE PIEZAS

No.	Description	Ud.	No.	Description	Ud.
71	Tornillo hexavial de cabeza redonda M8×16	8	75	Arandela growver M10	3
72	Tornillo hexavial de cabeza semiredonda M12×150	4	76	Arandela growver M6	3
73	Tuerca de unión con cubierta M10	1	77	Llave multifunción	1
74	Arandela plana 10×20	3	78	Llave Allen 6 mm	1
			79	Pilas AAA	2

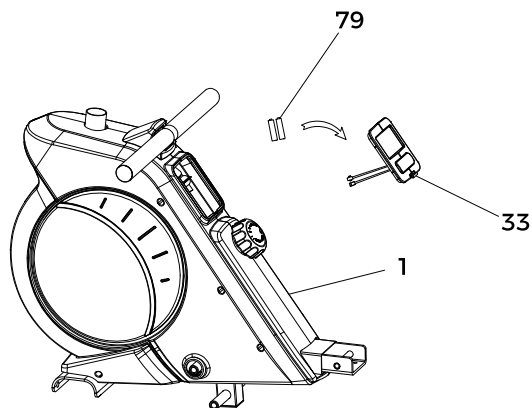
PAQUETE DE HARDWARE



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

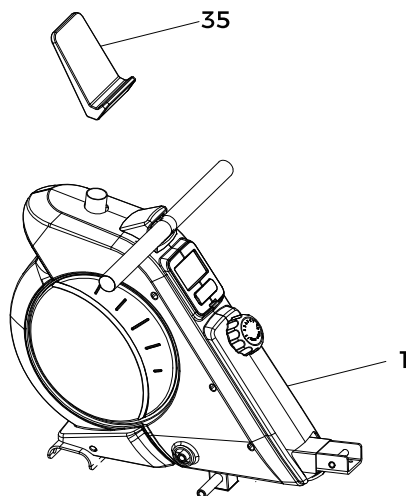
PASO 1

- Colocar 2 pilas AAA (#79) en el monitor (#33), conectar el sensor.
- Fijar el monitor al bastidor principal (#1).



PASO 2

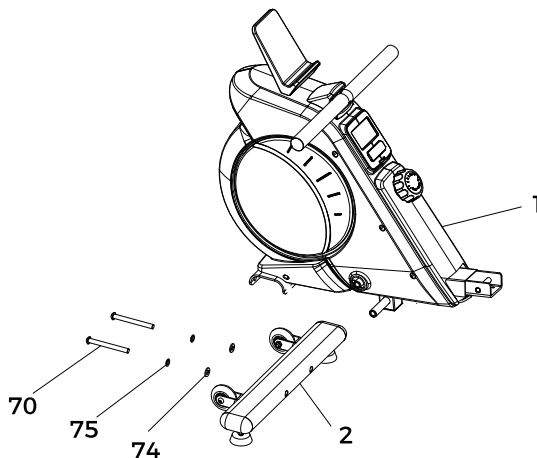
- Insertar el soporte para móvil (#35) en el cubo de acero.



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

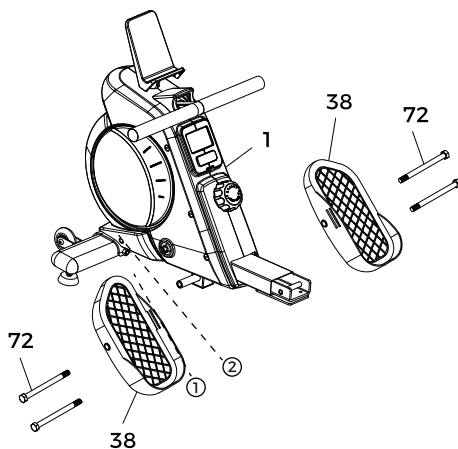
PASO 3

- Fije el Estabilizador delantero (#2) al bastidor principal con dos Tornillo hexagonal M10×105 (#70), dos arandela plana 10×20 (#74), dos arandela growver M10 (#75).



PASO 4

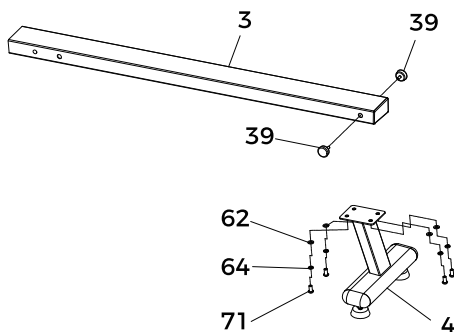
- Coloque dos tornillo hexavial de cabeza semiredonda M12×150 (#72) al bastidor principal (#1), apriete los pernos. ¡Preste atención a la posición correcta de los agujeros para los tornillos ① y ②.
- Fije los pedal izquierdo/derecho (#38) al marco principal con dos tornillos de cabeza semicircular de tornillo hexavial de cabeza semiredonda M12×150 (#72), luego apriete. Presta atención a la dirección.



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

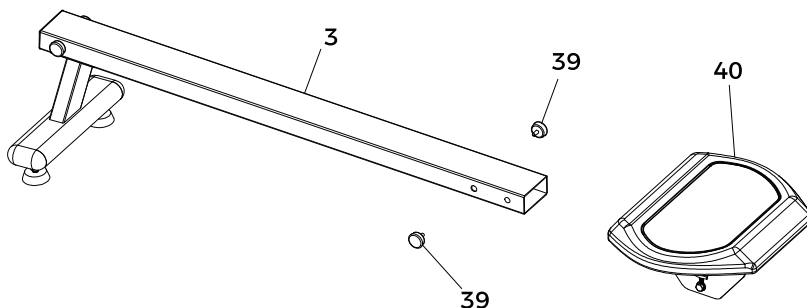
PASO 5

- Retire el Amortiguador cilíndrico (#39) del KIT DE FIJACIÓN, luego instale dos unidades en el Carril de deslizamiento (#3).
- Fije el Estabilizador trasero (#4) al Carril de deslizamiento (#3) con cuatro Tornillo hexavial de cabeza redonda M8×16 (#71), cuatro **Arandela growver M8 (#64) y cuatro Arandela plana M8 (#62).



PASO 6

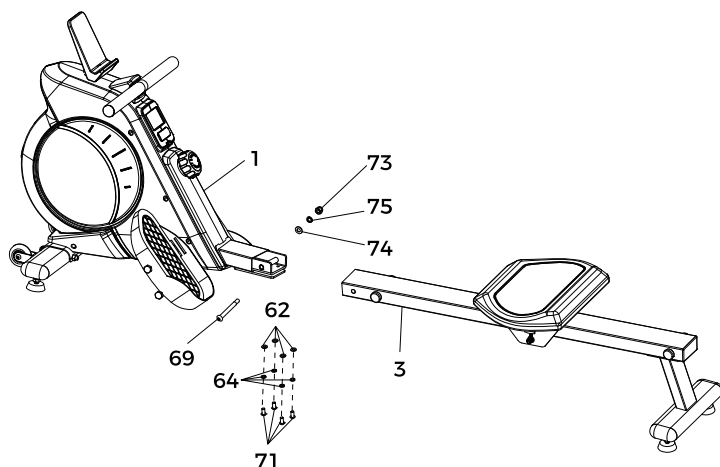
- Cojín del asiento (#40) sobre el carril de deslizamiento (#3).
- Fije el amortiguador cilíndrico (#39) y el eje amortiguador Ø12X79 (#77) al carril de deslizamiento (#3).



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 7

- Sujete el Carril de deslizamiento (#3) al bastidor principal (#1) con un tornillo hexagonal M10×95 (#69), una arandela plana 10×20 (#74), una arandela growver M10 (#75) y una Tuerca de unión con cubierta M10 (#73).
- Coloque el remoergómetro en vertical (facilitará este paso). Monte cuatro tornillos hexaviales de cabeza redonda M8×16 (#71), cuatro Arandela growver M8 (#64) y cuatro arandelas planas M8 (#62) en la parte trasera del carril. Apriete.

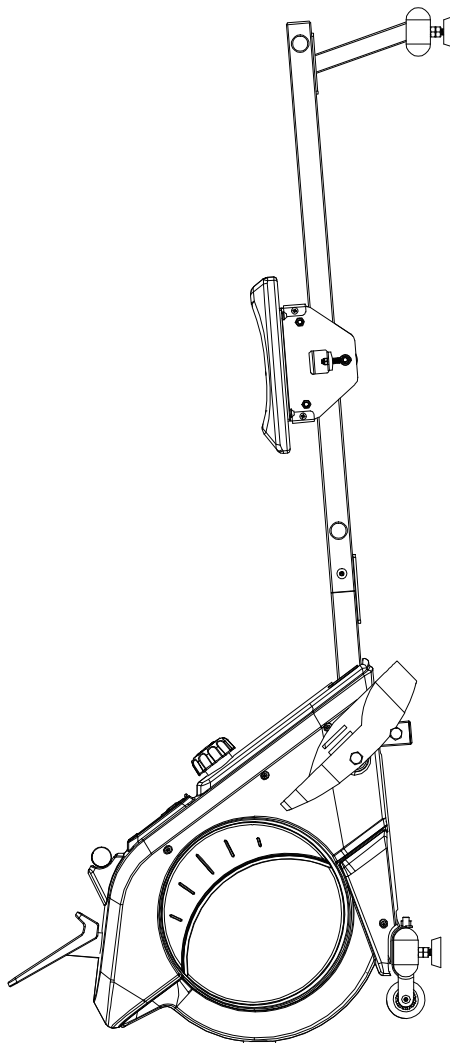


CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Limpiar diariamente después de su uso.
- Use un paño o un estropajo no abrasivo con agua y jabón o cualquier limpiador de vidrios.
- No utilice ácidos minerales, lejía, abrasivos gruesos.
- Si el mango no puede volver a la posición original, debe abrir la carcasa para ajustar la cinta.
- Uso correcto de la máquina de remo para evitar fallas.

