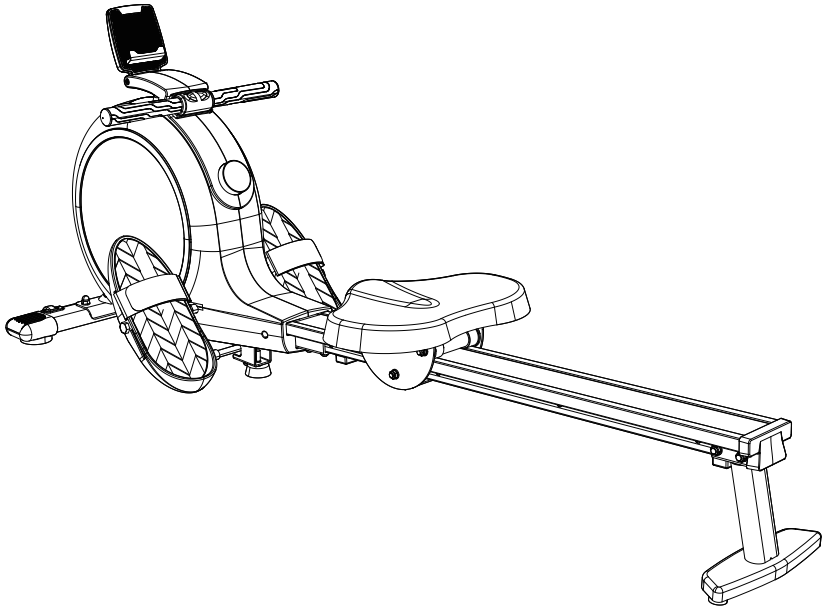
INDOOR EXERCISE BIKE

INSTRUCTION MANUAL

R1



CONTENTS (ENGLISH)

1.SAFETY INSTRUCTIONS 1

2.PRODUCT PARAMETERS AND PACKING LIST 2

3.INSTALLATION INSTRUCTIONS 3

4.OPERATING GUIDELINES 6

5.ROUTINE MAINTENANCE AND TROUBLESHOOTING 13

6.SAFETY EXERCISE TEST 14

7.SERVICE COMMITMENT 16

Thank you for purchasing this product. Please read this user manual carefully before use to ensure proper operation and usage. Be sure to keep this manual in a safe place for future reference.

1 SAFETY PRECAUTIONS

Thank you for choosing our product! For your safety and well-being, please use this product correctly. Before assembling and using this product, carefully read the following important information and the entire manual. Proper assembly, maintenance, and use of the product are crucial to ensuring its safety and effectiveness.

Important Notice:

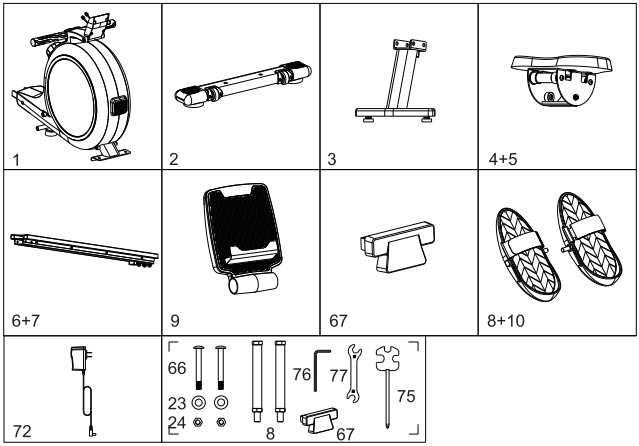
Before beginning any exercise program, consult your physician. This is particularly important for individuals over the age of 35 or those with existing health conditions. Be sure to read all instructions before using any equipment and keep this manual for future reference.

1. Before starting any exercise program, consult your doctor to determine whether your health and physical condition are suitable for using this product. Improper use could pose a risk to your health and safety or prevent correct use of the product.
2. If you are taking medication that affects your heart rate or blood pressure, it is essential to seek your doctor's advice.
3. Always pay attention to any adverse reactions from your body. Incorrect or excessive use may cause harm. If you experience any of the following symptoms, stop exercising immediately: chest pain or tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, light-headedness, dizziness, or nausea. Consult a doctor before resuming any exercise.
4. Keep children and pets away from the equipment. This equipment is intended for adult use only.
5. Ensure that the equipment is placed on a solid, flat, and level surface, with a soft material underneath to protect your floor or carpet. Allow at least 0.6 meters of clear space around the equipment.
6. Before using the equipment, check that all screws and nuts are securely tightened.
7. Use the product as indicated. If any parts are missing during assembly or inspection, or if you hear any unusual sounds from the equipment while using it, stop immediately. Do not continue using the equipment until the issue is resolved.
8. Wear appropriate clothing while exercising; avoid loose clothing, as it can get caught or restrict movement.
9. This product is for indoor home use only.
10. Be cautious when moving or handling the equipment to avoid straining your back.
11. This product is not intended for medical rehabilitation use.
12. Keep the manual and assembly tools properly stored for future reference.

2 PRODUCT PARAMETERS/ PACKING LIST

Product Parameters		
No.	Designation	Specification
1	Flywheel Material	Cast Iron
2	Maximum Load (kg)	120
3	Net Weight (kg)	20
4	Gross Weight (kg)	23
5	Product Dimensions (mm)	1618 * 472 * 726

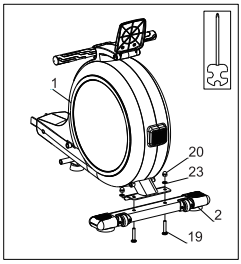
Packing List



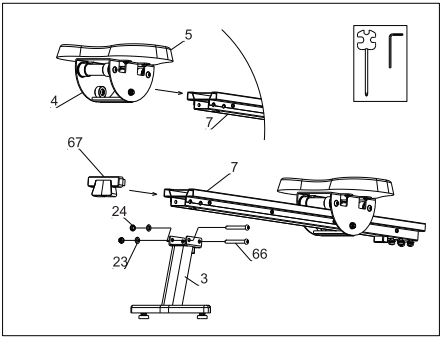
Packing List					
No.	Designation	Quantity	No.	Designation	Quantity
1	Frame	1	23	Flat Washer	2
2	Front Foot Tube	1	24	Plastic Lock Nut	2
3	Rear Support	1	66	Hexagon Socket Cap Screw	2
4+5	Seat Slide Assembly	1	8	Pedal Stop Screw Assembly	2
6+7	Aluminum Slide Rail	1	67	Rear Rail End Cap	1
9	Phone Holder	1	75	Phillips Wrench	1
67	Rear Rail End Cap	1	76	Hexagon Wrench	1
8+10	Pedal Assembly	2	72	Power cord	1
77	Open-end Wrench	1			

