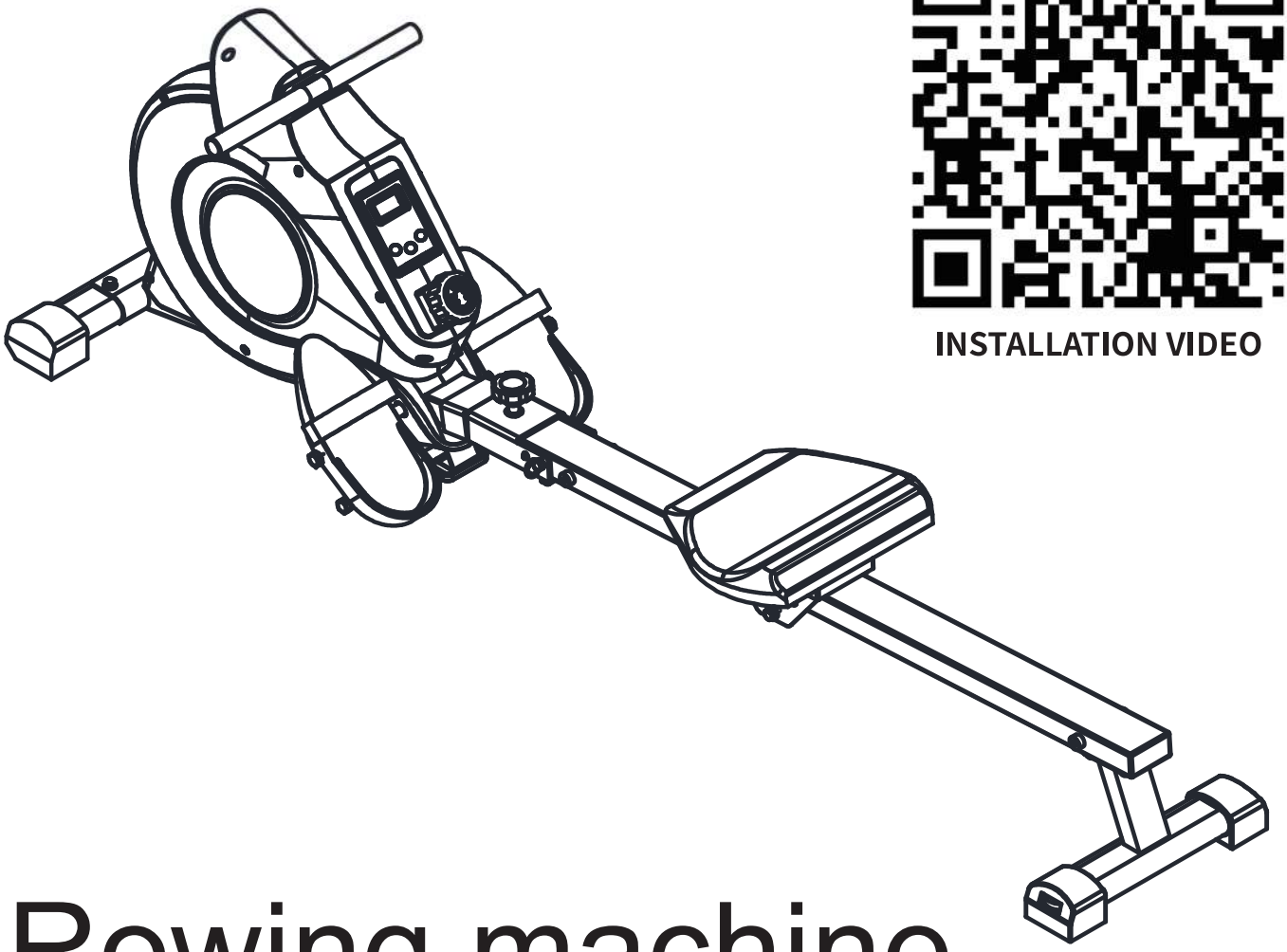
GEARSTONE

INSTALLATION VIDEO



Rowing machine

Model： HC1

IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Retain owner's manual for future reference.

V2021.0.2

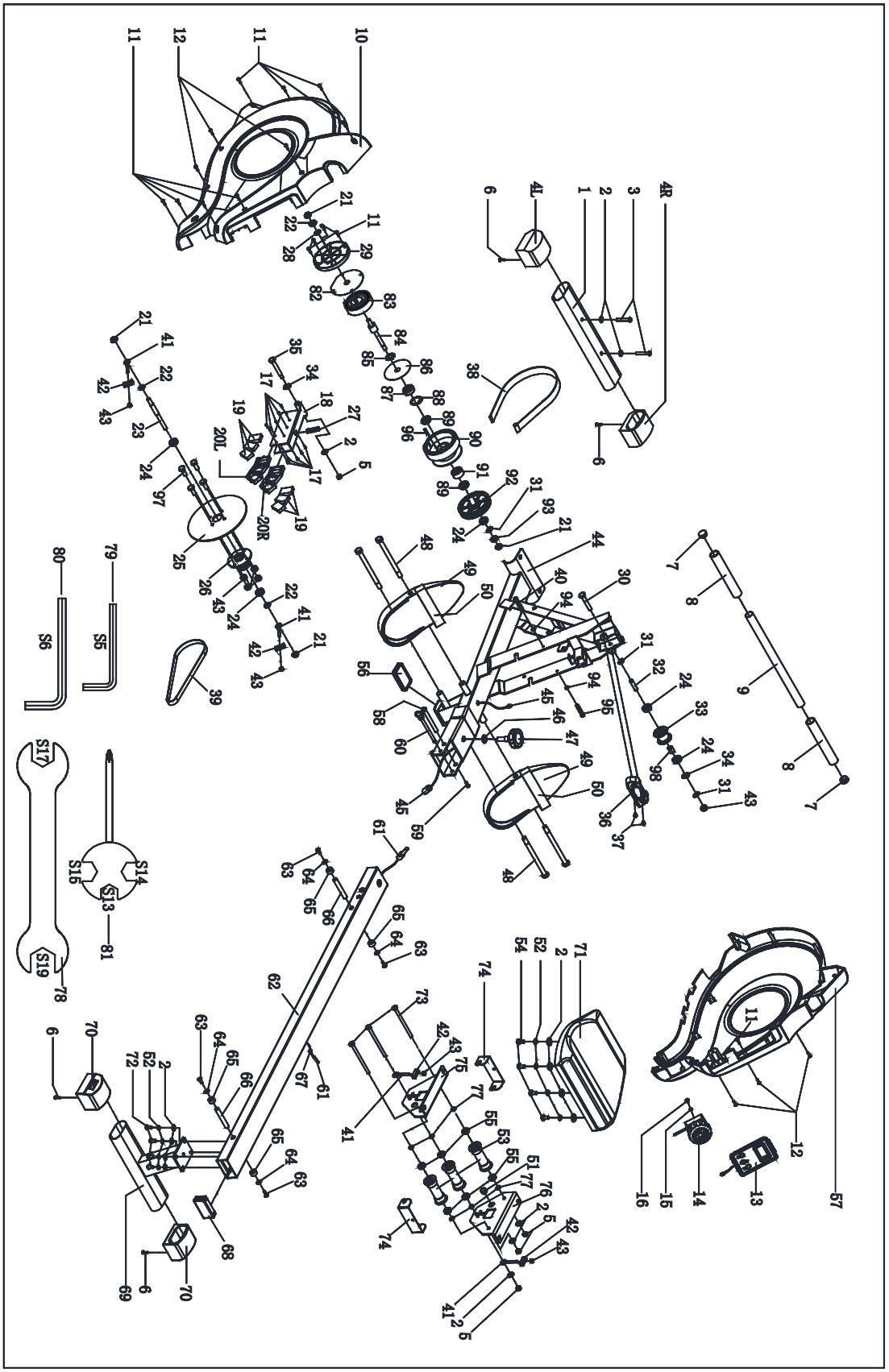
IMPORTANT SAFETY INFORMATION

We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be assured if the equipment is assembled, maintained, and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

1.Before starting any exercise program you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking any medication that may affect your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
2.Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3.Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4.Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet of free space all around it.
5.Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6.It is recommended that you lubricate all moving parts on a monthly basis.
7.Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, stop using the equipment immediately and don't use the equipment until the problem has been rectified.
8.Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
9.Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
10.The maximum weight capacity of this unit is 120kg.
11.This equipment is not suitable for therapeutic use.
12.Move with caution when lifting and moving the equipment. Always use proper lifting technique and seek assistance if necessary.
13.Your product is intended for use in cool, dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot, or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
14.This equipment is designed for indoor use only! It is not intended for commercial use!

WARNING: This product can expose you to one or more chemicals known to the State of California to cause cancer and birth defects or reproductive harm.

EXPLODED DRAWING



PARTS LIST

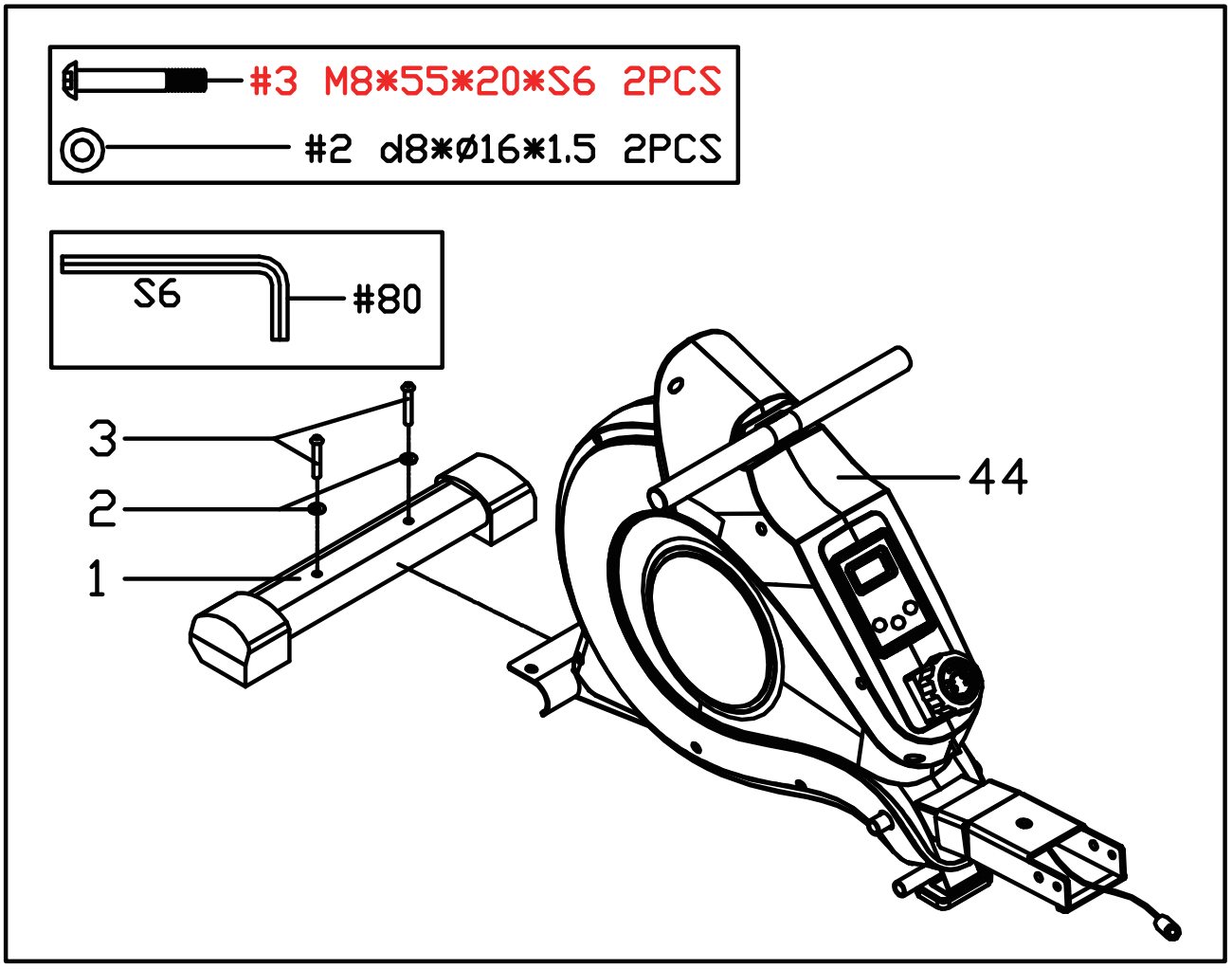
No.	Description	Spec.	QTY
1	Front stabilizer		1
2	Washer	d8*Φ16*1.5	14
3	Screw	M8*55*20*S6	2
4	End cap		2
5	Nut	M8*H7 5*S13	4
6	Screw	ST4.2*25*Φ10.5	4
7	End cap	Φ28*16	2
8	Foam grip	Φ26*3*208	2
9	Handlebar	φ28*1.5*440	1
10	Left chain cover	666*550*83	1
11	Screw	ST4.2*19*Φ8	13
12	Screw	ST4.2*16*Φ8	6
13	Computer		1
14	Tension control	Φ1.5*650*42	1
15	Washer	d5*Φ20*1.5	1
16	Screw	M5*8*Φ8	1
17	Screw	ST3*10*Φ5.6	10
18	Magnetic plate		1
19	Magnet	39*24.5*10	6
20L/R	Magnet location grid	112.4*60.6*10.2	2
21	Nut	M10*1*H8*S15	4
22	Nut	M10*1*H5*S17	3
23	Axle	Φ12*132*M10*1.0*24	1
24	Bearing	6000	5
25	Aluminum wheel	. t4 0*Φ200*Φ30	1
26	Shaft sleeve	Φ33*45*39*4-M6*Φ60	1
27	Spring	Φ1.2*Φ15*54*N10	1
28	Washer	d10*Φ20*1.5	1
29	Cover	Φ118.5*11.8	1
30	Bolt		1
31	Circlip for shaft	d10	3
32	Axle	Φ10*40*Φ6.1	1
33	Pulley	Φ45*35	1
34	Wave washer	d10*Φ13.5*0.3	2
35	Bolt	Φ10*72*M8*12.5*S17	1
36	Handlebar seat	106*40*31	1
37	Screw	M5*10*Φ10	2
38	Mesh belt	t1.5*22*2150	1
39	Belt		1
40	Bolt	M6*55*S10	1
41	Adjusting screw	M6*40*Φ10*2.5	4
42	Adjusting U seat	30*10*1.5	4
43	Nut	M6*H6*S10	9
44	Main frame		1
45	Trunk wire	Length 800	1
46	Washer	d12*Φ24*2	1
47	Knob	M12*30*Φ14*15*Φ56	1
48	Bolt	M12 *Φ12.5*160*23*S19	4
49	Pedal L/R	320*140*55	2
50	Pedal strap	585*50	2
51	Magnet	Φ15*7	1
52	Spring washer	d8	8
53	Wheel	Φ40*92	3
54	Bolt	M8*16*S6	4
55	Bearing	608Z	6
56	Rubber pad	84.5*49.5*9.7	1
57	Right chain cover	666*550*83	1
58	Bolt	Φ10*95*M6*25	1
59	Screw	M6*16*S5	1
60	Pull pin	Φ8*100*105	1
61	Sensor wire		1
62	Sliding rail		1
63	Screw	M6*16*Φ12	4
64	Washer	d6*Φ12*1	4
65	Limit mat	Φ33*Φ8*13	4
66	Limit axle	Φ12*80*M6	2
67	Grommet	Φ16	1
68	End cap	J80*40*18	1
69	Rear support		1
70	End cap	PT80*40*71.5*90*65	2
71	Saddle	DDPU986	1
72	Screw	M8*20*S6	4
73	Bolt	M8*125*15*S14	3
74	U shape baffle	t2.0*183*38	2
75	Left seat supporting board	t4.0*185*157	1
76	Right seat supporting board		1
77	Bushing	d8*Φ15*4	6
78	Spanner	S17-19	1
79	Allen wrench	S5	1
80	Allen wrench	S6	1
81	Spanner	S13-14-15	1
82	PC Sheet	Φ111*Φ16*0 5	1

PARTS LIST

83	Spiral spring	t0.5*22*5080	1
84	Axle	Φ10*130*M10*1.0	1
85	Wave washer	d10*Φ15.5*0.3	1
86	PC Sheet	Φ89.5*Φ16*0.5	1
87	Bearing	6300-2RS	1
88	Circlip For Hole	d35	1
89	Bearing	16003	2
90	Braid wheel	Φ112*67 5	1

