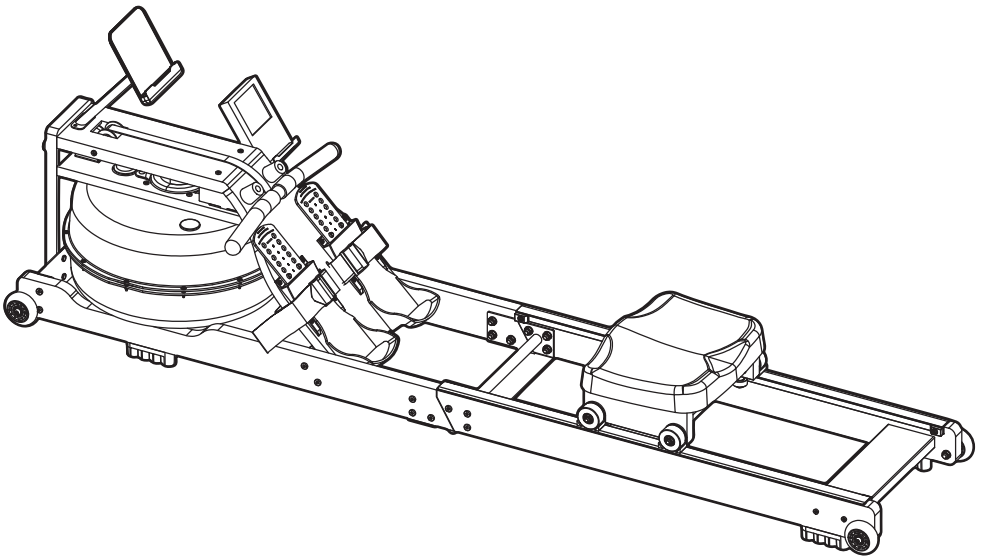


# **YOSUDA WM-SE02**

## Rowing Machine



**USER MANUAL**

**YOSUDA**

EN English

## Contents

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Customer Service             | 02 |
| Safety Instructions          | 03 |
| Exploded Diagram             | 05 |
| Parts List                   | 06 |
| Hardware and tool list       | 09 |
| Assembly Instructions        | 10 |
| How to add water to the tank | 19 |
| Training Instruction Chart   | 20 |
| Monitor Operating Manual     | 21 |
| Warm-up                      | 25 |
| APP Connectivity Guide       | 26 |
| APP Instructions             | 30 |

DE Deutsch

## Inhalt

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Kundendienst                  | 34 |
| Sicherheitshinweise           | 35 |
| Explosionszeichnung           | 37 |
| Teileliste                    | 38 |
| Hardware-paket                | 41 |
| Montageanleitung              | 42 |
| Wassereinfüllanleitung        | 51 |
| Trainingsanleitungstabelle    | 52 |
| Bedienerhandbuch des monitors | 53 |
| Aufwärmen                     | 58 |
| APP-Anweisungen               | 59 |
| APP-Einführung                | 63 |

FR French

## Contenu

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Schéma éclaté                         | 68 |
| Liste des pièces                      | 69 |
| Pack matériel                         | 72 |
| Instructions de montage               | 73 |
| Comment ajouter de l'eau au réservoir | 82 |

ES Spanish

## Contenido

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Diagrama detallado          | 84 |
| Lista de piezas             | 85 |
| Paquete de hardware         | 88 |
| Instrucciones de montaje    | 89 |
| Cómo agregar agua al tanque | 98 |

IT Italian

## Contenuti

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Schema esploso                     | 100 |
| Elenco dei pezzi                   | 101 |
| Pacchetto hardware                 | 104 |
| Istruzioni di montaggio            | 105 |
| Come aggiungere acqua al serbatoio | 114 |



## 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 water 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](mailto:YOSUDA-EU@outlook.com)
- You can search: "[YOSUDA Water Rowing Machine WM-SE02 installation Video](#)" on YouTube.
- Contact us via Amazon: Login your Amazon account > choose "Your orders" > find the order ID > click "Contact seller"

# SAFETY INSTRUCTIONS

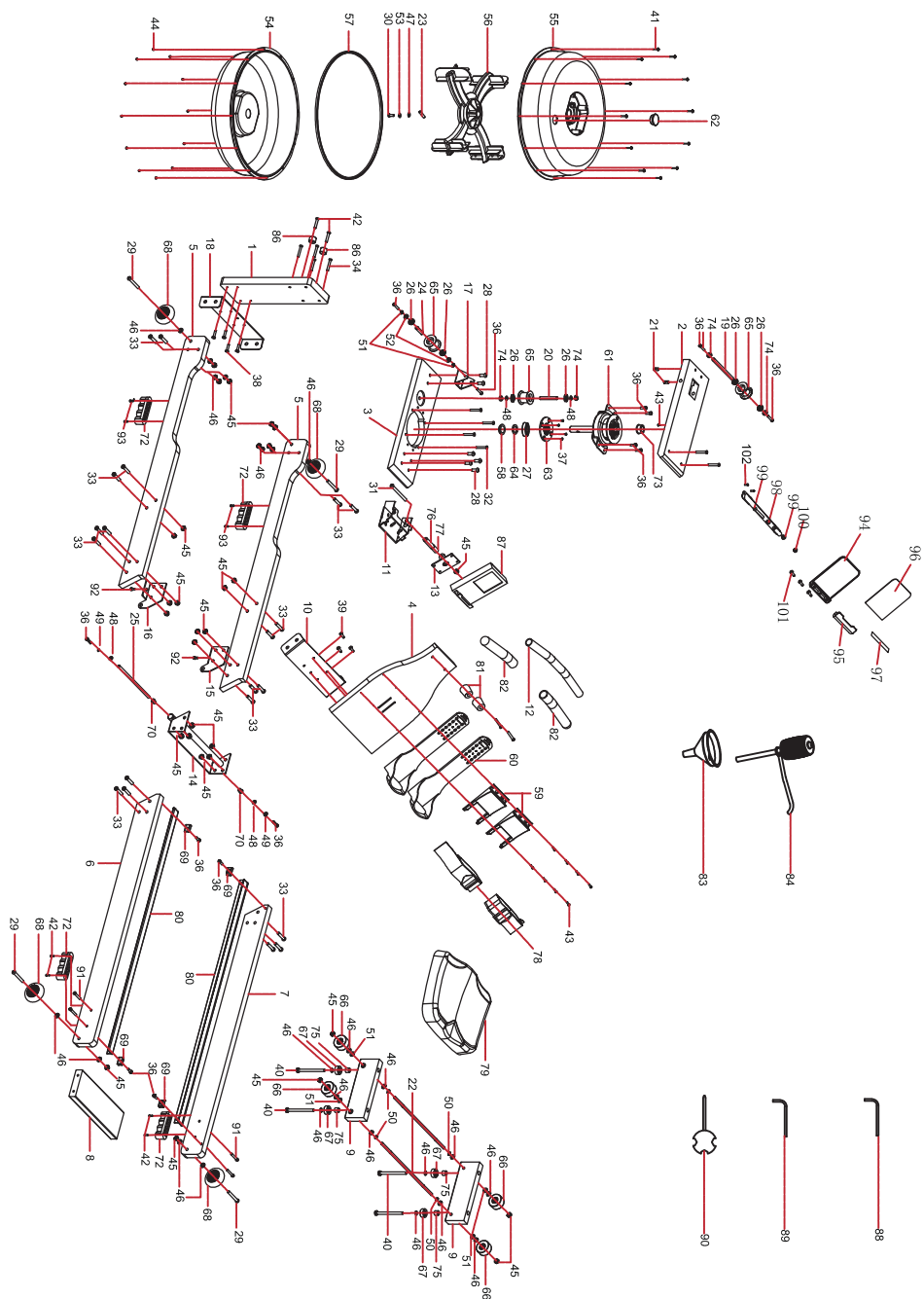
Please keep this instruction manual properly for future reference.

- Before assembling and using the training equipment, it is very important to carefully read all the contents of the instruction manual. Only the correct installation, maintenance and use of the training equipment can achieve safe and effective training effects. It is necessary to ensure that all users are familiar with all warnings and precautions for this training equipment.
- Before using the training equipment, the user should consult a doctor according to his physical condition, so as to prevent health or safety accidents during the training process, so that normal training cannot be performed. If the user is taking medication and the treatment affects the heart rate, blood pressure, and cholesterol indicators, he must follow the doctor's advice before training.
- Pay attention to your physical condition at any time during training. Incorrect or excessive training will be detrimental to your health. If you have the following symptoms (including: headache, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, halo, dizziness) and nausea, etc.), please stop training immediately, and continue training only after the doctor checks and confirms that there is no problem.
- Please keep your children and pets away from the training equipment, which is only for adults.
- Please place the training equipment on a solid and flat place for use, and place a protective layer on the floor and carpet surface to prevent ground damage. For your safety, please ensure that the distance between the training equipment and obstacles is not less than 0.5m.
- Before using the training equipment, please check whether all the bolts and nuts that need to be locked have been locked, and ensure that it can be used afterward.
- The safe use of the training equipment can only be ensured by frequent repair and maintenance of the easily damaged, easily worn and easily broken parts.
- Please make sure to use the equipment according to the method stipulated in the manual. When defective parts are found during assembly and maintenance or when there is noise during use, please stop operating and using immediately to ensure that all problems are solved. Can proceed only after it is resolved.

# SAFETY INSTRUCTIONS

- When using the training equipment, please wear suitable training clothes and avoid wearing loose clothes. The loose clothes will be stuck by the machine, which will hinder the operation and may be trapped on the equipment and cannot move.
- The training equipment has passed the EN957 Class HC certification and is only suitable for home use. The weight of the trainer should not exceed 400LBS.
- The training equipment is not suitable for use as medical equipment.
- When lifting or moving the training equipment, pay attention to safety so as not to hurt your back. To use the correct method of movement, or with the assistance of others.

## EXPLODED DIAGRAM



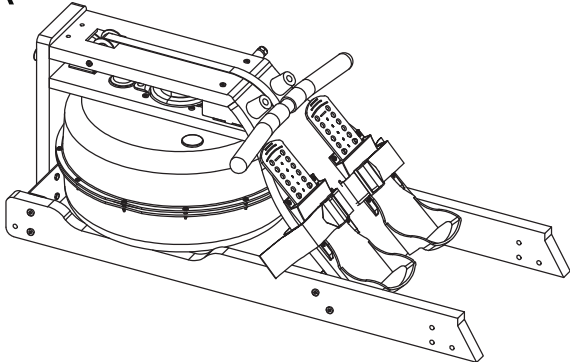
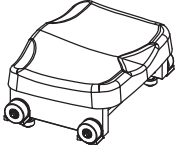
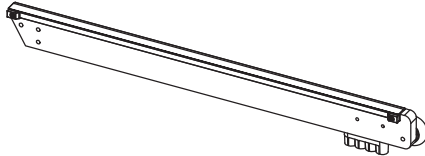
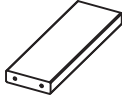
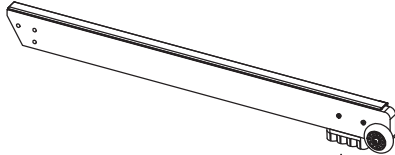
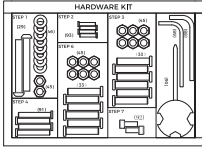
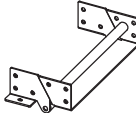
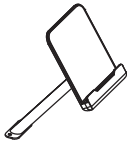
# PARTS LIST

| NO. | Description                       | Qty. | NO. | Description            | Qty. |
|-----|-----------------------------------|------|-----|------------------------|------|
| 01  | Front fixing plate                | 1    | 37  | M6*10 screw            | 4    |
| 02  | Top connecting plate              | 1    | 38  | M6*25 screw            | 4    |
| 03  | Water tank fixing plate           | 1    | 39  | M6*20 screw            | 3    |
| 04  | Footboard                         | 1    | 40  | M8*110 bolt            | 4    |
| 05  | Left front rail                   | 2    | 41  | M3*20 screw            | 12   |
| 06  | Left rear rail                    | 1    | 42  | ST4.2*19 screw         | 10   |
| 07  | Right rear rail                   | 1    | 43  | ST4.2*16 screw         | 9    |
| 08  | Rear connecting plate             | 1    | 44  | M3*H3.8 nut            | 12   |
| 09  | Seat fixing plate                 | 2    | 45  | M8*H7.5 nut            | 26   |
| 10  | Front connecting plate            | 1    | 46  | D8*Φ16 flat washer     | 24   |
| 11  | Connecting plate assembly         | 1    | 47  | D8*Φ16 flat washer     | 1    |
| 12  | Handlebar tube                    | 1    | 48  | D10*Φ16 flat washer    | 4    |
| 13  | Electronic meter welding assembly | 1    | 49  | D6*Φ12 flat washer     | 4    |
| 14  | Rear turning assembly             | 1    | 50  | Shaft retaining ring   | 4    |
| 15  | Connecting plate                  | 1    | 51  | Shaft retaining ring   | 6    |
| 16  | Right connecting plate            | 1    | 52  | Corrugated washer      | 5    |
| 17  | Webbing pulley fixing plate       | 1    | 53  | Spring washer          | 1    |
| 18  | Front connecting assembly         | 1    | 54  | Water tank lower cover | 1    |
| 19  | Pulley shaft                      | 1    | 55  | Water tank upper cover | 1    |
| 20  | Webbing pulley shaft 3            | 1    | 56  | Propeller              | 1    |
| 21  | M6 nut                            | 2    | 57  | Water tank seal        | 1    |
| 22  | Seat roller shaft                 | 2    | 58  | Rubber washer          | 1    |
| 23  | Retaining pin                     | 1    | 59  | Footplate              | 2    |
| 24  | Webbing pulley shaft              | 1    | 60  | Adjustable pedal       | 2    |
| 25  | Spindle                           | 1    | 61  | Retractor assembly     | 1    |
| 26  | Bearing                           | 6    | 62  | Water tank port plug   | 1    |
| 27  | Bearing                           | 1    | 63  | Plastic bearing seat   | 1    |
| 28  | M8*25 screw                       | 4    | 64  | Silicone ring          | 1    |
| 29  | M8*65 screw                       | 4    | 65  | Small webbing pulley   | 3    |
| 30  | M8*20 screw                       | 1    | 66  | Seat roller            | 4    |
| 31  | M8*100 screw                      | 1    | 67  | Small roller           | 4    |
| 32  | M6*32 screw                       | 4    | 68  | PU roller              | 4    |
| 33  | M8*40 screw                       | 20   | 69  | Seat stopper           | 4    |
| 34  | M6*65 screw                       | 4    | 70  | Bush sleeve            | 2    |
| 35  | M6*40 screw                       | 2    | 71  | Roller locator         | 4    |
| 36  | M6*16 screw                       | 16   | 72  | Footpad                | 4    |

# PARTS LIST

| NO. | Description         | Qty. | NO. | Description                          | Qty. |
|-----|---------------------|------|-----|--------------------------------------|------|
| 73  | New upper sleeve    | 1    | 88  | S5 Allen key                         | 1    |
| 74  | PVC sleeve          | 4    | 89  | S4 Allen key                         | 1    |
| 75  | PVC sleeve 3        | 4    | 90  | Phillips wrench                      | 1    |
| 76  | PVC sleeve 8        | 1    | 91  | M6x40 screw                          | 4    |
| 77  | PVC sleeve          | 1    | 92  | M6x16 screw                          | 2    |
| 78  | Foot strap assembly | 2    | 93  | M4x20 screw                          | 4    |
| 79  | Seat cushion        | 1    | 94  | iPad base                            | 1    |
| 80  | Edge strip          | 2    | 95  | iPad stopper                         | 1    |
| 81  | Handle rubber pad   | 2    | 96  | iPad pad                             | 1    |
| 82  | PVC grip            | 2    | 97  | EVA pad                              | 1    |
| 83  | Funnel              | 1    | 98  | Electronic watch base assembly       | 1    |
| 84  | Suction pump        | 1    | 99  | Hexagon socket head screw            | 1    |
| 85  | /                   |      | 100 | Nylon nut                            | 1    |
| 86  | Column foot pads    | 2    | 101 | Phillips pan head self-tapping screw | 3    |
| 87  | Monitor             | 1    | 102 | Phillips pan head screw              | 2    |

# PARTS LIST

|                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b><br>    |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                  | <b>84</b><br>   |
|                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                  | <b>H</b><br>    |
| <b>C</b><br>   |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                  | <b>8</b><br>    |
| <b>D</b><br>   |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                  | <b>F</b><br>    |
| <b>68</b><br> | <b>72</b><br> | <b>87</b><br> | <b>83</b><br> | <b>L</b><br>  |
|                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                  | <b>O</b><br> |

| NO. | Description               | Qty. | NO. | Description | Qty. |
|-----|---------------------------|------|-----|-------------|------|
| A   | Main frame assembly       | 1    | H   | Seat        | 1    |
| 84  | Water pump                | 1    | 68  | Roller      | 2    |
| C   | Right-slide rail assembly | 1    | 72  | Foot pad    | 2    |
| D   | Left-slide rail assembly  | 1    | 83  | Funnel      | 1    |
| 8   | Rear connection plate     | 1    | L   | L component | 1    |
| F   | Hardware kit              | 1    | O   | Holder      | 1    |
| 87  | Monitor                   | 1    |     |             |      |

HARDWARE AND TOOL LIST

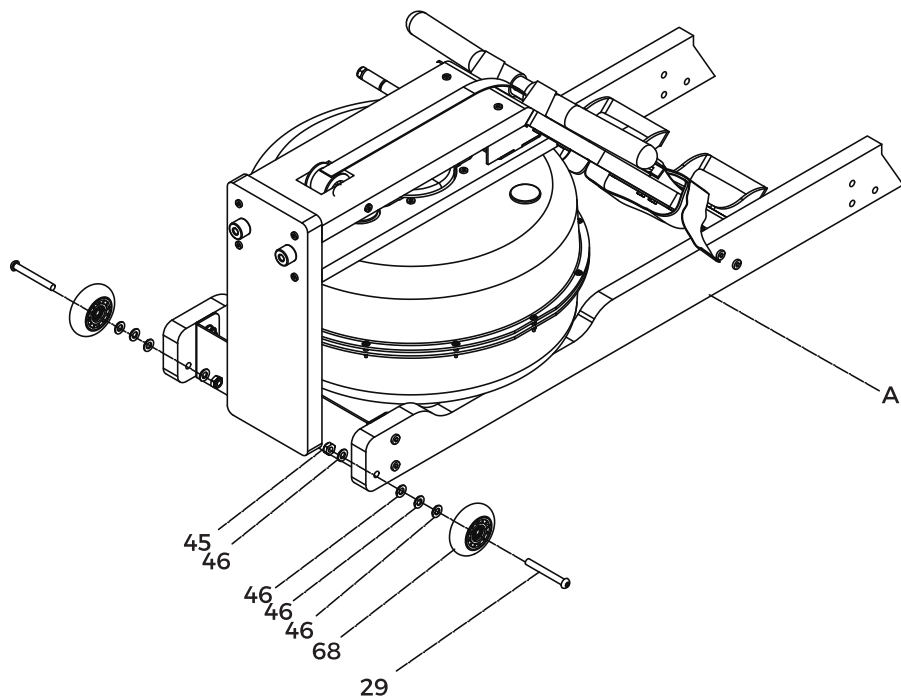
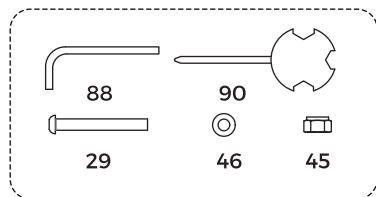
| HARDWARE KIT                                                               |  |                                                   |  |
|----------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------|--|
| <div>STEP 1</div> <div><div>(29)</div><div>(46)</div><div>(45)</div></div> |  | <div>STEP 2</div> <div>(93)</div>                 |  |
| <div>STEP 4</div> <div>(91)</div>                                          |  | <div>STEP 6</div> <div>(45)</div> <div>(33)</div> |  |
|                                                                            |  | <div>STEP 3</div> <div>(45)</div> <div>(33)</div> |  |
|                                                                            |  | <div>STEP 7</div> <div>(92)</div>                 |  |
| <div>(88)</div> <div>(89)</div> <div>(90)</div>                            |  |                                                   |  |

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 1. Install the roller

- Take out the main frame assembly (A) and the roller (68) 2PCS, take out the screw (29) 2PCS, gasket (46) 8PCS and the nut (45) 2PCS from the hardware kit (F), and use the wrench (88) and the the wrench (90) to tighten the screw. (Place the screws, washers, and nuts as follows)

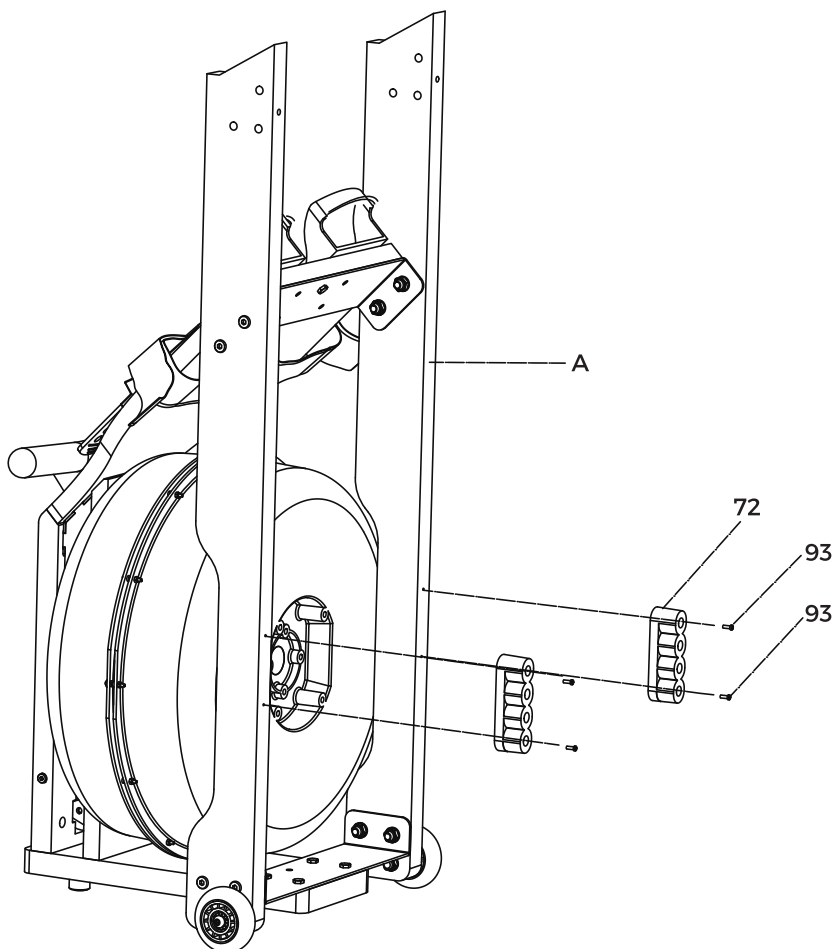
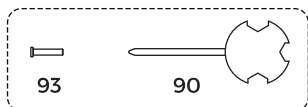
Note: Do not tighten the screws in this step.



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 2. Install the foot pad

- Take out the pad (72) 2PCS, take out screw (93) 4PCS from the hardware kit, put the main frame assembly (A) vertically and lock the pad (72) on the sliderail with the wrench (90)(as follow below).

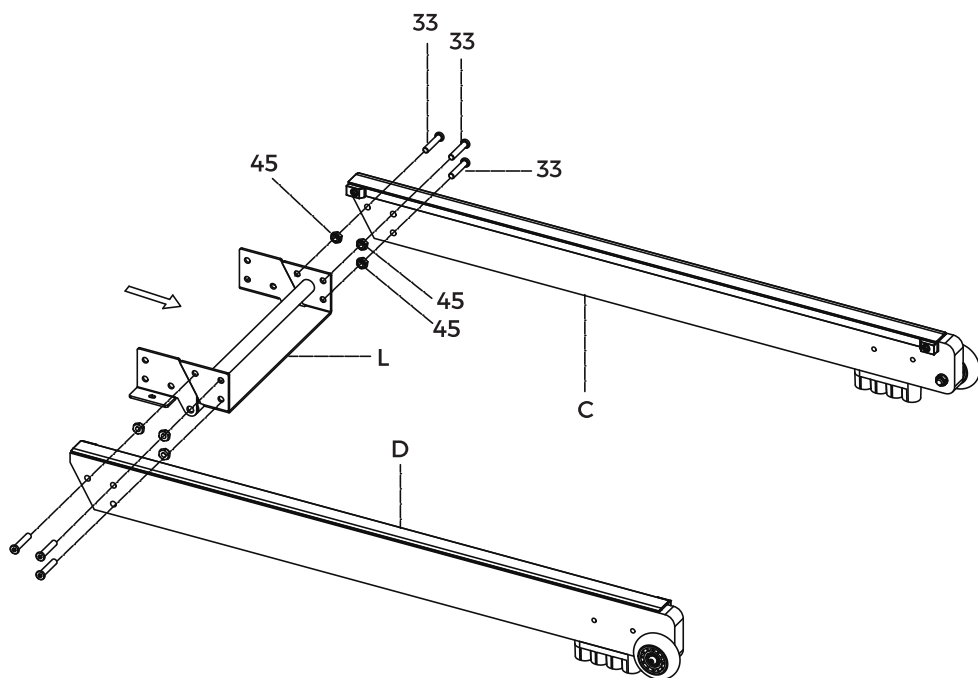
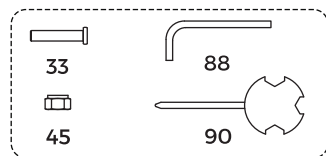


# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 3. Install the rail

- Take out the right /left slide rail assembly (C/D) and the L component (L), take out 6PCS of screws (33) and 6PCS of nuts (45) from the hardware kit, and use wrench (88) and wrench (90) tools to place the L component(L) in the middle of the left and right slide rails to assembly.

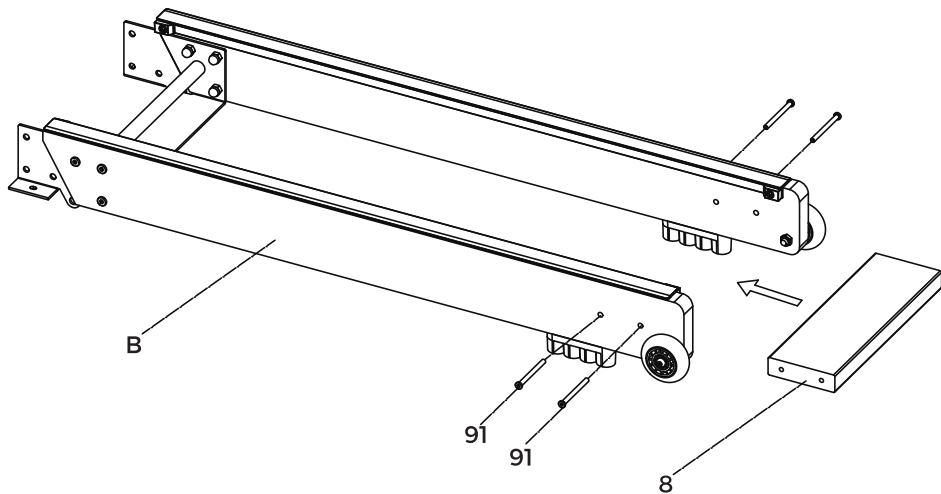
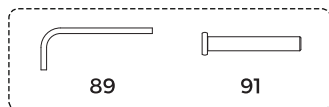
Note: Do not lock the screws in this step.



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 4. Install the rear connection plate

- Take out the connection plate (8) and the screws (91) 4 PCS. As shown below, the rear connection plate (8) is placed in the middle of the left and right slide rails and assembled, using the wrench to tighten the screws.

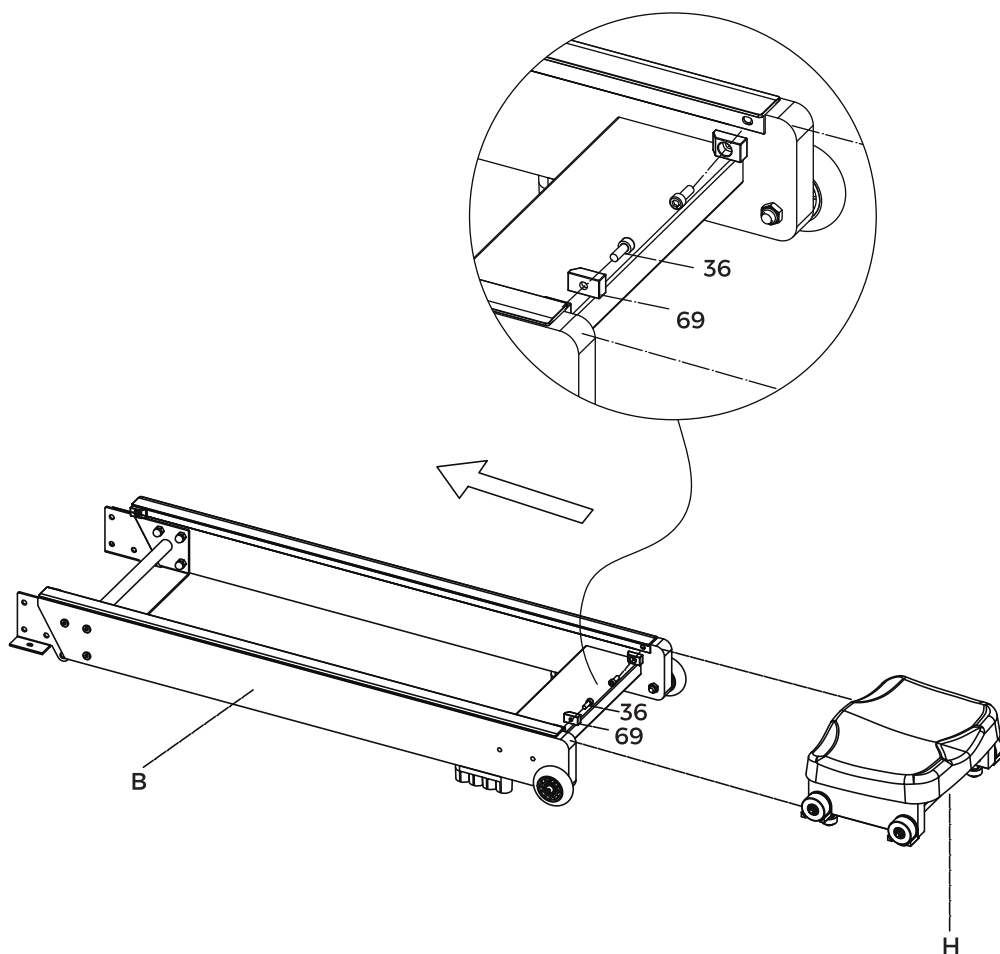
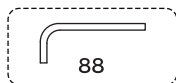


# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 5. Install the seat

- Take out the Seat (H), please loose the screw (36) at the back end of the slide rail using the wrench (88) tool, take out the seat block (69).
- Then push the seat (H) into the slide (shown below), and use the wrench (88) tool to reassemble the seat block (69) and screws (36).

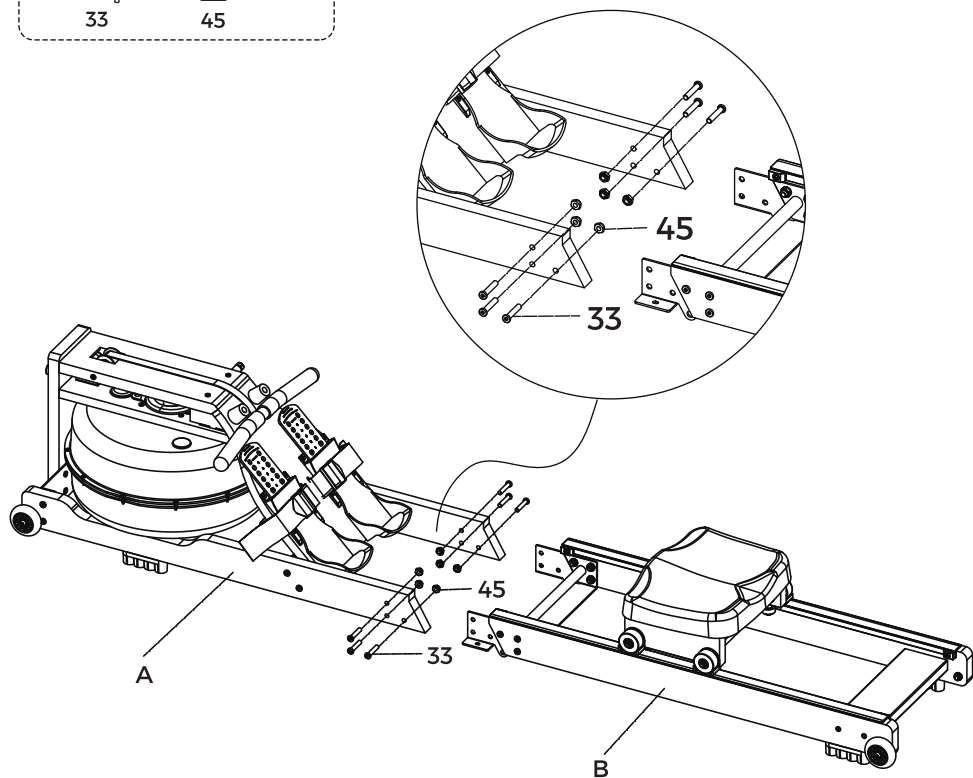
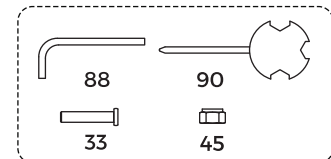
Note: Do not lock the screws in this step.