3 INSTALLATION INSTRUCTIONS

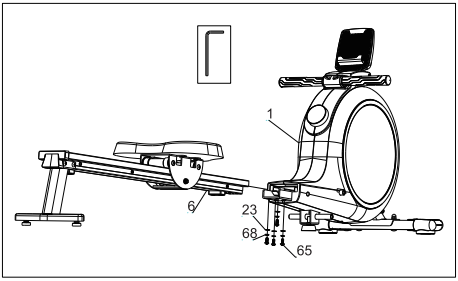
Step 1: Use the Half-Round Square Neck Bolt (19), Flat Washer (23), and Cap Nut (20) to attach the front foot tube (2) to the frame (1). Tighten the Cap Nut (20) using the Phillips wrench.



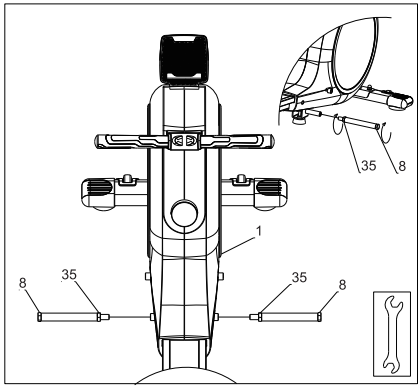
Step 2: First, slide the seat assembly (4) (5) into the aluminum slide rail (7). Use the flat washer (23), plastic lock nut (24), and inner hex flat head screw (66) to secure the rear support (3) onto the aluminum slide rail (7). Use the inner hex wrench and Phillips wrench together to tighten the screw set. Insert the rear rail end cap (67) into the aluminum slide rail (7).



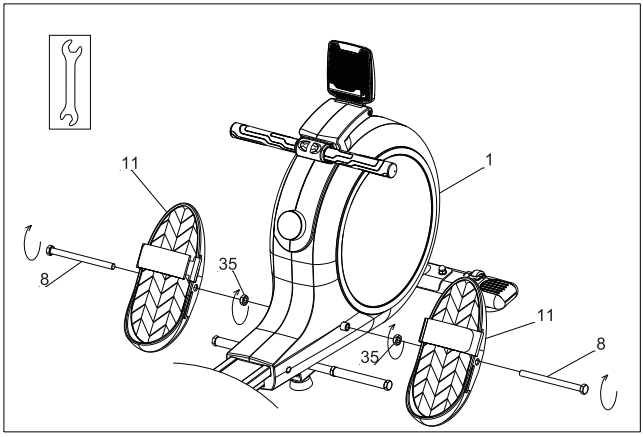
Step 3: Insert the rail reinforcement tube (6) into the rail connector plate on the frame (1). Use the flat washer (23), spring washer (68), and inner hex flat head screw (65) to secure the aluminum slide rail (7) onto the frame (1). Tighten all four sets of screws using the inner hex wrench.



Step 4: Screw the hex head bolt (8) clockwise into the threaded hole at the bottom of the frame (1), until the hex nut (35) is flush with the frame. Use the open-end wrench to tighten the hex nut (35) clockwise. Repeat the same steps to assemble the hex head bolt on the other side.



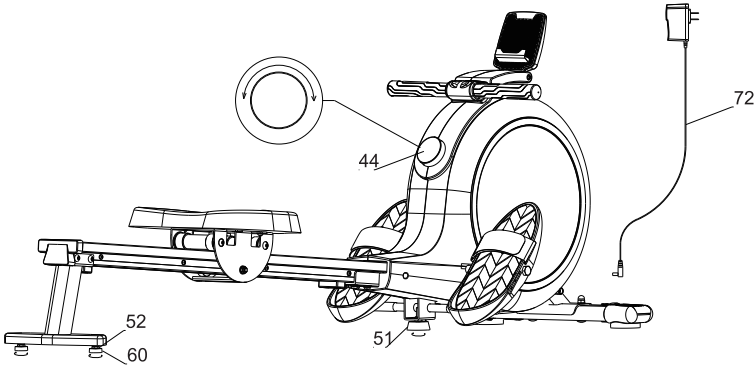
Step 5: Screw the hex head bolt (8) clockwise, assembled on the pedal, into the threaded hole at the top of the frame (1), until the hex nut (35) is flush with the frame. Use the open-end wrench to tighten the hex nut (35) clockwise. Repeat the same steps to assemble the other side's hex head bolt, which is assembled on the pedal.

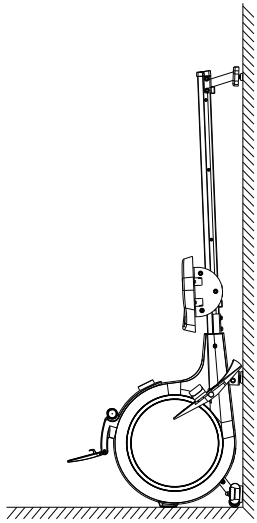


Step 6: The product is now fully assembled. If you notice that the product is not level with the ground, adjust the rear support foot pad (60) accordingly. Once adjusted, tighten the hex nut (52) upwards against the rear support tube. To ensure the stability of the rowing machine during use, adjust the foot pads (51) to maintain a 3-5 mm gap from the ground.

You can adjust the resistance by turning the resistance knob (44).

Note: After installation, check all connection points to ensure they are securely tightened for safe use.





Storage Method

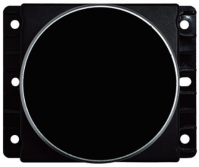
Image for reference only, actual product may vary.

