

CARE

REFERENCE: 460822

AIR-MAG Rower

F

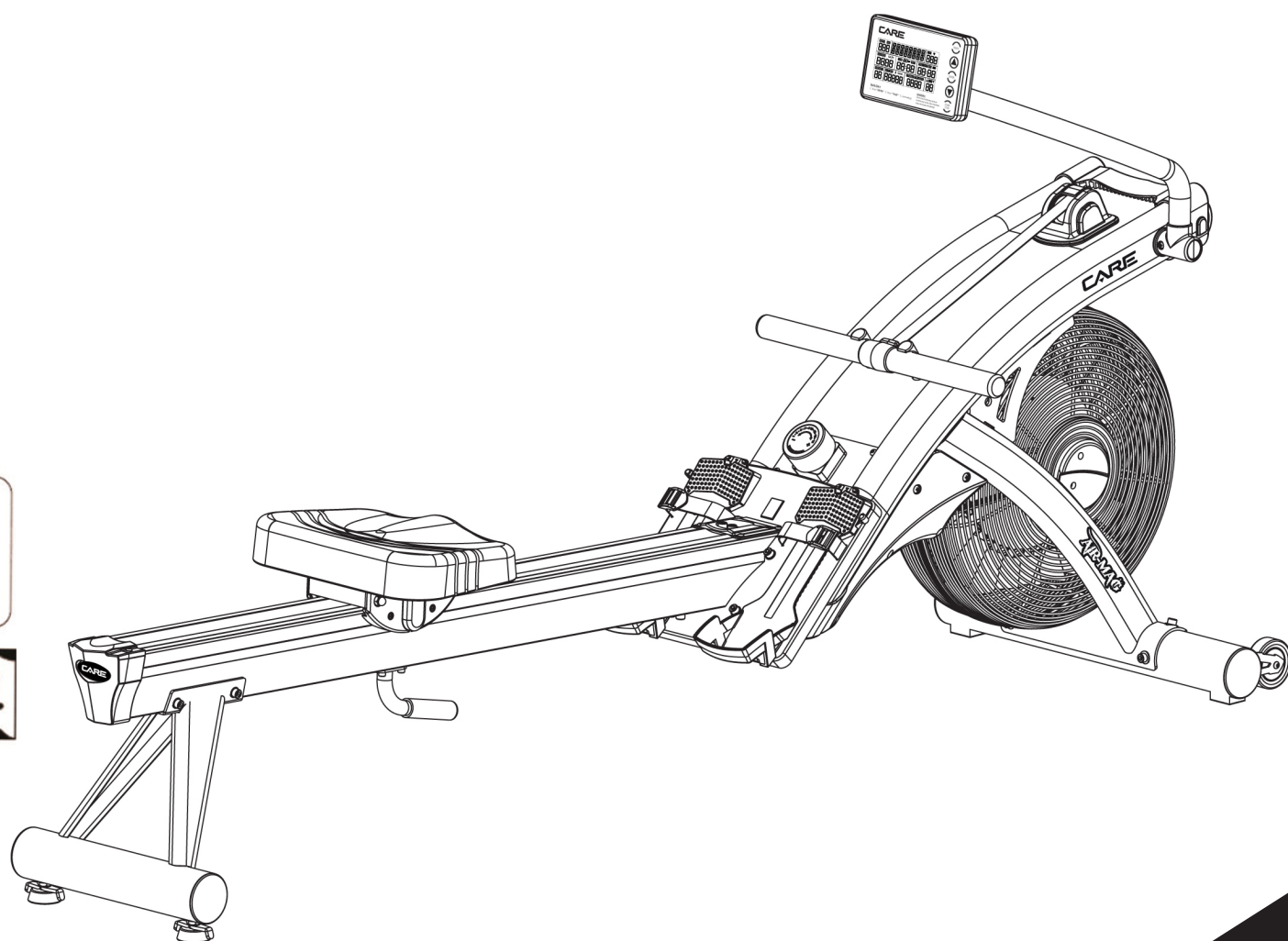
GB

D

E

I

NL



www.carefitness.com

CARE

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
 - Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
 - Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classes SA pour une utilisation à domicile et en salle de sport.
 - Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
 - Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
 - CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
 - Poids maximum de l'utilisateur : 150 kg.
 - **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme.**
- Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.
- Gardez le dos droit lors des exercices.
 - Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
 - Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile. Activer la garantie de votre produit en ligne sur www.carefitness.com

Recyclage : le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

Safety

- Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.
- This equipment must be assembled and used by adults.
- The equipment complies with the EN-957 standard, classification SA for use in the home, in a sports center.
- For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with this equipment. CARE declines all responsibility for any injuries they may incur. Do not allow children close to this equipment when you are training.
- CARE declines all responsibility if technical modifications are made to any of its products by the user.
- Maximum weight of user: 150 kg.
- **Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.**
- Excessive or badly programmed training can damage your health.
- Keep your back straight when exercising.
- It is strongly recommended that you wear suitable clothing and footwear.
- For adjustable parts, bear the maximum positions in mind.

Maintenance

- Regularly check that elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- To maintain the level of safety, the equipment must be regularly checked. It is vital that any faulty parts are replaced and that it is not used until completely repaired. Remember regularly to grease moving parts.
- As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after training. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products should be avoided.

Guarantee: The chassis is guaranteed for 5 years. Moving parts are guaranteed for 2 years. The guarantee applies to normal use by a private individual in his home. Validate your product warranty on line www.carefitness.com

Recycling : The « crossed out dustbin » sign means that this product and its batteries cannot be thrown out with domestic waste. They should be treated apart. When you have finished with them, drop them at an authorised collection point so they can be recycled. This gesture will go towards protecting the environment and your health.

D

Sicherheit

- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig und bewahren Sie es gut auf. Benutzen Sie dieses Gerät nur wie angegeben.
- Dieses Gerät ist von Erwachsenen zu montieren und zu benutzen.
- Ihr Gerät entspricht der Norm EN 957, Klasse SA, für eine Verwendung zu Hause, in einer Sporthalle.
- Für eine sichere Benutzung ist eine stabile und ebene Standfläche notwendig. Schützen Sie Ihren Fußbodenbelag mit einem Teppich. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an einem feuchten Ort (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Lassen Sie keine Kinder mit dem Gerät spielen. Die Gesellschaft CARE übernimmt keinerlei Haftung für die Schäden, die sie davontragen könnten. Lassen Sie keine Kinder in die Nähe des Geräts kommen, solange Sie trainieren.
- CARE übernimmt keinerlei Haftung, falls der Benutzer an einem unserer Produkte technische Veränderungen vornimmt.
- Höchstgewicht des Benutzers: 150 kg
- **Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, ist es unumgänglich, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms zu bestimmen.** Übermäßiges oder schlecht geplantes Training kann der Gesundheit schaden.
- Halten Sie bei den Übungen Ihren Rücken gerade.
- Es wird eindringlich empfohlen, angemessene Sportkleidung und -schuhe zu tragen.
- Beachten Sie bei den verstellbaren Teilen die Maximalpositionen.

Wartung

- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Verbindungselemente mit Schrauben und Muttern fest sitzen. Damit Ihr Gerät sein Sicherheitsniveau beibehält, muss es regelmäßig überprüft werden. Es ist dringend geboten, jedes schadhafte Teil zu ersetzen und das Gerät bis zu seiner vollständigen Reparatur nicht mehr zu benutzen. Denken Sie an die regelmäßige Schmierung der beweglichen Teile. Lassen Sie Schweiß, da er stark korrosiv wirkt, nicht in Berührung mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Geräts kommen, insbesondere nicht mit dem Computer. Wischen Sie Ihr Gerät unmittelbar nach dem Training trocken. Die emaillierten Teile werden mit einem wassergetränkten Schwamm gereinigt. Keine aggressiven oder korrosiven Produkte verwenden!

Garantie:

Der Rahmen unterliegt einer 5-jährigen Garantie. Die Verschleißteile unterliegen einer 2-jährigen Garantie. Die Garantie gilt für eine normale Benutzung durch eine Privatperson zu Hause. Garantie anmelden www.carefitness.com

Recycling : Das symbol « durchgestrichener abfalleimer » bedeutet, dass diesesProdukt wie auch die darin enthaltenen Batterien nicht in den Hausmüll gegeben werden dürfen. Sie sind speziell zu entsorgen. Geben Sie die Batterien oder das elektronische Gerät am Ende des Lebenszyklus zur Wiederverwertung an einer hierfür eingerichteten Sammelstelle ab. Diese Wiederverwertung Ihrer elektronischen Abfälle hilft die Umwelt und Ihre Gesundheit zu schützen.

COMO USAR UNA BICICLETA CON UN SISTEMA DE GENERADOR

El generador de la bicicleta viene con un adaptador

Este adaptador debe estar enchufado por lo menos por 8 horas antes del primer uso de la bicicleta, en caso de pase mucho tiempo que la bicicleta no haya sido usada, o para cargar la batería.

Luego, la batería puede ser cargada por el generador durante el entrenamiento.

- Lea cuidadosamente y conserve este manual del usuario. No utilice este producto de un modo distinto del indicado.
- Este aparato sólo deben ensamblarlo y utilizarlo personas adultas.
- El aparato cumple las especificaciones de la norma EN-957 clase SA para uso domiciliario, en un gimnasio.
- Para que el aparato funcione de manera totalmente segura, debe instalarse sobre una superficie estable y plana. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en un sitio húmedo (piscina, sauna, etc.)
- No deje que los niños jueguen con el aparato. CARE no asume ninguna responsabilidad por las lesiones que pudieran producirse. No permita que los niños se acerque al aparato durante su sesión de entrenamiento.
- CARE no asume ninguna responsabilidad en el caso de que el usuario realice cualquier modificación técnica de uno de nuestros productos.
- Peso máximo del usuario: 150 kg
- **Antes de empezar el entrenamiento es primordial consultar a su médico para determinar el nivel de intensidad del programa. Un entrenamiento excesivo o mal programado puede perjudicar a la salud.**
- Mantenga la espalda recta durante los ejercicios.
- Es muy recomendable vestir prendas y calzado apropiados.
- En el caso de las piezas regulables, tenga siempre en cuenta las posiciones máximas que pueden alcanzar.

Mantenimiento

- Compruebe regularmente el apriete de los elementos sujetos con tuercas y tornillos. Para mantener el nivel de seguridad, es importante revisar el aparato regularmente. Es necesario cambiar cualquier pieza defectuosa, y no utilizar el aparato hasta que esté completamente reparado. No olvide engrasar periódicamente las piezas móviles.
- Puesto que el sudor es corrosivo y no conviene dejar que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente el ordenador, limpie inmediatamente el aparato después del entrenamiento. Limpie las partes esmaltadas con una esponja empapada en agua. No debe utilizarse ningún tipo de producto agresivo o corrosivo.

Garantía: el chasis tiene una garantía de 5 años. Las piezas susceptibles de desgastarse tienen una garantía de 2 años. La garantía se aplica a un uso normal por un particular en un domicilio. Activar la garantía de su producto en línea www.carefitness.com

Reciclaje: El símbolo « papelera tachada » significa que este producto y las pilas que contiene no pueden tirarse junto con los residuos domésticos. Hay que clasificarlos de manera selectiva y específica. Las baterías, así como el producto electrónico al final de su vida útil, hay que depositarlos en un espacio de recogida autorizado para reciclarlos. Esta valorización de tus residuos electrónicos permite la protección del medio ambiente y de tu salud.

Sicurezza

- Leggere e conservare con cura il manuale utente. Utilizzare questo prodotto unicamente nei modi Indicati
 - Questo attrezzo deve essere montato e utilizzato da persone adulte.
 - L'attrezzo è conforme alla norma EN-957 classe SA per un utilizzo domestico essere utilizzato in palestre.
 - Per un utilizzo sicuro è necessario posizionarlo su una superficie stabile e piana, proteggendo il pavimento con un tappeto. Non utilizzare l'attrezzo in luoghi umidi (piscina, sauna, ecc.).
 - Non lasciare che bambini giochino con l'apparecchio. La ditta CARE declina qualsiasi responsabilità per i danni che potrebbero subire. Non lasciare che bambini si avvicinino all'apparecchio durante l'allenamento.
 - CARE declina qualsiasi responsabilità per modifiche apportate ai nostri prodotti da parte dell'utente.
 - Peso massimo dell'utente : 150 kg.
 - **Prima di iniziare l'allenamento, è di fondamentale importanza consultare il proprio medico per stabilire il livello d'intensità del programma da seguire.**
- Un allenamento eccessivo o programmato male può nuocere alla salute.
- Durante gli esercizi mantenere la schiena dritta.
 - Si consiglia di indossare una tenuta e scarpe adatte.
 - Per quanto riguarda la parti regolabili occorre tenere conto delle posizioni massime.

Manutenzione

- Verificare regolarmente la chiusura degli elementi di fissaggio con le viti e i dadi. Per garantire il livello di sicurezza richiesto, ispezionare regolarmente l'attrezzo. E' assolutamente necessario sostituire tutti i pezzi difettosi e non utilizzarlo fino a riparazione avvenuta. Lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Poiché il sudore è corrosivo, evitare il contatto con le parti smaltate o cromate dell'apparecchio, in particolare il computer, e asciugare immediatamente l'attrezzo al termine dell'allenamento. Le parti smaltate dovranno essere pulite con una spugna impregnata d'acqua. E' vietato l'utilizzo di prodotti aggressivi o corrosivi.

Garanzia: il telaio è garantito 5 anni. I pezzi sottoposti a usura sono garantiti 2 anni. La garanzia si applica a un utilizzo normale svolto da un privato presso il proprio domicilio. Registrare la garanzia www.carefitness.com

Riciclaggio: Il simbolo della « spazzatura sbarrata » significa che questo apparecchio e le pile che contiene non possono essere gettati insieme ai rifiuti domestici. Essi vengono sottoposti ad una raccolta differenziata specifica. Depositare le batterie ed il vostro apparecchio elettronico in fine di vita in un contenitore apposito per permettere il loro

Veiligheid

- Deze gebruikshandleiding aandachtig lezen en zorgvuldig bewaren. Dit toestel mag alleen op de aangegeven manier worden gebruikt.
- Dit toestel moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Uw toestel voldoet aan de norm EN-957 categorie SA voor privé, in een sportzaal.
- Voor een veilig gebruik moet het toestel op een vlakke en stabiele ondergrond worden geplaatst. U kunt uw vloerbedekking beschermen met een mat. Het toestel mag niet in een vochtige ruimte (zoals een zwembad, sauna enz.) worden gebruikt.
- Kinderen mogen in geen geval met het toestel spelen. Voor eventueel letsel van kinderen wijst de firma CARE elke verantwoordelijkheid af. Tijdens uw training mogen geen kinderen in de buurt van het toestel komen.
- CARE wijst elke verantwoordelijkheid af voor technische wijzigingen die door de gebruiker aan onze artikelen wordt aangebracht.
- Maximaal gewicht van de gebruiker: 150 kg.
- **Voor het begin van uw training moet u uw arts raadplegen om de intensiteit van uw programma vast te stellen. Een excessieve of slecht geprogrammeerde training kan uw gezondheid ernstig schaden.**
- Tijdens de oefeningen moet uw rug recht blijven.
- Het wordt sterk aangeraden geschikte kleding en schoenen te dragen.
- Voor de instelbare delen moet u rekening met de maximale standen houden.

Onderhoud:

- De goede bevestiging van alle onderdelen met schroeven en moeren moet regelmatig worden gecontroleerd. Uw toestel moet regelmatig worden nagelopen om het veiligheidsniveau in stand te houden. Het is absoluut nodig elk defect onderdeel te vervangen en het toestel niet meer te gebruiken tot het volledig is gerepareerd. De bewegende onderdelen moeten regelmatig worden gesmeerd.
- Zweet is heel corrosief en mag niet in contact worden gelaten met geëmailleerde of verchromde delen van het toestel, met name de computer. Zweet moet dan ook onmiddellijk na de training worden afgeveegd. Geëmailleerde onderdelen kunnen met een vochtige spons en water worden afgenomen. Het gebruik van agressieve of bijtende producten moet worden vermeden.

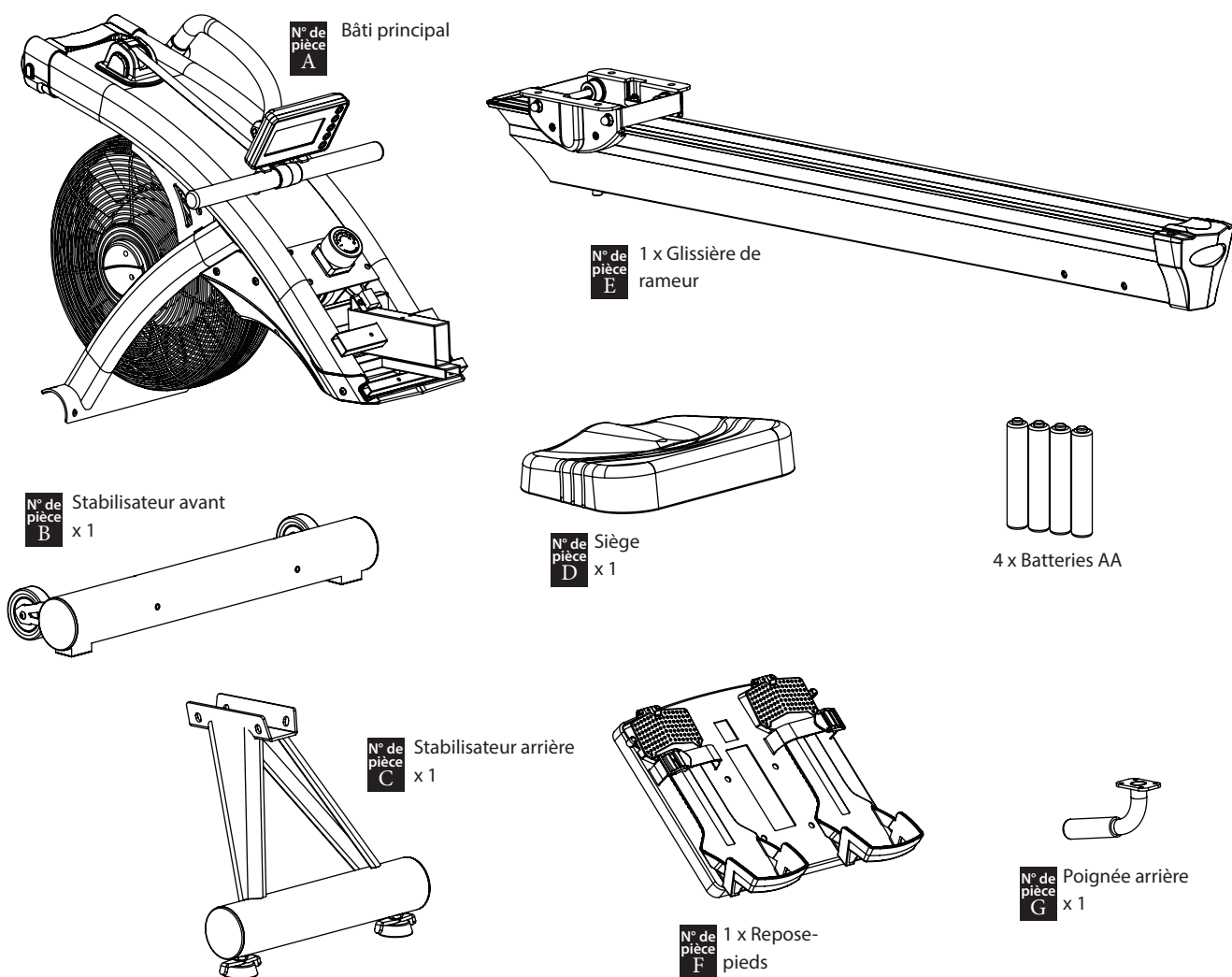
Garantie: Op het frame wordt een garantie van 5 jaar en op de slijtagegevoelige onderdelen een garantie van 2 jaar verleend. De garantie kan alleen in het geval van een normaal privé-gebruik thuis worden ingeroepen. Garantie registratie _

Recyclage : Het symbooltje van de « doortrepte vuilnisemmer » betekent dat dit product en de batterijen niet met het gewone huisafval mogen worden weggeworpen maar selectief moeten worden verwijderd. Deponeer de batterijen en het elektronische product wanneer ze versleten zijn in een speciaal daartoe voorziene plaats voor recyclage. Zo helpt u mee het milieu en de volksgezondheid te beschermen.

Instructions pour le montage

Avant de démarrer

1. Préparez votre zone de travail - il est important de monter le produit dans un espace propre et rangé.
2. Travaillez avec un ami - nous vous recommandons de vous faire assister pour le montage car certains éléments sont très lourds.
3. Ouvrez le carton - vérifiez tous les avertissements figurant sur la carton et assurez-vous qu'il est bien orienté vers le haut.
4. Déballez le contenu du carton
Assurez-vous que les pièces suivantes sont bien présentes :



Fixations



Outils et consommables

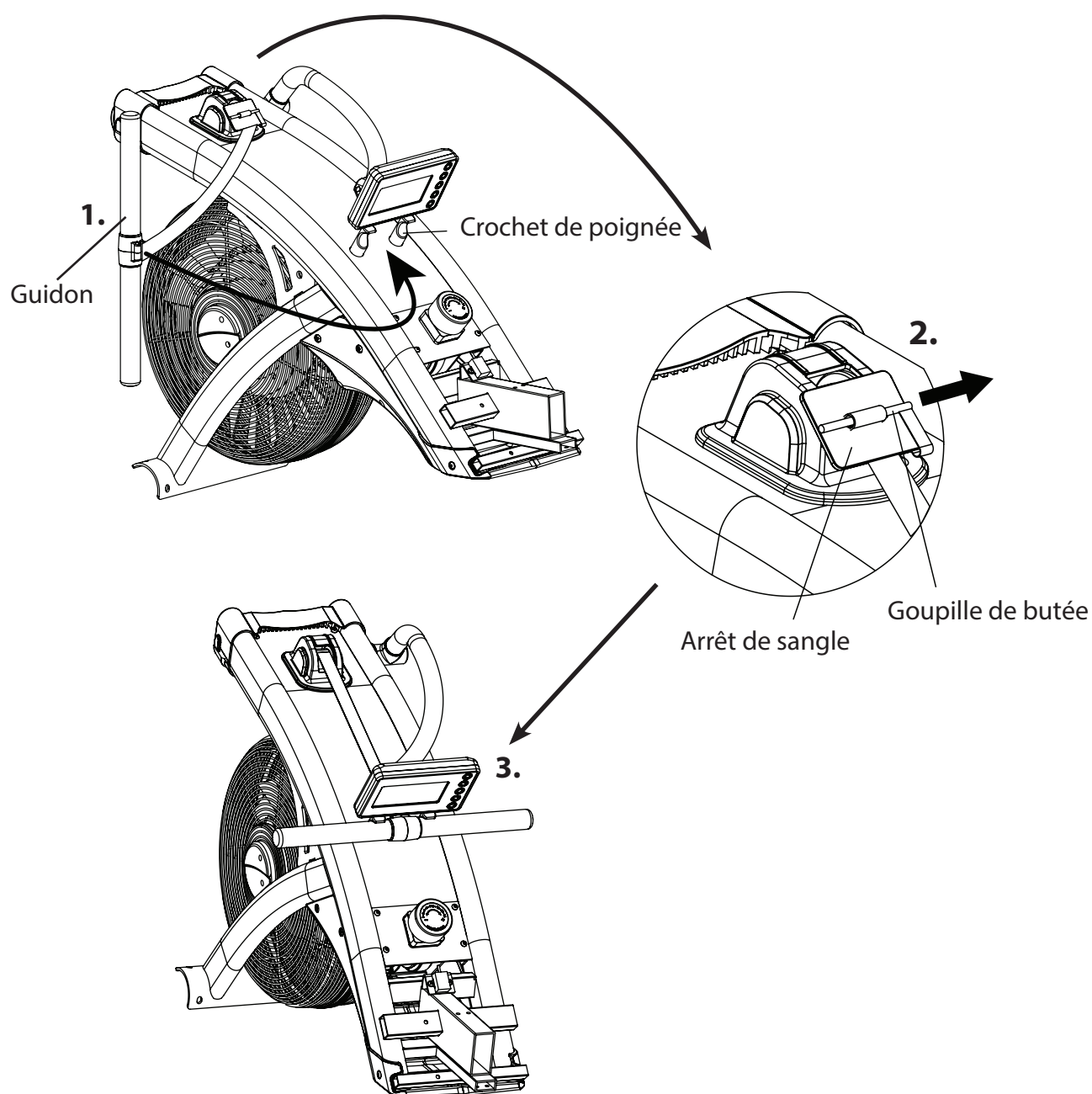


! Ce rameur couvre une surface au sol de 223,5 cm x 61,4 cm en utilisation, de 61,5 x 76 x 223,5 cm à l'état replié pour stockage, et pèse 49 kg

! Si vous suspectez qu'il vous manque des pièces, veuillez nous contacter avant de revenir vers votre revendeur.

1. Mise en place du guidon

- Placez le guidon contre les crochets de poignée dans la position indiquée.
- Tirez la goupille de butée sur la sangle de traction et retirez l'arrêt de sangle avec précaution.
- L'arrêt de sangle de traction est utilisé pour l'emballage et ne sera plus utilisé pour le montage.

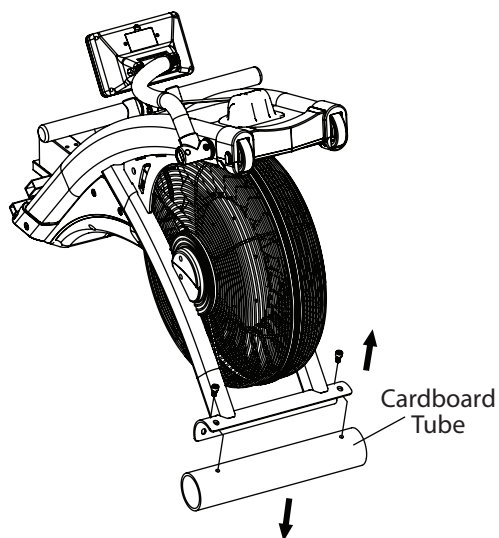


Tous les boulons et rondelles ont été pré-montés pour garantir la qualité de l'installation; enlevez les boulons et rondelles concernés, puis fixez-les selon les instructions pour terminer le montage de votre rameur.

2. Fixation du stabilisateur avant

2-1. Retirez le tube de carton de la ferrure du stabilisateur avant

- Desserrez les deux boulons à tête Allen M8 x 16 mm du tube de carton et enlevez le tube de carton.
- Les deux boulons à tête Allen et le tube de carton sont utilisés pour l'emballage et ne seront plus utilisés pour le montage.

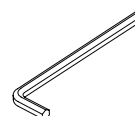


FIXATIONS :



x 2

OUTILS :



6mm

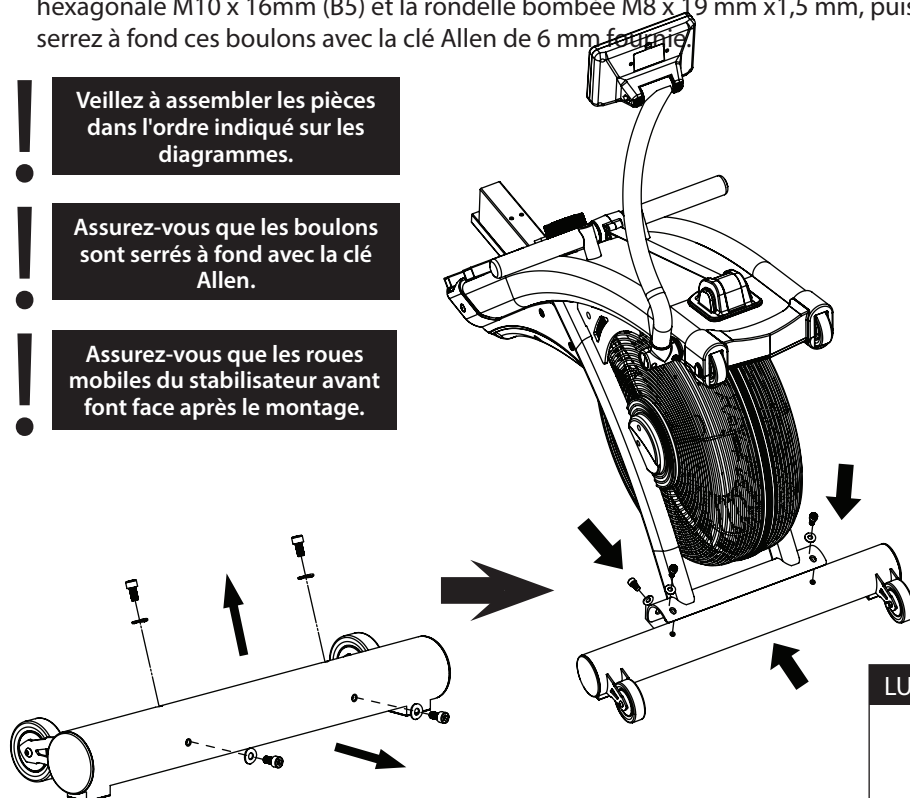
2-2 Fixer le stabilisateur avant

- Enlevez les quatre boulons à tête creuse hexagonale M8 x 16 mm et la rondelle bombée M8 x 19 mm x 1,5 mm du stabilisateur avant (B) avec la clé Allen de 6 mm fournie, comme indiqué.
- Fixez le stabilisateur avant (B) au bâti principal (A) avec quatre boulons à tête creuse hexagonale M10 x 16mm (B5) et la rondelle bombée M8 x 19 mm x 1,5 mm, puis serrez à fond ces boulons avec la clé Allen de 6 mm fournie.

! Veillez à assembler les pièces dans l'ordre indiqué sur les diagrammes.

! Assurez-vous que les boulons sont serrés à fond avec la clé Allen.

! Assurez-vous que les roues mobiles du stabilisateur avant font face après le montage.



FIXATIONS :

N° de pièce B5



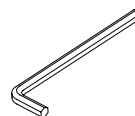
x 4

N° de pièce B6



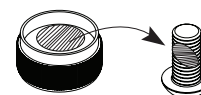
x 4

OUTILS :



6mm

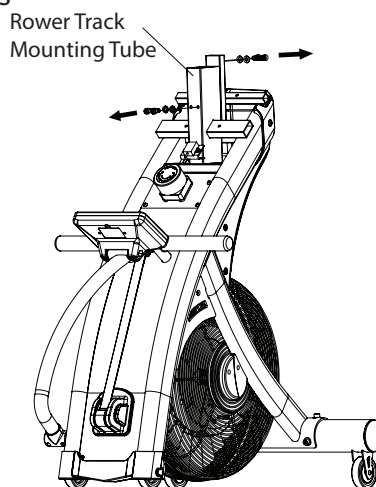
LUBRIFICATION AVANT LE MONTAGE




3. Fixation de l'ensemble repose-pieds


3-1. Enlevez les boulons de l'ensemble repose-pieds

- Pliez le bâti principal du rameur à l'extrémité arrière, et dressez verticalement le bâti principal entier, comme indiqué.
- Enlevez les boulons à tête creuse hexagonale M8 x 16 mm et la rondelle plate M8 x 16 mm x1,5 mm (B7) au bas et en haut du tube de montage de glissière du rameur avec la clé Allen de 6 mm fournie, comme indiqué.
- Mettez de côté ces boulons et rondelles jusqu'à l'étape 5.

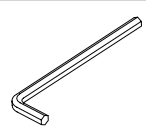


FIXATIONS :

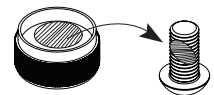
N° de pièce B5

 x 4

N° de pièce B7

 x 4

OUTILS :


 6mm

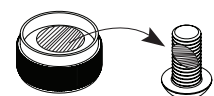
LUBRIFICATION AVANT LE MONTAGE



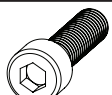
3-2. Fixation de l'ensemble repose-pieds


- Enlevez les boulons à tête creuse hexagonale M8 x 30 mm et la rondelle plate M8 x 16 mm x1,5 mm (B7) de la ferrure de montage du repose-pieds avec la clé Allen fournie, comme indiqué.
- Insérez l'ensemble repose-pieds et fixez-le soigneusement sur la ferrure de bâti principal avec quatre boulons à tête creuse hexagonale M8 x 30 mm (B8) et la rondelle plate M8 x 16 mm x1,5 mm (B7), puis serrez ces boulons avec la clé Allen de 6 mm fournie.

LUBRIFICATION AVANT LE MONTAGE



FIXATIONS :

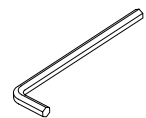
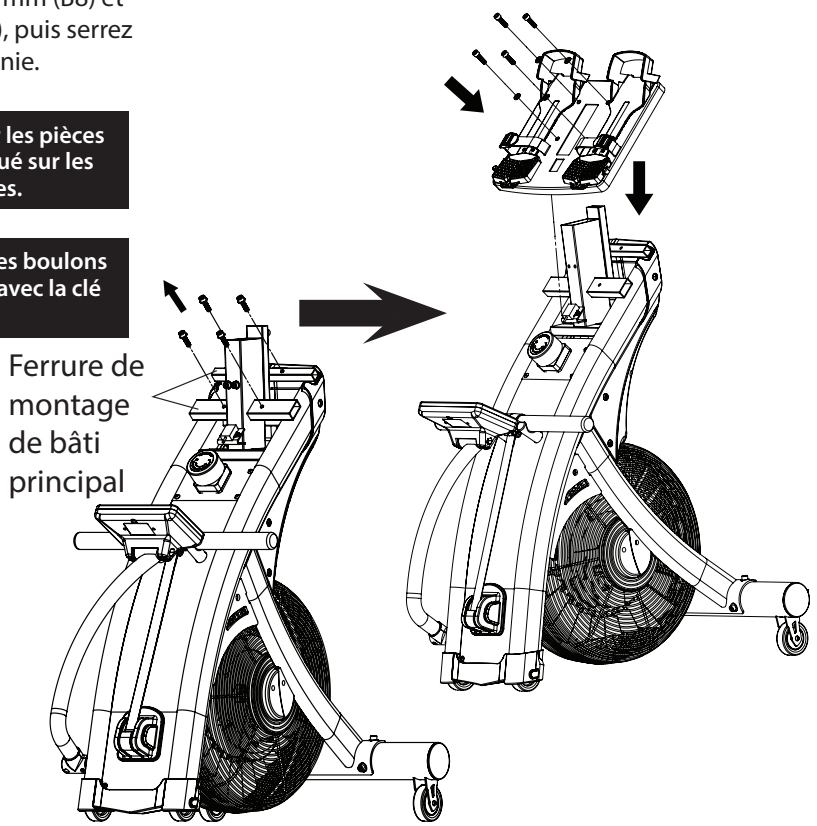
N° de pièce B8

 x 4

N° de pièce B7

 x 4

! **Veillez à assembler les pièces dans l'ordre indiqué sur les diagrammes.**

! **Assurez-vous que les boulons sont serrés à fond avec la clé Allen.**

OUTILS :


 6mm


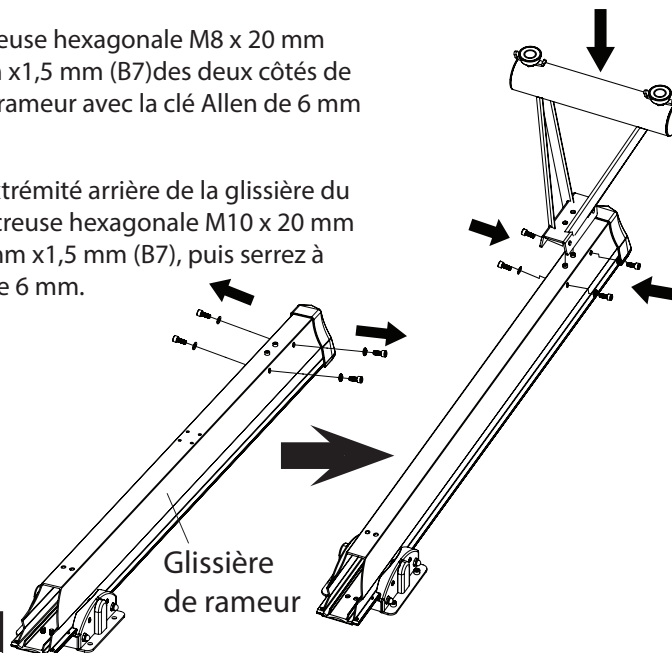
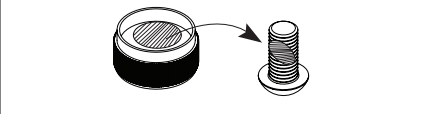
4. Fixation du stabilisateur arrière et de la poignée arrière

4-1. Fixation du stabilisateur arrière


- Enlevez les quatre boulons à tête creuse hexagonale M8 x 20 mm (B5) et la rondelle plate M8 x 16 mm x1,5 mm (B7) des deux côtés de l'extrémité arrière de la glissière du rameur avec la clé Allen de 6 mm
- Fixez le stabilisateur arrière (C) à l'extrémité arrière de la glissière du rameur avec quatre boulons à tête creuse hexagonale M10 x 20 mm (B5) et une rondelle plate M8 x 16 mm x1,5 mm (B7), puis serrez à fond ces boulons avec la clé Allen de 6 mm.


- ! **Veillez à assembler les pièces dans l'ordre indiqué sur les diagrammes.**
- ! **Assurez-vous que le stabilisateur arrière est serré à fond avec la clé Allen.**

LUBRIFICATION AVANT LE MONTAGE

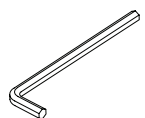


FIXATIONS :

N° de pièce B5  x 4

N° de pièce B7  x 4

OUTILS :



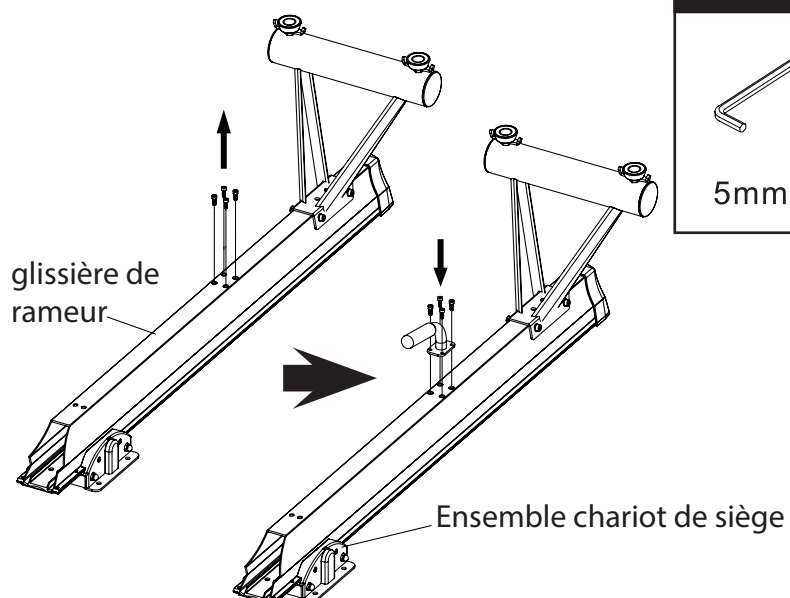
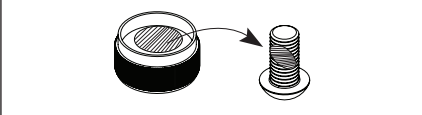
6mm

4-2. Fixation de la poignée arrière

- Enlevez les quatre boulons à tête creuse hexagonale M6 x 16 mm (B9) de la glissière du rameur avec la clé Allen de 5 mm
- Fixez la poignée arrière (G) à la position centrale de la glissière de rameur avec quatre boulons à tête creuse hexagonale M6 x 16 mm (B9), puis serrez à fond ces boulons avec la clé Allen de 5 mm.
- Coupez l'attache de câble qui assurait l'ensemble chariot de siège dans l'extrémité avant de la glissière du rameur.

- ! **Veillez à assembler les pièces dans l'ordre indiqué sur les diagrammes.**
- ! **Assurez-vous que les boulons sont serrés à fond avec la clé Allen.**

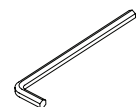
LUBRIFICATION AVANT LE MONTAGE



FIXATIONS :

N° de pièce B9  x 4

OUTILS :



5mm

5. Fixation de l'ensemble glissière du rameur

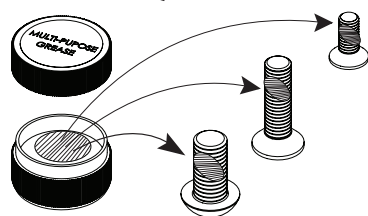
- Prenez l'ensemble glissière du rameur et glissez-le avec soin sur le tube de montage du bâti principal.
- Serrez soigneusement à la main deux boulons à tête creuse hexagonale M8 x 16 mm (B5) et une rondelle plate M8 x 16 mm x1,5mm (B7) au bas de la glissière de rameur.
- D'une main, levez et maintenez l'ensemble chariot de siège, avec les autres doigts, serrez les deux boulons à tête creuse hexagonale M8 x 16 mm (B5) et une rondelle plate M8 x 16 mm x1,5mm (B7) au-dessus de la glissière du rameur.
- Lorsque les quatre boulons et les rondelles sont en place, serrez à fond avec la clé Allen de 6 mm.
- Abaissez doucement le chariot de siège qu'à ce qu'il stoppe.

! Veillez à assembler les pièces dans l'ordre indiqué sur les diagrammes.

! Assurez-vous que la glissière du rameur est serrée à fond avec la clé Allen.

LUBRIFICATION AVANT LE MONTAGE

VEUILLEZ LUBRIFIER LES ATTACHES AVANT LE MONTAGE EN APPLIQUANT UN PEU DE "GRAISSE TOUS USAGES" SUR CHAQUE BOULON.



FIXATIONS :

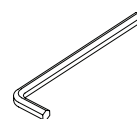


x 4



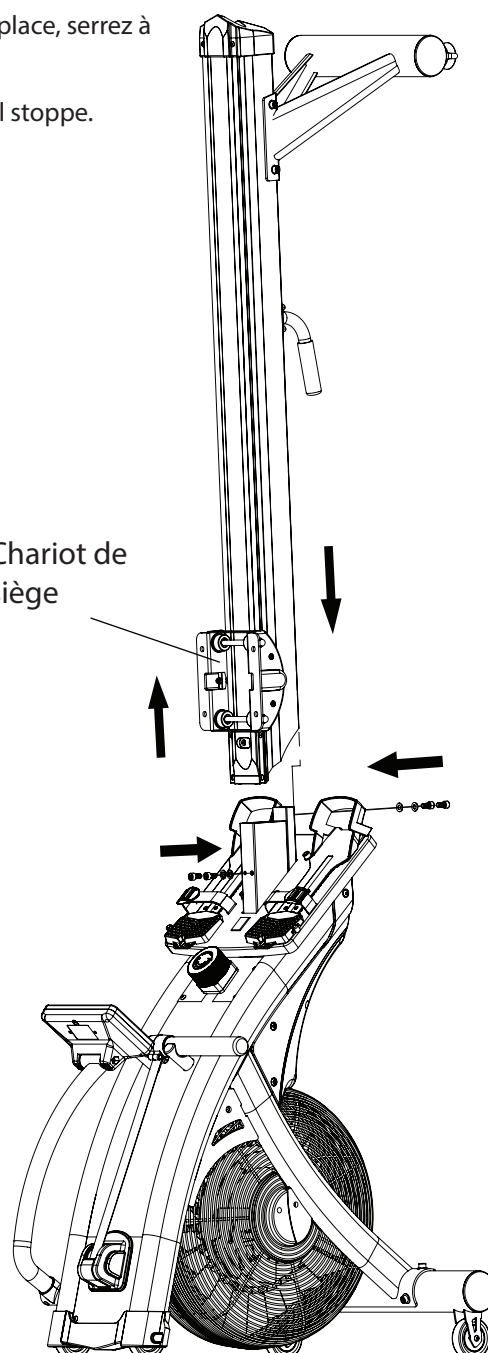
x 4

OUTILS :



6mm

Chariot de siège

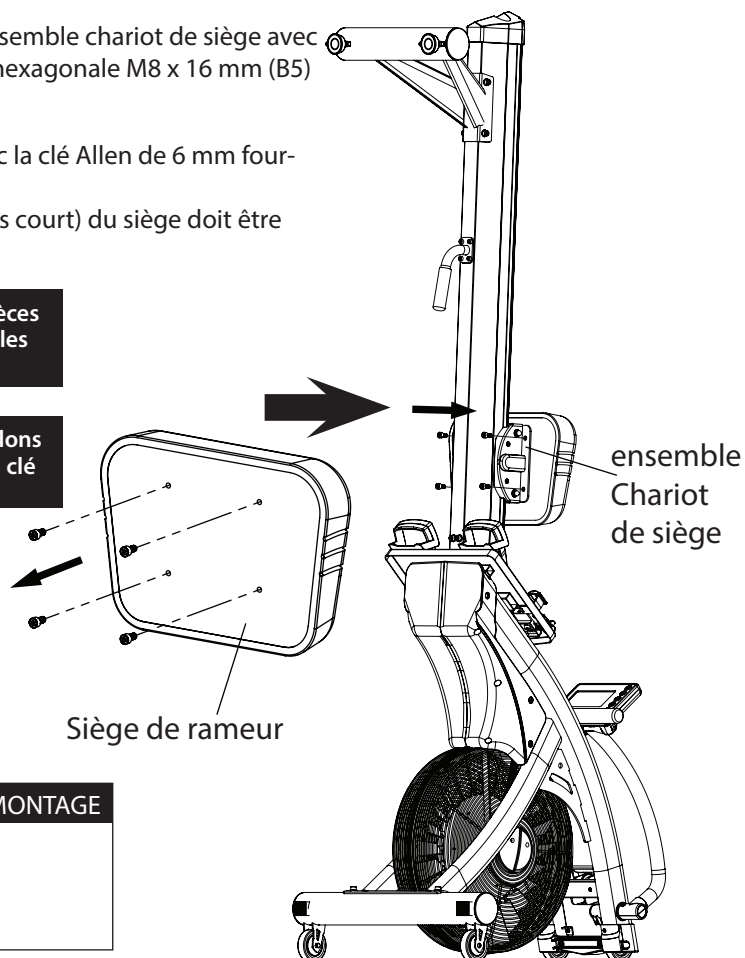


6. Fixation du siège du rameur

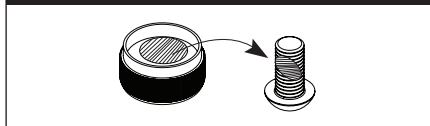
- Enlevez les quatre boulons à tête creuse hexagonale M6 x 16 mm (B5) au bas du siège du rameur avec la clé Allen de 6mm fournie, comme indiqué.
- Fixez le siège du rameur à l'ensemble chariot de siège avec quatre boulons à tête creuse hexagonale M8 x 16 mm (B5) comme indiqué.
- Serrez à fond ces boulons avec la clé Allen de 6 mm fournie.
REMARQUE : L'avant (bord plus court) du siège doit être tourné vers le sol.

! Veillez à assembler les pièces dans l'ordre indiqué sur les diagrammes.

! Assurez-vous que les boulons sont serrés à fond avec la clé Allen.



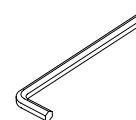
LUBRIFICATION AVANT LE MONTAGE



FIXATIONS :



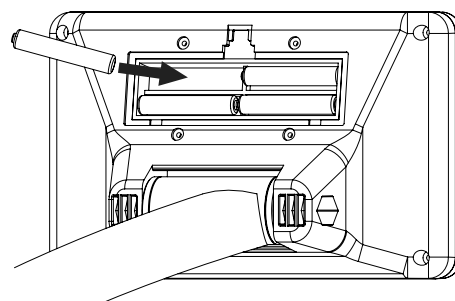
OUTILS :



6mm

7. Mise sous tension

- Installez correctement les 4 batteries AA fournies dans le compartiment du dos de la console



Contrôles finaux

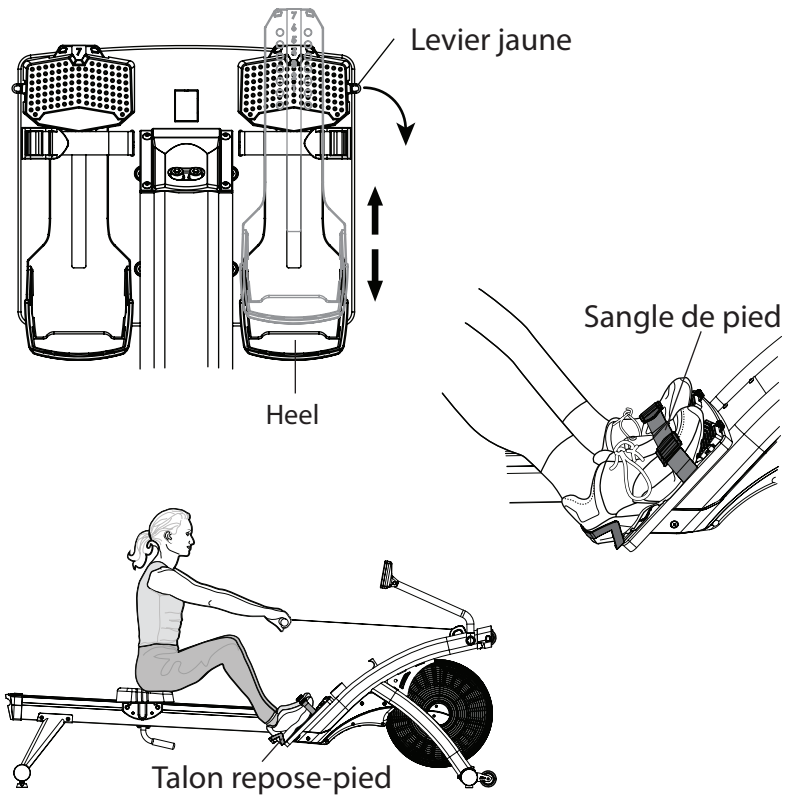
Votre rameur est maintenant monté. Veuillez effectuer les contrôles suivants avant de l'utiliser pour la première fois.

- Assurez-vous que tous les boulons, écrous et vis sont serrés à fond.
- Assurez-vous que vous l'avez positionné sur une surface plane et bien horizontale.

Explications des caractéristiques de l'Air Rower

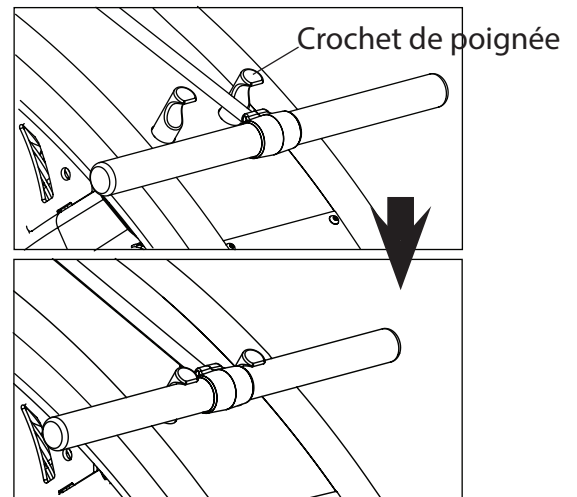
Réglage du repose-pieds

1. Pour régler le repose-pieds, tirez le levier jaune avec une main, et avec l'autre, glissez la talonnette vers le haut ou vers le bas pour réaliser le réglage requis, puis relâchez le levier jaune pour le bloquer en position.
2. Commencez par régler le talon de repose-pieds de sorte que la sangle au-dessus du bout de votre pied.
3. Quand vous commencerez à vous familiariser avec votre rameur, vous pourrez choisir de lever ou de baisser d'un cran le talon de repose-pieds par souci de flexibilité ou de confort général.
4. Le réglage optimal est celui qui permet au genou, au bas de la jambe et à la cheville d'être perpendiculaires au plancher à la position de départ.
 - Abaisser le talon de repose-pieds permet une plus grande course de chariot.
 - Lever le talon de repose-pieds réduit la flexion de la jambe.



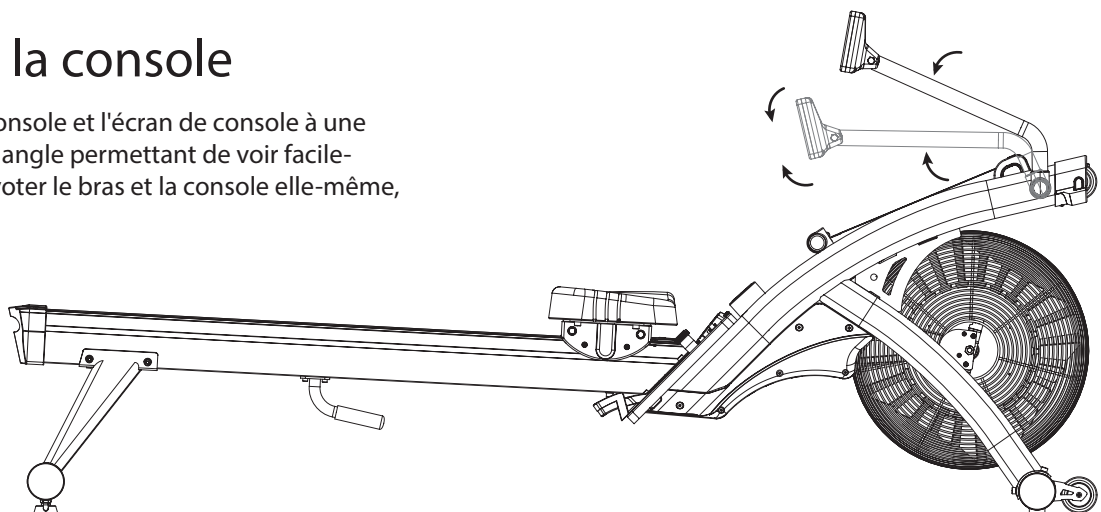
Faire reposer la poignée de traction

1. Avant de commencer votre entraînement, placez la poignée de traction dans le crochet de poignée pour le rendre plus accessible lorsque vous êtes assis sur le rameur.



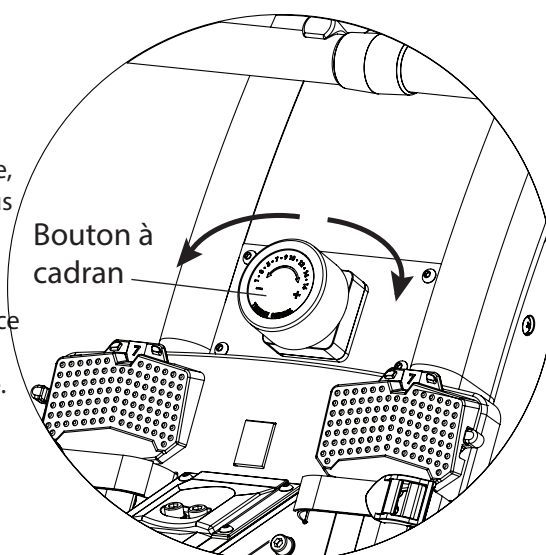
Réglage de la console

1. Réglez le bras de console et l'écran de console à une hauteur et sous un angle permettant de voir facilement en faisant pivoter le bras et la console elle-même, comme indiqué.



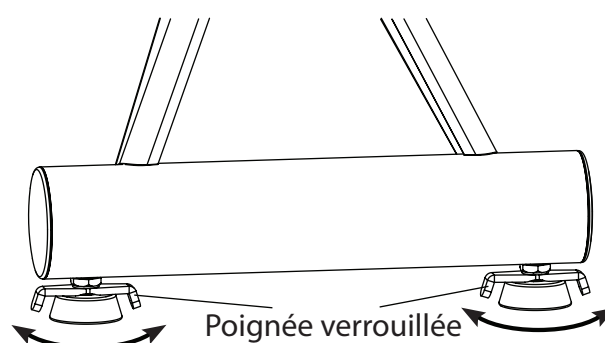
Ajustage de la résistance

1. Ce rameur est équipé d'un système indépendant de la vitesse (16 niveaux de réglage).
2. Plus fort vous tirez, plus vous sentez de résistance.
En développant un plus grand effort pour ramer, vous irez plus vite, produirez plus de watts et brûlerez plus de calories. Mais il est plus important de ramer pendant un temps plus long que de ramer en fournissant un plus grand effort.
3. La résistance est réglée par un système magnétique qui se déplace plus près ou plus loin de la turbine de ventilateur - plus l'aimant est proche de la turbine, plus la résistance est grande.
4. L'aimant se commande manuellement en tournant le bouton à cadran.
5. Le niveau de résistance va de 1 = facile à 16 = dur.



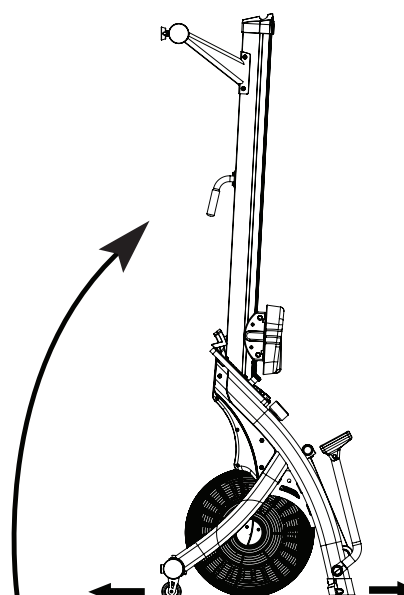
Mise à niveau de votre Air Rower

1. Pour vous aider à mettre le rameur à l'horizontale sur une surface inégale, 2 ajusteurs de hauteur sont fixés sur le stabilisateur arrière.
2. Il suffit de le tourner pour régler la hauteur de votre rameur et de serrer à fond la poignée bloquée sur le stabilisateur arrière, comme indiqué.



Transport de votre Air Rower

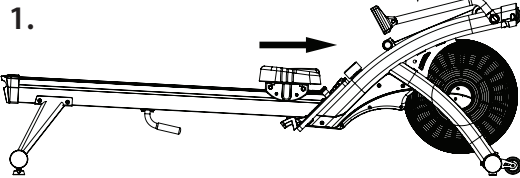
1. Votre rameur dispose de 4 roues de transport sur le stabilisateur avant et sur le bâti principal.
2. Dépliez le rameur en utilisant la poignée arrière sous la glissière du rameur, puis poussez ou tirez pour le déplacer.



