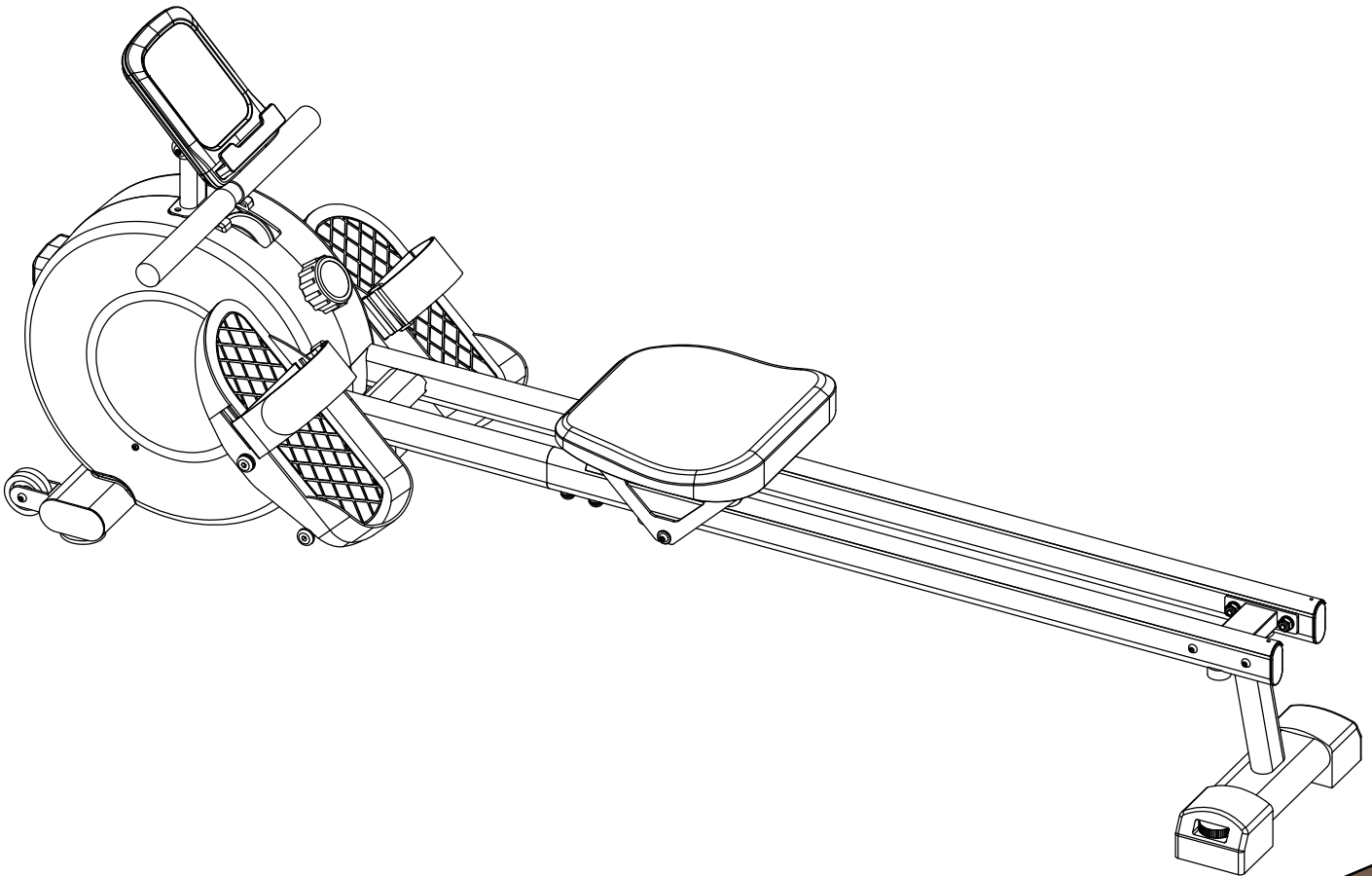


ROWING MACHINE



USER MANUAL

Model

RW505

After Sale Email

Cowmew_fitness.outlook.com

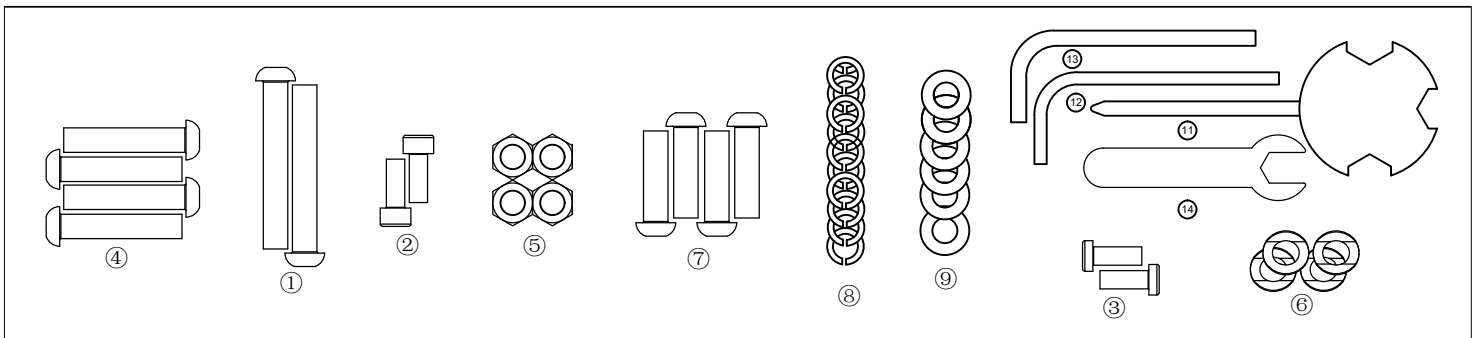
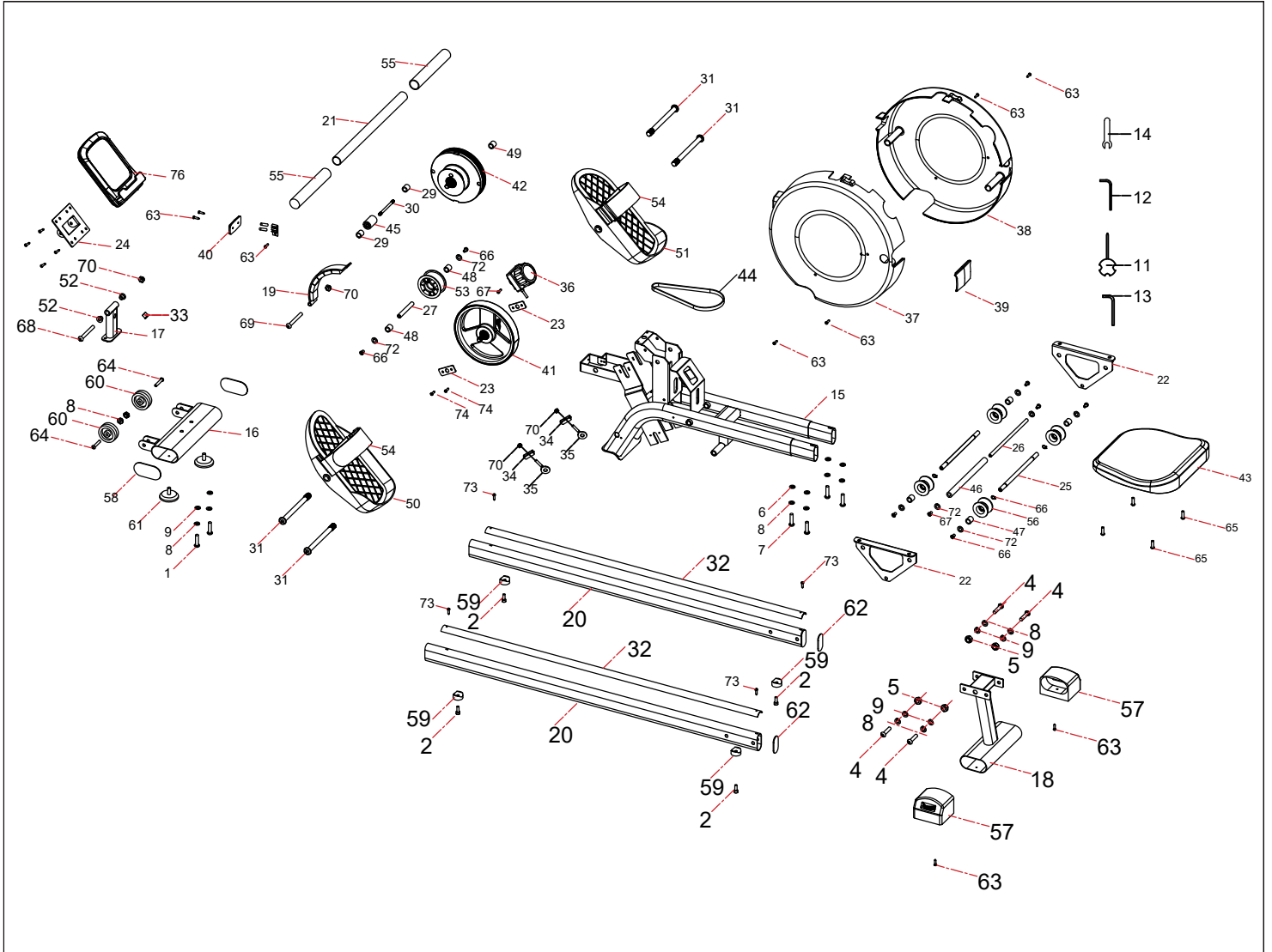
CAUTION: Weight on this product should not exceed 130KG.

Instructions for safe use	1
Exploding Drawing	2
Parts List	3
Installation steps.....	4
Instructions for the use of monitor.....	8
Bluetooth	10
Adjustment Guide.	13
Warm up instructions.....	14
Storage & Maintenance	15
Order Replacement Parts	16

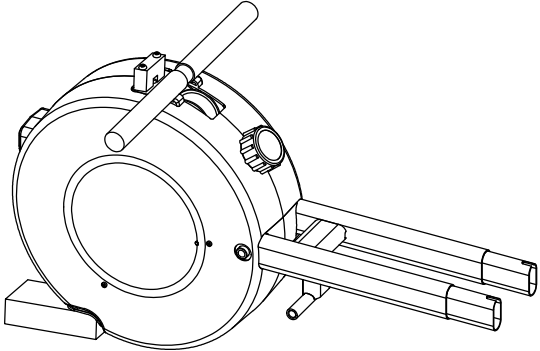
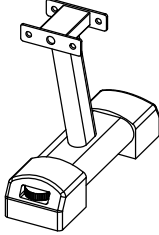
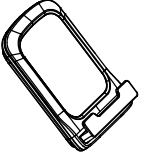
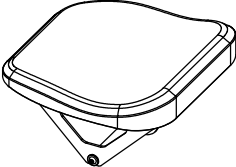
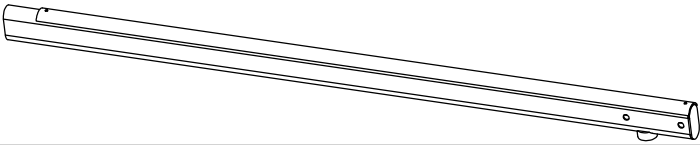
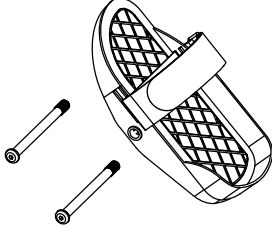
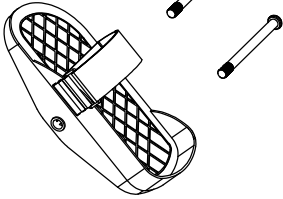

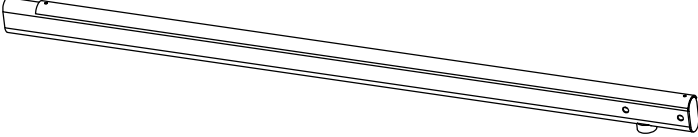
Wichtige Sicherheitshinweise	17
Explosionszeichnung	18
Ersatzteillisten	19
Montageanleitung.....	20
Anweisungen zur Verwendung des Monitors.....	25
Bluetooth	26
Trainingshinweise	29
Allgemeine Wartung	30
Lagerung und Wartung	31
Ersatzteile bestellen	32

Thank you for purchasing our products, the correct use of this machine is your safety and health guarantee, please read the following carefully before using the rowing machine:

1. It is very important to read the manual completely before installation and use. Only when properly installed, maintained and used this equipment can the practice be safe and effective.
2. Before starting an exercise program, consult your doctor to determine your current physical condition and see if it will pose a risk to your health when you exercise with this equipment. If you are undergoing some treatments regarding heart rate, blood pressure, and cholesterol, then doctor's advice is very necessary.
3. Pay attention to some signals from your own body. Incorrect and excessive exercise will harm your health. If you experience any of the following discomforts: pain, chest tightness, rapid heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness and nausea, stop practicing immediately. If you want to continue your exercise program, consult your doctor first.
4. Keep children and pets away from this equipment, which is specially designed for adults.
5. Use a strong, flat material on the bottom of the equipment to protect your floor and carpet. For safety, please ensure that there is at least 0.5m of free space around the equipment.
6. Please make sure that each screw and nut are locked tightly before use.
7. Please use this equipment with caution. If you notice any defects while installing or using the equipment, or hear any unusual sounds, stop practicing immediately. Do not continue to use until the problem is resolved.
8. Wear well-fitting clothing during exercise to prevent loose clothes from tripping on equipment or restricting exercise. Please be aware that incorrect and excessive practice may cause harm to the body.
9. This equipment is only suitable for indoor and household use. The maximum load capacity is 130KG.
10. Be as careful as possible when handling this equipment to avoid unnecessary injury.
11. This product cannot be used as a medical device.

