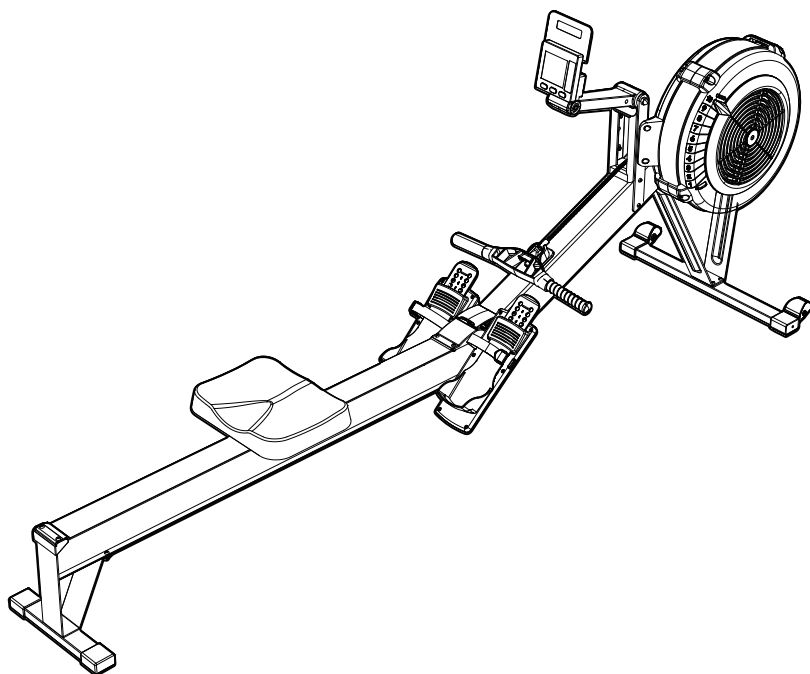


YOSUDA R2

Rowing Machine



USER MANUAL

YOSUDA

EN English

Contents

Safety Information	02
Assembly Instructions	04
User Guide Notes	09
Training Guide	11
Proper Rowing Technique	14
Key Concepts	15
Monitor Instructions	16
Maintenance	19
Storage And Safety	23
Warm Up	24
APP Instruction	25

DE Deutsch

Inhalt

Sicherheitshinweise	33
Montageanleitung	34
Hinweise zum Benutzerhandbuch	40
Trainingshandbuch	42
Richtige Rudertechnik	45
Schlüsselkonzepte	46
Monitor-anweisungen	47
Wartung	50
Lagerung und Sicherheit	54
Sich warm laufen	55
APP-Einführung	56

FR French

Contenu

Consignes de sécurité	64
Instructions de montage	65
Notes du guide d'utilisation	71
Guide d'entraînement	73
Technique d'aviron appropriée	76
Concepts clés	77
Instructions du moniteur	78
Entretien	81
Rangement et sécurité	85
Échauffement	86
Instructions de l'application	87

ES Spanish

Contenido

Información de seguridad	95
Instrucciones de montaje	96
Notas del manual del usuario	102
Guía de entrenamiento	104
Técnica correcta de remo	107
Conceptos clave	108
Instrucciones del monitor	109
Mantenimiento	112
Almacenamiento y seguridad	116
Calentamiento	117
Instrucciones de la aplicación	118

IT Italian

Contenuti

Informazioni sulla sicurezza	126
Istruzioni di montaggio	127
Note sulla guida utente	133
Guida all'allenamento	135
Tecnica di voga corretta	138
Concetti chiave	139
Istruzioni per il monitor	140
Manutenzione	143
Conservazione e sicurezza	147
Riscaldamento	148
Istruzioni APP	149

YOSUDA

WHO WE ARE

At YOSUDA, we make fitness fun and hassle-free. Whether you're just starting your fitness journey, balancing work and family, or simply want to move more, we've got you covered. We keep things simple but effective. Every product is built to last, with no-frills features that just work - smart, practical solutions that work. YOSUDA is dedicated to providing you with the best fitness experience.

Welcome to YOSUDA



SAFETY INFORMATION

Note the following cautions before assembling or operating the machine:

- Assemble the machine exactly as described in this instruction manual.
- Check all the screws, nuts, and other connections before using the machine for the time and ensure that the Rower is in safe working condition before every use.
- Set up the Rower in a clean dry level place and keep it away from moisture and water.
- Always ensure that the Rower is stable and has adequate space around it before use.
- Do not use aggressive cleaning products to clean this Rower.
- Always consult your doctor before undertaking any exercise program.
- This machine is not suitable for therapeutic purposes.
- This machine can only be used by one person at a time.
- Always wear suitable training clothes and shoes when using this Rower.
- If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms or pain, please stop training immediately and consult a doctor.
- This Rower is under no circumstances suitable as a children's toy. This Rower is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been giving supervision or instruction concerning use of this Rower by a person responsible for their safety.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.
- Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
- Use only original spare parts for any necessary repairs.
- Any broken, worn, or defective parts must be replaced immediately, and the machine must not be used until it has been repaired.
- The Maximum load: 350 lbs/159 kg

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Preparation

Before installing, read and comprehend the full owner's manual and all instructions.

Use proper mounting techniques.

Follow instructions for mounting on various surfaces.



Part	Qty	Notes
1	1	
2	1	
3	1	
4	1	
5	1	
6	1	
7	1	
8	1	
9	1	
10	1	
11	1	
12	1	
13	1	
14	1	
15	1	

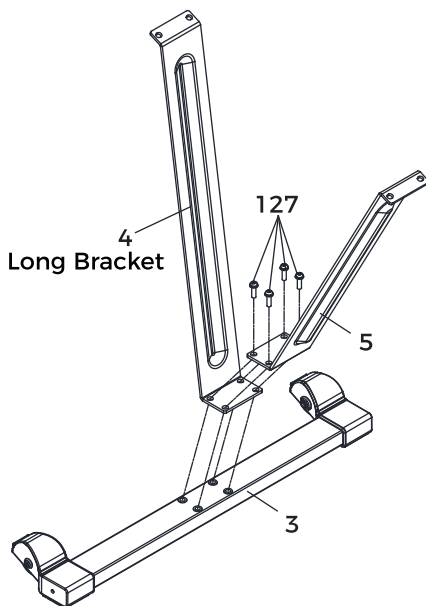
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1. Install the front stabilizer and support tube

- Using a hex Wrench (#112), secure the front support tube 1 (#4) and front support tube 2 (#5) to the front stabilizer (#3) with Hex flat round head screw M6*22 (#127) (**Note:** do not tighten completely).

WARNING

Note the length of the bracket, the long side mounts on same side as the transport wheels.



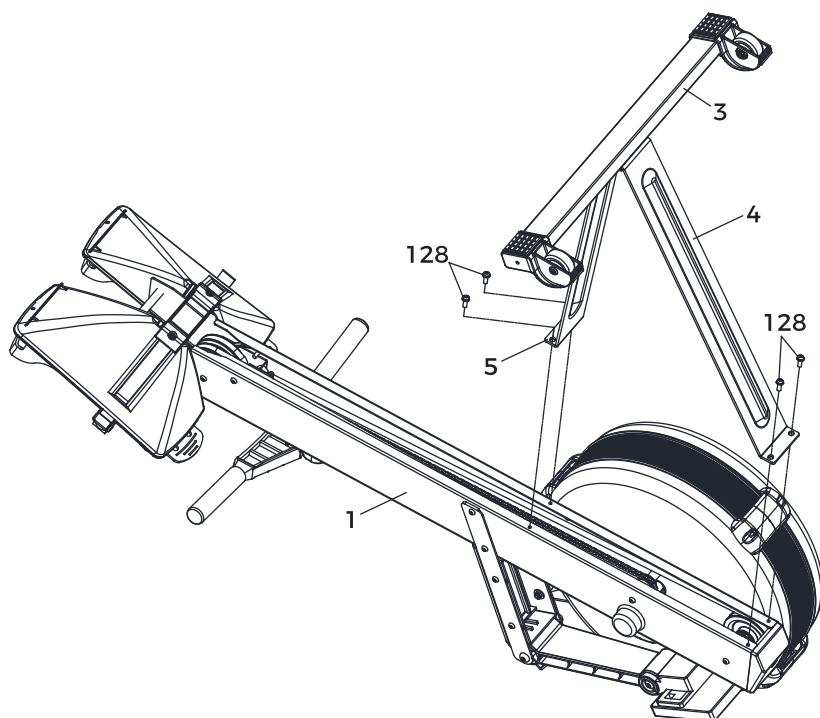
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 2. Install the front support tube to the main frame

- Using a hex key (#112), secure Front Support 1 (#4) and Front Support 2 (#5) to the Main Frame (#1) with Hex flat round head screw M6*18 (#128). Then, also tighten the Hex flat round head screw M6*22 (#127).

WARNING

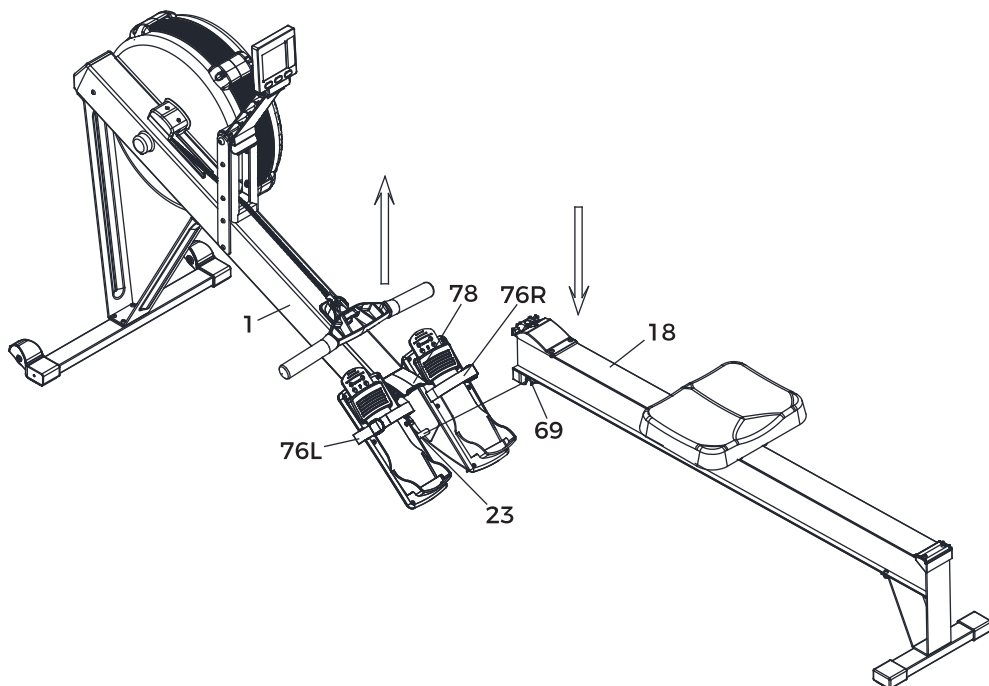
To prevent thread damage, make sure the holes are lined up before inserting the fasteners and do not tighten completely until all fasteners are in place.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 3. Connecting the Rail with Main Frame

- Lift the rear end of left pedal strap (#76L) or right pedal strap (#76R) and the front section of guide rail assembly (#18). Secure the U-shaped groove of lower stop block mounting bracket (#69) on guide rail assembly (#18) onto the lower guide rail connection shaft (#23) of main frame (#1).



0.550 M NaOH INSTRUCTIONS

© 1994 Macmillan, Inc. All rights reserved.

Received 20 June 2011; accepted 12 July 2011; first published online 12 September 2011

—

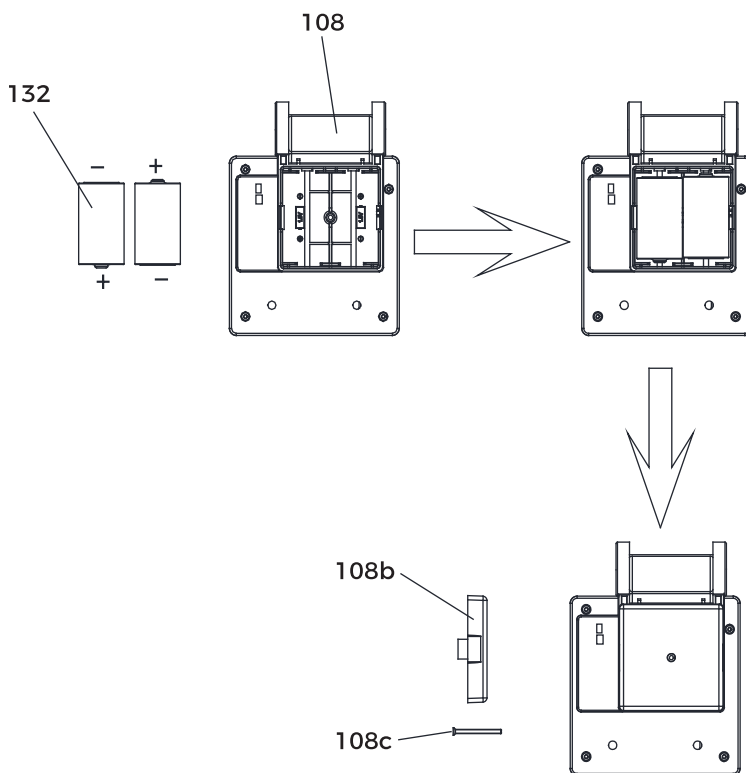
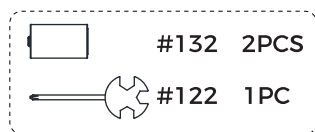


© 2004 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 255: 111–118

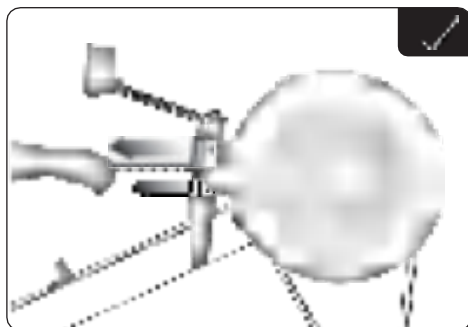
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 5. Install battery

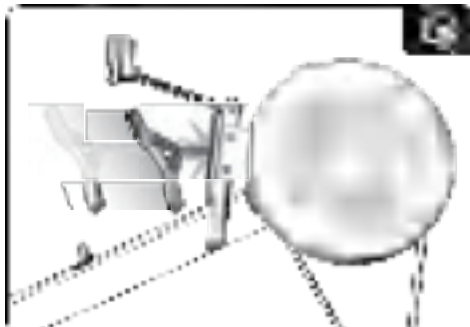
- Using a cross wrench (#122), remove the battery cover (#108b) and screw (#108c) from the back of the computer (#108). Align the positive and negative terminals of the battery (#132) with the +/- indicators inside the battery compartment of the compute(#108). Insert the battery (#132) accordingly. Then, use the wrench (#122) to secure the battery cover (#108b) with the screw (#108c) onto the battery compartment on the back of the computer (#108).



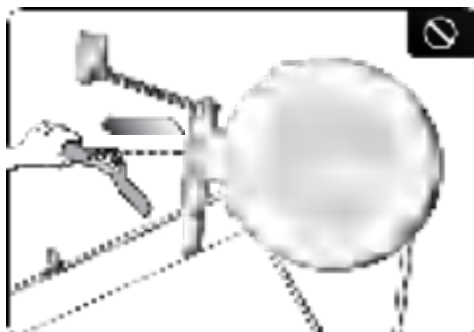
USER GUIDE NOTES



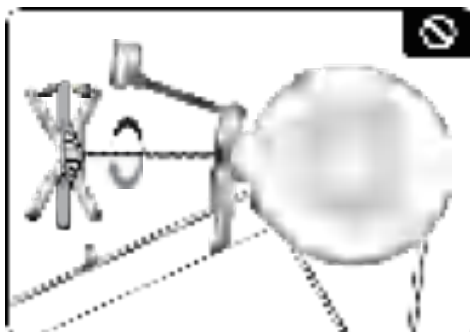
Pull straight back with both hands guide.



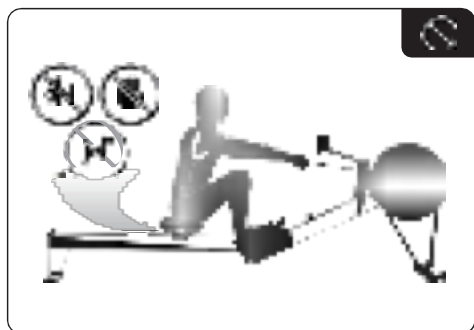
Do not let the handle fly into chain cover.



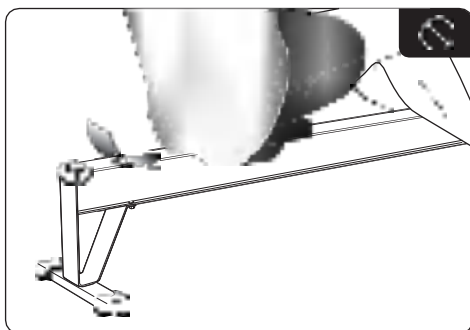
Do not row with one hand only.
Abuse of the chain can result in injury.



Never twist chain or pull from side to side.



Keep children, pets and fingers away
From seat rollers.



Keep clothing free of seat rollers.
Seat rollers can cause injury.

LINK TO CANCEL ORDER

© 2004 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 255: 105–112



© 2000 Blackwell Science Ltd, *Journal of Internal Medicine* 247: 161–168

James M. Smith, Jr.

These findings have implications for individual counseling with at-risk adolescents seeking substance treatment as well as broader social policy issues. First, the fact that adolescents who are seeking treatment for a substance problem do not have a substance problem may indicate that the treatment is not working. To make a positive impact on the treatment community and society, it is important to find ways to help these adolescents and ensure that they are not exposed to the same risks as the adolescents who are seeking treatment.

TRAINING GUIDE

The fact that rowing uses so many muscle groups means that it has the potential to strengthen and balance all those parts of the body. Rowing is also impact-free and non-weight-bearing, which makes it that much more appropriate and valuable as a tool for people of all ages. At the same time, if rowing is not done correctly and appropriately, as with any sport, there is always the possibility that it could contribute to overuse problems or injuries.

With this in mind, there are several things you can do to maximize the benefits of rowing for your entire body:

- **Consult your physician:**

Be sure it is not dangerous for you to undertake a strenuous exercise program.

- **Check your technique:**

Review the rowing technique information on page 13 and take the time to view the User's manual. Here are a few key points of technique:

- a. Forward body angle at the catch:

The shins should not go beyond vertical; and the forward body angle should not be more than about 30 degrees.

It should feel like a comfortable amount of reach.

- b. Coordination of the drive:

You should begin the drive by pressing down your legs, keeping the arms straight, and without changing the angle of the back initially. When your legs are about halfway extended, start prying open the back.

Finally, finish the drive by pulling the handle all the way into your abdomen.

- c. Layback at the finish:

Your back should swing past the vertical by about 25 degrees at the finish of the stroke. This layback position should feel comfortable, not stressed. You should feel your abdominal muscles doing some work when you sit in the finish position.



TRAINING GUIDE

- **Include some stretching in your exercise routine:**

A variety of aches and pains can be eased or prevented by investing a little time in stretching. See the Training Guide for specific recommendations.

Stretch gently without bouncing.

- **Start each workout with several minutes of easy rowing for a warm-up:**

Take at least five minutes to build your intensity before starting a hard workout.

- **Start your exercise program gradually:**

Row no more than five minutes the first day to let your body adjust to the new exercise. Gradually increases your rowing time and intensity over the first two weeks.

- **Build up gradually to heavy work:**

Be smart about increasing your workout load. If you haven't rowed in over a week, take it easy for your first row. Don't expect to be able to jump right in where you left off. And don't try to do intense interval work. Start with a steady row at a comfortable pace. In your next row, try building the intensity gradually through several intervals of 1-3 minutes in length. Then, if this all feels good, you can start doing more intense work. If it's been over a month since your last row, plan to build back up even more gradually to where you left off in both the length and intensity of your workouts.

- **Use a damper setting of 3:**

The best, all-purpose damper setting for a great cardiovascular workout is in the range of 3-5.

Rowing with the damper setting too high can be detrimental to your training program by reducing your output and increasing your risk of injury. If you have been rowing at a higher setting, this may feel a little light to you at first but give it a few days. The lower setting requires you to be a little quicker in applying your power which, in the end, gives you a better workout.



TRAINING GUIDE

- **Stroke Rate:**

Aim for a stroke rate (spm) of between 24 and 30 spm.

- **Consider the time of day:**

If you row in the morning, allow a little extra time for warm-up, and start very easily.

Don't expect to be able to do a hard interval workout right away. If you don't usually row in the morning but must do it every so often, remember that it may take your body longer to be ready to do hard work.

- **Vary your workouts:**

One of the great things about the Indoor Rower is that it enables you to do virtually an infinite variety of workouts.

The length, format, and intensity of your workouts can all be varied.

Variety can go a long way in preventing boredom—and it can also be helpful to those who may develop aches and pains from doing the same thing for too long. And, finally, the properly varied training program will result in the greatest gains in fitness and performance!

- **Remember to take rest days:**

Eventhough rowing makes you feel great, and you want to do it every day, it's important to give your body a rest every so often.

Some people find it easy to rest one or even two

days per week. Others have a hard time going even a day without a workout. We recommend taking at least one day off per week from rowing. Take a walk or do some other activity if you want to. And if you just MUST row, make it a short, easy workout. It will make you more eager the next day and you'll have a better workout!

PROPER ROWING TECHNIQUE

THE CATCH

- Extend your arms straight toward the flywheel.
- Keep your wrists flat.
- Lean your upper body slightly forward with back straight but not stiff.
- Slide forward on the seat until your shins are vertical (or as close to this as your flexibility will allow).



THE DRIVE

- Begin the drive by pressing down your legs.
- Keep your arms straight and hold your back firm to transfer your leg power up to the handle.
- Gradually swing back with your upper body, bending your arms and prying open your back until you reach a slight backward lean at the finish.



THE FINISH

- Pull the handle all the way into your abdomen.
- Straighten your legs.
- Lean your upper body back slightly.



THE RECOVERY

- Extend your arms toward the flywheel.
- Lean your upper body forward at the hips to follow the arms.
- Gradually bend legs to slide forward on the seat. Be sure your arms are extended before you bend your knees.



THE CATCH

- Draw your body forward until the shins are vertical.
- Upper body should be leaning forward at the hips.
- Arms should be fully extended.
- You are ready to take the next stroke.



KEY CONCEPTS

The harder you pull, the more resistance you will feel. This is because the Rower uses wind resistance, which is generated by the spinning flywheel. The faster you get the wheel spinning, the more resistance there will be.

You can row as hard or as easy as you wish. The rower will not force you to row at any set intensity level. It is up to you. As you put more effort into your rowing, you will go faster, produce more watts, and burn more calories. All these outputs will be measured and displayed by the Bluetooth APP Performance Monitor. Keep your goals in mind. For example, if your goal is to burn a lot of calories, it is more important to row for a long time than to row hard. If you row too hard, you won't last as long.

The damper setting is like bicycle gearing. It affects the feel of the rowing, but does not directly affect the resistance. With a little experimentation, you will find the damper setting that gives you the best workout and results. We recommend a damper setting of 3-5 for the best aerobic workout. This is the setting that feels most like a sleek, fast boat on the water. Higher settings feel more like a bigger, slower boat.



You can view your performance in pace, watts, calories.

The Monitor displays your output in a choice of units and display options. You can choose the units and displays that work best for you.



MONITOR INSTRUCTIONS

FUNCTIONAL BUTTON

- **MODE** – Press this button to select time, strokes, distance, calories and pulse functions.
- **ENTER** – Press this button to switch time and time/500M functions, pulse and SPM functions, distance and calories functions, strokes and total strokes functions.
- **UP/DOWN** – To set the values of time, strokes, distance, calories and pulse.
- **RESET** – Press the mode button to switch to the target function, and then press the reset button to reset the function value (time, strokes, distance, calories and pulse). Press and hold the reset button for about 2 seconds to restart the computer, and all values of the computer will be reset (except the total strokes, which will return to zero after the battery is reinstalled).
- **RECOVERY** – Press this button to test the pulse recovery ability of the user. After a period of exercise, you still need to wear the bluetooth heartbeat chest belt. When the computer has pulse value display, press this button to start the pulse recovery function. The computer will enter the 60 second countdown. After the countdown, the user's pulse recovery status will be displayed on the screen. The recovery status represented by the F value is as follows: (Press the reset button to switch back to the main display screen.)

F1:means OUTSTANDING

F2:means EXCELLENT

F3:means GOOD

F4:means FAIR

F5:means BELOW AVERAGE

F6:means POOR

FUNCTIONS AND OPERATIONS:

- **TIME**: Displays the user's exercise time.
- **TIME/500M**: Displays the time required for the user to exercise 500m.
- **STROKES**: Displays the number of times the user exercises.
- **TOTAL STROKES**: Displays the cumulative number of times the user has exercised for many times. After the battery is reinstalled, the value is reset.
- **DISTANCE**: Displays the distance the user exercises.
- **WATT**: Displays the user's exercise power.
- **CALORIES**: Displays the calorie value consumed by the user during exercise.
- **SPM**: Display the strokes per minute.
- **PULSE**: Display the user's heart rate value (please wear the bluetooth heartbeat chest belt before measuring the heart rate, and the measured value cannot be used as a medical basis).

MONITOR INSTRUCTIONS

TARGET TRAINING SETTINGS:

This computer has five target training modes: time, strokes, distance, calories and pulse (Set when stopping exercise) .

1. **TIME** target training mode: first press the "MODE" button to switch to the "TIME" function, and then press the "UP" and "DOWN" button to set the target time (Press and hold the up and down button to speed up the setting).when it reaches the required time, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the computer will sound an alarm to remind the user that the training goal is completed. if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.
2. **STROKES** target training mode: first press the "MODE" button to switch to the "STROKES" function, and then press the "UP" and "DOWN" button to set the target strokes (Press and hold the up and down button to speed up the setting).when it reaches the required strokes, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the computer will sound an alarm to remind the user that the training goal is completed. if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.
3. **DISTANCE** target training mode: first press the "MODE" button to switch to the "DISTANCE" function, and then press the "UP" and "DOWN" button to set the target distances (Press and hold the up and down button to speed up the setting).when it reaches the required distances, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the computer will sound an alarm to remind the user that the training goal is completed. if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.
4. **CALORIES** target training mode: first press the "MODE" button to switch to the "CALORIES" function, and then press the "UP" and "DOWN" button to set the target calories (Press and hold the up and down button to speed up the setting).when it reaches the required calories, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the computer will sound an alarm to remind the user that the training goal is completed. if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

MONITOR INSTRUCTIONS

5. PULSE target training mode: first press the "MODE" button to switch to the "PULSE" function, and then press the "UP" and "DOWN" button to set the target pulse (Press and hold the up and down button to speed up the setting). when it reaches the required pulse, stop the button. Then start to use the machine, When the user's pulse is higher than the target pulse, the computer will give an alarm. **During the setting process, if you want to modify the target value, press the reset button to clear the current setting or press and hold the reset button for about 2 seconds to clear all target values, and then reset according to the above description.**

NOTE:

1. If the battery icon on the display is lit, replace the battery. If the monitor cannot be woken up by pressing the button when it is not in a state of motion, replace the battery.
2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received and no operation button about 4 minutes.
3. The monitor will be autopowered on when starting to exercise or push button signal in.
4. The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stopcalculating when you stop exercising for 4 seconds.
5. Press any button to turn on the computer backlight, and the backlight will automatically turn off and enter the energy-saving mode after about 8 seconds of no button operation.

SPECIFICATIONS:

FUNCTION	TIME	0:00-99:59
	TIME/500M	0:00-99:59
	STROKES	0~65535TIMES
	TOTAL STROKES	0~65535TIMES
	DISTANCE	0~65535 METERS
	WATT	0~999 W
	CALORIES	0~65535 CAL
	SPM	0~999 TIMES/MIN
	PULSE	60~240 BPM
BATTERY TYPE		2pcs of D batteries
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C

MAINTENANCE

- **Cleaning Monorail:**

Weekly if heavy use.

Tools Required:

Cloth or non-abrasive scouring pad & Mild soap and water or any glass cleaner.



- **Lubricating chain:**

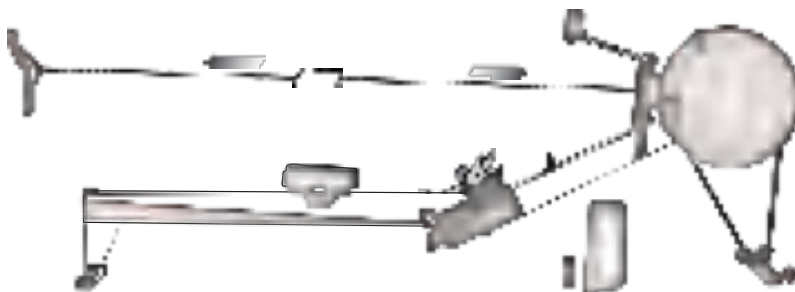
Approx every 50hours of use (or as required)

Items required:

a) Clean and lubricate the chain with Silicon oil provided (or any authorized silicon lubricant)

b) Wipe the chain with a rag to clean excess dirt/grim then relubricate chain as you recoil into machine.

c) Inspect chain for stiff links if lubrication can't fix you would need to replace chain.



MAINTENANCE

- **Check Front Leg Screws:**

Approx every 250 hours of use.

Items required:

- a) Detach the monorail from the front end.
- b) Turn the flywheel section upside down.
- c) Check the screws that hold front legs for tightness.



- **Check for Loose Monitor Arm:**

Approx every 250 hours of use.

- a) Loosen or Tighten nuts on Monitor arm joints as necessary.



MAINTENANCE

- **Handle inspection:**

Approx every 250hours of use.

a) Check the connection between the handle and the chain.

b) If the hole has become elongated or the U-Bolt has worn-The entire connection should be replaced.



MAINTENANCE

- **Dust in Flywheel:**
Approx every 250 hours of use.



**WARNING**

Do not use the hand truck to move heavy boxes. The hand truck is designed to move light boxes only. The use of the hand truck to move heavy boxes may result in injury or damage to the hand truck.

WARM-UP

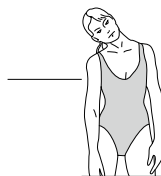
WARM-UP

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.

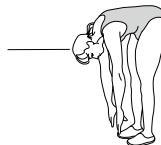
HEAD ROTATION

- 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.



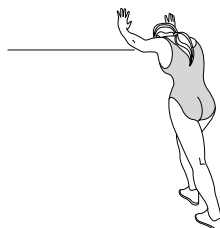
INNER THIGH STRETCH

- 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.



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.