4 OPERATING GUIDELINES

1.1Display Function Table

No.	Item	Display Window	Display Description
1	**Overview Display**		1.Display “TEMPO” stroke rate in units of “spm”; 2.Display “LEVEL” resistance level, ranging from 1 to 32; 3.Display workout data: stroke count, 500-meter split pace, speed, time, distance, calories; 4.Display Bluetooth connection status.
2	**Carousel Mode**		1.Data cycles every 3 seconds; 2.Small window displays “TEMPO” and “LEVEL” data alternately; 3.Main window alternately displays stroke count, 500-meter split pace, speed, time, distance, and calories; 4.Bluetooth indicator lights up when connected, turns off when disconnected.
3	**Lock Mode**		1.Short press the knob to switch display modes and lock the desired data; 2.The main window can lock to display data such as stroke count, 500-meter split pace, speed, time, distance, or calories; 3.The small window will continue to alternate between “TEMPO” and “LEVEL”.
4	**E01 Error Code**		Purpose: To prevent damage to electronic components due to assembly errors or rare part malfunctions, an E01 detection mechanism is added for the pulling motor. Error Principle: The sensor cannot detect the motor’s movement. Possible Causes: 1.Check if the motor cable is stuck and whether the motor resets properly after powering on. 2.Check if the wires are loose or if the connectors are misaligned. 3.Insufficient motor tension at the limit position may prevent proper resetting to position 1. To verify, after powering on, immediately adjust to a middle position and check if the error persists. 4.Component failure in the sensor, though the likelihood is very low. 5.Factory defect in the pulling motor, which is extremely rare.

1.2 Instructions

No.	Item	Display Window	Display Description
1	**Awaken Device**		1.In sleep mode, the display is turned off; 2.Short press the knob or detect motion to awaken the device.
2	**Press Knob**		1.If there is no operation or activity, the knob will enter sleep mode after 3 minutes. 2.In sleep mode, a short press on the knob will wake up the device. 3.In awakened mode, a short press on the knob will enter workout mode. 4.During a workout, a short press on the knob will switch the display mode. 5.During a workout, pressing and holding the knob for 2 seconds will reset the data and return to awakened mode. 6.A buzzer will sound when the knob is pressed.
3	**Rotate Knob**		1.Rotate clockwise to increase resistance. 2.Rotate counterclockwise to decrease resistance. 3.A buzzer will sound when the knob is rotated.

1.3 Detailed Operating Instructions

① When the knob is powered on, the buzzer will sound a long beep, and the display will light up, entering the READY state (Figure 1). After powering on, the resistance will automatically reset to level “1”. If there is no operation for 3 minutes, the display will turn off completely, and the system will enter standby mode.



Fig. 1



Fig. 2

② In the READY state, short press the knob or start rowing to directly enter exercise mode. The small window will alternate between displaying the stroke rate “TEMPO” and resistance level “LEVEL” every 3 seconds (Figures 3 and 4).



Fig. 3



Fig. 4

③ In the main window, the default mode is carousel. The “SCAN” icon will light up, and the values for “Speed”, “Time”, “Distance”, “Calories”, “Stroke Count”, and “500m Split Pace” will cycle every 3 seconds (Figures 5, 6, 7, 8, 9, and 10).



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10

④ You can switch the display mode to Lock by short pressing the knob. In this mode, the “SCAN” icon will disappear, and the display will be locked to one of the following data: “Speed”, “Time”, “Distance”, “Calories”, “Stroke Count”, or “500m Split Pace” (Figures 11, 12, 13, 14, 15, and 16).



Fig. 11



Fig. 12



Fig. 13



Fig. 14

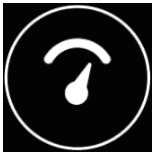


Fig. 15



Fig. 16

1.4 Data Display Instructions

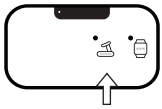
No.	Item	Display Window	Display Description
1	**Stroke Rate (TEMPO)**		0 ~ 999 Display the real-time stroke rate.
2	**Resistance Level**		1 ~ 32 The higher the level, the greater the resistance.
3	**Stroke Count (SPLIT)**		0 ~ 999 Real-time stroke count.
4	**500m Split Pace**		0:0 ~ 99:9
5	**SCAN Mode**		Display: Indicates data is in carousel mode. Not displayed: Indicates data is in lock mode.
6	**Speed**		0.0 ~ 99.9 km/h

1.4 Data Display Instructions

No.	Item	Display Window	Display Description
7	**Time**		0:0 ~ 99:59 In awakened state, time starts when the knob is pressed or when motion is detected. Time stops 4 seconds after rowing stops.
8	**Distance**		0.0 ~ 999 km Based on rowing intensity, distance ranges from 1 to 6 meters per stroke.
9	**Calories**		0.0 ~ 999 kcal Proportional to resistance level: Resistance level 1 corresponds to 33 kcal/km, while level 32 corresponds to 73 kcal/km.
10	**Bluetooth Icon**		Display: Bluetooth is connected. Not displayed: Bluetooth is not connected.

2.PitPat Application Operation Guide

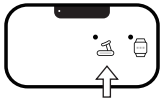
System Requirements: iOS 13 or higher; Android 6.0 or higher.



After registration is complete, click the treadmill icon in the top-right corner.



01 Wait for the rowing machine to connect
02 Search the WiFi



Once the “Green” indicator is shown, the connection is complete.

The rowing machine supports connecting to a smartphone via Bluetooth.

1.Download and install the PitPat app on your smartphone, or scan the QR code below to download and install the app.

2.Open the PitPat app and follow the instructions to log in or register your account.

3.Connect the rowing machine:

(1) Turn on Bluetooth on your phone (for Android phones, you may also need to enable the location service).

(2) Open the PitPat app (if prompted, grant the necessary permissions).

(3) On the app’s homepage, click the cycling icon in the top-right corner to enter the search interface.

Your phone will automatically search for nearby devices. Turn on the rowing machine (devices starting with “PitPat-R” are your rowing machine).

Once the rowing machine beeps, the connection is successful, and the Bluetooth icon on the rowing machine’s display will light up.

Note: Ensure your phone is connected to the internet during the Bluetooth connection process.

Control the rowing machine through the Bluetooth.

For detailed network setup instructions, refer to the app description.

System Requirements: iOS 13 or higher; Android 6.0 or higher.