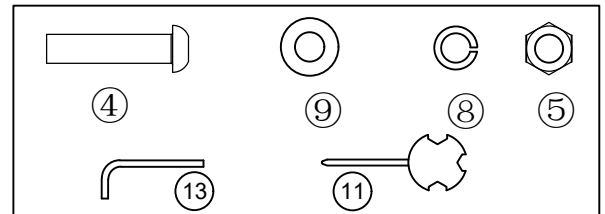
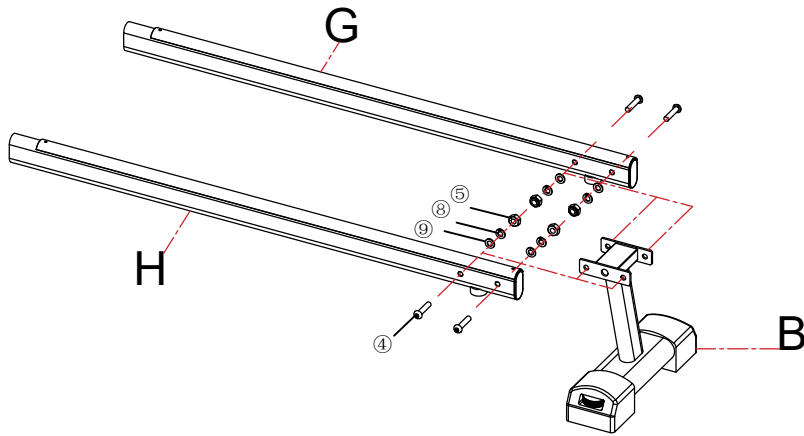


Note: If a part is not in the hardware kit, check to see if it has been preassembled. Extra parts may be included.

<p>A</p> 	<p>B</p> 	<p>D</p> 
<p>F</p> 	<p>G</p> 	<p>I</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Screw Pack</p> </div>
<p>K</p> 	<p>L</p> 	<p>J</p>  <p>SPARE PART LISTS</p> <p>Below are the drawings of spare parts for the complete machine. When you open the carton, you will find the below parts in the carton. Note: If a part is not in the hardware kit, check to see if it has been pre-assembled. Extra parts may be included</p>
<p>H</p> 		

A	Main frame	G	Right Slide Rail
B	Rear Stabilizer	H	Left Slide Rail
C	Front Stabilizer	I	Screw Pack
D	Monitor	J	limit pad
E	Monitor Bracket	L	Right Foot Pedal
F	Seat Cushion	K	Left Foot Pedal

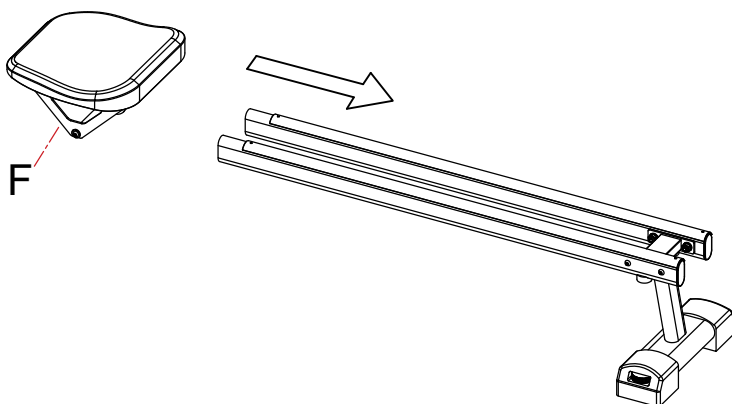
Step 1



Take out the left slide rail (H) , the right slide rail (G) and the rear stabilizer (B), then take out 4 pieces bolt (4), 4 pieces standard spring washer (8), 4 pieces flat washer (9) and 4 pieces lock nut (5) from the screw pack.

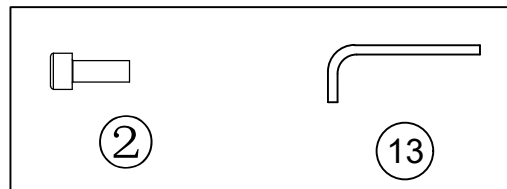
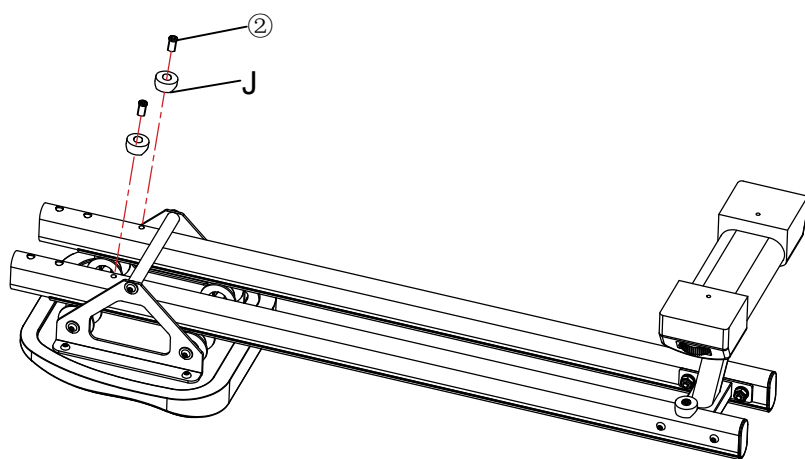
Lock the left slide rail (H) , the right slide rail (G) and the rear stabilizer (B) together with L-shaped wrench (13) and multi-function wrench(11) .

Step 2



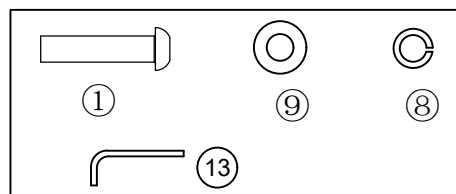
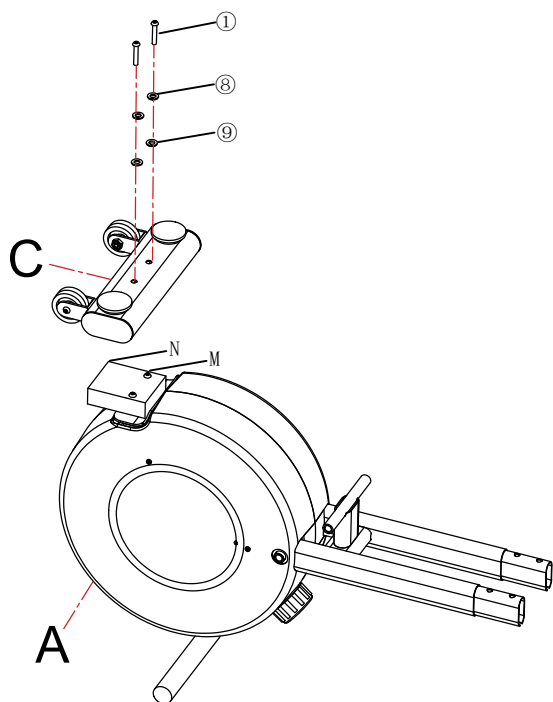
Take out the seat cushion (F) and put it onto the slide rail toward the arrow.

Step 3



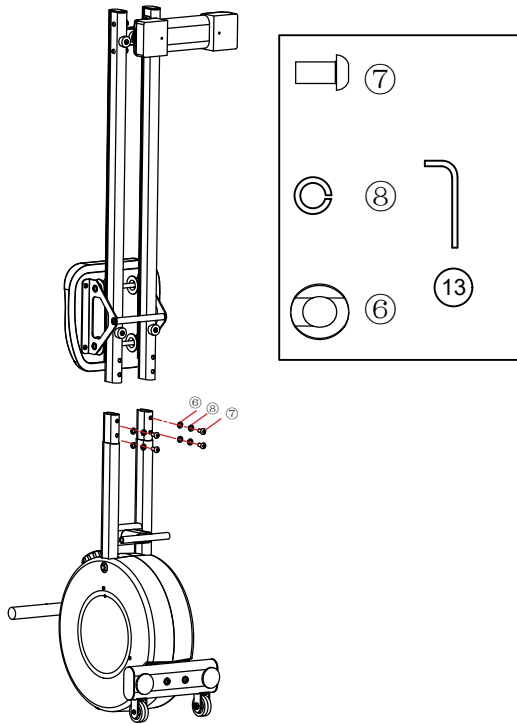
Turn over the left slide rail (H) , the right slide rail (G), the rear stabilizer (B) and seat cushion (F) as shown. Take out the limit pad (J) and bolt (2). Lock the limit pad (J) as shown with L-shaped wrench (13) .

Step 4



Turn over the main frame (A) (Caution: no crushing) , Remove the screw (N) and the wooden block (M), then take out 2 pieces bolt (1), 2 pieces standard spring washer (8), 2 pieces flat washer (9). Lock the the front stabilizer (C) and the main frame (A) together as shown with L-shaped wrench (13).

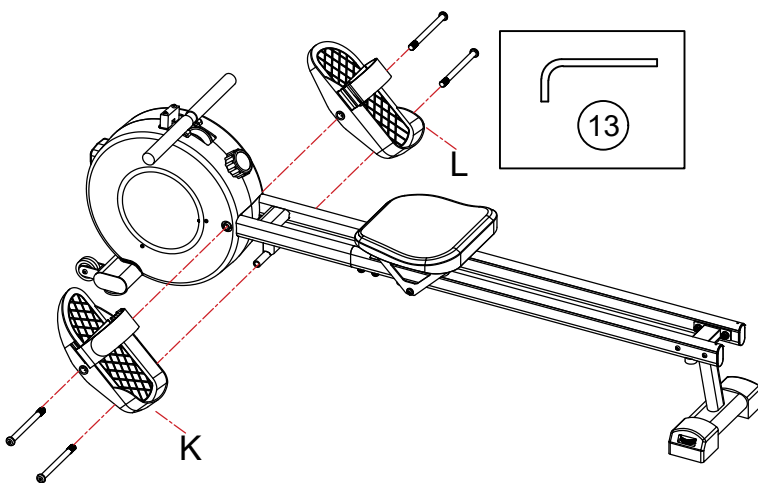
Step 5



Take out 4 pieces bolt (7), 4 pieces standard spring washer (8) and 4 pieces flat washer (6) from the screw pack.

Lock the front stabilizer (C), the left slide rail (H), the right slide rail (G) and the rear stabilizer (B) together with L-shaped wrench (13) and lock all the bolts tightly.

Step 6



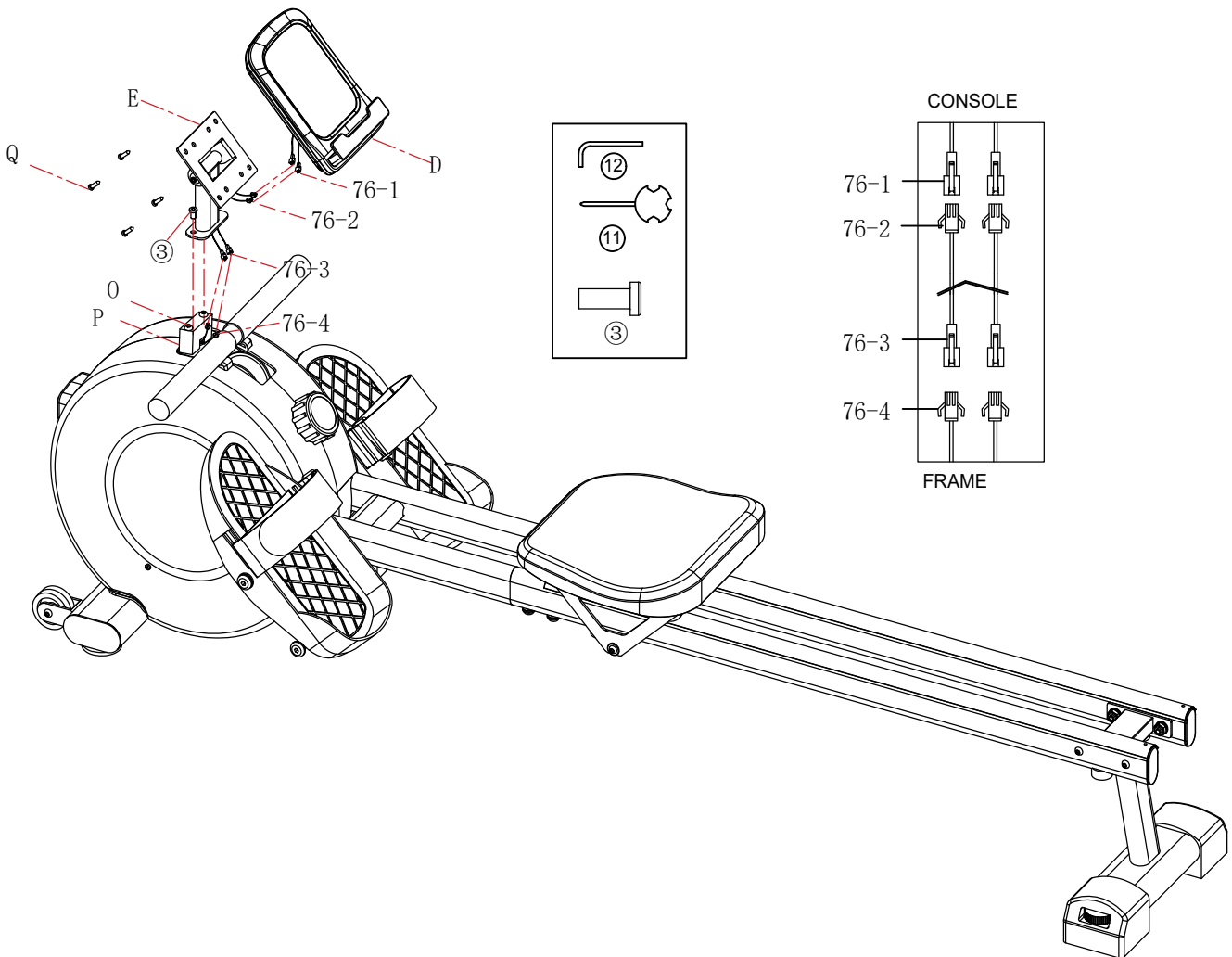
Lock the right pedal (L) and left pedal (K) on the main Frame (A) with L-shaped wrench (13).

