

* Maximum user weight is 130 kg.

* Il peso massimo dell'utente è 130 KGS.

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

LEGGERE ATTENTAMENTE!

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per facile riferimento futuro.

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. Un utilizzo sicuro ed efficace può essere ottenuto solo quando l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata in modo corretto. È tua responsabilità assicurarti che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano ben informati di tutte le avvertenze e precauzioni.

2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamenti, consultare il tuo medico per determinare se hai le condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire un uso corretto dell'apparecchiatura. Il consiglio del medico è essenziale se stai assumendo farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo.

3. Devi essere consapevole dei segnali del tuo corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Interrompi l'allenamento se manifesti uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini, o nausea. Se avviene una di queste condizioni, consultare il tuo medico prima di continuare il programma di allenamenti.

4. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchiatura. L'apparecchiatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.

5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva sul pavimento o sul tappeto. Per garantire la sicurezza, l'apparecchiatura dovrebbe avere almeno 0,5 metri di spazio libero tutt'intorno.

6. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.

7. La sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente esaminata per danni e / o usura.

8. Utilizzare sempre l'apparecchiatura secondo le istruzioni. se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura, o se si avvertono rumori insoliti che provengano dall'apparecchiatura durante l'uso, fermati immediatamente. Non utilizzare l'apparecchiatura fino a quando il problema non è stato risolto.

9. Indossare sempre indumenti adatti durante l'utilizzo dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell'apparecchiatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.

10. L'apparecchiatura ha superato i test e ha sostenuto le certificazioni pertinenti. Adatto solo per uso domestico. La capacità di frenata è indipendente dalla velocità

11. L'apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico.

12. Necessita di prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'apparecchiatura per non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e / o richiedere l'assistenza necessaria.

13. NON tentare di riparare il tapis roulant da soli salvo le attività di manutenzione descritte nel presente manuale. Il tapis roulant non contiene parti riparabili dall'utente, quindi smontarlo da soli non solo invaliderà la garanzia e ma anche potrebbe causare lesioni gravi.

ATTENZIONI!

1. Se lo schermo non visualizza i dati normalmente, installare di nuovo la batteria.
2. La batteria deve essere estratta dal pannello di controllo per un trattamento sicuro una volta esaurita e trattata come il rifiuto.
3. Questo manuale è adatto anche per apparecchiature senza pannello di controllo.

PULIZIA

Si può utilizzare un detergente neutro e diluirlo con acqua e pulire con il panno con attenzione l'olio, e poi asciugarlo con un panno asciutto.

Non utilizzare solventi alcalini, solventi, oli volatili e altri solventi.

MANUTENZIONE / ISPEZIONE

Evitare temperature alte, umidità o luce solare diretta, e si prega di posizionarla in un luogo ben ventilato.

Quando non è in uso, si prega di piegare l'apparecchiatura, e metterlo in un luogo dove i bambini non siano capaci di toccarla.

Se non si è usato per un periodo breve, assicurarsi di controllare le precauzioni prima di riutilizzare questo prodotto e utilizzarlo solo per un uso normale.

Quando si bagna accidentalmente il prodotto, utilizzare un panno asciutto per evitare lo slittamento.

In caso di malfunzionamento, anomalia o qualsiasi problema operativo, contattate la nostra azienda.

RICICLAGGIO DEL PRODOTTO

In considerazione delle diverse normative nazionali sul riciclaggio, si deve fare riferimento alle normative pertinenti.

Prima dell'allenamento, è meglio fare il riscaldamento fisico per allungare i muscoli più facilmente. Quindi il primo di 5 ~ 10 minuti per riscaldarsi. E poi a secondo dei seguenti metodi, fermarsi e fare allenamenti di allungamento: ripetere cinque volte, ogni gamba ogni 10 secondi, o più tempo per ripetere quest'allungamento dopo la fine dell'allenamento.

1. Allungamento verso il basso

Piegare leggermente le ginocchia e il corpo lentamente, rilassare la schiena e le spalle e provare a toccare le dita dei piedi. Tenerle per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

Sedersi su un cuscino pulito, e piegare la ginocchia sinistra. Posizionare il piede sinistro verso l'interno coscia del gamba destra. Provare a toccare le dita del piede destro. Tenere per 10 ~ 15 secondi, e ripetere 3 volte con ogni gamba.

3. Allungamento del polpaccio e dei piedi

Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

4. Allungamento dei quadricipiti

Appoggiare la mano destra contro un muro o sopra una scrivania per mantenere l'equilibrio. e poi afferrare la caviglia con la mano sinistra e tirare il piede verso i glutei. Tenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

5. Allungamento di inguine

Sedersi con le ginocchia flesse e i talloni dei piedi unite. Tenere le caviglie e piegarsi avanti sui fianchi. Tenerli per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

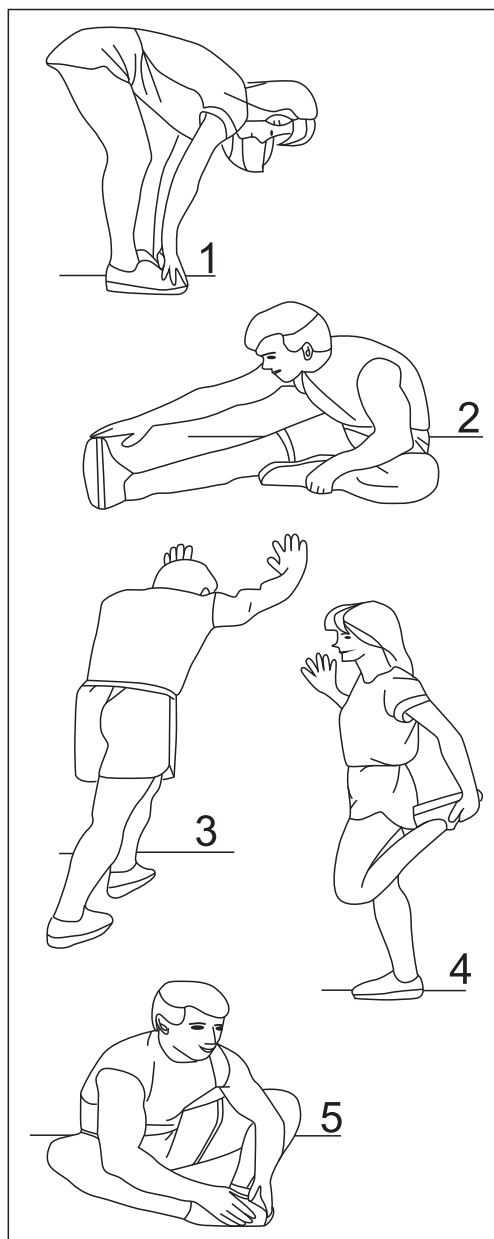
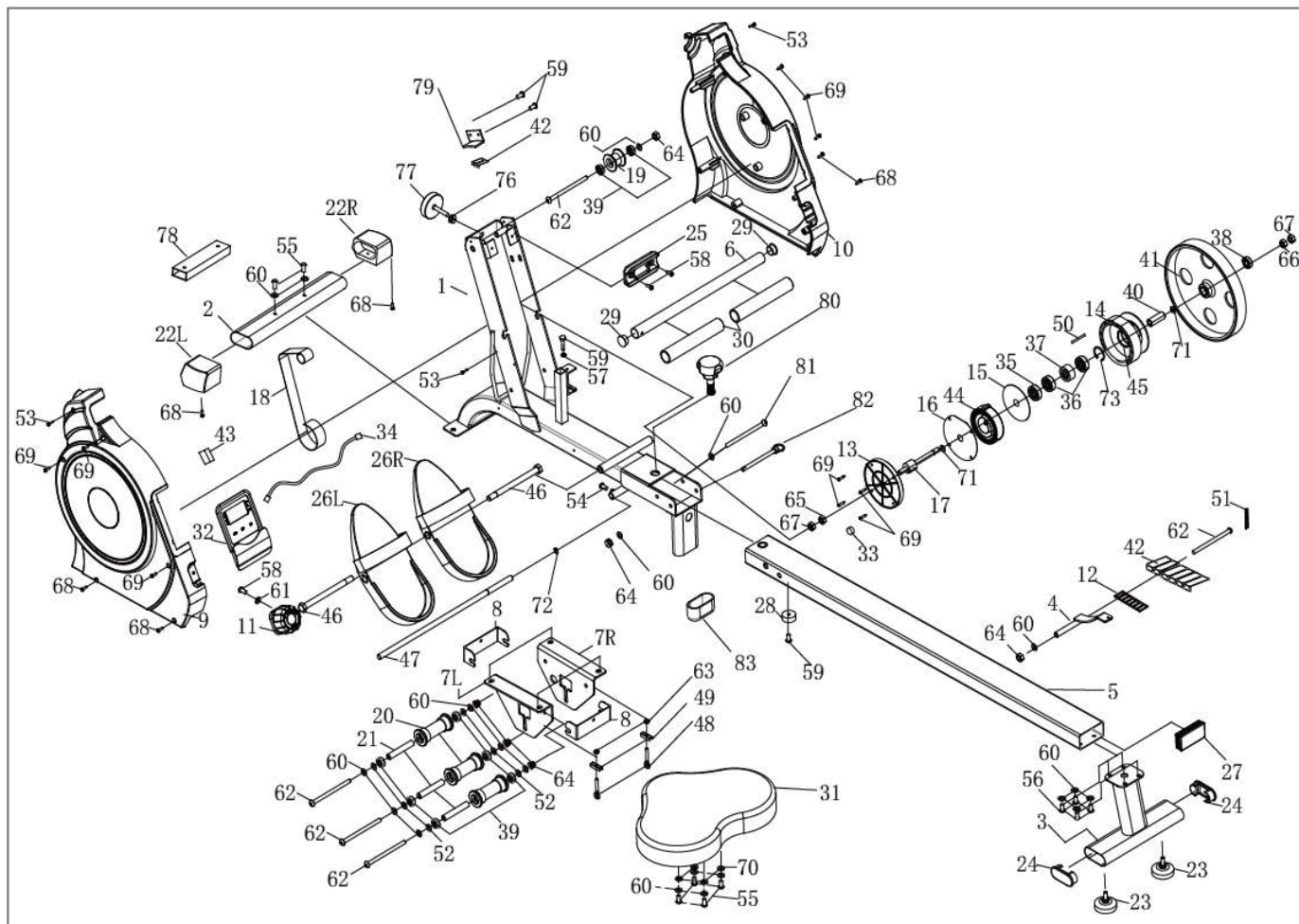





