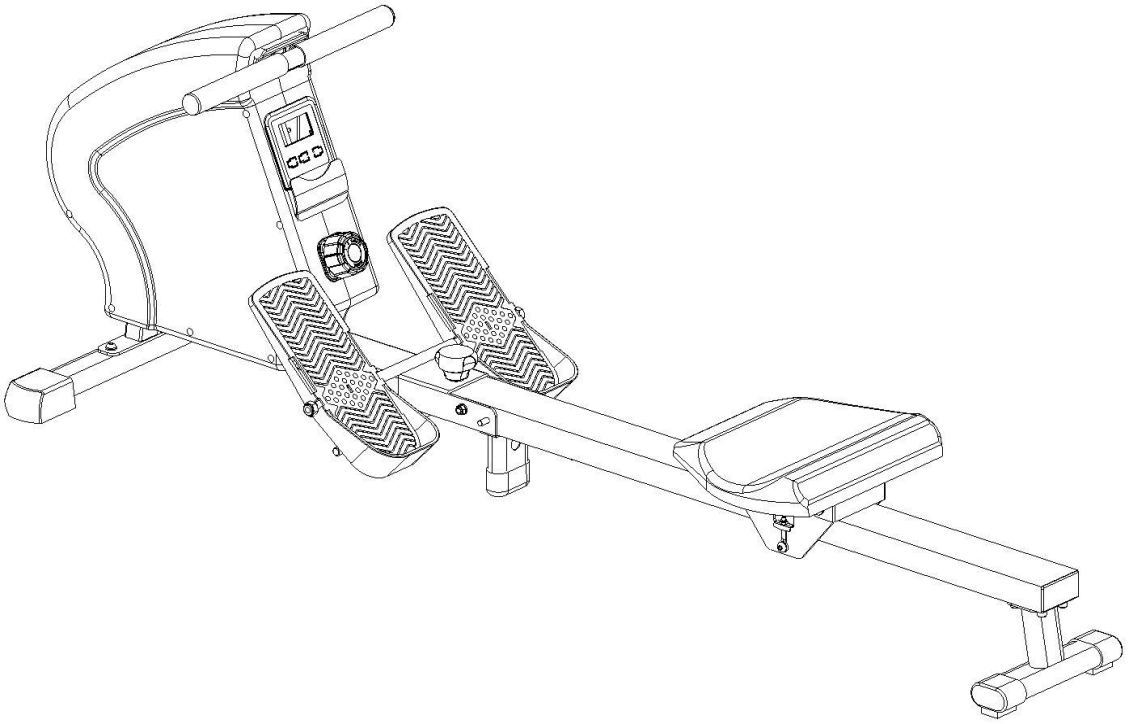
INapa016_DE_EN

A90-308



*** Maximum user weight is 130 kg.**

*** Das maximale Benutzergewicht beträgt 130 kg.**

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

SORGFÄLTIG LESEN!

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum einfachen Nachschlagen an einem sicheren Ort auf

1.Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor der Montage und der Inbetriebnahme des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effektive Verwendung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass die großen Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

2.Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche medizinischen oder körperlichen Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.

3.Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Übungen können Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu üben, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeitsgefühle. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Übungsprogramm fortsetzen.

4.Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene vorgesehen.

5.Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, flachen, ebenen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung auf Ihrem Fußboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,5 Metern vorhanden sein.

6.Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

7.Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.

8.Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Bauteile feststellen oder während der Verwendung ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie sofort. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.

9 .Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.

10.Das Gerät hat die entsprechenden Tests und Zertifizierungen bestanden. Nur für den Heimgebrauch geeignet. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.

11.Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet.

12.Seien Sie vorsichtig beim Anheben oder Bewegen des Geräts, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie stets geeignete Hebetechniken und/oder holen Sie bei Bedarf Hilfe.

13.Versuchen Sie NICHT, das Laufband selbst zu warten, mit Ausnahme der Wartungsarbeiten, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Das Laufband enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet werden können. Wenn Sie das Laufband selbst zerlegen, erlischt nicht nur Ihre Garantie, sondern es kann auch zu schweren Verletzungen führen.

Achtung!

1.Wenn der Computer keine normalen Daten anzeigt, setzen Sie bitte die Batterie wieder ein.

2.Die Batterie muss aus dem Computer entnommen werden, um sie sicher zu entsorgen, sobald sie keine Energie mehr hat.

3.Dieses Handbuch ist auch für Geräte ohne Computer geeignet.

PFLEGE

Neutrales Reinigungsmittel kann in Wasser verdünnt, verwendet werden, mit dem feuchten Tuch vorsichtig abwischen, und dann mit einem trockenen Tuch trocknen.

Verwenden Sie keine alkalischen Lösungsmittel, ätherische Öle und andere Lösungsmittel.

WARTUNG/INSPEKTION

Vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder direkte Sonneneinstrahlung, stellen Sie es bitte an einen gut belüfteten Ort.

Wenn Sie es nicht verwenden, klappen Sie es bitte zusammen, und legen Sie es so ab, dass Kinder es nicht berühren können.

Wenn Sie es eine Zeit lang nicht verwenden, prüfen Sie bitte die Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie das Produkt für die normale Verwendung verwenden.

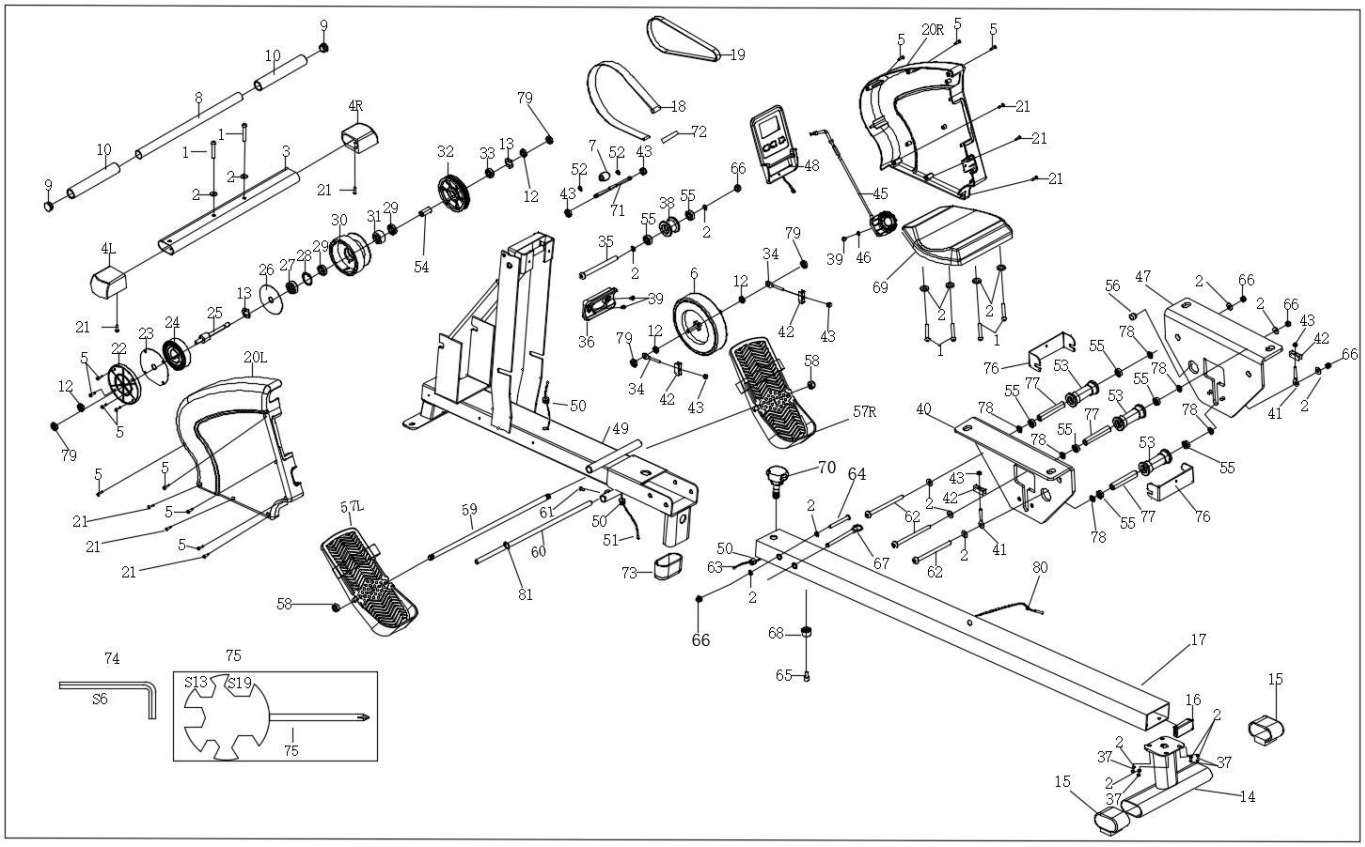
Wenn Sie das Produkt versehentlich nass machen, verwenden Sie ein trockenes Tuch, um ein Verrutschen zu vermeiden.

Im Falle einer Fehlfunktion, Abnormalität oder eines Betriebsproblems wenden Sie sich bitte an das Unternehmen.

