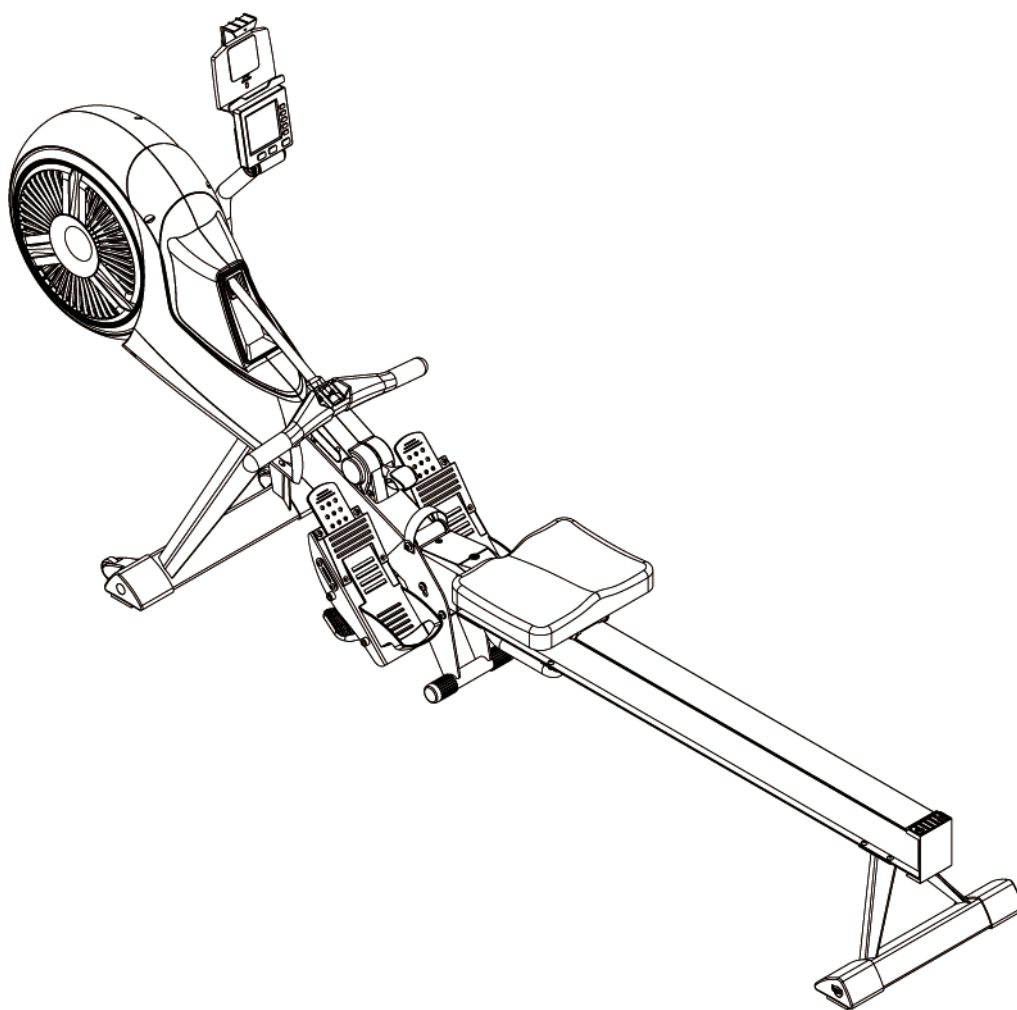


JOROTO[®]

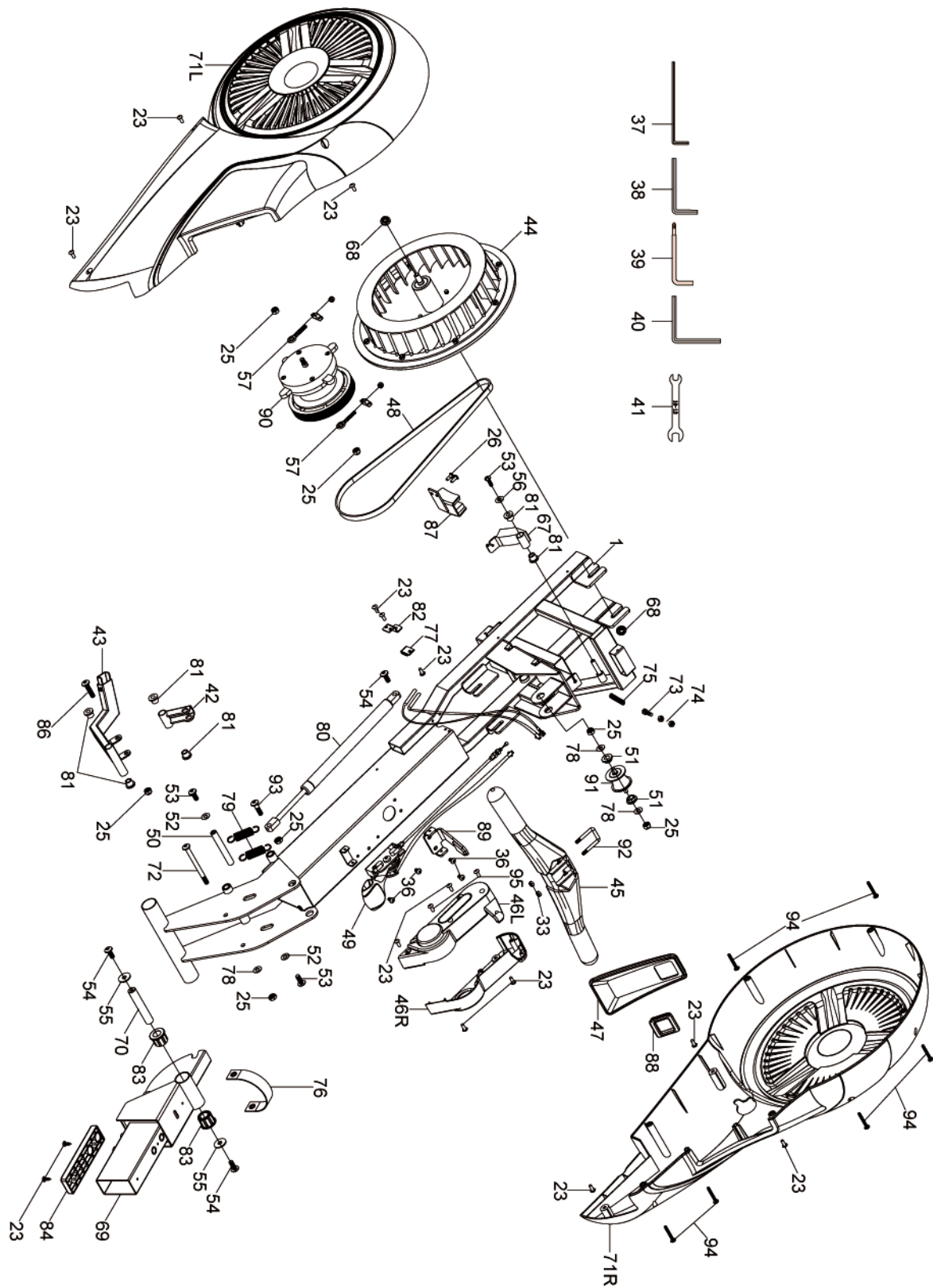
User Manual

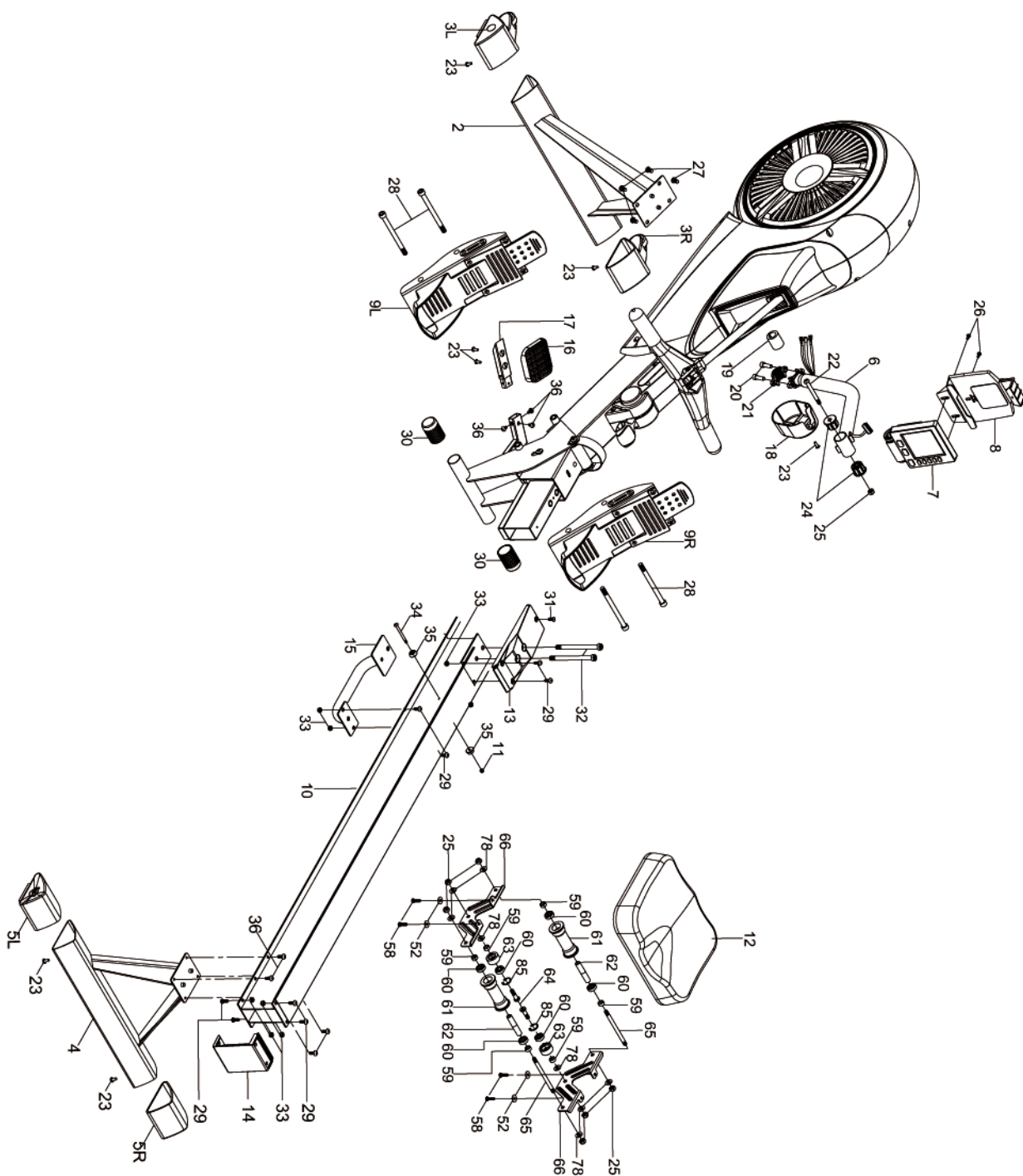


JOROTO-MR60

ROWING MACHINE

EXPLODED-VIEW & PARTS LIST





NO.	NAME	NAME	NAME	NOM	SPEC.	QTY.
1	Main Frame	Hauptrahmen		Cadre principal	-	1
2	Front Stabilizer	Vorderer Stabilisator		Stabilisateur avant	-	1
3	End Caps for Front Stabilizer L/R	Endkappen für vorderen Stabilisator (L/R)		Embout pour stabilisateur avant L/R	-	1/1
4	Rear Stabilizer	Hinterner Stabilisator		Stabilisateur arrière	-	1
5	End Caps for Rear Stabilizer L/R	Endkappen für hinteren Stabilisator (L/R)		Embout pour stabilisateur arrière L/R	-	1/1
6	Monitor-Supporting Tube	Display-Stützrohr		Tube de support de moniteur	-	1
7	Monitor	Display		Moniteur	-	1
8	Ipad Holder	Ipad-Ständer		Porte-Ipad	-	1
9	Pedal L/R	Pedal L/R		Pédale L/R	-	1/1
10	Rail	Schiene		Rail	-	1
11	Nylon Nut	Nylonmutter		Écrou en nylon	M5	1
12	Seat	Sitz		Sièges	-	1
13	Front Rail Cover	Vordere Schienenkappe		Couvercle de rail avant	-	1
14	Back Rail Cover	Rückenschienenkappe		Couverture de rail arrière	-	1
15	Portable Tube	Tragbare Röhre		Tube portatif	-	1
16	Release Pad	Loslassen Pad		Tampon de dégagement	-	1
17	Fixing Tube for Pedals	Pedale-Halterohr		Tube de fixation pour pédales	-	1
18	Decorative Cover	Dekorative Abdeckung		Couverture décorative	-	1
19	Felt Pad	Filzunterlage		Tapis feutré	-	1
20	Hex Screws	Sechskantschrauben		Vis hexagonales	M8*25	2
21	Clamp Ring	Klemmring		Anneau de serrage	-	1
22	Hex Screws	Sechskantschrauben		Vis hexagonales	M8*75	1
23	Flat Head Self-tapping Screw	Selbstschneidende Flachkopfschraube		Vis autotaraudeuse à tête plate	ST5*15	22
24	End Cap of Monitor Supporting Tube	Display-Stützrohrs-Endschale		Embout du tube de support du moniteur	-	2
25	Nylon Nut	Nylonmutter		Écrou en nylon	M8	14
26	Large Flat Head Screws	Große flache Schrauben		Grandes vis à tête plate	M5*15	4
27	Round Head Socket Head Cap Screws	Rundkopf-Innensechskantschrauben		Vis d'assemblage à tête creuse à tête ronde	M8*16	4
28	Hexagon Socket Head Screws	Innensechskantschrauben		Vis à tête à six pans creux	M12*140	4
29	Round Head Socket Head Cap Screws	Rundkopf-Innensechskantschrauben		Vis d'assemblage à tête creuse à tête ronde	M6*15	8
30	End Cups	Endkappe		Capuchons d'extrémité	Ø31.8	2
31	Cross Half Round Head Screw	Kreuzschraube		Vis à tête demi-ronde cruciforme	M5*12	1
32	Hexagon Socket Head Cap Screws	Innensechskantschrauben		Vis d'assemblage à tête à six pans creux	M10*125	2
33	Nylon Nut	Nylonmutter		Écrou en nylon	M6	8
34	Cross Half Round Head Screw	Kreuzschlitzschraube		Vis à tête demi-ronde cruciforme	M5*60	1
35	Buffer Pad	Pufferauflage		Tampon tampon	-	2
36	Round Head Socket Head Cap Screws	Rundkopf-Innensechskantschrauben		Vis d'assemblage à tête creuse à tête ronde	M6*10	11
37	L-Wrench	L-Schlüssel		Clé en L	4MM	1
38	L-Wrench	L-Schlüssel		Clé en L	8MM	1
39	L-Wrench	L-Schlüssel		Clé en L	6MM(Cross Head)	1
40	L-Wrench	L-Schlüssel		Clé en L	6MM	1
41	Open End Wrench	Offener Schraubenschlüssel		Clé à fourche	10-13	1
42	Pedal-Connecting Part	Pedal-Verbindungsteil		Pièce de connexion de pédale	-	1
43	Pedal-Connecting Tube	Pedal-Verbindungsrohr		Tube de connexion de pédale	-	1
44	Flywheel	Schwungscheibe		volant d'inertie	-	1
45	Pulling Handle	Zuggriff		Poignée de traction	-	1
46	Decorative Cover(L/R)	Dekorative Abdeckung (L/R)		Couverture décorative (L/R)	-	1/1
47	Webbing Decorative Cover	Dekorative Abdeckung		Couverture décorative en sangle	-	1

NO.	NAME	NAME	NOM	SPEC.	QTY.
48	Belt	Riemen	Courroie	-	1
49	Handlebar Cable for Resistance Adjustment	Lenkerkabel zur Widerstandseinstellung	Câble de guidon pour le réglage de la	-	1
50	Pedal Fixed Shaft	Pedalfester Schaft	résistance	-	1
51	Sleeve	Muffe	Pédale à tige fixe	-	2
52	Washer	Unterlegscheibe	Douille intérieure	Φ6*Φ17*1.5	6
53	Screw	Schraube	Laveuse	M5*20	1
54	Round Head Socket Head Cap Screws	Rundkopf-Innensechskantschrauben	Vis	M8*20	3
55	Washer	Unterlegscheibe	Vis d'assemblage à tête creuse à tête ronde	Φ8*Φ25*1.5	2
56	Washer	Unterlegscheibe	Laveuse	Φ5*Φ18*1.5	1
57	Adjustable Fixing-Screw	Einstellbare Befestigungsschraube	Laveuse	-	2
58	Round Head Socket Head Cap Screws	Rundkopf-Innensechskantschrauben	Vis de fixation réglable	M6*25	4
59	Scroll Wheel Outer Sleeve	Scrollrad-Äußere Hülse	Vis d'assemblage à tête creuse à tête ronde	-	6
60	Bearings	Kugellager	Manchon extérieur de la molette de défilement	608ZZ	6
61	Upper Scroll Wheel	Oberes Scrollrad	Roulements	-	2
62	Scroll Wheel Inner Sleeve	Scrollrad- Innenhülse	Molette de défilement supérieure	-	2
63	Lower Scroll Wheel	Unteres Scrollrad	Manchon intérieur de la molette de défilement	-	2
64	Lower Scroll Wheel Screw	Untere Scrollradschraube	Molette de défilement inférieure	M8*28	2
65	Upper Scroll Wheel Shaft	Oberen Scrollrads-Schaft	Vis de la molette de défilement inférieure	-	2
66	Seat Supporting Pad	Sitzstützpolster	Axe supérieur de la molette de défilement	-	2
67	Magnet Set	Magnet-Set	Coussin de support de siège	-	1
68	Flange Nut	Flanschmutter	Ensemble d'aimants	M10-P1.25	2
69	Rail Connection Pipe	Schienen-Verbindungsrohr	Écrou de bride	-	1
70	Folding Reels	Faltrollen	Tuyau de connexion ferroviaire	-	1
71	Belt Cover L/R	Riemenabdeckung L/R	Moulinets pilants	-	1/1
72	Round Head Socket Head Cap Screws	Rundkopf-Innensechskantschrauben	Couvre-courroie L/R	M8*100	1
73	Hexagon Screw	Sechskantschraube	Vis d'assemblage à tête creuse à tête ronde	M6*25	1
74	Hexagon Nut	Sechskantmutter	Vis hexagonale	M6	2
75	Tension	Magnetron-Zugfeder	Écrou hexagonal	-	1
76	Webbing Handle	Handgriffe	Ressort de tension magnétron	-	1
77	Sensor	Sensor	Poignée en sangle	-	1
78	Washer	Unterlegscheibe	Capteur	Φ8*Φ17*1.5	17
79	Springs	Frühling	Ressorts	-	2
80	Cylinder	Zylinder	Cylindre	-	1
81	Magnet Sleeve	Magnethülse	Aimant Manches	-	6
82	Sensor Holder	Sensorhalter	Support de capteur	-	1
83	Folding Reels Cover	Klapprollenabdeckung	Couverture de bobines plantes	-	2
84	Aluminum Rail fixings	Schienenbefestigung	Fixations de rail en aluminium	-	1
85	Ring	Ring	Bague	Φ22	2
86	Round Head Socket Head Cap Screws	Rundkopf-Innensechskantschrauben	Vis d'assemblage à tête creuse à tête ronde	M8*55	1
87	Magnet Set	Magnet-Set	Ensemble d'aimants	-	1
88	Webbing Decorative Ring	Dekorativer Ring	Anneau décoratif en sangle	-	1
89	Pulling Handle Fixing Plate	Handgriffe-Befestigungsplatte	Plaque de fixation de la poignée de tirage	-	1
90	Spring Box Set	Spring Box-Set	Coffret Printemps	-	1
91	Webbing Roller	Gurtband-Roller	Rouleau de sangle	-	1
92	Webbing Hook	Gurtband-Haken	Crochet de sangle	-	1
93	Round Head Socket Head Cap Screws	Rundkopf-Innensechskantschrauben	Vis d'assemblage à tête creuse à tête ronde	M8*30	1
94	Round Head Self-tapping Screw	Selbstschneidende Rundkopfschraube	Vis autotaraudeuse à tête ronde	ST5*20	6
95	Round Head Self-tapping Screw	Selbstschneidende Rundkopfschraube	Vis autotaraudeuse à tête ronde	ST5*15	2

