

USA office: Fontana **AUS** office: Truganina **GBR** office: Ipswich **ITA** office: Milano **POL** office: Gdańsk
DEU office: FDS GmbH, Neuer Hölftigbaum 36, 22143 Hamburg, Deutschland **FRA** office: Saint Vigor d'Ymonville

If you're having difficulty, our friendly
customer team is always here to help.



USA:cs.us@costway.com
AUS:cs.au@costway.com
GBR:cs.uk@costway.com
ITA:cs.it@costway.com

POL:sklep@costway.com
DEU:cs.de@costway.com
FRA:cs.fr@costway.com
ESP:cs.es@costway.com

Rowing Machine
Rudergerät
Rameur
Máquina de Remo
Vogatore
Wioślarz

SP37196

THIS INSTRUCTION BOOKLET CONTAINS **IMPORTANT** SAFETY INFORMATION. PLEASE READ AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

EN



Before You Start

- ⚠ Please read all instructions carefully.
- ⚠ Retain instructions for future reference.
- ⚠ Separate and count all parts and hardware.
- ⚠ Read through each step carefully and follow the proper order.
- ⚠ We recommend that, where possible, all items are assembled near to the area in which they will be placed in use, to avoid moving the product unnecessarily once assembled.
- ⚠ Always place the product on a flat, steady and stable surface.
- ⚠ Keep all small parts and packaging materials for this product away from babies and children as they potentially pose a serious choking hazard.

DE



Vor dem Beginnen

- ⚠ Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch.
- ⚠ Bewahren Sie die Anweisungen zur zukünftigen Verwendung auf.
- ⚠ Überprüfen Sie, ob alle Teile und Zubehörteile vorhanden sind.
- ⚠ Lesen Sie jeden Schritt sorgfältig durch und befolgen Sie die richtige Reihenfolge.
- ⚠ Wir empfehlen, alle Teile möglichst in der Nähe des Aufstellungsortes zu montieren, um unnötige Bewegungen nach der Montage zu vermeiden.
- ⚠ Stellen Sie den Artikel immer auf eine ebene, feste und stabile Fläche.
- ⚠ Halten Sie alle kleinen Teile und Verpackungsmaterialien fern von Babys und Kindern, ansonsten besteht Erstickungsgefahr.

FR



Avant de Commencer

- ⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions.
- ⚠ Conservez les instructions pour vous y référer ultérieurement.
- ⚠ Vérifiez toutes les pièces et les accessoires.
- ⚠ Lisez attentivement chaque étape et suivez l'ordre correct.
- ⚠ Nous recommandons que, dans la mesure du possible, tous les produits soient assemblés à proximité de la zone où ils seront utilisés, afin d'éviter tout déplacement inutile du produit une fois assemblé.
- ⚠ Placez toujours le produit sur une surface plane et stable.
- ⚠ Conservez toutes les petites pièces de ce produit et les matériaux d'emballage hors de portée des bébés et des enfants, car ils pourraient présenter un risque d'étouffement.

ES



Antes de Empezar

- ⚠ Lea atentamente todas las instrucciones.
- ⚠ Conserve las instrucciones para futuras consultas.
- ⚠ Separe y cuente todas las piezas y los accesorios.
- ⚠ Lea detenidamente cada paso y siga el orden correcto.
- ⚠ Recomendamos que, siempre que sea posible, todos los elementos se monten cerca de la zona en la que se van a utilizar, para evitar mover el producto innecesariamente una vez montado.
- ⚠ Coloque siempre el producto sobre una superficie plana, estable y firme.
- ⚠ Mantenga todas las piezas pequeñas y los materiales de embalaje de este producto lejos de los bebés y los niños, ya que pueden representar un grave riesgo de asfixia.

IT



Prima di Iniziare

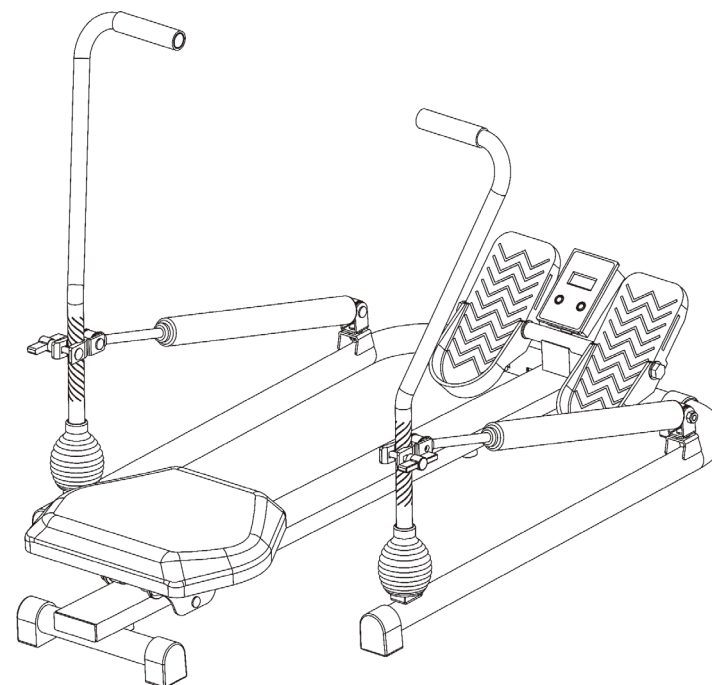
- ⚠ Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni.
- ⚠ Conservare le istruzioni per riferimento futuro.
- ⚠ Separare e contare tutte le parti e gli accessori.
- ⚠ Leggere attentamente ogni passo e seguire l'ordine corretto.
- ⚠ Si consiglia, ove possibile, di assemblare tutti gli articoli vicino alla zona in cui verranno posti in uso, per evitare di spostare inutilmente il prodotto una volta assemblato.
- ⚠ Posizionare sempre il prodotto su una superficie piana, stabile.
- ⚠ Tenere tutte le piccole parti e i materiali di imballaggio di questo prodotto lontano dalla portata di neonati e bambini, in quanto possono costituire un serio pericolo di soffocamento.

PL



Zanim Zacziesz

- ⚠ Zapoznaj się z instrukcją.
- ⚠ Zachowaj instrukcję do wglądu.
- ⚠ Posortuj części i upewnij się, że zestaw jest kompletny.
- ⚠ Zapoznaj się ze sposobem montażu i postępuj zgodnie z instrukcją.
- ⚠ Zalecamy, aby montaż odbywał się możliwie najbliżej miejsca docelowego położenia produktu, aby uniknąć niepotrzebnego przesuwania.
- ⚠ Upewnij się, że produkt znajdzie się na płaskiej i stabilnej powierzchni.
- ⚠ Upewnij się, że materiały wykorzystane podczas pakowania produktu, oraz jego elementy znajdują się poza zasięgiem dzieci.



Rowing Machine
Rudergerät
Rameur
Máquina de Remo
Vogatore
Wioślarz

Safety Instructions

Please do keep this manual for your future reference use!

Safety Tips:

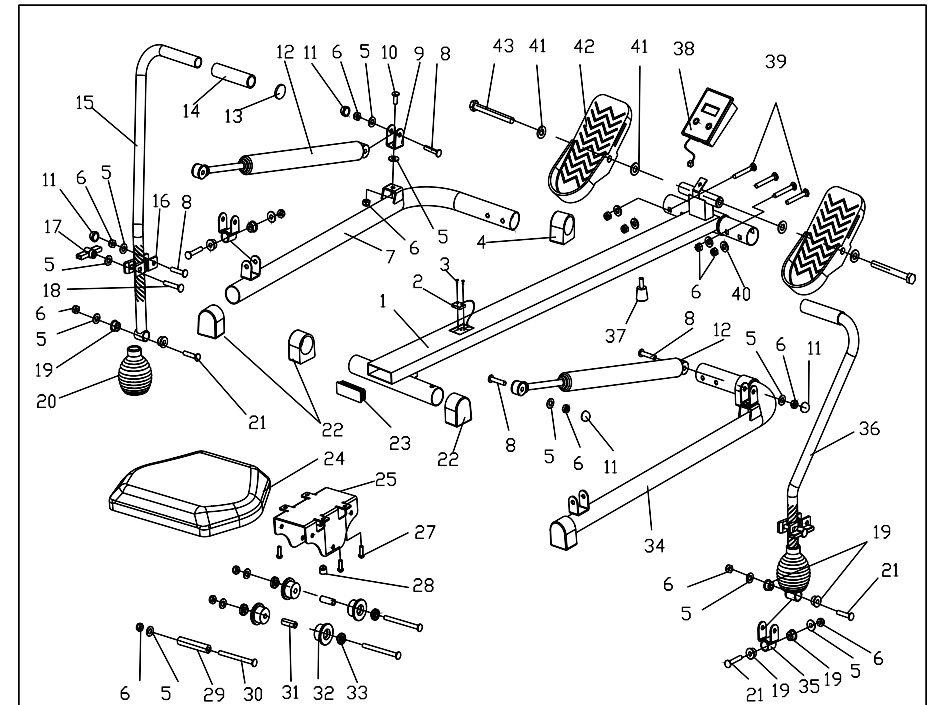
Although many security measures have been considered during the design and manufacturing process, there still remains some safety rules that need to obey in the operation process, please do read the owner's manual carefully before using, especially the following safety tips :

1. Always keep children and pets away from equipment. Do not let children stay with the equipment without adult's supervision.
2. ONLY ONE person is allowed to use the device at a time.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can be dangerous to your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling lightheaded, dizzy or nauseous. If you experience any of these conditions you should consult your doctor immediately.
4. This equipment should be placed in a neat and flat plane, do not use it near the water or in outdoors.
5. Do not put your hand near any of the movable parts to protect the hand and fingers from injury.
6. Always wear suitable clothing while exercising, and sports shoes or health care shoes are recommended.
7. Please do not place any objects with sharp parts around the equipment.
8. Any disabled person is not allowed to use this equipment without a coach or guardian.
9. Please warm up your body before using this equipment.
10. Always check your equipment thoroughly for worn, damaged parts and dysfunction before using. If any defects are found, do not use this product.
11. Please keep your exercise record anytime.

WARNING!

Consult your doctor before beginning any exercise program, especially for people aged more than 35 years old or have a history of health problems. Our company takes no any responsibilities for any injury caused by problems of users themselves.