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 INTRODUCTION

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

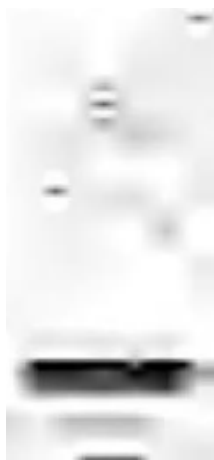
- Fill in your email address
- Fill in the verification code
- Registration successful



APP INTRODUCTION

3. LOG IN

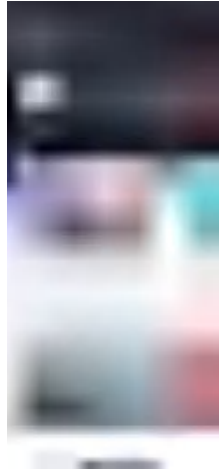
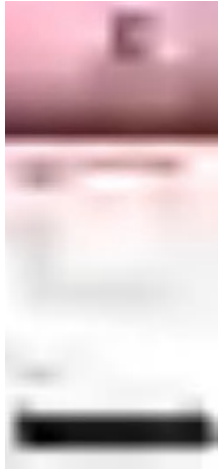
- Fill in your basic information
- Select gender
- Height and weight
- Choose exercise frequency



APP INTRODUCTION

4. APP FUNCTION

- Home
- Related courses
- Profile
- Activity

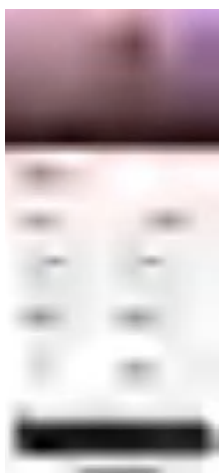
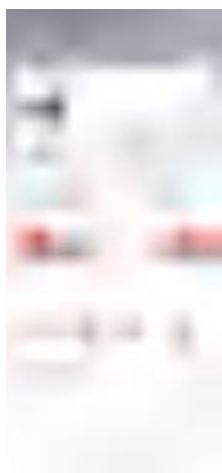


APP INTRODUCTION

5. START TO CONNECT APP

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

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



APP INTRODUCTION

1. FUNCTIONS OF THE BLUETOOTH:

1.1 Working frequency: this wireless transmitter is a Bluetooth 4.2 device. Its working frequency is 2.4GHZ.

1.2 Requirements for Cell-phone APP Installation:

1.2.1 IOS cell-phone system should be no lower than 7.1 version and support Bluetooth 4.2, iPhone 4s and beyond.

1.2.2 For Android, a system no lower than 4.3 is required and the cell-phone shall support Bluetooth 4.2.

1.3 To ensure the data record is real and effective at the cell-phone end, the wireless transmitter records and sends the data of the user to cell-phone APP only when Bluetooth computer and the cell-phone are connected. First connect the APP to the Bluetooth computer before starting the sports equipment to ensure the trueness and effectiveness of the data recorded in cell-phone APP.

1.4 The computer will go into Sleep mode if it receives no signal input in 2 minutes. In Sleep mode, computer is unavailable for cell-phone. At this time, consumers need to press the button or use a rower to wake up the computer.

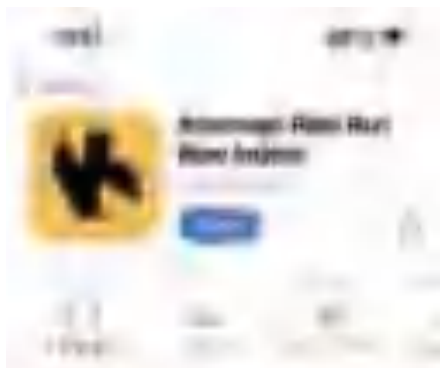
1.5 When the computer is successfully connected to the app, the computer will turn off the display and all data will be displayed on the app.

1.6 After connecting the app, if you need to reuse the computer, you need to exit the app and turn off the Bluetooth of the mobile phone.

2. APP OPERATING INSTRUCTIONS

(NOTE: The "KINOMAP" software will be updated in real time, and this operation process is only for reference.)

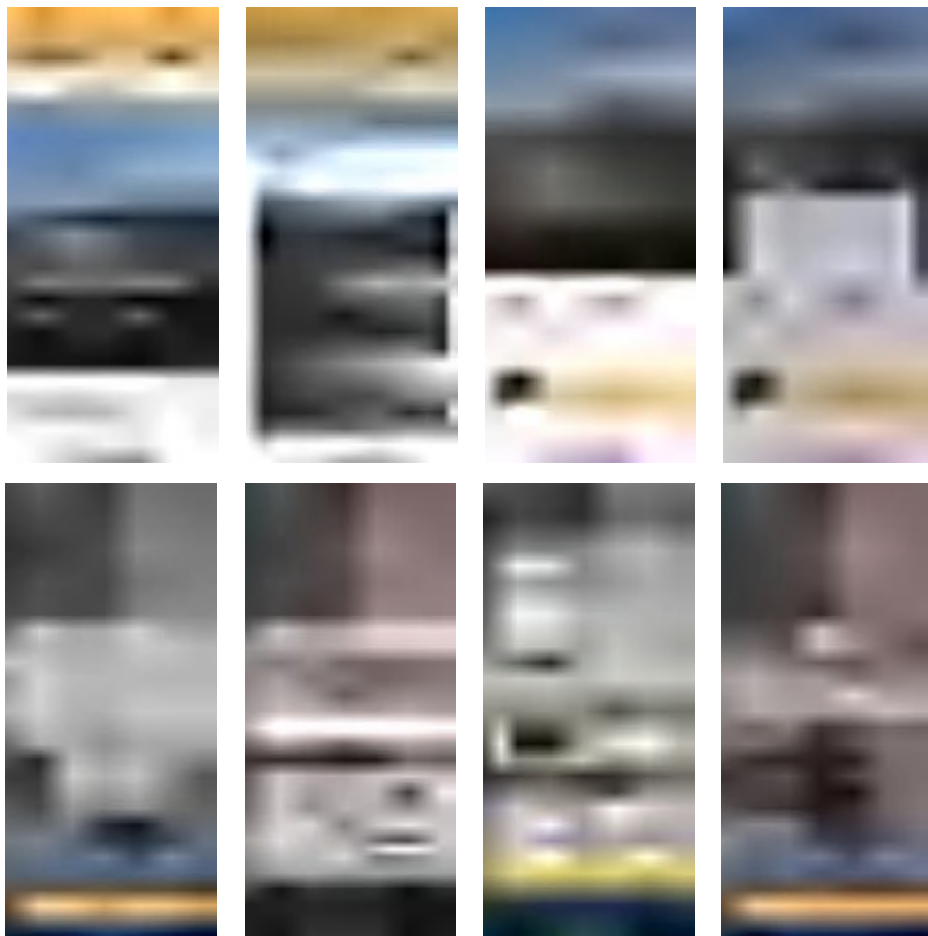
2.1 Search "KINOMAP" in mobile app store to download app.



APP INTRODUCTION

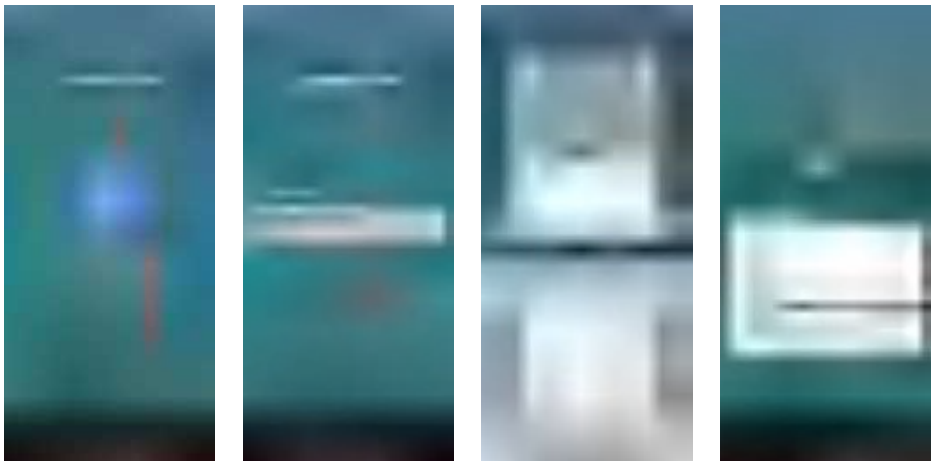
2.2 After the download is completed, open the app and register the personal information. Turn on the Bluetooth of the mobile phone to ensure that the computer is powered on and in the wake-up state.

2.3 Add sports equipment as follows:



APP INTRODUCTION

2.1.4. Add equipment to complete, start your exercise!



YOSUDA

WER WIR SIND

Bei YOSUDA machen wir Fitness unterhaltsam und unkompliziert. Ganz gleich, ob Sie gerade erst mit Ihrem Fitnessprogramm beginnen, Beruf und Familie unter einen Hut bringen müssen oder sich einfach mehr bewegen möchten – wir haben die passende Lösung für Sie. Wir setzen auf Einfachheit und Effektivität. Alle unsere Produkte sind auf Langlebigkeit ausgelegt und verfügen über schnörkellose Funktionen, die einfach funktionieren – intelligente, praktische Lösungen, die sich bewähren. YOSUDA hat es sich zum Ziel gesetzt, Ihnen das beste Fitnesserlebnis zu bieten.

Willkommen bei YOSUDA



SICHERHEITSHINWEISE

Beachten Sie vor der Montage oder dem Betrieb der Maschine die folgenden Vorsichtsmaßnahmen:

- Montieren Sie die Maschine genau wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung alle Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen und vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch, dass sich das Rudergerät in einem sicheren Betriebszustand befindet.
- Stellen Sie das Rudergerät an einem sauberen, trockenen und ebenen Ort auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Wasser fern.
- Vergewissern Sie sich vor der Benutzung stets, dass das Rudergerät stabil steht und ausreichend Platz um das Gerät herum vorhanden ist.
- Verwenden Sie zur Reinigung dieses Rudergeräts keine aggressiven Reinigungsmittel.
- Konsultieren Sie immer Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Dieses Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Tragen Sie bei der Benutzung dieses Rudergeräts immer geeignete Trainingskleidung und -schuhe.
- Wenn Sie Schwindel, Übelkeit oder andere ungewöhnliche Symptome oder Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt.
- Dieses Rudergerät ist unter keinen Umständen als Kinderspielzeug geeignet. Dieses Rudergerät ist nicht für die Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis vorgesehen, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder in die Verwendung dieses Rudergeräts eingewiesen.
- Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, um Rückenverletzungen zu vermeiden.
- Verwenden Sie immer die richtigen Hebetechniken und/oder lassen Sie sich helfen.
- Verwenden Sie für notwendige Reparaturen nur Originalersatzteile.
- Beschädigte, abgenutzte oder defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, und das Gerät darf bis zur Reparatur nicht verwendet werden.
- Maximales Benutzergewicht: 350 lbs/159 kg

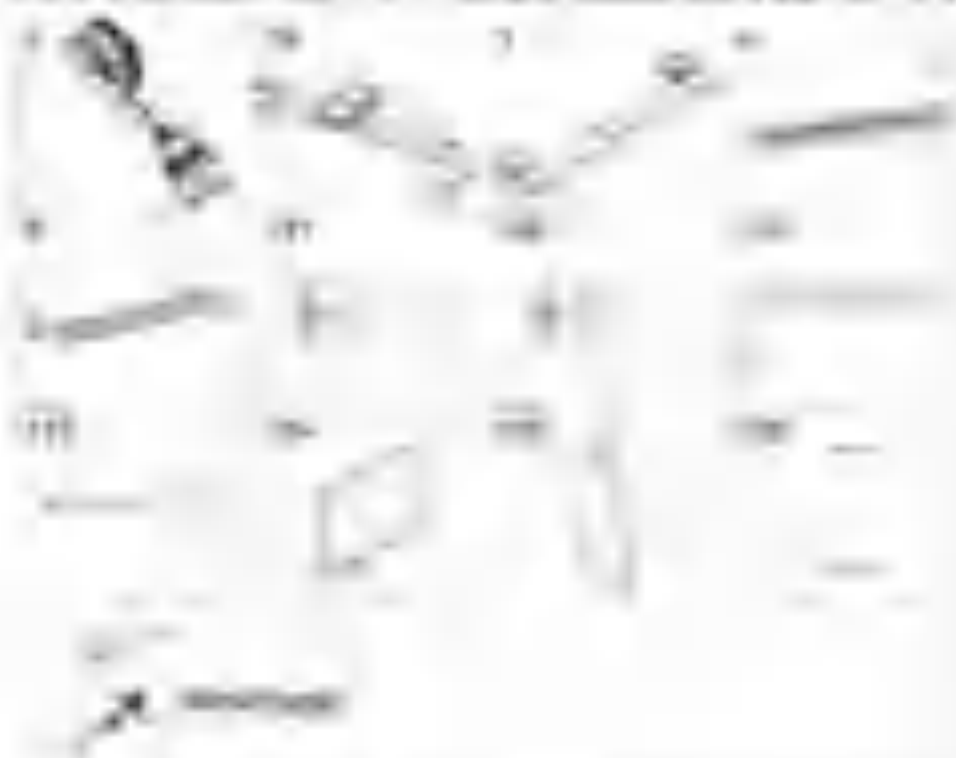
MONTAGEANLEITUNG

Vorbereitung

Werkzeuge, die zum Einbau des Treppenhilfsgeräts benötigt werden, sind in der folgenden Tabelle aufgeführt.

Bitte beachten Sie, dass das Treppenhilfsgerät unabhängig von der Stufenhöhe einstellbar ist.

Bitte beachten Sie die Sicherheitsvorschriften in der Bedienungsanleitung des Treppenhilfsgeräts.



Werkzeuge	
1	Handrail
2	Handrail bracket
3	Handrail cap
4	Handrail cap screw
5	Handrail cap nut
6	Handrail cap washer
7	Handrail cap plate
8	Handrail cap plate screw
9	Handrail cap plate nut
10	Handrail cap plate washer
11	Handrail cap plate plate
12	Handrail cap plate plate screw
13	Handrail cap plate plate nut
14	Handrail cap plate plate washer

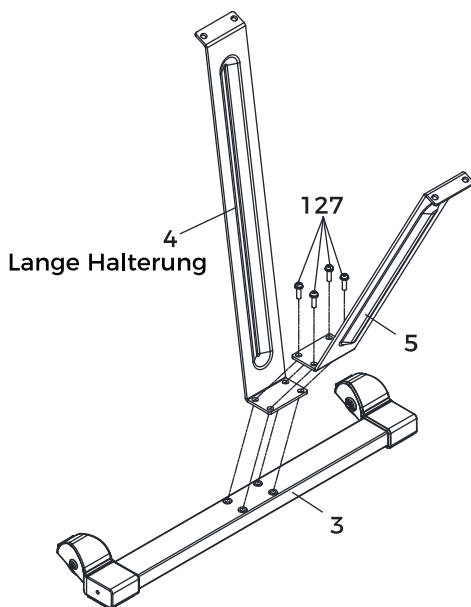
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 1. INSTALLIEREN SIE DEN VORDEREN STABILISATOR UND DAS STÜTZROHR

- Befestigen Sie mit einem Inbusschlüssel (#112) das vordere Stützrohr 1 (Nr. 4) und das vordere Stützrohr 2 (#5) mit einer Sechskant-Flachrundschraube M6*22 (#127) am vorderen Stabilisator (#3) (Hinweis: Nicht vollständig festziehen).

WARNUNG

Beachten Sie die Länge der Halterung, die lange Seite wird auf derselben Seite wie die Transporträder montiert.



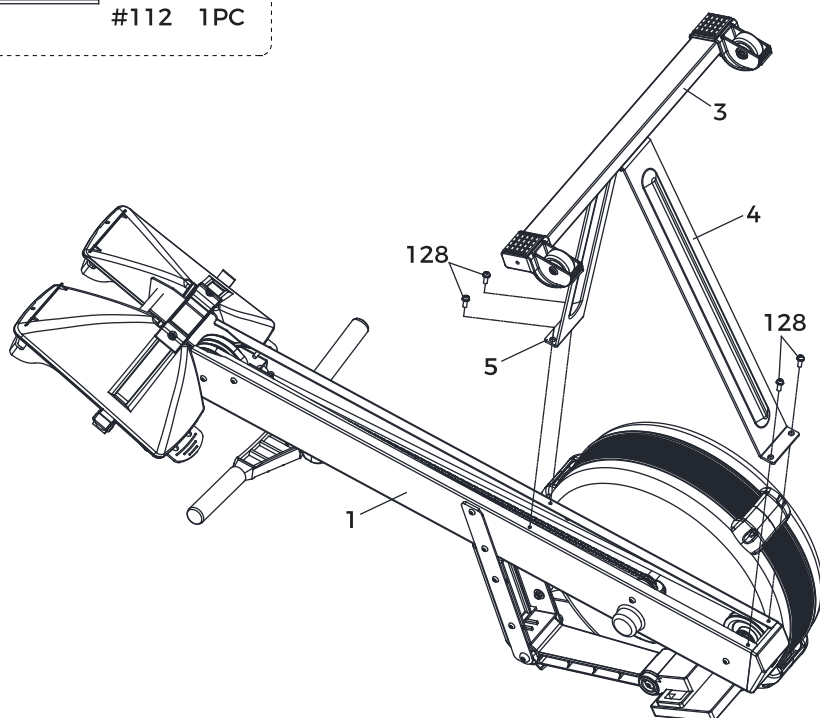
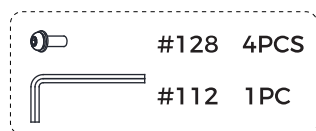
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 2. MONTIEREN SIE DAS VORDERE STÜTZROHR AM HAUPTTRAHMEN

- Befestigen Sie die Frontstütze 1 (#4) und die Frontstütze 2 (#5) mit einem Inbusschlüssel (#112) und einer Sechskant-Flachrundschaube M6*18 (#128) am Haupttrahmen (#1). Ziehen Sie anschließend auch die Sechskant-Flachrundschaube M6*22 (#127) fest.

WARNUNG

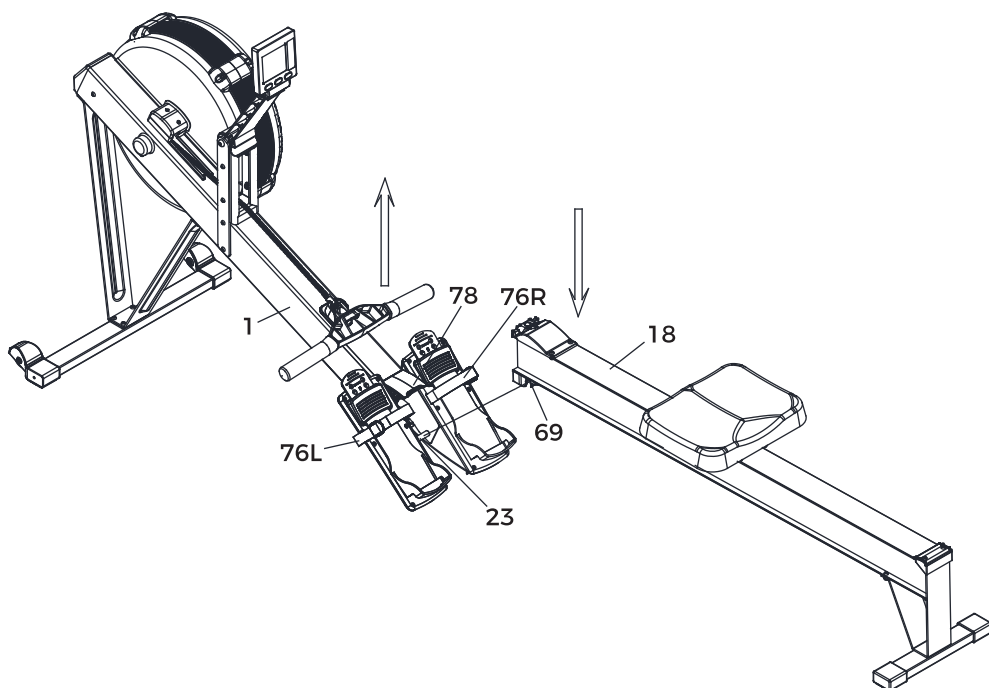
Um eine Beschädigung des Gewindes zu vermeiden, achten Sie vor dem Einsetzen der Befestigungselemente darauf, dass die Löcher ausgerichtet sind, und ziehen Sie die Schrauben erst dann vollständig fest, wenn alle Befestigungselemente an ihrem Platz sind.



MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 3. VERBINDEN DER SCHIENE MIT DEM HAUPTTRAHMEN

- Heben Sie das hintere Ende des linken Pedalriemens (#76L) oder des rechten Pedalriemens (#76R) und den vorderen Abschnitt der Führungsschienenbaugruppe (#18) an. Befestigen Sie die U-förmige Nut der unteren Anschlagblock-Montagehalterung (#69) an der Führungsschienenbaugruppe (#18) an der unteren Führungsschienen-Verbindungsstelle (#23) des Haupttrahmens (#1).



MONTAGEANLEITUNG

Schritt 4: Montage des 2er- oder 3er-Modells

Montieren Sie das 2er-Modell mit dem 2er-Modellhalter oder das 3er-Modell mit dem 3er-Modellhalter. Die Montageanleitung für das 2er-Modell ist auf der Innenseite des 2er-Modellhalters und die Montageanleitung für das 3er-Modell ist auf der Innenseite des 3er-Modellhalters zu finden.

2er-Modellhalter

3er-Modellhalter



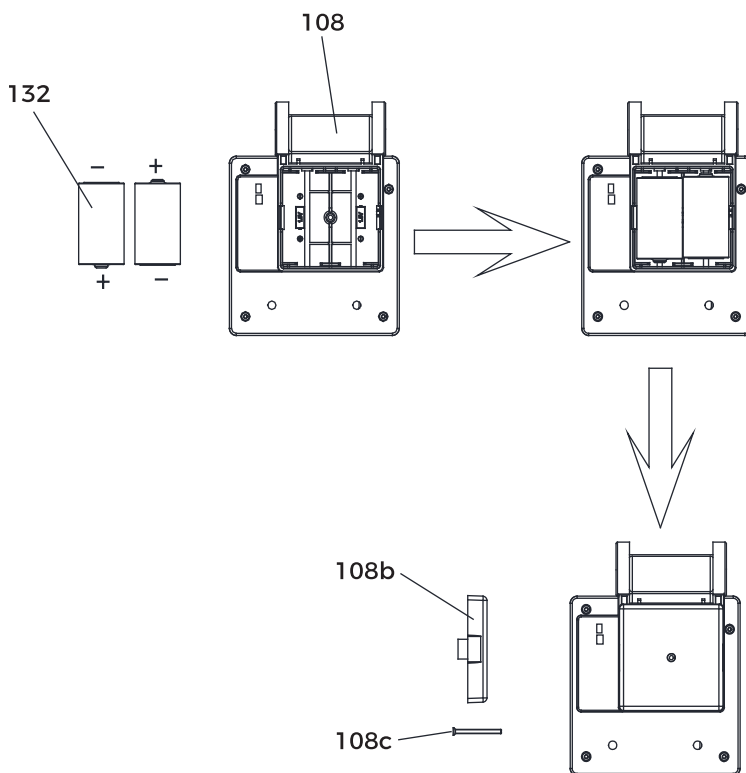
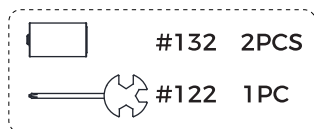
2er-Modellhalter

3er-Modellhalter

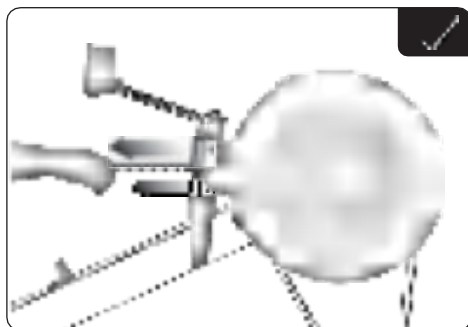
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 5. Batterie einlegen

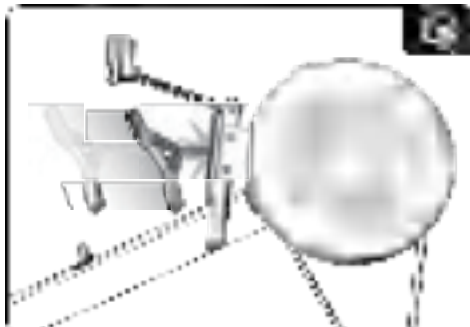
- Entfernen Sie mit einem Kreuzschlüssel (Nr. 122) die Batterieabdeckung (Nr. 108b) und die Schraube (Nr. 108c) von der Rückseite des Computers (Nr. 108). Richten Sie die Plus- und Minuspole der Batterie (Nr. 132) an den +/- Markierungen im Batteriefach des Computers (Nr. 108) aus. Setzen Sie die Batterie (Nr. 132) entsprechend ein. Befestigen Sie anschließend die Batterieabdeckung (Nr. 108b) mit der Schraube (Nr. 108c) mithilfe des Kreuzschlüssels (Nr. 122) am Batteriefach auf der Rückseite des Computers (Nr. 108).



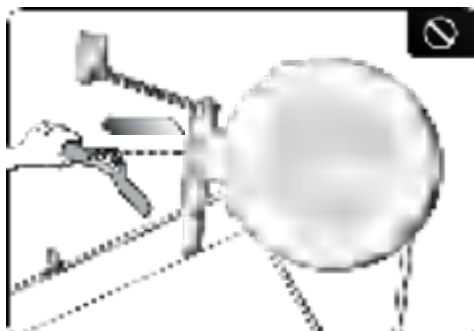
HINWEISE ZUM BENUTZERHANDBUCH



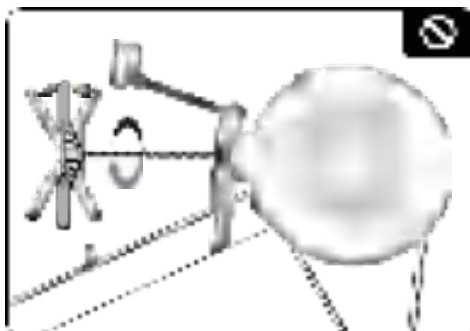
Ziehen Sie mit der Führung beider Hände gerade nach hinten.



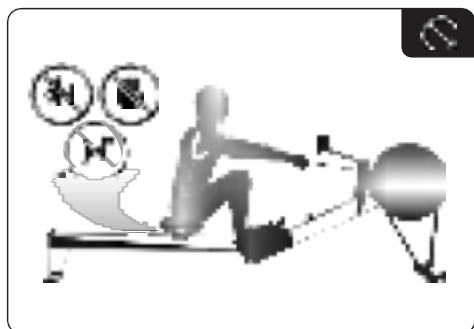
Lassen Sie den Griff nicht in die Kettenabdeckung fliegen.



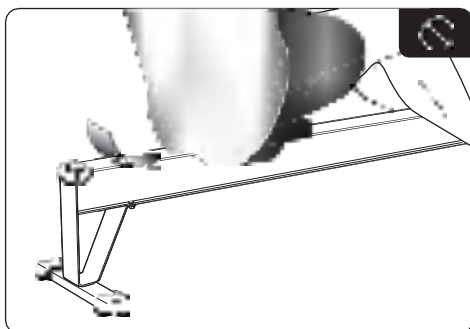
Rudern Sie nicht nur mit einer Hand. Ein Missbrauch der Kette kann zu Verletzungen führen.



Verdrehen Sie die Kette niemals und ziehen Sie sie nicht von einer Seite zur anderen.



Halten Sie Kinder, Haustiere und Finger von den Sitzrollen fern.



Halten Sie die Sitzrollen von Ihrer Kleidung fern. Sitzrollen können Verletzungen verursachen.

HEWLETT-PACKARD BUSINESS

Das Unternehmen ist ein führender Anbieter von Computern und Peripheriegeräten. Die Produkte sind in den folgenden Kategorien unterteilt:



Das Unternehmen ist ein führender Anbieter von Computern und Peripheriegeräten. Die Produkte sind in den folgenden Kategorien unterteilt:

HEWLETT-PACKARD BUSINESS

Das Unternehmen ist ein führender Anbieter von Computern und Peripheriegeräten. Die Produkte sind in den folgenden Kategorien unterteilt:

TRAININGSHANDBUCH

Da beim Rudern so viele Muskelgruppen beansprucht werden, kann es alle Körperteile stärken und ausbalancieren. Rudern ist zudem stoß- und gewichtsfrei, was es für Menschen jeden Alters besonders geeignet und wertvoll macht. Gleichzeitig besteht, wie bei jeder Sportart, bei unsachgemäßer Ausführung die Gefahr von Überlastungsproblemen oder Verletzungen.

Vor diesem Hintergrund gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Vorteile des Ruderns für Ihren gesamten Körper zu maximieren:

- **Konsultieren Sie Ihren Arzt:**

Stellen Sie sicher, dass ein anstrengendes Trainingsprogramm für Sie nicht gefährlich ist.

- **Überprüfen Sie Ihre Technik:**

Lesen Sie die Informationen zur Rudertechnik auf Seite 13 und nehmen Sie sich die Zeit, die Bedienungsanleitung durchzulesen. Hier sind einige wichtige Punkte zur Technik:

- a. Vorwärtswinkel beim Abheben:

Die Schienbeine sollten nicht über die Senkrechte hinausragen; der Vorwärtswinkel sollte nicht mehr als etwa 30 Grad betragen. Die Reichweite sollte sich angenehm anfühlen.

- b. Koordination des Abhebens:

Beginnen Sie den Abheben, indem Sie Ihre Beine nach unten drücken,

die Arme gestreckt halten und den Rückenwinkel zunächst unverändert lassen.

Wenn Ihre Beine etwa halb gestreckt sind, beginnen Sie, den Rücken aufzuhebeln.

Beenden Sie den Abheben, indem Sie den Griff ganz in Ihren Bauch ziehen.

- c. Zurücklehnen am Ende:

Ihr Rücken sollte am Ende des Schlags etwa 25 Grad über die Senkrechte hinausschwingen.

Diese zurücklehrende Position sollte sich angenehm und nicht angespannt anfühlen.

Sie sollten spüren, wie Ihre Bauchmuskeln arbeiten, wenn Sie in der Endposition sitzen.



