



R-21x ROWER

BLUETOOTH



R-21x ROWER

BLUETOOTH

UK: RFE EUROPA LTD. 8 CLARENDON DRIVE, WYMBUSH, MILTON KEYNES, MK8 8ED
+44 (0)800 440 2459 / techsupport@rfeinternational.com

EUROPE: RFE EUROPA. LINPRUNSTRASSE 49, 80335 MUNICH, DEUTSCHLAND
techsupporteu@rfeinternational.com
ES: serviciotecnico@rfeinternational.com / +34 800 600 816
DE: techsupporteu@rfeinternational.com / +49 (0)89 189 39 700

APAC (EXCLUDING AUSTRALIA): RFE ASIA PACIFIC, 26F, 2608-2609, 1 HUNG TO ROAD,
KWUN TONG, KOWLOON, HONG KONG.
techsupportapac@rfeinternational.com / +852 34685027

AUSTRALIA: techsupportaustralia@rfeinternational.com

CHINA: 上海锐达健身科技发展有限公司 上海市宝山区爱辉路201号 智航创新园 1座 1601 A室
techsupportchina@rfeinternational.com / 4007037798

USA: RFE SPORTING GOODS INC., 445 PLASAMOUR DRIVE, SUITE 1, ATLANTA, GA 30324, USA
techsupportusa@rfeinternational.com / +1 (800) 215 6216



V2 05/2023

AVUS-10550BT



ADIDASHARDWARE.COM



(EN) CAUTION

- The equipment is intended for home use only (HA). Do not use the equipment in any commercial, rental, or institutional setting
- Use the equipment only as described in this manual. Consult your doctor before performing any exercise program
- Keep children and pets away from the device at all times
- This appliance can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children under 14 years old
- Ensure the equipment is on a flat, stable and level surface with at least 0.6m of clear area surrounding the equipment
- Always wear appropriate exercise clothing and training shoes
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repaired. Pay special attention to components most susceptible to wear. All warnings and instructions must be read and followed prior to use
- Keep hair, body, and clothing free and clear of all moving parts
- If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop exercising immediately and consult your physician
- Over exercising may result in serious injury or death
- Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage or covered patio, or near water
- If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement
- The equipment should be used only by persons weighing **150kg/330.7lb** or less
- Heart rate monitoring system may be inaccurate
- Excessive exercise can lead to serious injury or death. Stop exercising immediately
- This equipment is for consumer use only
- The instructions for appliances having a part of class III construction supplied from a detachable power supply part shall state that the appliance is only to be used with the power supply unit provide with the appliance

CAUTION The user is cautioned that changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

This device complies with Part 15 of the FCC Rules and Industry Canada licence-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:

- (1) this device may not cause harmful interference, and
- (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

NOTE This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna
- Increase the separation between the equipment and receiver
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help

CAN ICES-3(B) / NMB-3(B)

FCC & IC Radiation Exposure Statement:

This equipment complies with FCC and Canada radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment.

This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 20cm between the radiator and your body.

This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

FCC ID: 2API3-10401BT, FCC ID: 2AMDBBLE006

IC ID: 25017-10401BT, IC ID: 22882-BLE006

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

When using an electrical appliance, basic precautions should always be followed, including the following:

Read all instructions before using (this appliance).

DANGER

- To reduce the risk of electric shock and the injury from moving parts:

Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning or servicing.

WARNING

- To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

1. This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Keep children under the age of 13 away from this machine.
2. Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
3. Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
4. Never drop or insert any object into any opening.
5. Do not use outdoors. Household use only.
6. Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
7. An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
8. Never operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair.
9. Keep the cord away from heated surfaces.
10. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
11. Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
12. Do not carry this appliance by supply cord or use cord as a handle.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.



(EN) PRODUCT REGISTRATION AND SUPPORT
(FR) ENREGISTREMENT DU PRODUIT ET SOUTIEN
(ES) REGISTRO DE PRODUCTOS Y SOPORTE
(DE) BENUTZERINFORMATION
(PT) REGISTO E APOIO AO PRODUTO
(ZH) 产品注册和支持
(JA) 製品登録とサポート
(KO) 제품 등록 및 지원
(AR) تسجيل المنتج ودعمه



WWW.ADIDASHARDWARE.COM
[/PRODUCT-SUPPORT](http://WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT)

(FR) MISE EN GARDE

- Cet équipement est conçu pour un usage domestique uniquement (classe HA). N'utilisez pas cet équipement dans un environnement commercial, locatif ou institutionnel.
- Conformez-vous aux instructions d'utilisation de ce manuel. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil à tout moment.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 14 ans et des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou ayant un manque d'expérience et de connaissances s'ils ont été supervisés ou ont reçu des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et s'ils comprennent les dangers encourus.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants de moins de 14 ans.
- Veillez à installer l'équipement sur une surface plane et stable en laissant au moins 0,6 m d'espace dégagé autour de l'appareil.
- Portez toujours des vêtements et chaussures de sport appropriés.
- Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que si une inspection régulière est effectuée pour détecter les dommages et l'usure. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses et/ou arrêtez d'utiliser l'équipement tant qu'il n'a pas été réparé. Accordez une attention particulière aux pièces les plus sujettes à l'usure. Tous les avertissements et instructions doivent être lus et suivis avant l'utilisation.
- Gardez les cheveux, le corps et les vêtements à l'écart de toute pièce mobile.
- Si pendant la séance vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur, cessez immédiatement tout effort et consultez votre médecin.
- Un entraînement excessif peut provoquer des blessures graves, voire mortelles.
- Installez la machine à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne l'installez pas dans un garage, sur une terrasse couverte ou à proximité de l'eau.
- Si l'un des dispositifs d'ajustement est laissé saillant, il pourrait entraver les mouvements de l'utilisateur.
- La machine ne doit être utilisée que par des personnes pesant **150kg/330.7lb** ou moins.
- Le système de cardiofréquence peut être erroné. Un entraînement excessif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Cessez immédiatement tout effort.
- Cet équipement est destiné à une utilisation par le consommateur seulement.
- Les instructions relatives aux appareils dont une partie de la construction relève de la classe III et qui sont alimentés par une partie amovible du bloc d'alimentation doivent indiquer que l'appareil ne doit être utilisé qu'avec le bloc d'alimentation fourni avec l'appareil.

MISE EN GARDE : L'utilisateur est avisé que tout changement ou modification non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité pourraient faire perdre à l'utilisateur son droit d'utiliser cet appareil.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

- (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage préjudiciable, et
- (2) l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

REMARQUE : Cet appareil a été testé et respecte les limites imposées aux appareils numériques de classe B, conformément à la partie 15 de la réglementation de la FCC. Ces limites sont conçues pour assurer une protection suffisante contre le brouillage préjudiciable dans les installations résidentielles. Cet appareil génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Cependant, rien ne garantit qu'une installation donnée ne produira aucun brouillage.

Si cet appareil entraîne un brouillage préjudiciable à la réception des signaux radio ou de télévision, ce qui peut être vérifié en éteignant et en rallumant l'appareil, l'utilisateur est invité à tenter de résoudre ce problème en appliquant l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne réceptrice
- Augmenter la distance séparant l'appareil du récepteur
- Brancher l'appareil dans un circuit électrique différent de celui du récepteur
- Communiquer avec le détaillant ou un technicien radio/télévision d'expérience pour obtenir de l'aide

CANICES-3(B) / NMB-3(B)

Déclaration d'ic sur l'exposition aux radiations :

Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux radiations définies par le Canada pour des environnements non contrôlés.

Cet équipement doit être installé et utilisé à une distance minimum de 20 cm entre l'antenne et votre corps.

Cet émetteur ne doit pas être installé au même endroit qu'une autre antenne ou qu'un autre émetteur ni être utilisé conjointement avec une autre antenne ou un autre émetteur.

FCC ID: 2API3-10401BT, FCC ID: 2AMDBBLE006

IC ID: 25017-10401BT, IC ID: 22882-BLE006

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lors de l'utilisation d'un appareil électronique, il faut toujours prendre des précautions de base, comme celles-ci :

Lire toutes les consignes avant l'utilisation (de cet appareil).

DANGER

- Pour réduire le risque de choc électrique et de blessure par des pièces mobiles :

Toujours débrancher l'appareil de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant le nettoyage ou le service.

AVERTISSEMENT

- Pour diminuer le risque de brûlures, d'incendie, de décharge électrique ou de blessure au corps :

1. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient surveillées et qu'elles reçoivent des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité. Garder les enfants de moins de 13 ans loin de cette machine.
2. Utiliser cet appareil uniquement selon l'usage prévu décrit dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
3. Ne jamais utiliser cet appareil si les ouvertures d'air sont obstruées. Garder les ouvertures d'air libre de poussières, de cheveux et d'autres débris.
4. Ne pas laisser tomber ni insérer d'objets dans toute ouverture.
5. Ne pas utiliser à l'extérieur. Usage domestique seulement.
6. Ne pas faire fonctionner où des produits en aérosol sont utilisés ou là où de l'oxygène est administré.
7. Un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débrancher la prise lorsqu'elle n'est pas utilisée, et avant de mettre ou d'enlever des pièces.
8. Ne jamais utiliser cet appareil si le cordon ou la fiche sont endommagés, si l'appareil ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou est abîmé, ou s'il est tombé dans l'eau. Retourner l'appareil à un centre de service pour examen et réparation.
9. Maintenir le cordon à l'écart des surfaces chauffées.
10. Pour débrancher, mettre toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirer la fiche de la prise.
11. N'utilisez pas sous une couverture ou un oreiller. Un échauffement excessif peut se produire et provoquer un incendie, choc électrique ou des blessures.
12. Ne transportez pas cet appareil par le cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme une poignée.

CONSERVER SES CONSIGNES.

(ES) PRECAUCIÓN

- Este equipo está diseñado únicamente para ser utilizado en el hogar (uso doméstico - clase A). No utilice el equipo en ningún entorno comercial, institucional ni de alquiler.
- Utilice el equipo solo como se describe en este manual. Consulte con su médico antes de realizar cualquier programa de ejercicios.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados del dispositivo en todo momento.
- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de los 14 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimiento si han recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato de forma segura y comprenden los peligros que conlleva.
- Los menores de 14 años no deben realizar tareas de limpieza y mantenimiento del usuario.
- Asegúrese de que el equipo quede ubicado sobre una superficie plana, estable y nivelada, manteniendo despejada la zona alrededor del mismo en un radio de al menos 0,6 m.
- Utilice siempre zapatillas de deporte y ropa de entrenamiento adecuadas.
- Puede mantenerse el nivel de seguridad del equipo únicamente si se revisa de forma periódica en cuanto a daños y desgaste. Sustituya de inmediato los componentes defectuosos o mantenga el equipo fuera de servicio hasta que sea reparado. Preste especial atención a los componentes más propensos al desgaste. Se deben leer y seguir todas las advertencias e instrucciones antes de su uso.
- Mantenga el pelo, el cuerpo y la ropa libres y despejados de todas las partes móviles.
- Si en cualquier momento al hacer ejercicio se siente débil, mareado o siente dolor, deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte con su médico.
- Hacer ejercicio en exceso puede provocar lesiones graves o la muerte.
- Mantenga el equipo en interiores, lejos de la humedad y del polvo. No coloque el equipo en un garaje o patio techado ni cerca del agua.
- Si se deja sobresaliendo cualquiera de los dispositivos de ajuste, estos podrían interferir con el movimiento del usuario.
- El equipo solo debería ser utilizado por personas con un peso igual o inferior a **150kg/330.7lb**.
- El sistema de monitorización de la frecuencia cardíaca puede ser inexacto. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Interrumpa el ejercicio inmediatamente.
- Este equipo es de uso exclusivo para el consumidor.
- Las instrucciones de los aparatos que tengan una parte de construcción de clase III alimentada por una pieza de fuente de alimentación desmontable indicarán que el aparato solo debe utilizarse con la unidad de alimentación suministrada con el aparato.

PRECAUCIÓN Se advierte al usuario de que los cambios o modificaciones no aprobados expresamente por la parte responsable del cumplimiento normativo podrían invalidar la autoridad del usuario para utilizar el equipo.

Este equipo cumple con la Parte 15 de las normas de la FCC y con el(los) estándar(es) RSS [Radio Standards Specification] exento(s) de licencia del Ministerio de Industria de Canadá. La utilización está sujeta a las dos condiciones siguientes:

- (1) este dispositivo no podrá ocasionar interferencias perjudiciales, y
- (2) este dispositivo deberá admitir cualquier interferencia recibida, incluidas aquellas que puedan provocar un funcionamiento no deseado.

NOTA Este equipo se ha sometido a pruebas y se ha determinado que cumple los límites establecidos para los dispositivos digitales de clase B, de conformidad con el apartado 15 de las normas de la FCC [Comisión Federal de Comunicaciones de EE. UU.]. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y se usa como se indica en las instrucciones, podría ocasionar interferencias perjudiciales en las comunicaciones por radio. Sin embargo, no se puede garantizar que no se produzcan interferencias en una instalación en particular.

Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de señales de radio o televisión (lo cual puede determinarse apagando y encendiendo el dispositivo), recomendamos al usuario que intente corregir dichas interferencias adoptando una o varias de las siguientes medidas:

- Cambie la orientación o la ubicación de la antena receptora
- Aumente la distancia entre el equipo y el receptor
- Conecte el equipo a una toma ubicada en un circuito diferente al del receptor
- Consulte al distribuidor o a un técnico de radio/televisión experimentado para obtener ayuda

CAN ICES-3(B) / NMB-3(B)

Declaración de exposición a la radiación de la FCC e IC [Ministerio de Industria de Canadá]:

Este equipo cumple con los límites de exposición a la radiación de Canadá y FCC establecidos para un entorno no controlado.

Este equipo debe instalarse y manejarse con una distancia mínima de 20cm entre el radiador y el cuerpo de la persona.

Este transmisor no deberá ser colocado ni funcionar en combinación con ninguna otra antena o transmisor.

FCC ID: 2API3-10401BT, FCC ID: 2AMDBBLE006

IC ID: 25017-10401BT, IC ID: 22882-BLE006

ESPECIFICACIONES ELÉCTRICAS

100V - 240V

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Quando se utiliza un aparato eléctrico, siempre deben seguirse las precauciones básicas, entre las que se incluyen las siguientes:

Lee todas las instrucciones antes de utilizar (este aparato).

PELIGRO

- Para reducir el riesgo de descarga eléctrica y lesiones por piezas móviles:

Siempre desenchufe el aparato de la toma de corriente inmediatamente después de utilizarlo y antes de limpiarlo o realizarle una reparación.

ADVERTENCIA

- A fin de disminuir el riesgo de que las personas sufran quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones se debe hacer lo siguiente:

1. Este aparato no está diseñado para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimientos, a menos que las supervise o instruya una persona responsable de su seguridad. Se debe mantener a los niños menores de 13 años alejados de esta máquina.
2. Este aparato solo se debe utilizar para el uso previsto, tal y como se describe en este manual. No se deben usar accesorios no recomendados por el fabricante.
3. No se debe poner en marcha el aparato si las salidas de aire están bloqueadas. Estas se deben mantener sin pelusas, pelos u elementos obstructores similares.
4. No se debe dejar caer ni introducir ningún objeto en ninguna abertura.
5. No se debe utilizar en ambientes al aire libre. Está destinado únicamente al uso doméstico.
6. No se debe operar donde se utilicen productos en aerosol (espray) o donde se administre oxígeno.
7. Nunca debe dejar el aparato desatendido cuando está enchufado. Desenchúfelo de la toma de corriente cuando no lo utilice y antes de agregarle o quitarle piezas.
8. Nunca utilice el aparato si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona correctamente, si se ha caído o averiado, o si se ha caído al agua. Lleve el aparato a un centro de servicio para que puedan examinarlo y repararlo.
9. Mantenga el cable alejado de las superficies calientes.
10. Para desconectar el aparato, gire todos los controles a la posición de apagado y, a continuación, desconecte el enchufe de la toma de corriente.
11. No opere debajo de una manta o almohada. Se puede producir calentamiento excesivo y provocar incendios, descargas eléctricas o lesiones a las personas.
12. No transporte este aparato por el cable de alimentación ni use el cable como mango.

SE DEBEN GUARDAR ESTAS INSTRUCCIONES.

(DE) ACHTUNG

- Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch geeignet (Verwendungskategorie H, Genauigkeitsklasse A). Verwenden Sie das Gerät nicht zu gewerblichen, Vermietungs- oder institutionellen Zwecken
- Verwenden Sie das Gerät nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm durchführen
- Bewahren Sie das Gerät stets außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und Personen mit eingeschränkter physischer, sensorischer oder mentaler Fähigkeiten oder mit mangelnder Erfahrung bzw. mangelndem Wissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder in die sichere Verwendung des Geräts eingewiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen
- Reinigung und Wartung sollten nicht von Kindern unter 14 Jahren durchgeführt werden
- Stellen Sie sicher, dass sich das Gerät auf einer flachen, stabilen und geraden Oberfläche befindet und ein Mindestabstand von 0,6 m um das Gerät eingehalten wird
- Tragen Sie stets angemessene Sportbekleidung und Trainingsschuhe
- Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus bzw. benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es repariert wurde. Achten Sie insbesondere auf verschleißanfällige Teile. Alle Warnungen und Anweisungen müssen vor dem Gebrauch gelesen und berücksichtigt werden
- Halten Sie Haare, Körper und Bekleidung von sämtlichen beweglichen Geräteteilen fern
- Sollten Sie sich zu einem beliebigen Zeitpunkt während Ihres Workout schwach fühlen, Ihnen schwindelig sein oder Sie Schmerzen verspüren, brechen Sie das Training umgehend ab und konsultieren Sie einen Arzt
- Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen
- Stellen Sie das Gerät im Innenbereich an einem trockenen und staubfreien Ort auf. Stellen Sie es nicht in einer Garage, auf einer überdachten Veranda oder in der Nähe von Wasser auf
- Ragen Einstellgeräte aus dem Gerät heraus, können sie sich dadurch im Bewegungsbereich des Nutzers befinden
- Das Gerät sollte nur von Personen verwendet werden, die max. **150kg** wiegen
- Der Herzfrequenzmesser kann ungenaue Werte liefern. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie das Training umgehend
- Dieses Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt
- In der Gebrauchsanweisung für Geräte mit einem Bauteil der Klasse III, die über ein abnehmbares Netzteil versorgt werden, muss angegeben werden, dass das Gerät nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwendet werden darf

Achtung: Der Benutzer wird davor gewarnt, dass Änderungen bzw. Modifikationen, die nicht ausdrücklich von der für die Einhaltung der Vorschriften verantwortlichen Partei genehmigt wurden, dazu führen können, dass der Benutzer die Berechtigung zum Betrieb des Geräts verliert.

(PT) ATENÇÃO

- O equipamento destina-se exclusivamente a utilização doméstica (Utilização doméstica, Classe A). Não utilize o equipamento em qualquer ambiente comercial, de aluguer ou institucional
- Utilize o equipamento apenas conforme descrito neste manual. Consulte o seu médico antes de realizar qualquer programa de exercícios
- Mantenha sempre as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento
- Este equipamento pode ser usado por crianças com 14 anos ou mais e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou sem experiência nem conhecimentos se forem supervisionadas ou instruídas relativamente à sua utilização segura e compreenderem os perigos envolvidos
- A limpeza e a manutenção por parte do utilizador não devem ser realizadas por crianças com menos de 14 anos
- Certifique-se de que o equipamento é colocado numa superfície plana, estável e nivelada, com pelo menos 0,6 m de área livre à volta do mesmo
- Use sempre roupa e calçado de desporto adequados
- O nível de segurança do equipamento apenas pode ser garantido se este for regularmente inspecionado quanto a danos e desgaste. Substitua imediatamente componentes com defeito e/ou não use o equipamento enquanto não for reparado. Preste especial atenção aos componentes mais suscetíveis a desgaste. Todos os avisos e instruções têm que ser lidos e respeitados antes de qualquer utilização
- Mantenha o cabelo, o corpo e a roupa afastados de todas as peças móveis
- Se a qualquer momento durante a prática de exercício sentir sensação de desmaio, tonturas ou dores, interrompa imediatamente e consulte o seu médico
- O excesso de exercício pode resultar em lesões graves ou morte
- Mantenha o equipamento no interior, num local sem humidade nem poeira. Não coloque o equipamento numa garagem ou pátio coberto, nem perto de água
- Se algum dos mecanismos de ajuste ficar saliente, poderá interferir com os movimentos do utilizador
- O equipamento deve ser utilizado apenas por pessoas com um peso igual ou inferior a **150kg/330.7lb**
- O sistema de monitorização do ritmo cardíaco pode não ser exato. O excesso de exercício pode resultar em lesões graves ou morte. Interrompa imediatamente a prática de exercício
- Este equipamento destina-se apenas à utilização pelo consumidor
- As instruções dos aparelhos que contenham peças com construção de classe III alimentadas a partir de uma fonte de alimentação separada deverão indicar que o aparelho apenas deve ser usado com a unidade de fonte de alimentação fornecida juntamente com o aparelho

Atenção: avverte-se o utilizador para o facto de que quaisquer alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela parte responsável pela conformidade poderão anular a autoridade do utilizador para operar o equipamento.