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 6. Install the rail(B) to the main frame(A)

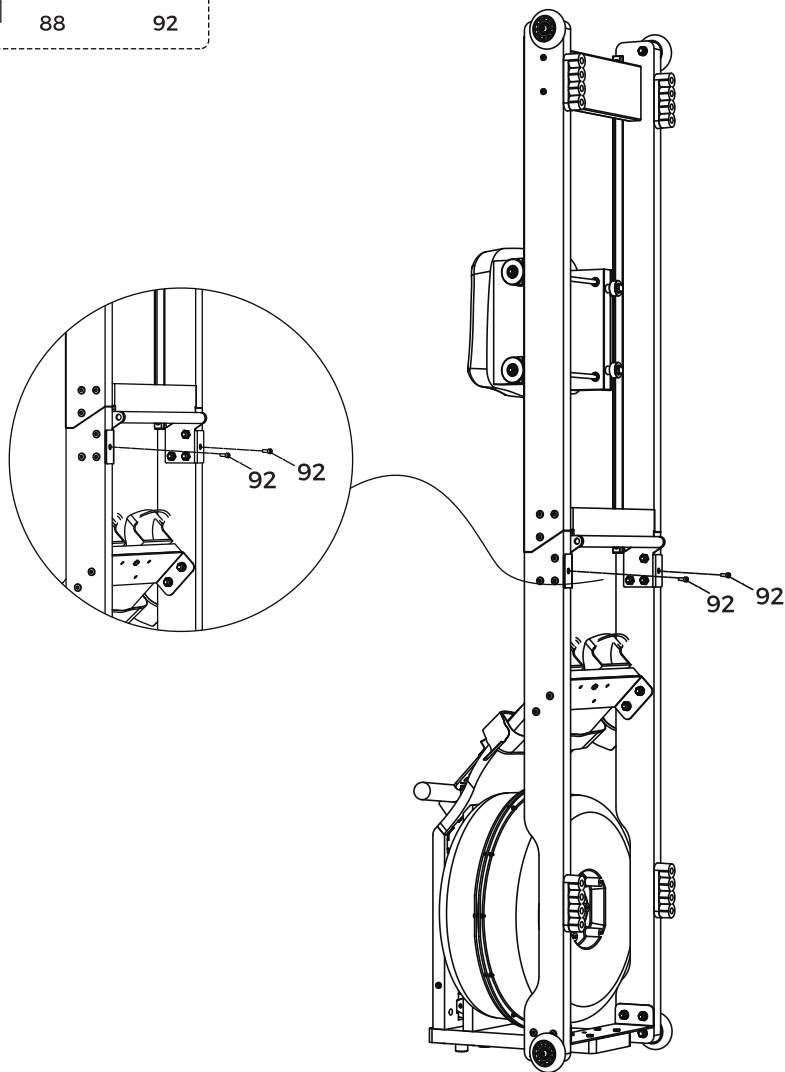
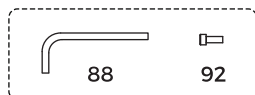
- Take out the screws (33) 6PCS, nut (45) 6PCS from the hardware kit and use the wrench (88) and wrench (90) tools to tighten the screws.



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 7. Tighten the L component(L)

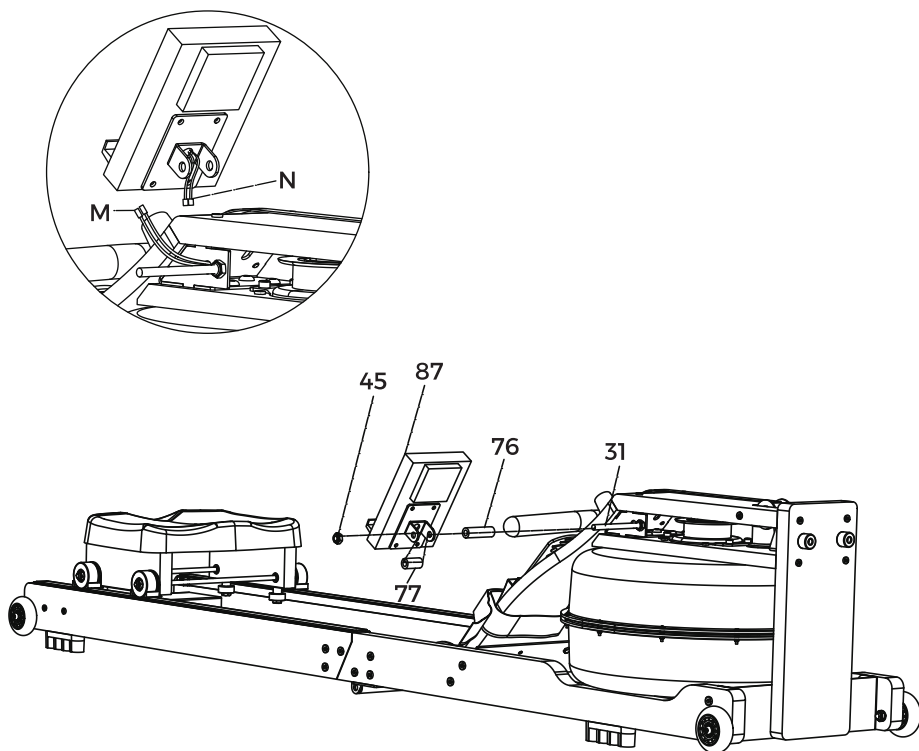
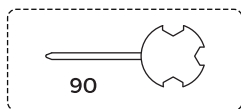
- After assembling the previous steps, as shown in the figure below, slowly put the device vertically (note that the seat cushion will slide towards the ground), take out screws 2PCS (92) from the hardware kit, and use the wrench (88) to tighten the L component (L).



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 8. Install the monitor

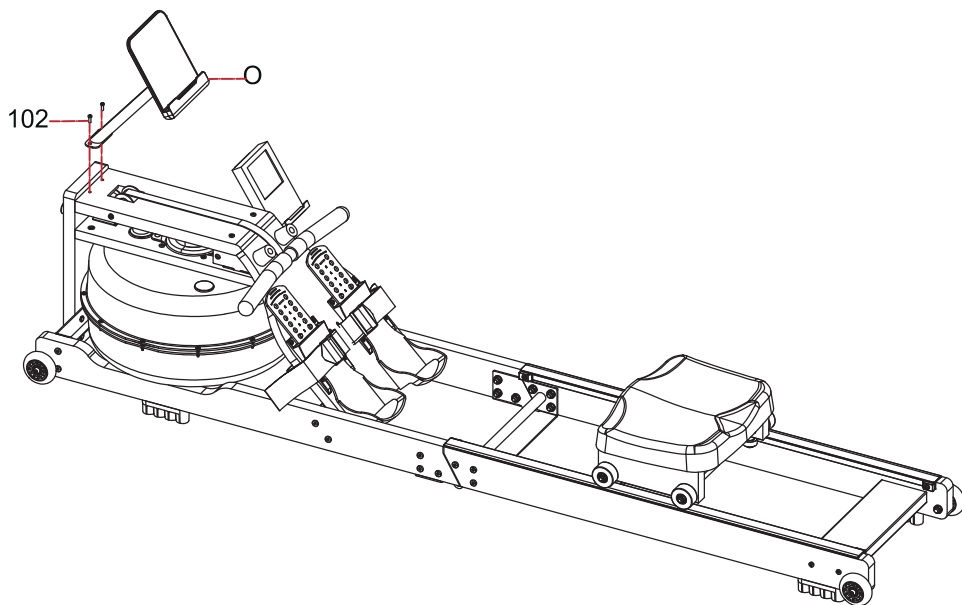
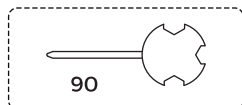
- Take out the monitor (87), loosen the nut (45) on the bolt (31) using the wrench (90), and take out the PVC sleeve (77), sleeve 8 (76), put the monitor (87) on the original location and lock the nut (45).
- Then connect the M and N ports on the monitor (87) together as shown in the circle in the following figure.
- And then lock up all of the screws.



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 9. Install the holder

- Remove the holder (O), loosen the screws (102) using a wrench (90), position the holder (O) as shown in the diagram, refasten the screws (102) in its original location, and finally tighten all screws.
- Adjust the holder to a suitable angle for your exercise. If the bracket feels too loose, please check whether the screws are tightened.



# HOW TO ADD WATER TO THE TANK

## Pull out tank plug from upper tank (62)

Add water method 1:

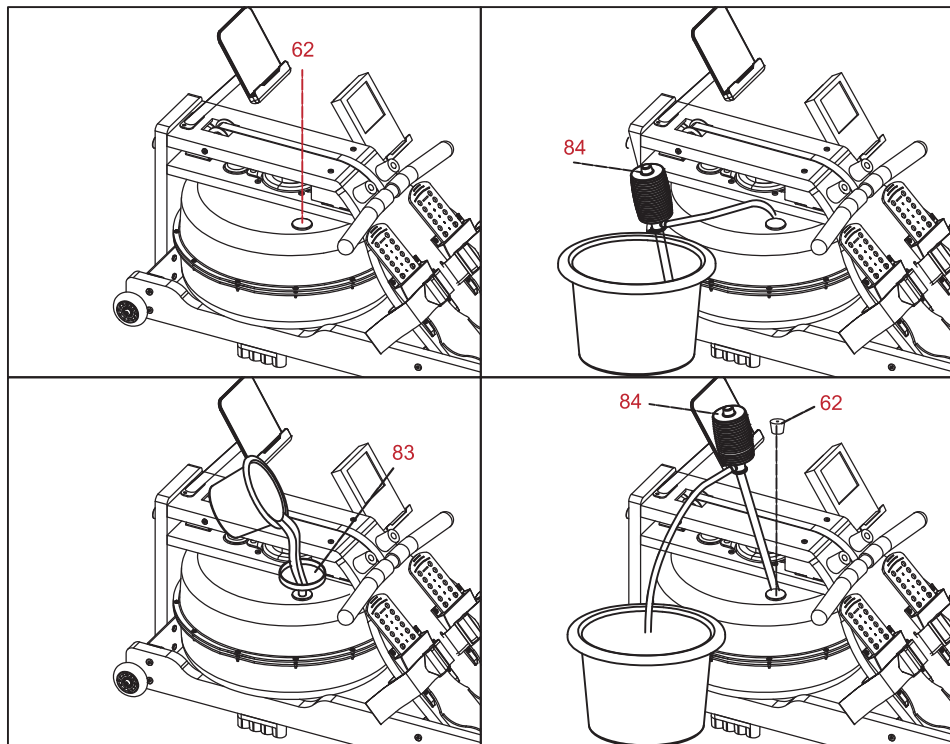
Add water according to the figure below. Insert the manual pump (84) into the bucket containing water, point the hose at the other end at the tank plug, pinch the pump (84) to add water.

Add water method 2:

Insert the funnel (83) into the plug mouth of the water tank, use the bucket or other conventional water container, aim at the funnel, and pour the water into the water tank. Measure the amount of water in the water tank according to the digital mark on the side of the water tank.

(Be careful not to exceed the maximum water level of "6")

Pump the water as shown in the figure below. Place a bucket next to the machine and pump from the tank into the bucket with a hand pump (84). Put the tank plug (62) into the upper tank, dry the water on and around the table with a dry cloth.



# TRAINING INSTRUCTION CHART



## Starting position

Straighten your arms forward, relax your shoulders, raise your head, look forward, and compress your feet and lower legs vertically.



## Sliding process

Grasp the arm with your hands, keep your body in the correct position and angle, slowly open your legs and climb forward.



## Return position

Straighten your legs forward, pull the handle to your chest, relax your shoulders and look forward with your eyes.

After several stages of rowing practice and mastering the correct rowing posture and rhythm, this technology will be easier than ordinary rowing, and you will soon experience the benefits of rowing training.

# MONITOR OPERATING MANUAL

## Description of instrument functions

| ITEM      | RANGE                | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                        |
|-----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TIME      | 0:00~99:59<br>(M: S) | 1. Current time during the exercise.<br>2. Displayed as a countdown when set. When the countdown reaches 0, the exercise will automatically stop with a "beep" sound prompt.                       |
| DIST      | 0.00~99.99           | 1. Current distance during the exercise.<br>2. Displayed as a countdown when set. When the countdown reaches 0, the exercise will automatically stop with a "beep" sound prompt.                   |
| CAL       | 0~9999               | 1. Current estimated calories burned during the exercise.<br>2. Displayed as a countdown when set. When the countdown reaches 0, the exercise will automatically stop with a "beep" sound prompt.  |
| SPM       | 0~199                | Stroke speed: Number of strokes per minute, indicating the stroke speed during exercise                                                                                                            |
| WATT      | 0~899                | Power                                                                                                                                                                                              |
| STROKES   | 0~9999               | 1. Statistics of the number of strokes during the exercise<br>2. Displayed as a countdown when set. When the countdown reaches 0, the exercise will automatically stop with a "beep" sound prompt. |
| PULSE     | 30~210 BPM           | Heart rate during exercise                                                                                                                                                                         |
| T/500M    | 0:00~99:59<br>(M: S) | Time per 500 meters: Real-time estimation of time/500m at the current stroke speed                                                                                                                 |
| MANUAL    |                      | Exercise mode with default.                                                                                                                                                                        |
| INTERVAL  |                      | Interval exercise modes, with 20/10,10/20,CUSTOM                                                                                                                                                   |
| TARGET    |                      | Target exercise modes with<br>TIME,DISTANCE,CALORIE,STROKES,PULSE                                                                                                                                  |
| BLUETOOTH |                      | Turn on or off the APP, If the APP is ON, it will be display Bluetooth icon only.                                                                                                                  |

Note: For PULSE: this function is not available when the product does not have it.

Switch Kilometer or Mile

In standby state or stop state , press and hold UP key and MODE key for 3 seconds , the system will be change kilometer or meter.

# MONITOR OPERATING MANUAL

## Description of key functions

|                 |                                                                                    |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| BLUETOOTH       | Application ON or OFF.                                                             |
| MODE            | The selected confirm.                                                              |
| INTERVAL CUSTOM | Interval custom with exercises.                                                    |
| RECOVERY        | Test heartbeat recovery ability.                                                   |
| UP              | Upwards in setting mode.                                                           |
| START/STOP      | Start or stop exercise.                                                            |
| RESET           | 1. In STOP state is return to standby state.<br>2. In setting state is clear to 0. |

### SLEEP

- Without any operation, the instrument will enter sleep mode after four minutes.
- The instrument will turns on when any operation.

### STANDBY MODE:

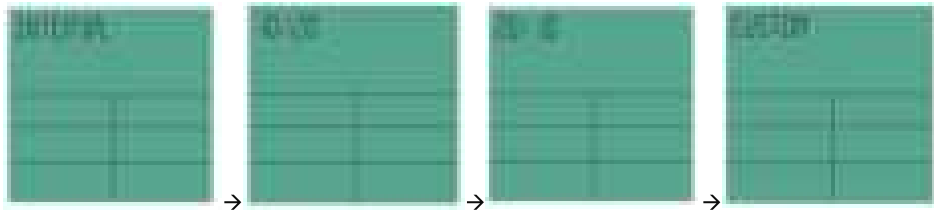
MANUAL,INTERVAL,TARGET,TIME,DISTANCE,CALORIE,PULSE,SPM,WATT,T  
IME/500M, STROKES display scan with 1 second.

### MANUAL:

- Automatic start: automatic start when exercise in standby state with exercise.
- Manual start: press MODE key → “MANUAL” icon flash → MODE key to start.
- The “MANUAL ” icon is on , started exercising.
- SPM / WATT display scan with 4 seconds.
- Press START/STOP key to stop the driver,the “STOP” icon flash.
- Press START/STOP key to exercise again or press RESET key to return the standby state.



### INTERVAL :



In standby state,press MODE key into mode set state → press UP key to INTERVAL mode,“INTERVAL”icon flash → press MODE key → press UP key to select 10/20 exercise mode , 20/10 exercise mode ,CUSTOM mode → press MODE key to enter.

# MONITOR OPERATING MANUAL

## (1)INTERVAL 10/20

- a) Press MODE key or START/STOP key to start.
- b) Display "READY" icon and start exercise with countdown 3 seconds later.
- c) Every exercise 10 seconds, rest 20 seconds with a "beef" sound prompt.
- d) "WORK"icon is exercise state, "RESET" icon is rest state.
- e) After all 8 rounds later , the exercise will stop automatically .

## (2)INTERVAL 20/10

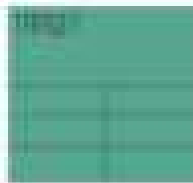
- a) Press MODE key or START/STOP key to start.
- b) Display "READY" icon and countdown 3 seconds.
- c) Every exercise 20 seconds, rest 10 seconds with a "beef" sound prompt.
- d) "WORK"icon is exercise state, "RESET" icon is rest state.
- e) After all 8 rounds later , the exercise will stop automatically.

## (3)INTERVAL CUSTOM

- a) Press MODE or INTERVAL CUSTOM key to CUSTOM set mode.
- b) Press MODE key to set "ROUND","WORK","REST", press UP key to upward or RESET key to clear.
- c) Press MODE key to enter , display "READY" icon and start exercise with countdown  
3 seconds later.
- d) "WORK"icon is exercise state, "REST" icon is rest state.
- e) After all rounds later , the exercise will stop automatically.

## TARGET

In standby state, press MODE key into mode set → press UP key to TARGET mode, "TARGET"icon flash → press MODE key to enter → press UP key to select TIME, DISTANCE,CALORIE , STROKES,PULSE → press MODE key to enter.



# MONITOR OPERATING MANUAL

## (1)TIME (target time):

- a) The “SET” icon flash , press UP key to set the target time or RESET key to clear.
- b) Press MODE key or START/STOP key to start exercise.
- c) The TIME as a countdown,when the countdown reaches 0,the exercise will automatically stop with a “beef”sound prompt.

## (2)DISTANCE(target distance):

- a) The “SET” icon flash , press UP key to set the target distance or RESET key to clear.
- b) Press MODE key or START/STOP key to start exercise.
- c) The DISTANCE as a countdown,when the countdown reaches 0,the exercise will automatically stop with a “beef”sound prompt.

## (3)CALORIE(target calories):

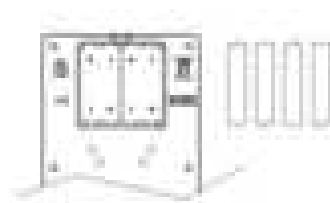
- a) The “SET” icon flash , press UP key to set the target calories or RESET key to clear.
- b) Press MODE key or START/STOP key to start exercise.
- c) The TIME as a countdown,when the countdown reaches 0,the exercise will automatically stop with a “beef”sound prompt.

## (4)STROKES(target strokes):

- a) The “SET” icon flash , press UP key to set the target strokes or RESET key to clear.
- b) Press MODE key or START/STOP key to start exercise.
- c) The TIME as a countdown,when the countdown reaches 0,the exercise will automatically stop with a “beef”sound prompt.

## BATTERY REPLACEMENT:

- a) If the displays abnormally, reinstall or replace the battery and try again
- b) Battery specifications: 1.5V AA x4
- c) When the battery is scrap, it must be removed and handled safely



# WARM-UP

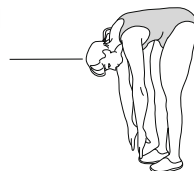
## Side Stretch

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.



## 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.



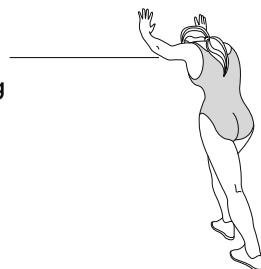
## Foot and Calf Stretch

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.



## 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.



# 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.

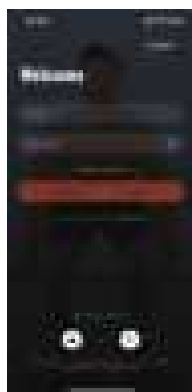
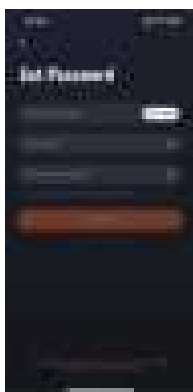
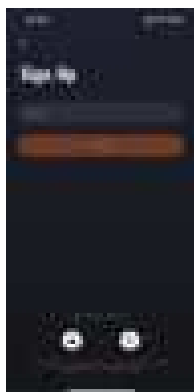
Scan the QR code below to download "FED Fitness" app.



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

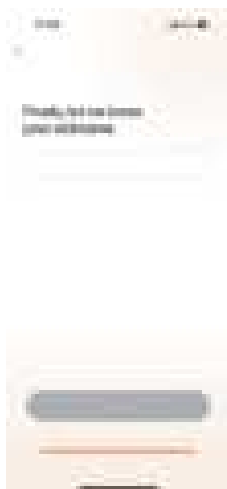
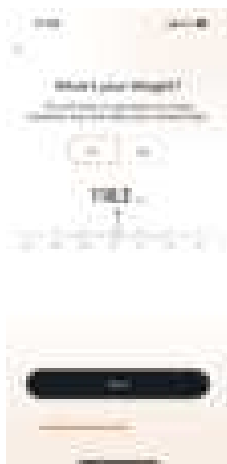
1. Fill in your email address
2. Fill in the verification code
3. Registration successful



# APP CONNECTIVITY GUIDE

## 3. LOG IN

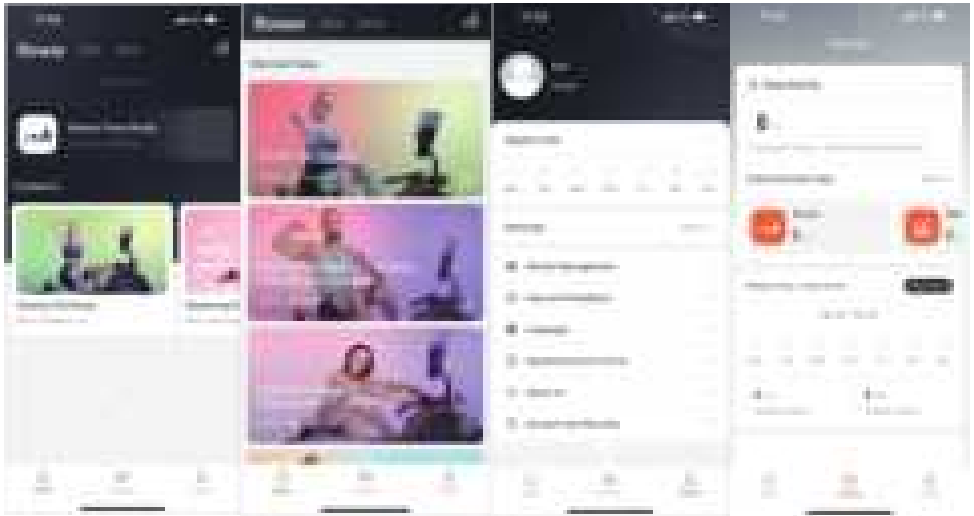
1. Fill in your basic information
2. Select gender
3. Height and weight
4. Choose exercise frequency



# APP CONNECTIVITY GUIDE

## 4. APP FUNCTION

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

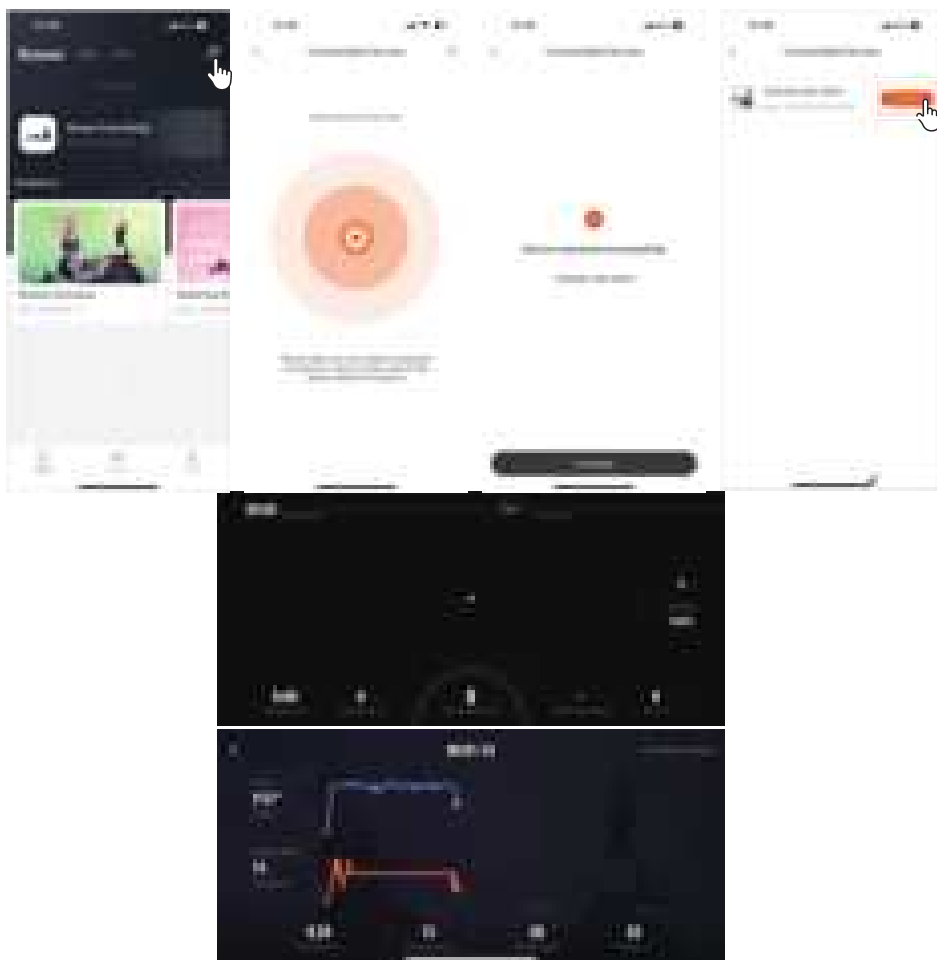


# APP CONNECTIVITY GUIDE

## 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.

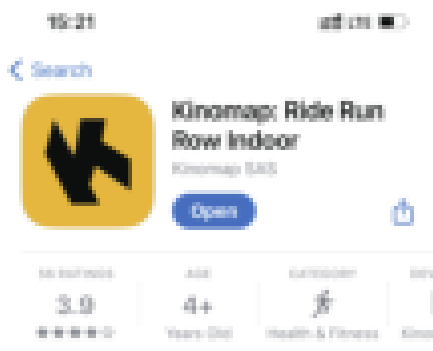
## 2. APP OPERATING INSTRUCTIONS

### 2.1. Description of KINOMAP connection

Tips:

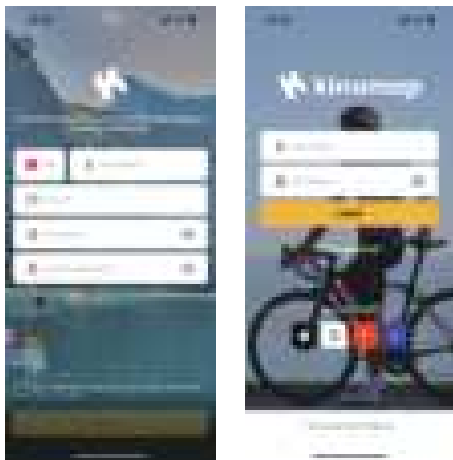
Since the KINOMAP official software connection steps will be updated in real-time, this connection process is only for reference, when the APP is connected, The monitor will not display any data.

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

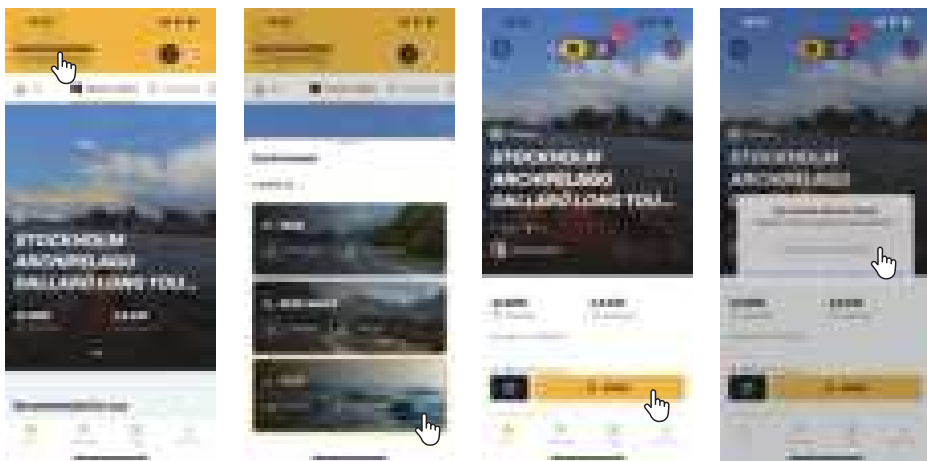


# APP INSTRUCTIONS

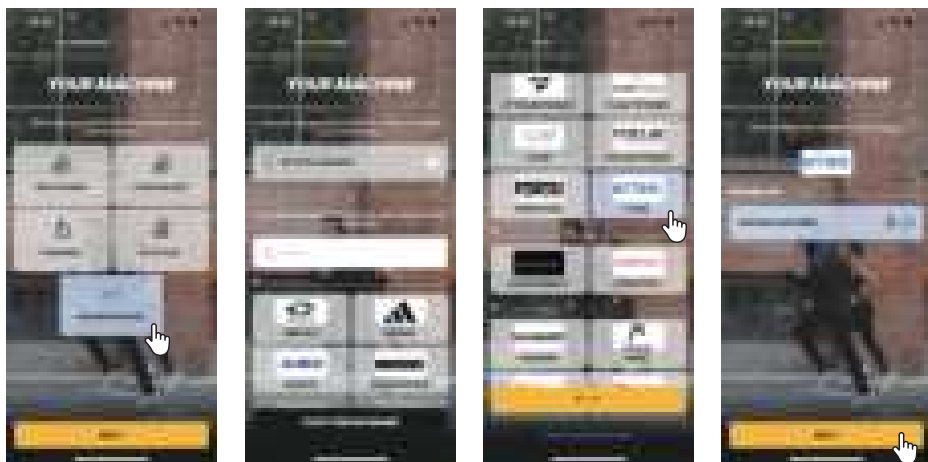
2.1.2. After the download is completed, open the app and register the personal information. Turn on the Bluetooth of the mobile phone to ensure that the transmitter is powered on and in the wake-up state.



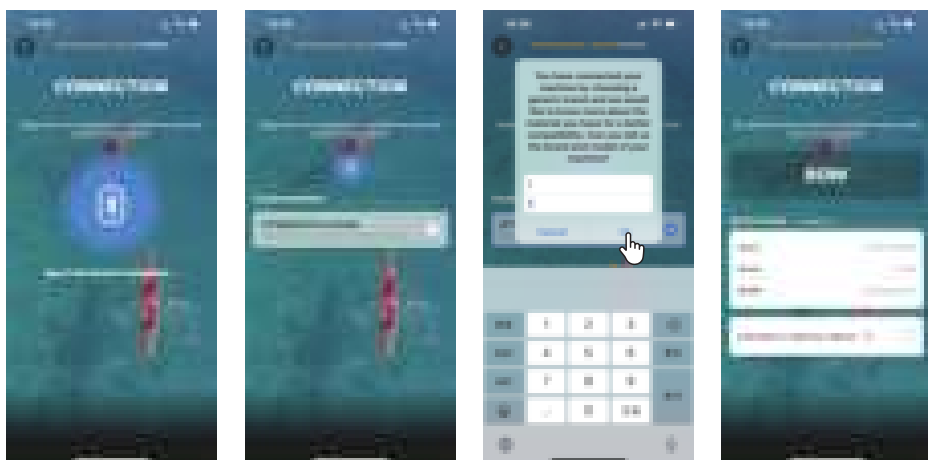
2.1.3. Add sports equipment as follow:



# 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 Wasserrudergerät entschieden haben. Lesen Sie zu Ihrer Sicherheit und Ihrem Nutzen diese Anleitung vor der Inbetriebnahme sorgfältig durch. Als Hersteller ist es uns ein Anliegen, Sie voll und ganz zufriedenzustellen. Bei Fragen, fehlenden oder beschädigten Teilen wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice:

- [YOSUDA-EU@outlook.com](mailto:YOSUDA-EU@outlook.com)
- Sie können auf YouTube nach „Installationsvideo zum YOSUDA-Wasserrudergerät WM-SE02“ suchen.
- Kontaktieren Sie uns über Amazon: Melden Sie sich bei Ihrem Amazon-Konto an > wählen Sie „Meine Bestellungen“ > suchen Sie die Bestellnummer > klicken Sie auf „Verkäufer kontaktieren“.