EXPLODED VIEW



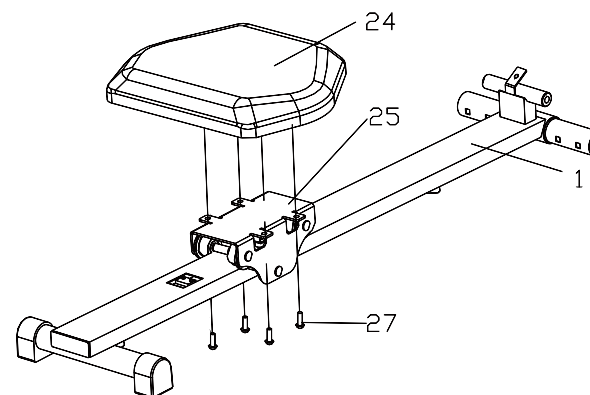
PARTS LIST

No.	Name & Specification	QTY	No.	Name & Specification	QTY
1	Slide rail	1	22	Rear foot cover	4
2	Sensor	1	23	Square inner plug	1
3	Philips screw	2	24	Seat cushion	1
4	Front foot cover	2	25	Slide base	1
5	Flat washer D8	15	27	Allen bolt M6×15	4
6	Nylon nut M8	17	28	Round magnet	1
7	Left base	1	29	Pulley limit tube	1
8	Allen bolt M8x40	4	30	Allen bolt M8x100	3
9	Cylinder connecting seat	2	31	Pulley spacer	2
10	Allen bolt M8×20	2	32	Pulley	4
11	Domed cap	4	33	Bearing	4
12	Cylinder	2	34	Right Base	1
13	Round inner plug	2	35	U base for swing arm	2
14	Foam for handle bar	2	36	Right swing arm	1
15	Left swing arm	1	37	Cushion	2
16	Aluminum Clamp	2	38	Electronic meter	1
17	Knob	2	39	Carriage bolt M8x50	4
18	Carriage bolt M8x45	2	40	Arch washer D8	4
19	Alloy set	8	41	Flat washer D12	4
20	Lantern-shaped cover	2	42	Pedal	2
21	Allen bolt M8x50	4	43	Hex bolt M12x130	2

Assembly Instructions

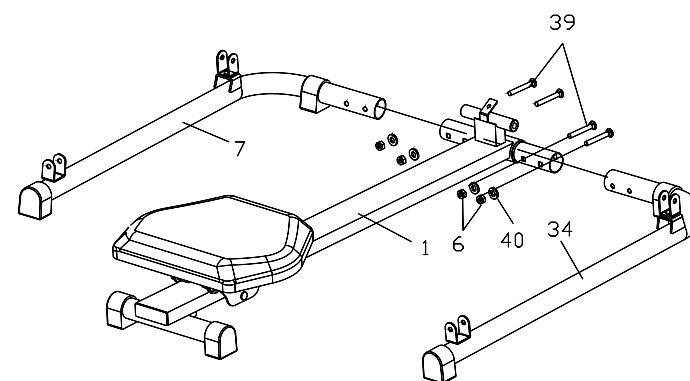
Step 1

Fasten seat cushion (24) onto the slide base (25) with Allen bolt (27).



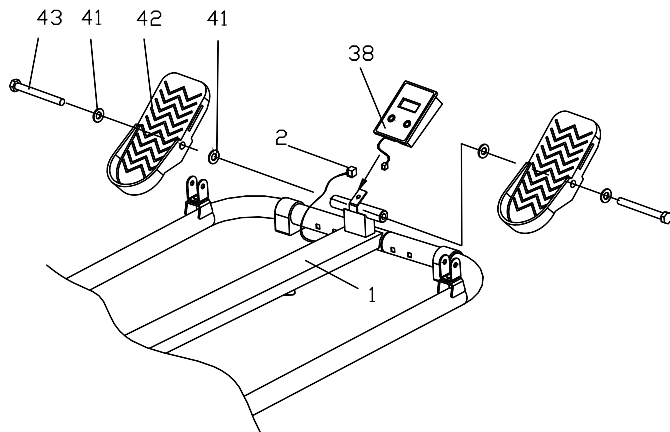
Step 2

Set the left base (7) and right base (34) into slide rail (1) respectively; fasten them with carriage bolt (39), arch washer (40) and nylon nut (6).



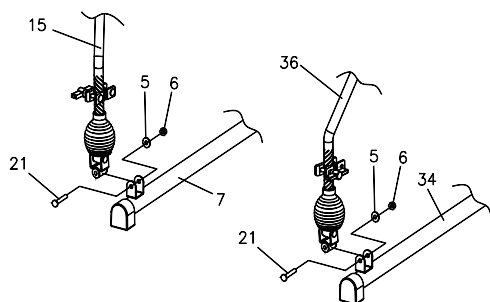
Step 3

Fasten pedal (42) onto slide rail (1) with hex bolt (43) and flat washer (41); connect the electronic meter (38) with the sensor (2); Set the electronic meter (38) into the electronic meter frame of slide rail (1).



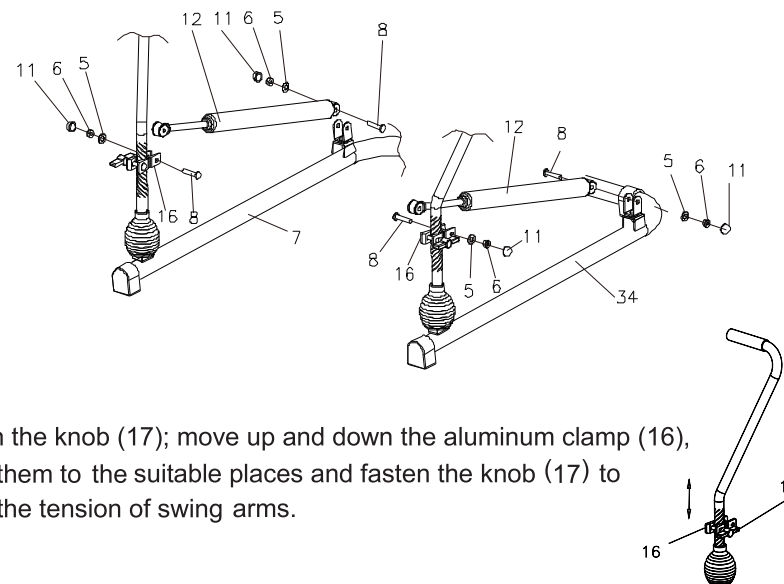
Step 4

Fasten the left swing arm (15) onto left base (7) with Allen bolt (21), flat washer (5) and nylon nut (6); fasten the right swing arm (36) onto right base (34) with Allen bolt (21), flat washer (5) and nylon nut (6).



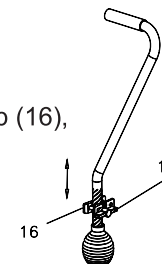
Step 5

Fasten the left side cylinder (12) onto the left base (7) and aluminum clamp (16) with Allen bolt (8), flat washer (5) and nylon nut (6); fasten the right side cylinder (12) onto the right base (34) and aluminum clamp (16) with Allen bolt (8), flat washer (5) and nylon nut (6).



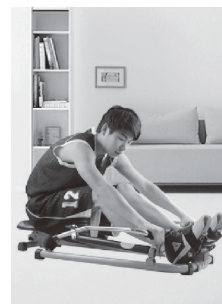
Step 6

Loosen the knob (17); move up and down the aluminum clamp (16), adjust them to the suitable places and fasten the knob (17) to adjust the tension of swing arms.



Note:

If you need to increase the resistance, please move the part no.16 Aluminum Clamp up, if you need to reduce the resistance, please move the part no.16 Aluminum Clamp down.



1. Press your body down, shrink your abdomen and move the seat forward.



2. Raise your legs high, drive your body back to lift your arms and pull the handle.



3. Straighten your legs and pull handles backwards to exercise your whole body.

Sicherheitshinweise

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch für zukünftige Referenzzwecke auf!

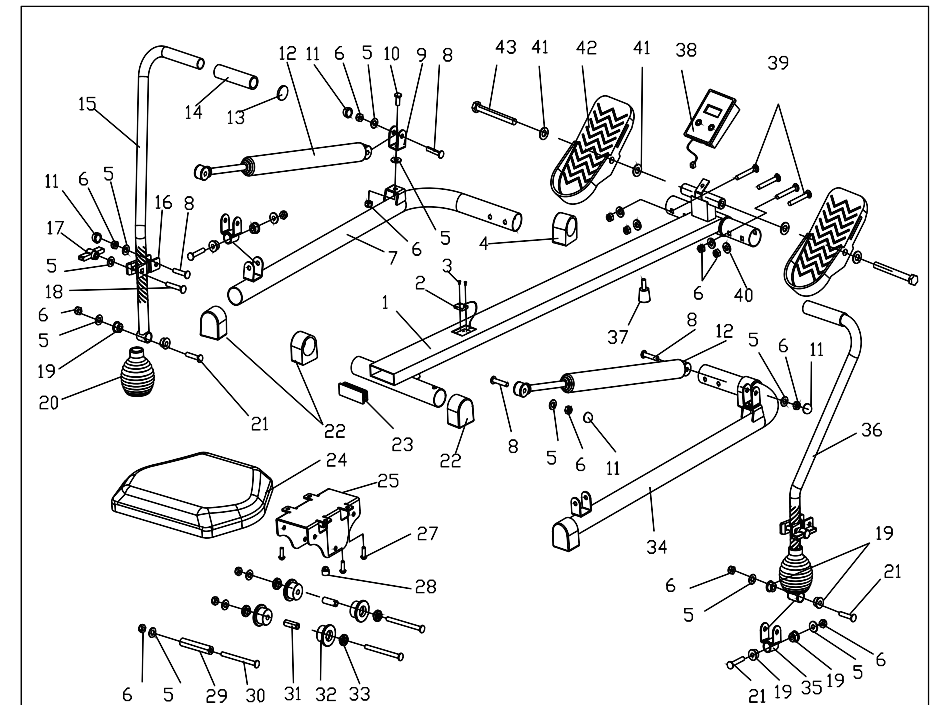
Sicherheitstipps:

Obwohl während des Konstruktions- und Herstellungsprozesses viele Sicherheitsmaßnahmen berücksichtigt wurden, müssen noch einige Sicherheitsregeln beachtet werden. Lesen Sie daher vor der Verwendung die Bedienungsanleitung sorgfältig durch, insbesondere die folgenden Sicherheitstipps:

1. Halten Sie Kinder und Haustiere immer von Geräten fern. Lassen Sie Kinder nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen an der Ausrüstung bleiben.
2. NUR EINE Person darf das Gerät gleichzeitig benutzen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann gesundheitsschädlich sein. Unterbrechen Sie das Training, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Atemnot, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie unter einer dieser Bedingungen leiden, sollten Sie sofort Ihren Arzt konsultieren.
4. Dieses Gerät sollte in einer ordentlichen und flachen Ebene aufgestellt werden. Verwenden Sie es nicht in der Nähe des Wassers oder im Freien.
5. Legen Sie Ihre Hand nicht in die Nähe eines der beweglichen Teile, um die Hand und die Finger vor Verletzungen zu schützen.
6. Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Sport- oder Gesundheitsschuhe werden empfohlen.
7. Bitte platzieren Sie keine Gegenstände mit scharfen Teilen um das Gerät.
8. Personen mit Behinderungen dürfen dieses Gerät nicht ohne Trainer oder Erziehungsberechtigten benutzen.
9. Bitte wärmen Sie Ihren Körper auf, bevor Sie dieses Gerät verwenden.
10. Überprüfen Sie Ihre Geräte vor der Verwendung immer gründlich auf abgenutzte, beschädigte Teile und Funktionsstörungen. Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Mängel festgestellt werden.
11. Bitte bewahren Sie Ihre Trainingsaufzeichnungen jederzeit auf.