Step 7

Take off the Screw(O) and Wooden block (P) of the main frame (A), Connect the sensor line 76-3 with the sensor line 76-4 and Then put it into the Monitor bracket (E). Take out the 2 pieces bolt (3), lock the monitor bracket (E) and the main frame (A) together with L-shaped wrench.

Take off 4 pieces Screw (Q) of the monitor (D) with wrench (11), then connect the sensor line 76-1 with the sensor line 76-2 through the central hole on the monitor bracket (E).

Locate the Monitor (D) on the monitor bracket (E) in the manner shown.



BUTTONS

1. MODE

Press the selection function Long press to reset time/times/calories.

SET: Set time/times/calories when in non-scan mode.

RESET: Press this key to clear the set time/number and calories.(Hold it for 3 seconds)

FUNCTION OPERATION INSTRUCTIONS

1. AUTO SCAN SCAN: Press "MODE" button until "SCAN" appears , computer will rotate through all the 5 functions: Time, Count, Distance, Total count, Calorie . Each display will be hold for 6 seconds.

2. TIME: (1) Count the total time from exercise start to the end and the range is 0:00 ~ 99:59Minute..
(2) Press the "MODE" button until the time "TIME" is displayed, and press the "SET" button to set the target exercise time.

When the set time countdown reaches 0, it will stop for about 1 second and then start the counting.

3. COUNT: (1) Display instantaneous count and the range is 0~9999 Count.

(2) Press the "MODE" button until the distance number is displayed, and press the "SET" button to set the target number of exercises.

When the set number of countdowns reaches 0, it will stay for about 1 second and then start the counting.

4. DIST: Count the total distance from exercise start to the end and the range is 0.00~ 9999KM.

5. CAL: (1) Count the total calories consumed from exercise start to the end and the range is 0.0 ~ 9999 CAL.

(2) Press the "MODE" button until the distance "CAL" is displayed, and press the "SET" button to set the target calories burned.

When the calorie countdown is set to 0, it will stay for about 1 second and then start the positive counting.

6. T.COUNT: Count the total rowing strokes after installing the battery.

BATTERY REPLACE (Not Included)

When the display becomes dim or illegible, remove the battery and replace with SIZE AAA.

DESCRIPTION:

1. If there is no display or the display is blurry, replace the battery.
2. After 4 minutes of stopping use, the electronic watch will automatically shut down.
3. After restarting the movement or pressing the button, the electronic watch will automatically turn on.
4. After the exercise starts, the electronic meter will automatically calculate the exercise data, and after stopping the exercise for 4 seconds, the electronic meter will stop calculating the exercise data.

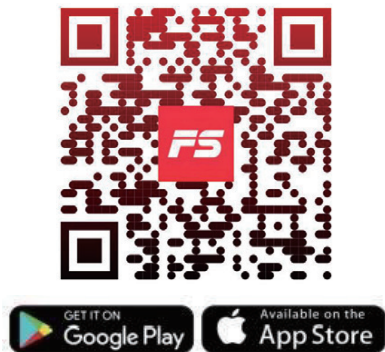
PARAMETER DESCRIPTION:

FUNCTION	Automatic scanning	Switch data every 6 seconds
	Time	00:00'~99:59'
	Count	0-9999
	Total count	0-9999
	Calorie	0.0~999.9 kcal
	Distance	0-9999
Battery model	2 AAA or UM -4	
Operating temperature	0°C ~ +40°C	
Storage temperature	-10°C ~ +60°C	

BLUETOOTH:

In normal mode, there is no need to press any buttons, just use the kinomap app for Bluetooth connection

APP Setup Instruction



APP Connection Guide

Download and use of FITSHOW

1. To download the FITSHOW APP , scan the QR Code or search" FITSHOW" in the Apple Store or Google Play Store.
2. Open the FITSHOW APP, Log In or Sign Up.
3. Follow through the In-APP instructions to set up your device.



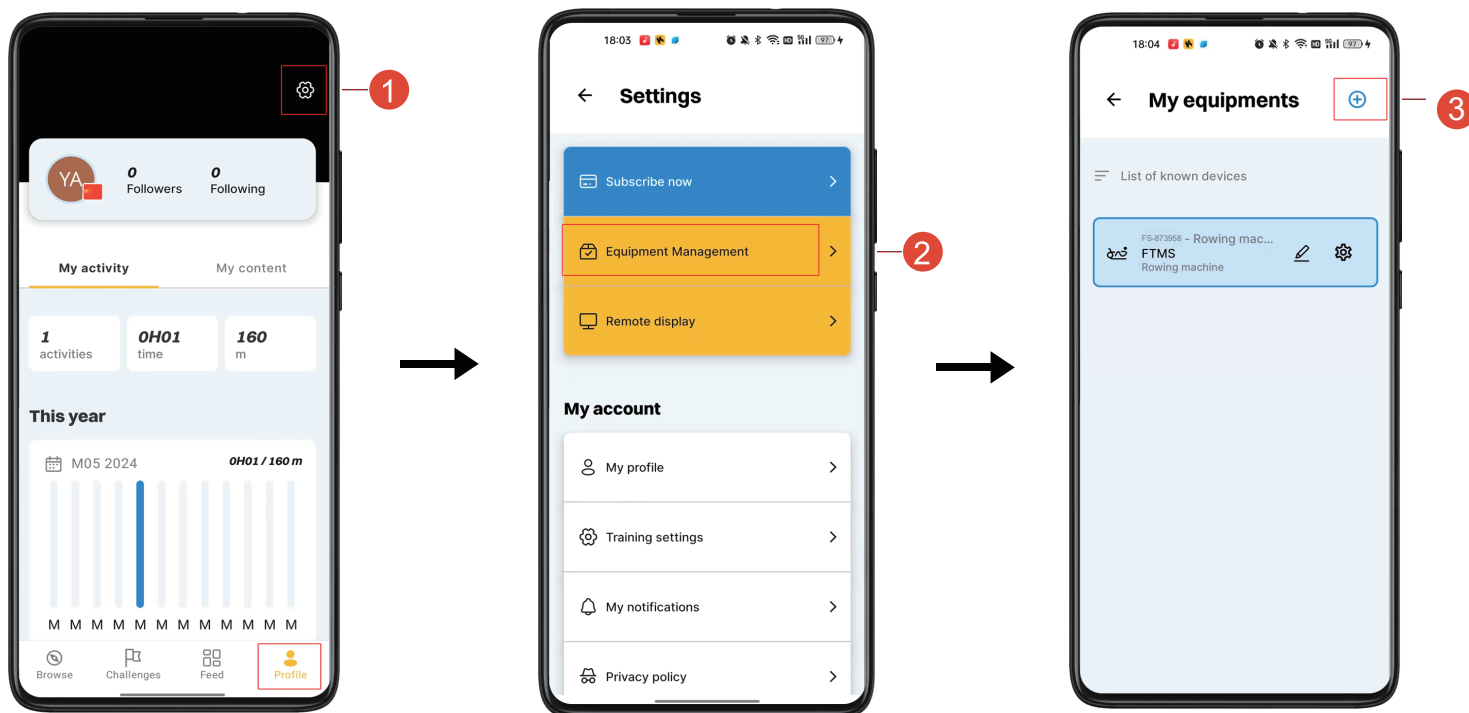
KINOMAP

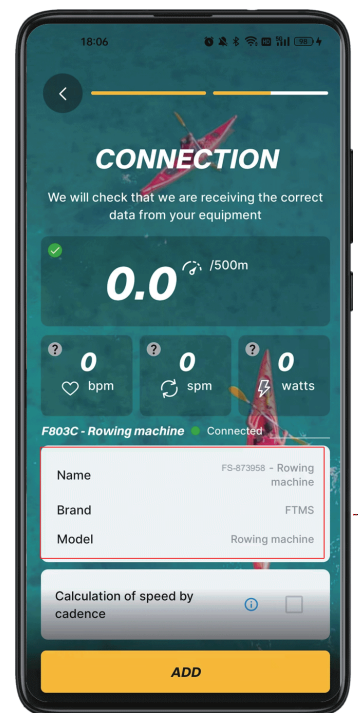
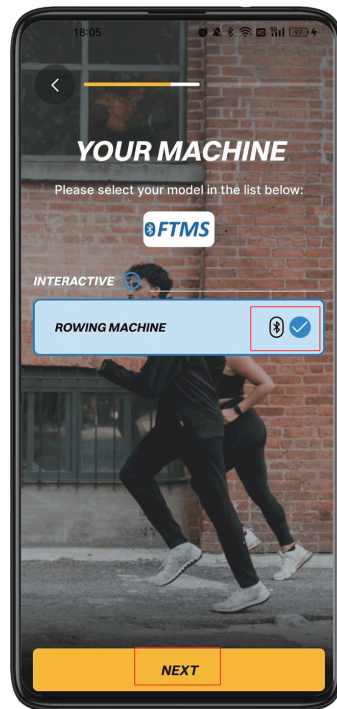
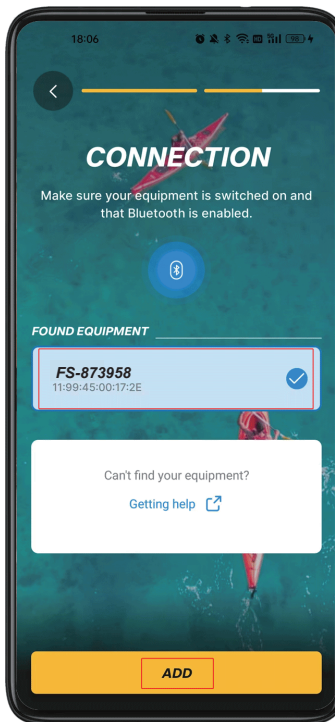
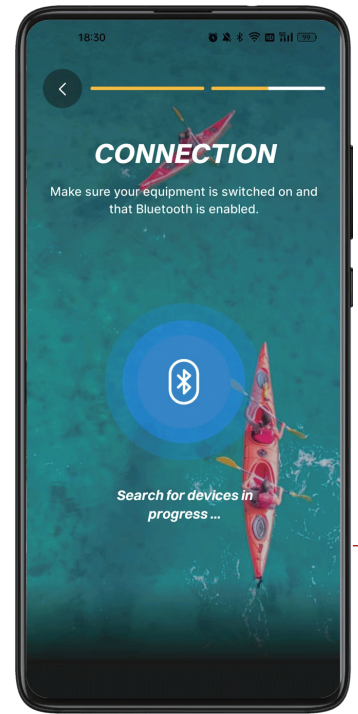
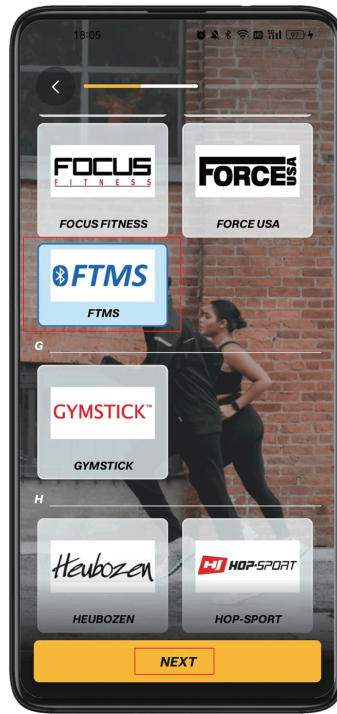
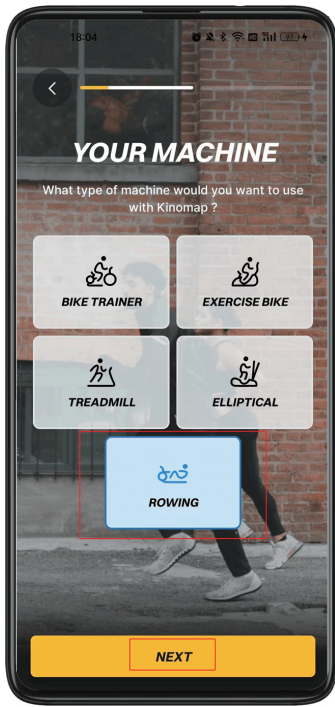
Download and use of KINOMAP