# SICHERHEITSHINWEISE

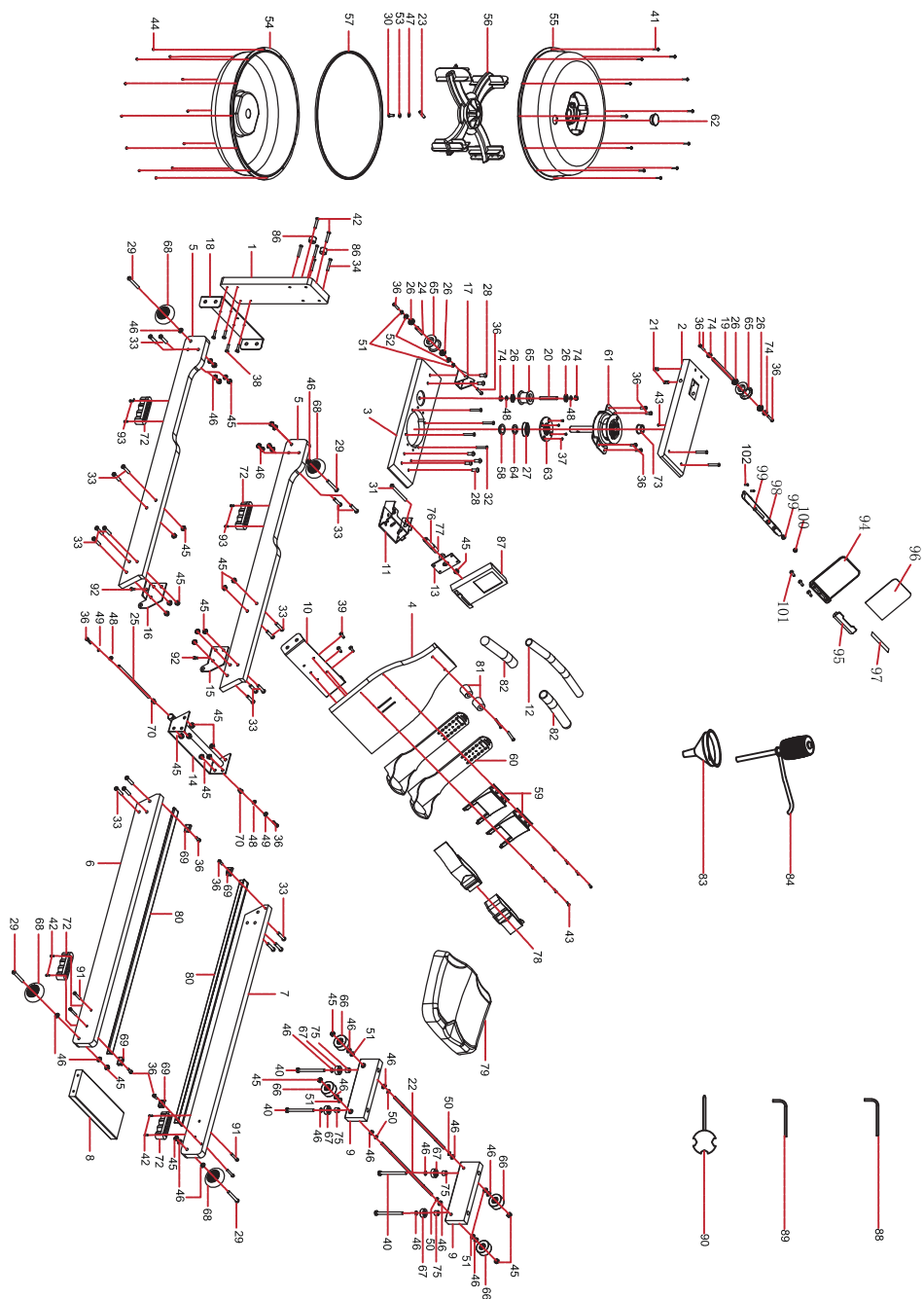
Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut auf für zukünftige Referenz.

- Vor der Montage und Nutzung des Trainingsgeräts ist es sehr wichtig, alle Inhalte der Bedienungsanleitung sorgfältig zu lesen. Nur durch korrekte Installation, Wartung und Nutzung des Trainingsgeräts können sichere und effektive Trainingseffekte erzielt werden. Es ist notwendig, dass alle Nutzer mit allen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für dieses Trainingsgerät vertraut sind.
- Vor der Nutzung des Trainingsgeräts sollte der Nutzer entsprechend seinem körperlichen Zustand einen Arzt konsultieren, um Gesundheits- oder Sicherheitsunfälle während des Trainingsprozesses zu vermeiden, die ein normales Training unmöglich machen würden. Wenn der Nutzer Medikamente einnimmt, die Herzfrequenz, Blutdruck und Cholesterinwerte beeinflussen, muss er vor dem Training ärztlichen Rat einholen.
- Achten Sie während des Trainings jederzeit auf Ihren körperlichen Zustand. Falsches oder übermäßiges Training ist gesundheitsschädlich. Bei folgenden Symptomen (einschließlich: Kopfschmerzen, Brustschmerzen, unregelmäßiger Herzschlag, Atemnot, Schwindelgefühl, Übelkeit usw.) sollten Sie das Training sofort abbrechen und erst nach ärztlicher Untersuchung und Bestätigung der Unbedenklichkeit fortsetzen.
- Bitte halten Sie Kinder und Haustiere vom Trainingsgerät fern, da es nur für Erwachsene bestimmt ist.
- Stellen Sie das Trainingsgerät an einem festen und ebenen Ort auf und legen Sie eine Schutzschicht auf Boden und Teppich, um Bodenschäden zu vermeiden. Zu Ihrer Sicherheit sollte der Abstand zwischen dem Trainingsgerät und Hindernissen mindestens 0,5 Meter betragen.
- Vor der Nutzung des Trainingsgeräts prüfen Sie bitte, ob alle zu sichernden Schrauben und Muttern fest angezogen sind, und stellen Sie die volle Funktionsfähigkeit sicher.
- Die sichere Nutzung des Trainingsgeräts kann nur durch regelmäßige Überprüfung und Wartung der beschädigungsanfälligen, verschleißanfälligen und bruchgefährdeten Teile gewährleistet werden.

# SICHERHEITSHINWEISE

- Stellen Sie sicher, dass das Gerät nur entsprechend der in der Anleitung vorgeschriebenen Methode verwendet wird. Wenn während der Montage oder Wartung defekte Teile festgestellt werden oder während der Nutzung Geräusche auftreten, beenden Sie den Betrieb und die Nutzung sofort. Stellen Sie sicher, dass alle Probleme behoben sind, bevor Sie fortfahren.
- Bei der Nutzung des Trainingsgeräts tragen Sie bitte geeignete Trainingskleidung und vermeiden Sie weite Kleidung. Weite Kleidung kann von der Maschine erfasst werden, was den Betrieb behindert und dazu führen kann, dass Sie im Gerät eingeklemmt werden.
- Das Trainingsgerät hat die EN957 Klasse HC Zertifizierung bestanden und ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Das Gewicht des Trainierenden sollte 400 Pfund (181 kg) nicht überschreiten.
- Das Trainingsgerät ist nicht für die Verwendung als Medizinprodukt geeignet.
- Beim Anheben oder Bewegen des Trainingsgeräts achten Sie bitte auf Ihre Sicherheit, um Rückenschäden zu vermeiden. Verwenden Sie die korrekte Hebeltechnik oder bitten Sie andere Personen um Unterstützung.

## EXPLOSIONSZEICHNUNG



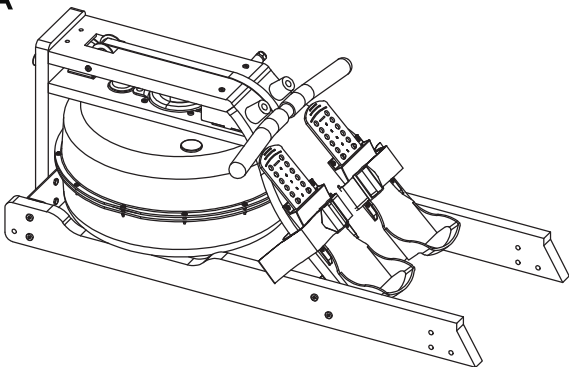
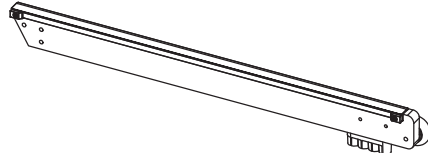
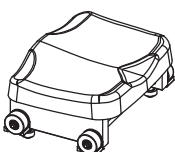
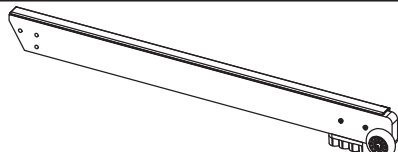
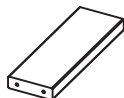
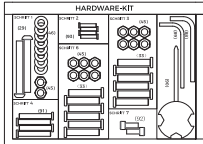
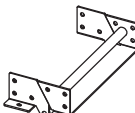
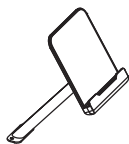
# TEILELISTE

| NO. | Description                          | Qty. | NO. | Description                 | Qty. |
|-----|--------------------------------------|------|-----|-----------------------------|------|
| 01  | Vordere Befestigungsplatte           | 1    | 37  | M6*10 Schraube              | 4    |
| 02  | Obere Verbindungsplatte              | 1    | 38  | M6*25 Schraube              | 4    |
| 03  | Befestigungsplatte Wassertank        | 1    | 39  | M6*20 Schraube              | 3    |
| 04  | Trittbrett                           | 1    | 40  | M8*110 Bolzen               | 4    |
| 05  | Linke vordere Schiene                | 2    | 41  | M3*20 Schraube              | 12   |
| 06  | Linke hintere Schiene                | 1    | 42  | ST4.2*19 Schraube           | 10   |
| 07  | Rechte hintere Schiene               | 1    | 43  | ST4.2*16 Schraube           | 9    |
| 08  | Hintere Verbindungsplatte            | 1    | 44  | M3*H3.8 Mutter              | 12   |
| 09  | Sitzbefestigungsplatte               | 2    | 45  | M8*H7.5 Mutter              | 26   |
| 10  | Vordere Verbindungsplatte            | 1    | 46  | D8*Φ16 Unterlegscheibe      | 24   |
| 11  | Verbindungsplattenbaugruppe          | 1    | 47  | D8*Φ16 Unterlegscheibe      | 1    |
| 12  | Lenkerrohr                           | 1    | 48  | D10*Φ16 Unterlegscheibe     | 4    |
| 13  | Elektronische Zählerschweißbaugruppe | 1    | 49  | D6*Φ12 Unterlegscheibe      | 4    |
| 14  | Hintere Drehbaugruppe                | 1    | 50  | Wellensicherungsring        | 4    |
| 15  | Verbindungsplatte                    | 1    | 51  | Wellensicherungsring        | 6    |
| 16  | Rechte Verbindungsplatte             | 1    | 52  | Wellenfederscheibe          | 5    |
| 17  | Befestigungsplatte für Gurtrolle     | 1    | 53  | Federscheibe                | 1    |
| 18  | Vordere Verbindungsbaugruppe         | 1    | 54  | Untere Abdeckung Wassertank | 1    |
| 19  | Rollenwelle                          | 1    | 55  | Obere Abdeckung Wassertank  | 1    |
| 20  | Gurtrollenwelle 3                    | 1    | 56  | Propeller                   | 1    |
| 21  | M6-Mutter                            | 2    | 57  | Wassertankdichtung          | 1    |
| 22  | Sitzrollenwelle                      | 2    | 58  | Gummischeibe                | 1    |
| 23  | Haltestift                           | 1    | 59  | Fußplatte                   | 2    |
| 24  | Gurtrollenwelle                      | 1    | 60  | Verstellbares Pedal         | 2    |
| 25  | Spindel                              | 1    | 61  | Aufroller                   | 1    |
| 26  | Lager                                | 6    | 62  | Wassertankanschlussstopfen  | 1    |
| 27  | Lager                                | 1    | 63  | Kunststofflagersitz         | 1    |
| 28  | M8*25 Schraube                       | 4    | 64  | Silikonring                 | 1    |
| 29  | M8*65 Schraube                       | 4    | 65  | Kleine Gurtrolle            | 3    |
| 30  | M8*20 Schraube                       | 1    | 66  | Sitzrolle                   | 4    |
| 31  | M8*100 Schraube                      | 1    | 67  | Kleine Rolle                | 4    |
| 32  | M6*32 Schraube                       | 4    | 68  | PU-Rolle                    | 4    |
| 33  | M8*40 Schraube                       | 20   | 69  | Sitzstopper                 | 4    |
| 34  | M6*65 Schraube                       | 4    | 70  | Buchsenhülse                | 2    |
| 35  | M6*40 Schraube                       | 2    | 71  | Rollenpositionierung        | 4    |
| 36  | M6*16 Schraube                       | 16   | 72  | Fußplatte                   | 4    |

# TEILELISTE

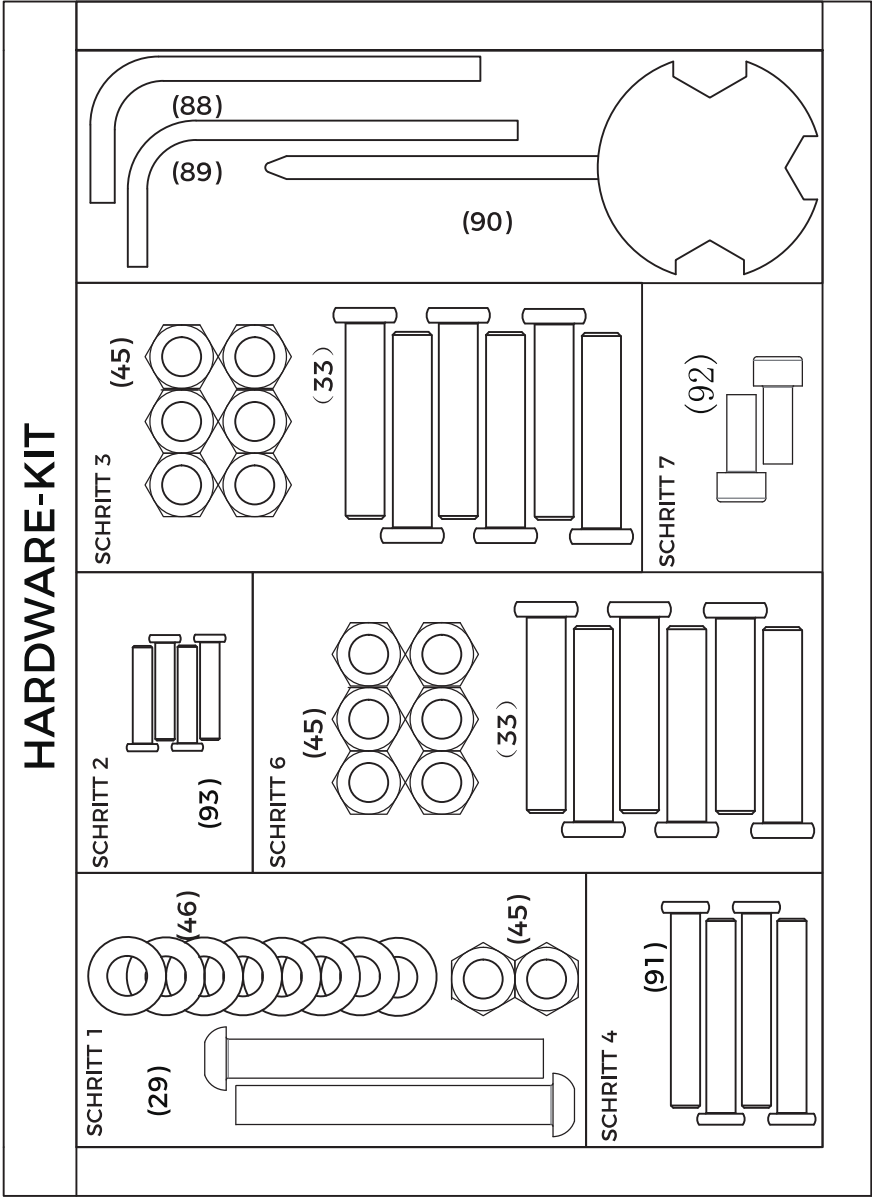
| NO. | Description         | Qty. | NO. | Description                            | Qty. |
|-----|---------------------|------|-----|----------------------------------------|------|
| 73  | Neue Obermanschette | 1    | 88  | S5 Inbusschlüssel                      | 1    |
| 74  | PVC-Manschette      | 4    | 89  | S4 Inbusschlüssel                      | 1    |
| 75  | PVC-Manschette 3    | 4    | 90  | Kreuzschlitzschlüssel                  | 1    |
| 76  | PVC-Manschette 8    | 1    | 91  | M6x40 Schraube                         | 4    |
| 77  | PVC-Manschette      | 1    | 92  | M6x16 Schraube                         | 2    |
| 78  | Fußschlaufenmontage | 2    | 93  | M4x20 Schraube                         | 4    |
| 79  | Sitzpolster         | 1    | 94  | iPad-Basis                             | 1    |
| 80  | Randleiste          | 2    | 95  | iPad-Stopper                           | 1    |
| 81  | Griffgummiauflage   | 2    | 96  | iPad-Pad                               | 1    |
| 82  | PVC-Griff           | 2    | 97  | EVA-Pad                                | 1    |
| 83  | Trichter            | 1    | 98  | Basisbaugruppe für elektronische Uhren | 1    |
| 84  | Saugpumpe           | 1    | 99  | Innensechskantschraube                 | 1    |
| 85  | /                   |      | 100 | Nylonmutter                            | 1    |
| 86  | Säulenfußpolster    | 2    | 101 | Kreuzschlitz-Flachkopf-Blechschaube    | 3    |
| 87  | Monitor             | 1    | 102 | Kreuzschlitz-Flachkopfschraube         | 2    |

## TEILELISTE

|                                                                                                  |                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b><br>     | <b>84</b><br>  |
| <b>C</b><br>    | <b>H</b><br>   |
| <b>D</b><br>    | <b>8</b><br>   |
| <b>68</b><br>  | <b>F</b><br>   |
| <b>72</b><br> | <b>L</b><br> |
| <b>87</b><br> | <b>O</b><br> |
| <b>83</b><br> |                                                                                                 |

| NO. Beschreibung            | Qty. | NO. Beschreibung | Qty. |
|-----------------------------|------|------------------|------|
| A Haupttrahmenbaugruppe     | 1    | H Sitz           | 1    |
| 84 Wasserpumpe              | 1    | 68 Rolle         | 2    |
| C Rechts-Schienenbaugruppe  | 1    | 72 Fußauflage    | 2    |
| D Links-Schienenbaugruppe   | 1    | 83 Trichter      | 1    |
| 8 Hintere Verbindungsplatte | 1    | L L-Komponente   | 1    |
| F Hardware-Set              | 1    | O Handyhalter    | 1    |
| 87 Monitor                  | 1    |                  |      |

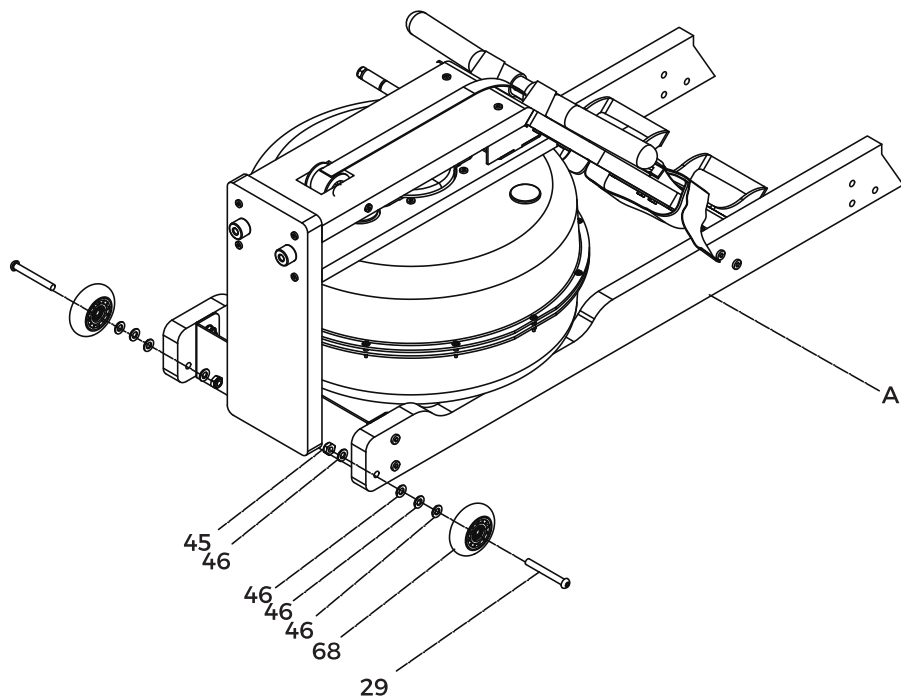
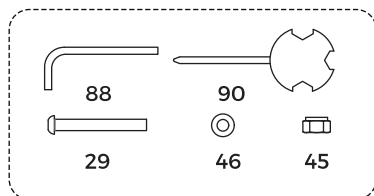
HARDWARE-PAKET



# MONTAGEANLEITUNG

## SCHRITT 1. Installieren Sie die Walze

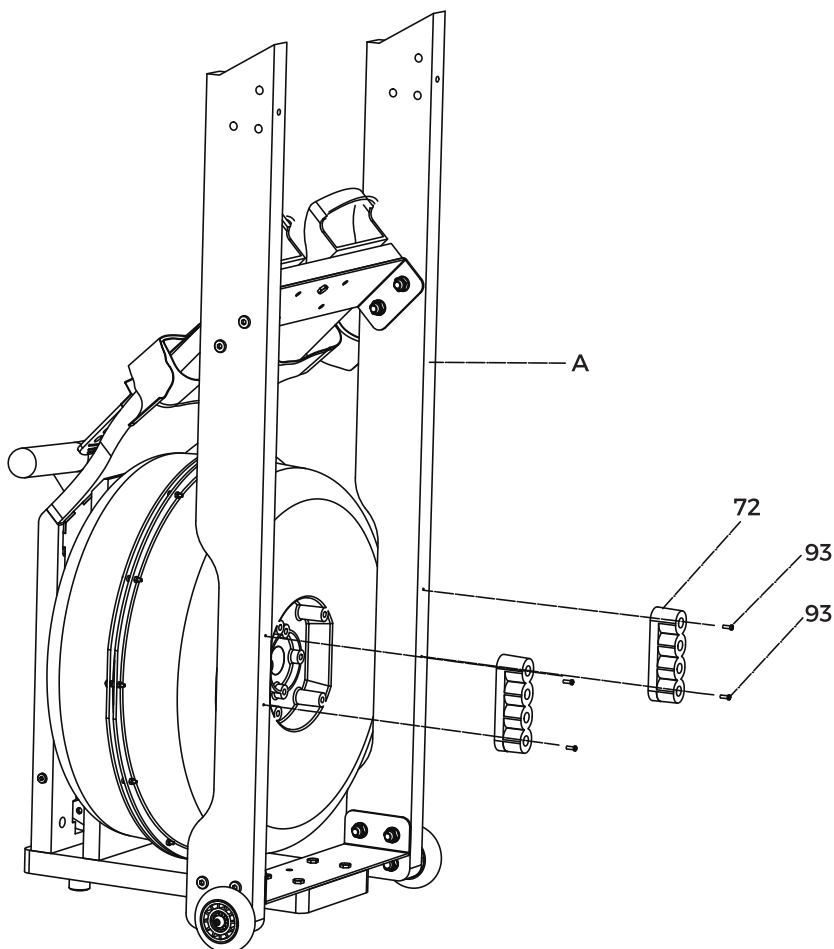
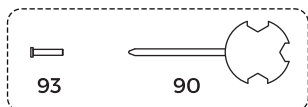
- Nehmen Sie die Hauptrahmenbaugruppe (A) und die Rolle (68) (2 Stück) heraus. Nehmen Sie die Schraube (29) (2 Stück), die Dichtung (46) (8 Stück) und die Mutter (45) (2 Stück) aus dem Befestigungssatz (F) und ziehen Sie die Schraube mit dem Schraubenschlüssel (88) und dem Schraubenschlüssel (90) fest. (Platzieren Sie die Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern wie folgt.) Hinweis: Ziehen Sie die Schrauben in diesem Schritt noch nicht fest.



# MONTAGEANLEITUNG

## SCHRITT 2. Installieren Sie das Fußpolster

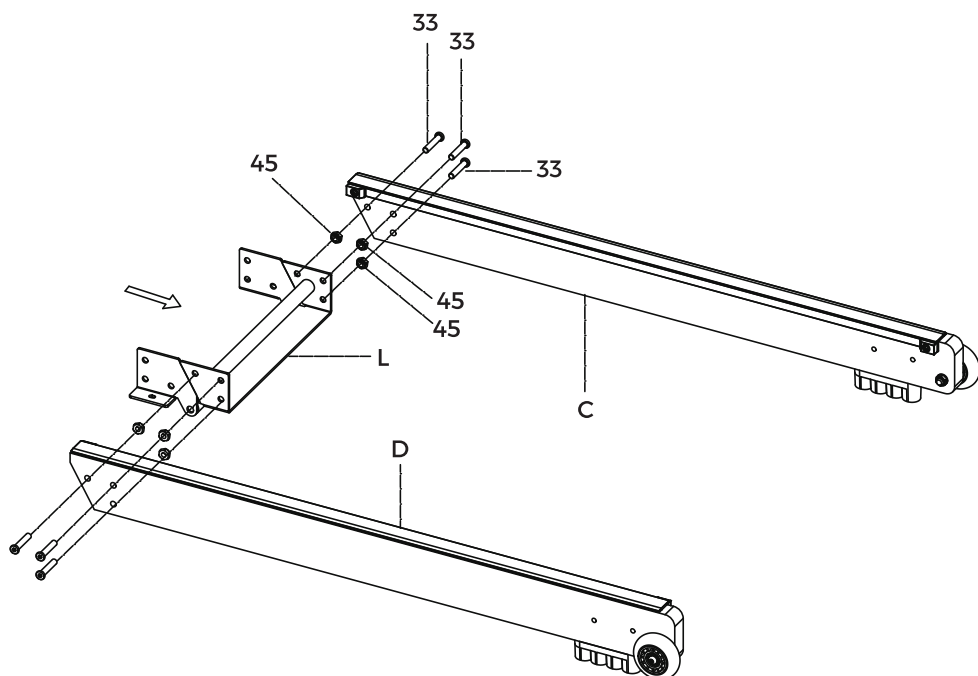
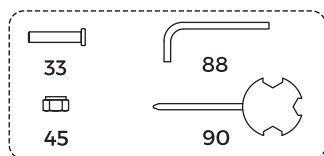
- Nehmen Sie die 2 Stück des Polsters (72) und die 4 Stück der Schraube (93) aus dem Hardware-Kit, stellen Sie die Haupttrahmenbaugruppe (A) vertikal auf und verriegeln Sie das Polster (72) mit dem Schraubenschlüssel (90) auf der Gleitschiene (wie unten beschrieben).



# MONTAGEANLEITUNG

## SCHRITT 3. Installieren Sie die Schiene

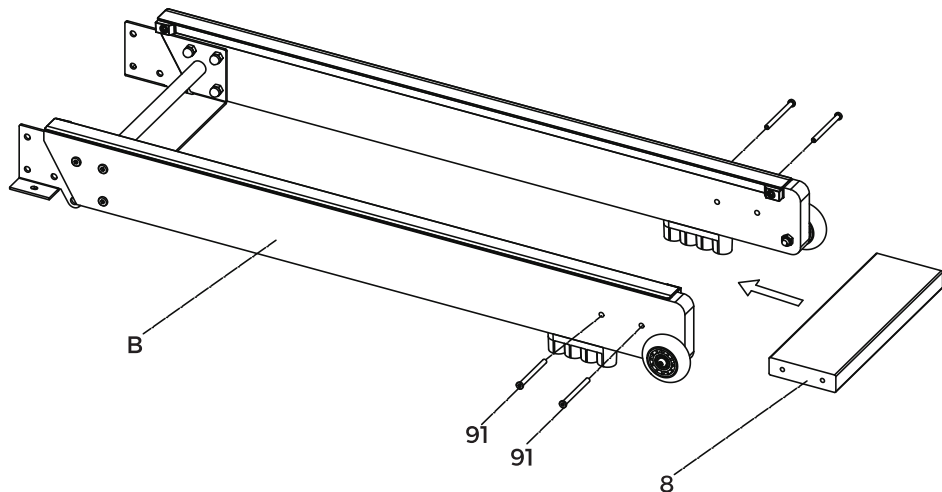
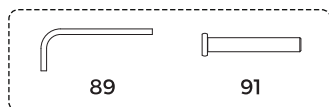
- Nehmen Sie die rechte/linke Gleitschienenbaugruppe (C/D) und die L-Komponente (L) heraus, nehmen Sie 6 Schrauben (33) und 6 Muttern (45) aus dem Hardware-Kit und verwenden Sie Schraubenschlüssel (88) und Schraubenschlüssel (90), um die L-Komponente (L) in der Mitte der linken und rechten Gleitschienen zu platzieren. Hinweis: Ziehen Sie die Schrauben in diesem Schritt nicht fest.



# MONTAGEANLEITUNG

## SCHRITT 4. Installieren Sie die hintere Anschlussplatte

- Nehmen Sie die Verbindungsplatte (8) und die Schrauben (91) (4 Stück) heraus. Wie unten gezeigt, wird die hintere Verbindungsplatte (8) in die Mitte der linken und rechten Gleitschiene gelegt und zusammengebaut, wobei die Schrauben mit dem Schraubenschlüssel festgezogen werden.

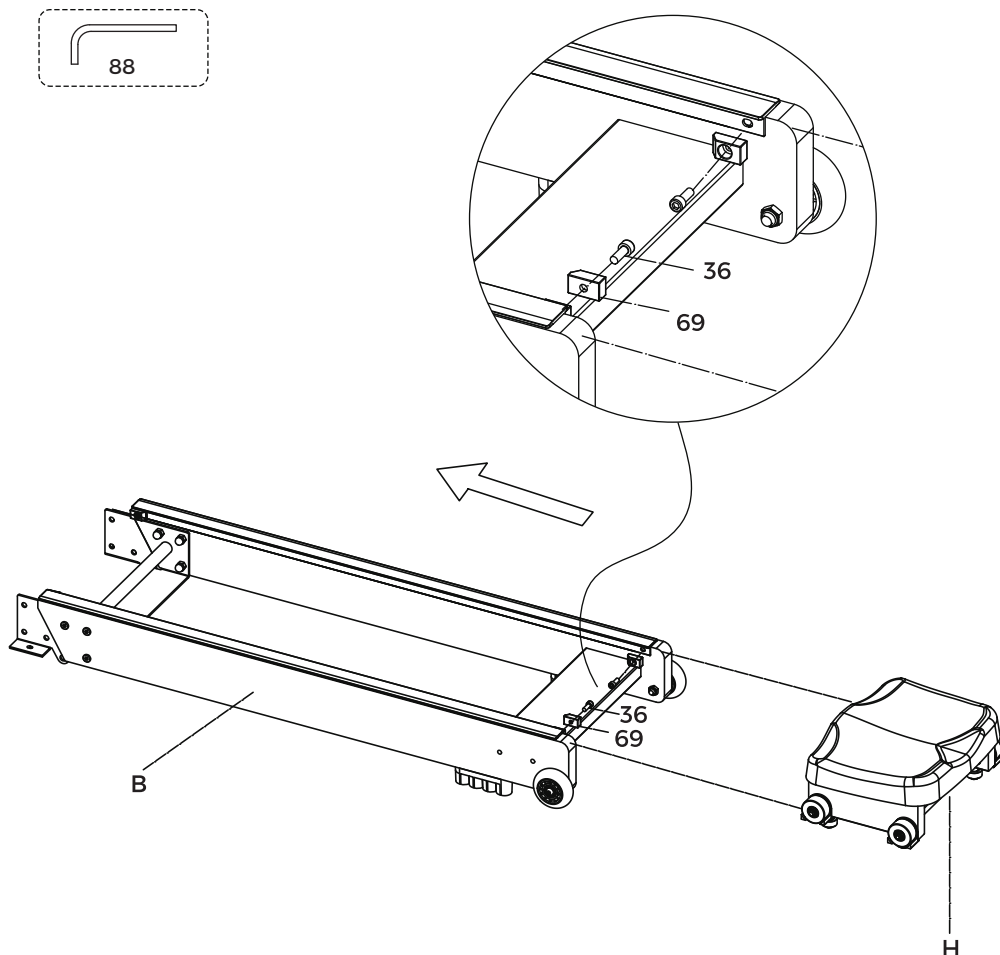


# MONTAGEANLEITUNG

## SCHRITT 5. Installieren Sie den Sitz

- Nehmen Sie den Sitz (H) heraus. Lösen Sie dazu die Schraube (36) am hinteren Ende der Gleitschiene mit dem Schraubenschlüssel (88) und nehmen Sie den Sitzblock (69) heraus.
- Schieben Sie anschließend den Sitz (H) in die Schiene (siehe unten) und montieren Sie den Sitzblock (69) und die Schrauben (36) mit dem Schraubenschlüssel (88) wieder.

