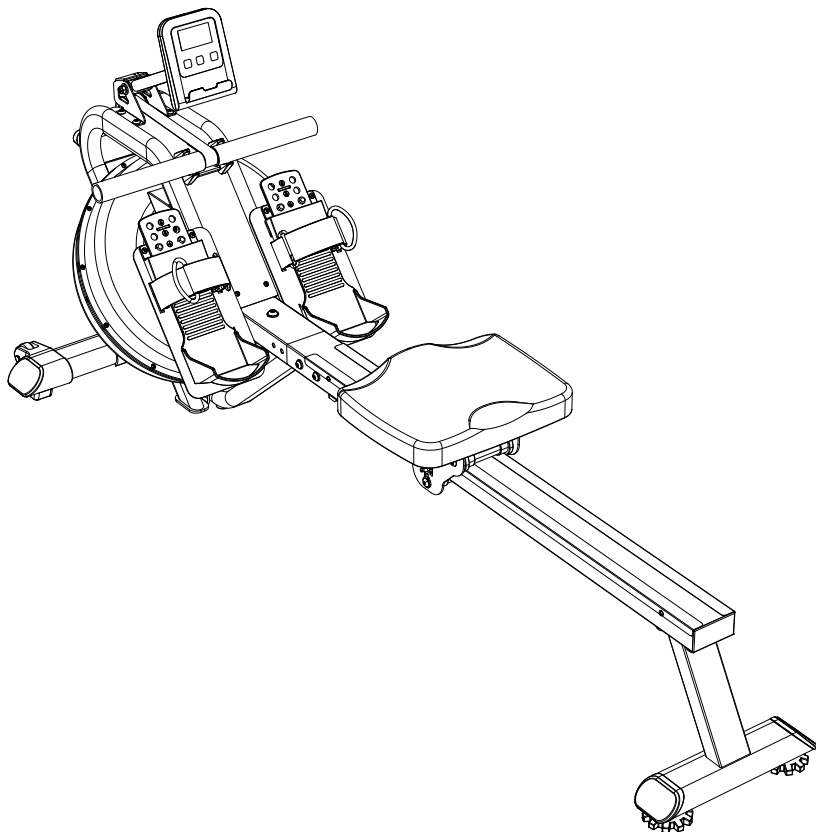
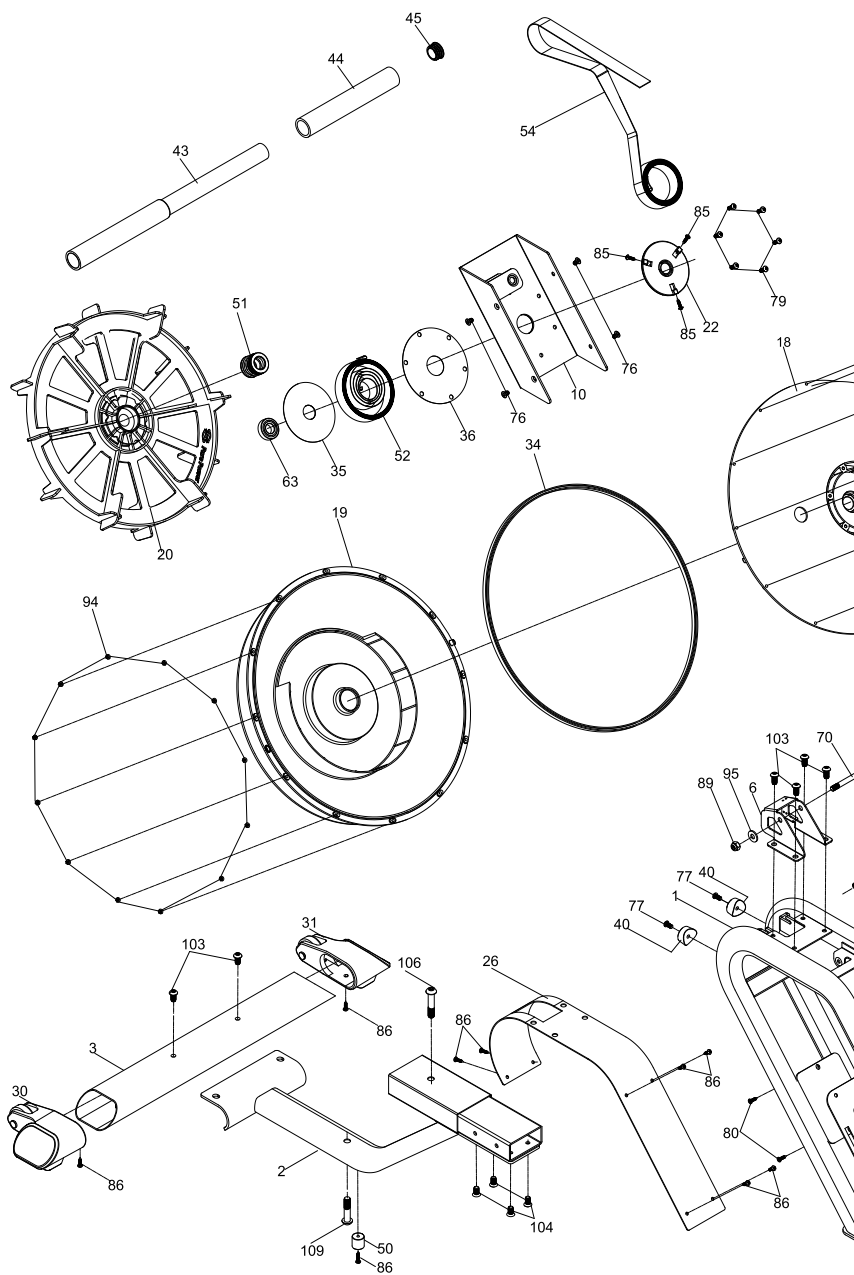