(ZH) 警告

- 该设备仅供家庭使用(HA)。请勿在任何商业、租赁或机构场所使用本设备
- 请按照本使用说明书的描述使用设备,在进行任何运动之前,请咨询您的医生
- 务必让儿童和宠物远离设备
- 本产品旨在由成人用来进行体育锻炼,本产品不宜14岁以下的人使用
- 残障人士不得在没有合格人员协助的情况下使用设备
- 本产品旨在由成人用来进行体育锻炼,本产品不宜14岁以下的人使用
- 残障人士不得在没有合格人员协助的情况下使用设备
- 确保设备在一个平坦、稳定和水平的表面上,设备周围应至少留有0.6米的空间
- 使用设备时务必穿着合适的运动服和训练鞋
- 只有定期检查设备的损坏和磨损情况,才能保持设备的安全水平。立即更换有缺陷的部件和/或使设备停止使用直至修理。特别注意易磨损的部件。在使用前必须阅读并遵循所有警告和说明
- 务必使头发、身体和衣服远离活动部件
- 如果在运动过程中你感到疲劳、头晕或疼痛,立即停止运动并咨询医生
- 过度运动可能导致严重的伤害或死亡
- 请将设备放置在室内,远离湿气、灰尘。不要把设备放在车库或有盖的天井,或靠近水
- 如果任何设备调整装置是突出的,它们可能会干扰用户的移动
- 设备只能由体重在**150公斤/330.7磅**以下的人员使用
- 心率监测系统只能作为运动辅助工具。用于确定心率的大体趋势,读数可能不是很精确,过度运动可导致严重的伤害或死亡,请立即停止运动
- 此设备仅供消费者使用
- 请使用包装内提供的电源适配器

警告:警告用户,未经遵守责任方明确批准的更改或修改可能使用户操作设备的权限失效。

(JA) 注意

- 機器は家庭用として (HA) のみ意図されています。機器を営利的な、レンタル、あるいは施設の設定で使用しないでください
- 機器を本マニュアルの中で記述されているようにのみ使用してください。何らかの運動プログラムを行う前に、医者に相談してください
- いつでも、子供とペットを装置に近づけないでください
- この装置は、装置の安全な使用に関する監督または説明を受け、関係する危険を理解している14歳以上の子供や、身体能力、感覚能力、あるいは精神能力が劣った人、あるいは経験や知識がない人が使用することができます
- クリーニングやユーザーメンテナンスは、14歳未満の子供が行ってはいけません
- 機器を必ず、平らな、安定した水準面のの上に、機器の周りのエリアから最低、0.6m 離して置いてください
- いつも適切な運動用衣服を着、トレーニング用靴を履いてください
- 機器の安全レベルは、損傷や摩耗がないかどうかを定期的に検査する場合のみ、維持することができます。欠陥があるコンポーネントは即座に交換し、および/あるいは、機器が修理されるまで使用しないでください。接続点など、最も摩耗しやすいコンポーネントに特に注意を払ってください。ご使用前に、すべての警告と使用説明を読み、従ってください
- 髪、身体、衣服がすべての可動部分に巻き込まれないように、注意してください
- 運動中にめまいがしたり、フラフラしたり、あるいは痛みを感じるときはいつでも即座に運動をやめ、医師にみてもらってください
- 過剰な運動をすると、大怪我や死をもたらす可能性があります
- 機器を常に屋内に置き、湿気や埃から守ってください。機器をガレージや、屋根のある中庭、あるいは水のそばで使用しないでください
- 調節デバイスのどれかが突き出たままになっていると、ユーザーの動きと干渉する可能性があります
- 機器は体重が **150kg/330.7lb** 以下の人しか使用すべきではありません
- 心拍数監視システムは不正確かもしれません。過剰な運動をすると、大怪我や死をもたらす可能性があります。即座に運動をやめてください
- この機器は民生用により利用してください
- 取り外し可能な電源から電力を供給されるクラス III の構造の一部をもつ装置の使用説明は、この装置にはそれとともに提供される電源ユニット以外には使用してはならないことを示しています

注意: 準拠に対して責任のある当事者によってはっきりと承認されていない変更、または修正を行うと、機器を運転するユーザーの資格が無効になるかもしれないことに注意してください。

(KO) 주의

- 본 장비는 가정용으로 제작되었습니다 (가정용 A 클래스). 업체나 대여 서비스, 공공장소 등에서 사용해서는 안 됩니다.
- 매뉴얼에 명시된 방식으로만 장비를 활용해야 합니다. 운동 프로그램을 시작하기 전, 의사에게 문의하시기 바랍니다.
- 어린이와 애완동물이 절대 기기 가까이 오지 않도록 합니다.
- 본 기기 사용으로 수반될 수 있는 위험을 이해하고 안전하게 기기를 사용할 수 있도록 감시하거나 설명해줄 수 있는 환경이 사용자에게 주어진다든 조건 하에서, 본 기기는 14세 이상의 어린이는 물론 신체나 감각, 정신적 능력이 저하되었거나 경험, 지식이 부족한 사람도 이용 가능합니다.
- 14세 미만의 어린이가 기기를 청소하고 유지보수에 참여해서는 안 됩니다.
- 기울어지지 않은 편평하고 안정적인 표면에 기기를 두되, 주변에 최소 0.6m의 여유 공간을 둡니다.
- 항상 적합한 운동복과 운동용 신발을 착용하시기 바랍니다.
- 손상이나 마모된 부분이 있는지 정기적으로 검사를 받은 경우에만 기기의 안전이 보장됩니다. 하자가 발견된 부품은 즉각 교체하거나 수리가 완료될 때까지 기계를 사용을 중단합니다. 소모품이 많이 되는 부품에 특히 주의를 기울이십시오. 경고사항과 안내문을 모두 읽고 숙지한 후 제품을 사용하시기 바랍니다.
- 머리카락과 신체, 옷이 작동 중인 제품에 가까이 닿지 않도록 합니다.
- 운동 도중 현기증을 느끼거나 통증 발생 시 운동을 즉각 중단하고 의사의 진찰을 받으시기 바랍니다.
- 과도한 운동으로 증상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다.
- 습기와 먼지가 없는 실내에서 장비를 보관합니다. 차고나 정원 파티오, 물 근처에서 장비를 보관하지 마십시오.
- 조절 장치 중 어느 한가지라도 돌출된 상태로 내버려두면, 운동에 방해가 될 수 있습니다.
- 본 장비는 체중이 150kg 이하인 사람만 사용 가능합니다.
- 심장박동수 모니터링 기기의 수치가 정확하지 않을 수 있습니다. 과도한 운동으로 증상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다. 운동을 즉각 중단하십시오.
- 본 장비는 소비자 용도로 한정합니다.
- 분리 가능한 전원 공급 장치를 통해 전원을 공급 받는 클래스 III 구조를 지닌 전자제품에 대한 설명서에 따르면 본 제품은 판매 시 제공된 전원 공급 장치만을 사용해야 합니다.

주의: 제품의 규정을 담당하는 당국이 명확히 승인한 방식이 아닌에도 제품을 변경 혹은 개조하는 경우 본 장비의 정당한 사용자 자격이 박탈될 수 있습니다.

(AR) تنبيه

- الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي فقط (HA). يُحظر استخدام الجهاز في أي بيئة تجارية أو إيجارية أو مؤسسية.
- لا تستخدم الجهاز إلا على النحو الموضح في هذا الدليل. استشر طبيبك قبل أداء أي برنامج تدريبي.
- احرص على إبعاد الأطفال والحيوانات الأليفة عن الجهاز طوال الوقت
- يمكن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 14 عامًا فما فوق والأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرات الجسدية، أو الحسية، أو العقلية أو من نقص الخبرة والمعرفة، استخدام هذا الجهاز، إذا كانوا تحت الإشراف أو إذا حصلوا على توجيهات تتعلق باستخدام الجهاز بطريقة آمنة، وإذا كانوا على علم بالمخاطر الموجودة"
- يُحظر على الأطفال دون عمر 14 عامًا تولي أعمال التنظيف والصيانة المقتصرة على المستخدم
- احرص على وضع الجهاز على سطح مسطح ومستقر مع توفير مساحة خالية محيطة بالجهاز مقدارها 0.6 متر على الأقل
- ارتد ملابس وأحذية التدريب المناسبة دومًا
- يمكن الحفاظ على مستوى سلامة الجهاز إذا تم فحصه بانتظام للتحقق من عدم وجود تلف أو اهتراء. استبدل المكونات التالفة على الفور وأو لا تستخدم الجهاز حتى يتم تصليحه. يُرجى الانتباه الشديد للمكونات سريعة التآكل. لا بد من قراءة كل التحذيرات والتعليمات واتباعها قبل الشروع في الاستخدام
- أبقِ الشعر والجسم والملابس بعيدة عن كل الأجزاء المتحركة
- إذا شعرت خلال التدريب بالإغماء أو الدوخة أو الألم، فتوقف عن ممارسة التدريب فورًا واستشر طبيبك
- قد يؤدي الإفراط في التدريب إلى إصابات خطيرة أو الموت
- أبقِ الجهاز داخل المنزل، بعيدًا عن الرطوبة والتراب. لا تضع الجهاز في مرآب أو فناء مغطى، أو بالقرب من الماء
- إذا تركت أي من معدات الضبط بارزة، فقد تتداخل مع حركة المستخدم
- ينبغي ألا يستخدم الجهاز سوى الأشخاص الذين لا يتجاوز وزنهم 330.7 / 150 رطلاً
- قد يكون نظام مراقبة سرعة القلب غير دقيق
- يمكن للإفراط في التدريب أن يسبب إصابة بالغة أو الوفاة. أوقف التدريب على الفور
- يجب أن تنص إرشادات الأجهزة التي تتضمن جزءًا من تفسير الفئة III المقتبس من الجزء الخاص بوحدة الإمداد بالطاقة القابلة للفصل على أنه لا يجوز استخدام الجهاز إلا مع وحدة الإمداد بالطاقة المرفقة بالجهاز.
- تنبيه: ننبه المستخدم إلى أن إجراء أي تغييرات أو تعديلات غير معتمدة صراحة من الطرف المسؤول عن الامتثال يمكن أن يؤدي إلى إلغاء تقويض المستخدم بتشغيل الجهاز.



(EN) WEEE logo this symbol on a product means that the product is covered by European Directive 2012/19/EU.

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by RFE International is under license.

Operation frequency of dongle = 10 MHz to 300 GHz and Max. transmitted RF power = 0.632 mW

Hereby, RFE International Ltd declares that the radio equipment type "Motorized Treadmill" is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: https://libraryrfeinternational.com/AVUS-10550BT_R-21X_rower_bluetooth_EU_RED_DOC.docx

(FR) Logo DEEE. Ce symbole sur un produit signifie que le produit est couvert par la directive européenne 2012/19/UE.

La marque verbale et les logos Bluetooth sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par RFE International se fait sous licence.

Fréquence de fonctionnement du dongle = 10 MHz à 300 GHz et puissance RF maximale transmise = 0.632 mW

Par la présente, RFE International Ltd, déclare que l'équipement radio du type « Tapis roulant motorisé » est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse internet suivante: https://libraryrfeinternational.com/AVUS-10550BT_R-21X_rower_bluetooth_EU_RED_DOC.docx

(ES) Logotipo WEEE [o «RAEE»: residuos de aparatos eléctricos y electrónicos]. Cuando este símbolo aparece en un producto significa que el producto se rige por la Directiva Europea 2012/19/UE.

Los logotipos y marca denominativa Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de tales marcas por parte de RFE International se efectúa bajo licencia.

Frecuencia operativa del dongle (dispositivo de bluetooth) = 10 MHz a 300 GHz y máxima potencia de RF transmitida = 0.632 mW

Por la presente, RFE International Ltd declara que el tipo de equipo de radio "Cinta de correr motorizada" cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección de Internet siguiente: https://libraryrfeinternational.com/AVUS-10550BT_R-21X_rower_bluetooth_EU_RED_DOC.docx

(DE) WEEE-Etikett Diese Kennzeichnung bedeutet, dass das Produkt unter die EU-Richtlinie 2012/19/EU fällt.

Die Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Markenzeichen im Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und jegliche Verwendung dieser Markenzeichen von RFE International erfolgt unter Lizenz.

Betriebsfrequenz des Dongles = 10 MHz bis 300 GHz und max. übermittelte Sendeleistung = 0.632 Mw

Hiermit erklärt, RFE International Ltd, dass der Funkanlagetyp „Motorisiertes Laufband“ der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: https://libraryrfeinternational.com/AVUS-10550BT_R-21X_rower_bluetooth_EU_RED_DOC.docx

(PT) Logótipo WEEE (REEE –resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos). Este símbolo num produto significa que o produto é abrangido pela Diretiva Europeia 2012/19/UE.

A marca nominativa e os logótipos Bluetooth® são marcas registadas detidas pela Bluetooth SIG, Inc. e qualquer utilização dessas marcas pela RFE International está sujeita a licença.

Frequência de operação do dongle de bluetooth = 10 MHz to 300 GHz e potência máxima de RF transmitida= 0.632 mW

Por este meio, a RFE International Ltd declara que o presente tipo de equipamento de rádio "Passadeira Motorizada" está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE. O texto completo da declaração de conformidade da UE está disponível no seguinte endereço de Internet: https://libraryrfeinternational.com/AVUS-10550BT_R-21X_rower_bluetooth_EU_RED_DOC.docx

(ZH) 产品上的WEEE标志表示该产品符合欧盟指令2012/19/EU。

蓝牙®文字标志和徽标是由蓝牙SIG, Inc.拥有的注册商标, RFE International对这些标志的任何使用都是经过许可的。

在此, RFE international声明本产品符合指令2014/53/EU的基本要求和其他相关规定。

(JA) WEEE ロゴ。製品上のこのシンボルは製品が欧州指令 2012/19/EU によってカバーされていることを意味します。

Bluetooth® ワードマークとロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、RFE インターナショナルによるそのようなマークのどんな使用も許可を得ています。

この結果、RFE インターナショナルが、この製品が指令 2014/53/EU の本質的な必要条件と他の関連する規定に依拠していることを宣言しています。

(KO) WEEE 로고- 제품에 본 표시가 붙은 것은 해당 제품이 유럽 지침 2012/19/EU를 준수하고 있음을 뜻합니다.

Bluetooth® 글자 마크와 로고는 Bluetooth SIG, Inc. 소유 등록상표이며 RFE 인터내셔널은 라이센스 계약에 따라 해당 마크를 사용합니다.

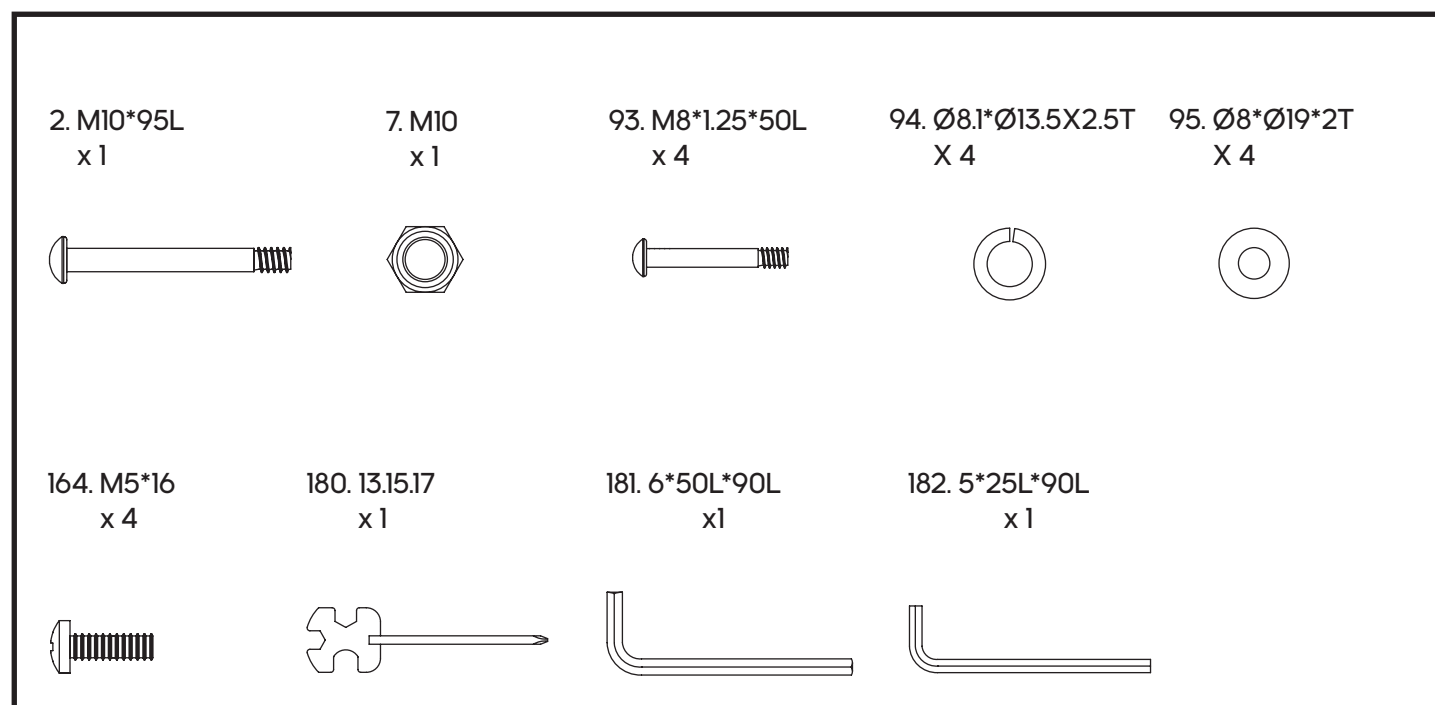
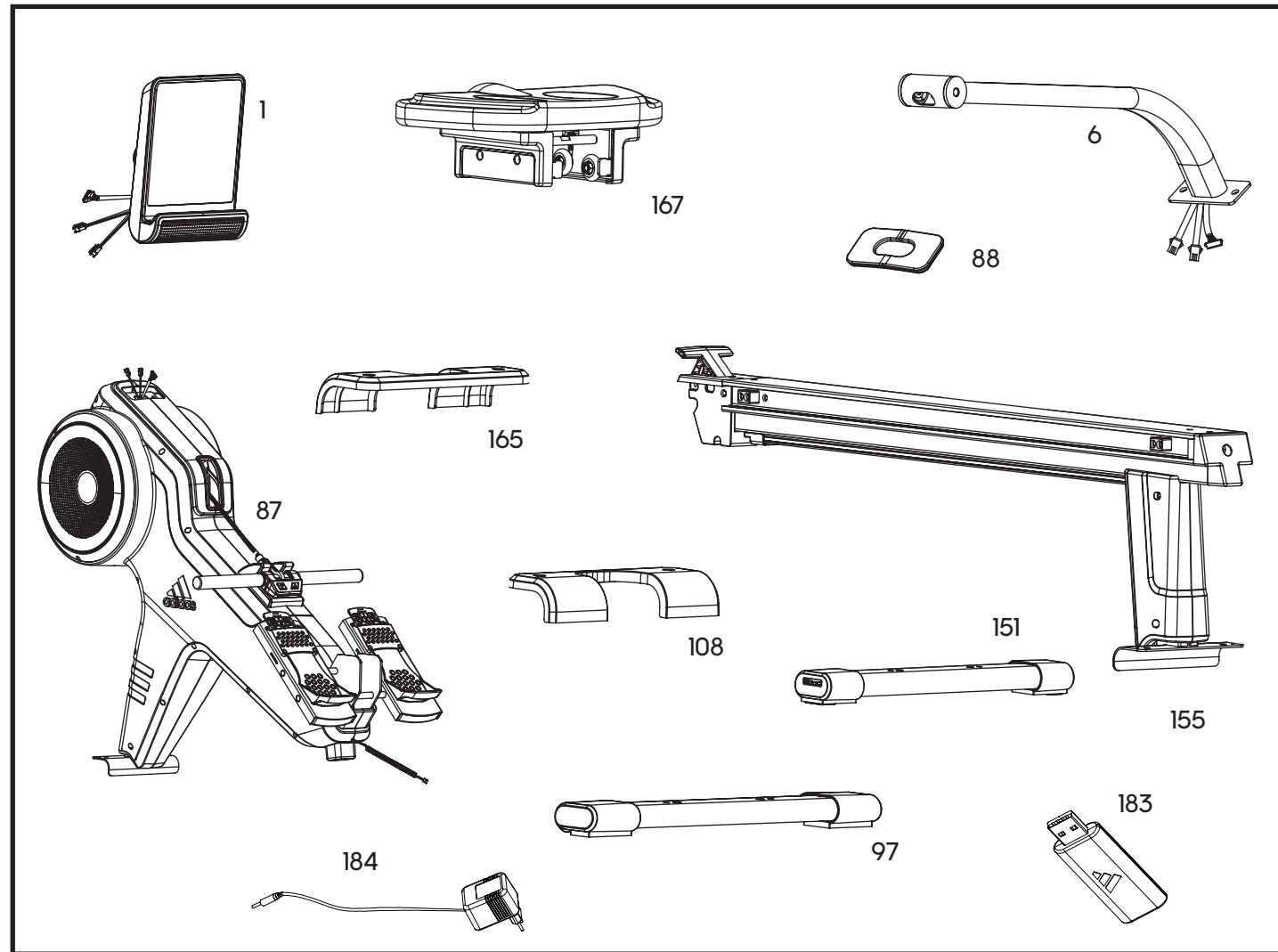
이에 따라 RFE 인터내셔널은 본 제품이 지침 2014/53/EU의 핵심 조건은 물론 기타 관련 조항을 준수함을 선포합니다.