PRODUKTRECYCLING

Aufgrund der unterschiedlichen nationalen Recyclingvorschriften beachten Sie bitte die entsprechenden Vorschriften.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



HARDWARE

#1 M8*15*S6 2PCS

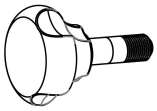
#58 M12*S19 2PCS

#37 M8*15*S6 4PCS

#66 M8 1PC

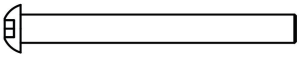
#61 M6*10 1PC

#2 d8*Φ16*1.5 8PCS

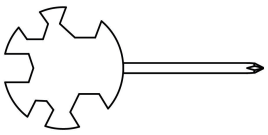


#70 Φ16*94*M16 1PC

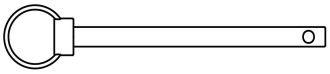
#74 S6 1PC



#64 M8*102 1PC



#75 S10*13*14*17*19
2PCS



#67 Φ8*100*105 1PC

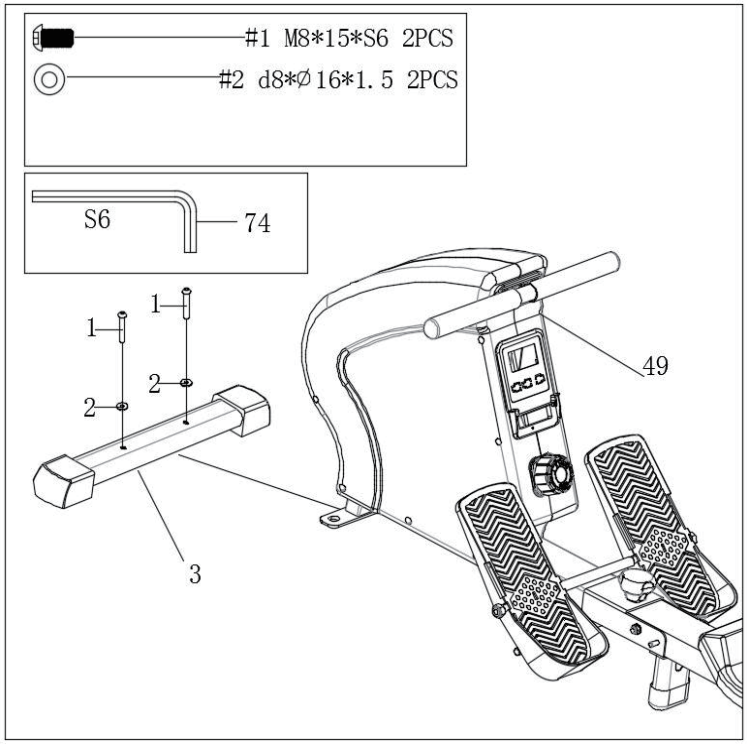
PACKLISTE

Nr.	Beschreibung	Spez.	ANZ.
1	Schraube	M8 x 15 x S6	6
2	Unterlegscheibe	d8 x Φ16 x 1,5	20
3	Vorderer Stabilisator		1
4 L/R	Endkappe		2
5	Schraube	ST4,2 x 20	11
6	Trägheitsrad		1
7	Netzriemen-Scheibe		1
8	Lenker	Φ25 x 1,5 x 420	1
9	Endkappe	Φ25 x 15	2
10	Schaumgriff	Φ26 x 3 x 200	2
11	K.A.		-
12	Mutter	M10 x 1 x H5	4
13	Wellenunterlegscheibe	d10 x Φ13,5 x 0,3	2
14	Hintere Stütze		1
15	Endkappe		2
16	Endkappe		1
17	Gleitschiene		1
18	Netzriemen	t1,5 x 22 x 2150	1
19	Gürtel	6PJ220	1
20 L/R	Kettenabdeckung L/R		2
21	Schraube	ST4,2 x 16	8
22	Abdeckung der Spiralfeder		1
23	Äußere PC-Platine	Φ111 x Φ16 x 0,5	1
24	Spiralfeder	t0,5 x 22 x 5080	1
25	Netzriemen Radachse		1
26	PC-Platine		1
27	Lager	6300-2RS	1

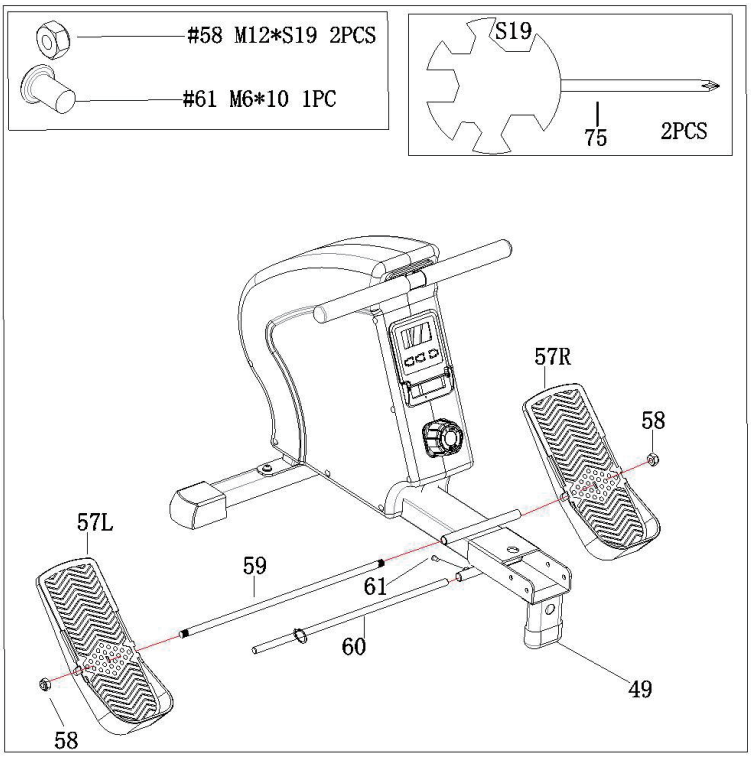
Nr.	Beschreibung	Spez.	ANZ.
31	Lager	Φ35 x d17 x 16	1
32	Riemenrad		1
33	Lager	6000-2RS	1
34	Einstellschraube	M6 x 40 x Φ10 x 2,5	2
35	Schraube	M8 x 125 x 20 x S6	1
36	Lenkersitz	106 x 40 x 31	1
37	Schraube	M8 x 15 x S6	4
38	Netzriemen-Scheibe		1
39	Schraube	M5 x 15	3
40	Linke Sitzträgerplatte		1
41	Einstellschraube	M6 x 40 x Φ9 x 2,5	2
42	U-förmige Ablenkplatte	30 x 10 x 1,5	4
43	Mutter	M6 x H6 x S10	6
44	K.A.		-
45	Spannungs-Kontrollknopf		1
46	Unterlegscheibe	d5 x Φ20 x 1,5	1
47	Rechtes Sitzträgerplatte		1
48	Computer		1
49	Hauptrahmen		1
50	Tülle	Φ12 x 11 x Φ3	3
51	Hauptkabel 1		1
52	C-Klammer	d6	2
53	Rad		3
54	Stahllager		1
55	Lager	608RS Φ8 x Φ22 x 12	8
56	Magnet	Φ15 x 7	1
57	Pedale L/R	L/R 320 x 140 x 55	2

28	C-Klammer	d35	1		58	Mutter	M12 x S19	2
29	Lager	16003-2RS	2		59	Schraube	12 x M12 x P1,75 x 460	1
30	Riemenrad	Φ112 x 67,5	1		60	Schraube	Φ12 x 440	1
61	Schraube	M6 x 10	1		72	Netzriemen-Achse		1
62	Schraube	M8 x 125 x 15 x S14	3		73	Endkappe		1
63	Sensorkabel		1		74	Innensechskant-Schlüssel	S6	1
64	Schraube	M8 x 102	1		75	Schraubenschlüssel	S=10 x 13 x 14 x 17 x 19	2
65	Schraube	M6 x 20	1		76	U-förmige Halterung		2
66	Mutter	M8	5		77	Mantelrohr für Umlenkrad	Φ13 x Φ8 x 78	3
67	Zugbolzen	Φ8 x 100 x 105	1		78	Abstandshalter	d8 x Φ15 x 4	6
68	Gummipuffer		1		79	Mutter	M10 x 1 x H8 x S14	4
69	Sitz		1		80	Tülle	Φ16	1
70	Knopf	Φ16 x 94 x M16	1		81	C-Klammer	d12	1
71	Verbindungsstange		1					

MONTAGEANWEISUNGEN



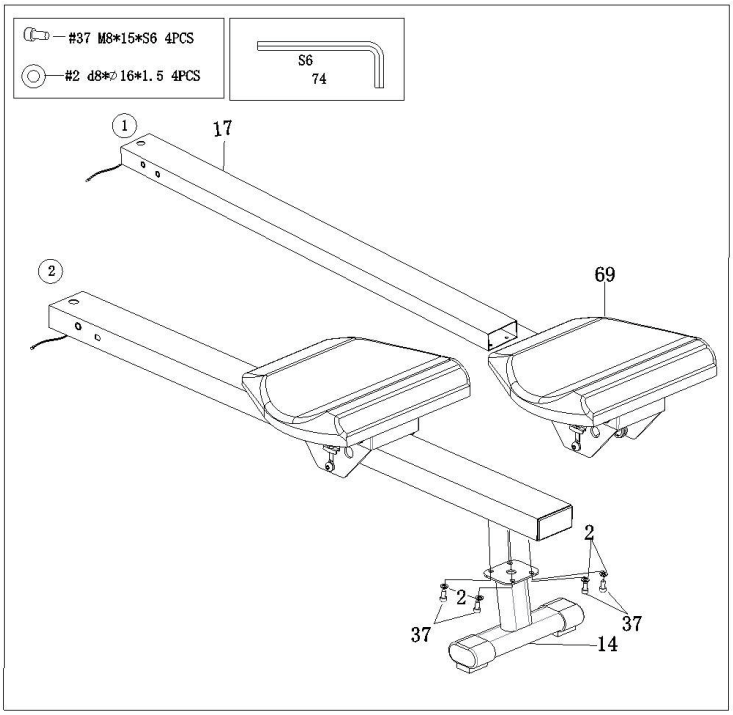
SCHRITT 1:
Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (Nr. 3) mit 2 Schrauben (Nr. 1) und 2 Unterlegscheiben (Nr. 2) am Hauptrahmen (Nr. 49). Mit dem Inbusschlüssel (Nr. 74) festziehen und sichern.