JOROTO[®]

Bedienungsanleitung



JOROTO-MR26
RUDERGERÄT



NO.	NAME	NAME	SPEC.	QTY.
1	Main Frame	Haupttrahmen	-	1
2	Rail Connecting Set	Schiennverbindungsset	-	1
3	Front Stabilizer	Vorderes Fußrohr	-	1
4	Back Stabilizer	Hinteres Fußrohr	-	1
5	Rail	Schiene	-	1
6	Sensor Fixing Piece	Sensorhalterung	-	1
7	Monitor Fixing Tube	Monitorhaltungsrohr	-	1
8	Monitor Fixing Piece	Monitorhaltungspad	-	1
9	Seat Fixing Piece	Sattelhalterung	-	2
10	Tank Fixing Upside Piece	Oberteil zur Tankbefestigung	-	1
11	Tank Connecting Fixing Piece	Tankverbindungsstück	-	1
12	Blade Axis	Klingenachse	∅ 20*142	1
13	Ribbon Roller Axis	Führungswellenachse	∅ 12*45	1
14	Ribbon Roller Inner Sleeve	Innenhülse	-	1
15	Long Ribbon Roller Axis	Bandraddorn-Lang	∅ 10*67*M6	1
16	Roller Spacer	Rollenabstandshalter	∅ 16* ∅ 10.2*4	2
17	Rail Panel	Schiennenpaneel	-	2
18	Upside Tank Cover	Obere Tankabdeckung	Φ437*70*T3.0	1
19	Downside Tank Cover	Untere Tankabdeckung	Φ437*70*T3.0	1
20	Blade	Klinge	-	1
21	Tank Pulley	Gurtbandrolle	Φ92*38.5	1
22	Coil Spring Shaft	Schraubenfederwelle	-	1
23	Ribbon Roller	Gurtbandrolle	§62*36	1
24	Inner Ribbon Roller	Bandführungsrad	§30.5*§20*45	1
25	Inner Tank Roller	Innentankrolle-42.5	-	1
26	Main Frame Iron Sheet	Eisenblech zum Haupttrahmen	-	1
27	Handlebar Fixing Post	Lenker Halterung	-	1
28	Pedal	Pedal - Oberer Teil	-	2
29	Pedal Cage	Pedal - Unterer Teil	-	2
30	Front Stabilizer Cap (Left)	Linke Endkappe des vorderen Fußrohrs	-	1
31	Front Stabilizer Cap (Right)	Rechte Endkappe des vorderen Fußrohrs	-	1
32	Back Stabilizer Cap	Endkappe des hinteren Fußrohrs	-	2
33	Bearing Sleeve	Lagerhülse	Φ40*10	1
34	Tank Sealing Ring	Tankdichtring	§417*7*T2.0	1
35	Acoustic Panel-100	Akustikpaneel-100	-	1
36	Acoustic Panel-128	Akustikpaneel-128	-	1
37	Seat Roller	Sattelrolle	40*22*95	3
38	Seat Roller Sleeve	Sattelrolle-Hülse	Φ12.7*1.4*78	3
39	Square Tube Plug	Quadratischer Rohrstopfen	-	1
40	Bumper Pad	Stoßstangenpolster	-	2
41	Short Tank Plug	Kurzer Tankstopfen	§35*§26*17.5	1
42	Adjustable Foot Support	Verstellbares Fußpolster	-	2
43	Handlebar	Lenker	-	1
44	Handlebar Cover	Lenker-Abdeckung	Φ33*3*215	2
45	Handlebar Cap	Endkappe des Lenkers	Φ33.8*21.6	2
46	Monitor Fixing Tube (Left)	Linkes Monitorbefestigungsrohr	-	1
47	Monitor Fixing Tube (Right)	Rechtes Monitorbefestigungsrohr	-	1
48	Adjustable Nut	Einstellmutter	-	1
49	Adjustable Fixing Post	Einstellhalterung	-	1
50	Buffer Pad	Pufferpolster	Φ20*20*4.5	1
51	Tank Sealing Ring	Tankdichtring	Φ20	1
52	Spiral Spring Set	Spiralfeder -Φ32 Achse	Φ97*W22*H0.5	1
53	Seat	Sattel	-	1
54	Ribbon	Gurtband	-	1
55	Monitor Support Tube Cap	Endkappe des Monitorhaltungsrohrs	§25.4*§8.2*10	2
56	Buffer Pad	Pufferpolster	80*24*T5.0	1
57	Monitor	Monitor	-	1
58	Sensor Set	Sensorsatz	Φ6*20mm	1
59	Sensing Magnet	Sensormagnet	§8*3	1
60	Sensor Fixing Post	Sensor Halterung	-	1
61	Bearing	Lager	608ZZ	6
62	Bearing	Lager	6000ZZ	6
63	Bearing	Lager	6003ZZ	3
64	Bearing	Lager	16003ZZ	1
65	One-way Bearing Set	Einweglagersatz	Φ35*16	1
66	Seat Roller Spacer Sleeve	Abstandshülse für Sattelrolle	OD12*ID8.1*7.0	6

