



E-Mail: service@schmidt-sportsworld.com

Internet: www.schmidt-sportsworld.com

Hersteller: Schmidt Handels GmbH, Altendorfer Str. 526, 45355
Essen, Deutschland

R 300

RUDERGERÄT

Benutzerhandbuch



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

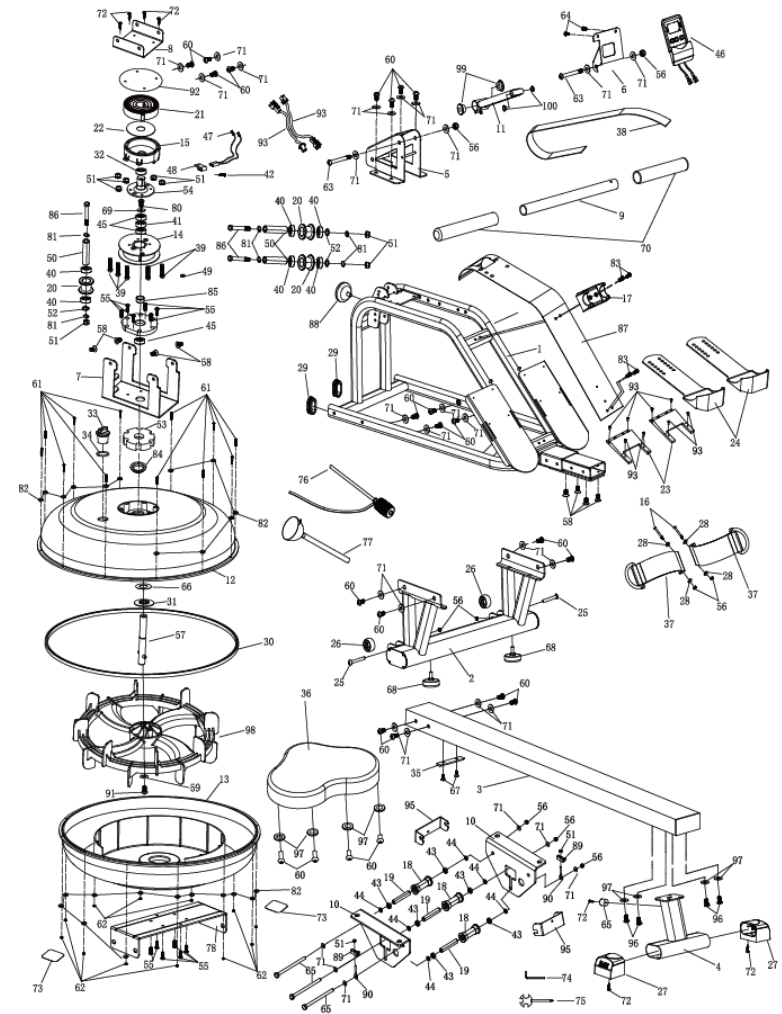
1. Halten Sie sich bei der Montage des Geräts genau an die Hinweise in dieser Bedienungsanleitung. Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau, ob alle Schrauben und Verbindungen etc. fest und sicher sitzen.
2. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie das Training beginnen. Ihr Arzt kann das Training genau auf Sie, Ihr Alter, Ihren Gesundheitszustand etc. abstimmen.
3. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Symptome wie Übelkeit, Atemnot, Schwindel, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Unwohlsein etc. empfinden.
4. Dieses Gerät wurde speziell für Erwachsene entwickelt. Kinder sollten das Gerät nicht benutzen bzw. sich nicht in der Nähe des Geräts aufhalten.
5. Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig und stellen sicher, dass alles in Ordnung ist bzw. alle Verbindungen und Teile fest und sicher sitzen. Halten Sie um das Gerät herum einen Abstand von mindestens 50 cm frei.
6. Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Training!
7. Behandeln Sie das Gerät sorgfältig und pflegen es gut. Sollten Sie unnormale Geräusche hören oder andere Unregelmäßigkeiten feststellen, unterbrechen Sie das Training sofort.
8. Achten Sie auf geeignete, eng anliegende Kleidung beim Trainieren.
9. Dieses Gerät wurde für den Inneneinsatz in geschlossenen Räumen konzipiert.
10. Seien Sie immer vorsichtig, wenn Sie mit dem Gerät trainieren.
11. Das max. Benutzergewicht liegt bei 135 kg. Achten Sie darauf, diesen Wert auf keinen Fall zu überschreiten.

Achtung:

Konsultieren Sie unbedingt einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen, besonders dann, wenn Sie über 35 Jahre alt sind und/oder bereits Vorerkrankungen haben.

Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig auf, um später bei Bedarf darauf zurückgreifen zu können.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



Einzelne
Komponenten

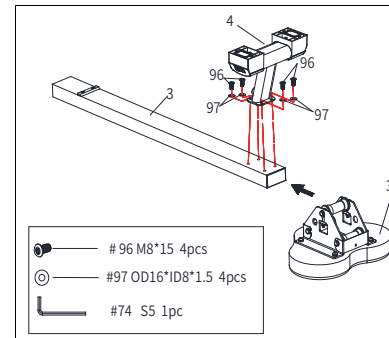
| | | | | | |
|--|------------|-------|--|--------------------|--------|
| | # 58 M8*15 | 4pcs | | #71 OD20*ID8.5*1.5 | 12pcs |
| | #96 M8*15 | 4pcs | | #97 OD16*ID8.5*1.5 | 4pcs |
| | #60 M8*15 | 12pcs | | #75 | S13-15 |
| | #74 | S5 | | | |

