

User Manual for KingSmith Foldable Rowing Machine

Please read the User Manual carefully before using the Treadmill, and keep it properly.

ORMRPLRW



Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.

Address: Floor 4 Building 25 Area 18 ABP Park Fengtai Beijing China

Tel: 400-188-7795

MADE IN CHINA



Apple Store



Google Play

KING SMITH

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

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

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

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


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

FCC Radiation Exposure Statement


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

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

The appliance is intended for household.

 **DANGER** – To reduce the risk of electric shock:

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

 **WARNING** – To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

- 1) An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- 2) Close supervision is necessary when this appliance is used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.
- 3) Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- 4) Never operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair.
- 5) Do not carry this appliance by supply cord or use cord as a handle.
- 6) Keep the cord away from heated surfaces.
- 7) Never drop or insert any object into any opening.
- 8) Do not use outdoors.
- 9) Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- 10) To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.

Connect this appliance to a properly grounded outlet only. See Grounding Instructions.

This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Keep children under the age of 13 away from this machine.

To reduce the risk of electric shock, this appliance has a polarized plug (one blade is wider than the other). This plug will fit in a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully in the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician to install the proper outlet. Do not change the plug in any way.

Category S (studio): Professional and/or commercial use.

The fitness equipment is used in training places for groups, such as: sports associations, educational institutions, hotels, clubs and studios, and its use and control are exclusively managed by the owner (with legal personality).

Class H (home): home use.

Additional instructions for use:

Braking System: Speed Dependent.

Load information: Change the load by changing the water volume in the tank.

Contents

2.1 Product and Accessories

2.2 Functional Diagram

2.3 Guide for Initial Use

2.4 Operational Instructions

2.5 Warm-up Exercises

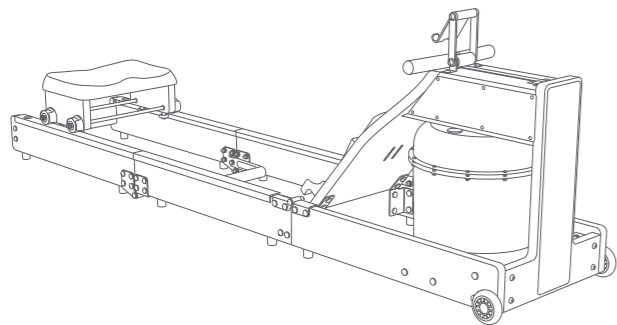
2.6 Safety Precautions

2.7 Trademark and Legal Statement

2.8 Replacement and Disposal

Welcome!

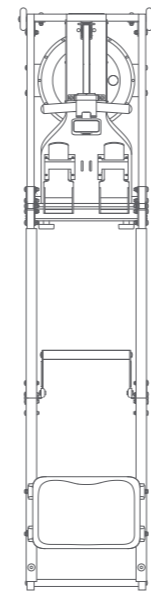
Thanks for choosing the KingSmith Foldable Rowing Machine, hereinafter referred to as the rowing machine. The ingenious tri-folding design presents the enjoyment of the quality life from healthy exercise at home. This product is for domestic use only, and shall not be used for any business, rental or public group purpose.



Performance index	Detailed parameters
Applicable age	14-60 years old
Continuous tension	300 N
Maximum load	120 kg (260 lbs)
Net weight	30 kg (66 lbs)
Unfolding dimension	2060×500×560 mm 81.1×19.6×22.0 inch
Folding dimension	720×500×580 mm 28.3×19.6×22.8 inch
Class	HC

2.1 Product and Accessories

Please carefully check whether the items contained in the packing box are complete and intact, and contact the retailer once finding any items missing or damaged.

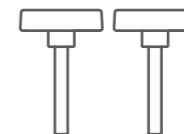


Rowing machine

Accessories



Water pump×1



Fixing knob×2



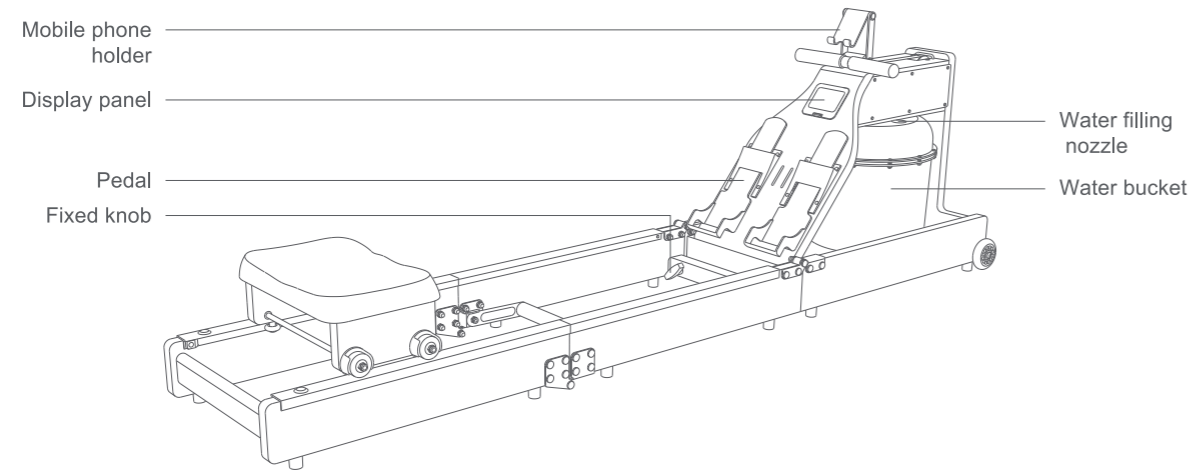
Agent blue×1



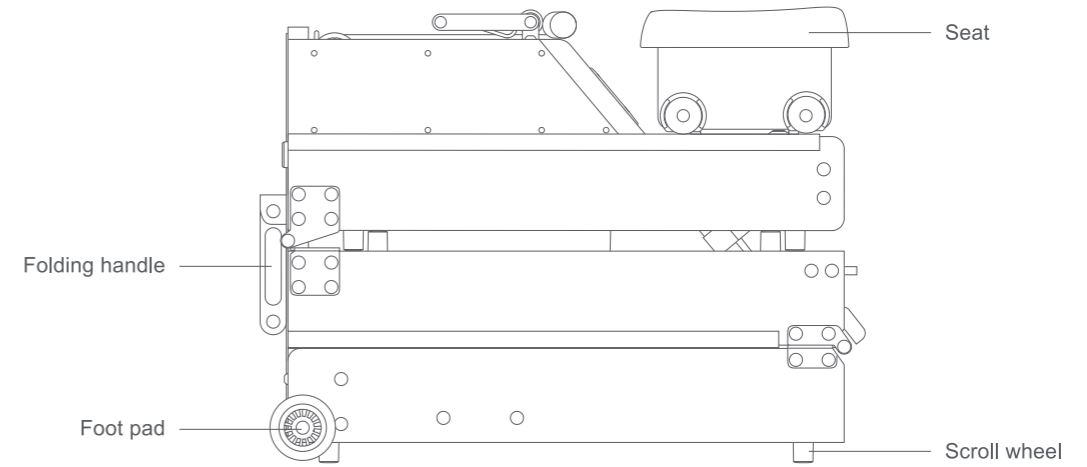
Manual×1

2.2 Functional Diagram

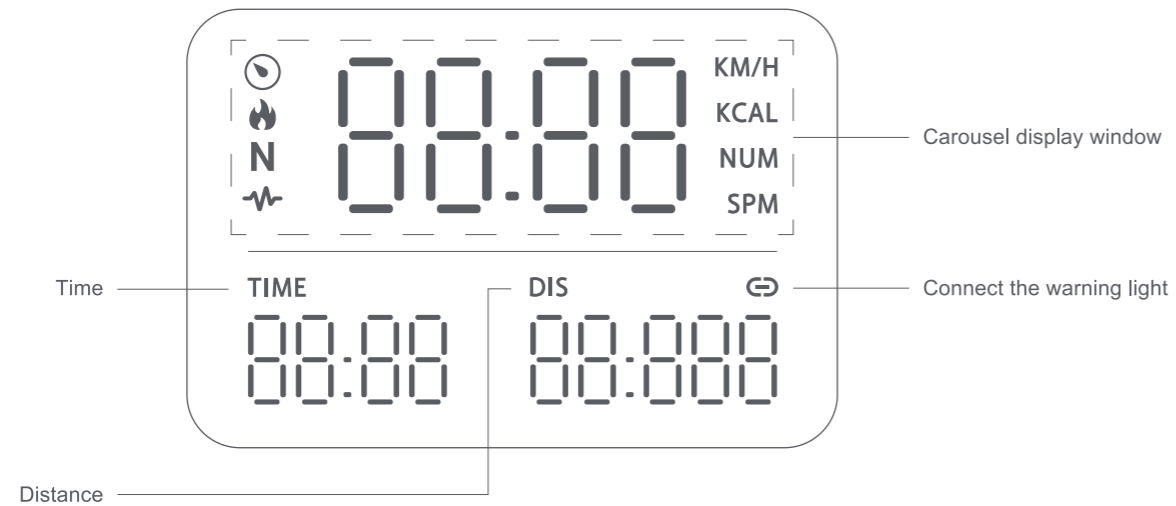
1. Unfolding state



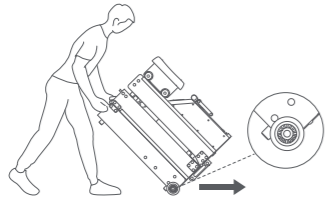
2. Folding state



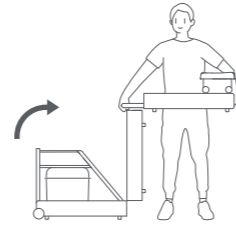
3. Function introduction to display panel



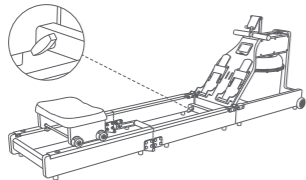
2.3 Guide for Initial Use



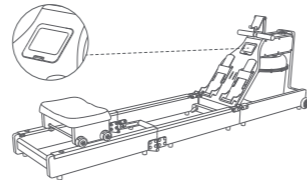
1. Before pushing and pulling, place the product on a flat floor instead of on a too soft mat or a thick carpet.



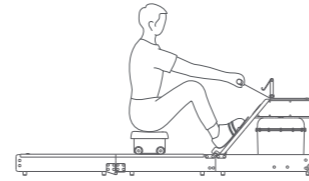
2. Pull the armrest at the head of the machine with one hand, and pull the wooden board under the seat with the other hand, and lift the folding rail upwards by force to unfold the rowing machine.



3. After unfolding, screw the fixing knobs into the corresponding fixing holes under the pedals on both sides, so as to secure the wooden boards at the front ends.



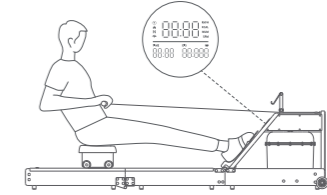
4. Remove the electronic meter above the pedal and load the battery compartment with batteries.



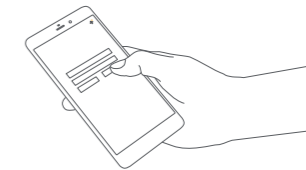
5. Sit on the seat, keep the feet on the pedals, adjust the size of pedals and secure the straps.



7. Scan the QR code above or search for "KS Fit" in the app store, and complete installation and registration.



6. Pull the handle of rowing machine to light up the screen of display panel.

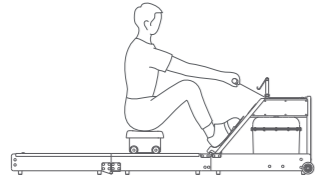


8. Open the APP, add and bind by following the instructions, and use the rowing machine freely or watch the lessons.

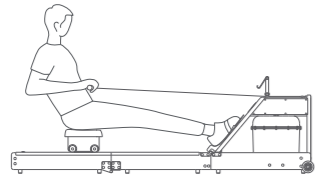
2.4 Operational Instructions

Essentials of movement

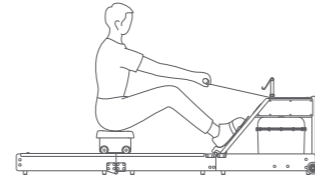
- Begin with a relaxed forward stroke, then stretch legs hard while keeping arms and back straight.
- Pull arms backward beyond knees, until to the position of pelvis, and rotate over the pelvis to complete the stroke.
- Return to the original position and repeat the cycle.
- Refer to the video tutorial for more information on rowing and use.



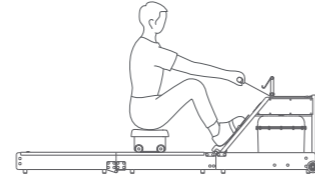
1. Entry: Relax shoulders, stretch and straighten arms, keep a straight back, and bend knees so that the calves are perpendicular to the rails.



3. Release: Pull the grip under the ribs with the legs fully straight.



2. Drive: Press the pedals with the soles of the feet, and straighten the arms simultaneously.



4. Recovery: Slowly bend the knees when the body is fully leaned forward and the arms are relaxed straight, and then repeat the previous steps.

2.5 Warm-up Exercises

Resistance adjustment

Load variation:

The water resistance of the rowing machine is related to speed, and the resistance increases as the pulling speed increases.

Adjusting the load:

The water resistance load of the rowing machine can be adjusted by changing the water volume of the water tank, and the load increases with the increase of the water volume.

Error code

E01: Display error

E02: Sensor A data overflow

E04: Sensor A data overflow

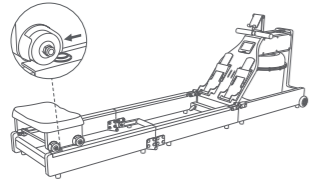
E08: Sensor B data overflow

E0100: Sensor B data disconnected

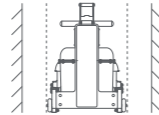
Warm up for 5 - 10 minutes before exercising since warm muscles are easier to stretch and prevent sports injuries. It is recommended to do the stretching exercise as follows, and repeat it after the exercise.

1. Downward stretch: Bend knees slightly, lower the body forward slowly, relax the back and shoulders, touch the toes with hands as much as possible, hold for 10 - 15 seconds, and then relax (repeat 3 times).
2. Hamstring stretch: Sitting on a clean seat cushion, straighten one leg, and retract the other inward so that the leg fits snugly against the inside of the straightened one. Try to touch the toes with hands, hold for 10 - 15 seconds, and then relax (repeat 3 times for each leg).
3. Calf and Achilles tendon stretch: Stand with both hands against the wall and one foot behind, keep the hind leg upright and the heel on the ground, lean towards the wall, hold for 10 - 15 seconds, then relax (repeat 3 times for each leg).
4. Quadriceps stretch: Maintain balance against a wall or table with left hand, stretch the right hand backward to grab and pull the right heel slowly toward buttocks until feeling tension in the front thigh muscles, hold for 10 - 15 seconds, then relax (repeat 3 times for each leg).
5. Sartorius (muscle of inner thigh) stretch: Sit with the soles of feet facing each other and the knees facing out. Grab and pull the feet toward the groin with hands, hold for 10 - 15 seconds, then relax (repeat 3 times).

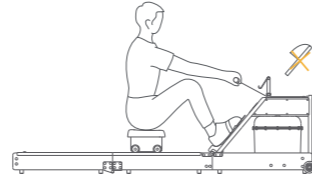
2.6 Safety Precautions



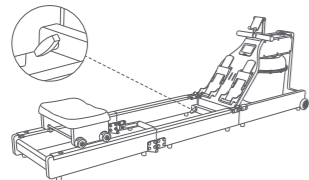
- ⚠ Make sure the rear wheel of the seat is located behind the protrusion at the end of the rail before stowage.



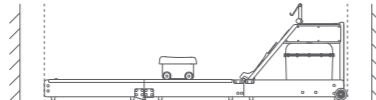
- ⚠ A space distance between the left and right sides of the rowing machine shall be kept more than 600mm.



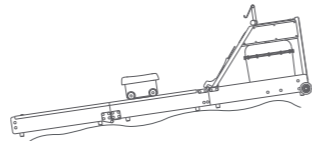
- ⚠ Exercise moderately with sports shoes and clothes according to own physical conditions. In case of any discomfort during exercise, stop exercising immediately and consult a doctor, otherwise there could be a risk of injury.



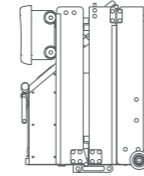
- ⚠ During use, be sure to screw the fixing knob.



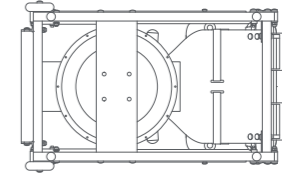
- ⚠ A space distance between the front and rear sides of the rowing machine shall be more than 600mm.



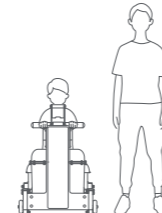
- ⊗ No use on the uneven ground is allowed.



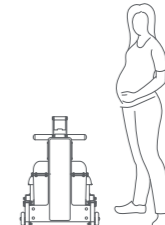
- ⊗ Upright folding is not allowed.



- ⊗ Sideways folding is not allowed.



- ⊗ Children should be supervised to ensure that they do not play with the rowing machine.



- ⚠ The elderly, children and pregnant women should use this product prudently.

2.7 Trademark and Legal Statement

Various patents relating to the KingSmith WalkingPad Treadmill series are developed and copyrighted by Beijing KingSmith Technology Co., Ltd. ("KingSmith" for short). Without the written permission of KingSmith, any organization or individual shall not copy or distribute all or any part of this User Manual and shall not use the patents contained thereof. This User Manual, as far as possible, has included various latest function introductions and operational instructions at the time of being printed. Nevertheless, there might be discrepancies between the purchased Treadmill and those described herein due to a continuous optimization in functions and designs. Therefore, the actual Treadmill shall prevail in case of any deviations in color and appearance.

The machine satisfies EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-7

2.8 Replacement and Disposal



The battery contained in this appliance must be removed for disposal.

When replacing the battery, use only original battery, available from our online parts shop.

The battery compartment is located on the back of the appliance. Open the compartment by removing the screw in the cover using a suitable screwdriver, and then press the lower end of the locking catch on the connectors. In that way, both sides of the connection can be separated by pulling them apart.

When inserting a new battery, push together the two connectors and ensure that the catch locks over the stop.

Never dispose of old battery in domestic garbage, but only through the proper public collection points. This also applies to the battery of defective appliances.



Devices marked with this symbol must be disposed of separately from your household waste, as they contain valuable materials that can be recycled. Proper disposal protects the environment and human health. Your local authority or retailer can provide information on the matter.

PRECAUCIÓN: se advierte al usuario que los cambios o modificaciones no aprobados expresamente por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la posibilidad del usuario para utilizar el equipo.

Este dispositivo cumple con la Parte 15 de las normas de la FCC. Su funcionamiento está sujeto a las dos condiciones siguientes: (1) este dispositivo no puede causar interferencias perjudiciales, y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las que puedan causar un funcionamiento no deseado.

NOTA: Este equipo ha sido probado y se ha comprobado que cumple con los límites de un dispositivo digital de clase B, de acuerdo con la parte 15 de las normas de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra las interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias perjudiciales en las comunicaciones de radio. Sin embargo, no se puede garantizar que no se produzcan interferencias en una instalación concreta. Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, lo cual puede determinarse apagando y encendiendo el equipo, se recomienda al usuario que intente conectar la interferencia mediante una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena receptora
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor
- Conectar el equipo a una toma de corriente en un circuito diferente al que está conectado el receptor
- Consulte al distribuidor o a un técnico de radio/televisión con experiencia para obtener ayuda

Declaración de exposición a la radiación de la FCC

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

Este transmisor no debe estar ubicado ni funcionar junto con ninguna otra antena o transmisor.