SCHRITT 2:
Befestigen Sie die Schraube (Nr. 59) im oberen Loch des Hauptrahmens (Nr. 49) durch die Pedale (Nr. 57 L/R) und schrauben Sie die Pedale (Nr. 57 L/R) mit 2 Muttern (Nr. 58) in die Schraube (Nr. 59). Verwenden Sie einen Schraubenschlüssel (Nr. 75), um eine der Muttern (Nr. 58) zu halten, und verwenden Sie dann den anderen Schraubenschlüssel (Nr. 75), um die andere Mutter (Nr. 58) festzuziehen.

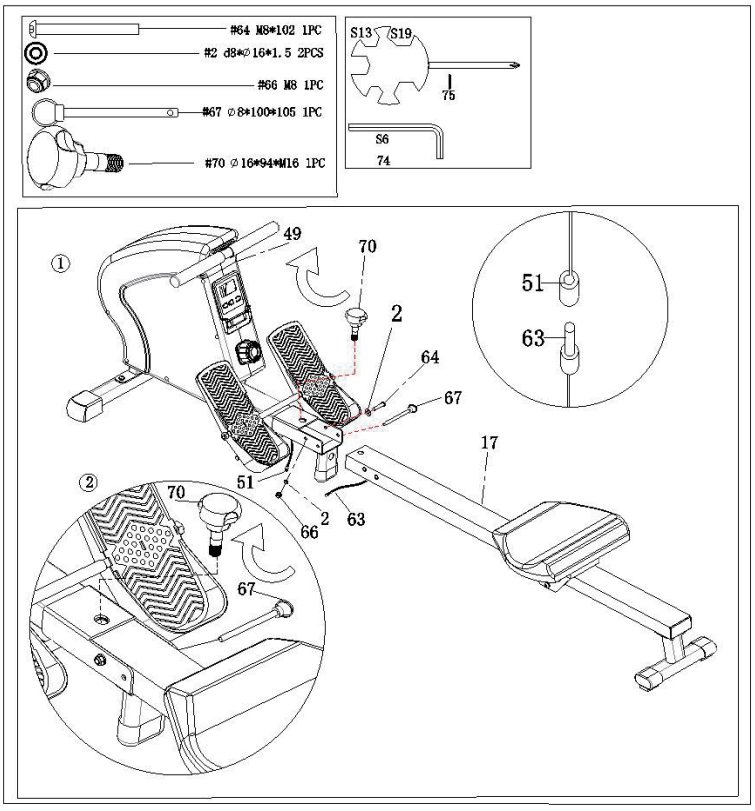
Befestigen Sie die Schraube (Nr. 60) in der unteren Bohrung des Hauptrahmens (Nr. 49) und schrauben Sie die Schraube (Nr. 60) mit der Schraube (Nr. 61) fest, ziehen Sie sie mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 75) an.

HINWEIS: Der Bolzen (Nr. 60) sollte in der mittleren Position des Hauptrahmens (Nr. 49) befestigt werden.



SCHRITT 3:
Setzen Sie den Sitz (Nr. 69) in die Gleitschiene (Nr. 17) ein.

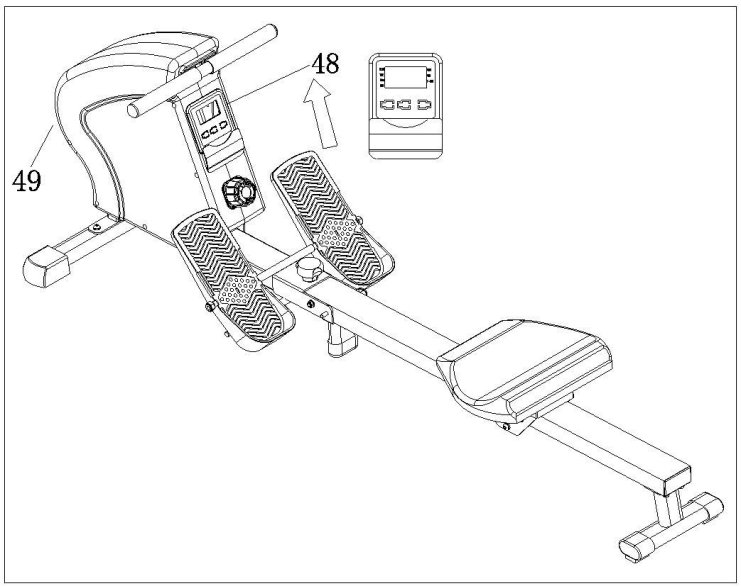
Befestigen Sie die Gleitschiene (Nr. 17) an der hinteren Stütze (Nr. 14) mit 4 Schrauben (Nr. 37) und 4 Unterlegscheiben (Nr. 2). Ziehen Sie sie fest und sichern Sie sie mit dem Inbusschlüssel (Nr. 74).



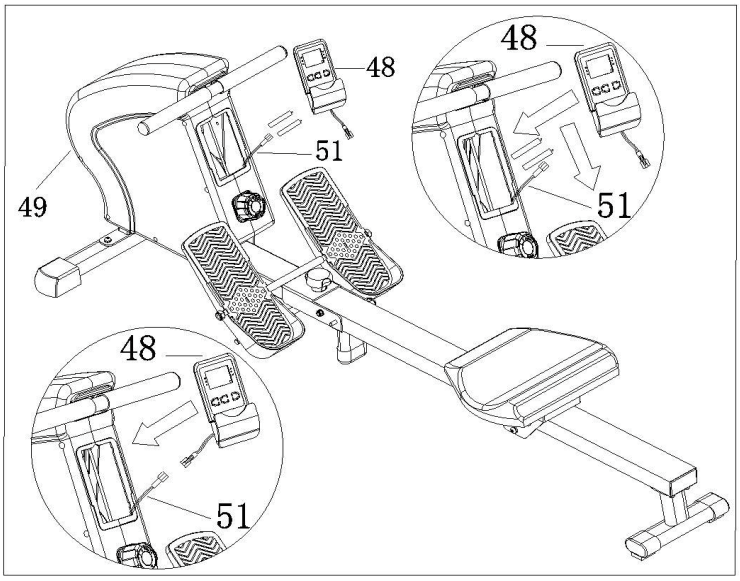
SCHRITT 4:
Verbinden Sie das Hauptkabel 1 (Nr. 51) mit dem Sensorkabel (Nr. 63).

Befestigen Sie die Gleitschiene (Nr. 17) am Hauptrahmen (Nr. 49) mit der Schraube (Nr. 64), 2 Unterlegscheiben (Nr. 2) und der Mutter (Nr. 66). Ziehen Sie sie fest und sichern Sie sie mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 75) und dem Inbusschlüssel (Nr. 74).

Als nächstes befestigen Sie das obere Ende der Gleitschiene (Nr. 17) am Hauptrahmen (Nr. 49), setzen den Zugstift (Nr. 67) ein und ziehen ihn mit dem Knopf (Nr. 70) fest.



SCHRITT 5:
Nehmen Sie 2 AA-Batterien aus der Plastiktüte heraus, die dem Handbuch beiliegt. Drücken Sie den Computer (Nr. 48) nach oben und nehmen Sie ihn dann den Computer (Nr. 48) vom Hauptrahmen (Nr. 49) ab. Trennen Sie das Hauptkabel 1 (Nr. 51) und das Kabel des Computers (Nr. 48). Legen Sie die 2 AAA-Batterien auf der Rückseite des Computers (Nr. 48) ein.



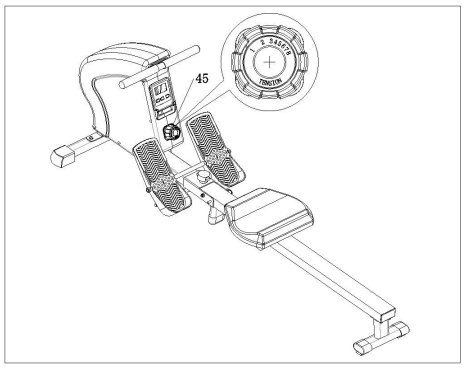
SCHRITT 6:
HINWEIS: Die beiden oberen Schnallen des Computers (Nr. 48) sollten auf die beiden oberen Schlitze des Computersitzes des Hauptrahmens (Nr. 49) ausgerichtet sein.

Verbinden Sie das Hauptkabel 1 (Nr. 51) mit dem Kabel des Computers (Nr. 48) und setzen Sie den Computer (Nr. 48) wieder auf den Hauptrahmen (Nr. 49), dann drücken Sie den Computer (Nr. 48) nach unten, um ihn in seine Position zu bringen.

Der Zusammenbau ist abgeschlossen!

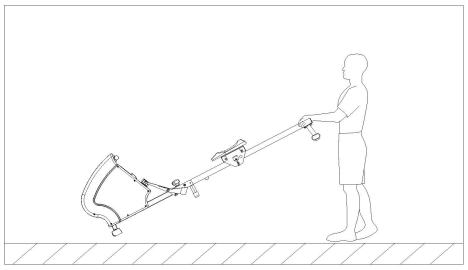
ANPASSUNGSANLEITUNG

VORSICHT! Bewegliche Teile, wie z. B. der Sitz, können Quetschungen und Schnitte verursachen. Halten Sie während des Gebrauchs die Hände von der Gleitschiene fern!



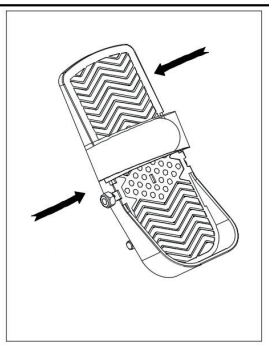
EINSTELLEN DES WIDERSTANDS

Drehen Sie den Spannungs-Kontrollknopf (Nr. 45) im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen. Drehen Sie den Spannungs-Kontrollknopf gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern.