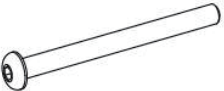




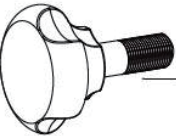


DIAGRAMMA ESPLOSO



PACCO VITERIA

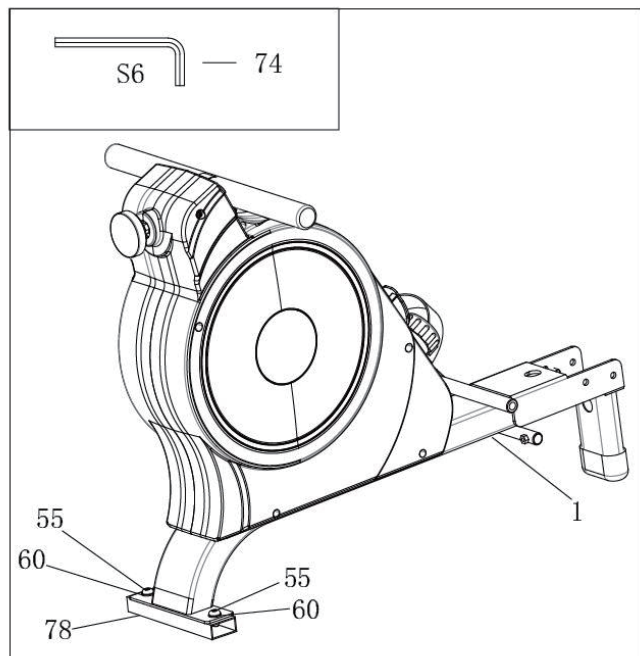
	#60 d8*?16*1.5 8PCS		#54 M6*10 1PC
	#55 M8*15*S6 2PCS		#56 M8*15*S6 4PCS
	#46 M12*160*S19 2PCS		#81 M8*102 1PC
	#64 M8*H7.5*S13 1PC		#82 Φ 8*100*105 1PC
	#75 S13-14-15-17-19 1PC		#74 S6 1PC
	#80 Φ 16*94*M16 1PC		

LISTA PARTI

No.	Descrizione	Spec.	QTA'	No.	Descrizione	Spec.	QTA'
1	Telaio Principale		1	34	Cavo del Sensore	L370	1
2	Stabilizzatore Anteriore		1	35	Cuscinetto	Φ35*Φ10*11	1
3	Supporto Posteriore		1	36	Cuscinetto	Φ30*Φ17*7	2
4	Telaio del Magnete		1	37	Cuscinetto	35*17*16	1
5	Binario di scorrimento		1	38	Cuscinetto	Φ26*Φ10*8	1
6	Manubrio		1	39	Cuscinetto	Φ22*Φ8*7	8
7L/R	Supporto Sedile L/R		2	40	Cuscinetto in Metallo	Φ17*46	1
8	Staffa a U		2	41	Ruota Inerziale	Φ240*25 2,5kg	1
9	Protezione Catena L		1	42	Magnete	25*10*5 2800	7
10	Protezione Catena R		1	43	Sedile Induttore		1
11	Manopola di Controllo Tensione	L=210	1	44	Molla	t0,5*22*5080	1
12	Magnete a Reticolo di Plastica	27*7	1	45	Manicotto dell'Asse	Φ42*44,5	1
13	Protezione Molla	118,5*11,8	1	46	Bullone	M12*160*S19	2
14	Cinghia per Ruota a Rete	Φ35*110	1	47	Asse di Fissaggio del Pedale	Φ12*440	1
15	Pannello PC Esterno	Φ89*Φ16,5*0,5	1	48	Vite di Regolazione	M6 L45	2
16	Pannello PC	Φ111*Φ16*0,5	1	49	Deflettore a U	30*10*1.5 2	2
17	Asse per Cinghia Ruota a Rete	Φ22*133	1	50	Asse di Fissaggio per Cinghia a Rete	Φ5*43	1
18	Cinghia a Rete	t1,5*22*2150	1	51	Molla	Φ0,8*Φ8*60 65MN	1
19	Puleggia per Cinghia a Rete	POM Φ42*Φ22*32	1	52	Spaziatore	D8*Φ15*4	6
20	Ruota	Φ40*92 POM	3	53	Vite	M5*8	3
21	Manicotto della Ruota Inerziale	Φ13*Φ8*78 ABS	3	54	Vite	M6*10	1
22L/R	Tappo	30*60	2	55	Vite	M8*15*S6	12
23	Piedino Livellatore	M8	2	56	Vite	M8*15*S6	4
24	Tappo	70*30	2	57	Dado	M6	1
25	Sedile Manubrio	104*50*18 PVC	1	58	Vite	M5*15	3
26L/R	Pedale L/R	320*140*55	2	59	Vite	M6*20	2
27	Tappo	40*80*1,5	1	60	Rondella	d8*Φ16 *1,5	24
28	Cuscinetto in Gomma	Φ25,2*Φ22*15	1	61	Rondella	Φ20*Φ5*1,0	1
29	Tappo	Φ25*1,5 PVC	2	62	Bullone	M8*125*15 *S14 A	5
30	Impugnatura in Spugna	180	2	63	Dado	M6*H6*S10	2
31	Sedile		1	64	Dado	M8*H7,5*S13	5
32	Cavo del Computer		1	65	Dado	M10*1,0 H5	1
33	Magnete	Φ11*3	1	66	Dado	M10*1,0 H3	1

No.	Descrizione	Spec.	QTA'		No.	Descrizione	Spec.	QTA'
67	Dado	M10*1*H8*S14	2		76	Dado	M8	1
68	Vite	ST4,2*20*Φ8	6		77	Livella a Pedale	M8*35 PVC	1
69	Vite	ST4,2*16*Φ8	10		78	Tubo di Confezionamento		1
70	Rondella Elastica	Φ8	4		79	Pannello di Collegamento		1
71	Rondella Ondulata	d10*Φ15*0,3	2		80	Manopola	PP+Q235	1
72	Clip a C	d12	1		81	Bullone	M8*102	1
73	Clip a C	d36	1		82	Perno di Rilascio	φ8*100*105	1
74	Chiave a Brugola	S6	1		83	Tappo		1
75	Chiave Inglese	S13-14-15-17-19	1					

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

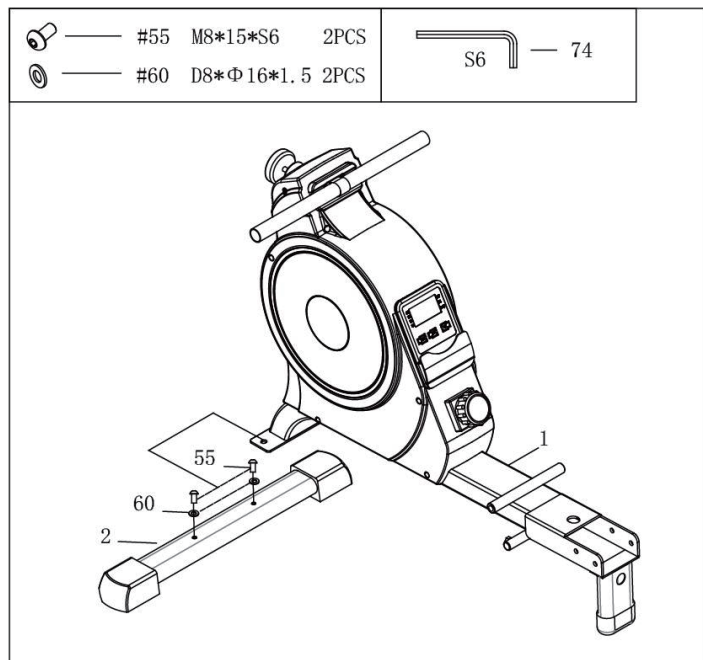


PASSO 1:

Rimuovere le 2 viti (n. 55) dal telaio principale (n. 1) usando la chiave a brugola (N. 74), quindi rimuovere le 2 rondelle (N. 60) e il tubo di confezionamento (N. 78).

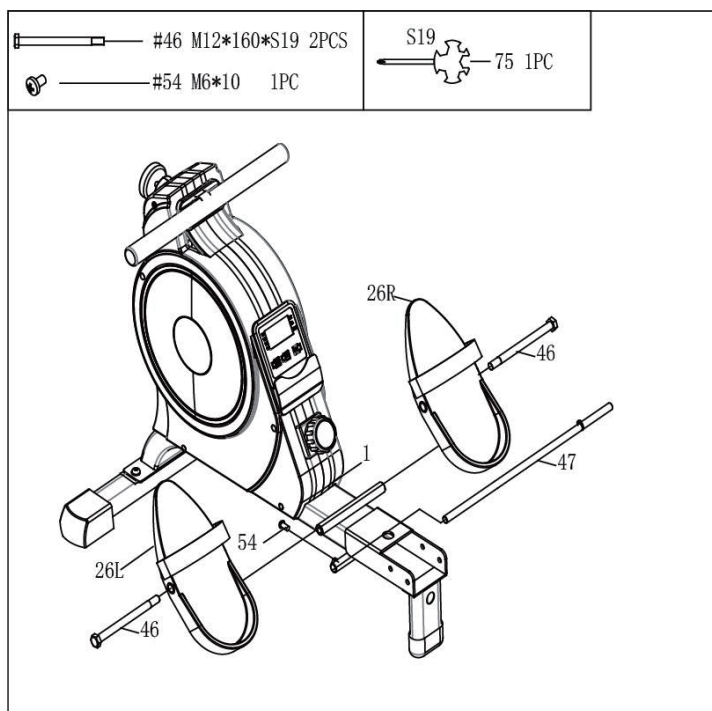
NOTA: non buttare via le 2 viti (N. 55) e 2 rondelle (N. 60), perché nello step 2 è necessario riutilizzarle.

Potete smaltire il tubo di confezionamento (n. 78) o conservarlo nel caso in cui desideriate confezionare nuovamente l'articolo in futuro.



