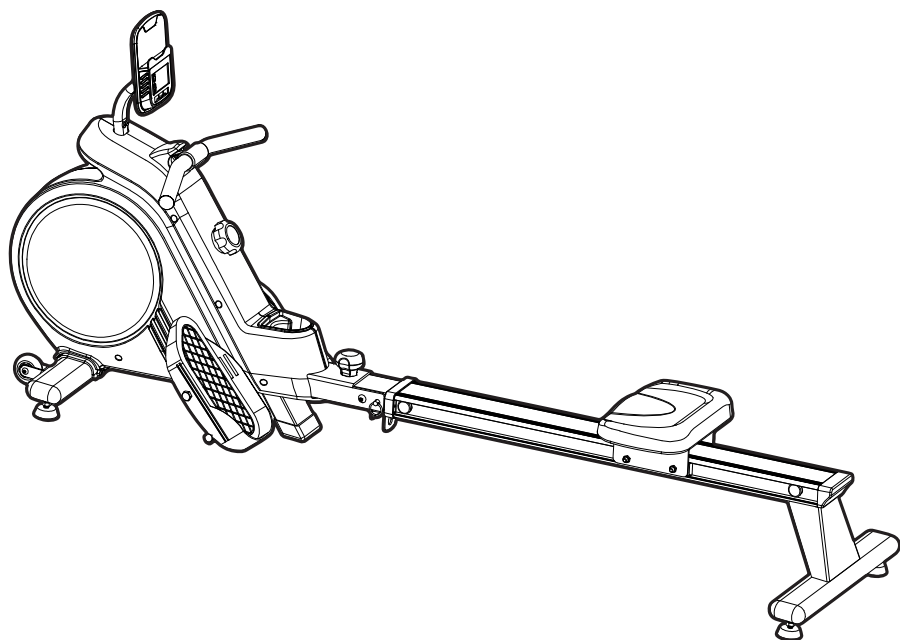


YOSUDA H-187

Rowing Machine



YOSUDA

EN English

Contents

Customer Service	02
Safety Instructions	03
Exploded Diagram	04
Parts List	05
Hardware and tool list	06
Assembly Instructions	07
Care and maintenance	10
Storage Guide	11
How to use	12
Monitor	13
Warm-up	14
APP Connectivity Guide	16
APP Instructions	20

DE Deutsch

Inhalt

Kundendienst	24
Sicherheitshinweise	25
Explosionszeichnung	26
Teilleiste	27
Hardware-paket	28
Montageanleitung	29
Pflege und Wartung	32
Anleitung Zur Lagerung	33
Anwendung	34
Monitor	35
Aufwärmen	36
APP-Anweisungen	38
APP-Einführung	42

FR French

Contenu

Service client	47
Consignes de sécurité	48
Schéma éclaté	49
Liste des pièces	50

Pack matériel	51
Instructions de montage	52
Entretien et maintenance	55
Guide de rangement	56
Mode d'emploi	57
Moniteur	58
Échauffement	59
Instructions de l'application	61
Présentation de l'application	65

ES Spanish

Contenido

Servicio al cliente	70
Instrucciones de seguridad	71
Diagrama detallado	72
Lista de piezas	73
Paquete de hardware	74
Instrucciones de montaje	75
Cuidado y mantenimiento	78
Guía de almacenamiento	79
Modo de empleo	80
Monitor	81
Calentamiento	82
Instrucciones de la aplicación	84
Introducción a la aplicación	88

IT Italian

Contenuti

Assistenza clienti	93
Istruzioni di sicurezza	94
Schema esplosivo	95
Elenco dei pezzi	96
Pacchetto hardware	97
Istruzioni di montaggio	98
Cura e manutenzione	101
Guida alla conservazione	102
Modo d'uso	103
Monitor	104
Riscaldamento	105
Istruzioni APP	107
Introduzione all'APP	111

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



CUSTOMER SERVICE

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

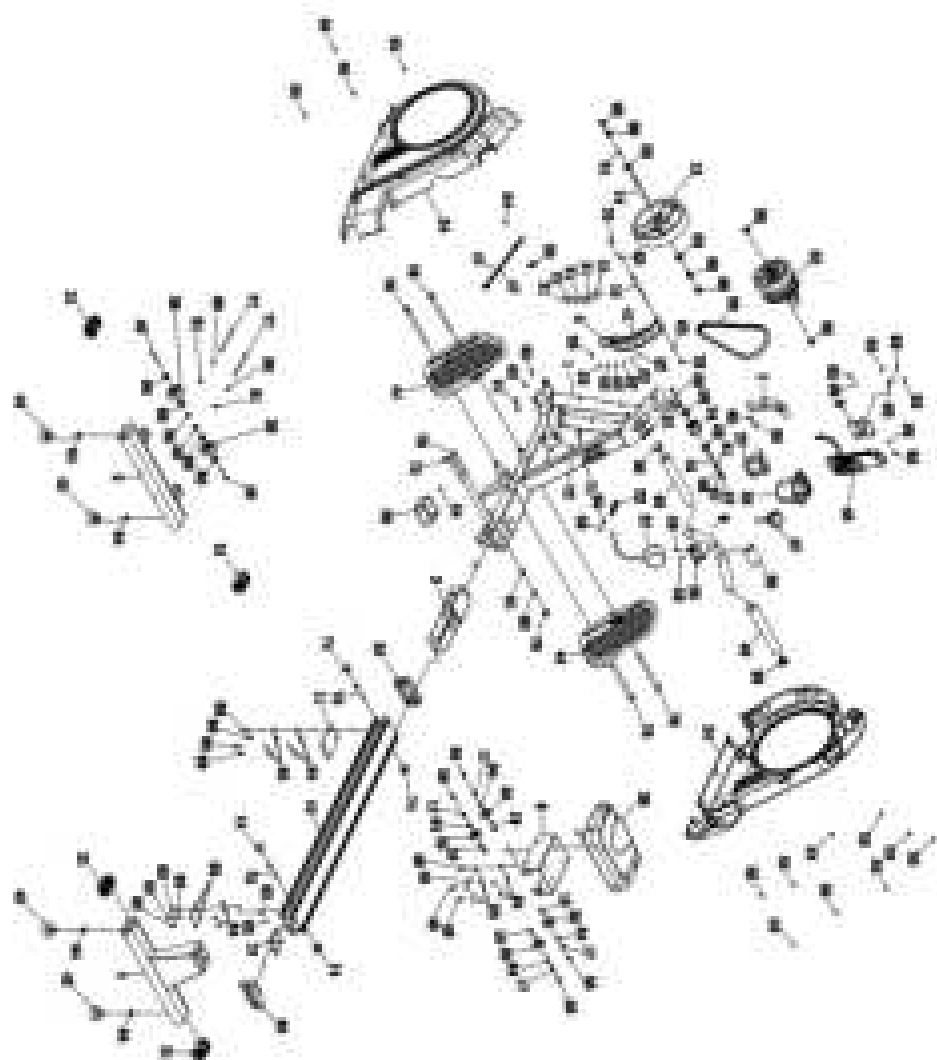
- YOSUDA-EU@outlook.com
- Installation video search: ["YOSUDA rowing machine installation"](#)
- Contact us via Amazon: Login your Amazon account > choose "Your orders" > find the order ID > click "Contact seller"

SAFETY INSTRUCTIONS

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

- Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
- Only one person at a time should use the machine.
- Your exercise machine is intended for use in cool, dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot, or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- Position the machine on a clear, leveled surface. DO NOT use the machine near water or outdoors.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
- Keep hands away from all moving parts.
- Disabled person should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
- Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
- Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
- Inspect the exercise bike for worn or loose component prior to use. Tighten/replace any loose or wore components prior to use.
- Care should be taken in mounting or dismounting the machine.
- This rowing machine is for consumer and home use only.
- The maximum weight capacity of this unit is 350 lbs (159 kg) .

EXPLODED DIAGRAM



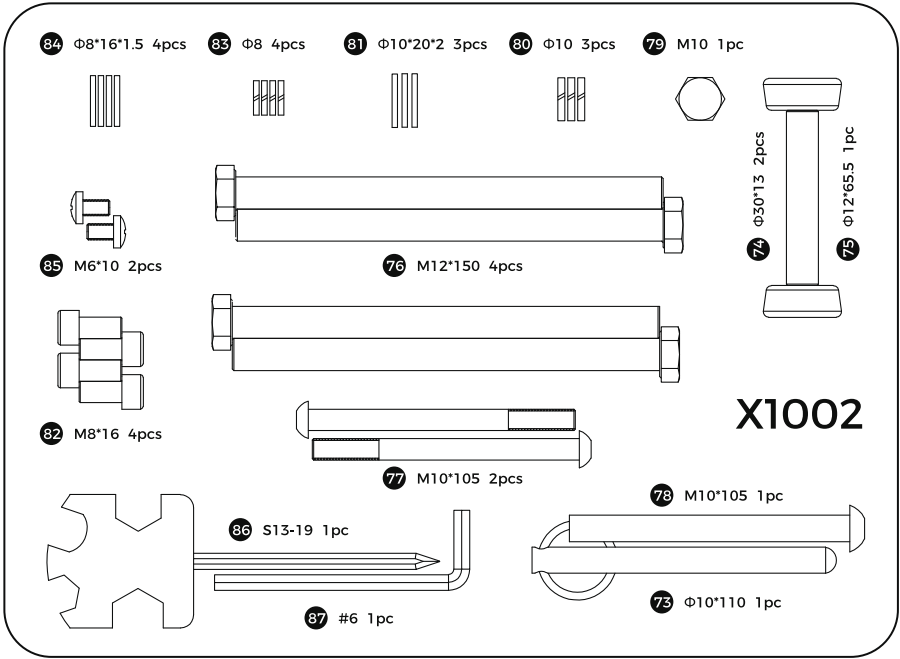
PARTS LIST

NO. Description	Qty.	NO. Description	Qty.
01 Main frame	1	37 Speed adjuster	1
02 Front stabilizer	1	38 Seat cushion	1
03 Rail connection part	1	39 Belt	1
04 Rear stabilizer	1	40 Handlebar Pad	2
05 Magnet base parts	1	41 Magnet plastic fixtures	1
06 Seat parts	1	42 Knob M16	1
07 Ipad holder	1	43 Foot tube adjuster	4
08 Monitor holder	1	44 Left/Right pedals	2
09 Handlebar tube rail	1	45 /	
10 Aluminum slide	1	46 Monitor	1
11 Slide rail connection piece	1	47 Sensor wire	2
12 Rear stabilizer fixing piece	1	48 Hexagon socket half round head screw M8*20	4
13 Flywheel	1	49 Hexagon socket half round head screw M8*40	2
14 Medial axis	1	50 External hexagon screw M6*55	1
15 Magnetic shaft	1	51 Hexagon socket half round head screw M6*65	1
16 Belt wheel bushing	1	52 Cross round head self-tapping screw M4*12	6
17 Bearing spacer	4	53 Cross round head self-tapping screw M4*16	7
18 /		54 Self-tapping screw M4.2*13	2
19 Locking screw	4	55 Self-tapping screw M4.2*16	8
20 Double head buckle	1	56 Nuts M6	6
21 Magnet	5	57 Nuts M8	1
22 Belt wheel	1	58 Flat washer Φ6	3
23 Compressed spring	1	59 Bearing 6000 inner	4
24 Left/Right chain cover	1	60 Bearing 608	4
25 Water bottle holder	1	61 Cir clip Φ10	3
26 Handlebar cover	1	62 Cir clip Φ8	2
27 Exit cover	1	63 Umbrella head cross screw M5*12	6
28 Inclined tube plug	1	64 Hex nut M10	4
29 Plugs	1	65 Hex nut M6	4
30 Handlebar pipe plug	2	66 Flange nut M10	2
31 Half round pipe plug	4	67 Spring washer Φ6	1
32 Aluminum alloy front pipe plug	1	68 Flange nut M8	4
33 Aluminum alloy rear pipe plug	1	69 Hexagon socket half round head screw M8*16	4
34 Belt wheel roller	1	70 Flange nut M6	2
35 Seat cushion roller	4	71 Umbrella head Phillipsscrew M5*30	1
36 Front roller	2	72 Flat washer Φ5	1

PARTS LIST

NO.	Description	Qty.	NO.	Description	Qty.
73	Single head bolt	1	80	Spring washer Φ10	3
74	Cylindrical cushion	4	81	Fwasher Φ3	3
75	Butter shaft	2	82	Hexagon socket round head bolt M8*16	4
76	External hexagon screw M12*150	4	83	Spring washer Φ8	12
77	Hexagon socket half round head screw M10*105	2	84	Flat washer Φ18	16
78	Hexagon socket half round head screw M10*105	1	85	Umbrella head Phillips screw M6*10	4
79	Cover type union nut M10	1	86	Multifunctional wrench	1
			87	Allen wrench	1

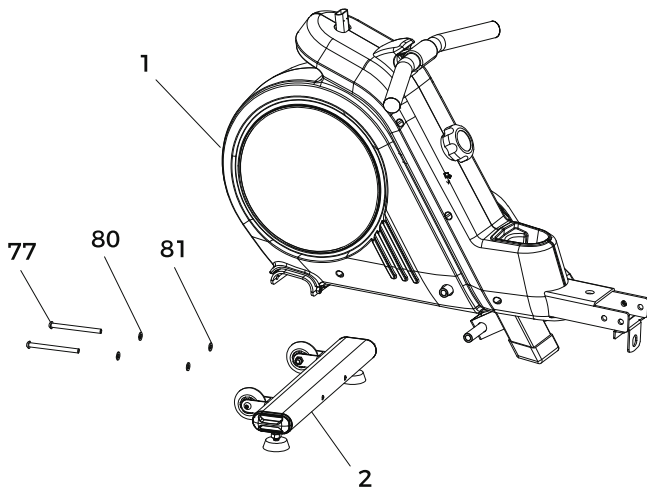
HARDWARE AND TOOL LIST



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

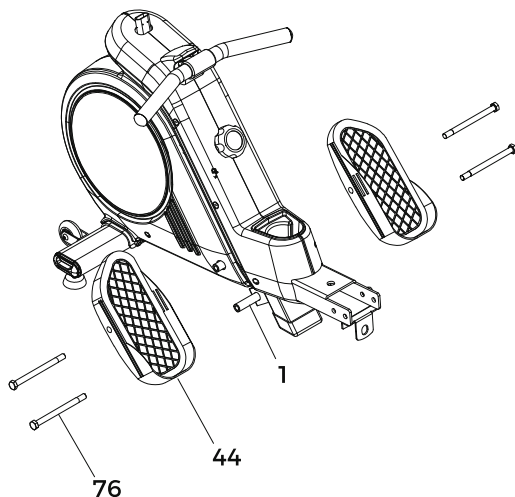
STEP 1

- Attach the front stabilizer (#2) to the main frame (#1) with 2 Hexagon socket half round head screw M10*105 (#77), 2 spring washers (#80) and 2 flat washers 10 (#81).



STEP 2

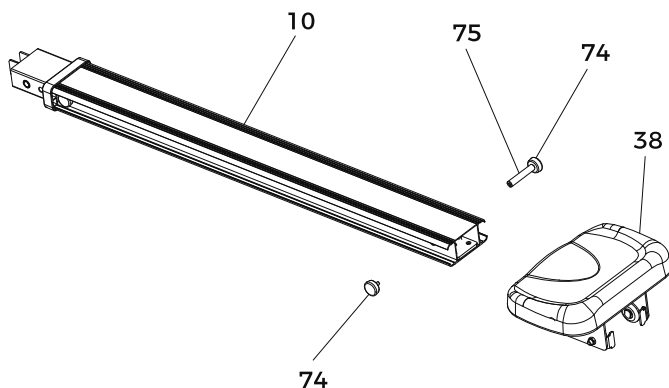
- Attach two External hexagon screw M12*150 (#76) to the main frame (#1), tighten the bolts with a Multifunctional wrench (#86).
- Attach pedals (#44) to the main frame with the left two External hexagon screw M12*150 (#76), then tighten, Pay attention to the direction.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

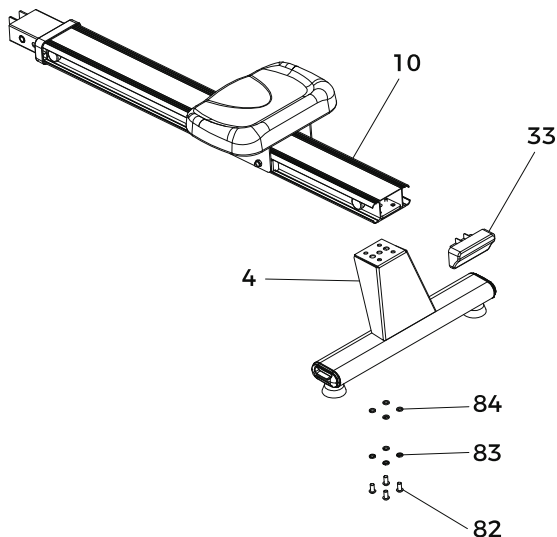
STEP 3

- Slide the Seat (#38) onto the slide rail (#10).
- Attach the cylindrical cushion (#74) and the buffer shaft (#75) to the slide rail (#10), and then lock the buffer shaft with the left cylindrical cushion on the other side.



STEP 4

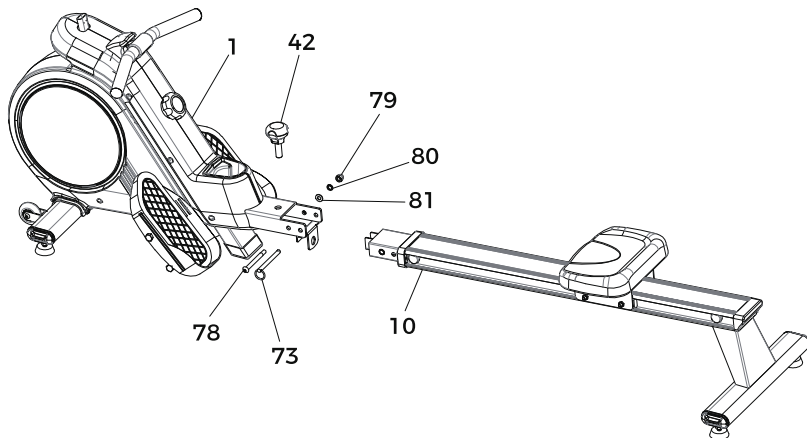
- Attach rear stabilizer (#4) to the slide rail (#10) with four Hexagon socket round head bolt M8*16 (#82), four Spring washer $\Phi 8$ (#83) and four Flat washer $\Phi 18$ (#84), then tighten them with an Allen wrench (#87). Install the Aluminum alloy rear pipe plug (#33).



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

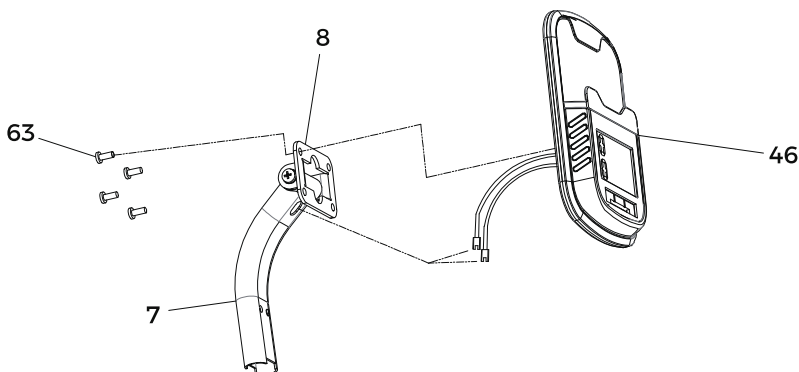
STEP 5

- Disassemble Knob M16 (#42). Attach the slide rail (#10) to the main frame (#1), then install the Knob M16, and tighten it.
- Then use a Hexagon socket half round head screw M10*105 (#78), Flat washer $\Phi 3$ (#81), a spring washer $\Phi 10$ (#80), a Cover type union nut M10 (#79) and a single head bolt (#73).



STEP 6

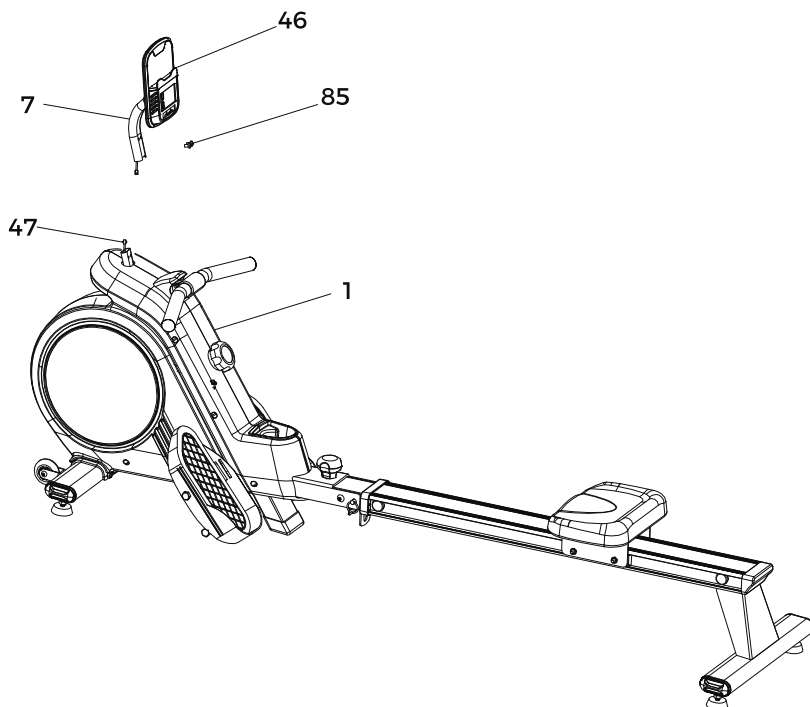
- Unscrew the Umbrella head cross screw M5*12 (#63) from the Monitor (#46).
- Thread the Sensor wire which attached to the monitor into the Ipad holder tube (#7). Then attach the monitor to the monitor holder (#8) with four Umbrella head cross screw M5*12 (#63).



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 7

- Connect the sensor wire (#47) on the main frame with the sensor wire on the monitor (#46). Then insert the Ipad holder (#7) into the main frame (#1), and use 2 umbrella head Phillips screws 6*10 (#85) to fix.

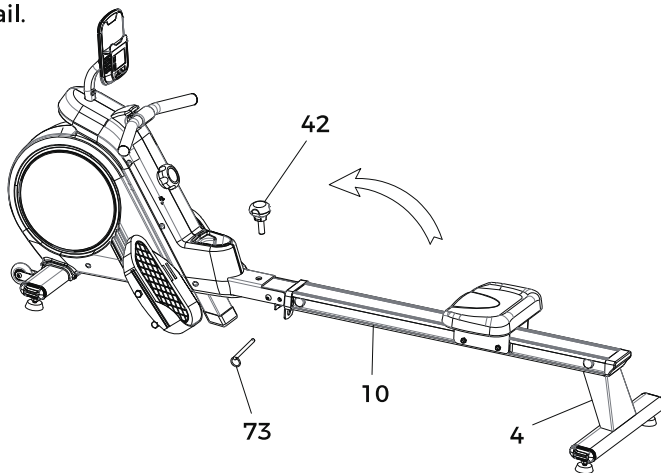


CARE AND MAINTENANCE

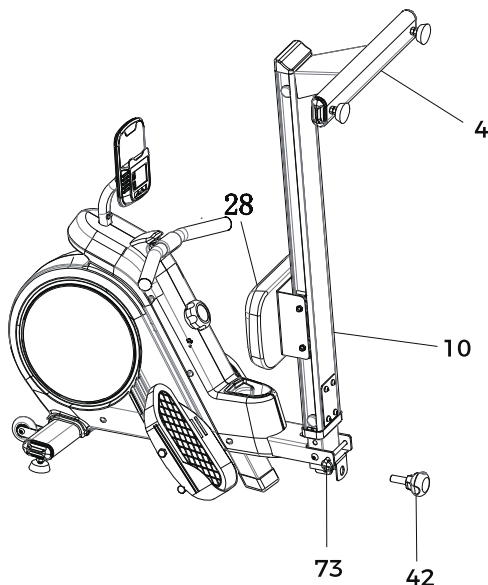
1. Clean daily after use.
2. Use cloth or non-abrasive scouring pad with soap & water or any glass cleaner.
3. Do not use Mineral Acids, bleach, coarse abrasives.
4. If the handle cannot return to the original position, need to open the shell to adjust the ribbon.
5. Correct use of rowing machine to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

STORAGE GUIDE

- When not in use, you can save space by folding the slide rail (#10).
- Disassemble the knob (#42) and pull out the single head bolt (#73). Folding the slide rail at a vertical angle. Please note: the seat will glide down when folding the slide rail.



- Reinsert the single head bolt (#73) into the hole on the main frame, then assemble the knob (#42) to the slide rail.