NO.	Nome	Nombre	SPEC.	QTY.
1	Cornice principale	Marco Principal	-	1
2	Tubo di supporto anteriore	Tubo de Soporte Delantero	-	1
3	Tappo del tubo di supporto anteriore (sinistra/destra)	Tapón del Tubo de Soporte Delantero (Izdo./Dcho.)	-	1/1
4	Tubo di supporto posteriore	Tubo de Soporte Trasero	-	1
5	Tappo del tubo di supporto posteriore (SX/DX)	Tapón del Tubo de Soporte Trasero (Izdo./Dcho.)	-	1/1
6	Espositore	Soporte de Pantalla	-	1
7	Schermo	Pantalla	-	1
8	Supporto per tablet	Soporte de Tableta	-	1
9	Pedale (sinistra/destra)	Pedal (Izdo./Dcho.)	-	1/1
10	Tubo di guida in alluminio	Tubo de Riel de Aluminio	-	1
11	Dado in nylon	Tuerca de Nylon	M5	1
12	Cuscino sedile scorrevole	Cojín de Asiento Deslizante	-	1
13	Copertura del rivestimento anteriore del tubo di guida	Cubierta Embellecedora Delantera del Tubo del Riel	-	1
14	Copertura del rivestimento posteriore del tubo di guida	Cubierta Embellecedora Trasera del Tubo del Riel	-	1
15	Manico del tubo	Tubo de Mango	-	1
16	rilievo di rilascio	Almohadilla de Liberación	-	1
17	Tubo di fissaggio staffa	Tubo de Fijación del Estribo	-	1
18	Copertura decorativa per supporto Schermo	Cubierta Decorativa para Soporte de Pantalla	-	1
19	feltro di lana	Fieltro de Lana	-	1
20	Vite a Testa Cilindrica ed Esagonale Interno	Tornillo con Cabeza Cilindrica y Hexágono Interior	M8*25	2
21	Anello di tenuta	Anillo de Sujeción	-	1
22	Vite a testa semicircolare ed esagono interno	Tornillo con Cabeza Semicircular y hexágono interior	M8*75	1
23	Vite autoflettante a testa piatta a croce grande	Tornillo Autorroscante de Cabeza Plana Grande en Cruz	ST5*15	22
24	Monitorare il manicotto dell'albero rotante	Manguito del Eje Giratorio de Monitor	-	2
25	Dado in nylon	Tuerca de Nylon	M8	14
26	Vite Phillips a testa piatta grande	Tornillo Phillips de Cabeza Plana Grande	M5*15	4
27	Vite Testa tonda con esagono interno	Tornillo de Cabeza Redonda con Hexágono Interior	M8*16	4
28	Vite a Testa Cilindrica ed Esagonale Interno	Tornillo con Cabeza Cilindrica y Hexágono Interior	M12*140	4
29	Vite Testa tonda con esagono interno	Tornillo de Cabeza Redonda con Hexágono Interior	M6*15	8
30	Tappo per tubo centrale	Tapón de Tubo Medio	Ø31.8	2
31	Vite Phillips a testa tonda	Tornillo Phillips de Cabeza Semicircular	M5*12	1
32	Vite a Testa Cilindrica ed Esagonale Interno	Tornillo con Cabeza Cilindrica y Hexágono Interior	M10*125	2
33	Dado in nylon	Tuerca de Nylon	M6	8
34	Vite Phillips a testa tonda	Tornillo Phillips de Cabeza Semicircular	M5*60	1
35	Pad	Almohadilla	-	2
36	Vite Testa tonda con esagono interno	Tornillo de Cabeza Redonda con Hexágono Interior	M6*10	11
37	Chiave a L	Llave en L	4MM	1
38	Chiave a L	Llave en L	8MM	1
39	Chiave a L	Llave en L	6MM(Cross Head)	1
40	Chiave a L	Llave en L	6MM	1
41	chiave a forchetta	Llave de boca	10-13	1
42	collegamento della staffa	Enlace del Estribo	-	1
43	Tubo di collegamento della staffa	Tubo de Enlace del Estribo	-	1
44	Volante	Volante	-	1
45	Sbarra	Barra	-	1
46	Copertina decorativa a della maniglia di resistenza (sinistra/destra)	Cubierta Decorativ a de Mango de Resistencia (Izda./Dcha.)	-	1/1
47	Copertina decorativa alla banda	Cubierta Decorativ a de la banda	-	1

NO.	Nome	Nombre	SPEC.	QTY.
48	Cintura	Cinturón	-	1
49	Impugnatura e fascia di resistenza	Mango de Resistencia y la banda	-	1
50	Pedale rotante	Giratorio de los Pedales	-	1
51	Manica	Manga	-	2
52	Guarnizione Piatta	Gásquet Plano	Φ6*Φ17*1.5	6
53	Vite Phillips a testa piatta	Tornillo Phillips de Cabeza Plana	M5*20	1
54	Vite Testa tonda con esagono interno	Tornillo de Cabeza Redonda con Hexágono Interior	M8*20	3
55	Guarnizione Piatta	Gásquet Plano	Φ8*Φ25*1.5	2
56	Guarnizione Piatta	Gásquet Plano	Φ5*Φ18*1.5	1
57	Vite di fermo regolabile	Tornillo de Fijación Ajustable	-	2
58	Vite Testa tonda con esagono interno	Tornillo de Cabeza Redonda con Hexágono Interior	M6*25	4
59	Boccole a rulli esterne	Casquillo Exterior de Rodillos	-	6
60	Cuscinetto	Cojinete	608ZZ	6
61	Rullo superiore	Rodillo Superior	-	2
62	Boccola a rulli interna _	Casquillo interior de Rodillos	-	2
63	Rullo inferiore	Rodillo Inferior	-	2
64	Viti a rulli inferiori _	Tornillo de Rodillos Inferiores	M8*28	2
65	Alberi a rulli superiori	Eje de Rodillos Superiores	-	2
66	Supporto per sedile	SopORTE del Asiento	-	2
67	Set magnetico esterno	Juego de Magnéticas Exteriores	-	1
68	Dado flangiato	Tuerca de Brida	M10-P1.25	2
69	Tubo di collegamento della guida in alluminio	Tubo de Conexión de Riel de Aluminio	-	1
70	Girevole per piegare	Giratoria para Plegar	-	1
71	Copricatena (sinistra/destra)	Cubierta de la Cadena(Izda./Dcha.)	-	1/1
72	Vite Testa tonda con esagono interno	Tornillo de Cabeza Redonda con Hexágono Interior	M8*100	1
73	Vite Esagono esterno	Tornillo Hexagonal Externo	M6*25	1
74	dado esagonale esterno	Tuerca hexagonal externa	M6	2
75	Molla di tensione del magnetron	Resorte de Tensión de Magnetrón	-	1
76	Manico a fascia	Mango de la Banda	-	1
77	Sensore	Sensor	-	1
78	Guarnizione Piatta	Gásquet Plano	Φ8*Φ17*1.5	17
79	Molla di tensione	resorte de tensión	-	2
80	cilindro	cilindro	-	1
81	Boccola in lamina magnetica	Casquillo de lámina magnética	-	6
82	Supporto per sensori	Soporte de Sensor	-	1
83	Copribobina pieghevole	Cubierta de Carretes Plegables	-	2
84	Fissaggio su binario in alluminio	Fijación de Riel de Aluminio	-	1
85	Squillo	Anillo	Φ22	2
86	Vite Testa tonda con esagono interno	Tornillo de Cabeza Redonda con Hexágono Interior	M8*55	1
87	Gioco del magnete	Juego de Imanes	-	1
88	Anello decorativo in tessuto	Anillo Decorativo de Cincha	-	1
89	Piastra di fissaggio della maniglia di traino	Placa de Fijación de la Manija de Tracción	-	1
90	Cofanetto di primavera	Conjunto de Caja de Primavera	-	1
91	Rullo per cintura	Rodillo de Correas	-	1
92	Gancio Cinch	Gancho de Cincha	-	1
93	Vite Testa tonda con esagono interno	Tornillo de Cabeza Redonda con Hexágono Interior	M8*30	1
94	Vite autofilettante a testa tonda	Tornillo Autorroscante de Cabeza Redonda	ST5*20	6
95	Vite autofilettante a testa tonda	Tornillo Autorroscante de Cabeza Redonda	ST5*15	2

User Manual

Thank you for purchasing JOROTO MR60. Wish it will help you to keep the best status when doing aerobic exercise!

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

To avoid the possible injuries or damage, please read the manual carefully before using the product! It is strongly recommended that you retain this manual for future reference.

1. It is important to read this entire manual carefully before assembling and using the rower. It can be ensured to use this equipment safely and efficiently only if assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program, please consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using this equipment. Your doctor's advice is essential if you are taking medicines about heart rate, blood pressure or cholesterol.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising at once if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light-headed, dizziness or nausea. If you have experienced any of these symptoms, please consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is only used for adults.
5. Put the rower on solid and flat ground when you use it, also, you can consider using an exercise mat under the machine to protect your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
6. Ensure that all nuts and bolts are tightened securely before using this equipment. Safe usage of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage or wear.
7. Always use the equipment as indicated. Please stop using it immediately, if you find any defective components while assembling or checking the equipment, or hear any abnormal noise from the equipment during use it. Do not use the equipment until the problem has been rectified.

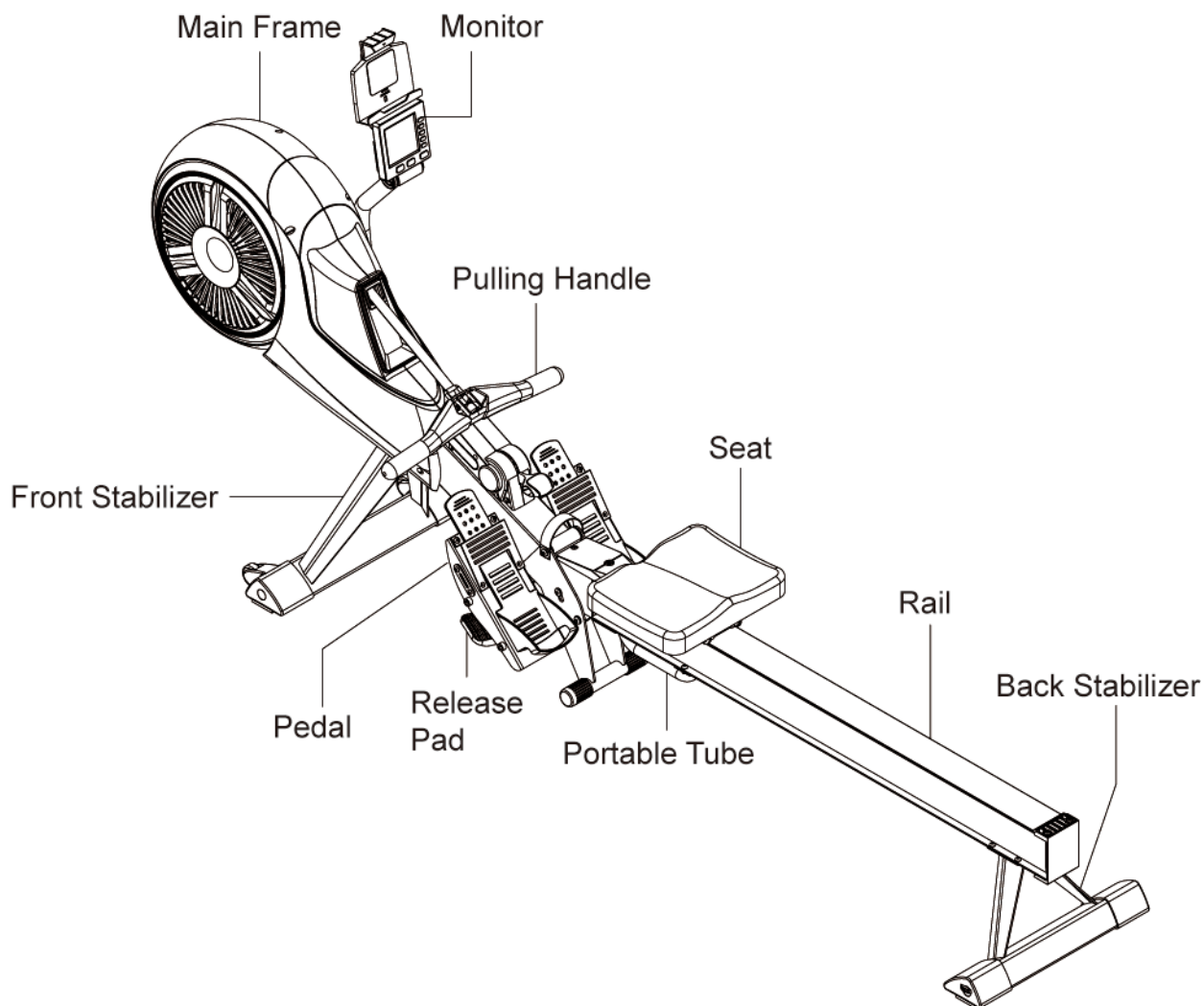
8. Wear suitable sport clothes when using the equipment. Avoid wearing loose clothes which may get caught in the equipment, or it may restrict the movement to continue normally.
9. This machine is only used for indoor.
10. The equipment is not applicable to therapeutic.
11. Must be careful when lifting and moving the equipment. Always use proper lifting technique, and seek assistance if necessary.
12. Check the integrity of guards and safety devices regularly.
13. Be aware of all moving parts of the rowing machine, be careful of pinching your hands.

Warning !

Strongly recommend that you consult the doctors or do the physical examination before using the rowing machine to do regular exercise. Pay more attention if you're over 35 years old and have never worked out before, or you're under pregnancy or there is any issue happened to your body. Read carefully and follow the precaution, it might cause serious injuries or damage to body if not following the instructions and warnings above.

Due to the failure to read the precautions carefully, JOROTO will be not responsible for the injury or other possible injury caused by the user's own reasons!