WARNUNG!

Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, insbesondere bei Personen, die älter als 35 Jahre sind oder in der Vergangenheit gesundheitliche Probleme hatten.



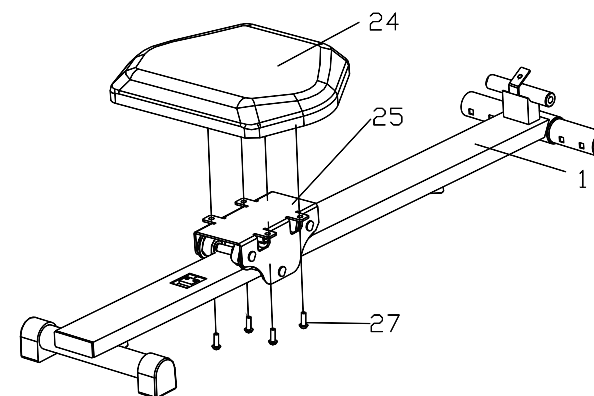
TEILELISTE

Nr	Name	Menge	Nr	Name	Menge
1	Gleitschiene	1	22	Hintere Fußabdeckung	4
2	Sensorkabel	1	23	Quadratischer innerer Stecker	1
3	Kreuzschlitzschraube	2	24	Sitzkissen	1
4	Vordere Fußabdeckung	2	25	Gleitbasis	1
5	Unterlegscheibe D8	15	27	Inbusschraube M6x15	4
6	Nylonmutter M8	17	28	Runder Magnet	1
7	Linke Basis	1	29	Begrenzungsrohr	1
8	Inbusschraube M8x40	4	30	Inbusschraube M8x100	3
9	Zylinderverbindungssitz	2	31	Dichtung	2
10	Inbusschraube M8x20	2	32	Rolle	4
11	Gewölbte Kappe	4	33	Lager	4
12	Zylinder	2	34	Rechte Basis	1
13	Runder Innenstecker	2	35	U-Basis für Schwenkarm	2
14	Schaum für Lenker	2	36	Rechter Schwenkarm	1
15	Linke Schwinge	1	37	Kissen	2
16	Aluminiumklemme	2	38	Elektronisches Messgerät	1
17	Taste	2	39	Bolzen M8x50	4
18	Bolzen M8x45	2	40	Bogenwaschanlage D8	4
19	Legierungssatz	8	41	Unterlegscheibe D12	4
20	Laternenförmige Abdeckung	2	42	Pedal	2
21	Bolzen	4	43	Sechskantschraube M12x130	2

Montageanleitungen

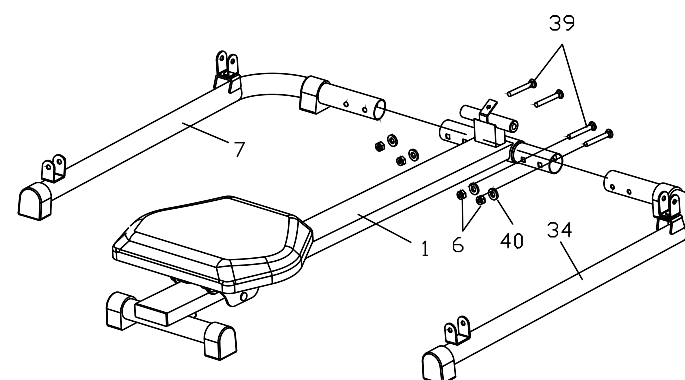
Schritt 1

Befestigen Sie das Sitzkissen (24) mit der Inbusschraube (27) auf der Gleitbasis (25).



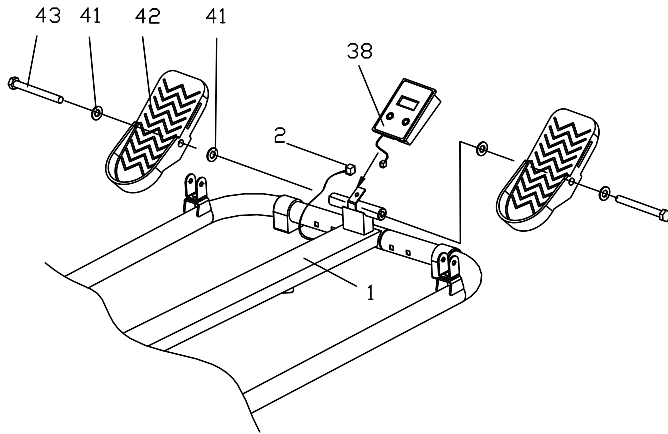
Schritt 2

Setzen Sie die linke Basis (7) und die rechte Basis (34) in die Gleitschiene (1) ein. Befestigen Sie sie mit der Schraube (39), der Unterlegscheibe (40) und der Nylonmutter (6).



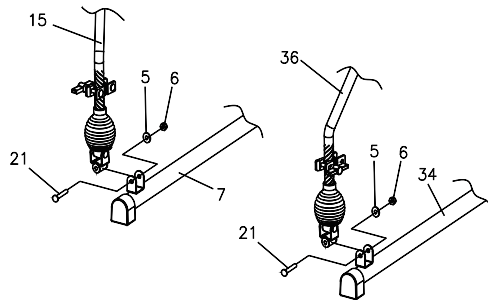
Schritt 3

Das Pedal (42) mit der Sechskantschraube (43) und der Unterlegscheibe (41) an der Gleitschiene (1) befestigen. Das elektronische Messgerät (38) mit dem Sensor (2) verbinden; Setzen Sie den elektronischen Zähler (38) in den elektronischen Zählerrahmen der Gleitschiene (1) ein.



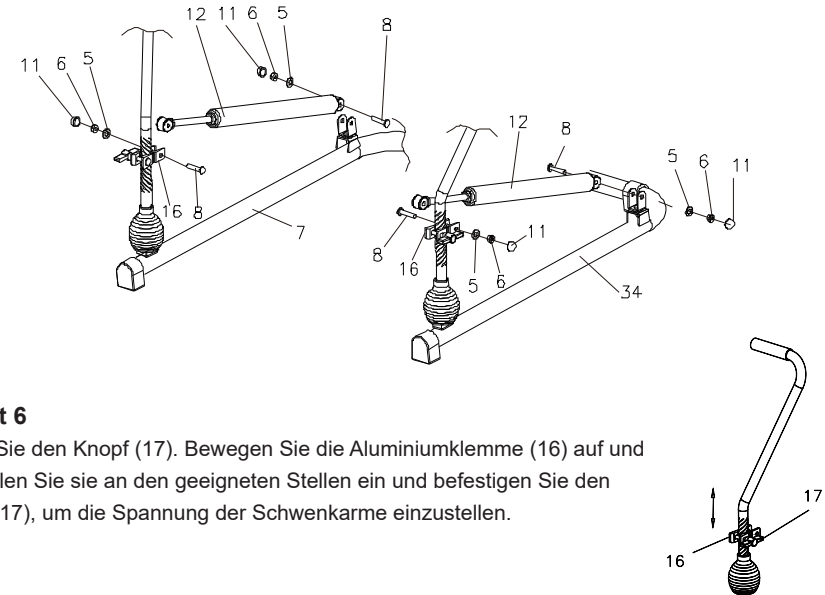
Schritt 4

Den linken Schwenkarm (15) mit Inbusschraube (21), Unterlegscheibe (5) und Nylonmutter (6) an der linken Basis (7) befestigen. Den rechten Schwenkarm (36) mit Inbusschraube (21), Unterlegscheibe (5) und Nylonmutter (6) an der rechten Basis (34) befestigen.



Schritt 5

Den linken Schwenkarm (15) mit Inbusschraube (21), Unterlegscheibe (5) und Nylonmutter (6) an der linken Basis (7) befestigen. Den rechten Schwenkarm (36) mit Inbusschraube (21), Unterlegscheibe (5) und Nylonmutter (6) an der rechten Basis (34) befestigen.



Schritt 6

Lösen Sie den Knopf (17). Bewegen Sie die Aluminiumklemme (16) auf und ab, stellen Sie sie an den geeigneten Stellen ein und befestigen Sie den Knopf (17), um die Spannung der Schwenkarme einzustellen.

Hinweis:

Wenn Sie den Widerstand erhöhen müssen, bewegen Sie bitte die Aluminiumklemme (16) nach oben. Wenn Sie den Widerstand verringern müssen, bewegen Sie bitte die Aluminiumklemme (16) nach unten.



1. Drücken Sie Ihren Körper nach unten, schrumpfen Sie Ihren Bauch und bewegen Sie den Sitz nach vorne.



2. Heben Sie Ihre Beine hoch, fahren Sie Ihren Körper zurück, um Ihre Arme anzuheben und am Griff zu ziehen.



3. Strecken Sie Ihre Beine und ziehen Sie die Griffe nach hinten, um Ihren ganzen Körper zu trainieren.

Instructions de sécurité

Conservez ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement !

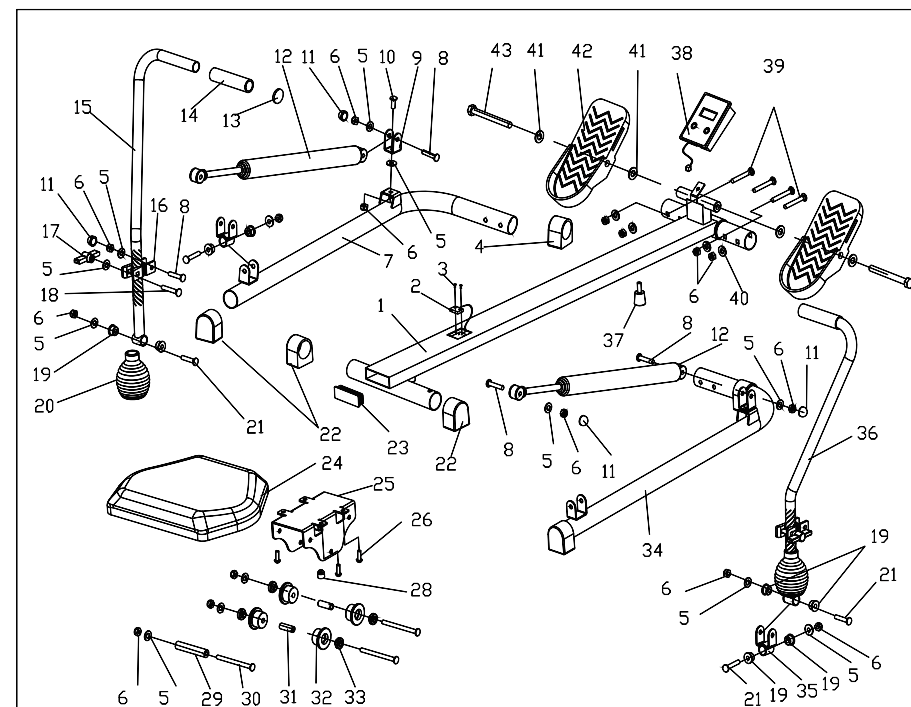
Conseils de sécurité :

Bien que de nombreuses mesures de sécurité aient été envisagées lors de la conception et de la fabrication, il reste encore quelques règles de sécurité à respecter lors du processus d'exploitation. Veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation avant de l'utiliser, en particulier les conseils de sécurité suivants :

1. Tenez toujours les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. Ne laissez pas les enfants rester avec l'équipement sans la surveillance d'un adulte.
2. UNE SEULE personne est autorisée à utiliser l'appareil à la fois.
3. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut être dangereux pour votre santé. Cessez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, battements de cœur irréguliers, essoufflement extrême, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, vous devez consulter votre médecin immédiatement.
4. Cet équipement doit être placé dans un plan propre et plat, ne l'utilisez pas près de l'eau ou à l'extérieur.
5. Ne placez pas votre main près des parties mobiles afin de protéger la main et les doigts de toute blessure.
6. Portez toujours des vêtements appropriés pendant l'exercice, et des chaussures de sport sont recommandées.
7. Ne placez aucun objet comportant des parties coupantes autour de l'équipement.
8. Toute personne handicapée n'est pas autorisée à utiliser cet équipement sans un entraîneur ou un gardien.
9. Veuillez vous réchauffer avant d'utiliser cet équipement.
10. Avant d'utiliser votre équipement, vérifiez toujours qu'il ne comporte pas de pièces usées ou endommagées et qu'il ne présente pas de dysfonctionnement. Si des défauts sont constatés, n'utilisez pas ce produit.
11. Veuillez conserver vos notes d'exercices à tout moment.

ATTENTION !

Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice physique, en particulier pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou ayant des antécédents de problèmes de santé.



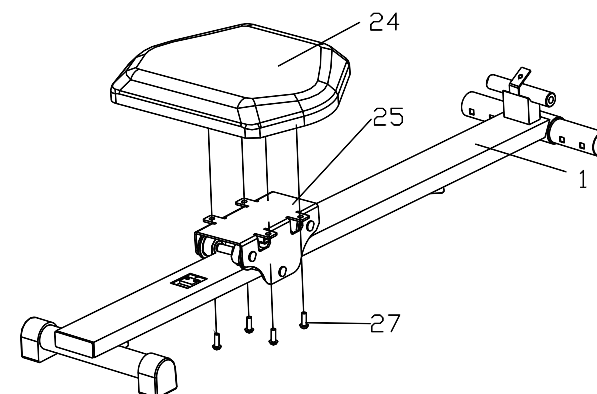
LISTE DES PIÈCES

N°	Nom	Qté	N°	Nom	Qté
1	Support coulissant	1	22	Couvre-pied arrière	4
2	Capteur	1	23	Bouchon intérieur carré	1
3	Vis cruciforme	2	24	Coussin du siège	1
4	Couvre-pied avant	2	25	Base coulissante	1
5	Rondelle plate D8	15	27	Boulon Allen M6x15	4
6	Écrou en nylon M8	17	28	Aimant rond	1
7	Base gauche	1	29	Manchon de limite de poulie	1
8	Boulon Allen M8x40	4	30	Boulon Allen M8x100	3
9	Siège de connexion de cylindre	2	31	Entretoise de poulie	2
10	Boulon Allen M8x20	2	32	Poulie	4
11	Capuchon	4	33	Palier	4
12	Cylindre	2	34	Base droite	1
13	Bouchon intérieur rond	2	35	Base en U pour bras oscillant	2
14	Mousse pour guidon	2	36	Bras oscillant droit	1
15	Bras oscillant gauche	1	37	Tampon	2
16	Pince en aluminium	2	38	Compteur électronique	1
17	Bouton	2	39	Boulon de carrosserie M8x50	4
18	Boulon	2	40	Rondelle d'arc D8	4
19	Ensemble d'alliage	8	41	Rondelle plate D12	4
20	Couvercle en forme de lanterne	2	42	Pédale	2
21	Boulon	4	43	Boulon à tête hexagonale M12x130	2

Instructions de montage

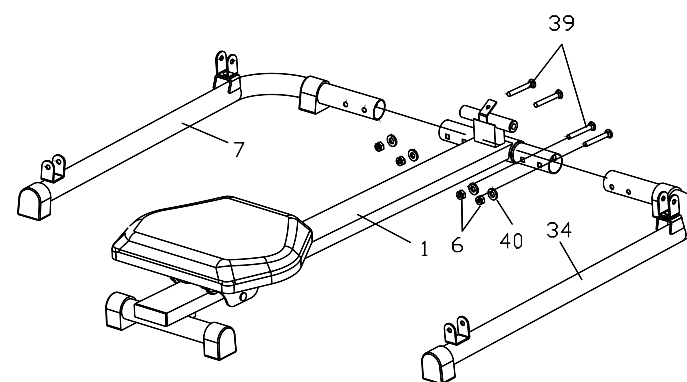
Étape 1

Fixez le coussin du siège (24) sur la base coulissante (25) à l'aide du boulon Allen (27)



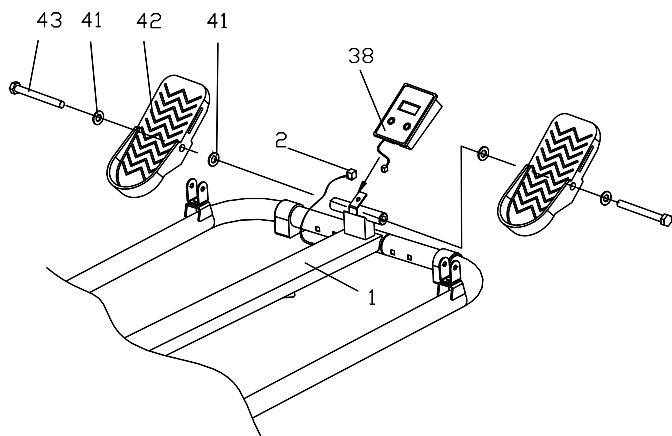
Étape 2

Placez respectivement la base gauche (7) et la base droite (34) dans le support coulissant (1) ; fixez-les avec le boulon de carrosserie (39), la rondelle d'arc (40) et l'écrou en nylon (6).



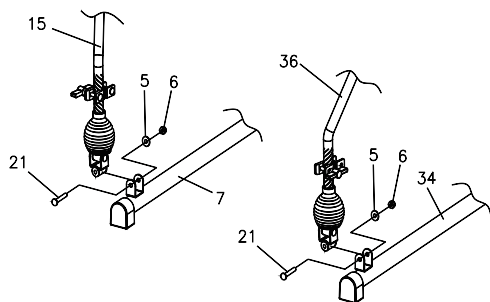
Étape 3

Fixez la pédale (42) sur le support coulissant (1) avec le boulon hexagonal (43) et la rondelle plate (41) ; connectez le compteur électronique (38) avec le capteur (2) ; placez le compteur électronique (38) dans le cadre du compteur électronique de support coulissant (1).



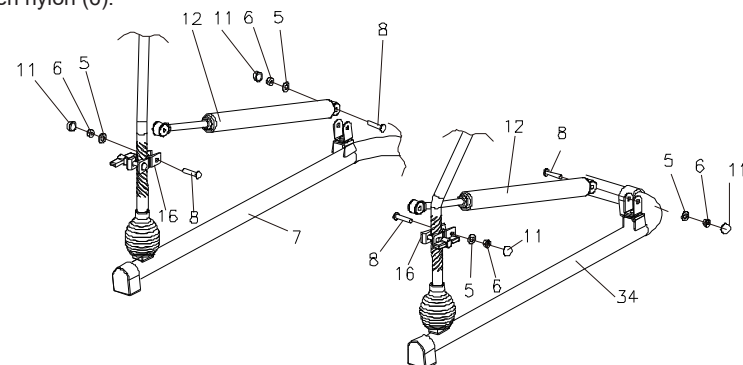
Étape 4

Fixez le bras pivotant gauche (15) sur la base gauche (7) avec le boulon Allen (21), la rondelle plate (5) et l'écrou en nylon (6) ; fixez le bras pivotant droit (36) sur la base droite (34) avec le boulon Allen (21), la rondelle plate (5) et l'écrou en nylon (6).



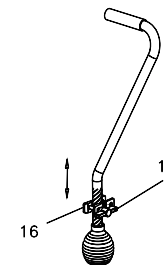
Étape 5

Fixez le cylindre gauche (12) sur la base gauche (7) et la pince en aluminium (16) avec le boulon Allen (8), la rondelle plate (5) et l'écrou en nylon (6) ; fixez le cylindre droit (12) sur la base droite (34) et la pince en aluminium (16) avec le boulon Allen (8), la rondelle plate (5) et l'écrou en nylon (6).



Étape 6

Desserrez le bouton (17) ; montez et descendez la pince en aluminium (16), ajustez-les aux endroits appropriés et fixez le bouton (17) pour régler la tension des bras oscillants.



Remarque :

Si vous avez besoin d'augmenter la résistance, veuillez déplacer la pince en aluminium (16) vers le haut, si vous avez besoin de réduire la résistance, veuillez déplacer la pince en aluminium (16) vers le bas.