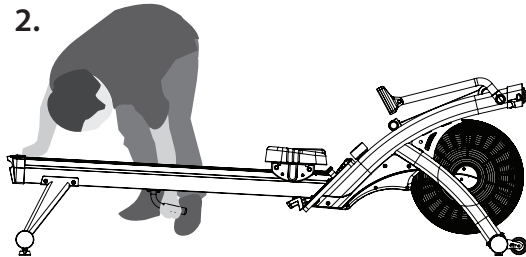
Comment déplier et replier le rameur

POUR DEPLIER VOTRE RAMEUR

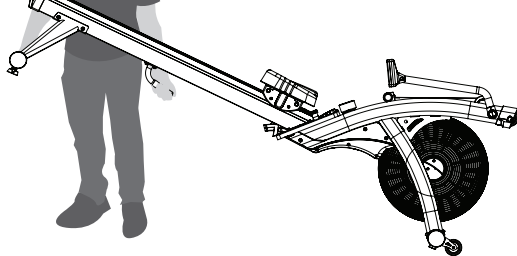
- Pour l'entreposage, ajustez le bras de console et la console comme indiqué.
- Déplacez le chariot de siège à l'extrémité avant.



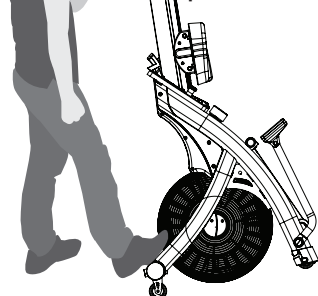
- De votre main droite, tenez l'extrémité arrière de la glissière de siège, de l'autre, tenez la poignée fermement, comme indiqué.



3. Soulevez le rameur par l'extrémité arrière, et maintenez le rameur entier verticalement.

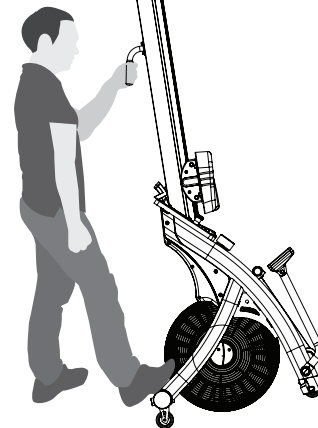


4. REMARQUE : Utiliser votre pied droit pour arrêter le stabilisateur avant et la main gauche pour tenir le rameur peut faciliter le dépliage.

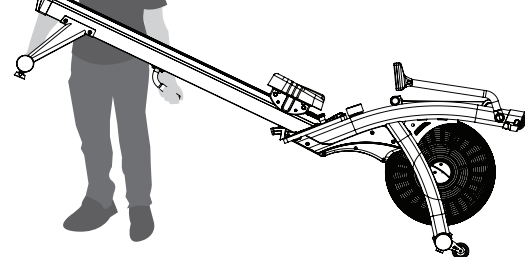


POUR REPLIER VOTRE RAMEUR

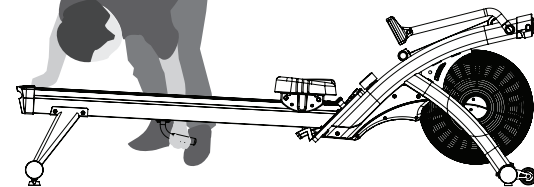
- Placez-vous confortablement derrière le rameur et tenez la poignée de la main gauche comme indiqué.
- Utilisez votre pied droit pour arrêter le stabilisateur avant tout en baissant le rameur avec précaution.



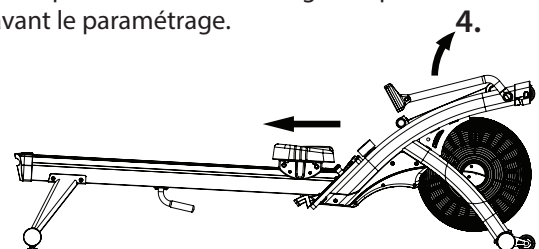
- De votre main droite, tenez l'extrémité arrière de la glissière de siège, de l'autre, tenez la poignée fermement, comme indiqué.



- reposer tout le rameur sur un sol plat, plat et solide



- Ajustez le bras de console et la console pour faciliter la lecture, comme indiqué.
- Déplacez le chariot de siège à la position adéquate avant le paramétrage.



Instructions concernant l'ordinateur

Démarrage rapide

Utilisez ce mode si vous souhaitez simplement faire une courte session d'entraînement et n'êtes pas intéressé à paramétrer des données personnelles.

- Ramez quelques secondes pour alimenter la console.
- Pressez la touche "DEMARRAGE".
- Les valeurs de WATTS, CALORIES, TEMPS, TEMPS/ 500 M, DISTANCE, CADENCE, C/M, RYTHME CARDIAQUE (si un rythme cardiaque est détecté) vont commencer à s'afficher.
- Les valeurs de WATTS, CALORIES, TEMPS, DISTANCE, CADENCE vont commencer à incrémenter.

"Vous pouvez modifier la résistance selon votre souhait en tout point de l'entraînement au moyen du bouton à cadran."

Pour mettre fin à cette session d'entraînement rapide et visualiser un récapitulatif de votre entraînement -

- Arrêter de ramer.
- Pressez la touche "ARRET".
- Les valeurs de WATTS, CALORIES, TEMPS, TEMPS/ 500 M, DISTANCE, CADENCE, C/M, RYTHME CARDIAQUE (si un rythme cardiaque est détecté) vont être affichées.

"Si vous arrêtez de ramer sans presser la touche "ARRET", le programme va se mettre en pause automatiquement après 5 secondes. Vous pouvez reprendre le programme en ramant à nouveau. Après 1 minutes d'inactivité, le programme va s'arrêter."

FONCTIONS DES TOUCHES

The image shows the CARE rowing machine console. At the top left is the 'CARE' logo. The main display is divided into several sections: 'WATTS AVG' (000), 'H. R.' (000), 'CALORIES Cal./hr' (0000), 'TIME GO REST' (00:00), 'TIME/500M AVG' (00:00), 'INTENSITY' (00), 'DISTANCE Meter' (00000), 'STROKES TOTAL AVG' (0000), and 'S/M' (00). To the right of the display are five circular buttons: 'RESET', an upward arrow, 'ENTER', a downward arrow, and 'ST ART ST OP'. Below the display, there is a 'Quick Start' section with instructions: '1. Press "ENTER" 2. Press "START" 3. Get rowing!'. A 'WARNING' section states: 'Heart rate monitoring systems may be inaccurate. If you feel faint, stop exercising immediately'.

REINITIALISER

- Presser la touche "REINITIALISER", pendant le mode réglage du programme, pour retourner au mode "DEMARRAGE" à l'écran.
- Pressez la touche "REINITIALISER", en mode "ARRET" / "PAUSE", pour remettre à zéro toutes les valeurs à l'écran et revenir au mode "DEMARRAGE".



- Pour sélectionner les programmes prédéfinis TEMPS, DISTANCE, CALORIES, CADENCE, C/M, INT 20 /10, INT 20/30 & INT PERSO dans le mode "DEMARRAGE".
- Pour augmenter des valeurs en réglant l'objectif du programme. Pressez et maintenez pour une modification rapide de valeur.

ENTRÉE

- Pour confirmer les réglages d'objectifs / la sélection de programme.
- Pour sélectionner les programmes prédéfinis INT CUST, INT 20/30, INT 20 /10, C/M, CADENCE, CALORIES, DISTANCE et TEMPS dans le mode "DEMARRAGE".
- Pour diminuer des valeurs en réglant l'objectif du programme. Pressez et maintenez pour une modification rapide de valeur.

DEMARRAGE/ARRÊT

- Pour commencer un entraînement ou redémarrer un programme en pause
- Pour terminer ou suspendre une séance d'entraînement.

Affichage de la console et feedback



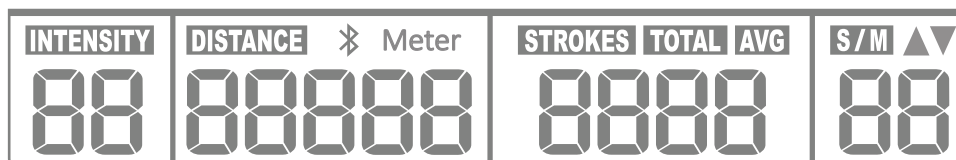
- Indique que la dépense énergétique actuelle (courant) générée par cette session, (uniquement à titre de comparaison, à ne pas utiliser pour motif médical) compte par défaut de zéro à 999.
- Indique le message texte du programme en cours à titre de référence.
- Indique le rythme cardiaque actuel en battements par minutes (bpm), qui est détecté par une ceinture pectorale pulsomètre sans fil, affiché 30 ~ 220 bpm.

REMARQUE : Pour avoir la lecture de votre pouls pendant tout l'exercice, obtenu par une sangle de poitrine téléométrique Polar de 5,4 kHz.

Le système de contrôle du rythme cardiaque peut être imprécis; faire un exercice trop exigeant peut entraîner une blessure grave, voire mortelle. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement l'exercice!



- Indique que le nombre approx. de calories brûlées dans cette session (uniquement à titre de comparaison, à ne pas utiliser pour motif médical), compte par défaut de zéro à 9999 cal, mais compte à rebours si un objectif a été paramétré (10 ~ 990).
- Indique que le temps écoulé dans cette session, compte par défaut de 00:00 à 99:59, mais compte à rebours si un objectif a été paramétré (05:00 ~ 99:00).
- Indique le temps nécessaire pour parcourir une distance de 500 mètres, qui est calculé automatiquement; compte par défaut de 00:00 à 9:59, mais compte à rebours si un objectif a été paramétré (1:00 ~ 9:55).



- Indique le niveau de résistance chargé pour cette session, 1 = facile et 16 = dur.
- Indique que la distance parcourue dans cette session, compte par défaut de 0 à 99999, mais compte à rebours si un objectif a été paramétré (100 ~ 9900).
- Indique les cycles pratiqués dans cette session, compte par défaut de 0 à 9999, mais compte à rebours si un objectif a été paramétré (10 ~ 990).
- Indique la cadence en Courses Par Minute à laquelle vous ramez, compte par défaut de 0 à 99, mais compte à rebours si un objectif a été paramétré (10 ~ 99).
- Cette lecture de C/M est calculée automatiquement et affichée lorsque votre rameur est utilisé, et doit être utilisée pour guider le rythme en entraînement.

Utilisation des programmes d'entraînement

Programmes OBJECTIF

Cette console dispose de 5 programmes objectif : Objectif TEMPS, Objectif DISTANCE, Objectif CALORIES, Objectif CADENCE & Objectif C/M.

Lorsque vous atteignez votre objectif, la console va faire sonner une alarme brève et mettre fin à l'entraînement en passant à l'arrêt.

Objectif TEMPS

1. Assurez-vous que la console est allumée.

"SELECTIONNER PROGRAMME OU DEMARRAGE RAPIDE" par défilement dans l'affichage du segment supérieur.

2. Pressez les touches "▼/▲" pour sélectionner le mode de programme désiré.

"TEMPS" clignote dans l'affichage du segment supérieur.

3. Pressez "ENTREE" pour confirmer votre sélection.

4. La valeur par défaut de "20:00" clignote dans la fenêtre "TEMPS".

5. Utilisez les touches "▼/▲" pour régler votre temps d'entraînement (5:00 ~ 99:00 minutes).

6. Pressez sur "ENTREE" pour confirmer votre paramétrage.

"DEMARRAGE" est indiqué dans l'affichage du segment supérieur.

7. Pressez sur "DEMARRAGE" pour commencer l'entraînement et ensuite commencer à ramer.

Le programme ne démarrera pas tant que vous ne ramez pas.

REMARQUE : Vous pouvez presser la touche "ARRET" pour arrêter le programme à tout instant.

Le récapitulatif de l'entraînement sera affiché à l'écran.

REMARQUE : Vous pouvez modifier le degré de résistance (1~ 16) à votre souhait et à tout moment de l'entraînement au moyen du bouton à cadran; quelques lectures à l'écran vont être adaptées en conséquence.

WATTS	0	TIME	H. R.	P		
CALORIES	0	TIME	TIME / 500M			
		20:00	00:00			
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL	AVG	S / M
0		0		0		0

WATTS	0	DISTANCE	H. R.	P	
CALORIES	0	TIME	TIME / 500M		
		00:00	00:00		
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL	S / M
0	1000			0	0

Objectif DISTANCE

1. Assurez-vous que la console est allumée.

"SELECTIONNER PROGRAMME OU DEMARRAGE RAPIDE" par défilement dans l'affichage du segment supérieur.

2. Pressez les touches "▼/▲" pour sélectionner le mode de programme désiré.

"DISTANCE" clignote dans l'affichage du segment supérieur.

3. Pressez "ENTREE" pour confirmer votre sélection.

4. La valeur par défaut de "1000" clignote dans la fenêtre "DISTANCE".

5. Utilisez les touches "▼/▲" pour paramétrer votre objectif de distance (100 ~ 9900 mètres).

6. Pressez sur "ENTREE" pour confirmer votre paramétrage.

"DEMARRAGE" est indiqué dans l'affichage du segment supérieur.

7. Pressez sur "DEMARRAGE" pour commencer l'entraînement et ensuite commencer à ramer.

Le programme ne démarrera pas tant que vous ne ramez pas.

REMARQUE : Vous pouvez presser la touche "ARRET" pour arrêter le programme à tout instant.

Le récapitulatif de l'entraînement sera affiché à l'écran.

REMARQUE : Vous pouvez modifier le niveau de résistance (1~ 16) à votre souhait et à tout moment de l'entraînement au moyen du bouton à cadran; quelques une des valeurs affichées à l'écran vont être adaptées en conséquence.

WATTS	0 CALORIE		H. R.	P
CALORIES	150	TIME	00:00	TIME / 500M
			00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
0		0	0	0

Objectif CALORIES

1. Assurez-vous que la console est allumée.
"SELECTIONNER PROGRAMME OU DEMARRAGE RAPIDE" par défilement dans l'affichage du segment supérieur.
2. Pressez les touches "▼/▲" pour sélectionner le mode de programme désiré.
"CALORIES" clignote dans l'affichage du segment supérieur.
3. Pressez "ENTREE" pour confirmer votre sélection.
4. La valeur par défaut de "150" clignote dans la fenêtre "CALORIES".
5. Utilisez les touches "▼ / ▲" pour paramétrer votre objectif de calories (10 ~ 990 calories).
6. Pressez sur "ENTREE" pour confirmer votre paramétrage.
"DEMARRAGE" est indiqué dans l'affichage du segment supérieur.
7. Pressez sur "DEMARRAGE" pour commencer l'entraînement et ensuite commencer à ramer.

Le programme ne démarrera pas tant que vous ne ramez pas.

REMARQUE : Vous pouvez presser la touche "ARRET" pour arrêter le programme à tout instant.

Le récapitulatif de l'entraînement sera affiché à l'écran.

REMARQUE : Vous pouvez modifier le niveau de résistance (1~ 16) à votre souhait et à tout moment de l'entraînement au moyen du bouton à cadran; quelques une des valeurs affichées à l'écran vont être adaptées en conséquence.

WATTS	0 STROKES		H. R.	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M
			00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
0		0	300	0

Objectif CADENCE

1. Assurez-vous que la console est allumée.
"SELECTIONNER PROGRAMME OU DEMARRAGE RAPIDE" par défilement dans l'affichage du segment supérieur.
2. Pressez les touches "▼/▲" pour sélectionner le mode de programme désiré.
"CADENCE" clignote dans l'affichage du segment supérieur.
3. Pressez "ENTREE" pour confirmer votre sélection.
4. La valeur par défaut de "300" clignote dans la fenêtre "CADENCE".
5. Utilisez les touches "▼ / ▲" pour paramétrer votre objectif de cadence (10 ~ 990).
6. Pressez sur "ENTREE" pour confirmer votre paramétrage.
"DEMARRAGE" est indiqué dans l'affichage du segment supérieur.
7. Pressez sur "DEMARRAGE" pour commencer l'entraînement et ensuite commencer à ramer.

Le programme ne démarrera pas tant que vous ne ramez pas.

REMARQUE : Vous pouvez presser la touche "ARRET" pour arrêter le programme à tout instant.

Le récapitulatif de l'entraînement sera affiché à l'écran.

REMARQUE : Vous pouvez modifier le niveau de résistance (1~ 16) à votre souhait et à tout moment de l'entraînement au moyen du bouton à cadran; quelques une des valeurs affichées à l'écran vont être adaptées en conséquence.

WATTS	0 S/M		H. R.	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M
			00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
0		0	0	0

Objectif C/M (Courses Par Minute)

1. Assurez-vous que la console est allumée.
"SELECTIONNER PROGRAMME OU DEMARRAGE RAPIDE" par défilement dans l'affichage du segment supérieur.
2. Pressez les touches "▼/▲" pour sélectionner le mode de programme désiré.
"C/M" clignote dans l'affichage du segment supérieur.
3. Pressez "ENTREE" pour confirmer votre sélection.
4. La valeur par défaut de "30" clignote dans la fenêtre "C/M".
5. Utilisez les touches "▼ / ▲" pour paramétrer votre objectif de RYTHME (10 ~ 99).
6. Pressez sur "ENTREE" pour confirmer votre paramétrage.
"DEMARRAGE" est indiqué dans l'affichage du segment supérieur.

WATTS	3 SLOWER		H. R.	123
CALORIES	132	TIME	1:03	TIME / 500M
				09:52
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	S / M
1	128		42	38

WATTS	1 FASTER		H. R.	99
CALORIES	87	TIME	1:03	TIME / 500M
				12:03
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	56		19	28

WATTS	2 GREAT		H. R.	108
CALORIES	102	TIME	1:03	TIME / 500M
				11:24
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	72		25	30

7. Pressez sur "DEMARRAGE" pour commencer l'entraînement et ensuite commencer à ramer.

Le programme ne démarrera pas tant que vous ne ramez pas.

REMARQUE : Il y aura une "▼" flèche clignotant sur la fenêtre C/M pour indiquer que votre C/M actuel est supérieur à la valeur de réglage. "RALENTIR" va défiler dans l'affichage du segment supérieur. Il y aura une "▲" flèche clignotant sur la fenêtre C/M pour indiquer que votre C/M actuel est inférieur à la valeur de réglage. "ACCELERER" va défiler dans l'affichage du segment supérieur. "IDEAL" va défiler dans l'affichage du segment supérieur lorsque vous atteignez le C/M correspondant au réglage.

REMARQUE : Vous pouvez presser la touche "ARRET" pour arrêter le programme à tout instant. Le récapitulatif de l'entraînement sera affiché à l'écran.

REMARQUE : Vous pouvez modifier le niveau de résistance (1~ 16) à votre souhait et à tout moment de l'entraînement au moyen du bouton à cadran; quelques-unes des valeurs affichées à l'écran vont être adaptées en conséquence.

Programmes à INTERVALLES

Cette console est dotée de 3 programmes à intervalles : INTERVALLE 20/10, INTERVALLE 20/30 & INTERVALLE PERSONNALISE.

Les programmes INTERVALLE 20/10 et INTERVALLE 20/30 offrent aux utilisateurs une série de huit intervalles d'entraînement de haute intensité avec des segments de temps pré-réglés.

Ces programmes d'entraînement à Haute Intensité d'Intervalle (E.H.I.I.) vont indiquer automatiquement le démarrage de chaque intervalle GO & REPOS. Lorsque vous atteignez le dernier segment "REPOS", la console va faire sonner une alarme brève et mettre fin à l'entraînement en passant à l'arrêt.

INTERVALLE 20 / 10

1. Assurez-vous que la console est allumée.

"SELECTIONNER PROGRAMME OU DEMARRAGE RAPIDE" par défilement dans l'affichage du segment supérieur.

2. Pressez les touches "▼/▲" pour sélectionner le mode de programme désiré.

"INT 20 / 10" clignote dans l'affichage du segment supérieur.

3. Pressez "ENTREE" pour confirmer votre sélection.

4. Le chiffre d'intervalle par défaut "CYCLE 10" clignote dans l'affichage du segment supérieur.

5. Utilisez les touches "▼ / ▲" pour fixer les chiffres d'intervalle totaux (1 ~ 99).

6. Pressez sur "ENTREE" pour confirmer votre paramétrage.

7. Pressez sur "DEMARRAGE" pour commencer l'entraînement et ensuite commencer à ramer.

Le programme ne démarrera pas tant que vous ne ramez pas.

REMARQUE : Vous pouvez presser la touche "ARRET" pour arrêter le programme à tout instant.

Le récapitulatif de l'entraînement sera affiché à l'écran.

REMARQUE : Vous pouvez modifier le niveau de résistance (1~ 16) à votre souhait et à tout moment de l'entraînement au moyen du bouton à cadran; quelques-unes des valeurs affichées à l'écran vont être adaptées en conséquence.

WATTS	0 INT20/10		H. R.	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M
				00:00
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	0		0	0

WATTS	0 CYCLE 10		H. R.	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M
				00:00
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	0		0	0

WATTS	0 INT 20/30		H.R.	P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00
INTENSITY	DISTANCE Meter	STROKES TOTAL	S/M	
1	0	0	0	

WATTS	0 CYCLE 10		H.R.	P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00
INTENSITY	DISTANCE Meter	STROKES TOTAL	S/M	
1	0	0	0	

INTERVALLE 20 / 30

1. Assurez-vous que la console est allumée.
"SELECTIONNER PROGRAMME OU DEMARRAGE RAPIDE " par défilement dans l'affichage du segment supérieur.
2. Pressez les touches "▼/▲" pour sélectionner le mode de programme désiré.
"INT 20/30" clignote dans l'affichage du segment supérieur.
3. Pressez "ENTREE" pour confirmer votre sélection.
4. Le chiffre d'intervalle par défaut "CYCLE 10" clignote dans l'affichage du segment supérieur.
5. Utilisez les touches "▼/▲" pour fixer les chiffres d'intervalle totaux (1 ~ 99).
6. Pressez sur "ENTREE" pour confirmer votre paramétrage.
7. Pressez sur "DEMARRAGE" pour commencer l'entraînement et ensuite commencer à ramer.

Le programme ne démarrera pas tant que vous ne ramez pas.

REMARQUE : Vous pouvez presser la touche "ARRET" pour arrêter le programme à tout instant.

Le récapitulatif de l'entraînement sera affiché à l'écran.

REMARQUE : Vous pouvez modifier le niveau de résistance (1~ 16) à votre souhait et à tout moment de l'entraînement au moyen du bouton à cadran; quelques-unes des valeurs affichées à l'écran vont être adaptées en conséquence.

WATTS	0 INT CUST		H.R.	P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00
INTENSITY	DISTANCE Meter	STROKES TOTAL	S/M	
1	0	0	0	

INTERVALLE PERSONNALISE

1. Assurez-vous que la console est allumée.
"SELECTIONNER PROGRAMME OU DEMARRAGE RAPIDE " par défilement dans l'affichage du segment supérieur.
2. Utilisez les touches "▼/▲" pour sélectionner le mode de programme désiré.
"INT PERSO" clignote dans l'affichage du segment supérieur.

3. Pressez "ENTREE" pour confirmer votre sélection.
4. Le temps de segment de travail par défaut "TRAVAIL 20" clignote dans l'affichage du segment supérieur.
5. Utilisez les touches "▼/▲" pour fixer le temps de segment de travail (5 ~ 599 sec.).
6. Pressez sur "ENTREE" pour confirmer votre paramétrage.
7. Le temps de segment de travail par défaut "REPOS 10" clignote dans l'affichage du segment supérieur.
8. Utilisez les touches "▼/▲" pour fixer le temps de segment de repos (5 ~ 599 sec.).
9. Pressez sur "ENTREE" pour confirmer votre paramétrage.
10. Le chiffre d'intervalle par défaut "CYCLE 10" clignote dans l'affichage du segment supérieur.
11. Utilisez les touches "▼/▲" pour fixer les chiffres d'intervalle totaux (1 ~ 99).
12. Pressez sur "ENTREE" pour confirmer votre paramétrage.
13. Pressez sur "DEMARRAGE" pour commencer l'entraînement et ensuite commencer à ramer.

Le programme ne démarrera pas tant que vous ne ramez pas.

REMARQUE : Vous pouvez presser la touche "ARRET" pour arrêter le programme à tout instant.

Le récapitulatif de l'entraînement sera affiché à l'écran.

REMARQUE : Vous pouvez modifier le niveau de résistance (1~ 16) à votre souhait et à tout moment de l'entraînement au moyen du bouton à cadran; quelques-unes des valeurs affichées à l'écran vont être adaptées en conséquence.

WATTS	0 REST 10		H.R.	P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00
INTENSITY	DISTANCE Meter	STROKES TOTAL	S/M	
1	0	0	0	

WATTS	0 CYCLE 10		H.R.	P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00
INTENSITY	DISTANCE Meter	STROKES TOTAL	S/M	
1	0	0	0	

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou la référence du produit.

Le numéro de fabrication indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

Contactez du lundi au vendredi de 10H00 à 12H00 et de 14H00 à 17H00 (sauf jour fériés).

C.A.R.E Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard – Z.I.
les Vignes 93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : 0820 821 167 - Fax : 00 33 1 48 43 51 03
E mail : sav@carefitness.com

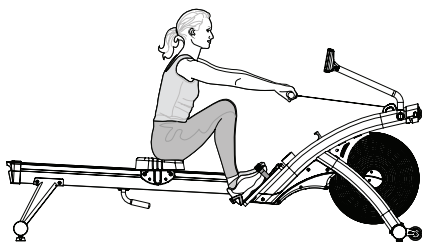
S'exercer avec votre Air Rower

Avant de vous exercer, vérifiez que :

- Vous avez suffisamment d'espace, c. à d., au moins 60 cm de libre de chaque côté.
- Tous les boulons sont serrés à fond, et les goupilles d'arrêt verrouillées et saillantes. Contrôlez en particulier tous les boulons et broches sur le plan de l'usure; remplacez les pièces douteuses avant d'utiliser l'équipement.
- Utilisez toujours votre Air Rower sur une surface horizontale dure.
- Pratiquez toujours en restant dans votre plage d'exercice, ne pratiquez pas jusqu'à épuisement.
- Si vous ressentez une douleur ou vous sentez mal **ARRETEZ IMMEDIATEMENT VOTRE ENTRAÎNEMENT.**
- Les atteintes à la santé peuvent provenir d'un entraînement incorrect ou excessif.
- Veuillez vous assurer que vous avez lu la directive sur la sécurité.
- Consultez votre médecin pour être sûr qu'il n'est pas dangereux pour vous d'entreprendre un programme d'exercices intense.
- Tirez la poignée droit en arrière avec vos deux mains.
- Ne laissez pas la poignée passer par dessus la garde de sangle de traction.
- Ne ramez pas d'une seule main; mal utiliser la sangle de traction peut provoquer une blessure.
- Ne tordez, ni tirez jamais, d'un côté à l'autre la sangle de traction.
- Tenez tout vêtement à distance du chariot de siège sur la glissière du rameur.
- Soyez conscient que le siège va rouler vers l'avant sur la glissière du rameur lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Contrôlez que votre technique de nage est correcte, comme indiqué ci-dessous :

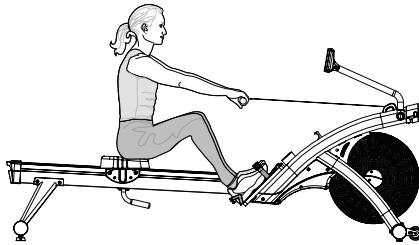
A. Mettez l'angle du corps en position "DEMARRAGE"

Les tibias ne doivent pas aller au-delà de la verticale, et l'angle du corps ne doit pas excéder environ 30 degrés; vous devez ressentir une sensation de confort suffisante.



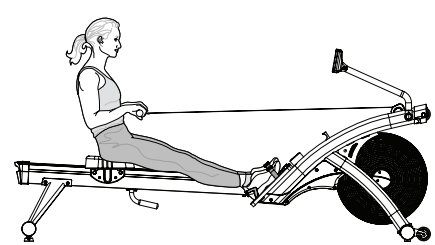
B. Coordination de la "TRACTION"

Vous devez commencer la traction en repliant vos jambes tout en gardant les bras tendus, et sans changer l'angle initial de votre dos. Lorsque vos jambes sont à moitié détendues, commencez à déployer le dos, finissez le parcours en tirant la poignée tout du long jusqu'à toucher votre abdomen.



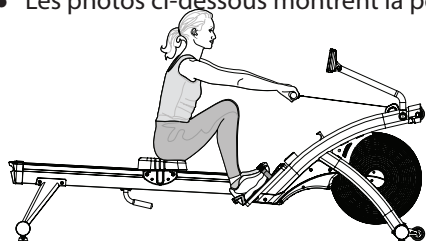
C. Cambrure au "FINISH"

Votre dos doit avoir dépassé la verticale d'environ 25 degrés en fin de course. Cette position de dos doit être confortable, non tendue. Vous devez sentir vos abdominaux travailler lorsque vous êtes assis en position finale.



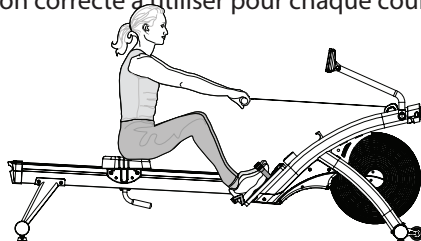
- Ajoutez quelques étirements dans votre routine d'échauffement. Un grand nombre de maux et de douleurs peuvent être allégés ou évités en investissant un peu de temps à vous étirer doucement et sans à coup.
- Commencez chaque entraînement par plusieurs minutes de nage douce pour vous échauffer. Prenez au moins 5 minutes pour augmenter d'intensité avant de démarrer un entraînement intensif.
- Démarrez graduellement votre programme d'exercices et mettez-vous en condition pour une pratique intensive. Si vous n'avez pas fait d'aviron pendant plus d'une semaine, allez-y doucement pour vos premières nages.
- Ne vous attendez pas à pouvoir partir au même stade qu'où vous vous étiez arrêté, et n'essayez pas de faire un entraînement à intervalles intense. Commencez par une nage régulière à un rythme tranquille et efforcez-vous de monter graduellement en intensité en plusieurs intervalles de 1 à 3 minutes de longueur à la nage suivante.
- Utiliser un réglage de niveau de résistance de 8. Le meilleur réglage de résistance tous usages pour un bon entraînement cardiovasculaire se situe dans la plage de 6-10.
- Ramer avec un réglage de résistance trop élevé peut nuire à votre programme d'entraînement en réduisant votre rendement et en augmentant votre risque de blessure.

- Un réglage plus bas vous demande d'être un peu plus rapide pour donner votre puissance, ce qui, finalement, vous procure un meilleur entraînement.
- Visez une cadence / CPM entre 24 ~ 30 cpm.
- Donnez-vous un peu plus de temps pour l'échauffement, et démarrez très en douceur.
- Ne vous attendez pas à être capable d'effectuer un entraînement à intervalles tout de suite.
- Il est important de laisser de temps à autre votre corps se reposer, même si l'aviron vous permet de vous sentir bien et si vous souhaitez en faire chaque jour. Nous recommandons de ne pas faire d'aviron au moins une fois par semaine, cela vous rendra plus impatient de reprendre et vous permettra d'avoir un meilleur entraînement le jour suivant.
- L'aviron est une forme d'exercice très efficace. Il renforce le cœur, améliore la circulation, tout en faisant travailler tous les principaux muscles, dos, buste, bras, épaules, hanches et jambes.
- Par ailleurs, ramer ne présente pas d'inconvénient et n'est pas soumis au poids, ce qui le rend d'autant plus adapté et valable comme outil de rééducation et de récupération, à tous les âges.
- Les photos ci-dessous montrent la position correcte à utiliser pour chaque course.



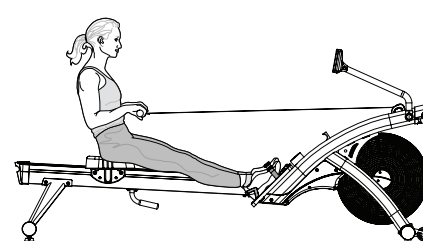
• **START** •

- Étendez vos bras droit devant vers le volant.
- Inclinez légèrement la partie supérieure du corps vers l'avant en ayant le dos droit, mais pas raide.
- Glissez sur le siège vers l'avant jusqu'à ce que vos tibias soient verticaux (ou aussi près que possible de cela, selon votre souplesse).



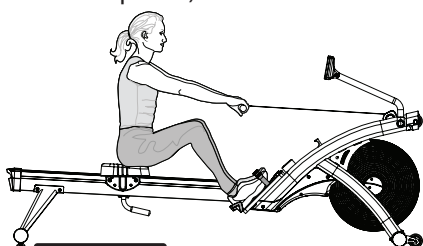
• **PULLING** •

- Commencez le parcours en poussant des pieds avec vos jambes.
- Gardez vos bras droits, et une fois que vos jambes sont droites, inclinez légèrement le dos.
- Complétez le mouvement en tirant la poignée vers votre torse, juste en dessous du thorax.



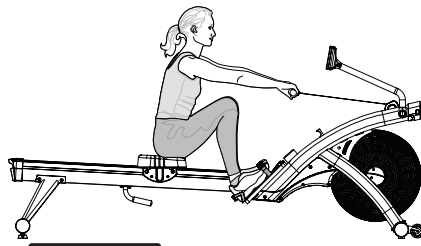
• **FINISH** •

- Tirez la poignée tout du long jusqu'à toucher votre abdomen.
- Raidissez vos jambes.
- Inclinez votre buste en arrière légèrement.



• **RETURN** •

- Étendez vos bras vers le volant.
- Inclinez votre buste en avant aux hanches pour suivre les bras.
- Pliez graduellement les jambes pour glisser en avant sur le siège.
- Assurez-vous que vos bras sont étendus avant de plier vos genoux.



• **REPEAT** •

- Tirez votre corps vers l'avant jusqu'à ce que les tibias soient verticaux.
- Le buste doit être incliné aux hanches vers l'avant.
- Les bras doivent être complètement étendus.
- Vous êtes prêt pour la course suivante.

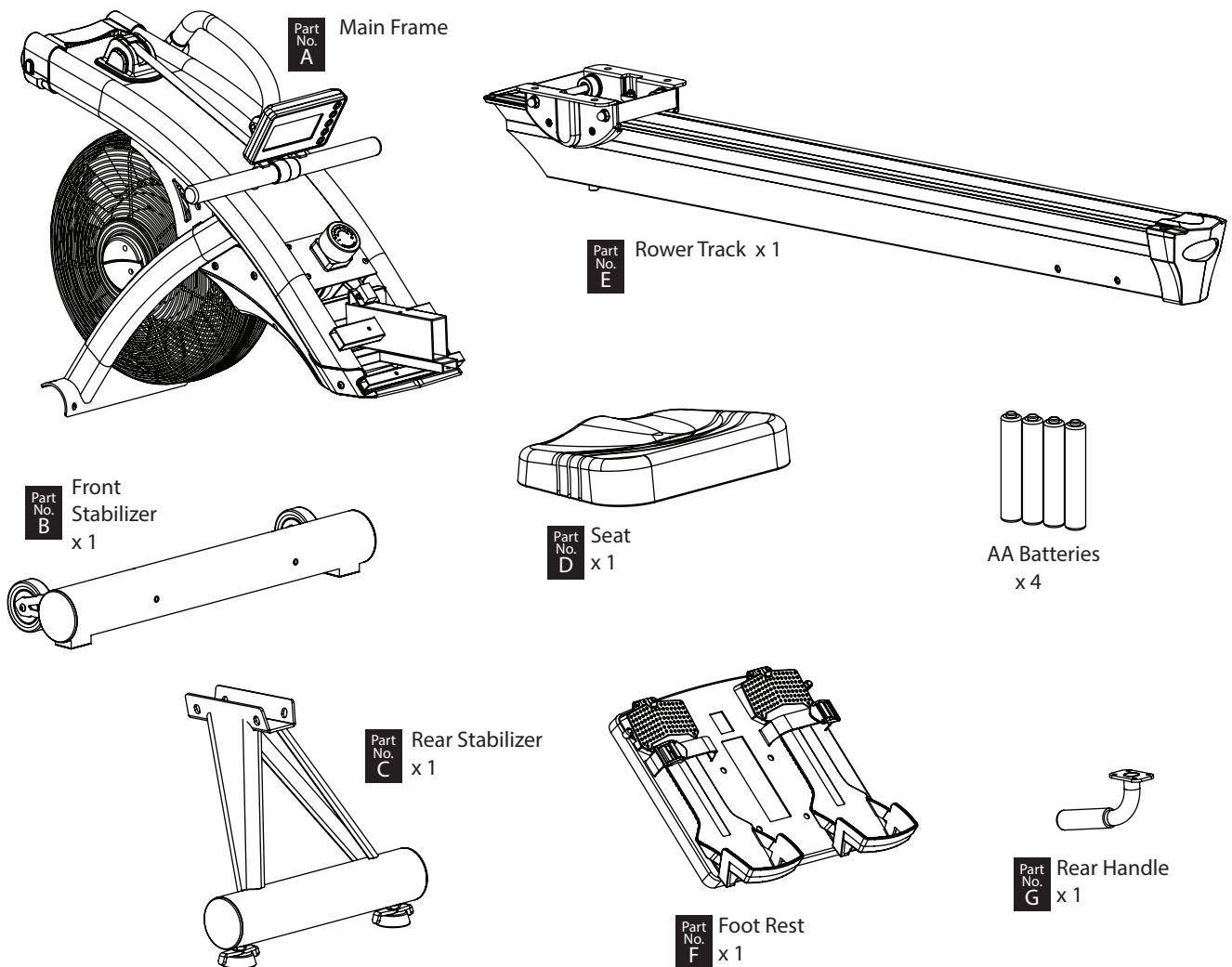
REMARQUE :

- Demandez à quelqu'un de vous observer pour vous aider à parvenir aux positions du corps indiquées sur les illustrations ci-dessus.
- Ces positions doivent fusionner pour former une course souple et constante, sans marquer d'arrêt à un quelconque point de la course.
- Votre prise sur la poignée doit être détendue et confortable, et votre poignet doit être horizontal pendant la nage.
- Assurez-vous que les doigts ne sont pas placés à l'intérieur de l'anneau de sangle lorsque vous déplacez le produit.
- Lorsque vous réglez votre position d'exercice et que vous avez besoin de vous lever en vous tenant sur le rameur, assurez-vous que c'est le dessous du rembourrage de siège que vous attrapez.

Assembly Instruction

Before you start

1. Prepare your work area - it is important you assemble the product in a clean and uncluttered space.
2. Work with a friend - we recommend you have someone assist you with the assembly as some of the components are quite heavy.
3. Open the carton - checking any warnings on the carton and make sure you have it the right way up.
4. Unpack the carton
Make sure you have the following parts:



Fixings



Tools and Consumables

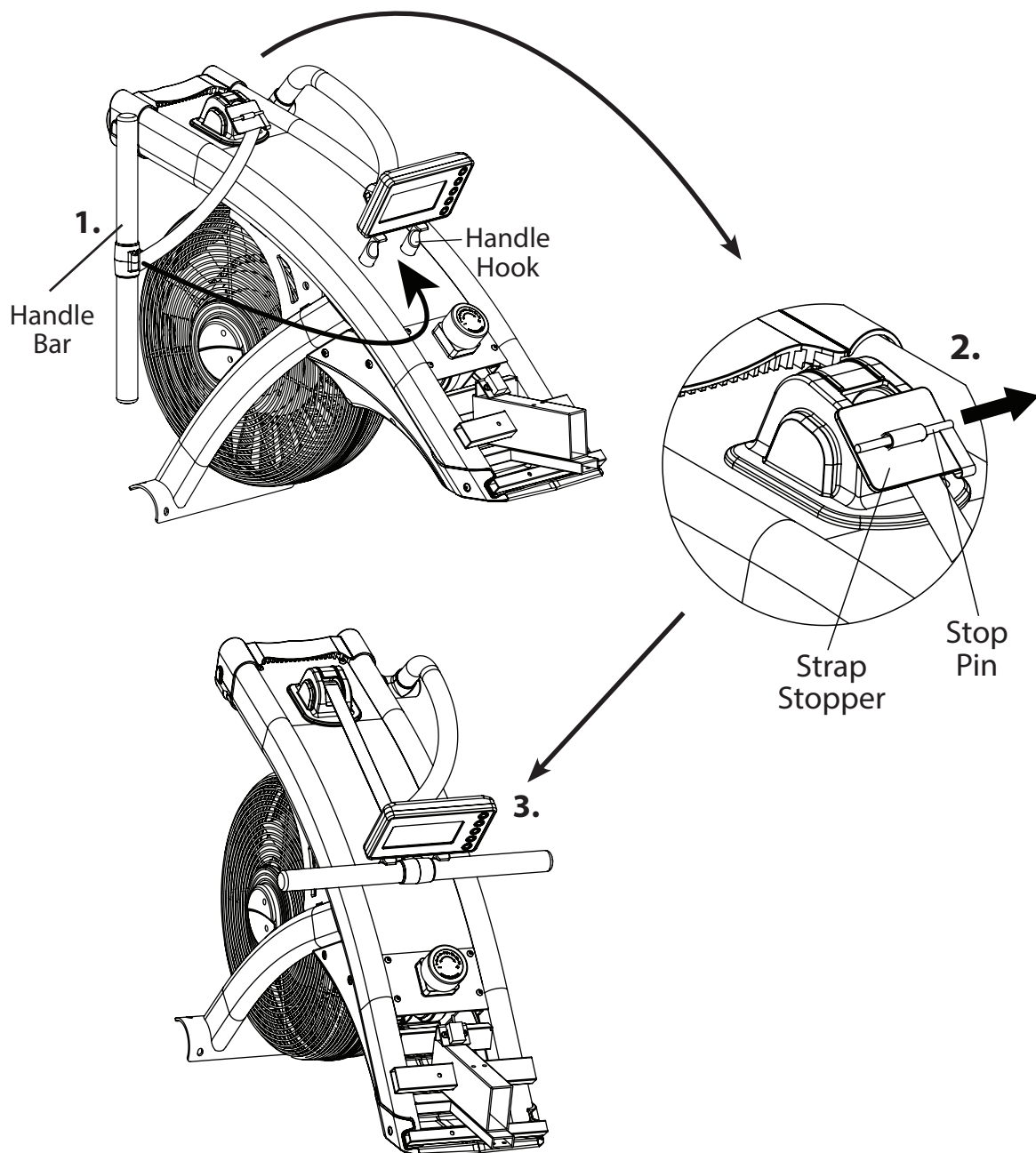


! This Rower takes up a floor space of 223.5cm x 61.4cm for use, 61.5 x 76 x 223.5cm for fold up storage and weighs 49kg

! If you suspect you may have some parts missing, please contact us before going back to your retailer.

1. Locate the Handle Bar

- Place the handle bar against the handle hooks in position shown.
- Pull out the **Stop Pin** attached on pulling strap and remove the stopper carefully.
- The pulling strap stopper is used for packaging purpose, which won't be used again during the assembly.

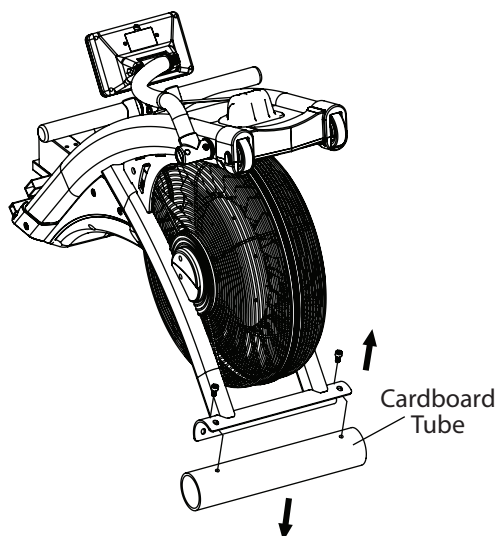


! All of the required bolts & washers had been pre-assembled to ensure its installation quality, remove the relative bolts & washers then fasten as instructions to complete your rower assembly.

2. Attach the Front Stabilizer

2-1. Remove the cardboard tube from the front end stabilizer bracket

- Loosen the **two M8 x 16mm Allen Head Bolts** from the cardboard tube and remove the cardboard tube.
- The two Allen Head Bolts and the cardboard tube are used for packaging protection purpose, which won't be used again during the assembly.

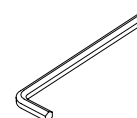


FIXINGS:



x 2

TOOLS:

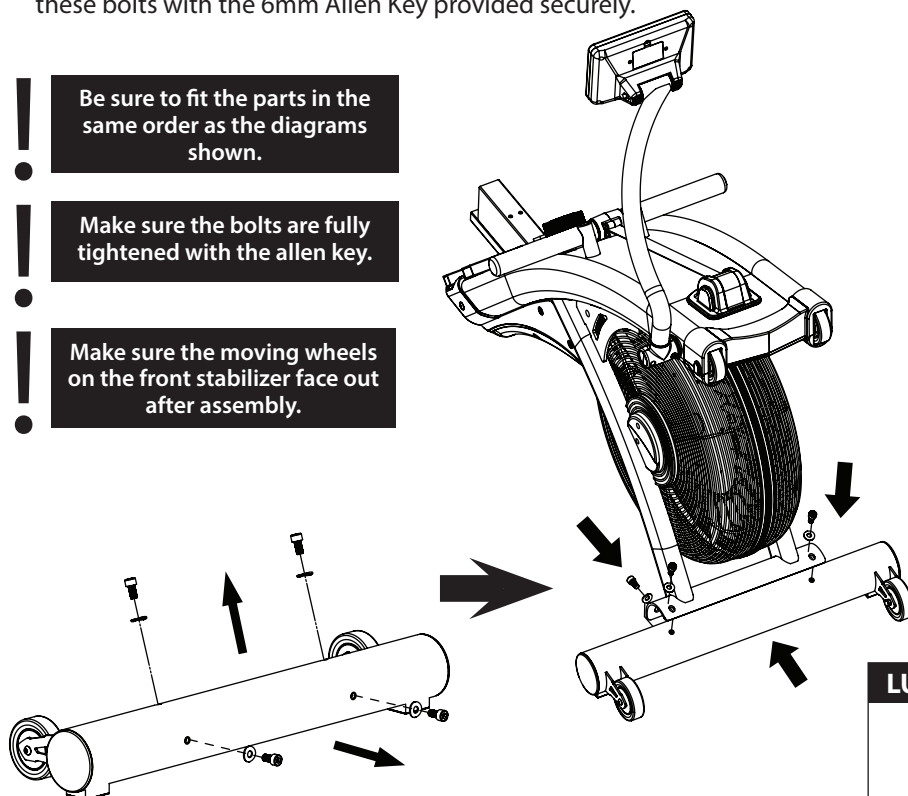


6mm

2-2 Attach the front Stabilizer

- Remove the **four M8 x 16mm Hex Socket Head Bolt & M8 x 19mm x1.5mm Curve Washer** from the **Front Stabilizer (B)** with the 6mm Allen Key provided as shown.
- Attach the **Front Stabilizer (B)** to the **Main Frame (A)** with **four M8 x 16mm Hex Socket Head Bolt (B5) & M8 x 19mm x1.5mm Curve Washer (B6)** then tighten these bolts with the 6mm Allen Key provided securely.

- ! Be sure to fit the parts in the same order as the diagrams shown.
- ! Make sure the bolts are fully tightened with the allen key.
- ! Make sure the moving wheels on the front stabilizer face out after assembly.



FIXINGS:

Part No. B5



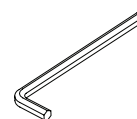
x 4

Part No. B6



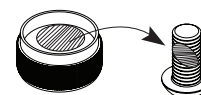
x 4

TOOLS:



6mm

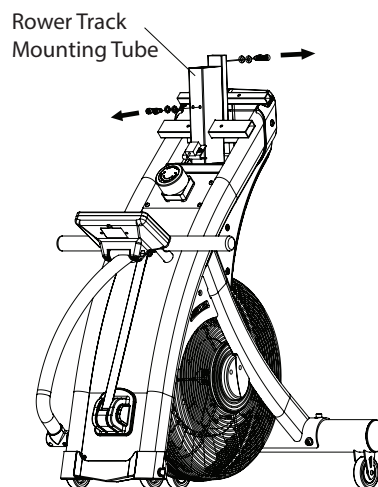
LUBRICATE BEFORE ASSEMBLY




3. Attach the Foot Rest Assembly


3-1. Remove the bolts for Rower Track Assembly

- Fold the rower main frame from the rear end, and stand the whole main frame vertically as shown.
- Remove the **M8 x 16mm Hex Socket Head Bolt (B5)** & **M8 x 16mm x1.5mm Flat Washer (B7)** from the top & bottom **Rower Track Mounting Tube** with the 6mm Allen Key provided as shown.
- **Keep these bolts & washers somewhere until step 5. Rower Track Assembly**

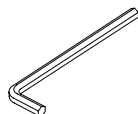


FIXINGS:

Part No. B5  x 4

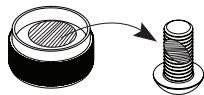
Part No. B7  x 4

TOOLS:



6mm

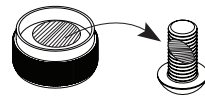
LUBRICATE BEFORE ASSEMBLY



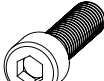
3-2. Attach the Foot Rest Assembly


- Remove the **M8 x 30mm Hex Socket Head Bolt (B8)** & **M8 x 16mm x1.5mm Flat Washer (B7)** from the **Foot Rest mounting bracket** with the 6mm Allen Key provided as shown.
- Insert the **Foot Rest Assembly** and attach onto the **Main Frame Mounting Bracket** carefully with **four M8 x 30mm Hex Socket Head Bolt (B8)** & **M8 x 16mm x1.5mm Flat Washer (B7)** then tighten these bolts with the 6mm Allen Key.

LUBRICATE BEFORE ASSEMBLY



FIXINGS:

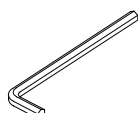
Part No. B8  x 4

Part No. B7  x 4

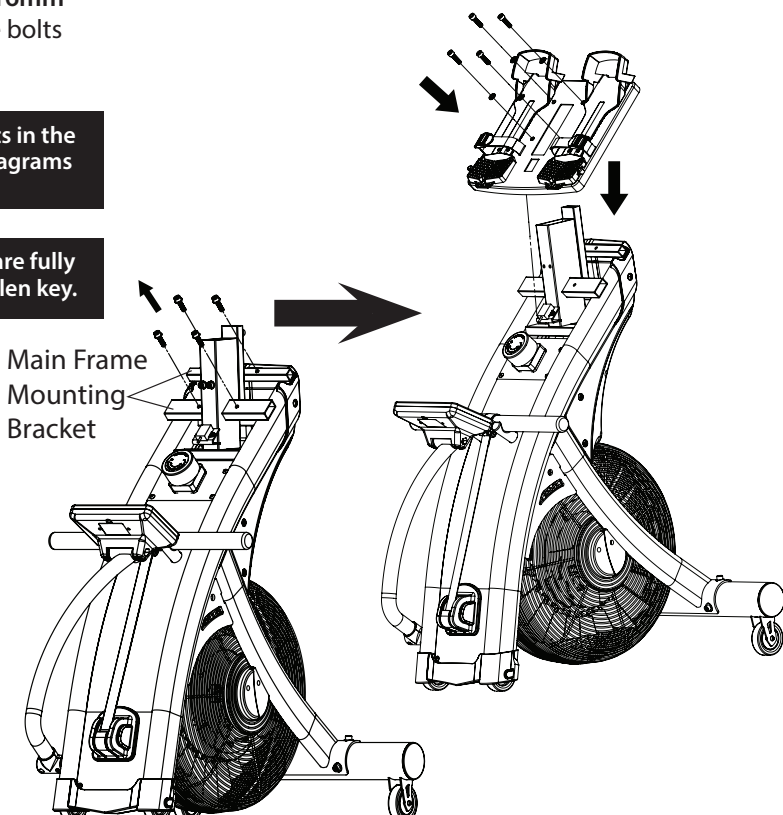
! Be sure to fit the parts in the same order as the diagrams shown.

! Make sure the bolts are fully tightened with the allen key.

TOOLS:



6mm



4. Attach the Rear Stabilizer & the Rear Handle

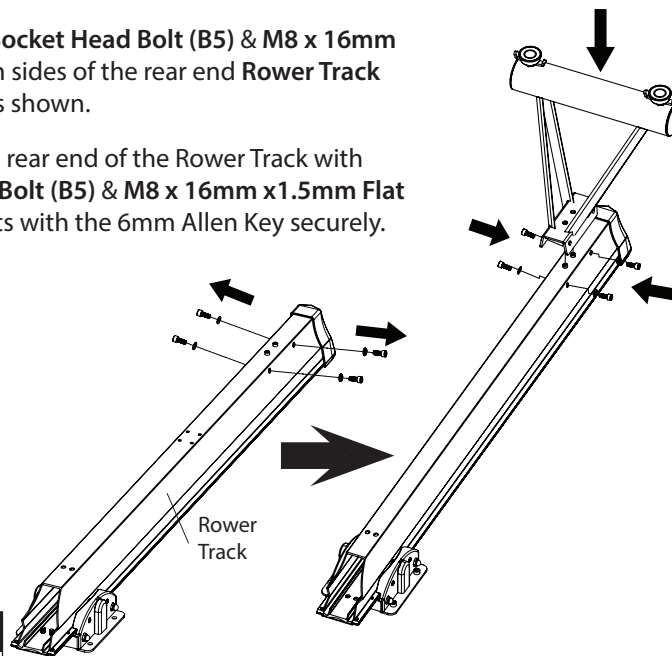
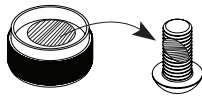
4-1. Attach the Rear Stabilizer

- Remove the **four M8 x 20mm Hex Socket Head Bolt (B5) & M8 x 16mm x1.5mm Flat Washer (B7)** from both sides of the rear end **Rower Track** with the 6mm Allen Key provided as shown.
- Attach the **Rear Stabilizer (C)** to the rear end of the Rower Track with **four M8 x 20mm Hex Socket Head Bolt (B5) & M8 x 16mm x1.5mm Flat Washer (B7)** then tighten these bolts with the 6mm Allen Key securely.

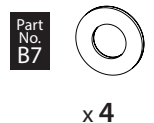
Be sure to fit the parts in the same order as the diagrams shown.

Make sure the rear stabilizer is fully tightened with the allen key.

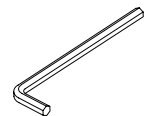
LUBRICATE BEFORE ASSEMBLY



FIXINGS:



TOOLS:



6mm

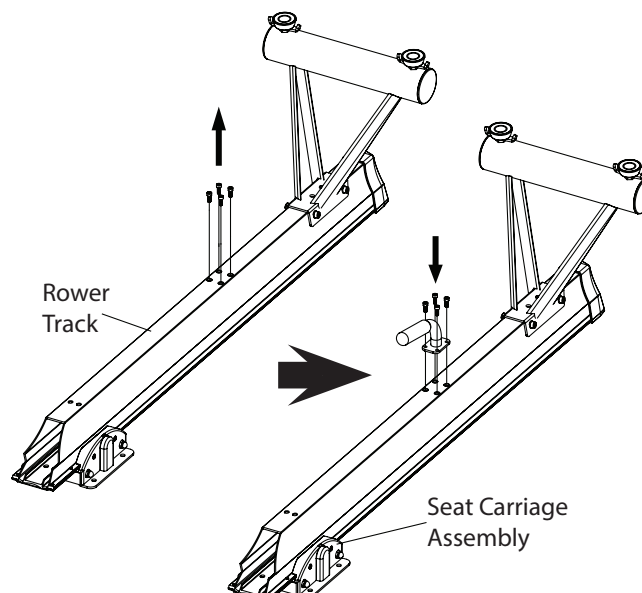
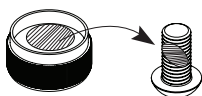
4-2. Attach the Rear Handle

- Remove the **four M6 x 16mm Hex Socket Head Bolt (B9)** from the **Rower Track** with the 5mm Allen Key provided as shown.
- Attach the **Rear Handle (G)** to the centre position of the **Rower Track** with four **M6 x 16mm Hex Socket Head Bolt (B9)** then tighten these bolts with the 5mm Allen Key securely.
- Cut off the **Cable Tie** which secured the **Seat Carriage Assembly** in front end of the **Rower Track**.

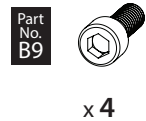
Be sure to fit the parts in the same order as the diagrams shown.

Make sure the bolts are fully tightened with the allen key.

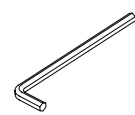
LUBRICATE BEFORE ASSEMBLY



FIXINGS:



TOOLS:



5mm

5. Attach the Rower Track Assembly

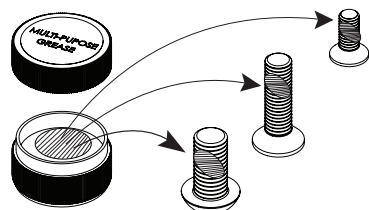
- Hold the **Rower Track Assembly** and slide it onto the **mounting tube** of the main frame carefully.
- Finger tighten **two M8 x 16mm Hex Socket Head Bolt (B5) & M8 x 16mm x1.5mm Flat Washer (B7)** from the bottom of Rower Track carefully.
- With one hand, raise and hold the **Seat Carriage Assembly**, with the other finger tighten the **two M8 x 16mm Hex Socket Head Bolt (B5) & M8 x 16mm x1.5mm Flat Washer (B7)** from the top of Rower Track carefully.
- When all four bolts and washers are in place, tighten with 6mm Allen Key provided securely.
- Lower the seat carriage gently until it stops.

Be sure to fit the parts in the same order as the diagrams shown.

Make sure the rower track is fully tightened with the allen key.

LUBRICATE BEFORE ASSEMBLY

Please lubricate the fastenings before assembly by applying some of the "multi-purpose grease" to each bolt shaft.