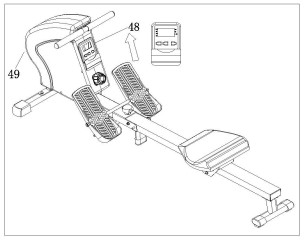
BEWEGEN DES RUDERGERÄTS

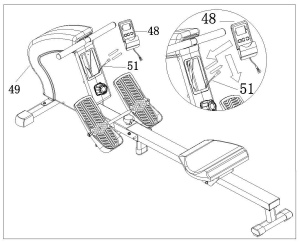
Um das Rudergerät zu bewegen, heben Sie die hintere Stütze an, bis die Transporträder am vorderen Stabilisator den Boden berühren. Wenn die Räder den Boden berühren, können Sie das Rudergerät problemlos an den gewünschten Ort transportieren.



EINSTELLUNG DES PEDALRIEMENS

Der Pedalriemen ist verstellbar und kann individuell an die Fußgröße des Benutzers angepasst werden.





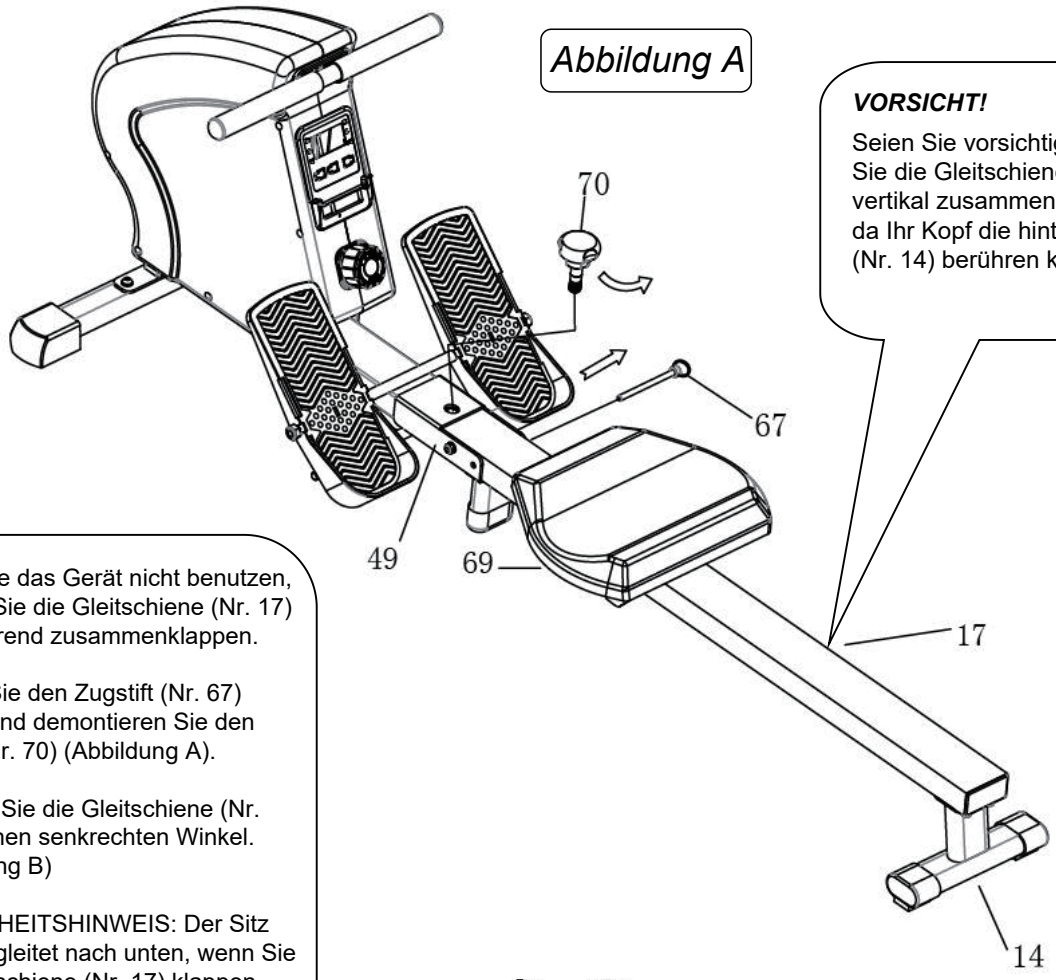
AUSWECHSELN DER BATTERIEN

Zwei AA-Batterien sind im Computer (Nr. 48) enthalten. Um die Batterien auszutauschen, nehmen Sie den Computer (Nr. 48) vom Hauptrahmen (Nr. 49) ab, und trennen Sie das Hauptkabel 1 (Nr. 51) und das Kabel des Computers (Nr. 48). Tauschen Sie beide Batterien aus. Vertauschen Sie nicht die Batterietypen und mischen Sie nicht alte und neue Batterien.

Verbinden Sie nach dem Austausch das Hauptkabel 1 (Nr. 51) mit dem Computerkabel und setzen Sie den Computer (Nr. 48) wieder auf den Hauptrahmen (Nr. 49). Entsorgen oder recyceln Sie die Batterien entsprechend den staatlichen und örtlichen Vorschriften.

ZUSAMMENKLAPPEN DES RUDERGERÄTS

Abbildung A



VORSICHT!

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie die Gleitschiene (Nr. 17) vertikal zusammenklappen, da Ihr Kopf die hintere Stütze (Nr. 14) berühren könnte.

Wenn Sie das Gerät nicht benutzen, können Sie die Gleitschiene (Nr. 17) platzsparend zusammenklappen.

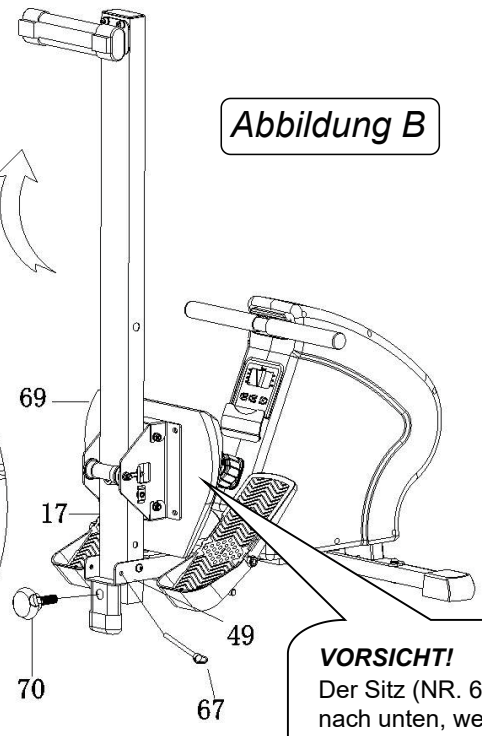
Ziehen Sie den Zugstift (Nr. 67) heraus und demontieren Sie den Knopf (Nr. 70) (Abbildung A).

Klappen Sie die Gleitschiene (Nr. 17) in einen senkrechten Winkel. (Abbildung B)

SICHERHEITSHINWEIS: Der Sitz (Nr. 69) gleitet nach unten, wenn Sie die Gleitschiene (Nr. 17) klappen.

Setzen Sie den Zugstift (Nr. 67) wieder in das Loch am Hauptrahmen (Nr. 49) ein und ziehen Sie den Knopf (Nr. 70) an der Gleitschiene (Nr. 17) fest. (Abbildung C)

Abbildung B



VORSICHT!

Der Sitz (NR. 69) gleitet nach unten, wenn Sie die Gleitschiene (Nr. 17) klappen!

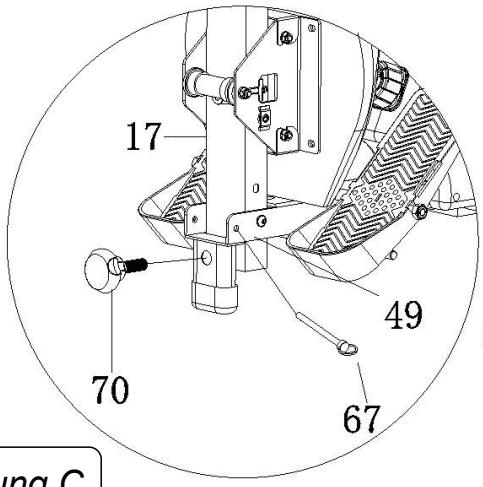
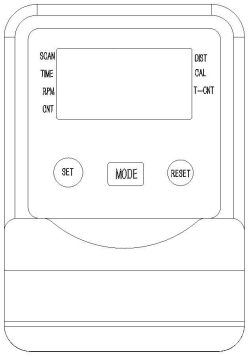


Abbildung C

ÜBUNGSMESSGERÄT

Unsere computergesteuerte Anzeigekonsole der Magnetic Rowing Machine ermöglicht es dem Benutzer, ein individuelles Training zu gestalten, indem er seinen Fortschritt überwacht. Während des Trainings zeigt die Anzeigekonsole abwechselnd und wiederholt die Zeit, die Zählung, die verbrauchten Kalorien, die Gesamtzählung, die Entfernung und den Scan (alle oben genannten Werte) an. Mit unserer einfach zu bedienenden Konsole kann der Benutzer seine Fitnessverbesserungen von einem Training zum nächsten effizient verfolgen.



FUNKTIONSTASTE:
MODUS: Zur Auswahl des gewünschten Modus und/oder zum Einschalten der Anzeigekonsole.
EINSTELLEN: Zum Einstellen eines Zeit-, Zähl- oder Kalorienwerts (wenn nicht im Scan-Modus).
ZURÜCKSETZEN: Drücken Sie diese Taste, um Zeit, Zähler oder Kalorien zurückzusetzen.