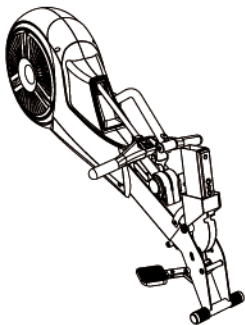
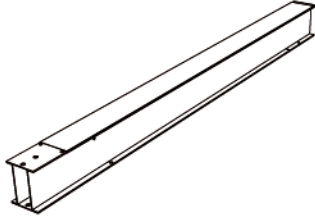
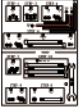
BRIEF INTRODUCTION



Technical Details

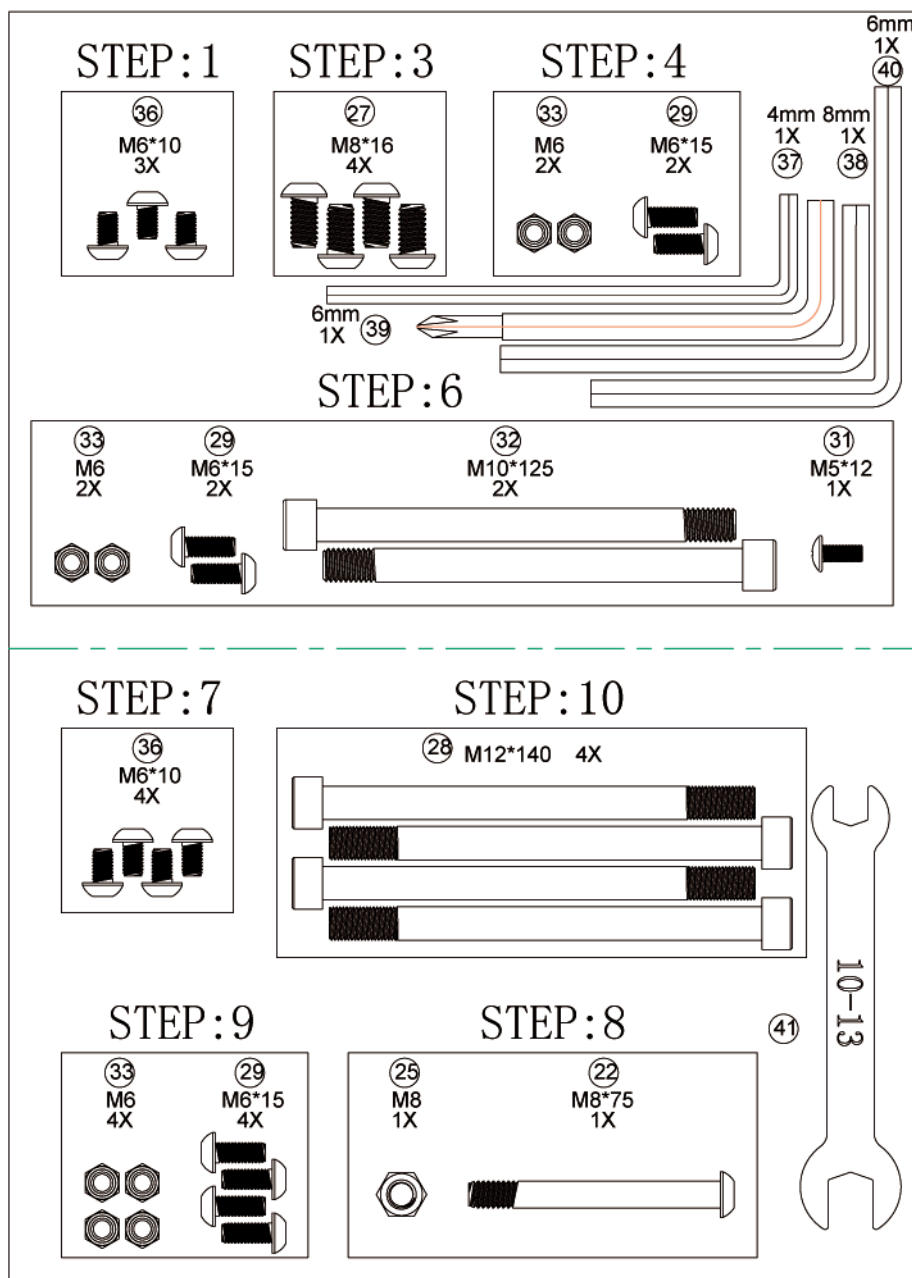
Product No.	MR60
Item Dimensions	80.38×16.73×41 Inches
Speed Ratio	1: 3.8
Flywheel	Resistance System Wind+Magnetic
Resistance	10 Levels

Accessories List

 A1	 A3		 A4	 A5
	 A6	 A6-1	 A7	 A8
 A2	 A9 (L)		 A10 (R)	 A11
	 A12		 A13	 A14

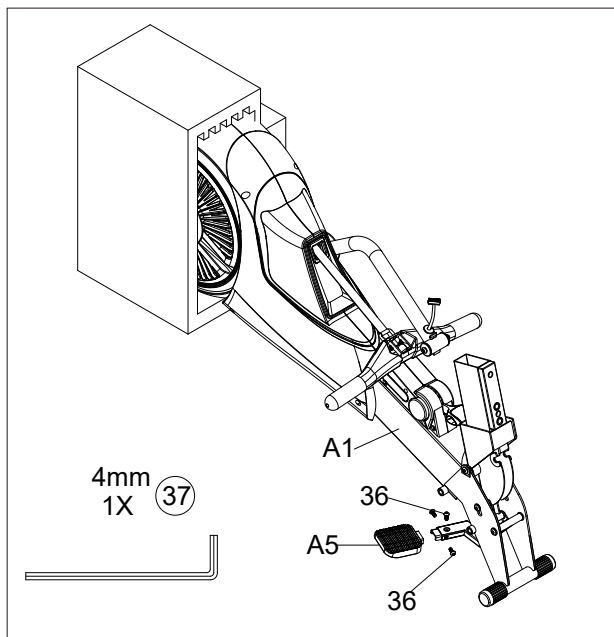
NO.	NAME	QTY.		NO.	NAME	QTY.
A1	Main Frame	1		A8	Portable Tube	1
A2	Rail	1		A9	Left Pedal	1
A3	Front Stabilizer	1		A10	Right Pedal	1
A4	Rear Stabilizer	1		A11	Seat	1
A5	Release Pad	1		A12	Back Rail Cover	1
A6	Monitor	1		A13	Tool Kit	1
A6-1	IPAD Holder	1		A14	Manual	1
A7	Front Rail Cover	1				

Tool Kit List



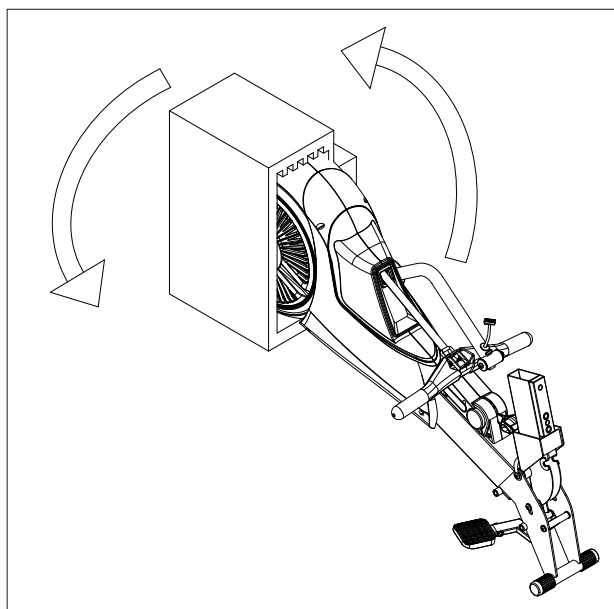
NO.	NAME	SPEC.	QTY.	NO.	NAME	SPEC.	QTY.
22	Hex Screws	M8*75	1	33	Nylon Nut	M6	8
25	Nylon Nut	M8	1	36	Round Head Socket Head Cap Screws	M6*10	7
27	Round Head Socket Head Cap Screws	M8*16	4	37	L-Wrench	4MM	1
28	Hexagon Socket Head Screws	M12*140	4	38	L-Wrench	8MM	1
29	Round Head Socket Head Cap Screws	M6*15	8	39	L-Wrench	6MM(Cross Head)	1
31	Cross Half Round Head Screw	M5*12	1	40	L-Wrench	6MM	1
32	Hexagon Socket Head Cap Screws	M10*125	2	41	Open End Wrench	10-13	1

INSTALLATION INSTRUCTION



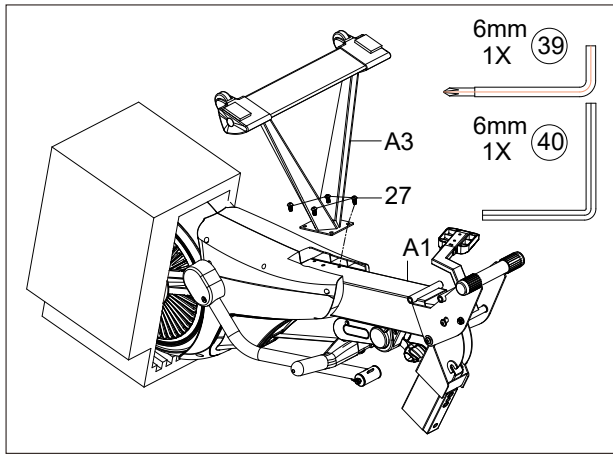
STEP 1

1. Take the machine out of the box. Do Not take out the foam at the back.
2. Assemble the Release Pad (A5) to the Main Frame (A1), screw it with 3 Round Head Socket Head Cap Screws (36) a little firstly, then tighten them fully.



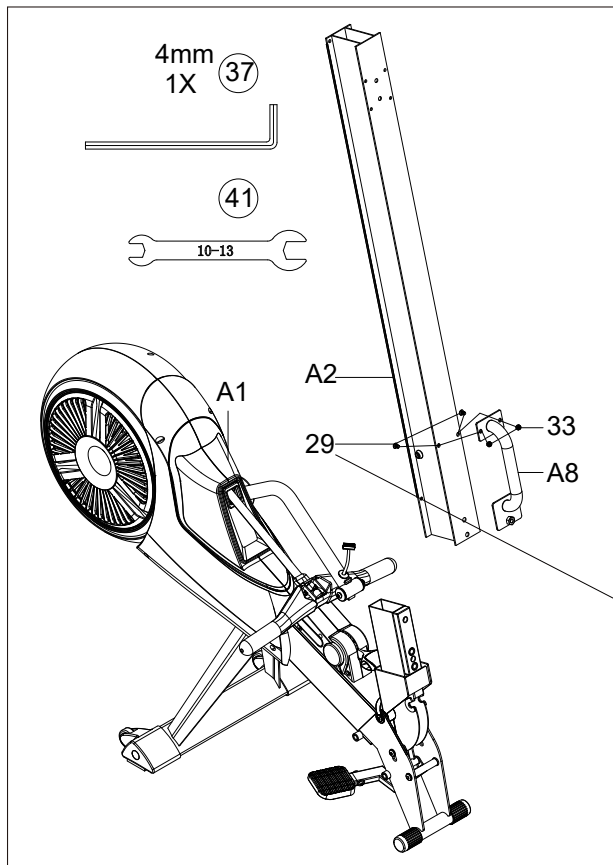
STEP 2

- Rotate the Main Frame to 180°.



STEP 3

1. Attach the Front Stabilizer (A3) on the Main Frame (A1), tighten it with four Round Head Socket Head Cap Screws (27).
2. Then rotate the Main Frame over to 180°. After that the foam could be removed.



STEP 4

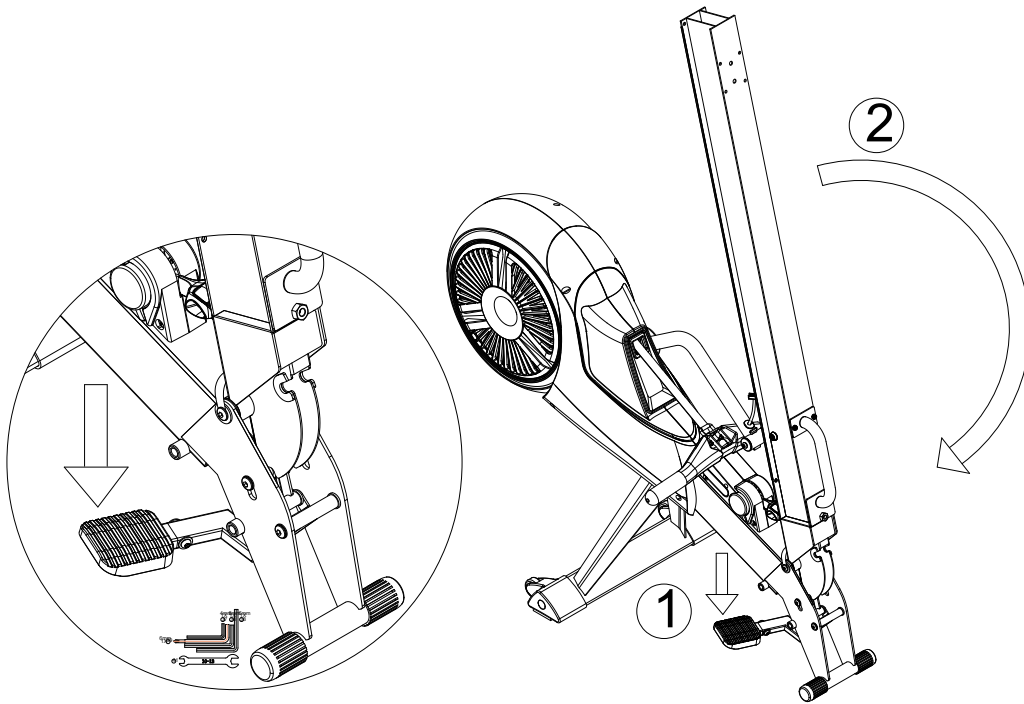
1. Assemble the Rail (A2) to the Main Frame (A1).
2. Attach the Portable Tube (A8) on the Rail (A2), then fix (Do NOT tight up) them with two Round Head Socket Head Cap Screws (29) and two Nylon Nuts (33).

NOTE:

Please Only screw the Round Head Socket Head Cap Screws (29) and Nylon Nuts (33) firstly, DO NOT tight them up.

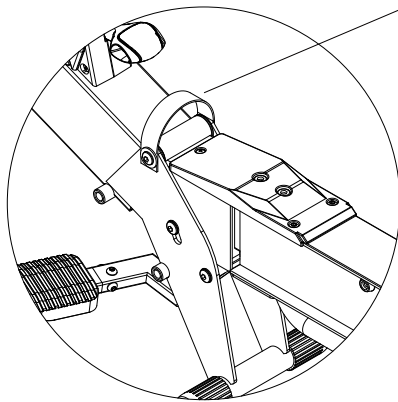
STEP 5

1. Step on the Release Pad to put down the Rail (A2).
2. After hearing a click, the slide rail is fully fixed to the horizontal state.



NOTE:

Every time you unfold the slide rail, please pull up the strap handle. After you hear a click, the slide rail is completely fixed to the horizontal state.



STEP 6

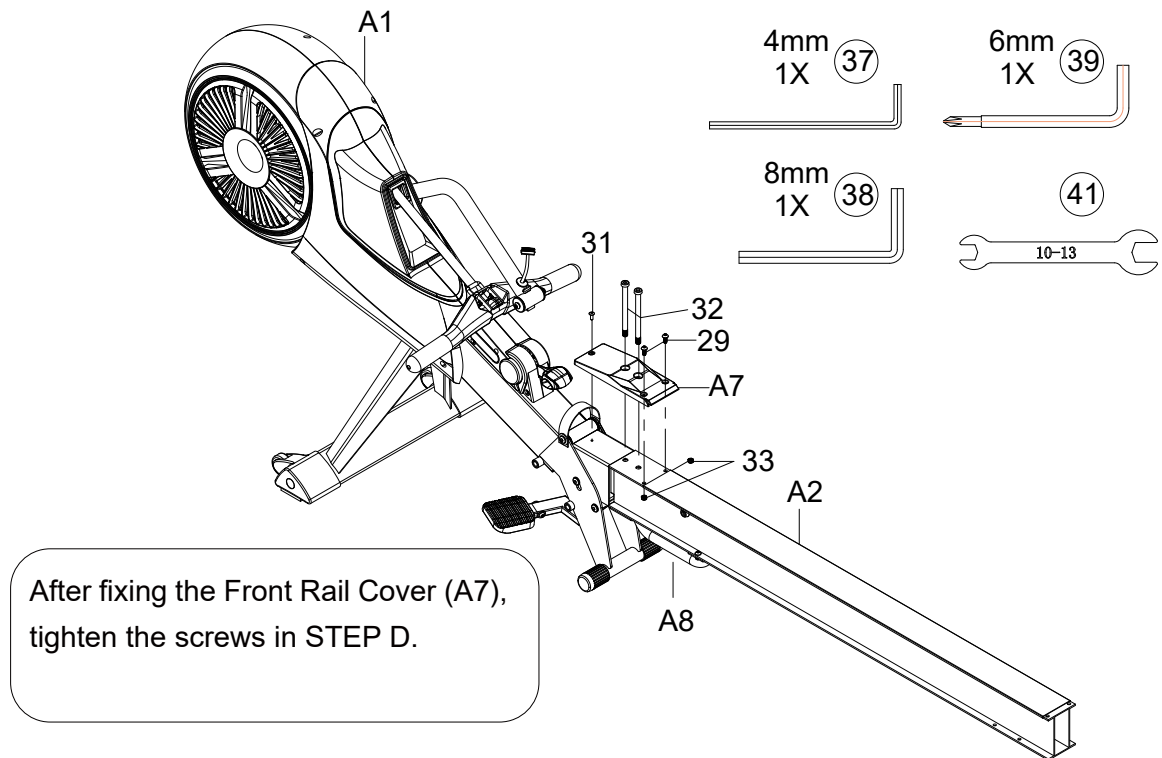
1. Assemble the Front Rail Cover (A7) to the Rail (A2), screw two Hexagon Socket Head Cap Screws (32) through the Front Rail Cover (A7) to fix it on the Portable Tube (A8).

NOTE: Be sure that the holes of the Front Rail Cover, the Rail, and the Portable Tube keep in alignment.

Use two Round Head Socket Head Cap Screw (29) and two Nylon Nuts (33) to fix the Front Rail Cover (A7) on the Rail (A2).

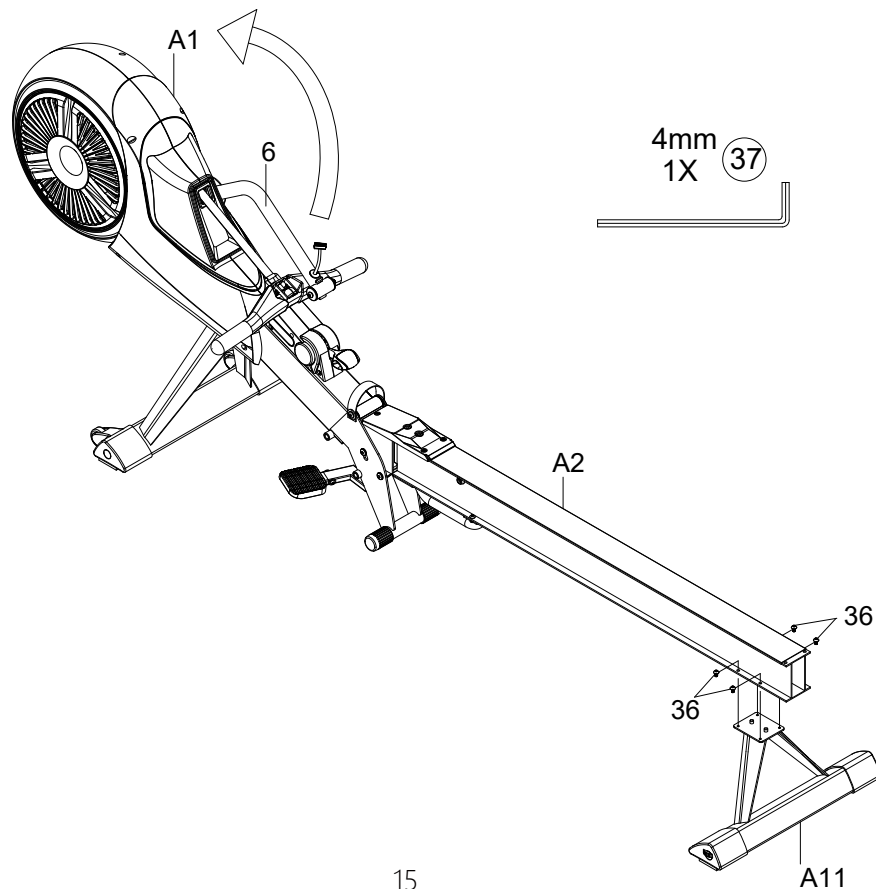
Use two Cross Half Round Head Screw (31) to fix the Front Rail Cover (A7) on the Main Frame (A1).

