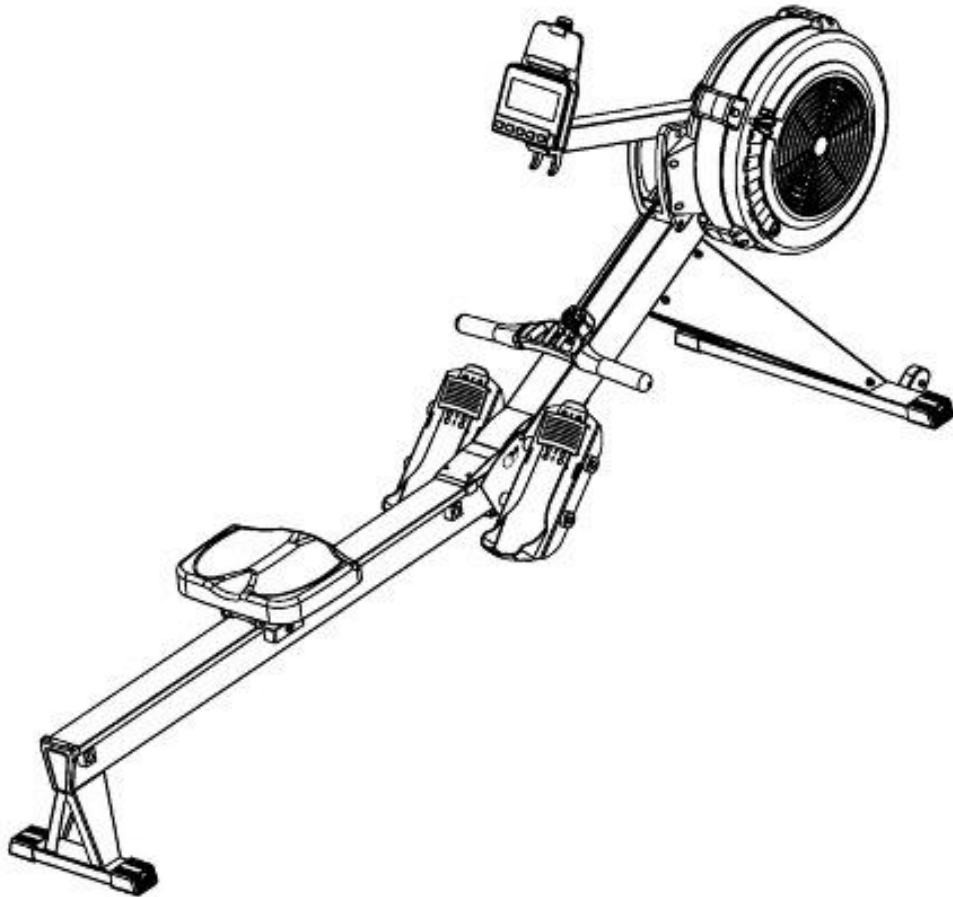


# ROW 6



**FOCUS**  
F I T N E S S

# Index

- 1. Safety instructions / Maintenance ..... 3
- 2. Hardware and tools list ..... 6
- 3. Overview drawing ..... 8
- 4. Spareparts list..... 9
- 5. Assembly ..... 11
- English** ..... 16
  - User instructions ..... 16
- Nederlands**..... 21
  - Gebruikersinstructies ..... 21
- Deutsch** ..... 26
  - Benutzeranweisungen ..... 26
- Français** ..... 31
  - Instructions utilisateur ..... 31

# 1. Safety instructions / Maintenance



## English

### ATTENTION: First read the entire manual before you install and use the devices!

- To ensure optimum safety, you must check the device for damage and wear-sensitive parts on a regular basis. You must also follow the instructions below
- As the owner of the device, you are responsible for providing each user with clear safety instructions as described below.
- The device must be used by a maximum of 1 person at the same time.
- Check the construction, screws, bolts, and connections before using the machine for the first time, and then you must check it on a regular basis. Check if all parts are properly connected and properly secured before using the machine.
- Incorrect or excessive training can result in health damage. Before you start training, consult your doctor about whether your health permits training with this device. The doctor's advice serves as the basis for the development of your training program.
- Before you begin your exercise, ensure that all sharp parts are removed around the machine.
- In case of regular use, we recommend to check all parts and fastening parts every 1 to 2 months, especially the screws and bolts. In order to maintain the structural safety level of the device, damaged parts must be replaced immediately.
- The device is designed for use by adults. If you still allow children to use the device, remind them to use it correctly and monitor them at all times. If you allow children to use the device, always consider their mental and physical abilities.
- The device is under no circumstances suitable as a toy. Remember that due to the natural need to play, the temperament of children in handling this device may respectively involve unforeseen situations and dangers that are not the responsibility of the manufacturer.
- Ensure sufficient space around the device during the installation and during use.
- Make sure that the machine is stable and horizontal at all times. Use a smooth surface for the placement of the machine.
- Always wear appropriate clothing during training. The clothing should be designed so that it can not get stuck between the machine. Also ensure proper shoes with a good anti-slip footbed. This also minimizes wear and increases safety.
- The device must be protected against humid conditions at all times.
- To protect your floor from pressure points, always use a mat.
- Keep body parts away from movable parts of the device during use.
- If you have adjusted the adjustable parts, make sure they are properly attached before using the machine.
- Never make your own adjustments to the device.
- Never start an exercise directly after consuming a meal.
- Always take a good position on the device before starting the training.
- Stop the training session immediately if you suffer from any of the following symptoms: dizziness or nausea, chest pain or other physical symptoms and contact your doctor.
- This product contains small parts that can be easily swallowed by children. Therefore, keep children away of the area during the assembly of the product.
- ATTENTION: the heart beat measurement of the product can specify an inaccurate value. Excessive training can have serious consequences, stop immediately if you feel dizzy or weak and consult a doctor.
- The manufacturer can not be held liable for damage through inefficient use of the product.
- Adjust the device in such a way that it meets a comfortable training position and that it does not unnecessarily burden the body.
- Do not use the device with exceptional forces for which such a device is not designed for.
- If the device has a power cable, the socket must always be earthed. If the power cable is damaged, it must be replaced in order to prevent danger.
- In case of a defect, always contact the supplier.
- Crosstrainer: getting on and off should be done with one foot following the other foot, and should not be done at the same time. Reduce speed at the same time to prevent injuries.
- Treadmill: a diagonal stripe runs across the running mat. This is not a defect, this is the weld seam with which the running mat is fixed. Without a 'safety key' the treadmill does not work, make sure that it is always attached to the clothing in case of an emergency.
- Spinning bike: many spinning bikes use a pedal system. Therefore, brake evenly or use the brake.

### ATTENTION: Proper maintenance of your device is crucial to optimize the lifespan.

- To avoid an electric shock, before every cleaning or service / repair, ensure that the device is switched off and the power cable is unplugged.
- Never clean the device with strong or corrosive detergents to avoid damage to the display. Use a damp cloth when cleaning. Do not place the device in clear sunlight.
- Wipe the display and all other surfaces of the device with a clean, slightly damp cloth to remove all sweat residues.
- Place a mat to protect the device against dirt and wear during the installation. Vacuum once a week under the training device.
- Clean your device after the training session to prevent sweat acids from absorbing the device. Make sure that the floor on which the device is located is dust-free.
- Check all parts of the device regularly and also tighten the screws regularly. Also pay attention to fatigue resistance and replace the defective parts immediately.
- Lubricate all rotating parts every 2 to 3 months with a maintenance spray and check regularly if the screws are tight.
- If the device has a 'rails', make sure that it remains well lubricated.
- Treadmill:
  - If the treadmill slips, it must be tightened. Install the treadmill on 6 km / h and turn clockwise at both ends of the treadmill.
  - If the running mat is crooked, turn the left or right end to straighten it again.
  - Lubricating the treadmill should be done by spraying the silicone oil under the running mat and then you must install the treadmill at 1 km / h for 3 minutes.
- Disassemble the bonnet to periodically remove the dust.

## Nederlands

### LET OP: Lees eerst de gehele handleiding voor het apparaten te monteren en in gebruik te nemen!

- Om een optimale veiligheid te kunnen waarborgen dient u op reguliere basis het apparaat te controleren op beschadigingen en slijtage gevoelige onderdelen. Tevens dient u onderstaande instructies duidelijk te volgen. Als eigenaar van het apparaat bent u verantwoordelijk om iedere gebruiker van duidelijke veiligheidsinstructies te voorzien als hieronder beschreven.
- Het apparaat dient door maximaal 1 persoon gelijktijdig gebruik te worden.
- Controleer de constructie, schroeven, bouten, en verbindingen voordat u de machine voor het eerst gaat gebruiken en daarna op reguliere basis. Controleer of alle onderdelen goed verbonden en goed bevestigd zijn alvorens de machine te gebruiken.
- Foutieve of overmatige training kan schade aan de gezondheid tot gevolg hebben. Raadpleeg voordat u met training begint uw huisarts of uw gezondheid een training met dit apparaat toelaat. Het advies van uw huisarts dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma.
- Voordat u met uw oefening begint, zorg dat alle scherpe onderdelen rond en rondom de machine zijn verwijderd.
- Bij regelmatig gebruik adviseren wij om elke 1 à 2 maanden alle onderdelen en bevestigingsdelen te controleren, vooral de schroeven en bouten. Om het constructief meegenomen veiligheidsniveau van het apparaat te behouden, dienen beschadigde onderdelen direct vervangen te worden.
- Het apparaat is voor gebruik door volwassenen geconstrueerd. Als u kinderen tocht het apparaat laat gebruiken, wijs ze dan op een correct gebruik en houd ten allen tijde toezicht. Indien u kinderen toelaat om het apparaat te gebruiken, neem dan altijd hun mentale en fysieke capaciteiten in overweging.
- Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed.
- Zorg voor voldoende ruimte rondom het apparaat, tijdens de installatie en gebruik.
- Zorg ten alle tijden ervoor dat de machine stabiel en waterpas staat. Gebruik een egale ondergrond voor plaatsing van de machine.
- Draag tijdens de training altijd geschikte kleding. De kleding dient zo ontworpen te zijn dat deze niet vast kan komen te zitten tussen de machine. Zorg ook voor deugdelijke schoenen met een goede antislip voetbed. Waarmee tevens de slijtage wordt geminimaliseerd en het verhog van de veiligheid.
- Het apparaat dient ten alle tijden beschermt te zijn tegen vochtige omstandigheden.
- Om uw vloer te beschermen van drukpunten, gebruik altijd een onderlegmat.
- Houdt lichaamsdelen verwijderd van beweegbare delen van het apparaat tijdens het gebruik ervan.
- Indien u de verstelbare delen verstelt, zorg dat deze goed zijn bevestigd alvorens u de machine gebruikt.
- Maak nooit eigen aanpassingen aan het apparaat.
- Begin nooit een oefening direct na het nuttigen van een maaltijd.
- Neem altijd eerst een goede positie in op het apparaat, voordat er gestart wordt met de training.
- Stop direct met de trainingssessie indien u last krijgt van een van de volgende symptomen: duizeligheid of misselijkheid, pijn op de borst of andere fysieke klachten en contacteer uw arts.
- Di product bevat kleine onderdelen die makkelijk ingeslikt kunnen worden door kinderen. Houd daarom kinderen uit de buurt tijdens de montage van het product.
- LET OP: de hartslagmeting van het product kan een onnauwkeurige waarde opgeven. Overmatig trainen kan ernstige gevolgen hebben, stop direct wanneer u zich duizelig of zwak voelt en raadpleeg een arts.
- De fabrikant kan niet aansprakelijk gesteld worden voor schade door middel van ondoelmatig gebruik van het product.
- Stel het apparaat zo in dat deze voldoet aan een comfortabele trainingspositie en het lichaam niet onnodig belast.
- Gebruik het apparaat niet met uitzonderlijke krachten waar een dergelijk apparaat niet voor gemaakt is.
- Mocht het apparaat beschikken over een stroomkabel, dan dient het stopcontact altijd gepaard te zijn. Als de stroomkabel beschadigd is, dient deze vervangen te worden om gevaar te voorkomen.
- Neem bij een defect altijd contact op met de leverancier.
- Crosstrainer: op- en afstappen dient voet voor voet te gebeuren en niet gelijktijdig. Verminder gelijktijdig de snelheid om blessures te voorkomen.
- Loopband: over de loopmat loopt een schuine streep. Dit is geen defect, dit is de lasnaad waarmee de loopmat is vastgezet. Zonder 'safety key' werkt de loopband niet, zorg dat deze altijd bevestigd wordt aan de kleding voor geval van nood.
- Spinningfiets: veel spinningfiets maken gebruik van een doortragsysteem. Rem daarom gelijktijdig af of maak gebruik van de rem.

### LET OP: Het juist onderhouden van uw apparaat is van cruciaal belang om de levensduur te optimaliseren.

- Om een elektrische schok te voorkomen, moet u voor iedere reiniging of onderhoudsbeurt/repairatie ervoor zorgen dat het apparaat uit staat en de stroomkabel uit het stopcontact is gehaald.
- Reinig het apparaat nooit met agressieve of bijtende poetsmiddelen om beschadiging van het display te vermijden. Gebruik bij reiniging een vochtige doek. Plaats het apparaat niet in direct zonlicht.
- Veeg het display en alle andere oppervlakken van het apparaat schoon met om alle zweestresten te verwijderen.
- Leg een vloermat neer, om met de opbouw en bij de plaatsing het apparaat te beschermen tegen vuil en slijtage. Stofzuig 1 keer in de week onder het trainingsapparaat.
- Reinig uw apparaat na afloop van de training om te voorkomen dat transpiratiezuren in het apparaat trekken. Zorg dat de vloer waarop van het apparaat staat, stofvrij is.
- Controleer alle delen van het apparaat regelmatig en draai de schroeven ook regelmatig aan. Let ook op materiaal roestheid en vervang de defecte onderdelen onmiddellijk.
- Smeer roterende onderdelen iedere 2 à 3 maanden in met een onderhoudsspray en controleer regelmatig of de schroeven goed vast zitten.
- Indien het apparaat beschikt over een 'rails', zorg dan dat deze goed gesmeerd blijft.
- Loopband:
  - Indien de loopmat slijpt, dient deze gespannen te worden. Zet de loopband op 6 km/h en draai aan beide uiteinden van de loopband een halve slag met de klok mee.
  - Indien de loopmat scheef loopt, draait u aan het linker- of rechteruiteinde om deze wederom recht te spannen.
  - Het smeren van de loopband moet gebeuren door de siliconenolie onder de loopmat te spuiten en vervolgens de loopband op 1 km/h te laten lopen gedurende 3 minuten.
- Demonteer de motorpak om periodiek het stof te verwijderen.

## Deutsch

### VORSICHT: Lesen Sie erst die gesamte Bedienungsanleitung, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen!

- Um die optimale Sicherheit zu gewährleisten, sollten Sie in regelmäßigen Abständen die für Schäden und Verschleiß anfälligen Bestandteile des Gerätes kontrollieren. Gleichzeitig sollten Sie die folgenden Instruktionen genau befolgen.
- Als Eigentümer des Gerätes sind Sie dafür verantwortlich, dass jeder Benutzer deutlich in den Sicherheitsinstruktionen unterwiesen wird, wie sie nachfolgend beschrieben sind.
- Das Gerät darf nur durch maximal 1 Person gleichzeitig genutzt werden.
- Kontrollieren Sie, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen, und danach in regelmäßigen Abständen, die Konstruktion, die Schrauben, Muttern und Verbindungen. Kontrollieren Sie, ob alle Bestandteile gut miteinander verbunden und gut befestigt sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Falsches oder übermäßiges Training kann gesundheitliche Schäden verursachen. Fragen Sie, bevor Sie mit dem Training beginnen, einen Arzt, ob Ihre Gesundheit das Training mit diesem Gerät zulässt. Der Ratschlag Ihres Arztes sollte als Basis dienen, mit der Sie Ihr Trainingsprogramm zusammenstellen.
- Achten Sie darauf, dass vor Trainingsbeginn alle scharfkantigen Teile am und um das Gerät herum entfernt sind.
- Bei regelmäßiger Benutzung rufen wir, alle 1-2 Monate alle Bestandteile und Befestigungsteile, besonders die Schrauben und Muttern, zu kontrollieren. Damit das werkseitig gebotene Sicherheitsniveau des Gerätes erhalten bleibt, müssen beschädigte Bestandteile sofort ausgewechselt werden.
- Das Gerät ist für den Gebrauch durch Erwachsene konstruiert. Wenn Sie dennoch Ihre Kinder das Gerät benutzen lassen, dann weisen Sie auf eine korrekte Nutzung und beaufsichtigen Sie die Kinder während der Nutzung. Falls Sie Kindern erlauben, das Gerät zu benutzen, sollten Sie jederzeit deren mentale und körperliche Fähigkeiten berücksichtigen.
- Das Gerät ist nicht als Spielzeug geeignet. Beachten Sie, dass im Umgang mit dem Gerät durch das natürliche Spielbedürfnis, entsprechend dem Temperament der Kinder, unvorhergesehene Situationen und Gefahren auftreten können, die außerhalb der Verantwortung des Herstellers fallen.
- Sorgen Sie während der Installation und während der Benutzung für ausreichend Platz um das Gerät herum.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät immer stabil und vollkommen waagrecht steht. Benutzen Sie einen glatten Unterboden, bevor Sie das Gerät aufstellen.
- Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Die Kleidung sollte so geschitten sein, dass sie sich während des Trainings nicht im Gerät verfangen kann. Achten Sie auch auf geeignete Schuhe mit einem rutschfesten Fußbett. Damit wird die Abnutzung auf ein Minimum reduziert und die Sicherheit erhöht.
- Das Gerät muss immer gegen Feuchtigkeit geschützt sein.
- Benutzen Sie eine Unterlegmatte, um Ihren Boden vor Abdrücken zu schützen.
- Blieben Sie mit Körperteilen fern von beweglichen Teilen, während Sie das Gerät benutzen.
- Falls Sie die verstellbaren Teile verstellen, dann achten Sie darauf, dass diese vor der Benutzung des Gerätes wieder gut befestigt sind.
- Machen Sie niemals eigene Anpassungen am Gerät.
- Beginnen Sie eine Übung niemals direkt nach dem Essen.
- Nehmen Sie immer erst eine gute Position auf dem Gerät ein, bevor Sie das Training starten.
- Stoppen Sie direkt das Training, falls bei Ihnen eines der folgenden Symptome auftritt: Schwindel oder Übelkeit, Schmerzen im Brustbereich oder andere körperliche Beschwerden. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Arzt.
- Dieses Produkt enthält kleine Bestandteile, die durch Kinder leicht verschluckt werden können. Halten Sie deshalb Kinder fern, währenddem Sie das Produkt zusammenbauen.
- VORSICHT: Die Pulsmessung des Produktes kann einen ungenauen Wert zeigen. Übermäßiges Training kann schwerwiegende Folgen haben. Stoppen Sie sofort, falls Sie sich schwindelig oder schwach fühlen und ziehen Sie einen Arzt zu Rate.
- Der Hersteller kann nicht verantwortlich gemacht werden für Schäden, die durch unsachgemäße Benutzung des Produktes entstanden sind.
- Stellen Sie das Gerät so ein, dass eine komfortable Trainingsposition gewährleistet ist und der Körper nicht unnötig belastet wird.
- Nutzen Sie das Gerät nicht mit außergewöhnlichem Kraftaufwand, für den ein solches Gerät nicht gemacht ist.
- Sollte das Gerät über einen Stromanschluss verfügen, dann muss die genutzte Steckdose immer geerdet sein. Wenn das Stromkabel beschädigt ist, muss dieses ausgetauscht werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Nehmen Sie bei einem Schaden immer Kontakt mit dem Lieferanten auf.
- Crosstrainer: Sie sollen immer mit einem Fuß nach dem anderen auf- und absteigen und niemals mit beiden Füßen gleichzeitig. Verringern Sie zugleich die Geschwindigkeit, um Verletzungen zu vermeiden.
- Laufband: Über die Laufmatte läuft eine schräge Linie. Dies ist kein Defekt, sondern die Schweißnaht, mit der die Laufmatte befestigt ist. Ohne Sicherheitsschlüssel (Safety Key) funktioniert das Laufband nicht.
- Achten Sie darauf, dass dieser immer an der Kleidung befestigt ist, falls ein Notfall eintritt!
- Spinning Bike: Viele Spinning Bikes nutzen eine starre Übersetzung. Drosseln Sie deshalb gleichmäßig die Geschwindigkeit oder benutzen Sie die Bremsen.