After registering, follow these steps:

01. Wait for the rowing machine to connect.

02. Search for Bluetooth.

The “Green” display indicates that the connection is successful.

5 ROUTINE MAINTENANCE AND TROUBLESHOOTING

Routine maintenance

1. Regularly wipe down the rowing machine with a clean cloth, including the track, seat, and flywheel components.
2. Every 50 hours, lubricate the chain with mineral oil. Avoid using cleaners or solvents.
3. During seasonal changes, inspect all connecting bolts and tighten them slightly.
4. Check the tension of the elastic rope or drive belt buckle every month to ensure proper tension.
5. Do not attempt personal repairs on issues related to the body, bearings, belts, or other rotating parts. Please contact the distributor or after-sales service.

Note: If any issues are detected, stop using the rowing machine until the problem is resolved.

Troubleshooting

1.Belt slippage: Check if the elastic rope is tight and if there are any issues with the bearings. If the paddle reverses when pushed back, it may indicate a bearing problem.

2.Water tank issues: If the water in the tank changes color or shows signs of algae or bacteria growth, replace the water promptly. Avoid direct sunlight on the water tank to reduce the frequency of water changes.

3.Display issues: If the display on the rowing machine malfunctions, check if the battery needs charging or replacement, and avoid direct sunlight on the display.

4.Wobbling: Ensure the rowing machine is placed on a level surface. Adjust the height of the adjustable foot pads to maintain balance, and ensure the locking system is properly engaged.

5.Unusual noise: If the rowing machine makes noise during use, check if the rail is blocked or if any internal components are worn out.

6 SAFE EXERCISE MEASURES

1.Beginner's Exercise Guide

Preparation:

If you are over the age of 35 or have health concerns, and this is your first time engaging in fitness exercises, please consult your doctor or a professional before using the equipment.

Before starting your exercise routine, consult a professional. They can help recommend an appropriate exercise frequency, intensity, and duration based on your age and physical condition. If you experience chest tightness or pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or any other discomfort during exercise, stop immediately! Consult a professional before continuing to exercise.

If you regularly use the rowing machine, you can select the appropriate rowing speed.

If you are inexperienced or unsure about the optimal testing speed, you can refer to the following guidelines:

Levels 1-4: Smooth, slow rowing; Levels 5-8: Aerobic exercise; Levels 9-12: Quick fat burning; Levels 13-16: Muscle stabilization; Levels 17-32: Explosive sprints

Note: For beginner users, it is recommended to use a resistance level of 16 or lower. For advanced users, a resistance level of 16 or higher is more appropriate.

2.Warm-Up before

Before you start working out, it's best to do some stretching. Warm muscles are more flexible, so take 5-10 minutes to warm up. Stretch as follows for 5 times: Stretch each leg for 10 seconds or longer. Repeat the stretches again after your workout.



1. Downward stretch:

With your knees slightly bent, slowly bend forward, relaxing your back and shoulders. Reach for your toes with both hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 1).

2. Hamstring stretch:

Sit on a clean mat and extend one leg straight. Bend the other leg inward, pressing it against the inner side of the extended leg. Reach for your toes with both hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 2).

3. Calf and heel tendon stretch:

Stand facing a wall or tree with one foot back. Keep your back leg straight and heel on the ground while leaning toward the wall or tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3).



4. **Quadriceps stretch:**

Hold onto a wall or table with your left hand for balance. Reach your right hand back to grab your right ankle, gently pulling it toward your buttocks until you feel a stretch in the front of your thigh. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 4).



5. Sartorius (inner thigh muscles) stretch:

Sit with the soles of your feet together and knees pointed outward. Hold your feet with both hands and gently pull them toward your groin. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 5).

7 SERVICE COMMITMENT

This product is intended for domestic applications only, and any exceptions in connection with commercial use are not covered by our warranty.

If you experience any problems regarding product functionality, please feel free to contact the local distributor to gain support !

TABLE DES MATIÈRES(FRENCH)

1.CONSIGNES DE SÉCURITÉ 17

2.PARAMÈTRES DU PRODUIT ET LISTE DE COLISAGE 18

3.INSTRUCTIONS D'INSTALLATION 19

4.MANUEL D'UTILISATION 22

5.ENTRETIEN QUOTIDIEN ET DÉPANNAGE 29

6.TEST DE SÉCURITÉ POUR L'ENTRAÎNEMENT 30

7.ENGAGEMENT DE SERVICE 32

Merci d'avoir acheté ce produit. Avant de l'utiliser, veuillez lire attentivement ce manuel d'utilisation afin de garantir une utilisation correcte et sécurisée. Veuillez conserver ce manuel d'utilisation pour consultation ultérieure.

1 CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Merci d'avoir choisi un produit de notre société ! Pour votre sécurité et votre santé, veuillez utiliser ce produit correctement. Avant de monter et d'utiliser ce produit, lisez attentivement les informations importantes ci-dessous et parcourez le manuel. Le montage, l'entretien et l'utilisation corrects du produit sont essentiels pour garantir sa sécurité et son efficacité.

Avis important :

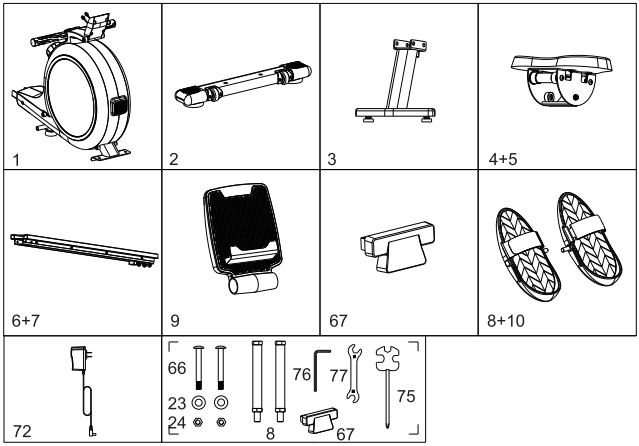
Avant de commencer toute activité physique, veuillez consulter votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant des problèmes de santé. Avant d'utiliser tout équipement, veuillez lire toutes les instructions. Conservez ces instructions pour référence ultérieure.