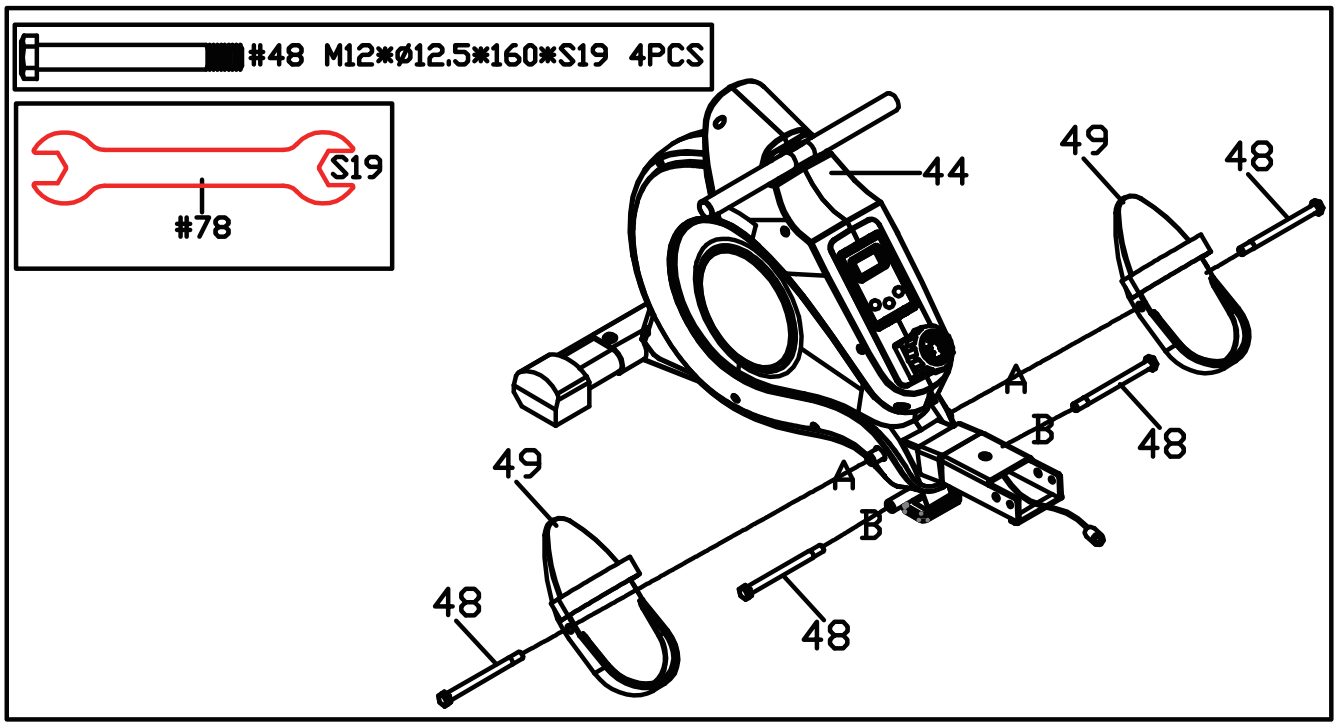
91	Bearing	ϕ35*d17*16	1
92	Belt pulley		1
93	Nut	M10*1*H3*S14	1
94	Nut	M6*H5*S10	2
95	Nut	M6*45*S10	1
96	Axle	Φ5*43	1
97	Blot	M6*16*S10	4
98	Bushing	Φ15*Φ10.2*19	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



STEP 1:
Attach the Front Stabilizer (No.1) to the Main Frame (No.44) using 2 Screws(No.3) and 2 Washers (No.2). Tighten and secure with Allen Wrench (No.80).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

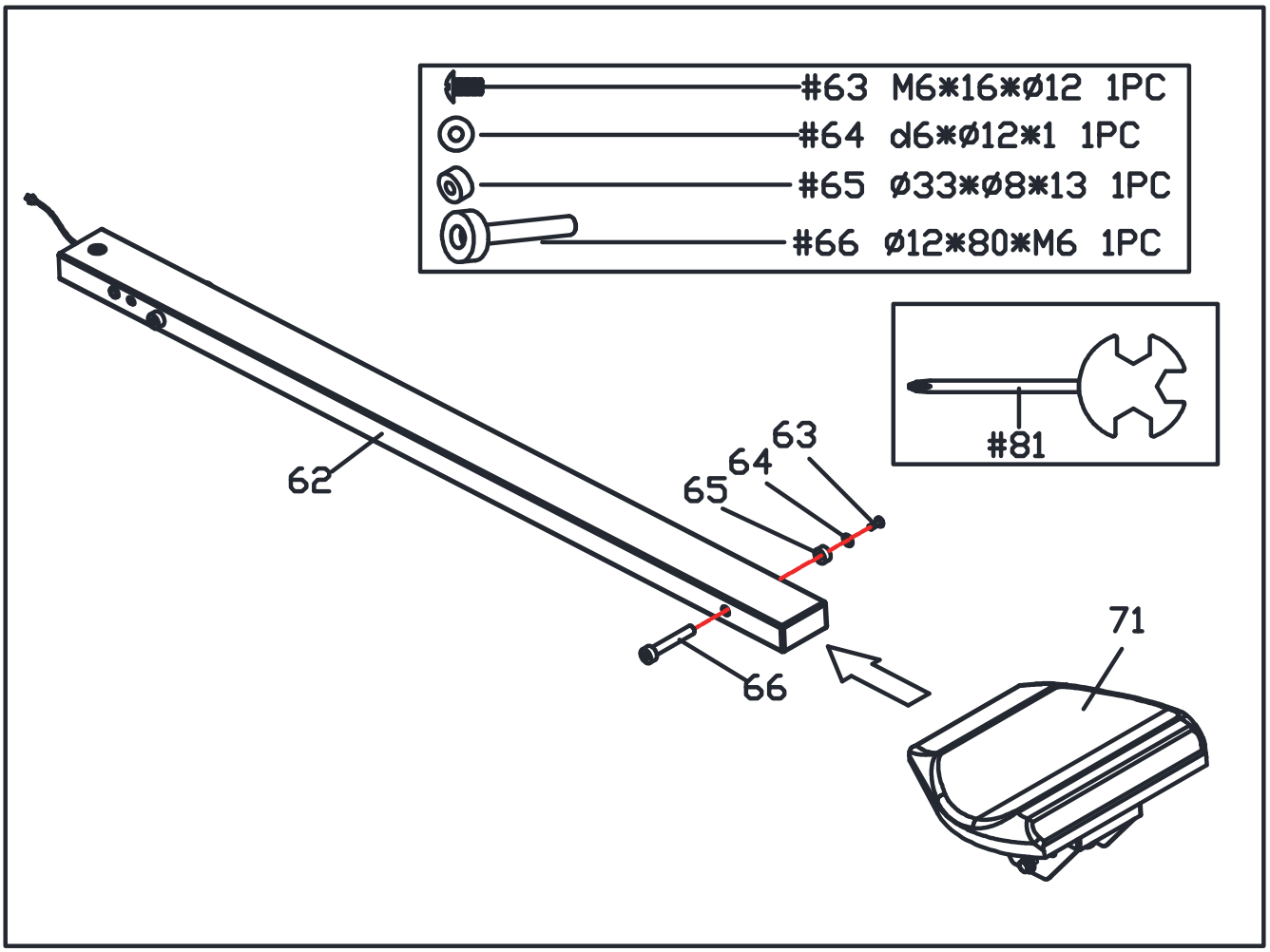


STEP 2:
Fix the2 Bolts (No.48) into the bottom hole in position B of Main Frame (No.44)with Spanner (No.78).

Attach the 2 Bolts (No.48) into the upper hole in position A of the Main Frame (No.44) through the Pedals (No.49) and tighten with Spanner (No.78).

NOTE:The Pedals (No.49) should rest on the Bolts (No.48)that are in position B.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

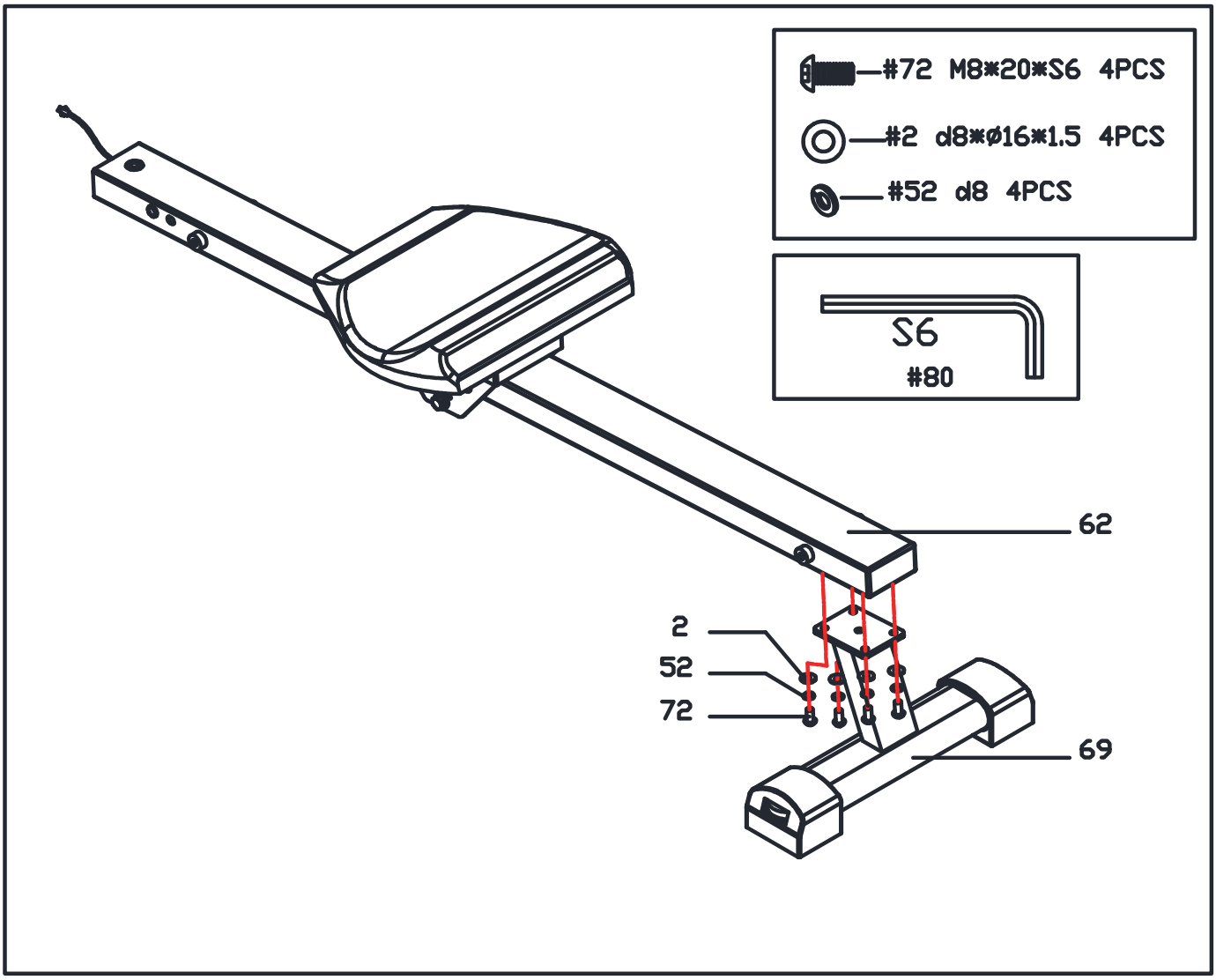


STEP 3:

Insert the Saddle (No.71)into the Sliding Rail (No.62).

Insert the Limit Axle (No.66) into the hole on the back of the Sliding Rail (No.62). Attach the Limit Mat (No.65) onto the Limit Axle (No.66) using 1Screw (No.63) and 1Washer (No.64) then tighten with Spanner (No.81).

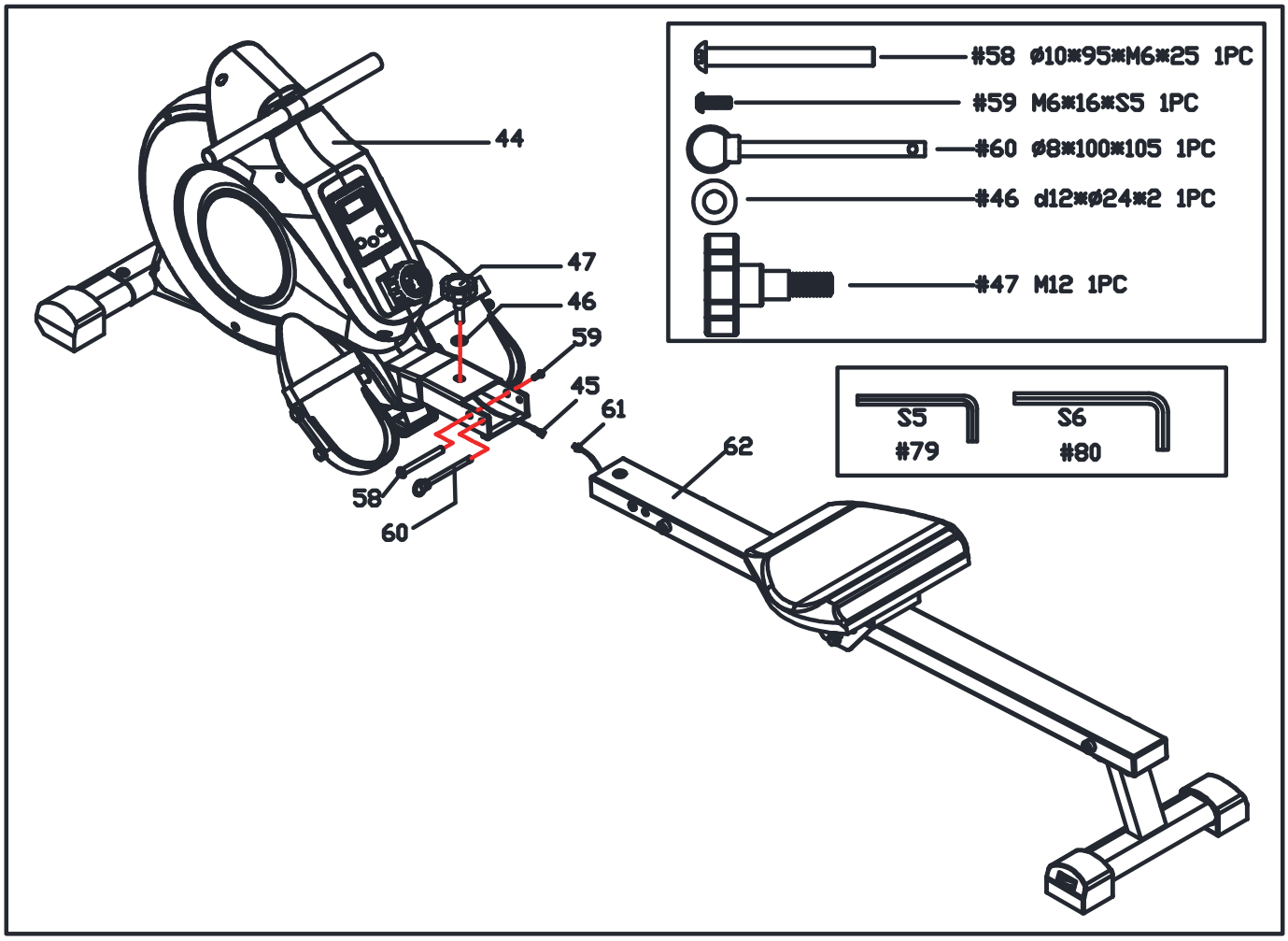
ASSEMBLY INSTRUCTIONS



STEP 4:

Attach the Sliding Rail (No.62) onto the Rear Support (No.69) using 4 Screws (No.72), 4 Spring Washers (No.52), and 4 Washers (No.2). Tighten and secure with Allen Wrench (No.80).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



STEP 5:
Connect Trunk Wire 1 (No.45) with the Sensor Wire (No.61).

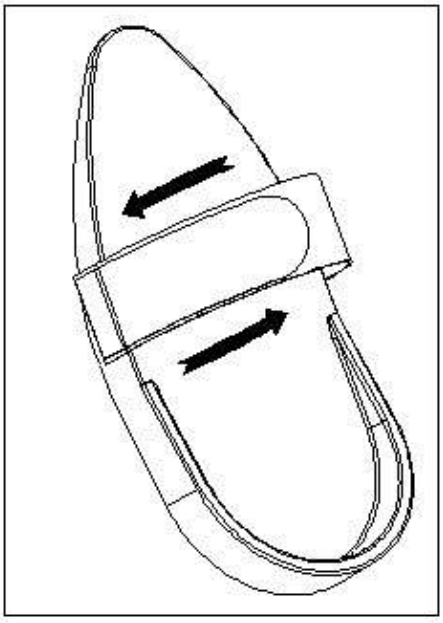
Attach the Sliding Rail (No.62) to Main Frame (No.44) using 1 Bolt (No.58) and 1 Screw (No.59). Tighten and secure with Allen Wrench (No. 79) and Allen Wrench (No. 80).

Next, fix the top of the Sliding Rail (No. 62) to the Main Frame (No. 44) using 1Knob (No.47) and 1 Washer (No.46) then insert the Pull Pin (No.60).

The assembly is complete!