### VORSICHT: Die sachgemäße Instandhaltung Ihres Gerätes ist wichtig, um eine optimale Lebensdauer zu gewährleisten.

- Um Stromschläge zu vermeiden, muss das Gerät bei jeder Reinigung oder Wartung/Reparatur ausgeschaltet und der Stecker aus der Steckdose gezogen sein.
- Reinigen Sie das Gerät nie mit aggressiven oder beißenden Putzmitteln, damit das Display nicht beschädigt wird. Nutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch. Setzen Sie das Gerät keinem direkten Sonnenlicht aus.
- Wischen Sie das Display und alle anderen Oberflächen des Gerätes mit einem sauberen, leicht feuchten Tuch ab, um alle Schweißreste zu entfernen.
- Legen Sie eine Bodenmatte hin, um das Gerät beim Aufbau und beim Aufstellen gegen Schmutz und Verschleiß zu schützen. Saugen Sie 1 mal pro Woche unter dem Trainingsgerät.
- Reinigen Sie Ihr Gerät nach dem Training, damit die Transpirationsschweiß nicht in das Gerät zieht. Achten Sie darauf, dass der Boden, auf dem das Gerät steht, stofffrei ist.
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Teile des Gerätes und drehen Sie auch die Schrauben regelmäßig fest. Überprüfen Sie die Komponenten auf eventuelle Materialschwäche und ersetzen Sie sofort die defekten Bestandteile.
- Schmieren Sie alle rotierenden Bestandteile alle 2-3 Monate mit einem Wartungsspray ein und kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Schrauben gut festgedreht sind.
- Falls das Gerät Schienen hat, müssen diese gut geschmiert bleiben.
- Laufband:
  - Falls die Laufmatte abtrübscht, muss diese gespannt werden. Stellen Sie das Laufband auf 6km/h ein und drehen Sie an beiden Enden des Laufbandes um eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn.
  - Falls die Laufmatte schief läuft, spannen Sie sie gerade, indem Sie entsprechend entweder am linken oder am rechten Ende des Laufbandes drehen.
  - Zum Schmieren des Laufbandes sprühen Sie Silikonöl unter die Laufmatte und lassen das Laufband anschließend 3 Minuten lang mit 1km/h laufen. Nehmen Sie ab und zu die Motorabdeckung ab, um dort den Staub zu entfernen.



## Français

### ATTENTION : Avant d'installer et de mettre en service les appareils, lisez le manuel en entier !

Afin d'assurer une sécurité optimale, vérifiez régulièrement que l'appareil ne présente pas de dommages et que les pièces sensibles à l'usage ne soient pas endommagées. Veuillez également suivre clairement les instructions ci-dessous.

- En tant que propriétaire de l'appareil, vous êtes responsable de fournir à chaque utilisateur des consignes de sécurité claires comme décrites ci-dessous.
- L'appareil doit être utilisé par une seule personne à la fois.
- Vérifiez la construction, les vis, les boulons et les connexions avant d'utiliser la machine pour la première fois et par la suite de manière régulière. Avant d'utiliser la machine, vérifiez que toutes les pièces soient solidement raccordées et solidement fixées.
- Un entraînement inadéquat ou excessif peut nuire à la santé. Avant de commencer un entraînement, consultez votre médecin pour déterminer si votre état de santé vous le permet. Les conseils du médecin généraliste servent de base à l'élaboration de votre programme d'entraînement.
- Avant de commencer votre exercice, assurez-vous que toutes les pièces pointues situées autour de la machine soient retirées.
- En cas d'utilisation régulière, nous recommandons de vérifier toutes les pièces et fixations tous les 1 à 2 mois, en particulier les vis et boulons. Afin de préserver le niveau de sécurité de conception de l'appareil, les pièces endommagées doivent être immédiatement remplacées.
- L'appareil est conçu pour être utilisé par des adultes. Si vous autorisez un enfant à utiliser, assurez-vous que celui-ci le manipule correctement et gardez-le sous surveillance. Si vous autorisez un enfant à utiliser l'appareil, tenez toujours compte de ses capacités mentales et physiques.
- L'appareil n'est en aucun cas un jouet. Veuillez noter que le besoin naturel de jouer ou le tempérament des enfants lors de la manipulation de cet appareil peuvent entraîner des situations imprévues et des dangers qui tombent pas sous la responsabilité du fabricant.
- Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace autour de l'appareil pendant l'installation et l'utilisation.
- Veuillez toujours à ce que la machine soit stable et parfaitement à l'horizontale. Utilisez un support plat pour l'installation de la machine.
- Portez toujours des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce qu'ils ne puissent pas rester coincés dans la machine. Assurez-vous également d'avoir de bonnes chaussures avec des semelles antidérapantes. Cela minimise également l'usage et améliore la sécurité.
- L'appareil doit être en permanence protégé contre l'humidité.
- Il est recommandé d'utiliser un protège-sols afin de protéger votre sol des zones de pression.
- Gardez les parties du corps éloignées des parties mobiles de l'appareil pendant l'utilisation.
- Si vous ajustez les pièces réglables de la machine, assurez-vous qu'elles soient bien fixées avant d'utiliser.
- N'effectuez jamais vos propres réglages sur l'appareil.
- Ne commencez jamais un exercice immédiatement après un repas.
- Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous toujours d'avoir une bonne position sur l'appareil.
- Interrompez immédiatement la séance d'entraînement si vous ressentez l'un des symptômes suivants : étourdissements ou nausées, douleurs thoraciques ou autres troubles physiques et contactez votre médecin.
- Ce produit contient des petites pièces qui peuvent être facilement avalées par les enfants. Il est donc recommandé de tenir les enfants à distance pendant le montage du produit.
- ATTENTION :** La mesure de la fréquence cardiaque du produit peut indiquer une valeur inexacte. Un entraînement excessif peut avoir de graves conséquences, arrêtez immédiatement si vous ressentez des étourdissements ou une faiblesse et consultez un médecin.
- Le fabricant ne peut être tenu responsable des dommages causés par une mauvaise utilisation du produit.
- Réglez l'appareil de manière à ce qu'il soit dans une position confortable pour l'entraînement afin que le corps ne soit pas soumis à des tensions inutiles.
- N'utilisez pas l'appareil avec trop de force pour laquelle un tel appareil n'est pas conçu.
- Si l'appareil est équipé d'un cordon d'alimentation, il devra impérativement être branché sur une prise de terre. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il devra être remplacé pour éviter tout danger.
- Veillez toujours contacter le fournisseur en cas de défaut.
- Crosstrainer : monter et descendre doit se faire un pied après l'autre et non simultanément. Réduisez en même temps la vitesse afin d'éviter les blessures.
- Tapis de course : une barre oblique passe sur le tapis de course. Ce n'est pas un défaut, c'est la soudure avec laquelle le tapis roulant est fixé. Sans cet élément de sécurité, le tapis roulant ne fonctionnera pas, assurez-vous qu'il soit toujours attaché à vos vêtements en cas d'urgence.
- Vélo spinning : de nombreux vélos spinning utilisent un système à pédales. Serrez le frein progressivement ou utilisez le levier de freinage.

### ATTENTION : Il est essentiel d'entretenir correctement votre appareil pour optimiser sa durée de vie.

- Afin d'éviter tout risque de choc électrique, assurez-vous que l'appareil soit éteint et que le cordon d'alimentation débranché de la prise murale avant chaque opération de nettoyage, d'entretien ou de réparation.
- Ne jamais utiliser de produits nettoyants agressifs ou corrosifs pour nettoyer l'appareil afin d'éviter d'endommager l'écran. Utilisez un chiffon humide pour le nettoyage. N'exposez pas l'appareil directement au rayons du soleil.
- Nettoyez l'écran et toutes les autres surfaces de l'appareil avec un chiffon propre et légèrement humide pour éliminer toute trace de sueur.
- Posez un tapis de sol pour protéger l'appareil de la saleté et de l'usage pendant le montage et l'installation. Passez l'aspirateur une fois par semaine sous l'appareil d'entraînement.
- Nettoyez votre appareil après votre séance d'entraînement pour empêcher les acides présents dans la transpiration de pénétrer dans l'appareil. Veillez à ce que le sol sur lequel posez l'appareil soit suffisamment propre.
- Vérifiez régulièrement toutes les pièces de l'appareil et resserrez régulièrement les vis. Faites également attention à l'usage du matériel et remplacez immédiatement les pièces défectueuses.
- Lubrifiez toutes les pièces rotatives tous les 2 à 3 mois avec un spray d'entretien et vérifiez régulièrement que les vis soient bien serrées.
- Si l'appareil est équipé d'un rail, assurez-vous qu'il reste correctement lubrifié.
- Tapis de course :
  - Si le tapis de course patine, il est nécessaire de le tendre. Réglez le tapis de course à 6 km/h et faites pivoter les deux extrémités du tapis d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
  - Si le tapis de course roule vers un côté, faites tourner l'extrémité gauche ou droite afin de le rendre à nouveau.
  - Pulvérisez de l'huile de silicone sous le tapis roulant pour le lubrifier, puis faites le fonctionner à 1 km/h pendant 3 minutes.
  - Retirez le capot régulièrement afin de pouvoir retirer la poussière.

## Español

### IMPORTANTE: ¡Lea primero todas las instrucciones cuidadosamente antes de instalar y usar este equipo!

Para garantizar la máxima seguridad debe controlar el equipo regularmente en busca de daños y piezas sensibles desgastadas. También debe seguir cuidadosamente las instrucciones que se dan a continuación.

- Como propietario de este equipo, usted es responsable de proporcionar a cada usuario instrucciones de seguridad claras tal como se describe a continuación.
- Este equipo debe ser usado solo por una persona a la vez.
- Verifique la construcción, los tornillos, los pernos y las conexiones antes de usar la máquina por primera vez y luego de forma regular. Verifique que todas las piezas estén conectadas correctamente y debidamente aseguradas antes de usar la máquina.
- El entrenamiento incorrecto o excesivo puede ocasionar daños a la salud. Antes de comenzar a entrenar, consulte a su médico de cabecera si su estado de salud le permite entrenar con este equipo. El consejo del médico sirve de base para el desarrollo de su programa de entrenamiento.
- Antes de comenzar con su ejercicio, asegúrese de que todas las partes pintadas se hayan retirado de la máquina y de sus alrededores.
- Recomendamos revisar regularmente todas las piezas y elementos de fijación cada uno a dos meses, especialmente los tornillos y pernos. Para mantener el nivel de seguridad estructural del equipo, las piezas dañadas deben reemplazarse inmediatamente.
- El equipo está diseñado para ser utilizado por adultos. Si aún así, permite a sus niños usar el equipo, instrúyalos a utilizarlo correctamente y vigíeles cuando lo hagan en todo momento. Si permite que sus niños usen el equipo, siempre tenga en cuenta sus habilidades físicas y mentales.
- Este equipo, en todo caso, no es adecuado para ser un juguete. Recuerde que los niños juegan por naturaleza y su comportamiento durante el uso de este equipo puede implicar situaciones imprevistas y peligros que van más allá de la responsabilidad del fabricante.
- Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del equipo durante la instalación y su uso.
- Asegúrese de que la máquina esté estable y en posición horizontal en todo momento. Haga uso de una superficie plana para colocar la máquina.
- Use ropa adecuada durante el entrenamiento. Nunca use ropa suelta ya que puede quedar atrapada en la máquina. Use siempre el calzado deportivo cerrado y con plantilla antideslizante. Esto minimiza el desgaste y aumenta la seguridad.
- Mantenga el equipo seco y protegido contra condiciones húmedas en todo momento.
- Para proteger su piso de los puntos de presión, siempre use un tapete o estera.
- Mantenga las partes del cuerpo alejadas de las partes móviles del equipo durante su uso.
- Si ha reajustado las piezas ajustables, asegúrese de que estén correctamente conectadas antes de usar la máquina.
- No intente hacer ningún ajuste distinto de los descritos en este manual.
- No comience un entrenamiento inmediatamente después de consumir alimentos.
- Primero adquiere una buena postura en el equipo antes de comenzar con el entrenamiento.
- Detenga la sesión de entrenamiento inmediatamente si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: mareos o náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas físicos y comuníquese con su médico.
- Este producto contiene piezas pequeñas que los niños pueden tragar fácilmente. Por lo tanto, mantenga a los niños alejados del equipo durante su montaje.
- ATENCIÓN:** la medición de la frecuencia cardíaca dada por el equipo puede entregar un valor inexacto. El entrenamiento excesivo puede tener consecuencias graves. Suspnda la sesión inmediatamente si se siente mareado o débil y consulte a su médico.
- El fabricante no se hace responsable de los daños causados por el mal uso del equipo.
- Ajuste el equipo de tal forma que éste provea una posición de entrenamiento cómoda para que así no recargue el cuerpo innecesariamente.
- No haga uso de fuerzas extraordinarias para las cuales este equipo no está diseñado.
- Si el equipo tiene un cable eléctrico, la toma de corriente siempre debe tener conexión a tierra. Si el cable eléctrico está dañado debe reemplazarse de inmediato para evitar un peligro.
- En caso de defecto, contacte siempre al proveedor.
- Crosstrainer: subir y bajar debe hacerse paso a paso y no con ambos pies simultáneamente. Reduzca la velocidad gradualmente para evitar lesiones.
- Cinta para correr: se ve una marca oblicua a lo largo de la cinta para caminar. Esto no es un defecto, es la marca de soldadura con la que se fija la cinta. La cinta para caminar no funciona sin hacer uso de la "llave de seguridad". Asegúrese de que ésta esté unida a la ropa en caso de emergencia.
- Bicicleta de spinning: muchos bicisletas de spinning utilizan un sistema de pedales. Por lo tanto, furene uniformemente o haga uso del freno.

### IMPORTANTE: El mantenimiento adecuado de su equipo es crucial para optimizar su vida útil.

- Para evitar descargas eléctricas, antes de cada limpieza o mantenimiento/ reparación, debe asegurarse de que el equipo esté apagado y de que el cable eléctrico esté desenchufado.
- Nunca limpie el equipo con sustancias limpiadoras agresivas o corrosivas para evitar daños en la pantalla. Use para la limpieza un paño húmedo. No exponga el equipo a la luz solar directa.
- Limpie la pantalla y todas las demás superficies del equipo con un paño limpio ligeramente humedecido para eliminar todos los residuos de transpiración.
- Coloque una alfombra o tapiz para proteger el equipo durante su instalación y ubicación contra la suciedad y el desgaste. Puede aspirar una vez por semana debajo del equipo de entrenamiento.
- Limpie su equipo después de la sesión de entrenamiento para evitar que los ácidos de transpiración se adhieran a él. Asegúrese de que el piso sobre el cual se encuentra el equipo no tenga polvo.
- Verifique regularmente todas las piezas del equipo y ajuste los tornillos con regularidad. También preste atención a la fatiga del material y reemplace las piezas defectuosas de inmediato.
- Lubrique todas las piezas giratorias cada dos a tres meses con un spray de lubricación y verifique regularmente que los tornillos estén bien ajustados.
- Si el equipo tiene un sistema de "pistas", asegúrese de que éste permanezca bien lubricado.
- Cinta para correr:
  - Si la cinta de correr resbala, debe tensarse. Coloque la cinta de correr a 6 km por hora y gírela en el sentido de las agujas del reloj en ambos extremos.
  - Si la cinta para caminar está torcida, gírela en el extremo izquierdo o derecho para así enderezarla nuevamente.
  - La lubricación de la cinta para correr se debe realizar rociando aceite de silicona debajo de ella. Luego hay que dejar que la cinta funcione a 1 km por hora durante tres minutos.
  - Desmontar el capó del motor periódicamente para eliminar el polvo.

## Italiano

### ATTENZIONE: Leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare il dispositivo!

Per garantire una sicurezza ottimale, è necessario controllare regolarmente il dispositivo per rilevare eventuali danni e parti soggette a usura. Inoltre si devono seguire chiaramente le istruzioni sottostanti.

- In qualità di proprietario del dispositivo, sei responsabile, nei confronti di ogni utilizzatore, di fornire loro istruzioni di sicurezza chiare come descritto di seguito.
- Il dispositivo può essere utilizzato al massimo da una persona alla volta.
- Controllare la costruzione, le viti, i bulloni e i collegamenti prima di utilizzare per la prima volta il macchinario e poi su base regolare. Controllare che tutte le componenti siano ben collegate e montate prima di utilizzare il dispositivo.
- Un allenamento errato o eccessivo può causare danni alla salute. Prima di iniziare l'allenamento, consultare il medico se la propria salute consente l'allenamento con questo dispositivo. Il consiglio del GP serve come base per lo sviluppo del tuo programma di allenamento.
- Prima di iniziare con gli esercizi, si assicuri che tutte le componenti puntiformi attorno al dispositivo siano state rimosse.
- Nel caso di uso regolare, consigliamo di controllare tutte le parti e le parti di fissaggio ogni 1 o 2 mesi, in particolare viti e bulloni. Al fine di mantenere il livello di sicurezza strutturale del dispositivo, le parti danneggiate devono essere sostituite immediatamente.
- L'utilizzo del macchinario è riservato agli adulti. Se invece decidesse di accendere l'utilizzo ai bambini, informi su come utilizzarlo correttamente e li supervisioni per tutto il tempo. Nel caso in cui accentesse ai bambini l'utilizzo del dispositivo, prenda sempre in considerazione le loro capacità mentali e fisiche.
- Il dispositivo non è assolutamente un giocattolo. Si noti che a causa del gioco naturale o del temperamento dei bambini, possono verificarsi situazioni impreviste e pericoli che sono al di fuori della responsabilità del produttore nella gestione di questo dispositivo.
- Assicurarsi che ci sia spazio sufficiente attorno al dispositivo, durante l'assemblaggio e l'utilizzo.
- Assicurare sempre che il dispositivo sia stabile e a livello. Utilizzare un sottopavimento dritto per il posizionamento del dispositivo.
- Durante l'allenamento indossare sempre dei vestiti appropriati. I vestiti devono essere progettati in modo da non impigliarsi nel dispositivo. Assicurarsi inoltre di indossare delle scarpe adatte con una buona soletta antiscivolo, grazie alla quale viene anche minimizzata l'usura e aumentata la sicurezza.
- L'allenamento deve essere sempre salvaguardato da condizioni di umidità.
- Per proteggere il pavimento da segni di pressione, utilizzare sempre una stuoia sottostante.
- Tengere parti del corpo lontane dalle componenti mobili del dispositivo durante l'utilizzo.
- Nel caso in cui regoli le componenti regolabili, assicurarsi che quest'ultime siano ben salde prima di utilizzare il dispositivo.
- Non apportare mai modifiche di personalizzate al dispositivo.
- Non iniziare mai un esercizio subito dopo aver consumato un pasto.
- Prendere sempre una buona posizione sul dispositivo, prima di iniziare con l'allenamento.
- Interrompere subito la seduta di allenamento nel caso in cui rilevate uno dei seguenti sintomi: vertigini o nausea, dolore al petto o altri disturbi fisici e contatti il suo medico.
- Il dispositivo contiene piccole parti che possono essere facilmente ingerite dai bambini. Tenere perciò i bambini lontani durante l'assemblaggio del dispositivo.
- ATTENZIONE:** la misurazione della frequenza cardiaca del dispositivo può riportare un valore impreciso. L'allenamento eccessivo può comportare conseguenze gravi. Interrompere subito nel caso di vertigini o fiacchezza e consultare un medico.
- Il fabbricante non è da ritenersi responsabile dei danni causati da un uso inadeguato del dispositivo.
- Regolare il dispositivo in modo da permettere una posizione di allenamento confortevole senza appesantire inutilmente il corpo.
- Non utilizzare il dispositivo con forze eccessive per il quale un dispositivo del genere non ne è adatto.
- Dovesse il dispositivo essere provvisto di un cavo della corrente, la presa deve essere sempre collegata a terra. Se il cavo della corrente è danneggiato, va sostituito per evitare pericoli.
- In caso di difetto contattare sempre il fornitore.
- Crosstrainer: per salire e scendere bisogna utilizzare un piede alla volta e non entrambi in contemporanea. Diminuire contemporaneamente la velocità per evitare infortuni.
- Tapis roulant: sul nastro corre una striscia obliqua. Non si tratta di un difetto, ma di linea di saldatura grazie alla quale il nastro è saldato. Senza "chiave di sicurezza" il nastro non funziona, si assicurarsi che venga sempre ancorato ai vestiti in caso di emergenza.
- Cyclette: molte cyclette utilizzano un sistema di pedalata assistita. Perciò frenare uniformemente o utilizzare il freno.