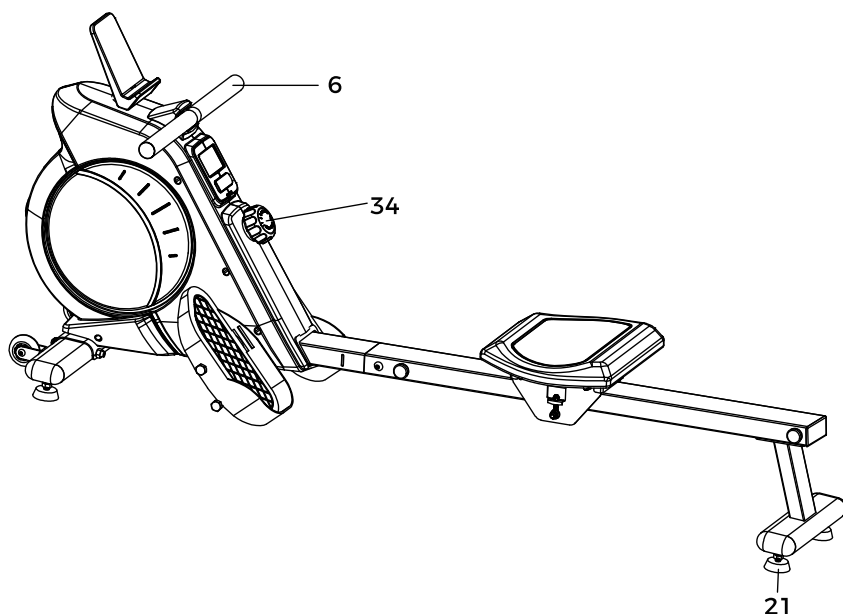
GUÍA DE ALMACENAMIENTO

- Sin uso, guarde el remoergómetro verticalmente en un rincón.
- ADVERTENCIA: En posición vertical, manténgase alejado de niños y mascotas para evitar desplazamientos peligrosos.



MODO DE EMPLEO

- Mecanismo de ajuste (#34)
Si necesita aumentar la tensión, ajústela en el sentido de las agujas del reloj.
Si necesita reducir la tensión, gírelo en sentido contrario a las agujas del reloj.
- Regulador del tubo del pedal (#21)
Cuando la máquina sea inestable, ajústela en sentido horario/antihorario para encontrar un equilibrio.
- Postura sentada: siéntese en el asiento, abroche el cinturón del pedal con fuerza y sostenga el manillar con fuerza.
- Tire hacia atrás con ambas manos. No deje que el mango vuele hacia la guía de la cadena. No reme con una sola mano. El abuso de la cadena puede provocar lesiones. Nunca retuerza la cadena ni tire de un lado a otro. Mantenga la ropa libre de rodillos de asiento.



MONITOR

1. BOTONES FUNCIONALES:

- MODE - Presione hacia abajo para seleccionar funciones.
- Mantenga presionado 3 segundos para borrar el TIME, COUNT,CALORIES.

2. FUNCIONES Y OPERACIONES:

- SCAN: presione el botón "MODE" hasta que aparezca "SCAN", el monitor girará a través de las 5 funciones: TIME, COUNT,CALORIES, TOTAL COUNT, DISTANCE. Cada pantalla se mantendrá 6 segundos.
- TIME: Cuente el tiempo total desde el inicio hasta el final del ejercicio.
- COUNT: Cuente el conteo de principio a fin del ejercicio.
- CALORIES: Cuente las calorías totales del ejercicio de principio a fin.
- DIST: Se muestra el estado actual de la distancia recorrida.
- Start/Stopp: cuando no hay señal de movimiento, el medidor de ejercicio se apagará automáticamente después de 4 minutos. Se activará cuando haya una señal de movimiento o un botón de manejo.

DECLARACIÓN DE ALCANCE

Función	Intervalo de escaneo	Cada 6 segundos
	TIME	0:00-99:00 minutos
	COUNT	0-9999 veces
	CALORIES	0,0-999,9 kcal
	DIST	0,00-999,9 kilos
	TOTAL COUNT	0-9999 veces
Batería		Dos pilas AAA
Temperatura de trabajo		0°C-+40°C
Temperatura de almacenamiento		-10°C-+60°C

ACERCA DE LA BATERÍA

Información sobre el nivel de batería: Cuando el nivel de batería alcance los 2,2 V, el icono parpadeará para indicar que la batería está baja. Reemplace la batería lo antes posible.

CALENTAMIENTO

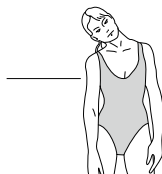
CALENTAMIENTO

Un programa de ejercicios completo incluye tres componentes clave: calentamiento, ejercicio aeróbico y enfriamiento. El calentamiento es esencial antes de cada entrenamiento, ya que ayuda a relajar el cuerpo y estirar los músculos, preparándose para una actividad más intensa.

Los ejercicios de enfriamiento son igualmente importantes después de una sesión de entrenamiento, ya que ayudan a relajar los músculos y aliviar el dolor. Recomendamos realizar los siguientes ejercicios de calentamiento y enfriamiento antes y después de cada sesión.

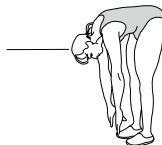
Rotación de la cabeza

Incline suavemente la cabeza hacia el hombro derecho y haga un círculo lento en el sentido de las agujas del reloj. A continuación, incline la cabeza hacia el hombro izquierdo y haga un círculo en sentido contrario a las agujas del reloj.



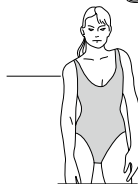
Tocar los dedos de los pies

Inclínate lentamente hacia delante desde la cintura, relajando la espalda y los hombros mientras bajas el tronco. Estira suavemente hasta donde te resulte cómodo y mantén la posición durante 10 segundos.



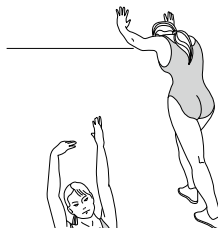
Levantar los hombros

Levanta el hombro izquierdo hacia la oreja y haz cinco círculos hacia delante y luego cinco hacia atrás. Repite el mismo movimiento con el hombro derecho.



Estiramiento de pantorrillas

Póngase de pie frente a una pared, con los pies a unos 60 cm de distancia. Inclínese hacia delante y realice movimientos de caminar hacia arriba y hacia abajo para relajar los músculos de las pantorrillas.



Estiramiento lateral

Levante ambos brazos por encima de la cabeza. Con la mano izquierda, agarre la muñeca derecha y estírese suavemente hacia arriba durante cinco segundos. Repita el movimiento con el otro lado, utilizando la mano derecha para estirar la muñeca izquierda hacia arriba durante cinco segundos.



CALENTAMIENTO

Estiramiento de la parte interna del muslo

Siéntese en el suelo con las plantas de los pies juntas. Sujete los pies y tire suavemente de ellos hacia el cuerpo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



Estiramiento de los pies y las pantorrillas

Extienda la pierna derecha y coloque la pierna izquierda debajo del muslo derecho. Inclínese hacia delante y tire suavemente del pie derecho hacia atrás. Mantenga la posición durante 15 segundos. Repita el ejercicio con la pierna izquierda extendida.



INSTRUCCIONES DE LA APLICACIÓN

Cómo utilizar la aplicación FED Fitness

La aplicación "FED Fitness" te ofrece más funciones y videos instructivos sobre máquinas de remo. El uso de las máquinas de remo es más flexible y personalizado. Puedes personalizar tu plan de ejercicios y usarlo gratis.

1. DESCARGA LA APLICACIÓN FED FITNESS

Hay dos formas de descarga, puedes optar por buscar la aplicación "FED Fitness" en la tienda de aplicaciones o escanear el código QR para descargar. Escanee el código QR a continuación para descargar la aplicación "FED Fitness".



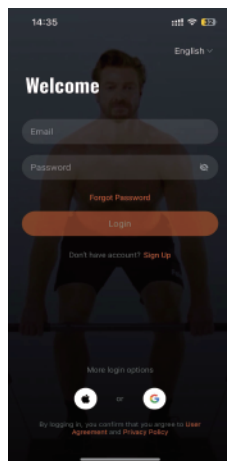
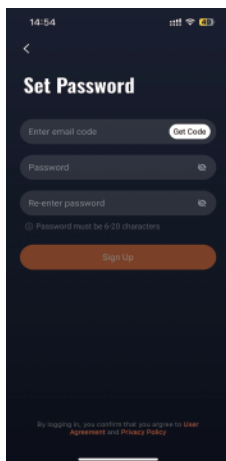
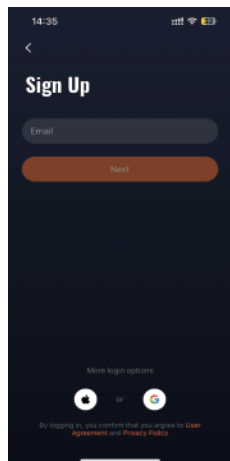
Tenga en cuenta que para garantizar la seguridad, debe descargar la aplicación de una tienda de aplicaciones confiable y proteger su información personal y privacidad durante su uso.

(Nota: Para garantizar la coherencia global de la interfaz de usuario, las instrucciones de este manual utilizan capturas de pantalla de la aplicación en inglés de manera uniforme. Tenga la seguridad de que todas las instrucciones detalladas para la conexión Bluetooth han sido traducidas y localizadas completamente al idioma de su manual (Alemán, Italiano, Francés, Español o Inglés). Solo tiene que seguir las instrucciones paso a paso en el idioma correspondiente para completar la conexión. Las capturas de pantalla en inglés sirven como referencia para ubicar los elementos y opciones de la interfaz.)