ADJUSTMENT GUIDE

PEDAL ADJUSTMENT



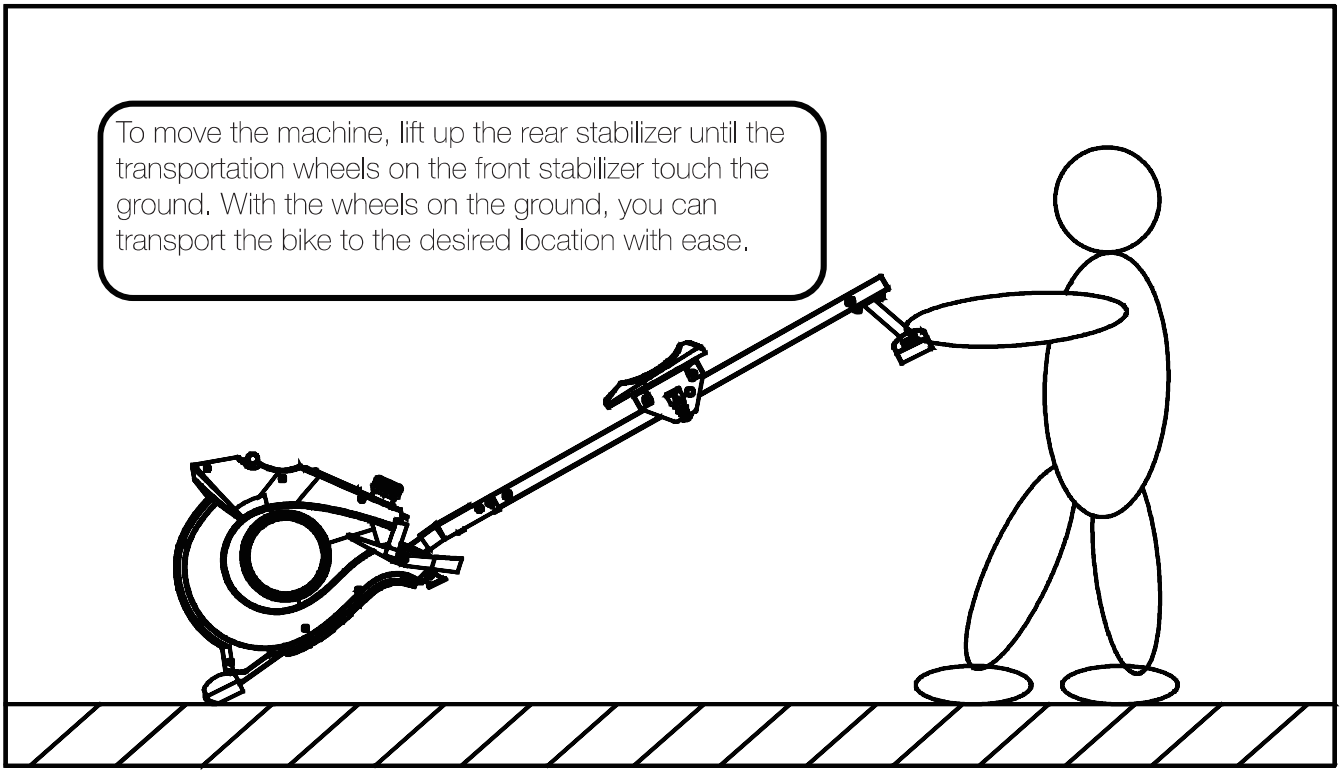
The pedal strap is adjustable and can be personalized to fit the user's foot size.

To adjust the pedal strap, remove the velcro end of the strap from the mesh side by pulling it upward then to the left.

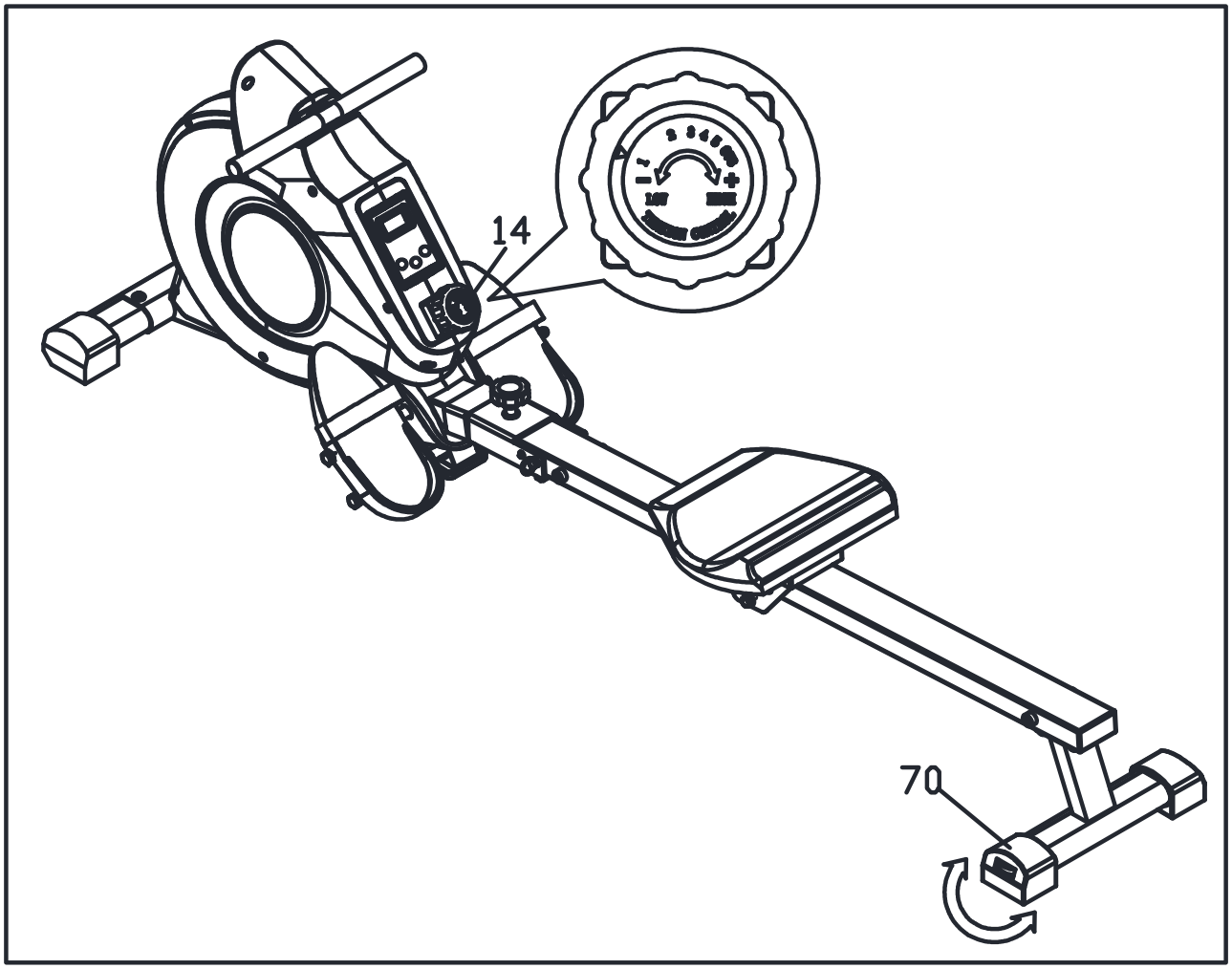
Once removed, you may increase the opening of the pedal strap by pulling the mesh end up and to the right.

To tighten, pull the velcro end of the pedal strap upward then to the right and down to secure it to the mesh side of the strap.

MOVING THE MACHINE



ADJUSTMENT GUIDE



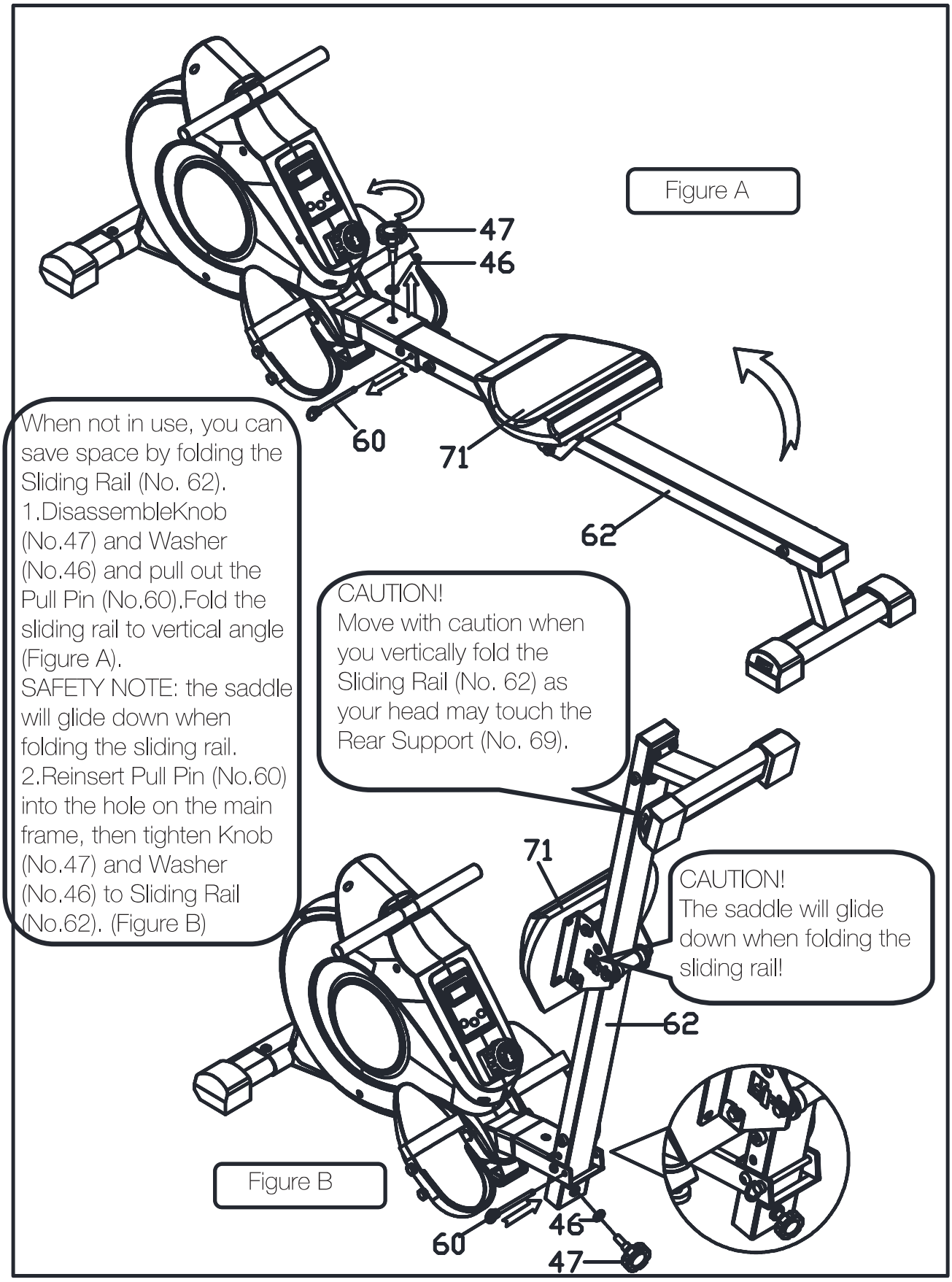
ADJUSTING THE BALANCE
Adjust the End Caps (No.70) on the rear stabilizer of the machine if the machine is unbalanced during use.

ADJUSTING THE RESISTANCE
Rotate the Tension Control Knob (No.14)clockwise to increase the level of resistance.
Rotate the tension control counter-clockwise to decrease the level of resistance.

Tension levels are set at Level 1 being the lowest and Level 8 being the highest.

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

ADJUSTMENT GUIDE



EXERCISE METER

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

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

FUNCTIONS AND OPERATIONS:
1. SCAN: Press MODE button until SCAN appears. The display will rotate through the fivefunctions in the following order: TIME, COUNT, CALORIES, and TOTAL COUNT. Each display will be held for 4 seconds.
2. TIME: Counts the total time elapsed during your current workout.
3. COUNT: Counts the number of rowing strokes from your current workout.
4. CAL: Counts the total calories burned from current workout.
5. TOTAL COUNT: Counts the total amount of strokes from the first use.
6. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:
The power will turn off automatically once there's no signal for 4 minutes. The meter will reactivate once the machine is put into motion or when a meter key is pressed.

SPECIFICATIONS

FUNCTIONS	SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00~99:59(Minute:Second)
	COUNT	0~9999 Count
	CALORIES	0.0~999.9~9999 Kcal
	TOTAL COUNT	0~9999 hundred count
BATTERY TYPE		(2)Two AAA or UM-4
OPERATING TEMPERATURE		0° C ~40° C
STORAGE TEMPERATURE		-10° C ~ 60° C

FR

INFORMATION DE SECURITE IMPORTANTES

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Pour assurer votre sécurité et votre santé, veuillez utiliser cet équipement correctement. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sűre et efficace ne peut ętre garantie que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.

1.Avant de commencer un programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions médicales ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger ou vous empęcher d'utiliser correctement l'équipement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments susceptibles d'affecter votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.

2.Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire ŕ votre santé. Arręzez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, étourdissements, étourdissements ou sensation de nausée. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.

3.Tenez les enfants et les animaux éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour un usage adulte uniquement.

4.Utilisez l'équipement sur une surface plane et solide avec une housse de protection pour votre sol ou tapis. Pour assurer la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 2 pieds d'espace libre tout autour.

5.Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant d'utiliser l'équipement. La sécurité de l'équipement ne peut ętre maintenue que si elle est réguličrement examinée pour détecter tout dommage et / ou usure.

6.Il est recommandé de lubrifier toutes les pičces mobiles tous les mois.

7.Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, cessez immédiatement d'utiliser l'équipement et n'utilisez pas l'équipement tant que le problčme n'a pas été résolu.

8.Portez des vętements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vętements amples qui pourraient s'emmęler dans l'équipement.

9.Ne placez pas les doigts ou des objets dans les pičces mobiles de l'équipement.

10.La capacité de poids maximum de cet appareil est de 120 kg.

11.Cet équipement n'est pas adapté ŕ un usage thérapeutique.

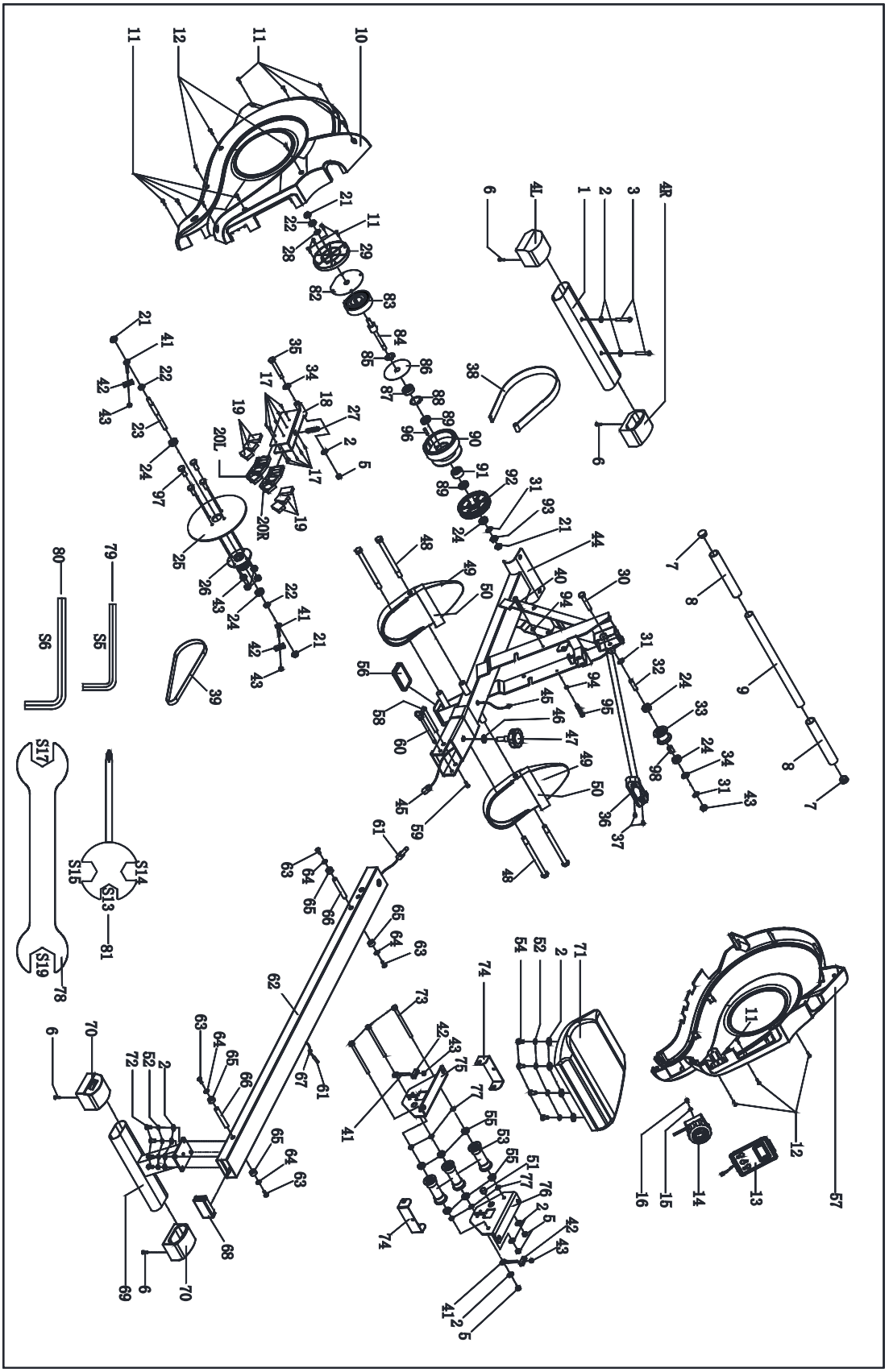
12.Déplacez-vous avec précaution lors du levage et du déplacement de l'équipement. Utilisez toujours une technique de levage appropriée et demandez de l'aide si nécessaire.

13.Votre produit est destiné ŕ ętre utilisé dans des conditions fraîches et sčches. Vous devez éviter le stockage dans des zones extręmement froides, chaudes ou humides car cela peut entraîner de la corrosion et d'autres problčmes connexes.

14. Cet équipement est conçu pour une utilisation en intérieur uniquement! Il n'est pas destiné ŕ un usage commercial!

AVERTISSEMENT: ce produit peut vous exposer ŕ un ou plusieurs produits chimiques reconnus par l'État de Californie pour provoquer le cancer et des anomalies congénitales ou des troubles de la reproduction.