### ATTENZIONE: La corretta manutenzione del dispositivo è estremamente importante per ottimizzarne la durata.

- Per evitare uno shock elettrico, assicurarsi che per ogni pulizia o manutenzione/riparazione il dispositivo sia spento e che il cavo della corrente sia staccato dalla presa.
- Non pulire mai il dispositivo con prodotti per la pulizia aggressivi o corrosivi per evitare il danneggiamento del display. Utilizzare un panno umido per la pulizia. Non esponga il dispositivo alla luce diretta del sole.
- Pulire il display e tutte le altre superfici del dispositivo con un panno pulito, leggermente umido per eliminare i residui di sudore.
- Collocare a terra una stuoia per proteggere il dispositivo dalla sporcizia e dall'usura durante l'assemblaggio e il posizionamento. Passare l'aspirapolvere una volta a settimana sotto il dispositivo per l'allenamento.
- Pulire il dispositivo una volta concluso l'allenamento per evitare che gli acidi della traspirazione penetrino nel dispositivo. Assicurarsi che il pavimento su cui poggia il dispositivo sia privo di polvere.
- Controllare regolarmente tutte le componenti del dispositivo e avvitare regolarmente i bulloni. Prestare inoltre attenzione all'usura dei materiali e sostituire immediatamente le componenti difettose.
- Lubrificare tutte le componenti rotanti ogni 2/3 mesi con uno spray per la manutenzione e controllare regolarmente che le viti siano ben salde.
- Nel caso in cui il dispositivo sia provvisto di "rotelle", assicurarsi che quest'ultime siano ben lubrificate.
- Nastro:
  - Nel caso in cui il nastro sia scivolato, è necessario irrigidirlo. Impostare il nastro a 6 km/h e girare mezzo giro in senso orario o entrambe le estremità del nastro.
  - Nel caso in cui il nastro sia storto, girare all'estremità sinistra o destra per raddrizzarlo nuovamente.
  - La lubrificazione del nastro deve essere eseguita spruzzando l'olio di silicone sotto il nastro e facendo girare successivamente il nastro a 1 km/h per 3 minuti.
  - Smontare il cofano per eliminare periodicamente la polvere.

# Information for the User on Disposal of Electrical Equipment

## English

Upon purchasing electrical equipment, the customer receives information about the following important obligations and options:

- **Separate Collection Requirement:** Electrical equipment must be collected separately and must not be disposed of with regular household waste. Lamps and batteries must be removed for recycling.
- **Free Return at Retailers:** Customers have the right to return old electrical equipment to retailers free of charge, who are responsible for processing it.
- **Return Options:** Customers can bring equipment to various collection points, such as municipal recycling centers or stores that accept electrical equipment returns.
- **Removal of Personal Data:** It is the consumer's responsibility to delete any personal data before returning equipment for recycling or reuse.
- **Meaning of the Crossed-Out Wheeled Bin Symbol:** The crossed-out wheeled bin symbol indicates that electrical equipment must not be disposed of with regular waste but should be collected separately.

## Nederlands

Klanten dienen rekening te houden met de volgende verplichtingen en mogelijkheden bij het afvoeren van elektrische apparatuur:

- **Gescheiden inzameling:** Elektrische apparatuur, inclusief lampen en batterijen, moet apart worden ingeleverd en mag niet bij het gewone afval.
- **Gratis inlevering:** Handelaars nemen oude apparatuur gratis terug.
- **Inzamelpunten:** Apparatuur kan worden ingeleverd bij erkende inzamelpunten, zoals winkels of gemeentelijke stations.
- **Persoonlijke gegevens:** Klanten zijn zelf verantwoordelijk voor het verwijderen van persoonlijke gegevens.
- **Doorgestreepte afvalbak:** Dit symbool betekent dat het apparaat niet bij het gewone afval mag.

## Deutsch

Beim Kauf von elektrischen Geräten erhält der Kunde Informationen über die folgenden wichtigen Pflichten und Möglichkeiten:

- **Pflicht zur getrennten Sammlung:** Elektrische Geräte müssen getrennt gesammelt und dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Lampen und Batterien müssen zur Wiederverwertung entfernt werden.
- **Kostenlose Rückgabe bei Händlern:** Kunden haben das Recht, alte Elektrogeräte kostenlos beim Händler zurückzugeben, der für die Entsorgung verantwortlich ist.
- **Rückgabemöglichkeiten:** Kunden können Geräte an verschiedenen Sammelstellen abgeben, z. B. bei kommunalen Sammelstellen oder in Geschäften, die elektrische Geräte zurücknehmen.
- **Entfernen von persönlichen Daten:** Der Verbraucher ist dafür verantwortlich, persönliche Daten vor der Rückgabe des Geräts zur Wiederverwertung oder Wiederverwendung zu löschen.
- **Bedeutung des Symbols der durchgestrichenen Mülltonne:** Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass Elektrogeräte nicht mit dem normalen Abfall entsorgt werden dürfen, sondern getrennt gesammelt werden müssen.

## Français

Lors de l'achat d'un équipement électrique, le client reçoit des informations sur les obligations et options suivantes :

- **Collecte séparée obligatoire :** Les équipements électriques doivent être collectés séparément et ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Les lampes et les piles doivent être retirées pour le recyclage.
- **Retour gratuit chez les revendeurs :** Les clients ont le droit de rapporter gratuitement leurs anciens équipements électriques chez les revendeurs, qui sont responsables de leur traitement.
- **Options de retour :** Les clients peuvent déposer leurs équipements dans différents points de collecte, tels que les centres de collecte municipaux ou les magasins qui acceptent les équipements électriques.
- **Suppression des données personnelles :** Il incombe aux consommateurs de supprimer toutes les données personnelles avant de rapporter l'équipement pour recyclage ou réutilisation.
- **Signification du symbole de la poubelle barrée :** Le symbole de la poubelle barrée indique que les équipements électriques ne doivent pas être jetés avec les déchets courants mais doivent être collectés séparément.

## Español

Al comprar un equipo eléctrico, el cliente recibe información sobre las siguientes obligaciones y opciones importantes:

- **Recolección separada obligatoria:** Los equipos eléctricos deben recogerse por separado y no deben desecharse con los residuos domésticos comunes. Las lámparas y las pilas deben retirarse para su reciclaje.
- **Devolución gratuita en los comercios:** Los clientes tienen derecho a devolver los equipos eléctricos viejos a los minoristas de forma gratuita, quienes son responsables de su procesamiento.
- **Opciones de devolución:** Los clientes pueden llevar los equipos a diversos puntos de recogida, como los centros de reciclaje municipales o las tiendas que aceptan equipos eléctricos.
- **Eliminación de datos personales:** Es responsabilidad del consumidor eliminar cualquier dato personal antes de devolver el equipo para su reciclaje o reutilización.
- **Significado del símbolo de la papelera tachada:** El símbolo de la papelera tachada indica que los equipos eléctricos no deben desecharse con los residuos habituales, sino que deben recogerse por separado.

## Italiano

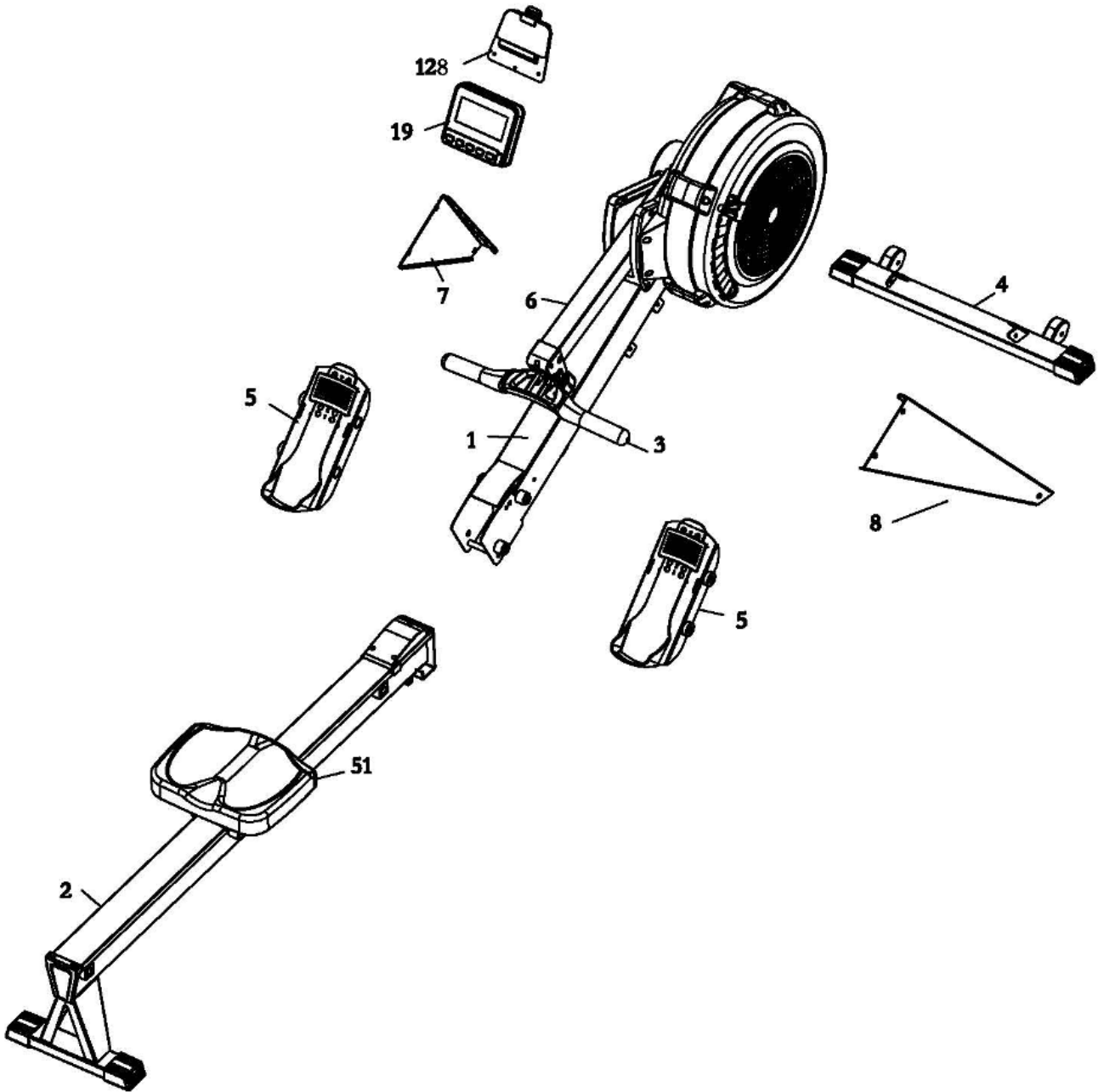
All'acquisto di apparecchiature elettriche, il cliente riceve informazioni sui seguenti obblighi e opzioni importanti:

- **Raccolta separata obbligatoria:** Le apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente e non devono essere smaltite con i rifiuti domestici. Lampade e batterie devono essere rimosse per il riciclaggio.
- **Ritiro gratuito presso i rivenditori:** I clienti hanno il diritto di restituire gratuitamente le apparecchiature elettriche usate ai rivenditori, che sono responsabili del loro smaltimento.
- **Opzioni di restituzione:** I clienti possono portare le apparecchiature presso vari punti di raccolta, come centri di raccolta comunali o negozi che accettano apparecchiature elettriche.
- **Rimozione dei dati personali:** È responsabilità del consumatore cancellare eventuali dati personali prima di restituire le apparecchiature per il riciclaggio o il riutilizzo.
- **Significato del simbolo del bidone barrato:** Il simbolo del bidone barrato indica che le apparecchiature elettriche non devono essere smaltite con i rifiuti normali, ma devono essere raccolte separatamente.

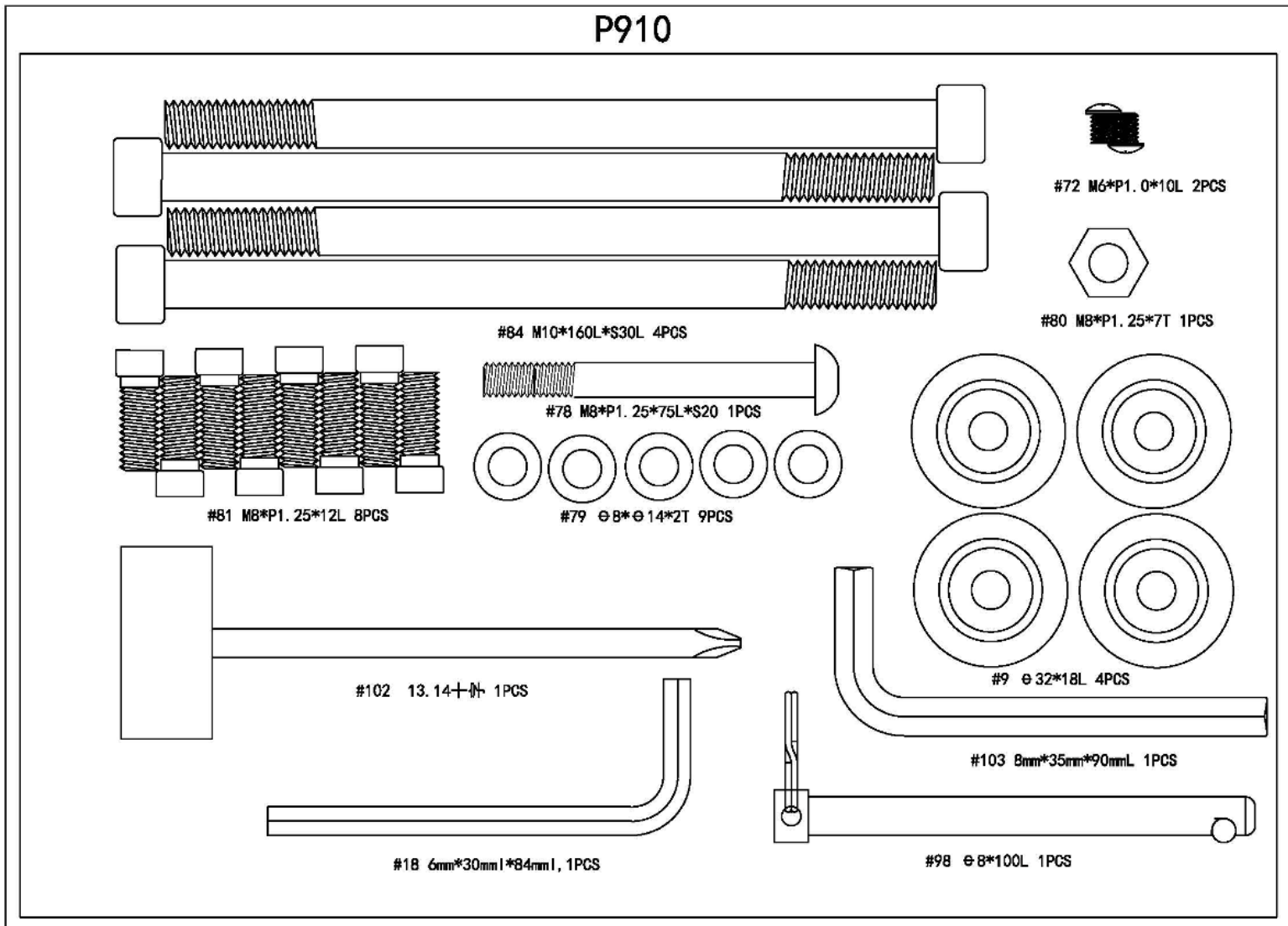


## 2. Hardware and tools list

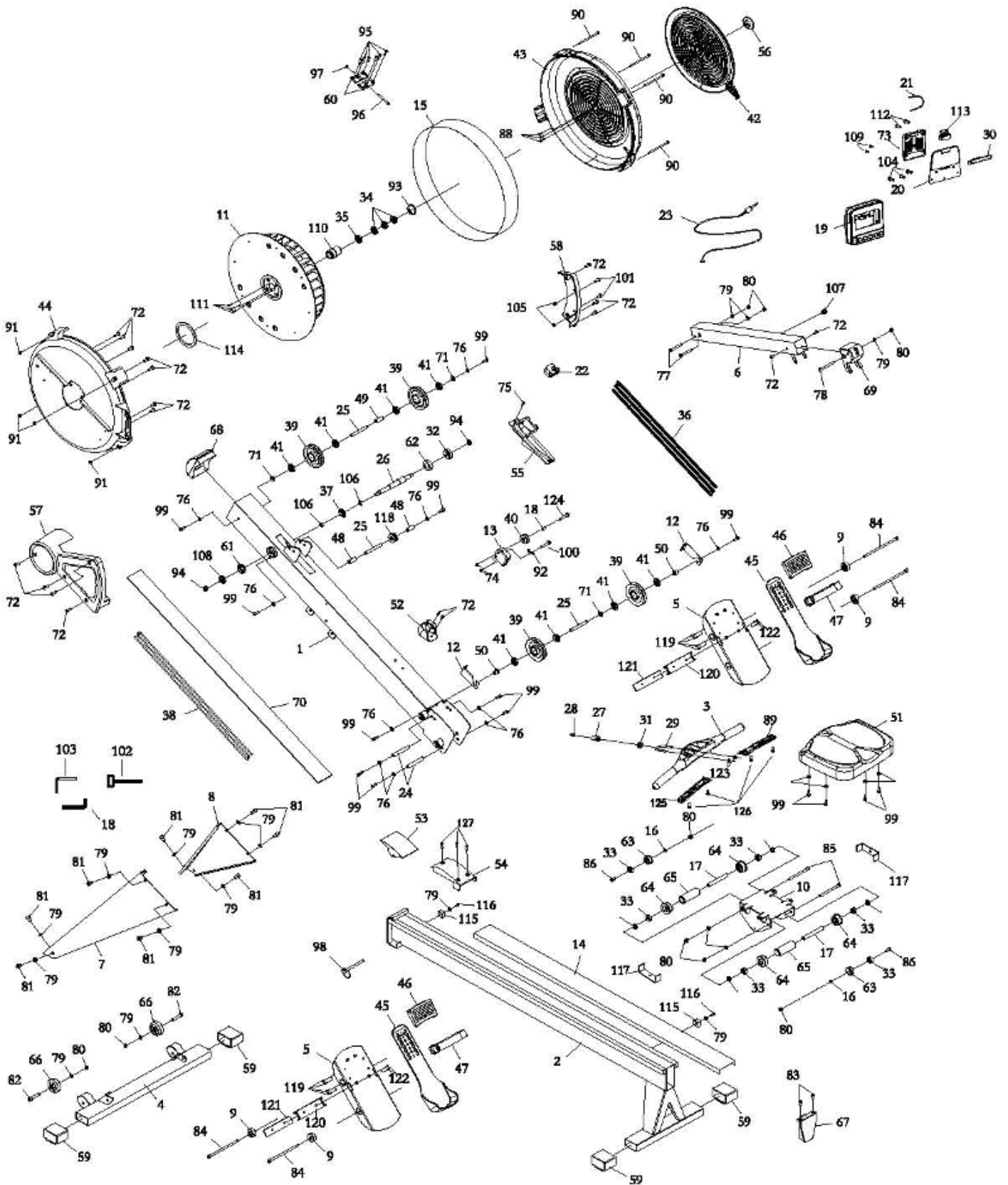
---



Part No.	Description	Quantity
1	Main frame	1
2	Slide	1
3	Pull handle	1
4	Front stabilizer	1
5	Pedal	2
6	Console supportive tube	1
7	Front stabilizer supportive tube left	1
8	Front stabilizer supportive tube right	1
19	Console	1
128	iPad shelf	1