TEILELISTE

| Nr. | Beschreibung | Daten | Stk. | Nr. | Beschreibung | Daten | Stk. |
|-----|----------------------------------|----------------|------|-----|--------------------------------------|------------------------------------|------|
| 1 | Hauptrahmen | | 1 | 38 | Mesh Gürtel | Nylon, schwarz | 1 |
| 2 | Standfuß vorne | | 1 | 39 | Schraube | M6*40*15*S5 | 5 |
| 3 | Rutschschiene | | 1 | 40 | Buchse | 6000 | 6 |
| 4 | Standfuß hinten | | 1 | 41 | Buchse (eine Richtung) | | 1 |
| 5 | Sensor | | 1 | 42 | Schraube | ST3.5*16*Φ8 | 1 |
| 6 | Halterung | | 1 | 43 | Buchse | 608ZZ | 6 |
| 7 | Wassertank Platte | | 1 | 44 | Verbindungsstift (Legierung) | Kupfer und Öl | 6 |
| 8 | Verbindungsstück | | 1 | 45 | Buchse | 69004 | 3 |
| 9 | Griff | | 1 | 46 | Messgerät | | 1 |
| 10 | Reparaturset | | 2 | 47 | Sensor | | 2 |
| 11 | Elektronikset | | 1 | 48 | Sensor Halterung | Nylon, schwarz | 1 |
| 12 | Obere Abdeckung Wassertank | PC | 1 | 49 | Magnet | Ø10*5 | 1 |
| 13 | Untere Abdeckung Wassertank | PC | 1 | 50 | Ummantelte Röhre für Mesh Gürtel Rad | Ø10*Ø6.2*40 | 3 |
| 14 | Mesh Gürtel Scheibe | | 1 | 51 | Nylon Verschlussmutter | M6*H6*S10 | 10 |
| 15 | Mesh Gürtel Rad | 115*110*34.5 | 1 | 52 | Unterlegscheibe (gebogen) | d10*Ø15*0.3 | 3 |
| 16 | Schraube | M8*70*20 S5 | 2 | 53 | Rohbaumwolle | Ø96.9*Φ60*20 | 1 |
| 17 | Haltevorrichtung Griff | HIPS, schwarz | 1 | 54 | Achse für Spiralfeder | PA66+20% Fiber | 1 |
| 18 | Rollen | POM, schwarz | 3 | 55 | Schraube | M6*15 | 12 |
| 19 | Abstandshalter Rollen | ABS, schwarz | 3 | 56 | Nylon Verschlussmutter | M8 | 9 |
| 20 | Mesh Gürtel Rad | POM, schwarz | 3 | 57 | Achse (Stainless Steel) | Φ20*163*M8 | 1 |
| 21 | Spiralfeder | t0.5*22*5080 | 1 | 58 | Schraube (flach) | M8*15 | 8 |
| 22 | PC Halterung für Mesh Gürtel Rad | Φ90*Φ25.2*0.5 | 1 | 59 | Unterlegscheibe | d8*Ø16*1.5 | 1 |
| 23 | Transporträder | PP, schwarz | 1 | 60 | Schraube | M8*15 | 24 |
| 24 | Pedal Halteplatte | PP, schwarz | 1 | 61 | Schraube | M3*20 | 12 |
| 25 | Schraube | M8*40*S5 | 2 | 62 | Nylon Verschlussmutter | M3 | 12 |
| 26 | Halterung | Φ40*8.5*22 | 2 | 63 | Bolzen | M8*70M8*65 | 2 |
| 27 | Fußabdeckung (justierbar) | 80*40 | 2 | 64 | Schraube | M5*12 | 2 |
| 28 | Plastikdichtung | Φ20*8.2*H5 | 2 | 65 | Sitzkissen | Φ20*20, PVC | 1 |
| 29 | Oval Stecker | PP, schwarz | 2 | 66 | PC Halterung | OD40*ID20*0.5 | 1 |
| 30 | Wassertank Siegelring | Gummi, schwarz | 1 | 67 | Kreuzschraube (flach) | M6*10 | 2 |
| 31 | Achsenkern Siegelring | Gummi, schwarz | 1 | 68 | Fußpad (flach) | Φ43*41, M8 | 2 |
| 32 | Buchse | 61905 | 1 | 69 | Unterlegscheibe | d8*Φ24*1.5 | 1 |
| 33 | Wassertank Stecker | Gummi, schwarz | 1 | 70 | Griff | Zirkulare Röhre mit Durchmesser 28 | 2 |
| 34 | O-förmiger Ring | Gummi, schwarz | 1 | 71 | Unterlegscheibe | OD20*ID8*1.5 | 30 |
| 35 | Stopper | Gummi, schwarz | 1 | 72 | Schraube | ST4.2*16 | 3 |
| 36 | Sitz | | 1 | 73 | Pad (Silikon) | 90*90*3 | 2 |
| 37 | Pedalriemen | PP, schwarz | 2 | 74 | Schraubenschlüssel | S5 | 1 |

| Nr. | Beschreibung | Daten | Stk. | Nr. | Beschreibung | Daten | Stk. |
|-----|-----------------------------|--------------|------|-----|-----------------------|---------------|------|
| 75 | Spanner | S13-S15 | 1 | 88 | Fußpad | Φ52*40*M10 | 1 |
| 76 | Auffangbecken | | 1 | 89 | U Sitz (justierbar) | 30*9*1.5 | 2 |
| 77 | Trichter | | 1 | 90 | Schraube (justierbar) | M6*40*Ø10*2.5 | 2 |
| 78 | Untere Tankplatte | | 1 | 91 | Schraube | M8*25*S6 | 1 |
| 79 | | | | 92 | PC Halterung (außen) | Φ112*0.5 | |
| 80 | Schraube | M8*25 | 1 | 93 | Kopfschraube | M4*8 | 8 |
| 81 | C Clip | d10 | 6 | 94 | | | |
| 82 | Unterlegscheibe (Stainless) | M3 | 24 | 95 | Ablenkplatte | Φ16*Φ8*15/PP | 2 |
| 83 | Kreuzschraube | M6*15 | 4 | 96 | Schraube | M8*15 | 4 |
| 84 | Oberer Siegelring | Gummi | 1 | 97 | Dichtung (flach) | OD16*ID8*1.5 | 8 |
| 85 | Abstandshalter | Φ25*Φ20.2*10 | 1 | 98 | Antriebsrad | | 1 |
| 86 | Bolzen | M6*55*15*S10 | 3 | 99 | Innere Buchse | | |
| 87 | Siegel (lang) | 747*333*120 | 1 | 100 | Abstandshalter | | |

AUFBAUANLEITUNG

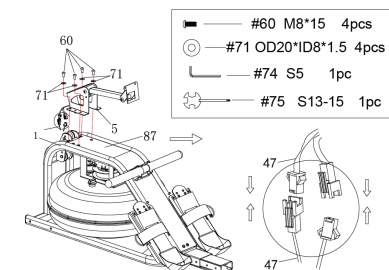


Schritt 1:

ACHTUNG: Es wird empfohlen, dass Gerät mit 2 Personen aufzubauen.