INSTRUCCIONES DE LA APLICACIÓN

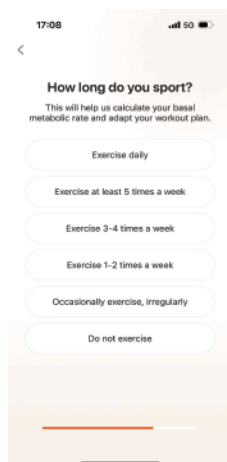
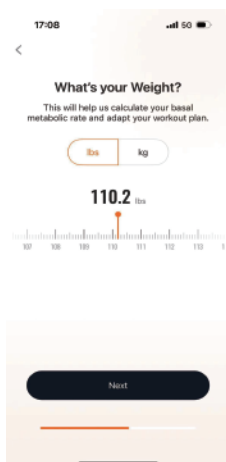
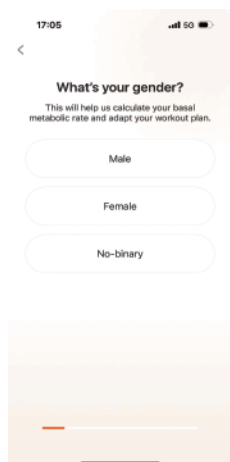
2. REGISTRAR UNA CUENTA

- Introduce tu correo electrónico
- Introduce el código de
- verificación. Registro exitoso

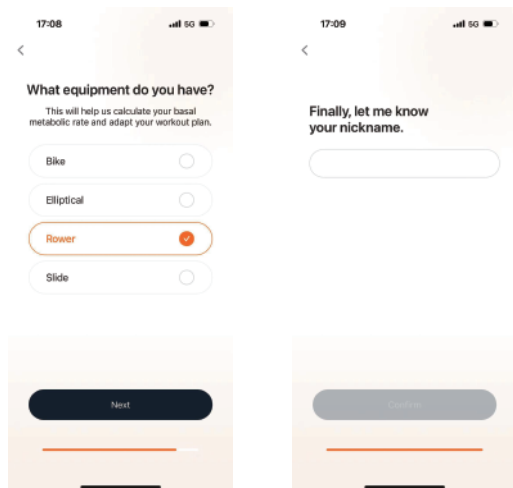


3. INICIAR SESIÓN

- Complete su información básica
- Seleccione género
- Altura y peso
- Elija la frecuencia de ejercicio

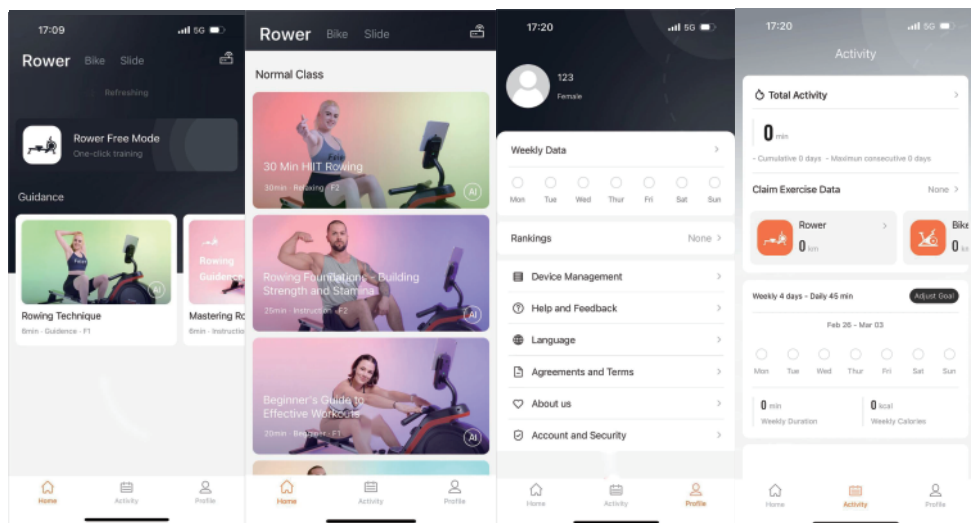


INSTRUCCIONES DE LA APLICACIÓN



4. FUNCIÓN DE LA APLICACIÓN

- Hogar
- Cursos relacionados
- Perfil
- Actividad

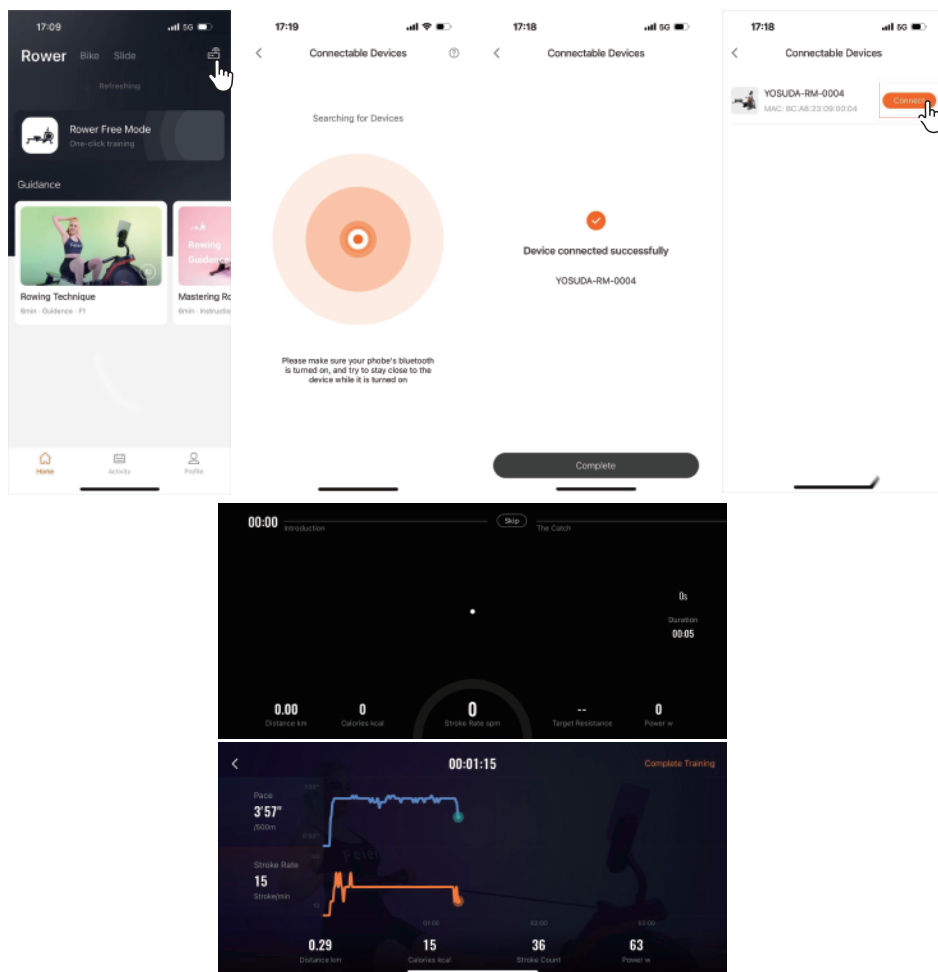


INSTRUCCIONES DE LA APLICACIÓN

5. COMIENZA A CONECTAR LA APLICACIÓN

- Elige el curso que quieras.
- Encienda el Bluetooth del teléfono móvil y el monitor.
- Buscar Bluetooth (nombre de Bluetooth: YOSUDA-RM- ****)
- Conectar Bluetooth.
- ¡Empieza tu ejercicio!
- Fin del ejercicio.

Nota: Los cursos de coaching solo están disponibles en inglés.



INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

1. FUNCIONES BLUETOOTH:

1.1. Frecuencia de funcionamiento: Este transmisor inalámbrico es un dispositivo Bluetooth BLE 4.2. Su frecuencia de operación es de 2,4 GHz.

1.2. Requisitos del sistema de telefonía móvil:

1.2.1. El sistema operativo del teléfono móvil no debe ser anterior a la versión 7.1 y debe ser compatible con Bluetooth BLE 4.2. Se debe utilizar iPhone 4S o posterior.

1.2.2. El sistema Android debe ser al menos la versión 4.3 y ser compatible con Bluetooth BLE 4.2.

1.3. El transmisor inalámbrico del dispositivo solo registra datos del usuario y los envía a la aplicación móvil cuando se conecta al teléfono móvil. Antes de iniciar el equipo deportivo, conecte la aplicación al dispositivo para asegurarse de que los datos registrados en la aplicación móvil sean correctos y válidos.

1.4. Si el transmisor no recibe una señal durante 4 minutos, entrará en modo de suspensión. En el modo inactivo, el teléfono móvil no puede buscar la estación. En este punto, debes utilizar el dispositivo para activar el transmisor Bluetooth.

2. MANUAL DE USUARIO DE LA APLICACIÓN

2.1. Descripción de la conexión KINOMAP

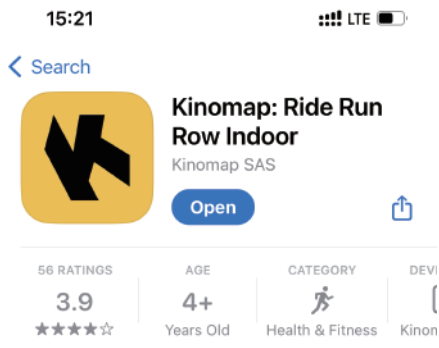
Notas:

Dado que los pasos de conexión del software oficial KINOMAP se actualizan en tiempo real, este proceso de conexión es solo para referencia. Cuando está conectado a la aplicación, no se muestran datos en el monitor.

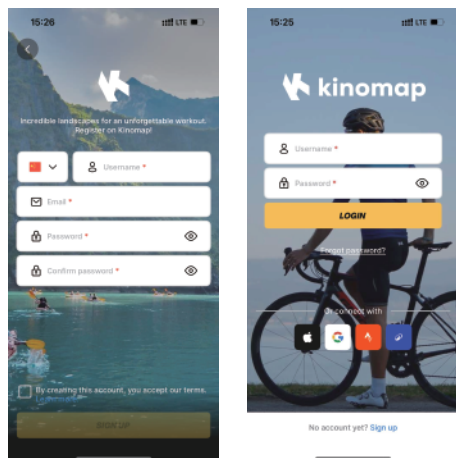
2.1.1. Busque “KINOMAP” en la tienda de aplicaciones móviles para descargar la aplicación.

(Nota: Para garantizar la coherencia global de la interfaz de usuario, las instrucciones de este manual utilizan capturas de pantalla de la aplicación en inglés de manera uniforme. Tenga la seguridad de que todas las instrucciones detalladas para la conexión Bluetooth han sido traducidas y localizadas completamente al idioma de su manual (Alemán, Italiano, Francés, Español o Inglés). Solo tiene que seguir las instrucciones paso a paso en el idioma correspondiente para completar la conexión. Las capturas de pantalla en inglés sirven como referencia para ubicar los elementos y opciones de la interfaz.)

INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

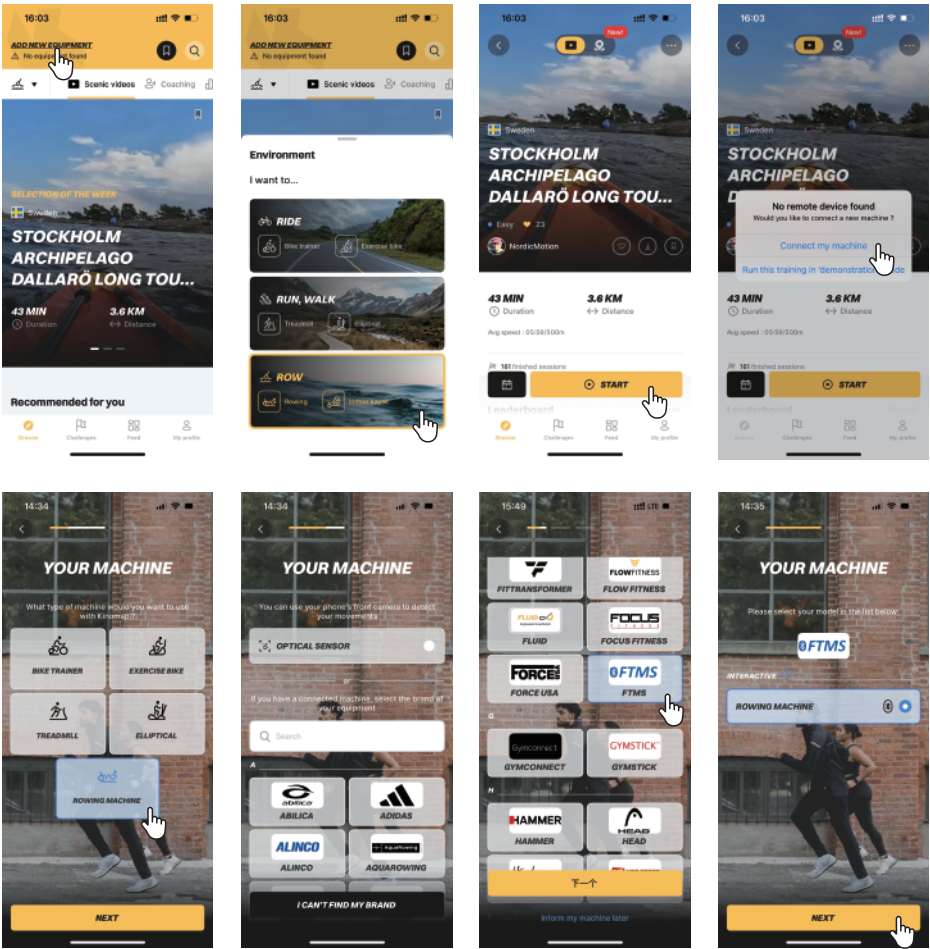


2.1.2. Une fois le téléchargement terminé, ouvrez l'application et enregistrez vos informations personnelles. Activez le Bluetooth sur votre téléphone mobile pour vous assurer que l'émetteur est allumé et activé.



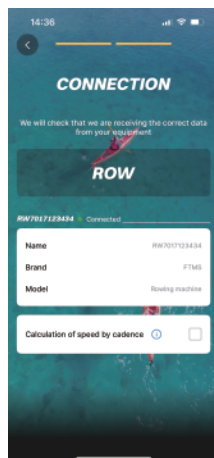
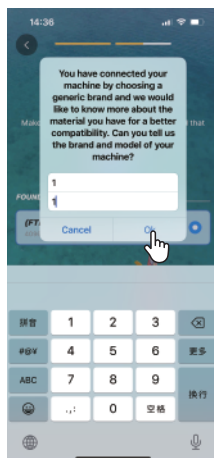
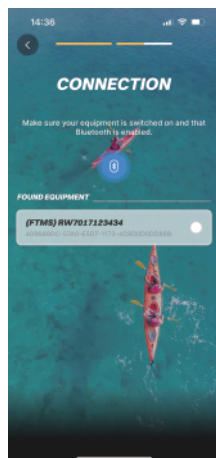
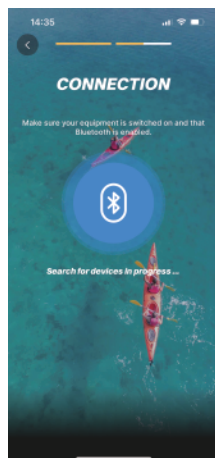
INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

2.1.3. Ajoutez des équipements sportifs.



INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

2.1.4. Ajoutez de l'équipement et commencez votre entraînement!



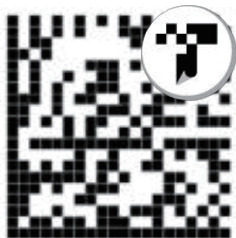
ASSISTENZA CLIENTI

Grazie per aver scelto il vogatore a resistenza magnetica YOSUDA. Per la vostra sicurezza e il vostro benessere, leggete attentamente questo manuale prima di utilizzare l'attrezzo. Come produttori, ci impegniamo a garantire la completa soddisfazione del cliente. In caso di domande o se riscontrate parti mancanti o danneggiate, contattate il nostro servizio clienti:

- YOSUDA-EU@outlook.com
- Ricerca video di installazione: "Installazione del vogatore YOSUDA"
- Contattaci tramite Amazon: Accedi al tuo account Amazon > seleziona "I tuoi ordini" > trovare il ID ordine > clicca su "Contatta il venditore"

ASSEMBLAGGIO VIDEO

- Scarica l'app Amazon Shopping
- Scansiona il codice a barre della trasparenza sulla confezione del prodotto



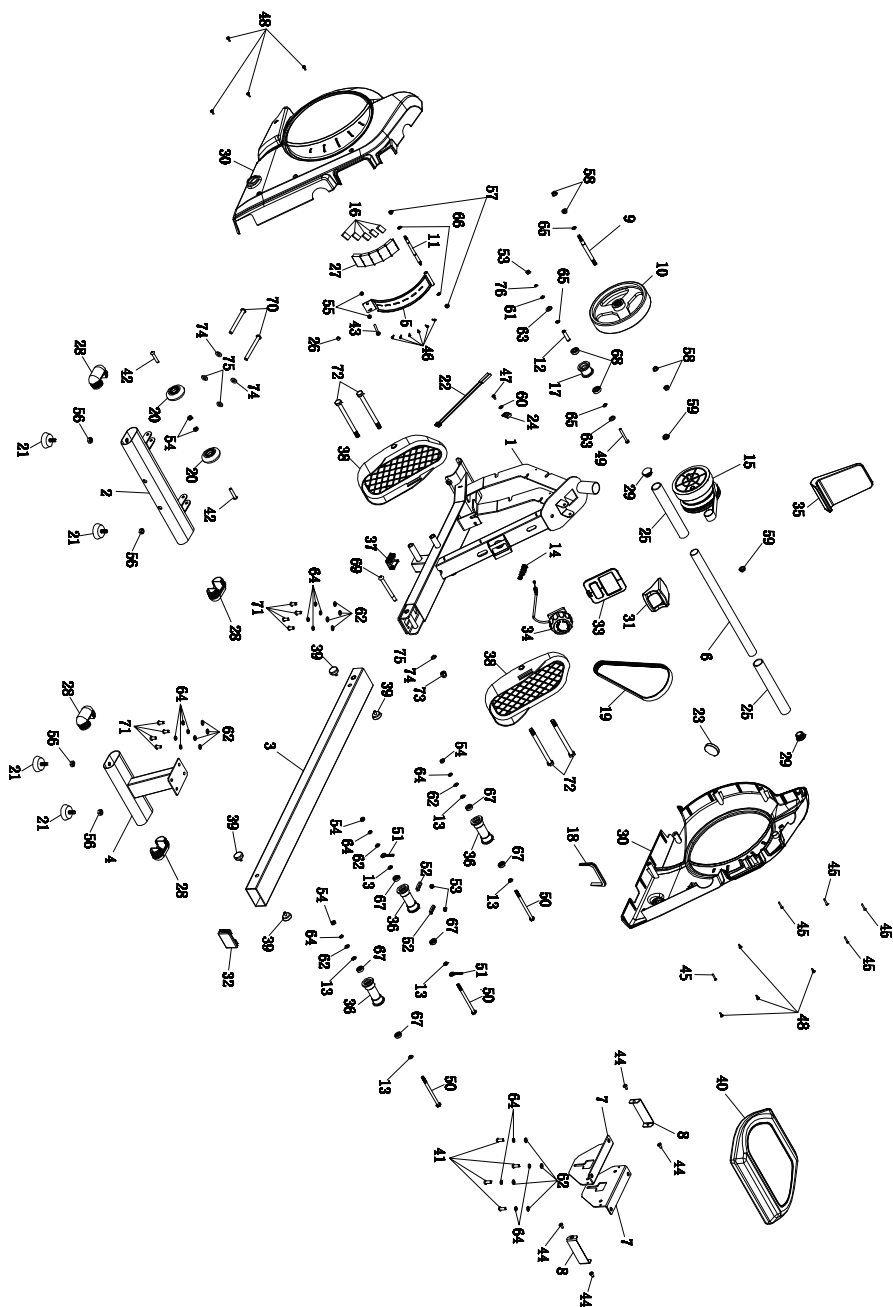
- Guarda il video del montaggio

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Questo attrezzo ginnico è progettato per garantire la massima sicurezza. Tuttavia, è necessario adottare alcune precauzioni ogni volta che si utilizza un attrezzo ginnico. Assicurarsi di leggere attentamente l'intero manuale prima di assemblarlo o utilizzarlo. In particolare, tenere presenti le seguenti precauzioni di sicurezza:

- Tenere sempre bambini e animali domestici lontani dalla macchina. **NON** lasciare i bambini incustoditi nella stessa stanza in cui si trova la macchina.
- La macchina deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
- L'attrezzo ginnico è progettato per essere utilizzato in ambienti freschi e asciutti. Evitare di riporlo in luoghi eccessivamente freddi, caldi o umidi, poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati.
- Se l'utente avverte vertigini, nausea, dolore al petto o altri sintomi anomali, **FERMARE** l'allenamento in una sola volta. **CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
- Posizionare la macchina su una superficie pulita e piana. **NON** utilizzare la macchina vicino all'acqua o all'aperto.
- Indossare sempre indumenti sportivi adatti durante l'attività fisica. **NON FARE-** Indossare camici o altri indumenti che potrebbero impigliarsi nella macchina. È inoltre obbligatorio indossare scarpe da corsa o da aerobica quando si utilizza la macchina.
- Tenere le mani lontane da tutte le parti in movimento.
- Le persone disabili non devono utilizzare la macchina senza la presenza di una persona qualificata o di un medico.
- Prima di utilizzare la macchina per allenarsi, eseguire sempre degli esercizi di stretching per riscaldarsi adeguatamente.
- Non utilizzare mai la macchina se non funziona correttamente.
- Prima dell'uso, ispezionare la cyclette per verificare la presenza di componenti usurati o allentati. Serrare/sostituire eventuali componenti allentati o usurati prima dell'uso.
- Prestare attenzione durante il montaggio e lo smontaggio della macchina.
- Questo vogatore è destinato esclusivamente all'uso domestico e da parte dei consumatori.

