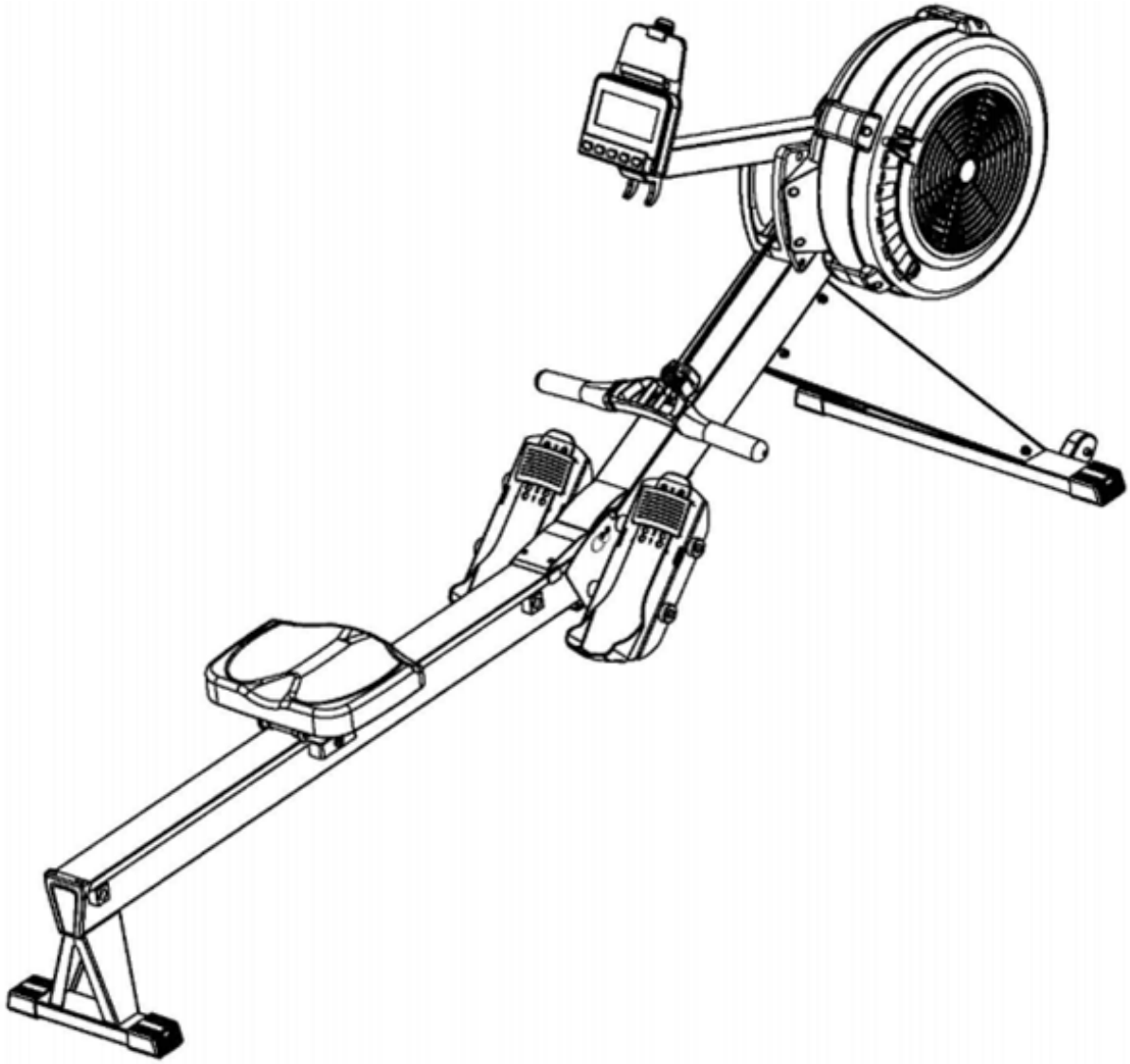
Bedienungsanleitung

Art.-Nr. 347 3405

Sport-Thieme Rudergerät „R600"

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Vielen Dank für den Kauf dieses Produkts. Das Produkt wird Ihnen helfen, auf einfache Weise fitter, gesünder und besser zu werden.



1123902 · © 2023 Sport-Thieme GmbH

SPORT-THIEME

Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · sport-thieme.de
Tel. 05357 18181 · Fax 05357 18190 · info@sport-thieme.de

Sicherheitshinweise

1. Um das Risiko von schweren Verletzungen zu verringern, müssen Sie die folgenden Sicherheitshinweise lesen, bevor Sie das Horizon Air Rower verwenden
2. Bewahren Sie diese Anleitung auf und stellen Sie sicher, dass auch andere Benutzer diese Anleitung lesen, bevor sie das Horizon Air Rower zum ersten Mal verwenden.
3. Lesen Sie alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen, die am Horizon Air Rower angebracht sind.
4. Das Horizon Air Rower darf nur nach gründlicher Durchsicht der Bedienungsanleitung verwendet werden. Stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass es korrekt montiert und festgezogen ist.
5. Wir empfehlen, dass zur Montage dieses Produkts zwei Personen zur Verfügung stehen.
6. Kinder müssen vom Horizon Air Rower ferngehalten werden. Erlauben Sie Kindern nicht, das Horizon Air Rower zu benutzen oder daran zu spielen. Kinder und Haustiere müssen vom Horizon Air Rower ferngehalten werden, wenn das Gerät in Gebrauch ist.
7. Es wird empfohlen, dieses Trainingsgerät auf einer Gerätematte zu positionieren.
8. Das Horizon Air Rower muss auf einer festen, ebenen Oberfläche aufgestellt und betrieben werden. Stellen Sie das Horizon Air Rower nicht auf losen Teppichen oder unebenen Oberflächen auf.
9. Achten Sie darauf, dass ausreichend Platz für den Zugang zum und rund um das Horizon Air Rower vorhanden ist.
10. Prüfen Sie das Horizon Air Rower vor der Verwendung auf verschlissene oder lockere Teile und ziehen Sie diese fest an oder ersetzen Sie sie, bevor Sie es verwenden.
11. Ziehen Sie einen Arzt zu Rate, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, und befolgen Sie seine Empfehlungen bei der Gestaltung Ihres Fitnessprogramms. Sollten Sie sich während des Trainings schwach oder schwindelig fühlen oder Schmerzen verspüren, hören Sie auf und wenden Sie sich an Ihren Arzt. Die Nichtbeachtung sämtlicher Warnhinweise und Anweisungen kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen.
12. Wählen Sie stets das Training, das am besten zu Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und Flexibilität passt. Achten Sie auf Ihre Grenzen und trainieren Sie innerhalb dieser Grenzen. Setzen Sie beim Training immer Ihren gesunden Menschenverstand ein.
13. Tragen Sie keine lose oder hängende Kleidung, wenn Sie das Horizon Air Rower-Gerät benutzen.
14. Trainieren Sie nie mit bloßen Füßen oder in Socken. Tragen Sie stets geeignetes Schuhwerk wie Lauf-, Walking- oder Cross-Trainingsschuhe, die gut passen, den Fuß stützen und rutschfeste Gummisohlen haben.
15. Achten Sie beim Verwenden, Auf- und Absteigen sowie beim Zusammenbau des Horizon Air Rower darauf, das Gleichgewicht zu halten, denn ein Verlust des Gleichgewichts kann zu Stürzen und Verletzungen führen.

Informationen zur Produktsicherheit

Das maximale Benutzergewicht beträgt bei diesem Produkt 200 kg / 440 lbs

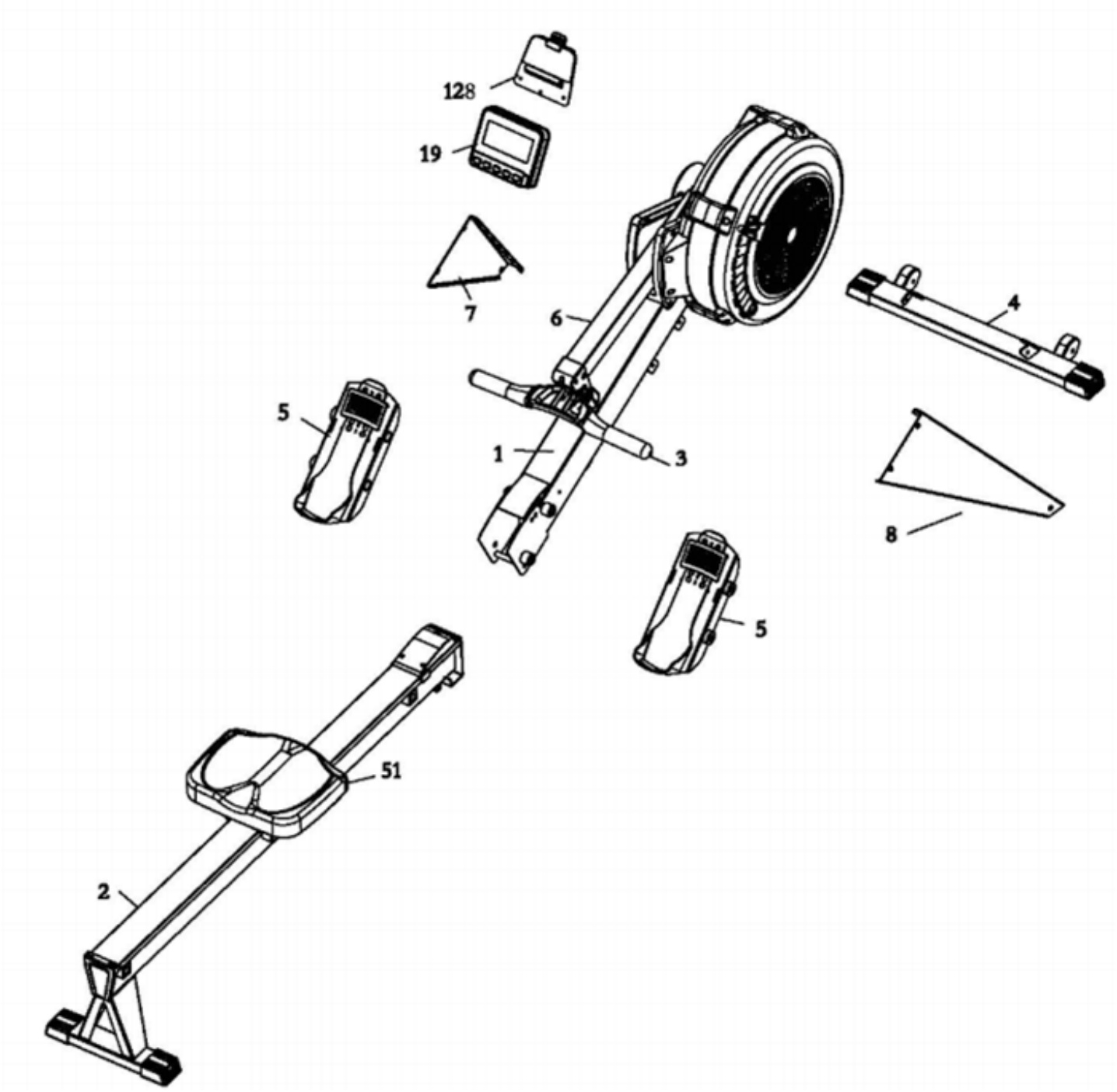
Bevor sie loslegen

Wir danken Ihnen, daß Sie sich für das Horizon Air Rower-Gerät entschieden haben. Es ist wichtig, dass Sie diese Anleitung vollständig lesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und verwenden. Die sichere und effektive Verwendung kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät richtig montiert, gewartet und verwendet wird. Sie sind dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

Warn-, Vorsichts-, und Hinweisaufkleber am Gerät

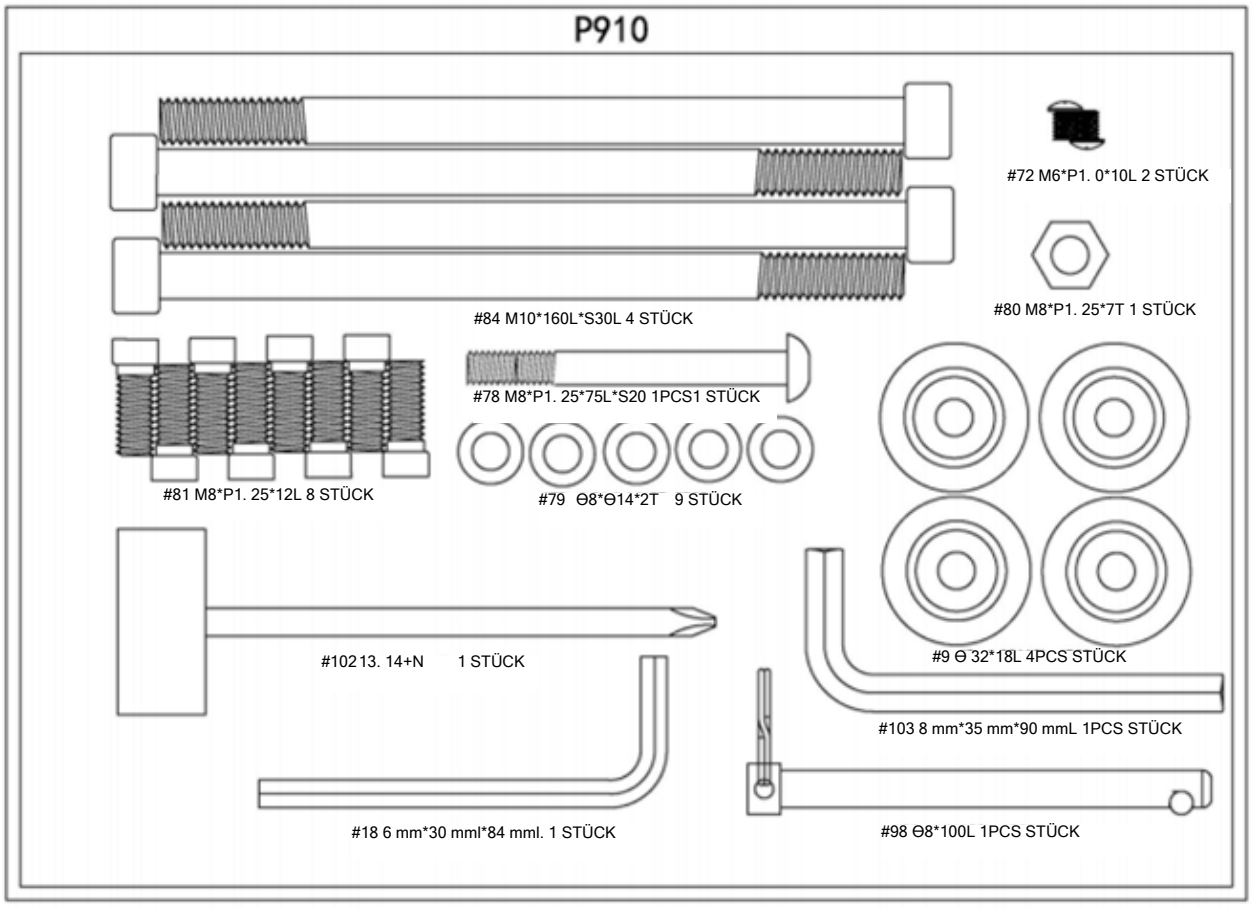
Diese Übersicht dient zur Identifizierung der Warn-, Vorsichts- und Hinweisaufkleber am Horizon Air Rower-Gerät. Bitte machen Sie sich mit allen Warn-, Vorsichts- und Hinweisaufklebern vertraut.

Montageabbildung

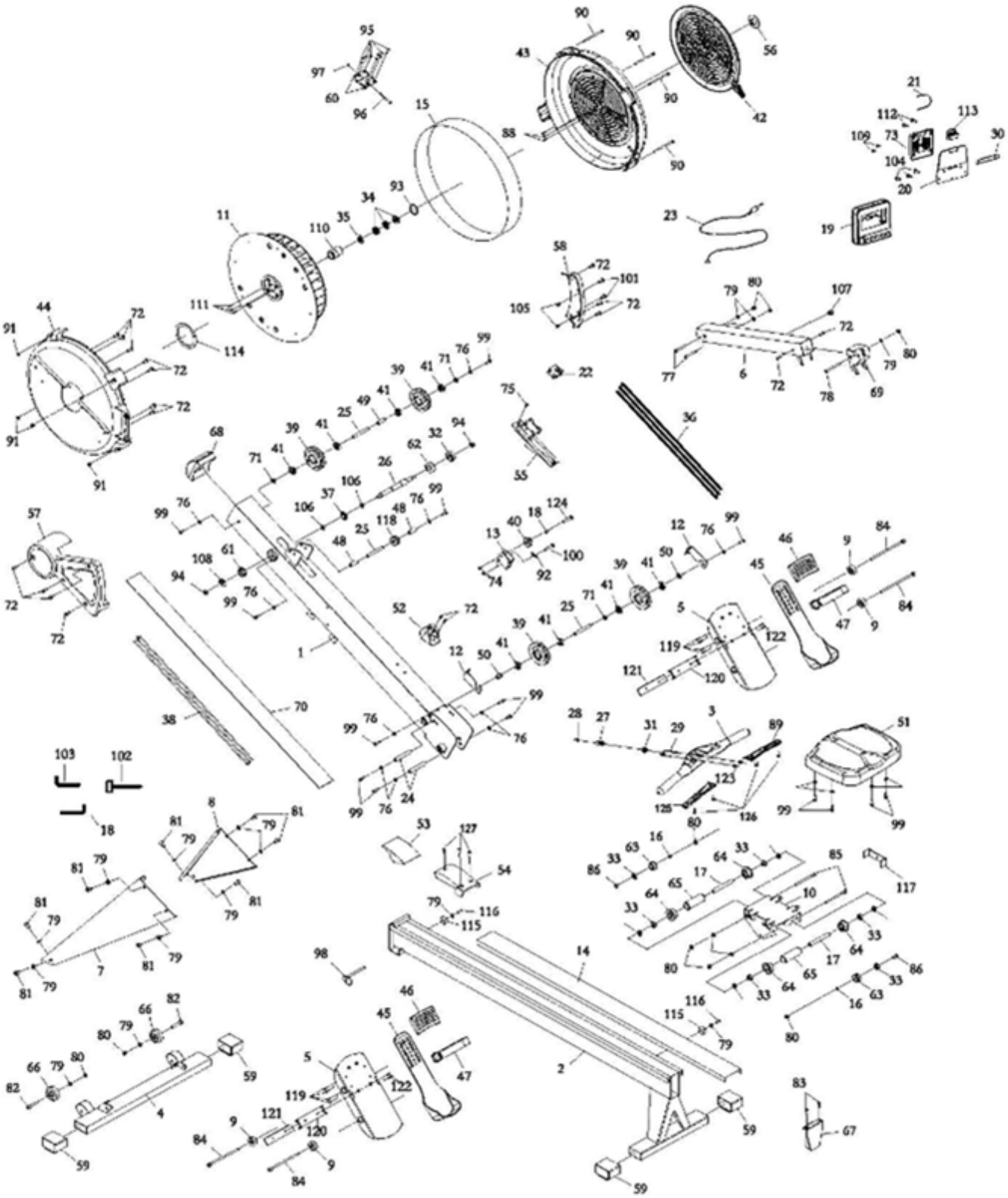


Teileliste

TEILENR.		
1	Hauptrahmen	1
2	Trägerrahmen	1
3	Griff	1
4	Frontstabilisator	1
5	Pedal-Set	2
6	Computerauflage	1
7	Linkes Stützbein	1
8	Rechtes Stützbein	1
19	Computer	1
128	Smartphone-/Tablet-Halterung	1



Explosionszeichnung



Standgeräte

NR	BESCHREIBUNG	MATERIAL	BEZ.	MENGE
1	Hauptrahmen			1
2	Trägerrahmen			1
3	Griff			1
4	Frontstabilisator			1
5	Pedal-Set	Q235		2
6	Computerauflage			1
7	Linkes Stützbein			1
8	Rechtes Stützbein			1
9	Pedalstopper		Φ32*18L, A l Sandstrahl-Oxidationsbehandlung	4
10	Sitzschlitten	Q235	2.5T	1
11	Schwungradeinheit	ABS		1
12	Gummiseilhaken			1
13	Kettenhalterung		2T b Sprühlackierung	1
14	Schiene aus Edelstahl	Edelstahl	0.6T	1
15	Edelstahlgewebe	Edelstahl	0.6T	1
16	Sitzabstandstück	Q235	Φ12*3L	2
17	Langes Sitzabstandstück	Q235	Φ12*3L	1
18	Abstandhalter für Kettenrollen		Φ20*16L verzinkt für 24H Salzsprühnebel	1
19	Computer		YT6917	1
20	Computeranschluss		2.5T	1
21	Gummiseil		Φ2*450L	1
22	Generator-Set		38*28.6*9.5, P 0.26 mm,13Ω	1
23	Sensordraht		3P+I h ead 850L	1
24	Verbindungshülse für den Trägerrahmen	Q235	Φ12*8 80L, Innengewinde M6	2
25	Stützhülse für die Riemenscheibe	Q235	Φ10*76,5L, Innengewinde M6, schwarz	3
26	Lüfterachse	40Cr	Φ20*186L	1
27	Griff mit Manschette	Edelstahl	Φ16*29L	1
28	Griffanschlussachse	Edelstahl	Φ9*15L	1
29	Bügelschraube	Edelstahl	Φ5	1
30	E3201 Obere Abdeckung der IPAD-Halterung	ABS		1
31	Außenring		Φ19*10L	1
31	Lager (60032RS)		6003 2RS, Abstand :(5~ µm	1

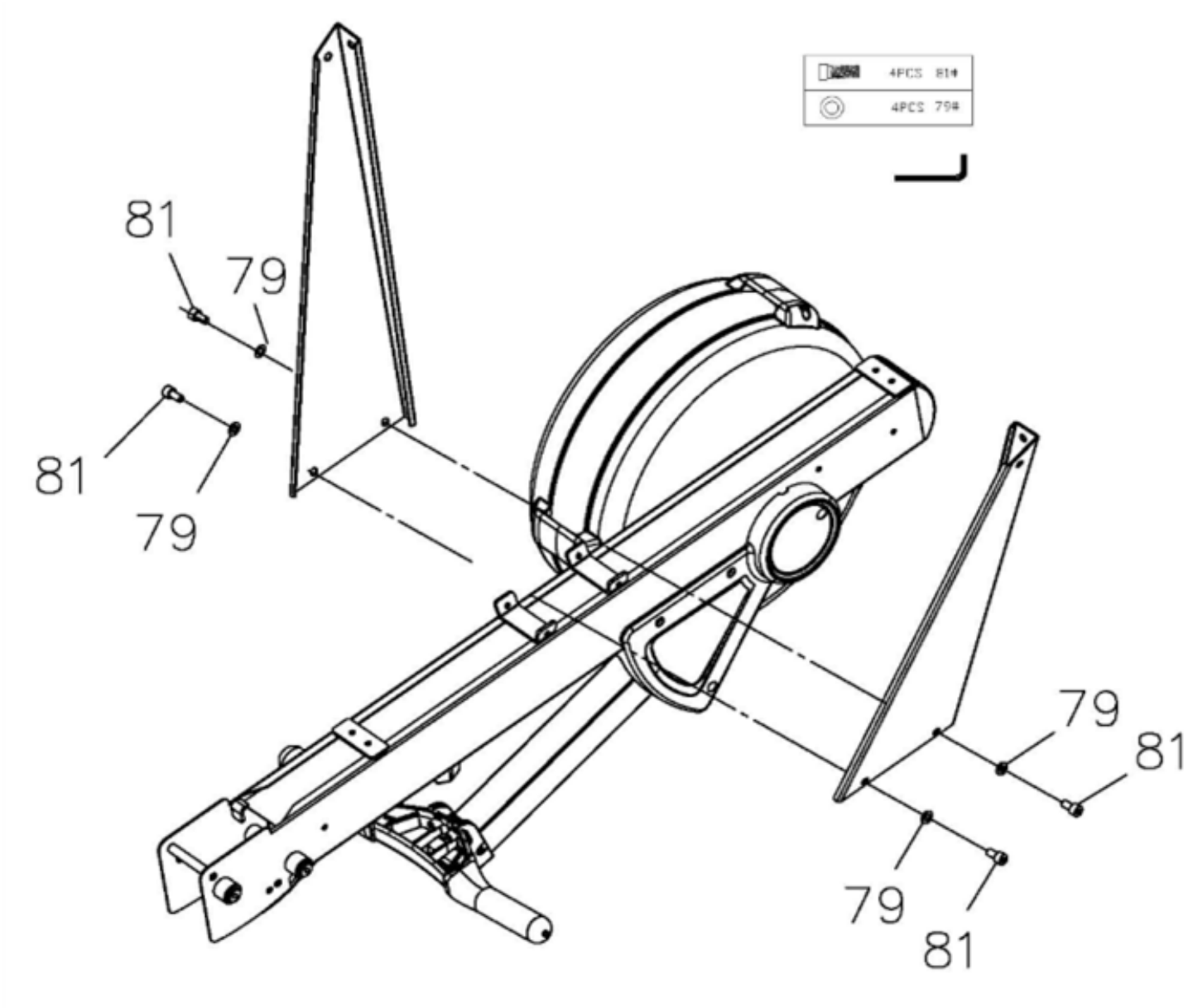
NR	BESCHREIBUNG	MATERIAL	BEZ.	MENGE
33	Lager (6082z)		608-2Z, Abstand:(6~13)μm	6
34	Lager (62012RS)		6201-2RS, Abstand:(6~12)μm	3
35	Einweglager	HF2016		1
36	Kette			1
37	Ritzel	40Cr	Φ32*13L	1
38	Gummiband		Φ10*4200L	1
39	Gummiband-Riemenscheibe	POM		4
40	Kettenrolle	ABS		1
41	Lager		6000-2RS, Abstand:(6~12) μm	1
42	Lüftereinstellpanel	ABS		1
43	Obere Abdeckung der Lüfterabdeckung	ABS		1
44	Untere Abdeckung der Lüfterabdeckung	ABS		1
45	Pedaleinstellungsklappe	ABS		2
46	Klappenstopper der Pedaleinstellungshalterung	ABS		2
47	Pedalriemen		750L, schwarz	2
48	Rollenkunststoffhülse (lang)	ABS		2
49	Rollenkunststoffhülse (kurz)	ABS		1
50	Hülse	POM		2
51	Polster			1
52	Griffhalterung	PP		1
53	Verbindungsabdeckung A	ABS		1
54	Verbindungsabdeckung B	ABS		1
55	Generatorbasis	PP		1
56	Lüfter Feste Herzfrequenz	ABS		1
57	Linke Abdeckung	ABS		1
58	Rechte Abdeckung	ABS		1
59	Endkappe	ABS		4
60	Befestigung der Sitzgewebeabdeckung	PP		2
61	Lagersockel	Gummi	Φ35*10	1
62	Lagersockel	Gummi	Φ42*13	1
63	Begrenzungsrolle für den Schiebesitz	POM		1
64	Sitzrolle	POM		4
65	Rollenabstandhalter	POM		2
66	Bewegliches Rad	ABS+TPR		2
67	Rollenstopper hinten	PP		1

NR	BESCHREIBUNG	MATERIAL	BEZ.	MENGE
68	Vordere Abdeckung	PP		1
69	Messgerätehalterung	ABS		1
70	Untere Abdeckung	PVC		1
71	Kunststoffscheibe	ABS		3
72	Schraube, Rundkopf		M6*P1.0*10L, Kopf Φ 9.5, schwarz beschichtet	15
73	Untere Abdeckung für Tablet-Halterung	ABS		1
74	Nylock Nut		M4*P0.7, schwarz beschichtet	2
75	Schraube, Rundkopf		M4*P0.7*16L, schwarz beschichtet	1
76	Scheibe		Φ 6* Φ 12*0.5T, schwarz beschichtet	10
77	Schraube, Innensechskant		M8*65L*S20L, 6 Seiten, schwarz beschichtet, Klasse 8.8	2
78	Schraube, Halbrund		M8*P1.25*75L*S20, 6 Seiten, schwarz beschichtet, Klasse 8.8	1
79	Scheibe		Φ 8* Φ 14*2T, schwarz beschichtet	1
80	Nylock Nut		M8*P1.25*7T, 13 Seiten, schwarz beschichtet	3
81	Schraube, Innensechskant		M8*P1.25*12L, volle Verzahnung, 6 Seiten, schwarz beschichtet, Klasse 8.8	8
82	Schraube, Innensechskant		M8*P1.25*40L*S15, 6 Seiten, schwarz beschichtet, Klasse 10.9	2
83	Schraube, Flachkopf		M6*P1.0*12L, schwarz beschichtet	2
84	Schraube, Innensechskant		M10*160L*S30L, vernickelt	4
85	Schraube, Innensechskant		M8*110L*S10L, schwarz beschichtet	2
86	Schraube, Halbrund		M8*P1.25*25L, volle Verzahnung, 6 Seiten, schwarz beschichtet	2
87	Schiebesitz-Rollenhülse		Φ14*8L	2
88	Schraube, Rundkopf		ST4.2*16L, Kopf Φ 7.8, schwarz beschichtet	3
89	Untere Griffabdeckung	ABS		1
90	Schraube, Innensechskant		M5*90L*S22, schwarz beschichtet	4
91	Mutter		M5*P0.8*3.5T, 8 Paar Seite, schwarz beschichtet	4
92	Kettenhaken	Edelstahl	Φ2	1
93	Innerer C-Ring		Φ 34,4* Φ 29,5*1,2T, schwarz beschichtet	1
94	Nylock Nut		M10*P1.5, schwarz beschichtet	2
95	Schraube, Rundkopf, selbstschneidend		ST3.9*7L, Typ B, schwarz beschichtet	6
93	Innerer C-Ring		Φ 34,4* Φ 29,5*1,2T, schwarz beschichtet	1
94	Nylock Nut		M10*P1.5, schwarz beschichtet	2
95	Schraube, Rundkopf, selbstschneidend		ST3.9*7L, Typ B, schwarz beschichtet	6
96	Schraube, Rundkopf		M4*45L (Kopf Φ 7)	1

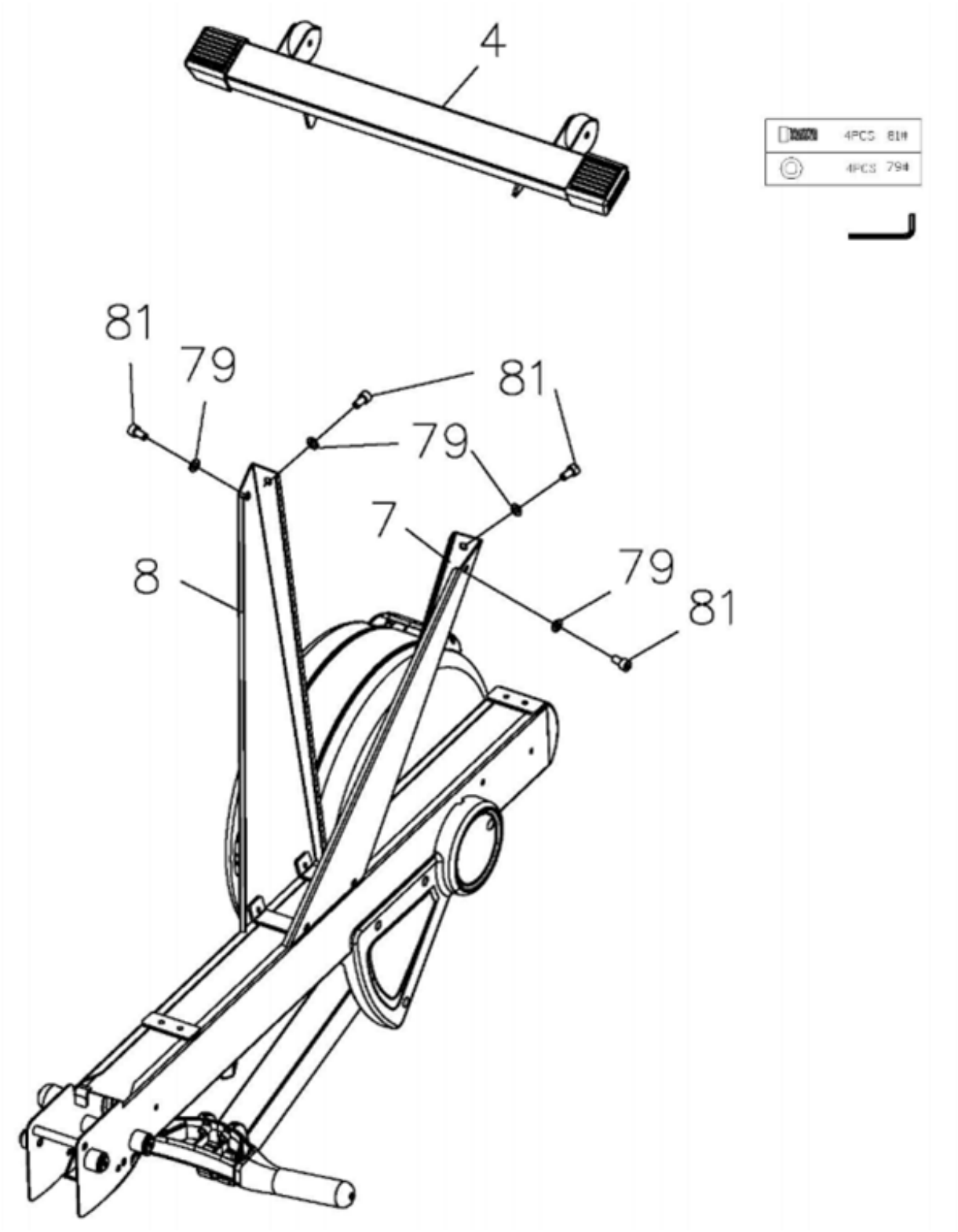
NR	BESCHREIBUNG	MATERIAL	BEZ.	MENGE
97	Mutter		M4, schwarz beschichtet Klasse 8.8	1
98	Stift		Φ 8*100L, verzinkt	1
99	Schraube, Innensechskant		M6*P1.0*16L, 5 Seiten, schwarz beschichtet, Klasse 8.8	14
100	Kettenhaken		M4 verzinkt, 24H Salzsprühnebel	1
101	Kreuzschraube		M6*P1.0*16L, schwarz beschichtet	2
102	Ringschlüssel		13.14 Kreuz, verzinkt	1
103	Inbusschlüssel		8mm*35mm*90mmL, verzinkt	1
104	Kreuzschraube		M5*P0.8*8L, schwarz beschichtet	3
105	Sechskantmutter		M6*P1.0*4T,10 Seiten, schwarz beschichtet	2
106	Abstandstück	Gummi	Φ 21.5*3L	2
107	Würgenippelstopfen		PVC70, schwarz beschichtet Φ 12, gerippt, geprüft	1
108	Lager		6001-2RS, Abstand:(3~8)μm	1
109	Schraube, Rundkopf, selbstschneidend		ST3.5*12L, schwarz beschichtet	2
110	Lüfterlagergehäuse	Q235	Φ 41*53.5L, schwarz	1
111	Innensechskantschraube		M4*P0.7*8L, volle Verzahnung, 3 Seiten, schwarz beschichtet	3
112	Schraube, Rundkopf		M5*P0.8*8L, schwarz beschichtet	2
113	YE2609 Halterungsschnalle	ABS		1
114	Magnetring		Ferrit	1
115	Schiebesitz-Begrenzungsblock	TPE90°, schwarz		2
116	Innensechskantschraube		M8*P1.25*20L, volle Verzahnung, 6 Seiten, schwarz beschichtet	2
117	Gleitschienen-Verstärkung für den Sitz		3T	3
118	Kettenantriebsrad	POM		1
119	Schraube, Rundkopf, selbstschneidend		ST3.9*10L, schwarz beschichtet	8
120	Pedalgewebeplatte		ABS, schwarz	2
121	Pedalverstärkungsplatte		3T	2
122	Senkschraube mit Kreuzschlitz		M5*P0.8*12L, volle Verzahnung, schwarz beschichtet	4
123	Nylock Nut	Edelstahl	M5	2
124	Kettenantrieb-Stellschraube		M4 verzinkt, 24H Salzsprühnebel	1
125	Griffabdeckung links	ABS		1
126	Senkschraube mit Kreuzschlitz		ST2.9*12L, Ammonium	4
127	Schraube, Rundkopf, selbstschneidend		ST4.2*16L, Kopf Φ 7.8, schwarz beschichtet, Stahl	3

