

CARE

FITNESS

NOTICE DE MONTAGE

FR

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN

MONTAGEHANDLEIDING

NL

MONTAGEANLEITUNG

DE

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ES

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

IT



50838

CLIPPER

AVERTISSEMENTS :

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme **EN-957 classe HC** pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- **Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg.**

Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.

- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.
- Il est impératif que le repose pied du côté où l'on s'installe soit en position basse. Il est aussi impératif de se tenir au guidon fixe durant cette phase d'installation.

Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.
- Poids unitaire : 27 kg
- Dimensions : 170 × 50 × 75 cm (0.85 m²)
- Le système de freinage est indépendant de la vitesse
- Cet appareil d'entraînement à classe C n'est pas adapté pour les exercices de haute précision

Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile. Activer la garantie de votre produit en ligne sur : www.carefitness.com

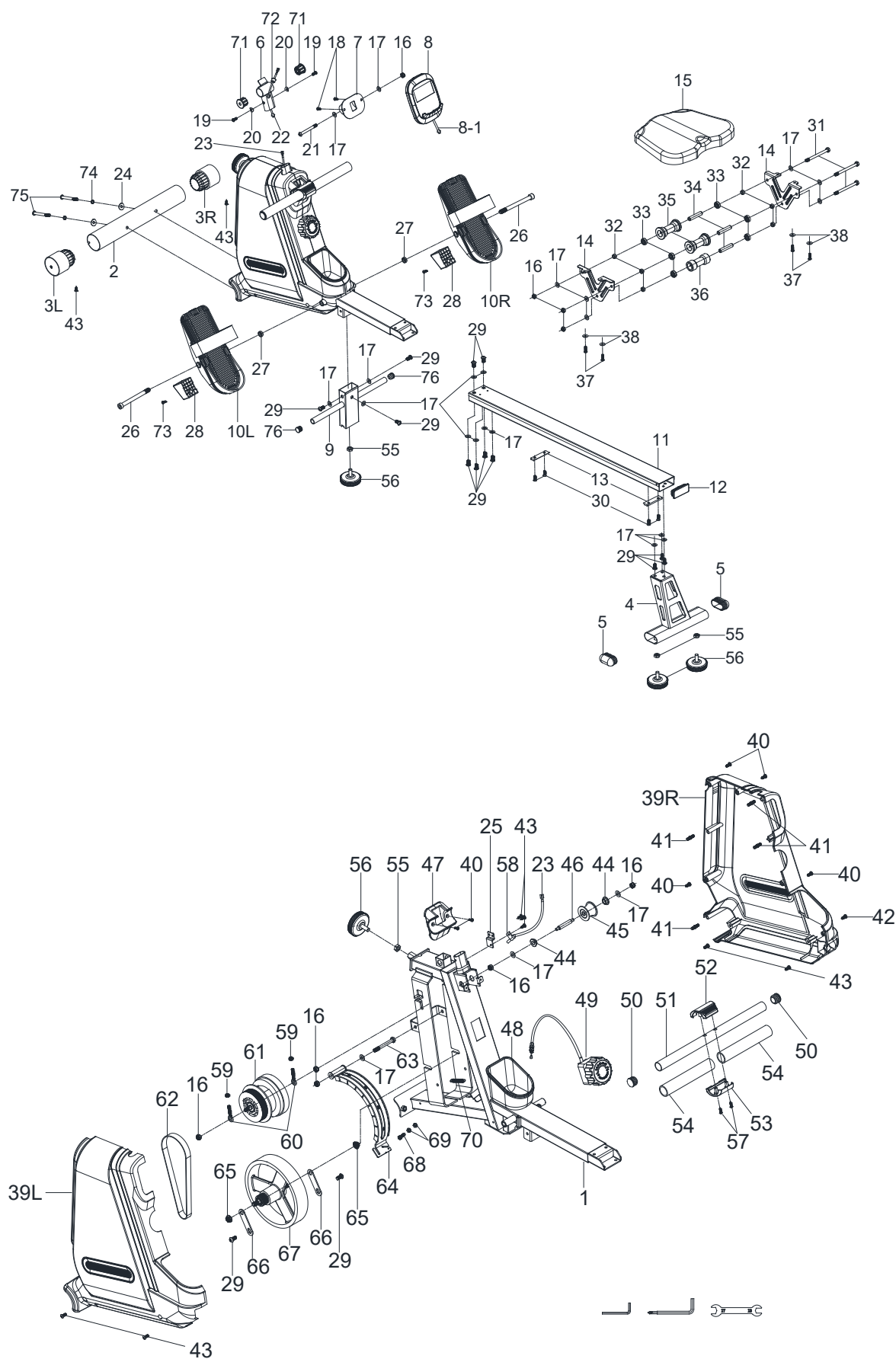
Recyclage



Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

VUE ÉCLATÉE

FR



LISTE DES PIÈCES



N°	Désignation	Qté
1	Cadre principal	1
2	Barre de stabilisation avant	1
3L	Embout gauche pour barre de stabilisation avant	1
3R	Embout droit pour barre de stabilisation avant	1
4	Tube de support arrière	1
5	Embout pour barre de stabilisation arrière	2
6	Tube de support avant	1
7	Support de console	1
8	Console	1
8 -1	Câble capteur supérieur	1
9	Tube de support des pédales	1
10L	Pédale gauche	1
10R	Pédale droite	1
11	Tube coulissant	1
12	Embout	1
13	Caoutchouc amortisseur	2
14	Plaque de support de selle coulissante	2
15	Selle	1
16	Écrou en nylon	9
17	Rondelle plate	23
18	Vis cruciforme	2
19	Boulon Allen	2
20	Rondelle courbée	2
21	Boulon Allen	1

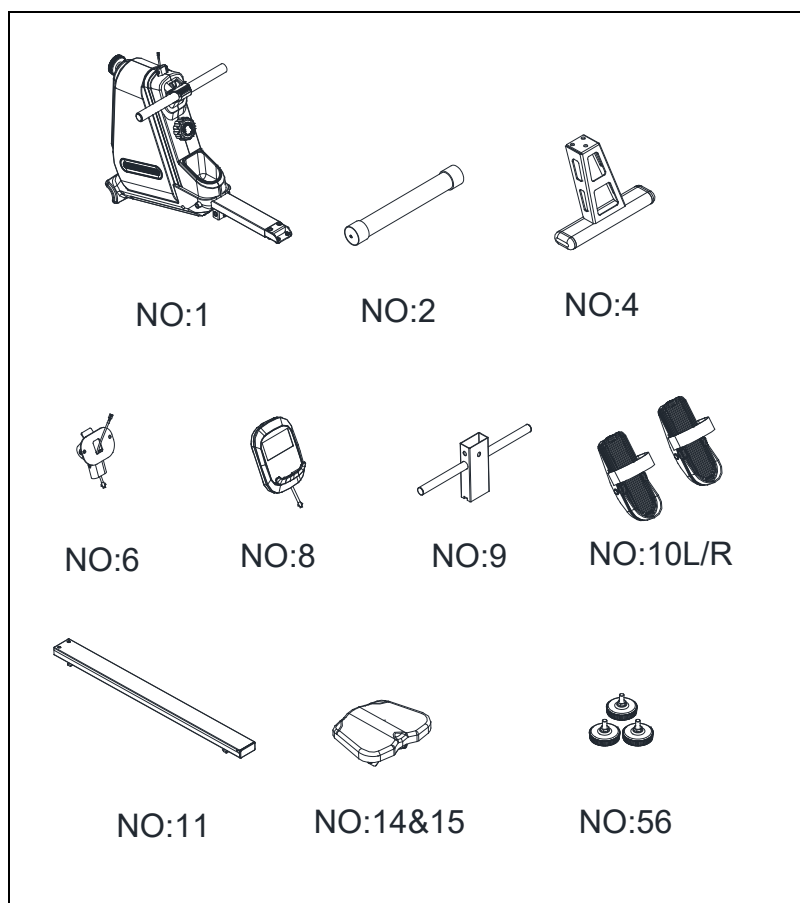
22	Câble capteur central	1
23	Câble capteur inférieur	1
24	Rondelle courbée	2
25	Plaque capteur	1
26	Boulon Allen	2
27	Bague de pédale	2
28	Patin amortisseur de pédale	2
29	Boulon Allen	14
30	Boulon Allen	4
31	Boulon à tête hexagonale	3
32	Entretoise	6
33	Roulement	6
34	Bague	3
35	Galet supérieur	2
36	Galet inférieur	1
37	Boulon Allen	4
38	Rondelle plate	4
39L	Carter gauche	1
39R	Carter droit	1
40	Vis autotaraudeuse	6
41	Piston	4
42	Vis autotaraudeuse	1
43	Vis autotaraudeuse	9
44	Entretoise	2
45	Poulie	1
46	Axe de poulie	1

47	Support amortisseur du guidon	1
48	Boîte de rangement	1
49	Bouton de réglage de tension (16 niveaux)	1
50	Embout rond	2
51	Guidon	1
52	Carter supérieur du guidon	1
53	Carter inférieur du guidon	1
54	Poignée en mousse	2
55	Écrou à tête hexagonale	4
56	Patin de sol	4
57	Vis autotaraudeuse	2
58	Support de capteur	1
59	Écrou en nylon	2
60	Jeu de vis de réglage	2
61	Embrayage à ressort	1
62	Courroie	1
63	Boulon à tête hexagonale	1
64	Ensemble aimant	1
65	Écrou à bride	2
66	Plaque de butée	2
67	Ensemble volant d'inertie	1
68	Boulon à tête hexagonale	1
69	Écrou à tête hexagonale	2
70	Ressort	1
71	Bague	2
72	Passe-fil	1

73	Vis autotaraudeuse	2
74	Rondelle élastique	2
75	Boulon Allen	2
76	Embout rond	2
-	Clé Allen 4 mm	1
-	Clé Allen 6 mm	1
-	Clé plate double 13-17	1

LISTE DE CONTRÔLE AVANT ASSEMBLAGE

FR



N°	Désignation	Qté
1	Cadre principal	1
2	Barre de stabilisation avant avec embouts	1
4	Tube de support arrière avec embouts	1
6	Tube de support avant avec support console	1
8	Console	1
9	Tube de support des pédales	1
10L/R	Pédales gauche / droite	1 - 1
11	Tube coulissant	1
14 & 15	Ensemble de la selle coulissante	1
56	Patins de sol	3

LISTE DES PIÈCES DE VISSERIE

FR

N°	Désignation	Qté	Illustration
17	Rondelle plate $\Phi 8 \times \Phi 17$	3	
24	Rondelle courbée $\Phi 8 \times \Phi 20$	2	
26	Boulon Allen M12*140	2	
27	Bague de pédale $\Phi 12 \times \Phi 18$	2	
29	Boulon Allen M8*16	3	
74	Rondelle élastique $\Phi 8$	2	
75	Boulon Allen M8*75	2	
–	Clé Allen 4 mm	1	
–	Clé Allen 6 mm	1	
–	Clé plate double 13-17	1	

Remarque :

Les pièces ci-dessus constituent l'ensemble des éléments nécessaires à l'assemblage de votre appareil. Avant de commencer, assurez-vous que toutes les pièces sont bien présentes.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

FR



Temps de montage
30 min



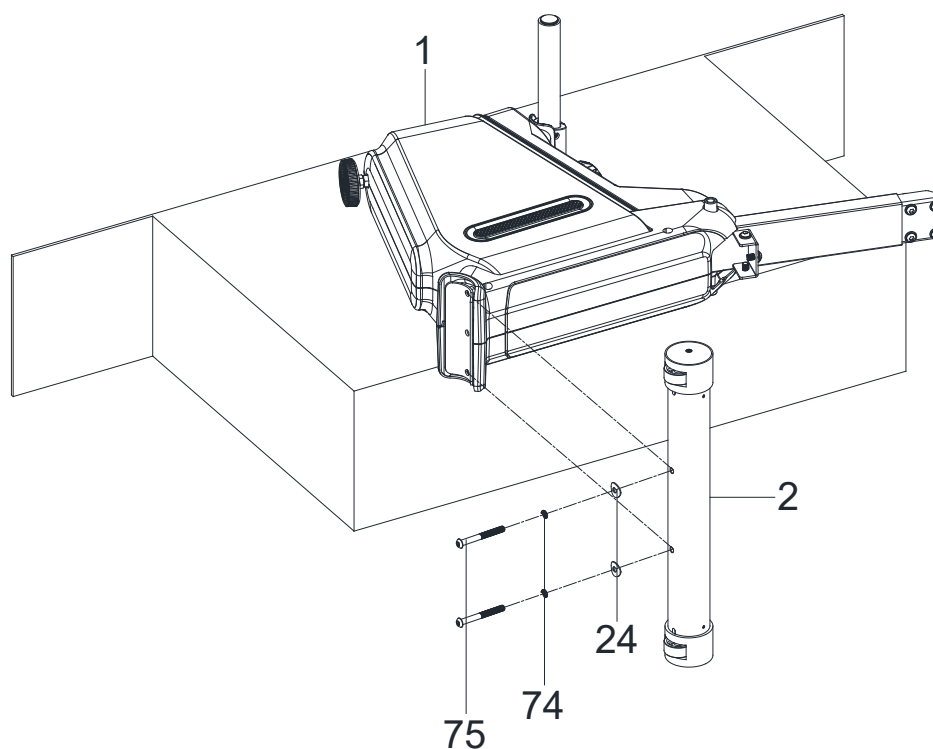
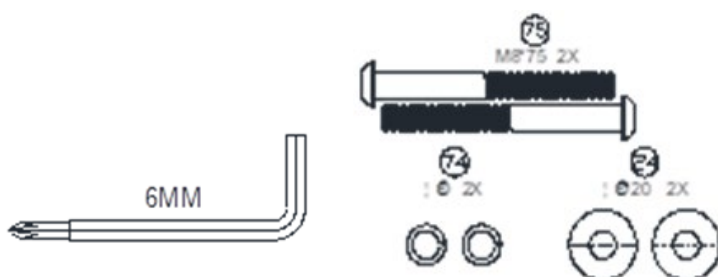
Outils
inclus



Difficultés
facile

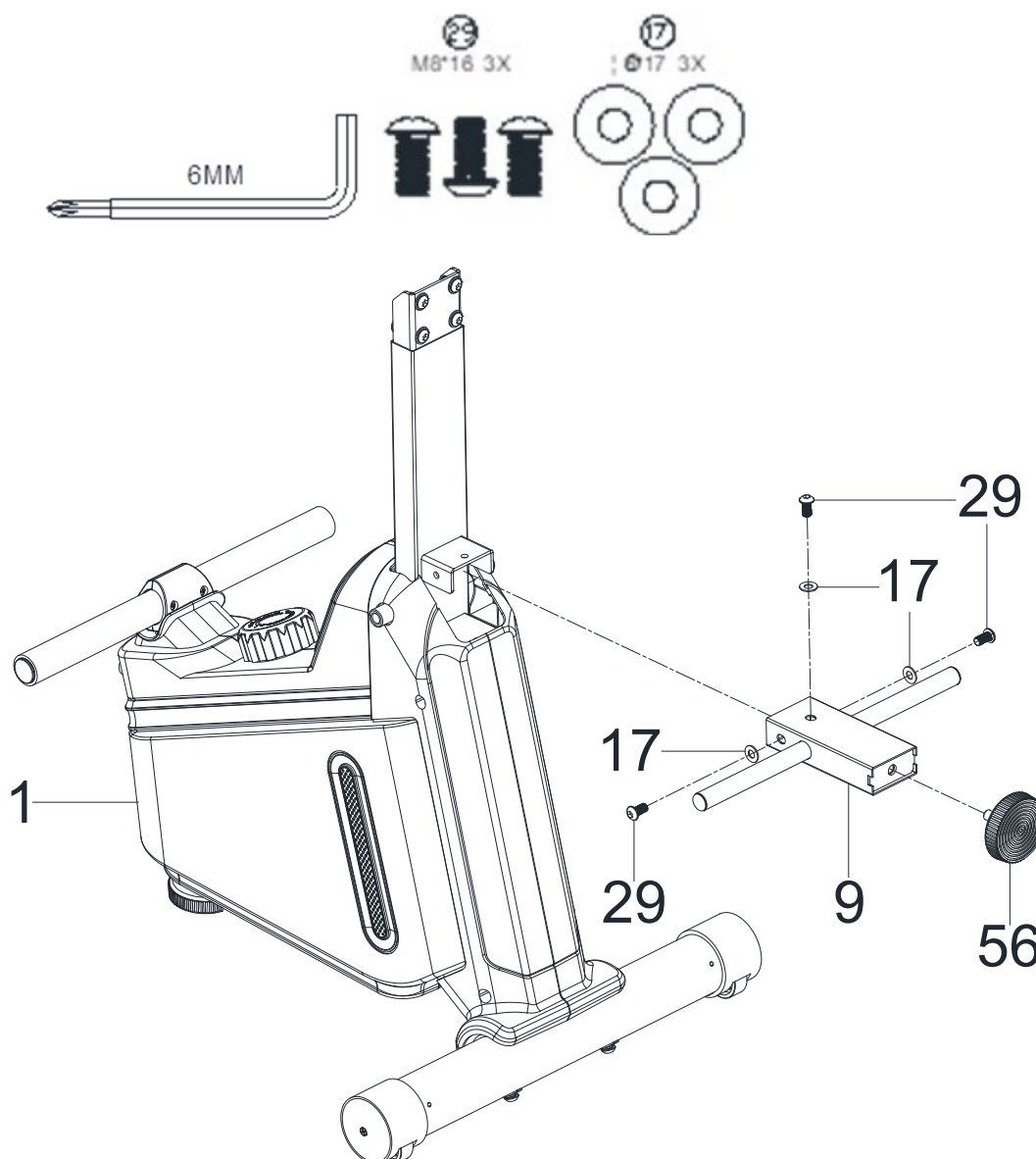
ÉTAPE 1:

1. **Fixez la barre de stabilisation avant (2)** à l'avant du cadre principal (1).
2. **Serrez avec 2 rondelles courbées (24)**, 2 rondelles élastiques (74) et 2 boulons Allen (75).



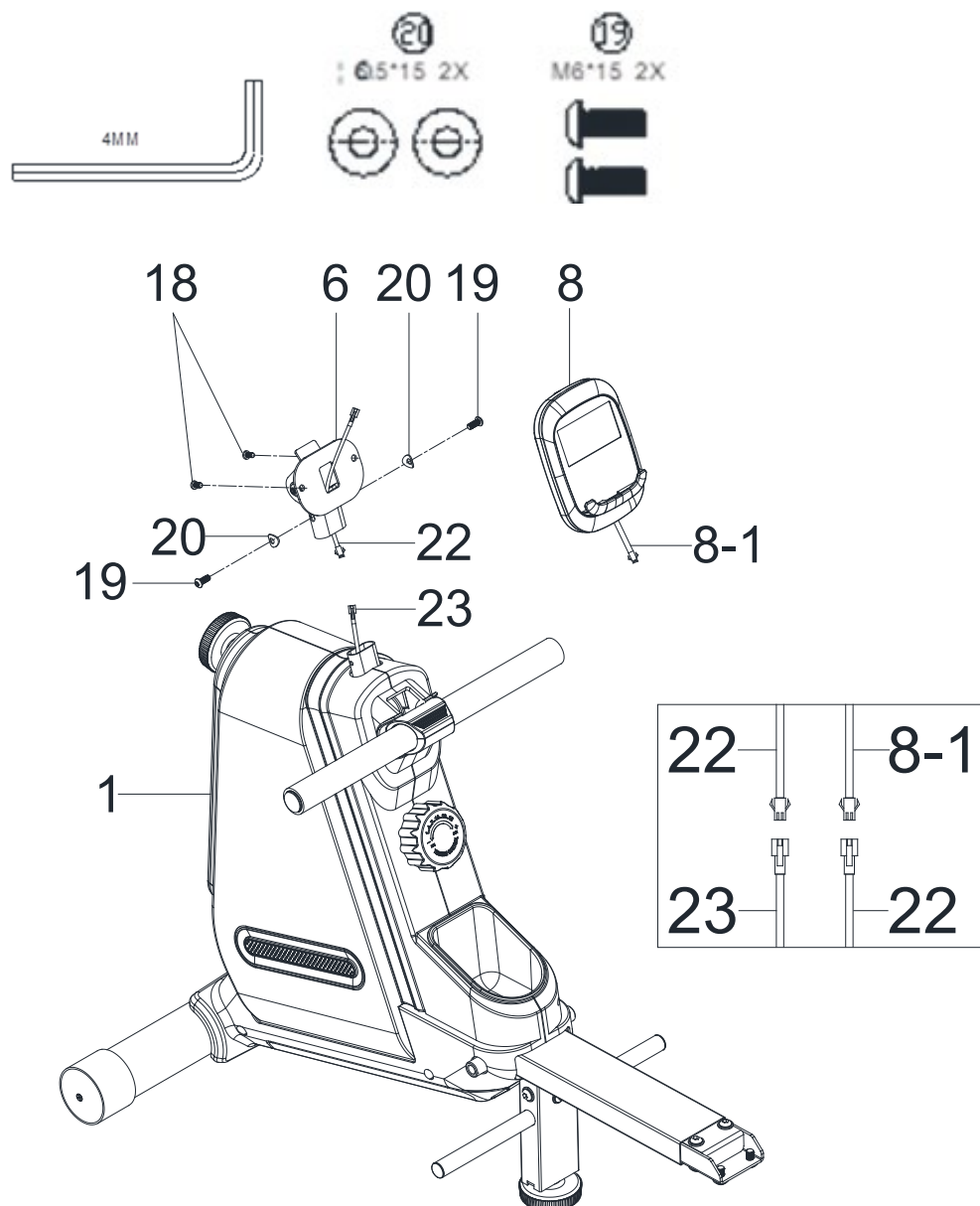
ÉTAPE 2:

1. **Retirez 3 rondelles plates (17)** et 3 boulons Allen (29), préassemblés sur le cadre principal (1).
2. **Vissez 1 patin de sol (56)** sous le tube de support des pédales (9).
3. **Fixez ensuite le tube de support des pédales (9)** au cadre principal (1) à l'aide des 3 rondelles plates (17) et des 3 boulons Allen (29).



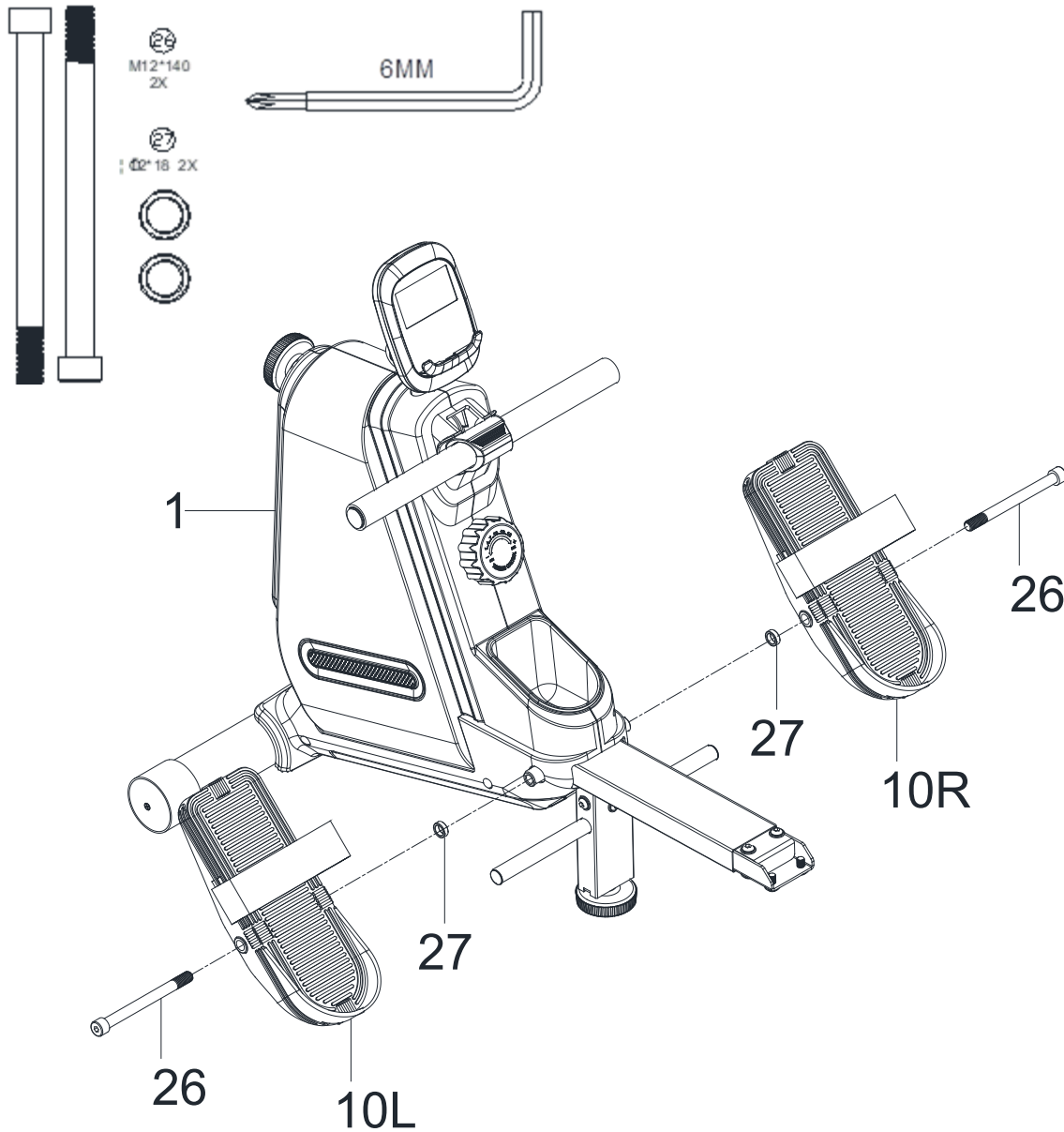
ÉTAPE 3 :

1. **Dévissez 2 vis cruciformes (18)** préassemblées à l'arrière de la console (8).
2. **Retirez 2 rondelles courbées (20)** et 2 boulons Allen (19) préassemblés sur le cadre principal (1).
3. **Connectez le câble capteur central (22)** avec le câble capteur inférieur (23).
4. **Insérez le tube de support avant (6)** dans le cadre principal (1). Fixez-le avec les 2 rondelles courbées (20) et les 2 boulons Allen (19).
5. **Connectez ensuite l'extrémité supérieure du câble capteur central (22)** avec le câble capteur supérieur (8-1) venant de la console (8).
6. **Fixez la console (8)** sur le support de console et serrez avec les 2 vis cruciformes (18).



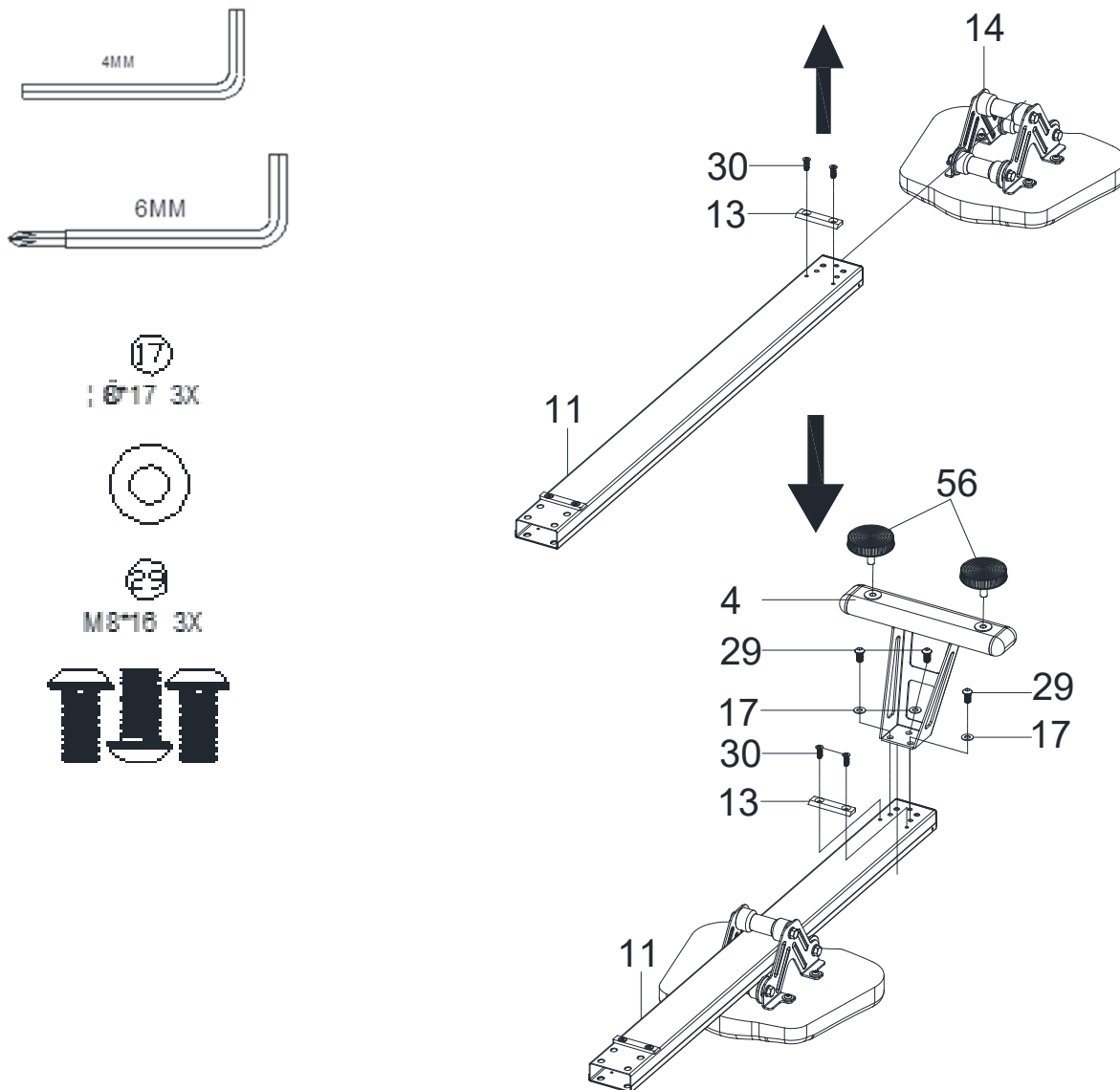
ÉTAPE 4 :

1. **Fixez la pédale gauche (10L)** sur le support gauche du tube de pédales (9).
2. **Serrez avec 1 boulon Allen (26)** et 1 bague de pédale (27). Fixez la pédale droite (10R) sur le support droit du tube de pédales (9).
3. **Serrez avec 1 boulon Allen (26)** et 1 bague de pédale (27).



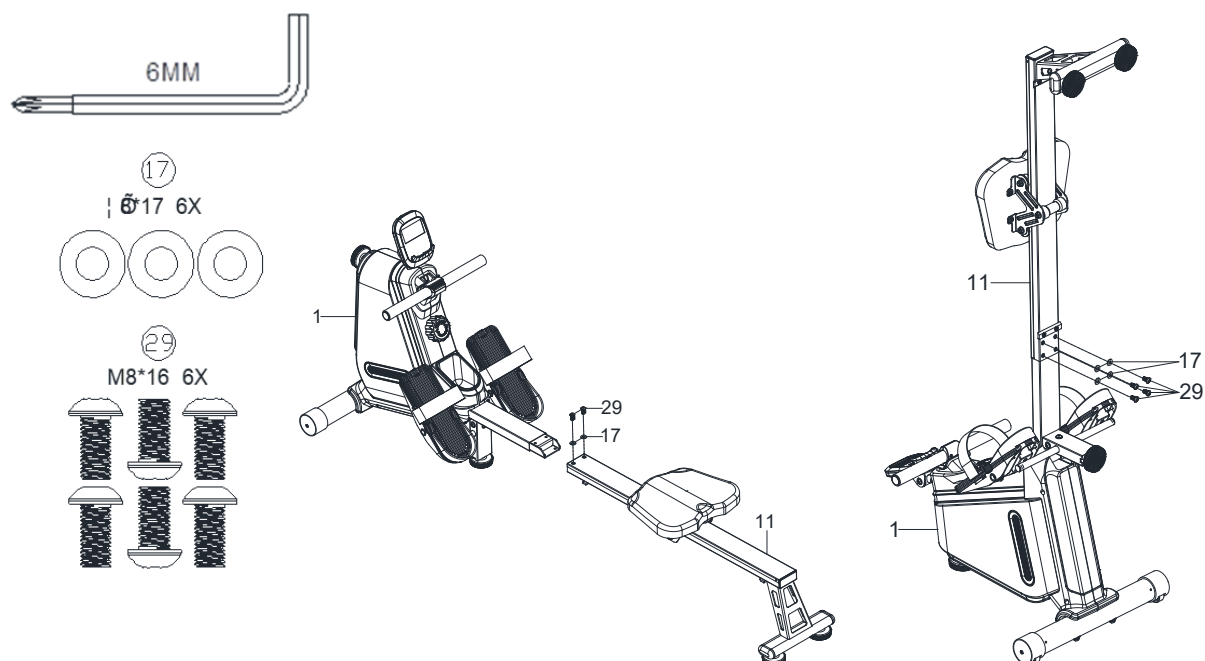
ÉTAPE 5 :

1. **Retirez 1 caoutchouc amortisseur** (13) et 2 boulons Allen (30) préassemblés à l'arrière du tube coulissant (11).
2. **Insérez la selle coulissante** (14) sur le tube coulissant (11). Puis réinstallez le caoutchouc amortisseur (13) et les 2 boulons Allen (30).
3. **Fixez le tube de support arrière** (4) à l'arrière du tube coulissant (11). Serrez avec 3 boulons Allen (29) et 3 rondelles plates (17).
4. **Vissez 2 patins de sol** (56) sous le tube de support arrière (4).



ÉTAPE 6 :

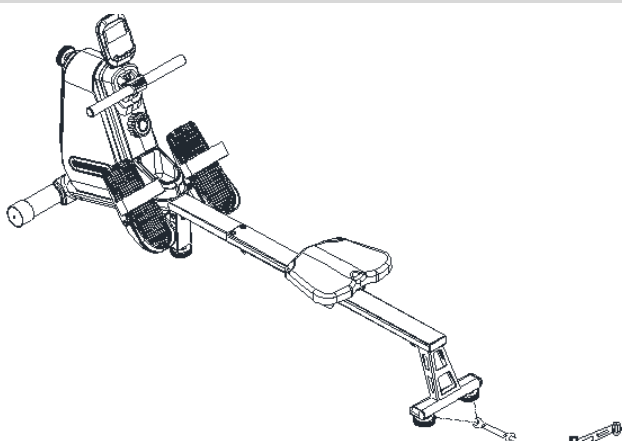
1. **Insérez le tube coulissant (11)** dans le cadre principal (1).
2. **Serrez avec 2 rondelles plates (17)** et 2 boulons Allen (29) à l'avant, puis avec 4 rondelles plates (17) et 4 boulons Allen (29) à l'arrière.



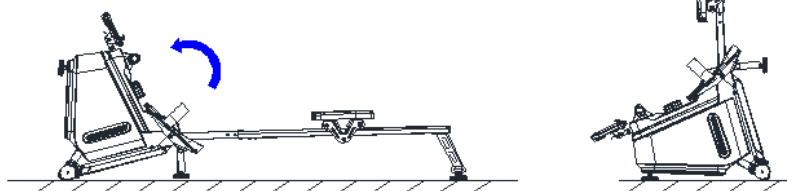
Le montage est terminé.

Attention : Vérifiez que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil.

Remarque : Veillez à bien visser les patins de sol avec la clé plate fournie.



Cet appareil peut être placé en position verticale pour le rangement.





I. FONCTIONS DE LA CONNEXION SANS FIL

Pour garantir que l'enregistrement des données soit réel et valide sur l'application mobile, l'émetteur sans fil enregistre et envoie les données de l'utilisateur uniquement lorsque la console à connexion sans fil et le téléphone portable sont connectés.

Avant d'allumer l'appareil, connectez d'abord l'application à la console à connexion sans fil pour assurer la fiabilité des données enregistrées.

Lorsque la console est connectée avec succès à l'application, l'écran de la console s'éteint et toutes les données s'affichent directement sur l'application.

Après avoir connecté l'application, si vous souhaitez réutiliser la console, il est nécessaire de fermer l'application et de désactiver la connexion sans fil du téléphone.