SCHEMA ESPLOSO



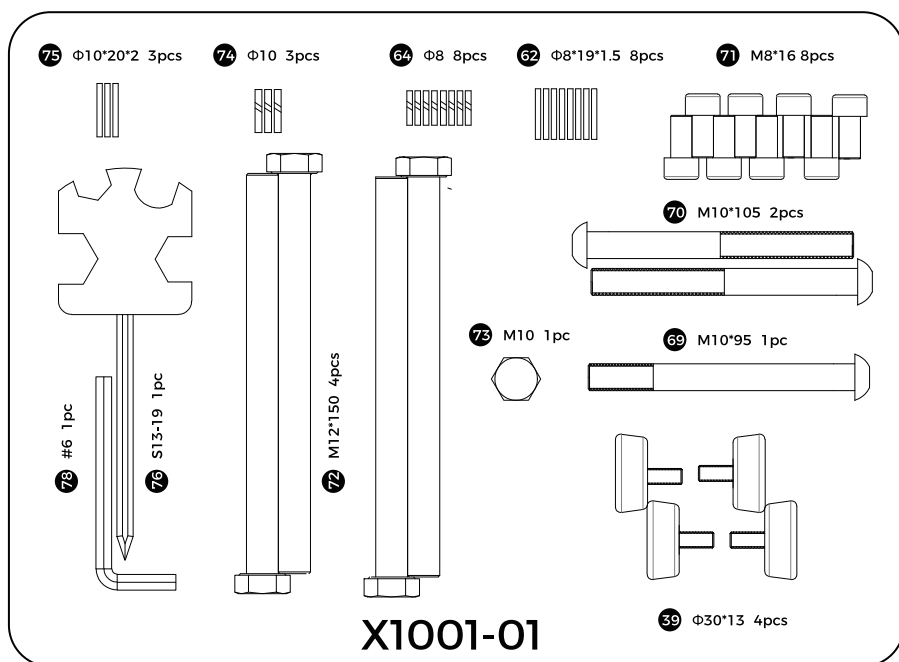
ELENCO DEI PEZZI

No. Descrizione	Qtà.	No. Descrizione	Qtà.
01 Telaio principale	1	37 Tubo quadrato	1
02 Stabilizzatore anteriore	1	38 Pedale sinistro/destro	2
03 Guida lineare	1	39 Cuscinetto cilindrico ammortizzante	4
04 Stabilizzatore posteriore	1	40 Cuscino sella	1
05 Gruppo magnetico	1	41 Vite a brugola M8×20	4
06 Maniglione	1	42 Vite a brugola a testa semitonda M8×40	2
07 Piastra di supporto del cuscino del sedile	2	43 Vite a brugola a testa semitonda M6×50	1
08 Pezzo di collegamento	2	44 Vite a testa bombata larga M6×8	4
09 Asse Mediano	1	45 Vite autofilettante a testa tonda con croce M4×25	5
10 Volano	1	46 Vite autofilettante a testa tonda con croce M4×12	6
11 Albero di controllo magnetico	1	47 Vite autofilettante 4,2×13	2
12 Fascetta dell'albero	1	48 Vite autofilettante 4,2×16	8
13 Boccole del cuscinetto	4	49 Vite a brugola a testa semitonda M6×55	1
14 Molla a compressione	1	50 Vite a brugola a testa semitonda M8×125	3
15 Puleggia	1	51 Piede regolabile M6×35	2
16 Magnete	5	52 Copertura per piedino regolabile M6×35	2
17 Rullo della cinghia	1	53 Dado M6	3
18 Anello decorativo copricatena	1	54 Dado M8	5
19 Cinghia di trasmissione	1	55 Dado esagonale M6	2
20 Rullo	2	56 Dado esagonale M10	4
21 Regolatore del tubo pedale	4	57 Dado a flangia M6	2
22 Cavo del sensore	2	58 Dado a flangia M8	4
23 Tappo per tubo inclinato	1	59 Dado a flangia M10	2
24 Fibbia a doppia testa	1	60 Rondella piana M5	2
25 Imbottitura	2	61 Rondella piana M6	1
26 Tappo di chiusura	1	62 Rondella piana M8	11
27 Telaio fissaggio magnete	1	63 Rondelle elastiche Ø10	2
28 Tubo semicircolare	4	64 Rondelle elastiche M8	15
29 Tappo per tubo del maniglione	2	65 Anello di sicurezza 10	3
30 Copertura catena sinistra/destra	1	66 Anello di sicurezza 8	2
31 Copertura di uscita	1	67 Cuscinetto 608	8
32 Tappo per tubo posteriore	1	68 Cuscinetto 6000	2
33 Monitor	1	69 Vite esagonale M10×95	1
34 Regolatore	1	70 Vite esagonale M10×105	2
35 Supporto per smartphone	1	71 Bullone a testa tonda con brugola M8×16	8
36 Rullo ammortizzante	3	72 Vite a brugola a testa semitonda M12×150	4

ELENCO DEI PEZZI

No.	Descrizione	Qtà.	No.	Descrizione	Qtà.
73	Dado di unione a copertura M10	1	77	Chiave multifunzione	1
74	Rondella piana 10×20	3	78	Chiave a brugola 6 mm	1
75	Rondelle elastiche M10	3	79	Batterie AAA	2
76	Rondelle elastiche M6	3			

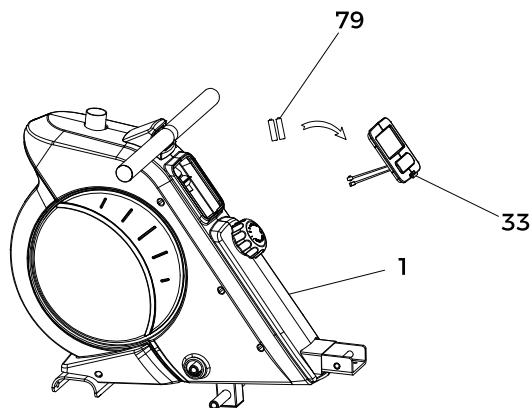
PACCHETTO HARDWARE



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

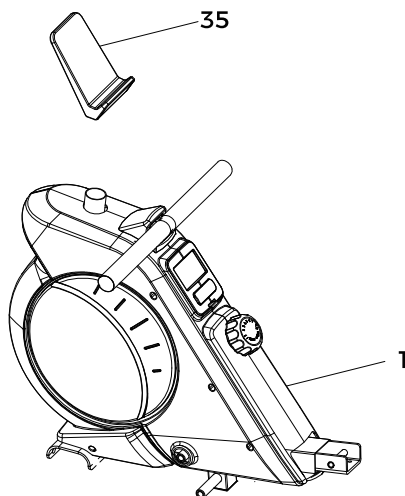
PASSO 1

- Inserire 2 batterie AAA (#79) nel monitor (#33), collegare il sensore.
- Fissare il monitor al telaio principale (#1).



PASSO 2

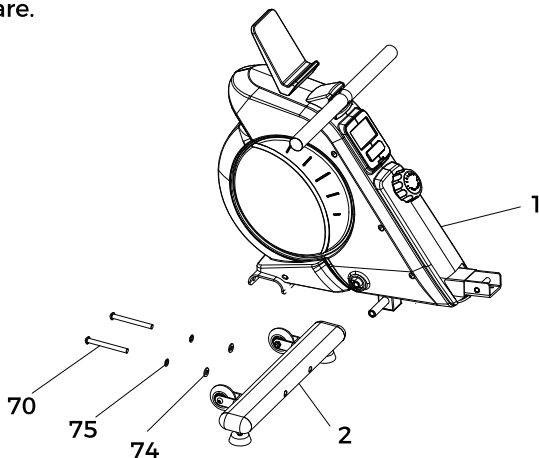
- Montare il supporto per smartphone (#35) nel cubo d'acciaio.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

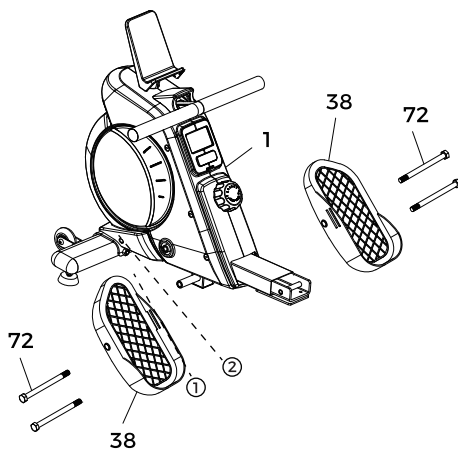
PASSO 3

- Montare lo stabilizzatore anteriore (#2) al telaio principale con due Vite esagonale M10×105 (#70), due rondelle elastiche M10 (#75) e due rondelle piane M10 (#74), quindi serrare.