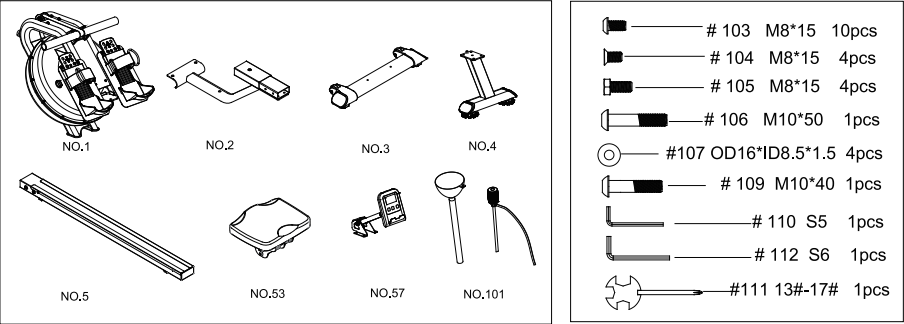
NO.	Name	Name	SPEC.	QTY.
67	Flat Head Hexagon Socket Head Screw	Flachkopf-Innensechskantschraube	M10*50	1
68	Flat Head Hexagon Socket Head Screw	Flachkopf-Innensechskantschraube	M8*125	2
69	Flat Head Hexagon Socket Head Screw	Flachkopf-Innensechskantschraube	M8*130	1
70	Flat Head Hexagon Socket Head Screw	Flachkopf-Innensechskantschraube	M8*65	1
71	Phillips Round Head Screw	Kreuzschlitz-Rundkopfschraube	Φ8, M4*17	12
72	Seat Adjustable Screw	Verstellbare Sitzschraube	M6*30	2
73	Phillips Round Head Screw	Kreuzschlitz-Rundkopfschraube	M5(99)*35	1
74	Flat Head Hexagon Socket Head Screw	Flachkopf-Innensechskantschraube	M6*15	8
75	Flange Nut	Bundmutter	M6	2
76	Countersunk Head Hexagon Socket Screw	Senkkopf-Innensechskantschraube	M6*12	4
77	Phillips Round Head Screw	Kreuzschlitz-Rundkopfschraube	M6*15(Φ9)	2
78	Phillips Pan Head Screws	Kreuzschlitzschraube	M6*10	2
79	Phillips Round Head Self-Tapping Screws	Selbstschneidende Phillips-Rundkopfschrauben	Φ10, ST5.0*15	6
80	Phillips Flat Head Self-Tapping Screws	Selbstschneidende Phillips-Flachkopfschrauben	ST5.0*12	2
81	Phillips Round Head Screw	Kreuzschlitz-Rundkopfschraube	M5*10	4
82	Phillips Round Head Screw	Kreuzschlitz-Rundkopfschraube	M5*15	4
83	Phillips Round Head Screw	Kreuzschlitz-Rundkopfschraube	M4*12	1
85	Self Tapping Screw	Selbstschneidende Schraube	ST4*16	3
86	Phillips Round Head Self-Tapping Screws	Selbstschneidende Phillips-Rundkopfschrauben	ST4.2*19	9
87	Phillips Flat Head Self-Tapping Screws	Selbstschneidende Phillips-Flachkopfschrauben	ST4*10	4
88	Screw	Tellerkopf-Innensechskantschraube	M4*12	4
89	Nut	Mutter	M8	4
90	Nut	Mutter	M6	2
91	Nut	Mutter	M5	4
92	Hex Nut	Sechskantmutter	M10	2
93	Nut	Mutter	M4	1
94	Flange Nut	Flanschmutter	Φ8,S6,M4	12
95	Flat Washer	Flache Unterlegscheibe	OD16*ID8.5*T1.5	3
96	Flat Washer	Flache Unterlegscheibe	OD13*ID6.5*T1.5	2
97	Flat Washer	Flache Unterlegscheibe	OD25*ID10.5*T1.5	2
98	Pedal Strap	Pedalriemen	-	2
99	Tool Kit	Werkzeugsatz	-	1
100	External Hexagon Screw	Außensechskantschraube	M6*12	2
101	Water Pumping Set	Wasserpumpenset	-	1
102	Screws of Monitor	Schrauben des Monitors	-	4
103	Flat Head Hexagon Socket Head Screw	Flachkopf-Innensechskantschraube	M8*15	14
104	Pan head Hexagon Socket Screw	Innensechskantschraube	M8*15	4
105	External Hexagon Screw	Außensechskantschraube	M8*15	4
106	Flat Head Hexagon Socket Head Screw	Flachkopf-Innensechskantschraube	M10*50	1
107	Flat Washer	Flache Unterlegscheibe	OD16*ID8.5*T1.5	4
108	Rail Buffer Pad	Schienenpuffer	\\\$25*15*M8*15\\	1
109	Flat Head Hexagon Socket Head Screw	Flachkopf-Innensechskantschraube	M10*40	1
110	Allen Wrench	Innensechskantschlüssel	\$5*5, 25*75	1
111	Open Wrench	Gabelschlüssel	13#-17#	1
112	Allen Wrench	Innensechskantschlüssel	\$6*6, 30*80	1
113	Inner Tank Roller Sleeve	Abstandshülse	,OD14*ID1.5*19	1

VORSICHTSMASSNAHMEN

BITTE BEWAHREN SIE DIESES HANDBUCH ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.

1. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Rudergerät zusammenbauen oder verwenden.
2. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm mit dem Rudergerät durchführen, der Ihnen helfen kann, die für Ihr Alter und Ihren Körperzustand geeignete Trainingshäufigkeit, zeit und intensität festzulegen.
3. Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie gegebenenfalls einen Arzt auf , wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome fühlen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Rudergerät fern. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt mit dem Rudergerät in einem Raum.
5. Stellen Sie das Rudergerät auf eine saubere, ebene Oberfläche, fern von Wasser und Feuchtigkeit. Legen Sie eine geeignete Trainingsmatte unter das Rudergerät, um das Rudergerät stabil zu halten und den Boden zu schützen.
6. Bitte stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Montageteile auf den korrekten Positionen aufgebaut werden, bevor Sie das Rudergerät zum ersten Mal benutzen, um eine sichere Nutzung zu gewährleisten.
7. Bitte stellen Sie die Verwendung sofort ein, wenn Sie beim Zusammenbau oder beim Training mit dem Rudergerät beschädigte Teile bemerken oder wenn das Rudergerät während des Trainings ungewöhnliche Geräusche macht.
8. Achten Sie darauf, beim Training geeignete Sportkleidung zu tragen. Bitte tragen Sie keine weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte oder die normale Bewegung einschränken könnte.
9. Dieses Rudergerät ist nur für den Innenbereich verwendet.
10. Dieses Rudergerät ist kein medizinisches Gerät und sollte nicht zur Behandlung verwendet werden.
11. Seien Sie vorsichtig bitte, wenn Sie das Rudergerät anheben oder bewegen. Verwenden Sie die richtige Bewegungsmethode oder tun Sie es mit der Hilfe anderer.
12. Bitte überprüfen Sie das Rudergerät regelmäßig. Achten Sie besonders auf die Teile, die häufig verwendet und geliebt werden. Defekte Teile sollten sofort ersetzt werden, um eine sichere Nutzung zu gewährleisten. Das Rudergerät sollte während Wartungsarbeiten nicht genutzt werden.

DAS PAKET ENTHÄLT DIE FOLGENDEN TEILE



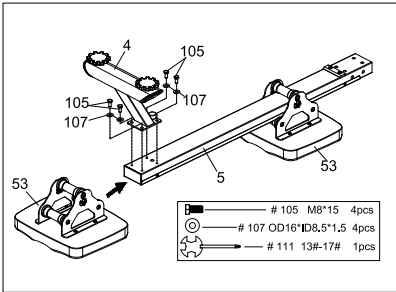
Nr.	Name	Menge
#1	Hauptrahmensatz	1
#2	Vorderer Stützrohrsatz	1
#3	Vorderes Fußrohr	1
#4	Hinteres Fußrohr	1
#5	Schiene	1
#53	Sattel-Set	1
#57	Monitor-Set	1
#101	Trichter + Pumpe	1+1

AUFBAU ANLEITUNG

Tipps: Aufgrund der Größe der Maschine empfehlen wir den Aufbau durch zwei Personen.

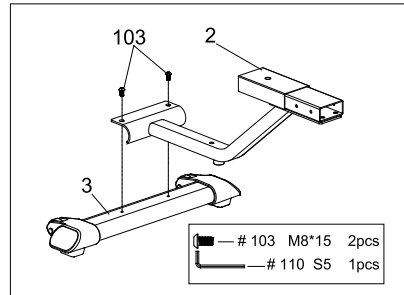
SCHRITTE 1

1. Bauen Sie zuerst das Sattel-Set (53) entsprechend dem in der Abbildung gezeigten Pfeil in die Schiene (#5) auf.
2. Bauen Sie das Hintere Fußrohr (#4) an der Schiene (#5) auf und befestigen Sie es mit 4 Außensechskantschrauben M8*15 (#105) und 4 Unterlegscheiben OD16*ID8,5*1,5 (#107), dann ziehen Sie sie mit Gabelschlüssel (#111) fest .



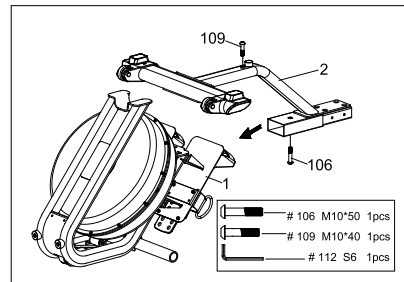
SCHRITTE 2

Bauen Sie den vorderen Stützrohrsatz (#2) am vorderen Fußrohr (#3) auf, und stellen Sie sicher, dass alle Löcher von denen ausgerichtet sind. Dann befestigen Sie sie mit zwei Flachkopf-Innensechskantschrauben M8*15 (#103), und ziehen Sie sie mit Innensechskantschlüssel (#110) fest.