1. To download the KINOMAP APP, scan the QR Code or search"KINOMAP" in the Apple Store or Google Play Store.

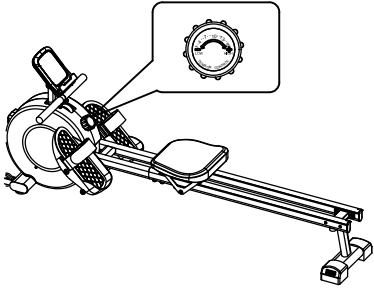
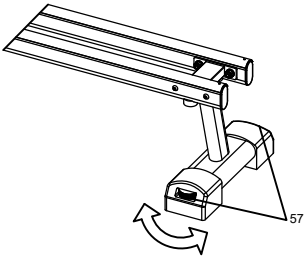
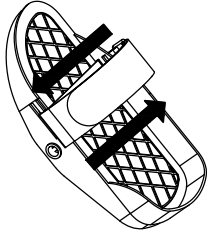
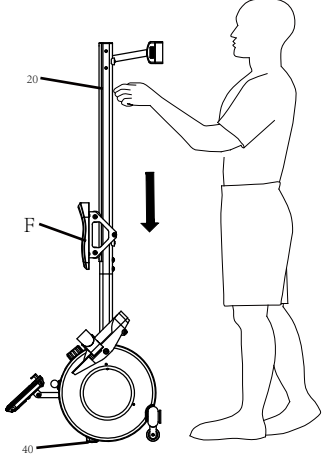
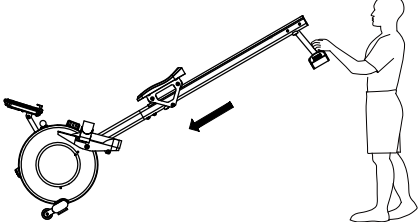
HOW TO CONNECT TO KINOMAP:

- 【1】 Enter Kinomap, select the Profile page; and click the "Settings" icon at the top right corner;
- 【2】 Select Fitness Equipment Management;
- 【3】 Click on the '+' icon at the top right corner;
- 【4】 Select Rowing and click Next;
- 【5】 Find ' FTMS ', and click on the next step;
- 【6】 Select Rowing and click Next;
- 【7】 Enter the Bluetooth connection page;
- 【8】 Find the rowing machine model 'FS-873958', and click ADD
- 【9】 Connect successfully to display the model number and brand, find the relevant video, open your favourite rowing mode.





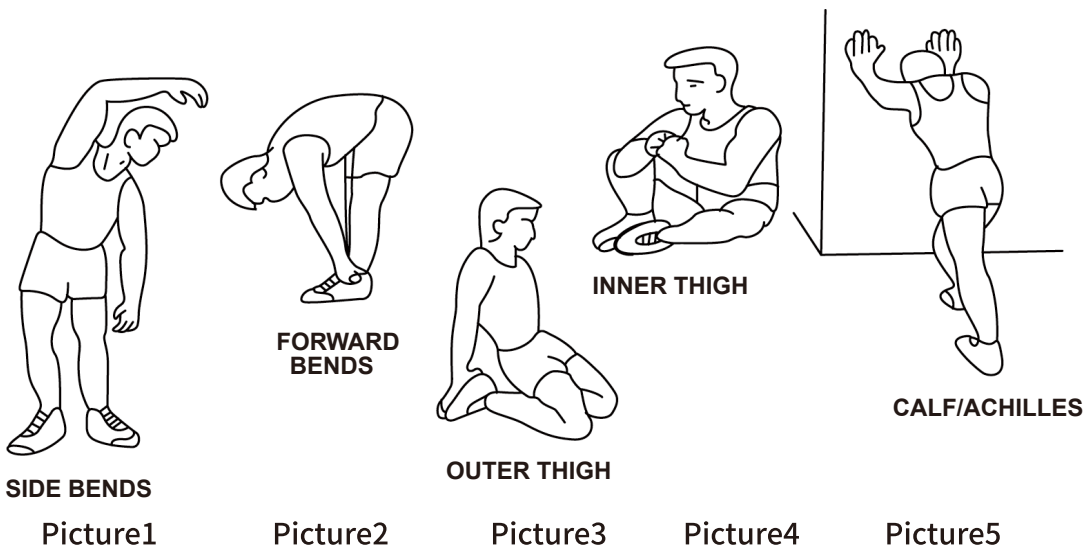
CAUTION! Moving parts, such as the seat, can crush and cut. Keep hands clear of the sliding rail during use!

	<p>Knob use: Resistance adjustment: Adjust the knob clockwise to increase the resistance and counterclockwise to reduce the resistance.</p>
	<p>Height adjustment: Balance adjustment: If the product is found to be unbalanced during use, the product can be balanced by adjusting the flat foot pad. Adjust the flat foot pad clockwise to raise the height; Adjust the flat foot pad counterclockwise to lower the height.</p>
	<p>Foot pedal adjustment method: Pedal strap adjustment instructions: The length of the strap can be adjusted by the size of the foot, and the direction of elastic adjustment is shown on the left.</p>
	<p>Product placement: When not in use, you can save space by placing the product upright. The product will be supported by a flat foot pad in contact with the ground level and can be placed upright. Safety precautions: The seat cushion will slide down when the slide rail is erected. Warn! When you erect the product, be careful with your fingers to avoid getting pinched by the saddle slipping!</p>
	<p>Moving function: When handling, lift the rear support tube 45 degrees forward.</p>

Use the rower can not only enhance physical fitness and exercise muscle, but also play a role in weight loss through a reasonable diet.

Warm-up exercise before training

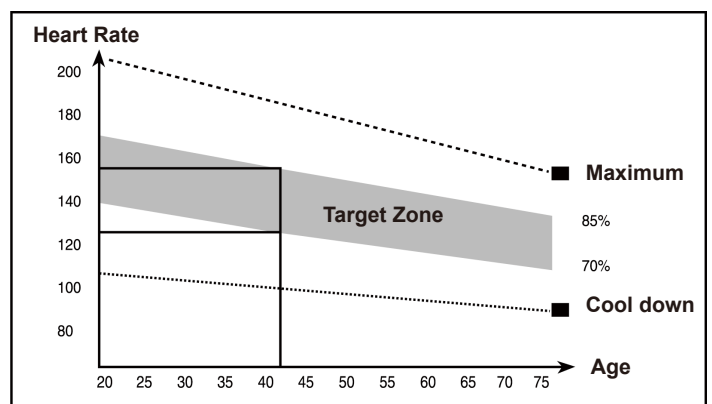
This stage of warm up exercise can enhance the trainer's body blood circulation and make the muscles in a good condition, at the same time reduce the risk of cramping or muscle pulling during training. Before each training , please do the warm up exercise according to the following recommended training methods, each type of stretching exercise must be maintained for about 30s,when doing exercise , be careful not to do strenuous stretching exercise to prevent muscle damage, once the muscle is damaged, please stop practicing.



Training phase

This stage is formal training stage. You can improve the flexibility of your legs muscle after a long-term regular practice. During the training, it is important to do the stable training intensity according to their own training situation and choose the reasonable training intensity, so keep the heart rate within the target values listed in the following table.

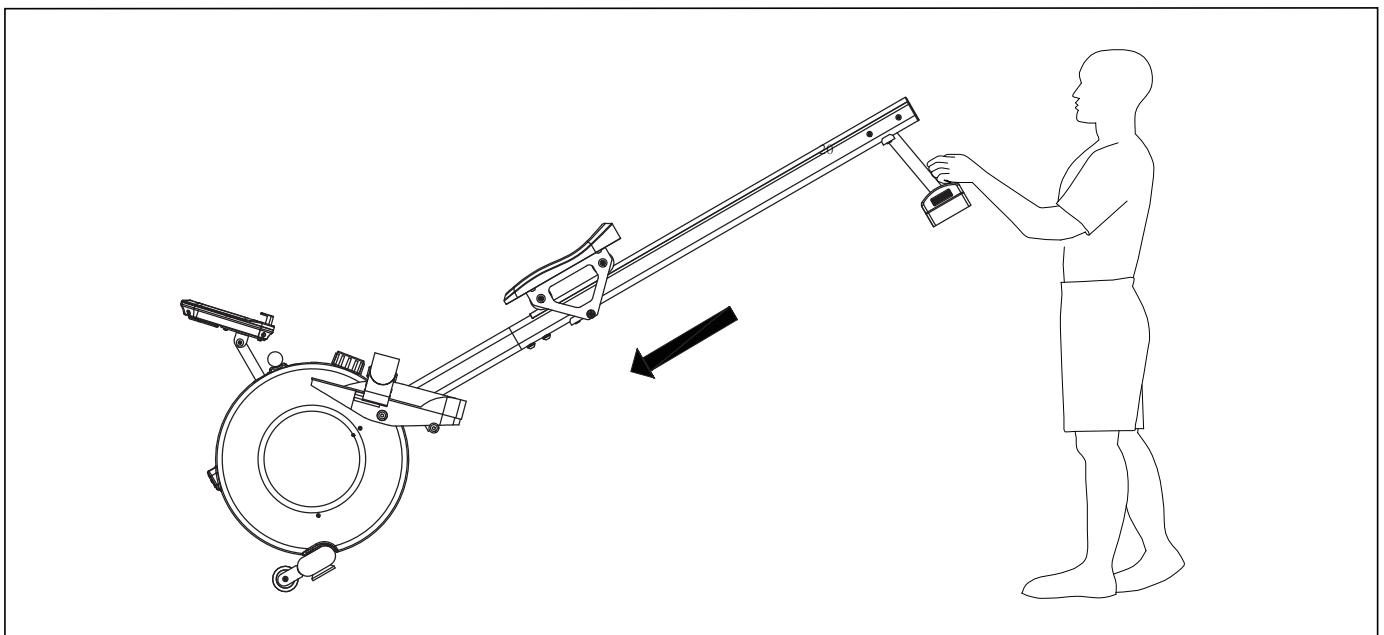
At least 12mins of training to keep the heart rate within the corresponding target range. At the beginning of training , most of people continue to train for 15-20mins.



GENERAL MAINTENANCE

1. Keep the rowing machine in a clean and dry place.
2. Grasp the frame to move the rowing machine. **Do not use the seat to move it.**
The seat will move and it may hurt your hand and fingers.
3. Remove the battery before storing the machine for a long time.
4. Regular maintenance is important for optimal performance and to reduce wear.
Inspect properly tighten all parts each time the equipment is used.
Replace any worn parts immediately.
5. To clean the equipment, use a damp cloth and a small amount of mild detergent.
6. To avoid damage to the console, keep liquids away from the console and keep the console.

TRANSPORT INSTRUCTION



Equipped with transport wheels on the forefoot tube.

Lift up the rear foot tube frame with both hands to move the frame to the place you want.