(AR)

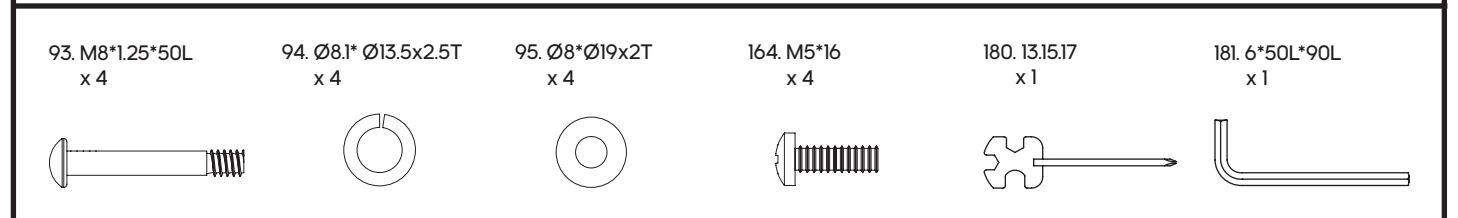
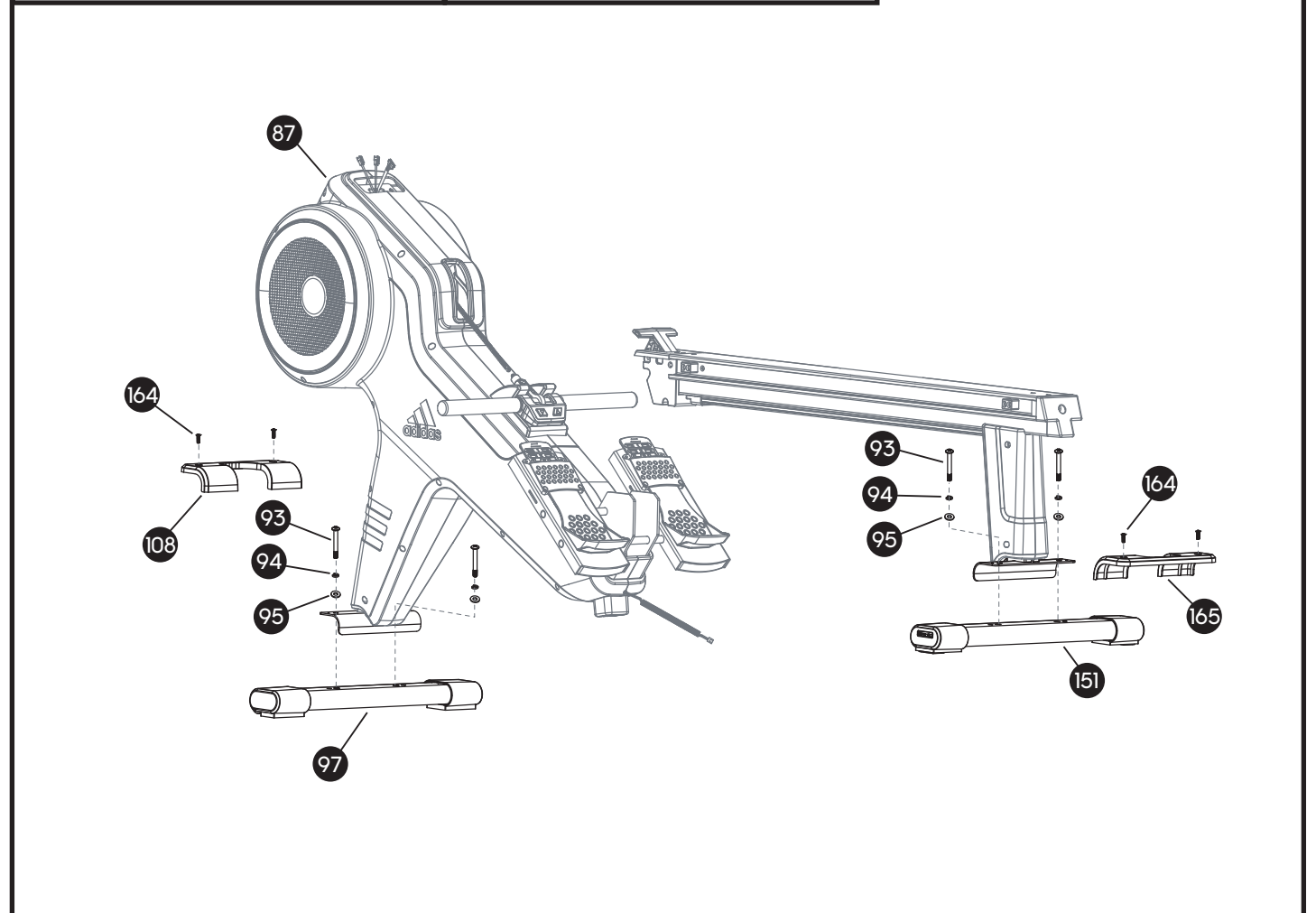
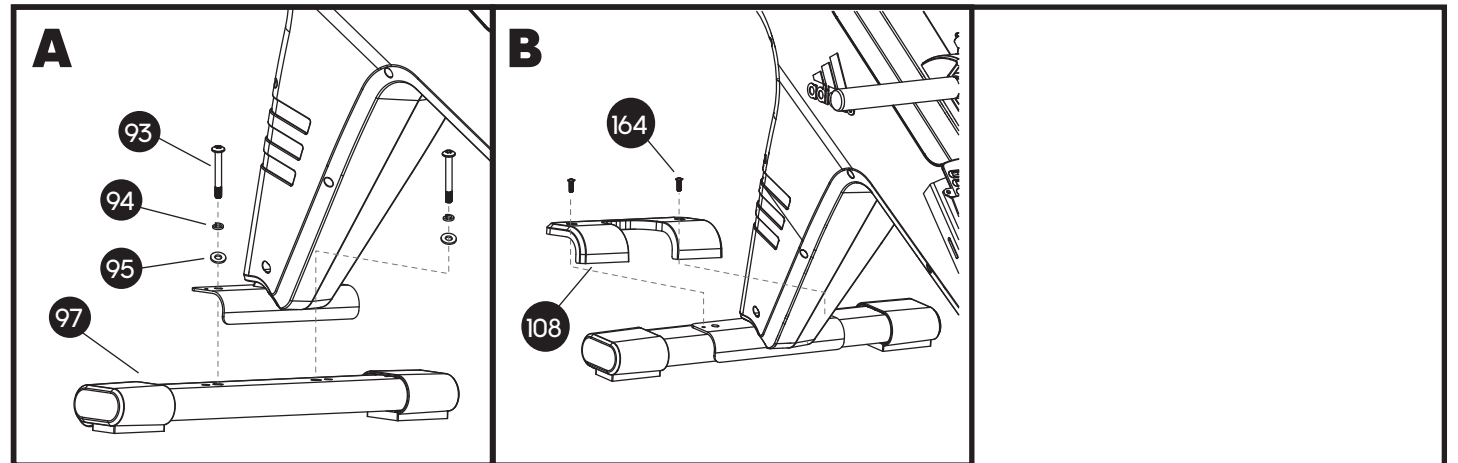
الموجود على المنتج أن المنتج خاضع للتوجيه WEEE يُقصد بالشعار" 2012/19 الأوروبي/EU.

وشعاراتها علامات تجارية مُسجَّلة مملوكة *Bluetooth العلامة المكتوبة وأي استخدام لهذه العلامات من طرف شركة Bluetooth SIG, Inc. لشركة RFE International بموجب ترخيص منها

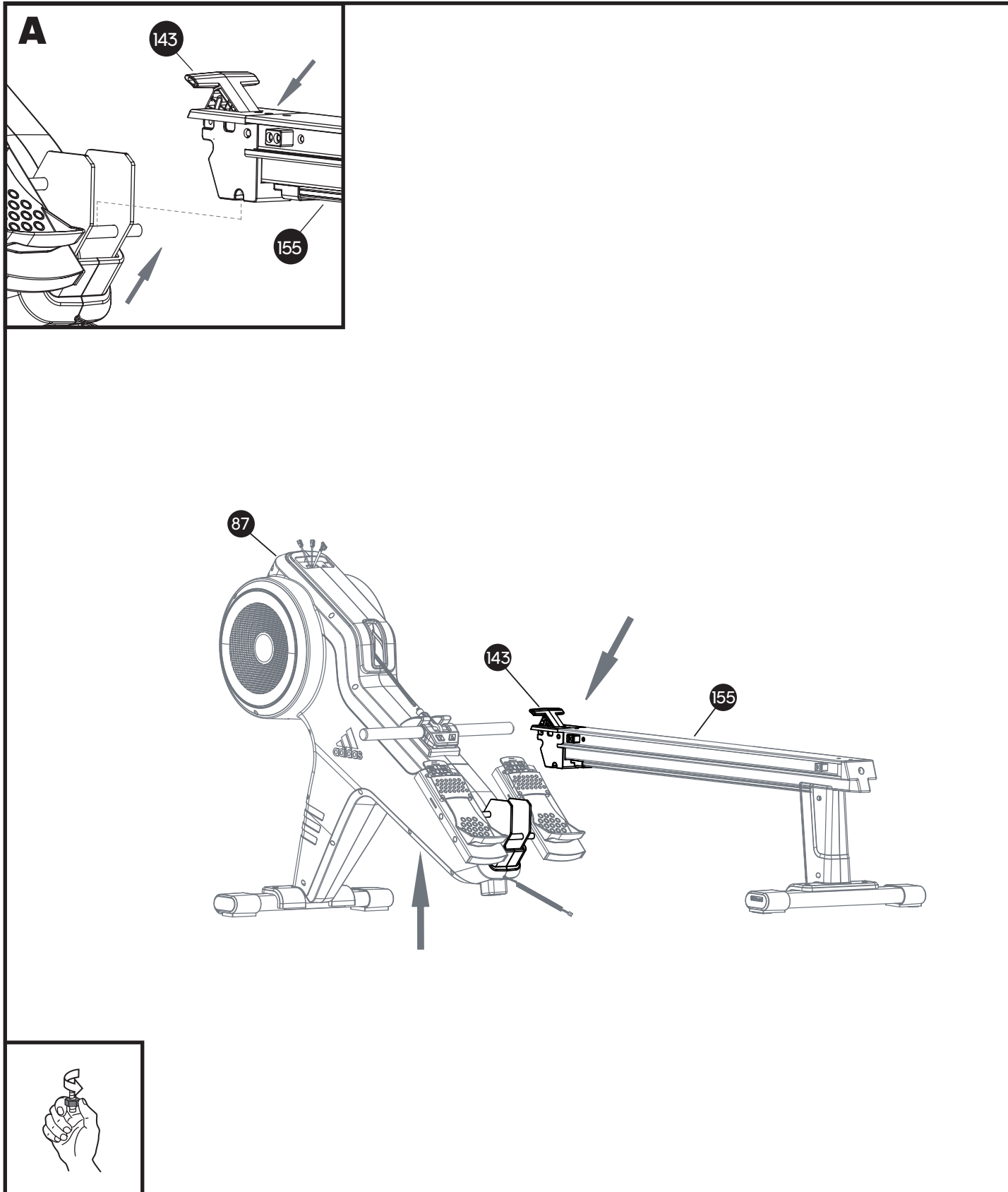
العالمية أن هذا المنتج مطابق للمتطلبات RFE وبناء عليه، تصرح شركة "EU./الأساسية وغيرها من الشروط ذات الصلة بالتوجيه 2014/53



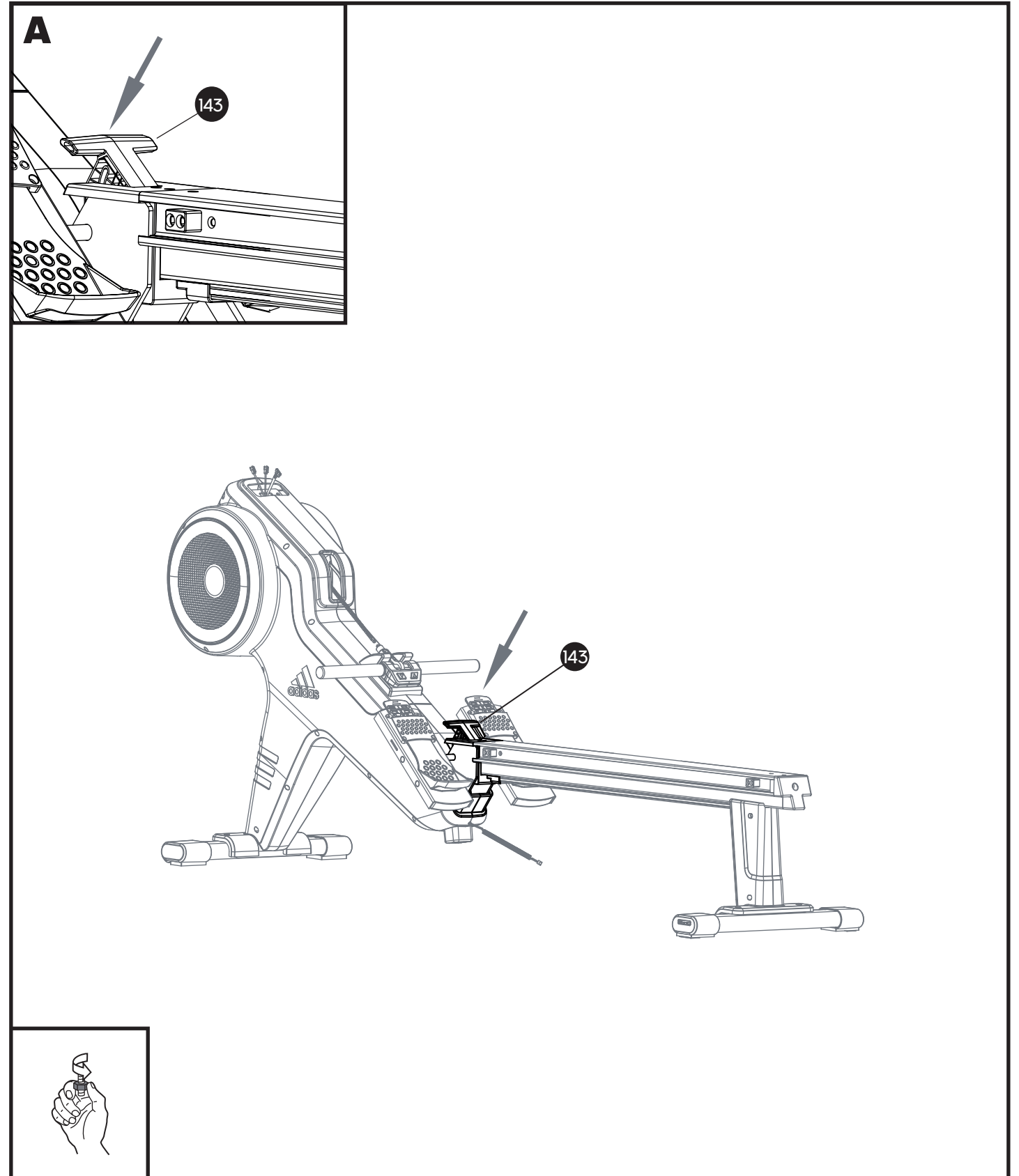
1 x2



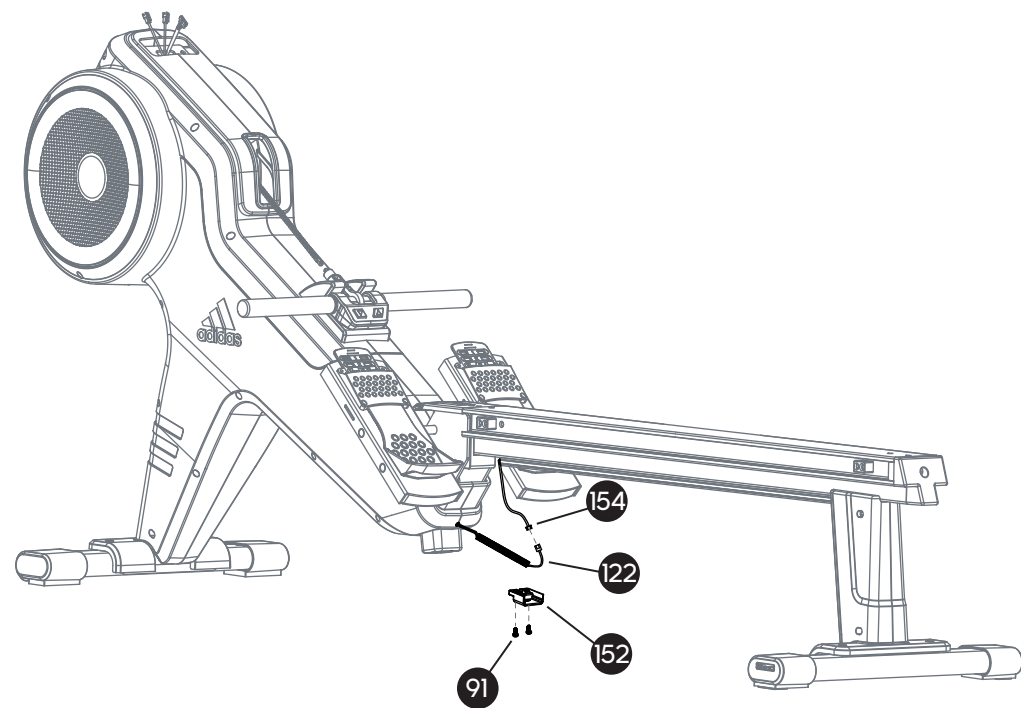
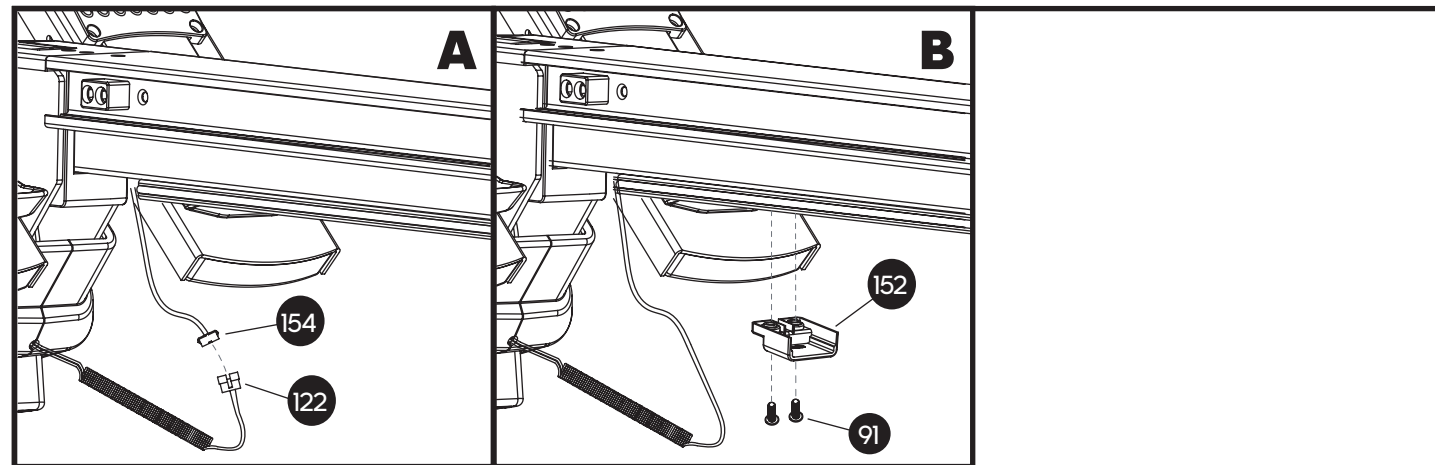
2 x2



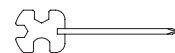
3 x2



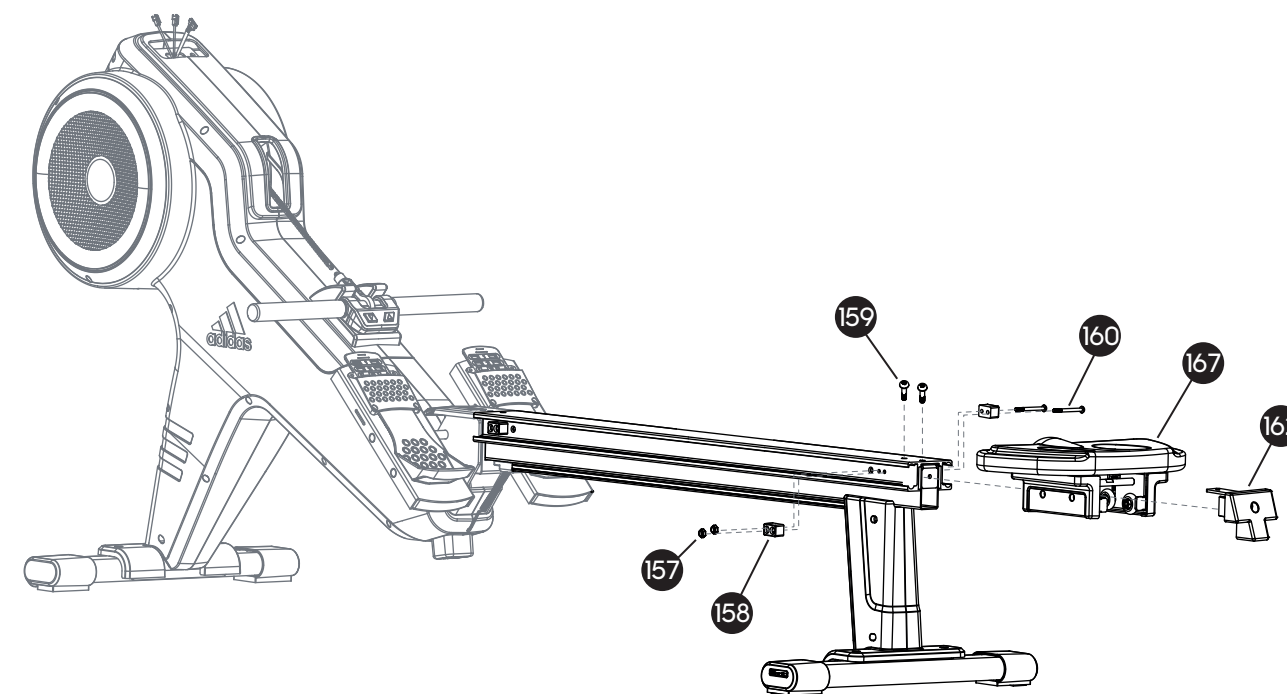
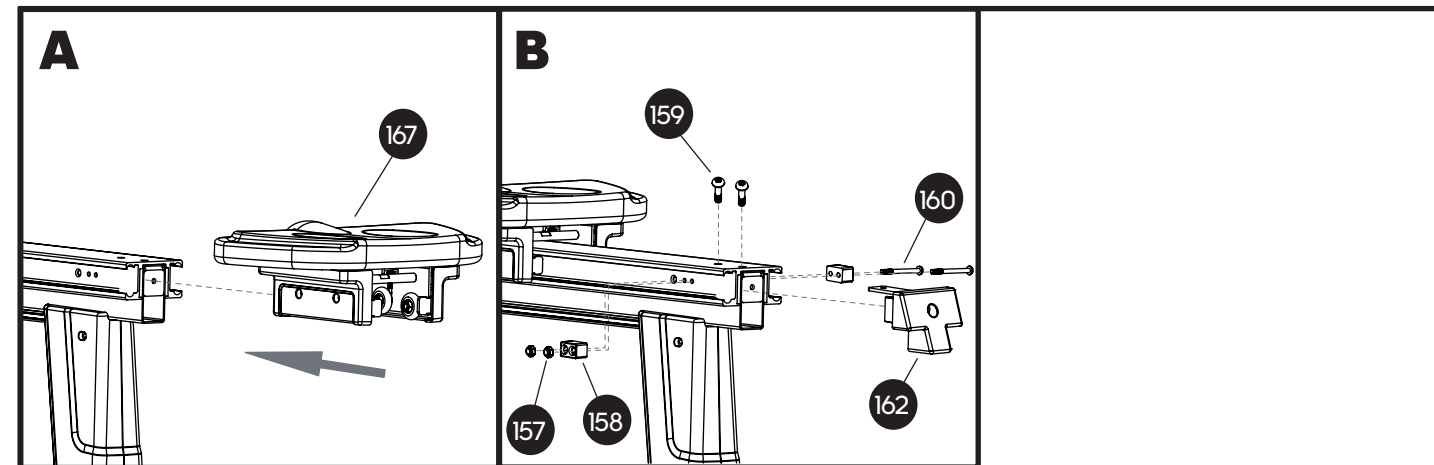
4 x2