El aparato está destinado al uso doméstico.



PELIGRO - Para reducir el riesgo de descarga eléctrica: Desenchufe siempre este aparato de la toma de corriente inmediatamente después de utilizarlo y antes de limpiarlo.



ADVERTENCIA - Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones a las personas:

- 1) Nunca se debe dejar un aparato sin vigilancia cuando esté enchufado. Desenchúfelo de la toma de corriente cuando no lo utilice y antes de poner o quitar piezas.
- 2) Es necesaria una estrecha supervisión cuando este aparato es utilizado por, sobre o cerca de niños, inválidos o personas discapacitadas.
- 3) Utilice este aparato sólo para el uso previsto, tal como se describe en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- 4) No utilice nunca este aparato si el cable o el enchufe están dañados. Si no funciona correctamente, si se ha caído o dañado, o si se ha caído al agua. Devuelva el aparato al centro de servicio para que lo examinen y lo reparen.
- 5) No transporte este aparato por el cable de alimentación ni utilice el cable como asa.
- 6) Mantenga el cable alejado de las superficies calientes.
- 7) No deje caer ni introduzca ningún objeto en ninguna abertura.
- 8) No lo utilice al aire libre.
- 9) No utilice el aparato en lugares donde se utilicen productos en aerosol o donde se administre oxígeno.
- 10) Para desconectar, gire todos los controles a la posición de apagado, y luego retire el enchufe de la toma de corriente.

Conecte este aparato únicamente a una toma de corriente con conexión a tierra. Consulte las instrucciones de conexión a tierra.

Este aparato no está destinado a ser utilizado por personas con capacidades físicas, sensoriales y mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimientos, a menos que hayan sido supervisadas o instruidas sobre el uso del aparato por una persona responsable de la seguridad. Mantenga a los niños menores de 13 años alejados de esta máquina. Para reducir el riesgo de una descarga eléctrica, este aparato tiene un enchufe polarizado (una hoja es más ancha que la otra). Este enchufe encaja en una toma de corriente polarizada sólo en un sentido. Si el enchufe no entra completamente en la toma de corriente, invierta el enchufe. Si sigue sin entrar, póngase en contacto con un electricista cualificado para que instale la toma de corriente adecuada. No cambie el enchufe de ninguna manera.

Categoría S (estudio): Uso profesional y/o comercial.

El equipo de fitness se utiliza en lugares de entrenamiento para grupos, tales como: asociaciones deportivas, instituciones educativas, hoteles, clubes y estudios, y su uso y control son gestionados exclusivamente por el propietario (con personalidad jurídica).

Clase H (hogar): uso doméstico.

Instrucciones adicionales de uso:

Sistema de frenado: Depende de la velocidad.

Información sobre la carga: Modifique la carga cambiando el volumen de agua en el depósito.

CONTENIDOS

Producto y accesorios

Diagrama de funcionamiento

Guía de inicio

Instrucciones de funcionamiento

Ejercicios de calentamiento

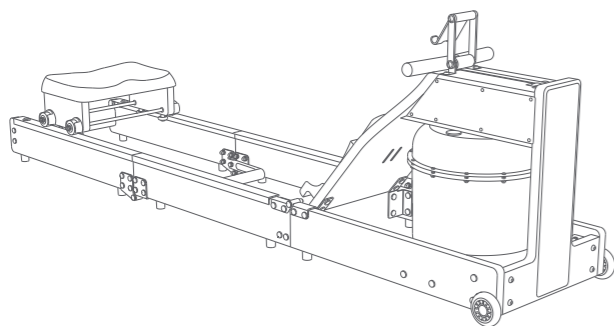
Precauciones de seguridad

Marca y declaración legal

Reciclaje y eliminación

Bienvenidos!

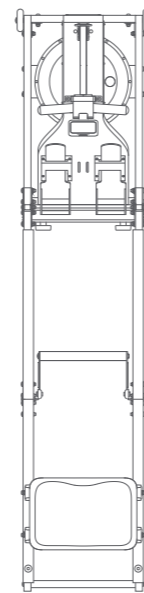
Gracias por elegir la Máquina de Remo Plegable KingSmith, en adelante denominada máquina de remo. El ingenioso diseño trilateral presenta el disfrute de la calidad de vida del ejercicio saludable en casa. Este producto es solo para uso doméstico, y no se utilizará para ningún fin comercial, de alquiler o para grupos públicos.



Índice de rendimiento	Parametros
Edad recomendada	14-60 años
Tensión continua	300 N
Carga máxima	120kg
Peso neto	30kg
Dimensión desplegada	206 x 50 x 56cm
Dimensión plegada	72 x 50 x 58cm
Class	HC

Producto y accesorios

Compruebe cuidadosamente si los artículos contenidos en la caja de embalaje están completos e intactos, y póngase en contacto con el vendedor si encuentra algún artículo que falte o esté dañado.



Máquina de remo

Accesorios



Bomba de agua x1



Pomos de fijación x2



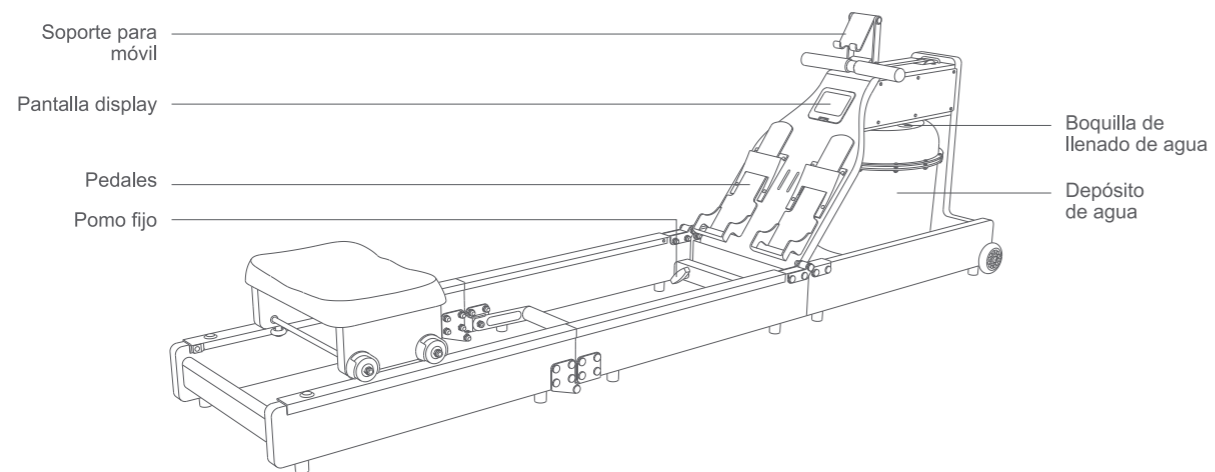
Agente azul x1



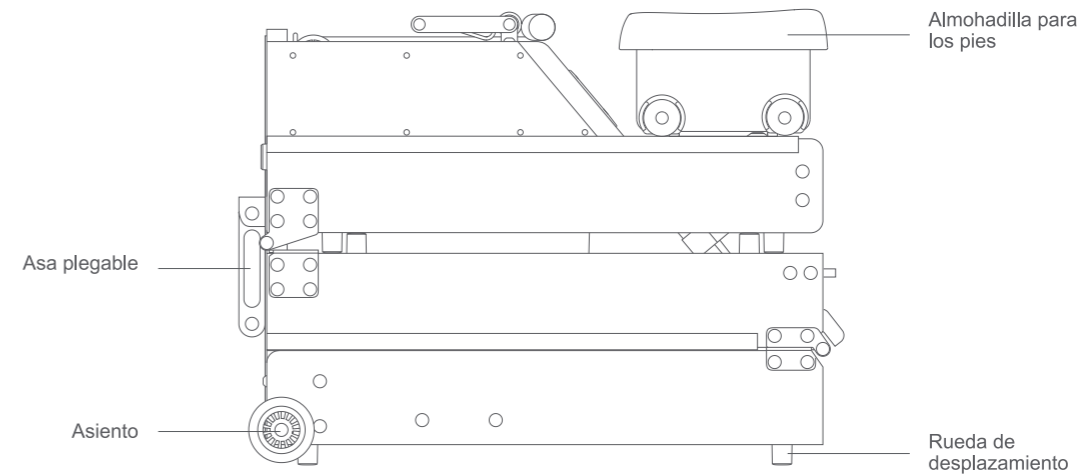
Manual x1

Diagrama de funcionamiento

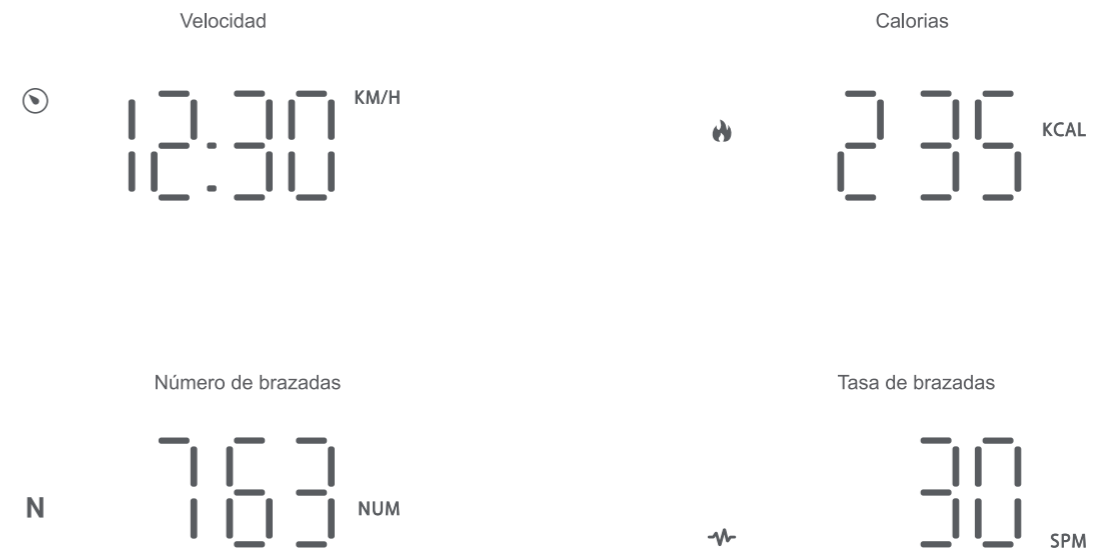
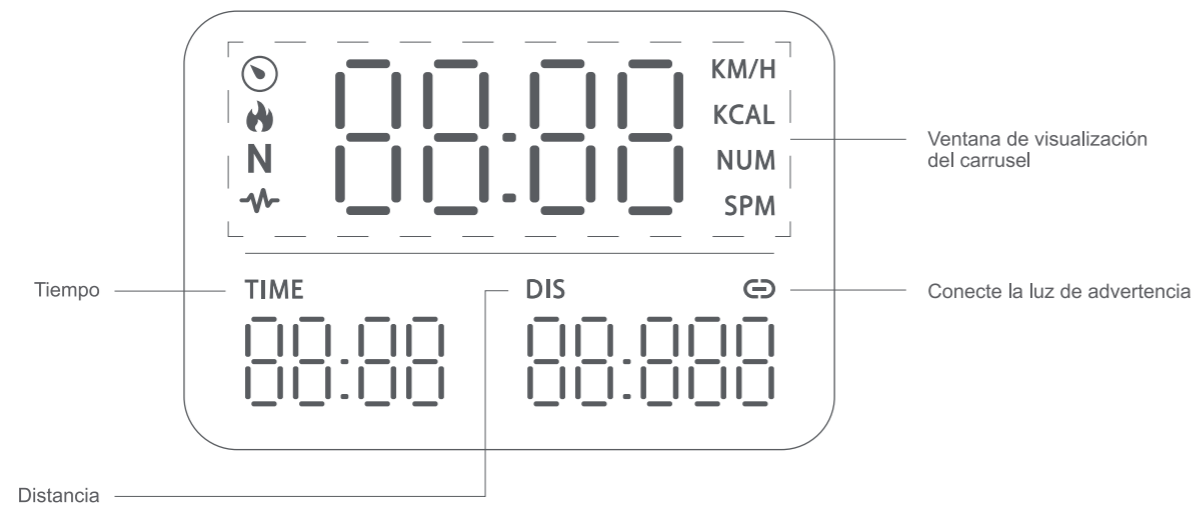
Estructura desplegada



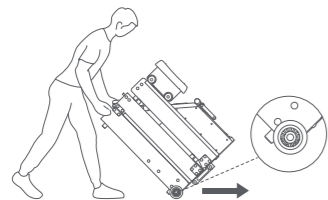
Estructura plegada



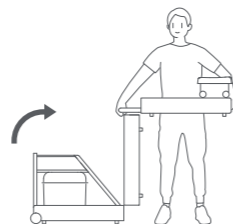
Introducción a la función del panel de visualización



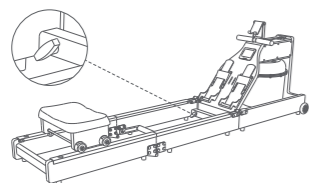
Guía de inicio



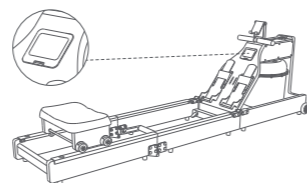
1. Antes de empujar y tirar, coloque el producto sobre un suelo plano en lugar de sobre una alfombra demasiado blanda o una moqueta gruesa.



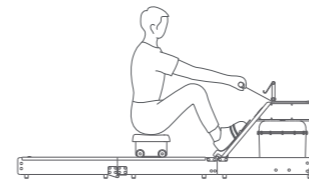
2. Tire del reposabrazos de la cabeza de la máquina con una mano, y tire de la tabla de madera bajo el asiento con la otra mano, y de la barra abatible hacia arriba con fuerza para desplegar la máquina de remo.



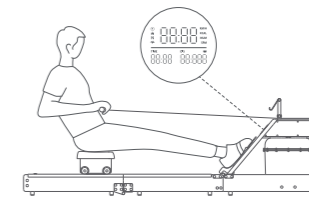
3. Después de desplegarla, atornille los pomos de fijación en los correspondientes agujeros de fijación bajo los pedales de ambos lados, para fijar las tablas de madera en los extremos delanteros.



4. Retire el medidor electrónico situado encima del pedal y cargue el compartimento de las pilas.



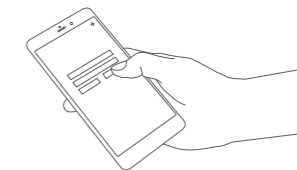
5. Siéntese en el asiento, mantenga los pies en los pedales, ajuste el tamaño de los pedales y asegure las correas.



6. Tire del asa de la máquina de remo para iluminar la pantalla del panel de visualización.



7. Escanea el código QR anterior o busca "KS Fit" en la tienda de aplicaciones, y completa la instalación y el registro.

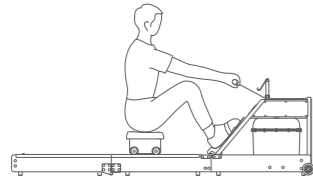


8. Abra la aplicación, añada y vincule siguiendo las instrucciones, y utilice la máquina de remo libremente o vea las lecciones.

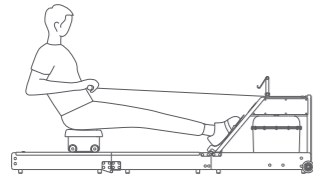
Instrucciones de funcionamiento

Movimientos básicos

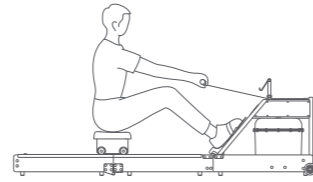
- Comience con una brazada relajada hacia delante, luego estire las piernas con fuerza mientras mantiene los brazos y la espalda rectos
- Tire de los brazos hacia atrás, por encima de las rodillas, hasta la posición de la pelvis, y gire sobre la pelvis para completar la brazada
- Vuelva a la posición inicial y repita el ciclo
- Consulte el video tutorial para obtener más información sobre el remo y su uso



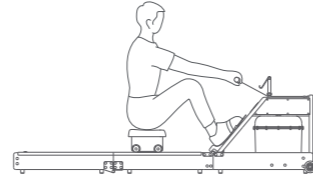
1. Entrada: relajar los hombros, estirar y enderezar los brazos, mantener la espalda recta y doblar las rodillas para que las pantorrillas queden perpendiculares a los raíles.



Soltar: tirar de la empuñadura bajo las costillas con las piernas totalmente estiradas.



2. Impulso: presionar los pedales con las plantas de los pies y enderezar los brazos simultáneamente



Recuperación: doblar lentamente las rodillas cuando el cuerpo esté totalmente inclinado hacia delante y los brazos relajados y rectos, y luego repetir los pasos anteriores.

Ejercicios de calentamiento

Movimientos básicos

Variación de la carga:

La resistencia al agua de la máquina de remo está relacionada con la velocidad, y la resistencia aumenta a medida que aumenta la velocidad de arrastre.

Ajuste de la carga:

La carga de la resistencia al agua de la máquina de remo se puede ajustar cambiando el volumen de agua del tanque de agua, y la carga aumenta con el aumento del volumen de agua.

Código de error

E01: Error en la pantalla

E02: Desbordamiento de datos del sensor A

E04: Desbordamiento de datos del sensor A

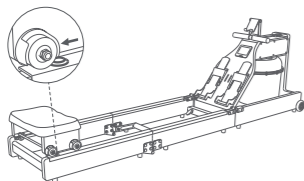
E08: Desbordamiento de datos del sensor B

E0100: Datos del sensor B desconectados

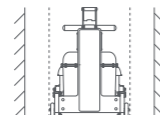
Calienta durante 5-10 minutos antes de practicar deporte para preparar tus músculos y así evitar posibles lesiones. Es recomendable la siguiente rutina de calentamiento, y repetirla después de la sesión deportiva.

1. Estiramiento hacia abajo: doblar ligeramente las rodillas, bajar el cuerpo hacia delante lentamente, relajar la espalda y los hombros, tocar los dedos de los pies con las manos lo más posible, mantener durante 10-15 segundos y luego relajar (repetir 3 veces).
2. Estiramiento de los isquiotibiales: sentado en un cojín de asiento limpio, enderece una pierna y retraiga la otra hacia dentro, de modo que la pierna quede ajustada al interior de la enderezada. Intente tocar los pies con las manos, mantenga durante 10-15 segundos y luego relaje (repita 3 veces con cada pierna).
3. Estiramiento de la pantorrilla y el tendón de Aquiles: de pie, con las dos manos contra la pared y un pie detrás, mantenga la pierna trasera erguida y el talón en el suelo, inclinándose hacia la pared, aguante 10-15 segundos y luego relaje (repita 3 veces con cada pierna).
4. Estiramiento de cuádriceps: mantener el equilibrio contra una pared o mesa con la mano izquierda, estirar la mano derecha hacia atrás para agarrar y tirar del talón derecho lentamente hacia las nalgas hasta sentir la tensión en los músculos de la parte delantera del muslo, mantener durante 10-15 segundos, luego relajar (repetir 3 veces para cada pierna).
5. Estiramiento del sartorio (músculo de la cara interna del muslo): siéntese con las plantas de los pies enfrentadas y las rodillas hacia fuera. Agarre y tire de los pies hacia la ingle con las manos, mantenga 10-15 segundos y relaje (repita 3 veces).