1. Avant de commencer tout programme d'entraînement, vous devez consulter votre médecin afin de déterminer si votre état de santé vous permet d'utiliser cet appareil. Un état de santé défavorable peut représenter un danger pour votre sécurité ou nuire à l'utilisation correcte de ce produit.
2. Si vous prenez des médicaments affectant la fréquence cardiaque ou la tension artérielle, il est particulièrement important de consulter votre médecin.
3. Soyez attentif à tout signe de malaise corporel. Une utilisation incorrecte ou excessive peut nuire à votre santé ; si vous ressentez l'un des symptômes suivants, arrêtez immédiatement l'exercice : douleur ou oppression thoracique, battements cardiaques irréguliers, essoufflement, vertiges, étourdissements ou nausées. Si l'un de ces symptômes survient pendant l'exercice, consultez un médecin avant de reprendre votre entraînement !
4. Veillez à ce que les enfants et les animaux domestiques restent à l'écart de l'équipement. Cet équipement est uniquement destiné aux adultes!
5. Lors de l'utilisation, placez l'équipement sur une surface plane, solide et recouvrez-le de matériaux doux pour protéger votre sol et tapis. Assurez-vous qu'un espace libre d'au moins 0,6 mètre soit disponible autour de l'équipement.
6. Avant d'utiliser le produit, vérifiez que toutes les vis et écrous sont bien serrés.
7. Utilisez le produit conformément aux instructions fournies. Si vous constatez des pièces manquantes lors du montage ou de l'inspection, ou si vous entendez des bruits anormaux provenant de l'équipement pendant son utilisation, arrêtez immédiatement l'utilisation. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
8. Portez des vêtements appropriés pour faire de l'exercice ; évitez les vêtements amples pendant l'exercice, car ils pourraient se coincer ou limiter vos mouvements.
9. Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement.
10. Soyez prudent lorsque vous déplacez ou transportez ce produit afin d'éviter de vous blesser au dos.
11. Ce produit n'est pas conçu pour une utilisation dans le cadre de la rééducation médicale.
12. Veuillez conserver soigneusement le manuel et les outils de montage pour les utiliser en cas de besoin.

2 PARAMÈTRES DU PRODUIT / LISTE DE COLISAGE

Paramètres du produit		
No.	Nom	Spécification
1	Matériau du volant d'inertie	Fonte
2	Charge maximale (KG)	120
3	Poids net (KG)	20
4	Poids brut (KG)	23
5	Dimensions du produit (mm)	1618 * 472 * 726

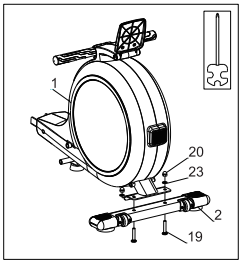
Liste de colisage



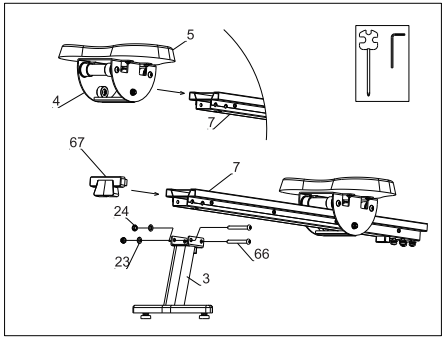
Liste de colisage					
No.	Nom	Quantité	No.	Nom	Quantité
1	Cadre	1	23	Rondelle plate	2
2	Tube avant	1	24	Écrou en plastique autobloquant	2
3	Support arrière	1	66	Vis à tête ronde à six pans creux	2
4+5	Ensemble siège coulissant	1	8	Vis de butée de pédale	2
6+7	Rail en aluminium	1	67	Bouchon arrière du rail	1
9	Support de téléphone	1	75	Clé en croix	1
67	Bouchon arrière du rail	1	76	Clé Allen	1
8+10	Pédalier	2	72	Cordon d'alimentation	1
77	Clé à fourche	1			

3 INSTRUCTIONS D'INSTALLATION

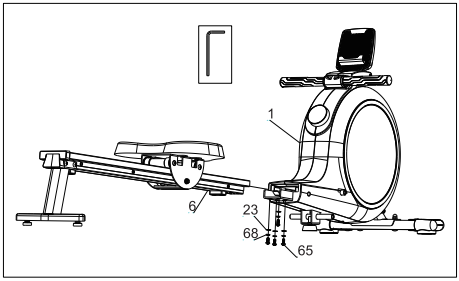
Étape I :Utilisez des boulons à tête carrée semi-ronde (19), des rondelles plates (23), et des écrous borgnes (20) pour installer le tube avant (2) sur le cadre (1). Serrez les écrous borgnes (20) à l'aide de la clé en croix .



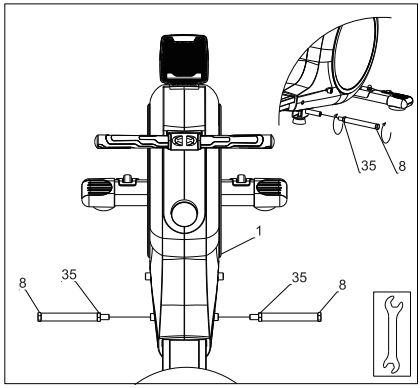
Étape II :Glissez d'abord le siège coulissant (4) et (5) dans le rail en aluminium (7). Utilisez des rondelles plates (23), des écrous autobloquants en plastique (24), et des vis à tête ronde à six pans creux (66) pour fixer le support arrière (3) sur le rail en aluminium (7). Serrez les vis à l'aide de la clé Allen et de la clé en croix. Insérez ensuite le bouchon arrière du rail (67) dans le rail en aluminium (7).



