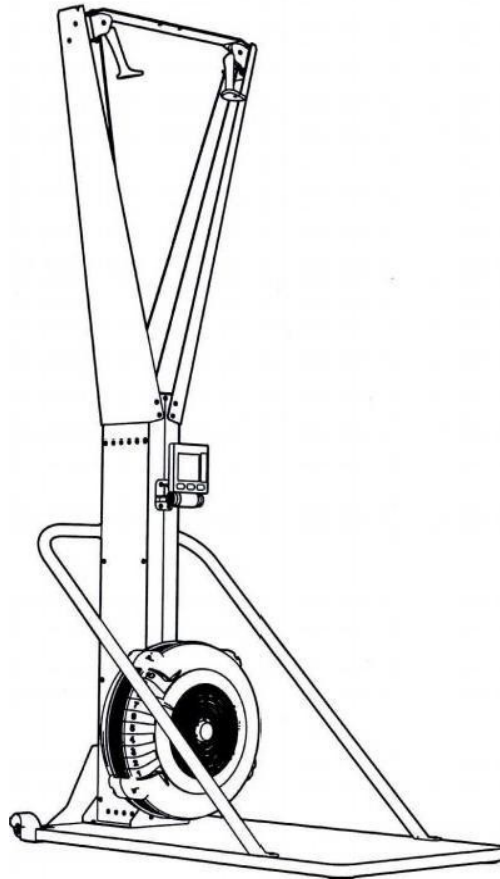


REACT

HIIHTOLAITE AIR



Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä ja säilytä ne tulevaa käyttöä varten.

Ohjeiden noudattamatta jättäminen voi johtaa laitteen vaurioitumiseen. muihin omaisuusvahinkoihin, henkilövahinkoihin tai jopa kuolemaan.

IP-Agency Finland Oy - Kaikki oikeudet pidätetään. Tuote ja käyttöohjeet voivat muuttua. Tekniset tiedot voivat muuttua ilman erillistä ilmoitusta.

Tämä suomennettu käyttöohje on käännetty englannin kielestä. Pidämme oikeudet mahdollisiinkäännösvirheisiin. Käännös on tehty virallisen, englanninkielisen version pohjalta.

Maahantuoja:
IP-Agency Finland Oy
Honkanummentie 13, 01380 Vantaa, SUOMI
SUPPORT@IP-AGENCY.FI

SISÄLTÖ

TURVALLISUUSOHJEET.....	3
PAKKAUSLISTA	4
ASENNUSOPAS	5
KÄYTTÖOHJEET.....	7
YLLÄPITO	10
NÄYTÖN LYHYTKUVAUS.....	14

TURVALLISUUSOHJEET

VAROITUS:

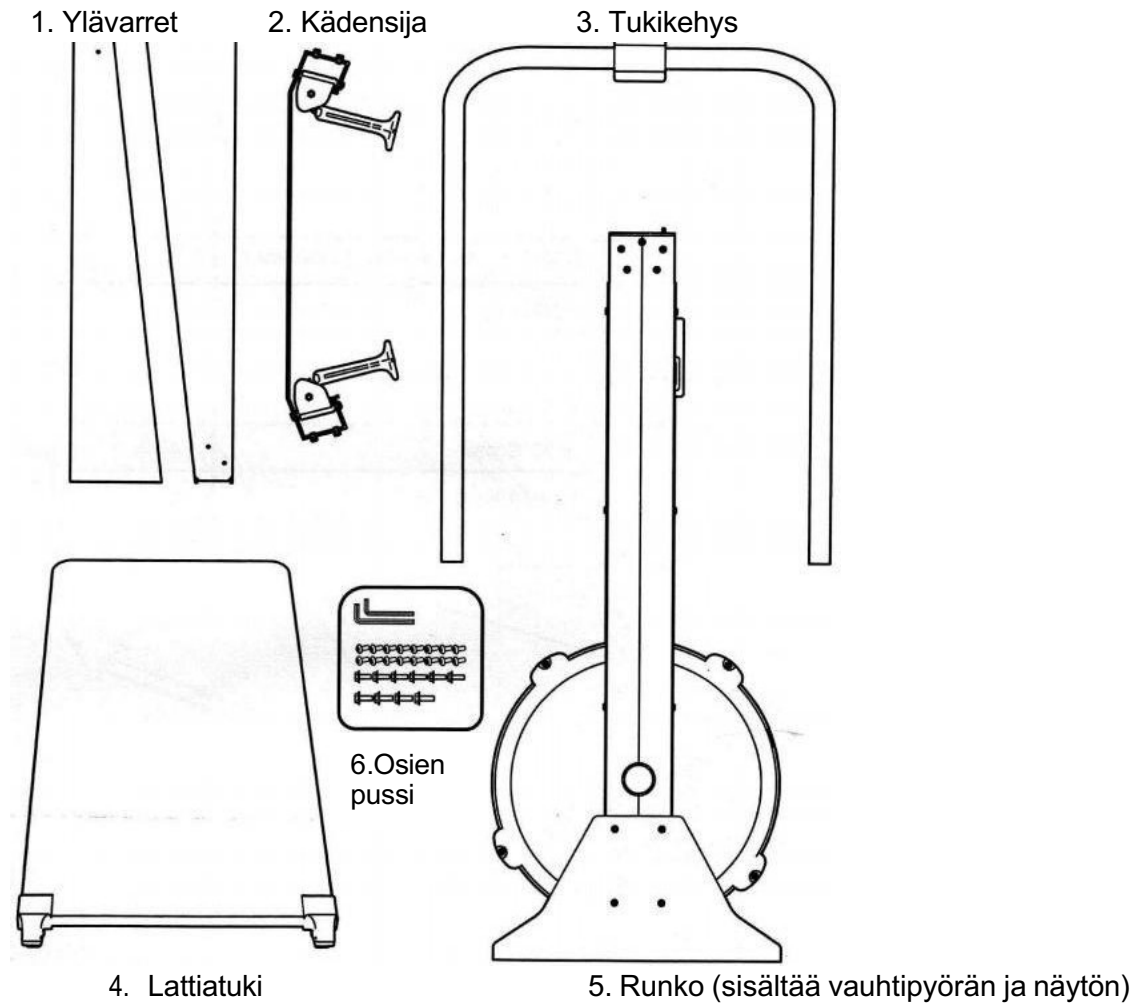
Vähentääksesi vakavan vammariskiä, lue kaikki tärkeät varotoimet ja ohjeet tästä manuaalista sekä kaikki varoitukset tuotteestasi ennen tuotteen käyttöä. Emme ota vastuuta henkilökohtaisista vammoista tai omaisuusvahingoista, jotka johtuvat tai ovat seurausta tämän tuotteen käytöstä.

1. Ennen tämän tai minkä tahansa harjoitusohjelman aloittamista, konsultoi lääkäriäsi. Tämä on erityisen tärkeää yli 35-vuotiaille tai henkilöille, joilla on ennestään olemassa olevia terveysongelmia.
2. Pidä lapset, jotka ovat alle 12-vuotiaita, ja lemmikit poissa tuotteesta kaikissa tilanteissa.
3. Älä koskaan salli useamman kuin yhden henkilön olla tuotteella samanaikaisesti.
4. Jos käyttäjät kokevat huimausta, pahoinvointia, rintakipua tai muuta epämukavuutta harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu heti ja konsultoi lääkäriäsi välittömästi.
5. Aseta tuote puhtaalle, tasaiselle lattialle, äläkä käytä sitä lähellä vesilähteitä tai ulkona.
6. Harjoittelun aikana käytä asianmukaista urheiluvaatetta. Pitkien paitojen ja muiden löysien vaatteiden, jotka voivat jäädä kiinni koneisiin, käyttö on ehdottomasti kielletty. Juoksukengät tai muut urheilukengät ovat suositeltavia.
7. Tuotetta on käytettävä manuaalisissa kuvattujen toimintojen mukaisesti, eikä valmistajan suosittelemattomia lisävarusteita tai tuoteominaisuuksia saa käyttää vamman välttämiseksi.
8. Älä pidä esteitä tai teräviä esineitä tuotteen ympärillä.
9. Vammaisten henkilöiden ei sallita käyttää tuotetta yksin ilman ammattilaisen tai terveydenhuoltoalan tarjoajan valvontaa.
10. Asianmukainen lämmittely ja venyttelyharjoitus on suoritettava ennen jokaista harjoitusta.
11. Valitse oman kuntotasosi mukaan sopiva paino harjoitteluun, suositellaan asteittaista lähestymistapaa.
12. Älä käytä tuotetta ilman kaikkia toimintoja.