Montageanleitung

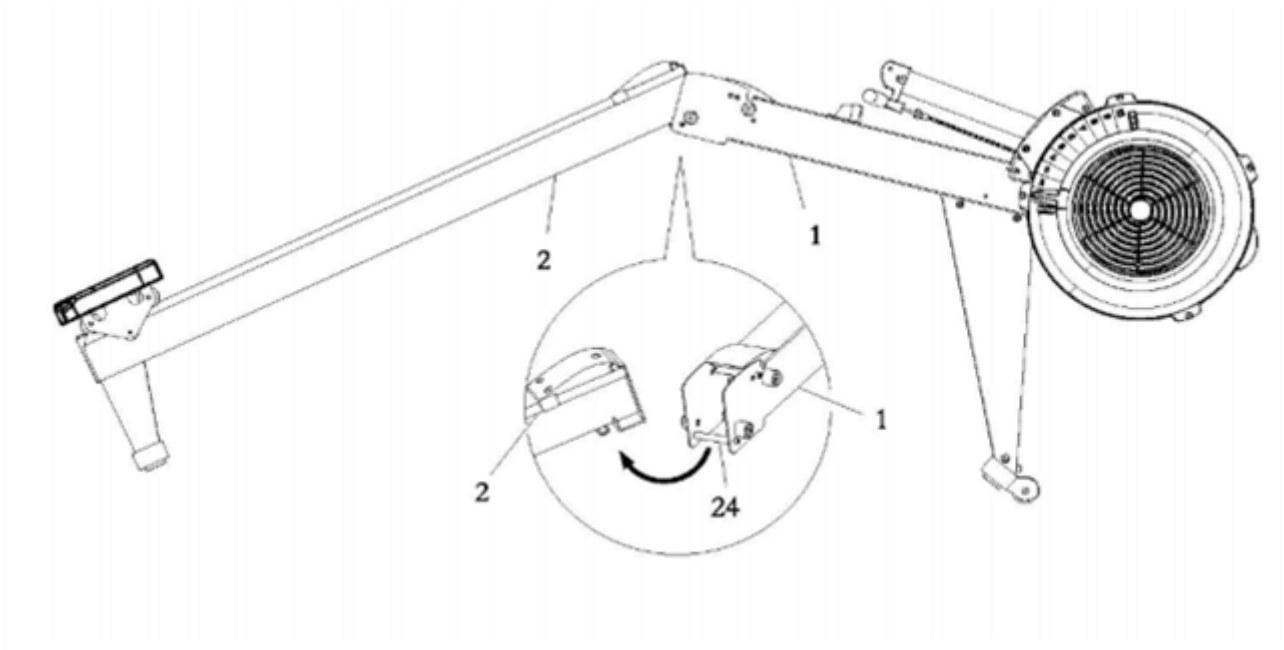
Schritt 1



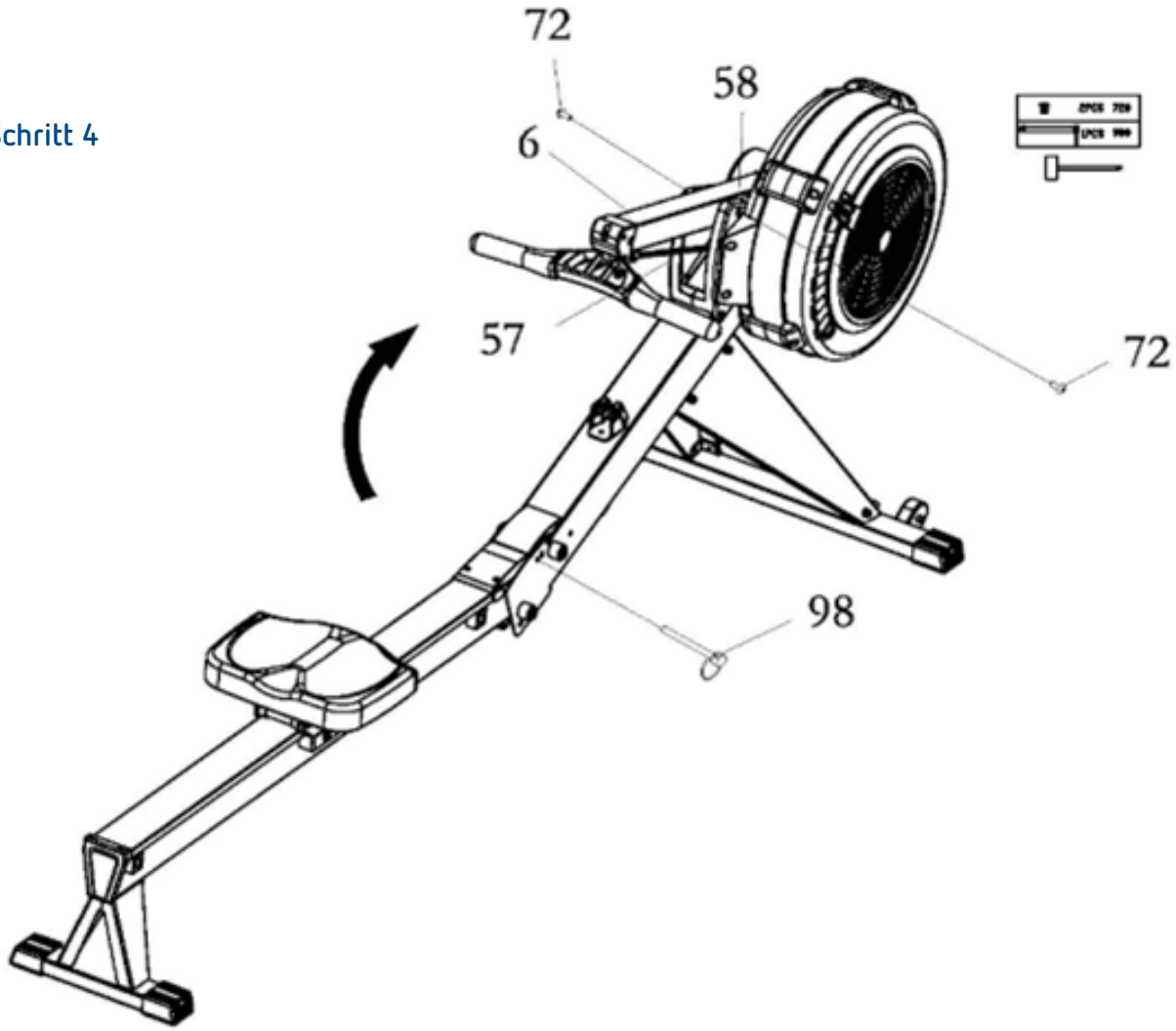
Schritt 2



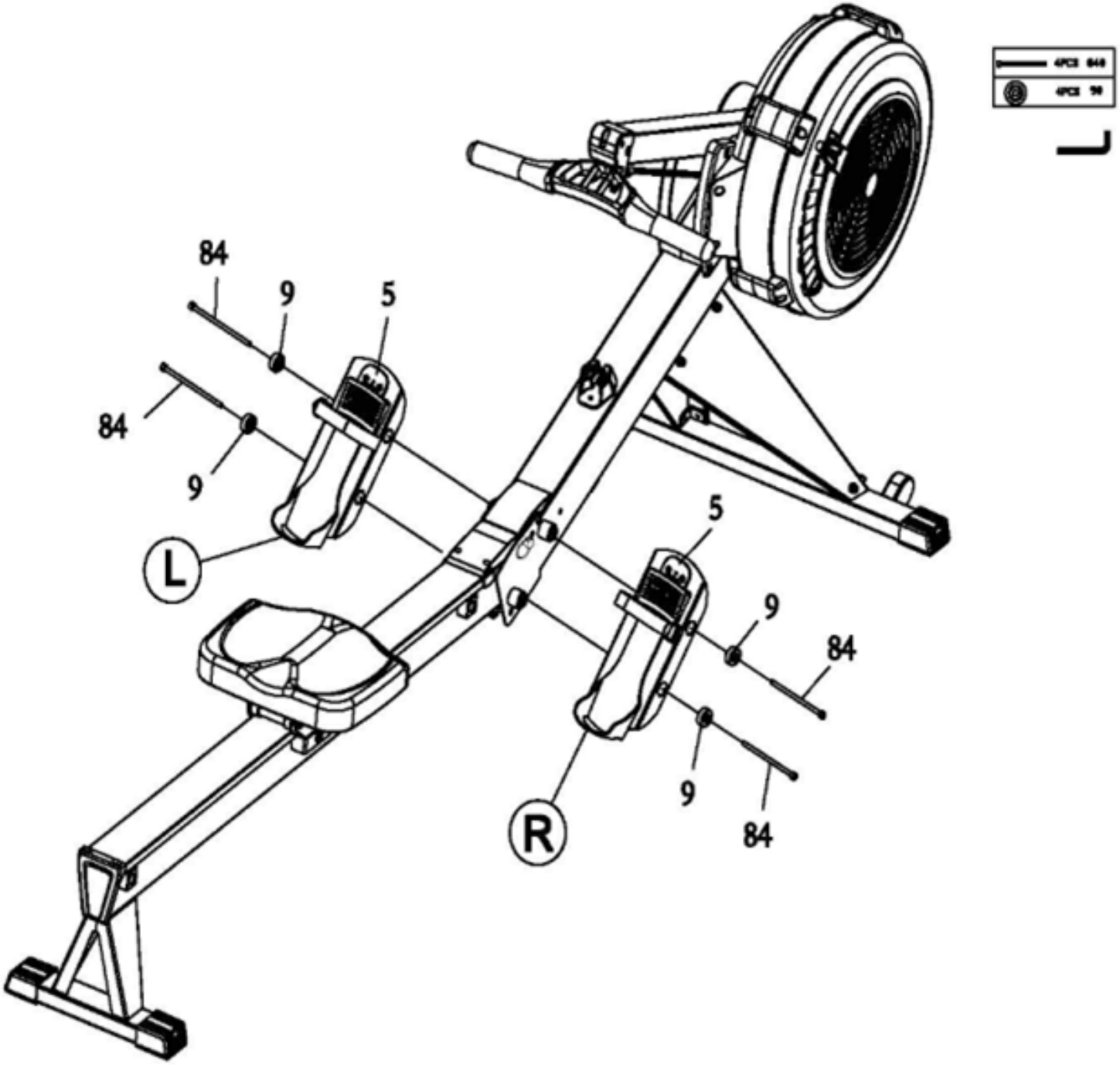
Schritt 3



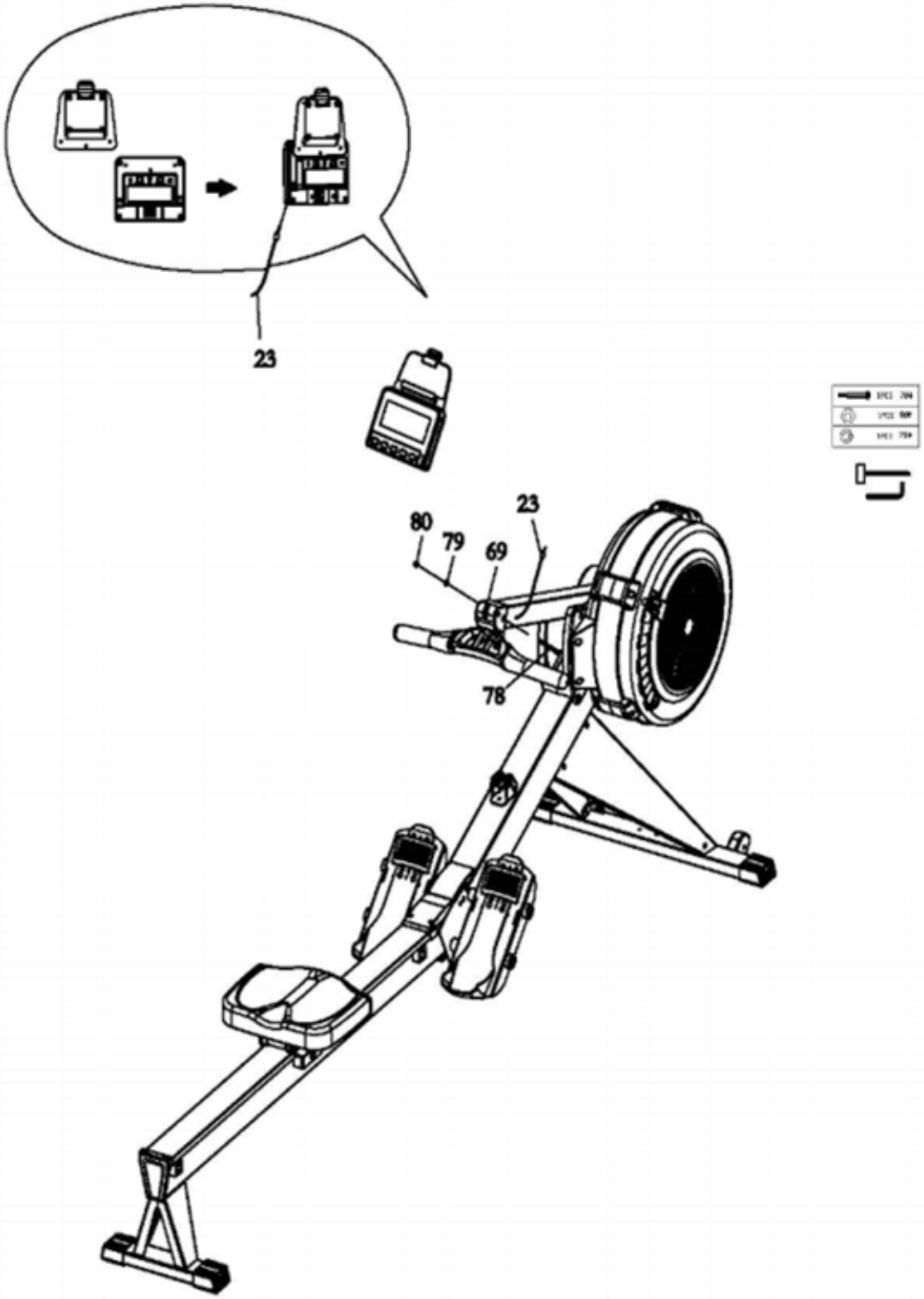
Schritt 4



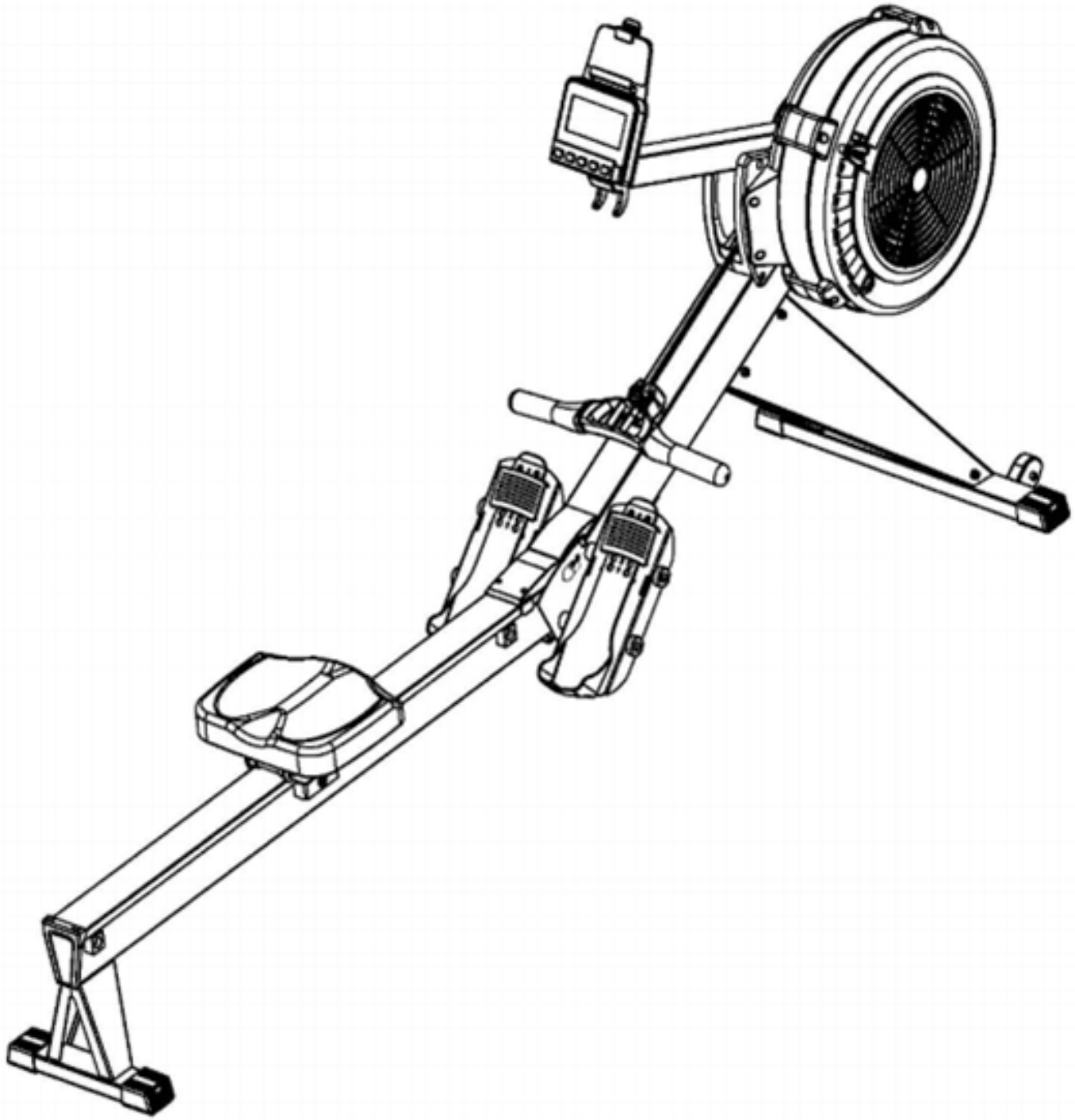
Schritt 5



Schritt 6



Schritt 7



Anleitung für Kinomap-App

Das Produkt kann mit der Kinomap-App verwendet werden. Diese ermöglicht unterhaltsames und interaktives Training mit Android- oder IOS-Geräten und speichert Trainingsdaten. Sport, Coaching, Gaming und eSport sind die Schlagworte der Kinomap-App. Diese enthält viele Kilometer echtes Filmmaterial, um drinnen zu trainieren, als ob man draußen wäre; Tracking von Strecken und Analyse der eigenen Leistung; Coaching-Inhalte; Multiplayer-Modus; täglich neue Beiträge; offizielle Indoor-Rennen und mehr ... Die APP enthält somit ca. 100.000 von Sportlern aufgenommene Videos und 200.000 km gesammelte Strecken zum Radfahren, Laufen oder Rudern für derzeit mehr als 1.500.000 Mitglieder aus aller Welt.

Kinomap bietet 6 verschiedene Trainingsmodi, darunter Landschaftsvideos, Coaching, Multiplayer, Karte, Strukturiertes Training und Freie Fahrt. Bitte befolgen Sie die folgenden Schritte für die Verbindung.

1. Kinomap-Anwendung herunterladen

Scannen Sie den QR-Code unten mit Ihrem Smartphone/Tablet oder nutzen Sie die Suchfunktion im Playstore (Android) oder APP Store (IOS), um die Kinomap APP herunterzuladen. Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen in der APP.

Für IOS- und Android-Geräte

2. Mit dem Gerät verbinden

Aktivieren Sie Bluetooth auf dem Smartphone oder Tablet und wählen Sie in der APP das Menü «Mein Profil - Einstellungen - Geräteverwaltung - Hinzufügen» und dann die Kategorie «RUDERMASCHINE» aus.

Wählen Sie dann die Typenbezeichnung Ihres Sportgeräts aus oder fügen Sie diese über das Logo des Kanals «FTMS» hinzu, um Ihr Sportgerät über Bluetooth zu verbinden.

3 Beginnen Sie zu trainieren

Jetzt können Sie Kinomap für Ihr Training nutzen. Je nach Sportgerät werden verschiedene Funktionen von der APP über Bluetooth aufgezeichnet oder Daten ausgetauscht

Achtung! Die Kinomap APP bietet eine kostenlose Testversion für 14 Tage. Danach werden Gebühren fällig, die auf der Kinomap-Homepage aufgeführt sind. Weitere Informationen finden Sie unter: https://www.kinomap.com
Bitten Sie die Person, die gerade eine Verbindung mit dem Gerät hergestellt hat, das Bluetooth-Gerät auszuschalten und 2 Minuten lang zu warten, um den Code zu scannen und erneut eine Verbindung herzustellen.

Anleitung Konsole

Ihr AIR ROWER verwendet ein Luftgebläsesystem, um einen Widerstand für Ihr Training zu erzeugen. Wir empfehlen, dass Sie
Wir empfehlen Ihnen, diese Computerkonsole zu verwenden, um Ihr Training von Sitzung zu Sitzung zu variieren und Ihre Fortschritte bei der Erreichung Ihrer Fitnesszielen. Bei regelmäßiger Nutzung kann die Computerkonsole zu einer wichtigen Quelle der Motivation und des Interesses werden. Quelle der Motivation und des Interesses werden, die Ihnen helfen wird, auf dem richtigen Weg zu bleiben.

POWER ON: Bewegen Sie den Lenker oder drücken Sie eine beliebige Taste.

POWER OFF: Im IDLE-Modus schaltet sich das Gerät nach 20 Sekunden Inaktivität aus.
Während des Trainings, außer wenn ein Intervallprogramm läuft, a nach 30 Sekunden Inaktivität.
Wenn ein Intervallprogramm läuft, a nach zwei Minuten Inaktivität

FUNKTIONSTASTEN:
SELECT: Im IDLE-Modus SELECT drücken und loslassen, um die einzelnen Programmoptionen zu durchlaufen. Halten Sie bei dem Programm Ihrer Ihrer Wahl. Sie können Zielwerte für DISTANZ, ZEIT und KALORIEN vorgeben, das SPIEL abspielen oder ein ein Intervallprogramm von 20/10, 10/20 oder 10/10

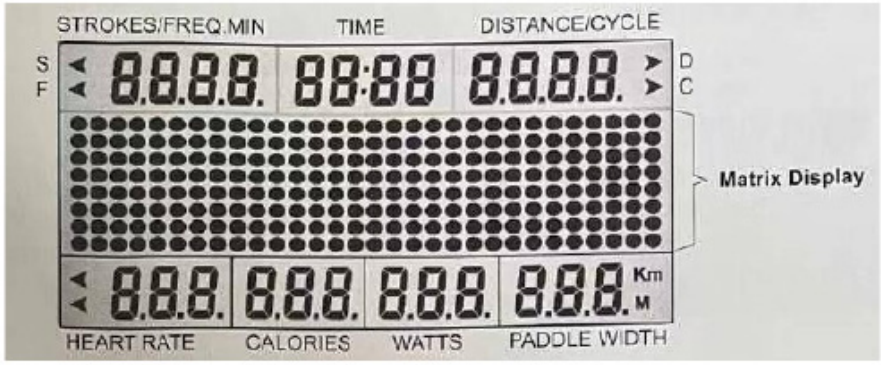
▲(UP): Drücken Sie, um die voreingestellten Werte zu erhöhen. Halten Sie die Taste gedrückt, um den voreingestellten Wert schneller zu erhöhen, lassen Sie die Taste los, um zu stoppen.

▼(DOWN): Drücken Sie, um die voreingestellten Werte zu verringern. Drücken Sie die Taste und halten Sie sie gedrückt, der voreingestellte Wert wird schneller, lassen Sie die Taste los, um zu stoppen.

BACK: Drücken Sie bei der Programmauswahl die Taste, um zum vorherigen Programm zurückzukehren.
Wenn Sie ein laufendes Programm beenden, drücken Sie die Taste, um in den IDLE-Modus zu wechseln.

ENTER/STOP: Drücken Sie bei der Auswahl der Programme und der Voreinstellung der Zielwerte die Taste zur Bestätigung. Drücken Sie die Taste und halten Sie sie drei Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionen auf Null zurückzusetzen und den Computer neu zu starten. Wenn die Hintergrundbeleuchtung während des Trainings ausgeschaltet ist, schaltet sich die Hintergrundbeleuchtung durch das erste Drücken dieser Taste ein. Wenn die Hintergrundbeleuchtung noch leuchtet, drücken Sie die Taste ein zweites Mal, um die Zählung aller Funktionswerte anzuhalten. Drücken Sie die Taste ein drittes Mal, um das Training wieder aufzunehmen und die Zählung aller Funktionswerte fortzusetzen.

LCD-Anzeige Anweisungen



DISTANZ/ZYKLUS
Zeigt blinkend «500» für die Voreinstellung der Distanz für das voreingestellte DISTANZ-Programm an, von 500 bis 9999 Metern, und zählt vom voreingestellten Wert abwärts.
HINWEIS: Das Display wechselt alle fünf Sekunden zwischen den Anzeigen DISTANCE und INTERVAL.

TIME
Zeigt blinkend «00:00» an, um die Zeit für das voreingestellte TIME-Programm von 1:00 bis 99:00 Minuten einzustellen, und zählt vom voreingestellten Wert abwärts.

STROKE
Zeigt die Anzahl der durchgeführten Anschläge an, von Null bis 9999 Anschlägen.

FREQ.MIN
Zeigt die aktuelle Schlagzahl pro Minute während des Trainings an, von Null bis 9999 Schlägen pro Minute.
HINWEIS: Das Display wechselt alle fünf Sekunden zwischen den Anzeigen TOTAL STROKES und STROKES PER MIN.

PADDLE WIDTH
Zeigt die zurückgelegte Strecke jedes Schlags an, von null bis 999 Meter WATT Zeigt die ausgeübte Leistung von null bis 999 Watt an.

KALORIEN
Die Matrixanzeige zeigt eine blinkende 100» für die Voreinstellung des Kalorienzielwerts für das voreingestellte KALORIEN-Programm, von 10 bis 2999 Kcals. Zeigt die verbrannten Kalorien von Null bis 999 Kcal an.
HINWEIS: Die Kalorienanzeige ist eine Schätzung für einen durchschnittlichen Benutzer. Sie sollte nur zum Vergleich zwischen Trainingseinheiten auf diesem Gerät verwendet werden.

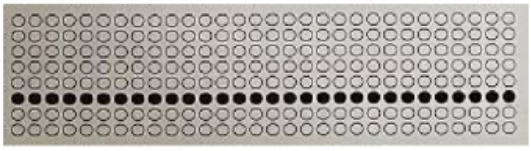
HERZFREQUENZ
Zeigt die Herzfrequenz an, von 40 bis 220 Schlägen pro Minute während des Trainings. Um diese Funktion nutzen zu können, müssen Sie den HERZFREQUENZ-TRANSMITTER um die Brust tragen, damit der im Computer integrierte Empfänger Ihre Herzfrequenz vom HERZFREQUENZ-TRANSMITTER für die Anzeige registrieren kann. Wenn Sie den HEART RATE TRANSMITTER nicht richtig um Ihre Brust gelegt haben, ist das Anzeigefenster leer.
HINWEIS: Der HEART RATE TRANSMITTER ist kein medizinisches Gerät. Die Aufrechterhaltung eines konsistenten Signals kann aufgrund der unterschiedlichen Entfernungen während des Ruderschlags schwierig sein. Die Herzfrequenzfunktion ist ein großartiges Hilfsmittel zur Optimierung Ihres Trainings, sollte aber nur als Referenz verwendet werden.

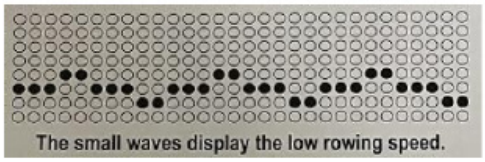
PROGRAMMBESCHREIBUNGEN

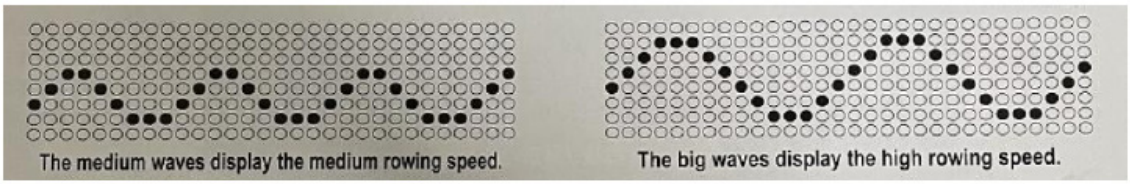
Dieser Computer enthält die Programme Normalprogramm, Distanz, Zeit, Kalorien, Spiel, 20/10-Intervallprogramm, 10/20-Intervallprogramm und 10/10-Intervallprogramm mit Benutzereinstellung.Im Folgenden wird die Funktionsweise dieser Programme beschrieben.

1. NORMALES PROGRAMM

Sie können den Computer durch Ziehen des HANDLEBARs einschalten und direkt mit diesem Programm trainieren. Alle Funktionswerte werden hochgezählt, und die Matrixanzeige zeigt die Wellenprofile entsprechend Ihrer Rudergeschwindigkeit an. Beachten Sie die folgenden Hinweise. HINWEIS: Dies ist das einzige Programm, das Sie mit dem eingebauten Generator ausführen können, wenn die Batterien leer oder nicht installiert sind.







Bei den Programmen mit voreingestellten Funktionswerten drücken Sie die BACK-Taste, um in den IDLE-Modus zu gelangen. Oder drücken Sie die ENTER/ STOP-Taste und halten Sie sie drei Sekunden lang gedrückt, um den Computer neu zu starten. Der Computer durchläuft die Programme wie folgt und gibt Ihnen die Möglichkeit, den Zielwert für das ausgewählte Programm einzustellen. Verwenden Sie die SELECT-Taste, um das Programm für DISTANZ, ZEIT oder KALORIEN auszuwählen. Sie können für jedes ausgewählte Programm nur einen Funktionswert voreinstellen. Verwenden Sie die Tasten « ▲ / ▼ «, um den Wert einzugeben, und drücken Sie zur Bestätigung die Taste ENTER/STOP. Nachdem Sie die gewünschte Einstellung gewählt haben, ziehen Sie am HANDLEBAR, um das Training zu starten.

Distanz (500 bis 9999 Meter) Zeit (1:00 bis 99:00) Kalorien (10 bis 2999 Kcals) Spiel 20/10 Intervallprogramm 10/20 Intervallprogramm 10/10 Benutzereinstellung Intervallprogramm

2. DISTANZPROGRAMM

Während des Trainings zählt die DISTANZ vom voreingestellten Wert abwärts, alle anderen Funktionen zählen aufwärts.
Auf der Matrixanzeige wird die geschätzte Zeit für die Zurücklegung der Strecke von 500 Metern entsprechend Ihrer aktuellen Rudergeschwindigkeit angezeigt. Wenn Sie das DISTANZPROGRAMM abgeschlossen haben, zeigt die Konsole «WINNER» an und erinnert Sie mit einem akustischen Alarm. Drücken Sie die BACK-Taste, um in den IDLE-Modus zu wechseln.

3. ZEITPROGRAMM

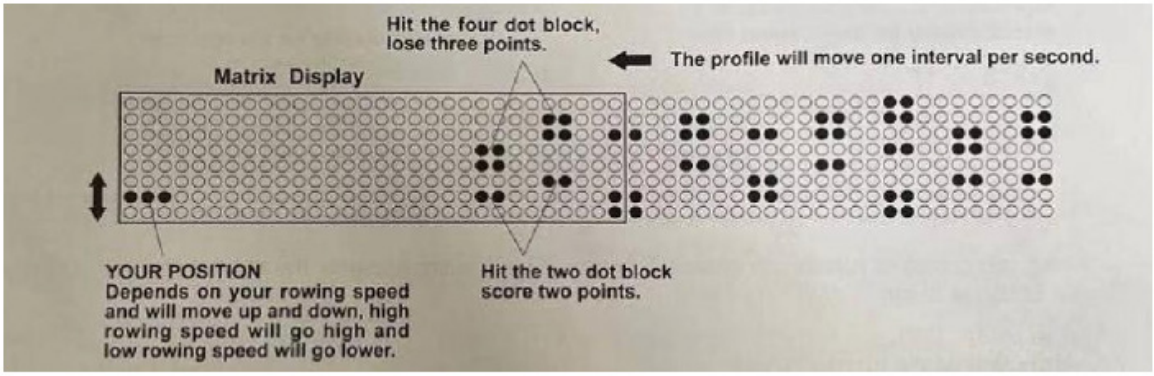
Während des Trainings zählt die ZEIT vom voreingestellten Wert abwärts, alle anderen Funktionen zählen aufwärts. Auf der Matrixanzeige werden die Wellenprofile entsprechend Ihrer Rudergeschwindigkeit angezeigt. Siehe oben. Wenn Sie das ZEITPROGRAMM beendet haben, erinnert Sie die Konsole mit einem akustischen Alarm. Drücken Sie die BACK-Taste, um zu springen. in den IDLE-Modus zu wechseln.

4. KALORIENPROGRAMM

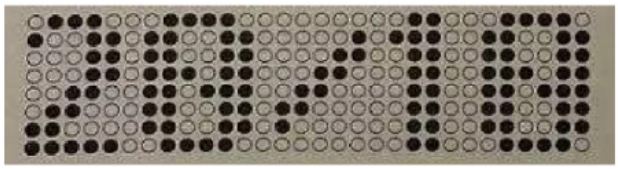
Verwenden Sie die SELECT-Taste, um dieses Programm auszuwählen. Auf der Matrixanzeige blinkt «100», um den Kalorienzielwert von 10 bis 2999 Kcals einzustellen. Geben Sie den Wert mit den Tasten « ▲ / ▼ « ein und drücken Sie zur Bestätigung die ENTER/STOP-Taste. Ziehen Sie am HANDLEBAR, um das Training zu starten. Während des Trainings zählt die Matrixanzeige vom voreingestellten Kalorienwert abwärts, alle anderen Funktionswerte zählen aufwärts, einschließlich der KALORIEN-Anzeige im unteren Anzeigefenster. Wenn Sie das KALORIENPROGRAMM beendet haben, zeigt der Computer «ENDE» an und erinnert Sie mit einem akustischen Alarm. Drücken Sie die BACK-Taste, um in den IDLE-Modus zu wechseln.
HINWEIS: Um mit den folgenden Programmen zu trainieren, können Sie die Funktionswerte nicht voreinstellen. Im Folgenden wird die Funktionsweise dieser Programme beschrieben

5. SPIELPROGRAMM

Wir nennen dieses Programm Score Game. Wählen Sie das Programm mit der SELECT-Taste aus. Die voreingestellte Zeit für das Spiel beträgt 5 Minuten und kann nicht geändert werden. Ziehen Sie am HANDLEBAR, um das Programm direkt auszuführen. Wenn Sie das Programm beendet haben, zeigt die Matrixanzeige Ihren Punktestand an und erinnert Sie mit einem akustischen Alarm. Drücken Sie die BACK-Taste, um in den IDLE-Modus zu wechseln.

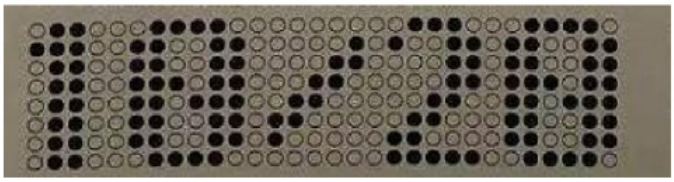


6. 20/10-INTERVALL-PROGRAMM



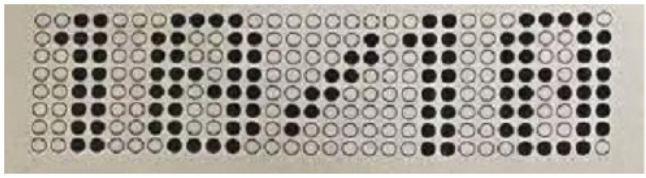
Dieses Programm ermöglicht es dem Benutzer, 20 Sekunden lang zu trainieren und dann 10 Sekunden lang zu ruhen, und zwar zyklisch. Wählen Sie dieses Programm mit der SELECT-Taste aus. Der Computer zeigt eine blinkende «8» an, mit der Sie die Anzahl der Intervalle zwischen 1 und 99 einstellen können. Geben Sie den Wert mit den Tasten « ▲ / ▼ « ein und drücken Sie zur Bestätigung die ENTER/STOP-Taste. Ziehen Sie am HANDLEBAR, um mit dem Training zu beginnen. Die Anzeige des INTERVALLs zählt vom voreingestellten Wert abwärts, alle anderen Funktionswerte werden aufwärts gezählt. Wenn Sie das Programm beendet haben, erinnert Sie der Computer mit einem akustischen Signal daran. Drücken Sie die BACK-Taste, um in den IDLE-Modus zu wechseln.

7. 10/20-INTERVALL-PROGRAMM

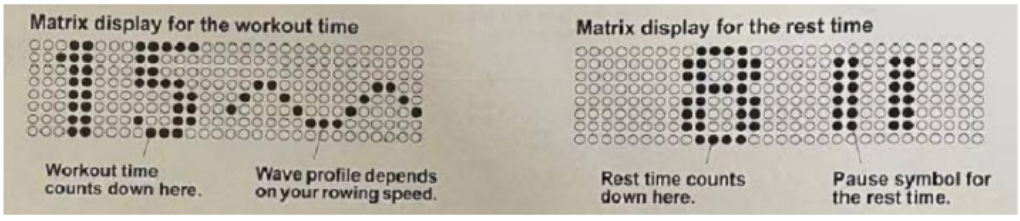


Dieses Programm ermöglicht es dem Benutzer, 10 Sekunden lang zu trainieren und dann 20 Sekunden lang zu ruhen, und zwar auf diese Weise. Wählen Sie dieses Programm mit der SELECT-Taste aus.Der Computer zeigt eine blinkende «8» an, mit der Sie die Anzahl der Intervalle zwischen 1 und 99 einstellen können. Geben Sie den Wert mit den Tasten «▲▲ / ▼▼» ein, und drücken Sie zur Bestätigung die ENTER/STOP-Taste.Ziehen Sie am HANDLEBAR, um mit dem Training zu beginnen.Die Anzeige des INTERVALLs zählt vom voreingestellten Wert abwärts, alle anderen Funktionswerte werden aufwärts gezählt.Wenn Sie das Programm beendet haben, erinnert Sie der Computer mit einem akustischen Signal daran. Drücken Sie die BACK-Taste, um in den IDLE-Modus zu wechseln.