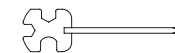
180. 13.15.17
x1



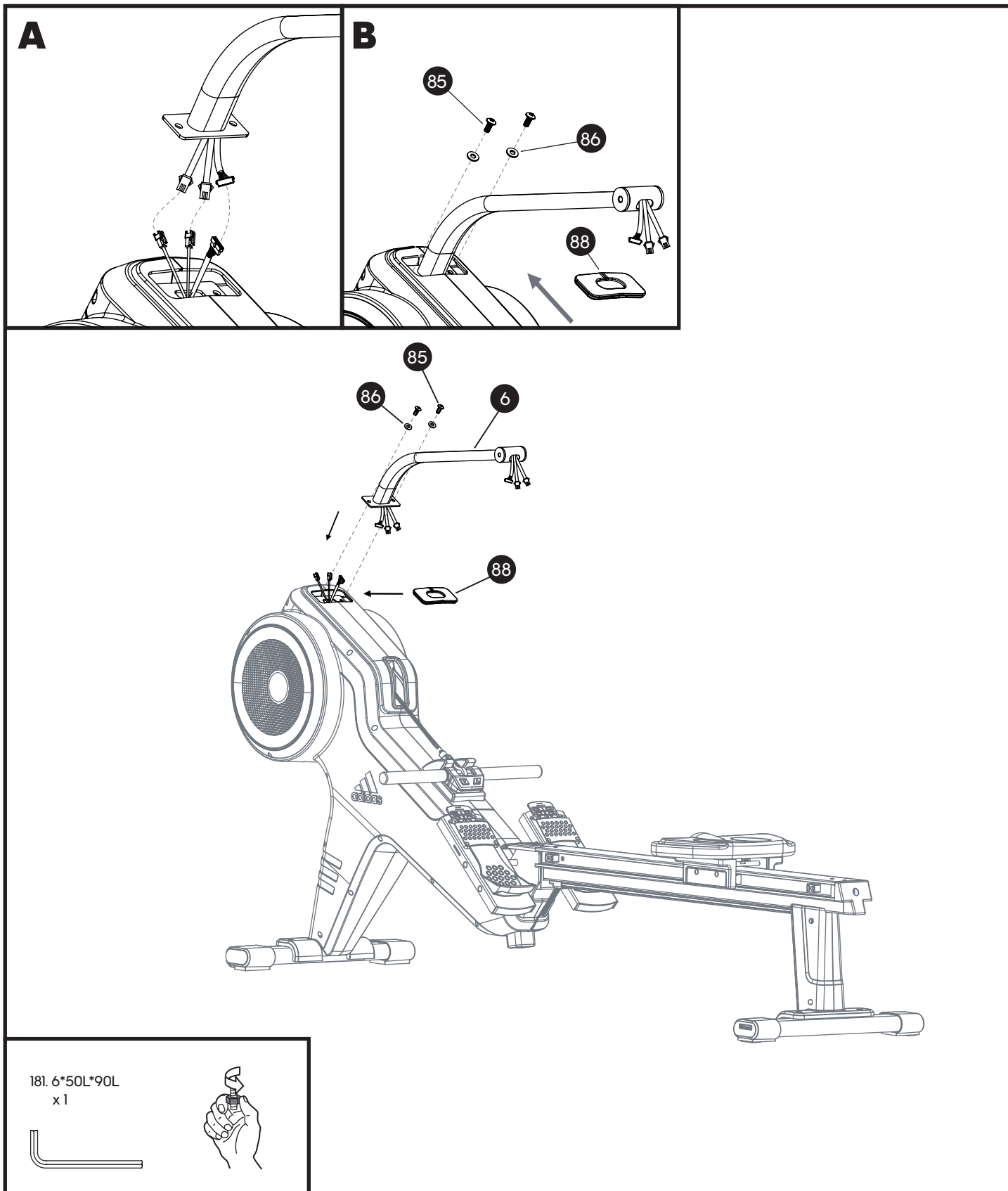
5 x2



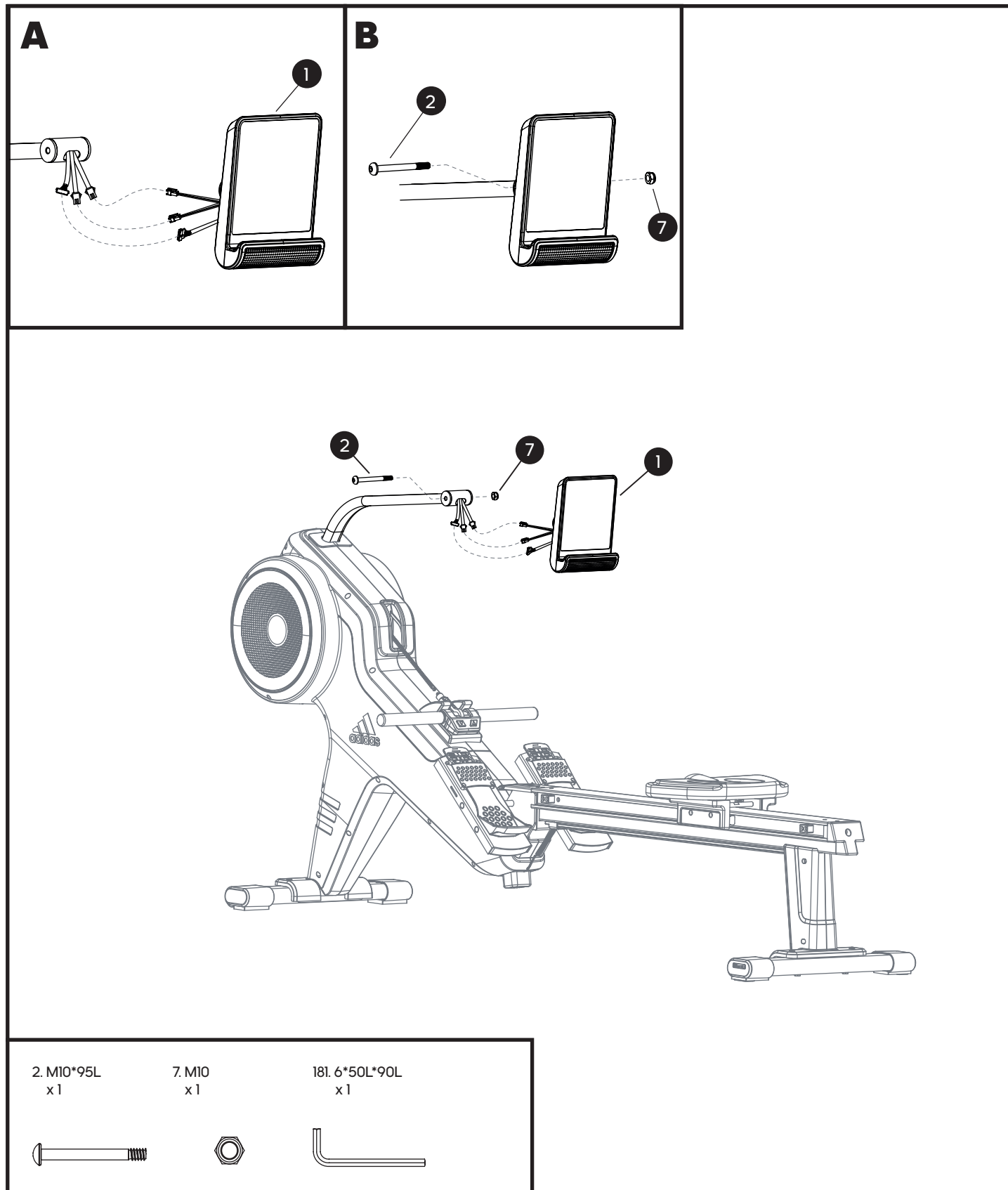
180. 13.15.17 182. 5*25L*90L
x1 x1



6 x2



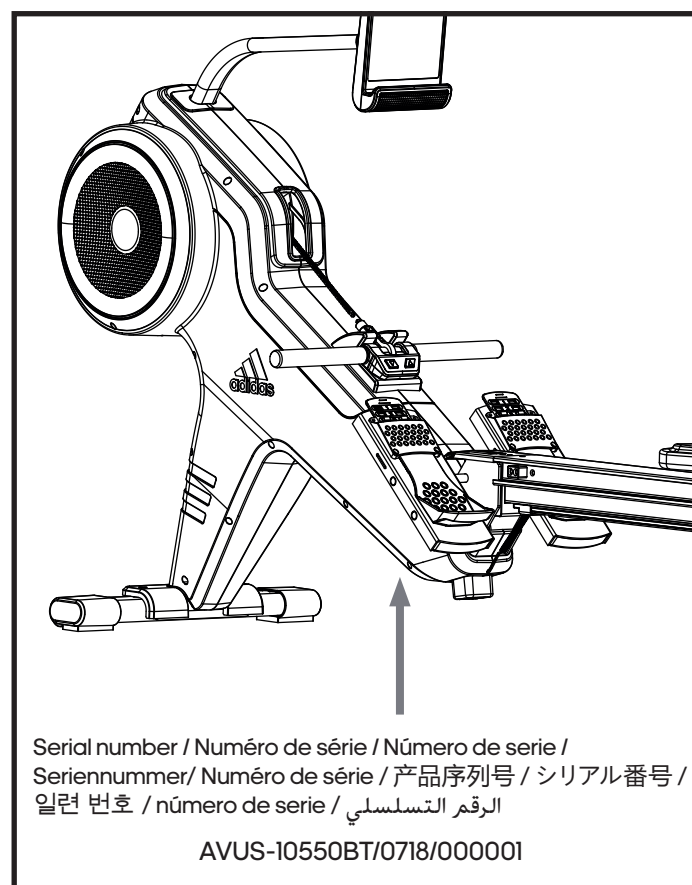
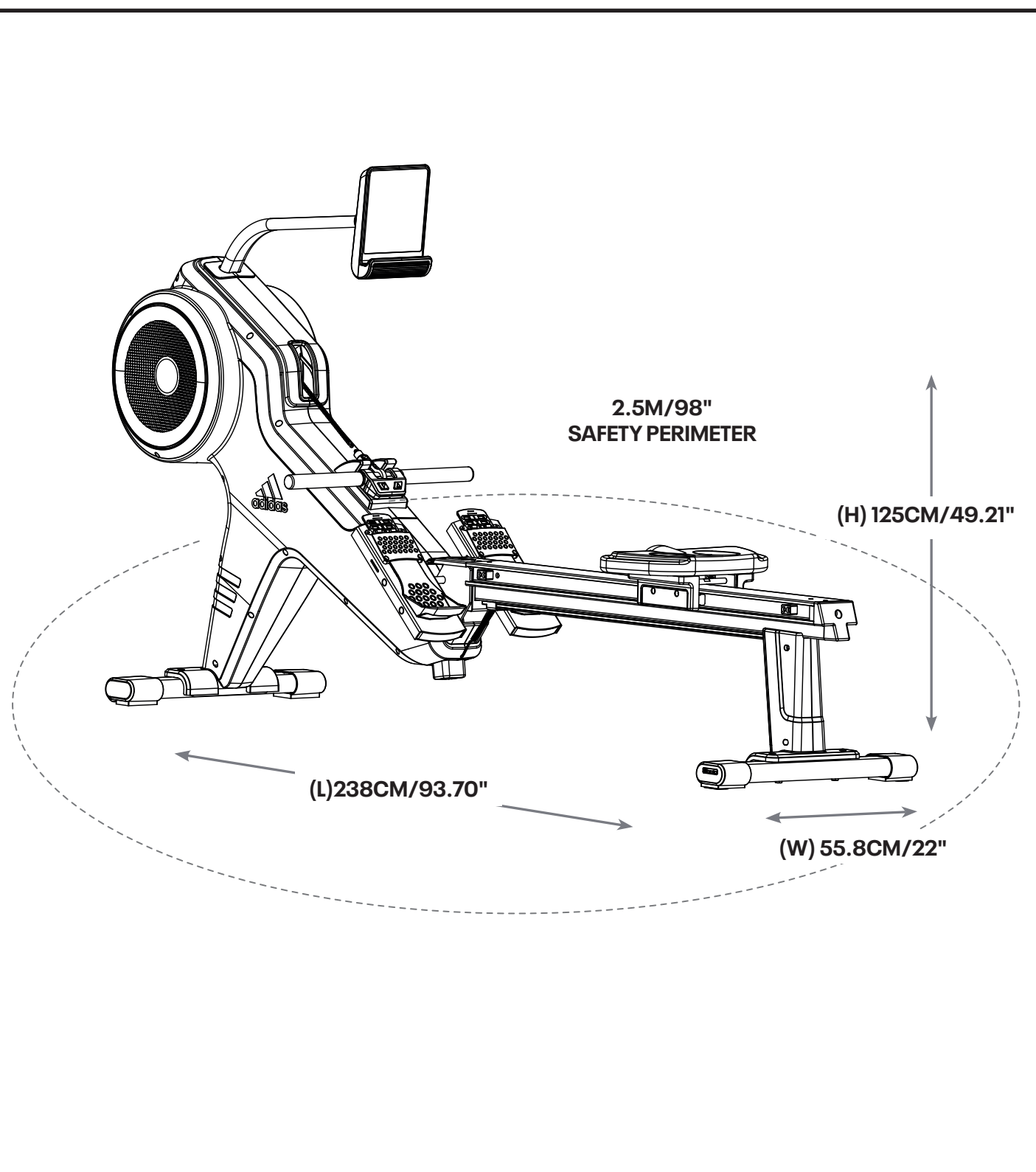
7 x2



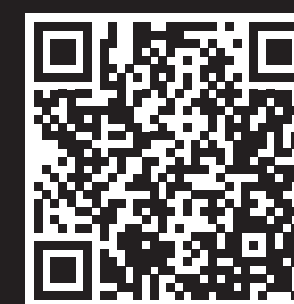


PRODUCT DISASSEMBLY INSTRUCTIONS: PLEASE DISASSEMBLE ACCORDING TO THE REVERSE STEPS OF PRODUCT ASSEMBLY.

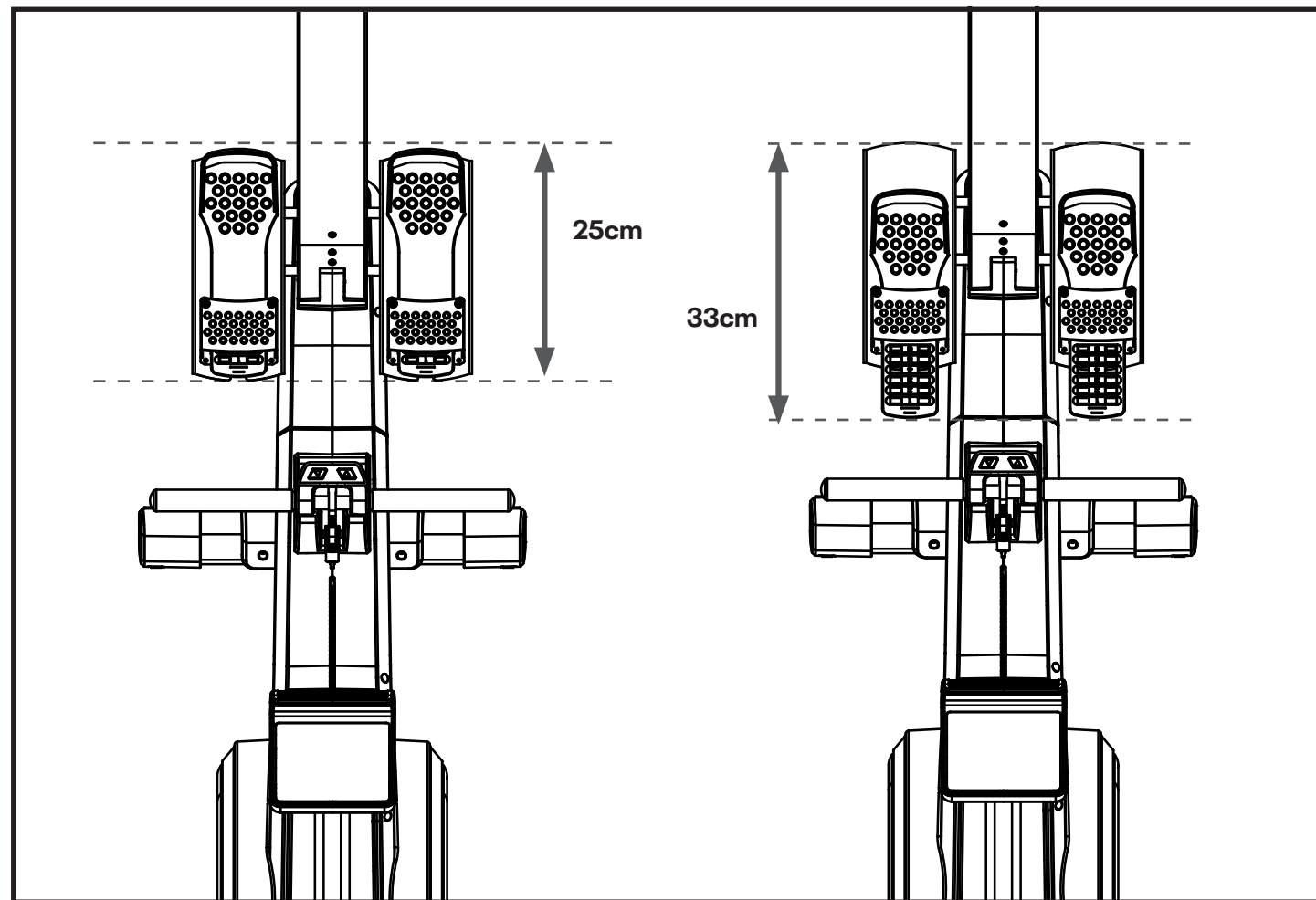
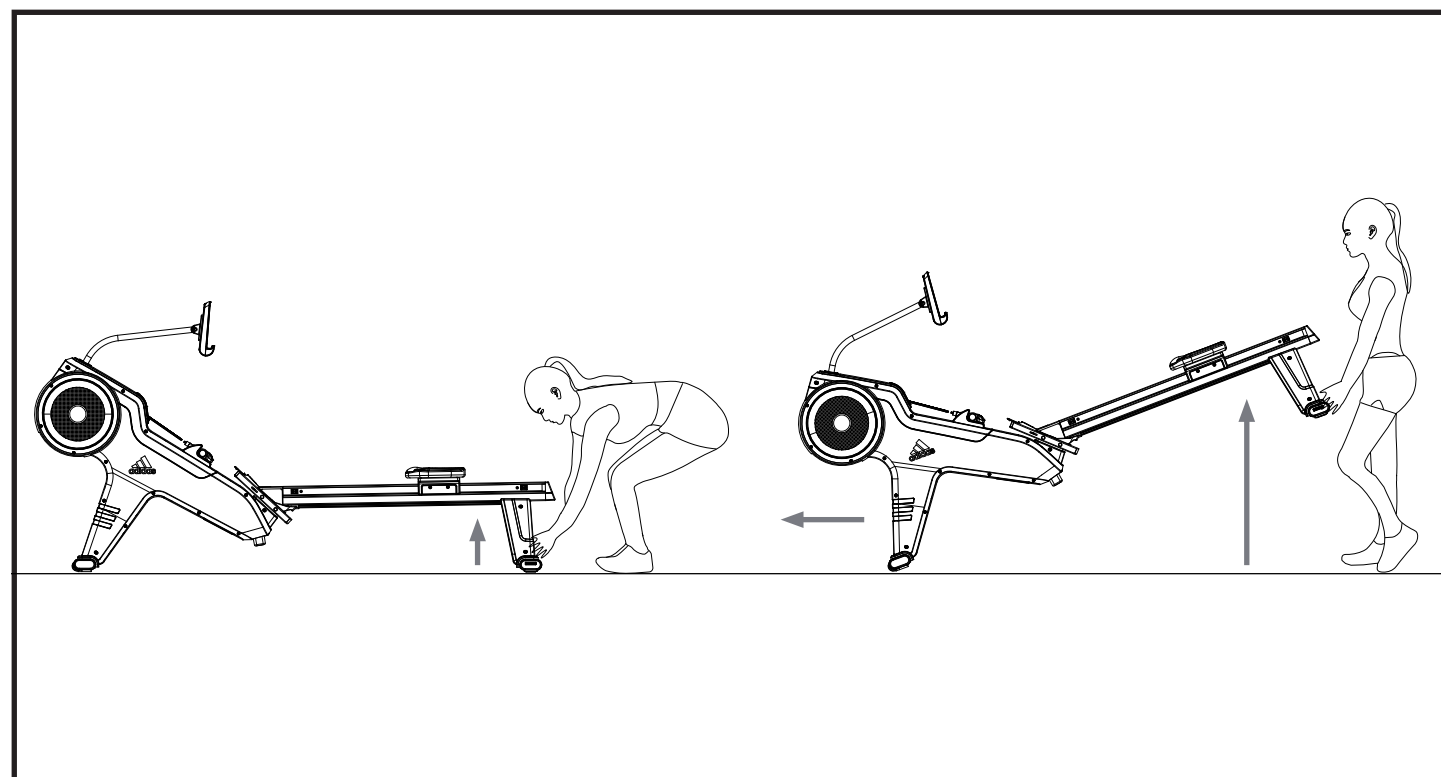
产品拆卸说明: 请按照产品组装相反步骤进行拆卸。