II. INSTRUCTIONS D'UTILISATION DE L'APPLICATION

Remarque :

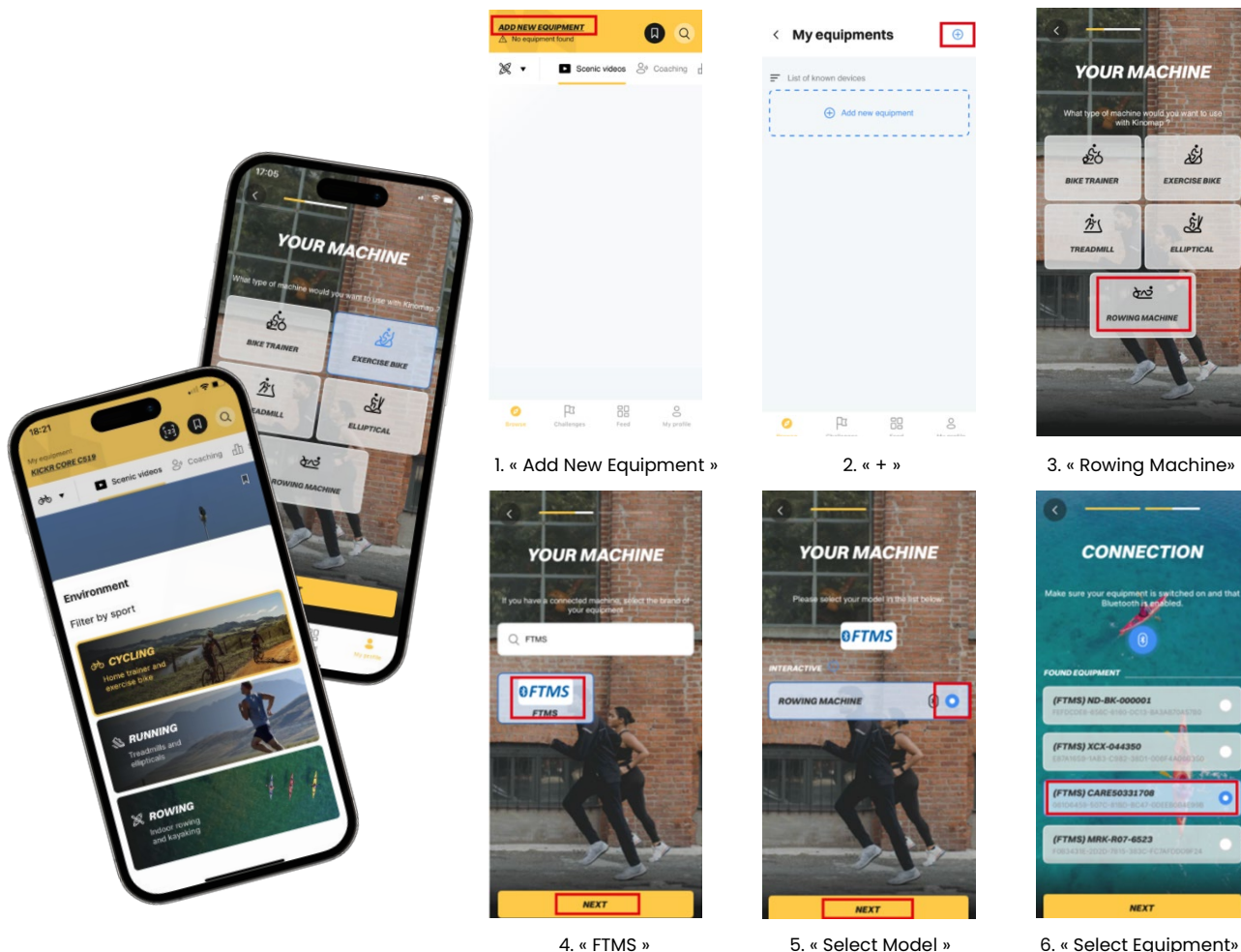
Le logiciel « KINOMAP » est mis à jour en temps réel. La procédure ci-dessous est donnée à titre indicatif.

- a. Recherchez « KINOMAP » dans le magasin d'applications de votre téléphone et téléchargez l'application.

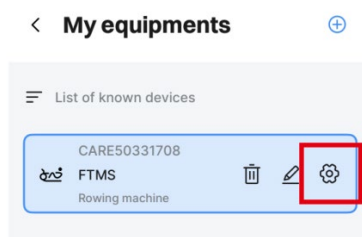


- b. Une fois le téléchargement terminé, ouvrez l'application et renseignez vos informations personnelles. Activez la connexion sans fil du téléphone et assurez-vous que la console est alimentée et en état de veille.

- c. Ajoutez l'équipement comme suit :



- d. Une fois l'équipement ajouté, vous pouvez commencer votre entraînement.



III. FONCTIONS DE LA CONSOLE

Boutons de commande

- **MODE** : Permet de sélectionner une fonction. Maintenir appuyé 2 secondes pour réinitialiser le temps, le nombre de coups, la distance et les calories.
- **SET** : Sert à régler les valeurs de temps, nombre de coups, distance et calories (hors mode SCAN).
- **RESET** : Réinitialise le temps, le nombre de coups, la distance et les calories.

Fonctions et utilisation

1. **SCAN** : En appuyant sur MODE, la console passe en mode SCAN. Les 6 fonctions s'affichent en alternance toutes les 6 secondes : Temps, Nombre de coups, Distance, Calories, Coups par minute (SPM) et Pouls.
 - Pendant le défilement, appuyez sur MODE pour bloquer l'affichage sur la fonction choisie.
 - Pour revenir en mode SCAN, appuyez de nouveau sur MODE jusqu'à ce que « SCAN » s'affiche et clignote.
2. **TIME (Temps)** : Affiche le temps d'entraînement écoulé.
3. **COUNT (Nombre de coups)** : Affiche le nombre total de coups réalisés.
4. **DISTANCE (Distance)** : Affiche la distance parcourue.
5. **CALORIES** : Affiche les calories brûlées.
6. **SPM (Strokes per Minute)** : Affiche le nombre de coups par minute.
7. **PULSE (Pouls – connexion sans fil intégrée)** : Affiche la fréquence cardiaque actuelle. Pour la mesure, portez une **ceinture thoracique à connexion sans fil** (accessoire optionnel, non inclus dans la boîte).

Programmes d'entraînement ciblés

La console propose 4 modes d'entraînement ciblés : Temps, Nombre de coups, Distance et Calories.

Remarque :

Si « SCAN » clignote lors du choix d'une fonction cible, appuyez de nouveau sur MODE pour le désactiver avant de régler.

1. Mode Temps :

- Appuyez sur MODE pour sélectionner « TIME ».
- Réglez la durée avec SET (maintenir SET accélère le défilement).
- Lorsque le compte à rebours atteint zéro, le voyant TEMPS clignote pour indiquer la fin de l'entraînement. Si vous continuez, la console repasse automatiquement en comptage croissant

2. Mode Nombre de coups :

- Appuyez sur MODE pour sélectionner « COUNT ».
- Réglez la valeur cible avec SET.
- À zéro, l'indicateur clignote et la console repasse en comptage croissant.

3. Mode Distance :

- Sélectionnez « DIST » avec MODE.
- Réglez la distance avec SET.
- À zéro, la fonction clignote et repasse en comptage croissant.

4. Mode Calories :

- Sélectionnez « CAL » avec MODE.
- Réglez la valeur avec SET.
- À zéro, l'indicateur clignote et la console reprend un comptage croissant.

Pour modifier ou réinitialiser les objectifs, appuyez sur RESET et recommencez la programmation.

Remarque importante :

- Si le symbole de batterie apparaît à l'écran, remplacez les piles.
- La console s'éteint automatiquement après 2 minutes sans signal.
- Elle se rallume automatiquement dès qu'un signal est détecté.
- Après 4 secondes d'arrêt, l'écran affiche « STOP ». Dès que vous reprenez l'exercice, le calcul redémarre et « STOP » disparaît.

Spécifications

Fonction	Plage d'affichage
SCAN	Toutes les 6 secondes
TIME	0:00 – 99:59
COUNT	0 – 9999 coups
DISTANCE	0 – 9999 mètres
CALORIES	0 – 9999 kcal
SPM	0 – 999 coups/min
PULSE	60 – 240 bpm

- Type de piles : 2 x AA
- Température d'utilisation : 0°C à +40°C
- Température de stockage : -10°C à +60°C

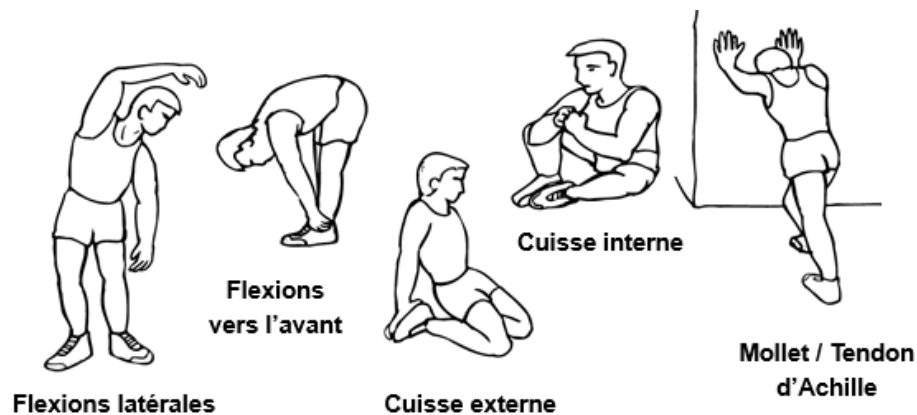
IV. INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L'utilisation régulière de votre **rameur** vous apportera plusieurs bénéfices : amélioration de la condition physique, tonification musculaire et, associée à une alimentation équilibrée, une aide efficace à la perte de poids.

1. Phase d'échauffement

Cette étape prépare le corps à l'effort : elle favorise la circulation sanguine et prépare les muscles. Elle réduit aussi les risques de crampes et de blessures.

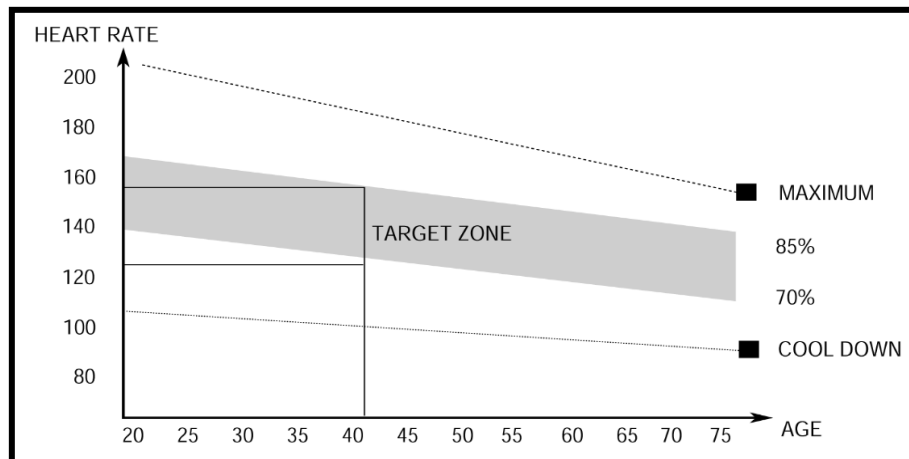
Il est conseillé de réaliser quelques exercices d'étirement (voir illustrations dans le manuel). Chaque étirement doit être maintenu environ **30 secondes**, sans mouvements brusques ni forçage. Si vous ressentez une douleur, **arrêtez immédiatement**.



2. Phase d'exercice

C'est la phase principale, où l'effort est fourni. Avec une pratique régulière, vos muscles (en particulier ceux des jambes) deviendront plus souples et endurants. Il est essentiel de maintenir un **rythme régulier** et d'ajuster l'intensité de manière progressive. L'effort doit être suffisant pour amener votre fréquence cardiaque dans la **zone cible** (voir graphique fourni).

- La durée de cette phase devrait être d'au moins **12 minutes**.
- La plupart des utilisateurs commencent par des séances de 15 à 20 minutes.



3. Phase de récupération

Cette étape permet au système cardio-vasculaire et aux muscles de revenir progressivement au repos.

*Réduisez l'intensité et continuez encore environ **5 minutes** à un rythme léger.
Refaites ensuite les exercices d'étirement (sans mouvements brusques).*

TONIFICATION MUSCULAIRE

Pour tonifier vos muscles, augmentez le niveau de résistance. Cela sollicitera davantage vos jambes et pourra limiter la durée de l'entraînement.

Si vous souhaitez aussi améliorer votre condition physique, conservez une intensité modérée lors des phases d'échauffement et de récupération, et n'augmentez la résistance qu'en fin de séance.

PERTE DE POIDS

La clé est l'**intensité et la durée de l'effort** : plus vous travaillez longtemps et fort, plus vous brûlez de calories. C'est le même principe que pour l'amélioration de la condition physique, mais avec comme objectif principal la dépense énergétique.

ENTRETIEN & MAINTENANCE

Un entretien correct est essentiel pour garantir que votre appareil reste en parfait état de fonctionnement. Un mauvais entretien peut provoquer des dommages, réduire la durée de vie de votre appareil et annuler la couverture de la garantie.

Important :

- N'utilisez jamais de solvants ou de produits abrasifs pour nettoyer l'appareil.
- Pour éviter d'endommager l'ordinateur de bord, tenez-le éloigné des liquides et de l'exposition directe au soleil.

Après chaque séance

- Essuyez la console et les surfaces du cadre avec un chiffon doux légèrement humide pour éliminer la transpiration.
- Vérifiez et resserrez régulièrement toutes les pièces.
- Remplacez immédiatement toute pièce usée.
- **N'utilisez pas l'appareil tant que les pièces usées n'ont pas été remplacées.**

Points de vigilance

- La **courroie** est la pièce la plus sujette à l'usure.
- Si vous ressentez un manque de fluidité lors de l'exercice, vérifiez l'état de la courroie ou contactez le service après-vente.

Pliage et rangement

- Retirez la goupille de verrouillage de l'articulation et pliez le rail en aluminium.
- Refixez ensuite avec la goupille de verrouillage.

L'appareil peut être rangé en **position verticale** pour économiser de l'espace.

Position correcte d'utilisation

- Saisissez fermement le **guidon** et gardez le dos relâché.
- Réalisez vos mouvements de manière **fluide et rythmée**.
- Si vous ressentez une gêne ou une secousse dans le mouvement, cela peut indiquer une **tension trop élevée**.

POUR COMMANDER DES PIÈCES DÉTACHÉES

Dans un souci d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter

notre Service Après-Vente :

- **Le nom** ou **la référence du produit**.
- **Le numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.
- **Le numéro de la pièce manquante ou défectueuse** indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.
- Contacter **du lundi au vendredi de 10H00 à 12H00 et de 14H00 à 17H00 (sauf jour fériés)**.

CARE Service Après-Vente

18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : + 33 (0)1 48 43 67 20

E-mail : <https://www.carefitness.com/sav>

WARNINGS :

Safety

- Read and keep this user manual carefully. Use this product only as described. This equipment must be assembled and used by adults only.
- This product complies with **EN ISO 20957 standards, class HC**, for home use only. It must not be used in a gym or any public, associative, or rental facility.
- For safe use, a stable and flat surface is required. Protect your floor with a mat. Do not use this equipment in a humid environment (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with the equipment. CARE declines all responsibility for any damage they may suffer. Do not allow children near the equipment during training.
- CARE declines all responsibility in the event of technical modifications made by the user to one of our products.
- **Maximum user weight : 120 kg.**

Before starting your training program, it is essential to consult your physician to determine the appropriate level of intensity. Excessive or poorly planned training may be harmful to your health.

- Keep your back straight during exercises.
- It is strongly recommended to wear appropriate clothing and footwear.
- Take into account the maximum adjustment positions of adjustable parts.
- It is imperative that the footrest on the side where you get on is in the lowered position. It is also imperative to hold the fixed handlebar during this installation phase.

Maintenance

- Regularly check that all screws and nuts are properly tightened. To maintain a high level of safety, your equipment must be inspected regularly. Any defective part must be replaced immediately, and the equipment must not be used until it has been fully repaired. Remember to regularly lubricate moving parts.
- Sweat is highly corrosive. Do not allow it to come into contact with enameled or chrome-plated parts of the equipment, especially the console. Wipe the equipment immediately after training. Clean enameled parts using a sponge soaked in water only. Any aggressive or corrosive cleaning products are strictly prohibited.
- Unit weight : 27 kg
- Dimensions : 170 × 50 × 75 cm (0.85 m²)
- The braking system is independent of speed
- This Class C training equipment is not suitable for high-precision exercises

Warranty : The frame is guaranteed for 5 years. Wear parts are guaranteed for 2 years. The warranty applies under normal home use by a private individual. Activate your product warranty online at: www.carefitness.com

Recyclage



The "crossed-out wheeled bin" symbol indicates that this product and any batteries it may contain must not be disposed of with household waste. They are subject to specific selective collection. Dispose of batteries and end-of-life electronic equipment at an authorized collection point for recycling. This recycling process helps protect the environment and your health.

EN



PARTS LIST



N°	Description	Qty
1	Main frame	1
2	Front stabilizer bar	1
3L	Left end cap for front stabilizer bar	1
3R	Right end cap for front stabilizer bar	1
4	Rear support tube	1
5	End cap for rear stabilizer bar	2
6	Front support tube	1
7	Console support	1
8	Console	1
8 -1	Upper sensor cable	1
9	Pedal support tube	1
10L	Left pedal	1
10R	Right pedal	1
11	Sliding rail	1
12	End cap	1
13	Shock absorber rubber	2
14	Sliding seat support plate	2
15	Seat	1
16	Nylon nut	9
17	Flat washer	23
18	Phillips screw	2
19	Allen bolt	2
20	Curved washer	2
21	Allen bolt	1

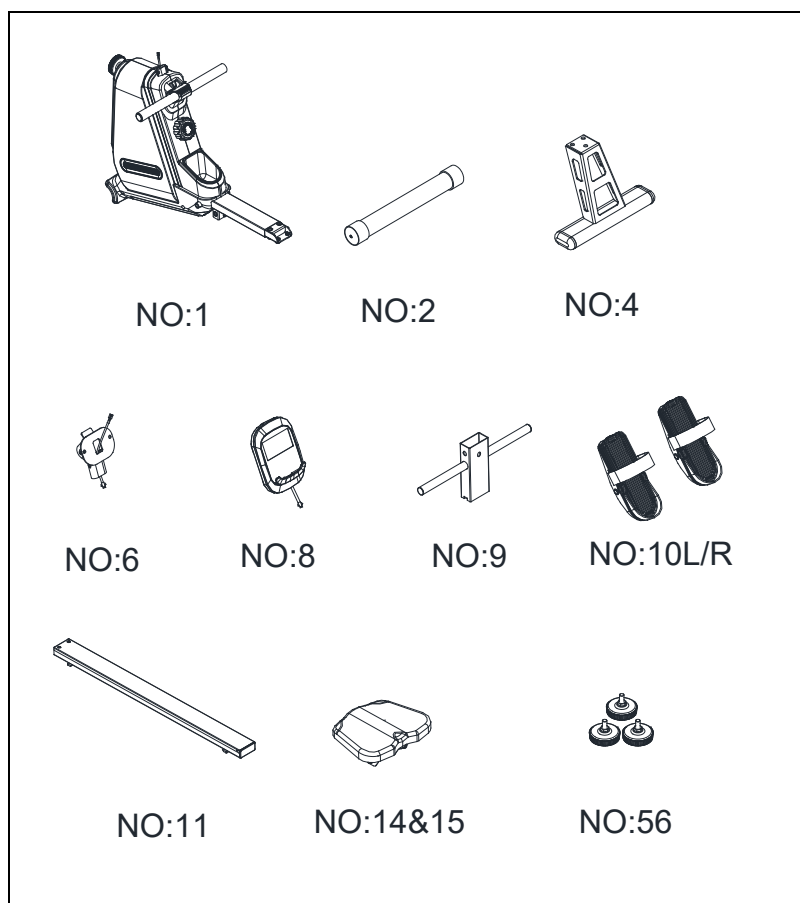
22	Central sensor cable	1
23	Lower sensor cable	1
24	Curved washer	2
25	Sensor plate	1
26	Allen bolt	2
27	Pedal bushing	2
28	Pedal shock pad	2
29	Allen bolt	14
30	Allen bolt	4
31	Hex head bolt	3
32	Spacer	6
33	Bearing	6
34	Bushing	3
35	Upper roller	2
36	Lower roller	1
37	Allen bolt	4
38	Flat washer	4
39L	Left cover	1
39R	Right cover	1
40	Self-tapping screw	6
41	Piston	4
42	Self-tapping screw	1
43	Self-tapping screw	9
44	Spacer	2
45	Pulley	1
46	Pulley axle	1

47	Handlebar shock absorber support	1
48	Storage box	1
49	Tension adjustment knob (16 levels)	1
50	Round end cap	2
51	Handlebar	1
52	Upper handlebar cover	1
53	Lower handlebar cover	1
54	Foam grip	2
55	Hex nut	4
56	Floor pad	4
57	Self-tapping screw	2
58	Sensor support	1
59	Nylon nut	2
60	Adjustment screw set	2
61	Spring clutch	1
62	Belt	1
63	Hex head bolt	1
64	Magnet assembly	1
65	Flange nut	2
66	Stop plate	2
67	Flywheel assembly	1
68	Hex head bolt	1
69	Hex nut	2
70	Spring	1
71	Bushing	2
72	Grommet	1

73	Self-tapping screw	2
74	Spring washer	2
75	Allen bolt	2
76	Round end cap	2
–	Allen key 4 mm	1
–	Allen key 6 mm	1
–	Double open-end wrench 13–17	1

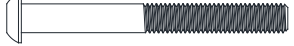
LISTE DE CONTRÔLE AVANT ASSEMBLAGE

EN



N°	Description	Qté
1	Main frame	1
2	Front stabilizer bar with end caps	1
4	Rear support tube with end caps	1
6	Front support tube with console support	1
8	Console	1
9	Pedal support tube	1
10L/R	Left / Right pedals	1 - 1
11	Sliding rail	1
14 & 15	Sliding seat assembly	1
56	Floor pads	3

FASTENER LIST

N°	Description	Qty	Illustration
17	Flat washer $\Phi 8 \times \Phi 17$	3	
24	Curved washer $\Phi 8 \times \Phi 20$	2	
26	Allen bolt M12x140	2	
27	Pedal bushing $\Phi 12 \times \Phi 18$	2	
29	Allen bolt M8x16	3	
74	Spring washer $\Phi 8$	2	
75	Allen bolt M8x75	2	
–	Allen key 4 mm	1	
–	Allen key 6 mm	1	
–	Double open-end wrench 13–17	1	

Note :

The parts listed above include all components required for assembly. Before starting, make sure all parts are present.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN



Assembly time
30 min



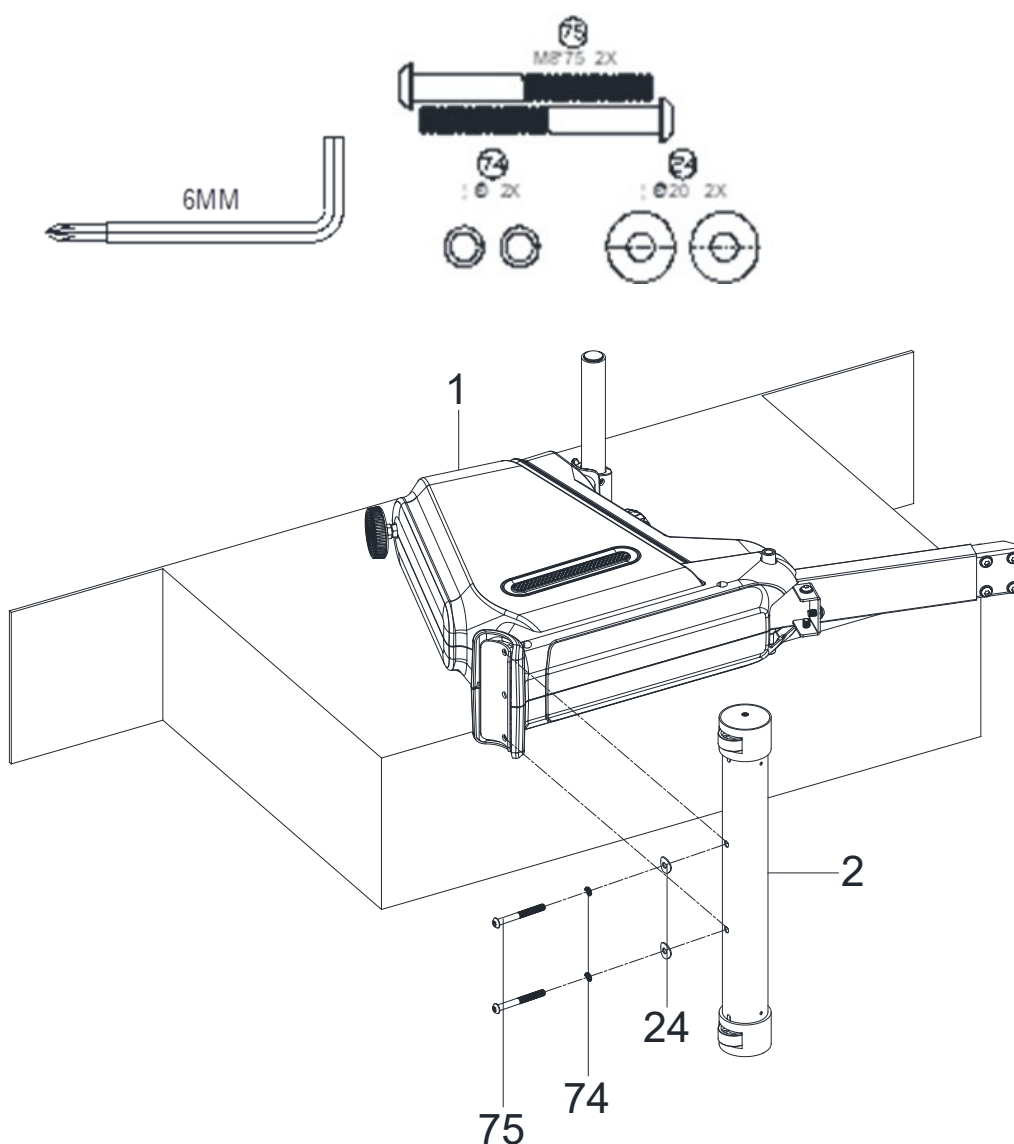
Tools
included



Difficulties
easy

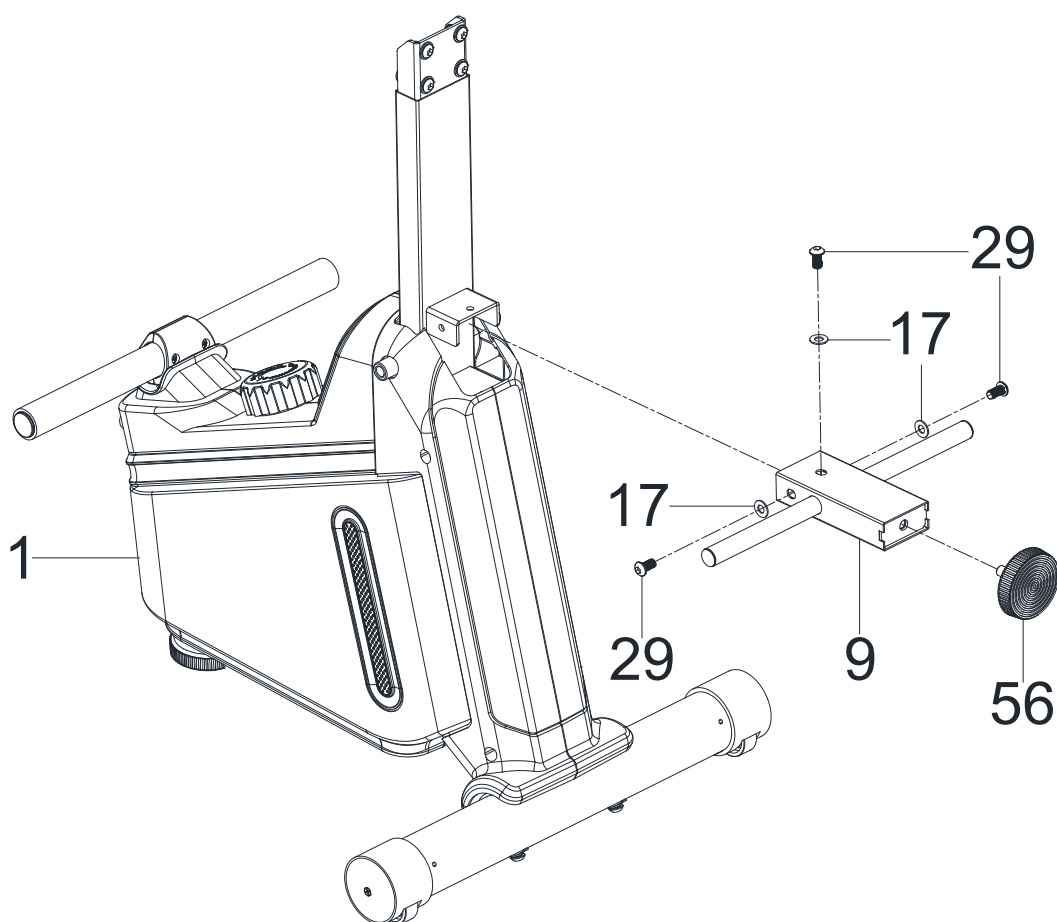
STEP 1:

1. **Attach the front stabilizer bar (2)** to the front of the main frame (1).
2. **Tighten using 2 curved washers (24), 2 spring washers (74), and 2 Allen bolts (75).**



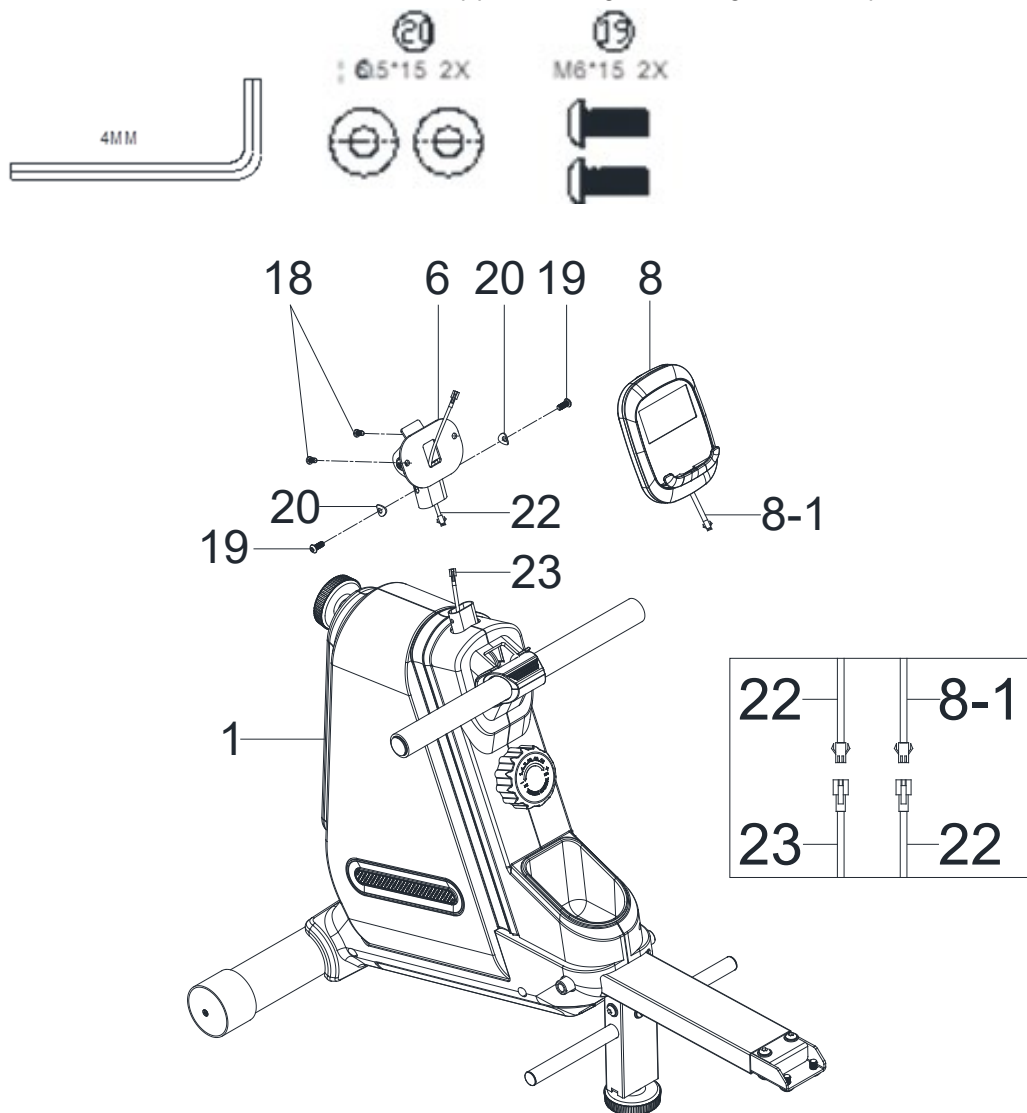
STEP 2:

1. **Remove 3 flat washers (17)** and 3 Allen bolts (29) preassembled on the main frame (1).
2. **Screw 1 floor pad (56)** under the pedal support tube (9).
3. **Then attach the pedal support tube (9)** to the main frame (1) using the 3 flat washers (17) and 3 Allen bolts (29)



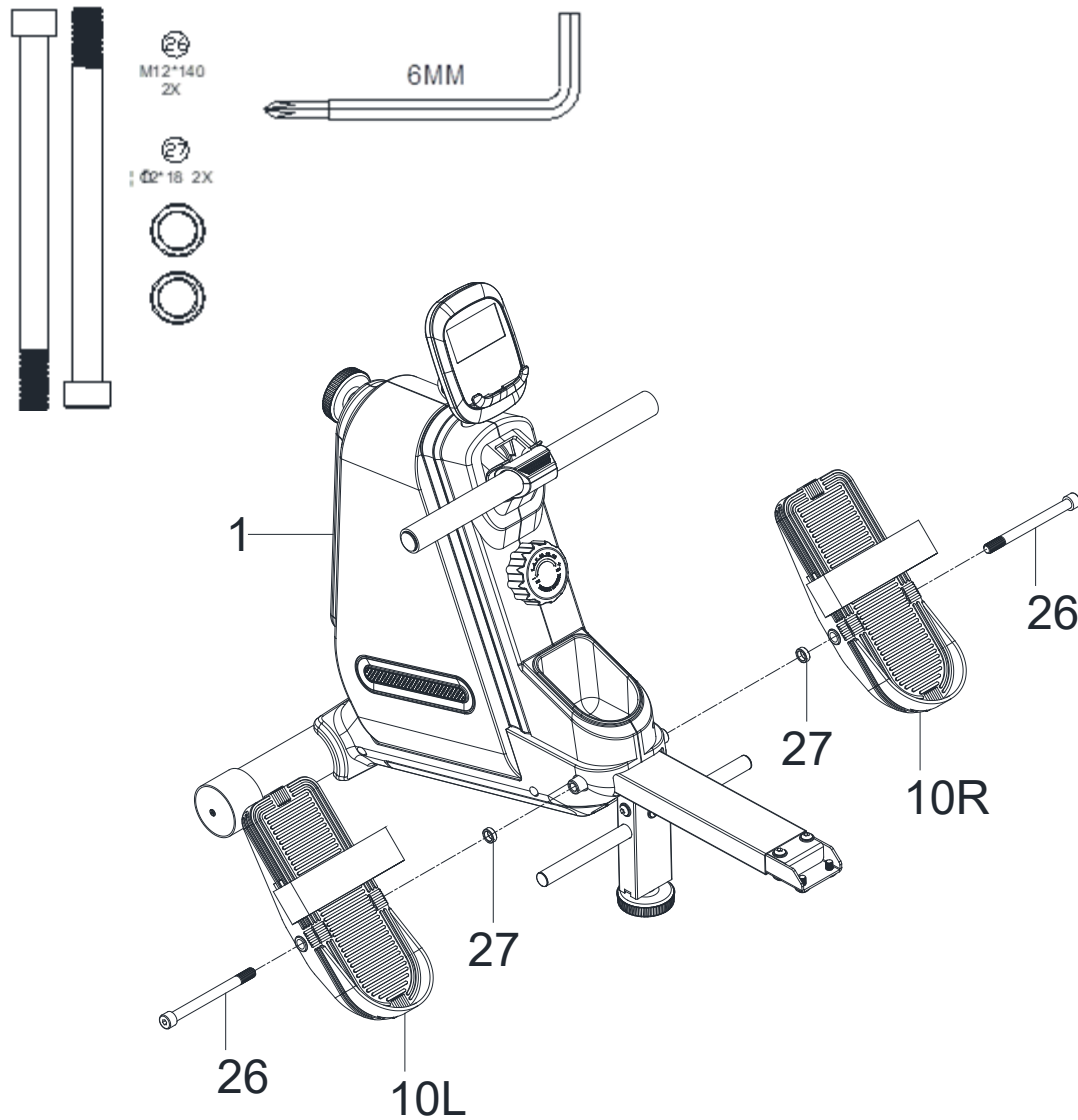
STEP 3:

1. **Unscrew 2 Phillips screws (18)** preassembled at the rear of the console (8).
2. **Remove 2 curved washers (20)** and 2 Allen bolts (19) preassembled on the main frame (1).
3. **Connect the central sensor cable (22)** to the lower sensor cable (23).
4. **Insert the front support tube (6)** into the main frame (1) and secure it using the 2 curved washers (20) and 2 Allen bolts (19).
5. **Connect the upper end of the central sensor cable (22)** to the upper sensor cable (8-1) coming from the console (8).
6. **Fix the console (8)** onto the console support and tighten using the 2 Phillips screws (18).