2. Now, tighten the Round Head Socket Head Cap Screws (29) and Nylon Nuts (33) fully.



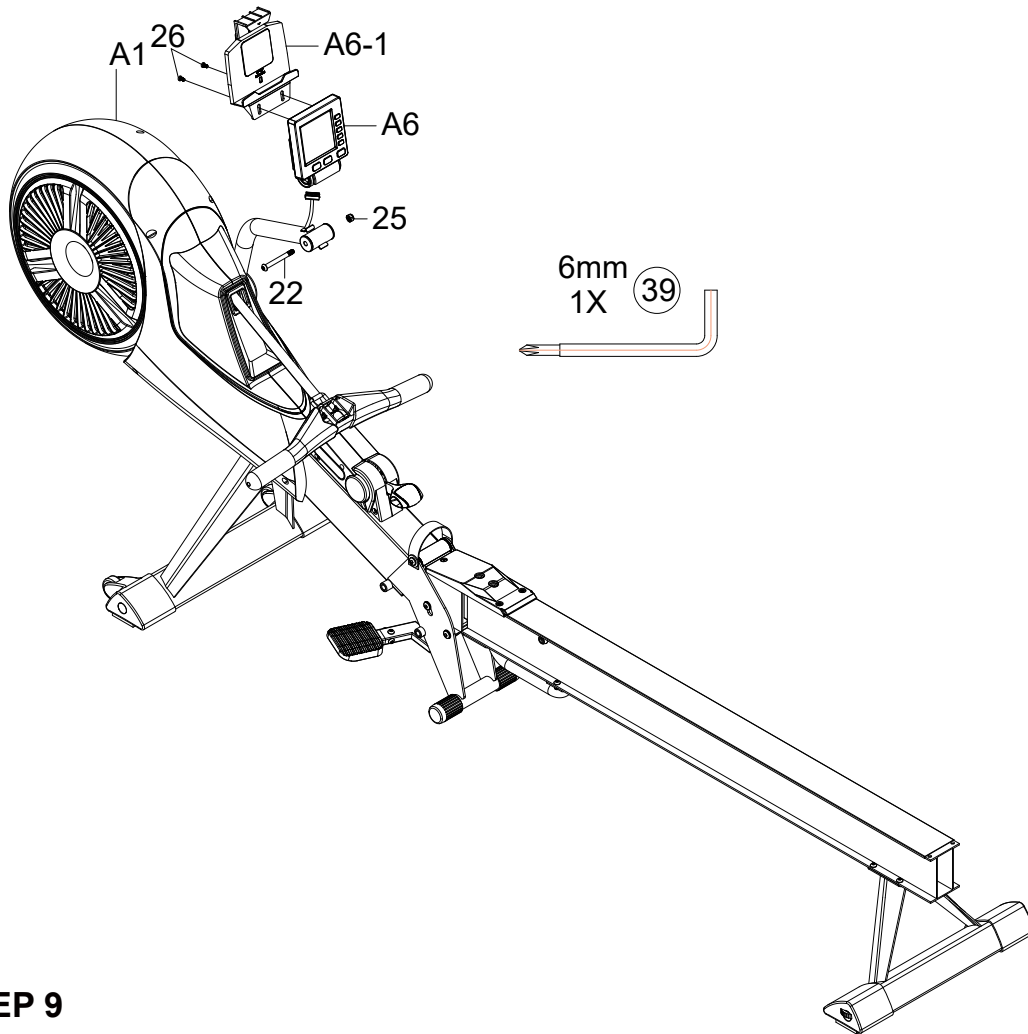
STEP 7

1. Attach the Rear Stabilizer (A4) to the Rail (A2), screw them with four Round Head Socket Head Cap Screws (36) and then tighten them.
2. Rotate the monitor-supporting tube (6) to an appropriate position to assemble the monitor.



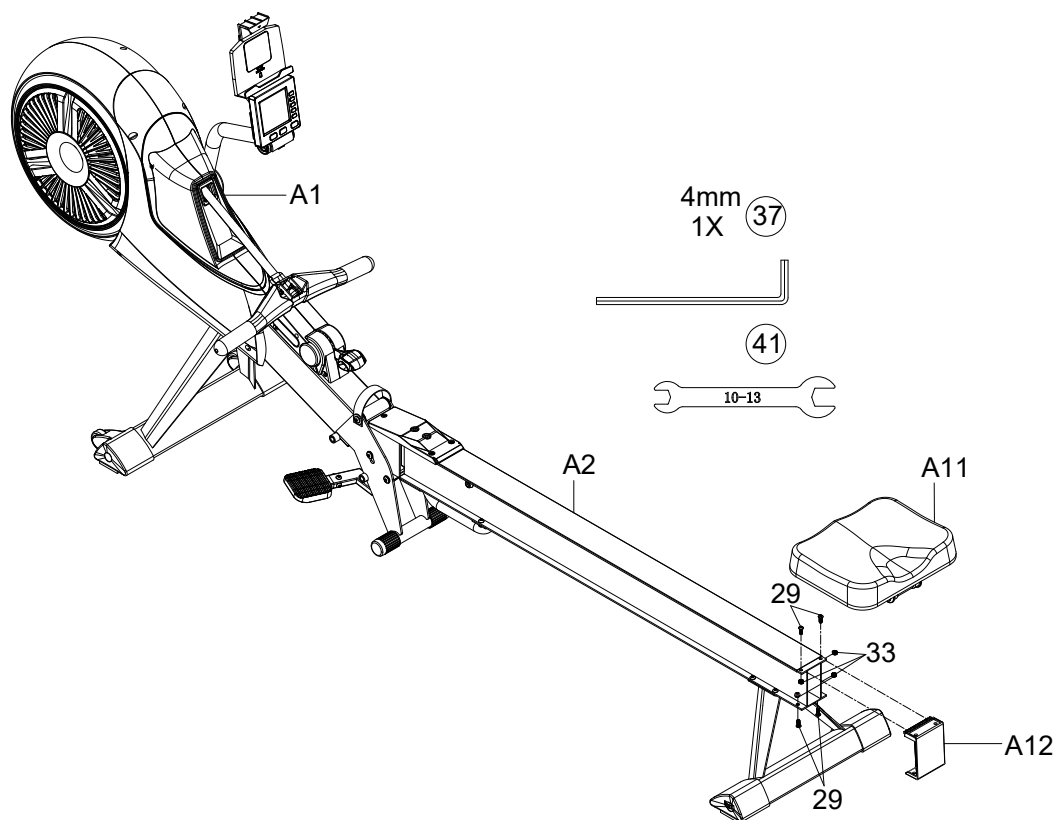
STEP 8

1. Attach the Monitor (A6) on the Main Frame (A1), use one Hex Screw (22) and one Nylon Nut (25) to fix it.
2. Connect the sensor cable from the Main Frame (A1) to the Monitor (A6).
3. Take off two Large Flat Head Screws (26) from the back of the Monitor (A6), then attach the Ipad Holder (A6-1) on the Monitor (A6), use two Large Flat Head Screws (26) to secure them.



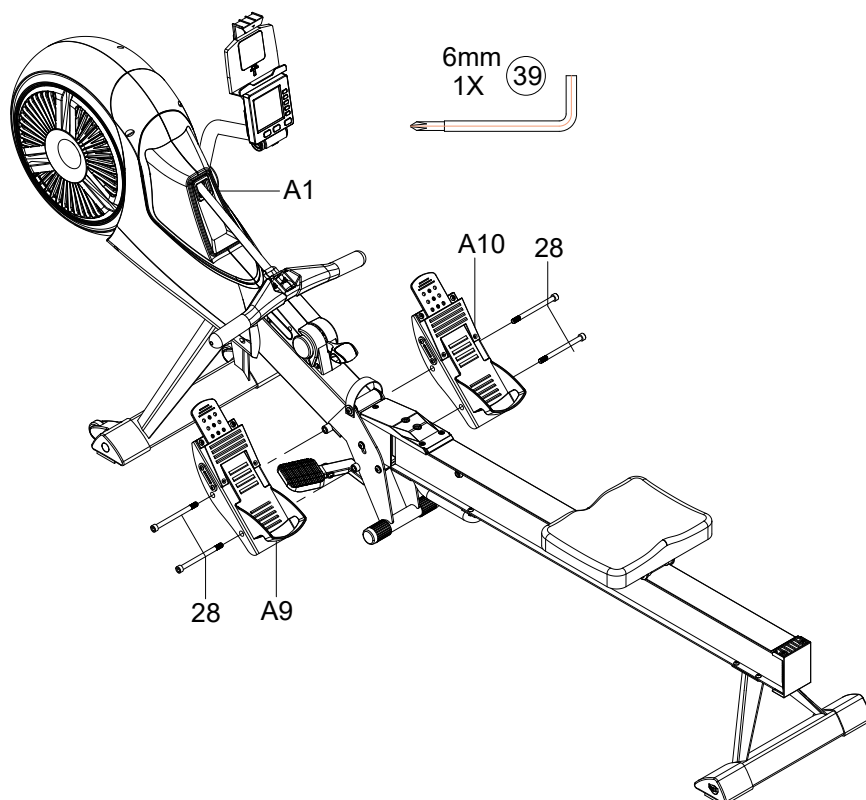
STEP 9

1. Attach the Seat (A11) on the Rail (A2).
2. Attach the Back Rail Cover (A12) on the Rail (A2), use four Round Head Socket Head Cap Screws (29) and Nylon Nuts (33) to fix it.

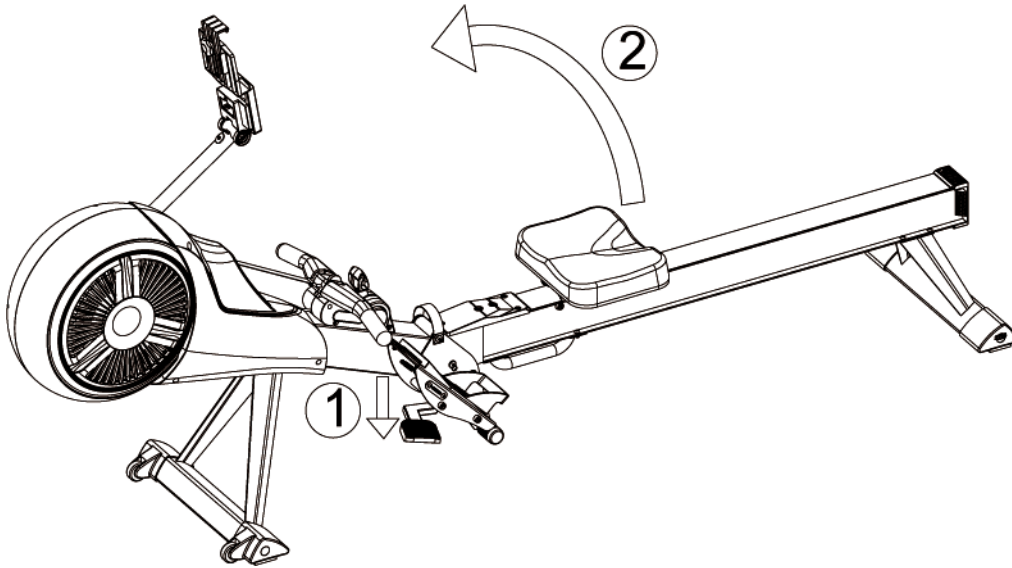


STEP 10

1. Attach the Pedal(A9) to the left side hole of the Main Frame(A1), use two Hexagon Socket Head Screws(28) to fix it.
2. Use the same method to assemble the Pedal(A10).



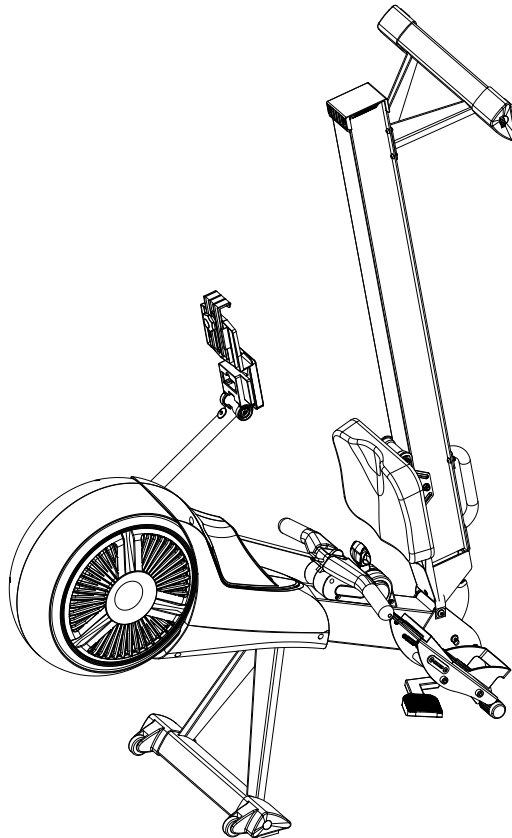
FOLDING INSTRUCTION



① Push down the Release Pad by foot.

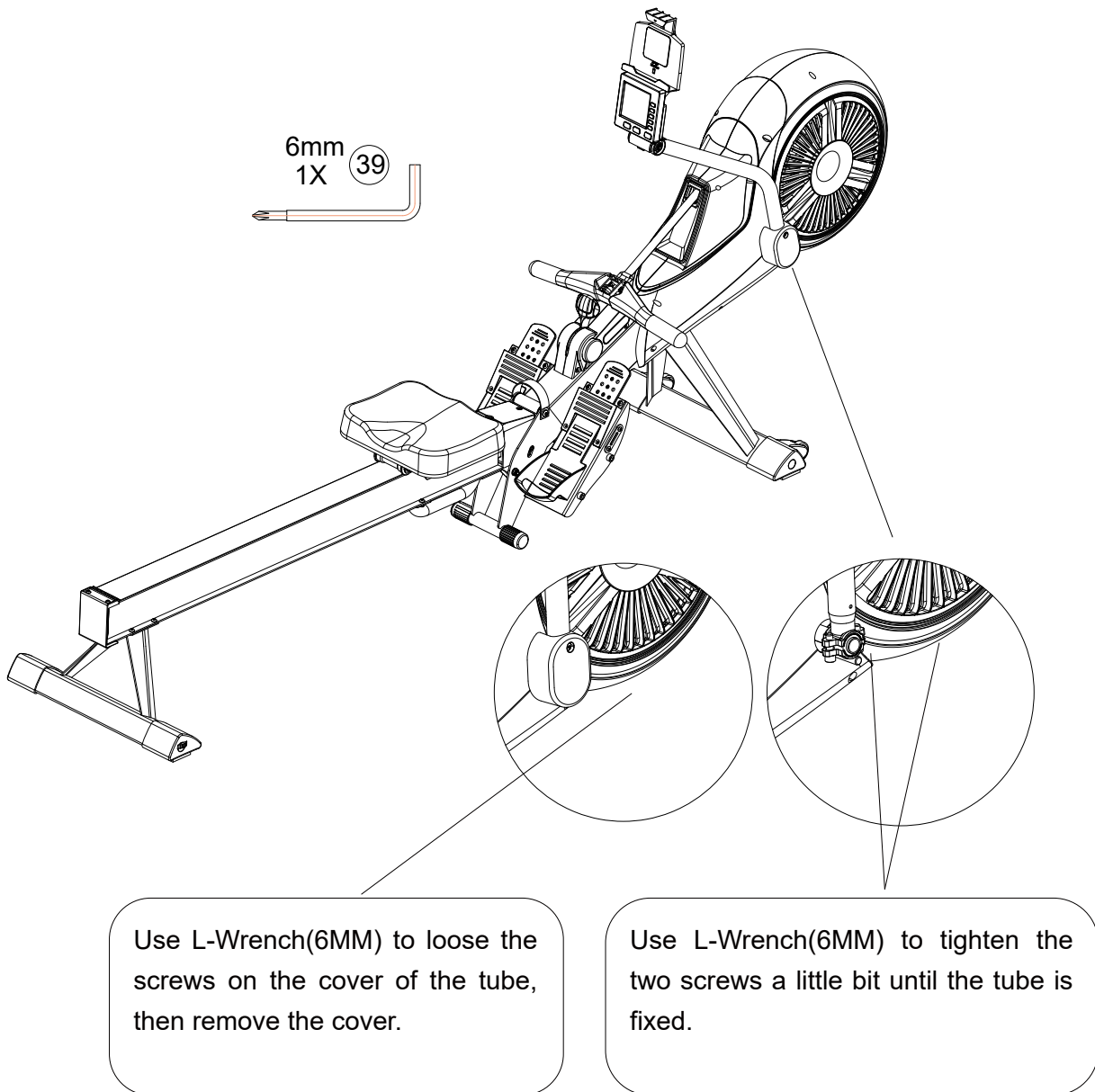
② Lift the Rail up slightly.

NOTE: Keep body away from the rail when lifting it up to avoid getting hurt.



MAINTENANCE OF THE MONITOR-SUPPORTING TUBE

If the Monitor-Supporting Tube get loose or becomes easy to fall off when using, you can take off the cover under the tube, and use the L-Wrench(39) to tighten the two screws on the tube.