(EN) PRODUCT REGISTRATION AND SUPPORT
(FR) ENREGISTREMENT DU PRODUIT ET SOUTIEN
(ES) REGISTRO DE PRODUCTOS Y SOPORTE
(DE) BENUTZERINFORMATION
(PT) REGISTO E APOIO AO PRODUTO
(ZH) 产品注册和支持
(JA) 製品登録とサポート
(KO) 제품 등록 및 지원
(AR) تسجيل المنتج ودعمه



WWW.ADIDASHARDWARE.COM
/PRODUCT-SUPPORT



kinomap

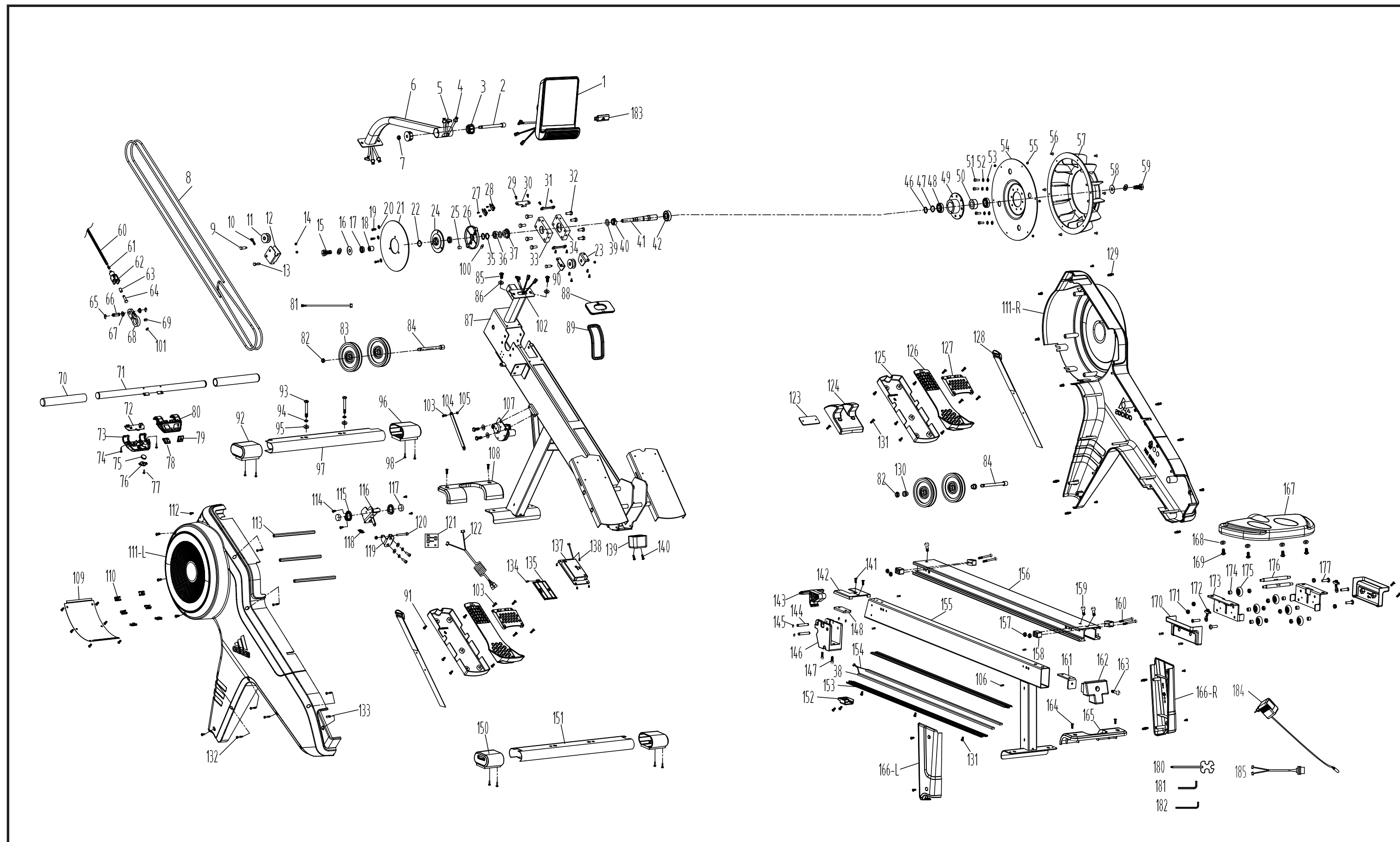
- TRAIN ALL OVER THE WORLD**
thousands of videos available
- STRUCTURED WORKOUTS**
coaching & interval training
- SHARE YOUR ACHIEVEMENTS**
with the Kinomap community
- MULTIPLAYER MODE**
challenge your friends
- +1m active users**



www.kinomap.com



	(FR) ENTRAÎNEZ-VOUS PARTOUT DANS LE MONDE DES MILLIERS DE VIDÉOS DISPONIBLES (ES) ENTRENA EN CUALQUIER PARTE DEL MUNDO MILES DE VIDEOS DISPONIBLES	(DE) TRAINIERE ÜBERALL AUF DER WELT TAUSENDE VON VIDEOS VERFÜGBAR (PT) TREINE EM TODO O MUNDO MILHARES DE VÍDEOS DISPONÍVEIS	(ZH) 遍及全世界的训练数以千计的視頻可用 (JA) 世界中でトレーニングしよう数千のビデオが利用可能	(KO) 세계 어디에서든 운동할 수 있습니다. 수천여 개의 동영상을 참조하세요. (AR) تمرن في كل أنحاء العالم آلاف المقاطع المتاحة
	(FR) ENTRAÎNEMENTS STRUCTURÉS ACCOMPAGNEMENT ET ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ (ES) ENTRENAMIENTOS ESTRUCTURADOS ASESORAMIENTO Y ENTRENAMIENTO EN INTERVALOS	(DE) STRUKTURIERTE WORKOUTS COACHING UND INTERVALLTRAINING (PT) TREINOS ESTRUTURADOS TREINADOR E TREINOS INTERVALADOS	(ZH) 结构化的训练 教练和间隙训练 (JA) 構造化した運動 コーチングとインターバルトレーニング	(KO) 체계적인 운동 코칭과 인터벌 트레이닝 (AR) تمارين منظمة تدريب وتمارين متواتر
	(FR) PARTAGEZ VOS RÉALISATIONS AVEC LA COMMUNAUTÉ KINOMAP (ES) COMPARTE TUS LOGROS CON LA COMUNIDAD KINOMAP	(DE) TEILE DEINE ERFOLGE MIT DER KINOMAP-COMMUNITY (PT) PARTILHE AS SUAS CONQUISTAS COM A COMUNIDADE KINOMAP	(ZH) 和KINOMAP社区分享您的成就 (JA) KINOMAP コミュニティであなたの達成を共有しよう	(KO) 자신이 성취한 결과를 KINOMAP 커뮤니티와 공유해보세요 (AR) شارك إنجازاتك مع مجتمع KINOMAP
	(FR) MODE MULTIJOUEURS LANCEZ UN DÉFI À VOS AMIS (ES) MODO MULTIJUGADOR DESAFÍA A TUS AMIGOS	(DE) MEHRSPIELER-MODUS FORDERE DEINE FREUNDE HERAUS (PT) MODO MULTIJOGADOR DESAFIE OS SEUS AMIGOS	(ZH) 多人运动模式 挑战您的朋友 (JA) マルチプレイヤーモード あなたの友達に挑戦しよう	(KO) 멀티플레이어 모드 친구에게 도전하기 (AR) نمط متعدد اللاعبين تحدّ أصدقائك
	(FR) +1 MILLION D'UTILISATEURS ACTIFS (ES) MÁS DE 1 MILLÓN DE USUARIOS ACTIVOS	(DE) ÜBER 1 MIO. AKTIVE NUTZER (PT) MAIS DE 1 MILHÃO DE UTILIZADORES ATIVOS	(ZH) +1m活跃用户 (JA) +1m アクティブユーザー	(KO) +1백만 활성 유저 (AR) أكثر من مليون مستخدم نشط



		QTY
1	Console	1
2	Screw M10*95L	1
3	Bushing Ø38.1	2
4	Upper sensor wire 650L	2
5	Upper cable 650L	1
6	Upright	1
7	Nylon nut M10	1
8	Elastic string Ø8*4000mm	1
9	Screw M4	2
10	Hook Ø2	1
11	Pulley PA	2
12	U shape holder	1
13	Screw M4	1
14	Nylon Nut M4	3
15	Screw M6*15L	1
16	Flat washer Ø6.5*Ø16*2T	1
17	Bearing 6901	2
18	One way bearing HF1216	1
19	Screw M5*10L	5
20	Flat washer Ø5*Ø10*1T	5
21	Aluminium disc Ø60*Ø200*3T	1
22	Wave washer Ø12	1
23	Fixing plate (R) 2T	1
24	Disc bracket Ø90*30L	1
25	Sensor magnet Ø10*8	1
26	Sensor disc ABS	1
27	Screw M3*5L	4
28	Lower sensor wire 400L	2
29	Screw M6*10L	10
30	Chain limited seat 2T	1
31	Fixing plate 2T	2
32	Screw M8*P1.25*20L	8
33	Shaft bracket(L) 90*50*19	1
34	Shaft bracket(R) 90*50*19	1
35	C shape clasp Ø12	2
36	Bearing 6001	1
37	Wheel	1
38	Lighting straps 950L	2

		QTY
39	O shape Washer Ø25.7*Ø18.6	2
40	Bolt Ø25*12L	1
41	Axle 20Cr Ø20*165.5L	1
42	Bearing 6203	1
46	C shape clasp Ø20	1
47	Wave washer Ø20	1
48	Bearing 6904	2
49	Fan wheel bracket Ø54*Ø103*35L	1
50	One-way ratchet HF2016	1
51	Screw M6*P1.0*20L	4
52	Spring washer Ø6*Ø11.5*2T	4
53	Flat washer Ø6.5*Ø13*1.5T	4
54	Fixing plate 3T	1
55	Nylon nut M6	5
56	Rivet Ø4*10L	6
57	Fan ABS	1
58	Flat washer Ø8*Ø25*2T	1
59	Screw M8*20L	1
60	Chain 2222.5mm	1
61	Chain connector-I Ø7*15L	1
62	U shape holder	1
63	Bushing Ø7*15L	1
64	Chain connector-II Ø12*33L	1
65	C shape clasp Ø10	2
66	Bolt Ø10*27L	1
67	Bushing Ø10*6L	2
68	Handlebar connector AL	1
69	Bolt Ø8*10L	1
70	Handlebar cover PVC	2
71	Handlebar Ø25.4	1
72	PCB	1
73	Button lower cover	1
74	Screw ST2.9*16L	2
75	Battery	1
76	Batteries box cover	1
77	Screw ST2.9*10L	1
78	Button(-)	1
79	Button(+)	1

		QTY
80	Button upper cover	1
81	Battery connected wire 500L	1
82	Nylon nut M10	2
83	Pulley sets Ø112	4
84	Screw M10*95L	2
85	Screw M8*16L	2
86	Flat washer Ø8*Ø16*2T	2
87	Frame	1
88	Upright cover	1
89	Chain cover	1
90	Fixing plate (L) 2T	1
91	Screw M5*12	32
92	Front stabilizer end cap L	1
93	Screw M8*1.25*50L	4
94	Spring washer Ø8.1*Ø13.5*2.5T	5
95	Flat washer Ø8*Ø19*2T	4
96	Front Stabilizer end cap (R)	1
97	Front stabilizer 530L	1
98	Screw ST4.8*16L	8
100	Screw M4*8L	1
101	Screw M4*16L	1
102	Lower cable 750L	2
103	Screw M5*20L	9
104	Motor shaft 2.5T	1
105	Nylon nut M5	1
106	Screw M6*20L	4
107	Motor	1
108	Front stabilizer cover	1
109	Metal mesh	1
110	Nut M5	6
111	Upper /Lower Cover (R/L)	1
112	Screw ST3.9*16L	6
113	Iron shaft Ø10*200L	3
114	Screw ST3.9*8L	4
115	Fixed seat	2
116	Magnetic sets welding	1
117	High-intensity magnet N45,Ø25*8T	2

		QTY
118	Spring Ø1*Ø10*28N	1
119	U shape holder 2.5T	1
120	Screw M6*45L*SI5L	1
121	Lighting PCB	1
122	Light connected wire 960L	1
123	Fixing plate 40*80*3T	1
124	Handlebar bracket PP+TPR	1
125	Lower pedal cover	2
126	Pedal adjustable seat	2
127	Upper pedal cover	2
128	Pedal strap 750*25*1T	2
129	Insert Ø6*36.6L	8
130	Limited bushing Ø20*16L	2
131	Screw M5*25L	5
132	Screw ST3.9*50L	9
133	Screw M5*12	2
134	Screw ST3.9*12L	1
135	Batteries box cover	1
137	Batteries box holder	1
138	Screw ST3.9*12L	4
139	Supporting holder	1
140	Screw M5*35L	2
141	Screw M5*12	2
142	Front rail cover	1
143	Rail connection holder	1
144	Bolt Ø6*58L	2
145	C shape clasp Ø6	2
146	Rail bracket ADC12	1
147	Screw M8*30L	2
148	Fixing plate for rail 6T	1
150	Rear stabilizer end cap	2
151	Rear stabilizer 530L	1
152	Lighting end cap	1
153	Lighting cover	1
154	Lighting connected wire 50L	1
155	Rail supporting welding	1
156	Rail AL	1
157	Hex nut M6*4.5T	4

		QTY
158	Cash pad	4
159	Screw M8*16L	3
160	Screw M6*80	4
161	Connection plate 4T	1
162	Rear rail cover	1
163	Screw M8*P1.25*20L	1
164	Screw M5*16L	4
165	Rear stabilizer cover	1
166	Upper/Lower cover of rear stabilizer supporting	1
167	Seat	1
168	Flat washer Ø8*Ø19*2T	4
169	Screw M8*16L	4
170	Slider cover	2
171	Nylon nut M8	10
172	Chain sets M6	2
173	Fixing plate 61*68.5*180	2
174	Sleeve Ø8	6
175	Roller	6
176	Slider fixed bolt Ø12*141L	2
177	Bolt M8	6
180	Harpoon wrench 131517	1
181	Wrench 6*50L*90	1
182	Wrench 5*25L*90L	1
183	Dongle	1
184	Adaptor	1
185	DC wires	1

CONSOLE



1. TIME DISPLAY

2. BPM/HRC DISPLAY

3. DISTANCE/SPEED DISPLAY

4. DOWN (-)

Adjust function value down.

5. MODE

Select or switch values of each function; Hold to restart console at any time.

6. UP (+)

Adjust function value up.

7. SPM (STROKES PER MINUTE)/ CALORIE DISPLAY

8. WATT/RESISTANCE LEVEL DISPLAY

9. TIME 500M/COUNT DISPLAY

Time taken to row 500m distance/ Total strokes count.

10. RECOVERY

Test heart rate recovery. Once complete, press again to revert.

11. ENTER

Can be used as confirmation.

COMPUTER PROGRAMS

1. BASIC FUNCTION

The console will power up with a long beep sound and then enter main menu. The user can start exercising directly and press **(+)/(-)** to adjust the resistance.

To restart the console at anytime hold down **MODE**.



2. MANUAL MODE (P0)

In the main menu, press **ENTER**, the **MANUAL MODE P0** will flash; Press **MODE** again to highlight the time display, press **(+)/(-)** to adjust and set value. Press **MODE** to switch to other functions (**CALORIES/DISTANCE/PULSE**), press **(+)/(-)** to adjust. When settings are complete, users can start exercising, and values (except heart rate) will start to count down.

When the set function value (except the heart rate) counts down to 0, the buzzer sounds, the corresponding function value flash, and the console restarts after ten seconds.

You can press the **(+)/(-)** buttons to adjust through the 16 levels of resistance at any time during the training period.

3. PRESET PROGRAM MODE (P1-P12)

In the main menu, press **ENTER**, the MANUAL mode P0 will flash, then press **(+)/(-)** to select a preset program (P1-P12). Press **MODE** and **(+)/(-)** to set values. When settings are complete, the user can start exercising, and all values (except heart rate) will start to count down.

When the set function values (except the heart rate) count down to 0, the buzzer sounds, the corresponding function value flashes and the console restarts after ten seconds.

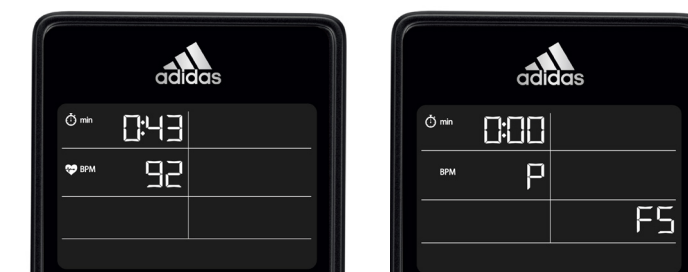
Users can choose from 12 preset programs for training according to their individual needs; during the training period, they can press **(+)/(-)** to change the resistance in the preset program at any time.

4. RECOVERY MODE

Please wear Heart Rate Chest Strap for this function.

Ensure the Chest Strap is secure and correctly placed below the pectorals. When the chest strap is in place the console will detect it and a reading will appear in the **PULSE** window, then press **RECOVERY** to start the test. After the console has counted down for 60 seconds, Recovery level F1-F6 will be given. See table below for results:

RECOVERY FITNESS GRADES	RESULT
F1	EXCELLENT
F2	GOOD
F3	AVERAGE
F4	FAIR
F5	POOR
F6	VERY POOR



At any time during a workout, **RECOVERY** can be pressed to test recovery level.

NOTE: Heart Rate Chest Strap included. Reading will appear in **PULSE** window when turned on.

Wear the device against skin just below chest. Adjust straps and make sure the battery door is facing inwards.

Accurate readings may not be given if chest skin is too dry or if chest hair is too dense. Adjust accordingly.

The battery (CR2032 x 1) will last for up to 10 months if used 1 hour per day. When changing the battery please note the plus side should be facing upwards.

The pulse monitor is a guide for reference only and not for medical use or monitoring.

MPH (ML) TO KPH (KM) CONVERSION

In the main menu, hold **RECOVERY** to enter the conversion interface. Select the metric (KM) or imperial (ML) system by pressing **(+)** or **(-)**, then press **ENTER** to save and exit.

POWER SAVE FUNCTION

This product is fitted with a power saving mode which will activate if the machine is inactive for a period of 4 minutes. To restart the machine simply press any key or pull handlebar.

HANDLE BUTTONS

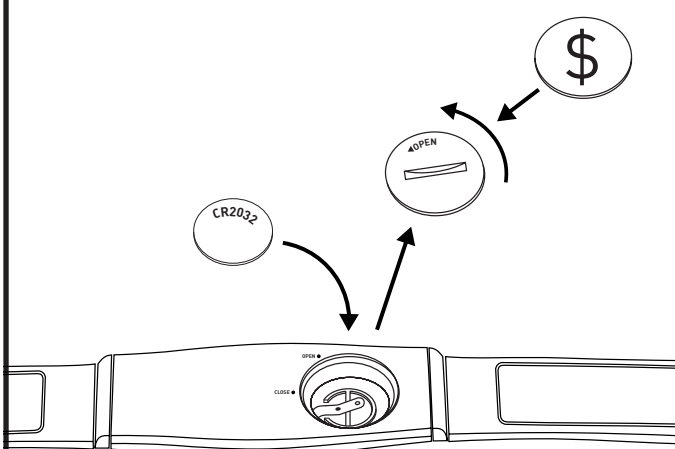
During exercise, the user can also adjust resistance value by pressing the **(UP)** and **(DOWN)** buttons on the handle bar.

PAIRING THE CONSOLE WITH THE HANDLE BUTTONS

Remove handle button battery. When the console is powered on, press the **(UP)** and **(DOWN)** buttons on the handle bar at the same time and then insert the button battery. The indicator light in the handle will light up. Press the **(DOWN)** button on the handle, the console buzzer will sound once and the indicator light on the handle will turn off. The console and handle are now paired successfully.

NOTE: Keep moisture away from console.