Setzen Sie zunächst den Sitz (36) auf die Rutschschiene (3) auf. Drehen Sie die Teile dafür auf den Kopf.

Befestigen Sie dann den hinteren Standfuß (4) mit je 4 Unterlegscheiben (97) und Schrauben (96) an der Rutschschiene.



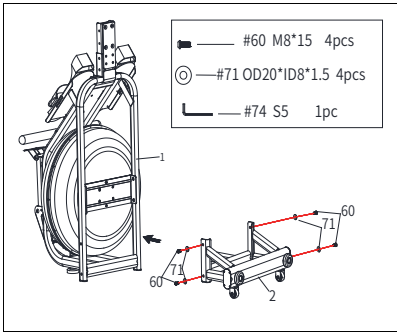
Schritt 2:

Verbinden Sie die 2 Sensor Kabel mit den entsprechenden Anschlüssen (47). Befestigen Sie dann den Sensor (5) am Hauptrahmen (1) mit je 4 Unterlegscheiben (71) sowie Schrauben (60). Ziehen Sie alles mit dem Schraubenschlüssel (74) fest an.

DEN TANK BEFÜLLEN UND LEEREN

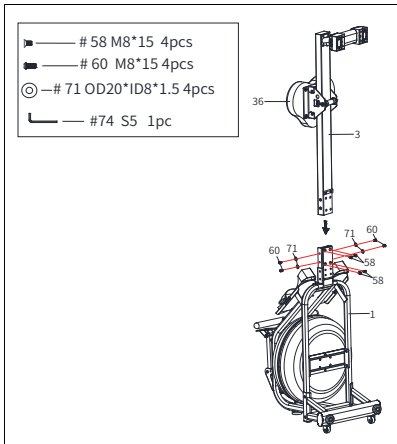
Schritt 3:

Stellen Sie den Hauptrahmen(1) hochkant hin. Befestigen Sie dann den vorderen Standfuß (2) mit je 4 Unterlegscheiben (71) und Schrauben (60) am Hauptrahmen. Ziehen Sie dann die Schrauben mit dem Schraubenschlüssel (74) fest an.



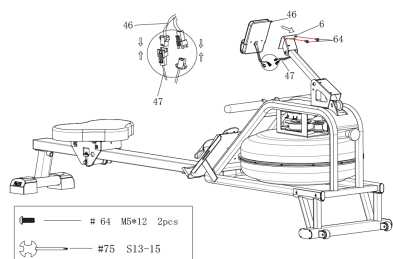
Schritt 4:

ACHTUNG: Führen Sie den Sitz (36) zunächst ganz nach vorne auf der Schiene (3), damit er während der Montage nicht herunterrutscht. Setzen Sie dann die Rutschschiene (3) an den Hauptrahmen (1) und befestigen sie mit je 4 Unterlegscheiben (71) und Schrauben (60) sowie 4 flachen Schrauben (58). Ziehen Sie dann alle Schrauben mit dem Schraubenschlüssel (74) fest.



Schritt 5:

Verbinden Sie die 2 Sensorkabel (47) mit den entsprechenden Anschlüssen des Messgeräts (46). Verbinden Sie dann das Messgerät (46) mit der Halteplatte (6) mit 2 Schrauben (64). Ziehen Sie die Schrauben dann mit dem Spanner (75) fest an. Vergewissern Sie sich, dass die Spannung nicht zu groß ist. Der Aufbau ist abgeschlossen!



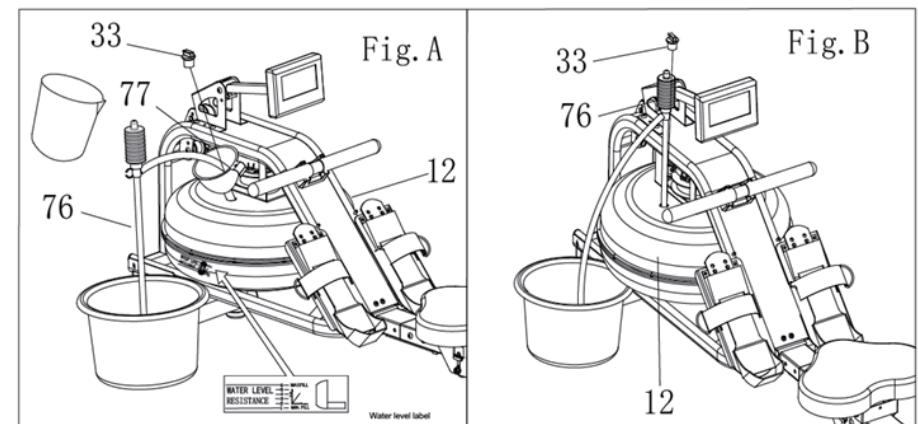
1. Entfernen Sie zunächst den Deckel (33) von der oberen Tankabdeckung (12).
2. Beachten Sie Abbildung A. Führen Sie zunächst den Trichter (77) in den Tank ein und befüllen dann den Tank. Achten Sie dabei auf die Wassermarkierungen am Tank.
3. Um den Tank zu leeren, beachten Sie Abbildung B. Nehmen Sie einen leeren Eimer und entleeren den Tank in den Eimer.
4. Setzen Sie abschließend den Deckel (33) wieder auf und wischen verschüttetes Wasser auf.

ACHTUNG

- Befüllen Sie den Tank nur mit Leitungswasser bzw. destilliertem Wasser und verwenden ggfs. Eine Reinigungstablette. Nutzen Sie keine Bleiche oder andere Chemikalien, da diese den Tank beschädigen.
- Nehmen Sie eine Tablette zur Wasserreinigung mindestens alle 6 Monate. Erneuern Sie das Wasser, wenn es trüb wird oder anfängt zu riechen.
- Trinken Sie das Wasser auf keinen Fall! Schütten Sie es weg, nachdem sie den Tank entleert haben.
- Entleeren Sie den Wassertank, wenn Sie das Gerät für eine längere Zeit nicht nutzen.