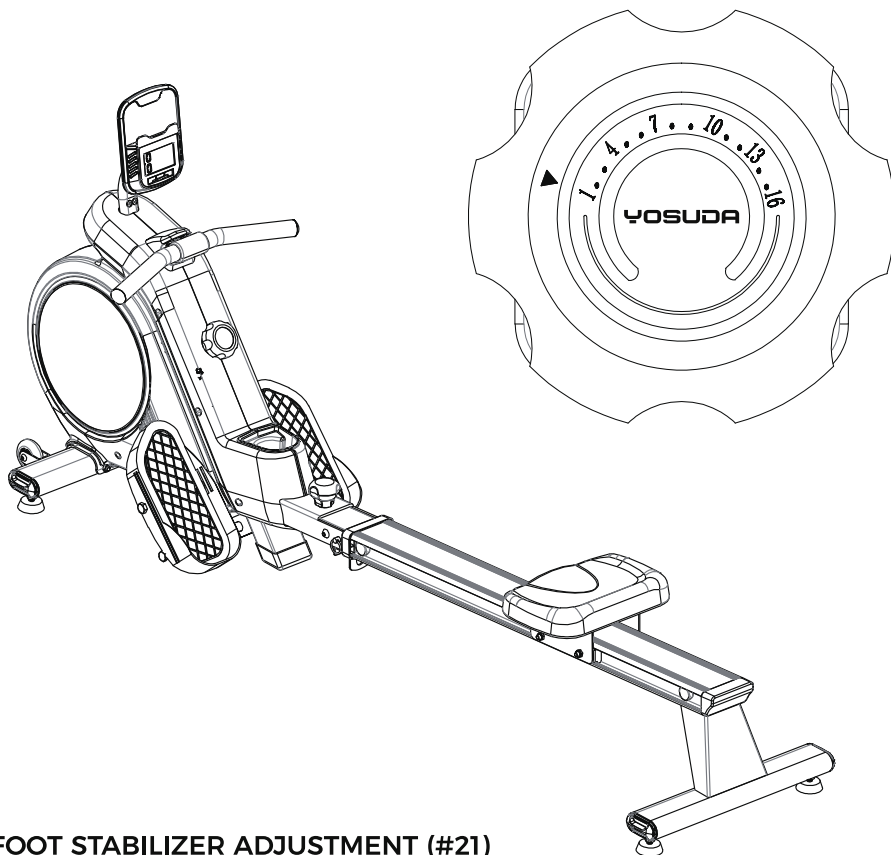


HOW TO USE

1. FUNCTIONAL BUTTONS

If you need to increase tension, adjust it clockwise.

If you need to reduce tension, turn it counterclockwise.



2. FOOT STABILIZER ADJUSTMENT (#21)

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

3. SITTING POSTURE

Sitting on the seat, fasten the pedals tightly, and hold the handlebar tightly.

4. BATTERY LEVEL DETAILS:

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

MONITOR

1. FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE - Select function you want

SET - Set value of the selected functions

RESET - Press this button to reset current function values zero

2. FUNCTION AND OPERATIONS:

1. TIME: Press the key until sign of "TIME" display on LCD, the monitor will display the time function on the screen.

2. CNT: Press the key until sign of "CNT" display on LCD, the monitor will display the count from exercise start to end on the screen.

3. TCNT: Press the key until sign of "TCNT" display on LCD, the monitor will display the total count from exercise start to end on the screen.

4. SPM: Press the key until sign of "SPM" on LCD, the monitor will display the stroke function on the screen.

5. CAL: Press the key until sign of "CAL" on LCD, the monitor will display the calorie function on the screen.

NOTE

1. The monitor will shut off automatically, if no sign put into for 3 minutes, all function value will be saved .You can press any key or restart exercising to wake up the monitor.

2.If improper display on monitor, please re-install the batteries to have a good result.

3. Battery spec: 1.5V AAA 2PCS.

WARM-UP

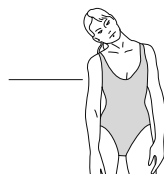
Warm-up

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

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

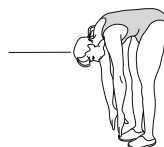
Head Rotation

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



Toe Touch

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



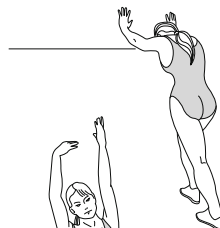
Shoulder Lift

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



Calf Stretch

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



Side Stretch

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



WARM-UP

Inner Thigh Stretch

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



Foot and Calf Stretch

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



APP CONNECTIVITY GUIDE

How to Use FED Fitness APP

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

1. DOWNLOAD THE FED FITNESS APP

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

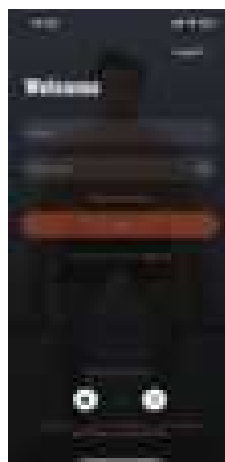
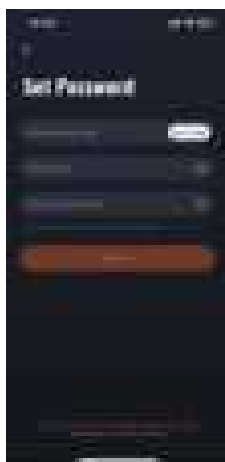
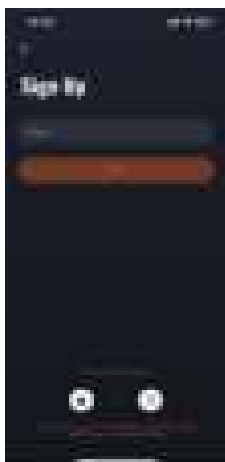
Scan the QR code below to download "FED Fitness" app.



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

2. REGISTER AN ACCOUNT

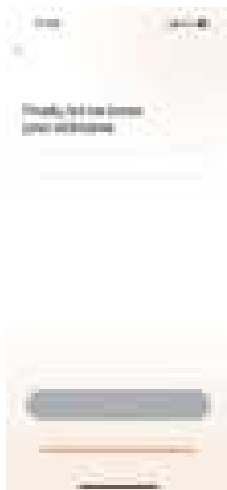
1. Fill in your email address
2. Fill in the verification code
3. Registration successful



APP CONNECTIVITY GUIDE

3. LOG IN

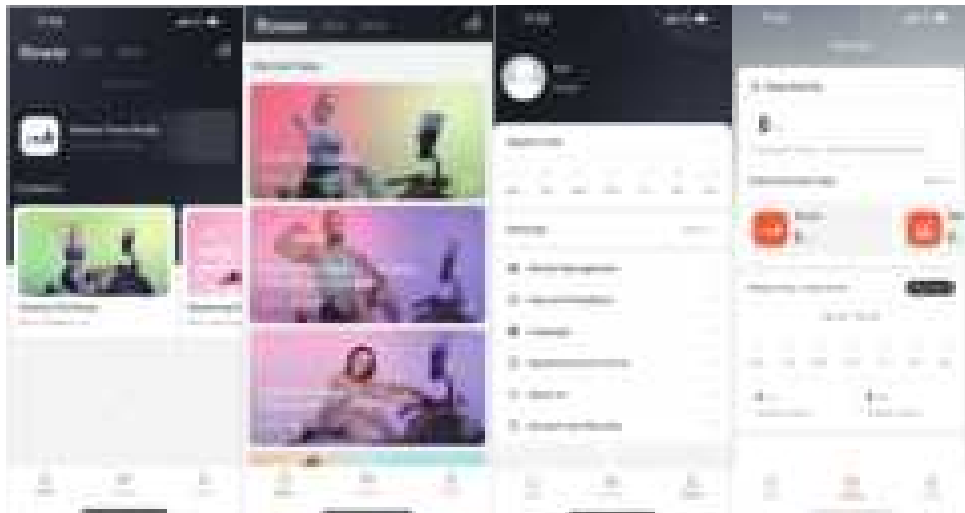
1. Fill in your basic information
2. Select gender
3. Height and weight
4. Choose exercise frequency



APP CONNECTIVITY GUIDE

4. APP FUNCTION

1. Home
2. Related courses
3. Profile
4. Activity

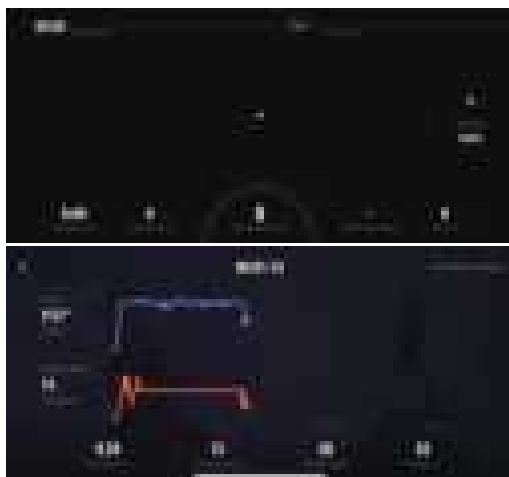


APP CONNECTIVITY GUIDE

5. START TO CONNECT APP

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

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



APP INSTRUCTIONS

1. FUNCTIONS OF THE BLUETOOTH:

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

1.2. Mobile phone system requirements:

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

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

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

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

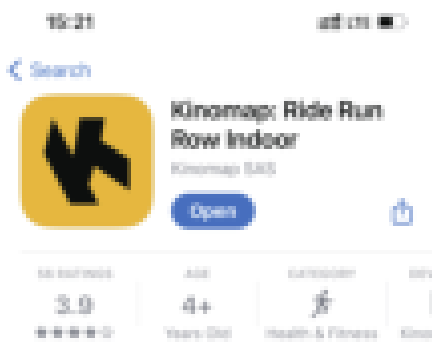
2. APP OPERATING INSTRUCTIONS

2.1. Description of KINOMAP connection

Tips:

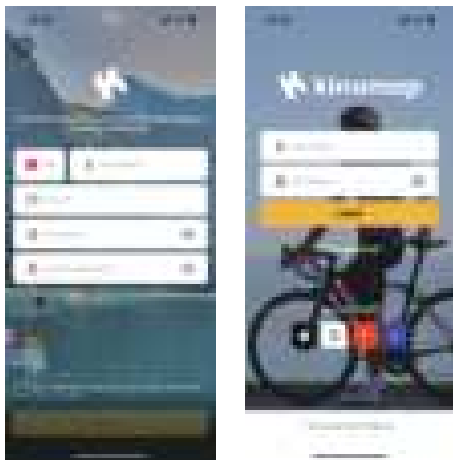
Since the KINOMAP official software connection steps will be updated in real-time, this connection process is only for reference, when the APP is connected, The monitor will not display any data.

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

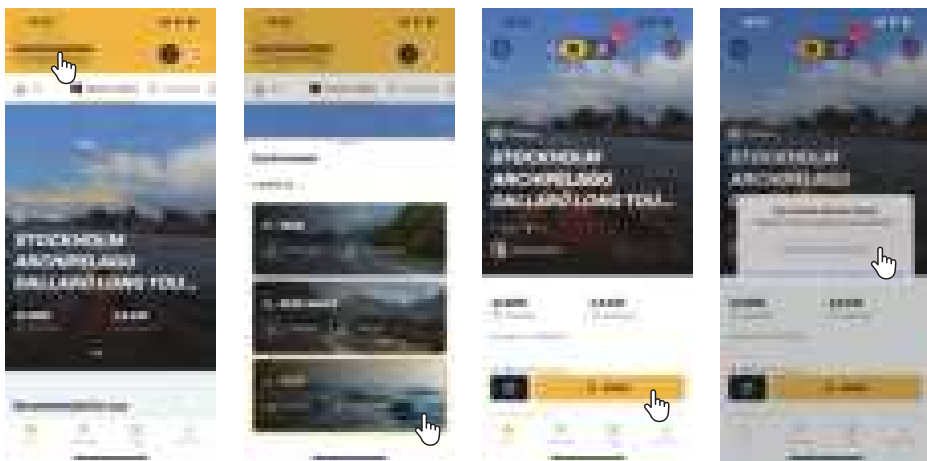


APP INSTRUCTIONS

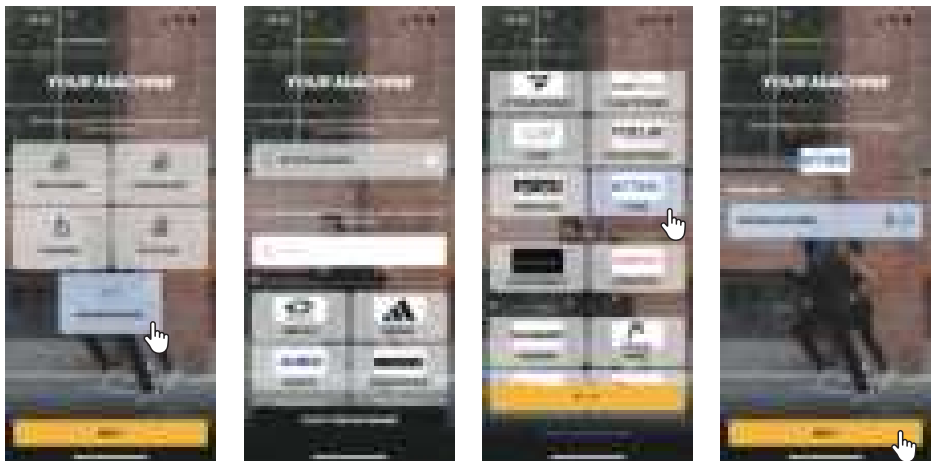
2.1.2. After the download is completed, open the app and register the personal information. Turn on the Bluetooth of the mobile phone to ensure that the transmitter is powered on and in the wake-up state.



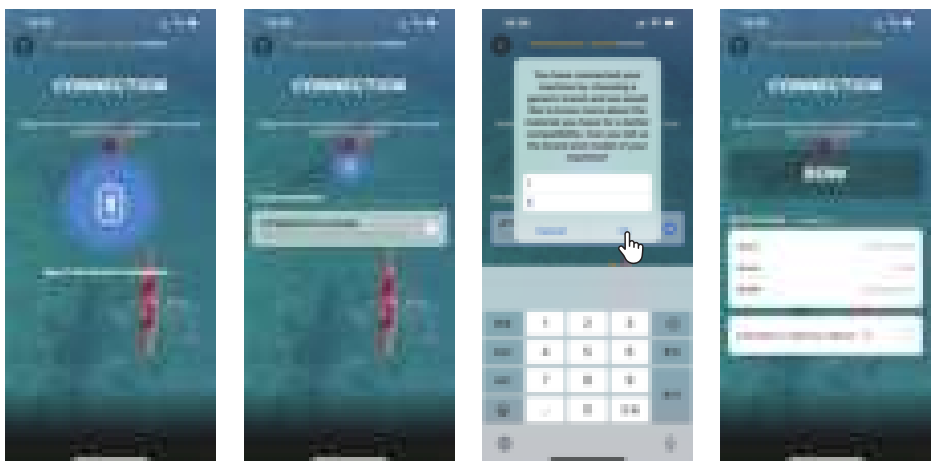
2.1.3. Add sports equipment as follow:



APP INSTRUCTIONS



2.1.4. Add equipment to complete, start your exercise!



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



KUNDENDIENST

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

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

SICHERHEITSHINWEISE

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

- Halten Sie Kinder und Haustiere stets von der Maschine fern. Lassen Sie Kinder NICHT unbeaufsichtigt im selben Raum wie die Maschine.
- Die Maschine darf immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Ihr Trainingsgerät ist für den Einsatz in kühlen, trockenen Umgebungen vorgesehen. Vermeiden Sie die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Umgebungen, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
- Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere ungewöhnliche Symptome verspürt, STOPPEN das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Stellen Sie die Maschine auf eine freie, ebene Fläche. Verwenden Sie die Maschine NICHT in der Nähe von Wasser oder im Freien.
- Tragen Sie beim Training immer geeignete Trainingskleidung. NICHT Tragen Sie Bademäntel oder andere Kleidungsstücke, die sich im Gerät verfangen könnten. Lauf- oder Aerobic-Schuhe sind bei der Benutzung des Geräts ebenfalls erforderlich.
- Halten Sie Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Behinderte Personen sollten das Gerät nicht ohne die Aufsicht einer qualifizierten Person oder eines Arztes benutzen.
- Machen Sie vor dem Training mit dem Gerät immer Dehnübungen, um sich richtig aufzuwärmen.
- Betreiben Sie die Maschine niemals, wenn sie nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- Überprüfen Sie das Heimtrainer-Fahrrad vor der Benutzung auf abgenutzte oder lose Teile. Ziehen Sie lose oder abgenutzte Teile vor der Benutzung fest bzw. ersetzen Sie sie.
- Beim Auf- und Absteigen von der Maschine ist Vorsicht geboten.
- Dieses Rudergerät ist nur für den privaten Gebrauch durch Verbraucher bestimmt.
- Die maximale Gewichtskapazität beträgt 159 kg (350 lbs).

EXPLOSIONSZEICHNUNG



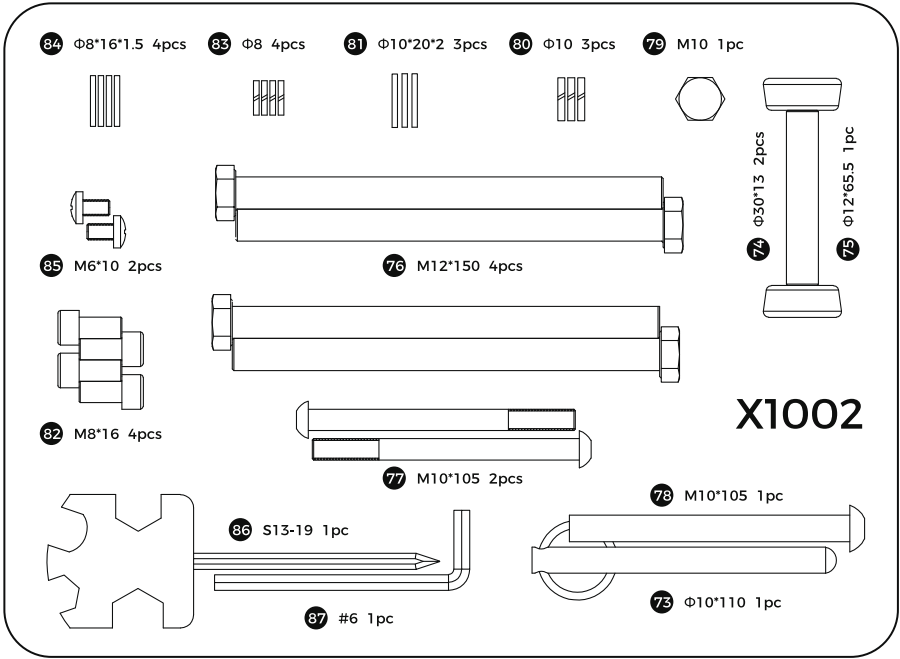
TEILELISTE

NO. Description	Qty.	NO. Description	Qty.
01 Hauptrahmen	1	37 Dämpfungseinsteller	1
02 Frontstabilisator	1	38 Sitzpolster	1
03 Schienenverbindungsbauteil	1	39 Riemen	1
04 Hinterer Stabilisator	1	40 Lenkerpolster	2
05 Magnetgrundplattenteile	1	41 Kunststoffhalterungen für Magnete	1
06 Sitzkomponenten	1	42 Drehknopf M16	1
07 iPad-Halterung	1	43 Fußrohrversteller	4
08 Monitorhalter	1	44 Linkes/Rechtes Pedal	2
09 Griffbügelrohrschiene	1	45 /	
10 Aluminium-Gleitteil	1	46 Monitor	1
11 Führungsschienenverbinder	1	47 Sensorleitung	2
12 Hintere Stabilisatorbefestigung	1	48 Innensechskant-Halbrundkopfschraube M8×20	4
13 Schwungrad	1	49 Innensechskant-Halbrundkopfschraube M8×40	2
14 Mediane Achse	1	50 Sechskantschraube M6×55	1
15 Magnetwelle	1	51 Innensechskant-Halbrundkopfschraube M6×65	1
16 Riemenscheibenbuchse	1	52 Kreuzschlitz-Blechschaube mit Rundkopf M4×12	6
17 Lagerdistanzscheibe	4	53 Kreuzschlitz-Blechschaube mit Rundkopf M4×16	7
18 /		54 Blechschaube M4,2×13	2
19 Arretierschraube	4	55 Blechschaube M4,2×16	8
20 Doppelkopfschnalle	1	56 Muttern M6	6
21 Magnet	5	57 Muttern M8	1
22 Riemenscheibe	1	58 Unterlegscheibe Ø6	3
23 Druckfeder	1	59 Lager 6000	4
24 Linker/Rechter Kettenkasten	1	60 Lager 608	4
25 Flaschehalter	1	61 Sicherungsring 10	3
26 Griffbezug	1	62 Sicherungsring 8	2
27 Auslassabdeckung	1	63 Senkkopfschraube mit Kreuzschlitz M5×12	6
28 Schrägrohrstopfen	1	64 Sechskantmutter M10	4
29 Steckstopfen	1	65 Sechskantmutter M6	4
30 Griffbügelrohrstopfen	2	66 Flanshmutter M10	2
31 Halbrunder Rohrstopfen	4	67 Federringe Ø6	1
32 Aluminiumlegierung vorderer Rohrstopfen	1	68 Flanshmutter M8	4
33 Aluminiumlegierung hinterer Rohrstopfen	1	69 Innensechskant-Halbrundkopfschraube M8×16	4
34 Riemenscheibe	1	70 Flanshmutter M6	2
35 Sitzrollen	4	71 Linsenkopf-Kreuzschlitzschraube M5X30	1
36 Vorderrolle	2	72 Unterlegscheibe Ø5	1

TEILELISTE

NO.	Description	Qty.	NO.	Description	Qty.
73	Bolzen mit Gewindeende	1	80	Federringe Ø10	3
74	Zylindrische Dichtung	4	81	Unterlegscheibe Ø3	3
75	Dämpfungsachse	2	82	Innensechskant-Rundkopfschrauben M8×16	4
76	Außensechskantschraube M12X150	4	83	Federscheiben Ø8	12
77	Innensechskant-Halbrundkopfschraube	2	84	Unterlegscheibe Ø18	16
	M10×105		85	Linsenkopf-Kreuzschlitzschraube M6X10	4
78	Innensechskant-Halbrundkopfschraube	1	86	Multifunktions-Schlüssel	1
	M10×105		87	Innensechskantschlüssel	1
79	Überwurfmutter M10 mit Kappe	1			

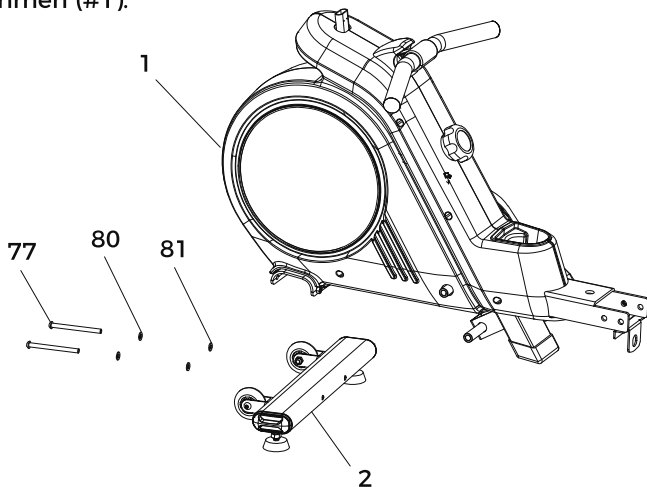
HARDWARE-PAKET



MONTAGEANLEITUNG

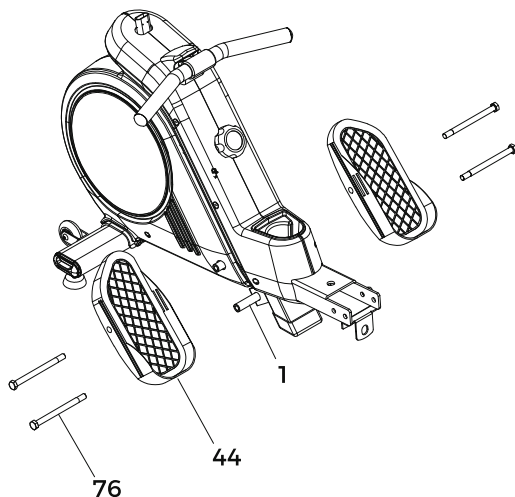
SCHRITT 1

- Befestigen Sie den Frontstabilisator (#2) mit 2 Innensechskant-Halbrundkopfschrauben M10×105 (#77), 2 Federringen (#80) und 2 Unterlegscheiben (#81) am Hauptrahmen (#1).