DESSIN ÉCLATÉ



LISTE DES PIÈCES

No.	Description	Spec.	QTY
1	Stabilisateur avant		1
2	rondelle	d8*Φ16*1.5	14
3	Vis	M8*55*20*S6	2
4	Embout		2
5	l' écrou	M8*H7.5*S13	4
6	Vis	ST4.2*25*Φ10.5	4
7	Embout	Φ28*16	1
8	Poignée en mousse	Φ26*3*208	2
9	guidon	φ28*1.5*440	1
10	Cache-chaîne gauche	666*550*83	1
11	Vis	ST4.2*19*Φ8	13
12	Vis	ST4.2*16*Φ8	6
13	L'ordinateur		1
14	Contrôle de tension	Φ1.5*650*42	1
15	rondelle	d5*Φ20*1.5	1
16	Vis	M5*8*Φ8	1
17	Vis	ST3*10*Φ5.6	10
18	Plaque magnétique		1
19	Aimant	39*24.5*10	6
20L/R	Grille de localisation de l'aimant	112.4*60.6*10.2	2
21	l' écrou	M10*1*H8*S15	4
22	l' écrou	M10*1*H5*S17	3
23	l' axe	Φ12*132*M10*1.0*24	1
24	Palier	6000-ZZ	5
25	Roue en aluminium	t4.0*Φ200*Φ30	1
26	Manchon d'arbre	Φ33*45*39*4-M6*Φ60	1
27	le ressort	Φ1.2*Φ15*54*N10	1
28	rondelle	d10*Φ20*1.5	1
29	Capot	Φ118.5*11.8	1
30	le boulon	M6*55*15*S10	1
31	Circlip pour arbre	d10	3
32	l' axe	Φ10*40*Φ6.1	1
33	Poulie	Φ45*35	1
34	Rondelle ondulée	d10*Φ13.5*0.3	2
35	le boulon	10*75*M8*12.5*S17	1
36	Siège de guidon	106*40*31	1
37	Vis	M5*10*Φ10	2
38	Ceinture en maille	t1.5*22*2150	1
39	la ceinture		1
40	le boulon	M6*55*S10	1
41	Vis de réglage	M6*40*Φ10*2.5	4

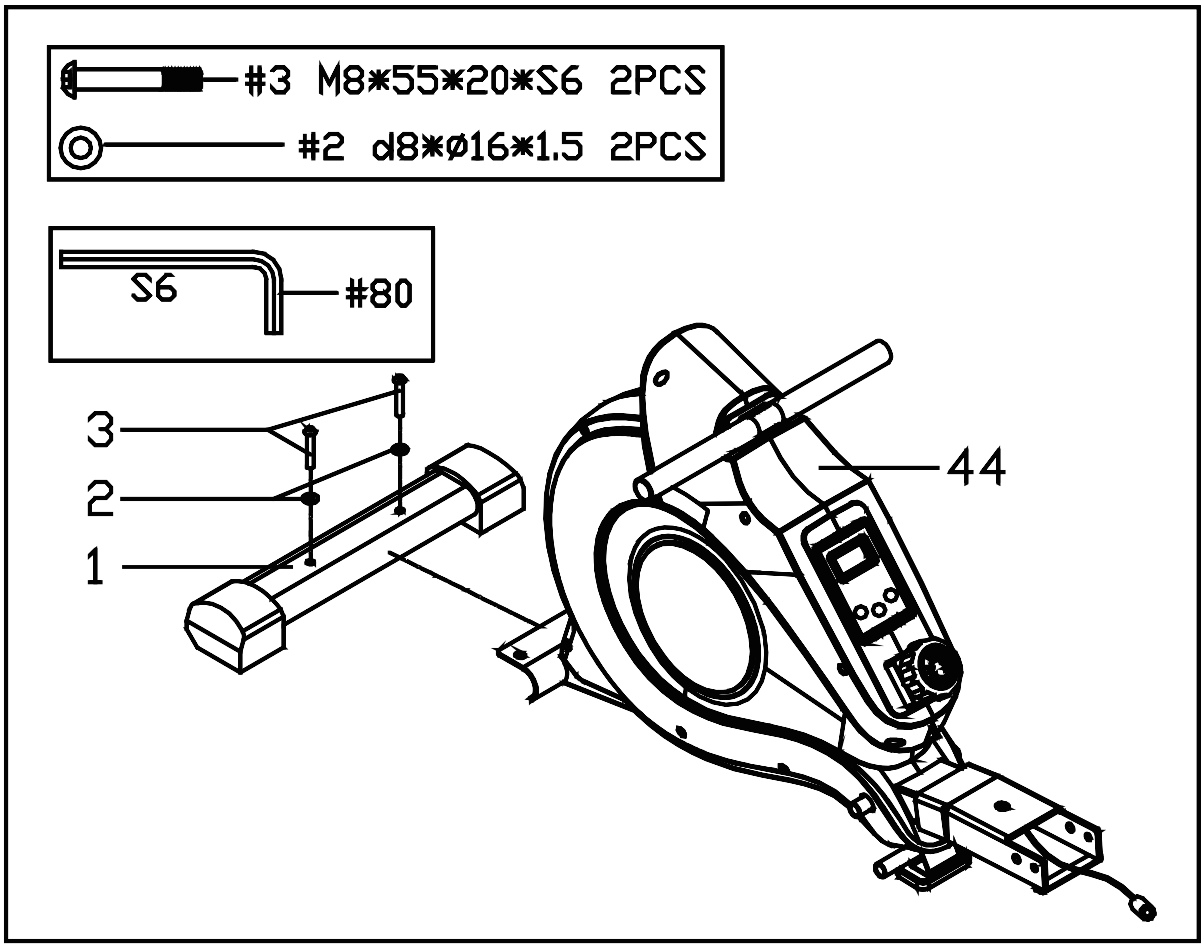
No.	Description	Spec.	QTY
42	Réglage d'un siège	30*10*1.5	4
43	L'écrou	M6*H6*S10	9
44	l' unité centrale		1
45	Fil de coffre 1	Longueur 800	1
46	rondelle	d12*Φ24*2	1
47	la poignée	M12*30*Φ14*15*Φ56	1
48	le boulon	M12 *Φ12.5*160*23*S19	4
49	Pédale L / R	320*140*55	2
50	Sangle de pédale	585*50	2
51	Magnet	Φ15*7	1
52	Rondelle élastique	d8	8
53	Roue	Φ40*92	3
54	le boulon	M8*16*S6	4
55	Palier	608Z	6
56	Tampon en caoutchouc	84.5*49.5*9.7	1
57	Cache-chaîne droit	666*550*83	1
58	le boulon	Φ10*95*M6*25	1
59	Vis	M6*16*S5	1
60	tirette	Φ8*100*105	1
61	Fil de capteur		1
62	rail coulissant		1
63	Vis	M6*16*Φ12	4
64	rondelle	d6*Φ12*1	4
65	Tapis de limite	Φ33*Φ8*13	4
66	Essieu limite	Φ12*80*M6	2
67	Oeillet	Φ16	1
68	Embout	J80*40*18	1
69	Support arrière		1
70	Embout	PT80*40*71.5*90*65	2
71	Selle	DDPU986	1
72	Vis	M8*20*S6	4
73	le boulon	M8*125*15*S14	3
74	Déflecteur en forme de U	t2.0*183*38	2
75	Panneau de support de siège gauche	t4.0*185*157	1
76	Planche de support de siège droit		1
77	bague	d8*Φ15*4	6
78	Clé	S17-19	1
79	Allen wrench	S5	1
80	Allen wrench	S6	1
81	Clé	S13-14-15	1
82	Feuille PC	Φ111*Φ16*0.5	1

LISTE DES PIÈCES

83	Spiral spring	t0.5*22*5080	1
84	Axle	Φ10*130*M10*1.0	1
85	Wave washer	d10*Φ15.5*0.3	1
86	PC Sheet	Φ89.5*Φ16*0.5	1
87	Bearing	6300-2RS	1
88	Circlip For Hole	d35	1
89	Bearing	16003	2
90	Braid wheel	Φ112*67 5	1

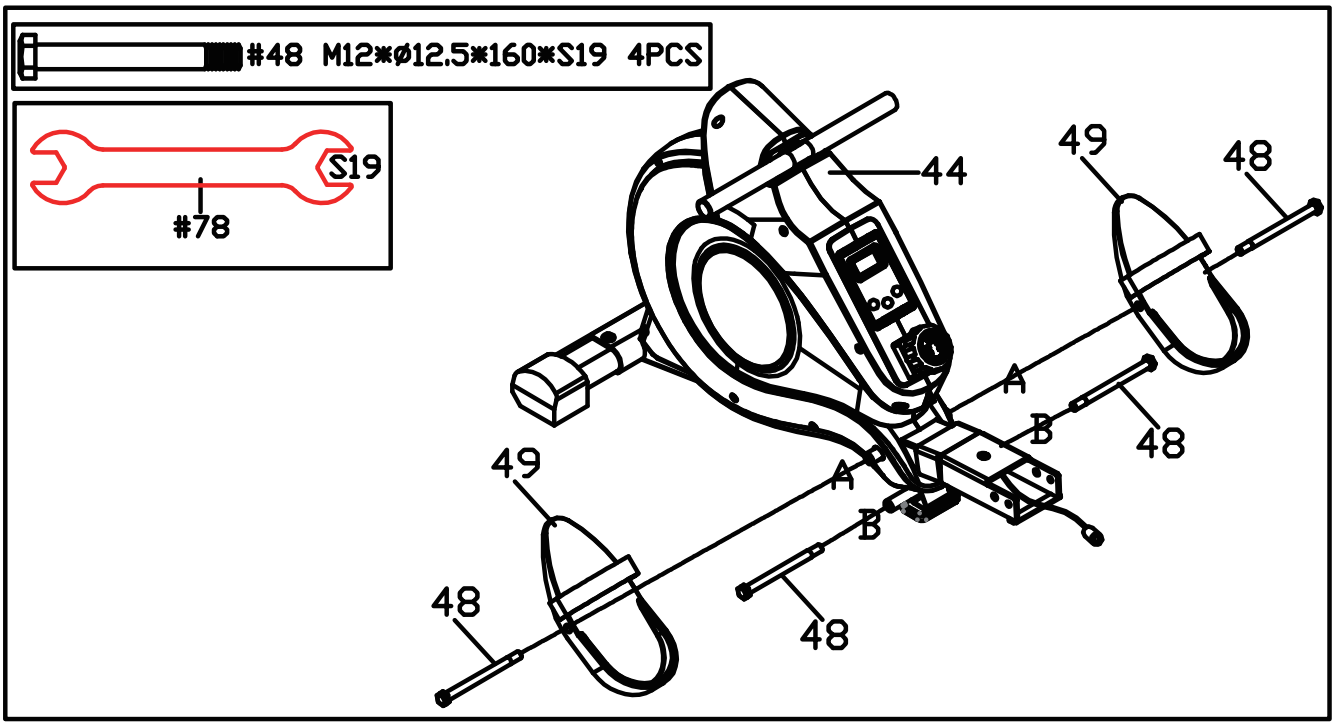
91	Bearing	ϕ35*d17*16	1
92	Belt pulley		1
93	l' écrou	M10*1*H3*S14	1
94	l' écrou	M6*H5*S10	2
95	l' écrou	M6*45*S10	1
96	l' axe	Φ5*43	1
97	Blot	M6*16*S10	4
98	Bague	Φ15*Φ10.2*19	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE



ÉTAPE 1:
Fixez le stabilisateur avant (n ° 1) au cadre principal (n ° 44) ŕ l'aide de 2 vis (n ° 3) et de 2 rondelles (n ° 2). Serrez et fixez avec une clé Allen (n ° 80).

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

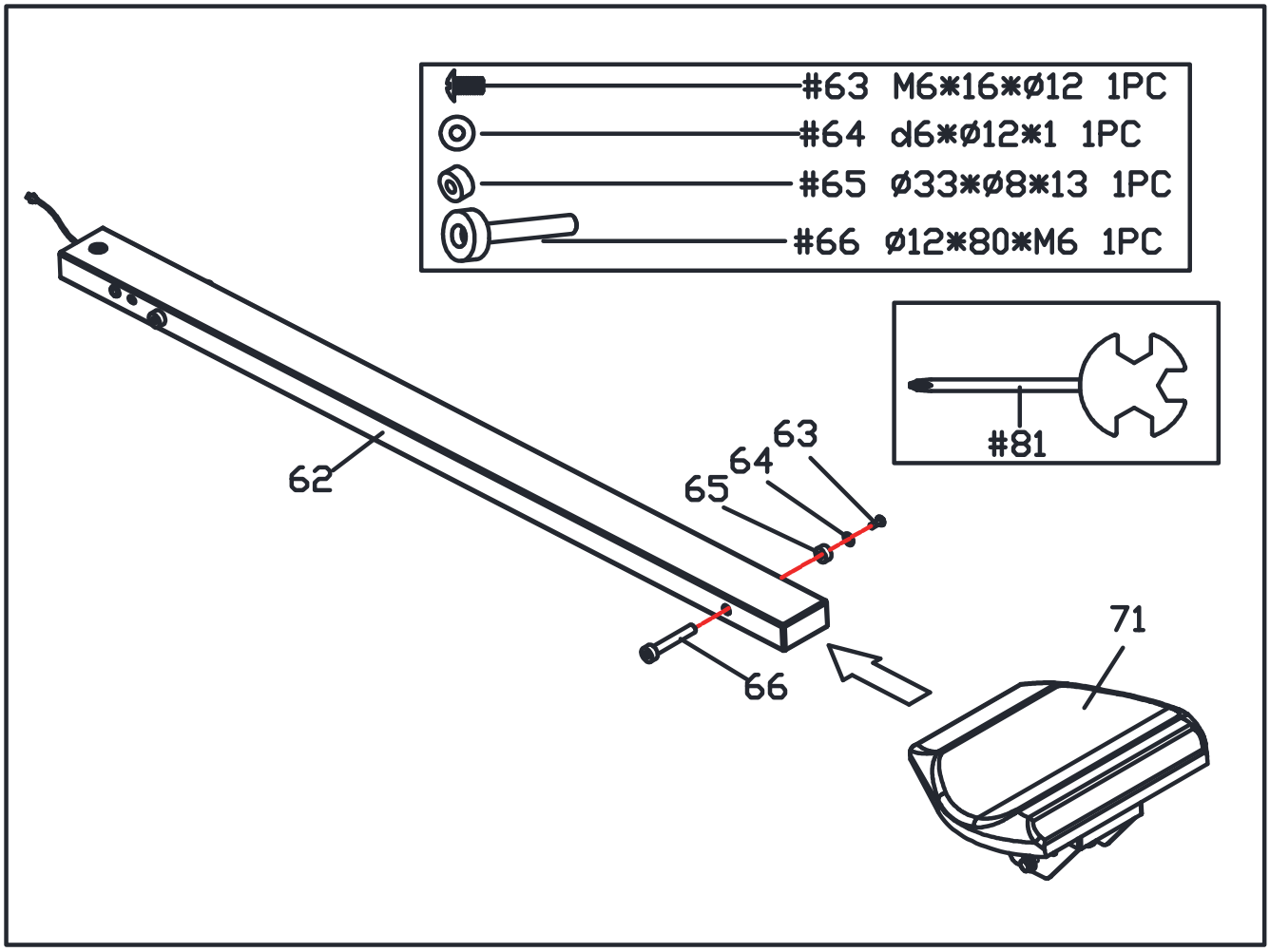


ÉTAPE 2:
Fixez les 2 boulons (n ° 48) dans le trou inférieur en position B du cadre principal (n ° 44) avec la clé (n ° 78).

Fixez les 2 boulons (n ° 48) dans le trou supérieur en position A du cadre principal (n ° 44) ŕ travers les pédales (n ° 49) et serrez avec la clé (n ° 78).