PÄIVITTÄINEN HUOLTO

1. Voitele liikkuvat osat säännöllisesti..
2. Kaikki tuotteen osat on tarkastettava ja varmistettava ennen käyttöä..
3. Käytä kosteaa pyyhettä ja mietoa pesuainetta tuotteen puhdistamiseen. Älä käytä kemikaaleja. liuottimet puhdistaa tuote.

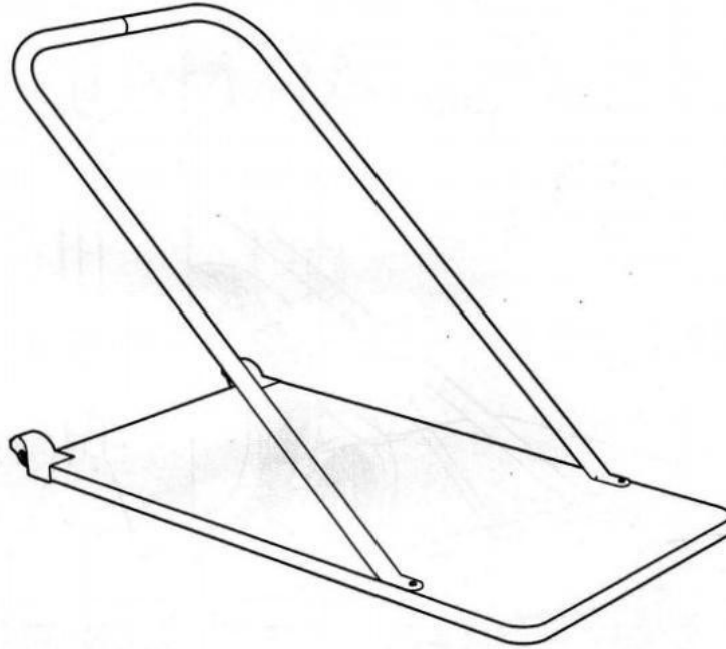
PAKKAUSLISTA



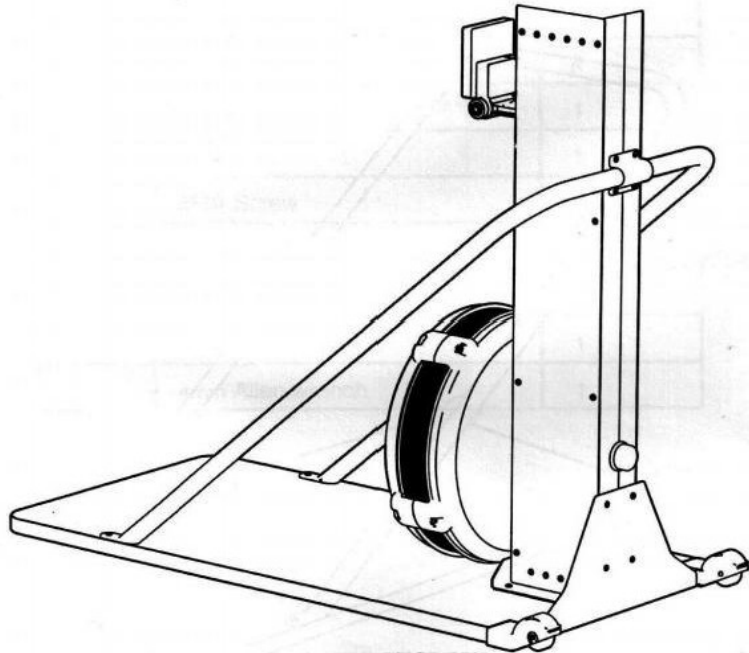
Ei.	Kuvaus	Määrä
1	Ylävartalo (vasen ja oikea)	2
2	Ylin luokka	1
3	Tukirakenne	1
4	Lattiateline	1
5	Runko (sisältää vauhtipyörän ja näytön)	1
6	Osapussit	1
	6*10 Ruuvia	16
	8*16 ruuvi	6
	8*25 Ruuvia	4
	5 mm kuusiokoloavain	1
	4 mm kuusiokoloavain	1