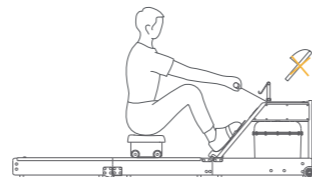
Precauciones de seguridad



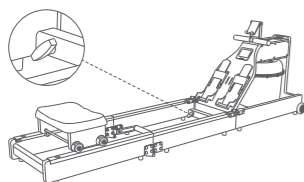
⚠ Asegúrese de que la rueda trasera del asiento esté situada detrás del saliente del extremo de la barandilla antes de la estiba.



⚠ La distancia entre los lados izquierdo y derecho de la máquina de remo deberá ser superior a 600 mm.



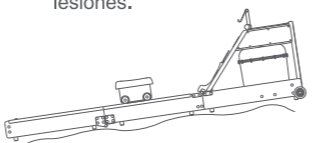
⚠ Realice el ejercicio de forma moderada con calzado deportivo y ropa acorde a sus condiciones físicas. En caso de cualquier molestia durante el ejercicio, deje de hacerlo inmediatamente y consulte a un médico, de lo contrario podría haber riesgo de lesiones.



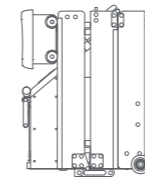
⚠ Durante el uso, asegúrese de atornillar el pomo de fijación.



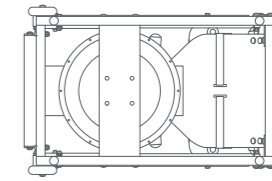
⚠ La distancia entre la parte delantera y la trasera de la máquina de remo debe ser superior a 600 mm.



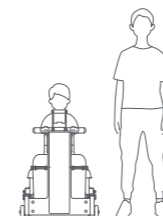
⊗ No se permite el uso en terrenos irregulares.



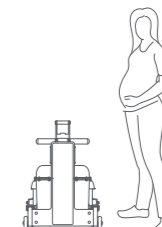
⊗ No se permite el plegado en vertical.



⊗ No se permite el plegado lateral.



⊗ Se debe supervisar a los niños para que no jueguen con la máquina de remo.



⚠ Las personas mayores, los niños y las mujeres embarazadas deben utilizar este producto con prudencia.

Marca y Declaración Legal

Beijing KingSmith Technology Co., Ltd. ("KingSmith" como abreviatura) ha desarrollado varias patentes relacionadas con la serie de caminadoras KingSmith WalkingPad. Ninguna organización o individuo no copiará ni distribuirá todo o parte de este Manual y sus patentes sin el permiso por escrito de KingSmith. Este manual de Usuario, en la medida de lo posible, ha incluido varias introducciones de funciones e instrucciones operativas más recientes en el momento de su impresión. Sin embargo, puede haber discrepancias entre la Caminadora comprada y las descritas en este documento debido a una optimización continua de las funciones y diseños. Por lo tanto, la Caminadora real prevalecerá en caso de cualquier desviación en el color y la apariencia.

Esta máquina cumple con la normativa EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-7

Reciclaje y Eliminación



En el momento de eliminación de la caminadora, la batería contenida en la maquina debe retirarse.

Al reemplazar la batería, use sólo una OEM, una disponible en nuestra tienda de repuestos en línea.

El compartimiento de la batería está ubicado en la parte posterior de la caminadora. Para abrir el compartimiento, primero quite el tornillo de la tapa con un destornillador adecuado y luego presione el extremo inferior del pestillo de bloqueo de los conectores. De esta manera, ambos lados del enlace se pueden separar tirando de ellos.

Cuando inserte una batería nueva, une los dos conectores y asegúrese de que el pestillo quede bloqueado sobre el tope.

No deseche las baterías usadas en el sistema de desechos domésticos y asegúrese de que se reciclen adecuadamente a través de puntos de recolección públicos. Esto también se aplica a la batería de cintas de correr defectuosas.



Los dispositivos marcados con este símbolo deben eliminarse por separado de los residuos domésticos, ya que contienen materiales valiosos que pueden reciclarse. La eliminación adecuada beneficia al medio ambiente y a la salud humana. Consulte la información pertinente proporcionada por la autoridad local o minorista

ATTENTION: L'utilisateur est averti que les changements ou modifications non expressément approuvés par la partie responsable de la conformité pourraient annuler l'autorité de l'utilisateur à utiliser l'équipement.

Cet appareil est conforme à la Section 15 des Règles de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles et (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences susceptibles de provoquer un fonctionnement indésirable.

REMARQUE: Cet équipement est testé et déclaré conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B, conformément à la Section 15 des Règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie sous forme de fréquence radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut causer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans le cadre d'une installation particulière.

Si cet équipement cause des interférences nuisibles à la réception radiophonique ou de la télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant et en rallumant l'équipement, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger l'interférence par une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Branchez l'équipement à une prise sur un circuit différent de celui auquel le récepteur est branché.
- Consultez le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

Déclaration de la FCC sur l'exposition aux rayonnements

Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux rayonnements de la FCC établies pour un environnement non contrôlé.

Cet émetteur ne doit pas être localisé conjointement ou fonctionner en conjonction avec une autre antenne ou un autre émetteur.

L'appareil est destiné à un usage domestique.



DANGER - Pour réduire le risque de choc électrique :

Débranchez toujours cet appareil de la prise électrique immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer.



ATTENTION - Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessures:

- 1) Un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise électrique lorsqu'il n'est pas utilisé et avant d'ajouter ou de retirer des composants.
- 2) Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet appareil est utilisé par, avec ou à proximité d'enfants ou de personnes invalides ou handicapées.
- 3) Utilisez cet appareil uniquement pour l'usage auquel il est destiné, tel que décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- 4) N'utilisez jamais cet appareil s'il a un cordon ou une fiche endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé au sol ou endommagé, ou s'il est tombé dans l'eau. Confiez l'appareil à un centre de maintenance pour examen et réparation.
- 5) Ne transportez pas cet appareil en le tenant par le cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- 6) Maintenez le cordon éloigné des surfaces chauffées.
- 7) Ne laissez jamais tomber ou n'insérez aucun objet dans une ouverture.
- 8) N'utilisez pas l'appareil en extérieur.
- 9) N'utilisez pas l'appareil là où des produits aérosols (spray) sont utilisés ou là où de l'oxygène est administré.
- 10) Pour débrancher l'appareil, placez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise électrique.

Branchez cet appareil uniquement sur une prise électrique correctement mise à la terre. Voir les instructions de mise à la terre.

Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou avec un manque d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles n'aient reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité. Tenez les enfants de moins de 13 ans éloignés de cet équipement.

Pour réduire le risque de choc électrique, cet appareil est équipé d'une fiche polarisée (une lame est plus large que l'autre). Cette fiche s'adapte dans une prise polarisée d'une seule façon. Si la fiche ne rentre pas complètement dans la prise électrique, inversez la fiche. Si la fiche ne rentre toujours pas, contactez un électricien qualifié pour installer la prise électrique appropriée. Ne modifiez en aucun cas la fiche.

Catégorie S (studio) : Usage professionnel et/ou commercial.

L'équipement de fitness est utilisé dans les lieux d'entraînement pour les groupes, tels que : les associations sportives, les établissements d'enseignement, les hôtels, les clubs et les studios, et son utilisation et son contrôle sont exclusivement gérés par le propriétaire (avec une personnalité juridique).

Classe H (domestique) : Usage domestique. Instructions d'utilisation supplémentaires :

Système de freinage : Dépendant de la vitesse.

Informations sur la charge : Modification de la charge en modifiant le volume d'eau dans le réservoir.

TABLE DES MATIÈRES

Produit et accessoires

Schéma fonctionnel

Guide pour une première utilisation

Instructions d'utilisation

Exercices d'échauffement

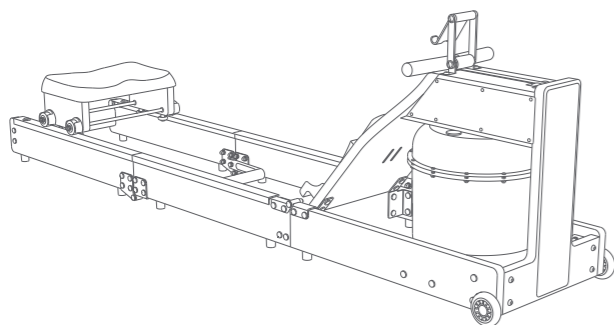
Mesures de précaution pour la sécurité

Marque déposée et déclaration juridique

Remplacement et élimination

Bienvenue!

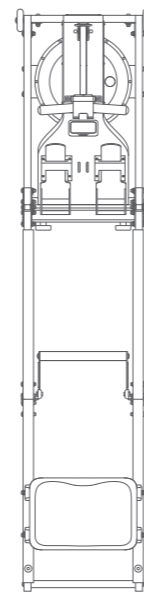
Merci d'avoir choisi le rameur pliable KingSmith, ci-après dénommé le rameur. La conception ingénieuse en trois parties offre le plaisir d'une vie de qualité grâce à un exercice sain domicile. Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement et ne doit pas être utilisé à des fins commerciales, de location ou de groupe en public.



Indice de performance	Paramètres détaillés
Plage d'âge autorisée	14 - 60 ans
Tension continue	300 N
Charge maximale	120 kg (260 lbs)
Poids net	30 kg (66 lbs)
Dimensions (déplié)	2 060 x 500 x 560 mm (81,1 x 19,6 x 22,0")
Dimensions (replié)	720 x 500 x 580 mm (28,3 x 19,6 x 22,8")
Classe	HC

Producto y accesorios

Compruebe cuidadosamente si los artículos contenidos en la caja de embalaje están completos e intactos, y póngase en contacto con el vendedor si encuentra algún artículo que falte o esté dañado.

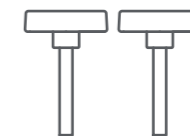


Máquina de remo

Accesorios



Bomba de agua x1



Pomos de fijación x2



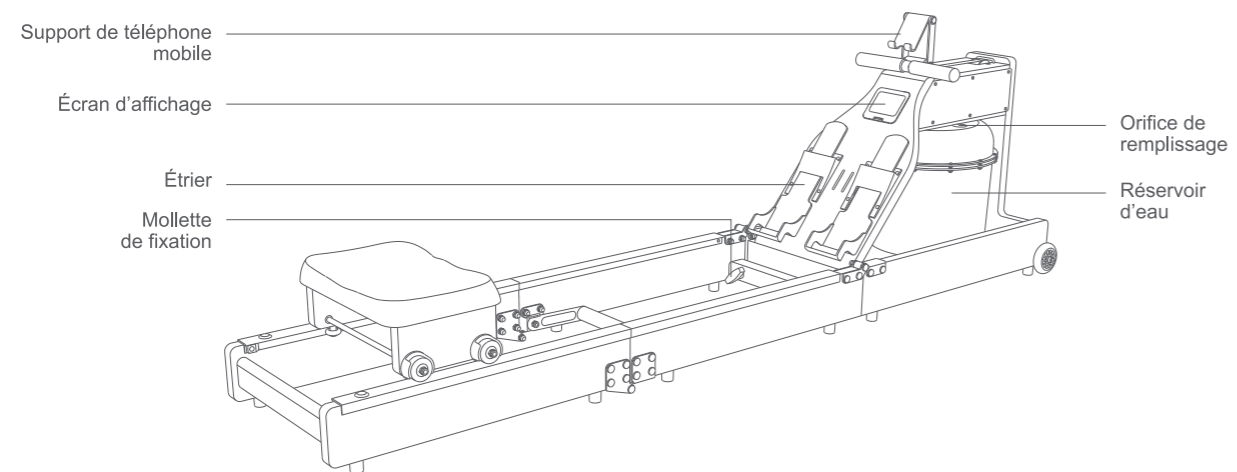
Agente azul x1



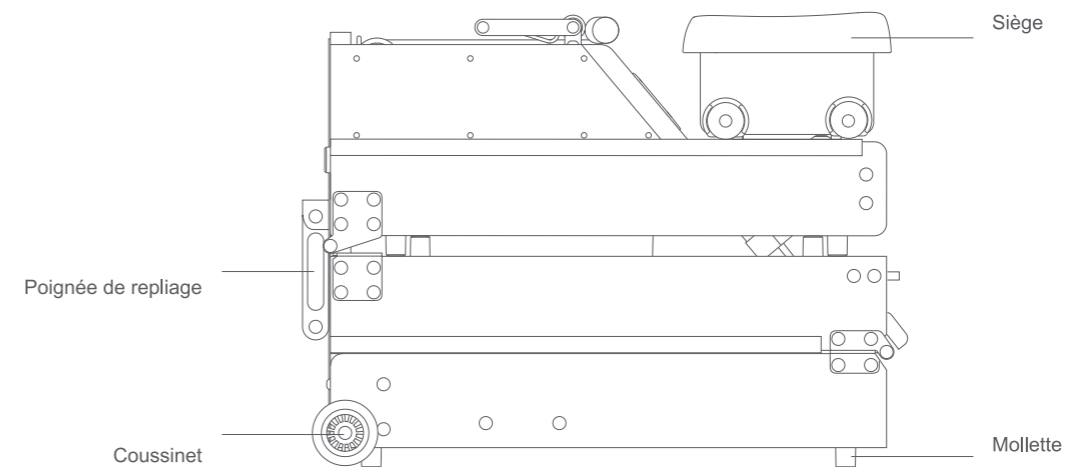
Manual x1

Schéma fonctionnel

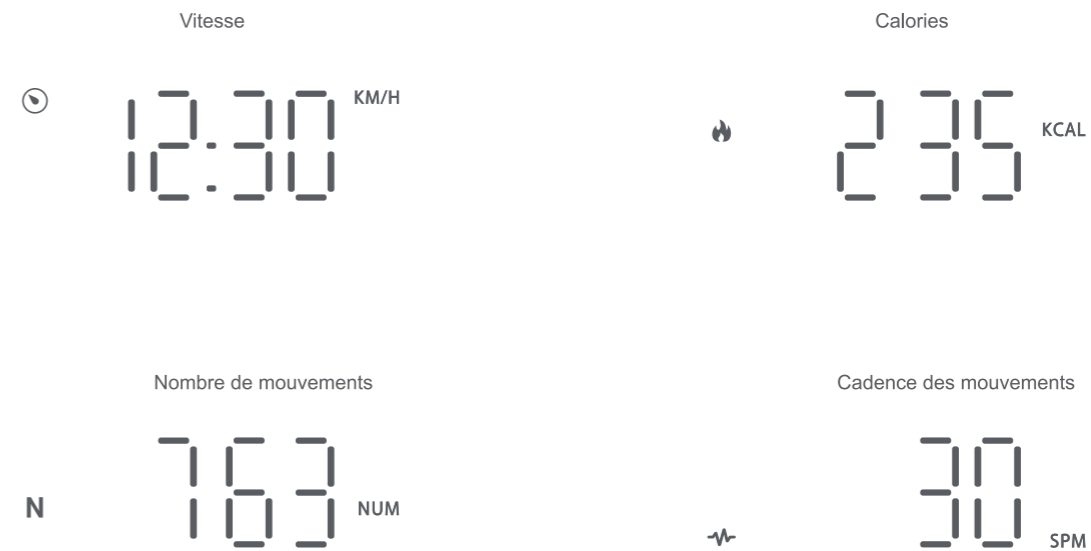
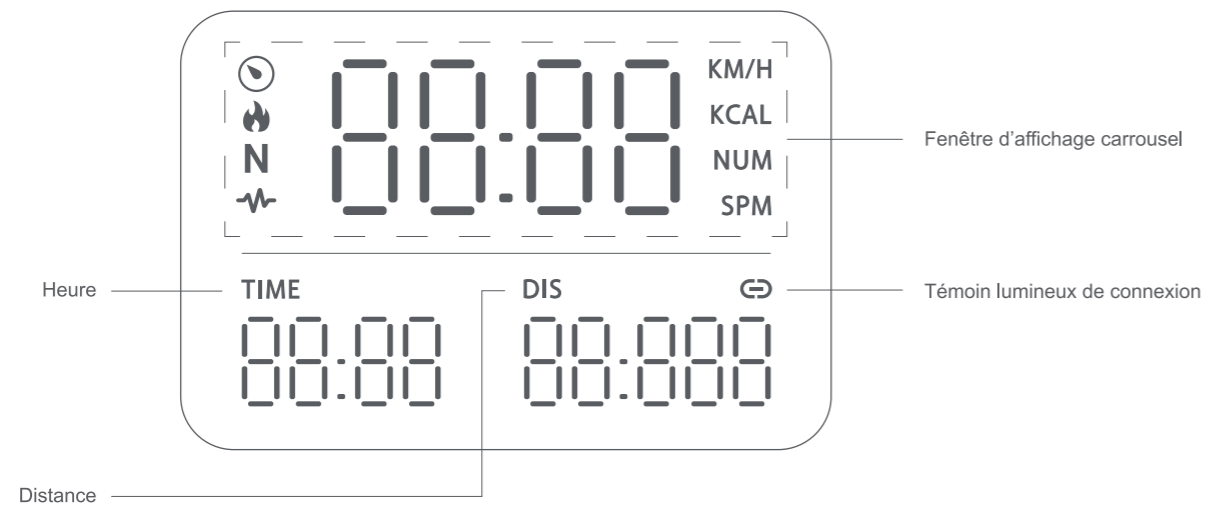
Rameur déplié



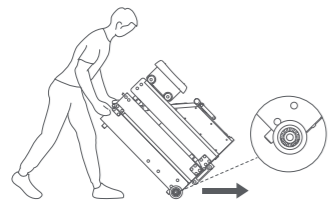
Rameur replié



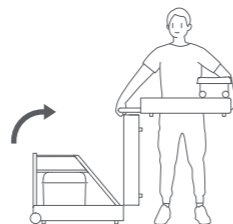
Introduction aux fonctions du panneau d'affichage



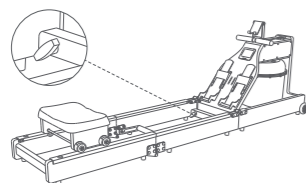
Guide pour une première utilisation



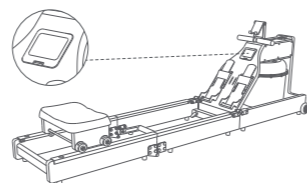
1. Avant de pousser et de tirer, placez le produit sur un sol plat, plutôt que sur un tapis trop mou ou une moquette épaisse.



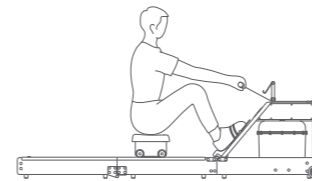
2. Tirez sur l'accoudoir à l'avant du rameur avec une main, et tirez sur la planche en bois sous le siège avec l'autre main, et soulevez le rail rabattable vers le haut en forçant pour déplier le rameur.



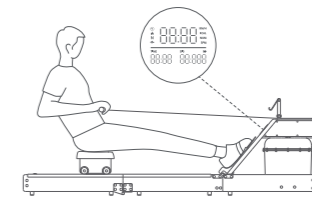
3. Après le dépliage, vissez les mollettes de fixation dans les trous de fixation correspondants sous les étriers des deux côtés, de manière à fixer les planches en bois aux extrémités avant,



4. Retirez le compteur électronique au-dessus des étriers et placez des piles dans le compartiment à piles.



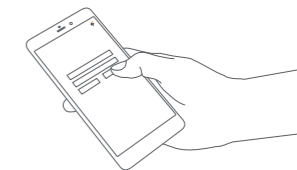
5. Asseyez-vous sur le siège, gardez les pieds dans les étriers, ajustez la sangle des étriers et fixez les sangles.



6. Tirez sur la poignée du rameur pour allumer l'écran du panneau d'affichage.



7. Scannez le code QR ci-dessus ou recherchez « KS Fit » dans l'App Store, puis effectuez l'installation de l'appli et l'enregistrement.