8. 10/10 BENUTZEREINSTELLUNG INTERVALLPROGRAMM



Mit diesem Programm kann der Benutzer die Trainingszeit und die Ruhezeit manuell zwischen 10 und 99 Sekunden einstellen.
Der Benutzer trainiert für die voreingestellte Trainingszeit und ruht dann für die voreingestellte Ruhezeit, und so wird der Zyklus fortgesetzt.Verwenden Sie die SELECT-Taste, um dieses Programm auszuwählen.Geben Sie mit den Tasten «▲ / ▼ « und ENTER/STOP die Werte für die Anzahl der Intervalle, die Sie trainieren möchten, sowie die Trainings- und Ruhezeit ein.Ziehen Sie am HANDLEBAR, um mit dem Training zu beginnen.Die Anzeige des INTERVALLS zählt vom voreingestellten Wert abwärts, alle anderen Funktionswerte werden aufwärts gezählt.Wenn Sie das Programm beendet haben, erinnert Sie der Computer mit einem akustischen Alarm daran. Drücken Sie die BACK-Taste, um in den IDLE-Modus zu wechseln.
Wenn Sie mit einem Intervallprogramm, 20/10, 10/20 und 10/10 trainieren, zeigt die Matrixanzeige die folgenden Informationen an.



9. APP-VERBINDUNG

Drücken Sie die ENTER/STOP-Taste für drei Sekunden. Auf dem Display werden vier Ziffern angezeigt, die die letzten Ziffern der Bluetooth-Nummer sind.Öffnen Sie die Handy-APP (Kinomap), wählen Sie das Rudergerät-Modell, wählen Sie die FTMS-Marke, suchen Sie die angegebene Übertragungsnummer für die Verbindung und stellen Sie die Verbindung zwischen APP und Konsole her.

BETRIEBSBESCHREIBUNGEN:

1.Die Hintergrundbeleuchtung des LCD-Displays leuchtet 10 Sekunden lang nach dem letzten Drücken einer beliebigen Taste, dann schaltet sie sich aus.Sie können eine beliebige Taste drücken, um sie wieder einzuschalten.

2.Um ein laufendes Programm zu beenden, drücken Sie die ENTER/STOP-Taste. Wenn die Hintergrundbeleuchtung während des Trainings ausgeschaltet ist, schaltet sich die Hintergrundbeleuchtung mit dem ersten Drücken dieser Taste ein. Wenn die Hintergrundbeleuchtung noch leuchtet, drücken Sie die Taste ein zweites Mal, um die Zählung aller Funktionswerte anzuhalten. Drücken Sie die Taste ein drittes Mal, um das Training neu zu starten und die Zählung aller Funktionswerte fortzusetzen.

3. Wenn Sie mit einem neuen Programm beginnen möchten, halten Sie die ENTER/STOP-Taste drei Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionswerte auf Null zurückzusetzen und den Computer neu zu starten. Verwenden Sie die SELECT-Taste, um ein neues Programm auszuwählen.

4. Die Einheiten von DISTANCE können zwischen Meilen und Kilometern umgeschaltet werden. Drücken Sie die Tasten▲▲ und▼▼ gleichzeitig. Auf der Matrixanzeige wird blinkend «KM» oder «MILE» angezeigt. Drücken Sie die Taste▲▲ oder▼▼t, um zu «KM» oder «MILE» zu wechseln, und drücken Sie zur Bestätigung die Taste ENTER/STOP.

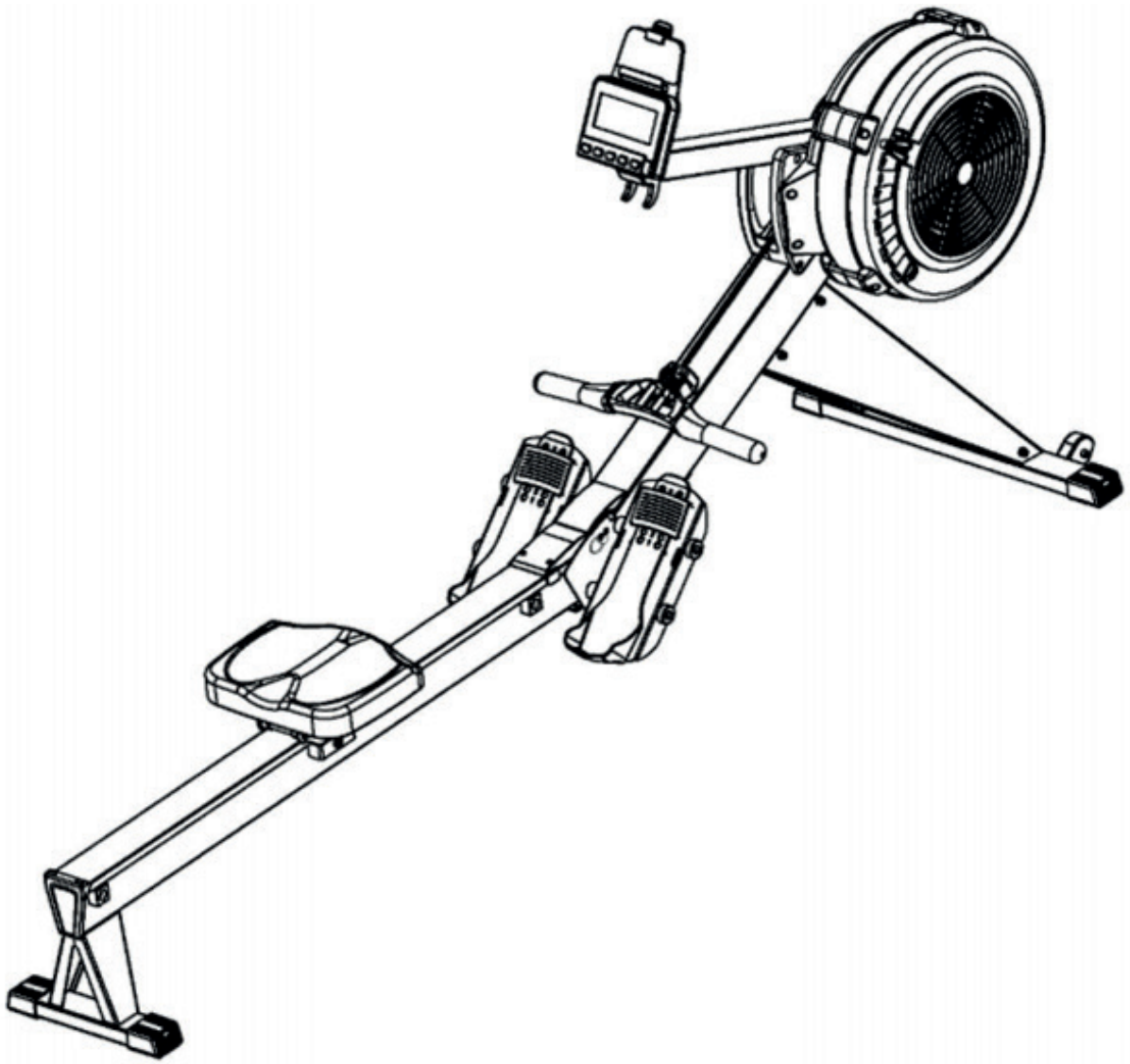
Owner's Manual

Prod. Code 347 3405

Sport-Thieme "R600" Rowing Machine

Thank you

Thanks for purchasing this product. The product will help you keep fitter, healthier and better in a very easy way.



1123902 · © 2023 Sport-Thieme GmbH

SPORT-THIEME

Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · sport-thieme.de
Tel. 05357 18181 · Fax 05357 18190 · info@sport-thieme.de

Safety instructions

1. To reduce the risk of serious injury, read the following Safety Instructions before using the Horizon Air Rower
2. Save these instructions and ensure that other exercisers read this manual prior to using the Horizon Air Rower for the first time.
3. Read all warnings and cautions posted on the Horizon Air Rower.
4. The Horizon Air Rower should only be used after a thorough review of the Owner's Manual. Make sure that it is properly assembled and tightened before use.
5. We recommend that two people be available for assembly of this product.
6. Keep children away from the Horizon Air Rower. Do not allow children to use or play on the Horizon Air Rower. Keep children and pets away from the Horizon Air Rower when it is in use.
7. It is recommended that you place this exercise equipment on an equipment mat.
8. Set up and operate the Horizon Air Rower on a solid level surface. Do not position the Horizon Air Rower on loose rugs or uneven surfaces.
9. Make sure that adequate space is available for access to and around the Horizon Air Rower.
10. Before using, inspect the Horizon Air Rower for worn or loose components, and securely tighten or replace any worn or loose components prior to use.
11. Consult a physician prior to commencing an exercise program and follow his/her rec- ommendations in developing your fitness program. If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop and consult your physician. Failure to follow all warnings and instructions could result in serious injury or death.
12. Always choose the workout which best fits your physical strength and flexibility level. Know your limits and train within them. Always use common sense when exercising.
13. Do not wear loose or dangling clothing while using the Horizon Air Rower.
14. Never exercise in bare feet or socks; always wear proper footwear such as running, walking, or cross training shoes that fit well, provide foot support, and feature non-skid rubber soles.
15. Be careful to maintain your balance while using, mounting, dismounting, or assembling the Horizon Air Rower, loss of balance may result in a fall and bodily injury.

Safety product information

Maximum user weight for this product is 200kg / 440lbs

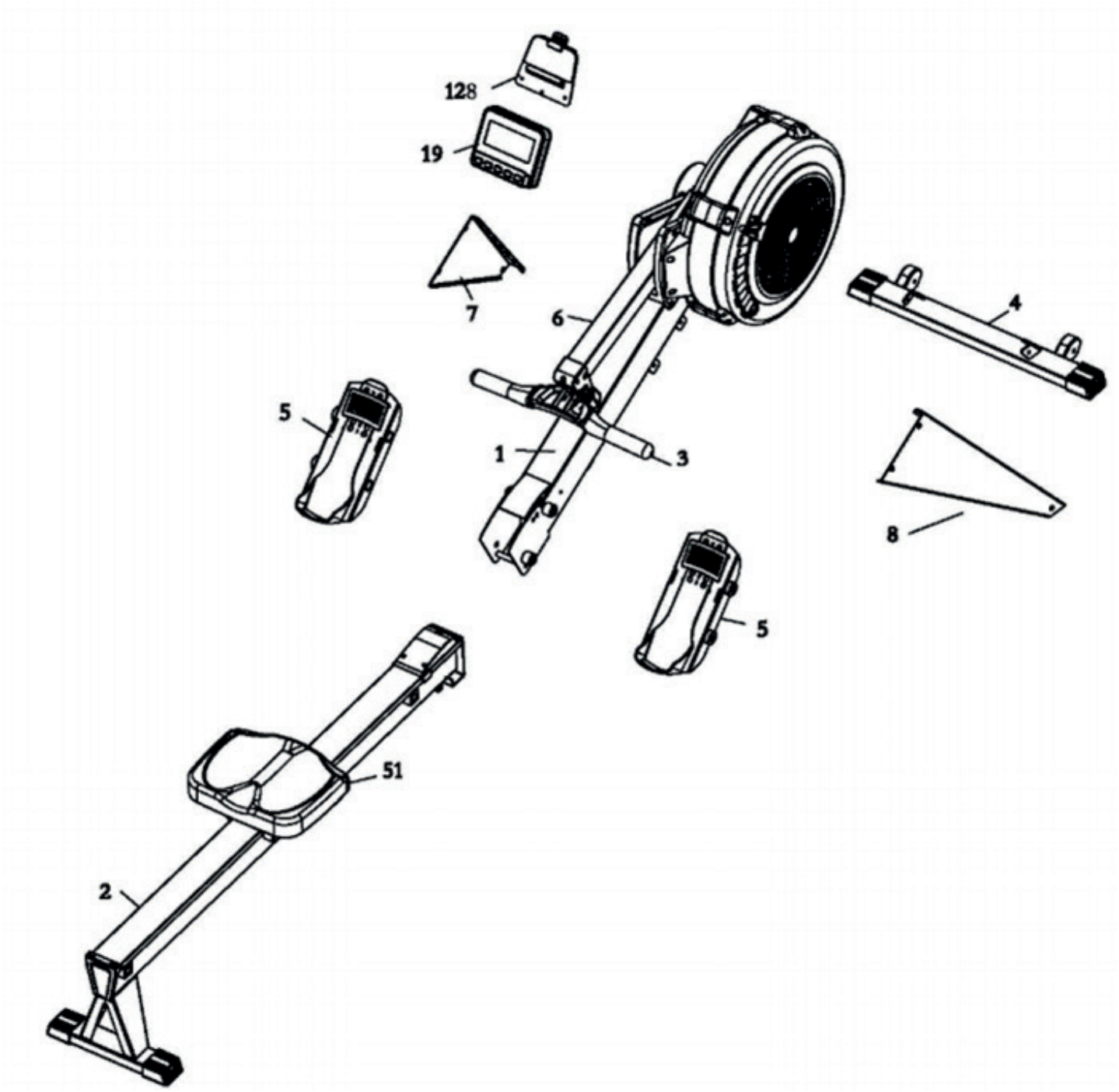
Before you start

We thank you for choosing the Horizon Air Rower. 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.

Equipment warning, caution & notice labels

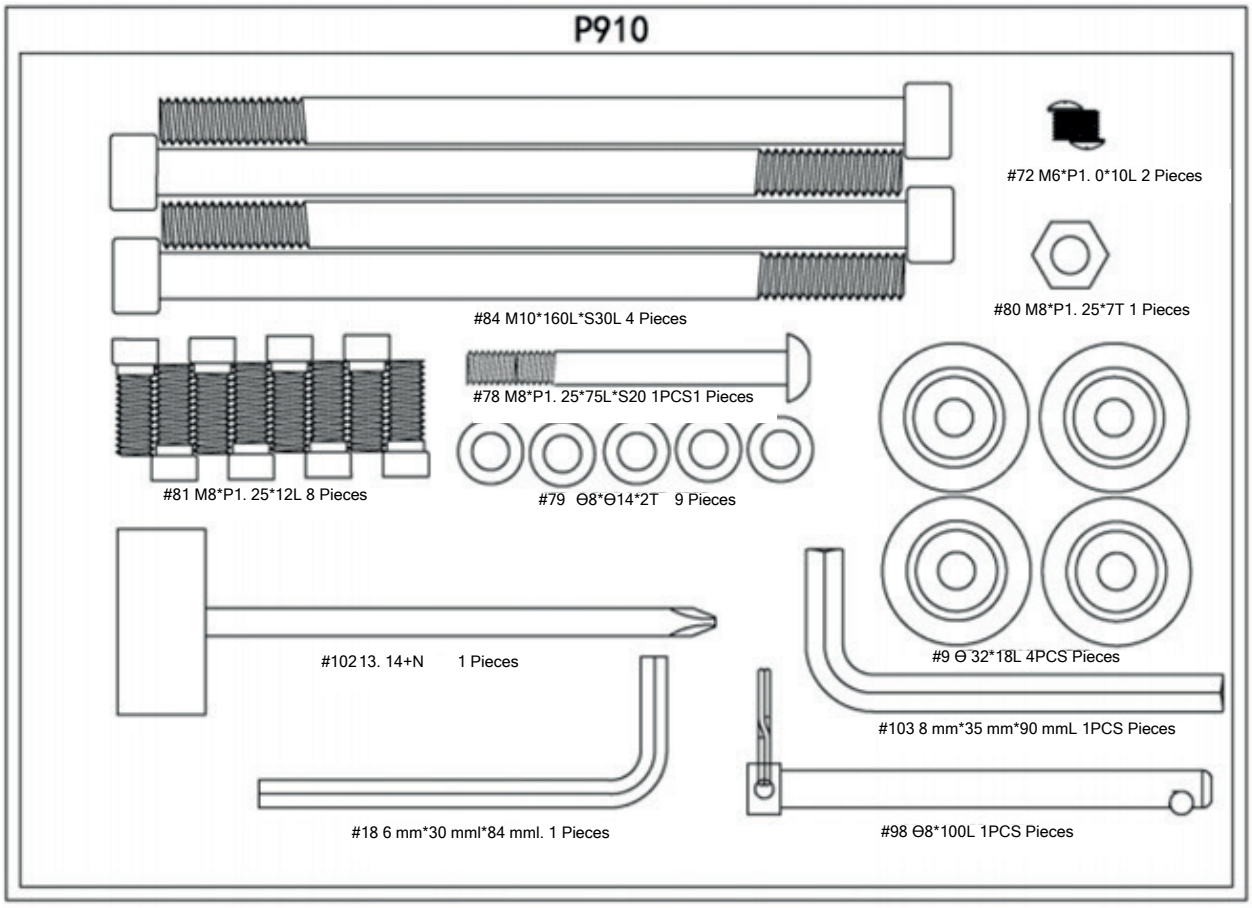
This chart is provided to help identify the warning, caution, and notice labels on the Horizon Air Rower. Please take a moment to familiarize yourself with all of the warning, caution, and notice labels.

Assembly picture

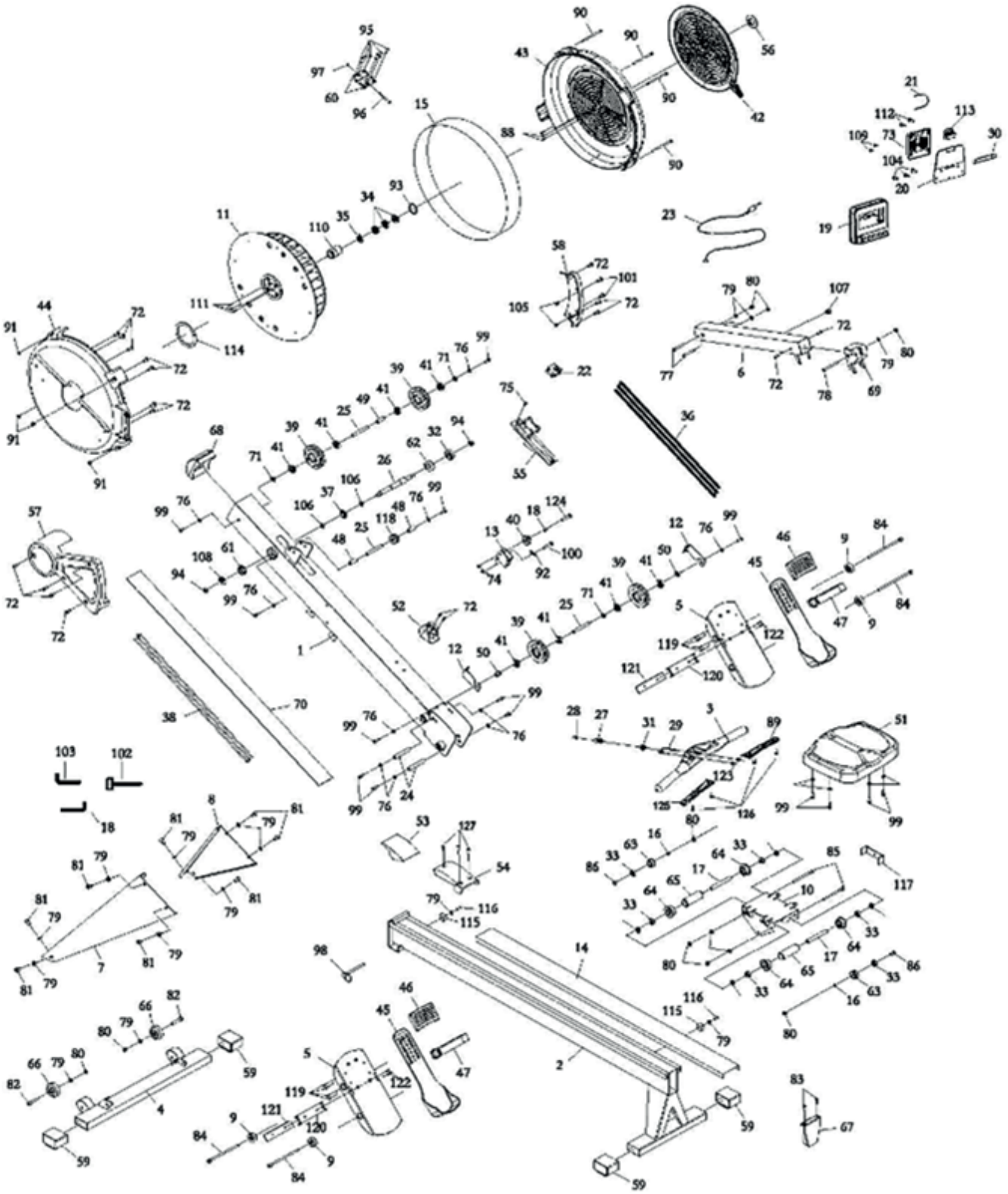


Parts list

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1
2	Rail Frame	1
3	Handle Bar	1
4	Front Stabilizer	1
5	Pedal Set	2
6	Computer Post	1
7	Left Support Leg	1
8	Right Support Leg	1
19	Computer	1
128	Smart Phone/Tablet Holder	1



Exploded drawing



Standgeräte

NO.	DESCRIPTION	MATERIAL	SPEC	QTY
1	Main frame			1
2	Rail Frame			1
3	Handle Bar			1
4	Front Stabilizer			1
5	Pedal Set	Q235		2
6	Computer Post			1
7	Left Support Leg			1
8	Right Support Leg			1
9	Pedal Stopper		32*18L, A l Sandblasting oxidation treatment	4
10	Seat Carriage	Q235	2.5T	1
11	Flywheel Assembly	ABS		1
12	Elastic Rope Hook			1
13	Chain Holder		2T b lack spray print	1
14	Stainless Steel Track	Stainless steel	0.6T	1
15	Stainless Steel Mesh	Stainless steel	0.6T	1
16	Seat Spacer	Q235	12*3L	2
17	Long Seat Spacer	Q235	12*3L	1
18	Chain Roller Spacer		20*16L galvanize f or a 24H salt spary	1
19	Computer		YT6917	1
20	Computer connector		2.5T	1
21	Elastic Rope		2*450L	1
22	Generator Set		38*28.6*9.5, 0.26mm,13Ω	1
23	Sensor wire		3P+I h ead 850L	1
24	Rail frame connection sleeve	Q235	12*8 80L, internal thread M6	2
25	Slide pulley support sleeve	Q235	10*76.5L,internal thread M6,black	3
26	Fan Axle	40Cr	20*186L	1
27	Handlebar step sleeve	Stainless steel	16*29L	1
28	Handlebar connection axle	Stainless steel	9*15L	1
29	U Bolt	Stainless steel	5	1
30	E3201 IPAD holder top cover	ABS		1
31	Outer Collar		19*10L	1
31	Bearing(60032RS)		6003 2RS, g ap :(5~ μ m	1

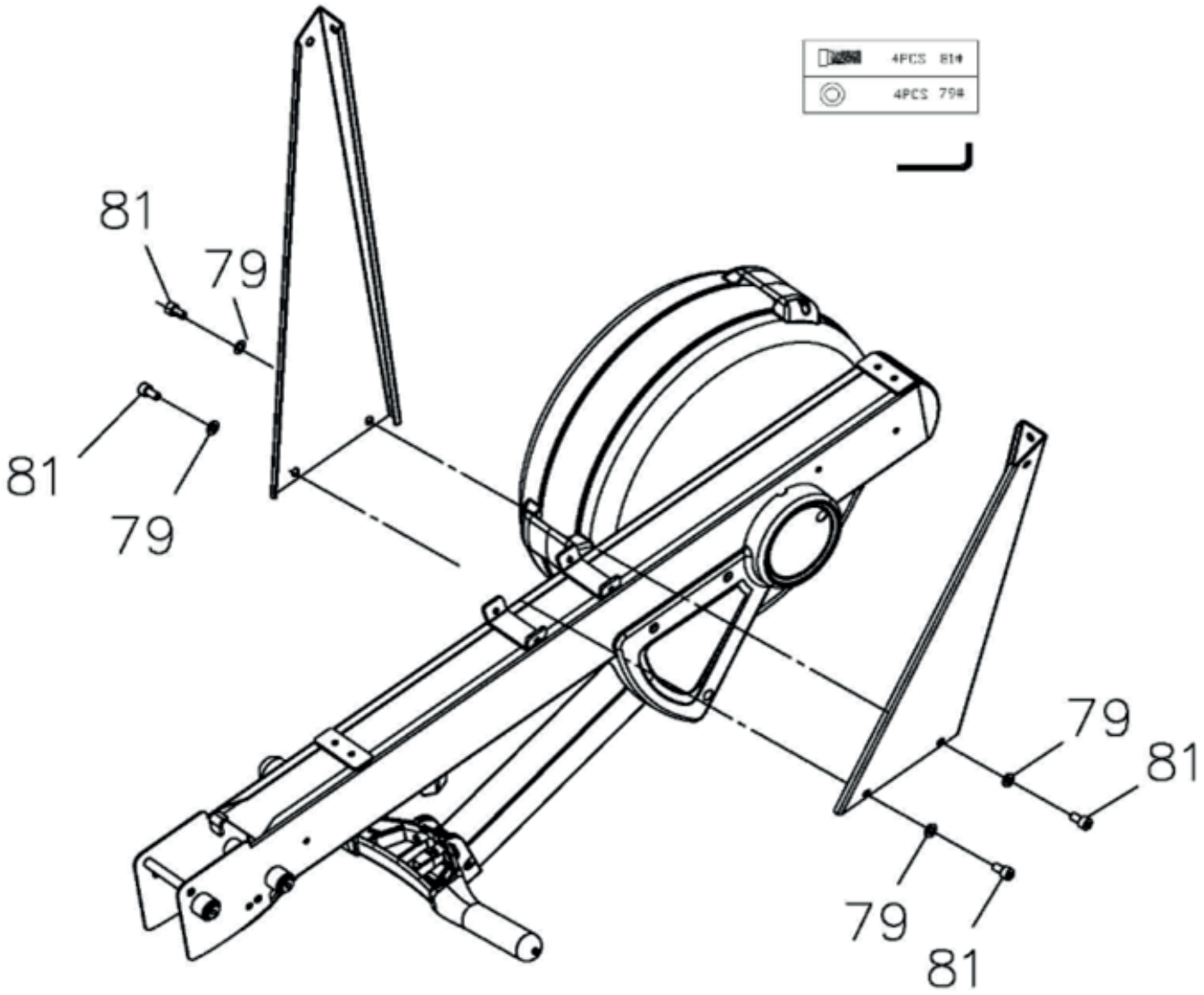
NO.	DESCRIPTION	MATERIAL	SPEC	QTY
33	Bearing (6082z)		608-2Z,gap:(6~13)μm	6
34	Bearing(62012RS)		6201-2RS,gap:(6~12)μm	3
35	One way Bearing	HF2016		1
36	Chain			1
37	Sprocket	40Cr	32*13L	1
38	Elastic Band		10*4200L	1
39	Elastic Band Pulley	POM		4
40	Chain Roller	ABS		1
41	Bearing		6000-2RS,gap:(6~12)μm	1
42	Fan adjusting panel	ABS		1
43	Top cover of fan cover	ABS		1
44	Lower cover of fan cover	ABS		1
45	Pedal Adjustment Flip	ABS		2
46	Pedal Adjustment bracket Flip Stopper	ABS		2
47	Pedal Strap		750L,black	2
48	Roller Plastic Sleeve(long)	ABS		2
49	Roller Plastic Sleeve(short)	ABS		1
50	Sleeve	POM		2
51	Cushion			1
52	Handlebar Holder	PP		1
53	Joint Cover A	ABS		1
54	Joint Cover B	ABS		1
55	Generator Base	PP		1
56	Fan Fixed Heart Rate	ABS		1
57	Left Cover	ABS		1
58	Right Cover	ABS		1
59	Endcap	ABS		4
60	Mesh Cover Fixing Seat	PP		2
61	Bearing Pedestal	Rubber	35*10	1
62	Bearing Pedestal	Rubber	42*13	1
63	Slide seat limit roller	POM		1
64	Seat Roller	POM		4
65	Roller spacer	POM		2
66	Moving Wheel	ABS+TPR		2
67	Roller rear stopper	PP		1

NO.	DESCRIPTION	MATERIAL	SPEC	QTY
68	Front Cover	PP		1
69	Meter Holder	ABS		1
70	Bottom cover	PVC		1
71	Plastic washer	ABS		3
72	Bolt,Round Head		M6*P1.0*10L,head 9.5,black coating	15
73	Lower cover for tablet holder	ABS		1
74	Nylock Nut		M4*P0.7, black coating	2
75	Screw,Round head		M4*P0.7*16L, black coating	1
76	Washer		6* 12*0.5T, black coating	10
77	Bolt,Socket Head		M8*65L*S20L,6 sides, black coat-ing,8.8 class	2
78	Bolt,Button Head		M8*P1.25*75L*S20,6 sides, black coating,8.8 class	1
79	Washer		8* 14*2T, black coating	1
80	Nylock Nut		M8*P1.25*7T,13 sides, black coating	3
81	Bolt,Socket Head		M8*P1.25*12L,full teeth,6 sides, black coating,8.8 class	8
82	Bolt,Socket Head		M8*P1.25*40L*S15,6 sides, black coating,10.9 class	2
83	Bolt,Flat Head		M6*P1.0*12L, black coating	2
84	Bolt,Socket Head		M10*160L*S30L,nickle coating	4
85	Bolt,Socket Head		M8*110L*S10L, black coating	2
86	Bolt,Button Head		M8*P1.25*25L,full teeth,6 sides, black coating	2
87	Slide seat roller sleeve		14*8L	2
88	Screw,Round Head		ST4.2*16L,head 7.8, black coating	3
89	Handlebar cover right	ABS		1
90	Screw,Socket Head		M5*90L*S22, black coating	4
91	Nut		M5*P0.8*3.5T,8 pairs side,black coating	4
92	Chain Hook	Stainless steel	2	1
93	Inner C Ring		34.4* 29.5*1.2T, black coating	1
94	Nylock Nut		M10*P1.5, black coating	2
95	Screw ,Round Head Self-Tapping		ST3.9*7L,B type, black coating	6
93	Inner C Ring		34.4* 29.5*1.2T, black coating	1
94	Nylock Nut		M10*P1.5, black coating	2
95	Screw ,Round Head Self-Tapping		ST3.9*7L,B type, black coating	6
96	Screw ,Round Head		M4*45L(head 7)	1

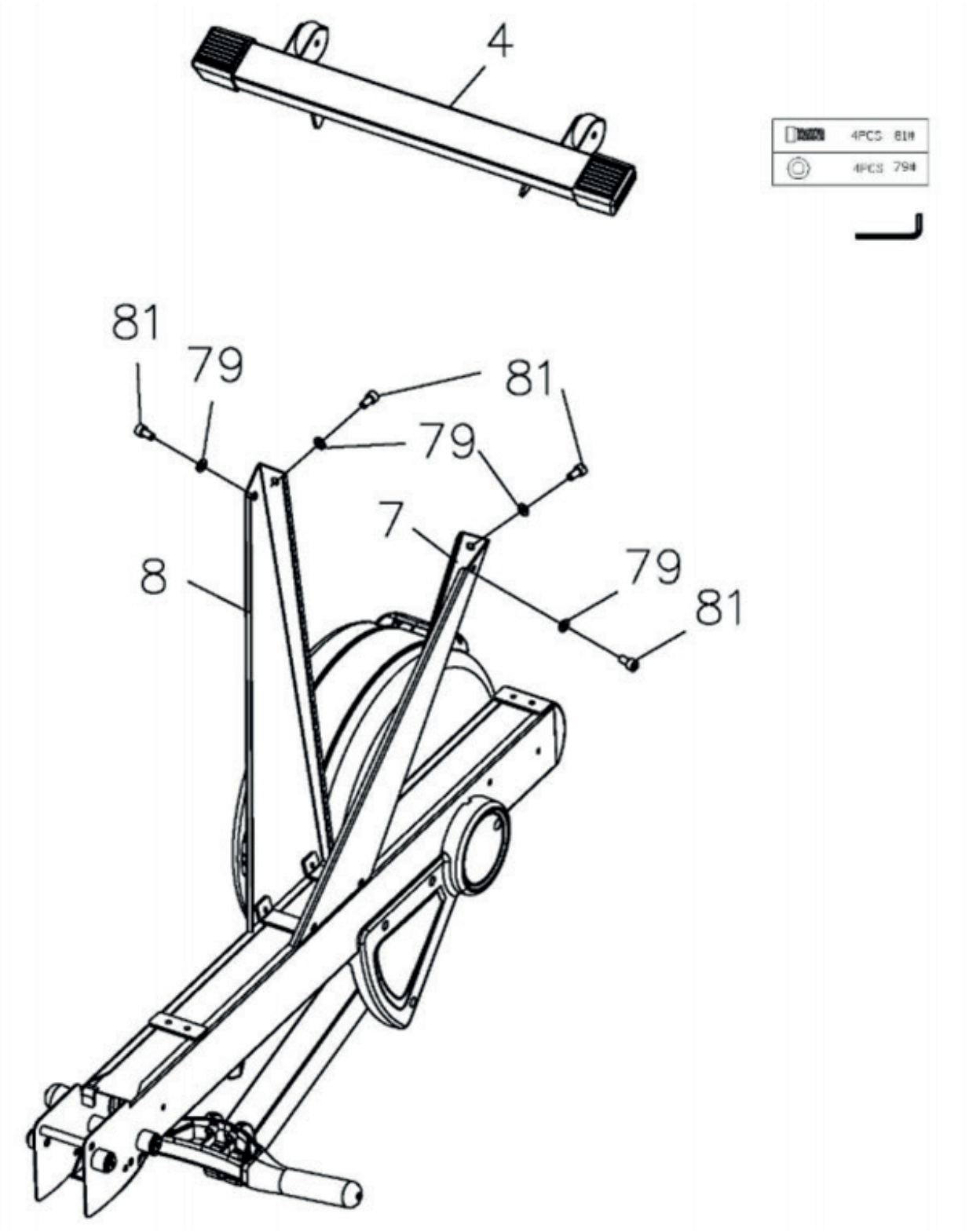
NO.	DESCRIPTION	MATERIAL	SPEC	QTY
97	Nut		M4,black coating 8.8 class	1
98	Pull Pin		8*100L,zinc coating	1
99	Bolt,Socket Head		M6*P1.0*16L,5 sides,black coat- ing,8.8 class	14
100	Chain Hook Screw		M4 zinc coating,24H salt fog	1
101	Cross Screw		M6*P1.0*16L,black coating	2
102	Box wrench		13.14 cross, zinc coating	1
103	Hex wrench		8mm*35mm*90mmL, zinc coating	1
104	Cross Screw		M5*P0.8*8L,black coating	3
105	Hex Nut		M6*P1.0*4T,10 sides,black coating	2
106	Spacer	Rubber	21.5*3L	2
107	Grommet Plug		PVC70,black coating 12,ribbed,test passed	1
108	Bearing		6001-2RS,gap:(3~8)μm	1
109	Screw ,Round Head Self-Tapping		ST3.5*12L,black coating	2
110	Fan Bearing Housing	Q235	41*53.5L,black	1
111	Hexagon Socket Cap Screw		M4*P0.7*8L,full teeth,3 sides,black coating	3
112	Screw ,Round Head		M5*P0.8*8L,black coating	2
113	YE2609 Holder Buckle	ABS		1
114	Magnet Ring		ferrite	1
115	Slide Seat Limit Block	TPE90°,black		2
116	Hexagon Socket Screw		M8*P1.25*20L,full teeth,6sides,black coating	2
117	Slide Rail Reinforcing Seat		3T	3
118	Chain Drive Wheel	POM		1
119	Screw ,Round Head Self-Tapping		ST3.9*10L,black coating	8
120	Pedal Webbing Plate		ABS,black	2
121	Pedal Reinforcing Plate		3T	2
122	Cross Recessed Countersunk Head Screw		M5*P0.8*12L,full teeth,black coating	4
123	Nylock Nut	Stainless steel	M5	2
124	Chain Drive Set Screw		M4 zinc coating, 24H salt fog	1
125	Hanldbar Cover Left	ABS		1
126	Cross Recessed Countersunk Head Screw		ST2.9*12L, ammonium	4
127	Screw ,Round Head Self-Tapping		ST4.2*16L,head 7.8,black coat- ing,steel	3