PASSO 2:

Fissare lo stabilizzatore anteriore (N. 2) al telaio principale (N. 1) utilizzando 2 viti (N. 55) e 2 rondelle (N. 60). Stringere e fissare con la chiave a brugola (N. 74).

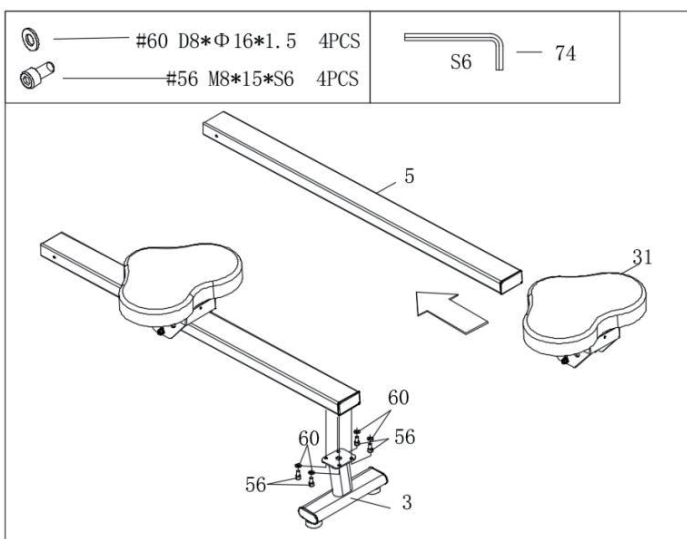


PASSO 3:

Fissare l'**asse di fissaggio del pedale (N. 47)** nel foro inferiore del **telaio principale (N. 1)** con 1 **vite (N. 54)**. Fissare e stringere con la **chiave inglese (N. 75)**.

Fissare 2 **bulloni (N. 46)** nel foro superiore del **telaio principale (N. 1)** facendoli passare dai **pedali (N. 26L/R)**. Fissare e stringere con la **chiave inglese (N. 75)**.

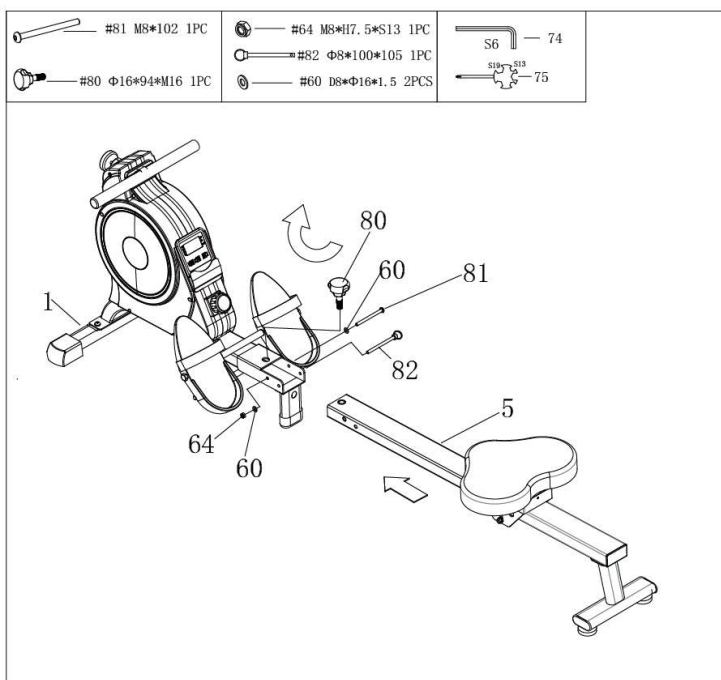
NOTA: L'asse di fissaggio del pedale (N. 47) deve essere fissato al centro del **telaio principale (N. 1)**.



PASSO 4:

Inserire il **sedile (N. 31)** nel **binario di scorrimento (N. 5)**.

Fissare il **binario di scorrimento (N. 5)** sul **supporto posteriore (N. 3)** con 4 **viti (N. 56)** e 4 **rondelle (N. 60)**. Fissare e stringere con la **chiave a brugola (N. 74)**.



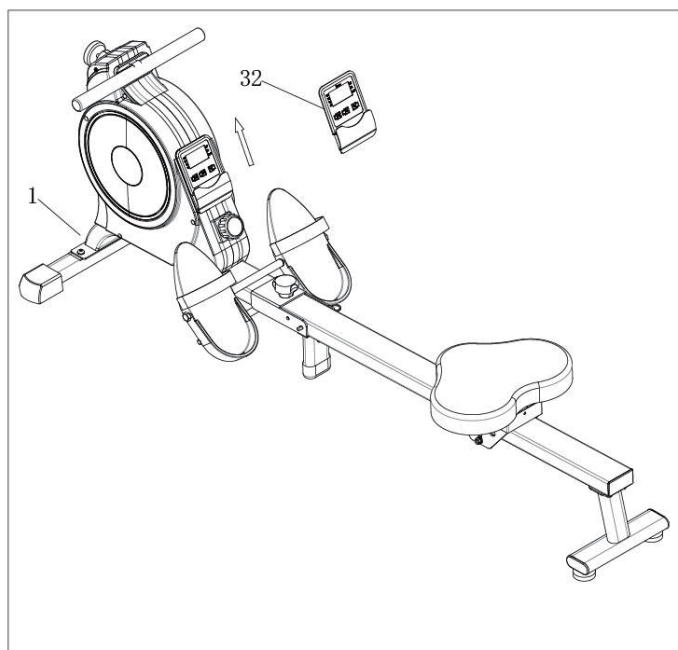
PASSO 5:

Fissare il **binario di scorrimento (N. 5)** al **telaio principale (N. 1)** con un **bullone (n. 81)**, 2 **rondelle (N. 60)** e un **dado (N. 64)**. Fissare e stringere con la **chiave inglese (N. 75)** e la **chiave a brugola (N. 74)**.

Infine, fissare la parte superiore del **binario di scorrimento (N. 5)** al **telaio principale (N. 1)**, inserire il **perno di rilascio (N. 82)**, quindi stringere con la **manopola (N. 80)**.

PASSO 6:

Estrarre 2 batterie AA dal sacchetto di plastica contenente il manuale. Spingere il **computer (N. 32)** verso l'alto, quindi estrarre il **computer (N. 32)** dal **telaio principale (N. 1)**. Scollegare il **cavo del sensore (N. 34)** e il **cavo del computer (N. 32)**. Installare le 2 batterie AA sul retro del **computer (N. 32)**.

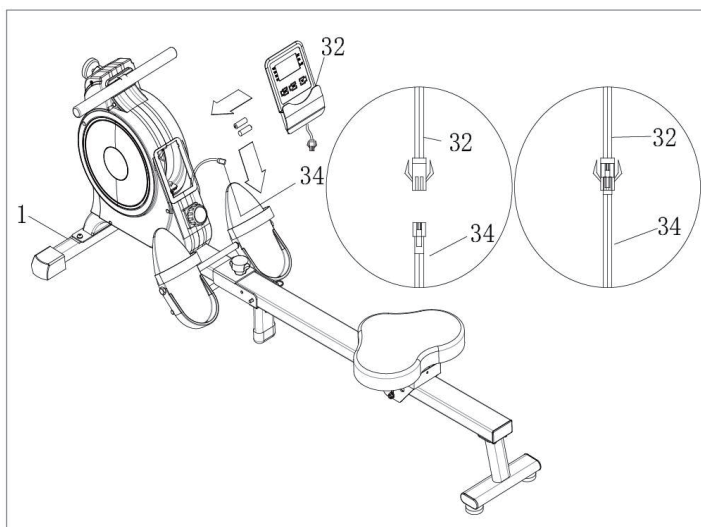


PASSO 7:

NOTA: allineare le due fibbie superiori del **computer (N. 32)** alle due fessure superiori del vano del computer sul **telaio principale (N. 1)**.

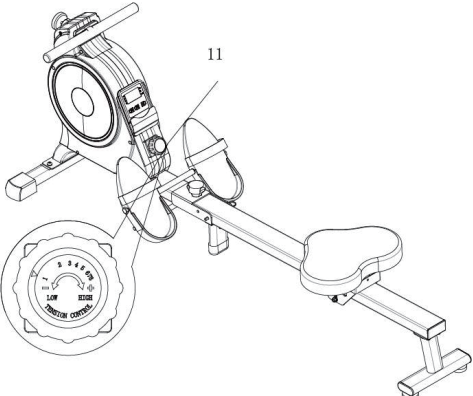
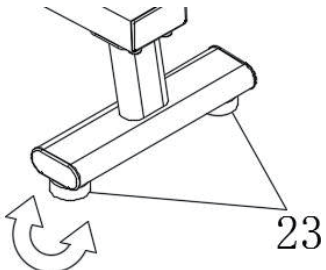
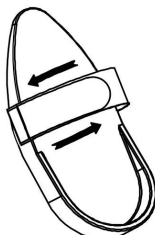
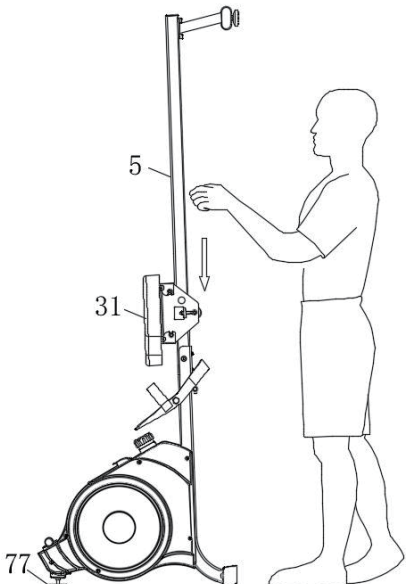
Collegare il **cavo del sensore (N. 34)** con il **cavo del computer (N. 32)**. Rimettere il **computer (N. 32)** sul **telaio principale (n. 1)**, quindi spingere il **computer (N. 32)** verso il basso per fissarlo in posizione.

Avete completato l'assemblaggio!



GUIDA ALLA REGOLAZIONE

ATTENZIONE! Le parti mobili, come il sedile, possono schiacciarvi e tagliarvi. Tenere le mani lontane dal binario di scorrimento durante l'uso!