1. Appuyez sur votre corps, rétrécissez votre abdomen et avancez le siège.



2. Levez les jambes en hauteur, ramenez votre corps en arrière pour soulever vos bras et tirez sur la poignée.



3. Tendez les jambes et tirez les poignées vers l'arrière pour exercer tout votre corps.

Instrucciones de Seguridad

¡Conserve este manual para futuras referencias!

Consejos de Seguridad:

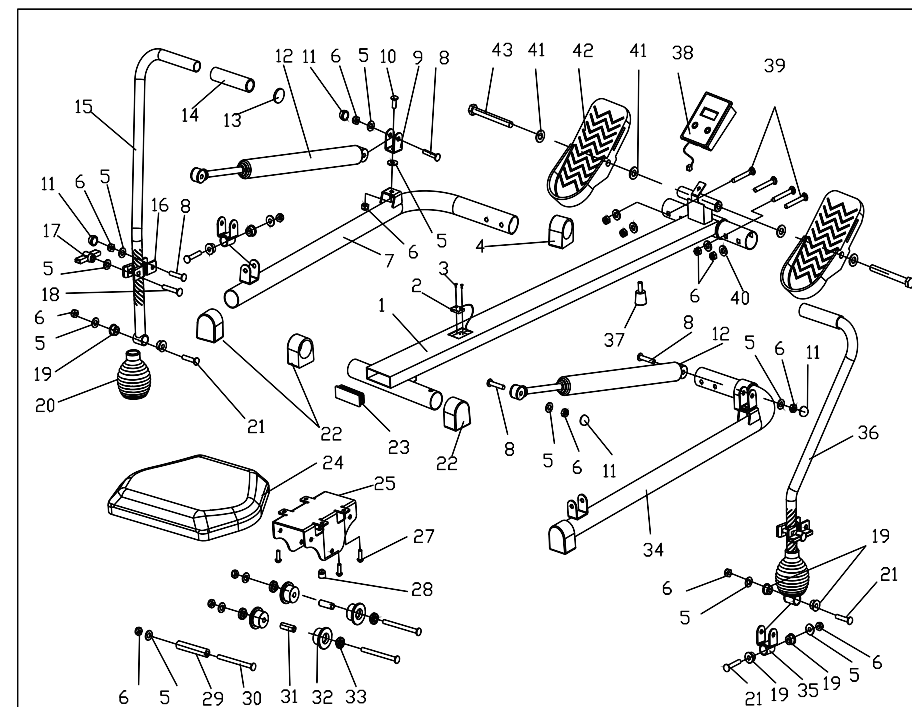
Aunque se han tenido en cuenta muchas medidas de seguridad durante el proceso de diseño y de fabricación, todavía quedan algunas normas de seguridad que deben obedecer en el proceso de funcionamiento, por favor, lea el manual del propietario cuidadosamente antes de usar, especialmente los siguientes consejos de seguridad:

1. Mantenga siempre a los niños y a los animales domésticos alejados del equipo. No deje que los niños se queden con el equipo sin la supervisión de un adulto.
2. SOLO UNA persona puede usar el dispositivo a la vez.
3. Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede ser peligroso para su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultad extrema para respirar, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico inmediatamente.
4. Este equipo debe colocarse en un plano limpio y plano, no lo utilice cerca del agua o en exteriores.
5. No acerque la mano a ninguna de las partes móviles para proteger la mano y los dedos de lesiones.
6. Lleve siempre ropa adecuada mientras hace ejercicio, y se recomienda el uso de calzado deportivo o sanitario.
7. Por favor, no coloque ningún objeto con piezas afiladas alrededor del equipo.
8. Cualquier persona discapacitada no puede utilizar este equipo sin un entrenador o tutor.
9. Caliente su cuerpo antes de usar este equipo.
10. Antes de utilizar su equipo, siempre compruebe completamente que no haya piezas desgastadas, dañadas o que no funcione mal. Si se encuentra algún defecto, no utilice este producto.
11. Guarde su registro de ejercicio en cualquier momento.

¡ADVERTENCIA!

Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, especialmente para las personas mayores de 35 años o con antecedentes de problemas de salud.

DIAGRAMA DE PIEZAS



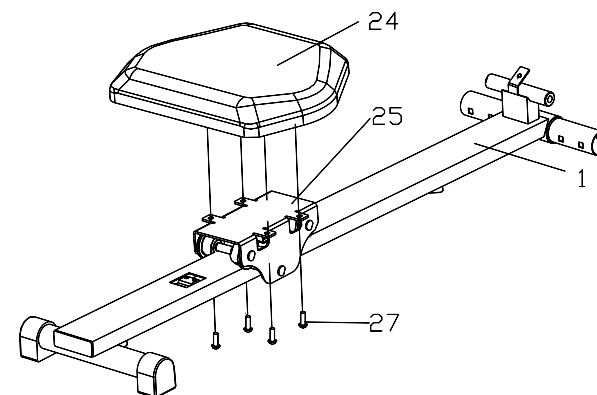
LISTA DE PIEZAS

Núm.	Nombre	Cantidad	Núm.	Nombre	Cantidad
1	Guía de deslizamiento	1	22	Tapa de la pata trasera	4
2	Sensor	1	23	Tapón interior cuadrado	1
3	Tornillo en cruz	2	24	Cojín del asiento	1
4	Tapa de la pata delantera	2	25	Base de deslizamiento	1
5	Arandela plana D8	15	27	Perno Allen M6x15	4
6	Tuerca de nylon M8	17	28	Imán redondo	1
7	Base izquierda	1	29	Tubo de límite de polea	1
8	Perno Allen M8x40	4	30	Perno Allen M8x100	3
9	Asiento de conexión del cilindro	2	31	Espaciador de polea	2
10	Perno Allen M8x20	2	32	Polea	4
11	Tapa abovedada	4	33	Cojinete	4
12	Cilindro	2	34	Base derecha	1
13	Tapón interior redondo	2	35	Base en U para brazo oscilante	2
14	Espuma para el manillar	2	36	Brazo oscilante derecho	1
15	Brazo oscilante izquierdo	1	37	Tapón	2
16	Abrazadera de aluminio	2	38	Medidor electrónico	1
17	Perilla	2	39	Perno M8x50	4
18	Perno M8x45	2	40	Arandela de arco D8	4
19	Conjunto de aleación	8	41	Arandela plana D12	4
20	Cubierta en forma de linterna	2	42	Pedal	2
21	Perno Allen M8x50	4	43	Perno hexagonal M12x130	2

Instrucciones de Montaje

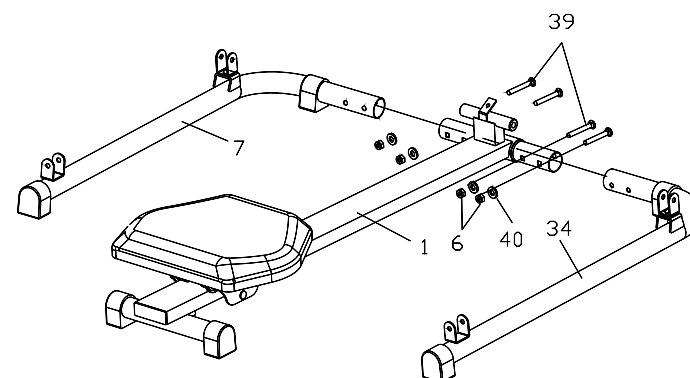
Paso 1

Fije el cojín del asiento (24) a la base de deslizamiento (25) con los pernos Allen (27)



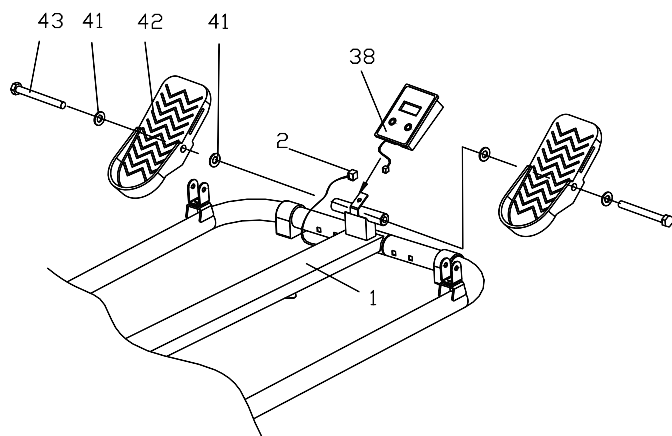
Paso 2

Coloque la base izquierda (7) y la base derecha (34) en la guía de deslizamiento (1) respectivamente; sujételas con los pernos (39), las arandelas de arco (40) y las tuercas de nylon (6).



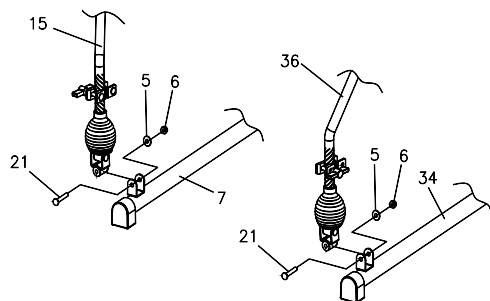
Paso 3

Fije los pedales (42) en la guía de deslizamiento (1) con los pernos hexagonales (43) y las arandelas planas (41); conecte el medidor electrónico (38) con el sensor (2); coloque el medidor electrónico (38) en el marco del medidor electrónico de la guía de deslizamiento (1).



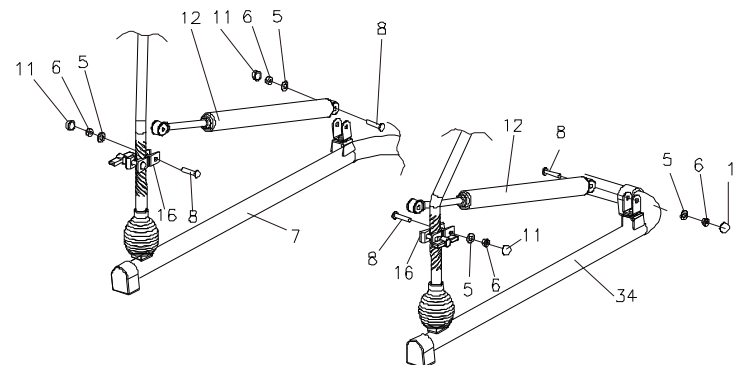
Paso 4

Fije el brazo oscilante izquierdo (15) en la base izquierda (7) con el perno Allen (21), la arandela plana (5) y la tuerca de nylon (6); fije el brazo oscilante derecho (36) en la base derecha (34) con el perno Allen (21), la arandela plana (5) y la tuerca de nylon (6).