REMARQUE: Les pédales (n ° 49) doivent reposer sur les boulons (n ° 48) qui sont en position B.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

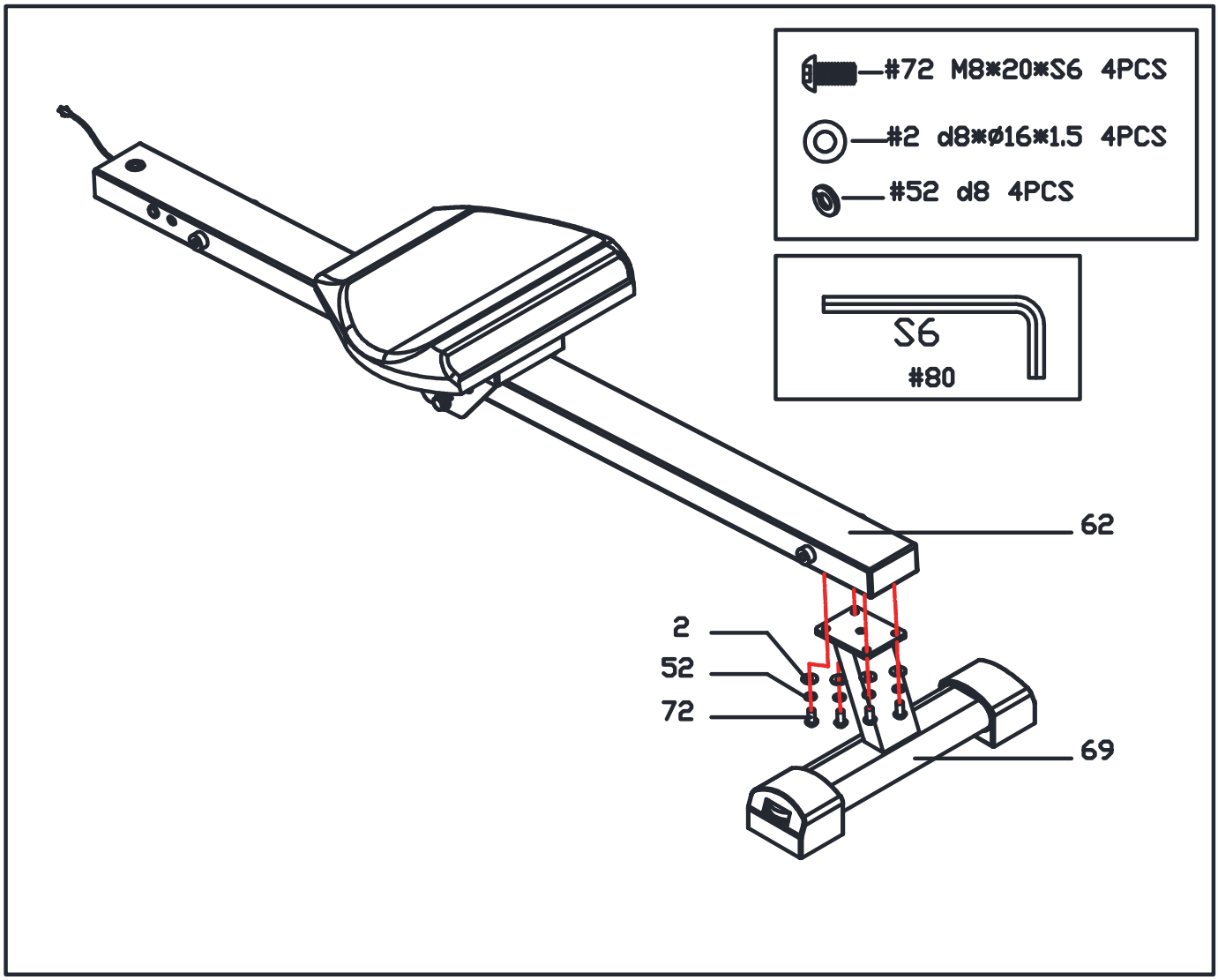


ÉTAPE 3:

Insérez la selle (n ° 71) dans le rail coulissant (n ° 62).

Insérez l'essieu limite (n ° 66) dans le trou ŕ l'arričre du rail coulissant (n ° 62). Fixez le tapis de limite (n ° 65) sur l'essieu de limite (n ° 66) ŕ l'aide d'une vis (n ° 63) et d'une rondelle (n ° 64), puis serrez avec la clé (n ° 81).

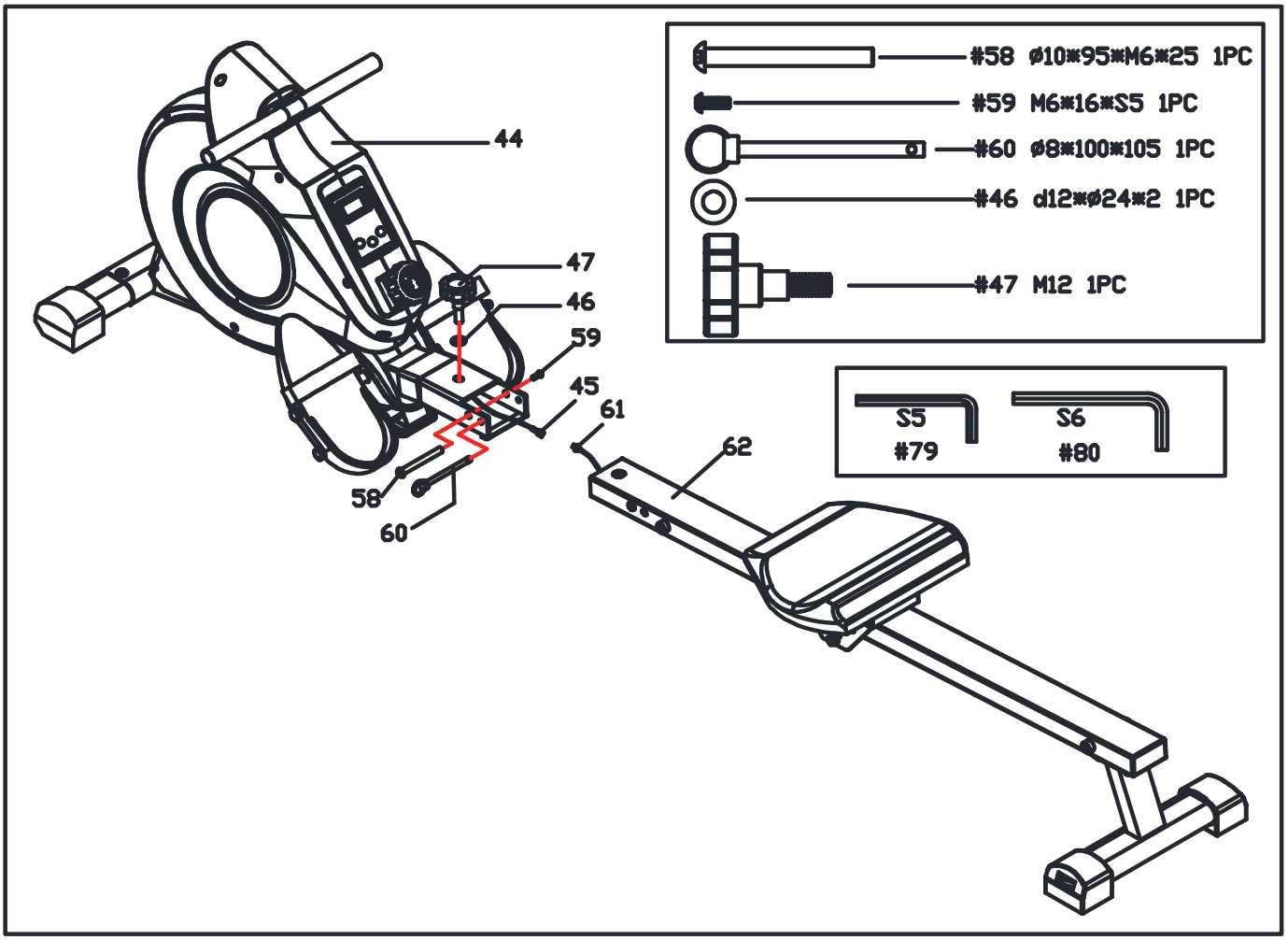
INSTRUCTIONS DE MONTAGE



ÉTAPE 4:

Fixez le rail coulissant (n ° 62) sur le support arričre (n ° 69) ŕ l'aide de 4 vis (n ° 72), 4 rondelles élastiques (n ° 52) et 4 rondelles (n ° 2). Serrez et fixez avec une clé Allen (n ° 80).

INSTRUCTIONS DE MONTAGE



ÉTAPE 5:
Connectez le fil de coffre 1 (n ° 45) au fil du capteur (n ° 61).

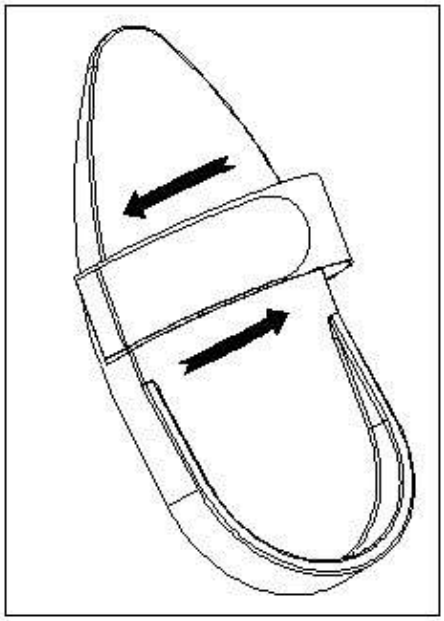
Fixez le rail coulissant (n ° 62) au cadre principal (n ° 44) ŕ l'aide d'un boulon (n ° 58) et d'une vis (n ° 59). Serrez et fixez avec une clé Allen (n ° 79) et une clé Allen (n ° 80).

Ensuite, fixez le haut du rail coulissant (n ° 62) au cadre principal (n ° 44) ŕ l'aide d'un bouton (n ° 47) et d'une rondelle (n ° 46), puis insérez la goupille de traction (n ° 60).

L'assemblage est terminé!

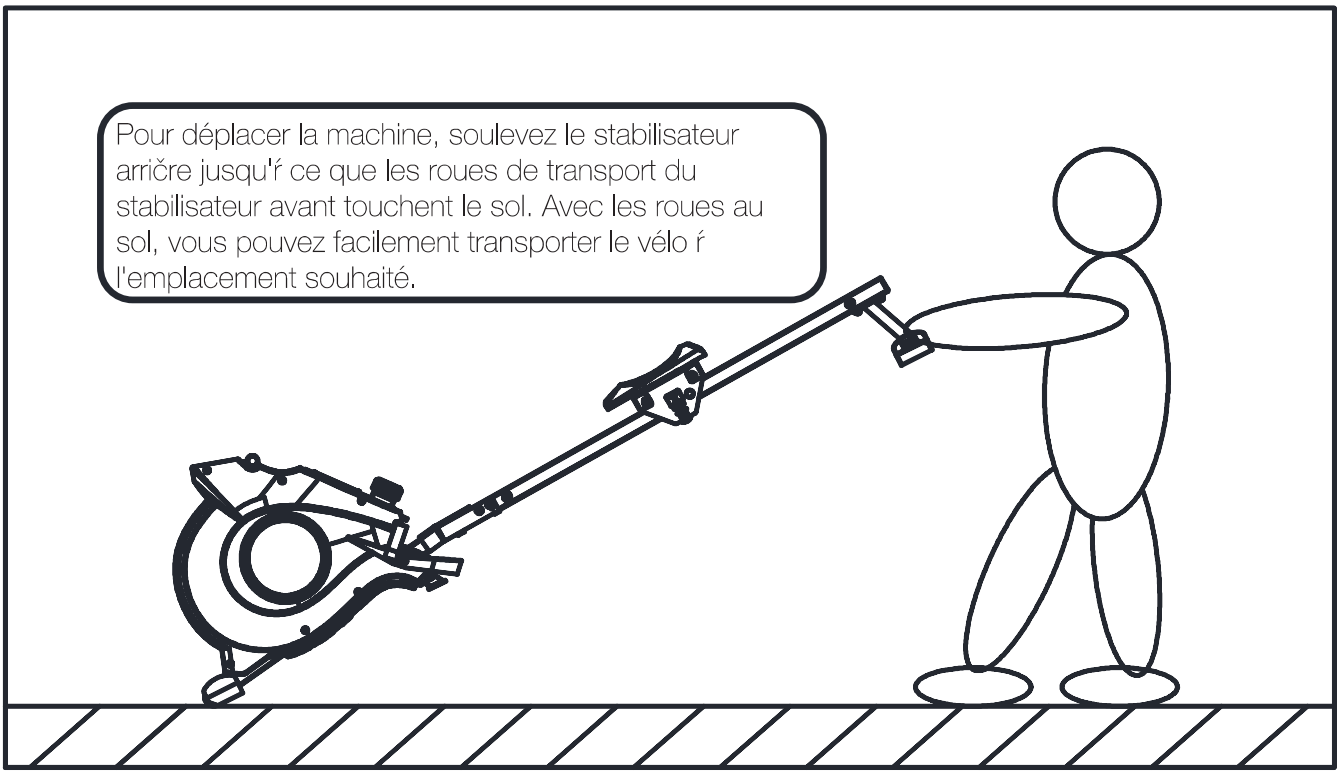
GUIDE DE RÉGLAGE

RÉGLAGE DE LA PÉDALE

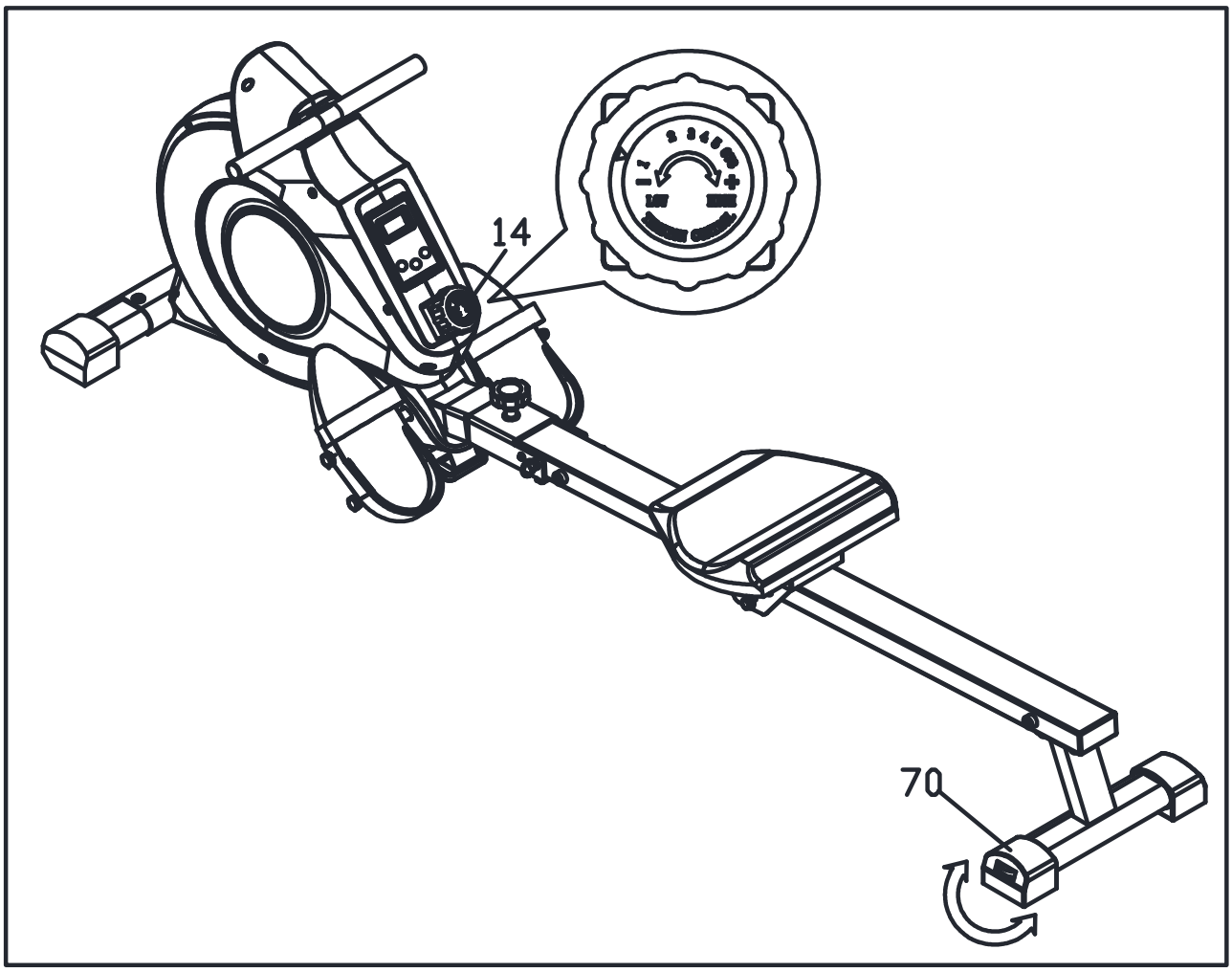


La sangle de la pédale est réglable et peut ętre personnalisée pour s'adapter ŕ la taille du pied de l'utilisateur.
Pour régler la sangle de pédale, retirez l'extrémité velcro de la sangle du côté filet en la tirant vers le haut puis vers la gauche.
Une fois retirée, vous pouvez augmenter l'ouverture de la sangle de la pédale en tirant l'extrémité filet vers le haut et vers la droite.
Pour serrer, tirez l'extrémité velcro de la sangle de la pédale vers le haut puis vers la droite et vers le bas pour la fixer sur le côté en filet de la sangle.