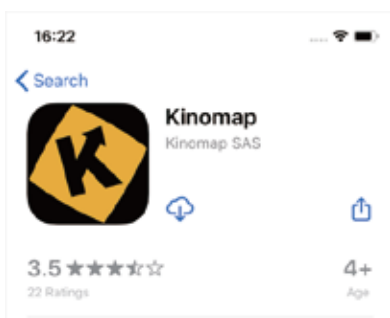
DISPLAY OPERATION MANUAL

1. BLUETOOTH

- 1) Working frequency: This wireless transmitter is a Bluetooth 4.2 device. Its operating frequency is 2.4GHZ.
- 2) Phone System Requirements :
 - a. IOS system must not be lower than version 7.1, and it needs to support Bluetooth 4.2, iPhone4S or above mobile phone version.
 - b. Android system requires version 4.3 or above, and needs to support Bluetooth 4.2.
- 3) In order to ensure the authenticity and effectiveness of the data recording on the mobile phone, the wireless transmitter records the user's data and sends it to the mobile APP only when the monitor is connected to the mobile phone. Before using the device, please connect the App to the Bluetooth of the monitor to ensure the authenticity of the data recorded in the mobile app.
- 4) When the monitor has not received any signal for 2 minutes, it will go into sleep mode. In sleep mode, the mobile phone will not be able to search for displays. Continue to use the device or press the button to wake the monitor, the mobile phone can rediscover and connect to the monitor again.
- 5) When the monitor is successfully connected to the APP, it will turn off the screen and all data will be displayed on the APP.
- 6) After connecting the APP, if you need to use the monitor again, you need to exit the application and turn off the Bluetooth of the mobile phone.

2. APP OPERATION

- 1) Search "KINOMAP" in the mobile app store to download the app.

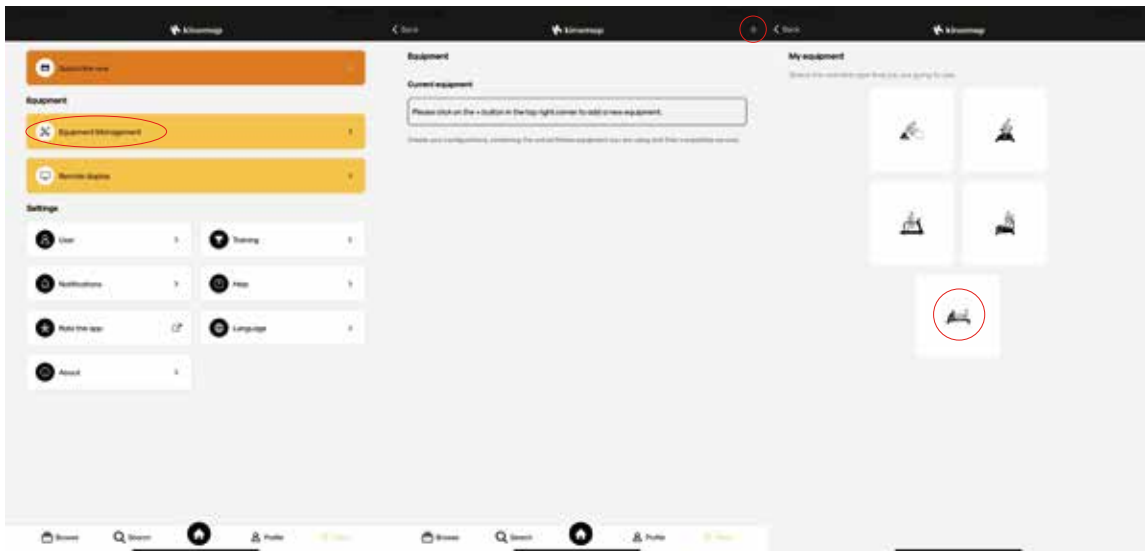


- 2) After the download is complete, open the APP and register your personal information, turn on the Bluetooth of your mobile phone, and make sure that the monitor is powered on and awake.
- 3) Add sports equipment, the specific operations are as follows:

Equipment Management

+

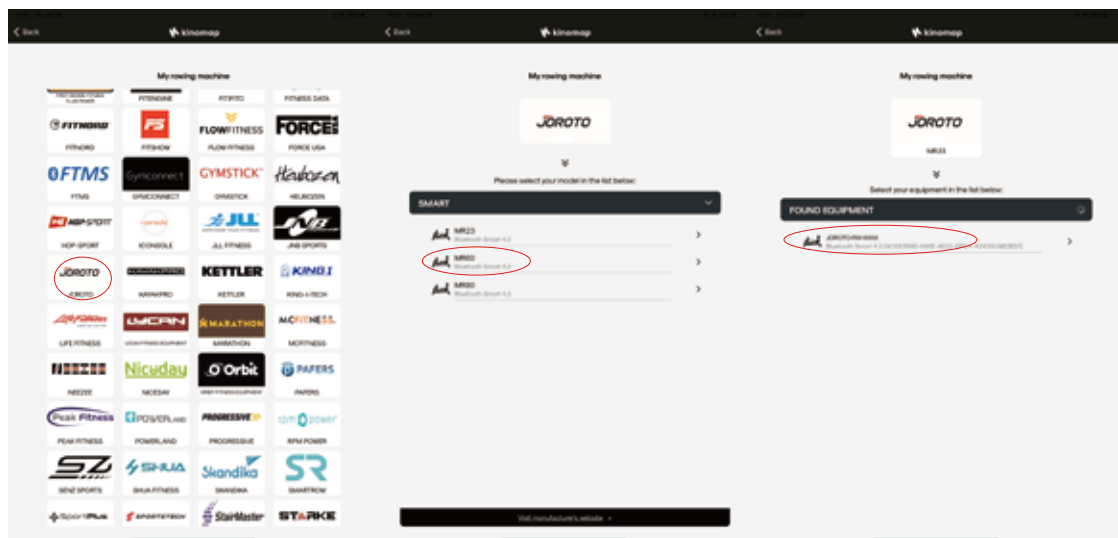
Rowing Machine



Select "JOROTO"

Select "MR60"

Found Equipment



4) After the equipment is connected, choose the scene you like and start your workout!

3. OPERATION OF DISPLAY

Key Function

ITEM	FUNCTION
MODE	Press this button to select Time, Strokes, Distance, Calories and Pulse functions.
ENTER	Press this button to switch between Time and Time/500m functions, Pulse and RPM functions, switch Distance and WATT functions, switch Strokes and total Strokes functions.
UP / Down	Press this button to set target values for Time, Strokes, Distance, Calories and Pulse rate.
RESET	Press the MODE button to switch to the function you want to clear, and then press the RESET button to clear the function values (time, Strokes, distance, calories and pulse values). Press and hold the RESET button to restart the monitor, and all the values of the monitor will be reset to zero (except for the total strokes, which will be reset to zero after reinstalling the battery).
RECOVERY	Press this button to test the user's heart rate recovery ability after exercise. After workout, keep wearing the heart rate chest strap. When the heart rate value is displayed on the monitor, press this button to start the heart rate recovery function. The recovery state represented by the F value is as follows: (Press the RESET key to switch back to the main display screen).

Reference of Heartbeat Recovery Function	
1.0	Excellent
$1.0 < F < 2.0$	Normal
$2.0 \leq F \leq 2.9$	Good
$3.0 \leq F \leq 3.9$	Not so good
$4.0 \leq F \leq 5.9$	Bad
6.0	Poor

Display Function

TIME	Display the time the user has exercised.
TIME/500M	Display the time required for the user to exercise 500 meters.
STROKES	Display number of strokes.
TOTAL STROKES	Display the accumulated exercise times of the user for multiple exercises, and the value returns to zero after reinstalling the battery.
DISTANCE	Display the distance the user has exercised.
WATT	Display the power produced by trainer.
CALORIES	Display the number of calories burned by the user.
RPM	Display the Revolutions the user has exercised per minute.
PULSE	Display the user's heart rate value (please wear the Bluetooth heartbeat chest strap before measuring the heart rate, the measurement value cannot be used as a medical basis).

TARGET VALUE SETTING

This monitor has five target training modes: Time, Strokes, Distance, Calories And Pulse(set when not exercising).

1. Target TIME Setting

- 1) Press the "Mode" button to switch to the "Time" function.
- 2) Press the "UP/DOWN" button to set the target time (press and hold the UP/DOWN button to speed up the setting). When the desired time is reached, stop button. Then start using the machine and the display will start to count down.
- 3) When the countdown reaches 0 , the monitor emits a beeping sound to remind the user that the training goal has been completed.
- 4) If you continue training at this point, the monitor will automatically start counting from 0.

2. Target STROKES Setting

- 1) Press the "Mode" key to switch to the "Strokes" function.
- 2) Press the "UP/DOWN" key to set the target strokes (press and hold the UP/DOWN key to speed up the setting). When the desired strokes is reached, stop button. Then start using the machine and the display will start to count down.
- 3) When the countdown reaches 0, the monitor emits a beeping sound to remind the user that the training goal has been completed.
- 4) If you continue training at this point, the monitor will automatically start counting from 0.

3. Target DISTANCE Setting

- 1) Press the "Mode" button to switch to the "Distance" function.
- 2) Press the "UP/DOWN" button to set the target distance (press and hold the UP/DOWN button to speed up the setting). When the desired distance is reached, stop button. Then start using the machine and the display will start to count down.
- 3) When the countdown reaches 0 , the monitor emits a beeping sound to remind the user that the training goal has been completed.
- 4) If you continue training at this point, the monitor will automatically start counting from 0.

4. Target CALORIES Setting

- 1) Press the "Mode" button to switch to the "Calories" function.
- 2) Press the "UP/DOWN" button to set the target calories (press and hold the UP/DOWN button to speed up the setting). When the desired calories is reached, stop button. Then start using the machine and the display will start to count down.
- 3) When the countdown reaches 0 , the monitor emits a beeping sound to remind the user that the training goal has been completed.
- 4) If you continue training at this point, the monitor will automatically start counting from 0.

5. Target PULSE Setting

- 1) Press the "Mode" button to switch to the "Pulse" function.
- 2) Press the "UP/DOWN" button to set the target pulse (press and hold the UP/DOWN button to speed up the setting). When the desired pulse is reached, stop button. Then start using the machine.
- 3) When the user's heartbeat is higher than the target pulse value, the monitor will emit a beeping sound to remind the user.

During the setting process, if you want to modify the target data, press the RESET button to clear the current setting or press and hold the RESET button to clear all target values, and then reset according to the above description.

NOTE

1. If the monitor dims or no data displayed, please replace the battery.
2. If there is no signal input or no pressing for 2 minutes, the display will turn off automatically and go into Sleep Mode.
3. When start training or pressing, the monitor will restart and back to work.
4. When you start training, the monitor will start counting automatically. 4 seconds after you stop, the monitor will stop counting.

Parameter of the monitor

Functions	Time	0:00~99:59
	Time/500m	0:00~99:59
	Counting	0~99999
	Total Counting	0~99999
	Distance	0~9999m
	Watt	0~385 W
	Calories	0~9999 cal
	RPM	0~999/min
	Heartbeat	60~240 BPM
Size of Battery		D Battery*2
Working Temperature		0°C ~ +40°C
Storing Temperature		-10°C ~ +60°C

FCC Warning Statement

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment. This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules.

These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- - Reorient or relocate the receiving antenna.
- - Increase the separation between the equipment and receiver.
- - Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- - Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:

(1) This device may not cause harmful interference, and

(2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

RF Exposure Statement To maintain compliance with FCC's RF Exposure guidelines, This equipment should be installed and operated with minimum distance of 20cm the radiator your body.

This device and its antenna(s) must not be co-located or operation in conjunction with any other antenna or transmitter.

IC warning:

This device contains licence-exempt transmitter(s)/receiver(s)/ that comply with Innovation Science and Economic Development Canada's licence-exempt RSS(s). Operation is subject to the following two conditions:

1) this device may not cause interference and

2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Radiation Exposure: This equipment complies with Canada radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment; To maintain compliance with IC's RF Exposure guidelines, This equipment should be installed and operated with minimum distance of 5mm the radiator your body. This device and its antenna(s) must not be co-located or operation in conjunction with any other antenna or transmitter.

Déclaration de l'ISED Canada :

Cet appareil contient des tasmittre (s) / récepteur (s) sans licence / conformes à l'innovation RSS exemptes de licence de Sciences et Développement économique Canada. L'opération est sous réserve des deux conditions suivantes :

1) cet appareil ne peut pas causer d'interférences et

2) cet dispositif doit accepter toute interférence, y compris peut provoquer le fonctionnement indésirable de l'appareil.

Exposition aux rayonnements : Cet équipement est conforme aux radiations du Canada limites d'exposition pour un environnement incontrôlé noncé d'exposition RF Pour maintenir le respect des guides d'exposition RF d'IC, cquipment doit être installé et actionné avec une distance minimale de 5mm le radiateur de votre corps. Cet appareil et ses antennes ne doivent pas être co-localisé ou en opération en conjonction avec toute autre antenne ou émetteur.

Manual de usuario

Muchas gracias por comprar el MR60 de JOROTO. Le permite mantener una condición aeróbica óptima.

Para evitar lesiones personales, lea atentamente las siguientes instrucciones antes de usar este producto. ¡Se recomienda guardar este manual para futuras consultas!

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

Nota: Lea atentamente las instrucciones antes de usar y preste atención a las siguientes precauciones de seguridad

1. Es importante leer todo este manual detenidamente antes de montar y utilizar el producto. Se puede garantizar el uso seguro y eficiente de este equipo solo si se ensambla, mantiene y usa correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad, o impedirle usar este equipo. El consejo de su médico es fundamental si está tomando medicamentos para el ritmo cardíaco, la presión arterial o el colesterol.
3. Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio de inmediato si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, sensación de desvanecimiento, mareos o náuseas. Si ha experimentado alguno de estos síntomas, consulte a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo solo se utiliza para adultos.
5. Coloque el producto en un suelo sólido y plano cuando lo use, también puede considerar usar una colchoneta de ejercicios debajo de la máquina para proteger su piso o alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien apretados antes de usar este equipo. El uso seguro solo se puede mantener si se examina periódicamente para detectar daños o desgaste.
7. Utilice siempre el equipo como se indica. Deje de usarlo inmediatamente si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o revisa el equipo, o si escucha algún ruido anormal del equipo durante su uso. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.

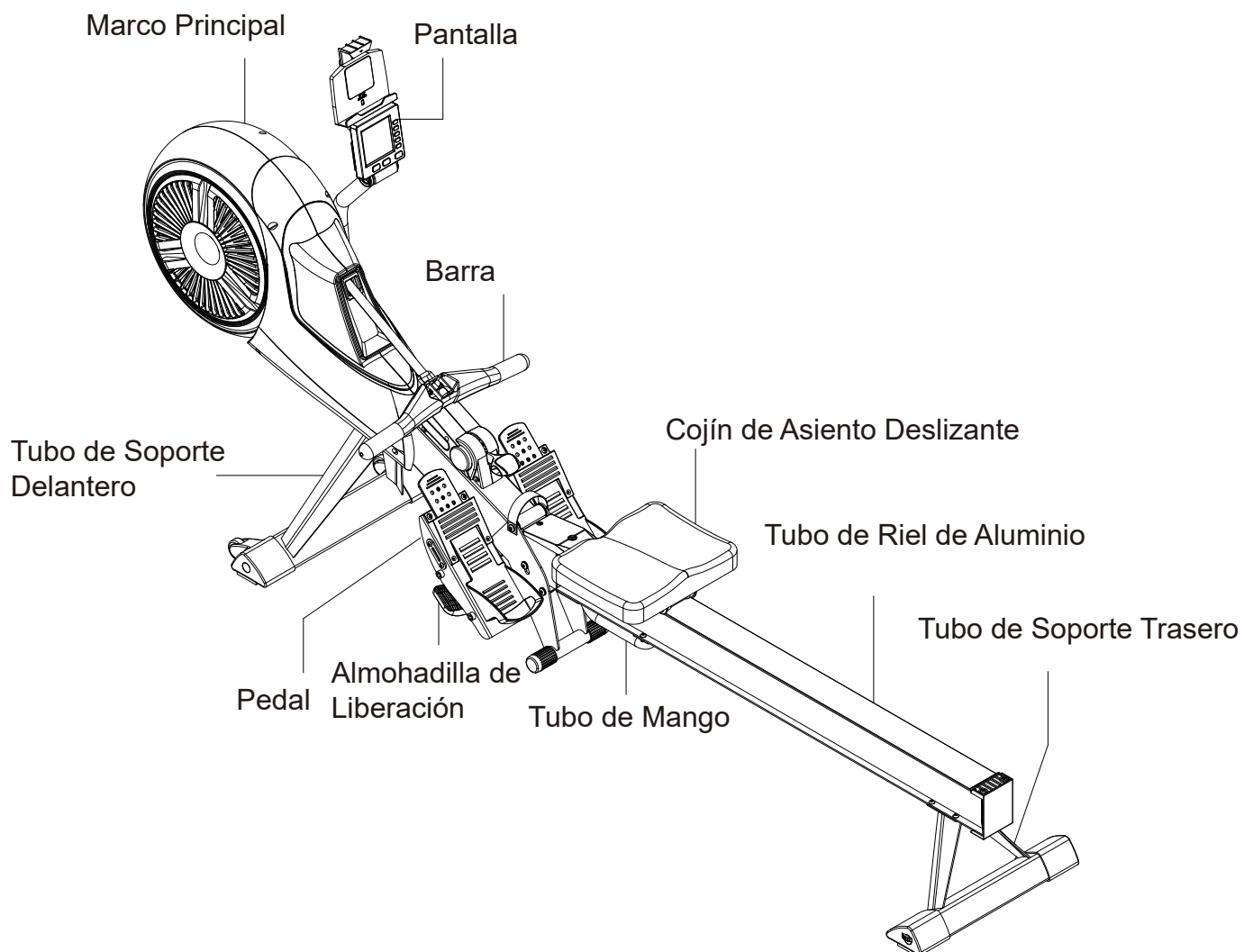
8. Use ropa deportiva adecuada cuando use el equipo. Evite llevar ropa holgada que pueda quedar atrapada en la máquina, o puede restringir el movimiento para continuar con normalidad.
9. Esta máquina solo se usa para interiores.
10. El equipo no es aplicable a terapéuticos.
11. Se debe tener cuidado al levantar y mover el equipo. Utilice siempre la técnica de elevación adecuada y busque ayuda si es necesario.
12. Compruebe periódicamente la integridad de las protecciones y dispositivos de seguridad.
13. Tenga cuidado con todas las partes móviles de la máquina. Tenga cuidado de no pillarse las manos.