SCHRITT 2

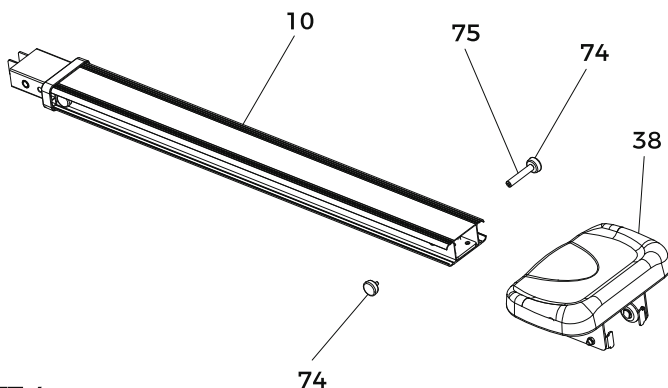
- Befestigen Sie zwei Außensechskantschrauben M12X150 (#76) am Hauptrahmen (#1) und ziehen Sie die Schrauben mit einem Multifunktions-Schlüssel (#86) fest.
- Befestigen Sie das linke und rechte Pedal (#44) mit den beiden übrigen Außensechskantschrauben M12X150 (#76) am Hauptrahmen und ziehen Sie sie anschließend fest. Achten Sie dabei auf die korrekte Montagerichtung der Pedale.



MONTAGEANLEITUNG

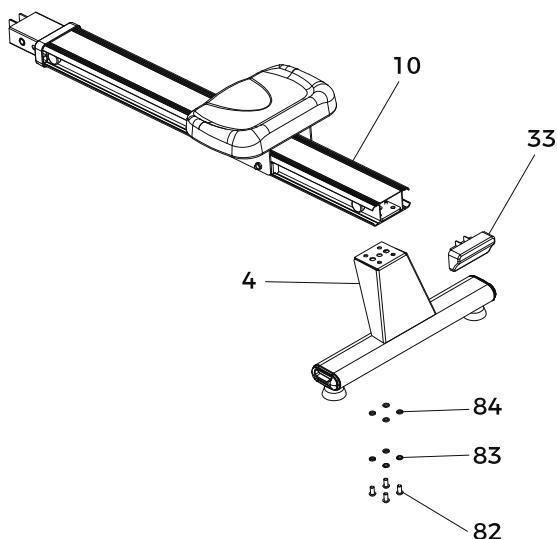
SCHRITT 3

- Schieben Sie das Sitzpolster (#38) auf das Aluminium-Gleitteil (#10).
- Befestigen Sie die zylindrische Dichtung (#74) und die Dämpfungsachse (#75) am Aluminium-Gleitteil (#10) und sichern Sie dann die Dämpfungsachse mit der übrigen zylindrischen Dichtung auf der gegenüberliegenden Seite.



SCHRITT 4

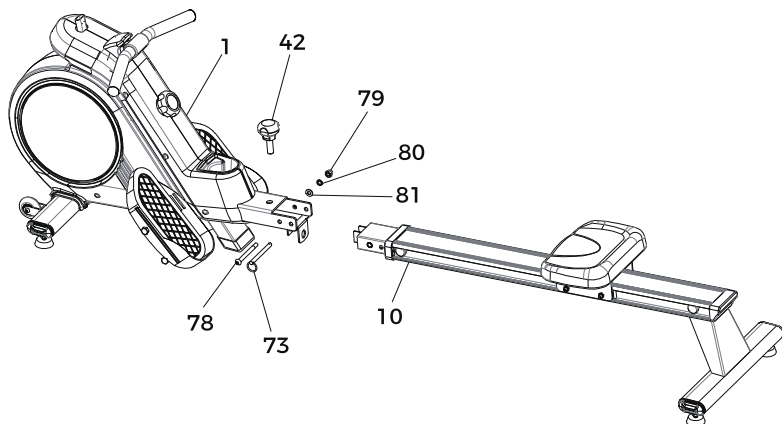
- Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (#4) mit vier Innensechskant-Rundkopfschrauben M8×16 (#82), vier Federscheiben Ø8 (#83) und vier Unterlegscheiben Ø18 (#84) am Aluminium-Gleitteil (#10) und ziehen Sie diese mit einem Innensechskantschlüssel (#87) fest. Montieren Sie den Aluminiumlegierung hinteren Rohrstopfen (#33).



MONTAGEANLEITUNG

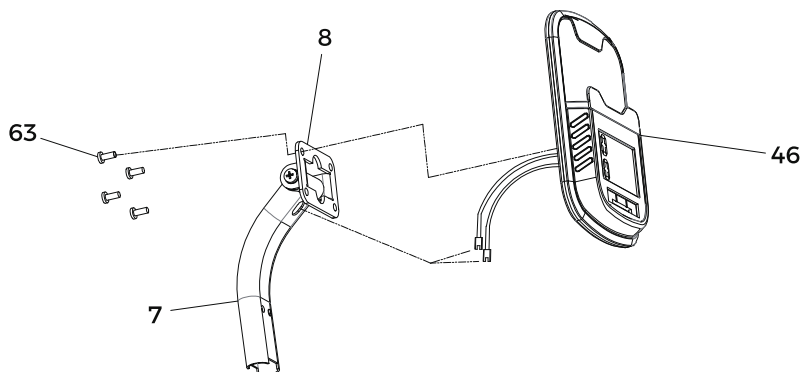
SCHRITT 5

- Den Drehknopf M16 (#42) demontieren. Den Schienenlauf (#10) am Hauptrahmen (#1) befestigen, dann den Drehknopf M16 (#42) einbauen und festziehen.
- Anschließend eine Innensechskant-Halbrundkopfschraube M10×105 (#78), eine Unterlegscheibe Ø3 (#81), eine Federring Ø10 (#80), eine Überwurfmutter M10 mit Kappe (#79) und einen Bolzen mit Gewindeende (#73) verwenden.



SCHRITT 6

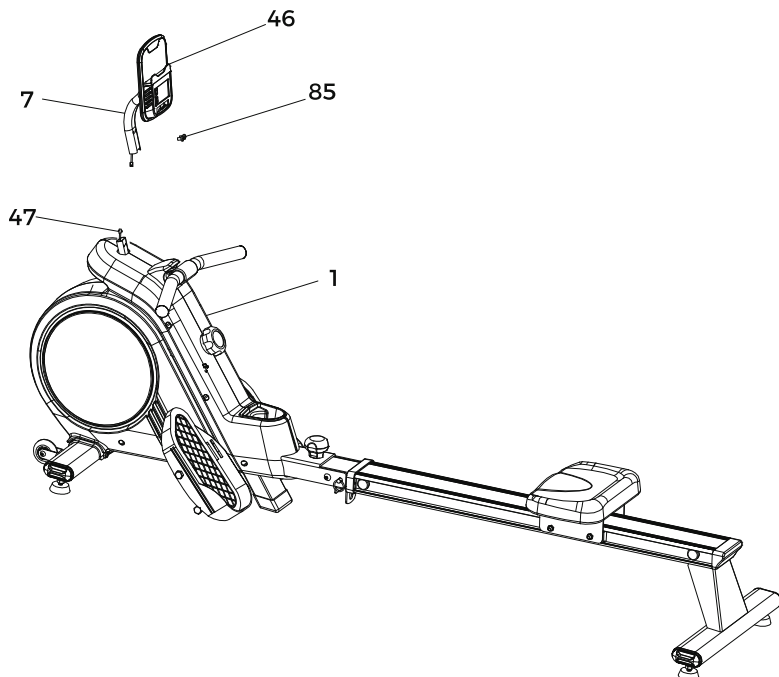
- Lösen Sie die Senkkopfschraube mit Kreuzschlitz M5×12 (#63) aus dem Monitor (#46). Fädeln Sie das Sensorkabel, das am Monitor befestigt ist, durch die iPad-Halterung (#7). Befestigen Sie dann den Monitor mit vier Senkkopfschrauben mit Kreuzschlitz M5×12 (#63) an der Monitorhalterung (#8).



MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 7

- Verbinden Sie die Sensorleitung (#47) am Hauptrahmen mit der Sensorleitung am Monitor (#46). Stecken Sie dann die iPad-Halterung (#7) in den Hauptrahmen (#1) und befestigen Sie diese mit 2 Linsenkopf-Kreuzschlitzschrauben M6×10 (#85).

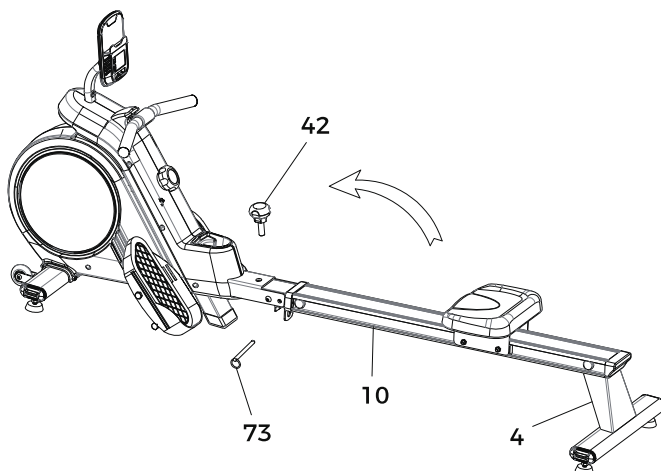


PFLEGE UND WARTUNG

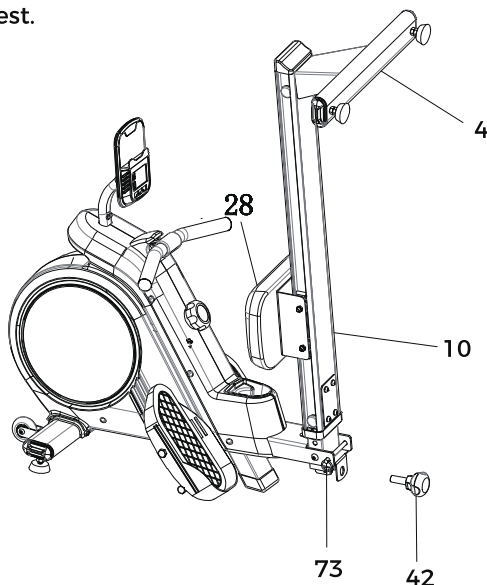
1. Reinigen Sie täglich nach Gebrauch.
2. Verwenden Sie ein Tuch oder einen nicht scheuernden Scheuerschwamm mit Wasser und Seife oder einem anderen Glasreiniger.
3. Verwenden Sie keine Mineralsäuren, Bleichmittel oder grobe Scheuermittel.
4. Wenn sich der Griff nicht in die ursprüngliche Position zurückversetzen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

ANLEITUNG ZUR LAGERUNG

- Bei Nichtgebrauch lässt sich die Gleitschiene (Nr. 10) platzsparend einklappen.
- Den Knopf (Nr. 42) demontieren und die Einkopfschraube (Nr. 73) herausziehen. Die Gleitschiene senkrecht einklappen. Hinweis: Der Sitz gleitet beim Einklappen der Gleitschiene nach unten.



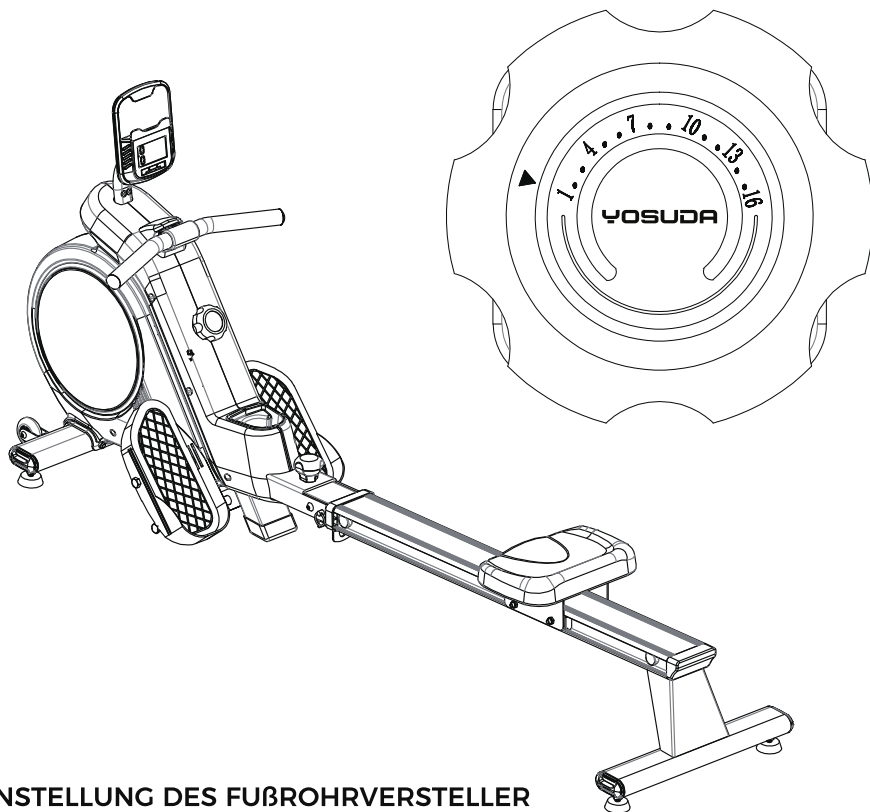
- Setzen Sie die Einzelkopfschraube (#73) wieder in das Loch am Haupttrahmen ein und ziehen Sie dann den Drehknopf M16 (#42) an der Gleitschiene fest.



ANWENDUNG

1. EINSTELLUNG DER VERSTELLELEMENT

Wenn Sie die Spannung erhöhen müssen, stellen Sie sie im Uhrzeigersinn ein. Wenn Sie die Spannung verringern müssen, drehen Sie sie gegen den Uhrzeigersinn.



2. EINSTELLUNG DES FUßROHRVERSTELLER

Wenn die Maschine instabil ist, stellen Sie sie im Uhrzeigersinn/gegen den Uhrzeigersinn ein, um ein Gleichgewicht zu finden.

3. SITZHALTUNG

Setzen Sie sich auf den Sitz, schnallen Sie sich fest an und halten Sie den Lenker fest.

4. DETAILS ZUM BATTERIESTAND:

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

MONITOR

1. FUNKTIONALE TASTEN

MODE-Funktion auswählen

SET-Wert der ausgewählten Funktion einstellen

RESET-Diese Taste drücken, um die aktuellen Funktionswerte auf Null zurückzusetzen

2. FUNKTION UND OPERATIONEN

1. TIME – Drücken Sie die Taste, bis das Zeichen „TIME“ auf dem LCD angezeigt wird. Der Monitor zeigt dann die Zeitfunktion auf dem Bildschirm an.

2. CNT – Drücken Sie die Taste, bis das Zeichen „CNT“ auf dem LCD angezeigt wird. Der Monitor zählt und zeigt die Anzahl der Züge vom Beginn bis zum Ende der Übung an.

3. TCNT – Drücken Sie die Taste, bis das Zeichen „TCNT“ auf dem LCD angezeigt wird. Der Monitor zeigt die Gesamtzahl der Züge (gesamt) vom Beginn bis zum Ende der Übung an.

4. SPM – Drücken Sie die Taste, bis das Zeichen „SPM“ auf dem LCD angezeigt wird. Der Monitor zeigt die Schlagfrequenz (Züge pro Minute) auf dem Bildschirm an.

5. CAL – Drücken Sie die Taste, bis das Zeichen „CAL“ auf dem LCD angezeigt wird. Der Monitor zeigt die Kalorienfunktion auf dem Bildschirm an.

NOTE

1. Das Gerät schaltet sich automatisch ab. Wenn innerhalb von 3 Minuten keine Eingabe erfolgt, werden alle Funktionswerte gespeichert. Sie können das Gerät durch Drücken einer beliebigen Taste oder erneutes Starten des Trainings wieder aktivieren.

2. Falls die Anzeige auf dem Gerät fehlerhaft ist, legen Sie bitte die Batterien neu ein, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

3. Batteriespezifikation: 1,5 V AAA, 2 Stück

AUFWÄRMEN

AUFWÄRMEN

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

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

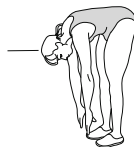
Kopfdrehung

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



Zehenberührung

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



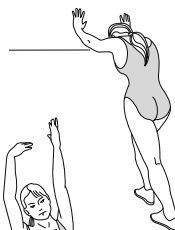
Schulterheben

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



Wadenstreckung

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



Seitliche Dehnung

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



AUFWÄRMEN

Dehnung der Innenseite der Oberschenkel

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



Dehnung der Füße und Waden

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



APP-ANWEISUNGEN

Verwendung der FED Fitness-App

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

1. FED FITNESS APP HERUNTERLADEN

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



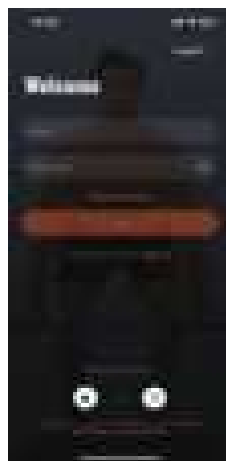
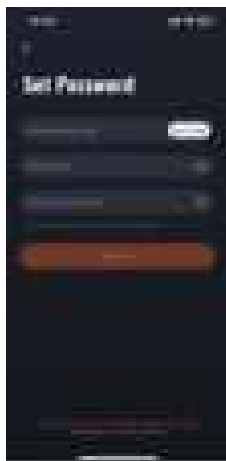
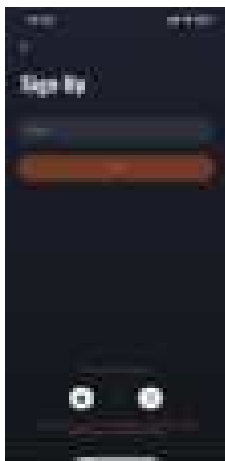
Bitte beachten Sie, dass Sie aus Sicherheitsgründen die App aus einem vertrauenswürdigen App Store herunterladen und Ihre persönlichen Daten und Ihre Privatsphäre während der Nutzung schützen sollten.

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

APP-ANWEISUNGEN

2. REGISTRIEREN SIE EIN KONTO

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



3. ANMELDEN

1. Geben Sie Ihre grundlegenden Informationen ein
2. Geschlecht auswählen
3. Größe und Gewicht
4. Wählen Sie die Trainingshäufigkeit

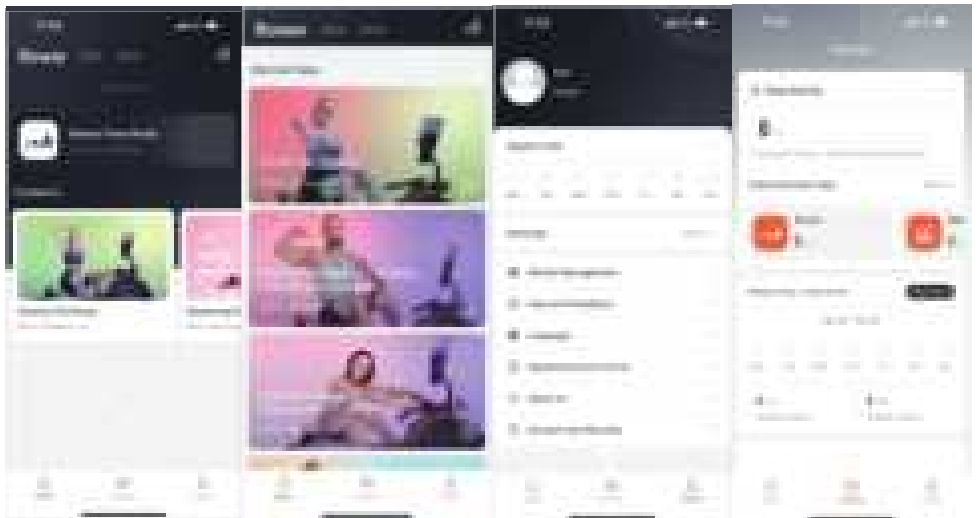


APP-ANWEISUNGEN



4. APP-FUNKTION

1. Heim
2. Ähnliche Kurse
3. Profil
4. Aktivität

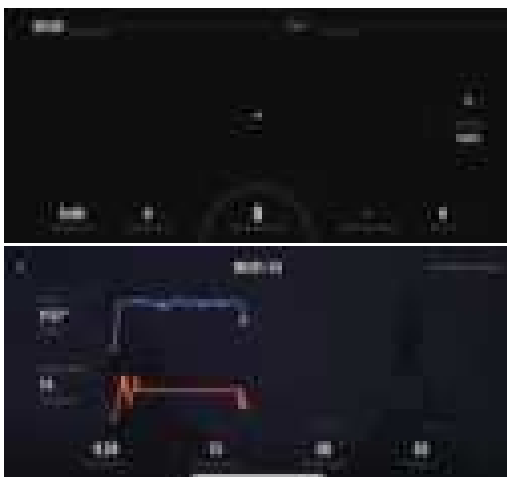
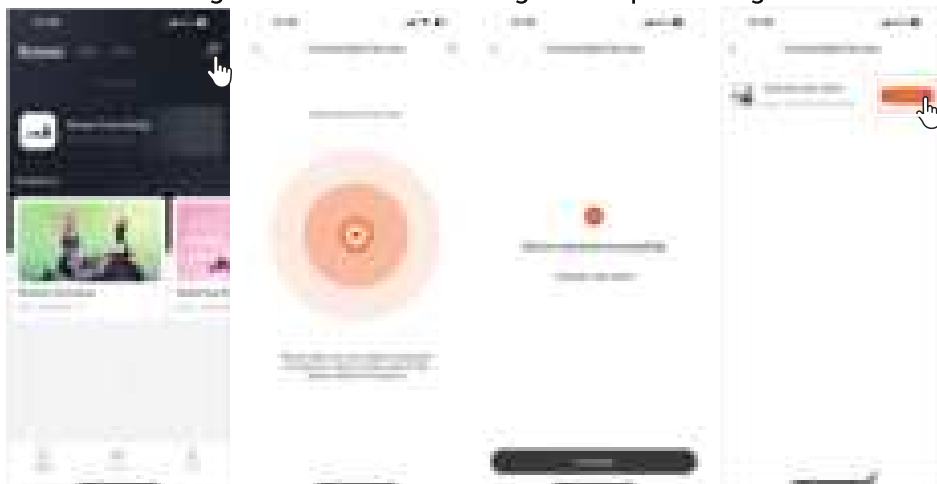


APP-ANWEISUNGEN

5. STARTEN SIE DIE APP-VERBINDUNG

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

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



APP-EINFÜHRUNG

1. FUNKTIONEN DES BLUETOOTH:

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

1.2. Systemanforderungen an das Mobiltelefon:

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

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

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

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

2. APP-BEDIENUNGSANLEITUNG

2.1. Beschreibung der KINOMAP-Verbindung

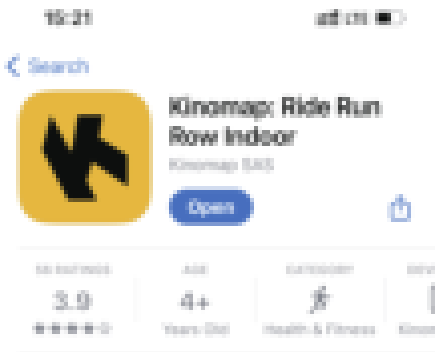
Hinweise:

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

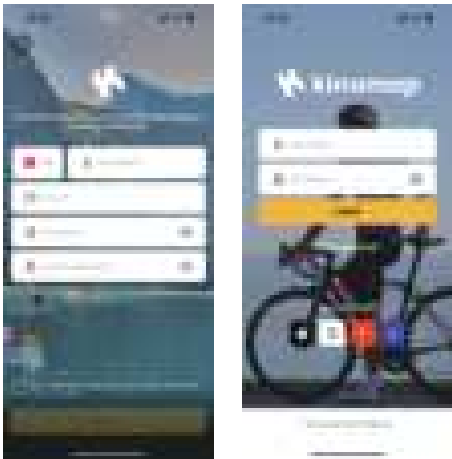
2.1.1. Suchen Sie im mobilen App Store nach „KINOMAP“, um die App herunterzuladen.