SCHRITTE 3

Drehen Sie den Hauptrahmensatz (#1) um und bringen Sie ihn wie im Bild gezeigt in die richtige Position. Bringen Sie dann den vorderen Stützrohrsatz (#2) an der richtigen Position an. Stellen Sie sicher, dass die Löcher ausgerichtet sind. Befestigen Sie die Flachkopf-Innensechskantschraube M10*40 (#109) und die Flachkopf-Innensechskantschraube M10*50 (#106) daran. Benutzen Sie den Inbusschlüssel S6 (#112), um alle Schrauben festzuziehen.

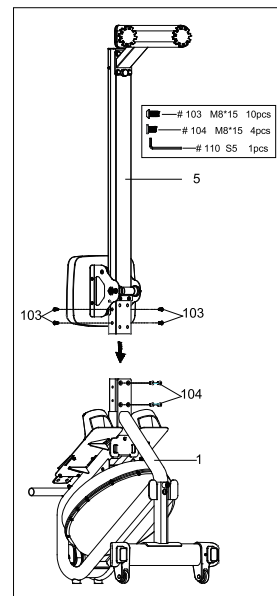


SCHRITTE 4

1. Stellen Sie das Hauptrahmensatz (#1) aufrecht wie auf dem gezeigten Bild. und befestigen Sie die zusammengebaute Schiene (#5) am Hauptrahmensatz (#1). Stellen Sie sicher, dass alle Löcher ausgerichtet sind.

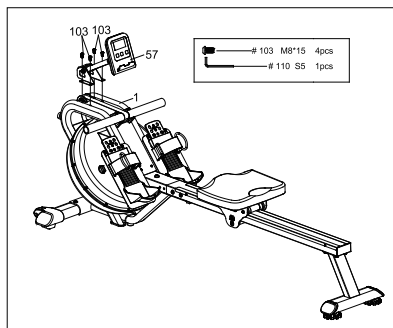
2. Befestigen Sie 4 Innensechskantschrauben M8*15 (#104) an der Unterseite der Schiene an und ziehen Sie sie mit Innensechskantschlüssel (#110) fest.

3. Legen Sie dann die Maschine flach hin und bewegen Sie den Sattel etwas weg. Befestigen Sie 4 Flachkopf-Innensechskantschrauben M8*15 (#103) auf beiden Seiten der Schiene an und ziehen Sie sie mit Innensechskantschlüssel (#110) fest.



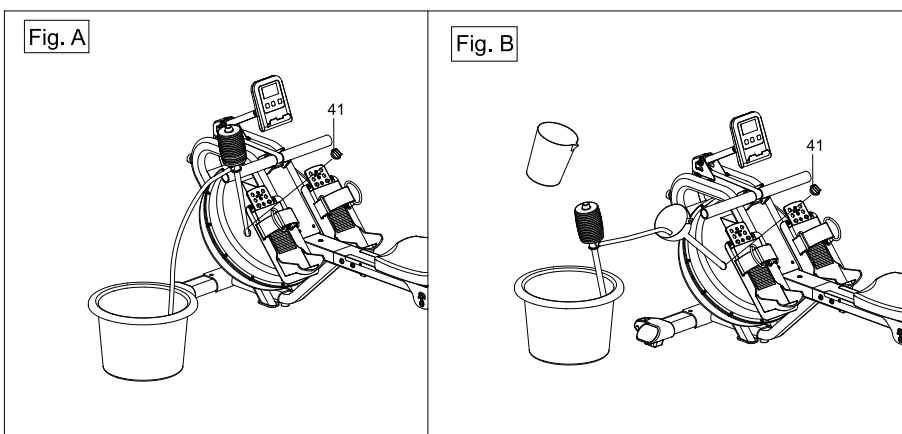
SCHRITTE 5

Bauen Sie den Monitor (#57) am Hauptrahmensatz (#1), befestigen Sie 4 Flachkopf-Innensechskantschrauben M8*15 (#103) daran und ziehen Sie alle Schrauben mit Innensechskantschlüssel (#110) fest.



ANLEITUNG ZUM BEFÜLLEN UND PUMPEN VON WASSER

1. Entfernen Sie den Tankstopfen vom Tank.
2. Füllen Sie Wasser wie in Fig.A gezeigt ein. Setzen Sie den Trichter in den Tank ein, Füllen Sie dann den Tank mit Wasser aus einem Becher oder einer Pumpe und einem Eimer. Messen Sie die Wassermenge im Tank anhand der Wasserstandsmarkierungen an der Seite des Tanks.
3. Pumpen Sie Wasser wie in Fig.B gezeigt aus. Stellen Sie einen Eimer neben das Rudergerät und pumpen Sie Wasser mit der Wasserpumpe aus dem Wassertank in den Eimer.
4. Stecken Sie den Tankstopfen an dem Tank ein, trocknen Sie die Wassertropfen auf und um das Rudergerät herum mit einem trockenen Tuch.