Assembly instruction

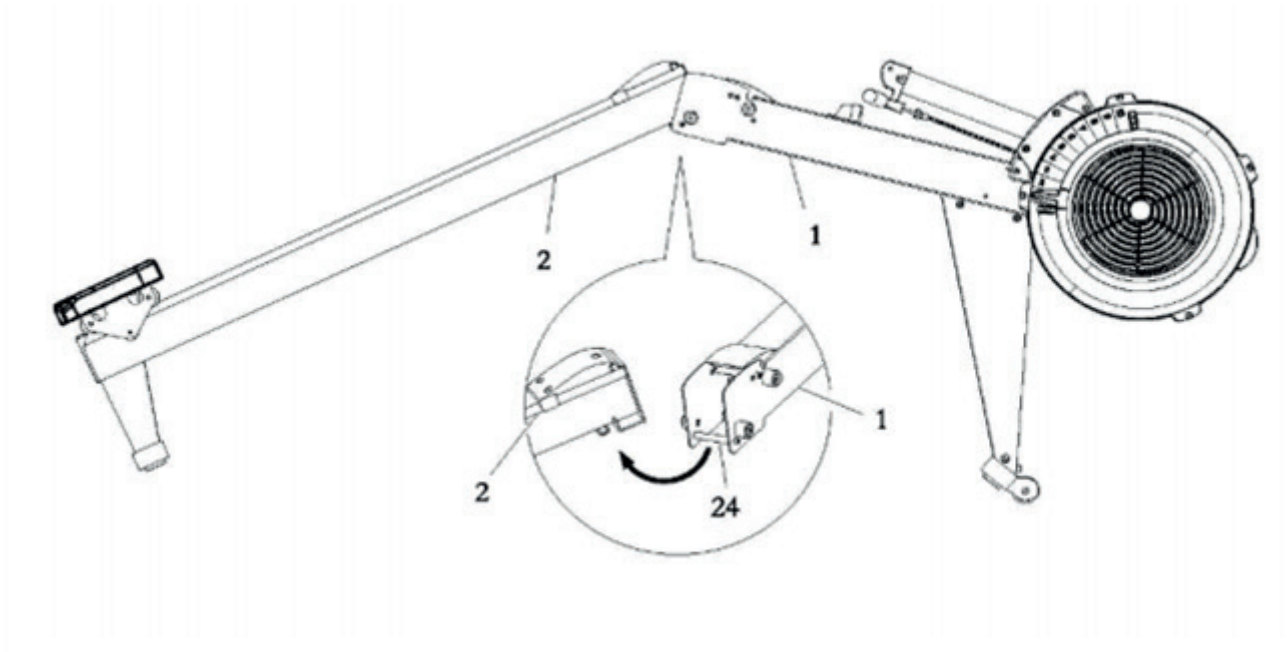
Step 1



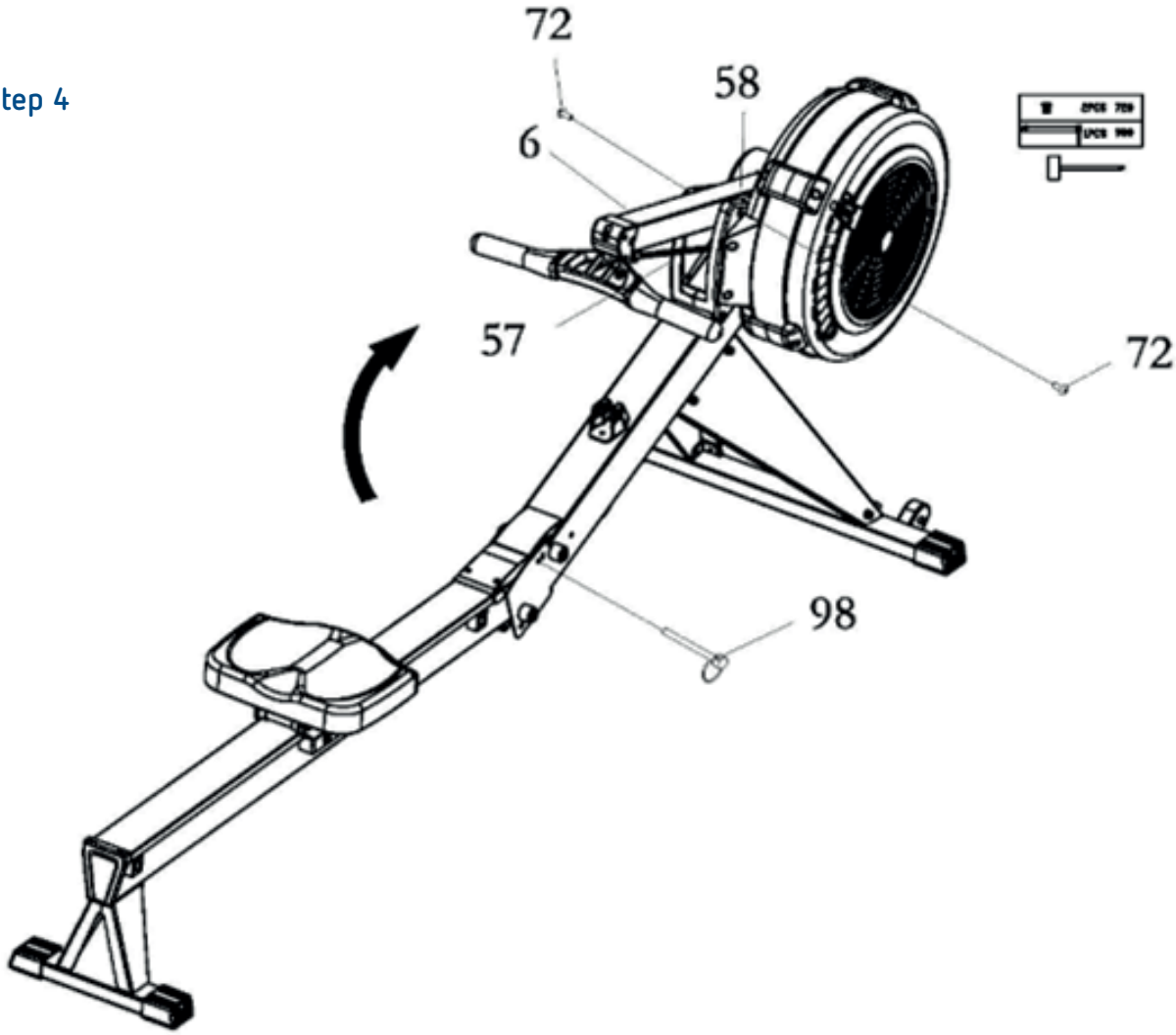
Step 2



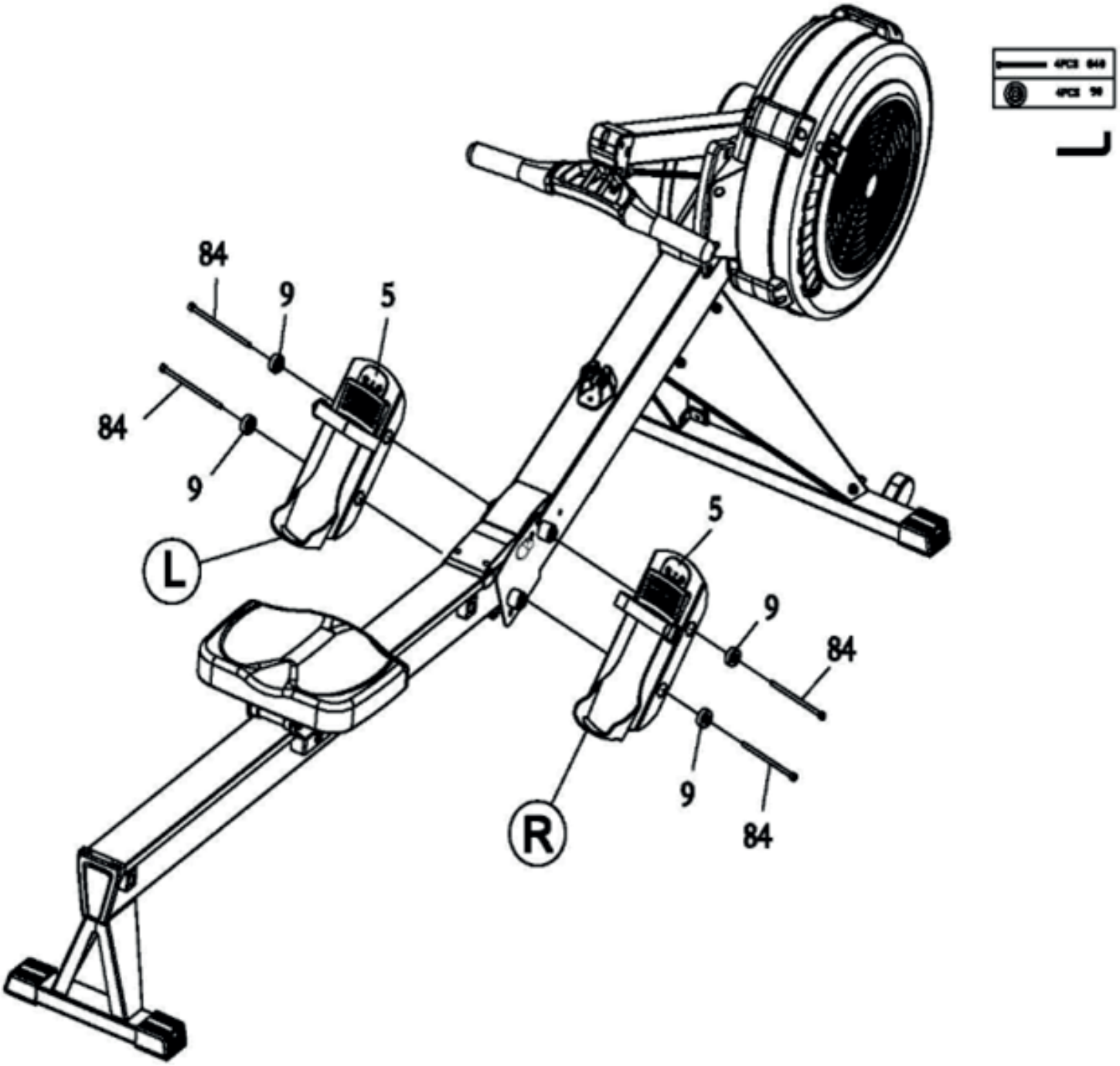
Step 3



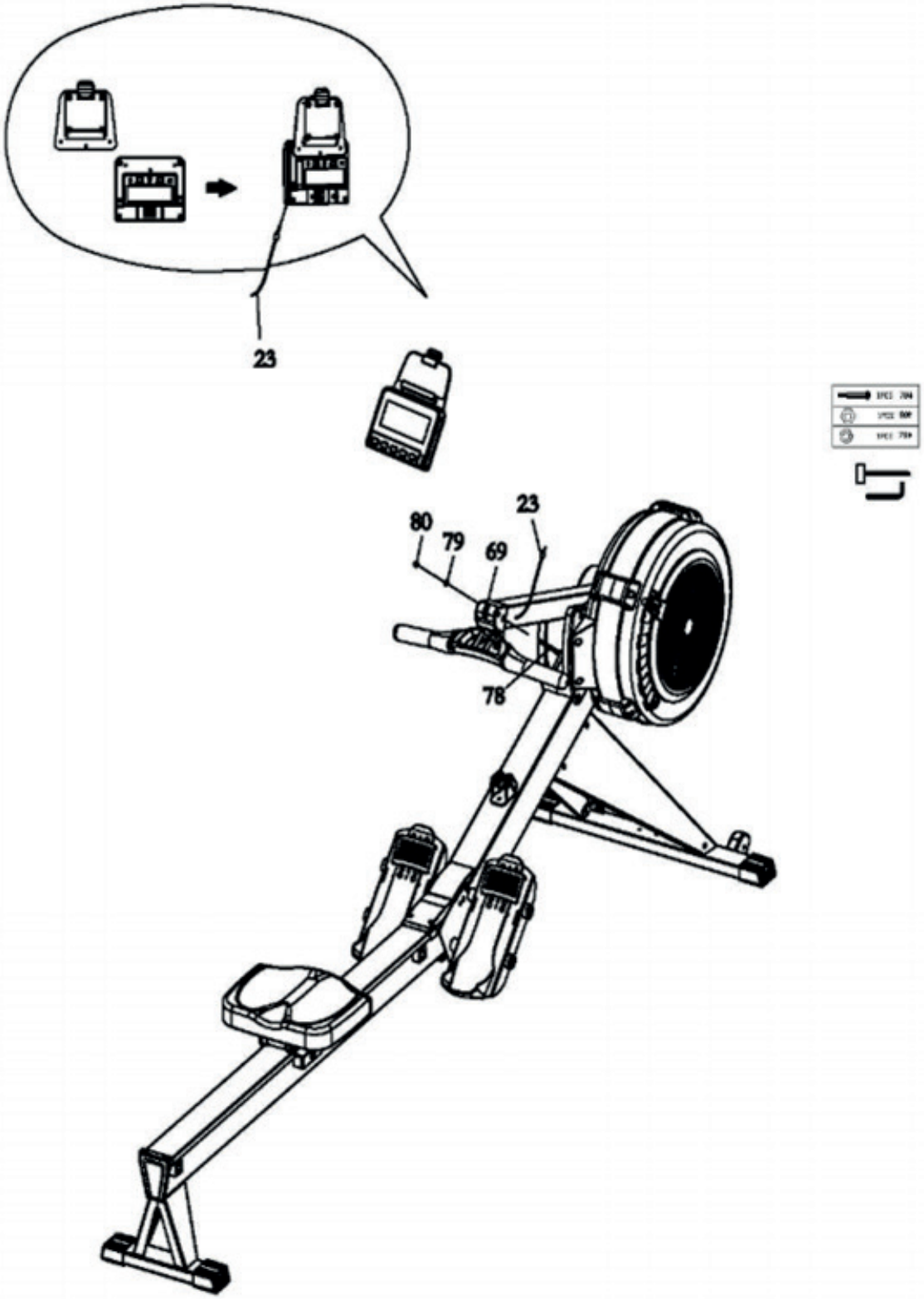
Step 4



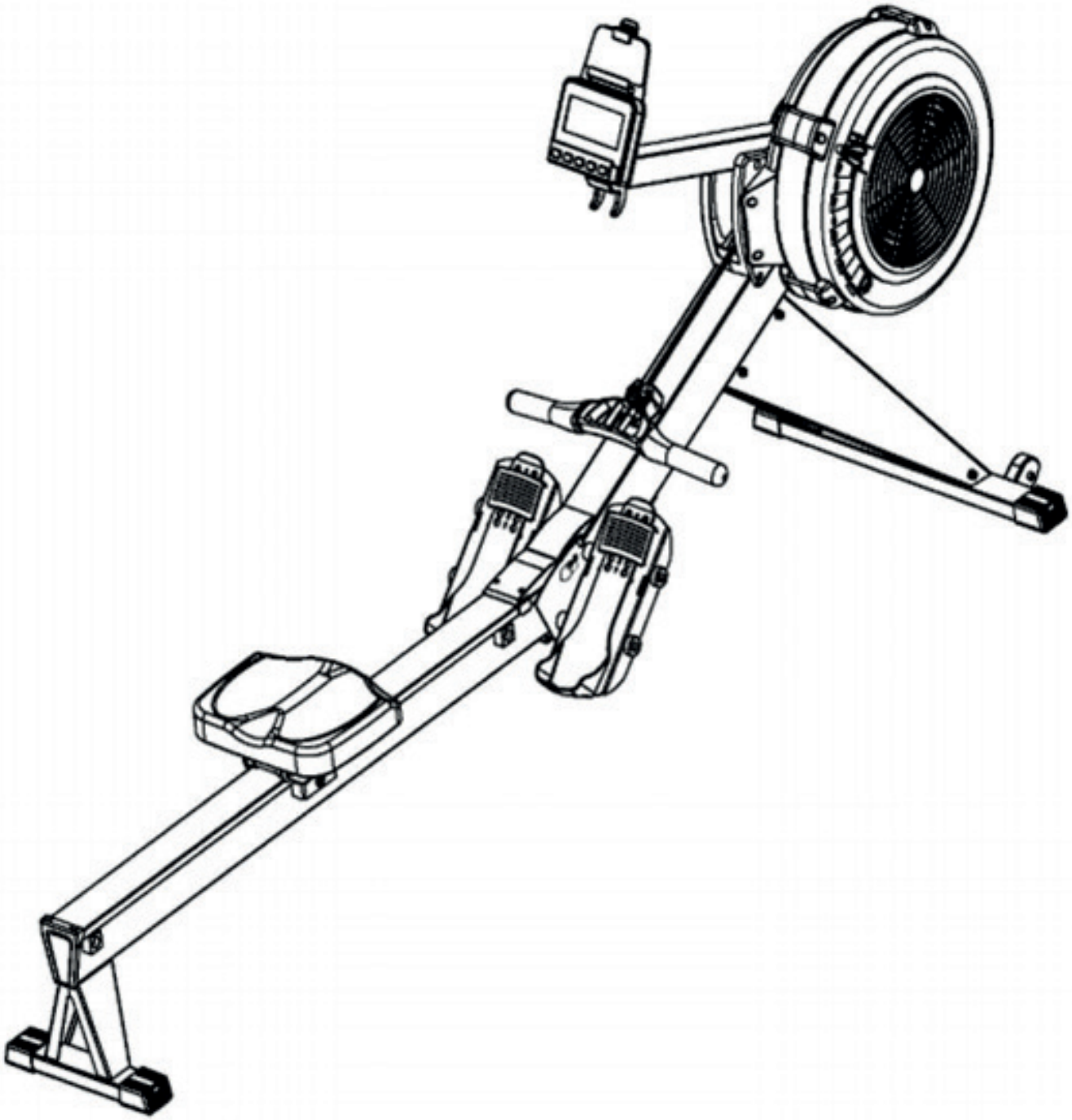
Step 5



Step 6



Step 7



Instructions for Bluetooth APP

Download the APP application to the mobile device and install it

1. download, install and open the eHealth APP.
open it. To do this, scan the QR code below with
your Android phone/iPhone or search for the keyword eHealth in
for the keyword eHealth or e-Health.

2. please update the existing app on your phone to the
your phone to the latest version.

Scan the QR code for the app installation
3. after installation, the following icon
will be displayed in the mobile app or on the desktop.

Connecting to the device
1. activate the Bluetooth function on the cell phone and make sure that the cell phone network is not blocked
Login and registration procedure
Cell phone number registration One-click login
Login and registration with cell phone verification code
Login for visitors
Login and registration with third party accounts (Wechat)

2. setting the parameters: Log in and register; Select one device or multiple devices; Click «Next» to go to the gender («male» or «female») selection page; Click «Next» to select the height; Click «Next» and use the slider to select the weight.

3. manually search on the crosstrainer user interface and select the Bluetooth number starting with EW-EP to connect. After successful connection, select the desired mode for training.

Device cannot connect?
1. if you cannot establish a connection or cannot search for the Bluetooth number: First, check whether the function is available; second, check whether the device type is selected correctly; and third, check whether the device is occupied by other cell phones. Ask the person who has just connected to the device to turn off the Bluetooth device and wait for 2 minutes to scan the code and reconnect.

2. check if the eHealth APP is installed on the phone. If yes, uninstall it and reinstall it by scanning the code.

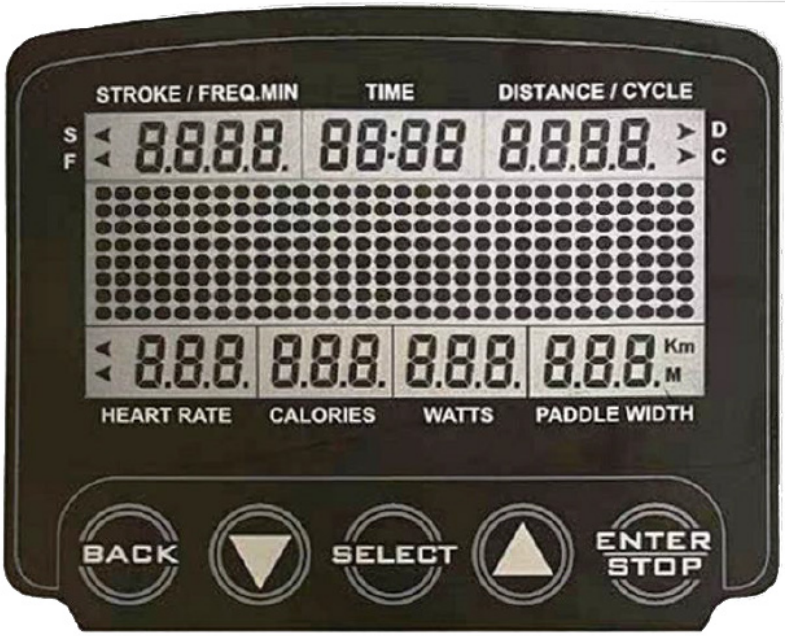
Friendly reminders
To provide a better experience, the eHealth APP is updated at regular intervals, so the user interface will change.

If you notice any discrepancies between the system and the manual during use, please feel free to contact us.

If the device has not been used for a long time, please switch it off and unplug it from the mains.

Console instruction

Your AIR ROWER utilizes an air fan system to create resistance for your workout. We recommend that you use this computer console to vary your workout from session to session and note your progress toward your fitness goals. When used regularly in this way, the computer console can become an important source of motivation and interest which will help keep you on track.



POWER ON: Move the handlebar or press any button.

POWER OFF: In IDLE mode, a after 20 seconds of inactivity.
During workout, except running an Interval Program, a after 30 seconds of inactivity.
When running an Interval Program, a after two minutes of inactivity

FUNCTION BUTTONS:
SELECT: In IDLE mode, press and release SELECT to cycle through each program option. Stop on the program of your choosing. You can preset target values for DISTANCE, TIME, and CALORIES, play the GAME, or select an Interval Program of 20/10, 10/20, or 10/10

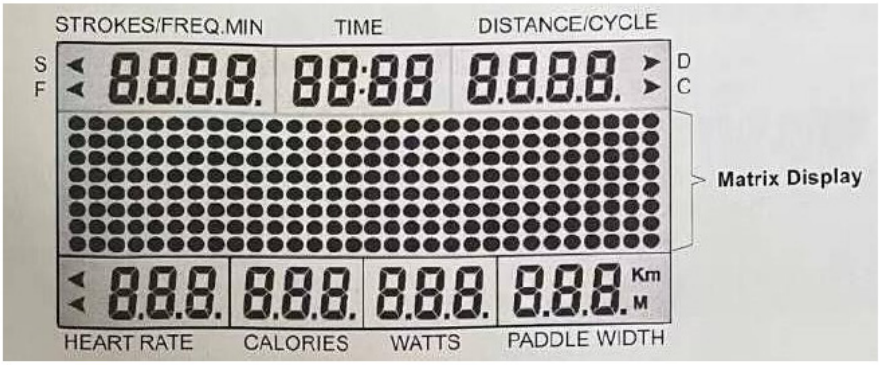
▲(UP): Press to increase the preset values. Press the button and hold it down, the presetting value will go faster, release the button to stop.

▼(DOWN): Press to decrease the preset values. Press the button and hold it down, the presetting value will go faster, release the button to stop.

BACK : When selecting the programs, press the button to return to the previous program.
When you finish a running program, press the button to jump into the IDLE mode.

ENTER/STOP: When selecting the programs and presetting target values, press the button to confirm. Press the button and hold it down for three seconds to reset all functions to zero and restart in the computer.
During exercise, when the back light is turned off, the first pressing of this button will turn on the back light. When the back light is still lit, press the button a second time to pause the counting of all function values. Press the button a third time to restart the workout and continue the counting of all function values.

LCD DISPLAY INSTRUCTIONS



DISTANCE/CYCLE: Displays flashing "500" for presetting the distance for preset DISTANCE Program, from 500 to 9999 meters, and counts down from the preset value.
NOTE: The display will switch to show DISTANCE and INTERVAL every five seconds.

TIME: Displays flashing «00:00» for presetting the time for preset TIME Program, from 1:00 to 99:00 minutes, and counts down from the preset value.

STROKE: Displays the number of strokes you have taken, from zero to 9999 stroke.

FREQ.MIN : Displays the current strokes per minute during exercise, from zero to 9999 strokes per minute.
NOTE: The display will switch to show TOTAL STROKES and STROKES PER MIN every five seconds.

PADDLE WIDTH: Displays the traveling distance of each stroke, from zero to 999 meters

WATT: Displays the amount of power being exerted from zero to 999 watts.

CALORIES: The matrix display will show a flashing""100" for presetting the target calorie value for preset CALORIES Program, from 10 to 2999 Kcals. Displays the calories burned from zero up to 999 Kcals.
NOTE: The calories readout is an estimate for an average user. It should be used only as a comparison between workouts on this unit.

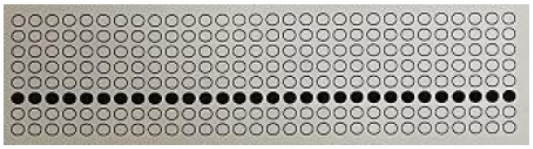
HEART RATE: Displays the heart rate, from 40 to 220 beats per minute during exercise. To use this function, you must wear the HEART RATE TRANSMITTER around your chest so the receiver, which is built into the computer, registers your heart rate from the HEART RATE TRANSMITTER for display. If you do not wear the HEART RATE TRANSMITTER around your chest correctly, the display window will be empty.
NOTE: The HEART RATE TRANSMITTER is not a medical device. Maintaining a consistent signal can be difficult due to the varying distances experienced during the rowing stroke. The heart rate function is a great tool to optimize your workout, but should be used as a reference

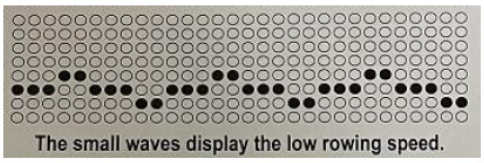
PROGRAM DESCRIPTIONS:

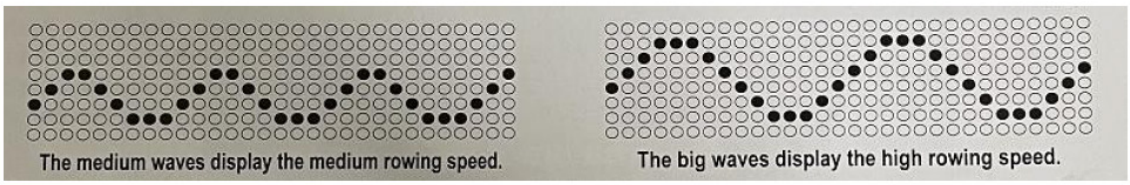
This computer contains the programs, Normal Program, Distance, Time, Calories, Game, 20/10 Interval Program, 10/20 Interval Program, and 10/10 User Setting Interval Program. Refer to the following for the operation of these programs.

1. NORMAL PROGRAM

You can pull on the HANDLEBAR to power on the computer and exercise with this program directly. All function values will count up, and the matrix display will show the wave profiles according to your rowing speed. Refer to the following.
NOTE: This is the only program you can run with the built-in generator when the batteries are dead or not installed.







For the preset function value programs, press the BACK button to enter IDLE mode. Or, press the ENTER/ STOP button and hold it down for three seconds to restart the computer. The computer will go through the programs as follows and allow you to set the target value for the selected program. Use SELECT button to select the program for DISTANCE, TIME, or CALORIES. You can only preset one function value for each selected program. Use « ▲▲/ ▼▼» buttons to input the value, and press ENTER/STOP button to confirm. After the desired setting is chosen, begin pulling on the HANDLEBAR to start the workout.
Distance (500 to 9999 meters) →→→→Time (1:00 to 99:00) →→→→Calories (10 to 2999 Kcals) →→→→ Game→→→→ 20/10 Interval Program →→→→10/20 Interval Program→→→→ 10/10 User Setting Interval Program

2.DISTANCE PROGRAM:

During exercise, the DISTANCE will count down from preset value, all other functions will count up. The matrix display will show the estimated time for traveling the distance 500 meters according to your current rowing speed. When you complete the DISTANCE PROGRAM, the console will show «WINNER» and remind you with an audible alarm. Press the BACK button to jump to the IDLE mode

3. TIME PROGRAM:

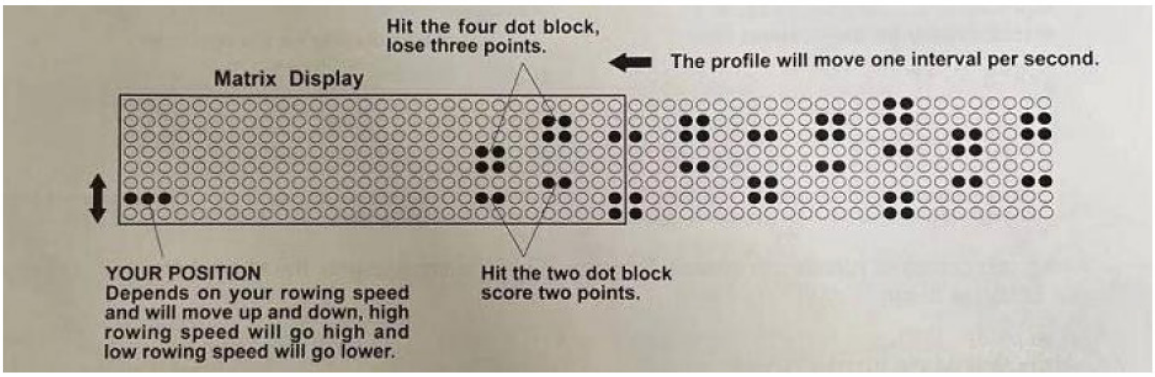
During exercise, the TIME will count down from preset value, all other functions will count up. The matrix display will show the wave profiles according to your rowing speed. Refer to the above. When you complete the TIME PROGRAM, the console will remind you with an audible alarm. Press the BACK button to jump to the IDLE mode.

4. CALORIES PROGRAM:

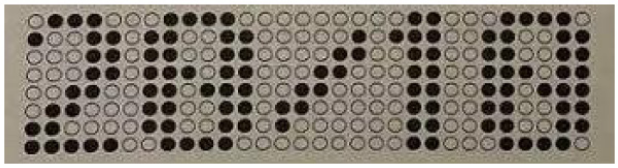
Use SELECT button to select this program. The matrix display will display flashing «100» for presetting the target calorie value, from 10 to 2999 Kcals. Use « ▲▲/ ▼▼» buttons to input the value, and press ENTER/STOP button to confirm. Pull on the HANDLEBAR to start the workout. During exercise, the matrix display will count down from preset calorie value, all other function values will count up, including the CALORIES readout at the lower display window. When you complete the CALORIES PROGRAM, the computer will show «END» and remind you with an audible alarm. Press the BACK button to jump to the IDLE mode.
NOTE: To exercise with the following programs, you will not be able to preset the function values. Refer to the following for the operation of these programs

5. GAME PROGRAM

We call this program Score Game, use SELECT button to select the program. The fixed preset TIME for the game is 5 minuets, this can't be changed. Pull on the HANDLEBAR to run the program directly. When you complete the program, the matrix display will show your point score and remind you with an audible alarm. Press the BACK button to jump to the IDLE mode.

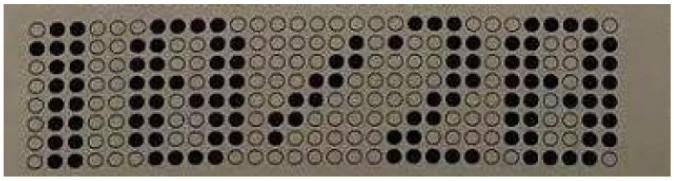


6. 20/10 INTERVAL PROGRAM



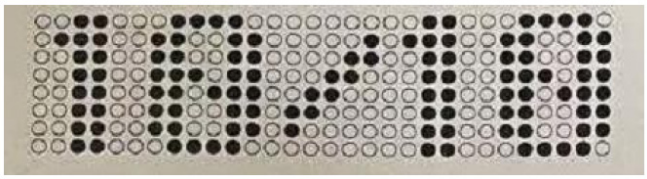
This program will allow the user to workout for 20 seconds, then rest for 10 seconds, and will cycle this way.
Use SELECT button to select this program. The computer will display flashing «8» for presetting the value of how many intervals you want to exercise, from 1 to 99. Use « ▲▲/ ▼▼» buttons to input the value, and press ENTER/STOP button to confirm. Pull on the HANDLEBAR to start to workout. The readout of the INTERVAL will count down from the preset value, all other function values will count up. When you complete the program, the computer will remind you with an audible alarm. Press the BACK button to jump to the IDLE mode

7. 10/20 INTERVAL PROGRAM

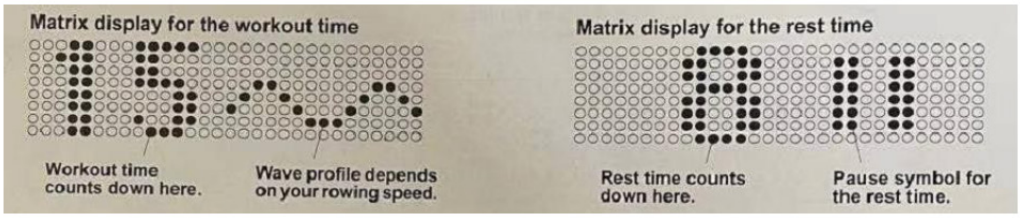


This program will allow the user to workout for 10 seconds, then rest for 20 seconds, and will cycle this way.
Use SELECT button to select this program. The computer will display flashing «8» for presetting the value of how many intervals you want to exercise, from 1 to 99. Use «▲▲ / ▼▼» buttons to input the value, and press ENTER/STOP button to confirm. Pull on the HANDLEBAR to start to workout. The readout of the INTERVAL will count down from the preset value, all other function values will count up. When you complete the program, the computer will remind you with an audible alarm. Press the BACK button to jump to the IDLE mode.

8. 10/10 USER SETTING INTERVAL PROGRAM



This program will allow the user to manually preset the workout time and rest time from 10 to 99 seconds. The user will exercise for the preset workout time, then rest for the preset rest time, and will cycle this way.
Use SELECT button to select this program. Use «▲▲ / ▼▼» and ENTER/STOP buttons to input the values of how many intervals you want to exercise, workout time, and rest time. Pull on the HANDLEBAR to start to workout. The readout of the INTERVAL will count down from the preset value, all other function values will count up. When you complete the program, the computer will remind you with an audible alarm. Press the BACK button to jump to the IDLE mode.
When working out with an Interval Program, 20/10, 10/20, and 10/10, the matrix display will show the information as following.



9. APP CONNECTION
Press ENTER/STOP button for three seconds, it will show four digits on the display which is the last digits of Bluetooth number. Open the mobile phone APP (Kinomap), select the rowing machine model, select FTMS brand, search the designated broadcast number for connection, and realize the connection between APP and console.

OPERATION DESCRIPTIONS:
1. The back light of the LCD display will stay on for 10 seconds after the last pressing of any button, then it will turn off. You can press any button to turn it on again.

2. To stop a running program, press the ENTER/STOP button. During exercise, when back light is turned off, the first pressing of this button will turn on the back light. When the back light is still lit, press the button a second time to pause the counting of all function values. Press the button a third time to restart the workout and continue the counting of all function values.

3. If you want to restart with a new program, press and hold the ENTER/STOP button down for three seconds to reset all of the function values to zero and restart the computer. Use SELECT button to select a new program.

4. The units of DISTANCE can be switched between mile to kilometer. Press the▲▲ and▼▼ buttons at the same time. The matrix display will display flashing «KM» or «MILE». Press the▲▲ or▼▼ button to change to «KM» or «MILE», and press ENTER/STOP button to confirm.