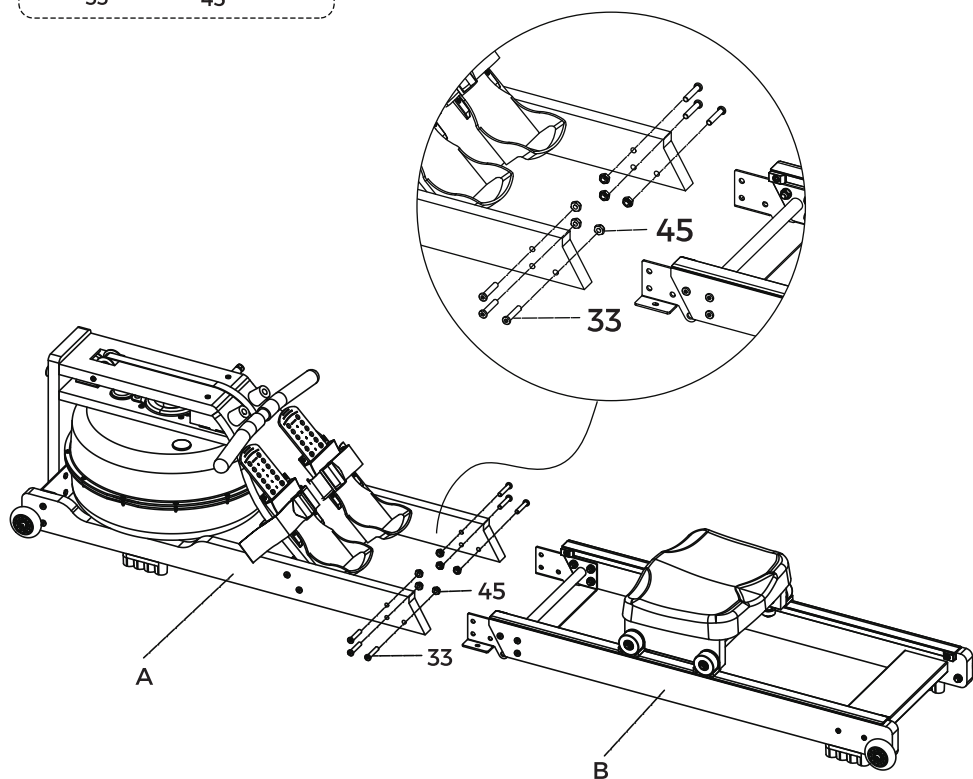
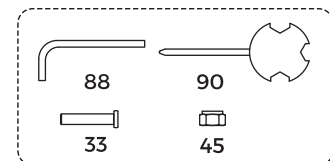
Hinweis: Ziehen Sie die Schrauben in diesem Schritt nicht fest.



# MONTAGEANLEITUNG

**SCHRITT 6.** Montieren Sie die Schiene (B) am Hauptrahmen (A).

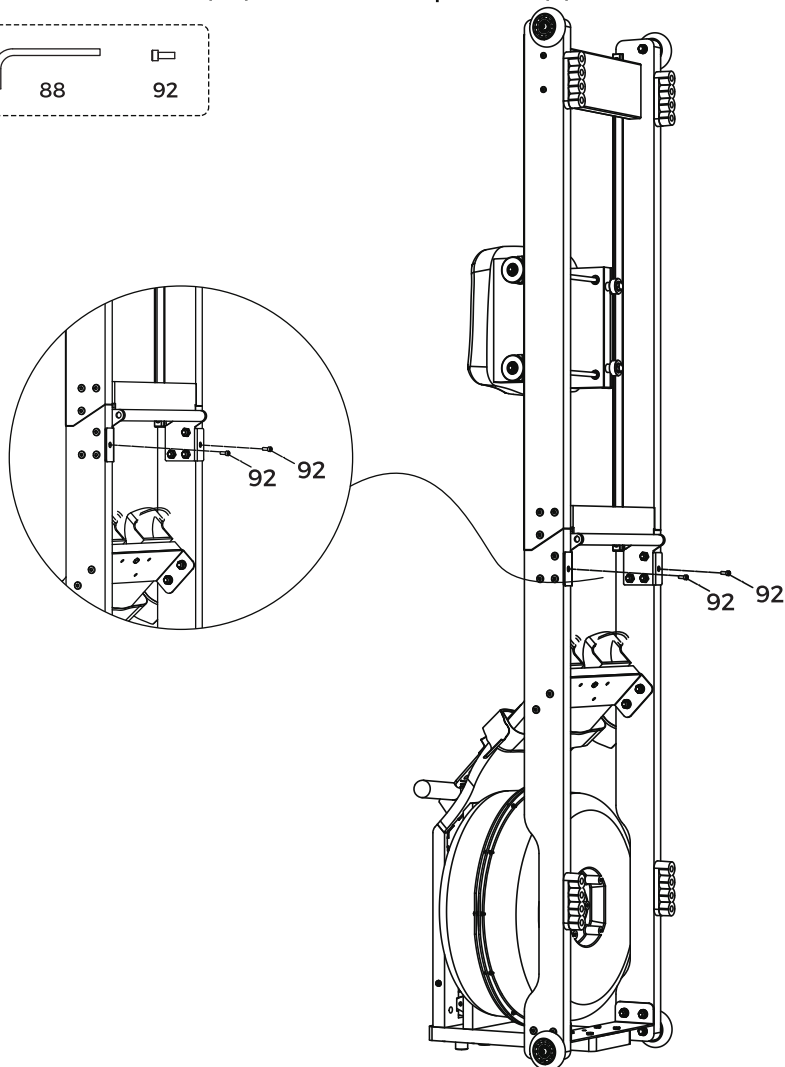
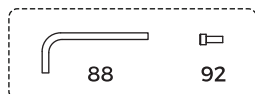
- Nehmen Sie die Schrauben (33) (6 Stück) und die Mutter (45) (6 Stück) aus dem Hardware-Kit und ziehen Sie die Schrauben mit dem Schraubenschlüssel (88) und dem Schraubenschlüssel (90) fest.



# MONTAGEANLEITUNG

## SCHRITT 7. Ziehen Sie die L-Komponente (L) fest

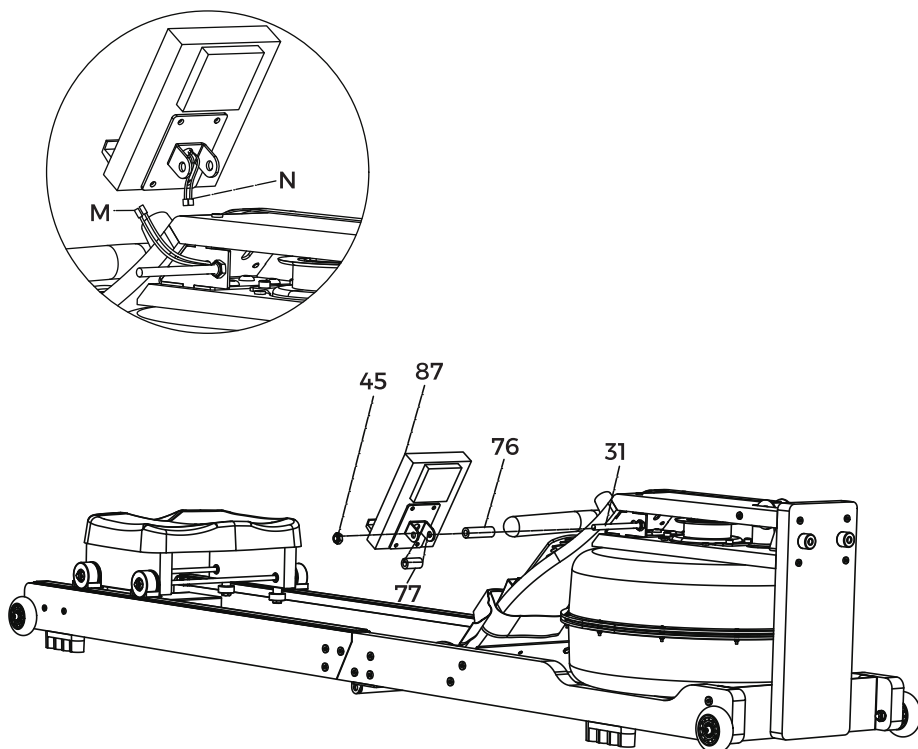
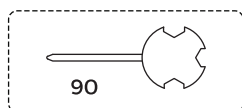
- Nachdem Sie die vorherigen Schritte zur Montage ausgeführt haben, wie in der Abbildung unten gezeigt, stellen Sie das Gerät langsam vertikal hin (beachten Sie, dass das Sitzkissen in Richtung Boden rutscht), nehmen Sie die Schrauben 2 Stück (92) aus dem Hardware-Kit und verwenden Sie den Schraubenschlüssel (88), um die L-Komponente (L) festzuziehen.



# MONTAGEANLEITUNG

## SCHRITT 8. Installieren Sie den Monitor

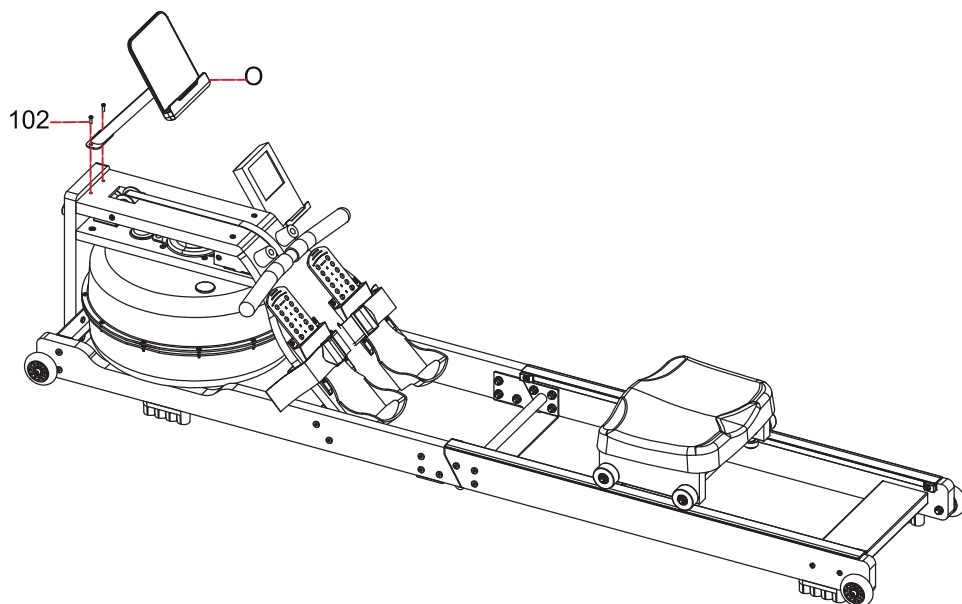
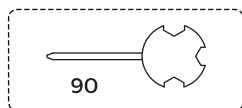
- Nehmen Sie den Monitor (87) heraus, lösen Sie die Mutter (45) an der Schraube (31) mit dem Schraubenschlüssel (90), entfernen Sie die PVC-Hülse (77) und die Hülse 8 (76), setzen Sie den Monitor (87) wieder an seinen ursprünglichen Platz und ziehen Sie die Mutter (45) fest.
- Verbinden Sie anschließend die Anschlüsse M und N am Monitor (87) wie im Kreis in der folgenden Abbildung dargestellt.
- Ziehen Sie anschließend alle Schrauben fest.



# MONTAGEANLEITUNG

## SCHRITT 9. Montieren Sie den Halter

- Entfernen Sie die Halterung (O), lösen Sie die Schrauben (102) mit einem Schraubenschlüssel (90), positionieren Sie die Halterung (O) wie in der Abbildung gezeigt, befestigen Sie die Schrauben (102) wieder an ihrer ursprünglichen Position und ziehen Sie anschließend alle Schrauben fest.
- Stellen Sie die Halterung auf einen für Ihre Übung geeigneten Winkel ein. Sollte sich die Halterung zu locker anfühlen, überprüfen Sie bitte, ob die Schrauben festgezogen sind.



# WASSEREINFÜLLANLEITUNG

**Ziehen Sie den Tankstöpsel (62) aus dem oberen Tank.**

**Wasser einfüllen (Methode 1):**

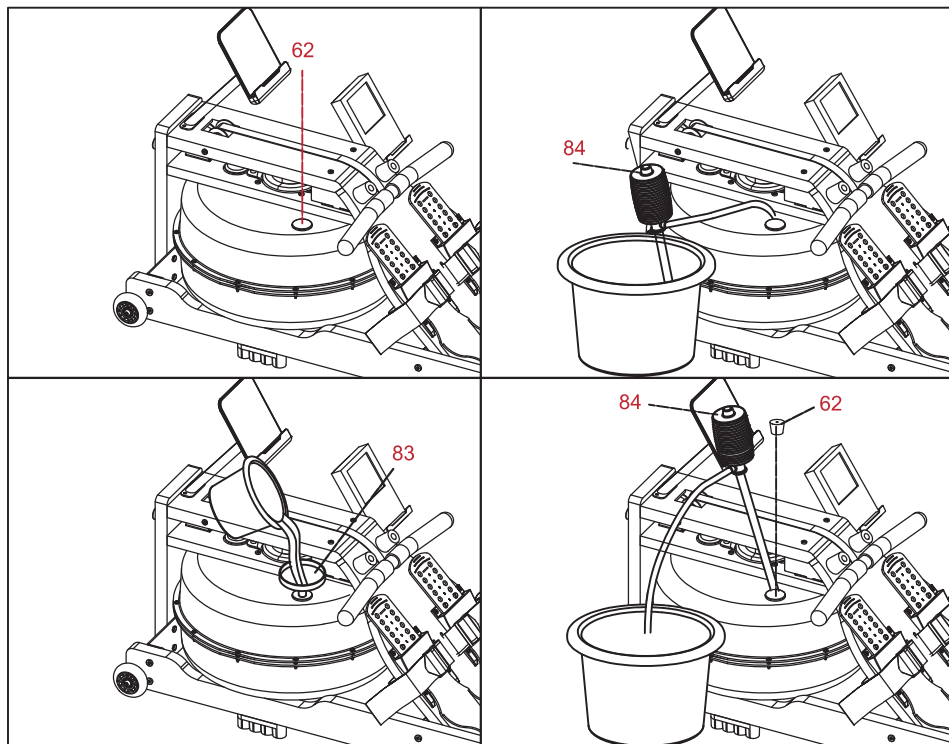
Füllen Sie Wasser gemäß der Abbildung unten ein. Setzen Sie die Handpumpe (84) in den Wassereimer ein, richten Sie den Schlauch am anderen Ende auf den Tankverschluss und drücken Sie die Pumpe (84) zusammen, um Wasser einzufüllen.

**Wasser einfüllen (Methode 2):**

Stecken Sie den Trichter (83) in die Öffnung des Tankverschlusses. Verwenden Sie den Eimer oder einen anderen herkömmlichen Wasserbehälter, richten Sie den Trichter darauf und gießen Sie das Wasser in den Tank. Messen Sie die Wassermenge im Tank anhand der digitalen Markierung an der Seite des Tanks.

(Achten Sie darauf, den maximalen Wasserstand von „6“ nicht zu überschreiten.)

Pumpen Sie das Wasser wie in der Abbildung unten gezeigt. Stellen Sie einen Eimer neben die Maschine und pumpen Sie mit der Handpumpe (84) Wasser aus dem Tank in den Eimer. Setzen Sie den Tankverschluss (62) in den oberen Tank ein und trocknen Sie das Wasser auf und um den Tisch mit einem trockenen Tuch ab.



# TRAININGSANLEITUNGSTABELLE



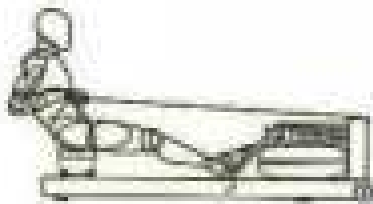
## Ausgangsposition

Arme nach vorne strecken, Schultern entspannen, Kopf heben, nach vorne schauen, Füße und Unterschenkel vertikal anwinkeln.



## Gleitphase

Griff mit den Händen umfassen, Körper in korrekter Position und Winkel halten, Beine langsam öffnen und nach vorne gleiten.



## Rückholphase

Beine nach vorne strecken, Griff zur Brust ziehen, Schultern entspannen und mit den Augen nach vorne schauen.

Nach mehreren Phasen des Rudertrainings und dem Erlernen der korrekten Ruderhaltung und -rhythmik wird diese Technik einfacher als gewöhnliches Rudern sein, und Sie werden schnell die Vorteile des Rudertrainings erfahren.

# BEDIENERHANDBUCH DES MONITORS

## Beschreibung der Instrumentenfunktionen

| ITEM      | BEREICH              | BESCHREIBUNG                                                                                                                     |
|-----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TIME      | 0:00~99:59<br>(M: S) | 1. Aktuelle Trainingszeit<br>2. Bei Einstellung Countdown-Anzeige. Bei Erreichen von 0 automatischer Stopp mit "Piepton"         |
| DIST      | 0.00~99.99           | 1. Aktuelle Trainingsdistanz<br>2. Bei Einstellung Countdown-Anzeige. Bei Erreichen von 0 automatischer Stopp mit "Piepton"      |
| CAL       | 0~9999               | 1. Geschätzte Kalorienverbrennung<br>2. Bei Einstellung Countdown-Anzeige. Bei Erreichen von 0 automatischer Stopp mit "Piepton" |
| SPM       | 0~199                | Schlagfrequenz: Anzahl der Schläge pro Minute                                                                                    |
| WATT      | 0~899                | Leistungsaufnahme in Watt                                                                                                        |
| STROKES   | 0~9999               | 1. Gezählte Schlaganzahl<br>2. Bei Einstellung Countdown-Anzeige. Bei Erreichen von 0 automatischer Stopp mit "Piepton"          |
| PULSE     | 30~210 BPM           | Herzfrequenz während des Trainings<br>(nur bei Pulssensor-Verfügbarkeit)                                                         |
| T/500M    | 0:00~99:59<br>(M: S) | Echtzeitschätzung der Zeit pro 500m bei aktueller Schlaggeschwindigkeit                                                          |
| MANUAL    |                      | Standard-Trainingsmodus                                                                                                          |
| INTERVAL  |                      | Intervall-Trainingsmodi: 20/10, 10/20, BENUTZERDEFINIERT                                                                         |
| TARGET    |                      | Ziel-Trainingsmodi:<br>ZEIT, DISTANZ, KALORIEN, SCHLÄGE, PULS                                                                    |
| BLUETOOTH |                      | App ein-/ausschalten. Bei Aktivierung wird nur Bluetooth-Symbol angezeigt.                                                       |

**HINWEIS:** Für \*PULSE: Diese Funktion ist nicht verfügbar, wenn das Produkt nicht darüber verfügt.

**Kilometer oder Meile umschalten**

Im Standby- oder Stoppzustand drücken und halten Sie die UP-Taste und die MODE-Taste für 3 Sekunden. Das System wechselt zwischen Kilometer und Meile.

# BEDIENERHANDBUCH DES MONITORS

## BESCHREIBUNG DER TASTENFUNKTIONEN

|                 |                                                                                                 |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BLUETOOTH       | Applikation EIN oder AUS.                                                                       |
| MODE            | Bestätigung der Auswahl.                                                                        |
| INTERVAL CUSTOM | Benutzerdefiniertes Intervalltraining.                                                          |
| RECOVERY        | Testet die Herzfrequenzerholungsfähigkeit.                                                      |
| UP              | Im Einstellmodus nach oben navigieren.                                                          |
| START/STOP      | Training starten oder stoppen.                                                                  |
| RESET           | 1. Im STOP-Zustand: Rückkehr zum Standby-Zustand.<br>2. Im Einstellzustand: Zurücksetzen auf 0. |

### SCHLAFMODUS (SLEEP)

Ohne jegliche Bedienung schaltet sich das Gerät nach vier Minuten in den Schlafmodus.

Das Gerät aktiviert sich bei jeglicher Bedienung.

### STANDBY-MODUS:

MANUAL, INTERVAL, TARGET, TIME, DISTANCE, CALORIE, PULSE, SPM, WATT, TIME/500M, STROKES werden im 1-Sekunden-Takt angezeigt.

### MANUAL-MODUS:

A. Automatischer Start: Startet automatisch bei Bewegungsbeginn im Standby-Zustand.

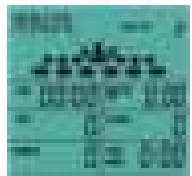
B. Manueller Start: MODE-Taste drücken → "MANUAL" -Symbol blinkt → MODE-Taste zum Starten drücken.

C. Wenn das "MANUAL"-Symbol leuchtet, wurde der Trainingsmodus gestartet.

D. SPM/WATT werden im 4-Sekunden-Takt angezeigt.

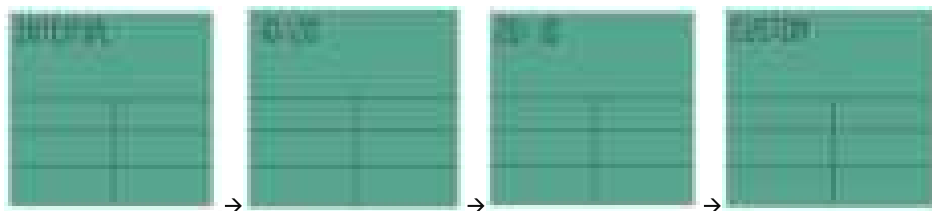
E. START/STOP-Taste drücken zum Anhalten → "STOP"-Symbol blinkt.

F. START/STOP-Taste erneut drücken zum Fortsetzen oder RESET-Taste für Standby-Zustand.



# BEDIENERHANDBUCH DES MONITORS

## INTERVAL-MODUS:



Im Standby-Zustand MODE-Taste drücken → Modusauswahl → UP-Taste für INTERVAL-Modus ("INTERVAL"-Symbol blinkt) → MODE-Taste drücken → UP-Taste zur Auswahl: 10/20 Trainingsmodus, 20/10 Trainingsmodus, CUSTOM-Modus → MODE-Taste zur Bestätigung.

# BEDIENERHANDBUCH DES MONITORS

## (1) INTERVAL 10/20:

- a) MODE- oder START/STOP-Taste zum Starten drücken.
- b) "READY"-Symbol erscheint, Countdown von 3 Sekunden beginnt.
- c) Jede Übungsphase: 10 Sekunden, Pausenphase: 20 Sekunden (mit "Beep"-Ton).
- d) "WORK"-Symbol = Trainingszustand, "REST"-Symbol = Ruhezustand.
- e) Nach 8 Runden endet das Training automatisch.

## (2) INTERVAL 20/10:

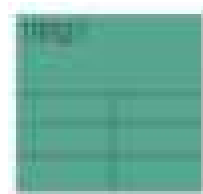
- a) MODE- oder START/STOP-Taste zum Starten drücken.
- b) "READY"-Symbol erscheint, Countdown von 3 Sekunden beginnt.
- c) Jede Übungsphase: 20 Sekunden, Pausenphase: 10 Sekunden (mit "Beep"-Ton).
- d) "WORK"-Symbol = Trainingszustand, "REST"-Symbol = Ruhezustand.
- e) Nach 8 Runden endet das Training automatisch.

## (3) INTERVAL CUSTOM:

- a) MODE-Taste im INTERVAL-Modus für CUSTOM-Einstellung drücken.
- b) MODE-Taste für Rundenanzahl ("ROUND"), Übungszeit ("WORK"), Pausenzeit ("REST") drücken. UP-Taste zum Erhöhen oder RESET-Taste zum Löschen.
- c) MODE-Taste zum Bestätigen → "READY"-Symbol erscheint, Countdown von 3 Sekunden beginnt.
- d) "WORK"-Symbol = Trainingszustand, "REST"-Symbol = Ruhezustand.
- e) Nach allen Runden endet das Training automatisch.

## TARGET-MODUS:

Im Standby-Zustand MODE-Taste drücken → Modusauswahl → UP-Taste für TARGET-Modus ("TARGET"-Symbol blinkt) → MODE-Taste drücken → UP-Taste zur Auswahl: TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES,



# BEDIENERHANDBUCH DES MONITORS

## (1) TIME (Zielzeit):

- a) "SET"-Symbol blinkt, UP-Taste für Zeiteinstellung oder RESET-Taste zum Löschen drücken.
- b) MODE- oder START/STOP-Taste drücken, um das Training zu starten.
- c) Die Zeit zählt herunter. Bei Erreichen von 0 stoppt das Training automatisch mit einem "Beep"-Ton.

## (2) DISTANCE (Zieldistanz):

- a) "SET"-Symbol blinkt, UP-Taste für Distanzeinstellung oder RESET-Taste zum Löschen drücken.
- b) MODE- oder START/STOP-Taste drücken, um das Training zu starten.
- c) Die Distanz zählt herunter. Bei Erreichen von 0 stoppt das Training automatisch mit einem "Beep"-Ton.

## (3) CALORIE (Zielkalorien):

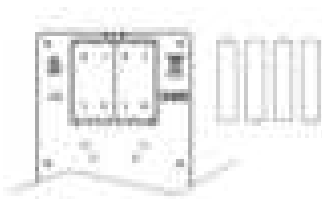
- a) "SET"-Symbol blinkt, UP-Taste für Kalorieneinstellung oder RESET-Taste zum Löschen drücken.
- b) MODE- oder START/STOP-Taste drücken, um das Training zu starten.
- c) Die Anzeige zählt herunter. Bei Erreichen von 0 stoppt das Training automatisch mit einem "Beep"-Ton.

## (4) STROKES (Zielschläge):

- a) "SET"-Symbol blinkt, UP-Taste für Schlagzahleneinstellung oder RESET-Taste zum Löschen drücken.
- b) MODE- oder START/STOP-Taste drücken, um das Training zu starten.
- c) Die Anzeige zählt herunter. Bei Erreichen von 0 stoppt das Training automatisch mit einem "Beep"-Ton.

## BATTERIEWECHSEL:

- a) Bei abnormaler Anzeige Batterien neu einsetzen oder ersetzen und erneut versuchen.
- b) Batteriespezifikation: 1,5 V AA x 4
- c) Ausgediente Batterien müssen entfernt und sachgerecht entsorgt werden.



# AUFWÄRMEN

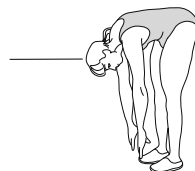
## Seitliche Dehnung

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.



## 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.



## 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.



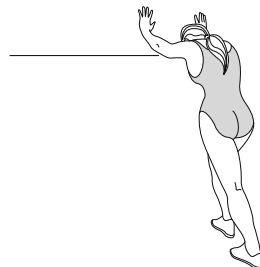
## Dehnung der Füße und Waden

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.



## 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.



# 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.



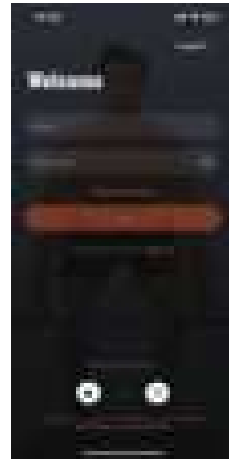
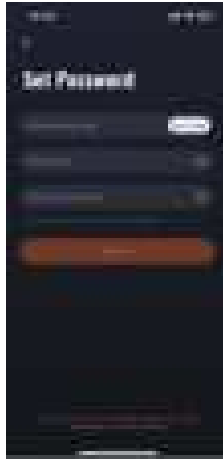
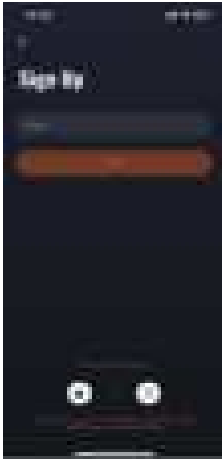
Bitte beachten Sie, dass Sie aus Sicherheitsgründen die App aus einem vertrauenswürdigen App Store herunterladen und Ihre persönlichen Daten und Ihre Privatsphäre während der Nutzung schützen sollten.

(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

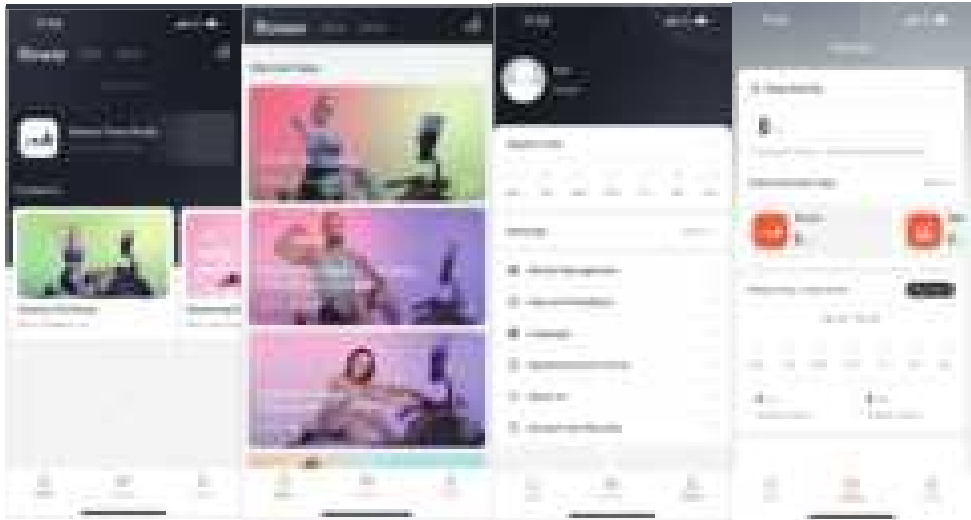


# APP-ANWEISUNGEN



## 4. APP-FUNKTION

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

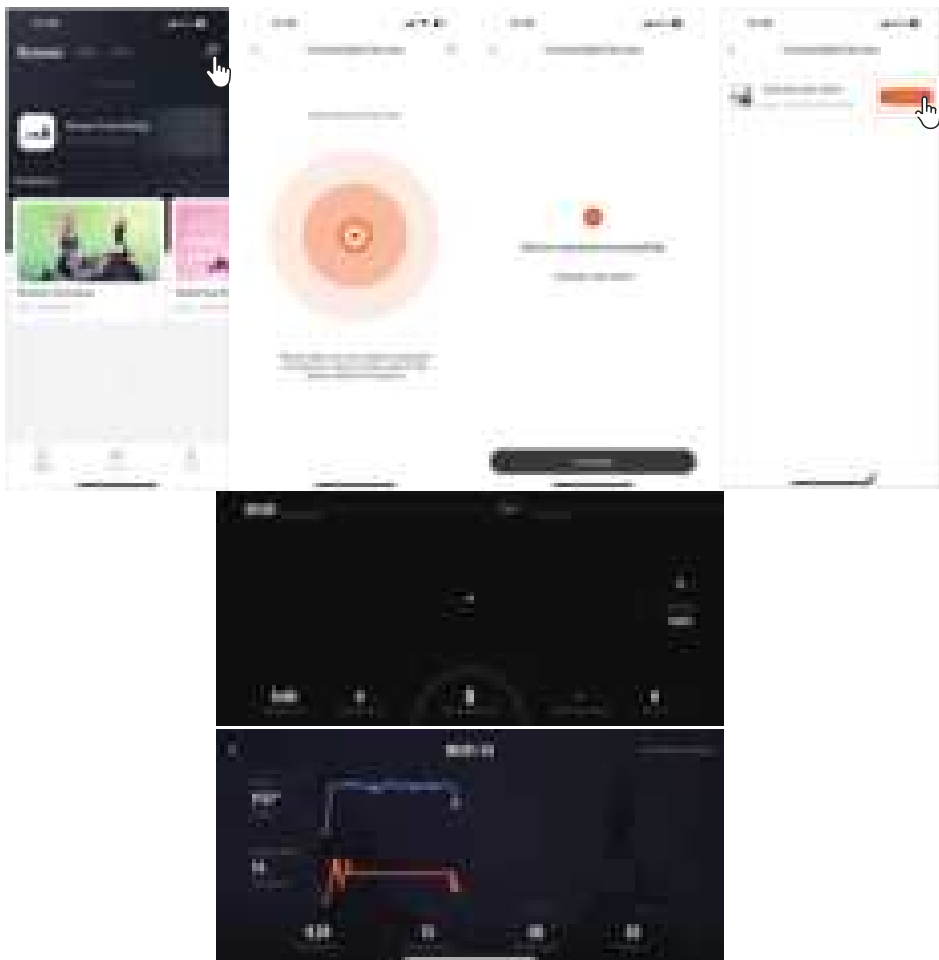


# APP-ANWEISUNGEN

## 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

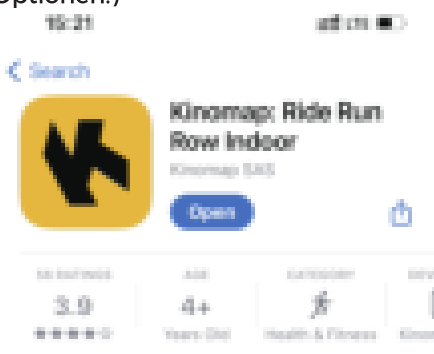
Hinweise:

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.