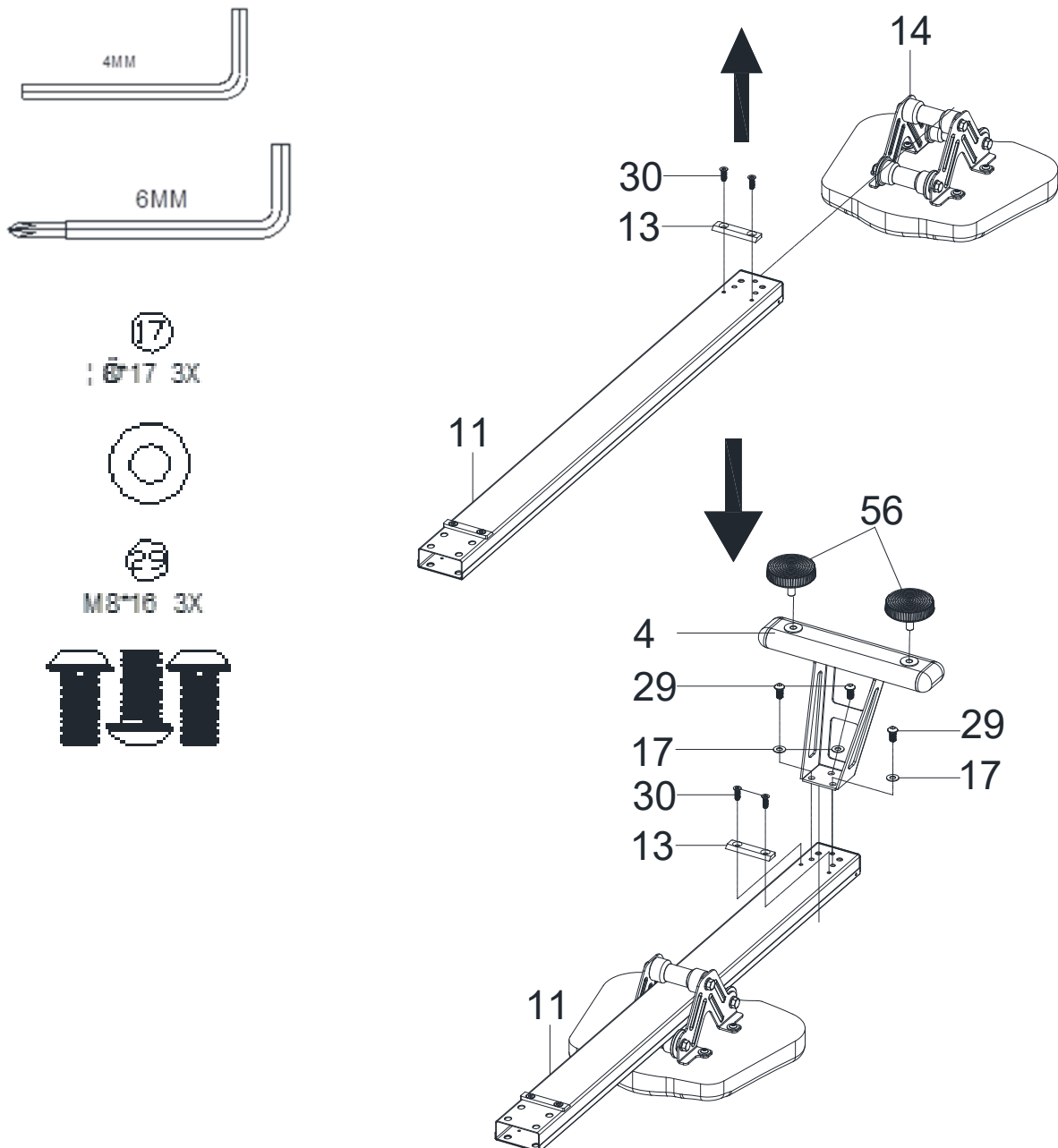
STEP 4 :

1. **Attach the left pedal** (10L) to the left bracket of the pedal tube (9).
2. **Tighten using 1 Allen bolt** (26) and 1 pedal bushing (27).
3. **Attach the right pedal** (10R) to the right bracket of the pedal tube (9).
Tighten using 1 Allen bolt (26) and 1 pedal bushing (27).



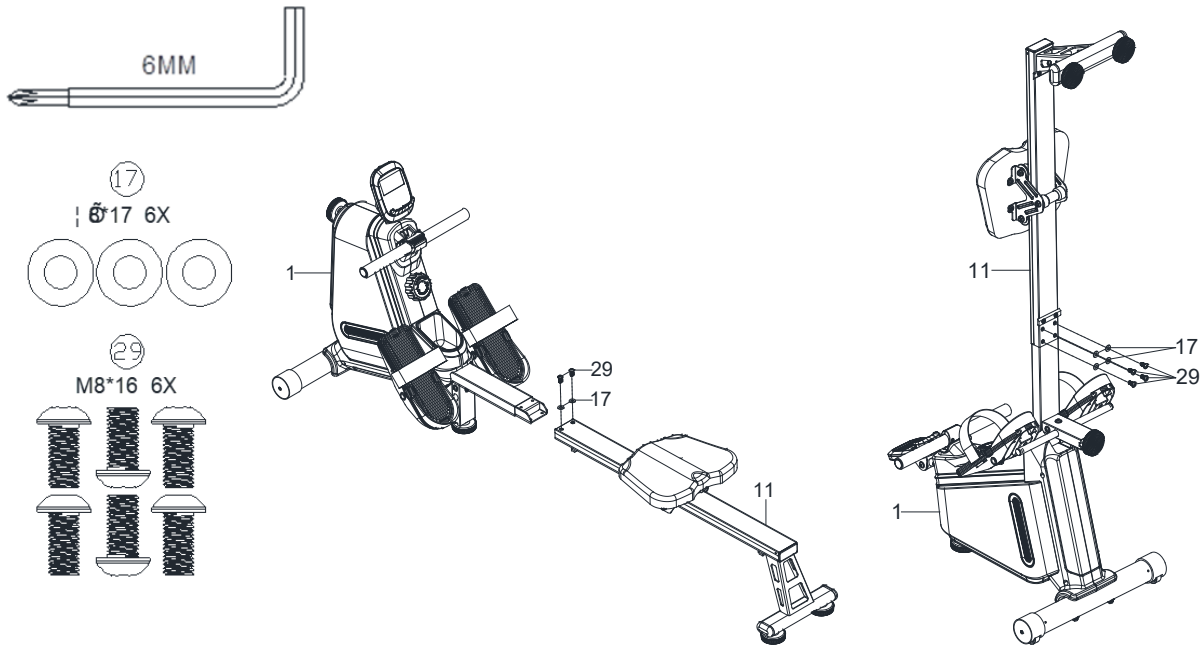
STEP 5:

1. **Remove 1 shock absorber rubber** (13) and 2 Allen bolts (30) preassembled at the rear of the sliding rail (11).
2. **Insert the sliding seat assembly** (14) onto the sliding rail (11). Then reinstall the shock absorber rubber (13) and the 2 Allen bolts (30).
3. **Attach the rear support tube** (4) to the rear of the sliding rail (11). Tighten using 3 Allen bolts (29) and 3 flat washers (17).
4. **Screw 2 floor pads** (56) under the rear support tube (4).



STEP 6 :

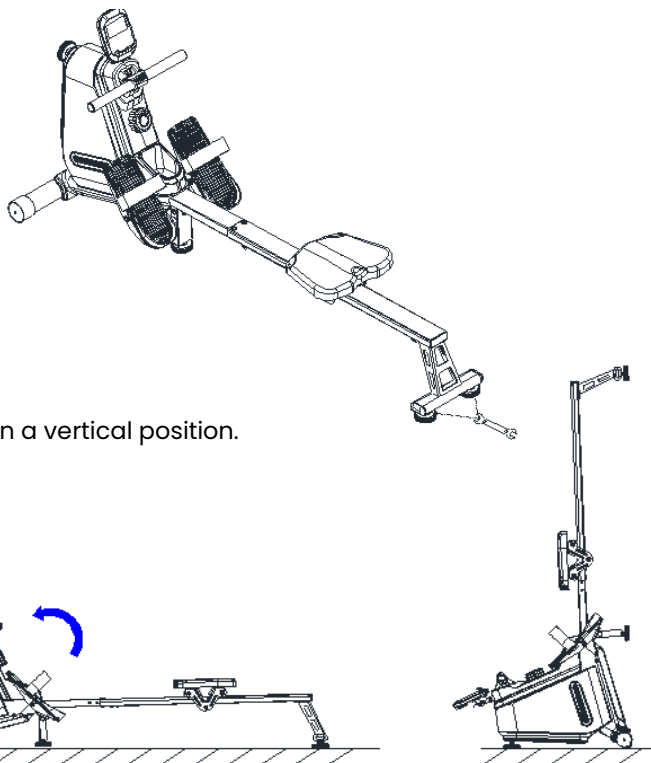
1. **Insert the sliding rail (11)** into the main frame (1).
2. **Secure with 2 flat washers (17)** and 2 Allen bolts (29) at the front, then with 4 flat washers (17) and 4 Allen bolts (29) at the rear.



Assembly is complete.

Caution : Make sure all bolts and nuts are fully tightened before using the equipment.

Note : Ensure floor pads are properly tightened using the supplied wrench.



The equipment can be stored in a vertical position.



I. WIRELESS CONNECTION FUNCTIONS

To ensure accurate and valid data recording on the mobile application, the wireless transmitter records and sends user data only when the wireless console and the mobile phone are connected.

Before turning on the equipment, first connect the application to the wireless console to ensure reliable data recording.

When the console is successfully connected to the application, the console screen turns off and all data is displayed directly on the application.

After connecting the application, if you wish to reuse the console, you must close the application and disable the phone's wireless connection.

II. APPLICATION INSTRUCTIONS

Note :

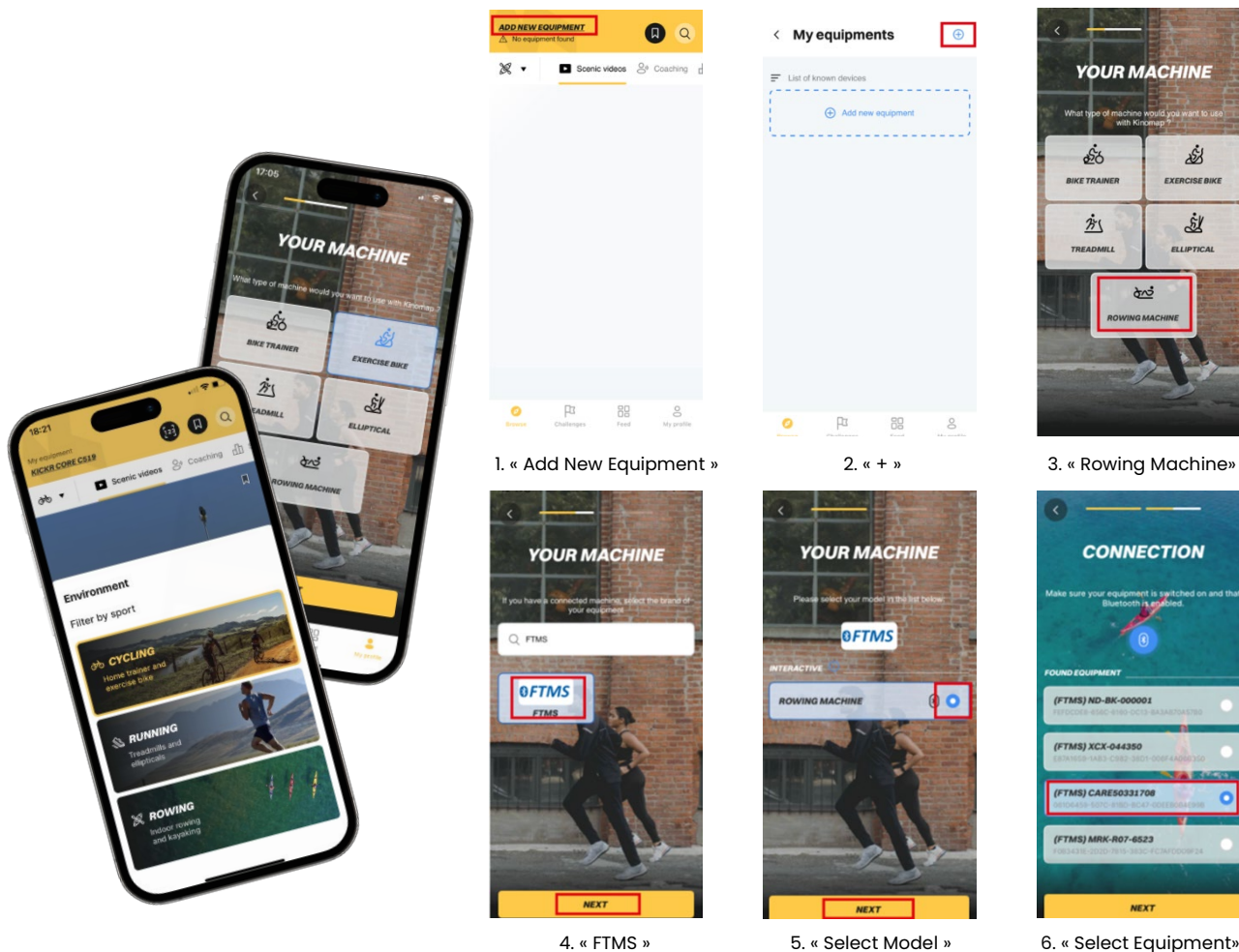
The "KINOMAP" software is updated in real time. The procedure below is provided for reference only.

- a. Search for "KINOMAP" in your phone's app store and download the application.

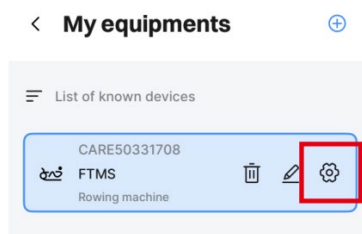


- b. Once the download is complete, open the application and enter your personal information. Enable the phone's wireless connection and ensure the console is powered and in standby mode.

- c. Add the equipment as instructed in the application:



- d. Once the equipment is added, you can start your training.



III. CONSOLE FUNCTIONS

Control Buttons

- **MODE** : Selects a function. Hold for 2 seconds to reset time, stroke count, distance, and calories.
- **SET** : Sets target values for time, strokes, distance, and calories (except in SCAN mode).
- **RESET** : Resets time, stroke count, distance, and calories.

Functions and use

1. **SCAN** : Press MODE to enter SCAN mode. The 6 functions are displayed alternately every 6 seconds: Time, Stroke Count, Distance, Calories, Strokes per Minute (SPM), and Pulse.
 - Press MODE during scrolling to lock the display on a selected function.
 - To return to SCAN mode, press MODE again until "SCAN" appears and flashes.
2. **TIME (Temps)** : Displays elapsed workout time.
3. **COUNT (Nombre de coups)** : Displays total number of strokes.
4. **DISTANCE (Distance)** : Displays distance traveled.
5. **CALORIES** : Displays calories burned.
6. **SPM (Strokes per Minute)** : Displays strokes per minute.
7. **PULSE (Pouls – connexion sans fil intégrée)** : Displays **current heart rate** (requires optional wireless chest strap, not included)..

Target training programs

The console offers 4 target training modes : Time, Stroke Count, Distance, and Calories.

Note :

If "SCAN" flashes when selecting a target function, press MODE again to disable it before setting values.

1. Time Mode :

- Press MODE to select "TIME".
- Set the duration using SET (holding SET speeds up scrolling).
- When the countdown reaches zero, the TIME indicator flashes to signal the end of the workout. If you continue exercising, the console automatically switches back to count-up mode.

2. Stroke count Mode :

- Press MODE to select "COUNT".
- Set the target value using SET.
- When zero is reached, the indicator flashes and the console switches back to count-up mode.

3. Distance Mode :

- Select "DIST" using MODE.
- Set the distance using SET.
- When zero is reached, the function flashes and switches back to count-up mode.

4. Calories Mode :

- Select "CAL" using MODE.
- Set the target value using SET.
- When zero is reached, the indicator flashes and the console resumes count-up mode.

To modify or reset the targets, press RESET and reprogram the settings.

Important notes :

- Replace the batteries if the battery symbol appears on the screen.
- The console automatically turns off after 2 minutes without a signal.
- It automatically turns back on when a signal is detected.
- After 4 seconds of inactivity, "STOP" appears on the screen. Training resumes automatically when movement restarts.

Specifications

Function	Display Range
SCAN	Every 6 seconds
TIME	0:00 – 99:59
COUNT	0 – 9999 strokes
DISTANCE	0 – 9999 meters
CALORIES	0 – 9999 kcal
SPM	0 – 999 strokes/min
PULSE	60 – 240 bpm

- Battery type: 2 × AA
- Operating temperature: 0°C to +40°C
- Storage temperature: -10°C to +60°C

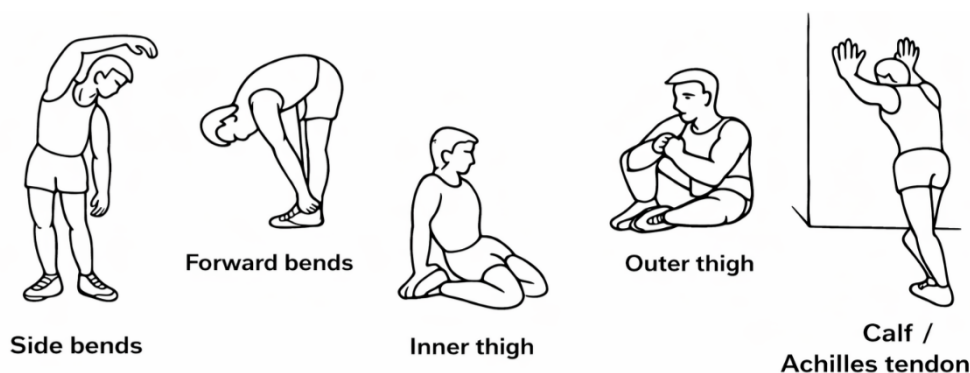
IV. EXERCISE INSTRUCTIONS

Regular use of your **rowing machine** provides numerous benefits: improved physical condition, muscle toning, and—combined with a balanced diet—effective weight loss support.

1. Warm-up Phase

This phase prepares the body for exercise: it promotes blood circulation and prepares the muscles. It also reduces the risk of cramps and injuries.

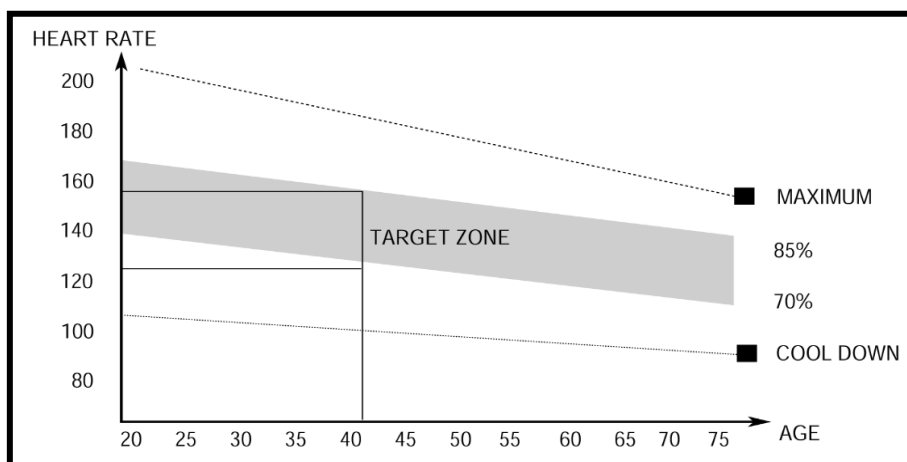
It is recommended to perform a few stretching exercises (see illustrations in the manual). Each stretch should be held for **approximately 30 seconds**, without jerky movements or forcing. If you feel any pain, **stop immediately**.



2. Exercise Phase

This is the main phase, during which effort is applied. With **regular practice**, your muscles—especially those in the legs—will become more flexible and more resistant to fatigue. It is essential to maintain a steady rhythm and to increase intensity progressively. The effort should be sufficient to bring your heart rate into **the target zone** (see the provided chart).

- The duration of this phase should be at least **12 minutes**.
- Most users begin with sessions lasting 15 to 20 minutes.



3. Recovery Phase

This phase allows the cardiovascular system and the muscles to gradually return to a resting state.

*Reduce the intensity and continue exercising for approximately **5 minutes** at a light pace. Then repeat the stretching exercises (without sudden movements).*

MUSCLE TONING

To tone your muscles, increase the resistance level. This will place greater demand on your legs and may limit the duration of the workout.

If you also wish to improve your overall fitness, maintain a moderate intensity during the warm-up and recovery phases, and increase the resistance only at the end of the session.

WEIGHT LOSS

The key factors are **intensity and duration**: the longer and harder you work, the more calories you burn. The principle is the same as for improving physical fitness, but with energy expenditure as the primary goal.

MAINTENANCE & CARE

Proper maintenance is essential to ensure that your equipment remains in perfect working condition. Poor maintenance may cause damage, reduce the lifespan of the equipment, and void the warranty.

Important :

- Never use solvents or abrasive products to clean the equipment.
- To avoid damaging the onboard computer, keep it away from liquids and direct sunlight.

After Each Training Session

- Wipe the console and frame surfaces with a soft, slightly damp cloth to remove perspiration.
- Regularly check and tighten all parts.
- Replace any worn parts immediately.
- **Do not use the equipment until worn parts have been replaced.**

Points to monitor

- The **belt** is the component most subject to wear.
- If you notice a lack of smoothness during exercise, check the condition of the belt or contact after-sales service.

Folding and Storage

- Retirez la goupille de verrouillage de l'articulation et pliez le rail en aluminium.
- Refixez ensuite avec la goupille de verrouillage.

L'appareil peut être rangé en **position verticale** pour économiser de l'espace.

Position correcte d'utilisation

- Remove the locking pin from **the joint and fold** the aluminum rail.
- Reinsert the locking pin to **secure the position**.
- The equipment can be stored in **a vertical position to save space**.

POUR TO ORDER SPARE PARTS

For efficiency, please have the following information ready before **contacting our After-Sales Service**:

- **The name or reference number of the product.**
- **The serial number found** on the main frame and on the packaging box.
- **The number of the missing or defective** part as shown in the exploded view in this manual.

After-Sales Service

Email : service-uk@carefitness.com

WAARSCHUWINGEN :

Veiligheid

- Lees deze gebruikershandleiding aandachtig door en bewaar deze zorgvuldig. Gebruik dit product uitsluitend zoals beschreven. Dit apparaat mag uitsluitend door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt
- Dit apparaat voldoet aan de norm **EN ISO 20957 klasse HC** voor thuisgebruik en mag niet worden gebruikt in sportscholen of andere openbare, verenigings- of verhuurlocaties.
- Voor een veilig gebruik is een stabiele en vlakke ondergrond vereist. Bescherm uw vloer met een mat. Gebruik dit apparaat niet in een vochtige omgeving (zwembad, sauna, enz).
- Laat kinderen niet met het apparaat spelen. Het bedrijf CARE aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele schade die zij zouden kunnen oplopen. Houd kinderen uit de buurt van het apparaat tijdens uw training.
- CARE aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid in geval van technische wijzigingen die door de gebruiker aan één van onze producten worden aangebracht.
- **Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg.**

Raadpleeg vóór aanvang van uw trainingsprogramma uw arts om het juiste intensiteitsniveau te bepalen. Overmatige of verkeerd geplande training kan schadelijk zijn voor de gezondheid.

- Houd tijdens de oefeningen uw rug recht.
- Het wordt sterk aanbevolen om geschikte sportkleding en schoenen te dragen.
- Houd bij verstelbare onderdelen rekening met de maximale standen.
- Het is verplicht dat de voetsteun aan de instapzijde zich in de onderste stand bevindt. Tijdens deze instapfase moet men zich steeds vasthouden aan het vaste stuur.

Onderhoud:

- Controleer regelmatig de bevestigingen van bouten en moeren. Om het veiligheidsniveau te behouden, moet het apparaat regelmatig worden gecontroleerd. Defecte onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen en het apparaat mag pas opnieuw worden gebruikt na volledige reparatie. Denk eraan de bewegende onderdelen regelmatig te smeren.
- Zweet is zeer corrosief. Laat het niet in contact komen met geëmailleerde of verchroomde delen van het apparaat, en in het bijzonder niet met de computer. Veeg het apparaat onmiddellijk schoon na de training. De geëmailleerde onderdelen worden gereinigd met een spons bevochtigd met water. Gebruik geen agressieve of corrosieve producten.
- Nettogewicht: 27 kg
- Afmetingen: 170 × 50 × 75 cm (0,85 m²)
- Het remsysteem is onafhankelijk van de snelheid
- Dit trainingsapparaat van klasse C is niet geschikt voor zeer nauwkeurige oefeningen.

Garantie : Het frame heeft 5 jaar garantie. De slijtageonderdelen hebben 2 jaar garantie.

De garantie is van toepassing bij normaal gebruik door een particulier thuis.

Activeer de garantie van uw product online op : www.carefitness.com

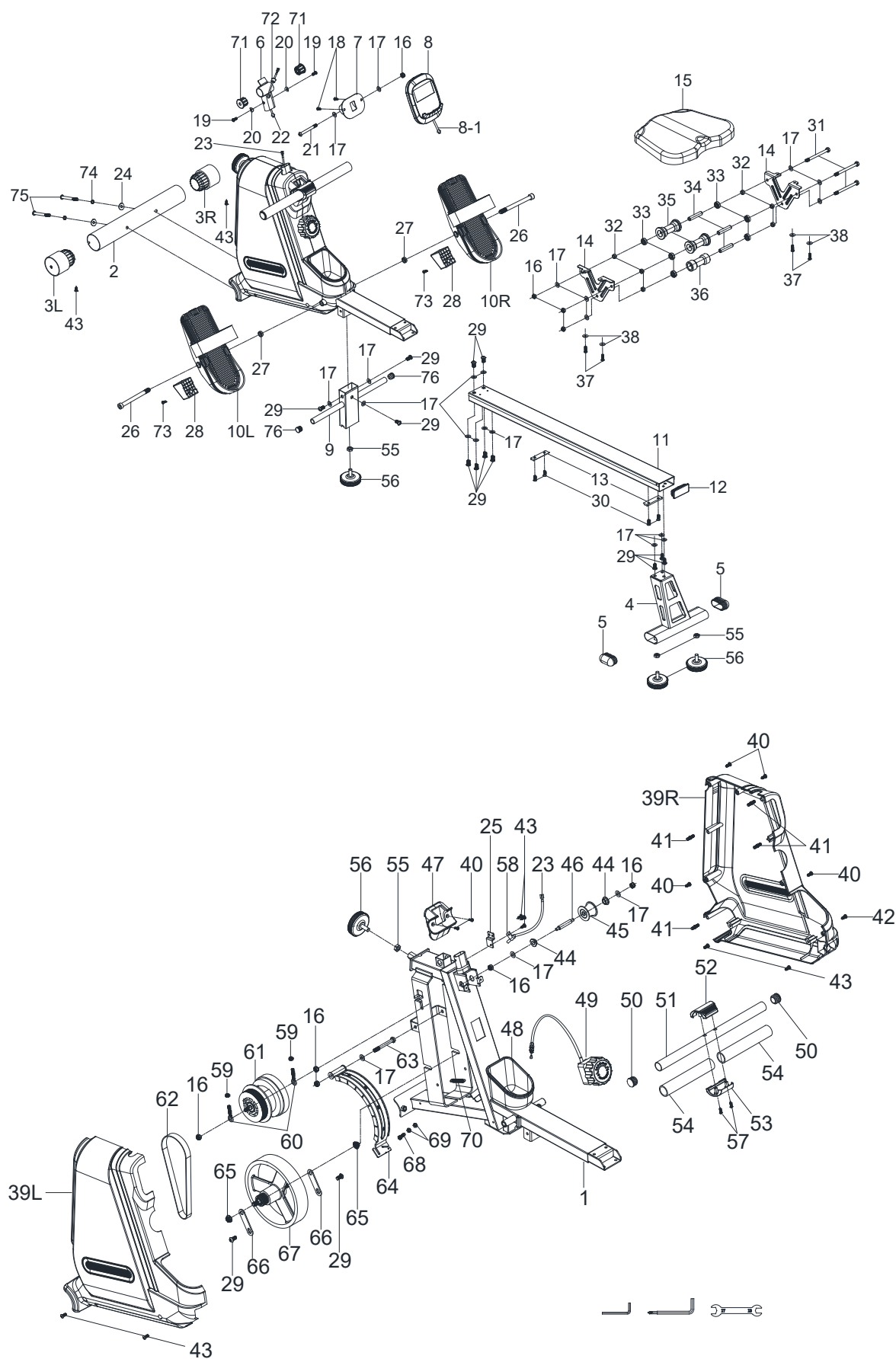
Recycling



Het symbool van de doorgestreepte vuilnisbak betekent dat dit product en de eventuele batterijen niet bij het huishoudelijk afval mogen worden weggegooid. Ze moeten apart worden ingezameld. Lever batterijen en het elektronische product aan het einde van de levensduur in bij een erkend inzamelpunt. Dit draagt bij aan de bescherming van het milieu en uw gezondheid.

EXPLOSIETEKENING

NL



ONDERDELENLIJST



Nr	Omschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1
2	Voorste stabilisatiestang	1
3L	Linker einddop voor voorste stabilisatiestang	1
3R	Rechter einddop voor voorste stabilisatiestang	1
4	Achterste steunbuis	1
5	Einddop voor achterste stabilisatiestang	2
6	Voorste steunbuis	1
7	Consolehouder	1
8	Console	1
8 -1	Bovenste sensorkabel	1
9	Steunbuis voor pedalen	1
10L	Linker pedaal	1
10R	Rechter pedaal	1
11	Schuifbuis	1
12	Einddop	1
13	Rubber demper	2
14	Steunplaat voor schuifzadel	2
15	Zadel	1
16	Nylon borgmoer	9
17	Platte ring	23
18	Kruiskopschroef	2
19	Inbusbout	2
20	Gebogen ring	2
21	Inbusbout	1

22	Centrale sensorkabel	1
23	Onderste sensorkabel	1
24	Gebogen ring	2
25	Sensorplaat	1
26	Inbusbout	2
27	Pedaalbus	2
28	Dempend pedaalplaatje	2
29	Inbusbout	14
30	Inbusbout	4
31	Zeskantbout	3
32	Afstandsbus	6
33	Lager	6
34	Bus	3
35	Bovenste rol	2
36	Onderste rol	1
37	Inbusbout	4
38	Platte ring	4
39L	Linker kap	1
39R	Rechter kap	1
40	Zelftappende schroef	6
41	Zuiger	4
42	Zelftappende schroef	1
43	Zelftappende schroef	9
44	Afstandsbus	2
45	Poelie	1
46	Poelie-as	1

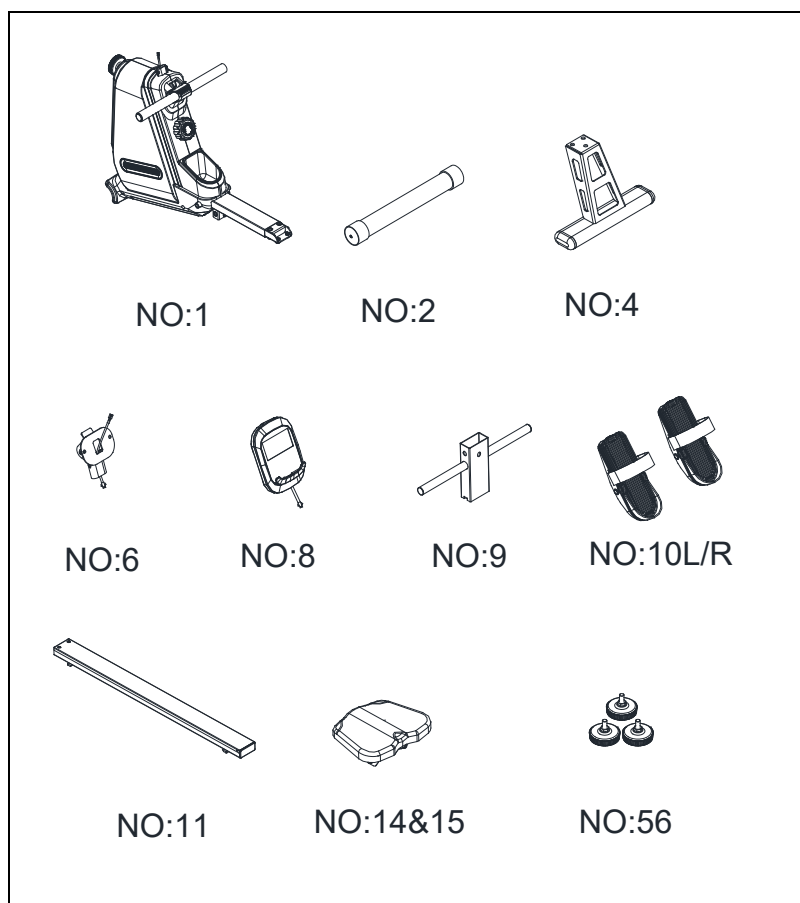
47	Demperhouder voor stuur	1
48	Opbergvak	1
49	Spanningsregelknop (16 standen)	1
50	Ronde einddop	2
51	Stuur	1
52	Bovenste stuurkap	1
53	Onderste stuurkap	1
54	Schuimhandgreep	2
55	Zeskantmoer	4
56	Vloerpootje	4
57	Zelftappende schroef	2
58	Sensorhouder	1
59	Nylon borgmoer	2
60	Afstelboutenset	2
61	Veerkoppeling	1
62	Riem	1
63	Zeskantbout	1
64	Magneetset	1
65	Flensmoer	2
66	Aanslagplaat	2
67	Vliegwielsset	1
68	Zeskantbout	1
69	Zeskantmoer	2
70	Veer	1
71	Bus	2
72	Kabeldoorvoer	1

73	Zelftappende schroef	2
74	Veerring	2
75	Inbusbout	2
76	Ronde einddop	2
–	Inbussleutel 4 mm	1
–	Inbussleutel 6 mm	1
–	Dubbele steeksleutel 13–17	1



CONTROLELIJST VÓÓR MONTAGE

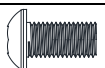
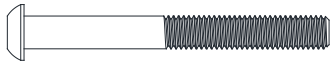
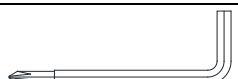
NL



Nr	Omschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1
2	Voorste stabilisatiestang met einddoppen	1
4	Achterste steunbuis met einddoppen	1
6	Voorste steunbuis met consolehouder	1
8	Console	1
9	Steunbuis voor pedalen	1
10L/R	Linker / rechter pedaal	1 - 1
11	Schuifbuis	1
14 & 15	Schuifzadelset	1
56	Vloerpootjes	3

LIJST VAN BEVESTIGINGSMATERIAAL

NL

Nr	Omschrijving	Aantal	Illustratie
17	Platte ring $\Phi 8 \times \Phi 17$	3	
24	Gebogen ring $\Phi 8 \times \Phi 20$	2	
26	Inbusbout M12x140	2	
27	Pedaalbus $\Phi 12 \times \Phi 18$	2	
29	Inbusbout M8x16	3	
74	Veerring $\Phi 8$	2	
75	Inbusbout M8x75	2	
–	Inbussleutel 4 mm	1	
–	Inbussleutel 6 mm	1	
–	Dubbele steeksleutel 13–17	1	

Opmerking:

De bovenstaande onderdelen vormen het volledige pakket dat nodig is voor de montage.
Controleer vóór aanvang of alle onderdelen aanwezig zijn..