	<p>REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA</p> <p>Ruotare la manopola di controllo della tensione (N. 11) in senso <i>orario</i> per aumentare la resistenza. Ruotare la manopola di controllo della tensione (N. 11) in senso <i>antiorario</i> per diminuire la resistenza.</p> <p>I livelli di resistenza vanno dal livello 1 che è il più basso e al livello 8 che è il più alto.</p>
	<p>REGOLAZIONE DEL BILANCIAMENTO</p> <p>Se si rileva che il vogatore è sbilanciato durante l'uso, regolare i piedini posizionati sotto il supporto posteriore. Ruotare i piedini livellatori (N. 23) in senso <i>orario</i> finché non torna a livello della superficie su cui poggia il vogatore. Al termine della regolazione del piedino livellatore, stringere nuovamente i piedini livellatori (N. 23) ruotandoli in senso <i>antiorario</i>. Se necessario, ripetere questo passaggio per regolare i piedini rimanenti.</p>
	<p>REGOLAZIONE DELLA CINGHIA DEL PEDALE</p> <p>La cinghia del pedale è regolabile e può essere personalizzata affinché si adatti alle dimensioni del piede dell'utente.</p>
	<p>POSIZIONARE IL VOGATORE</p> <p>Quando non è in uso, potete risparmiare spazio posizionando il vogatore in posizione verticale sul pavimento con la livella a pedale (n. 77)</p> <p>NOTA DI SICUREZZA: Il sedile (N. 31) scivolerà verso il basso quando si posiziona il binario di scorrimento (N. 5) in verticale.</p>

RIPIEGARE IL VOGATORE

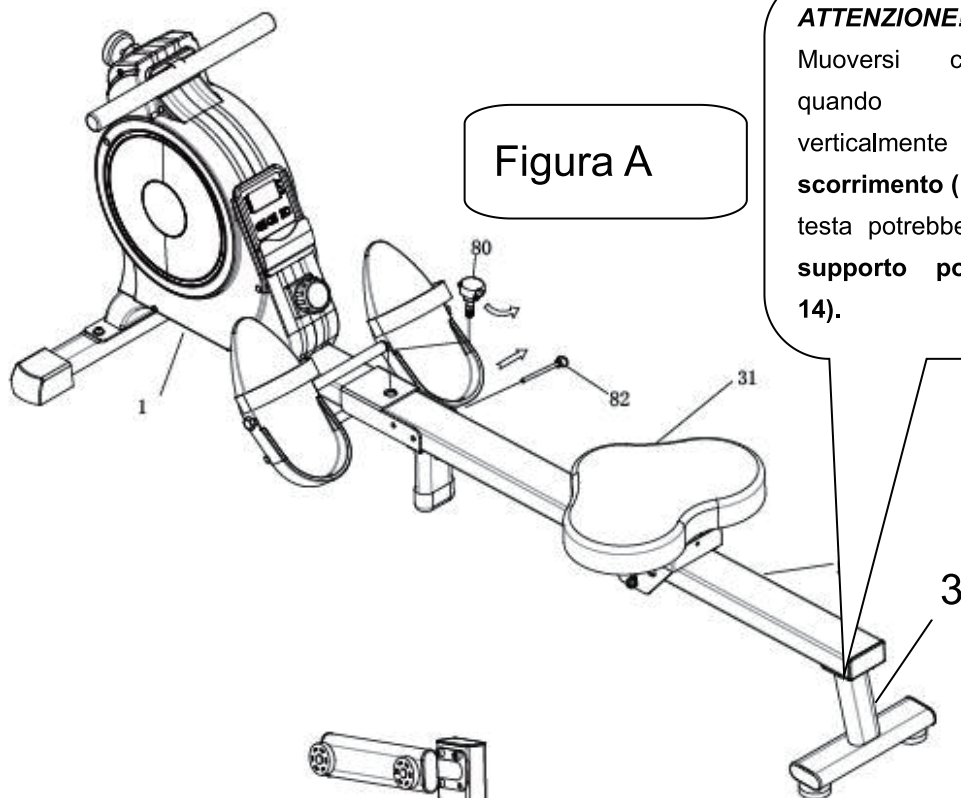


Figura A

ATTENZIONE!

Muoversi con cautela quando si ripiega verticalmente il **binario di scorrimento (N. 5)** poiché la testa potrebbe sbattere sul **supporto posteriore (N. 14)**.

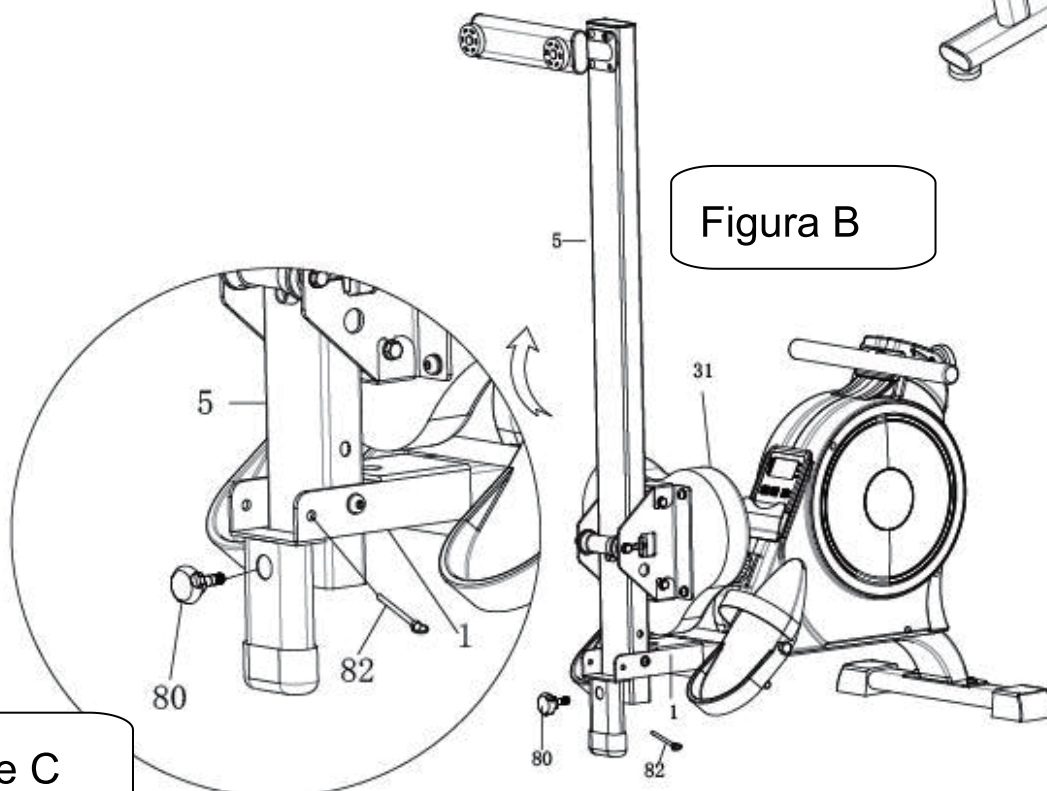


Figura B

Figure C

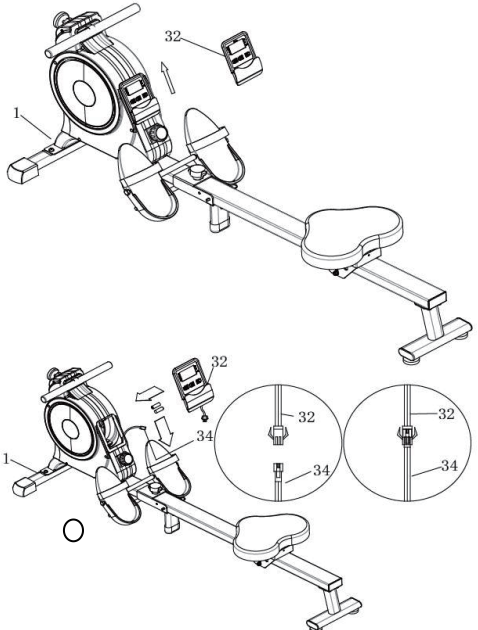
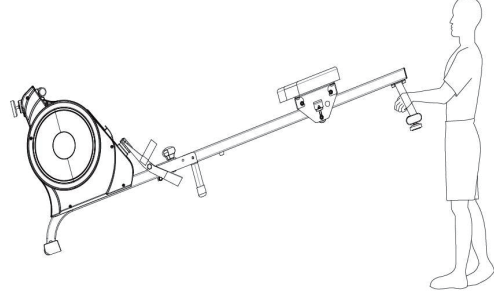
Quando non è in uso, potete risparmiare spazio ripiegando il **binario scorrevole (N. 5)**.

Estrarre il **perno di rilascio (N. 82)** e smontare la **manopola (N. 80)** (figura A).

Ripiegare il **binario di scorrimento (N. 5)** in verticale. (figura B)

NOTA DI SICUREZZA: Il **sedile (N. 31)** scivolerà verso il basso quando si piega il **binario di scorrimento (N. 5)**.

Reinserire il **perno di rilascio (N. 82)** nel foro sul **telaio principale (N. 5)**, quindi stringere la **manopola (N. 80)** al **binario di scorrimento (N. 5)**. (figura C)

	<h3>SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE</h3> <p>Nel computer (N. 32) sono incluse due batterie AA. Per sostituirle, rimuovere il computer (N. 32) dal telaio principale (N. 1) e scollegare da esso il cavo del sensore (N. 34) e il cavo del computer (N. 32). Sostituire entrambe le batterie. Non mischiare tipi di batterie diversi e batterie vecchie con nuove.</p> <p>Dopo la sostituzione, collegare il cavo del sensore (N. 34) al cavo del computer (N. 32) e riposizionare il computer (N. 32) sul telaio principale (N. 1). Smaltire o riciclare le batterie in base alle normative statali e locali.</p>
	<h3>SPOSTARE IL VOGATORE</h3> <p>Per spostare il vogatore, sollevare il supporto posteriore affinché le ruote di trasporto sullo stabilizzatore anteriore vengano a contatto con il suolo. Una volta che le ruote sono a terra, sarà possibile trasportare facilmente il vogatore nella posizione desiderata.</p>

ALLENAMENTO ASSISITO DA COMPUTER

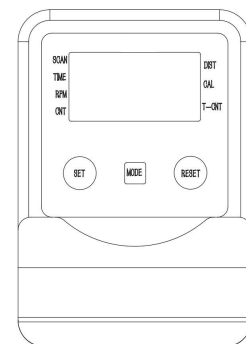
Il nostro display di visualizzazione computerizzata sul vogatore magnetico consente all'utente di personalizzare l'allenamento monitorando i propri progressi. Durante una sessione di allenamento, il display visualizzerà alternativamente e ripetutamente il tempo, le ripetizioni, le calorie bruciate, le ripetizioni totali, la distanza e la scansione (tutto quanto sopra). Con il nostro display facilmente utilizzabile, l'utente può monitorare in modo efficiente i propri obiettivi di fitness da una sessione di allenamento all'altra.