PASSO 4

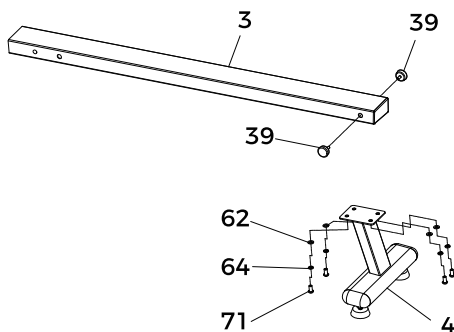
- Fissare due viti a testa semitonda con Vite a brugola a testa semitonda M12×150 (#72) al telaio principale (#1), serrare i bulloni. Verificare la corretta posizione dei fori per le viti ① e ②.
- Fissare i Pedale sinistro/destro (#38) al telaio principale con due viti a testa semitonda con Vite a brugola a testa semitonda M12×150 (#72), quindi serrare. Presta attenzione alla direzione.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

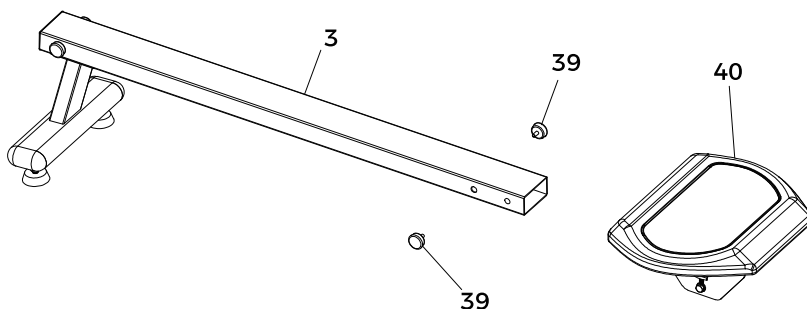
PASSO 5

- Prelevare Cuscinetto cilindrico ammortizzante (#39) dal KIT DI FISSAGGIO, quindi montare due alberi ammortizzatori sulla Guida lineare (#3).
- Fissare lo Stabilizzatore posteriore (#4) alla guida lineare (#3) con quattro viti a Bullone a testa tonda con brugola M8×16 (#71), quattro rondelle elastiche M8 (#64) e rondella piana M8 (#62).



PASSO 6

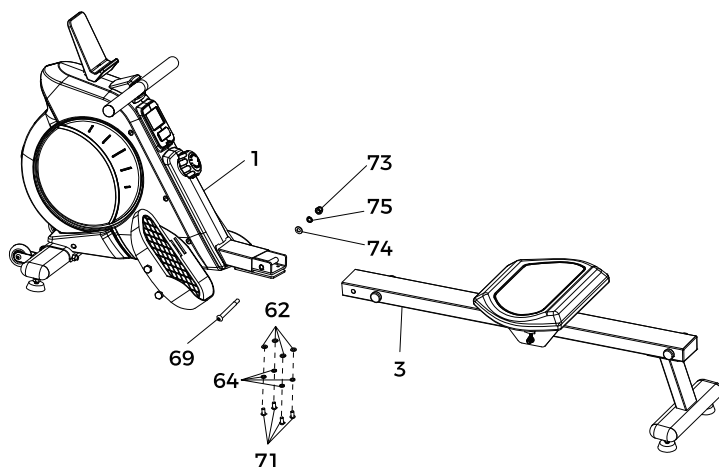
- Far scorrere il sella (#40) sulla guida lineare (#3).
- Fissare il cuscinetto cilindrico ammortizzante (#39) e Chiave multifunzione Ø12*79 (#77) alla guida lineare (#3).



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 7

- Fissare la guida lineare (#3) al telaio principale (#1) con una vite esagonale M10×95 (#69), una rondella piana M10 (#74), una Rondelle elastiche M10 (#75) e una dado di unione a copertura M10 (#73). Serrare.
- Posizionare il vogatore in verticale (faciliterà l'operazione). Montare quattro viti a Bullone a testa tonda con brugola M8×16 (#71), quattro rondelle elastiche M8 (#64) e quattro rondelle piane M8 (#62) sul retro della guida. Serrare.

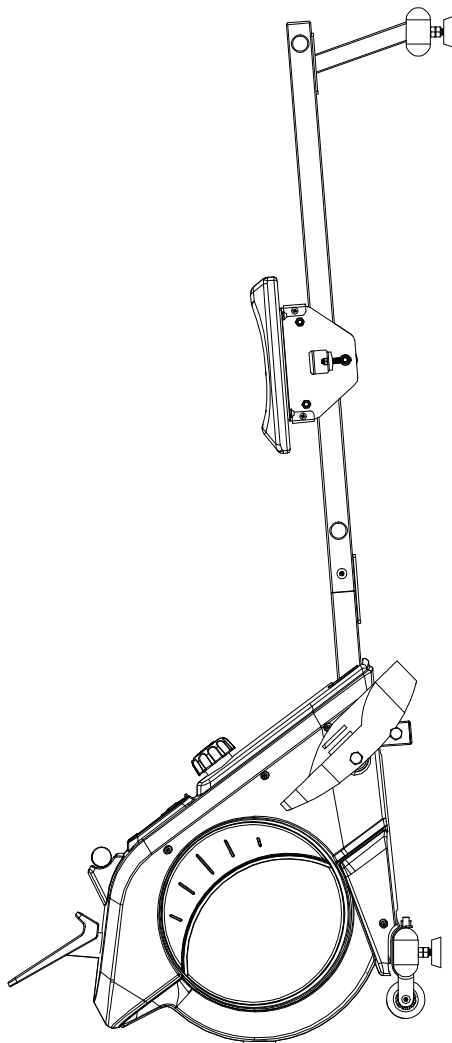


CURA E MANUTENZIONE

- Pulire quotidianamente dopo l'uso.
- Utilizzare un panno o una spugnetta abrasiva non abrasiva con acqua e sapone o qualsiasi detergente per vetri.
- Non utilizzare acidi minerali, candeggina, abrasivi grossolani.
- Se la maniglia non riesce a tornare nella posizione originale, è necessario aprire il guscio per regolare il nastro.
- Uso corretto del vogatore per evitare guasti.

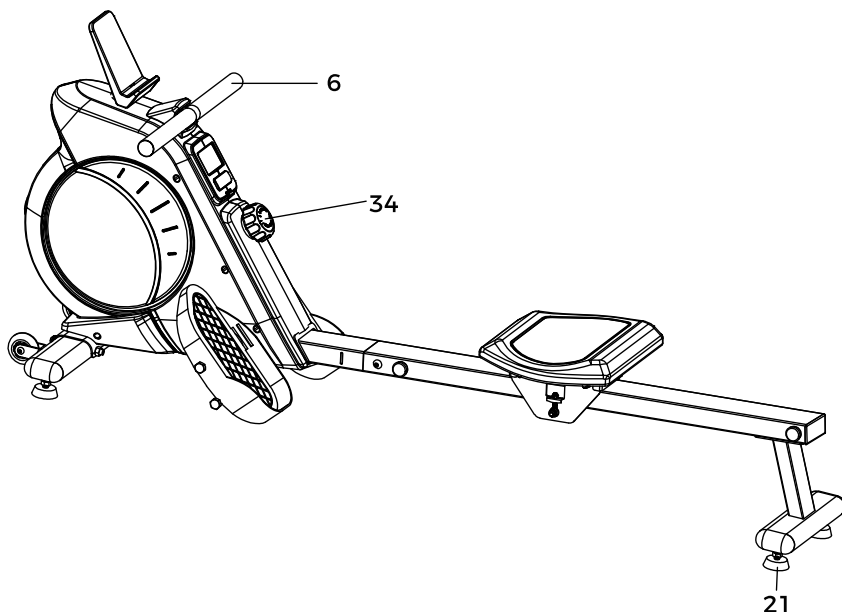
GUIDA ALLA CONSERVAZIONE

- Inutilizzato, il vogatore può essere riposto verticalmente nell'angolo.
- **ATTENZIONE:** In posizione verticale, tenere lontano da bambini e animali domestici per evitare spostamenti pericolosi.



MODO D'USO

- **Regolazione della regolatore (#34)**
Se è necessario aumentare la tensione, regolarla in senso orario.
Se è necessario ridurre la tensione, ruotarlo in senso antiorario.
- **Regolatore del tubo pedale (#21)**
Quando la macchina è instabile, regolarla in senso orario/antiorario per trovare un equilibrio.
- **Postura seduta:** sedersi sul sedile, allacciare saldamente la cintura del pedale e tenere saldamente il manubrio
- **Tirare indietro con entrambe le mani.** Non lasciare che la maniglia voli nel guidacatena. Non remare con una sola mano. L'uso improprio della catena può causare lesioni. Non torcere mai la catena né tirarla lateralmente. Tenere gli indumenti liberi dai rulli del sedile.



MONITOR

1. PULSANTI FUNZIONALI:

- MODE - Premere verso il basso per selezionare le funzioni.
 - Premere a lungo per 3 secondi per cancellare TIME, COUNT, CALORIES.

2. FUNZIONE E OPERAZIONI:

1. SCAN: premere il pulsante "MODE" fino a quando non viene visualizzato "SCAN", il monitor ruoterà attraverso tutte e 5 le funzioni: TIME, COUNT, CALORIES, TOTAL COUNT, DISTANCE. Ogni display verrà tenuto premuto per 6 secondi.
2. TIME: Conta il tempo totale dall'inizio alla fine dell'esercizio.
3. COUNT: Conta il conteggio dall'inizio alla fine dell'esercizio.
4. CALORIES: Conta le calorie totali dall'inizio alla fine dell'esercizio.
5. DIST: Viene visualizzato lo stato corrente della distanza percorsa.
6. Start/Stopp: quando non c'è alcun segnale di movimento, il misuratore di esercizio si spegne automaticamente dopo 4 minuti. Si riattiva quando viene emesso un segnale di movimento o un pulsante di movimentazione.

DICHIARAZIONE DELL'AMBITO DI APPLICAZIONE

Funzione	Intervallo di scansione	Ogni 6 secondi
	TIME	0:00-99:00 minuti
	COUNT	0-9999 volte
	CALORIES	0,0-999,9 kcal
	DIST	0,00-999,9 chili
	TOTAL COUNT	0-9999 volte
Batteria		Due batterie AAA
Temperatura di lavoro		0°C-+40°C
Temperatura di stoccaggio		-10°C-+60°C

INFORMAZIONI SULLA BATTERIA

Dettagli sul livello della batteria: quando il livello della batteria raggiunge 2,2 V, l'icona del livello della batteria lampeggerà per indicare che il livello della batteria è basso. Sostituire la batteria tempestivamente.

RISCALDAMENTO

RISCALDAMENTO

Un programma di allenamento completo comprende tre componenti fondamentali: riscaldamento, esercizio aerobico e defaticamento. Il riscaldamento è fondamentale prima di ogni allenamento, poiché aiuta a rilassare il corpo e ad allungare i muscoli, preparandovi ad attività più intense.