FIXINGS:

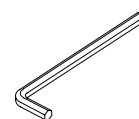


x 4

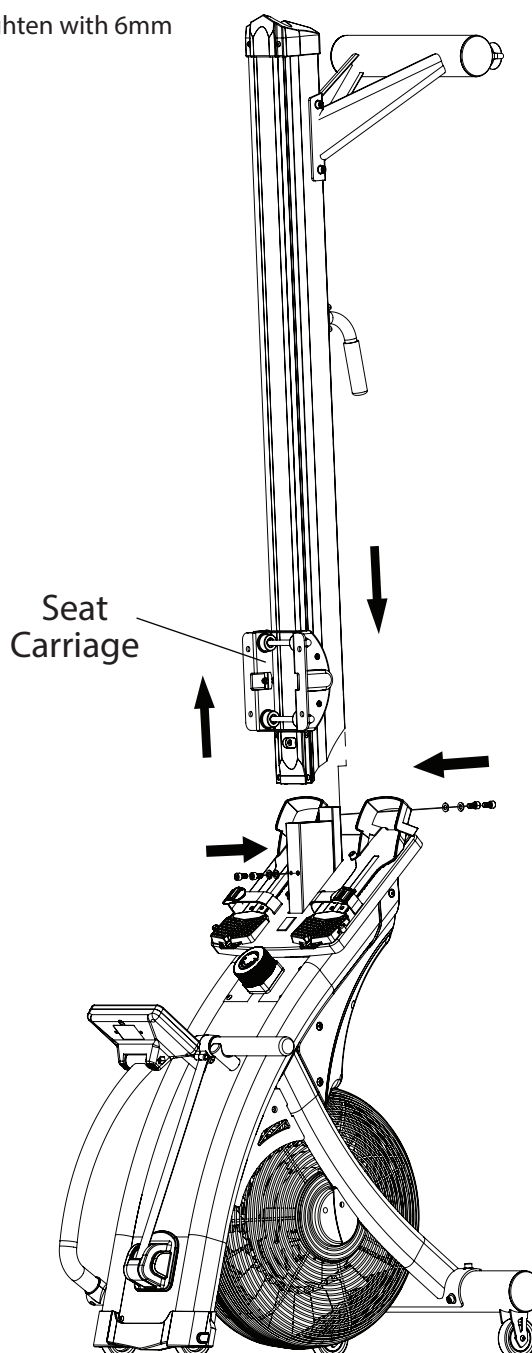


x 4

TOOLS:



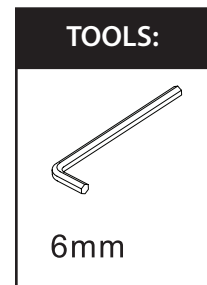
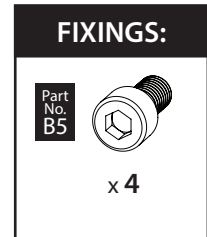
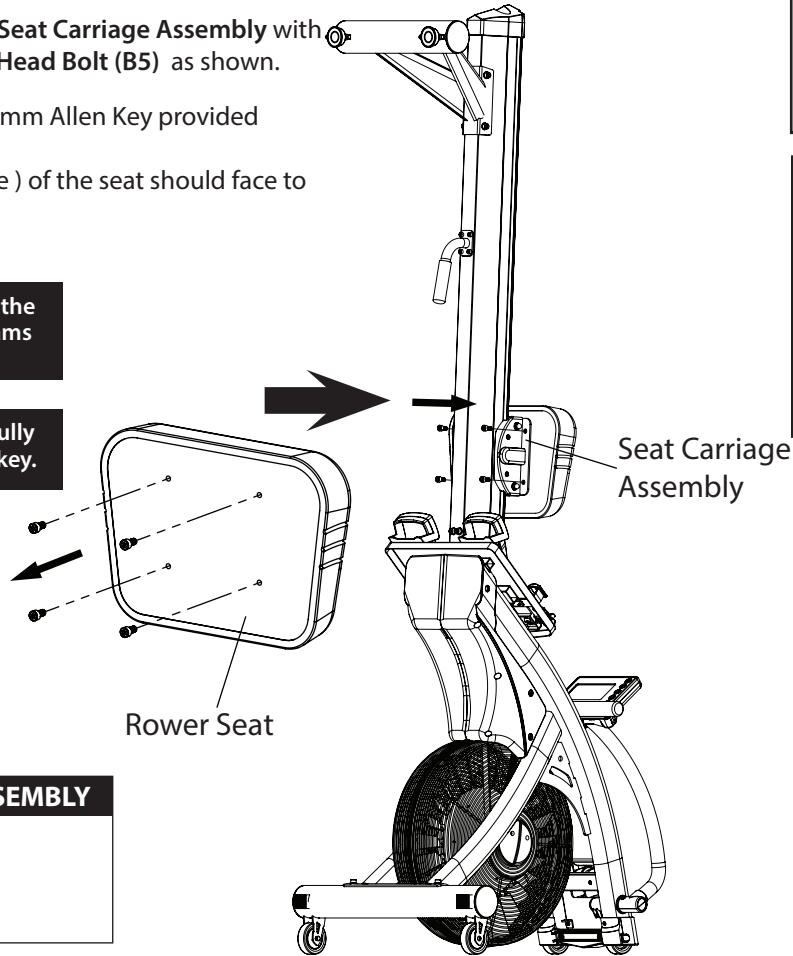
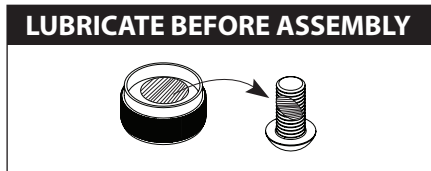
6mm



6. Attach the Rower Seat

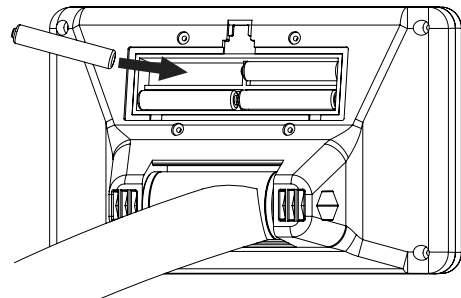
- Remove the four M8 x 16mm Hex Socket Head Bolt (B5) from the bottom of Rower Seat with the 6mm Allen Key provided as shown.
- Attach the Rower Seat to the Seat Carriage Assembly with four M8 x 16mm Hex Socket Head Bolt (B5) as shown.
- Tighten these bolts with the 6mm Allen Key provided securely.
NOTE: The front (shorter edge) of the seat should face to the ground.

- ! Be sure to fit the parts in the same order as the diagrams shown.
- ! Make sure the bolts are fully tightened with the allen key.



7. Power Up

- Install the AA battery x 4 provided into the compartment in the back of the console properly



Final Checks

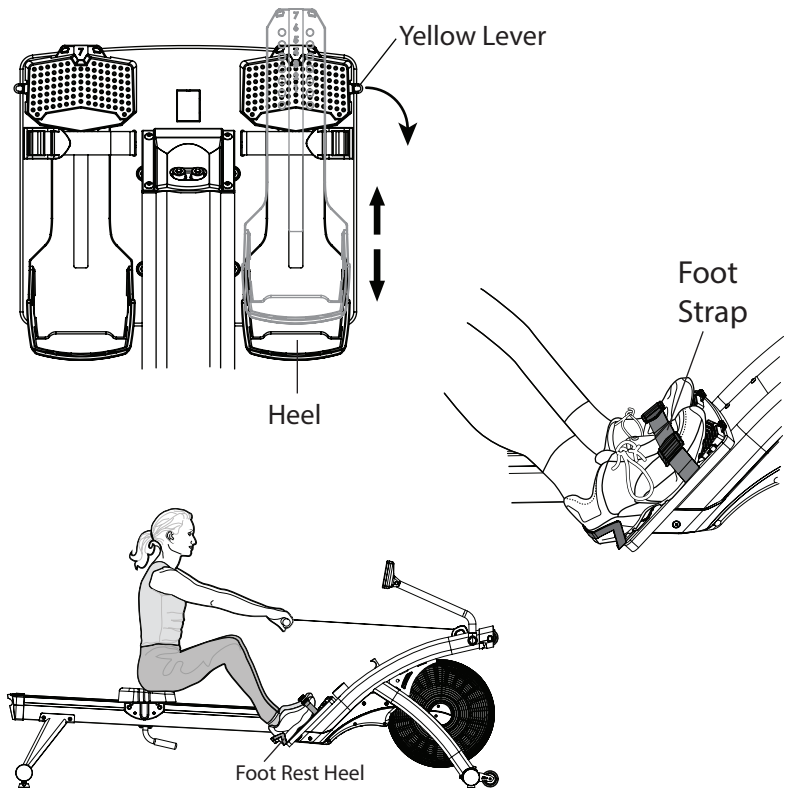
Your Rower is now assembled. Please make the following checks before you use it for the first time.

- Make sure all screws, bolts and nuts are tighten securely.
- Make sure you have positioned it on a flat , level surface.

Air Rower Features Explained

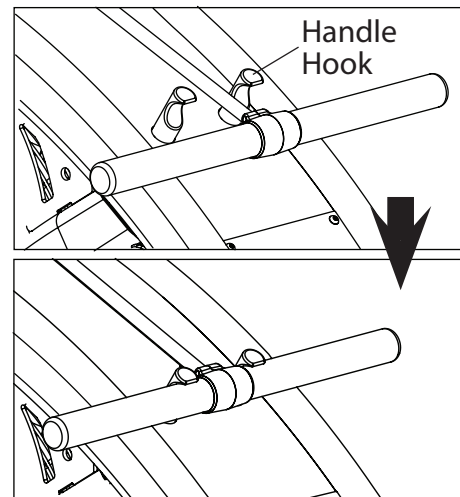
Adjusting the Foot Rest

1. To set the Foot Rest, pull the yellow lever with one hand and with the other to slide the Heel piece up or down to achieve the required setting, then release the yellow lever to lock it in position.
2. Begin by setting the Foot Rest Heel so the strap crosses the ball of your foot.
3. As you gain familiarity with your Rower, you may choose to raise or lower the Foot Rest Heel a notch for reasons of flexibility or general comfort.
4. Optimal setting permits the knee, lower leg and ankle to be perpendicular to the floor at the beginning position.
 - Lowering the Foot Rest Heel permit more seat carriage travel.
 - Raising the Foot Rest Heel cuts down on leg flexion.



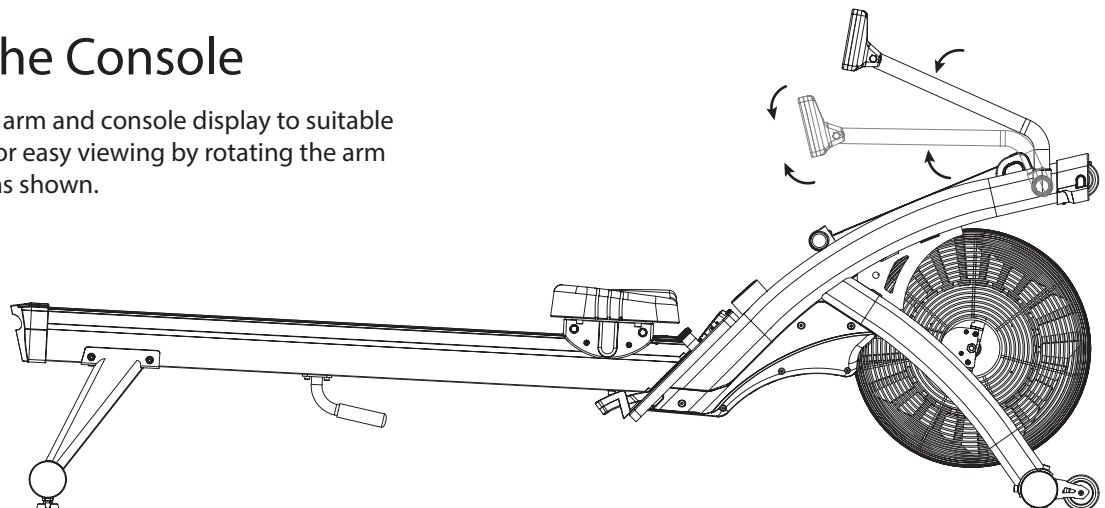
Rest the Pulling Handle

1. Before start your workout, place the pulling handle in the **Handle Hook** to make it easier to reach when you are seated on the rower.



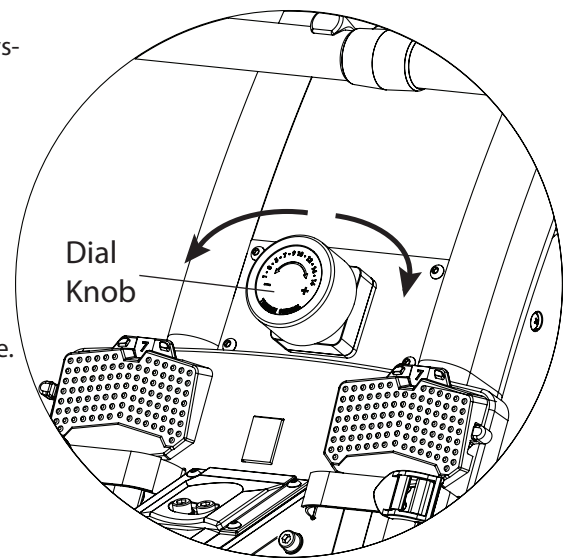
Adjusting the Console

1. Adjust the console arm and console display to suitable height and angle for easy viewing by rotating the arm and console itself as shown.



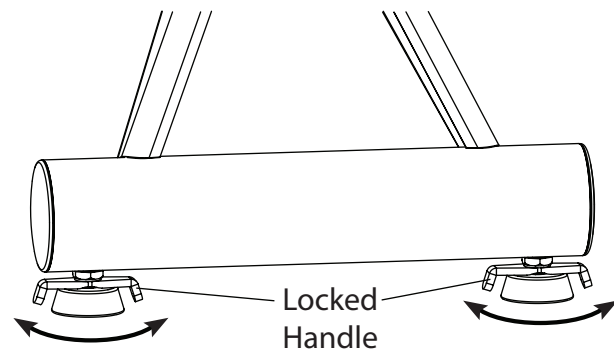
Adjusting the Resistance

1. This Rower features a speed independent (16 levels adjustable) system.
2. The harder you pull, the more resistance you will feel. As you put more effort into your rowing, you will go faster, produce more watts, and burn more calories. But it is more important to row for a longer time than to row harder.
3. The resistance is controlled by a magnet assembly, which is moved closer or further away from the fan wheel assembly – the closer the magnet is to the fan wheel the harder the resistance.
4. The magnet is controlled manually, by twisting the dial knob.
5. The resistance levels goes from 1 = easy to 16 = hard.



Levelling your Air Rower

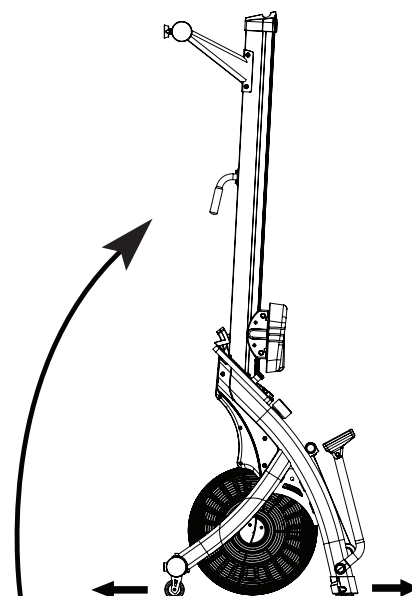
1. To help you level the Rower on uneven surface, there are 2 height adjusters attached on the rear stabilizer.
2. Simply turn it to adjust the height of your Rower and double secured the locked handle to the rear stabilizer as required.



Transporting your Air Rower

our Rower has 4 transport wheels located on the front stabilizer & main frame.

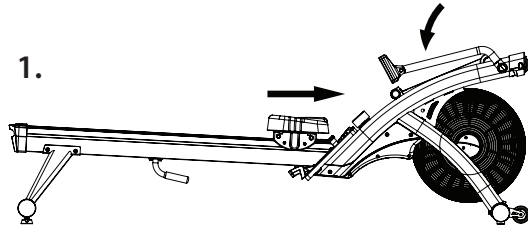
1. Fold up the Rower using the rear handle underneath the rower track and then pull or push to move it around.



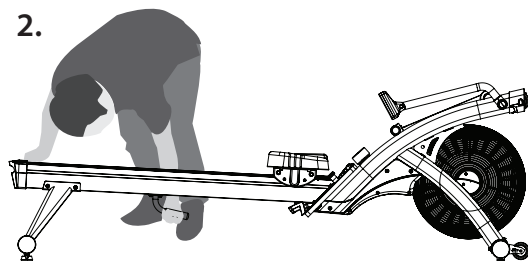
How to Fold Up and Fold Down the Rower

TO FOLD-UP YOUR ROWER

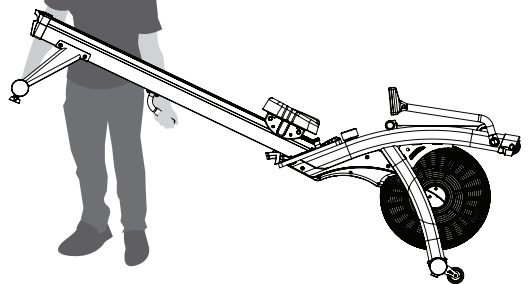
- Adjust the console arm and console for storage as shown.
- Move the seat carriage to the front end.



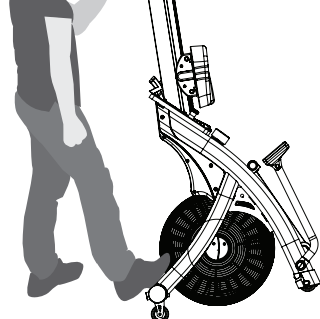
- With right hand, hold the rear end of the seat track, with the other hold the handle firmly as shown.



- 3.
- Raise the rower from the rear end, and stand the whole rower vertically.

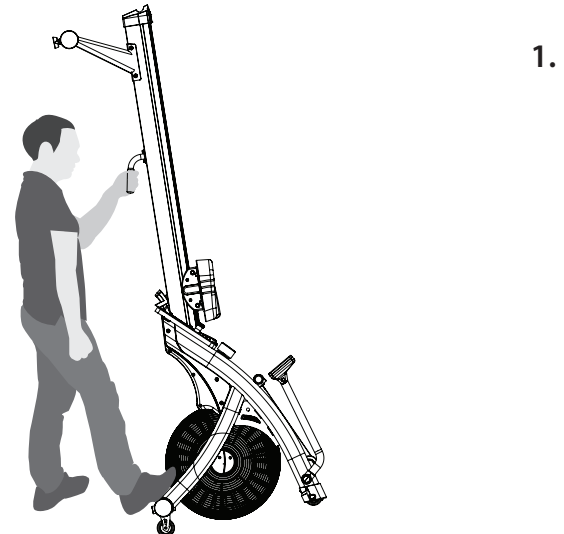


- 4.
- NOTE: Use your right foot to stop the front stabilizer and left hand to hold the rower can make the fold-up easily.

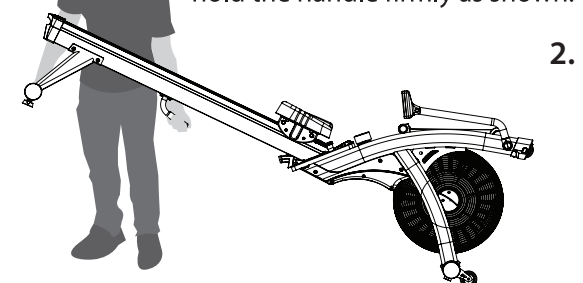


TO FOLD-DOWN YOUR ROWER

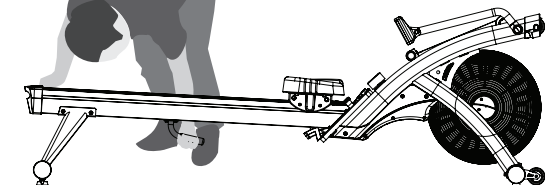
- Stand yourself behind the rower comfortably and hold the handle with left hand as shown.
- Use your right foot to stop the front stabilizer while lower the rower carefully.



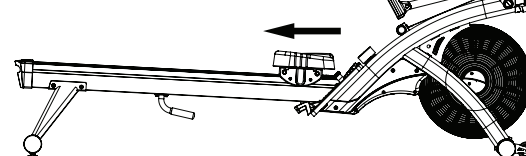
- With right hand, hold the rear end of the seat track, with the other hold the handle firmly as shown.



- Rest the whole rower on the flat, level, solid floor
- 3.



- Adjust the console arm and console for easy viewing as shown.
 - Move the seat carriage to the suitable position before setting on.
- 4.



Computer Instructions

Quick Start

Use this mode if you just want a quick workout session and are not interested in setting up any personal data.

- Row for a few seconds to power the console on.
- Press the "START" button.
- The values of **WATTS**, **CALORIES**, **TIME**, **TIME/ 500M**, **DISTANCE**, **STROKES**, **S/M**, **HEART RATE** (if heart rate signal is detected) will start displaying.
- The values of **WATTS**, **CALORIES**, **TIME**, **DISTANCE**, **STROKES** will start counting upwards.

"You can change the resistance at any point during the workout by dial knob as wished."

To finish this quick workout session and view your workout summary –

- Stop rowing.
- Press "STOP" button.
- The values of **WATTS**, **CALORIES**, **TIME**, **TIME/ 500M**, **DISTANCE**, **STROKES**, **S/M**, **HEART RATE** (if heart rate signal is detected) will be displayed.

" If you stop rowing without pressing the "STOP" button, after 5 seconds the program will automatically pause. You can resume the program by rowing again. After 1 minute of inactivity the program will end."

Button Functions

CARE

RESET

ENTER

star stop

Quick Start
1. Press "ENTER" 2. Press "START" 3. Get rowing!

WARNING:
Heart rate monitoring systems may be inaccurate. If you feel faint, stop exercising immediately

RESET

- Press the "RESET" button, during the program setting mode, to return to "START" mode on display.
- Press the "RESET" button, in "STOP" / "PAUSE" mode, to reset all of the values on display to zero and return to "START" mode.



- To select the pre-set programs of **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **STROKES**, **S/M**, **INT 20 /10**, **INT 20/30** & **INT CUST** in the "START" mode.
- To increase values when setting the target of the program. Press and hold for rapid value change.

ENTER

- To confirm the target settings / program selection.



- To select the pre-set programs of **INT CUST**, **INT 20/30**, **INT 20 /10**, **S/M**, **STROKES**, **CALORIES**, **DISTANCE** & **TIME** in the "START" mode.
- To decrease values when setting the target of the program. Press and hold for rapid value change.

START/STOP

- To begin a workout or restart a paused program
- To finish or pause a workout.

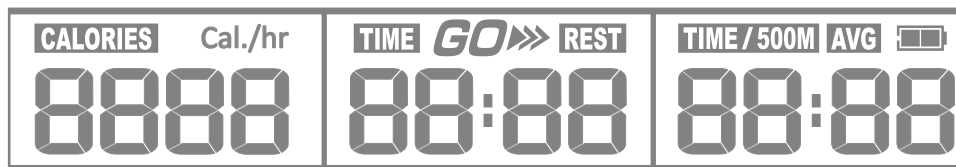
Console Display and Feedback



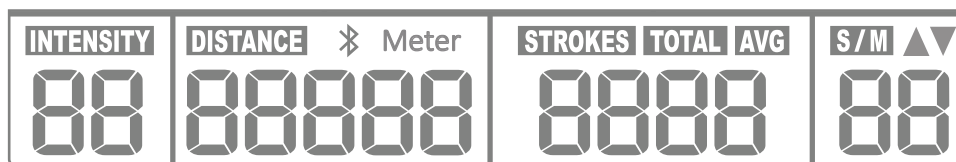
- Indicates the current energy (power) generated this session, (for comparison only, not to be used for medical purpose) default counts up from zero to 999.
- Indicates the current program text message for reference.
- Indicates the current heart rate in beats per minute (bpm), which are detected by a wireless heart rate chest strap, displayed 30 ~ 220 bpm.

NOTE : To get your pulse reading throughout the exercise, which it gets from you by a 5.4 kHz Polar Telemetry Chest Strap.

Heart Rate monitoring system may be inaccurate, Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately !



- Indicates the approximate calories burned this session, (for comparison only, not to be used for medical purpose) default counts up from zero to 9999 cal, but counts down if a target had been set (10 ~ 990).
- Indicates the time exercised this session, default counts up from 00:00 to 99:59 , but counts down if a target had been set (05:00 ~ 99:00).
- Indicates the time that is needed to achieve 500 meters distance travelled, which is automatically calculated, default counts up from 00:00 to 9:59 , but counts down if a target had been set (1:00 ~ 9:55).



- Indicates the resistance level loaded this session, 1= easy and 16= hard.
- Indicates the distance travelled this session, default counts up from 0 to 99999 meter , but counts down if a target had been set (100 ~ 9900).
- Indicates the cycles exercised this session, default counts up from 0 to 9999 , but counts down if a target had been set (10 ~ 990).
- Indicates the current Stroke Per Minute you are rowing at , default counts up from 0 to 99 , but counts down if a target had been set (10 ~ 99).
- This S / M readout is automatically calculated and displayed when your rower in use and should be used as a guide to pace in workout.

Using Workout Programs

WATTS	TIME			H. R.	P
0	20:00			00:00	
CALORIES	0	TIME	TIME/500M		
0	0	00:00	00:00		
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL	AVG
0	0	0	0	0	0
					S/M
					0

TARGET Programs

This console features 5 target programs : **Target TIME**, **Target DISTANCE**, **Target CALORIES**, **Target STROKES** & **Target S/M**.

When you reach your target the console will sound a short alarm and end the workout by coming a stop.

Target TIME

1. Make sure the console is switched on.
"SELECT PROGRAM OR QUICK START" scrolled on the top segment display.
2. Use the "▼ / ▲" buttons to select the program mode you want.
"TIME" flashed on the top segment display.
3. Press "ENTER" to confirm your selection.
4. The default value of "20:00" is flashed in the TIME window.
5. Use the "▼ / ▲" buttons to set your workout time (5:00 ~ 99:00 minutes).
6. Press "ENTER" to confirm your setting.
"START" is shown on the top segment display.

7. Press "START" to begin the workout and then start rowing.
The program will not start until you begin rowing.

NOTE : You can press "STOP" button to end the program at any time.

The workout summary will displayed on the screen.

NOTE : You can change the resistance level (1~ 16) at any point during the workout by dial knob as wished and some of the readouts on display will be adjusted accordingly.

WATTS	DISTANCE			H. R.	P
0	1000			00:00	00:00
CALORIES	0	TIME	TIME/500M		
0	0	00:00	00:00		
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL	S/M
0	1000	0	0	0	0

Target DISTANCE

1. Make sure the console is switched on.
"SELECT PROGRAM OR QUICK START" scrolled on the top segment display.
2. Use the "▼ / ▲" buttons to select the program mode you want.
"DISTANCE" flashed on the top segment display.
3. Press "ENTER" to confirm your selection.
4. The default value of "1000" is flashed in the DISTANCE window.
5. Use the "▼ / ▲" buttons to set your target distance (100 ~ 9900 meters).
6. Press "ENTER" to confirm your setting.
"START" is shown on the top segment display.

7. Press "START" to begin the workout and then start rowing.
The program will not start until you begin rowing.

NOTE : You can press "STOP" button to end the program at any time.

The workout summary will displayed on the screen.

NOTE : You can change the resistance level (1~ 16) at any point during the workout by dial knob as wished and some of the readouts on display will be adjusted accordingly.

WATTS	CALORIE		H. R.	P
CALORIES	150	TIME	00:00	TIME / 500M
			00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
0		0	0	0
			S / M	
			0	0

Target CALORIES

1. Make sure the console is switched on.
"SELECT PROGRAM OR QUICK START" scrolled on the top segment display.
 2. Use the "▼ / ▲" buttons to select the program mode you want.
"CALORIE" flashed on the top segment display.
 3. Press "ENTER" to confirm your selection.
 4. The default value of "150" is flashed in the CALORIES window.
 5. Use the "▼ / ▲" buttons to set your target calories (10 ~ 990 calories).
 6. Press "ENTER" to confirm your setting.
"START" is shown on the top segment display.
 7. Press "START" to begin the workout and then start rowing.
The program will not start until you begin rowing.
- NOTE :** You can press "STOP" button to end the program at any time.

The workout summary will displayed on the screen.

NOTE : You can change the resistance level (1~ 16) at any point during the workout by dial knob as wished and some of the readouts on display will be adjusted accordingly.

WATTS	STROKES		H. R.	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M
			00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
0		0	300	0
			S / M	
			0	0

Target STROKES

1. Make sure the console is switched on.
"SELECT PROGRAM OR QUICK START" scrolled on the top segment display.
 2. Use the "▼ / ▲" buttons to select the program mode you want.
"STROKES" flashed on the top segment display.
 3. Press "ENTER" to confirm your selection.
 4. The default value of "300" is flashed in the STROKES window.
 5. Use the "▼ / ▲" buttons to set your target stroke (10 ~ 990).
 6. Press "ENTER" to confirm your setting.
"START" is shown on the top segment display.
 7. Press "START" to begin the workout and then start rowing.
The program will not start until you begin rowing.
- NOTE :** You can press "STOP" button to end the program at any time.

The workout summary will displayed on the screen.

NOTE : You can change the resistance level (1~ 16) at any point during the workout by dial knob as wished and some of the readouts on display will be adjusted accordingly.

WATTS	S/M		H. R.	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M
			00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
0		0	0	0
			S / M	
			0	0

Target S / M (Stroke Per Minute)

1. Make sure the console is switched on.
"SELECT PROGRAM OR QUICK START" scrolled on the top segment display.
2. Use the "▼ / ▲" buttons to select the program mode you want.
"S / M" flashed on the top segment display.
3. Press "ENTER" to confirm your selection.
4. The default value of "30" is flashed in the S / M window.
5. Use the "▼ / ▲" buttons to set your target PACE (10 ~ 99).
6. Press "ENTER" to confirm your setting.
"START" is shown on the top segment display.

WATTS	3 SLOWER		H. R.	123
CALORIES	132	TIME	1:03	TIME/500M
				09:52
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	S/M
1	128		42	38

WATTS	1 FASTER		H. R.	99
CALORIES	87	TIME	1:03	TIME/500M
				12:03
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	56		19	28

WATTS	2 GREAT		H. R.	108
CALORIES	102	TIME	1:03	TIME/500M
				11:24
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	72		25	30

7. Press "START" to begin the workout and then start rowing.

The program will not start until you begin rowing.

NOTE: There will be a "▼" arrow flashed on the S/M window to indicate your current S/M is faster than setting.

"SLOWER" will be scrolled on the top segment display.

There will be a "▲" arrow flashed on the S/M window to indicate your current S/M is slow than setting.

"FASTER" will be scrolled on the top segment display.

"GREAT" will be scrolled on the top segment display when you reach the same S/M as setting.

NOTE: You can press "STOP" button to end the program at any time. The workout summary will displayed on the screen.

NOTE: You can change the resistance level (1~16) at any point during the workout by dial knob as wished and some of the readouts on display will be adjusted accordingly.

INTERVAL Programs

This console features 3 interval programs : **INTERVAL 20/10**, **INTERVAL 20/30** & **INTERVAL CUSTOM**.

The **INTERVAL 20/10** & **INTERVAL 20/30** programs offer users a series of high-intensity workout intervals with preset time segments.

These High Intensity Interval Training (H.I.I.T.) programs will automatically indicate the start of each **GO** & **REST** interval.

When you reach the last "REST" segment the console will sound a short alarm and end the workout by coming to a stop.

INTERVAL 20 /10

1. Make sure the console is switched on.

"SELECT PROGRAM OR QUICK START" scrolled on the top segment display.

2. Use the "▼/▲" buttons to select the program mode you want. "INT 20 /10" flashed on the top segment display.

3. Press "ENTER" to confirm your selection.

4. The default interval number "CYCLE 10" flashed on the top segment display.

5. Use the "▼/▲" buttons to set the total interval numbers (1 ~ 99).

6. Press "ENTER" to confirm your setting.

7. Press "START" to begin the workout and then start rowing.

The program will not start until you begin rowing.

NOTE: You can press "STOP" button to end the program at any time.

The workout summary will displayed on the screen.

NOTE: You can change the resistance level (1~16) at any point during the workout by dial knob as wished and some of the readouts on display will be adjusted accordingly.

WATTS	0 INT20/10		H. R.	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M
				00:00
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	0		0	0

WATTS	0 CYCLE 10		H. R.	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M
				00:00
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	0		0	0

WATTS	0 INT20/30		H.R.	♥ P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES TOTAL	S/M
1	0	0	0	0

WATTS	0 CYCLE 10		H.R.	♥ P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES TOTAL	S/M
1	0	0	0	0

WATTS	0 INT CUST		H.R.	♥ P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES TOTAL	S/M
1	0	0	0	0

WATTS	0 WORK 20		H.R.	♥ P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES TOTAL	S/M
1	0	0	0	0

WATTS	0 REST 10		H.R.	♥ P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES TOTAL	S/M
1	0	0	0	0

WATTS	0 CYCLE 10		H.R.	♥ P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES TOTAL	S/M
1	0	0	0	0

INTERVAL 20 /30

1. Make sure the console is switched on.
"SELECT PROGRAM OR QUICK START" scrolled on the top segment display.
2. Use the "▼ / ▲" buttons to select the program mode you want.
"INT 20 /30" flashed on the top segment display.
3. Press "ENTER" to confirm your selection.
4. The default interval number "CYCLE 10" flashed on the top segment display.
5. Use the "▼ / ▲" buttons to set the total interval numbers (1 ~ 99).
6. Press "ENTER" to confirm your setting.
7. Press "START" to begin the workout and then start rowing.

The program will not start until you begin rowing.

NOTE : You can press "STOP" button to end the program at any time.

The workout summary will displayed on the screen.

NOTE : You can change the resistance level (1~ 16) at any point during the workout by dial knob as wished and some of the readouts on display will be adjusted accordingly.

INTERVAL CUSTOM

1. Make sure the console is switched on.
"SELECT PROGRAM OR QUICK START" scrolled on the top segment display.
2. Use the "▼ / ▲" buttons to select the program mode you want.
"INT CUST" flashed on the top segment display.
3. Press "ENTER" to confirm your selection.
4. The default work segment time "WORK 20" flashed on the top segment display.
5. Use the "▼ / ▲" buttons to set the work segment time (5 ~ 599 sec.).
6. Press "ENTER" to confirm your setting.
7. The default rest segment time "REST 10" flashed on the top segment display.
8. Use the "▼ / ▲" buttons to set the rest segment time (5 ~ 599 sec.).
9. Press "ENTER" to confirm your setting.
10. The default interval number "CYCLE 10" flashed on the top segment display.
11. Use the "▼ / ▲" buttons to set the total interval numbers (1 ~ 99).
12. Press "ENTER" to confirm your setting.
13. Press "START" to begin the workout and then start rowing.

The program will not start until you begin rowing.

NOTE : You can press "STOP" button to end the program at any time.

The workout summary will displayed on the screen.

NOTE : You can change the resistance level (1~ 16) at any point during the workout by dial knob as wished and some of the readouts on display will be adjusted accordingly.

To order spare parts

To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:

The name or reference of the product.

The manufacturing number shown on the main chassis and on the packing box.

The number of the missing or faulty part shown on the exploded view of the product described in this manual.

Contact us from Monday to Friday between 9h00 and 12h00 and 13h00 and 17h00 (except for public holidays).

C.A.R.E.

After Sales Service

18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tel.: 0820 821 167

Fax: 00 33 1 48 43 51 03

Email: sav@carefitness.com

How to Take Care of Your Rower

Storage

Keep the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible. Try to protect from dust and always unplug when not in use (if applicable).

Cleaning & Maintenance

Your rower is designed for indoor rowing used only and should not be used or stored in damp areas. Ensure you regularly check components for wear and make sure all the nuts & bolts are tightened before each exercise session.

Rower Track – Clean daily before use.

- Use a warm, damp cloth or non-abrasive scouring pad to wipe the top surface of the track with soap water or any glass cleaner. Pay special attention on the both outside edges rails ... remove any spots or dirt on it.

Seat Carriage Rollers – Clean daily before use.

- These rollers are easily damaged by dust & dirt to affect its smooth moving, so should be check and clean regularly before user if possible. Use a warm, damp cloth to clean the roller contact area with mild detergent if necessary.



Loosen and remove the bolts of the rower seat to clean the rollers that inside of the seat carriage

Pulling Strap – Clean & check daily after use.

- Check for nicks or cuts and fraying that may weaken the pulling strap's integrity even though it is made of superior quality Nylon webbing fabric to make it extremely strong. Also check the stitching at the handlebar end is intact. Use a warm, damp cloth to clean the both surfaces of the pulling strap after every exercise if possible

Foot Rest Assembly – Clean & check every week before use.

- This Foot Rest Assembly had a lot of moving parts. It is essential that these parts are in good condition all the times in used.

Check that if the foot strap buckle firmly holds the foot strap or not.

Check that if the foot heel self locking assembly is working correctly or not.

Make sure that if all of the nuts & bolts are tight and firm.

Use a warm, damp cloth to clean the foot heels contact area with mild detergent if necessary.

Check and Replace the Console AA Battery – approximately every 200 hours if equipped.

Clean for Dust on Fan Wheel Assembly – approximately every month.

Check for loose Console arm – approximately every month.



Never remove the protective casing.



Discontinue use immediately and contact your dealer for replacement if any of the symptoms are found.

Troubleshooting



If you have a problem with your equipment, before you do anything else please check that all the cables have been connected correctly. Loose cables are very common and many problems can be solved by making sure the cables are properly connected

If you are having problems with your heart rate reading please note that some fibres used in clothes eg) polyester, create static electricity that may prevent a reliable heart rate reading. Mobile phones, TV's, microwaves and other electrical appliances that generate an electromagnetic field may also interfere with heart rate measurement.

If you are still having problems with your equipment, please get in touch with your local distributor using the details found in the Customer Support section on page 4.

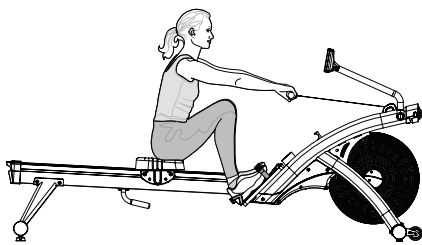
Exercising with Your Air Rower

Before Exercising Check:

- You have to adequate space ie. at least 2ft (60cm) clearance on each side.
- Check all bolts and locking pins are secured and protruding. In particular check all the bolts and pins for wear, replace doubtful parts before using the equipment.
- Always use your Air Rower on a flat level solid surface.
- Always work within your exercise level, do not work to exhaustion.
- If you feel pain or unwell **STOP YOUR WORKOUT IMMEDIATELY.**
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
- Please make sure you have read the safety guideline.
- Consult your physician to be sure it is not dangerous for you to undertake a strenuous exercise program.
- Pull straight back the handle with both hands.
- Do not let the handle fly onto the pulling strap guard.
- Do not row with one hand only, abuse of the pulling strap can result in injury.
- Never twist the pulling strap or pull from side to side.
- Keep clothing free of the seat carriage on the rower track.
- Be aware that the seat will roll forward on the rower track when not in use.
- Check your **Proper Rowing Techniques** as below:

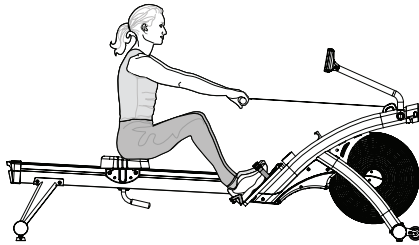
A. Forward body angle at the " START "

The shins should not go beyond vertical; and the forward body angle should not be more than about 30 degrees, It should feel like a comfortable amount of reach.



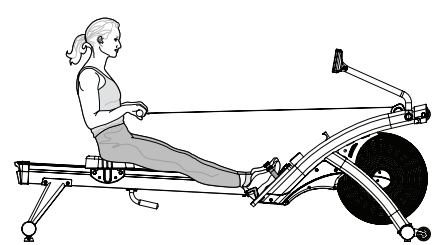
B. Coordination of the " PULLING "

You should begin the pulling by pressing down your legs, keeping the arms straight, and without changing the angle of the back initially. When your legs are about halfway extended, start prying open the back. Finally, finish the drive by pulling the handle all the way into your abdomen.



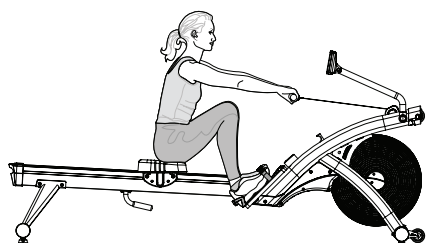
C. Layback at the " FINISH "

Your back should swing past the vertical by about 25 degrees at the finish of the stroke. This layback position should feel comfortable, not stresses. You should feel your abdominal muscles doing some works when you sit in the finish position.



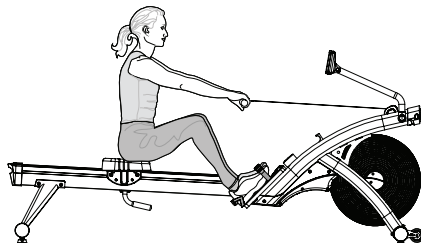
- Include some stretching in your exercise routine. A variety of aches and pains can be eased or prevented by investing a little time in stretching without bouncing gently .
- Start each workout with several minutes of easy rowing for a warm-up. Take at least 5 minutes to build your intensity before starting a hard workout.
- Start your exercise program gradually and build up to heavy work. If you have not rowed in over a week, take it easy for your first row.
- Don't expect to be able to jump right on where you left off and don't try to do intense interval work. Start with a steady row at a comfortable pace and try building the intensity gradually through several intervals of 1-3 minutes in length from next row.
- Use a resistance level setting on 8. The best, all-purpose resistance setting for a great cardiovascular workout is in the setting range of 6-10.
- Rowing with the resistance setting too high can be detrimental to your training program by reducing your output and increasing your risk of injury.

- The lower setting requires you to be a little faster in applying your power which, in the end, gives you a better workout.
- Aim for a stroke rate / SPM of between 24 ~ 30 spm.
- Allow a little extra time for warm-up, and start very easily.
- Don't expect to be able to do a hard interval workout right away.
- It is important to give your body a rest every so often, even though rowing makes you feel great and you want to do it every day. We recommend taking at least one day off per week from rowing and it will make you more eager and have a better workout next day.
- Rowing is an extremely effective form of exercise. It strengthens the heart, improves circulation, as well as exercising all the major muscle groups - back, waist, arms, shoulders, hips & legs.
- Rowing is also impact-free and non-weight-bearing, which makes it that much more appropriate and valuable as a tool for rehabilitation and recovery, and for people of all ages.
- The pictures below show the proper body position in use during each stroke.



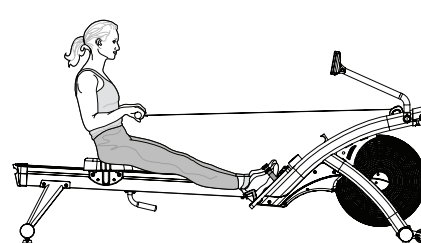
• **START** •

- Extend your arms straight toward the flywheel.
- Lean your upper body slightly forward with back straight but not stiff.
- Slide forward on the seat until your shins are vertical (or as close to this as your flexibility will allow).



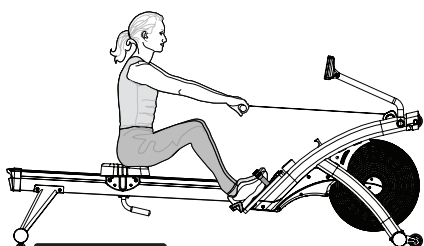
• **PULLING** •

- Begin the drive by pushing off the footplates with your legs.
- Keep your arms straight and once your legs are straight, lean back slightly.
- Complete the move by pulling the handle towards your torso, just below the chest.



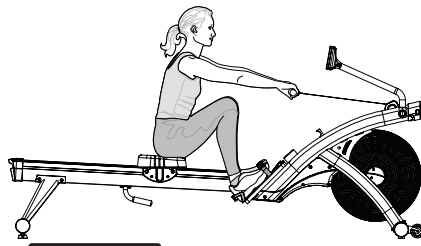
• **FINISH** •

- Pull the handle all the way into your abdomen.
- Straighten your legs.
- Lean your upper body back slightly.



• **RETURN** •

- Extend your arms toward the flywheel.
- Lean your upper body forward at the hips to follow the arms.
- Gradually bend legs to slide forward on the seat.
Be sure your arms are extended before you bend your knees.



• **REPEAT** •

- Draw your body forward until the shins are vertical.
- Upper body should be leaning forward at the hips.
- Arms should be fully extended.
- You are ready to take the next stroke.

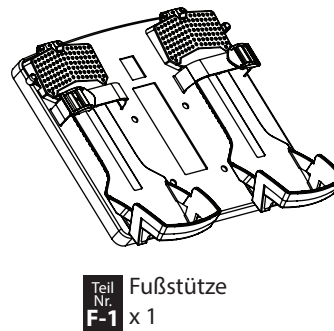
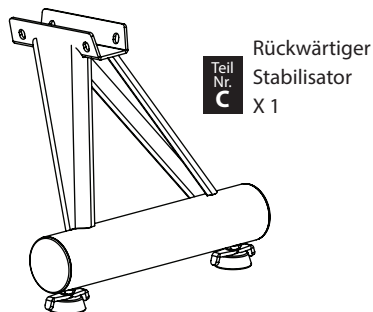
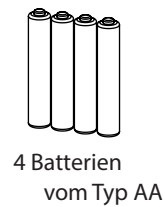
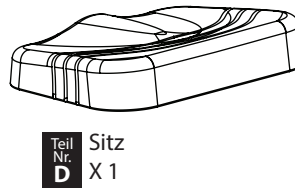
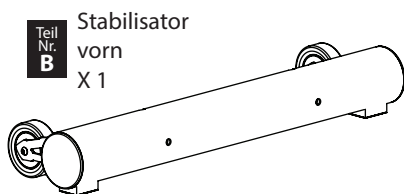
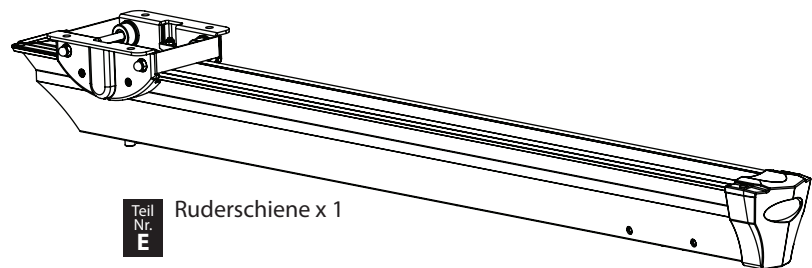
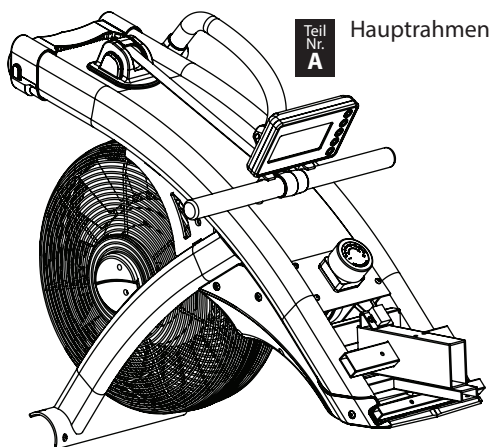
NOTE:

- Have someone watch you to help you match your body positions as the pictures shown above.
- These positions should be blended together to make a smooth and continuous stroke with no stopping at any points in the stroke.
- Your handle grip should be loose and comfortable and your wrist should be level during the rowing.
- Please ensure that fingers are not placed inside of the runner assembly when moving the product.
- When adjusting your exercise position and you need to steady yourself by holding onto the rower, ensure that it is the underside of the seat upholstery that you are grasping.

Bauanleitung

Bevor Sie starten

1. **Vorbereiten des Arbeitsbereichs** - das Produkt ist in einem sauberen und aufgeräumten Raum aufzubauen.
2. **Arbeiten Sie mit einem Freund zusammen** - Die Montage sollte zu zweit erfolgen, da einige der Komponenten ziemlich schwer sind.
3. **Öffnen Sie den Karton** - Prüfen Sie alle Warnhinweise auf dem Karton und stellen Sie sicher, dass er richtig herum steht.
4. **Packen Sie den Karton aus** - Stellen Sie sicher, dass folgende Teile vorhanden sind:



Befestigungen



Werkzeuge und Verbrauchsmaterialien

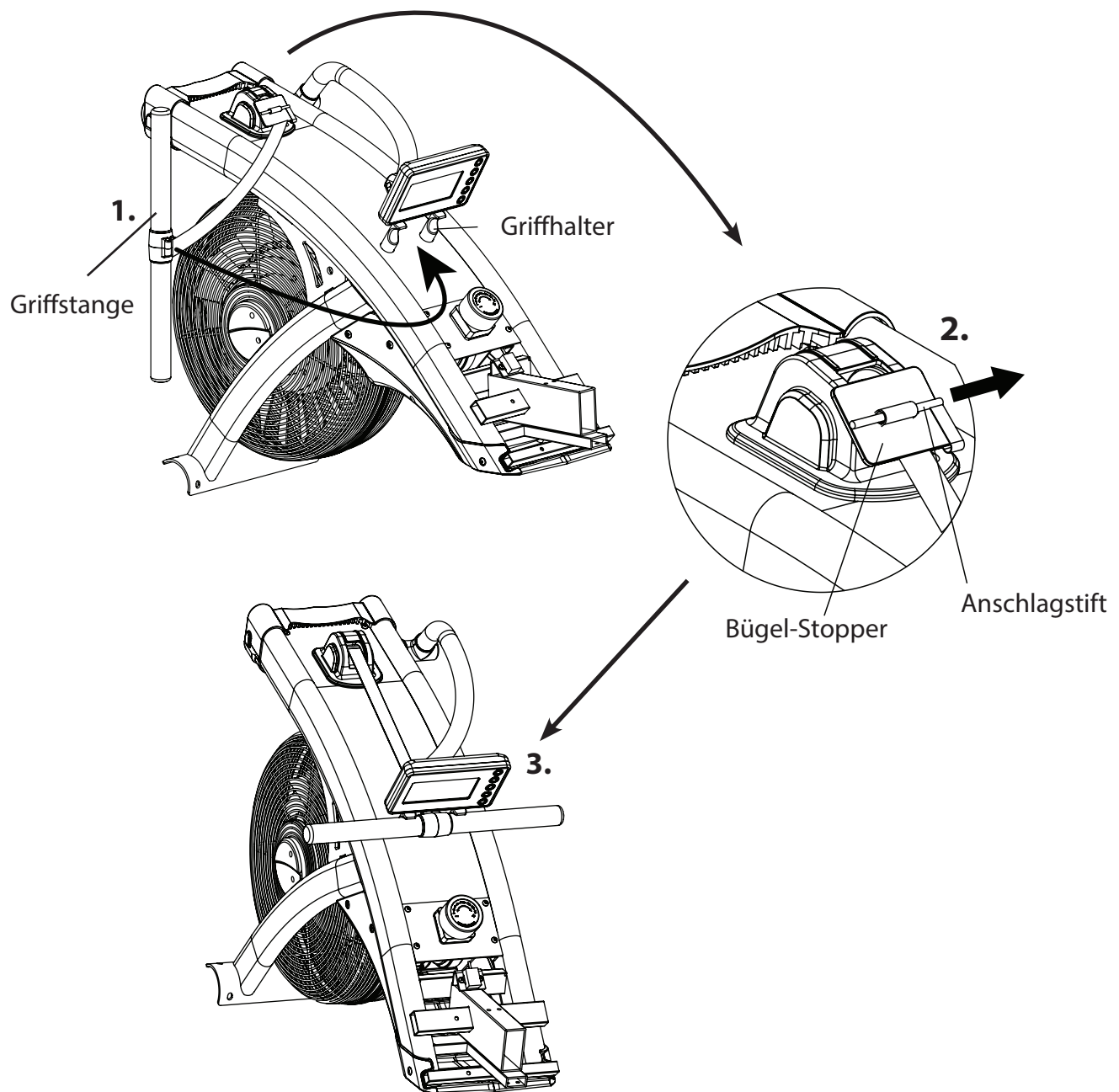


! Dieses Rudergerät nimmt eine Grundfläche von 223,5cm x 61,4cm, 61,5 x 76 x 223,5cm im zusammengeklappten Zustand ein und wiegt 49kg

! Wenn Sie meinen, dass einige Teile fehlen, fragen Sie uns, bevor Sie sich an Ihren Händler wenden.

1. Suchen Sie die Lenkerstange

- Lenkstange wie dargestellt an den Griffhalter halten.
- Die am **Anschlagstift** befestigten Zugschlaufe herausziehen und den Stopper vorsichtig entfernen.
- Der Zugschlaufenstopper dient nur als Verpackung und wird bei der Montage nicht verwendet.

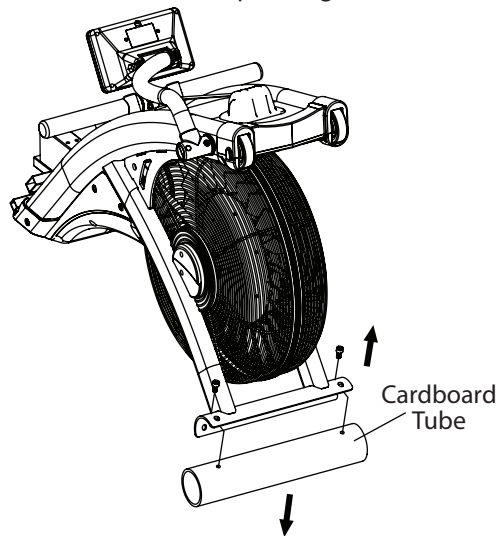


! Alle erforderlichen Schrauben und Unterlegscheiben sind vormontiert, um die Qualität der Montage zu gewährleisten, entsprechende Schrauben & Unterlegscheiben entfernen und für den Aufbau des Rudergeräts wie angegeben vorgehen.

2. Bringen Sie den vorderen Stabilisator an.

2-1 Entfernen Sie die Papprolle vom vorderen Haltebügel

- Die **beiden Inbusschrauben M8 x 16mm** aus der Papprolle lösen und die Papprolle entfernen.
- Die beiden Inbusschrauben und die Papprolle dienen nur als Schutzverpackung und werden bei der Montage nicht verwendet.

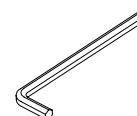


BEFESTIGUNGEN:



x 2

HILFSMITTEL



6mm

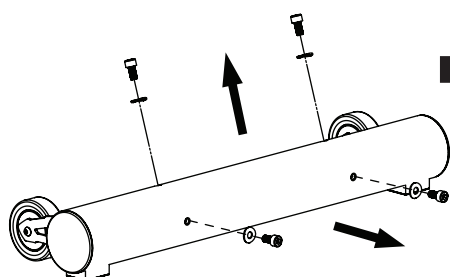
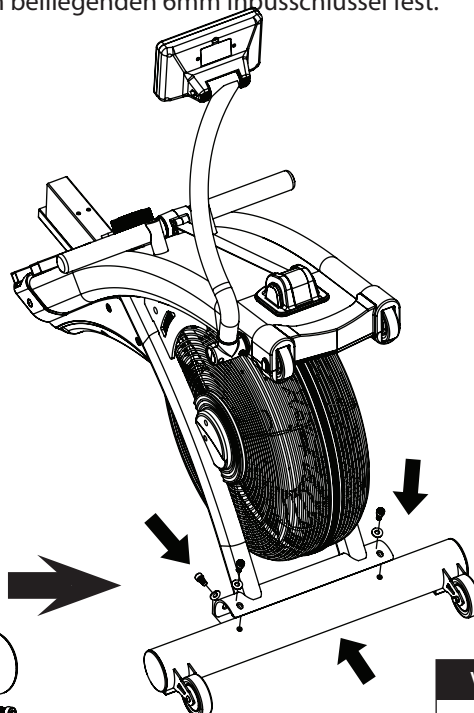
2-2 Bringen Sie den vorderen Stabilisator an.

- Die vier Inbusschrauben M8 x 16mm und die Federscheibe M8 x 19mm x1,5mm wie dargestellt mit dem 6mm Inbusschlüssel vom vorderen Stabilisator (B) lösen.
- Vorderen Stabilisator (B) am Hauptrahmen (A) mit vier Inbusschrauben M8 x 16mm (B5) und der Federscheibe M8 x 19mm x1,5mm (B6) befestigen, dann ziehen Sie diese Schrauben mit dem beiliegenden 6mm Inbusschlüssel fest.

! Diese Teile müssen in der in den Diagrammen dargestellten Reihenfolge montiert werden.

! Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben vollständig mit dem Inbusschlüssel angezogen sind.