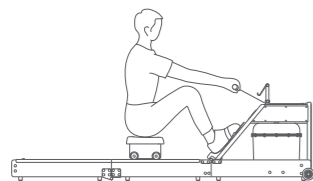


8. Ouvrez l'appli, appariez l'équipement en suivant les instructions. Utilisez le rameur librement ou en suivant les leçons.

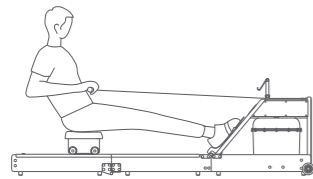
Instructions d'utilisation

Les principes de base du mouvement

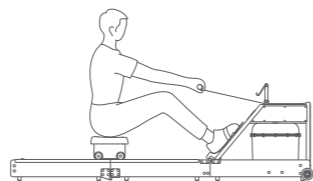
- Commencez par un mouvement vers l'avant détendu. Puis étirez fortement les jambes en gardant les bras et le dos droits.
- Tirez les bras vers l'arrière au-delà des genoux, jusqu'à la position du bassin, et faites pivoter le bassin pour terminer le mouvement.
- Revenez à la position d'origine et répétez le cycle.
- Reportez-vous au tutoriel vidéo pour plus d'informations sur le rameur et son utilisation.



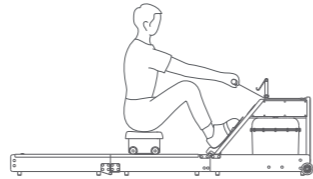
1. Entrée: Détendez les épaules, étirez et redressez les bras, gardez le dos droit et pliez les genoux de manière à ce que les mollets soient perpendiculaires aux rails.



3. Relâchement: Tirez la poignée jusque sous les côtes avec les jambes complètement droites.



2. Traction: Appuyez sur les étriers avec la plante des pieds et tendez les bras simultanément.



4. Récupération: Pliez lentement les genoux lorsque le corps est complètement penché vers l'avant et que les bras sont droits et détendus. Puis répétez les étapes précédentes

Exercices d'échauffement

Réglage de la résistance

Variation de la charge:

La résistance à l'eau du rameur est liée à la vitesse et la résistance augmente à mesure que la vitesse de traction augmente.

Réglage de la charge :

La charge de la résistance à l'eau du rameur peut être ajustée en modifiant le volume d'eau dans le réservoir. La charge augmente avec l'augmentation du volume d'eau.

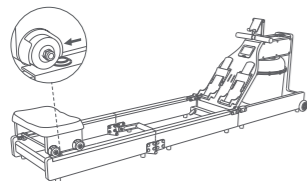
Code d'erreur

- E01: Erreur du panneau d'affichage
- E02: Surcharge de données du capteur A
- E04: Surcharge de données du capteur A
- E08: Surcharge de données du capteur B
- E0100: Déconnexion des données du capteur B

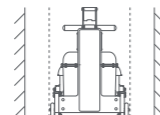
Échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes avant de faire de l'exercice, car les muscles chauds sont plus faciles à étirer et cela prévient les blessures. Il est recommandé de faire l'exercice d'étirement comme suit et de le répéter après l'exercice.

1. Étirement vers le bas : Pliez légèrement les genoux, abaissez lentement le corps vers l'avant, détendez le dos et les épaules, touchez les orteils avec les mains autant que possible, maintenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous (répétez 3 fois).
2. Étirement des ischio-jambiers : Assis sur un coussin, redressez une jambe et rétractez l'autre vers l'intérieur de sorte que la jambe soit bien ajustée contre l'intérieur de la jambe redressée. Essayez de toucher les orteils avec les mains, maintenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous (répétez 3 fois pour chaque jambe).
3. Étirement des mollets et des tendons d'Achille : Tenez-vous debout avec les deux mains contre le mur et un pied en arrière, gardez les jambes droites et les talons au sol, penchez-vous vers le mur, maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous (répétez 3 fois pour chaque jambe).
4. Étirement des quadriceps : Maintenez l'équilibre contre un mur ou une table avec la main gauche, étirez la main droite vers l'arrière pour saisir la jambe et tirer lentement le talon droit vers les fesses jusqu'à ce que vous sentiez une tension dans les muscles avant de la cuisse, maintenez pendant 10 - 15 secondes, puis détendez-vous (répétez 3 fois pour chaque jambe).
5. Étirement du sartorius (muscle de l'intérieur de la cuisse) : Asseyez-vous avec la plante des pieds face à face et les genoux vers l'extérieur. Saisissez et tirez les pieds vers l'aîne avec les mains, maintenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous (répétez 3 fois).

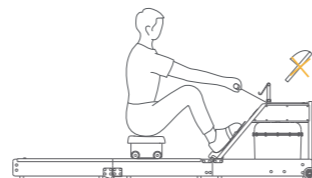
Mesures de précaution pour la sécurité



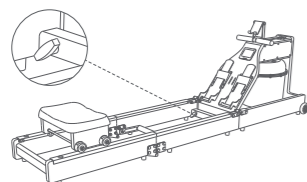
⚠ Assurez-vous que la roue arrière du siège est située derrière la saillie à l'extrémité du rail avant stockage.



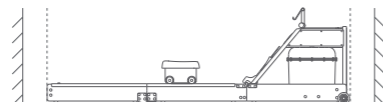
⚠ L'espace entre les côtés gauche et droit du rameur doit être supérieur à 600 mm.



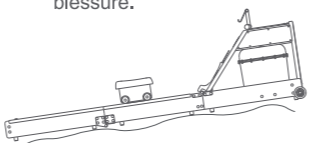
⚠ Faites de l'exercice avec modération avec des chaussures de sport et des vêtements adaptés à vos propres conditions physiques. En cas d'inconfort pendant l'exercice, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin, sinon il pourrait y avoir un risque de blessure.



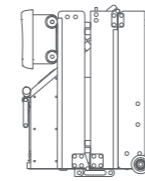
⚠ Lors de l'utilisation, veillez à bien visser la mollette de fixation.



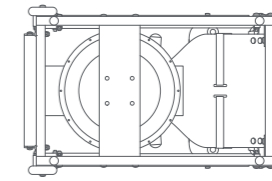
⚠ L'espace entre les côtés avant et arrière du rameur doit être supérieur à 600 mm.



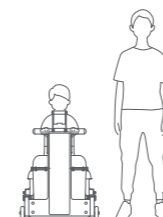
⊗ Aucune utilisation sur terrain accidenté n'est autorisée.



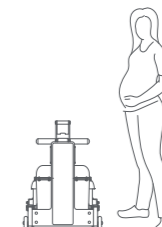
⊗ Le pliage en position verticale n'est pas autorisé.



⊗ Le pliage en position latérale n'est pas autorisé.



⊗ Les enfants doivent être maintenus sous surveillance pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec le rameur.



⚠ Les personnes âgées, les enfants et les femmes enceintes doivent utiliser ce produit avec prudence.

Marque déposée et déclaration juridique

Plusieurs brevets en lien avec le rameur de KingSmith ont été développés et sont protégés par le droit d'auteur de Beijing KingSmith Technology Co., Ltd. (ci-après « KingSmith »). Sans l'autorisation écrite de KingSmith, aucune organisation ou personne ne doit copier ou distribuer tout ou partie de ce manuel d'utilisation et ne doit pas utiliser les brevets impliqués. Ce manuel de l'utilisateur, dans la mesure du possible, comporte plusieurs présentations de fonctionnalités et des instructions d'utilisation les plus récentes au moment de l'impression. Néanmoins, il peut y avoir des écarts entre le rameur acheté et celui décrit ici en raison d'une optimisation continue des fonctionnalités et des conceptions. Par conséquent, le rameur réel prévaudra en cas d'écart de couleur et d'apparence.

L'équipement satisfait aux normes EN ISO 20957-1 et EN ISO 20957-7

Remplacement et élimination



La pile contenue dans cet appareil doit être retirée pour sa mise au rebut.

Pour le remplacement de la pile, utilisez uniquement la pile d'origine, disponible dans notre boutique de pièces détachées accessible en ligne.

Le compartiment à piles est situé à l'arrière de l'appareil. Ouvrez le compartiment en retirant la vis du couvercle à l'aide d'un tournevis adapté, puis appuyez sur l'extrémité inférieure du loquet de verrouillage sur les connecteurs. De cette façon, les deux côtés de la connexion peuvent être séparés.

Lorsque vous insérez une nouvelle pile, poussez sur les deux connecteurs ensemble et assurez-vous que le loquet se verrouille au-dessus de la butée.

Ne jetez jamais la pile usagée dans les déchets domestiques, mais uniquement dans les points de collecte publics appropriés. Ceci s'applique également à la pile des appareils défectueux.



Les appareils marqués de ce symbole doivent être éliminés séparément de vos déchets domestiques, car ils contiennent des matériaux précieux qui peuvent être recyclés. Une élimination appropriée protège l'environnement et la santé humaine. Votre autorité locale ou votre revendeur peut vous fournir des informations à ce sujet.

ACHTUNG: Der Benutzer wird darauf hingewiesen, dass Änderungen oder Modifikationen, die nicht ausdrücklich von der für die Einhaltung der Vorschriften verantwortlichen Partei genehmigt wurden, dazu führen können, dass der Benutzer die Berechtigung zum Betrieb des Geräts verliert.

Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen von Teil 15 der FCC-Vorschriften. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen, und (2) dieses Gerät muss alle empfangenen Interferenzen akzeptieren, einschließlich Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb verursachen können.

HINWEIS: Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften. Diese Grenzwerte sind so ausgelegt, dass sie einen angemessenen Schutz gegen schädliche Störungen in einer Wohnanlage bieten. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie und kann diese ausstrahlen. Wenn es nicht gemäß den Anweisungen installiert und verwendet wird, kann es schädliche Störungen des Funkverkehrs verursachen. Es kann jedoch nicht garantiert werden, dass bei einer bestimmten Anlage keine Störungen auftreten. Wenn dieses Gerät den Radio- oder Fernsehempfang stört, was durch Aus- und Einschalten des Geräts festgestellt werden kann, sollte der Benutzer versuchen, die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben:

- Neuausrichtung oder Verlegung der Empfangsantenne.
- Vergrößerung des Abstands zwischen dem Gerät und dem Empfänger.
- Anschluss des Geräts an eine Steckdose, die nicht mit dem Stromkreis verbunden ist, an den der Empfänger angeschlossen ist.
- Wenden Sie sich an den Händler oder einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker, um Hilfe zu erhalten.

FCC-Erklärung zur Strahlungsexposition.

Dieses Gerät entspricht den FCC-Grenzwerten für die Strahlenbelastung, die für eine unkontrollierte Umgebung festgelegt wurden. Dieser Sender darf nicht in Verbindung mit einer anderen Antenne oder einem anderen Sender aufgestellt oder betrieben werden.

Das Gerät ist für den Haushalt bestimmt.



GEFAHR – Um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern:
Ziehen Sie nach dem Gebrauch und vor der Reinigung des Geräts immer sofort den Stecker aus der Steckdose.



WARNUNG – Um die Gefahr von Verbrennungen, Bränden, elektrischen Schlägen oder Verletzungen von Personen zu verringern:

- 1) Ein eingestecktes Gerät sollte nie unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen und bevor Sie Teile anbringen oder abnehmen.
- 2) Wenn dieses Gerät von, auf oder in der Nähe von Kindern, Invaliden oder behinderten Personen verwendet wird, ist eine strenge Überwachung erforderlich.
- 3) Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in dieser Anleitung beschriebenen Zweck. Verwenden Sie keine Anbauteile, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.
- 4) Nehmen Sie dieses Produkt niemals in Betrieb, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert, wenn es fallen gelassen oder beschädigt wurde oder wenn es ins Wasser gefallen ist. Bringen Sie das Gerät zur Überprüfung und Reparatur in eine Servicestelle.
- 5) Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel und benutzen Sie das Kabel nicht als Griff.
- 6) Halten Sie das Kabel von erhitzten Oberflächen fern.
- 7) Lassen Sie niemals einen Gegenstand in eine Öffnung fallen oder stecken Sie ihn hinein.
- 8) Nicht im Freien verwenden.
- 9) Nicht in Betrieb nehmen an Orten, wo Aerosolprodukte (Sprays) verwendet werden oder wo Sauerstoff verabreicht wird.
- 10) Schalten Sie alle Regler aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, um die Verbindung zu trennen.

Schließen Sie das Gerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an. Siehe Anweisungen zur Erdung.

Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mit fehlender Erfahrung und Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von einer solchen Person Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Halten Sie Kinder unter 13 Jahren von diesem Gerät fern.

Um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern, ist dieses Gerät mit einem gepolten Stecker ausgestattet (eine Zapfen ist breiter als die andere). Dieser Stecker passt nur in einer Richtung in eine gepolte Steckdose. Wenn der Stecker nicht vollständig in die Steckdose passt, drehen Sie den Stecker um. Wenn er immer noch nicht passt, wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker, um die richtige Steckdose zu installieren. Verändern Sie den Stecker auf keinen Fall.

Kategorie S (Studio): Professionelle und/oder kommerzielle Nutzung.

Die Fitnessgeräte werden in Trainingseinrichtungen für Gruppen verwendet, wie z. B. Sportvereine, Bildungseinrichtungen, Hotels, Clubs und Studios, und ihre Nutzung und Kontrolle wird ausschließlich vom Eigentümer (mit Rechtspersönlichkeit) verwaltet.

Klasse H (Heim): Heimgebrauch. Zusätzliche Hinweise zur Verwendung:

Bremssystem: Geschwindigkeitsabhängig.

Informationen zur Beladung: Ändern Sie die Beladung, indem Sie die Wassermenge im Tank ändern.

INHALT

Produkt und Zubehör

Funktionsdiagramm

Leitfaden für die erstmalige Verwendung

Gebrauchsanleitung

Aufwärmübungen

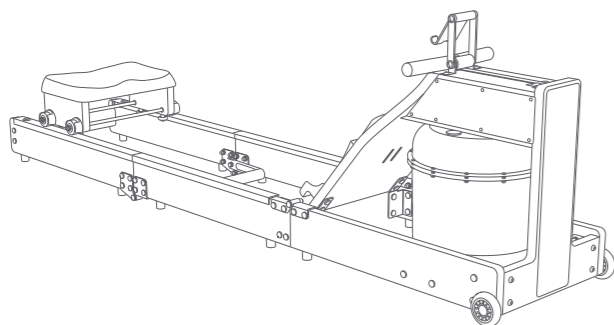
Sicherheitsvorkehrungen

Markenzeichen und rechtliche Hinweise

Ersatz und Entsorgung

Herzlich willkommen!

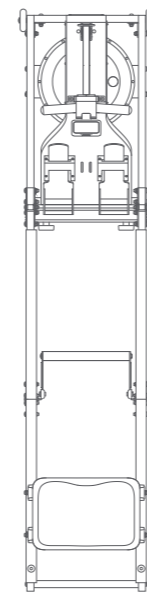
Vielen Dank, dass Sie sich für das aufklappbare Rudergerät von KingSmith, im Folgenden als Rudergerät bezeichnet, entschieden haben. Das ausgeklügelte dreifach klappbare Design präsentiert den Genuss von Lebensqualität durch gesunde Bewegung zu Hause. Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und darf nicht für geschäftliche Zwecke, für die Vermietung oder für öffentliche Gruppen verwendet werden.



Leistungsindex	Detaillierte Parameter
Anwendbares Alter	14 – 60 Jahre alt
Kontinuierliche Spannung	300 N
Maximale Belastung	120 kg (260 lbs)
Nettogewicht	30 kg (66 lbs)
Maße im aufgeklappten Zustand	2.060•500•560 mm 81,1=19,6 22,0 Zoll
Maße im zugeklappten Zustand	720=500•580 mm 28,3 19,6=22,8 Zoll
Klasse	HC

Produkt und Zubehör

Bitte überprüfen Sie sorgfältig, ob die in der Verpackung enthaltenen Komponenten vollständig und unversehrt sind, und wenden Sie sich an den Händler, wenn Sie fehlende oder beschädigte Komponenten feststellen.