Gli esercizi di defaticamento sono altrettanto importanti dopo un allenamento, poiché aiutano a rilassare i muscoli e ad alleviare l'indolenzimento. Si consiglia di eseguire i seguenti esercizi di riscaldamento e defaticamento prima e dopo ogni sessione.

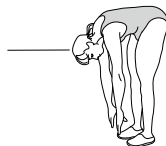
Rotazione della testa

Inclina delicatamente la testa verso la spalla destra e compie un lento movimento circolare in senso orario. Quindi, inclina la testa verso la spalla sinistra e compie un movimento circolare in senso antiorario.



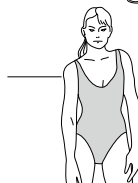
Tocco delle dita dei piedi

Piegati lentamente in avanti dalla vita, rilassando la schiena e le spalle mentre abbassi il busto. Allungati delicatamente fino a raggiungere la posizione più comoda e mantieni la posizione per 10 secondi.



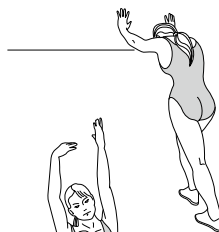
Sollevamento delle spalle

Solleva la spalla sinistra verso l'orecchio ed esegui cinque cerchi in avanti, poi cinque cerchi all'indietro. Ripeti lo stesso movimento con la spalla destra.



Allungamento dei polpacci

Mettiti in piedi di fronte a un muro, con i piedi a circa 60 cm di distanza da esso. Piegati in avanti ed esegui dei movimenti di camminata su e giù per sciogliere i muscoli del polpaccio.



Allungamento laterale

Solleva entrambe le braccia sopra la testa. Con la mano sinistra, afferra il polso destro e allungati delicatamente verso l'alto per cinque secondi. Ripeti dall'altro lato, usando la mano destra per allungare il polso sinistro verso l'alto per cinque secondi.



RISCALDAMENTO

Allungamento interno coscia

Sedetevi sul pavimento con le piante dei piedi unite. Afferrate i piedi e tirateli delicatamente verso il corpo. Mantenete la posizione per 15 secondi.



Allungamento piede e polpaccio

Allungate la gamba destra e piegate la gamba sinistra sotto la coscia destra. Allungatevi in avanti e tirate delicatamente indietro il piede destro. Mantenete la posizione per 15 secondi. Ripetete l'esercizio dall'altro lato con la gamba sinistra allungata.



ISTRUZIONI APP

Come utilizzare l'APP FED Fitness

L'APP "FED Fitness" offre più funzioni e video didattici sui vogatori. L'utilizzo dei vogatori è più flessibile e personalizzato. Puoi personalizzare il tuo piano di allenamento e utilizzarlo gratuitamente.

1. SCARICA L'APP FED FITNESS

Esistono due modi per scaricarla: puoi cercare l'app "FED Fitness" nell'App Store oppure scansionare il codice QR per scaricarla.

Scansiona il codice QR qui sotto per scaricare l'app "FED Fitness" .



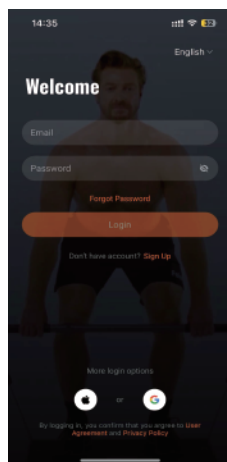
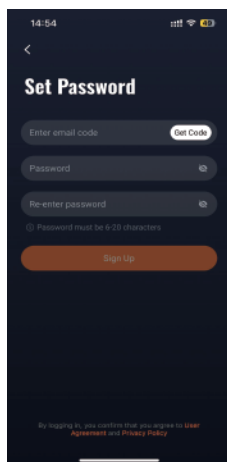
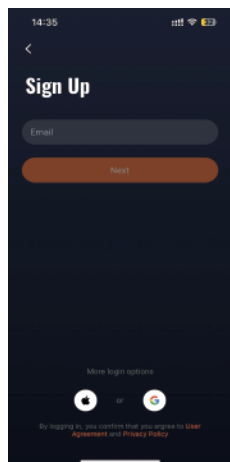
Tieni presente che per garantire la sicurezza, dovresti scaricare l'APP da un app store attendibile e proteggere i tuoi dati personali e la tua privacy durante l'uso.

(Nota: Per garantire la coerenza dell'interfaccia utente a livello globale, le istruzioni in questo manuale utilizzano esclusivamente screenshot dell'app in inglese. State tranquilli che tutte le istruzioni dettagliate per la connessione Bluetooth sono state completamente tradotte e localizzate nella lingua del vostro manuale (Tedesco, Italiano, Francese, Spagnolo o Inglese). Vi basterà seguire le istruzioni passo-passo nella lingua corrispondente per completare la connessione. Gli screenshot in inglese servono come riferimento per individuare la posizione degli elementi e delle opzioni nell'interfaccia.)

ISTRUZIONI APP

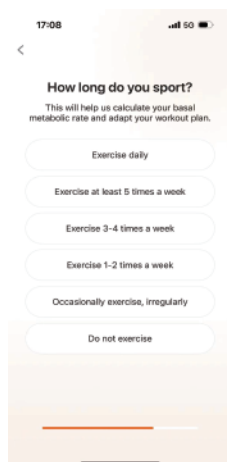
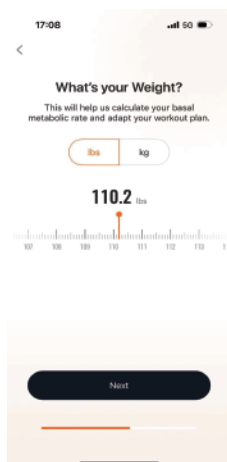
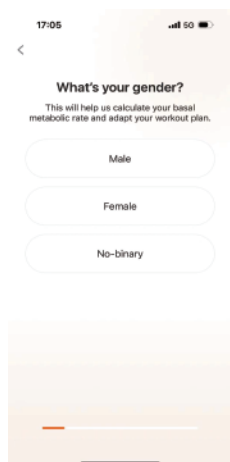
2. REGISTRA UN ACCOUNT

- Inserisci il tuo indirizzo email. Inserisci
- il codice di verifica. Registrazione
- avvenuta con successo

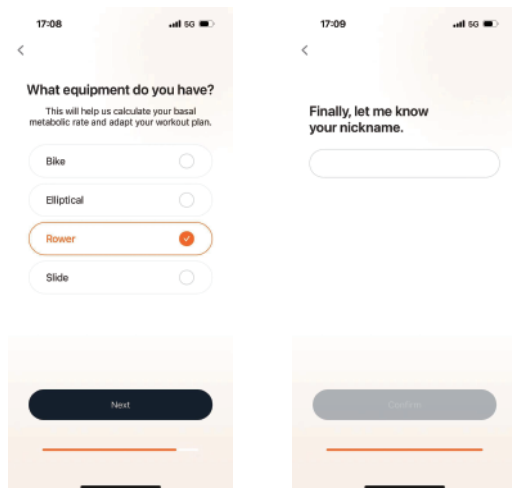


3. ACCEDI

- Inserisci le tue informazioni di base
- Seleziona il genere
- Altezza e peso
- Scegli la frequenza degli esercizi