! Achten Sie darauf, dass die Laufräder auf der Vorderseite des Stabilisators nach der Montage



BEFESTIGUNGEN:

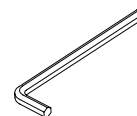


x 4



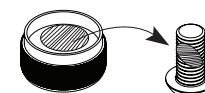
x 4

HILFSMITTEL



6mm

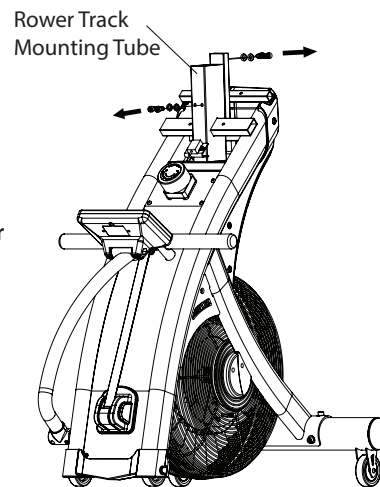
VOR DER MONTAGE SCHMIEREN



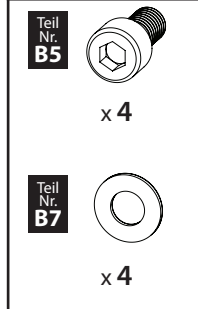
3. Fußstütze befestigen

3-1 Schrauben für die Schienenanordnung des Rudergeräts lösen

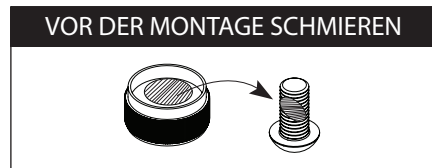
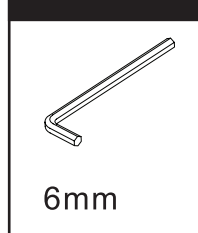
- Hauptrahmen des Rudergeräts von dem hinteren Ende zusammenklappen und den gesamten Hauptrahmen wie dargestellt senkrecht aufstellen.
- **Inbusschraube M8 x 16mm (B5) und die Federscheibe M8 x 16mm x1.5mm (B7) wie dargestellt mit dem beiliegenden 6mm Inbusschlüssel vom unteren und oberen Montagerohr der Ruderschiene lösen.**
- **Bewahren Sie diese Schrauben und Unterlegscheiben bis Schritt 5 auf. Schienenanordnung des Rowers**



BEFESTIGUNGEN:

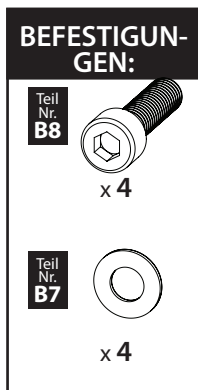
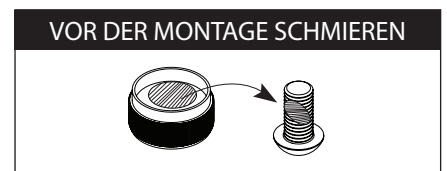


HILFSMITTEL



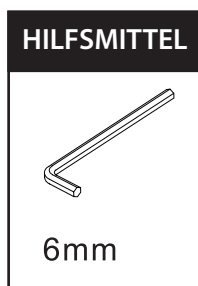
3-2 Fußstütze befestigen

- **Inbusschraube M8 x 30mm (B8) und flache Unterlegscheibe M8 x 16mm x1,5mm (B7) von der Halterung der Fußstütze, wie dargestellt, mit dem beiliegenden 6mm Inbusschlüssel entfernen.**
- Die **Fußstütze** einführen und an der **Halterung des Hauptrahmens** vorsichtig mit **vier Inbusschrauben M8 x 30mm (B8) und der flachen Unterlegscheibe M8 x 16mm x1,5mm (B7)** befestigen, dann ziehen Sie diese Schrauben mit dem 6mm Inbusschlüssel fest.

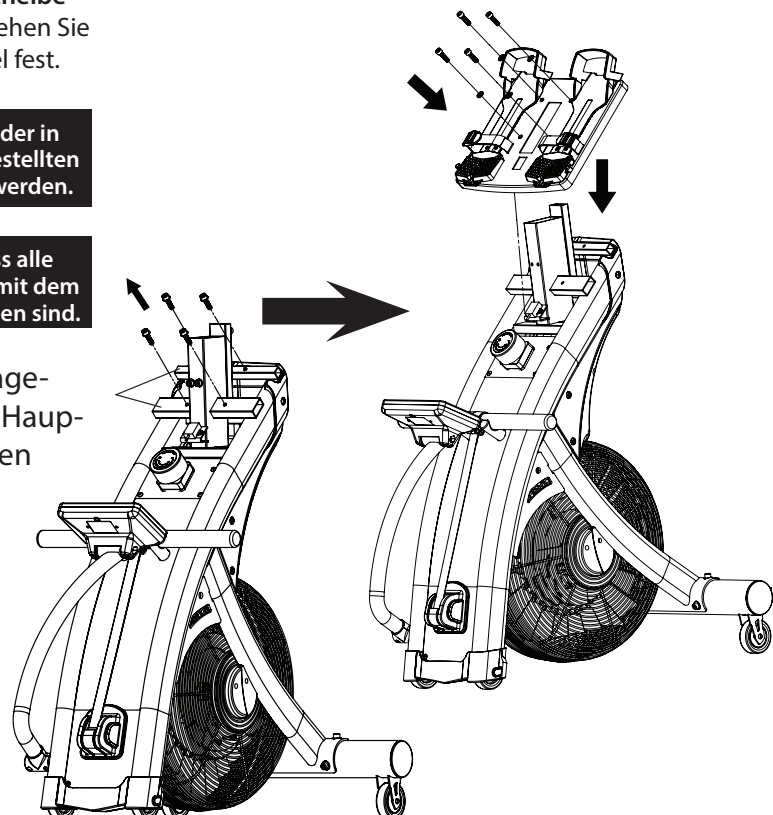


! Diese Teile müssen in der in den Diagrammen dargestellten Reihenfolge montiert werden.

! Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben vollständig mit dem Inbusschlüssel angezogen sind.



Montagebügel Hauptrahmen



4. Hinteren Stabilisator und den hinteren Griff anbringen

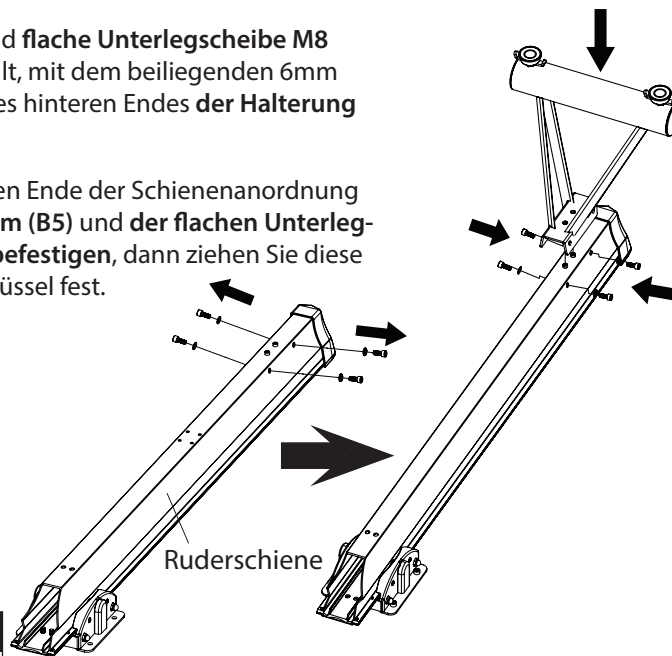
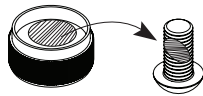
4-1 Befestigen Sie den hinteren Stabilisator

- Inbusschraube M8 x 20mm (B5) und flache Unterlegscheibe M8 x 16mm x 1,5mm (B7) wie dargestellt, mit dem beiliegenden 6mm Inbusschlüssel von beiden Seiten des hinteren Endes der Halterung der Fußstütze entfernen.
- Hinteren Stabilisator (C) am hinteren Ende der Schienenanordnung mit vier Inbusschrauben M8 x 20mm (B5) und der flachen Unterlegscheibe M8 x 16mm x 1,5mm (B7) befestigen, dann ziehen Sie diese Schrauben mit dem 6mm Inbusschlüssel fest.

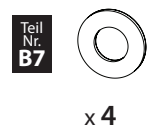
! Diese Teile müssen in der in den Diagrammen dargestellten Reihenfolge montiert werden.

! Stellen Sie sicher, dass der hintere Stabilisator vollständig mit dem Inbusschlüssel angezogen ist.

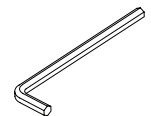
VOR DER MONTAGE SCHMIEREN



BEFESTIGUNGEN:



HILFSMITTEL



6mm

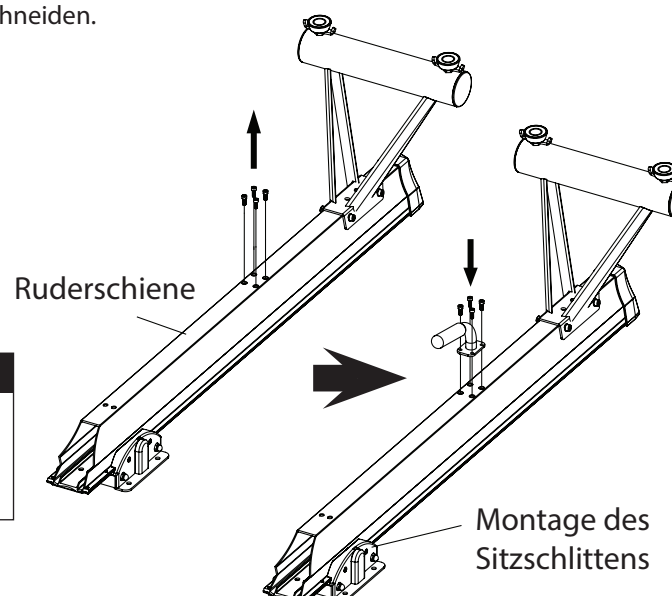
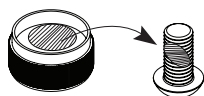
4-2 Befestigen des hinteren Griffs

- Die vier Inbusschrauben M6 x 16mm (B9) wie dargestellt mit dem 5mm Inbusschlüssel von der Schienenanordnung lösen.
- Hinteren Griff (G) in der Mitte der Schienenanordnung mit vier Inbusschrauben M6 x 16mm (B9) befestigen, dann ziehen Sie diese Schrauben mit dem 5mm Inbusschlüssel fest.
- Kabelbinder, der die Sitzschlittenanordnung am vorderen Ende der Schienenanordnung hält, abschneiden.

! Diese Teile müssen in der in den Diagrammen dargestellten Reihenfolge montiert werden.

! Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben vollständig mit dem Inbusschlüssel angezogen sind.

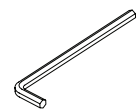
VOR DER MONTAGE SCHMIEREN



BEFESTIGUNGEN:



HILFSMITTEL



5mm

5. Schienenanordnung des Rudergeräts befestigen

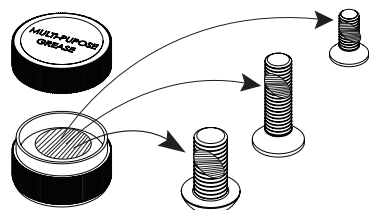
- **Schienenanordnung des Rudergeräts** festhalten und vorsichtig auf das **Montagerohr** des Hauptrahmens schieben.
- Die **beiden Inbusschrauben M8 x 16mm (B5)** und die **flache Unterlegscheibe M8 x 16mm x1,5mm (B7)** vorsichtig mit den **Fingern** von der Unterseite der **Schienenanordnung des Rudergeräts** festziehen.
- Die **Sitzschlittenanordnung** mit einer Hand anheben und halten, mit dem anderen Finger ziehen Sie die **zwei Inbusschrauben M8 x 16mm (B5)** und die **flache Unterlegscheibe M8 x 16mm x1.5mm (B7)** vorsichtig von der Oberseite der Schienenanordnung des Rudergeräts fest.
- Wenn alle vier Schrauben und Unterlegscheiben angebracht sind, ziehen Sie diese mit dem beiliegenden 6 mm Inbusschlüssel fest.
- Senken Sie den Sitzschlitten vorsichtig bis zum Anschlag ab.

Diese Teile müssen in der in den Diagrammen dargestellten Reihenfolge montiert werden.

Prüfen, ob die Schienenanordnung fest mit dem Inbusschlüssel angezogen ist.

VOR DER MONTAGE SCHMIEREN

Schmieren Sie bitte die Befestigungen vor der Montage, indem Sie etwas „Mehrzweckfett“ auf jeden Bolzenschaft auftragen.



BEFESTIGUNGEN:

Teil Nr. B5



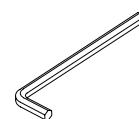
x 4

Teil Nr. B7

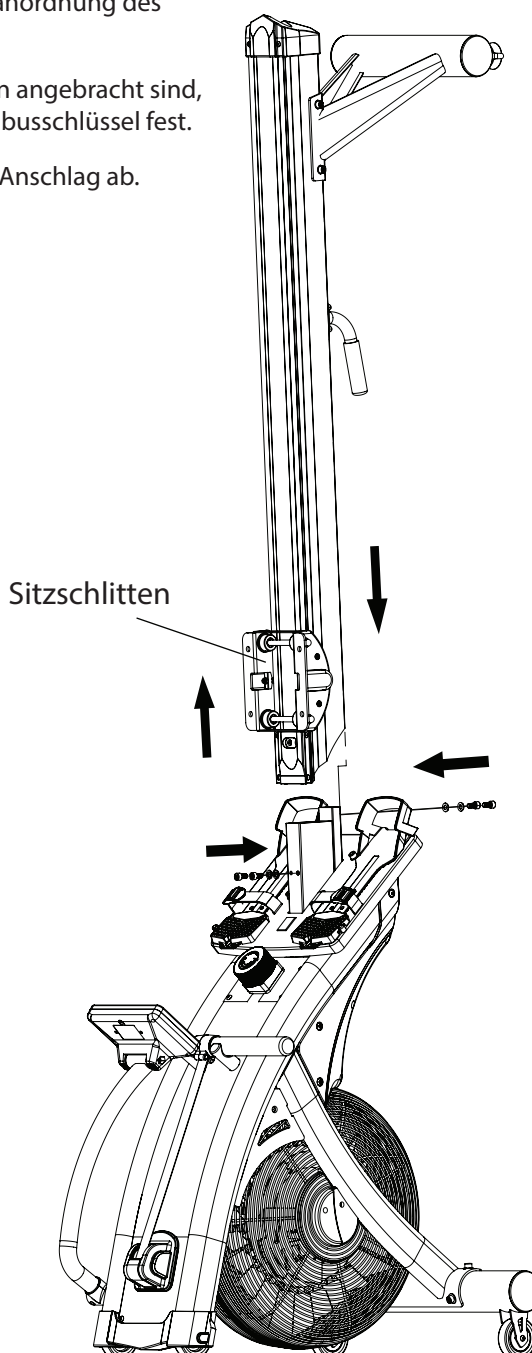


x 4

HILFSMITTEL



6mm

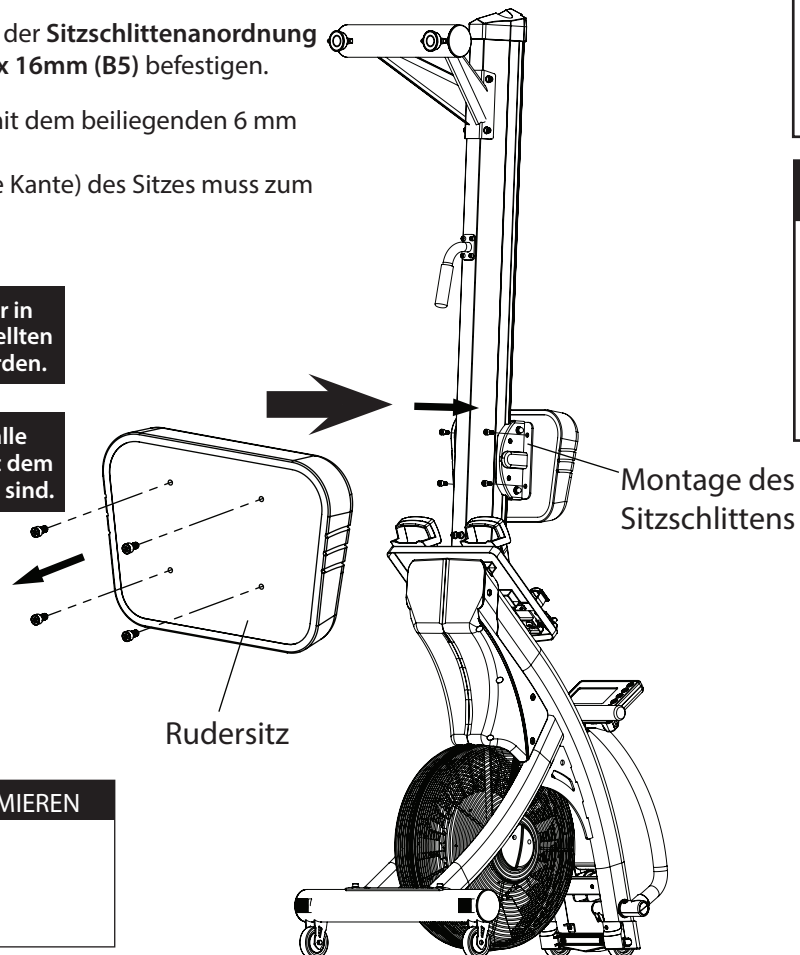


6. Befestigen des Rudersitzes

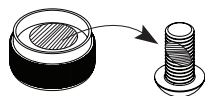
- Die vier Inbusschrauben M6 x 16mm (B5) wie dargestellt mit dem 6mm Inbusschlüssel von der Unterseite des Rudersitzes lösen.
- Den Rudersitz wie gezeigt an der Sitzschlittenanordnung mit vier Inbusschrauben M8 x 16mm (B5) befestigen.
- Ziehen Sie diese Schrauben mit dem beiliegenden 6 mm Inbusschlüssel fest.
HINWEIS: Die vordere (kürzere Kante) des Sitzes muss zum Boden zeigen.

! Diese Teile müssen in der in den Diagrammen dargestellten Reihenfolge montiert werden.

! Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben vollständig mit dem Inbusschlüssel angezogen sind.



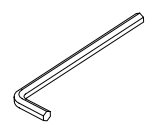
VOR DER MONTAGE SCHMIEREN



BEFESTIGUNGEN:

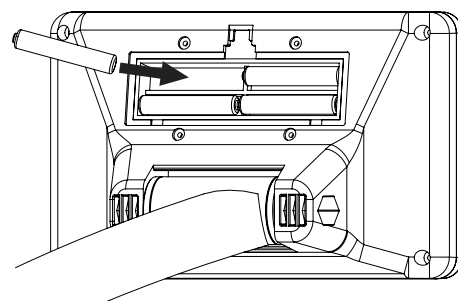


HILFSMITTEL



7. Einschalten

- Legen Sie die AA-Batterie x 4 in das rückseitige Fach der Konsole ein



Letzte Überprüfungen

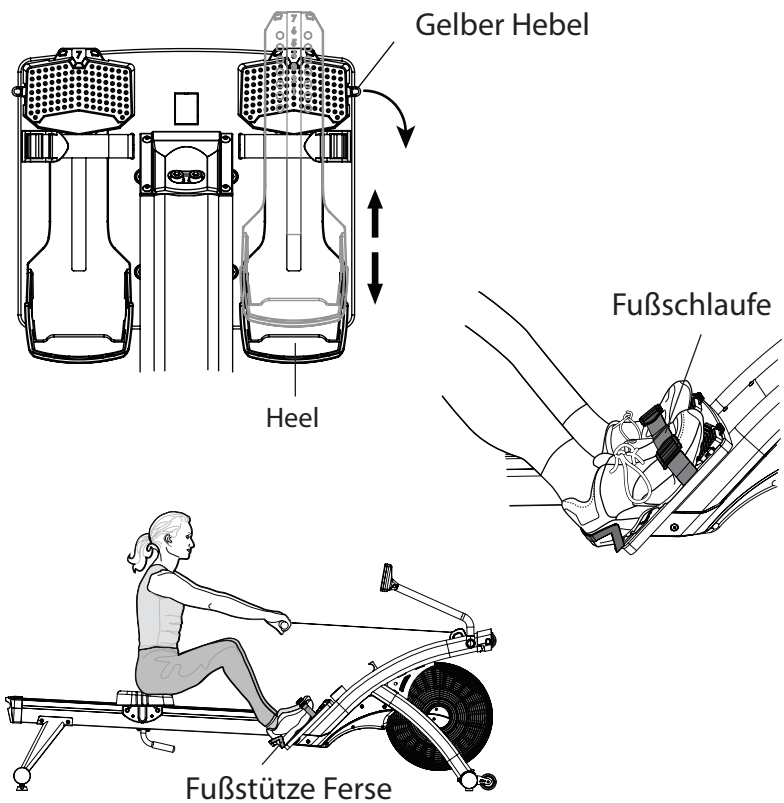
Ihr Rudergerät ist jetzt montiert. Bitte vor der ersten Verwendung Folgendes prüfen:

- Sicherstellen, dass alle Schrauben, Bolzen und Muttern fest angezogen sind.
- Sicherstellen, dass es auf einer flachen, ebenen Oberfläche steht.

Erklärung der Funktionen des Air Rower

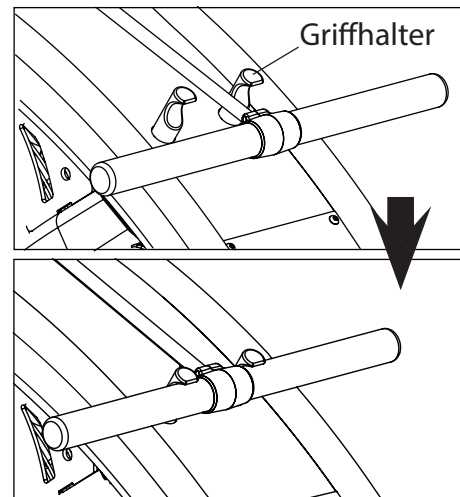
Einstellung der Fußstütze

1. Zur Einstellung der Fußstütze den gelben Hebel mit einer Hand ziehen und mit der anderen das Fersenstück nach oben oder unten schieben, um die gewünschte Einstellung zu erreichen, dann den gelben Hebel loslassen, damit er einrastet.
2. Beginnen Sie mit der Einstellung der Fußstütze für die Ferse, so dass der Gurt den Fußballen überquert.
3. Wenn Sie mit Ihrem Rower vertraut sind, können Sie die Fußstütze für die Ferse für mehr Flexibilität oder Komforts um eine Kerbe straffen oder lösen.
4. Bei optimaler Einstellung stehen Knie, Unterschenkel und Fußgelenk in der Ausgangsposition senkrecht zum Boden.
 - Durch Absenken der Fußstütze für die Ferse kann der Sitzschlitten weiter verfahren werden.
 - Durch Anheben der Fußstütze für die Ferse kann das Bein weniger gebeugt werden.



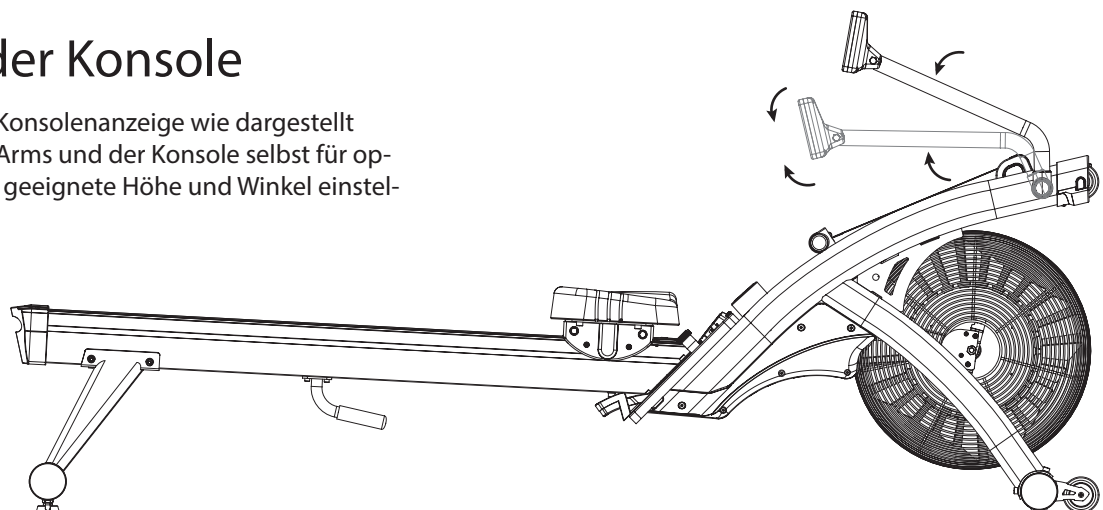
Einrasten des Zuggriffs

1. Vor Beginn des Trainings ruht der Zuggriff in der **Griffhalterung**, damit er einfacher zu erreichen ist, wenn Sie auf dem Rudergerät sitzen.



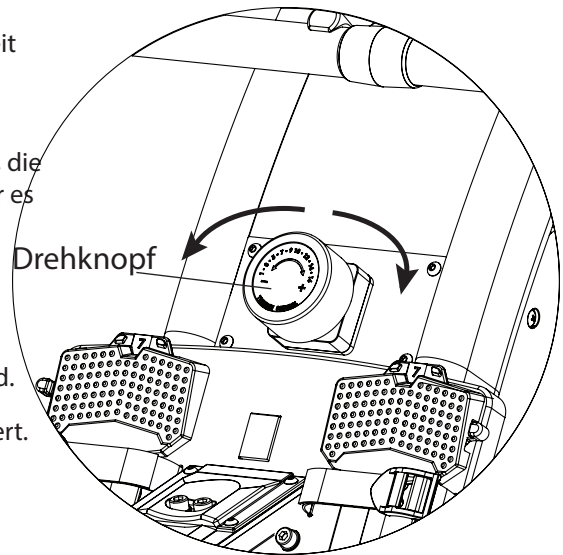
Einstellen der Konsole

1. Konsolenarm und Konsolenanzeige wie dargestellt durch Drehen des Arms und der Konsole selbst für optimale Anzeige auf geeignete Höhe und Winkel einstellen.



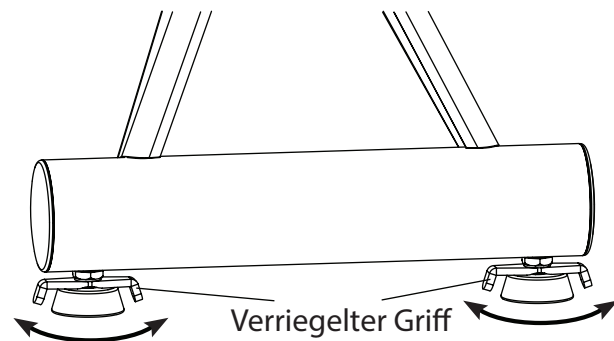
Einstellen des Widerstands

1. Das System dieses Rowers ist unabhängig von der Geschwindigkeit (16 Stufen einstellbar).
2. Je stärker Sie ziehen, desto stärker wird der Widerstand. Bei größerer Ruderanstrengung steigert sich die Geschwindigkeit, die Wattleistung wird höher und Sie verbrennen mehr Kalorien. Aber es ist wichtiger, über längere Zeit zu rudern als stärker zu rudern.
3. Der Widerstand wird durch eine Magnetvorrichtung gesteuert, die näher an das Lüfterrad oder von diesem wegbewegt wird je näher das Magnet am Lüfterrad ist, desto stärker der Widerstand.
4. Das Magnet wird manuell durch Drehen des Drehknopfes gesteuert.
5. Der Widerstand reicht von 1 = einfach bis 16 = stark



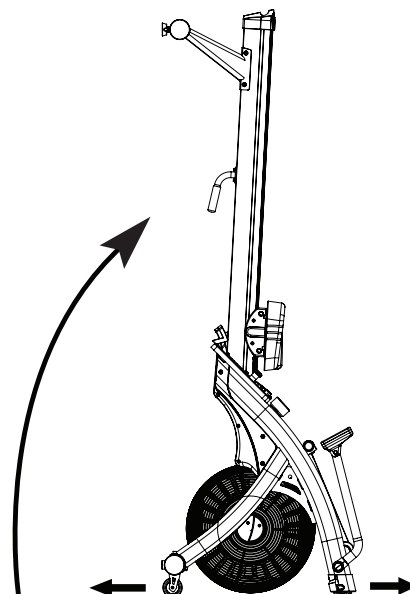
Die Nivellierung Ihres Air Rowers

1. Um Ihnen zu helfen, das Rudergerät auf einer unebenen Fläche zu stabilisieren, sind 2 Höhenverstellungen am hinteren Stabilisator angebracht.
2. Drehen Sie diesen einfach, um die Höhe Ihres Rudergeräts zu justieren und befestigen Sie den verriegelten Griff wie gefordert am hinteren Stabilisator.



Transport Ihres Air Rowers

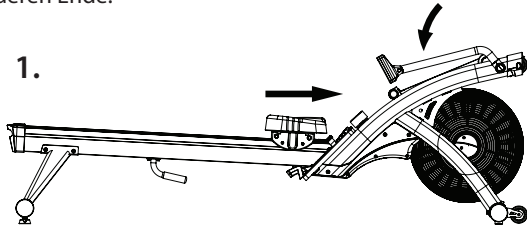
1. Ihr Rower verfügt über 4 Transporträder, die sich am vorderen Stabilisator und am Hauptrahmen befinden.
2. Klappen Sie den Rower mithilfe des hinteren Griffs unterhalb der Ruderschiene zusammen und ziehen oder schieben Sie ihm, um ihn zu drehen.



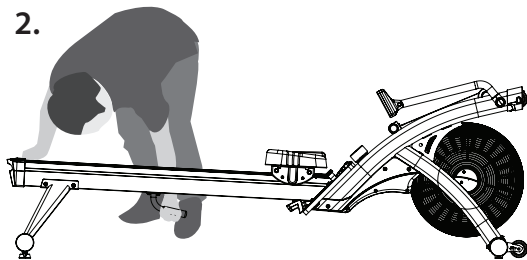
Zusammenklappen und Umlegen des Ro-

EINKLAPPEN IHRES RUDERGERÄTS

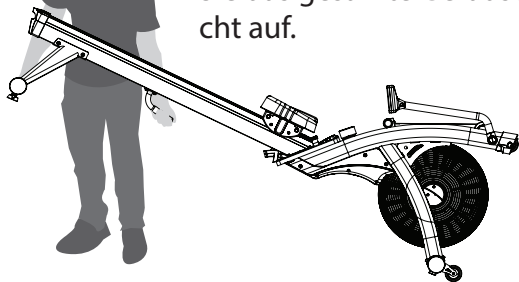
- Stellen Sie den Gerätearm und das Gerät wie dargestellt zum Abstellen ein.
- Bewegen Sie den Sitzschlitten zum vorderen Ende.



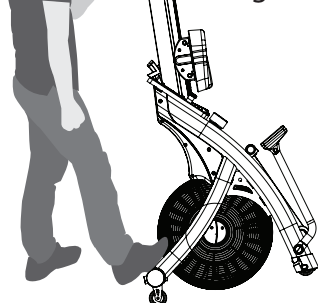
- Halten Sie das hintere Ende der Sitzschiene, wie gezeigt, mit der rechten Hand und den Griff mit der linken Hand fest.



3. Heben Sie das Ruderggerät am hinteren Ende an und stellen Sie das gesamte Gerät senkrecht auf.

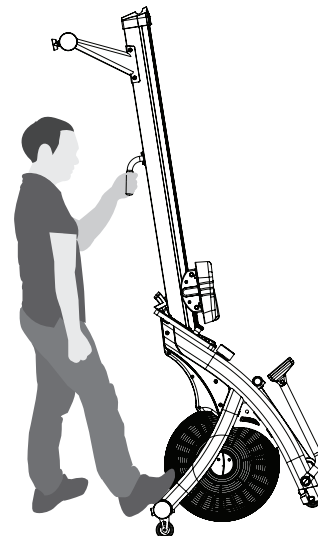


4. ANMERKUNG: Halten Sie den vorderen Stabilisator mit dem rechten Fuß und das Ruderggerät mit der linken Hand fest, so dass es leicht zusammengeklappt werden kann.



ZUSAMMENZUKLAPPEN DES RUDERGERÄTS

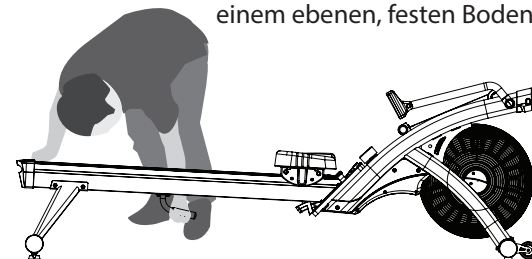
- Stellen Sie sich bequem hinter das Ruderggerät und halten Sie den Griff wie dargestellt mit der linken Hand.
- Verwenden Sie den rechten Fuß, um den vorderen Stabilisator zu halten und lassen Sie das Ruderggerät vorsichtig ab.



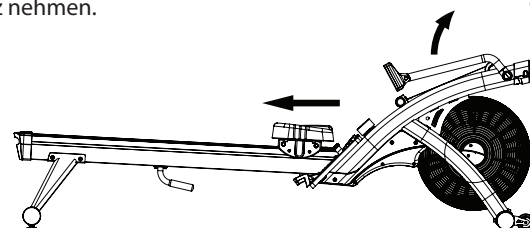
- Halten Sie das hintere Ende der Sitzschiene mit der rechten Hand, mit der anderen Hand halten Sie den Griff fest, wie dargestellt.



- Stellen Sie den ganzen Ruderer auf einem ebenen, festen Boden ab



- Stellen Sie den Gerätearm und das Gerät wie dargestellt übersichtlich ein.
- Bewegen Sie den Sitzschlitten richtig ein, bevor Sie darauf Platz nehmen.



Computeranleitung

Schnellstart

Verwenden Sie diesen Modus, wenn Sie nur ein kurzes Training durchführen und keine personenbezogenen Daten eingeben möchten.

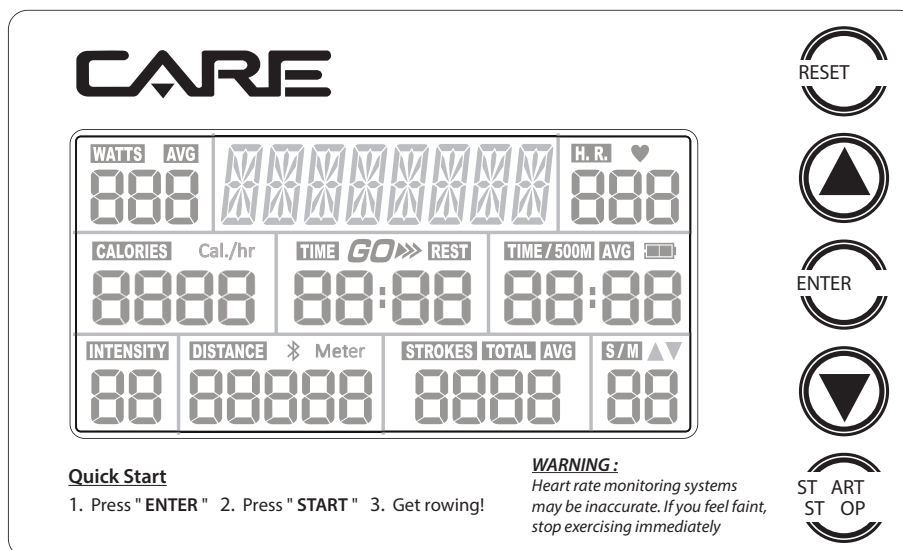
- Rudern Sie einige Sekunden, um die Konsole einzuschalten.
 - Drücken Sie die „**START**-Taste“.
 - Die Werte für **WATT**, **KALORIEN**, **ZEIT**, **ZEIT/ 500M**, **ENTFERNUNG**, **SCHLÄGE**, **S/M**, **HERZFREQUENZ** (wenn das Signal für Herzfrequenz erkannt wird) werden angezeigt.
 - Die Werte für **WATT**, **KALORIEN**, **ZEIT**, **ENTFERNUNG**, **SCHLÄGE** werden aufwärts zählend angezeigt.
- „Sie können den Widerstand jederzeit während des Trainings wie gewünscht mithilfe des Drehknopfs ändern.“

Beenden des kurzen Trainings und Anzeige Ihrer Trainingszusammenfassung -

- Rudern unterbrechen.
- Drücken Sie die „**STOPP**“-Taste.
- Die Werte für **WATT**, **KALORIEN**, **ZEIT**, **ZEIT/ 500M**, **ENTFERNUNG**, **SCHLÄGE**, **S/M**, **HERZFREQUENZ** (wenn das Signal für Herzfrequenz erkannt wird) werden angezeigt.

Wenn Sie ohne Betätigung der „**STOPP**“-Taste aufhören zu rudern, pausiert das Programm nach 5 Sekunden automatisch. Durch Wiederaufnahme des Rudern wird das Programm fortgesetzt. Nach 1 Minute des Stillstands wird das Programm beendet.“

Funktion der Knöpfe



RESET (ZURÜCKSETZEN):

- Drücken Sie während der Einstellung des Programms auf die Taste „**RESET**“, um zum „**START**“-Modus der Anzeige zurückzukehren.
- Drücken Sie die Taste „**RESET**“ im Modus „**STOPP**“ / „**PAUSE**“, um alle Werte der Anzeige auf Null zurückzusetzen und zum „**START**“ zurückzukehren.



- Auswahl der voreingestellten Programme **ZEIT**, **ENTFERNUNG**, **KALORIEN**, **SCHLÄGE**, **S/M**, **INT 20 /10**, **INT 20/30** & **INT CUST** im „**START**“-Modus.
- Minderung der Werte beim Einstellen der Programmzielvorgabe. Drücken und halten für schnelles Ändern der Werte.

ENTER (EINGABE):

- Bestätigen der Zieleinstellungen / Programmauswahl.



- Auswahl der voreingestellten Programme **INT CUST**, **INT 20/30**, **INT 20 /10**, **S/M**, **SCHLÄGE**, **KALORIEN**, **ENTFERNUNG** & **ZEIT** im „**START**“-Modus.
- Minderung der Werte beim Einstellen der Programmzielvorgabe. Drücken und halten für schnelles Ändern der Werte.

START/STOPP

- Beginn eines Trainings oder Neustart des pausierten Programms
- Beenden oder pausieren des Trainings.

Konsolenanzeige und Feedback



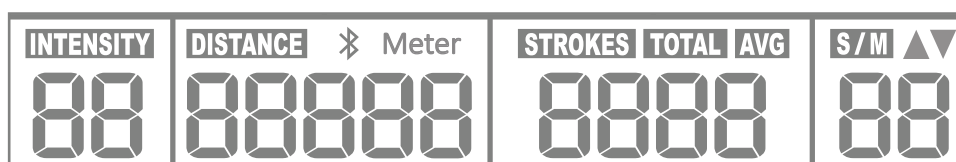
- Zeigt die aktuell in diesem Training erzeugte Energie (Power) (dient nur dem Vergleich, kann nicht für medizinische Zwecke verwendet werden) in Standardzählung von Null bis 999 an.
- Zeigt die aktuelle Programmtextmitteilung als Referenz an.
- Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (beats per minute - bpm) an, die von einem drahtlosen Herzfrequenz-Brustgurt erkannt wird, der 30 ~ 220 bpm anzeigt.

HINWEIS: Pulslesung während des gesamten Trainings, der durch einen 5.4 kHz Polar-Telemetrie-Brustgurt abgelesen wird.

Die Überwachung der Herzfrequenz könnte ungenau sein. Eine Überanstrengung kann zu schweren Verletzungen oder dem Tod führen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie sich schwach fühlen!



- Zeigt die in diesem Training verbrannten Kalorien an (dient nur dem Vergleich, kann nicht für medizinische Zwecke genutzt werden), Standardzählung von Null bis 9999 Kal, zählt jedoch bei Eingabe einer Zielvorgabe abwärts (10 ~ 990).
- Zeigt die Übungszeit für dieses Training an, Standardzählung 00:00 bis 99:59, zählt jedoch bei Eingabe einer Zielvorgabe abwärts (05:00 ~ 99:00).
- Zeigt die erforderliche Zeit für eine Entfernung von 500 Metern an, die automatisch berechnet wird, Standardzählung 00:00 bis 9:59, zählt jedoch bei Eingabe einer Zielvorgabe abwärts (1:00 ~ 9:55).



- Zeigt den für dieses Training geladenen Widerstand an, 1= einfach und 16= schwer.
- Zeigt die in diesem Training zurückgelegte Entfernung an, Standardzählung 00 bis 99999 Meter, zählt jedoch bei Eingabe einer Zielvorgabe abwärts (100 ~ 9900).
- Zeigt die in diesem Training durchgeführten Zyklen an, Standardzählung von 0 bis 9999, zählt jedoch bei Eingabe einer Zielvorgabe abwärts (10 ~ 990).
- Zeigt die aktuellen Ruderschläge pro Minute an, Standardzählung 0 bis 99, zählt jedoch bei Eingabe einer Zielvorgabe abwärts (10 ~ 99).
- Diese Ablesung S / M wird automatisch berechnet und angezeigt, wenn Ihr Rudergerät verwendet wird und sollte beim Training als Richtlinie für das Tempo genutzt werden.

Nutzung der Trainingsprogramme

ZIEL Programme

Diese Konsole enthält 5 Zielprogramme: Ziel ZEIT, Ziel ENTFERNUNG, Ziel KALORIEN, Ziel SCHLÄGE & Ziel S/M.

Beim Erreichen der Zielvorgabe gibt die Konsole einen kurzen Ton aus und das Training wird durch Anhalten beendet.

WATTS	0	TIME		H. R.	♥	P				
CALORIES	0	TIME	20:00	TIME / 500M	00:00	🔋				
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	0	STROKES	TOTAL	AVG	S / M	0	0

Ziel ZEIT

1. Stellen Sie sicher, dass die Konsole eingeschaltet ist.
„PROGRAMM WÄHLEN ODER SCHNELLSTART“ scrollen bis zur oberen Segmentanzeige.
2. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um den gewünschten Programmmodus zu wählen.
„ZEIT“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige.
3. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
4. Der Standardwert „20:00“ blinkt im ZEIT-Fenster.
5. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um Ihre Trainingszeit festzulegen (5:00 ~ 99:00 Minuten).
6. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Einstellung zu bestätigen.
„ZEIT“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige.
7. Drücken Sie „START“, um das Training zu beginnen und fangen Sie an zu rudern.
Das Programm startet erst, wenn Sie anfangen zu rudern.
HINWEIS: Sie können jederzeit die Taste „STOPP“ drücken, um das Programm zu beenden.

Die Zusammenfassung des Trainings wird angezeigt.

HINWEIS: Sie können den Widerstand (1~ 16) jederzeit wie gewünscht während des Trainings ändern und einige angezeigten Ablesungen ändern sich entsprechend.

WATTS	0	DISTANCE		H. R.	♥	P			
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M	00:00	🔋			
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	1000	STROKES	TOTAL	0	S / M	0

Ziel ENTFERNUNG

1. Stellen Sie sicher, dass die Konsole eingeschaltet ist.
„PROGRAMM WÄHLEN ODER SCHNELLSTART“ scrollen bis zur oberen Segmentanzeige.
2. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um den gewünschten Programmmodus zu wählen.
„ENTFERNUNG“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige.
3. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
4. Der Standardwert „1000“ blinkt im ENTFERNUNGS-Fenster.
5. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um Ihre Zielentfernung festzulegen (100 ~ 9900 Meter).
6. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Einstellung zu bestätigen.
„ZEIT“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige.
7. Drücken Sie „START“, um das Training zu beginnen und fangen Sie an zu rudern.
Das Programm startet erst, wenn Sie anfangen zu rudern.
HINWEIS: Sie können jederzeit die Taste „STOPP“ drücken, um das Programm zu beenden.

Die Zusammenfassung des Trainings wird angezeigt.

HINWEIS: Sie können den Widerstand (1~ 16) jederzeit wie gewünscht während des Trainings ändern und einige angezeigten Ablesungen ändern sich entsprechend.

WATTS	0 CALORIE		H. R.	♥	P				
CALORIES	150	TIME	00:00	TIME / 500M	00:00				
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	0	STROKES	TOTAL	0	S / M	0

Ziel KALORIEN

1. Stellen Sie sicher, dass die Konsole eingeschaltet ist.
„PROGRAMM WÄHLEN ODER SCHNELLSTART“ scrollen bis zur oberen Segmentanzeige.
 2. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um den gewünschten Programmmodus zu wählen.
„KALORIEN“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige.
 3. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
 4. Der Standardwert „150“ blinkt im KALORIEN-Fenster.
 5. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um Ihre Zielkalorien festzulegen (10 ~ 990 Kalorien).
 6. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Einstellung zu bestätigen.
„START“ wird auf der oberen Segmentanzeige angezeigt.
 7. Drücken Sie „START“, um das Training zu beginnen und fangen Sie an zu rudern.
Das Programm startet erst, wenn Sie anfangen zu rudern.
- HINWEIS:** Sie können jederzeit die Taste „STOPP“ drücken, um das Programm zu beenden.

Die Zusammenfassung des Trainings wird angezeigt.

HINWEIS: Sie können den Widerstand (1 ~ 16) jederzeit wie gewünscht während des Trainings ändern und einige angezeigten Ablesungen ändern sich entsprechend.

WATTS	0 STROKES		H. R.	♥	P				
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M	00:00				
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	0	STROKES	TOTAL	300	S / M	0

Ziel SCHLÄGE

1. Stellen Sie sicher, dass die Konsole eingeschaltet ist.
„PROGRAMM WÄHLEN ODER SCHNELLSTART“ scrollen bis zur oberen Segmentanzeige.
 2. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um den gewünschten Programmmodus zu wählen.
„SCHLÄGE“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige.
 3. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
 4. Der Standardwert „300“ blinkt im SCHLÄGE-Fenster.
 5. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um Ihre Zielschläge festzulegen (10 ~ 990).
 6. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Einstellung zu bestätigen.
„ZEIT“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige.
 7. Drücken Sie „START“, um das Training zu beginnen und fangen Sie an zu rudern.
Das Programm startet erst, wenn Sie anfangen zu rudern.
- HINWEIS:** Sie können jederzeit die Taste „STOPP“ drücken, um das Programm zu beenden.

Die Zusammenfassung des Trainings wird angezeigt.

HINWEIS: Sie können den Widerstand (1 ~ 16) jederzeit wie gewünscht während des Trainings ändern und einige angezeigten Ablesungen ändern sich entsprechend.

WATTS	0 S/M		H. R.	♥	P				
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M	00:00				
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	0	STROKES	TOTAL	0	S / M	0

Zielvorgabe S/M (Schläge pro Minute)

1. Stellen Sie sicher, dass die Konsole eingeschaltet ist.
„PROGRAMM WÄHLEN ODER SCHNELLSTART“ scrollen bis zur oberen Segmentanzeige.
2. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um den gewünschten Programmmodus zu wählen.
„S / M“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige.
3. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
4. Der Standardwert „30“ blinkt im S / M-Fenster.
5. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um Ihr Ziel-TEMPO festzulegen (10 ~ 99).
6. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Einstellung zu bestätigen.
„ZEIT“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige.

WATTS	3 SLOWER		H. R.	123
CALORIES	132	TIME	1:03	TIME/500M
				09:52
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	S/M
1	128		42	38

WATTS	1 FASTER		H. R.	99
CALORIES	87	TIME	1:03	TIME/500M
				12:03
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	56		19	28

WATTS	2 GREAT		H. R.	108
CALORIES	102	TIME	1:03	TIME/500M
				11:24
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	72		25	30

7. Drücken Sie „START“, um das Training zu beginnen und fangen Sie an zu rudern.

Das Programm startet erst, wenn Sie anfangen zu rudern.

HINWEIS: Ein „▼“ Pfeil blinkt im S/M-Fenster, um anzuzeigen, dass Ihre aktuellen S/M schneller als die Einstellung sind.

„LANGSAMER“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige.

Ein „▲“ Pfeil blinkt im S/M-Fenster, um anzuzeigen, dass Ihre aktuellen S/M langsamer als die Einstellung sind.

„SCHNELLER“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige.

„SUPER“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige, wenn Sie die gleichen S/M wie in der Einstellung erzielen.

HINWEIS: Sie können jederzeit die Taste „STOPP“ drücken, um das Programm zu beenden. Die Zusammenfassung des Trainings wird angezeigt.

HINWEIS: Sie können den Widerstand (1~ 16) jederzeit wie gewünscht während des Trainings ändern und einige angezeigten Ablesungen ändern sich entsprechend.

INTERVALL-Programme

Diese Konsole umfasst 3 Intervallprogramme: **INTERVALL 20/10**, **INTERVALL 20/30** & **INTERVALL SPEZIFISCH**.

Die Programme **INTERVALL 20/10** & **INTERVALL 20/30** bieten dem Anwender eine Reihe hoch-intensiver Trainingsintervalls mit vorgegebenen Zeitsegmenten.

Diese hoch-intensiven Trainings (H.I.I.T.)-Programme zeigen automatisch den Start jedes **LOS** & **PAUSEN**-Intervalls an.

Beim Erreichen des letzten „**PAUSEN**“-Segments gibt die Konsole einen kurzen Ton aus und das Training wird durch Anhalten beendet.

INTERVALL 20 /10

1. Stellen Sie sicher, dass die Konsole eingeschaltet ist.

„PROGRAMM WÄHLEN ODER SCHNELLSTART“ scrollen bis zur oberen Segmentanzeige.

2. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um den gewünschten Programmmodus zu wählen.

„INT 20 /10“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige.

3. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

4. Die anfängliche Intervallnummer „ZYKLUS 10“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige.

5. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um die Gesamtzahl der Intervalle festzulegen (1 ~ 99).

6. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Einstellung zu bestätigen.

7. Drücken Sie „START“, um das Training zu beginnen und fangen Sie an zu rudern.

Das Programm startet erst, wenn Sie anfangen zu rudern.

HINWEIS: Sie können jederzeit die Taste „STOPP“ drücken, um das Programm zu beenden.

Die Zusammenfassung des Trainings wird angezeigt.

HINWEIS: Sie können den Widerstand (1~ 16) jederzeit wie gewünscht während des Trainings ändern und einige angezeigten Ablesungen ändern sich entsprechend.

WATTS	0 INT20/10		H. R.	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M
				00:00
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	0		0	0

WATTS	0 CYCLE 10		H. R.	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M
				00:00
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	0		0	0

WATTS	0 INT 20 / 30		H.R.	♥ P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M
			00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	0		0	0

WATTS	0 CYCLE 10		H.R.	♥ P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M
			00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	0		0	0

WATTS	0 INT CUST		H.R.	♥ P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M
			00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	0		0	0

WATTS	0 WORK 20		H.R.	♥ P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M
			00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	0		0	0

WATTS	0 REST 10		H.R.	♥ P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M
			00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	0		0	0

WATTS	0 CYCLE 10		H.R.	♥ P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M
			00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	0		0	0

INTERVALL 20 /30.

1. Stellen Sie sicher, dass die Konsole eingeschaltet ist.
„PROGRAMM WÄHLEN ODER SCHNELLSTART“ scrollen bis zur oberen Segmentanzeige.
2. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um den gewünschten Programmmodus zu wählen.
„INT 20 /30“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige.
3. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
4. Die anfängliche Intervallnummer „ZYKLUS 10“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige.
5. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um die Gesamtzahl der Intervalle festzulegen (1 ~ 99).
6. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Einstellung zu bestätigen.
7. Drücken Sie „START“, um das Training zu beginnen und fangen Sie an zu rudern.

Das Programm startet erst, wenn Sie anfangen zu rudern.

HINWEIS: Sie können jederzeit die Taste „STOPP“ drücken, um das Programm zu beenden.

Die Zusammenfassung des Trainings wird angezeigt.

HINWEIS: Sie können den Widerstand (1~ 16) jederzeit wie gewünscht während des Trainings ändern und einige angezeigten Ablesungen ändern sich entsprechend.

INTERVALL SPEZIFISCH

1. Stellen Sie sicher, dass die Konsole eingeschaltet ist.
„PROGRAMM WÄHLEN ODER SCHNELLSTART“ scrollen bis zur oberen Segmentanzeige.
2. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um den gewünschten Programmmodus zu wählen.
„INT SPEZ“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige.
3. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
4. Die anfängliche Zeit des Arbeitssegments „ARBEIT 20“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige.
5. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um die Zeit des Arbeitssegments festzulegen (5 ~ 599).
6. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Einstellung zu bestätigen.
7. Die anfängliche Zeit des Pausensegments „PAUSE 10“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige.
8. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um die Zeit des Pausensegments festzulegen (5 ~ 599).
9. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Einstellung zu bestätigen.
10. Die anfängliche Intervallnummer „ZYKLUS 10“ blinkt auf der oberen Segmentanzeige.
11. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um die Gesamtzahl der Intervalle festzulegen (1 ~ 99).
12. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Einstellung zu bestätigen.
13. Drücken Sie „START“, um das Training zu beginnen und fangen Sie an zu rudern.

Das Programm startet erst, wenn Sie anfangen zu rudern.

HINWEIS: Sie können jederzeit die Taste „STOPP“ drücken, um das Programm zu beenden.

Die Zusammenfassung des Trainings wird angezeigt.

HINWEIS: Sie können den Widerstand (1~ 16) jederzeit wie gewünscht während des Trainings ändern und einige angezeigten Ablesungen ändern sich entsprechend.

Bestellung von Einzelteilen

Für eine effizientere Abwicklung stellen Sie bitte, bevor Sie unseren Kundendienst kontaktieren, folgende Angaben zusammen:

Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

Kundendienst

E mail : service-de@carefitness.com

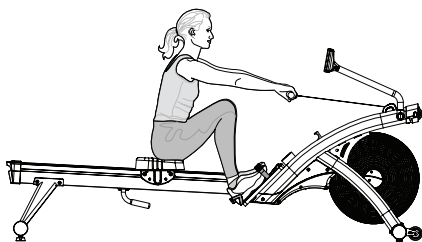
Trainieren mit Ihrem Air Rower

Prüfen Sie vor Beginn:

- Ob Sie über genügend Platz verfügen, d. h. mindestens 60 cm (2 ft) Freiraum zu jeder Seite.
- Prüfen Sie, ob alle Bolzen und Sicherungsstifte festgezogen sind und vorstehen. Insbesondere sind alle Bolzen und Sicherungsstifte auf Verschleiß zu prüfen, ersetzen Sie fragliche Teile, bevor Sie das Gerät verwenden.
- Verwenden Sie Ihren Air Rower immer auf einer festen ebenen Fläche.
- Trainieren Sie immer auf Ihrem Übungsniveau, niemals bis zur Erschöpfung.
- Wenn Sie Schmerzen oder Unwohlsein empfinden, **BRECHEN SIE IHR TRAINING SOFORT AB.**
- Verletzungen können auf falschem oder übermäßigem Training beruhen.
- Lesen Sie unbedingt die Sicherheitsrichtlinie.
- Wenden Sie sich an Ihren Arzt, um sicher zu sein, dass ein anstrengendes Trainingsprogramm für Sie nicht gefährlich ist.
- Ziehen Sie den Griff mit beiden Händen gerade zurück.
- Der Griff darf nicht auf den Zugschlaufenschutz fliegen.
- Niemals nur mit einer Hand rudern, die falsche Verwendung der Zugschlaufe kann zu Verletzungen führen.
- Die Zugschlaufe nie verdrehen oder von einer Seite auf die andere ziehen.
- Kleidung vom Sitzschlitten auf der Ruderschiene fernhalten.
- Beachten Sie, dass der Sitz auf der Ruderschiene nach vorne rollt, wenn er nicht verwendet wird.
- Prüfen Sie Ihre **Richtigen Rudertechniken** wie nachfolgend angegeben:

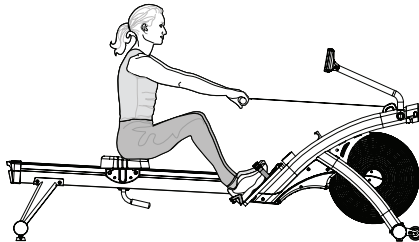
A. Körperwinkel am „START“ nach vorne bewegen

Die Schienbeine dürfen nicht mehr als senkrecht stehen und der Vorlagewinkel sollte nicht mehr als 30 Grad betragen und sollte sich wie ein bequem zu erreichendes Ziel anfühlen.



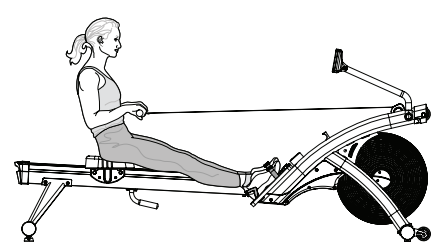
B. Koordination des „ZIEHENS“

Beginnen Sie mit dem Ziehen, indem Sie Ihre Beine nach unten drücken, die Arme gerade halten und ohne anfängliche Änderung des Rückenwinkels. Wenn Ihre Beine um ca. die Hälfte ausgestreckt sind, strecken Sie den Rücken. Beenden Sie den Zug, indem Sie den Griff bis zu Ihrem Bauch ziehen.



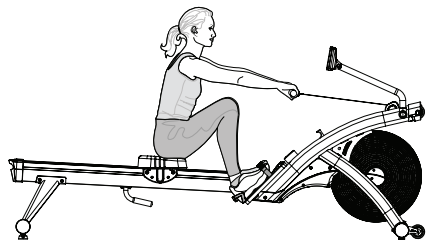
C. Zurücklegen beim „FINISH“

Ihr Rücken sollte bei Beendigung des Schlags um etwas mehr als 25° geneigt sein. Diese Rückenlage sollte bequem sein und keinen Schmerz hervorrufen. Wenn Sie in der Abschlussposition sitzen, sollten Ihre Bauchmuskeln etwas arbeiten.



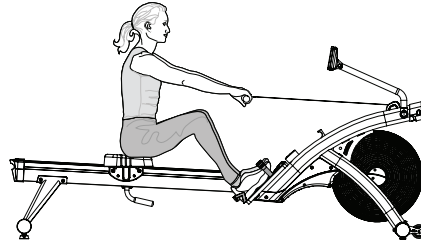
- Machen Sie bei Ihrem Training auch einige Dehnübungen. Mit etwas Zeit zum Dehnen ohne leichten Schwung können einige Schmerzen gelindert werden.
- Beginnen Sie jedes Training mit Aufwärmen durch einige Minuten leichten Ruderns. Nehmen Sie sich vor einem harten Training mindestens 5 Minuten Zeit, um die Intensität zu steigern.
- Gehen Sie bei dem Trainingsprogramm stufenweise bis zum harten Training vor. Wenn Sie seit mehr als eine Woche nicht gerudert haben, beginnen Sie mit leichten Übungen.
- Sie sollten nicht sofort da ansetzen, wo Sie aufgehört haben und nicht versuchen, intensives Intervalltraining durchzumachen. Beginnen Sie mit gleichmäßigem Rudern mit mäßigem Tempo und bauen Sie die Intensität nach und nach durch mehrere Intervalle von je 1-3 Minuten Länge vom nächsten Intervall auf.
- Verwenden Sie ein Widerstandsniveau von 8. Das beste Widerstandsniveau für jeden Zweck für ein gutes Herz-Kreislauf-training liegt zwischen 6-10.
- Wenn der Widerstand beim Rudern zu groß eingestellt ist, wirkt sich dies nachteilig auf Ihr Trainingsprogramm aus, da Sie Ihre Leistung reduzieren und die Verletzungsgefahr erhöhen.