TASTI DELLE FUNZIONI:

MODALITÀ: per selezionare una modalità specifica e/o attivare il display. Premere il tasto **MODALITÀ** e tenerlo premuto per 3 secondi, tutti i valori tranne quello delle Ripetizioni Totali verranno azzerati.

SET: Per impostare un valore di Tempo, Ripetizioni o Calorie (quando non si è in modalità Scansione).

RESET: premere per azzerare Tempo, Ripetizioni o Calorie. Premere il tasto **RESET** e tenerlo premuto per 3 secondi, tutti i valori tranne quello delle Ripetizioni Totali verranno azzerati.



FUNZIONI E UTILIZZO:

SCAN: premere il pulsante MODALITA' fino a visualizzare SCAN. Il display cambierà tra le sei funzioni nel seguente ordine: TEMPO, DISTANZA, CALORIE, RIPETIZIONI, RIPETIZIONI TOTALI e RPM. Ciascuna visualizzazione verrà mantenuta per 6 secondi.

TEMPO: conta il tempo totale trascorso della sessione di allenamento corrente.

CNT (RIPETIZIONI): conta il numero di vogate della sessione di allenamento corrente.

T-CNT (RIPETIZIONI TOTALI): Conta la quantità totale di vogate dal primo utilizzo.

CAL (CALORIE): Conta le calorie totali bruciate della sessione di allenamento corrente.

DIST (DISTANZA): Conta la distanza totale percorsa della sessione di allenamento corrente.

RPM (CN/M): Visualizza i passi al minuto durante l'allenamento.

AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:

L'unità si spegne automaticamente quando non riceve un segnale per 4 minuti. Il computer si riattiverà una volta che il vogatore viene messo in movimento o quando viene premuto un tasto del computer.

SPECIFICHE:

FUNZIONI	SCAN	Ogni 6 secondi
	DIST	0.00~9999 ML(Miglia)
	TEMPO	0:00~99:59(Minuto:Secondo)
	RIPETIZIONI	0~9999 Ripetizioni
	RPM (CN/M)	0~999 TEMPO/MIN
	CALORIE	0.0~999,9 Kcal
	RIPETIZIONI TOTALI	0~9999 Ripetizioni
TIPO DI BATTERIA		Due AA
TEMPERATURA DI FUNZIONAMENTO		0°C ~40°C
TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE		-10°C ~ 60°C

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.

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

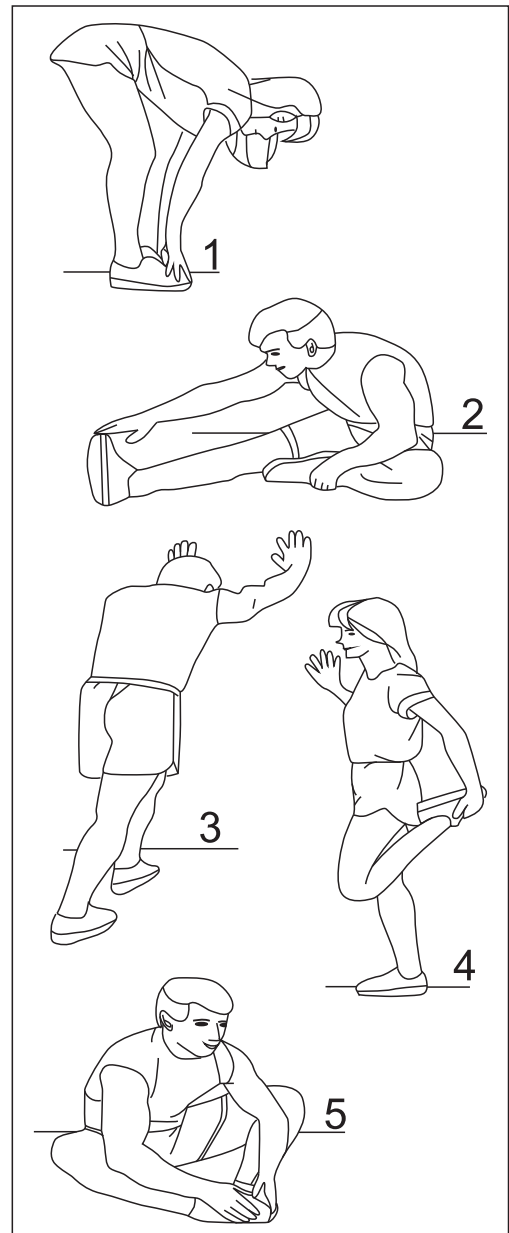
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch

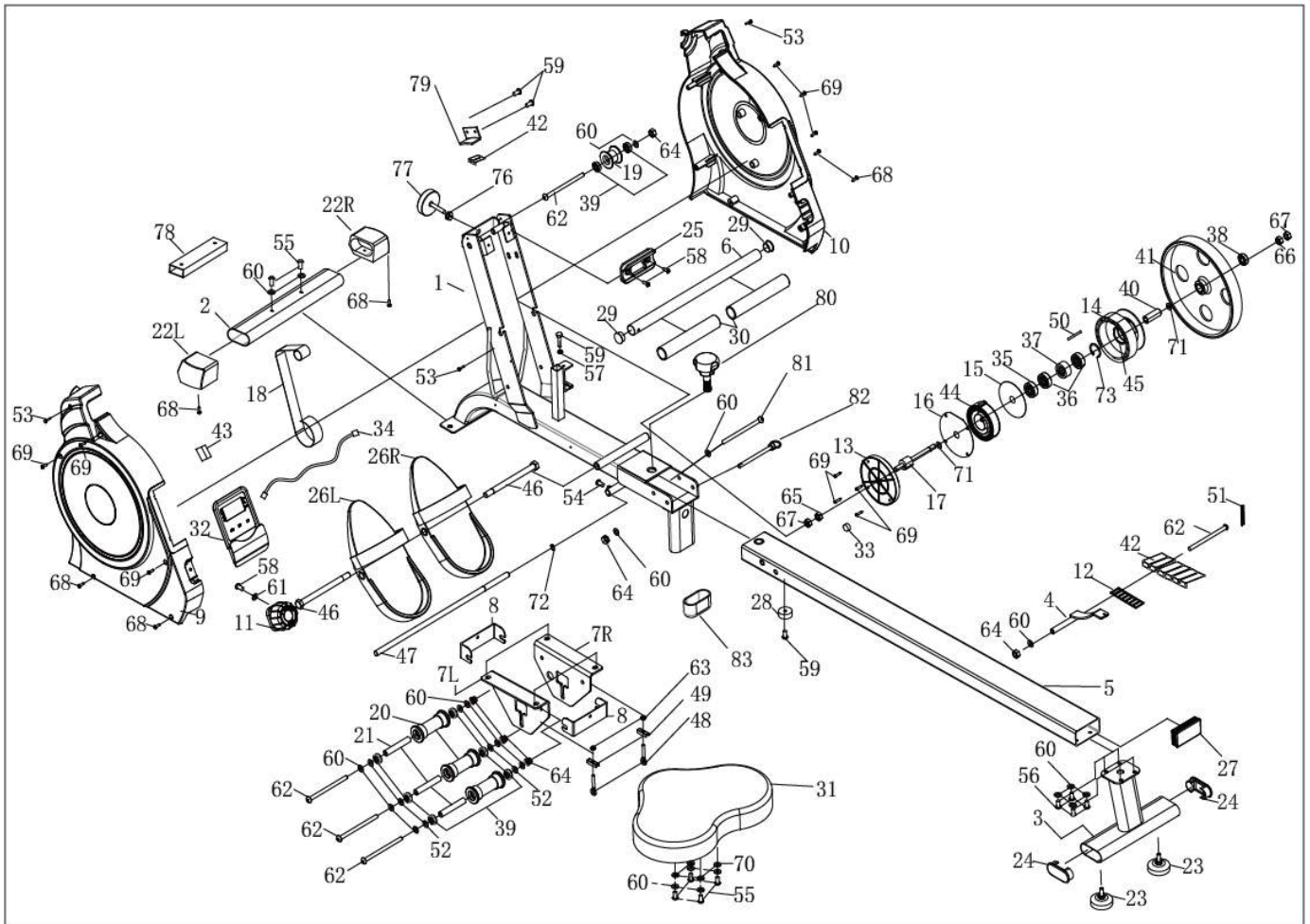
Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5.Groin Stretch

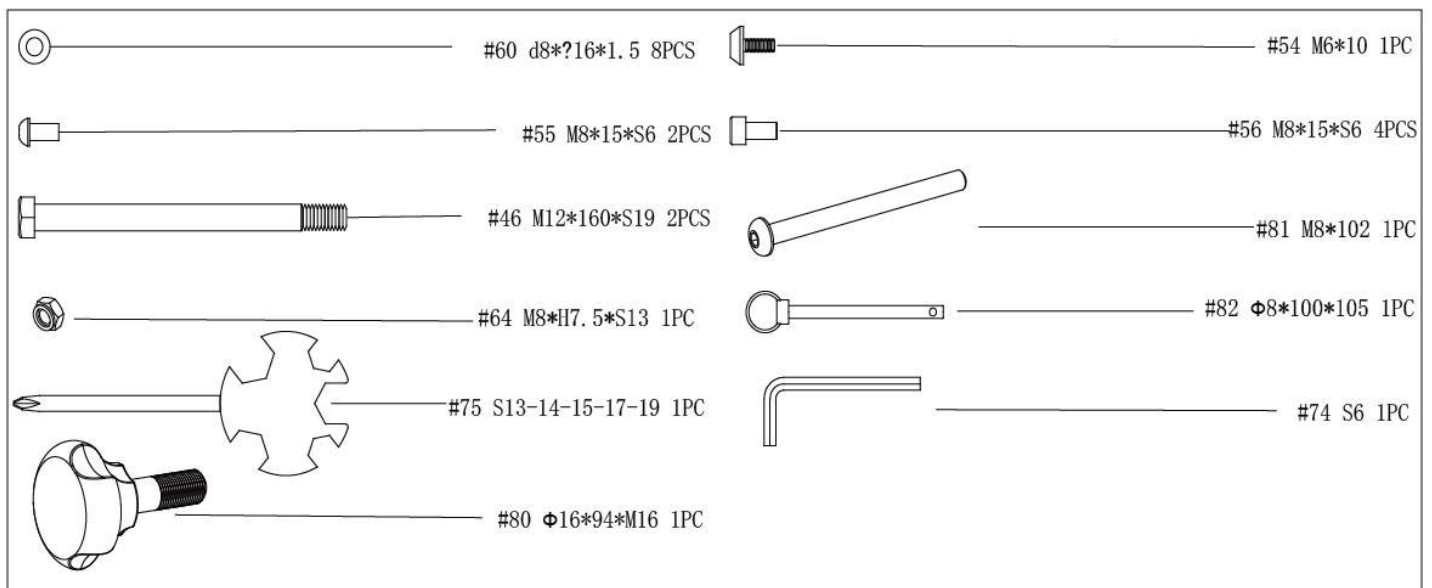
Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.