To help us assist you, please provide the following information when contacting us:

Email: **Cowmew_fitness@outlook.com**

- the model number and serial number of the product
- the name of the product
- the key number and description of the replacement part(s)

(Please see the **PARTS LIST** and the **EXPLODED DIAGRAM** of this manual)

Rowing Machine	
Model	RW505
Rated voltage	3V
Color	Silver
Manufacturer	Xiamen Fendong Technology Co.,Ltd
Address	Industrial Zone, Tong'an District, Xiamen, Fujian, China
Importer	NODA OFFICE DESK LTD
Address	UNIT 39 ST OLAVS COURT CITY BUSINESS CENTRE LOWER ROAD, LONDON, SE16 2XB, GB
Contact information	Cowmew_fitness@outlook.com



Sea&Mew Accounting Ltd
Electric Avenue Vision 25, London,
Enfield EN3 7GD
Billy Han
+44 7399648608
Email: info@seamew.net

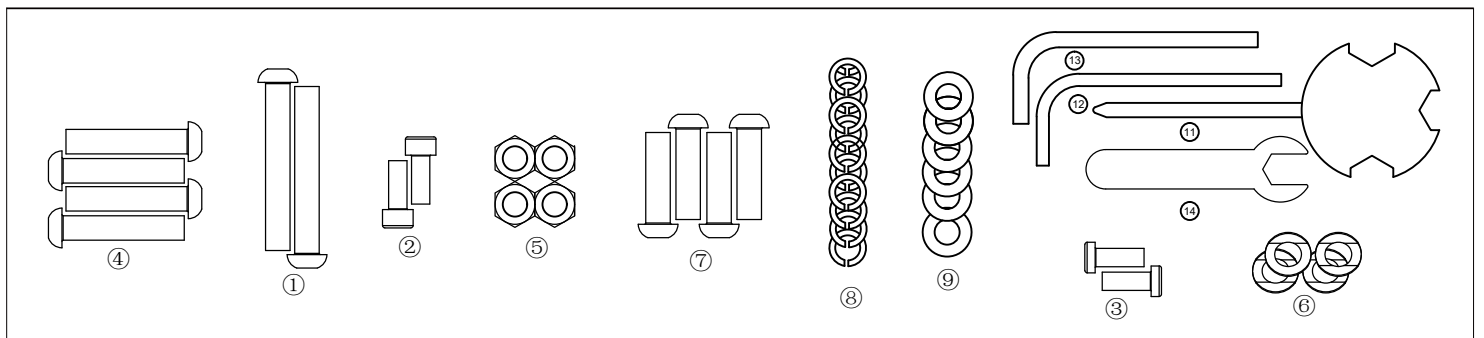
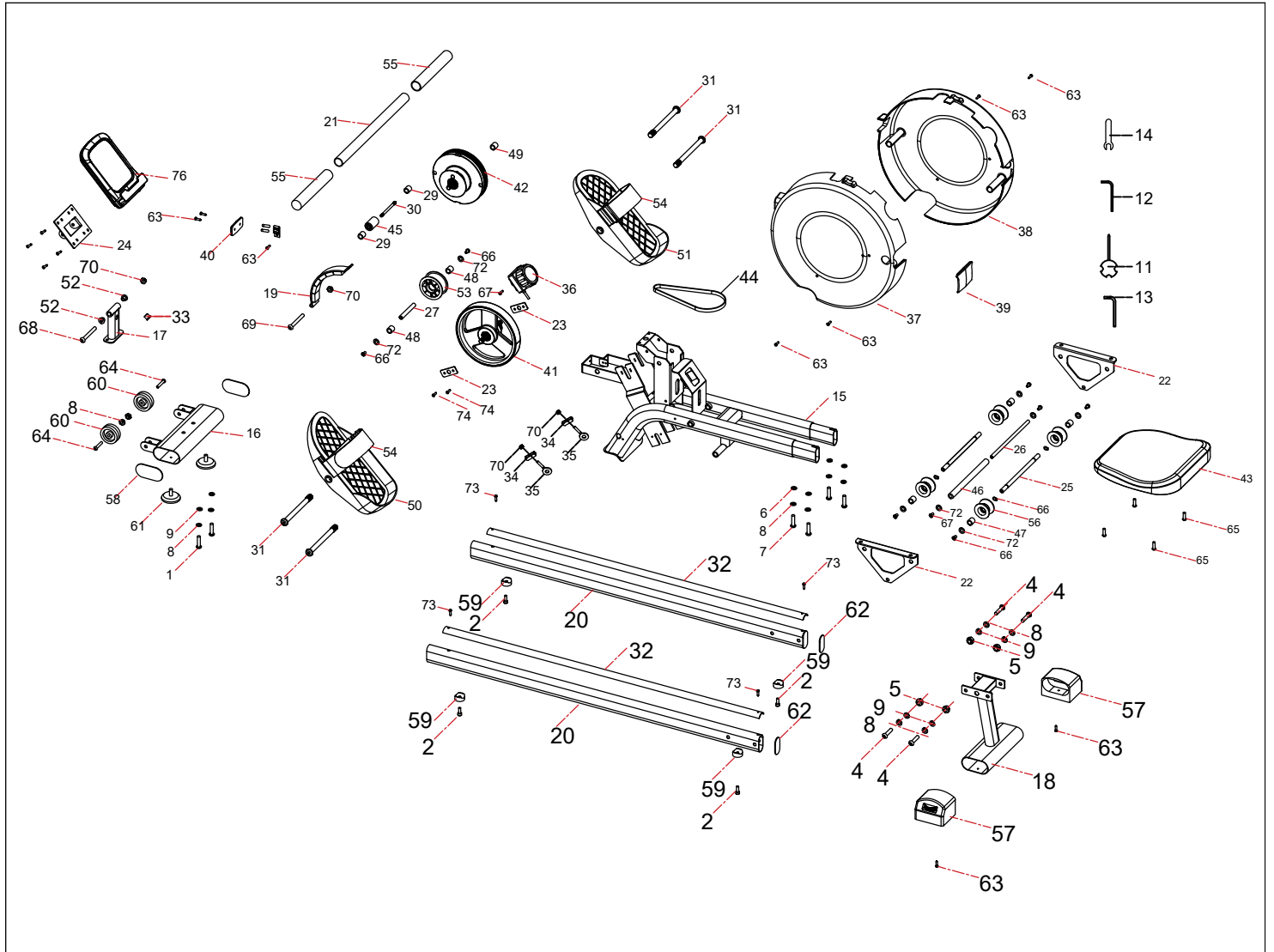


WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

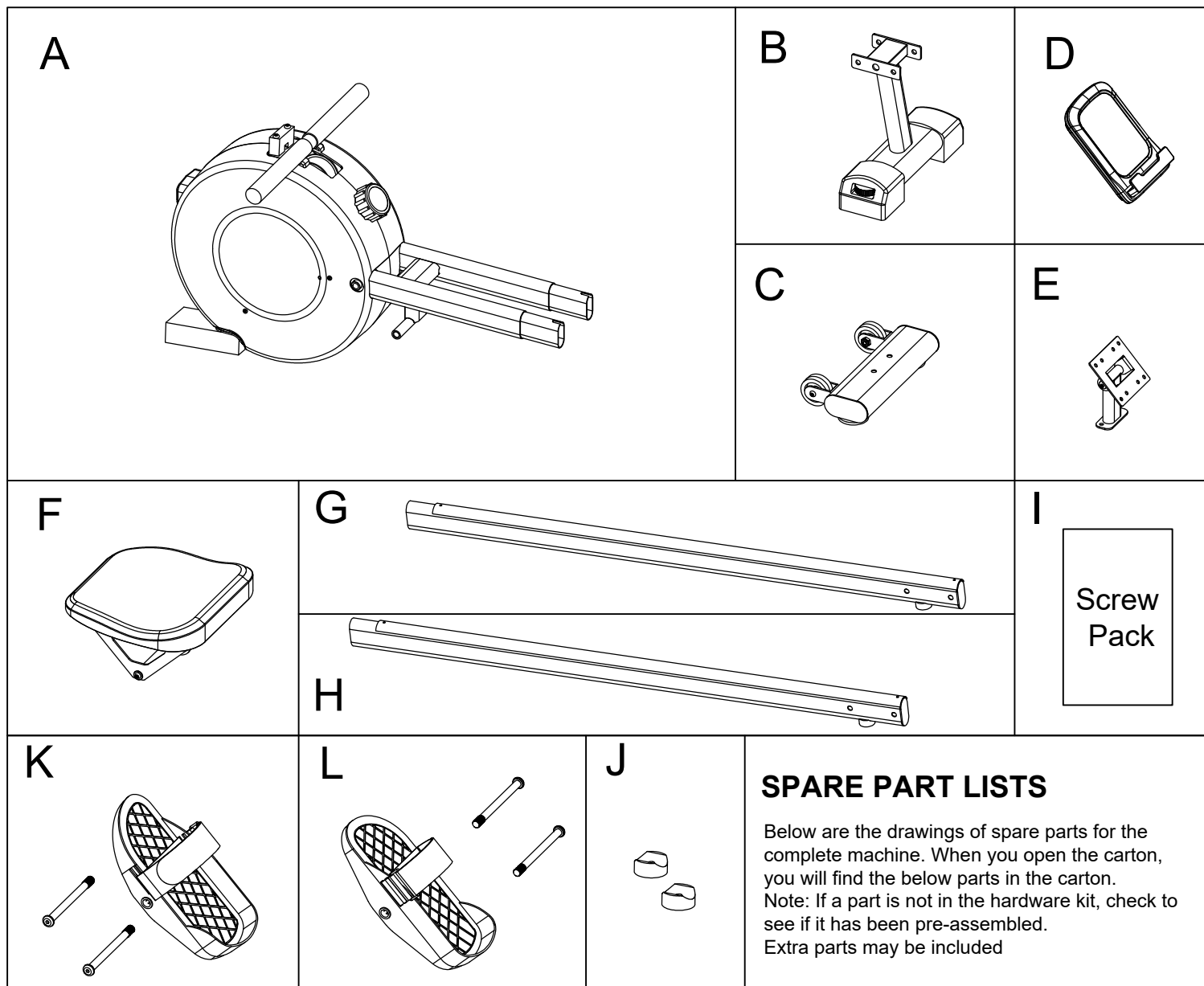
Vielen Dank für den Einkauf unseres Produkts. Lesen Sie sich alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in diesem Handbuch durch, bevor Sie das Rudergerät zusammenbauen und verwenden um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern. Eine sichere und effiziente Verwendung kann nur erreicht werden, wenn die Geräte ordnungsgemäß zusammengebaut, verwendet und gewartet werden. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Rudergeräts angemessen über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

1. Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zuerst Ihren Arzt, um festzustellen wie Ihrem körperlichen Zustand geht und ob es irgendwelches Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit besteht, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Bitte achten Sie beim Training immer auf Ihren körperlichen Zustand. Flasches oder übermäßiges Training wird Ihre Gesundheit beschädigen. Wenn Ihnen Schmerzen, Engegefühl in der Brust unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel, Übelkeit oder andere abnormale Symptome auftreten, beenden Sie das Training sofort. Wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit vom Gerät fern. Das Gerät wird nur für die Erwachsenen ausgelegt. Zur Sicherheit sollte um das Gerät herum Freiraum von mindestens 1 m (40 Zoll) eingeräumt werden.
4. Stellen Sie das Gerät auf eine feste, flache Oberfläche mit einer Fitnessmatte darunter, um den Boden oder Teppich zu schützen.
5. Bewahren Sie das Rudergerät im Innen auf, halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie das Rudergerät nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
6. Bitte überprüfen Sie vor jeder Verwendung alle Teile und ziehen sie fest. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus. Die Gerätesicherheit kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigung und/oder Verschleiß und Riss geprüft wird.
7. Halten Sie sich den Rücken beim Benutzen des Geräts aufrecht; Biegen Sie den Rücken nicht.
8. Das maximale Gewicht des Benutzers beträgt 130kg. Die Bremse ist von der Geschwindigkeit unabhängig.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns. Wir werden unser Bestes geben, um Ihr Problem zu lösen.



Hinweis: Wenn ein Teil nicht im Hardware-Kit enthalten ist, überprüfen Sie, ob es vormontiert wurde. Es können Zusätzliche Teile enthalten sein.

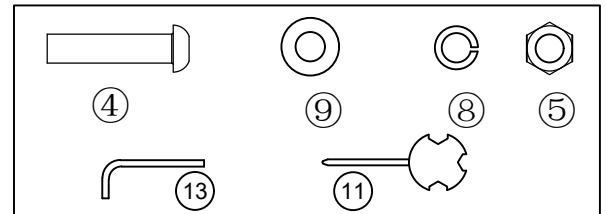
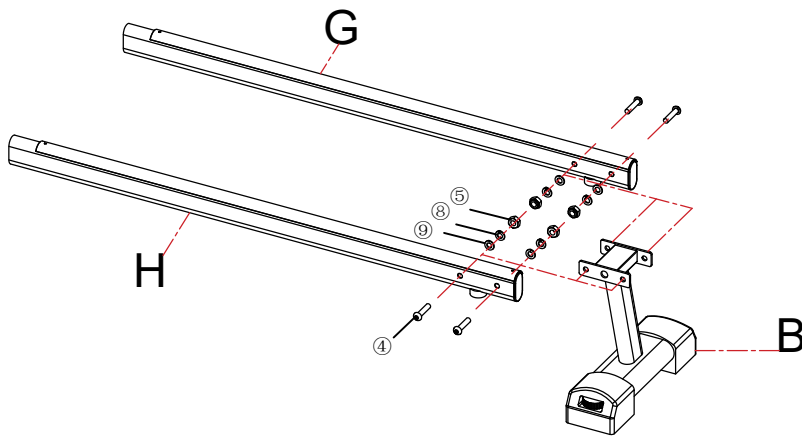


SPARE PART LISTS

Below are the drawings of spare parts for the complete machine. When you open the carton, you will find the below parts in the carton.
 Note: If a part is not in the hardware kit, check to see if it has been pre-assembled.
 Extra parts may be included