WASSERSTAND

- Siehe Abbildung A. Beachten Sie die Wasserstandsanzeige am Tank. Das maximale Fülllevel liegt bei 6. Füllen Sie nicht mehr Wasser in den Tank, da das Gerät ansonsten beschädigt werden kann.
- Der Trainingswiderstand hängt ab vom Wasserstand im Tank. Fülllevel 1 ist der geringste Widerstand, Fülllevel 6 der höchste.



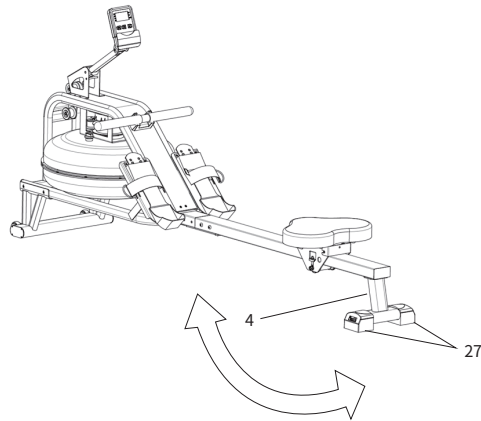
AUSRICHTEN

Das Gerät ausbalancieren

Richten Sie die justierbaren Verschlusskappen (27L und R) am hinteren Standfuß (4) entsprechend aus, um einen sicheren Stand des Geräts zu gewährleisten.

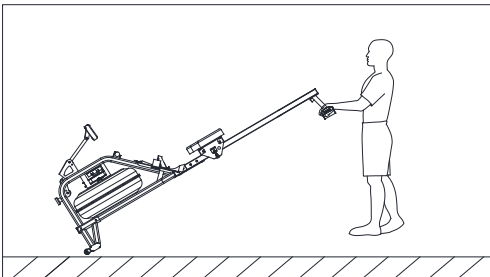
ACHTUNG!

Bewegliche Teile können brechen und kaputtgehen. Bleiben Sie mit Ihren Händen von der Rutschschiene weg, während Sie das Gerät benutzen.



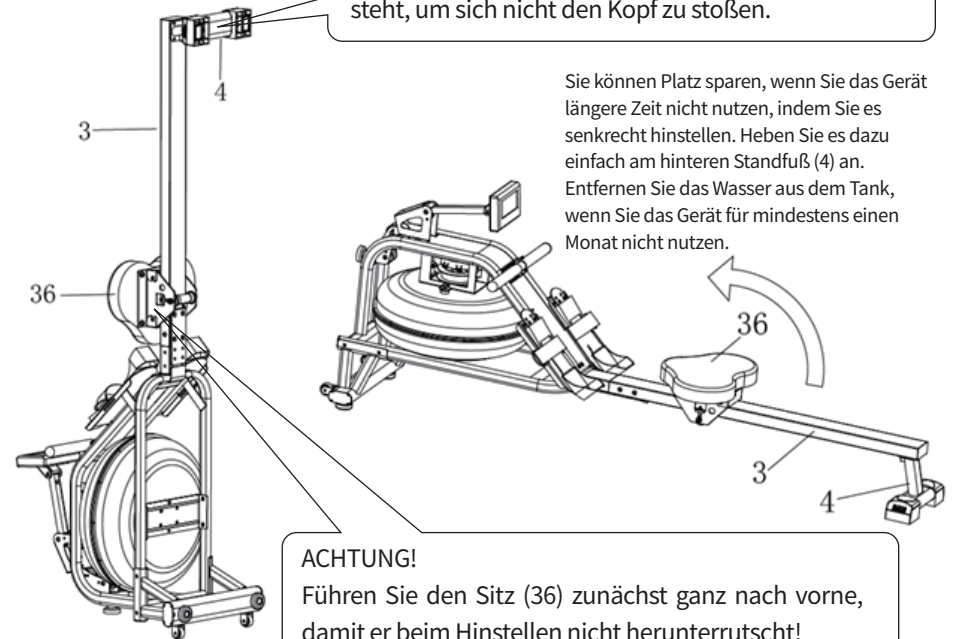
DAS RUDERGERÄT BEWEGEN

Um das Rudergerät zu bewegen, heben Sie es einfach hinten am Standfuß (4) an. Die Transporträder berühren dann den Boden und Sie können das Gerät schnell an den gewünschten Ort schieben.



ACHTUNG!

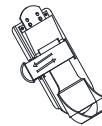
Bewegen Sie das Gerät vorsichtig, wenn es Senkrecht steht, um sich nicht den Kopf zu stoßen.



Sie können Platz sparen, wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht nutzen, indem Sie es senkrecht hinstellen. Heben Sie es dazu einfach am hinteren Standfuß (4) an. Entfernen Sie das Wasser aus dem Tank, wenn Sie das Gerät für mindestens einen Monat nicht nutzen.

ACHTUNG!

Führen Sie den Sitz (36) zunächst ganz nach vorne, damit er beim Hinstellen nicht herunterrutscht!



ACHTUNG!

Die Pedalriemen können individuell an die Schuhgröße des Benutzers angepasst werden.

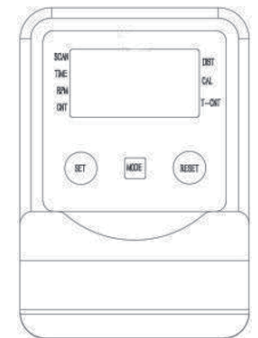
HINWEISE ZUM TRAININGSDISPLAY

[FUNKTIONSKNÖPFE]

MODE: Drücken Sie die Taste, um die einzelnen Funktionen einzustellen. Halten Sie die Taste lange gedrückt, um Zeit, Schläge und Kalorien zurück zu setzen.

SET: Stellen Sie die gewünschte Zeit, Schläge und Kalorien ein.

RESET: Gehen Sie zum Hauptmenü zurück. Halten Sie gedrückt, um die Einstellungen zurück zu setzen.