EXPLODED DIAGRAM



HARDWARE PACKAGE

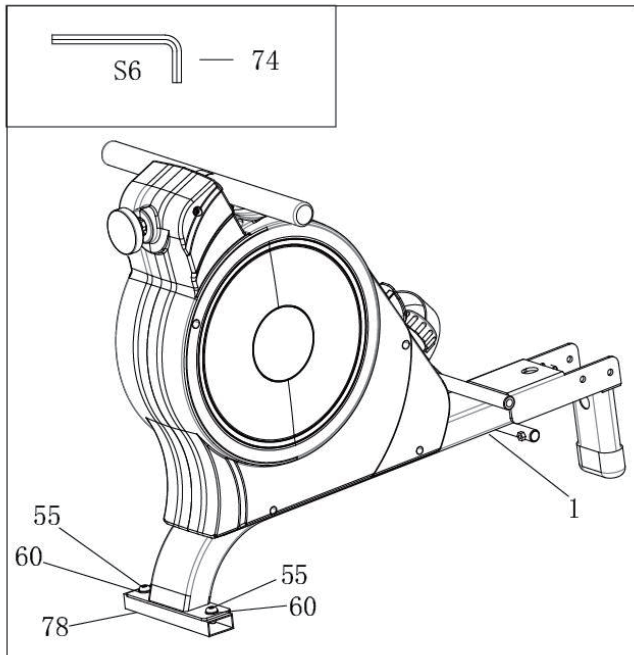


PARTS LIST

No.	Description	Spec.	QTY	No.	Description	Spec.	QTY
1	Main Frame		1	34	Sensor Wire	L370	1
2	Front Stabilizer		1	35	Bearing	Φ35*Φ10*11	1
3	Rear Support		1	36	Bearing	Φ30*Φ17*7	2
4	Magnet Frame		1	37	Bearing	35*17*16	1
5	Sliding Rail		1	38	Bearing	Φ26*Φ10*8	1
6	Handlebar		1	39	Bearing	Φ22*Φ8*7	8
7L/R	Seat Supporting L/R		2	40	Bearing Steel	Φ17*46	1
8	U Shape Bracket		2	41	Inertial Wheel	Φ240*25 2.5kg	1
9	Chain Cover L		1	42	Magnet	25*10*5 2800	7
10	Chain Cover R		1	43	Inductor Seat		1
11	Tension Control Knob	L=210	1	44	Volute Spring	t0.5*22*5080	1
12	Plastic Lattice Magnet	27*7	1	45	Axle Sleeve	Φ42*44.5	1
13	Volute Spring Cover	118.5*11.8	1	46	Bolt	M12*160*S19	2
14	Mesh Belt Wheel	Φ35*110	1	47	Fixing Axle for Pedal	Φ12*440	1
15	Outer PC Board	Φ89*Φ16.5*0.5	1	48	Adjusting Screw	M6 L45	2
16	PC Board	Φ111*Φ16*0.5	1	49	U Shape Baffle	30*10*1.5 2	2
17	Axle for Mesh Belt Wheel	Φ22*133	1	50	Fixing Axle for Mesh Belt	Φ5*43	1
18	Mesh Belt	t1.5*22*2150	1	51	Spring	Φ0.8*Φ8*60 65MN	1
19	Mesh Belt Pulley	POM Φ42*Φ22*32	1	52	Spacer	D8*Φ15*4	6
20	Wheel	Φ40*92 POM	3	53	Screw	M5*8	3
21	Casing Pipe for Idler Wheel	Φ13*Φ8*78 ABS	3	54	Screw	M6*10	1
22L/R	End Cap	30*60	2	55	Screw	M8*15*S6	12
23	Foot Leveler	M8	2	56	Screw	M8*15*S6	4
24	End Cap	70*30	2	57	Nut	M6	1
25	Handlebar Seat	104*50*18 PVC	1	58	Screw	M5*15	3
26L/R	Pedal L/R	320*140*55	2	59	Screw	M6*20	2
27	End Cap	40*80*1.5	1	60	Washer	d8*Φ16 *1.5	24
28	Rubber Buffer	Φ25.2*Φ22*15	1	61	Washer	Φ20*Φ5*1.0	1
29	End Cap	Φ25*1.5 PVC	2	62	Bolt	M8*125*15 *S14 A	5
30	Foam Grip	180	2	63	Nut	M6*H6*S10	2
31	Seat		1	64	Nut	M8*H7.5*S13	5
32	Computer		1	65	Nut	M10*1.0 H5	1
33	Magnet	Φ11*3	1	66	Nut	M10*1.0 H3	1

No.	Description	Spec.	QTY		No.	Description	Spec.	QTY
67	Nut	M10*1*H8*S14	2		76	Nut	M8	1
68	Screw	ST4.2*20*Φ8	6		77	Foot Leveler	M8*35 PVC	1
69	Screw	ST4.2*16*Φ8	10		78	Shipping Tube		1
70	Spring Washer	Φ8	4		79	Connecting Board		1
71	Wave Washer	d10*Φ15*0.3	2		80	Knob	PP+Q235	1
72	C-clip	d12	1		81	Bolt	M8*102	1
73	C-clip	d36	1		82	Pull Pin	Φ 8*100*105	1
74	Allen Wrench	S6	1		83	End cap		1
75	Spanner	S13-14-15-17-19	1					

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

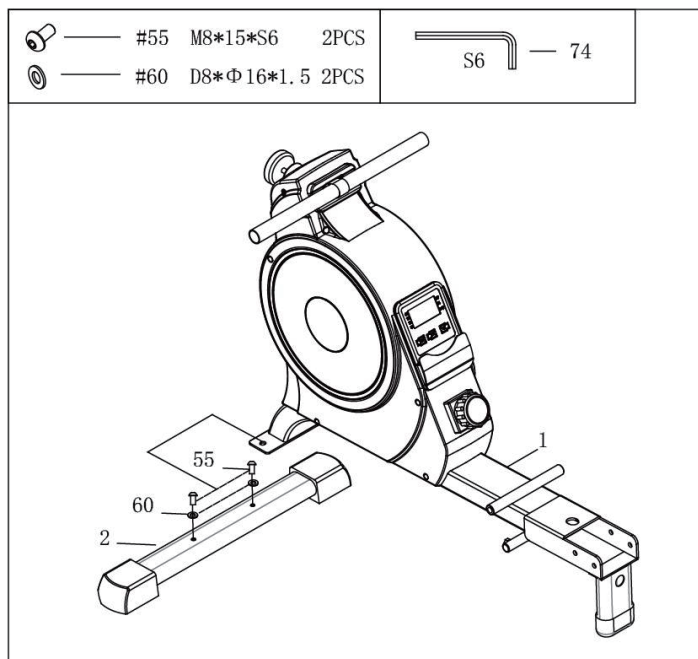


STEP 1:

Remove 2 **Screws (No. 55)** from **Main Frame (No. 1)** with **Allen Wrench (No. 74)**, then remove 2 **Washers (No. 60)** and **Shipping Tube (No. 78)**.

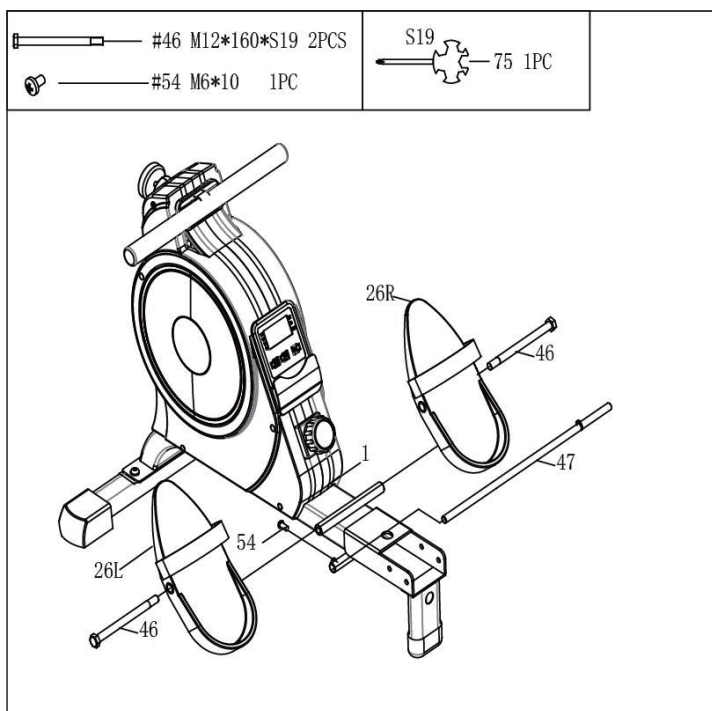
NOTE: Don't discard 2 **Screws (No. 55)** and 2 **Washers (No. 60)**, because in Step 2, you need to use them again.

You may discard **Shipping Tube (No. 78)** or save it in case you would like to repack the item in the future.