- Bei der leichteren Einstellung müssen Sie Ihre Kraft schneller einsetzen, wodurch Ihr Training besser wird.
- Ihre Schlagzahl / SPM sollte 24 ~ 30 spm betragen.
- Nehmen Sie sich etwas Zeit zum Aufwärmen und starten Sie langsam.
- Erwarten Sie nicht, sofort ein hartes Intervalltraining durchführen zu können.
- Es ist wichtig, Ihrem Körper ab und zu eine Pause zu gönnen, selbst wenn Rudern toll ist und Sie jeden Tag trainieren möchten. Wir empfehlen Ihnen, pro Woche einen Tag Pause vom Rudern zu machen, so dass Sie dann ehrgeiziger sind und am nächsten Tag besser trainieren.
- Rudern ist eine sehr wirkungsvolle Trainingsform. Sie stärkt das Herz, verbessert die Blutzirkulation und trainiert alle wichtigen Muskelgruppen - Rücken, Taille, Arme, Schultern, Hüften und Beine.
- Ebenso entsteht kein Druck und es sind keine Gewichte zu tragen, wodurch es ein mehr als angemessenes und wertvolles Hilfsmittel für die Rehabilitation und Erholung sowie für Menschen jeden Alters ist.
- Die Abbildungen oben zeigen die richtige Körperposition für jeden Schlag.



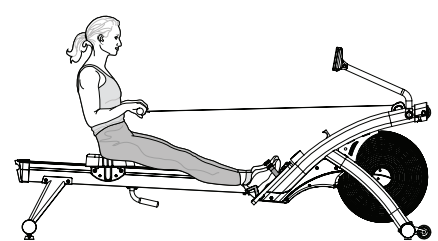
• START •

- Strecken Sie Ihre Arme gerade zum Schwungrad aus.
- Lehnen Sie den Körper leicht mit geradem Rücken, aber nicht steif nach vorne.
- Gleiten Sie mit dem Sitz nach vorne, bis Ihre Schienbeine senkrecht stehen (oder so weit Ihnen dies möglich ist).



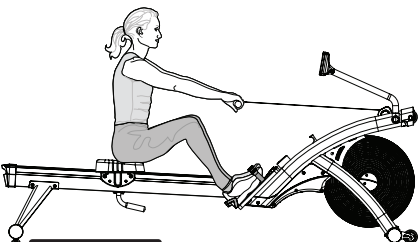
• PULLING •

- Nehmen Sie Schwung auf, indem Sie die Fußplatten mit Ihren Beinen wegdrücken.
- Halten Sie die Arme gerade und lehnen Sie sich leicht zurück, sobald Ihre Beine ausgestreckt sind.
- Schließen Sie die Bewegung ab, indem Sie den Griff unterhalb der Brust zu Ihrem Oberkörper ziehen.



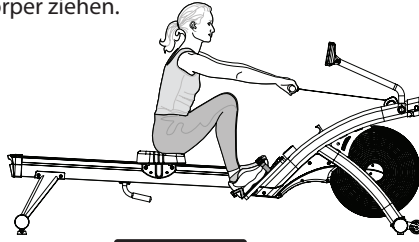
• FINISH •

- Ziehen Sie den Griff bis zu Ihrem Bauch.
- Strecken Sie die Beine aus.
- Lehnen Sie den Oberkörper leicht nach vorne.



• RETURN •

- Strecken Sie Ihre Arme gerade zum Schwungrad aus.
- Strecken Sie den Oberkörper ab den Hüften in Richtung Ihrer Arme aus.
- Beugen Sie die Arme langsam, um den Sitz nach vorne zu schieben.
Vor dem Beugen der Knie müssen die Arme ausgestreckt sind.



• REPEAT •

- Ziehen Sie Ihren Körper nach vorne, bis die Schienbeine senkrecht stehen.
- Der Oberkörper sollte sich ab den Hüften nach vorne lehnen.
- Die Arme müssen vollständig ausgestreckt sein.
- Jetzt können Sie zum nächsten Schlag ansetzen.

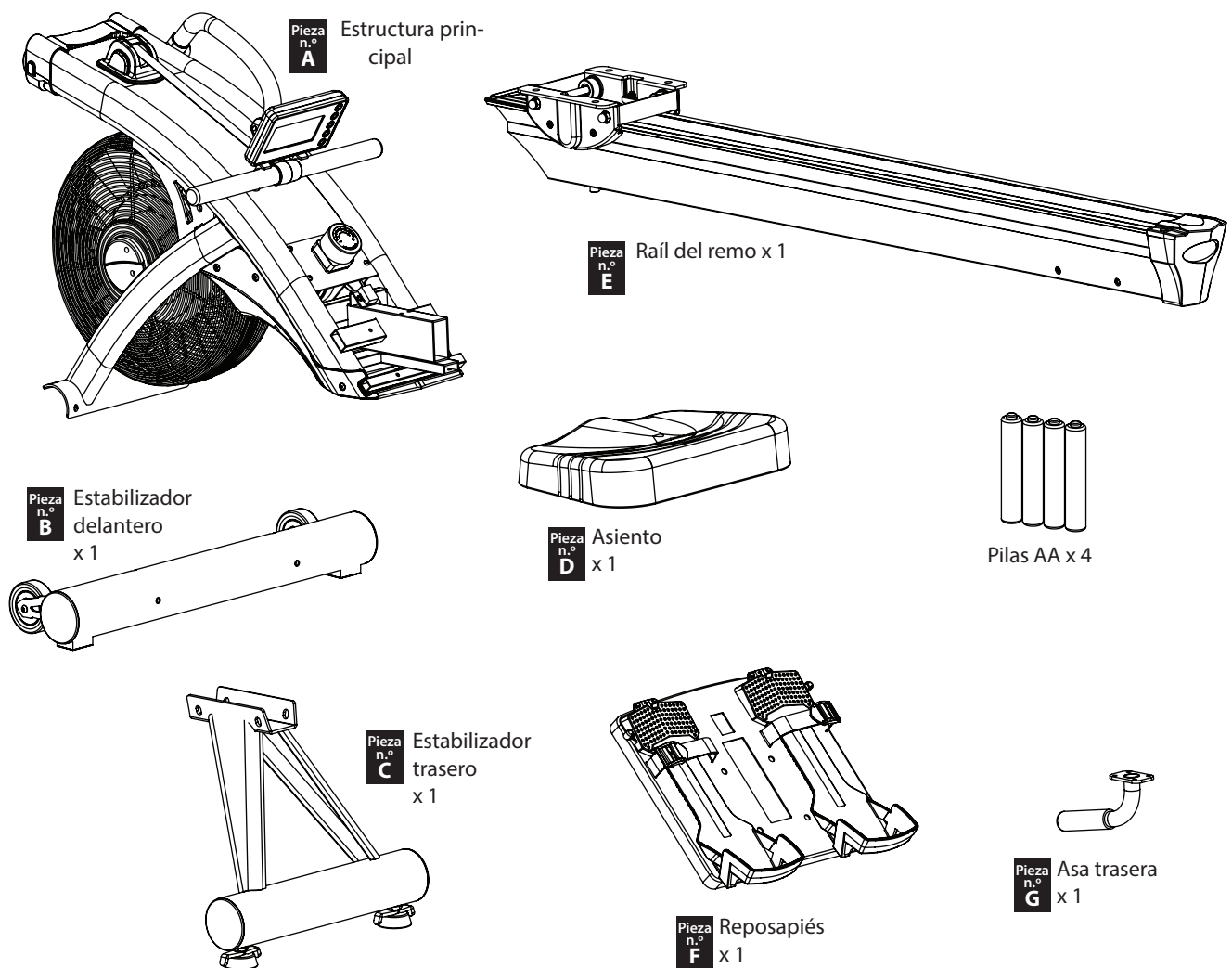
ANMERKUNG:

- Bitten Sie eine Person, Ihnen zu helfen, die Körperpositionen entsprechend den obigen Abbildungen zu halten.
- Die Bewegungen sollten ineinander übergehen, um einen gleichmäßigen Schlag ohne Unterbrechung zu gewährleisten.
- Sie sollten den Griff locker und ohne Anstrengung halten, wobei das Handgelenk gerade steht.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Hände sich beim Bewegen des Produkts nicht innerhalb der Schienenvorrichtung befinden.
- Bei der Anpassung Ihrer Trainingsposition müssen Sie Ihr Gleichgewicht herstellen, indem Sie sich am Rudergerät festhalten, dabei müssen Sie die Unterseite des Sitzpolsters halten.

Instrucciones de ensamblaje

Antes de empezar

1. **Prepare el área de trabajo** - es importante que monte el producto en un lugar limpio y despejado.
2. **Trabaje con un amigo** - es recomendable que alguien le ayude durante el montaje, ya que algunos componentes son bastante pesados.
3. **Abra la caja** - verifique cualquier advertencia que se indique en la caja y asegúrese de que está en la posición adecuada.
4. **Desembale el producto** - Compruebe que tiene las piezas siguientes:



Fijaciones



Herramientas y consumibles

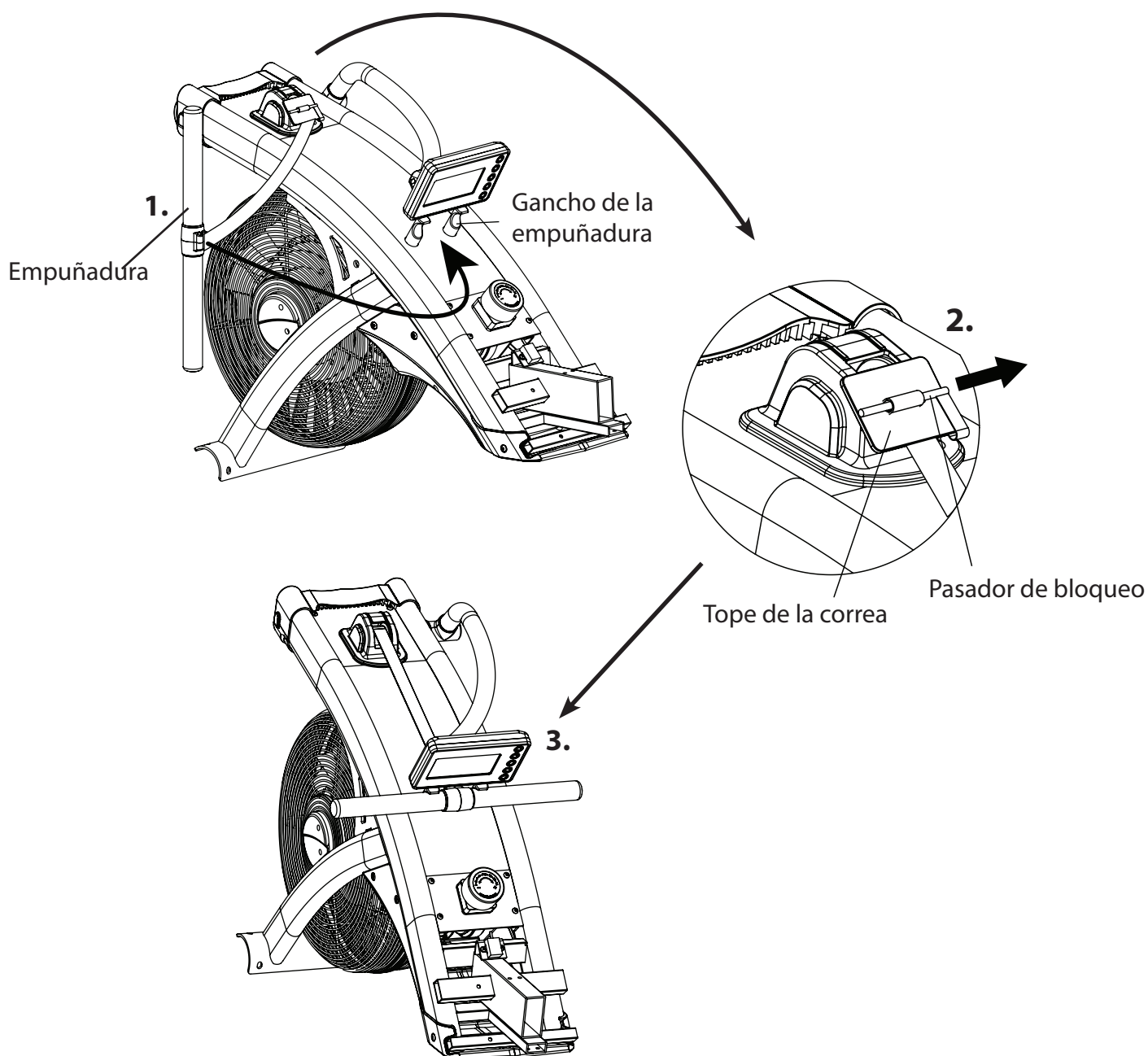


! Esta máquina de remo ocupa un espacio en el suelo de 223,5 x 61,4 cm para el uso, 61,5 x 76 x 223,5 cm erguida para almacenamiento y pesa 49 kg

! Si sospecha que le falta alguna pieza, póngase en contacto con nosotros antes de acudir a la tienda.

1. Colocar la empuñadura

- Coloque la empuñadura contra los ganchos de la empuñadura en la posición que se muestra.
- Tire del **pasador de bloqueo** a la vez que tira de la cinta y retire el tope con cuidado.
- El tope de la correa se utiliza como protección durante el embalaje, y no volverá a utilizarse durante el ensamblaje.

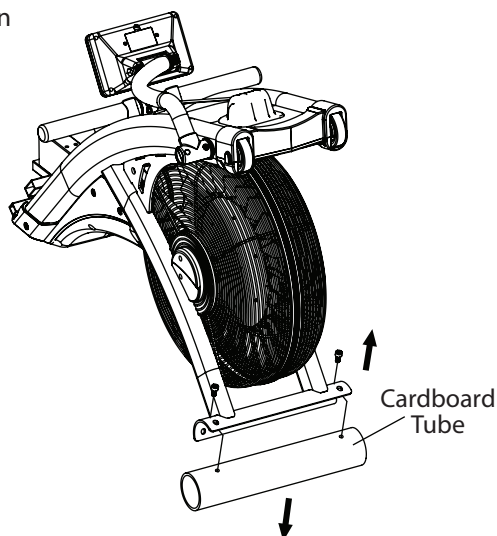


! Todos los pernos y las arandelas se suministran preensamblados para garantizar la calidad de la instalación;
● retire los pernos y las arandelas y vuelva a apretarlos siguiendo las instrucciones para completar el ensamblaje de la máquina de remo.

2. Unión del estabilizador delantero

2-1. Retire el tubo de cartón del estabilizador delantero

- Afloje los **dos pernos de cabeza Allen de 16 mm M8** del tubo de cartón y retírelo.
- Los dos pernos de cabeza Allen y el tubo de cartón se utilizan como protección durante el embalaje, y no volverán a utilizarse durante el ensamblaje.

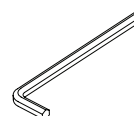


FIJACIONES:



x 2

TOOLS:



6mm

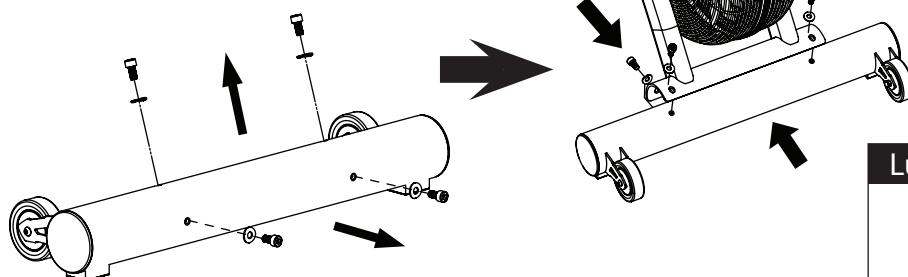
2-2 Unión del estabilizador delantero

- Retire los **cuatro pernos hexagonales de 16 mm M8** y las **arandelas curvadas de 19 mm x1,5 mm M8** del estabilizador delantero (B) con la llave Allen de 6 mm suministrada, como se muestra.
- Una el **estabilizador delantero (B)** a la **estructura principal (A)** con **cuatro pernos hexagonales de 16 mm M8 (B5)** y **arandelas curvadas de 19 mm x1,5 mm M8 (B6)** y apriételos bien con la llave Allen de 6 mm suministrada.

● **Asegúrese de colocar las piezas en el orden que se muestra en los esquemas.**

● **Asegúrese de apretar bien los pernos con la llave Allen.**

● **Compruebe que las ruedas móviles del estabilizador delantero se encuentran hacia el exterior tras el ensamblaje.**



FIJACIONES:

Pieza n.º B5



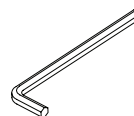
x 4

Pieza n.º B6



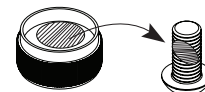
x 4

TOOLS:



6mm

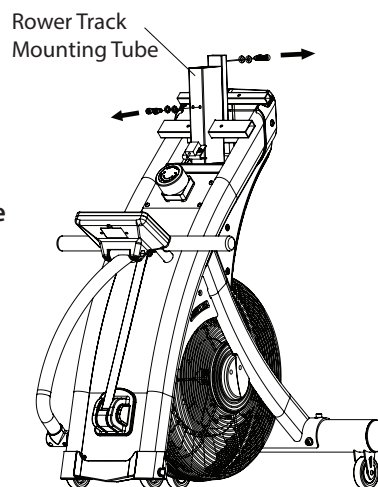
Lubricar antes del ensamblaje



3. Unión del reposapiés

3-1. Retirar los pernos para ensamblaje del raíl de la máquina de remo

- Levante la estructura principal de la máquina de remo desde el extremo posterior, y coloque la estructura verticalmente como se muestra.
- Retire los **pernos hexagonales de 16 mm M8 (B5)** y las **arandelas planas de 16 mm x1,5 mm M8 (B7)** del tubo de montaje superior e inferior del raíl del remo con la llave Allen de 6 mm suministrada, como se muestra.
- **Conserve estos pernos y arandelas hasta el paso 5. Ensamblaje del raíl del remo**



FIJACIONES:

Pieza n.º **B5** x 4

Pieza n.º **B7** x 4

TOOLS:

6mm

Lubricar antes del ensamblaje

3-2. Unión del reposapiés

- Retire los **pernos hexagonales de 30 mm M8 (B8)** y las **arandelas planas de 16 mm x1,5 mm M8 (B7)** del **soporte del reposapiés** con la llave Allen de 6 mm suministrada, como se muestra.
- Inserte el **reposapiés** y fijelo con cuidado al **soporte de la estructura principal** con cuatro **pernos hexagonales de 30 mm M8 (B8)** y **arandelas planas de 16 mm x1,5 mm M8 (B7)** y apriételos bien con la llave Allen de 6 mm.

Lubricar antes del ensamblaje

FIJACIONES:

Pieza n.º **B8** x 4

Pieza n.º **B7** x 4

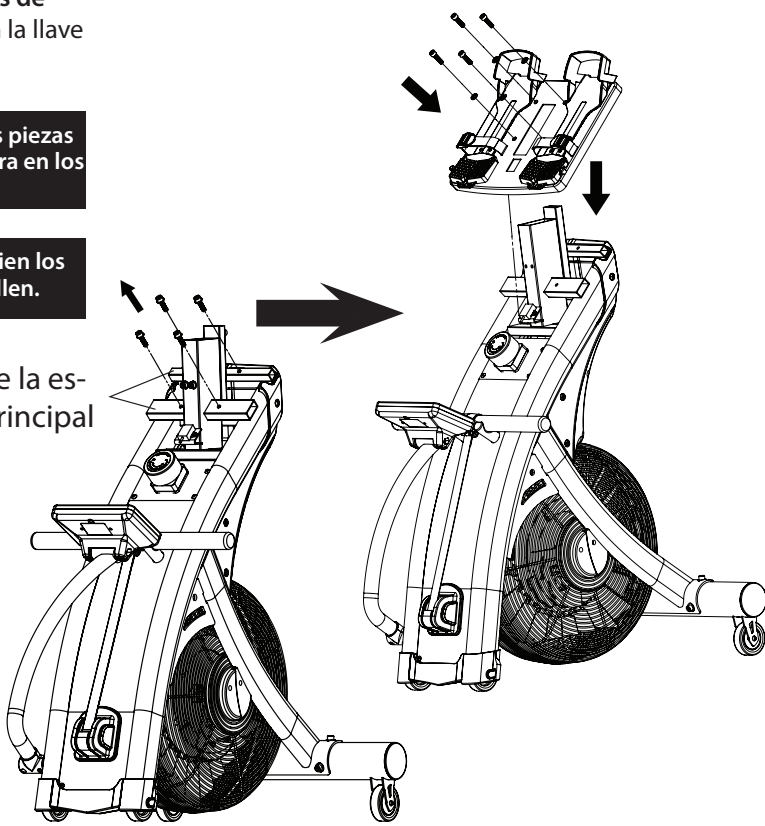
TOOLS:

6mm

! Asegúrese de colocar las piezas en el orden que se muestra en los esquemas.

! Asegúrese de apretar bien los pernos con la llave Allen.

Soporte de la estructura principal



4. Unión del estabilizador trasero y el estabilizador delantero

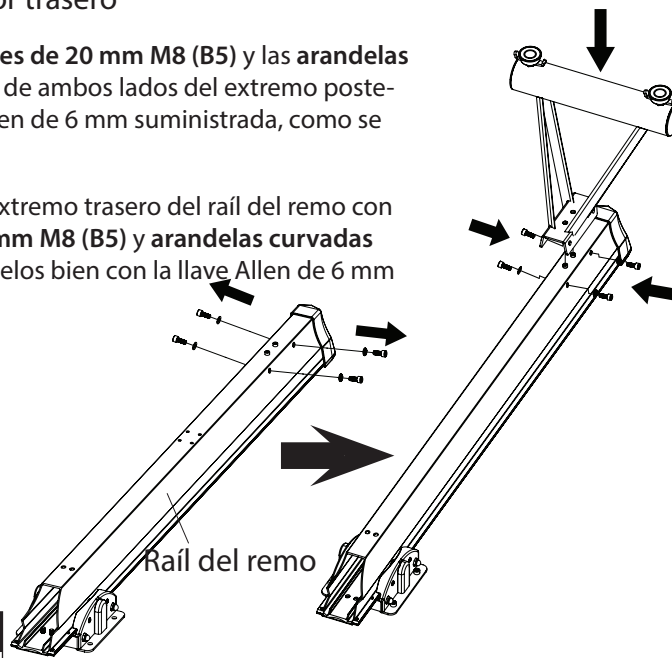
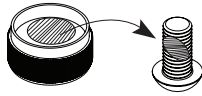
4-1. Ensamblado del estabilizador trasero

- Retire los **cuatro pernos hexagonales de 20 mm M8 (B5)** y las **arandelas planas de 16 mm x1,5 mm M8 (B7)** de ambos lados del extremo posterior del **raíl del remo** con la llave Allen de 6 mm suministrada, como se muestra.
- Una el **estabilizador trasero (C)** al extremo trasero del **raíl del remo** con **cuatro pernos hexagonales de 20 mm M8 (B5)** y **arandelas curvadas de 16mm x1,5 mm M8 (B7)** y apriételes bien con la llave Allen de 6 mm suministrada.

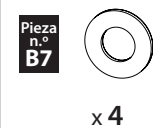
! Asegúrese de colocar las piezas en el orden que se muestra en los esquemas.

! Asegúrese de apretar bien el estabilizador trasero con la llave Allen.

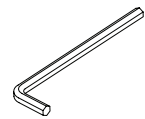
Lubricar antes del ensamblaje



FIJACIONES:



TOOLS:



6mm

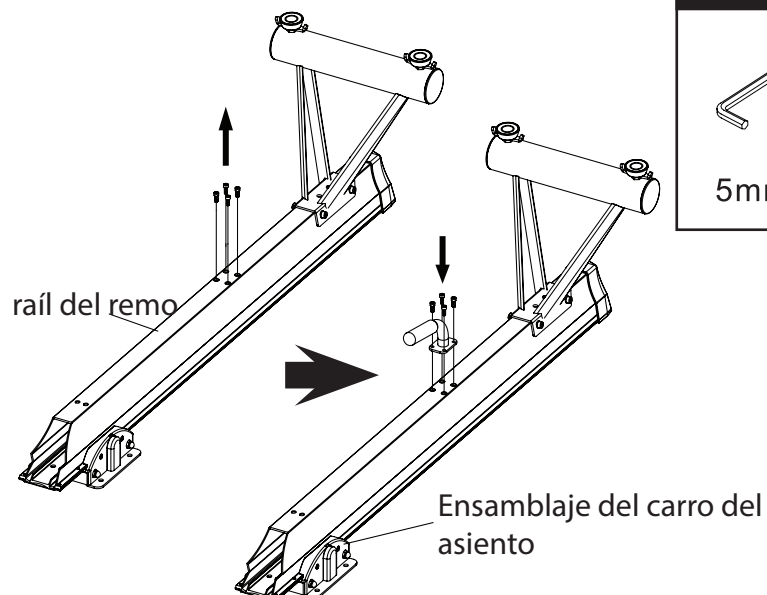
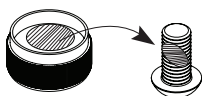
4-2. Unión del asa trasera

- Retire los **cuatro pernos hexagonales de 16 mm M6 (B9)** del **raíl del remo** con la llave Allen de 5 mm suministrada, como se muestra.
- Una el **asa trasera (C)** en la posición central del **raíl del remo** con **cuatro pernos hexagonales de 16 mm M6 (B9)** y apriételes bien con la llave Allen de 5 mm suministrada.
- Corte el **cable de unión** que mantenía fijo el **carro del asiento** en la parte delantera del **raíl del remo**.

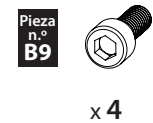
! Asegúrese de colocar las piezas en el orden que se muestra en los esquemas.

! Asegúrese de apretar bien los pernos con la llave Allen.

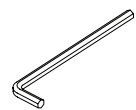
Lubricar antes del ensamblaje



FIJACIONES:



TOOLS:



5mm

5. Unión del raíl del remo

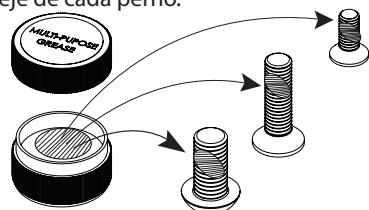
- Sujete el **conjunto de raíl del remo** y deslícelo sobre el **tubo de montaje** de la estructura principal con cuidado.
- Con los dedos, apriete **dos pernos hexagonales de 16 mm M8 (B5)** y **arandelas planas de 16 mm x1,5 mm M8 (B7)** en la parte inferior del raíl del remo con cuidado.
- Con una mano, levante y mantenga el **conjunto de desplazamiento del asiento**, con los dedos de la otra mano apriete los **dos pernos hexagonales de 16 mm M8 (B5)** y las **arandelas planas de 16 mm x1,5 mm M8 (B7)** desde la parte superior del raíl del remo con cuidado.
- Una vez que estén colocados los cuatro pernos y arandelas, apriételes con la llave Allen de 6 mm suministrada.
- Baje el carro del asiento suavemente hasta que se detenga.

● **Asegúrese de colocar las piezas en el orden que se muestra en los esquemas.**

● **Asegúrese de apretar bien el raíl del remo con la llave Allen.**

LUBRICAR ANTES DEL MONTAJE

Lubricar las fijaciones antes del ensamblaje aplicando un poco de "grasa multiusos" en el eje de cada perno.



FIJACIONES:

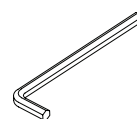


x 4

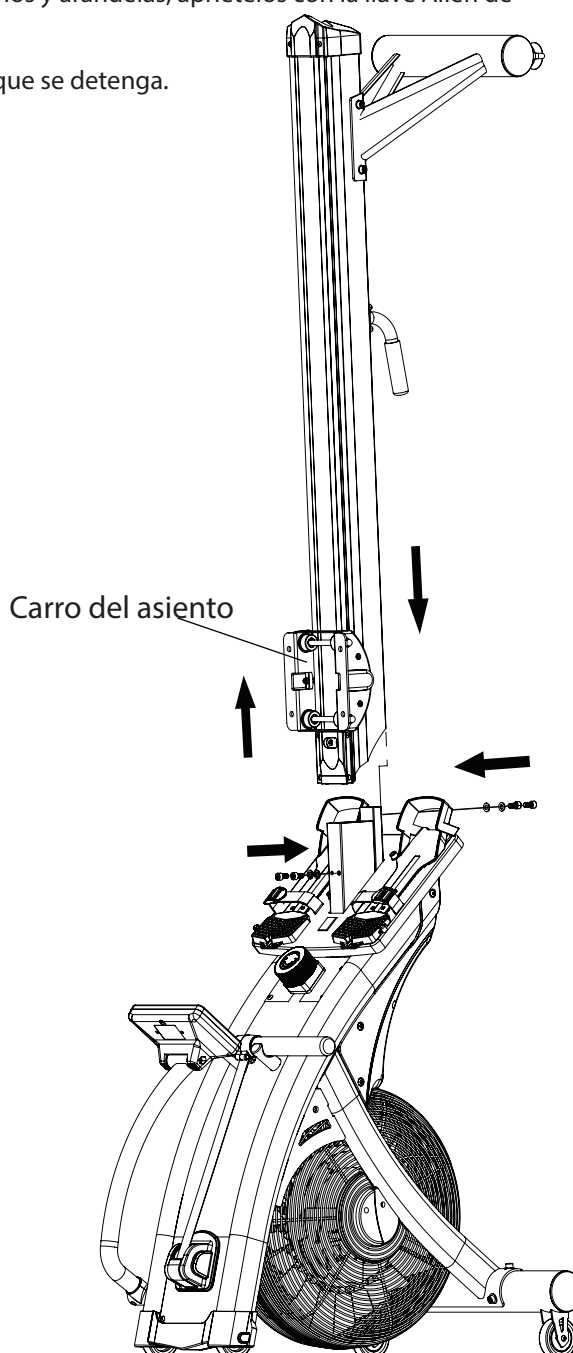


x 4

TOOLS:



6mm

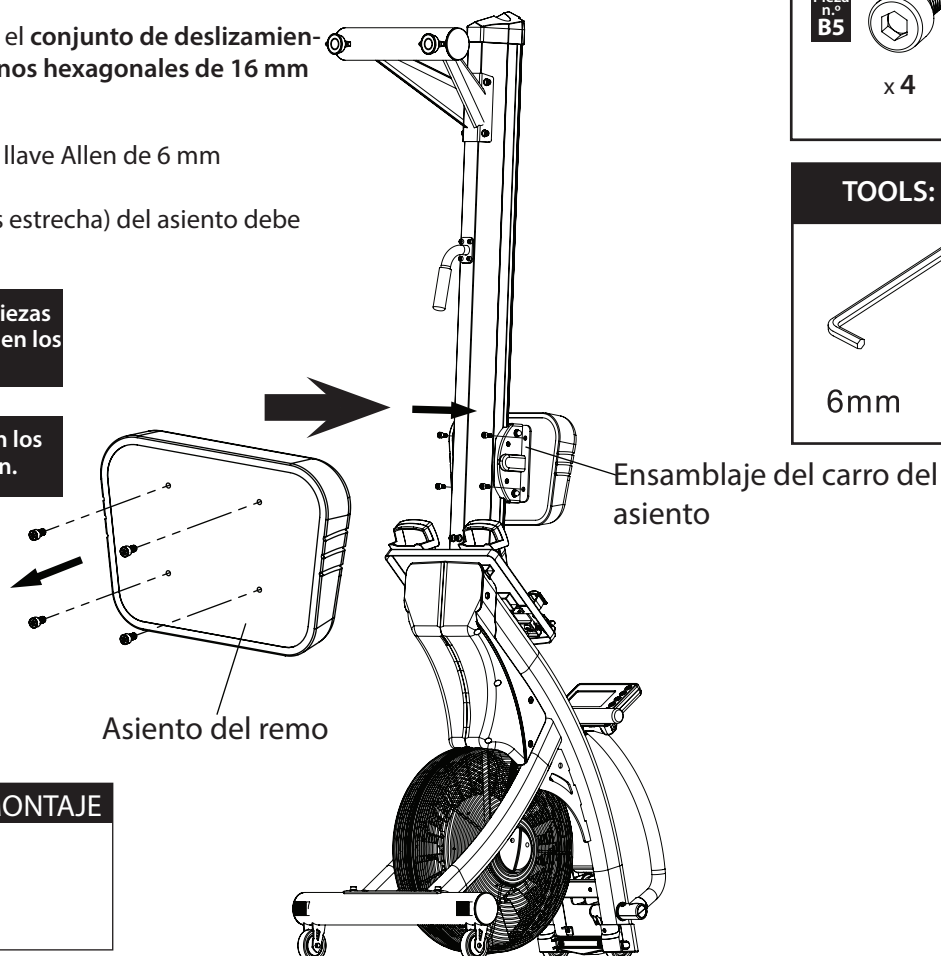


6. Montaje del asiento de la máquina de remo

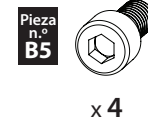
- Retire los cuatro pernos hexagonales de 16 mm M8 (B5) de la parte inferior del asiento del remo con la llave Allen de 6 mm suministrada, como se muestra.
- Monte el **asiento del remo** en el **conjunto de deslizamiento del asiento** con cuatro pernos hexagonales de 16 mm M8 (B5) como se muestra.
- Apriete bien los pernos con la llave Allen de 6 mm suministrada.
NOTA: La parte delantera (más estrecha) del asiento debe mirar hacia el suelo.

! Asegúrese de colocar las piezas en el orden que se muestra en los esquemas.

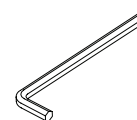
! Asegúrese de apretar bien los pernos con la llave Allen.



FIJACIONES:

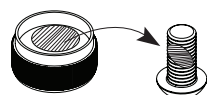


TOOLS:



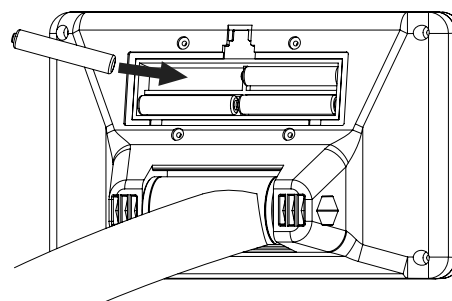
6mm

LUBRICAR ANTES DEL MONTAJE



7. Encendido

- Coloque las 4 pilas AA suministradas en el compartimento de la parte posterior de la consola



Comprobaciones finales

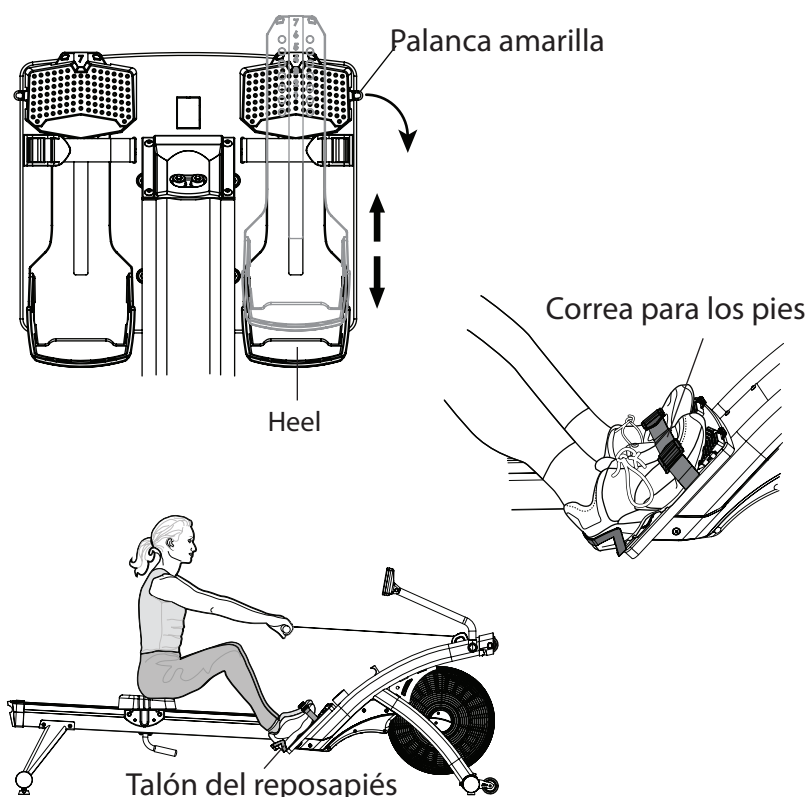
La máquina de remo ya está montada. Lleve a cabo las comprobaciones que se indican a continuación antes de usarla por primera vez.

- Compruebe que todos los tornillos, pernos y tuercas están bien apretados.
- Compruebe que la ha colocado sobre una superficie plana y estable.

Explicación de las características de la máquina de remo de aire

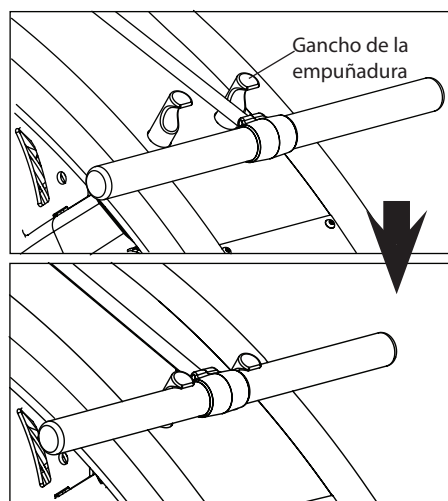
Ajuste del reposapiés

1. Para ajustar el reposapiés, tire de la palanca amarilla con una mano y con la otra deslice la pieza del talón arriba o abajo hasta la posición deseada, luego suelte la palanca amarilla para bloquear de nuevo.
2. Primero ajuste el talón del reposapiés de manera que la correa quede sobre el antepié.
3. A medida que esté más familiarizado con la máquina de remo, puede elegir subir o bajar el talón del reposapiés una marca por motivos de flexibilidad o comodidad general.
4. Con el ajuste óptimo, la rodilla, la parte inferior de la pierna y el tobillo están perpendiculares al suelo en la posición de partida.
 - Cuanto más baja es la posición del reposapiés, permite un mayor recorrido del carro del asiento.
 - Cuanto más alta es la posición del reposapiés, menor es la flexión de la pierna.



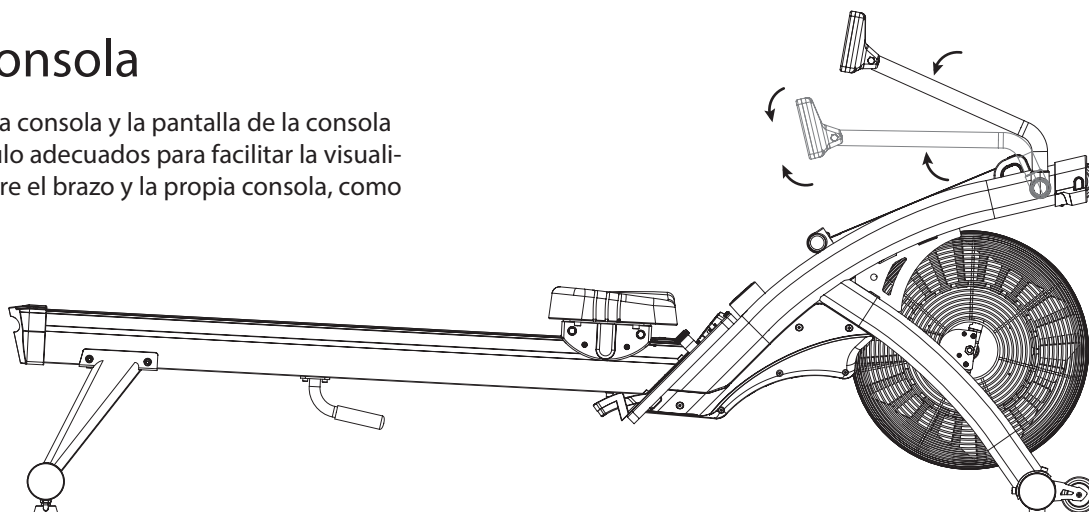
Colocación de la empuñadura

1. Antes de comenzar el entrenamiento, coloque la empuñadura en el **gancho de la empuñadura** para que sea más fácil alcanzarla cuando esté sentado en la máquina de remo.



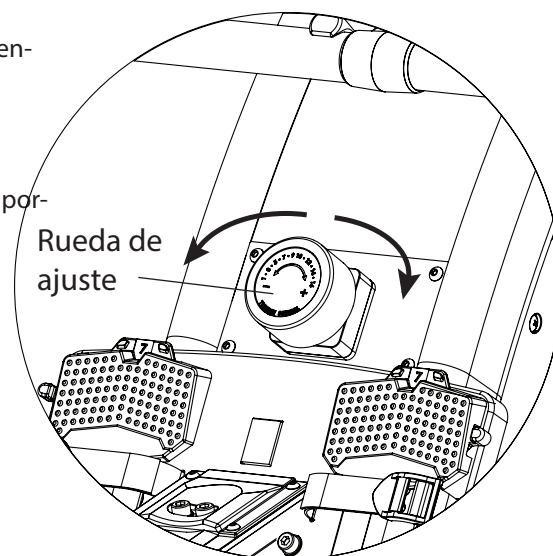
Ajustar la consola

1. Ajuste el brazo de la consola y la pantalla de la consola a la altura y el ángulo adecuados para facilitar la visualización; para ello, gire el brazo y la propia consola, como se muestra.



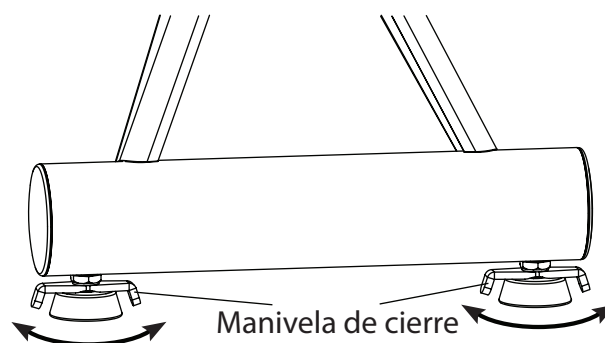
Ajustar la resistencia

1. Esta máquina de remo cuenta con un sistema de velocidad independiente (16 niveles de ajuste).
2. Cuanto más fuerte tire, mayor resistencia notará. Cuanto más esfuerzo haga a la hora de remar, más rápido irá, producirá más vatios, y quemará más calorías. Aunque es más importante remar durante más tiempo que hacerlo con mayor intensidad.
3. La resistencia está controlada por un conjunto magnético, que se acerca o se aleja del conjunto de ventilación; cuanto más cerca está el imán del ventilador, mayor resistencia.
4. El imán se controla manualmente girando la rueda de ajuste.
5. Los niveles de resistencia van de 1 = fácil a 16 = difícil.



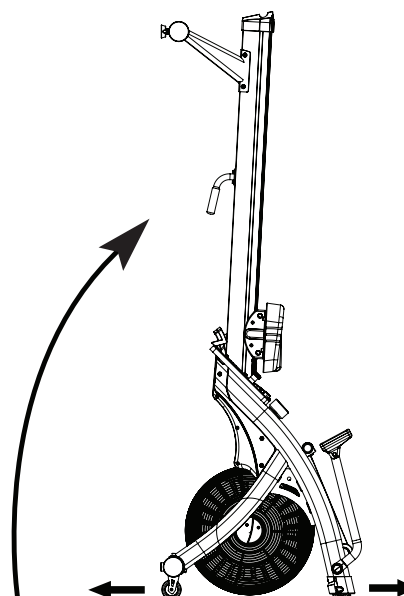
Nivelar la máquina de remo de aire

1. Para ayudarle a nivelar la máquina de remo en una superficie irregular, hay 2 reguladores de altura en el estabilizador trasero.
2. Simplemente gírelos para ajustar la altura de la máquina de remo y es necesario que asegure doblemente el asa de bloqueo en el estabilizador trasero.



Transporte de la máquina de remo de aire

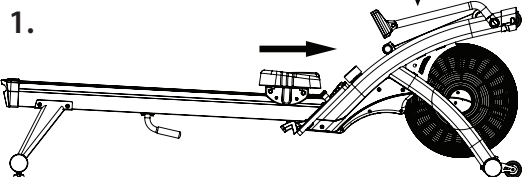
1. La máquina de remo cuenta con 4 ruedas de transporte en el estabilizador delantero y la estructura principal.
2. Yerga la máquina de remo utilizando el asa trasera bajo el raíl del remo y luego tire o empuje para desplazarla.



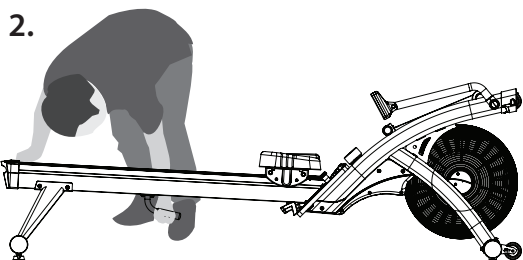
Erguir y abatir la máquina de remo

TO FOLD-UP YOUR ROWER

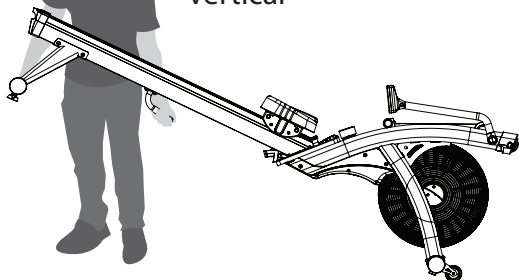
- Ajuste el brazo de la consola y la consola para el guardado como se muestra.
- Mueva el carro del asiento hacia el extremo delantero.



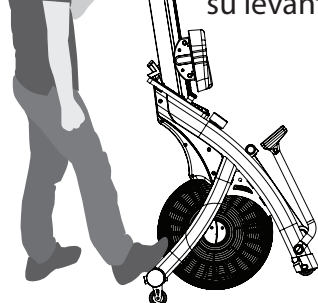
- Con la mano derecha, sujete el extremo trasero del raíl del asiento, y con la otra sujete el asa firmemente, tal como se muestra.



3. Levante el remo desde el extremo trasero, y póngalo en posición vertical

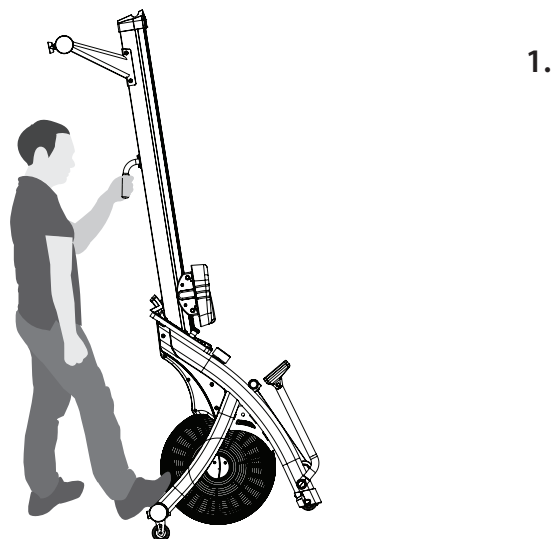


4. **NOTA:** Utilice el pie derecho para detener el estabilizador delantero y la mano izquierda para sujetar el remo y facilitar su levantamiento.



PARA ABATIR LA MÁQUINA DE REMO

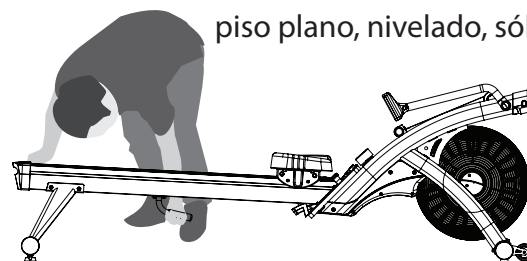
- De pie, detrás de la máquina de remo, sujete el asa con la mano izquierda tal como se muestra.
- Utilice el pie derecho para detener el estabilizador delantero a la vez que baja la máquina de remo con cuidado.



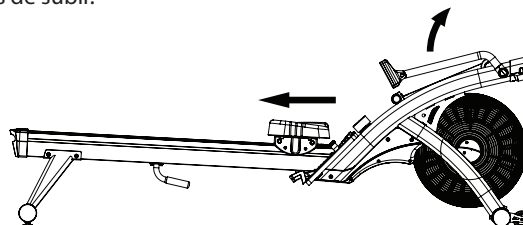
- Con la mano derecha, sujete el extremo trasero del raíl del asiento, y con la otra sujete el asa firmemente, tal como se muestra.



- Descanse todo el remo en piso plano, nivelado, sólido.
- 3.



- Ajuste el brazo de la consola y la consola para una buena visualización, como se muestra.
 - Mueva el carro del asiento a la posición adecuada antes de subir.
- 4.



Instrucciones del ordenador

Inicio rápido

Utilice este modo si quiere iniciar rápidamente una sesión de entrenamiento y no está interesado en configurar ningún dato personal.

- Reme durante unos segundos para encender la consola.
- Pulse el botón "START".
- Se mostrarán los valores de **VATIOS, CALORÍAS, TIEMPO, TIEMPO/ 500M, DISTANCIA, PALADAS, P/M, FRECUENCIA CARDÍACA** (si se detecta señal de frecuencia cardíaca).
- Se empezarán a contar los valores de **VATIOS, CALORÍAS, TIEMPO, DISTANCIA, PALADAS**.

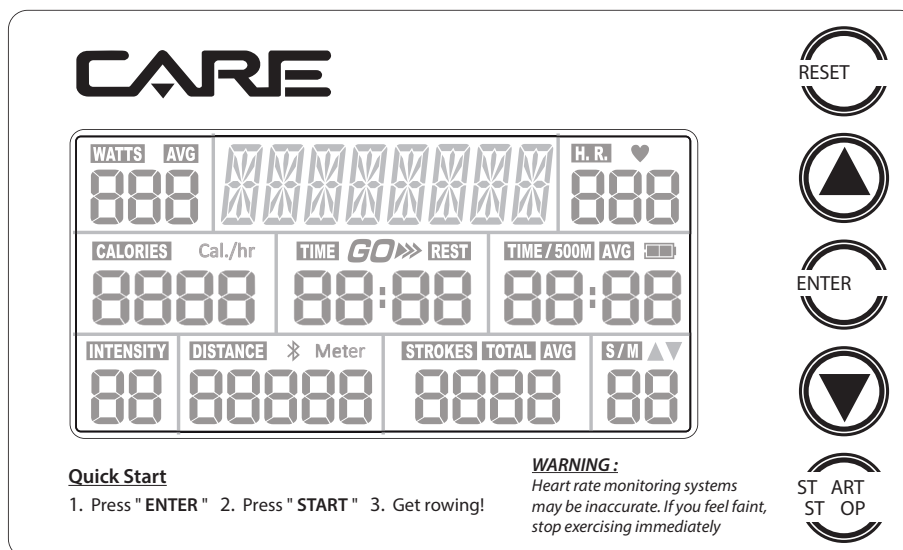
"Puede cambiar la resistencia en cualquier momento durante el entrenamiento con la rueda de ajuste. "

Para terminar la sesión de inicio rápido y ver el resumen de su entrenamiento:

- Deje de remar.
- Pulse el botón "STOP".
- Se mostrarán los valores de **VATIOS, CALORÍAS, TIEMPO, TIEMPO/ 500M, DISTANCIA, PALADAS, P/M, FRECUENCIA CARDÍACA** (si se detecta señal de frecuencia cardíaca).

"Si deja de remar sin pulsar el botón **STOP**, al cabo de 5 segundos el programa se pausará automáticamente. Puede reanudar el programa empezando a remar de nuevo. Al cabo de 1 minuto de inactividad, el programa finalizará. "

Funciones de los botones



RESET (restablecer):

- Pulse el botón "RESET", durante el modo de configuración del programa, para volver al modo "START" en pantalla.
- Pulse el botón "RESET", en modo "STOP"/"PAUSA", para restablecer en cero todos los valores en pantalla y volver al modo "START".
- Para seleccionar los programas preestablecidos de **TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PALADAS, P/M, INT 20 /10, INT 20/30 e INT PERS** en el modo "START".
- Para aumentar los valores al definir el objetivo del programa. Presione y mantenga para cambiar los valores rápidamente.

ENTER:

- Para confirmar los ajustes objetivo o la selección del programa.



- Para seleccionar los programas preestablecidos **INT PERS, INT 20/30, INT 20 /10, P/M, PALADAS, CALORÍAS, DISTANCIA y TIEMPO** en el modo "START".
- Para disminuir los valores al definir el objetivo del programa. Presione y mantenga para cambiar los valores rápidamente.

START/STOP (inicio/parada)

- Para comenzar un entrenamiento o reiniciar un programa pausado
- Para finalizar o pausar un entrenamiento.

Pantalla e información de la consola



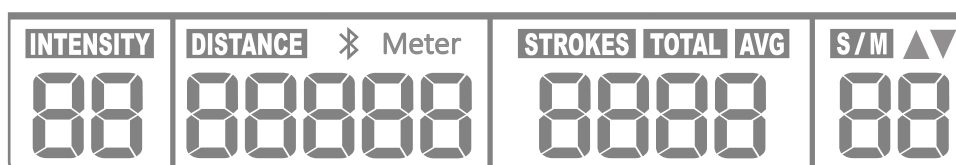
- Indica la energía actual (potencia) generada en esta sesión, (solo para comparación, no debe utilizarse con fines médicos) recuento progresivo predeterminado de cero a 999.
- Indica el mensaje de texto del programa actual para referencia.
- Indica la frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (lpm), que se detectan mediante un cinturón de frecuencia cardíaca (muestra de 30 ~ 220 lpm).

NOTA: Para obtener la lectura del pulso durante el ejercicio, a través de un cinturón de frecuencia cardíaca telemétrico de 5,4 kHz Polar.

! El sistema de monitorización de la frecuencia cardíaca puede ser inexacto. El ejercicio excesivo puede resultar en lesiones graves o la muerte. ¡Si se siente débil, interrumpa el ejercicio inmediatamente!



- Indica las calorías quemadas aproximadamente en esta sesión (solo para comparación, no debe utilizarse con fines médicos), recuento progresivo predeterminado de cero a 9999 cal, pero cuenta atrás si se ha establecido un objetivo (10 ~ 990).
- Indica el tiempo de ejercicio de la sesión, recuento progresivo predeterminado de 0:00 a 99:59, pero cuenta atrás si se ha establecido un objetivo (05:00 ~ 99:00).
- Indica el tiempo necesario para alcanzar los 500 metros de distancia recorrida, que se calcula automáticamente. De manera predeterminada, el recuento es progresivo de 00:00 a 9:59, pero cuenta atrás si se ha establecido un objetivo (1:00 ~ 9:55).



- Indica el nivel de resistencia establecido en la sesión, 1 = fácil y 16 = difícil.
- Indica la distancia recorrida durante de la sesión, recuento progresivo predeterminado de 0 a 99 999 metros, pero cuenta atrás si se ha establecido un objetivo (100 ~ 9900).
- Indica los ciclos durante de la sesión, recuento progresivo predeterminado de 0 a 9999, pero cuenta atrás si se ha establecido un objetivo (10 ~ 990).
- Indica las paladas por minuto actuales, recuento progresivo predeterminado de 0 a 99, pero cuenta atrás si se ha establecido un objetivo (10 ~ 99).
- La lectura P/M se calcula automáticamente y se muestra cuando la máquina de remo está en uso, y debe utilizarse a modo de guía de ritmo de entrenamiento.

Uso de los programas de entrenamiento

WATTS	0		TIME	H. R.	♥	P				
CALORIES	0	TIME	20:00	TIME / 500M	00:00	🔋				
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	0	STROKES	TOTAL	AVG	S / M	0	0

Programas OBJETIVO

Esta consola cuenta con 5 programas de objetivo: **TIEMPO objetivo**, **DISTANCIA objetivo**, **CALORÍAS objetivo**, **PALADAS objetivo** y **P/M objetivo**.

Cuando alcance el objetivo, la consola emitirá una breve alarma y finalizará el entrenamiento deteniéndose.

TIEMPO objetivo

1. Compruebe que la consola está encendida.

"SELECCIONAR PROGRAMA O INICIO RÁPIDO" se muestra en el segmento superior de la pantalla.

2. Utilice los botones "▼ / ▲" para seleccionar el modo de programa que desee.

"TIEMPO" parpadea en el segmento superior de la pantalla.

3. Pulse "ENTER" para confirmar su selección.

4. En la ventana TIEMPO parpadea el valor predeterminado "20:00".

5. Utilice los botones "▼ / ▲" para definir el tiempo de entrenamiento (5:00 ~ 99:00 minutos)

6. Pulse "ENTER" para confirmar su selección.

Se muestra "START" en el segmento superior de la pantalla.

7. Pulse "START" para empezar el entrenamiento y comience a remar.

El programa no comenzará hasta que empiece a remar.

NOTA: Puede pulsar el botón "STOP" para finalizar el programa en cualquier momento.

Se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla.

NOTA: Puede cambiar el nivel de resistencia (1~ 16) en cualquier momento durante el entrenamiento con la rueda de ajuste, con lo que algunas lecturas en pantalla también se ajustarán en consecuencia.

WATTS	0		DISTANCIA	H. R.	♥	P			
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M	00:00	🔋			
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	1000	STROKES	TOTAL	0	S / M	0

DISTANCIA objetivo

1. Compruebe que la consola está encendida.

"SELECCIONAR PROGRAMA O INICIO RÁPIDO" se muestra en el segmento superior de la pantalla.