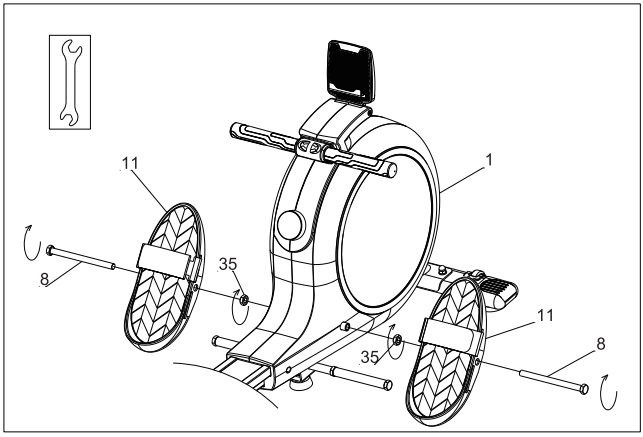
Étape III :Insérez le tube de renforcement du rail (6) dans la plaque de connexion du rail du cadre (1). Utilisez des rondelles plates (23), des rondelles élastiques (68), et des vis à tête ronde à six pans creux (65) pour fixer le rail en aluminium (7) sur le cadre (1). Serrez les quatre ensembles de vis à l'aide de la clé Allen.



Étape IV :Vissez les tiges hexagonales (8) dans les trous filetés inférieurs du cadre (1) dans le sens des aiguilles d'une montre. Serrez-les jusqu'à ce que les écrous hexagonaux (35) soient en contact avec le cadre, puis serrez-les à l'aide de la clé à fourche. Répétez la même étape pour assembler la tige hexagonale de l'autre côté.



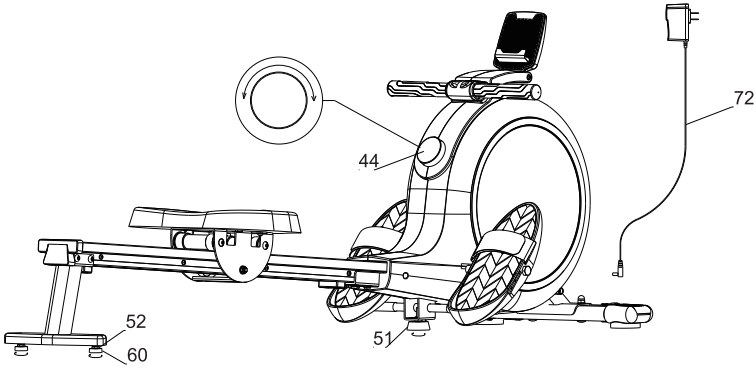
Étape V :Vissez les tiges hexagonales (8) montées sur les pédales dans les trous filetés supérieurs du cadre (1) dans le sens des aiguilles d'une montre. Serrez-les jusqu'à ce que les écrous hexagonaux (35) soient en contact avec le cadre, puis serrez-les à l'aide de la clé à fourche. Répétez la même étape pour assembler la tige hexagonale montée sur la pédale de l'autre côté.

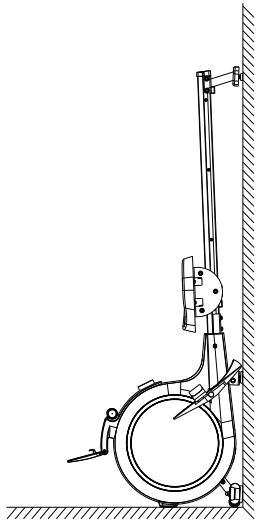


Étape VI :Une fois l'assemblage terminé, si vous constatez que le produit n'est pas stable au sol, vous pouvez ajuster les patins du support arrière (60). Après ajustement, serrez l'écrou hexagonal (52) contre le tube de support arrière pour verrouiller. Pour assurer la stabilité du rameur lors de son utilisation, ajustez les patins (51) de manière à ce qu'il y ait un écart de 3-5 mm avec le sol.

Vous pouvez ajuster la résistance en tournant le bouton de résistance (44).

Remarque :Une fois l'installation terminée, vérifiez à nouveau si toutes les connexions sont bien serrées afin de garantir la sécurité lors de l'utilisation.





Méthode de rangement

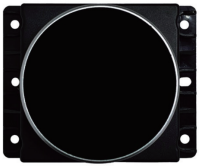
Les images sont fournies à titre indicatif, se référer au produit

4 MANUEL D'UTILISATION

1.1Description principale de l'affichage

No.	Projet	Affichage	Brève description
1	Vue d'ensemble de l'affichage		1.Peut afficher la cadence « TEMPO », unité « spm » 2.Peut afficher le niveau de résistance « LEVEL », valeur de résistance « 1~32 » 3.Peut afficher les données d'entraînement : « nombre de coups », « allure sur 500 m », « vitesse », « temps », « distance », « calories »; 4.Peut afficher l'état de la connexion Bluetooth.
2	Mode Défilement		1.Peut afficher la cadence « TEMPO », unité « spm » 2.Peut afficher le niveau de résistance « LEVEL », valeur de résistance « 1~32 » 3.Peut afficher les données d'entraînement : « nombre de coups », « allure sur 500 m », « vitesse », « temps », « distance », « calories »; 4.Peut afficher l'état de la connexion Bluetooth.
3	Mode Verrouillage		1.Peut afficher la cadence « TEMPO », unité « spm » 2.Peut afficher le niveau de résistance « LEVEL », valeur de résistance « 1~32 » 3.Peut afficher les données d'entraînement : « nombre de coups », « allure sur 500 m », « vitesse », « temps », « distance », « calories »; 4.Peut afficher l'état de la connexion Bluetooth.
4	Code E01		Objectif : Afin de prévenir tout dommage aux composants électroniques causé par une erreur d'assemblage ou un dysfonctionnement de pièces spécifiques, un mécanisme de détection d'erreur E01 a été ajouté pour le moteur de traction. Principe d'erreur : Le code E01 s'affiche lorsque le système ne peut pas détecter correctement l'état de rotation du moteur; Causes possibles : 1. Vérifier si le câble du moteur est bloqué et si le moteur se réinitialise correctement après mise sous tension; 2. Vérifier si les câbles sont desserrés ou si les broches sont mal insérées; 3. La force de traction du moteur à sa position limite est insuffisante, ce qui empêche une réinitialisation correcte à la position 1. Méthode de vérification : après mise sous tension, ajuster immédiatement à une position intermédiaire pour voir si l'erreur persiste 4. Composant du capteur de rotation défectueux, probabilité très faible; 5. Moteur de traction défectueux à la sortie d'usine, probabilité très faible.