STEP 2:

Attach **Front Stabilizer (No. 2)** to **Main Frame (No. 1)** using 2 **Screws (No. 55)** and 2 **Washers (No. 60)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 74)**.

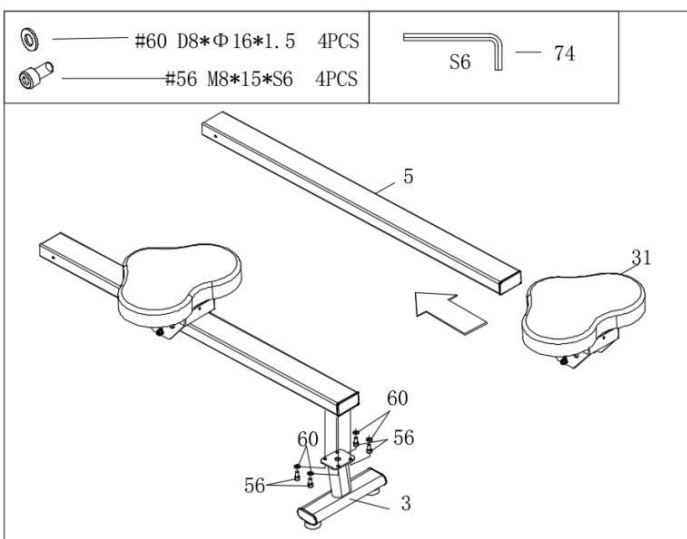


STEP 3:

Attach **Fixing Axle for Pedal (No. 47)** into the bottom hole of **Main Frame (No. 1)** using 1 **Screw (No. 54)**. Secure and tighten with **Spanner (No. 75)**.

Attach 2 **Bolts (No. 46)** into the upper hole of **Main Frame (No. 1)** through **Pedals (No. 26L/R)**. Secure and tighten with **Spanner (No. 75)**.

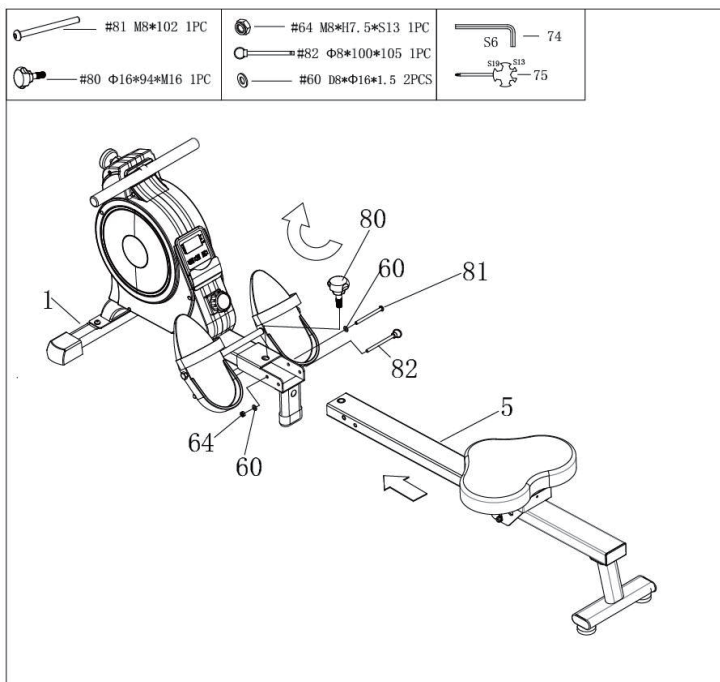
NOTE: The **Fixing Axle for Pedal (No. 47)** should be attached into the middle position of **Main Frame (No. 1)**.



STEP 4:

Insert the **Seat (No. 31)** into the **Sliding Rail (No. 5)**.

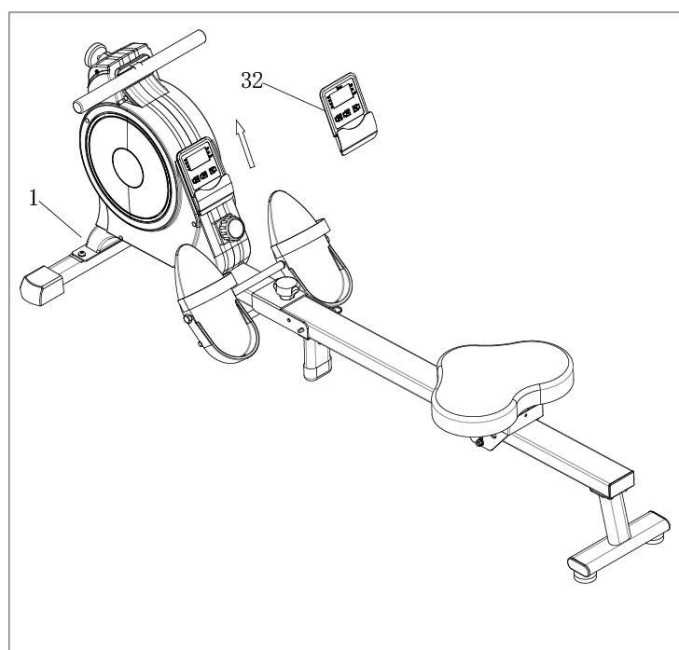
Attach the **Sliding Rail (No. 5)** onto the **Rear Support (No. 3)** using 4 **Screws (No. 56)** and 4 **Washers (No. 60)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 74)**.



STEP 5:

Attach the **Sliding Rail (No. 5)** to **Main Frame (No. 1)** using **Bolt (No. 81)**, 2 **Washers (No. 60)**, and **Nut (No. 64)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 75)** and **Allen Wrench (No. 74)**.

Next, attach the top of the **Sliding Rail (No. 5)** to the **Main Frame (No. 1)**, insert the **Pull Pin (No. 82)**, then use **Knob (No. 80)** to tighten.



STEP 6:

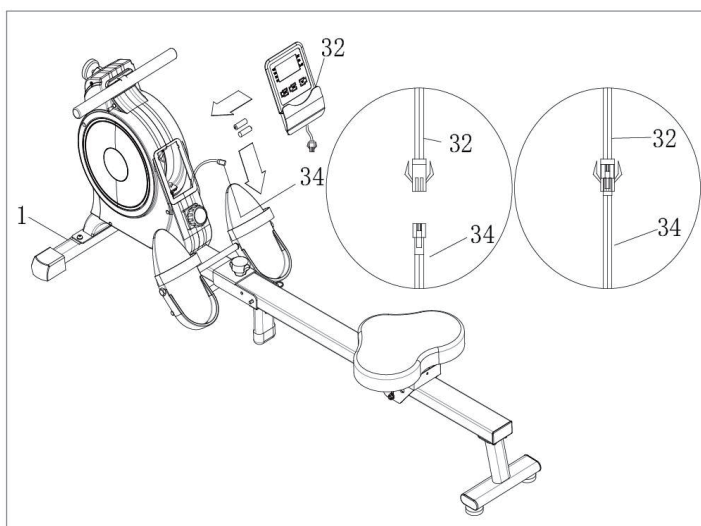
Take out 2 AA batteries from the plastic bag with the manual. Push **Computer (No. 32)** upward, then remove **Computer (No. 32)** from **Main Frame (No. 1)**. Disconnect **Sensor Wire (No. 34)** and the wire of **Computer (No. 32)**. Install the 2 AA batteries into the back of **Computer (No. 32)**.

STEP 7:

NOTE: The two upper buckles of **Computer (No. 32)** should be aligned to the two upper slots of computer seat of **Main Frame (No. 1)**.

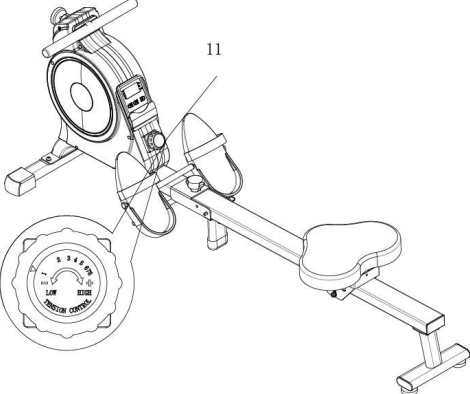
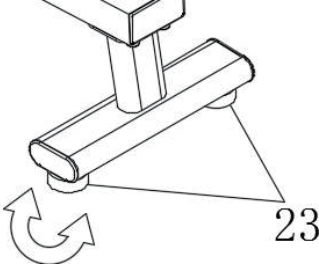
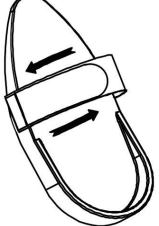
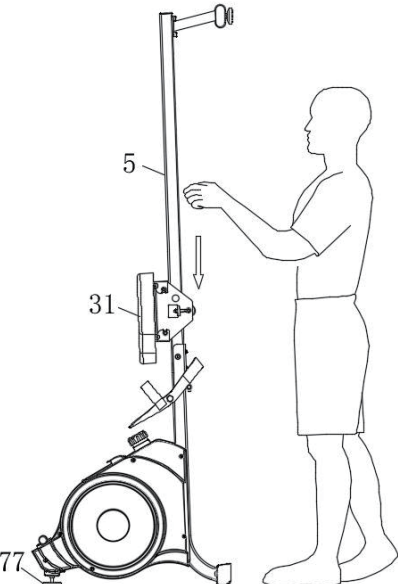
Connect **Sensor Wire (No. 34)** with the wire of **Computer (No. 32)**. Place **Computer (No. 32)** back onto the **Main Frame (No. 1)**, then push the **Computer (No. 32)** downwards to fit into position.

The assembly is complete!