### 3. Overview drawing





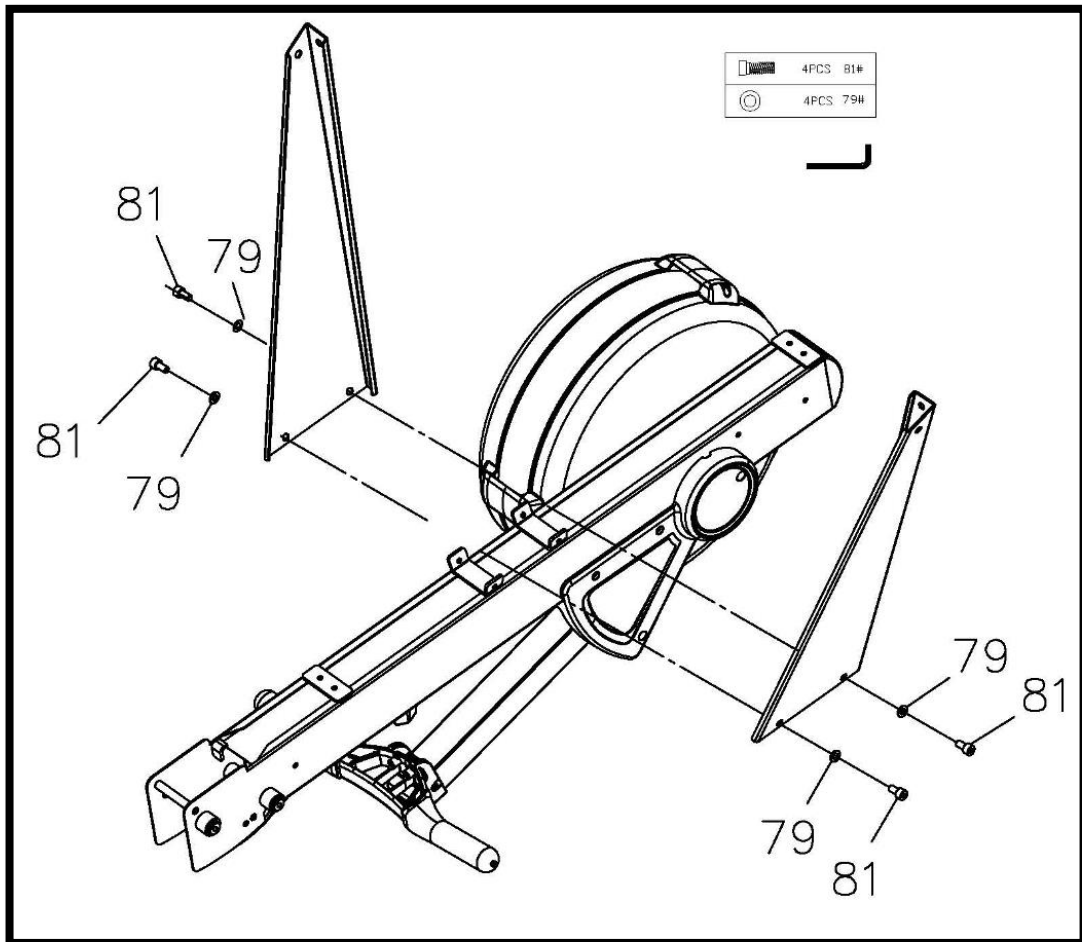
## 4. Spareparts list

No	Description	Material	Specifications	QTY
1	Main Frame			1
2	slide			1
3	pull handle			1
4	front stabilizer			1
5	pedal	Q235		2
6	console supportive tube			1
7	front stabilizer supportive tube left			1
8	front stabilizer supportive tube right			1
9	pedal limit sleeve		Φ32*18L,aluminium, Sandblasting oxidation treatment	4
10	slide fixing seat	Q235	2.5T	1
11	fan wheel	ABS		1
12	bungee cord snap			1
13	chain pulley U-shaped seat		2T black	1
14	slide rail U-shaped piece	stainless steel	0.6T	1
15	grille	stainless steel	0.6T	1
16	slide sleeve	Q235	Φ12*3L	2
17	slide limit sleeve	Q235	Φ12*73L,zinc plate	2
18	hex wrench		6mm*30mm*84mmL,zinc plate	1
19	console		YT6917	1
20	console connect bracket		2.5T	1
21	thin bungee cord		Φ2*450L	1
22	induction wire coil		38*28.6*9.5,Φ0.26mm,13Ω	
23	communication line		3P 插头, 850L	1
24	rail connection sleeve	Q235	Φ12*80L, Internal thread M6	2
25	guide wheel support sleeve	Q235	Φ10*76.5L, ,black, Internal thread M6	3
26	fan bearing	40Cr	Φ20*186L	1
27	sleeve	stainless steel	Φ16*29L	1
28	connect shaft	stainless steel	Φ9*15L	1
29	U-shape circlip	stainless steel	Φ5	1
30	IPAD shelf upper	ABS		1
31	limit seat sleeve	copper	Φ19*10L	1
32	bearing		6003-2RS, Clearance:(5~10)μm	1
33	bearing		608-2Z, Clearance: (6~13)μm	6
34	bearing		6201-2RS Clearance:(6~12)μm	3
35	ball-type unidirectional ratchet	HF2016		1
36	chain			1
37	sprocket	40Cr	Φ32*13L	1
38	bungee cord		Φ10*4200L	1
39	bungee cord transmission wheels	POM		4
40	chain wheel	ABS		1
41	bearing		6000-2RS, Clearance:(6~12)μm	1
42	fan adjustment tray	ABS		1
43	fan cover( upper)	ABS		1
44	fan cover(lower)	ABS		1
45	pedal	ABS		2
46	pedal fixing	ABS		2
47	pedal strap		750L,black	2
48	roller plastic sleeve (long)	ABS		2
49	roller plastic sleeve 2 (short)	ABS		1
50	sleeve	POM		2
51	seat			1
52	handle fixing	PP		1
53	rail connect cover	ABS		1
54	rail cover	ABS		1
55	electromagnet holder	PP		1
56	adjustment disc holder	ABS		1
57	handle tube cover(left)	ABS		1
58	handle tube cover(right)	ABS		1
59	end cap	ABS		4
60	P910 Grille holder	PP		2
61	bearing holder	rubber	Φ35*10	1
62	bearing holder	rubber	Φ42*13	1
63	slide limit roller	POM		1
64	slide roller	POM		4
65	slide roller casing	POM		2
66	end cap roller	ABS+TPR		2
67	rail cover	PP		1

68	main frame cover	PP		1
69	pull limit seat	ABS		1
70	bracket	PVC		1
71	brake pad	ABS		3
72	screw		M6*P1.0*10L,headΦ9.5,black plate	15
73	IPAD shelf	ABS		1
74	nylon nut		M4*P0.7,black plate	2
75	screw		M4*P0.7*16L,black plate	1
76	washer		Φ6*Φ12*0.5T,black plate	10
77	screw		M8*65L*S20L,6opposite side, black plate,8.8level	2
78	screw		M8*P1.25*75L*S20,6 opposite side, black plate,8.8 level	1
79	flat washers		Φ8*Φ14*2T,black plate	1
80	nylon nut		M8*P1.25*7T,13 opposite side, black plate	3
81	screw		M8*P1.25*12L,full thread,6 opposite side, black plate,8.8 level	8
82	screw		M8*P1.25*40L*S15,6 opposite side, black plate,10.9 level	2
83	screw		M6*P1.0*12L, black plate	2
84	screw		M10*160L*S30L, Nickel	4
85	screw		M8*110L*S10L,black plate	2
86	screw		M8*P1.25*25L,full 6 opposite side, black plate	2
87	slide roller sleeve		Φ14*8L	2
88	screw		ST4.2*16L,head Φ7.8, black plate	3
89	pull handle cover	ABS		1
90	screw		M5*90L*S22, black plate	4
91	hex nut		M5*P0.8*3.5T,8 opposite side, black plate	4
92	chain hook	stainless steel	Φ2	1
93	circlip Φ32		,Φ34.4*Φ29.5*1.2T, black plate	1
94	nylon nut		M10*P1.5, black plate	2
95	screw		ST3.9*7L,B type, black plate	6
96	screw		M4*45L(diameterΦ7)	1
97	nylon nut		M4, black plate 8.8level	1
98	pin		Φ8*100L,zinc plate	1
99	screw		M6*P1.0*16L,5opposite side, black plate,8.8 level	14
100	screw		M4 zinc plate, _Over 24H salt spray	1
101	screw		M6*P1.0*16L,black plate	2
102	sleeve wrench		13.14 Cross-type, zinc plate	1
103	8mm hex wrench		8mm*35mm*90mmL,zinc plate	1
104	screw		M5*P0.8*8L,black plate	3
105	hex nut		M6*P1.0*4T,10 opposite side, black plate	2
106	O-shape circle	rubber	Φ21.5*3L	2
107	wire end plug		PVC70,black,φ12,Ribbed	1
108	bearing		6001-2RS,clearance:(3~8)μm	1
109	screw		ST3.5*12L,black plate	2
110	fan bearing holder	Q235	Φ41*53.5L,black	1
111	screw		M4*P0.7*8L,full thread,3 opposite side, black plate	3
112	screw		M5*P0.8*8L,black	2
113	pad clip	ABS		1
114	magnetic ring		ferrite	1
115	slide limit bracket	TPE90°, Black		2
116	screw		M8*P1.25*20L,full thread, 6opposite side, black plate	2
117	Slide rail reinforcement seat		3T	2
118	chain wheel	POM		1
119	screw		ST3.9*10L,black plate	8
120	pedal plate		ABS, black	2
121	pedal fixing sheets		3T	2
122	screw		M5*P0.8*12L,full thread, black plate	4
123	nylon nut	stainless steel	M5	2
124	chain drive fixing screws		M4 zinc plate, Over 24H salt spray	1
125	handle cover(left)	ABS		1
126	screw		ST2.9*12L,soft steel	4
127	screw		ST4.2*16L,head Φ7.8,black plate , Steel	3

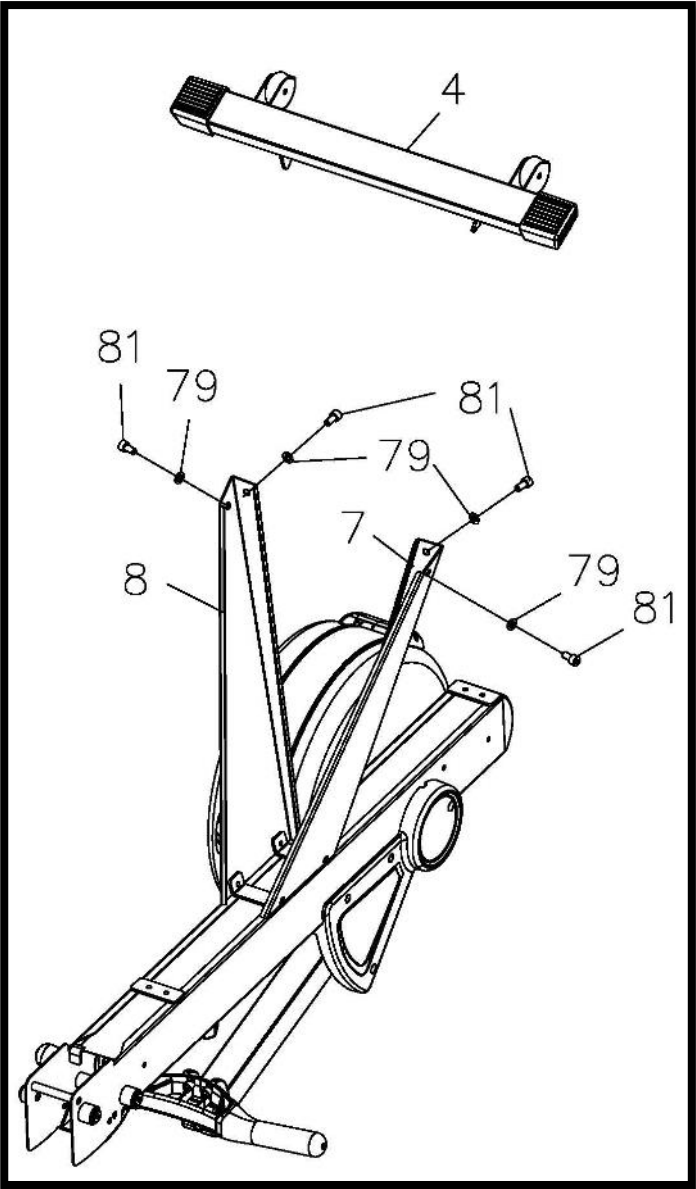
## 5. Assembly

Step 1: Put the frame of the rower upside down and install front stabilizers (7 and 8) with flat washers (79) and screws (81).

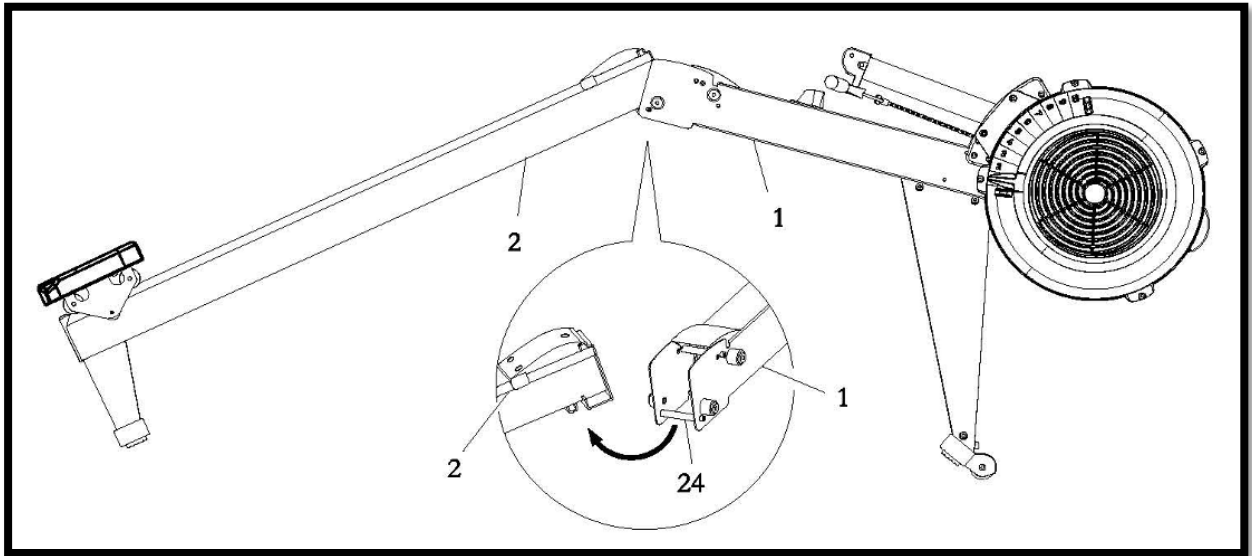


Step 2:

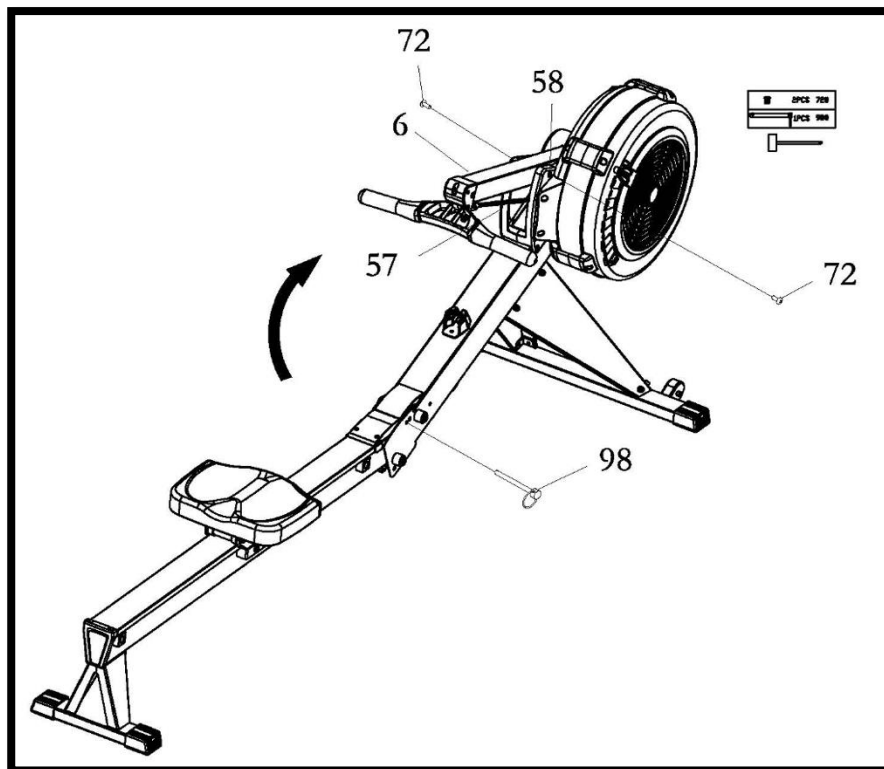
Install front stabilizer (4) to frame with screws (81) and flat washers (79).



Step 3: Put together slide (2) and frame main frame (1). Use rail connection sleeve (24) to assemble.