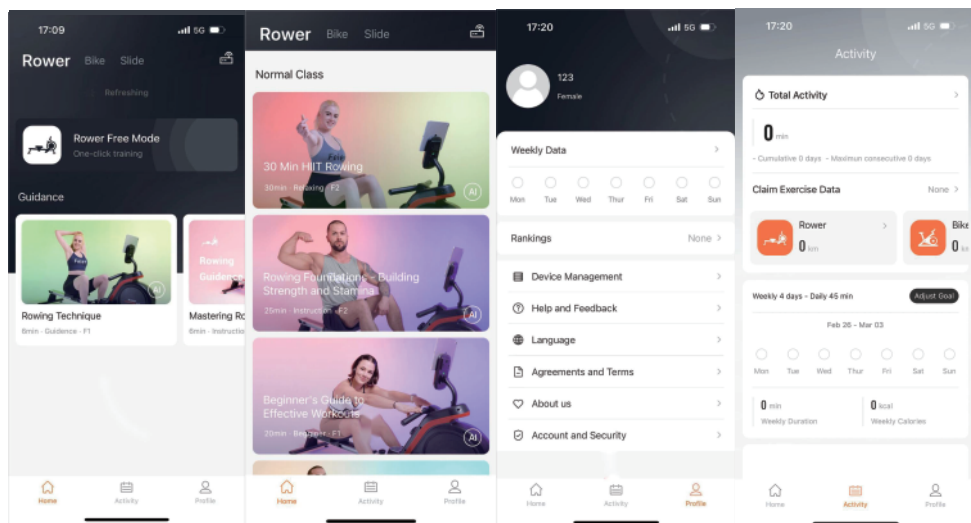


ISTRUZIONI APP



3. ACCEDI

- Casa
- Corsi correlati
- Profilo
- Attività

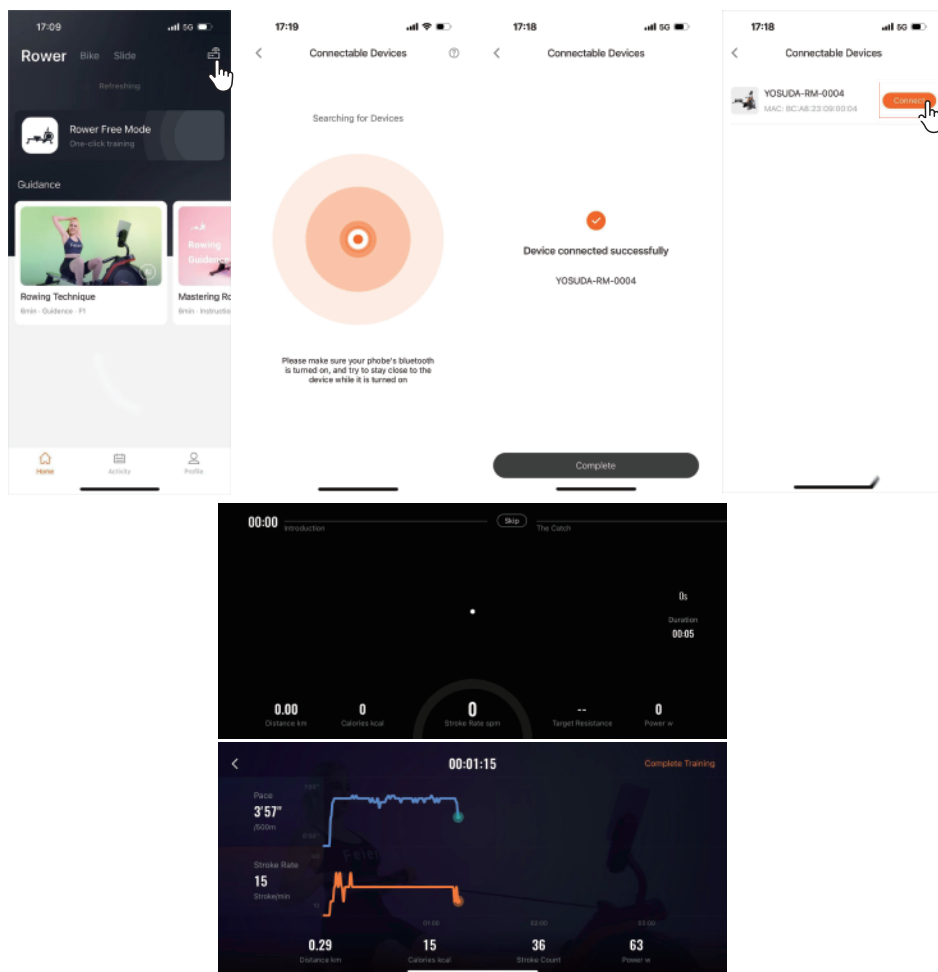


ISTRUZIONI APP

5. INIZIA A CONNETTERE L'APP

- Scegli il corso che desideri.
- Attivare il Bluetooth del cellulare e il monitor.
- Cerca Bluetooth (nome Bluetooth: YOSUDA-RM- ****)
- Connetti Bluetooth.
- Inizia il tuo allenamento!
- Fine dell'esercizio.

Nota: i corsi di coaching sono disponibili solo in inglese.



INTRODUZIONE ALL'APP

1. FUNZIONI BLUETOOTH:

1.1. Frequenza operativa: questo trasmettitore wireless è un dispositivo Bluetooth BLE 4.2. La sua frequenza operativa è di 2,4 GHz.

1.2. Requisiti di sistema per telefoni cellulari:

1.2.1. Il sistema operativo del telefono cellulare non deve essere precedente alla versione 7.1 e deve supportare Bluetooth BLE 4.2. È necessario utilizzare un iPhone 4S o successivo.

1.2.2. Il sistema Android deve essere almeno nella versione 4.3 e supportare Bluetooth BLE 4.2.

1.3. Il trasmettitore wireless nel dispositivo registra solo i dati dell'utente e li invia all'app mobile quando è connesso al telefono cellulare. Prima di avviare l'attrezzatura sportiva, collegare l'app al dispositivo per assicurarsi che i dati registrati nell'app mobile siano corretti e validi.

1.4. Se il trasmettitore non riceve alcun segnale per 4 minuti, entrerà in modalità sospensione. In modalità inattiva, il telefono cellulare non può cercare la stazione. A questo punto è necessario utilizzare il dispositivo per attivare il trasmettitore Bluetooth.

2. MANUALE UTENTE DELL'APP (FARE RIFERIMENTO ALLE PAGINE 20-24)

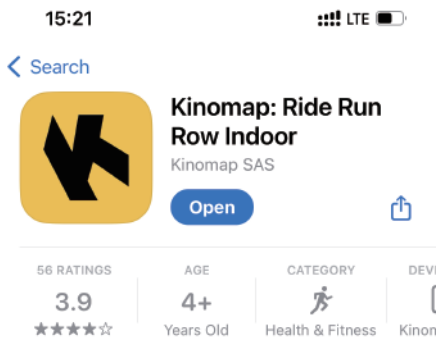
2.1. Descrizione della connessione KINOMAP

Note:

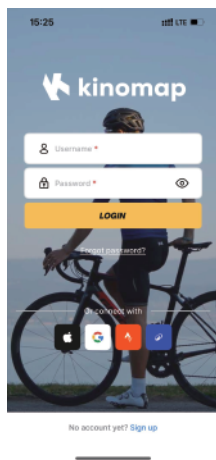
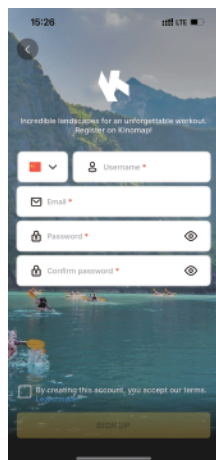
Poiché i passaggi di connessione del software ufficiale KINOMAP vengono aggiornati in tempo reale, questa procedura di connessione è solo a scopo di riferimento. Quando si è connessi all'app, sul monitor non vengono visualizzati dati.

2.1.1. Cerca "KINOMAP" nell'app store per dispositivi mobili per scaricare l'app. (Nota: Per garantire la coerenza dell'interfaccia utente a livello globale, le istruzioni in questo manuale utilizzano esclusivamente screenshot dell'app in inglese. State tranquilli che tutte le istruzioni dettagliate per la connessione Bluetooth sono state completamente tradotte e localizzate nella lingua del vostro manuale (Tedesco, Italiano, Francese, Spagnolo o Inglese). Vi basterà seguire le istruzioni passo-passo nella lingua corrispondente per completare la connessione. Gli screenshot in inglese servono come riferimento per individuare la posizione degli elementi e delle opzioni nell'interfaccia.)

INTRODUZIONE ALL'APP

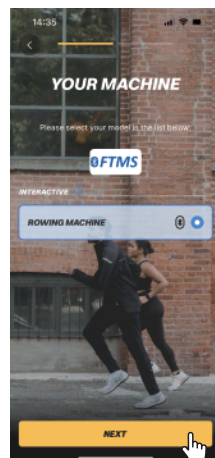
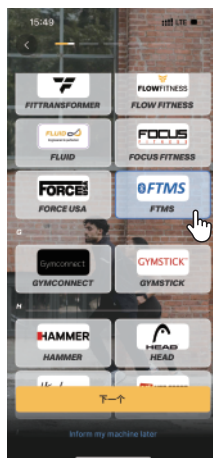
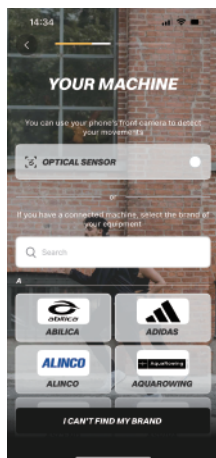
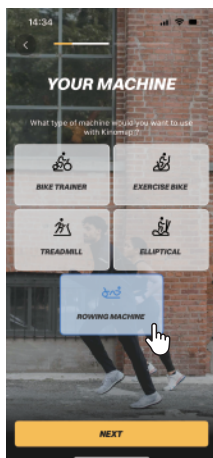
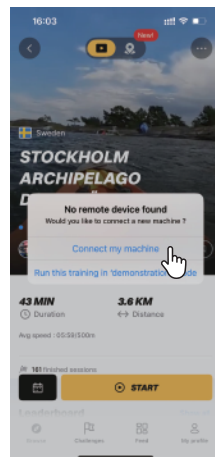
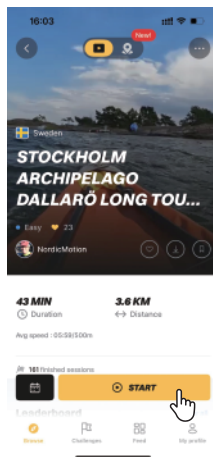
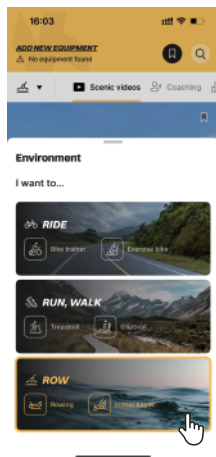
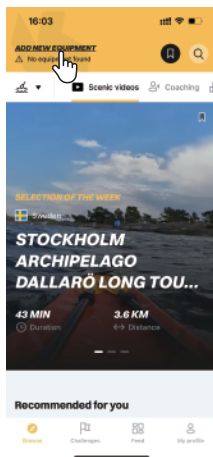


2.1.2. Una volta completato il download, apri l'app e registra i tuoi dati personali. Abilita il Bluetooth sul tuo telefono cellulare per assicurarti che il trasmettitore sia acceso e attivato.



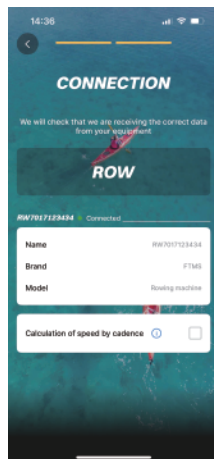
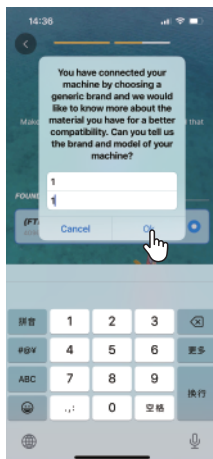
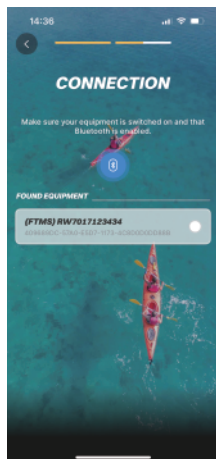
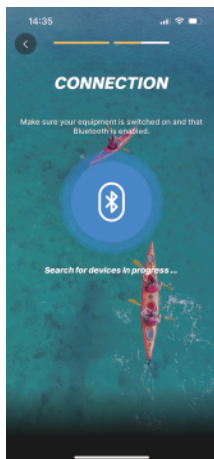
INTRODUZIONE ALL'APP

2.1.3. Ajoutez des équipements sportifs.



INTRODUZIONE ALL'APP

2.1.4. Ajoutez de l'équipement et commencez votre entraînement!





Follow Us on Social Media @fedfitness