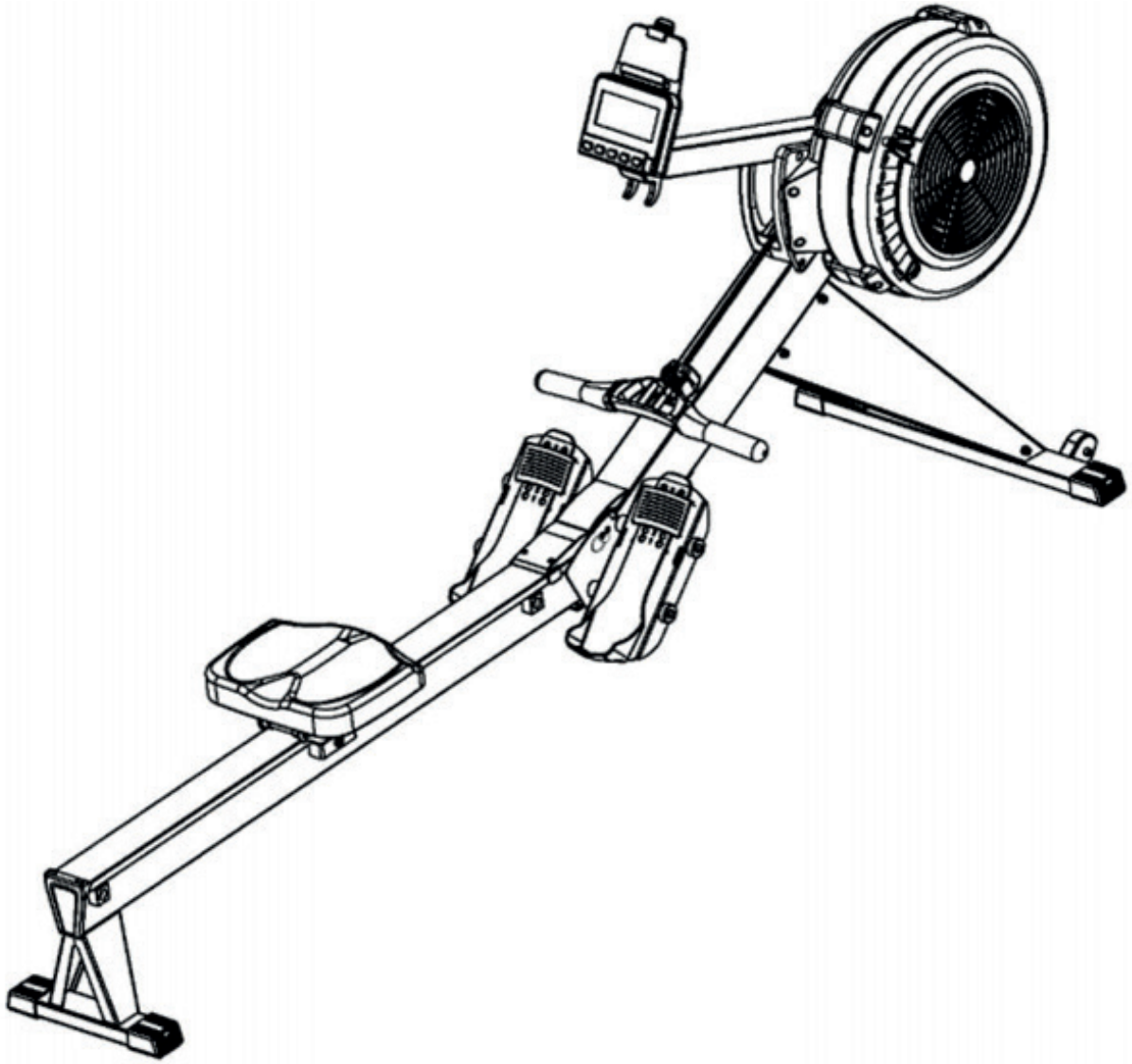
Notice d'utilisation

Code produit 347 3405

Rameur Sport-Thieme « R600 »

Merci

Merci d'avoir fait l'acquisition de ce produit. Il vous aidera à améliorer votre forme physique et votre santé de façon très simple.



1123902 · © 2023 Sport-Thieme GmbH

SPORT-THIEME

Sport-Thieme GmbH · D-38367 Grasleben · sport-thieme.com
Tel. +49 53 57 181 543 · Fax +49 53 57 181 921 · info@sport-thieme.com

Instructions de sécurité

1. Afin de minimiser le risque de blessures graves, veuillez prendre connaissance des instructions de sécurité ci-dessous avant d'utiliser le Horizon Air Rower.
2. Conservez ces instructions et veillez à ce que les autres utilisateurs lisent la présente notice avant d'utiliser cet appareil pour la première fois.
3. Lisez tous les avertissements et mises en garde affichés sur le Horizon Air Rower.
4. N'utilisez pas le Horizon Air Rower avant d'avoir lu attentivement la notice d'utilisation. Assurez-vous qu'il est correctement monté et que toutes les pièces sont fermement serrées avant toute utilisation.
5. Nous conseillons de monter ce produit à deux.
6. Tenez les enfants à l'écart du Horizon Air Rower. Ne laissez pas les enfants utiliser ou jouer sur le Horizon Air Rower. Tenez les enfants et les animaux à l'écart du Horizon Air Rower pendant l'utilisation.
7. Il est recommandé de placer cet appareil d'entraînement sur un tapis d'exercice.
8. Installez et utilisez le Horizon Air Rower sur une surface plane et solide. Ne placez pas le Horizon Air Rower sur des tapis non fixés ou des surfaces inégales.
9. Veillez à laisser un espace suffisant pour accéder au Horizon Air Rower et autour de celui-ci.
10. Avant d'utiliser le Horizon Air Rower, vérifiez qu'aucune pièce n'est usée ou desserrée, et serrez bien ou remplacez les composants usés ou desserrés avant l'utilisation.
11. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices et suivez ses recommandations pour élaborer un plan de remise en forme adapté à vos besoins. En cas de faiblesse, de vertiges ou de douleurs pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin. Le non-respect des avertissements et des instructions peut entraîner des blessures graves, voire mortelles.
12. Choisissez toujours un entraînement qui correspond à votre force physique et à votre niveau de flexibilité. Connaissez vos limites et tenez-en compte lors de votre entraînement. Faites toujours preuve de bon sens lorsque vous faites de l'exercice.
13. Ne portez pas de vêtements amples ou flottants lorsque vous utilisez le Horizon Air Rower.
14. Ne vous entraînez jamais pieds nus ou en chaussettes. Assurez-vous toujours de porter des chaussures adéquates, comme des chaussures de course, de marche ou de cross training, qui sont bien ajustées et offrent un bon soutien et des semelles en caoutchouc antidérapantes.
15. Veillez à maintenir votre équilibre lors de l'utilisation, du montage, du démontage ou de l'installation du Horizon Air Rower, car une perte d'équilibre peut entraîner une chute et des blessures corporelles.

Informations de sécurité sur le produit

Ce produit peut supporter un poids maximal de 200 kg / 440 lbs

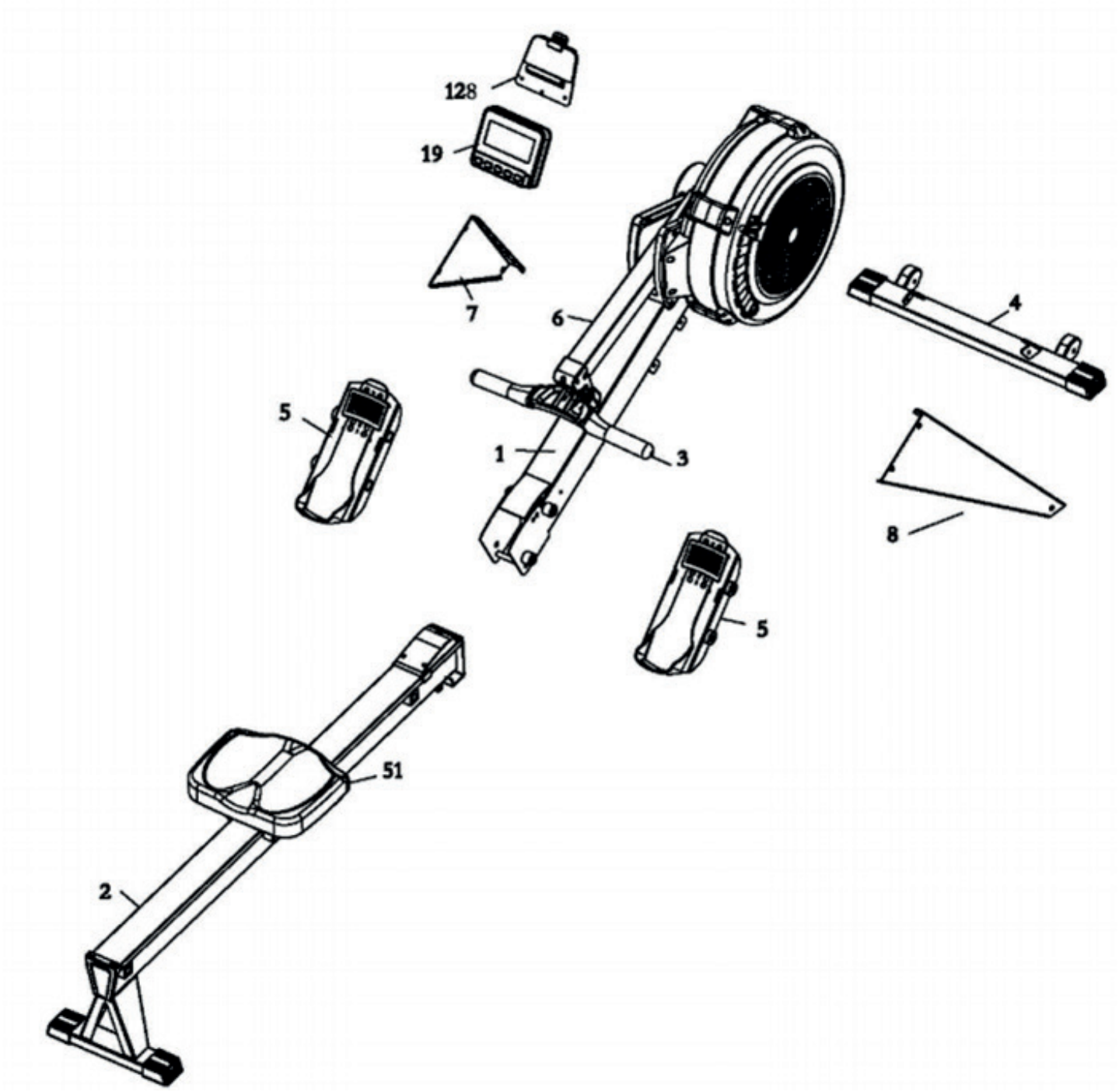
Avant toute utilisation

Nous vous remercions d'avoir choisi le Horizon Air Rower. Assurez-vous de lire l'intégralité de cette notice avant de monter et d'utiliser l'appareil. Pour garantir la sécurité et l'efficacité de l'appareil, assurez-vous qu'il soit monté, entretenu et utilisé correctement. Il vous incombe de veiller à ce que tous les utilisateurs soient informés de l'ensemble des avertissements et précautions.

Étiquettes d'avertissement, de précaution et d'avis

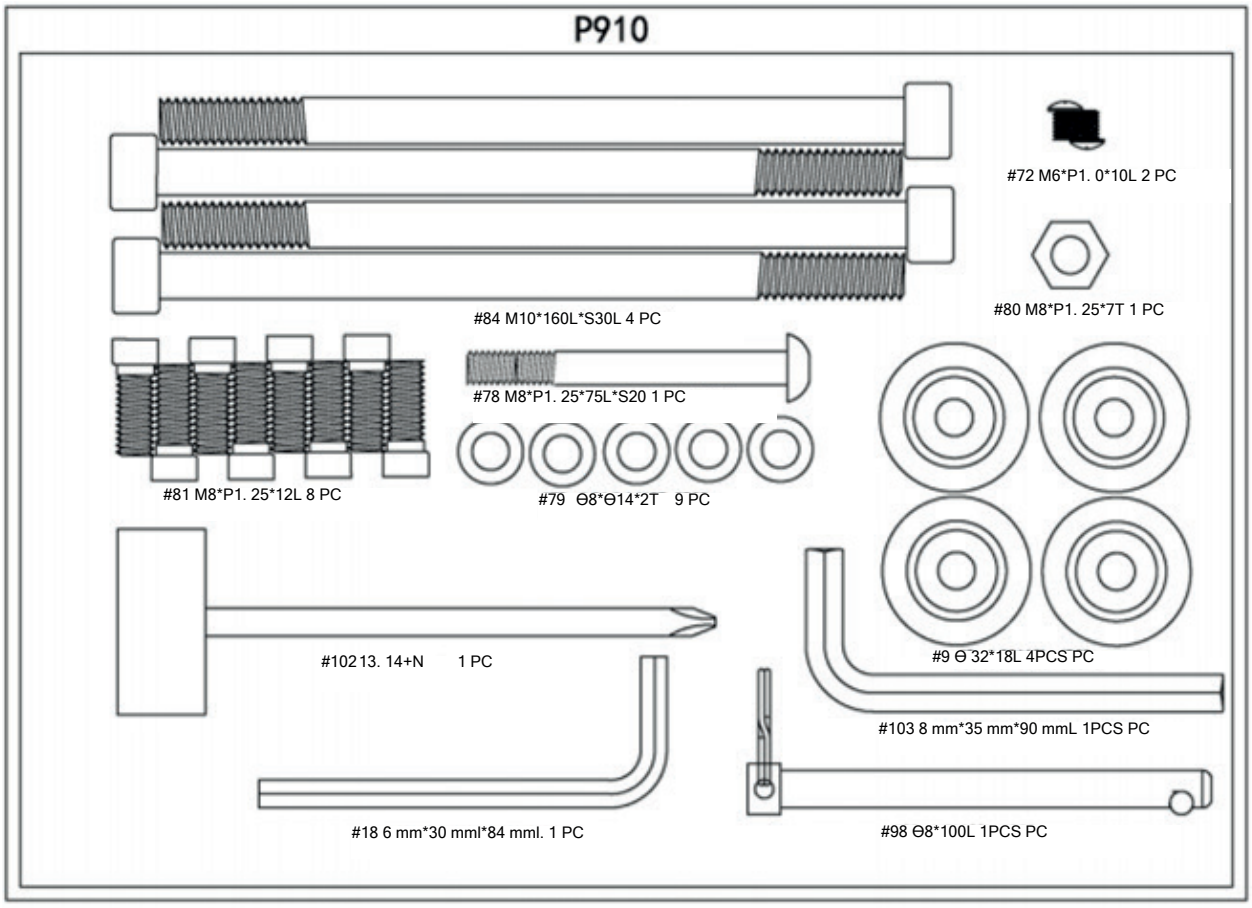
Le tableau ci-dessous vise à vous aider à identifier les étiquettes d'avertissement, de précaution et d'avis sur le Horizon Air Rower. Prenez le temps de vous familiariser avec toutes les étiquettes.

Schéma de montage

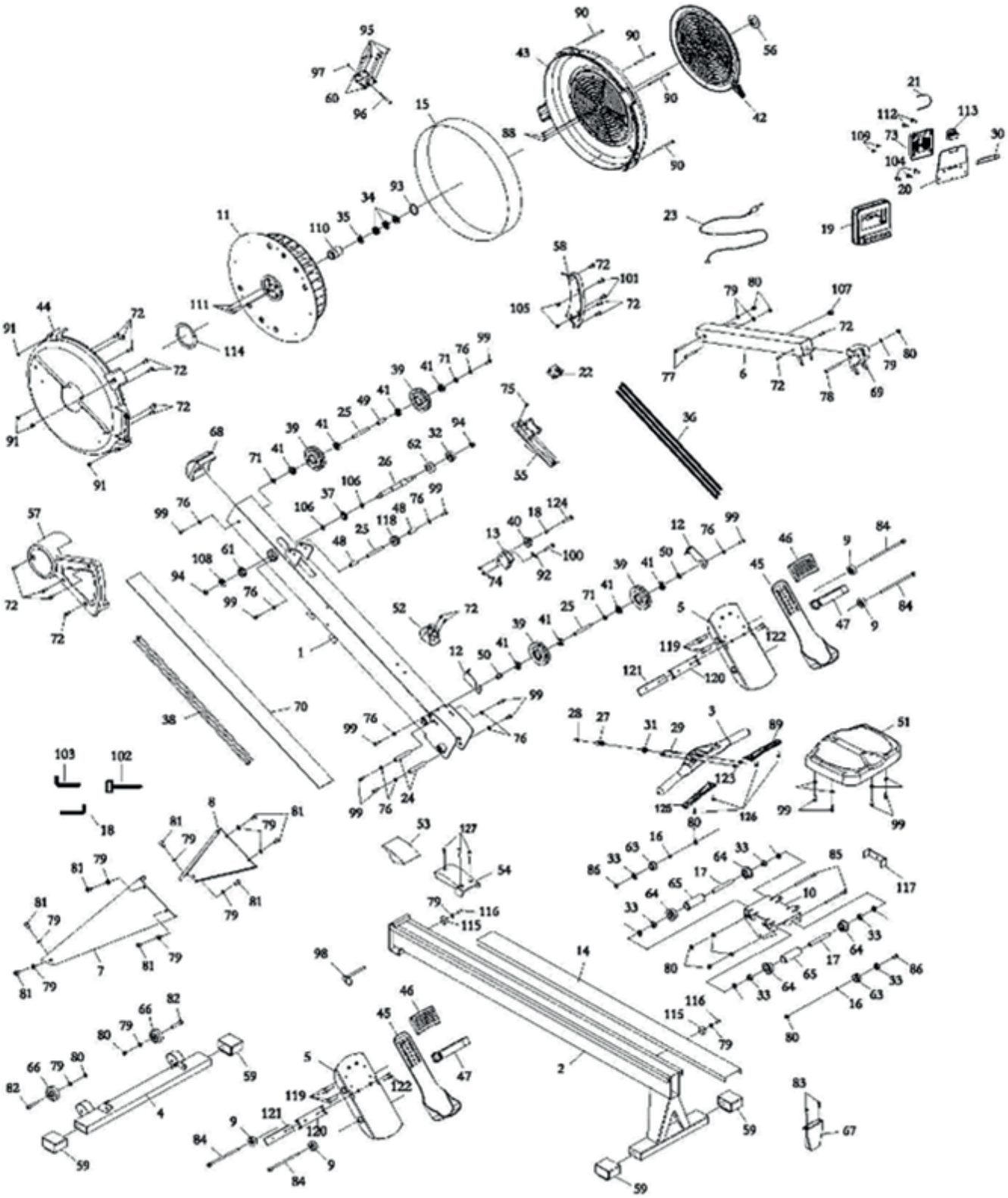


Liste des pièces

PIÈCE N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Cadre du rail	1
3	Barre de poignée	1
4	Stabilisateur avant	1
5	Jeu de pédales	2
6	Support de l'ordinateur	1
7	Patte de support gauche	1
8	Patte de support droite	1
19	Ordinateur	1
128	Support pour smartphone et tablette	1



Vue éclatée



Outils standard

N°	DESCRIPTION	MATÉRIAU	SPÉC.	QTÉ
1	Cadre principal			1
2	Cadre du rail			1
3	Barre de poignée			1
4	Stabilisateur avant			1
5	Jeu de pédales	Q235		2
6	Support de l'ordinateur			1
7	Patte de support gauche			1
8	Patte de support droite			1
9	Bloqueur de pédale		32*18L, A l Traitement d'oxydation par sablage	4
10	Chariot de siège	Q235	2.5T	1
11	Volant d'inertie	ABS		1
12	Crochet de corde élastique			1
13	Support de chaîne		Impression laquée par pulvérisation 2T b	1
14	Rail en acier inoxydable	Acier inoxydable	0.6T	1
15	Maille en acier inoxydable	Acier inoxydable	0.6T	1
16	Entretoise pour siège	Q235	12*3L	2
17	Entretoise longue pour siège	Q235	12*3L	1
18	Entretoise pour chaîne à rouleau		20*16L galvanisé pour 24H de résistance au brouillard salin	1
19	Ordinateur		YT6917	1
20	Connecteur d'ordinateur		2.5T	1
21	Corde élastique		2*450L	1
22	Ensemble du générateur		38*28.6*9.5, 0.26mm,13Ω	1
23	Fil du capteur		3P+I h ead 850L	1
24	Manchon de raccordement du cadre du rail	Q235	12*8 80L, filetage intérieur M6	2
25	Gaine de support de la poulie coulissante	Q235	10*76.5L, filetage intérieur M6, noir	3
26	Essieu du ventilateur	40Cr	20*186L	1
27	Gaine à crans pour barre de poignée	Acier inoxydable	16*29L	1
28	Essieu de raccordement à la barre de poignée	Acier inoxydable	9*15L	1
29	Boulon en U	Acier inoxydable	5	1
30	Cache supérieur du support IPAD E3201	ABS		1
31	Col extérieur		19*10L	1
31	Roulement (60032RS)		6003 2RS, écart :(5~ μ m	1

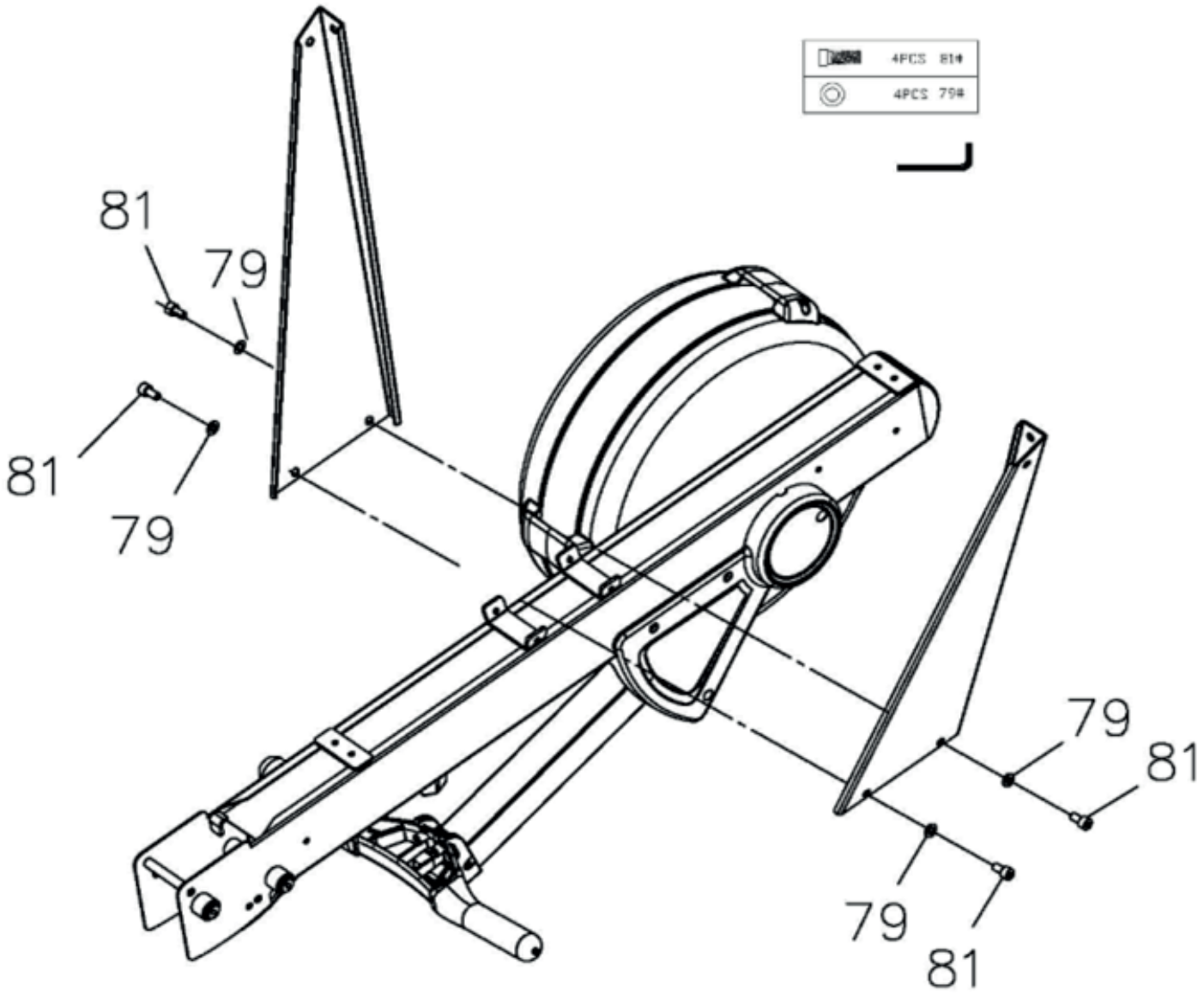
N°	DESCRIPTION	MATÉRIAU	SPÉC.	QTÉ
33	Roulement (6082z)		608-2Z, écart :(6~13)µm	6
34	Roulement (62012RS)		6201-2RS, écart : (6~12)µm	3
35	Roulement unidirectionnel	HF2016		1
36	Chaîne			1
37	Roue dentée	40Cr	32*13L	1
38	Bande élastique		10*4200L	1
39	Poulie à bande élastique	POM		4
40	Chaîne à rouleau	ABS		1
41	Roulement		6000-2RS, écart : (6~12)µm	1
42	Panneau de réglage du ventilateur	ABS		1
43	Cache supérieur du ventilateur	ABS		1
44	Cache inférieur du ventilateur	ABS		1
45	Clapet de réglage de la pédale	ABS		2
46	Butée du clapet du support de réglage de la pédale	ABS		2
47	Sangle de pédale		750L, noir	2
48	Gaine en plastique pour galet de roulement (longue)	ABS		2
49	Gaine en plastique pour galet de roulement (courte)	ABS		1
50	Gaine	POM		2
51	Rembourrage			1
52	Support pour barre de poignée	PP		1
53	Cache de joint A	ABS		1
54	Cache de joint B	ABS		1
55	Base du générateur	PP		1
56	Capteur de fréquence cardiaque fixe	ABS		1
57	Cache gauche	ABS		1
58	Cache droit	ABS		1
59	Embout	ABS		4
60	Cache en maille de fixation du siège	PP		2
61	Socle de roulement	Caoutchouc	35*10	1
62	Socle de roulement	Caoutchouc	42*13	1
63	Butée de roulette du siège coulissant	POM		1
64	Roulette de siège	POM		4
65	Entretoise pour galet de roulement	POM		2
66	Roue mobile	ABS+TPR		2
67	Butée arrière du galet de roulement	PP		1

N°	DESCRIPTION	MATÉRIAU	SPÉC.	QTÉ
68	Cache avant	PP		1
69	Support de la console	ABS		1
70	Cache inférieur	PVC		1
71	Rondelle en plastique	ABS		3
72	Boulon à tête ronde		M6*P1.0*10L, tête 9.5, revêtement noir	15
73	Cache inférieur du porte-tablette	ABS		1
74	Écrou Nylock		M4*P0.7, revêtement noir	2
75	Vis à tête ronde		M4*P0.7*16L, revêtement noir	1
76	Rondelle		6* 12*0,5T, revêtement noir	10
77	Boulon à tête creuse		M8*65L*S20L, 6 côtés, revêtement noir, classe 8.8	2
78	Boulon à tête ronde		M8*P1.25*75L*S20, 6 côtés, revêtement noir, classe 8.8	1
79	Rondelle		8* 14*2T, revêtement noir	1
80	Écrou Nylock		M8*P1.25*7T, 13 côtés, revêtement noir	3
81	Boulon à tête creuse		M8*P1.25*12L, entièrement fileté, 6 côtés, revêtement noir, classe 8.8	8
82	Boulon à tête creuse		M8*P1.25*40L*S15, 6 côtés, revêtement noir, classe 10.9	2
83	Boulon à tête plate		M6*P1.0*12L, revêtement noir	2
84	Boulon à tête creuse		M10*160L*S30L, revêtement nickelé	4
85	Boulon à tête creuse		1. M8*110L*S10L, revêtement noir	2
86	Boulon à tête ronde		M8*P1.25*25L, entièrement fileté, 6 côtés, revêtement noir	2
87	Gaine de la roulette du siège coulissant		14*8L	2
88	Vis à tête ronde		ST4.2*16L, tête 7.8, revêtement noir	3
89	Cache droit de la barre de poignée	ABS		1
90	Vis à tête creuse		M5*90L*S22, revêtement noir	4
91	Écrou		M5*P0.8*3.5T,8 paires côté, revêtement noir	4
92	Crochet de chaîne	Acier inoxydable	2	1
93	Anneau C intérieur		34,4* 29,5*1,2T, revêtement noir	1
94	Écrou Nylock		M10*P1.5, revêtement noir	2
95	Vis autotaraudeuse à tête ronde		ST3.9*7L, type B, revêtement noir	6
93	Anneau C intérieur		34,4* 29,5*1,2T, revêtement noir	1
94	Écrou Nylock		M10*P1.5, revêtement noir	2
95	Vis autotaraudeuse à tête ronde		ST3.9*7L, type B, revêtement noir	6
96	Vis à tête ronde		M4*45L (tête 7)	1

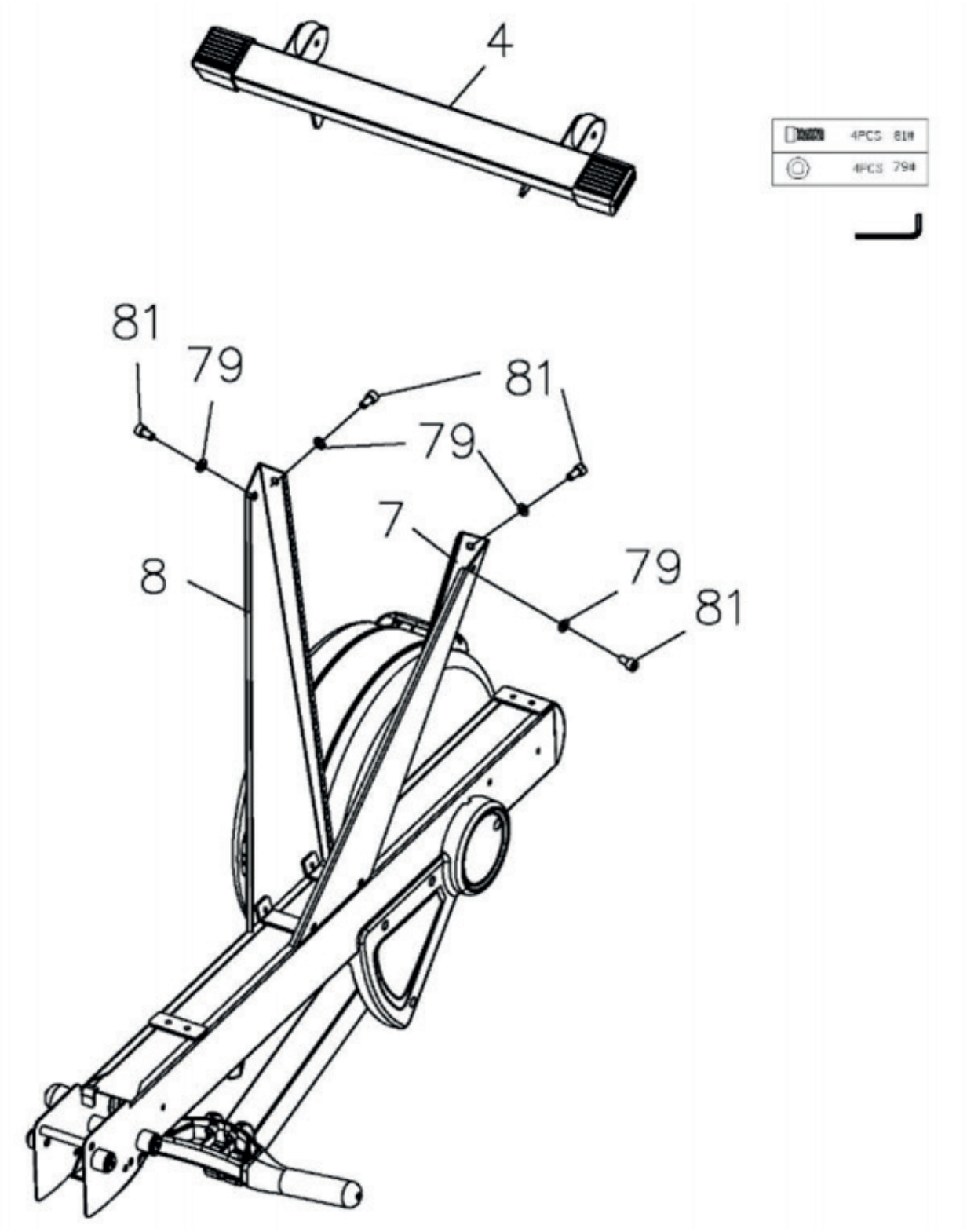
N°	DESCRIPTION	MATÉRIAU	SPÉC.	QTÉ
97	Écrou		M4, revêtement noir classe 8.8	1
98	Goupille de traction		8*100L, revêtement en zinc	1
99	Boulon à tête creuse		M6*P1.0*16L, 5 côtés, revêtement noir, classe 8.8	14
100	Vis du crochet de chaîne		Revêtement en zinc M4, brouillard salin 24H	1
101	Vis cruciforme		M6*P1.0*16L, revêtement noir	2
102	Clé polygonale		13.14 Cruciforme, revêtement en zinc	1
103	Clé 6 pans (hexagonale)		8mm*35mm*90mmL, revêtement en zinc	1
104	Vis cruciforme		M5*P0.8*8L, revêtement noir	3
105	Écrou hexagonal		M6*P1.0*4T, 10 côtés, revêtement noir	2
106	Entretoise	Caoutchouc	21.5*3L	2
107	Bouchon à œillet		PVC70, revêtement noir 12, nervuré, test réussi	1
108	Roulement		6001-2RS, écart : (3~8)μm	1
109	Vis autotaraudeuse à tête ronde		ST3.5*12L, revêtement noir	2
110	Boîtier de roulement pour ventilateur	Q235	41*53.5L, noir	1
111	Vis à tête cylindrique à six pans creux		M4*P0.7*8L, entièrement fileté, 3 côtés, revêtement noir	3
112	Vis à tête ronde		M5*P0.8*8L, revêtement noir	2
113	Boucle de fixation YE2609	ABS		1
114	Anneau magnétique		ferrite	1
115	Bloc de butée du siège coulissant	TPE90°, noir		2
116	Vis à six pans creux		M8*P1.25*20L, entièrement fileté, 6 côtés, revêtement noir	2
117	Renfort du siège pour rail coulissant		3T	3
118	Roue motrice à chaîne	POM		1
119	Vis autotaraudeuse à tête ronde		1. ST3.9*10L, revêtement noir	8
120	Plaque pour sangle de pédale		ABS, noir	2
121	Plaque de renfort de la pédale		3T	2
122	Vis à tête fraisée à empreinte cruciforme		M5*P0.8*12L, entièrement fileté, revêtement noir	4
123	Écrou Nylock	Acier inoxydable	M5	2
124	Vis de l'ensemble de transmission par chaîne		Revêtement en zinc M4,	1
125	Cache de la barre de poignée gauche	ABS		1
126	Vis à tête fraisée à empreinte cruciforme		ST2.9*12L, ammonium	4
127	Vis autotaraudeuse à tête ronde		ST4.2*16L, tête 7.8,	3