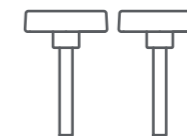


Rudermaschine

Zubehör



Wasserpumpe x 1



Fixierknopf x 2



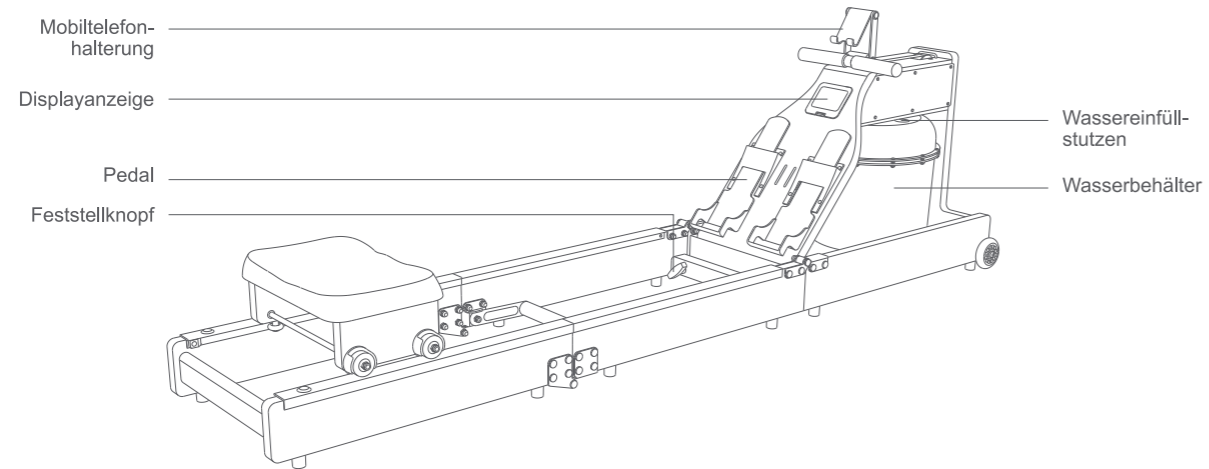
Agent Blue x 1



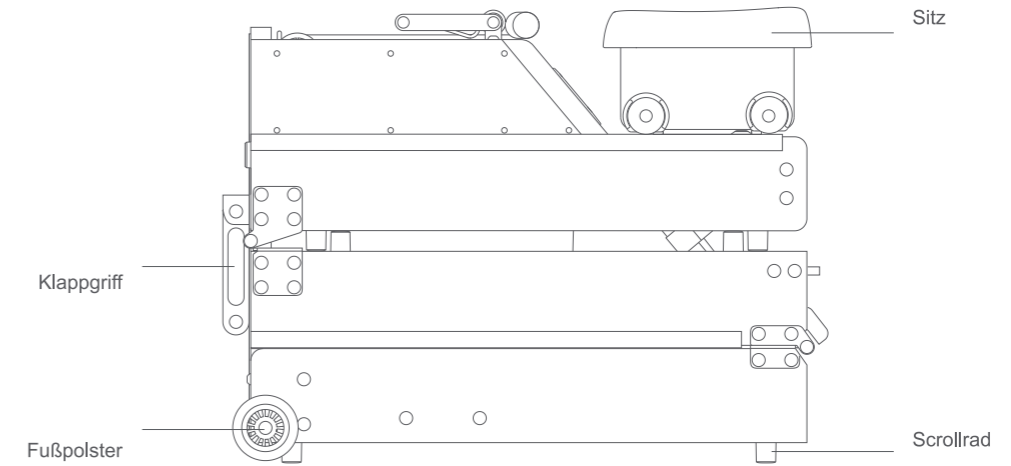
Gebrauchsanleitung x 1

Funktionsdiagramm

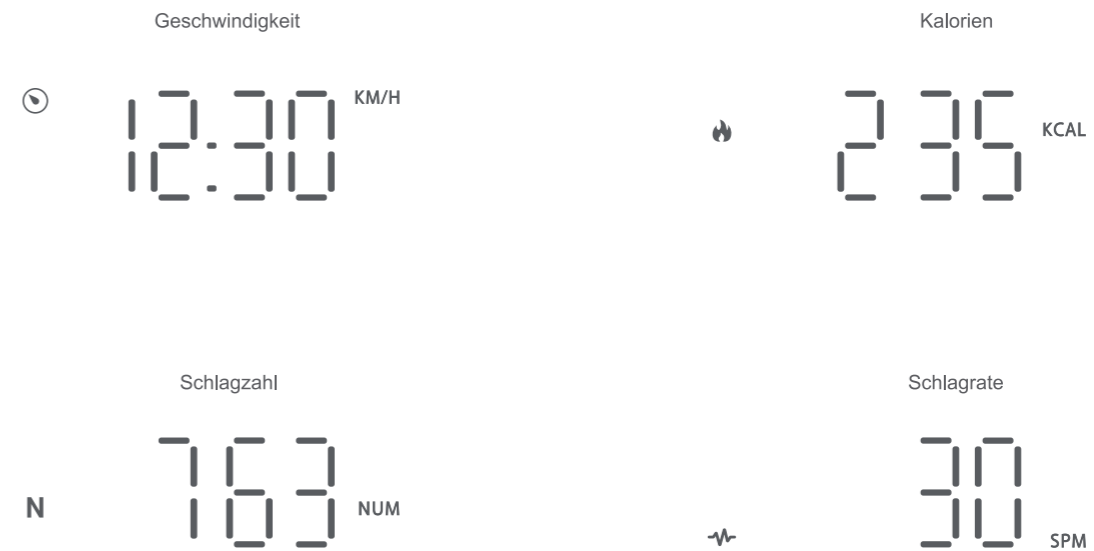
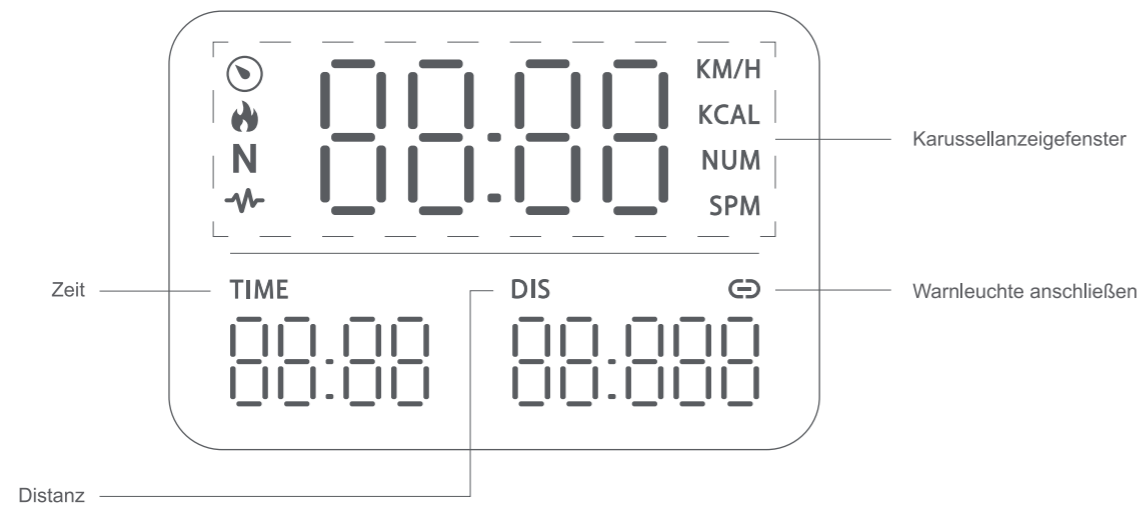
Aufgeklappter Zustand



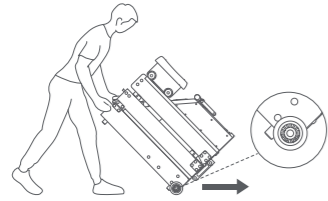
Zugeklappter Zustand



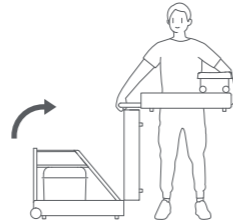
Einführung in die Funktion der Displayanzeige



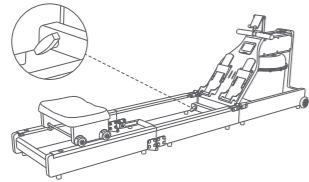
Leitfaden für die erstmalige Verwendung



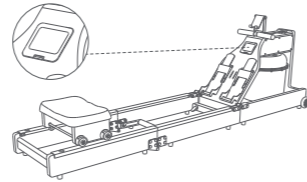
1. Stellen Sie das Produkt vor dem Rudern auf einen ebenen Boden und nicht auf eine zu weiche Matte oder einen dicken Teppich.



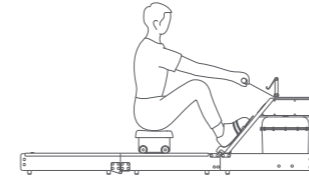
2. Ziehen Sie mit einer Hand an der Armlehne am Kopf des Geräts und mit der anderen Hand am Holzbrett unter dem Sitz und heben Sie die Klappschiene mit Kraft nach oben, um das Rudergerät aufzuklappen.



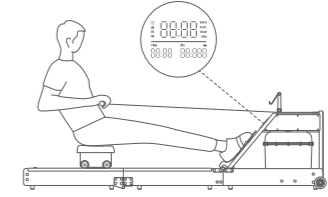
3. Nach dem Aufklappen schrauben Sie die Fixierknöpfe in die entsprechenden Befestigungslöcher unter den Pedalen auf beiden Seiten, um die Holzbretter an den vorderen Enden zu sichern.



4. Entfernen Sie den elektronischen Zähler über dem Pedal und legen Sie Batterien in das Batteriefach ein.



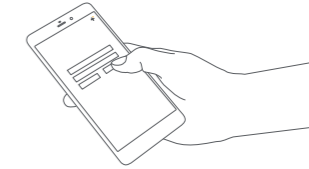
5. Setzen Sie sich auf den Sitz, stellen Sie die Füße auf die Pedale, stellen Sie die Größe der Pedale ein und befestigen Sie die Riemen.



6. Ziehen Sie den Griff des Rudergeräts, um den Bildschirm der Displayanzeige zu aktivieren.



7. Scannen Sie den obigen QR-Code oder suchen Sie im App-Store nach „KS Fit“ und schließen Sie die Installation und Registrierung ab.

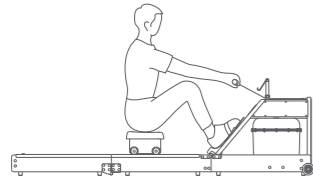


8. Öffnen Sie die App, verbinden Sie das Gerät gemäß den Anweisungen und verwenden Sie das Rudergerät frei oder gemäß den vorgeschlagenen Lektionen.

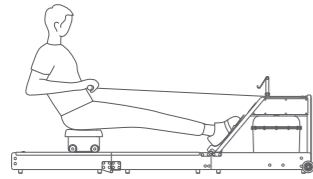
Gebrauchsanleitung

Die Grundlagen der Bewegung

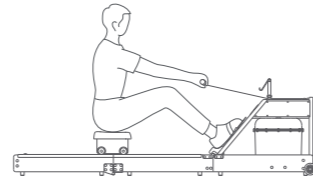
- Beginnen Sie mit einer entspannten Vorwärtsbewegung und strecken Sie dann die Beine kräftig aus, während Sie Arme und Rücken gerade halten.
- Ziehen Sie die Arme nach hinten über die Knie hinaus bis zur Position des Beckens, und drehen Sie sie über das Becken, um den Schlag zu vollenden.
- Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie den Vorgang.
- Weitere Informationen zum Rudern und zur Verwendung finden Sie im Video-Tutorial.



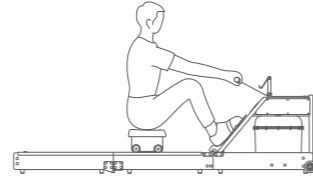
1. Einstieg: Die Schultern entspannen, die Arme strecken und gerade halten, den Rücken gerade halten und Knie so beugen, dass die Waden rechtwinklig zur Führung stehen.



3. Loslassen: Ziehen Sie den Griff unter die Rippen, wobei die Beine vollständig gestreckt sind.



2. Bewegen: Drücken Sie mit den Fußsohlen auf die Pedale und strecken Sie gleichzeitig die Arme aus.



4. Erholung: Beugen Sie langsam die Knie, wenn der Körper ganz nach vorne gelehnt ist und die Arme entspannt gerade sind, und wiederholen Sie dann die vorherigen Schritte.

Aufwärmübungen

Einstellung des Widerstands

Variation der Belastung:

Der Wasserwiderstand des Rudergeräts ist geschwindigkeitsabhängig, und der Widerstand steigt mit zunehmender Schlagzahl.

Einstellen der Last:

Die Wasserwiderstandslast des Rudergeräts kann durch Änderung der Wassermenge im Wassertank eingestellt werden, und die Last steigt mit der Erhöhung der Wassermenge.

Fehlercode

E01: Displayfehler

E02: Sensor A Datenüberlauf

E04: Sensor A Datenüberlauf

E08: Sensor B Datenüberlauf

E0100: Sensor B Daten getrennt

Wärmen Sie sich vor dem Sport 5 bis 10 Minuten auf, denn warme Muskeln lassen sich leichter dehnen und beugen Sportverletzungen vor. Es wird empfohlen, die Dehnungsübung wie folgt auszuführen und sie nach der Übung zu wiederholen.

1. Wärmen Sie sich vor dem Sport 5 bis 10 Minuten auf, denn warme Muskeln lassen sich leichter dehnen und beugen Sportverletzungen vor. Es wird empfohlen, die Dehnungsübung wie folgt auszuführen und sie nach der Übung zu wiederholen.

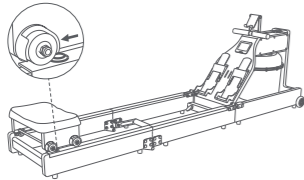
2. Dehnung der Kniesehne: Setzen Sie sich auf ein sauberes Sitzkissen, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie das andere nach innen, so dass das Bein eng an der Innenseite des gestreckten Beins anliegt. Versuchen Sie, die Zehen mit den Händen zu berühren, halten Sie die Position 10 – 15 Sekunden lang und entspannen Sie dann (3 Wiederholungen für jedes Bein).

3. Wade und Achillessehne dehnen: Stellen Sie sich mit beiden Händen an die Wand und einen Fuß nach hinten, halten Sie das hintere Bein aufrecht und die Ferse auf dem Boden, lehnen Sie sich zur Wand, Position 10 – 15 Sekunden halten und dann entspannen (3 Mal für jedes Bein wiederholen).

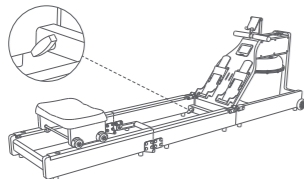
4. Quadrizeps dehnen: Mit der linken Hand das Gleichgewicht gegen eine Wand oder einen Tisch halten, die rechte Hand nach hinten strecken, um die rechte Ferse zu ergreifen und langsam zum Gesäß zu ziehen, bis man eine Spannung in den vorderen Oberschenkelmuskeln spürt, 10 – 15 Sekunden halten, dann entspannen (für jedes Bein 3 Mal wiederholen).

5. Sartorius (Muskel der Oberschenkelinnenseite) dehnen: Setzen Sie sich mit den Fußsohlen zueinander und den Knien nach außen. Fassen Sie die Füße und ziehen Sie sie mit den Händen zur Leiste, 10 – 15 Sekunden lang halten und dann entspannen (3 Mal wiederholen).

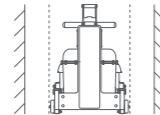
Sicherheitsvorkehrungen



- ⚠ Vergewissern Sie sich vor dem Verstauen, dass sich das hintere Rad des Sitzes hinter dem Vorsprung am Ende der Führung befindet .



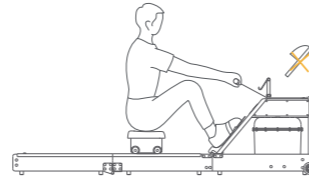
- ⚠ Achten Sie bei der Benutzung darauf, dass der Fixierknopf festgeschraubt ist.



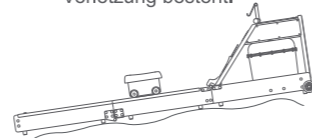
- ⚠ Zwischen der linken und der rechten Seite des Rudergeräts muss ein Abstand von mehr als 600 mm eingehalten werden.



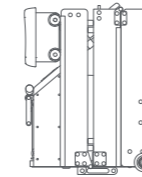
- ⚠ Der Abstand zwischen der Vorder- und Rückseite des Rudergeräts muss mehr als 600 mm betragen.



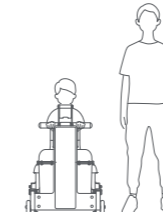
- ⚠ Trainieren Sie gemäß Ihrer körperlichen Voraussetzungen moderat und mit Sportschuhen und Kleidung. Sollten Sie sich während des Trainings unwohl fühlen, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie einen Arzt auf, da sonst die Gefahr einer Verletzung besteht.



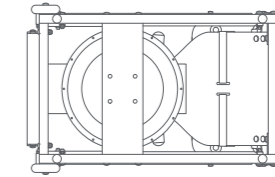
- ⊗ Die Benutzung auf unebenem Boden ist nicht gestattet.



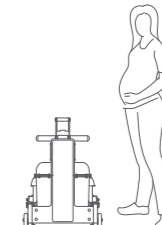
- ⊗ Aufrechtes Zusammenklappen ist nicht erlaubt.



- ⊗ Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Rudergerät spielen.



- ⊗ Seitliches Zusammenklappen ist nicht erlaubt.



- ⚠ Ältere Menschen, Kinder und schwangere Frauen sollten dieses Produkt mit Bedacht verwenden.

Markenzeichen und rechtliche Hinweise

Verschiedene Patente, die sich auf die KingSmith Rudergerät-Serie beziehen, wurden von Beijing KingSmith Technology Co., Ltd. (kurz „KingSmith“) entwickelt und geschützt. Ohne die schriftliche Genehmigung von KingSmith dürfen Organisationen oder Einzelpersonen diese Bedienungsanleitung weder ganz noch teilweise kopieren oder verteilen und die darin enthaltenen Patente nicht nutzen. Diese Bedienungsanleitung enthält, soweit möglich, die zum Zeitpunkt der Drucklegung aktuellen Funktionseinführungen und Instruktionen zum Betrieb.

Dennoch kann es zu Abweichungen zwischen dem gekauften Rudergerät und den hier beschriebenen Rudergeräten kommen, da Funktionen und Design ständig optimiert werden. Im Falle von Abweichungen in Farbe und Aussehen ist daher das tatsächliche Rudergerät maßgebend.

Die Maschine erfüllt die Normen EN ISO 20957-1 und EN ISO 20957-7

Ersatz und Entsorgung



Die in diesem Gerät enthaltene Batterie muss zur Entsorgung entnommen werden.

Verwenden Sie beim Austausch der Batterie nur die Originalbatterie, die in unserem Online-Ersatzteilshop erhältlich ist.

Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite des Geräts. Öffnen Sie das Fach, indem Sie die Schraube im Deckel mit einem geeigneten Schraubendreher entfernen und dann das untere Ende der Verriegelung auf die Anschlüsse drücken. Auf diese Weise können beide Seiten der Verbindung durch Auseinanderziehen getrennt werden.

Schieben Sie beim Einsetzen einer neuen Batterie die beiden Stecker zusammen und achten Sie darauf, dass der Riegel über dem Anschlag einrastet.



Entsorgen Sie alte Batterien niemals über den Hausmüll, sondern nur über die entsprechenden öffentlichen Sammelstellen. Dies gilt auch für die Batterie von defekten Geräten.

Geräte, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, müssen getrennt vom Hausmüll entsorgt werden, da sie wertvolle Materialien enthalten, die recycelt werden können. Die ordnungsgemäße Entsorgung schützt die Umwelt und die menschliche Gesundheit. Ihre örtliche Behörde oder Ihr Einzelhändler kann Ihnen diesbezüglich Auskunft geben.

Attenzione: Si avvisa l'utente che cambiamenti o modifiche non espressamente approvati dal responsabile della conformità potrebbero invalidare l'autorità dell'utente di utilizzare l'apparecchiatura. Questo dispositivo è conforme alla Sezione 15 delle norme FCC. Il suo funzionamento è soggetto alle due seguenti condizioni: (1) il dispositivo non può causare interferenze dannose e (2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, comprese quelle che possono causare un funzionamento indesiderato.

NOTA: Questa apparecchiatura è stata testata ed è risultata conforme ai limiti previsti per i dispositivi digitali di Classe B, ai sensi della Sezione 15 delle norme FCC. Questi limiti sono concepiti per fornire una protezione ragionevole contro le interferenze dannose nell'ambito di un'installazione residenziale. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia in radiofrequenza e, se non viene installata e utilizzata secondo le istruzioni, può causare interferenze dannose alle comunicazioni via radio. Tuttavia, non è possibile garantire che non si verifichino interferenze in una determinata installazione. Se questa apparecchiatura causa interferenze dannose alla ricezione radiotelevisiva, determinabili spegnendo e riaccendendo l'apparecchiatura, l'utente è invitato a cercare di risolvere l'interferenza con una o più delle seguenti misure:

- Riorientare o riposizionare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra l'apparecchiatura e il ricevitore.
- Collegare l'apparecchio a una presa di corrente su un circuito diverso da quello a cui è collegato il ricevitore.
- Consultare il rivenditore o un tecnico radiotelevisivo esperto.

Dichiarazione di esposizione alle radiazioni FCC

Questa apparecchiatura è conforme ai limiti di esposizione alle radiazioni stabiliti dalla FCC per un ambiente non controllato. Questo trasmettitore non deve essere collocato né funzionare insieme ad altre antenne o trasmettitori.

Questo apparecchio è destinato per uso domestico.



PERICOLO - Per ridurre il rischio di scosse elettriche:

Scollegare sempre l'apparecchio dalla presa di corrente subito dopo l'uso e prima di pulirlo.



ATTENZIONE - Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni alle persone:

- 1) L'apparecchio non deve essere mai lasciato incustodito quando è collegato alla presa di corrente. Scollegare la spina dalla presa di corrente quando non è in uso e prima di inserire o rimuovere parti dell'apparecchio.
- 2) È necessaria una stretta sorveglianza quando l'apparecchio viene utilizzato da o vicino a bambini, invalidi o persone disabili.
- 3) Utilizzare l'apparecchio solo per l'uso previsto, come descritto nel presente manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
- 4) Non mettere mai in funzione questo apparecchio se ha il cavo o la spina danneggiati, se non funziona correttamente, se è caduto o è stato danneggiato o è caduto in acqua. Portare l'apparecchio in un centro assistenza per il controllo e la riparazione.
- 5) Non trasportare l'apparecchio dal cavo di alimentazione né utilizzare il cavo come impugnatura.
- 6) Tenere il cavo lontano da superfici calde.
- 7) Non lasciar cadere né inserire alcun oggetto in nessuna apertura.
- 8) Non utilizzare all'aperto.
- 9) Non utilizzare in presenza di prodotti aerosol (spray) o di somministrazione di ossigeno.
- 10) Per scollegare l'apparecchio, portare tutti i comandi in posizione OFF, quindi rimuovere la spina dalla presa.