DÉPLACEMENT DE LA MACHINE



GUIDE DE RÉGLAGE

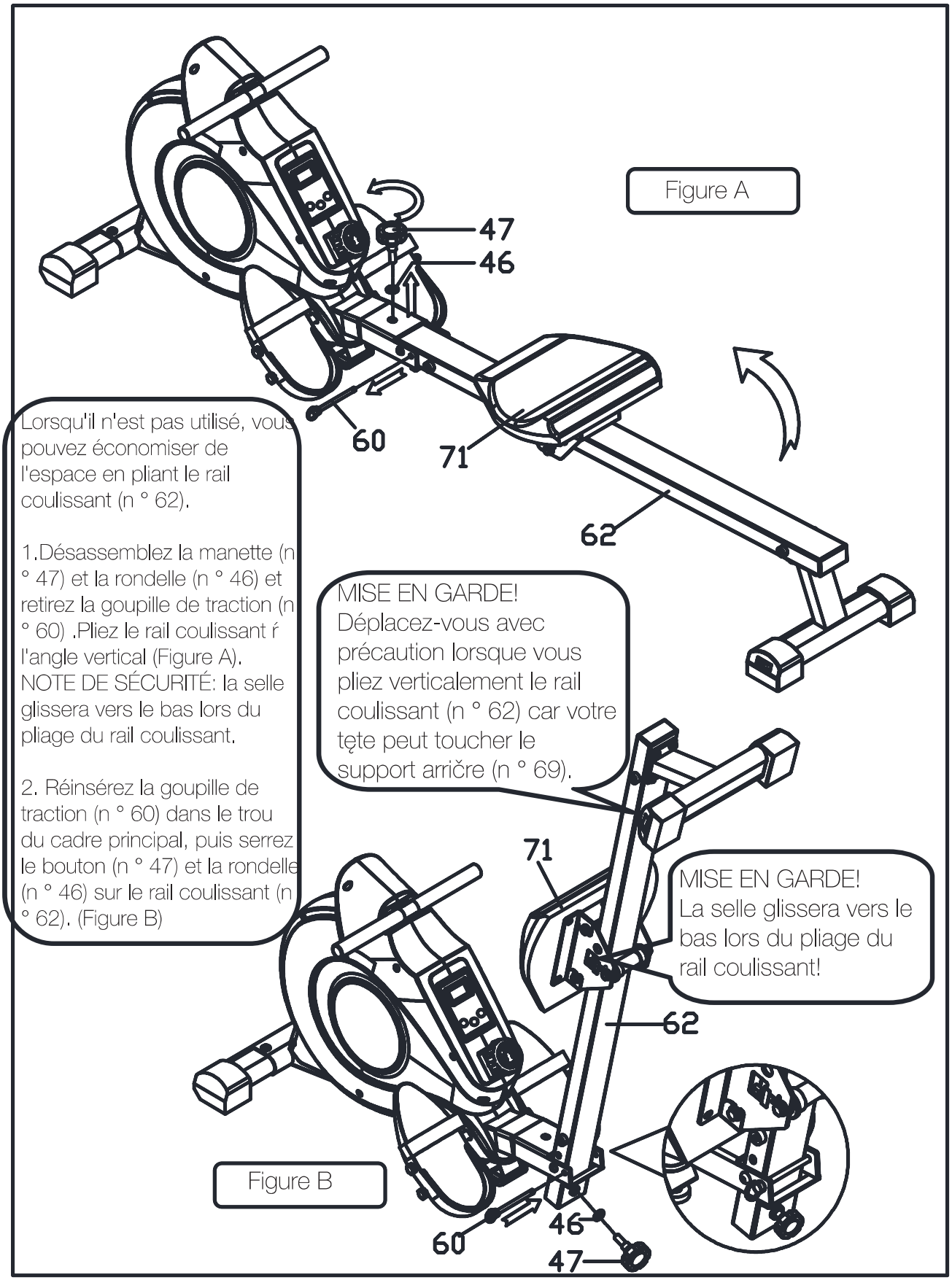


AJUSTER LA BALANCE
Ajustez les embouts (n ° 70) sur le stabilisateur arričre de la machine si la machine est déséquilibrée pendant l'utilisation.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE
Tournez le bouton de contrôle de tension (n ° 14) dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter le niveau de résistance. Tournez la commande de tension dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer le niveau de résistance.

Les niveaux de tension sont fixés au niveau 1 étant le plus bas et au niveau 8 étant le plus élevé.
MISE EN GARDE!
Les pičces mobiles, telles que le sičge, peuvent écraser et couper. Gardez vos mains éloignées du rail coulissant pendant l'utilisation!

GUIDE DE RÉGLAGE



COMPTEUR D'EXERCICE

Notre console d'affichage informatisée sur le rameur permet ŕ l'utilisateur de personnaliser un entraînement personnalisé en surveillant ses progrčs. Pendant un entraînement, la console d'affichage affichera alternativement et ŕ plusieurs reprises votre temps, votre décompte, les calories brűlées, le décompte total et le scan (tout ce qui préccde). Avec notre console facile ŕ utiliser, l'utilisateur peut suivre efficacement ses améliorations de forme physique d'un entraînement ŕ l'autre.

CLÉ DE FONCTION:
1. MODE: Pour sélectionner votre mode de spécification et / ou allumer la console d'affichage.
2. SET: Pour définir une valeur de temps ou de calories (lorsque vous n'ętes pas en mode de balayage).
3. RESET: Appuyez pour réinitialiser le temps ou les calories.

FONCTIONS ET OPÉRATIONS:
1. SCAN: Appuyez sur le bouton MODE jusqu'ŕ ce que SCAN apparaisse. L'affichage tournera ŕ travers les cinq fonctions dans l'ordre suivant: TEMPS, NOMBRE, CALORIES et NOMBRE TOTAL. Chaque affichage sera maintenu pendant 4 secondes.
2. TEMPS: Compte le temps total écoulé pendant votre entraînement actuel.
3. COUNT: compte le nombre de coups d'aviron de votre entraînement actuel.
4. CAL: compte le nombre total de calories brűlées pendant l'entraînement en cours.
5. NOMBRE TOTAL: compte le nombre total de coups depuis la premičre utilisation.
6. MARCHE / ARRĘT AUTOMATIQUE ET DÉMARRAGE / ARRĘT AUTOMATIQUE:
L'alimentation s'éteint automatiquement dčs qu'il n'ya pas de signal pendant 4 minutes. Le compteur se réactivera une fois que la machine est mise en mouvement ou quand une touche du compteur est enfoncée.

CARACTÉRISTIQUES

LES FONCTIONS	SCAN	Toutes les 6 secondes
	TEMPS	0:00~99:59(minute: seconde)
	compter	0~9999 compter
	CALORIES	0.0~999.9~9999 Kcal
	LE COMPTE TOTAL	0~9999 cent compte
TYPE DE BATTERIE		(2)Two AAA or UM-4
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT		0° C ~40° C
TEMPÉRATURE DE STOCKAGE		-10° C ~ 60° C

DE

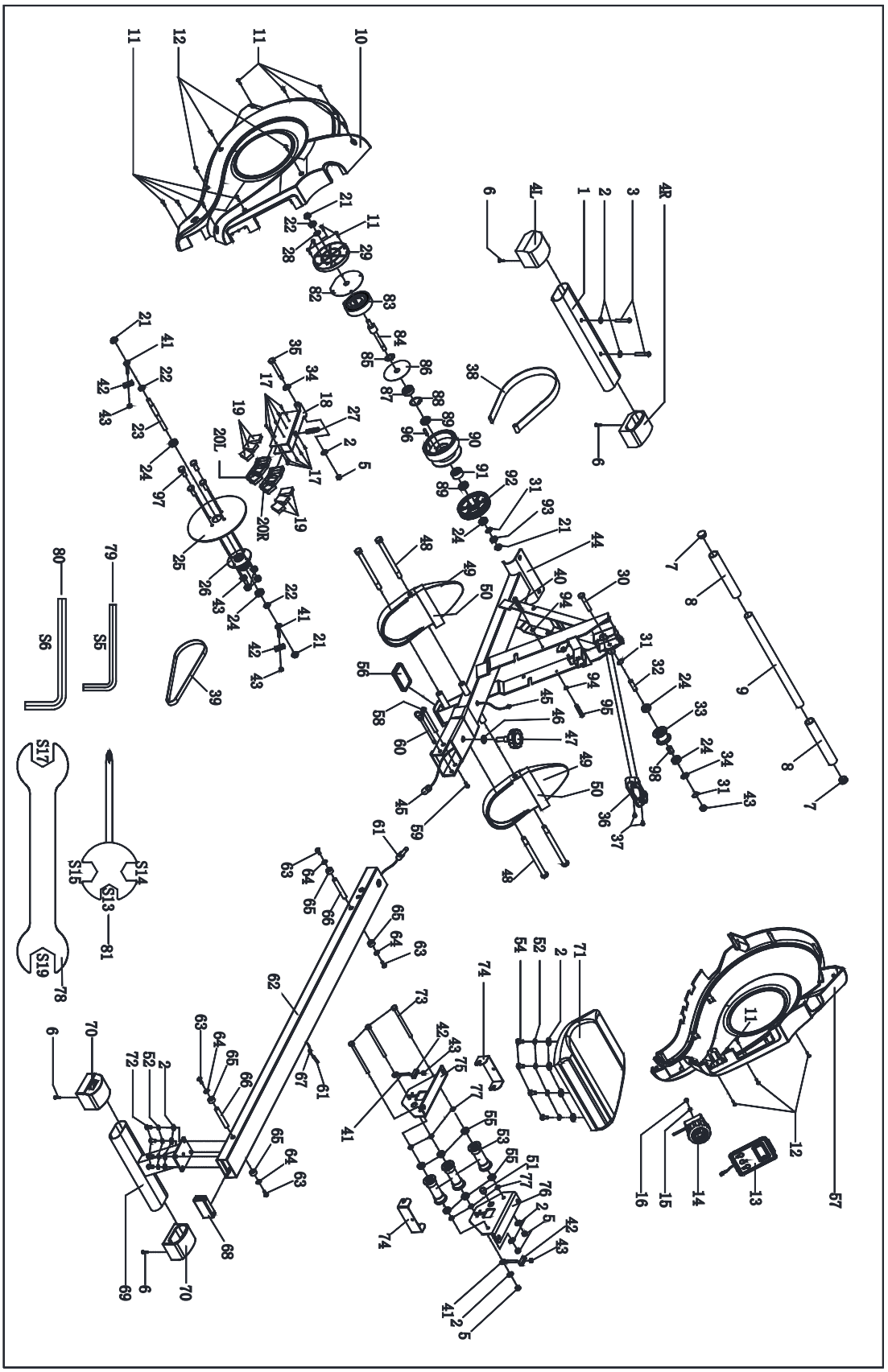
WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

Wir danken Ihnen für die Wahl unseres Produktes. Um Ihre Sicherheit und Gesundheit zu gewährleisten, verwenden Sie dieses Gerät bitte richtig. Es ist wichtig, diese ganze Anleitung vor der Montage und Verwendung der Ausrüstung zu lesen. Eine sichere und effektive Verwendung kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät richtig montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer der Ausrüstung über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.

1.Bevor Sie ein Übungsprogramm starten, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche medizinischen oder körperlichen Bedingungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen können.
2.Seien Sie sich der Signale Ihres Körpers bewusst. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihre Gesundheit schädigen. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome erleben: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Bedienreizung, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eine dieser Bedingungen auftreten, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3.Halten Sie Kinder und Haustiere von der Ausrüstung fern. Die Ausrüstung ist nur für Erwachsene konzipiert.
4.Verwenden Sie die Geräte auf einer soliden, ebenen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät mindestens 2 Fuß frei um sich herum haben.
5.Stellen Sie sicher, dass alle Muttern und Schrauben sicher angezogen sind, bevor Sie das Gerät verwenden. Die Sicherheit der Geräte kann nur aufrechterhalten werden, wenn sie regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Abnutzung untersucht wird.
6.Es wird empfohlen, alle beweglichen Teile monatlichzuschmieren.
7.Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Komponenten finden oder während des Trainings ungewöhnliche Geräusche von der Ausrüstung hören, beenden Sie die Verwendung des Geräts sofort und verwenden Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
8.Tragen Sie geeignete Kleidung, während Sie das Gerät verwenden. Vermeiden Sie das Tragen von lockerer Kleidung, die sich in der Ausrüstung verheddern kann.
9.Legen Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Geräts.
10.Die maximale Gewichtskapazität dieses Geräts beträgt 120kg.
11.Dieses Gerät ist nicht für den therapeutischen Gebrauch geeignet.
12.Bewegen Sie sich mit Vorsicht beim Heben und Bewegen des Geräts. Verwenden Sie immer die richtige Hebetechnik und suchen Sie bei Bedarf Hilfe.
13.Ihr Produkt ist für den Einsatz unter kühlen, trockenen Bedingungen bestimmt. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Bereichen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
14.Dieses Gerät ist nur für den Innenbereich konzipiert! Es ist nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt!

WARNUNG: Dieses Produkt kann Sie einer oder mehreren Chemikalien aussetzen, die dem Staat Kalifornien bekannt sind, um Krebs und Geburtsfehler oder reproduktive Schäden zu verursachen.

EXPLODED DRAWING



TEILELISTE

Nein.	Beschreibung	Spec.	QTY
1	Frontstabilisator		1
2	Waschmaschine	d8*Φ16*1.5	14
3	Schraube	M8*55*20*S6	2
4	Endkappe		2
5	Mutter	M8*H7 5*S13	4
6	Schraube	ST4.2*25*Φ10.5	4
7	Endkappe	€28*16	2
8	Schaumgriff	€26*3*208	2
9	Lenker	φ28*1.5*440	1
10	Linke Kettenabdeckung	666*550*83	1
11	Schraube	ST4.2*19*Φ8	13
12	Schraube	ST4.2*16*Φ8	6
13	Computer		1
14	Spannungskontrolle	€1,5 * 650 * 42	1
15	Waschmaschine	d5*€20 * 1,5	1
16	Schraube	M5*8*€8	1
17	Schraube	ST3*10*Φ5.6	10
18	Magnetplatte		1
19	Magnet	39*24.5*10	6
20L/R	M-Agnet-Standortraster	112.4*60.6*10.2	2
21	Mutter	M10*1*H8*S15	4
22	Mutter	M10*1*H5*S17	3
23	Einxle	Φ12*132*M10*1.0*24	1
24	Lager	6000-ZZ	5
25	Aluminiumrad	. *t4 0 Φ200 Φ30	1
26	S-Haft-Hülle	€33 * 45 * 39 * 4-M6 *60	1
27	Frühling	1,2 *15* 54 * N10	1
28	Waschmaschine	d10*Φ20*1.5	1
29	Cover	Φ118.5*11.8	1
30	Schraube	M6*55*15*S10	1
31	Circlip für Welle	d10	3
32	Einxle	Φ10*40*Φ6.1	1
33	Riemenscheibe	Φ45*35	1
34	Wellenwäscher	d10*Φ13.5*0.3	2
35	Schraube	10 *75 * M8 * 12,5 * S17	1
36	Lenkersitz		1
37	Schraube	M5*10*Φ10	2
38	Mesh-Gürtel	t1.5 *22 *2150	1
39	Gürtel		1
40	Schraube	M6*55*S10	1
41	Einstellschraube	M6*40*Φ10*2.5	4

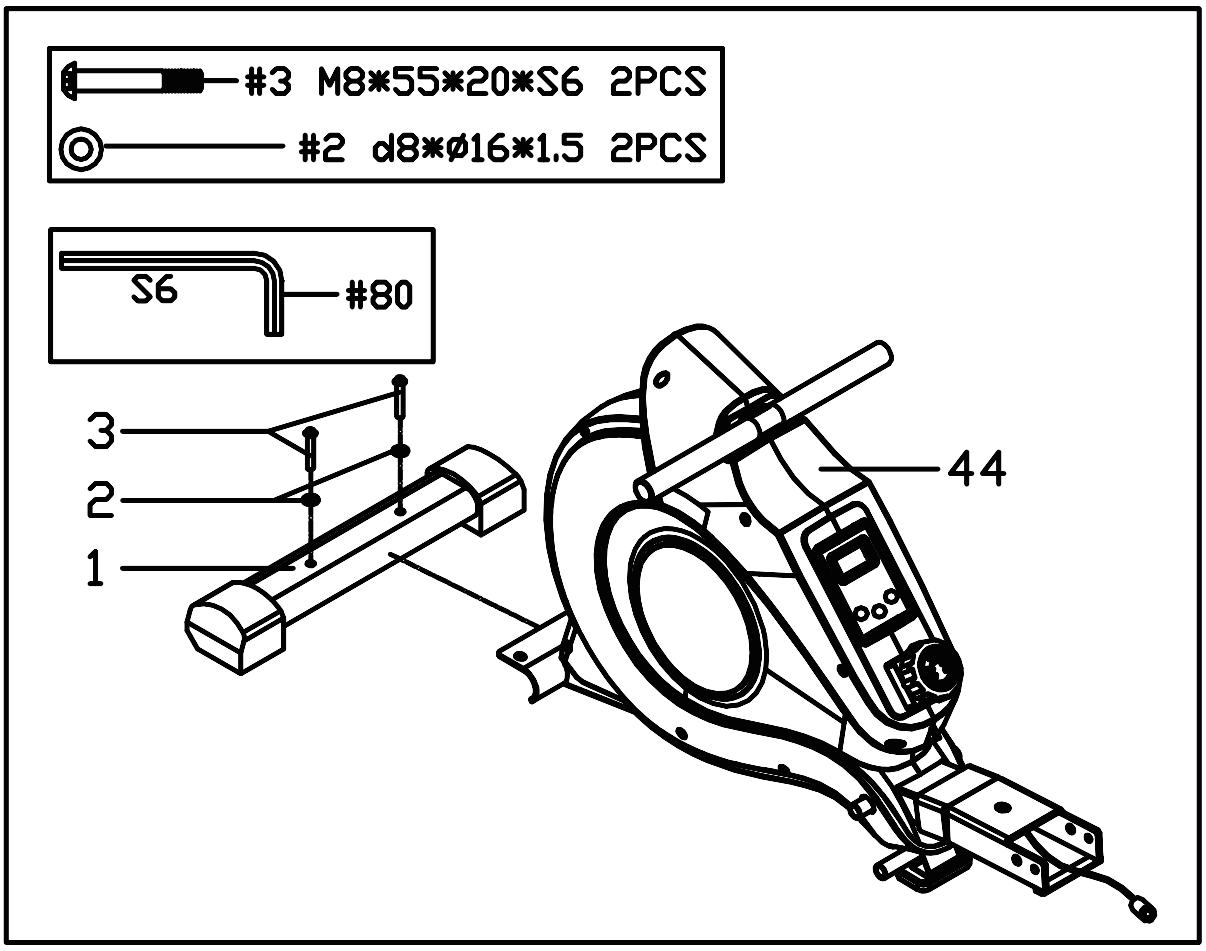
No.	Beschreibung	Spec.	QTY
42	Anpassen des U-Sitzes	30*10*1.5	4
43	Mutter	M6*H6*S10	9
44	Hauptrahmen		1
45	Stammdraht	Länge 800	1
46	Waschmaschine	d12*Φ24*2	1
47	Knopf	M12*30*14*15 *56 €	1
48	Schraube	M12 *Φ12.5*160*23*S19	4
49	Pedal L/R	320*140*55	2
50	Pedalgurt	585*50	2
51	Magnet	Φ15*7	1
52	Spring Waschmaschine	d8	8
53	Rad	Φ40*92	3
54	Schraube	M8*16*S6	4
55	Lager	608Z	6
56	Gummipad	84.5*49.5*9.7	1
57	Rechte Kettenabdeckung	666*550*83	1
58	Schraube	Φ10*95*M6*25	1
59	Schraube	M6*16*S5	1
60	Pull-Pin	Φ8*100*105	1
61	Sensordraht		1
62	Gleitschiene		1
63	Schraube	M6*16*Φ12	4
64	Waschmaschine	d6*Φ12*1	4
65	Limitmatte	Φ33*Φ8*13	4
66	Begrenzungsachse	Φ12*80*M6	2
67	Gummimuffe	Φ16	1
68	Endkappe	J80*40*18	1
69	Hintere Unterstützung		1
70	Endkappe	PT80 *40 *71,5*90*65	2
71	Sattel	DDPU986	1
72	Schraube	M8*20*S6	4
73	Schraube	M8*125*15*S14	3
74	U Form Blende	t2.0*183*38	2
75	LinkeSitz-Stütztafel	t4.0*185*157	1
76	Rechte Sitzstützen		1
77	Spacer	d8*Φ15*4	6
78	Spanner	S17-19	1
79	Allenschlüssel	S5	1
80	Allenschlüssel	S6	1
81	Spanner	S13-14-15	1
82	PC-Blatt	Φ111*Φ16*0.5	1