Instructions de montage

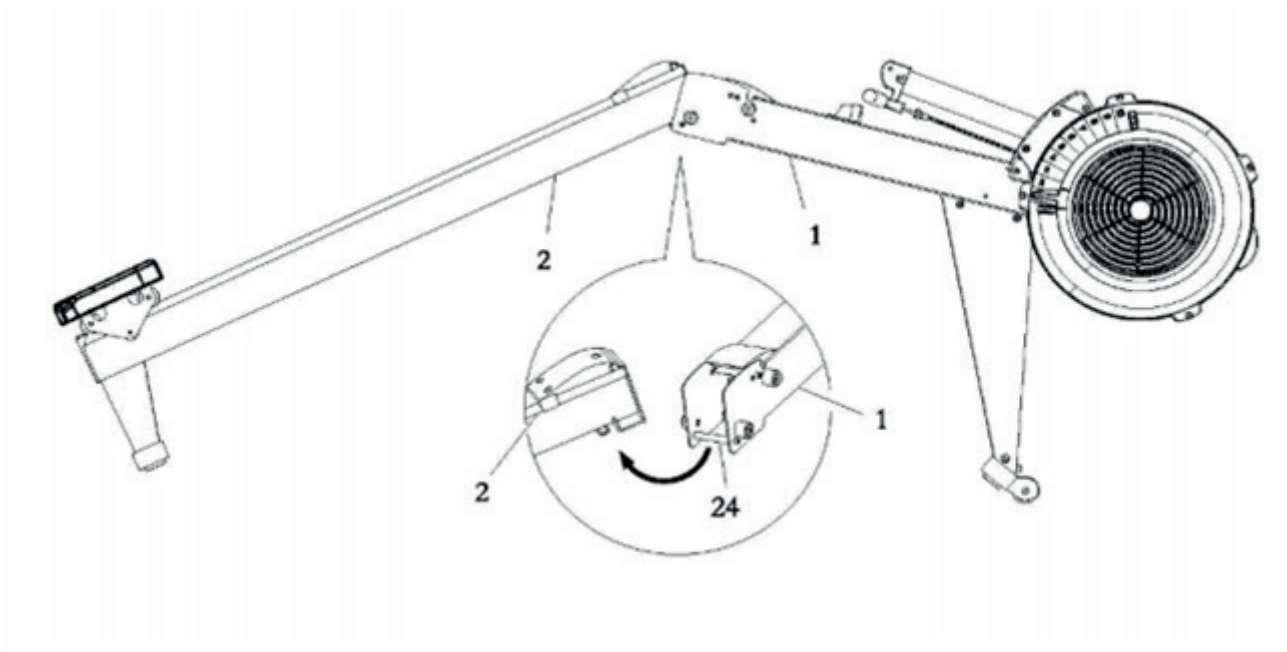
Étape 1



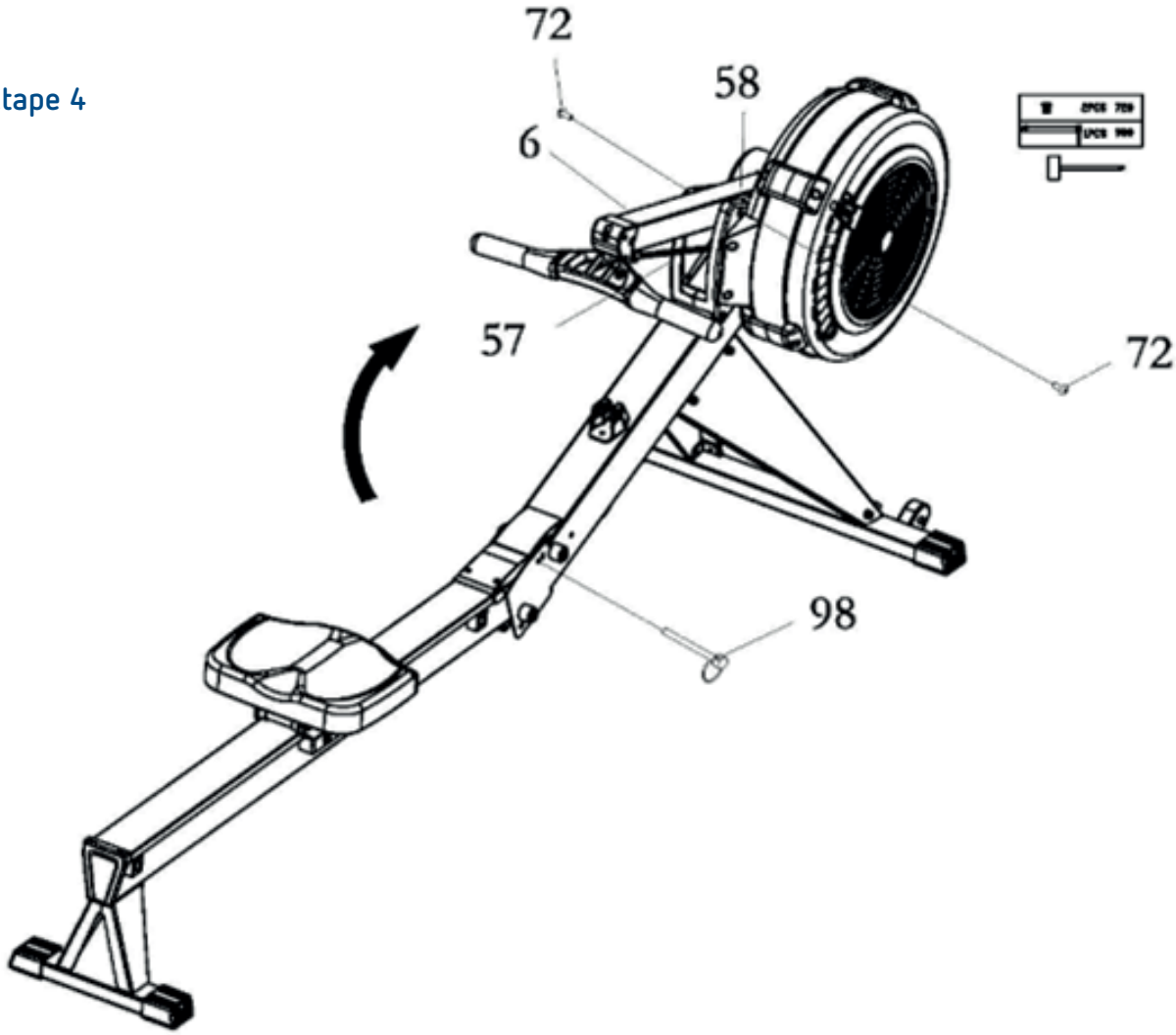
Étape 2



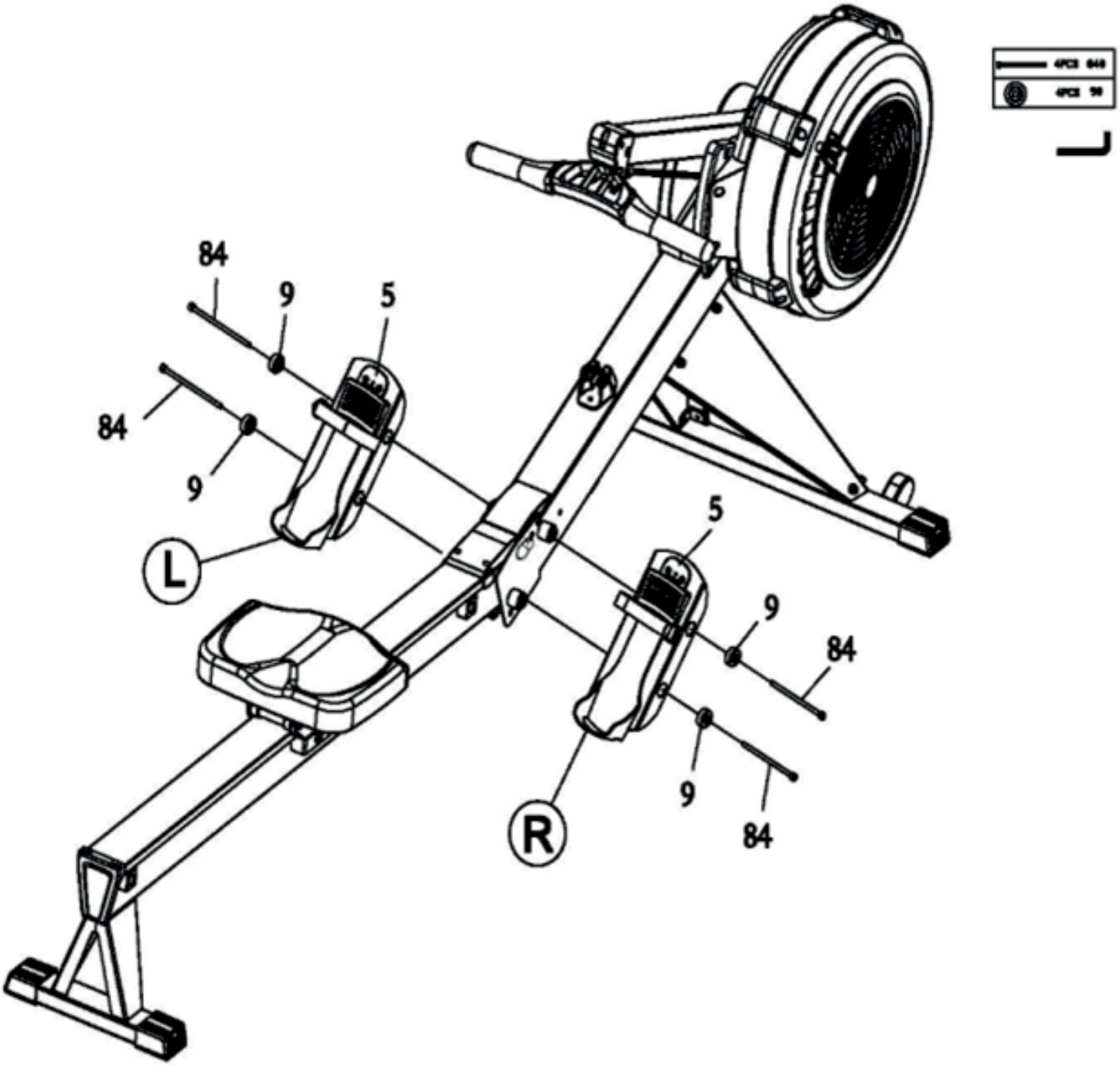
Étape 3



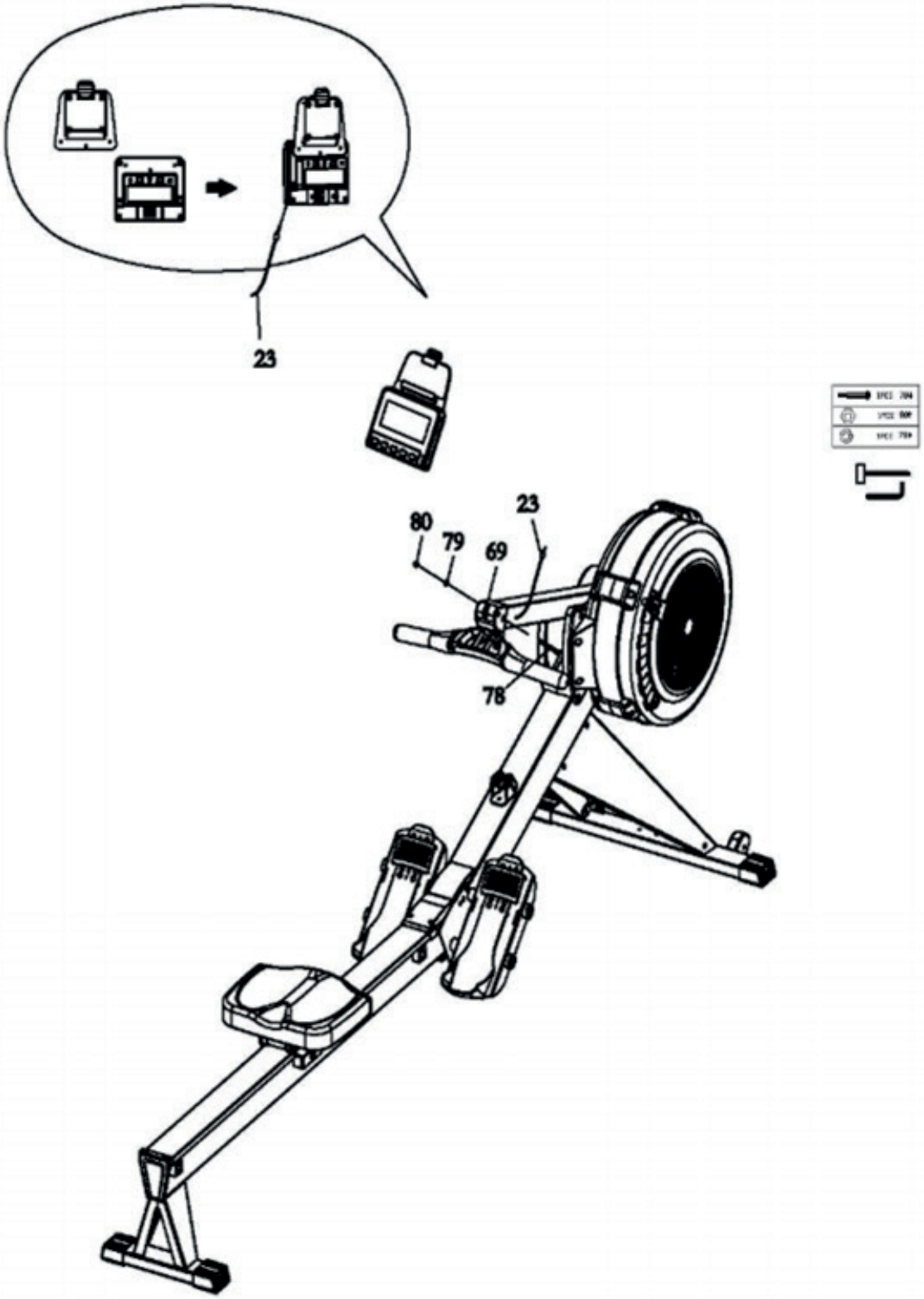
Étape 4



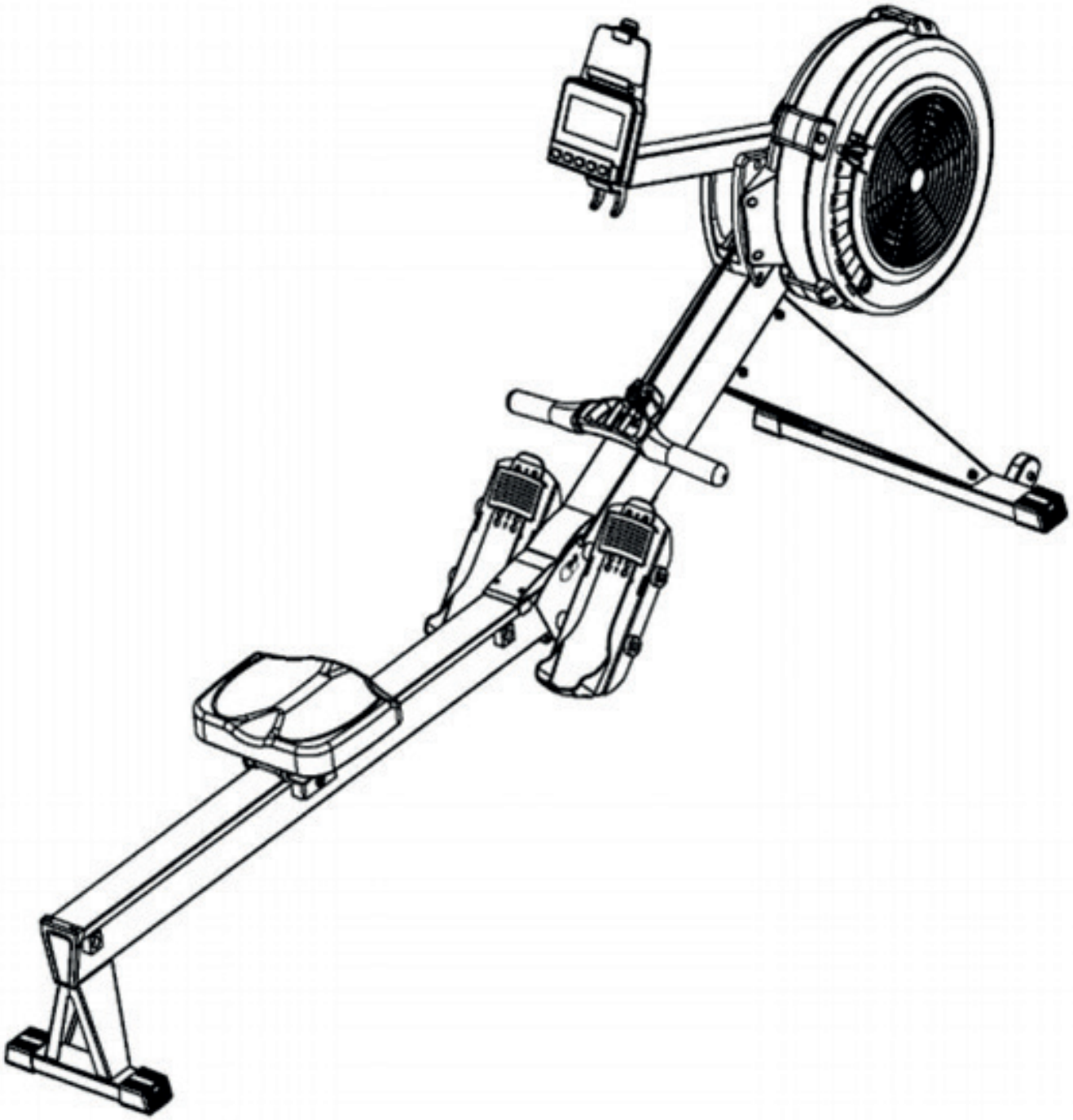
Étape 5



Étape 6



Étape 7



Instructions relatives à l'application Bluetooth

Téléchargez et installez l'application sur votre appareil mobile

1. 1Téléchargez, installez et ouvrez l'applicaiton eHealth en scannant le code QR ci-dessous avec votre téléphone Android /iPhone ou en recherchant le mot-clé eHealth ou e-Health dans l'App Store

2. Mettez à jour l'application existante sur votre téléphone pour vous assurer d'utiliser la version la plus récente.

3. Après l'installation, l'icône suivante apparaîtra dans l'application mobile ou sur votre bureau.

Connexion des appareils

1. Activez la fonction Bluetooth du téléphone mobile et assurez-vous que le réseau de téléphonie mobile n'est pas bloqué.
Méthode de connexion et d'enregistrement
- Enregistrement en un clic par numéro de téléphone
- Code de vérification du téléphone mobile : connexion et enregistrement
- Connexion en tant que visiteur
- Connexion et enregistrement avec des comptes tiers (wechat)

2. Configuration des paramètres : connexion et enregistrement réussis ; Sélectionnez un ou plusieurs appareils ; Cliquez sur suivant pour passer à la page de sélection du sexe « Homme » ou « Femme » ; Cliquez sur suivant et balayez la page pour sélectionner la taille ; Cliquez sur suivant et balayez la page pour sélectionner le poids.
3. Effectuez une recherche manuelle sur l'interface du vélo elliptique et sélectionnez le numéro Bluetooth commençant par EW-EP. Une fois la connexion établie, sélectionnez le mode d'entraînement souhaité.

L'appareil ne se connecte pas ?

1. Si vous ne parvenez pas à vous connecter ou à rechercher le numéro Bluetooth, vérifiez d'abord si la fonction est disponible. Puis, vérifiez si vous avez sélectionné le bon type d'appareil. Enfin, pour vérifier s'il est occupé par d'autres téléphones mobiles, demandez à la personne qui vient de connecter l'appareil de désactiver le Bluetooth et attendez 2 minutes avant de scanner le code et de vous reconnecter.

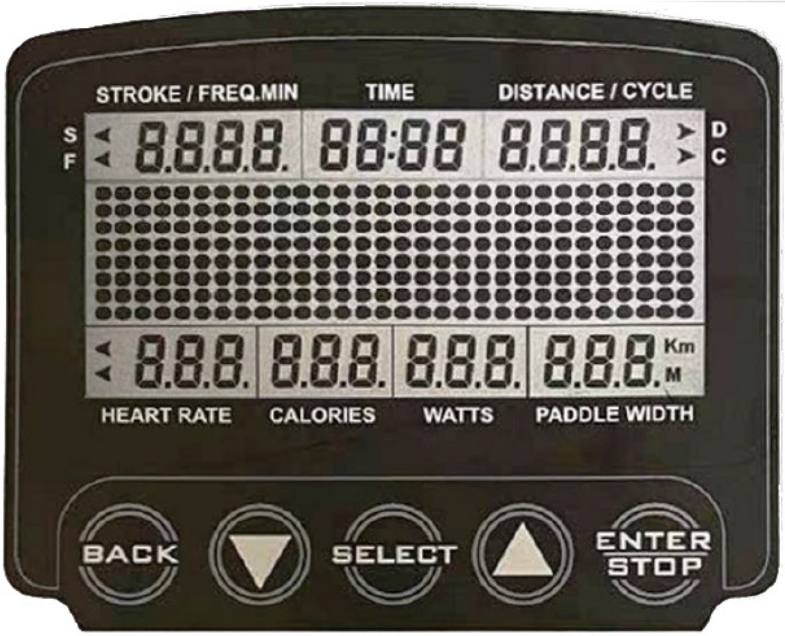
2. Vérifiez que l'application eHealth est installée sur le téléphone. Si oui, désinstallez-la et réinstallez-la en scannant le code.

Petit rappel

Afin d'optimiser votre expérience, l'application eHealth sera mise à jour régulièrement. L'interface utilisateur est donc susceptible d'être modifiée. Si vous constatez des divergences entre le système et le manuel au cours de l'utilisation, n'hésitez pas à nous contacter. Si l'appareil n'a pas été utilisé pendant une période prolongée, veuillez l'éteindre et le débrancher.

Instructions de la console

Votre AIR ROWER utilise un système de ventilateur d'air pour créer une résistance pour votre entraînement. Nous vous recommandons d'utiliser cette console informatique pour varier votre entraînement d'une séance à l'autre et noter vos progrès vers vos objectifs de remise en forme. Lorsqu'elle est utilisée régulièrement de cette manière, la console informatique peut devenir une source importante de motivation et d'intérêt qui vous aidera à rester en forme. De motivation et d'intérêt qui vous aidera à rester sur la bonne voie.



POWER ON : déplacez le guidon ou appuyez sur n'importe quel bouton.

POWER OFF : en mode IDLE, l'appareil s'éteint après 20 secondes d'inactivité.
Pendant l'entraînement, sauf si un programme à intervalles est en cours, a après 30 secondes d'inactivité.
Si un programme à intervalles est en cours, a après deux minutes d'inactivité.

BOUTONS DE FONCTION :
SELECT : en mode IDLE, appuyez sur SELECT et relâchez-le pour faire défiler les différentes options du programme. Arrêtez-vous sur le programme de votre choix. Vous pouvez définir des valeurs cibles pour la DISTANCE, le TEMPS et les CALORIES, jouer le JEU ou utiliser un
un programme à intervalles de 20/10, 10/20 ou 10/10

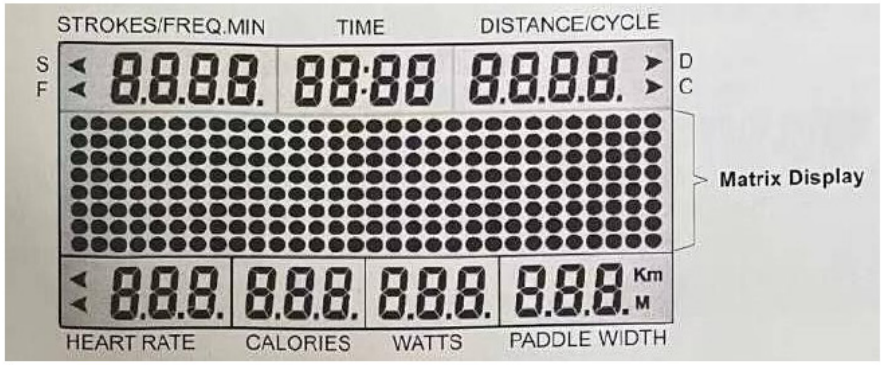
▲(UP) : Appuyez pour augmenter les valeurs prédéfinies. Maintenez le bouton enfoncé pour augmenter plus rapidement la valeur préréglée, relâchez le bouton pour arrêter.

▼(DOWN) : appuyez pour diminuer les valeurs prédéfinies. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé, la valeur préréglée s'accélère, relâchez le bouton pour vous arrêter.

BACK : lorsque vous sélectionnez un programme, appuyez sur le bouton pour revenir au programme précédent.
Lorsque vous arrêtez un programme en cours, appuyez sur le bouton pour passer en mode IDLE.

ENTER/STOP : lors de la sélection des programmes et du préréglage des valeurs cibles, appuyez sur le bouton pour confirmer. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes pour remettre toutes les fonctions à zéro et redémarrer l'ordinateur. Si le rétroéclairage est désactivé pendant l'entraînement, la première pression sur ce bouton l'allume. Si le rétroéclairage est toujours allumé, appuyez une deuxième fois sur le bouton pour arrêter le décompte de toutes les valeurs de fonction. Appuyez une troisième fois sur le bouton pour reprendre l'entraînement et continuer à compter toutes les valeurs de fonction.

Écran LCD Instructions



DISTANCE / CYCLE
Indique «500» en clignotant pour le préréglage de la distance pour le programme DISTANCE prédéfini, de 500 à 9999 mètres, et compte à rebours à partir de la valeur prédéfinie.
REMARQUE : l'écran alterne entre les affichages DISTANCE et INTERVAL toutes les cinq secondes.

TIME
Affiche «00:00» en clignotant pour régler le temps du programme TIME prédéfini de 1:00 à 99:00 minutes et compte à rebours à partir de la valeur prédéfinie.

STROKE
Indique le nombre de frappes effectuées, de zéro à 9999 frappes.

FREQ.MIN
Affiche le nombre actuel de battements par minute pendant l'entraînement, de zéro à 9999 battements par minute.
REMARQUE : l'écran alterne entre les affichages TOTAL STROKES et STROKES PER MIN toutes les cinq secondes.

PADDLE WIDTH (LARGEUR DE LA PAGAIE)
Indique la distance parcourue par chaque coup, de zéro à 999 mètres WATT Indique la puissance exercée, de zéro à 999 watts.

CALORIES
L'écran matriciel affiche un «100» clignotant pour le préréglage de la valeur cible des calories pour le programme CALORIES prédéfini, de 10 à 2999 Kcal. Affiche les calories brûlées de zéro à 999 Kcal.
REMARQUE : l'affichage des calories est une estimation pour un utilisateur moyen. Il ne doit être utilisé que pour comparer les séances d'entraînement sur cet appareil.

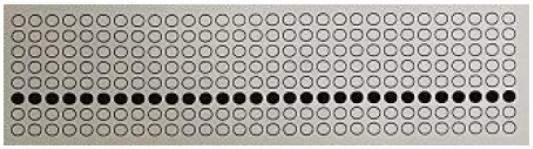
FREQUENCE CARDIAQUE
Affiche la fréquence cardiaque, de 40 à 220 battements par minute pendant l'entraînement. Pour utiliser cette fonction, vous devez porter le TRANSMETTEUR DE FREQUENCE CARDIAQUE autour de la poitrine pour que le récepteur intégré au compteur puisse enregistrer votre fréquence cardiaque à partir du TRANSMETTEUR DE FREQUENCE CARDIAQUE pour l'affichage. Si vous n'avez pas placé correctement le TRANSMETTEUR DE FC sur votre poitrine, la fenêtre d'affichage sera vide.
REMARQUE : le HEART RATE TRANSMITTER n'est pas un appareil médical. Il peut être difficile de maintenir un signal cohérent en raison des différentes distances pendant le coup de rame. La fonction de fréquence cardiaque est un excellent outil pour optimiser votre entraînement, mais elle ne doit être utilisée que comme référence.

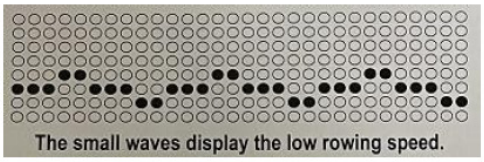
DESCRIPTIONS DES PROGRAMMES

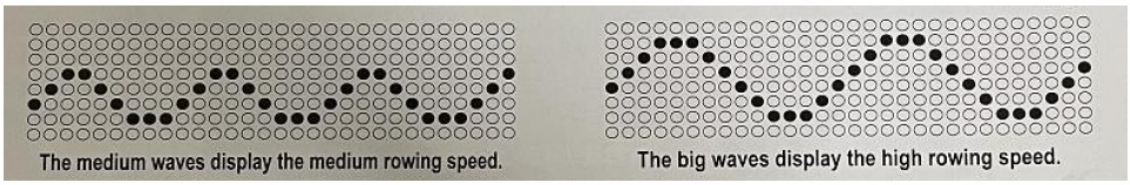
Cet ordinateur contient les programmes Programme normal, Distance, Temps, Calories, Jeu, Programme à intervalles 20/10, Programme à intervalles 10/20 et Programme à intervalles 10/10 avec réglage par l'utilisateur.Le fonctionnement de ces programmes est décrit ci-dessous.

1. PROGRAMME NORMAL

Vous pouvez allumer l'ordinateur en tirant sur la HANDLEBAR et vous entraîner directement avec ce programme. Toutes les valeurs de fonction sont incrémentées et l'affichage matriciel indique les profils d'ondes en fonction de votre vitesse de rame. Veuillez tenir compte des remarques suivantes. REMARQUE : c'est le seul programme que vous pouvez exécuter avec le générateur intégré lorsque les piles sont déchargées ou non installées.







Pour les programmes avec des valeurs de fonction prédéfinies, appuyez sur la touche BACK pour passer en mode IDLE. Ou appuyez sur la touche ENTER/STOP et maintenez-la enfoncée pendant trois secondes pour redémarrer l'ordinateur. L'ordinateur passe en revue les programmes comme suit et vous donne la possibilité de définir la valeur cible pour le programme sélectionné. Utilisez le bouton SELECT pour choisir le programme de DISTANCE, TEMPORISATION ou CALORIES. Vous ne pouvez prérégler qu'une seule valeur de fonction pour chaque programme sélectionné. Utilisez les boutons « ▲ / ▼ « pour saisir la valeur et appuyez sur le bouton ENTER/STOP pour confirmer. Après avoir sélectionné le paramètre souhaité, tirez sur la BARRE MANUELLE pour commencer l'entraînement.

Distance (500 à 9999 mètres) Temps (1:00 à 99:00) Calories (10 à 2999 Kcals) Jeu 20/10 Programme à intervalles 10/20 Programme à intervalles 10/10 Réglage utilisateur Programme à intervalles

2. PROGRAMME DE DISTANCE

Pendant l'entraînement, la DISTANCE compte à rebours à partir de la valeur prédéfinie, toutes les autres fonctions comptent à rebours. L'écran matriciel affiche le temps estimé pour parcourir la distance de 500 mètres en fonction de votre vitesse de rame actuelle. Lorsque vous avez terminé le PROGRAMME DE DISTANCE, la console affiche «WINNER» et vous le rappelle par une alarme sonore. Appuyez sur la touche BACK pour passer en mode IDLE.

3. PROGRAMME TEMPORAIRE

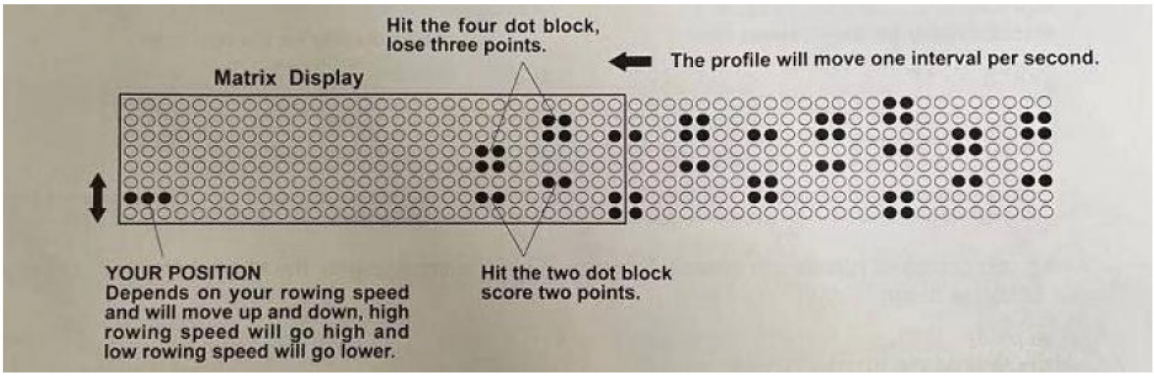
Pendant l'entraînement, le TEMPS compte à rebours à partir de la valeur préréglée, toutes les autres fonctions comptent à rebours. L'écran matriciel affiche les profils d'ondes en fonction de votre vitesse de rame. Voir ci-dessus. Lorsque vous avez terminé le PROGRAMME TEMPORISE, la console vous le rappelle par une alarme sonore. Appuyez sur la touche BACK pour sauter.
de passer en mode IDLE.

4. PROGRAMME CALORIQUE

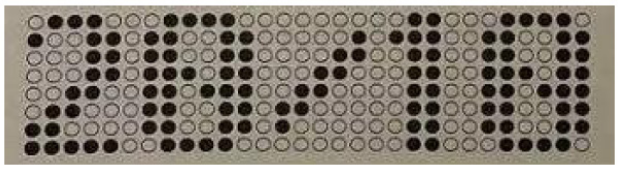
Utilise le bouton SELECT pour choisir ce programme. Sur l'écran matriciel, «100» clignote pour régler la valeur cible des calories de 10 à 2999 Kcals. Saisissez la valeur à l'aide des touches « ▲ / ▼ « et appuyez sur la touche ENTER/STOP pour confirmer. Tirez sur la BARRE MANUELLE pour démarrer l'entraînement. Pendant l'entraînement, l'affichage matriciel compte à rebours à partir de la valeur calorique prédéfinie, tandis que toutes les autres valeurs de fonction comptent à rebours, y compris l'indicateur CALORIES dans la fenêtre d'affichage inférieure. Lorsque vous avez terminé le PROGRAMME CALORIES, l'ordinateur affiche «FIN» et vous le rappelle par une alarme sonore. Appuyez sur la touche BACK pour passer en mode IDLE.
REMARQUE : pour vous entraîner avec les programmes suivants, vous ne pouvez pas prérégler les valeurs des fonctions. Le fonctionnement de ces programmes est décrit ci-dessous

5. PROGRAMME DE JEU

Nous appelons ce programme Score Game. Choisissez le programme avec la touche SELECT. Le temps prédéfini pour le jeu est de 5 minutes et ne peut pas être modifié. Tirez sur la barre de manœuvre pour exécuter directement le programme. Lorsque vous avez terminé le programme, l'écran matriciel affiche votre score et vous le rappelle par une alarme sonore. Appuyez sur la touche BACK pour passer en mode IDLE.

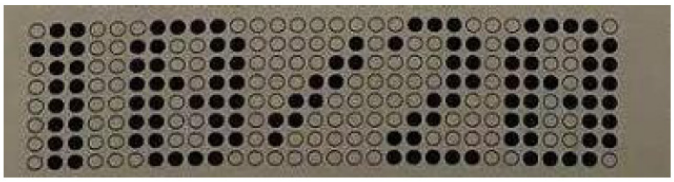


6. 20/10-PROGRAMME D'INTERVALLES



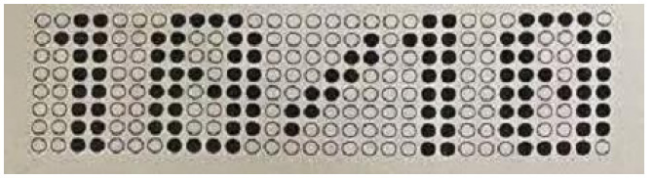
Ce programme permet à l'utilisateur de s'entraîner pendant 20 secondes, puis de se reposer pendant 10 secondes, et ce de manière cyclique. Choisissez ce programme à l'aide de la touche SELECT. L'ordinateur affiche un «8» clignotant qui vous permet de régler le nombre d'intervalles entre 1 et 99. Entrez la valeur à l'aide des touches « ▲ / ▼ « et appuyez sur la touche ENTER/STOP pour confirmer. Tirez sur la HANDLEBAR pour commencer l'entraînement. L'affichage de l'INTERVALLE compte à rebours à partir de la valeur préréglée, toutes les autres valeurs de fonction comptent à rebours. Lorsque vous avez terminé le programme, l'ordinateur vous le rappelle par un signal sonore. Appuyez sur le bouton BACK pour passer en mode IDLE.

7. 10/20-PROGRAMME D'INTERVALLES

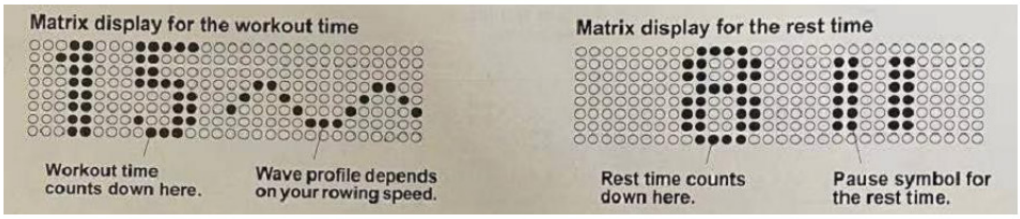


Dieses Programm ermöglicht es dem Nutzer, auf diese Weise 10 Sekunden lang zu trainieren und sich dann 20 Sekunden lang auszuruhen. Wählen Sie dieses Programm mit der SELECT-Taste aus.Der Computer zeigt eine blinkende «8» an, mit der Sie die Anzahl der Intervalle zwischen 1 und 99 einstellen können. Geben Sie den Wert mit den Tasten «▲▲ / ▼▼» ein und drücken Sie zur Bestätigung die Taste ENTER/STOP.Ziehen Sie die HANDSTEUERUNG, um mit dem Training zu beginnen.Die INTERVALL-Anzeige zählt von dem voreingestellten Wert rückwärts, alle anderen Funktionswerte zählen rückwärts.Wenn Sie das Programm beendet haben, erinnert Sie der Computer mit einem Signalton daran. Drücken Sie die Taste BACK, um in den IDLE-Modus zu wechseln.

8. 10/10 RÉGLAGE UTILISATEUR PROGRAMME D'INTERVALLES



Ce programme permet à l'utilisateur de régler manuellement le temps d'entraînement et le temps de repos entre 10 et 99 secondes. L'utilisateur s'entraîne pendant la durée d'entraînement prédéfinie, puis se repose pendant la durée de repos prédéfinie, et le cycle se poursuit ainsi.Utilisez le bouton SELECT pour choisir ce programme.Utilisez les boutons «▲ / ▼ « et ENTER/STOP pour saisir les valeurs du nombre d'intervalles que vous souhaitez entraîner, ainsi que la durée d'entraînement et de repos. Tirez sur la BARRE MANUELLE pour commencer l'entraînement.L'affichage de l'INTERVALLE compte à rebours à partir de la valeur préréglée, toutes les autres valeurs de fonction comptent à rebours.Lorsque vous avez terminé le programme, l'ordinateur vous le rappelle par une alarme sonore.Appuyez sur la touche BACK pour passer en mode IDLE.
Lorsque vous vous entraînez avec un programme à intervalles, 20/10, 10/20 et 10/10, l'écran matriciel affiche les informations



9. CONNEXION APP

Appuyer sur la touche ENTER/STOP pendant trois secondes. L'écran affiche quatre chiffres qui sont les derniers chiffres du numéro Bluetooth.Ouvrez l'APP du téléphone portable (Kinomap), sélectionnez le modèle de rameur, choisissez la marque FTMS, recherchez le numéro de transmission indiqué pour la connexion et établissez la connexion entre l'APP et la console.

DESCRIPTIONS DES OPÉRATIONS:

1.le rétro-éclairage de l'écran LCD s'allume pendant 10 secondes après la dernière pression sur n'importe quelle touche, puis s'éteint. vous pouvez appuyer sur n'importe quelle touche pour le rallumer.