MONTAGE-INSTRUCTIES

NL



Montagetijd
30 min



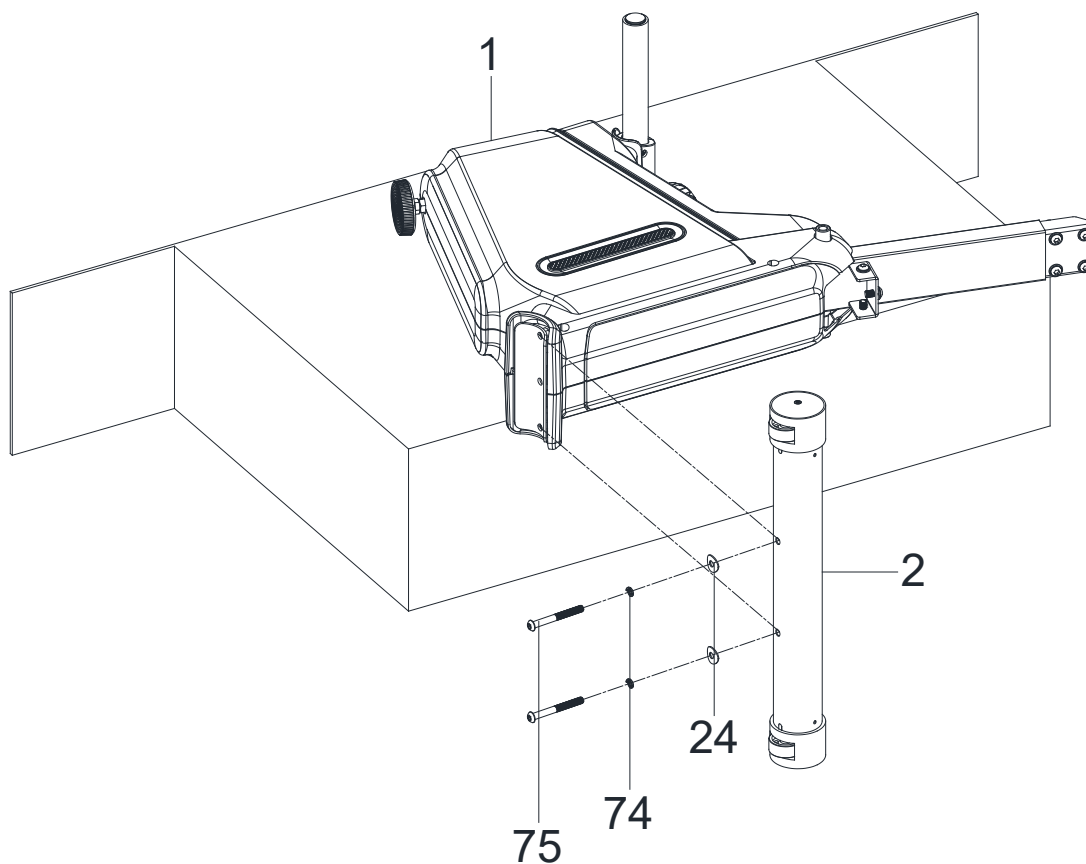
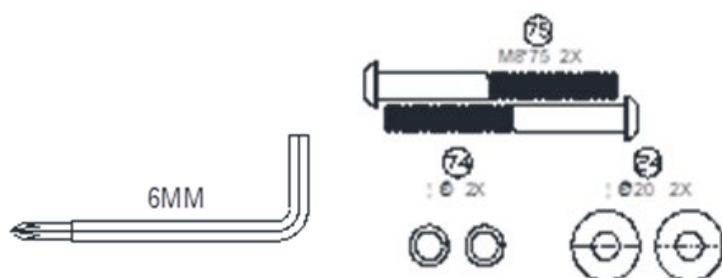
Gereedschap
inbegrepen



Moeilijkheidsgraad
Eenvoudig

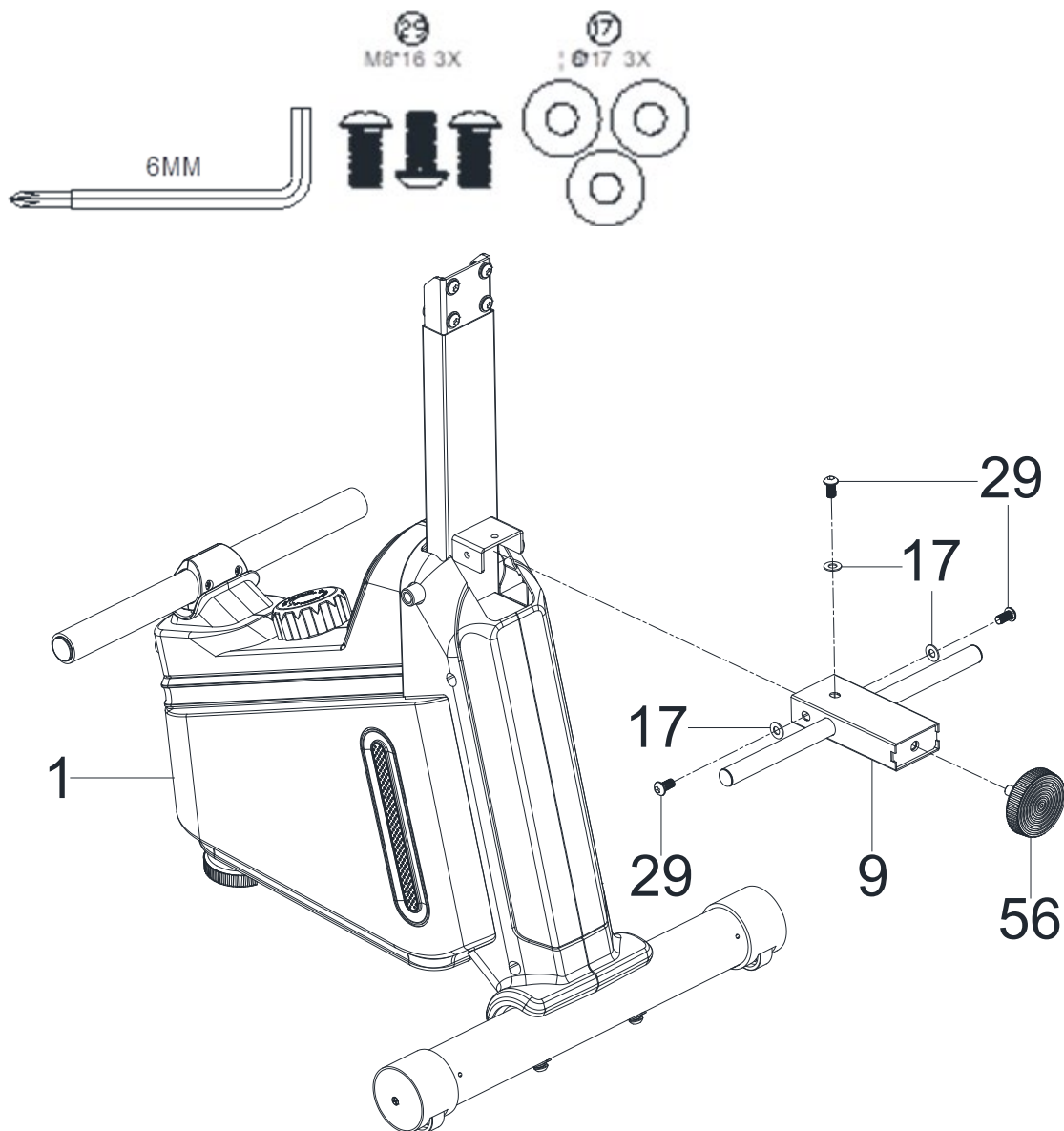
STAP 1:

1. **Bevestig de voorste stabilisatiestang (2)** aan de voorkant van het hoofdframe (1).
2. **Draai vast met 2 gebogen ringen (24), 2 veerringen (74) en 2 inbouten (75).**



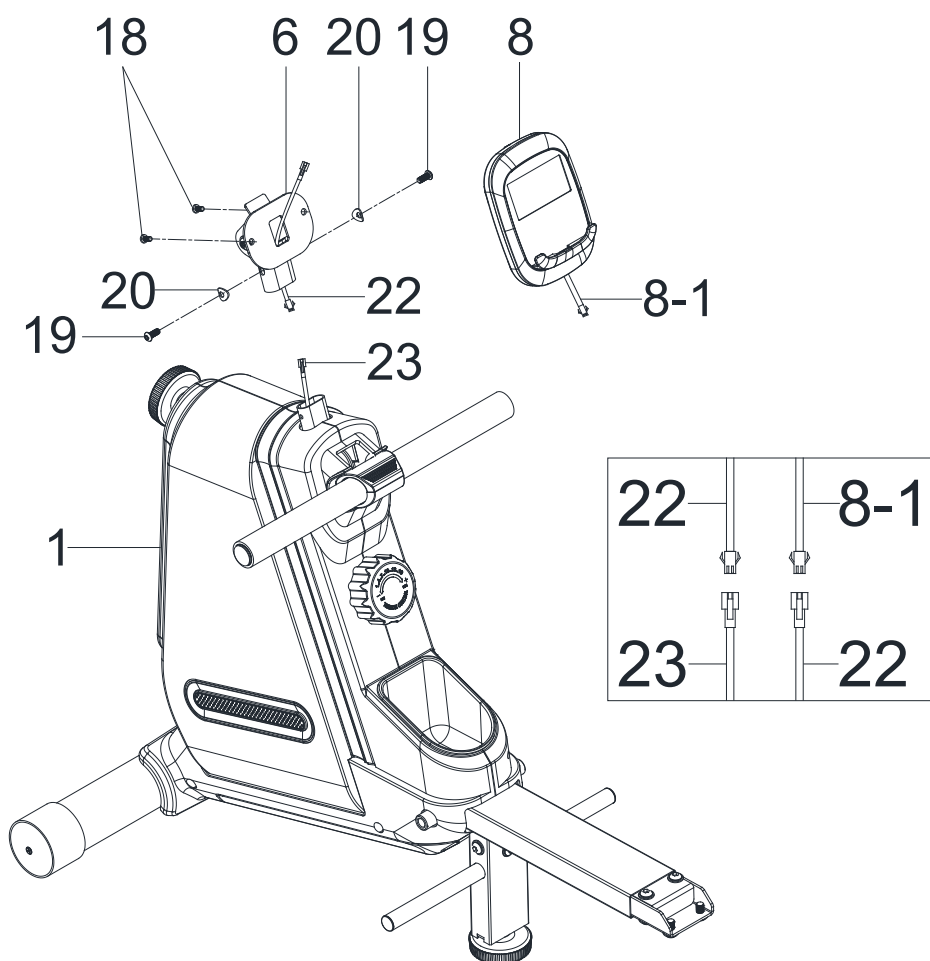
STAP 2:

1. **Verwijder 3 platte ringen (17)** en 3 inbouten (29) die vooraf op het hoofdframe (1) zijn gemonteerd.
2. **Schroef 1 vloerpootje (56)** onder de steunbuis van de pedalen (9).
3. **Bevestig vervolgens de steunbuis van de pedalen (9)** aan het hoofdframe (1) met de 3 platte ringen (17) en 3 inbouten (29).



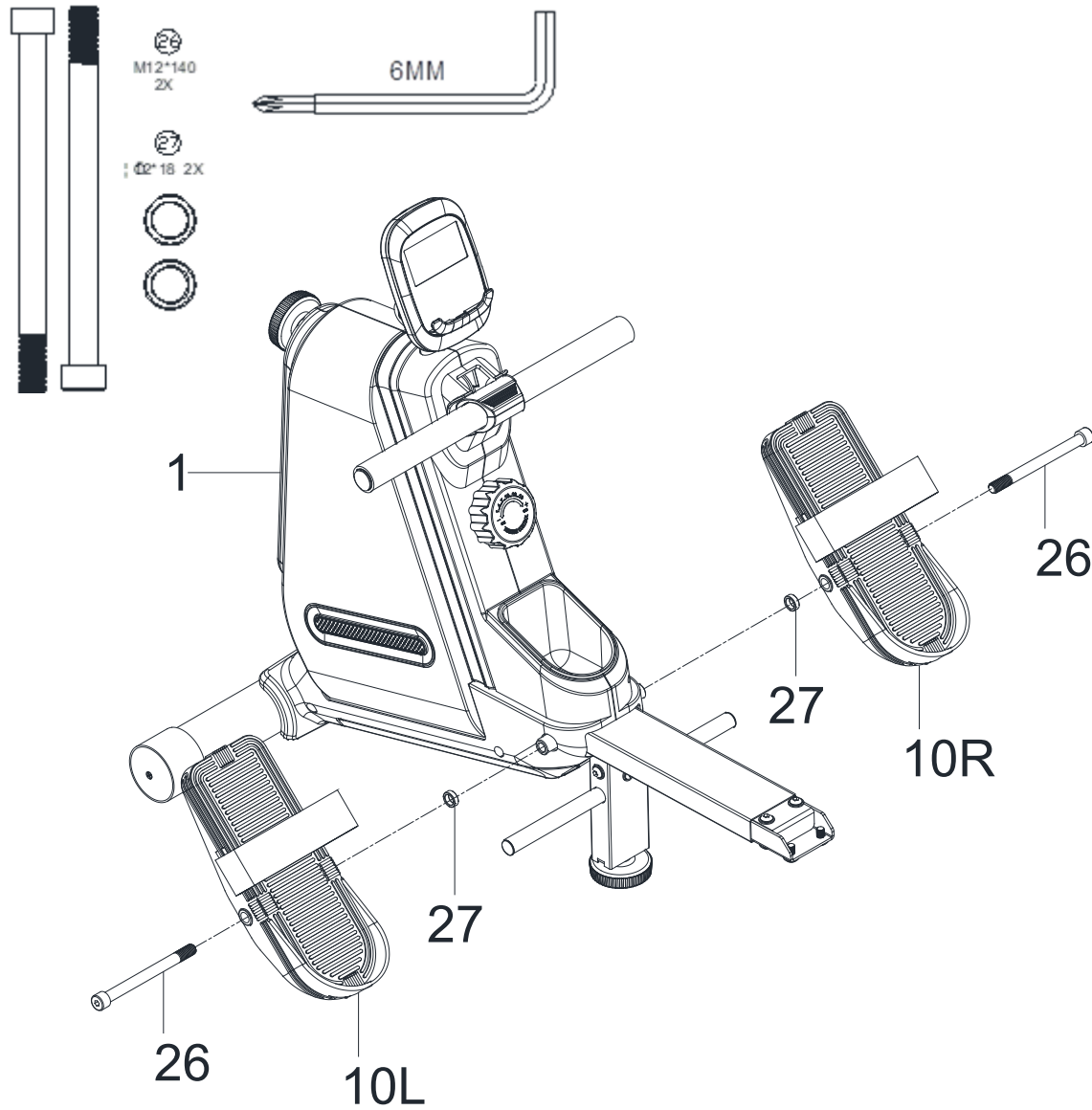
STAP 3:

1. **Dévissez Draai 2 kruiskopschroeven (18)** los die aan de achterkant van de console (8) zijn voormonteerd.
2. **Verwijder 2 gebogen ringen (20)** en 2 inbouten (19) van het hoofdframe (1).
3. **Verbind de centrale sensorkabel (22)** met de onderste sensorkabel (23).
4. **Steek de voorste steunbuis (6)** in het hoofdframe (1) en bevestig deze met 2 gebogen ringen (20) en 2 inbouten (19).
5. **Verbind vervolgens de bovenkant van de centrale sensorkabel (22)** met de bovenste sensorkabel (8-1) van de console (8).
6. **Bevestig de console (8)** op de consolehouder en draai vast met 2 kruiskopschroeven (18).



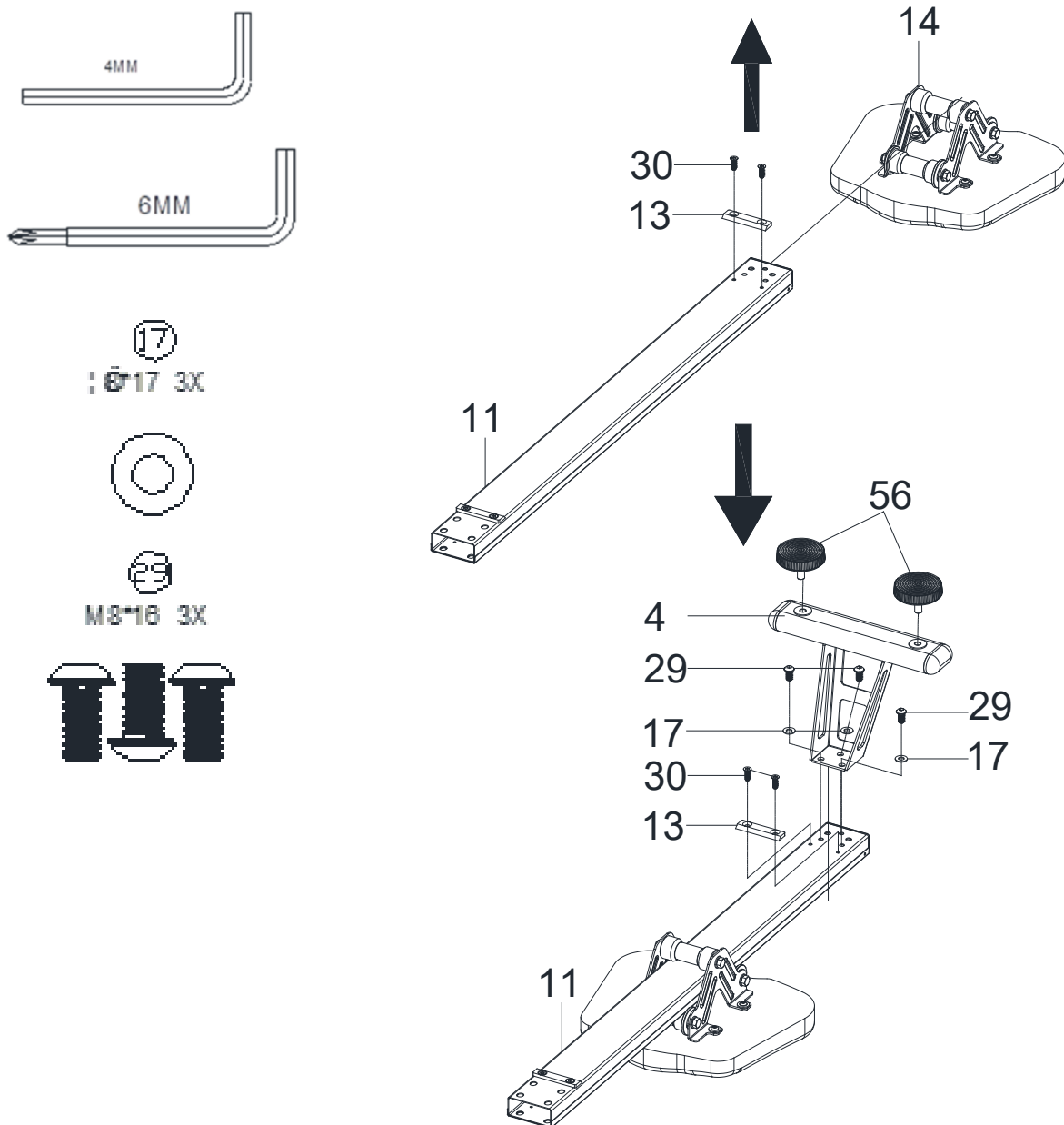
STAP 4:

1. **Bevestig het linker pedaal (10L)** op de linker steun van de pedaalbuis (9) met 1 inbusbout (26) en 1 pedaalbus (27).
2. **Bevestig het rechter pedaal (10R)** op dezelfde manier.



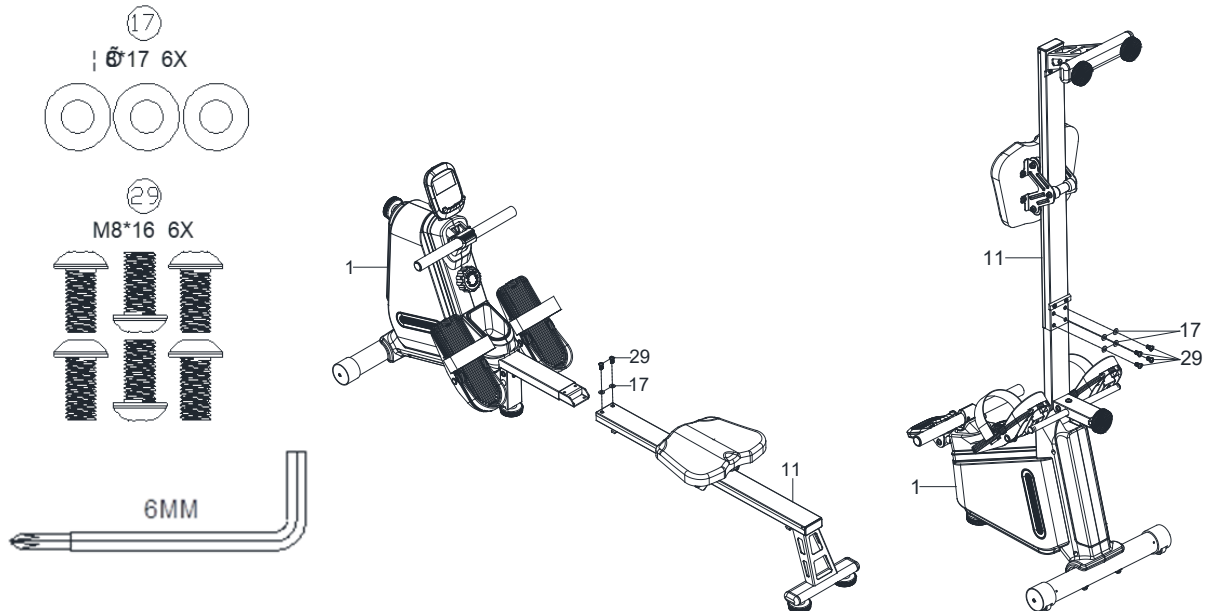
STAP 5:

1. **Verwijder 1 rubberen demper (13)** en 2 inbouten (30) aan de achterkant van de schuifbuis (11).
2. **Plaats het schuifzadel (14)** op de schuifbuis (11) en monteer vervolgens de rubberen demper (13) en de 2 inbouten (30) opnieuw.
3. **Bevestig de achterste steunbuis (4)** aan de schuifbuis (11) met 3 inbouten (29) en 3 platte ringen (17).
4. **Schroef 2 vloerpootjes (56)** onder de achterste steunbuis (4).



STAP 6 :

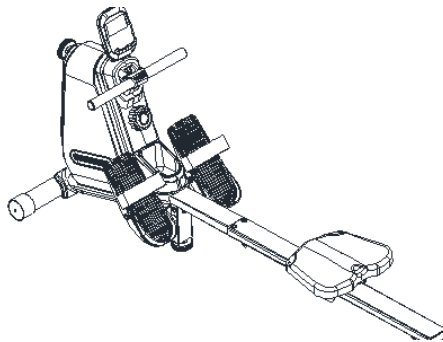
1. **Schuif de schuifbuis (11) in het hoofdframe (1).**
2. **Bevestig aan de voorkant met 2 platte ringen (17) en 2 inbouten (29), en aan de achterkant met 4 platte ringen (17) en 4 inbouten (29).**



De montage is voltooid.

Let op: Controleer vóór gebruik of alle bouten en moeren stevig zijn vastgedraaid.

Opmerking: draai de vloerpoortjes stevig vast met de meegeleverde steeksleutel.



Het apparaat kan rechtop worden geplaatst voor opslag.





I. FUNCTIES VAN DE DRAADLOZE VERBINDING

Om een correcte en betrouwbare gegevensregistratie in de mobiele applicatie te garanderen, registreert en verzendt de draadloze zender de gebruikersgegevens alleen wanneer de console met draadloze verbinding en de smartphone zijn gekoppeld.

Voordat u het apparaat inschakelt, dient u eerst de applicatie met de console te verbinden.

Wanneer de console succesvol met de applicatie is verbonden, schakelt het consolescherm uit en worden alle gegevens rechtstreeks op de applicatie weergegeven.

Wilt u na gebruik van de applicatie de console opnieuw gebruiken, dan moet u de applicatie sluiten en de draadloze verbinding van de telefoon uitschakelen.

II. GEBRUIK VAN DE APPLICATIE

Opmerking :

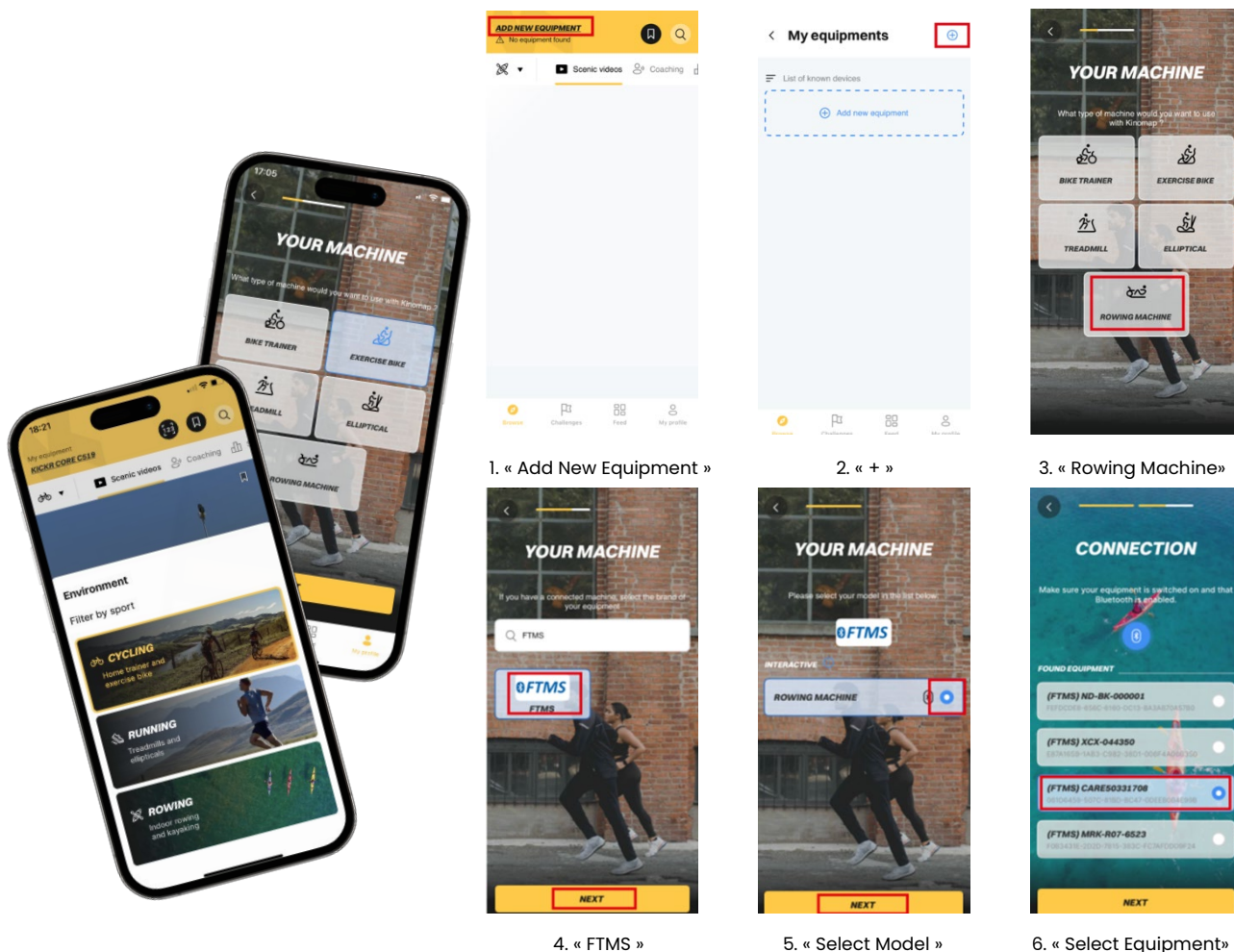
de software KINOMAP wordt continu bijgewerkt; onderstaande procedure is indicatief.

- a. Zoek "KINOMAP" in de app store van uw smartphone en download de applicatie.

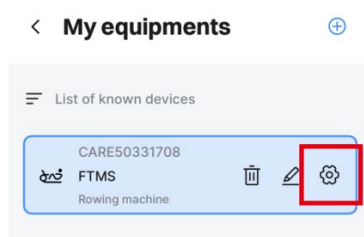


- b. Open de applicatie, voer uw persoonlijke gegevens in, activeer de draadloze verbinding en zorg ervoor dat de console is ingeschakeld en in stand-by staat.

- c. Voeg het apparaat toe zoals aangegeven:



- d. Zodra het apparaat is toegevoegd, kunt u met uw training beginnen.



III. CONSOLE FUNCTIES

Bedieningsknoppen

- **MODE** : selecteert een functie. Houd 2 seconden ingedrukt om tijd, slagen, afstand en calorieën te resetten.
- **SET** : Stelt tijd, slagen, afstand en calorieën in (behalve in SCAN-modus).
- **RESET** : Reset tijd, slagen, afstand en calorieën.

Functies en gebruik

1. **SCAN** : Door op MODE te drukken, schakelt de console over naar de SCAN-modus. De 6 functies worden afwisselend weergegeven, telkens elke 6 seconden: Tijd, Aantal slagen, Afstand, Calorieën, Slagen per minuut (SPM) en Hartslag.
 - Tijdens het doorlopen kunt u op MODE drukken om de weergave op de gekozen functie vast te zetten.
 - Om terug te keren naar de SCAN-modus, drukt u opnieuw op MODE totdat « SCAN » verschijnt en knippert.
2. **TIME (Tijd)** : Geeft de verstreken trainingstijd weer.
3. **COUNT (Aantal slagen)** : Geeft het totale aantal uitgevoerde slagen weer.
4. **DISTANCE (Afstand)** : Geeft de afgelegde afstand weer.
5. **CALORIES** : Geeft het aantal verbrande calorieën weer.
6. **SPM (Strokes per Minute)** : Geeft het aantal slagen per minuut weer.
7. **PULSE (Hartslag – geïntegreerde draadloze verbinding)** : Geeft de actuele hartslag weer. Voor de meting draagt u een **draadloze borstband** (optioneel accessoire, niet inbegrepen).

Gerichte trainingsprogramma's

De console biedt 4 gerichte trainingsmodi: Tijd, Aantal slagen, Afstand en Calorieën.

Opmerking :

Als « SCAN » knippert bij het kiezen van een doelmodus, drukt u opnieuw op MODE om deze uit te schakelen voordat u instellingen aanpast.

1. Tijdmodus:

- Druk op MODE om « TIME » te selecteren.
- Stel de duur in met SET (ingedrukt houden van SET versnelt het doorlopen).
- Wanneer de afteltimer nul bereikt, knippert de TIME-indicator om het einde van de training aan te geven. Als u doorgaat, schakelt de console automatisch over naar een oplopende telling.

2. Modus Aantal slagen:

- Druk op MODE om « COUNT » te selecteren.
- Stel de doelwaarde in met SET.
- Bij nul knippert de indicator en schakelt de console terug naar een oplopende telling.

3. Afstandsmodus:

- Selecteer « DIST » met MODE.
- Stel de afstand in met SET.
- Bij nul knippert de functie en schakelt terug naar een oplopende telling.

4. Caloriemodus:

- Selecteer « CAL » met MODE.
- Stel de waarde in met SET.
- Bij nul knippert de indicator en hervat de console een oplopende telling.

Om de doelwaarden te wijzigen of te resetten, drukt u op RESET en start u de programmering opnieuw.

Belangrijke opmerkingen :

- Als het batterijsymbool op het display verschijnt, vervang dan de batterijen.
- De console schakelt automatisch uit na 2 minuten zonder signaal.
- De console schakelt automatisch weer in zodra een signaal wordt gedetecteerd.
- Na 4 seconden stilstand verschijnt « STOP » op het display. Zodra u de oefening hervat, start de berekening opnieuw en verdwijnt « STOP ».

Specificaties

Functie	Weergavebereik
SCAN	Elke 6 seconden
TIME	0:00 – 99:59
COUNT	0 – 9999 slagen
DISTANCE	0 – 9999 meter
CALORIES	0 – 9999 kcal
SPM	0 – 999 slagen/min
PULSE	60 – 240 bpm

- Type batterijen: 2 × AA
- Gebruikstemperatuur: 0°C tot +40°C
- Opslagtemperatuur: -10°C tot +60°C

IV. TRAININGSINSTRUCTIES

Regelmatig gebruik van uw **roeimachine** biedt meerdere voordelen: verbetering van de fysieke conditie, spierversteviging en, in combinatie met een evenwichtige voeding, een effectieve ondersteuning bij gewichtsverlies.

1. Opwarmfase

Deze fase bereidt het lichaam voor op de inspanning: ze bevordert de bloedsomloop en bereidt de spieren voor. Ze vermindert ook het risico op krampen en blessures.

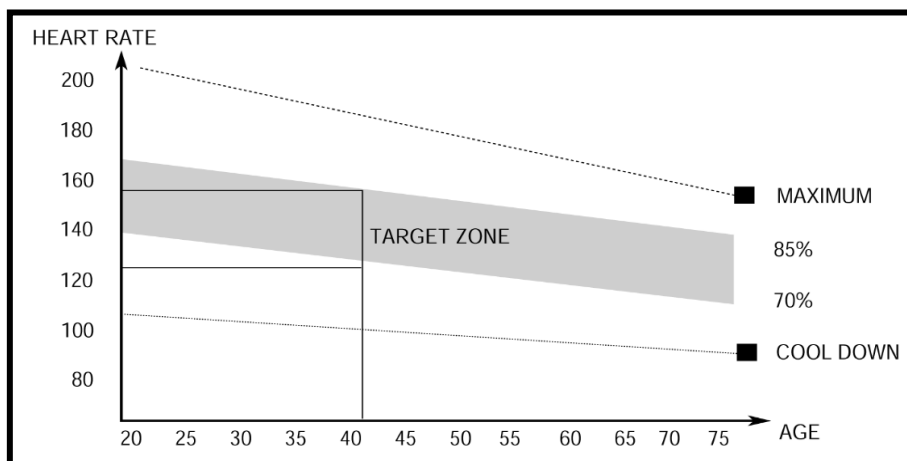
Het wordt aanbevolen enkele rekoefeningen uit te voeren (zie illustraties in de handleiding). Elke rek moet ongeveer **30 seconden** worden aangehouden, zonder abrupte bewegingen of forceren. Als u pijn voelt, **stop dan onmiddellijk**.



2. Trainingsfase

Dit is de hoofdfase, waarin de inspanning wordt geleverd. Bij regelmatige training worden de spieren (vooral die van de benen) soepeler en uithoudingsvermogen. Het is essentieel een gelijkmatig tempo aan te houden en de **intensiteit geleidelijk** aan te passen. De inspanning moet voldoende zijn om de hartslag in de **doelzone te brengen** (zie de meegeleverde grafiek).

- De duur van deze fase moet minimaal **12 minuten** bedragen.
- De meeste gebruikers beginnen met sessies van 15 tot 20 minuten.



3. Herstelfase

Deze fase stelt het cardiovasculaire systeem en de spieren in staat geleidelijk terug te keren naar rust.

*Verminder de intensiteit en blijf nog ongeveer **5 minuten** op een licht tempo bewegen. Voer daarna opnieuw de rekoefeningen uit (zonder abrupte bewegingen).*

SPIERVERSTEVIGING

Om de spieren te verstevigen, verhoogt u het weerstandsniveau. Dit belast de benen meer en kan de duur van de training beperken.

Wilt u ook uw fysieke conditie verbeteren, behoud dan een matige intensiteit tijdens de opwarm- en herstelfasen en verhoog de weerstand pas aan het einde van de training.

GEWICHTSVERLIES

De sleutel ligt in de **intensiteit en de duur van de inspanning**: hoe langer en intensiever u traint, hoe meer calorieën u verbrandt. Dit is hetzelfde principe als bij het verbeteren van de fysieke conditie, maar met als hoofddoel het energieverbruik.

ONDERHOUD & VERZORGING

Correct onderhoud is essentieel om ervoor te zorgen dat uw apparaat in perfecte staat blijft functioneren. Onjuist onderhoud kan schade veroorzaken, de levensduur van het apparaat verkorten en de garantie ongeldig maken.

Belangrijk :

- Gebruik nooit oplosmiddelen of schurende producten om het apparaat te reinigen.
- Houd de computer uit de buurt van vloeistoffen en directe blootstelling aan zonlicht om schade te voorkomen.

Na elke training

- Veeg de console en de frameoppervlakken af met een zachte, licht vochtige doek om zweet te verwijderen.
- Controleer en draai alle onderdelen regelmatig vast.
- Vervang versleten onderdelen onmiddellijk.
- **Gebruik het apparaat niet zolang versleten onderdelen niet zijn vervangen.**

Aandachtspunten

- De riem is het **onderdeel** dat het meest aan slijtage onderhevig is.
- Als u tijdens de training een gebrek aan soepelheid ervaart, controleer dan de staat van de riem of neem contact op met de klantenservice.

Inklappen en opbergen

- Verwijder de borgpen van het scharnier en klap de aluminium rail in.
- Bevestig vervolgens opnieuw met de borgpen.

Het apparaat kan **rechttop worden opgeborgen** om ruimte te besparen.

Correcte gebruikshouding

- Houd het **stuur** stevig vast en houd de rug ontspannen.
- Voer de bewegingen soepel **en ritmisch uit**.
- Als u ongemak of schokken in de beweging voelt, kan dit wijzen **op een te hoge spanning**.

RESERVEONDERDELEN BESTELLEN

Voor een optimale efficiëntie raden wij u aan de volgende zaken bij de hand te hebben voordat u contact opneemt met onze klantenservice:

- De naam of referentie van het product.
- Het productienummer staat vermeld op het hoofdchassis en op de verpakking.
- Het nummer van het ontbrekende of defecte onderdeel dat op de exploded view van het product in deze handleiding staat vermeld

C.A.R.E. Klantendienst

E-mail: service-nl@carefitness.com

WARNHINWEISE :

Sicherheit

- Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie auf. Verwenden Sie dieses Produkt ausschließlich gemäß den Anweisungen.
- Dieses Gerät darf nur von Erwachsenen montiert und benutzt werden.
- Dieses Gerät entspricht der Norm **EN ISO 20957 Klasse HC** für den Heimgebrauch und darf nicht in Fitnessstudios oder anderen öffentlichen, gemeinschaftlichen oder gewerblichen Einrichtungen verwendet werden.
- Für einen sicheren Gebrauch ist eine stabile und ebene Oberfläche erforderlich. Schützen Sie Ihren Boden mit einer Unterlegmatte. Verwenden Sie dieses Gerät nicht in feuchten Umgebungen (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Lassen Sie Kinder nicht mit dem Gerät spielen. Die Firma CARE übernimmt keine Haftung für mögliche Schäden. Halten Sie Kinder während des Trainings vom Gerät fern.
- CARE übernimmt keine Haftung für technische Änderungen, die vom Benutzer an einem unserer Produkte vorgenommen werden.
- **Maximales Benutzergewicht: 120 kg.**

Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt, um die geeignete Trainingsintensität festzulegen. Übermäßiges oder falsch geplantes Training kann gesundheitsschädlich sein.

- Halten Sie während der Übungen den Rücken gerade.
- Es wird dringend empfohlen, geeignete Sportkleidung und Schuhe zu tragen.
- Beachten Sie bei verstellbaren Teilen stets die maximalen Einstellpositionen.
- Es ist zwingend erforderlich, dass die Fußstütze auf der Einstiegsseite in der unteren Position steht. Während dieser Einstiegsphase müssen Sie sich am festen Lenker festhalten.

Wartung

- Überprüfen Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Muttern. Um die Sicherheit zu gewährleisten, muss das Gerät regelmäßig kontrolliert werden. Defekte Teile sind unverzüglich auszutauschen, und das Gerät darf bis zur vollständigen Reparatur nicht verwendet werden. Denken Sie daran, bewegliche Teile regelmäßig zu schmieren.
- Schweiß ist stark korrosiv. Lassen Sie ihn nicht mit lackierten oder verchromten Teilen des Geräts in Kontakt kommen, insbesondere nicht mit dem Computer. Wischen Sie das Gerät nach dem Training sofort ab. Die Reinigung der lackierten Teile erfolgt mit einem mit Wasser angefeuchteten Schwamm. Aggressive oder korrosive Reinigungsmittel sind zu vermeiden.
- Gerätegewicht: 27 kg
- Abmessungen: 170 × 50 × 75 cm (0.85 m³)
- Das Bremssystem ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
- Dieses Trainingsgerät der Klasse C ist nicht für hochpräzise Übungen geeignet.

Garantie : Der Rahmen hat eine Garantie von 5 Jahren. Verschleißteile haben eine Garantie von 2 Jahren. Die Garantie gilt bei normaler Nutzung durch eine Privatperson im häuslichen Bereich. Aktivieren Sie die Garantie Ihres Produkts online unter : www.carefitness.com

Recycling



Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass dieses Produkt und die eventuell enthaltenen Batterien nicht über den Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sie unterliegen einer getrennten Sammlung. Geben Sie Batterien und das elektronische Produkt am Ende seiner Lebensdauer bei einer zugelassenen Sammelstelle ab. Dies trägt zum Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit bei.