[FUNKTIONEN]

EINSTELLUNGEN:

SCAN:

Drücken Sie die Taste MODE bis die Anzeige SCAN erscheint, der Monitor zeigt dann für je 6 Sekunden alle 5 Funktionen an: Zeit, Schläge, Schläge Total, RPM sowie Kalorien

TIME:

- (1) Zählt die Zeit des Trainings von Anfang bis Ende.
- (2) Drücken Sie die Taste MODE bis die Anzeige TIME erscheint, drücken Sie dann die Taste SET, um die gewünschte Trainingszeit einzustellen.

COUNT:

- (1) Zählt die Anzahl der Ruderschläge während des Trainings.
- (2) Drücken Sie die Taste MODE bis die Anzeige COUNT erscheint, drücken Sie dann die Taste SET, um die gewünschten Ruderschläge einzustellen.

T.COUNT: Zeigt die Ruderschläge Total an.

DIST: Zeigt die aktuelle Distanz an.

CALORIES:

- (1) Zeigt die Kalorien an von Trainingsbeginn bis Ende.
- (2) Drücken Sie die Taste MODE bis die Anzeige CAL erscheint, drücken Sie dann die Taste SET, um die gewünschten Kalorien einzustellen.

ACHTUNG:

- 1. Wenn das Display schwach oder matt ist, wechseln Sie die Batterien aus.
- 2. Das Display schaltet nach 4 Minuten Inaktivität automatisch aus.
- 3. Wenn Sie mit dem Training beginnen, schaltet sich das Display automatisch ein.
- 4. Der Computer sammelt automatisch Ihre Trainingsdaten, wenn Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie für mindestens 4 Sekunden stoppen, werden die Daten automatisch zurück gesetzt.

EINSTELLUNGEN:

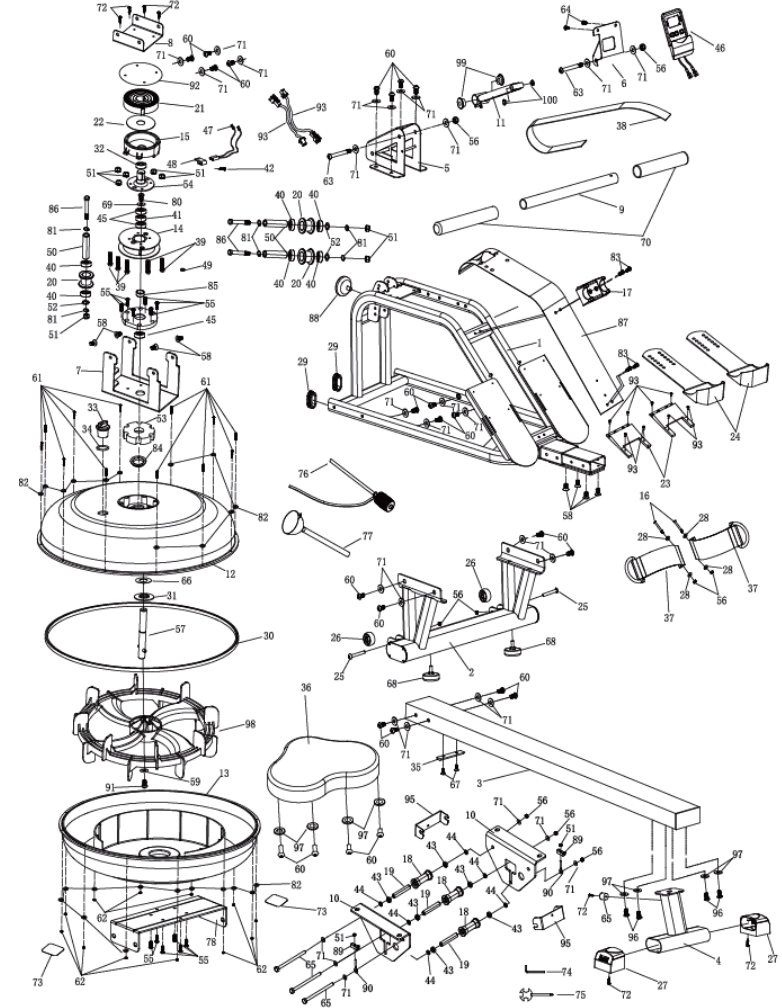
| | | |
|-----------------------|----------|----------------------------|
| FUNKTION | TIME | 00:00' ~99:59' |
| | COUNT | 0-9999 |
| | T.COUNT | 0-9999 |
| | CALORIES | 0.0~999.9kCAL |
| | DIST | 0-9999 |
| BATTERIE TYP | | 2pcs of SIZE -AAA or UM -4 |
| BENUTZUNGS TEMPERATUR | | 0°C ~ +40°C |
| LAGER TEMPERATUR | | -10°C ~ +60°C |

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. 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.

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician 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 physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise is harmful to your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet (60 CM) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage.
6. 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 exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not put fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 300 pounds (136kg)..
10. This equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoiding physical injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. Your product is intended for use in cool and dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only, it is not intended for commercial use.

EXPLODED DIAGRAM



HARDWARE PACKAGE

| | | | | | |
|--|------------|-------|--|--------------------|--------|
| | # 58 M8*15 | 4pcs | | #71 OD20*ID8.5*1.5 | 12pcs |
| | #96 M8*15 | 4pcs | | #97 OD16*ID8.5*1.5 | 4pcs |
| | #60 M8*15 | 12pcs | | #75 | S13-15 |
| | #74 | S5 | | | |