TEILELISTE

83	Spiral Feder	t0.5*22*5080	1
84	Achse	Φ10*130*M10*1.0	1
85	Wellenwäscher	d10*Φ15.5*0.3	1
86	PC-Blatt	Φ89.5*Φ16*0.5	1
87	Lager	6300-2RS	1
88	Circlip für Loch	d35	1
89	Lager	16003	2
90	Geflechtrad	Φ112*67 5	1

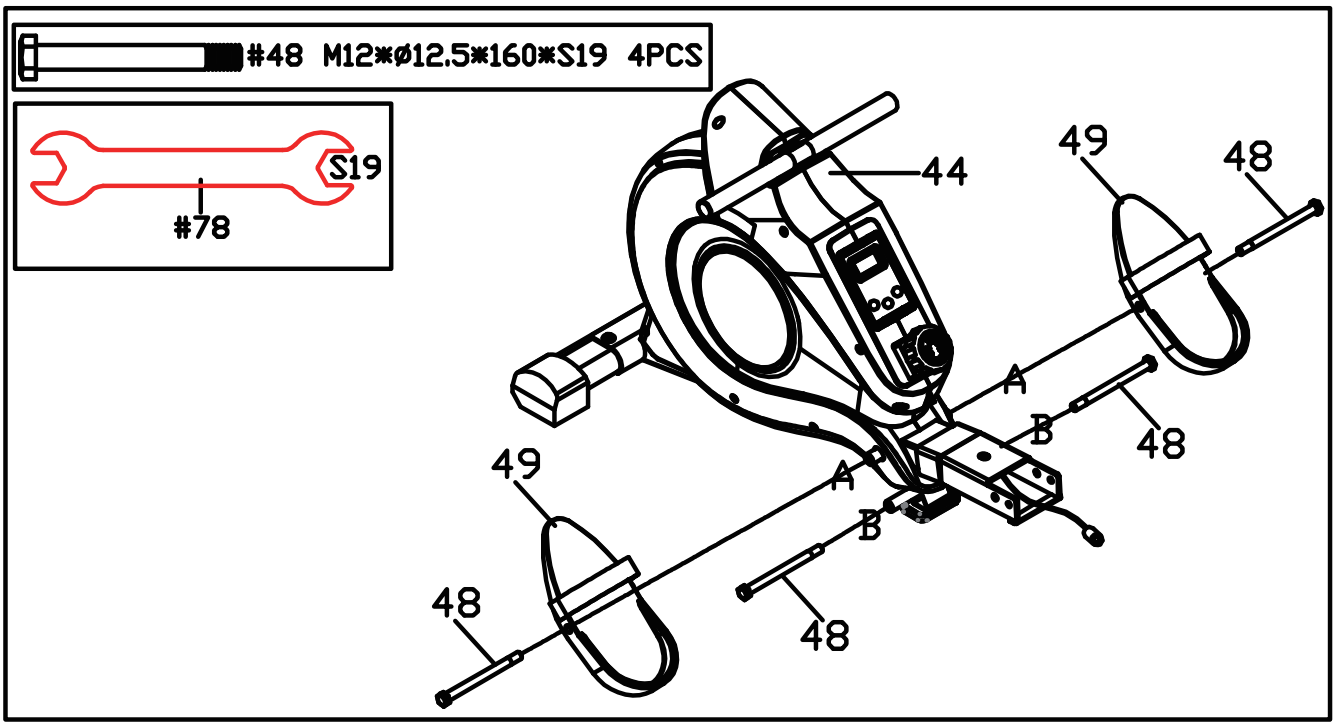
91	Lager	Φ35*d17*16	1
92	Belt pulley		1
93	Mutter	M10*1*H3*S14	1
94	Mutter	M6*H5*S10	2
95	Mutter	M6*45*S10	1
96	Achse	Φ5*43	1
97	Fleck	M6*16*S10	4
98	Bushing	Φ15*Φ10.2*19	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE



SCHRITT 1:
Befestigen Sie den Frontstabilisator (Nr.1) mit 2 Schrauben(Nr.3) und 2 Scheiben (Nr.2) am Hauptrahmen (Nr.44). Anziehen und sichern Sie mit Allen Wrench (Nr.80).

MONTAGEANWEISUNGEN

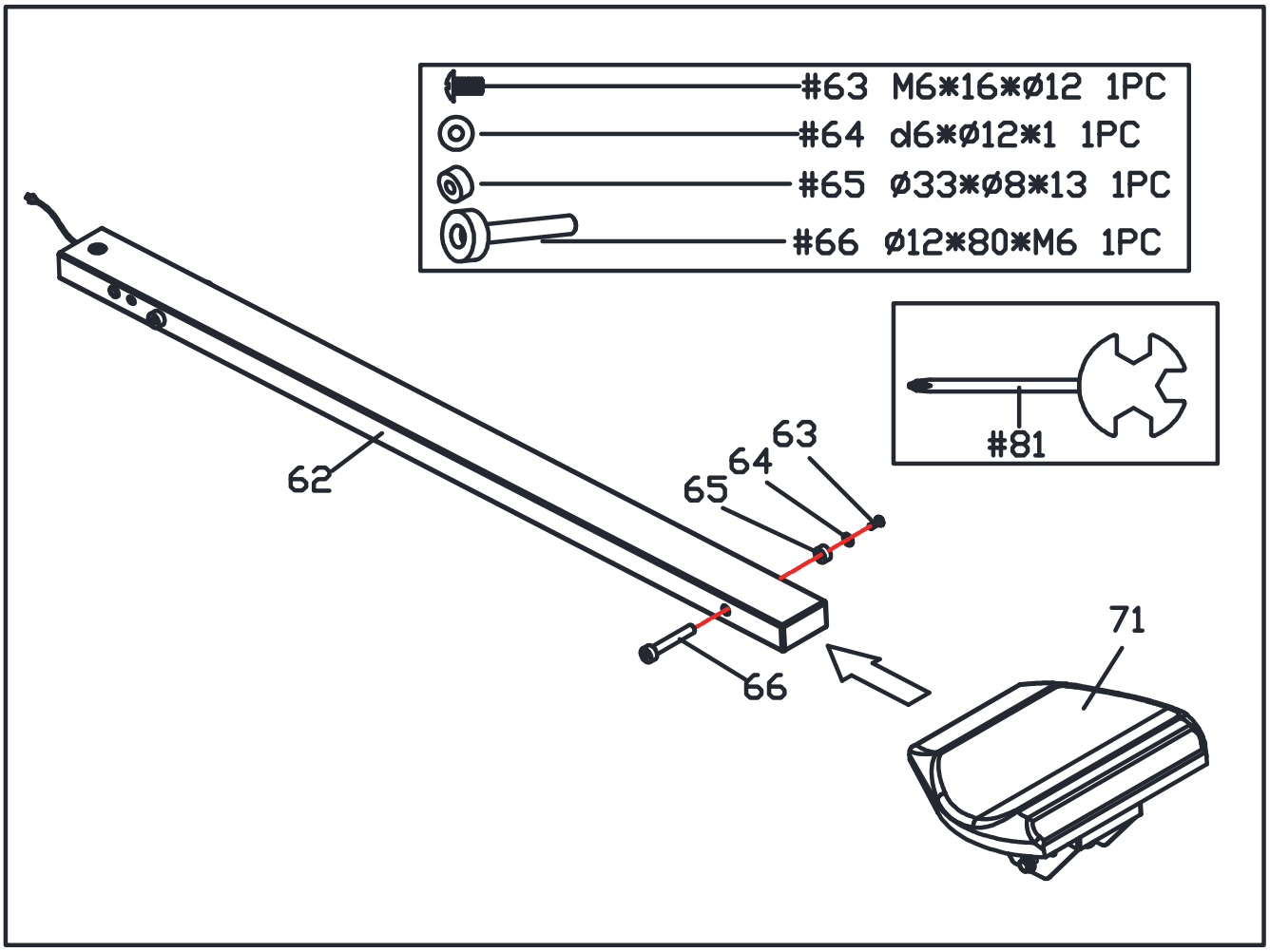


SCHRITT 2:
BefestigenSie die2 Bolzen (Nr.48) in position B des Hauptrahmens (Nr.44)mit Spanner (Nr.78)in das bottom Loch.

Befestigen Sie die 2 Bolzen (Nr.48) in Position A des Hauptrahmens (Nr.44) durch die Pedale (Nr.49) und ziehen Sie mit Spanner (Nr.78)an.

ANMERKUNG:Der Pedale (Nr.49) sollte auf den Bolzen (Nr.48) ruhen, die sich in Position Bbefinden.

MONTAGEANWEISUNGEN

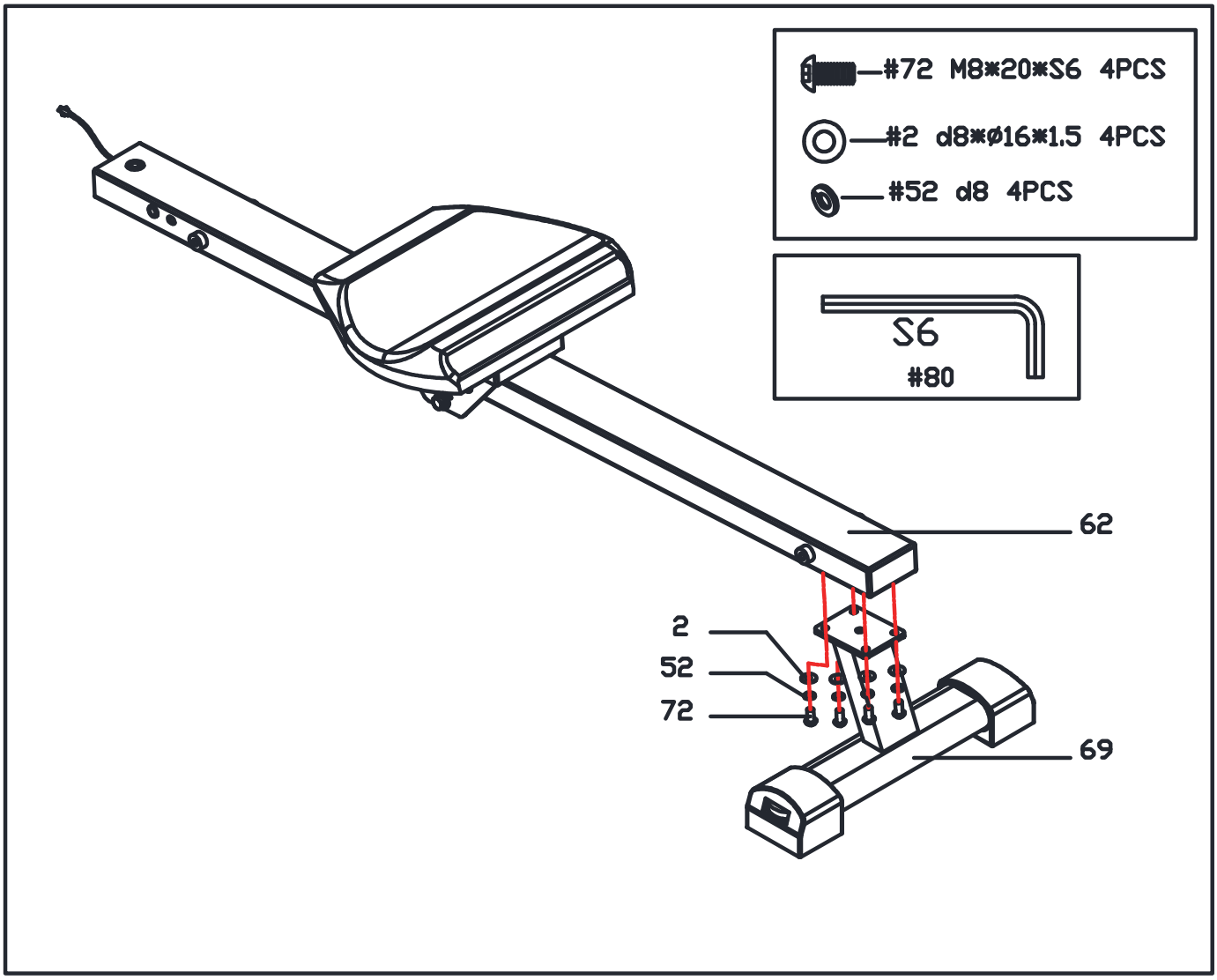


SCHRITT 3:

Setzen Sie den Sattel (Nr.71)in die Gleitschiene (Nr.62)ein.

Setzen Sie das Limit Axle (Nr.66) in das Loch auf der Rückseite der Gleitschiene (Nr.62)ein. Einttach die Limit Matte (Nr.65) auf die Limitieren Axle (Nr.66) mit 1Schraube (Nr.63) und 1Scheibe(Nr.64) dann mit Spanner (Nr.81) anziehen.

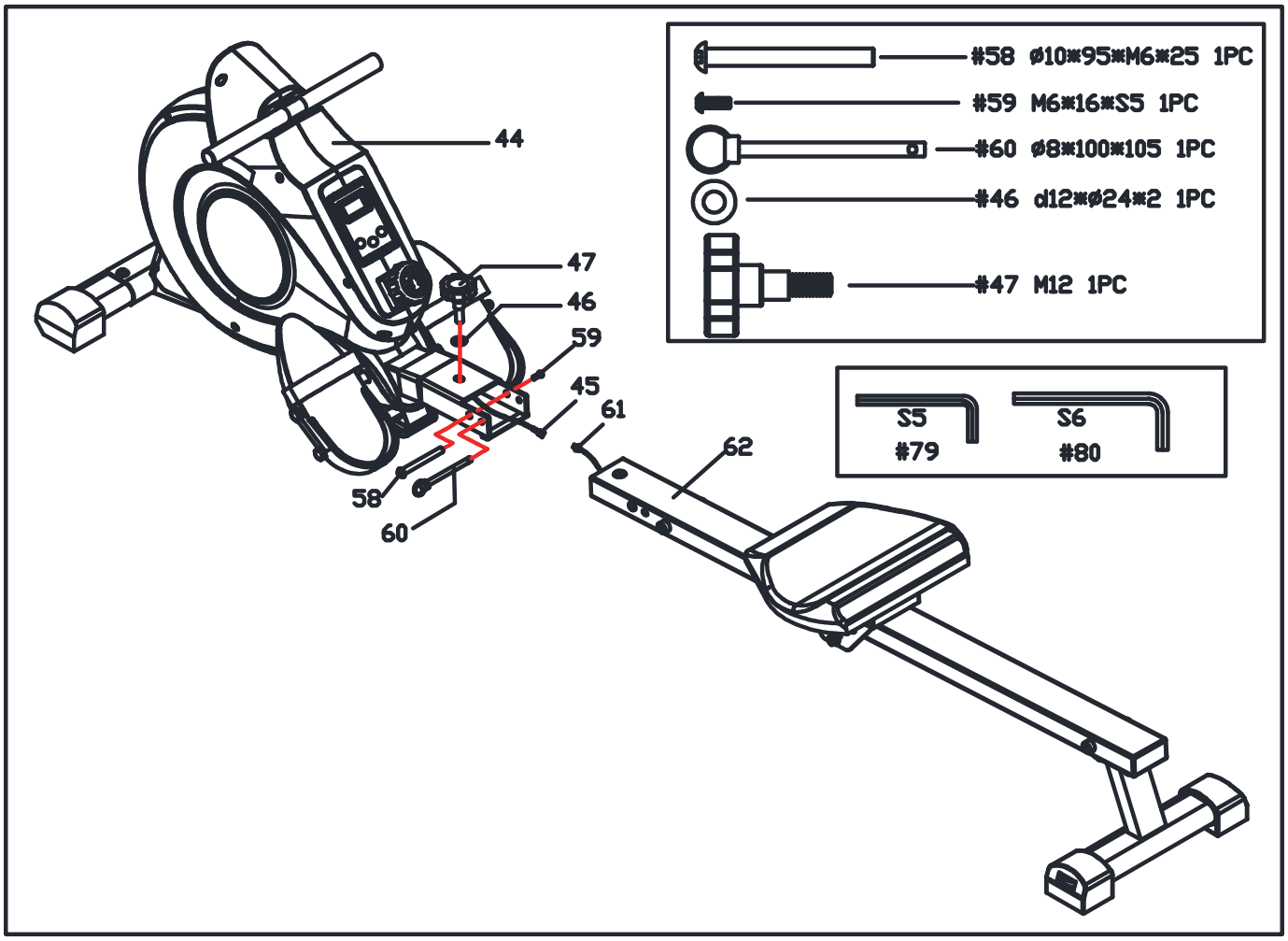
MONTAGEANWEISUNGEN



SCHRITT 4:

Befestigen Sie die Gleitschiene (Nr.62) mit 4 Schrauben (Nr.72),4 Federscheiben (Nr.52)und 4 Unterlegscheiben (Nr.2) an der hinteren Stütze (Nr.69). Anziehen und sichern Sie mit Allen Wrench (Nr.80).