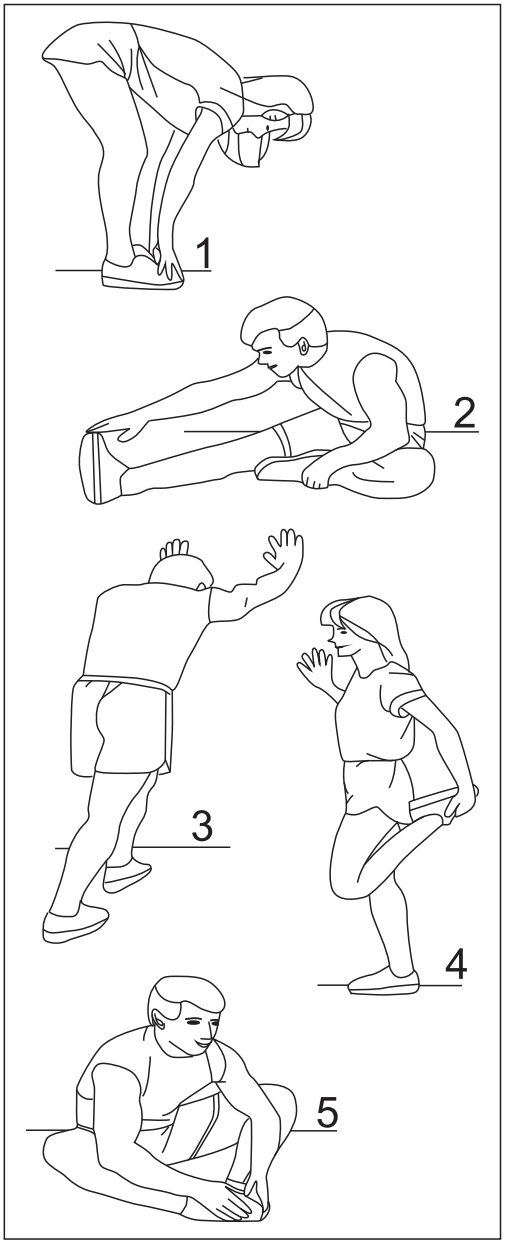
FUNKTIONEN UND BEDIENUNGEN:
SCAN: Drücken Sie die MODUS-Taste, bis SCAN erscheint. Auf der Anzeige werden die sechs Funktionen in der folgenden Reihenfolge durchlaufen: ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, ZÄHLUNG, GESAMTZÄHLUNG und RPM. Jede Anzeige wird 6 Sekunden lang gezeigt.
ZEIT: Zählt die Gesamtzeit, die Sie während Ihres aktuellen Trainings verbracht haben.
ZÄHLUNG: Zählt die Anzahl der Ruderschläge des aktuellen Trainings.
GESAMTZÄHLUNG: Zählt die Gesamtzahl der Ruderschläge seit der ersten Benutzung.
CAL: Zählt die insgesamt verbrauchten Kalorien des aktuellen Trainings.
DIST: Zählt die Gesamtentfernung während des aktuellen Trainings.
RPM (CN/M): Zeigt die Schritte pro Minute während des Trainings an.

AUTO EIN/AUS & AUTO-START/STOPP:
Das Gerät schaltet sich automatisch aus, wenn 4 Minuten lang keine Betätigung anliegt. Der Zähler wird wieder aktiviert, sobald das Gerät in Bewegung gesetzt oder eine Zählertaste gedrückt wird.

SPEZIFIKATIONEN

FUNKTIONEN	SCAN	Alle 6 Sekunden
	DIST	0,00~9999 MI
	ZEIT	0:00~99:59(Minute: Sekunde)
	ZÄHLEN	0~9999 Zählung
	RPM (CN/M)	0~999 MAL/MIN
	KALORIEN	0,0~999,9 Kcal
	GESAMTZÄHLUNG	0~9999 Zählung
BATTERIE-TYP		(2) Zwei AAA oder UM-4
BETRIEBSTEMPERATUR		0 °C ~40 °C
LAGERTEMPERATUR		-10 °C ~ 60 °C

Vor der Übung, ist es besser aufzuwärmen. Warme Muskeln strecken leichter, so dass die erste von 5 ~ 10 Minuten zum Aufwärmen verwendet werden. Dann in Übereinstimmung mit den folgenden Methoden Dehnübungen ausführen und unterbrechen - fünfmal wiederholen, jedes Bein jedes Mal 10 Sekunden oder länger, um sie nach dem Ende der Übung zu wiederholen.



1. Abwärtsdehnung

Beugen Sie die Knie leicht und den Körper langsam, entspannen Sie Ihren Rücken und die Schultern und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.

2. Dehnung der Oberschenkel

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, dann beugen Sie den linken Fuß. Legen Sie den linken Fuß gegen den inneren Oberschenkel des rechten Fußes. Versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

3. Waden- und Fußdehnung

Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß dahinter. Halten Sie den hinteren Fußstand und die Ferse auf dem Boden, dann neigen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

4. Quadrizeps-Dehnung

Legen Sie Ihre rechten Hände gegen eine Wand oder einen Schreibtisch, um Ihr Gleichgewicht zu stützen. Greifen Sie dann mit der linken Hand Ihren Knöchel und ziehen Sie Ihren Fuß zu Ihrem Gesäß. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

5. Leistendehnung

Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und zusammengelegten Fußsohlen hin. Halten Sie die Knöchel und beugen Sie sich auf der Hüftenhöhe. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.

READING CAREFULLY!

Please keep this manual in a safe place for easy reference

1.It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure the tall users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

2.Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.

3.Be aware of your body's signals Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.

4.Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.

5.Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover on your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.

6.Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.

7.The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.

8.Always use the equipment as indicated. if you find any defective components while assembling 'or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."

9.Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.

10.The equipment has passed relevant tests and certifications. Suitable for home use only. Braking ability is independent of speed.

11.The equipment is not suitable for therapeutic use.

12.Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.

13.DO NOT attempt to service the treadmill yourself except for the maintenance tasks which are described in this manual. The treadmill does not contain any user-serviceable parts so disassembling it yourself will not only void your warranty and could result in serious injury

Attention!

1.If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.

2.The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.

3.This manual is also suitable for equipment without computer.

MAINTAIN

Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent,volatile oils and other solvents.

MAINTENANCE / INSPECTION

Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.

When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.

If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.

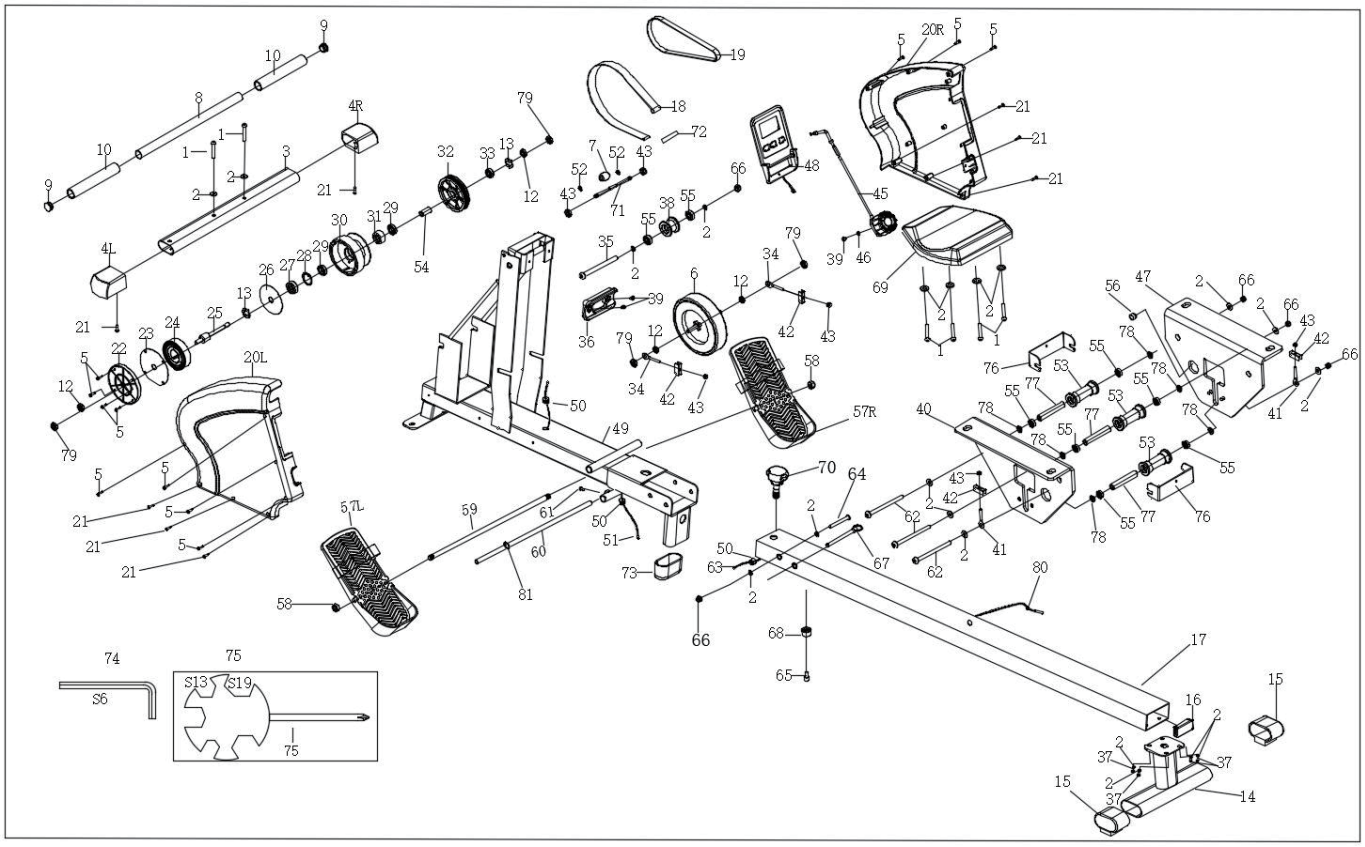
When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.

In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

PRODUCT RECYCLING

Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.