WARTUNGSHINWEISE ZUM WASSERTANK

- Der Tank kann mit Leitungswasser oder destilliertem Wasser gefüllt werden. Fügen Sie bei Bedarf eine Wasserreinigungstablette hinzu. Verwenden Sie niemals Chlor oder Chlorbleiche – dies könnte den Tank beschädigen und zum Erlöschen der Garantie führen.
- Wasserreinigungstabletten (beiliegend 1 Tablett) eignen sich zur Reinhaltung des Wassers. Eine Tablette reicht für den ganzen gefüllten Wassertank. Rühren Sie das Wasser gut um, nachdem Sie eine Tablette hinzugefügt haben. Etwa alle 6 Monate eine Tablette in den Tank geben.
- Setzen Sie den Tank niemals direkter Sonneneinstrahlung aus und entleeren Sie ihn, wenn er längere Zeit nicht benutzt wird.
- Je nach Umgebung des Aufstellortes und Häufigkeit der Benutzung sollte das Wasser regelmäßig gewechselt werden, spätestens jedoch alle 6 Monate oder bei Anzeichen von Verfärbungen, Bakterien oder Algen etc. Möglichst destilliertes Wasser verwenden!
- Das Wasser aus dem Tank ist nicht zum Verzehr geeignet. Nach dem Entleeren bitte das Wasser wegschütten

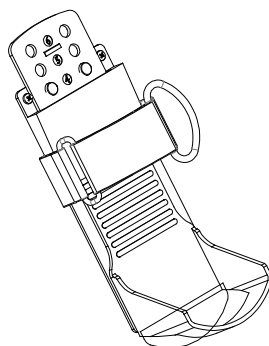
WASSERSTANDSMARKIERUNG

- Die Wasserstandsmarkierung befindet sich an der Seite des Tanks. Der maximale Füllstand beträgt 6. Füllen Sie kein Wasser über diesen Füllstand hinaus. Wenn der Wasserstand den Höchststand überschreitet, kann es zu Schäden kommen, die nicht von der Garantie abgedeckt werden.
- Der Widerstand wird durch die Wassermenge bestimmt. Stufe 1 ist der niedrigste Widerstand und Stufe 6 der höchste Widerstand.

PEDALEINSTELLUNG

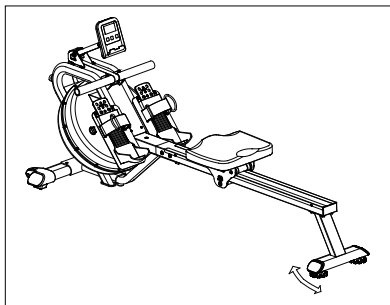
Pedalgurte und Pedale sind in der Länge verstellbar. Sie können sich an Sneaker unterschiedlicher Fußformen anpassen.

Pedaleinstellung: Ziehen Sie an der oberen Pedalhälfte und lassen Sie die untere Pedalhälfte los. Stellen Sie das obere Pedal nach oben und unten ein, um es an Ihren Fuß anzupassen, und befestigen Sie dann das Pedal.



GLEICHGEWICHTSANPASSUNG

Wenn das Rudergerät nach dem Zusammenbau instabil ist, stellen Sie die verstellbaren Fußstützen am hinteren Stabilisator ein, um es zu stabilisieren.



WARNUNG!

Berühren Sie bei der Verwendung des Rudergeräts nicht die Schiene. Das Bewegen des Sitzes oder anderer Komponenten kann zu Quetschungen oder Schnittwunden am Körper führen.

VORSICHTSMAßNAHMEN BEI DER LAGERUNG

Wenn Sie das Rudergerät nicht verwenden, heben Sie es wie in Fig. A dargestellt an, um Platz zu sparen. Heben Sie das hintere Stabilisator an, um die gesamte Maschine anzuheben. Die Pufferpolster am Hauptrahmen stützen die Maschine auf dem Boden ab.

WARNUNG!

Achten Sie beim Anheben des Rudergeräts auf das hintere Stabilisator, das den Kopf zerquetschen könnte.

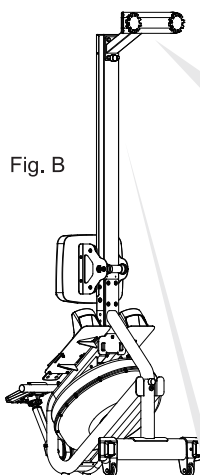


Fig. B

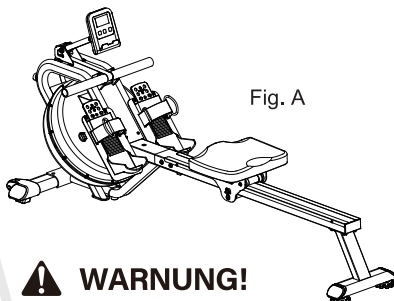


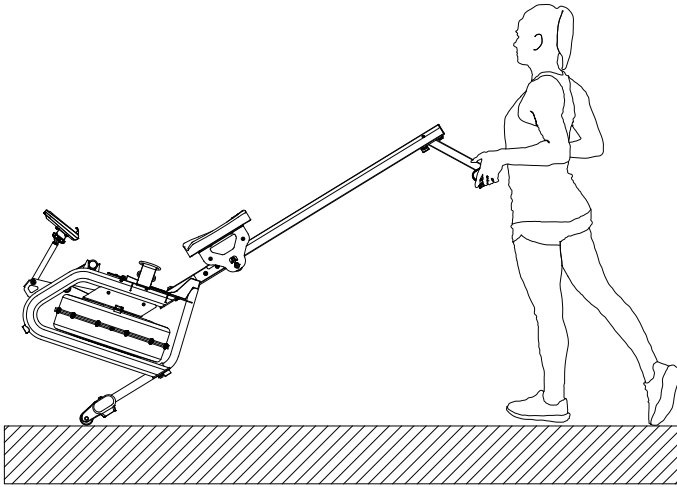
Fig. A

WARNUNG!