2. Utilice los botones "▼ / ▲" para seleccionar el modo de programa que desee.

"DISTANCIA" parpadea en el segmento superior de la pantalla.

3. Pulse "ENTER" para confirmar su selección.

4. En la ventana DISTANCIA parpadea el valor predeterminado "1000".

5. Utilice los botones "▼ / ▲" para definir la distancia objetivo (100 ~ 9900 metros).

6. Pulse "ENTER" para confirmar su selección.

Se muestra "START" en el segmento superior de la pantalla.

7. Pulse "START" para empezar el entrenamiento y comience a remar.

El programa no comenzará hasta que empiece a remar.

NOTA: Puede pulsar el botón "STOP" para finalizar el programa en cualquier momento.

Se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla.

NOTA: Puede cambiar el nivel de resistencia (1~ 16) en cualquier momento durante el entrenamiento con la rueda de ajuste, con lo que algunas lecturas en pantalla también se ajustarán en consecuencia.

WATTS	0 CALORÍAS		H. R.	♥	P			
CALORIES	150	TIME	00:00	TIME / 500M	00:00			
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	0	STROKES TOTAL	0	S / M	0

CALORÍAS objetivo

1. Compruebe que la consola está encendida.
"SELECCIONAR PROGRAMA O INICIO RÁPIDO" se muestra en el segmento superior de la pantalla.
2. Utilice los botones "▼ / ▲" para seleccionar el modo de programa que desee.
"CALORÍAS" parpadea en el segmento superior de la pantalla.
3. Pulse "ENTER" para confirmar su selección.
4. En la ventana CALORÍAS parpadea el valor predeterminado "150".
5. Utilice los botones "▼ / ▲" para definir las calorías objetivo (10 ~ 990 calorías).
6. Pulse "ENTER" para confirmar su selección.
Se muestra "START" en el segmento superior de la pantalla.
7. Pulse "START" para empezar el entrenamiento y comience a remar.
El programa no comenzará hasta que empiece a remar.

NOTA: Puede pulsar el botón "STOP" para finalizar el programa en cualquier momento.

Se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla.

NOTA: Puede cambiar el nivel de resistencia (1~ 16) en cualquier momento durante el entrenamiento con la rueda de ajuste, con lo que algunas lecturas en pantalla también se ajustarán en consecuencia.

WATTS	0 STROKES		H. R.	♥	P			
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M	00:00			
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	0	STROKES TOTAL	300	S / M	0

PALADAS objetivo

1. Compruebe que la consola está encendida.
"SELECCIONAR PROGRAMA O INICIO RÁPIDO" se muestra en el segmento superior de la pantalla.
2. Utilice los botones "▼ / ▲" para seleccionar el modo de programa que desee.
"PALADAS" parpadea en el segmento superior de la pantalla.
3. Pulse "ENTER" para confirmar su selección.
4. En la ventana PALADAS parpadea el valor predeterminado "150".
5. Utilice los botones "▼ / ▲" para definir las paladas objetivo (10 ~ 990).
6. Pulse "ENTER" para confirmar su selección.
Se muestra "START" en el segmento superior de la pantalla.
7. Pulse "START" para empezar el entrenamiento y comience a remar.
El programa no comenzará hasta que empiece a remar.

NOTA: Puede pulsar el botón "STOP" para finalizar el programa en cualquier momento.

Se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla.

NOTA: Puede cambiar el nivel de resistencia (1~ 16) en cualquier momento durante el entrenamiento con la rueda de ajuste, con lo que algunas lecturas en pantalla también se ajustarán en consecuencia.

WATTS	0 S/M		H. R.	♥	P			
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M	00:00			
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	0	STROKES TOTAL	0	S / M	0

P/M objetivo (paladas por minuto)

1. Compruebe que la consola está encendida.
"SELECCIONAR PROGRAMA O INICIO RÁPIDO" se muestra en el segmento superior de la pantalla.
2. Utilice los botones "▼ / ▲" para seleccionar el modo de programa que desee.
"P/M" parpadea en el segmento superior de la pantalla.
3. Pulse "ENTER" para confirmar su selección.
4. En la ventana P/M parpadea el valor predeterminado "30".
5. Utilice los botones "▼ / ▲" para definir el ritmo (10 ~ 99).
6. Pulse "ENTER" para confirmar su selección.
Se muestra "START" en el segmento superior de la pantalla.

WATTS	3 SLOWER		H. R.	123
CALORIES	132	TIME	1:03	TIME/500M
				09:52
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	S/M
1	128		42	38

WATTS	1 FASTER		H. R.	99
CALORIES	87	TIME	1:03	TIME/500M
				12:03
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	56		19	28

WATTS	2 GREAT		H. R.	108
CALORIES	102	TIME	1:03	TIME/500M
				11:24
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	72		25	30

7. Pulse "START" para empezar el entrenamiento y comience a remar. El programa no comenzará hasta que empiece a remar.

NOTA: Una flecha "▼" parpadeará en la ventana P/M para indicar que las P/M actuales son superiores al valor definido.

"SLOWER" (MÁS LENTO) se mostrará en el segmento superior de la pantalla.

Una flecha "▲" parpadeará en la ventana P/M para indicar que las P/M están por debajo del valor definido.

"FASTER" (MÁS RÁPIDO) se mostrará en el segmento superior de la pantalla.

"GREAT" (GENIAL) se mostrará en el segmento superior de la pantalla cuando alcance las P/M definidas.

NOTA: Puede pulsar el botón "STOP" para finalizar el programa en cualquier momento. Se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla.

NOTA: Puede cambiar el nivel de resistencia (1~ 16) en cualquier momento

durante el entrenamiento con la rueda de ajuste, con lo que algunas lecturas en pantalla también se ajustarán en consecuencia.

Programas INTERVALO

Esta consola cuenta con 3 programas de intervalos: **INTERVALO 20/10**, **INTERVALO 20/30** e **INTERVALO PERSONALIZADO**.

Los programas de **INTERVALO 20/10** e **INTERVALO 20/30** ofrecen a los usuarios una serie de intervalos de entrenamiento de alta intensidad con segmentos de tiempo predefinidos.

Estos programas de entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT, por sus siglas en inglés) indican automáticamente el inicio de cada intervalo **GO** y **REST**.

Cuando llegue al último segmento "REST" la consola emitirá una breve alarma y finalizará el entrenamiento deteniéndose.

INTERVALO 20 /10

1. Compruebe que la consola está encendida.

"SELECCIONAR PROGRAMA O INICIO RÁPIDO" se muestra en el segmento superior de la pantalla.

2. Utilice los botones "▼ / ▲" para seleccionar el modo de programa que desee.

"INT 20 /10" parpadea en el segmento superior de la pantalla.

3. Pulse "ENTER" para confirmar su selección.

4. El número de intervalos predeterminado "CICLO 10" parpadea en el segmento superior de la pantalla.

5. Utilice los botones "▼ / ▲" para definir el número total de intervalos (1 ~ 99).

6. Pulse "ENTER" para confirmar su selección.

7. Pulse "START" para empezar el entrenamiento y comience a remar.

El programa no comenzará hasta que empiece a remar.

NOTA: Puede pulsar el botón "STOP" para finalizar el programa en cualquier momento.

Se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla.

NOTA: Puede cambiar el nivel de resistencia (1~ 16) en cualquier momento

durante el entrenamiento con la rueda de ajuste, con lo que

algunas lecturas en pantalla también se ajustarán en consecuencia.

WATTS	0 INT20/10		H. R.	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M
				00:00
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	0		0	0

WATTS	0 CYCLE 10		H. R.	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M
				00:00
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	0		0	0

WATTS	0 INT 20/30		H.R.	♥ P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M
			00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1		0	0	0

WATTS	0 CYCLE 10		H.R.	♥ P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M
			00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1		0	0	0

WATTS	0 INT CUST		H.R.	♥ P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M
			00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1		0	0	0

WATTS	0 WORK 20		H.R.	♥ P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M
			00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1		0	0	0

WATTS	0 REST 10		H.R.	♥ P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M
			00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1		0	0	0

WATTS	0 CYCLE 10		H.R.	♥ P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M
			00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1		0	0	0

INTERVALO 20/30.

1. Compruebe que la consola está encendida.
"SELECCIONAR PROGRAMA O INICIO RÁPIDO" se muestra en el segmento superior de la pantalla.
2. Utilice los botones "▼ / ▲" para seleccionar el modo de programa que desee.
"INT 20 /30" parpadea en el segmento superior de la pantalla.
3. Pulse "ENTER" para confirmar su selección.
4. El número de intervalos predeterminado "CICLO 10" parpadea en el segmento superior de la pantalla.
5. Utilice los botones "▼ / ▲" para definir el número total de intervalos (1 ~ 99).
6. Pulse "ENTER" para confirmar su selección.
7. Pulse "START" para empezar el entrenamiento y comience a remar.
El programa no comenzará hasta que empiece a remar.
NOTA: Puede pulsar el botón "STOP" para finalizar el programa en cualquier momento.

Se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla.

NOTA: Puede cambiar el nivel de resistencia (1~ 16) en cualquier momento durante el entrenamiento con la rueda de ajuste, con lo que algunas lecturas en pantalla también se ajustarán en consecuencia.

INTERVALO PERSONALIZADO

1. Compruebe que la consola está encendida.
"SELECCIONAR PROGRAMA O INICIO RÁPIDO" se muestra en el segmento superior de la pantalla.
2. Utilice los botones "▼ / ▲" para seleccionar el modo de programa que desee.
"INT PERS" parpadea en el segmento superior de la pantalla.
3. Pulse "ENTER" para confirmar su selección.
4. El tiempo del segmento de entrenamiento predeterminado "WORK 20" parpadea en el segmento superior de la pantalla.
5. Utilice los botones "▼ / ▲" para definir el tiempo del segmento de entrenamiento (5 ~ 599 segundos).
6. Pulse "ENTER" para confirmar su selección.
7. El tiempo del segmento de descanso predeterminado "REST 10" parpadea en el segmento superior de la pantalla.
8. Utilice los botones "▼ / ▲" para definir el tiempo del segmento de descanso (5 ~ 599 segundos).
9. Pulse "ENTER" para confirmar su selección.
10. El número de intervalos predeterminado "CICLO 10" parpadea en el segmento superior de la pantalla.
11. Utilice los botones "▼ / ▲" para definir el número total de intervalos (1 ~ 99).
12. Pulse "ENTER" para confirmar su selección.
13. Pulse "START" para empezar el entrenamiento y comience a remar.
El programa no comenzará hasta que empiece a remar.
NOTA: Puede pulsar el botón "STOP" para finalizar el programa en cualquier momento.

Se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla.

NOTA: Puede cambiar el nivel de resistencia (1~ 16) en cualquier momento durante el entrenamiento con la rueda de ajuste, con lo que algunas lecturas en pantalla también se ajustarán en consecuencia.

Para solicitar piezas sueltas

En aras de la eficacia, antes de ponerse en contacto con nuestro Servicio Posventa, tenga a mano los siguientes datos:

El nombre o la referencia del producto.

El número de fabricación indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.

El número de la pieza que falta o está defectuosa, indicado en la vista despiezada del producto que encontrará en estas instrucciones.

Servicio Posventa
Correo electrónico: service-es@carefitness.com

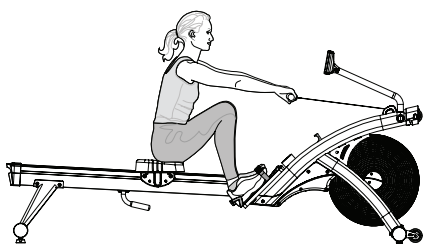
Hacer ejercicio con la máquina de remo de aire

Antes de comenzar con el ejercicio compruebe lo siguiente:

- Que dispone del espacio necesario, es decir al menos 60 cm libres por cada lado.
- Compruebe que todos los pernos y pasadores de bloqueo están bien asegurados y sobresalen. En particular, compruebe el desgaste de todos los pernos y pasadores, y sustituya las piezas dudosas antes de utilizar la máquina.
- La máquina de remo de aire debe utilizarse siempre sobre una superficie sólida plana.
- Entrene siempre dentro de su nivel, no se ejercite hasta el agotamiento.
- Si siente dolor o malestar **INTERRUMPA EL ENTRENAMIENTO DE INMEDIATO**.
- El entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para la salud.
- Asegúrese de leer las instrucciones de seguridad.
- Consulte al médico para asegurarse de que no existe ningún riesgo para usted en caso de desarrollar un programa de ejercicio intenso.
- Tire de la empuñadura en línea recta con ambas manos.
- No suelte la empuñadura para evitar que golpee la máquina.
- No reme con una sola mano, hacer un mal uso de la correa puede resultar en lesión.
- No retuerza la correa ni tire de ella de lado a lado.
- Mantenga la ropa alejada del carro del asiento.
- Tenga en cuenta que el asiento se desplazará hacia delante por el rail cuando no esté en uso.
- Compruebe las **técnicas de remo adecuadas** a continuación:

A. Avance el ángulo del cuerpo hasta la posición de INICIO

Las espinillas no deben sobrepasar la vertical; y el ángulo de inclinación del cuerpo hacia delante no debe ser de más de 30 grados. Debe sentir una sensación cómoda de alcance.



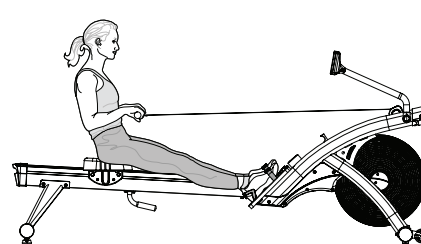
B. Coordinación del PASE

Debe empezar a tirar haciendo presión con las piernas, manteniendo los brazos rectos, y sin cambiar el ángulo de la espalda inicialmente. Cuando las piernas estén extendidas más o menos a la mitad, comience a abrir la espalda. Finalmente, termine la palada tirando de la empuñadura hasta la altura del abdomen.



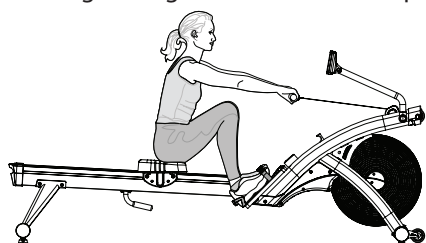
C. Inclinación hacia atrás al FINAL

Al final de la palada, su espalda debe inclinarse hacia atrás unos 25 grados más allá de la vertical. Esta posición hacia atrás debe ser cómoda, sin tensión. Debería sentir que la musculatura abdominal trabaja cuando se encuentra en la posición final.



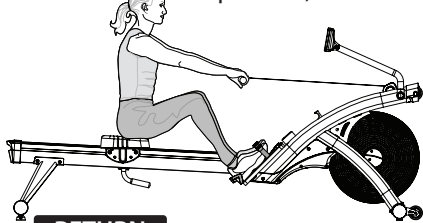
- Incluya algunos ejercicios de estiramiento en su rutina de entrenamiento. Hay diversos dolores y molestias que se pueden aliviar invirtiendo un poco de tiempo en estirar suavemente sin rebotar.
- Comience cada entrenamiento con varios minutos de remo suave de calentamiento. Espere al menos 5 minutos para aumentar la intensidad antes de comenzar el entrenamiento intenso.
- Comience el programa de ejercicio gradualmente y aumente hasta alcanzar el entrenamiento intenso. Si hace más de una semana que no ha remado, tómese la primera sesión con calma.
- No espere poder empezar directamente donde lo dejó y no intente un entrenamiento intenso a intervalos. Comience con un remo estable a un ritmo cómodo e intente aumentar la intensidad gradualmente en varios intervalos de 1-3 minutos de duración.
- Utilice un ajuste del nivel de intensidad de 8. El mejor ajuste de resistencia para múltiples propósitos para un entrenamiento cardiovascular satisfactorio está en el intervalo de 6-10.
- Remar con una resistencia demasiado alta puede ser perjudicial para su programa de entrenamiento, ya que esto reduce la capacidad y aumenta el riesgo de lesiones.

- Un ajuste más bajo hace que tenga que ser un poco más rápido a la hora de aplicar potencia, lo que acaba traduciéndose en un mejor entrenamiento.
- Intente marcarse un objetivo de frecuencia de paladas (ppm) de entre 24 ~ 30 ppm.
- Incluya un poco de tiempo adicional para el calentamiento, y comience con suavidad.
- No espere poder llevar a cabo un entrenamiento de intervalo intenso de entrada.
- Es importante que dé un descanso al cuerpo a menudo, aunque remar le haga sentir muy bien y quiera hacerlo a diario. Se recomienda descansar al menos un día a la semana; esto hará que tenga más ganas y tendrá un mejor entrenamiento al día siguiente.
- El remo es un ejercicio sumamente eficaz. Fortalece el corazón, mejora la circulación, además de ejercitar los principales grupos musculares (espalda, cintura, brazos, hombros, cadera y piernas).
- Además, el remo es una actividad libre de impacto y sin carga de peso, lo que lo convierte en una herramienta muy apropiada y valiosa para la rehabilitación y la recuperación, y para personas de todas las edades.
- Las figuras siguientes muestran la posición correcta del cuerpo durante cada palada.



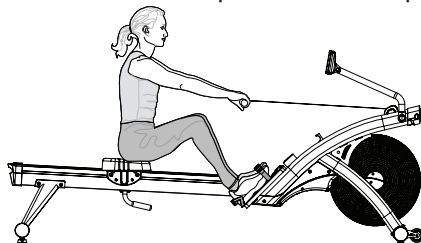
• **START** •

- Extienda los brazos rectos hacia el ventilador.
- Incline el tronco ligeramente hacia delante con la espalda recta, pero no rígida.
- Deslícese hacia delante con el asiento hasta que las espinillas estén verticales (o lo más verticales que su flexibilidad le permita).



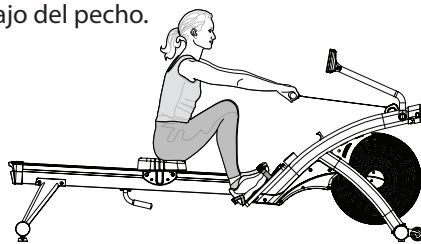
• **RETURN** •

- Extienda los brazos hacia el ventilador.
- Incline la parte superior del cuerpo hacia delante a la altura de la cadera para seguir a los brazos.
- Gradualmente, doble las piernas para deslizar el asiento hacia delante. Asegúrese de tener los brazos extendidos antes de doblar las rodillas.



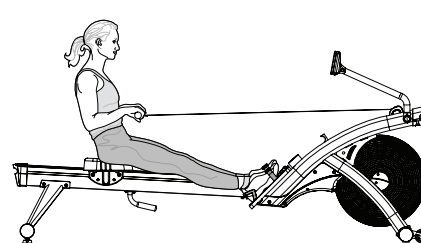
• **PULLING** •

- Comience el ejercicio empujando la plataforma con las piernas.
- Mantenga los brazos rectos, y cuando las piernas estén rectas inclínese ligeramente hacia atrás.
- Complete el movimiento tirando de la empuñadura hacia su torso, justo por debajo del pecho.



• **REPEAT** •

- Lleve el cuerpo hacia delante hasta que las espinillas estén verticales.
- La parte superior del cuerpo debe estar inclinada hacia delante a la altura de las caderas.
- Los brazos deben estar completamente extendidos.
- Está listo para la siguiente palada.



• **FINISH** •

- Tire completamente de la empuñadura hasta el abdomen.
- Estire las piernas.
- Incline la parte superior del cuerpo ligeramente hacia atrás.

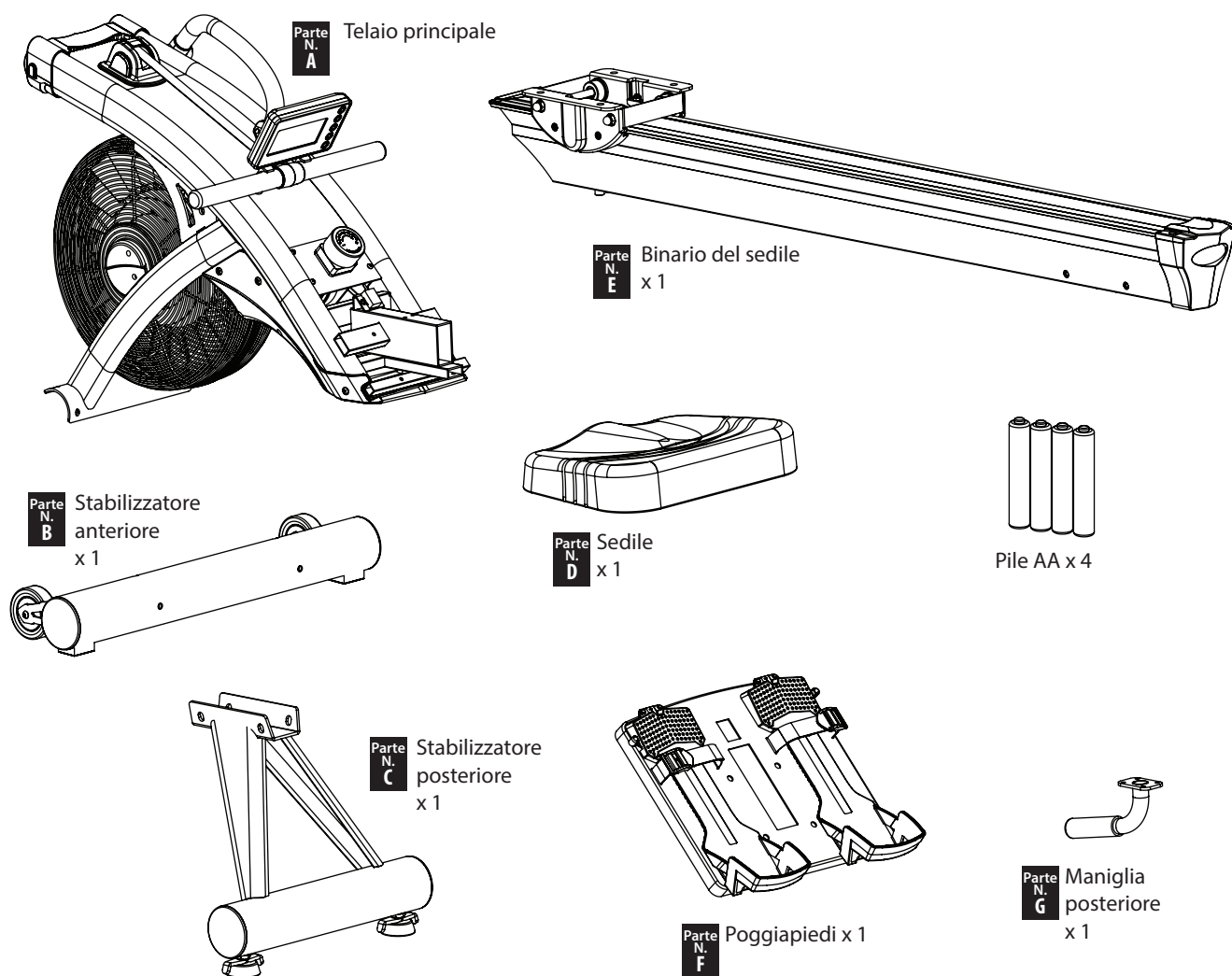
NOTA:

- Haga que alguien le observe para ayudarle a conseguir las posiciones del cuerpo como se muestra en las imágenes anteriores.
- Estas posiciones deben fusionarse para conseguir una palada uniforme y continua sin detenerse en ningún punto de la palada.
- Sujete la empuñadura de manera suelta y cómoda; las muñecas deben estar niveladas durante el remo.
- Asegúrese de no tener los dedos dentro del conjunto de sistema de movimiento cuando mueva el producto.
- Si para ajustar su posición para el ejercicio necesita sujetarse a la máquina de remo, asegúrese de estar sujetándose en la parte inferior de la tapicería del asiento.

Istruzioni di montaggio

Prima di iniziare

- 1. Preparare l'area di lavoro**
- è importante montare il prodotto in uno spazio pulito e sgombro.
- 2. Lavorare in compagnia** - raccomandiamo di effettuare il montaggio con l'aiuto di un'altra persona poiché alcuni componenti sono piuttosto pesanti.
- 3. Aprire il cartone** - controllare tutte le avvertenze sul cartone e assicurarsi che sia nel verso giusto.
- 4. Svuotare il cartone**
Assicurarsi di avere le seguenti parti:

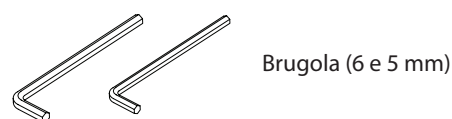


Bulloneria



! Questo vogatore occupa uno spazio a terra di 223,5 cm x 61,4 cm quando è in uso, uno spazio di 61,5 x 76 x 223,5 cm quando è riposto da piegato e pesa 49 kg

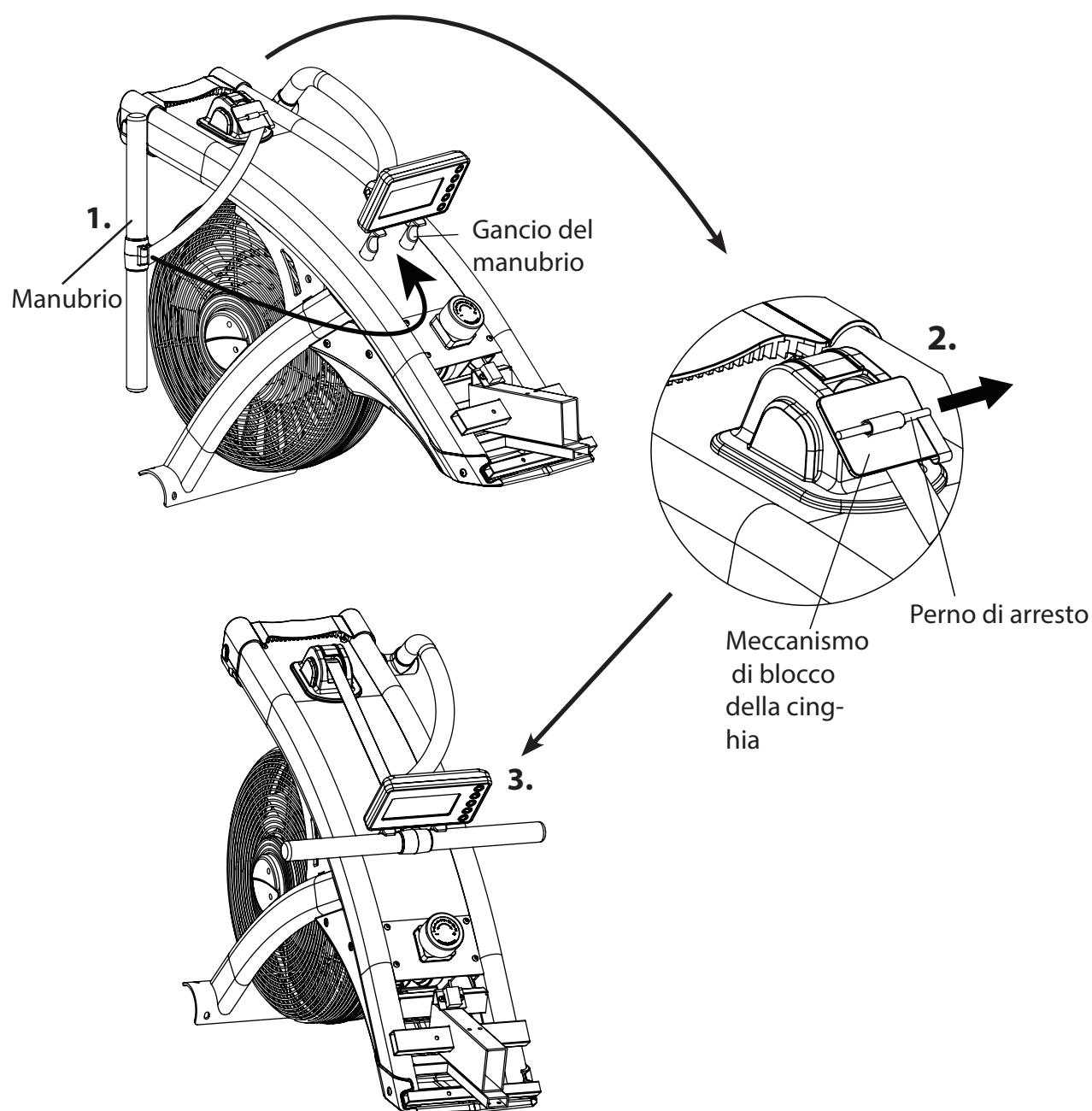
Attrezzi e materiali di consumo



! Se si sospetta che manchino alcune parti, si prega di contattare prima noi e solo successivamente di recarsi dal rivenditore. Fare riferimento alla sezione

1. Posizionare il manubrio

- Posizionare il manubrio sugli appositi ganci come mostrato in figura.
- Estrarre il **perno di arresto** collegato alla cinghia di trazione e rimuovere con cautela il dispositivo di blocco.
- Il meccanismo di blocco della cinghia di trazione è utilizzato solo per fini di imballaggio e non sarà utilizzato nuovamente durante il montaggio

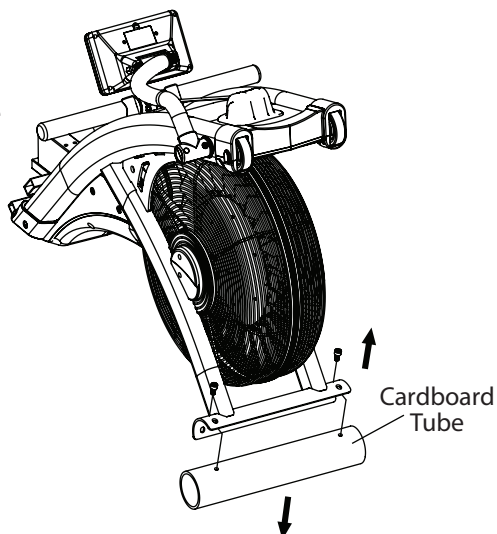


! Tutti i bulloni e le rondelle necessari sono strati premontati per garantire la qualità dell'installazione, rimuovere i relativi bulloni e rondelle e successivamente stringerli come da istruzioni per completare il montaggio del vogatore.

2. Collegare lo stabilizzatore anteriore

2-1. Rimuovere il tubo di cartone dalla staffa dello stabilizzatore anteriore

- Allentare i due **bulloni con testa a brugola da M8 x 16 mm** dal tubo di cartone e rimuovere il tubo di cartone.
- I due bulloni con testa a brugola e il tubo di cartone sono utilizzati solo per fini di protezione e non saranno utilizzati nuovamente durante il montaggio.

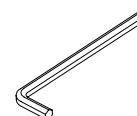


BULLONERIA:



x 2

ATTREZZI:



6mm

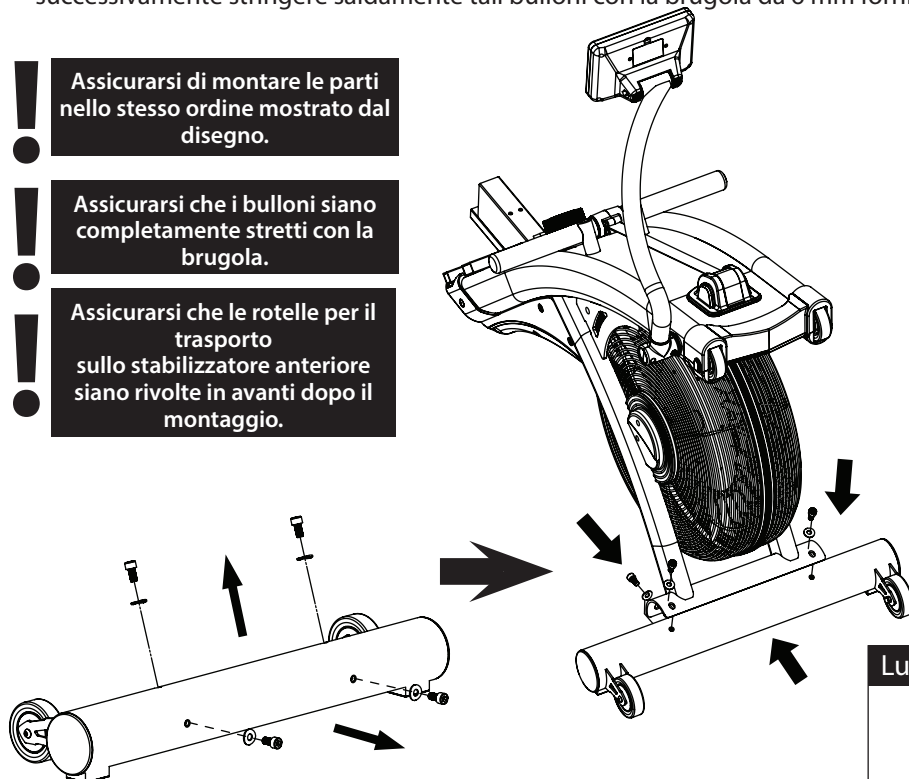
2-2 Collegare lo stabilizzatore anteriore

- Rimuovere i **quattro bulloni con testa esagonale da M8 x 16 mm** e la **rondella ondulata da M8 x 19 mm x 1,5 mm** dallo stabilizzatore anteriore (B) con la brugola da 6 mm fornita come mostrato.
- Collegare lo stabilizzatore anteriore (B) al telaio principale (A) con quattro **bulloni con testa esagonale da M8 x 16 mm (B5)** e con la **rondella ondulata da M8 x 19 mm x 1,5 mm (B6)**, successivamente stringere saldamente tali bulloni con la brugola da 6 mm fornita.

Assicurarsi di montare le parti nello stesso ordine mostrato dal disegno.

Assicurarsi che i bulloni siano completamente stretti con la brugola.

Assicurarsi che le rotelle per il trasporto sullo stabilizzatore anteriore siano rivolte in avanti dopo il montaggio.



BULLONERIA:

Parte N. B5



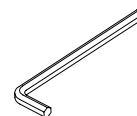
x 4

Parte N. B6



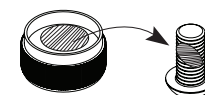
x 4

ATTREZZI:



6mm

Lubrificare prima del montaggio

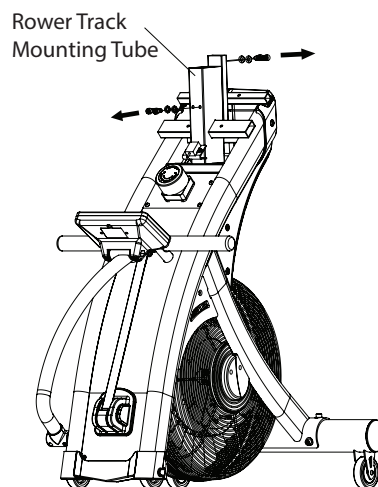
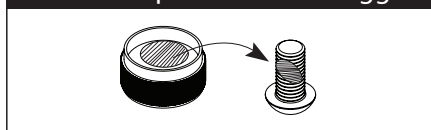


3. Collegare il poggiapiedi

3-1. Rimuovere i bulloni per il montaggio del binario del sedile

- Piegare il telaio principale del vogatore dalla parte posteriore e posizionare l'intero telaio principale verticalmente come mostrato.
- Rimuovere i bulloni con testa esagonale da M8 x 16 mm (B5) e la rondella piatta da M8 x 16 mm x 1,5 mm (B7) dalla parte superiore e inferiore del tubo di montaggio del binario del sedile con la brugola da 6 mm fornita come mostrato.
- Conservare i bulloni e le rondelle da qualche parte fino al passaggio numero 5. Binario del sedile

Lubrificare prima del montaggio



BULLONERIA:



Parte N. B5

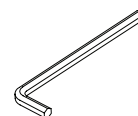
x 4



Parte N. B7

x 4

ATTREZZI:

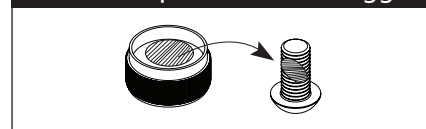


6mm

3-2. Collegare il poggiapiedi

- Rimuovere i bulloni con testa esagonale da M8 x 30 mm (B8) e la rondella piatta da M8 x 16 mm x 1,5 mm (B7) dalla staffa di montaggio del poggiapiedi con la brugola da 6 mm fornita come mostrato.
- Inserire il poggiapiedi e assicurarlo alla staffa di montaggio del telaio principale con attenzione con quattro bulloni con testa esagonale da M8 x 30 mm (B8) e con la rondella piatta da M8 x 16 mm x 1,5 mm (B7) successivamente stringere saldamente tali bulloni con la brugola da 6 mm fornita.

Lubrificare prima del montaggio



BULLONERIA:



Parte N. B8

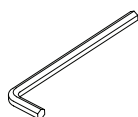
x 4



Parte N. B7

x 4

ATTREZZI:

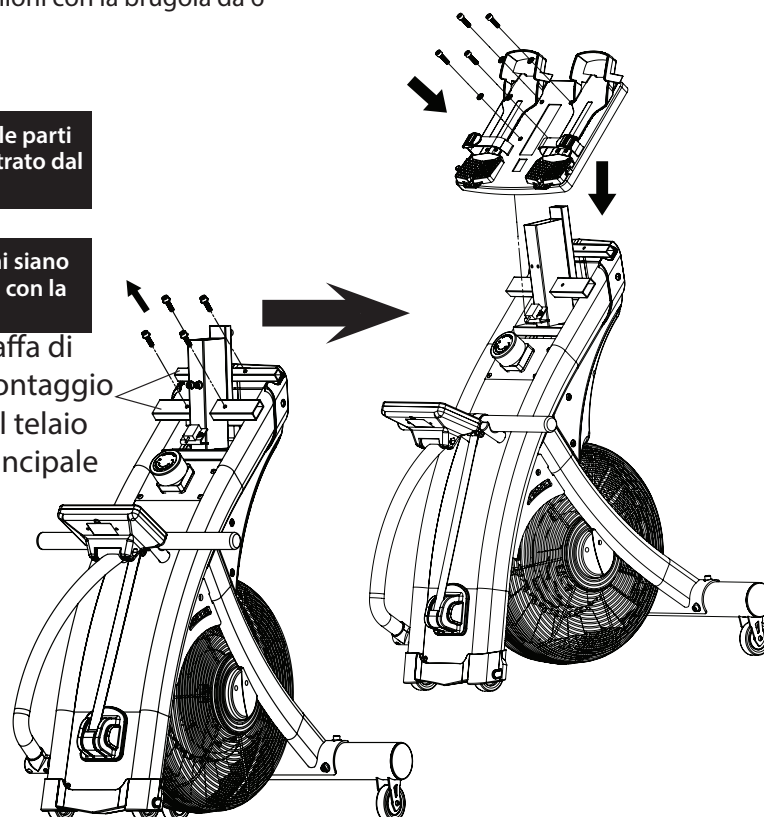


6mm

Assicurarsi di montare le parti nello stesso ordine mostrato dal disegno.

Assicurarsi che i bulloni siano completamente stretti con la brugola.

Staffa di montaggio del telaio principale



4. Collegare lo stabilizzatore posteriore e la maniglia posteriore

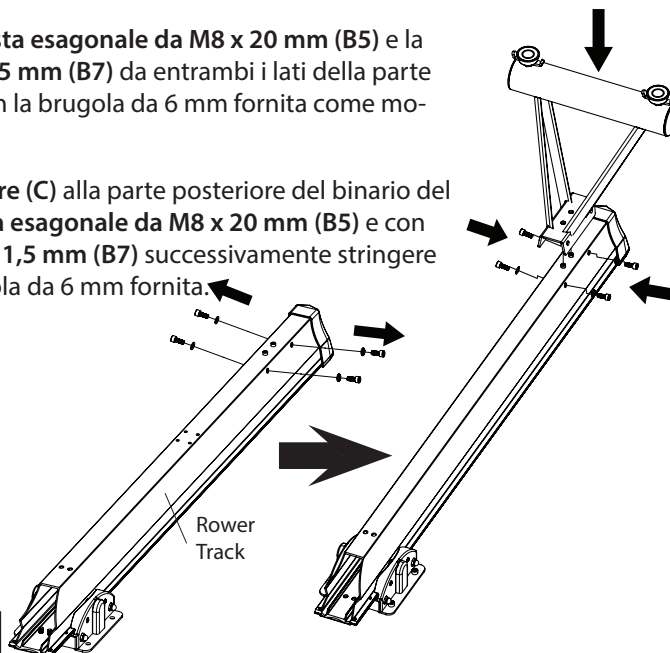
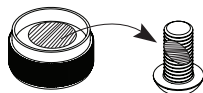
4-1. Collegare lo stabilizzatore posteriore

- Rimuovere i quattro bulloni con testa esagonale da M8 x 20 mm (B5) e la rondella piatta da M8 x 16 mm x 1,5 mm (B7) da entrambi i lati della parte posteriore del binario del sedile con la brugola da 6 mm fornita come mostrato.
- Collegare lo stabilizzatore posteriore (C) alla parte posteriore del binario del sedile con quattro bulloni con testa esagonale da M8 x 20 mm (B5) e con la rondella piatta da M8 x 16 mm x 1,5 mm (B7) successivamente stringere saldamente tali bulloni con la brugola da 6 mm fornita.

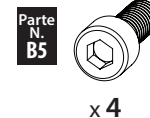
Assicurarsi di montare le parti nello stesso ordine mostrato dal disegno.

Assicuratevi che lo stabilizzatore posteriore sia completamente stretto con

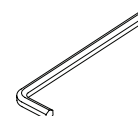
Lubrificare prima del montaggio



BULLONERIA:



ATTREZZI:



6mm

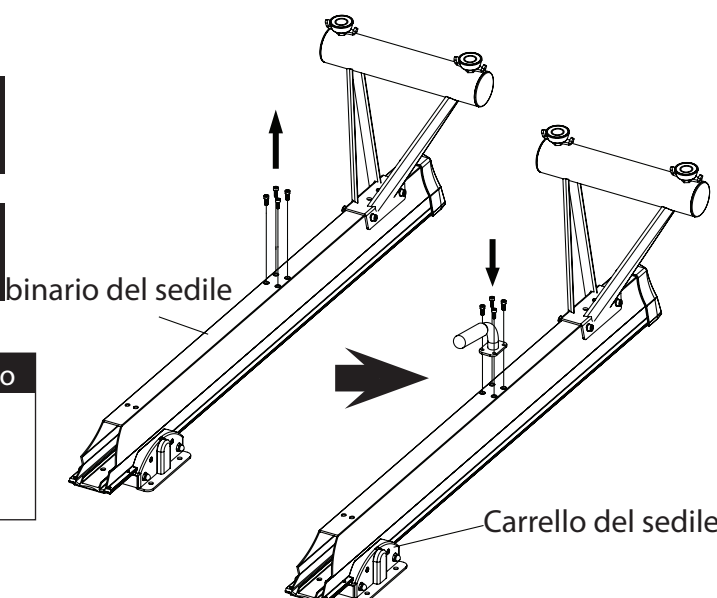
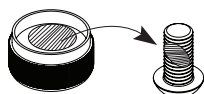
4-2. Collegare la maniglia posteriore

- Rimuovere i quattro bulloni con testa esagonale da M6 x 16 mm (B9) dal binario del sedile con la brugola da 5 mm fornita come mostrato.
- Inserire la maniglia posteriore (G) nella posizione centrale del binario del sedile con quattro bulloni con testa esagonale da M6 x 16 mm (B9), successivamente stringere saldamente tali bulloni con la brugola da 5 mm fornita.
- Tagliare la fascetta che fissava il carrello del sedile alla parte frontale del binario del sedile.

Assicurarsi di montare le parti nello stesso ordine mostrato dal disegno.

Assicurarsi che i bulloni siano completamente stretti con la brugola.

Lubrificare prima del montaggio



BULLONERIA:



5mm

5. Collegare il binario del sedile

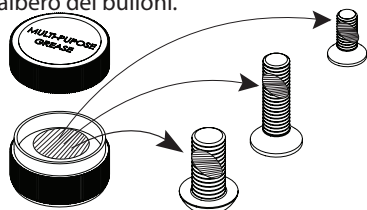
- Tenere il **binario del sedile** e farlo scorrere sul **tubo di montaggio** del telaio principale con attenzione.
- Stringere con le mani i **due bulloni con testa esagonale da M8 x 16 mm (B5)** e la **rondella piatta da M8 x 16 mm x 1,5 mm (B7)** nella parte inferiore del **binario del sedile** con attenzione.
- Con una mano, sollevare e tenere il **carrello del sedile**, con l'altra mano stringere i **due bulloni con testa esagonale da M8 x 16 mm (B5)** e la **rondella piatta da M8 x 16 mm x 1,5 mm (B7)** nella parte superiore del binario del sedile con attenzione.
- Quando i quattro bulloni e le rondelle sono in posizione, stringerli saldamente con la brugola da 6 mm fornita.
- Abbassare delicatamente il carrello del sedile fino a che non si ferma.

Assicurarsi di montare le parti nello stesso ordine mostrato dal disegno.

Assicurarsi che il binario del sedile sia completamente stretto con la brugola.

LUBRIFICARE PRIMA DEL MONTAGGIO

Lubrificare la bulloneria prima del montaggio utilizzando del "grasso multiuso" su ogni albero dei bulloni.



BULLONERIA:

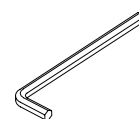


x 4

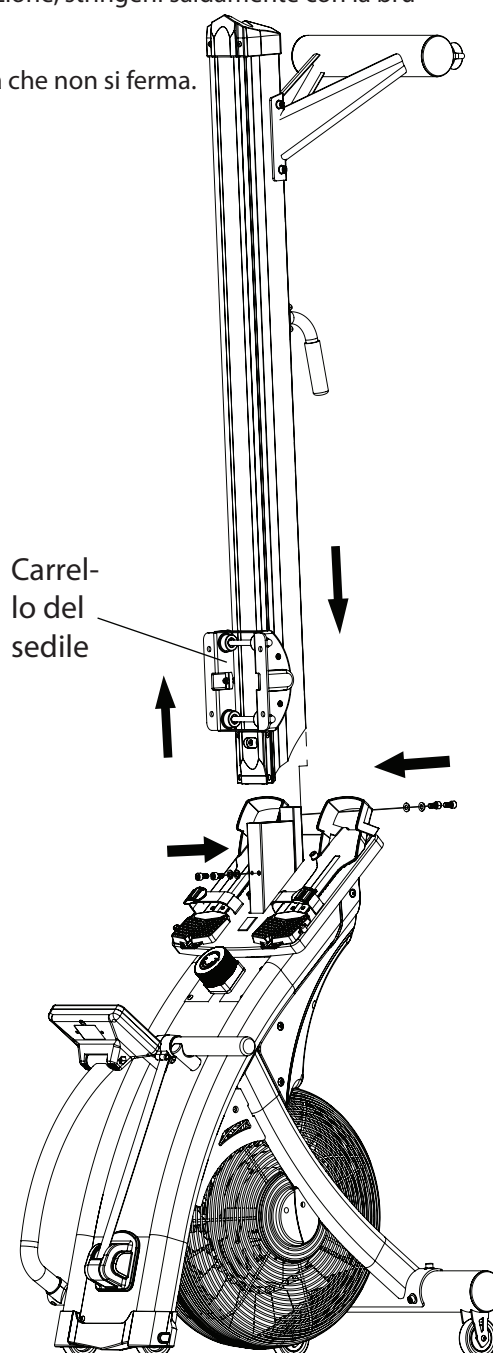


x 4

ATTREZZI:



6mm

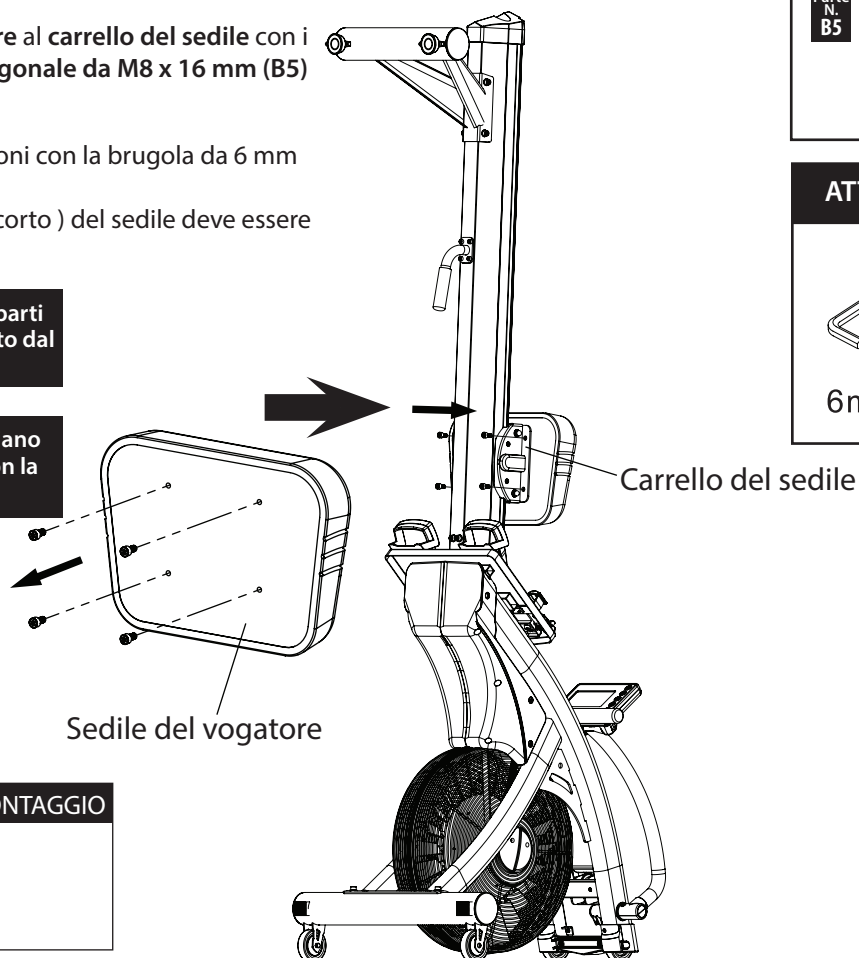


6. Collegare il sedile del vogatore

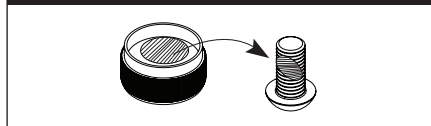
- Rimuovere i **quattro bulloni con testa esagonale da M8 x 16 mm (B5)** dalla parte inferiore del sedile del vogatore con la brugola da 6 mm fornita come mostrato.
 - Collegare il **sedile del vogatore** al **carrello del sedile** con i **quattro bulloni con testa esagonale da M8 x 16 mm (B5)** come mostrato.
 - Stringere saldamente tali bulloni con la brugola da 6 mm fornita.
- NOTA:** La parte frontale (lato corto) del sedile deve essere rivolta verso il pavimento.

! Assicurarsi di montare le parti nello stesso ordine mostrato dal disegno.

! Assicurarsi che i bulloni siano completamente stretti con la brugola.



LUBRIFICARE PRIMA DEL MONTAGGIO



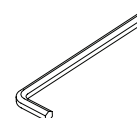
BULLONERIA:

Parte N. B5



x 4

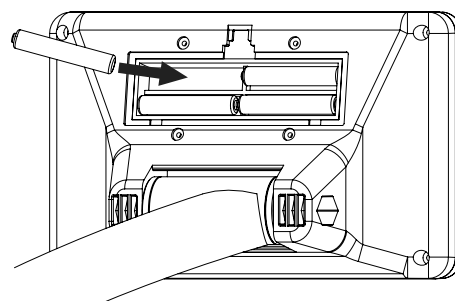
ATTREZZI:



6mm

7. Accensione

- Installare correttamente le 4 pile AA fornite nello scomparto sul retro della console



Controlli finali

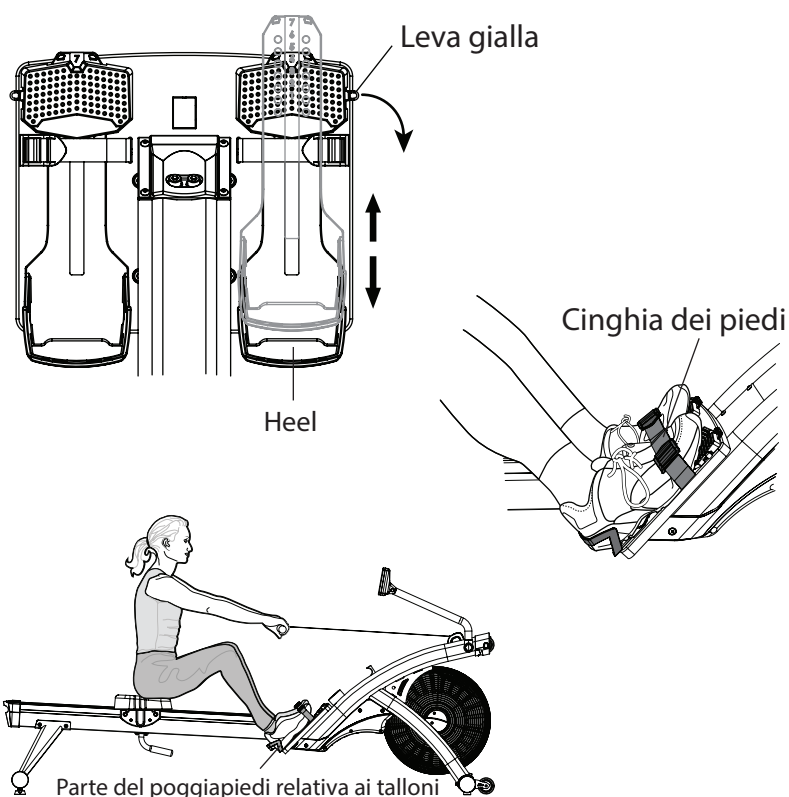
Il vogatore è ora montato. Si prega di effettuare le seguenti verifiche prima di utilizzarlo per la prima volta.

- Assicurarsi che tutte le viti, i bulloni e i dadi siano stretti saldamente.
- Assicurarsi che sia posizionato su una superficie piana, livellata.

Spiegazione delle caratteristiche del vogatore ad aria

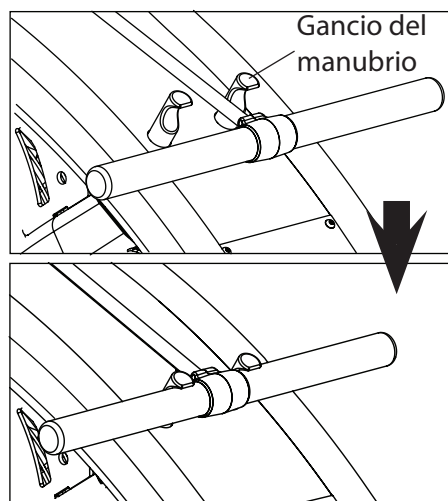
Regolare il poggiapiedi

1. Per regolare il poggiapiedi, tirare la leva gialla con una mano e con l'altra far scorrere la parte del poggiapiedi destinata ai talloni in su o in giù fino a raggiungere la regolazione desiderata, quindi rilasciare la leva gialla per bloccarla in posizione.
2. Iniziare regolando la parte del poggiapiedi relativa ai talloni in modo che la cinghia passi sopra all'avampiede.
3. Man mano che si acquisisce familiarità con il vogatore, si può scegliere di alzare o abbassare la parte del poggiapiedi relativa ai talloni per una questione di flessibilità o di benessere generale.
4. La regolazione ottimale consente di posizionare il ginocchio, il polpaccio e la caviglia perpendicolarmente al pavimento nella posizione iniziale.
 - Abbassare la parte del poggiapiedi relativa ai talloni consente un maggior spostamento del carrello del sedile.
 - Alzare la parte del poggiapiedi relativa ai talloni riduce la flessione delle gambe.



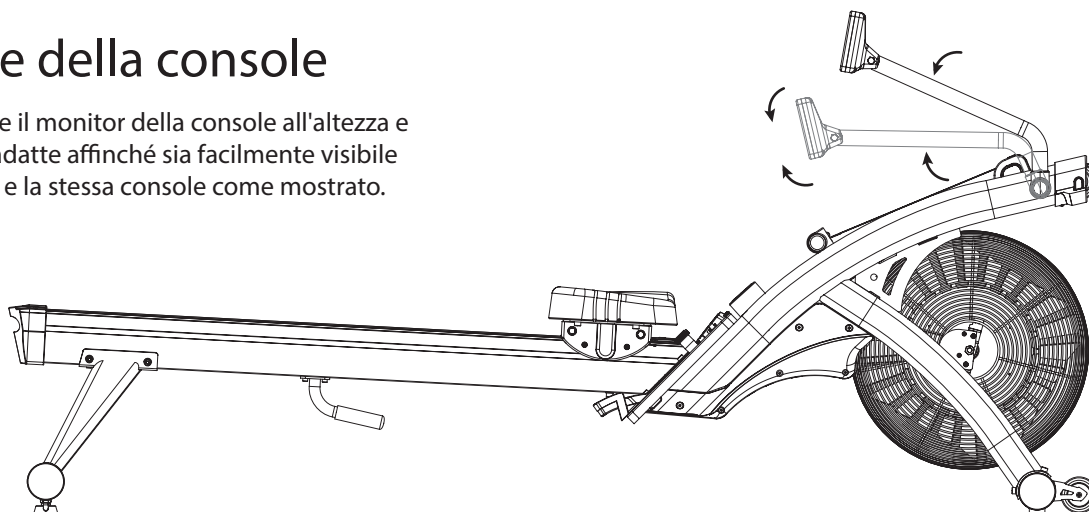
Posizionare il manubrio di trazione

1. Prima di iniziare l'allenamento, inserire il manubrio di trazione nel **gancio del manubrio** stesso affinché raggiungerlo sia più facile una volta seduti sul vogatore.