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

APP-EINFÜHRUNG

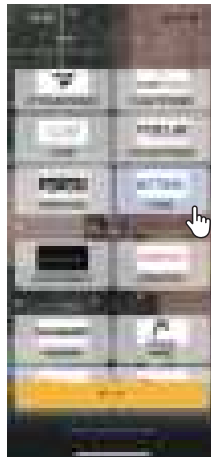
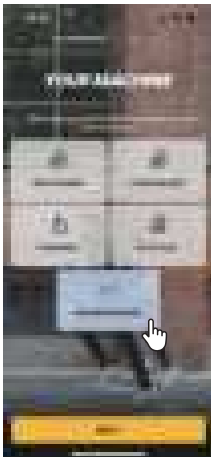
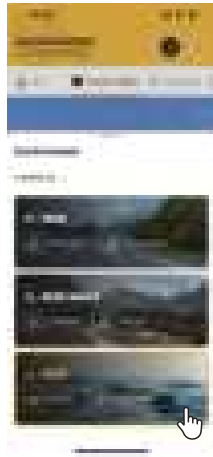
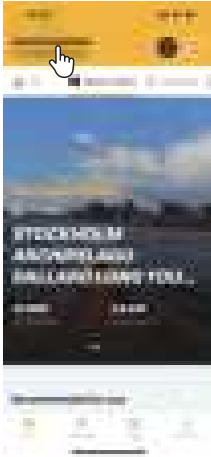


2.1.2. Öffnen Sie nach Abschluss des Downloads die App und registrieren Sie Ihre persönlichen Daten. Aktivieren Sie Bluetooth am Mobiltelefon, um sicherzustellen, dass der Sender eingeschaltet und aktiviert ist.



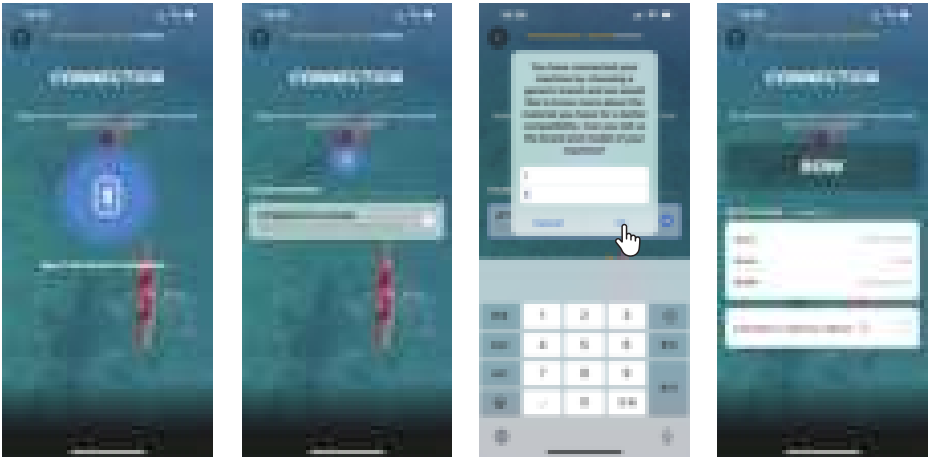
APP-EINFÜHRUNG

2.1.3. Fügen Sie Sportgeräte hinzu.



APP-EINFÜHRUNG

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



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



SERVICE CLIENT

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

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

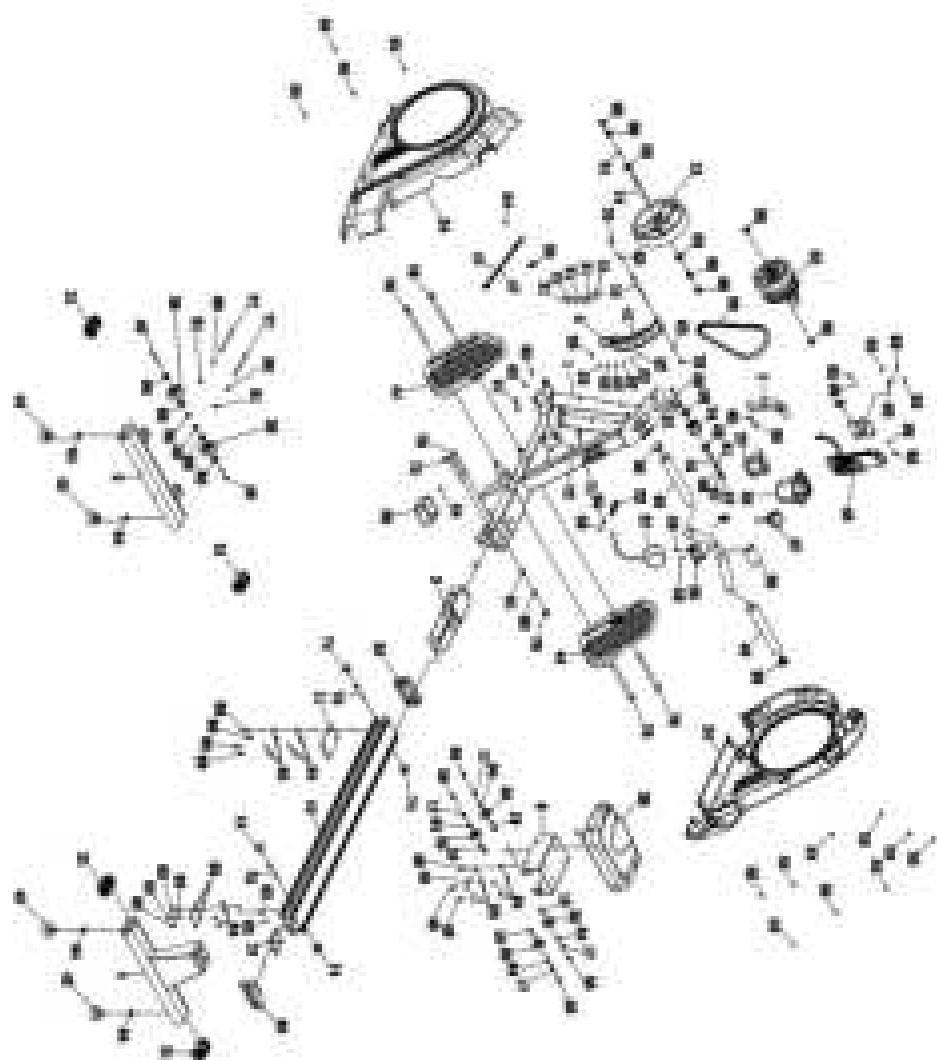
CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

Notez notamment les consignes de sécurité suivantes:

- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de la machine. NE LAISSEZ JAMAIS les enfants sans surveillance dans la même pièce que la machine.
- Une seule personne à la fois doit utiliser la machine.
- Votre appareil d'exercice est conçu pour être utilisé dans un endroit frais et sec. Évitez de le stocker dans des endroits extrêmement froids, chauds ou humides, car cela pourrait entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes.
- Si l'utilisateur ressent des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal, ARRÊTEZ l'entraînement immédiatement. CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.
- Placez la machine sur une surface plane et dégagée. N'utilisez pas la machine à proximité d'un point d'eau ou à l'extérieur.
- Portez toujours des vêtements d'entraînement appropriés lorsque vous faites de l'exercice. NE PAS Porter des peignoirs ou autres vêtements qui pourraient se coincer dans la machine. Des chaussures de course ou d'aérobic sont.
- Gardez les mains éloignées de toutes les pièces mobiles.
- Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser la machine sans la présence d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
- Avant d'utiliser la machine pour faire de l'exercice, faites toujours des exercices d'étirement pour vous échauffer correctement.
- N'utilisez jamais la machine si elle ne fonctionne pas correctement.
- Vérifiez que le vélo d'exercice ne présente aucun composant usé ou desserré avant utilisation. Resserrez ou remplacez tout composant usé ou desserré avant utilisation.
- Des précautions doivent être prises lors du montage ou du démontage de la machine.
- Ce rameur est destiné à un usage domestique et grand public uniquement.
- Poids maximum utilisateur: 159 kg (350 lbs).

SCHEMA ÉCLATÉ



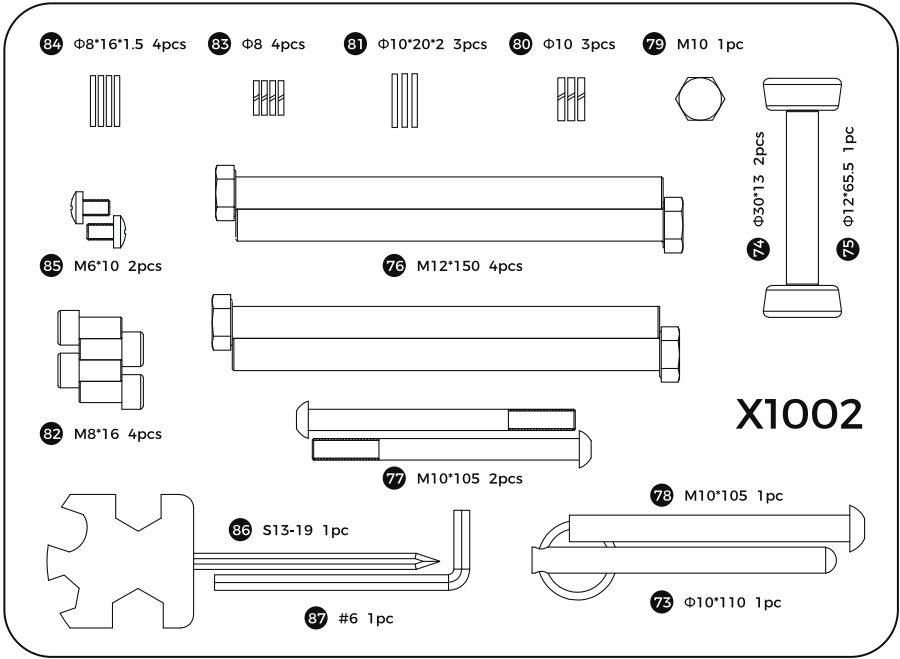
LISTE DES PIÈCES

Non.Description	Qté.	Non.Description	Qté.
01 Châssis principal	1	37 Régulateur de résistance	1
02 Stabilisateur avant	1	38 Coussin de siège	1
03 Pièce de connexion rail	1	39 Courroie	1
04 Stabilisateur arrière	1	40 Coussin de guidon	2
05 Éléments de base aimant	1	41 Fixations en plastique pour aimant	1
06 Composants de siège	1	42 Bouton moleté M16	1
07 Support iPad	1	43 Réglage de tube de pied	4
08 Support moniteur	1	44 Pédale gauche/droite	2
09 Glissière du tube de poignée	1	45 /	
10 Glissière aluminium	1	46 Moniteur	1
11 Pièce de liaison glissière	1	47 Câble de capteur	2
12 Pièce de fixation stabilisateur arrière	1	48 Vis à tête demi-ronde à six pans creux M8×20	4
13 Volant d'inertie	1	49 Vis à tête demi-ronde à six pans creux M8×40	2
14 Axe médian	1	50 Vis hexagonale M6×55	1
15 Arbre magnétique	1	51 Vis à tête demi-ronde à six pans creux M6×65	1
16 Douille de poulie	1	52 Vis auto-taraudeuse à tête ronde cruciforme M4×12	6
17 Entretoise de roulement	4	53 Vis auto-taraudeuse à tête ronde cruciforme M4×16	7
18 /		54 Vis auto-taraudeuse M4,2×13	2
19 Vis de blocage	4	55 Vis auto-taraudeuse M4,2×16	8
20 Boucle à double tête	1	56 Écrou M6	6
21 Aimant	5	57 Écrou M8	1
22 Poulie de courroie	1	58 Rondelle plate Ø6	3
23 Ressort de compression	1	59 Roulement 6000	4
24 Cache-chaîne gauche/droit	1	60 Roulement 608	4
25 Porte-bouteille	1	61 Circlip 10	3
26 Poignée de guidon	1	62 Circlip 8	2
27 Cache-sortie	1	63 Umbrella head cross screw M5*12	6
28 Bouchon de tube incliné	1	64 Écrou hexagonal M10	4
29 Bouchon d'obturation	1	65 Écrou hexagonal M6	4
30 Bouchon de tube de poignée	2	66 Écrou à collerette M10	2
31 Bouchon de tube demi-rond	4	67 Rondelle Growver Ø6	1
32 Bouchon de tube avant en alliage d'aluminium	1	68 Écrou à collerette M8	4
33 Bouchon de tube arrière en alliage d'aluminium	1	69 Vis à tête demi-ronde à six pans creux M8×16	4
34 Poulie de courroie	1	70 Écrou à collerette M6	2
35 Rouleau de siège	4		
36 Rouleau avant	2		

LISTE DES PIÈCES

Non.Description	Qté	Non.Description	Qté.
71 Vis à tête bombée Phillips M5X30	1	80 Rondelle Growver Ø10	3
72 Rondelle plate Ø5	1	81 Rondelle plate Ø3	3
73 Boulon à tête simple	1	82 Vis hexagonale M8×16	4
74 Joint cylindrique	4	83 Rondelle Growver Ø8	12
75 Arbre tampon	2	84 Rondelle plate Ø18	16
76 Vis à tête hexagonale M12*150	4	85 Vis à tête bombée Phillips M6X10	4
77 Vis à tête demi-ronde à six pans creux M10×105 2		86 Clé multifonction	1
78 Vis à tête demi-ronde à six pans creux M10×105 1		87 Clé Allen	1
79 Écrou-raccord à capuchon M10	1		

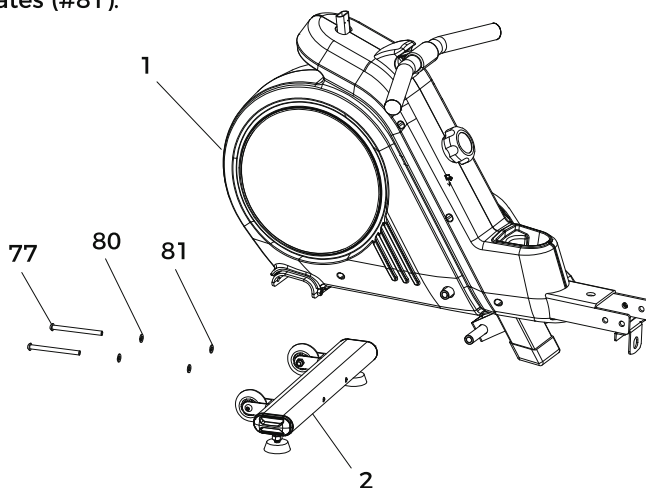
PACK MATÉRIEL



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

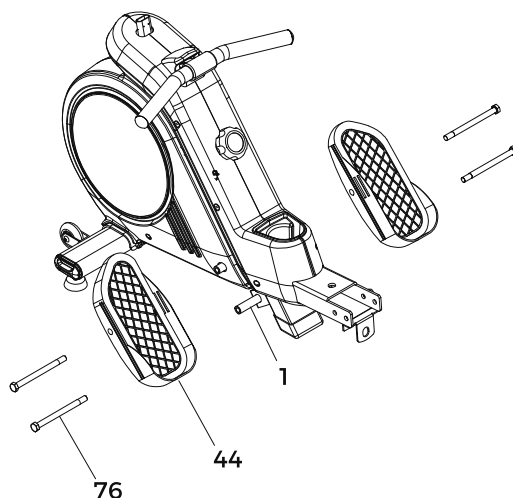
ÉTAPE 1

- Fixer le stabilisateur avant (#2) au châssis principal (#1) en utilisant 2 vis à tête demi-ronde à six pans creux M10×105 (#77), 2 rondelles Growver (#80) et 2 rondelles plates (#81).



ÉTAPE 2

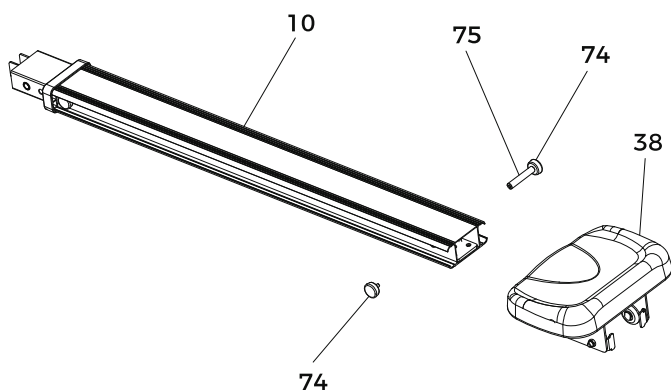
- Fixer deux vis à tête hexagonale M12*150 (#76) sur le châssis principal (#1) et les serrer avec une clé multifonction (#86).
- Fixer les pédales (pédale gauche et droite, #44) au châssis principal avec les deux vis à tête hexagonale M12*150 restantes (#76), puis les serrer. Porter une attention particulière au sens de montage correct.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

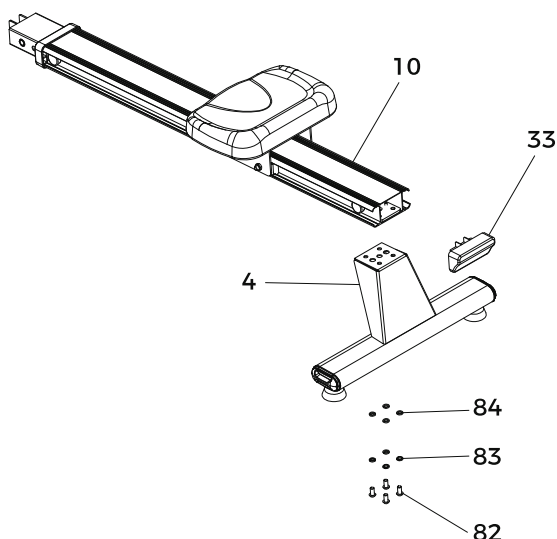
ÉTAPE 3

- Faites glisser le coussin de siège (#38) sur la glissière aluminium (#10).
- Fixez le joint cylindrique (#74) et l'arbre tampon (#75) à la glissière aluminium (#10), puis verrouillez l'arbre tampon avec le joint cylindrique restant sur le côté opposé.



ÉTAPE 4

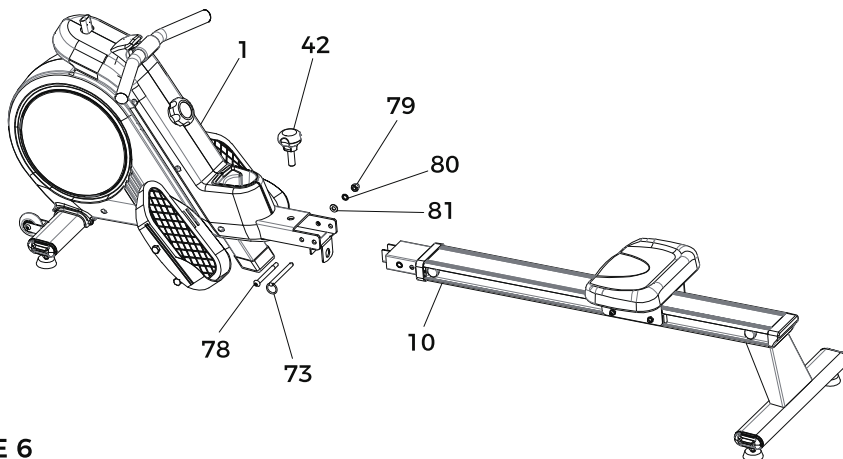
- Fissare lo stabilizzatore posteriore (#4) al cursore in alluminio (#10) con quattro bulloni a testa tonda con brugola M8×16 (#82), quattro rondelle elastiche Ø8 (#83) e quattro rondelle piane Ø18 (#84), quindi serrarli con una chiave Allen (#87). Installare il tappo per tubo posteriore in lega di alluminio (#33).



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

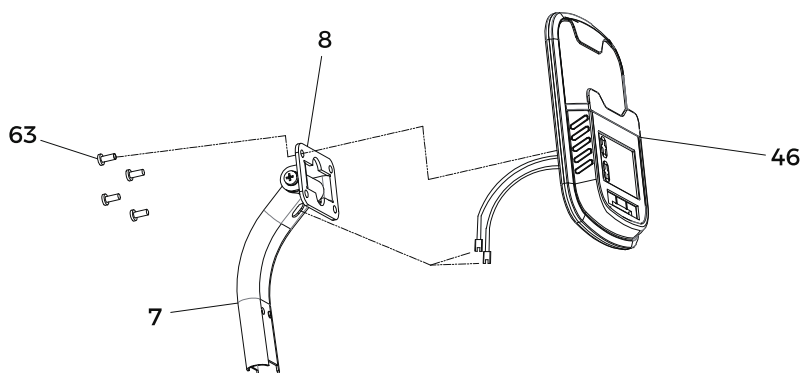
ÉTAPE 5

- Démontez le bouton moleté M16 (#42). Fixez le guide de glissement (#10) au châssis principal (#1), puis installez le bouton moleté M16 (#42) et le serrez.
- Utilisez ensuite une vis à tête demi-ronde à six pans creux M10×105 (#78), une rondelle plate Ø3 (#81), une rondelle Crowder Ø10 (#80), un écrou-raccord à capuchon M10 (#79) et un boulon à tête simple (#73).



ÉTAPE 6

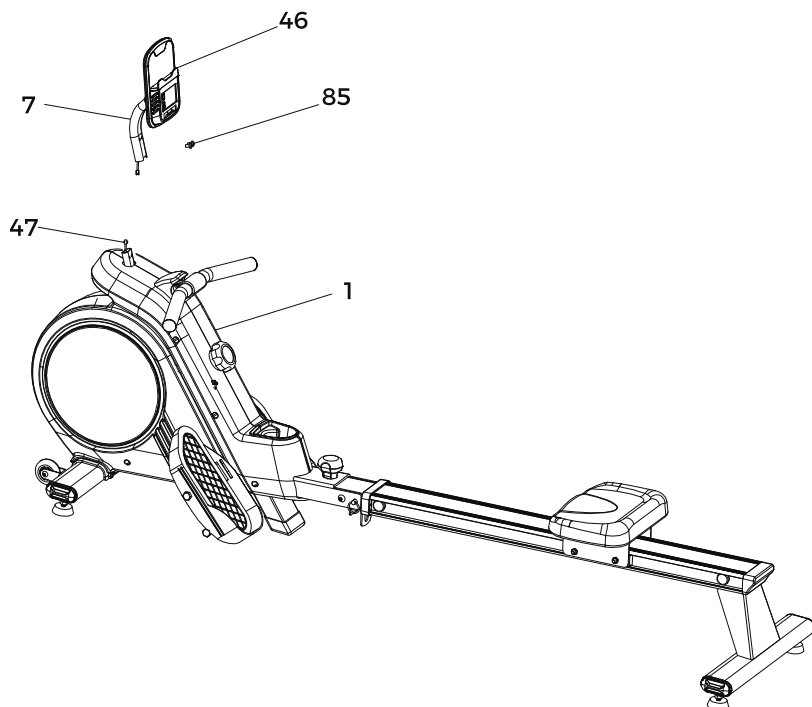
- Dévissez la vis à tête fraisée cruciforme M5×12 (#63) du moniteur (#46). Faire passer le câble du capteur attaché au moniteur à travers le support iPad (#7).
- Ensuite, fixer le moniteur au support moniteur (#8) avec quatre vis à tête fraisée cruciforme M5×12 (#63).



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 7

- Connectez le câble de capteur (#47) sur le châssis principal au câble de capteur du moniteur (#46). Insérez ensuite le support iPad (#7) dans le châssis principal (#1) et fixez-le à l'aide de 2 vis à tête bombée Phillips M6×10 (#85).

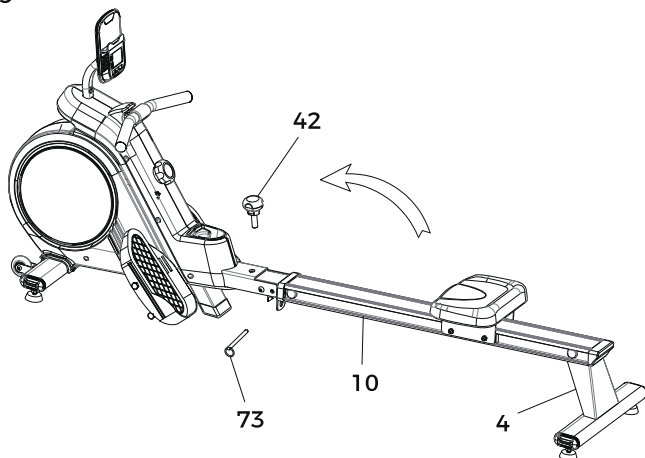


ENTRETIEN ET MAINTENANCE

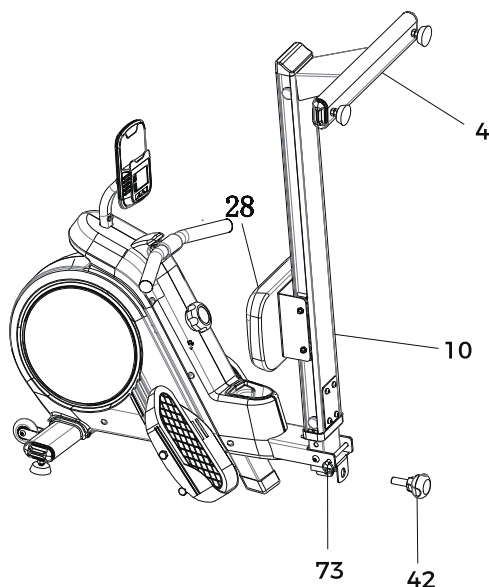
- Nettoyez quotidiennement après utilisation.
- Utilisez un chiffon ou un tampon à récurer non abrasif avec de l'eau et du savon ou tout nettoyant pour vitres.
- N'utilisez pas d'acides minéraux, d'eau de Javel, d'abrasifs grossiers.
- Si la poignée ne peut pas revenir à la position d'origine, devez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

GUIDE DE STOCKAGE

- Lorsqu'il n'est pas utilisé, vous pouvez économiser de l'espace en pliant le glissière linéaire (#4)
- Démontez le bouton moleté M16 (#42) et retirez le boulon à tête simple (#73). Pliez le rail coulissant à l'angle vertical. Attention: le siège glissera vers le bas lors du pliage du rail coulissant.