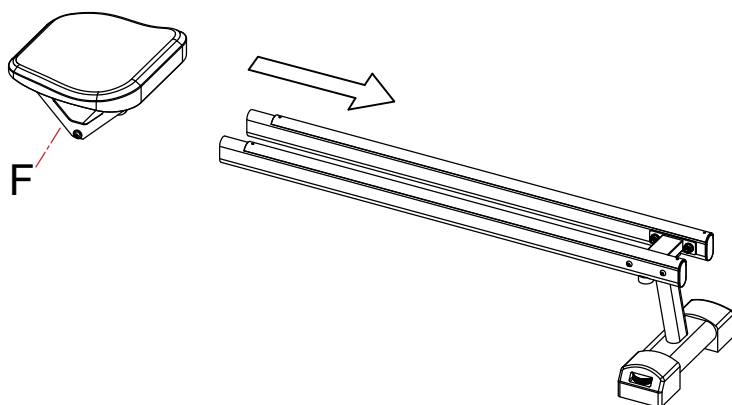
A	Hauptrahmen	G	Rechte Gleitschiene
B	Hinterer Stabilisator	H	Linke Gleitschiene
C	Front Stabilisator	I	Schraubenpackung
D	Bildschirm	J	Flaches Pad
E	Bildschirmhalterung	L	Rechtes Pedal
F	Sitzpolster	K	Linkes Pedal

SCHRITT 1



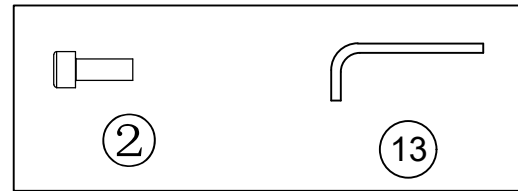
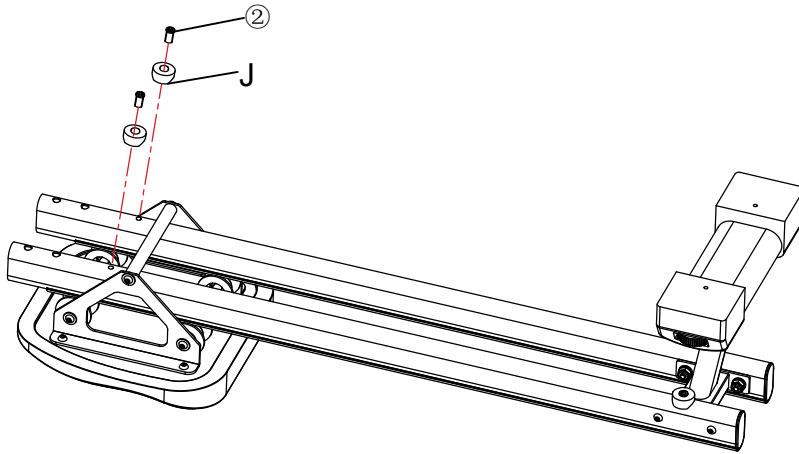
Nehmen Sie die linke Gleitschiene (H), die rechte Gleitschiene (G) und den hinteren Stabilisator (B), Sie dann 4 Stück Schrauben mit Maschinengewinde (4), 4 Stück Standard-Feder-scheibe (8), 4 Stück Unterlegscheibe (9) und 4 Stück Schlosmuttern (5) aus dem Schraubenpaket. Verriegeln Sie die linke Gleitschiene (H), die rechte Gleitschiene (G) und den hinteren Stabilisator (B) zusammen mit dem L-förmigen Schraubenschlüssel (13) und dem Multifunktionsschlüssel (11).

SCHRITT 2



Nehmen Sie das Sitzkissen (F) heraus und legen Sie es in Pfeilrichtung auf die Gleitschiene.

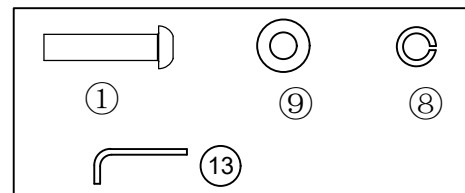
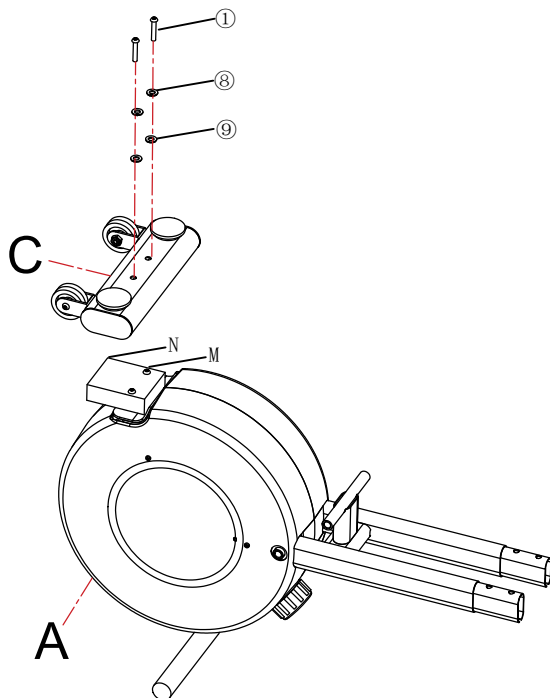
SCHRITT 3



Drehen Sie die linke Gleitschiene (H), die rechte Gleitschiene (G), den hinteren Stabilisator (B) und das Sitzkissen (F), wie in der Abbildung gezeigt, um.

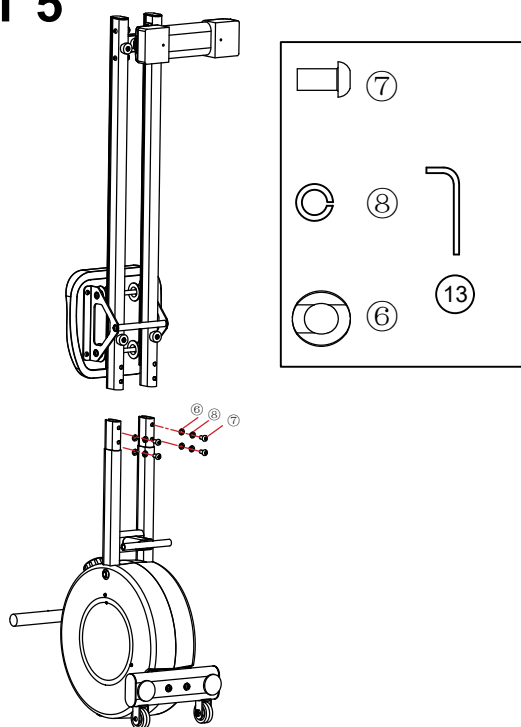
Nehmen Sie das Begrenzungspolster (J) und die Schraube (2) heraus. Verriegeln Sie das Begrenzungspolster (J) wie gezeigt mit einem L-förmigen Schraubenschlüssel (13).

SCHRITT 4



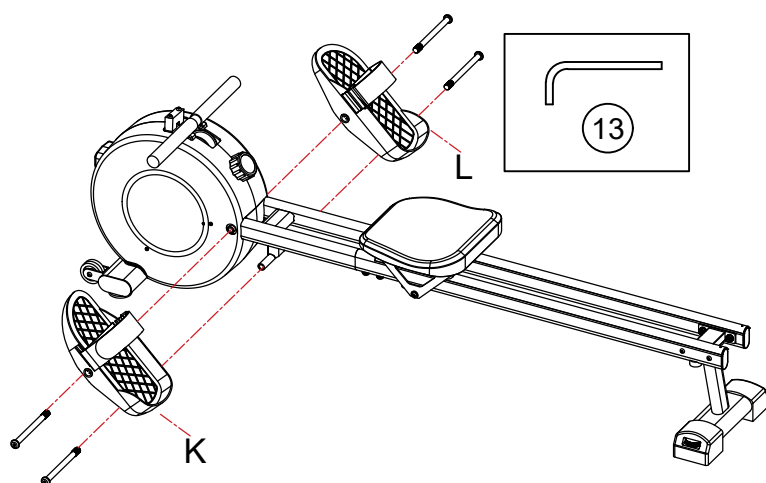
Drehen Sie den Hauptrahmen (A) um (Achtung: kein Quetschen). Entfernen Sie die Schraube (N) und den Holzblock (M) und nehmen Sie dann 2 Stück Bolzen (2), 2 Stück Standard-Federscheiben (8), 2 Unterlegscheiben (9) heraus. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (C) und den Hauptrahmen (A) wie gezeigt mit einem L-förmigen Schraubenschlüssel (13).

SCHRITT 5



Nehmen Sie 4 Stück Schrauben mit Maschinengewinde (7), 4 Stück Standard-Federscheiben (8) und 4 Stück Unterlegscheiben (6) aus dem Schraubenpaket. Verriegeln Sie den vorderen Stabilisator (C), die linke Gleitschiene (H), die rechte Gleitschiene (G) und den hinteren Stabilisator (B). Benutzen Sie dafür den L-förmigem Schraubenschlüssel (13) und ziehen Sie die Schrauben fest an.

SCHRITT 6



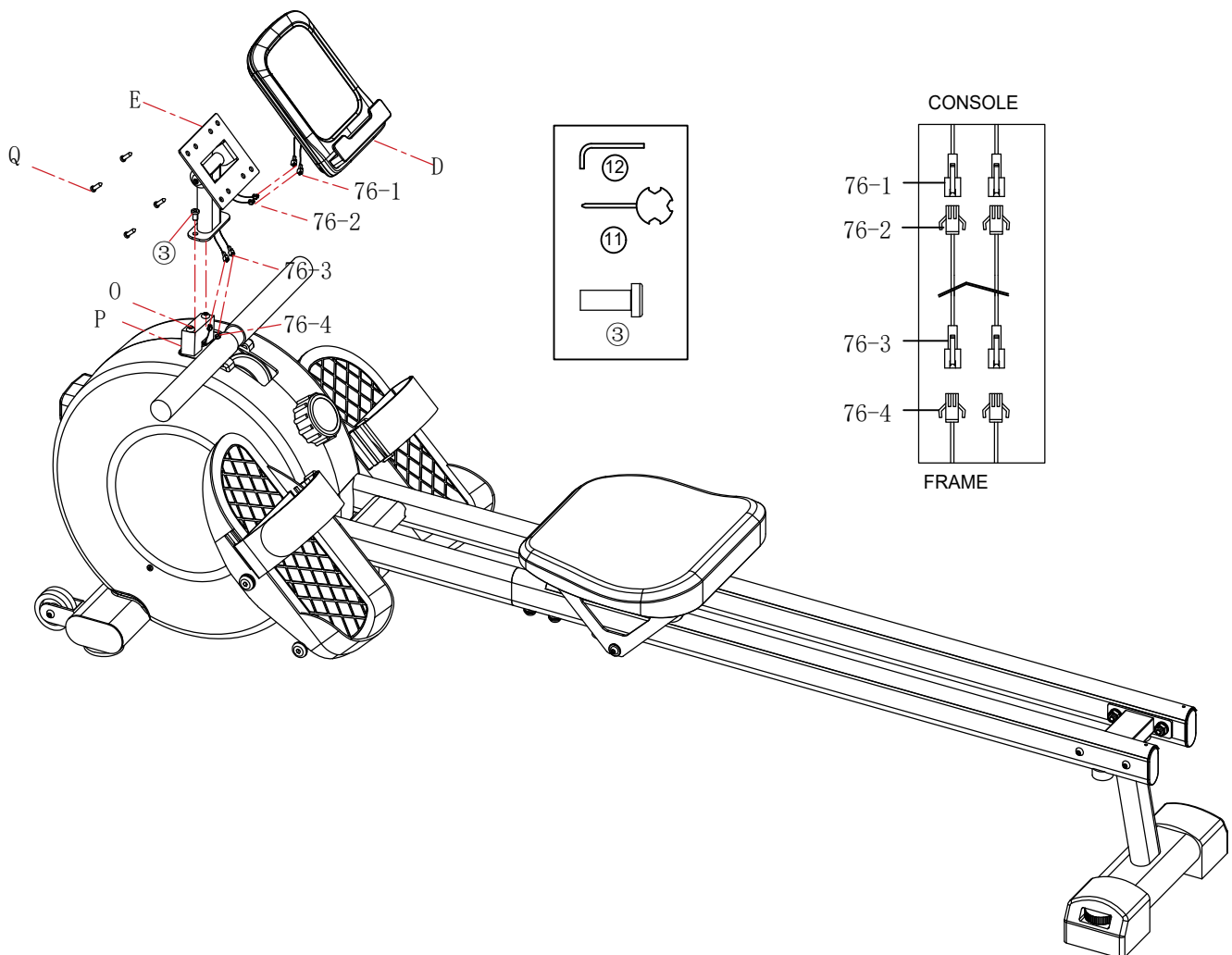
Arretieren Sie das rechte Pedal (L) und das linke Pedal (K) am Hauptrahmen (A) mit einem L-förmigem Schraubenschlüssel (13).

SCHRITT 7

Nehmen Sie die Schraube (O) und den Holzblock (P) vom Hauptrahmen (A) ab. Verbinden Sie die Sensorleitung 76-3 mit der Sensorleitung 76-4 und stecken Sie sie dann in die Monitorhalterung (E).

Nehmen Sie die 2-teilige Schraube ③ heraus und verriegeln Sie die Monitorhalterung (E) und den Hauptrahmen (A) mit einem L-förmigen Schraubenschlüssel.

Entfernen Sie die 4 Schrauben (Q) des Monitors (D) mit dem Schraubenschlüssel (11) und verbinden Sie dann die Sensorleitung 76-1 mit der Sensorleitung 76-2 durch das zentrale Loch an der Monitorhalterung (E). Platzieren Sie den Monitor (D) an der Monitorhalterung (E).