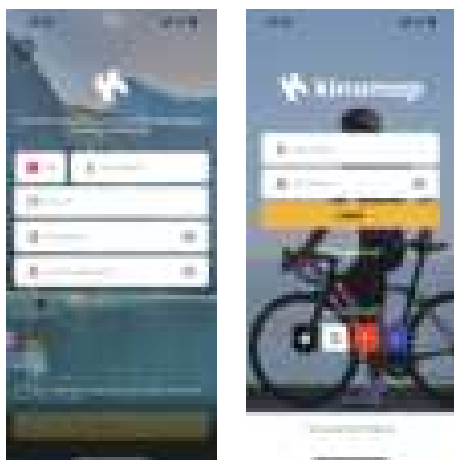
2.1.1. Suchen Sie im mobilen App Store nach „KINOMAP“, um die App herunterzuladen.

# APP-EINFÜHRUNG

(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.)

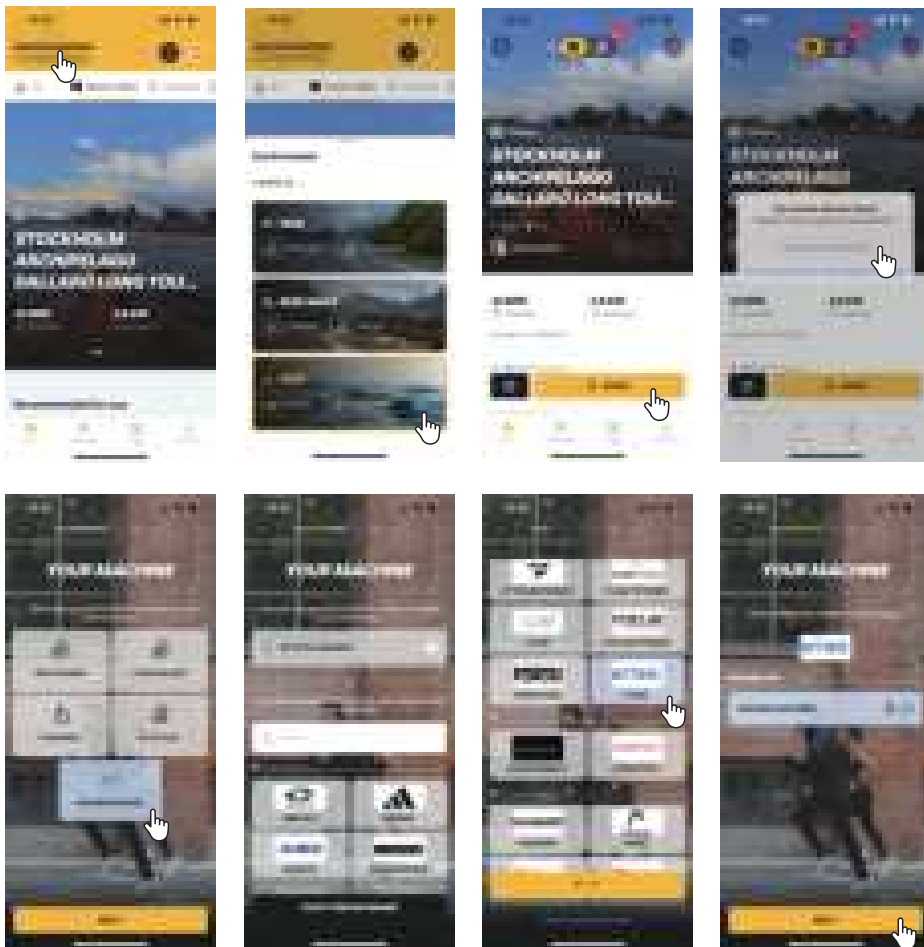


2.1.2. Öffnen Sie nach Abschluss des Downloads die App und registrieren Sie Ihre persönlichen Daten. Aktivieren Sie Bluetooth am Mobiltelefon, um sicherzustellen, dass der Sender eingeschaltet und aktiviert ist.



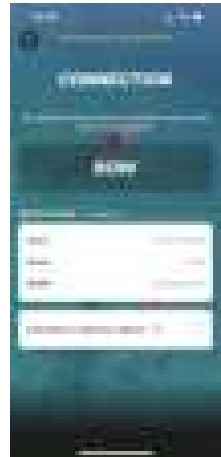
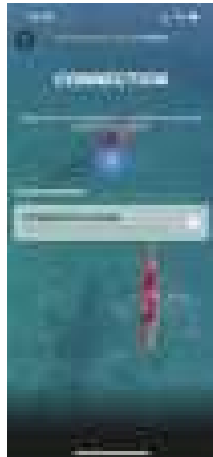
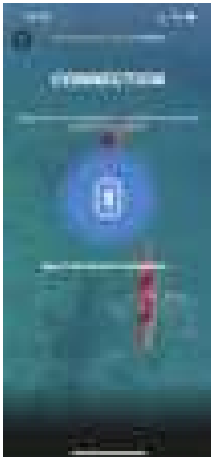
# APP-EINFÜHRUNG

## 2.1.3. Fügen Sie Sportgeräte hinzu.



# APP-EINFÜHRUNG

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



# YOSUDA

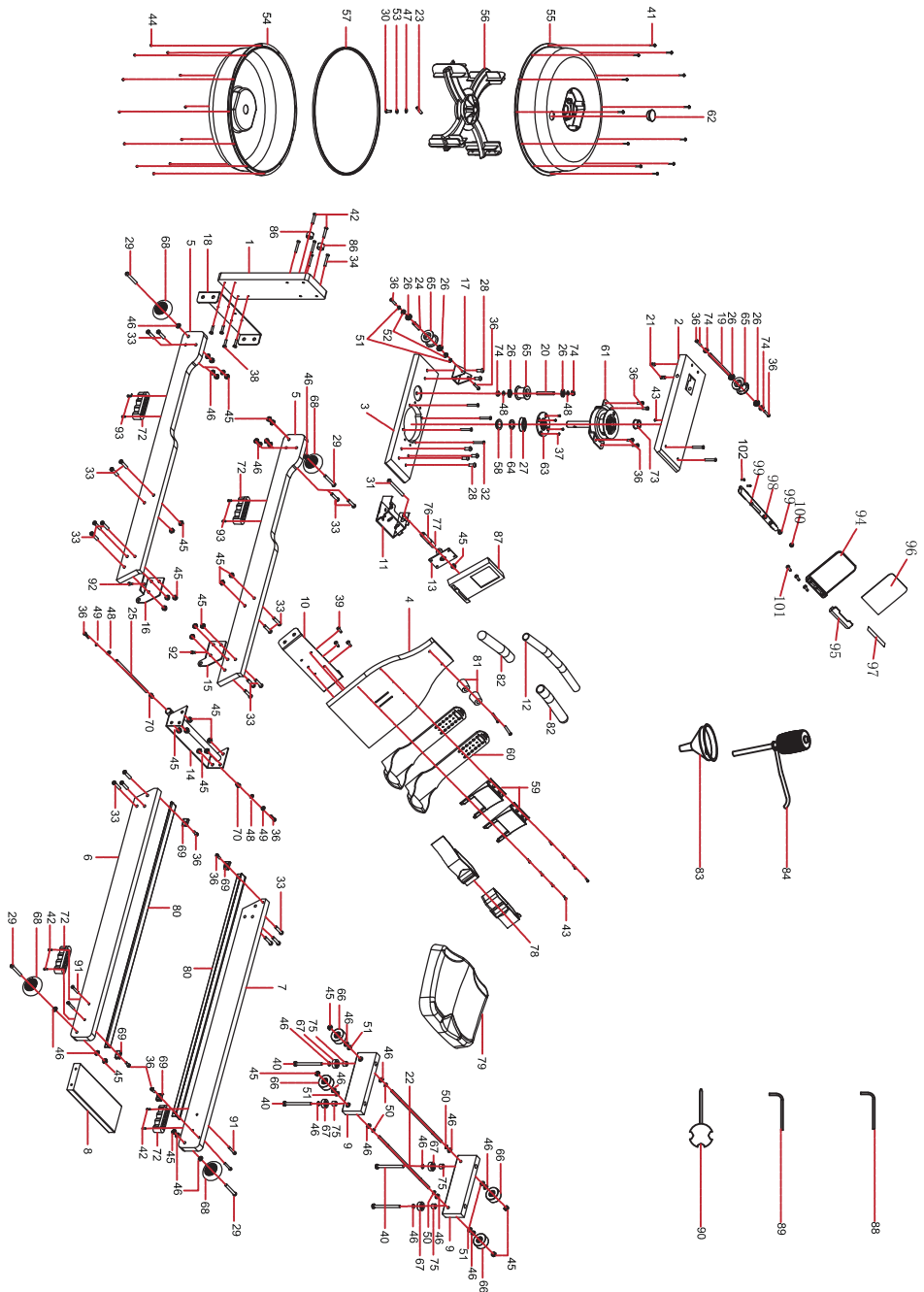
## QUI SOMMES-NOUS

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**



# SCHÉMA ÉCLATÉ



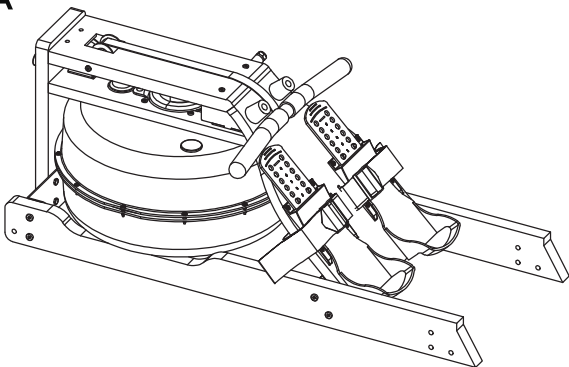
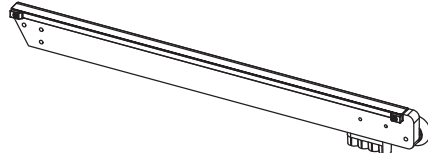
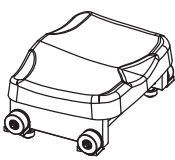
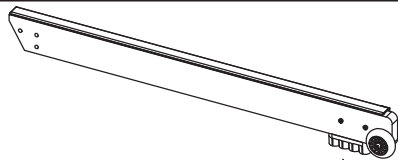
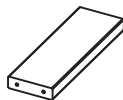
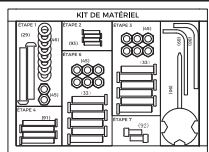
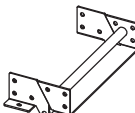
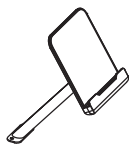
# LISTE DES PIÈCES

| Non.Description                                 | Qté. | Non.Description                           | Qté. |
|-------------------------------------------------|------|-------------------------------------------|------|
| 01 Plaque de fixation avant                     | 1    | 37 Vis M6*10                              | 4    |
| 02 Plaque de connexion supérieure               | 1    | 38 Vis M6*25                              | 4    |
| 03 Plaque de fixation du réservoir d'eau        | 1    | 39 Vis M6*20                              | 3    |
| 04 Marchepied                                   | 1    | 40 Boulon M8*110                          | 4    |
| 05 Rail avant gauche                            | 2    | 41 Vis M3*20                              | 12   |
| 06 Rail arrière gauche                          | 1    | 42 Vis ST4.2*19                           | 10   |
| 07 Rail arrière droit                           | 1    | 43 Vis ST4.2*16                           | 9    |
| 08 Plaque de connexion arrière                  | 1    | 44 Écrou M3*H3.8                          | 12   |
| 09 Plaque de fixation de la selle               | 2    | 45 Écrou M8*H7.5                          | 26   |
| 10 Plaque de connexion avant                    | 1    | 46 Rondelle plate D8*Φ16                  | 24   |
| 11 Ensemble de plaque de connexion              | 1    | 47 Rondelle plate D8*Φ16                  | 1    |
| 12 Tube de guidon                               | 1    | 48 Rondelle plate D10*Φ16                 | 4    |
| 13 Ensemble de soudure du compteur électronique | 1    | 49 Rondelle plate D6*Φ12                  | 4    |
| 14 Ensemble de rotation arrière                 | 1    | 50 Bague de retenue d'arbre               | 4    |
| 15 Plaque de connexion                          | 1    | 51 Bague de retenue d'arbre               | 6    |
| 16 Plaque de connexion droite                   | 1    | 52 Rondelle ondulée                       | 5    |
| 17 Plaque de fixation de la poulie de sangle    | 1    | 53 Rondelle élastique                     | 1    |
| 18 Ensemble de connexion avant                  | 1    | 54 Couvercle inférieur du réservoir d'eau | 1    |
| 19 Arbre de poulie                              | 1    | 55 Couvercle supérieur du réservoir d'eau | 1    |
| 20 Arbre de poulie de sangle 3                  | 1    | 56 Hélice                                 | 1    |
| 21 Écrou M6                                     | 2    | 57 Joint du réservoir d'eau               | 1    |
| 22 Arbre de rouleau de selle                    | 2    | 58 Rondelle en caoutchouc                 | 1    |
| 23 Goupille de retenue                          | 1    | 59 Repose-pieds                           | 2    |
| 24 Arbre de poulie de sangle                    | 1    | 60 Pédale réglable                        | 2    |
| 25 Broche                                       | 1    | 61 Ensemble enrouleur                     | 1    |
| 26 Roulement                                    | 6    | 62 Bouchon d'orifice du réservoir d'eau   | 1    |
| 27 Roulement                                    | 1    | 63 Siège de palier en plastique           | 1    |
| 28 Vis M8*25                                    | 4    | 64 Bague en silicone                      | 1    |
| 29 Vis M8*65                                    | 4    | 65 Petite poulie à sangle                 | 3    |
| 30 Vis M8*20                                    | 1    | 66 Galet de siège                         | 4    |
| 31 Vis M8*100                                   | 1    | 67 Petit galet                            | 4    |
| 32 Vis M6*32                                    | 4    | 68 Galet en PU                            | 4    |
| 33 Vis M8*40                                    | 20   | 69 Butée de siège                         | 4    |
| 34 Vis M6*65                                    | 4    | 70 Manchon de douille                     | 2    |
| 35 Vis M6*40                                    | 2    | 71 Localisateur de galet                  | 4    |
| 36 Vis M6*16                                    | 16   | 72 Repose-pieds                           | 4    |

# LISTE DES PIÈCES

| Non.Description                         | Qté | Non.Description                               | Qté. |
|-----------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|------|
| 73 Nouveau manchon supérieur            | 1   | 88 Clé Allen S5                               | 1    |
| 74 Manchon en PVC                       | 4   | 89 Clé Allen S4                               | 1    |
| 75 Manchon en PVC 3                     | 4   | 90 Clé cruciforme                             | 1    |
| 76 Manchon en PVC 8                     | 1   | 91 Vis M6x40                                  | 4    |
| 77 Manchon en PVC                       | 1   | 92 Vis M6x16                                  | 2    |
| 78 Ensemble de sangles de pied          | 2   | 93 Vis M4x20                                  | 4    |
| 79 Coussin d'assise                     | 1   | 94 Base de l'iPad                             | 1    |
| 80 Bande de bordure                     | 2   | 95 Butée de l'iPad                            | 1    |
| 81 Coussinet en caoutchouc pour poignée | 2   | 96 Tampon de l'iPad                           | 1    |
| 82 Poignée en PVC                       | 2   | 97 Tampon EVA                                 | 1    |
| 83 Entonnoir                            | 1   | 98 Vis autotaraudeuses à empreinte cruciforme | 1    |
| 84 Pompe d'aspiration                   | 1   | 99 Vis à six pans creux                       | 1    |
| 85 /                                    |     | 100 Écrou en nylon                            | 1    |
| 86 Pieds de colonne                     | 2   | 101 Vis à tête cruciforme                     | 3    |
| 87 Moniteur                             | 1   | 102 Vis à tête cylindrique cruciforme         | 2    |

# LISTE DES PIÈCES

|                                                                                                              |                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>A</div> <div></div>     | <div>84</div> <div></div>  |
| <div>C</div> <div></div>    | <div>H</div> <div></div>   |
| <div>D</div> <div></div>    | <div>8</div> <div></div>   |
| <div>68</div> <div></div>  | <div>F</div> <div></div>   |
| <div>72</div> <div></div> | <div>L</div> <div></div> |
| <div>87</div> <div></div> | <div>O</div> <div></div> |
| <div>83</div> <div></div> |                                                                                                             |

| Non.Description                 | Qté. | Non.Description    | Qté. |
|---------------------------------|------|--------------------|------|
| A Ensemble châssis principal    | 1    | H Siège            | 1    |
| 84 Pompe à eau                  | 1    | 68 Galet           | 2    |
| C Ensemble rail glissant droit  | 1    | 72 Coussin de pied | 2    |
| D Ensemble rail glissant gauche | 1    | 83 Entonnoir       | 1    |
| 8 Plaque de connexion arrière   | 1    | L Composant L      | 1    |
| F Kit de quincaillerie          | 1    | O Support          | 1    |
| 87 Moniteur                     | 1    |                    |      |

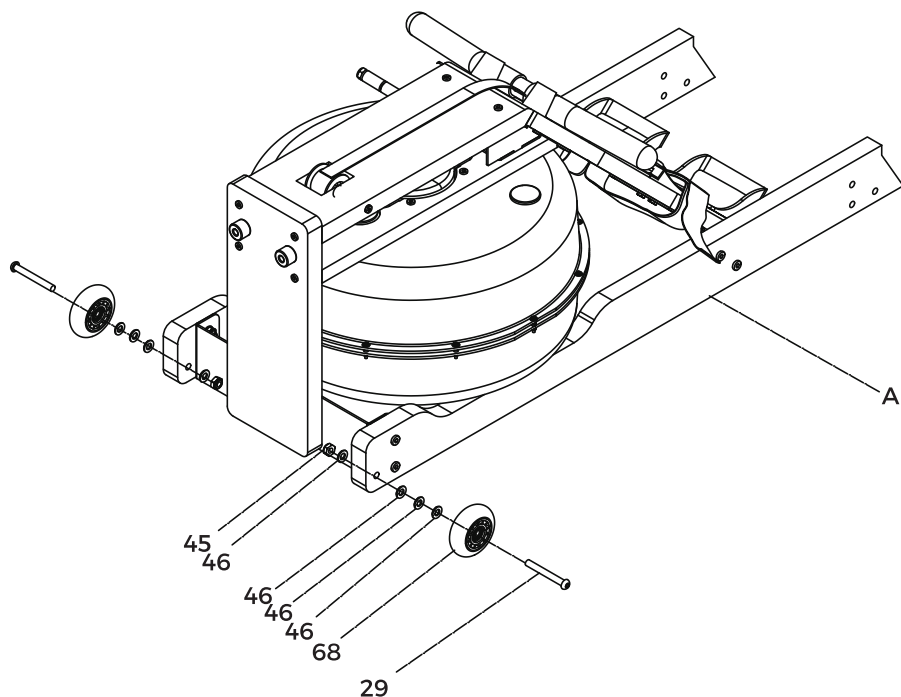
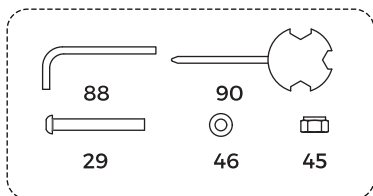


# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## ÉTAPE 1.Installer le rouleau

- Retirez le cadre principal (A) et les deux rouleaux (68). Retirez les deux vis (29), les huit joints (46) et les deux écrous (45) du kit de quincaillerie (F). Serrez la vis à l'aide des clés (88) et (90). (Placez les vis, les rondelles et les écrous comme suit.)

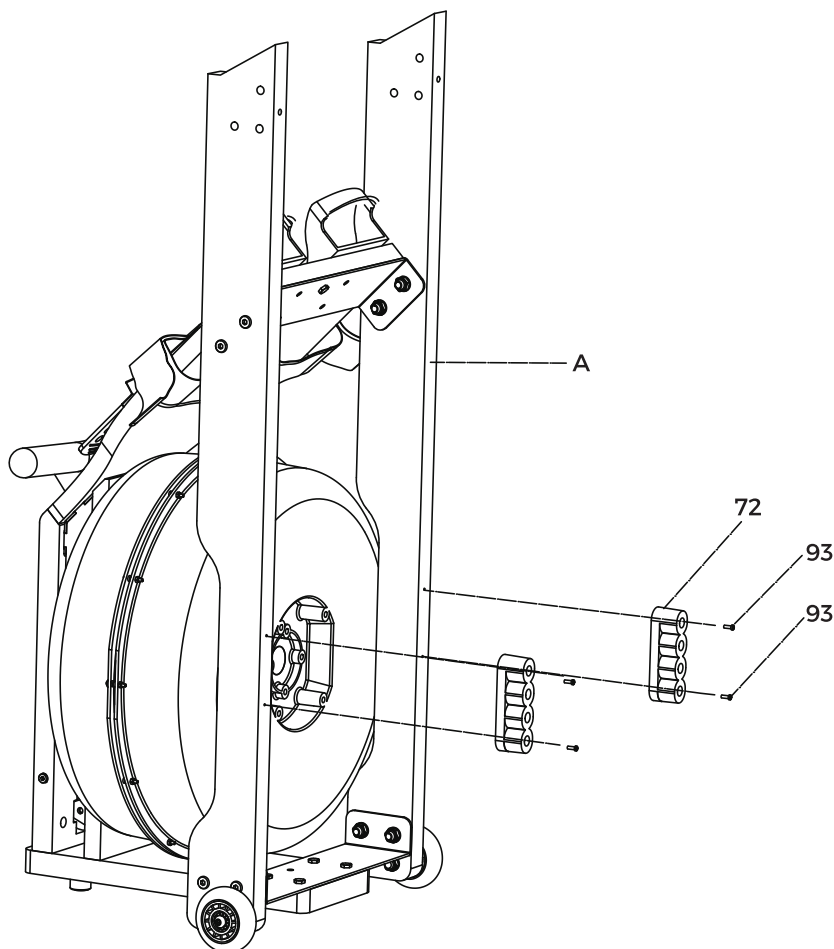
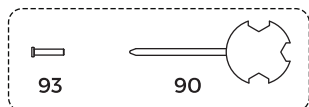
Remarque : Ne serrez pas les vis à cette étape.



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## ÉTAPE 2.Installer le repose-pieds

- Retirez le tampon (72) 2 pièces, retirez la vis (93) 4 pièces du kit de matériel, placez l'ensemble du cadre principal (A) verticalement et verrouillez le tampon (72) sur la glissière avec la clé (90) (comme suit ci-dessous).

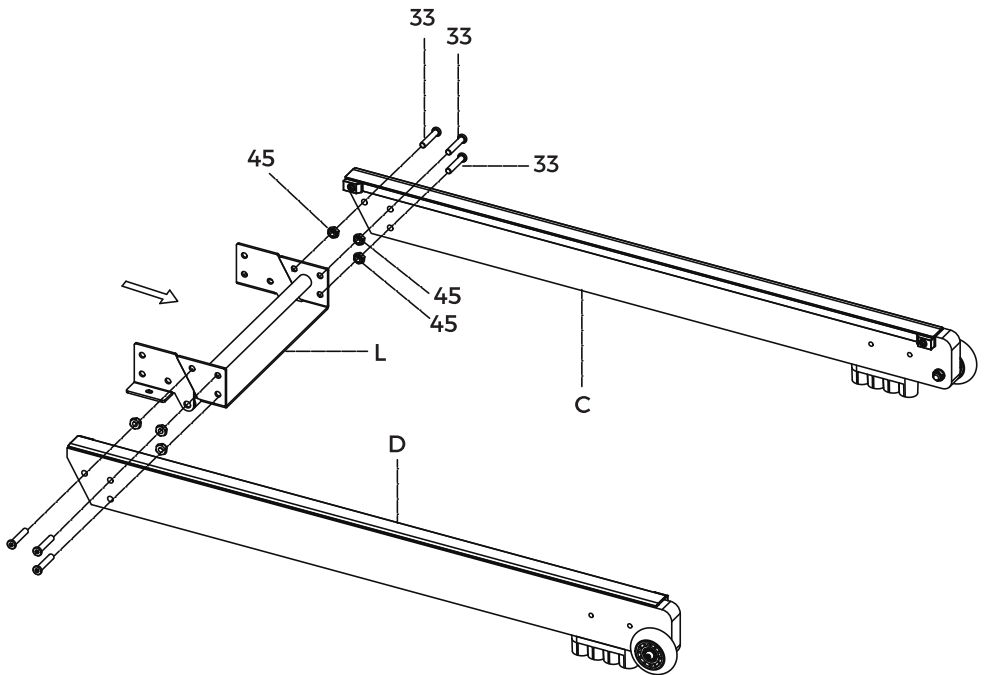
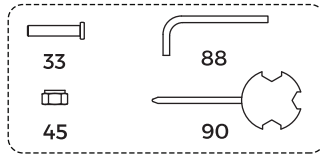


## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

### ÉTAPE 3.Installer le rail

- Retirez l'assemblage des glissières droite/gauche (C/D) et le composant en L (L). Retirez les 6 vis (33) et les 6 écrous (45) du kit de quincaillerie. Utilisez les clés (88) et (90) pour placer le composant en L (L) au milieu des glissières gauche et droite pour l'assemblage.

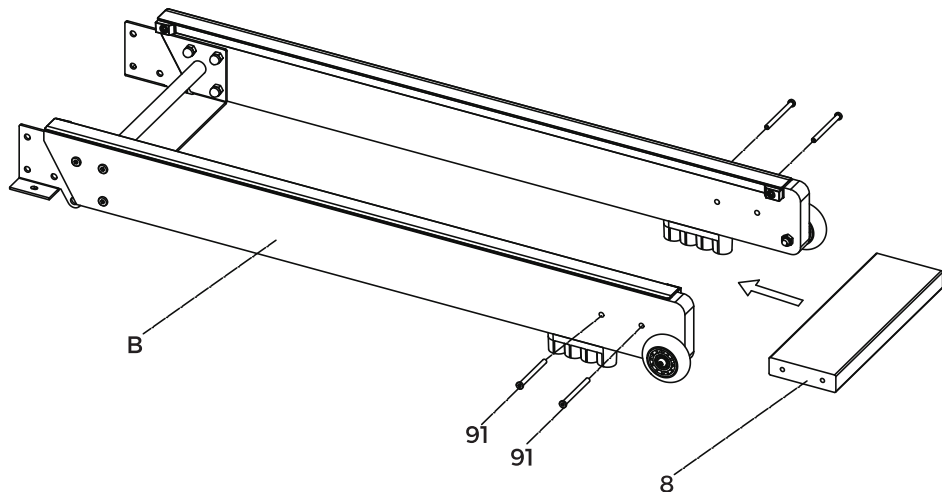
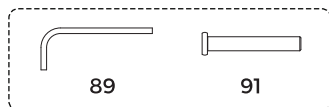
Remarque : Ne bloquez pas les vis à cette étape.



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## ÉTAPE 4.Installer la plaque de connexion arrière

- Retirez la plaque de connexion (8) et les quatre vis (91). Comme illustré ci-dessous, la plaque de connexion arrière (8) est placée au milieu des glissières gauche et droite, puis assemblée à l'aide d'une clé.

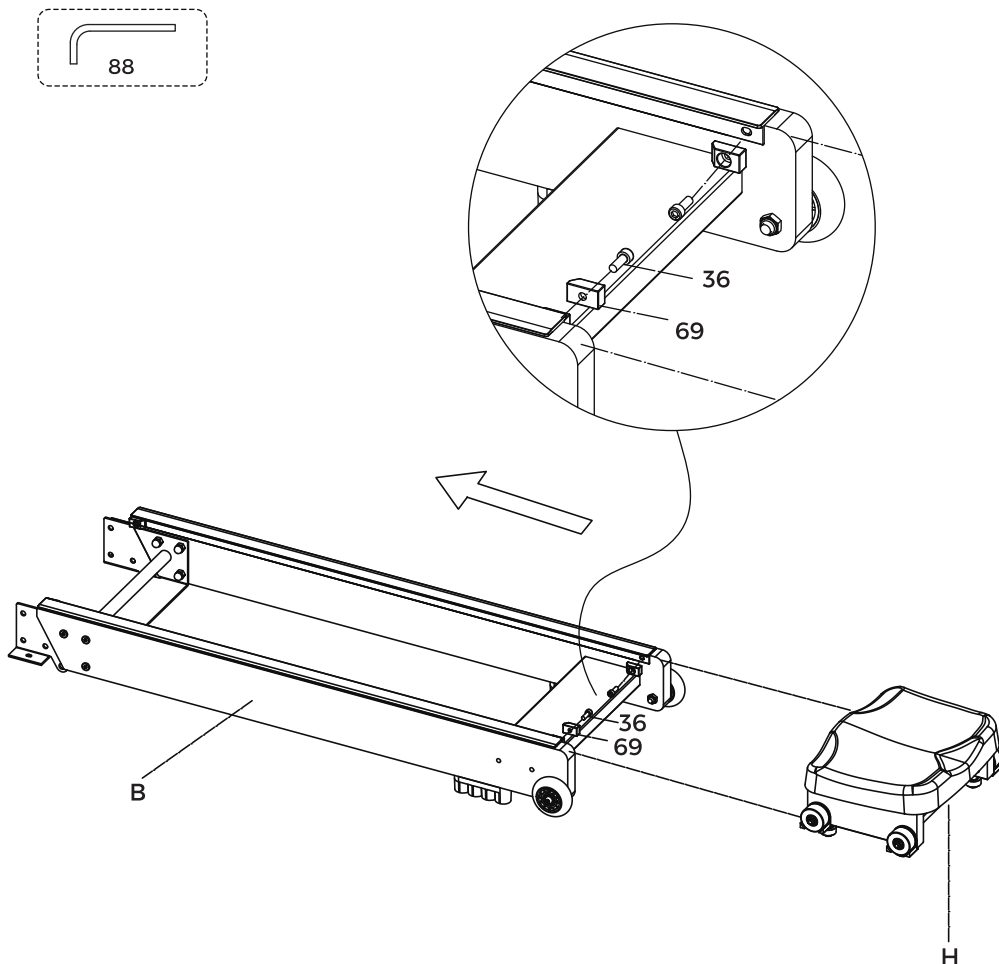


# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## ÉTAPE 5.Installer le siège

- Retirez le siège (H). Desserrez la vis (36) à l'arrière de la glissière à l'aide de la clé (88) et retirez le bloc de siège (69).
- Insérez ensuite le siège (H) dans la glissière (illustrée ci-dessous) et utilisez la clé (88) pour remonter le bloc de siège (69) et les vis (36).

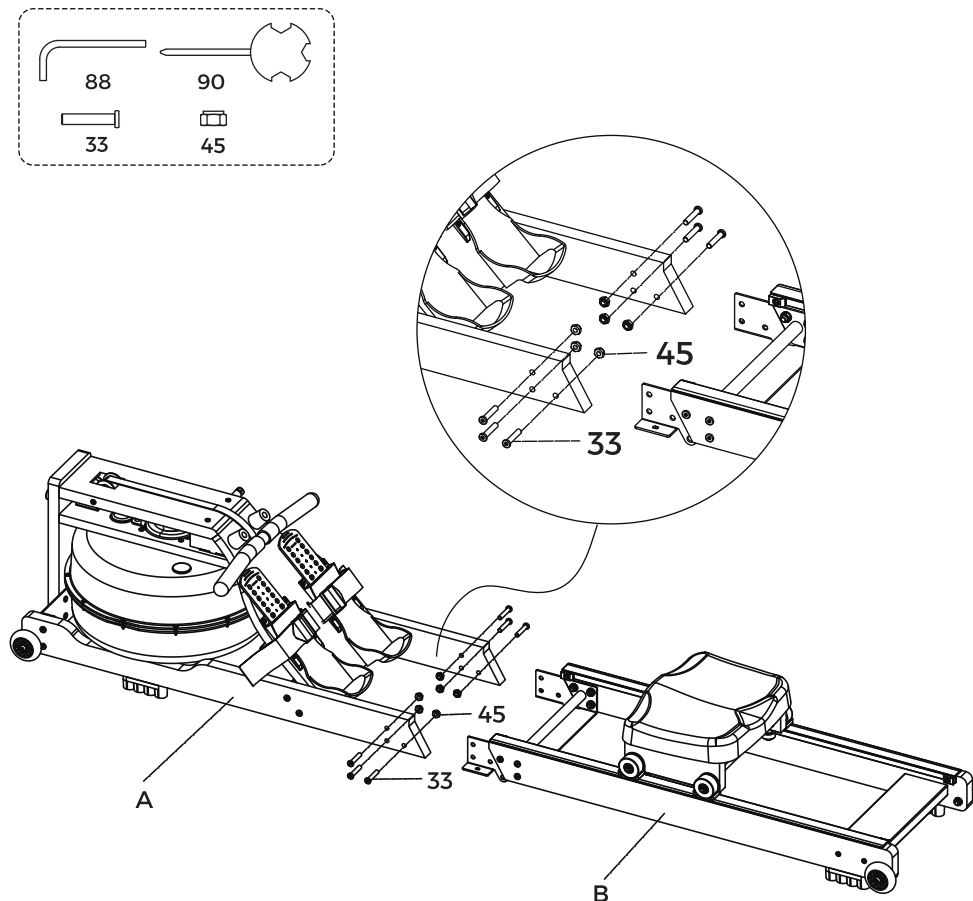
Remarque : Ne bloquez pas les vis à cette étape.