MONTAGEANWEISUNGEN



SCHRITT 5:
Schließen Sie Trunk Wire 1 (Nr.45) mit dem Sensordraht (Nr.61)an.

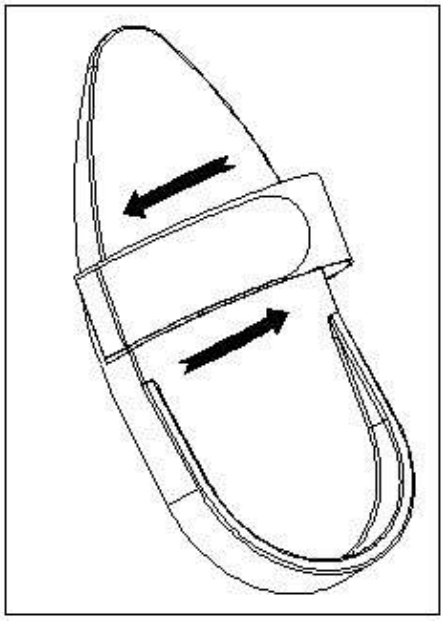
Befestigen Sie die Gleitschiene (Nr.62) mit 1 Schraube (Nr.58) und 1 Schraube (Nr.59) am Hauptrahmen (Nr.44). Ziehen und sichern Sie mit Allen Wrench (Nr. 79) und Allen Wrench (Nr. 80).

Als nächstes befestigen Sie die Oberseite der Gleitschiene (Nr. 62) am Hauptrahmen (Nr. 44) mit 1Knopf (Nr.47) und 1 WAsher (Nr.46) tHenne setzenSie den Pull Pin (Nr.60)ein.

Die Montage ist abgeschlossen!

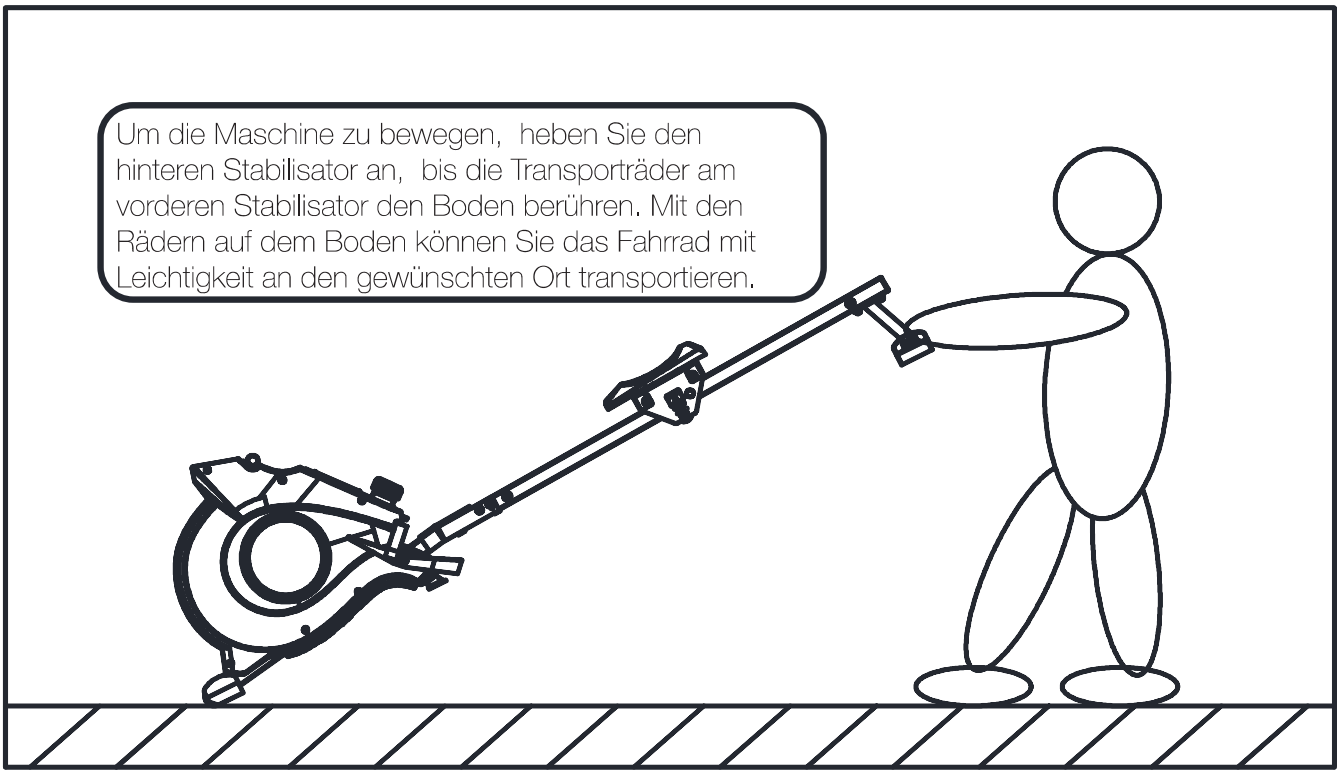
ANPASSUNGSLEITFADEN

PEDALEINSTELLUNG

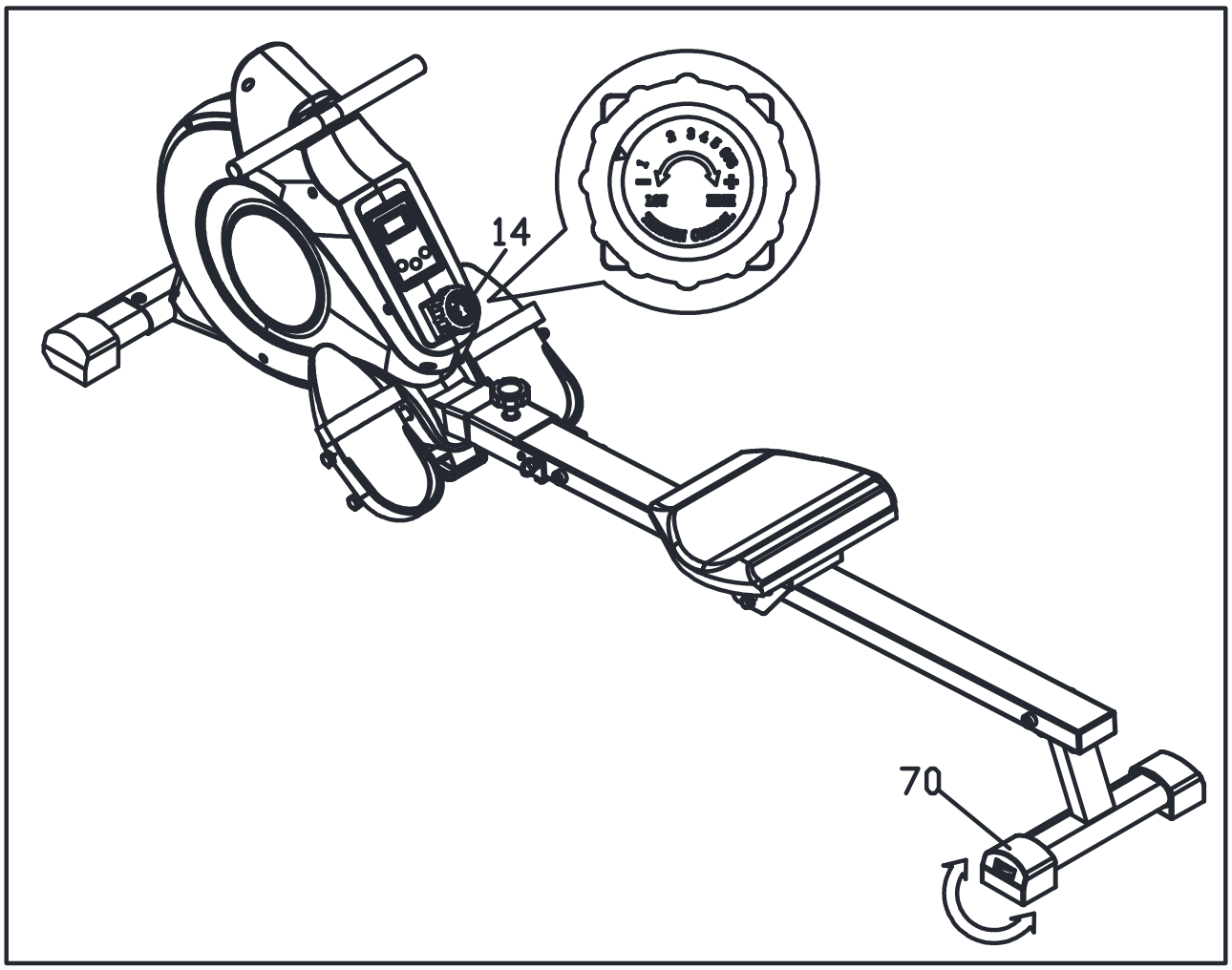


Das Pedalband ist verstellbar und kann persönlich werden, um die Fußgröße des Benutzers.
Um den Pedalgurt, sie das Klettverschlussende des Riemens von der Netzseite, es es nach oben und dann nach links ziehen.
Nach dem Entfernen können Sie die Öffnung des Pedalriemens erhöhen, indem Sie das Netz am Ende und nach rechts ziehen.
Um zu straffen, ziehen Sie das Klettverschlussende des Pedalriemens nach oben, dann nach rechts und unten, um es an der Netzseite des Gurtes zu befestigen.

BEWEGEN DER MASCHINE



ANPASSUNGSLEITFADEN



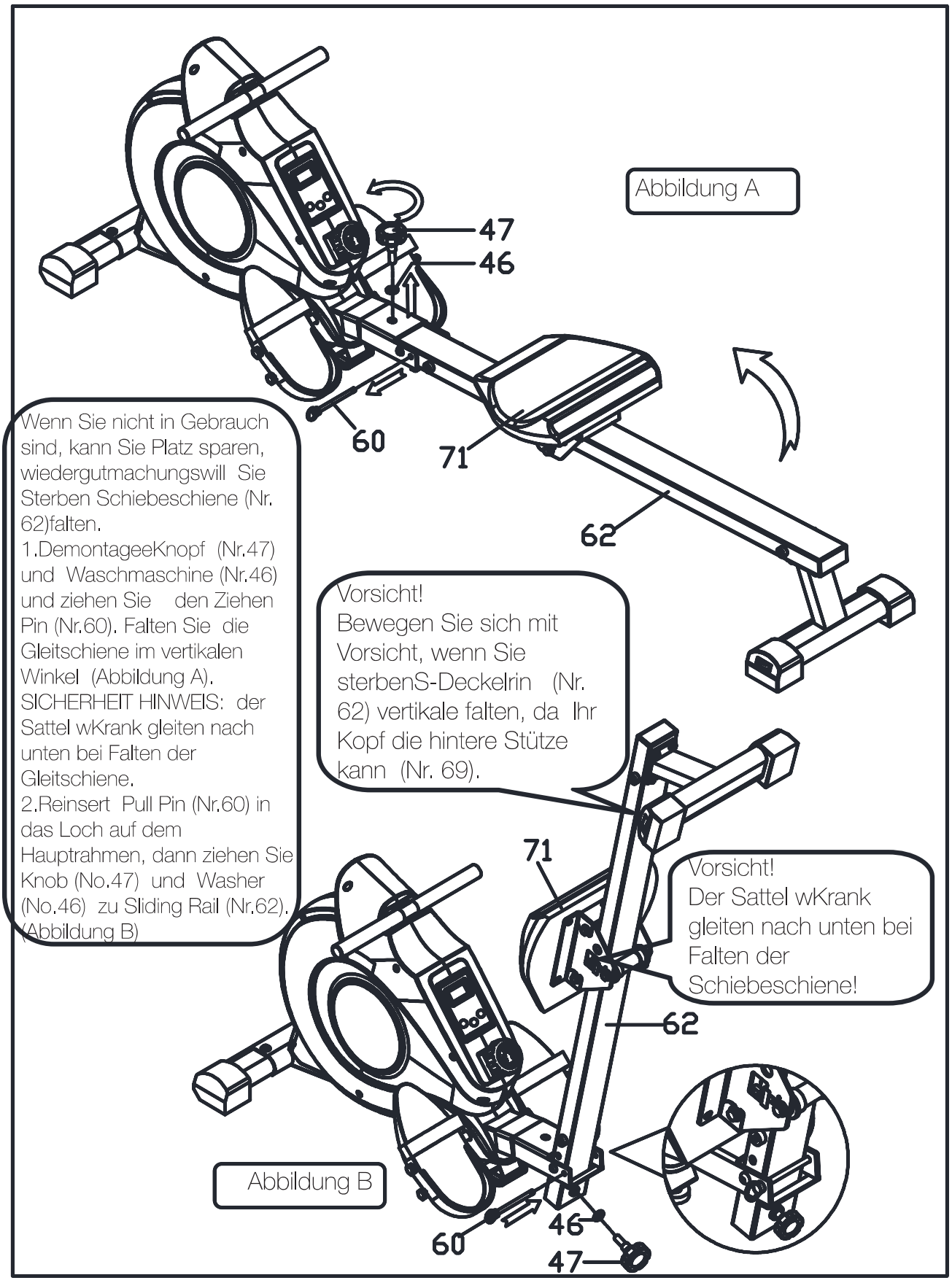
ANPASSEN DES GLEICHGEWICHTS
Stellen Sie die Endkappes (Nr.70) auf dem r-Ohr-Tabilizer der Maschine ein, wenn die Maschine während des Gebrauchs unausgewogen ist.

EINSTELLEN DES WIDERSTANDS
Drehen Sie den Spannungsregler (Nr.14)imUhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen. Drehen Sie die Spannungssteuerung gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstandsgrad zu verringern.

Die Spannungsstufen werden auf Stufe 1 als niedrigste und Stufe 8 als die höchstefestgelegt.

Vorsicht!
Bewegliche Teile, wie z. B. der Sitz, können zerkleinern und schneiden. Halten Sie die Hände während des Gebrauchs von der Gleitschiene frei!

ANPASSUNGSLEITFADEN



ÜBUNGSZÄHLER

Unsere computerisierte Anzeigekonsole auf dem Rudergerät ermöglicht es dem Benutzer, ein personalisiertes Training anzupassen, indem er deren Fortschritt überwacht. Während des Trainings zeigt die Anzeigekonsole abwechselnd und wiederholt Ihre Zeit, Anzahl, Verbrannte Kalorien, Gesamtanzahl und Scan(alle oben genannten) an. Mit unserer benutzerfreundlichen Konsole kann der Anwender seine Fitnessverbesserungen effizient von einem Training zum nächsten verfolgen.

FUNKTIONSTASTE :
1.MODUS: So wählen Sie den Spezifikationsmodus aus und/oder schalten Sie die Anzeigekonsole ein.
2. SET: So legen Sie einen Wert von Zeit oder Kalorien fest (wenn Sie sich nicht im Scan-Modus befinden).
3. RESET: Drücken Sie, um Zeit oder Kalorien zurückzusetzen.

FUNKTIONEN UND OPERATIONEN:
1. SCAN: Drücken Sie die MODE-Taste, bis SCAN angezeigt wird. Das Display dreht sich durch die fünfFunktionen in der folgenden Reihenfolge: TIME, COUNT, CALORIES und TOTAL COUNT. Each Anzeige wird held für 4 Sekundensein.
2. ZEIT: Zähltdie Gesamtzeit, die während des aktuellen Trainings verstrichen ist.
3. COUNT: Zählt die Anzahl der Ruderschläge aus Ihrem aktuellen Training.
4. CAL: Zählt die Gesamtkalorien, die beim aktuellen Training verbrannt werden.
5. TOTAL COUNT: Zählt die Gesamtmenge der Striche ab der ersten Verwendung.
6. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:
Die Stromversorgung schaltet sich automatisch aus, sobald es 4 Minuten lang kein Signal gibt. Das Messgerät wird reaktiviert, sobald die Maschine in Bewegung gesetzt wird oder wenn eine Zählertaste gedrückt wird.

Spezifikationen

FUNKTIONS	SCAN	Alle 6 Sekunden
	Zeit	0:00~99:59(minute: second)
	Count	Anzahl 0 bis9999 Anzahl
	Kalorien	0,0 bis 999,9 bis 9999 Kcal
	GESAMTANZAHL	Anzahl 0'9999000
BATTERIETYP		(2)Zwei AAA oder UM-4
BETRIEBSTEMPERATUR		0°Cbei 40°C
LAGERTEMPERATUR		-10°C bei 60°C