1. Non-rechargeable batteries are not to be recharged.
2. Different types of batteries or new and used batteries are not to be mixed.
3. Batteries are to be inserted with the correct polarity.
4. Exhausted batteries are to be removed from the appliance and safely disposed of.
5. If the appliance is to be stored unused for a long period, the batteries should be removed.
6. The supply terminals are not to be short-circuited.
7. If replacing the batteries, all data will be cleared and start from 0.00 again
8. If the console is not responsive or troublesome, remove the battery and replace it after one minute.



NOTE: Heart Rate Chest Strap included. Reading will appear in **PULSE** window when turned on.

Wear the device against skin just below chest. Adjust straps and make sure the battery door is facing inwards.

Accurate readings may not be given if chest skin is too dry or if chest hair is too dense. Adjust accordingly.

The battery (CR2032 x 1) will last for up to 10 months if used 1 hour per day. When changing the battery please note the plus side should be facing upwards.

CONSOLE



- 1. AFFICHAGE DURÉE**
- 2. AFFICHAGE BPM / HRC**
- 3. AFFICHAGE DE LA DISTANCE / VITESSE**
- 4. MOINS (-)**
Diminuer la valeur.
- 5. MODE**
Sélection ou modification des valeurs de chaque fonction. Maintenez pour redémarrer la console à tout moment
- 6. PLUS (+)**
Augmenter la valeur.
- 7. SPM (COUPS PAR MINUTE) / AFFICHAGE DES CALORIES**
- 8. WATT / RÉSISTANCE AFFICHAGE DE NIVEAU**
- 9. AFFICHAGE DU TEMPS 500M / COUNT**
Temps nécessaire pour ramer une distance de 500 m / Nombre total de coups
- 10. RÉCUPÉRATION**
Test de récupération du rythme cardiaque ; une fois terminé, appuyez à nouveau pour revenir en arrière.
- 11. ENTRÉE**
Peut servir de confirmation.

COMPUTER PROGRAMS

1. FONCTIONS DE BASE

La console va s'allumer, émettre un long bip et afficher le menu principal. L'utilisateur peut commencer sa séance directement et appuyer sur **(+)/(-)** pour régler la résistance.

Pour redémarrer la console à tout moment, appuyez sur **MODE** (MODE) et maintenez la pression.



2. MODE MANUEL (P0)

Dans le menu principal, appuyez sur **ENTER** (ENTRÉE), le mode **MANUAL** (MANUEL) P0 va clignoter ; appuyez sur **MODE** (MODE) pour mettre en valeur l'affichage de la durée, appuyez sur **(+)/(-)** pour régler et définir la valeur. Appuyez sur **MODE** (MODE) pour passer aux autres fonctions (**CALORIES/DISTANCE/PULSE** [CALORIES/DISTANCE/POULS]), appuyez sur **(+)/(-)** pour les régler. Une fois les paramètres complets, les utilisateurs peuvent commencer leur séance et le décompte va s'enclencher pour toutes les valeurs de fonctions définies (sauf la fréquence cardiaque).

Quand la valeur de fonction définie (sauf la fréquence cardiaque) atteint 0, un avertissement sonore se fait entendre, la valeur de fonction correspondante clignote et la console redémarre au bout de dix secondes.

Vous pouvez appuyer sur les boutons **(+)/(-)** pour faire votre sélection entre les 16 niveaux de résistance à tout moment pendant la séance d'entraînement.

3. MODE PROGRAMME PRÉDÉFINI (P1-P12)

Dans le menu principal, appuyez sur **ENTER** (ENTRÉE), le mode **MANUAL** (MANUEL) P0 va clignoter ; appuyez sur **(+)/(-)** pour sélectionner un programme prédéfini (**P1-P12**). Appuyez sur **MODE** (MODE) et **(+)/(-)** pour définir les valeurs. Une fois les paramètres complets, l'utilisateur peut commencer sa séance et le décompte va s'enclencher pour toutes les valeurs de fonctions définies (sauf la fréquence cardiaque).

Quand les valeurs de fonction définies (sauf la fréquence cardiaque) atteignent 0, un avertissement sonore se fait entendre, la valeur de fonction correspondante clignote et la console redémarre au bout de dix secondes.

Les utilisateurs peuvent faire leur choix parmi les **12** programmes d'entraînement prédéfinis en fonction de leurs besoins personnels ; pendant la séance, ils peuvent appuyer à tout moment sur **(+)/(-)** pour modifier la résistance dans le programme prédéfini.

4. MODE RÉCUPÉRATION

Veuillez porter la sangle de poitrine de mesure de la fréquence cardiaque pour utiliser cette fonction. Vérifiez que la sangle de poitrine est bien fixée et positionnée sous les pectoraux. Quand la sangle est en place, la console va la détecter et une mesure va s'afficher dans la fenêtre pouls. Appuyez ensuite sur **RECOVERY** (RÉCUPÉRATION) pour lancer le test. Une fois le compte à rebours de **60** secondes effectué par la console, un taux de récupération compris entre **F1 et F6** sera indiqué. Reportez-vous au tableau ci-dessous pour consulter les résultats :

NOTES DE FORME PHYSIQUE POUR LA RÉCUPÉRATION	RÉSULTAT
F1	EXCELLENTE
F2	BONNE
F3	MOYENNE
F4	ASSEZ BONNE
F5	MAUVAISE
F6	TRÈS MAUVAISE



À tout moment pendant la séance, il est possible d'appuyer sur **RECOVERY** (RÉCUPÉRATION) pour tester le niveau de récupération.

REMARQUE : sangle de poitrine de mesure de la fréquence cardiaque incluse La mesure s'affichera dans la fenêtre Pouls quand elle est activée.

Portez l'appareil contre la peau, juste en dessous de la poitrine. Ajustez les sangles et vérifiez que le couvercle de la pile est tourné vers vous.

Les mesures peuvent être imprécises si la peau est trop sèche ou si la pilosité est trop importante. Réglez le dispositif en fonction de ces éléments.

La durée de vie de la pile (CR2032 x 1) peut aller jusqu'à 10 mois pour une utilisation 1 heure par jour. Quand vous changez la pile, notez bien que la face plus doit être tournée vers le haut.

Le suivi du pouls est réalisé à titre indicatif. Il n'est pas conçu pour un usage ou un suivi médical.

CONVERSION M/H [ML] EN K/H [KM]

Dans le menu principal, appuyez sur **RECOVERY** (RÉCUPÉRATION) et maintenez la pression pour ouvrir l'interface de conversion. Choisissez entre le système métrique (KM) ou impérial (ML) en appuyant sur **(+)** ou **(-)**, puis appuyez sur **ENTER** (ENTRÉE) pour confirmer et quitter l'interface.

FONCTION D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

Ce produit est équipé d'un mode d'économie d'énergie qui s'active si la machine est inactive pendant une période de 4 minutes. Pour redémarrer la machine, appuyez simplement sur n'importe quelle touche.

BOUTONS DE POIGNÉE

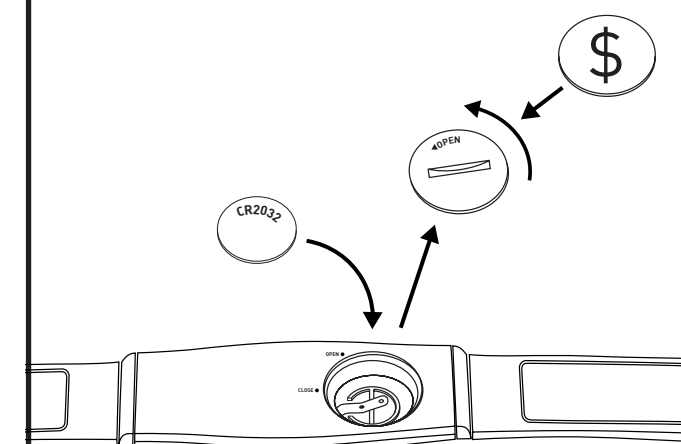
Pendant la séance, l'utilisateur peut également ajuster la valeur de résistance en appuyant sur les boutons **(+)** et **(-)** de la poignée.

ASSOCIER LA CONSOLE AVEC LES BOUTONS DE POIGNÉE

Retirer la pile du bouton de poignée. Quand la console est allumée, appuyez en même temps sur les boutons **UP** (PLUS) et **DOWN** (MOINS) de la poignée puis insérez la pile bouton. Le voyant de la poignée va s'éclairer. Appuyez sur le bouton **DOWN** (MOINS) de la poignée, l'avertisseur sonore de la console va sonner une fois et le voyant de la poignée va s'éteindre. La console et la poignée sont maintenant associées.

REMARQUE : Gardez l'humidité à l'écart de la console.

1. Il ne faut pas recharger des piles non rechargeables.
2. Il ne faut pas mélanger différents types de piles ou des piles neuves et usagées.
3. Respecter la polarité.
4. Les piles usagées doivent être retirées de l'appareil et mises au rebut conformément aux normes de sécurité.
5. En cas de non-utilisation prolongée de l'appareil, il convient de retirer les piles.
6. Les terminaux d'alimentation ne doivent pas être court-circuités.
7. Lors du changement de piles, toutes les informations seront effacées et reprendront à 0,00
8. Si la console ne répond pas ou si elle présente des problèmes, retirer les piles et les remettre au bout d'une minute.



REMARQUE : Sangle de poitrine de mesure de la fréquence cardiaque incluse La mesure s'affichera dans la fenêtre Pouls quand elle est activée.

Portez l'appareil contre la peau, juste en dessous de la poitrine. Ajustez les sangles et vérifiez que le couvercle de la pile est tourné vers vous.

Les mesures peuvent être imprécises si la peau est trop sèche ou si la pilosité est trop importante. Réglez le dispositif en fonction de ces éléments.

La durée de vie de la pile (CR2032 x 1) peut aller jusqu'à 10 mois pour une utilisation 1 heure par jour. Quand vous changez la pile, notez bien que la face plus doit être tournée vers le haut.

KONSOLE



1. ZEITANZEIGE

2. BPM / HRC-ANZEIGE

3. ENTFERNUNG / GESCHWINDIGKEITSANZEIGE

4. MOINS (-)

Diminuer la valeur

5. MODE

Sélection ou modification des valeurs de chaque fonction. Maintenez pour redémarrer la console à tout moment.

6. PLUS (+)

Augmenter la valeur.

7. SPM (STRICHE PRO MINUTE) / CALORIE-ANZEIGE

8. WATT / WIDERSTAND LEVEL-ANZEIGE

9. ZEIT 500M / COUNT ANZEIGE

Zeit zum Rudern 500m Entfernung /Die Gesamtzahl der Striche zählt

10. ERHOLUNG

Überprüfen Sie hiermit die Erholungsherzfrequenz. Drücken Sie die Taste erneut, um zurückkehren.

11. EINGABE

Kann zum Bestätigen verwendet werden.

COMPUTERPROGRAMME

1. GRUNDFUNKTION

Schaltet sich die Konsole mit einem langen Piepton ein und zeigt dann das Hauptmenü an. Sie können direkt mit dem Workout beginnen. Drücken Sie **(+)/(-)**, um das Widerstandsniveau anzupassen.

Halten Sie **MODE** (MODUS) gedrückt, um die Konsole jederzeit neu zu starten.



2. MANUELLER MODUS (P0)

Drücken Sie im Hauptmenü **ENTER** (EINGABE), um in den **MANUAL MODE** (MANUELLER MODUS) (P0) zu gelangen. Drücken Sie dann **MODE** (MODUS), um die Zeitanzeige zu markieren, und stellen Sie den Wert mit **(+)/(-)** ein. Drücken Sie **MODE** (MODUS), um andere Funktionen auszuwählen **CALORIES/DISTANCE/PULSE;** (KALORIEN/ENTFERNUNG/PULS), und stellen Sie die Werte mit **(+)/(-)** ein. Sobald Sie mit den Einstellungen fertig sind, können Sie mit dem Workout beginnen. Die Werte (außer der Herzfrequenz) beginnen herunterzuzählen.

Sobald der festgelegte Funktionswert (außer der Herzfrequenz) 0 erreicht, ertönt der Alarm, der entsprechende Funktionswert blinkt auf und die Konsole startet nach zehn Sekunden neu.

Während des Workouts können Sie das Widerstandsniveau (16 Niveaus) jederzeit über die Tasten **(+)/(-)** anpassen.

3. VOREINGESTELLTER PROGRAMMODUS (P1-P12)

Drücken Sie im Hauptmenü **ENTER** (EINGABE), um in den **MANUAL MODE** (MANUELLER MODUS) (P0) zu gelangen, und wählen Sie dann mit **(+)/(-)** ein voreingestelltes Programm **(P1 - P12)** aus. Drücken Sie **MODE** (MODUS) und **(+)/(-)**, um die Werte einzustellen. Sobald Sie mit den Einstellungen fertig sind, können Sie mit dem Workout beginnen. Alle Werte (außer der Herzfrequenz) beginnen herunterzuzählen.

Sobald die festgelegten Funktionswerte (außer der Herzfrequenz) 0 erreichen, ertönt der Alarm, der entsprechende Funktionswert blinkt auf und die Konsole startet nach zehn Sekunden neu.

Sie können Sie können aus 12 Programmen **(P1 - P12)** auswählen, um das Workout an Ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen. Während des Workouts können Sie das Widerstandsniveau mit **(+)/(-)** jederzeit im voreingestellten Programm anpassen.

4. ERHOLUNGSMODUS

Bitte tragen Sie für diese Funktion den Herzfrequenz-Brustgurt.

Stellen Sie sicher, dass der Brustgurt sicher und korrekt unter den Brustmuskeln angelegt wird. Ist der Brustgurt richtig angelegt, erkennt ihn die Konsole und die Auslesung wird in der Pulsanzeige angezeigt. Drücken Sie dann **RECOVERY** (ERHOLUNG), um die Überprüfung zu starten. Nachdem die Konsole von **60** Sekunden heruntergezählt hat, werden die Erholungsniveaus **F1 - F6** angezeigt. Die Ergebnisse finden Sie in der unten stehenden Tabelle:

FITNESSNOTE	ERGEBNIS
F1	SEHR GUT
F2	GUT
F3	BEFRIEDIGEND
F4	AUSREICHEND
F5	MANGELHAFT
F6	UNGENÜGEND



Sie können während des Workouts jederzeit **RECOVERY** (ERHOLUNG) drücken, um das Erholungsniveau zu überprüfen.

HINWEIS: Inkl. Herzfrequenz-Brustgurt. Die Auslesung wird in der Pulsanzeige angezeigt, wenn das Gerät eingeschaltet wird.

Tragen Sie den Brustgurt auf der Haut direkt unter der Brust. Passen Sie den Gurt an und stellen Sie sicher, dass die Batteriekappe nach innen zeigt.

Wenn die Haut im Brustbereich zu trocken oder das Brusthaar zu dicht ist, kann eine genaue Auslesung nicht garantiert werden. Entsprechend anpassen.

Die Batterie (CR2032 x 1) hält bei einer Verwendung von einer Stunde pro Tag bis zu 10 Monate. Beachten Sie beim Austausch der Batterie, dass der Pluspol nach oben zeigen sollte.

Die Pulsanzeige dient als Richtlinie und sollte nicht zu medizinischen Zwecken oder zur Überwachung verwendet werden.

UMRECHNUNG VON MPH IN K/MH

Halten Sie im Hauptmenü **RECOVERY** (ERHOLUNG) gedrückt, um die Umrechnungsschnittstelle aufzurufen. Wählen Sie das metrische (KM) oder das angloamerikanische Maßsystem (ML) aus, indem Sie **(+)** oder **(-)** drücken und ihre Eingabe mit **ENTER** (EINGABE) bestätigen und die Schnittstelle beenden.

ENERGIESPARMODUS

Dieses Produkt verfügt über einen Energiesparmodus, der sich einschaltet, wenn das Gerät über einen Zeitraum von 4 Minuten inaktiv ist. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät erneut zu starten.

TASTEN AM GRIFF

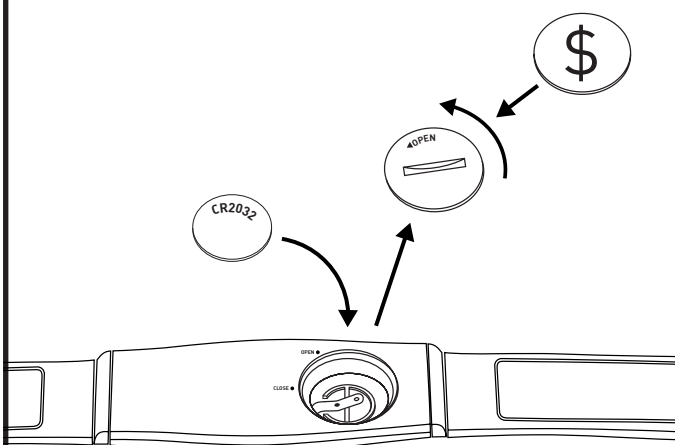
Während des Workouts können Sie das Widerstandsniveau mit den Tasten **(+)** und **(-)** am Griff anpassen.

VERBINDEN DER KONSOLE MIT DEN TASTEN AM GRIFF

Entfernen Sie die Batterie des Griiffs. Drücken Sie bei eingeschalteter Konsole gleichzeitig die Tasten **UP** (ERHÖHEN) und **DOWN** (VERRINGERN) am Griff und legen Sie die Batterie dann ein. Das Anzeigelicht des Griiffs leuchtet dann auf. Drücken Sie die Taste **DOWN** (VERRINGERN) am Griff. Der Alarm der Konsole ertönt einmal und das Anzeigelicht am Griff erlischt. Die Konsole und der Griff sind nun erfolgreich miteinander verbunden.

HINWEIS: Halten Sie Feuchtigkeit von der Konsole fern.

1. Nicht wiederaufladbare Batterien dürfen nicht wieder aufgeladen werden.
2. Unterschiedliche Arten von Batterien bzw. neue und gebrauchte Batterien dürfen nicht gemischt werden.
3. Die Batterien müssen mit der richtigen Polarität eingelegt werden.
4. Leere Batterien sollten aus dem Gerät entfernt und sicher entsorgt werden.
5. Wenn das Gerät für längere Zeit eingelagert und nicht genutzt wird, sollten die Batterien entfernt werden.
6. Die Versorgungsklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
7. Wenn die Batterien ausgetauscht werden, werden alle Daten gelöscht und man beginnt erneut bei 0,00.
8. Wenn die Konsole nicht reagiert bzw. Probleme bereitet, entfernen Sie die Batterien und legen Sie sie nach einer Minute wieder ein.



HINWEIS: Inkl. Herzfrequenz-Brustgurt. Die Auslesung wird in der Pulsanzeige angezeigt, wenn das Gerät eingeschaltet wird.

Tragen Sie den Brustgurt auf der Haut direkt unter der Brust. Passen Sie den Gurt an und stellen Sie sicher, dass die Batterieklappe nach innen zeigt.

Wenn die Haut im Brustbereich zu trocken oder das Brusthaar zu dicht ist, kann eine genaue Auslesung nicht garantiert werden. Entsprechend anpassen.

Die Batterie (CR2032 x 1) hält bei einer Verwendung von einer Stunde pro Tag bis zu 10 Monate. Beachten Sie beim Austausch der Batterie, dass der Pluspol nach oben zeigen sollte.

CONSOLA



1. VISUALIZADOR DE TIEMPO

2. PANTALLA BPM / HRC

3. PANTALLA DE DISTANCIA / VELOCIDAD

4. REDUCIR (-)

Ajuste el valor de la función reduciéndolo.

5. MODO

Seleccione o cambie los valores de cada función; mantenga pulsado para reiniciar la consola en cualquier momento.

6. AUMENTAR (+)

Ajuste el valor de la función aumentándolo.

7. SPM (GOLPES POR MINUTO) / PANTALLA DE CALORÍAS

8. VATIO / RESISTENCIA PANTALLA DE NIVEL

9. VISUALIZACIÓN DE TIEMPO 500M / COUNT

Tiempo necesario para remar 500 m de distancia / Recuento total de golpes.

10. RECUPERACIÓN

Compruebe recuperación de la frecuencia cardíaca; una vez completada, pulse nuevamente para volver.

11. INTRO

Puede usarse como confirmación.

PROGRAMAS ORDENADOR

1. FUNCIÓN BÁSICA

La consola se encenderá emitiendo un largo pitido y pasará al menú principal. El usuario podrá comenzar directamente con el ejercicio y pulsar **(+)/(-)** para ajustar la resistencia.

Para reiniciar la consola en cualquier momento mantenga pulsado **MODE** (MODO).



2. MODO MANUAL (P0)

En el menú principal pulse **ENTER** (INTRO) y parpadeará el modo **MANUAL P0**; pulse **MODE** (MODO) para resaltar el visualizador de tiempo, pulse **(+)/(-)** para ajustar y configurar valor. Pulse **MODE** (MODO) para cambiar a otras funciones (**CALORIES** (CALORÍAS)/**DISTANCE** (DISTANCIA)/**PULSE** (PULSO)), pulse **(+)/(-)** para ajustar. Una vez finalizados los ajustes, el usuario podrá comenzar con el ejercicio, y los valores (excepto frecuencia cardíaca) comenzarán una cuenta atrás.

Cuando el valor de función ajustado (excepto frecuencia cardíaca) comience una cuenta atrás hasta 0, sonará el avisador acústico, parpadeará el valor de función correspondiente y se reiniciará la consola a los diez segundos.

Usted podrá pulsar los botones **(+)/(-)** para ajustar eligiendo entre los 16 niveles de resistencia en cualquier momento durante la sesión de entrenamiento.

3. MODO PROGRAMA PREDEFINIDO (P1-P12)

En el menú principal pulse **ENTER** (INTRO), parpadeará el modo **MANUAL P0**, a continuación pulse **(+)/(-)** para seleccionar un programa predefinido (**P1-P12**). Pulse **MODE** (MODO) y **(+)/(-)** para ajustar valores. Una vez finalizados los ajustes, el usuario podrá comenzar con el ejercicio, y todos los valores (excepto frecuencia cardíaca) comenzarán una cuenta atrás.