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## ÉTAPE 6. Installez le rail (B) sur le cadre principal (A)

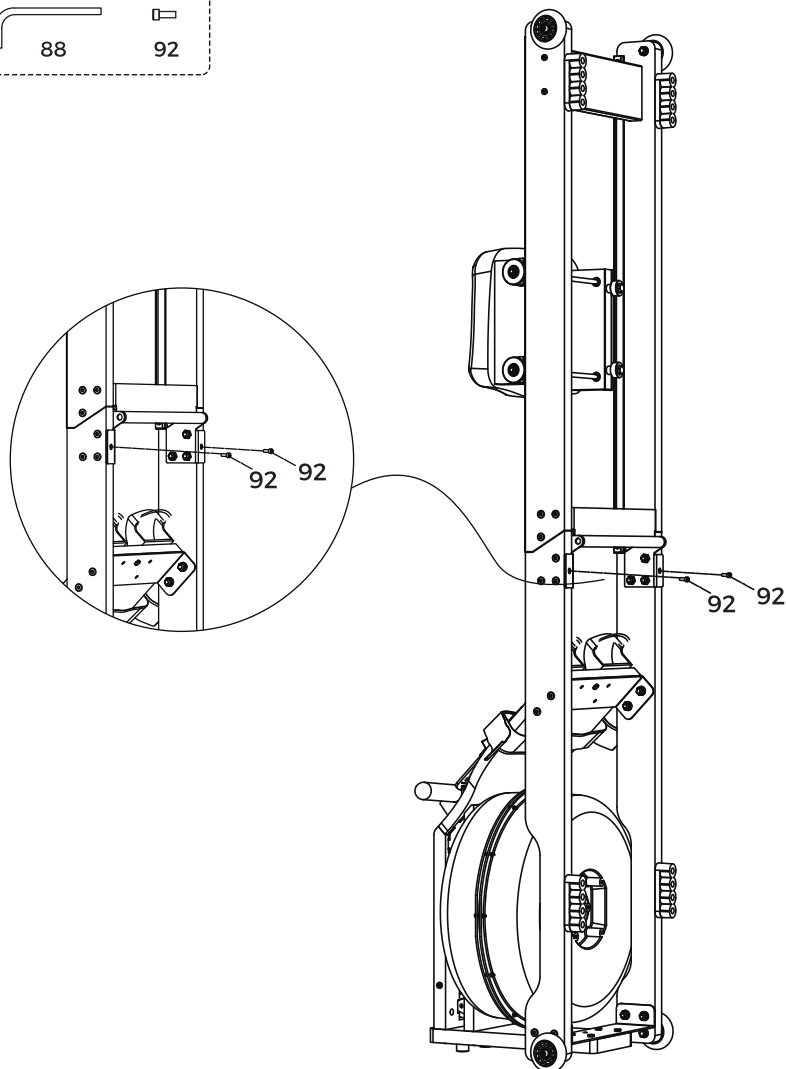
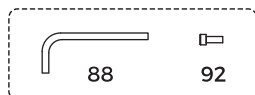
- Retirez les vis (33) 6 pièces, l'écrou (45) 6 pièces du kit de matériel et utilisez la clé (88) et la clé (90) pour serrer les vis.



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## ÉTAPE 7. Serrez le composant L (L)

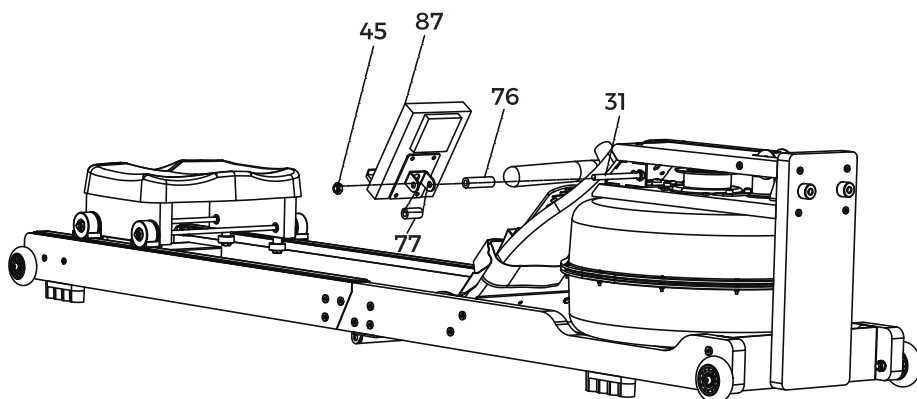
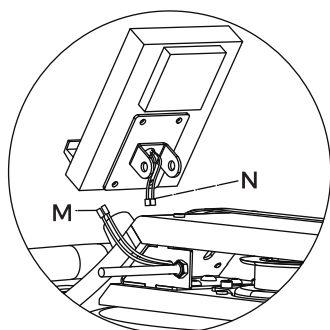
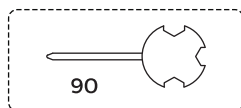
- Après avoir assemblé les étapes précédentes, comme indiqué sur la figure ci-dessous, placez lentement l'appareil verticalement (notez que le coussin du siège glissera vers le sol), retirez les vis 2PCS (92) du kit de quincaillerie et utilisez la clé (88) pour serrer le composant L (L).



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## ÉTAPE 8.Installer le moniteur

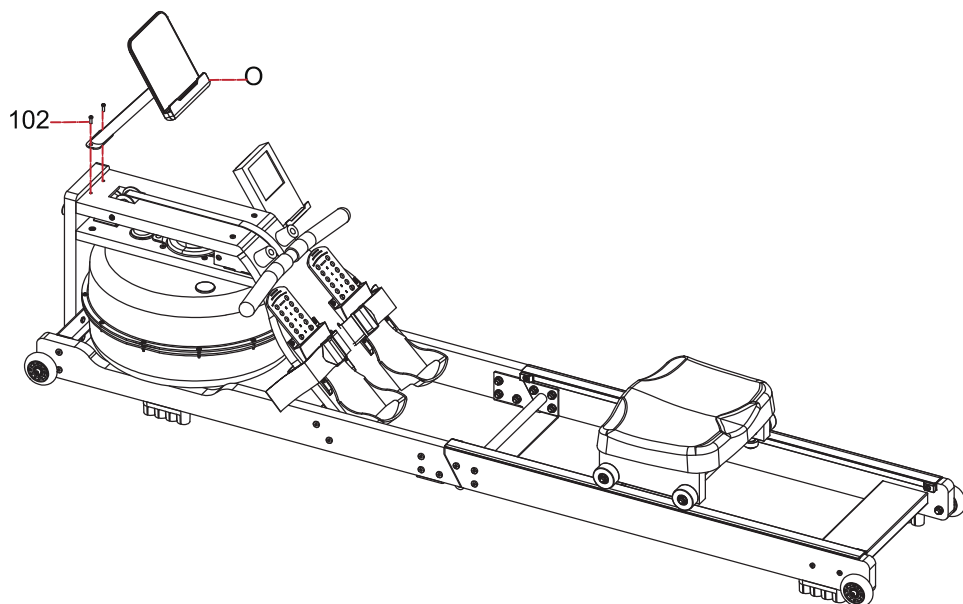
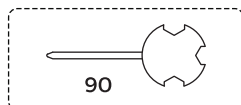
- Retirez le moniteur (87), desserrez l'écrou (45) du boulon (31) à l'aide de la clé (90), retirez le manchon en PVC (77) et le manchon 8 (76). Remettez le moniteur (87) à son emplacement d'origine et bloquez l'écrou (45).
- Connectez ensuite les ports M et N du moniteur (87) comme indiqué dans le cercle de la figure suivante.
- Serrez ensuite toutes les vis.



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## ÉTAPE 9.Installer le support

- Retirez le support (O), desserrez les vis (102) à l'aide d'une clé (90), positionnez le support (O) comme indiqué sur le schéma, revissez les vis (102) à leur emplacement d'origine, puis serrez toutes les vis.
- Ajustez l'angle du support à votre exercice. Si le support semble trop lâche, vérifiez que les vis sont bien serrées.



# COMMENT AJOUTER DE L'EAU AU RÉSERVOIR

Tirez le bouchon du réservoir (62) du réservoir supérieur.

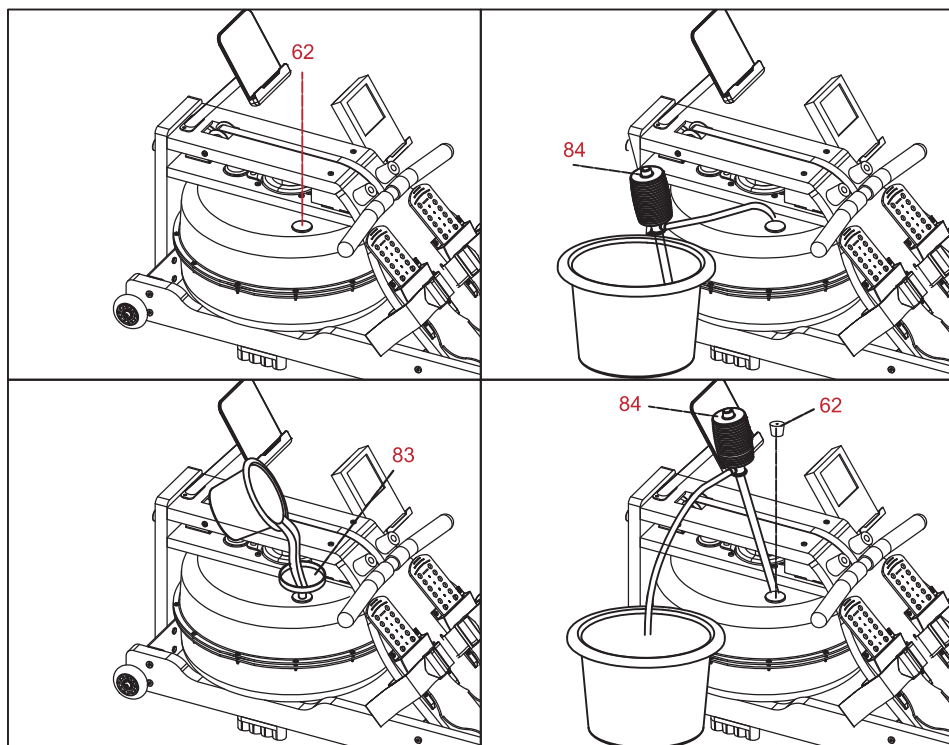
Méthode 1 : Ajouter de l'eau :

Ajoutez de l'eau conformément à l'illustration ci-dessous. Insérez la pompe manuelle (84) dans le seau contenant l'eau, dirigez le tuyau vers le bouchon du réservoir, puis pincez la pompe (84) pour ajouter de l'eau.

Méthode 2 : Insérez l'entonnoir (83) dans l'ouverture du bouchon du réservoir d'eau. Utilisez un seau ou un autre récipient d'eau classique, visez l'entonnoir et versez l'eau dans le réservoir. Mesurez la quantité d'eau dans le réservoir en fonction du repère numérique situé sur le côté.

(Veillez à ne pas dépasser le niveau d'eau maximal de « 6 »).

Pompez l'eau comme indiqué sur l'illustration ci-dessous. Placez un seau à côté de la machine et pompez le contenu du réservoir dans le seau à l'aide de la pompe manuelle (84). Insérez le bouchon du réservoir (62) dans le réservoir supérieur et séchez l'eau sur et autour de la table avec un chiffon sec.



# YOSUDA

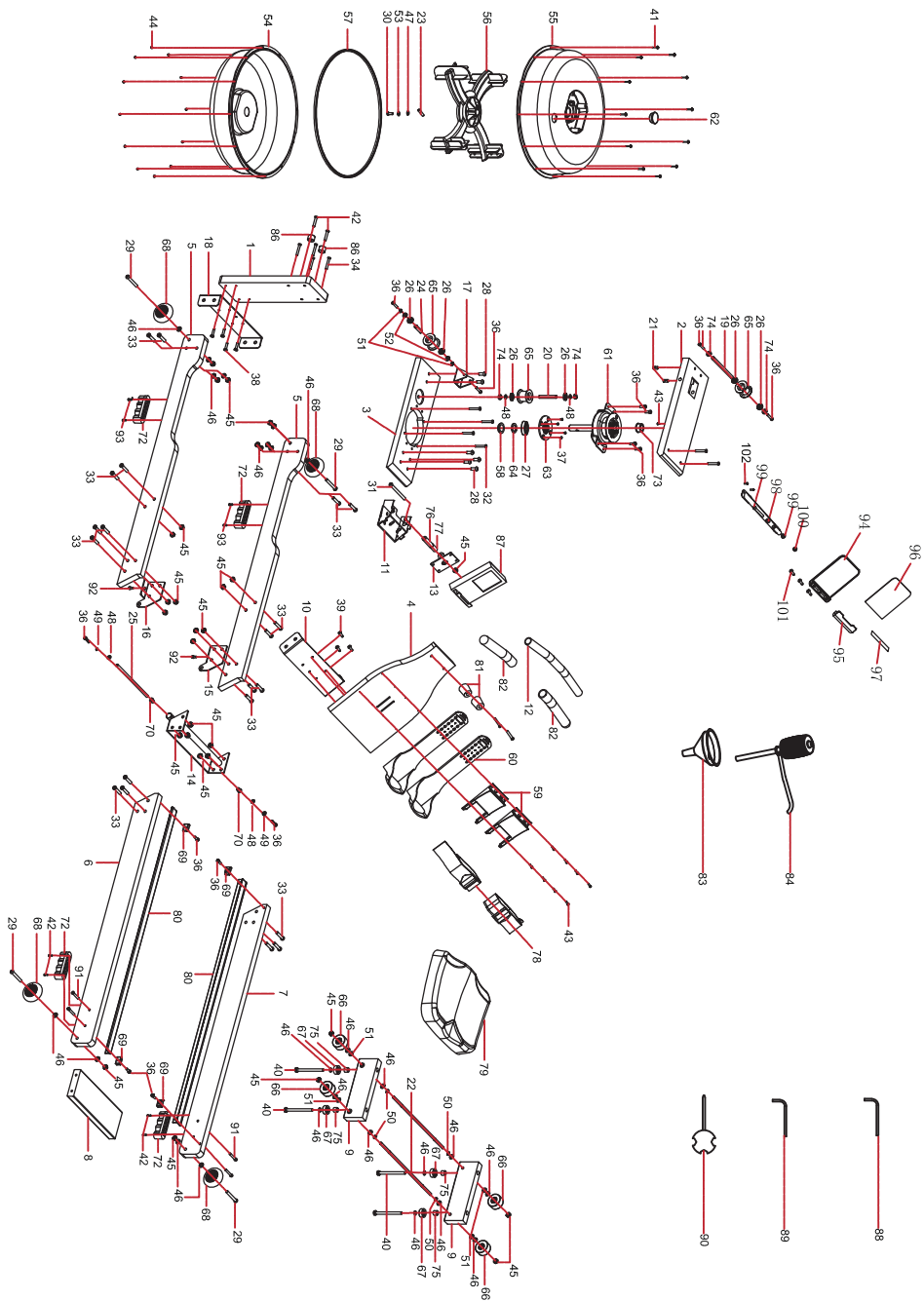
## QUIÉNES SOMOS

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**



# DIAGRAMA DETALLADO



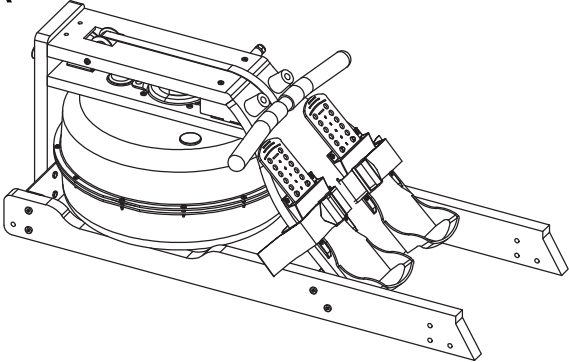
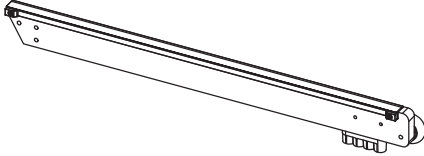
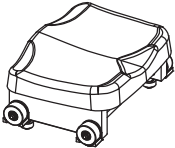
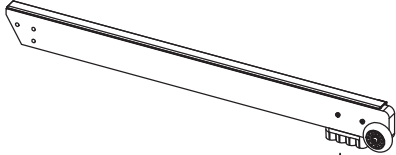
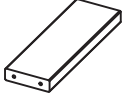
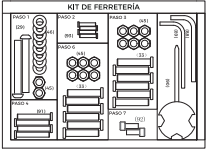
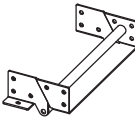
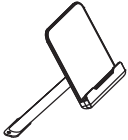
# LISTA DE PIEZAS

| No. | Description                                   | Ud. | No. | Description                           | Ud. |
|-----|-----------------------------------------------|-----|-----|---------------------------------------|-----|
| 01  | Placa de fijación delantera                   | 1   | 37  | Tornillo M6*10                        | 4   |
| 02  | Placa de conexión superior                    | 1   | 38  | Tornillo M6*25                        | 4   |
| 03  | Placa de fijación del depósito de agua        | 1   | 39  | Tornillo M6*20                        | 3   |
| 04  | Estribo                                       | 1   | 40  | Perno M8*110                          | 4   |
| 05  | Riel delantero izquierdo                      | 2   | 41  | Tornillo M3*20                        | 12  |
| 06  | Riel trasero izquierdo                        | 1   | 42  | Tornillo ST4.2*19                     | 10  |
| 07  | Riel trasero derecho                          | 1   | 43  | Tornillo ST4.2*16                     | 9   |
| 08  | Placa de conexión trasera                     | 1   | 44  | Tuerca M3*H3.8                        | 12  |
| 09  | Placa de fijación del sillín                  | 2   | 45  | Tuerca M8*H7.5                        | 26  |
| 10  | Placa de conexión delantera                   | 1   | 46  | Arandela plana D8*Φ16                 | 24  |
| 11  | Conjunto de la placa de conexión              | 1   | 47  | Arandela plana D8*Φ16                 | 1   |
| 12  | Tubo del manillar                             | 1   | 48  | Arandela plana D10*Φ16                | 4   |
| 13  | Conjunto de soldadura del medidor electrónico | 1   | 49  | Arandela plana D6*Φ12                 | 4   |
| 14  | Conjunto de giro trasero                      | 1   | 50  | Anillo de retención del eje           | 4   |
| 15  | Placa de conexión                             | 1   | 51  | Anillo de retención del eje           | 6   |
| 16  | Placa de conexión derecha                     | 1   | 52  | Arandela corrugada                    | 5   |
| 17  | Placa de fijación de la polea de correa       | 1   | 53  | Arandela elástica                     | 1   |
| 18  | Conjunto de conexión delantera                | 1   | 54  | Tapa inferior del depósito de agua    | 1   |
| 19  | Eje de la polea de correa                     | 1   | 55  | Tapa superior del depósito de agua    | 1   |
| 20  | Eje de la polea de correa 3                   | 1   | 56  | Hélice                                | 1   |
| 21  | Tuerca M6                                     | 2   | 57  | Sello del depósito de agua            | 1   |
| 22  | Eje del rodillo del sillín                    | 2   | 58  | Arandela de goma                      | 1   |
| 23  | Pasador de retención                          | 1   | 59  | Placa de apoyo                        | 2   |
| 24  | Eje de la polea de correa                     | 1   | 60  | Pedal ajustable                       | 2   |
| 25  | Husillo                                       | 1   | 61  | Conjunto retractor                    | 1   |
| 26  | Cojinete                                      | 6   | 62  | Tapón del puerto del depósito de agua | 1   |
| 27  | Cojinete                                      | 1   | 63  | Asiento de cojinete de plástico       | 1   |
| 28  | Tornillo M8*25                                | 4   | 64  | Anillo de silicona                    | 1   |
| 29  | Tornillo M8*65                                | 4   | 65  | Polea de correa pequeña               | 3   |
| 30  | Tornillo M8*20                                | 1   | 66  | Rodillo del asiento                   | 4   |
| 31  | Tornillo M8*100                               | 1   | 67  | Rodillo pequeño                       | 4   |
| 32  | Tornillo M6*32                                | 4   | 68  | Rodillo de PU                         | 4   |
| 33  | Tornillo M8*40                                | 20  | 69  | Tope del asiento                      | 4   |
| 34  | Tornillo M6*65                                | 4   | 70  | Casquillo                             | 2   |
| 35  | Tornillo M6*40                                | 2   | 71  | Localizador del rodillo               | 4   |
| 36  | Tornillo M6*16                                | 16  | 72  | Almohadilla de apoyo                  | 4   |

# LISTA DE PIEZAS

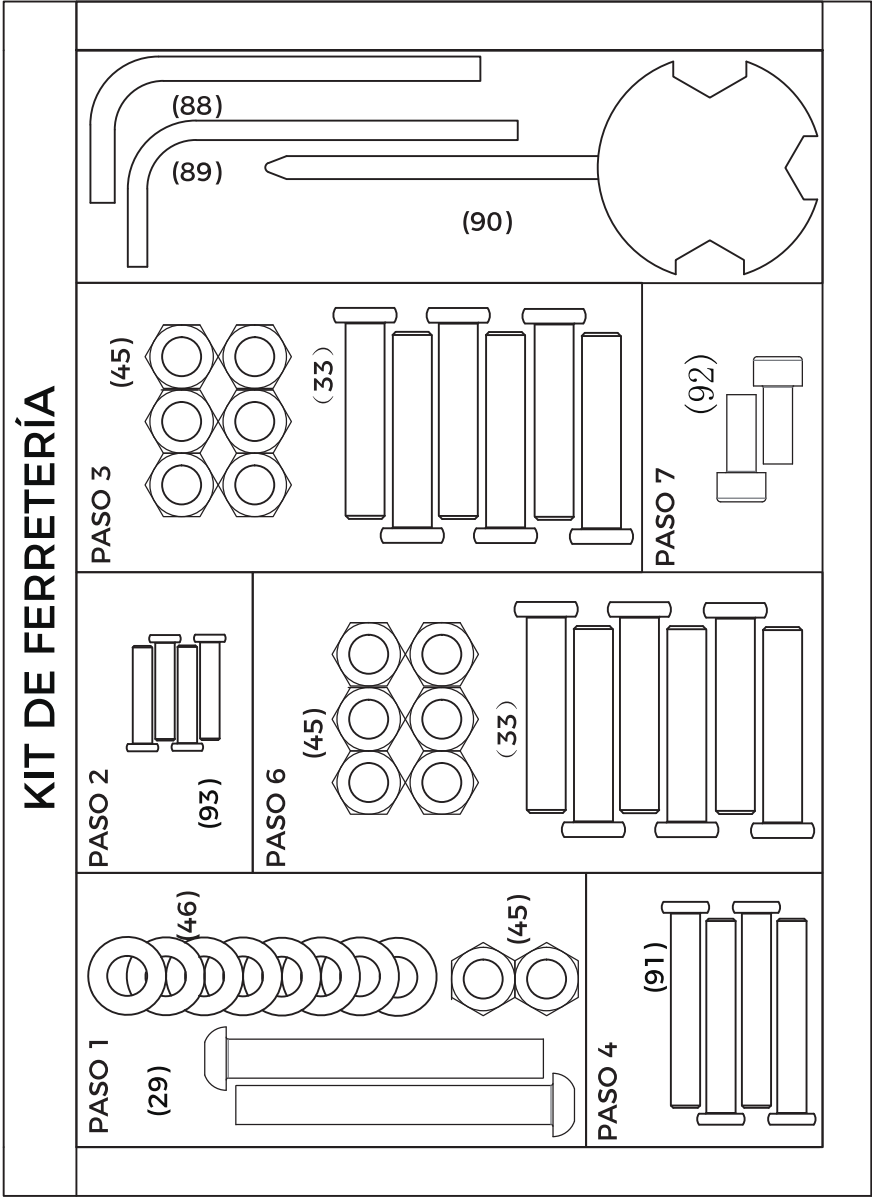
| No. | Description                              | Ud. | No. | Description                             | Ud. |
|-----|------------------------------------------|-----|-----|-----------------------------------------|-----|
| 73  | Nueva funda superior                     | 1   | 88  | Llave Allen S5                          | 1   |
| 74  | Funda de PVC                             | 4   | 89  | Llave Allen S4                          | 1   |
| 75  | Funda de PVC 3                           | 4   | 90  | Llave Phillips                          | 1   |
| 76  | Funda de PVC 8                           | 1   | 91  | Tornillo M6x40                          | 4   |
| 77  | Funda de PVC                             | 1   | 92  | Tornillo M6x16                          | 2   |
| 78  | Conjunto de correa para pies             | 2   | 93  | Tornillo M4x20                          | 4   |
| 79  | Cojín del asiento                        | 1   | 94  | Base para iPad                          | 1   |
| 80  | Banda de borde                           | 2   | 95  | Tope para iPad                          | 1   |
| 81  | Almohadilla de goma del mango            | 2   | 96  | Almohadilla para iPad                   | 1   |
| 82  | Empuñadura de PVC                        | 2   | 97  | Almohadilla de EVA                      | 1   |
| 83  | Embudo                                   | 1   | 98  | Conjunto de base para reloj electrónico | 1   |
| 84  | Bomba de succión                         | 1   | 99  | Tornillo de cabeza hueca hexagonal      | 1   |
| 85  | /                                        |     | 100 | Tuerca de nailon                        | 1   |
| 86  | Almohadillas para los pies de la columna | 2   | 101 | Tornillos con ranura en cruz            | 3   |
| 87  | Monitor                                  | 1   | 102 | Tornillo de cabeza plana Phillips       | 2   |

LISTA DE PIEZAS

|                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>A</b><br>     |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                 | <b>84</b><br>   |  |
| <b>C</b><br>    |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                 | <b>H</b><br>    |  |
| <b>D</b><br>    |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                 | <b>8</b><br>    |  |
| <b>F</b><br>    |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                 | <b>68</b><br>  |  |
| <b>72</b><br> | <b>87</b><br> | <b>83</b><br> | <b>L</b><br> | <b>O</b><br> |  |

| No. | Description                  | Ud. | No. | Description         | Ud. |
|-----|------------------------------|-----|-----|---------------------|-----|
| A   | Conjunto del marco principal | 1   | H   | Asiento             | 1   |
| 84  | Bomba de agua                | 1   | 68  | Rodillo             | 2   |
| C   | Conjunto del riel derecho    | 1   | 72  | Almohadilla del pie | 2   |
| D   | Conjunto del riel izquierdo  | 1   | 83  | Embudo              | 1   |
| 8   | Placa de conexión trasera    | 1   | L   | Componente L        | 1   |
| F   | Juego de herrajes            | 1   | O   | Soporte             | 1   |
| 87  | Monitor                      | 1   |     |                     |     |

PAQUETE DE HARDWARE

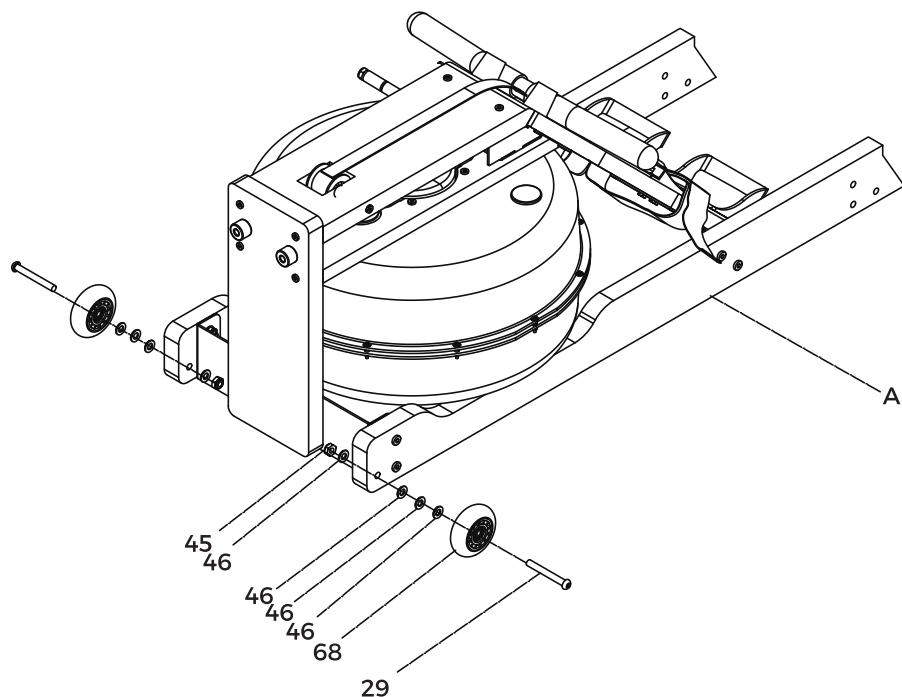
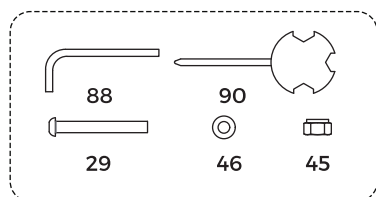


# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## PASO 1.Instalar el rodillo

- Extraiga el conjunto del marco principal (A) y el rodillo (68) (2 piezas), extraiga los tornillos (29) (2 piezas), la junta (46) (8 piezas) y la tuerca (45) (2 piezas) del kit de tornillería (F) y utilice las llaves inglesas (88) y (90) para apretar el tornillo. (Coloque los tornillos, las arandelas y las tuercas como se indica a continuación).

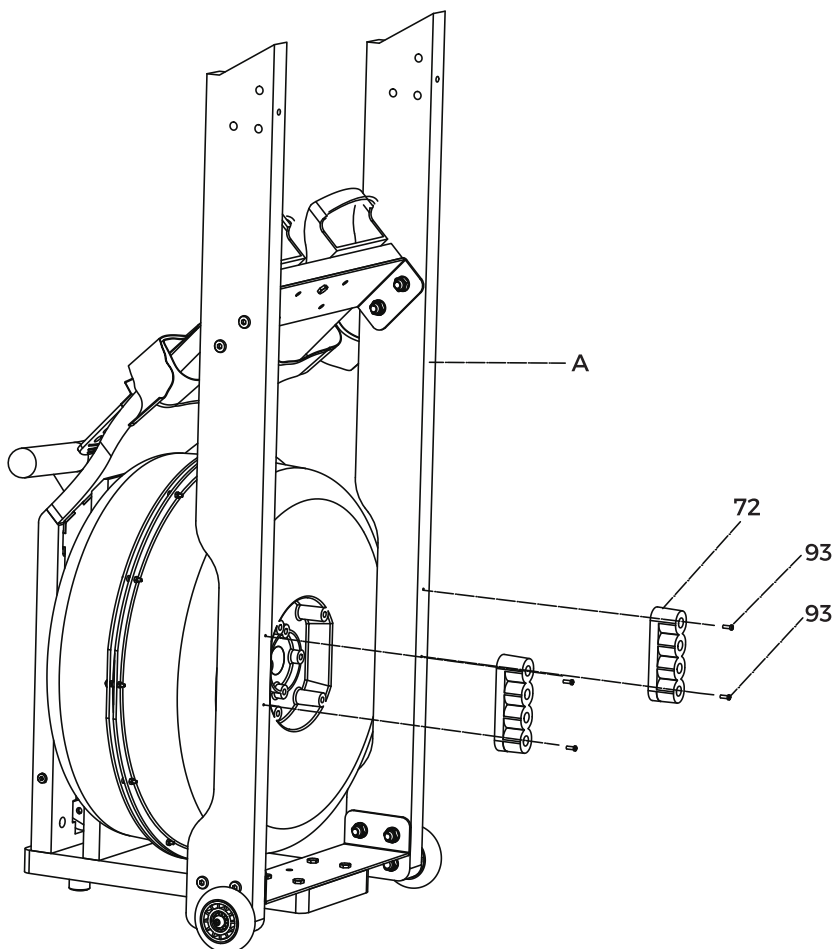
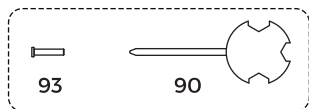
Nota: No apriete los tornillos en este paso.