1.2 Instructions principales de fonctionnement

No.	Projet	Affichage	Brève description
1	**Réveil de l'appareil**		1.En mode veille, l'affichage est éteint; 2.Appuyez brièvement sur le bouton rotatif ou détectez un mouvement pour réveiller l'appareil.
2	**Appuyer sur le bouton**		1. Sans opération ou mouvement, l'appareil passe en veille après 3 minutes 2. En mode veille, appuyez brièvement sur le bouton pour réveiller l'appareil; 3. En mode réveil, appuyez brièvement sur le bouton pour entrer en mode exercice; 4. En mode exercice, appuyez brièvement sur le bouton pour changer le mode d'affichage; 5. En mode exercice, appuyez longuement sur le bouton pendant 2 secondes pour réinitialiser les données et revenir en mode réveil; 6. Un signal sonore est émis lorsque vous appuyez sur le bouton.
3	**Tourner le bouton**		1. Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance 2. Tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer la résistance 3. Un signal sonore est émis lorsque vous tournez le bouton.

1.3 Instructions détaillées de fonctionnement

① Lorsque le bouton est sous tension, un long bip du BUZZER se fait entendre et l'affichage du bouton s'allume, passant en mode READY (Fig. 1). Après la mise sous tension, la résistance se réinitialise automatiquement à la position « 1 ». Après 3 minutes sans opération, l'affichage s'éteint complètement et passe en mode veille.



Fig. 1



Fig. 2

② En mode READY, appuyez brièvement sur le bouton ou commencez à ramer pour entrer directement en mode exercice. Les petits écrans défilent entre la cadence « TEMPO » et le niveau de résistance « LEVEL », changeant toutes les 3 secondes (Fig. 3, Fig. 4).



Fig. 3



Fig. 4

③ Par défaut, l'écran principal fait défiler les données, l'icône « SCAN » s'allume. « Vitesse », « Temps », « Distance », « Calories », « Nombre de coups », « Allure sur 500 m » s'affichent alternativement toutes les 3 secondes (Fig. 5, Fig. 6, Fig. 7, Fig. 8, Fig. 9, Fig. 10).



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10

④ En appuyant brièvement sur le bouton, vous pouvez régler le mode d'affichage pour verrouiller une donnée spécifique. L'icône « SCAN » disparaît et l'affichage est fixé sur une des données suivantes : « Vitesse », « Temps », « Distance », « Calories », « Nombre de coups » ou « Allure sur 500 m » (Fig. 11, Fig. 12, Fig. 13, Fig. 14, Fig. 15, Fig. 16).



Fig. 11



Fig. 12



Fig. 13



Fig. 14

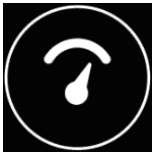


Fig. 15



Fig. 16

1.4 Instructions d'affichage des données (Data Display Instructions)

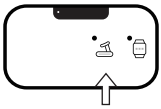
No.	Projet	Affichage	Brève description
1	**Cadence TEMPO**		0 ~ 999 Affiche la cadence en temps réel
2	**Niveau de résistance**		1 ~ 32 Plus le niveau est élevé, plus la résistance est forte
3	**Nombre de coups SPLIT**		0 ~ 999 Nombre de coups en temps réel
4	**Allure sur 500 m 500M**		0:0 ~ 99:9
5	**Défilement SCAN**		Affiché : Indique que les données sont en mode défilement Non affiché : Indique que les données sont en mode verrouillage
6	**Vitesse**		0.0 ~ 99.9 km/h

1.4 Instructions d'affichage des données (Data Display Instructions)

No.	Projet	Affichage	Brève description
7	**Temps**		0:0 ~ 99:59 En mode réveil, le chronométrage commence lorsque le bouton est pressé ou lorsqu'un mouvement est détecté. Il s'arrête 4 secondes après la fin du mouvement
8	**Distance**		0.0 ~ 999 km Selon l'effort de chaque coup de rame, 1 à 6 mètres par coup
9	**Calories**		0.0 ~ 999 kcal Proportionnel au niveau de résistance : Niveau 1 correspond à 33 kcal/km, niveau 32 correspond à 73 kcal/km
10	**Icône Bluetooth**		Affiché : Le Bluetooth est connecté Non affiché : Le Bluetooth n'est pas connecté

2.Guide d'utilisation de l'application PitPat

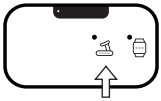
Remarque : Exigences du système : iOS 13 ou supérieur ; Android 6.0 ou supérieur.



Une fois l'enregistrement terminé, cliquez sur l'icône du tapis de course en haut à droite



01 attendez que le rameur se connecte
02 rechercher le WiFi



Lorsque « vert » s'affiche, la connexion est terminée

Le rameur prend en charge la connexion Bluetooth avec le téléphone.

1. Téléchargez et installez l'application PitPat sur votre téléphone ou scannez le code QR ci-dessous pour la télécharger et l'installer.

2. Ouvrez l'application PitPat et suivez les instructions pour vous connecter ou créer un compte.

3. Connexion du vélo d'appartement :

(1) Activez la fonction Bluetooth de votre téléphone (pour les téléphones Android, activez également la fonction de localisation).

(2) Ouvrez l'application PitPat (si l'application demande des autorisations, autorisez-les).

(3) Sur la page d'accueil, cliquez sur l'icône du vélo d'appartement en haut à droite pour entrer dans l'interface de recherche.

Votre téléphone recherchera automatiquement les appareils à proximité. Activez votre vélo d'appartement (les appareils commençant par PitPat-R sont vos vélos d'appartement) pour les connecter.

Lorsque le rameur émet un « bip », cela signifie que la connexion est réussie, et l'icône Bluetooth sur le panneau du rameur s'allumera.

Remarque : Assurez-vous que votre téléphone est connecté à Internet pendant la connexion afin de contrôler le rameur via Bluetooth.

Pour la configuration du réseau, reportez-vous aux instructions de l'application.

Remarque :Exigences du système :

iOS 13 ou supérieur ; Android 6.0 ou supérieur.

Après l'inscription,

01 Attendez la connexion du vélo

02 Recherchez le Bluetooth

Lorsque « vert » s'affiche, la connexion est terminée

5 ENTRETIEN QUOTIDIEN ET DÉPANNAGE

Entretien quotidien

1.Essuyez régulièrement le rameur avec un chiffon propre, y compris les rails, le siège et les composants du volant d'inertie.