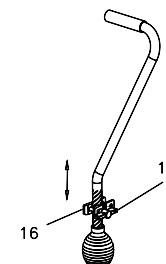
Paso 5

Fije el cilindro del lado izquierdo (12) a la base izquierda (7) y a la abrazadera de aluminio (16) con el perno Allen (8), la arandela plana (5) y la tuerca de nylon (6); fije el cilindro del lado derecho (12) a la base derecha (34) y a la abrazadera de aluminio (16) con el perno Allen (8), la arandela plana (5) y la tuerca de nylon (6).



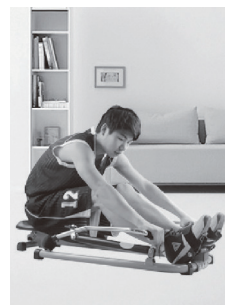
Paso 6

Afloje la perilla (17); mueva hacia arriba y hacia abajo la abrazadera de aluminio (16), ajústelas a los lugares adecuados y apriete la perilla (17) para ajustar la tensión de los brazos oscilantes.



Nota:

Si necesita aumentar la resistencia, mueva la abrazadera de aluminio (16) hacia arriba, si necesita reducir la resistencia, mueva la abrazadera de aluminio (16) hacia abajo.



1. Presione su cuerpo hacia abajo, encoja su abdomen y mueva el asiento hacia adelante.



2. Levante las piernas en alto, lleve el cuerpo hacia atrás para levantar los brazos y tire del asa.



3. Estire las piernas y tire de las asas hacia atrás para ejercitar todo el cuerpo.

Istruzioni di Sicurezza

Si prega di conservare questo manuale per riferimento futuro!

Suggerimenti per la sicurezza:

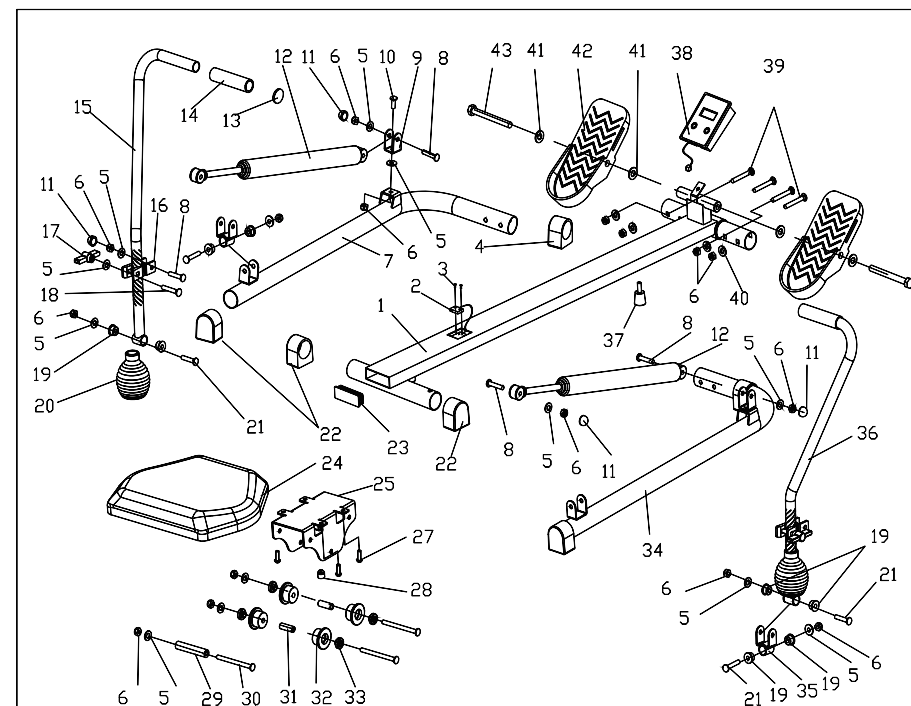
Sebbene molte misure di sicurezza siano state prese in considerazione durante il processo di progettazione e produzione, rimangono ancora alcune regole di sicurezza a cui è necessario obbedire nel processo operativo, si prega di leggere attentamente il manuale del proprietario prima dell'uso, in particolare i seguenti suggerimenti di sicurezza:

1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dal dispositivo. Non lasciare che i bambini stiano con dispositivo senza la supervisione di un adulto.
2. SOLO UNA persona alla volta può utilizzare il dispositivo.
3. Prestare attenzione ai segnali del tuo corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può essere pericoloso per la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, sensazione di stordimento, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, consultare immediatamente il medico.
4. Questo dispositivo deve essere collocato sul terreno pulito e piano, non utilizzarlo vicino all'acqua o all'aperto.
5. Non mettere la mano vicino a nessuna delle parti mobili per proteggere la mano e le dita da lesioni.
6. Indossare sempre indumenti adatti durante l'allenamento e si consigliano scarpe sportive o sanitarie.
7. Si prega di non posizionare oggetti con parti taglienti intorno al dispositivo.
8. Qualsiasi persona disabile non è autorizzata a utilizzare questo dispositivo senza un allenatore o un tutore.
9. Si prega di riscaldare il corpo prima di utilizzare questo prodotto.
10. Controllare sempre accuratamente il dispositivo per parti usurate, danneggiate e disfunzioni prima dell'uso. Se vengono rilevati difetti, non utilizzare questo prodotto.
11. Si prega di conservare il registro degli esercizi in qualsiasi momento.

AVVERTENZA!

Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, soprattutto per le persone di età superiore ai 35 anni o con precedenti di problemi di salute.

VISTA ESPLOSA



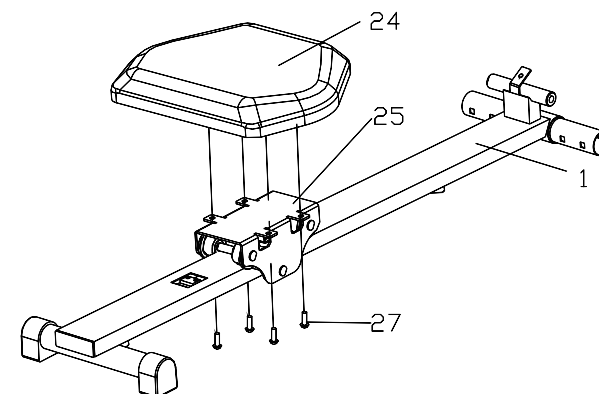
LISTA DELLE PARTI

Numero	Nome	Quantità	Numero	Nome	Quantità
1	Guida di scorrimento	1	22	Copripiede posteriore	4
2	Sensore	1	23	Tappo interno quadrato	1
3	Vite a croce	2	24	Cuscino del sedile	1
4	Copripiede davanti	2	25	Base scorrevole	1
5	Rondella piatta D8	15	27	Bullone a brugola M6x15	4
6	Dado in nylon M8	17	28	Magnete rotondo	1
7	Base sinistra	1	29	Tubo limite della puleggia	1
8	Bullone a brugola M8x40	4	30	Bullone a brugola M8x100	3
9	Sede di collegamento del cilindro	2	31	Distanziatore della puleggia	2
10	Bullone a brugola M8x20	2	32	Puleggia	4
11	Coperchio	4	33	Cuscinetto	4
12	Cilindro	2	34	Base destra	1
13	Tappo interno rotondo	2	35	Base a U per braccio oscillante	2
14	Schiuma per manubrio	2	36	Braccio oscillante destro	1
15	Braccio oscillante sinistro	1	37	Tampone	2
16	Morsetto in alluminio	2	38	Contatore elettronico	1
17	Manopola	2	39	Bullone M8x50	4
18	Bullone M8x45	2	40	Rondella ad arco D8	4
19	Set in lega	8	41	Rondella piatta D12	4
20	Copertura a forma di lanterna	2	42	Pedale	2
21	Bullone M8x50	4	43	Bullone esagonale M12x130	2

Istruzioni del Montaggio

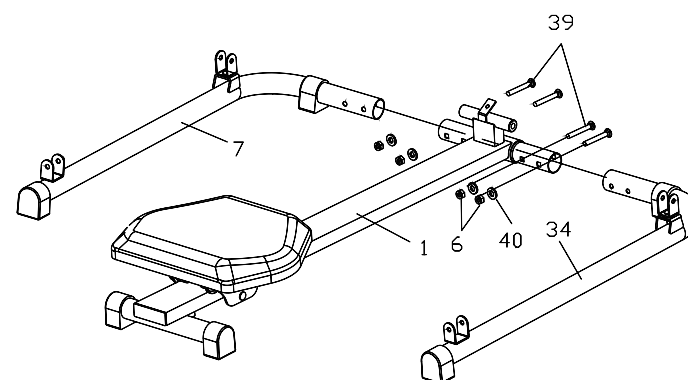
Passo 1

Fissare il cuscino del sedile (24) sulla base scorrevole (25) con un bullone a brugola (27)



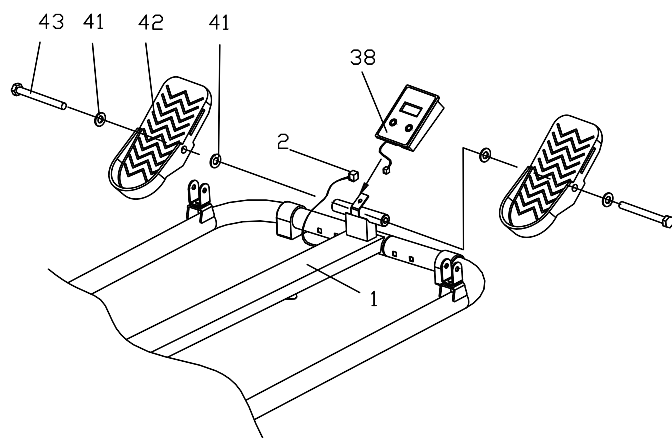
Passo 2

Posizionare la base sinistra (7) e la base destra (34) rispettivamente nella guida di scorrimento (1); fissarle con bullone (39), rondella ad arco (40) e dado in nylon (6).



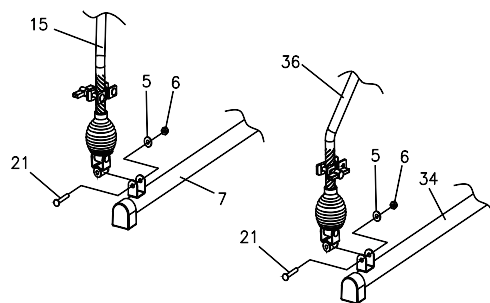
Passo 3

Fissare il pedale (42) sulla guida di scorrimento (1) con un bullone esagonale (43) e una rondella piatta (41); Collegare il contatore elettronico (38) con il sensore (2); Posizionare il contatore elettronico (38) nel telaio del contatore elettronico della guida di scorrimento (1).