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## PASO 2.Instalar la almohadilla del pie

- Saque la almohadilla (72) 2 piezas, saque el tornillo (93) 4 piezas del kit de hardware, coloque el conjunto del marco principal (A) verticalmente y bloquee la almohadilla (72) en el riel deslizante con la llave (90) (como se muestra a continuación).

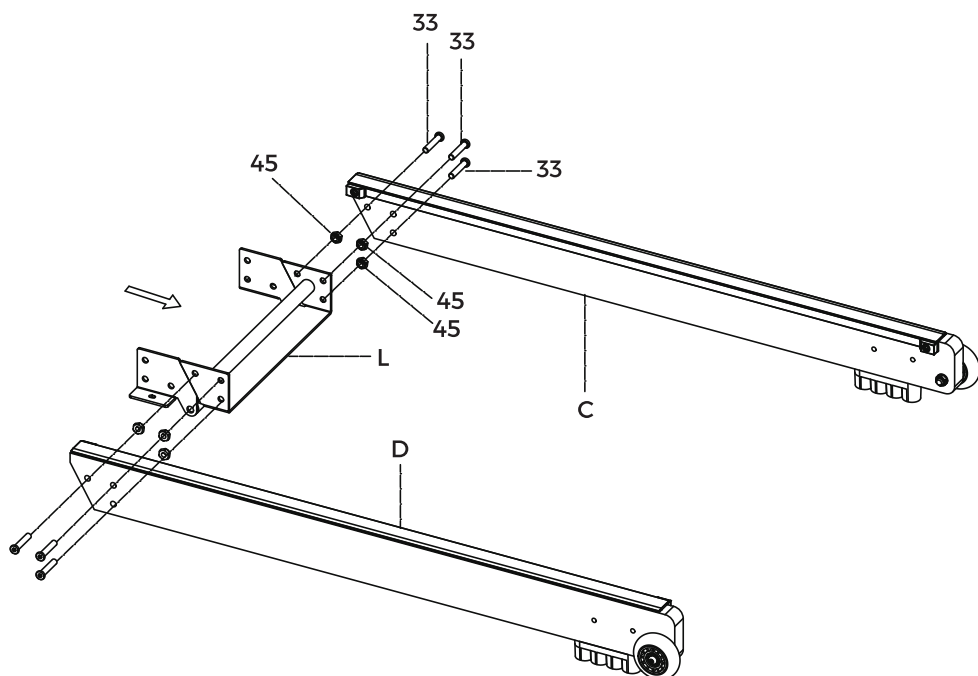
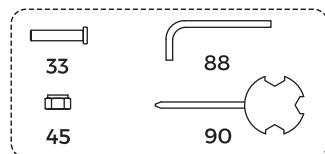


# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## PASO 3.Instalar el riel

- Extraiga el conjunto del riel deslizante derecho/izquierdo (C/D) y el componente L (L), extraiga 6 tornillos (33) y 6 tuercas (45) del kit de herramientas y, con las llaves inglesas (88) y (90), coloque el componente L (L) en el centro de los rieles deslizantes izquierdo y derecho para el montaje.

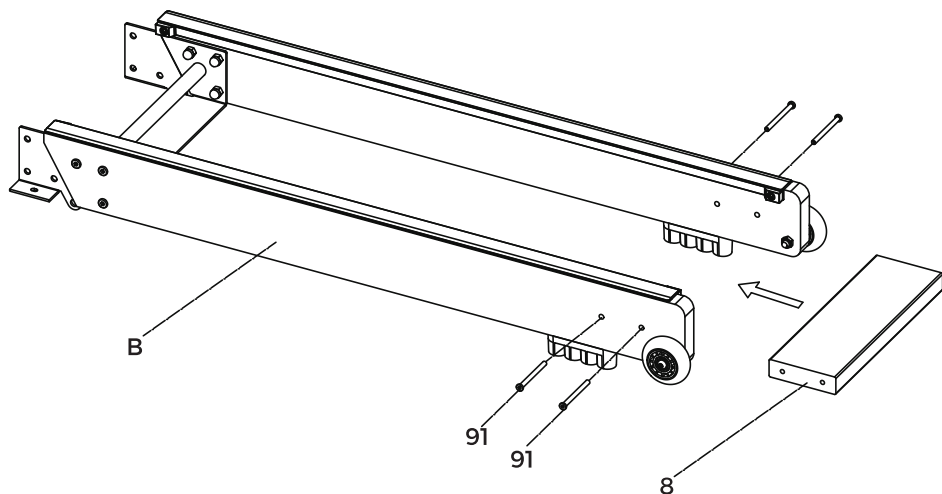
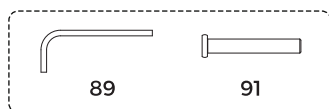
Nota: No bloquee los tornillos en este paso.



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## PASO 4.Instalar la placa de conexión trasera

- Retire la placa de conexión (8) y los cuatro tornillos (91). Como se muestra a continuación, la placa de conexión trasera (8) se coloca en el centro de los rieles deslizantes izquierdo y derecho y se ensambla, apretando los tornillos con una llave.

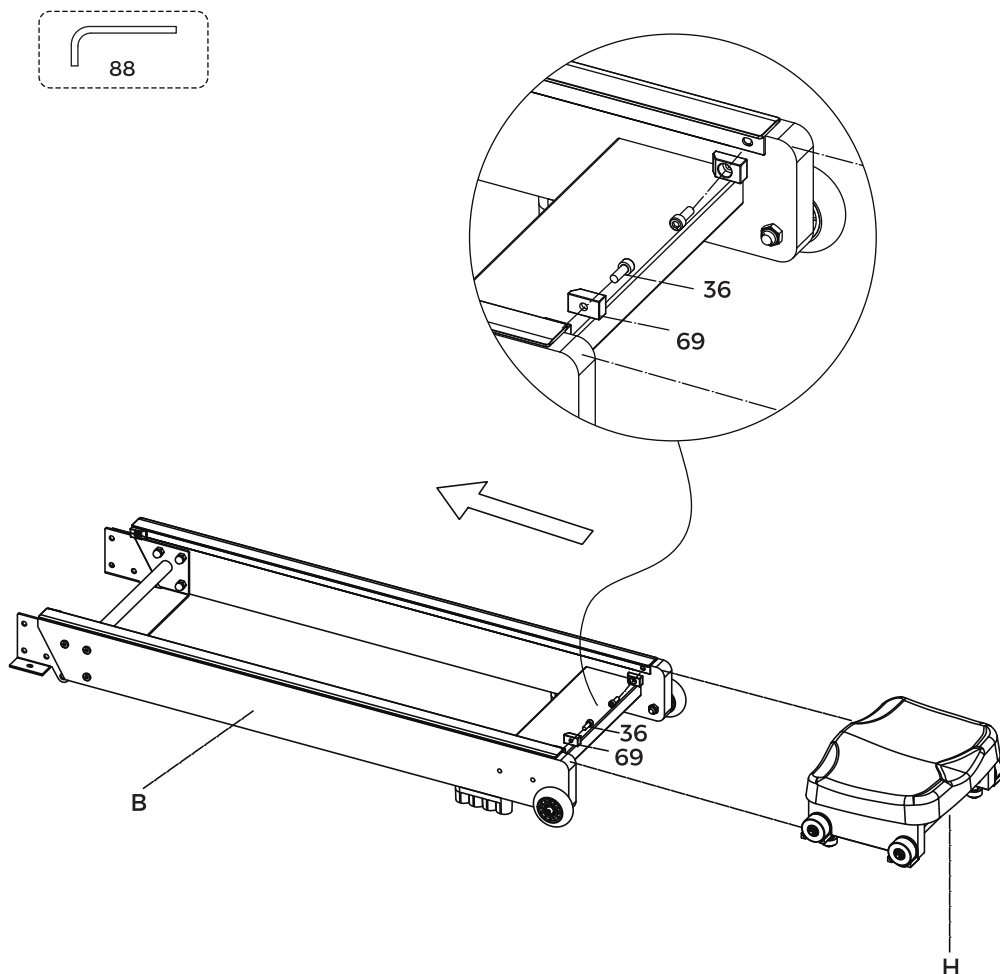


# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## PASO 5.Instalar el asiento

- Retire el asiento (H). Afloje el tornillo (36) en la parte trasera del riel deslizante con la llave inglesa (88) y extraiga el bloque del asiento (69).
- A continuación, introduzca el asiento (H) en el riel deslizante (como se muestra a continuación) y, con la llave inglesa (88), vuelva a montar el bloque del asiento (69) y los tornillos (36).

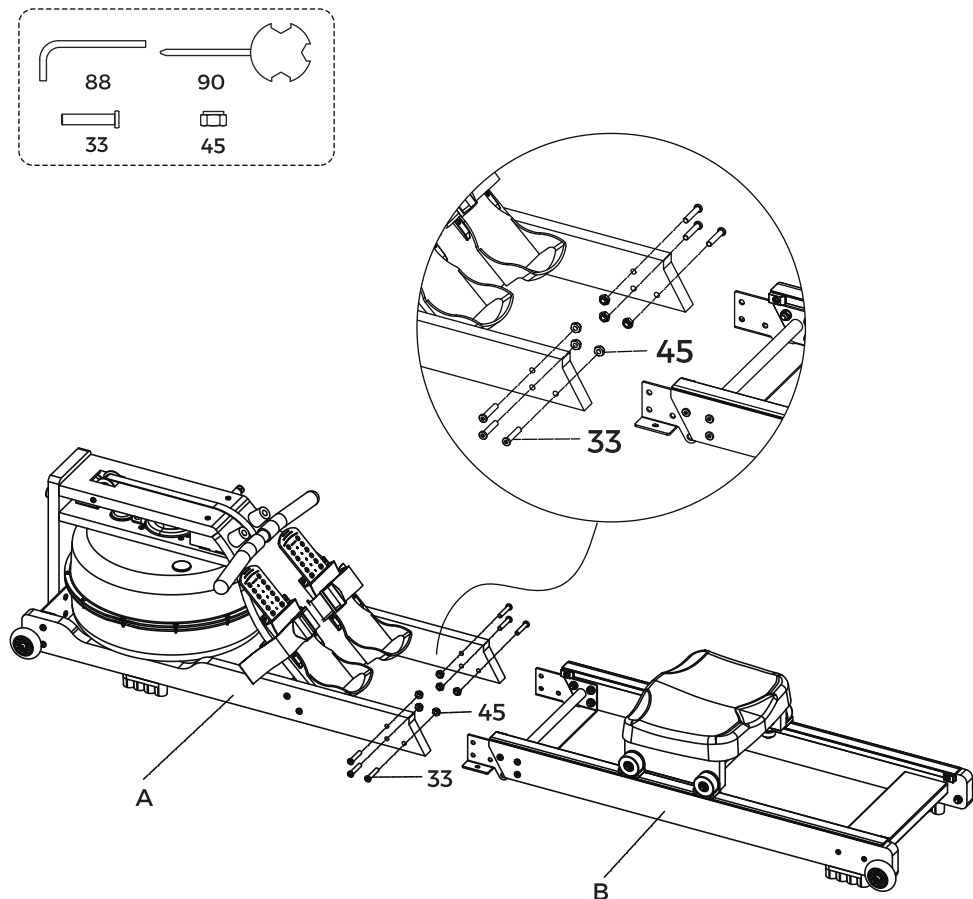
Nota: No bloquee los tornillos en este paso.



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## PASO 6.Instale el riel (B) en el marco principal (A)

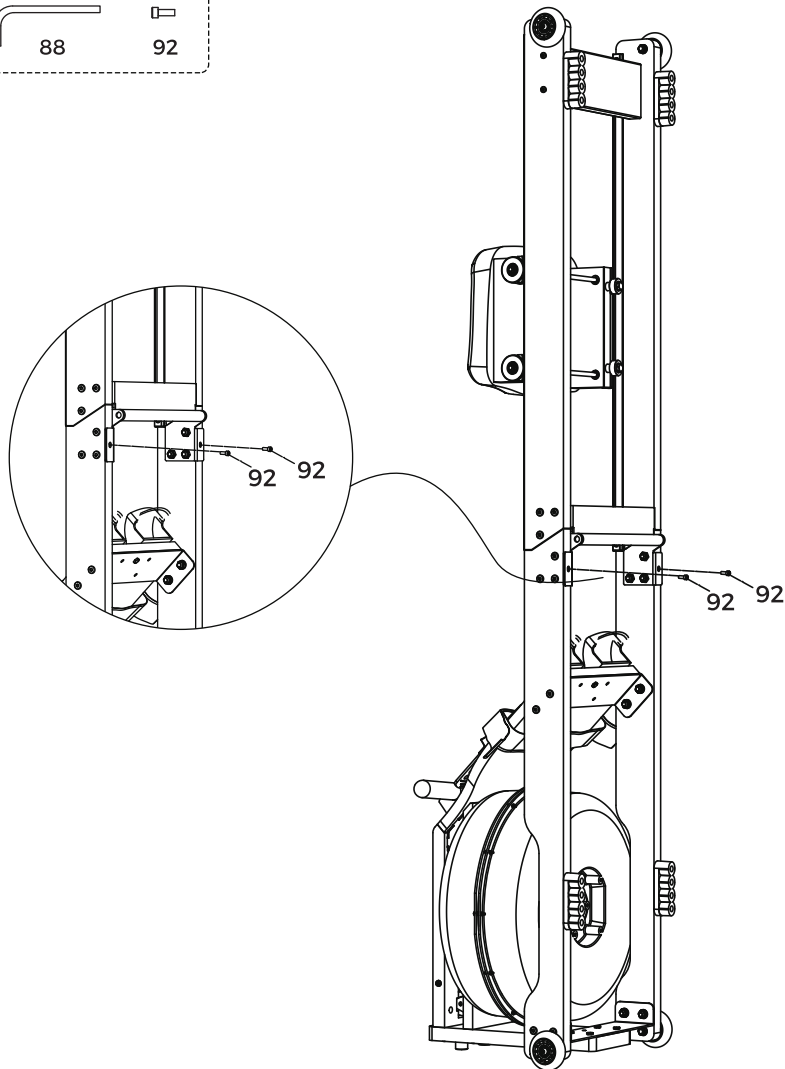
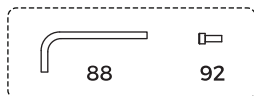
- Saque los tornillos (33) 6PCS, la tuerca (45) 6PCS del kit de hardware y utilice las herramientas de llave (88) y llave (90) para apretar los tornillos.



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## PASO 7. Apriete el componente L (L)

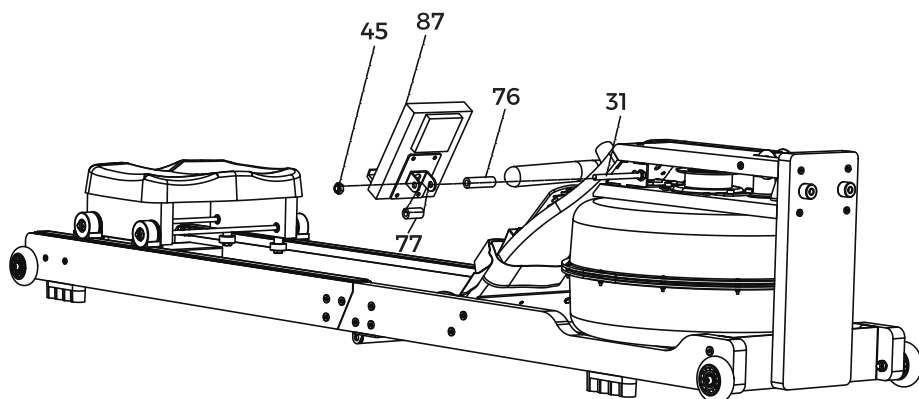
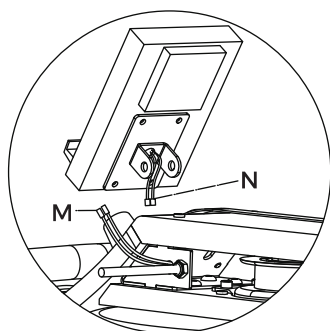
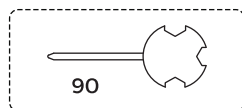
- Luego de ensamblar los pasos anteriores, como se muestra en la figura a continuación, coloque lentamente el dispositivo en posición vertical (tenga en cuenta que el cojín del asiento se deslizará hacia el suelo), saque los tornillos 2PCS (92) del kit de hardware y use la llave (88) para apretar el componente L (L).



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## PASO 8.Instalar el monitor

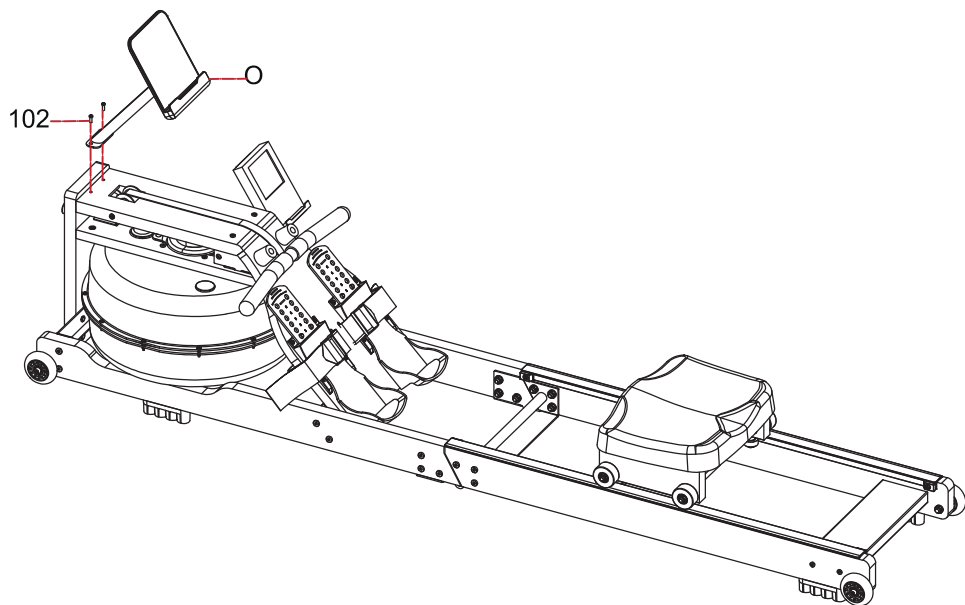
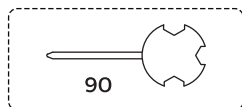
- Extraiga el monitor (87), afloje la tuerca (45) del perno (31) con la llave (90) y extraiga la funda de PVC (77), la funda 8 (76), coloque el monitor (87) en su posición original y bloquee la tuerca (45).
- A continuación, conecte los puertos M y N del monitor (87) como se muestra en el círculo de la siguiente figura.
- A continuación, bloquee todos los tornillos.



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## PASO 9.Instale el soporte

- Retire el soporte (O), afloje los tornillos (102) con una llave inglesa (90), coloque el soporte (O) como se muestra en el diagrama, vuelva a apretar los tornillos (102) en su posición original y, por último, apriete todos los tornillos.
- Ajuste el soporte a un ángulo adecuado para su ejercicio. Si el soporte está demasiado flojo, compruebe si los tornillos están bien apretados.



# CÓMO AGREGAR AGUA AL TANQUE

Retire el tapón del tanque (62) del tanque superior.

Método 1 para añadir agua:

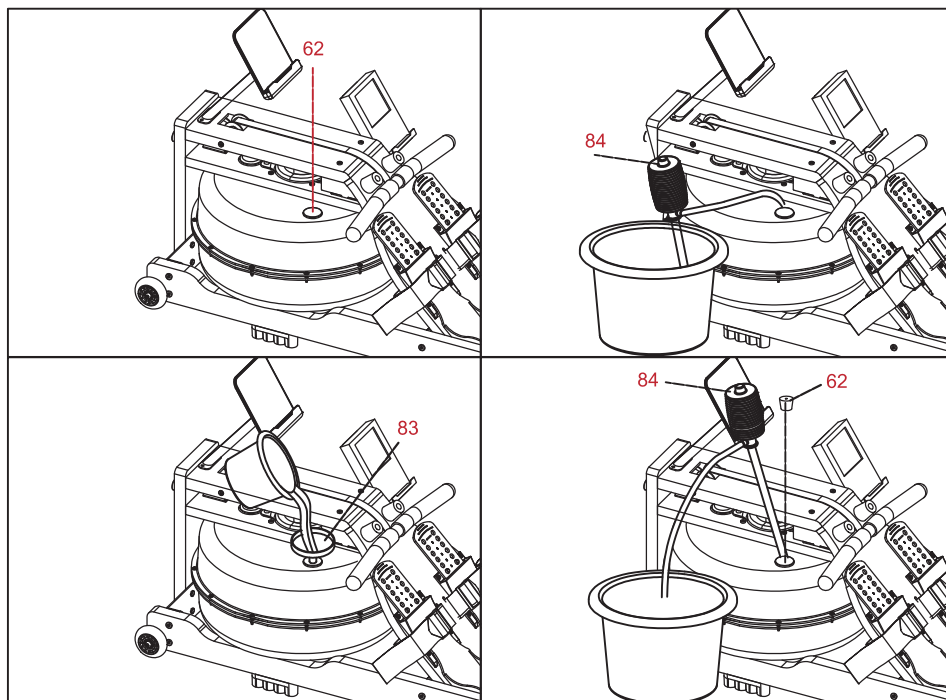
Añada agua según la figura siguiente. Introduzca la bomba manual (84) en el cubo con agua, apunte la manguera al tapón del depósito y presione la bomba (84) para añadir agua.

Método 2 para añadir agua:

Introduzca el embudo (83) en el tapón del depósito. Utilice un cubo u otro recipiente convencional para agua, apunte al embudo y vierta el agua en el depósito. Mida la cantidad de agua en el depósito según la marca digital en el lateral.

(Tenga cuidado de no superar el nivel máximo de agua "6").

Bombear el agua como se muestra en la figura siguiente. Coloque un cubo junto a la máquina y bombee agua del depósito al cubo con una bomba manual (84). Coloque el tapón del depósito (62) en el depósito superior y seque el agua sobre la mesa y alrededor de ella con un paño seco.



# YOSUDA

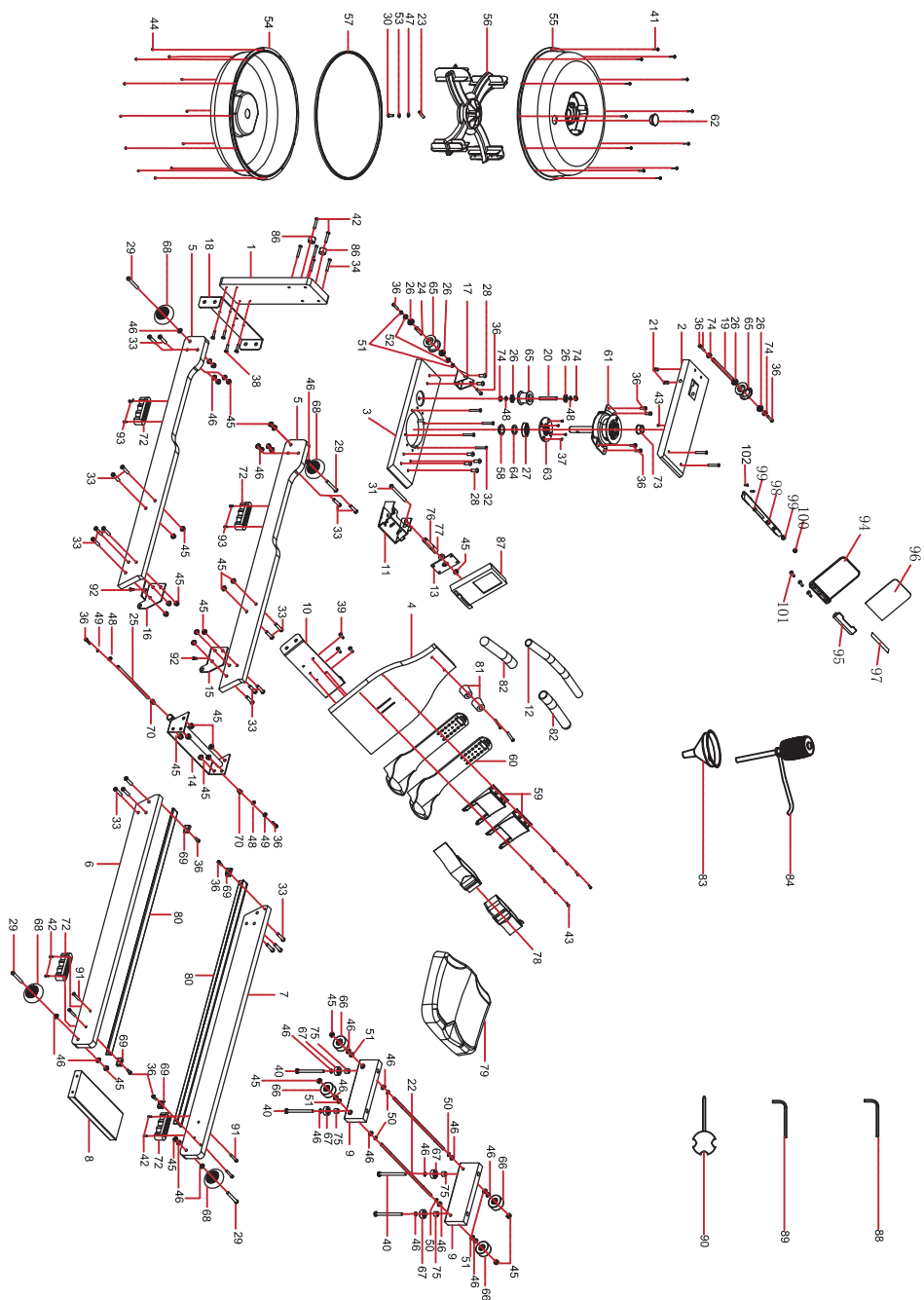
## CHI SIAMO

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**



# SCHEMA ESPLOSO



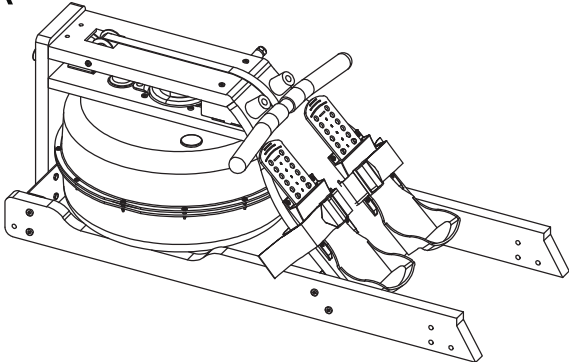
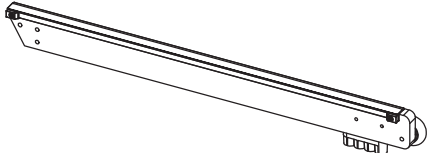
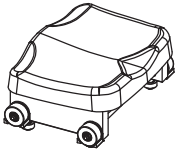
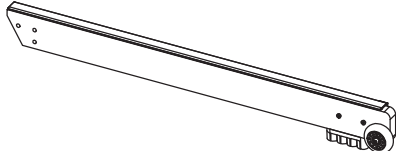
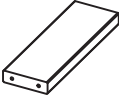
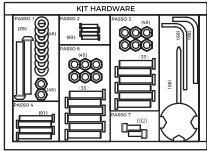
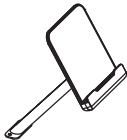
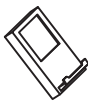
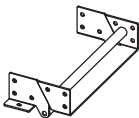
# ELENCO DEI PEZZI

| No. | Descrizione                                  | Qtà | No. | Descrizione                                  | Qtà |
|-----|----------------------------------------------|-----|-----|----------------------------------------------|-----|
| 01  | Piastra di fissaggio anteriore               | 1   | 37  | Vite M6*10                                   | 4   |
| 02  | Piastra di collegamento superiore            | 1   | 38  | Vite M6*25                                   | 4   |
| 03  | Piastra di fissaggio serbatoio acqua         | 1   | 39  | Vite M6*20                                   | 3   |
| 04  | Pedana                                       | 1   | 40  | Bullone M8*110                               | 4   |
| 05  | Barra anteriore sinistra                     | 2   | 41  | Vite M3*20                                   | 12  |
| 06  | Barra posteriore sinistra                    | 1   | 42  | Vite ST4.2*19                                | 10  |
| 07  | Barra posteriore destra                      | 1   | 43  | Vite ST4.2*16                                | 9   |
| 08  | Piastra di collegamento posteriore           | 1   | 44  | Dado M3*H3.8                                 | 12  |
| 09  | Piastra di fissaggio sedile                  | 2   | 45  | Dado M8*H7.5                                 | 26  |
| 10  | Piastra di collegamento anteriore            | 1   | 46  | Rondella piana D8*Φ16                        | 24  |
| 11  | Gruppo piastra di collegamento               | 1   | 47  | Rondella piana D8*Φ16                        | 1   |
| 12  | Tubo manubrio                                | 1   | 48  | Rondella piana D10*Φ16                       | 4   |
| 13  | Gruppo saldatura contachilometri elettronico | 1   | 49  | Rondella piana D6*Φ12                        | 4   |
| 14  | Gruppo di rotazione posteriore               | 1   | 50  | Anello di ritegno dell'albero                | 4   |
| 15  | Piastra di collegamento                      | 1   | 51  | Anello di ritegno dell'albero                | 6   |
| 16  | Piastra di collegamento destra               | 1   | 52  | Rondella ondulata                            | 5   |
| 17  | Piastra di fissaggio puleggia cinghia        | 1   | 53  | Rondella elastica                            | 1   |
| 18  | Gruppo di collegamento anteriore             | 1   | 54  | Coperchio inferiore del serbatoio dell'acqua | 1   |
| 19  | Albero puleggia                              | 1   | 55  | Coperchio superiore del serbatoio dell'acqua | 1   |
| 20  | Albero puleggia cinghia 3                    | 1   | 56  | Elica                                        | 1   |
| 21  | Dado M6                                      | 2   | 57  | Guarnizione del serbatoio dell'acqua         | 1   |
| 22  | Albero rullo sedile                          | 2   | 58  | Rondella in gomma                            | 1   |
| 23  | Perno di fissaggio                           | 1   | 59  | Piastra di appoggio                          | 2   |
| 24  | Albero puleggia cinghia                      | 1   | 60  | Pedale regolabile                            | 2   |
| 25  | Perno                                        | 1   | 61  | Gruppo retrattore                            | 1   |
| 26  | Cuscinetto                                   | 6   | 62  | Tappo porta serbatoio dell'acqua             | 1   |
| 27  | Cuscinetto                                   | 1   | 63  | Sede cuscinetto in plastica                  | 1   |
| 28  | Vite M8*25                                   | 4   | 64  | Anello in silicone                           | 1   |
| 29  | Vite M8*65                                   | 4   | 65  | Piccola puleggia a cinghia                   | 3   |
| 30  | Vite M8*20                                   | 1   | 66  | Rullo del sedile                             | 4   |
| 31  | Vite M8*100                                  | 1   | 67  | Rullo piccolo                                | 4   |
| 32  | Vite M6*32                                   | 4   | 68  | Rullo in PU                                  | 4   |
| 33  | Vite M8*40                                   | 20  | 69  | Ferma sedile                                 | 4   |
| 34  | Vite M6*65                                   | 4   | 70  | Manicotto boccola                            | 2   |
| 35  | Vite M6*40                                   | 2   | 71  | Localizzatore rullo                          | 4   |
| 36  | Vite M6*16                                   | 16  | 72  | Piastra di appoggio                          | 4   |