ASENNUSOPAS

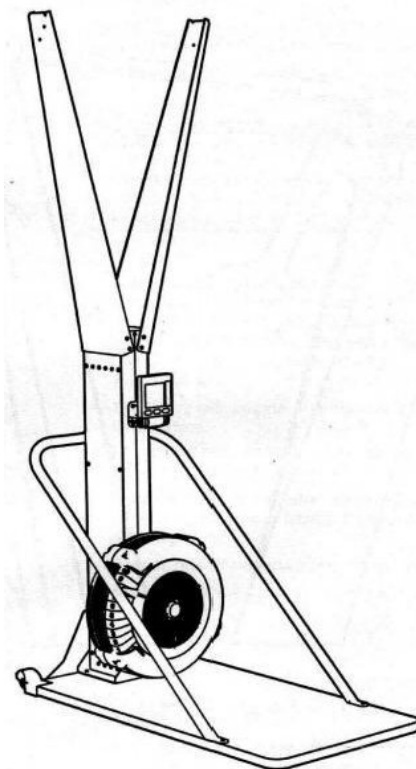
STEP1. Asenna tukirunko ja lattiatuki



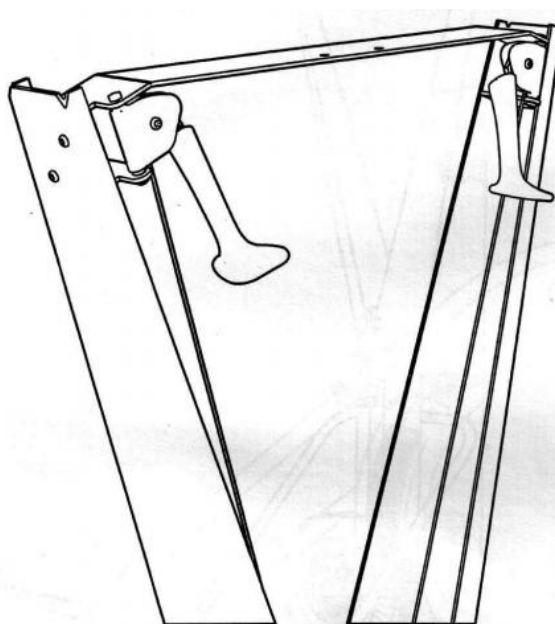
STEP2. Asenna runko ja lattiatuki



STEP3. Asenna ylävarret (vasen ja oikea)



STEP4. Asenna yläpanta



KÄYTTÖOHJEET

KaksoispylväsTekniikka

Aloita käsilläsihartioiden leveydellä toisistaan suunnilleen silmien korkeudella.

Käsivarsiesi tulisi olla koukussa. Jalkojesi tulisi olla hartioiden levyinen erillään.



Aja kahvoja

Laske alaspäin aktivoimalla vatsalihaksesi ja taivuttamalla polviasi.

Pidä käsivarsien taivutus yllä, jotta kahvat pysyvät melko lähellä kasvojasi.



Viimeistele ajo polvet hieman koukussa ja käsivarret ojennettuna alas reisien viereen. Nosta käsivarret takaisin ylös ja suorista vartalo palataksesi aloitusasentoon.

Perinteinen hiihtotekniikka (vuorotahtiset käsivarret)

Yksi käsi ylös nostettuna ja hieman koukistettuna.

Vedä yläkädellä alas samalla kun nostat vähitellen alakättä.

Jatka käsivetoja vuorotellen, pitäen vetokäsivarren hieman koukussa, sillä se on vahvempi asento.



VAROITUS

1. SkiErg tarjoaa hienoa harjoittelua koko keholle. Jokaisessa vedossa aktivoidaan jalat, kädet, hartiat ja keskivartalo alaspäin suuntautuvassa "puristuksessa", käyttäen kehonpainoa apuna kahvojen nopeuttamisessa.

Jokainen veto päättyy, kun kädet ojennetaan alas lantion vierelle, jalat



hieman koukussa.