TRAININGSHANDBUCH

- **Integrieren Sie Dehnübungen in Ihr Trainingsprogramm:**
Viele Schmerzen und Beschwerden können durch etwas Dehnübungen gelindert oder verhindert werden. Genaue Empfehlungen finden Sie im Trainingshandbuch.
Dehnen Sie sich sanft, ohne zu wippen.
- **Beginnen Sie jedes Training mit einigen Minuten leichtem Rudern zum Aufwärmen:**
Nehmen Sie sich mindestens fünf Minuten Zeit, um die Intensität zu steigern, bevor Sie mit einem harten Training beginnen.
- **Steigern Sie Ihr Trainingsprogramm schrittweise:**
Rudern Sie am ersten Tag nicht länger als fünf Minuten, damit sich Ihr Körper an die neue Übung gewöhnen kann. Steigern Sie Ruderzeit und -intensität in den ersten zwei Wochen schrittweise.
- **Steigern Sie Ihr Training schrittweise:**
Seien Sie bei der Steigerung Ihrer Trainingsbelastung vorsichtig. Wenn Sie länger als eine Woche nicht gerudert haben, gehen Sie es beim ersten Rudern langsam an. Erwarten Sie nicht, dass Sie gleich dort weitermachen können, wo Sie aufgehört haben. Und versuchen Sie nicht, intensive Intervalle zu absolvieren. Beginnen Sie mit gleichmäßigem Rudern in angenehmem Tempo. Steigern Sie beim nächsten Rudern die Intensität schrittweise durch mehrere Intervalle von 1-3 Minuten. Wenn sich alles gut anfühlt, können Sie mit intensiveren Übungen beginnen. Wenn Ihr letztes Rudern schon über einen Monat her ist, sollten Sie die Dauer und Intensität Ihrer Trainingseinheiten schrittweise wieder steigern.
- **Verwenden Sie eine Luftklappeneinstellung von 3:**
Die beste, universelle Dämpfereinstellung für ein optimales Herz-Kreislauf-Training liegt im Bereich von 3-5. Rudern mit einer zu hohen Dämpfereinstellung kann sich nachteilig auf Ihr Trainingsprogramm auswirken, da es Ihre Leistung reduziert und das Verletzungsrisiko erhöht. Wenn Sie bisher mit einer höheren Einstellung gerudert haben, kann sich dies zunächst etwas leicht anfühlen, aber warten Sie ein paar Tage. Die niedrigere Einstellung erfordert etwas mehr Krafteinsatz, was Ihnen letztendlich ein besseres Training ermöglicht.



TRAININGSHANDBUCH

- **Schlagzahl:**
Zielen Sie eine Schlagzahl (spm) zwischen 24 und 30 spm an.
- **Berücksichtigen Sie die Tageszeit:**
Wenn Sie morgens rudern, planen Sie etwas mehr Zeit zum Aufwärmen ein und beginnen Sie ganz langsam.
Erwarten Sie nicht, sofort ein hartes Intervalltraining absolvieren zu können. Wenn Sie normalerweise nicht morgens rudern, es aber ab und zu tun müssen, denken Sie daran, dass Ihr Körper möglicherweise länger braucht, um für harte Belastungen bereit zu sein.
- **Variieren Sie Ihr Training:**
Einer der Vorteile des Indoor Rower ist die nahezu unbegrenzte Trainingsvielfalt.
Dauer, Aufbau und Intensität Ihres Trainings können variiert werden. Abwechslung trägt wesentlich dazu bei, Langeweile vorzubeugen – und ist auch hilfreich für diejenigen, die durch zu langes Üben Schmerzen bekommen. Und schließlich führt ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm zu den größten Fitness- und Leistungssteigerungen!
- **Denk an Ruhetage:**
Auch wenn Rudern dir gut tut und du es jeden Tag machen möchtest, ist es wichtig, deinem Körper ab und zu eine Pause zu gönnen. Manchen fällt es leicht, ein oder sogar zwei Tage pro Woche zu pausieren. Anderen fällt es schwer, auch nur einen Tag ohne Training auszukommen. Wir empfehlen, mindestens einen Tag pro Woche vom Rudern freizunehmen. Mach einen Spaziergang oder treibe etwas anderes, wenn du möchtest. Und wenn du unbedingt rudern musst, mach ein kurzes, leichtes Training. So bist du am nächsten Tag motivierter und hast ein besseres Training!

RICHTIGE RUDERTECHNIK

THE CATCH

- Strecken Sie Ihre Arme gerade zum Schwungrad.
- Halten Sie Ihre Handgelenke flach.
- Lehnen Sie Ihren Oberkörper mit geradem, aber nicht steifem Rücken leicht nach vorne.
- Gleiten Sie auf dem Sitz nach vorne, bis Ihre Schienbeine senkrecht stehen (oder so nah wie möglich daran, soweit Ihre Flexibilität es zulässt).



DER ANTRIEB

- Beginnen Sie den Antrieb, indem Sie Ihre Beine nach unten drücken.
- Halten Sie Ihre Arme gestreckt und Ihren Rücken fest, um Ihre Beinkraft auf den Griff zu übertragen.
- Schwingen Sie Ihren Oberkörper allmählich nach hinten, beugen Sie Ihre Arme und öffnen Sie Ihren Rücken, bis Sie am Ende eine leichte Neigung nach hinten erreichen.



DAS ENDE

- Ziehen Sie den Griff ganz in Ihren Bauch.
- Strecken Sie Ihre Beine.
- Lehnen Sie Ihren Oberkörper leicht nach hinten.



DIE ERHOLUNG

- Strecken Sie Ihre Arme zum Schwungrad.
- Lehnen Sie Ihren Oberkörper an den Hüften nach vorne, um den Armen zu folgen.
- Beugen Sie die Beine allmählich, um auf dem Sitz nach vorne zu gleiten. Achten Sie darauf, dass Ihre Arme gestreckt sind, bevor Sie die Knie beugen.



DER FANG

- Ziehen Sie Ihren Körper nach vorne, bis die Schienbeine senkrecht stehen.
- Der Oberkörper sollte in der Hüfte nach vorne geneigt sein.
- Die Arme sollten vollständig ausgestreckt sein.
- Sie sind bereit für den nächsten Schlag.



SCHLÜSSELKONZEPTE

Je stärker Sie ziehen, desto stärker ist der Widerstand. Das liegt daran, dass das Rudergerät den Windwiderstand nutzt, der durch das sich drehende Schwungrad erzeugt wird. Je schneller Sie das Rad drehen lassen, desto stärker ist der Widerstand.

Sie können so stark oder so leicht rudern, wie Sie möchten. Das Rudergerät zwingt Sie nicht, mit einer bestimmten Intensität zu rudern. Die Entscheidung liegt bei Ihnen. Je stärker Sie rudern, desto schneller werden Sie, erzeugen mehr Watt und verbrennen mehr Kalorien. All diese Werte werden vom Bluetooth-App-Leistungsmonitor gemessen und angezeigt. Behalten Sie Ihre Ziele im Auge.

Wenn Ihr Ziel beispielsweise darin besteht, viele Kalorien zu verbrennen, ist es wichtiger, lange als kräftig zu rudern. Wer zu kräftig rudert, hält nicht so lange durch.

Die Dämpfereinstellung ist wie die Übersetzung eines Fahrrads. Sie beeinflusst das Rudergefühl, aber nicht direkt den Widerstand. Mit etwas Experimentieren finden Sie die Dämpfereinstellung, die Ihnen das beste Training und die besten Ergebnisse liefert. Wir empfehlen eine Dämpfereinstellung von 3-5 für ein optimales aerobes Training. Diese Einstellung fühlt sich am ehesten wie ein schnittiges, schnelles Boot auf dem Wasser an. Höhere Einstellungen vermitteln eher das Gefühl eines größeren, langsameren Bootes.

Sie können Ihre Leistung in Tempo, Watt und Kalorien anzeigen.

Der Monitor zeigt Ihre Leistung in verschiedenen Einheiten und Anzeigeoptionen an. Wählen Sie die Einheiten und Anzeigen, die für Sie am besten geeignet sind.



MONITOR-ANWEISUNGEN

FUNKTIONSTASTE

- **MODE** – Drücken Sie diese Taste, um die Funktionen Zeit, Schläge, Distanz, Kalorien und Puls auszuwählen.
- **ENTER** – Drücken Sie diese Taste, um zwischen den Funktionen Zeit und Zeit/500 m, Puls und SPM, Distanz und Kalorien sowie den Funktionen Schläge und Gesamtschläge zu wechseln.
- **UP/DOWN** – Zum Einstellen der Werte für Zeit, Schläge, Distanz, Kalorien und Puls.
- **RESET** – Drücken Sie die Modus-Taste, um zur Zielfunktion zu wechseln, und drücken Sie anschließend die Reset-Taste, um die Funktionswerte (Zeit, Schläge, Distanz, Kalorien und Puls) zurückzusetzen. Halten Sie die Reset-Taste etwa 2 Sekunden lang gedrückt, um den Computer neu zu starten. Alle Werte werden zurückgesetzt (mit Ausnahme der Gesamtschläge, die nach dem Wiedereinsetzen der Batterie auf Null zurückgesetzt werden).
- **RECOVERY** – Drücken Sie diese Taste, um die Pulserholungsfähigkeit des Benutzers zu testen. Nach einer Trainingsphase müssen Sie weiterhin den Bluetooth-Brustgurt tragen. Wenn der Computer die Pulsanzeige anzeigt, drücken Sie diese Taste, um die Pulserholungsfunktion zu starten. Der Computer beginnt mit einem 60-Sekunden-Countdown. Nach dem Countdown wird der Erholungsstatus des Benutzers auf dem Bildschirm angezeigt. Der Erholungsstatus wird durch den F-Wert wie folgt dargestellt: (Drücken Sie die Reset-Taste, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.)

F1: bedeutet HERVORRAGEND

F2: bedeutet AUSGEZEICHNET

F3: bedeutet GUT

F4: bedeutet BELEGEND

F5: bedeutet UNTERDURCHSCHNITT

F6: bedeutet SCHLECHT

FUNKTIONEN UND BEDIENUNG:

- **ZEIT:** Zeigt die Trainingszeit des Benutzers an.
- **ZEIT/500 M:** Zeigt die benötigte Zeit für 500 m Training an.
- **SCHLÄGE:** Zeigt die Anzahl der Trainingseinheiten des Benutzers an.
- **GESAMTHÄUFE:** Zeigt die Gesamtzahl der Trainingseinheiten des Benutzers an. Nach dem erneuten Einsetzen der Batterie wird der Wert zurückgesetzt.
- **DISTANZ:** Zeigt die zurückgelegte Distanz des Benutzers an.
- **WATT:** Zeigt die Trainingsleistung des Benutzers an.
- **KALORIEN:** Zeigt den Kalorienverbrauch des Benutzers während des Trainings an.
- **SPM:** Zeigt die Schläge pro Minute an.
- **PULS:** Zeigt die Herzfrequenz des Benutzers an (Bitte legen Sie vor der Herzfrequenzmessung den Bluetooth-Brustgurt an, da der Messwert nicht als medizinische Grundlage verwendet werden kann).

MONITOR-ANWEISUNGEN

ZIEL-TRAININGSEINSTELLUNGEN:

Dieser Computer verfügt über fünf Zieltrainingsmodi: Zeit, Züge, Distanz, Kalorien und Puls (Einstellung beim Beenden des Trainings).

1. Zieltrainingsmodus ZEIT: Drücken Sie zuerst die Taste „MODE“, um zur Funktion „ZEIT“ zu wechseln, und drücken Sie dann die Tasten „UP“ und „DOWN“, um die Zielzeit einzustellen (Halten Sie die Tasten „UP“ und „DOWN“ gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn die gewünschte Zeit erreicht ist, stoppen Sie die Taste. Beginnen Sie dann mit dem Training, und die Anzeige beginnt rückwärts zu zählen. Wenn der Countdown Null erreicht, ertönt ein Alarm, um den Benutzer daran zu erinnern, dass das Trainingsziel erreicht ist. Wenn Sie weiter trainieren, zählt der Computer automatisch von Null hoch.

2. Zieltrainingsmodus SCHLÄGE: Drücken Sie zuerst die Taste „MODE“, um zur Funktion „SCHLÄGE“ zu wechseln, und drücken Sie dann die Tasten „UP“ und „DOWN“, um die Zielzüge einzustellen (Halten Sie die Tasten „UP“ und „DOWN“ gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn die gewünschte Anzahl an Zügen erreicht ist, stoppen Sie die Taste. Beginnen Sie dann mit der Benutzung des Geräts. Die Anzeige beginnt mit dem Countdown. Wenn der Countdown Null erreicht, ertönt ein Alarm, um den Benutzer daran zu erinnern, dass das Trainingsziel erreicht ist. Wenn Sie weiter trainieren, beginnt der Computer automatisch von Null hochzuzählen.

3. Trainingsmodus „DISTANZ“: Drücken Sie zuerst die Taste „MODE“, um zur Funktion „DISTANZ“ zu wechseln, und drücken Sie dann die Tasten „UP“ und „DOWN“, um die Zieldistanzen einzustellen (Halten Sie die Tasten „UP“ und „DOWN“ gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn die gewünschten Distanzen erreicht sind, stoppen Sie die Taste. Beginnen Sie dann mit der Benutzung des Geräts. Die Anzeige beginnt mit dem Countdown. Wenn der Countdown Null erreicht, ertönt ein Alarm, um den Benutzer daran zu erinnern, dass das Trainingsziel erreicht ist. Wenn Sie weiter trainieren, beginnt der Computer automatisch von Null hochzuzählen.

4. KALORIEN-Trainingsmodus: Drücken Sie zuerst die Taste „MODE“, um zur Funktion „KALORIEN“ zu wechseln, und drücken Sie dann die Tasten „UP“ und „DOWN“, um die Zielkalorien einzustellen (halten Sie die Tasten „UP“ und „DOWN“ gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn die gewünschte Kalorienzahl erreicht ist, halten Sie die Taste gedrückt. Beginnen Sie dann mit der Benutzung des Geräts, und die Anzeige beginnt herunterzuzählen. Wenn der Countdown Null erreicht, ertönt ein Alarm, um den Benutzer daran zu erinnern, dass das Trainingsziel erreicht ist. Wenn Sie weiter trainieren, beginnt der Computer automatisch von Null hochzuzählen.

MONITOR-ANWEISUNGEN

5. PULS-Zieltrainingsmodus: Drücken Sie zunächst die Taste „MODE“, um zur PULS-Funktion zu wechseln, und drücken Sie dann die Tasten „UP“ und „DOWN“, um den Zielpuls einzustellen (halten Sie die Tasten „UP“ und „DOWN“ gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Sobald der gewünschte Puls erreicht ist, drücken Sie die Taste „STOP“. Beginnen Sie dann mit der Nutzung des Geräts. Wenn der Puls des Benutzers den Zielpuls überschreitet, gibt der Computer einen Alarm aus.

Wenn Sie während des Einstellvorgangs den Zielwert ändern möchten, drücken Sie die Reset-Taste, um die aktuelle Einstellung zu löschen, oder halten Sie die Reset-Taste etwa 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Zielwerte zu löschen, und führen Sie anschließend den Reset wie oben beschrieben durch.

HINWEIS:

1. Wenn das Batteriesymbol auf dem Display leuchtet, ersetzen Sie die Batterie. Wenn das Gerät nicht durch Drücken der Taste aktiviert werden kann, wenn es sich nicht in Bewegung befindet, ersetzen Sie die Batterie.
2. Das Gerät schaltet sich automatisch ab, wenn etwa 4 Minuten lang kein Signal empfangen und keine Taste betätigt wird.
3. Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Training beginnen oder ein Tastensignal eingeben.
4. Der Monitor beginnt automatisch mit der Berechnung, wenn Sie mit dem Training beginnen, und stoppt die Berechnung, wenn Sie das Training für 4 Sekunden unterbrechen.
5. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Hintergrundbeleuchtung des Computers einzuschalten. Die Hintergrundbeleuchtung schaltet sich nach etwa 8 Sekunden ohne Tastenbetätigung automatisch aus und wechselt in den Energiesparmodus.

SPEZIFIKATIONEN:

FUNKTION	ZEIT	0:00-99:59
	ZEIT/500 m	0:00-99:59
	SCHLÄGE	0-65535 MAL
	GESAMTSÄTZE	0-65535 MAL
	DISTANZ	0-65535 METER
	WATT	0-999 W
	KALORIEN	0-65535 KAL
	SPM	0-999 MAL/MIN
	PULS	60-240 Schläge/min
BATTERIETYP		2 Stück D-Batterien
BETRIEBSTEMPERATUR		0 °C-+40 °C
LAGERTEMPERATUR		-10 °C-+60 °C

WARTUNG

- **Reinigung der Einschienenbahn:**

Wöchentlich bei starker Beanspruchung.

Benötigte Werkzeuge:

Tuch oder nicht scheuernder Scheuerschwamm & milde Seife und Wasser oder ein Glasreiniger.

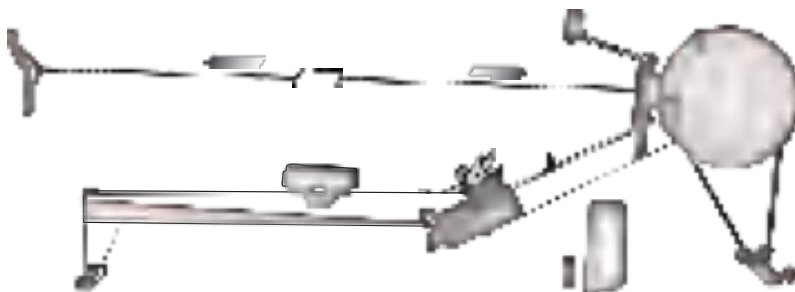


- **Kette schmieren:**

Etwa alle 50 Betriebsstunden (oder nach Bedarf)

Erforderliche Schritte:

- Reinigen und schmieren Sie die Kette mit dem mitgelieferten Silikonöl (oder einem anderen zugelassenen Silikonschmiermittel).
- Wischen Sie die Kette mit einem Lappen ab, um überschüssigen Schmutz zu entfernen, und schmieren Sie sie anschließend erneut, während Sie die Kette wieder in die Maschine einfahren.
- Überprüfen Sie die Kette auf steife Glieder. Wenn das Problem durch Schmieren nicht behoben werden kann, muss die Kette ausgetauscht werden.



WARTUNG

- **Schrauben der Vorderbeine prüfen:**

Etwa alle 250 Betriebsstunden.

Erforderliche Schritte:

- a) Die Einschienenbahn vom Vorderteil lösen.
- b) Das Schwungrad umdrehen.
- c) Die Schrauben der Vorderbeine auf festen Sitz prüfen.



- **Monitorarm auf Lockerung prüfen:**

Etwa alle 250 Betriebsstunden.

- a) Muttern an den Monitorarmgelenken nach Bedarf lösen oder festziehen.



WARTUNG

- **Griffprüfung:**

Etwa alle 250 Betriebsstunden.

a) Überprüfen Sie die Verbindung zwischen Griff und Kette.

b) Wenn sich das Loch verlängert hat oder der U-Bolzen abgenutzt ist, sollte die gesamte Verbindung ausgetauscht werden.



WARTUNG

- **Staub im Schwungrad:**
Etwa alle 250 Betriebsstunden.





Beim Heben und Tragen von Lasten ist es wichtig, die richtige Technik zu verwenden, um Verletzungen zu vermeiden. Die richtige Technik besteht darin, die Knie zu beugen und den Rücken gerade zu halten. Das Bild rechts zeigt eine falsche Hebeltechnik, die mit einem großen roten X markiert ist.

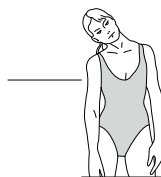
SICH WARM LAUFEN

SICH WARM LAUFEN

Ein ausgewogenes Trainingsprogramm umfasst drei Hauptkomponenten: Aufwärmen, Ausdauertraining und Abkühlen. Aufwärmen ist vor jedem Training unerlässlich, da es den Körper entspannt und die Muskeln dehnt und so auf intensivere Aktivitäten vorbereitet. Abkühlübungen sind nach dem Training ebenso wichtig, da sie die Muskeln entspannen und Muskelkater lindern. Wir empfehlen, vor und nach jeder Trainingseinheit die folgenden Aufwärm- und Abkühlübungen durchzuführen.

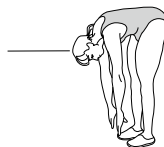
KOPFDREHUNG

- Neigen Sie Ihren Kopf sanft in Richtung Ihrer rechten Schulter und machen Sie einen langsamen Kreis im Uhrzeigersinn. Neigen Sie dann Ihren Kopf in Richtung Ihrer linken Schulter und kreisen Sie gegen den Uhrzeigersinn.



ZEHENBERÜHRUNG

- Beugen Sie sich langsam von der Hüfte aus nach vorn und entspannen Sie dabei Rücken und Schultern. Senken Sie Ihren Rumpf. Strecken Sie sich sanft so weit wie möglich nach unten und halten Sie die Position 10 Sekunden lang.



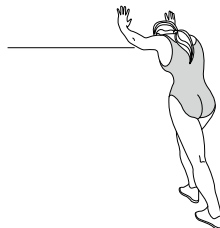
INNER THIGH STRETCH

- Setzen Sie sich mit den Fußsohlen auf den Boden. Halten Sie Ihre Füße fest und ziehen Sie sie sanft zu Ihrem Körper. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.



DEHNUNG DER INNENSEITE DES OBERSCHENKELS

- Stellen Sie sich mit dem Gesicht zu einer Wand, die Füße etwa 60 cm davon entfernt. Lehnen Sie sich nach vorne und machen Sie Auf- und Ab-Bewegungen, um Ihre Wadenmuskulatur zu lockern.



FUß- UND WADENDEHNUNG

- Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus und klemmen Sie das linke unter Ihren rechten Oberschenkel. Greifen Sie nach vorne und ziehen Sie Ihren rechten Fuß sanft nach hinten. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite mit gestrecktem linken Bein und angezogenem rechten Bein.



APP-EINFÜHRUNG

Verwendung der FED Fitness-App

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

1. LADEN SIE DIE FED FITNESS APP HERUNTER

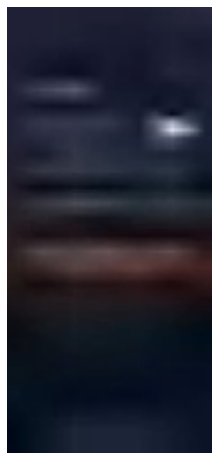
Es gibt zwei Download-Möglichkeiten: Sie können im App Store nach der „FED Fitness“-App suchen oder zum Herunterladen den QR-Code scannen. Scannen Sie den unten stehenden QR-Code, um die „FED Fitness“-App herunterzuladen.



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.

2. EIN KONTO REGISTRIEREN

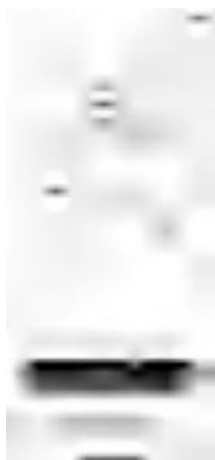
- Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse ein.
- Geben Sie den Bestätigungscode ein.
- Registrierung erfolgreich.



APP-EINFÜHRUNG

3. EINLOGGEN

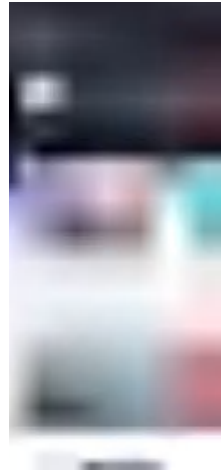
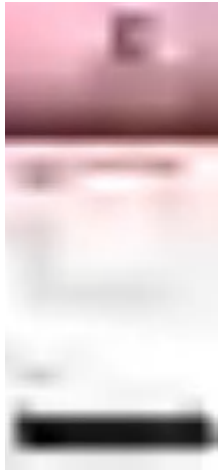
- Geben Sie Ihre Basisdaten ein
- Wählen Sie Ihr Geschlecht
- Größe und Gewicht
- Wählen Sie die Trainingshäufigkeit



APP-EINFÜHRUNG

4. APP-FUNKTION

- Startseite
- Ähnliche Kurse
- Profil
- Aktivität

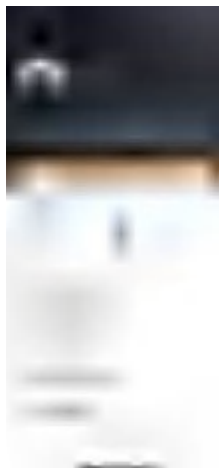
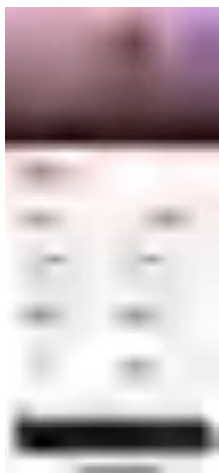
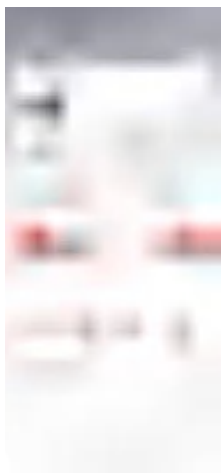


APP-EINFÜHRUNG

5. STARTEN SIE DIE VERBINDUNGS-APP

- Wähle die gewünschte Strecke.
- Schalte Bluetooth auf deinem Handy und am Monitor ein.
- Suche nach Bluetooth (Bluetooth-Name: YOSUDA-RM-EV-XXXX)
- Verbinde Bluetooth.
- Beginne dein Training!
- Beende das Training.

Bitte beachten: Der Monitor zeigt nach der Verbindung mit der APP keine Daten an.



APP-EINFÜHRUNG

1. FUNKTIONEN DES BLUETOOTH:

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

1.2 Voraussetzungen für die Installation der Handy-App:

1.2.1 Das iOS-Handsystem sollte mindestens Version 7.1 aufweisen und Bluetooth 4.2 (iPhone 4S und höher) unterstützen.

1.2.2 Für Android ist mindestens Version 4.3 erforderlich, und das Handy muss Bluetooth 4.2 unterstützen.

1.3 Um die Echtheit und Wirksamkeit der Datenaufzeichnung auf der Handyseite zu gewährleisten, zeichnet der drahtlose Sender die Daten des Benutzers nur auf und sendet sie an die Handy-App, wenn eine Bluetooth-Verbindung zwischen Computer und Handy besteht. Verbinden Sie die App vor dem Starten des Sportgeräts mit dem Bluetooth-Computer, um die Richtigkeit und Wirksamkeit der in der Handy-App aufgezeichneten Daten zu gewährleisten.

1.4 Der Computer wechselt in den Ruhemodus, wenn er innerhalb von 2 Minuten kein Signal empfängt. Im Ruhemodus ist der Computer für das Handy nicht erreichbar. Zu diesem Zeitpunkt müssen Benutzer die Taste drücken oder ein Rudergerät verwenden, um den Computer zu aktivieren.

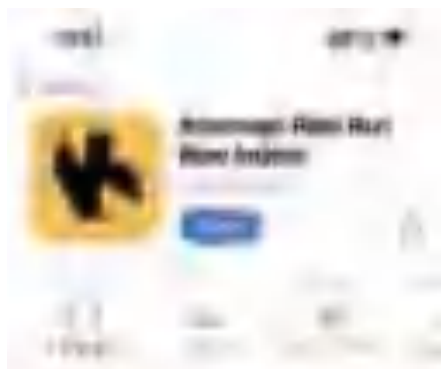
1.5 Wenn der Computer erfolgreich mit der App verbunden ist, schaltet sich das Display aus und alle Daten werden in der App angezeigt.

1.6 Wenn Sie den Computer nach dem Verbinden mit der App erneut verwenden möchten, müssen Sie die App beenden und die Bluetooth-Funktion des Mobiltelefons deaktivieren.

2. APP-BEDIENUNGSANLEITUNG

(HINWEIS: Die „KINOMAP“-Software wird in Echtzeit aktualisiert. Dieser Bedienungsvorgang dient nur als Referenz.)

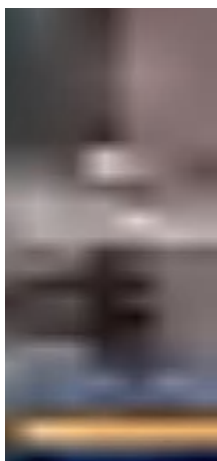
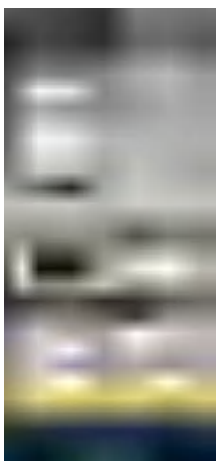
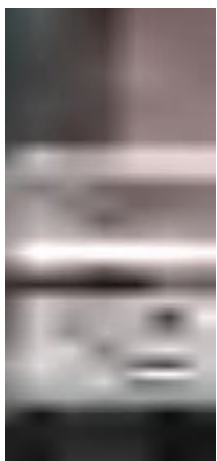
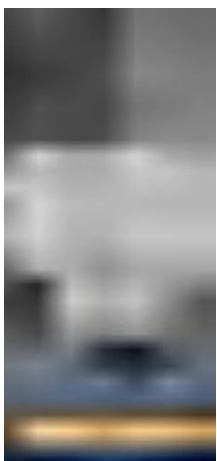
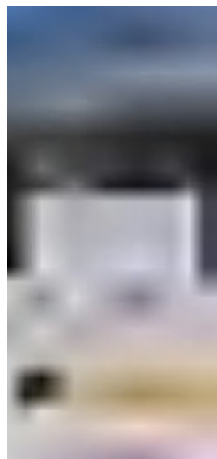
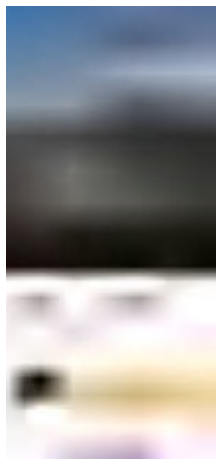
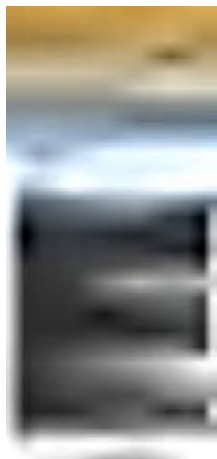
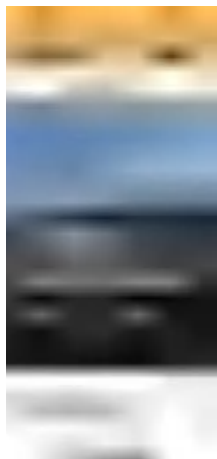
2.1 Suchen Sie im mobilen App Store nach „KINOMAP“, um die App herunterzuladen.



APP-EINFÜHRUNG

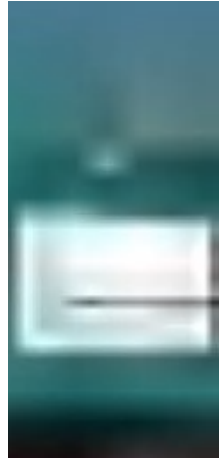
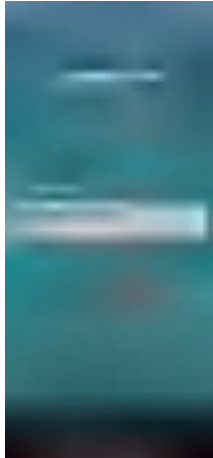
2.2 Öffnen Sie nach Abschluss des Downloads die App und registrieren Sie Ihre persönlichen Daten. Aktivieren Sie Bluetooth am Mobiltelefon, um sicherzustellen, dass der Computer eingeschaltet und aktiviert ist.

