ORANGE GYM

ROWING MACHINE PRO

MONTAGE UND TEILE

Überprüfen Sie vor der Installation, ob alle Teile und Schrauben vorhanden sind.

BEARBEITEN

SCHRITT 1: Öffnen Sie den HAUPTTEIL(7)

Rek het centrale deel(7) uit door de stang te buigen.

Stecken Sie den BEFESTIGUNGSSTIFT (6) in das Loch (wenn er nicht gut passt, positioniert sich der Rahmen von selbst richtig, sobald Sie auf dem Sattel sitzen).

Zu diesem Zeitpunkt ist der HAUPTTEIL (7) entspannt.

SCHRITT 2: Einbau der HINTEREN HALTERUNG (8)

Montieren Sie die HINTERE HALTERUNG (8) mit der Rückseite des MITTELTEILS (7).

Richten Sie die Löcher in der HINTEREN STÜTZE (8) auf die gewünschte Höhe aus und befestigen Sie sie mit dem KNOPF (9).

Es ist möglich, die Höhe des Werkzeugs auf 3 STUFEN einzustellen, indem Sie den KNOPF (9) lösen, das MITTELTEIL (7) anheben und den KNOPF (9) wieder fest anziehen.

SCHRITT 3: Montage des hinteren Griffs (3)

Platzieren Sie den HINTEREN LENKER (3) auf der Rückseite des MITTELTEILS (7).

Befestigen Sie den HINTEREN LENKER (3) mit der TASTE (5.)

Stecken Sie den MONTAGESTIFT (6) in das untere Loch.

SCHRITT 4: Installieren der VORDEREN GRIFFE (1)

Befestigen Sie die VORDEREN GRIFFE (1) (links und rechts) mit den SCHRAUBEN UND BOLZEN (4) an der Stange des MITTELTEILS (7). Achten Sie darauf, dass der gebogene Teil der Griffe während der Übung zu Ihnen zeigt.

Montieren Sie die VORDEREN GRIFFE (1) so, dass der gebogene Teil des Griffs zu Ihnen zeigt.

Befestigen Sie die VORDEREN GRIFFE (1) wie in der Abbildung oben gezeigt.

Befestigen Sie die SCHRAUBEN mit den SCHRAUBEN mit dem mitgelieferten SET.

SCHRITT 5: DISPLAY-Montage (2)

Legen Sie die Batterie (AA) in die Rückseite des DISPLAYs (2) ein.

Befestigen Sie das DISPLAY (2) an der Halterung zwischen den VORDEREN GRIFFEN.

Das DISPLAY (2) ist mit einem internen Sensor ausgestattet, der Ihre Übungen überwacht.

SCHRITT 6: Balancieren Sie Ihre Maschine

Wenn Sie auf einer nicht ebenen Fläche trainieren, nutzen Sie den Neigungsunterschied der rutschfesten Gummikappen der vorderen und hinteren Stützen, um das Gerät auszubalancieren.

SO VERWENDEN SIE DIE MASCHINE

DISPLAY

Wenn der DISPLAY-Bildschirm (2) unscharf wird und sich nicht einschaltet, tauschen Sie die Batterie (AA) aus.

STOP

Wenn Sie das Training beenden, erscheint die STOP-Anzeige. Das DISPLAY stoppt die Überwachung und schaltet sich nach einer Weile aus. Wenn Sie Ihr Training fortsetzen oder eine beliebige Taste drücken, schaltet sich das DISPLAY wieder ein und die STOP-Anzeige verschwindet.

- **WERT OBEN RECHTS (fest)**
  - Anzahl der Wiederholungen der durchgeführten Übung.
- **WERT UNTEN RECHTS**
  (kann durch Drücken der SELECT-Taste geändert werden):
  - Trainings zeit
  - Kalorienverbrauch während des Trainings
  - Zählt pro Minute, wie viele maximale Wiederholungen pro Minute
  - Zeigt die vorherigen Werte abwechselnd in 5-Sekunden-Intervallen an und zeigt nacheinander ZEIT>KALORIEN>ANZAHLUNGEN PRO MINUTE an.

Die entsprechenden Werte werden durch das Symbol gekennzeichnet ◀

Auswahlknopf
Wenn die Taste gedrückt wird, werden ZEIT > KALORIEN > ANZAHL PRO MINUTE > ROTIERENDE WERTE angezeigt

RESET knop
Wanneer de knop wordt ingedrukt, worden alle waarden gereset.

KONTROLLE DER TRAININGSINTENSITÄT

Durch Drehen des KNOPFES am Hydraulikzylinder nach links und rechts kann die Intensität der Übung von 1 bis 12 Stufen eingestellt werden.

SO VERWENDEN SIE DIE MASCHINE

SO VERWENDEN SIE DIE GRIFFE

TOP GRIP

Die Länge der Bewegung ist maximal.

Wirkung der Übung: Verteilung der Übung auf den gesamten Körper

SEITLICHER GRIFF

Das Training von Armen, Rücken und Schultern wird intensiviert.

Wirkung der Übung: INTENSIV im OBERKÖRPER

UNTERER GRIFF

Für schnelle, aerobe Bewegungen wird die Bewegungslänge verkürzt.

Wirkung der Übung: INTENSIV im UNTERKÖRPER

ÜBUNGEN

RUDERÜBUNG

Setzen Sie sich auf den Sattel, stellen Sie beide Füße auf die FUSSSTÜTZEN, beugen Sie die Knie und drücken Sie den VORDEREN HEBEL nach vorne, strecken Sie dann Ihre Beine und ziehen Sie den HEBEL in Richtung Brust.

BAUCHÜBUNG

Fassen Sie den HINTEREN LENKER mit Ihren Händen und legen Sie Ihre Knie auf den Sattel. Bringen Sie dann Ihre Knie an Ihre Brust und führen Sie eine Bauchkontraktion durch.

DIPS/TRIZEPS-ÜBUNG

Fassen Sie den HINTEREN LENKER mit Ihren Händen, platzieren Sie Ihre Füße nicht zu weit vom Werkzeug entfernt und beugen Sie Ihre Arme, bis sie einen 90°-Winkel bilden (falls Sie nicht vorher anhalten können), dann strecken Sie Ihre Arme vollständig aus.

ROWING MACHINE PRO

WARNHINWEISE:

- Legen Sie Ihre Finger nicht auf die beweglichen Teile des Werkzeugs
- Stellen Sie es während des Gebrauchs nicht in der Nähe von Möbeln oder zerbrechlichen Gegenständen auf
- Für Kinder ungeeignet
- Sichern Sie das Produkt nach dem Zusammenklappen und Lagern mit den Sicherheitsschrauben und schließen Sie es an einer tragenden Wand, um ein Herunterfallen zu verhindern
- Nicht an einem feuchten Ort lagern und direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- Das maximale Gewicht für die Verwendung des Produkts beträgt 100 kg

Distributed by:
Orange Planet
De Els 3A
5107 RK Dongen
The Netherlands

Download the manual in different languages here