Cuando los valores de función ajustados (excepto frecuencia cardíaca) comiencen una cuenta atrás hasta 0, sonará el avisador acústico, parpadeará el valor de función correspondiente y se reiniciará la consola a los diez segundos.

El usuario puede elegir entre 12 programas predefinidos para entrenar según sus necesidades individuales; durante la sesión de entrenamiento podrá pulsar **(+)/(-)** para cambiar en cualquier momento la resistencia en el programa predefinido.

4. MODO RECUPERACIÓN

Use para esta función banda pectoral para pulsaciones.

Asegúrese de que la banda pectoral se encuentre colocada de forma segura y correcta por debajo de los pectorales. Cuando la banda pectoral esté en su sitio, la consola la detectará y una lectura aparecerá en la ventana de pulso, pulse entonces **RECOVERY** (RECUPERACIÓN) para iniciar el test. Una vez que la consola haya completado la cuenta atrás desde 60 segundos, se facilitará el nivel de Recuperación **F1-F6**; consulte la tabla a continuación para ver los resultados:

GRADOS DE ESTADO FÍSICO DE RECUPERACIÓN	RESULTADO
F1	EXCELENTE
F2	BUENO
F3	PROMEDIO
F4	PASABLE
F5	DEFICIENTE
F6	MUY DEFICIENTE



En cualquier momento durante un entrenamiento se podrá pulsar **RECOVERY** (RECUPERACIÓN) para comprobar el nivel de recuperación.

NOTA: Incluye banda pectoral para pulsaciones. La lectura aparecerá en la ventana de Pulso cuando esté conectada.

Lleve puesto el dispositivo en contacto directo con la piel justo por debajo del pecho. Ajuste las correas y asegúrese de que la tapa de la pila quede hacia dentro.

No se podrán ofrecer lecturas exactas si la piel del pecho está demasiado seca o en caso de abundante vello pectoral. Ajuste en consonancia.

La pila (CR2032 x 1) durará hasta 10 meses si se usa 1 hora al día. Al cambiar la pila tenga en cuenta que el lado positivo deberá quedar hacia arriba.

El pulsómetro sirve de guía únicamente para referencia y no para seguimiento o uso médico.

CONVERSIÓN DE MPH (MI) A KPH (KM)

En el menú principal, pulse y mantenga pulsado **RECOVERY** (RECUPERACIÓN) para acceder a la interfaz de conversión. Seleccione el sistema métrico (KM) o imperial (ML (MI)) pulsando **(+)** o **(-)**, pulse entonces **ENTER** (INTRO) para confirmar y salir.

FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA

Este producto cuenta con un modo de ahorro de energía que se activará si la máquina permanece inactiva durante un periodo de 4 minutos. Para reiniciar la máquina, basta con pulsar cualquier tecla.

BOTONES DEL MANILLAR

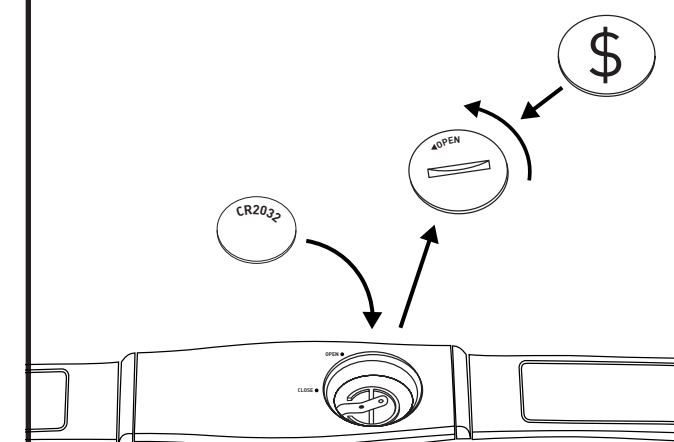
Durante el ejercicio, el usuario también puede ajustar el valor de resistencia pulsando los botones **(+)** y **(-)** del manillar.

VINCULAR LA CONSOLA CON LOS BOTONES DEL MANILLAR

Retire la pila de los botones del manillar. Cuando la consola se encienda pulse al mismo tiempo en el manillar los botones **UP** (AUMENTAR) y **DOWN** (REDUCIR) e inserte entonces la pila correspondiente. La luz indicadora del manillar se iluminará. Pulse el botón **DOWN** (REDUCIR) en el manillar, el avisador acústico de la consola sonará una vez y la luz indicadora del manillar se apagará. La consola y el manillar quedan ahora vinculados con éxito.

NOTA: Mantenga la humedad alejada de la consola.

1. Las pilas no recargables no deben recargarse.
2. No deben mezclarse distintos tipos de pilas ni pilas nuevas con usadas.
3. Las pilas deben colocarse teniendo en cuenta la correcta polaridad.
4. Las pilas gastadas deben ser retiradas del aparato y desechadas de forma segura.
5. Si el aparato ha de almacenarse sin usar durante un largo periodo de tiempo, las pilas deberán ser retiradas.
6. Los bornes de alimentación no deben ser cortocircuitados.
7. Al sustituir las pilas, todos los datos se borrarán y comenzarán nuevamente desde 0,00
8. Si la consola no responde o presenta problemas, retire la pila y sustitúyala transcurrido un minuto.



NOTA: Incluye banda pectoral para pulsaciones. La lectura aparecerá en la ventana de Pulso cuando esté conectada.

Lleve puesto el dispositivo en contacto directo con la piel justo por debajo del pecho. Ajuste las correas y asegúrese de que la tapa de la pila quede hacia dentro.

No se podrán ofrecer lecturas exactas si la piel del pecho está demasiado seca o en caso de abundante vello pectoral. Ajuste en consonancia.

La pila (CR2032 x 1) durará hasta 10 meses si se usa 1 hora al día. Al cambiar la pila tenga en cuenta que el lado positivo deberá quedar hacia arriba.

CONSOLA



1. ECRÃ DE TEMPO

2. BPM/HRC DISPLAY

3. EXIBIÇÃO DE DISTÂNCIA / VELOCIDADE

4. PARA BAIXO(-)

Ajuste o valor da função para baixo

5. MODO

Selecione ou mude os valores de cada função. Mantenha premido para reiniciar a qualquer momento.

6. PARA CIMA (+)

Ajuste o valor da função para cima.

7. SPM (GOLPES POR MINUTO) / EXIBIÇÃO DE CALORIA

8. WATT / RESISTÊNCIA EXIBIÇÃO DE NÍVEL

9. TEMPO 500M / EXIBIÇÃO DE COUNT

Tempo gasto para percorrer 500 m de distância / Contagem total de golpes.

10. RECUPERAÇÃO

Teste a recuperação do ritmo cardíaco. Após a conclusão, prima novamente para reverter.

11. ENTER

Pode ser utilizado como confirmação.

PROGRAMAS INFORMÁTICOS

1. FUNÇÃO BÁSICA

A consola liga com um som prolongado e, depois, surge o menu principal. O utilizador pode iniciar diretamente o exercício e premir **(+)/(-)** para ajustar a resistência.

Para reiniciar a consola a qualquer momento, mantenha o botão **MODE** (MODO) premido.



2. MODO MANUAL (P0)

No menu principal, prima **ENTER** e o modo **MANUAL P0** é apresentado. Prima **MODE** (MODO) para destacar o ecrã de tempo e prima **(+)/(-)** para ajustar e definir o valor. Prima **MODE** (MODO) para mudar para outras funções **CALORIES/DISTANCE/PULSE** (CALORIAS/DISTÂNCIA/PULSAÇÃO) e prima **(+)/(-)** para ajustar. Quando as definições estiverem concluídas, os utilizadores podem iniciar o exercício e começa a contagem decrescente dos valores (exceto ritmo cardíaco).

Quando o valor da função definido (exceto ritmo cardíaco) chega a 0, ouve-se um sinal sonoro, o valor da função correspondente é apresentado e a consola é reiniciada após dez segundos.

Pode premir os botões **(+)/(-)** para fazer o ajuste nos 16 níveis de resistência a qualquer momento durante o período de treino.

3. MODO DE PROGRAMA PREDEFINIDO (P1-P12)

No menu principal, prima **ENTER** e o modo **MANUAL P0** é apresentado. Depois, prima **(+)/(-)** para selecionar um programa predefinido **(P1-P12)**. Prima **MODE** (MODO) e **(+)/(-)** para definir os valores. Quando as definições estiverem concluídas, o utilizador pode iniciar o exercício e começa a contagem decrescente de todos os valores (exceto ritmo cardíaco).

Quando os valores da função definidos (exceto ritmo cardíaco) chegam a 0, ouve-se um sinal sonoro, o valor

da função correspondente é apresentado e a consola é reiniciada após dez segundos.

Para o treino, os utilizadores podem escolher entre 12 programas predefinidos de acordo com as suas necessidades individuais. Durante o período de treino, podem premir **(+)/(-)** para alterar a resistência no programa predefinido a qualquer momento.

4. MODO DE RECUPERAÇÃO

Para esta função, utilize uma correia de peito para monitorizar o ritmo cardíaco.

Certifique-se de que a correia de peito está fixa e bem colocada abaixo dos peitorais. Quando a correia de peito está no devido lugar, a consola deteta-a e surge uma leitura na janela de pulsação. Depois, prima **RECOVERY** (RECUPERAÇÃO) para iniciar o teste. Depois de a consola fazer a contagem decrescente durante 60 segundos, é apresentado o nível de recuperação **F1-F6**. Consulte a tabela abaixo para obter os resultados:

GRAUS DE RECUPERAÇÃO DA FORMA FÍSICA	RESULTADO
F1	EXCELENTE
F2	BOM
F3	MÉDIO
F4	RAZOÁVEL
F5	FRACO
F6	MUITO FRACO



Durante o exercício, é possível premir **RECOVERY** (RECUPERAÇÃO) a qualquer momento para testar o nível de recuperação.

NOTA: correia de peito para monitorizar o ritmo cardíaco incluída. A leitura surge na janela de pulsação quando ativada.

Utilize o dispositivo em contacto com a pele mesmo abaixo do peito. Ajuste as correias e certifique-se de que a tampa da pilha está virada para dentro.

Se a pele do peito estiver demasiado seca ou se os pelos do peito forem muito densos, as leituras podem não ser precisas. Ajuste em conformidade.

Em caso de utilização de 1 hora por dia, a pilha (CR2032 x 1) durará até 10 meses. Ao substituir a pilha, certifique-se de que o lado positivo está virado para cima.

O monitor de pulsações é um guia de caráter meramente indicativo e não deve ser utilizado para monitorização nem fins médicos.

CONVERSÃO DE MPH [ML] PARA KPH [KM]

No menu principal, prima continuamente **RECOVERY** (RECUPERAÇÃO) para aceder à interface de conversão. Seleccione o sistema métrico (KM) ou imperial (ML), premindo **(+)** ou **(-)**. Depois, prima **ENTER** para confirmar e sair.

POUPANÇA DE ENERGIA

Este produto possui um modo de poupança de energia que é ativado quando a máquina permanece inativa durante um período de 4 minutos. Para reiniciar a máquina basta premir qualquer botão.

BOTÕES DA PEGA

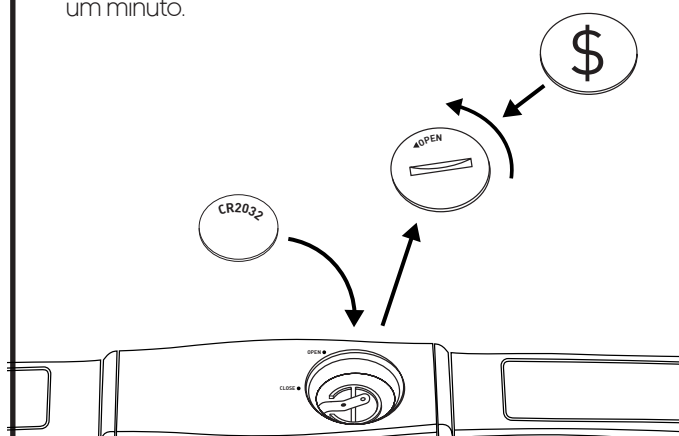
Durante o exercício, o utilizador também pode ajustar o valor da resistência, premindo os botões **(+)** e **(-)** na barra da pega.

EMPARELHAMENTO DA CONSOLA COM OS BOTÕES DA PEGA

Remova a pilha do botão da pega. Com a consola ligada, prima simultaneamente os botões **UP** (PARA CIMA) e **DOWN** (PARA BAIXO) na barra da pega e insira a pilha. A luz indicadora na pega acende. Prima o botão **DOWN** (PARA BAIXO) na pega. O sinal sonoro da consola soa uma vez e a luz indicadora na pega desliga-se. A consola e a pega estão emparelhadas com sucesso.

NOTA: Mantenha a umidade longe do console.

1. As pilhas não recarregáveis não devem ser recarregadas.
2. Não devem ser utilizadas pilhas de diferentes tipos nem combinadas pilhas novas e usadas.
3. As pilhas devem ser colocadas respeitando a respetiva polaridade.
4. As pilhas gastas devem ser retiradas do aparelho e eliminadas de forma segura.
5. Se o aparelho for armazenado sem ser utilizado durante um longo período de tempo, as pilhas devem ser removidas.
6. Os terminais de alimentação não devem ser alvo de curtos-circuitos.
7. Quando as baterias são substituídas, todos os dados são limpos e começarão de 0.00 novamente.
8. Se a consola não responder ou apresentar anomalias, retire as pilhas e volte a colocá-las após um minuto.



NOTA: correia para peito para monitorizar o ritmo cardíaco incluída. A leitura será apresentada na janela Pulse (Pulsação) quando esta estiver ativada.

Utilize o dispositivo encostado à pele, logo abaixo do peito. Ajuste as correias e certifique-se de que o compartimento da bateria está virado para dentro.

Podem não ser apresentadas leituras precisas se a pele do peito estiver demasiado seca ou se o pelo do peito for demasiado denso. Ajuste conforme necessário.

A pilha (CR2032 x 1) irá durar até 10 meses, se for utilizada 1 hora por dia. Ao trocar de pilha, tenha em atenção que o lado + deve ficar virado para cima.

电子表



1. 时间显示

2. 每分钟心跳数/心率控制显示

3. 距离/速度显示

4. (-) 减小键

减小功能数值

5. MODE 模式键

各项功能参数选择或切换任何时候
长按此键电子表重启

6. (+) 增大键

增大功能数值

7. 每分钟滑行次数/卡路里显示

8. 功率/阻尼等级显示

9. 划行500米距离所需时间/总滑行次数显示

10. RECOVERY 心率恢复键

测试心率恢复状况;一旦完成,可以再次按下返回

11. ENTER 设置键

当确认键使用

电子表程序

1. 基本功能 BASIC FUNCTION

通电后, 电子表亮屏并发出蜂鸣声, 然后进入主界面。用户可直接开始运动, 按(+)增大/(-)减小键调整阻力大小。

任何时候, 长按模式键, 重启电子表。



2. 手动模式 MANUAL MODE (P0)

在主界面里, 按设置键, 手动模式P0闪亮; 再按模式键, 时间显示闪亮, 按(+) / (-) 键设置, 然后按模式键闪亮其他的参数 (卡路里/距离/心率等功能数值), 按(+) / (-) 键调整数值, 全部参数设置完成后, 用户可以开始运动, 所有设置的功能数值开始倒数 (心跳值除外)。

当设置的功能数值 (心跳值除外) 倒数至0后, 蜂鸣器报警, 对应的功能数值闪烁, 十秒后电子表重启。

训练期间内, 可以随时按(+)或(-)键调节阻力大小(16段)。

3. 预设置程序模式 PRESET PROGRAM MODE (P1-P12)

在主界面里, 按设置键, 手动模式P0闪亮, 再按(+)或(-)键, 选择预设置程序模式P1-P12; 再按模式键和(+) / (-) 键, 设置参数, 全部参数设置完成后, 用户可以开始运动, 所有设置的功能数值开始倒数 (心跳值除外)。

当设置的功能数值 (心跳值除外) 倒数至0后, 蜂鸣器报警, 对应的功能数值闪烁, 十秒后电子表重启。

用户根据自身的运动需求, 可选12种程序进行训练; 训练期间内, 随时可以按(+)或(-)键更改预设置程序中阻力大小。

4. 心率恢复模式 RECOVERY MODE

使用此功能, 需要佩戴心率胸带。

确认无线胸带稳妥的固定在胸下部。佩戴好无线胸带后, 电子表将侦测到心跳并在心率窗口显示读数, 请按下心率恢复键开始测试。电子表倒计时60秒后, 会显示用户心率恢复F1-F6等级, 对照下面的表格里结果:

心率恢复等级	结果
F1	优秀
F2	很好
F3	正常
F4	尚可
F5	差
F6	较差



在任何锻炼阶段, “恢复”键可以被按下以测试心率恢复情况

注意事项: 产品附带无线胸带; 电子表启动后, 心率窗口会显示读数。

要把胸带戴在胸部下的皮肤上, 调整并确保电池安装面朝里, 另一面朝外。

如果胸部皮肤太干燥或者胸毛太密, 都将无法给出准确读数; 随之调整胸带的位置。

如果电池 (CR2032 X 1) 每天使用一个小时, 可持续使用10个月。请注意更换电池的时候, +的面是朝上。

心率显示数值仅供参考, 不能用于医疗用途和监测。

公英制切换 MPH (ML)/KPH (KM)

在主界面里, 长按RECOVERY键, 进入切换界面后, 通过按(+)键或者(-)键选择公制或者英制, 选择好后按设置键, 保存退出。

节电功能

本产品具有节电功能, 如果4分钟左右没有任何按键或踩踏, 将进入节电模式, 自动关闭显示, 按任意键或拉把手都可以唤醒机台。

手柄按键

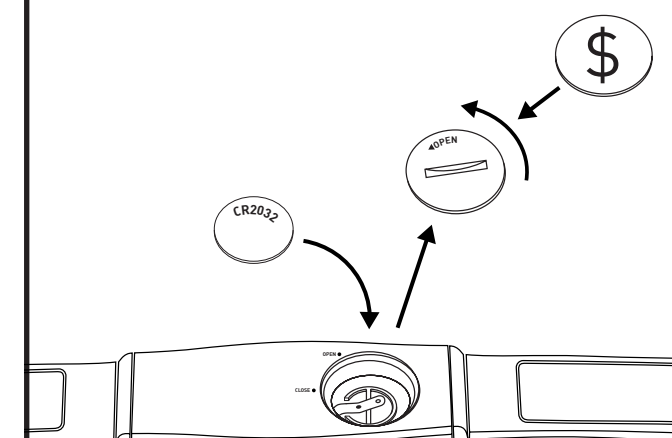
用户运动时, 也可以通过手柄上的加减键来调整阻力大小。

电子表与手柄配对说明

更换手柄按钮电池: 电子表通电, 同时按住手柄上的“加减”键后, 插入纽扣电池, 手柄内PCB板上的指示灯亮起, 按手柄上的“减”键, 电子表蜂鸣器响一声, 同时手柄上的指示灯熄灭, 电子表与手柄配对成功。

注意事项: 此电子表需远离潮湿

1. 非充电电池不允许充电。
2. 不同型号的电池或新旧电池不能混合使用。
3. 电池要按正确的极性插入。
4. 用完的电池要从设备中取出并安全处理。
5. 如果器具要长期存放而不使用, 则应将电池取出。
6. 供电端子不得短路。
7. 如果更换电池, 将清除所有数据, 重新从0.00开始。
8. 如果电子表没有反应或有故障, 请在1分钟后取出电池并更换。



注意: 产品附带无线胸带; 电子表启动后, 心率窗口会显示读数。

要把胸带戴在胸部下的皮肤上, 调整并确保电池安装面朝里, 另一面朝外。

如果胸部皮肤太干燥或者胸毛太密, 都将无法给出准确读数; 随之调整胸带的位置。

如果电池 (CR2032 X 1) 每天使用一个小时, 可持续使用10个月。请注意更换电池的时候, +的面是朝上。

コンソール



1. 時間表示
2. BPM / HRC デisplay
3. 距離/速度表示
4. 下げる (-) 機能の値を下げて調節します
5. モード 各機能の値を選択するか、スイッチを入れます。押し続けると、いつでもコンソールを再スタートします。

6. 上げる (+) 機能の値を上げて調節します
7. SPM (1分あたりのストローク数)/カロリー表示
8. ワット/抵抗レベル表示
9. 時間500M / COUNT表示 500Mの距離を漕ぐのにかかる時間/総ストローク数

10. 回復 心拍数の回復をテストします。完了したら、再び押すと元に戻ります。
11. 入力 確認として使うことができます。

コンピュータプログラム

1. 基本機能

長いピープ音がし、コンソールの電源が入り、その後メインメニューに入ります。ユーザーは直接運動を始めることができ、(+)/(-) を押して抵抗を調節することができます。

コンソールを再スタートするには、いつでも MODE (モード) を押し続けてください。



2. マニュアルモード (P0)

メインメニューの中で、ENTER (入力) を押すと、MANUAL (マニュアル) モード P0 が点滅します。MODE (モード) を押し、時間表示をハイライトします。(+)/(-) を押して値を調節し、セットします。MODE (モード) を押し、他の機能 (CALORIES (カロリー)/DISTANCE (距離)/PULSE (脈拍)) に切り替え、(+)/(-) を押して調節します。設定が完了した後、ユーザーは運動を始めることができます。値 (心拍数を除く) がカウントダウンされ始めます。

設定された機能値 (心拍数を除く) がカウントダウンされ、ゼロになったら、ブザーがなり、対応する機能値が点滅し、10秒後、コンソールが再スタートします。

トレーニング期間中、いつでも (+)/(-) ボタンを押して16の抵抗レベルの間を調節することができます。

3. リセットプログラムモード (P1-P12)