EXPLODED DRAWING



HARDWARE PACKAGE

#1 M8*15*S6 2PCS

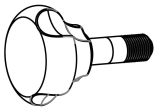
#58 M12*S19 2PCS

#37 M8*15*S6 4PCS

#66 M8 1PC

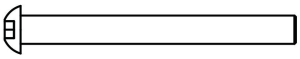
#61 M6*10 1PC

#2 d8*Φ16*1.5 8PCS

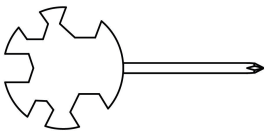


#70 Φ16*94*M16 1PC

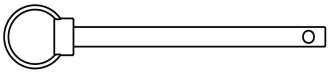
#74 S6 1PC



#64 M8*102 1PC



#75 S10*13*14*17*19
2PCS



#67 Φ8*100*105 1PC

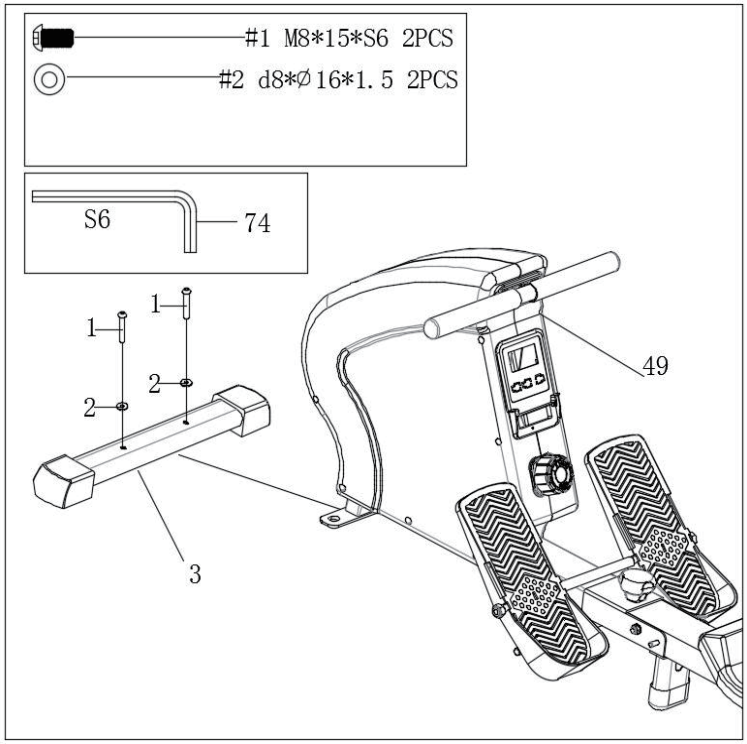
PARTS LIST

No.	Description	Spec.	QTY.
1	Screw	M8*15*S6	6
2	Washer	d8*Φ16*1.5	20
3	Front Stabilizer		1
4L/R	End Cap		2
5	Screw	ST4.2*20	11
6	Inertial Wheel		1
7	Mesh Belt Pulley		1
8	Handlebar	Φ25*1.5*420	1
9	End Cap	Φ25*15	2
10	Foam Grip	Φ26*3*200	2
11	N/A		-
12	Nut	M10*1*H5	4
13	Wave Washer	d10*Φ13.5*0.3	2
14	Rear Support		1
15	End Cap		2
16	End Cap		1
17	Sliding Rail		1
18	Mesh Belt	t1.5*22*2150	1
19	Belt	6PJ220	1
20L/R	Chain Cover L/R		2
21	Screw	ST4.2*16	8
22	Volute Spring Cover		1
23	Outer PC Board	Φ111*Φ16*0.5	1
24	Volute Spring	t0.5*22*5080	1
25	Mesh Belt Wheel Axle		1
26	PC Board		1
27	Bearing	6300-2RS	1
28	C-Clip	d35	1
29	Bearing	16003-2RS	2
30	Belt Wheel	Φ112*67.5	1

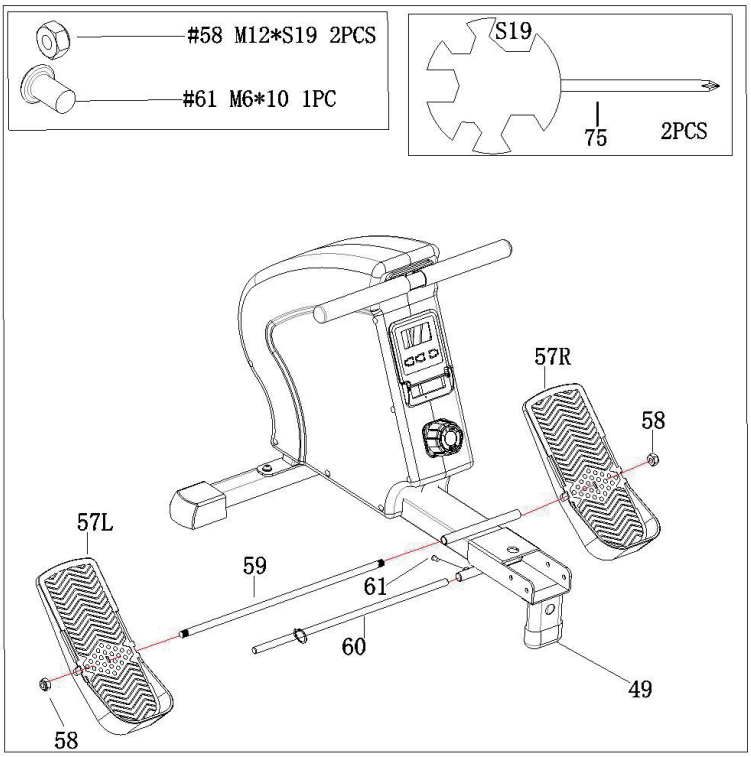
No.	Description	Spec.	QTY.
31	Bearing	Φ35*d17*16	1
32	Belt Wheel		1
33	Bearing	6000-2RS	1
34	Adjusting Screw	M6*40*Φ10*2.5	2
35	Bolt	M8*125*20*S6	1
36	Handlebar Seat	106*40*31	1
37	Screw	M8*15*S6	4
38	Mesh Belt Pulley		1
39	Screw	M5*15	3
40	Left Seat Supporting Board		1
41	Adjusting Screw	M6*40*Φ9*2.5	2
42	U Shape Baffle	30*10*1.5	4
43	Nut	M6*H6*S10	6
44	N/A		-
45	Tension Control Knob		1
46	Washer	d5*Φ20*1.5	1
47	Right Seat Supporting Board		1
48	Computer		1
49	Main Frame		1
50	Grommet	Φ12*11*Φ3	3
51	Trunk Wire 1		1
52	C-Clip	d6	2
53	Wheel		3
54	Bearing Steel		1
55	Bearing	608RS Φ8*Φ22*12	8
56	Magnet	Φ15*7	1
57L/R	Pedal L/R	L/R 320*140*55	2
58	Nut	M12*S19	2
59	Bolt	12*M12*P1.75*460	1
60	Bolt	Φ12*440	1

61	Screw	M6*10	1		72	Mesh Belt Axle		1
62	Bolt	M8*125*15*S14	3		73	End cap		1
63	Sensor Wire		1		74	Allen Wrench	S6	1
64	Bolt	M8*102	1		75	Spanner	S=10*13*14*17*19	2
65	Bolt	M6*20	1		76	U Shape Bracket		2
66	Nut	M8	5		77	Casing Pipe for Idler Wheel	Φ13*Φ8*78	3
67	Pull Pin	Φ8*100*105	1		78	Spacer	d8*Φ15*4	6
68	Rubber Buffer		1		79	Nut	M10*1*H8*S14	4
69	Seat		1		80	Grommet	Φ16	1
70	Knob	Φ16*94*M16	1		81	C-Clip	d12	1
71	Connecting Rod		1					

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



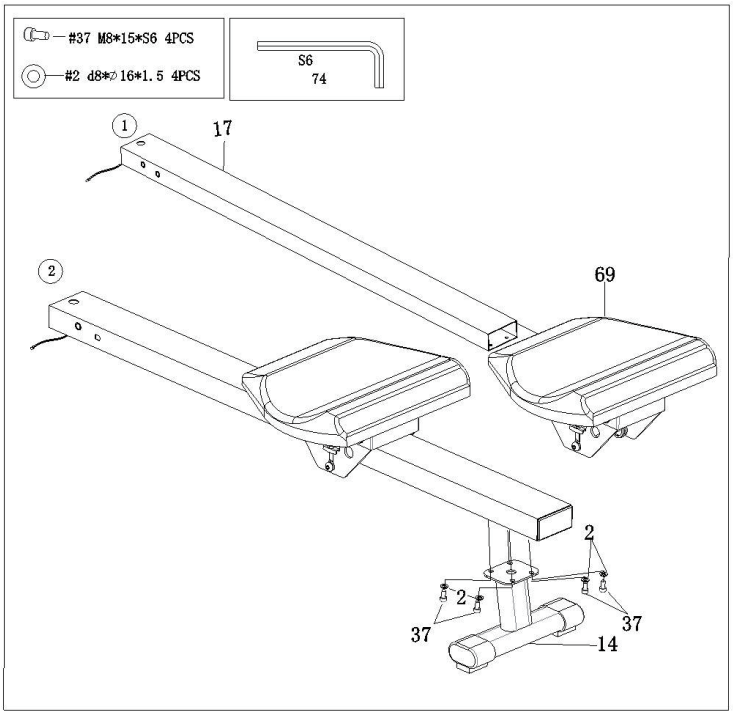
STEP 1:
Attach Front Stabilizer (No. 3) to Main Frame (No. 49) using 2 Screws (No. 1) and 2 Washers (No. 2). Tighten and secure with Allen Wrench (No. 74).



STEP 2:
Attach Bolt (No. 59) into the upper hole of Main Frame (No. 49) through Pedals (No. 57L/R), screw Pedals (No. 57L/R) into Bolt (No. 59) using 2 Nuts (No. 58). Use 1 Spanner (No. 75) to hold one of Nut (No. 58), then use the other Spanner (No. 75) to tighten the other Nut (No. 58).