2.3 Fügen Sie Sportgeräte wie folgt hinzu:



APP-EINFÜHRUNG

2.1.4. Fügen Sie zum Abschluss die Ausrüstung hinzu und beginnen Sie mit Ihrem Training!



YOSUDA

QUI SOMMES-NOUS

Chez YOSUDA, nous rendons le fitness amusant et facile. Que vous débutiez votre parcours fitness, que vous cherchiez à concilier travail et famille, ou que vous souhaitiez simplement bouger davantage, nous avons ce qu'il vous faut. Nous privilégions la simplicité et l'efficacité. Chaque produit est conçu pour durer, avec des fonctionnalités simples et efficaces : des solutions intelligentes et pratiques qui fonctionnent. YOSUDA s'engage à vous offrir la meilleure expérience fitness possible.

Bienvenue chez YOSUDA



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Avant d'assembler ou d'utiliser la machine, respectez les précautions suivantes:

- Assemblez la machine exactement comme décrit dans ce manuel d'instructions.
- Vérifiez toutes les vis, écrous et autres connexions avant d'utiliser la machine pour la première fois et assurez-vous que le rameur est en bon état de fonctionnement avant chaque utilisation.
- Installez le rameur dans un endroit propre, sec et plat, et éloignez-le de l'humidité et de l'eau.
- Assurez-vous toujours que le rameur est stable et dispose d'un espace suffisant autour de lui avant de l'utiliser.
- N'utilisez pas de produits nettoyants agressifs pour nettoyer ce rameur.
- Consultez toujours votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement.
- Cet appareil n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Cet appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures adaptés à l'entraînement lorsque vous utilisez ce rameur.
- Si vous ressentez des vertiges, des nausées ou d'autres symptômes anormaux ou douleurs, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Ce rameur ne convient en aucun cas comme jouet pour enfants. Ce rameur n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient surveillées ou aient reçu des instructions concernant l'utilisation de ce rameur par une personne responsable de leur sécurité.
- Il convient de prendre des précautions lors du levage ou du déplacement de l'équipement afin de ne pas se blesser au dos.
- Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'aide.
- Utilisez uniquement des pièces de rechange d'origine pour toute réparation nécessaire.
- Toute pièce cassée, usée ou défectueuse doit être remplacée immédiatement, et la machine ne doit pas être utilisée tant qu'elle n'a pas été réparée.
- Poids maximal de l'utilisateur: 350 lbs/159 kg

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Matériel :

- 1 kit de montage de laiton pour l'installation de la pompe à eau

- 1 pompe à eau (voir le schéma ci-dessous)

- 1 pompe à eau (voir le schéma ci-dessous)



Liste des pièces	
1	Pompe à eau
2	Hose
3	Hose clamp
4	Hose clamp
5	Hose clamp
6	Hose clamp
7	Hose clamp
8	Hose clamp
9	Hose clamp
10	Hose clamp
11	Hose clamp
12	Hose clamp
13	Hose clamp
14	Hose clamp
15	Hose clamp
16	Hose clamp
17	Hose clamp
18	Hose clamp
19	Hose clamp
20	Hose clamp
21	Hose clamp
22	Hose clamp
23	Hose clamp
24	Hose clamp
25	Hose clamp
26	Hose clamp
27	Hose clamp
28	Hose clamp
29	Hose clamp
30	Hose clamp
31	Hose clamp
32	Hose clamp
33	Hose clamp
34	Hose clamp
35	Hose clamp
36	Hose clamp
37	Hose clamp
38	Hose clamp
39	Hose clamp
40	Hose clamp
41	Hose clamp
42	Hose clamp
43	Hose clamp
44	Hose clamp
45	Hose clamp
46	Hose clamp
47	Hose clamp
48	Hose clamp
49	Hose clamp
50	Hose clamp
51	Hose clamp
52	Hose clamp
53	Hose clamp
54	Hose clamp
55	Hose clamp
56	Hose clamp
57	Hose clamp
58	Hose clamp
59	Hose clamp
60	Hose clamp
61	Hose clamp
62	Hose clamp
63	Hose clamp
64	Hose clamp
65	Hose clamp
66	Hose clamp
67	Hose clamp
68	Hose clamp
69	Hose clamp
70	Hose clamp
71	Hose clamp
72	Hose clamp
73	Hose clamp
74	Hose clamp
75	Hose clamp
76	Hose clamp
77	Hose clamp
78	Hose clamp
79	Hose clamp
80	Hose clamp
81	Hose clamp
82	Hose clamp
83	Hose clamp
84	Hose clamp
85	Hose clamp
86	Hose clamp
87	Hose clamp
88	Hose clamp
89	Hose clamp
90	Hose clamp
91	Hose clamp
92	Hose clamp
93	Hose clamp
94	Hose clamp
95	Hose clamp
96	Hose clamp
97	Hose clamp
98	Hose clamp
99	Hose clamp
100	Hose clamp

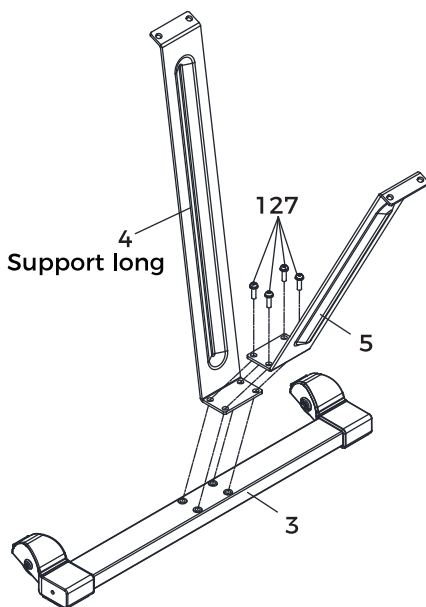
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 1. Installez le stabilisateur avant et le tube de support

- À l'aide d'une clé hexagonale (#112), fixez le tube de support avant 1 (#4) et le tube de support avant 2 (#5) au stabilisateur avant (#3) avec une vis à tête ronde plate hexagonale M6*22 (#127) (Remarque: ne serrez pas complètement).

AVERTISSEMENT

Notez la longueur du support : le côté long se monte du même côté que les roues de transport.



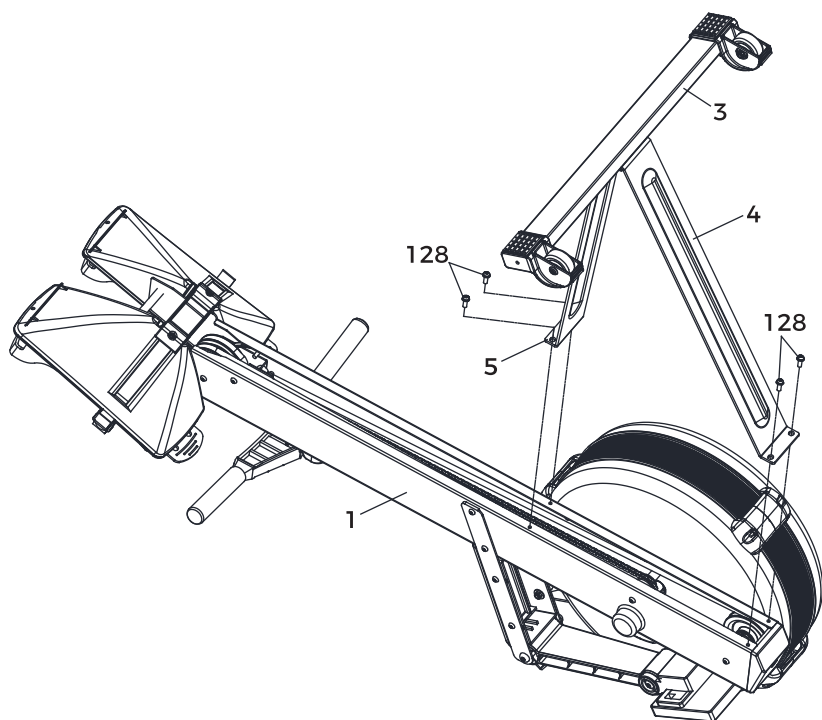
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 2. Installez le tube de support avant sur le cadre principal

- À l'aide d'une clé Allen (#112), fixez les supports avant 1 (#4) et 2 (#5) au châssis principal (#1) avec une vis à tête plate hexagonale M6 x 18 (#128). Serrez ensuite également la vis à tête plate hexagonale M6 x 22 (#127).

AVERTISSEMENT

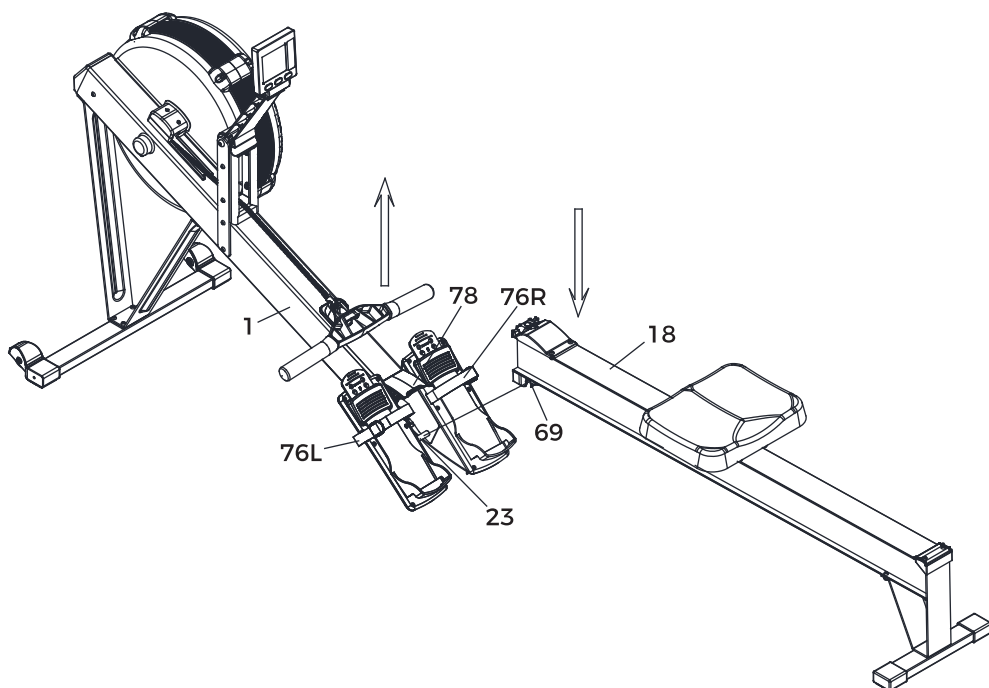
Pour éviter d'endommager le filetage, assurez-vous que les trous sont alignés avant d'insérer les fixations et ne serrez pas complètement tant que toutes les fixations ne sont pas en place.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 3. Connexion du rail au châssis principal

- Soulevez l'extrémité arrière de la sangle de pédale gauche (#76L) ou droite (#76R) et la partie avant du rail de guidage (#18). Fixez la rainure en U du support de fixation du bloc de butée inférieur (#69) du rail de guidage (#18) à l'axe de connexion du rail de guidage inférieur (#23) du cadre principal (#1).



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Cher à l'attention du destinataire :

Voici le matériel qui vous est destiné. Veuillez le recevoir et le vérifier. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter. Merci de votre confiance.

1. Matériel à recevoir :

1. Matériel à recevoir :

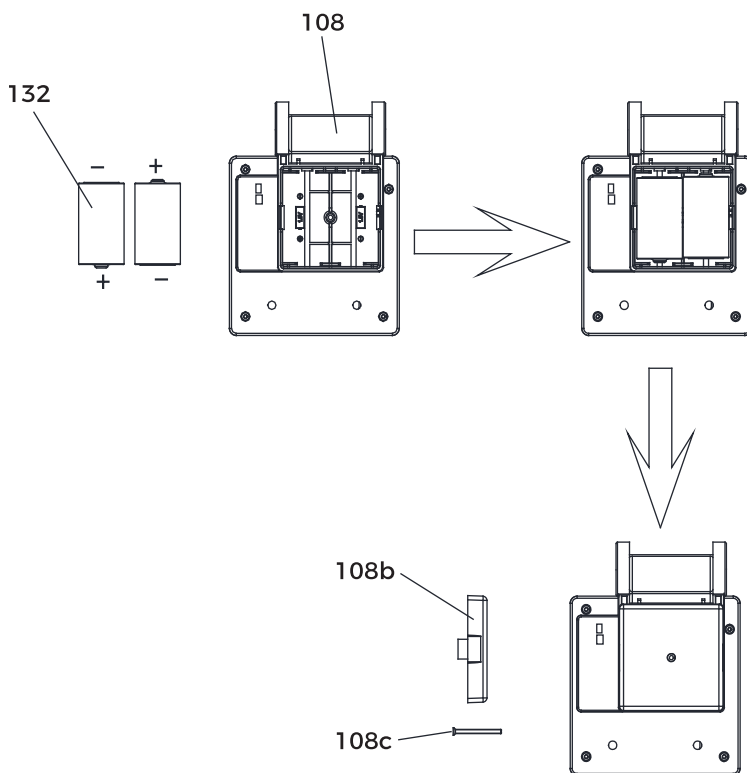
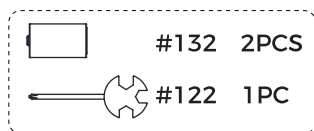


2. Matériel à recevoir :

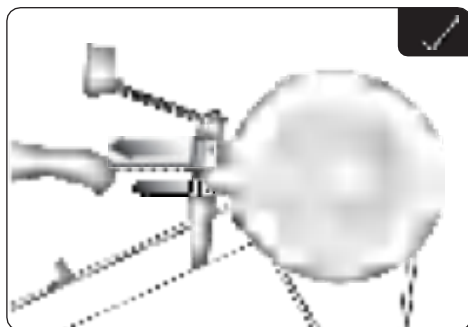
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 5. Installer la batterie

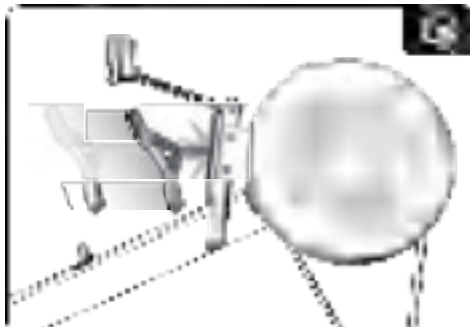
- À l'aide d'une clé en croix (n° 122), retirez le couvercle de la batterie (n° 108b) et la vis (n° 108c) situés à l'arrière de l'ordinateur (n° 108). Alignez les bornes positive et négative de la batterie (n° 132) avec les indicateurs +/- situés à l'intérieur du compartiment de la batterie de l'ordinateur (n° 108). Insérez la batterie (n° 132) en respectant cette polarité. Ensuite, utilisez la clé (n° 122) pour fixer le couvercle de la batterie (n° 108b) à l'aide de la vis (n° 108c) sur le compartiment de la batterie situé à l'arrière de l'ordinateur (n° 108).



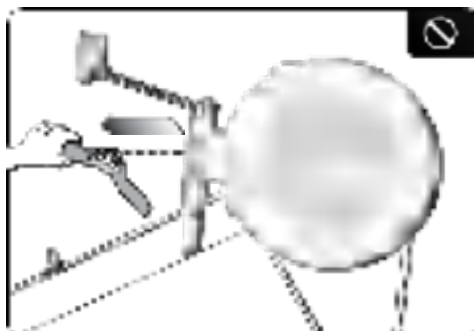
NOTES DU GUIDE D'UTILISATION



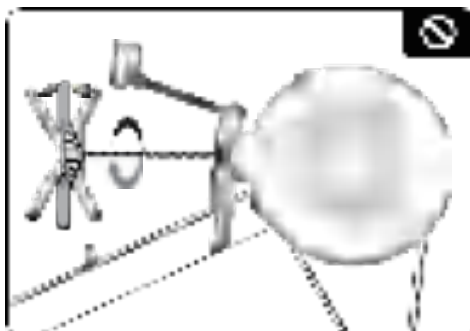
Tirez droit vers l'arrière avec les deux mains comme guide.



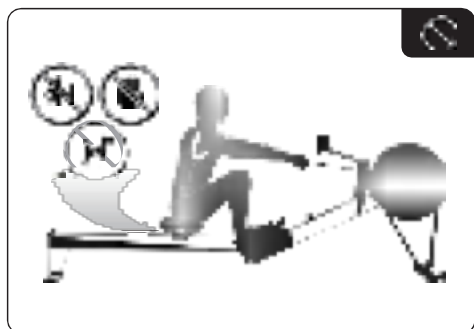
Ne laissez pas la poignée voler dans le carter de chaîne.



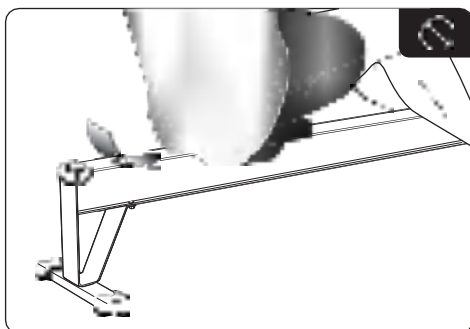
Ne ramez pas avec une seule main. Une utilisation abusive de la chaîne peut entraîner des blessures.



Ne jamais tordre la chaîne ni tirer d'un côté à l'autre.



Tenir les enfants, les animaux domestique et les doigts éloignés des roulettes du siège.



Gardez les vêtements à l'écart des roulettes du siège. Les roulettes du siège peuvent causer des blessures.

How to cure dehydration

There are many ways to cure dehydration, but the most effective is to drink water. You can also use electrolyte solutions, which contain salts and minerals that help the body retain water. If you are severely dehydrated, you may need to go to the hospital for intravenous (IV) fluids.



The following information is for informational purposes only and is not intended to be used as a substitute for professional medical advice. Always consult your healthcare provider for more information.

How to cure dehydration

There are many ways to cure dehydration, but the most effective is to drink water. You can also use electrolyte solutions, which contain salts and minerals that help the body retain water. If you are severely dehydrated, you may need to go to the hospital for intravenous (IV) fluids.

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Le fait que l'aviron sollicite autant de groupes musculaires signifie qu'il a le potentiel de renforcer et d'équilibrer toutes ces parties du corps. De plus, l'aviron est sans impact et sans mise en charge, ce qui le rend d'autant plus approprié et précieux pour tous les âges. Cependant, si l'aviron n'est pas pratiqué correctement et de manière appropriée, comme dans tout sport, il existe toujours un risque de surmenage ou de blessures.

Voilà pourquoi il existe plusieurs façons de maximiser les bienfaits de l'aviron pour l'ensemble de votre corps :

- **Consultez votre médecin :**

Assurez-vous qu'un programme d'exercices intenses ne présente aucun danger pour vous.

- **Vérifiez votre technique :**

Consultez les informations sur la technique d'aviron à la page 13 et prenez le temps de consulter le manuel d'utilisation. Voici quelques points clés concernant la technique :

a. Angle du corps vers l'avant à la réception :

Les tibias ne doivent pas dépasser la verticale ; et l'angle du corps vers l'avant ne doit pas dépasser environ 30 degrés.

L'amplitude doit être confortable.

b. Coordination de la poussée :

Commencez la poussée en appuyant sur vos jambes, en gardant les bras tendus et sans modifier l'angle du dos au début. Lorsque vos jambes sont à moitié tendues, commencez à ouvrir le dos.

Enfin, terminez la poussée en tirant la poignée jusqu'au fond de votre abdomen.

c. Allongé(e) à la fin :

Votre dos doit dépasser la verticale d'environ 25 degrés à la fin du mouvement. Cette position allongée doit être confortable, sans tension. Vous devez sentir vos muscles abdominaux travailler lorsque vous êtes assis(e) en position finale.



GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

- **Intégrez des étirements à votre programme d'exercices :**

De nombreuses douleurs peuvent être soulagées ou prévenues en consacrant un peu de temps aux étirements. Consultez le Guide d'entraînement pour des recommandations spécifiques.

Étirez-vous doucement, sans rebondir.

- **Commencez chaque séance par quelques minutes de rameur léger pour vous échauffer :**

Prenez au moins cinq minutes pour augmenter l'intensité avant de commencer une séance intense.

- **Commencez votre programme d'exercices progressivement :**

Ne ramez pas plus de cinq minutes le premier jour pour permettre à votre corps de s'habituer au nouvel exercice. Augmentez progressivement la durée et l'intensité de votre rameur au cours des deux premières semaines.

- **Augmentez progressivement l'intensité :**

Augmentez intelligemment votre charge d'entraînement. Si vous n'avez pas ramé depuis plus d'une semaine, allez-y doucement pour votre premier rameur. Ne vous attendez pas à reprendre là où vous vous étiez arrêté. Et n'essayez pas de faire des intervalles intenses. Commencez par un rameur régulier à un rythme confortable. Pour le rameur suivant, essayez d'augmenter progressivement l'intensité en effectuant plusieurs intervalles de 1 à 3 minutes. Ensuite, si tout se passe bien, vous pouvez commencer un entraînement plus intense. Si votre dernier rowing remonte à plus d'un mois, prévoyez de reprendre progressivement la durée et l'intensité de vos entraînements, là où vous les aviez arrêtés.

- **Utilisez un réglage d'amortissement de 3 :**

The best, all-purpose damper setting for a great cardiovascular workout is in the range of 3-5.

Rowing with the damper setting too high can be detrimental to your training program by reducing your output and increasing your risk of injury. If you have been rowing at a higher setting, this may feel a little light to you at first but give it a few days. The lower setting requires you to be a little quicker in applying your power which, in the end, gives you a better workout.



GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

- **Cadence de rames :**

Visez une cadence de rames (cps/min) comprise entre 24 et 30 cps/min.

- **Tenez compte du moment de la journée :**

Si vous ramez le matin, prévoyez un peu plus de temps pour l'échauffement et commencez très doucement.

N'espérez pas pouvoir effectuer un entraînement fractionné intense immédiatement. Si vous ne ramez pas habituellement le matin, mais que vous devez le faire de temps en temps, n'oubliez pas que votre corps peut mettre plus de temps à se préparer à un effort intense.

- **Variez vos entraînements :**

L'un des atouts du rameur d'intérieur est qu'il vous permet d'effectuer une variété quasi infinie d'entraînements.

La durée, le format et l'intensité de vos entraînements peuvent être variés. La variété permet d'éviter l'ennui et peut également être bénéfique pour ceux qui développent des courbatures à force de faire la même chose trop longtemps. Enfin, un programme d'entraînement bien varié vous permettra d'optimiser votre condition physique et vos performances !

- **Pensez à prendre des jours de repos :**

Même si ramer procure une sensation de bien-être et que vous souhaitez en faire tous les jours, il est important de laisser votre corps se reposer régulièrement. Certaines personnes trouvent facile de se reposer un ou deux jours par semaine. D'autres ont du mal à passer ne serait-ce qu'une journée sans s'entraîner. Nous vous recommandons de prendre au moins un jour de repos par semaine. Promenez-vous ou pratiquez une autre activité si vous le souhaitez. Et si vous tenez absolument à ramer, optez pour une séance courte et facile. Cela vous donnera plus d'énergie le lendemain et vous vous entraînerez mieux !

TECHNIQUE D'AVIRON APPROPRIÉE

LE PIÈGE

- Tendez les bras vers le volant d'inertie.
- Gardez les poignets à plat.
- Penchez légèrement le haut du corps vers l'avant, le dos droit mais sans raideur.
- Glissez vers l'avant sur le siège jusqu'à ce que vos tibias soient à la verticale (ou aussi près que votre souplesse le permet).



L'AVANCEMENT

- Commencez l'avancement en appuyant sur vos jambes.
- Gardez les bras tendus et maintenez le dos ferme pour transférer la puissance de vos jambes vers la poignée.
- Basculez progressivement le haut du corps vers l'arrière, en fléchissant les bras et en ouvrant le dos jusqu'à atteindre une légère inclinaison vers l'arrière à la fin.



L'ARRIVÉE

- Tirez la poignée jusqu'au ventre.
- Tendez les jambes.
- Penchez légèrement le haut du corps vers l'arrière.



LA RÉCUPÉRATION

- Tendez les bras vers le volant d'inertie.
- Penchez le haut du corps vers l'avant au niveau des hanches pour suivre les bras.
- Fléchissez progressivement les jambes pour glisser vers l'avant sur le siège. Assurez-vous que vos bras sont tendus avant de plier les genoux.



LE CATCH

- Avancez jusqu'à ce que vos tibias soient à la verticale.
- Le haut du corps doit être penché vers l'avant au niveau des hanches.
- Les bras doivent être complètement tendus.
- Vous êtes prêt à effectuer le mouvement suivant.



CONCEPTS CLÉS

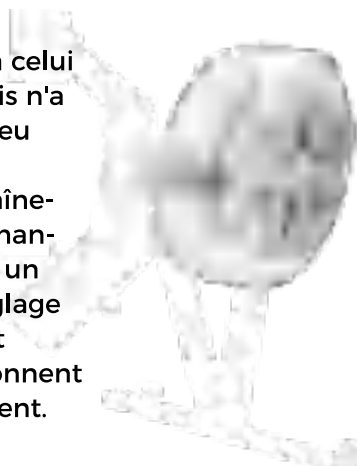
Plus vous tirez fort, plus la résistance est importante. En effet, le rameur utilise la résistance du vent, générée par la rotation du volant d'inertie. Plus la roue tourne vite, plus la résistance est importante.

Vous pouvez ramer aussi intensément ou aussi doucement que vous le souhaitez. Le rameur ne vous oblige pas à ramer à une intensité prédéfinie. C'est vous qui décidez. Plus vous vous efforcez, plus vous allez vite, plus vous produisez de watts et plus vous brûlez de calories. Toutes ces performances sont mesurées et affichées par le moniteur de performances de l'application Bluetooth. Gardez vos objectifs en tête. Par exemple, si votre objectif est de brûler beaucoup de calories, il est plus important de ramer longtemps que de ramer intensément. Ramer trop intensément réduit votre endurance.

Le réglage de l'amortisseur est comparable à celui d'un vélo. Il affecte la sensation de rame, mais n'a pas d'effet direct sur la résistance. Avec un peu d'expérimentation, vous trouverez le réglage d'amortisseur qui vous offre le meilleur entraînement et les meilleurs résultats. Nous recommandons un réglage d'amortisseur de 3 à 5 pour un entraînement aérobique optimal. C'est le réglage qui donne la sensation d'un bateau rapide et élégant sur l'eau. Des réglages plus élevés donnent la sensation d'un bateau plus grand et plus lent.

Vous pouvez consulter vos performances en allure, en watts et en calories.

Le moniteur affiche vos performances dans un choix d'unités et d'options d'affichage. Choisissez l'unité et l'affichage qui vous conviennent le mieux.



INSTRUCTIONS DU MONITEUR

BOUTON FONCTIONNEL

- **MODE** – Appuyez sur ce bouton pour sélectionner les fonctions temps, mouvements, distance, calories et pouls.
- **ENTRÉE** – Appuyez sur ce bouton pour basculer entre les fonctions temps/500 m, pouls et SPM, distance et calories, mouvements et nombre total de mouvements.
- **HAUT/BAS** – Pour régler les valeurs de temps, mouvements, distance, calories et pouls.
- **RÉINITIALISATION** – Appuyez sur le bouton Mode pour accéder à la fonction cible, puis sur le bouton de réinitialisation pour réinitialiser les valeurs des fonctions (temps, mouvements, distance, calories et pouls). Maintenez le bouton de réinitialisation enfoncé pendant environ 2 secondes pour redémarrer l'ordinateur. Toutes les valeurs seront réinitialisées (à l'exception du nombre total de mouvements, qui reviendra à zéro après la réinstallation de la batterie).
- **RÉCUPÉRATION** – Appuyez sur ce bouton pour tester la capacité de récupération du pouls. Après une période d'exercice, vous devez continuer à porter la ceinture thoracique Bluetooth. Lorsque l'ordinateur affiche le pouls, appuyez sur ce bouton pour lancer la fonction de récupération du pouls. L'ordinateur lancera un compte à rebours de 60 secondes. Après le compte à rebours, l'état de récupération du pouls de l'utilisateur s'affiche à l'écran. Cet état, représenté par la valeur F, est le suivant : (Appuyez sur le bouton de réinitialisation pour revenir à l'écran principal.)

F1 : EXCEPTIONNEL

F2 : EXCELLENT

F3 : BON

F4 : PASSABLE

F5 : INFÉRIEUR À LA MOYENNE

F6 : MÉCHANT

FONCTIONS ET OPÉRATIONS :

- **TEMPS** : Affiche le temps d'exercice de l'utilisateur.
- **TEMPS/500 M** : Affiche le temps nécessaire à l'utilisateur pour parcourir 500 m.
- **COURSES D'EXERCICE** : Affiche le nombre d'exercices effectués.
- **TOTAL DES COURSES D'EXERCICE** : Affiche le nombre cumulé d'exercices effectués. Une fois la batterie réinstallée, la valeur est réinitialisée.
- **DISTANCE** : Affiche la distance parcourue par l'utilisateur.
- **WATTS** : Affiche la puissance d'exercice de l'utilisateur.
- **CALORIES** : Affiche la valeur calorique consommée par l'utilisateur pendant l'exercice.
- **SPM** : Affiche le nombre de coups d'effort par minute.
- **POULS** : Affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur (veuillez porter la ceinture thoracique Bluetooth Heartbeat avant de mesurer la fréquence cardiaque ; la valeur mesurée ne peut être utilisée à des fins médicales).

INSTRUCTIONS DU MONITEUR

PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT CIBLES :

Cet ordinateur dispose de cinq modes d'entraînement ciblés : durée, mouvements, distance, calories et pouls (réglage à l'arrêt).

1. Mode d'entraînement ciblé TEMPS : appuyez d'abord sur le bouton « MODE » pour accéder à la fonction « TEMPS », puis sur les boutons « HAUT » et « BAS » pour définir le temps cible (maintenez les boutons haut et bas enfoncés pour accélérer le réglage). Une fois le temps requis atteint, arrêtez l'appareil. L'écran affiche alors le compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, l'ordinateur émet une alarme pour vous rappeler que l'objectif d'entraînement est atteint. Si vous continuez à vous entraîner, l'ordinateur recommencera automatiquement le compte à rebours.