Collegare l'apparecchio a una presa di corrente dotata di adeguata messa a terra. Consultare le istruzioni per la messa a terra.

Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o con mancanza di esperienza e conoscenza, a meno che non vengano supervisionate o istruite sull'uso da una persona responsabile della loro sicurezza. Tenere il macchinario lontano dai bambini di età inferiore ai 13 anni.

Per ridurre il rischio di scosse elettriche, questo apparecchio è dotato di una spina polarizzata (una lama più larga dell'altra). La spina si inserisce in una presa polarizzata solo in un senso. Se la spina non entra completamente nella presa, invertirla. Se continua a non inserirsi, rivolgersi a un elettricista qualificato per installare una presa adeguata. Non modificare in alcun modo la spina.

Categoria S (studio): Uso professionale e/o commerciale.

Le attrezzature per il fitness utilizzate in luoghi di allenamento a gruppi, quali: associazioni sportive, istituti scolastici, alberghi, club e studi, e il loro utilizzo e controllo devono essere gestiti esclusivamente dal proprietario (avente capacità giuridica).

Classe H (casa): uso domestico. Ulteriori istruzioni di utilizzo:

Sistema di freni: Dipendente dalla velocità.

Informazioni di carico: Variare il carico cambiando il volume d'acqua nel serbatoio.

SOMMARIO

Prodotto e Accessori

Diagramma operativo

Guida al primo utilizzo

Istruzioni operative

Esercizi di riscaldamento

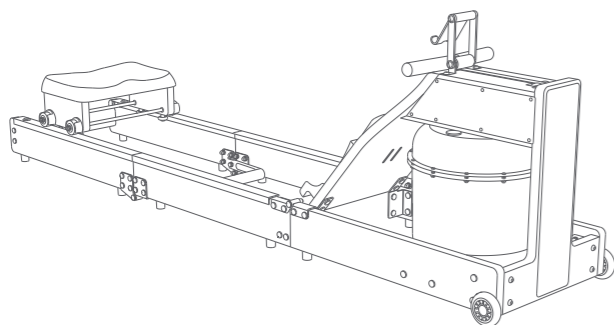
Precauzioni di sicurezza

Marchio e dichiarazioni legali

Sostituzione e smaltimento

Benvenuto!

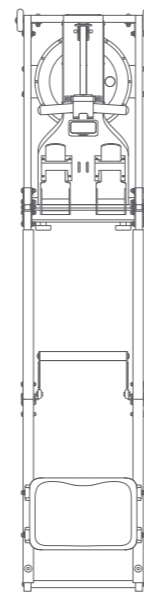
Grazie per aver scelto il Vogatore Pieghevole KingSmith, di seguito denominato vogatore. L'ingegnoso design pieghevole offre la comodità di seguire uno stile di vita sano grazie all'esercizio fisico in casa. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico e non può essere utilizzato per scopi commerciali, di noleggio o per gruppi pubblici.



Indice di performance	Detailed parameters
Età prevista per l'uso	14-60 anni
Tensione continua	300 N
Carico massimo	120 kg (260 lbs)
Peso netto	30 kg (66 lbs)
Dimensioni da aperto	2060•500 560 mm 81.1=19.6 22.0"
Dimensioni da chiuso	720=500•580 mm 28.3 19.6=22.8"
Classe	HC

Prodotto e Accessori

Si prega di controllare attentamente se gli articoli contenuti nella confezione siano completi e intatti. Contattare il rivenditore nel caso in cui manchino alcuni articoli o risultino danneggiati.



Vogatore

Accessori



Pompa d'acqua x1



Manopola di fissaggio x2



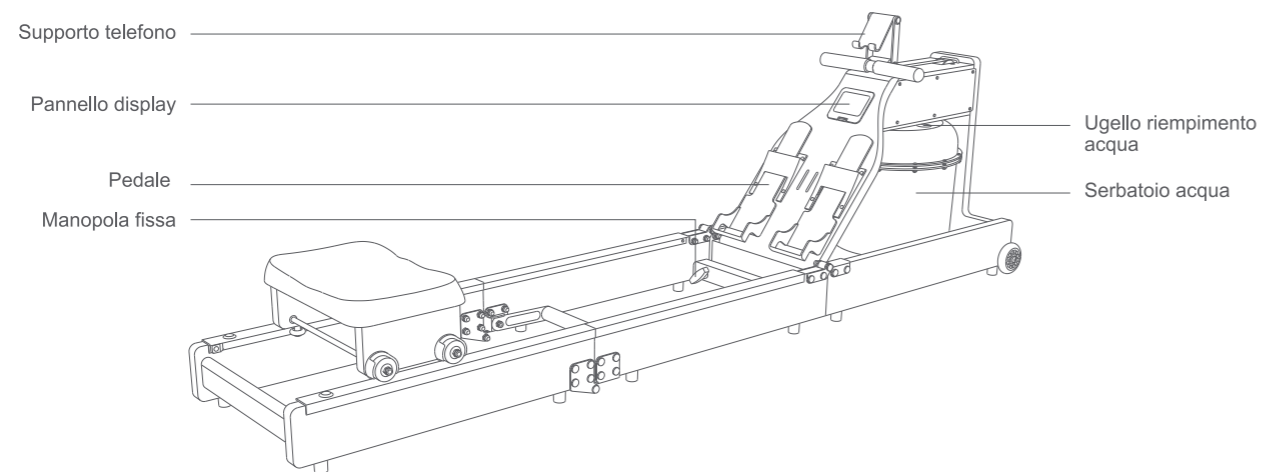
Agent blue x1



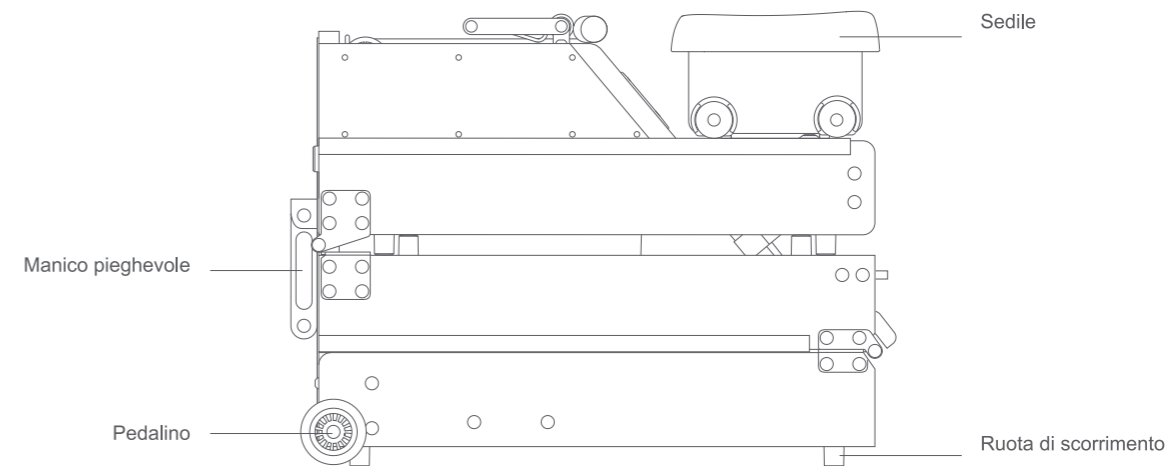
Manuale x1

Diagramma funzionale

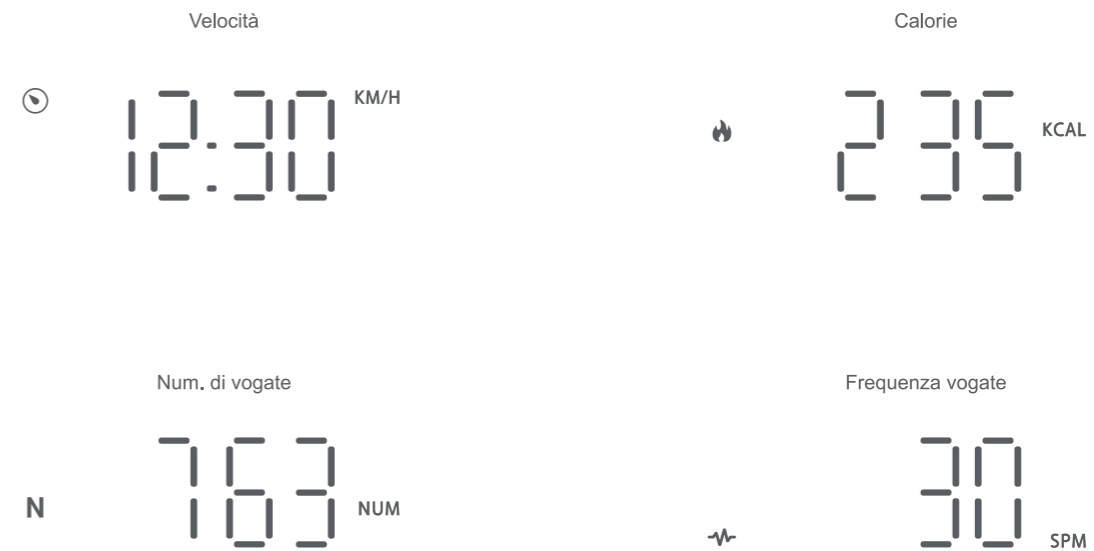
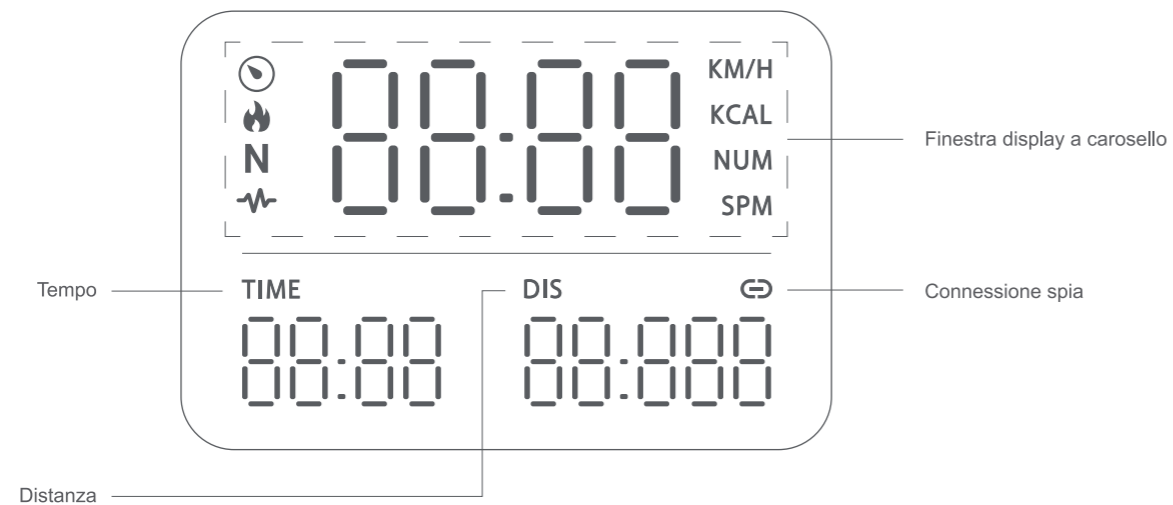
Stato da aperto



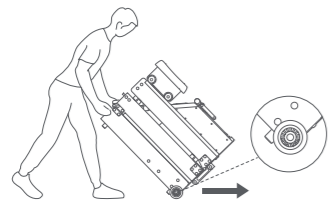
Stato da chiuso



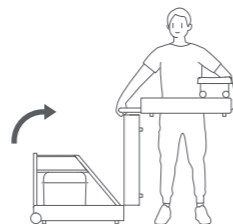
Introduzione funzionale al pannello del display



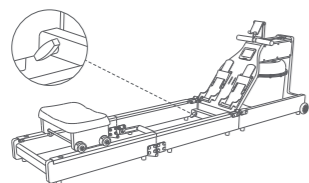
Guida al primo utilizzo



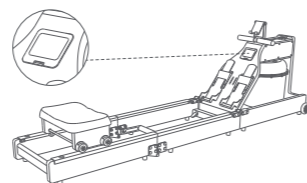
1. Prima di spingere e tirare, posizionare il prodotto su un pavimento piatto invece che su un tappeto troppo morbido o troppo spesso.



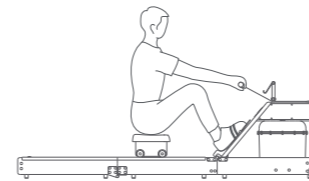
2. Tirare con una mano il bracciolo verso la testa della macchina, tirare con l'altra mano la tavola di legno sotto il sedile e sollevare con forza il binario pieghevole verso l'alto per aprire il vogatore.



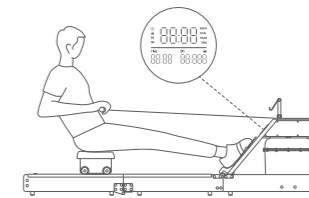
3. Dopo averlo aperto, avvitare le manopole di fissaggio nei corrispondenti fori sotto i pedali su entrambi i lati, in modo da fissare le tavole di legno alle estremità anteriori.



4. Rimuovere il misuratore elettronico sopra il pedale e caricare il vano batteria con le batterie.



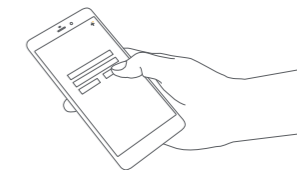
5. Sedersi sul sedile, tenere i piedi sui pedali, regolare le dimensioni dei pedali e fissare le cinghie.



6. Tirare il manico del vogatore per accendere lo schermo del display.



7. Scan the QR code above or search for "KS Fit" in the app store, and complete installation and registration.

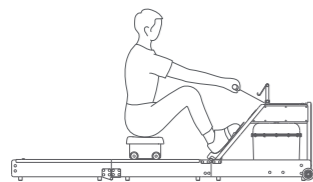


8. Aprire l'app, collegare il vogatore seguendo le istruzioni e sincronizzare il vogatore liberamente o seguendo le lezioni suggerite.

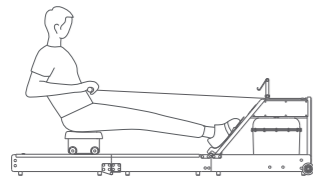
Istruzioni operative

Istruzioni base del movimento

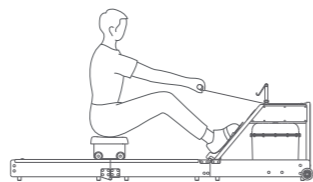
- Iniziare con un allungamento rilassato in avanti, quindi allungare con forza le gambe mantenendo le braccia e la schiena dritte.
- Tirare le braccia all'indietro oltre le ginocchia, fino al bacino, e ruotare sopra il bacino per completare il movimento.
- Tornare alla posizione iniziale e ripetere il ciclo.
- Per ulteriori informazioni sul rematore e sul suo utilizzo, consultare il video tutorial.



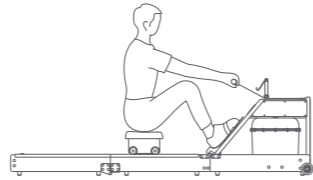
1. Partenza: Rilassare le spalle, allungare e raddrizzare le braccia, mantenere la schiena dritta e piegare le ginocchia in modo che i polpacci siano perpendicolari ai binari.



3. Rilascio: Tirare il manico sotto le costole con le gambe completamente dritte.



2. Impulso: presionar los pedales con las plantas de los pies y enderezar los brazos simultáneamente



4. Recupero: Piegare lentamente le ginocchia quando il corpo è completamente inclinato in avanti e le braccia sono rilassate e diritte, quindi ripetere i passaggi precedenti.

Esercizi di riscaldamento

Regolazione di resistenza

Variazione del carico:

La resistenza all'acqua del vogatore è legata alla velocità e la resistenza incrementa all'aumentare della velocità di trazione.

Regolare il carico:

Il carico di resistenza all'acqua del vogatore può essere regolato modificando il volume d'acqua del serbatoio e il carico aumenta con l'aumentare del volume d'acqua.

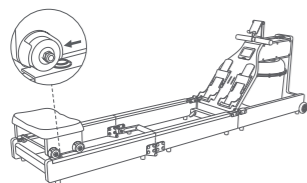
Codice errore

- E01: Errore del display
- E02: Overflow dati sensore A
- E04: Overflow dati sensore A
- E08: Overflow dati sensore B
- E0100: Dati sensore B disconnessi

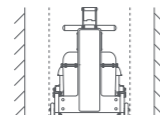
Riscaldarsi per 5-10 minuti prima di allenarsi, per facilitare l'allungamento dei muscoli e per prevenire infortuni. Si consiglia di eseguire lo stretching nel modo seguente e ripeterlo dopo l'allenamento.

1. Stretching verso il basso: Piegare leggermente le ginocchia, abbassare lentamente il corpo in avanti, rilassare la schiena e le spalle, toccare quanto possibile le dita dei piedi con le mani. Tenere la posizione per 10-15 secondi e rilassarsi (ripetere 3 volte).
2. tretching dei femorali: Seduto su un materassino, raddrizzare una gamba e ritrarre l'altra verso l'interno in modo che la gamba aderisca perfettamente all'interno di quella raddrizzata. Cercare di toccare le dita dei piedi con le mani. Tenere la posizione per 10-15 secondi e rilassarsi (ripetere 3 volte per gamba).
3. Stretching dei polpacci e del tallone d'Achille: In piedi, con entrambe le mani contro il muro e un piede dietro, tenere la gamba posteriore eretta e il tallone a terra, sporgersi verso il muro. Tenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi (ripetere 3 volte per gamba).
4. Stretching dei quadricipiti: Tenere l'equilibrio contro una parete o un tavolo con la mano sinistra, allungare la mano destra all'indietro per afferrare e tirare lentamente il tallone destro verso i glutei fino a sentire tensione nei muscoli anteriori della coscia. Tenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassare (ripetere 3 volte per gamba).
5. Stretching del sartorio (muscolo dell'interno coscia): Sedersi con le piante dei piedi rivolte l'una verso l'altra e le ginocchia verso l'esterno. Afferrare e tirare i piedi verso l'inguine con le mani. Tenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassare (ripetere 3 volte).

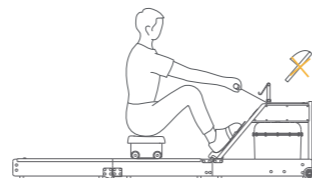
Precauzioni di sicurezza



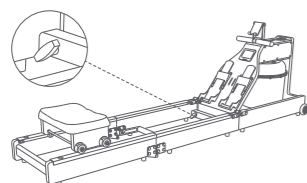
⚠ Assicurarsi che la ruota posteriore del sedile si trovi dietro la sporgenza all'estremità del binario prima di conservarlo.



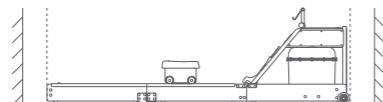
⚠ La distanza tra i lati destro e sinistro del vogatore deve essere superiore a 600 mm.



⚠ Eseguire un allenamento moderato con scarpe e abbigliamento adeguato alle proprie condizioni fisiche. In caso di disagio durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'attività e consultare un medico, altrimenti si potrebbe correre il rischio di lesioni.



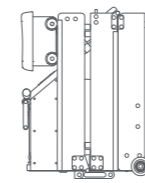
⚠ Durante l'uso, assicurarsi di avvitare la manopola di fissaggio



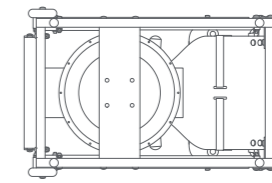
⚠ La distanza tra la parte anteriore e quella posteriore del vogatore deve essere superiore a 600 mm.