PARTS LIST

| No. | Description | Spec. | Qty. | No. | Description | Spec. | Qty. |
|-----|-------------------------------|---------------|------|-----|---------------------------------|--------------------------------|------|
| 1 | Main Frame | | 1 | 38 | Mesh Belt | Nylon, black | 1 |
| 2 | Front Stabilizer | | 1 | 39 | Screw | M6*40*15*S5 | 5 |
| 3 | Slide Rail | | 1 | 40 | Bearing | 6000 | 6 |
| 4 | Rear Stabilizer | | 1 | 41 | One-way Bearing | | 1 |
| 5 | Sensor Stand | | 1 | 42 | Screw | ST3.5*16*Φ8 | 1 |
| 6 | Support Plate | | 1 | 43 | Bearing | 608ZZ | 6 |
| 7 | Tank Plate | | 1 | 44 | Alloy Wrap | Copper base with oil | 6 |
| 8 | Connecting Plate | | 1 | 45 | Bearing | 69004 | 3 |
| 9 | Handlebar | | 1 | 46 | Meter | | 1 |
| 10 | Seat Carriage | | 2 | 47 | Inductor | | 2 |
| 11 | Electronic Meter Rotation Set | | 1 | 48 | Sensor Holder | Nylon, black | 1 |
| 12 | Upper Tank Cover | PC | 1 | 49 | Magnet | Ø10*5 | 1 |
| 13 | Lower Tank Cover | PC | 1 | 50 | Casing Pipe for Mesh Belt Wheel | Ø10*Ø6.2*40 | 3 |
| 14 | Mesh Belt Disc | | 1 | 51 | Nylon Lock Nut | M6*H6*S10 | 10 |
| 15 | Mesh Belt Wheel | 115*110*34.5 | 1 | 52 | Wave Washer | d10*Ø15*0.3 | 3 |
| 16 | Screw | M8*70*20 S5 | 2 | 53 | Raw Cotton | Ø96.9*Φ60*20 | 1 |
| 17 | Handlebar Seat | HIPS, black | 1 | 54 | Axle for Volute Spring | PA66+20% fibre | 1 |
| 18 | Roller | POM, black | 3 | 55 | Screw | M6*15 | 12 |
| 19 | Spacer | ABS, black | 3 | 56 | Nylon Lock Nut | M8 | 9 |
| 20 | Mesh Belt Wheel | POM, black | 3 | 57 | Stainless Steel Axle | Φ20*163*M8 | 1 |
| 21 | Volute Spring | t0.5*22*5080 | 1 | 58 | Flat Screw | M8*15 | 8 |
| 22 | PC Board | Φ90*Φ25.2*0.5 | 1 | 59 | Washer | d8*Ø16*1.5 | 1 |
| 23 | Pedal mount | PP, black | 1 | 60 | Screw | M8*15 | 24 |
| 24 | Pedal fixing plate | PP, black | 1 | 61 | Screw | M3*20 | 12 |
| 25 | Screw | M8*40*S5 | 2 | 62 | Nylon Lock Nut | M3 | 12 |
| 26 | Carrier | Φ40*8.5*22 | 2 | 63 | Bolt | M8*70M8*65 | 2 |
| 27 | Adjustable End Cap | 80*40 | 2 | 64 | Screw | M5*12 | 2 |
| 28 | Plastic gasket | Φ20*8.2*H5 | 2 | 65 | Cushion pad | Φ20*20, PVC | 1 |
| 29 | Oval Plug | PP, black | 2 | 66 | PC Board | OD40*ID20*0.5 | 1 |
| 30 | Rubber Sealing Ring | Rubber, black | 1 | 67 | Flat Cross Screw | M6*10 | 2 |
| 31 | Rubber Sealing Ring | Rubber, black | 1 | 68 | Flat footpad | Φ43*41, M8 | 2 |
| 32 | Bearing | 61905 | 1 | 69 | Washer | d8*Φ24*1.5 | 1 |
| 33 | Fill Plug | Rubber, black | 1 | 70 | Dipping handle | Circular Pipe with Diameter 28 | 2 |
| 34 | O-shaped Ring | Rubber, black | 1 | 71 | Washer | OD20*ID8*1.5 | 30 |
| 35 | Stopper | Rubber, black | 1 | 72 | Screw | ST4.2*16 | 3 |
| 36 | Seat | | 1 | 73 | Silicone Pad | 90*90*3 | 2 |
| 37 | Pedal Strap | PP, black | 2 | 74 | Allen Wrench | S5 | 1 |

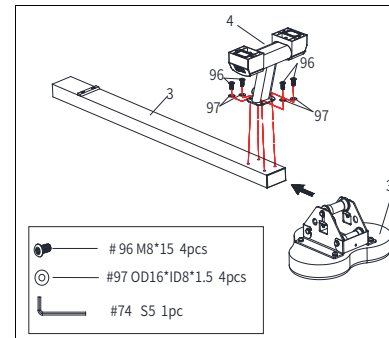
| No. | Description | Spec. | Qty. | No. | Description | Spec. | Qty. |
|-----|--------------------|--------------|------|-----|------------------|---------------|------|
| 75 | Spanner | S13-S15 | 1 | 88 | Foot Pad | Φ52*40*M10 | 1 |
| 76 | Pumping Siphon | | 1 | 89 | Adjusting U Seat | 30*9*1.5 | 2 |
| 77 | Funnel | | 1 | 90 | Adjusting Screw | M6*40*Ø10*2.5 | 2 |
| 78 | Lower Tank Plate | | 1 | 91 | Screw | M8*25*S6 | 1 |
| 79 | Bushing | Φ32*Φ8*15/PP | 2 | 92 | Outer PC Board | Φ112*0.5 | 1 |
| 80 | Screw | M8*25 | 1 | 93 | Sensor Wire | M4*8 | 8 |
| 81 | C Clip | d10 | 6 | 94 | Sensor | M5*15 | 1 |
| 82 | Stainless Washer | M3 | 24 | 95 | Bushing | Φ16*Φ8*15/PP | 2 |
| 83 | Cross Screw | M6*15 | 4 | 96 | Screw | M8*15 | 4 |
| 84 | Upper Sealing Ring | Rubber | 1 | 97 | Flat gasket | OD16*ID8*1.5 | 8 |
| 85 | Spacer | Φ25*Φ20.2*10 | 1 | 98 | Impeller | | 1 |
| 86 | Bolt | M6*55*15*S10 | 3 | 99 | | | |
| 87 | Long Seal Sheet | 747*333*120 | 1 | 100 | | | |

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1:

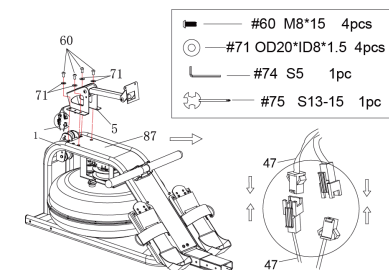
NOTE: We recommend having 2 people to assemble the product.