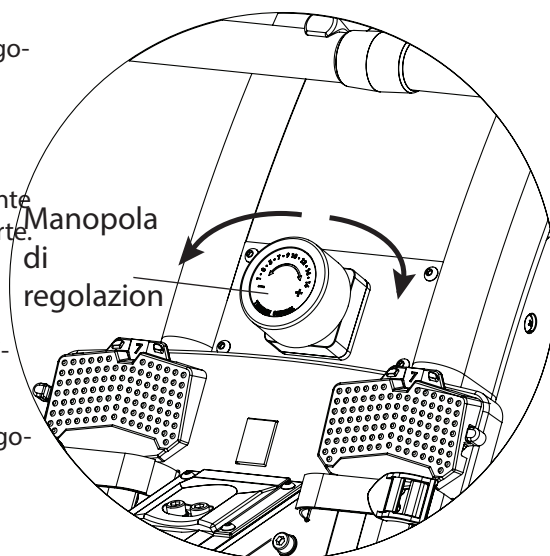
Regolazione della console

1. Regolare il braccio e il monitor della console all'altezza e con l'angolazione adatte affinché sia facilmente visibile ruotando il braccio e la stessa console come mostrato.



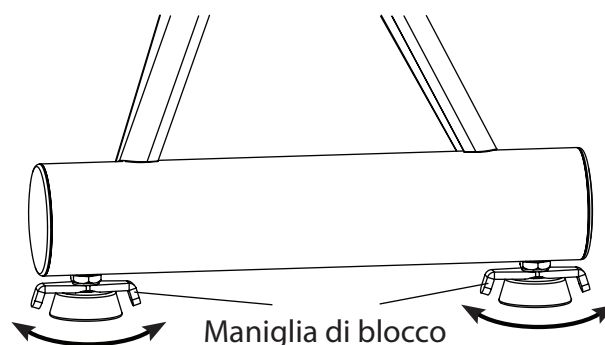
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

1. Questo vogatore dispone di un sistema indipendente (16 livelli regolabili) di velocità.
2. Più si tira forte, più resistenza si sente.
Quando si mette più impegno nella vogata si va più veloce, si producono più watt e si bruciano più calorie. Ma è più importante vogare per un periodo di tempo più prolungato che vogare più forte.
3. La resistenza è controllata da un magnete, che si sposta più lontano o più vicino alla ventola - tanto il magnete è più vicino alla ventola tanto più aumenta la resistenza.
4. Il magnete è controllato manualmente, girando la manopola di regolazione.
5. I livelli di resistenza vanno da 1 = leggera a 16 = dura.



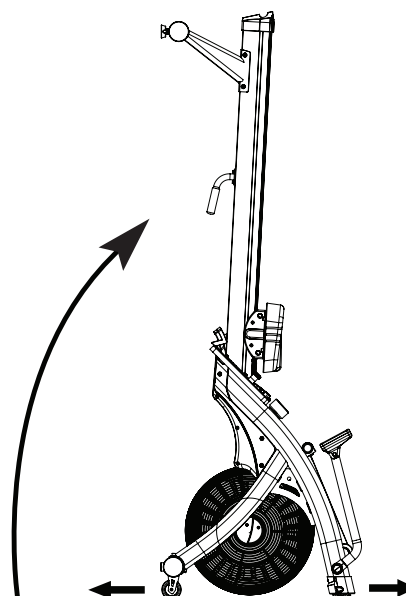
Livellare il vogatore ad aria

1. Per aiutarvi a livellare il vogatore su una superficie non piana, sono presenti 2 regolatori di altezza sugli stabilizzatori posteriori.
2. Per regolare l'altezza del vogatore, è sufficiente girarli e far ruotare due volte la maniglia di blocco dello stabilizzatore posteriore come richiesto.



Trasportare il vogatore ad aria

1. Il vogatore dispone di 4 rotelle per il trasporto sullo stabilizzatore anteriore e sul telaio principale.
2. Piegare il vogatore utilizzando la maniglia posteriore sotto al binario del sedile e poi tirare o spingere per spostarlo.

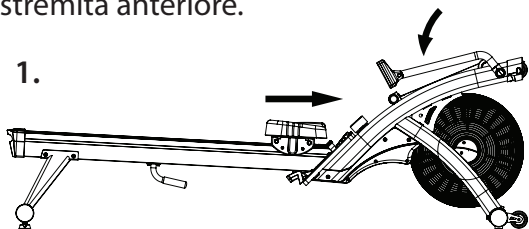


Come piegare e aprire il vogatore

PIEGARE IL VOGATORE

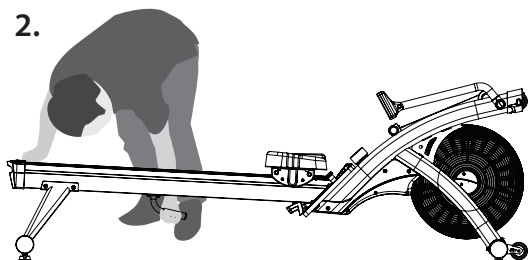
- Regolare come mostrato il braccio della console e la console per riporre il vogatore.
- Spostare il carrello del sedile verso l'estremità anteriore.

1.



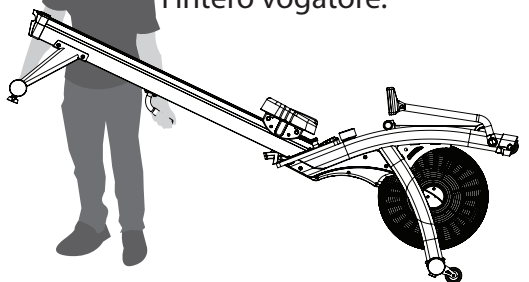
- Con la mano destra sorreggere la parte posteriore del binario del sedile, con l'altra tenere fermamente il manubrio come mostrato.

2.



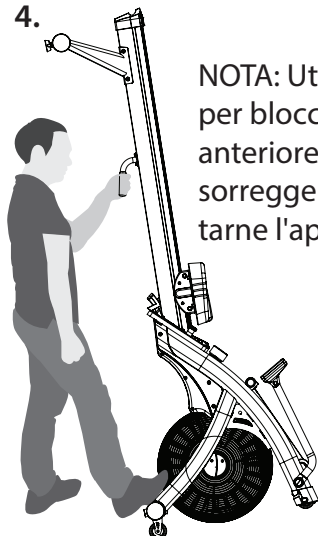
3.

Sollevere il vogatore dalla parte posteriore e sostenere verticalmente l'intero vogatore.



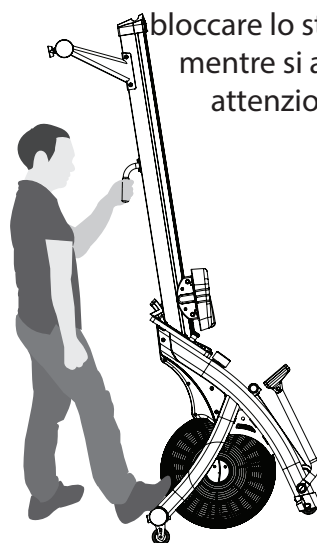
4.

NOTA: Utilizzare il piede destro per bloccare lo stabilizzatore anteriore e la mano sinistra per sorreggere il vogatore può facilitarne l'apertura.



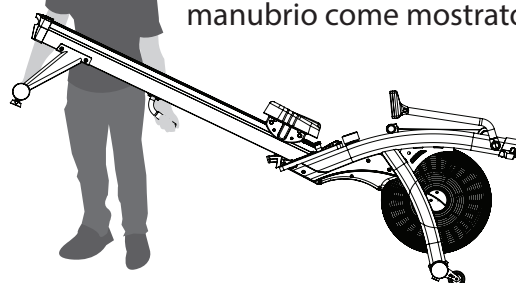
PER APRIRE IL VOGATORE

- Mettersi in piedi comodamente dietro al vogatore e tenere il manubrio con la mano sinistra come mostrato.
- Utilizzare il piede destro per bloccare lo stabilizzatore anteriore mentre si abbassa il vogatore con attenzione.



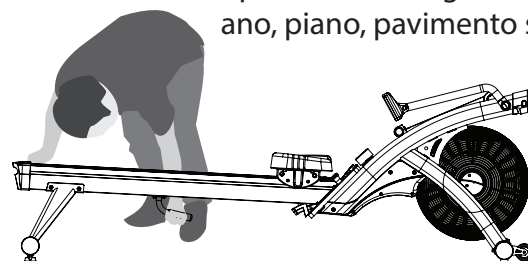
Con la mano destra tenere la parte posteriore del binario del sedile, con l'altra tenere fermamente il manubrio come mostrato.

2.



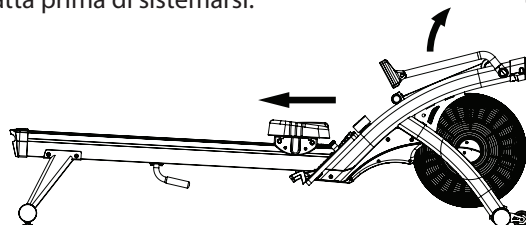
riposa l'intero vogatore sul piano, piano, pavimento solido

3.



- Regolare come mostrato il braccio della console e la console affinché sia facilmente visibile.
- Spostare il carrello del sedile nella posizione adatta prima di sistemarsi.

4.



Istruzioni sul computer

Avvio rapido

Utilizzare questo modo se si desidera una sessione di allenamento rapida e se non si è interessati ad impostare i dati personali.

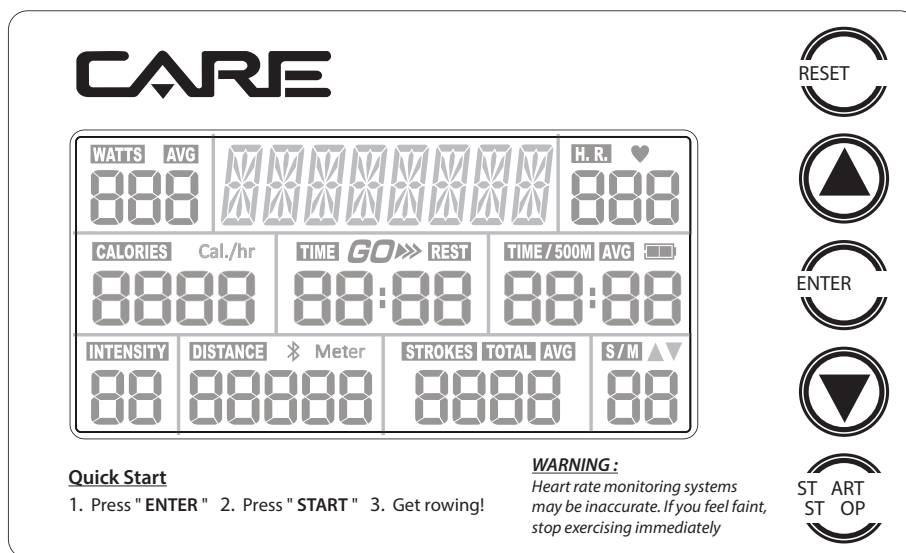
- Vogare per alcuni secondi per accendere la console.
 - Premere il pulsante " **START** ".
 - Inizieranno a essere visualizzati i valori relativi a **WATTS, CALORIES, TIME, TIME/ 500M, DISTANCE, STROKES, S/M, HEART RATE** (se il segnale della frequenza cardiaca è rilevato).
 - I valori relativi a **WATTS, CALORIES, TIME, DISTANCE, STROKES** inizieranno ad essere calcolati.
- "È possibile modificare la resistenza come si desidera in qualsiasi momento durante l'allenamento con la manopola di regolazione."

Per terminare questa sessione di allenamento rapida e vedere il riepilogo dell'allenamento -

- Smettere di vogare.
- Premere il pulsante " **STOP** ".
- Saranno visualizzati i valori relativi a **WATTS, CALORIES, TIME, TIME/ 500M, DISTANCE, STROKES, S/M, HEART RATE** (se il segnale della frequenza cardiaca è rilevato).

"Se si smette di vogare senza premere il pulsante "STOP", dopo 5 secondi il programma entrerà automaticamente in pausa. È possibile riprendere il programma ricominciando a vogare. Dopo 1 minuti di inattività, il programma si fermerà."

Funzioni dei pulsanti



RESET [REIMPOSTA]:

- Premere il pulsante " **RESET** " durante la modalità di impostazione del programma, per tornare alla modalità " **START** " sul monitor.
- Premere il pulsante " **RESET** " nella modalità " **STOP** " / " **PAUSE** " per azzerare tutti i valori sul monitor e ritornare alla modalità " **START** " .



- Per selezionare i programmi preimpostati **TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES, S/M, INT 20 /10, INT 20/30** e **INT CUST** nella modalità " **START** ".
- Per aumentare i valori quando si imposta l'obiettivo del programma. Tenere premuto per un rapido cambio dei valori.

ENTER [INVIO]:

- Per confermare la selezione delle impostazioni del target/del programma.



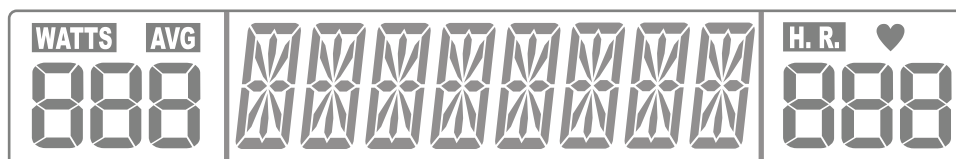
- Per selezionare i programmi preimpostati **INT CUST, INT 20/30, INT 20 /10, S/M, STROKES, CALORIES, DISTANCE** e **TIME** nella modalità " **START** ".

- Per diminuire i valori quando si imposta l'obiettivo del programma. Tenere premuto per un rapido cambio dei valori.

START/STOP

- Per iniziare un allenamento o per riprendere un programma interrotto
- Per concludere o interrompere un allenamento.

Visualizzazioni e feedback della console



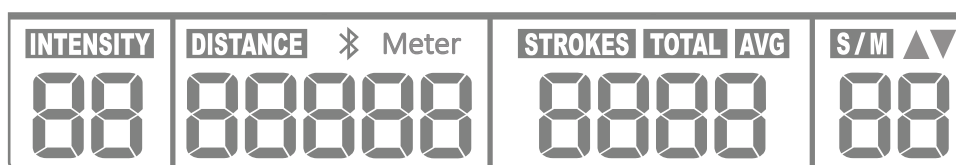
- Indica l'energia (potenza) generata in questa sessione (solo a fini di raffronto, i dati non devono essere utilizzati per fini medici), per impostazione predefinita, il conteggio va da zero a 999.
- Indica il messaggio di testo del programma in corso come riferimento.
- Indica la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto (bpm), visualizzati da 30 a 220 bpm, rilevati da una fascia toracica wireless.

NOTA: La lettura del polso durante l'intero esercizio si ottiene da una fascia toracica telemetrica Polar a 5,4 kHz.

! Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe non essere preciso, l'esercizio eccessivo potrebbe provocare lesioni gravi o morte. Se ci si sente svenire, arrestare immediatamente l'allenamento!



- Indica le calorie approssimative consumate in questa sessione (solo a fini di raffronto, i dati non devono essere utilizzati per fini medici), per impostazione predefinita, il conteggio va da zero a 9999 cal, ma va all'indietro se è stato impostato un target (10 ~ 990).
- Indica il tempo dedicato a questa sessione, per impostazione predefinita il conteggio va da 00:00 a 99:59, ma va all'indietro se è stato impostato un target (05:00 ~ 99:00).
- Indica il tempo necessario a percorrere una distanza di 500 metri, calcolato automaticamente, per impostazione predefinita il conteggio va da 00:00 a 9:59, ma va all'indietro se è stato impostato un target (1:00 ~ 9:55).



- Indica il livello di resistenza impostato per questa sessione, 1 = leggera e 16 = dura.
- Indica la distanza percorsa in questa sessione, per impostazione predefinita il conteggio va da 0 99999 metri, ma va all'indietro se è stato impostato un target (100 ~ 9900).
- Indica i cicli di questa sessione, per impostazione predefinita il conteggio va da 0 a 9999, ma va all'indietro se è stato impostato un target (10 ~ 990).
- Indica le vogate al minuto a cui si sta vogando, per impostazione predefinita il conteggio va da 0 a 99, ma va all'indietro se è stato impostato un target (10 ~ 99).
- Questa visualizzazione S/M (Stroke Per Minute - vogate al minuto) è calcolata automaticamente e viene mostrata quando il vogatore è in uso e dovrebbe essere utilizzata come guida per il ritmo dell'allenamento.

Utilizzare i programmi di allenamento

WATTS	TIME			H. R.	P	
0	20:00			00:00		
CALORIES	0	TIME	TIME/500M			
	0	20:00	00:00			
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL	AVG	S/M
0	0	0	0	0	0	0

Programmi TARGET

Questa console presenta 5 programmi target: **Target TIME**, **Target DISTANCE**, **Target CALORIES**, **Target STROKES** e **Target S/M**.

Quando si raggiunge il target, la console emetterà un breve allarme e farà terminare l'allenamento fino ad arrivare all'arresto.

Target TIME

1. Assicurarsi che la console sia accesa.

"SELECT PROGRAM OR QUICK START" (selezionare programma o avvio rapido) scorre nella parte alta del monitor.

2. Utilizzare i pulsanti "▼ / ▲" per selezionare il programma desiderato.

"TIME" lampeggia nella parte alta del monitor.

3. Premere "ENTER" per confermare la selezione.

4. Il valore preimpostato "20:00" lampeggia nella finestra TIME.

5. Utilizzare i pulsanti "▼ / ▲" per impostare la durata dell'allenamento (5:00 ~ 99:00 minuti).

6. Premere "ENTER" per confermare le impostazioni.

"START" è mostrato nella parte alta del monitor.

7. Premere "START" per iniziare l'allenamento e poi iniziare a vogare. Il programma non si avvia finché non si inizia a vogare.

NOTA: È possibile premere il pulsante "STOP" per terminare il programma in qualsiasi momento.

Il riepilogo dell'allenamento sarà visualizzato sullo schermo.

NOTA: È possibile modificare il livello di resistenza (1~16) in qualsiasi

momento dell'allenamento tramite la manopola di regolazione e alcune

letture sul monitor cambieranno di conseguenza.

WATTS	DISTANCE			H. R.	P
0	1000			00:00	
CALORIES	0	TIME	TIME/500M		
	0	00:00	00:00		
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL	S/M
0	1000	0	0	0	0

Target DISTANCE

1. Assicurarsi che la console sia accesa.

"SELECT PROGRAM OR QUICK START" (selezionare programma o avvio rapido) scorre nella parte alta del monitor.

2. Utilizzare i pulsanti "▼ / ▲" per selezionare il programma desiderato.

"DISTANCE" lampeggia nella parte alta del monitor.

3. Premere "ENTER" per confermare la selezione.

4. Il valore preimpostato "1000" lampeggia nella finestra DISTANCE.

5. Utilizzare i pulsanti "▼ / ▲" per impostare la distanza target (100 ~ 9900 metri).

6. Premere "ENTER" per confermare le impostazioni.

"START" è mostrato nella parte alta del monitor.

7. Premere "START" per iniziare l'allenamento e poi iniziare a vogare. Il programma non si avvia finché non si inizia a vogare.

NOTA: È possibile premere il pulsante "STOP" per terminare il programma in qualsiasi momento.

Il riepilogo dell'allenamento sarà visualizzato sullo schermo.

NOTA: È possibile modificare il livello di resistenza (1~16) in qualsiasi

momento dell'allenamento tramite la manopola di regolazione e alcune

letture sul monitor cambieranno di conseguenza.

WATTS	0 CALORIE		H. R.	♥	P			
CALORIES	150	TIME	00:00	TIME / 500M	00:00			
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	0	STROKES TOTAL	0	S / M	0

Target CALORIES

1. Assicurarsi che la console sia accesa.
2. Utilizzare i pulsanti "▼ / ▲" per selezionare il programma desiderato.
3. Premere "ENTER" per confermare la selezione.
4. Il valore preimpostato "150" lampeggia nella finestra **CALORIES**.
5. Utilizzare i pulsanti "▼ / ▲" per impostare le calorie target (10 ~ 990 calorie).
6. Premere "ENTER" per confermare le impostazioni.
7. Premere "START" per iniziare l'allenamento e poi iniziare a vogare.

Il programma non si avvia finché non si inizia a vogare.

NOTA: È possibile premere il pulsante "STOP" per terminare il programma in qualsiasi momento.

Il riepilogo dell'allenamento sarà visualizzato sullo schermo.

NOTA: È possibile modificare il livello di resistenza (1~16) in qualsiasi momento dell'allenamento tramite la manopola di regolazione e alcune letture sul monitor cambieranno di conseguenza.

WATTS	0 STROKES		H. R.	♥	P			
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M	00:00			
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	0	STROKES TOTAL	300	S / M	0

Target STROKES

1. Assicurarsi che la console sia accesa.
2. Utilizzare i pulsanti "▼ / ▲" per selezionare il programma desiderato.
3. Premere "ENTER" per confermare la selezione.
4. Il valore preimpostato "300" lampeggia nella finestra **STROKES**.
5. Utilizzare i pulsanti "▼ / ▲" per impostare le vogate target (10 ~ 990).
6. Premere "ENTER" per confermare le impostazioni.
7. Premere "START" per iniziare l'allenamento e poi iniziare a vogare.

Il programma non si avvia finché non si inizia a vogare.

NOTA: È possibile premere il pulsante "STOP" per terminare il programma in qualsiasi momento.

Il riepilogo dell'allenamento sarà visualizzato sullo schermo.

NOTA: È possibile modificare il livello di resistenza (1~16) in qualsiasi momento dell'allenamento tramite la manopola di regolazione e alcune letture sul monitor cambieranno di conseguenza.

WATTS	0 S/M		H. R.	♥	P			
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M	00:00			
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	0	STROKES TOTAL	0	S / M	0

Target S / M (Stroke Per Minute -Vogate al minuto)

1. Assicurarsi che la console sia accesa.
2. Utilizzare i pulsanti "▼ / ▲" per selezionare il programma desiderato.
3. Premere "ENTER" per confermare la selezione.
4. Il valore preimpostato "30" lampeggia nella finestra **S / M**.
5. Utilizzare i pulsanti "▼ / ▲" per impostare il target del RITMO (10 ~ 99).
6. Premere "ENTER" per confermare le impostazioni.

"START" è mostrato nella parte alta del monitor.

WATTS	3 SLOWER		H. R.	123
CALORIES	132	TIME	1:03	TIME/500M
				09:52
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	S/M
1	128		42	38

WATTS	1 FASTER		H. R.	99
CALORIES	87	TIME	1:03	TIME/500M
				12:03
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	56		19	28

WATTS	2 GREAT		H. R.	108
CALORIES	102	TIME	1:03	TIME/500M
				11:24
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	72		25	30

7. Premere "START" per iniziare l'allenamento e poi iniziare a vogare. Il programma non si avvia finché non si inizia a vogare.

NOTA: Comparirà "▼" una freccia lampeggiante nella finestra S/M per indicare che le S/M (vogate al minuto) sono più veloci delle impostazioni.

"SLOWER" (più lento) scorrerà nella parte alta del monitor. Comparirà "▲" una freccia lampeggiante nella finestra S/M per indicare che le S/M (vogate al minuto) sono più lente delle impostazioni.

"FASTER" (più veloce) scorrerà nella parte alta del monitor. "GREAT" (perfetto) scorrerà nella parte alta del monitor quando si raggiungono le stesse S/M (vogate al minuto) delle impostazioni.

NOTA: È possibile premere il pulsante "STOP" per terminare il programma

in qualsiasi momento. Il riepilogo dell'allenamento sarà visualizzato

sullo schermo.

NOTA: È possibile modificare il livello di resistenza (1~16) in qualsiasi

momento dell'allenamento tramite la manopola di regolazione

e alcune letture sul monitor cambieranno di conseguenza.

Programmi INTERVAL

Questa console presenta 3 programmi di intervallo: **INTERVAL 20/10**, **INTERVAL 20/30** e **INTERVAL CUSTOM**.

I programmi **INTERVAL 20/10** e **INTERVAL 20/30** offrono agli utenti una serie di intervalli di allenamento ad alta intensità con segmenti temporali preimpostati.

Questi programmi High Intensity Interval Training (H.I.I.T.) indicheranno automaticamente l'inizio di ogni intervallo **GO** (di vogata) e **REST** (di riposo).

Quando si raggiunge l'ultimo segmento "REST" (di riposo) la console emetterà un breve allarme e farà terminare l'allenamento fino ad arrivare all'arresto.

INTERVAL 20 / 10

1. Assicurarsi che la console sia accesa.

"SELECT PROGRAM OR QUICK START" scorre nella parte alta del monitor.

2. Utilizzare i pulsanti "▼ / ▲" per selezionare il programma desiderato.

"TIME 20/10" lampeggia nella parte alta del monitor.

3. Premere "ENTER" per confermare la selezione.

4. Il numero preimpostato "CYCLE 10" lampeggia nella parte alta del monitor.

5. Utilizzare i pulsanti "▼ / ▲" per impostare i numeri di intervalli totali (1~99).

6. Premere "ENTER" per confermare le impostazioni.

7. Premere "START" per iniziare l'allenamento e poi iniziare a vogare.

Il programma non si avvia finché non si inizia a vogare.

NOTA: È possibile premere il pulsante "STOP" per terminare il programma in qualsiasi momento.

Il riepilogo dell'allenamento sarà visualizzato sullo schermo.

NOTA: È possibile modificare il livello di resistenza (1~16) in qualsiasi momento dell'allenamento tramite la manopola di regolazione e

alcune

letture sul monitor cambieranno di conseguenza.

WATTS	0 INT20/10		H. R.	10 P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M
				00:00
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	0		0	0

WATTS	0 CYCLE 10		H. R.	10 P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M
				00:00
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	0		0	0

WATTS	0 INT 20/30		H.R.	♥	P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL	S/M
1	0	0	0	0	0

WATTS	0 CYCLE 10		H.R.	♥	P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL	S/M
1	0	0	0	0	0

WATTS	0 INT CUST		H.R.	♥	P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL	S/M
1	0	0	0	0	0

WATTS	0 WORK 20		H.R.	♥	P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL	S/M
1	0	0	0	0	0

WATTS	0 REST 10		H.R.	♥	P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL	S/M
1	0	0	0	0	0

WATTS	0 CYCLE 10		H.R.	♥	P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL	S/M
1	0	0	0	0	0

INTERVAL 20 /30

1. Assicurarsi che la console sia accesa.
"SELECT PROGRAM OR QUICK START" scorre nella parte alta del monitor.
2. Utilizzare i pulsanti "▼ / ▲" per selezionare il programma desiderato.
"TIME 20/ 30 lampeggia nella parte alta del monitor.
3. Premere "ENTER" per confermare la selezione.
4. Il numero preimpostato "CYCLE 10" lampeggia nella parte alta del monitor.
5. Utilizzare i pulsanti "▼ / ▲" per impostare i numeri di intervalli totali (1 ~ 99).
6. Premere " ENTER" per confermare le impostazioni.
7. Premere " START" per iniziare l'allenamento e poi iniziare a vogare.

Il programma non si avvia finché non si inizia a vogare.
NOTA: È possibile premere il pulsante " STOP" per terminare il programma in qualsiasi momento.

Il riepilogo dell'allenamento sarà visualizzato sullo schermo.

NOTA: È possibile modificare il livello di resistenza (1~ 16) in qualsiasi momento dell'allenamento tramite la manopola di regolazione e alcune letture sul monitor cambieranno di conseguenza.

INTERVAL CUSTOM (Intervallo personalizzato)

1. Assicurarsi che la console sia accesa.
"SELECT PROGRAM OR QUICK START" scorre nella parte alta del monitor.
2. Utilizzare i pulsanti "▼ / ▲" per selezionare il programma desiderato.
" INT CUST" lampeggia nella parte alta del monitor.
3. Premere " ENTER" per confermare la selezione.
4. Il tempo di lavoro preimpostato "WORK 20" lampeggia nella parte alta del monitor.
5. Utilizzare i pulsanti "▼ / ▲" per impostare il tempo di lavoro (5 ~ 599 sec.).
6. Premere " ENTER" per confermare le impostazioni.
7. Il tempo di riposo preimpostato " REST 10" lampeggia nella parte alta del monitor.
8. Utilizzare i pulsanti "▼ / ▲" per impostare il tempo di riposo (5 ~ 599 sec.).
9. Premere " ENTER" per confermare le impostazioni.
10. Il numero di intervallo preimpostato " CYCLE 10" lampeggia nella parte alta del monitor.
11. Utilizzare i pulsanti "▼ / ▲" per impostare i numeri di intervalli totali (1 ~ 99).
12. Premere " ENTER" per confermare le impostazioni.
13. Premere " START" per iniziare l'allenamento e poi iniziare a vogare.

Il programma non si avvia finché non si inizia a vogare.
NOTA: È possibile premere il pulsante " STOP" per terminare il programma in qualsiasi momento.

Il riepilogo dell'allenamento sarà visualizzato sullo schermo.

NOTA: È possibile modificare il livello di resistenza (1~ 16) in qualsiasi momento dell'allenamento tramite la manopola di regolazione e alcune letture sul monitor cambieranno di conseguenza.

ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

Prima di contattare il nostro servizio post vendita, procurarsi i seguenti dati per agevolare le operazioni:

Nome o riferimento del prodotto.

Numero di produzione indicato sul telaio principale e sulla confezione d'imballaggio.

Servizio post vendita
E-mail: service-it@carefitness.com

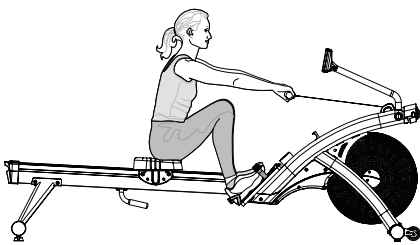
Allenarsi con il vogatore ad aria

Prima di iniziare l'allenamento, verificare:

- Che lo spazio a disposizione sia sufficiente, ovvero di avere almeno 60 cm di spazio libero da entrambi i lati.
- Che tutti i bulloni e i perni di fissaggio siano bloccati e non sporgenti. In particolare, verificare l'usura di tutti i bulloni e i perni, sostituire le parti dubbie prima di utilizzare la macchina.
- Utilizzare il vogatore ad aria su una superficie piana e dura.
- Esercitarsi sempre entro i limiti del proprio livello, non esercitarsi fino allo sfinimento.
- Se si prova dolore o non ci si sente bene **TERMINARE IMMEDIATAMENTE L' ALLENAMENTO.**
- L'allenamento sbagliato o eccessivo può comportare dei danni per la salute.
- Assicurarsi di aver letto le linee guida sulla sicurezza.
- Consultare il proprio medico per assicurarsi che intraprendere un duro programma di allenamento non sia pericoloso per la propria salute.
- Tirare il manubrio diritto all'indietro con entrambe le mani.
- Fare in modo che il manubrio non vada sulla protezione della cinghia di trazione.
- Non vogare con una mano sola, l'uso improprio della cinghia di trazione può causare lesioni.
- Non torcere mai la cinghia di trazione o tirare da un lato all'altro.
- Tenere i vestiti lontani dal carrello del sedile sul binario del sedile.
- Ricordarsi che il sedile si sposterà in avanti sul binario del sedile quando non è in uso.
- Verificare le **tecniche di vogata corrette** come segue:

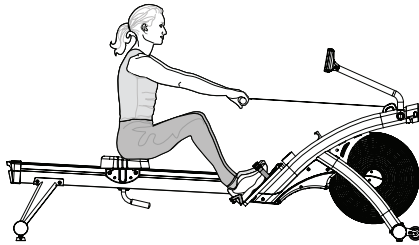
A. Inclinazione del corpo in avanti allo " START"

Gli stinchi non devono essere oltre la posizione verticale e l'inclinazione in avanti del corpo non deve superare i 30 gradi. La distanza delle braccia deve essere comoda.



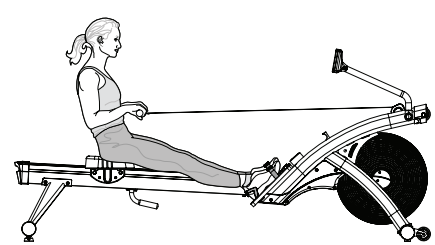
B. Coordinamento della " TRAZIONE "

Si deve iniziare la trazione spingendo con le gambe, mantenendo le braccia dritte e senza cambiare inizialmente l'inclinazione della schiena. Quando le gambe sono circa a metà dell'estensione, iniziare a distendere la schiena. Infine, terminare la passata tirando il manubrio verso l'addome.



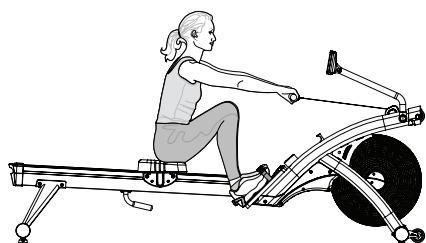
C. Distendersi nel " FINALE"

La schiena dovrebbe oscillare oltre la verticale di circa 25 gradi al termine della vogata. Questa posizione distesa dovrebbe essere comoda, non tesa. Si dovrebbero sentire i muscoli addominali che lavorano quando si siede nella posizione finale.



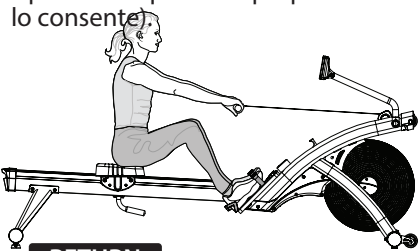
- Prevedere dello stretching nella propria routine di allenamento. È possibile alleviare o prevenire molti dolori e fastidi investendo un po' di tempo nel fare gradualmente stretching senza saltelli.
- Iniziare ogni allenamento con alcuni minuti di vogata leggera per riscaldarsi. Sono necessari almeno 5 minuti per raggiungere l'intensità prima di iniziare un allenamento intenso.
- Iniziare il programma di esercizio gradualmente prima di arrivare al lavoro pesante. Se non si è vogato per una settimana, effettuare con calma la prima vogata.
- Non aspettarsi di poter riprendere esattamente da dove si ha lasciato e non provare a fare un lavoro a intervalli intensi. Iniziare con una serie continua a un ritmo confortevole e provare a raggiungere gradualmente l'intensità tramite vari intervalli di 1-3 minuti dalla serie successiva.
- Utilizzare un'impostazione del livello di resistenza pari a 8. La migliore impostazione di resistenza per tutti gli scopi e per un grande allenamento cardiovascolare è tra 6 e 10.
- Vogare con l'impostazione di resistenza troppo alta può essere dannoso per il programma di allenamento, riducendo il rendimento e aumentando il rischio di lesioni.

- Le impostazioni più basse richiedono una velocità maggiore nell'applicare la propria potenza e, alla fine, si ottiene un allenamento migliore.
- Puntare a un ritmo di vogate / SPM (vogate al minuto) tra 24 e 30.
- Concedersi del tempo extra per il riscaldamento e iniziare con molta calma.
- Non aspettarsi di essere in grado di eseguire subito un allenamento a intervalli intensi.
- È importante concedere al proprio corpo un po' di riposo ogni tanto, anche se vogare fa sentire bene e si vuole farlo ogni giorno. Raccomandiamo di prendere almeno un giorno di pausa alla settimana dal vogare, ciò farà sentire più desiderosi di ricominciare e si otterrà un allenamento migliore il giorno seguente.
- Vogare è una forma estremamente efficace di allenamento. Rafforza il cuore, migliora la circolazione e mette in esercizio tutti i maggiori gruppi muscolari: schiena, busto, braccia, spalle, fianchi e gambe.
- Vogare è un'attività senza attrito e non sotto carico, ciò la rende estremamente appropriata e preziosa per la riabilitazione e il recupero, e adatta alle persone di ogni età.
- Le immagini sottostanti mostrano la corretta posizione del corpo da tenere durante ogni vogata.



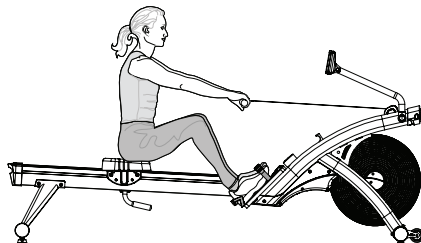
• START •

- Estendere le braccia verso il volano.
- Inclinare la parte superiore del corpo leggermente in avanti con la schiena dritta, ma non rigida.
- Slittare in avanti sul sedile finché gli stinchi non sono verticali (o tanto vicino a questa posizione quanto la propria flessibilità lo consente).



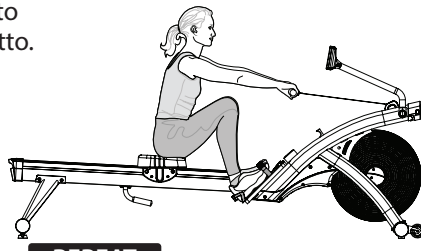
• RETURN •

- Estendere le braccia verso il volano.
- Inclinare la parte superiore del corpo verso i fianchi per seguire le braccia.
- Piegarle gradualmente le gambe per slittare in avanti sul sedile. Assicurarsi che le braccia siano estese prima di piegare le ginocchia.



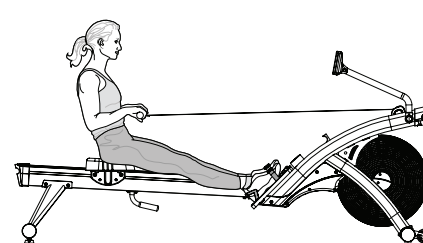
• PULLING •

- Iniziare la passata spingendo sulla pedana con le gambe.
- Tenere dritte le braccia e una volta che le gambe sono dritte, inclinarsi leggermente all'indietro.
- Completare la mossa tirando il manubrio verso il proprio busto, appena sotto il petto.



• REPEAT •

- Tirare il proprio corpo in avanti finché gli stinchi non sono verticali.
- La parte superiore del corpo deve essere inclinata in avanti sui fianchi.
- Le braccia devono essere completamente estese.
- Si è pronti per la prossima vogata.



• FINISH •

- Tirare il manubrio verso il proprio addome.
- Raddrizzare le gambe.
- Inclinare leggermente la parte superiore del corpo.

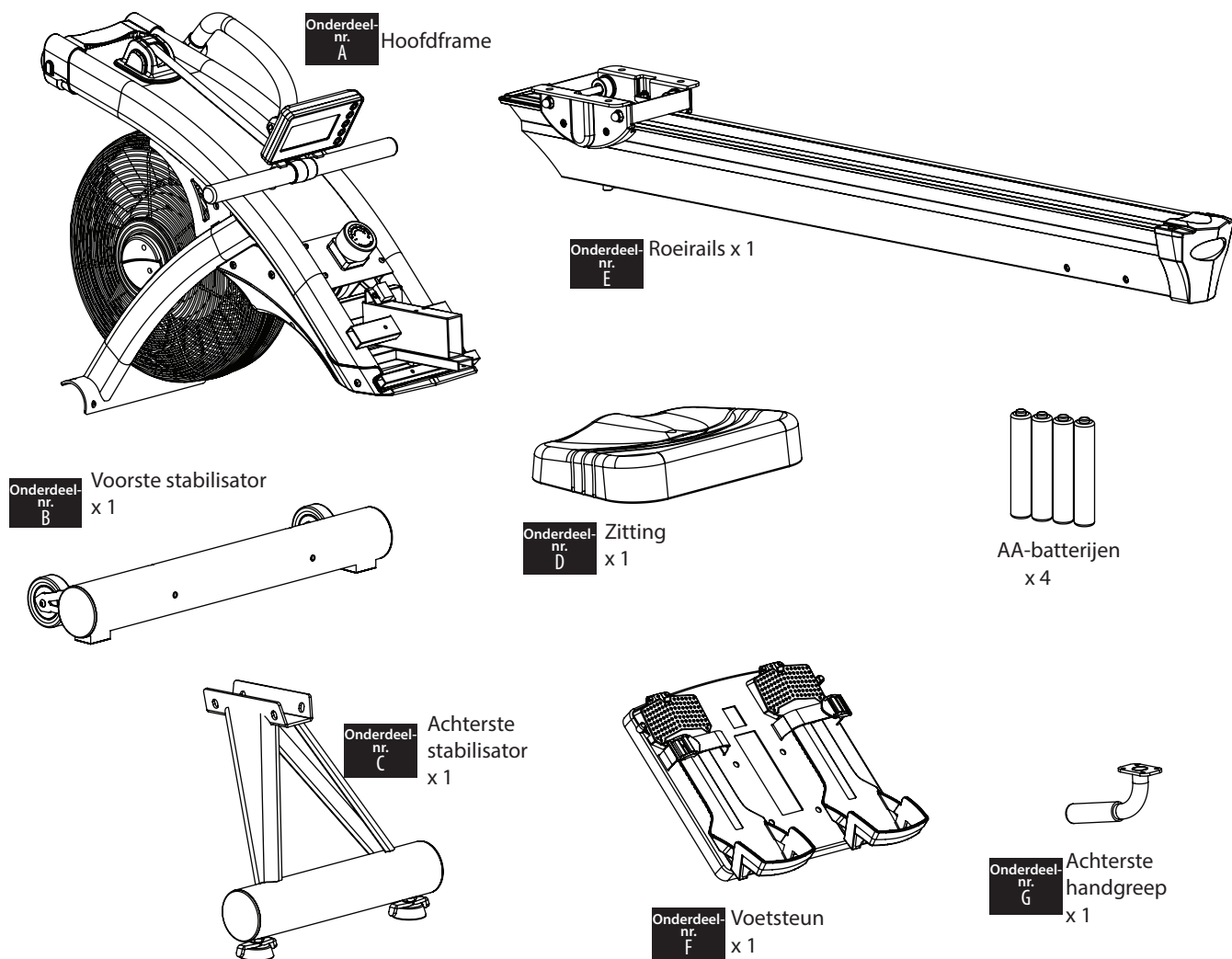
NOTA:

- È consigliabile che ci sia qualcuno ad aiutarvi a fare in modo che le posizioni del vostro corpo e le immagini mostrate sopra coincidano.
- Queste posizioni dovrebbero fondersi insieme in modo da creare una vogata fluida e continua, senza che vi siano interruzioni in nessun punto della vogata stessa.
- La presa del manubrio dovrebbe essere allentata e comoda e il polso dovrebbe essere orizzontale durante la vogata.
- Si prega di assicurarsi che le dita non siano all'interno del gruppo guida quando si sposta il prodotto.
- Quando si modifica la propria posizione di esercizio e ci si deve raddrizzare aggrappandosi al vogatore, assicurarsi di star afferrando la parte inferiore dell'imbottitura del sedile.

Montage instructies

Voor u begint

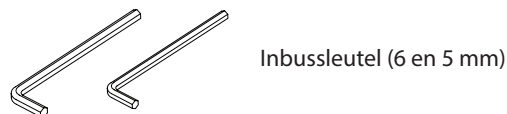
1. **Bereid de werkplek voor** - het is belangrijk dat u het product monteert in een schone en opgeruimde ruimte.
2. **Werk samen** - we raden u aan om u te laten helpen bij de montage omdat een aantal van de onderdelen behoorlijk zwaar is.
3. **Open de doos** - controleer of er waarschuwingen op de doos staan en zorg ervoor dat u deze met de goede kant naar boven heeft.
4. **Pak de doos uit** - Controleer of u de volgende onderdelen heeft:



Bevestigingsmateriaal



Gereedschap en verbruiksmateriaal

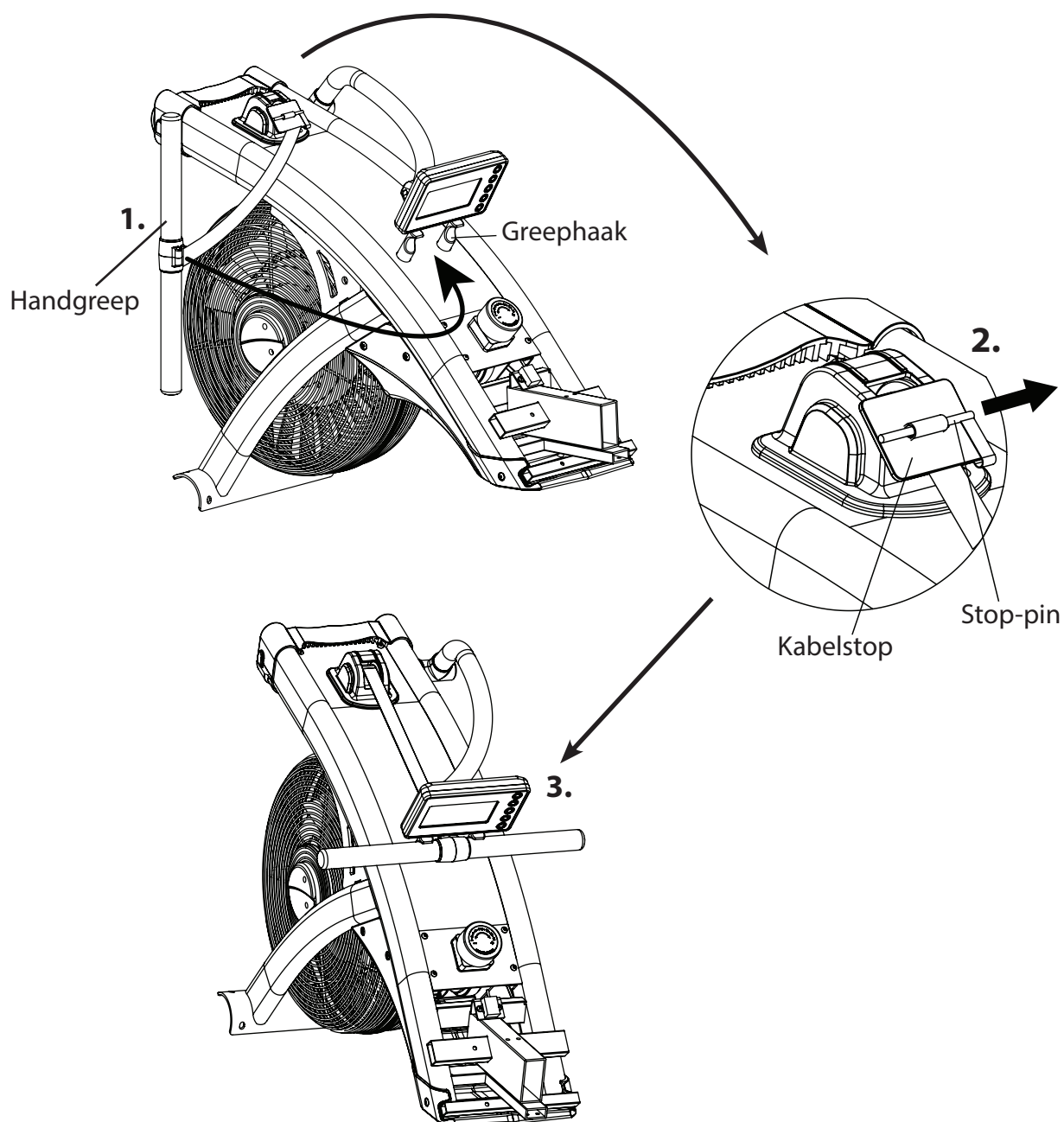


! Dit roeiapparaat heeft een vloer ruimte nodig van 223,5 cm x 61,4 cm voor gebruik, 61,5 x 76 x 223,5 cm voor ingeklapte opslag en weegt 49 kg

! Als u denkt dat er onderdelen ontbreken, neemt u contact met ons op voordat u teruggaat naar de verkoper.

1. De handgreep zoeken

- Plaats de handgreep tegen de handgreephaken in de weergegeven positie.
- Trek de **stop-pin** uit het trekkoord en verwijder de stop voorzichtig.
- De stop van het trekkoord wordt gebruikt voor bescherming bij de verpakking en wordt niet meer gebruikt bij de montage.

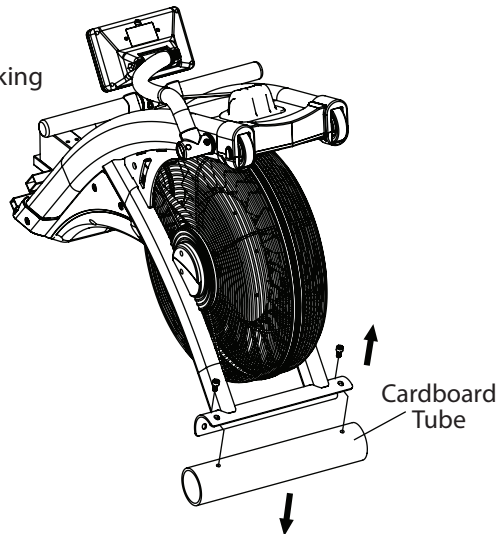


! Alle vereiste bouten en ringen zijn vooraf gemonteerd om de installatiekwaliteit te waarborgen, verwijder de bouten en ringen en draai ze daarna vast volgens de instructies om de montage van het roeiapparaat te voltooien.

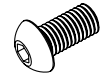
2. Bevestig de voorste stabilisator

2-1. Haal de kartonnen buis van de steun van de voorste stabilisator.

- Draai de twee **M8 x 16 mm inbusbouten** uit de kartonnen buis en verwijder de kartonnen buis.
- De twee inbusbouten en de kartonnen buis worden gebruikt voor bescherming bij de verpakking en worden niet meer gebruikt bij de montage.

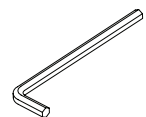


BEVESTIGINGSMIDDELEN:



x 2

TOOLS:



6mm

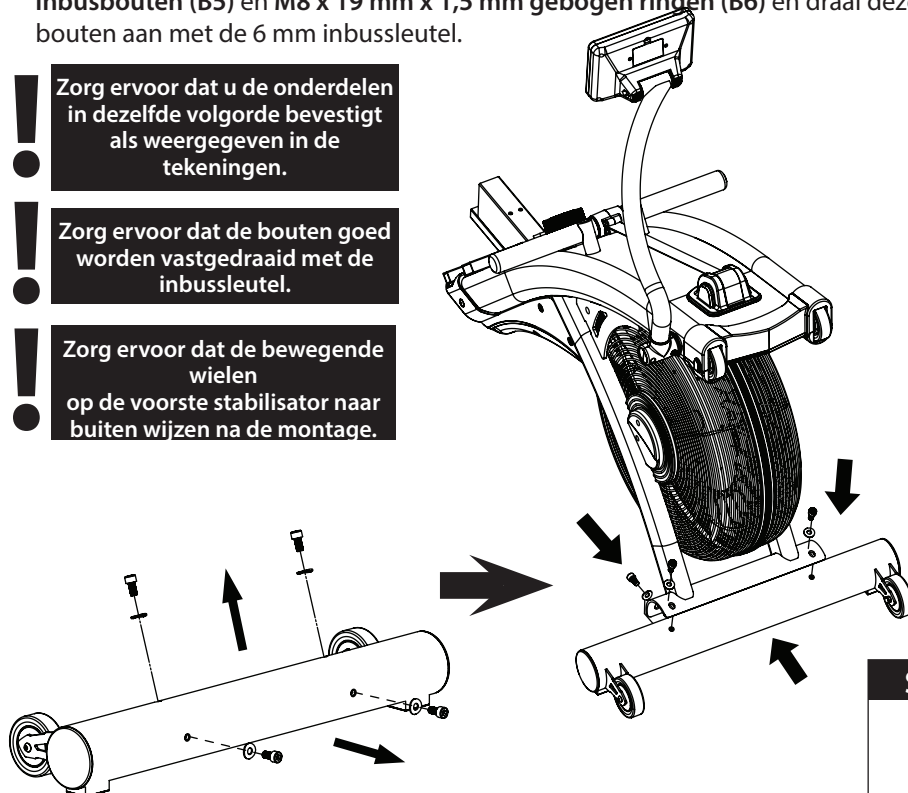
2-2 De voorste stabilisator bevestigen

- Verwijder de vier **M8 x 16 mm inbusbouten** en **M8 x 19 mm x 1,5 mm gebogen ringen** van de **voorste stabilisator (B)** met de 6 mm inbusleutel zoals weergegeven.
- Bevestig de **voorste stabilisator (B)** op het **hoofdframe (A)** met vier **M8 x 16mm inbusbouten (B5)** en **M8 x 19 mm x 1,5 mm gebogen ringen (B6)** en draai deze bouten aan met de 6 mm inbusleutel.

! Zorg ervoor dat u de onderdelen in dezelfde volgorde bevestigt als weergegeven in de tekeningen.

! Zorg ervoor dat de bouten goed worden vastgedraaid met de inbusleutel.

! Zorg ervoor dat de bewegende wielen op de voorste stabilisator naar buiten wijzen na de montage.



BEVESTIGINGSMIDDELEN:

Onderdeel-nr. B5



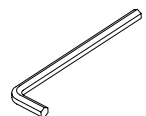
x 4

Onderdeel-nr. B6



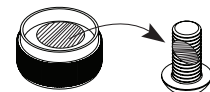
x 4

TOOLS:



6mm

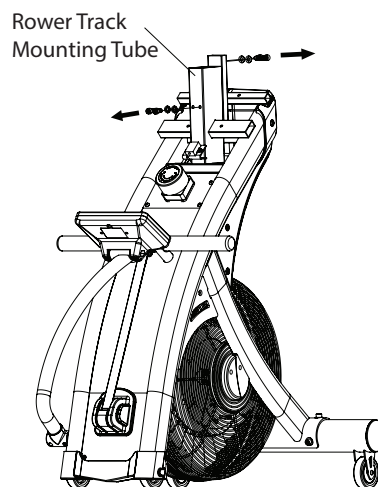
SMEREN VOOR MONTAGE



3. Bevestig de voetensteun

3-1. Verwijder de bouten voor de roeirails

- Klap het hoofdframe van het roeiapparaat van achteren omhoog en zet het hele hoofdframe verticaal zoals weergegeven.
- Verwijder de **M8 x 16 mm inbusbout (B5)** en **M8 x 16mm x 1,5 mm vlakke ring (B7)** van de bovenste en onderste **montagegastang voor de roeirails** met de 6 mm inbusleutel zoals weergegeven.
- Bewaar deze bouten en ringen goed tot **stap 5. Roeirails monteren**



BEVESTIGINGSMIDDELLEN:

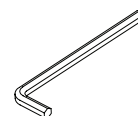
Onderdeel-nr. B5

x 4

Onderdeel-nr. B7

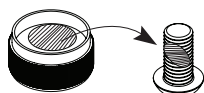
x 4

TOOLS:



6mm

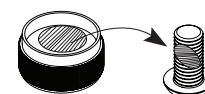
SMEREN VOOR MONTAGE



3-2. Bevestig de voetensteun

- Verwijder de **M8 x 30 mm inbusbouten (B8)** en **M8 x 16mm x 1,5 mm vlakke ringen (B7)** van de **montagesteun voor de voetensteun** met de 6 mm inbusleutel zoals weergegeven.
- Steek de **voetensteun** in en bevestig deze voorzichtig aan de **montagesteun op het hoofdframe** met vier **M8 x 30 mm inbusbouten (B8)** en **M8 x 16 mm x 1,5 mm vlakke ringen (B7)** en draai deze bouten aan met de 6 mm inbusleutel.

SMEREN VOOR MONTAGE



BEVESTIGINGSMIDDELLEN:

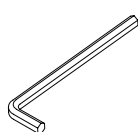
Onderdeel-nr. B8

x 4

Onderdeel-nr. B7

x 4

TOOLS:

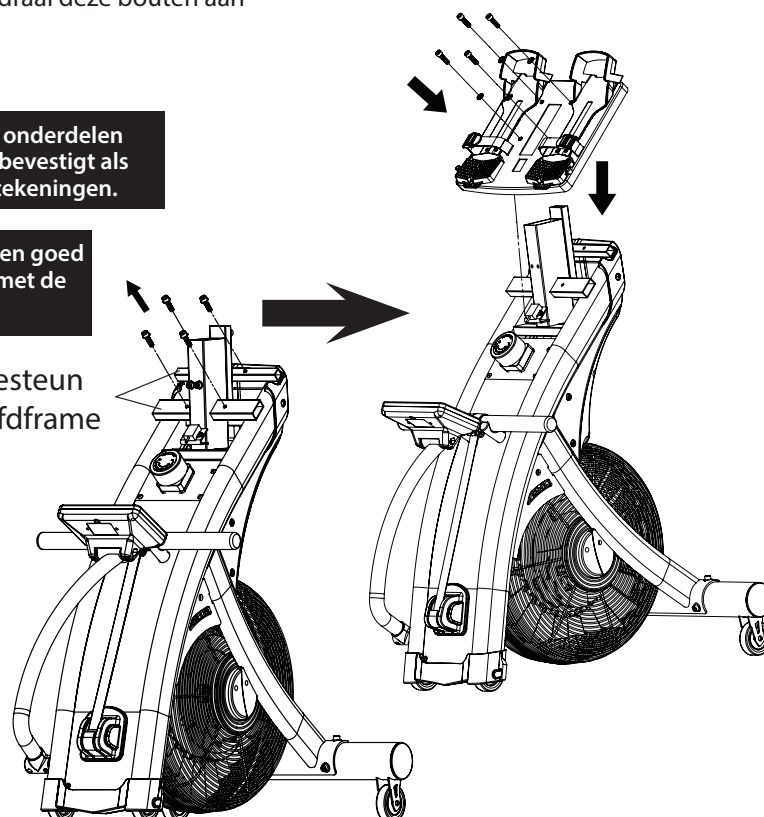


6mm

! Zorg ervoor dat u de onderdelen in dezelfde volgorde bevestigt als weergegeven in de tekeningen.

! Zorg ervoor dat de bouten goed worden vastgedraaid met de inbusleutel.