TEILELISTE

DE

Nr	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Vordere Stabilisierungsstange	1
3L	Linke Endkappe für vordere Stabilisierungsstange	1
3R	Rechte Endkappe für vordere stabilisierungsstange	1
4	Hinteres Stützrohr	1
5	Endkappe für hintere Stabilisierungsstange	2
6	Vorderes Stützrohr	1
7	Konsolenhalter	1
8	Konsole	1
8 -1	Oberes Sensorkabel	1
9	Pedalstützrohr	1
10L	Linkes Pedal	1
10R	Rechtes Pedal	1
11	Schiebeschiene	1
12	Endkappe	1
13	Gummidämpfer	2
14	Stützplatte für Schiebesattel	2
15	Sattel	1
16	Nylon-Sicherungsmutter	9
17	Flache Unterlegscheibe	23
18	Kreuzschlitzschraube	2
19	Inbusschraube	2
20	Gebogene Unterlegscheibe	2
21	Inbusschraube	1

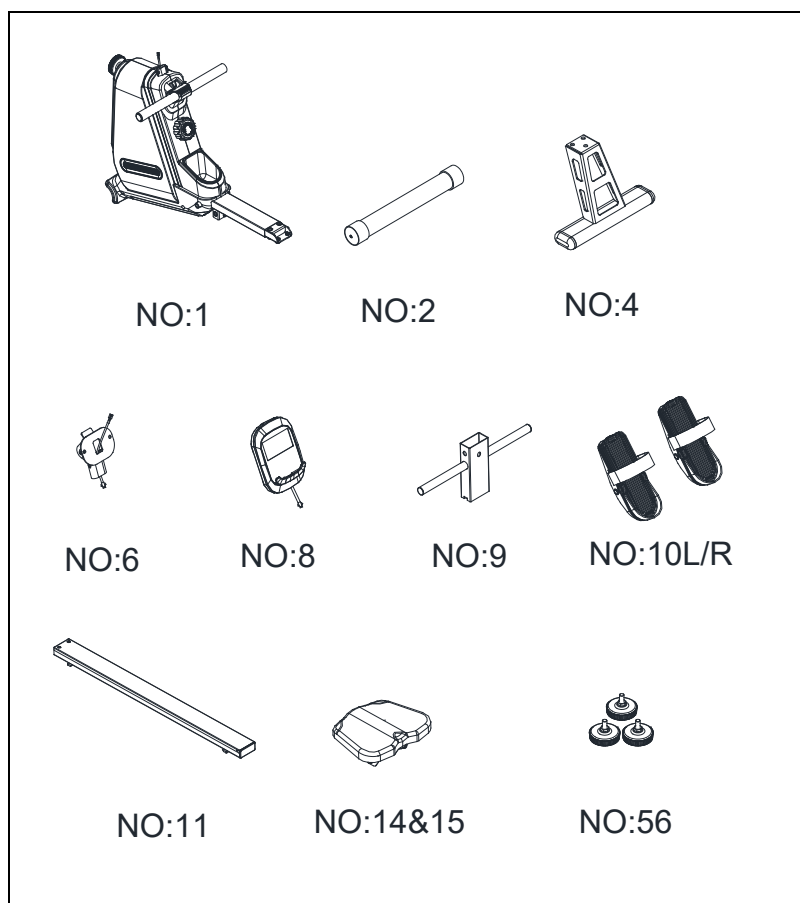
22	Zentrales Sensorkabel	1
23	Unteres Sensorkabel	1
24	Gebogene Unterlegscheibe	2
25	Sensorplatte	1
26	Inbusschraube	2
27	Pedalbuchse	2
28	Pedaldämpfer	2
29	Inbusschraube	14
30	Inbusschraube	4
31	Sechskantschraube	3
32	Distanzhülse	6
33	Lager	6
34	Buchse	3
35	Obere Umlenkrolle	2
36	Untere Umlenkrolle	1
37	Inbusschraube	4
38	Flache Unterlegscheibe	4
39L	Linke Abdeckung	1
39R	Rechte Abdeckung	1
40	Selbstschneidende Schraube	6
41	Kolben	4
42	Selbstschneidende Schraube	1
43	Selbstschneidende Schraube	9
44	Distanzhülse	2
45	Riemenscheibe	1
46	Achse der Riemenscheibe	1

47	Dämpferhalter für den Lenker	1
48	Aufbewahrungsbox	1
49	Spannungs-Einstellknopf (16 Stufen)	1
50	Runde Endkappe	2
51	Lenker	1
52	Obere Lenkerabdeckung	1
53	Untere Lenkerabdeckung	1
54	Schaumstoffgriff	2
55	Sechskantmutter	4
56	Bodengleiter	4
57	Selbstschneidende Schraube	2
58	Sensorhalter	1
59	Nylon-Sicherungsmutter	2
60	Einstellschraubensatz	2
61	Federkupplung	1
62	Riemen	1
63	Sechskantschraube	1
64	Magneteinheit	1
65	Flanschmutter	2
66	Anschlagplatte	2
67	Schwungrad-Einheit	1
68	Sechskantschraube	1
69	Sechskantmutter	2
70	Feder	1
71	Buchse	2
72	Kabeldurchführung	1

73	Selbstschneidende Schraube	2
74	Federscheibe	2
75	Inbusschraube	2
76	Runde Endkappe	2
–	Inbusschlüssel 4 mm	1
–	Inbusschlüssel 6 mm	1
–	Doppelmaulschlüssel 13–17	1

CHECKLISTE VOR DER MONTAGE

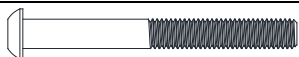
DE



Nr	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Vordere Stabilisierungsstange mit Endkappen	1
4	Hinteres Stützrohr mit Endkappen	1
6	Vorderes Stützrohr mit Konsolenhalter	1
8	Konsole	1
9	Pedalstützrohr	1
10L/R	Linkes / rechtes Pedal	1 - 1
11	Schiebeschiene	1
14 & 15	Schiebesattel-Einheit	1
56	Bodengleiter	3

LISTE DER BEFESTIGUNGSTEILE

DE

Nr	Bezeichnung	Menge	Abbildung
17	Flache Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 17$	3	
24	Gebogene Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 20$	2	
26	Inbusschraube M12×140	2	
27	Pedalbuchse $\Phi 12 \times \Phi 18$	2	
29	Inbusschraube M8×16	3	
74	Federscheibe $\Phi 8$	2	
75	Inbusschraube M8×75	2	
–	Inbusschlüssel 4 mm	1	
–	Inbusschlüssel 6 mm	1	
–	Doppelmaulschlüssel 13–17	1	

Hinweis :

Die oben genannten Teile bilden den vollständigen Lieferumfang für die Montage.
Vergewissern Sie sich vor Beginn, dass alle Teile vorhanden sind.

MONTAGEANLEITUNG

DE



Montagezeit
30 min



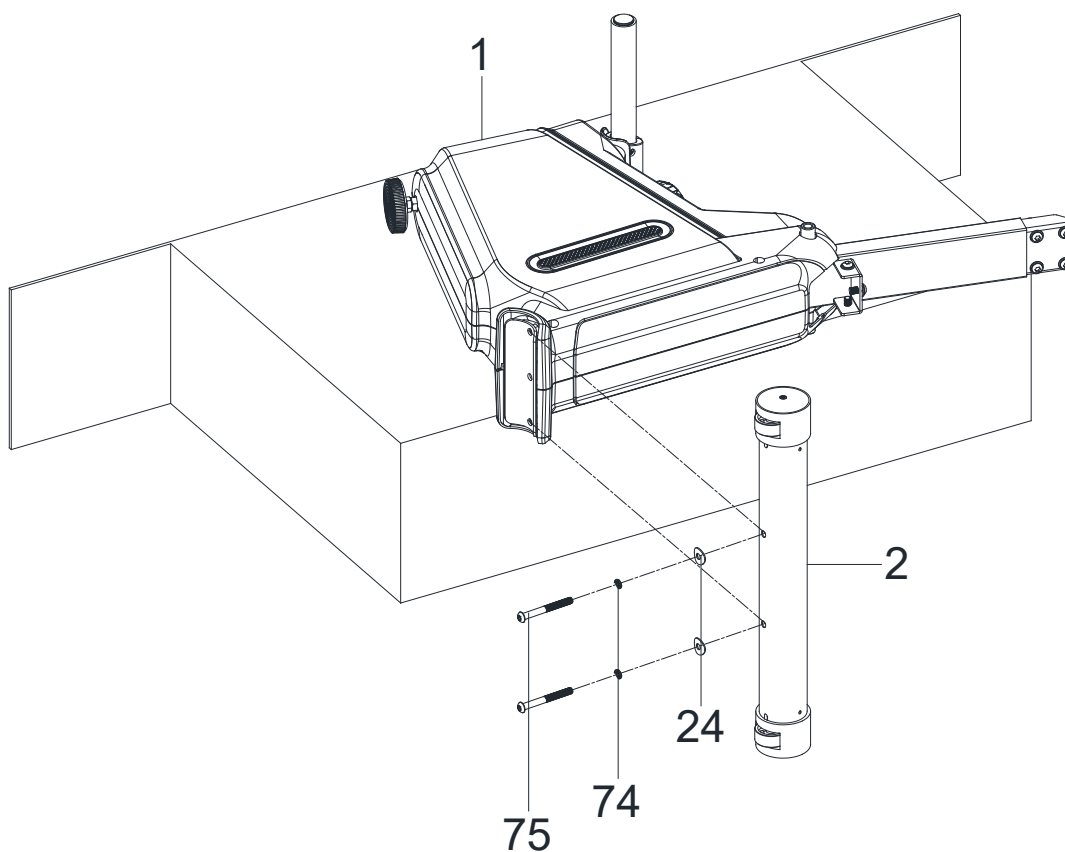
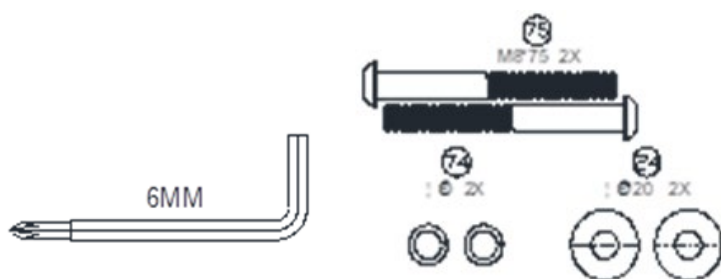
Werkzeuge
enthalten



Schwierigkeitsgrad
Einfach

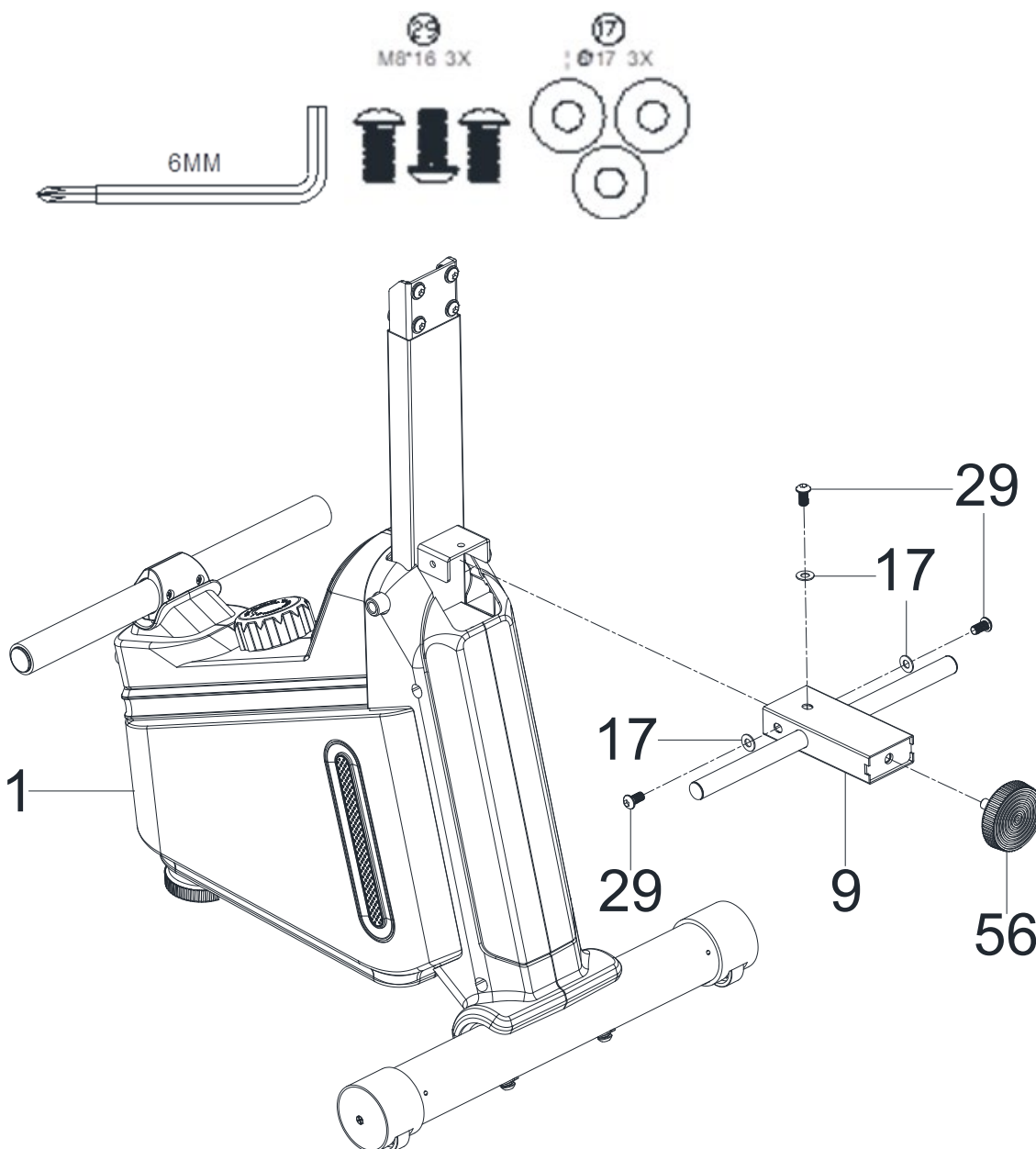
SCHRITT 1:

1. **Befestigen Sie die vordere Stabilisierungsstange (2)** an der Vorderseite des Hauptrahmens (1).
2. **Ziehen Sie sie mit 2 gebogenen Unterlegscheiben (24), 2 Federscheiben (74) und 2 Inbusschrauben (75) fest.**



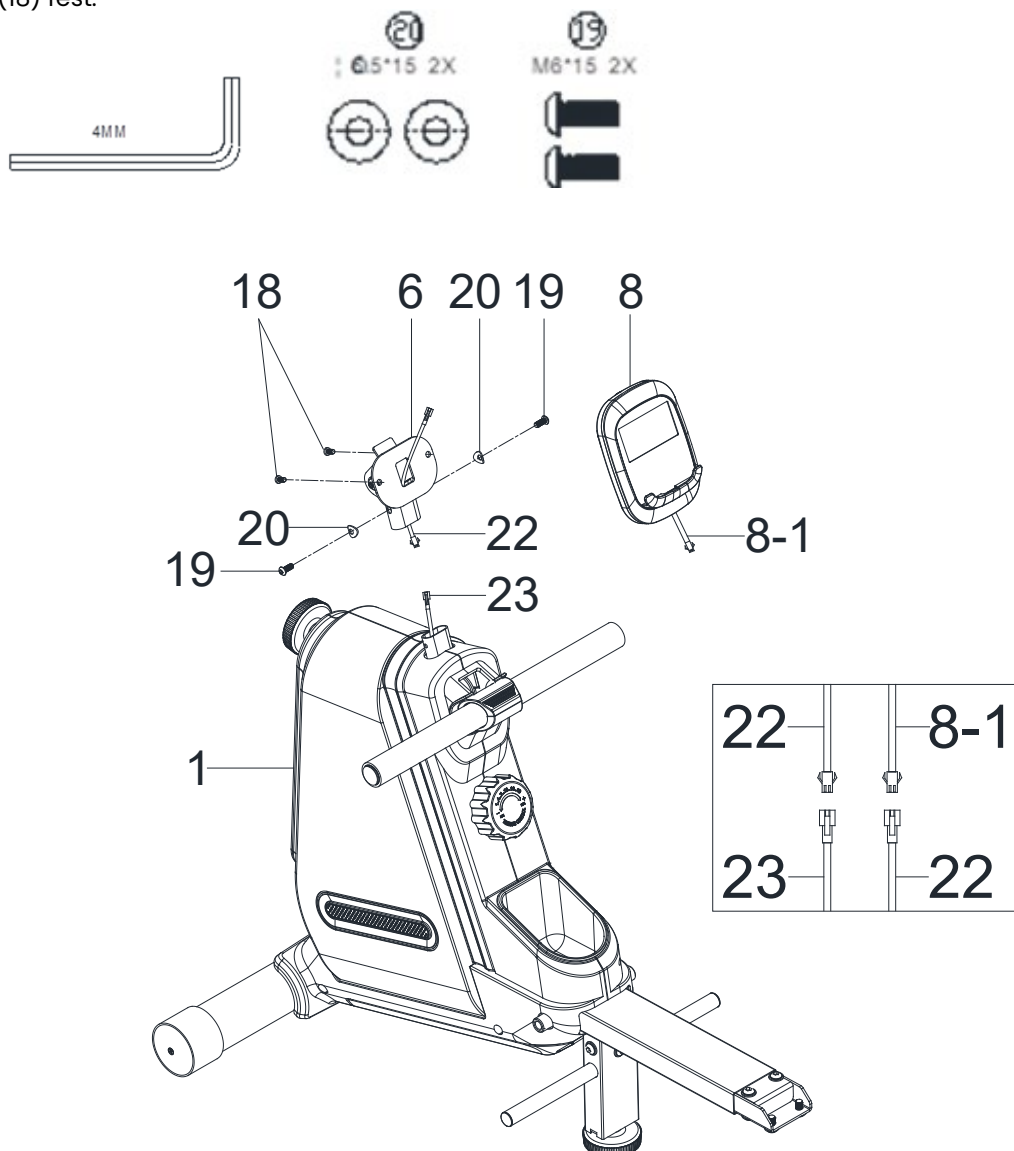
SCHRITT 2:

1. **Entfernen Sie 3 flache Unterlegscheiben (17) und 3 Inbusschrauben (29), die am Hauptrahmen (1) vormontiert sind.**
2. **Schrauben Sie 1 Bodengleiter (56) unter das Pedalstützrohr (9).**
3. **Befestigen Sie anschließend das Pedalstützrohr (9) mit den 3 flachen Unterlegscheiben (17) und 3 Inbusschrauben (29) am Hauptrahmen (1).**



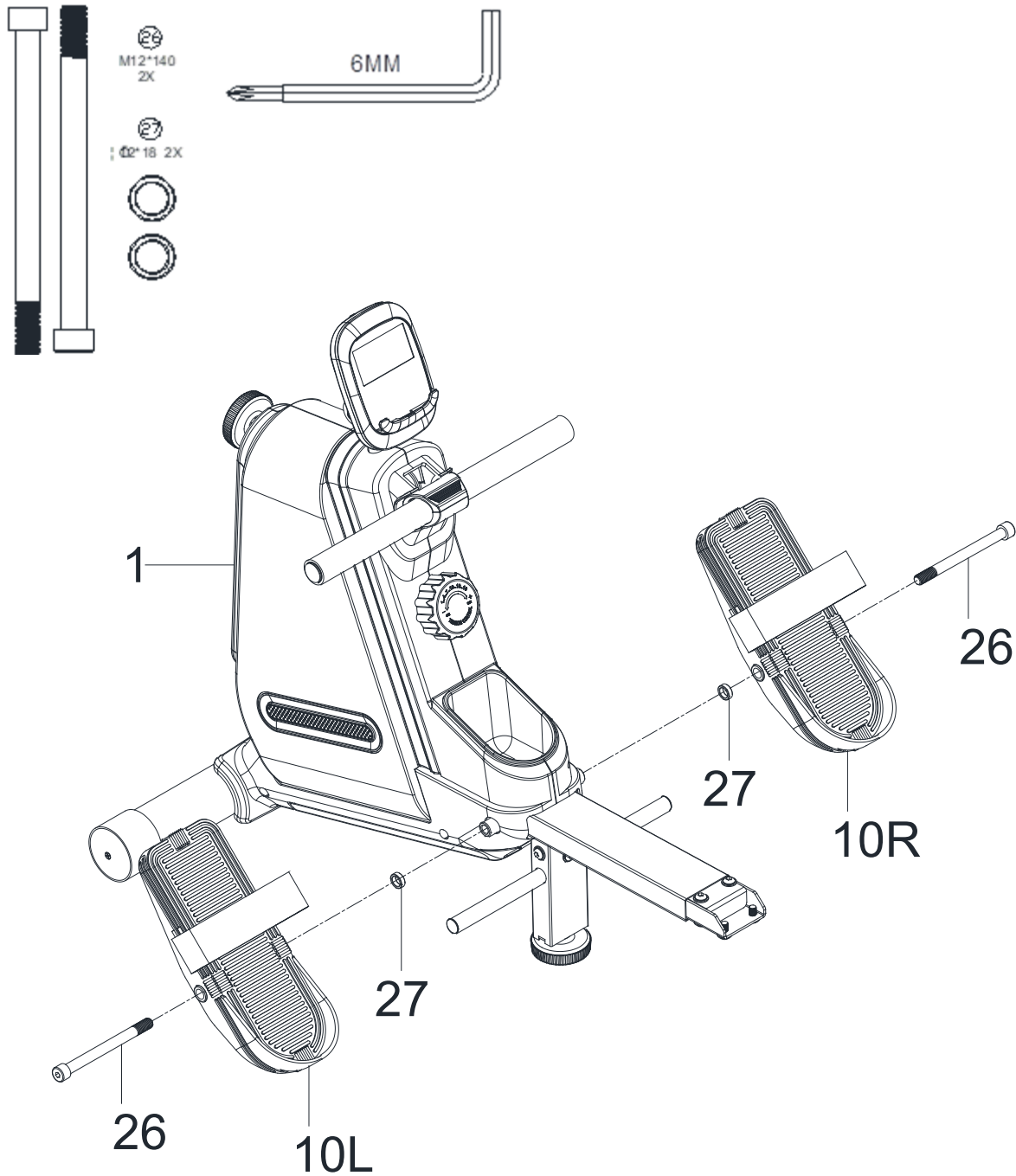
SCHRITT 3 :

1. **Dévis Lösen Sie 2 Kreuzschlitzschrauben (18)** auf der Rückseite der Konsole (8).
2. **Entfernen Sie 2 gebogene Unterlegscheiben (20)** und 2 Inbusschrauben (19) vom Hauptrahmen (1).
3. **Verbinden Sie das zentrale Sensorkabel (22)** mit dem unteren Sensorkabel (23).
4. **Setzen Sie das vordere Stützrohr (6)** in den Hauptrahmen (1) ein und befestigen Sie es mit den 2 gebogenen Unterlegscheiben (20) und 2 Inbusschrauben (19).
5. **Verbinden Sie anschließend das obere Ende des zentralen Sensorkabels (22)** mit dem oberen Sensorkabel (8-1) der Konsole (8).
6. **Befestigen Sie die Konsole (8)** am Konsolenhalter und ziehen Sie sie mit den 2 Kreuzschlitzschrauben (18) fest.



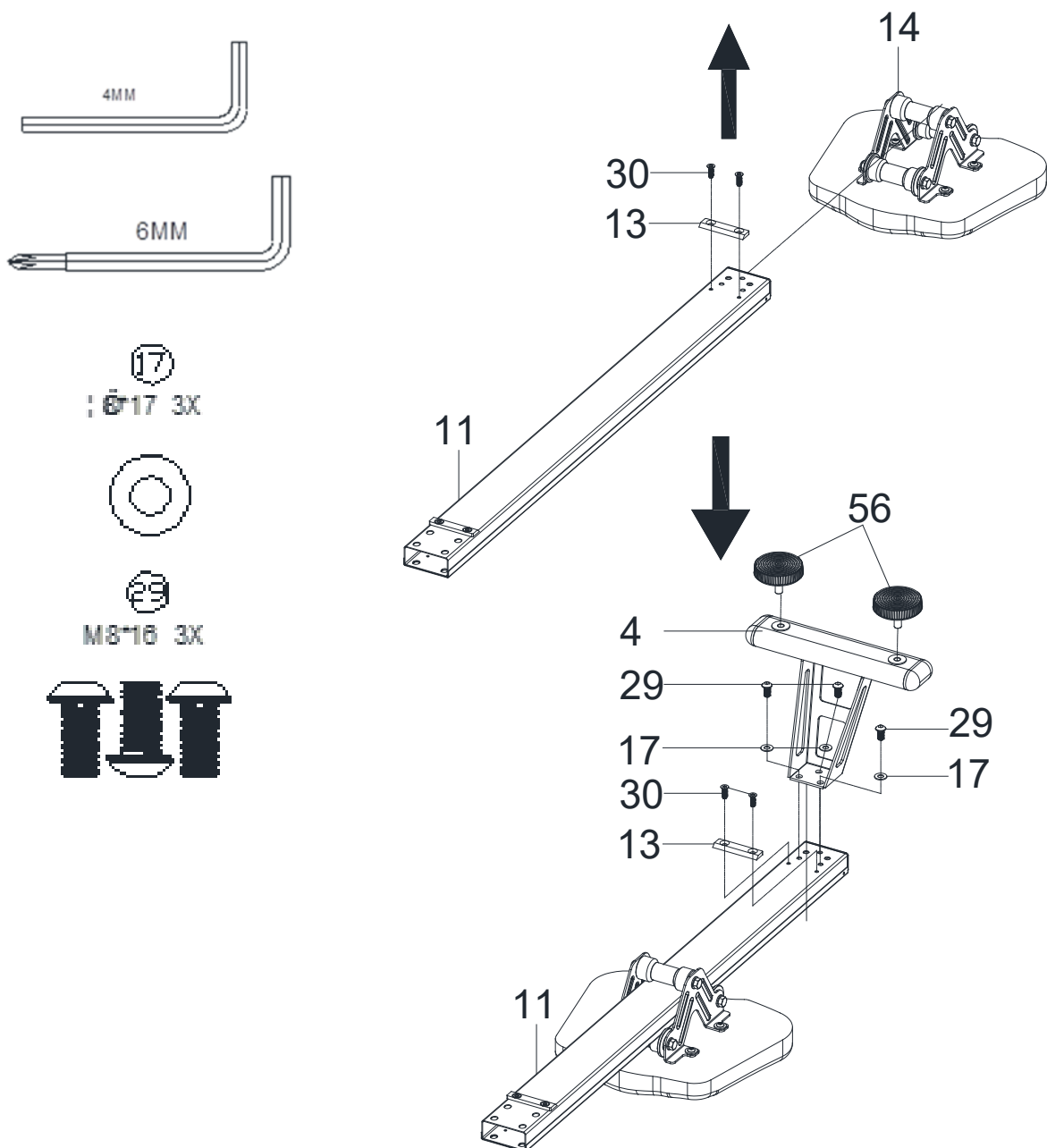
SCHRITT 4:

1. **Befestigen Sie das linke Pedal (10L)** an der linken Halterung des Pedalrohres (9) mit 1 Inbusschraube (26) und 1 Pedalbuchse (27).
2. **Befestigen Sie das rechte Pedal (10R)** entsprechend.



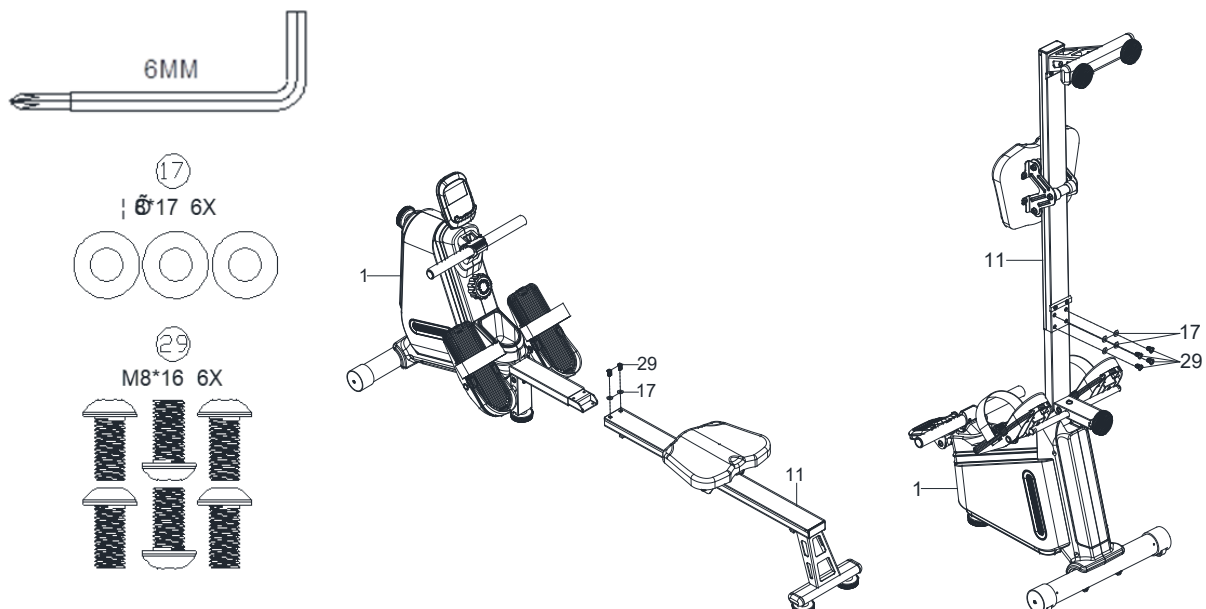
SCHRITT 5:

1. **Entfernen Sie 1 Gummidämpfer (13)** und 2 Inbusschrauben (30) am hinteren Ende der Schiebeschiene (11).
2. **Setzen Sie den Schiebesattel (14)** auf die Schiebeschiene (11) und montieren Sie anschließend den Gummidämpfer (13) und die 2 Inbusschrauben (30) wieder.
3. **Befestigen Sie das hintere Stützrohr (4)** mit 3 Inbusschrauben (29) und 3 flachen Unterlegscheiben (17) an der Schiebeschiene (11).
4. **Schrauben Sie 2 Bodengleiter (56)** unter das hintere Stützrohr (4).



SCHRITT 6 :

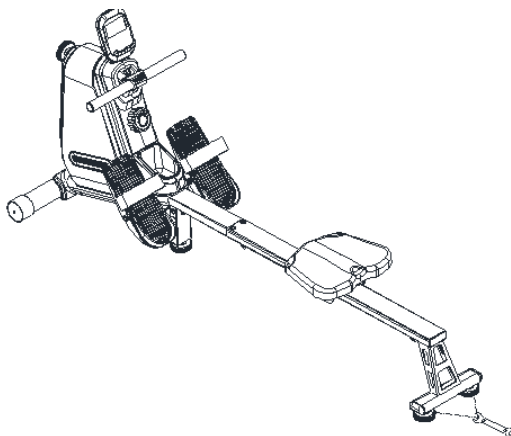
1. **Schieben Sie die Schiebeschiene (11) in den Hauptrahmen (1).**
2. **Befestigen Sie sie vorne mit 2 flachen Unterlegscheiben (17) und 2 Inbusschrauben (29)**
sowie hinten mit 4 flachen Unterlegscheiben (17) und 4 Inbusschrauben (29).



Die Montage ist abgeschlossen.

Achtung: Überprüfen Sie vor der Benutzung, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

Hinweis: Ziehen Sie die Bodengleiter mit dem mitgelieferten Maulschlüssel fest.



Das Gerät kann zur Aufbewahrung vertikal aufgestellt werden.





I. FUNKTIONEN DER DRAHTLOSEN VERBINDUNG

Um sicherzustellen, dass die Datenerfassung in der mobilen Anwendung korrekt und zuverlässig ist, zeichnet der drahtlose Sender die Benutzerdaten nur dann auf und überträgt sie, wenn die Konsole mit drahtloser Verbindung und das Mobiltelefon miteinander verbunden sind.

Bevor Sie das Gerät einschalten, verbinden Sie zuerst die Anwendung mit der Konsole mit drahtloser Verbindung, um die Zuverlässigkeit der aufgezeichneten Daten sicherzustellen.

Sobald die Konsole erfolgreich mit der Anwendung verbunden ist, schaltet sich das Display der Konsole aus und alle Daten werden direkt in der Anwendung angezeigt.

Wenn Sie nach der Verbindung mit der Anwendung die Konsole erneut verwenden möchten, müssen Sie die Anwendung schließen und die drahtlose Verbindung des Telefons deaktivieren.

II. ANLEITUNG ZUR VERWENDUNG DER ANWENDUNG

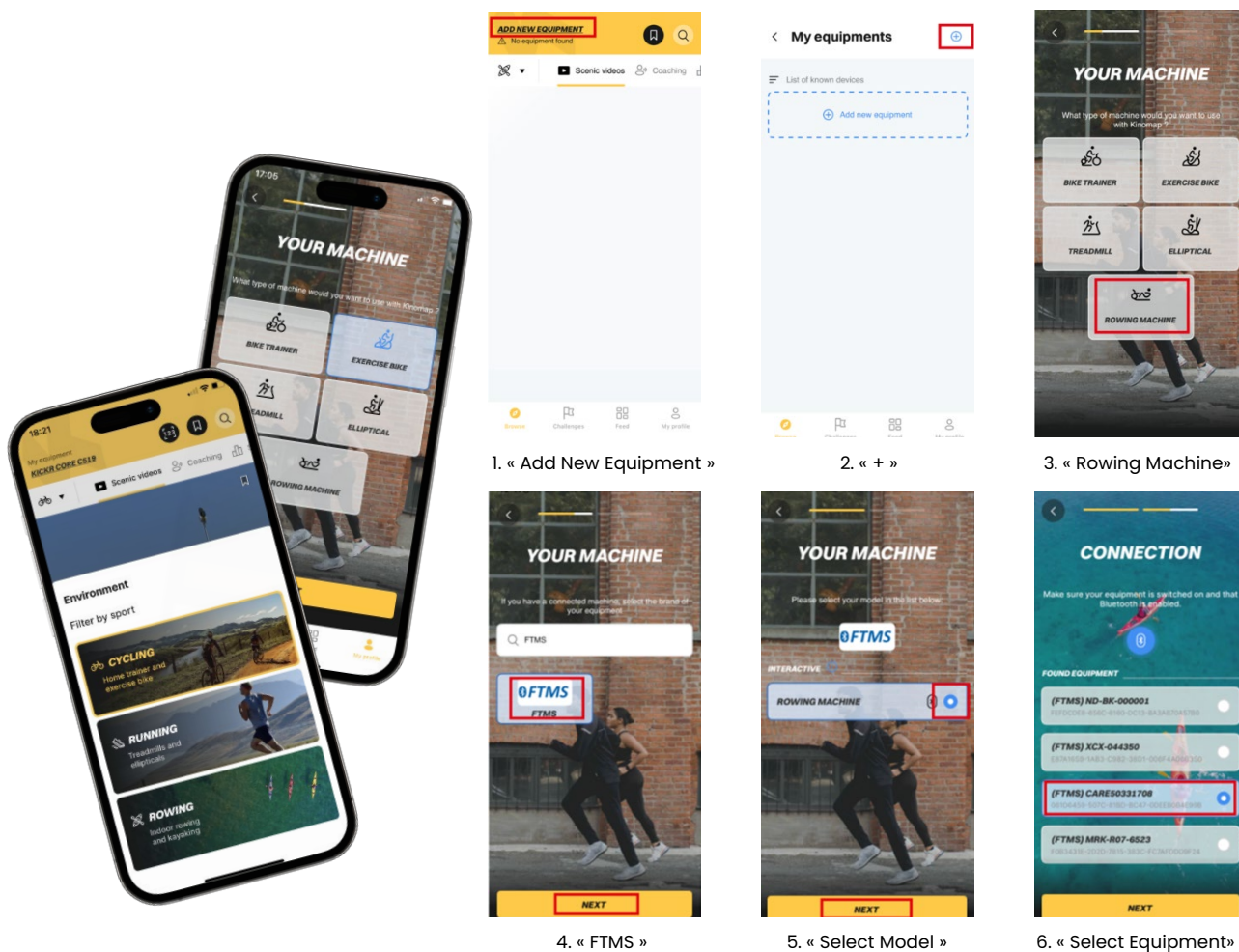
Hinweis :

Die Software „KINOMAP“ wird in Echtzeit aktualisiert. Das nachfolgende Verfahren dient nur zur Orientierung.

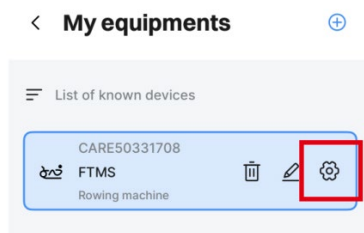
- a. Suchen Sie im App-Store Ihres Mobiltelefons nach „KINOMAP“ und laden Sie die Anwendung herunter.



- b. Öffnen Sie nach Abschluss des Downloads die Anwendung und geben Sie Ihre persönlichen Daten ein. Aktivieren Sie die drahtlose Verbindung des Telefons und stellen Sie sicher, dass die Konsole mit Strom versorgt wird und sich im Standby-Modus befindet.
- c. Fügen Sie das Gerät wie folgt hinzu :



- d. Sobald das Gerät hinzugefügt wurde, können Sie mit dem Training beginnen.



III. FUNKTIONEN DER KONSOLE

Bedientasten

- **MODE** : Dient zur Auswahl einer Funktion. 2 Sekunden gedrückt halten, um Zeit, Schlagzahl, Distanz und Kalorien zurückzusetzen.
- **SET** : Dient zur Auswahl einer Funktion. 2 Sekunden gedrückt halten, um Zeit, Schlagzahl, Distanz und Kalorien zurückzusetzen.
- **RESET** : Setzt Zeit, Schlagzahl, Distanz und Kalorien zurück.