2.pour terminer un programme en cours, appuyez sur la touche ENTER/STOP. Si le rétroéclairage est éteint pendant l'entraînement, il s'allume dès la première pression sur ce bouton. Si le rétroéclairage est encore allumé, appuyez une deuxième fois sur le bouton pour arrêter le décompte de toutes les valeurs de fonction. Appuyez une troisième fois sur le bouton pour redémarrer l'entraînement et reprendre le comptage de toutes les valeurs de fonction.

3. si vous souhaitez commencer un nouveau programme, maintenez le bouton ENTER/STOP enfoncé pendant trois secondes pour remettre toutes les valeurs de fonction à zéro et redémarrer l'ordinateur. Utilisez le bouton SELECT pour choisir un nouveau programme.

4. les unités de DISTANCE peuvent être basculées entre les miles et les kilomètres. Appuyez simultanément sur les touches▲▲ et▼▼. L'écran matriciel affiche «KM» ou «MILE» en clignotant. Appuyez sur la touche▲▲ ou▼▼ pour passer à «KM» ou «MILE» et appuyez sur la touche ENTER/STOP pour confirmer.

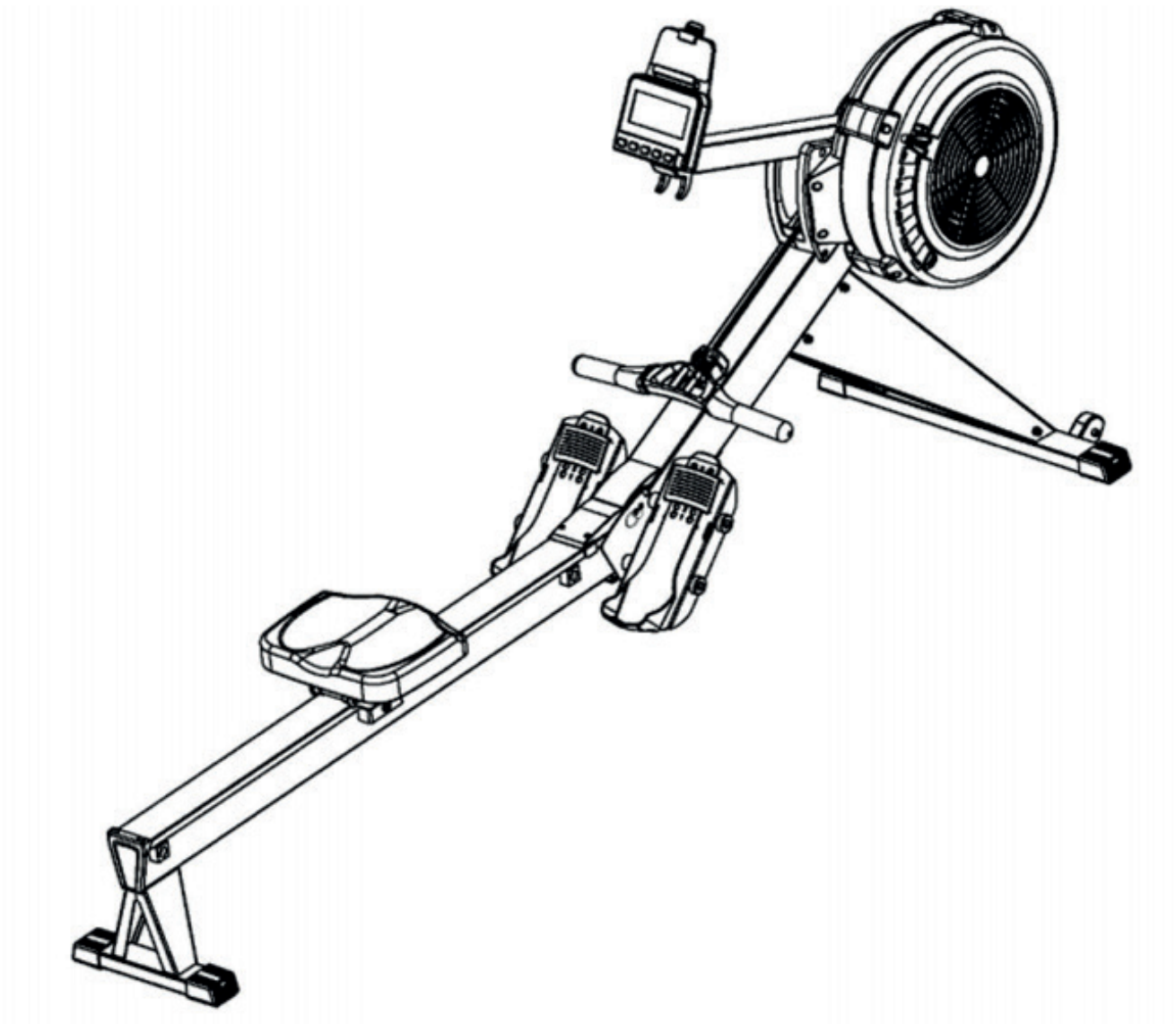
Gebruiksaanwijzing

Item nummer 347 3405

Sport-Thieme Roeimachine "R600"

Dank U

Dank u voor de aankoop van dit product. Het product helpt u om op een eenvoudige manier fitter, gezonder en beter te worden.



1123902 · © 2023 Sport-Thieme GmbH

SPORT-THIEME

Sport-Thieme GmbH · D-38367 Grasleben · sport-thieme.com
Tel. +49 53 57 181 543 · Fax +49 53 57 181 921 · info@sport-thieme.com

Veiligheidsinstructies

1. Om het risico op ernstig letsel te verkleinen, moet u de volgende veiligheidsinstructies lezen voordat u de Horizon Air Rower roeitrainer gebruikt
2. Bewaar deze instructies en zorg ervoor dat andere gebruikers deze handleiding lezen voordat ze de Horizon Air Rower roeitrainer voor de eerste keer gebruiken.
3. Lees alle waarschuwingen op de Horizon Air Rower roeitrainer.
4. De Horizon Air Rower roeitrainer mag alleen worden gebruikt na een grondige lezing van de gebruikershandleiding. Zorg ervoor dat het apparaat voor gebruik goed gemonteerd en vastgedraaid is.
5. We raden aan dat er twee personen beschikbaar zijn voor de montage van dit product.
6. Houd kinderen uit de buurt van de Horizon Air Rower roeitrainer. Laat kinderen de Horizon Air Rower roeitrainer niet gebruiken of ermee spelen. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de Horizon Air Rower roeitrainer als deze in gebruik is.
7. Aanbevolen wordt om dit fitnessapparaat op een mat te plaatsen.
8. Plaats en gebruik de Horizon Air Rower roeitrainer op een stevige, vlakke ondergrond. Plaats de Horizon Air Rower roeitrainer niet op losse kleden of oneffen oppervlakken.
9. Zorg dat er voldoende ruimte beschikbaar is voor toegang tot en rond de Horizon Air Rower roeitrainer.
10. Inspecteer de Horizon Air Rower roeitrainer voor gebruik op versleten of losse onderdelen en draai versleten of losse onderdelen stevig vast of vervang ze voor gebruik.
11. Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint en volg zijn/haar aanbevelingen op bij het ontwikkelen van uw fitnessprogramma. Als u zich op enig moment tijdens het sporten flauw of duizelig voelt of pijn voelt, stop dan en raadpleeg uw arts. Het niet opvolgen van alle waarschuwingen en instructies kan ernstig of fataal letsel tot gevolg hebben.
12. Kies altijd de workout die het beste past bij uw fysieke kracht en flexibiliteitsniveau. Ken uw grenzen en train daarbinnen. Gebruik altijd uw gezonde verstand tijdens het trainen.
13. Draag geen losse of bungelende kleding tijdens het gebruik van de Horizon Air Rower roeitrainer.
14. Train nooit op blote voeten of sokken; draag altijd goed schoeisel zoals hardloop-, wandel- of crosstrainingsschoenen die goed passen, voetsteun bieden en voorzien zijn van antislip rubberen zolen.
15. Zorg dat u uw evenwicht bewaart terwijl u de Horizon Air Rower roeitrainer gebruikt, opstapt, afstapt, demonteert of monteert, want evenwichtsverlies kan leiden tot een val en lichamelijk letsel.

Veiligheid productinformatie

Het maximale gebruikersgewicht voor dit product is 200 kg /440 lbs

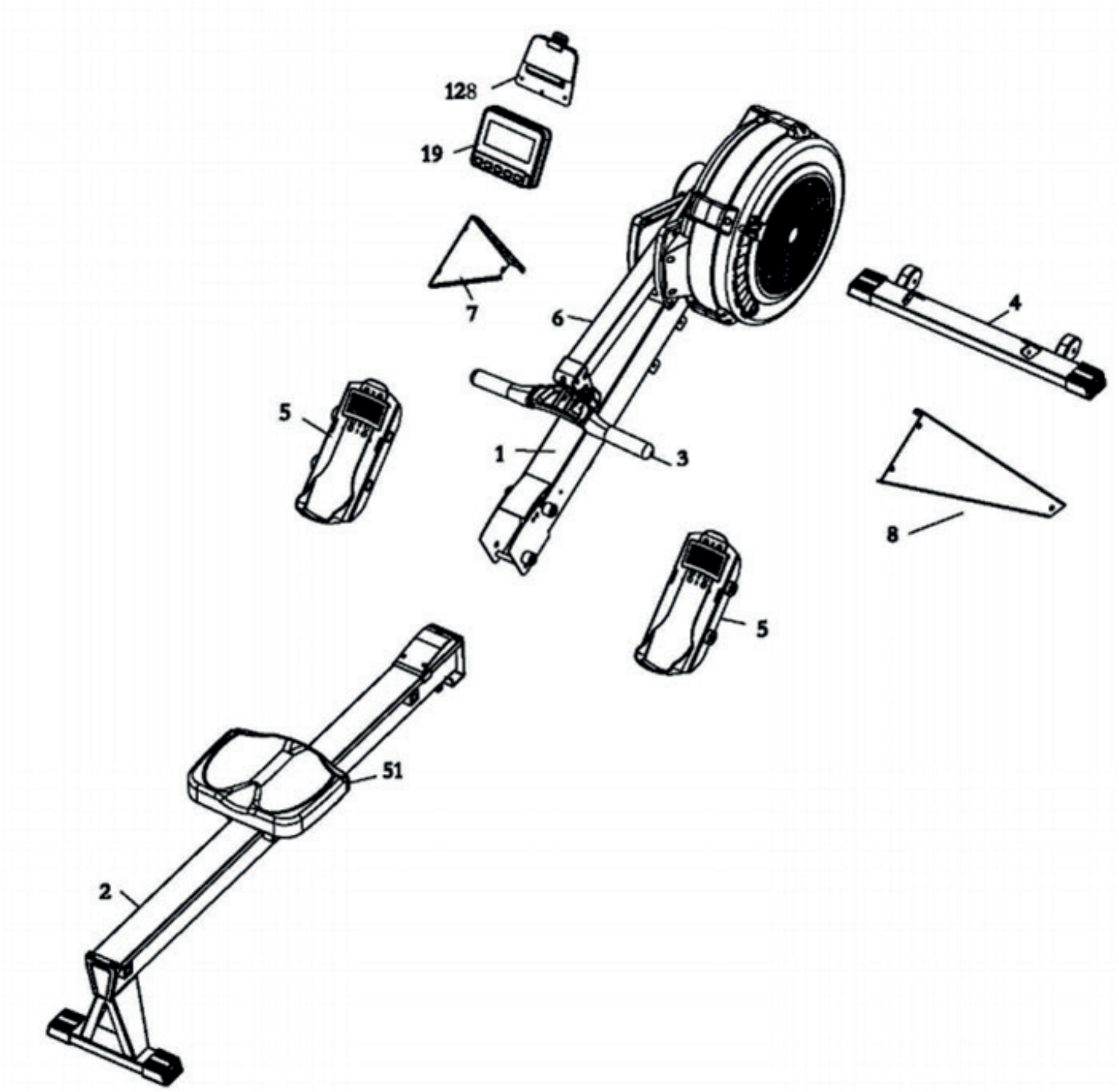
Voordat u begint

Dank u dat u gekozen hebt voor de Horizon Air Rower roeitrainer. Het is belangrijk dat u deze handleiding volledig doorleest voordat u het apparaat in elkaar zet en gebruikt. Een veilig en effectief gebruik kan alleen worden gegarandeerd als het apparaat op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het apparaat op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

Equipment warning, caution & notice labels

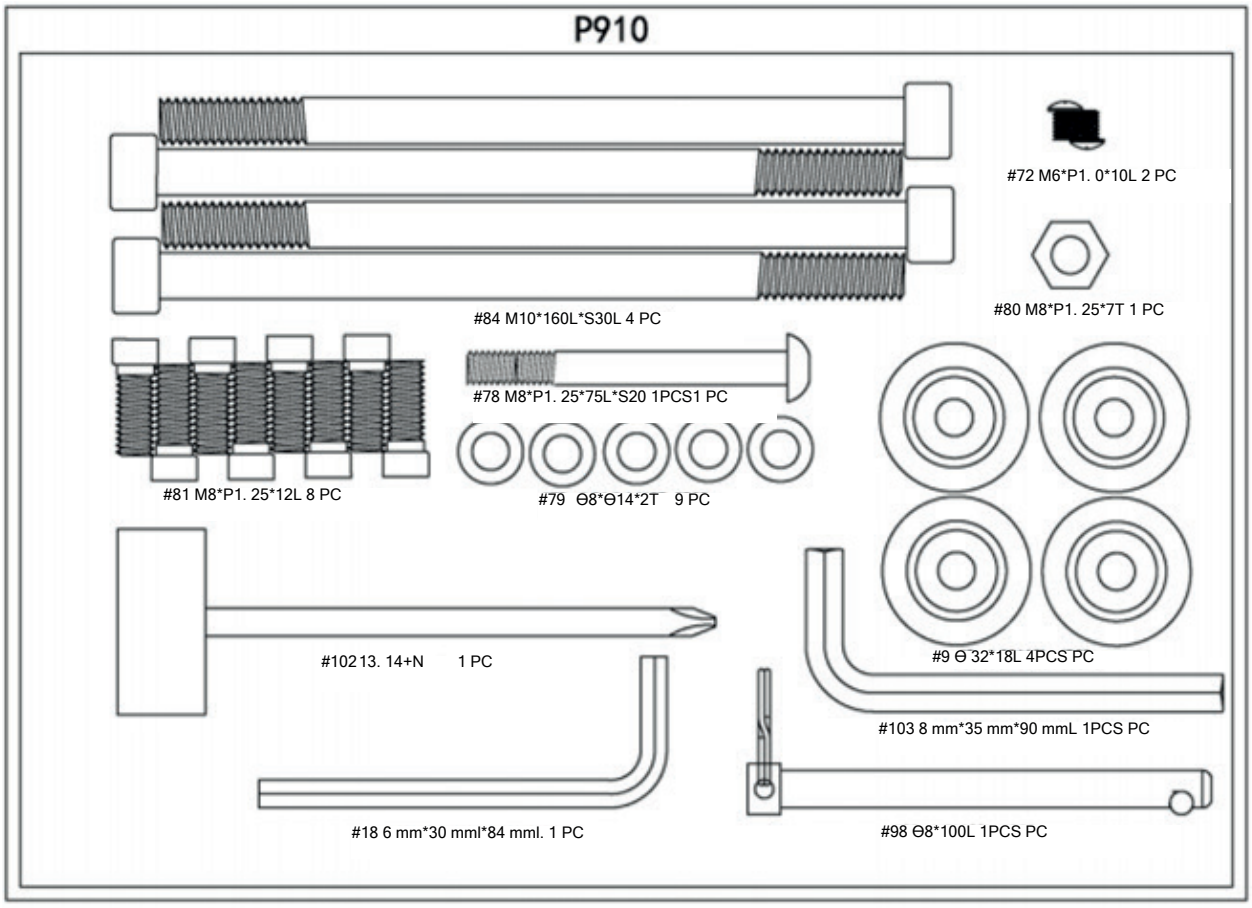
Deze tabel is bedoeld als hulpmiddel bij het identificeren van de labels met waarschuwingen, voorzorgsmaatregelen en mededelingen op de Horizon Air Rower roeitrainer. Neem de tijd om vertrouwd te raken met alle waarschuwings-, voorzorgs- en mededelingslabels.

Montagetekening

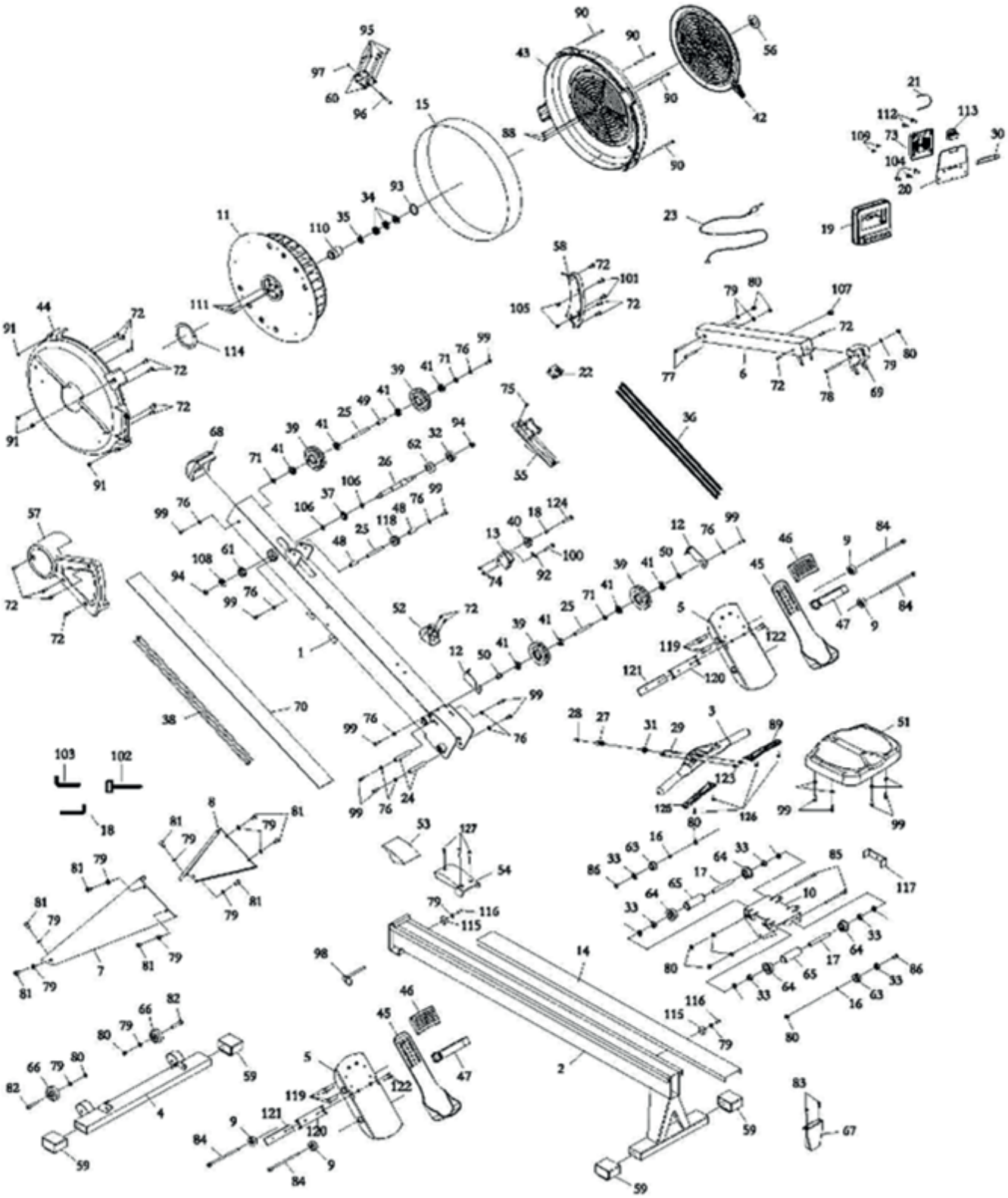


Onderdelen lijst

	BESCHRIJVING	AANT
1	Hoofdframe	1
2	Railframe	1
3	Stuur	1
4	Stabilisator voor	1
5	Pedaalset	2
6	Computerbuis	1
7	Linker steunpoot	1
8	Rechter steunpoot	1
19	Computer	1
128	Houder voor smartphone/tablet	1



Explosie Tekening



Onderdelenlijst

NR.	BESCHRIJVING	MATERIAAL	SPEC	AANT.
1	Hoofdframe			1
2	Railframe			1
3	Stuur			1
4	Stabilisator voor			1
5	Pedaalset	Q235		2
6	Computerbuis			1
7	Linker steunpoot			1
8	Rechter steunpoot			1
9	Pedaalstopper		32*18 L, A l gezandstraald	4
10	Zadelwagen	Q235	2,5 d	1
11	Vliegwiel	ABS		1
12	Haak elastiek			1
13	Ketenondersteuning		2 T zwart gespoten	1
14	Roestvrijstalen rails	Roestvrij staal	0,6 d	1
15	Roestvrijstalen gaas	Roestvrij staal	0,6 d	1
16	Zadelafstandshouder	Q235	12*3 l	2
17	Spacer voor lange zitting	Q235	12*3 l	1
18	Afstandhouder voor rolketting		20*16L gegalvaniseerd voor 24H zoutnevelbestendigheid	1
19	Computer		YT6917	1
20	Computeraansluiting		2,5 d	1
21	Elastiek		2*450 l	1
22	Generatorset		38*28,6*9,5, 0,26 mm,13 Ω	1
23	Sensordraad		3P+I lood 850L	1
24	Aansluitbus voor railframe	Q235	12*8 80 l, binnendraad M6	2
25	Schuifkatrolsteun	Q235	10*76,5 l, binnendraad M6, zwart	3
26	Ventilatoras	40Cr	20*186 l	1
27	Staphuls stuur	Roestvrij staal	16*29 l	1
28	As voor stuuraansluiting	Roestvrij staal	9*15 l	1
29	U bout	Roestvrij staal	5	1
30	E3201 bovenafdekking IPAD-houder	ABS		1
31	Buitenkraag		19*10 l	1
31	Lager (60032RS)		6003 2RS, spleet:(5~ μ m	1

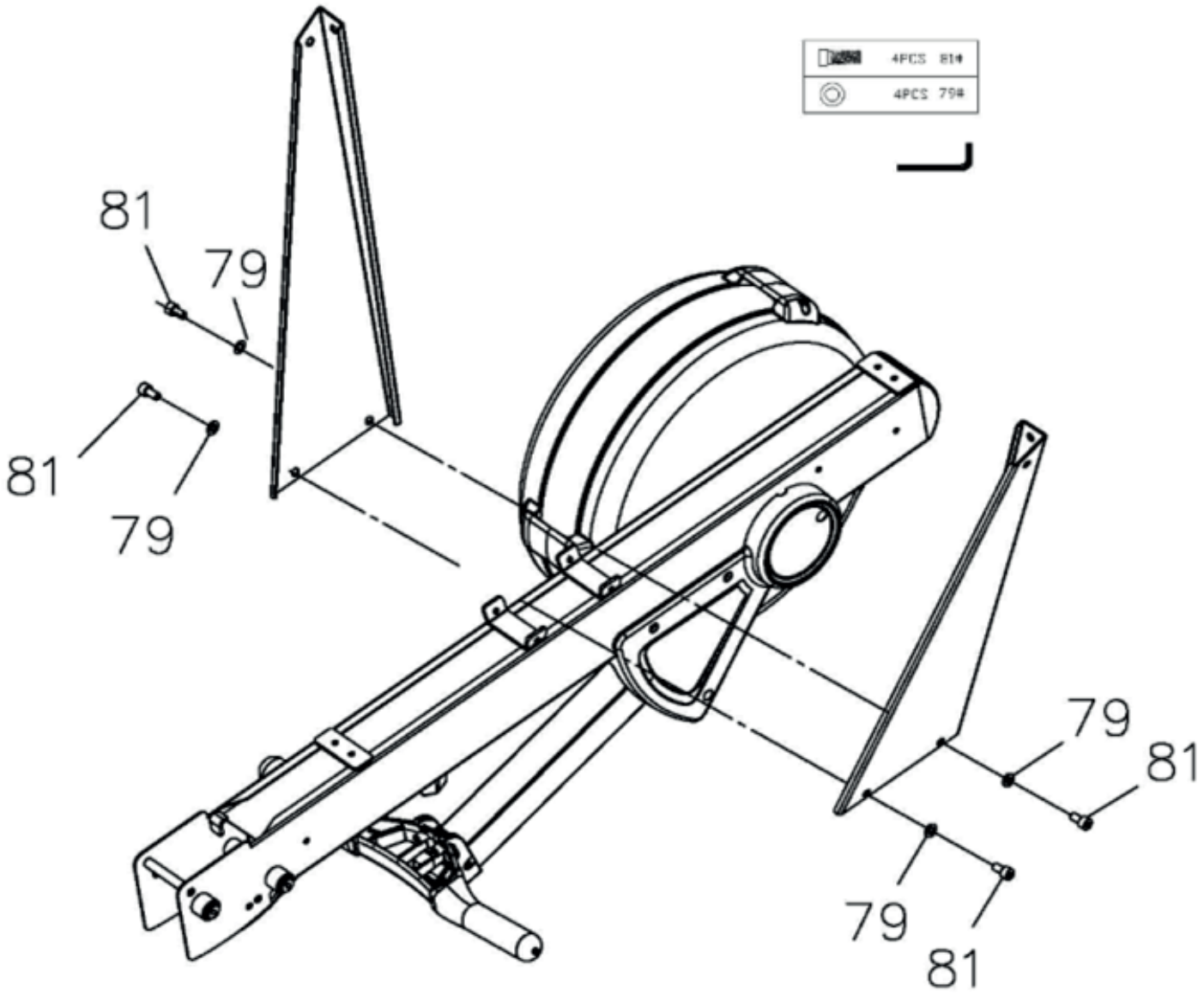
33	Lager (6082z)		608-2Z, spleet: (6 - 13) µm	6
34	Lager (62012RS)		6201-2RS, spleet: (6~12) µm	3
35	Eenrichtingslager	HF2016		1
36	Ketting			1
37	Tandwiel	40Cr	32*13 l	1
38	Elastische band		10*4200 l	1
39	Poelie elastische band	POM		4
40	Kettingrol	ABS		1
41	Lager		6000-2RS, spleet: (6~12) µm	1
42	Ventilatorregelpaneel	ABS		1
43	bovenafdekking van ventilatorkap	ABS		1
44	Onderste afdekking van ventilatorkap	ABS		1
45	Pedaalinstelling Flip	ABS		2
46	Pedaalinstelbeugel Flip Stopper	ABS		2
47	Pedaalband		750 l, zwart	2
48	plastic mof rol (lang)	ABS		2
49	plastic mof rol (kort)	ABS		1
50	Mof	POM		2
51	Kussen			1
52	Stuurhouder	PP		1
53	afdekking draaipunt A	ABS		1
54	afdekking draaipunt B	ABS		1
55	Generatorbasis	PP		1
56	Ventilator vaste hartslag	ABS		1
57	afdekking links	ABS		1
58	afdekking rechts	ABS		1
59	Eindkap	ABS		4
60	$	PP		2
61	Lagersteun	Rubber	1. 35*10	1
62	Lagersteun	Rubber	42*13	1
63	Limietrol zadelslede	POM		1
64	Zadelrol	POM		4
65	Afstandsrol	POM		2
66	Transportwiel	ABS+TPR		2
67	Achterstoprol	PP		1
67	Rollenstopper hinten	PP		1

68	Voorste afdekking	PP		1
69	Meterhouder	ABS		1
70	Onderste afdekking	PVC		1
71	Kunststof ring	ABS		3
72	Bout, ronde kop		M6*P1.0*10L, kop Φ 9.5, zwarte coating	15
73	Onderste afdekking voor tablethouder	ABS		1
74	borgmoer		M4*P0,7, zwarte coating	2
75	Schroef, ronde kop		M4*P0,7*16 l, zwarte coating	1
76	Ring		6* 12*0,5 d, zwarte coating	10
77	Bout, inbus		M8*65L*S20L, 6-zijdig, zwarte coating, klasse 8.8	2
78	Bout, dopkop		M8*P1.25*75L*S20, 6-kant, zwarte coating, klasse 8.8	1
79	Ring		8* 14*2 d, zwarte coating	1
80	borgmoer		M8*P1,25*7 d,13 zijden, zwarte coating	3
81	Bout, inbus		M8*P1.25*12L, volledig van schroefdraad voorzien, 6-zijdig, zwarte coating, klasse 8.8	8
82	Bout, inbus		M8*P1.25*40L*S15, 6-kant, zwarte coating, klasse 10.9	2
83	Bout, platte kop		M6*P1,0*12 l, zwarte coating	2
84	Bout, inbus		M10*160 l*S30 l, nikkelcoating	4
85	Bout, inbus		M8*110 l*S10 l, zwarte coating	2
86	Bout, dopkop		M8*P1.25*25L, volledig van schroefdraad voorzien, 6-zijdig, zwarte coating	2
87	Verschuifbare zwenkwielafdekking voor de stoel		14*8 l	2
88	Schroef, ronde kop		ST4,2*16 l, kop 7,8, zwarte coating	3
89	Stuurafdekking rechts	ABS		1
90	Schroef, inbuskop		M5*90 l*S22, zwarte coating	4
91	Moer		M5*P0.8*3.5T, 8 paar aan elke kant, zwarte coating	4
92	Kettinghaak	Roestvrij staal	2	1
93	Binnenste C-ring		34,4* 29,5*1,2 d, zwarte coating	1
94	Borgmoer		M10*P1,5, zwarte coating	2
95	Schroef, ronde kop, zelftappend		ST3,9*7 l, B-type, zwarte coating	6
93	Binnenste C-ring		34,4* 29,5*1,2 d, zwarte coating	1
94	Borgmoer		M10*P1,5, zwarte coating	2
95	Schroef, ronde kop, zelftappend		ST3,9*7 l, B-type, zwarte coating	6
96	Schroef, ronde kop		M4*45L (kop 7)	1

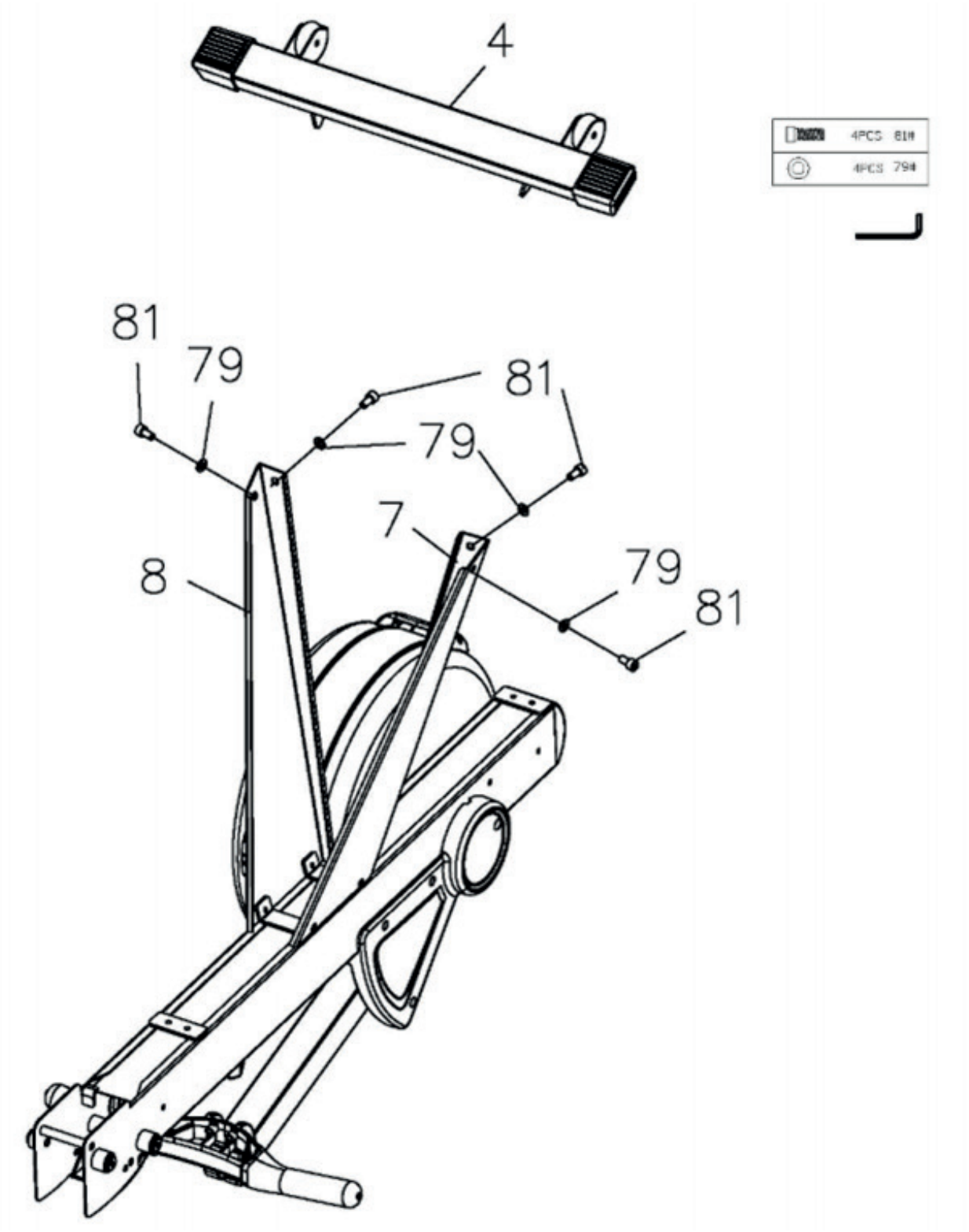
97	Moer		M4, zwarte coating 8.8-klasse	1
98	Trekpen		8*100 l, verzinkt	1
99	Bout, inbus		M6*P1.0*16L, 5-zijdig, zwarte coating, klasse 8.8	14
100	Kettinghaakschroef		M4 zinklaag, 24 uur zoutnevel	1
101	kruiskopschroef		M6*P1,0*16 l, zwarte coating	2
102	ringsleutel		13 - 14 kruiskop, verzinkt	1
103	Inbussleutel		8 mm*35 mm*90 mm l, verzinkt	1
104	kruiskopschroef		M5*P0,8*8 l, zwarte coating	3
105	Zeskantmoer		M6*P1.0*4T, 10 zijden, zwarte coating	2
106	Afstandhouder	Rubber	21,5*3 l	2
107	doorvoertule		PVC 70, zwarte coating 12, geribbeld, test succesvol	1
108	Lager		6001-2RS, spleet: (3 - 8) µm	1
109	Schroef, ronde kop, zelftappend		ST3,5*12 l, zwarte coating	2
110	Ventilatorlagerbehuizing	Q235	41*53,5 l, zwart	1
111	Inbusbout		M4*P0.7*8L, volledig van schroefdraad voorzien, 3 zijden, zwarte coating	3
112	Schroef, ronde kop		M5*P0,8*8 l, zwarte coating	2
113	Bevestigingslus YE2609	ABS		1
114	Magneetring		ferriet	1
115	limietblok zadelslede	TPE90°, zwart		2
116	inbusschroef		M8*P1.25*20L, volledig van schroefdraad voorzien, 6-zijdig, zwarte coating	2
117	Zittingversteviging voor schuifrail		3T	3
118	Wiel met kettingaandrijving	POM		1
119	Schroef, ronde kop, zelftappend		1. ST3,9*10 l, zwarte coating	8
120	Pedaal singelplaat		ABS, zwart	2
121	Pedaalverstevigingsplaat		3 d	2
122	Verzonken kop kruiskopschroef		M5*P0.8*12L,full teeth,black coating	4
123	Borgmoer	Roestvrij staal	M5	2
124	Stelschroef kettingaandrijving		M4 zinc coating, 24H salt fog	1
125	Afdekking stuur links	ABS		1
126	Verzonken kop kruiskopschroef		ST2.9*12L, ammonium	4
127	Schroef, ronde kop, zelftappend		ST4,2*16 l, kop 7,8,	3