2.Lubrifiez la chaîne toutes les 50 heures avec de l'huile minérale, évitez d'utiliser des détergents ou solvants.

3.Vérifiez tous les boulons de connexion à chaque changement de saison et resserrez-les légèrement.

4.Vérifiez la tension de la corde élastique ou des attaches de transmission chaque mois, et assurez-vous qu'elle soit correcte.

5. Pour tout problème lié au châssis, aux roulements, aux courroies ou aux pièces rotatives usées, n'essayez pas de réparer vous-même. Informez immédiatement le revendeur ou le service après-vente.

Remarque : En cas de problème avec le rameur, ne l'utilisez pas tant qu'il n'est pas réparé.

Dépannage

1.Câble de traction lâche: Vérifiez si la corde élastique est tendue et si les roulements sont en bon état. Si les rames se renversent lors du retour, cela peut être dû à un problème de roulement.

2.Problème de réservoir d'eau: Si l'eau du réservoir change de couleur ou présente des algues ou des bactéries, remplacez-la immédiatement. Évitez de laisser le réservoir exposé au soleil pour limiter la fréquence des remplacements d'eau.

3.Problème d'affichage: Si l'écran du rameur présente des anomalies, vérifiez si la batterie a besoin d'être chargée ou remplacée. Évitez l'exposition directe au soleil sur l'écran.

4.Rameur instable: Vérifiez si le rameur est bien sur une surface plane. Ajustez la hauteur des patins réglables pour assurer la stabilité, et assurez-vous que le système de verrouillage est correctement fixé.

5.Bruit anormal: Si le rameur émet un bruit anormal pendant l'entraînement, vérifiez si un objet bloque les roues sur les rails, ou si des composants internes sont usés.

6 MESURES DE SÉCURITÉ POUR L'ENTRAÎNEMENT

1.Guide d'entraînement pour débutants

Préparation :

Si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé et que c'est votre première séance d'exercice, veuillez consulter un médecin ou un professionnel avant d'utiliser l'appareil.

Avant de commencer un entraînement, demandez l'avis d'un professionnel. Il ou elle pourra vous recommander la fréquence, l'intensité et la durée d'exercice appropriées en fonction de votre âge et de votre état de santé. Si, pendant l'entraînement, vous ressentez une oppression ou une douleur thoracique, des battements de cœur irréguliers, un essoufflement, des vertiges ou tout autre malaise, arrêtez immédiatement ! Avant de reprendre l'entraînement, consultez un professionnel.

Si vous utilisez régulièrement le rameur, vous pouvez choisir une vitesse adaptée à une séance de rame normale. Si vous n'avez pas d'expérience ou si vous ne savez pas quelle vitesse de test est la plus appropriée, vous pouvez vous référer aux lignes directrices suivantes :

Niveaux 1 à 4 : Ramer lentement et en douceur ; Niveaux 5 à 8 : Entraînement aérobie ; Niveaux 9 à 12 : Brûlage rapide des graisses ; Niveaux 13 à 16 : Stabilisation des muscles ; Niveaux 17 à 32 : Sprints explosifs;

Remarque: Pour les utilisateurs débutants, il est conseillé d'utiliser des niveaux inférieurs ou égaux à 16. Pour les utilisateurs avancés, des niveaux supérieurs ou égaux à 16 sont plus adaptés.

2.Échauffement avant l'entraînement

Avant de commencer l'entraînement, il est conseillé de faire des exercices d'étirement. Les muscles chauds sont plus faciles à étirer, donc commencez par un échauffement de 5 à 10 minutes. Ensuite, arrêtez-vous pour effectuer les exercices d'étirement suivants — répétez 5 fois, chaque jambe pendant 10 secondes ou plus, et refaites ces étirements après l'entraînement.



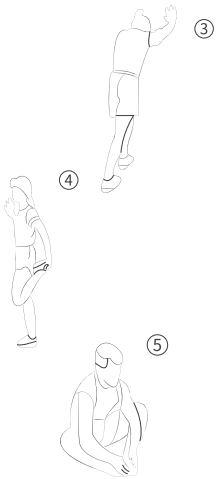
1. Étirement vers le bas :

Fléchissez légèrement les genoux, penchez lentement le corps vers l'avant, détendez le dos et les épaules, et essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir figure 1).



2. Étirement des ischio-jambiers :

Asseyez-vous sur un tapis propre, étendez une jambe. Ramenez l'autre jambe vers l'intérieur, contre l'intérieur de la jambe étendue. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 2).



3. Étirement du mollet et du tendon d'Achille :
Tenez-vous face à un mur ou à un arbre, avec un pied en arrière. Gardez la jambe arrière droite et le talon au sol, et penchez-vous vers le mur ou l'arbre. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 3).

4. Étirement du quadriceps :
Tenez-vous à une table ou à un mur pour garder l'équilibre, puis avec la main droite, attrapez le talon droit et tirez doucement vers les fesses, jusqu'à ressentir une tension à l'avant de la cuisse. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 4).

5. Étirement du muscle sartorius (muscle de l'intérieur de la cuisse) :
Asseyez-vous avec la plante des pieds ensemble et les genoux tournés vers l'extérieur. Attrapez vos pieds avec vos mains et tirez-les vers l'aine. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir figure 5).

7 ENGAGEMENT DE SERVICE

Ce produit est uniquement destiné à une utilisation domestique. Toute situation anormale liée à une utilisation commerciale n'est pas couverte par notre garantie.
Si vous rencontrez des problèmes concernant les fonctionnalités du produit, veuillez contacter votre distributeur local pour obtenir un support client !





Email: treadmill@pitpatpower.com

Séparez les éléments avant de trier



Made in China

EU REP
SUCCESS COURIER SL
CALLE RIO TORMES NUM. 1, PLANTA 1, DERECHA,
OFICINA 3, Fuenlabrada, Madrid, 28947 Spain
successservice2@hotmail.com

UK REP
EVATOST CONSULTING LTD
Office 101 32 Threadneedle Street, London,
United Kingdom, EC2R 8AY
contact@evatost.com