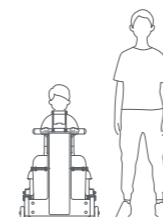
⊗ Non è consentito l'uso su terreni irregolari e sconnessi.



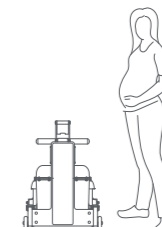
⊗ Non è consentita la chiusura verticale.



⊗ Non è consentita la chiusura laterale.



⊗ I bambini devono essere sorvegliati per assicurarsi che non giochino con il vogatore.



⚠ Gli anziani, i bambini e le donne in gravidanza devono usare questo prodotto con prudenza

Marchio e dichiarazioni legali

Diversi brevetti relativi alla serie di vogatori KingSmith WalkingPad sono sviluppati e protetti da copyright da Beijing KingSmith Technology Co. Ltd. ("KingSmith" in breve). Senza l'autorizzazione scritta di KingSmith, qualsiasi organizzazione o individuo non potrà copiare né distribuire tutto o parte del presente manuale d'uso e non potrà utilizzare i brevetti in esso contenuti. Il presente manuale d'uso include, per quanto possibile, le introduzioni alle funzioni e le istruzioni operative più recenti al momento della stampa. Ciononostante, potrebbero esserci delle discrepanze tra il vogatore acquistato e quello descritto nel presente documento a causa della continua ottimizzazione delle funzioni e del design. Pertanto, in caso di differenze di colore e aspetto, prevarrà il vogatore reale.

L'apparecchio è conforme a EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-7

Sostituzione e smaltimento



Al momento dello smaltimento, rimuovere la batteria inclusa nell'apparecchio.

Quando si sostituisce la batteria, utilizzare solo quella originale, disponibile nel nostro negozio di ricambi online.

Il vano batterie si trova sul retro dell'apparecchio. Aprire il vano rimuovendo la vite del coperchio con un cacciavite adatto, quindi premere l'estremità inferiore del fermo sui connettori. In questo modo, è possibile separare entrambi i lati del connettore tirandoli a sé.

Quando si inserisce una nuova batteria, unire i due connettori e assicurarsi che il fermo si arresti sopra il blocco.

Non smaltire mai la vecchia batteria tra i rifiuti domestici, ma solo nei punti di raccolta pubblici appropriati. Questo vale anche per la batteria di apparecchi difettosi.



I dispositivi contrassegnati da questo simbolo vanno smaltiti separatamente dai rifiuti domestici, poiché contengono materiali preziosi che possono essere riciclati. Uno smaltimento corretto protegge l'ambiente e la salute umana. Le autorità locali o il rivenditore possono fornire informazioni in merito.

Cuidado: O utilizador é advertido para o facto das alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela parte responsável pelo cumprimento podem anular a autoridade do utilizador para operar o equipamento.

Este dispositivo está em conformidade com a Parte 15 das Regras da FCC. O seu funcionamento está sujeito às seguintes condições: (1) este dispositivo não deve causar interferências prejudiciais, e (2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo interferências que possam causar um funcionamento indesejado.

NOTA: Este equipamento foi testado e está em conformidade com os limites para um dispositivo digital de Classe B, nos termos da Parte 15 das Regras da FCC. Estes limites são concebidos para proporcionar uma proteção razoável contra interferências nocivas numa instalação residencial. Este equipamento gera, utiliza e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não for instalado nem utilizado de acordo com as instruções, pode causar interferências nocivas às comunicações via rádio. No entanto, não existem garantias de que não ocorram interferências numa instalação em particular.

Se este equipamento causar interferências prejudiciais à receção de rádio ou televisão, que podem ser determinadas ao ligar e desligar o equipamento, o utilizador é encorajado a tentar corrigir a interferência através de uma das seguintes medidas:

- Reorientar ou deslocar a antena de receção.
- Aumentar a separação entre o equipamento e o recetor.
- Ligar o equipamento a uma tomada num circuito diferente daquele a que o recetor está ligado.
- Consultar o revendedor ou um técnico de rádio/TV experiente para obter ajuda.

Declaração de Exposição à Radiação da FCC

Este equipamento está em conformidade com os limites de exposição à radiação da FCC estabelecidos para um ambiente não controlado. Este transmissor não deve ser colocado localizado nem deve funcionar em conjunto com qualquer outra antena ou transmissor.

O aparelho destina-se ao uso doméstico.



PERIGO - Para reduzir o risco de choque elétrico:

Deve desligar este aparelho da tomada elétrica imediatamente após a sua utilização e antes da limpeza.



AVISO - Para reduzir o risco de queimaduras, incêndio, choque elétrico, ou ferimentos em pessoas:

- 1) O aparelho nunca deve ser deixado desacompanhado quando estiver ligado à tomada. Deve desligar da tomada quando não estiver a ser utilizado, e antes de colocar ou retirar peças.
- 2) É necessária uma supervisão próxima quando este aparelho é utilizado por, ou perto de crianças, pessoas inválidas ou incapacitadas.
- 3) O uso deste aparelho destina-se apenas ao seu uso pretendido, tal como descrito neste manual. Não deve usar acessórios não recomendados pelo fabricante.
- 4) Nunca utilize este aparelho se tenha um cabo ou ficha danificados, se não estiver a funcionar corretamente, se tiver caído ou caso esteja danificado, ou tenha caído na água. Deve devolver o aparelho a um centro de serviço para que seja feito um exame e posterior reparação.
- 5) Não deve transportar este aparelho através do cabo de alimentação nem o deve usar como manípulo.
- 6) Mantenha o cabo afastado de superfícies aquecidas.
- 7) Nunca deixar cair nem introduza qualquer objeto em qualquer abertura.
- 8) Não utilize ao ar livre.
- 9) Não use onde estejam a ser utilizados produtos aerossol (spray) ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
- 10) Para desligar, rode todos os comandos para a posição de desligado, e depois retire a ficha da tomada.

Somente deve ligar este aparelho a uma tomada devidamente instalada. Veja as Instruções de ligação.

Este aparelho não se destina a ser utilizado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimentos, a menos que tenham recebido supervisão ou instruções relativas à utilização do aparelho através de uma pessoa responsável pela sua segurança. Mantenha as crianças com menos de 13 anos afastadas desta máquina. Para reduzir o risco de choque elétrico, este aparelho tem uma ficha polarizada (uma lâmina é mais larga do que a outra). Esta ficha só caberá numa tomada polarizada de uma só forma. Se a ficha não couber totalmente na tomada, deve inverter a ficha. Se mesmo assim não encaixar, contacte um electricista qualificado para instalar a tomada adequada. Não mude a ficha.

Categoria S (estúdio): Uso profissional e/ou comercial.

O equipamento de fitness é utilizado em locais de treino para grupos, tais como: associações desportivas, instituições educativas, hotéis, clubes e estúdios. A sua utilização e controlo são geridos exclusivamente pelo proprietário (com personalidade jurídica).

Classe H (casa): uso doméstico. Instruções adicionais de utilização:

Sistema de travagem: Dependente da velocidade.

Informação de carga: Alterar a carga, alterando o volume de água no tanque.

CONTEÚDO

Produto e Acessórios

Diagrama Funcional

Guia Para Uso Inicial

Instruções Operacionais

Exercícios de Aquecimento

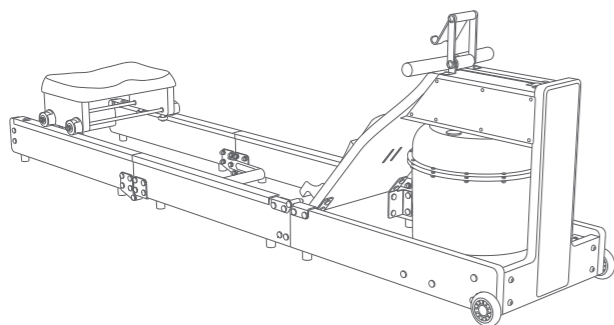
Precauções de Segurança

Marca e Declaração Legal

Substituição e Eliminação

Bem-vindo!

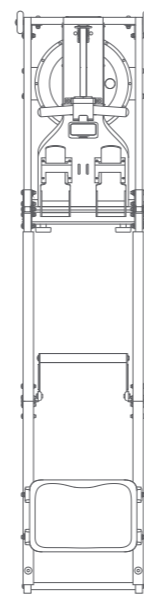
Obrigado por escolher a Máquina de Remo Dobrável da KingSmith, doravante referida como a máquina de remo. O engenhoso desenho tri-dobrável permite ter qualidade de vida, ao fazer exercício em casa. Este produto destina-se apenas ao uso doméstico, e não deve ser utilizado para qualquer fim comercial, aluguer ou grupo público.



Índice de Performance	Parâmetros Detalhados
Idade Aplicável	14-60 anos
Tensão contínua	300 N
Carga máxima	120 kg (260 lbs)
Peso líquido	30 kg (66 lbs)
Dimensão desdobrado	2060*500 560 mm 81.1=19.6 22.0 inch
Dimensão dobrado	720=500*580 mm 28.3 19.6=22.8 inch
Classe	HC

Produto e Acessórios

Verifique cuidadosamente se os artigos contidos na embalagem estão completos e intactos. Contacte o retalhista caso encontre algum artigo em falta ou danificado.

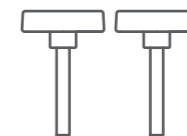


Máquina de Remo

Acessórios



Bomba de água x1



Puxador de fixação x2



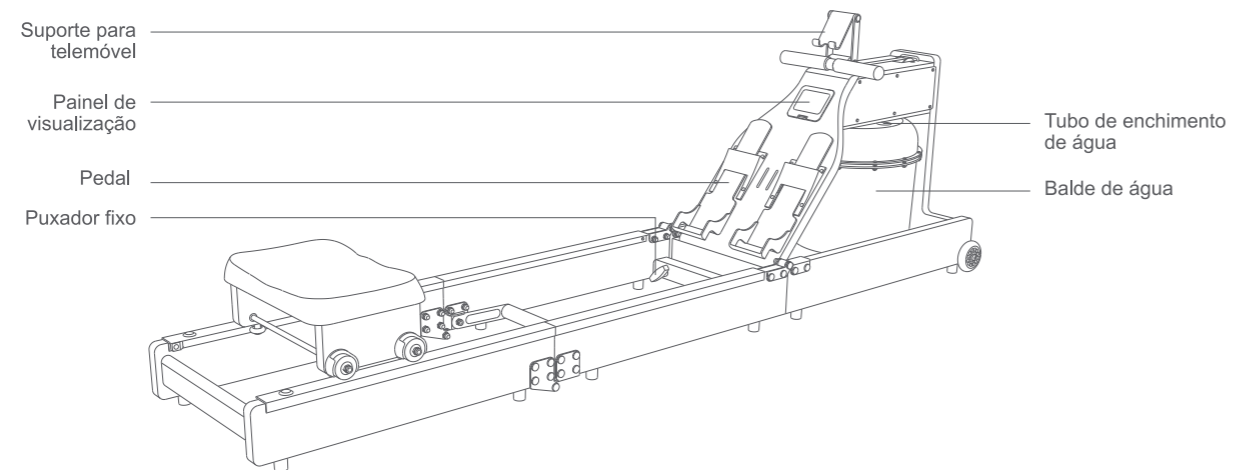
Agente azul x1



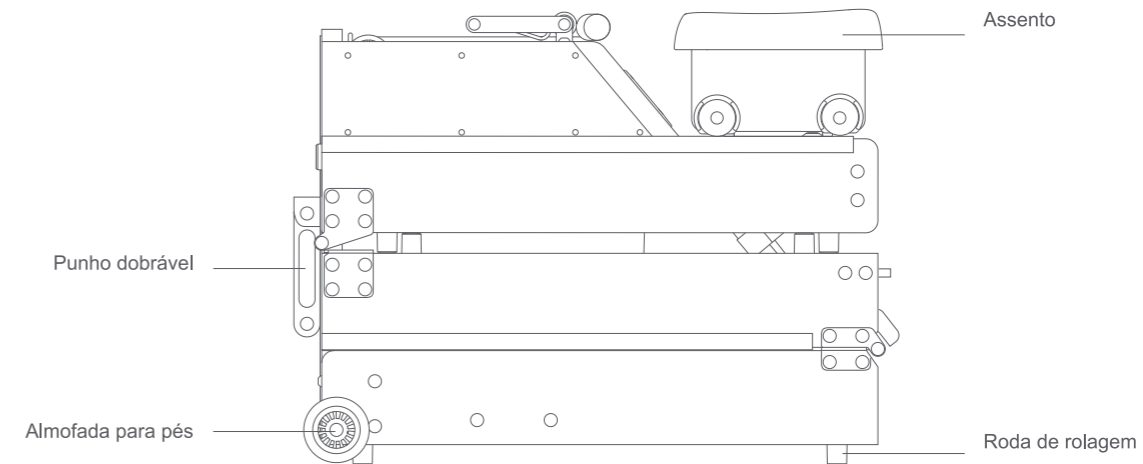
Manual x1

Diagrama Funcional

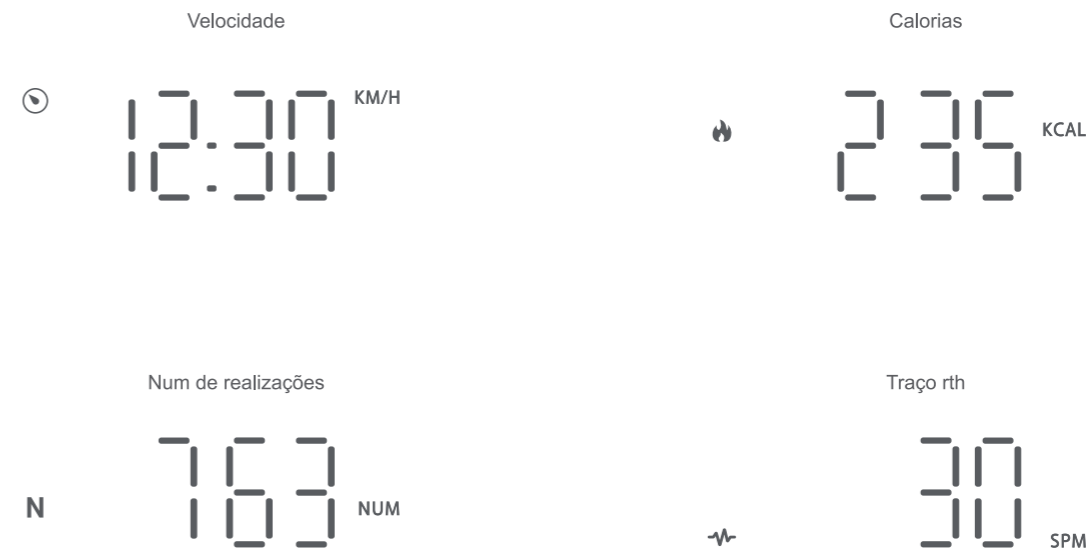
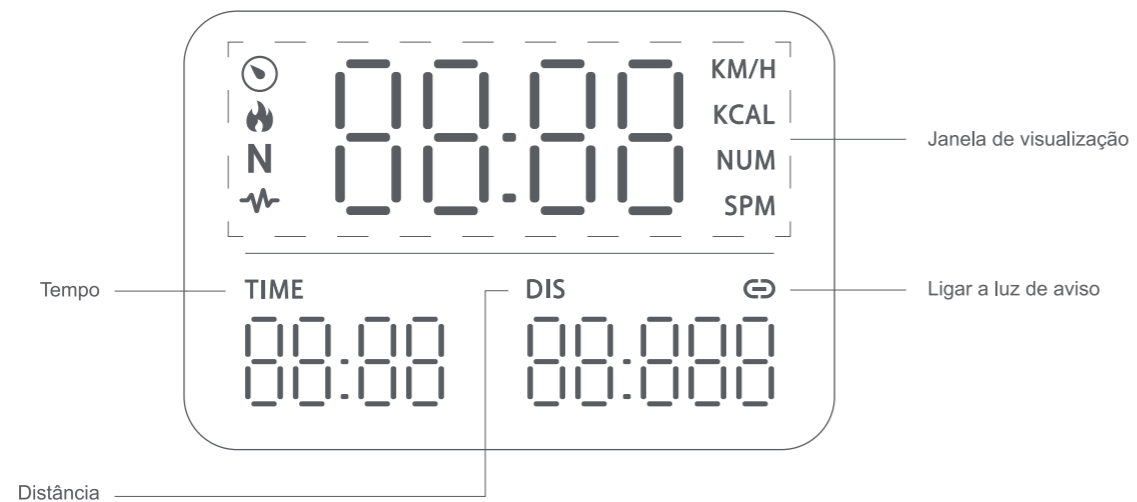
Estado desdobrado



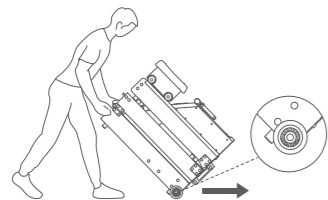
Estado dobrado



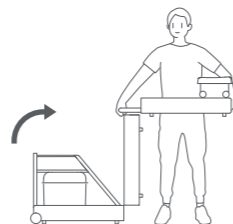
Introdução das funções do painel de visualização



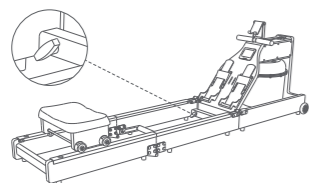
Guia para Uso Inicial



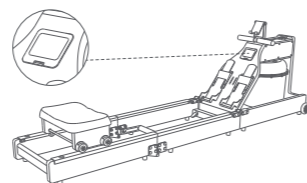
1. Antes de empurrar e puxar, coloque o produto numa área plana em vez de colocar sobre um tapete demasiado macio ou de um tapete grosso.



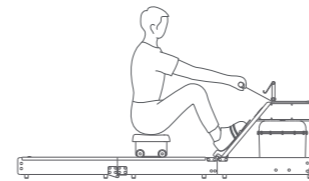
2. Puxe o apoio de braço à frente da máquina com uma mão, e puxe a tábua de madeira por baixo do banco com a outra. Levante a barra rebatível para cima para desdobrar a máquina de remar.



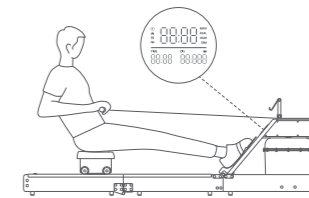
3. Depois de desdobrar, aparafuse os puxadores de fixação nos furos correspondentes debaixo dos pedais de ambos os lados, para fixar as tábuas de madeira nas extremidades da frente.



4. Retire o medidor eletrónico por cima do pedal e carregue o compartimento das pilhas.



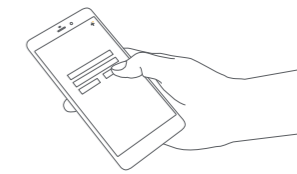
5. Sente-se no banco, mantenha os pés sobre os pedais. Ajuste o tamanho dos pedais e fixe as correias.