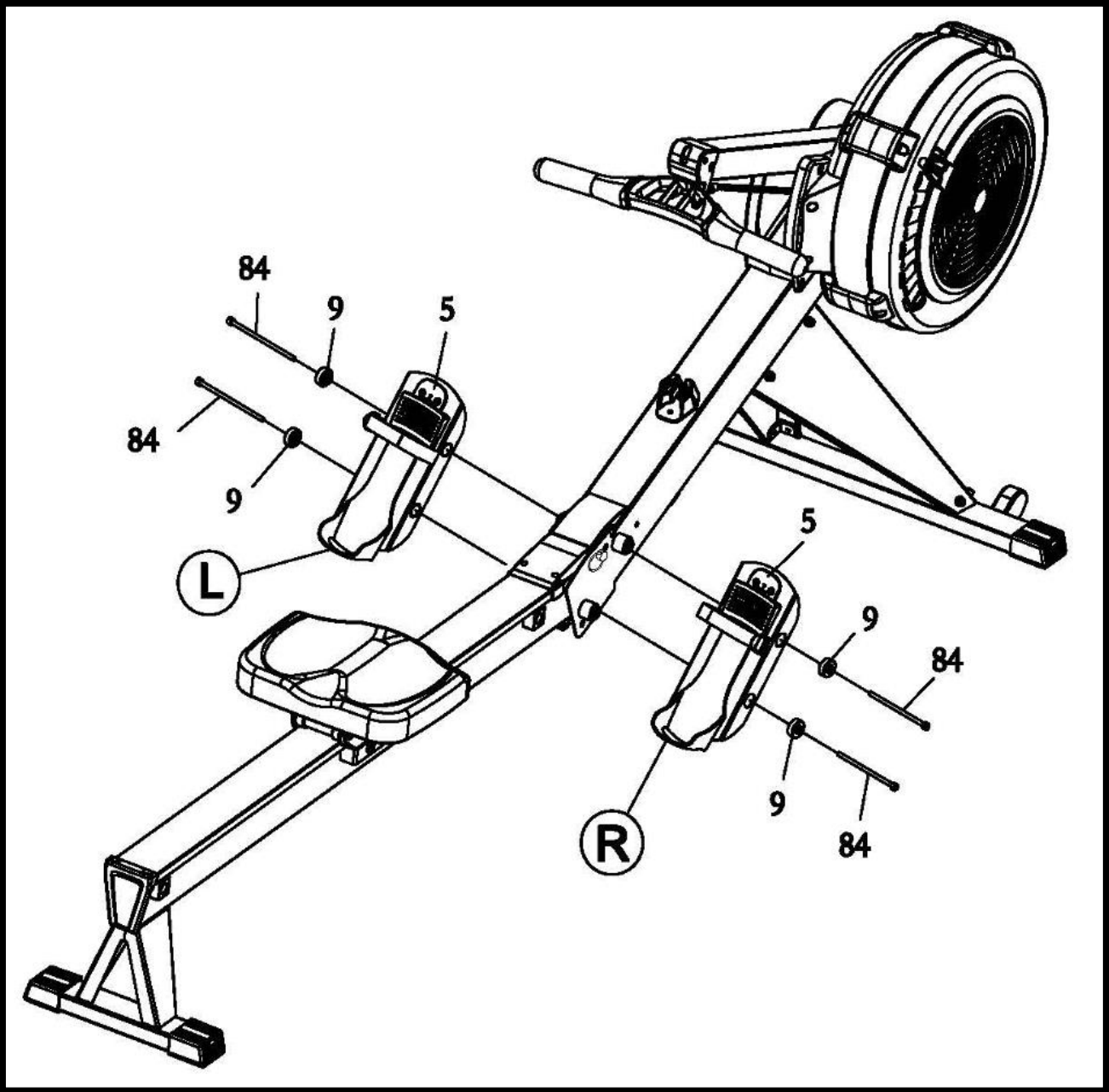


Step 4: Install console supportive tube (6) and handle tube covers left and right (57 and 58) with screws (72). Afterwards secure main frame and slide with pin (92).



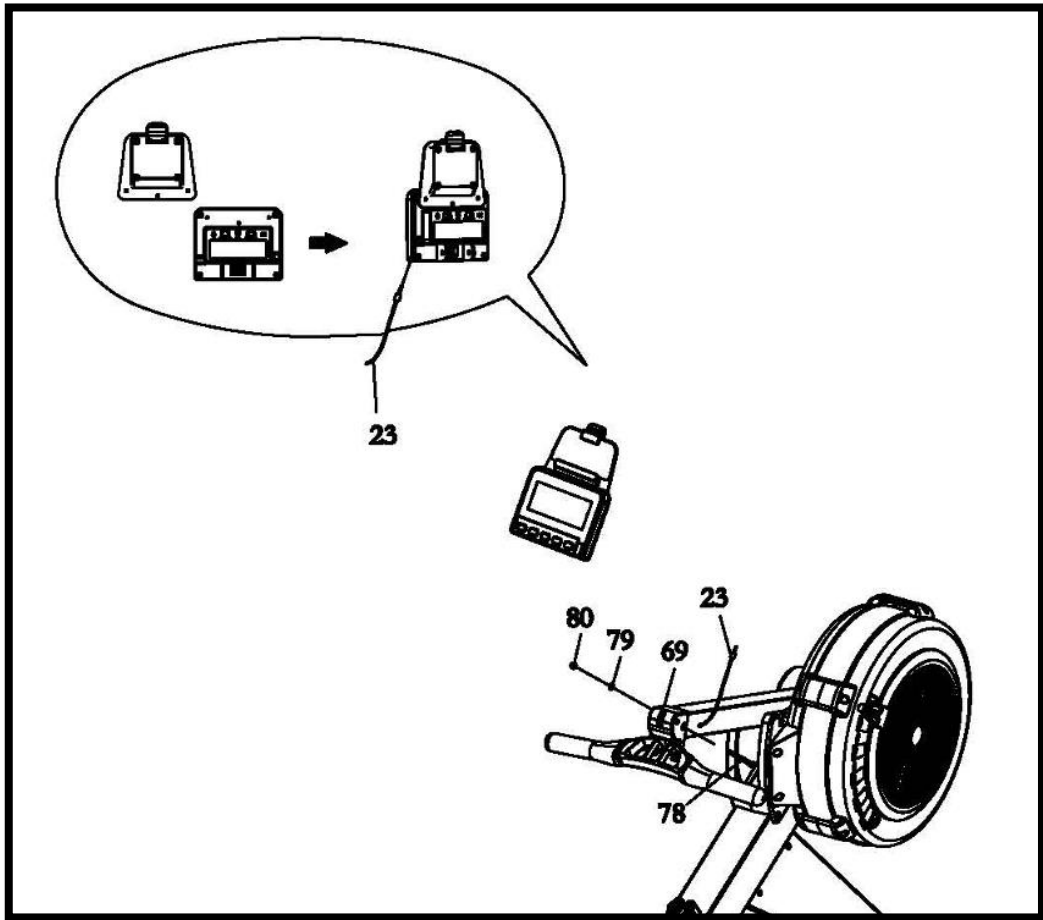
Step 5:

Install both pedals (5) to the main frame. Use pedal limit sleeve (9) and screws (84) to fasten the pedals.



Step 6:

Install console (19,20 and 30) on connection tube using pull limit seat (69) and screws (80) with flat washers (79). Connect the wire (23) with each other.



## English

### User instructions

---



**Power on:** Move the handle or press any button.

**Shut down:** In idle mode, it will automatically shut down after 20 seconds of inactivity.

During training, in addition to running the interval program, it automatically shuts down after 30 seconds of inactivity.

When running the interval program, it automatically shuts down after two minutes of inactivity.

#### Function buttons:

**Select :** In idle mode, press the SELECT key to cycle through each program option and stop the selected program. You can preset distance, time, and calorie targets, play games, or choose intervals of 20/10, 10/20, or 10/10

**Δ (up) :** Press to increase the preset value. Press and hold the button to make the preset value faster and release the button to stop.

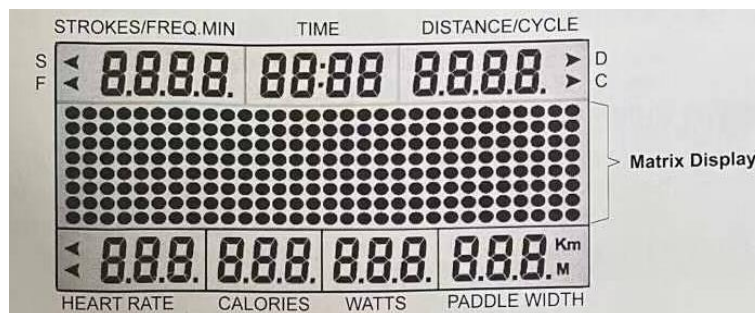
**∇ (down) :** Press to decrease the preset value. Press and hold the button, the preset value will become faster, release the button to stop.

**Back:** When selecting a program, press this button to return to the previous program after running the program, press this button to jump to idle mode

**Enter/Stop:** When selecting the program and the preset target value, press the button to confirm pressing the button and holding for 3 seconds, reset all functions to zero and restart the meter.

In motion, when the backlight is off, pressing this button for the first time will turn on the backlight. When the backlight is still on, a second button press pauses the calculation of all function values, and a third button press restarts training and resumes all function values.





### LCD Display instructions :

**Distance/Period** : Displays a flashing "500" for preset distances from the program, from 500 to 9999 meters, and countdown from the preset value. shows the distance you traveled during your workout, from 1 meter to 9999 meters; When you select an interval program, 20/10, 10/20, and 10/10 will display a flashing "8" to preset the number of intervals you want to exercise, from 1 to 99. While exercising, interval readings count down from the preset value.

**Note:** The display will switch to show distance and interval every 5 seconds.

**Time:** Displays a flashing "00:00" for presetting the time program from 1:00 to 99:00 minutes, and displays the time during the exercise, from 1 second to 99:59 minutes.

**Minimum number of strokes/frequencies:** Displays the number of strokes performed, from 0 to 9999. Displays the current number of times per minute during exercise, from 0 to 9999 times/minute.

**Note:** The monitor will switch to show the total number of times and the number of times per minute every five seconds.

**Meters per stroke:** Displays the stroke per stroke, from 0 to 999 meters.

**Watts:** Displays power from 0 to 999 watts.

**Calories:** The matrix display will display a flashing "100" for presetting the target calorie value of the CALOLES program, from 10 to 2999 kcal showing calories burned from 0 to 999 kcal.

**Note:** The calorie reading is an estimate for an average user. It should be used to compare the training in this unit.

**Heart rate:** Shows the heart rate of 40 to 220 beats per minute during exercise.

To use this feature, you must wear a heart rate belt on your chest so that the receiver built into the meter records your heart rate from the heart rate transmitter for display. If you do not properly wear the heart rate band on your chest, the display window will be empty.

**Note:** Heart rate belts are not medical devices. Due to the different distances traveled during rowing, it is difficult to maintain a consistent signal. The heart rate function is intended as a reference only.

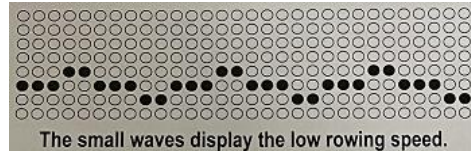
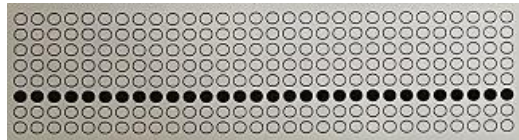
## Program description :

The machine meter contains program, normal program, distance, time, calories, game, 20/10 interval program, 10/20 interval program and 10/10 user-set interval program. See the following for the operation of these programs.

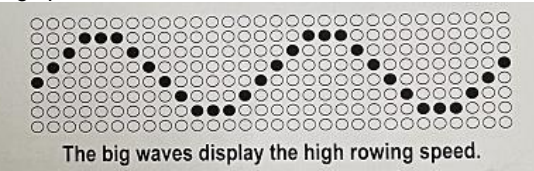
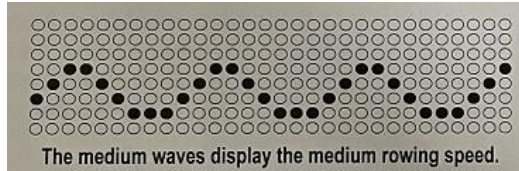
### 1. Normal program

You can pull the handle to turn on the meter and practice directly using this program. All function values will be added, and the matrix display will show the waveform based on your rowing speed. See the following considerations.

**NOTE:** This is the only program that can be run with the built-in generator when the battery is low



Small waves show low rowing speed



Medium waves display the medium rowing speed    Big waves display the high rowing speed

For preset function value programs, press the back button to enter idle mode. Alternatively, press the ENTER/STOP button and hold it for 3 seconds to restart your computer. The computer will run the program as follows and will allow you to set a target value for the selected program. Use the Select button to see distance, time, or calories in the program. Feature values can only be preset for each selected program. Enter the value with the "Δ/▽" key, and press the enter/stop key to confirm. After selecting the desired settings, start pulling the handles to start training.

**Distance (500 to 9999 m) - Time (1:00 to 99:00) - Calories (10 to 2999 kcal) - Game20/10 interval program - +10/20 interval program - +10/10 user set interval program**

**2. Distance program :** During the exercise, the distance will count down from the preset value and all functions will count up. The matrix display will show the estimated travel time for 500 meters based on your current rowing speed. When you complete the remote program, the computer will display "WINNER" and alert you with an audible alarm. Press the back button to jump to idle mode.

**3. Time program :** During the exercise, the time counts down from the preset value, and all other functions count up. The matrix display will show the wave profile according to your rowing speed. Refer to above. When you complete the time program, the computer will sound an alarm to alert you. Press the back button to jump to idle mode.

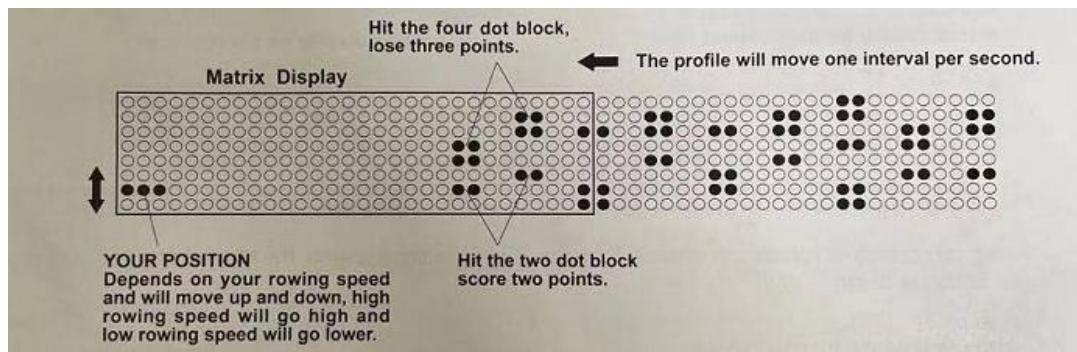
**4. Calorie program :** Select this program using the selection button, and the matrix display will show a flashing "100" for presetting target calorie values from 10 to 2999 kcal. Enter the value with the "Δ / ▽" key, and press the "Enter/Stop" key to confirm. During exercise, pull the handle (3) to start training, the matrix display will start the countdown from the preset calorie value, and all other functional values will count upwards, including the calorie reading in the lower display window. When you complete the Calories program, the computer will display "END" and sound an audible alarm to alert you. Press the back button to jump to idle mode

**Note:** To practice using the following procedure, you will not be able to preset function values. See the following for the operation of these programs.

### 5. Game program

We call this program a scoring game and use the selection button to select the program. The fixed preset time of the game is 5 minutes. This cannot be changed. Pull the handle to run the program directly. When you complete the procedure, the matrix display will show your score and alert you with an audible alarm. Press the Back button to jump to standby mode.

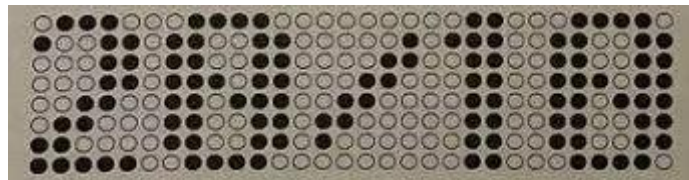
Hit the four-dot block, lose three points ←the profile will move one interval per second



## YOUR POSITION

Depends on your rowing speed and will move up and down, high rowing speed will go high and low rowing speed will go lower ;

### 6. 20/10 Interval program

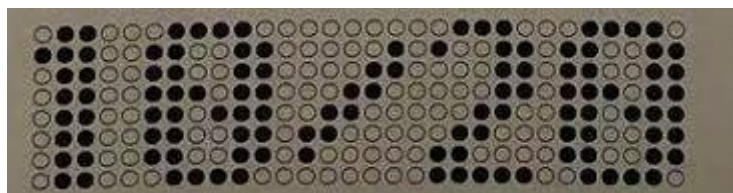


This app will allow users to exercise for 20 seconds and then rest for 10 seconds, and so on in the loop.

Use the "Select" button to select this program. The computer will display a flashing "8" to preset the time interval value you want to exercise, from 1 to 99. Enter the value with the "Δ/▽" key, and press the enter/stop key to confirm

Pull the handle (3) to start training. The interval reading will count down from the reset value, and all other function values will count up. When you complete the procedure, the meter will sound an alarm to alert you. Press the back button to jump to idle mode.

### 7. 10/20 Interval program

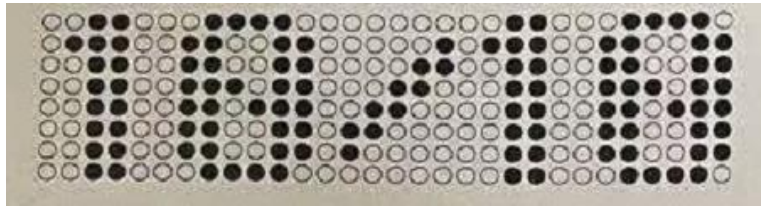


This app will allow users to exercise for 10 seconds, then rest for 20 seconds, and will cycle like this

Use the "Select" button to select this program. The computer will display flashing "" to preset the time interval value you want to exercise, from 1 to 99. Enter the value with the "Δ/▽" key, and press the enter/stop key to confirm

Pull the handle to start training. The interval reading will count down from the reset value, and all other function values will count up. When you complete the procedure, the meter will sound an alarm to alert you. Press the back button to jump to idle mode.

## 8. 10/10 The user sets the interval procedure

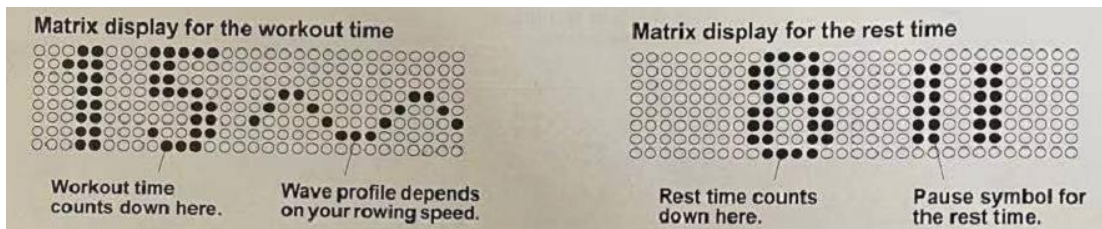


This program will allow users to manually preset training and rest periods from 10 to 99 seconds. The user will exercise for a preset workout time, then rest during a preset rest time, and cycle in this way. Use the "Select" button to select this program. Use the " $\Delta$  /  $\nabla$ " and "ENTER/STOP" buttons to enter the values of the interval, exercise time and rest time you want to exit. The pull starts training on the handlebars. The interval reading will count down from the preset value, and all other function values will count up. When you complete the procedure, the meter will sound an alarm to alert you. Press the back button to jump to idle mode

When performing calculations using interval programs 20/10, 10/20 and 10/10, the matrix display displays the following information

Matrix display for the workout time

Matrix display for the rest time



Workout time    Wave profile depends    Rest time counts    Pause symbol for  
counts down here    on your rowing speed    down here    the rest time

When you finish running an interval program, if you continue rowing, the interval program will continue to run repeatedly.