TASTENFUNKTION:

MODE: Halten Sie die Auswahlfunktionstaste lange gedrückt, um Zeit/Zeiten/
Kalorien zurückzusetzen.

SET: Stellen Sie Zeit/Zeiten/Kalorien ein, wenn Sie sich im Nicht-Scan-Modus
befinden.

ZURÜCKSETZEN: Drücken Sie diese Taste, um die eingestellte Zeit/Zahl und
Kalorien zu löschen.

FUNKTIONSBETRIEBSANLEITUNG:

1.AUTO-SCAN-SCAN:

Drücken Sie die "**MODE**" -Taste, bis "**SCAN**" angezeigt wird, der Monitor zeigt alle 6 Sekunden
einen anderen Parameter in der folgenden Reihenfolge: Zeit, Anzahl der Wiederholungen,
Gesamtzahl der Trainingszeit, T.COUNT, RPM und Kalorien.

2.MAL:

(1) Die Zeit vom Beginn der Übung bis zum Ende der Übung.

(2) Drücken Sie die „**MODE**“-Taste, bis die Uhrzeit „**TIME**“ angezeigt wird, und drücken Sie zum
Einstellen die „**SET**“-Taste zum einstellen der angestrebten Trainingszeit.

Wenn der eingestellte Zeit-Countdown 0 erreicht, stoppt er für etwa 1 Sekunde und beginnt dann
mit dem Zählen.

3.ZAHL:

(1) Anzeige der aktuellen Übungsanzahl.

(2) Drücken Sie die „**MODE**“-Taste, bis die Entfernungsnummer angezeigt wird, und drücken Sie
die „**SET**“-Taste, um Ihre Zielwiederholungen der Übungen festzulegen.

Wenn die eingestellte Anzahl des Countdowns 0 erreicht, bleibt sie etwa 1 Sekunde lang stehen
und startet dann erneut den Zählvorgang.

4.T-ZAHL:

Gesamtanzahl der Übungen seitdem eine neue Batterie eingelegt wurde.

5.ABSTAND:

Messen Sie die zurückgelegte Strecke vom Beginn bis zum Ende der Trainingseinheit.

6.KALORIEN:

(1) Berechnen Sie den Kalorienverbrauch vom Beginn bis zum Ende des Trainings.

(2) Drücken Sie die „**MODE**“-Taste, bis die Entfernung „**CAL**“ angezeigt wird, und drücken Sie
die „**SET**“-Taste, um den Zielkalorienverbrauch einzustellen.

Wenn der Kalorien-Countdown auf 0 eingestellt ist, bleibt er etwa 1 Sekunde lang stehen und
beginnt dann wieder nach oben zu zählen.

BEZEICHNUNG:

1. Wenn keine Anzeige erfolgt oder die Anzeige verschwommen ist, tauschen Sie die Batterie aus.
2. Nach 4 Minuten Nutzungsstopp schaltet sich der Monitor automatisch ab.
3. Nach dem erneuten Starten des Trainings oder dem Drücken einer Taste wird der Monitor automatisch eingeschaltet.
4. Nach Beginn des Trainings berechnet das elektronische Messgerät automatisch die Trainingsdaten und nachdem die Übung 4 Sekunden lang angehalten wurde, hört das elektronische Messgerät auf, die Trainingsdaten zu berechnen.

PARAMETERBESCHREIBUNG:

FUNCTION	SCAN	Switch data every 6 seconds
	ZEIT	00:00'~99:59'
	ANZAHL	0-9999
	FUNKTIONEN	0-9999
	KALORIEN	0.0~999.9 kcal
	RPM	0-9999
BATTERIE	2 AAA or UM –4	
Betriebstemperatur	0°C ~ +40°C	
Lagertemperatur	-10°C ~ +60°C	

BLUETOOTH:

in modalità normale non è necessario premere alcun pulsante, basta utilizzare l'app Kinomap per la connessione Bluetooth

Istruzioni per la configurazione del PPA



Scaricare e utilizzare FITSHOW

1. Per scaricare l'APP FITSHOW, scansionare il codice QR o cercare "FITSHOW" nell'Apple Store o nel Google Play Store.
 2. Aprire l'APP FITSHOW, accedere o registrarsi.
- Seguire le istruzioni dell'APP per configurare il dispositivo.



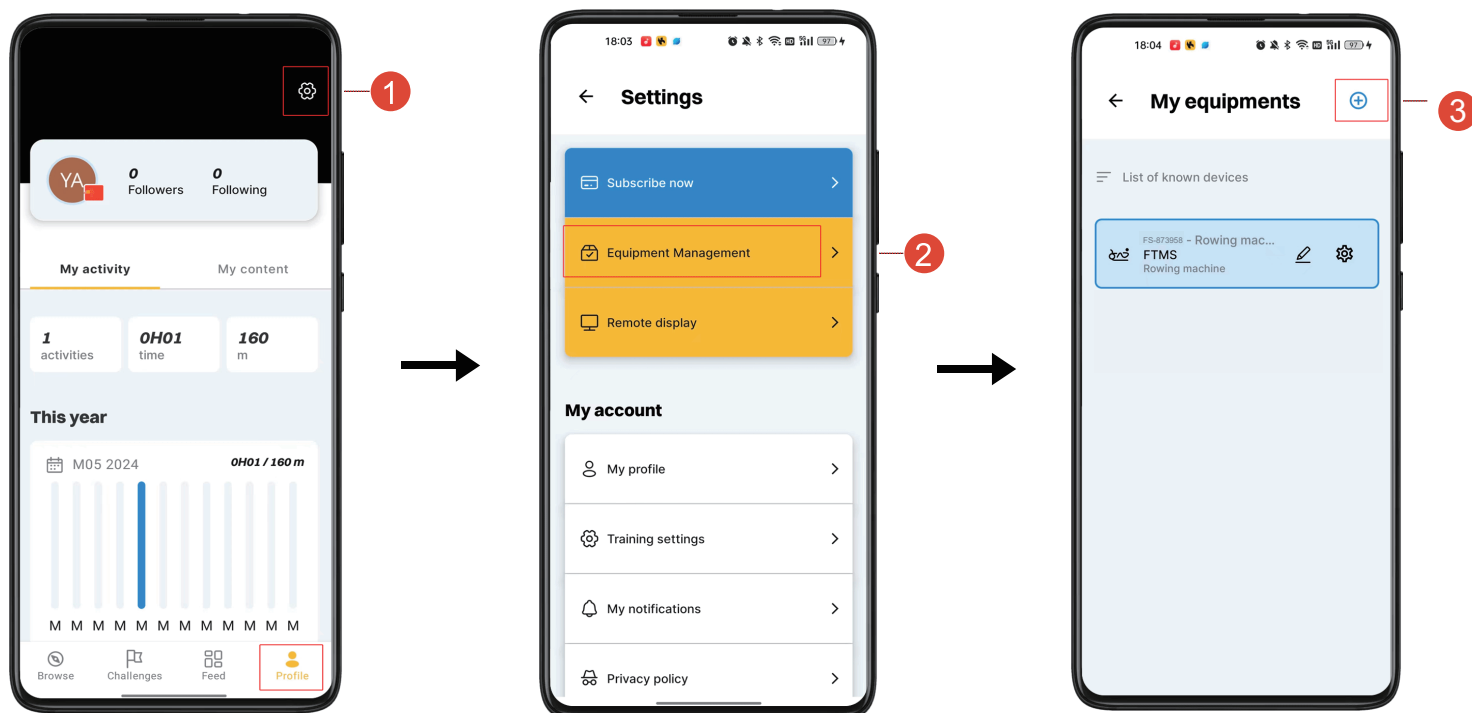
KINOMAP

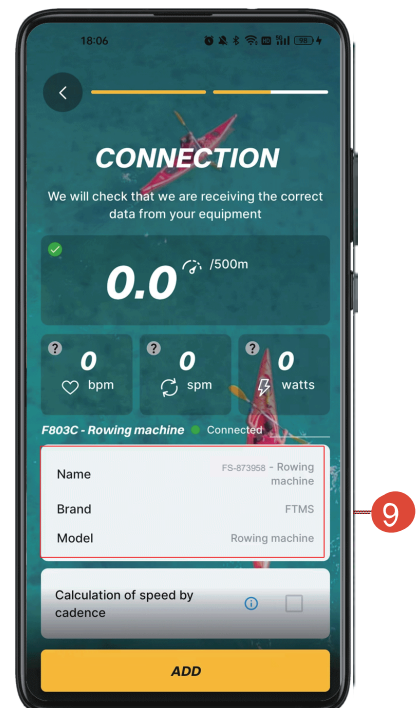
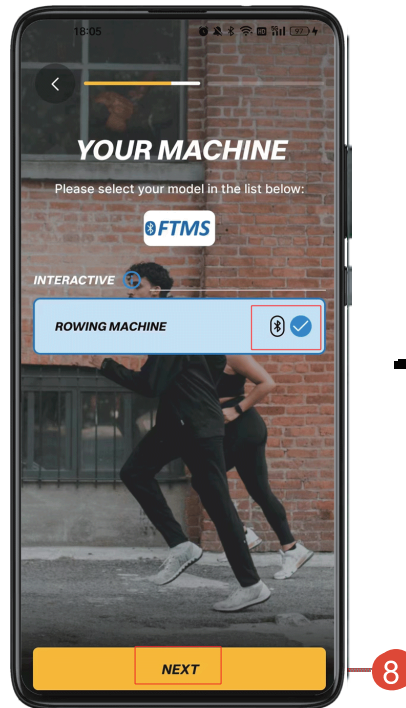
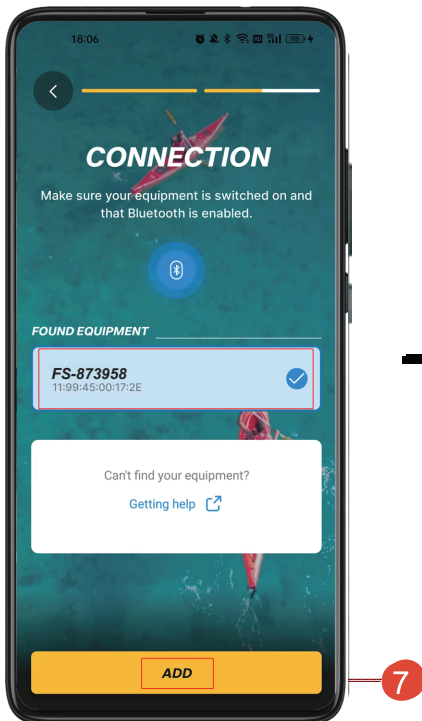
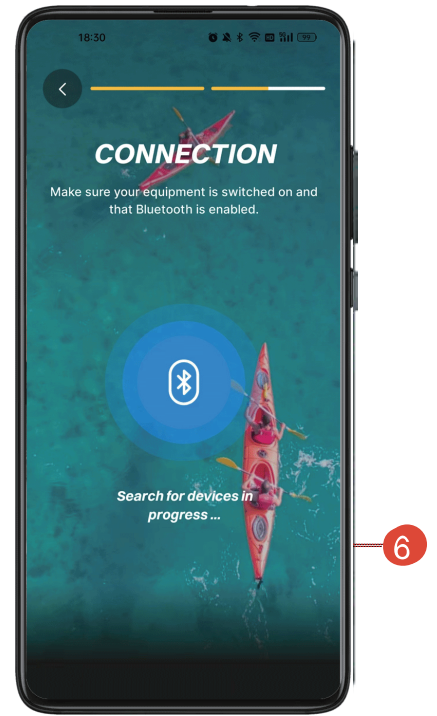
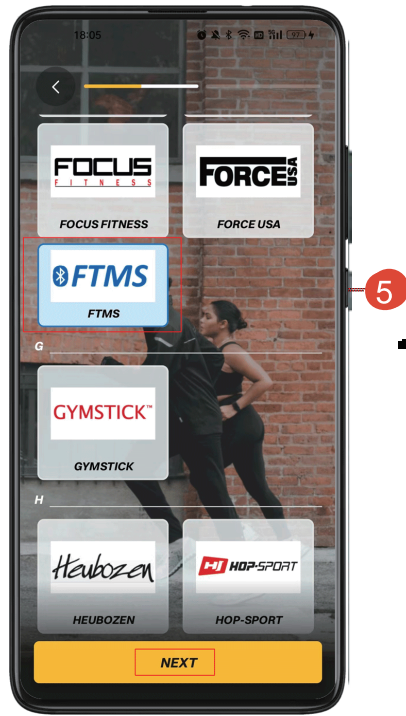
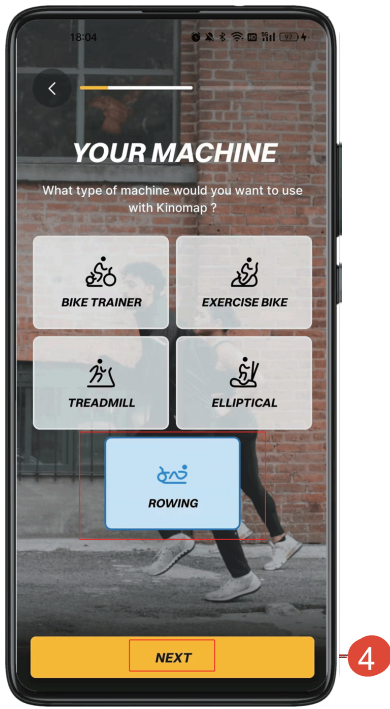
Scaricare e utilizzare KINOMAP