# ELENCO DEI PEZZI

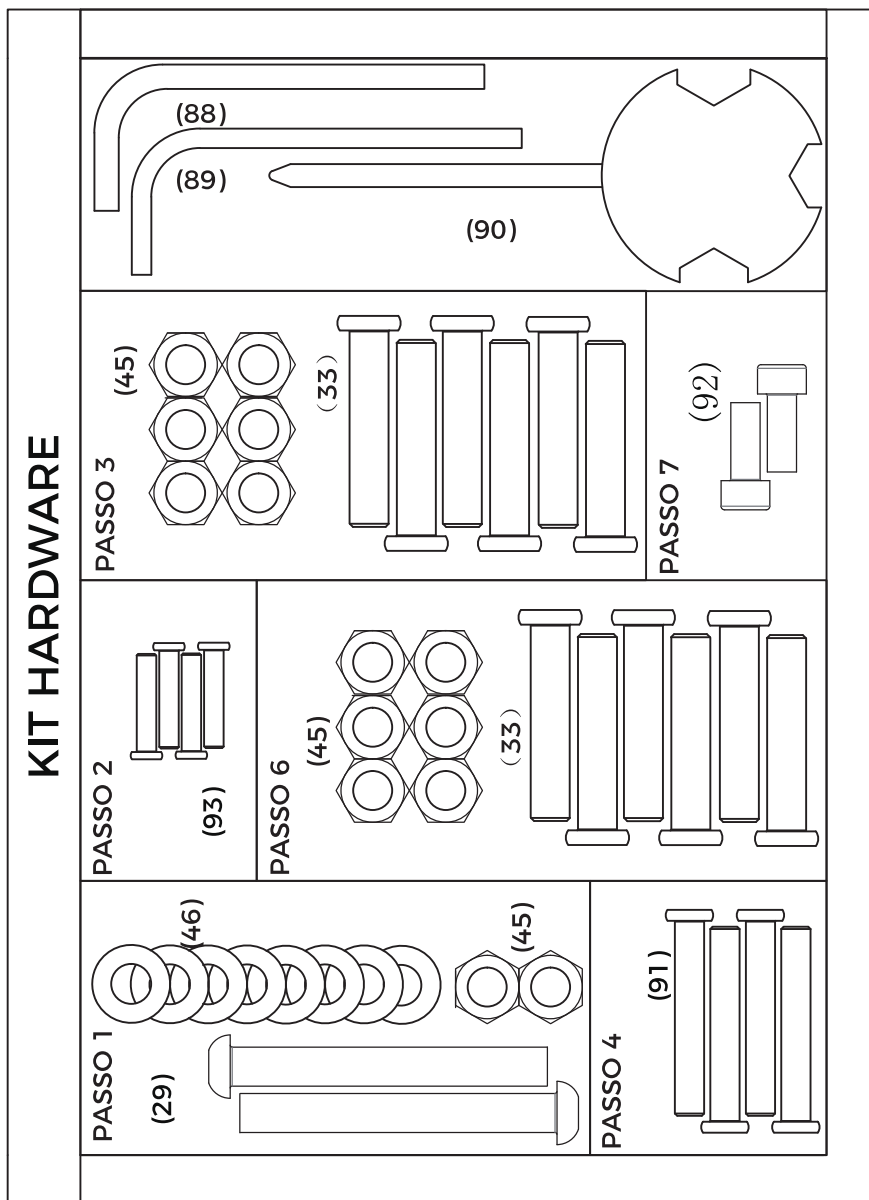
| No. | Descrizione                      | Qtà. | No. | Descrizione                                  | Qtà. |
|-----|----------------------------------|------|-----|----------------------------------------------|------|
| 73  | Nuovo manicotto superiore        | 1    | 88  | Chiave a brugola S5                          | 1    |
| 74  | Manicotto in PVC                 | 4    | 89  | Chiave a brugola S4                          | 1    |
| 75  | Manicotto in PVC 3               | 4    | 90  | Chiave a croce                               | 1    |
| 76  | Manicotto in PVC 8               | 1    | 91  | Vite M6x40                                   | 4    |
| 77  | Manicotto in PVC                 | 1    | 92  | Vite M6x16                                   | 2    |
| 78  | Gruppo cinghia per i piedi       | 2    | 93  | Vite M4x20                                   | 4    |
| 79  | Cuscino del sedile               | 1    | 94  | Base per iPad                                | 1    |
| 80  | Striscia perimetrale             | 2    | 95  | Fermaglio per iPad                           | 1    |
| 81  | Cuscino in gomma per la maniglia | 2    | 96  | Cuscinetto per iPad                          | 1    |
| 82  | Impugnatura in PVC               | 2    | 97  | Cuscinetto in EVA                            | 1    |
| 83  | Imbuto                           | 1    | 98  | Gruppo base per orologio elettronico         | 1    |
| 84  | Pompa di aspirazione             | 1    | 99  | Vite a testa esagonale incassata             | 1    |
| 85  | /                                |      | 100 | Dado in nylon                                | 1    |
| 86  | Piedini di appoggio per colonna  | 2    | 101 | Vite autofilettante a testa bombata Phillips | 3    |
| 87  | Monitor                          | 1    | 102 | Vite a testa bombata Phillips                | 2    |

## ELENCO DEI PEZZI

|                                                                                                  |                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b><br>     | <b>84</b><br>   |
| <b>C</b><br>    | <b>H</b><br>    |
| <b>D</b><br>    | <b>8</b><br>    |
| <b>68</b><br>  | <b>F</b><br>    |
| <b>72</b><br> | <b>O</b><br> |
| <b>87</b><br> | <b>L</b><br>  |
| <b>83</b><br> |                                                                                                  |

| No. | Descrizione                        | Qtà. | No. | Descrizione  | Qtà. |
|-----|------------------------------------|------|-----|--------------|------|
| A   | Assemblaggio telaio principale     | 1    | H   | Sedia        | 1    |
| 84  | Pompa ad acqua                     | 1    | 68  | Rullo        | 2    |
| C   | Assemblaggio guida destra          | 1    | 72  | Pedana       | 2    |
| D   | Assemblaggio guida sinistra        | 1    | 83  | Imbuto       | 1    |
| 8   | Piastra di collegamento posteriore | 1    | L   | Componente L | 1    |
| F   | Kit hardware                       | 1    | O   | Supporto     | 1    |
| 87  | Monitor                            | 1    |     |              |      |

# PACCHETTO HARDWARE

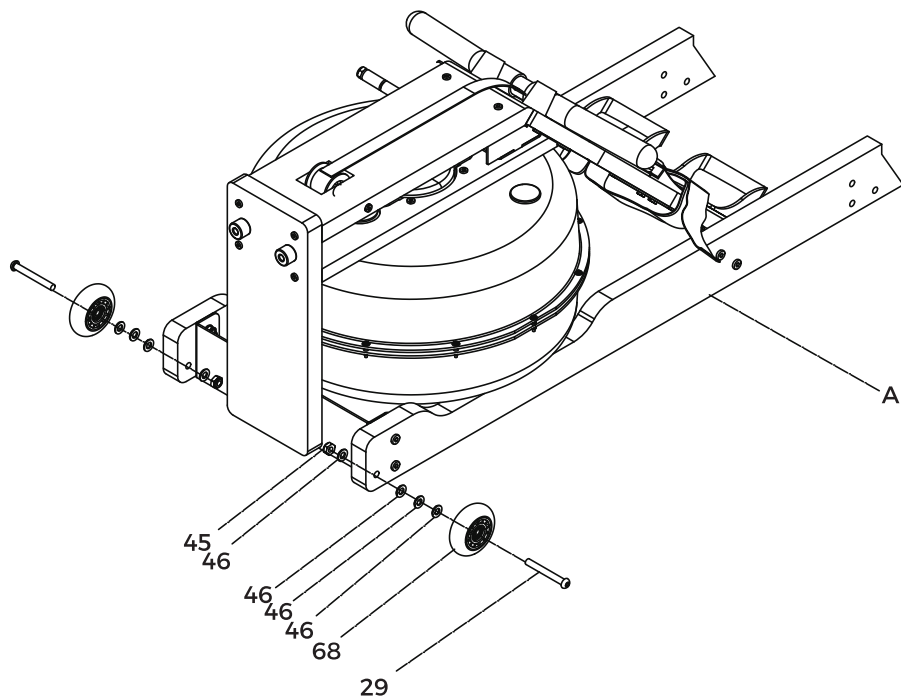
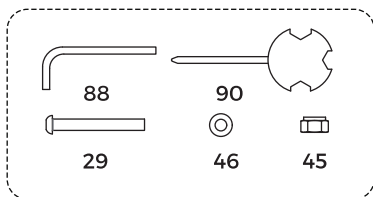


# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## PASSO 1. Installare il rullo

- Estrarre il gruppo telaio principale (A) e il rullo (68) (2 pezzi), estrarre le viti (29) (2 pezzi), la guarnizione (46) (8 pezzi) e il dado (45) (2 pezzi) dal kit di ferramenta (F) e utilizzare la chiave (88) e la chiave (90) per serrare la vite. (Posizionare viti, rondelle e dadi come segue)

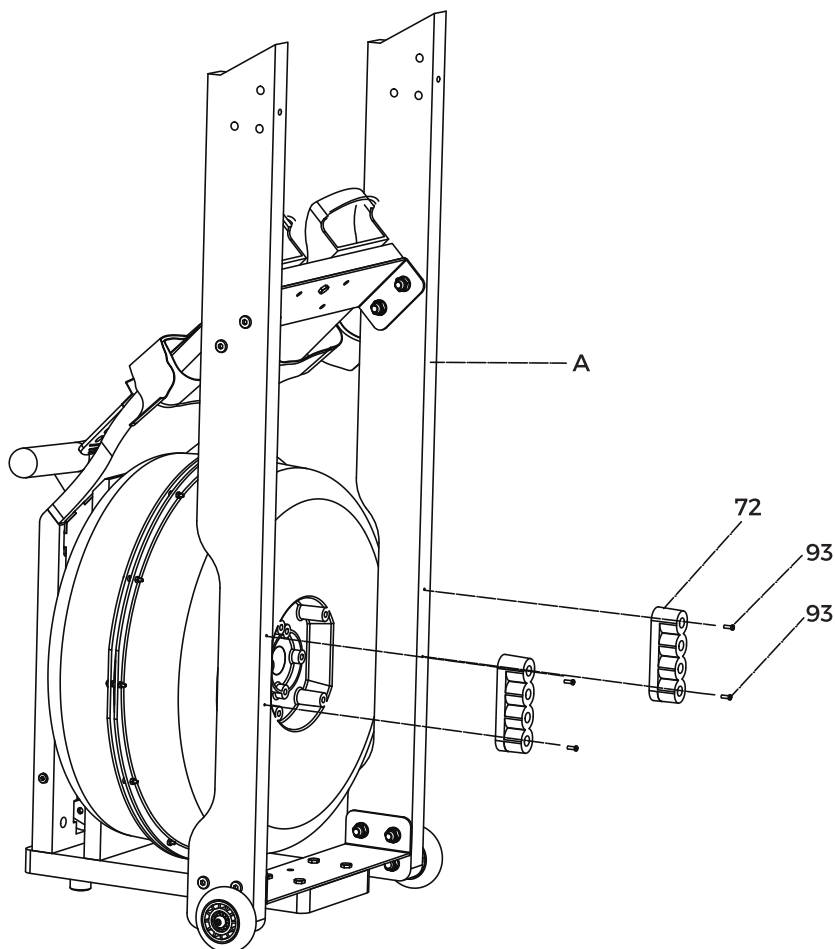
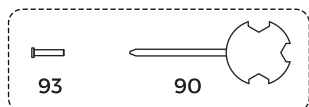
Nota: non serrare le viti in questa fase.



# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## PASSO 2. Installare il poggiapiedi

- Estrarre il cuscinetto (72) 2 pezzi, estrarre la vite (93) 4 pezzi dal kit hardware, posizionare il gruppo telaio principale (A) verticalmente e bloccare il cuscinetto (72) sulla guida scorrevole con la chiave (90) (come segue).

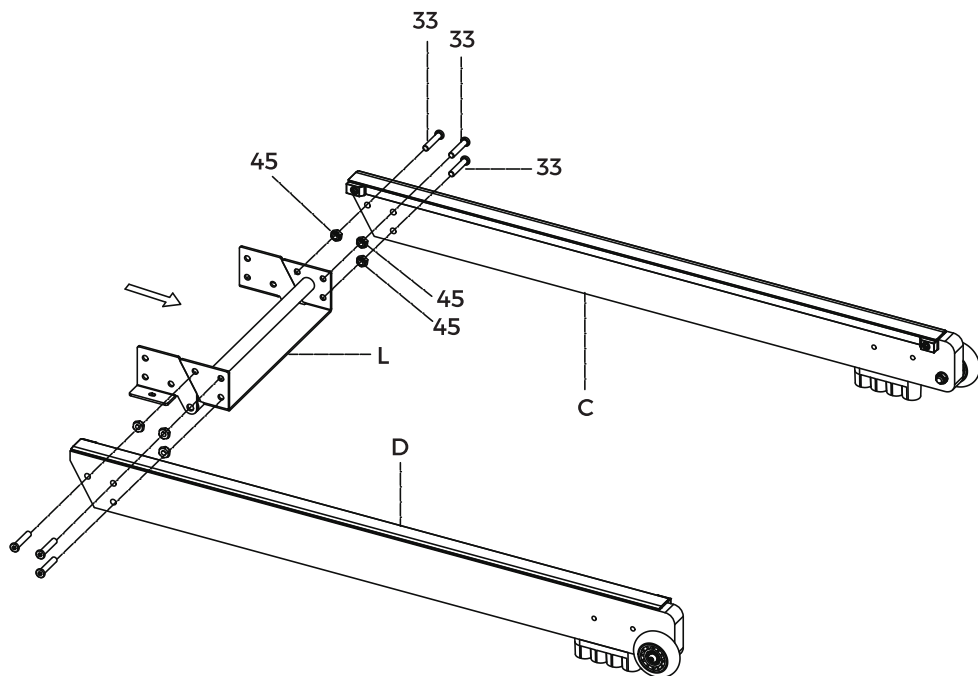
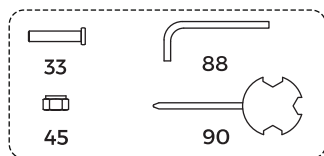


# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## PASSO 3. Installare la rotaia

- Estrarre il gruppo guida scorrevole destra/sinistra (C/D) e il componente L (L), estrarre 6 viti (33) e 6 dadi (45) dal kit di viti e utilizzare la chiave inglese (88) e la chiave inglese (90) per posizionare il componente L (L) al centro delle guide scorrevoli sinistra e destra per il montaggio.

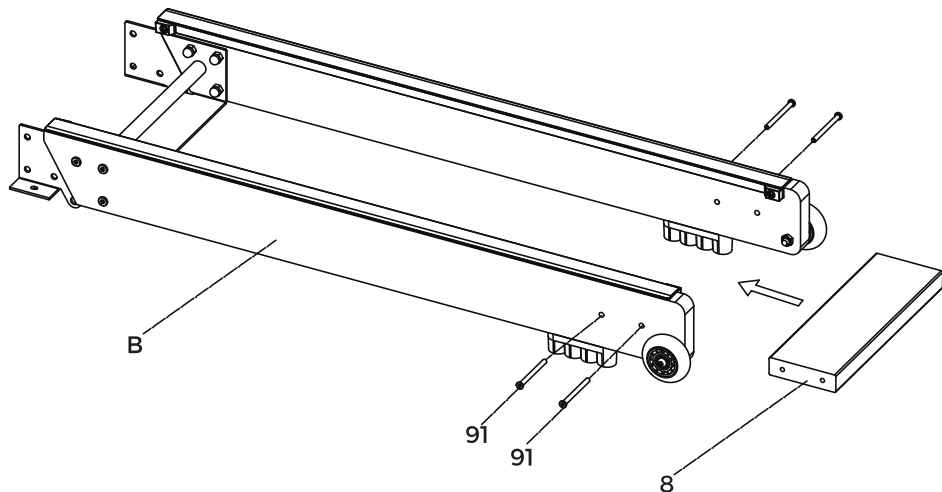
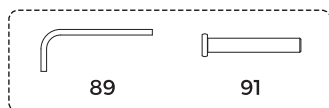
Nota: non bloccare le viti in questo passaggio.



# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## PASSO 4. Installare la piastra di collegamento posteriore

- Estrarre la piastra di collegamento (8) e le viti (91) 4 pezzi. Come mostrato di seguito, la piastra di collegamento posteriore (8) viene posizionata al centro delle guide di scorrimento sinistra e destra e assemblata, utilizzando la chiave per serrare le viti.

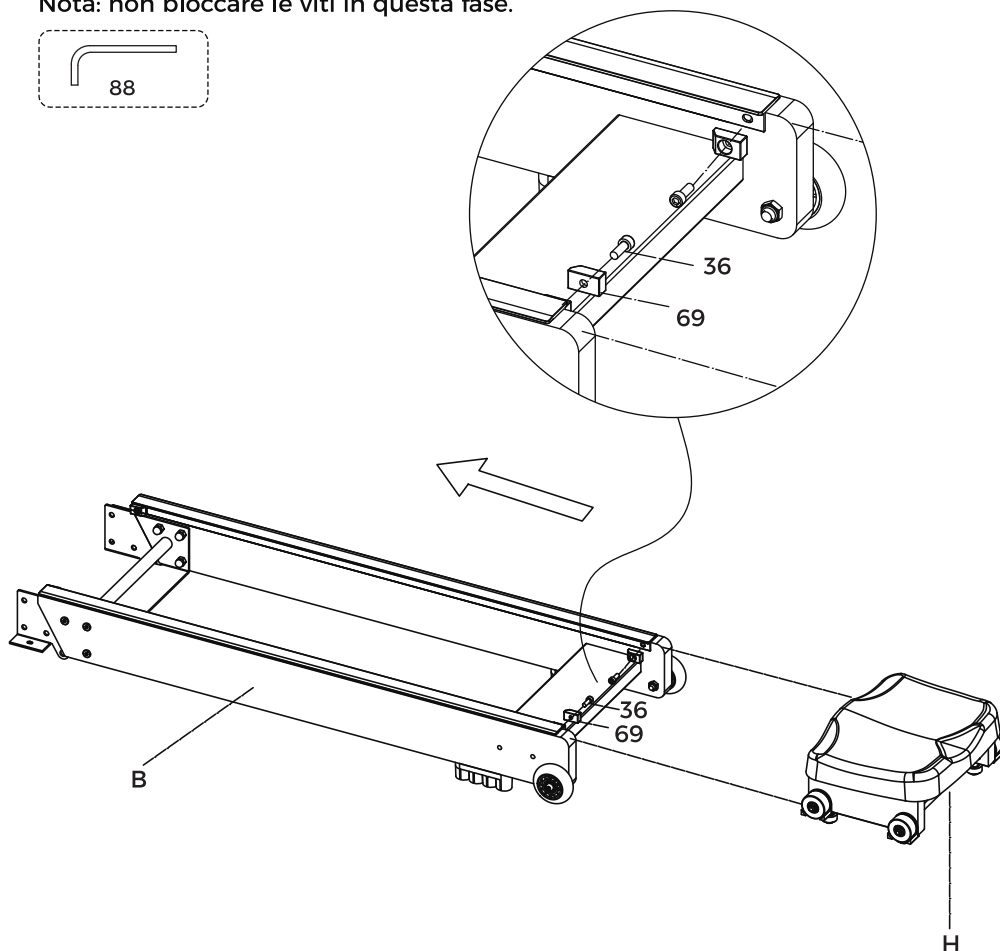


# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## PASSO 5. Installare il sedile

- Estrarre il sedile (H), allentare la vite (36) all'estremità posteriore della guida di scorrimento utilizzando la chiave inglese (88) ed estrarre il blocco del sedile (69).
- Quindi spingere il sedile (H) nella guida (mostrata di seguito) e utilizzare la chiave inglese (88) per rimontare il blocco del sedile (69) e le viti (36).

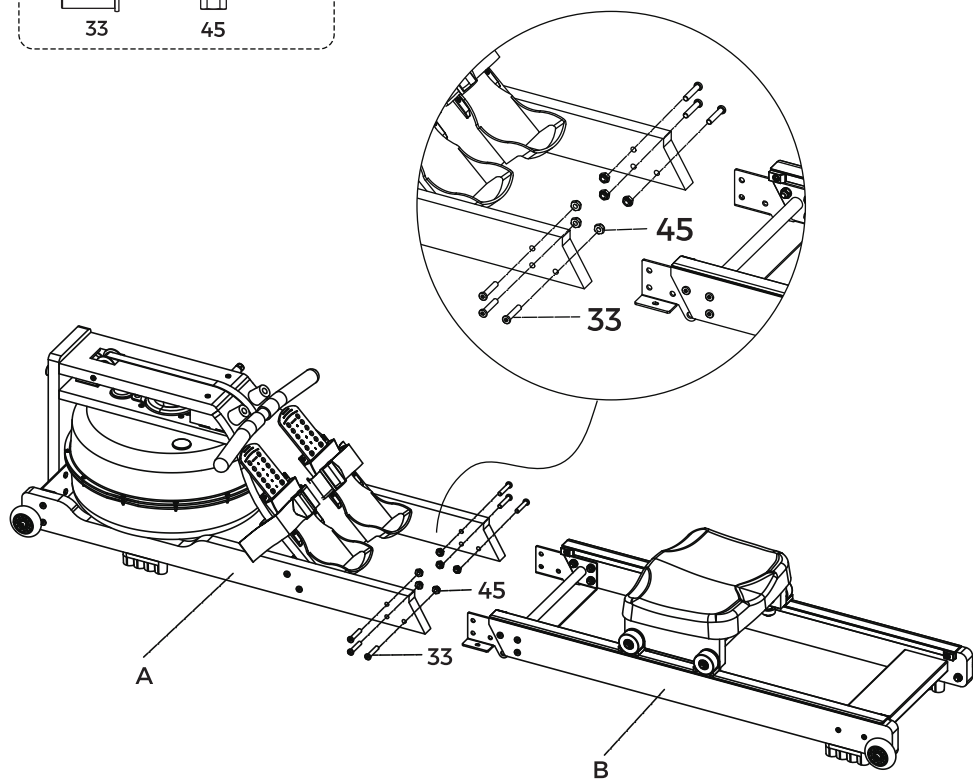
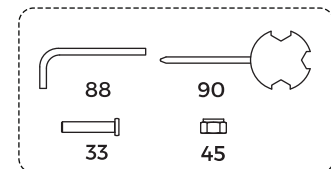
Nota: non bloccare le viti in questa fase.



# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## PASSO 6. Installare la guida (B) sul telaio principale (A)

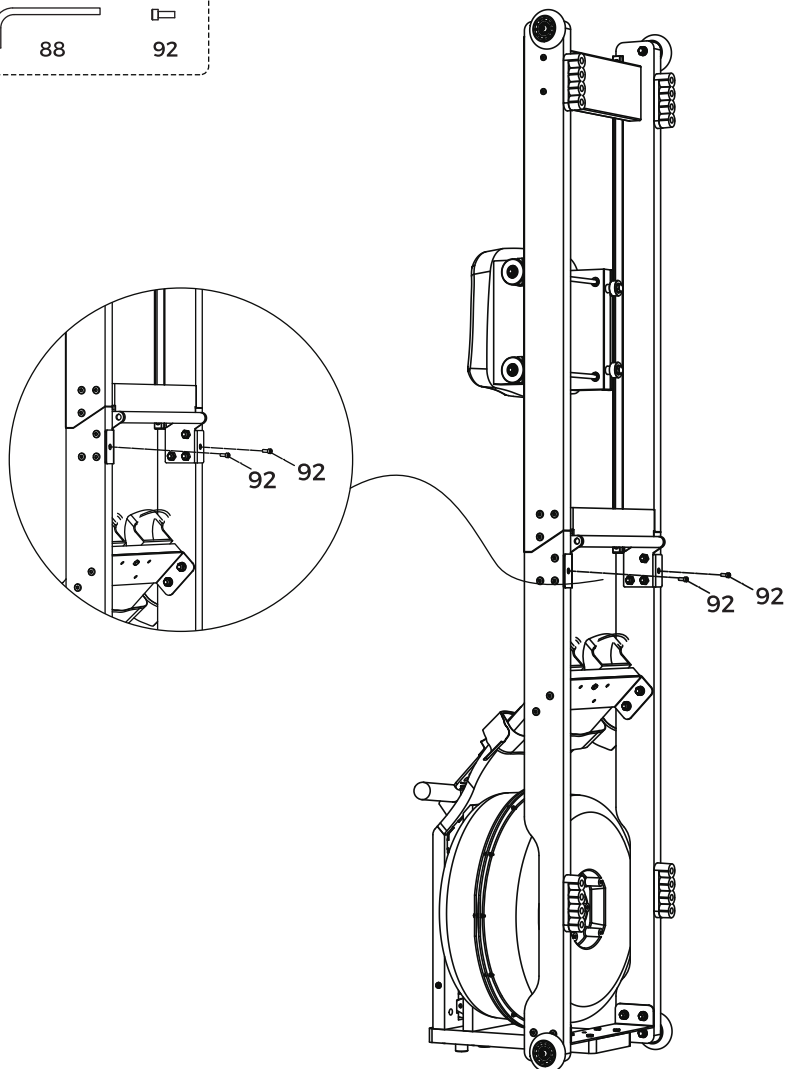
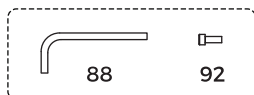
- Estrarre le viti (33) 6 pezzi, il dado (45) 6 pezzi dal kit hardware e utilizzare la chiave (88) e gli strumenti chiave (90) per serrare le viti.



# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## PASSO 7.Stringere il componente L (L)

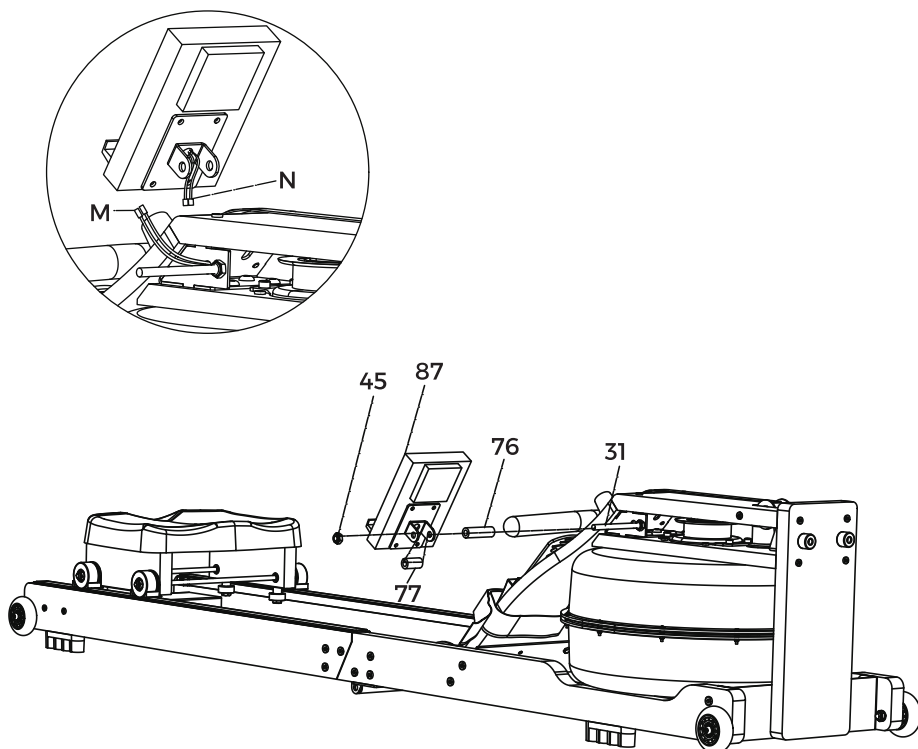
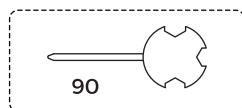
- Dopo aver eseguito i passaggi precedenti, come mostrato nella figura sottostante, posizionare lentamente il dispositivo in verticale (notare che il cuscino del sedile scivolerà verso il suolo), estrarre le 2 viti (92) dal kit hardware e utilizzare la chiave (88) per serrare il componente L (L).



# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## PASSO 8. Installare il monitor

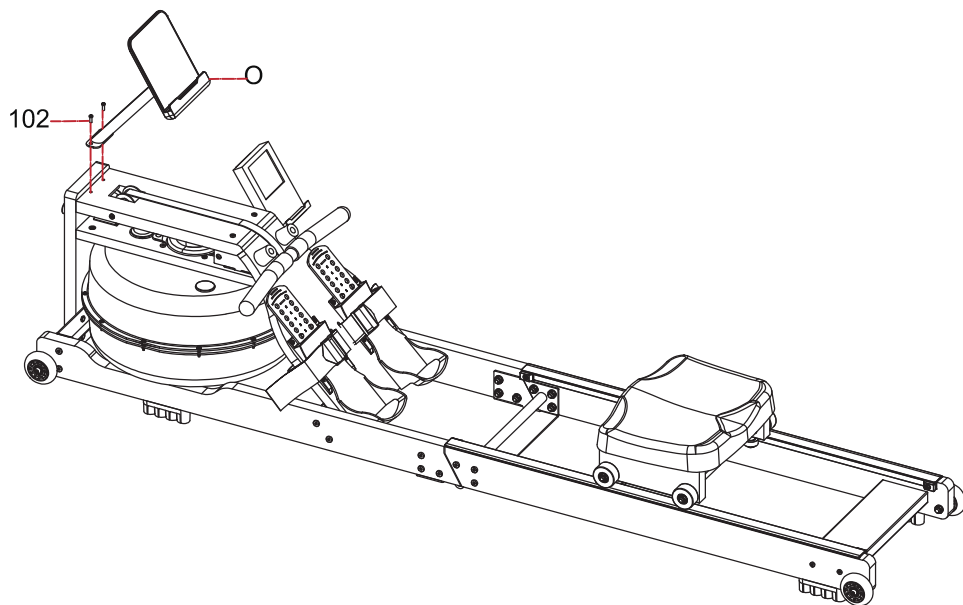
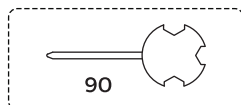
- Estrarre il monitor (87), allentare il dado (45) sul bullone (31) utilizzando la chiave (90), estrarre il manicotto in PVC (77), il manicotto 8 (76), riposizionare il monitor (87) nella posizione originale e bloccare il dado (45).
- Quindi collegare le porte M e N sul monitor (87) come mostrato nel cerchio nella figura seguente.
- Quindi bloccare tutte le viti.



# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## PASSO 9. Installare il supporto

- Rimuovere il supporto (O), allentare le viti (102) utilizzando una chiave inglese (90), posizionare il supporto (O) come mostrato in figura, riavvitare le viti (102) nella posizione originale e infine serrare tutte le viti.
- Regolare il supporto all'angolazione adatta all'esercizio. Se la staffa risulta troppo allentata, verificare che le viti siano ben serrate.



# COME AGGIUNGERE ACQUA AL SERBATOIO

**Rimuovere il tappo (62) dal serbatoio superiore.**

Metodo di aggiunta acqua 1:

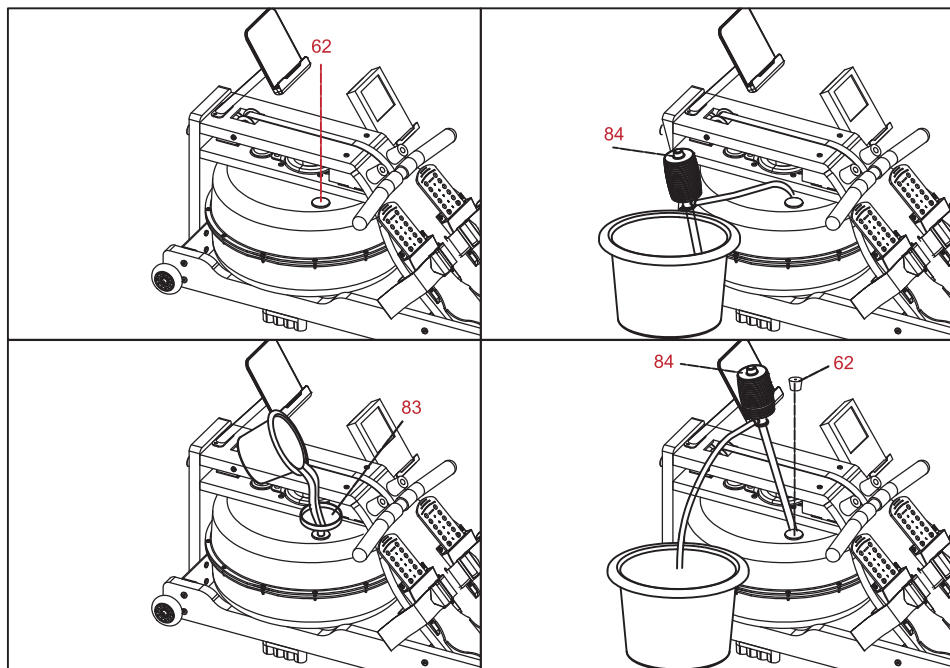
Aggiungere acqua come mostrato nella figura seguente. Inserire la pompa manuale (84) nel secchio contenente l'acqua, puntare il tubo all'altra estremità verso il tappo del serbatoio, pizzicare la pompa (84) per aggiungere acqua.

Metodo di aggiunta acqua 2:

Inserire l'imbuto (83) nell'apertura del tappo del serbatoio dell'acqua, utilizzare il secchio o un altro contenitore per l'acqua convenzionale, puntare verso l'imbuto e versare l'acqua nel serbatoio. Misurare la quantità d'acqua nel serbatoio in base alla tacca digitale sul lato del serbatoio.

(Fare attenzione a non superare il livello massimo dell'acqua di "6")

Pompare l'acqua come mostrato nella figura seguente. Posizionare un secchio accanto alla macchina e pompare dal serbatoio al secchio con una pompa manuale (84). Inserire il tappo del serbatoio (62) nel serbatoio superiore, asciugare l'acqua sul tavolo e attorno ad esso con un panno asciutto.



# YOSUDA

Email: [YOSUDA-EU@outlook.com](mailto:YOSUDA-EU@outlook.com)