Der Sitz gleitet nach unten, wenn das Rudergerät angehoben wird.

VORSICHTSMAßNAHMEN ZUM BEWEGEN DES RUDERGERÄTS

Schieben Sie bitte zuerst den Sattel nach vorne in die Position dem Gummipuffer . Dann heben Sie dann das Ende der Gleitschiene an, um das Rudergerät dorthin zu bewegen, wo Sie es brauchen.

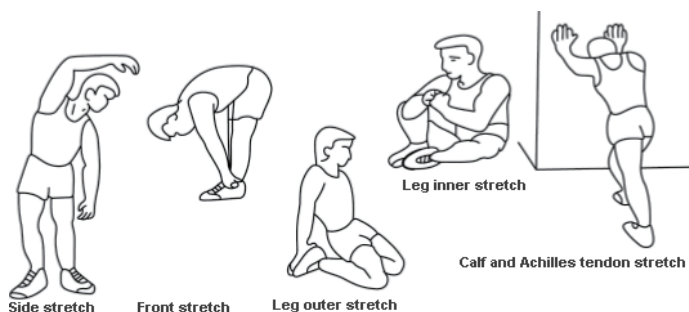


TRAININGSLEITFADEN

Training mit Rudergerät hat viele Vorteile. Es kann Ihre körperliche Gesundheit verbessern, Muskel verspannen, abnehmen und schlankere Figur behalten.

1. AUFWÄRMPHASE

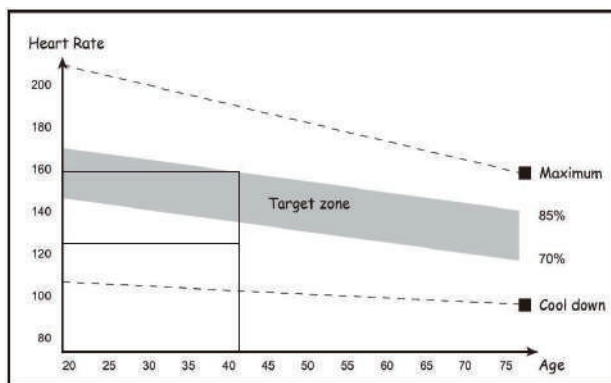
Das Aufwärmen kann dazu beitragen, das Risiko von Krämpfen oder Muskelschäden zu verringern. Es wird empfohlen, einige Dehnübungen wie herunten gezeigt zu machen. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden dauern. Bitte dehnen Sie sich entsprechend Ihrem Körperzustand. Wenn Sie Schmerzen verspüren, hören Sie es bitte auf.



2. TRAININGSPHASE

Bei regelmäßigem Training werden Ihre Beinmuskeln flexibler. Es ist sehr wichtig, einen gleichmäßigen Rhythmus beizubehalten. Die Geschwindigkeit der Bewegung sollte Ihre Herzfrequenz den Zielbereich erreichen. Suchen Sie Ihre Altersgruppe auf der horizontalen Achse und schlagen Sie dann Ihren Zielherzfrequenzbereich vom gezeigten Bild nach.

Die Zielherzfrequenz sollte mindestens 12 Minuten andauern, um das Trainingsziel zu erreichen. Es wird empfohlen, je nach körperlichem Zustand +/- zu trainieren, und die Intensität Schritt für Schritt zu erhöhen.



3. ABKÜHLPHASE

Wiederholen Sie die Dehnübungen nach dem Training wie in der Aufwärmphase. Es hilft, Ihren Körper zu entspannen. Es wird empfohlen, diese Phase etwa 5 Minuten zu halten. Bitte führen Sie die Dehnübungen entsprechend Ihrem Körperzustand durch. Zwingen Sie Ihre Muskeln nicht, sich zu dehnen.

4. MUSKELFORMUNG

Eine gewisse Übungsintensität ist erforderlich. Bitte versuchen Sie Ihr Bestes, um mit der Intensität zu trainieren, die Ihr Körper bewältigen kann.

5. ABNEHMEN

Der wichtige Faktor ist Ihre Übungshäufigkeit und -intensität. Je mehr und härter trainieren, umso mehr Kalorien verbrennen, so wie wir unsere Gesundheit durch das Training verbessern möchten. Was anders ist, ist nur unser Übungsziel.

6. FEHLERÜBERPRÜFUNG

Wenn die Daten des Displays nicht korrekt angezeigt wird, überprüfen Sie bitte, ob alle Verbindungen korrekt sind.

BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN MONITOR

FUNKTION DER TASTE

MODE	Drücken um Funktionen auszuwählen. Halten Sie die MODE-Taste lange gedrückt, um Zeit, Anzahl und Kalorien zurückzusetzen.
SET	Zum Einstellen der Zeit, Anzahl und Kalorien, wenn Sie sich nicht im Scanmodus befinden.
RESET	Drücken um Zeit, Anzahl und Kalorien zurückzusetzen.

FUNKTION UND BEDIENUNG

SCAN

Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „SCAN“ erscheint. Der Monitor durchläuft alle 6 Funktionen: TIME, CNT, DIST, CAL, TCNT, PULSE. Jede Funktion wird 6 Sekunden lang angezeigt.