- Réinsérez le boulon à tête simple (#73) dans le trou du cadre principal, puis serrez le bouton moleté M16 (#42) sur le rail coulissant.

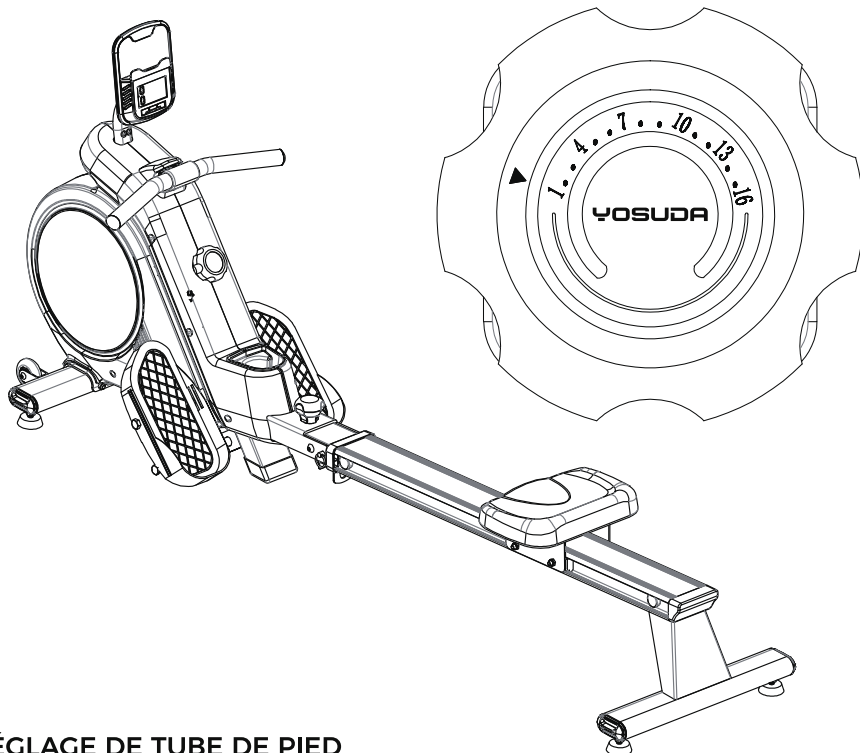


MODE D'EMPLOI

1. DISPOSITIF DE RÉGLAGE

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

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



2. RÉGLAGE DE TUBE DE PIED

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

3. POSITION ASSISE

Asseyez-vous sur le siège, attachez fermement la ceinture de pédale et tenez fermement le guidon.

4. INFORMATIONS SUR LE NIVEAU DE LA BATTERIE :

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

MONITEUR

1. FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE: Sélectionnez la fonction souhaitée

SET: Régler la valeur des fonctions sélectionnées

RESET: Appuyez sur ce bouton pour réinitialiser les valeurs de fonction actuelles à zéro

2. FUNCTION AND OPERATIONS:

1. **TIME** – Appuyez sur la touche jusqu'à ce que le signe « TIME » s'affiche sur l'écran LCD. Le moniteur affichera la fonction temps sur l'écran.

2. **CNT** – Appuyez sur la touche jusqu'à ce que le signe « CNT » s'affiche sur l'écran LCD. Le moniteur comptera et affichera le nombre de coups du début à la fin de l'exercice.

3. **TCNT** – Appuyez sur la touche jusqu'à ce que le signe « TCNT » s'affiche sur l'écran LCD. Le moniteur affichera le décompte total (total) du début à la fin de l'exercice.

4. **SPM** – Appuyez sur la touche jusqu'à ce que le signe « SPM » s'affiche sur l'écran LCD. Le moniteur affichera la fréquence de mouvement (coups par minute) sur l'écran.

5. **CAL** – Appuyez sur la touche jusqu'à ce que le signe « CAL » s'affiche sur l'écran LCD. Le moniteur affichera la fonction calories sur l'écran.

NOTE

1. Le moniteur s'éteint automatiquement. Si aucune connexion n'est établie pendant 3 minutes, toutes les valeurs des fonctions sont enregistrées. Vous pouvez appuyer sur n'importe quelle touche ou reprendre l'exercice pour réactiver le moniteur.

2. Si l'affichage sur le moniteur est incorrect, veuillez réinstaller les piles pour un résultat optimal.

3. Spécifications des piles: 1,5 V AAA, 2 pièces

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT

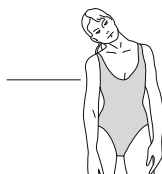
Un programme d'entraînement complet comprend trois éléments clés : l'échauffement, les exercices d'aérobie et la récupération. L'échauffement est essentiel avant chaque séance d'entraînement, car il aide à détendre votre corps et à étirer vos muscles, vous préparant ainsi à une activité plus intense.

Les exercices de récupération sont tout aussi importants après une séance d'entraînement, car ils aident à détendre vos muscles et à soulager les courbatures.

Nous vous recommandons d'effectuer les exercices d'échauffement et de récupération suivants avant et après chaque séance.

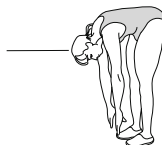
Rotation de la tête

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



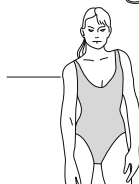
Toucher les orteils

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



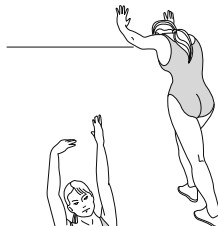
Élévation des épaules

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



Étirement des mollets

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



Étirement latéral

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



ÉCHAUFFEMENT

ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES

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



ÉTIREMENT DES PIEDS ET DES MOLLETS

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



INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

Comment utiliser l'application FED Fitness

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

1. TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION FED FITNESS

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

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



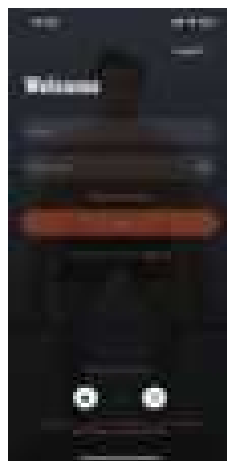
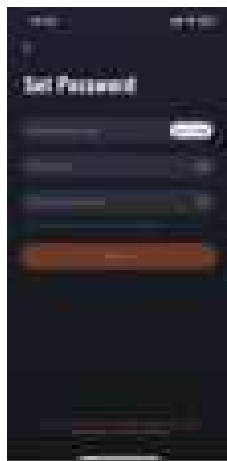
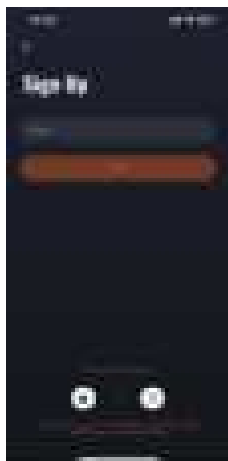
Veuillez noter que pour garantir la sécurité, vous devez télécharger l'application à partir d'une boutique d'applications de confiance et protéger vos informations personnelles et votre confidentialité pendant l'utilisation.

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

INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

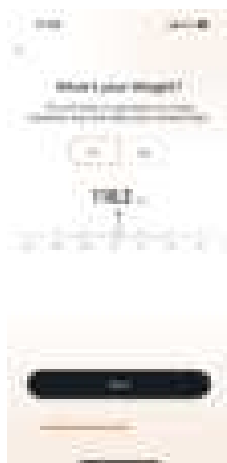
2. CRÉEZ UN COMPTE

1. Saisissez votre adresse e-mail
2. Saisissez le code de vérification
3. Inscription réussie



3. CONNECTEZ-VOUS

1. Remplissez vos informations de base
2. Sélectionnez le sexe
3. Taille et poids
4. Choisissez la fréquence des exercices

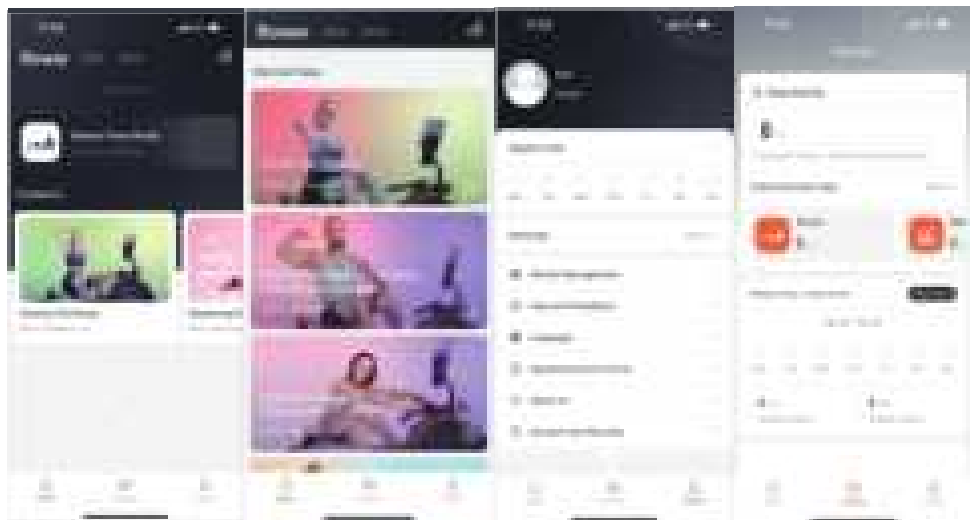


NSTRUCTIONS DE L'APPLICATION



4. FONCTION DE L'APPLICATION

1. Maison
2. Cours connexes
3. Profil
4. Activité

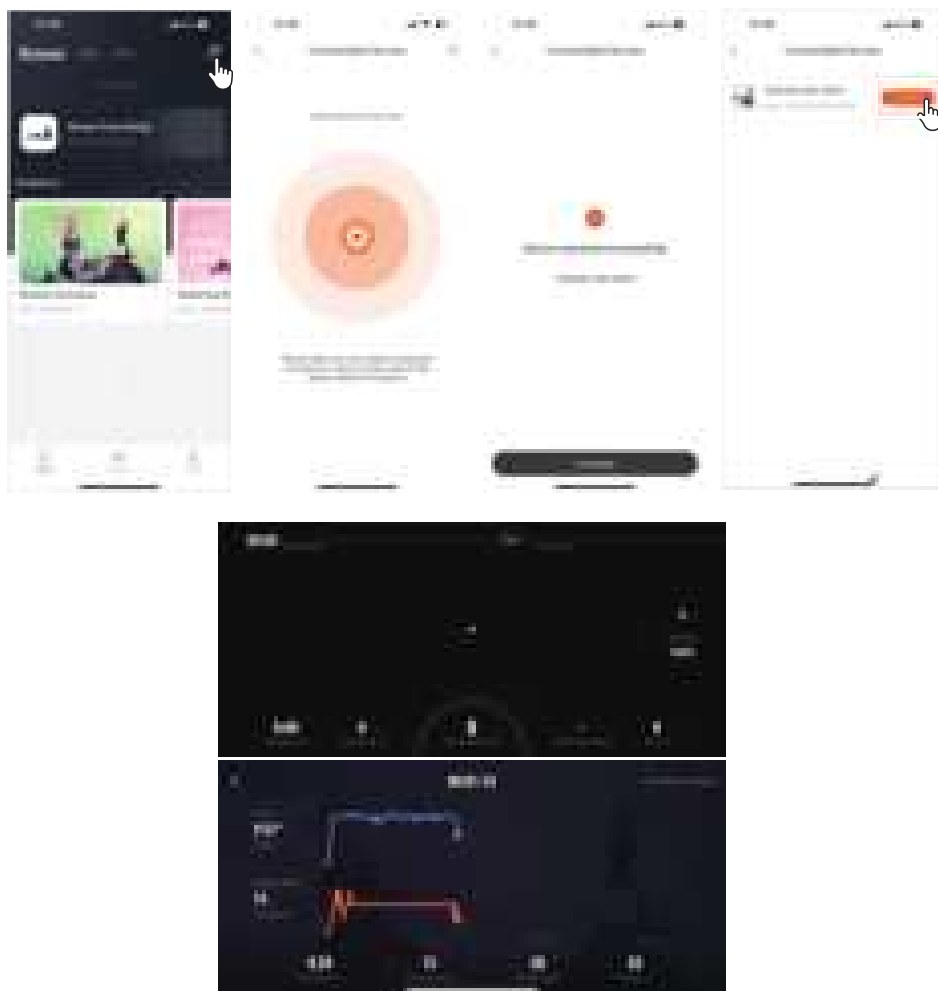


INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

5. COMMENCEZ À CONNECTER L'APPLICATION

1. Choisissez le cours que vous souhaitez.
2. Activez le Bluetooth du téléphone portable et le moniteur.
3. Rechercher Bluetooth (nom Bluetooth : YOSUDA- RM- ****)
4. Connecter Bluetooth
5. Commencez votre exercice!
6. Fin de l'exercice.

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



PRÉSENTATION DE L'APPLICATION

1. FONCTIONS BLUETOOTH:

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

1.2. Configuration requise pour le système de téléphonie mobile :

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

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

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

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

2. MANUEL D'UTILISATION DE L'APPLICATION

2.1. Description de la connexion KINOMAP

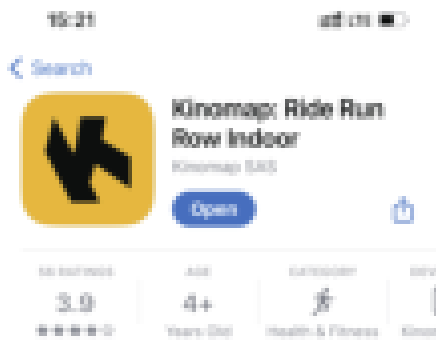
Remarques:

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

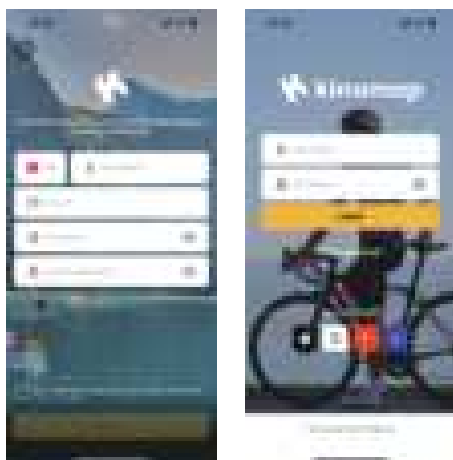
2.1.1. Recherchez « KINOMAP » dans l'App Store mobile pour télécharger l'application.

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

PRÉSENTATION DE L'APPLICATION

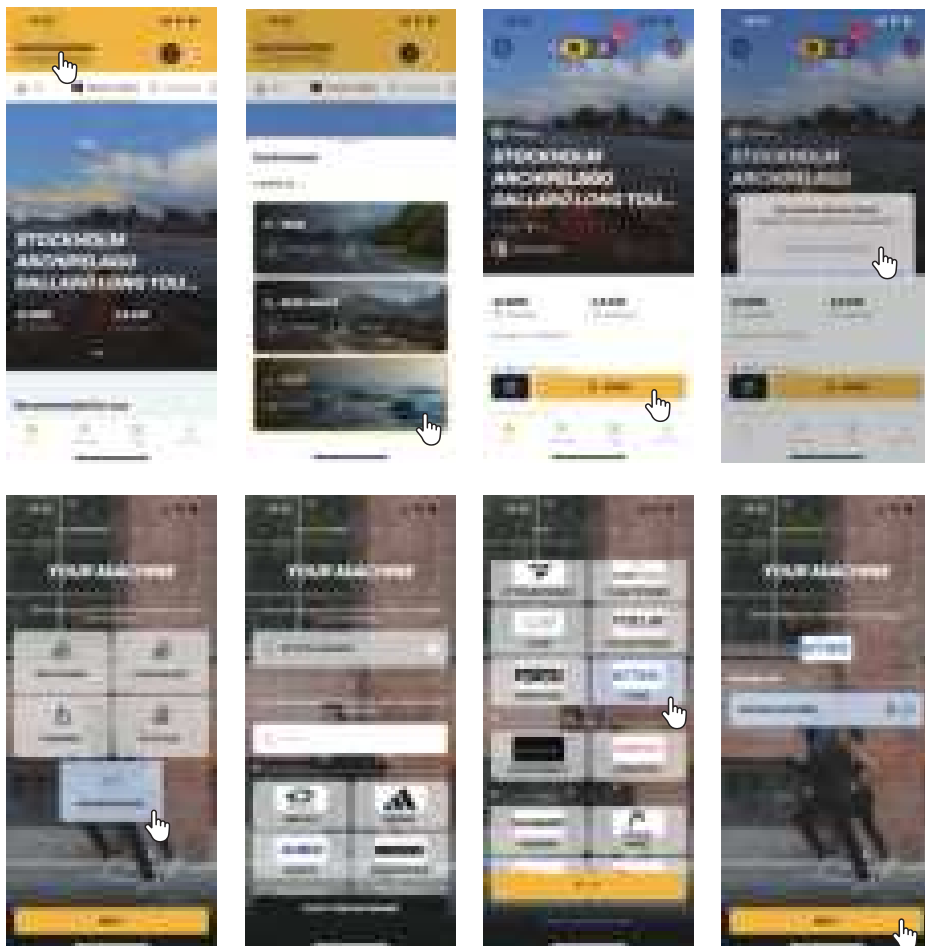


2.1.2. Une fois le téléchargement terminé, ouvrez l'application et enregistrez vos informations personnelles. Activez le Bluetooth sur votre téléphone mobile pour vous assurer que l'émetteur est allumé et activé.



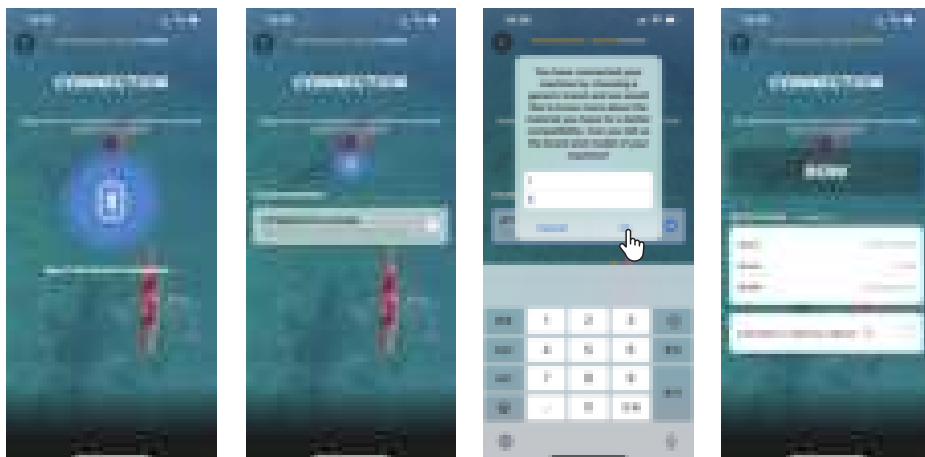
PRÉSENTATION DE L'APPLICATION

2.1.3. Ajoutez des équipements sportifs.



PRÉSENTATION DE L'APPLICATION

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



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



SERVICIO AL CLIENTE

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

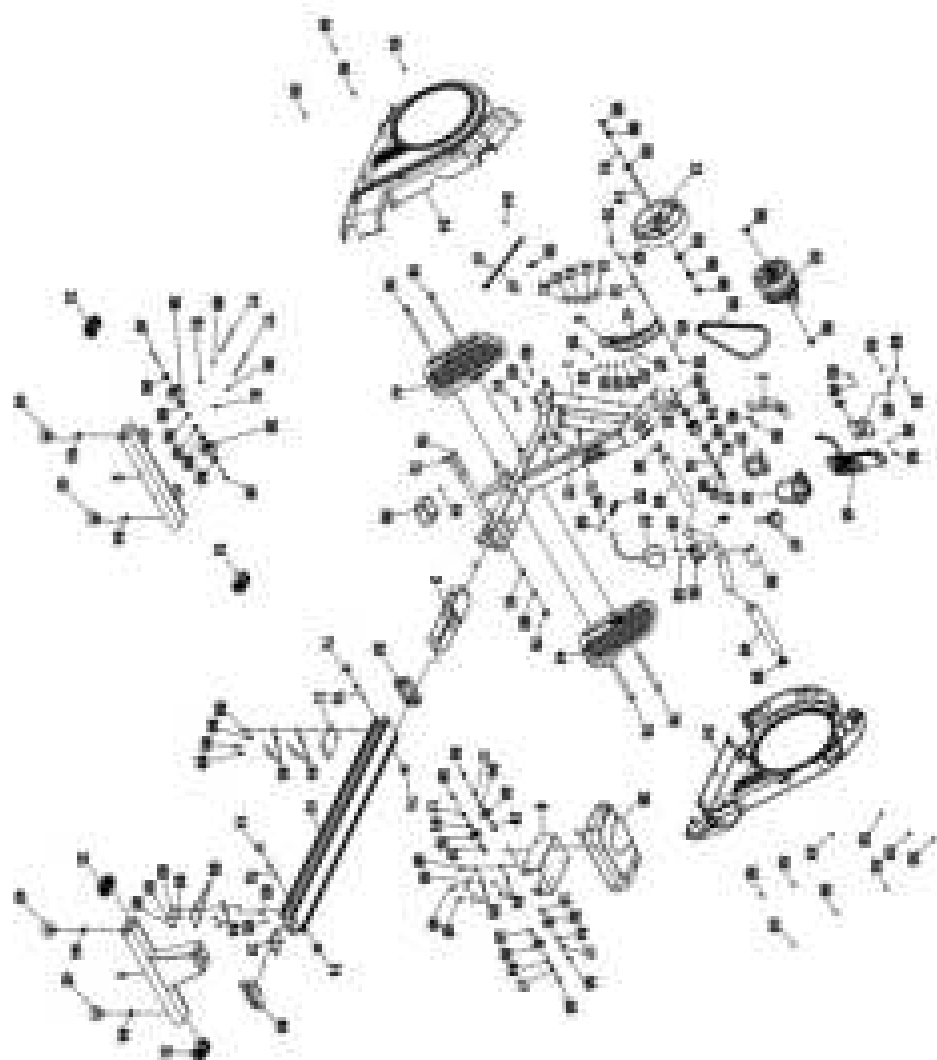
- YOSUDA-EU@outlook.com
- Búsqueda de vídeos de instalación: ["Instalación de la máquina de remo YOSUDA"](#)
- Contáctanos a través de Amazon: Inicie sesión en su cuenta de Amazon > Seleccione "Sus pedidos" > Encuentra el ID del pedido > Haga clic en "Contactar al vendedor"

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

- Mantenga a los niños y mascotas alejados de la máquina en todo momento. NO deje a los niños sin supervisión en la misma habitación que la máquina.
- Sólo una persona a la vez debe utilizar la máquina.
- Su máquina de ejercicios está diseñada para usarse en un ambiente fresco y seco. Evite almacenarla en zonas extremadamente frías, calientes o húmedas, ya que esto puede provocar corrosión y otros problemas relacionados.
- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, DETENER el entrenamiento de una vez. CONSULTE A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.
- Coloque la máquina sobre una superficie despejada y nivelada. NO la utilice cerca del agua ni al aire libre.
- Utilice siempre ropa deportiva adecuada cuando haga ejercicio. NO use batas u otra ropa que pueda engancharse en la máquina. También es necesario usar calzado deportivo o aeróbico.
- Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles.
- Las personas discapacitadas no deben utilizar la máquina sin la asistencia de una persona calificada o un médico.
- Antes de utilizar la máquina para hacer ejercicio, realice siempre ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente.
- Nunca opere la máquina si no funciona correctamente.
- Inspeccione la bicicleta estática para detectar cualquier componente desgastado o suelto antes de usarla. Apriete o reemplace cualquier componente suelto o desgastado antes de usarla.
- Se debe tener cuidado al montar o desmontar la máquina.
- Esta máquina de remo es solo para uso doméstico y del consumidor.
- Peso máximo de usuario: 159 kg (350 lbs).