### Operating instruction:

- 1 . After pressing any button last time, the LCD display's backlight will light up continuously for 10 seconds and then turn off. You can press any button to reopen it
- 2 . To stop a running program, press the Enter/Stop button. In motion, when the backlight is off, pressing this button for the first time will turn on the backlight. When the backlight is still on, press the button again to pause the counting of all function values. Press this button a third time to restart training and continue calculating all feature values.
- 3 . If you want to restart with a new program, press and hold the ENTER/STOP button for three seconds, reset all function values to zero, and then restart your computer to select the new program using the SELECT button.
- 4 . Distance units can be switched from miles to kilometers. Press the  $\Delta$  and  $\nabla$  buttons at the same time. The matrix display will show a flashing "KM" or "MILE", press the  $\Delta$  or  $\nabla$  button to switch to "KM" or "MILE", and press the ENTER/STOP button to confirm

## Nederlands

### Gebruikersinstructies

---



**Inschakelen:** Beweeg de hendel of druk op een knop.

**Uitschakelen:** In de ruststand schakelt het apparaat automatisch uit na 20 seconden inactiviteit.

Tijdens de training schakelt het apparaat, naast het intervalprogramma, automatisch uit na 30 seconden inactiviteit.

Als het intervalprogramma wordt uitgevoerd, wordt het na twee minuten van inactiviteit automatisch uitgeschakeld.

#### Functietoetsen:

**Select :** Druk in de ruststand op de SELECT-toets om door elke programmaoptie te bladeren en het geselecteerde programma te stoppen. Je kunt afstands-, tijd- en caloriedoelen vooraf instellen, spelletjes spelen of intervallen van 20/10, 10/20 of 10/10 kiezen.

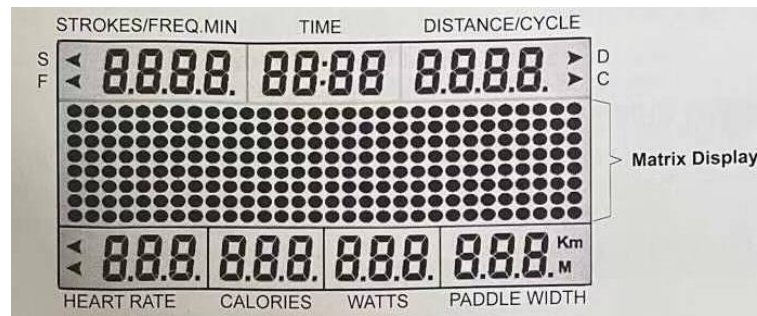
**Δ (up) :** Drukken om de vooraf ingestelde waarde te verhogen. Houd de knop ingedrukt om de vooraf ingestelde waarde sneller te maken en laat de knop los om te stoppen..

**∇ (down) :** Druk op de knop om de vooraf ingestelde waarde te verlagen. Houd de knop ingedrukt om de vooraf ingestelde waarde sneller te maken en laat de knop los om te stoppen..

**Back:** Wanneer u een programma selecteert, drukt u op deze knop om terug te keren naar het vorige programma nadat het programma is uitgevoerd.

**Enter/Stop:** Als u het programma en de vooraf ingestelde doelwaarde selecteert, drukt u op de knop om te bevestigen als u de knop 3 seconden ingedrukt houdt, worden alle functies op nul gezet en wordt de meter opnieuw opgestart.

Als de achtergrondverlichting uit is en u drukt voor de eerste keer op deze knop, wordt de achtergrondverlichting ingeschakeld. Als de achtergrondverlichting nog aan is, pauzeert een tweede druk op de knop de berekening van alle functiewaarden en een derde druk op de knop herstart de training en hervat alle functiewaarden.



## Instructies LCD-scherm:.

**Afstand/Periode:** Toont een knipperende "500" voor vooraf ingestelde afstanden van het programma, van 500 tot 9999 meter, en telt af vanaf de vooraf ingestelde waarde. toont de afstand die je hebt afgelegd tijdens je training, van 1 meter tot 9999 meter; wanneer je een intervalprogramma selecteert, tonen 20/10, 10/20 en 10/10 een knipperende "8" om het aantal intervallen dat je wilt trainen vooraf in te stellen, van 1 tot 99. Tijdens het trainen tellen de intervalwaarden af vanaf de vooraf ingestelde waarde.

**Opmerking:** Het display schakelt om de 5 seconden tussen afstand en interval.

**Tijd:** Toont een knipperende "00:00" voor het vooraf instellen van het tijdprogramma van 1:00 tot 99:00 minuten, en toont de tijd tijdens de training, van 1 seconde tot 99:59 minuten.

**Minimum aantal slagen/frequenties:** Toont het aantal uitgevoerde slagen, van 0 tot 9999. Toont het huidige aantal keren per minuut tijdens de oefening, van 0 tot 9999 keer/minuut.

**Opmerking:** De monitor schakelt om de vijf seconden om naar weergave van het totale aantal keren en het aantal keren per minuut.

**Meters per slag:** Toont de slag per slag, van 0 tot 999 meter.

**Watts:** Toont het vermogen van 0 tot 999 watt.

**Calorieën:** Het matrixdisplay toont een knipperende "100" voor het vooraf instellen van de caloriedoelwaarde van het CALOLES-programma, van 10 tot 2999 kcal met verbrande calorieën van 0 tot 999 kcal.

**Opmerking:** De caloriewaarde is een schatting voor een gemiddelde gebruiker. Het moet worden gebruikt om de training in dit apparaat te vergelijken.

**Hartslag:** Toont de hartslag van 40 tot 220 slagen per minuut tijdens het sporten.

Om deze functie te gebruiken, moet u een hartslagband op uw borst dragen zodat de in de meter ingebouwde ontvanger uw hartslag van de hartslagzender registreert voor weergave. Als u de hartslagband niet op de juiste manier om uw borst draagt, is het display leeg.

Opmerking: Hartslagbanden zijn geen medische apparaten. Door de verschillende afstanden die tijdens het roeien worden afgelegd, is het moeilijk om een consistent signaal te handhaven. De hartslagfunctie is alleen bedoeld als referentie.

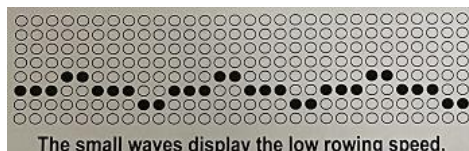
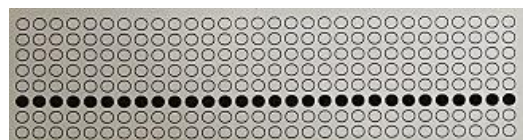
## Beschrijving van het programma :

De machinemeter bevat programma, normaal programma, afstand, tijd, calorieën, spel, 20/10 intervalprogramma, 10/20 intervalprogramma en 10/10 door de gebruiker ingesteld intervalprogramma. Zie het volgende voor de werking van deze programma's.

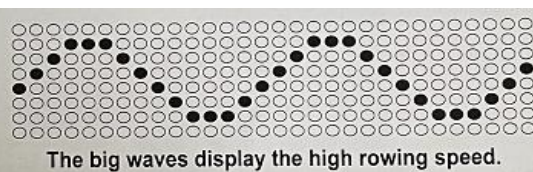
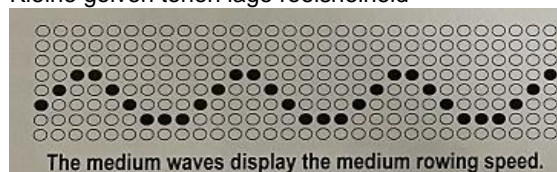
### 1. Normaal programma

Je kunt aan de hendel trekken om de meter in te schakelen en direct oefenen met dit programma. Alle functiewaarden worden opgeteld en de matrixdisplay toont de golfvorm op basis van je roeisnelheid. Zie de volgende overwegingen.

**OPMERKING:** Dit is het enige programma dat kan worden uitgevoerd met de ingebouwde generator als de batterij bijna leeg is.



Kleine golven tonen lage roeisnelheid



Middelhoge golven geven de gemiddelde roeisnelheid weer Grote golven geven de hoge roeisnelheid weer

Voor programma's met vooraf ingestelde functiewaarden drukt u op de knop Terug om naar de inactieve modus te gaan. Je kunt ook op de knop ENTER/STOP drukken en deze 3 seconden ingedrukt houden om de computer opnieuw op te starten. De computer voert het programma als volgt uit en stelt je in staat om een streefwaarde voor het geselecteerde programma in te stellen. Gebruik de knop Selecteren om afstand, tijd of calorieën in het programma te zien. Eigenschapswaarden kunnen alleen vooraf worden ingesteld voor elk geselecteerd programma. Voer de waarde in met de " $\Delta/\nabla$ " toets en druk op de enter/stop toets om te bevestigen. Nadat u de gewenste instellingen hebt geselecteerd, trekt u aan de handgrepen om de training te starten..

**Afstand (500 tot 9999 m) - Tijd (1:00 tot 99:00) - Calorieën (10 tot 2999 kcal) - Game20/10 intervalprogramma - +10/20 intervalprogramma - +10/10 door gebruiker ingesteld intervalprogramma**

**2. Afstandsprogramma :** Tijdens de oefening telt de afstand af vanaf de vooraf ingestelde waarde en tellen alle functies op. Het matrixdisplay toont de geschatte reistijd voor 500 meter op basis van je huidige roeisnelheid. Als je het programma op afstand hebt voltooid, geeft de computer "WINNER" weer en hoor je een alarmsignaal. Druk op de terugknop om naar de ruststand te gaan..

**3. Tijdprogramma :** During the exercise, the time counts down from the preset value, and all other functions count up. The matrix display will show the wave profile according to your rowing speed. Refer to above. When you complete the time program, the computer will sound an alarm to alert you. Press the back button to jump to idle mode.

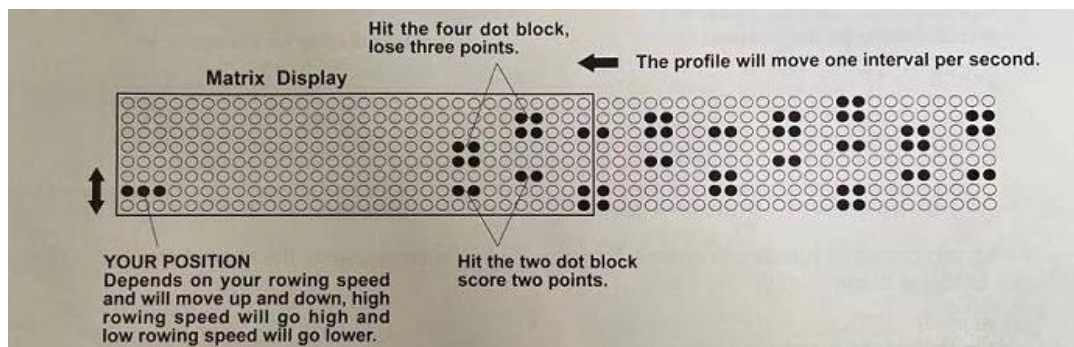
**4. Calorieën programma :** Selecteer dit programma met de selectietoets en het matrixdisplay toont een knipperende "100" voor het instellen van streefwaarden voor calorieën van 10 tot 2999 kcal. Voer de waarde in met de " $\Delta/\nabla$ " toets en druk op de "Enter/Stop" toets om te bevestigen. Trek tijdens het trainen aan de hendel (3) om de training te starten, het matrixdisplay begint af te tellen vanaf de vooraf ingestelde caloriewaarde en alle andere functionele waarden tellen opwaarts, inclusief de caloriewaarde in het onderste displayvenster. Wanneer u klaar bent met het calorieënprogramma, geeft de computer "END" weer en klinkt er een geluidsalarm om u te waarschuwen. Druk op de terugknop om naar de ruststand te gaan.

**Opmerking:** Als u oefent met de volgende procedure, kunt u geen vooraf ingestelde functiewaarden gebruiken. Zie het volgende voor de werking van deze programma's.

## 5. Spelprogramma

We noemen dit programma een scoringsspel en gebruiken de selectieknop om het programma te selecteren. De vaste vooraf ingestelde tijd van het spel is 5 minuten. Dit kan niet worden gewijzigd. Trek aan de hendel om het programma direct uit te voeren. Wanneer je de procedure hebt voltooid, toont het matrixdisplay je score en waarschuwt het je met een geluidsalarm. Druk op de knop Terug om naar de stand-bymodus te gaan..

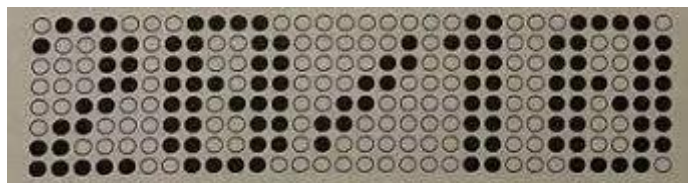
Raak het blok met vier stippen, verlies drie punten ← het profiel beweegt één interval per seconde



### UW POSITIE

Hangt af van je roeisnelheid en zal op en neer bewegen, hoge roeisnelheid zal hoog gaan en lage roeisnelheid zal lager gaan.

## 6. 20/10 Intervalprogramma

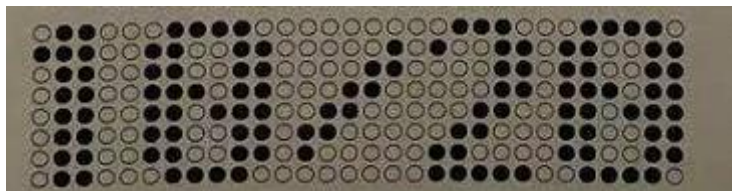


Deze app stelt gebruikers in staat om 20 seconden te oefenen en dan 10 seconden te rusten, enzovoort..

Gebruik de toets "Select" om dit programma te selecteren. De computer toont een knipperende "8" om de tijdsintervalwaarde die u wilt trainen in te stellen, van 1 tot 99. Voer de waarde in met de "Δ/∇" toets en druk op de enter/stop toets om te bevestigen.

Trek aan de hendel (3) om de training te starten. De intervalmeting telt af vanaf de resetwaarde en alle andere functiewaarden tellen op. Wanneer u de procedure hebt voltooid, laat de meter een alarm horen om u te waarschuwen. Druk op de terugknop om naar de rustmodus te gaan..

## 7. 10/20 Intervalprogramma



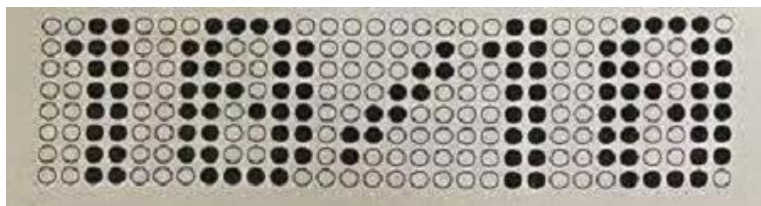
Met deze app kunnen gebruikers 10 seconden trainen en dan 20 seconden rusten.

Gebruik de "Select" toets om dit programma te selecteren. De computer toont knipperend "" om de tijdsintervalwaarde in te stellen die u wilt trainen, van 1 tot 99. Voer de waarde in met de "Δ/∇" toets en druk op de enter/stop toets om te bevestigen.

Trek aan de hendel om de training te starten. De intervalmeting telt af vanaf de resetwaarde en alle andere functiewaarden tellen op. Wanneer u de procedure hebt voltooid, geeft de meter een alarmsignaal om u te waarschuwen. Druk op de terugknop om naar de inactieve modus te gaan..

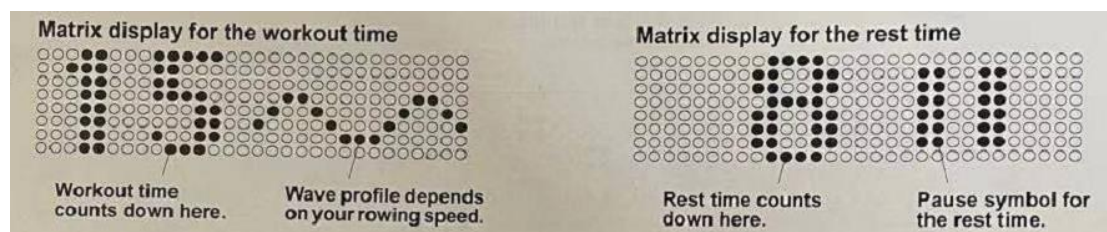


## 8. 10/10 De gebruiker stelt de intervalprocedure in



Met dit programma kunnen gebruikers handmatig vooraf ingestelde trainings- en rustperioden van 10 tot 99 seconden instellen. De gebruiker traint gedurende een vooraf ingestelde trainingstijd, rust vervolgens gedurende een vooraf ingestelde rusttijd en fietst op deze manier. Gebruik de knop "Selecteren" om dit programma te selecteren. Gebruik de knoppen " $\Delta$  /  $\nabla$ " en "ENTER/STOP" om de waarden van het interval, de trainingstijd en de rusttijd die u wilt afsluiten in te voeren. De pull start de training op het stuur. De intervalmeting telt af vanaf de vooraf ingestelde waarde en alle andere functiewaarden tellen op. Wanneer u de procedure hebt voltooid, geeft de meter een alarmsignaal om u te waarschuwen. Druk op de terugknop om naar de rustmodus te gaan.

Bij berekeningen met de intervalprogramma's 20/10, 10/20 en 10/10 geeft het matrixdisplay de volgende informatie weer



Als je klaar bent met een intervalprogramma en je blijft roeien, blijft het intervalprogramma herhaaldelijk doorlopen. **Bedieningsinstructie:**

1 . Nadat je de laatste keer op een knop hebt gedrukt, gaat de achtergrondverlichting van het LCD-scherm 10 seconden continu branden en gaat dan uit. U kunt op een willekeurige knop drukken om het scherm weer te openen.

2 . Druk op de knop Enter/Stop om een lopend programma te stoppen. Als de achtergrondverlichting uit is en je drukt voor de eerste keer op deze knop, gaat de achtergrondverlichting aan. Als de achtergrondverlichting nog aan is, druk je nogmaals op de knop om het tellen van alle functiewaarden te pauzeren. Druk een derde keer op deze knop om de training opnieuw te starten en door te gaan met het berekenen van alle functiewaarden.

3 . Als je opnieuw wilt opstarten met een nieuw programma, houd je de knop ENTER/STOP drie seconden ingedrukt, zet je alle functiewaarden terug op nul en start je de computer opnieuw op om het nieuwe programma te selecteren met de knop SELECT..

4 . Afstandseenheden kunnen worden omgeschakeld van mijlen naar kilometers. Druk tegelijkertijd op de  $\Delta$  en  $\nabla$  toetsen. De matrixdisplay toont een knipperende "KM" of "MILE", druk op de  $\Delta$  of  $\nabla$  toets om over te schakelen naar "KM" of "MILE", en druk op de ENTER/STOP toets om te bevestigen.

## Deutsch

### Benutzeranweisungen

---



**Einschalten:** Bewegen Sie den Griff oder drücken Sie eine beliebige Taste.

**Ausschalten:** Im Ruhezustand schaltet sich das Gerät nach 20 Sekunden Inaktivität automatisch ab.

Während des Trainings, zusätzlich zur Ausführung des Intervallprogramms, schaltet es sich nach 30 Sekunden Inaktivität automatisch ab.

Wenn das Intervallprogramm läuft, schaltet es sich nach zwei Minuten Inaktivität automatisch ab.