1. Per scaricare l'APP KINOMAP, scansionare il codice QR o cercare "KINOMAP" nell'Apple Store o nel Google Play Store.

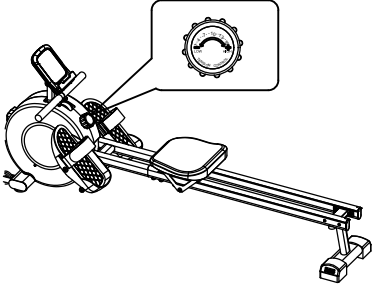
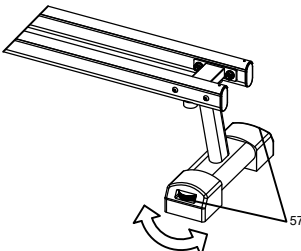
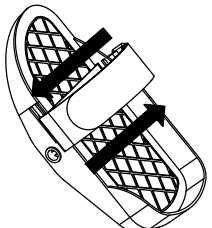
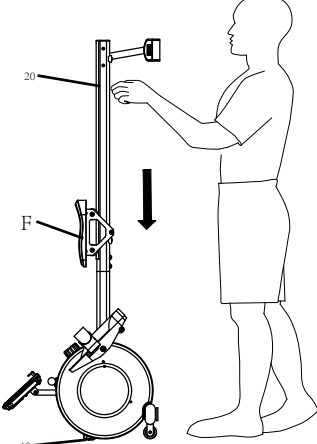
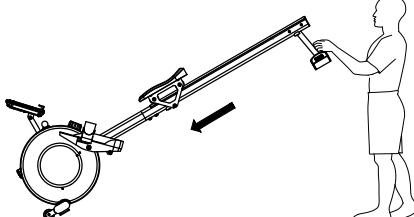
COME CONNETTERSI A KINOMAP:

- 【1】 Entrare in Kinomap, selezionare la pagina Profilo e fare clic sull'icona “ Impostazioni ” nell'angolo in alto a destra;
- 【2】 Selezionare Gestione attrezzature fitness;
- 【3】 Fare clic sull'icona “+” nell'angolo in alto a destra;
- 【4】 Selezionare Canottaggio e fare clic su Avanti;
- 【5】 Trovare 'FTMS' e fare clic sul passaggio successivo;
- 【6】 Selezionare Canottaggio e fare clic su Avanti;
- 【7】 Entrare nella pagina di connessione Bluetooth;
- 【8】 Trovare il modello di vogatore ' FS-873958 ' e fare clic su AGGIUNGI
- 【9】 Connessione riuscita per visualizzare il numero di modello e la marca. Trovare i video correlati per avviare il modello di vogatore preferito.





VORSICHT! Bewegliche Teile wie der Sitz können quetschen und schneiden. Halten Sie die Hände von der Gleitschiene während des Gebrauchs fern!

	<p>Knopf verwenden: Widerstandseinstellung: Drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen und gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern.</p>
	<p>Höhenverstellung: Gleichgewichtseinstellung: Wenn festgestellt wird, dass das Produkt während des Gebrauchs nicht ausbalanciert ist, kann das Produkt durch Einstellen des flachen Fußpolsters ausbalanciert werden. Stellen Sie das flache Fußpolster im Uhrzeigersinn ein, um die Höhe zu erhöhen; Stellen Sie das flache Fußpolster gegen den Uhrzeigersinn ein, um die Höhe zu verringern.</p>
	<p>Methode zur Einstellung des Fußpedals: Anleitung zum Einstellen des Pedalriemens: Die Länge des Riemens kann durch die Größe des Fußes und die Richtung des Gummizugs angepasst werden. Die Einstellung wird auf der linken Seite angezeigt.</p>
	<p>Lagerung: Bei Nichtgebrauch können Sie Platz sparen, indem Sie das Produkt aufrecht platzieren. Das Produkt verwendet das flache Fußpolster welches dabei unterstützt, das Gerät aufzustellen.</p> <p>Sicherheitsvorkehrungen: Das Sitzkissen rutscht nach unten wenn die Gleitschiene aufgestellt ist.</p> <p>Warnung! Achten Sie beim Aufstellen des Produkts darauf, dass Ihre Finger dabei nicht eingeklemmt werden!</p>
	<p>Funktionsweise: Heben Sie bei der Handhabung das hintere Stützrohr um 45 Grad nach vorne an</p>

Einführung ins Training

Die Verwendung dieses Produkts kann nicht nur die körperliche Gesundheit und Muskel verbessern, sondern auch eine Rolle spielen bei der Gewichtsabnahme durch eine vernünftige Ernährung spielen.

Aufwärmübung vor dem Training

Diese Phase der Aufwärmübung kann die Körperdurchblutung des Trainers verbessern und die Muskeln in einen guten Zustand versetzen, gleichzeitig wird das Risiko von Krämpfen oder Muskelzerrungen während des Trainings verringert. Vor jedem Training führen Sie bitte die Aufwärmübung gemäß den folgenden empfohlenen Trainingsmethoden durch, jede Art von Dehnungsübung muss für etwa 30s beibehalten werden, wenn Sie trainieren, achten Sie darauf, keine anstrengende Dehnungsübung zu machen, um Muskelschäden zu vermeiden, sobald der Muskel beschädigt ist, hören Sie bitte auf zu üben.



Bild 1

Bild 2

Bild 3

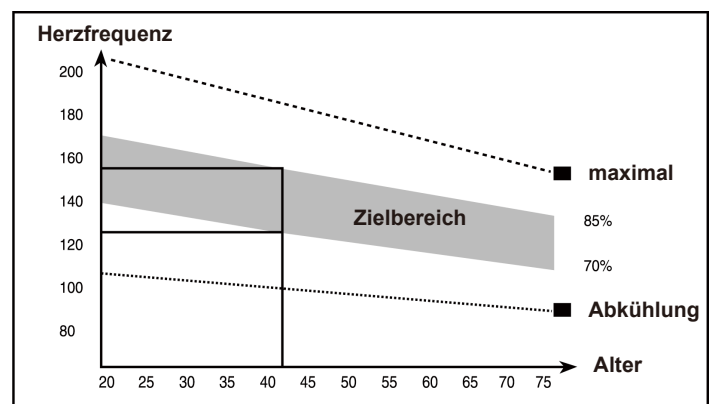
Bild 4

Bild 5

Trainingsphase

Diese Phase ist die formale Trainingsphase. Durch langfristige regelmäßige Übungen können Sie die Kraft und Flexibilität Ihrer Muskeln verstärken. Während des Trainings ist es wichtig, die stabile Trainingsintensität entsprechend ihrer eigenen Trainingssituation zu tun und die angemessene Trainingsintensität zu wählen, so dass die Herzfrequenz innerhalb der in der folgenden Tabelle aufgeführten Zielwerten bleibt.

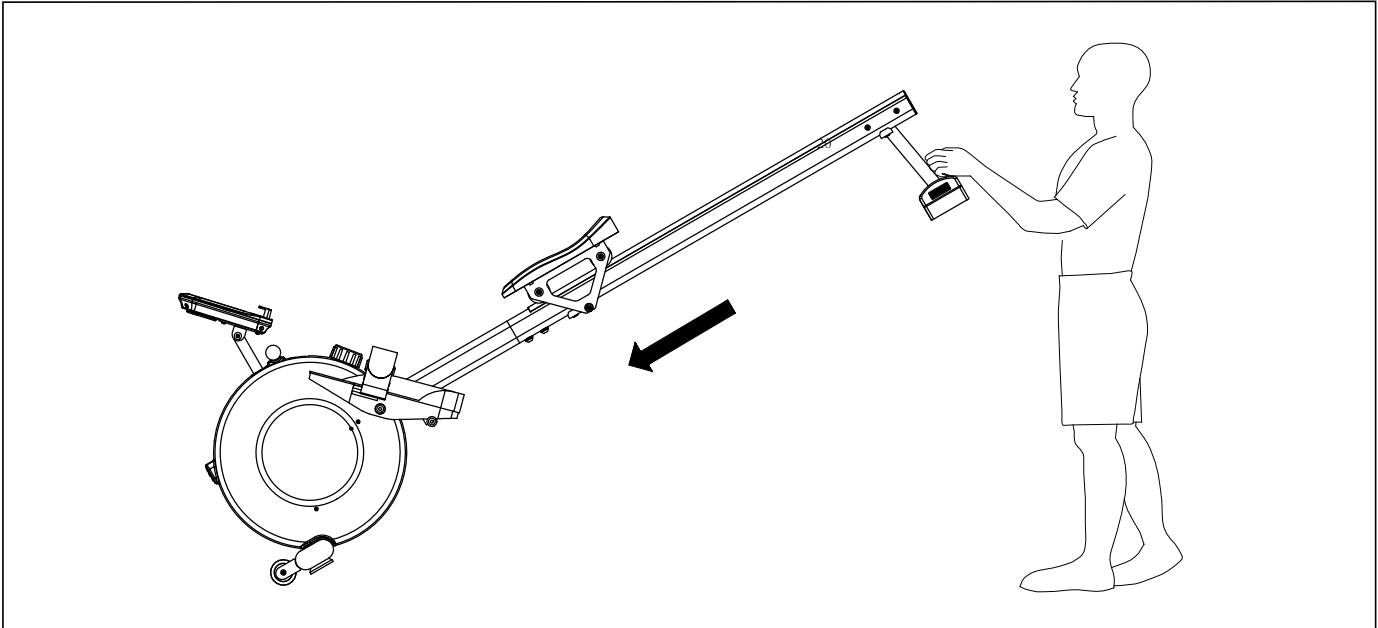
Mindestens 12 Min. Training, um die Herzfrequenz im entsprechenden Zielbereich zu halten. Zu Beginn des Trainings trainieren die meisten Menschen 15-20min weiter.



ALLGEMEINE WARTUNGSHINWEISE

1. Bewahren Sie das Rudergerät an einem sauberen und trockenen Ort auf.
2. Greifen und halten Sie das Gerät am Rahmen, um das Rudergerät zu bewegen. Greifen Sie das Gerät nicht am Sitz, um ihn zu bewegen. Der Sitz bewegt sich und kann Ihre Hand und Finger verletzen.
3. Entfernen Sie den Akku, bevor Sie die Maschine für längere Zeit lagern.
4. Regelmäßige Wartung ist wichtig für eine optimale Leistung und um den Verschleiß zu reduzieren.
Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob alle Teile ordnungsgemäß festgezogen sind. Tauschen Sie verschlissene Teile sofort aus.
5. Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts ein feuchtes Tuch und etwas mildes Reinigungsmittel.
6. Um Schäden am Monitor zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten von der Konsole fern und bewahren Sie die diese sorgfältig auf.

TRANSPORTHINWEISE









Ausgestattet mit Transportrollen am Vorderfußrohr.

Heben Sie das hintere Fußrohr mit beiden Händen an, um den Rahmen an die gewünschte Stelle zu verschieben.

Wenn Sie Fragen oder Probleme haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstteam:

Bitte geben Sie uns die folgenden Informationen an: **Cowmew_fitness@outlook.com**

- die Version des Produkts(Sehen Sie auf der Verpackung)
- den Namen des Produkts
- die Nummer und die Beschreibung des/der Ersatzteils/Ersatzteile
(sehen Sie die **TEILELISTE** und die **EXPLOSIONSZEICHNUNG** in dieser Gebrauchsanleitung)

Rowing Machine				
Model	RW505			
Rated voltage	3V			
Color	Silver			
Manufacturer	Xiamen Fendong Technology Co.,Ltd			
Address	Industrial Zone, Tong'an District, Xiamen, Fujian, China			
Importer	OLELON E-COMMERCE CO., LTD			
Address	58 RUE PEREGRINE , IG6 3SZ, ESSEX, United Kingdom			
Contact information	Cowmew_fitness@outlook.com			
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center;">EC</td> <td style="width: 15%; text-align: center;">REP</td> <td> Name: Sea&Mew Consulting GmbH Address: Mittenhuber Straße 4, 92318 Neumarkt Email: Compliance.EU@outlook.com Contact Person: Yuan Li +4915224685061 </td> </tr> </table> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">     </div> <div style="text-align: right; font-weight: bold;"> Made in China </div> </div>		EC	REP	Name: Sea&Mew Consulting GmbH Address: Mittenhuber Straße 4, 92318 Neumarkt Email: Compliance.EU@outlook.com Contact Person: Yuan Li +4915224685061
EC	REP	Name: Sea&Mew Consulting GmbH Address: Mittenhuber Straße 4, 92318 Neumarkt Email: Compliance.EU@outlook.com Contact Person: Yuan Li +4915224685061		