STurn over the Slide Rail (No. 3) and Seat (No. 36). Slide the Seat (No. 36) onto the Slide Rail (No. 3). Then, attach the Rear Stabilizer (No. 4) to the Slide Rail (No. 3) with 4 Washers (No. 97) and 4 Screws (No. 96).



Step 2:

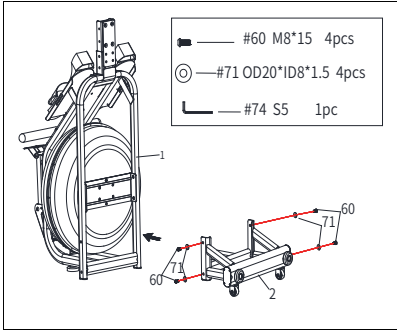
Connect the link wires of Inductor (No. 47) with 2 Sensor Wires. Attach Sensor Stand (No. 5) to Main Frame (No. 1) using 4 Washers (No. 71) and 4 Screws (No. 60). Tighten with Allen Wrench (No. 74).



HOW TO FILL AND EMPTY THE TANK

Step 3:

Keep the Main Frame (No. 1) upright. Attach Front Stabilizer (No. 2) to Main Frame (No. 1) using 4 Washers (No. 71) and 4 Screws (No. 60). Insert all the 4 Screws (No. 60) partially into the holes first, and then tighten with Allen Wrench (No. 74).

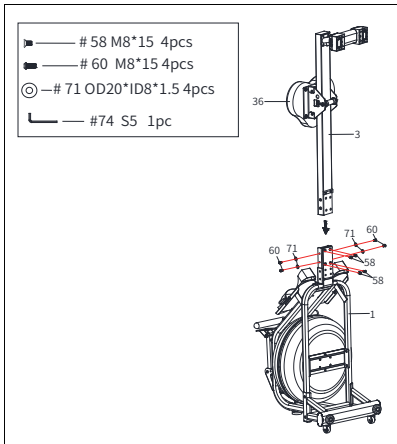


Step 4:

NOTE: Move the Seat (No. 36) to the front of the Slide Rail (No. 3) before assembly to prevent it from sliding down during assembly.

Attach the Slide Rail (No. 3) to the Main Frame (No. 1)

1) using 4 Washers (No. 71), 4 Screws (No. 60), and 4 Flat Screws (No. 58). Insert all 8 screws partially into the holes first, and then tighten with Allen Wrench (No. 74).



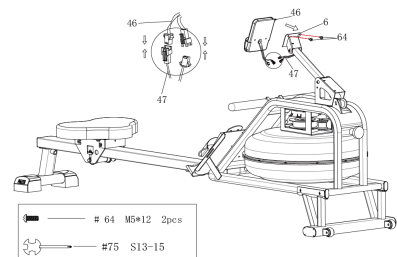
Step 5:

Connect 2 Sensor Wires (No. 47) with the link wires of Meter (No. 46).

Attach Meter (No. 46) to Support Plate (No. 6) using 4 Screws (No. 64). Tighten with Spanner (No. 75).

Make sure it is not too tight to adjust the angle of Meter (No. 46).

The assembly is complete!



1. Remove the Fill Plug (No. 33) from the Upper Tank Cover (No. 12).

2. To Fill the tank with water, refer to Fig. A. Insert the Funnel (No. 77) into the tank, then use a cup or the Pumping Siphon (No. 76) and a bucket to fill the tank. Use the water level gauge on the side of the tank to measure desired water level in the tank.

3. To empty the tank, refer to Fig. B. Place a bucket next to the rower, and use the Pumping Siphon (No. 76) to pump out the water from the tank into the bucket.

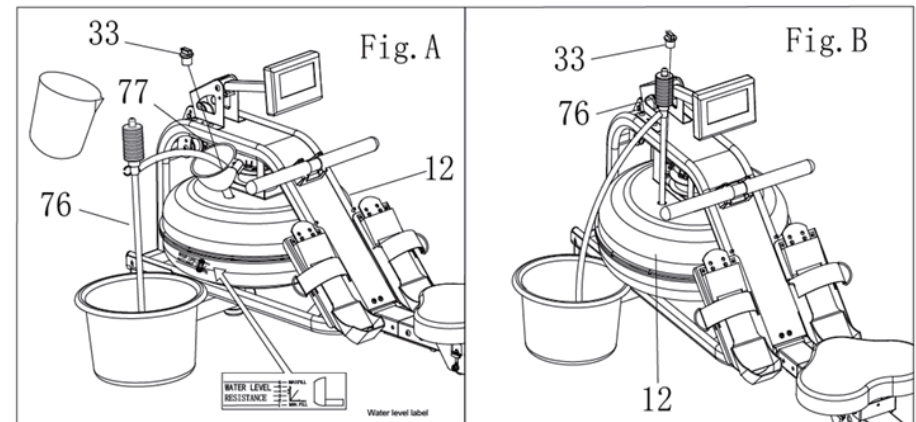
4. Insert the Fill Plug (No. 33) into the Upper Tank Cover (No. 12). Wipe excess water off the Frame.

NOTE:

- Fill the tank only with tap water. Add 1 water purification tablet (1 packet is included.). Never use pool chlorine bleach. This will damage the tank and void the warranty.
- Add a water purification tablet every 6 months or as needed. If water remains cloudy, replace the water in the tank.
- Do not consume the tank water. Dispose of the water after pumping it out from the tank.

WATER LEVEL

- See Fig. A. The water level gauge is on the side of the tank. The maximum fill level is 6. Never fill over this limit. Filling the tank over this limit will void the warranty.
- The resistance depends on the water level in the tank. Water level 1 is the lowest resistance. Level 6 is the highest resistance.