Funktionen und bedienung

1. **SCAN** : Durch Drücken von MODE wechselt die Konsole in den SCAN-Modus. Die 6 Funktionen werden abwechselnd alle 6 Sekunden angezeigt: Zeit, Schlagzahl, Distanz, Kalorien, Schläge pro Minute (SPM) und Puls.
 - Während des Durchlaufs können Sie MODE drücken, um die Anzeige auf der gewählten Funktion zu fixieren.
 - Um in den SCAN-Modus zurückzukehren, drücken Sie erneut MODE, bis „SCAN“ angezeigt wird und blinkt.
2. **TIME (Temps)** : Zeigt die verstrichene Trainingszeit an.
3. **COUNT (Nombre de coups)** : Zeigt die Gesamtzahl der ausgeführten Schläge an.
4. **DISTANCE (Distance)** : Zeigt die zurückgelegte Strecke an.
5. **CALORIES** : Zeigt die verbrannten Kalorien an.
6. **SPM (Strokes per Minute)** : Zeigt die Anzahl der Schläge pro Minute an.
7. **PULSE (Pouls – connexion sans fil intégrée)** : Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an.
Für die Messung tragen Sie bitte einen **Brustgurt mit drahtloser Verbindung** (optional, nicht im Lieferumfang enthalten)

Zielgerichtete Trainingsprogramme

Die Konsole bietet 4 zielgerichtete Trainingsmodi : Zeit, Schlagzahl, Distanz und Kalorien.

Hinweis :

Wenn „SCAN“ bei der Auswahl einer Zielfunktion blinkt, drücken Sie erneut MODE, um den SCAN-Modus zu deaktivieren, bevor Sie Einstellungen vornehmen.

1. Zeitmodus:

- Drücken Sie MODE, um „TIME“ auszuwählen.
- Stellen Sie die Dauer mit SET ein (gedrückt halten von SET beschleunigt den Durchlauf).
- Wenn der Countdown Null erreicht, blinkt die TIME-Anzeige, um das Ende des Trainings anzuzeigen. Wenn Sie fortfahren, wechselt die Konsole automatisch in eine aufsteigende Zählung.

2. **Modus Schlagzahl:**

- Drücken Sie MODE, um „COUNT“ auszuwählen.
- Stellen Sie den Zielwert mit SET ein.
- Bei Null blinkt die Anzeige und die Konsole wechselt zurück zur aufsteigenden Zählung.

3. **Distanzmodus:**

- Wählen Sie „DIST“ mit MODE.
- Stellen Sie die Distanz mit SET ein.
- Bei Null blinkt die Funktion und wechselt zurück zur aufsteigenden Zählung.

4. **Kalorienmodus:**

- Wählen Sie „CAL“ mit MODE..
- Stellen Sie den Wert mit SET ein.
- Bei Null blinkt die Anzeige und die Konsole setzt die aufsteigende Zählung fort.

Um Ziele zu ändern oder zurückzusetzen, drücken Sie RESET und beginnen Sie die Programmierung erneut.

Wichtige hinweise :

- Wenn das Batteriesymbol auf dem Display erscheint, ersetzen Sie die Batterien.
- Die Konsole schaltet sich nach 2 Minuten ohne Signal automatisch aus.
- Sie schaltet sich automatisch wieder ein, sobald ein Signal erkannt wird.
- Nach 4 Sekunden Stillstand zeigt das Display „STOP“ an. Sobald Sie die Übung fortsetzen, startet die Berechnung erneut und „STOP“ verschwindet.

Spécifications

Funktion	Anzeigebereich
SCAN	Alle 6 Sekunden
TIME	0:00 – 99:59
COUNT	0 – 9999 Schläge
DISTANCE	0 – 9999 Meter
CALORIES	0 – 9999 kcal
SPM	0 – 999 Schläge/Min
PULSE	60 – 240 bpm

- Batterietyp: 2 × AA
- Betriebstemperatur: 0°C bis +40°C
- Lagertemperatur: -10°C bis +60°C

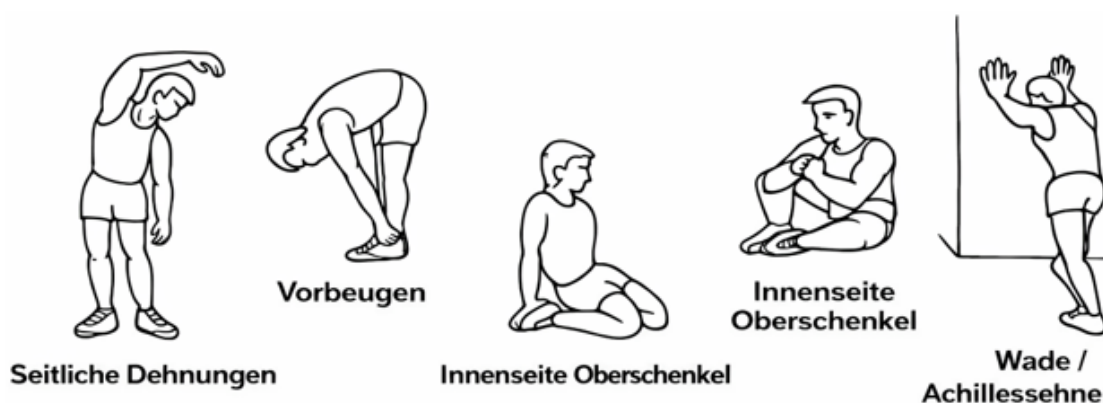
IV. TRAININGSANLEITUNG

Die regelmäßige Nutzung Ihres Rudergeräts bietet **zahlreiche** Vorteile: Verbesserung der körperlichen Fitness, Muskelkräftigung und – in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung – eine wirksame Unterstützung beim Abnehmen.

1. Aufwärmphase

Diese Phase bereitet den Körper auf die Belastung vor: Sie fördert die Durchblutung und bereitet die Muskeln vor. Außerdem reduziert sie das Risiko von Krämpfen und Verletzungen.

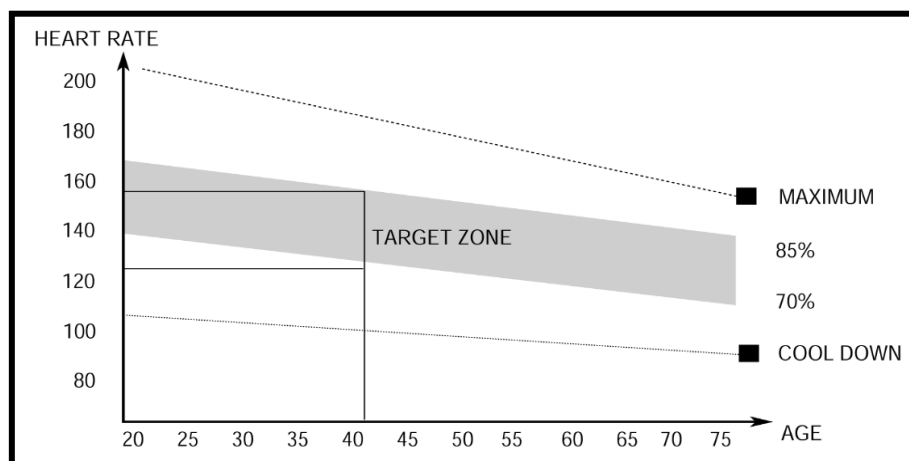
Es wird empfohlen, einige Dehnübungen durchzuführen (siehe Abbildungen im Handbuch). Jede Dehnung sollte etwa **30 Sekunden** gehalten werden, ohne ruckartige Bewegungen oder Überdehnung. Bei Schmerzen **sofort abbrechen**.



2. Trainingsphase

Dies ist die Hauptphase, in der die Belastung erfolgt. Bei regelmäßigem Training werden die Muskeln (insbesondere die Beinmuskulatur) geschmeidiger und ausdauernder. Es ist wichtig, einen gleichmäßigen **Rhythmus beizubehalten** und die Intensität schrittweise anzupassen. Die Belastung sollte ausreichen, um die Herzfrequenz in den **Zielbereich zu bringen** (siehe beigefügte Grafik).

- Die Dauer dieser Phase sollte mindestens **12 Minuten** betragen.
- Die meisten Benutzer beginnen mit Trainingseinheiten von 15 bis 20 Minuten.



3. Erholungsphase

Diese Phase ermöglicht es dem Herz-Kreislauf-System und den Muskeln, allmählich in den Ruhezustand zurückzukehren.

*Reduzieren Sie die Intensität und trainieren Sie weitere ca. **5 Minuten** in leichtem Tempo. Führen Sie anschließend erneut die Dehnübungen durch (ohne ruckartige Bewegungen).*

MUSKELKRÄFTIGUNG

Um die Muskulatur zu kräftigen, erhöhen Sie den Widerstand. Dadurch werden insbesondere die Beine stärker beansprucht und die Trainingsdauer kann verkürzt werden.

Wenn Sie zusätzlich Ihre allgemeine Fitness verbessern möchten, halten Sie während der Aufwärm- und Erholungsphasen eine moderate Intensität ein und erhöhen Sie den Widerstand erst am Ende der Trainingseinheit.

GEWICHTSREDUKTION

Der **Schlüssel liegt in Intensität** und Dauer der Belastung: Je länger und intensiver Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Das Prinzip entspricht dem der Verbesserung der körperlichen Fitness, mit dem Hauptziel eines erhöhten Energieverbrauchs.

PFLEGE & WARTUNG

Eine ordnungsgemäße Wartung ist unerlässlich, um sicherzustellen, dass Ihr Gerät stets einwandfrei funktioniert. Unsachgemäße Wartung kann zu Schäden führen, die Lebensdauer des Geräts verkürzen und den Garantieanspruch erlöschen lassen.

Wichtig :

- Verwenden Sie niemals Lösungsmittel oder scheuernde Reinigungsmittel zur Reinigung des Geräts.
- Um Schäden am Bordcomputer zu vermeiden, halten Sie ihn von Flüssigkeiten und direkter Sonneneinstrahlung fern.

Nach jeder Trainingseinheit

- Wischen Sie die Konsole und die Oberflächen des Rahmens mit einem weichen, leicht feuchten Tuch ab, um Schweiß zu entfernen.
- Überprüfen Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.
- Ersetzen Sie verschlissene Teile umgehend.
- **Verwenden Sie das Gerät nicht, solange verschlissene Teile nicht ersetzt wurden.**

Hinweise

- Der **Riemen** ist das Teil, das am stärksten dem Verschleiß unterliegt.
- Wenn Sie während des Trainings einen Mangel an gleichmäßigem Bewegungsablauf feststellen, überprüfen Sie den Zustand des Riemens oder wenden Sie sich an den Kundendienst.

Zusammenklappen und Aufbewahrung

- Entfernen Sie den Sicherungsstift am Gelenk und klappen Sie die Aluminiumschiene ein.
- Befestigen Sie anschließend wieder mit dem Sicherungsstift.

Das Gerät kann **in vertikaler Position** aufbewahrt werden, um Platz zu sparen.

Korrekte Nutzungshaltung

- Halten Sie den Lenker fest und lassen Sie den Rücken entspannt.
- Führen Sie die Bewegungen **fließend und rhythmisch** aus.
- Wenn Sie ein Unbehagen oder Ruckeln in der Bewegung verspüren, kann dies auf eine zu hohe Spannung hinweisen.

ERSATZTEILE BESTELLEN

Aus Effizienzgründen halten Sie bitte die folgenden Gegenstände bereit, bevor **Sie unseren Kundendienst kontaktieren:**

- **Der Name** oder **die Referenz des Produkts.**
- **Die Herstellungsnummer ist** auf dem Hauptgehäuse und auf dem Verpackungskarton angegeben.
- **Die Nummer des fehlenden oder defekten** Teils ist auf der Explosionszeichnung des Produkts in diesem Handbuch angegeben.

Service Après Vente (Kundendienst)

E mail : service-de@carefitness.com

ADVERTENCIAS :

Seguridad

- Lea y conserve cuidadosamente este manual del usuario. Utilice este producto únicamente de la manera indicada. Este aparato debe ser ensamblado y utilizado por adultos.
- Su aparato cumple con la norma **EN ISO 20957 clase HC** para uso doméstico, no debe utilizarse en un gimnasio ni en ningún otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- Para un uso seguro se requiere una superficie estable y plana. Proteja su suelo con una alfombra. No utilice este aparato en un lugar húmedo (piscina, sauna, etc.).
- No permita que los niños jueguen con el aparato. La empresa CARE declina toda responsabilidad por los daños que puedan sufrir. No deje a los niños cerca del aparato durante su entrenamiento.
- CARE declina toda responsabilidad en caso de modificaciones técnicas realizadas por el usuario en alguno de nuestros productos
- **Peso y talla máxima del usuario: 120 kg.**

Antes de comenzar su entrenamiento, es fundamental consultar a su médico para determinar el nivel de intensidad de su programa. Un entrenamiento excesivo o mal planificado puede perjudicar la salud.

- Mantenga la espalda recta durante los ejercicios.
- Se recomienda encarecidamente usar ropa y calzado adecuados.
- Tenga en cuenta las posiciones máximas para las partes ajustables
- Es imprescindible que el reposapiés del lado donde se instala esté en posición baja. También es imprescindible sujetarse al manillar fijo durante esta fase de instalación.

Mantenimiento

- Verifique regularmente el apriete de los elementos de fijación con tornillos y tuercas. Para mantener su nivel de seguridad, su aparato debe ser inspeccionado periódicamente. Es imprescindible reemplazar cualquier pieza defectuosa y no usar el aparato hasta su completa reparación. Recuerde lubricar regularmente las piezas móviles
- El sudor es muy corrosivo, no permita que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, y especialmente con el ordenador; limpie inmediatamente su aparato después del entrenamiento. La limpieza de las partes esmaltadas se realiza con una esponja humedecida en agua. Quedan prohibidos todos los productos agresivos o corrosivos.
- Peso unitario: 26,7 kg
- Dimensiones: 170 x 50 x 75 cm (0,85 m³)
- El sistema de frenado es independiente de la velocidad
- Este aparato de entrenamiento de clase C no es adecuado para ejercicios de alta precisión

Garantía : El chasis tiene garantía de 5 años. Las piezas de desgaste tienen garantía de 2 años. La garantía se aplica en uso normal por un particular en casa. Active la garantía de su producto en línea en : www.carefitness.com

Reciclaje



El símbolo de «papelera tachada» significa que este producto y las pilas que pueda contener no pueden desecharse con los residuos domésticos. Deben someterse a un sistema de recogida selectiva específico. Deposite las baterías y su producto electrónico al final de su vida útil en un punto de recogida autorizado para su reciclaje. Esta valorización de sus residuos electrónicos contribuirá a la protección del medio ambiente y de su salud.



LISTA DE PIEZAS

ES

Nº	Denominación	Cant.
1	Estructura principal	1
2	Barra de estabilización delantera	1
3L	Extremo izquierdo para barra de estabilización delantera	1
3R	Extremo derecho para barra de estabilización delantera	1
4	Tubo de soporte trasero	1
5	Extremo para barra de estabilización trasera	2
6	Tubo de soporte delantero	1
7	Soporte de consola	1
8	Consola	1
8 -1	Cable del sensor superior	1
9	Tubo de soporte de los pedales	1
10L	Pedal izquierdo	1
10R	Pedal derecho	1
11	Tubo deslizante	1
12	Extremo	1
13	Goma amortiguadora	2
14	Placa de soporte del asiento deslizante	2
15	Asiento	1
16	Tuerca de nylon	9
17	Arandela plana	23
18	Tornillo de cabeza Phillips	2
19	Perno Allen	2
20	Arandela curvada	2
21	Perno Allen	1

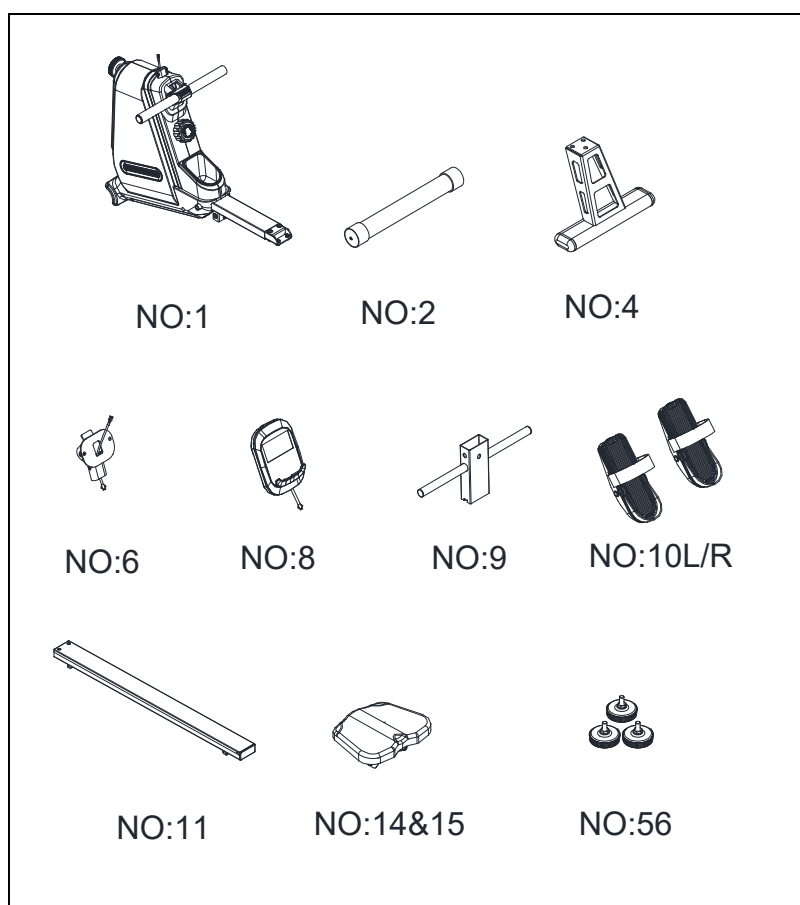
22	Cable del sensor central	1
23	Cable del sensor inferior	1
24	Arandela curvada	2
25	Placa del sensor	1
26	Perno Allen	2
27	Anillo de pedal	2
28	Patín amortiguador del pedal	2
29	Perno Allen	14
30	Perno Allen	4
31	Perno de cabeza hexagonal	3
32	Separador	6
33	Rodamiento	6
34	Anillo	3
35	Rodillo superior	2
36	Rodillo inferior	1
37	Perno Allen	4
38	Arandela plana	4
39L	Cubierta izquierda	1
39R	Cubierta derecha	1
40	Tornillo autorroscante	6
41	Pistón	4
42	Tornillo autorroscante	1
43	Tornillo autorroscante	9
44	Separador	2
45	Polea	1
46	Eje de la polea	1

47	Soporte amortiguador del manillar	1
48	Caja de almacenamiento	1
49	Botón de ajuste de tensión (16 niveles)	1
50	Extremo redondo	2
51	Manillar	1
52	Cubierta superior del manillar	1
53	Cubierta inferior del manillar	1
54	Empuñadura de espuma	2
55	Tuerca de cabeza hexagonal	4
56	Patín para suelo	4
57	Tornillo autorroscante	2
58	Soporte del sensor	1
59	Tuerca de nylon	2
60	Juego de tornillos de ajuste	2
61	Embrague de resorte	1
62	Correa	1
63	Perno de cabeza hexagonal	1
64	Conjunto de imán	1
65	Tuerca con brida	2
66	Placa tope	2
67	Conjunto volante de inercia	1
68	Perno de cabeza hexagonal	1
69	Tuerca de cabeza hexagonal	2
70	Resorte	1
71	Anillo	2
72	Pasacables	1

73	Tornillo autorroscante	2
74	Arandela elástica	2
75	Perno Allen	2
76	Extremo redondo	2
–	Llave Allen 4 mm	1
–	Llave Allen 6 mm	1
–	Llave plana doble 13-17	1

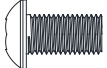
LISTA DE CONTROL ANTES DEL ENSAMBLAJE

ES



Nº	Denominación	Cant.
1	Estructura principal	1
2	Barra de estabilización delantera con extremos	1
4	Tubo de soporte trasero con extremos	1
6	Tubo de soporte delantero con soporte de consola	1
8	Consola	1
9	Tubo de soporte de los pedales	1
10L/R	Pedales izquierdo / derecho	1 - 1
11	Tubo deslizante	1
14 & 15	Conjunto del asiento deslizante	1
56	Patín para suelo	3

LISTE DES PIÈCES DE VISSERIE

Nº	Denominación	Cant.	Ilustración
17	Arandela plana $\Phi 8 \times \Phi 17$	3	
24	Arandela curvada $\Phi 8 \times \Phi 20$	2	
26	Perno Allen M12*140	2	
27	Anillo de pedal $\Phi 12 \times \Phi 18$	2	
29	Perno Allen M8*16	3	
74	Arandela elástica $\Phi 8$	2	
75	Perno Allen M8*75	2	
–	Llave Allen 4 mm	1	
–	Llave Allen 6 mm	1	
–	Llave plana doble 13-17	1	

Nota :

Las piezas mencionadas arriba constituyen el conjunto de elementos necesarios para el ensamblaje de su aparato. Antes de comenzar, asegúrese de que todas las piezas estén presentes.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ES



Tiempo de montaje
30 min



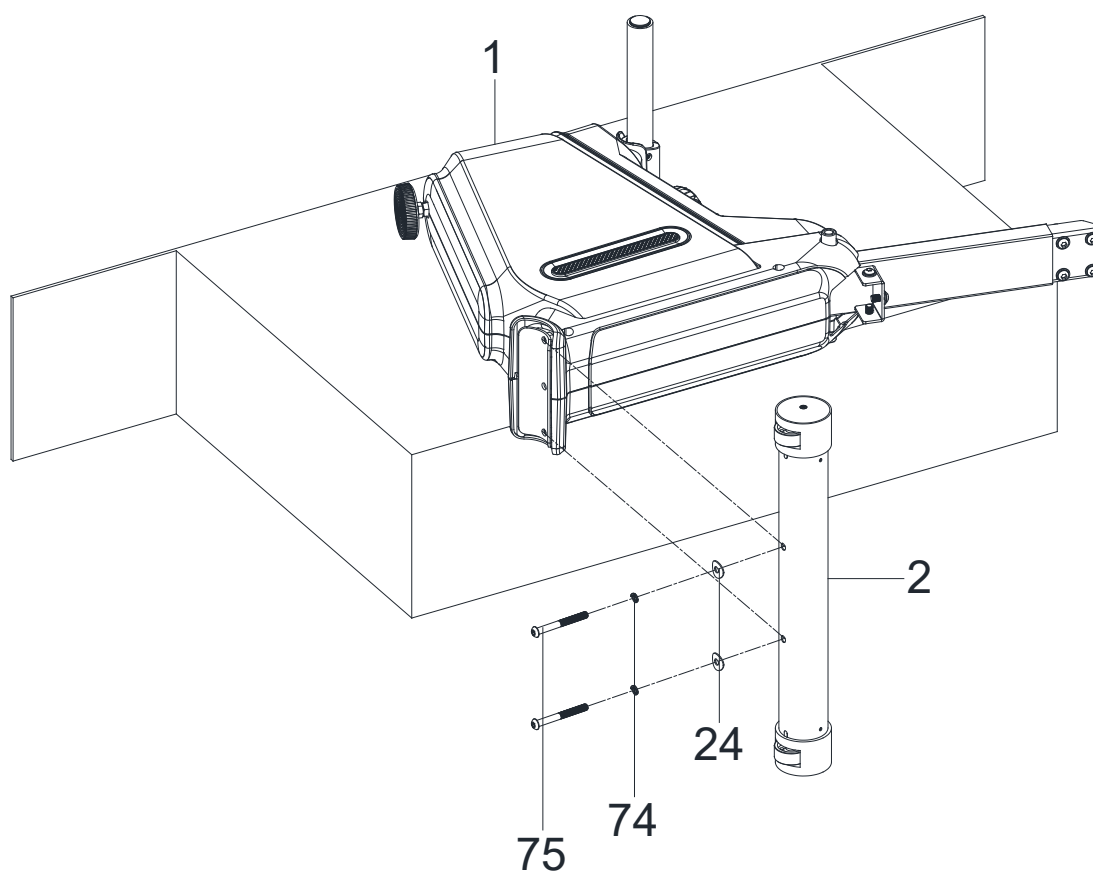
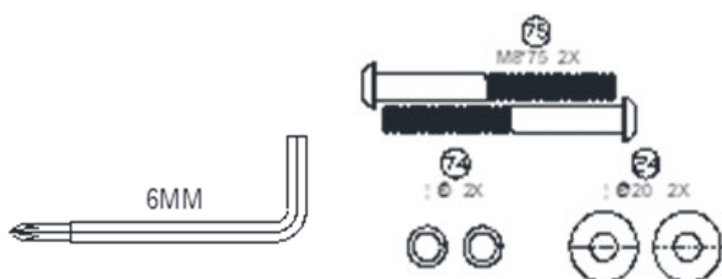
Herramientas
incluidas



Dificultad
Fácil

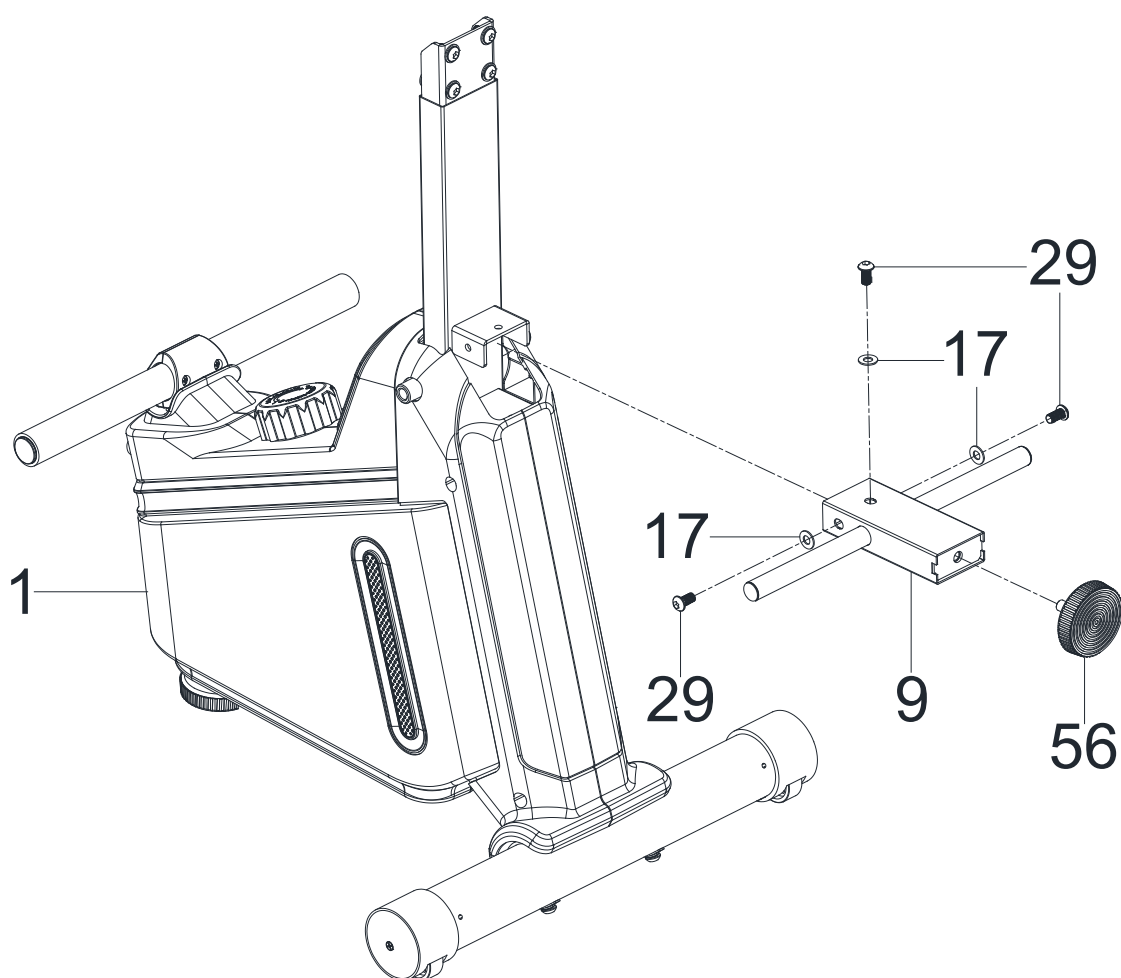
PASO 1:

1. **Fije la barra de estabilización delantera (2)** al frente de la estructura principal (1).
2. **Apriete con 2 arandelas curvas (24)**, 2 arandelas elásticas (74) y 2 pernos Allen (75).



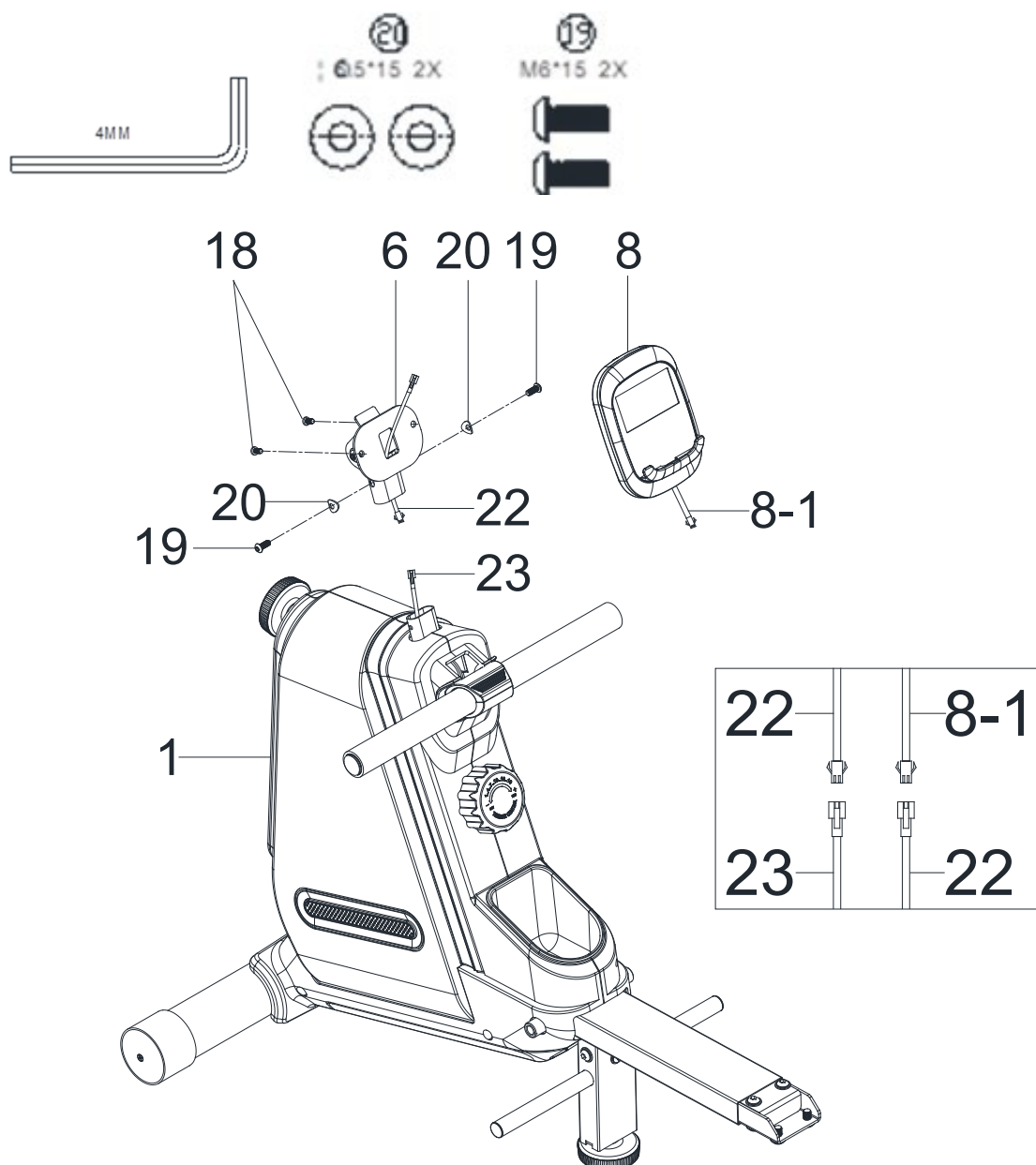
PASO 2:

1. **Retire 3 arandelas planas (17)** y 3 pernos Allen (29), preensamblados en la estructura principal (1).
2. **Atornille 1 patín para suelo (56)** debajo del tubo de soporte de los pedales (9).
3. **A continuación, fije el tubo de soporte de los pedales (9)** a la estructura principal (1) utilizando las 3 arandelas planas (17) y los 3 pernos Allen (29).



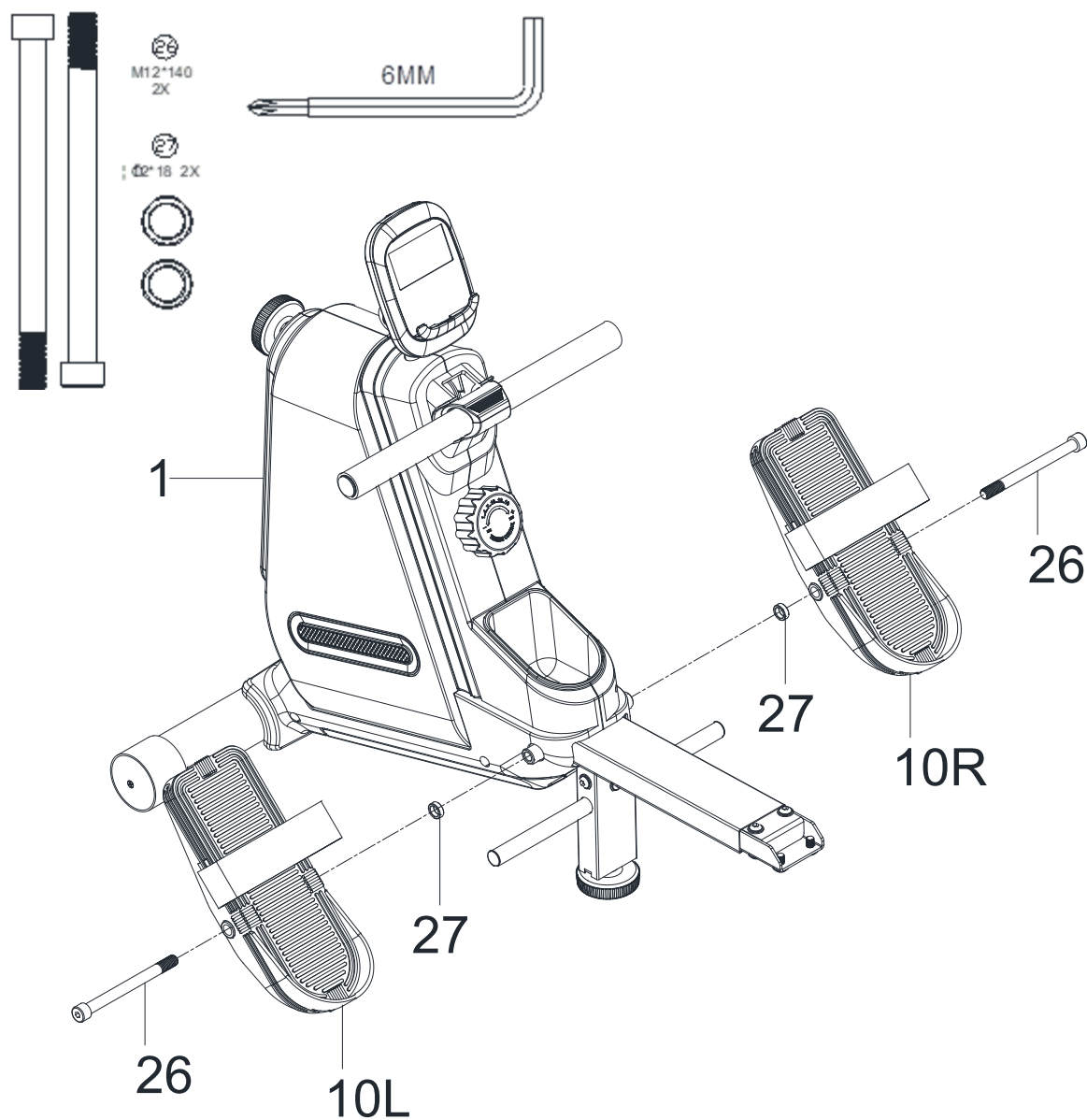
PASO 3 :

1. **Desatornille 2 tornillos de cabeza Phillips (18)** preensamblados en la parte trasera de la consola (8).
2. **Retire 2 arandelas curvadas (20)** y 2 pernos Allen (19) preensamblados en la estructura principal (1).
3. **Conecte el cable del sensor central (22)** con el cable del sensor inferior (23)
4. **Inserte el tubo de soporte delantero (6)** en la estructura principal (1). Fíjelo con las 2 arandelas curvadas (20) y los 2 pernos Allen (19).
5. **A continuación, conecte el extremo superior del cable del sensor central (22)** con el cable del sensor superior (8-1) proveniente de la consola (8).
6. **Fije la consola (8)** en el soporte de la consola y apriete con los 2 tornillos de cabeza Phillips (18).