¡Advertencia!

Antes de usar esta máquina de remo para hacer ejercicio, se recomienda que primero realice un examen físico o consulte a un médico, y use esta máquina de manera razonable de acuerdo con su condición física. Tenga mucho cuidado si tiene más de 35 años, nunca ha hecho ejercicio antes, está embarazada o tiene alguna condición médica. Lea y siga atentamente esta precaución. El incumplimiento de las advertencias y precauciones de seguridad anteriores puede provocar lesiones corporales graves.

¡Debido a la falta de lectura atenta de las precauciones, la empresa no se hace responsable de las lesiones u otras posibles lesiones causadas por las propias razones del usuario!

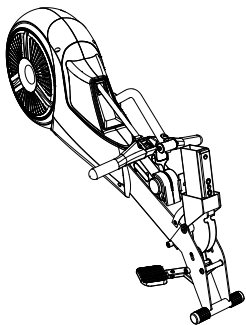
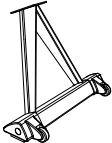
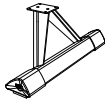
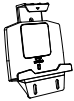
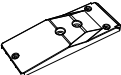
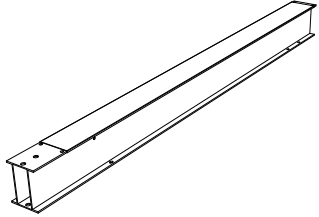
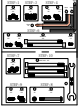
INTRODUCCIÓN DEL PRODUCTO



Parámetro Técnico

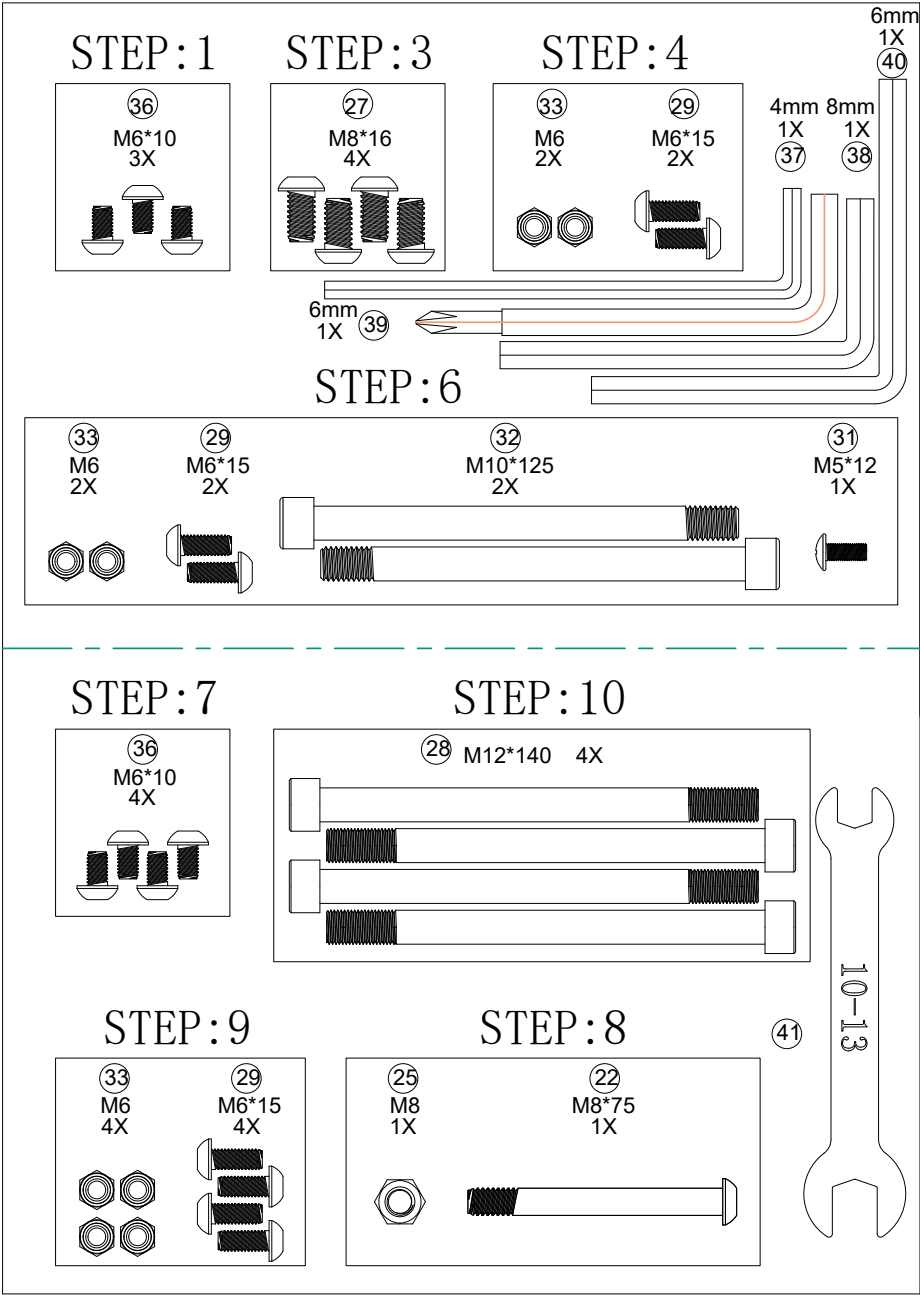
Número de producto	MR60
Dimensiones	Desplegado: 2450×510×1250 cm
Relación de Velocidad	1:3.8
Sistema de Resistencia	Viento+Magnético
Nivel de Resistencia	10

Lista de accesorios

 A1	 A3		 A4	 A5
	 A6	 A6-1	 A7	 A8
 A2	 A9 (L)		 A10 (R)	 A11
	 A12		 A13	 A14

NO.	Nombre	QTY.	NO.	Nome	QTY.
A1	Marco Principal	1	A8	Tubo de Mango	1
A2	Tubo de Riel de Aluminio	1	A9	Pedal Izquierda	1
A3	Tubo de Soporte Delantero	1	A10	Pedal Derecha	1
A4	Tubo de Soporte Trasero	1	A11	Cojín de Asiento Deslizante	1
A5	Almohadilla de Liberación	1	A12	Cubierta Embellecedora	1
A6	Pantalla	1		Trasera del Tubo del Riel	
A6-1	Soporte para tableta	1	A13	Paquete de Tornillos	1
A7	Cubierta Embellecedora Delantera del Tubo del Riel	1	A14	Manual	1

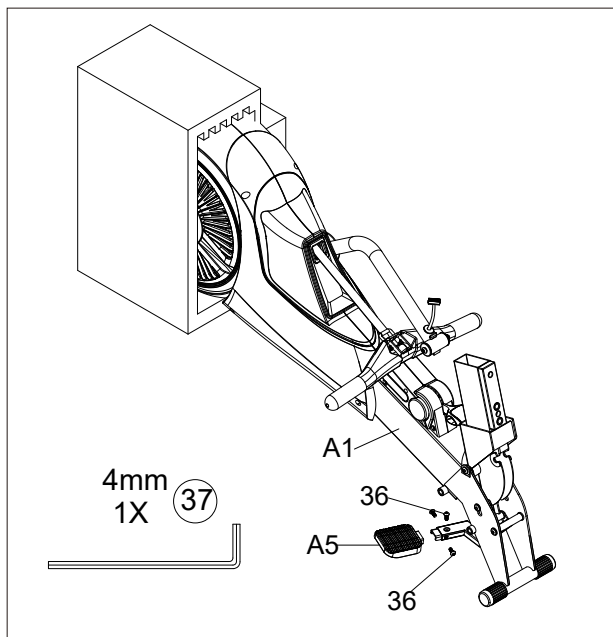
Lista del Paquete de Herramientas



No.	Nombre	Especificación	QTY.	No.	Nombre	Especificación	QTY.
22	Tornillo con Cabeza Semicircular y hexágono interior	M8*75	1	37	Llave en L	4MM	1
25	Tuerca de Nylon	M8	1	38	Llave en L	8MM	1
27	Tornillo de Cabeza Redonda con Hexágono Interior	M8*16	4	39	Llave en L	6MM (con croce)	1
28	Tornillo con Cabeza Cilíndrica y Hexágono Interior	M12*140	4	40	Llave en L	6MM	1
29	Tornillo de Cabeza Redonda con Hexágono Interior	M6*15	8	41	Llave de boca	10-13	1
31	Tornillo Phillips de Cabeza Semicircular	M5*12	1				
32	Tornillo con Cabeza Cilíndrica y Hexágono Interior	M10*125	2				
33	Tuerca de Nylon	M6	8				
36	Tornillo de Cabeza Redonda con Hexágono Interior	M6*10	7				

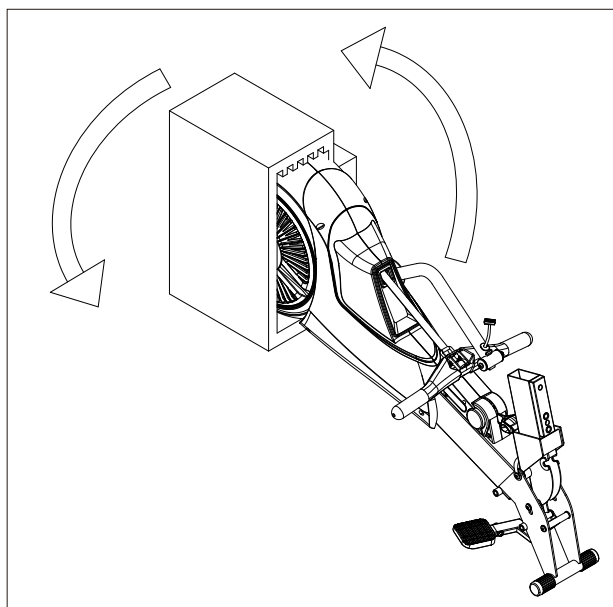


PASOS DE INSTALACIÓN



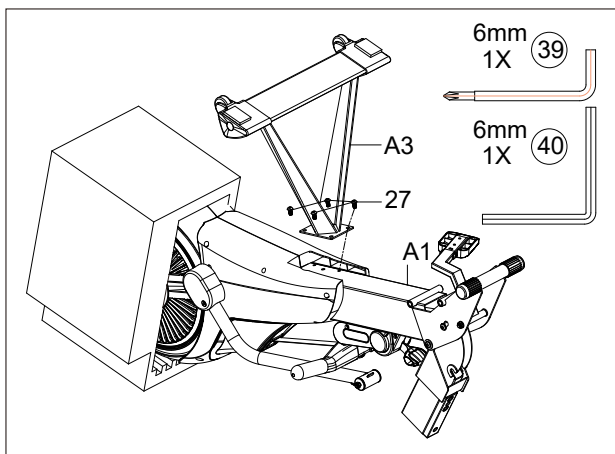
PASO 1

1. Saque el producto de la caja. No quite la espuma en la parte posterior.
2. Instale la Almohadilla de Liberación (A5) en el Marco Principal (A1) y bloquéela con 3 Tornillos de Cabeza Redonda con Hexágono Interior (36).



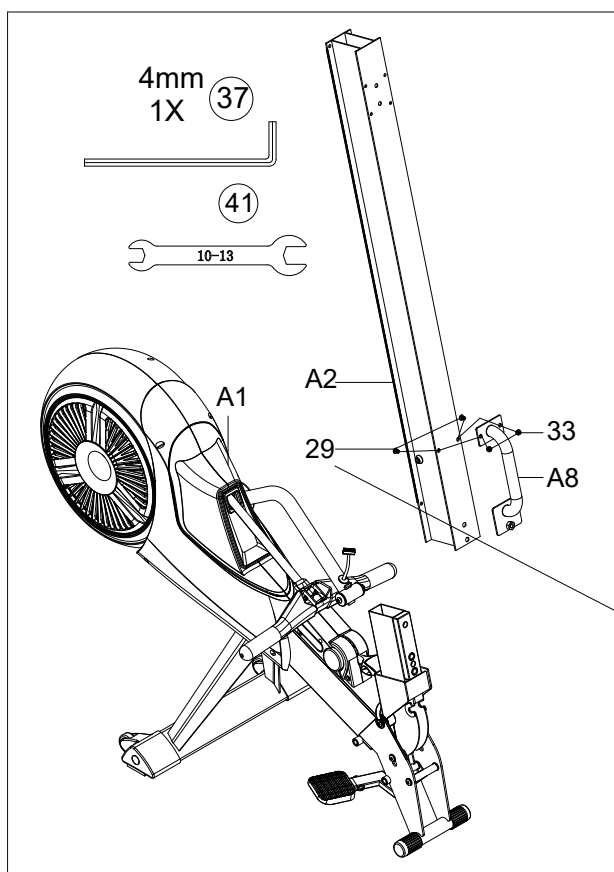
PASO 2

- Voltee el Marco Principal 180°.



PASO 3

1. Instale el Tubo de Soporte Delantero (A3) en el Marco Principal (A1) y fíjelo con 3 Tornillos de Cabeza Redonda con Hexágono Interior (27).
2. Luego, voltee el Marco Principal 180 ° nuevamente y la espuma se puede tirar.



PASO 4

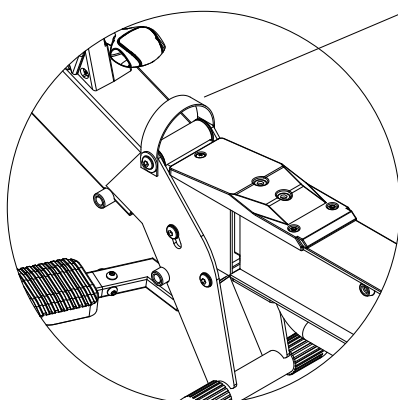
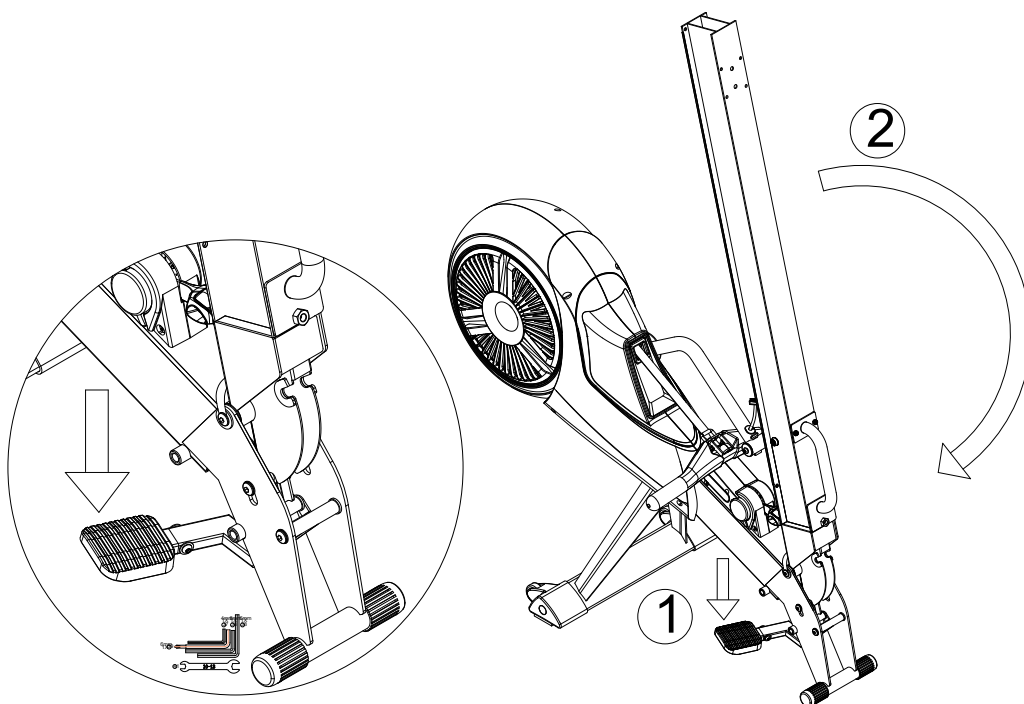
1. Instale el Tubo de Riel de Aluminio (A2) en el Marco Principal (A1).
2. Instale el Tubo de Mango (A8) en el Tubo de Riel de Aluminio (A2) y bloquéelo (sin apretarlo) con 2 Tornillos de Cabeza Redonda con Hexágono Interior y Tuercas de Nylon (33).

Nota:

Instale los tornillos n.º 29 y las tuercas n.º 33, pero no los apriete.

PASO 5

1. Ponga su pie en la Almohadilla de Liberación y presione hacia abajo.
2. Vuelva a colocar el Tubo de Riel de Aluminio (A2) plano hasta que escuche un clic y el tubo (A2) esté en un estado horizontal.