TIME

- (1) Zeigt die Gesamtzeit von Anfang bis zum Ende.
- (2) Drücken die Taste „MODE“, bis die Zeit „TIME“ angezeigt wird, und drücken dann die Taste „SET“, um die Zieltrainingszeit einzustellen. Wenn der eingestellte Zeitziel auf 0 heruntergezählt wird, stoppt er für etwa eine Sekunde und beginnt mit dem Aufwärtzählen.

COUNT

- (1) Zeigt die aktuelle Ruderanzahl an.
- (2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „CNT“ angezeigt wird, drücken die Taste „SET“, um den Zielanzahl einzustellen.

Wenn der eingestellte Zielanzahl auf 0 heruntergezählt wird, stoppt er für etwa eine Sekunde und beginnt dann mit dem Aufwärtzählen.

DIST

- (1) Zeigt die Distanz vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
- (2) Drücken die Taste „MODE“, bis die Distanz „DIST“ angezeigt wird, und drücken Sie die Taste „SET“, um die Zielkilometerzahl einzustellen.

Wenn der eingestellte Kilometerstand auf 0 heruntergezählt wird, stoppt er für etwa eine Sekunde und beginnt dann mit dem Aufwärtzählen.

CAL

- (1) Zeigt den Kalorien vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
- (2) Drücken Sie die Taste „MODE“, bis der Kalorien „CAL“ angezeigt wird, drücken die Taste „SET“, um den Zielkalorien einzustellen.

Wenn der eingestellte Zielkalorien auf 0 heruntergezählt wird, stoppt er für etwa eine Sekunde und beginnt dann mit dem Aufwärtzählen.

TCNT

Die Gesamtanzahl der Übungen seit dem Einsetzen der Batterie.

PULSE

Zeigt die aktuelle Herzfrequenz (Zahl/Minute) an.

Drücken die Taste MODE, bis „PULSE“ angezeigt wird. Bevor Sie Ihre Herzfrequenz messen, müssen Sie einen Bluetooth-Herzfrequenzgurt oder eine Herzfrequenzuhr tragen. Nach 6–7 Sekunden zeigt der Monitor Ihre aktuelle Herzfrequenz (Zahl/Minute) an.

*Hinweis: Während der Herzfrequenzmessung wird der Messwert durch Kontaktstörungen beeinflusst.

Die ersten 2-3 Sekunden können höher sein als der tatsächliche Herzfrequenzwert, danach kehrt die Herzfrequenz zum Normalwert zurück. Messungen dürfen nicht für medizinische Zwecke herangezogen werden.

HINWEIS

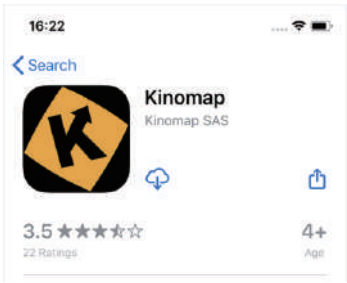
1. Wenn der Monitor schwach ist oder keine Zahlen anzeigt, tauschen Sie bitte die Batterien aus.
2. Wenn innerhalb von 4 Minuten kein Signal empfangen wird, schaltet sich der Monitor automatisch aus.
3. Der Monitor wird automatisch eingeschaltet, wenn Sie mit dem Training beginnen, indem Sie die Taste mit Signaleingang drücken.
4. Der Monitor beginnt automatisch mit der Zählung, wenn Sie mit dem Training beginnen, und stoppt die Zählung 4 Sekunden, nachdem Sie mit dem Training aufgehört haben.
5. Das Produkt enthält kein Herzfrequenzgurt-Zubehör. Bei Bedarf bitte ein Herzfrequenzgurt-Zubehör vorbereiten, das ein 5,3kHz Herzfrequenz-Übertragungsprotokoll unterstützt.

SPECIFICATIONS

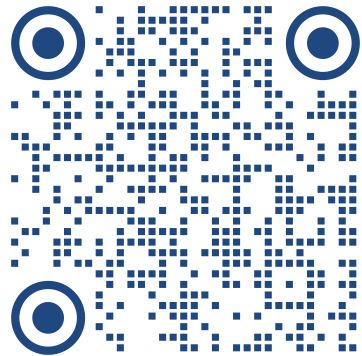
FUNCTION	SCAN	Alle 6 Sekunden
	TIME	00:00'~99:59'
	COUNT	0-9999
	DIST	0.00-9999M
	CALORIES	0.0~999.9KCAL
	TCNT	0-9999
	PULSE	40 ~ 240BPM
AKKU-TYP		2 Stück in der Größe –AAA or UM –4
BETRIEBSTEMPERATUR		0°C ~ +40°C
LAGERTEMPERATUR		-10°C ~ +60°C

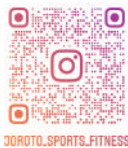
APP-VERBINDUNGSSCHRITTE

(1) Suchen Sie im Handy App Store nach „KINOMAP“, um die App herunterzuladen.



(2) Bitte scannen Sie den QR-Code für Anweisungen zur Bluetooth-Verbindung.





JOROTO.SPORTS.FITNESS

Li ang Health Technology (Beijing) Co. Ltd

Tel: 1-888-828-2521

Scan the Instagram QR Code to reach us online

Email: support@jorotofitness.com