Montage Instructie

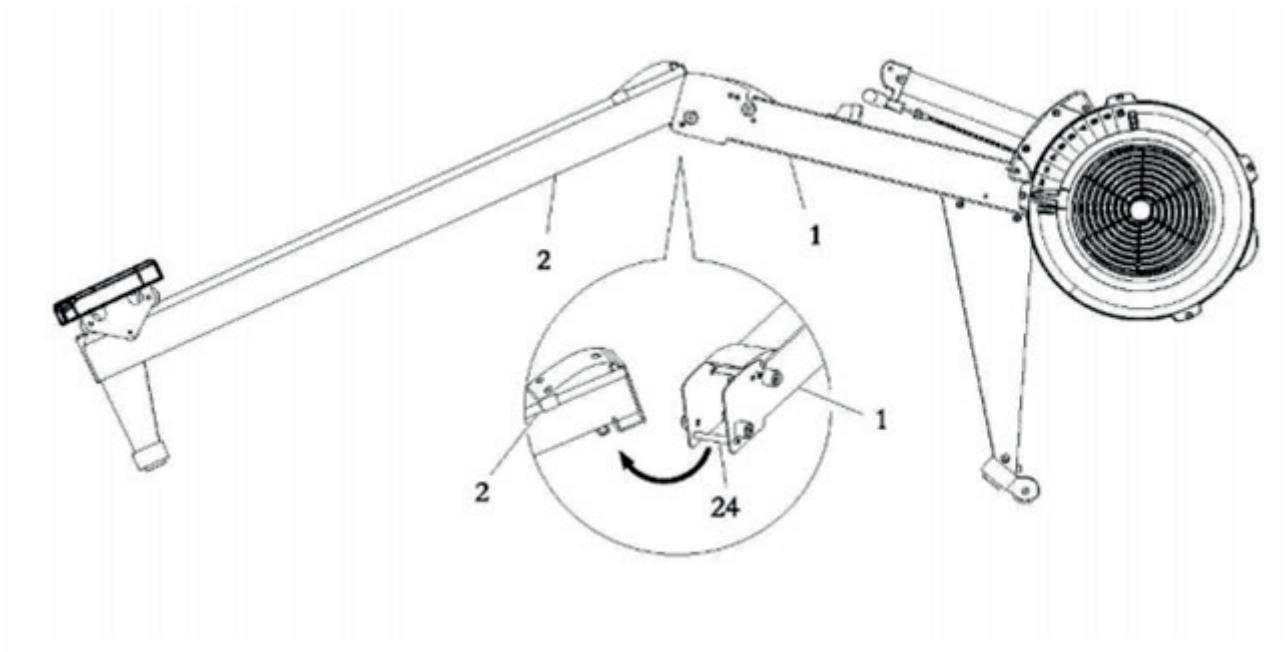
Stap 1



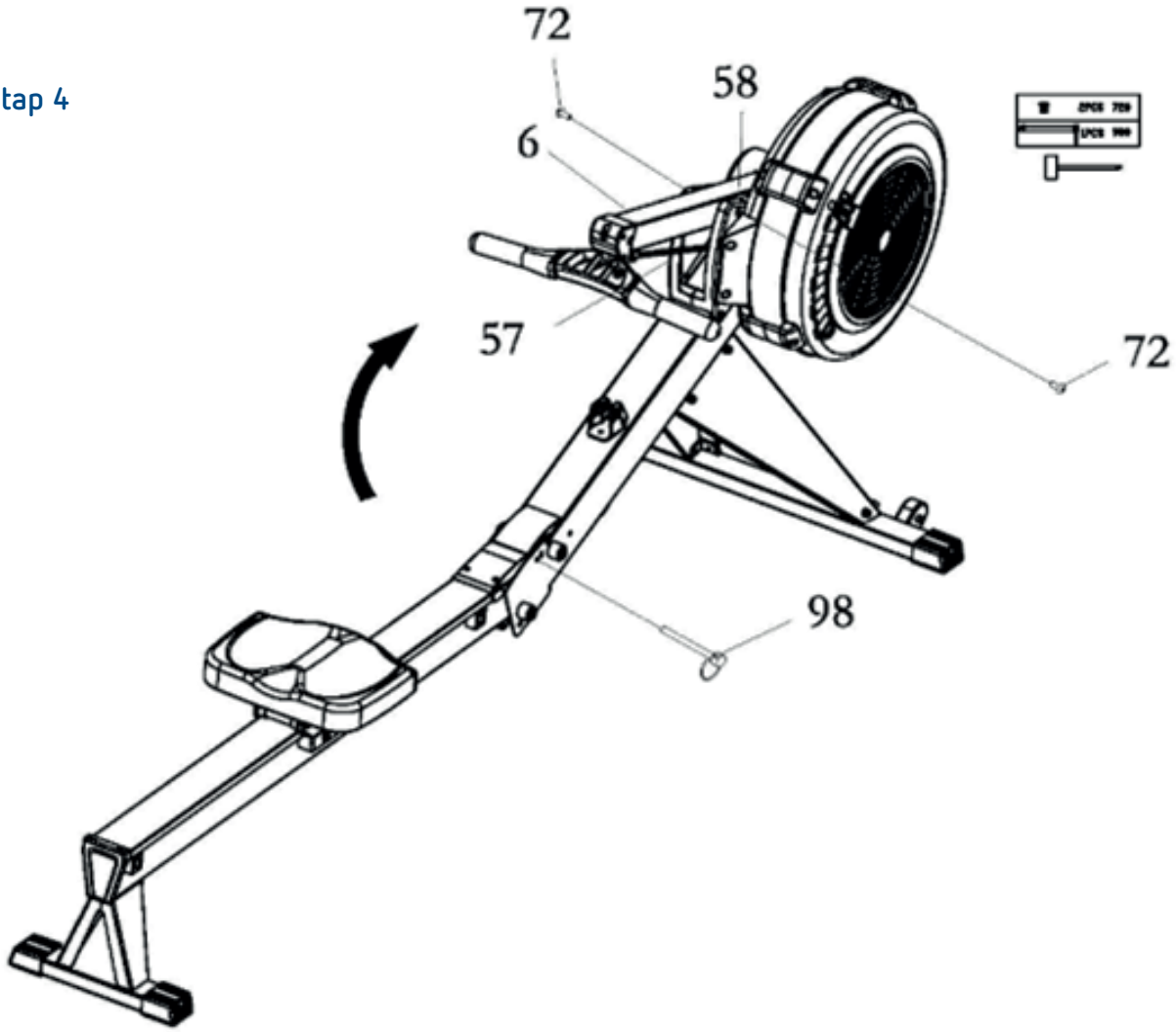
Stap 2



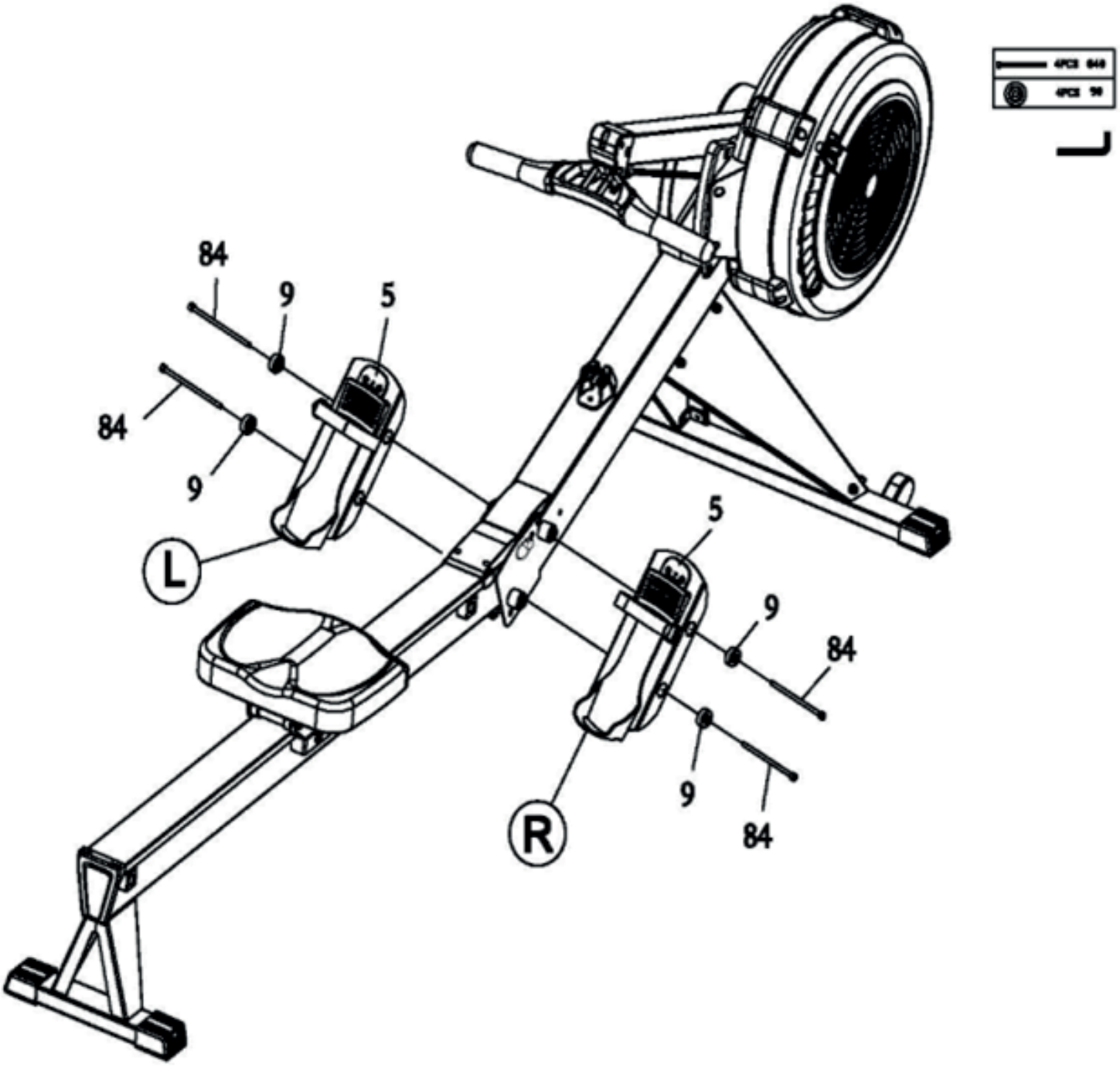
Stap 3



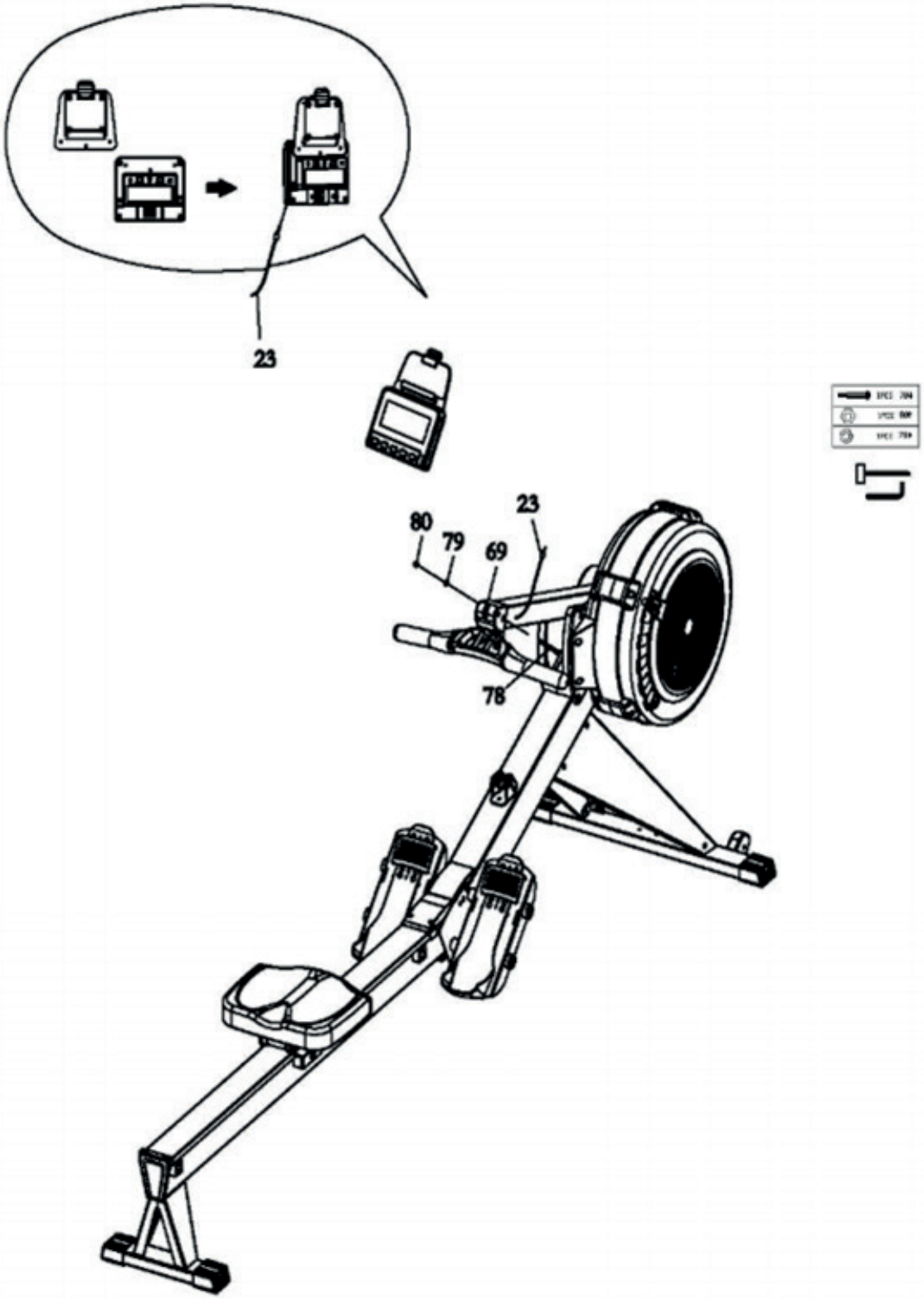
Stap 4



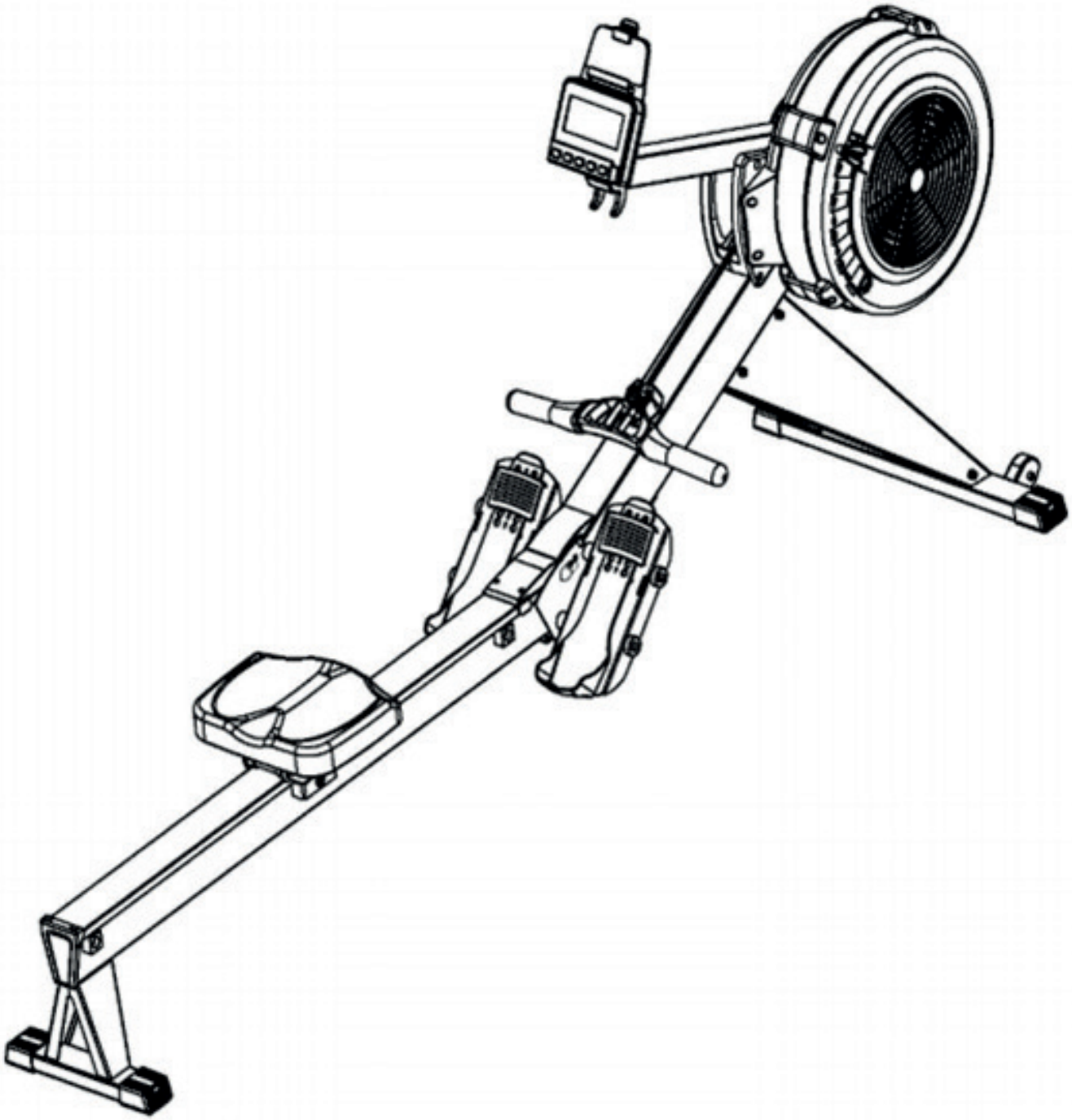
Stap 5



Stap 6



Stap 7



Instructie Bluetooth app

Download en installeer de app-toepassing op het mobiele apparaat

1. Download, installeer en open de eHealth app door de QR-code hieronder te scannen met uw Android telefoon/ iPhone of door te zoeken op het trefwoord eHealth of e-Health in de app-store.

2. Werk de bestaande app op uw telefoon bij naar de nieuwste versie. Scan de QR-code voor installatie van de app

3. Na de installatie verschijnt het volgende pictogram op de mobiele app of desktop.

Apparaatverbinding

1. Schakel de Bluetooth-functie van de mobiele telefoon in en zorg ervoor dat het mobiele telefoonnetwerk gedeblokkeerd is. Aanmeldings- en registratiemethode
- Registratie met één klik op het mobiele telefoonnummer
- Inloggen en registreren met een verificatiecode voor mobiele telefoons
- Inloggen voor bezoekers
- Log in en registreer met accounts van drie partijen (wechat)

2. Parameterinstelling: login en registreer met succes; Selecteer een of meerdere apparaten. Klik op volgende om naar de pagina van het selecteren van het geslacht «man» of «vrouw» te gaan. Klik op volgende, schuif om de lengte te selecteren. Klik op volgende, schuif om het gewicht te selecteren.

3. Zoek handmatig op de interface van de crosstrainer en selecteer het Bluetooth-nummer dat begint met EW-EP voor verbinding. Na een succesvolle koppeling selecteert u de gewenste modus voor training.

Apparaat kan geen verbinding maken?

1. Als u geen verbinding kunt maken of het Bluetooth-nummer niet kunt zoeken, controleer dan eerst of de functie beschikbaar is; controleer ten tweede of het apparaattype correct is geselecteerd; vraag ten slotte, om te controleren of het bezet is door andere mobiele telefoons, aan de persoon die het apparaat net heeft gekoppeld om Bluetooth uit te schakelen en wacht 2 minuten om de code te scannen en maak opnieuw verbinding.

2. Controleer of de eHealth app op de telefoon is geïnstalleerd. Zo ja, verwijder deze dan en installeer het opnieuw door de code te scannen.

Vriendelijke herinneringen

Om een betere ervaring te bieden, wordt de eHealth-app regelmatig geüpgraded, waardoor de gebruikersinterface zal veranderen.
Als er tijdens het gebruik discrepanties zijn tussen het systeem en de handleiding, neem dan gerust contact met ons op.
Als het apparaat lange tijd niet gebruikt wordt, schakel het dan uit en haal de stekker uit het stopcontact.

Console-instructies

Uw AIR ROWER maakt gebruik van een luchtblaassysteem om weerstand te creëren voor uw workout. We raden u aan
We raden u aan deze computerconsole te gebruiken om uw workout van sessie tot sessie te variëren en uw vooruitgang in de richting van uw fitnessdoelen voort te zetten. Bij regelmatig gebruik kan de computerconsole een belangrijke bron van motivatie en interesse worden. Het kan een bron van motivatie en interesse worden die u helpt om op schema te blijven.

POWER ON: Beweeg het stuur of druk op een knop.

POWER OFF: In de modus IDLE wordt het apparaat na 20 seconden van inactiviteit uitgeschakeld.
Tijdens de training, behalve wanneer er een intervalprogramma loopt, a na 30 seconden inactiviteit.
Als er een intervalprogramma actief is, a na twee minuten inactiviteit.

FUNCTIETOETSEN:
SELECT: Druk in de modus IDLE kort op SELECT om door de afzonderlijke programmaopties te bladeren. Stop bij het programma van uw keuze. U kunt streefwaarden instellen voor AFSTAND, TIJD en CALORIEËN, het SPEL spelen of een intervalprogramma van 20/10 minuten instellen.
een intervalprogramma van 20/10, 10/20 of 10/10

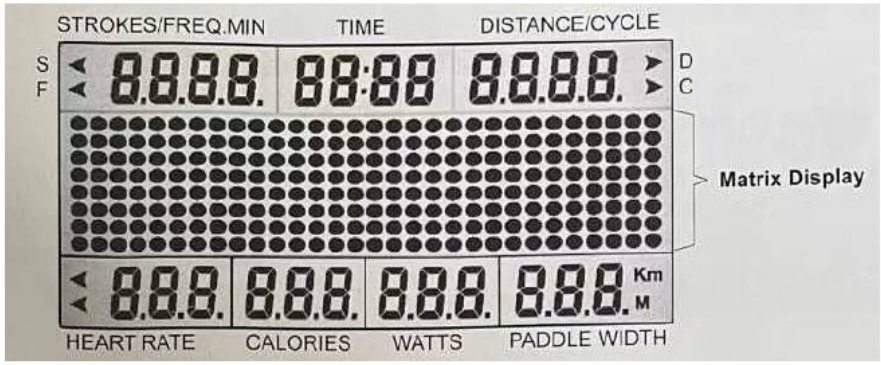
▲(UP): Druk op de knop om de vooraf ingestelde waarden te verhogen. Houd de knop ingedrukt om de vooraf ingestelde waarde sneller te verhogen, laat de knop los om te stoppen.

▼(DOWN): Druk op deze knop om de vooraf ingestelde waarden te verlagen. Houd de knop ingedrukt om de vooraf ingestelde waarde sneller te verhogen, laat de knop los om te stoppen.

BACK: Druk op de knop tijdens programmaselectie om terug te keren naar het vorige programma.
Als je een lopend programma beëindigt, druk je op de knop om over te schakelen naar de IDLE-modus.

ENTER/STOP: Druk tijdens het selecteren van de programma's en het vooraf instellen van de streefwaarden op de knop om te bevestigen. Houd de knop drie seconden ingedrukt om alle functies op nul te zetten en de computer opnieuw op te starten. Als de achtergrondverlichting tijdens de training is uitgeschakeld, wordt de achtergrondverlichting bij de eerste druk op deze knop ingeschakeld. Als de achtergrondverlichting nog brandt, druk je een tweede keer op de knop om het tellen van alle functiewaarden te stoppen. Druk een derde keer op de knop om de training te hervatten en door te gaan met het tellen van alle functiewaarden.

LCD-scherm Instructies



AFSTAND/CYCLE
Knippert «500» om de vooraf ingestelde afstand voor het vooraf ingestelde AFSTAND-programma aan te geven, van 500 tot 9999 meter, en telt af vanaf de vooraf ingestelde waarde.
OPMERKING: Het display wisselt om de vijf seconden tussen het display AFSTAND en het display TUSSENSTAND.

TIJD
Knippert «00:00» om de tijd in te stellen voor het vooraf ingestelde TIJD-programma van 1:00 tot 99:00 minuten en telt af vanaf de vooraf ingestelde waarde.

STROKE
Toont het aantal uitgevoerde slagen, van nul tot 9999 slagen.

FREQ.MIN
Toont het huidige aantal slagen per minuut tijdens de training, van nul tot 9999 slagen per minuut.
OPMERKING: Het scherm wisselt om de vijf seconden tussen het scherm TOTAL STROKES en STROKES PER MIN.

PADDELBREEDTE
Toont de afgelegde afstand voor elke slag, van nul tot 999 meter WATT Toont het uitgeoefende vermogen, van nul tot 999 watt.

CALORIEËN
Het matrixdisplay toont een knipperende «100» voor de vooraf ingestelde streefwaarde voor calorieën voor het vooraf ingestelde programma CALORIES, van 10 tot 2999 Kcal. Geeft de verbrande calorieën weer van nul tot 999 Kcal.
OPMERKING: De calorieweergave is een schatting voor een gemiddelde gebruiker. Het mag alleen worden gebruikt voor vergelijking tussen trainingssessies op dit apparaat.

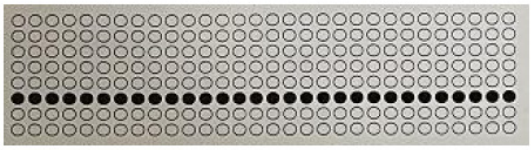
HARTSLAG
Toont de hartslag, van 40 tot 220 slagen per minuut tijdens de training. Om deze functie te gebruiken moet je de HEART RATE TRANSMITTER om je borst dragen zodat de in de computer geïntegreerde ontvanger je hartslag van de HEART RATE TRANSMITTER kan registreren voor het display. Als je de HEART RATE TRANSMITTER niet op de juiste manier om je borst draagt, blijft het display leeg.
OPMERKING: De HARTSLAGZENDER is geen medisch apparaat. Het handhaven van een consistent signaal kan moeilijk zijn door de variërende afstanden tijdens de roeislag. De hartslagfunctie is een geweldig hulpmiddel om je training te optimaliseren, maar dient alleen als referentie te worden gebruikt.

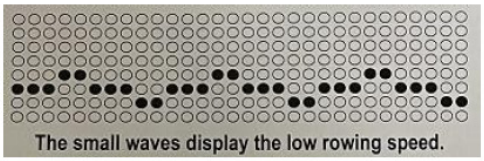
PROGRAMMABESCHRIJVINGEN

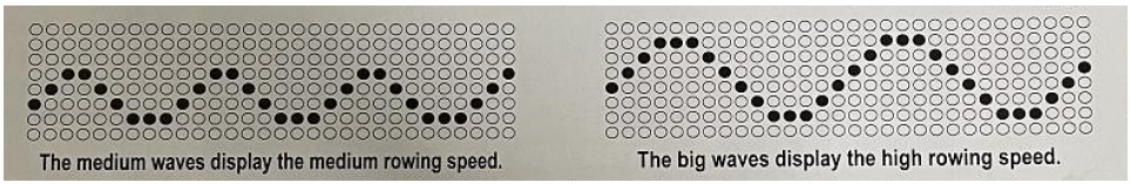
Deze computer bevat de programma's Normaal programma, Afstand, Tijd, Calorieën, Spel, 20/10 Intervalprogramma, 10/20 Intervalprogramma en 10/10 Intervalprogramma met gebruikersinstelling, waarvan de werking hieronder wordt beschreven.

1. NORMAAL PROGRAMMA

Je kunt de computer inschakelen door aan de HANDLEBAR te trekken en direct met dit programma trainen. Alle functiewaarden worden verhoogd en het matrixdisplay toont de golfprofielen op basis van je roeisnelheid. Let op de volgende informatie.
OPMERKING: Dit is het enige programma dat je kunt uitvoeren met de ingebouwde generator als de batterijen leeg zijn of niet geïnstalleerd zijn.







Voor de programma's met vooraf ingestelde functiewaarden, druk op de TERUG knop om naar de IDLE modus te gaan. Of houd de ENTER/STOP knop drie seconden ingedrukt om de computer opnieuw te starten. De computer doorloopt de programma's als volgt en geeft je de gelegenheid om de streefwaarde voor het geselecteerde programma in te stellen. Gebruik de selectieknop om het programma te selecteren voor AFSTAND, TIJD of CALORIEËN. U kunt slechts één functiewaarde instellen voor elk geselecteerd programma. Gebruik de knoppen « ▲ / ▼ « om de waarde in te voeren en druk op de knop ENTER/STOP om te bevestigen. Zodra u de gewenste instelling hebt geselecteerd, trekt u aan de HANDLEBAR om de training te starten.

Afstand (500 tot 9999 meter) Tijd (1:00 tot 99:00) Calorieën (10 tot 2999 Kcal) Spel 20/10 Intervalprogramma 10/20 Intervalprogramma 10/10 Gebruikersinstelling Intervalprogramma

2. AFSTANDSPROGRAMMA

Tijdens de training telt de AFSTAND af vanaf de vooraf ingestelde waarde, alle andere functies tellen op.
Het matrixdisplay toont de geschatte tijd om de afstand van 500 meter af te leggen op basis van je huidige roeisnelheid. Als je het AFSTANDSPROGRAMMA hebt voltooid, geeft de console «WINNER» weer en word je eraan herinnerd met een hoorbaar alarm. Druk op de TERUG knop om over te schakelen naar de IDLE modus.

3. TIJDPROGRAMMA

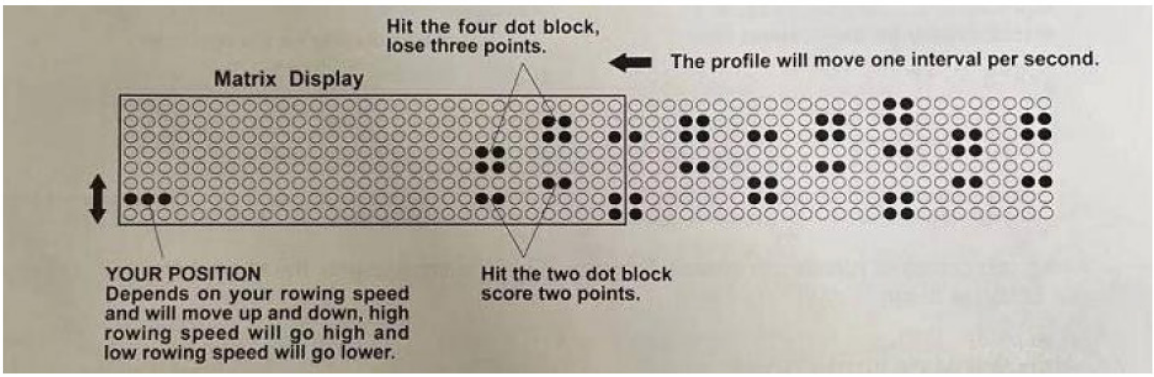
Tijdens de training telt de TIME af vanaf de vooraf ingestelde waarde, alle andere functies tellen op. De golfprofielen worden weergegeven op het matrixdisplay op basis van je roeisnelheid. Zie hierboven. Als je klaar bent met het TIJDPROGRAMMA, herinnert de console je eraan met een hoorbaar alarm. Druk op de TERUG knop om over te slaan.
om over te schakelen naar de IDLE modus.

4. CALORIEËNPROGRAMMA

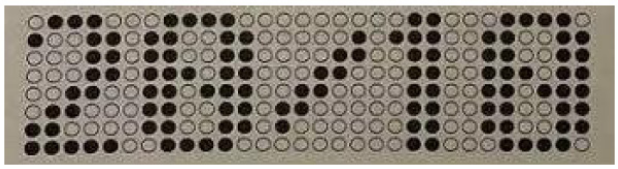
Gebruik de selectieknop om dit programma te selecteren. «100» knippert op het matrixdisplay om de streefwaarde voor calorieën in te stellen van 10 tot 2999 Kcal. Voer de waarde in met de knoppen « ▲ / ▼ « en druk op de knop ENTER/STOP om te bevestigen. Trek aan de HANDLEBAR om de training te starten. Tijdens de training telt de matrixdisplay af vanaf de vooraf ingestelde caloriewaarde, alle andere functiewaarden tellen op, inclusief de CALORIE-display in het onderste displayvenster. Als u klaar bent met het CALORIEPROGRAMMA, geeft de computer «END» weer en herinnert u eraan met een akoestisch alarm. Druk op de TERUG knop om over te schakelen naar de IDLE modus.
OPMERKING: Om te trainen met de volgende programma's kun je de functiewaarden niet vooraf instellen. Hieronder wordt beschreven hoe deze programma's werken

5. SPELPROGRAMMA

We noemen dit programma Score Game. Selecteer het programma met de selectieknop. De vooraf ingestelde tijd voor het spel is 5 minuten en kan niet worden gewijzigd. Trek aan de HANDLEBAR om het programma direct uit te voeren. Als je klaar bent met het programma, toont het matrixdisplay je score en word je eraan herinnerd met een akoestisch alarm. Druk op de TERUG knop om over te schakelen naar de IDLE modus.

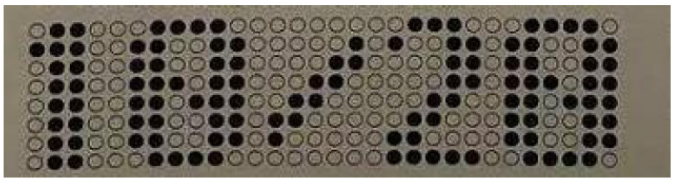


6. 20/10-INTERVALL-PROGRAMMA



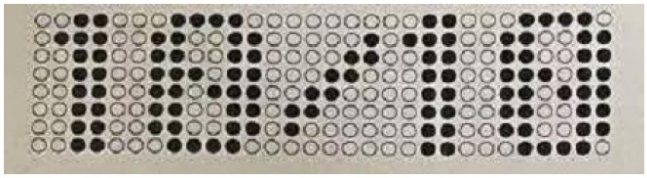
Met dit programma kan de gebruiker 20 seconden trainen en dan 10 seconden rusten, in cycli. Selecteer dit programma met de selectieknop. De computer toont een knipperende «8», waarmee je het aantal intervallen kunt instellen tussen 1 en 99. Voer de waarde in met de knoppen « ▲ / ▼ « en druk op de knop ENTER/STOP om te bevestigen. Trek aan de HANDLEBAR om de training te starten. Het INTERVAL-display telt af vanaf de vooraf ingestelde waarde, alle andere functiewaarden tellen op. Als je klaar bent met het programma, herinnert de computer je eraan met een geluidssignaal. Druk op de TERUG knop om over te schakelen naar de IDLE modus.

7. 10/20-INTERVALL-PROGRAMMA

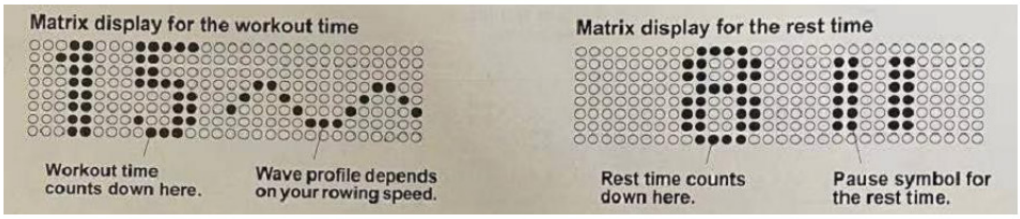


Met dit programma kan de gebruiker 10 seconden trainen en daarna 20 seconden rusten. Selecteer dit programma met de knop SELECT en de computer toont een knipperende «8», waarmee je het aantal intervallen kunt instellen tussen 1 en 99. Voer de waarde in met de knoppen «▲▲ / ▼▼» en bevestig met de knop ENTER/STOP. Voer de waarde in met de knoppen «▲▲ / ▼▼» en druk op de knop ENTER/STOP om te bevestigen.Trek aan de HANDLEBAR om de training te starten.Het INTERVAL-display telt af vanaf de vooraf ingestelde waarde, alle andere functiewaarden tellen op.Als je klaar bent met het programma, herinnert de computer je eraan met een geluidssignaal. Druk op de TERUG knop om over te schakelen naar de IDLE modus.

8. 10/10 GEBRUIKERSINSTELLING INTERVALPROGRAMMA



This program allows the user to manually set the workout time and rest time between 10 and 99 seconds. The user trains for the preset training time and then rests for the preset rest time, and so the cycle continues.Use the SELECT button to select this program. Use the «▲ / ▼ « and ENTER/STOP buttons to enter the values for the number of intervals you want to train and the training and rest time. Pull the HANDLEBAR to start training.The INTERVAL display counts down from the preset value, all other function values are counted up.When you have finished the program, the computer will remind you with an acoustic alarm.Press the BACK button to switch to IDLE mode.If you are training with an interval program, 20/10, 10/20 and 10/10, the matrix display shows the following information.



9. APP CONNECTION

Press the ENTER/STOP button for three seconds. The display will show four digits, which are the last digits of the Bluetooth number, open the cell phone APP (Kinomap), select the rowing machine model, select the FTMS brand, search for the specified transmission number for the connection and establish the connection between the APP and the console.

OPERATING DESCRIPTIONS:

1.the backlight of the LCD display lights up for 10 seconds after the last press of any button, then it switches off.you can press any button to switch it on again.

2.to end a running program, press the ENTER/STOP button. If the backlight is switched off during training, the backlight switches on the first time this button is pressed. If the backlight is still on, press the button a second time to stop the counting of all function values. Press the button a third time to restart the training and continue counting all function values.

3. if you want to start a new program, press and hold the ENTER/STOP button for three seconds to reset all function values to zero and restart the computer. Use the SELECT button to select a new program.

4. the units of DISTANCE can be switched between miles and kilometers. Press the▲▲ and▼▼ buttons simultaneously. «KM» or «MILE» flashes on the matrix display. Press the▲▲ or▼▼ button to switch to «KM» or «MILE» and press the ENTER/STOP button to confirm.