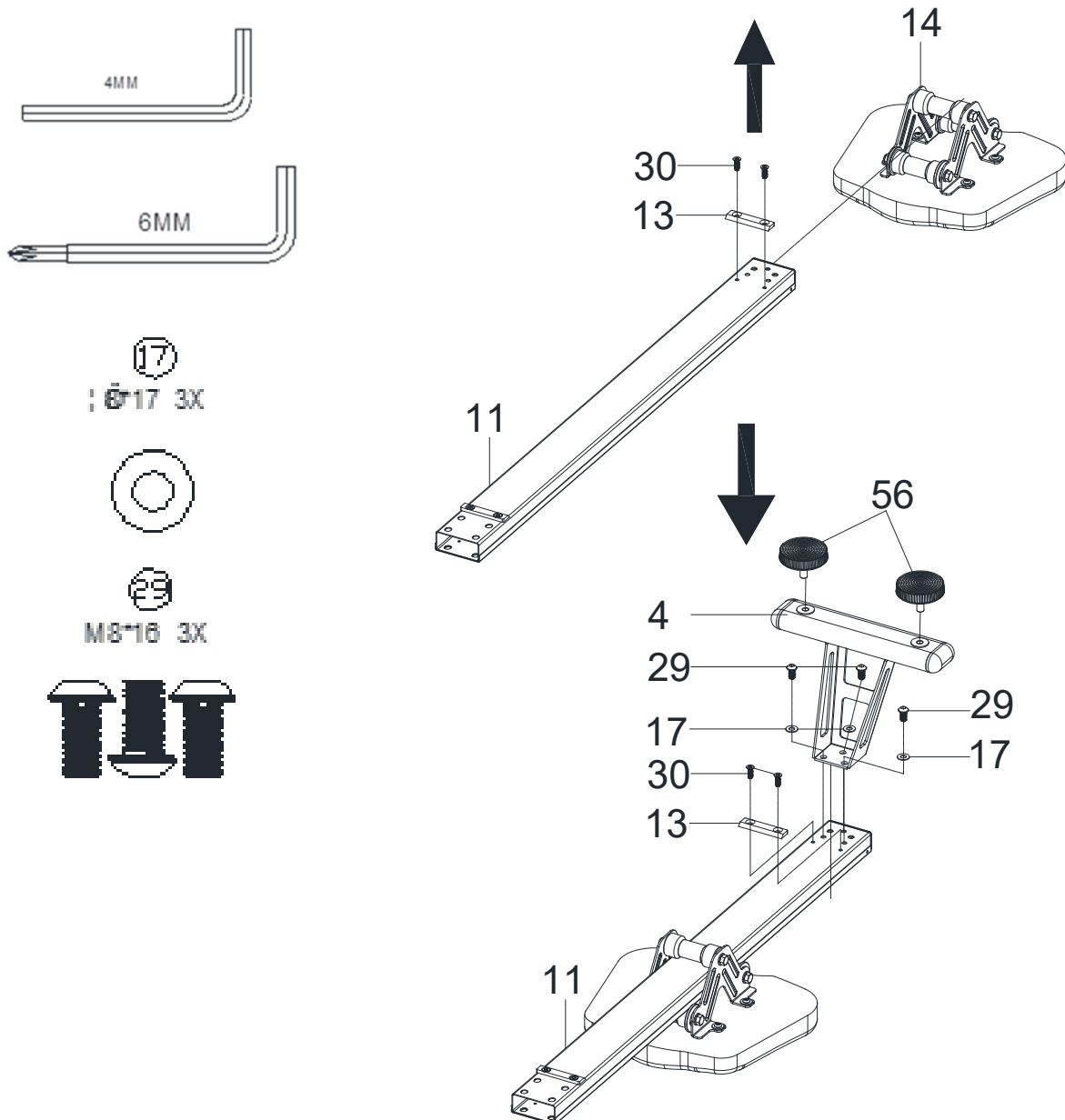
PASO 4:

1. **Fije el pedal izquierdo (10L)** en el soporte izquierdo del tubo de pedales (9).
2. **Apriete con 1 perno Allen (26)** y 1 anillo de pedal (27). Fije el pedal derecho (10R) en el soporte derecho del tubo de pedales (9).
3. **Apriete con 1 perno Allen (26)** y 1 anillo de pedal (27).



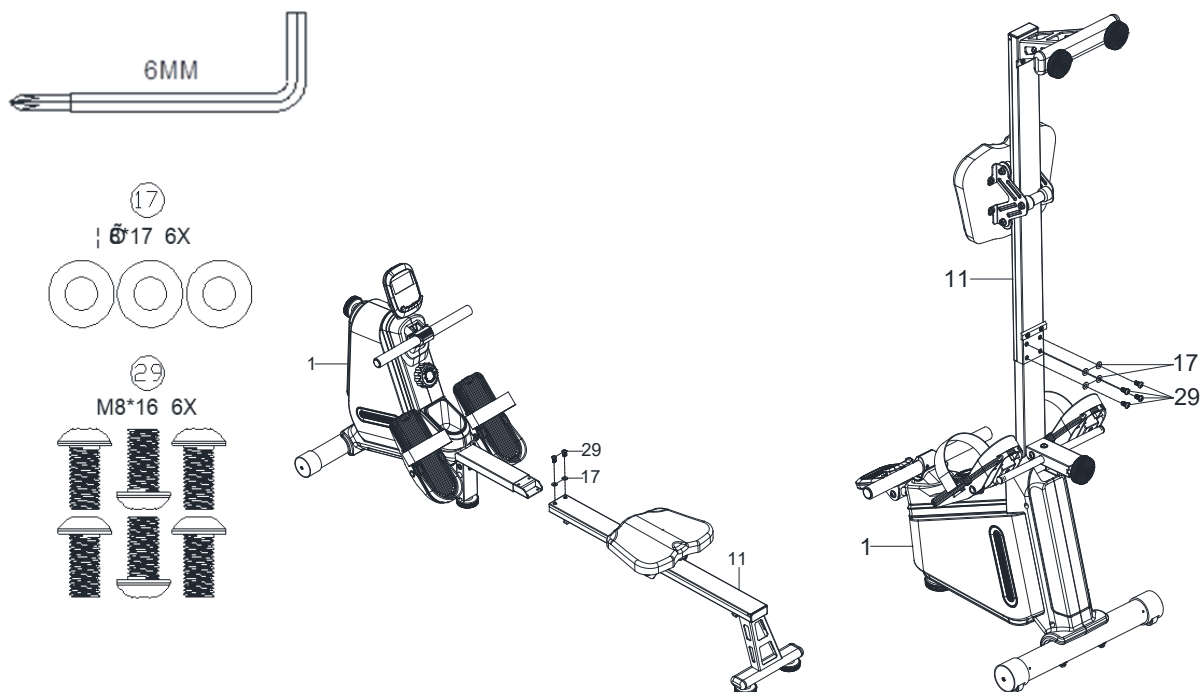
PASO 5:

1. **Retire 1 goma amortiguadora** (13) y 2 pernos Allen (30) preensamblados en la parte trasera del tubo deslizante (11).
2. **Inserte el asiento deslizante** (14) en el tubo deslizante (11). Luego reinstale la goma amortiguadora (13) y los 2 pernos Allen (30).
3. **Fije el tubo de soporte trasero** (4) en la parte trasera del tubo deslizante (11). Apriete con 3 pernos Allen (29) y 3 arandelas planas (17).
4. **Atornille 2 patines para suelo** (56) debajo del tubo de soporte trasero (4).



PASO 6 :

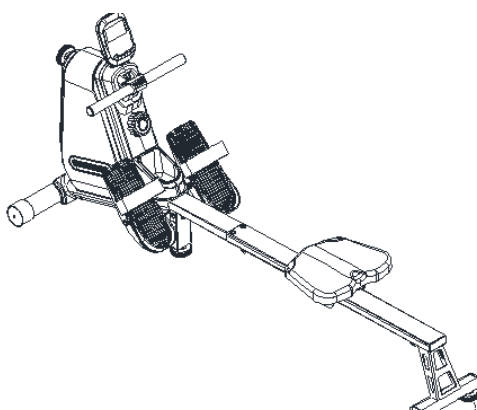
1. **Inserte el tubo deslizante (11)** en la estructura principal (1).
2. **Apretar con 2 arandelas planas (17)** y 2 pernos Allen (29) en la parte delantera, luego con 4 arandelas planas (17) y 4 pernos Allen (29) en la parte trasera.



El montaje ha finalizado.

Atención : Verifique que todos los pernos y tuercas estén bien apretados antes de usar el aparato.

Nota : asegúrese de apretar correctamente los patines para suelo con la llave plana proporcionada.



Este aparato se puede colocar en posición vertical para su almacenamiento.





I. FUNCIONES DE LA CONEXIÓN INALÁMBRICA

Para garantizar que el registro de datos sea real y válido en la aplicación móvil, el transmisor inalámbrico registra y envía los datos del usuario únicamente cuando la consola con conexión inalámbrica y el teléfono móvil están conectados.

Antes de encender el aparato, conecte primero la aplicación a la consola con conexión inalámbrica para asegurar la fiabilidad de los datos registrados.

Cuando la consola se conecta correctamente con la aplicación, la pantalla de la consola se apaga y todos los datos se muestran directamente en la aplicación.

Después de conectar la aplicación, si desea volver a utilizar la consola, es necesario cerrar la aplicación y desactivar la conexión inalámbrica del teléfono.

II. INSTRUCCIONES DE USO DE LA APLICACIÓN

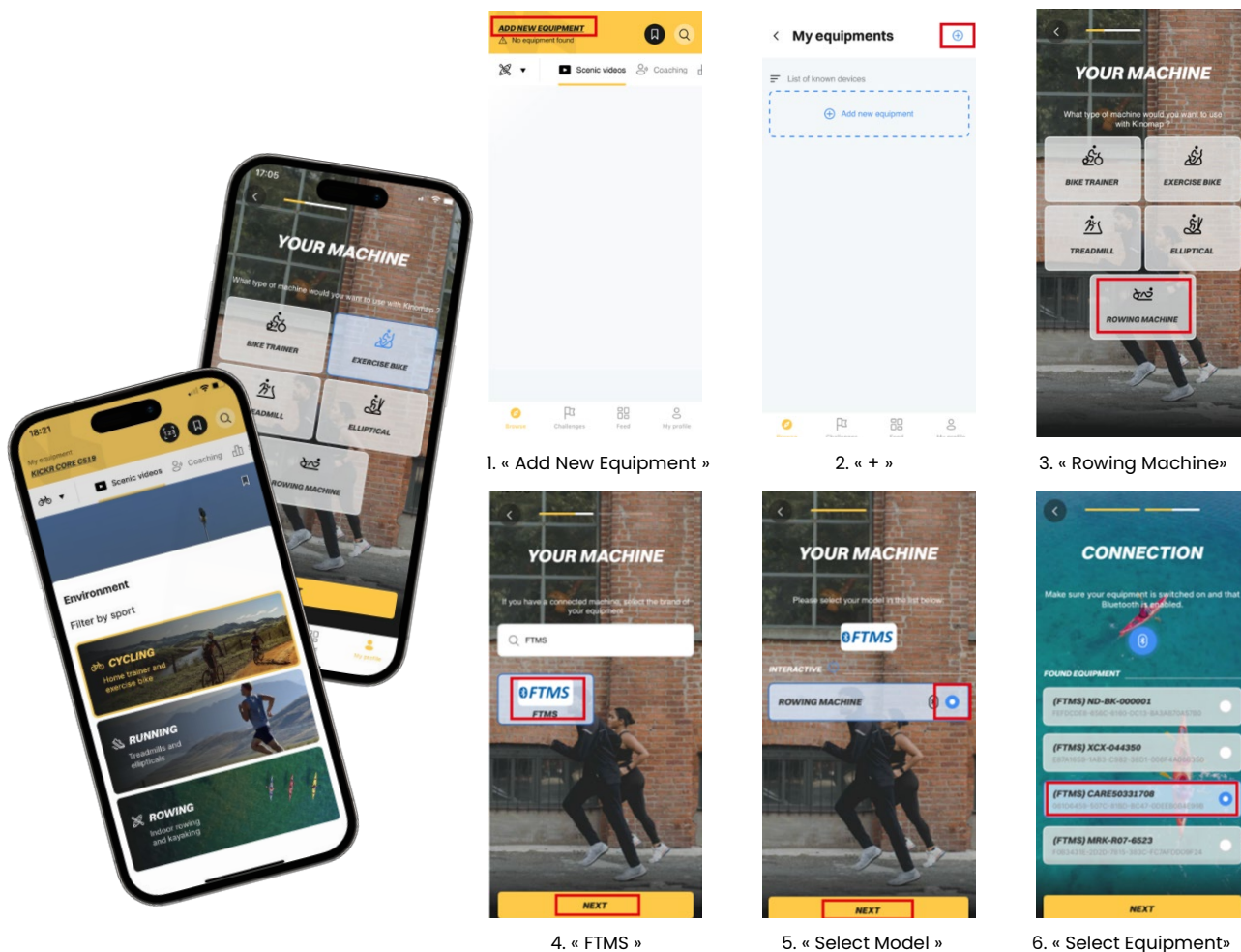
Nota :

El software «KINOMAP» se actualiza en tiempo real. El procedimiento siguiente se proporciona solo a modo orientativo.

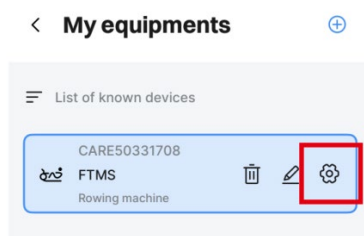
1. Busque «KINOMAP» en la tienda de aplicaciones de su teléfono y descargue la aplicación.



2. Una vez finalizada la descarga, abra la aplicación e ingrese su información personal. Active la conexión inalámbrica del teléfono y asegúrese de que la consola esté encendida y en modo de espera.
3. Agregue el equipo de la siguiente manera :



4. Una vez agregado el equipo, puede comenzar su entrenamiento.



III. FUNCIONES DE LA CONSOLA

Botones de control

- **MODE** : Permite seleccionar una función. Mantener pulsado durante 2 segundos para reiniciar el tiempo, el número de golpes, la distancia y las calorías.
- **SET** : Se utiliza para ajustar los valores de tiempo, número de golpes, distancia y calorías (excepto en modo SCAN).
- **RESET** : Reinicia el tiempo, el número de golpes, la distancia y las calorías.

Funciones y uso

1. **SCAN** : Al pulsar MODE, la consola entra en modo SCAN. Las 6 funciones se muestran de forma alterna cada 6 segundos: Tiempo, Número de golpes, Distancia, Calorías, Golpes por minuto (SPM) y Pulso.
 - Durante el desplazamiento, pulse MODE para fijar la visualización en la función seleccionada.
 - Para volver al modo SCAN, pulse MODE nuevamente hasta que « SCAN » aparezca y parpadee.
2. **TIME (Temps)** : Muestra el tiempo de entrenamiento transcurrido.
3. **COUNT (Nombre de coups)** : Muestra el número total de golpes realizados.
4. **DISTANCE (Distance)** : Muestra la distancia recorrida.
5. **CALORIES** : Muestra las calorías quemadas.
6. **SPM (Strokes per Minute)** : Muestra el número de golpes por minuto.
7. **PULSE (Pouls – connexion sans fil intégrée)** : Muestra la frecuencia cardíaca actual. Para la medición, utilice **una banda pectoral con conexión inalámbrica** (accesorio opcional, no incluido en la caja).

Programas de entrenamiento dirigidos

La consola ofrece 4 modos de entrenamiento dirigidos: Tiempo, Número de golpes, Distancia y Calorías.

Nota :

Si « SCAN » parpadea al seleccionar una función objetivo, pulse MODE nuevamente para desactivarlo antes de realizar el ajuste.

1. Modo Tiempo:

1. Pulse MODE para seleccionar « TIME »
2. Ajuste la duración con SET (mantener pulsado SET acelera el desplazamiento).
3. Cuando la cuenta regresiva llega a cero, el indicador de TIEMPO parpadea para señalar el final del entrenamiento. Si continúa, la consola vuelve automáticamente al conteo ascendente.

2. Modo Número de golpes:

- Pulse MODE para seleccionar « COUNT ».
- Ajuste el valor objetivo con SET.
- Al llegar a cero, el indicador parpadea y la consola vuelve al conteo ascendente.

3. Modo Distancia :

- Seleccione « DIST » con MODE.
- Ajuste la distancia con SET.
- Al llegar a cero, la función parpadea y vuelve al conteo ascendente.

4. Modo Calorías:

- Seleccione « CAL » con MODE.
- Ajuste el valor con SET.
- Al llegar a cero, el indicador parpadea y la consola retoma un conteo ascendente.

Para modificar o reiniciar los objetivos, pulse RESET y vuelva a programar.

Observaciones importantes:

- Si el símbolo de batería aparece en la pantalla, sustituya las pilas.
 - La consola se apaga automáticamente después de 2 minutos sin señal.
 - Se enciende automáticamente en cuanto se detecta una señal.
 - Después de 4 segundos de parada, la pantalla muestra « STOP ».
- En cuanto reanude el ejercicio, el cálculo se reinicia y « STOP » desaparece.

Especificaciones

Función	Rango de visualización
SCAN	Cada 6 segundos
TIME	0:00 – 99:59
COUNT	0 – 9999 golpes
DISTANCE	0 – 9999 metros
CALORIES	0 – 9999 kcal
SPM	0 – 999 golpes/min
PULSE	60 – 240 lpm

- Tipo de pilas: 2 x AA
- Temperatura de funcionamiento: 0 °C a +40 °C
- Temperatura de almacenamiento: -10 °C a +60 °C

IV. INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

El uso regular de su **remo** le aportará múltiples beneficios: mejora de la condición física, tonificación muscular y, combinado con una alimentación equilibrada, una ayuda eficaz para la pérdida de peso.

1. Fase de calentamiento

Esta etapa prepara el cuerpo para el esfuerzo: favorece la circulación sanguínea y prepara los músculos. También reduce el riesgo de calambres y lesiones.

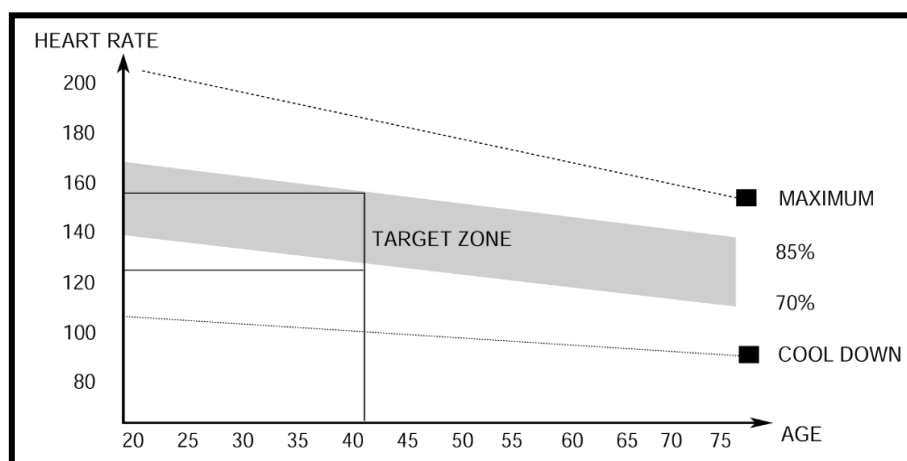
Se recomienda realizar algunos ejercicios de estiramiento (ver ilustraciones en el manual). Cada estiramiento debe mantenerse aproximadamente **30 segundos**, sin movimientos bruscos ni forzar. Si siente dolor, **deténgase inmediatamente**.



2. Fase de ejercicio

Esta es la fase principal, donde se realiza el esfuerzo. Con una práctica regular, sus músculos (especialmente los de las piernas) se volverán más flexibles y resistentes. Es esencial mantener un **ritmo constante** y ajustar la intensidad de manera progresiva. El esfuerzo debe ser suficiente para llevar su frecuencia cardíaca a la **zona objetivo** (ver gráfico proporcionado).

- La duración de esta fase debería ser de al menos **12 minutos**.
- La mayoría de los usuarios comienzan con sesiones de 15 a 20 minutos.



3. Fase de recuperación

Esta etapa permite que el sistema cardiovascular y los músculos regresen progresivamente al reposo.

*Reduzca la intensidad y continúe durante aproximadamente **5 minutos** a un ritmo ligero. Luego repita los ejercicios de estiramiento (sin movimientos bruscos).*

TONIFICACIÓN MUSCULAR

Para tonificar los músculos, aumente el nivel de resistencia. Esto trabajará más sus piernas y podrá acortar la duración del entrenamiento.

Si también desea mejorar su condición física, mantenga una intensidad moderada durante las fases de calentamiento y recuperación, y aumente la resistencia solo al final de la sesión.

PÉRDIDA DE PESO

La clave es **la intensidad y la duración del esfuerzo**: cuanto más tiempo y con mayor intensidad trabaje, más calorías quemará. Es el mismo principio que para mejorar la condición física, pero con el objetivo principal de gasto energético.

MANTENIMIENTO Y CUIDADO

Un mantenimiento correcto es esencial para garantizar que su aparato permanezca en perfecto estado de funcionamiento. Un mal mantenimiento puede causar daños, reducir la vida útil del aparato y anular la garantía.

Importante :

- Nunca utilice disolventes ni productos abrasivos para limpiar el aparato.
- Para evitar daños en la consola, manténgala alejada de líquidos y de la exposición directa al sol.

Después de cada sesión

- Limpie la consola y las superficies de la estructura con un paño suave ligeramente húmedo para eliminar el sudor.
- Verifique y apriete regularmente todas las piezas
- Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada.
- **No utilice el aparato hasta que las piezas desgastadas hayan sido reemplazadas.**

Puntos de atención

- La **correa** es la pieza más propensa al desgaste.
- Si nota falta de fluidez durante el ejercicio, verifique el estado de la correa o contacte con el servicio postventa.

Plegado y almacenamiento

- Retire el pasador de bloqueo de la articulación y pliegue el riel de aluminio.
- Luego vuelva a fijarlo con el pasador de bloqueo.

El aparato puede almacenarse en **posición vertical** para ahorrar espacio.

Posición correcta de uso

- Sujete firmemente el **manillar** y mantenga la espalda relajada.
- Realice sus movimientos de manera **fluida y rítmica**.
- Si siente molestias o tirones durante el movimiento, esto puede indicar que **la tensión es demasiado alta**.

PARA PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

Para mayor eficiencia, tenga los siguientes elementos listos antes de comunicarse con nuestro Servicio Posventa:

- **El nombre o referencia del producto.**
- **El número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.
- **El número de la pieza faltante o defectuosa** que se indica en la vista ampliada del producto en este manual.

Servicio Posventa

Correo electrónico: service-es@carefitness.com

AVVERTENZE :

Sicurezza

- Leggere attentamente e conservare questo manuale d'uso. Utilizzare il prodotto esclusivamente secondo le istruzioni fornite.
- Questo apparecchio deve essere assemblato e utilizzato solo da adulti.
- L'apparecchio è conforme alla norma **EN ISO 20957 classe HC** per uso domestico. Non deve essere utilizzato in palestre o in luoghi pubblici, associativi o a noleggio.
- Per un utilizzo sicuro è necessaria una superficie stabile e piana. Proteggere il pavimento con un tappetino. Non utilizzare l'apparecchio in ambienti umidi (piscina, sauna, ecc.).
- Non lasciare che i bambini giochino con l'apparecchio. La società CARE declina ogni responsabilità per eventuali danni subiti. Non permettere ai bambini di avvicinarsi all'apparecchio durante l'allenamento.
- CARE declina ogni responsabilità in caso di modifiche tecniche apportate dall'utente a uno dei suoi prodotti.
- **Peso massimo dell'utilizzatore: 120 kg.**

Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è fondamentale consultare il medico per determinare il livello di intensità più adatto. Un allenamento eccessivo o mal programmato può essere dannoso per la salute.

- Durante l'esercizio mantenere sempre la schiena dritta.
- Si raccomanda vivamente di indossare abbigliamento e calzature adeguate.
- Per le parti regolabili, rispettare sempre le posizioni massime consentite.
- È indispensabile che il poggiatesta dal lato di accesso sia in posizione bassa. Durante questa fase di installazione è inoltre obbligatorio tenersi al guidone fisso.

Manutenzione

- Verificare regolarmente il serraggio di viti e bulloni. Per garantire la sicurezza, l'apparecchio deve essere controllato periodicamente. È indispensabile sostituire immediatamente qualsiasi parte difettosa e non utilizzare l'apparecchio fino alla completa riparazione. Lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Il sudore è altamente corrosivo: evitare che venga a contatto con le parti smaltate o cromate dell'apparecchio, in particolare con il compteur. Pulire immediatamente l'apparecchio dopo l'allenamento. Le superfici smaltate devono essere pulite con una spugna leggermente inumidita con acqua. È vietato l'uso di prodotti aggressivi o corrosivi.
- Peso unitario: 27 kg
- Dimensioni: 170 × 50 × 75 cm (0,85 m³)
- Il sistema di frenaggio è indipendente dalla velocità
- Questo apparecchio di allenamento di classe C non è adatto per esercizi di alta precisione.

Garanzia: Le telaio è garantito 5 anni. Le parti soggette a usura sono garantite 2 anni.

La garanzia si applica in caso di utilizzo normale da parte di un privato in ambiente domestico.

Attiva la garanzia del tuo prodotto online su : www.carefitness.com

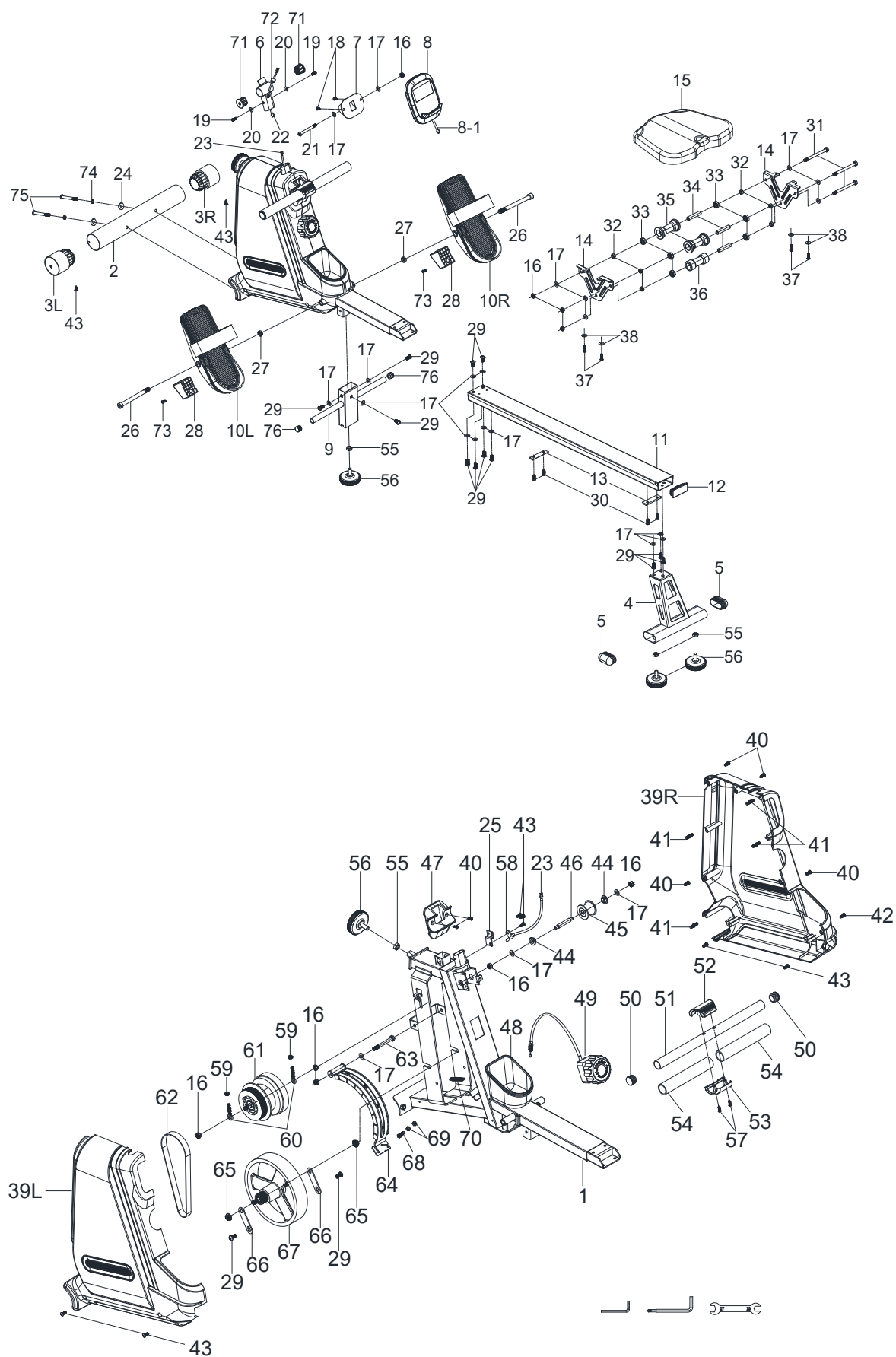
Riciclaggio



Il simbolo del cassonetto barrato indica che questo prodotto e le eventuali batterie in esso contenute non devono essere smaltiti con i rifiuti domestici. Devono essere conferiti presso appositi centri di raccolta autorizzati per il riciclaggio. Il corretto trattamento dei rifiuti elettronici contribuisce alla tutela dell'ambiente e della salute.

VISTA ESPLOSA

IT



ELENCO DEI PEZZI

N°	Descrizione	Qtà
1	Telaio principale	1
2	Barra di stabilizzazione anteriore	1
3L	Terminale sinistro per barra di stabilizzazione anteriore	1
3R	Terminale destro per barra di stabilizzazione anteriore	1
4	Tubo di supporto posteriore	1
5	Terminale per barra di stabilizzazione posteriore	2
6	Tubo di supporto anteriore	1
7	Supporto della console	1
8	Console	1
8 -1	Cavo sensore superiore	1
9	Tubo di supporto dei pedali	1
10L	Pedale sinistro	1
10R	Pedale destro	1
11	Tubo scorrevole	1
12	Terminale	1
13	Tampone ammortizzante in gomma	2
14	Piastra di supporto della sella scorrevole	2
15	Sella	1
16	Dado in nylon	9
17	Rondella piana	23
18	Vite a croce	2
19	Bullone Allen	2
20	Rondella curva	2
21	Bullone Allen	1

22	Cavo sensore centrale	1
23	Cavo sensore inferiore	1
24	Rondella curva	2
25	Piastra sensore	1
26	Boulon Allen	2
27	Boccola del pedale	2
28	Pattino ammortizzante del pedale	2
29	Bullone Allen	14
30	Bullone Allen	4
31	Bullone a testa esagonale	3
32	Distanziale	6
33	Cuscinetto	6
34	Boccola	3
35	Rullo superiore	2
36	Rullo inferiore	1
37	Bullone Allen	4
38	Rondella piana	4
39L	Carter sinistro	1
39R	Carter destro	1
40	Vite autofilettante	6
41	Pistone	4
42	Vite autofilettante	1
43	Vite autofilettante	9
44	Distanziale	2
45	Puleggia	1
46	Asse della puleggia	1

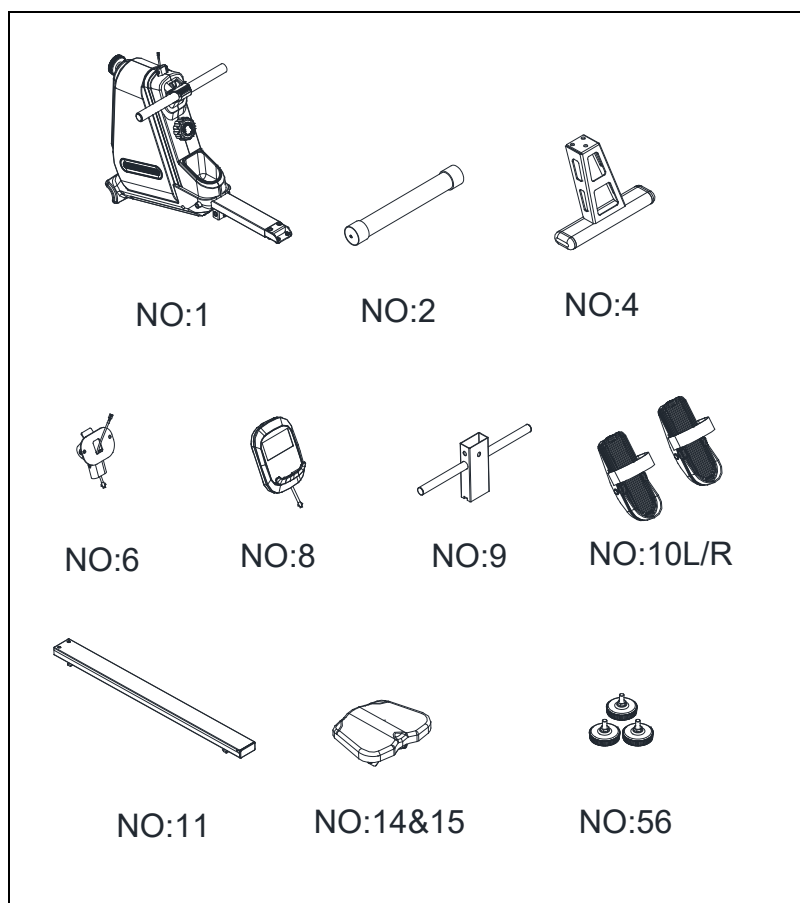
47	Supporto ammortizzatore del guidon	1
48	Vano portaoggetti	1
49	Manopola di regolazione della tensione (16 livelli)	1
50	Terminale rotondo	2
51	Guidon	1
52	Carter superiore del guidon	1
53	Carter inferiore del guidon	1
54	Impugnatura in schiuma	2
55	Dado a testa esagonale	4
56	Pattino di appoggio	4
57	Vite autofilettante	2
58	Supporto del sensore	1
59	Dado in nylon	2
60	Set di viti di regolazione	2
61	Frizione a molla	1
62	Cinghia	1
63	Bullone a testa esagonale	1
64	Gruppo magnete	1
65	Dado flangiato	2
66	Piastra di arresto	2
67	Gruppo volano	1
68	Bullone a testa esagonale	1
69	Dado a testa esagonale	2
70	Molla	1
71	Boccola	2
72	Passacavo	1

73	Vite autofilettante	2
74	Rondella elastica	2
75	Bullone Allen	2
76	Terminale rotondo	2
–	Chiave Allen 4 mm	1
–	Chiave Allen 6 mm	1
–	Chiave fissa doppia 13–17	1



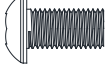
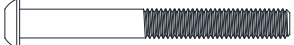
LISTA DI CONTROLLO PRIMA DEL MONTAGGIO

IT



N°	Descrizione	Qtà
1	Telaio principale	1
2	Barra di stabilizzazione anteriore con terminali	1
4	Tubo di supporto posteriore con terminali	1
6	Tubo di supporto anteriore con support console	1
8	Console	1
9	Tubo di supporto dei pedali	1
10L/R	Pedale sinistro / destro	1 - 1
11	Tubo scorrevole	1
14 & 15	Gruppo sella scorrevole	1
56	Pattini di appoggio	3

LISTA DELLA VITERIA

N°	Descrizione	Qtà	Illustrazione
17	Rondella piana $\Phi 8 \times \Phi 17$	3	
24	Rondella curva $\Phi 8 \times \Phi 20$	2	
26	Bullone Allen M12x140	2	
27	Boccola del pedale $\Phi 12 \times \Phi 18$	2	
29	Bullone Allen M8x16	3	
74	Rondella elastica $\Phi 8$	2	
75	Bullone Allen M8x75	2	
–	Chiave Allen 4 mm	1	
–	Chiave Allen 6 mm	1	
–	Chiave fissa doppia 13–17	1	

Nota :

I componenti sopra elencati costituiscono l'insieme completo necessario per l'assemblaggio dell'apparecchio. Prima di iniziare, verificare che tutte le parti siano presenti.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

IT



Tempo di montaggio
30 min



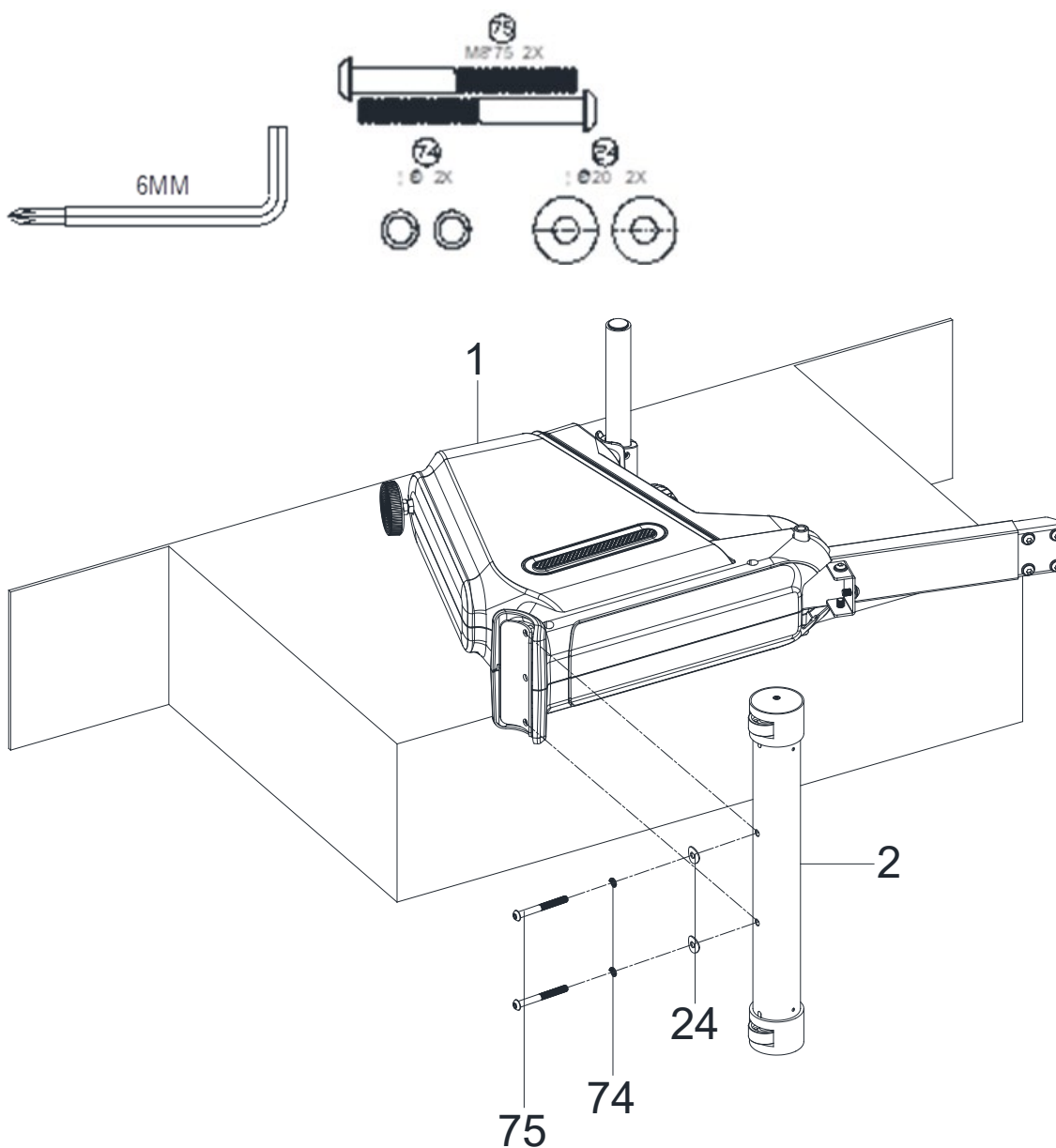
Attrezzi
inclusi



Difficoltà
Facile

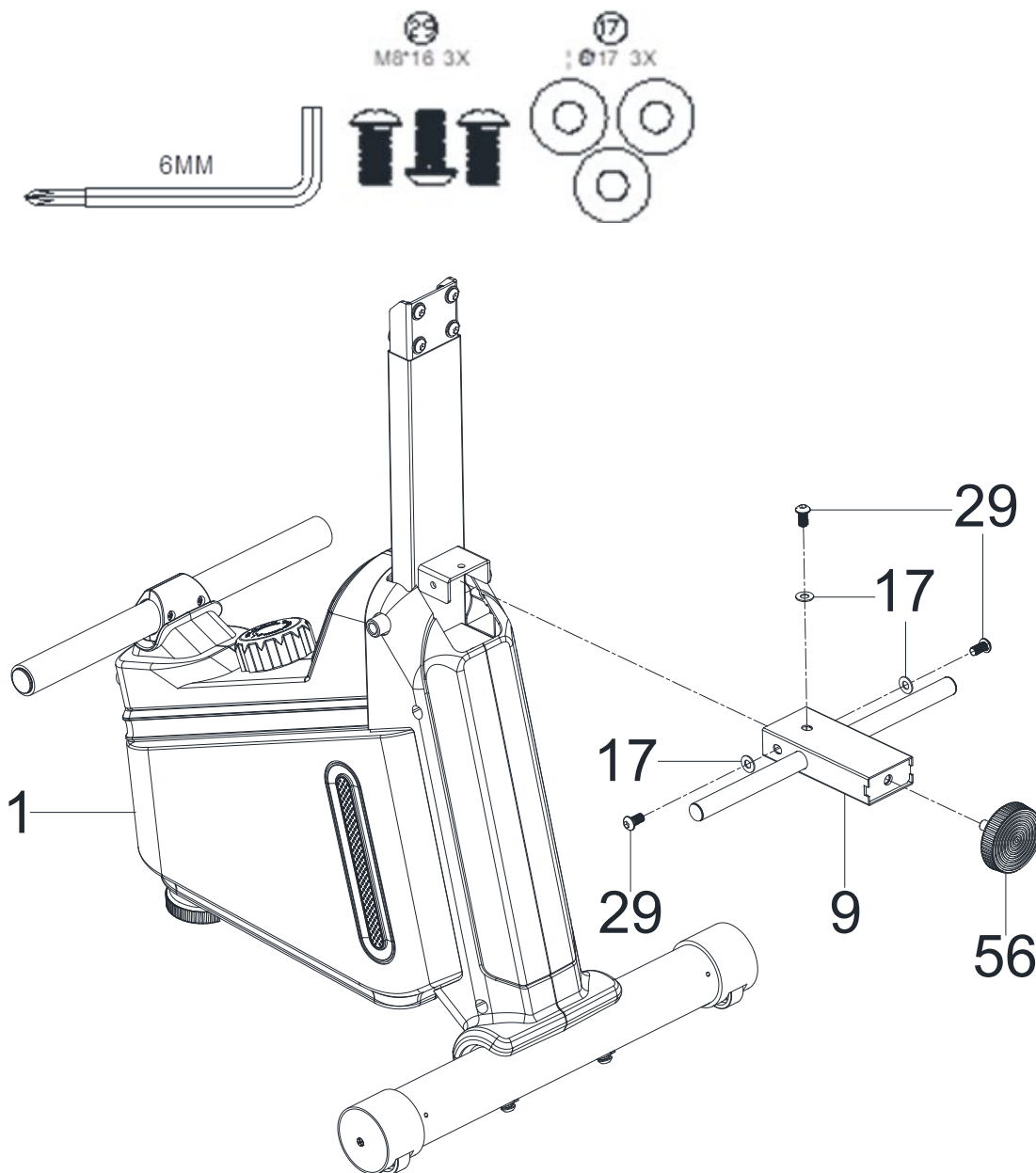
FASE 1:

1. **Fissare la barra di stabilizzazione anteriore** (2) sulla parte anteriore del telaio principale (1).
2. **Serrare utilizzando 2 rondelle curve** (24), 2 rondelle elastiche (74) e 2 bulloni Allen (75).