メインメニューの中で、ENTER (入力) を押すと、MANUAL (マニュアル) モード P0 が点滅します。その後 (+)/(-) を押してプリセットプログラム (P1-P12) を選択します。MODE (モード) と (+)/(-) を押して、値をセットします。設定が完了した後、ユーザーは運動を始めることができます。すべての値 (心拍数を除く) がカウントダウンされ始めます。

設定された機能値 (心拍数を除く) がカウントダウンされ、ゼロになったら、ブザーがなり、対応する機能値が点滅し、10秒後、コンソールが再スタートします。

ユーザーは、個人の必要に合わせて、トレーニングのために12のプリセットプログラムから選ぶことができます。トレーニング期間中にいつでも、(+)/(-) を押してプリセットプログラムの中の抵抗を変更することができます。

4. 回復モード

この機能のために、心拍数チェストストラップを着用してください。

チェストストラップがしっかりと、胸筋の下に正しく配置されているように確認してください。チェストストラップが正しい位置にあるとき、コンソールはそれを検知し、測定値が脈拍ウインドウに表示されます。その後 RECOVERY (回復) を押してテストをスタートします。コンソールが 60 秒間カウントダウンした後、RECOVERY (回復) レベル F1-F6 が表示されます。結果は下記の表をご覧ください：

フィットネス等級の回復	結果
F1	優秀
F2	良い
F3	平均
F4	まずまず
F5	劣っている
F6	非常に劣っている



トレーニング中にいつでも、RECOVERY (回復) を押して、回復レベルをテストすることができます。

注：心拍数チェストストラップ込み。スイッチを入れると、測定値が脈拍ウインドウに表示されます。

装置を胸のすぐ下の皮膚に当てて着用してください。ストラップを調節し、電池の扉が内側を向いているように確認してください。

胸の皮膚が乾きすぎているか、胸毛が密集しすぎていると、正確な測定値が与えられないことがあります。適切に調節してください。

電池 (CR2032 x 1) は、1日に1時間使用される場合、最大10か月もちます。電池を交換するとき、プラス側が上を向いているように注意してください。

脈拍モニターは参照のためだけであり、医学的利用やモニタリングのためではありません。

MPH (ML) から KPH (KM) への変換

メインメニューの中で、RECOVERY (回復) を押し続け、変換インターフェースに入ります。(+) または (-) を押してメートル(KM) 法がヤード・ポンド (ML)法に切り替え、その後、ENTER (入力) を押して確認し、終了します。

省電力

この製品は、器械が 4 分間、作動していないと作動する省電力モードが装備されています。器械を再スタートするには、単にどれかのキーを押してください。

ハンドルボタン

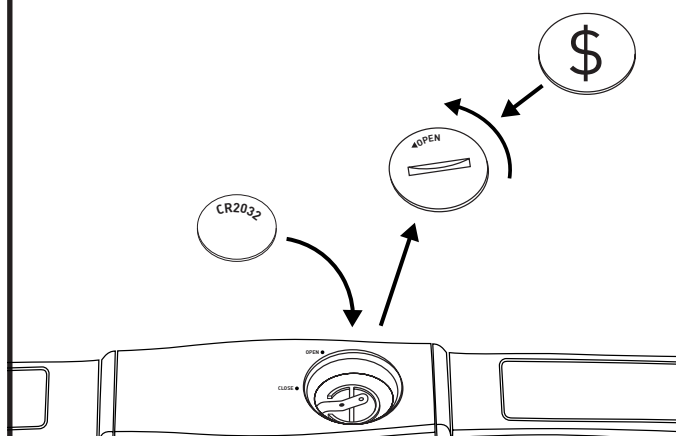
運動中、ユーザーはハンドルバーの上の (+) と (-) のボタンを押して、抵抗値を調節することもできます。

コンソールとハンドルボタンを一对にする

ハンドルボタンの電池を取り外します。コンソールの電源が入っているとき、ハンドルバーの上の (UP) (上げる) と (DOWN) (下げる) のボタンを同時に押さえ、その後、ボタン電池を挿入します。ハンドルの中のインジケータランプが点灯します。ハンドルの上の (DOWN) (下げる) ボタンを押すと、コンソールブザーが1度鳴り、ハンドルの上のインジケータランプが消灯します。コンソールとハンドルは今、一对になりました。

注: コンソールから湿気を遠ざけてください。

1. 充電式でない電池は再充電してはなりません。
2. 種類の違う電池や、新品の電池と使用済みの電池を混ぜて使用しないでください。
3. 電池はプラス、マイナスの極を正しく合わせて挿入してください。
4. 消耗した電池は装置から取り外し、安全に廃棄してください。
5. 装置を長期間、使用せずに保管する場合、電池を取り外してください。
6. 電源用端子を短絡させないでください。
7. 電池を交換するとき、すべてのデータは消去され、0.00 から再びスタートします。
8. コンソールが応答しないか、問題があるとき、電池を取り外し、1分後に交換してください。



注: 心拍数チエストラップ込み。スイッチを入れると、測定値が 脈拍ウィンドウに表示されます。

装置を胸のすぐ下の皮膚に当てて着用してください。ストラップを調節し、電池の扉が内側を向いているように確認してください。

胸の皮膚が乾きすぎているか、胸毛が密集しすぎていると、正確な測定値が表示されないことがあります。適切に調節してください。

電池 (CR2032 x 1) は、1日に1時間使用される場合、最大 10 か月もちます。電池を交換するとき、プラス側が上を向いているように注意してください。

콘솔



1. 시간 표시

2. BPM / HRC 디스플레이

3. 거리 / 속도 표시

4. 내림 (-) 입력값의 수치를 내립니다.

5. 모드 원하는 기능의 수치를 선택하거나 변경합니다. 어느 때건 콘솔을 새로 시작하려면 계속 누릅니다.

6. 올림 (+) 입력값의 수치를 올립니다.

7. SPM (분당 스트로크) / 칼로리 표시

8. 와트 / 저항 레벨 표시

9. 시간 500M / COUNT 표시 500M 거리 / 총 스트로크 수

10. 회복 심박수 회복 상태를 테스트하며, 테스트가 끝나면 다시 눌러 원상태로 돌아갑니다.

11. 확인 수치가 확정됩니다.

컴퓨터 프로그램

1. 기본 기능

콘솔에서 삐소리가 길게 나고 전원이 켜진 후 메인 메뉴가 나타납니다. 곧바로 운동을 시작하면 됩니다. (+)/(-) 버튼을 눌러 저항 강도를 조절하세요.

어느 때건 콘솔을 새로 시작하려면 MODE (모드)를 계속 누릅니다.



2. 수동 모드 (P0)

메인 메뉴에서 ENTER (확인)를 누르면 MANUAL (수동) 모드인 P0가 깜빡입니다. MODE (모드)를 눌러 시간 표시를 띄운 후 (+)/(-)로 수치를 조절합니다. MODE (모드)를 눌러 다른 기능 (CALORIES/DISTANCE/PULSE) (칼로리/거리/맥박)으로 넘어간 후, (+)/(-) 버튼으로 조절합니다. 모든 설정이 끝나고 난 후 운동을 시작하면 됩니다. 모든 기능 수치 (심박수 제외)가 카운트다운을 시작합니다.

설정된 수치 (심박수 제외)가 0이 되면 알람이 울리고 해당 기능의 수치가 깜빡입니다. 그리고 10초 후 콘솔이 다시 시작합니다.

(+)/(-) 버튼을 누르면 운동 도중 어느 때건 16단계의 저항 강도를 조절할 수 있습니다.

3. 사전 설정 프로그램 모드 (P1-P12)

메인 메뉴에서 ENTER (확인)를 누르면 MANUAL (수동) 모드인 P0가 깜빡입니다. 그런 다음 (+)/(-)를 눌러 사전 설정 프로그램 (P1-P12)을 선택하세요. MODE (모드)를 누르고 (+)/(-)로 수치를 조절합니다. 모든 설정이 끝나고 난 후 운동을 시작하면 됩니다. 모든 수치 (심박수 제외)가 카운트다운을 시작합니다.

설정된 수치 (심박수 제외)가 0이 되면 알람이 울리고 해당 기능의 수치가 깜빡입니다. 그리고 10초 후 콘솔이 다시 시작합니다.

자신의 운동 목적에 따라 12개의 사전 설정 프로그램 중 하나를 선택하여 운동하면 됩니다. (+)/(-) 버튼을 누르면

운동 도중 어느 때건 사전 설정 프로그램에 저장된 저항 강도를 조절할 수 있습니다.

4. 회복 모드

본 기능을 이용하려면 심박수 측정용 가슴 스트랩을 착용하십시오.

가슴 스트랩이 가슴 아래 부위에 제대로 부착되었는지 확인하십시오. 가슴 스트랩이 제대로 부착되고 나면 콘솔에서 이를 감지하여 맥박 화면에 수치가 나타납니다. 이 때 RECOVERY (회복) 버튼을 눌러 테스트를 시작하십시오. 콘솔이 60초부터 카운트다운을 하고 나면 회복 레벨이 F1-F6으로 나타납니다. 아래의 표에서 결과를 확인하세요.

회복 피트니스 수준	결과
F1	탁월
F2	양호
F3	평균
F4	적당
F5	부실
F6	매우 부실



운동 도중 어느 때건 RECOVERY (회복) 버튼을 눌러 회복 상태를 테스트할 수 있습니다.

주의: 심박수 측정용 가슴 스트랩 포함. 맥박 창을 띄우면 측정 수치가 나타납니다.

장비가 가슴 바로 밑 피부에 직접 닿도록 착용하십시오. 스트랩을 조절하고 건전지를 넣는 입구가 안쪽으로 향하도록 해야 합니다.

가슴 피부가 너무 건조하거나 털이 지나치게 많은 경우 수치가 정확하게 나오지 않을 수 있습니다. 적절히 조절하십시오.

건전지 (CR2032 x 1) 수명은 기기를 하루 1시간 사용 시 최대 10개월간 지속됩니다. 건전지를 교체할 때 플러스 표시가 위를 향하도록 하십시오.

맥박 센서는 참고사항일 뿐 의학자료나 모니터링용으로 활용할 수 없습니다.

ML (마일)에서 KM (킬로미터)로 단위 변환

메인 메뉴에서 RECOVERY (회복)를 누르면 변환 인터페이스가 나옵니다. (+) (-) 버튼으로 킬로미터 (KM)나 마일 (ML) 시스템 중 하나를 선택하고 ENTER (확인)를 누른 후 화면에서 나갑니다.

에너지 절감

본 제품은 4분 이상 사용하지 않을 경우 절전 모드로 들어가는 기능이 장착되어 있습니다. 기기를 새로 시작하려면 아무 키를 누르거나.

핸들 버튼

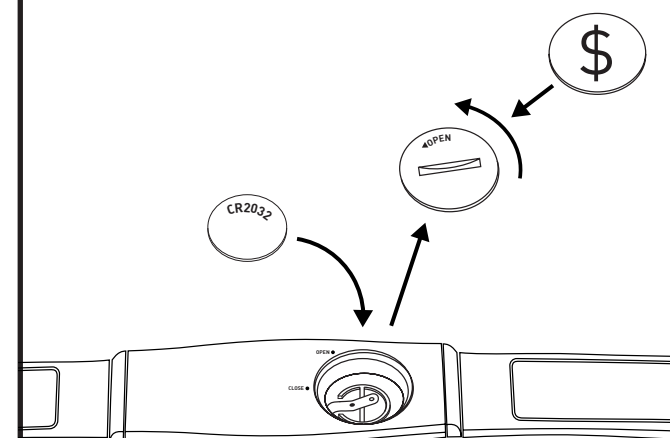
운동 도중 핸들 바에 위치한 (+) (-) 버튼을 눌러 저항 강도를 직접 조절할 수 있습니다.

콘솔과 핸들 버튼을 페어링하기

핸들 버튼 건전지를 제거합니다. 콘솔에 전원이 들어오면 핸들 바에 있는 UP (올림)과 DOWN (내림) 버튼을 동시에 누르고 버튼 건전지를 삽입합니다. 핸들에 있는 표시등 불이 켜집니다. 핸들에 있는 DOWN (내림) 버튼을 누르면 콘솔의 알람 소리가 한 차례 나오며 핸들에 있는 표시등 불이 꺼집니다. 콘솔과 핸들의 페어링이 성공했습니다.

참고 : 본체에서 습기를 멀리하십시오.

- 충전용 건전지가 아닌 경우 충전이 안 된다.
- 서로 다른 종류의 건전지를 같이 쓰거나 새 건전지와 헌 건전지를 섞어 사용할 수 없다.
- 건전지를 올바른 방향으로 삽입한다.
- 다 쓴 건전지는 제품에서 제거하여 안전하게 폐기한다.
- 기기를 장시간 사용하지 않고 보관하는 경우, 건전지를 제거한다.
- 전원 공급 장치가 합선되지 않도록 한다.
- 건전지를 교체하는 경우, 모든 데이터가 지워져서 0.00에서부터 시작한다.
- 콘솔이 반응하지 않거나 문제를 일으키는 경우, 건전지를 뺐다가 1분 후 다시 삽입한다.



주의: 심박수 측정용 가슴 스트랩 포함. 맥박 창을 켜면 측정 수치가 나타납니다.

장비가 가슴 바로 밑 피부에 직접 닿도록 착용하십시오. 스트랩을 조절하고 건전지를 넣는 입구가 안쪽으로 향하도록 해야 합니다. 가슴 피부가 너무 건조하거나 털이 지나치게 많은 경우 수치가 정확하게 나오지 않을 수 있습니다. 적절히 조절하십시오.

건전지 (CR2032 x 1) 수명은 기기를 하루 1시간 사용 시 최대 10개월간 지속됩니다. 건전지를 교체할 때 플러스 표시가 위를 향하도록 하십시오.

لوحة التحكم
برامج الحاسوب
وظيفة أساسية 1.

تعمل لوحة التحكم مصدرة صوت صغير طويل، ثم الدخول إلى القائمة الرئيسية. يستطيع المستخدم بدء التمرين مباشرة والنقر فوق (+)/(-) لضبط المقاومة

لإعادة تشغيل لوحة التحكم في أي وقت، اضغط مع الاستمرار (نمط) MODE على


2. النمط اليدوي (P0)

في القائمة الرئيسية، اضغط ENTER (إدخال)، وسيومض P0 MANUAL mode (النمط اليدوي P0) اضغط على MODE (نمط) مجدداً لتحديد شاشة الوقت، واضغط (+)/(-) لضبط القيمة وإعدادها. اضغط MODE (نمط) للانتقال إلى وظائف أخرى (السعرات الحرارية/المسافة/النمط) لضبط (CALORIES/DISTANCE/PULSE) (+)/(-) لضبط. عند الانتهاء من جميع الإعدادات، يستطيع المستخدم بدء التمرين، وستبدأ جميع قيم الوظائف (معددا نبض القلب) العد التنازلي.

عند بدء قيمة الوظيفة (معددا نبض القلب) العد التنازلي إلى 0، تُصدر وحدة التحذير إنذاراً، وستومض قيمة الوظيفة المقابلة، ويُعاد تشغيل لوحة التحكم بعد عشر ثوانٍ.

يمكنك الضغط على زري (+)/(-) لضبط مستويات المقاومة وعددها 16 مستوى في أي وقت في أثناء مدة التمرين

3. نمط البرنامج مسبق الضبط. (P1-P12)

في القائمة الرئيسية، اضغط ENTER (إدخال)، وسيومض P0 MANUAL mode (النمط اليدوي P0) اضغط على (+)/(-) لاختيار البرنامج مسبق الضبط (P1-P12). اضغط MODE (نمط) و(+)/(-) لضبط القيم. عند الانتهاء من جميع الإعدادات، يستطيع المستخدم بدء التمرين، وستبدأ جميع قيم الوظائف (معددا نبض القلب) العد التنازلي.

عند بدء قيم الوظيفة المضبوطة (معددا نبض القلب) العد التنازلي إلى 0، تُصدر وحدة التحذير إنذاراً، وستومض قيمة الوظيفة المطابقة، ثم يعاد تشغيل لوحة التحكم بعد عشر ثوانٍ.

يستطيع المستخدمون الاختيار من بين 12 برنامجاً تم ضبطهم مسبقاً للتمرين وفقاً للاحتياجات الشخصية، في أثناء فترة التمرين، ويمكنهم الضغط على (+)/(-) لتغيير المقاومة في البرنامج مسبق الضبط في أي وقت.

4. وضع الاسترداد.

حين يكون شريط الصدر في موضعه الصحيح، سترصد لوحة التحكم وجوده، وستظهر القراءة في نافذة النبض، ثم اضغط على RECOVERY (التعافي) لبدء الاختبار. وبعد أن انتهت لوحة التحكم من العد التنازلي لـ 60 ثانية، يظهر مستوى RECOVERY (التعافي) من F1-F6، انظر الجدول أدناه لقراءة النتائج:

النتيجة	درجات اللياقة في التعافي
ممتاز	F1
جيد	F2
متوسط	F3
مقبول	F4
ضعيف	F5
ضعيف جداً	F6



في أي وقت في أثناء التمرين، يمكن الضغط على RECOVERY (التعافي) لاختبار مستوى التعافي.

ملاحظة: يوجد شريط صدر لقياس نبض القلب. ستظهر القراءة في نافذة Pulse (النبض) عند التشغيل.

يجب ارتداء الجهاز على الجلد أسفل الصدر مباشرة. يجب ضبط الأشرطة والتأكد من أن باب البطارية متجه للداخل.



- شاشة الوقت.
- عرض BPM / HRC
- عرض المسافة / السرعة
- (-) تقليل
اضبط قيمة الوظيفة إلى أقل
- النمط
حدد أو غير قيم كل وظيفة؛ اضغط مع الاستمرار لإعادة تشغيل لوحة التحكم في أي وقت
- (+) زيادة
اضبط قيمة الوظيفة لأعلى
- (ضربات في الدقيقة) /
عرض السرعات الحرارية
- وات / مقاومة
- عرض المستوى
- عرض الوقت 500 م / COUNT
الوقت المستغرق في صف مسافة 500 متر / إجمالي عدد السكتات الدماغية
- التعافي
اختبر استعادة معدل نبض القلب؛ بمجرد الانتهاء، اضغط مرة أخرى للعودة
- إدخال
يستخدم لتأكيد الخيار.

قد لا تكون القراءات دقيقة إذا كانت بشرة الصدر جافة للغاية أو إذا كان شعر الصدر كثيف جداً. يجب الضغط وفقاً لذلك.

العمر الافتراضي للبطارية (CR2032 x 1) مدة 10 أشهر عند استخدامها ساعة يومياً. عند تغيير البطارية، يرجى مراعاة أن يكون جانب النبض متجه للخارج. أداة مراقبة النبض هي دليل مرجعي فقط وليست للاستخدام الطبي أو المراقبة.

التحويل من أميال/الساعة (ملم) إلى كيلو متر/الساعة (كيلو متر) في القائمة الأساسية، اضغط على RECOVERY (التعافي) مع الاستمرار للدخول إلى واجهة التحويل. اختر نظام القياس المترى (كيلو متر) أو الإمبراطوري (ملم) بالضغط على (-) أو (+). ثم اضغط على ENTER (إدخال) للتأكيد والخروج.

توفير الطاقة
هذا المنتج مزود بنمط توفير الطاقة الذي سينشط ما لم يتم تشغيل الجهاز لمدة أربع دقائق. لإعادة تشغيل الجهاز، ما عليك سوى الضغط على أي مفتاح

أزرار المقبض
في أثناء التمرين، يستطيع المستخدم أيضاً ضبط قيمة المقاومة بالضغط على زري (+) أو (-) على شريط المقبض

اقتران لوحة التحكم بأزرار المقبض

أزل بطارية زر المقبض. حين يتم توصيل لوحة التحكم بالطاقة، اضغط على زري (UP) (أعلى) و (DOWN) (أسفل) على شريط المقبض في ذات الوقت ثم أدخل بطارية الزر. سيومض ضوء المؤشر في المقبض. اضغط زر (DOWN) (أسفل) على المقبض، ستصدر لوحة التحكم صوت صغير لمرة واحدة، وسيينطفئ ضوء المؤشر على المقبض. لقد نجح اقتران لوحة التحكم والمقبض الآن. ملاحظة: احتفظ بالرطوبة بعيداً عن وحدة التحكم.

يُمنع إعادة شحن البطاريات غير القابلة لإعادة الشحن
يُمنع استخدام أنواع مختلفة من البطاريات أو البطاريات الجديدة والمستعملة معاً

يجب إدخال البطاريات باتجاه القطبية الصحيح
يجب إزالة البطاريات الفارغة من الجهاز والتخلص منها بأمان في حالة تخزين الجهاز دون استخدام لفترة طويلة، يجب إزالة البطاريات

يجب ألا يحدث ماس كهربائي في أطراف الإمداد بالطاقة 6.
في حالة استبدال البطاريات، تُحذف جميع البيانات ويبدأ الجهاز من 0.00 مرة أخرى

في حالة عدم تمكّن وحدة التحكم من الاستجابة أو مواجهة بعض الصعوبة في ذلك، أزل البطارية وأعد إدخالها بعد دقيقة واحدة

ملاحظة: يوجد شريط صدر لقياس نبض القلب. ستظهر القراءة في نافذة Pulse (النبض) عند التشغيل.
يجب ارتداء الجهاز على الجلد أسفل الصدر مباشرة. يجب ضبط الأشرطة والتأكد من أن باب البطارية متجه للداخل.
قد لا تحصل على قراءات دقيقة إذا كان جلد الصدر جاف جداً أو إذا كان شعر الصدر كثيف جداً. يجب الضغط وفقاً لذلك.
العمر الافتراضي للبطارية (CR2032 x 1) 10 أشهر عند استخدامها ساعة يومياً. عند تغيير البطارية، يرجى مراعاة أن يكون جانب النبض متجه للخارج.