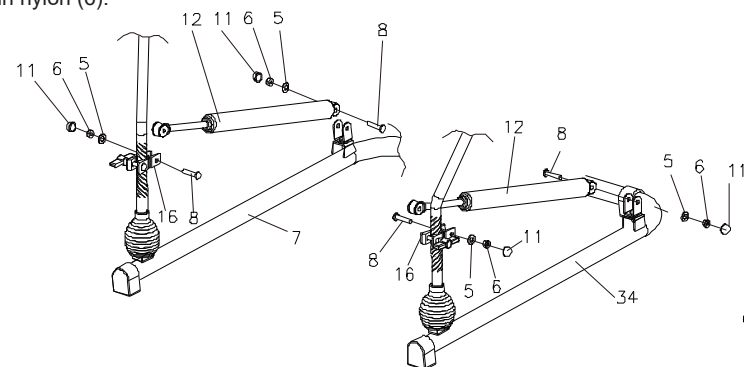
Passo 4

Fissare il braccio oscillante sinistro (15) sulla base sinistra (7) con bullone a brugola (21), rondella piatta (5) e dado in nylon (6); fissare il braccio oscillante destro (36) sulla base destra (34) con bullone a brugola (21), rondella piatta (5) e dado in nylon (6).



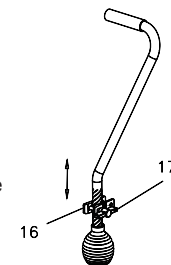
Passo 5

Fissare il cilindro laterale sinistro (12) sulla base sinistra (7) e il morsetto in alluminio (16) con bullone a brugola (8), rondella piatta (5) e dado in nylon (6); fissare il cilindro laterale destro (12) sulla base destra (34) e il morsetto in alluminio (16) con bullone a brugola (8), rondella piatta (5) e dado in nylon (6).



Passo 6

Allentare la manopola (17); Muovere su e giù il morsetto in alluminio (16), regolarlo nei punti idonei e fissare la manopola (17) per regolare la tensione dei bracci oscillanti.



Nota:

Se è necessario aumentare la resistenza, spostare verso l'alto il morsetto in alluminio (16), se è necessario ridurre la resistenza, spostare verso il basso il morsetto in alluminio (16).



1. Premere il corpo verso il basso, restringere l'addome e spostare il sedile in avanti.



2. Alzare le gambe in alto, guidare indietro il corpo per sollevare le braccia e tirare il manico.



3. Raddrizzare le gambe e tirare i manici all'indietro per esercitare tutto il corpo.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Zachowaj tę instrukcję na przyszły użytek!

WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

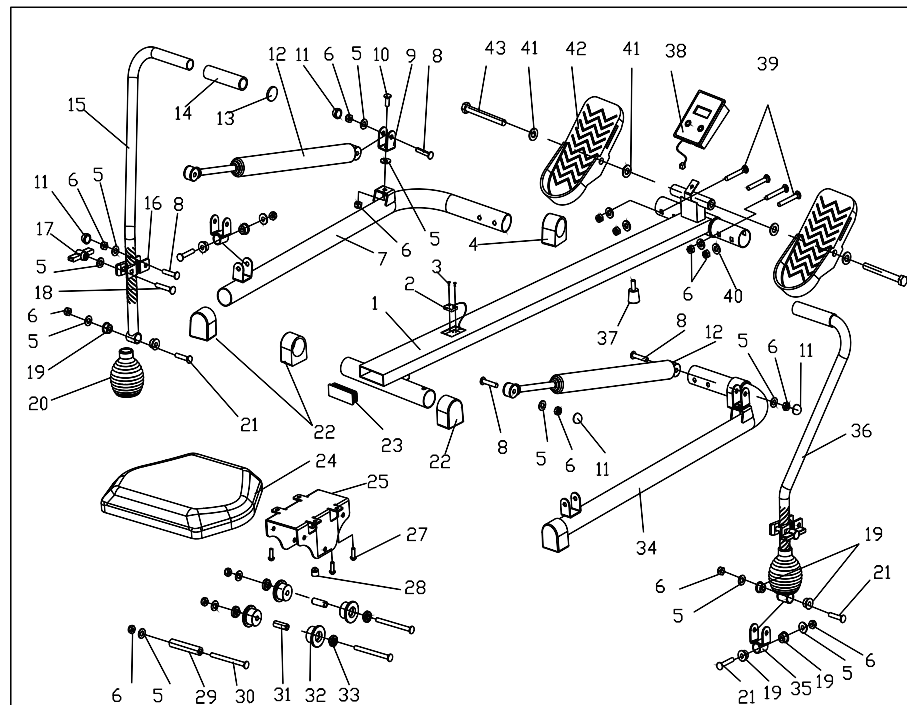
Mimo zachowania i zaimplementowania podczas produkcji podstawowych środków bezpieczeństwa, użytkownik zobowiązany jest do zastosowania się do poniższych kroków będących jednocześnie zasadami bezpieczeństwa. Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi przed użyciem, a zwłaszcza poniższe wskazówki dotyczące bezpieczeństwa:

1. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu. Nie pozwalaj dzieciom przebywać ani korzystać ze sprzętu bez nadzoru osoby dorosłej.
2. TYLKO JEDNA osoba może korzystać z urządzenia jednocześnie.
3. Zwracaj uwagę na sygnały, jakie daje Twoje ciało (samopoczucie itp.) Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą być szkodliwe dla zdrowia. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, kołatanie serca, ostre duszności, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, należy natychmiast zgłosić się do lekarza.
4. Urządzenie powinno być umieszczone na czystej i równej powierzchni; nie używaj go w pobliżu wody ani na zewnątrz.
5. Trzymaj rękę z dala od ruchomych części, aby chronić dłonie i palce przed obrażeniami.
6. Zawsze noś odpowiednią odzież podczas ćwiczeń; zalecane jest obuwie sportowe.
7. Nie umieszczaj żadnych przedmiotów z ostrymi częściami/krawędziami, w pobliżu urządzenia.
8. Osobom niepełnosprawnym nie wolno używać tego sprzętu bez trenera lub osoby doświadczonej.
9. Przed użyciem tego sprzętu należy przeprowadzić rozgrzewkę.
10. Przed użyciem sprzętu należy sprawdzić, czy nie ma zużytych lub uszkodzonych części oraz czy sam produkt nie jest uszkodzony. W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek wad, nie używaj produktu.
11. Prowadź dziennik ćwiczeń.

OSTRZEŻENIE!

Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Dotyczy to zwłaszcza osób powyżej 35 roku życia lub mających problemy zdrowotne. V

SCHEMAT W WIDOKU ROZSTRZELONYM



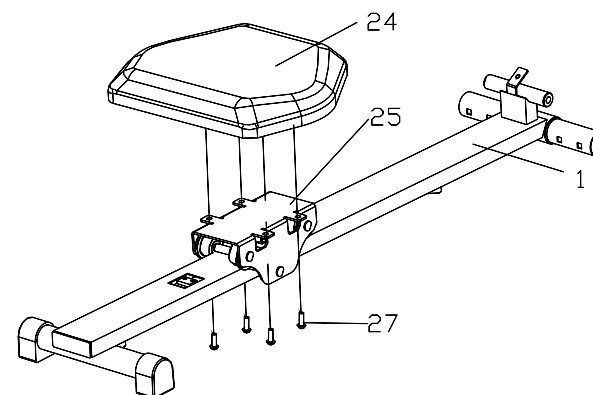
LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	ILOŚĆ	Nr	Nazwa	ILOŚĆ
1	Przesuwny wspornik	1	22	Tylna osłona na nóżki	4
2	Czujnik	1	23	Kwadratowa nasadka wewnętrzna	1
3	Śruba krzyżakowa	2	24	Poduszka do siedzenia	1
4	Osłona przedniej nóżki	2	25	Przesuwana podstawa	1
5	Podkładka płaska D8	15	27	Śruba imbusowa M6x15	4
6	Nakrętka nylonowa M8	17	28	Magnes	1
7	Lewa strona podstawy	1	29	Tuleja ograniczająca koła pasowego	1
8	Śruba imbusowa M8x40	4	30	Śruba imbusowa M8x100	3
9	Gniazdo przyłącza cylindra	2	31	Dystans koła pasowego	2
10	Śruba imbusowa M8x20	2	32	Krążek linowy	4
11	Osłona	4	33	Odcinek poziomy	4
12	Cylinder	2	34	Prawa strona podstawy	1
13	Okrągła wewnętrzna nasadka	2	35	Podstawa w kształcie litery U do wahadła	2
14	Pianka na kierownicę	2	36	Prawe ramię wahadłowe	1
15	Lewe ramię wahadłowe	1	37	Znacznik	2
16	Zacisk aluminiowy	2	38	Licznik elektroniczny	1
17	Przycisk	2	39	Śruba korpusu M8x50	4
18	Śruba	2	40	Podkładka łukowa D8	4
19	Metalowa konstrukcja	8	41	Podkładka płaska D12	4
20	Osłona w kształcie latarni	2	42	Pedał	2
21	Śruba	4	43	Śruba sześciokątna M12x130	2

Instrukcje montażu

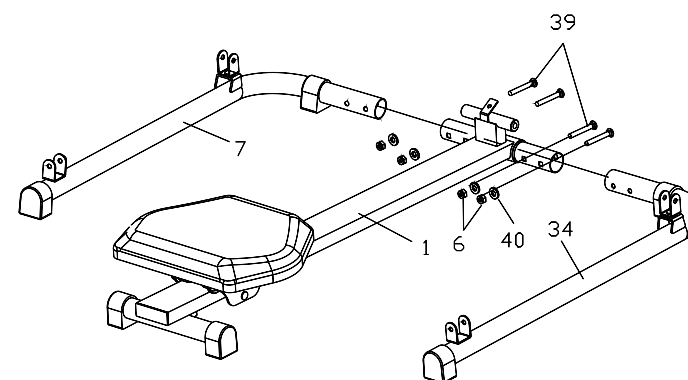
Krok 1

Przymocuj poduszkę siedzenia (24) do przesuwnej podstawy (25) za pomocą śruby imbusowej (27)



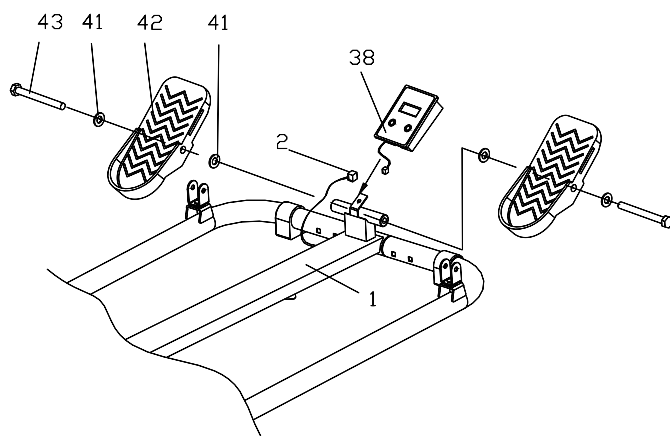
Krok 2

Umieść lewą stronę podstawy (7) i prawą (34) odpowiednio w przesuwным wsporniku (1); zabezpiecz śrubą korpusu (39), podkładką łukową (40) i nakrętką nylonową (6).