Montagesteun van hoofdframe



4. De achterste stabilisator en achterste handgreep bevestigen

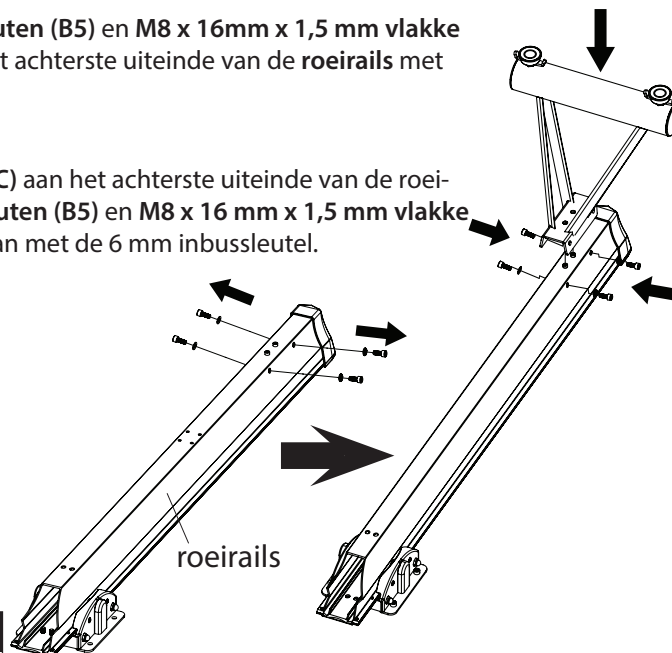
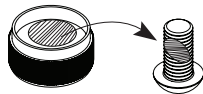
4-1. De achterste stabilisator bevestigen

- Verwijder de **M8 x 20 mm inbusbouten (B5)** en **M8 x 16 mm x 1,5 mm vlakke ringen (B7)** van beide zijden van het achterste uiteinde van de roeirails met de 6 mm inbussleutel zoals weergegeven.
- Bevestig de **achterste stabilisator (C)** aan het achterste uiteinde van de roeirails met vier **M8 x 20 mm inbusbouten (B5)** en **M8 x 16 mm x 1,5 mm vlakke ringen (B7)** en draai deze bouten aan met de 6 mm inbussleutel.

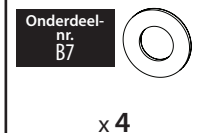
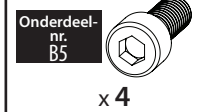
! Zorg ervoor dat u de onderdelen in dezelfde volgorde bevestigt als weergegeven in de tekeningen.

! Zorg ervoor dat de achterste stabilisator goed wordt vastgedraaid met de inbussleutel.

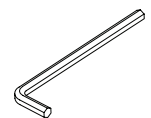
SMEREN VOOR MONTAGE



BEVESTIGINGSMIDDELEN:



TOOLS:



6mm

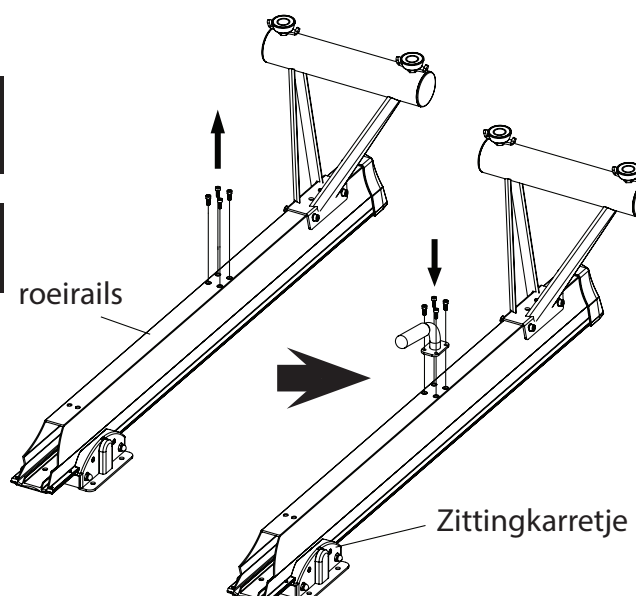
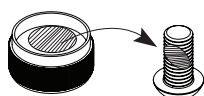
4-2. De achterste handgreep bevestigen

- Verwijder de vier **M6 x 16 mm inbusbouten (B9)** van de roeirails met de 5 mm inbussleutel zoals weergegeven.
- Bevestig de **achterste handgreep (G)** aan de middenpositie van de roeirails met vier **M6 x 16 mm inbusbouten (B9)** en draai deze bouten aan met de 5 mm inbussleutel.
- Knip de **tie-wrap** door die het **zittingkarretje** aan de voorzijde van de roeirails bevestigde.

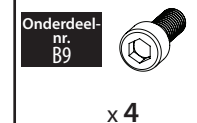
! Zorg ervoor dat u de onderdelen in dezelfde volgorde bevestigt als weergegeven in de tekeningen.

! Zorg ervoor dat de bouten goed worden vastgedraaid met de inbussleutel.

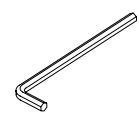
SMEREN VOOR MONTAGE



BEVESTIGINGSMIDDELEN:



TOOLS:



5mm

5. De roeirails bevestigen

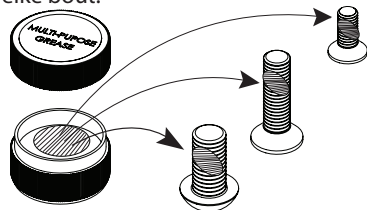
- Houd de roeirails vast en schuif deze voorzichtig op de **montagebuis** van het hoofdframe.
- Draai twee **M8 x 16 mm inbusbouten (B5)** en **M8 x 16 mm x 1,5 mm platte ringen (B7)** voorzichtig met de hand vast vanaf de onderzijde van de roeirails.
- Til het **zittingkarretje** met een hand op en houd deze vast, draai met de andere hand de twee **M8 x 16 mm inbusbouten (B5)** en **M8 x 16 mm x 1,5 mm platte ringen (B7)** voorzichtig vast vanaf de bovenzijde van de roeirails.
- Als alle vier de bouten en ringen zijn aangebracht, draait u deze stevig vast met de 6 mm inbussleutel.
- Breng het zittingkarretje voorzichtig omlaag tot deze stopt.

! Zorg ervoor dat u de onderdelen in dezelfde volgorde bevestigt als weergegeven in de tekeningen.

! Zorg ervoor dat de roeirails goed wordt vastgedraaid met de inbussleutel.

SMEREN VOOR MONTAGE

Monteer de bevestigingen voor de montage door wat "universeel vet" aan te brengen op elke bout.



BEVESTIGINGSMIDDELLEN:

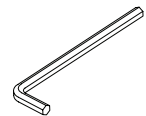


x 4

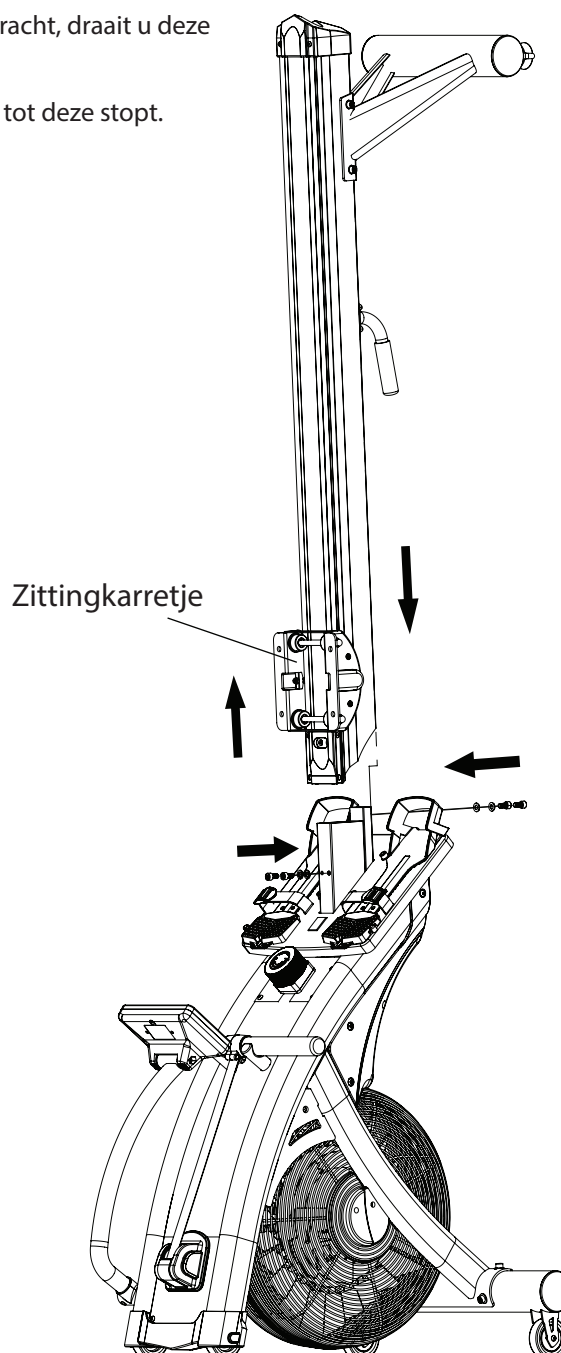


x 4

TOOLS:



6mm

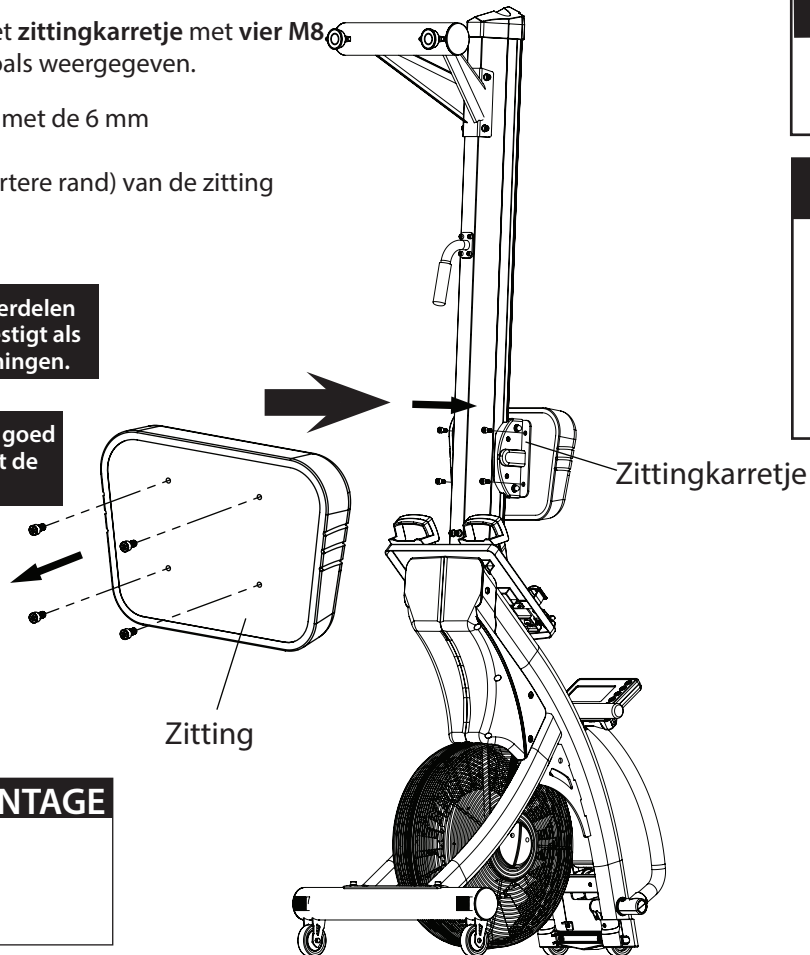


6. De roeizitting monteren

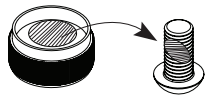
- Verwijder de vier M8 x 16 mm inbusbouten (B5) van de onderzijde van de roeizitting met de 6 mm inbusleutel zoals weergegeven.
- Monteer de roeizitting aan het zittingkarretje met vier M8 x 16 mm inbusbouten (B5) zoals weergegeven.
- Draai deze bouten stevig vast met de 6 mm inbusleutel.
OPMERKING: De voorzijde (kortere rand) van de zitting moet naar de grond wijzen.

! Zorg ervoor dat u de onderdelen in dezelfde volgorde bevestigt als weergegeven in de tekeningen.

! Zorg ervoor dat de bouten goed worden vastgedraaid met de inbusleutel.



SMEREN VOOR MONTAGE



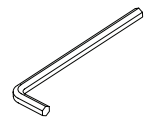
BEVESTIGINGSMIDDELLEN:

Onderdeel-nr. B5



x 4

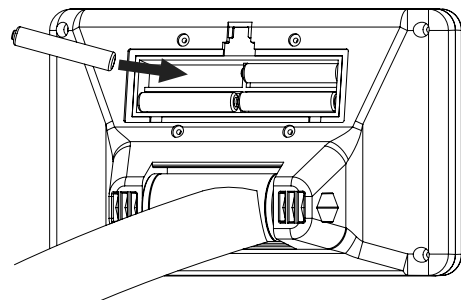
TOOLS:



6mm

7. Opstarten

- Plaats de AA-batterijen x4 op de juiste manier in het batterijvakje aan de achterzijde van de console,



Laatste controles

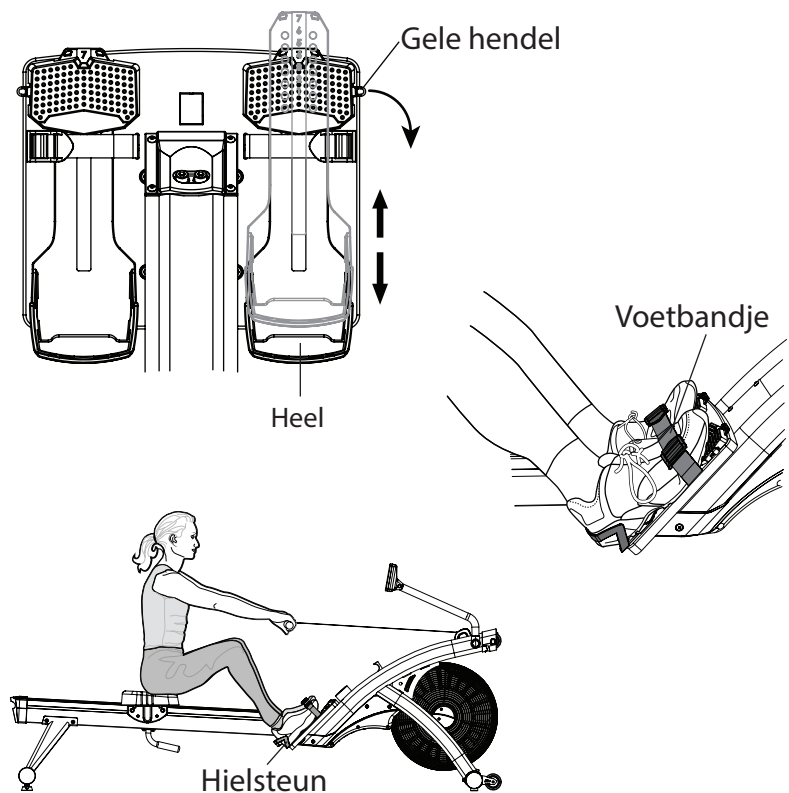
Uw roeiapparaat is nu gemonteerd. Voer de volgende controles uit voordat u deze voor de eerste keer in gebruik neemt..

- Controleer of alle schroeven, bouten en moeren goed zijn vastgedraaid.
- Controleer of het roeiapparaat op een vlakke en rechte ondergrond staat.

Uitleg over de functies van de Air Rower

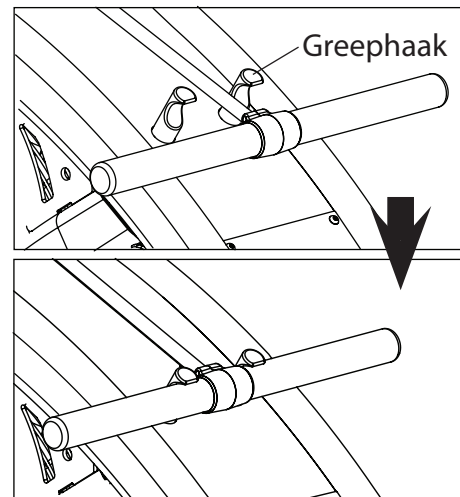
De voetsteun afstellen

1. Om de voetsteun af te stellen, trekt u met een hand aan de gele hendel en met de andere schuift u de hielsteun omhoog of omlaag voor de beste afstelling. Laat vervolgens de gele hendel los om te vergrendelen.
2. Begin door de hielsteun zo af te stellen dat het bandje over de bal van uw voet gaat.
3. Als u beter gewend bent aan uw roeiapparaat kunt u de hielsteun iets omhoog of omlaag verplaatsen voor meer flexibiliteit of comfort.
4. In de optimale instelling zijn knie, onderbeen en enkel loodrecht ten opzichte van de vloer in de startpositie.
 - Als de hielsteun omlaag wordt verplaatst, kan de zitting verder bewegen.
 - Als de hielsteun omhoog wordt verplaatst, hoeft het been minder te buigen.



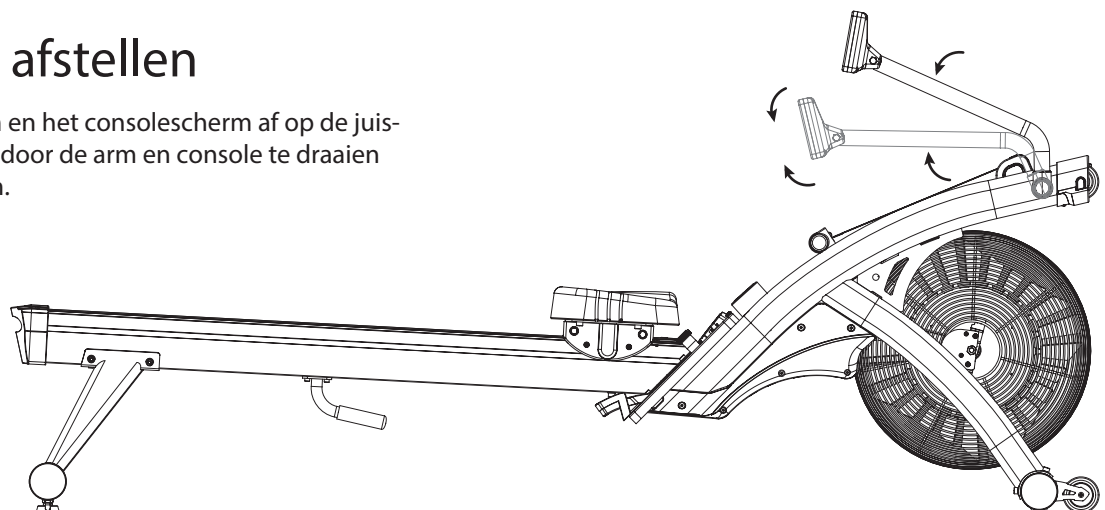
De trekgreep laten rusten

1. Voor u begint met de training, plaatst u de trekgreep in de **greephaak** zodat u deze gemakkelijker kunt pakken als u op het roeiapparaat zit.



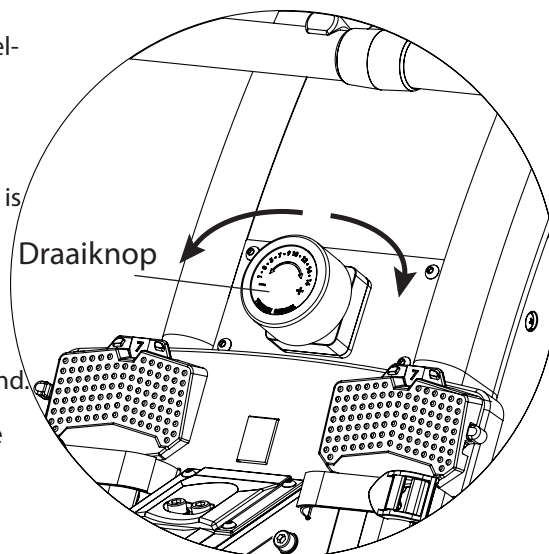
De console afstellen

1. Stel de consolearm en het consolescherm af op de juiste hoogte en hoek door de arm en console te draaien zoals weergegeven.



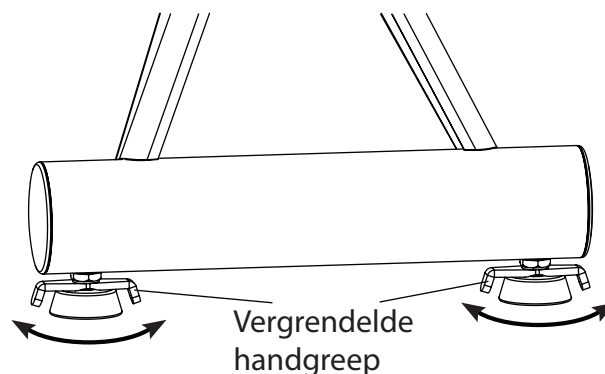
De weerstand aanpassen

1. Dit roeiapparaat heeft een systeem dat onafhankelijk is van de snelheid (16 instelbare niveaus).
2. Hoe harder u trekt, hoe meer weerstand u voelt. Als u meer kracht verbruikt bij het roeien, gaat u sneller, produceert u meer Watt en verbrandt u meer calorieën. Maar het is belangrijker om langere tijd te roeien dan om harder te trekken.
3. De weerstand wordt geregeld door een magneetsamenstel, dat dichterbij of verder van het vliegwiel wordt bewogen - hoe dicht de magneet bij het vliegwiel is, hoe hoger de weerstand.
4. De magneet wordt handmatig ingesteld door aan de draaiknop te draaien.
5. De weerstandsniveaus lopen van 1 = licht tot 16 = zwaar.



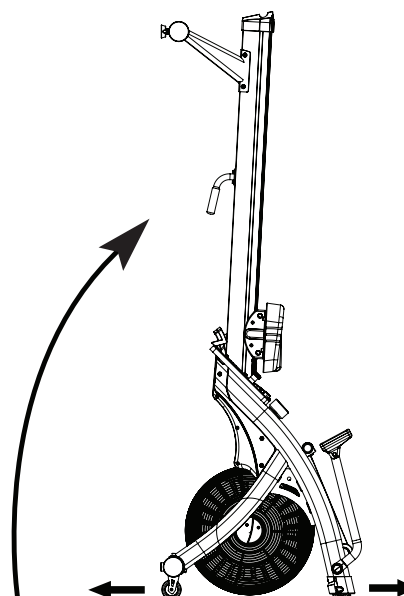
De Air Rower horizontaal afstellen

1. Om u te helpen uw roeiapparaat horizontaal af te stellen op een oneven oppervlak, zijn er 2 hoogte-afstellers aanwezig op de achterste stabilisator.
2. Draai aan de dubbel vergrendelde handgreep op de achterste stabilisator om de hoogte in te stellen zoals vereist.



De Air Rower verplaatsen

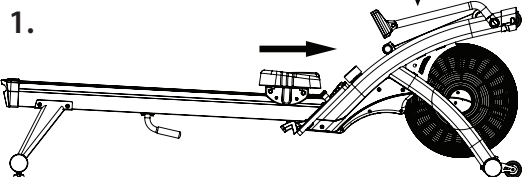
1. Het roeiapparaat heeft 4 transportwielletjes aan de voorste stabilisator en het hoofdframe.
2. Klap het roeiapparaat omhoog met de achterste handgreep onder de roeirails en trek of duw hem dan om hem te verplaatsen.



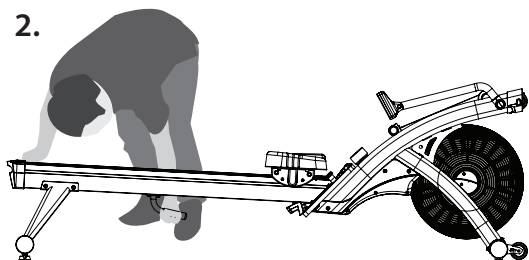
Het roeiapparaat opklappen en uitklappen

UW ROEIAPPARAAT INKLAPPEN

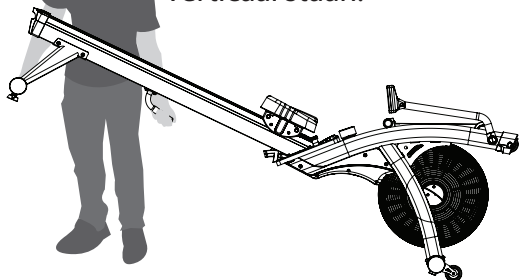
- Stel de console-arm en console af voor opslag zoals weergegeven.
- Beweeg het zittingkarretje naar de voorzijde.



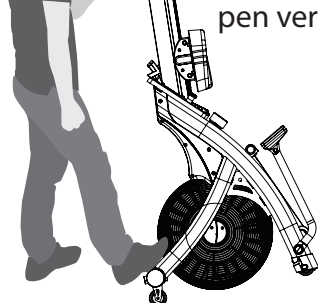
- Houd met uw rechterhand het achtereinde van de roeirails vast, houd met de andere hand stevig de handgreep vast zoals weergegeven.



3. Til het roeiapparaat vanaf de achterzijde op en laat het hele roeiapparaat verticaal staan.

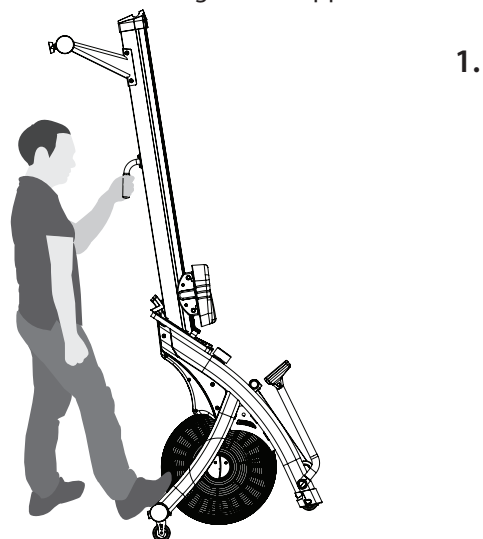


4. **OPMERKING:** Gebruik uw rechtervoet om de voorste stabilisator tegen te houden en uw linkerhand om het roeiapparaat vast te houden. Dit kan het inklappen vergemakkelijken.

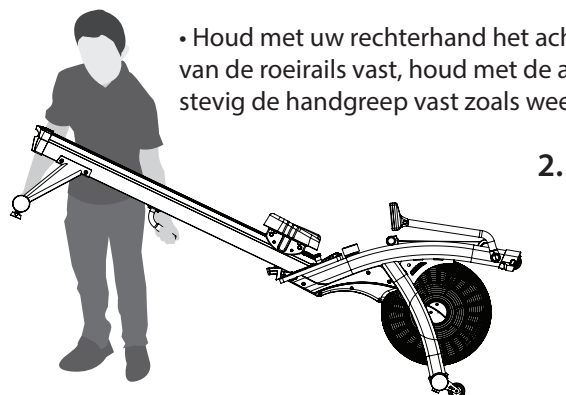


UW ROEIAPPARAAT UITKLAPPEN

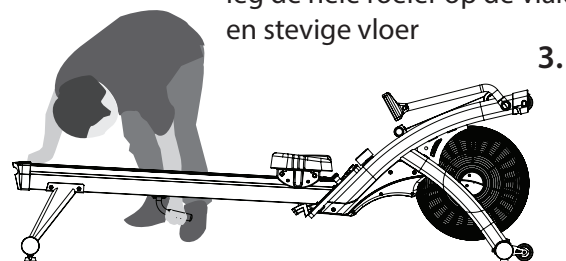
- Ga comfortabel achter het roeiapparaat staan en houd de handgreep vast met de linkerhand zoals weergegeven.
- Gebruik uw rechtervoet om de voorste stabilisator tegen te houden en beweeg het roeiapparaat voorzichtig omlaag.



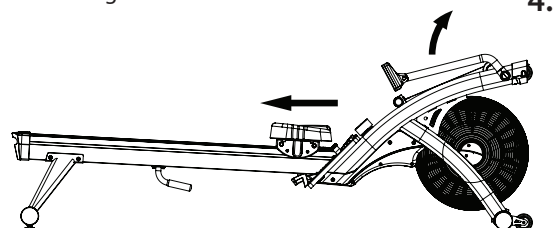
- Houd met uw rechterhand het achtereinde van de roeirails vast, houd met de andere hand stevig de handgreep vast zoals weergegeven.



leg de hele roeier op de vlakke, vlakke en stevige vloer



- Stel de console-arm en console af voor goed zicht zoals weergegeven.
- Beweeg het zittingkarretje naar de juiste positie voordat u gaat zitten.



Bedieningspaneel computer

Snelstart

Gebruik deze modus als u een snelle trainingssessie wilt en geen persoonlijke gegevens wilt instellen.

- Roei een paar seconden om de console in te schakelen.
- Druk op de knop "START".
- De waarden voor **WATTS**, **CALORIES**, **TIME**, **TIME/ 500M**, **DISTANCE**, **STROKES**, **S/M**, **HEART RATE** (als er een hartslagsignaal wordt gedetecteerd) worden weergegeven.
- De waarden van **WATTS**, **CALORIES**, **TIME**, **DISTANCE**, **STROKES** beginnen op te tellen.

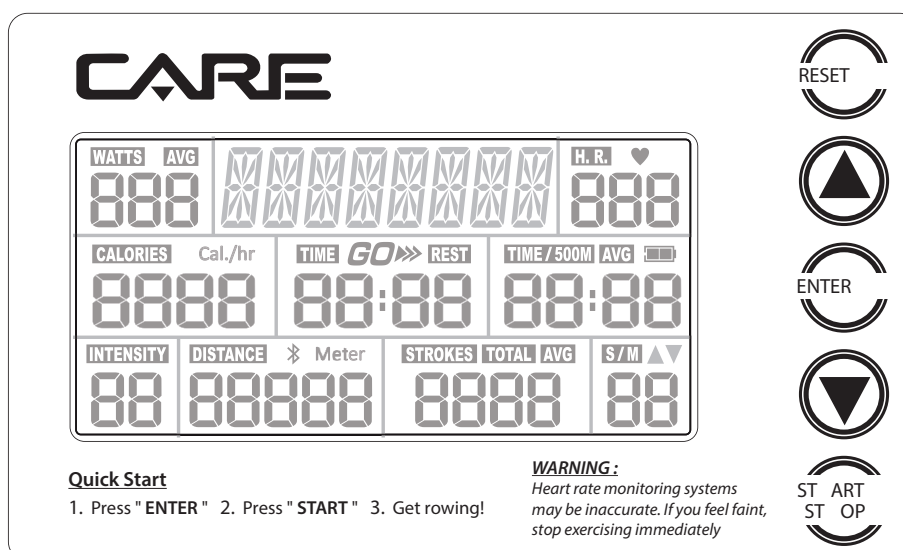
"U kunt op elk moment tijdens de training de weerstand aanpassen via de draaiknop."

Om deze snelle trainingssessie te stoppen en het overzicht van uw training te zien -

- Stop met roeien.
- Druk op de toets "STOP".
- De waarden voor **WATTS**, **CALORIES**, **TIME**, **TIME/ 500M**, **DISTANCE**, **STROKES**, **S/M**, **HEART RATE** (als er een hartslagsignaal wordt gedetecteerd) worden weergegeven.

"Als u stopt met roeien zonder op de toets "STOP" te drukken, pauzeert het programma automatisch na 5 seconden. U kunt verder gaan met het programma, door weer te roeien. Na 1 minuut van inactiviteit stopt het programma."

Toetsfuncties



RESET:

- Druk op de toets "RESET" tijdens het instellen van het programma om terug te gaan naar de modus "START" op het scherm.
- Druk op de toets "RESET" in de modus "STOP"/"PAUSE" (pauze) om alle waarden op het scherm te resetten naar nul en terug te gaan naar de modus "START".



- Om de programma's voor **TIME** (tijd), **DISTANCE** (afstand), **CALORIES** (calorieën), **STROKES** (slagen), **S/M** (slagen/ minuut), **INT 20/10** (interval 20/10), **INT 20/30** (interval 20/30) en **INT CUST** (interval aangepast) te selecteren in de modus "START".
- Om de waarden te verhogen bij het instellen van het doel van het programma. Houd ingedrukt voor een snelle waardeverandering.

ENTER:

- Om de doelinstellingen/programmaselectie te bevestigen.

- Voor het selecteren van de programma's **INT CUST** (interval aangepast), **INT 20/30** (interval 20/30), **INT 20/10** (interval 20/10), **S/M** (slagen/minuut), **STROKES** (slagen), **CALORIES** (calorieën), **DISTANCE** (afstand) en **TIME** (tijd) in de modus "START".

- Om de waarden te verlagen bij het instellen van het doel van het programma. Houd ingedrukt voor een snelle waardeverandering.

START/STOP

- Om te beginnen met een training of verder te gaan met een gepauzeerd programma
- Om een training te stoppen of te pauzeren.

Consolescherm en feedback



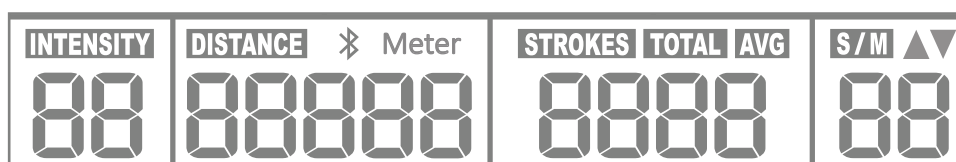
- Geeft aan hoeveel energie (vermogen) er wordt gegenereerd in deze sessie (alleen ter vergelijking, niet voor medische doeleinden), standaard wordt opgeteld van nul tot 999.
- Geeft het tekstbericht van het huidige programma weer voor referentie.
- Geeft de huidige hartslag aan in slagen per minuut (bpm), die worden gedetecteerd door een draadloze hartslagband om de borst. Weergave 30 ~ 220 bpm.

OPMERKING: Uw hartslag wordt tijdens de training gemeten via een 5.4 kHz Polar Telemetry borstband.

! Het hartslagcontrolesysteem kan onnauwkeurig zijn. Te zware training kan leiden tot ernstig letsel of overlijden. Stop onmiddellijk met trainen als u zich licht in het hoofd voelt!



- Geeft aan hoeveel calorieën er ongeveer zijn verbrand in deze sessie (alleen ter vergelijking, niet voor medische doeleinden), standaard wordt opgeteld van nul tot 9999 cal, maar telt af als er een doel is ingesteld (10 ~ 990).
- Geeft aan hoeveel tijd er getraind is in deze sessie, standaard wordt opgeteld van nul tot 99:59, maar telt af als er een doel is ingesteld (05:00 ~ 99:00).
- Geeft aan hoeveel tijd nodig is om 500 meter af te leggen, dit wordt automatisch berekend, standaard wordt opgeteld van 00:00 tot 9:59, maar telt af als er een doel is ingesteld (1:00 ~ 9:55).



- Geeft het weerstandsniveau aan dat is ingesteld voor deze sessie, 1 = licht en 16 = zwaar.
- Geeft aan hoeveel afstand er afgelegd is in deze sessie, standaard wordt opgeteld van nul tot 999,9 km, maar telt af als er een doel is ingesteld (100 ~ 9900).
- Geeft aan hoeveel cycli er is getraind in deze sessie, standaard wordt opgeteld van 0 tot 9999, maar telt af als er een doel is ingesteld (10 ~ 990).
- Geeft aan met hoeveel slagen per minuut u roeit, standaard wordt opgeteld van 0 tot 99, maar telt af als er een doel is ingesteld (10 ~ 99).
- De S/M-meting wordt automatisch berekend en weergegeven als het roeiapparaat wordt gebruikt en moet worden gebruikt als richtlijn voor de snelheid van de training.

Trainingsprogramma's gebruiken

TARGET-programma's

De console heeft 5 doelprogramma's: **Target TIME** (doeltijd), **Target DISTANCE** (doelafstand), **Target CALORIES** (doelcalorieën), **Target STROKES** (doelslagen) en **Target S/M** (doelslagen/minuut).

Als u uw doel bereikt, klinkt er een kort alarm uit de console en wordt de training beëindigd doordat het roeiapparaat tot stilstand komt.

WATTS	0		TIME	H.R.	P	
CALORIES	0	TIME	20:00	TIME/500M	00:00	
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL	AVG	S/M
0	0	0	0	0	0	0

Doel TIJD

1. Zorg ervoor dat de console is ingeschakeld.

"SELECT PROGRAM OR QUICK START" (selecteer programma of snelstart) loopt door het bovenste segment van het scherm.

2. Gebruik de toetsen "▼/▲" om de programmamodus te selecteren. "TIME" (tijd) knippert in het bovenste schermsegment.

3. Druk op "ENTER" om uw selectie te bevestigen.

4. De standaardwaarde "20:00" knippert in het venster TIME(tijd).

5. Gebruik de toetsen "▼/▲" om de trainingstijd in te stellen (05:00 ~ 99:00 minuten).

6. Druk op "ENTER" om uw instellingen te bevestigen.

"START" wordt weergegeven in het bovenste schermsegment.

7. Druk op "START" om te beginnen met de training en begin met roeien.

Het programma start pas als u begint te roeien.

OPMERKING: U kunt op elk moment op de toets "STOP" drukken om het programma te beëindigen.

Het trainingsoverzicht wordt weergegeven op het scherm.

OPMERKING: U kunt het weerstandsniveau (1 ~16) op elk moment tijdens

de training wijzigen met de draaiknop en een aantal van de metingen op het scherm worden dan aangepast.

WATTS	0		DISTANCE	H.R.	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M	00:00
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL	S/M
0	1000	0	0	0	0

Doel AFSTAND

1. Zorg ervoor dat de console is ingeschakeld.

"SELECT PROGRAM OR QUICK START" (selecteer programma of snelstart) loopt door het bovenste segment van het scherm.

2. Gebruik de toetsen "▼/▲" om de programmamodus te selecteren. "DISTANCE" (afstand) knippert in het bovenste schermsegment.

3. Druk op "ENTER" om uw selectie te bevestigen.

4. De standaardwaarde "1000" knippert in het venster DISTANCE(afstand).

5. Gebruik de toetsen "▼/▲" om uw doelafstand in te stellen (100 ~ 9900 meter).

6. Druk op "ENTER" om uw instellingen te bevestigen.

"START" wordt weergegeven in het bovenste schermsegment.

7. Druk op "START" om te beginnen met de training en begin met roeien.

Het programma start pas als u begint te roeien.

OPMERKING: U kunt op elk moment op de toets "STOP" drukken om het programma te beëindigen.

Het trainingsoverzicht wordt weergegeven op het scherm.

OPMERKING: U kunt het weerstandsniveau (1 ~16) op elk moment tijdens

de training wijzigen met de draaiknop en een aantal van de metingen op het scherm worden dan aangepast.

WATTS	0 CALORIE		H. R.	♥	P
CALORIES	150	TIME	00:00	TIME / 500M	00:00
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	0	STROKES
				TOTAL	0
				S / M	0

Doel CALORIEËN

1. Zorg ervoor dat de console is ingeschakeld.
"SELECT PROGRAM OR QUICK START" (selecteer programma of snelstart) loopt door het bovenste segment van het scherm.
2. Gebruik de toetsen "▼/▲" om de programmamodus te selecteren.
"CALORIE" knippert in het bovenste schermsegment.
3. Druk op "ENTER" om uw selectie te bevestigen.
4. De standaardwaarde "150" knippert in het venster CALORIES(calorieën).
5. Gebruik de toetsen "▼/▲" om uw doelcalorieën in te stellen (10 ~ 990 calorieën).
6. Druk op "ENTER" om uw instellingen te bevestigen.
"START" wordt weergegeven in het bovenste schermsegment.
7. Druk op "START" om te beginnen met de training en begin met roeien.

Het programma start pas als u begint te roeien.

OPMERKING: U kunt op elk moment op de toets "STOP" drukken om het programma te beëindigen.

Het trainingsoverzicht wordt weergegeven op het scherm.

OPMERKING: U kunt het weerstandsniveau (1 ~16) op elk moment tijdens

de training wijzigen met de draaiknop en een aantal van de metingen op het scherm worden dan aangepast.

WATTS	0 STROKES		H. R.	♥	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M	00:00
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	0	STROKES
				TOTAL	300
				S / M	0

Doel SLAGEN

1. Zorg ervoor dat de console is ingeschakeld.
"SELECT PROGRAM OR QUICK START" (selecteer programma of snelstart) loopt door het bovenste segment van het scherm.
2. Gebruik de toetsen "▼/▲" om de programmamodus te selecteren.
"STROKES" (slagen) knippert in het bovenste schermsegment.
3. Druk op "ENTER" om uw selectie te bevestigen.
4. De standaardwaarde "300" knippert in het venster STROKE(slagen).
5. Gebruik de toetsen "▼/▲" om uw doelslagen in te stellen (10 ~ 990).
6. Druk op "ENTER" om uw instellingen te bevestigen.
"START" wordt weergegeven in het bovenste schermsegment.
7. Druk op "START" om te beginnen met de training en begin met roeien.

Het programma start pas als u begint te roeien.

OPMERKING: U kunt op elk moment op de toets "STOP" drukken om het programma te beëindigen.

Het trainingsoverzicht wordt weergegeven op het scherm.

OPMERKING: U kunt het weerstandsniveau (1 ~16) op elk moment tijdens

de training wijzigen met de draaiknop en een aantal van de metingen op het scherm worden dan aangepast.

WATTS	0 S/M		H. R.	♥	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME / 500M	00:00
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	0	STROKES
				TOTAL	0
				S / M	0

Target S/M (doelslagen per minuut)

1. Zorg ervoor dat de console is ingeschakeld.
"SELECT PROGRAM OR QUICK START" (selecteer programma of snelstart) loopt door het bovenste segment van het scherm.
2. Gebruik de toetsen "▼/▲" om de programmamodus te selecteren.
"S / M" knippert in het bovenste schermsegment.
3. Druk op "ENTER" om uw selectie te bevestigen.
4. De standaardwaarde "30" knippert in het venster S/M.
5. Gebruik de toetsen "▼/▲" om uw doel-PACE (doeltempo) in te stellen (10 ~ 99).
6. Druk op "ENTER" om uw instellingen te bevestigen.
"START" wordt weergegeven in het bovenste schermsegment.

WATTS	3 SLOWER		H. R.	123
CALORIES	132	TIME	1:03	TIME/500M
				09:52
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	S/M
1	128		42	38

WATTS	1 FASTER		H. R.	99
CALORIES	87	TIME	1:03	TIME/500M
				12:03
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	56		19	28

WATTS	2 GREAT		H. R.	108
CALORIES	102	TIME	1:03	TIME/500M
				11:24
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	72		25	30

7. Druk op "START" om te beginnen met de training en begin met roeien.

Het programma start pas als u begint te roeien.

OPMERKING: Er knippert een "▼" pijl in het venster S/M om aan te geven dat uw huidige S/M sneller is dan de instelling. "SLOWER" beweegt door het bovenste schermsegment.

Er knippert een "▲" pijl in het venster S/M om aan te geven dat uw huidige S/M langzamer is dan de instelling.

"FASTER" beweegt door het bovenste schermsegment.

"GREAT" beweegt door het bovenste schermsegment als u dezelfde S/M bereikt als is ingesteld.

OPMERKING: U kunt op elk moment op de toets "STOP" drukken om het programma

te beëindigen. Het trainingsoverzicht wordt weergegeven

op het scherm.

OPMERKING: U kunt het weerstandsniveau (1 ~16) op elk moment tijdens

de training wijzigen met de draaiknop en een aantal van de metingen op het scherm worden dan aangepast.

INTERVAL-programma's

Deze console heeft 3 intervalprogramma's: INTERVAL 20/10, INTERVAL 20/30 en INTERVAL CUSTOM (aangepast).

De INTERVAL 20/10 en INTERVAL 20/30 programma's bieden de gebruiker een serie van intensieve trainingsintervallen met vooraf ingestelde tijdsegmenten.

Deze hoge intensiteit intervaltraining (H.I.I.T.) programma's geven automatisch de start van elke GO (gaan) en REST (rust) interval aan. Als u het laatste "REST" (rust) segment bereikt, klinkt er een kort alarm uit de console en wordt de training beëindigd doordat de fiets tot stilstand komt.

INTERVAL 20 /10

1. Zorg ervoor dat de console is ingeschakeld.

"SELECT PROGRAM OR QUICK START" (selecteer programma of snelstart) loopt door het bovenste segment van het scherm.

2. Gebruik de toetsen "▼/▲" om de programmamodus te selecteren. "INT 20 /10" knippert in het bovenste schermsegment.

3. Druk op "ENTER" om uw selectie te bevestigen.

4. Het standaard intervalaantal "CYCLE 10" (cycli 10) knippert in het bovenste schermsegment.

5. Gebruik de toetsen "▼/▲" om het totaal aantal intervallen in te stellen (1 ~ 99).

6. Druk op "ENTER" om uw instellingen te bevestigen.

7. Druk op "START" om te beginnen met de training en begin met roeien.

Het programma start pas als u begint te roeien.

OPMERKING: U kunt op elk moment op de toets "STOP" drukken om het programma te beëindigen.

Het trainingsoverzicht wordt weergegeven op het scherm.

OPMERKING: U kunt het weerstandsniveau (1 ~16) op elk moment tijdens

de training wijzigen met de draaiknop en een aantal van de metingen op het scherm worden dan aangepast.

WATTS	0 INT20/10		H. R.	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M
				00:00
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	0		0	0

WATTS	0 CYCLE 10		H. R.	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M
				00:00
INTENSITY	DISTANCE	Meter	STROKES	TOTAL
1	0		0	0

WATTS	0 INT 20/30		H.R.	♥	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M	00:00
INTENSITY	1	DISTANCE	Meter	0	STROKES TOTAL
				0	S/M
				0	0

WATTS	0 CYCLE 10		H.R.	♥	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M	00:00
INTENSITY	1	DISTANCE	Meter	0	STROKES TOTAL
				0	S/M
				0	0

WATTS	0 INT CUST		H.R.	♥	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M	00:00
INTENSITY	1	DISTANCE	Meter	0	STROKES TOTAL
				0	S/M
				0	0

WATTS	0 WORK 20		H.R.	♥	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M	00:00
INTENSITY	1	DISTANCE	Meter	0	STROKES TOTAL
				0	S/M
				0	0

WATTS	0 REST 10		H.R.	♥	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M	00:00
INTENSITY	1	DISTANCE	Meter	0	STROKES TOTAL
				0	S/M
				0	0

WATTS	0 CYCLE 10		H.R.	♥	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M	00:00
INTENSITY	1	DISTANCE	Meter	0	STROKES TOTAL
				0	S/M
				0	0

INTERVAL 20/30

- Zorg ervoor dat de console is ingeschakeld.
"SELECT PROGRAM OR QUICK START" (selecteer programma of snelstart) loopt door het bovenste segment van het scherm.
- Gebruik de toetsen "▼/▲" om de programmamodus te selecteren.
"INT 20 /30" knippert in het bovenste schermsegment.
- Druk op "ENTER" om uw selectie te bevestigen.
- Het standaard intervalaantal "CYCLE 10" (cycli 10) knippert in het bovenste schermsegment.
- Gebruik de toetsen "▼/▲" om het totaal aantal intervallen in te stellen (1 ~ 99).
- Druk op "ENTER" om uw instellingen te bevestigen.
- Druk op "START" om te beginnen met de training en begin met roeien.
Het programma start pas als u begint te roeien.

OPMERKING: U kunt op elk moment op de toets "STOP" drukken om het programma te beëindigen.

Het trainingsoverzicht wordt weergegeven op het scherm.

OPMERKING: U kunt het weerstandsniveau (1 ~16) op elk moment tijdens de training wijzigen met de draaiknop en een aantal van de metingen op het scherm worden dan aangepast.

INTERVAL CUSTOM

- Zorg ervoor dat de console is ingeschakeld.
"SELECT PROGRAM OR QUICK START" (selecteer programma of snelstart) loopt door het bovenste segment van het scherm.
- Gebruik de toetsen "▼/▲" om de programmamodus te selecteren.
"INT CUST" (interval aangepast) knippert in het bovenste schermsegment.
- Druk op "ENTER" om uw selectie te bevestigen.
- De standaard werksegmenttijd "WORK 20" (werk 20) knippert in het bovenste schermsegment.
- Gebruik de toetsen "▼/▲" om de werksegmenttijd in te stellen (5 ~ 599 sec.).
- Druk op "ENTER" om uw instellingen te bevestigen.
- De standaard rustsegmenttijd "REST 10" (rust 10) knippert in het bovenste schermsegment.
- Gebruik de toetsen "▼/▲" om de restsegmenttijd in te stellen (5 ~ 599 sec.).
- Druk op "ENTER" om uw instellingen te bevestigen.
- Het standaard intervalaantal "CYCLE 10" (cycli 10) knippert in het bovenste schermsegment.
- Gebruik de toetsen "▼/▲" om het totaal aantal intervallen in te stellen (1 ~ 99).
- Druk op "ENTER" om uw instellingen te bevestigen.
- Druk op "START" om te beginnen met de training en begin met roeien.
Het programma start pas als u begint te roeien.

OPMERKING: U kunt op elk moment op de toets "STOP" drukken om het programma te beëindigen.

Het trainingsoverzicht wordt weergegeven op het scherm.

OPMERKING: U kunt het weerstandsniveau (1 ~16) op elk moment tijdens de training wijzigen met de draaiknop en een aantal van de metingen op het scherm worden dan aangepast.

BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

Voor een snellere afhandeling van uw bestelling vragen wij u de volgende elementen onder bereik te houden alvorens onze Klantendienst te bellen:

De naam of de referentie van het artikel.

Het fabricagenummer dat op het hoofdframe en op de verpakking staat vermeld.

Klantendienst

E-mail: service-nl@carefitness.com

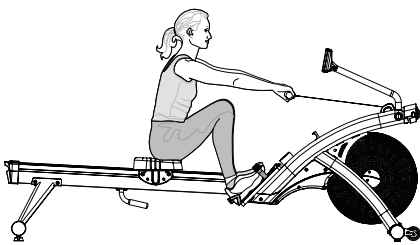
Trainen met de Air Rower

Controleer voor de training of:

- U voldoende ruimte heeft, d.w.z. Minimaal 60 cm (2 ft) ruimte aan beide zijden.
- Alle bouten en borgpennen vastzitten en uitsteken. Controleer alle bouten en pennen ook op slijtage, vervang onderdelen bij twijfel voor u het apparaat gebruikt.
- Gebruik uw Air Rower altijd op een vlakke, stevige ondergrond.
- Werk altijd binnen uw trainingsniveau, werkt niet tot u uitgeput bent.
- Als u pijn heeft of zich onaangenaam voelt **STOP ONMIDDELIJK MET DE TRAINING**.
- Gezondheidsschade kan worden veroorzaakt door onjuist of overmatig trainen.
- Zorg dat u de veiligheidsrichtlijnen heeft gelezen.
- Raadpleeg uw arts om er zeker van te zijn dat het voor u niet gevaarlijk is om een inspannend trainingsprogramma te volgen.
- Trek de handgreep recht naar achteren met beide handen.
- Laat de handel niet tegen de trekkabelbescherming schieten.
- Roei niet met maar een hand, verkeerd gebruik van de trekkabel kan letsel veroorzaken.
- Draai de trekkabel nooit en trek niet van de ene naar de andere kant.
- Zorg dat uw kleding niet tussen het zittingkarretje op de roeirails komt.
- Houd er rekening mee dat de zitting naar voren rolt op de roeirails als deze niet in gebruik is.
- Controleer of u de **Juiste roeitechnieken** gebruikt zoals hieronder weergegeven:

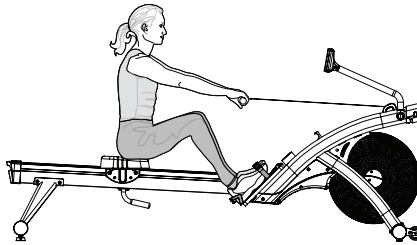
A. Voorwaartse lichaamshouding bij de "START"

De schenen mogen niet verder dan verticaal zijn, en de lichaamshouding voorwaarts mag niet groter zijn dan 30 graden. Het moet voelen als een comfortabele hoeveelheid voorwaartse strekking.



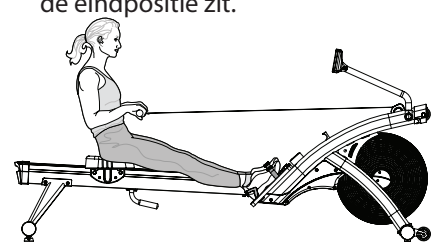
B. Coördineren van het "TREKKEN"

Begin het trekken door uw benen omlaag te drukken, houd de armen recht en verander de hoek van de rug nog niet. Als uw benen ongeveer half uitgestrekt zijn, begint u uw rug te openen. Tot slot eindigt u het trekken door de handgreep helemaal naar uw buik te trekken.



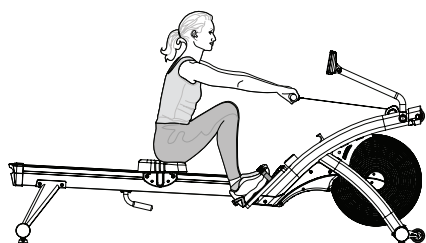
C. Achterwaartse beweging bij het "EINDE"

Uw rug moet ongeveer 25 graden voorbij verticaal bewegen aan het einde van de slag. Deze achterwaartse positie moet comfortabel aanvoelen, niet gespannen. U moet voelen dat uw buikspieren moeten werken als u in de eindpositie zit.



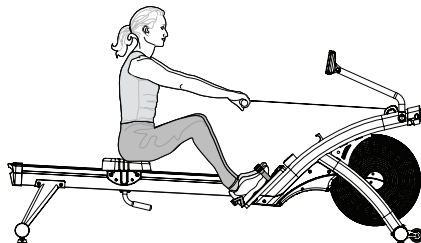
- Neem rekoefeningen op in uw trainingsroutine. Verschillende pijnen kunnen worden verminderd of voorkomen door wat tijd te steken in rekken zonder veren.
- Begin elke training met enkele minuten rustig roeien als warming-up. Neem minimaal 5 minuten om de intensiteit op te bouwen voor een zware work-out.
- Begin uw trainingsprogramma rustig en bouw op naar zwaar werk. Als u meer dan een week niet heeft geroeid, doet u het rustig aan bij de eerste keer.
- Verwacht niet dat u meteen weer verder kunt waar u gebleven bent en probeer geen intensief intervalwerk. Begin met constant roeien op een aangename snelheid en probeer de intensiteit rustig op te bouwen via verschillende intervallen van 1-3 minuten vanaf de volgende keer dat u roeit.
- Gebruik een weerstandsniveau van 8. De beste, algemene weerstandsinstelling voor een geweldige cardio-training ligt tussen 6-10.
- Roeien met een te hoog ingestelde weerstand kan afbreuk doen aan uw trainingsprogramma door uw output te verminderen en uw risico op blessures te verhogen.

- Bij een lagere instelling moet u iets sneller zijn bij het toepassen van kracht, wat u, uiteindelijk, een betere work-out geeft.
- Ga voor een slagensnelheid/SPM van tussen 24 ~30 spm.
- Trek wat tijd uit voor een warming-up en begin heel licht.
- Verwacht niet dat u meteen een zware intervaltraining kunt doen.
- Het is belangrijk om uw lichaam voldoende rust te geven, ook al voelt u zich zo goed door het roeien dat u het elke dag wilt doen. We raden aan om minimaal een dag per week niet te roeien. Hierdoor krijgt u er nog meer zin in en heeft u de volgende dag een betere work-out.
- Roeien is een extreem effectieve vorm van training. Het versterkt het hart, verbetert de bloedsomloop en traint alle belangrijke spiergroepen - rug, middel, armen, schouders, heupen en benen.
- Roeien is ook vrij van schokken en u draagt geen gewicht, wat het heel geschikt en waardevol maakt als hulpmiddel bij herstel en revalidatie en voor mensen van alle leeftijden.
- De onderstaande afbeeldingen tonen de juiste lichaamspositie tijdens elk deel van de slag.



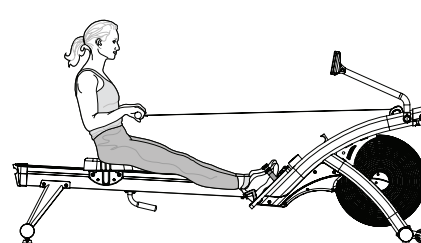
• **START** •

- Strek uw armen recht uit richting het vliegwiel.
- Leun uw bovenlichaam iets naar voren met een rechte, maar niet stijve rug.
- Schuif naar voren op de zitting tot uw schenen verticaal zijn (of zo dicht mogelijk hierbij als uw flexibiliteit mogelijk maakt).



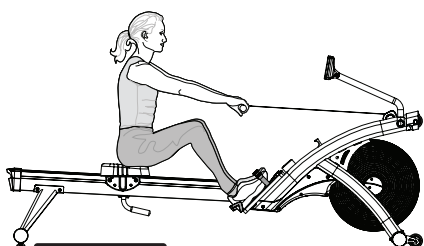
• **PULLING** •

- Begin de slag door van de voetplaten af te drukken met uw benen.
- Houd uw armen recht en als uw benen recht zijn, leunt u iets naar achteren
- Voltooi de beweging door de handgreep naar uw lichaam te trekken, net onder de borst.



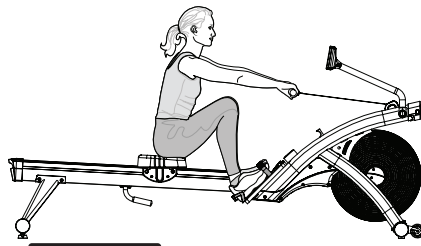
• **FINISH** •

- Trek de handgreep helemaal in uw buik.
- Strek uw benen.
- Laat uw bovenlichaam iets naar achteren leunen.



• **RETURN** •

- Strek uw armen uit richting het vliegwiel.
- Leun uw bovenlichaam naar voren vanuit de heupen om de armen te volgen.
- Buig de benen geleidelijk om naar voren te schuiven met de zitting. Zorg ervoor dat uw armen zijn uitgestrekt voor uw knieën buigt.



• **REPEAT** •

- Trek uw lichaam naar voren tot de schenen weer verticaal zijn.
- Het bovenlichaam leunt naar voren vanuit de heupen.
- De armen zijn volledig gestrekt.
- U bent nu klaar voor de volgende slag.

OPMERKING:

- Laat iemand naar u kijken om u te helpen uw lichaamsposities overeen te laten komen met de bovenstaande afbeeldingen.
- Deze posities moeten in elkaar overlopen voor een soepele en doorlopende slag zonder te stoppen bij een van de posities in de slag.
- Uw greep moet los en comfortabel zijn en uw polsen niet gebogen tijdens het roeien.
- Zorg ervoor dat de vingers niet binnen de rails worden gehouden bij het verplaatsen van het product.
- Als u uw trainingspositie moet aanpassen en uzelf moet vasthouden aan het roeiapparaat, zorg er dan voor dat u de onderzijde van de zittingbekleding vastgrijpt.

CARE