DIAGRAMA DETALLADO



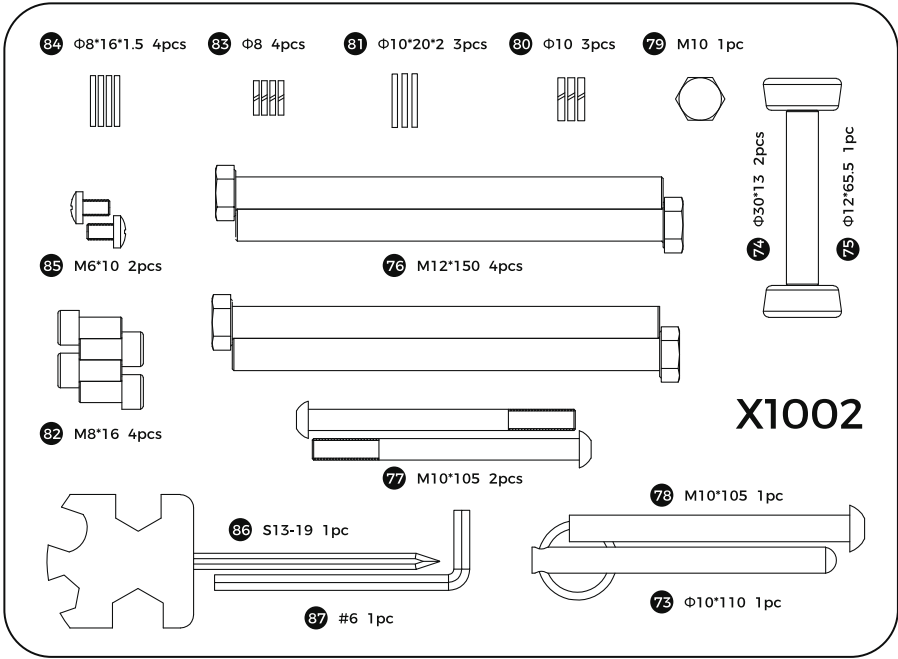
LISTA DE PIEZAS

No.	Description	Ud.	No.	Description	Ud.
01	Bastidor principal	1	37	Regulador de resistencia	1
02	Estabilizador delantero	1	38	Cojín del asiento	1
03	Pieza de conexión del rail	1	39	Correa de transmisión	1
04	Estabilizador trasero	1	40	Almohadilla para manillar	2
05	Componentes base imán	1	41	Soportes de plástico para imanes	1
06	Componentes del asiento	1	42	Mando M16	1
07	Soporte para iPad	1	43	Regulador del tubo del pedal	4
08	Soporte de monitor	1	44	Pedal izquierdo/derecho	2
09	Carril del tubo del manillar	1	45	/	
10	Corredera de aluminio	1	46	Monitor	1
11	Pieza de unión del carril	1	47	Cable del sensor	2
12	Elemento fijación estabilizador trasero	1	48	Tornillo hexavial de cabeza semiredonda M8×40	4
13	Volante de inercia	1	49	Tornillo hexavial de cabeza semiredonda M8×40	2
14	Eje mediano	1	50	Tornillo hexagonal M6×55	1
15	Eje magnético	1	51	Tornillo hexavial de cabeza semiredonda M8×40	1
16	Buje de polea	1	52	Tornillo autorroscante de cabeza redonda cruciforme M4×12	6
17	Separador de rodamiento	4	53	Tornillo autorroscante de cabeza redonda cruciforme M4×16	7
18	/		54	Tornillo autorroscante M4,2×13	2
19	Tornillo de fijación	4	55	Tornillo autorroscante M4,2×16	8
20	Hebilla de doble cabezal	1	56	Tuerca M6	6
21	Imán	5	57	Tuerca M8	1
22	Polea de transmisión	1	58	Arandela plana M6	3
23	Muelle de compresión	1	59	Rodamiento 6000	4
24	Cubierta de cadena izquierda/derecha	1	60	Rodamiento 608	4
25	Soporte para botella	1	61	Circlip 10	3
26	Fundas para manillar	1	62	Circlip 8	2
27	Cubierta de salida	1	63	Tornillo de cabeza avellanada cruciforme M5×12	6
28	Tapón para tubo inclinado	1	64	Tuerca hexagonal M10	4
29	Tapón de sellado	1	65	Tuerca hexagonal M6	4
30	Tapón de sellado	2	66	Tuerca con brida M10	2
31	Tapón para tubo semicircular	4	67	Arandela growver Ø6	1
32	Tapón para tubo frontal de aleación de aluminio	1	68	Tuerca con brida M8	4
33	Tapón para tubo trasero de aleación de aluminio	1	69	Tornillo hexavial de cabeza semiredonda M8×16	4
34	Polea de la correa	1	70	Tuerca con brida M6	2
35	Ruedas del asiento	4			
36	Rueda delantera	2			

LISTA DE PIEZAS

No.	Description	Ud.	No.	Description	Ud.
71	Tornillo Phillips de cabeza avellanada M5X30	1	80	Arandela growver Ø10	3
72	Arandela plana Ø5	1	81	Arandela plana Ø3	3
73	Perno de un solo extremo	1	82	Tornillo hexavial de cabeza redonda M8×16	4
74	Junta cilíndrica	4	83	Arandela growver Ø8	12
75	Eje de amortiguación	2	84	Arandela plana Ø18	16
76	Tornillo de cabeza hexagonal M12X150	4	85	Tornillo Phillips de cabeza avellanada M6*10	4
77	Tornillo hexavial de cabeza semiredonda M10×105 2		86	Llave multifunción	1
78	Tornillo hexavial de cabeza semiredonda M10×105 1		87	Llave Allen	1
79	Tuerca de unión con tapa M10	1			

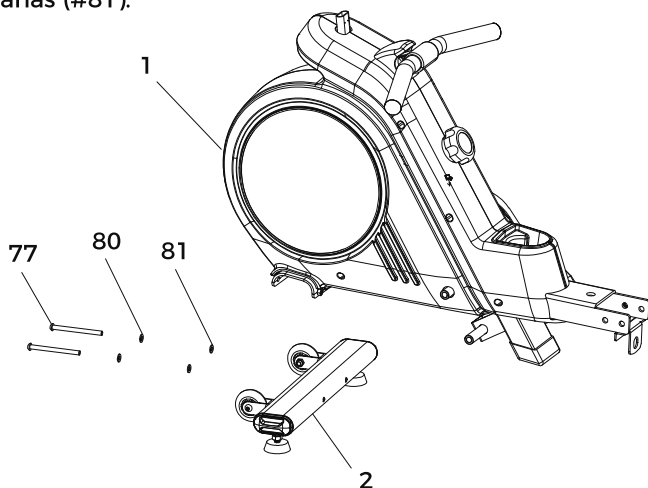
PAQUETE DE HARDWARE



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

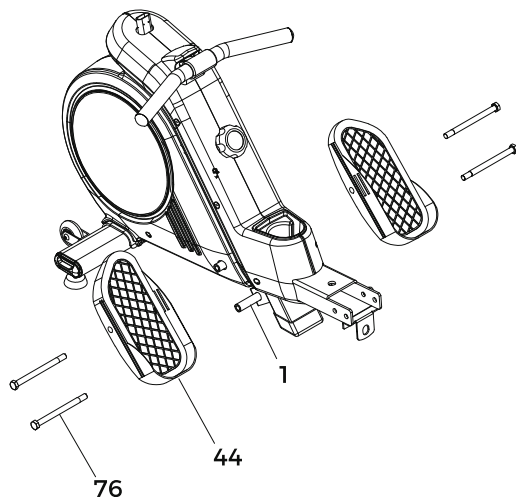
PASO 1

- Fijar el estabilizador delantero (#2) al bastidor principal (#1) con 2 tornillos hexaviales de cabeza semiredonda M10×105 (#77), 2 arandelas growver (#80) y 2 arandelas planas (#81).



PASO 2

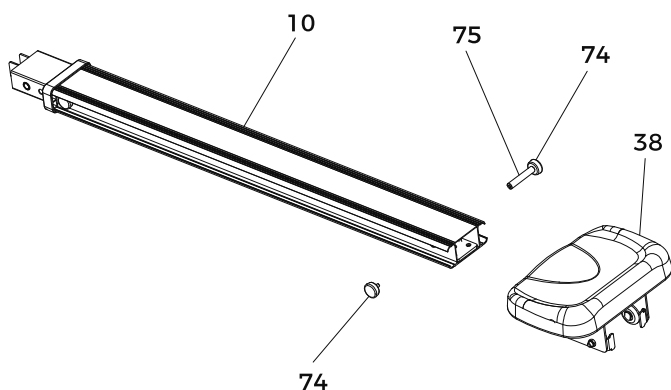
- Fijar dos tornillos de cabeza hexagonal M12X150 (#76) al bastidor principal (#1) y apretarlos con una llave multifunción (#86).
- Fijar los pedales (pedal izquierdo y derecho, #44) al bastidor principal con los dos tornillos de cabeza hexagonal M12X150 restantes (#76), y luego apretarlos. Prestar atención a la dirección correcta de montaje.



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

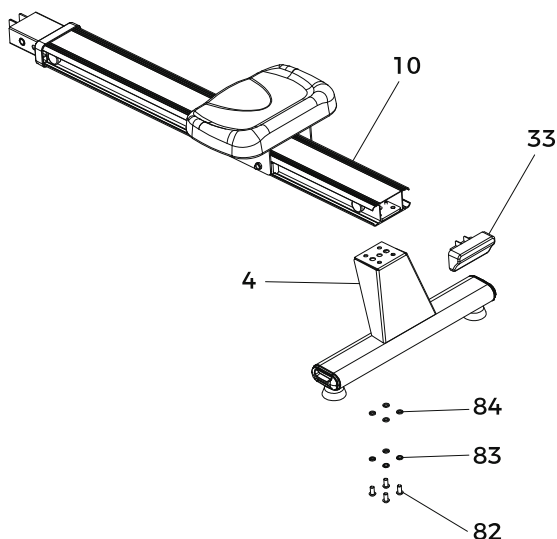
PASO 3

- Deslice el cojín del asiento (#38) sobre la corredera de aluminio (#10).
- Fije la junta cilíndrica (#74) y el eje de amortiguación (#75) a la corredera de aluminio (#10), y luego asegure el eje de amortiguación con la junta cilíndrica restante en el lado opuesto.



PASO 4

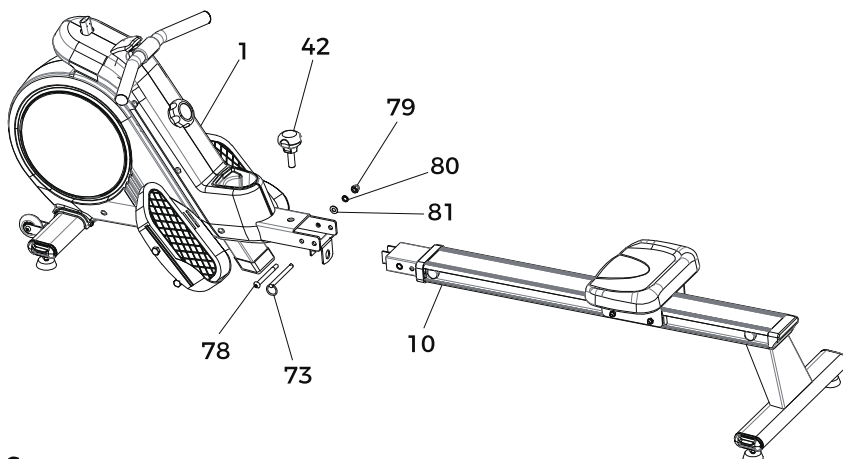
- Fijar el estabilizador trasero (#4) a la corredera de aluminio (#10) con cuatro tornillos hexaviales de cabeza redonda M8×16 (#82), cuatro arandelas growver Ø8 (#83) y cuatro arandelas planas Ø18 (#84), y luego apretarlos con una llave Allen (#87). Instalar el tapón para tubo trasero de aleación de aluminio (#33).



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

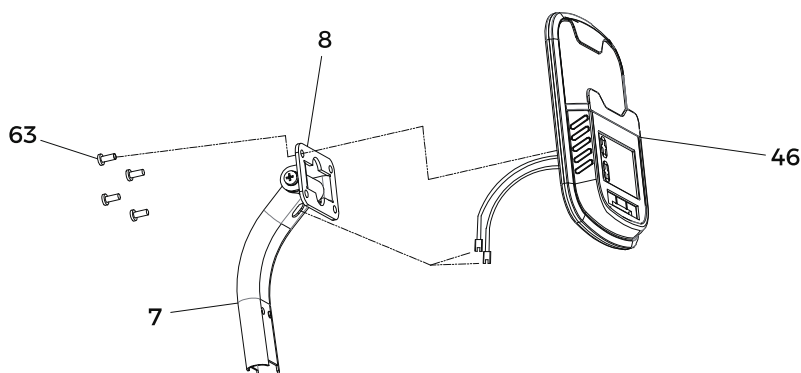
PASO 5

- Desmontar el mando M16 (#42). Fijar la corredera de deslizamiento (#10) al bastidor principal (#1), luego instalar el mando M16 (#42) y apretarlo.
- A continuación, utilizar un tornillo hexavial de cabeza semiredonda M10×105 (#78), una arandela plana Ø3 (#81), una arandela de presión Ø10 (ref. #80), una tuerca de unión con tapa M10 (#79) y un perno de un solo extremo (#73).



PASO 6

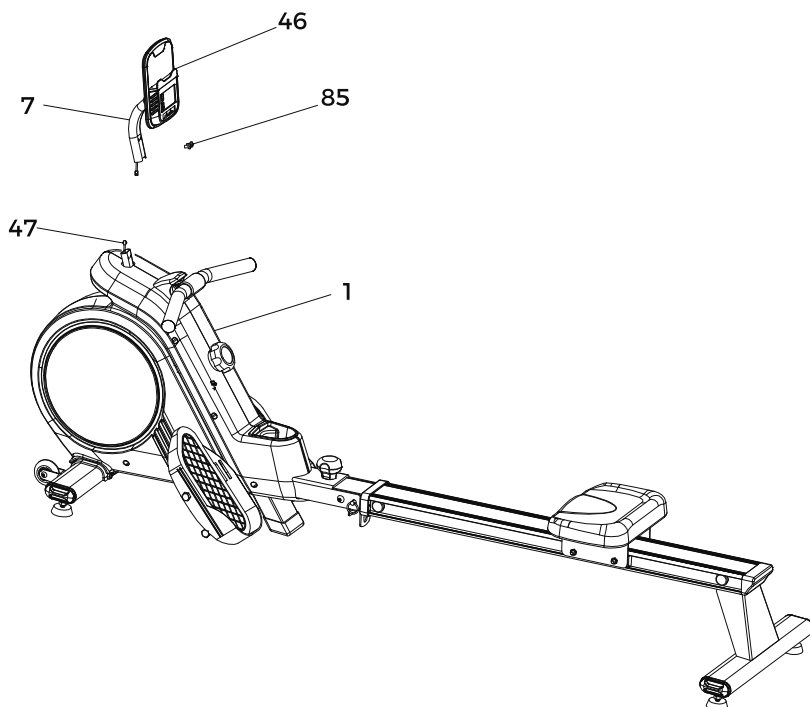
- Desatornille el tornillo de cabeza avellanada cruciforme M5×12 (#63) del monitor (#46).
- Pase el cable del sensor que está conectado al monitor a través del soporte para iPad (#7). Luego, fije el monitor al soporte de monitor (#8) con cuatro tornillos de cabeza avellanada cruciforme M5×12 (#63).



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 7

- Conecte el cable del sensor (#47) en el bastidor principal con el cable del sensor del monitor (#46). Luego, inserte el soporte para iPad (#7) en el bastidor principal (#1) y fíjelo con 2 tornillos Phillips de cabeza avellanada M6×10 (#85).

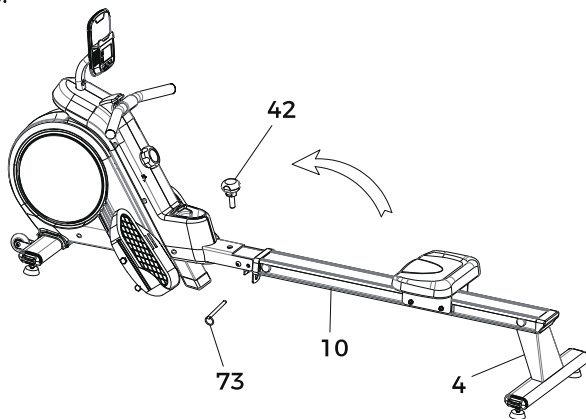


CUIDADO Y MANTENIMIENTO

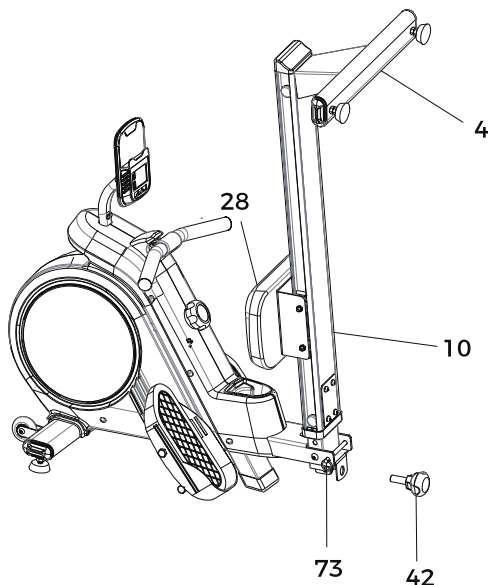
1. Limpiar diariamente después de su uso.
2. Use un paño o un estropajo no abrasivo con agua y jabón o cualquier limpiador de vidrios.
3. No utilice ácidos minerales, lejía, abrasivos gruesos.
4. Si el mango no puede volver a la posición original, debe abrir la carcasa para ajustar la cinta.
5. Uso correcto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

GUÍA DE ALMACENAMIENTO

- Cuando no esté en uso, puede ahorrar espacio doblando el carril de deslizamiento (#4).
- Mando giratorio M16 (# 49) y saque el perno de cabeza única (# 33). Doble el riel deslizante en ángulo vertical. Nota: el asiento se deslizará hacia abajo al plegar el riel deslizante.



- Vuelva a insertar el perno de cabeza única (#73) en el orificio del marco principal, Mando giratorio M16 (#42) al riel deslizante.

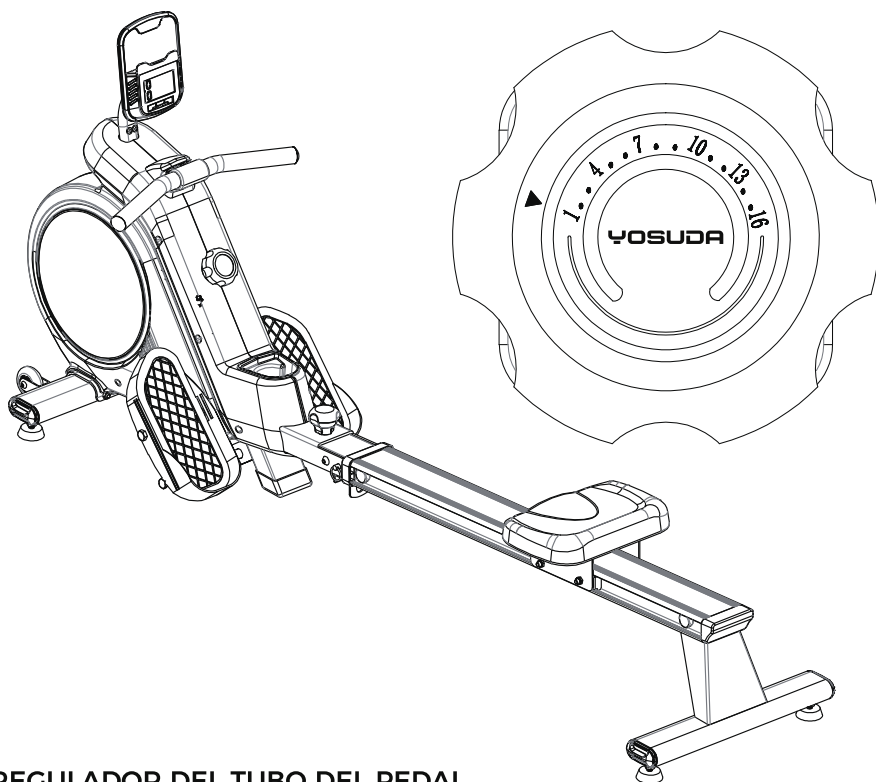


MODO DE EMPLEO

1. MECANISMO DE AJUSTE

Si necesita aumentar la tensión, ajústela en el sentido de las agujas del reloj.

Si necesita reducir la tensión, gírelo en sentido contrario a las agujas del reloj.



2. REGULADOR DEL TUBO DEL PEDAL

Cuando la máquina sea inestable, ajústela en sentido horario/antihorario para encontrar un equilibrio.

3. POSTURA SENTADA

Siéntese en el asiento, abroche el cinturón del pedal con fuerza y sostenga el manillar con fuerza

4. INFORMACIÓN SOBRE EL NIVEL DE BATERÍA:

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

MONITOR

1. BOTONES FUNCIONALES

MODE: Seleccione la función que desee

SET: Ajustar el valor de la función seleccionada

RESET: Pulse este botón para reiniciar a cero los valores de la función actual

2. FUNCIÓN Y OPERACIONES

1. **TIME - TIME** - Pulse la tecla hasta que se muestre el signo "TIME" en la LCD. El monitor mostrará la función de tiempo en la pantalla.

2. **CNT** - Pulse la tecla hasta que se muestre el signo "CNT" en la LCD. El monitor contará y mostrará el número de paladas desde el inicio hasta el final del ejercicio.

3. **TCNT** - Pulse la tecla hasta que se muestre el signo "TCNT" en la LCD. El monitor mostrará el recuento total (total) desde el inicio hasta el final del ejercicio.

4. **SPM** - Pulse la tecla hasta que se muestre el signo "SPM" en la LCD. El monitor mostrará la frecuencia de palada (paladas por minuto) en la pantalla.

5. **CAL** - Pulse la tecla hasta que se muestre el signo "CAL" en la LCD. El monitor mostrará la función de calorías en la pantalla.

NOTA

1. El monitor se apagará automáticamente. Si no se activa durante 3 minutos, se guardarán todos los valores de las funciones. Puede pulsar cualquier tecla o reiniciar el ejercicio para reactivarlo.

2. Si la pantalla no es correcta, vuelva a colocar las pilas para obtener un buen resultado.

3. Especificaciones de las pilas: 2 pilas AAA de 1,5 V

CALENTAMIENTO

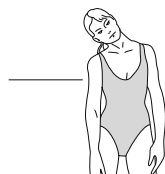
CALENTAMIENTO

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

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

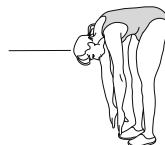
ROTACIÓN DE LA CABEZA

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



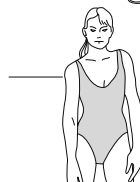
TOCAR LOS DEDOS DE LOS PIES

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



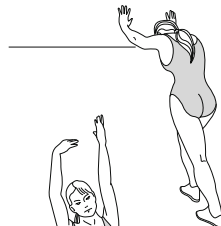
LEVANTAR LOS HOMBROS

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



ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLAS

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



ESTIRAMIENTO LATERAL

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



CALENTAMIENTO

ESTIRAMIENTO DE LA PARTE INTERNA DEL MUSLO

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



ESTIRAMIENTO DE LOS PIES Y LAS PANTORRILLAS

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



INSTRUCCIONES DE LA APLICACIÓN

Cómo utilizar la aplicación FED Fitness

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

1. DESCARGA LA APLICACIÓN FED FITNESS

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

Escanee el código QR a continuación para descargar la aplicación "FED Fitness".



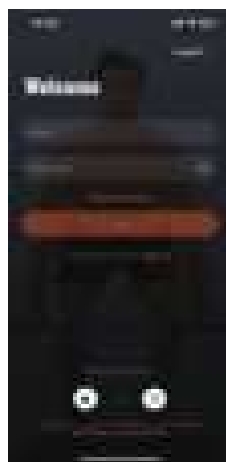
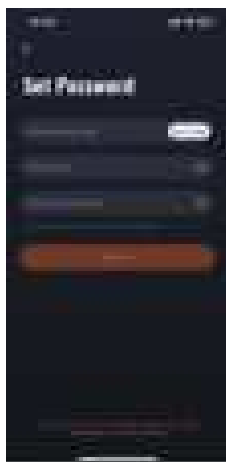
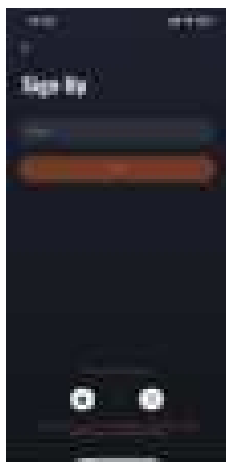
Tenga en cuenta que para garantizar la seguridad, debe descargar la aplicación de una tienda de aplicaciones confiable y proteger su información personal y privacidad durante su uso.