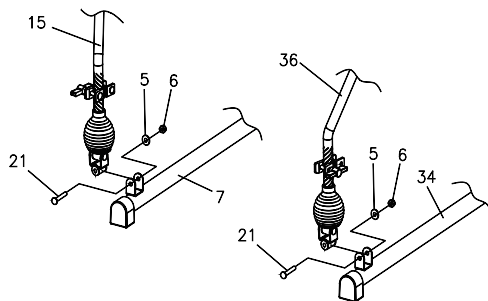
Krok 3

Zabezpiecz pedał (42) na przesuwным wsporniku (1) śrubą sześciokątną (43) i płaską podkładką (41); połącz licznik elektroniczny (38) z czujnikiem (2); Umieść licznik elektroniczny (38) w ramie przesuwного licznika elektronicznego (1).



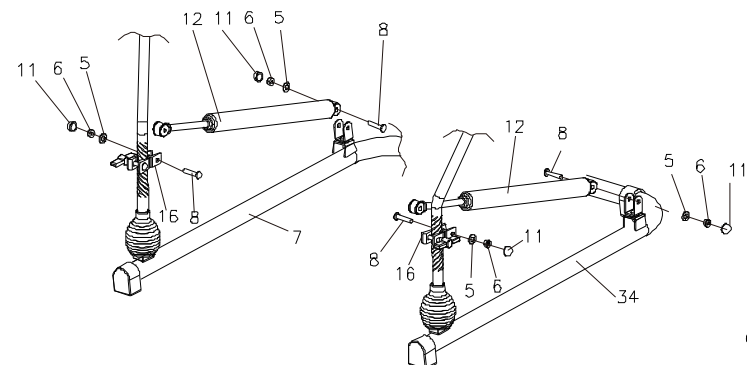
Krok 4

Przymocuj lewe ramię wahadła (15) do lewej podstawy (7) za pomocą śruby imbusowej (21), płaskiej podkładki (5) i nylonowej nakrętki (6); Przymocuj prawe ramię obrotowe (36) do prawej podstawy (34) za pomocą śruby imbusowej (21), płaskiej podkładki (5) i nylonowej nakrętki (6).



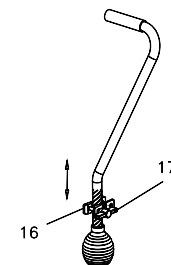
Krok 5

Zamocuj lewy cylinder (12) na lewej podstawie (7), dołącz aluminiowy zacisk (16), używając śruby imbusowej (8), płaskiej podkładki (5) i nylonowej nakrętki (6); Zamocuj prawy cylinder (12) do prawej podstawy (34) i aluminiowego zacisku (16) za pomocą śruby imbusowej (8), płaskiej podkładki (5) i nylonowej nakrętki (6).



Krok 6

Poluzuj pokrętkę (17); poruszaj w górę i w dół aluminiowy zacisk (16), ustaw w odpowiednich miejscach i zamocuj pokrętkę (17), aby wyregulować napięcie wahadeł.



Uwaga:

Jeśli chcesz zwiększyć opór, przesun aluminiowy zacisk (16) do góry, jeśli chcesz zmniejszyć opór, przesun aluminiowy zacisk (16) w dół.



1. Napnij mięśnie, rozluźnij brzuch i poruszaj się wraz z siedziskiem do przodu.



2. Unieś nogi, odchyl się aby unieść ręce i pociągnij za uchwyt.



3. Wyprostuj nogi i ciągnij za uchwyty, aby ćwiczyć całe ciało.

EN



Return / Damage Claim Instructions

- ⚠ **DO NOT discard the box / original packaging.**
In case a return is required, the item must be returned in original box. Without this your return will not be accepted.
- ⚠ **Take a photo of the box markings.**
A photo of the markings (text) on the side of the box is required in case a part is needed for replacement. This helps our staff identify your product number to ensure you receive the correct parts.
- ⚠ **Take a photo of the damaged part (if applicable).**
A photo of the damage is always required to file a claim and get your replacement or refund processed quickly. Please make sure you have the box even if it is damaged.
- ⚠ **Send us an email with the images requested.**
Email us directly from marketplace where your item was purchased with the attached images and a description of your claim.

DE



Rücksendung / Beschädigung Anweisungen

- ⚠ **Werfen Sie den Karton / die Originalverpackung NICHT weg.**
Falls eine Rücksendung erforderlich ist, muss der Artikel in der Originalverpackung zurückgeschickt werden. Andernfalls wird Ihre Rücksendung nicht angenommen.
- ⚠ **Machen Sie ein Foto von der Beschriftung des Kartons.**
Für den Fall, dass ein Ersatzteil benötigt wird, benötigen wir ein Foto der Beschriftung (Text) auf der Seite des Kartons. So können unsere Mitarbeiter Ihre Artikelnummer identifizieren und sicherstellen, dass Sie die richtigen Teile erhalten.
- ⚠ **Machen Sie ein Foto des beschädigten Teils (falls zutreffend).**
Ein Foto des beschädigten Teils ist immer erforderlich, um eine Reklamation einzureichen und eine schnelle Bearbeitung Ihres Ersatzteils oder Ihrer Rückerstattung zu gewährleisten. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie den Karton haben, auch wenn er beschädigt ist.
- ⚠ **Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem gewünschten Foto.**
Schicken Sie uns eine E-Mail direkt vom Marktplatz, auf dem Sie den Artikel gekauft haben, mit den angehängten Fotos und einer Beschreibung Ihrer Reklamation.

FR



Instructions De Retour / Réclamation De Dommages

- ⚠ **NE PAS jeter la boîte/l'emballage d'origine.**
Dans le cas où un retour est requis, l'article doit être retourné dans sa boîte d'origine. Sans cela, votre retour ne sera pas accepté.
- ⚠ **Prenez une photo des marquages de la boîte.**
Une photo des marquages (texte) sur le côté de la boîte est requise au cas où une pièce serait nécessaire pour le remplacement. Cela aide notre personnel à identifier votre numéro de produit pour s'assurer que vous recevez les bonnes pièces.
- ⚠ **Prenez une photo des dommages (le cas échéant).**
Une photo des dommages est toujours requise pour déposer une réclamation et obtenir rapidement votre remplacement ou votre remboursement. Assurez-vous d'avoir la boîte même si elle est endommagée.
- ⚠ **Envoyez-nous un e-mail avec les images demandées.**
Envoyez-nous un e-mail directement depuis le marché où votre article a été acheté avec les images ci-jointes et une description de votre réclamation.

ES



Instrucciones de Devolución / Reclamación de Daños

- ⚠ **NO deseche la caja/embalaje original.**
En caso de que se requiera una devolución, el artículo debe ser devuelto en la caja original. Sin esto su devolución no será aceptada.
- ⚠ **Tome una foto de las marcas de la caja.**
Se requiere una foto de las marcas (texto) en el lado de la caja en caso de que se necesite una pieza para reemplazarla. Esto ayuda a nuestro personal a identificar su número de producto para asegurarse de que recibe las piezas correctas.
- ⚠ **Tome una foto de los daños (si procede).**
Una foto de los daños es siempre necesaria para presentar una reclamación y conseguir que su reemplazo o reembolso sea procesado rápidamente. Por favor, asegúrese de tener la caja aunque esté dañada.
- ⚠ **Envíenos un correo electrónico con las imágenes solicitadas.**
Envíenos un correo electrónico directamente desde el mercado donde se compró su artículo con las imágenes adjuntas y una descripción de su reclamación.

IT



Istruzioni Per La Restituzione / Reclamo Per Danni

-  **NON scartare la scatola / confezione originale.**
Nel caso in cui sia richiesto un reso, l'articolo deve essere restituito nella scatola originale. Senza la scatola originale il tuo reso non sarà accettato.
-  **Fare una foto dei contrassegni sulla scatola.**
È necessaria una foto dei contrassegni (testo) sul lato della scatola nel caso in cui la parte debba essere sostituita. Questo aiuta il nostro staff a identificare il numero del tuo prodotto per assicurarti di ricevere le parti corrette.
-  **Fare una foto di Danno (se è applicabile).**
Una foto del danno è sempre necessaria per presentare un reclamo e ottenere rapidamente la sostituzione o il rimborso. Assicurati di avere la scatola anche se è danneggiata.
-  **Inviarci una mail con le immagini richieste.**
Inviarci un'e-mail direttamente dal mercato in cui è stato acquistato il tuo articolo con le immagini allegate e una descrizione del tuo reclamo.

PL



Zwroty i reklamacje

-  **Nie wyrzucaj oryginalnego opakowania.**
Jeśli chcesz zwrócić produkt, musi znajdować się on w oryginalnym opakowaniu. Towar zwrócony w nieoryginalnym opakowaniu nie zostanie przyjęty.
-  **Zrób zdjęcie oznaczeń na opakowaniu.**
Jeśli jakkolwiek część wymaga wymiany, zrób zdjęcie oznaczeń kodu produktu, który znajduje się na opakowaniu. Pozwoli nam to zidentyfikować produkt i dostarczyć ci właściwą część.
-  **Zrób zdjęcie uszkodzonej części (jeśli dotyczy).**
Jeśli chcesz złożyć reklamację, zrób zdjęcie uszkodzonej części. Pozwoli nam to zatwierdzić reklamację i zlecić zwrot środków na twoje konto. Do złożenia reklamacji potrzebne będzie oryginalne opakowanie.
-  **Skontaktuj się z nami.**
Skontaktuj się z nami telefonicznie, mailowo lub poprzez formularz kontaktowy. Załącz zdjęcia produktu i opis roszczenia.