2. Mode d'entraînement ciblé COURSES : appuyez d'abord sur le bouton « MODE » pour accéder à la fonction « COURSES », puis sur les boutons « HAUT » et « BAS » pour définir le nombre de mouvements cible (maintenez les boutons haut et bas enfoncés pour accélérer le réglage). Une fois le nombre de mouvements requis atteint, arrêtez l'appareil. Commencez ensuite à utiliser l'appareil et l'écran affichera le compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, l'ordinateur émettra une alarme pour vous rappeler que l'objectif d'entraînement est atteint. Si vous continuez à vous entraîner, l'ordinateur recommencera automatiquement le compte à rebours.

3. Mode d'entraînement DISTANCE cible : appuyez d'abord sur le bouton « MODE » pour accéder à la fonction « DISTANCE », puis sur les boutons « HAUT » et « BAS » pour définir les distances cibles (maintenez les boutons haut et bas enfoncés pour accélérer le réglage). Lorsque la distance souhaitée est atteinte, arrêtez l'appareil. Commencez ensuite à utiliser l'appareil et l'écran affichera le compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, l'ordinateur émettra une alarme pour vous rappeler que l'objectif d'entraînement est atteint. Si vous continuez à vous entraîner, l'ordinateur recommencera automatiquement le compte à rebours.

4. Mode d'entraînement avec objectif calorique : appuyez d'abord sur le bouton « MODE » pour accéder à la fonction « CALORIES », puis sur les boutons « UP » et « DOWN » pour définir l'objectif calorique (maintenez les boutons haut et bas enfoncés pour accélérer le réglage). Lorsque le nombre de calories requis est atteint, arrêtez le bouton. Commencez ensuite à utiliser l'appareil et l'écran commencera le compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, l'ordinateur émet une alarme pour vous rappeler que l'objectif d'entraînement est atteint. Si vous continuez à vous entraîner, l'ordinateur recommencera automatiquement le compte à rebours.

INSTRUCTIONS DU MONITEUR

5. Mode d'entraînement avec fréquence cardiaque cible : appuyez d'abord sur le bouton « MODE » pour accéder à la fonction « PULSE », puis sur les boutons « UP » et « DOWN » pour régler la fréquence cardiaque cible (maintenez les boutons haut et bas enfoncés pour accélérer le réglage). Lorsque la fréquence cardiaque souhaitée est atteinte, arrêtez l'appareil. L'ordinateur émet une alarme lorsque la fréquence cardiaque dépasse la fréquence cible.

Pendant le réglage, si vous souhaitez modifier la valeur cible, appuyez sur le bouton de réinitialisation pour effacer les paramètres actuels ou maintenez-le enfoncé pendant environ 2 secondes pour effacer toutes les valeurs cibles, puis réinitialisez l'appareil comme indiqué ci-dessus.

REMARQUE :

1. Si l'icône de la batterie est allumée à l'écran, remplacez la batterie. Si le moniteur ne peut pas être réveillé en appuyant sur le bouton lorsqu'il est immobile, remplacez la batterie.
2. Le moniteur s'éteint automatiquement en l'absence de signal et si aucun bouton n'est actionné pendant environ 4 minutes.
3. Le moniteur s'allume automatiquement au début de l'exercice ou en appuyant sur un bouton.
4. Le moniteur démarre automatiquement le calcul au début de l'exercice et s'arrête après 4 secondes d'inactivité.
5. Appuyez sur n'importe quel bouton pour allumer le rétroéclairage de l'ordinateur. Ce dernier s'éteint automatiquement et passe en mode économie d'énergie après environ 8 secondes d'inactivité.

CARACTÉRISTIQUES:

FUNCTION	TEMPS	0:00-99:59
	TEMPS/500 M	0:00-99:59
	COURSES	0-65535 FOIS
	NOMBRE TOTAL DE COURSES	0-65535 FOIS
	DISTANCE	0-65535 MÈTRES
	WATTS	0-999 W
	CALORIES	0-65535 CAL
	COURSES PAR MINUTE	0-999 FOIS/MIN
	POULS	60-240 BPM
TYPE DE BATTERIE		2 piles D
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT		0°C ~ +40°C
TEMPÉRATURE DE STOCKAGE		-10°C ~ +60°C

ENTRETIEN

- **Nettoyage du monorail :**

Hebdomadaire en cas d'utilisation intensive.

Outils requis :

Chiffon ou tampon à récurer non abrasif, eau et savon doux ou tout autre nettoyant pour vitres.

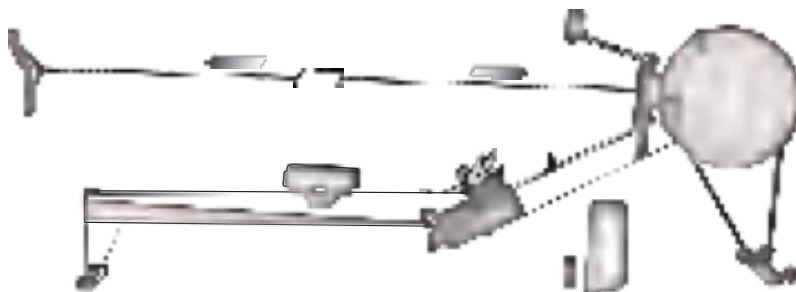


- **Lubrification de la chaîne :**

Environ toutes les 50 heures d'utilisation (ou selon les besoins)

Éléments requis :

- a) Nettoyez et lubrifiez la chaîne avec l'huile de silicone fournie (ou tout autre lubrifiant à base de silicone autorisé).
- b) Essuyez la chaîne avec un chiffon pour éliminer l'excès de saleté, puis lubrifiez-la à nouveau lorsque vous l'introduisez dans la machine.
- c) Inspectez la chaîne pour détecter d'éventuels maillons rigides. Si la lubrification ne résout pas le problème, remplacez-la.



ENTRETIEN

- **Vérification des vis des pieds avant :**

Environ toutes les 250 heures d'utilisation.

Articles requis :

- a) Détacher le monorail de l'extrémité avant.
- b) Retourner la section du volant.
- c) Vérifier le serrage des vis qui maintiennent les pieds avant.



- **Vérifiez si le bras du moniteur est desserré :**

Environ toutes les 250 heures d'utilisation.

- a) Desserrez ou resserrez les écrous des articulations du bras du moniteur si nécessaire.



ENTRETIEN

- **Inspection de la poignée :**

Environ toutes les 250 heures d'utilisation.

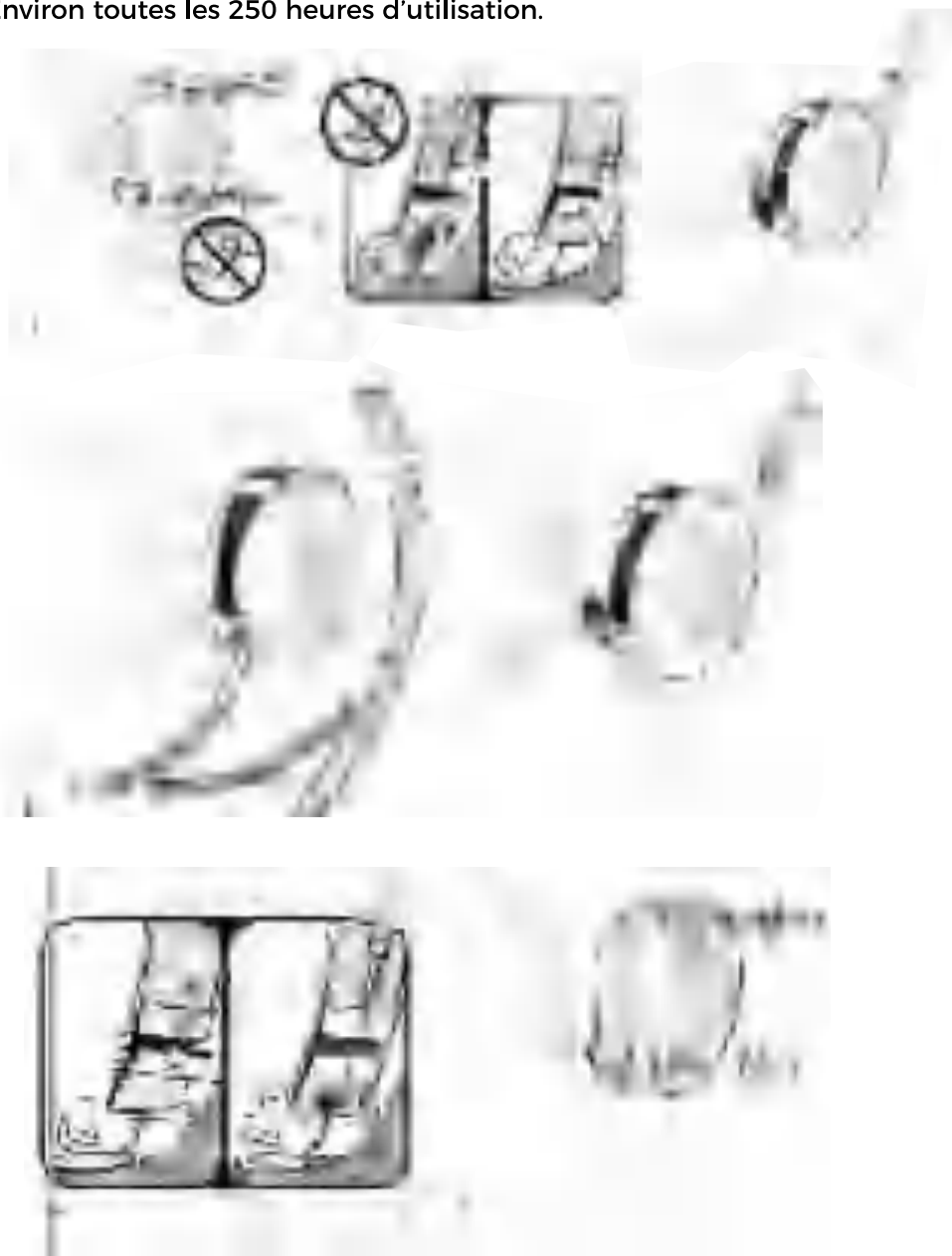
a) Vérifiez la connexion entre la poignée et la chaîne.

b) Si le trou est allongé ou si l'étrier est usé, remplacez l'ensemble de la connexion.



ENTRETIEN

- **Poussière dans le volant moteur :**
Environ toutes les 250 heures d'utilisation.



RENCHÉMENT ET ÉCARTÉ



Il est recommandé de pratiquer ces deux positions avec précaution, car elles peuvent entraîner des blessures graves si elles sont effectuées de manière incorrecte. Il est conseillé de consulter un professionnel de la santé avant de commencer une routine d'étirements.

ÉCHAUFFEMENT

RÉCHAUFFER

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

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

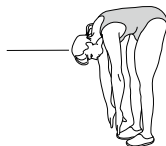
ROTATION DE LA TÊTE

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



TOUCHER LES ORTEILS

- Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre tandis que vous abaissez votre tronc. Étirez-vous doucement aussi loin que possible et maintenez la position pendant 10 secondes.



ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES

- Asseyez-vous par terre, la plante des pieds en contact. Saisissez vos pieds et tirez-les doucement vers vous. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



ÉTIREMENT DES MOLLETS

- Tenez-vous face à un mur, les pieds à environ soixante centimètres du mur. Penchez-vous en avant et effectuez des mouvements de va-et-vient pour détendre les muscles de vos mollets.



ÉTIREMENT DES PIEDS ET DES MOLLETS

- Tendez la jambe droite et placez la jambe gauche sous la cuisse droite. Avancez et tirez doucement sur le pied droit. Maintenez la position 15 secondes. Répétez de l'autre côté, jambe gauche tendue et jambe droite repliée.



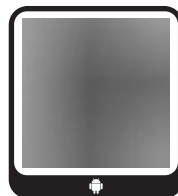
INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

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'entraînement et utilisez-le gratuitement.

1. TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION FED FITNESS

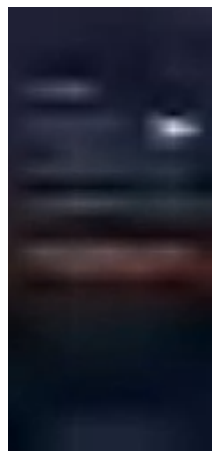
Il existe deux méthodes de téléchargement : recherchez l'application « FED Fitness » dans l'App Store ou scannez le QR code pour la télécharger. Scannez le QR code ci-dessous pour télécharger l'application « FED Fitness ».



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.

2. REGISTER AN ACCOUNT

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



INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

3. CONNECTEZ-VOUS

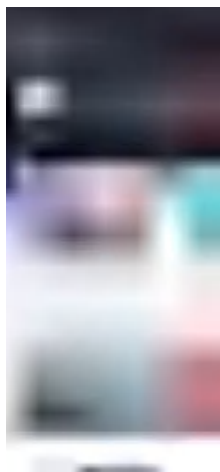
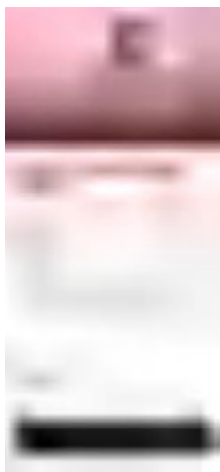
- Renseignez vos informations de base
- Sélectionnez votre sexe
- Taille et poids
- Choisissez la fréquence de vos exercices



INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

4. FONCTION DE L'APPLICATION

- Accueil
- Cours associés
- Profil
- Activité

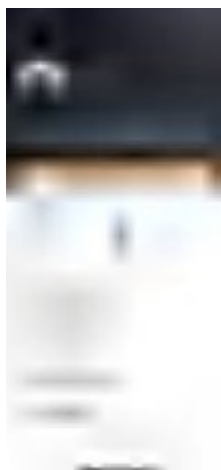
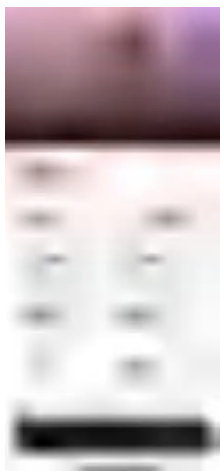
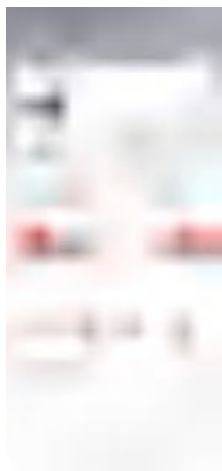


INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

5. DÉMARRER POUR CONNECTER L'APPLICATION

- Choisissez le cours souhaité.
- Activez le Bluetooth de votre téléphone et le moniteur.
- Recherchez le Bluetooth (nom Bluetooth : YOSUDA-RM-EV-XXXX).
- Connectez le Bluetooth.
- Commencez votre exercice !
- Terminez l'exercice.

Remarque : le moniteur n'affichera aucune donnée une fois l'application connectée.



INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

1. FONCTIONS DU BLUETOOTH :

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

1.2 Conditions requises pour l'installation de l'application mobile :

1.2.1 Le système d'exploitation iOS doit être au moins à la version 7.1 et prendre en charge Bluetooth 4.2, iPhone 4s et versions ultérieures.

1.2.2 Pour Android, un système d'exploitation au moins à la version 4.3 est requis et le téléphone doit prendre en charge Bluetooth 4.2.

1.3 Pour garantir l'exactitude et l'efficacité de l'enregistrement des données côté téléphone, l'émetteur sans fil enregistre et envoie les données de l'utilisateur à l'application mobile uniquement lorsque l'ordinateur Bluetooth et le téléphone sont connectés. Connectez d'abord l'application à l'ordinateur Bluetooth avant de démarrer l'équipement sportif afin de garantir l'exactitude et l'efficacité des données enregistrées.

1.4 L'ordinateur passe en mode veille s'il ne reçoit aucun signal d'entrée pendant 2 minutes. En mode veille, l'ordinateur est indisponible pour le téléphone. À ce stade, les consommateurs doivent appuyer sur le bouton ou utiliser un rameur pour réveiller l'ordinateur.

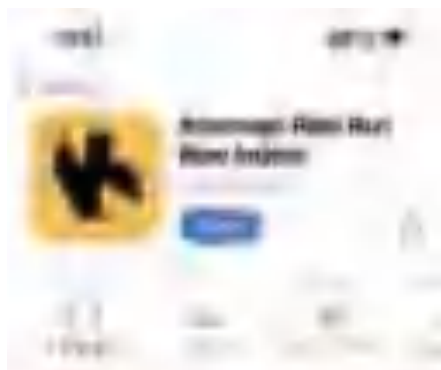
1.5 Une fois l'ordinateur connecté à l'application, l'écran s'éteint et toutes les données s'affichent sur l'application.

1.6 Après avoir connecté l'application, si vous souhaitez réutiliser l'ordinateur, vous devez quitter l'application et désactiver le Bluetooth du téléphone portable.

2. MODE D'EMPLOI DE L'APPLICATION

(REMARQUE : Le logiciel « KINOMAP » sera mis à jour en temps réel, et ce processus d'opération n'est fourni qu'à titre indicatif.)

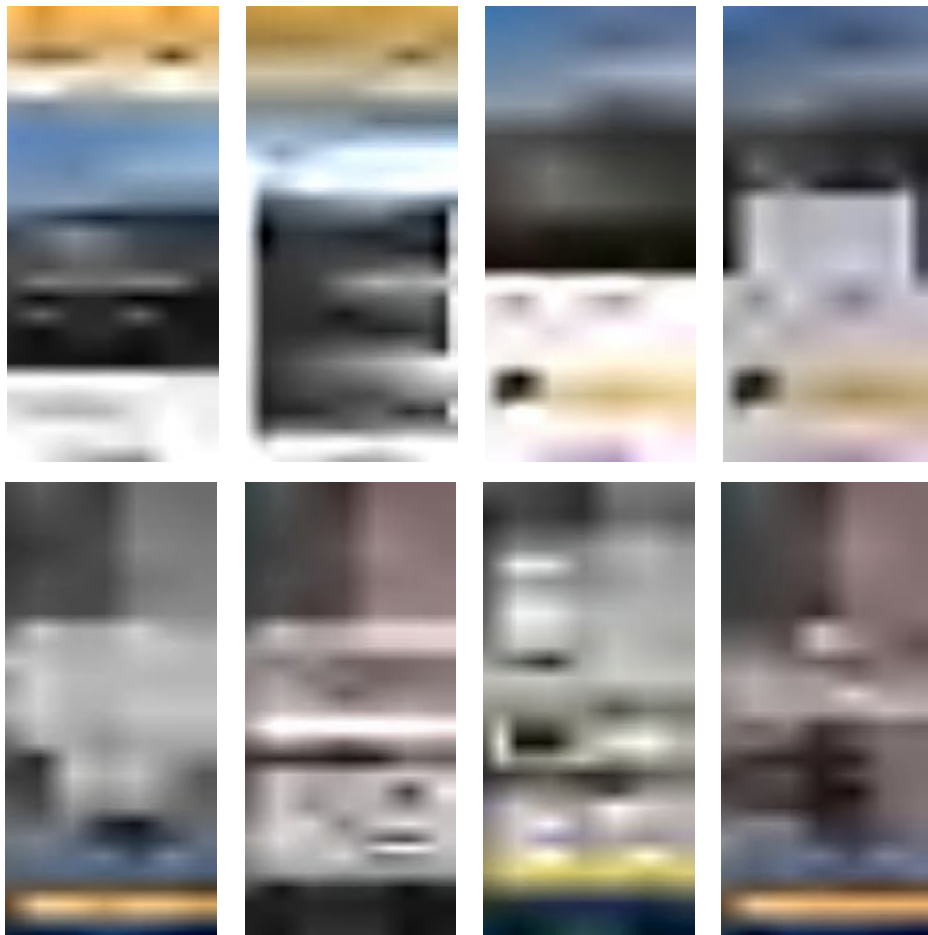
2.1 Recherchez « KINOMAP » dans l'App Store pour télécharger l'application.



INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

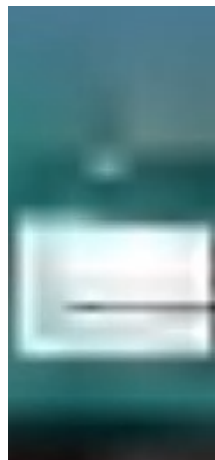
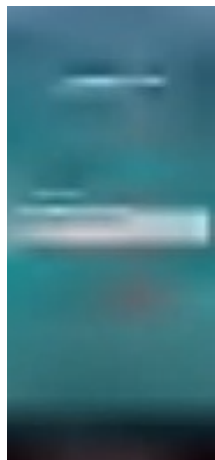
2.2 Une fois le téléchargement terminé, ouvrez l'application et enregistrez vos informations personnelles. Activez le Bluetooth du téléphone pour vous assurer que l'ordinateur est allumé et en mode veille.

2.3 Ajoutez des équipements sportifs comme suit :



INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

2.1.4. Ajoutez l'équipement pour terminer, commencez votre exercice !



YOSUDA

QUIÉNES SOMOS

En YOSUDA, hacemos que el fitness sea divertido y sin complicaciones. Tanto si acabas de empezar tu andadura en el mundo del fitness, como si estás compaginando el trabajo y la familia, o simplemente quieres moverte más, tenemos lo que necesitas. Nos gusta la sencillez, pero sin renunciar a la eficacia. Todos nuestros productos están diseñados para durar, con funciones sencillas que simplemente funcionan: soluciones inteligentes y prácticas que dan resultado. YOSUDA se dedica a proporcionarte la mejor experiencia de fitness.

Bienvenido a YOSUDA



INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de ensamblar u operar la máquina:

- Monte la máquina exactamente como se describe en este manual de instrucciones.
- Compruebe todos los tornillos, tuercas y demás conexiones antes de usar la máquina y asegúrese de que la máquina de remo esté en condiciones seguras de funcionamiento antes de cada uso.
- Coloque la máquina de remo en un lugar limpio, seco y nivelado, alejado de la humedad y el agua.
- Asegúrese siempre de que la máquina de remo esté estable y tenga suficiente espacio a su alrededor antes de usarla.
- No utilice productos de limpieza agresivos para limpiar esta máquina de remo.
- Consulte siempre a su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.
- Esta máquina no es apta para fines terapéuticos.
- Esta máquina solo puede ser utilizada por una persona a la vez.
- Use siempre ropa y calzado deportivo adecuados al utilizar esta máquina de remo.
- Si experimenta mareos, náuseas u otros síntomas anormales o dolor, detenga el entrenamiento inmediatamente y consulte a un médico.
- Esta máquina de remo no es apta bajo ninguna circunstancia como juguete infantil. Esta máquina de remo no está diseñada para ser utilizada por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimientos, a menos que estén bajo la supervisión o instrucción de una persona responsable de su seguridad sobre su uso.
- Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda.
- Utilice siempre técnicas de levantamiento adecuadas o busque ayuda.
- Utilice únicamente repuestos originales para cualquier reparación necesaria.
- Cualquier pieza rota, desgastada o defectuosa debe reemplazarse inmediatamente y la máquina no debe utilizarse hasta que haya sido reparada.
- Carga máxima: 350 lbs/159 kg

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Importante:

Antes de comenzar la instalación, asegurese de tener todas las piezas necesarias y de leer cuidadosamente las instrucciones de montaje.

Verifique el espacio de instalación.

Antes de comenzar la instalación, asegurese de tener todas las piezas necesarias y de leer cuidadosamente las instrucciones de montaje.

Antes de comenzar la instalación, asegurese de tener todas las piezas necesarias y de leer cuidadosamente las instrucciones de montaje.



Lista de Materiales	Lista de Herramientas
1. Tornillo	1. Llave Allen
2. Arandela	2. Destornillador
3. Tuercita	3. Llave de tubo
4. Arandela	4. Llave de tubo
5. Tuercita	5. Llave de tubo
6. Arandela	6. Llave de tubo
7. Tuercita	7. Llave de tubo
8. Arandela	8. Llave de tubo
9. Tuercita	9. Llave de tubo
10. Arandela	10. Llave de tubo
11. Tuercita	11. Llave de tubo
12. Arandela	12. Llave de tubo
13. Tuercita	13. Llave de tubo
14. Arandela	14. Llave de tubo

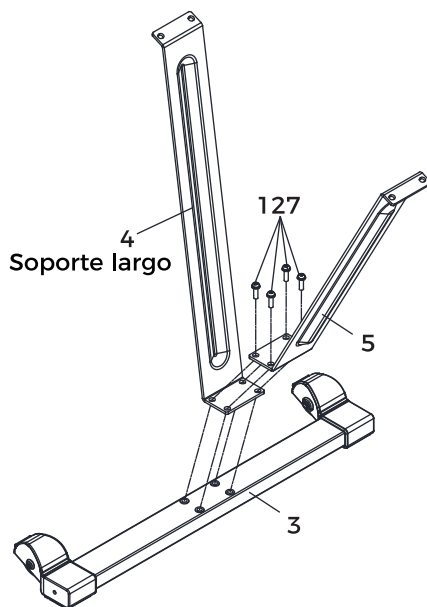
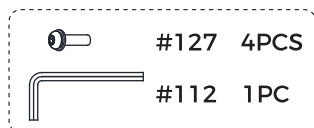
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1. Instale el estabilizador delantero y el tubo de soporte

- Usando una llave hexagonal (#112), asegure el tubo de soporte delantero 1 (#4) y el tubo de soporte delantero 2 (#5) al estabilizador delantero (#3) con el tornillo de cabeza redonda plana hexagonal M6*22 (#127) (Nota: no apriete completamente).

ADVERTENCIA

Tenga en cuenta la longitud del soporte, el lado largo se monta en el mismo lado que las ruedas de transporte.



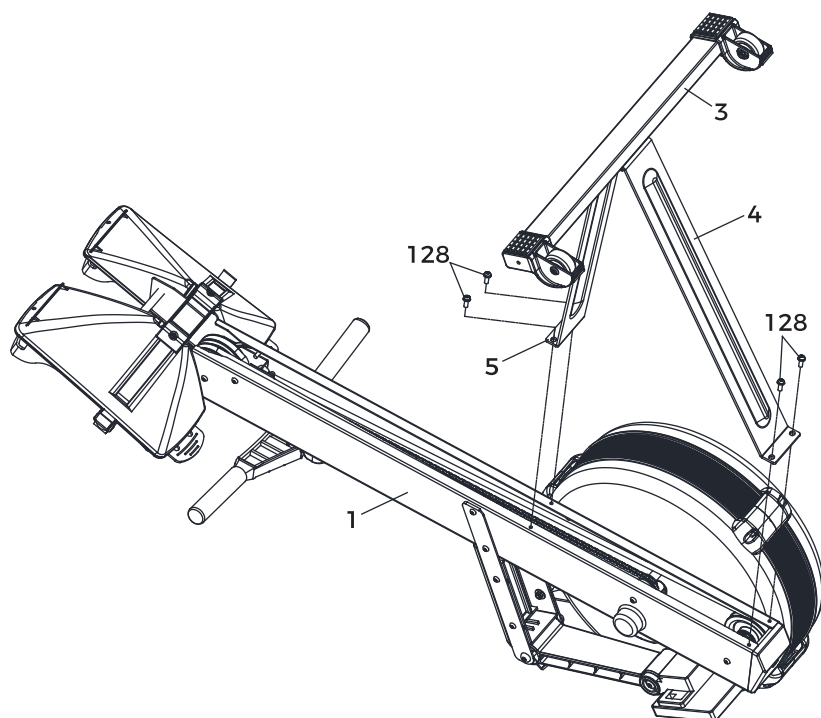
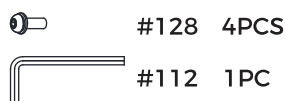
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 2. Instale el tubo de soporte delantero en el marco principal

- Con una llave hexagonal (#112), fije el Soporte Delantero 1 (#4) y el Soporte Delantero 2 (#5) al Marco Principal (#1) con un tornillo hexagonal de cabeza redonda plana M6*18 (#128). A continuación, apriete también el tornillo hexagonal de cabeza redonda plana M6*22 (#127).

ADVERTENCIA

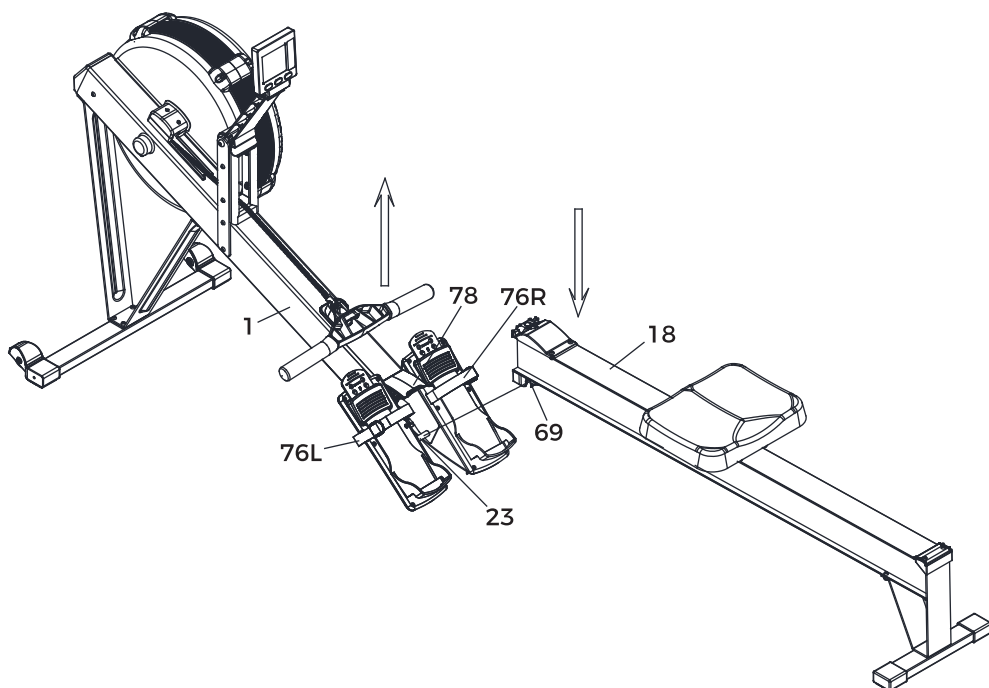
Para evitar dañar la rosca, asegúrese de que los orificios estén alineados antes de insertar los sujetadores y no los ajuste completamente hasta que todos los sujetadores estén en su lugar.



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 3. Conexión del riel con el marco principal

- Levante el extremo trasero de la correa del pedal izquierdo (#76L) o derecho (#76R) y la sección delantera del conjunto del riel guía (#18). Fije la ranura en U del soporte de montaje del bloque de tope inferior (#69) del conjunto del riel guía (#18) al eje de conexión del riel guía inferior (#23) del chasis principal (#1).



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Modelo 4: herramienta para montaje de tuberías

Antes de utilizar la herramienta, asegúrese de que el cable de alimentación esté correctamente conectado y que la herramienta esté correctamente cargada. Lea atentamente el manual de instrucciones y asegúrese de que la herramienta esté correctamente utilizada.