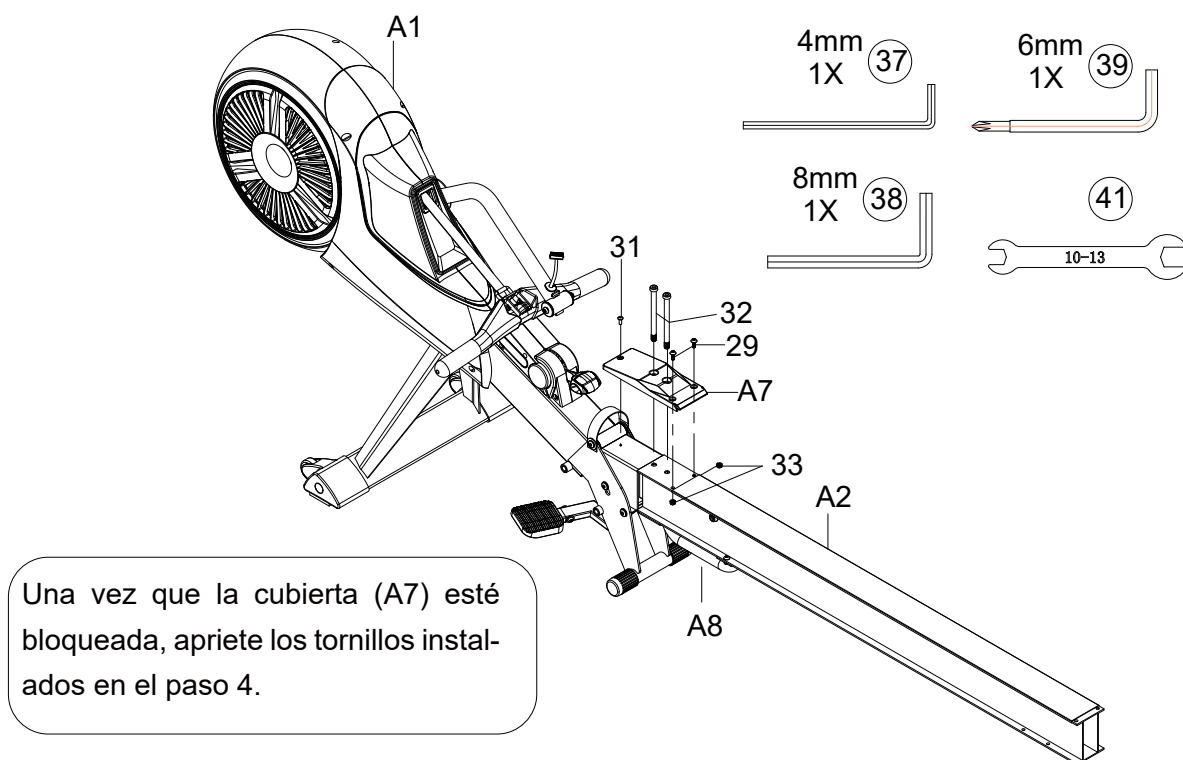
NOTA: Después de la instalación, debe tirar del mango de banda hacia arriba con la mano para dejar el riel. Después de un sonido de "clic", el riel (A2) está en el estado horizontal.

PASO 6

1. Instale la Cubierta Embellecedora Delantera del Tubo del Riel (A7) en el Tubo del Riel de Aluminio (A2) y use dos Tornillos con Cabeza Cilíndrica y Hexágono Interior (32) para pasar a través de la A7 y trabe al Tubo de Mango (A8).

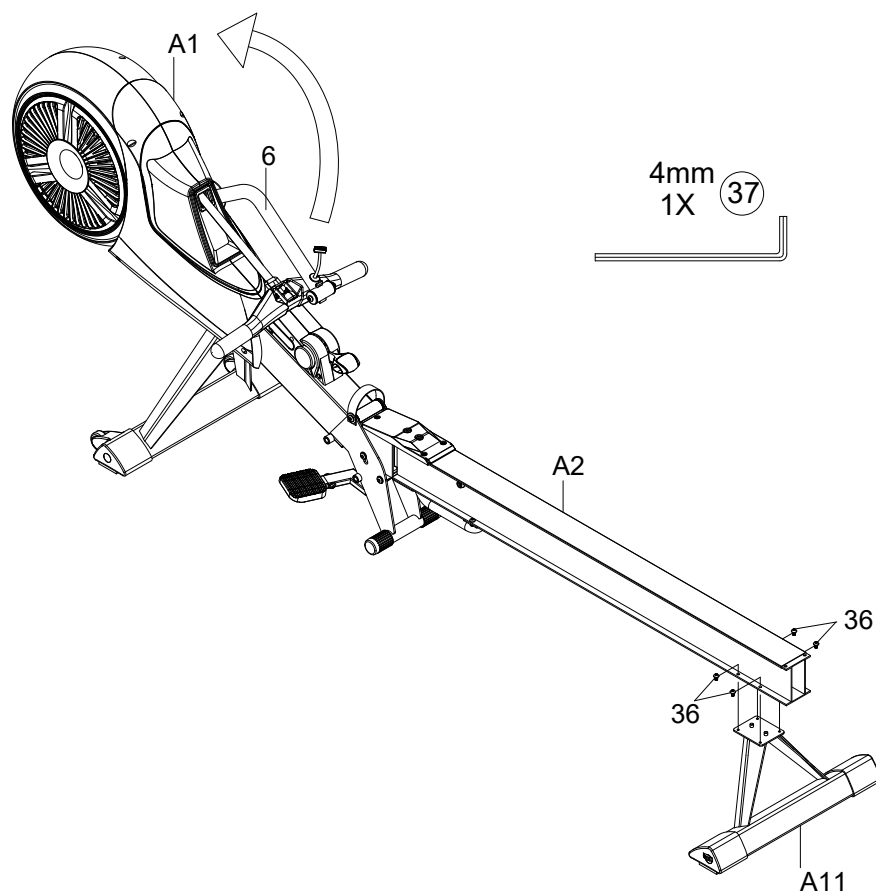
NOTA: Asegúrese de que los orificios de la cubierta del riel delantero, el riel y el tubo portátil se mantengan alineados.

2. Use dos Tornillos de Cabeza Redonda con Hexágono Interior (29) y dos Tuerca de Nylon (33) para fijar la Cubierta Embellecedora Delantera del Tubo del Riel al Tubo del Riel de Aluminio (A2).



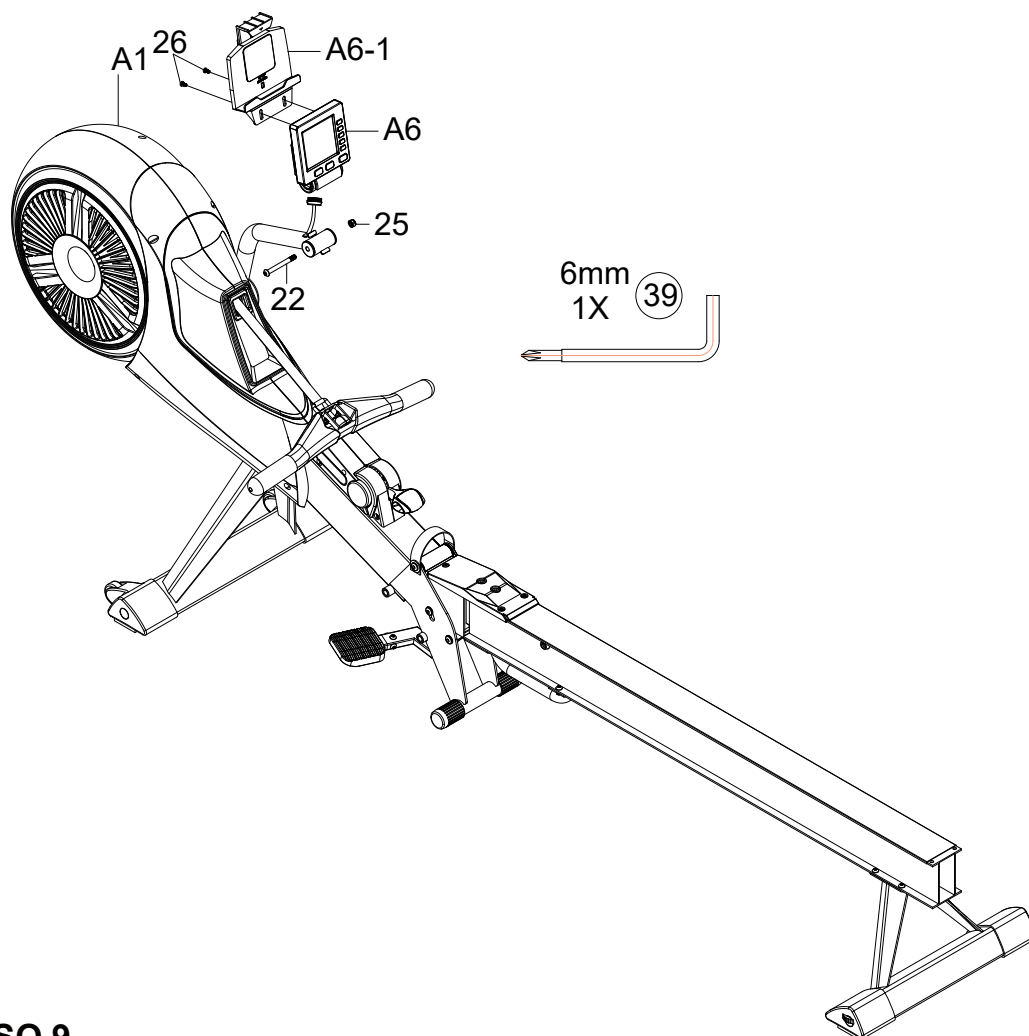
PASO 7

1. Instale el Tubo de Soporte Trasero (A4) en el Tubo de Riel de Aluminio (A2) y fíjelo con 4 Tornillos de Cabeza Redonda con Hexágono Interior (36).
2. Gire el Soporte de Pantalla (6) de vuelta a la posición adecuada.



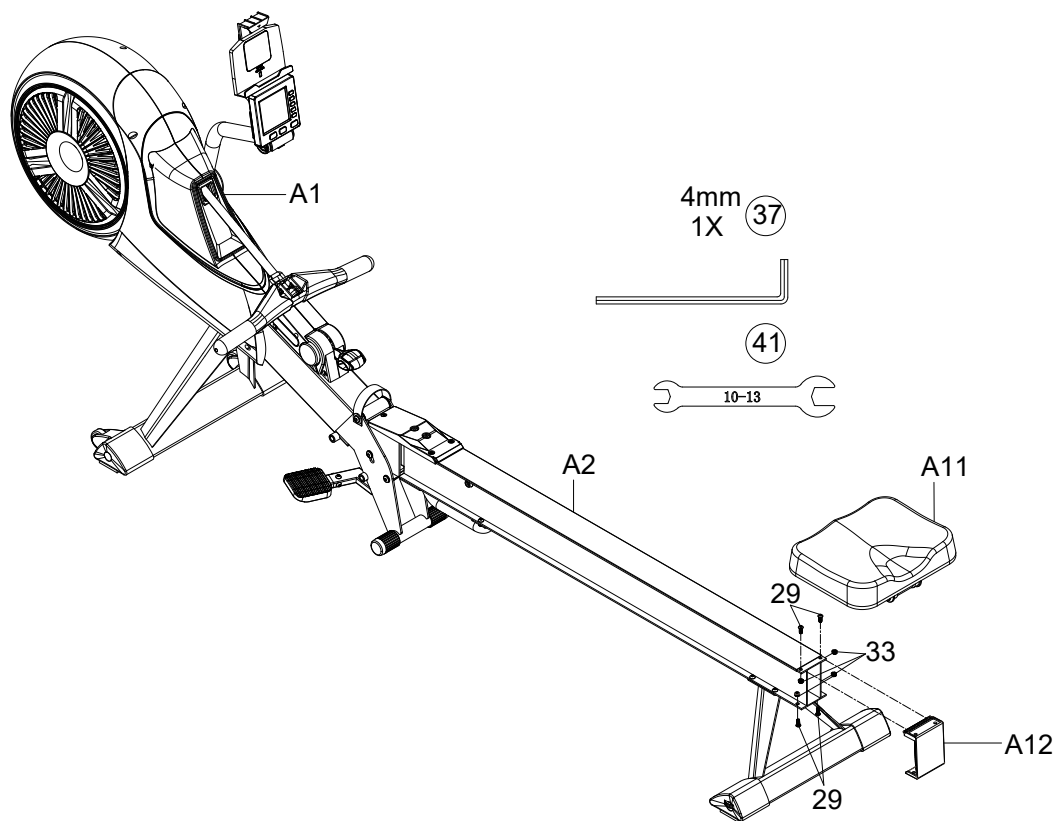
PASO 8

1. Instale la Pantalla (A6) en el Marco Principal (A1) y fíjelo con un Tornillo con Cabeza Semicircular y hexágono interior (22) y una Tuerca de Nylon (25).
2. Conecte el cable de comunicación en el Marco Principal (A1) a la pantalla (A6).
3. Primero quite los dos Tornillos Phillips de Cabeza Plana Grande (26) en la parte posterior de la Pantalla (A6). Luego instale el Soporte de Pantalla (A6-1) en la Pantalla (A6), y use los dos Tornillos Phillips de Cabeza Plana Grande (26)) para bloquear.



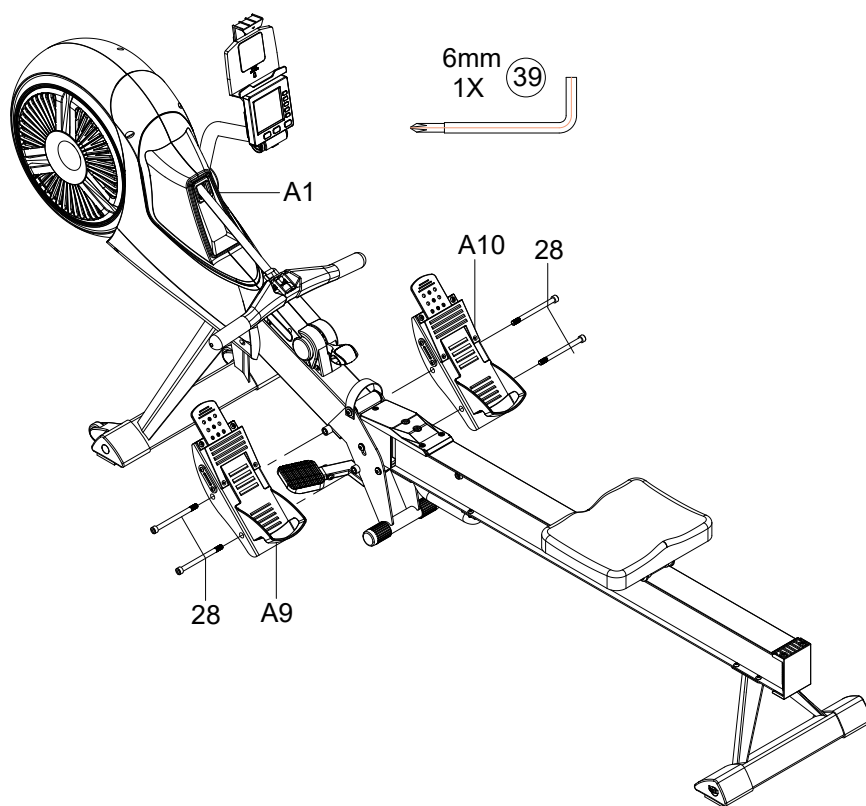
PASO 9

1. Instale el Cojín de Asiento Deslizante (A11) en el Tubo de Riel de Aluminio (A2).
2. Instale la Cubierta Embellecedora Trasera del Tubo del Riel (A12) en el tubo A2 y fíjelo con dos Tornillos de Cabeza Redonda con Hexágono Interior (29) y Tuercas de Nylon (33).

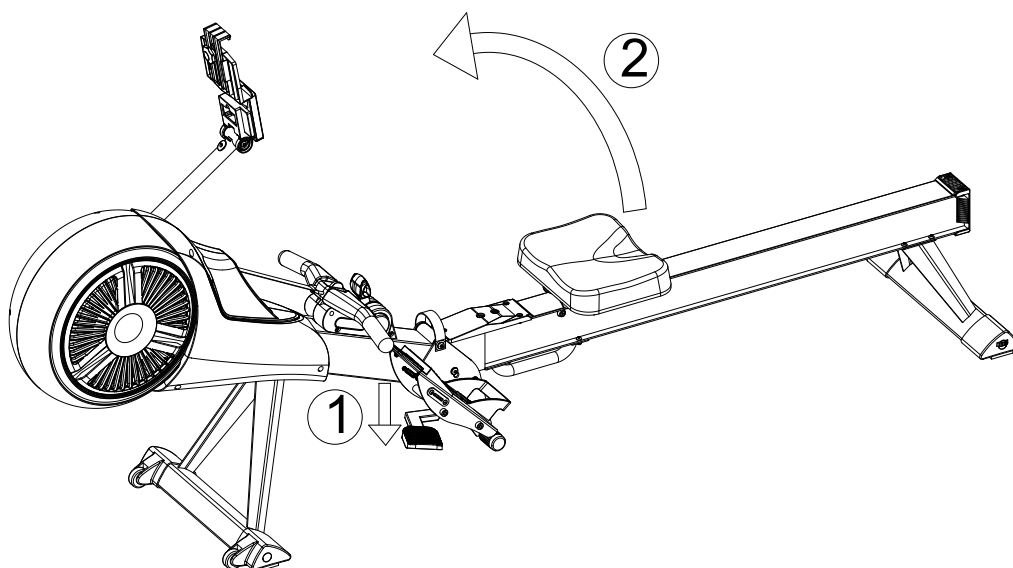


PASO 10

1. Instale el Pedal (A9) en el lado izquierdo del Marco Principal (A1) y fíjelo con dos Tornillos con Cabeza Cilíndrica y Hexágono Interior (28).
2. Instale el Pedal (A10) de la misma manera.