#### **Funktionstasten:**

**Select :** Drücken Sie im Ruhezustand die SELECT-Taste, um die einzelnen Programmoptionen zu durchlaufen und das ausgewählte Programm zu beenden. Sie können Distanz-, Zeit- und Kalorienziele vorgeben, Spiele spielen oder Intervalle von 20/10, 10/20 oder 10/10 wählen.

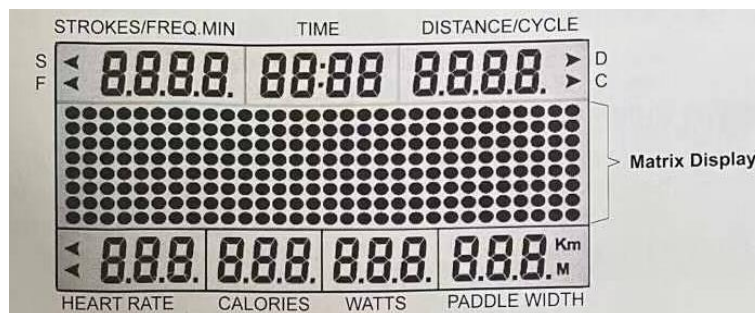
**Δ (up) :** Drücken Sie, um den voreingestellten Wert zu erhöhen. Halten Sie die Taste gedrückt, um den voreingestellten Wert zu erhöhen, und lassen Sie die Taste los, um ihn zu stoppen.

**∇ (down) :** Drücken Sie die Taste, um den voreingestellten Wert zu verringern. Halten Sie die Taste gedrückt, der voreingestellte Wert wird schneller, lassen Sie die Taste los, um zu stoppen.

**Back:** Wenn Sie ein Programm auswählen, drücken Sie diese Taste, um zum vorherigen Programm zurückzukehren, nachdem Sie das Programm ausgeführt haben, drücken Sie diese Taste, um in den Ruhezustand zu wechseln.

**Enter/Stop:** Wenn Sie das Programm und den voreingestellten Zielwert auswählen, drücken Sie die Taste zur Bestätigung und halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionen auf Null zurückzusetzen und das Messgerät neu zu starten.

Wenn die Hintergrundbeleuchtung während der Fahrt ausgeschaltet ist, schaltet das erste Drücken dieser Taste die Hintergrundbeleuchtung ein. Wenn die Hintergrundbeleuchtung noch eingeschaltet ist, unterbricht ein zweiter Tastendruck die Berechnung aller Funktionswerte, und ein dritter Tastendruck startet das Training neu und setzt alle Funktionswerte fort.



## Anweisungen zum LCD-Display :

**Distanz/Periode :** Das Display zeigt eine blinkende "500" für voreingestellte Distanzen aus dem Programm, von 500 bis 9999 Metern, und einen Countdown vom voreingestellten Wert an. zeigt die Distanz an, die Sie während Ihres Trainings zurückgelegt haben, von 1 Meter bis 9999 Meter; Wenn Sie ein Intervallprogramm auswählen, zeigen 20/10, 10/20 und 10/10 eine blinkende "8" an, um die Anzahl der Intervalle einzustellen, die Sie trainieren möchten, von 1 bis 99. Während des Trainings zählen die Intervallwerte vom voreingestellten Wert herunter.

**Hinweis:** Die Anzeige wechselt alle 5 Sekunden zwischen Distanz- und Intervallanzeige.

**Zeit:** Zeigt ein blinkendes "00:00" an, um das Zeitprogramm von 1:00 bis 99:00 Minuten einzustellen, und zeigt die Zeit während des Trainings von 1 Sekunde bis 99:59 Minuten an.

**Minimale Anzahl von Anschlägen/Frequenzen:** Zeigt die Anzahl der ausgeführten Hübe an, von 0 bis 9999. Zeigt die aktuelle Anzahl der Hübe pro Minute während des Trainings an, von 0 bis 9999 Mal/Minute.

**Hinweis:** Der Monitor zeigt alle fünf Sekunden die Gesamtzahl der Anschläge und die Anzahl der Anschläge pro Minute an.

**Meter pro Schlag:** Zeigt den Hub pro Hub an, von 0 bis 999 Meter.

**Watt:** Zeigt die Leistung von 0 bis 999 Watt an.

**Kalorien:** Die Matrixanzeige zeigt eine blinkende "100" für die Voreinstellung des Kalorienzielwerts des CALOLES-Programms an, von 10 bis 2999 kcal, mit einer Anzeige der verbrannten Kalorien von 0 bis 999 kcal.

**Hinweis:** Die Kalorienanzeige ist eine Schätzung für einen durchschnittlichen Benutzer. Er sollte zum Vergleich des Trainings in diesem Gerät verwendet werden.

**Herzfrequenz:** Zeigt die Herzfrequenz von 40 bis 220 Schlägen pro Minute während des Trainings an.

Um diese Funktion nutzen zu können, müssen Sie einen Herzfrequenzgurt auf der Brust tragen, damit der im Messgerät eingebaute Empfänger Ihre Herzfrequenz vom Herzfrequenzsender zur Anzeige aufzeichnet. Wenn Sie den Herzfrequenzgurt nicht ordnungsgemäß auf Ihrer Brust tragen, bleibt das Anzeigefenster leer.

Hinweis: Herzfrequenzgurte sind keine medizinischen Geräte. Aufgrund der unterschiedlichen Strecken, die beim Rudern zurückgelegt werden, ist es schwierig, ein konsistentes Signal zu erhalten. Die Herzfrequenzfunktion ist nur als Referenz gedacht.

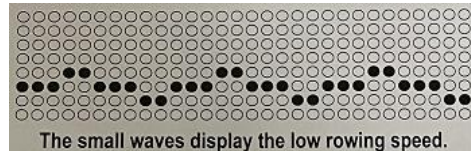
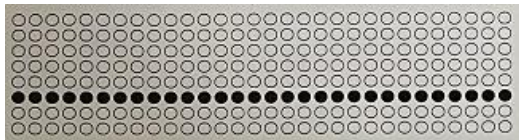
## Beschreibung des Programms :

Der Gerätezähler enthält das Programm, das normale Programm, die Distanz, die Zeit, die Kalorien, das Spiel, das 20/10-Intervallprogramm, das 10/20-Intervallprogramm und das benutzerdefinierte 10/10-Intervallprogramm. Im Folgenden finden Sie Informationen zur Bedienung dieser Programme.

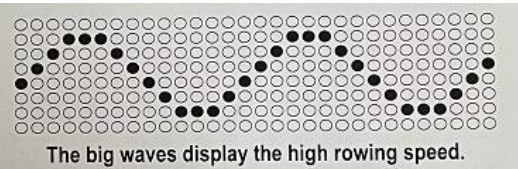
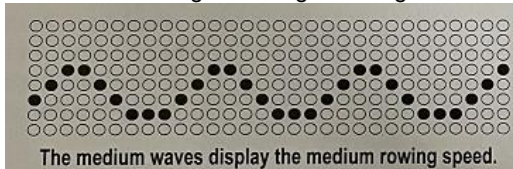
### 1. Normales Programm

Sie können den Griff ziehen, um das Messgerät einzuschalten und direkt mit diesem Programm üben. Alle Funktionswerte werden addiert, und die Matrixanzeige zeigt die Wellenform entsprechend Ihrer Rudergeschwindigkeit an. Siehe die folgenden Überlegungen.

**HINWEIS: Dies ist das einzige Programm, das mit dem eingebauten Generator ausgeführt werden kann, wenn die Batterie schwach ist.**



Kleine Wellen zeigen niedrige Rudergeschwindigkeit



The medium waves display the medium rowing speed.

The big waves display the high rowing speed.

Mittlere Wellen zeigen die mittlere Rudergeschwindigkeit an Große Wellen zeigen die hohe Rudergeschwindigkeit an

Bei Programmen mit voreingestellten Funktionswerten drücken Sie die Zurück-Taste, um in den Ruhezustand zu gelangen. Drücken Sie alternativ die ENTER/STOP-Taste und halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt, um den Computer neu zu starten. Der Computer führt das Programm wie folgt aus und ermöglicht es Ihnen, einen Zielwert für das ausgewählte Programm festzulegen. Verwenden Sie die Auswahltaste, um Distanz, Zeit oder Kalorien im Programm zu sehen. Merkmalswerte können nur für jedes ausgewählte Programm voreingestellt werden. Geben Sie den Wert mit der Taste " $\Delta/\nabla$ " ein, und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabe-/Stopptaste. Nachdem Sie die gewünschten Einstellungen ausgewählt haben, beginnen Sie mit dem Ziehen der Griffe, um das Training zu starten.

**Distanz (500 bis 9999 m) - Zeit (1:00 bis 99:00) - Kalorien (10 bis 2999 kcal) - Spiel20/10 Intervallprogramm - +10/20 Intervallprogramm - +10/10 benutzerdefiniertes Intervallprogramm**

**2. Fernprogramm :** Während der Übung wird die Distanz vom voreingestellten Wert heruntergezählt und alle Funktionen werden hochgezählt. Auf der Matrixanzeige wird die geschätzte Fahrzeit für 500 Meter angezeigt, basierend auf Ihrer aktuellen Rudergeschwindigkeit. Wenn Sie das Fernprogramm abgeschlossen haben, zeigt der Computer "WINNER" an und macht Sie mit einem akustischen Signal darauf aufmerksam. Drücken Sie die Zurück-Taste, um in den Ruhemodus zu wechseln..

**3. Zeitprogramm :** Während des Trainings zählt die Zeit vom voreingestellten Wert abwärts, während alle anderen Funktionen aufwärts zählen. Auf der Matrixanzeige wird das Wellenprofil entsprechend Ihrer Rudergeschwindigkeit angezeigt. Siehe oben. Wenn Sie das Zeitprogramm beendet haben, gibt der Computer einen Alarm aus, um Sie zu warnen. Drücken Sie die Zurück-Taste, um in den Ruhemodus zu wechseln..

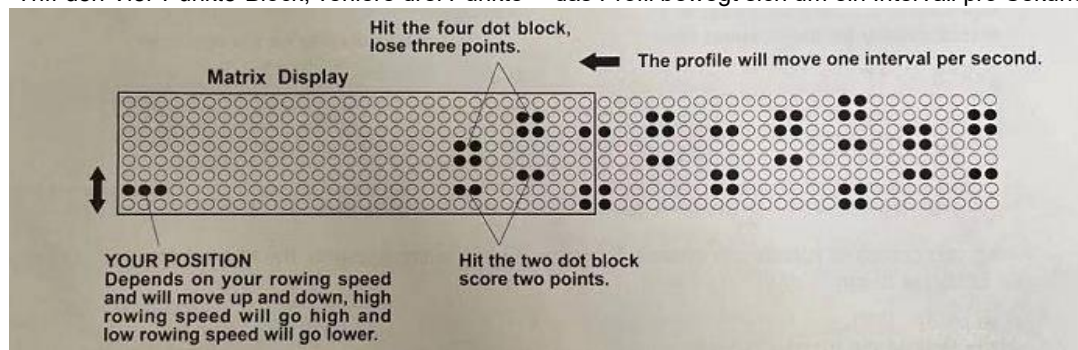
**4. Kalorienprogramm :** Wählen Sie dieses Programm mit der Auswahltaste aus und in der Matrixanzeige erscheint eine blinkende "100" zur Vorgabe von Kalorienzielwerten von 10 bis 2999 kcal. Geben Sie den Wert mit der Taste " $\Delta/\nabla$ " ein, und drücken Sie zur Bestätigung die Taste "Enter/Stop". Ziehen Sie während des Trainings den Griff (3), um mit dem Training zu beginnen. Die Matrixanzeige startet den Countdown ab dem voreingestellten Kalorienwert, und alle anderen Funktionswerte zählen aufwärts, einschließlich der Kalorienanzeige im unteren Anzeigefenster. Wenn Sie das Kalorienprogramm beendet haben, zeigt der Computer "ENDE" an und gibt einen akustischen Alarm aus, um Sie darauf hinzuweisen. Drücken Sie die Zurück-Taste, um in den Ruhezustand zu wechseln.

**Hinweis:** Um das folgende Verfahren zu üben, können Sie keine Funktionswerte voreinstellen. Im Folgenden wird die Funktionsweise dieser Programme beschrieben.

## 5. Spiel-Programm

Wir nennen dieses Programm ein Punktespiel und verwenden die Auswahltaste, um das Programm auszuwählen. Die fest eingestellte Spielzeit beträgt 5 Minuten. Diese kann nicht geändert werden. Ziehen Sie den Griff, um das Programm direkt auszuführen. Wenn Sie die Prozedur beendet haben, zeigt die Matrixanzeige Ihren Punktestand an und alarmiert Sie mit einem akustischen Signal. Drücken Sie die Zurück-Taste, um in den Standby-Modus zu wechseln..

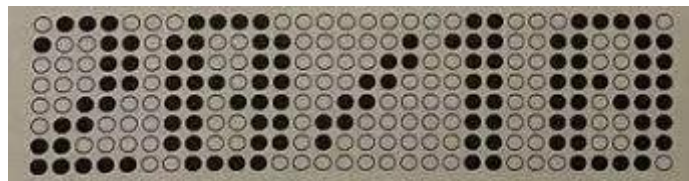
Triff den Vier-Punkte-Block, verliere drei Punkte ← das Profil bewegt sich um ein Intervall pro Sekunde



### IHRE POSITION

Hängt von Ihrer Rudergeschwindigkeit ab und bewegt sich nach oben und unten, hohe Rudergeschwindigkeit wird hoch und niedrige Rudergeschwindigkeit wird niedriger ;

## 6. 20/10 Intervall-Programm

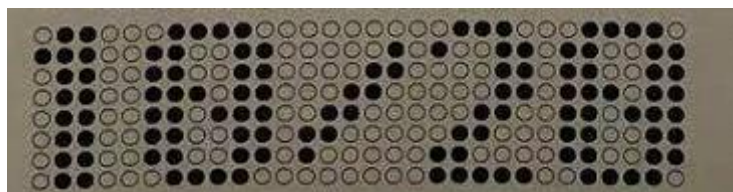


Mit dieser App können Sie 20 Sekunden lang trainieren und dann 10 Sekunden lang ruhen und so weiter in der Schleife.

Verwenden Sie die Taste "Wählen", um dieses Programm auszuwählen. Der Computer zeigt eine blinkende "8" an, um den gewünschten Zeitintervallwert zwischen 1 und 99 einzustellen. Geben Sie den Wert mit der Taste "△/▽" ein, und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabe-/Stopp-Taste

Ziehen Sie den Griff (3), um das Training zu starten. Der Intervallwert zählt vom Rückstellwert abwärts, und alle anderen Funktionswerte werden aufwärts gezählt. Wenn Sie den Vorgang abgeschlossen haben, gibt das Messgerät einen Alarm aus, um Sie zu warnen. Drücken Sie die Zurück-Taste, um in den Ruhemodus zu wechseln.

## 7. 10/20 Intervall-Programm

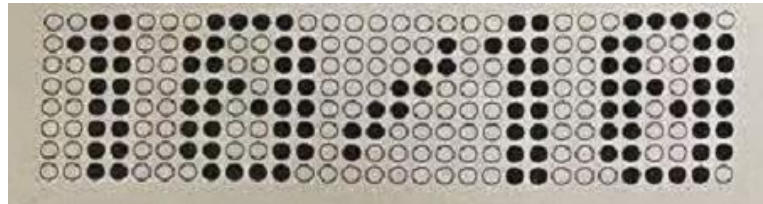


Mit dieser App können Sie 10 Sekunden lang trainieren und dann 20 Sekunden lang eine Pause einlegen, und zwar so

Verwenden Sie die Taste "Auswählen", um dieses Programm auszuwählen. Der Computer zeigt blinkend "" an, um den Wert des Zeitintervalls, das Sie trainieren möchten, zwischen 1 und 99 einzustellen. Geben Sie den Wert mit der Taste " $\Delta/\nabla$ " ein, und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabe-/Stopp-Taste.

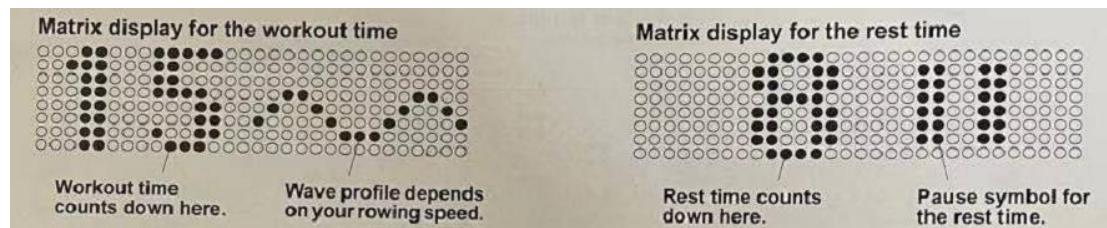
Ziehen Sie den Griff, um das Training zu starten. Der Intervallwert zählt vom Rückstellwert abwärts, alle anderen Funktionswerte werden aufwärts gezählt. Wenn Sie den Vorgang abgeschlossen haben, gibt das Messgerät einen Alarm aus, um Sie zu warnen. Drücken Sie die Zurück-Taste, um in den Ruhemodus zu wechseln.

## 8. 10/10 Der Benutzer legt das Intervallverfahren fest



Mit diesem Programm kann der Benutzer manuell Trainings- und Ruhezeiten von 10 bis 99 Sekunden einstellen. Der Benutzer trainiert für eine voreingestellte Trainingszeit, ruht dann während einer voreingestellten Ruhezeit und durchläuft so einen Zyklus. Verwenden Sie die Taste "Select", um dieses Programm auszuwählen. Verwenden Sie die Tasten " $\Delta / \nabla$ " und "ENTER/STOP", um die Werte für das Intervall, die Trainingszeit und die Ruhezeit einzugeben, die Sie beenden möchten. Der Zug beginnt das Training am Lenker. Die Intervallanzeige zählt vom voreingestellten Wert abwärts, und alle anderen Funktionswerte zählen aufwärts. Wenn Sie den Vorgang abgeschlossen haben, gibt das Messgerät einen Alarm aus, um Sie zu warnen. Drücken Sie die Zurück-Taste, um in den Ruhemodus zu wechseln.

Wenn Sie Berechnungen mit den Intervallprogrammen 20/10, 10/20 und 10/10 durchführen, zeigt die Matrixanzeige folgende Informationen



Wenn Sie ein Intervallprogramm beenden und weiter rudern, wird das Intervallprogramm wiederholt ausgeführt.

### Betriebsanleitung:

1 . Nach dem letzten Drücken einer beliebigen Taste leuchtet die Hintergrundbeleuchtung des LCD-Displays 10 Sekunden lang kontinuierlich auf und schaltet sich dann aus. Sie können eine beliebige Taste drücken, um sie wieder zu öffnen

2 . Um ein laufendes Programm anzuhalten, drücken Sie die Enter/Stop-Taste. Wenn die Hintergrundbeleuchtung während der Bewegung ausgeschaltet ist, schaltet das erste Drücken dieser Taste die Hintergrundbeleuchtung ein. Wenn die Hintergrundbeleuchtung noch an ist, drücken Sie die Taste erneut, um die Zählung aller Funktionswerte anzuhalten. Drücken Sie diese Taste ein drittes Mal, um das Training wieder aufzunehmen und die Berechnung aller Funktionswerte fortzusetzen..

3 . Wenn Sie mit einem neuen Programm neu starten wollen, halten Sie die ENTER/STOP-Taste drei Sekunden lang gedrückt, setzen Sie alle Funktionswerte auf Null zurück und starten Sie dann Ihren Computer neu, um das neue Programm mit der SELECT-Taste auszuwählen.