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

INSTRUCCIONES DE LA APLICACIÓN

2. REGISTRAR UNA CUENTA

1. Introduce tu correo electrónico
2. Introduce el código de
3. verificación. Registro exitoso



3. INICIAR SESIÓN

1. Complete su información básica
2. Seleccione género
3. Altura y peso
4. Elija la frecuencia de ejercicio

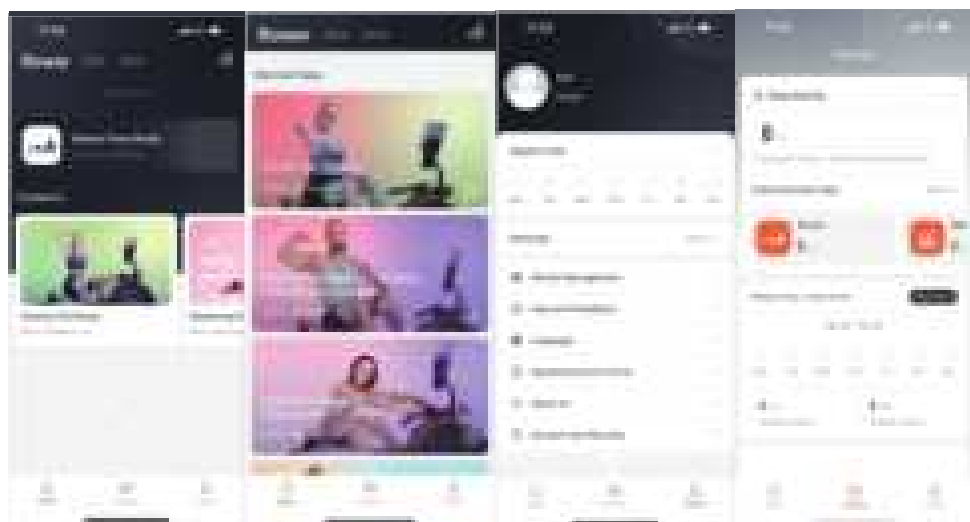


INSTRUCCIONES DE LA APLICACIÓN



4. FUNCIÓN DE LA APLICACIÓN

1. Hogar
2. Cursos relacionados
3. Perfil
4. Actividad

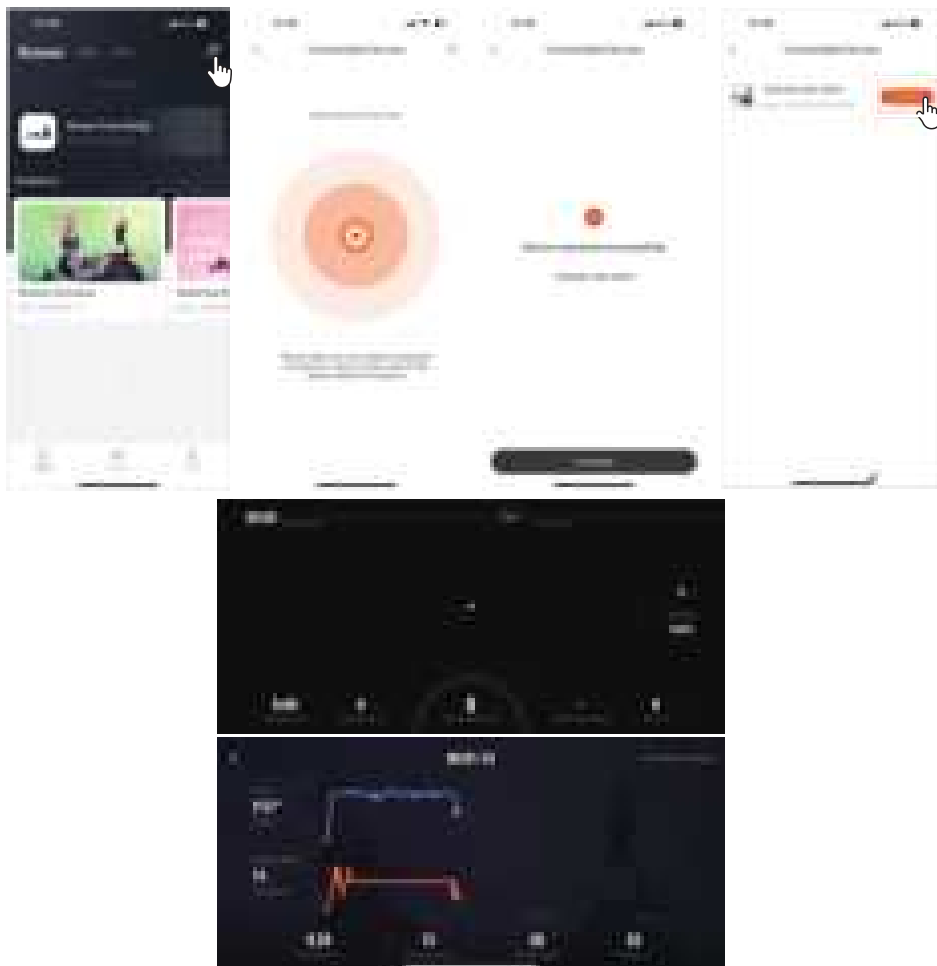


INSTRUCCIONES DE LA APLICACIÓN

5. COMIENZA A CONECTAR LA APLICACIÓN

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

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



INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

1. FUNCIONES BLUETOOTH:

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

1.2. Requisitos del sistema de telefonía móvil:

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

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

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

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

2. MANUAL DE USUARIO DE LA APLICACIÓN

2.1. Descripción de la conexión KINOMAP

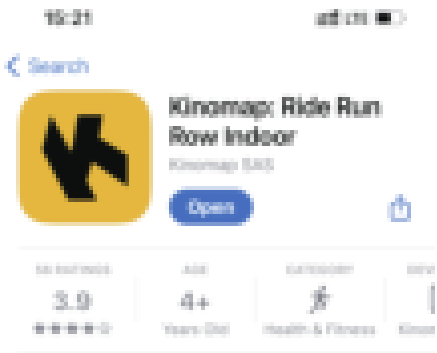
Notas:

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

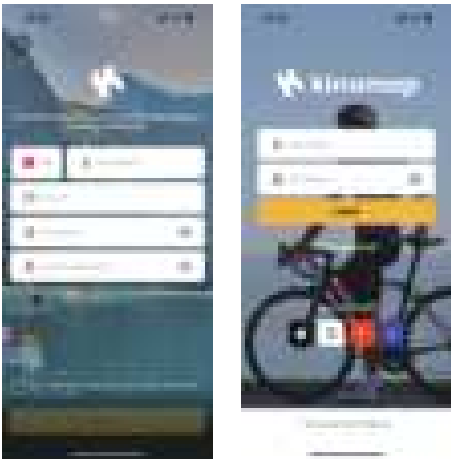
2.1.1. Busque “KINOMAP” en la tienda de aplicaciones móviles para descargar la aplicación.

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

INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

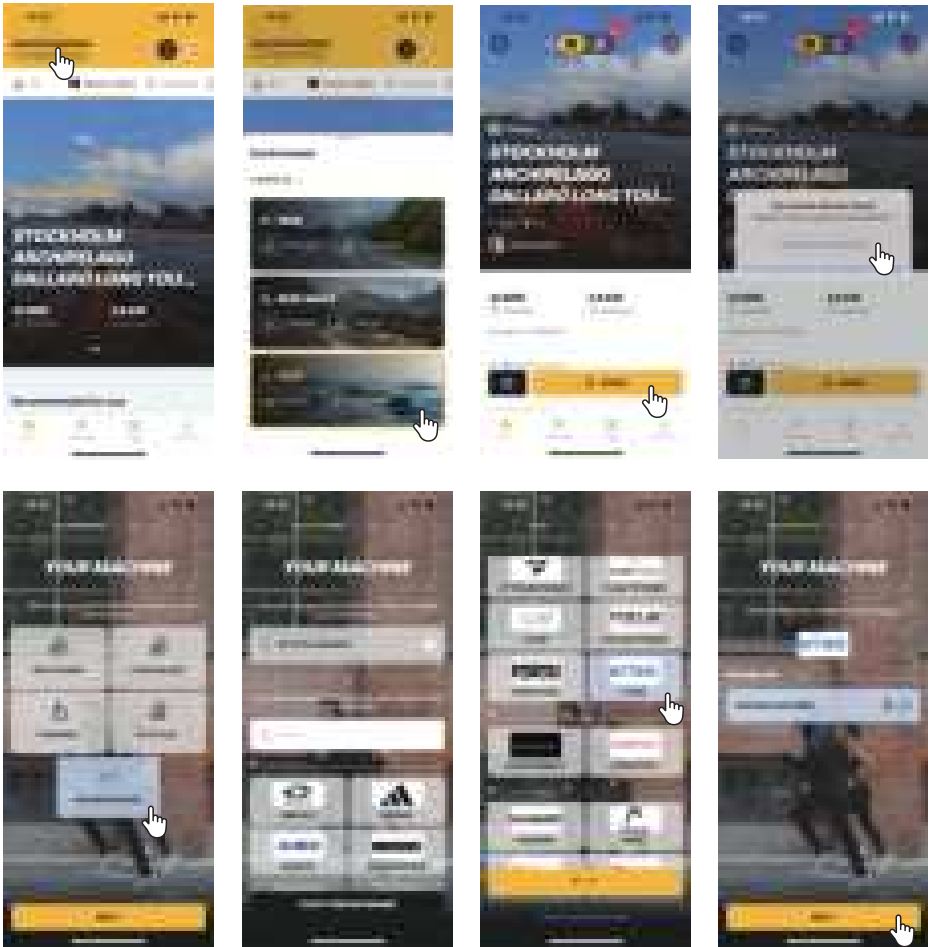


2.1.2. Une fois le téléchargement terminé, ouvrez l'application et enregistrez vos informations personnelles. Activez le Bluetooth sur votre téléphone mobile pour vous assurer que l'émetteur est allumé et activé.



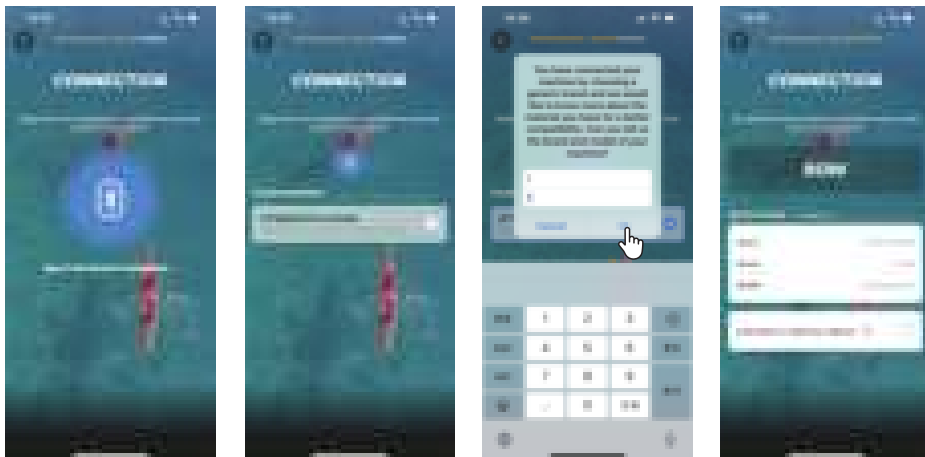
INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

2.1.3. Ajoutez des équipements sportifs.



INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

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



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



ASSISTENZA CLIENTI

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

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

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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

- Tenere sempre bambini e animali domestici lontani dalla macchina. NON lasciare i bambini incustoditi nella stessa stanza in cui si trova la macchina.
- La macchina deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
- L'attrezzo ginnico è progettato per essere utilizzato in ambienti freschi e asciutti. Evitare di riporlo in luoghi eccessivamente freddi, caldi o umidi, poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati.
- Se l'utente avverte vertigini, nausea, dolore al petto o altri sintomi anomali, FERMARE l'allenamento in una sola volta. CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.
- Posizionare la macchina su una superficie pulita e piana. NON utilizzare la macchina vicino all'acqua o all'aperto.
- Indossare sempre indumenti sportivi adatti durante l'attività fisica. NON FARE Indossare camici o altri indumenti che potrebbero impigliarsi nella macchina. È inoltre obbligatorio indossare scarpe da corsa o da aerobica quando si utilizza la macchina.
- Tenere le mani lontane da tutte le parti in movimento.
- Le persone disabili non devono utilizzare la macchina senza la presenza di una persona qualificata o di un medico.
- Prima di utilizzare la macchina per allenarsi, eseguire sempre degli esercizi di stretching per riscaldarsi adeguatamente.
- Non utilizzare mai la macchina se non funziona correttamente.
- Prima dell'uso, ispezionare la cyclette per verificare la presenza di componenti usurati o allentati. Serrare/sostituire eventuali componenti allentati o usurati prima dell'uso.
- Prestare attenzione durante il montaggio e lo smontaggio della macchina.
- Questo vogatore è destinato esclusivamente all'uso domestico e da parte dei consumatori.
- Il peso massimo supportato è di 159 kg (350 lbs).

SCHEMA ESPLOSO



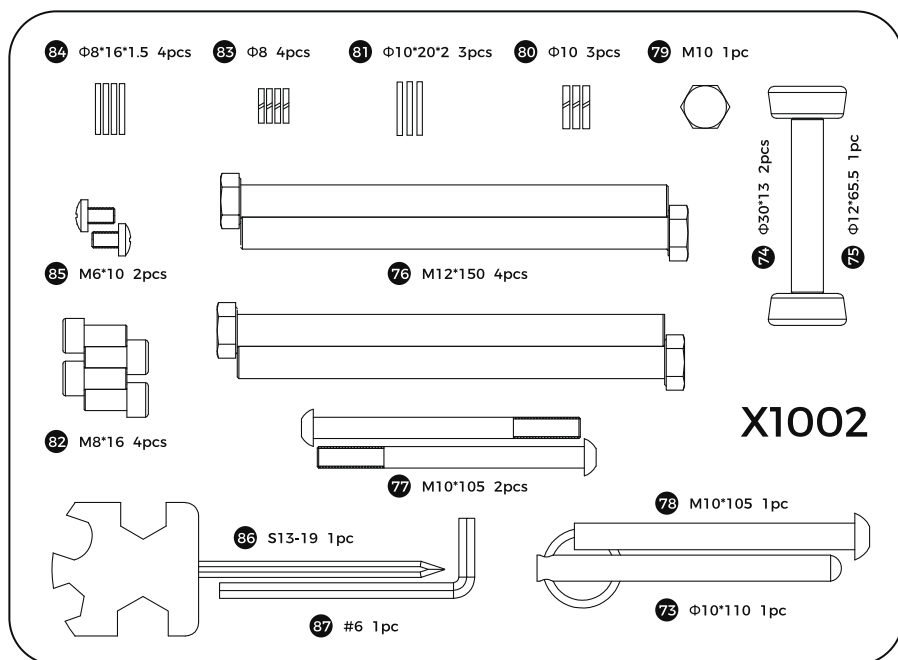
ELENCO DEI PEZZI

No.	Descrizione	Qtà.	No.	Descrizione	Qtà.
01	Telaio principale	1	37	Regolatore della resistenza	1
02	Stabilizzatore anteriore	1	38	Cuscino sella	1
03	Componente di connessione rotaia	1	39	Cinghia di trasmissione	1
04	Stabilizzatore posteriore	1	40	Imbottitura del manubrio	2
05	Parti base magneti	1	41	Supporti plastici per magneti	1
06	Componenti sella	1	42	Manopola M16	1
07	Supporto iPad	1	43	Regolatore del tubo pedale	4
08	Supporto monitor	1	44	Pedale sinistro/destro	2
09	Guida tubo maniglione	1	45	/	
10	Cursore in alluminio	1	46	Monitor	1
11	Pezzo di collegamento guida	1	47	Cavo del sensore	2
12	Elemento fissaggio stabilizzatore posteriore	1	48	Vite a brugola a testa semitonda M8×20	4
13	Volano	1	49	Vite a brugola a testa semitonda M8×40	2
14	Asse mediano	1	50	Vite esagonale M6×55	1
15	Albero magnetico	1	51	Vite a brugola a testa semitonda M6×65	1
16	Boccola puleggia	1	52	Vite autofilettante a testa tonda cruciforme M4×12	6
17	Distanziale cuscinetto	4	53	Vite autofilettante a testa tonda cruciforme M4×16	7
18	/		54	Vite autofilettante M4,2×13	2
19	Vite di bloccaggio	4	55	Vite autofilettante M4,2×16	8
20	Fibbia a doppia testa	1	56	Dado M6	6
21	Magnete	5	57	Dado M8	1
22	Puleggia	1	58	Rondella piana Ø6	3
23	Molla a compressione	1	59	Cuscinetto 6000	4
24	Copertura catena sinistra/destra	1	60	Cuscinetto 608	4
25	Portaborraccia	1	61	Anello di sicurezza 10	3
26	Manopole	1	62	Anello di sicurezza 8	2
27	Copertura di uscita	1	63	Vite a testa svasata con croce M5×12	6
28	Tappo per tubo inclinato	1	64	Dado esagonale M10	4
29	Tappo di chiusura	1	65	Dado esagonale M6	4
30	Tappo per tubo del maniglione	2	66	Dado a flangia M10	2
31	Tappo per tubo semicircolare	4	67	Rondelle elastiche Ø6	1
32	Tappo per tubo anteriore in lega di alluminio	1	68	Dado a flangia M8	4
33	Tappo per tubo posteriore in lega di alluminio	1	69	Vite a brugola a testa semitonda M8×16	4
34	Puleggia della cinghia	1	70	Dado a flangia M6	2
35	Rulli del sedile	4	71	Vite a testa bombata Phillips M5X30	1
36	Rullo anteriore	2	72	Rondella piana Ø5	1

ELENCO DEI PEZZI

No.	Descrizione	Qtà.	No.	Descrizione	Qtà.
73	Perno a una testa	1	81	Rondella piana Ø3	3
74	Cuscinetto cilindrico	4	82	Bullone a testa tonda con brugola M8×16	4
75	Albero ammortizzatore	2	83	Rondelle elastiche Ø8	12
76	Vite a testa esagonale M12X150	4	84	Rondella piana Ø18	16
77	Vite a brugola a testa semitonda M10×105	2	85	Vite a testa bombata Phillips M6*10	4
78	Vite a brugola a testa semitonda M10×105	1	86	Chiave multifunzione	1
79	Dado di unione a copertura M10	1	87	Chiave Allen	1
80	Rondelle elastiche Ø10	3			

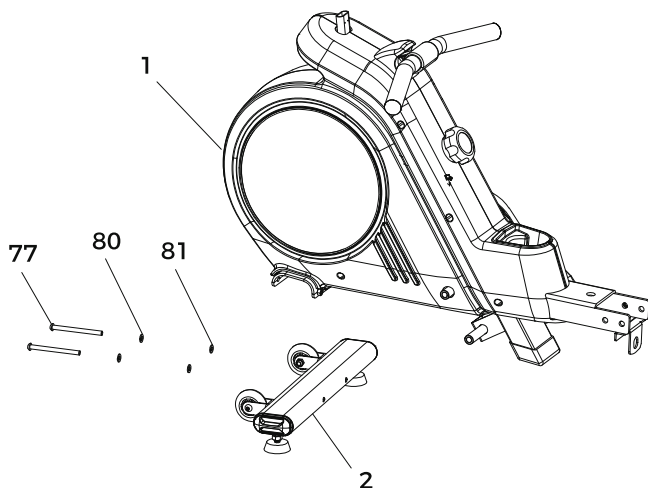
PACCHETTO HARDWARE



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

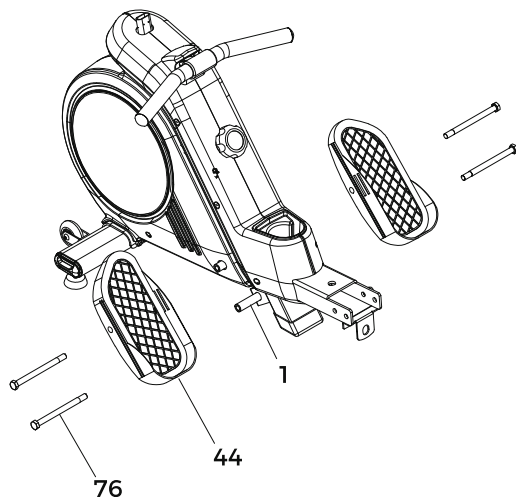
PASSO 1

- Fissare lo stabilizzatore anteriore (#2) al telaio principale (#1) con 2 viti a brugola a testa semitonda M10×105 (#77), 2 rondelle elastiche (#80) e 2 rondelle piane (#81).



PASSO 2

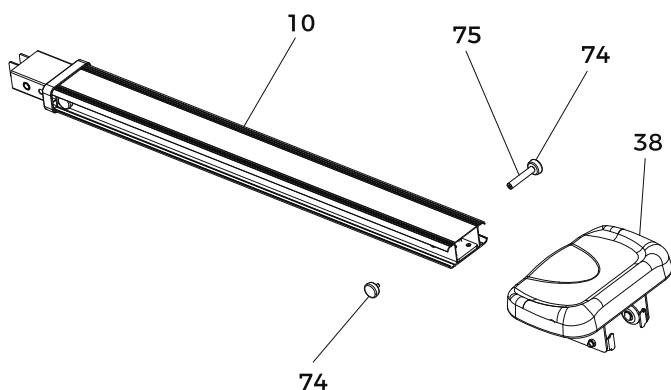
- Fissare due viti a testa esagonale M12X150 (#76) al telaio principale (#1) e serrarle con una chiave multifunzione (#86).
- Fissare i pedali (pedale sinistro e destro, #44) al telaio principale con le due rimanenti viti a testa esagonale M12X150 (#76), quindi serrarle. Prestare attenzione alla direzione di montaggio corretta.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

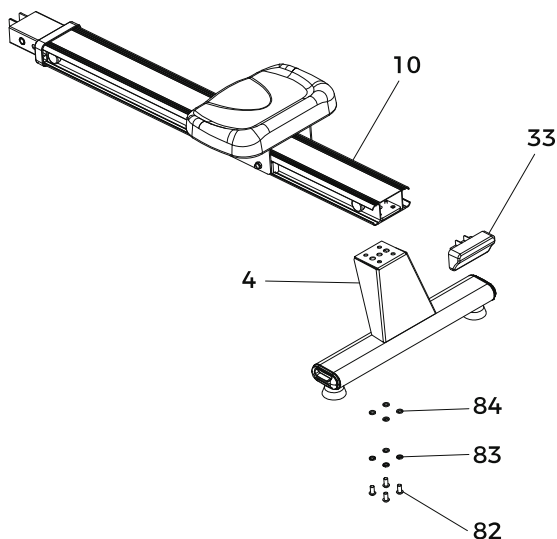
PASSO 3

- Far scorrere il cuscino sella (#38) sul cursore in alluminio (#10).
- Fissare il cuscinetto cilindrico (#74) e l'albero ammortizzatore (#75) al cursore in alluminio (#10), e successivamente bloccare l'albero ammortizzatore con il cuscinetto cilindrico rimanente sul lato opposto.



PASSO 4

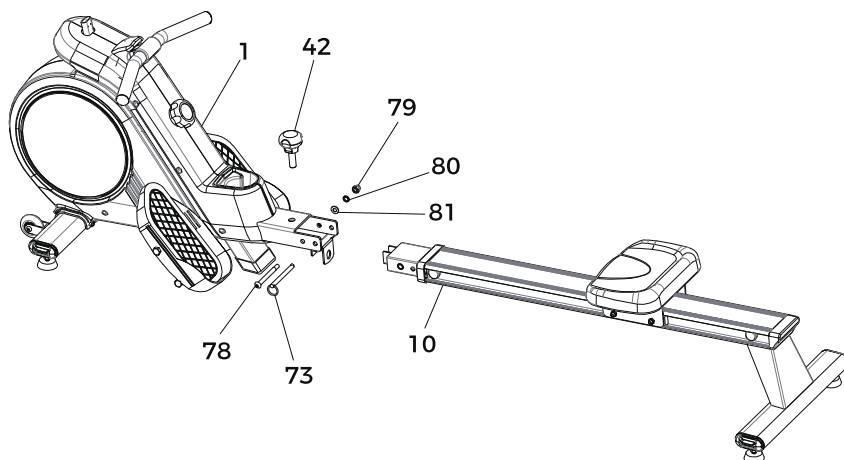
- Fissare lo stabilizzatore posteriore (#4) al cursore in alluminio (#10) con quattro bulloni a testa tonda con brugola M8×16 (#82), quattro rondelle elastiche Ø8 (#83) e quattro rondelle piane Ø18 (#84), quindi serrarli con una chiave Allen (#87). Installare il tappo per tubo posteriore in lega di alluminio (#33).