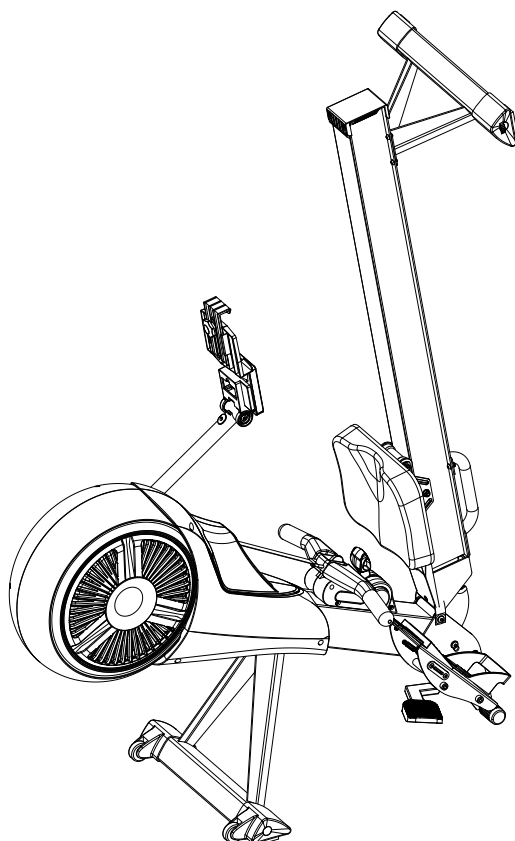


INSTRUCCIONES DE PLEGADO



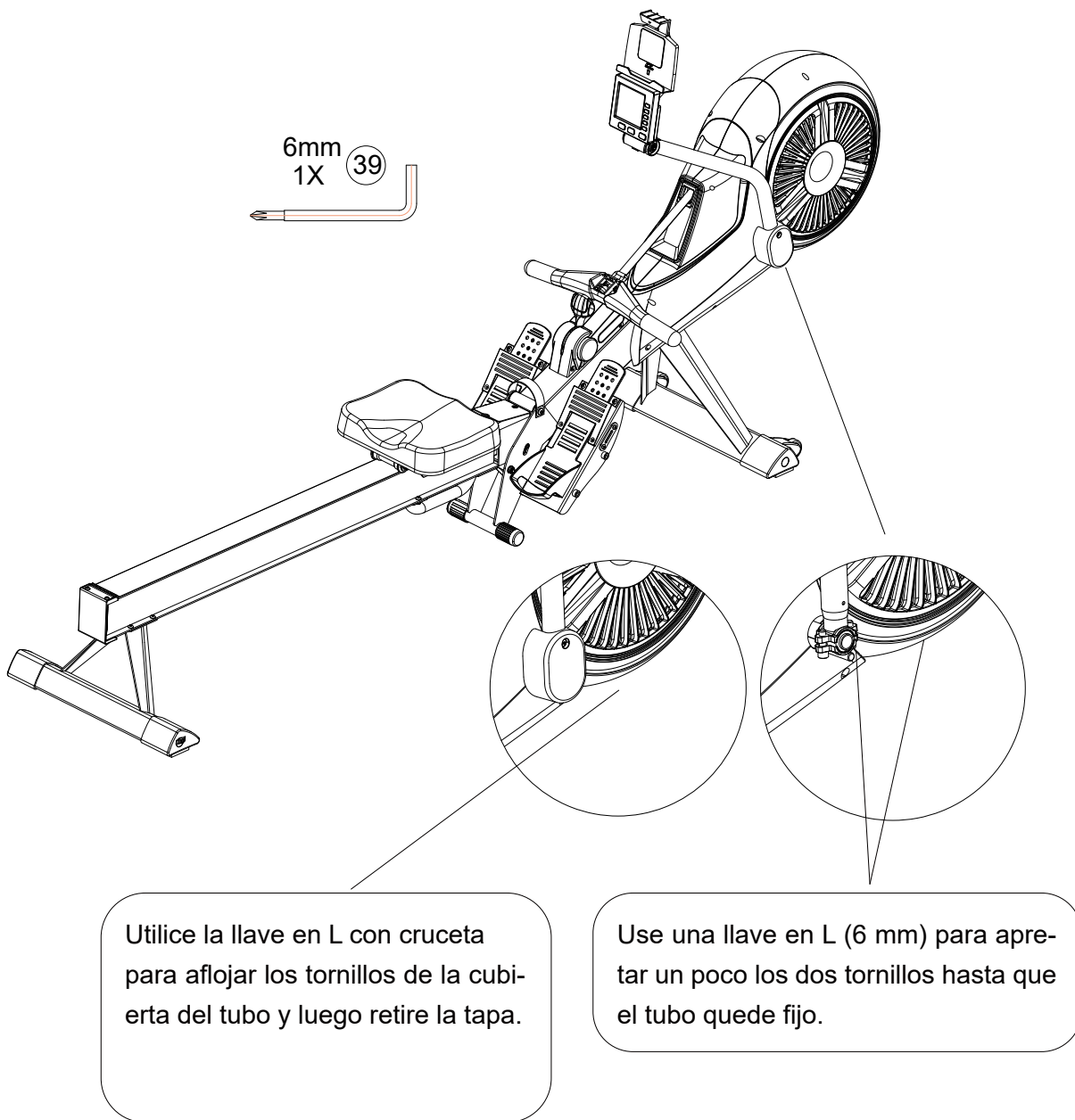
1. Empuje hacia abajo la Almohadilla de Liberación con el pie.
2. Levante el riel ligeramente.

NOTA: Mantenga el cuerpo alejado del riel cuando lo levante para evitar lastimarse.



MANTENIMIENTO DEL TUBO DE SOPORTE DEL MONITOR

Si el tubo de soporte de la pantalla se afloja o se cae con facilidad cuando lo usa, quite la cubierta debajo del tubo y use la Llave en L (39) para apretar los dos tornillos adentro.



MANUAL DE FUNCIONAMIENTO DE LA PANTALLA

1. BLUETOOTH

Frecuencia de operación: este transmisor inalámbrico es un dispositivo Bluetooth 4.2. Su frecuencia de operación es de 2.4GHZ.

2) Requisitos del sistema telefónico:

a.El sistema IOS no debe ser inferior a la versión 7.1, y debe ser compatible con Bluetooth 4.2, iPhone4S o una versión de teléfono móvil superior.

b.El sistema Android requiere la versión 4.3 o superior y debe ser compatible con Bluetooth 4.2.

3) Para garantizar la autenticidad y eficacia de la grabación de datos en el teléfono móvil, el transmisor inalámbrico registra los datos del usuario y los envía a la aplicación móvil solo cuando el monitor está conectado al teléfono móvil. Antes de usar el dispositivo, conecte la aplicación al Bluetooth del monitor para garantizar la autenticidad de los datos registrados en la aplicación móvil.

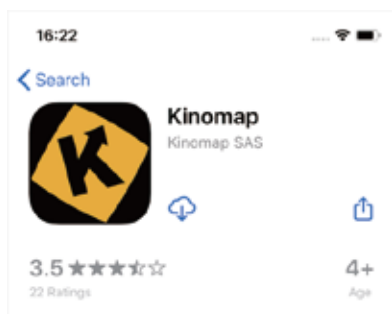
4) Cuando el monitor no haya recibido ninguna señal durante 2 minutos, entrará en modo de suspensión. En el modo de suspensión, el teléfono móvil no podrá buscar pantallas. Continúe usando el dispositivo o presione el botón para activar el monitor, el teléfono móvil puede redescubrir y conectarse al monitor

5) Cuando el monitor se conecte con éxito a la aplicación, apagará la pantalla y todos los datos se mostrarán en la aplicación.

6) Después de conectar la aplicación, si necesita usar el monitor nuevamente, debe salir de la aplicación y apagar el Bluetooth del teléfono móvil.

2.OPERACIÓN DE LA APLICACIÓN

1) Busque "KINOMAP" en la tienda de aplicaciones móviles para descargar la aplicación.



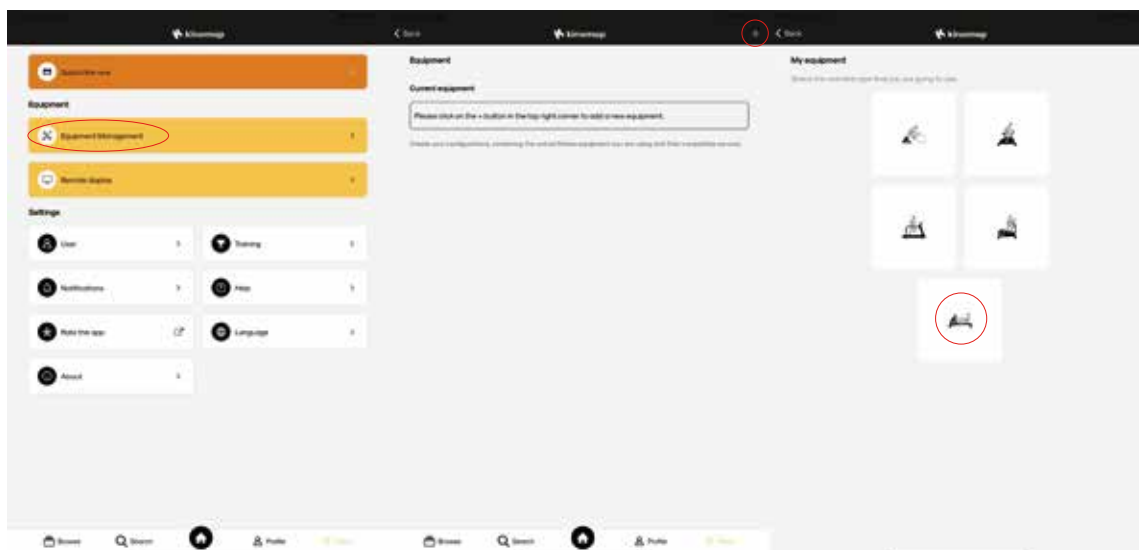
2) Una vez completada la descarga, abra la aplicación y registre su información personal, encienda el Bluetooth de su teléfono móvil y asegúrese de que el monitor esté encendido y despierto.

3) Añadir material deportivo, las operaciones específicas son las siguientes:

Gestión de equipamentos

+

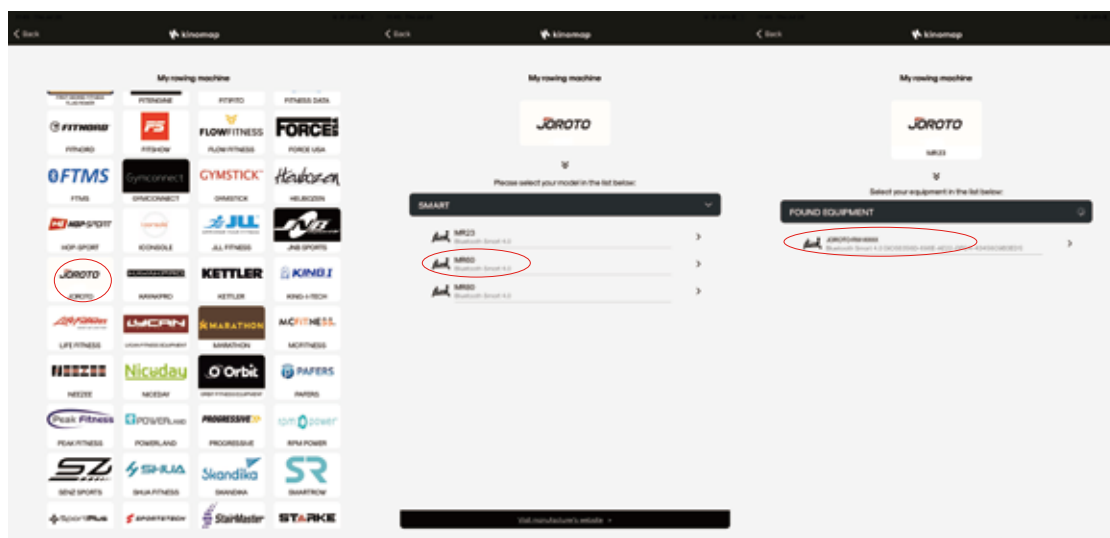
Máquina de remar



Selecione“JOROTO”

Selecione“MR60”

Selecione el equipamento



4) Después de conectar el equipamento, elija la escena que desee y comience su entrenamiento.

3.FUNCIONAMIENTO DE LA PANTALLA

Función de claves

ARTÍCULO	FUNCIÓN
MODE	Presione este botón para seleccionar las funciones de Tiempo , Veces, Distancia , Calorías y Pulso .
ENTER	Pulse este botón para cambiar entre las funciones de tiempo y tiempo/500m, pulso y RPM, distancia y WATT, número de veces y número total de veces.
UP / Down	Presione este botón para configurar los valores objetivo de Tiempo , Veces, Distancia , Calorías y Pulso.
RESET	Presione el botón MODE para cambiar a la función que desea borrar, y luego presione el botón RESET para borrar los valores (tiempo, veces, distancia, calorías y pulso). Mantenga presionado el botón RESET para reiniciar el monitor, y todos los valores será reiniciado a cero, excepto el total de veces, que se restablecerá a cero después de volver a instalar la batería).
RECOVERY	Presione este botón para probar la capacidad de recuperación de la frecuencia cardíaca del usuario después del ejercicio. Después del entrenamiento, continúe usando el monitor de frecuencia cardíaca con correa para el pecho. Cuando el valor se muestre en el monitor, presione este botón para iniciar la función de recuperación de la frecuencia cardíaca, El monitor ingresará a una cuenta regresiva de 60 segundos y, una vez finalizada la cuenta regresiva, se mostrará en la pantalla el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca del usuario. El estado representado por el valor F es el siguiente: (Presione la tecla RESET para volver a la pantalla principal).

Función de recuperación de latidos	
1.0	Excelente
$1.0 < F < 2.0$	Normal _
$2.0 \leq F \leq 2.9$	bueno _
$3.0 \leq F \leq 3.9$	No tan bien
$4.0 \leq F \leq 5.9$	Malo
6.0	Pobre

Función del Monitor

TIME	Muestra el tiempo que el usuario ha hecho ejercicio.
TIME/500M	Muestra el tiempo necesario para que el usuario haga ejercicio en 500 metros.
STROKES	Muestra el número de veces de tirones.
TOTAL STROKES	Muestra el número de tirones acumulados del usuario para múltiples ejercicios, y el valor vuelve a cero después de volver a instalar la batería.
DISTANCE	Muestra la distancia que el usuario ha ejercitado .
WATT	Muestra la potencia que el usuario hace que produzca el entrenador.
CALORIES	Muestra el número de calorías quemadas por el usuario .
RPM	Muestra el número de veces que el usuario ha hecho ejercicio por minuto .
PULSE	Muestre el valor de la frecuencia cardíaca del usuario (Use una correa de pecho de frecuencia cardíaca Bluetooth antes de medir su frecuencia cardíaca; esta medición no se puede utilizar como base médica).

CONFIGURACIÓN DEL VALOR OBJETIVO

Este monitor tiene cinco modos de entrenamiento objetivo: tiempo, veces, distancia, calorías y pulso (Solo se pueden establecer en un estado sin movimiento).

1. Configuración del Objetivo de Tiempo :

Presione el botón "Mode" para cambiar a la función "Time".

Presione la tecla UP/DOWN para configurar el tiempo deseado (mantenga presionado el botón UP/DOWN para acelerar la configuración). Cuando se alcance el tiempo deseado, detenga el botón. Luego comience a usar la máquina y la pantalla comenzará la cuenta regresiva.

Cuando la cuenta llega a 0, la pantalla emitirá tres pitidos para recordar al usuario que se ha alcanzado el objetivo de entrenamiento.

Si continúa entrenando en este punto, el monitor automáticamente comenzará a contar desde 0 .

2. Configuración del Objetivo de Veces:

Pulse la tecla "Mode" para cambiar a la función "STROKES".

Presione la tecla UP/DOWN para configurar las veces deseadas (mantenga presionado la tecla UP/DOWN para acelerar la configuración). Cuando alcance el objeto deseado, detenga el botón. Luego, comience a usar la máquina y la pantalla comenzará a cuenta regresiva.

Cuando la cuenta llega a 0, la pantalla emitirá tres pitidos para recordar al usuario que se ha alcanzado el objetivo de entrenamiento.

Si continúa entrenando en este punto, el monitor automáticamente comenzará a contar desde 0.

3. Configuración del Objetivo de Distancia:

Presione el botón "Mode" para cambiar a la función " Distance".

Presione la tecla UP/DOWN para configurar el valor objetivo (mantenga presionado el botón UP/DOWN para acelerar la configuración). Cuando alcance la distancia deseada , detenga el botón. Luego comience a usar la máquina y la pantalla comenzará la cuenta regresiva.

Cuando la cuenta llega a 0, la pantalla emitirá tres pitidos para recordar al usuario que se ha alcanzado el objetivo de entrenamiento.

Si continúa entrenando en este punto, el monitor automáticamente comenzará a contar desde 0 .

4. Configuración del Objetivo de Calorías

Presione el botón "Mode" para cambiar a la función " Calories".

Presione la tecla UP/DOWN para establecer las calorías deseadas (mantenga presionado el botón UP/DOWN para acelerar la configuración). Cuando alcance el valor deseado , detenga el botón. Luego comience a usar la máquina y la pantalla comenzará la cuenta regresiva.

Cuando la cuenta llega a 0, la pantalla emitirá tres pitidos para recordar al usuario que se ha alcanzado el objetivo de entrenamiento.

Si continúa entrenando en este punto, el monitor automáticamente comenzará a contar desde 0 .

5. Configuración del objetivo de Pulso

Presione el botón "Mode" para cambiar a la función "Pulse".

Presione la tecla UP/DOWN para establecer el objetivo del pulso ((mantenga presionado el botón UP/DOWN para acelerar la configuración). Cuando alcance el valor deseado, detenga el botón. Y comience a usar la máquina.

Cuando el latido del corazón del usuario es más alto que el objetivo, el monitor emitirá tres pitidos para recordar al usuario.

Durante el proceso de configuración, si desea modificar los datos de destino, puede presionar el botón RESET para borrar la configuración actual, o presione prolongadamente el botón RESET para borrar todas las configuraciones y luego siga las instrucciones anteriores para restablecer.

NOTA

Si el monitor se atenúa o no se muestran datos, reemplace la batería.

Si no hay entrada de señal o no se presiona durante 2 minutos, la pantalla se apagará automáticamente y el monitor pasará al modo de suspensión.

Cuando comience a entrenar o presione cualquiera tecla, el monitor se reiniciará y funcionará.

Cuando comience a entrenar, el monitor comenzará a contar automáticamente. Cuando deje de hacer ejercicio durante más de 4 segundos, el monitor dejará de contar.

Parámetro del Monitor

Funciones	Tiempo	0:00~99:59
	Tiempo / 500m	0:00~99:59
	Veces	0~99999
	Veces total	0~99999
	Distancia	0~9999 m
	Vatio	0~ 385W
	Calorías	0~ 9999cal
	RPM	0~999 / minuto
	Latido del corazón	60~240 BPM
Modelo de Batería		Batería n° 1 (tipo de D) * 2
Temperatura de Trabajo		0°C ~ +40°C
Temperatura de Almacenamiento		-10°C ~ +60°C



Li'ang Health Science and Technology (Beijing) Co.,Ltd

Tel: 1-888-828-2521 86-400-700-5199

Scan the Instagram QR Code to reach us online

Email: support@jorotofitness.com