4 . Die Entfernungseinheiten können von Meilen auf Kilometer umgestellt werden. Drücken Sie die Tasten  $\Delta$  und  $\nabla$  gleichzeitig. Auf der Matrixanzeige blinkt "KM" oder "MILE". Drücken Sie die Taste  $\Delta$  oder  $\nabla$ , um auf "KM" oder "MILE" umzuschalten, und drücken Sie zur Bestätigung die Taste ENTER/STOP

## Français

### Instructions utilisateur

---



**Mise en marche :** Déplacer la poignée ou appuyer sur un bouton.

**Arrêt :** En mode veille, l'appareil s'éteint automatiquement après 20 secondes d'inactivité.  
Pendant l'entraînement, en plus de l'exécution du programme d'intervalles, il s'éteint automatiquement après 30 secondes d'inactivité.  
Lors de l'exécution du programme d'intervalles, il s'éteint automatiquement après deux minutes d'inactivité.

#### **Touches de fonction:**

**Select :** En mode veille, appuyez sur la touche SELECT pour faire défiler chaque option de programme et arrêter le programme sélectionné. Vous pouvez prédéfinir des objectifs de distance, de temps et de calories, jouer à des jeux ou choisir des intervalles de 20/10, 10/20 ou 10/10

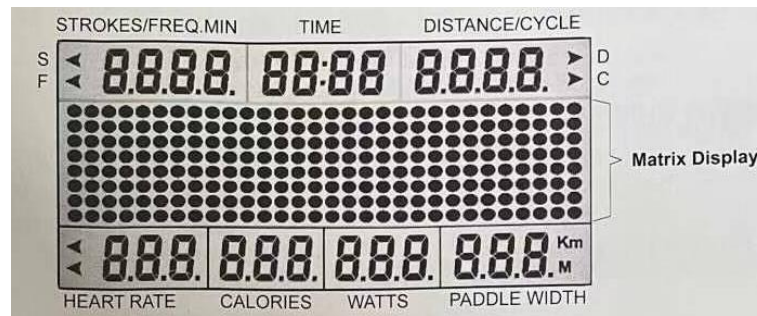
**Δ (up) :** Appuyer pour augmenter la valeur prédéfinie. Maintenir le bouton enfoncé pour accélérer la valeur prédéfinie et relâcher le bouton pour arrêter.

**∇ (down) :** Appuyer pour diminuer la valeur prédéfinie. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé, la valeur prédéfinie devient plus rapide, puis relâchez le bouton pour arrêter.

**Back:** Lors de la sélection d'un programme, appuyez sur ce bouton pour revenir au programme précédent. Après avoir exécuté le programme, appuyez sur ce bouton pour passer en mode veille.

**Enter/Stop:** Lors de la sélection du programme et de la valeur cible prédéfinie, appuyez sur le bouton pour confirmer. En appuyant sur le bouton et en le maintenant enfoncé pendant 3 secondes, toutes les fonctions sont remises à zéro et le compteur redémarre.

En mouvement, lorsque le rétroéclairage est éteint, le fait d'appuyer sur ce bouton pour la première fois allume le rétroéclairage. Lorsque le rétroéclairage est encore allumé, une deuxième pression sur le bouton interrompt le calcul de toutes les valeurs de fonction, et une troisième pression sur le bouton redémarre l'entraînement et reprend toutes les valeurs de fonction.



## Instructions de l'écran LCD :

**Distance/Période :** Affiche un "500" clignotant pour les distances pré réglées du programme, de 500 à 9999 mètres, et compte à rebours à partir de la valeur pré réglée. affiche la distance parcourue pendant votre entraînement, de 1 mètre à 9999 mètres ; Lorsque vous sélectionnez un programme d'intervalles, 20/10, 10/20, et 10/10 afficheront un "8" clignotant pour pré régler le nombre d'intervalles que vous voulez faire, de 1 à 99. Pendant l'exercice, les lectures d'intervalles comptent à rebours à partir de la valeur pré réglée.

**Remarque :** l'affichage passe de la distance à l'intervalle toutes les 5 secondes.

**Temps :** Affiche un "00:00" clignotant pour pré régler le programme de temps de 1:00 à 99:00 minutes, et affiche le temps pendant l'exercice, de 1 seconde à 99:59 minutes.

**Nombre minimum de coups/fréquences :** Affiche le nombre de battements effectués, de 0 à 9999. Affiche le nombre actuel de fois par minute pendant l'exercice, de 0 à 9999 fois/minute.

**Remarque :** le moniteur affiche le nombre total de fois et le nombre de fois par minute toutes les cinq secondes.

**Mètres par course :** Affiche le nombre de mètres par course, de 0 à 999 mètres.

**Watts :** Affiche la puissance de 0 à 999 watts.

**Calories :** L'écran matriciel affiche un "100" clignotant pour le pré réglage de la valeur calorique cible du programme CALORIES, de 10 à 2999 kcal, indiquant les calories brûlées de 0 à 999 kcal.

**Remarque :** la valeur calorique est une estimation pour un utilisateur moyen. Elle doit être utilisée pour comparer l'entraînement dans cet appareil.

**Fréquence cardiaque :** Affiche la fréquence cardiaque de 40 à 220 battements par minute pendant l'exercice.

Pour utiliser cette fonction, vous devez porter une ceinture cardiaque sur votre poitrine afin que le récepteur intégré au lecteur enregistre votre fréquence cardiaque à partir de l'émetteur de fréquence cardiaque pour l'afficher. Si vous ne portez pas correctement la ceinture cardiaque sur votre poitrine, la fenêtre d'affichage sera vide.

Remarque : les ceintures cardiaques ne sont pas des appareils médicaux. En raison des différentes distances parcourues pendant l'aviron, il est difficile de maintenir un signal constant. La fonction de fréquence cardiaque est uniquement destinée à servir de référence.



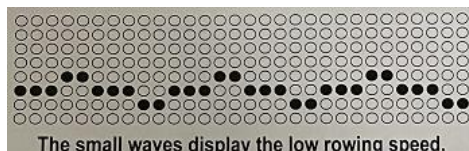
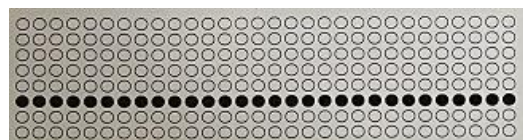
## Description du programme :

Le compteur de l'appareil contient le programme, le programme normal, la distance, le temps, les calories, le jeu, le programme d'intervalles 20/10, le programme d'intervalles 10/20 et le programme d'intervalles 10/10 défini par l'utilisateur. Le fonctionnement de ces programmes est décrit ci-dessous.

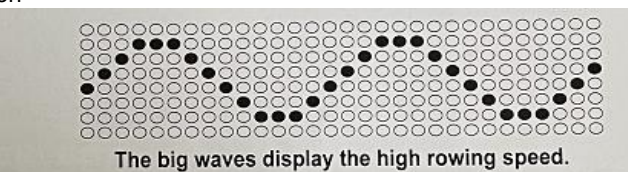
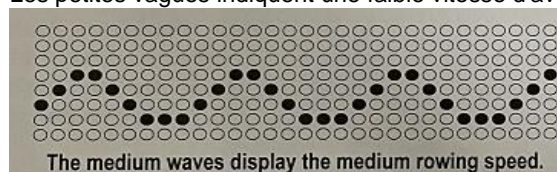
### 1. Programme normal

Vous pouvez tirer la poignée pour allumer le compteur et vous entraîner directement à l'aide de ce programme. Toutes les valeurs des fonctions seront ajoutées et l'écran matriciel affichera la forme d'onde en fonction de votre vitesse d'aviron. Voir les considérations suivantes.

**NOTE : C'est le seul programme qui peut être exécuté avec le générateur intégré lorsque la batterie est faible.**



Les petites vagues indiquent une faible vitesse d'aviron



Les vagues moyennes affichent la vitesse d'aviron moyenne

Les grandes vagues affichent la vitesse d'aviron élevée

Pour les programmes de valeurs de fonction prédéfinies, appuyez sur la touche retour pour passer en mode inactif. Vous pouvez également appuyer sur la touche ENTER/STOP et la maintenir enfoncée pendant 3 secondes pour redémarrer votre ordinateur. L'ordinateur exécutera le programme comme suit et vous permettra de définir une valeur cible pour le programme sélectionné. Utilisez le bouton Select pour voir la distance, le temps ou les calories dans le programme. Les valeurs des caractéristiques ne peuvent être prédéfinies que pour chaque programme sélectionné. Entrez la valeur avec la touche " $\Delta/\nabla$ ", et appuyez sur la touche entrée/stop pour confirmer. Après avoir sélectionné les paramètres souhaités, commencez à tirer les poignées pour démarrer l'entraînement.

**Distance (500 à 9999 m) - Temps (1:00 à 99:00) - Calories (10 à 2999 kcal) - Programme d'intervalles Game20/10 - Programme d'intervalles +10/20 - Programme d'intervalles +10/10 défini par l'utilisateur**

**2. Programme à distance :** Pendant l'exercice, la distance est décomptée à partir de la valeur pré réglée et toutes les fonctions sont décomptées à la hausse. L'écran matriciel affiche le temps de parcours estimé pour 500 mètres en fonction de votre vitesse d'aviron actuelle. Lorsque vous avez terminé le programme à distance, l'ordinateur affiche "GAGNANT" et vous avertit par une alarme sonore. Appuyez sur la touche retour pour revenir au mode veille.

**3. Programme horaire :** Pendant l'exercice, le temps compte à rebours à partir de la valeur pré réglée et toutes les autres fonctions comptent à rebours. L'écran matriciel affiche le profil de la vague en fonction de votre vitesse d'aviron. Voir ci-dessus. Lorsque vous avez terminé le programme de temps, l'ordinateur émet une alarme pour vous avertir. Appuyez sur la touche retour pour revenir au mode veille.

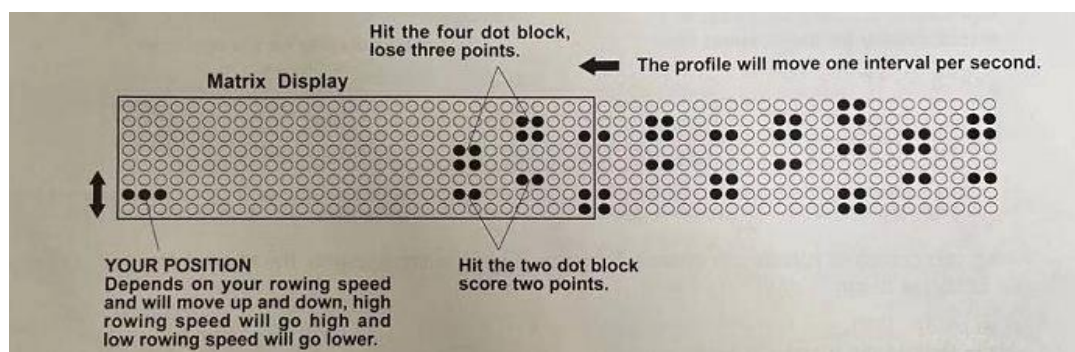
**4. Programme de calories :** Sélectionnez ce programme à l'aide de la touche de sélection, et l'écran matriciel affichera un "100" clignotant pour le pré réglage des valeurs caloriques cibles de 10 à 2999 kcal. Entrez la valeur avec la touche " $\Delta/\nabla$ " et appuyez sur la touche "Enter/Stop" pour confirmer. Pendant l'exercice, tirez la poignée (3) pour commencer l'entraînement, l'écran matriciel commencera le compte à rebours à partir de la valeur de calories prédéfinie, et toutes les autres valeurs fonctionnelles compteront vers le haut, y compris la lecture des calories dans la fenêtre d'affichage inférieure. Lorsque vous avez terminé le programme Calories, l'ordinateur affiche "END" et émet une alarme sonore pour vous avertir. Appuyez sur la touche retour pour revenir au mode veille.

**Note:** Pour vous entraîner à l'aide de la procédure suivante, vous ne pourrez pas pré régler les valeurs des fonctions. Pour le fonctionnement de ces programmes, voir ce qui suit.

## 5. Programme de jeu

Nous appelons ce programme un jeu de score et utilisons le bouton de sélection pour sélectionner le programme. La durée fixe du jeu est de 5 minutes. Il n'est pas possible de le modifier. Tirez la poignée pour lancer directement le programme. Lorsque vous avez terminé la procédure, l'écran matriciel affiche votre score et vous avertit par une alarme sonore. Appuyez sur le bouton Retour pour passer en mode veille.

Toucher le bloc à quatre points, perdre trois points ← le profil se déplacera d'un intervalle par seconde

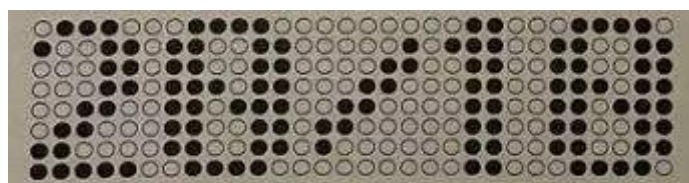


### VOTRE POSITION

Dépend de votre vitesse d'aviron et se déplace vers le haut et vers le bas.

élevée et une vitesse d'aviron faible. ;

## 6. Programme d'intervalles 20/10

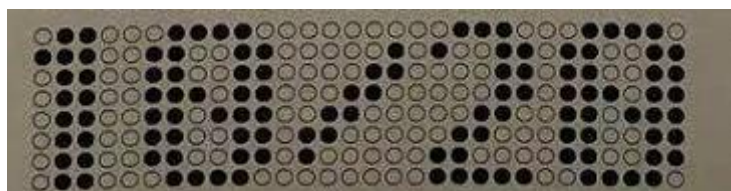


Cette application permet aux utilisateurs de faire des exercices pendant 20 secondes, puis de se reposer pendant 10 secondes, et ainsi de suite en boucle.

Utilisez le bouton "Select" pour sélectionner ce programme. L'ordinateur affichera un "8" clignotant pour prérégler la valeur de l'intervalle de temps que vous voulez exercer, de 1 à 99. Entrez la valeur avec la touche " $\Delta/\nabla$ ", et appuyez sur la touche entrée/arrêt pour confirmer.

Tirez la poignée (3) pour commencer l'entraînement. La lecture de l'intervalle comptera à rebours à partir de la valeur de réinitialisation, et toutes les autres valeurs de fonction compteront à la hausse. Lorsque vous avez terminé la procédure, le lecteur émet une alarme pour vous avertir. Appuyez sur la touche retour pour revenir au mode inactif.

## 7. Programme d'intervalles 10/20

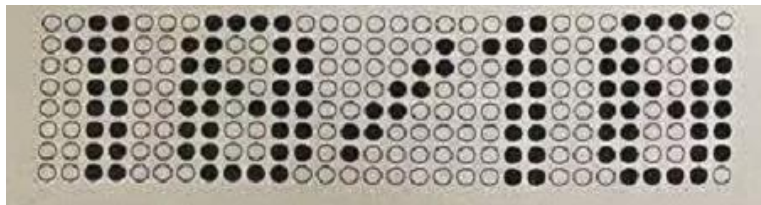


Cette application permettra aux utilisateurs de faire des exercices pendant 10 secondes, puis de se reposer pendant 20 secondes, et se déroulera comme suit

Utilisez le bouton "Select" pour sélectionner ce programme. L'ordinateur affichera des "" clignotants pour prédéfinir la valeur de l'intervalle de temps que vous voulez exercer, de 1 à 99. Entrez la valeur avec la touche " $\Delta/\nabla$ ", et appuyez sur la touche entrée/arrêt pour confirmer.

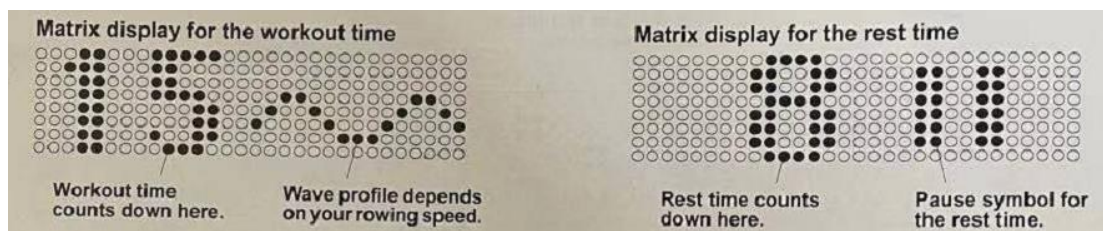
Tirez la poignée pour commencer l'entraînement. La lecture de l'intervalle comptera à rebours à partir de la valeur de réinitialisation, et toutes les autres valeurs de fonction compteront à la hausse. Une fois la procédure terminée, le lecteur émet une alarme pour vous avertir. Appuyez sur la touche retour pour revenir au mode inactif.

## 8. 10/10 L'utilisateur définit la procédure d'intervalle



Ce programme permet aux utilisateurs de pré-régler manuellement des périodes d'entraînement et de repos de 10 à 99 secondes. L'utilisateur s'exercera pendant une durée d'entraînement prédéfinie, puis se reposera pendant une durée de repos prédéfinie, et effectuera un cycle de cette manière. Utilisez le bouton "Select" pour sélectionner ce programme. Utilisez les boutons " $\Delta$  /  $\nabla$ " et "ENTER/STOP" pour entrer les valeurs de l'intervalle, du temps d'exercice et du temps de repos que vous souhaitez quitter. La traction commence l'entraînement sur le guidon. La lecture de l'intervalle comptera à rebours à partir de la valeur pré-réglée, et toutes les autres valeurs de fonction compteront à la hausse. Lorsque vous avez terminé la procédure, le lecteur émet une alarme pour vous avertir. Appuyez sur le bouton de retour pour revenir au mode inactif.

Lorsque vous effectuez des calculs à l'aide des programmes d'intervalle 20/10, 10/20 et 10/10, l'écran matriciel affiche les informations suivantes



Lorsque vous terminez un programme d'intervalles, si vous continuez à ramer, le programme d'intervalles continuera à se dérouler de manière répétée..

### Instructions d'utilisation:

- 1 . Après avoir appuyé une dernière fois sur un bouton, le rétroéclairage de l'écran LCD s'allume en continu pendant 10 secondes, puis s'éteint. Vous pouvez appuyer sur n'importe quel bouton pour le rouvrir
- 2 . Pour arrêter un programme en cours, appuyez sur le bouton Enter/Stop. En mouvement, lorsque le rétro-éclairage est éteint, le fait d'appuyer sur ce bouton pour la première fois allume le rétro-éclairage. Lorsque le rétro-éclairage est encore allumé, appuyez à nouveau sur le bouton pour interrompre le comptage de toutes les valeurs de fonction. Appuyez une troisième fois sur ce bouton pour redémarrer l'entraînement et poursuivre le calcul de toutes les valeurs de fonction.
- 3 . Si vous souhaitez redémarrer avec un nouveau programme, appuyez sur la touche ENTER/STOP pendant trois secondes, remettez toutes les valeurs des fonctions à zéro, puis redémarrez votre ordinateur pour sélectionner le nouveau programme à l'aide de la touche SELECT..
- 4 . Les unités de distance peuvent passer des miles aux kilomètres. Appuyez simultanément sur les boutons  $\Delta$  et  $\nabla$ . L'écran matriciel affiche un "KM" ou un "MILE" clignotant, appuyez sur les boutons  $\Delta$  ou  $\nabla$  pour passer à "KM" ou "MILE", et appuyez sur le bouton ENTER/STOP pour confirmer.