1. Conecte el cable de alimentación a la toma de corriente.

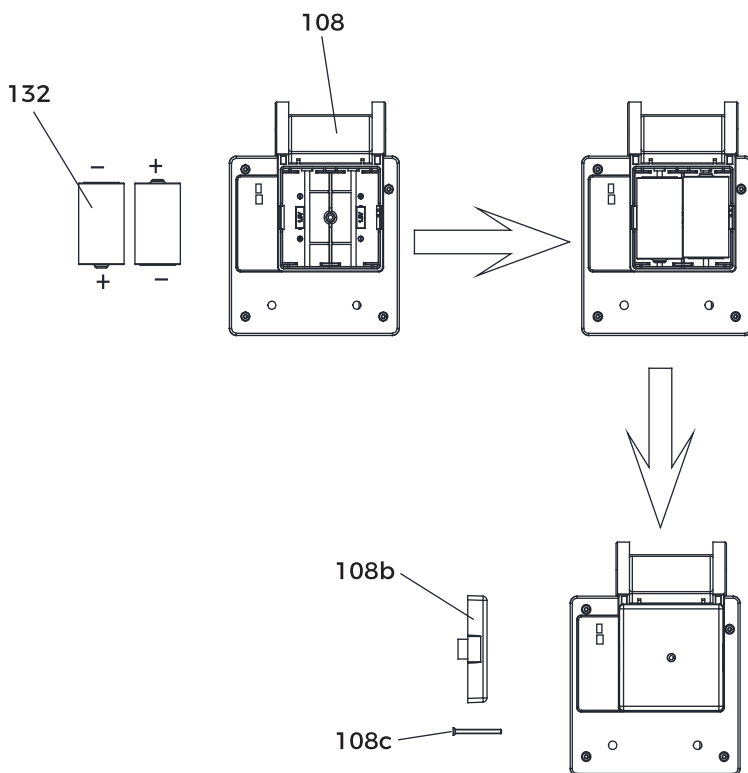
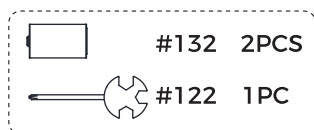
2. Encienda la herramienta pulsando el botón de encendido.



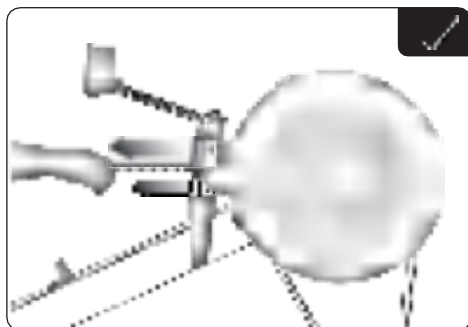
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 5. Instalar la batería

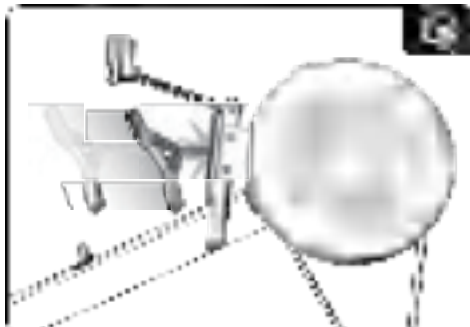
- Con una llave de cruz (#122), retire la tapa de la batería (#108b) y el tornillo (#108c) de la parte posterior del ordenador (#108). Alinee los terminales positivo y negativo de la batería (#132) con los indicadores +/- dentro del compartimento de la batería del ordenador (#108). Inserte la batería (#132) correctamente. A continuación, utilice la llave (#122) para fijar la tapa de la batería (#108b) con el tornillo (#108c) al compartimento de la batería en la parte posterior del ordenador (#108).



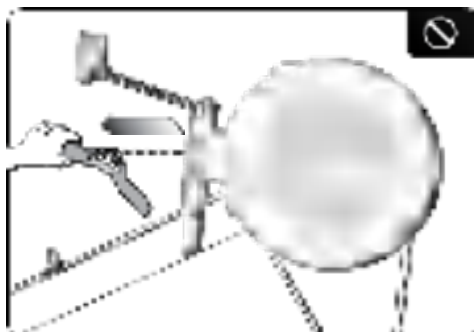
NOTAS DEL MANUAL DEL USUARIO



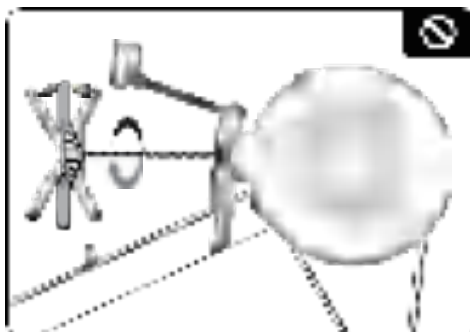
Tire hacia atrás con ambas manos como guía.



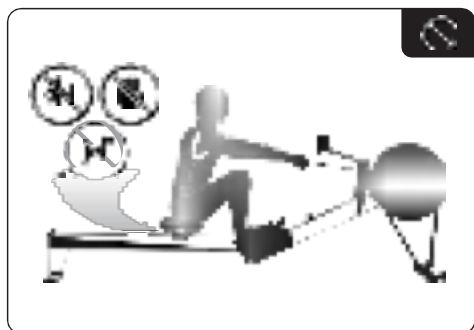
No deje que el mango salga volando hacia la cubierta de la cadena.



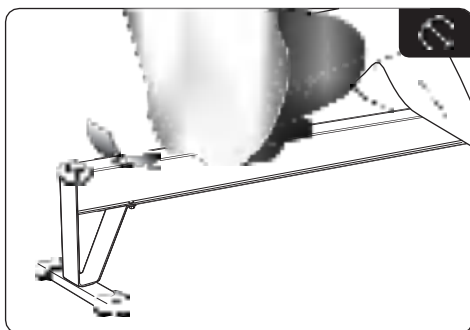
No reme con una sola mano. El mal uso de la cadena puede provocar lesiones.



Nunca tuerza la cadena ni la tire de un lado a otro.



Mantenga a los niños, las mascotas y los dedos alejados de los rodillos del asiento.



Mantenga la ropa alejada de las ruedas del asiento. Las ruedas del asiento pueden causar lesiones.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

El hecho de que el remo utilice tantos grupos musculares significa que tiene el potencial de fortalecer y equilibrar todas esas partes del cuerpo. Además, el remo es libre de impacto y no requiere carga de peso, lo que lo hace mucho más apropiado y valioso como herramienta para personas de todas las edades. Al mismo tiempo, si el remo no se practica de forma correcta y adecuada, como en cualquier deporte, siempre existe la posibilidad de que contribuya a problemas de sobreuso o lesiones. Con esto en mente, hay varias cosas que puedes hacer para maximizar los beneficios del remo para todo el cuerpo:

- **Consulte a su médico:**

Asegúrese de que no sea peligroso realizar un programa de ejercicio intenso.

- **Revise su técnica:**

Revise la información sobre la técnica de remo en la página 13 y consulte el manual del usuario. Aquí tiene algunos puntos clave de la técnica:

- a. Ángulo del cuerpo hacia adelante al recibir:

Las espinillas no deben sobrepasar la vertical; y el ángulo del cuerpo hacia adelante no debe ser mayor de unos 30 grados.

Debe sentirse como un alcance cómodo.

- b. Coordinación del impulso:

Debe comenzar el impulso presionando las piernas hacia abajo, manteniendo los brazos rectos y sin cambiar el ángulo de la espalda inicialmente.

Cuando las piernas estén extendidas hasta la mitad, comience a abrir la espalda.

Finalmente, finalice el impulso tirando del mango completamente hacia el abdomen.

- c. Recostado al final:

Su espalda debe oscilar sobre la vertical unos 25 grados al final de la brazada. Esta posición recostada debe resultar cómoda, no forzada. Debe sentir que sus músculos abdominales trabajan al sentarse en la posición final.



GUÍA DE ENTRENAMIENTO

- **Incluye estiramientos en tu rutina de ejercicios:**

Diversos dolores y molestias se pueden aliviar o prevenir dedicando un poco de tiempo a los estiramientos. Consulta la Guía de Entrenamiento para obtener recomendaciones específicas.

Estira suavemente, sin rebotar.

- **Comienza cada entrenamiento con varios minutos de remo suave para calentar:**

Tómate al menos cinco minutos para aumentar la intensidad antes de empezar un entrenamiento intenso.

- **Comienza tu programa de ejercicios gradualmente:**

Rema no más de cinco minutos el primer día para que tu cuerpo se adapte al nuevo ejercicio. Aumenta gradualmente el tiempo y la intensidad del remo durante las dos primeras semanas.

- **Aumenta gradualmente hasta llegar al trabajo pesado:**

Aumenta tu carga de entrenamiento con prudencia. Si no has remado en más de una semana, tómatelo con calma en tu primer remo. No esperes poder retomarlo justo donde lo dejaste. Y no intentes hacer un trabajo intenso a intervalos. Empieza con un remo constante a un ritmo cómodo. En el siguiente remo, intenta aumentar la intensidad gradualmente a través de varios intervalos de 1 a 3 minutos de duración. Luego, si todo esto te hace sentir bien, puedes empezar a entrenar con mayor intensidad. Si ha pasado más de un mes desde tu última sesión de remo, planea volver a entrenar de forma más gradual, tanto en duración como en intensidad, hasta alcanzar el nivel donde lo dejaste.

- **Usa un ajuste de amortiguación de 3:**

The best, all-purpose damper setting for a great cardiovascular workout is in the range of 3-5.

Rowing with the damper setting too high can be detrimental to your training program by reducing your output and increasing your risk of injury. If you have been rowing at a higher setting, this may feel a little light to you at first but give it a few days. The lower setting requires you to be a little quicker in applying your power which, in the end, gives you a better workout.



GUÍA DE ENTRENAMIENTO

- **Frecuencia de remada:**

Intenta alcanzar una frecuencia de remada (ppm) de entre 24 y 30 ppm.

- **Considera la hora del día:**

Si remas por la mañana, dedica un poco más de tiempo al calentamiento y empieza con suavidad.

No esperes poder realizar un entrenamiento intenso a intervalos de inmediato. Si no sueles remar por la mañana, pero debes hacerlo de vez en cuando, recuerda que tu cuerpo puede tardar más en estar listo para el esfuerzo.

- **Varía tus entrenamientos:**

Una de las ventajas de la máquina de remo de interior es que te permite realizar una variedad prácticamente infinita de entrenamientos.

La duración, el formato y la intensidad de tus entrenamientos se pueden variar. La variedad puede ser muy útil para evitar el aburrimiento y también puede ser útil para quienes pueden desarrollar molestias por hacer lo mismo durante demasiado tiempo. Y, por último, un programa de entrenamiento adecuadamente variado te permitirá obtener las mayores mejoras en tu condición física y rendimiento.

- **Recuerda tomarte días de descanso:**

Aunque remar te hace sentir genial y quieres hacerlo a diario, es importante que tu cuerpo descanse de vez en cuando. A algunas personas les resulta fácil descansar uno o dos días a la semana. A otras les cuesta pasar un solo día sin entrenar. Recomendamos tomarte al menos un día libre de remo a la semana. Sal a caminar o haz otra actividad si quieres. Y si simplemente tienes que remar, que sea un entrenamiento corto y suave. ¡Te dará más ganas al día siguiente y entrenarás mejor!

TÉCNICA CORRECTA DE REMO

EL TRUCO

- Extiende los brazos hacia el volante.
- Mantén las muñecas planas.
- Inclina el torso ligeramente hacia adelante con la espalda recta pero no rígida.
- Deslízate hacia adelante en el asiento hasta que las espinillas estén verticales (o lo más cerca posible de esto según tu flexibilidad).



EL IMPULSOR

- Comienza el impulso presionando las piernas hacia abajo.
- Mantén los brazos rectos y la espalda firme para transferir la fuerza de las piernas al mango.
- Balancea gradualmente el torso hacia atrás, flexionando los brazos y abriendo la espalda hasta que alcances una ligera inclinación hacia atrás al final.



EL FINAL

- Lleva el mango completamente hacia el abdomen.
- Estira las piernas.
- Inclina el torso ligeramente hacia atrás.



LA RECUPERACIÓN

- Extiende los brazos hacia el volante.
- Inclina el torso hacia adelante desde las caderas para seguir los brazos.
- Flexiona gradualmente las piernas para deslizarte hacia adelante en el asiento. Asegúrate de que los brazos estén extendidos antes de doblar las rodillas.



LA CAPTURA

- Lleva el cuerpo hacia adelante hasta que las espinillas queden verticales.
- El torso debe estar inclinado hacia adelante a la altura de las caderas.
- Los brazos deben estar completamente extendidos.
- Estás listo para la siguiente brazada.



CONCEPTOS CLAVE

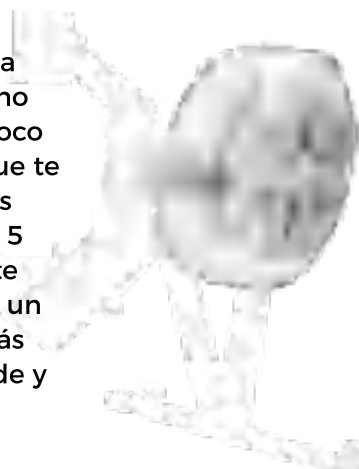
Cuanto más fuerte tires, más resistencia sentirás. Esto se debe a que la máquina de remo utiliza la resistencia del viento, generada por el volante de inercia. Cuanto más rápido gires el volante, mayor será la resistencia.

Puedes remar tan fuerte o tan suave como desees. La máquina de remo no te obligará a remar a una intensidad determinada. Tú decides. Cuanto más te esfuerces al remar, irás más rápido, producirás más vatios y quemarás más calorías. Todos estos resultados se medirán y mostrarán en el Monitor de Rendimiento de la aplicación Bluetooth. Ten en cuenta tus objetivos.

Por ejemplo, si tu objetivo es quemar muchas calorías, es más importante remar durante mucho tiempo que remar con fuerza. Si remas con demasiada fuerza, no durarás tanto.

El ajuste del amortiguador es como el de una bicicleta. Afecta la sensación al remar, pero no afecta directamente la resistencia. Con un poco de experimentación, encontrarás el ajuste que te ofrezca el mejor entrenamiento y los mejores resultados. Recomendamos un ajuste de 3 a 5 para un entrenamiento aeróbico óptimo. Este ajuste es el que proporciona la sensación de un barco ágil y rápido en el agua. Los ajustes más altos se asemejan más a un barco más grande y lento.

Puedes ver tu rendimiento en ritmo, vatios y calorías. El monitor muestra tu rendimiento en varias unidades y opciones de visualización. Puedes elegir las unidades y pantallas que mejor se adapten a ti.



INSTRUCCIONES DEL MONITOR

BOTÓN FUNCIONAL

- **MODO:** Pulse este botón para seleccionar las funciones de tiempo, brazadas, distancia, calorías y pulso.
- **ENTER:** Pulse este botón para cambiar entre las funciones de tiempo y tiempo/500M, pulso y SPM, distancia y calorías, brazadas y total de brazadas.
- **ARRIBA/ABAJO:** Para configurar los valores de tiempo, brazadas, distancia, calorías y pulso.
- **REINICIO:** Pulse el botón de modo para cambiar a la función objetivo y, a continuación, pulse el botón de reinicio para restablecer los valores de la función (tiempo, brazadas, distancia, calorías y pulso). Mantenga pulsado el botón de reinicio durante unos 2 segundos para reiniciar el ordenador. Todos los valores se restablecerán (excepto el total de brazadas, que volverá a cero tras reinstalar la batería).
- **RECUPERACIÓN:** Pulse este botón para comprobar la capacidad de recuperación del pulso. Tras un período de ejercicio, deberá seguir usando el cinturón pectoral Bluetooth. Cuando el ordenador muestre el valor del pulso, pulse este botón para iniciar la función de recuperación del pulso. El ordenador iniciará una cuenta atrás de 60 segundos. Tras la cuenta regresiva, se mostrará en pantalla el estado de recuperación del pulso del usuario. El estado de recuperación, representado por el valor F, es el siguiente: (Pulse el botón de reinicio para volver a la pantalla principal).

F1: significa EXCEPCIONAL	F2: significa EXCELENTE
F3: significa BUENO	F4: significa REGULAR
F5: significa INFERIOR AL PROMEDIO	F6: significa DEFICIENTE

FUNCIONES Y OPERACIONES:

- **TIEMPO:** Muestra el tiempo de ejercicio del usuario.
- **TIEMPO/500M:** Muestra el tiempo necesario para que el usuario realice 500m de ejercicio.
- **REMOCIONES:** Muestra el número de veces que el usuario realiza ejercicio.
- **TOTAL DE REMOCIONES:** Muestra el número acumulado de veces que el usuario ha realizado ejercicio. Tras reinstalar la batería, el valor se restablece.
- **DISTANCIA:** Muestra la distancia que el usuario realiza ejercicio.
- **VATIOS:** Muestra la potencia de ejercicio del usuario.
- **CALORÍAS:** Muestra las calorías consumidas por el usuario durante el ejercicio.
- **CPM:** Muestra las remadas por minuto.
- **PULSO:** Muestra la frecuencia cardíaca del usuario (use el cinturón pectoral con Bluetooth antes de medir la frecuencia cardíaca; el valor medido no puede utilizarse como base médica).

INSTRUCCIONES DEL MONITOR

AJUSTES DE ENTRENAMIENTO OBJETIVO:

Este equipo cuenta con cinco modos de entrenamiento por objetivos: tiempo, brazadas, distancia, calorías y pulso (se configuran al finalizar el ejercicio).

1. Modo de entrenamiento por TIEMPO: Presione el botón "MODE" para cambiar a la función "TIME" y luego presione los botones "UP" y "DOWN" para configurar el tiempo objetivo (mantenga presionados los botones "UP" y "DOWN" para acelerar el ajuste). Cuando alcance el tiempo requerido, deténgalo. Comience a usar la máquina y la pantalla iniciará la cuenta regresiva. Cuando la cuenta regresiva llegue a cero, el equipo emitirá una alarma para recordarle al usuario que ha completado el objetivo de entrenamiento. Si continúa entrenando, el equipo comenzará automáticamente la cuenta ascendente desde cero.

2. Modo de entrenamiento por BROKES: Presione el botón "MODE" para cambiar a la función "BROKES" y luego presione los botones "UP" y "DOWN" para configurar las brazadas objetivo (mantenga presionados los botones "UP" y "DOWN" para acelerar el ajuste). Cuando alcance las brazadas requeridas, deténgalo. A continuación, comience a usar la máquina y la pantalla iniciará la cuenta regresiva. Cuando la cuenta regresiva llegue a cero, la computadora emitirá una alarma para recordarle al usuario que ha completado el objetivo de entrenamiento. Si continúa entrenando, la computadora comenzará automáticamente la cuenta ascendente desde cero.

3. Modo de entrenamiento de distancia objetivo: primero presione el botón "MODE" para cambiar a la función "DISTANCE" y luego presione los botones "UP" y "DOWN" para configurar las distancias objetivo (mantenga presionados los botones "UP" y "DOWN" para acelerar el ajuste). Cuando alcance las distancias requeridas, detenga el botón. A continuación, comience a usar la máquina y la pantalla iniciará la cuenta regresiva. Cuando la cuenta regresiva llegue a cero, la computadora emitirá una alarma para recordarle al usuario que ha completado el objetivo de entrenamiento. Si continúa entrenando, la computadora comenzará automáticamente la cuenta ascendente desde cero.

4. Modo de entrenamiento de calorías: primero presione el botón "MODE" para cambiar a la función "CALORÍAS" y luego presione los botones "UP" y "DOWN" para configurar las calorías deseadas (mantenga presionados los botones "UP" y "DOWN" para acelerar el ajuste). Cuando alcance las calorías requeridas, detenga el botón. A continuación, comience a usar la máquina y la pantalla iniciará la cuenta regresiva. Cuando la cuenta regresiva llegue a cero, la computadora emitirá una alarma para recordarle al usuario que ha completado el objetivo de entrenamiento. Si continúa entrenando, la computadora comenzará automáticamente la cuenta regresiva desde cero.

INSTRUCCIONES DEL MONITOR

5. Modo de entrenamiento de pulso objetivo: primero presione el botón "MODE" para cambiar a la función "PULSE" y luego presione los botones "UP" y "DOWN" para configurar el pulso objetivo (mantenga presionados los botones "UP" y "DOWN" para acelerar la configuración). Cuando alcance el pulso deseado, detenga el botón. A continuación, comience a usar la máquina. Si el pulso del usuario es superior al pulso objetivo, la computadora emitirá una alarma.

Durante el proceso de configuración, si desea modificar el valor objetivo, presione el botón de reinicio para borrar la configuración actual o manténgalo presionado durante aproximadamente 2 segundos para borrar todos los valores objetivo y luego reinicie según la descripción anterior.

NOTA:

1. Si el icono de la batería en la pantalla está encendido, reemplácela. Si no puede reactivar el monitor presionando el botón cuando no esté en movimiento, reemplácelo.
2. El monitor se apagará automáticamente si no recibe señal ni se presiona ningún botón durante aproximadamente 4 minutos.
3. El monitor se encenderá automáticamente al comenzar a hacer ejercicio o al pulsar un botón.
4. El monitor comenzará a calcular automáticamente al comenzar a hacer ejercicio y lo detendrá al detenerse durante 4 segundos.
5. Pulse cualquier botón para encender la retroiluminación del ordenador. Esta se apagará automáticamente y entrará en modo de ahorro de energía tras unos 8 segundos sin pulsar ningún botón.

PRESUPUESTO:

FUNCIÓN	TIEMPO	0:00-99:59
	TIEMPO/500M	0:00-99:59
	BRAZADAS	0-65535 VECES
	TOTAL DE BOZADAS	0-65535 VECES
	DISTANCIA	0-65535 METROS
	VATIO	0-999 W
	CALORÍAS	0-65535 CAL
	GPM	0-999 VECES/MIN
	PULSO	60-240 BPM
TIPO DE BATERÍA		2 pilas D
TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO		0 °C ~ +40 °C
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO		-10 °C ~ +60 °C

MANTENIMIENTO

- **Limpieza del monorraíl:**

Semanalmente si se usa mucho.

Herramientas necesarias:

Paño o estropajo no abrasivo, agua y jabón suave o cualquier limpia-cristales.



- **Lubricación de la cadena:**

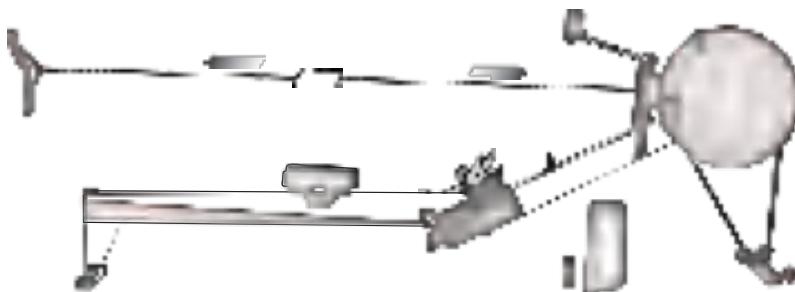
Aproximadamente cada 50 horas de uso (o según sea necesario)

Elementos necesarios:

a) Limpie y lubrique la cadena con el aceite de silicona incluido (o cualquier lubricante de silicona autorizado).

b) Limpie la cadena con un trapo para eliminar el exceso de suciedad y vuelva a lubricarla al volver a engranar la máquina.

c) Inspeccione la cadena para detectar eslabones rígidos. Si la lubricación no soluciona el problema, deberá reemplazar la cadena.



MANTENIMIENTO

- **Revisar los tornillos de las patas delanteras:**
Aproximadamente cada 250 horas de uso.
Materiales necesarios:
 - a) Desmontar el monorraíl del extremo delantero.
 - b) Invertir la sección del volante.
 - c) Comprobar el apriete de los tornillos que sujetan las patas delanteras.



- **Compruebe si el brazo del monitor está suelto:**
Aproximadamente cada 250 horas de uso.
 - a) Afloje o apriete las tuercas de las juntas del brazo del monitor según sea necesario.



MANTENIMIENTO

- **Inspección del mango:**

Aproximadamente cada 250 horas de uso.

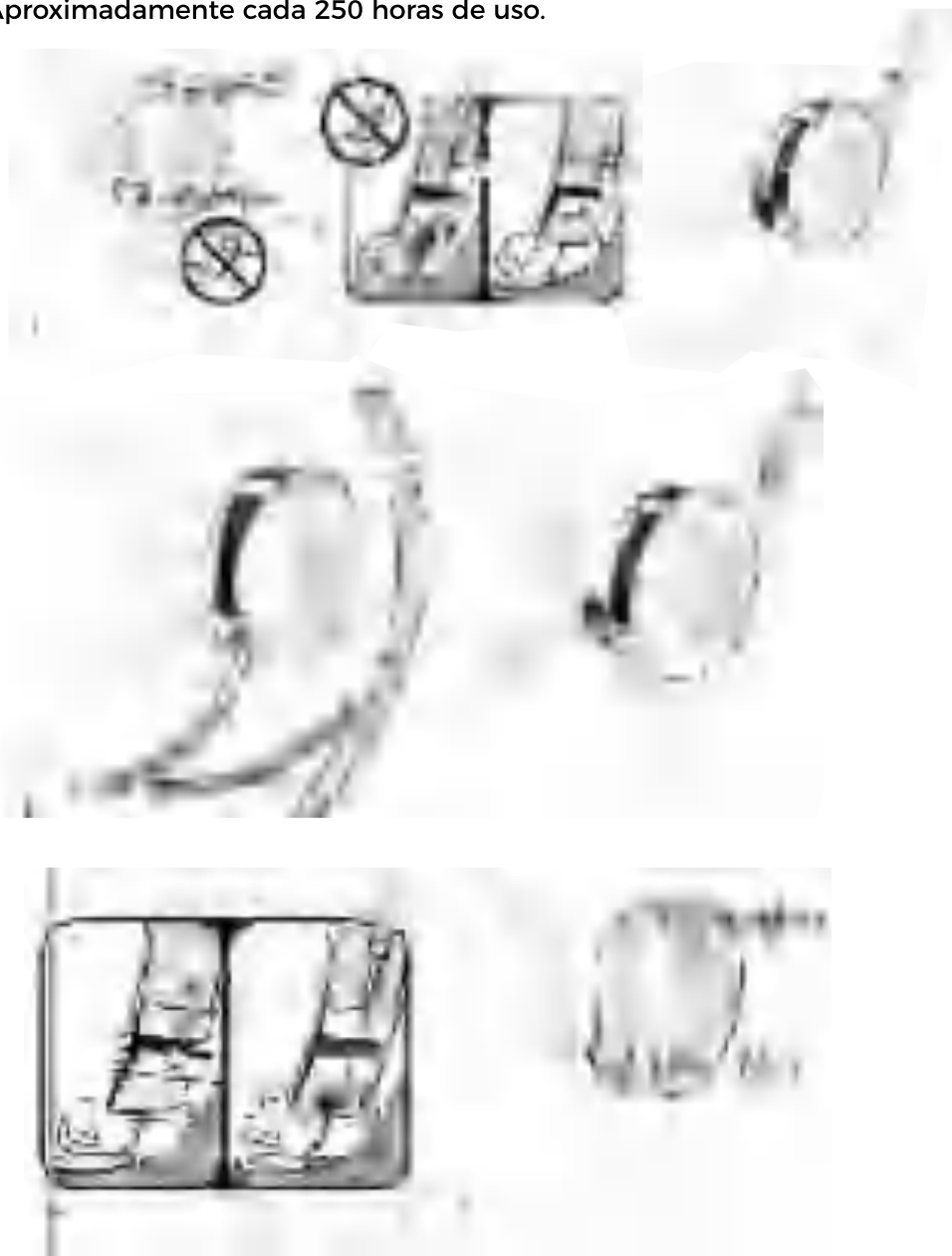
a) Revise la conexión entre el mango y la cadena.

b) Si el orificio se ha alargado o el perno en U se ha desgastado, se debe reemplazar toda la conexión.



MANTENIMIENTO

- **Polvo en el volante:**
Aproximadamente cada 250 horas de uso.





6079

Ein Blindenleittender, der eine Person mit einem Blindenleittenden zusammenführt, ist verpflichtet, die Person mit dem Blindenleittenden zu begleiten und zu unterstützen. Er ist verpflichtet, die Person mit dem Blindenleittenden zu begleiten und zu unterstützen, wenn er sich in der Nähe befindet. Er ist verpflichtet, die Person mit dem Blindenleittenden zu begleiten und zu unterstützen, wenn er sich in der Nähe befindet.

CALENTAMIENTO

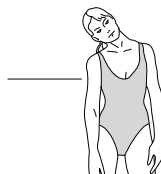
CALENTAMIENTO

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, preparándote para una actividad más intensa.

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

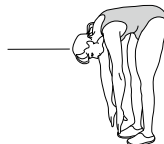
ROTACIÓN DE LA CABEZA

- Inclina suavemente la cabeza hacia el hombro derecho y haz un círculo lento en el sentido de las agujas del reloj. Luego, inclina la cabeza hacia el hombro izquierdo y haz un



TOQUE DE DEDOS DEL PIE

- Inclínate lentamente hacia adelante desde la cintura, relajando la espalda y los hombros mientras bajas el tronco. Estírate suavemente hacia abajo hasta donde te sea



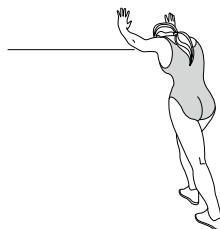
ESTIRAMIENTO DE LA PARTE INTERNA DEL MUSLO

- Siéntate en el suelo con las plantas de los pies juntas. Sujétalos y jálalos suavemente hacia el cuerpo. Mantén la postura durante 15 segundos.



ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA

- Ponte de pie frente a una pared, con los pies a unos 60 cm de distancia. Inclínate hacia adelante y camina hacia arriba y hacia abajo para relajar los músculos de la pantorrilla.



ESTIRAMIENTO DE PIE Y PANTORRILLA

- Extiende la pierna derecha y mete la izquierda debajo del muslo derecho. Extiende el pie derecho hacia adelante y tira suavemente hacia atrás. Mantén la posición durante 15 segundos. Repite con el otro lado, con la pierna izquierda extendida y la derecha metida.



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 descargar la aplicación "FED Fitness": busca la app en la tienda de aplicaciones o escanea el código QR.

Escanea el código QR a continuación para descargar la app "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.