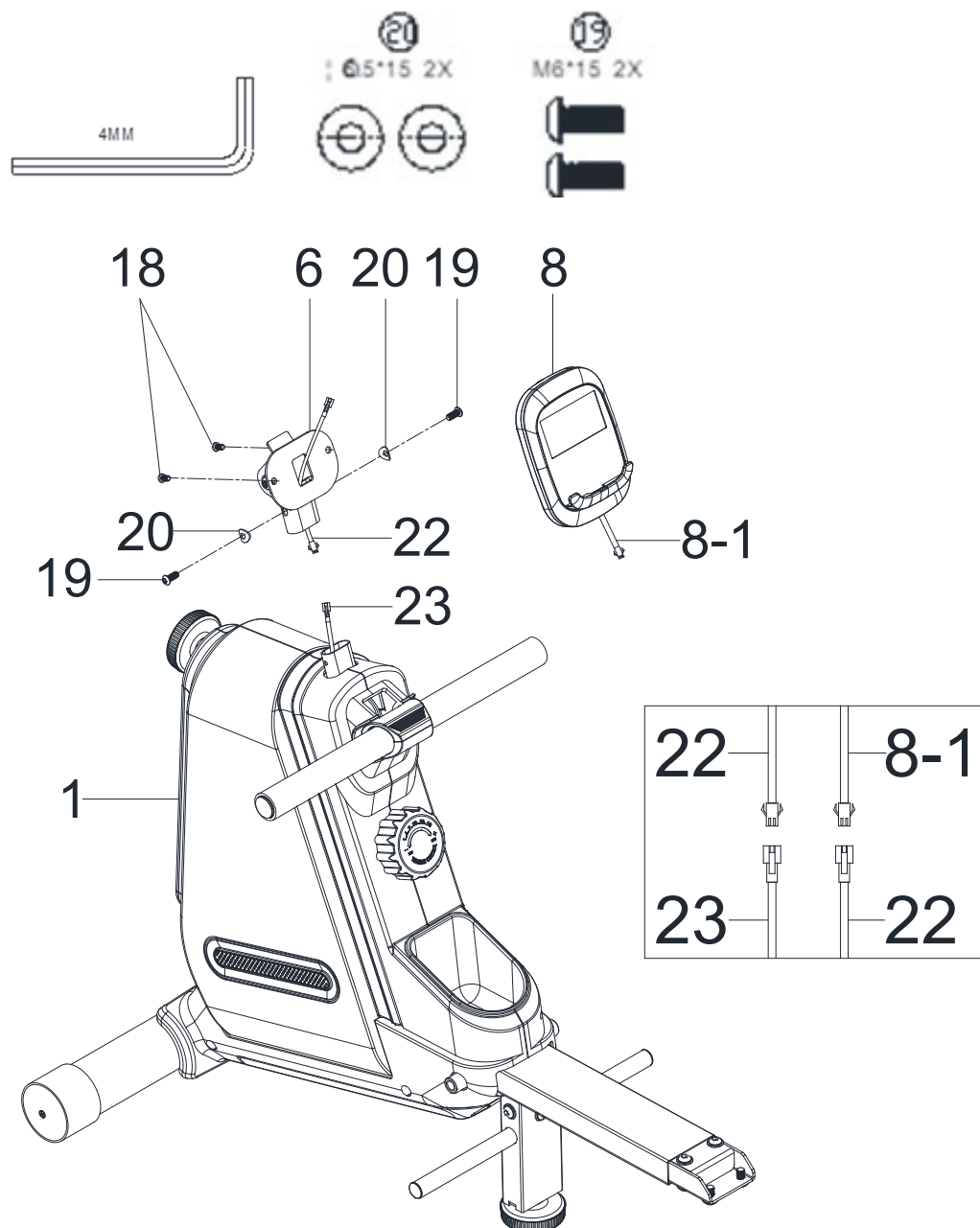
FASE 2:

1. **Rimuovere 3 rondelle piane (17) e 3 bulloni Allen (29) preassemblati sul telaio principale (1).**
2. **Avvitare 1 pattino di appoggio (56) sotto il tubo di supporto dei pedali (9).**
3. **Fissare quindi il tubo di supporto dei pedali (9) al telaio principale (1) utilizzando le 3 rondelle piane (17) e i 3 bulloni Allen (29).**



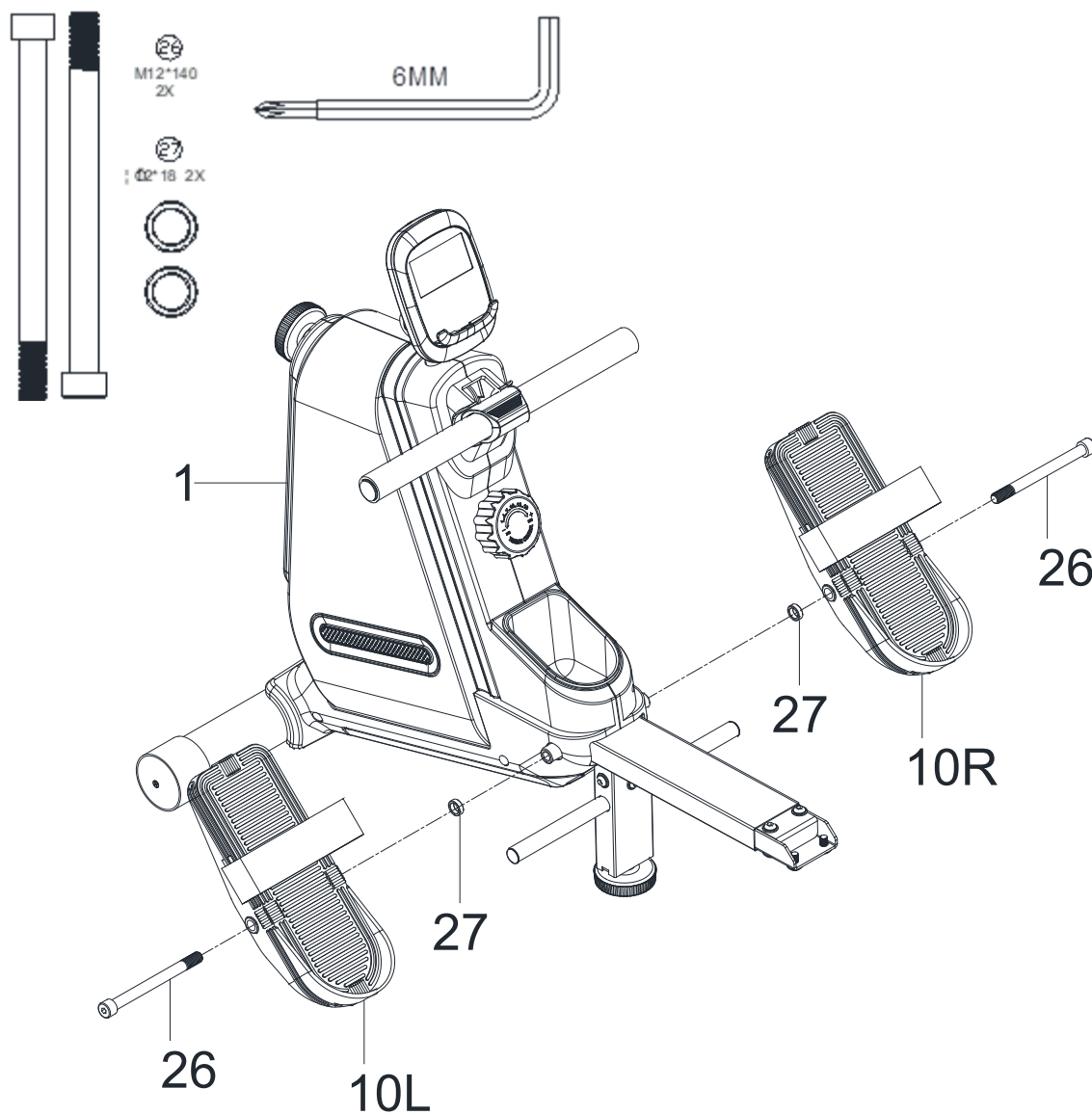
FASE 3 :

1. **Svitare 2 viti a croce (18)** preassemblate sul retro della console (8).
2. **Rimuovere 2 rondelle curve (20)** e 2 bulloni Allen (19) preassemblati sul telaio principale (1).
3. **Collegare il cavo sensore centrale (22)** al cavo sensore inferiore (23).
4. **Inserire il tubo di supporto anteriore (6)** nel telaio principale (1).
Fissarlo utilizzando le 2 rondelle curve (20) e i 2 bulloni Allen (19).
5. **Collegare quindi l'estremità superiore del cavo sensore centrale (22)** al cavo sensore superiore (8-1) proveniente dalla console (8).
6. **Fissare la console (8)** sul supporto della console e serrare con le 2 viti a croce (18).



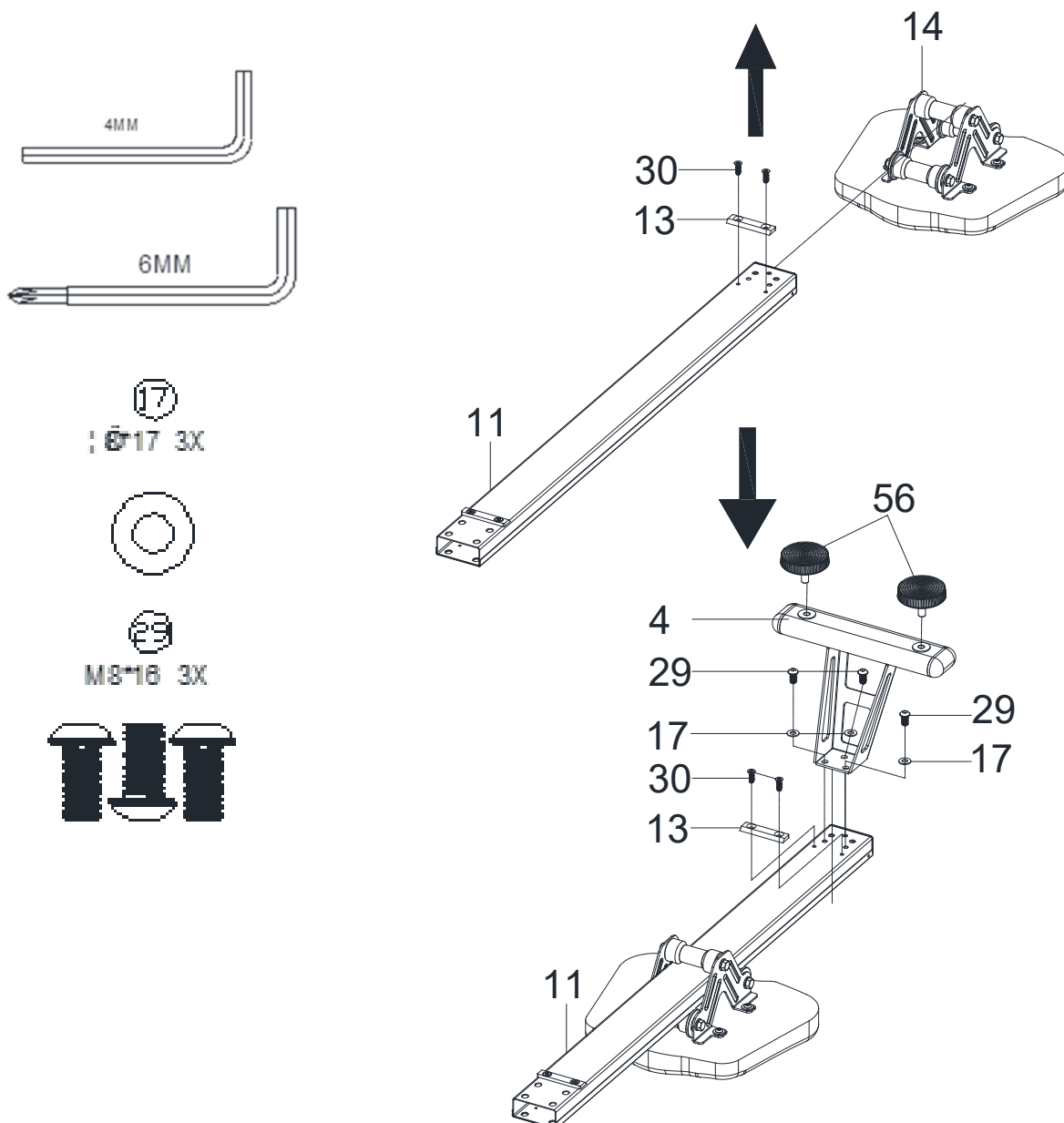
FASE 4:

1. **Fissare il pedale sinistro (10L)** sul supporto sinistro del tubo dei pedali (9).
2. **Serrare utilizzando 1 bullone Allen (26)** e 1 boccola del pedale (27). Fissare il pedale destro (10R) sul supporto destro del tubo dei pedali (9).
3. **Serrare utilizzando 1 bullone Allen (26)** e 1 boccola del pedale (27).



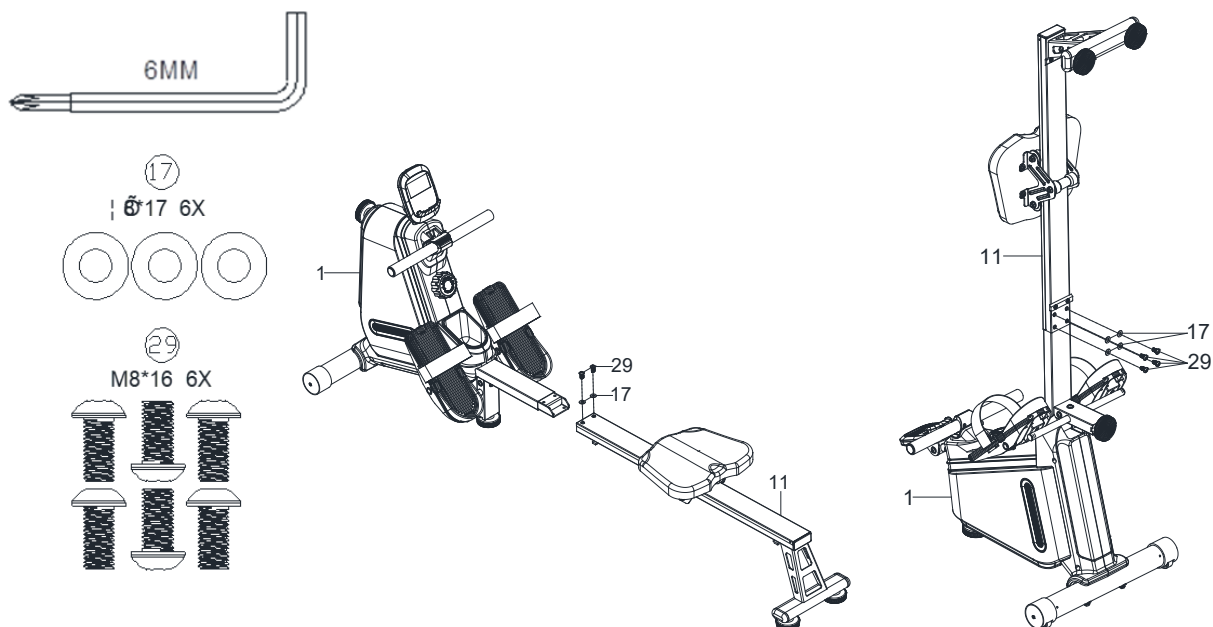
FASE 5:

1. **Rimuovere 1 tampone ammortizzante in gomma** (13) e 2 bulloni Allen (30) preassemblati sul retro del tubo scorrevole (11).
2. **Inserire la sella scorrevole** (14) sul tubo scorrevole (11). Successivamente reinstallare il tampone ammortizzante (13) e i 2 bulloni Allen (30).
3. **Fissare il tubo di supporto posteriore** (4) alla parte posteriore del tubo scorrevole (11). Serrare utilizzando 3 bulloni Allen (29) e 3 rondelle piane (17).
4. **Avvitare 2 pattini di appoggio** (56) sotto il tubo di supporto posteriore (4).



FASE 6 :

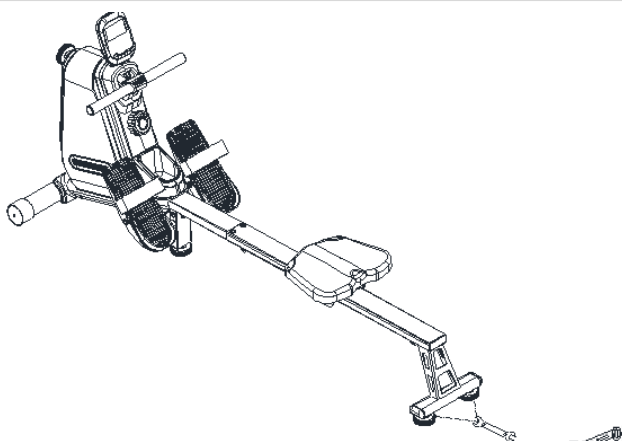
1. **Inserire il tubo scorrevole (11)** nel telaio principale (1).
2. **Serrare nella parte anteriore utilizzando 2 rondelle piane (17) e 2 bulloni Allen (29),** quindi nella parte posteriore utilizzando 4 rondelle piane (17) e 4 bulloni Allen (29).



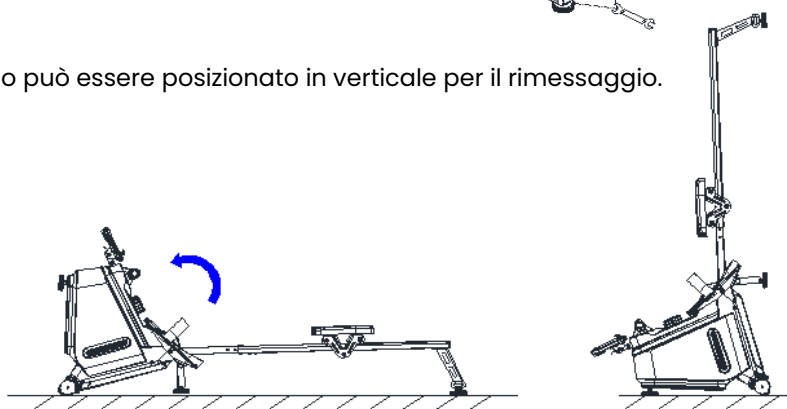
Il montaggio è terminato.

Attenzione : Verificare che tutti i bulloni e i dadi siano correttamente serrati prima di utilizzare l'apparecchio.

Nota : Assicurarsi di avvitare correttamente i pattini di appoggio utilizzando la chiave fissa fornita.



Questo apparecchio può essere posizionato in verticale per il rimessaggio.





I. FUNZIONI DELLA CONNESSIONE SENZA FIL

Per garantire che la registrazione dei dati sull'applicazione mobile sia reale e affidabile, il trasmettitore a connessione senza fil registra e invia i dati dell'utente solo quando la console a connessione senza fil e il telefono cellulare sono collegati..

Prima di accendere l'apparecchio, collegare prima l'applicazione alla console a connessione senza fil per garantire l'affidabilità dei dati registrati.

Quando la console è collegata correttamente all'applicazione, lo schermo della console si spegne e tutti i dati vengono visualizzati direttamente sull'applicazione..

Dopo aver collegato l'applicazione, se si desidera riutilizzare la console, è necessario chiudere l'applicazione e disattivare la connessione senza fil del telefono.

II. ISTRUZIONI PER L'UTILIZZO DELL'APPLICAZIONE

Nota :

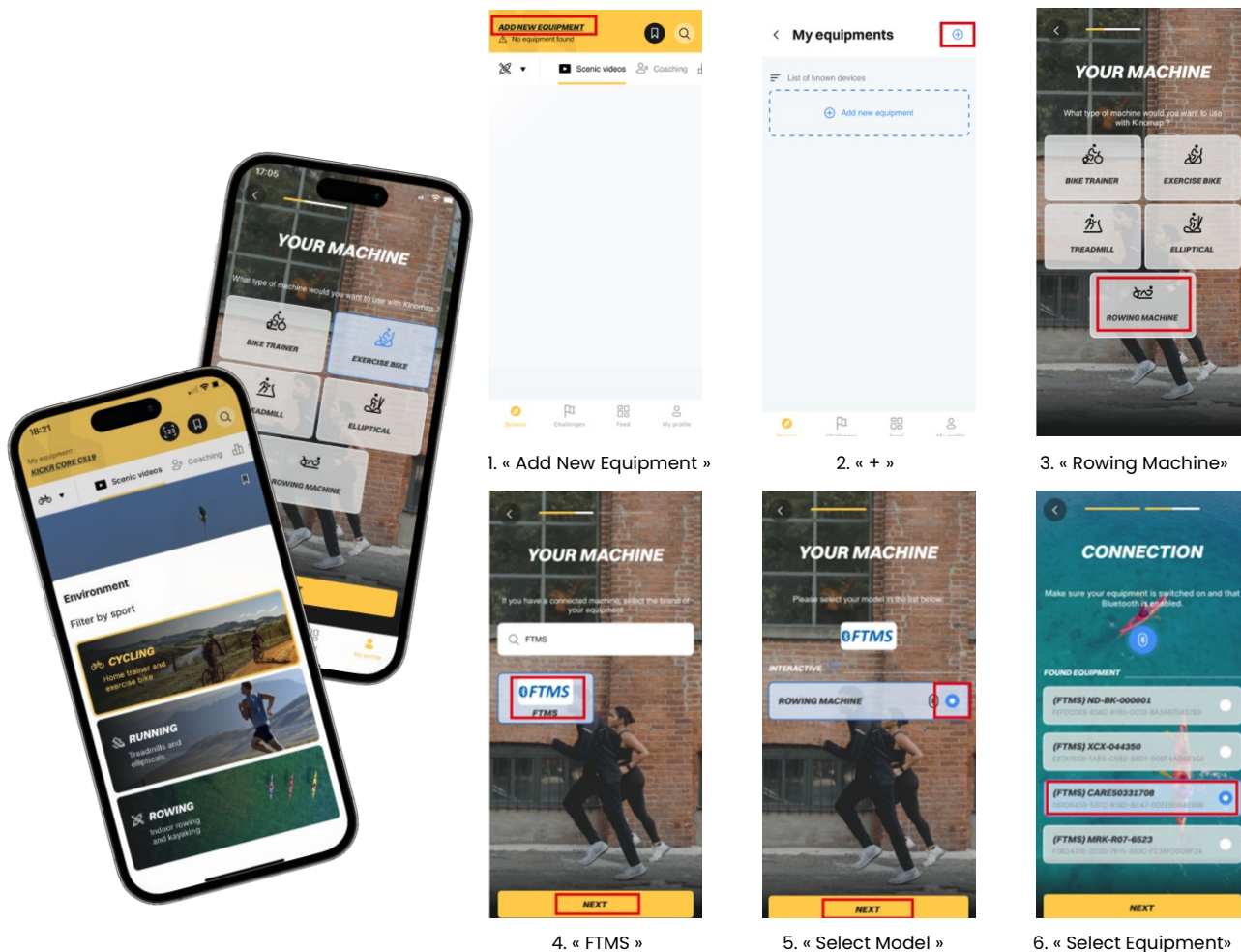
il software « KINOMAP » viene aggiornato in tempo reale. La procedura seguente è fornita a titolo indicativo.

- a. Cercare « KINOMAP » nello store di applicazioni del proprio telefono e scaricare l'applicazione.

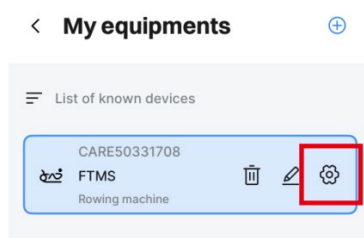


- b. Una volta completato il download, aprire l'applicazione e inserire le proprie informazioni personali. Attivare la connessione senza fil del telefono e assicurarsi che la console sia alimentata e in modalità standby.

- c. Aggiungere l'apparecchio come indicato di seguito:



- d. Una volta aggiunto l'apparecchio, è possibile iniziare l'allenamento.



III. FUNZIONI DELLA CONSOLE

Pulsanti di comando

- **MODE** : consente di selezionare una funzione. Tenere premuto per 2 secondi per azzerare tempo, numero di colpi, distanza e calorie.
- **SET** : serve per impostare i valori di tempo, numero di colpi, distanza e calorie (esclusa la modalità SCAN).
- **RESET** : Azzerare tempo, numero di colpi, distanza e calorie.

Funzioni e utilizzo

1. **SCAN** : Premendo MODE, la console passa alla modalità SCAN. Le 6 funzioni vengono visualizzate in alternanza ogni 6 secondi: Tempo, Numero di colpi, Distanza, Calorie, Colpi al minuto (SPM) e Frequenza cardiaca.
 - o Durante lo scorrimento, premere MODE per bloccare la visualizzazione sulla funzione selezionata.
 - o Per tornare alla modalità SCAN, premere nuovamente MODE finché « SCAN » appare e lampeggia.
2. **TIME (Temps)** : Visualizza il tempo di allenamento trascorso.
3. **COUNT (Nombre de coups)** : Visualizza il numero totale di colpi effettuati.
4. **DISTANCE (Distance)** : Visualizza la distanza percorsa.
5. **CALORIES** : Visualizza le calorie bruciate.
6. **SPM (Strokes per Minute)** : Visualizza il numero di colpi al minuto.
7. **PULSE (Pouls – connexion sans fil intégrée)** : Visualizza la frequenza cardiaca attuale. Per la misurazione, indossare una fascia toracica a **connessione senza fil** (accessorio opzionale, non incluso nella confezione).

Programmi di allenamento mirati

La console propone 4 modalità di allenamento mirate: Tempo, Numero di colpi, Distanza e Calorie.

Nota :

Se « SCAN » lampeggia durante la selezione di una funzione mirata, premere nuovamente MODE per disattivarla prima di procedere all'impostazione.

1. Modalità Tempo:

- Premere MODE per selezionare « TIME ».
- Impostare la durata con SET (tenendo premuto SET lo scorrimento accelera).
- Quando il conto alla rovescia raggiunge lo zero, l'indicatore TIME lampeggia per segnalare la fine dell'allenamento. Se si continua, la console passa automaticamente al conteggio progressivo.

2. Modalità Numero di colpi:

- Premere MODE per selezionare « COUNT ».
- Impostare il valore target con SET.
- Al raggiungimento dello zero, l'indicatore lampeggia e la console ritorna al conteggio progressivo.

3. Modalità Distanza:

- Selezionare « DIST » con MODE.
- Impostare la distanza con SET.
- Al raggiungimento dello zero, la funzione lampeggia e ritorna al conteggio progressivo.

4. Modalità Calorie:

- Selezionare « CAL » con MODE.
- Impostare il valore con SET.
- Al raggiungimento dello zero, l'indicatore lampeggia e la console riprende il conteggio progressivo.

Per modificare o azzerare gli obiettivi, premere RESET e ripetere la programmazione.

Note importanti :

- Se il simbolo della batteria appare sul display, sostituire le batterie.
- La console si spegne automaticamente dopo 2 minuti senza segnale.
- Si riaccende automaticamente non appena viene rilevato un segnale.
- Dopo 4 secondi di arresto, il display mostra « STOP ». Alla ripresa dell'esercizio, il conteggio riparte e « STOP » scompare.

Specifiche

Funzione	Intervallo di visualizzazione
SCAN	Ogni 6 secondi
TIME	0:00 – 99:59
COUNT	0 – 9999 colpi
DISTANCE	0 – 9999 metri
CALORIES	0 – 9999 kcal
SPM	0 – 999 colpi/min
PULSE	60 – 240 bpm

- Tipo di batterie: 2 × AA
- Temperatura di utilizzo: da 0°C a +40°C
- Temperatura di stoccaggio: da -10°C a +60°C

IV. ISTRUZIONI DI ESERCIZIO

L'utilizzo regolare del **rameur** offre numerosi benefici: miglioramento della condizione fisica, tonificazione muscolare e, se associato a un'alimentazione equilibrata, un aiuto efficace alla perdita di peso.

1. Fase di riscaldamento

Questa fase prepara il corpo allo sforzo: favorisce la circolazione sanguigna e prepara i muscoli. Riduce inoltre il rischio di crampi e infortuni.

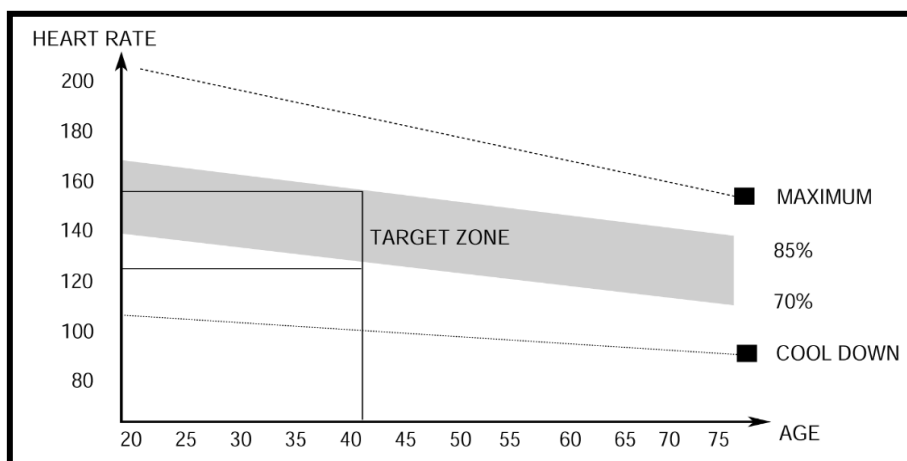
Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching (vedere le illustrazioni nel manuale). Ogni allungamento deve essere mantenuto per circa **30 secondi**, senza movimenti bruschi né forzature. In caso di dolore, **interrompere immediatamente**.



2. Fase di esercizio

È la fase principale, durante la quale viene effettuato lo sforzo. Con una pratica regolare, i muscoli (in particolare quelli delle gambe) diventeranno più elastici e resistenti. È essenziale mantenere un ritmo regolare e **regolare l'intensità** in modo progressivo. Lo sforzo deve essere sufficiente a portare la frequenza cardiaca nella **zona target** (vedere il grafico fornito).

- La durata di questa fase dovrebbe essere di almeno **12 minuti**.
- La maggior parte degli utenti inizia con sessioni di 15–20 minuti.



3. Fase di recupero

Questa fase consente al sistema cardiovascolare e ai muscoli di tornare gradualmente allo stato di riposo.

*Réd Ridurre l'intensità e continuare per circa **5 minuti** a un ritmo leggero. Successivamente ripetere gli esercizi di stretching (senza movimenti bruschi).*

TONIFICAZIONE MUSCOLARE

Per tonificare i muscoli, aumentare il livello di resistenza. Questo solleciterà maggiormente le gambe e potrà ridurre la durata dell'allenamento.

Se si desidera migliorare anche la condizione fisica, mantenere un'intensità moderata durante le fasi di riscaldamento e di recupero e aumentare la resistenza solo alla fine della sessione.

PERDITA DI PESO

La chiave è **l'intensità e la durata dello sforzo**: più si lavora a lungo e con maggiore intensità, più calorie si bruciano. Il principio è lo stesso del miglioramento della condizione fisica, ma con come obiettivo principale il dispendio energetico.

MANUTENZIONE & CURA

Una corretta manutenzione è essenziale per garantire che l'apparecchio rimanga in perfette condizioni di funzionamento. Una manutenzione inadeguata può causare danni, ridurre la durata di vita dell'apparecchio e annullare la copertura della garanzia.

Importante :

- Non utilizzare mai solventi o prodotti abrasivi per la pulizia dell'apparecchio.
- Per evitare di danneggiare il compteur, tenerlo lontano da liquidi e dall'esposizione diretta al sole.

Dopo ogni sessione

- Pulire la console e le superfici del telaio con un panno morbido leggermente umido per rimuovere il sudore.
- Controllare e serrare regolarmente tutte le parti.
- Sostituire immediatamente qualsiasi parte usurata.
- **Non utilizzare l'apparecchio finché le parti usurate non sono state sostituite.**

Punti di attenzione

- La **cinghia** è il componente più soggetto a usura.
- Se durante l'esercizio si avverte una mancanza di fluidità, verificare lo stato della cinghia o contattare il servizio post-vendita.

Chiusura e rimessaggio

- Rimuovere il perno di bloccaggio dell'articolazione e piegare il binario in alluminio.
- Fissare nuovamente con il perno di bloccaggio.

L'apparecchio può essere riposto in **posizione verticale** per risparmiare spazio.

Posizione corretta di utilizzo

- Impugnare saldamente il **guidon** e mantenere la schiena rilassata.
- Eseguire i movimenti in modo **fluid** e **ritmato**.
- Se si avverte un fastidio o uno scossone durante il movimento, ciò può indicare una **tensione eccessiva**.

PER ORDINARE RICAMBI

Per una maggiore efficienza , prima di contattare il nostro servizio post-vendita, ti preghiamo di tenere a portata di mano i seguenti elementi:

- **Il nome o il riferimento del prodotto.**
- **Il numero di fabbricazione** è indicato sul telaio principale e sulla scatola di imballaggio.
- **Il numero della parte mancante o difettosa** è indicato nella vista esplosa del prodotto nel presente manuale.

Servizio post-vendita

E mail : service-it@carefitness.com



FR

**Cet appareil
se recycle**

A DÉPOSER
EN MAGASIN



OU

A DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

01/2026