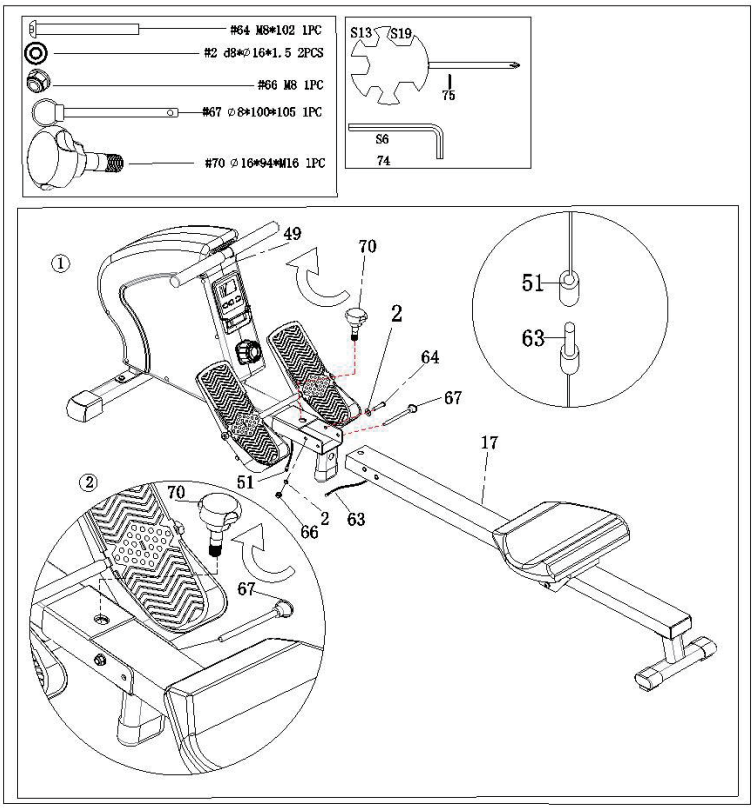
Attach Bolt (No. 60) into the bottom hole of Main Frame (No. 49) and screw Bolt (No. 60) using Screw (No. 61), tighten with Spanner (No. 75).

NOTE: The Bolt (No. 60) should be attached into the middle position of Main Frame (No. 49).



STEP 3:
Insert the Seat (No. 69) into the Sliding Rail (No. 17).

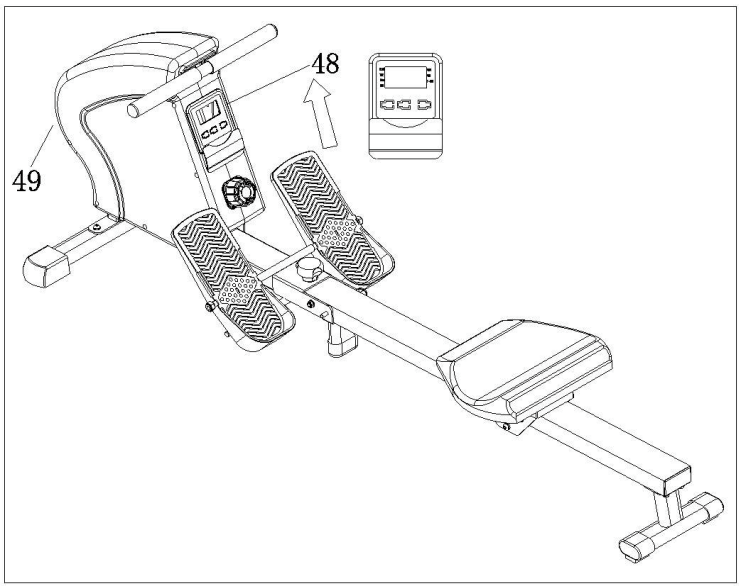
Attach the Sliding Rail (No. 17) onto the Rear Support (No. 14) using 4 Screws (No. 37) and 4 Washers (No. 2). Tighten and secure with Allen Wrench (No. 74).



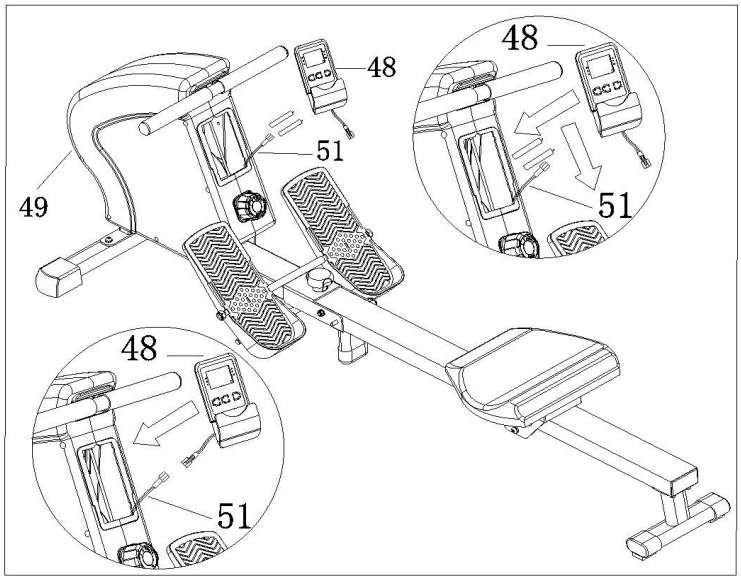
STEP 4:
Connect Trunk Wire 1 (No. 51) with the Sensor Wire (No.63).

Attach the Sliding Rail (No. 17) to Main Frame (No. 49) using Bolt (No. 64), 2 Washers (No. 2) and Nut (No. 66). Tighten and secure with Spanner (No. 75) and Allen Wrench (No. 74).

Next, attach the top of the Sliding Rail (No. 17) to the Main Frame (No. 49), insert the Pull Pin (No. 67), then use Knob (No. 70) to tighten.



STEP 5:
Take out 2 AA batteries from the plastic bag with the manual. Push Computer (No. 48) upward, then remove Computer (No. 48) from Main Frame (No. 49). Disconnect Trunk Wire 1 (No. 51) and the wire of Computer (No. 48). Install the 2 AA batteries into the back of Computer (No. 48).



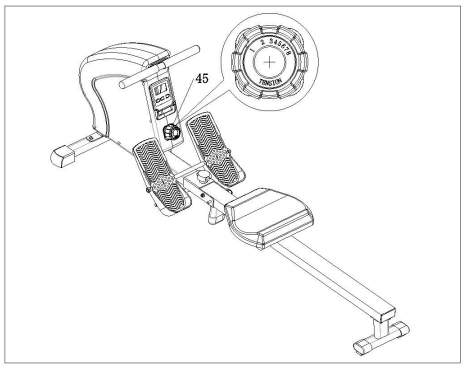
STEP 6:
NOTE: The two upper buckles of Computer (No. 48) should be aligned to the two upper slots of computer seat of Main Frame (No. 49).

Connect Trunk Wire 1 (No. 51) with the wire of Computer (No. 48) and put Computer (No. 48) back onto the Main Frame (No. 49), then push the Computer (No. 48) downwards to fit in position.

The assembly is complete!

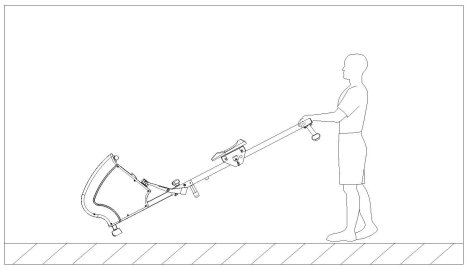
ADJUSTMENT GUIDE

CAUTION! Moving parts, such as the seat, can crush and cut. Keep hands clear of the sliding rail during use!



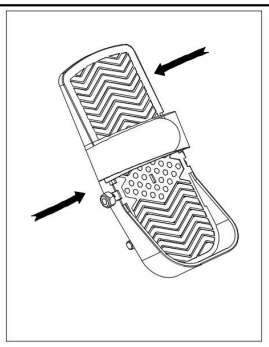
ADJUSTING THE RESISTANCE

Rotate the **Tension Control Knob (No. 45)** *clockwise* to increase the level of resistance. Rotate the tension control knob *counter-clockwise* to decrease the level of resistance.



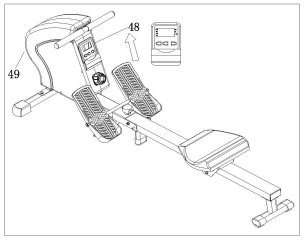
MOVING THE ROWER

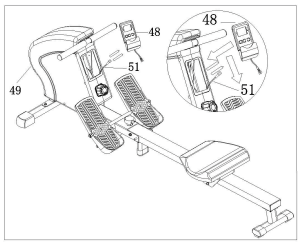
To move the rower, lift the rear support until the transportation wheels on the front stabilizer touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the rower to the desired location with ease.



PEDAL STRAP ADJUSTMENT

The pedal strap is adjustable and can be personalized to fit the user's foot size.