ADJUSTMENTS GUIDE

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

	<p>ADJUSTING THE RESISTANCE</p> <p>Rotate the Tension Control Knob (No. 11) <i>clockwise</i> to increase the level of resistance. Rotate the Tension Control Knob (No. 11) <i>counter-clockwise</i> to decrease the level of resistance.</p> <p>Tension levels are set at Level 1 being the lowest and Level 8 being the highest.</p>
	<p>ADJUSTING THE BALANCE</p> <p>If you notice that the rower is unbalanced during use, you should adjust the foot levelers located beneath the rear support. Rotate Foot Levelers (No. 23) <i>clockwise</i> until it sits level with the surface that the rower is on. When you have finished adjusting the foot leveler, re-tighten the Foot Levelers (No. 23) by rotating it <i>counter-clockwise</i>. If required, repeat this process to adjust the remaining feet.</p>
	<p>PEDAL STRAP ADJUSTMENT</p> <p>The pedal strap is adjustable and can be personalized to fit the user's foot size.</p>
	<p>PLACING THE ROWER</p> <p>When not in use, you can save space by placing the rower upright on the floor with Foot Leveler (No. 77)</p> <p>SAFETY NOTE: The Seat (No. 31) will glide down when placing Sliding Rail (No. 5) in an upright position.</p>

FOLDING THE ROWER

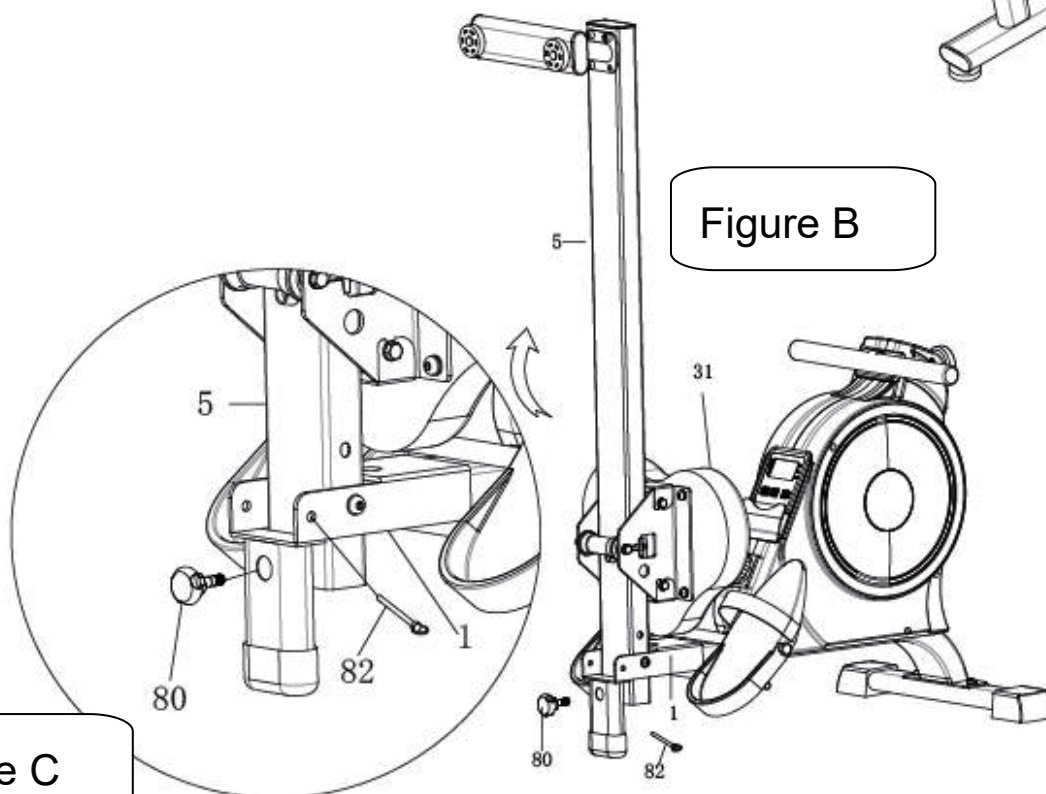
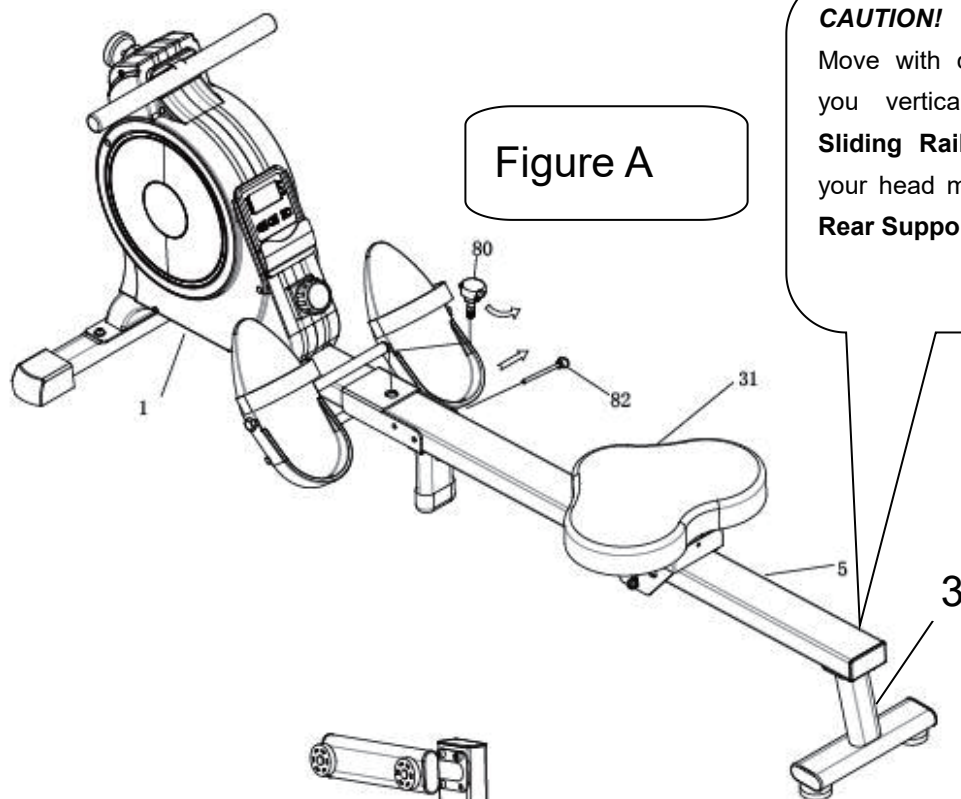


Figure C

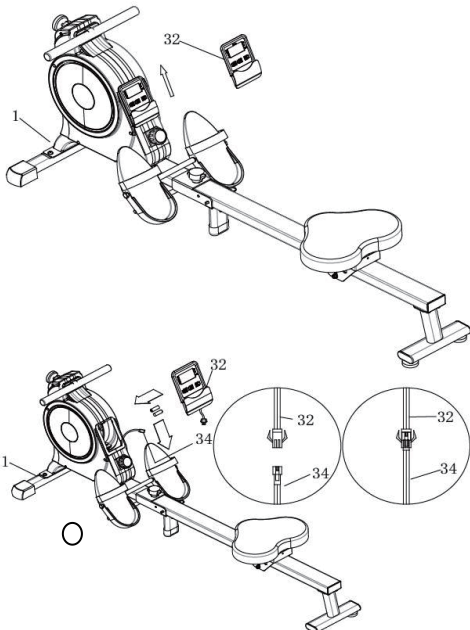
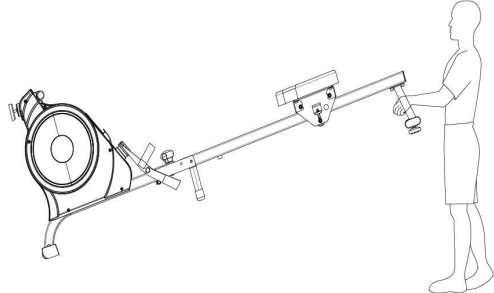
When not in use, you can save space by folding the **Sliding Rail (No. 5)**.

Pull out the **Pull Pin (No. 82)** and disassemble **Knob (No. 80)** (*Figure A*).

Fold the **Sliding Rail (No. 5)** to a vertical angle. (*Figure B*)

SAFETY NOTE: **Seat (No. 31)** will glide down when folding the **Sliding Rail (No. 5)**.

Reinsert **Pull Pin (No. 82)** into the hole on the **Main Frame (No. 5)**, then tighten **Knob (No. 80)** to **Sliding Rail (No. 5)**. (*Figure C*)

	<h3>REPLACING THE BATTERIES</h3> <p>Two AA batteries are included in Computer (No. 32). To replace the batteries, remove Computer (No. 32) from Main Frame (No. 1), and disconnect the Sensor Wire (No. 34) and the wire of Computer (No. 32). Replace both batteries. Do not mix battery types and do not mix old and new batteries.</p> <p>After the replacement, connect Sensor Wire (No. 34) to the wire of Computer (No. 32) and put Computer (No. 32) back onto the Main Frame (No. 1). Dispose or recycle batteries according to your state and local rules.</p>
	<h3>MOVING THE ROWER</h3> <p>To move the rower, lift the rear support until the transportation wheels on the front stabilizer touch the ground. Once the wheels are on the ground, you can transport the rower to the desired location with ease.</p>

EXERCISE COMPUTER

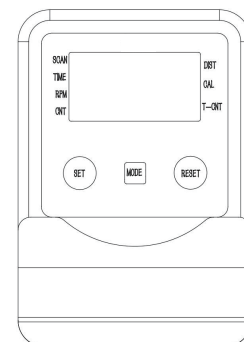
Our computerized display console on the Rowing Machine allows the user to tailor a personalized workout by monitoring their progress. During a workout, the display console will alternately and repeatedly display your Time, Count, Calories Burned, Total Count, Distance, and Scan (all of the above). With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

FUNCTION KEY:

MODE: To select your specification mode and/or turn on display console. Press the MODE key and hold it 3 seconds, all the values except Total Count would be reset to zero.

SET: To set a value of Time, Count, or Calories (when not in Scan mode).

RESET: Press to reset Time, Count, or Calories. Press the RESET key and hold it 3 seconds, all the values except Total Count would be reset to zero.



FUNCTIONS AND OPERATIONS:

SCAN: Press the 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.

CNT (COUNT): Counts the number of rowing strokes from your current workout.

T-CNT (TOTAL COUNT): Counts the total amount of strokes from the first use.

CAL (CALORIES): Counts the total calories burned from current workout.

DIST (DISTANCE): 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 computer will reactivate once the rower is put into motion or when a computer key is pressed.

SPECIFICATIONS:

<i>FUNCTIONS</i>	SCAN	Every 6 seconds
	DIST	0.00~9999 ML(Miles)
	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



IMPORTATO DA
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA