



USER'S MANUAL

Rowing Machine NP10181

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

Please give us a chance to make it right and do better!

Contact our friendly customer service department for help first.

Replacements for missing or damaged parts will be shipped ASAP!

Follow Costway



Contact Us!

Do NOT return this item.

Contact our friendly customer service department for help first.



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.



1. HEALTH GUIDELINES

THE EXECUTION AND DIFFICULTY DEGREE OF EACH EXERCISE DEPENDS DIRECTLY ON THE PARTICULARITY OF EACH PERSON. EACH USER SHOULD EVALUATE HIS PERFORMANCE INDIVIDUALLY. SOME EXERCISES MAY BE EASIER, OTHERS MORE DIFFICULT TO BE PRACTICED.

WARNING: IN CASES OF EXTREME DIFFICULTY, STOP IMMEDIATELY. DO NOT PERFORM THE EXERCISE.

Before starting any exercise, consult a doctor and/ or a physical education expert . This is important for people of all ages or who have a pre-existing health problem.

- If you experience any chest pain or tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, malaise or discomfort during exercise, stop immediately and consult your doctor before continuing.
- Only one person at a time could use this equipment.
- Keep children and pets away from the equipment.
- Caution: Excessive physical exercise or inadequate exercise can cause injury.
- It is recommended not to exercise immediately after meals. Wait at least 1 hour before starting.
- It is recommended that people with reduced sensory/ mental capacities or with little experience/ knowledge in physical activities, to be accompanied by a responsible person to ensure safety during the practice of physical exercise.

2. CONTRAINDICATION



Pregnancy | Acute thrombosis conditions | Cardiovascular problem | Recent wounds resulting from an operation or surgical intervention | Acute hernia, discopathy, spondylolysis | Diabetes | Epilepsy | IUD | Heavy migraine | Tumor | Using a pacemaker | Wearing inappropriate clothing or equipped with metal pins, screws or plates.

SECURITY INSTRUCTIONS

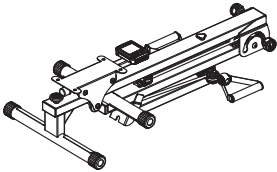
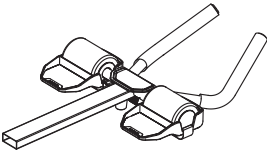
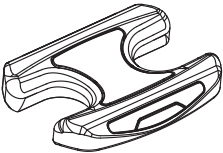
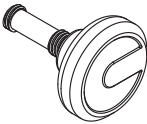
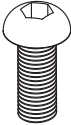
IT IS THE OWNER'S RESPONSIBILITY TO ENSURE THAT ALL USERS OF THE EQUIPMENT ARE ADEQUATELY INFORMED OF SAFETY PRECAUTIONS.

- This equipment is designed for residential use only, for indoor and outdoor areas. It has no therapeutic purposes.
- For your safety, make sure that the equipment is properly assembled, adjusted and that the area around it is free of obstructions.
- Wear suitable clothes for exercising and avoid clothes or accessories that could get stuck in the equipment.
- To ensure the safety of children and / or pets, do not allow them to play with or near the equipment parts during use.
- To maintain the safety level of your equipment, it must be regularly examined for damage and wear. Check the accessories, integrity of the elastics, handles, elastic pulleys, seat and seat mechanism pulleys.
- If any accessory or part of your equipment is defective / damaged, do not use the product before it is replaced.

EQUIPMENT CLEANING

- Never use abrasives or solvents to clean the equipment.
- Do not leave the equipment exposed to natural agents such as: sunlight, rain, dew, dust, salt air, etc.
- Do not place the equipment in dusty, humid environments, saunas or in any unventilated place.

PACKAGE CONTENT

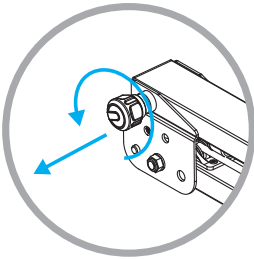
 PART	QUANTITY	PICTURE
Main chassis	1	
Armrest / pedal	1	
Seat	1	
Handle	1	
Screw M8x20 mm	4	
Washer 16x8,5x1,5 mm	4	
Instruction manual and Allen key 6 mm	1	

EQUIPMENT ASSEMBLY

Follow the guidelines below:

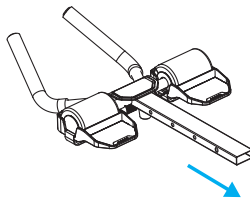
Step 1

Unscrew and pull the locking pin out.



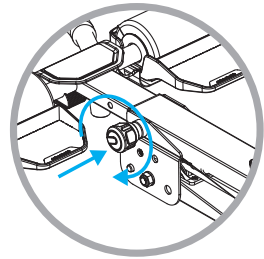
Step 2

Insert the armrest into the main structure and lock in one of the predefined holes.



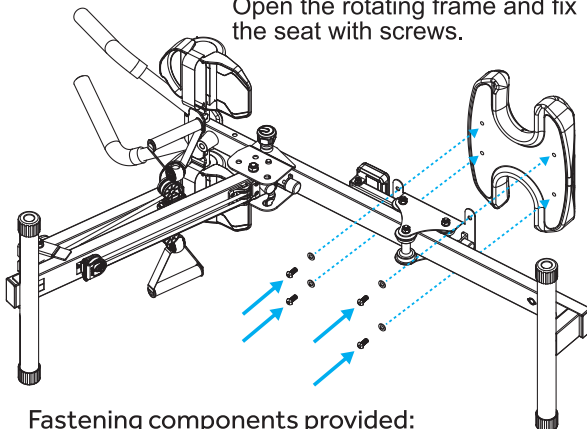
Step 3

Lock the arm with the pin and thread the pin until the set is firmly secure.



Step 4

Open the rotating frame and fix the seat with screws.



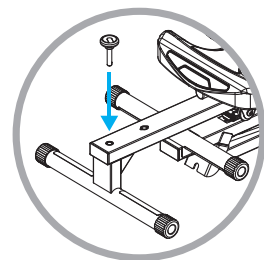
Fastening components provided:

- 4 screws M8x20mm- 4 washers 16x8,5x1,5 mm

Use a 6 mm Allen key.

Step 5

Position the seat pin for movement limitation in one of the holes presented in the main structure.



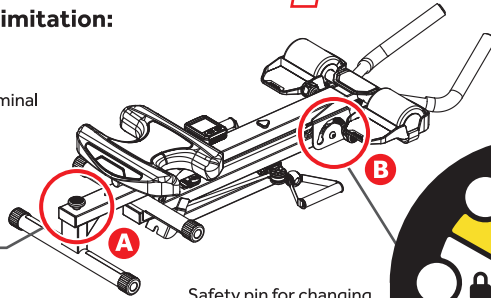
SECURITY INTERFACE

Seat pin for movement limitation:

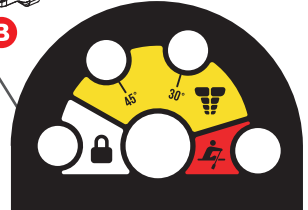


Short amplitude:
Intended for abdominal
exercises.

Long amplitude: Intended for
paddling exercises and gym
mode.

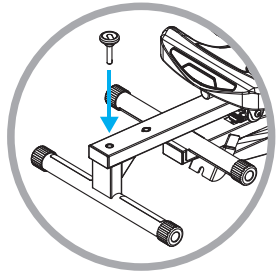


Safety pin for changing
the equipment angle.



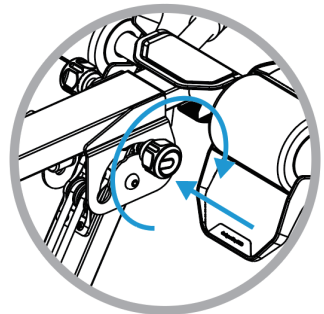
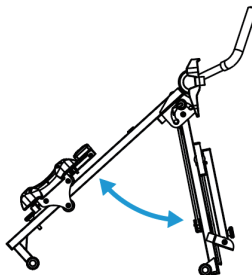
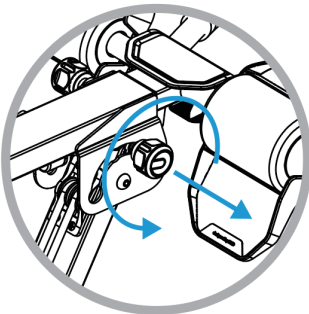
A To adjust the seat's range of motion:

Place the seat pin for movement limitation in the appropriate position according to the exercise to be performed.



B To adjust the equipment angle:

Unscrew the safety pin and pull to unlock the rotating frame. Rotate the structure according to the desired exercise mode. Lock the frame with the pin and thread again.



ATTENTION

Make sure that all the pins are properly fixed, avoiding possible complications of using the product.

ABDOMINAL MODE

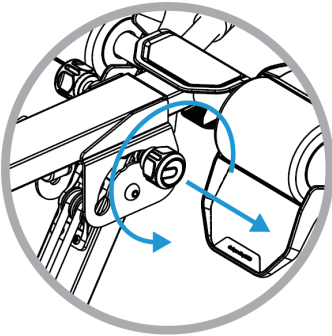


For the exercises to be performed correctly, you will need to understand the adjustment steps. With simple steps it is easy to get your equipment ready for training with abdominal exercises.

Follow the guidelines below:

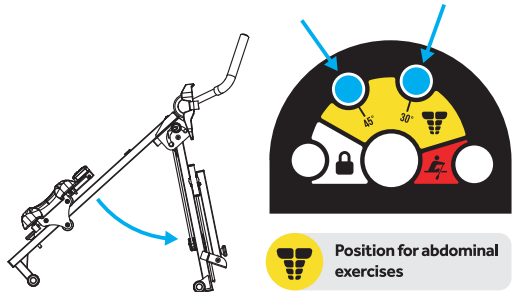
Step 1

Put the base of the device on the floor, unlock the rotating frame, then unscrew the pin and pull it out.



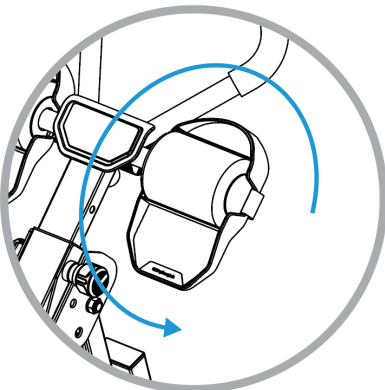
Step 2

Position the equipment at the angles 30° or 45° (**yellow band of the display**) and put the safety pin, threading to lock.



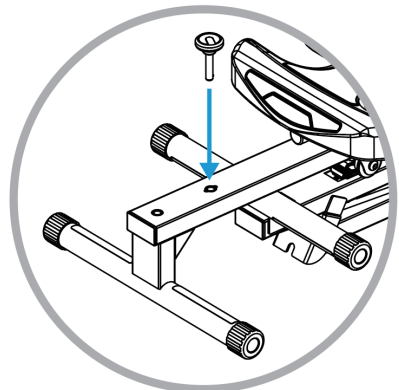
Step 3

Rotate the armrest so that the foams stay up.



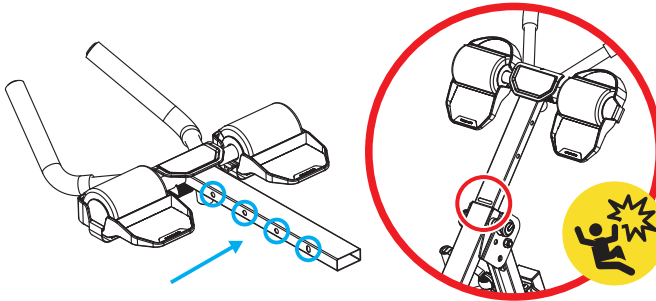
Step 4

Position the seat pin for movement limitation in the position "Short amplitude".



ADJUSTMENT ON THE ARMREST EXTENSION

The armrest has 4-level of height adjustment to meet the personal needs of each user.



The low relief mark on the tube indicates the maximum length that the armrest can reach. Do not position the structure beyond this limit, in order to avoid the risk of accidents.

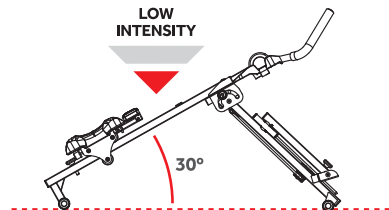


Keep your body horizontally aligned with the equipment to avoid muscle damage.



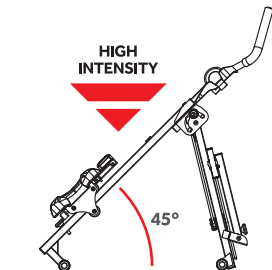
ANGLE OF 30°

Position for performing low intensity sit-ups. For beginner users.



ANGLE OF 45°

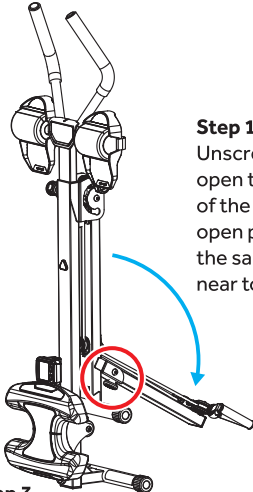
Position for performing high intensity sit-ups. Intended for advanced users.



ROWING MODE



With simple steps it is easy to get your equipment ready for training with rowing exercises. Follow the guidelines below:

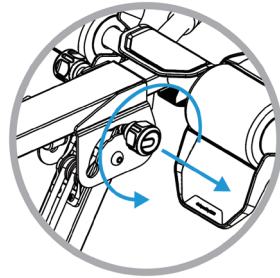


Step 1

Unscrew the handle and open the auxiliary structure of the paddle. Secure it in open position through the same handle located near to the axis.

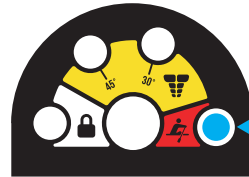
Step 2

Put the base of the equipment on the floor, unlock the rotating frame, then unscrew the pin and pull it out.

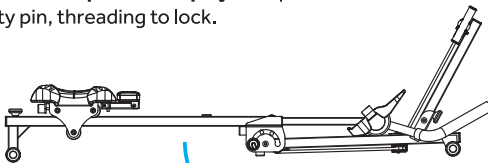


Step 3

Position the equipment at the maximum opening angle (red strip of the display) and put the safety pin, threading to lock.



Position for rowing exercises

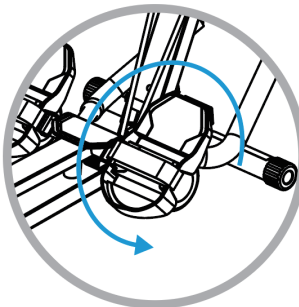
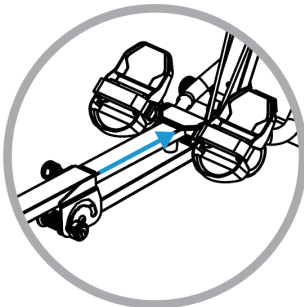


Step 4

Extend the pedal structure to its maximum extent.

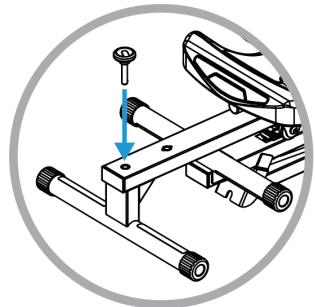
Step 5

Rotate the armrest so that the pedal face up.



Step 6

Position the seat movement limitation pin in position "Long range".

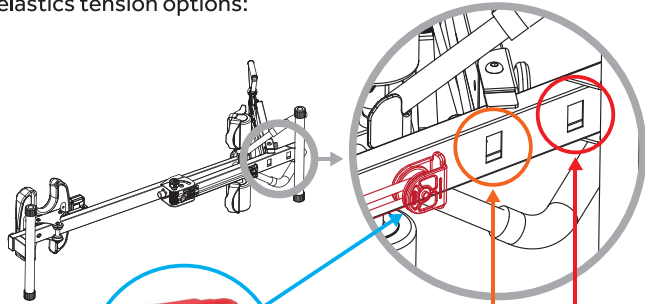


ELASTICS TENSION ADJUSTMENTS

The equipment has two elastics tension options:
regular and **strong**.

Step 1

Turn the equipment to access the **elastic pulley** easily.



Step 2

Position the pulley in one of the tension options.



Elastic Pulley

REGULAR TENSION

STRONG TENSION

REGULAR TENSION
(maximum tension of the elastic)



Indicated for exercises with long amplitude movements.

STRONG TENSION
(maximum tension of the elastic)



Indicated for exercises with short amplitude movements.



Keep your spine straight without bending your back.

TIP

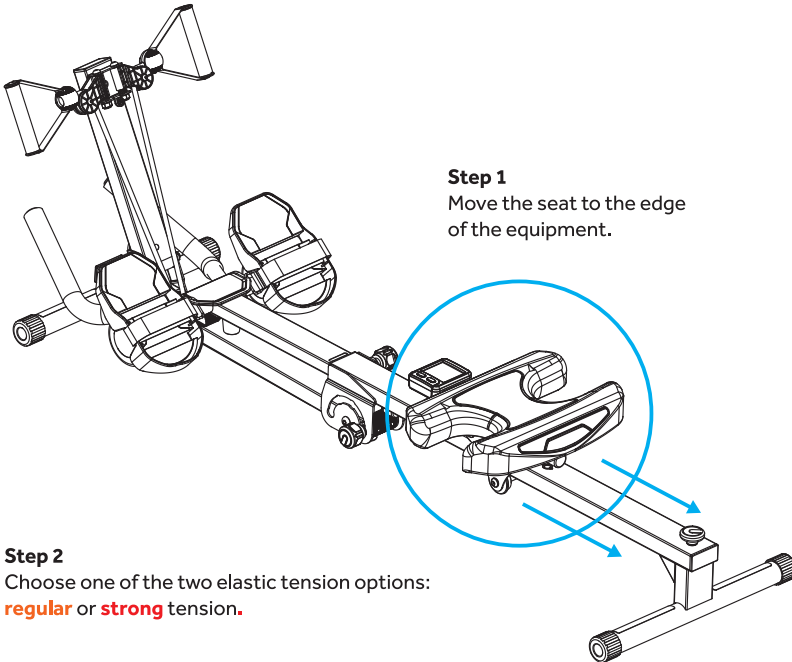


The rowing mode is ideal for anterior muscle groups exercising. Sit correctly on the machine to perform the exercises, placing your feet on the equipment pedal.

INVERTED ROWING MODE



For inverted rowing exercises, repeat the equipment adjustment steps as rowing mode.



The inverted stroke mode is ideal for exercising posterior muscle groups. Sit correctly on the device, with your back to the pedals.



Keep the spine straight,
90° in relation to the
equipment.

GYM MODE



For gym mode exercises, repeat the equipment adjustment steps as rowing mode.

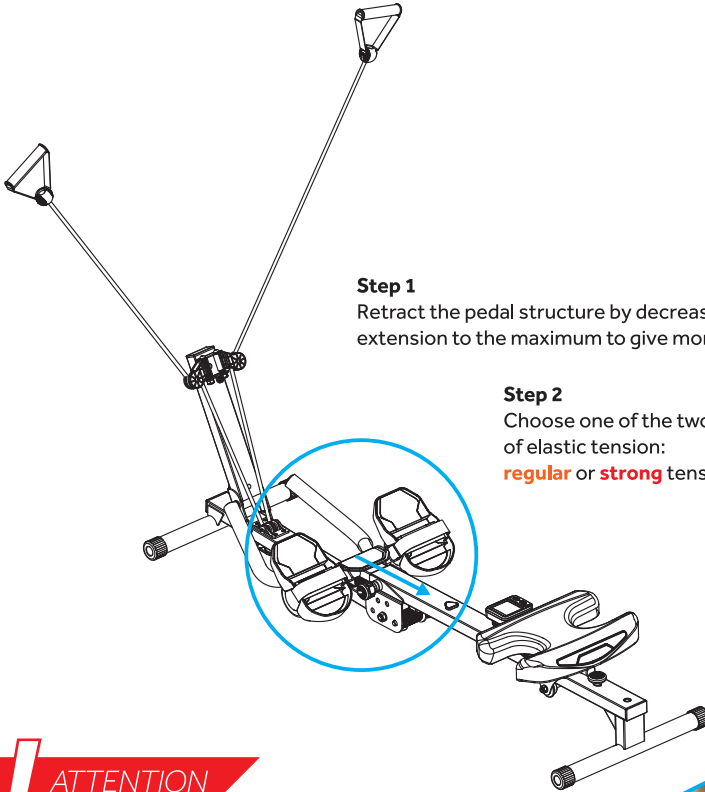
Step 1

Retract the pedal structure by decreasing the extension to the maximum to give more space for the feet.

Step 2

Choose one of the two options of elastic tension:

regular or **strong** tension.



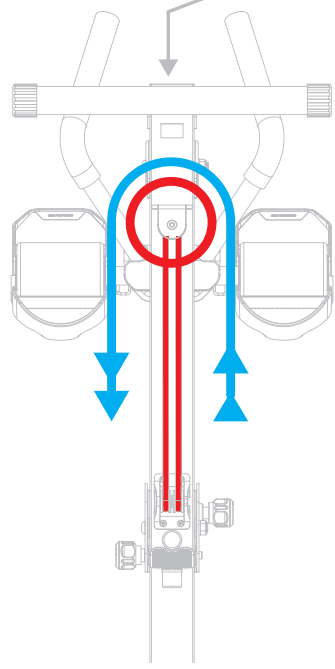
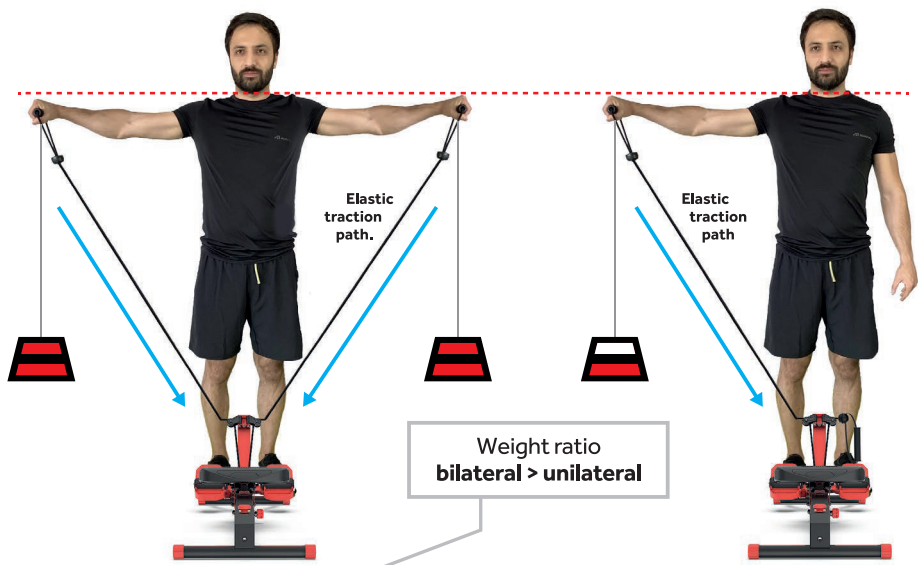
ATTENTION

Use the rear base to support your feet. This will keep you in the ideal position to perform the exercises and also stabilize the equipment during the movements.



Never perform the exercises without press on the base of the equipment.

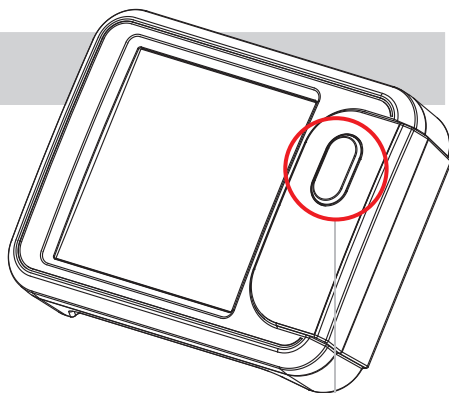
When exercising using the handles, do not exceed the shoulder height to maintain the integrity of the elastics.



CONTROL PANEL

ON/ OFF

The control panel will turn on when pressed the button or if started an exercise on the equipment. The control panel will automatically turn off if the device is not in used for 4 minutes.



Press this button to switch between functions.

CONTROL PANEL FUNCTIONS

TIME (TMR) - Total training time.

COUNTER (CNT) - Number of movements performed during training (to count the exercise movements, the cart / seat must pass the sensor located on the main structure of the equipment - triangular shaped plastic part).

CALORIES (CAL) - Calories expended during training.

TOTAL COUNTER (TOT.CNT) - Total number of movements already performed on this equipment (when replacing the batteries, all values will be reset).

SCAN - Time, Calorie and Total Counter functions being used and displayed simultaneously.

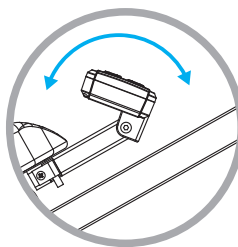
UNITS USED

TIME: 00:00 > 99:59 Minutes/ Seconds

COUNTER: 0 > 9999 times

CALORIES: 0 > 9999 KCAL

TOTAL COUNTER: 0 - 9999 times



Viewing angle adjustment.

MODE/ SELECTION

Press the button to select the desired training mode. Keep the button pressed for 4 seconds to reset all the values of the previous training.

BATTERIES

If the information displayed on the device's display is cloudy or unclear, the batteries must be replaced.

- Use 2 AAA alkaline batteries (not included).
- Use only new batteries compatible with this device.
- Batteries must be recycled or disposed of in accordance with local regulations.



PACKAGE CONTENT

- 1 Main chassis
- 1 Armrest / pedal
- 1 Seat
- 1 Handle
- 1 Instruction Manual
- 4 M8 x 20 mm screws
- 4 Washers 16 x 8.5 x 1.5 mm
- 1 Allen key 6 mm

TECHNICAL DATA

- Model: GYMAX Rowing Equipment
- Approximate Weight: 8.30 kg
- Box dimensions: 900 x 450 x 280 mm (W x H x D)
- Composition: Metal, plastic, rubber fabric.

Welcome to visit our website and purchase our quality products!

With your inspiring rating, COSTWAY will be more consistent to offer you
EASY SHOPPING EXPERIENCE, GOOD PRODUCTS and EFFICIENT SERVICE!

US office: Fontana, California

UK office: Ipswich



- * Reward Points
- * Exclusive Customer Service
- * Personalized Recommendations
- * Permanent Shopping Cart
- * Order History

5 Star Rating



We would like to extend our heartfelt thanks to
all of our customers for taking time to assemble
this product and giving us valuable feedbacks.

THANK
you
😊



HANDBUCH

Rudergerät NP10181

DAS HANDBUCH ENTHÄLT **WICHTIGE** SICHERHEITSHINWEISE. BITTE LESEN UND BEWAHREN SIE FÜR DIE ZUKÜNFTIGE VERWENDUNG AUF.

**Bitte geben Sie uns eine Chance,
es zu korrigieren und besser zu machen!**
Wenden Sie sich zunächst an unseren freundlichen Kundendienst.
Ersatz für fehlende oder beschädigte Teile wird so schnell wie möglich versendet!

Folgen Costway



Kontaktieren Sie uns!

Senden Sie diesen Artikel NICHT zurück.

Wenden Sie sich zunächst an unseren freundlichen Kundendienst.



Vor dem Beginnen

- ⚠ Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch.
- ⚠ Bewahren Sie die Anweisungen zur zukünftigen Verwendung auf.
- ⚠ Separieren und zählen Sie alle Teile und Hardware.
- ⚠ Lesen Sie jeden Schritt sorgfältig durch und befolgen Sie die richtige Reihenfolge.
- ⚠ Wir empfehlen, wenn möglich, alle Artikel in der Nähe des Einsatzortes zu montieren, um unnötige Bewegung des Artikels zu vermeiden.
- ⚠ Stellen Sie den Artikel immer auf eine glatte, flache und stabile Oberfläche.
- ⚠ Halten Sie alle kleinen Teile und Verpackungsmaterialien dieses Artikels von Babys und Kindern fern, da sie zur ernsthaften Erstickengefahr führen können.



1. GESUNDHEITSRICHTLINIEN

Die Ausführung und der Schwierigkeitsgrad jeder Übung hängen direkt von der Besonderheit jeder Person ab. Jeder Benutzer sollte seine Leistung individuell bewerten. Einige Übungen sind möglicherweise einfacher, andere schwieriger zu üben.

**WARNUNG: BEI EXTREMEN SCHWIERIGKEITEN SOFORT AUFHÖREN.
FÜHREN SIE DIE ÜBUNG NICHT DURCH.**

Konsultieren Sie vor Beginn einer Übung einen Arzt und / oder einen Sportfachmann. Dies ist wichtig für Menschen jeden Alters oder für Menschen mit einem bereits bestehenden Gesundheitsproblem.

- Wenn Sie während des Trainings Schmerzen oder Engegefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Unwohlsein oder Unbehagen verspüren, hören Sie sofort auf und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie fortfahren.
- Es kann jeweils nur eine Person dieses Gerät verwenden.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von der Ausrüstung fern.
- Achtung: Übermäßige körperliche Betätigung oder unzureichende Bewegung können zu Verletzungen führen.
- Es wird empfohlen, nicht unmittelbar nach den Mahlzeiten zu trainieren. Warten Sie mindestens 1 Stunde, bevor Sie beginnen.
- Es wird empfohlen, dass Personen mit eingeschränkten sensorischen / mentalen Fähigkeiten oder mit wenig Erfahrung / Wissen in körperlichen Aktivitäten von einer verantwortlichen Person begleitet werden, um die Sicherheit während der Ausübung von körperlicher Bewegung zu gewährleisten.

2. KONTRAINDIKATION



Schwangerschaft | Zustände der akuten Thrombose | Herz-Kreislauf-Problem | Jüngste Wunden infolge einer Operation oder eines chirurgischen Eingriffs | Akute Hernie, Diskopathie, Spondylolyse | Diabetes | Epilepsie | Intrauterinpepassar | Schwere Migräne | Tumor | Mit einem Herzschrittmacher | Unangemessene Kleidung tragen oder mit Metallstiften, Schrauben oder Platten ausgestattet sein.

SICHERHEITSHINWEISE

Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts angemessen über Sicherheitsvorkehrungen informiert sind.

— Dieses Gerät ist nur für den privaten Gebrauch im Innen- und Außenbereich vorgesehen. Es hat keine therapeutischen Zwecke.

— Stellen Sie zu Ihrer Sicherheit sicher, dass das Gerät ordnungsgemäß montiert und eingestellt ist und dass der Bereich um es herum frei von Hindernissen ist.

— Tragen Sie geeignete Kleidung zum Trainieren und vermeiden Sie Kleidung oder Accessoires, die im Gerät stecken bleiben könnten.

— Lassen Sie Kinder und / oder Haustiere während des Gebrauchs nicht mit oder in der Nähe der Geräteteile spielen, um die Sicherheit von Kindern und / oder Haustieren zu gewährleisten.

— Um das Sicherheitsniveau Ihrer Ausrüstung aufrechtzuerhalten, muss diese regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß überprüft werden. Überprüfen Sie das Zubehör, die Unversehrtheit der Gummibänder, Griffe, elastischen Riemenscheiben, des Sitzes und der Riemenscheiben des Sitzmechanismus.

— Wenn ein Zubehörteil oder ein Teil Ihres Geräts defekt / beschädigt ist, verwenden Sie das Produkt nicht, bevor es ersetzt wurde.

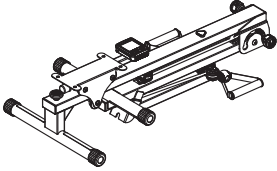
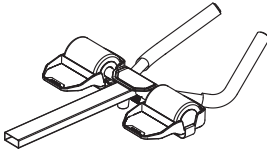
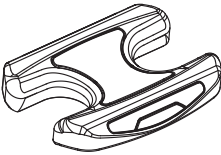
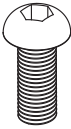
REINIGUNG DER AUSRÜSTUNG

— Verwenden Sie niemals Scheuermittel oder Lösungsmittel, um das Gerät zu reinigen.

— Setzen Sie das Gerät keinen natürlichen Einflüssen wie Sonnenlicht, Regen, Tau, Staub, Salzluft usw. aus.

— Stellen Sie das Gerät nicht in staubigen, feuchten Umgebungen, Saunen oder an unbelüfteten Orten auf.

PACKUNGSGEHALT

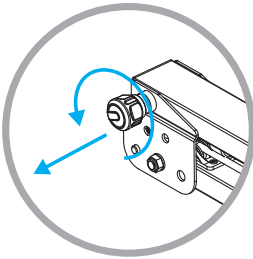
TEIL	MENGE	BILD
Hauptchassis	1	
Armlehne / Pedal	1	
Sitz	1	
Griff	1	
Schraube M8x20mm	4	
Dichtung	4	
Bedienungsanleitung und Inbusschlüssel 6mm	1	

GERÄTEMONTAGE

Befolgen Sie die folgenden Richtlinien:

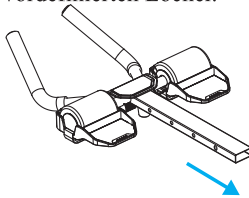
Schritt 1

Schrauben Sie den Sicherungsstift ab und ziehen Sie ihn heraus.



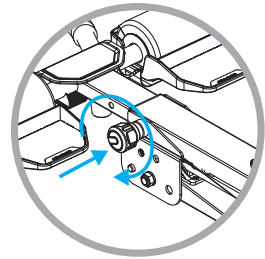
Schritt 2

Setzen Sie die Armlehne in die Hauptstruktur ein und verriegeln Sie eines der vordefinierten Löcher.



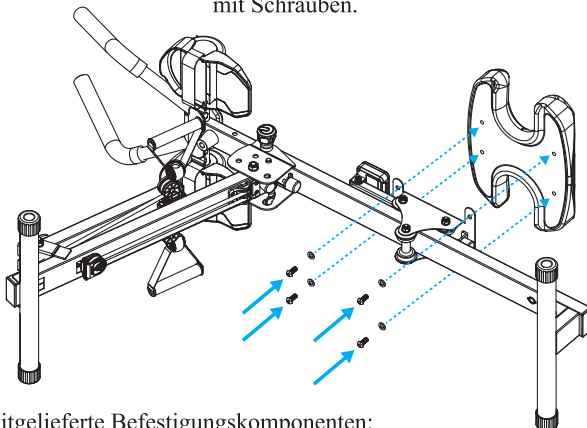
Schritt 3

Verriegeln Sie den Arm mit dem Stift und fädeln Sie den Stift ein, bis das Set fest sitzt.



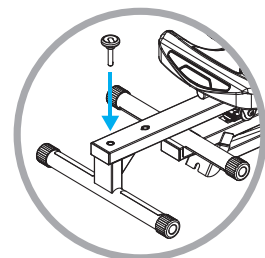
Schritt 4

Öffnen Sie den Drehrahmen und befestigen Sie den Sitz mit Schrauben.



Schritt 5

Positionieren Sie den Sitzstift zur Bewegungseinschränkung in einem der Löcher in der Hauptstruktur.



Mitgelieferte Befestigungskomponenten:

- 4 Schrauben M8x20 mm - 4 Unterlegscheiben
16x8,5x1,5 mm

Verwenden Sie einen 6-mm-Inbusschlüssel.

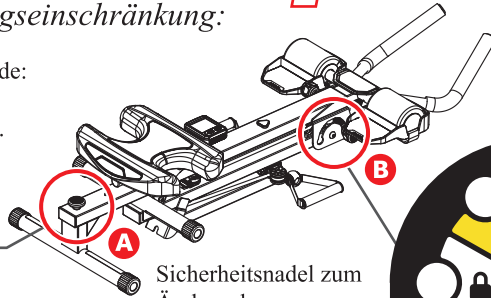
SICHERHEITSSCHNITTSTELLE

Sitzstift zur Bewegungseinschränkung:

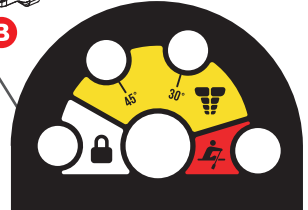


Kurze Amplitude:
Bestimmt für
Bauchübungen.

Lange Amplitude: Bestimmt
für Paddelübungen und den
Fitnessmodus.

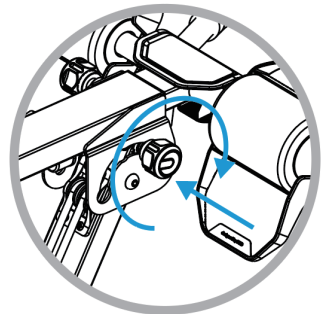
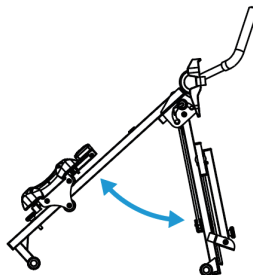
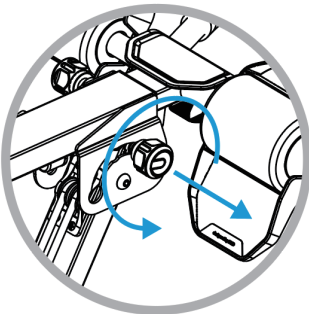
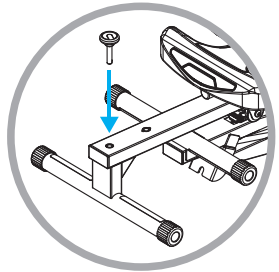


Sicherheitsnadel zum
Ändern des
Gerätewinkels.



- A** So stellen Sie den Bewegungsbereich des Sitzes ein:
Platzieren Sie den Sitzstift zur Bewegungseinschränkung in
der entsprechenden Position entsprechend der
auszuführenden Übung.

- B** So stellen Sie den Gerätewinkel ein:
Schrauben Sie die Sicherheitsnadel ab und ziehen Sie, um den Drehrahmen zu entriegeln.
Drehen Sie die Struktur entsprechend dem gewünschten Trainingsmodus. Verriegeln Sie
den Rahmen erneut mit dem Stift und dem Gewinde.



BEACHTUNG

Stellen Sie sicher, dass alle Stifte richtig befestigt sind, um mögliche Komplikationen bei der
Verwendung des Produkts zu vermeiden.

BAUCHMODUS

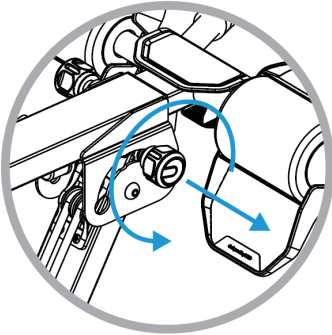


Damit die Übungen korrekt ausgeführt werden können, müssen Sie die Anpassungsschritte verstehen. Mit einfachen Schritten ist es einfach, Ihre Ausrüstung für das Training mit Bauchübungen vorzubereiten.

Befolgen Sie die folgenden Richtlinien:

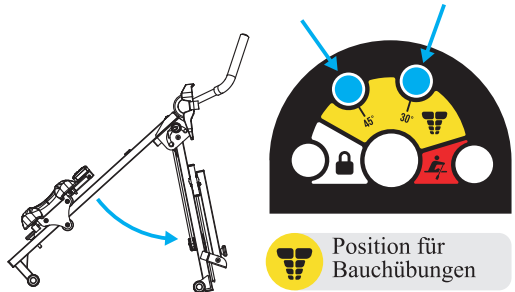
Schritt 1

Legen Sie die Basis des Geräts auf den Boden, entriegeln Sie den drehbaren Rahmen, schrauben Sie den Stift ab und ziehen Sie ihn heraus.



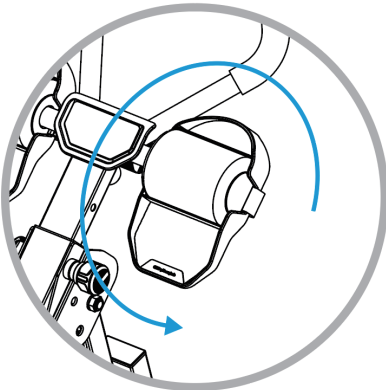
Schritt 2

Positionieren Sie das Gerät in einem Winkel von 30° oder 45° (gelbes Band des Displays) und setzen Sie die Sicherheitsnadel mit Gewinde ein, um sie zu verriegeln.



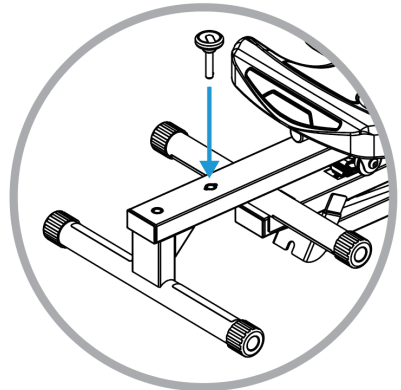
Schritt 3

Drehen Sie die Armlehne so, dass die Schäume oben bleiben.



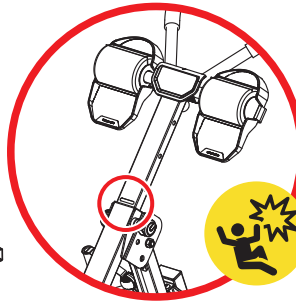
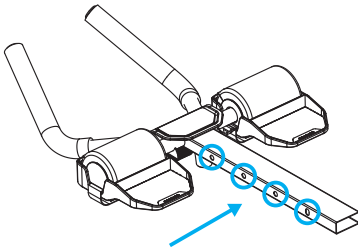
Schritt 4

Positionieren Sie den Sitzstift zur Bewegungsbegrenzung in der Position „Kurze Amplitude“.



EINSTELLUNG DER ARMRESTVERLÄNGERUNG

Die Armlehne verfügt über eine 4-stufige Höhenverstellung, um den persönlichen Bedürfnissen jedes Benutzers gerecht zu werden.



Die niedrige Reliefmarkierung am Rohr gibt die maximale Länge an, die die Armlehne erreichen kann.

Positionieren Sie die Struktur nicht über diese Grenze hinaus, um das Risiko von Unfällen zu vermeiden.



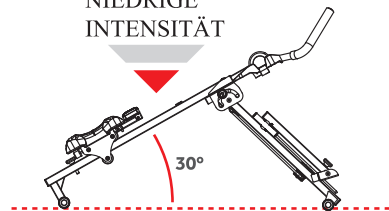
Halten Sie Ihren Körper horizontal zum Gerät ausgerichtet, um Muskelschäden zu vermeiden.



WINKEL VON 30 °

Position für Sit-ups mit geringer Intensität. Für Anfänger.

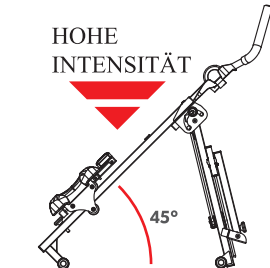
NIEDRIGE
INTENSITÄT



HOHE
INTENSITÄT

WINKEL VON 45 °

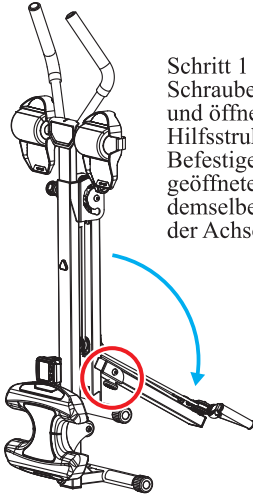
Position für Sit-ups mit hoher Intensität. Bestimmt für fortgeschrittene Benutzer.



RUDERMODUS



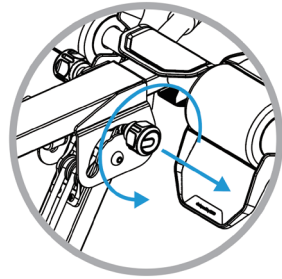
Mit einfachen Schritten ist es einfach, Ihre Ausrüstung für das Training mit Ruderübungen vorzubereiten. Befolgen Sie die folgenden Richtlinien:



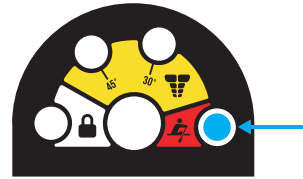
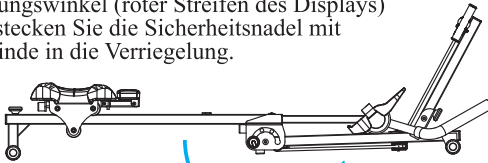
Schritt 1
Schrauben Sie den Griff ab und öffnen Sie die Hilfsstruktur des Paddels. Befestigen Sie es in geöffneter Position mit demselben Griff in der Nähe der Achse.

Schritt 2

Legen Sie die Basis des Geräts auf den Boden, entriegeln Sie den drehbaren Rahmen, schrauben Sie den Stift ab und ziehen Sie ihn heraus.



Schritt 3
Positionieren Sie das Gerät im maximalen Öffnungswinkel (roter Streifen des Displays) und stecken Sie die Sicherheitsnadel mit Gewinde in die Verriegelung.



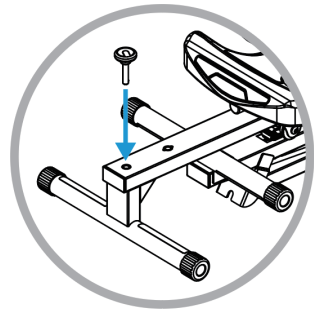
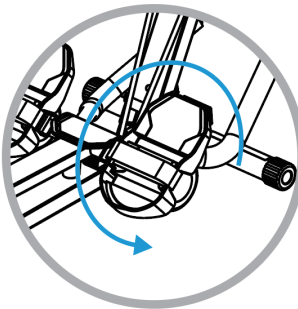
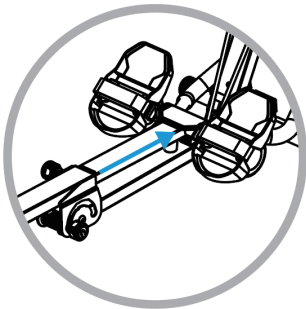
Position für Ruderübungen

Schritt 4
Erweitern Sie die Pedalstruktur maximal.

Schritt 5
Drehen Sie die Armlehne so, dass das Pedal nach oben zeigt.

Schritt 6

Positionieren Sie den Sitzbewegungsbegrenzungsstift in der Position „Long Range“.

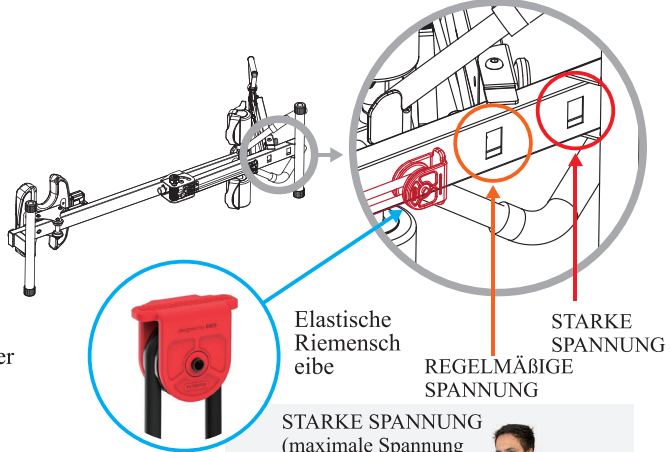


ELASTISCHE SPANNUNGSEINSTELLUNGEN

Das Gerät verfügt über zwei elastische Spannungsoptionen: normal und stark.

Schritt 1
Drehen Sie das Gerät,
um leicht auf die
elastische
Riemenscheibe
zuzugreifen.

Schritt 2
Positionieren Sie die
Riemenscheibe in einer der
Spannungsoptionen.



**REGELMÄSSIGE
SPANNUNG**
(maximale Spannung
des Gummibandes)



STARKE SPANNUNG
(maximale Spannung
des Gummibandes)



Der Rudermodus ist ideal für das Training der vorderen Muskelgruppen. Setzen Sie sich richtig auf die Maschine, um die Übungen auszuführen, und stellen Sie Ihre Füße auf das Gerätepedal.

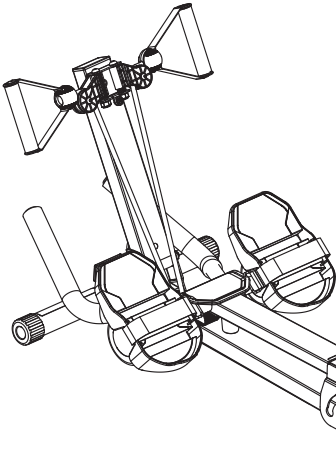


Halten Sie Ihre Wirbelsäule gerade, ohne den Rücken zu beugen.

INVERTIERTER REIHENMODUS

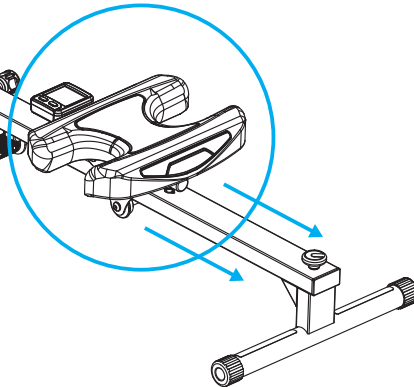


Wiederholen Sie bei umgekehrten Ruderübungen die Schritte zur Geräteeinstellung als Rudermodus.



Schritt 1

Bewegen Sie den Sitz an den Rand des Geräts.



Schritt 2

Wählen Sie eine der beiden Optionen für die elastische Spannung: regelmäßige oder starke Spannung.



Der invertierte Schlaganfallmodus ist ideal für das Training der hinteren Muskelgruppen. Setzen Sie sich mit dem Rücken zu den Pedalen richtig auf das Gerät.

Verwenden Sie die hintere Basis, um Ihre Füße zu stützen und die Übungen durchzuführen.

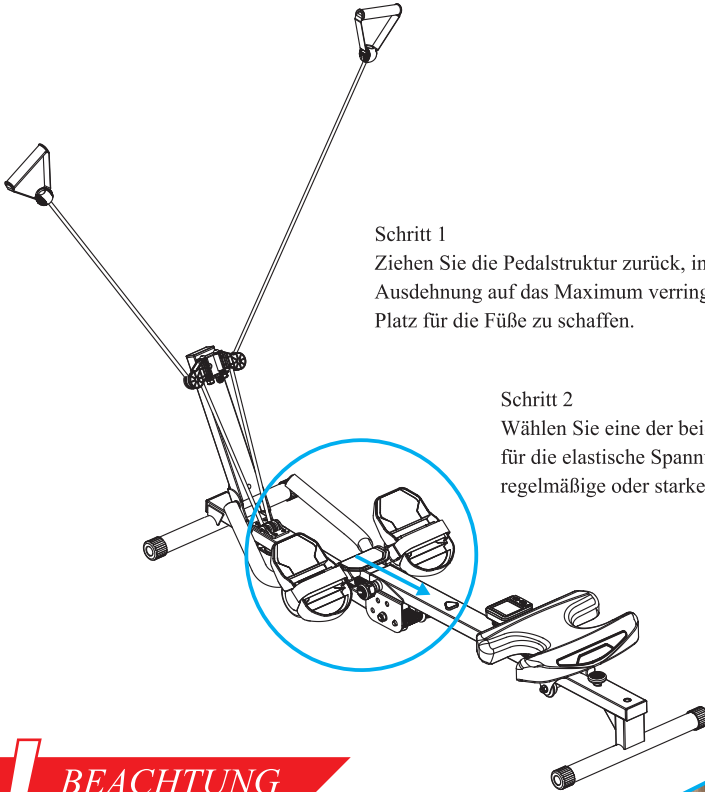


Halten Sie die Wirbelsäule gerade, 90° in Bezug auf das Gerät.

FITNESS-MODUS



Wiederholen Sie für Übungen im Fitnessmodus die Schritte zur Geräteeinstellung als Rudernodus.



Schritt 1

Ziehen Sie die Pedalstruktur zurück, indem Sie die Ausdehnung auf das Maximum verringern, um mehr Platz für die Füße zu schaffen.

Schritt 2

Wählen Sie eine der beiden Optionen für die elastische Spannung: regelmäßige oder starke Spannung.

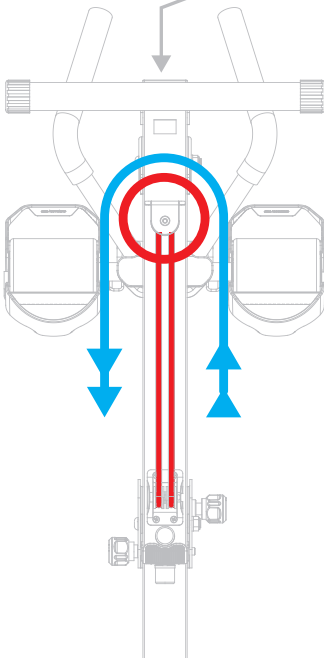
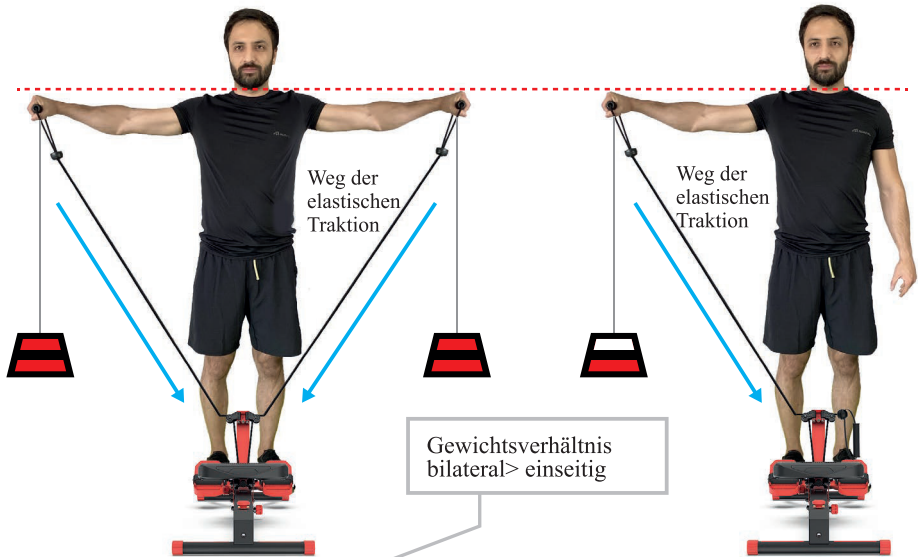
BEACHTUNG

Verwenden Sie die hintere Basis, um Ihre Füße zu stützen. Dies hält Sie in der idealen Position, um die Übungen durchzuführen und die Ausrüstung während der Bewegungen zu stabilisieren.



Führen Sie die Übungen niemals ohne Druck auf die Basis des Geräts durch.

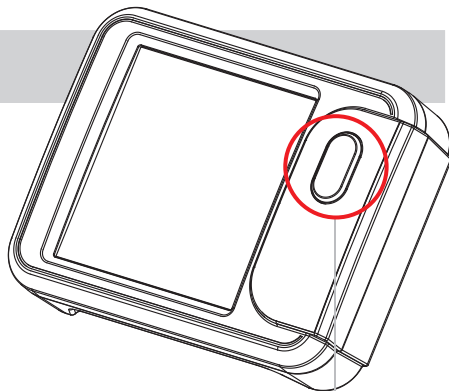
Überschreiten Sie beim Training mit den Griffen nicht die Schulterhöhe, um die Unversehrtheit der Gummibänder zu erhalten.



SCHALTТАFEL

EIN / AUS

Das Bedienfeld wird eingeschaltet, wenn die Taste gedrückt wird oder wenn eine Übung am Gerät gestartet wird. Das Bedienfeld schaltet sich automatisch aus, wenn das Gerät 4 Minuten lang nicht benutzt wird.



Drücken Sie diese Taste, um zwischen den Funktionen zu wechseln.

BEDIENFELDFUNKTIONEN

TIME (TMR) —Gesamttrainingszeit

COUNTER (CNT) —Anzahl der während des Trainings ausgeführten Bewegungen (um die Übungsbewegungen zu zählen, muss der Wagen / Sitz den Sensor passieren, der sich an der Hauptstruktur des Geräts befindet - dreieckiges Kunststoffteil).

CALORIES (CAL) —Kalorienverbrauch während des Trainings.

TOTAL COUNTER (TOT.CNT) —Gesamtzahl der Bewegungen, die bereits an diesem Gerät ausgeführt wurden (beim Austausch der Batterien werden alle Werte zurückgesetzt).

SCAN —Zeit, Kalorien und Gesamtanzahl werden gleichzeitig verwendet und angezeigt.

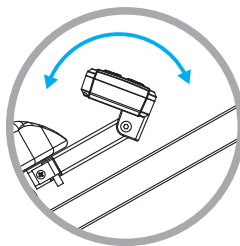
VERWENDETE EINHEITEN

TIME: 00:00 > 99:59 Minuten / Sekunden

COUNTER: 0 > 9999 mal

CALORIES: 0 > 9999 KCAL

TOTAL COUNTER: 0 — 9999 mal



Winkleinstellung

MODUS/AUSWAHL

Drücken Sie die Taste, um den gewünschten Trainingsmodus auszuwählen. Halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte des vorherigen Trainings zurückzusetzen.

BATTERIEN

Wenn die auf dem Display des Geräts angezeigten Informationen trübe oder unklar sind, müssen die Batterien ausgetauscht werden.

- Verwenden Sie 2 AAA-Alkalibatterien (nicht im Lieferumfang enthalten).
- Verwenden Sie nur neue Batterien, die mit diesem Gerät kompatibel sind.
- Batterien müssen gemäß den örtlichen Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

GYMAX

PACKUNGSIINHALT

1 Hauptrahmen
1 Armlehne / Pedal
1 Sitz
1 Griff
1 Handbuch
4 M8 x 20 mm Schrauben
4 Dichtungen 16 x 8,5 x 1,5 mm
1 Inbusschlüssel 6 mm

TECHNISCHE DATEN

Modell: Rudergerät
Ungefähres Gewicht: 8,30 kg
Kastenabmessungen: 900 x 450 x 280 mm (B x H x T)
Zusammensetzung: Metall, Kunststoff, Gummigewebe.

Ihre Vorschläge und Kommentare für COSTWAY sind wirklich wichtig für uns!

Mit Ihrer inspirierenden Bewertung wird COSTWAY konsistenter sein, um Ihnen
EIN SCHÖNES EINKAUFSERLEBNIS, GUTE PRODUKTE und EFFIZIENTEN SERVICE zu bieten!
DE office:FDS GmbH,Neuer Höltigbaum 36,22143 Hamburg,Deutschland



- * Belohnungspunkte
- * Exklusiver Kundendienst
- * Personalisierte Empfehlungen
- * Permanenter Einkaufswagen
- * Bestellverlauf

5 Sterne Bewertung



Wir möchten uns bei allen Kunden herzlich bedanken,
dass sie sich die Zeit genommen haben, dieses Produkt
zusammenzubauen und uns wertvolle Bewertung
zukommen zu lassen.

**VIELEN
DANK**
☺



MANUEL DE L'UTILISATEUR

**Rameur
NP10181**

CE MANUEL D'INSTRUCTIONS CONTIENT DES INFORMATIONS **IMPORTANTES** SUR LA SÉCURITÉ. VEUILLEZ LIRE ET CONSERVER POUR LA RÉFÉRENCE FUTURE.

VEUILLEZ NOUS DONNER UNE OCCASION DE L'AMÉLIORER ET FAIRE MIEUX!

Contactez d'abord notre service à la clientèle amical pour l'aide.
Les remplacements pour les pièces manquantes ou endommagées
seront envoyés le plus vite possible!

Suivez Costway



Contactez-nous !

Ne retournez pas cet article.

Contactez d'abord notre service à la clientèle amical pour l'aide.



Avant de Commencer

- ⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions.
- ⚠ Conservez les instructions pour la référence future.
- ⚠ Séparez et comptez toutes les pièces et les outils de matériel.
- ⚠ Lisez attentivement chaque étape et suivez le bon ordre.
- ⚠ Nous recommandons que, si possible, tous les éléments soient assemblés à proximité de la zone dans laquelle ils seront utilisés, afin d'éviter de déplacer inutilement le produit une fois assemblé.
- ⚠ Placez toujours le produit sur une surface plane, solide et stable.
- ⚠ Gardez toutes les petites pièces et le matériel d'emballage de ce produit hors de portée des bébés et des enfants car ils pourraient provoquer un risque grave d'étouffement.



1. DIRECTIVES POUR LA SANTÉ

L'exécution et le degré de difficulté de chaque exercice dépendent directement de la particularité de chaque personne. Chaque utilisateur doit évaluer sa performance individuellement. Certains exercices peuvent être plus faciles, d'autres plus difficiles à pratiquer.

AVERTISSEMENT : EN CAS DE DIFFICULTÉ EXTRÊME, ARRÊTEZ-VOUS IMMÉDIATEMENT. N'EFFECTUEZ PAS L'EXERCICE.

L'exécution et le degré de difficulté de chaque exercice dépendent directement de la particularité de chaque personne. Chaque utilisateur doit évaluer sa performance individuellement. Certains exercices peuvent être plus faciles, d'autres plus difficiles à pratiquer.

AVERTISSEMENT : EN CAS DE DIFFICULTÉ EXTRÊME, ARRÊTEZ-VOUS IMMÉDIATEMENT. N'EFFECTUEZ PAS L'EXERCICE.

Avant de commencer tout exercice, consultez un médecin et/ou un expert en éducation physique. Ceci est important pour les personnes de tout âge ou qui ont un problème de santé préexistant.

- Si vous ressentez une douleur ou une oppression thoracique, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, un malaise ou une gêne pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin avant de continuer.
- Une seule personne peut utiliser cet équipement en même temps.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement.
- Attention : Un exercice physique excessif ou incorrect peut causer des blessures.
- Il est recommandé de ne pas faire d'exercice immédiatement après les repas. Attendez au moins 1 heure avant de commencer.
- Les personnes ayant des capacités sensorielles/mentales réduites ou ayant peu d'expérience/de connaissances en matière d'activités physiques doivent être accompagnées par une personne responsable afin d'assurer leur sécurité pendant la pratique d'un exercice physique.

2. CONTRE-INDICATION



Grossesse | État de thrombose aiguë | Problème cardiovasculaire | Plaies récentes résultant d'une opération ou d'une intervention chirurgicale | Hernie aiguë, discopathie, spondylolyse | Diabète | Épilepsie | DIU | Migraine intense | Tumeur | Utilisation d'un stimulateur cardiaque | Port de vêtements inappropriés ou équipés d'épingles, de vis ou de plaques métalliques.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

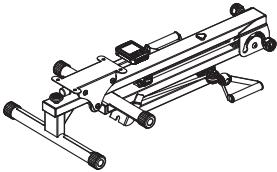
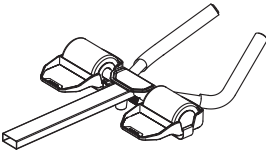
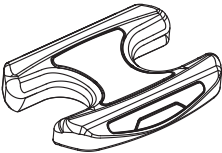
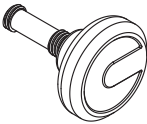
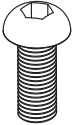
IL EST DE LA RESPONSABILITÉ DU PROPRIÉTAIRE DE S'ASSURER QUE TOUS LES UTILISATEURS DE L'ÉQUIPEMENT SONT CORRECTEMENT INFORMÉS DES PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ.

- Cet équipement est conçu pour un usage résidentiel uniquement, pour les espaces intérieurs et extérieurs. Il n'a aucun but thérapeutique.
- Pour votre sécurité, assurez-vous que l'équipement est correctement assemblé, réglé et que la zone autour de lui est exempte d'obstructions.
- Portez des vêtements adaptés à l'exercice et évitez les vêtements ou accessoires qui pourraient se coincer dans l'équipement.
- Pour garantir la sécurité des enfants et/ou des animaux domestiques, ne les laissez pas jouer avec ou à proximité des pièces de l'équipement pendant son utilisation.
- Pour maintenir le niveau de sécurité de votre équipement, il faut l'examiner régulièrement pour détecter les dommages et l'usure.
- Si un accessoire ou une pièce de votre équipement est défectueux / endommagé, n'utilisez pas le produit avant son remplacement.

NETTOYAGE DE L'ÉQUIPEMENT

- N'utilisez pas d'abrasifs ou de solvants pour nettoyer l'équipement.
- Ne laissez pas l'équipement exposé à des agents naturels tels que : soleil, pluie, rosée, poussière, air salé, etc.
- Ne placez pas l'équipement dans des environnements poussiéreux, humides, des saunas ou dans tout autre endroit non ventilé.

CONTENU DU PAQUET

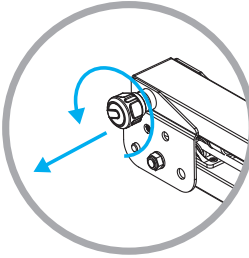
 Pièce	Qté	Image
Cadre principal	1	
Pédale	1	
Siège	1	
Poignée	1	
Vis M8x20 mm	4	
Rondelle 16x8,5x1,5 mm	4	
Clé Allen 6 mm et Manuel	1	

ASSEMBLAGE DU PRODUIT

Suivez les instructions ci-dessous :

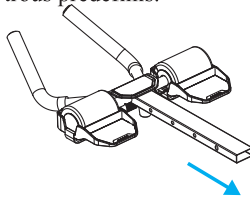
Étape 1

Dévissez et retirez la goupille de verrouillage.



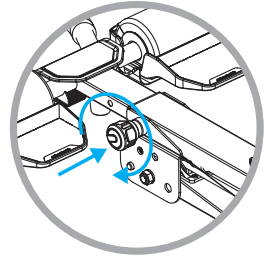
Étape 2

Insérez l'accoudoir dans le cadre principal et verrouillez-le dans l'un des trous prédéfinis.



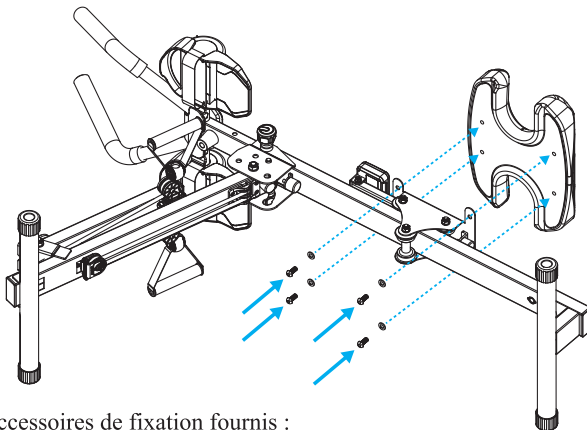
Étape 3

Verrouillez l'accoudoir avec la goupille et serrez la goupille pour la fixation.



Étape 4

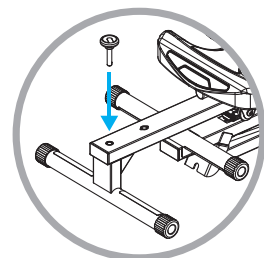
Ouvrez le cadre rotatif et fixez le siège à l'aide de vis.



Accessoires de fixation fournis :
- 4 vis M8x20 mm - 4 rondelles 16x8,5x1,5 mm
Utilisez une clé Allen de 6 mm

Étape 5

Positionnez la goupille du siège pour la limitation du mouvement dans l'un des trous présentés dans la structure principale.



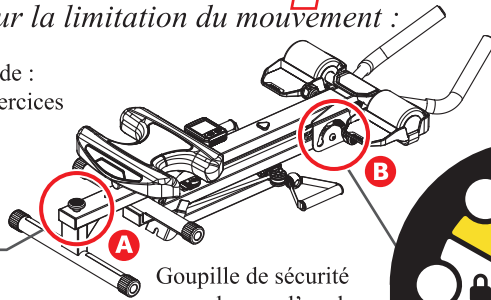
INTERFACE DE SÉCURITÉ

Goupille de siège pour la limitation du mouvement :

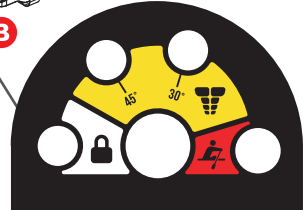


Courte amplitude :
Destiné aux exercices
abdominaux.

Longue amplitude : Destiné
aux exercices de l'aviron et
au mode gym.

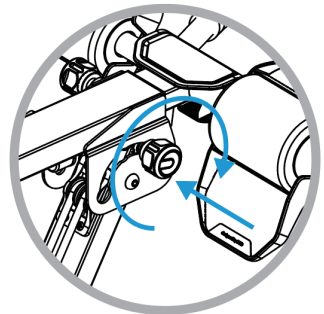
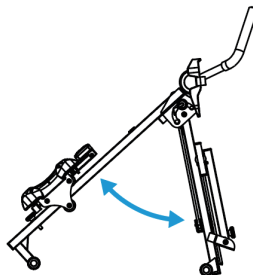
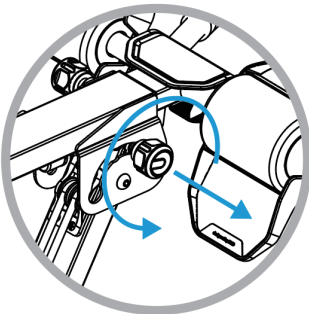
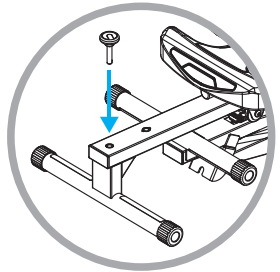


Goupille de sécurité
pour changer l'angle
de l'équipement.



- A** Pour régler l'amplitude de mouvement du siège :
Placez la goupille de limitation de mouvement du siège
dans la position appropriée en fonction de l'exercice à
réaliser.

- B** Pour régler l'angle de l'équipement :
Dévissez la goupille de sécurité et tirez pour déverrouiller la structure rotative. Faites
pivoter la structure en fonction du mode d'exercice souhaité. Verrouillez le cadre avec la
goupille et serrez de nouveau.



Attention

Assurez-vous que toutes les goupilles sont correctement fixées.

MODE ABDOMINAL

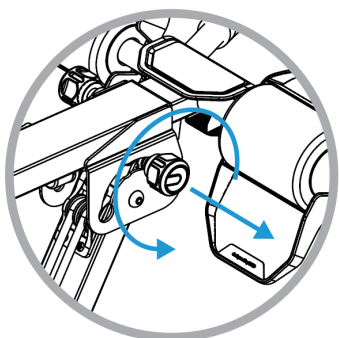


Pour que les exercices soient effectués correctement, vous devez comprendre les étapes de réglage. Grâce à des étapes simples, il est facile de préparer votre équipement pour un entraînement avec des exercices abdominaux.

Suivez les directives ci-dessous :

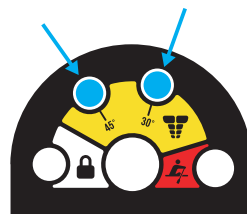
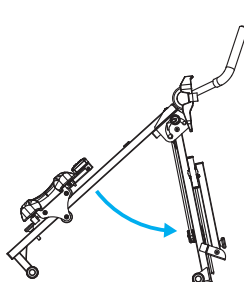
Étape 1

Posez la base de l'appareil sur le sol, déverrouillez le cadre rotatif, puis dévissez la goupille et retirez-la.



Étape 2

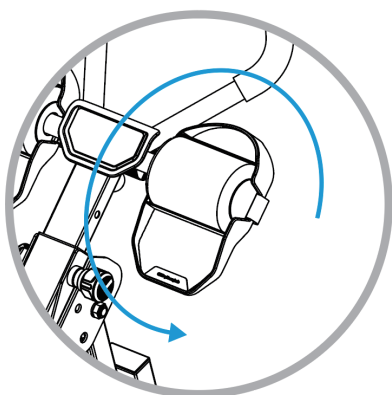
Positionnez l'appareil aux angles de 30° ou 45° (bande jaune de l'écran) et mettez la goupille de sécurité, et serrez pour la verrouiller.



Position pour les
exercices
abdominaux

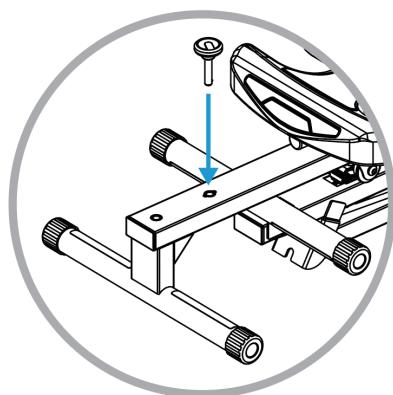
Étape 3

Faites pivoter l'accoudoir pour que les mousses restent vers le haut.



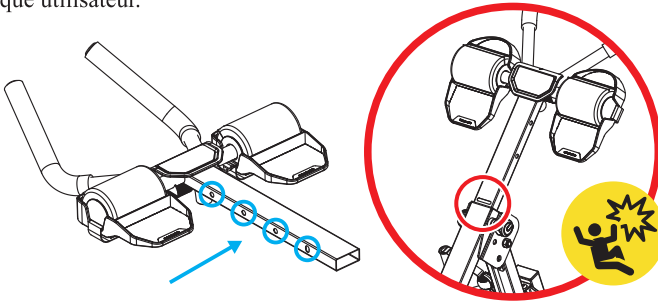
Étape 4

Placez la goupille de siège pour la limitation du mouvement dans la position « Courte amplitude ».



RÉGLAGE DE L'EXTENSION DE L'ACCOUDOIR

L'accoudoir dispose de 4 niveaux de réglage en hauteur pour répondre aux besoins personnels de chaque utilisateur.



La marque en relief sur le tube indique la longueur maximale de l'accoudoir. Ne réglez pas la structure au-delà de cette limite, afin d'éviter tout risque d'accident.

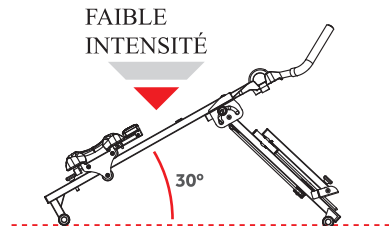
CONSEILS :

Gardez votre corps aligné horizontalement avec l'équipement pour éviter les dommages musculaires.



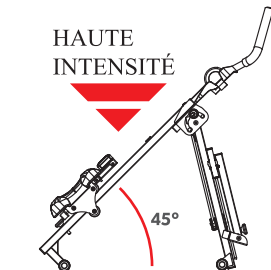
ANGLE DE 30°

Position pour effectuer des abdos de faible intensité. Pour les utilisateurs débutants.



ANGLE DE 45°

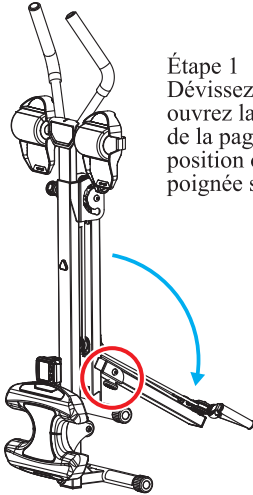
Position pour effectuer des abdos de haute intensité. Destiné aux utilisateurs avancés.



MODE RAMEUR

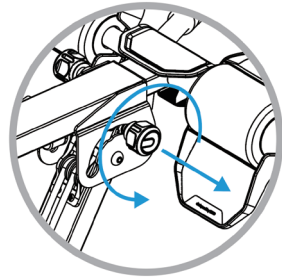


En suivant des étapes simples, il est facile de préparer votre équipement pour un entraînement avec des exercices d'aviron. Suivez les instructions ci-dessous :

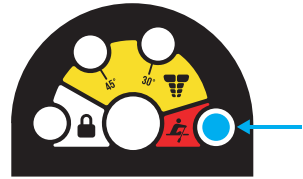
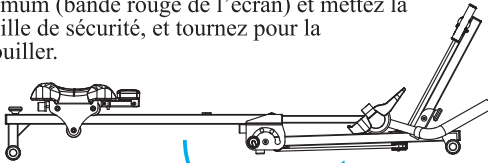


Étape 1
Dévissez la poignée et ouvrez la structure auxiliaire de la pagaie. Fixez-la en position ouverte par la même poignée située près de l'axe.

Étape 2
Posez la base de l'équipement sur le sol, déverrouillez le cadre rotatif, puis dévissez l'axe et retirez-le.



Étape 3
Réglez l'équipement à l'angle d'ouverture maximum (bande rouge de l'écran) et mettez la goupille de sécurité, et tournez pour la verrouiller.

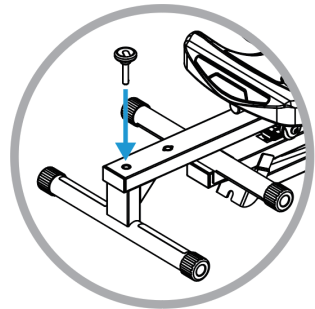
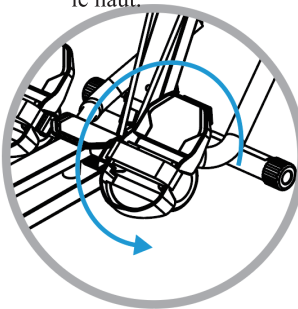
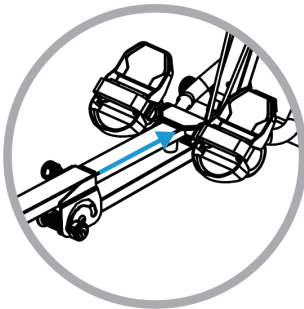


Position pour les exercices d'aviron

Étape 4
Étendez la structure de la pédale au maximum.

Étape 5
Faites pivoter l'accoudoir de manière à ce que la pédale soit orientée vers le haut.

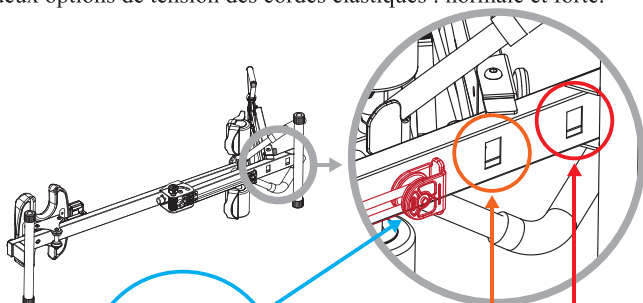
Étape 6
Placez l'axe de limitation du mouvement du siège en position « Longue portée ».



RÉGLAGES DE LA TENSION DES CORDES ÉLASTIQUES

L'équipement dispose de deux options de tension des cordes élastiques : normale et forte.

Étape 1
Tournez l'équipement
pour accéder
facilement à la poulie
de corde élastique.



Étape 2
Positionnez la poulie dans
l'une des options de
tension.



Poulie de
corde
élastique

TENSION
NORMALE

TENSION
FORTE

TENSION FORTE
(tension maximale de
corde élastique)

TENSION
NORMALE (tension
maximale de corde
élastique)



Le mode rameur est idéal pour l'exercice des groupes musculaires antérieurs. Asseyez-vous correctement sur la machine pour effectuer les exercices, en plaçant vos pieds sur la pédale de l'équipement.

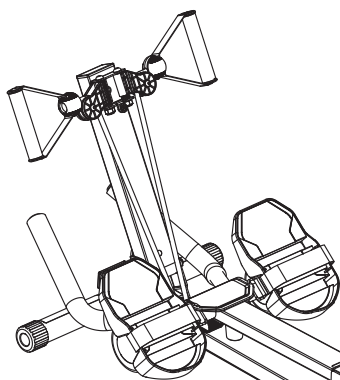


Gardez votre colonne
vertébrale droite sans courber
le dos.

MODE RAMEUR INVERSÉ

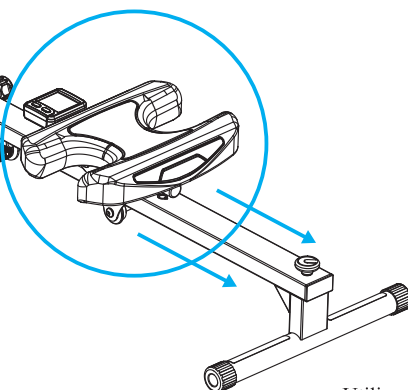


Pour les exercices de rameur inversé, répétez les étapes de réglage de l'équipement comme en mode rameur.



Étape 1

Déplacez le siège jusqu'au bord de l'équipement.



Étape 2

Choisissez l'une des deux options de tension de corde élastique : tension normale ou forte.



Le mode de rameur inversé est idéal pour faire travailler les groupes de muscles postérieurs. Asseyez-vous correctement sur l'appareil, avec votre dos aux pédales.

Utilisez la base arrière pour soutenir vos pieds et effectuer les exercices.

Keep the spine straight, 90° in relation to the equipment.

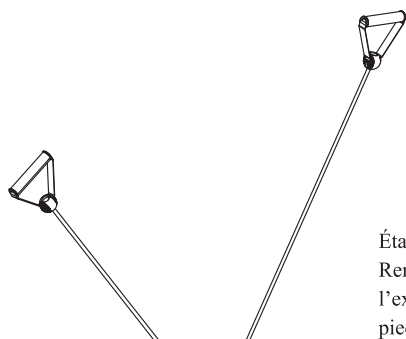


Gardez la colonne vertébrale droite, à 90° par rapport à l'équipement.

MODE GYM

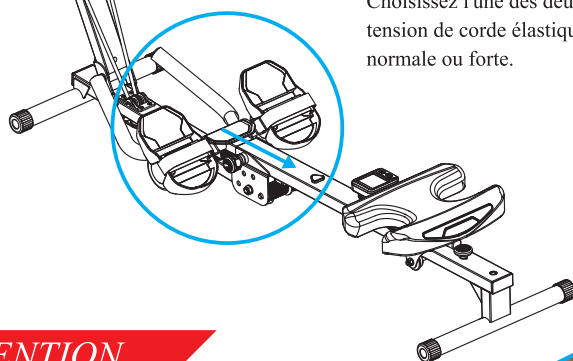


Pour les exercices en mode gym, répétez les étapes de réglage de l'équipement comme en mode rameur.



Étape 1

Rentrez la structure de la pédale en diminuant l'extension au maximum pour donner plus d'espace aux pieds.



Étape 2

Choisissez l'une des deux options de tension de corde élastique : tension normale ou forte.



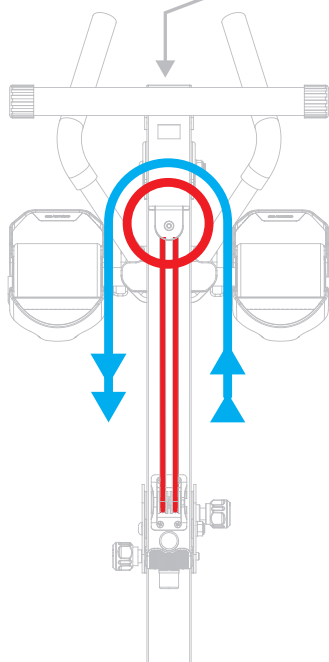
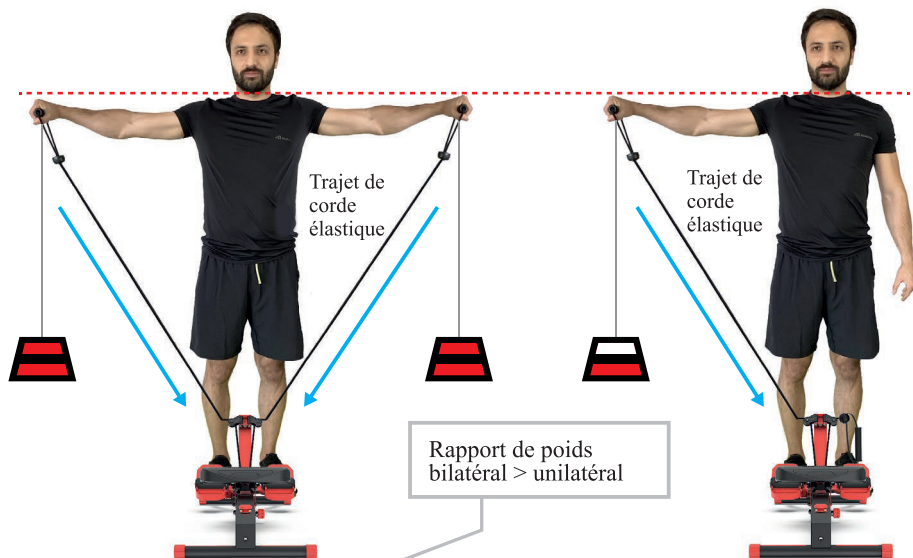
ATTENTION

Utilisez la base arrière pour soutenir vos pieds. Cela vous maintiendra dans la position idéale pour effectuer les exercices et stabilisera également l'équipement pendant les mouvements.



N'effectuez jamais les exercices sans appuyer sur la base de l'appareil.

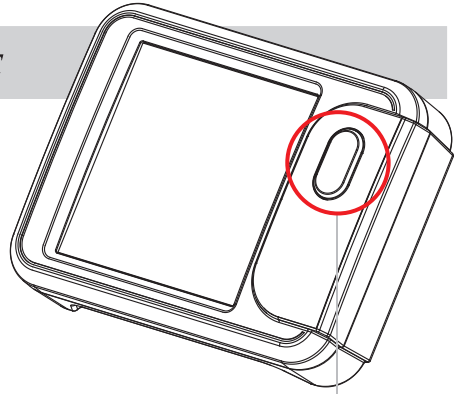
Lorsque vous vous exercez à l'aide des poignées, ne dépassez pas la hauteur des épaules afin de préserver l'intégrité des cordes élastiques.



PANNEAU DE COMMANDE

ON/ OFF

Le panneau de commande s'allume lorsque l'on appuie sur le bouton ou que l'on commence un exercice sur l'appareil. Le panneau de commande s'éteint automatiquement si l'appareil n'est pas utilisé pendant 4 minutes.



Appuyez sur ce bouton pour passer d'une fonction à l'autre.

FONCTIONS DU PANNEAU DE COMMANDE

TIME (TMR) - Durée totale de l'entraînement.

COUNTER (CNT) - Nombre de mouvements effectués pendant l'entraînement (pour compter les mouvements de l'exercice, le siège doit passer devant le capteur situé sur la structure principale de l'équipement - pièce en plastique de forme triangulaire).

CALORIES (CAL) - Calories dépensées pendant l'entraînement.

COMPTEUR TOTAL (TOT.CNT) - Nombre total de mouvements déjà effectués sur cet équipement (lors du remplacement des piles, toutes les valeurs seront remises à zéro).

SCAN - Les fonctions de « TMR », « CAL » et « TOT.CNT » sont utilisées et affichées simultanément.

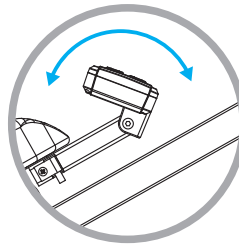
UNITÉS UTILISÉES

TIME (TEMPS) : 00:00 > 99:59 Minutes/
Secondes

COUNTER (COMPTEUR) : 0 > 9999 fois

CALORIES : 0 > 9999 KCAL

TOTAL COUNTER (COMPTEUR
TOTAL) : 0 - 9999 fois



Réglage de l'angle

MODE/ SÉLECTION

Appuyez sur le bouton pour sélectionner le mode d'entraînement souhaité. Maintenez le bouton enfoncé pendant 4 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs de l'entraînement précédent.

BATTERIES

Si les informations affichées sur l'écran de l'appareil sont troubles ou peu claires, les piles doivent être remplacées.

- Utilisez 2 piles alcalines AAA (non fournies).
- N'utilisez que des piles neuves compatibles avec cet appareil.
- Les piles doivent être recyclées ou éliminées conformément à la réglementation locale.

GYMAX

CONTENU DU PAQUET

Châssis principal (x 1)
Accoudoir / pédale (x 1)
Siège (x 1)
Poignée (x 1)
Manuel d'instruction (x 1)
Vis M8 x 20 mm (x 4)
Rondelles 16 x 8,5 x 1,5 mm (x 4)
Clé Allen de 6 mm (x 1)

DONNÉES TECHNIQUES

Poids approximatif : 8,30 kg
Dimensions de la boîte : 900 x 450 x 280 mm (L x H x P)
Composition : Métal, plastique, tissu en caoutchouc.

Bienvenue pour visiter notre site et acheter nos produits de qualité!

Avec votre évaluation inspirante, COSTWAY sera plus professionnel pour vous offrir une
BONNE EXPÉRIENCE D'ACHATS, de **BONS PRODUITS** et un **SERVICÉ EFFICACE** !
FR office : 26 RUE DU VERTUQUET, 59960 NEUVILLE EN FERRAIN, FRANCE



- * Points de Récompense
- * Service à la Clientèle Exclusif
- * Recommandations Personnalisées
- * Panier Permanent
- * Historique des Commandes

Évaluation de Cinq-étoiles



Nous tenons à vous présenter nos remerciements
sincères à tous nos clients qui prennent beaucoup
de temps pour assembler ce produit et nous donner
des commentaires précieux.

MERCI
☺



MANUAL DEL USUARIO

Máquina de Remo NP10181

ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES CONTIENE **IMPORTANTES** INFORMACIONES DE SEGURIDAD, POR FAVOR LO LEA Y GUARDE PARA REFERENCIAS FUTURAS.

¡Por favor dénos la oportunidad de hacerlo bien y mejorar!

Primero póngase en contacto con nuestro amable departamento de servicio al cliente para obtener ayuda. ¡Los reemplazos de piezas faltas o dañadas se enviarán lo antes posible!

Siga Costway



¡Contáctenos!

NO devuelva este artículo.

Primero póngase en contacto con nuestro amable departamento de servicio al cliente para obtener ayuda.



Antes de Empezar

- ⚠ Por favor lea todas instrucciones con mucha atención.
- ⚠ Retenga instrucciones para referencias futuras.
- ⚠ Separe y cuente todas las piezas y accesorios.
- ⚠ Lea cada paso cuidadosamente y siga el orden correcto.
- ⚠ Recomendamos que, cuando sea posible, todos los artículos se armen cerca del área en la que se utilizarán, para evitar mover innecesariamente el producto cuando emsamble.
- ⚠ Siempre coloque 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 representan un grave riesgo de asfixia potencialmente.



1. DIRECTRICES DE SALUD

LA EJECUCIÓN Y EL GRADO DE DIFICULTAD DE CADA EJERCICIO DEPENDEN DIRECTAMENTE DE LA PARTICULARIDAD DE CADA PERSONA. CADA USUARIO DEBE EVALUAR SU RENDIMIENTO DE FORMA INDIVIDUAL. ALGUNOS EJERCICIOS PUEDEN SER MÁS FÁCILES Y OTROS MÁS DIFÍCILES DE PRACTICAR.

ADVERTENCIA: EN CASO DE DIFICULTAD EXTREMA, DETÉNGASE INMEDIATAMENTE. NO REALICE EL EJERCICIO.

Antes de empezar cualquier ejercicio, consulte a un médico y/o a un experto en educación física. Esto es importante para personas de todas las edades o que tengan un problema de salud preexistente.

- Si experimenta dolor u opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultad para respirar, malestar o incomodidad durante el ejercicio, deténgase inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
- Solo una persona a la vez puede utilizar este equipo.
- Mantenga a los niños y a los animales domésticos alejados del equipo.
- Precaución: El ejercicio físico excesivo o el ejercicio inadecuado pueden causar lesiones.
- Se recomienda no hacer ejercicio inmediatamente después de las comidas. Espere al menos 1 hora antes de empezar.
- Se recomienda que las personas con capacidades sensoriales/mentales reducidas o con poca experiencia/conocimiento en actividades físicas, sean acompañadas por una persona responsable para garantizar la seguridad durante la práctica del ejercicio físico.

2. CONTRAINDICACIÓN



Embarazo | Condiciones de trombosis aguda | Problema cardiovascular | Heridas recientes resultantes de una operación o intervención quirúrgica | Hernia aguda, discopatía, espondilolisis | Diabetes | Epilepsia | DIU (dispositivo intrauterino) | Migraña intensa | Tumor | Uso de un marcapasos | Uso de ropa inadecuada o equipada con alfileres, tornillos o placas metálicos.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

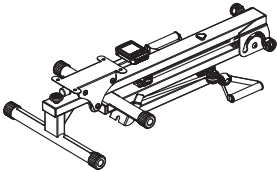
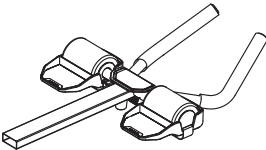
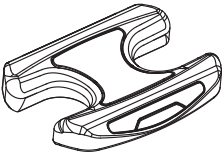
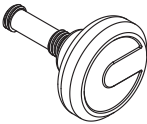
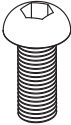
ES RESPONSABILIDAD DEL PROPIETARIO ASEGURARSE DE QUE TODOS LOS USUARIOS DEL EQUIPO ESTÉN ADECUADAMENTE INFORMADOS DE LAS PRECAUCIONES DE SEGURIDAD.

- Este equipo está diseñado únicamente para uso residencial, para zonas interiores y exteriores. No tiene fines terapéuticos.
- Para su seguridad, asegúrese de que el equipo esté correctamente ensamblado, ajustado y que el área a su alrededor esté libre de obstrucciones.
- Lleve ropa adecuada para hacer ejercicio y evite ropa o accesorios que puedan atascarse en el equipo.
- Para garantizar la seguridad de los niños y/o los animales domésticos, no permita que jueguen con las piezas del equipo o se acerquen a ellas durante su uso.
- Para mantener el nivel de seguridad de su equipo, debe ser examinado regularmente para detectar daños y desgaste. Compruebe los accesorios, la integridad de los elásticos, las manijas, las poleas elásticas, el asiento y las poleas del mecanismo del asiento.
- Si algún accesorio o parte de su equipo está defectuoso / dañado, no utilice el producto antes de reemplazarlo.

LIMPIEZA DEL EQUIPO

- Nunca utilice abrasivos o solventes para limpiar el equipo.
- No deje el equipo expuesto a agentes naturales como: luz solar, lluvia, rocío, polvo, aire salado, etc.
- No coloque el equipo en ambientes polvorientos, húmedos, en saunas o en cualquier lugar sin ventilación.

CONTENIDO DEL PAQUETE

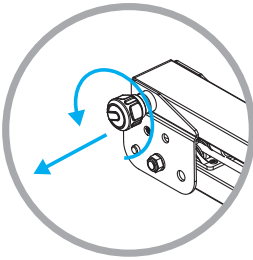
PIEZA	CANTIDAD	IMAGEN
Chasis principal	1	
Apoyabrazos / pedal	1	
Asiento	1	
Manija	1	
Tornillo M8x20mm	4	
Arandela 16x8,5x1,5mm	4	
Manual de instrucción y llave Allen 6mm	1	

MONTAJE DEL EQUIPO

Siga las siguientes instrucciones:

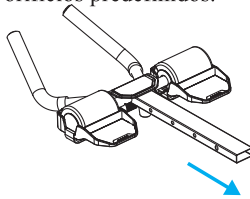
Paso 1

Desenrosque y extraiga el pasador de bloqueo.



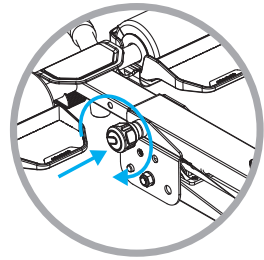
Paso 2

Inserte el apoyabrazos en la estructura principal y asegúrelo en uno de los orificios predefinidos.



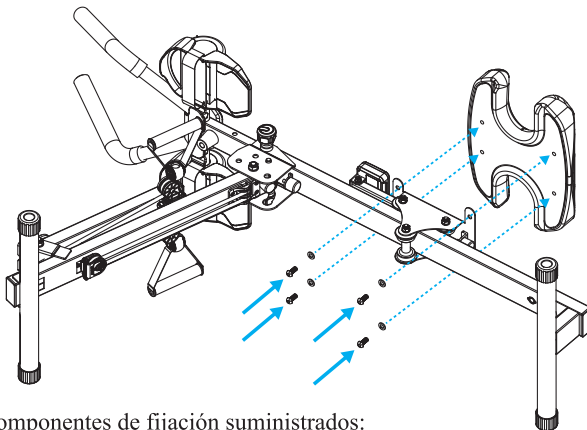
Paso 3

Bloquee el brazo con el pasador y enrosque el pasador hasta que el conjunto esté firmemente asegurado.



Paso 4

Abra el marco giratorio y fije el asiento con tornillos.



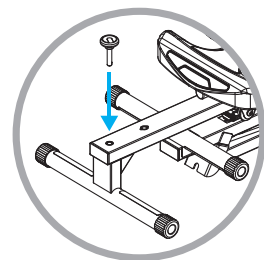
Componentes de fijación suministrados:

- 4 tornillos M8x20mm
- 4 arandelas 16x8,5x1,5 mm

Utilice una llave Allen de 6 mm.

Paso 5

Coloque el pasador de asiento para la limitación del movimiento en uno de los orificios presentados en la estructura principal.



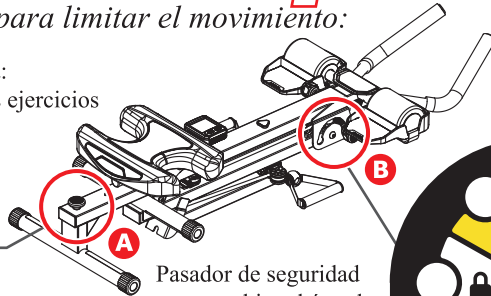
INTERFAZ DE SEGURIDAD

Pasador del asiento para limitar el movimiento:



Amplitud corta:
Destinada a los ejercicios
abdominales.

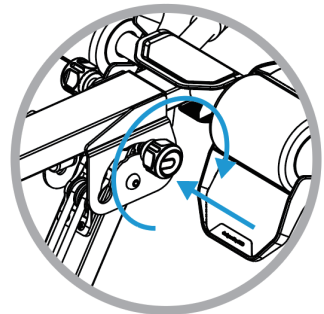
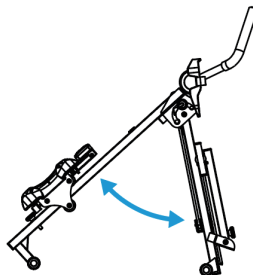
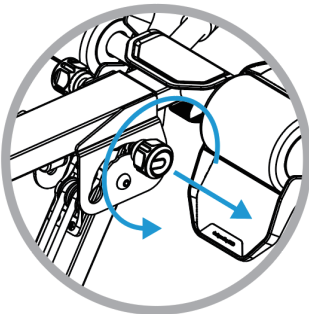
Amplitud larga: Destinada a
los ejercicios de remo y al
modo de gimnasio.



Pasador de seguridad
para cambiar el ángulo
del equipo.

- A** Para ajustar el rango de movimiento del asiento:
Coloque el pasador de asiento para la limitación del
movimiento en la posición adecuada de acuerdo con el
ejercicio a realizar.

- B** Para ajustar el ángulo del equipo:
Desenrosque el pasador de seguridad y tire para desbloquear el marco giratorio. Gire la
estructura de acuerdo con el modo de ejercicio deseado. Bloquee el marco con el pasador
y vuelva a enroscar.



ATENCIÓN

Asegúrese de que todos los pasadores estén bien fijados, evitando posibles complicaciones en el uso del producto.

MODO DE EJERCICIOS ABDOMINALES

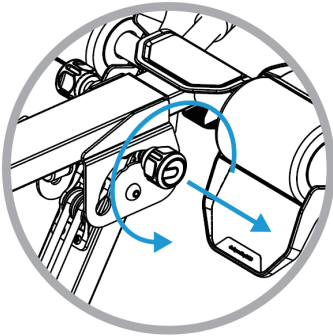


Para que los ejercicios se realicen correctamente, deberá comprender los pasos de ajuste. Con unos sencillos pasos es fácil tener su equipo preparado para entrenar con ejercicios abdominales.

Siga las siguientes instrucciones:

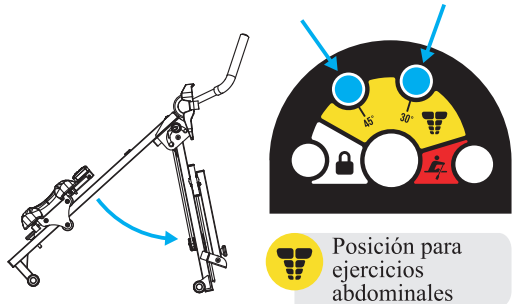
Paso 1

Coloque la base del dispositivo en el piso, desbloquee el marco giratorio, luego desenrosque el pasador y extraígaalo.



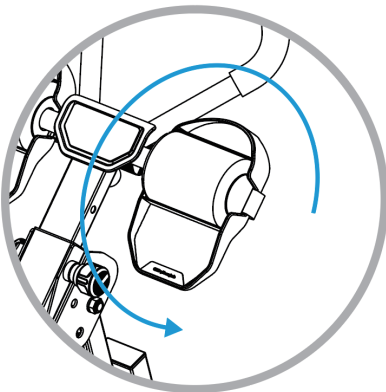
Paso 2

Coloque el equipo en los ángulos de 30° o 45° (banda amarilla de la pantalla) y coloque el pasador de seguridad, roscando para bloquear.



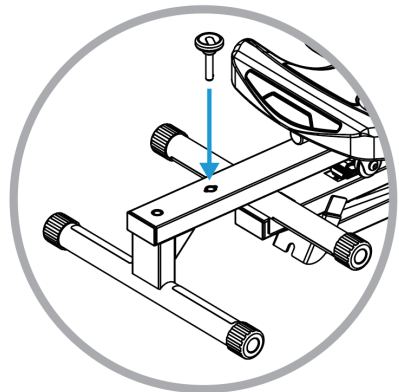
Paso 3

Gire el apoyabrazos para que las espumas queden arriba.



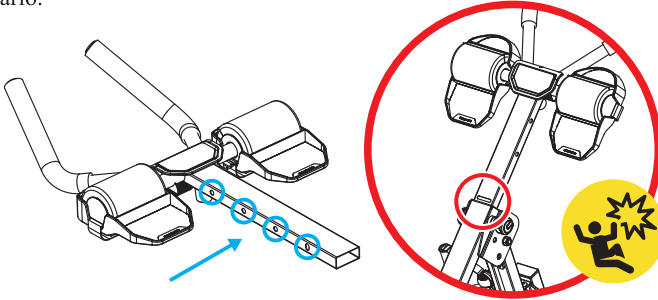
Paso 4

Coloque el pasador de asiento para la limitación del movimiento en la posición "Amplitud corta".



AJUSTE DE LA EXTENSIÓN DEL APOYABRAZOS

El apoyabrazos tiene 4 niveles de ajuste de altura para satisfacer las necesidades personales de cada usuario.



La marca de bajo relieve en el tubo indica la longitud máxima que puede alcanzar el apoyabrazos. No coloque la estructura más allá de este límite, para evitar el riesgo de accidentes.

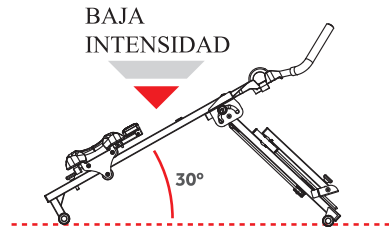
CONSEJO

Mantenga su cuerpo alineado horizontalmente con el equipo para evitar daños musculares.



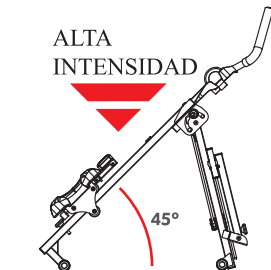
ÁNGULO DE 30°

Posición para realizar abdominales de baja intensidad. Para usuarios principiantes.



ÁNGULO DE 45°

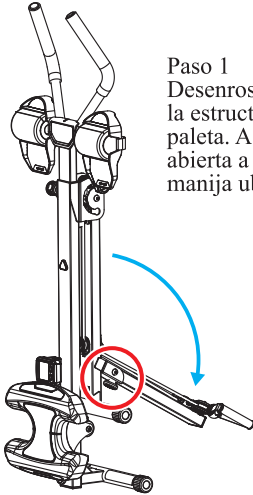
Posición para realizar abdominales de alta intensidad. Destinado a usuarios avanzados.



MODO DE REMO



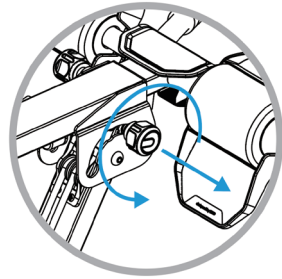
Con unos sencillos pasos es fácil tener su equipo preparado para entrenar con ejercicios de remo. Siga las siguientes instrucciones:



Paso 1
Desenrosque la manija y abra la estructura auxiliar de la paleta. Asegúrelo en posición abierta a través de la misma manija ubicada cerca del eje.

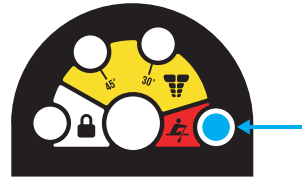
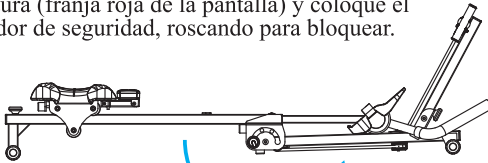
Paso 2

Coloque la base del equipo en el piso, desbloquee el marco giratorio, luego desenrosque el pasador y extráigalo.



Paso 3

Coloque el equipo en el ángulo máximo de apertura (franja roja de la pantalla) y coloque el pasador de seguridad, roscando para bloquear.



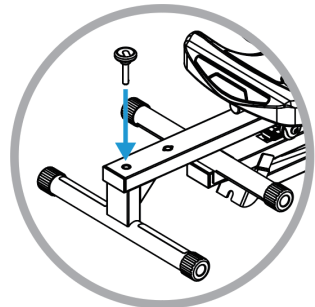
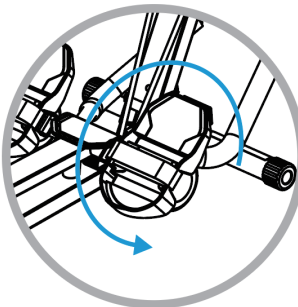
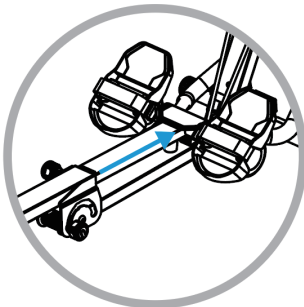
Posición para ejercicios de remo

Paso 4

Extienda la estructura del pedal al máximo.

Paso 5

Gire el apoyabrazos para que el pedal quede hacia arriba.



Paso 6

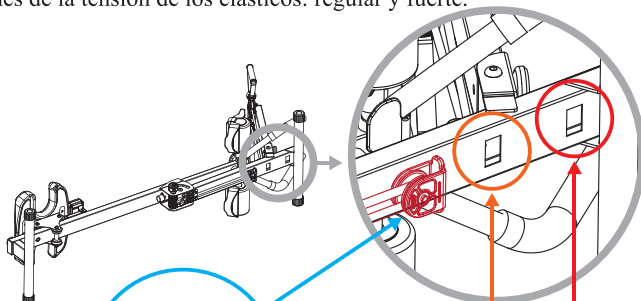
Coloque el pasador de limitación de movimiento del asiento en la posición "Largo alcance".

AJUSTES DE LA TENSIÓN DE ELÁSTICOS

El equipo tiene dos opciones de la tensión de los elásticos: regular y fuerte.

Paso 1

Gire el equipo para acceder fácilmente a la polea de elástico.



Paso 2

Coloque la polea en una de las opciones de tensión.



Polea de Elástico

TENSIÓN REGULAR

TENSIÓN FUERTE

TENSIÓN FUERTE
(tensión máxima del elástico)

TENSIÓN REGULAR (tensión máxima del elástico)



El modo de remo es ideal para ejercitar los grupos musculares anteriores. Siéntese correctamente en la máquina para realizar los ejercicios, colocando los pies en el pedal del equipo.

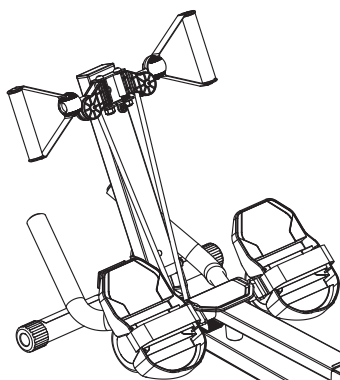


Mantenga la columna vertebral recta sin doblar la espalda.

MODO DE REMO INVERTIDO

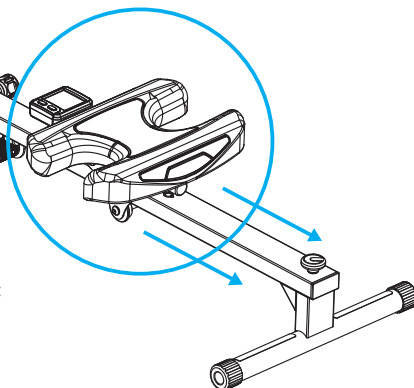


Para los ejercicios de remo invertido, repita los pasos de ajuste del equipo como modo de remo.



Paso 1

Mueva el asiento hacia el borde del equipo.



Paso 2

Elija una de las dos opciones de tensión elástica: tensión regular o fuerte.



CONSEJO

El modo de carrera invertida es ideal para ejercitar los grupos musculares posteriores. Siéntese correctamente en el dispositivo, con su espalda hacia los pedales.



Utilice la base trasera para apoyar los pies y realizar los ejercicios.

Mantenga la columna vertebral recta, a 90° en relación con el equipo.

MODO DE GIMNASIO



Para los ejercicios en el modo de gimnasio, repita los pasos de ajuste del equipo como en el modo de remo.

Paso 1

Retraiga la estructura de los pedales disminuyendo la extensión al máximo para dar más espacio a los pies.

Paso 2

Elija una de las dos opciones de tensión elástica: tensión regular o fuerte.

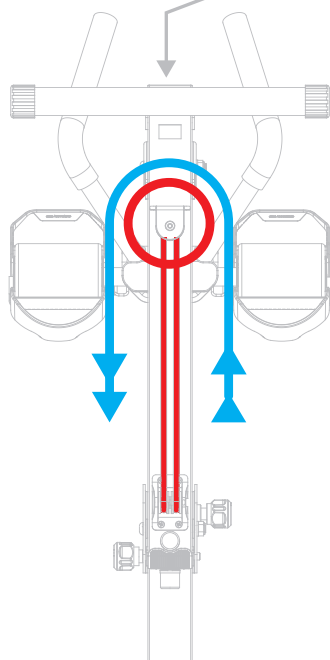
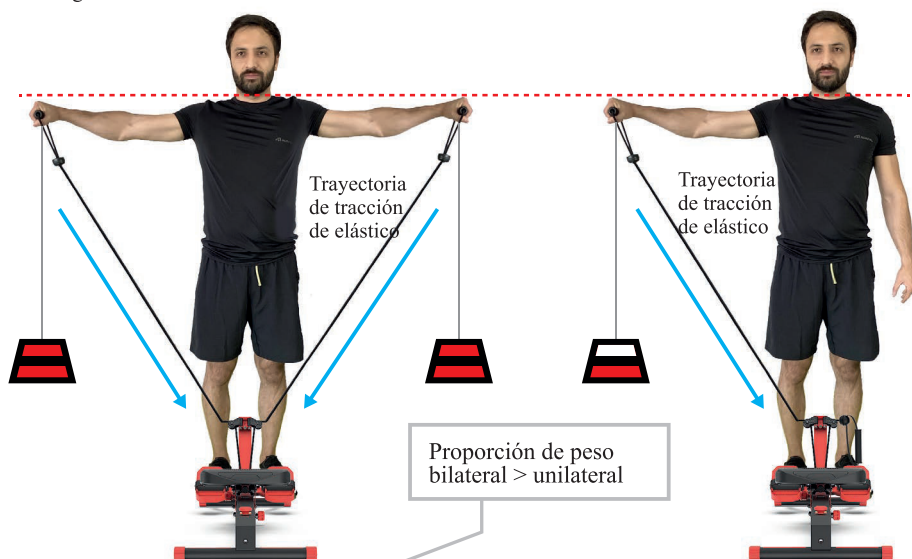
ATENCIÓN

Utilice la base trasera para apoyar los pies. Esto le mantendrá en la posición ideal para realizar los ejercicios y también estabilizará el equipo durante los movimientos.



Nunca realice los ejercicios sin presionar la base del equipo.

Al hacer ejercicio con las manijas, no exceda la altura de los hombros para mantener la integridad de los elásticos.

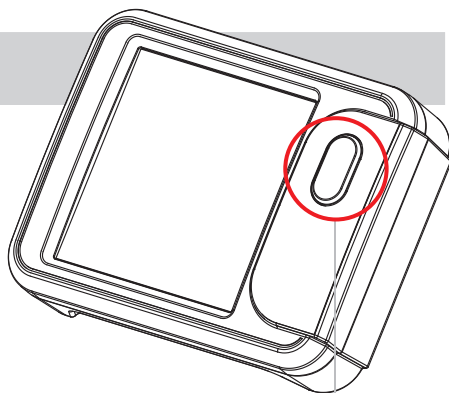


PANEL DE CONTROL

ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO)

El panel de control se encenderá cuando se presione el botón o si se inicia un ejercicio en el equipo.

El panel de control se apagará automáticamente si el dispositivo no se utiliza durante 4 minutos.



Presione este botón para cambiar entre funciones.

FUNCIONES DEL PANEL DE CONTROL

TIME (TMR) - Tiempo total de entrenamiento.

COUNTER (CNT) - Número de movimientos realizados durante el entrenamiento (para contar los movimientos del ejercicio, el carro / asiento debe pasar por el sensor situado en la estructura principal del equipo - pieza de plástico de forma triangular).

CALORIES (CAL) - Calorías gastadas durante el entrenamiento.

TOTAL COUNTER (TOT.CNT) - Número total de movimientos ya realizados en este equipo (al reemplazar las pilas, todos los valores se reiniciarán).

SCAN - Las funciones "TMR", "CAL" y "TOT.CNT" se utilizan y se muestran simultáneamente.

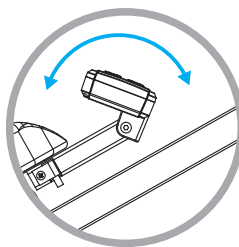
UNIDADES UTILIZADAS

TIME (TIEMPO): 00:00 > 99:59 Minutos / Segundos

COUNTER (CONTADOR): 0 > 9999 veces

CALORIES (CALORÍAS): 0 > 9999 KCAL

TOTAL COUNTER (CONTADOR TOTAL): 0-9999 veces



Ajuste del ángulo de visión.

MODO/SELECCIÓN

Presione el botón para seleccionar el modo de entrenamiento deseado. Mantenga presionado el botón durante 4 segundos para restablecer todos los valores del entrenamiento anterior.

BATERÍAS

Si la información que se muestra en la pantalla del dispositivo está turbia o poco clara, se deben reemplazar las baterías.

- Utilice 2 pilas alcalinas AAA (no incluidas).
- Utilice únicamente las baterías nuevas compatibles con este dispositivo.
- Las baterías deben ser recicladas o eliminadas de acuerdo con la normativa local.

GYMAX

CONTENIDO DEL PAQUETE

Chasis principal (x1)

Apoyabrazos / pedal (x1)

Asiento (x1)

Manija (x1)

Manual de Instrucción (x1)

Tornillo M8x20 mm (x4)

Arandela 16x8,5x1,5 mm (x4)

Llave Allen 6 mm (x1)

DATOS TÉCNICOS

Peso aproximado: 8,30 kg

Dimensiones de la caja: 900x450x280 mm

Composición: Metal, plástico, tejido de goma.

¡Bienvenido a visitar nuestro sitio web y comprar nuestros productos de alta calidad!

¡Con su calificación inspiradora, COSTWAY será más consistente para ofrecerle EXPERIENCIA DE COMPRA CONVENIENTE, BUENOS PRODUCTOS y SERVICIO EFICIENTE!

EE.UU.: Fontana, California

Reino Unido: Ipswich



- * Puntos de recompensa
- * Servicio al cliente exclusivo
- * Recomendaciones personalizadas
- * Carrito de compras permanente
- * Historial de pedidos

Calificación de 5 estrellas



Nos gustaría expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos nuestros clientes por tomarse el tiempo de ensamblar este producto y brindarnos valiosos comentarios.

GRACIAS
😊



MANUALE UTENTE

**Vogatore
NP10181**

QUESTO MANUALE DI ISTRUZIONI CONTIENE **IMPORTANTI** INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA. SI PREGA DI LEGGERE E CONSERVARE PER RIFERIMENTO FUTURO.

Vi preghiamo di darci la possibilità di fare bene e fare di meglio!

Per prima cosa contatta il nostro servizio di assistenza clienti.
Sostituzioni per parti mancanti o danneggiate saranno spedite al più presto!

Seguire Costway



Contattaci!

NON restituire questo articolo.

Per prima cosa contatta il nostro servizio di assistenza clienti.



Prima di iniziare

- ⚠ Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni.
- ⚠ Conservare le istruzioni per riferimento futuro.
- ⚠ Separare e contare tutte le parti e l'hardware.
- ⚠ Leggere attentamente ogni passaggio e segui l'ordine corretto.
- ⚠ Raccomandiamo che, ove possibile, tutti gli articoli siano assemblati vicino all'area in cui saranno collocati, per evitare di spostare il prodotto inutilmente una volta assemblato.
- ⚠ Posizionare sempre il prodotto su una superficie piana e stabile.
- ⚠ Conservare tutte le parti di piccole dimensioni e i materiali di imballaggio per questo prodotto lontano da neonati e bambini poiché potrebbero causare un serio rischio di soffocamento.



1. LINEE GUIDA SULLA SALUTE

IL GRADO DI ESECUZIONE E DI DIFFICOLTÀ DI OGNI ESERCIZIO DIPENDE DIRETTAMENTE DALLA PARTICOLARITÀ DI OGNI PERSONA. OGNI UTENTE DOVREBBE VALUTARE LE PROPRIE PRESTAZIONI INDIVIDUALMENTE. ALCUNI ESERCIZI POSSONO ESSERE PIÙ FACILI, ALTRI PIÙ DIFFICILI DA PRATICARE.

AVVERTENZA: IN CASO DI ESTREMA DIFFICOLTÀ FERMARSI IMMEDIATAMENTE. NON ESEGUIRE L'ESERCIZIO.

Prima di iniziare qualsiasi esercizio consultare un medico e / o un esperto di educazione fisica. Questo è importante per le persone di tutte le età o che hanno un problema di salute preesistente.

- In caso di dolore o senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, fiato corto, malessere o fastidio durante l'esercizio, fermarsi immediatamente e consultare il medico prima di continuare.
- Solo una persona alla volta può utilizzare questo prodotto.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontano dal prodotto.
- Attenzione: un esercizio fisico eccessivo o un esercizio inadeguato possono causare lesioni.
- Si raccomanda di non fare esercizio subito dopo i pasti. Attendi almeno 1 ora prima di iniziare.
- Si raccomanda che le persone con ridotte capacità sensoriali / mentali o con poca esperienza / conoscenza nelle attività fisiche, siano accompagnate da una persona responsabile per garantire la sicurezza durante la pratica dell'esercizio fisico.

2. CONTROINDICAZIONE



Gravidanza | Condizioni di trombosi acuta | Problema cardiovascolare | Ferite recenti derivanti da un'operazione o da un intervento chirurgico | Ernia acuta, discopatia, spondilolisi | Diabete | Epilessia | Io IUD | Emicrania pesante | Tumore | Utilizzo di un pacemaker | Indossare indumenti inadeguati o muniti di perni, viti o piastre metalliche.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

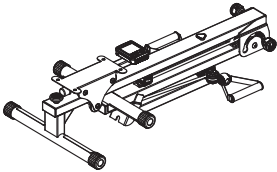
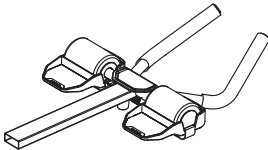
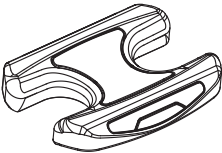
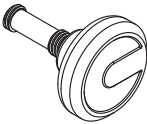
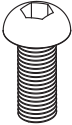
È RESPONSABILITÀ DEI PROPRIETARI ASSICURARSI CHE TUTTI GLI UTENTI DEL PRODOTTO SIANO ADEGUATAMENTE INFORMATI DELLE PRECAUZIONI DI SICUREZZA.

- Questo prodotto è progettato solo per uso residenziale, per aree interne ed esterne. Non ha scopi terapeutici.
- Per la vostra sicurezza, assicuratevi che il prodotto sia correttamente assemblato, regolato e che l'area circostante sia libera da ostacoli.
- Indossare abiti adatti per l'esercizio ed evitare vestiti o accessori che potrebbero rimanere incastrati nel prodotto.
- Per garantire la sicurezza dei bambini e / o degli animali domestici, non consentire loro di giocare con o vicino alle parti del prodotto durante l'uso.
- Per mantenere il livello di sicurezza del prodotto, è necessario esaminarlo regolarmente per rilevare eventuali danni e usura. Controllare gli accessori, l'integrità degli elastici, le maniglie, le pulegge elastiche, il sedile e le pulegge del meccanismo del sedile .
- Se un qualsiasi accessorio o parte del prodotto è difettoso / danneggiato, non utilizzare il prodotto prima di averlo sostituito.

PULIZIA DEL PRODOTTO

- Non utilizzare mai abrasivi o solventi per pulire il prodotto.
- Non lasciare il prodotto esposto ad agenti naturali quali: luce solare, pioggia, rugiada, polvere, salsedine, ecc.
- Non posizionare il prodotto in ambienti polverosi, umidi, saune o in qualsiasi luogo non ventilato.

CONTENUTO DEL PACCO

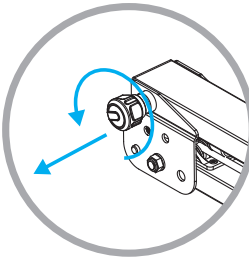
 PARTE	QUANTITÀ	IMMAGINE
Telaio principale	1	
Bracciolo / pedale	1	
Sedile	1	
Manopola	1	
Vite M8x20	4	
Rondella 16x8,5x1,5mm	4	
Manuale di istruzioni e chiave a brugola 6mm	1	

MONTAGGIO DELL'ATTREZZATURA

Seguire la guida di seguito:

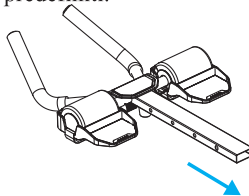
Passo 1

Svitare ed estrarre il perno di bloccaggio.



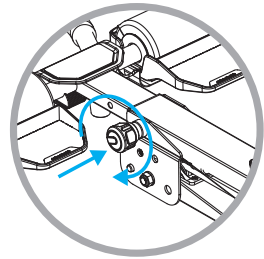
Passo 2

Inserire il bracciolo nella struttura principale e bloccarlo in uno dei fori predefiniti.



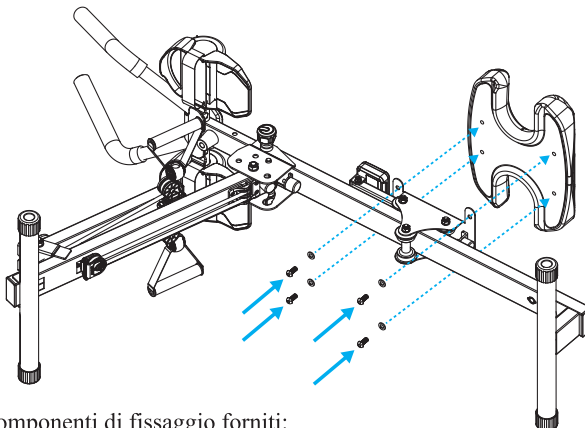
Passo 3

Bloccare il braccio con il perno e infilare il perno fino a quando il set è saldamente fissato.



Passo 4

Aprire il telaio rotante e fissare il sedile con le viti.



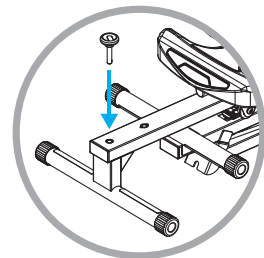
Componenti di fissaggio forniti:

- 4 viti M8 x 20mm - 4 rondelle 16x8,5x1,5 mm

Utilizzare una chiave a brugola da 6 mm.

Passo 5

Posizionare il perno del sedile per la limitazione del movimento in uno dei fori presenti nella struttura principale.



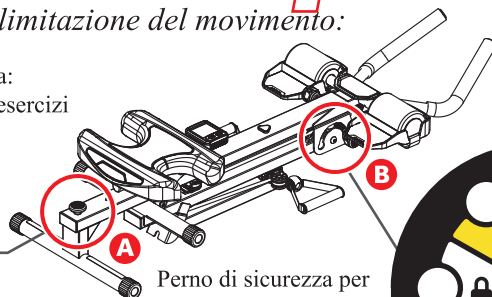
INTERFACCIA DI SICUREZZA

Perno del sedile per limitazione del movimento:

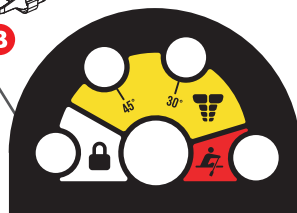


Ampiezza corta:
Destinato agli esercizi
addominali.

Ampiezza lunga:
Destinato agli esercizi di pagaia
e alla modalità palestra.

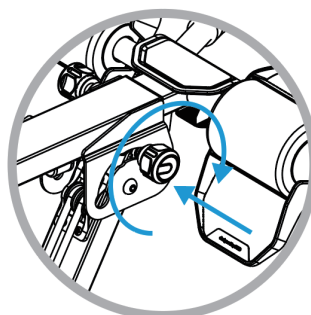
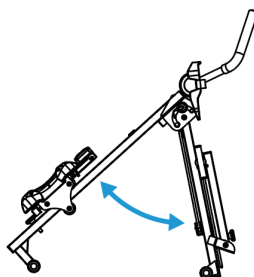
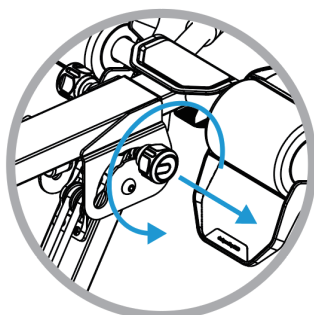
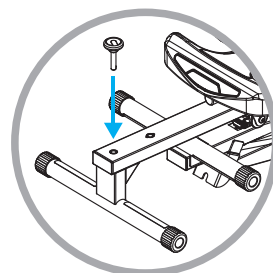


Perno di sicurezza per
cambiare l'angolo
dell'attrezzatura.



- A** Per regolare la gamma di movimento del sedile:
Posizionare il perno del sedile per la limitazione del
movimento nella posizione appropriata in base
all'esercizio da eseguire.

- B** Per regolare l'angolazione dell'attrezzatura:
Svitare il perno di sicurezza e tirare per sbloccare il telaio rotante. Ruotare la
struttura in base alla modalità di esercizio desiderata. Bloccare il telaio con il perno
e infilare nuovamente.



Attenzione

Assicurarsi che tutti i perni siano correttamente fissati, evitando possibili complicazioni
nell'utilizzo del prodotto.

MODALITÀ ADDOMINALE

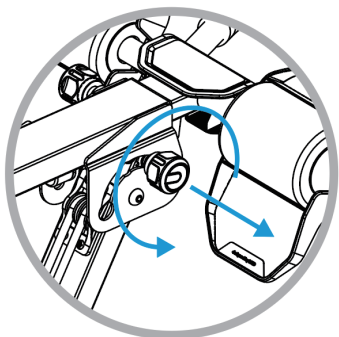


Affinché gli esercizi vengano eseguiti correttamente, è necessario comprendere i passi di regolazione. Con semplici passi è facile preparare la tua attrezzatura per l'allenamento con esercizi addominali.

Seguire la guida di seguito:

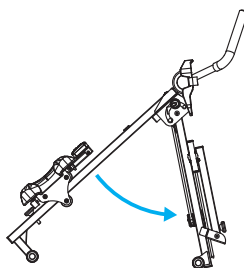
Passo 1

Posizionare la base del dispositivo sul pavimento, sbloccare il telaio rotante, quindi svitare il perno ed estrarlo.



Passo 2

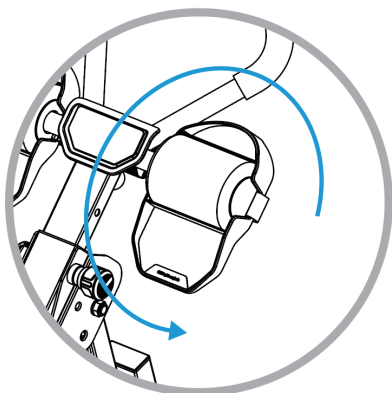
Posizionare l'attrezzatura agli angoli di 30° o 45° (banda gialla del display) e mettere il perno di sicurezza, serrare per bloccarlo.



Posizione per
esercizi
addominali

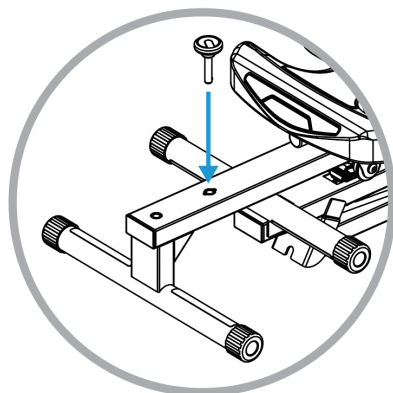
Passo 3

Ruotare il bracciolo in modo che le schiume rimangano sollevate.



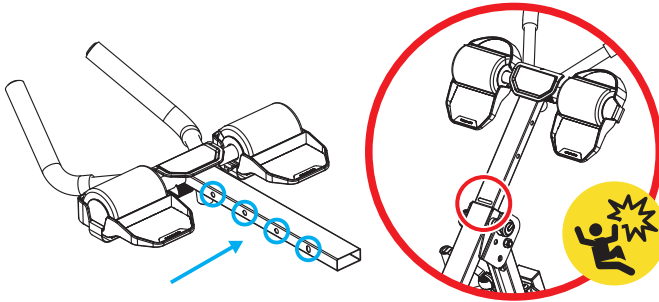
Passo 4

Posizionare il perno del sedile per la limitazione del movimento nella posizione "Ampiezza corta".



REGOLAZIONE SULL'ESTENSIONE DEL BRACCIOLO

Il bracciolo ha 4 livelli di regolazione in altezza per soddisfare le esigenze personali di ogni utente.



Il segno in basso rilievo sul tubo indica la lunghezza massima che il bracciolo può raggiungere. Non posizionare la struttura oltre questo limite, per evitare il rischio di incidenti.

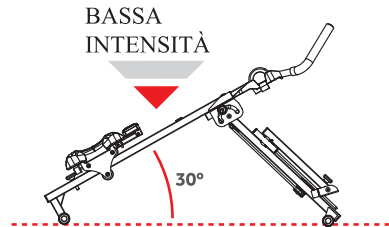
Consiglio

Mantenere il corpo allineato orizzontalmente con l'attrezzatura per evitare danni muscolari.



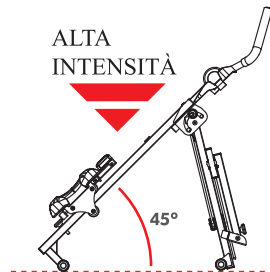
ANGOLO DI 30°

Posizione per eseguire addominali a bassa intensità. Per utenti principianti.



ANGOLO DI 45°

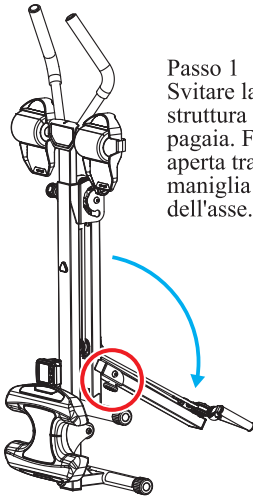
Posizione per eseguire addominali ad alta intensità. Destinato ad utenti avanzati.



MODALITÀ DI CANOTTAGGIO

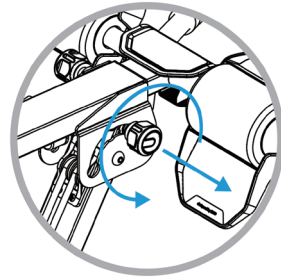


Con semplici passi è facile preparare la tua attrezzatura per l'allenamento con esercizi di canottaggio. Seguire la guida di seguito:

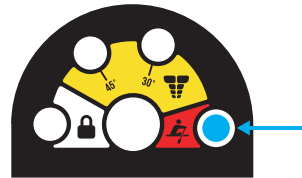
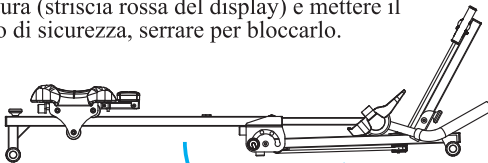


Passo 1
Svitare la maniglia e aprire la struttura ausiliaria della pagaia. Fissarlo in posizione aperta tramite la stessa maniglia posta in prossimità dell'asse.

Passo 2
Posizionare la base dell'attrezzatura sul pavimento, sbloccare il telaio rotante, quindi svitare il perno ed estrarlo.



Passo 3
Posizionare l'attrezzatura al massimo angolo di apertura (striscia rossa del display) e mettere il perno di sicurezza, serrare per bloccarlo.

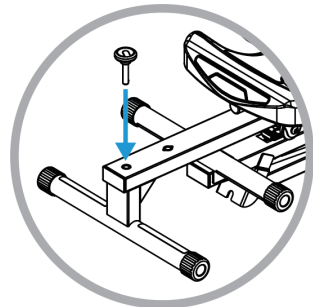
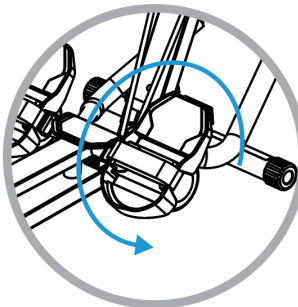
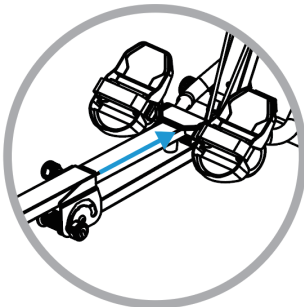


Posizione per esercizi di canottaggio

Passo 4
Estendere al massimo la struttura del pedale.

Passo 5
Ruotare il bracciolo in modo che il pedale sia rivolto verso l'alto.

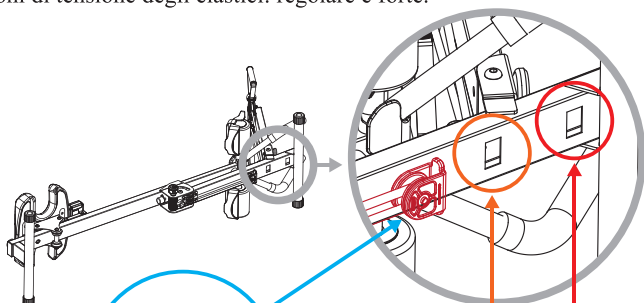
Passo 6
Posizionare il perno di limitazione del movimento del sedile in posizione "Lungo raggio".



REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEGLI ELASTICI

L'attrezzatura ha due opzioni di tensione degli elastici: regolare e forte.

Passo 1
Ruotare l'attrezzatura per accedere facilmente alla puleggia elastica.



Passo 2
Posizionare la puleggia in una delle opzioni di tensione.



Puleggia elastica

TENSIONE
REGOLARE

TENSIONE
FORTE

TENSIONE FORTE
(massima tensione
dell'elastico)

TENSIONE
REGOLARE (massim
a tensione
dell'elastico)



Consiglio

La modalità di canottaggio è ideale per i gruppi muscolari anteriori che si allenano. Sedersi correttamente sulla macchina per eseguire gli esercizi, appoggiare i piedi sul pedale dell'attrezzatura.

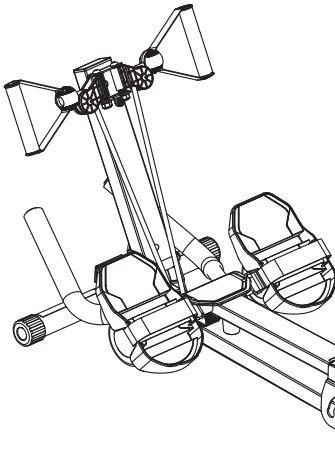


Tenere la colonna vertebrale
dritta senza piegare la
schiena.

MODALITÀ DI CANOTTAGGIO INVERTITO



Per gli esercizi di canottaggio invertito, ripetere i passi di regolazione dell'attrezzatura come modalità di canottaggio.

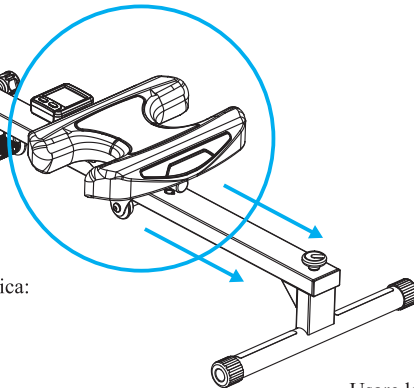


Passo 1

Spostare il sedile sul bordo dell'attrezzatura.

Passo 2

Scegliere una delle due opzioni di tensione elastica:
tensione regolare o forte.



Usare la base posteriore
per sostenere i tuoi
piedi ed eseguire gli
esercizi.



La modalità di corsa inversa è ideale per esercitare i gruppi muscolari posteriori. Sedersi correttamente sul dispositivo, con le spalle ai pedali.

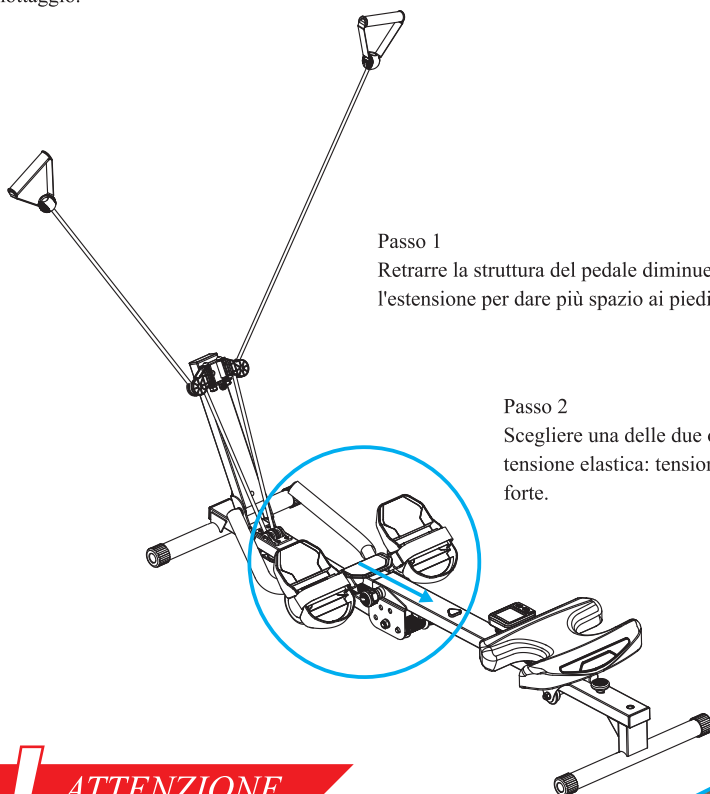


Tenere la colonna vertebrale dritta, a 90° rispetto all'attrezzatura.

MODALITÀ PALESTRA



Per gli esercizi in modalità palestra, ripetere i passi di regolazione dell'attrezzatura come modalità di canottaggio.



Passo 1

Retrarre la struttura del pedale diminuendo al massimo l'estensione per dare più spazio ai piedi.

Passo 2

Scegliere una delle due opzioni di tensione elastica: tensione regolare o forte.

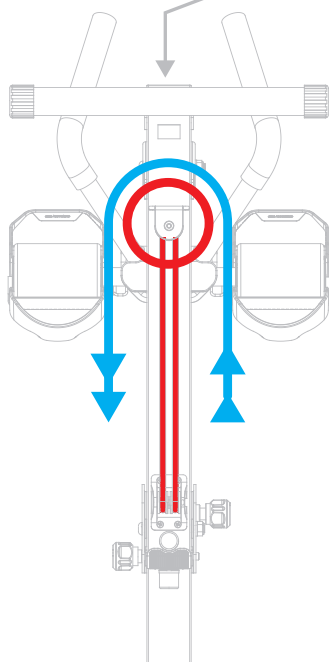
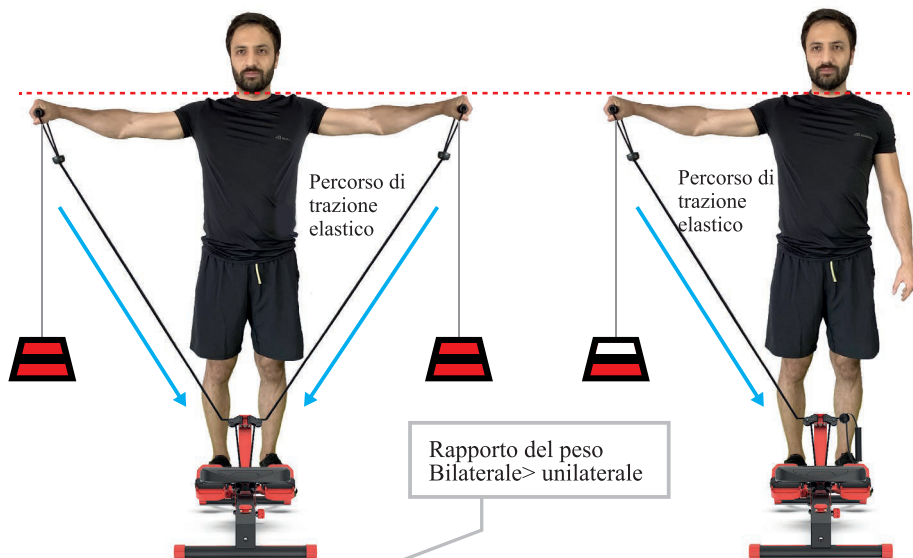
ATTENZIONE

Usare la base posteriore per sostenere i tuoi piedi. Questo ti manterrà nella posizione ideale per eseguire gli esercizi e stabilizzerà anche l'attrezzatura durante i movimenti.



Non eseguire mai gli esercizi senza premere sulla base dell'attrezzatura.

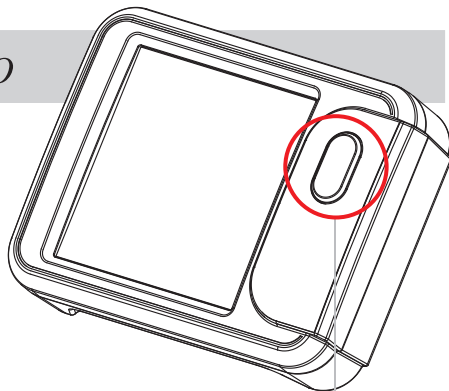
Quando si esercita utilizzando le maniglie, non superare l'altezza delle spalle per mantenere l'integrità degli elastici.



PANNELLO DI CONTROLLO

ON/ OFF

Il pannello di controllo si accenderà quando viene premuto il pulsante o se viene avviato un esercizio sull'attrezzatura. Il pannello di controllo si spegnerà automaticamente se l'attrezzatura non viene utilizzata per 4 minuti.



Premere questo pulsante per passare da una funzione all'altra.

FUNZIONI DEL PANNELLO DI CONTROLLO

TIME (TMR) - Tempo totale di allenamento.

COUNTER (CNT) - Numero di movimenti eseguiti durante l'allenamento (per contare i movimenti dell'esercizio, il carrello / sedile deve passare il sensore posto sulla struttura principale dell'attrezzatura - parte in plastica di forma triangolare).

CALORIES (CAL) - Calorie consumate durante l'allenamento.

TOTAL COUNTER (TOT.CNT) - Numero totale di movimenti già eseguiti su questo apparecchio (in caso di sostituzione delle batterie, tutti i valori verranno azzerati).

SCAN - Le funzioni "TMR", "CAL" e "TOT.CNT" vengono utilizzate e visualizzate simultaneamente.

UNITÀ UTILIZZATE

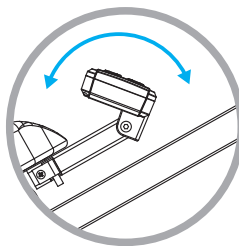
TIME (TEMPO): 00:00 > 99:59 Minuti /
Secondi

COUNTER (CONTATORE): 0 > 9999
volte

CALORIES (CALORIE): 0 > 9999 KCAL

TOTAL COUNTER (CONTATORE

TOTALE): 0 — 9999 volte



Regolazione
dell'angolo di
visione.

MODO / SELEZIONE

Premere il pulsante per selezionare la modalità di allenamento desiderata. Tenere premuto il pulsante per 4 secondi per azzerare tutti i valori dell'allenamento precedente.

BATTERIE

Se le informazioni visualizzate sul display del dispositivo sono torbide o poco chiare, le batterie devono essere sostituite.

- Utilizzare 2 batterie alcaline AAA (non incluse).
- Utilizzare solo batterie nuove compatibili con questo dispositivo.
- Le batterie devono essere riciclate o smaltite in conformità con le normative locali.

GYMAX

CONTENUTO DEL PACCO

Telaio principale (x 1)
Bracciolo / pedale (x 1)
Sedile (x 1)
Maniglia (x 1)
Manuale di istruzioni (x 1)
M8 x 20 mm viti (x 4)
Rondelle 16 x 8,5 x 1,5 mm (x 4)
Chiave a brugola 6 mm (x 1)

DATI TECNICI

Peso approssimato: 8,30 kg
Dimensioni della scatola: 900 x 450 x 280 mm
Composizione: Metallo, plastica, tessuto in gomma.

Benvenuti a visitare il nostro sito Web e acquistare i nostri prodotti di qualità!

Con il tuo commento stimolante, COSTWAY continuerà a offrirti **FACILITÀ DI ACQUISTO FACILE, PRODOTTI BUONI e SERVIZIO EFFICIENTE!**

US ufficio: Fontana, California

UK ufficio: Ipswich



- * Punti del premio
- * Servizio dei clienti esclusivo
- * Raccomandazioni personalizzate
- * Carrello permanente
- * Storia degli ordini

Commento di 5 stelle



Ringraziamo sinceramente tutti i nostri clienti per aver dedicato del tempo per assemblare questo prodotto e fornirci preziosi feedback.

GRAZIE
😊



INSTRUKCJA OBSŁUGI

Wioślarz do ćwiczeń NP10181

NINIEJSZA INSTRUKCJA ZAWIERA ISTOTNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA. PROSIMY O ZAPOZNANIE SIĘ Z NIĄ I ZACHOWANIE JEJ DO WGLĄDU W PRZYSZŁOŚĆ.

W razie kłopotów skontaktuj się z nami!

Jeśli potrzebujesz pomocy skontaktuj się z naszym przyjaznym działem obsługi klienta.
Ewentualne braki elementów zostaną uzupełnione najszybciej jak to możliwe!

Śledź Costway



Skontaktuj się z nami!

Nie zwracaj tego produktu.

Jeśli potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z naszym przyjaznym działem obsługi klienta.



Zanim Zaczniesz

- ⚠ Zapoznaj się z instrukcją.
- ⚠ Zachowaj instrukcję do wglądu.
- ⚠ Upewnij się, że zestaw jest kompletny.
- ⚠ Zapoznaj się ze sposobem montażu i postępuj zgodnie z instrukcją.
- ⚠ Sprawdź czy dysponujesz wystarczającą przestrzenią roboczą.
- ⚠ 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.



1. WYTYCZNE ZDROWOTNE

Wykonanie i stopień trudności każdego ćwiczenia zależą bezpośrednio od indywidualnych umiejętności każdej osoby. Każdy użytkownik musi ocenić swoje możliwości. Niektóre ćwiczenia mogą być łatwiejsze, inne trudniejsze do wykonania.

OSTRZEŻENIE: W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA TRUDNOŚCI PRZY WYKONYWANIU ĆWICZEŃ NALEŻY NATYCHMIAST PRZERWAĆ TRENING.

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek ćwiczenia skonsultuj się z lekarzem lub trenerem personalnym. Jest to ważne dla osób w każdym wieku lub ze stwierdzonymi schorzeniami.

- W przypadku wystąpienia bólu lub ucisku w klatce piersiowej, nieregularnego bicia serca, duszności, złego samopoczucia lub dyskomfortu podczas ćwiczeń, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.
- Tylko jedna osoba może używać tego sprzętu w tym samym czasie.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu.
- Uwaga: nadmierny lub nieprawidłowy wysiłek fizyczny może być szkodliwy dla organizmu.
- Zaleca się, aby nie ćwiczyć bezpośrednio po posiłku. Odczekaj co najmniej godzinę.
- Osobom o ograniczonych zdolnościach sensorycznych / umysłowych lub z niewielkim doświadczeniem / znajomością planów treningowych musi towarzyszyć osoba odpowiedzialna, w celu zapewnienia im bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych.

2. PRZECIWWSKAZANIA



Ciąża | Stan ostrej zakrzepicy | Problemy sercowo-naczyniowe | Niedawne rany powstałe w wyniku operacji lub zabiegu chirurgicznego | Ostra przepuklina, choroba dysku, spondyloza | Cukrzyca | Padaczka | IUD | Intensywna migrena | Guzy | Korzystanie z rozrusznika serca | Noszenie nieodpowiedniej odzieży lub odzieży wyposażonej w szpilki, śruby lub metalowe płytki.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

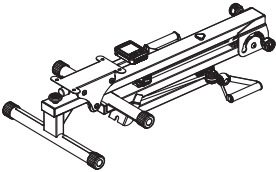
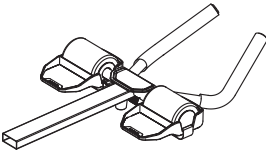
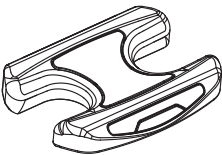
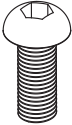
DO WŁAŚCICIELA SPRZĘTU NALEŻY OBOWIĄZEK POINFORMOWANIA O ŚRODKACH BEZPIECZEŃSTWA WSZYSTKICH UŻYTKOWNIKÓW SPRZĘTU.

- To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku indywidualnego, wewnątrz i na zewnątrz. Nie służy celom terapeutycznym.
- Dla własnego bezpieczeństwa upewnij się, że sprzęt jest prawidłowo zmontowany, wyregulowany, a obszar wokół niego jest wolny od przeszkód.
- Noś odpowiednią odzież do ćwiczeń, unikaj ubrań lub akcesoriów, które mogłyby zostać wciągnięte przez sprzęt.
- Aby zapewnić bezpieczeństwo dzieci lub zwierząt domowych, nie pozwalaj im bawić się częściami sprzętu lub w ich pobliżu, gdy jest on używany.
- Aby utrzymać wysoki poziom bezpieczeństwa sprzętu, regularnie sprawdzaj go pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Jeśli jakiegokolwiek akcesorium lub część jest wadliwa / uszkodzona, nie używaj produktu, dopóki nie zostanie wymieniony.

CZYSZCZENIE SPRZĘTU

- Nie używaj środków ściernych ani rozpuszczalników do czyszczenia sprzętu.
- Nie wystawiaj sprzętu na działanie czynników naturalnych, takich jak: słońce, deszcz, rosa, pył, słone powietrze itp.
- Nie umieszczaj urządzenia w zakurzonych, wilgotnych miejscach, saunach lub innych niewentylowanych miejscach.

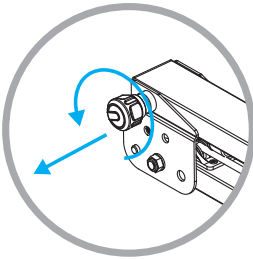
ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

PIEZA	CANTIDAD	IMAGEN
Główna rama	1	
Podłokietnik / Pedał	1	
Siedzisko	1	
Uchwyt	1	
Śruba M8x20 mm	4	
Podkładka 16x8,5x1,5 mm	4	
Klucz imbusowy 6 mm i instrukcja obsługi	1	

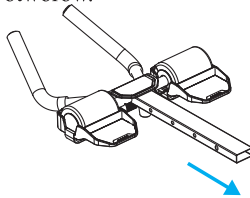
MONTAŻ PRODUKTU

Postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami:

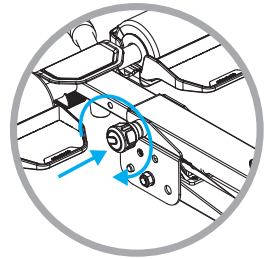
Krok 1
Odkręć i wyjmij kołek blokujący.



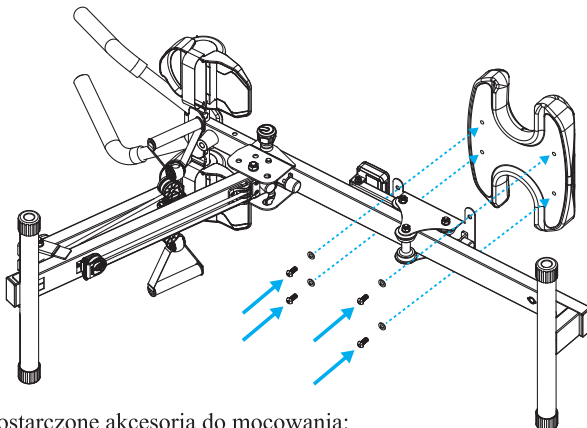
Krok 2
Włóż podłokietnik do ramy głównej i zablokuj w jednym z predefiniowanych otworów.



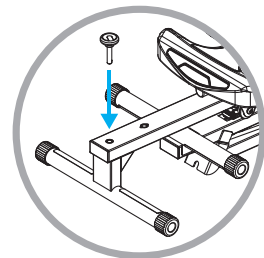
Krok 3
Zablokuj podłokietnik za pomocą kołka i dokręć kołek w celu zamocowania.



Krok 4
Otwórz obrotową ramę i zabezpiecz siedzisko śrubami.



Krok 5
Umieść sworzeń siedziska w celu ograniczenia ruchu w jednym z otworów pokazanych w ramie głównej.



Dostarczone akcesoria do mocowania:

- 4 śruby M8x20 mm
 - 4 podkładki 16x8,5x1,5 mm
- Użyj klucza imbusowego 6 mm

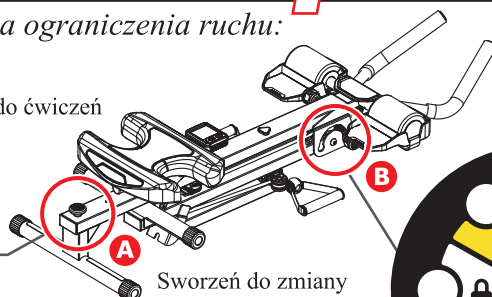
INTERFEJS I BEZPIECZEŃSTWO

Sworzeń siedzenia dla ograniczenia ruchu:

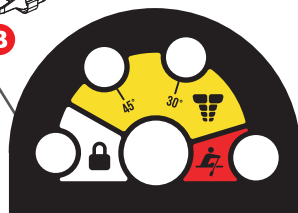


Krótki zasięg:
Przeznaczone do ćwiczeń
brzucha.

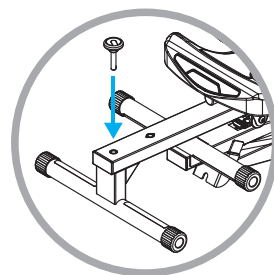
Daleki zasięg: przeznaczony
do ćwiczeń wioślarskich i
trybu siłowni.



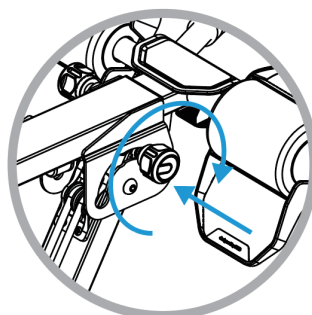
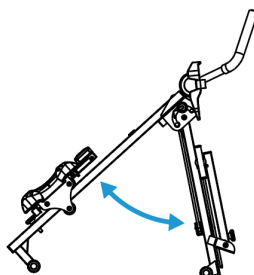
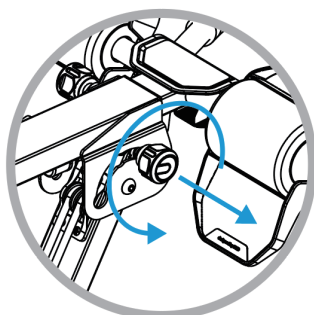
Sworzeń do zmiany
kąta nachylenia
sprzętu.



- A** Aby wyregulować zakres ruchu siedziska:
Umieść sworzeń ograniczający ruch fotelika w pozycji
odpowiedniej do ćwiczenia, które ma być wykonane.



- B** Aby wyregulować kąt sprzętu:
Odkręć zawleczkę i pociągnij, aby odblokować obrotową konstrukcję. Obróć konstrukcję
zgodnie z żądanym trybem ćwiczeń. Zablokuj ramę za pomocą kołka i ponownie dokręć.



Ostrzeżenie

Upewnij się, że wszystkie sworznie są odpowiednio zabezpieczone.

TRYB BRZUSZNY

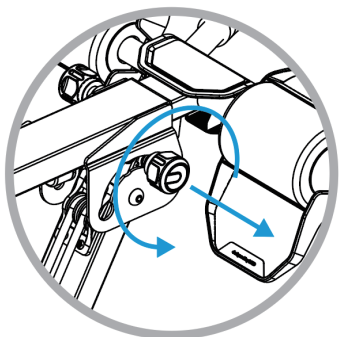


Aby ćwiczenia były wykonywane poprawnie, musisz wiedzieć jak odpowiednio dostosować sprzęt. Dzięki prostym krokom łatwo jest przygotować przyrząd do treningu z ćwiczeniami brzucha.

Postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami:

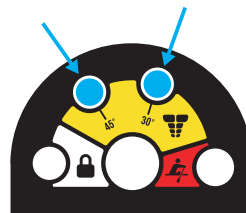
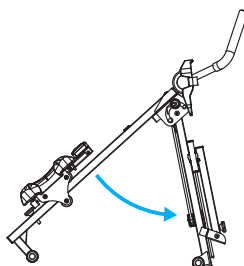
Krok 1

Połóż podstawę urządzenia na podłodze, odblokuj obrotową ramę, a następnie odkręć sworzeń i wyjmij go.



Krok 2

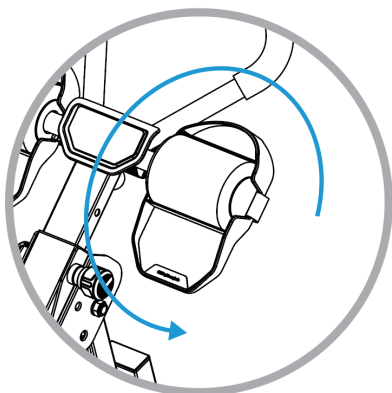
Ustaw urządzenie pod kątem 30 ° lub 45 ° (żółty pasek), załóż sworzeń i dokręć, aby go zablokować.



Pozycja do ćwiczeń brzucha

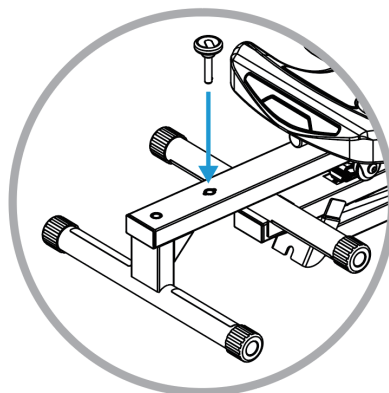
Krok 3

Obróć podłokietnik, aby pianki pozostały uniesione.



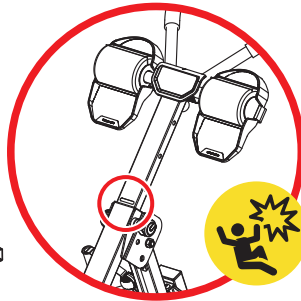
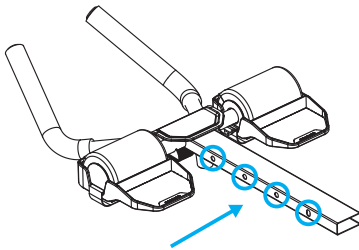
Krok 4

Umieścić sworzeń gniazda dla ograniczenia ruchu w pozycji „Krótki zasięg”.



REGULACJA PRZEDŁUŻENIA PODŁOKIETNIKA

Podłokietnik posiada 4 poziomy regulacji wysokości, aby dopasować się do indywidualnych potrzeb każdego użytkownika.



Wypukłe oznaczenie na rurze wskazuje maksymalną długość podłokietnika. Nie dostosowuj konstrukcji poza ten limit, aby uniknąć ryzyka wypadku.

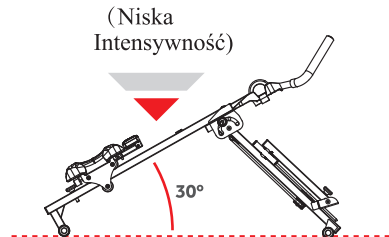
WSKAZÓWKI

Utrzymuj ciało w pozycji poziomej ze sprzętem, aby zapobiec uszkodzeniu mięśni.



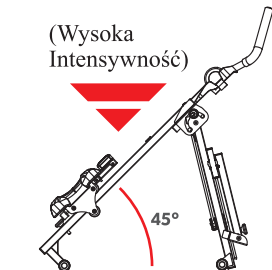
KĄT 30 °

Pozycja do wykonywania brzuszków o niskiej intensywności. Dla początkujących użytkowników.



KĄT 45 °

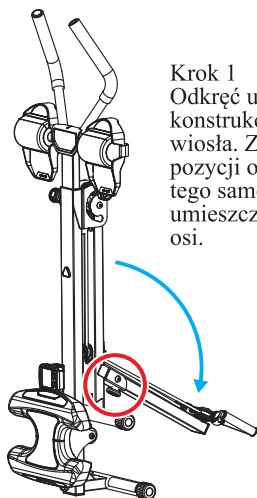
Pozycja do ćwiczenia mięśni brzucha o wysokiej intensywności. Przeznaczona dla zaawansowanych użytkowników.



TRYB WIOSŁOWANIA

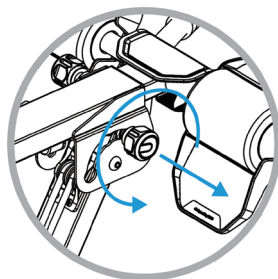


Wykonując proste czynności, łatwo jest przygotować sprzęt do treningu wioślarskiego. Postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami:

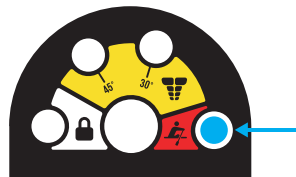
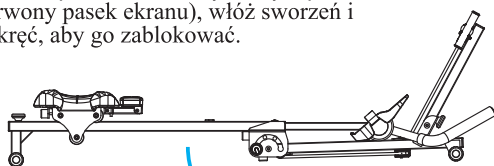


Krok 1
Odkręć uchwyt i otwórz konstrukcję pomocniczą wiosła. Zabezpiecz go w pozycji otwartej za pomocą tego samego uchwyty umieszczonego w pobliżu osi.

Krok 2
Połóż podstawę sprzętu na ziemi, odblokuj obrotową ramę, a następnie odkręć oś i zdejmij ją.



Krok 3
Ustaw urządzenie na maksymalny kąt otwarcia (czerwony pasek ekranu), włóż sworzeń i przekręć, aby go zablokować.

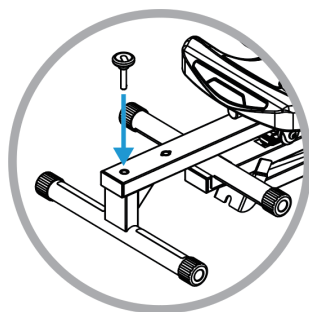
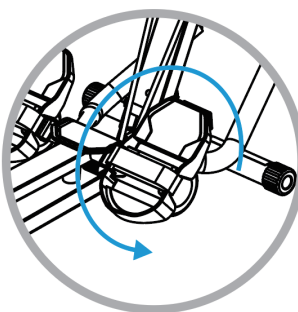
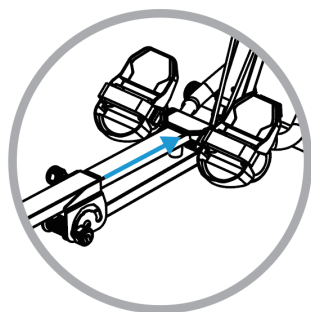


Pozycja do ćwiczeń wioślarskich

Krok 4
Maksymalnie rozciągnij konstrukcję pedału.

Krok 5
Obróć podłokietnik tak, aby pedał był skierowany do góry.

Krok 6
Ustaw oś ograniczenia ruchu siedzenia w pozycji „Daleki zasięg”.

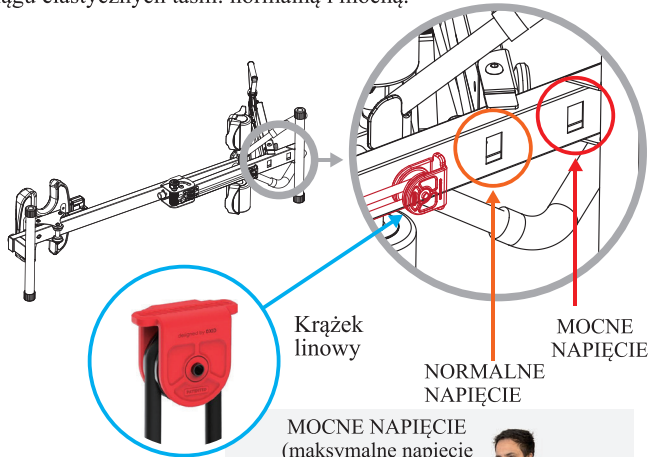


REGULACJA NAPRĘŻENIA STRUN ELASTYCZNYCH

Sprzęt ma dwie opcje naciągu elastycznych taśm: normalną i mocną.

Krok 1
Obróć sprzęt, aby
uzyskać łatwy dostęp
do krążka linowego.

Krok 2
Ustaw krążek linowy w
jednej z opcji naciągu.



**NORMALNE
NAPIĘCIE**
(maksymalne napięcie
gumy)



Do ćwiczeń z ruchami o
dużym zasięgu.

MOCNE NAPIĘCIE
(maksymalne napięcie
gumy)



Do ćwiczeń z
ruchami o krótkim
zasięgu.

PORADA

Tryb wiosłarski jest idealny do ćwiczeń mięśni
przednich. Podczas wykonywania ćwiczeń usiądź
prawidłowo na maszynie, opierając stopy na
pedale przyrządu.

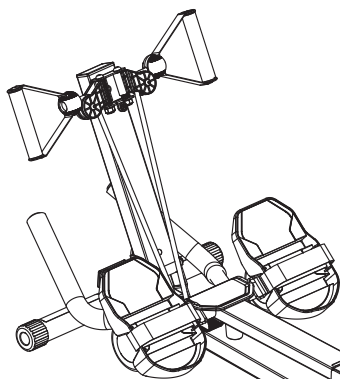


Trzymaj kręgosłup prosto bez
zginania pleców.

ODWRÓCONY TRYB WIOSŁOWANIA

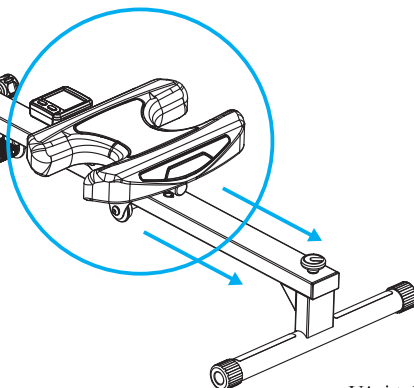


W przypadku ćwiczeń z wiosłowaniem odwróconym powtórz kroki konfiguracji sprzętu jak w trybie wiosłowania.



Krok 1

Przesuń siedzenie do krawędzi sprzętu.



Krok 2

Wybierz jedną z dwóch opcji naprężenia linki elastycznej: normalną lub mocną.

Użyj tylnej podstawy, aby podeprzeć stopy i wykonywać ćwiczenia.



Tryb odwrotnego wiosła jest idealny do ćwiczeń tylnych partii mięśni. Usiądź prawidłowo na urządzeniu, plecami do pedałów.



Trzymaj kręgosłup prosto, 90 ° w stosunku do sprzętu.

TRYB SIŁOWNI

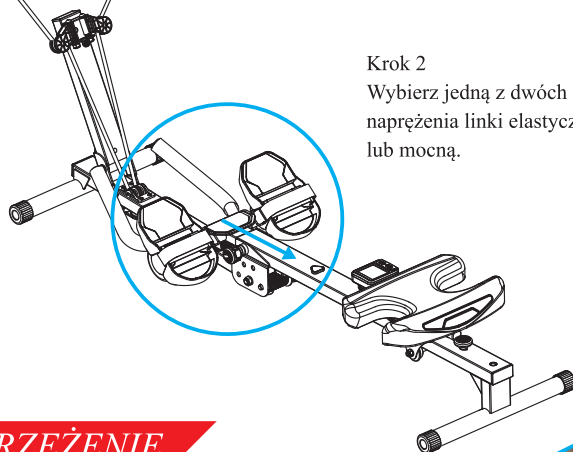


W przypadku ćwiczeń w trybie siłowni powtórz kroki konfiguracji sprzętu jak w trybie wiosłowania.



Krok 1

Wsuń konstrukcję pedału, maksymalnie zmniejszając jego wysunięcie, aby zapewnić więcej miejsca dla stóp.



Krok 2

Wybierz jedną z dwóch opcji naprężenia linki elastycznej: normalną lub mocną.



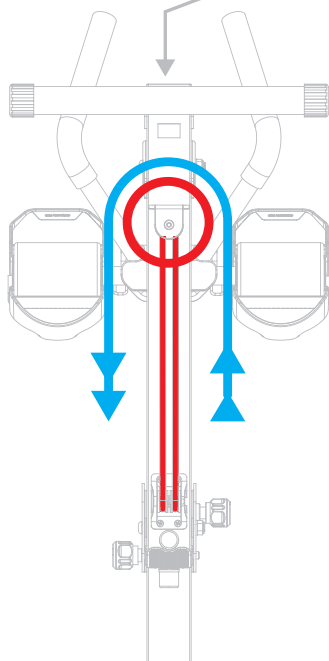
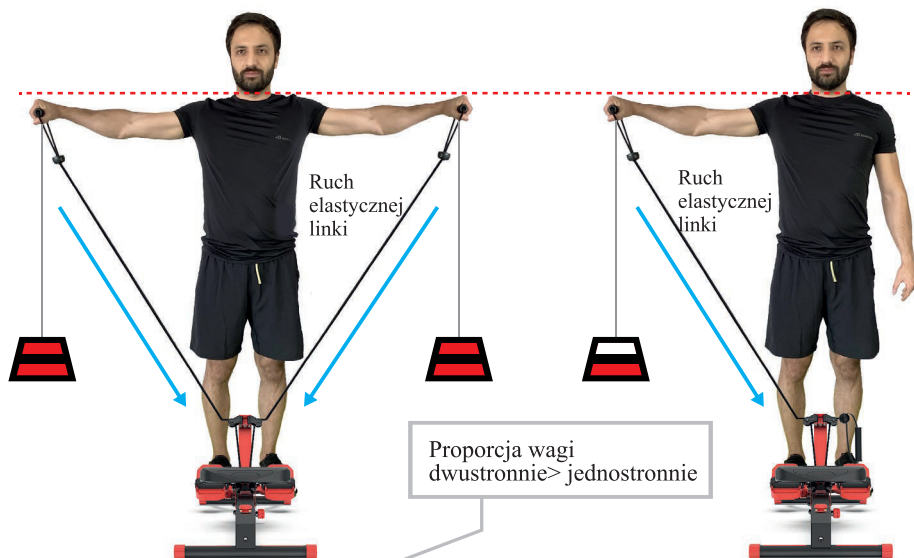
OSTRZEŻENIE

Użyj tylnej podstawy, aby podeprzeć stopy. Utrzyma cię to w idealnej pozycji do wykonywania ćwiczeń, a także ustabilizuje sprzęt podczas wykonywania ruchów.



Nigdy nie wykonuj ćwiczeń bez naciskania na podstawę sprzętu.

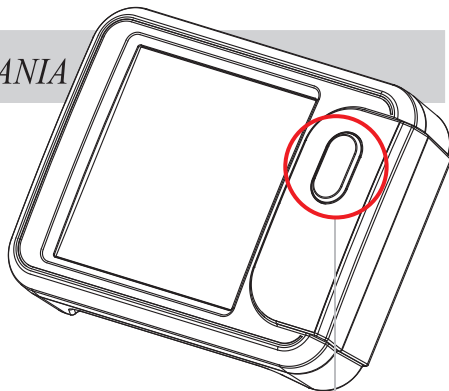
Podczas ćwiczeń z uchwytami ręcznymi nie przekraczaj wysokości ramion, aby zachować integralność elastycznych linek.



ODWRÓCONY TRYB WIOSŁOWANIA

WL. / WYL

Panel sterowania włącza się po naciśnięciu przycisku lub rozpoczęciu ćwiczenia na maszynie. Wyłączy się automatycznie, jeśli urządzenie nie jest używane przez 4 minuty.



Naciśnij ten przycisk aby zmienić funkcję.

FUNKCJE PANELU STEROWANIA

TIME (TMR) - Całkowity czas trwania treningu.

COUNTER (CNT) - Liczba ruchów wykonywanych podczas treningu (aby policzyć ruchy w czasie ćwiczeń, siedzisko musi przejść przed sensorem umieszczonym na głównej konstrukcji sprzętu - trójkątna część z tworzywa sztucznego).

CALORIES (CAL) - Kalorie spalone podczas treningu.

TOTAL COUNTER (TOT.CNT) - Całkowita liczba ruchów już wykonanych na tym sprzęcie (podczas wymiany baterii wszystkie wartości zostaną zresetowane do zera).

SCAN - Funkcje „TMR”, „CAL” i „TOT.CNT” są używane i wyświetlane jednocześnie.

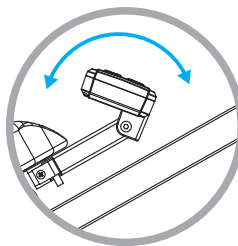
UŻYWANE JEDNOSTKI

CZAS: 00:00> 99:59 minut / sekund

LICZNIK: 0> 9999 razy

KALORIE: 0> 9999 KCAL

ŁĄCZNY LICZNIK: 0 - 9999 razy



Regulacja kąta widzenia

WYBÓR TRYBU

Naciśnij przycisk, aby wybrać żądany tryb treningu. Przytrzymaj przycisk przez 4 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości z poprzedniego programu ćwiczeń.

BATERIE

Jeśli informacje wyświetlane na ekranie urządzenia są mętne lub niejasne, należy wymienić baterie.

- Użyj 2 baterii alkalicznych AAA (brak w zestawie).

- Używaj tylko nowych baterii kompatybilnych z tym urządzeniem.

- Baterie należy poddać recyklingowi lub zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami.

GYMAX

ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

Rama główna (x 1)
Podłokietnik / pedał (x 1)
Siedzisko (x 1)
Uchwyt (x 1)
Instrukcja obsługi (x 1)
Śruba M8 x 20 mm (x 4)
Podkładka 16 x 8,5 x 1,5 mm (x 4)
Klucz imbusowy 6 mm (x 1)

DANE TECHNICZNE

Przybliżona waga: 8,30 kg
Wymiary pudełka: 900 x 450 x 280 mm (szer. X wys. X gł.)
Skład: Metal, plastik, tkanina gumowa.

Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej!

Twoja ocena nas inspiruje! Dzięki niej COSTWAY będzie dążył do zaoferowania ci WYDAJNEJ OBSŁUGI, DOBRYCH PRODUKTÓW I BEZPROBLEMOWYCH ZAKUPÓW!

PL office: Gdańsk



- * punkty lojalnościowe
- * doskonała obsługa klienta
- * personalizowane rekomendacje
- * karta stałego klienta
- * historia zamówień

Pięciogwiazdkowa Ocena



Dziękujemy za dokonanie zakupu w naszym sklepie i zapraszamy do odwiedzenia go w przyszłości!

DZIEKUJEMY
😊