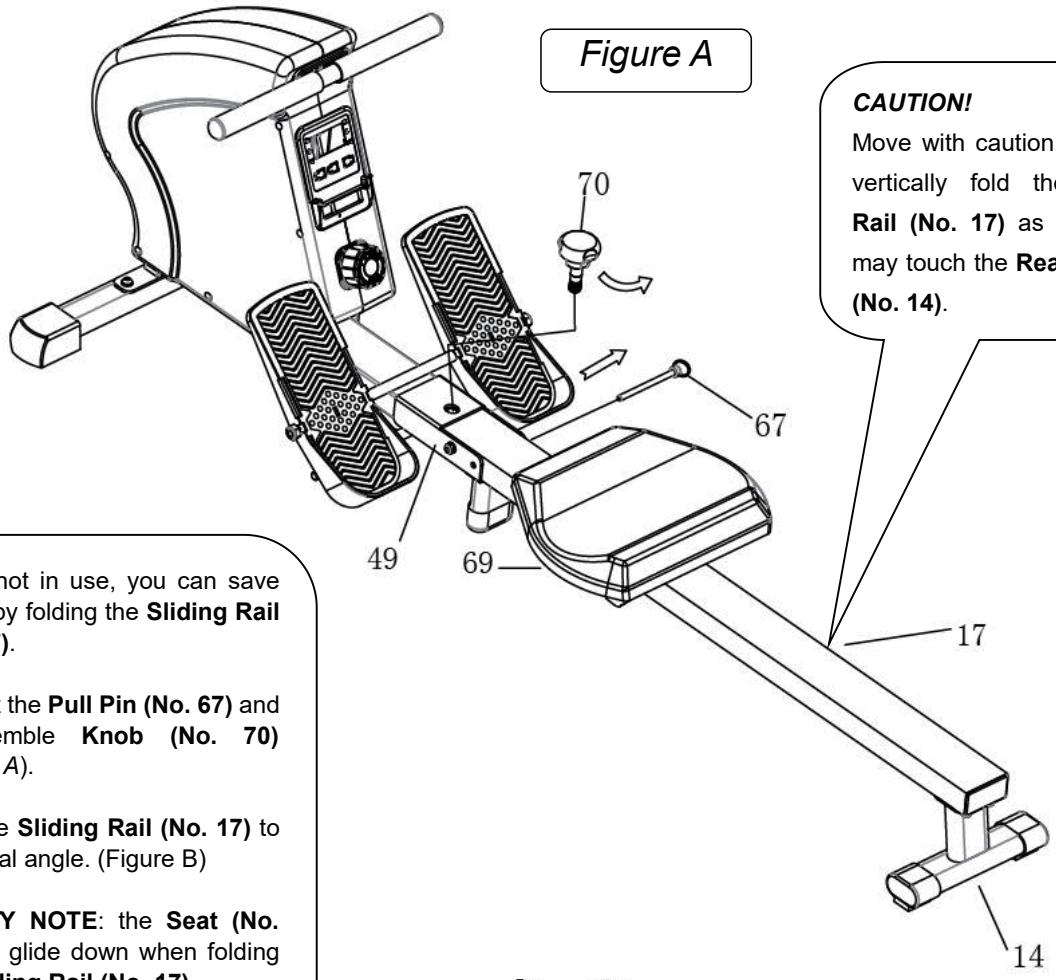
REPLACE THE BATTERIES

Two AA batteries are included in **Computer (No. 48)**. To replace the batteries, remove **Computer (No. 48)** from **Main Frame (No. 49)**, and disconnect the **Trunk Wire 1 (No. 51)** and the wire of **Computer (No. 48)**. Replace both batteries. Do not mix battery types and do not mix old and new batteries.

After the replacement, connect **Trunk Wire 1 (No. 51)** to the computer wire and put **Computer (No. 48)** back onto the **Main Frame (No. 49)**. Dispose or recycle batteries according to your state and local rules.

FOLDING THE ROWER

Figure A



CAUTION!
Move with caution when you vertically fold the **Sliding Rail (No. 17)** as your head may touch the **Rear Support (No. 14)**.

When not in use, you can save space by folding the **Sliding Rail (No. 17)**.

Pull out the **Pull Pin (No. 67)** and disassemble **Knob (No. 70)** (*Figure A*).

Fold the **Sliding Rail (No. 17)** to a vertical angle. (Figure B)

***SAFETY* NOTE**: the **Seat (No. 69)** will glide down when folding the **Sliding Rail (No. 17)**.

Reinsert **Pull Pin (No. 67)** into the hole on the **Main Frame (No. 49)**, then tighten **Knob (No. 70)** to **Sliding Rail (No. 17)**. (*Figure C)*

Figure B

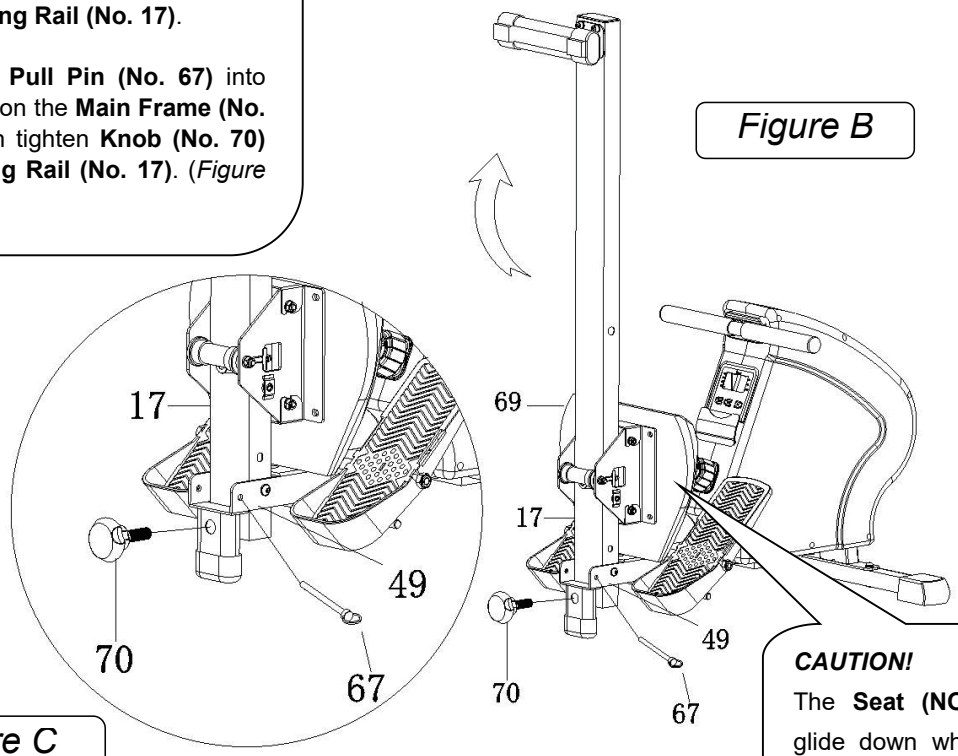
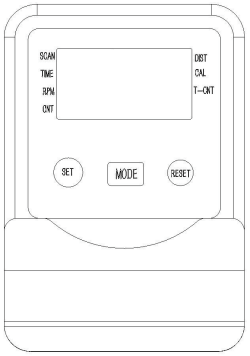


Figure C

CAUTION!
The **Seat (NO. 69)** will glide down when folding the **Sliding Rail (No. 17)**!

EXERCISE METER

Our computerized display console on the Rowing Machine allows the user to tailor a personalized workout by monitoring their progress. During a workout, the display console will alternately and repeatedly display your Time, Count, Calories Burned, Total Count, Distance and Scan (all of the above). With our easy-to-use console, the user can efficiently track their fitness improvements from one workout to the next.



FUNCTION KEY:
MODE: To select your specification mode and/ or turn on display console.
SET: To set a value of Time, Count or Calories (when not in Scan mode).
RESET: Press to reset Time, Count or Calories.

FUNCTIONS AND OPERATIONS:
SCAN: Press MODE button until SCAN appears. The display will rotate through the six functions in the following order: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, TOTAL COUNT, and RPM. Each display will be held for 6 seconds.
TIME: Counts the total time elapsed during your current workout.
COUNT: Counts the number of rowing strokes from your current workout.
TOTAL COUNT: Counts the total amount of strokes from the first use.
CAL: Counts the total calories burned from current workout.
DIST: Counts the total distance during your current workout.
RPM (CN/M): Display the steps per minute while exercising.

AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:
The power will turn off automatically once there's no signal for 4 minutes. The meter will reactivate once the machine is put into motion or when a meter key is pressed.

SPECIFICATIONS

FUNCTIONS	SCAN	Every 6 seconds
	DIST	0.00~9999 ML
	TIME	0:00~99:59(Minute:Second)
	COUNT	0~9999 Count
	RPM (CN/M)	0~999 TIMES/MIN
	CALORIES	0.0~999.9 Kcal
	TOTAL COUNT	0~9999 Count
BATTERY TYPE		Two AA
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ 60°C

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1.Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

2.Hamstring Stretch

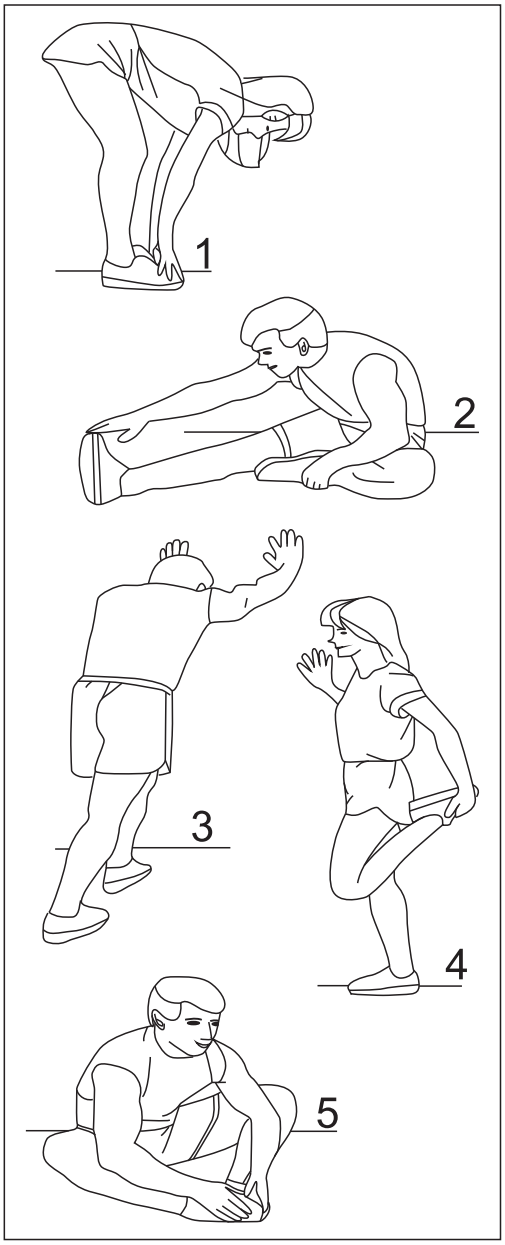
Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3.Calf and Foot Stretching

Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch

Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5.Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.