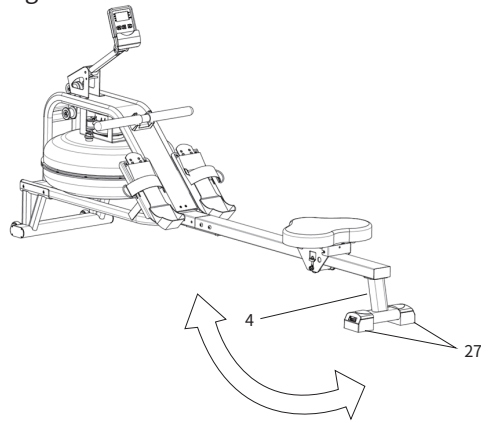
ADJUSTMENTS GUIDE

ADJUSTING THE BALANCE

Adjust the Adjustable End Caps (No. 27L/R) on the Rear Stabilizer (No. 4) of the rower if the rower is unbalanced during use.

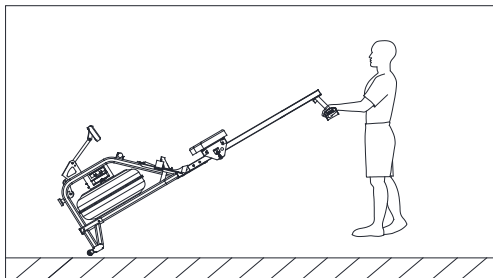
CAUTION!

Moving parts, such as the seat, can crush and cut.
Keep hands clear of the Slide Rail (No. 3) during use!



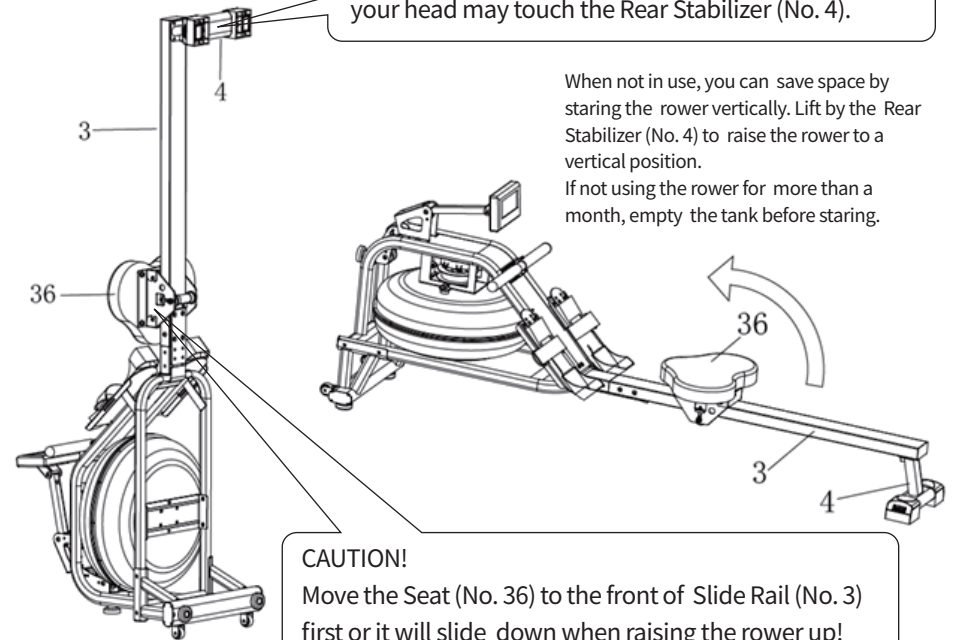
MOVING THE ROWER

To move the rower, lift up the Rear Stabilizer (No. 4) until the transportation wheels on the front stabilizer touches the ground. With the wheels on the ground, you can transport the rower to the desired location with ease.



CAUTION!

Move with caution when you raise the rower up, as your head may touch the Rear Stabilizer (No. 4).

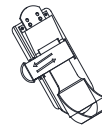


When not in use, you can save space by starting the rower vertically. Lift by the Rear Stabilizer (No. 4) to raise the rower to a vertical position.

If not using the rower for more than a month, empty the tank before starting.

CAUTION!

Move the Seat (No. 36) to the front of Slide Rail (No. 3) first or it will slide down when raising the rower up!



CAUTION!

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

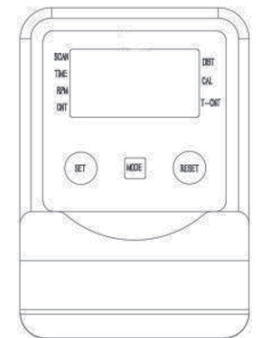
METER INSTRUCTIONS FOR USE

[FUNCTION BUTTONS]

MODE: Push down for selecting functions. If the long time holds down MODE button down for resetting time, count and calories.

SET: To set the values of time, count and calories, when not in scan mode.

RESET: To return the meter back to the main menu. Press and hold to reset values.



[FUNCTION AND OPERATIONS]

SCAN:

Press “MODE” button until “SCAN” appears, monitor will rotate through all the 5 functions: Time, Count,T. Count, RPM and Calorie, each display will be hold 6 seconds.

TIME:

- (1) Count the total time from exercise start to end.
- (2) Press “MODE” button until “TIME” appears, press “SET” button to set exercise time. When the “SET” is zero, the computer will stop 1 seconds after start of the time.

COUNT:

- (1) Accumulate steps while exercising.
- (2) Press “MODE” button until “COUNT” appears, press “SET” button to set exercise Count. When the “SET” is zero, the computer will stop about 1 seconds after the start of the time.

T.COUNT: Display the steps you have exercised.

DIST: The current status of the traveled distance is displayed.

CALORIES:

- (1) Count the total calories from exercise start to end.
- (2) Press “MODE” button until “CAL” appears, press “SET” button to set exercise calories. When the “SET” is zero, the computer will stop about 1 seconds after the start of the time.

NOTE:

1. If the display is faint or shows no figures, please replace the batteries.
2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes.
3. The monitor will auto-powered on when starting to exercise push button w/signal in.
4. The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds.

SPECIFICATIONS:

| | | |
|-----------------------|----------|----------------------------|
| FUNCTION | TIME | 00:00' ~99:59' |
| | COUNT | 0-9999 |
| | T.COUNT | 0-9999 |
| | CALORIES | 0.0~999.9kCAL |
| | DIST | 0-9999 |
| BATTERY TYPE | | 2pcs of SIZE –AAA or UM –4 |
| OPERATING TEMPERATURE | | 0°C ~ +40°C |
| STORAGE TEMPERATURE | | -10°C ~ +60°C |