2. REGISTRAR UNA CUENTA

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



INSTRUCCIONES DE LA APLICACIÓN

3. INICIAR SESIÓN

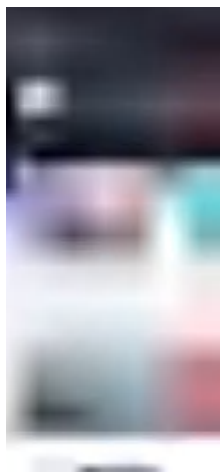
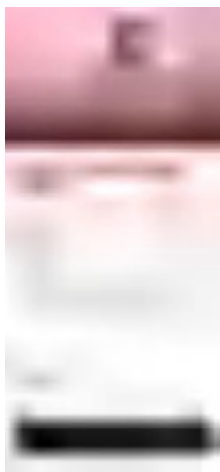
- Completa tu información básica
- Selecciona tu sexo
- Altura y peso
- Elige la frecuencia de ejercicio



INSTRUCCIONES DE LA APLICACIÓN

4. FUNCIÓN DE LA APLICACIÓN

- Inicio
- Cursos relacionados
- Perfil
- Actividad

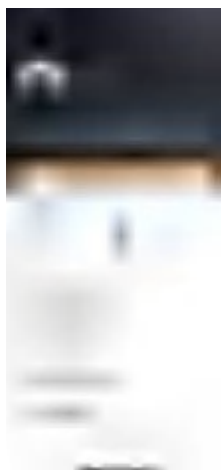
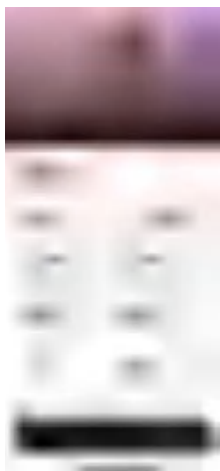
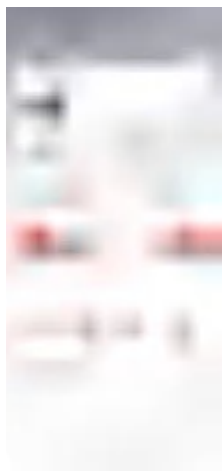


INSTRUCCIONES DE LA APLICACIÓN

5. COMIENZE A CONECTAR LA APLICACIÓN

- Elige el curso que quieras.
- Activa el Bluetooth del móvil y el monitor.
- Busca Bluetooth (nombre del Bluetooth: YOSUDA-RM-EV-XXXX)
- Conéctalo.
- ¡Empieza tu ejercicio!
- Finaliza el ejercicio.

Tenga en cuenta: el monitor no mostrará ningún dato después de conectar la aplicación.



INSTRUCCIONES DE LA APLICACIÓN

1. FUNCIONES DEL BLUETOOTH:

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

1.2 Requisitos para la instalación de la aplicación en el teléfono móvil:

1.2.1 El sistema operativo del teléfono móvil iOS debe ser como mínimo la versión 7.1 y compatible con Bluetooth 4.2, iPhone 4s y versiones posteriores.

1.2.2 Para Android, se requiere un sistema operativo como mínimo la versión 4.3 y el teléfono móvil debe ser compatible con Bluetooth 4.2.

1.3 Para garantizar que el registro de datos sea real y efectivo en el teléfono móvil, el transmisor inalámbrico graba y envía los datos del usuario a la aplicación solo cuando el ordenador Bluetooth y el teléfono móvil están conectados. Conecte primero la aplicación al ordenador Bluetooth antes de encender el equipo deportivo para garantizar la veracidad y la eficacia de los datos registrados en la aplicación.

1.4 El ordenador entrará en modo de suspensión si no recibe señal en 2 minutos. En modo de suspensión, el ordenador no está disponible para el teléfono móvil. En este momento, los consumidores deben presionar el botón o usar una máquina de remo para reactivar la computadora.

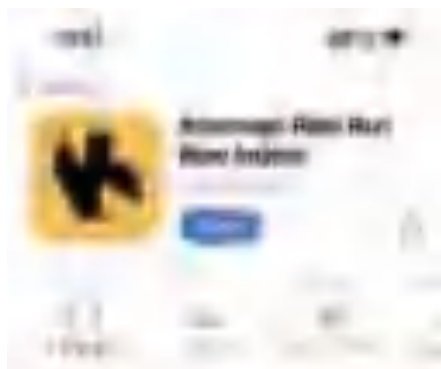
1.5 Una vez que la computadora se haya conectado correctamente a la aplicación, la pantalla se apagará y todos los datos se mostrarán en la aplicación.

1.6 Después de conectar la aplicación, si necesita volver a usar la computadora, debe salir de la aplicación y apagar el Bluetooth del teléfono móvil.

2. INSTRUCCIONES DE USO DE LA APLICACIÓN

(NOTA: El software "KINOMAP" se actualiza en tiempo real; este proceso de uso es solo de referencia).

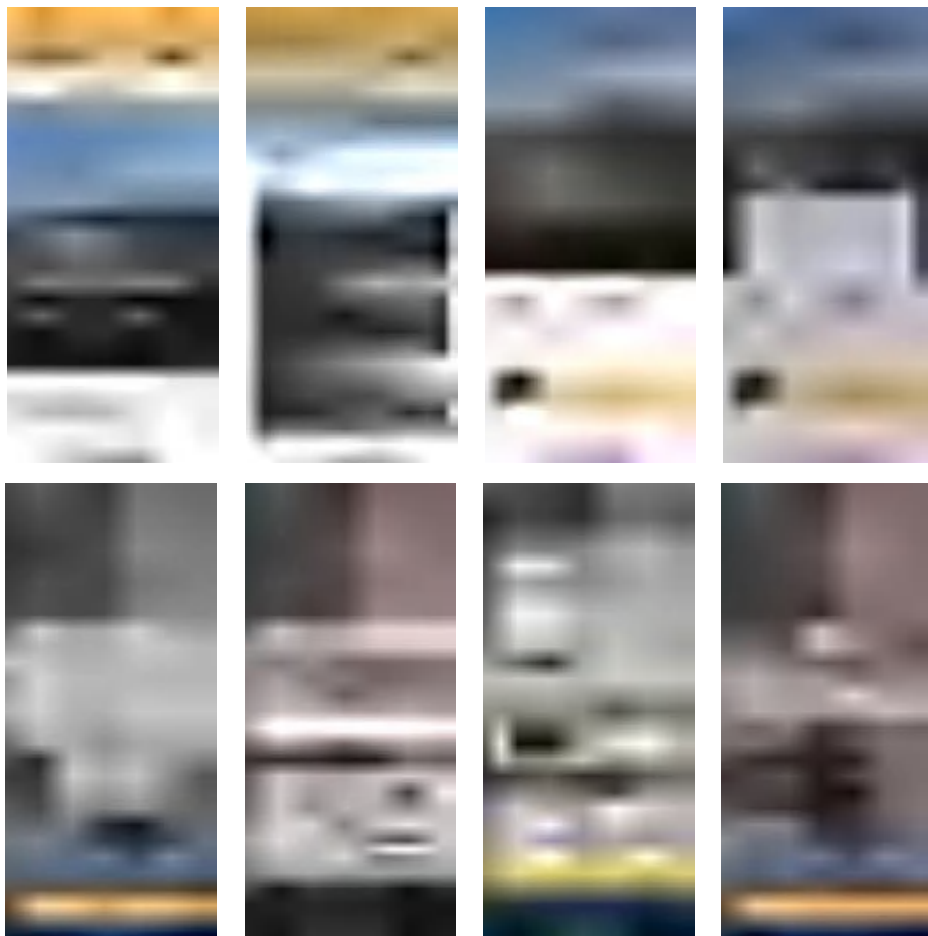
2.1 Busque "KINOMAP" en la tienda de aplicaciones móviles para descargar la aplicación.



INSTRUCCIONES DE LA APLICACIÓN

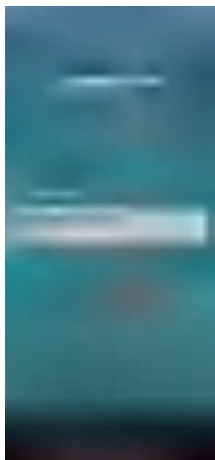
2.2 Una vez finalizada la descarga, abra la aplicación y registre su información personal. Active el Bluetooth del teléfono móvil para asegurarse de que la computadora esté encendida y activada.

2.3 Agregue el equipo deportivo como se indica a continuación:



INSTRUCCIONES DE LA APLICACIÓN

2.1.4. ¡Añade equipo para completar y comienza tu ejercicio!



YOSUDA

CHI SIAMO

Noi di YOSUDA rendiamo il fitness divertente e senza complicazioni. Che tu stia appena iniziando il tuo percorso di fitness, cercando di conciliare lavoro e famiglia o semplicemente desiderando muoverti di più, abbiamo ciò che fa per te. Puntiamo sulla semplicità ma sull'efficacia. Ogni prodotto è realizzato per durare nel tempo, con caratteristiche essenziali che funzionano: soluzioni intelligenti e pratiche che funzionano. YOSUDA si impegna a offrirti la migliore esperienza di fitness.

Benvenuto in YOSUDA



INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

Prima di montare o utilizzare la macchina, osservare le seguenti precauzioni:

- Montare la macchina esattamente come descritto in questo manuale di istruzioni.
- Controllare tutte le viti, i dadi e gli altri collegamenti prima di utilizzare la macchina per la prima volta e assicurarsi che il vogatore sia in condizioni di funzionamento sicure prima di ogni utilizzo.
- Installare il vogatore in un luogo pulito e asciutto, in piano, e tenerlo lontano da umidità e acqua.
- Assicurarsi sempre che il vogatore sia stabile e che vi sia spazio sufficiente intorno prima dell'uso.
- Non utilizzare detergenti aggressivi per pulire il vogatore.
- Consultare sempre il proprio medico prima di intraprendere qualsiasi programma di allenamento.
- Questa macchina non è adatta a scopi terapeutici.
- Questa macchina può essere utilizzata da una sola persona alla volta.
- Indossare sempre abiti e scarpe da allenamento adatti quando si utilizza questo vogatore.
- In caso di vertigini, malessere o altri sintomi o dolori anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Questo vogatore non è in nessun caso adatto come giocattolo per bambini. Questo vogatore non è destinato all'uso da parte di persone (bambini inclusi) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o con mancanza di esperienza e conoscenza, a meno che non siano supervisionate o istruite sull'uso del vogatore da una persona responsabile della loro sicurezza.
- Prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'attrezzatura per evitare lesioni alla schiena.
- Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e/o farsi aiutare.
- Utilizzare solo ricambi originali per eventuali riparazioni necessarie.
- Eventuali parti rotte, usurate o difettose devono essere sostituite immediatamente e la macchina non deve essere utilizzata fino a quando non è stata riparata.
- Carico massimo: 350 lbs/159 kg

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

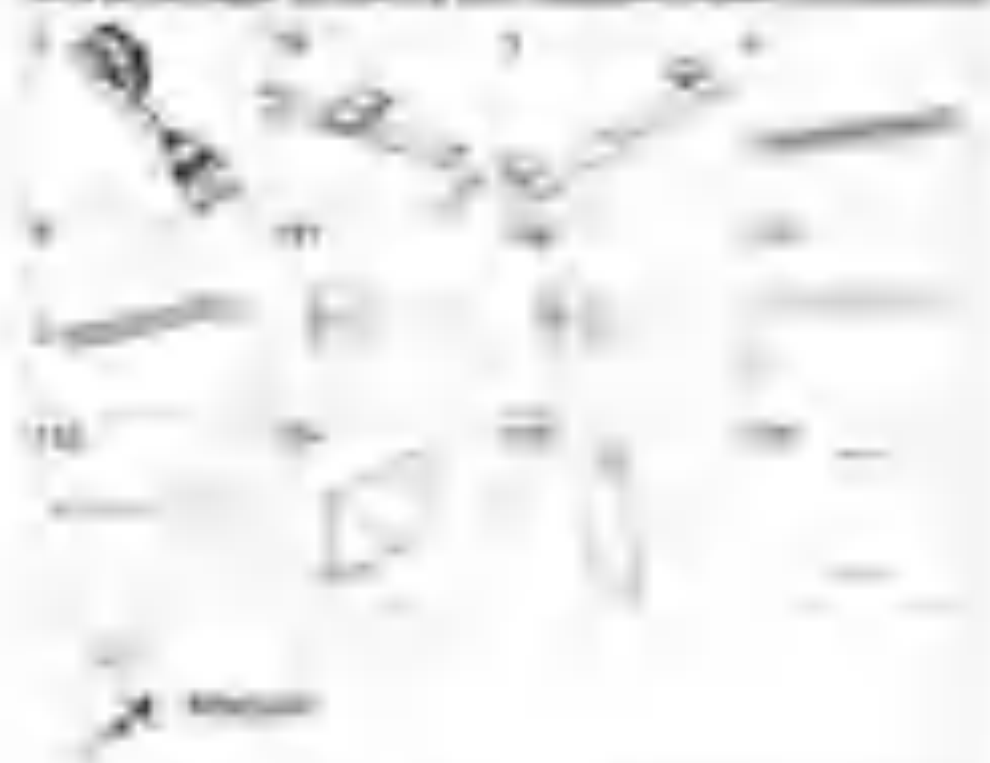
Importante:

Prima di installare il prodotto, leggere attentamente le istruzioni di montaggio e le avvertenze di sicurezza.

Attenzione:

Il prodotto è un oggetto fragile. Evitare di toccare o spostare il prodotto.

Il prodotto è un oggetto fragile. Evitare di toccare o spostare il prodotto.



N°	Descrizione	Materiale	Q.tà
1	Base plate	Aluminum	1
2	Central support	Aluminum	1
3	Top plate	Aluminum	1
4	Side plate	Aluminum	2
5	Front plate	Aluminum	1
6	Back plate	Aluminum	1
7	Side plate	Aluminum	2
8	Front plate	Aluminum	1
9	Back plate	Aluminum	1
10	Side plate	Aluminum	2

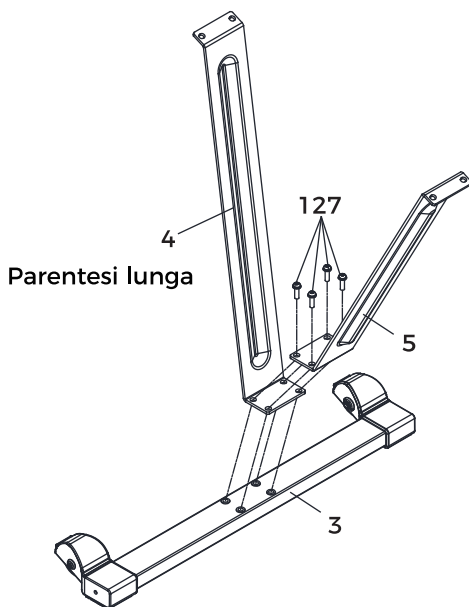
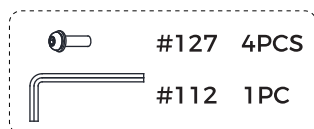
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 1. Installare lo stabilizzatore anteriore e il tubo di supporto

- Utilizzando una chiave esagonale (#112), fissare il tubo di supporto anteriore 1 (#4) e il tubo di supporto anteriore 2 (#5) allo stabilizzatore anteriore (#3) con la vite esagonale a testa piatta tonda M6*22 (#127) (Nota: non serrare completamente).

AVVERTIMENTO

Notare la lunghezza della staffa: il lato lungo si monta sullo stesso lato delle ruote di trasporto.



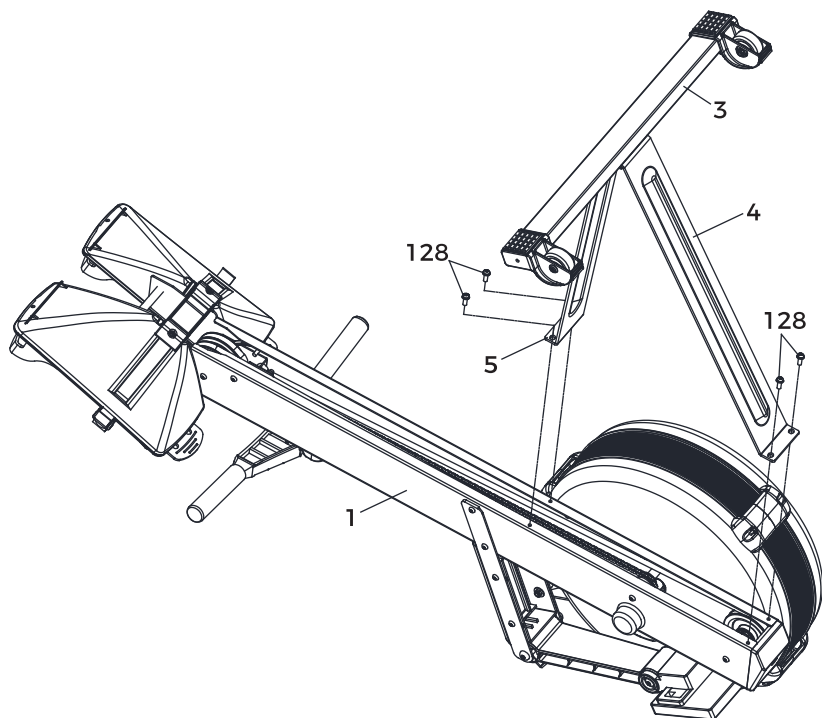
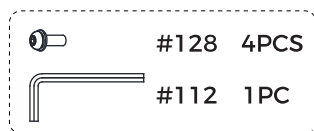
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 2. Installare il tubo di supporto anteriore sul telaio principale

- Utilizzando una chiave esagonale (#112), fissare il supporto anteriore 1 (#4) e il supporto anteriore 2 (#5) al telaio principale (#1) con una vite esagonale a testa tonda piatta M6*18 (#128). Quindi, serrare anche la vite esagonale a testa tonda piatta M6*22 (#127).

AVVERTIMENTO

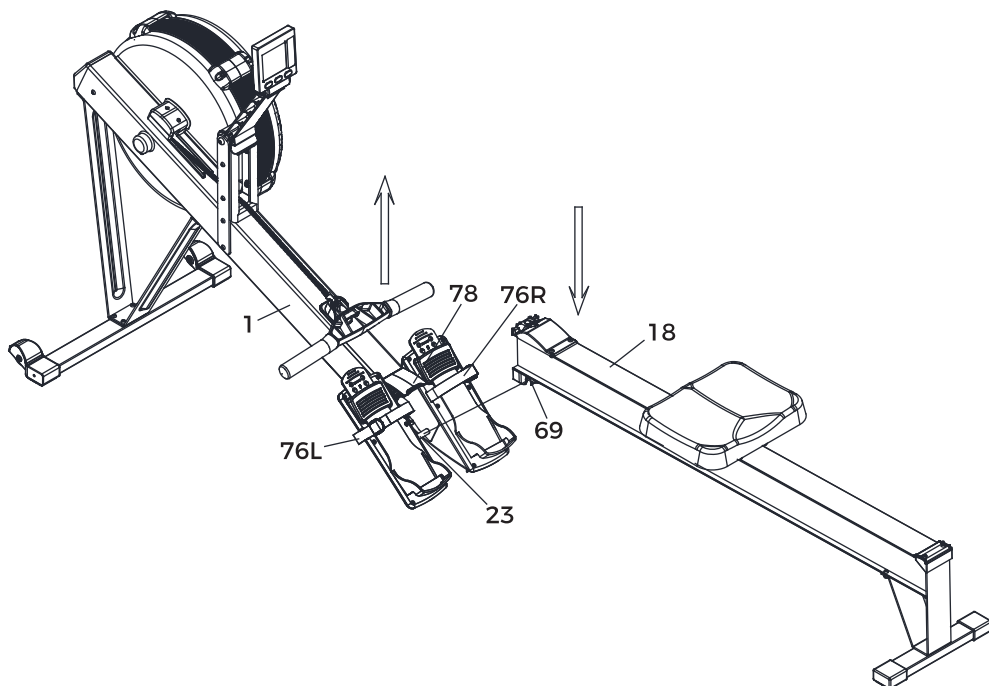
Per evitare danni alla filettatura, assicurarsi che i fori siano allineati prima di inserire gli elementi di fissaggio e non serrare completamente finché tutti gli elementi di fissaggio non sono in posizione.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 3. Collegamento della rotaia al telaio principale

- Sollevare l'estremità posteriore della cinghia del pedale sinistro (#76L) o della cinghia del pedale destro (#76R) e la sezione anteriore del gruppo guida (#18). Fissare la scanalatura a U della staffa di montaggio del blocco di arresto inferiore (#69) sul gruppo guida (#18) sull'albero di collegamento della guida inferiore (#23) del telaio principale (#1).



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

© 2007 The Authors
Journal compilation © 2007 Blackwell Publishing Ltd

Downloaded from <http://imr.sagepub.com> at 11:41 11 June 2015

- © 2000 Blackwell Science Ltd

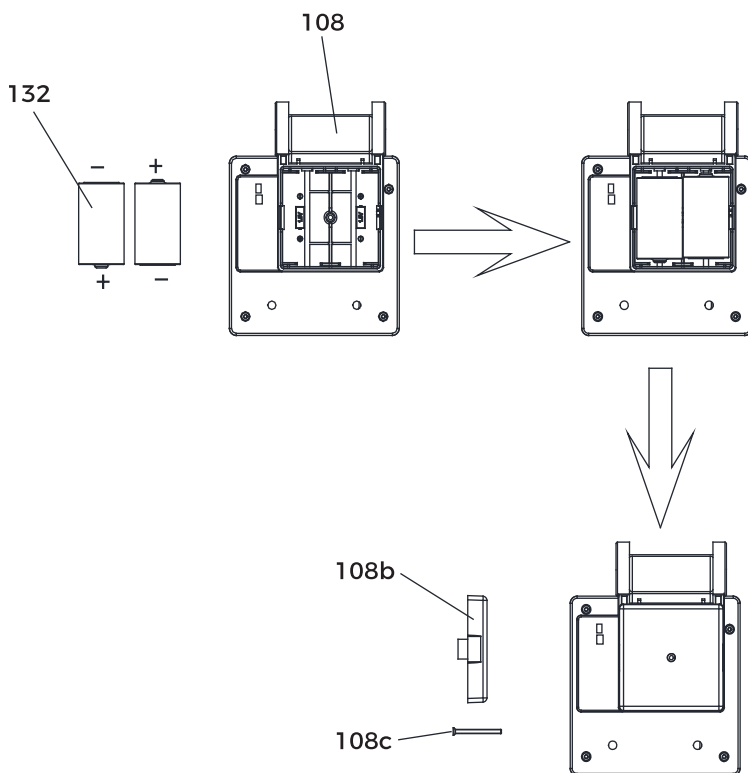
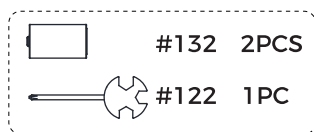


© 2004 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 255: 103–110

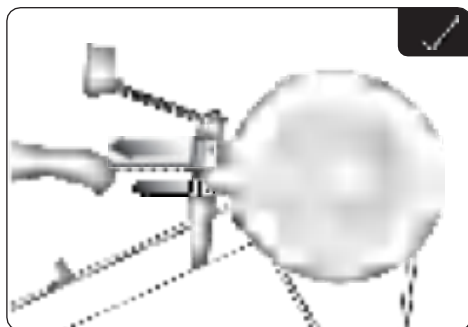
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 5. Installare la batteria

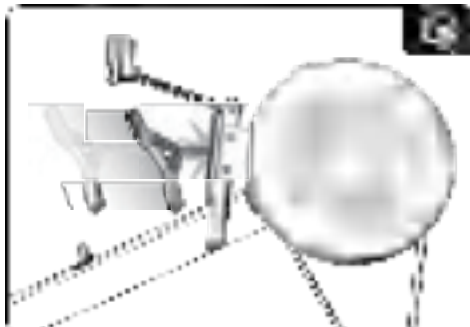
- Utilizzando una chiave a croce (#122), rimuovere il coperchio della batteria (#108b) e la vite (#108c) dal retro del computer (#108). Allineare i terminali positivo e negativo della batteria (#132) con gli indicatori +/- all'interno del vano batteria del computer (#108). Inserire la batteria (#132) di conseguenza. Quindi, utilizzare la chiave (#122) per fissare il coperchio della batteria (#108b) con la vite (#108c) al vano batteria sul retro del computer (#108).



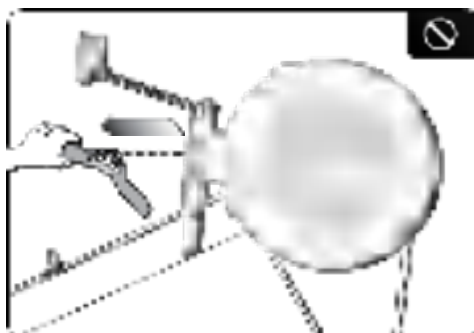
NOTE SULLA GUIDA UTENTE



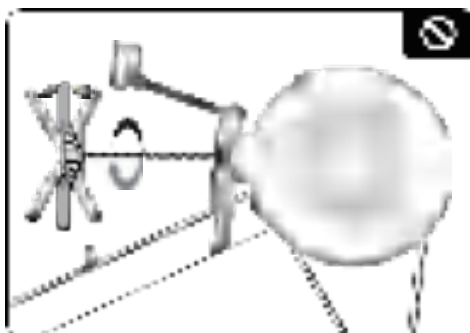
Tirare indietro con entrambe le mani, guidando.



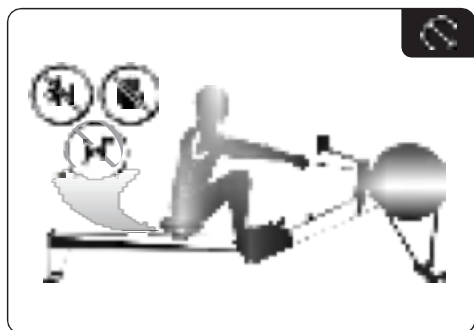
Non lasciare che la maniglia finisca nel copricatena.



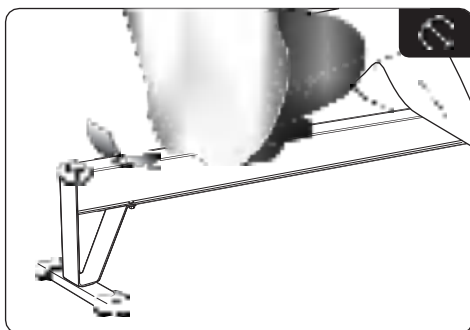
Non remare con una sola mano. Usare male la catena può causare lesioni.



Non torcere mai la catena né tirarla da un lato all'altro.



Tenere bambini, animali domestici e dita lontani dalle rotelle del sedile.



Tenere gli abiti lontani dalle rotelle del sedile. Le rotelle del sedile possono causare lesioni.

NOTE ALLA CURA UTENTE

Il presente documento ha lo scopo di illustrare all'utente le procedure per la manutenzione ordinaria e straordinaria dell'attrezzo, nonché le norme di sicurezza da osservare durante l'uso.



Per informazioni e assistenza, rivolgersi al Servizio Clienti di **STANLEY** al numero verde 800 20 20 20 o al sito www.stanley.it.

ATTENZIONE: LEGGERE LE ISTRUZIONI

Prima di utilizzare l'attrezzo, leggere attentamente le istruzioni di sicurezza e di manutenzione. L'utente deve essere consapevole dei rischi e delle precauzioni da adottare durante l'uso. È vietato l'uso dell'attrezzo per scopi non previsti. L'utente deve essere in grado di utilizzare l'attrezzo in modo sicuro e corretto. In caso di dubbi, consultare il Servizio Clienti di **STANLEY**.

GUIDA ALL'ALLENAMENTO

Il fatto che il canottaggio coinvolga così tanti gruppi muscolari significa che ha il potenziale per rafforzare e bilanciare tutte queste parti del corpo. Il canottaggio è anche privo di impatto e non comporta carico, il che lo rende uno strumento molto più adatto e prezioso per persone di tutte le età. Allo stesso tempo, se il canottaggio non viene eseguito correttamente e in modo appropriato, come in qualsiasi sport, c'è sempre la possibilità che possa contribuire a problemi di sovraccarico o infortuni. Con questo in mente, ci sono diverse cose che puoi fare per massimizzare i benefici del canottaggio per tutto il tuo corpo:

- **Consulta il tuo medico:**

Assicurati che non sia pericoloso per te intraprendere un programma di allenamento intenso.

- **Controlla la tua tecnica:**

Rivedi le informazioni sulla tecnica di voga a pagina 13 e prenditi il tempo di consultare il manuale d'uso. Ecco alcuni punti chiave della tecnica:

a. Angolo del corpo in avanti alla presa:

Gli stinchi non dovrebbero superare la verticale;
e l'angolo del corpo in avanti non dovrebbe superare circa 30 gradi.

Dovrebbe essere percepito come un allungo confortevole.



b. Coordinazione della spinta:

Si dovrebbe iniziare la spinta spingendo verso il basso le gambe, mantenendo le braccia dritte e senza modificare l'angolazione della schiena inizialmente. Quando le gambe sono circa a metà estensione, si inizia ad aprire la schiena. Infine, si termina la spinta tirando la maniglia fino all'addome.



c. Posizione distesa all'arrivo:

La schiena dovrebbe oscillare oltre la verticale di circa 25 gradi alla fine della bracciata. Questa posizione distesa dovrebbe risultare comoda, non tesa.

Dovresti sentire i muscoli addominali lavorare un po' quando ti siedi nella posizione di arrivo.



GUIDA ALL'ALLENAMENTO

- **Includi un po' di stretching nella tua routine di allenamento:**
Una varietà di dolori e fastidi può essere alleviata o prevenuta dedicando un po' di tempo allo stretching. Consulta la Guida all'allenamento per consigli specifici.
Allungati delicatamente senza rimbalzare.
- **Inizia ogni allenamento con diversi minuti di vogata leggera per il riscaldamento:**
Dedica almeno cinque minuti ad aumentare l'intensità prima di iniziare un allenamento intenso.
- **Inizia gradualmente il tuo programma di allenamento:**
Non vogare per più di cinque minuti il primo giorno per permettere al corpo di adattarsi al nuovo esercizio. Aumenta gradualmente il tempo e l'intensità della vogata nelle prime due settimane.
- **Passa gradualmente all'allenamento pesante:**
Sii intelligente nell'aumentare il carico di allenamento. Se non voghi da più di una settimana, prenditela con calma per la prima volta. Non aspettarti di poter riprendere da dove eri rimasto. E non cercare di fare un allenamento a intervalli intensi. Inizia con una vogata costante a un ritmo confortevole. Nella vogata successiva, prova ad aumentare gradualmente l'intensità attraverso diversi intervalli di 1-3 minuti. Poi, se tutto va bene, puoi iniziare a fare un lavoro più intenso. Se è passato più di un mese dall'ultima volta che hai eseguito il rowing, pianifica di riprendere gradualmente da dove eri rimasto, sia per quanto riguarda la durata che l'intensità degli allenamenti.
- **Usa un'impostazione damper di 3:**
L'impostazione migliore e più versatile del damper per un ottimo allenamento cardiovascolare è compresa tra 3 e 5. Vogare con un'impostazione del damper troppo alta può essere dannosa per il programma di allenamento, riducendo la potenza e aumentando il rischio di infortuni. Se hai vogato con un'impostazione più alta, all'inizio potresti sentirti un po' leggero, ma aspetta qualche giorno. L'impostazione più bassa richiede di essere un po' più rapidi nell'applicazione della potenza, il che, alla fine, ti garantisce un allenamento migliore.



GUIDA ALL'ALLENAMENTO

- **Frequenza di bracciata:**

Punta a una frequenza di bracciata (spm) compresa tra 24 e 30 spm.

- **Considera l'ora del giorno:**

Se vogli al mattino, concediti un po' di tempo in più per il riscaldamento e inizia con calma.

Non aspettarti di riuscire a fare subito un allenamento a intervalli intensi. Se di solito non vogli al mattino, ma devi farlo ogni tanto, ricorda che il tuo corpo potrebbe impiegare più tempo per essere pronto a un lavoro intenso.

- **Varia i tuoi allenamenti:**

Uno dei vantaggi dell Indoor Rower è che ti permette di eseguire praticamente un'infinita varietà di allenamenti.

La durata, il formato e l'intensità degli allenamenti possono essere variati. La varietà può contribuire notevolmente a prevenire la noia e può anche essere utile per coloro che potrebbero sviluppare dolori e fastidi facendo la stessa cosa per troppo tempo. E, infine, un programma di allenamento adeguatamente vario porterà ai maggiori miglioramenti in termini di forma fisica e prestazioni!

- **Ricordati di prenderti dei giorni di riposo:**

Anche se il canottaggio ti fa sentire benissimo e vorresti praticarlo ogni giorno, è importante concedere al tuo corpo un po' di riposo ogni tanto. Alcune persone trovano facile riposare uno o anche due giorni a settimana. Altri hanno difficoltà a stare anche solo un giorno senza allenarsi. Consigliamo di prendersi almeno un giorno di riposo a settimana dal canottaggio. Fai una passeggiata o fai qualche altra attività se vuoi. E se proprio devi remare, fai un allenamento breve e facile. Ti renderà più motivato il giorno dopo e ti allenerai meglio!

TECNICA DI VOGA CORRETTA

LA CATTURA

- Estendi le braccia dritte verso il volano.
- Tieni i polsi piatti.
- Inclina leggermente la parte superiore del corpo in avanti con la schiena dritta ma non rigida.
- Scivola in avanti sul sedile finché gli stinchi non sono in verticale (o il più vicino possibile a questa posizione, compatibilmente con la tua flessibilità).



LA SPINTA

- Inizia la spinta spingendo verso il basso le gambe.
- Tieni le braccia dritte e la schiena ferma per trasferire la potenza delle gambe alla maniglia.
- Dondola gradualmente indietro con la parte superiore del corpo, piegando le braccia e aprendo la schiena fino a raggiungere una leggera inclinazione all'indietro al termine.



LA FINE

- Tira la maniglia fino in fondo all'addome.
- Raddrizza le gambe.
- Inclina leggermente la parte superiore del corpo all'indietro.



LA RECUPERO

- Estendi le braccia verso il volano.
- Inclina la parte superiore del corpo in avanti all'altezza dei fianchi per seguire le braccia.
- Piega gradualmente le gambe per scivolare in avanti sul sedile. Assicurati che le braccia siano distese prima di piegare le ginocchia.



LA PRESA

- Porta il corpo in avanti fino a portare gli stinchi in verticale.
- La parte superiore del corpo dovrebbe essere inclinata in avanti all'altezza dei fianchi.
- Le braccia dovrebbero essere completamente distese.
- Sei pronto per la bracciata successiva.



CONCETTI CHIAVE

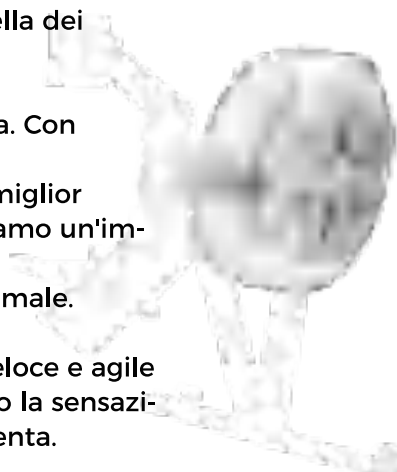
Più forte tiri, maggiore sarà la resistenza che sentirai. Questo perché il vogatore sfrutta la resistenza del vento, generata dal volano in rotazione. Più velocemente fai girare il volano, maggiore sarà la resistenza. Puoi vogare con la forza che preferisci. Il vogatore non ti obbligherà a vogare a un livello di intensità preimpostato. Dipende da te. Più ti impegni, più andrai veloce, produrrai più watt e brucerai più calorie. Tutti questi risultati saranno misurati e visualizzati dall'APP Bluetooth Performance Monitor. Tieni a mente i tuoi obiettivi. Ad esempio, se il tuo obiettivo è bruciare molte calorie, è più importante vogare a lungo che vogare intensamente. Se voghi troppo intensamente, non durerai altrettanto a lungo.

L'impostazione del damper è simile a quella dei rapporti di una bicicletta.

Influisce sulla sensazione di vogata, ma non influisce direttamente sulla resistenza. Con un po' di sperimentazione, troverai l'impostazione del damper che ti offre il miglior allenamento e i migliori risultati. Consigliamo un'impostazione del damper da 3 a 5 per un allenamento aerobico ottimale. Questa è l'impostazione che dà la sensazione di essere su una barca veloce e agile sull'acqua. Impostazioni più elevate danno la sensazione di essere su una barca più grande e lenta.

Puoi visualizzare le tue prestazioni in termini di ritmo, watt e calorie.

Il monitor visualizza i tuoi risultati in diverse unità di misura e opzioni di visualizzazione. Puoi scegliere le unità e le visualizzazioni più adatte a te.



ISTRUZIONI PER IL MONITOR

PULSANTE FUNZIONALE

- **MODE** – Premere questo pulsante per selezionare le funzioni tempo, bracciate, distanza, calorie e pulsazioni.
- **ENTER** – Premere questo pulsante per passare dalle funzioni tempo e tempo/500M, alle funzioni pulsazioni e SPM, alle funzioni distanza e calorie, alle funzioni bracciate e pulsazioni totali.
- **UP/DOWN** – Per impostare i valori di tempo, bracciate, distanza, calorie e pulsazioni.
- **RESET** – Premere il pulsante mode per passare alla funzione target, quindi premere il pulsante reset per azzerare i valori delle funzioni (tempo, bracciate, distanza, calorie e pulsazioni). Tenere premuto il pulsante reset per circa 2 secondi per riavviare il computer e tutti i valori del computer verranno azzerati (ad eccezione del numero totale di bracciate, che tornerà a zero dopo aver reinstallato la batteria).
- **RECOVERY** – Premere questo pulsante per testare la capacità di recupero delle pulsazioni dell'utente. Dopo un periodo di allenamento, è comunque necessario indossare la fascia toracica Bluetooth per il monitoraggio del battito cardiaco. Quando il computer visualizza i valori delle pulsazioni, premere questo pulsante per avviare la funzione di recupero delle pulsazioni. Il computer inizierà il conto alla rovescia di 60 secondi. Dopo il conto alla rovescia, lo stato di recupero del polso dell'utente verrà visualizzato sullo schermo. Lo stato di recupero rappresentato dal valore F è il seguente: (Premere il pulsante di reset per tornare alla schermata principale.)

F1: significa ECCELLENTE. F2: significa ECCELLENTE. F3: significa BUONO

F4: significa DISCRETO. F5: significa SOTTO LA MEDIA. F6: significa SCARSO

FUNZIONI E OPERAZIONI:

- **TEMPO**: Visualizza il tempo di allenamento dell'utente.
- **TEMPO/500M**: Visualizza il tempo necessario all'utente per percorrere 500m.
- **BRACCIAE**: Visualizza il numero di volte in cui l'utente si è allenato.
- **BRACCIAE TOTALI**: Visualizza il numero cumulativo di volte in cui l'utente si è allenato. Dopo aver reinstallato la batteria, il valore viene azzerato.
- **DISTANZA**: Visualizza la distanza percorsa dall'utente.
- **WATT**: Visualizza la potenza di allenamento dell'utente.
- **CALORIE**: Visualizza il valore calorico consumato dall'utente durante l'allenamento.
- **SPM**: Visualizza le bracciate al minuto.
- **POLSO**: Visualizza il valore della frequenza cardiaca dell'utente (si prega di indossare la fascia toracica Bluetooth prima di misurare la frequenza cardiaca; il valore misurato non può essere utilizzato come base medica).

ISTRUZIONI PER IL MONITOR

IMPOSTAZIONI DI ALLENAMENTO TARGET:

Questo computer dispone di cinque modalità di allenamento target: tempo, bracciate, distanza, calorie e pulsazioni (impostabili all'interruzione dell'allenamento).

1. Modalità di allenamento target TIME: premere prima il pulsante "MODE" per passare alla funzione "TIME", quindi premere i pulsanti "UP" e "DOWN" per impostare il tempo target (tenere premuti i pulsanti su e giù per accelerare l'impostazione). Una volta raggiunto il tempo desiderato, arrestare il pulsante. Quindi iniziare a utilizzare la macchina e il display inizierà il conto alla rovescia. Quando il conto alla rovescia raggiunge lo zero, il computer emetterà un allarme per ricordare all'utente che l'obiettivo di allenamento è stato raggiunto. Se si continua ad allenarsi, il computer inizierà automaticamente il conto alla rovescia da zero.

2. Modalità di allenamento target STROKES: premere prima il pulsante "MODE" per passare alla funzione "STROKES", quindi premere i pulsanti "UP" e "DOWN" per impostare le bracciate target (tenere premuti i pulsanti su e giù per accelerare l'impostazione). Una volta raggiunte le bracciate desiderate, arrestare il pulsante. Quindi, iniziare a utilizzare la macchina e il display inizierà il conto alla rovescia. Quando il conto alla rovescia raggiunge lo zero, il computer emetterà un allarme per ricordare all'utente che l'obiettivo di allenamento è stato raggiunto. Se si continua ad allenarsi, il computer inizierà automaticamente a contare da zero.

3. Modalità di allenamento con obiettivo DISTANZA: premere prima il pulsante "MODE" per passare alla funzione "DISTANZA", quindi premere i pulsanti "SU" e "GIÙ" per impostare le distanze target (tenere premuti i pulsanti su e giù per accelerare l'impostazione). Una volta raggiunte le distanze desiderate, premere il pulsante. Quindi, iniziare a utilizzare la macchina e il display inizierà il conto alla rovescia. Quando il conto alla rovescia raggiunge lo zero, il computer emetterà un allarme per ricordare all'utente che l'obiettivo di allenamento è stato raggiunto. Se si continua ad allenarsi, il computer inizierà automaticamente a contare da zero.

4. Modalità di allenamento con obiettivo CALORIE: premere prima il pulsante "MODE" per passare alla funzione "CALORIE", quindi premere i pulsanti "SU" e "GIÙ" per impostare le calorie target (tenere premuti i pulsanti su e giù per accelerare l'impostazione). Quando si raggiungono le calorie richieste, fermare il pulsante. Quindi iniziare a utilizzare la macchina e il display inizierà il conto alla rovescia. Quando il conto alla rovescia raggiunge lo zero, il computer emetterà un allarme per ricordare all'utente che l'obiettivo di allenamento è stato raggiunto. Se si continua ad allenarsi, il computer inizierà automaticamente il conto alla rovescia da zero.

ISTRUZIONI PER IL MONITOR

5. Modalità di allenamento target PULSE: premere prima il pulsante "MODE" per passare alla funzione "PULSE", quindi premere i pulsanti "UP" e "DOWN" per impostare la frequenza cardiaca target (tenere premuti i pulsanti su e giù per accelerare l'impostazione). Quando raggiunge la frequenza cardiaca desiderata, fermare il pulsante. Quindi iniziare a utilizzare la macchina. Quando la frequenza cardiaca dell'utente è superiore alla frequenza cardiaca target, il computer emetterà un allarme.

Durante il processo di impostazione, se si desidera modificare il valore target, premere il pulsante di reset per cancellare l'impostazione corrente oppure tenere premuto il pulsante di reset per circa 2 secondi per cancellare tutti i valori target, quindi reimpostare secondo la descrizione sopra riportata.

NOTA:

1. Se l'icona della batteria sul display è accesa, sostituire la batteria. Se il monitor non può essere riattivato premendo il pulsante quando non è in movimento, sostituire la batteria.
2. Il monitor si spegnerà automaticamente se non riceve alcun segnale e non viene premuto alcun pulsante per circa 4 minuti.
3. Il monitor si accenderà automaticamente all'inizio dell'allenamento o quando si preme il pulsante.
4. Il monitor inizierà automaticamente a calcolare quando si inizia l'allenamento e interromperà il calcolo quando si interrompe l'allenamento per 4 secondi.
5. Premere un pulsante qualsiasi per accendere la retroilluminazione del computer; la retroilluminazione si spegnerà automaticamente ed entrerà in modalità di risparmio energetico dopo circa 8 secondi di inattività.

SPECIFICHE:

FUNZIONE	TEMPO	0:00~99:59
	TEMPO/500M	0:00~99:59
	BRACCI	0~65535 VOLTE
	BRACCI TOTALI	0~65535 VOLTE
	DISTANZA	0~65535 METRI
	WATT	0~999 W
	CALORIE	0~65535 CAL
	SPM	0~999 VOLTE/MIN
	POLSO	60~240 BPM
TIPO DI BATTERIA		2 batterie D
TEMPERATURA DI FUNZIONAMENTO		0°C ~ +40°C
TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE		-10°C ~ +60°C

MANUTENZIONE

- **Pulizia della monorotaia:**

Settimanalmente in caso di utilizzo intenso.

Strumenti necessari:

Panno o paglietta non abrasiva, acqua e sapone neutro o qualsiasi detergente per vetri.



- **Lubrificazione della catena:**

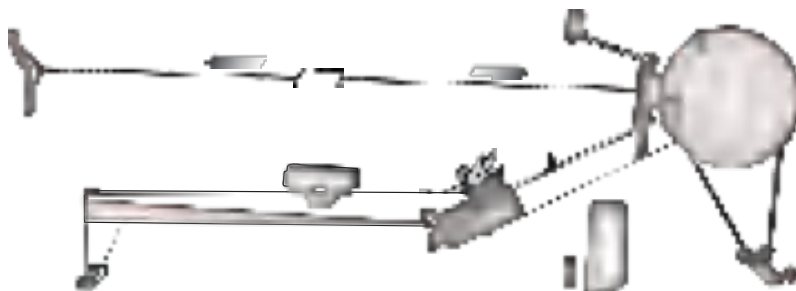
Circa ogni 50 ore di utilizzo (o secondo necessità)

Articoli necessari:

a) Pulire e lubrificare la catena con l'olio siliconico fornito (o qualsiasi lubrificante siliconico autorizzato)

b) Pulire la catena con uno straccio per rimuovere lo sporco/incrostazioni in eccesso, quindi lubrificarla nuovamente mentre si riavvolge la macchina.

c) Ispezionare la catena per verificare che non vi siano maglie rigide; se la lubrificazione non risolve il problema, sarà necessario sostituirla.



MANUTENZIONE

- **Controllare le viti delle gambe anteriori:**

Circa ogni 250 ore di utilizzo.

Oggetto necessario:

- a) Staccare la monorotaia dalla parte anteriore.
- b) Capovolgere la sezione del volano.
- c) Controllare il serraggio delle viti che fissano le gambe anteriori.



- **Controllare che il braccio del monitor non sia allentato:**

Circa ogni 250 ore di utilizzo.

- a) Allentare o serrare i dadi sui giunti del braccio del monitor secondo necessità.



MANUTENZIONE

- **Ispezione della maniglia:**

Circa ogni 250 ore di utilizzo.

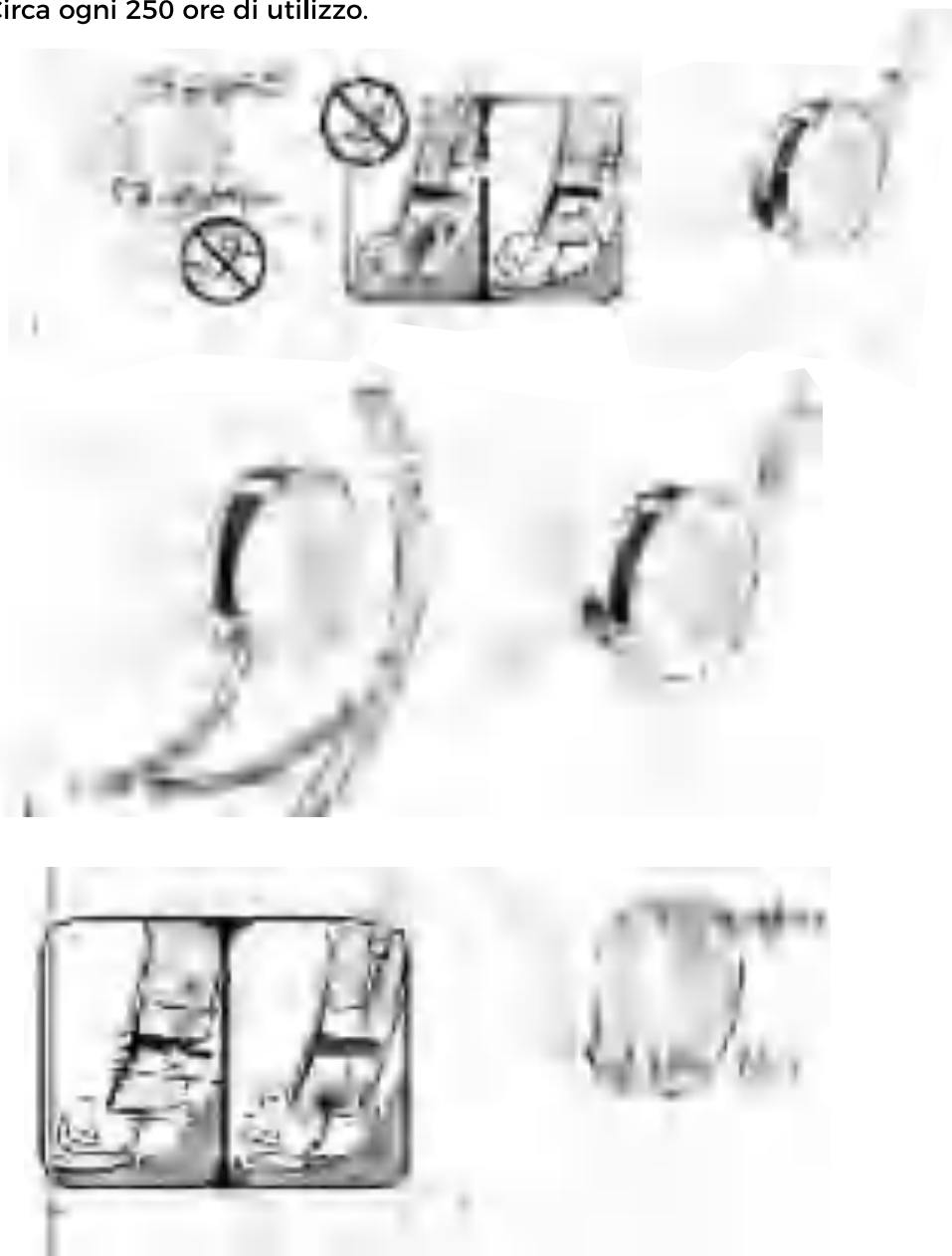
a) Controllare il collegamento tra l'impugnatura e la catena.

b) Se il foro si è allungato o il bullone a U è usurato, sostituire l'intero collegamento.



MANUTENZIONE

- **Polvere nel volano:**
Circa ogni 250 ore di utilizzo.





NOTA

Il prodotto è stato progettato e realizzato in modo da garantire la massima sicurezza e la massima durata. Tuttavia, l'utente deve sempre seguire le istruzioni di uso e manutenzione fornite nel manuale di istruzioni. In caso di danni o guasti, rivolgersi al servizio clienti.

RISCALDAMENTO

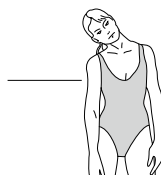
RISCALDAMENTO

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

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

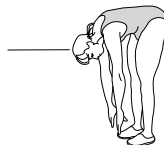
ROTAZIONE DELLA TESTA

- Inclina delicatamente la testa verso la spalla destra e fai un lento cerchio in senso orario. Poi, inclina la testa verso la spalla sinistra e fai un lento cerchio in senso antiorario.



TOCCARSI LE DITA DEI PIEDI

- Piegati lentamente in avanti partendo dalla vita, rilassando schiena e spalle mentre abbassi il busto. Allungati delicatamente verso il basso il più possibile e mantieni la posizione per 10 secondi.



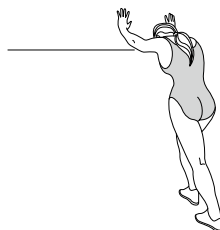
ALLUNGAMENTO DELL'INTERNO COSCIA

- Sedetevi sul pavimento con le piante dei piedi che si toccano. Afferratevi i piedi e tirateli delicatamente verso il corpo. Mantenete la posizione per 15 secondi.



ALLUNGAMENTO DEL POLPACCIO

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



ALLUNGAMENTO DEL PIEDE E DEL POLPACCIO

- Estendi la gamba destra e infila la gamba sinistra sotto la coscia destra. Allungati in avanti e tira delicatamente indietro il piede destro. Mantieni la posizione per 15 secondi. Ripeti dall'altro lato con la gamba sinistra estesa e la gamba destra raccolta.



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 programma di allenamento e utilizzarlo gratuitamente.

1. SCARICA L'APP FED FITNESS

Ci sono due modi per scaricare l'app: 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".



Si prega di notare che per garantire la sicurezza, è necessario scaricare l'APP da un app store affidabile e proteggere i propri dati personali e la propria privacy durante l'utilizzo.

2. REGISTRA UN ACCOUNT

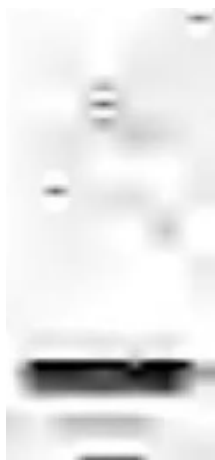
- Inserisci il tuo indirizzo email
- Inserisci il codice di verifica
- Registrazione avvenuta con successo



ISTRUZIONI APP

3. ACCEDI

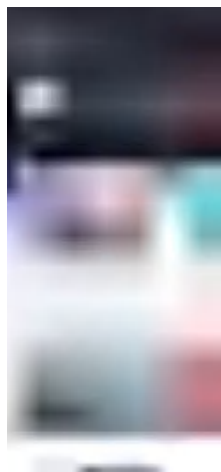
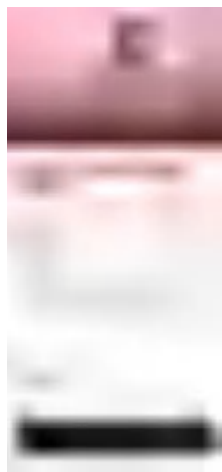
- Inserisci le tue informazioni di base
- Seleziona sesso
- Altezza e peso
- Scegli la frequenza degli esercizi



ISTRUZIONI APP

4. FUNZIONE DELL'APP

- Home
- Corsi correlati
- Profilo
- Attività

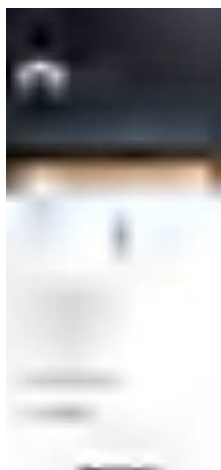
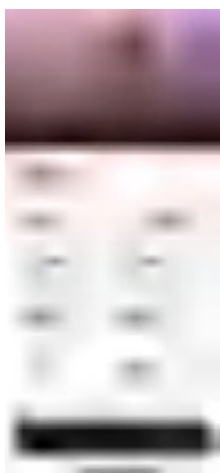
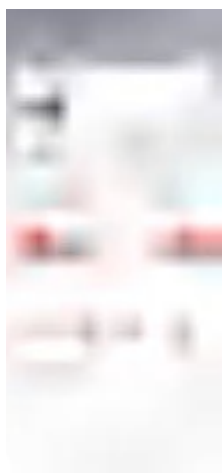


ISTRUZIONI APP

5. INIZIA A CONNETTERE L'APP

- Scegli il percorso che desideri.
- Attiva il Bluetooth del cellulare e il monitor.
- Cerca il Bluetooth (nome Bluetooth: YOSUDA-RM-EV-XXXX)
- Connetti il Bluetooth.
- Inizia l'allenamento!
- Termina l'allenamento.

Nota: il monitor non visualizzerà alcun dato dopo la connessione dell'APP.



ISTRUZIONI APP

1. FUNZIONI DEL BLUETOOTH:

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

1.2 Requisiti per l'installazione dell'APP per cellulare:

1.2.1 Il sistema operativo del cellulare iOS non deve essere inferiore alla versione 7.1 e supportare Bluetooth 4.2, iPhone 4S e versioni successive.

1.2.2 Per Android, è richiesto un sistema operativo almeno 4.3 e il cellulare deve supportare Bluetooth 4.2.

1.3 Per garantire che la registrazione dei dati sia reale ed efficace sul cellulare, il trasmettitore wireless registra e invia i dati dell'utente all'APP del cellulare solo quando il computer Bluetooth e il cellulare sono connessi. Collegare l'APP al computer Bluetooth prima di avviare l'attrezzatura sportiva per garantire l'accuratezza e l'efficacia dei dati registrati nell'APP del cellulare.

1.4 Il computer entrerà in modalità Sospensione se non riceve alcun segnale in ingresso per 2 minuti. In modalità Sospensione, il computer non è disponibile per il cellulare. A questo punto, gli utenti devono premere il pulsante o utilizzare un vogatore per riattivare il computer.

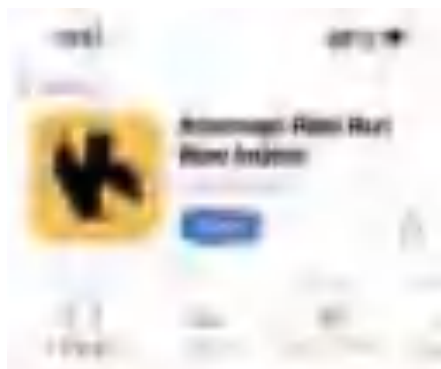
1.5 Una volta che il computer è connesso correttamente all'app, il display verrà spento e tutti i dati verranno visualizzati sull'app.

1.6 Dopo aver connesso l'app, se è necessario riutilizzare il computer, è necessario uscire dall'app e disattivare il Bluetooth del telefono cellulare.

2. ISTRUZIONI PER L'USO DELL'APP

(NOTA: il software "KINOMAP" verrà aggiornato in tempo reale e questa procedura operativa è solo a scopo di riferimento.)

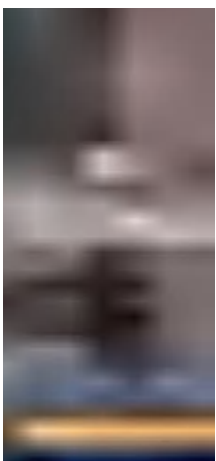
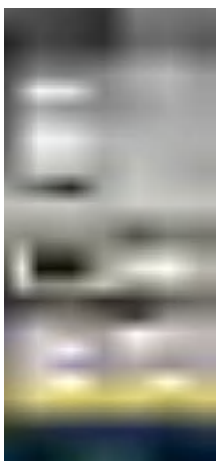
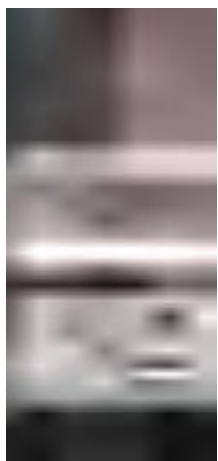
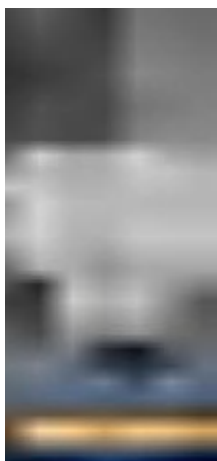
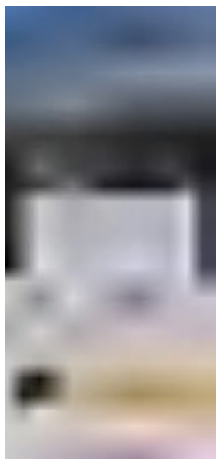
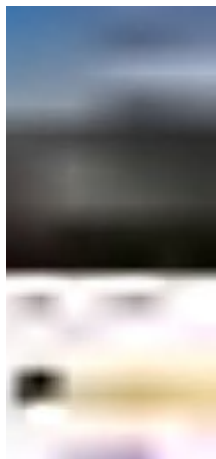
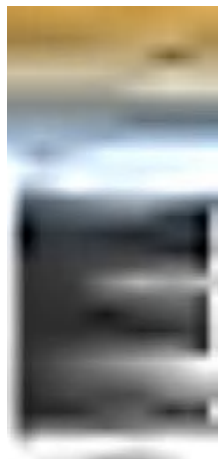
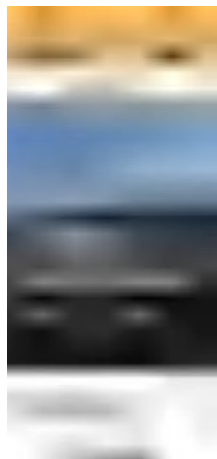
2.1 Cerca "KINOMAP" nell'app store per dispositivi mobili per scaricare l'app.



ISTRUZIONI APP

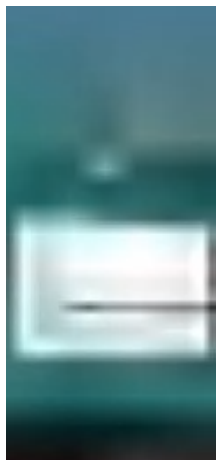
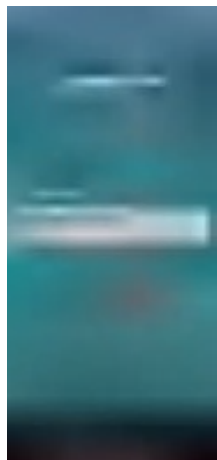
2.2 Una volta completato il download, apri l'app e registra i tuoi dati personali. Attiva il Bluetooth del telefono cellulare per assicurarti che il computer sia acceso e in modalità di riattivazione.

2.3 Aggiungi l'attrezzatura sportiva come segue:



ISTRUZIONI APP

2.1.4. Aggiungi l'attrezzatura per completare, inizia il tuo esercizio!





Follow Us on Social Media @fedfitness



Email: YOSUDA-EU@outlook.com