6. Puxe a pega da máquina de remar para iluminar o ecrã do painel de visualização.



7. Digitalize o código QR acima ou procure por "KS Fit" na loja de aplicações, e complete a instalação e o registo.

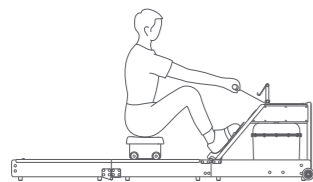


8. Abra a APP, adicione e ligue seguindo as instruções, e utilize a máquina de remo livremente ou veja as aulas.

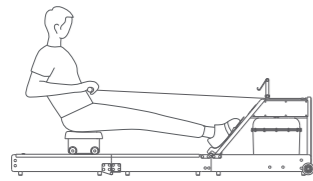
Instruções Operacionais

Essenciais do movimento

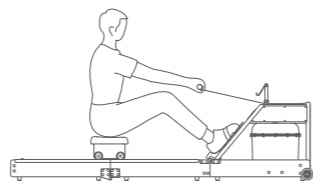
- Comece com um movimento relaxado para a frente, depois estique as pernas com força enquanto mantém os braços e as costas direitos.
- Puxe os braços para trás para lá dos joelhos, até à posição da pélvis, e rode sobre a pélvis para completar o movimento.
- Volte à posição original e repita o ciclo.
- Consulte o tutorial em vídeo para mais informações sobre remo e utilização.



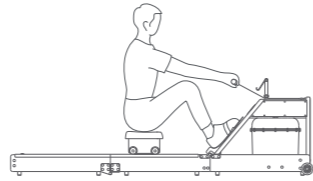
1. Iniciar: Relaxe os ombros, estique e endireite os braços, mantenha as costas direitas, e dobre os joelhos para que os gémeos fiquem perpendiculares aos carris.



3. Soltar: Puxe a pega sob as costelas com as pernas completamente direitas



2. Executar: Pressione os pedais com as solas dos pés, e endireite os braços simultaneamente.



4. Recuperação: Dobre lentamente os joelhos quando o corpo estiver inclinado para a frente e os braços relaxados, repita os passos anteriores.

Exercícios de Aquecimento

Ajuste da resistência

Varição de carga:

A resistência de água da máquina de remo está relacionada com a velocidade, e a resistência aumenta à medida que aumenta a velocidade a que puxa.

Ajuste da carga:

A carga de resistência à água da máquina de remo pode ser ajustada alterando o volume de água do tanque, e a carga aumenta com o aumento do volume de água.

Código de erro

E01: Erro de apresentação

E02: Excesso de dados do sensor A

E04: Excesso de dados do sensor A

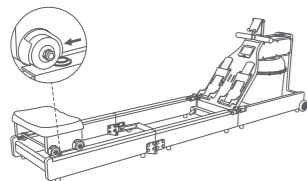
E08: Excesso de dados do sensor B

E0100: Dados do sensor B desconectados

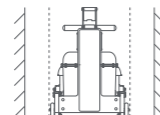
Aqueça durante 5 - 10 min antes de fazer exercício. O aquecimento previne lesões desportivas. Recomenda-se que faça o exercício de alongamento da seguinte forma, e que o repita depois de terminar o exercício.

1. Alongamento descendente: Dobre ligeiramente os joelhos, baixe o corpo para a frente, relaxe as costas e os ombros, toque nos dedos dos pés com as mãos o máximo de tempo possível, mantenha esta posição durante 10 - 15 seg. e relaxe (repita 3 vezes).
2. Alongamento do tendão: Sentado, endireite uma perna, e retraia a outra para dentro para que encaixe confortavelmente contra o interior da perna direita. Tente tocar nos dedos dos pés com as mãos, mantenha esta posição durante 10 - 15 seg. e relaxe (repita 3 vezes).
3. Alongamento do Gêmeo e Aquiles: Fique de pé com as duas mãos contra a parede e um pé atrás, mantenha a perna traseira erguida e o calcanhar no chão, incline-se contra a parede, mantenha esta posição durante 10 - 15 seg, e relaxe (repita 3 vezes para cada perna).
4. Alongamento dos quadríceps: Equilibre-se contra uma parede ou mesa com a mão esquerda, estique a mão direita para trás para agarrar e puxar o calcanhar direito em direção às nádegas até sentir tensão nos músculos da coxa dianteira, mantenha esta posição durante 10 - 15 seg, e relaxe (repita 3 vezes para cada perna).
5. Alongamento do Sartorius (músculo da parte interna da coxa): Sente-se com as solas dos pés viradas uma para a outra e os joelhos virados para fora. Agarre e puxe os pés para a virilha com as mãos, mantenha esta posição durante 10 -15 seg, e relaxe (repita 3 vezes).

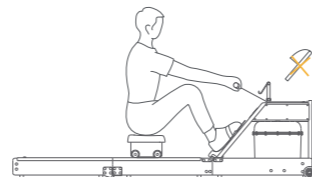
Precauções de Segurança



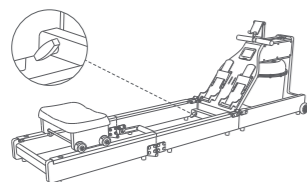
⚠ Certifique-se de que a roda traseira do banco se encontra atrás da protuberância no fim do carril, antes da arrumação.



⚠ Deve ser mantida uma distância superior a 600mm entre os lados esquerdo e direito da máquina de remar.



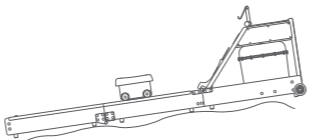
⚠ Faça exercício moderado com sapatos e roupas desportivas, de acordo com a sua condição físicas. No caso de qualquer desconforto durante o exercício, pare imediatamente e consulte um médico. Caso contrário pode haver um risco de lesão.



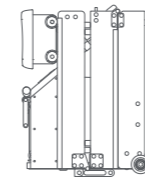
⚠ Durante a utilização, garanta que aparafusa o puxador de fixação.



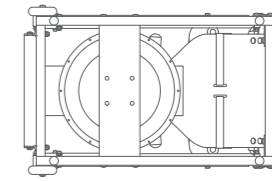
⚠ Deve ser mantida uma distância superior a 600mm entre os lados anterior e posterior da máquina de remar.



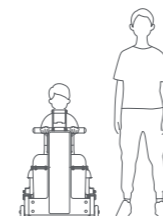
⊗ Não é permitida qualquer utilização em terreno acidentado.



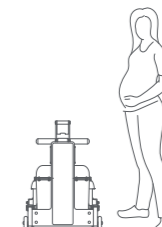
⊗ Não é permitida a dobragem em pé.



⊗ Não é permitida a dobragem lateral.



⊗ As crianças devem ser supervisionadas para garantir que não brincam com a máquina de remo.



⚠ Os idosos, crianças e mulheres grávidas devem utilizar este produto de forma prudente.

Marca e Declaração Legal

Várias patentes relacionadas com a série da Máquina de Remo KingSmith WalkingPad são desenvolvidas e protegidas por direitos de autor pela Beijing KingSmith Technology Co., Ltd. ("KingSmith" para abreviar). Sem a permissão escrita da KingSmith, qualquer organização ou indivíduo não copiará ou distribuirá a totalidade ou qualquer parte deste Manual do Utilizador e não utilizará as patentes do mesmo. Dentro do possível, este Manual do Utilizador, incluiu as introduções de funções e as instruções operacionais mais recentes aquando do momento da sua impressão.

No entanto, poderá haver discrepâncias entre a passadeira adquirida e a aqui descrita devido a uma otimização contínua das funções e desenhos. Por conseguinte, a passadeira propriamente dita prevalecerá no caso de quaisquer desvios na cor e aparência

A máquina satisfaz a norma EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-7

Substituição e Eliminação



A bateria contida neste aparelho deve ser removida para eliminação.

O compartimento da bateria está localizado na parte de trás do aparelho.

Abra o compartimento removendo o parafuso na tampa com uma chave de parafusos adequada, e depois pressione a extremidade inferior do fecho de segurança nos conectores. Desta forma, ambos os lados da ligação podem ser separados, ao puxar para fora.

Ao inserir uma nova bateria, empurre os dois conectores e garanta que o fecho se fecha sobre o batente.

Nunca deite a bateria velha no lixo doméstico, mas apenas através dos pontos de recolha públicos adequados. Isto também se aplica à bateria de aparelhos defeituosos.



Os aparelhos marcados com este símbolo devem ser eliminados separadamente do lixo doméstico, uma vez que contêm materiais valiosos que podem ser reciclados. A eliminação adequada protege o ambiente e a saúde humana. A sua autoridade local ou retalhista pode fornecer informações sobre o assunto.

2.9 Disclaimer

Safety

Please read the following safety provisions before using the product:

1. Please read the instructions for use of the product carefully before using it.
2. Physical exercise should be performed in a controlled manner.
Consult your doctor before starting any exercise program.
3. It is the user's responsibility to check and tighten, if necessary, all parts before using the product.
4. Wear only clothing and footwear designed for sports use. Do not wear loose-fitting clothing or earrings that could get caught in the machine, and remove jewelry.
5. If at any time during exercise the user experiences weakness, dizziness, pain, or shortness of breath, they must stop immediately.
6. If you use a pacemaker, defibrillator, or other similar electronic device, use of the pulse sensor is at your own risk. We recommend testing under medical supervision before initial use.
7. Improper or excessive use of this equipment can cause serious damage to health. Seeing a doctor for a thorough examination before beginning an exercise program is strongly recommended, especially if the user has a family history of high blood pressure or heart disease, is over 45, is a smoker, has high cholesterol, is obese, or has not exercised regularly in the last year. It is also recommended to consult a professional trainer about the proper use of this product.

Disclaimer

Atlantis International S.L. shall be exempted from all responsibility for the risks, dangers, damages, or any eventualities or incidents that could be experienced by any person or object due to the incorrect use of this product. The user is solely responsible for their health and physical integrity, and therefore releases Atlantis Internacional S.L. from any liability in this respect, and waives any claim, administrative procedure, or indemnity in this regard against Atlantis Internacional S.L.

Cláusula de exención de responsabilidad

Seguridad

Lea las siguientes disposiciones de seguridad antes de utilizar el producto:

1. Lea atentamente las instrucciones de uso del producto antes de utilizarlo.
2. El ejercicio físico debe realizarse de manera controlada. Antes de empezar cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico.
3. Es responsabilidad del usuario/a comprobar y apretar, si procediera, todas las piezas antes de utilizar el producto.
4. Utilice exclusivamente ropa y calzado diseñados para la práctica deportiva. No use prendas amplias ni pendientes que puedan quedar atrapados en la máquina, y quítese las joyas.
5. Si en cualquier momento, durante el ejercicio, el usuario/a experimenta debilidad, mareos, dolor o falta de aire, debe detenerse inmediatamente.
6. Si utiliza marcapasos, desfibrilador u otro dispositivo electrónico similar, el uso del sensor de pulso será bajo su propia cuenta y riesgo. Recomendamos realizar una prueba bajo control médico antes del primer uso.
7. El uso incorrecto o excesivo de este equipo puede ocasionar daños graves en la salud. Se recomienda encarecidamente acudir a un médico para someterse a un examen exhaustivo antes de empezar un programa de ejercicios, especialmente si el usuario/a tiene antecedentes familiares de hipertensión o enfermedades cardíacas, tiene más de 45 años, es fumador, tiene el colesterol alto, sufre obesidad o no ha realizado ejercicios con regularidad durante el último año. Igualmente, también se recomienda consultar a un entrenador profesional acerca del uso correcto de este producto.

Cláusula de exención de responsabilidad

Atlantis Internacional S.L. se exime de toda responsabilidad sobre los riesgos, peligros, daños o cualesquiera eventualidades o incidentes que pudiera sufrir toda persona u objeto debido al uso incorrecto de este producto. El/La usuario/a es el/la único/a responsable de su salud e integridad física, por lo que libera de cualquier responsabilidad sobre esta a Atlantis Internacional S.L., y renuncia a cualquier demanda, procedimiento administrativo o indemnización al respecto contra la misma.

Déclaration de non-responsabilité

Sécurité

Veillez lire les consignes de sécurité suivantes avant d'utiliser le produit:

1. Veuillez lire attentivement les instructions d'utilisation du produit avant de l'utiliser.
2. L'exercice physique doit être pratiqué de manière contrôlée.
Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice.
3. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de vérifier et de serrer, si nécessaire, toutes les pièces avant d'utiliser le produit.
4. Portez uniquement des vêtements et des chaussures conçus pour un usage sportif. Ne portez pas de vêtements amples ou de boucles d'oreilles qui pourraient se coincer dans la machine et retirez vos bijoux.
5. Si, à tout moment pendant l'exercice, l'utilisateur ressent une faiblesse, des étourdissements, une douleur ou un essoufflement, il doit s'arrêter immédiatement.
6. Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou un autre appareil électronique similaire, l'utilisation du capteur de pouls se fait à vos risques et périls. Nous vous recommandons de faire un test sous surveillance médicale avant la première utilisation.
7. Une utilisation inappropriée ou excessive de cet équipement peut causer de graves dommages à la santé. Il est fortement recommandé de consulter un médecin pour un examen approfondi avant de commencer un programme d'exercice, surtout si l'utilisateur a des antécédents familiaux d'hypertension artérielle ou de maladie cardiaque, a plus de 45 ans, fume, a un taux de cholestérol élevé, est obèse ou n'a pas exercé régulièrement au cours de la dernière année. Il est également recommandé de consulter un entraîneur professionnel sur l'utilisation appropriée de ce produit.

Déclaration de non-responsabilité

Atlantis International S.L. sera exonéré de toute responsabilité pour les risques, dangers, dommages ou tous événements ou incidents qui pourraient être rencontrés par toute personne ou objet en raison de l'utilisation incorrecte de ce produit. L'utilisateur est seul responsable de sa santé et de son intégrité physique, et libère donc Atlantis Internacional S.L. de toute responsabilité à cet égard, et renonce à toute réclamation, procédure administrative ou indemnité à cet égard contre Atlantis Internacional S.L.

Haftungsausschluss

Sicherheit

Bitte lesen Sie die folgenden Sicherheitsbestimmungen, bevor Sie das Produkt verwenden:

1. Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung des Produkts sorgfältig durch, bevor Sie es verwenden.
2. Körperliche Übungen sollten kontrolliert durchgeführt werden.
Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
3. Es liegt in der Verantwortung des Benutzers, alle Teile vor der Verwendung des Produkts zu überprüfen und gegebenenfalls festzuziehen.
4. Tragen Sie nur Kleidung und Schuhe, die für den sportlichen Einsatz geeignet sind. Tragen Sie keine weite Kleidung und keine Ohringe, die sich im Gerät verfangen könnten, und entfernen Sie jeglichen Schmuck.
5. Wenn der Benutzer zu irgendeinem Zeitpunkt während des Trainings Schwäche, Schwindel, Schmerzen oder Kurzatmigkeit verspürt, muss er sofort aufhören.
6. Wenn Sie einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein ähnliches elektronisches Gerät benutzen, erfolgt die Verwendung des Pulssensors auf eigene Gefahr. Wir empfehlen, vor der ersten Anwendung einen Test unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen.
7. Unsachgemäßer oder übermäßiger Gebrauch dieses Geräts kann zu schweren Gesundheitsschäden führen. Es wird dringend empfohlen, vor Beginn eines Trainingsprogramms einen Arzt aufzusuchen und sich gründlich untersuchen zu lassen, vor allem, wenn in der Familie Bluthochdruck oder Herzkrankheiten vorkommen, wenn man über 45 Jahre alt ist, raucht, einen hohen Cholesterinspiegel hat, übergewichtig ist oder im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert hat. Es wird auch empfohlen, einen professionellen Trainer über den richtigen Gebrauch dieses Produkts zu befragen.

Haftungsausschluss

Atlantis International S.L. ist von jeglicher Verantwortung für Risiken, Gefahren, Schäden oder jegliche Eventualitäten oder Vorfälle befreit, die einer Person oder einem Objekt durch den unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts entstehen könnten. Der Benutzer ist allein für seine Gesundheit und körperliche Unversehrtheit verantwortlich und entbindet Atlantis Internacional S.L. daher von jeglicher Haftung in dieser Hinsicht und verzichtet auf jegliche Ansprüche, Verwaltungsverfahren oder Entschädigungen in dieser Hinsicht gegenüber Atlantis Internacional S.L.

Esclusione di responsabilità

Sicurezza

Si prega di leggere le seguenti indicazioni di sicurezza prima di utilizzare il prodotto:

1. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso del prodotto prima di utilizzarlo.
2. L'esercizio fisico deve essere eseguito in modo controllato. Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento.
3. È responsabilità dell'utente controllare e mettere in sicurezza, se necessario, tutte le parti prima di usare il prodotto.
4. Indossare solo indumenti e calzature progettati per l'uso sportivo. Non indossare abiti larghi o orecchini che potrebbero impigliarsi nella macchina, e rimuovere i gioielli.
5. Se in qualsiasi momento durante l'esercizio l'utente avverte debolezza, vertigini, dolore o mancanza di respiro, deve fermarsi immediatamente.
6. Se si utilizza un pacemaker, un defibrillatore o un altro dispositivo elettronico simile, l'utente farà uso del sensore di pulsazioni a proprio rischio e pericolo. Prima di iniziare a usare il dispositivo, raccomandiamo di effettuare un test sotto controllo medico.
7. L'uso improprio o eccessivo di questa attrezzatura può causare gravi danni alla salute. Si consiglia vivamente di consultare un medico per un esame approfondito prima di iniziare un programma di esercizio, soprattutto se l'utente ha una storia familiare di pressione alta o malattie cardiache, ha più di 45 anni, è un fumatore, ha il colesterolo alto, è obeso, o non si è allenato regolarmente nell'ultimo anno. Si raccomanda inoltre di consultare un allenatore professionista al fine di usare correttamente il prodotto.

Esclusione di responsabilità

Atlantis International S.L. è esonerata da ogni responsabilità per rischi, pericoli, danni o qualsiasi eventualità o incidente che potrebbe verificarsi per qualsiasi persona o oggetto a causa dell'uso scorretto di questo prodotto. L'utente è l'unico responsabile della propria salute e integrità fisica, pertanto esonera Atlantis Internacional S. L. da qualsiasi responsabilità in merito e rinuncia a qualsiasi reclamo, procedura amministrativa o indennità in tal senso nei confronti di Atlantis Internacional S.L.

Cláusula de isenção de responsabilidade

Segurança

Leia as seguintes disposições de segurança antes de usar o produto:

1. Leia atentamente as instruções de uso do produto antes de o utilizar.
2. O exercício físico deve ser realizado de forma controlada. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico.
3. É da responsabilidade do utilizador verificar e apertar, se necessário, todas as peças antes de utilizar o produto.
4. Use apenas vestuário e calçado concebido para uso desportivo. Não use roupa solta ou pendentes que possam ficar presos na máquina e remova as suas joias.
5. Se em qualquer momento durante o exercício o utilizador sentir fraqueza, tonturas, dores ou falta de ar, deve parar imediatamente.
6. Se utilizar um pacemaker, desfibrilador ou outro dispositivo eletrónico semelhante, a utilização do sensor de impulsos é feita por sua conta e risco. Recomendamos um teste com supervisão médica antes da primeira utilização.
7. A utilização incorreta ou excessiva deste equipamento pode resultar em sérios danos para a saúde. Recomenda-se vivamente que um médico seja consultado para um exame completo antes de iniciar um programa de exercícios, especialmente se o utilizador tiver um historial familiar de hipertensão ou doença cardíaca, tiver mais de 45 anos de idade, for fumador, tiver colesterol alto, for obeso ou não tiver feito exercício regularmente no último ano. Recomenda-se também a consulta a um formador profissional sobre a utilização correta deste produto.

Cláusula de isenção de responsabilidade

A Atlantis Internacional S.L. declina qualquer responsabilidade pelos riscos, perigos, danos ou quaisquer eventualidades ou incidentes que possam sofrer qualquer pessoa ou objeto devido à utilização incorreta deste produto. O utilizador é o único responsável pela sua saúde e integridade física e, por isso, exonera a Atlantis Internacional S.L. de qualquer responsabilidade a este respeito e renuncia a qualquer reclamação, procedimento administrativo ou indemnização a este respeito contra a mesma.