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

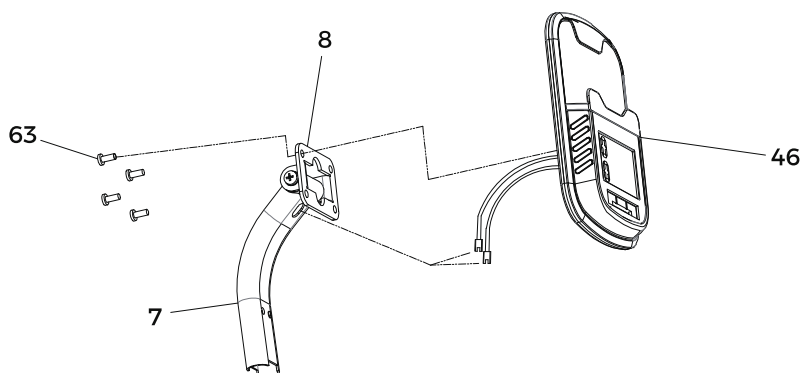
PASSO 5

- Smontare la manopola M16 (#42). Fissare la guida di scorrimento (#10) al telaio principale (#1), quindi installare la manopola M16 (#42) e serrarla.
- Utilizzare quindi una vite a brugola a testa semitonda M10×105 (#78), una rondella piana Ø3 (#81), una rondella elastica Ø10 (#80), un dado di unione a copertura M10 (#79) e un perno a una testa (#73).



PASSO 6

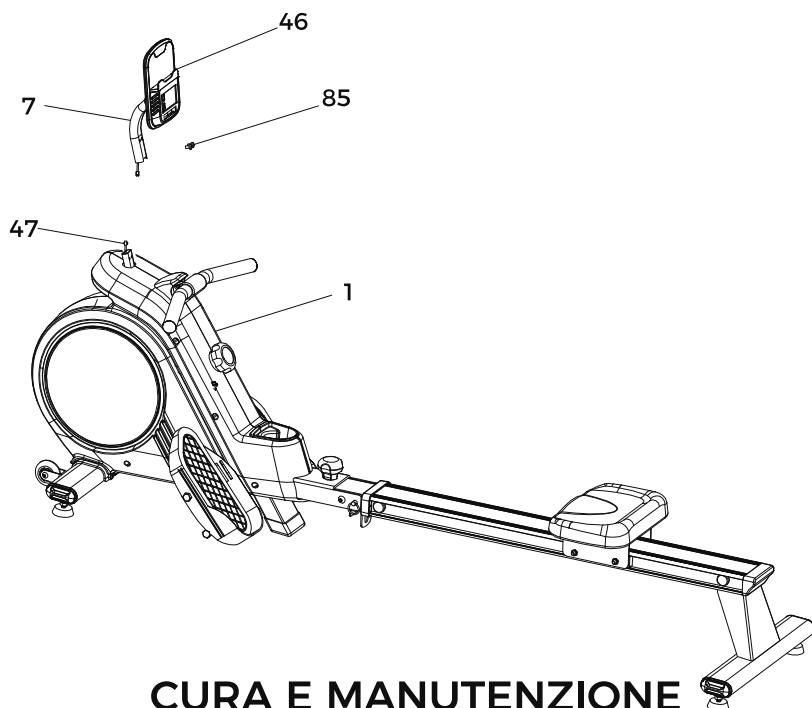
- Svitare la vite a testa svasata con croce M5×12 (#63) dal monitor (#46).
- Far passare il cavo del sensore collegato al monitor attraverso il supporto iPad (#7). Quindi fissare il monitor al supporto monitor (#8) con quattro viti a testa svasata con croce M5×12 (#63).



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 7

- Collegare il cavo del sensore (#47) sul telaio principale con il cavo del sensore sul monitor (#46). Inserire quindi il supporto iPad (#7) nel telaio principale (#1) e fissarlo con 2 viti a testa bombata Phillips M6×10 (#85).

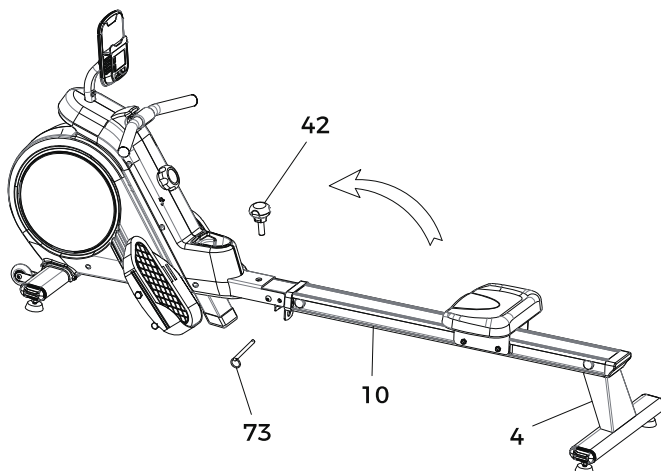


CURA E MANUTENZIONE

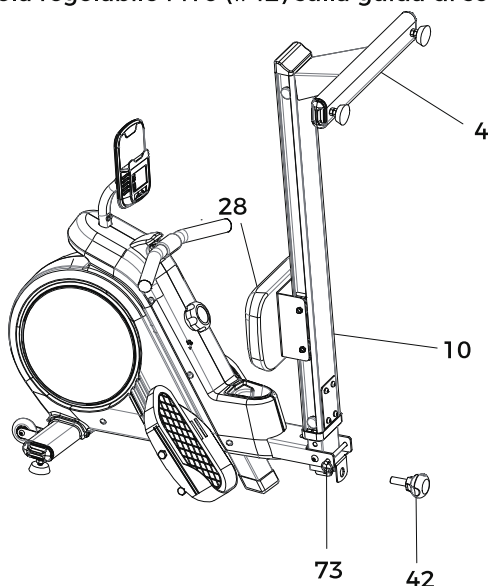
1. Pulire quotidianamente dopo l'uso.
2. Utilizzare un panno o una spugna abrasiva non abrasiva con acqua e sapone o qualsiasi detergente per vetri.
3. Non utilizzare acidi minerali, candeggina, abrasivi grossolani.
4. Se la maniglia non riesce a tornare nella posizione originale, è necessario aprire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

GUIDA ALLA CONSERVAZIONE

- Quando non in uso, è possibile risparmiare spazio ripiegando la guida scorrevole (n. 10).
- Smontare la manopola (n. 42) ed estrarre il bullone a testa singola (n. 73). Ripiegare la guida scorrevole in verticale. Nota: il sedile scivolerà verso il basso quando si ripiega la guida scorrevole.



- Reinserire il Perno a testa singola (#73) nel foro sul telaio principale, quindi nanopola regolabile M16 (#42) sulla guida di scorrimento.

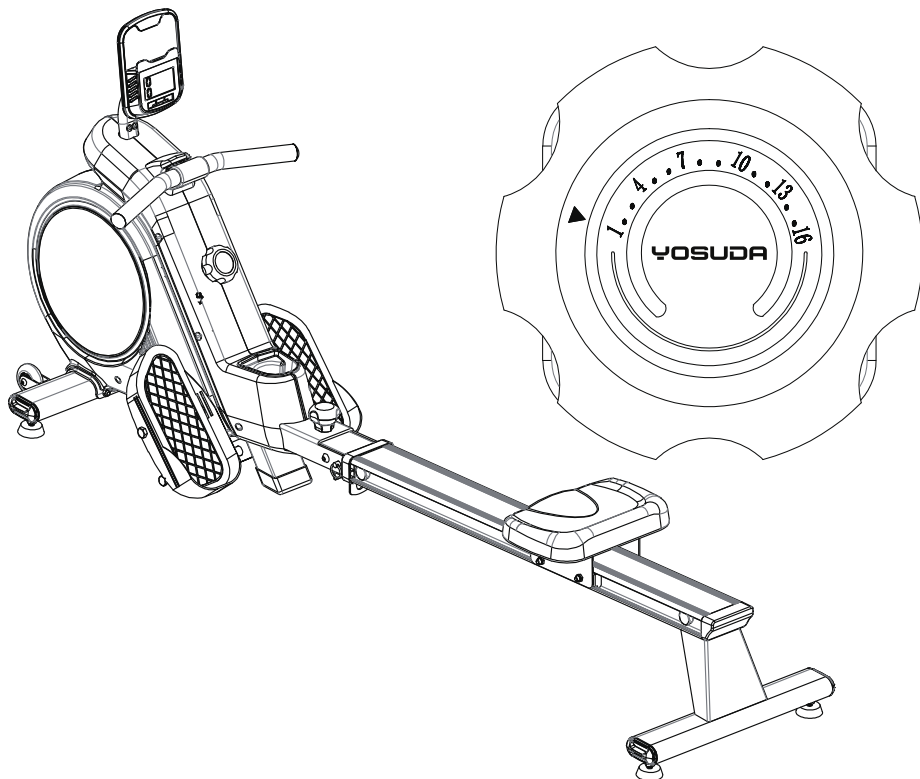


MODO D'USO

1. REGOLAZIONE DELLA REGOLATORE

Se è necessario aumentare la tensione, regolarla in senso orario.

Se è necessario ridurre la tensione, ruotarlo in senso antiorario.



2. REGOLATORE DEL TUBO PEDALE

Quando la macchina è instabile, regolarla in senso orario/antiorario per trovare un equilibrio.

3. POSTURA SEDUTA

Sedersi sul sedile, allacciare saldamente la cintura del pedale e tenere saldamente il manubrio

4. DETTAGLI SUL LIVELLO DELLA BATTERIA:

Quando il livello della batteria raggiunge 2,2 V, l'icona del livello della batteria lampeggerà per indicare che il livello della batteria è basso.

Sostituire la batteria tempestivamente.

MONITOR

1. PULSANTI FUNZIONALI

MODE: Seleziona la funzione desiderata

SET: Imposta il valore della funzione selezionata

RESET: Premere questo pulsante per azzerare i valori della funzione corrente

2. FUNZIONE E OPERAZIONI

1. **TIME** – Premere il tasto finché sul display LCD non appare il segno "TIME". Il monitor visualizzerà la funzione tempo sullo schermo.

2. **CNT** – Premere il tasto finché sul display LCD non appare il segno "CNT". Il monitor conteggerà e visualizzerà il numero di ripetizioni dall'inizio alla fine dell'esercizio.

3. **TCNT** – Premere il tasto finché sul display LCD non appare il segno "TCNT". Il monitor visualizzerà il conteggio totale (totale) dall'inizio alla fine dell'esercizio.

4. **SPM** – Premere il tasto finché sul display LCD non appare il segno "SPM". Il monitor visualizzerà la frequenza di battuta (ripetizioni per minuto) sullo schermo.

5. **CAL** – Premere il tasto finché sul display LCD non appare il segno "CAL". Il monitor visualizzerà la funzione calorie sullo schermo.

NOTA

1. Il monitor si spegnerà automaticamente. Se non viene inserito alcun segnale per 3 minuti, tutti i valori delle funzioni verranno salvati. È possibile premere un tasto qualsiasi o riavviare l'allenamento per riattivare il monitor.

2. In caso di visualizzazione errata sul monitor, reinstallare le batterie per ottenere un risultato ottimale.

3. Specifiche della batteria: 2 batterie AAA da 1,5 V.

RISCALDAMENTO

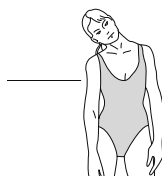
RISCALDAMENTO

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

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

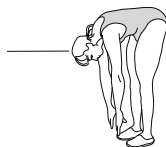
Rotazione della testa

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



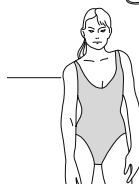
Tocco delle dita dei piedi

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



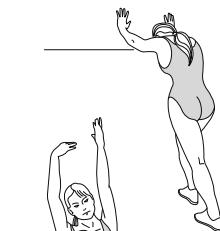
Sollevamento delle spalle

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



Allungamento dei polpacci

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



Allungamento laterale

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



RISCALDAMENTO

Allungamento interno coscia

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



Allungamento piede e polpaccio

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



ISTRUZIONI APP

Come utilizzare l'APP FED Fitness

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

1. SCARICA L'APP FED FITNESS

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



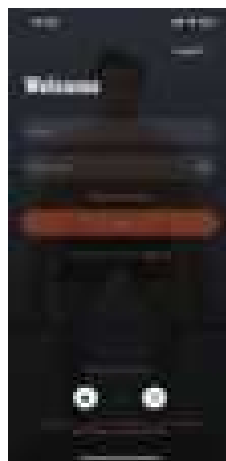
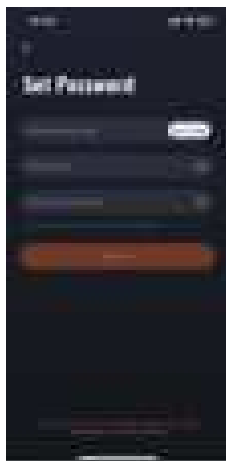
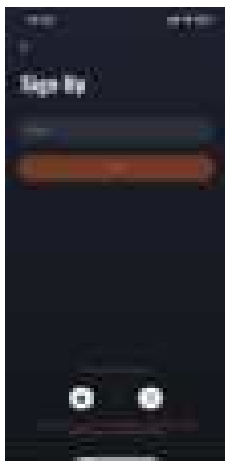
Tieni presente che per garantire la sicurezza, dovresti scaricare l'APP da un app store attendibile e proteggere i tuoi dati personali e la tua privacy durante l'uso.

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

ISTRUZIONI APP

2. REGISTRA UN ACCOUNT

1. Inserisci il tuo indirizzo email. Inserisci
2. il codice di verifica. Registrazione
3. avvenuta con successo



3. ACCEDI

1. Inserisci le tue informazioni di base
2. Seleziona il genere
3. Altezza e peso
4. Scegli la frequenza degli esercizi

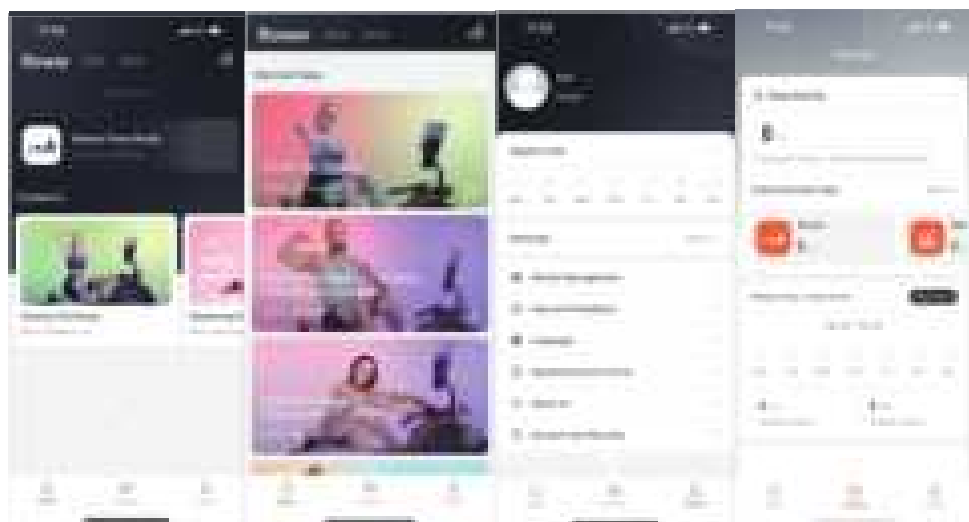


ISTRUZIONI APP



4. FUNZIONE DELL'APP

1. Casa
2. Corsi correlati
3. Profilo
4. Attività

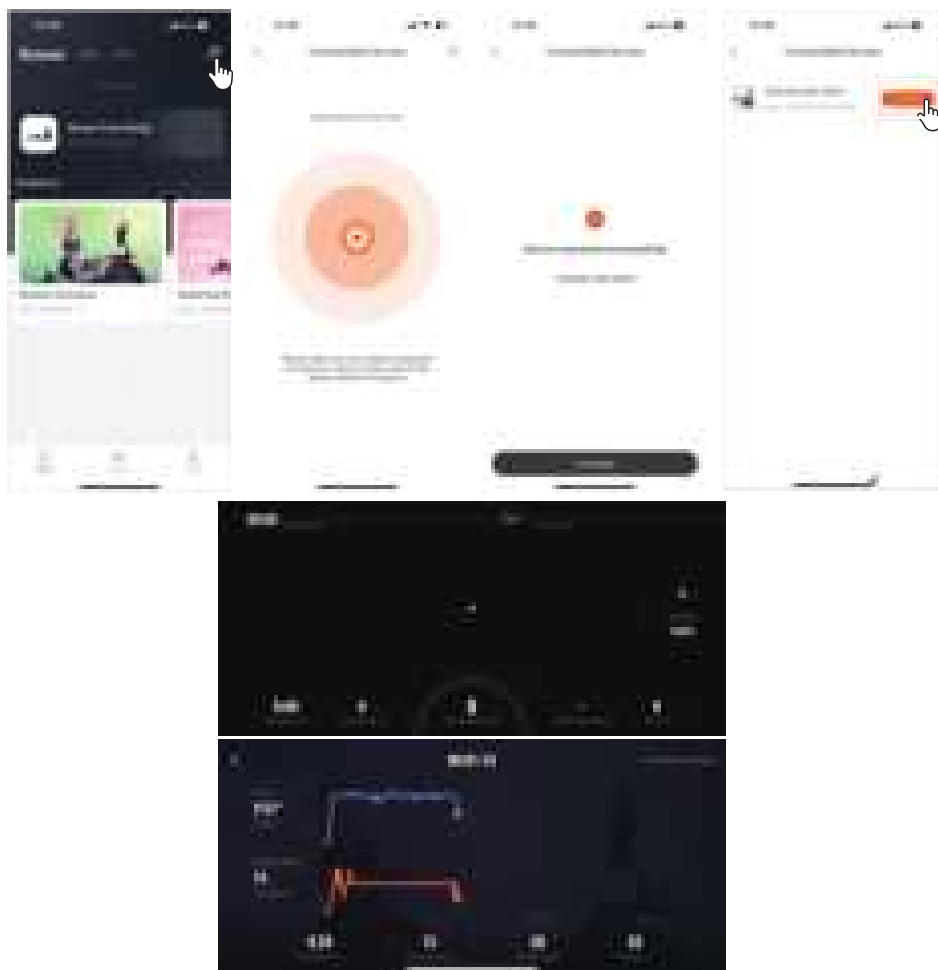


ISTRUZIONI APP

5. INIZIA A CONNETTERE L'APP

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

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



INTRODUZIONE ALL'APP

1. FUNZIONI BLUETOOTH:

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

1.2. Requisiti di sistema per telefoni cellulari:

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

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

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

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

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

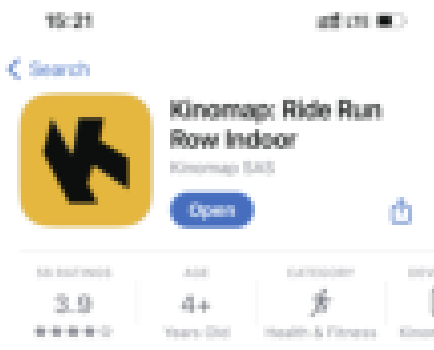
2.1. Descrizione della connessione KINOMAP

Note:

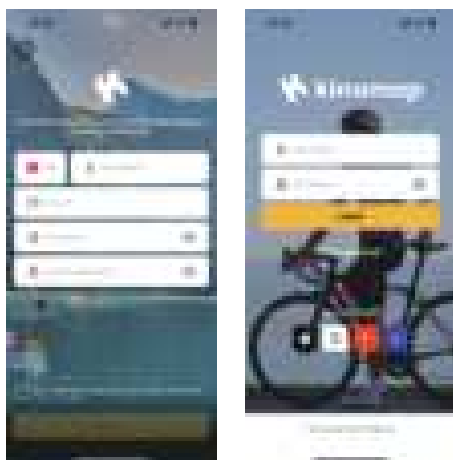
Poiché i passaggi di connessione del software ufficiale KINOMAP vengono aggiornati in tempo reale, questa procedura di connessione è solo a scopo di riferimento. Quando si è connessi all'app, sul monitor non vengono visualizzati dati.

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

INTRODUZIONE ALL'APP

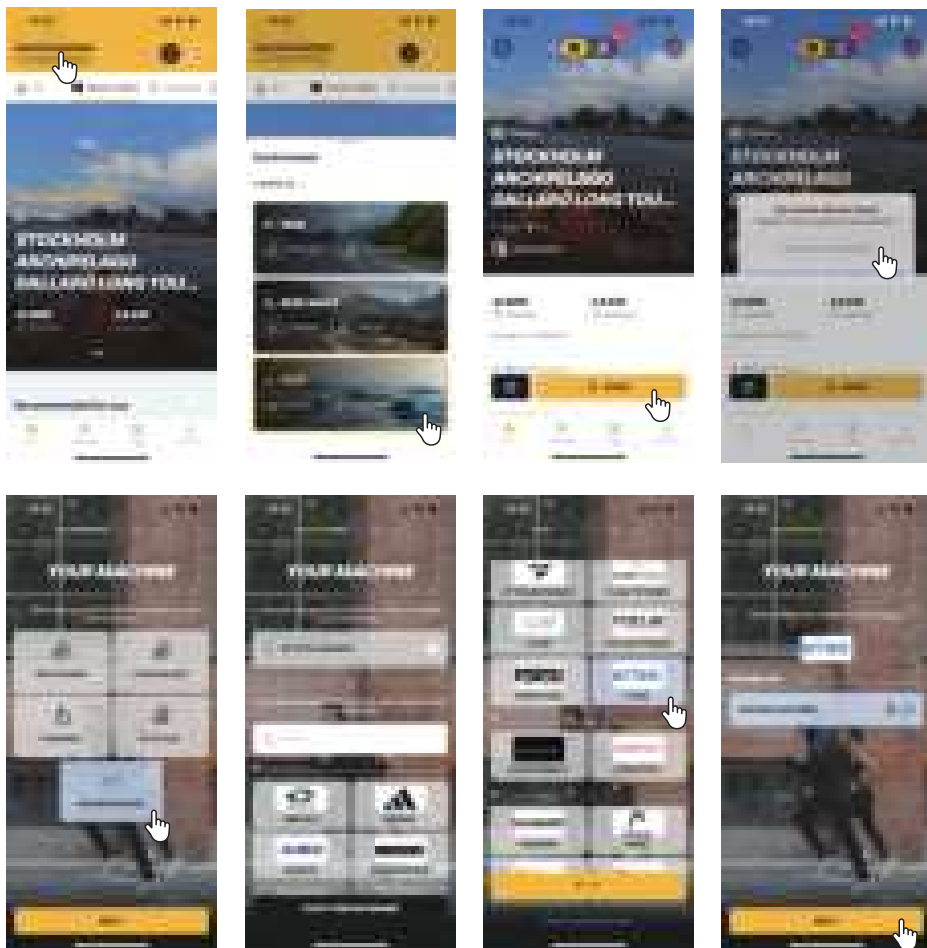


2.1.2. Una volta completato il download, apri l'app e registra i tuoi dati personali. Abilita il Bluetooth sul tuo telefono cellulare per assicurarti che il trasmettitore sia acceso e attivato.



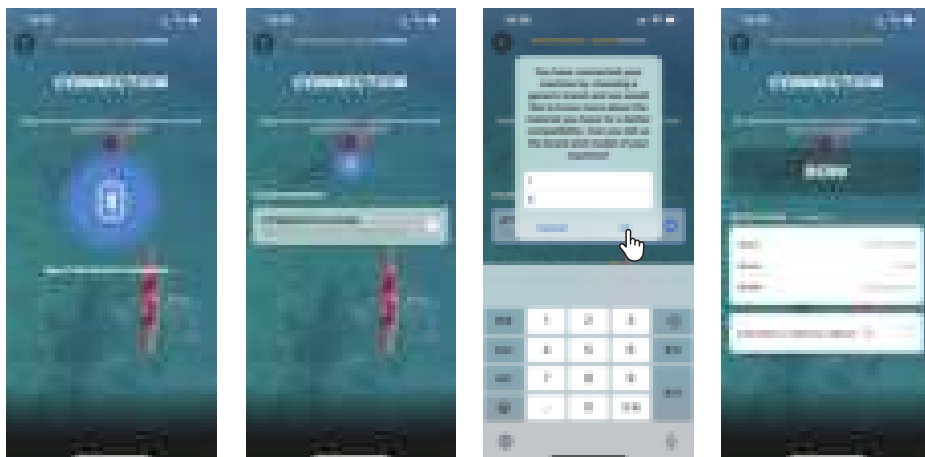
INTRODUZIONE ALL'APP

2.1.3. Ajoutez des équipements sportifs.



INTRODUZIONE ALL'APP

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





Follow Us on Social Media @fedfitness



Email: YOSUDA-EU@outlook.com
Website: www.fedfitness.com