2. SkiErg mahdollistaa harjoittelun tuplapullingin avulla, joka on olennainen sekä luistelussa että klassisessa hiihdossa. Myös klassisen hiihdon tekniikka (vuorotellen käsillä) on mahdollinen.
3. Tämän laitteen käyttäminen kuluneilla tai heikentyneillä osilla (pulleyt, nauhat, kela) saattaa aiheuttaa käyttäjälle vammoja. Jos epäilet minkään osan kuntoa, suositellaan voimakkaasti, että se vaihdetaan välittömästi. Käytä vain aitoja osia. Muiden osien käyttö saattaa aiheuttaa vammoja tai heikkoa suorituskkyä laitteellasi.
4. SkiErg:in lisävarusteena olevan lattiatukijalan kanssa on käytettävä vakaalla ja tasaisella pinnalla.
5. Älä kierrä tai risti nauhoja, ja vältä vetämästä nauhoja liian pitkälle kohtaan, jossa ne pysähtyvät.
6. Älä päästä kahvoja irti, kun ne ovat vedettyinä ulos. Palauta kahvat yläasentoon ennen niiden irrottamista.
7. Suorita säännöllisiä tarkastuksia ja huoltoa suositusten mukaan. Pidä valvomattomat lapset kaukana SkiErg:stä.

HARJOITTELUN INTENSITEETTI, Käyttäjän Ohjaama Vastus

Mitä enemmän vedät, sitä enemmän vastusta tunnet.

Tämä johtuu siitä, että SkiErg käyttää ilmanvastusta, joka syntyy pyörivästä vauhtipyörästä. Mitä nopeammin saat pyörän pyörimään, sitä enemmän vastusta on. Voit hiihtää niin kovaa kuin haluat.

SkiErg ei pakota sinua hiihtämään mitään tiettyä intensiivisyydestasoa.

Vaimentimen asetukset

SkiErgissä on spiraalivaimennin, jossa on asetuksia 1-10.

Vaimenninasetus on kuin pyörän vaihteet. Se vaikuttaa hiihtotunteeseen, mutta ei suoraan vastukseen. Muuttamalla vaimenninasetusta voit simuloida lumessa esiintyviä hiihtonopeuksia. Korkeammat numerot tuntuvat enemmän hitaissa olosuhteissa tai ylöspäin hiihtäessä. Mattaluvut tuntuvat nopeammassa lumessa, tasaisessa maastossa ja alamäessä. Yleiseen kuntoiluun ja hyvään aerobiseen harjoitteluun käytä vaimenninasetusta 1-4.

Huom: 1-10 vaimenninasetuskaala on näppärä vaihtoehto "vaihteiden" asettamiseen.

ALOITTAMINEN

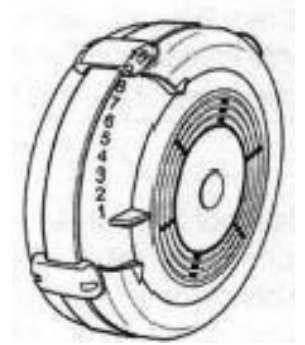
Ennen ensimmäistä SkiErg-treeniä

1. Keskustele lääkärisi kanssa. Varmista, että liikuntaohjelman aloittaminen ei ole sinulle vaarallista.
2. Tarkista huolellisesti hiihtotekniikkaan liittyvät tiedot. Väärä tekniikka voi johtaa vammoihin.
3. Tee lämmittely ennen jokaista treeniä useiden minuuttien ajan helppoa hiihtoa, ja venyttele muutama minuutti ennen kuin jatkat treeniäsi. Venyttely uudelleen treenin jälkeen.
4. Aloita rauhallisesti. Hiihtä vain viisi minuuttia ensimmäisenä päivänä, jotta kehosi tottuu uuteen harjoitteluun.

Ensimmäinen SkiErg-treenisi

1. Aloita minuutti tai kaksi helpolla laskettelulla oppiaksesi tekniikka.

Aloita tuplatyöntötekniikalla, sillä se käyttää enemmän lihasryhmiä ja antaa sinulle paremman kokonaisvaltaisen harjoituksen.treeni.



2. Hiihtäkää tasaisesti ja helposti 3 minuuttia tahdissa..

Jatka hyvän tekniikan harjoittelua samalla kun myös.oasettuminen mukavastirytm.

3. Lepää vartensmuutaman minuutin ohjeet, kävele tai venyttele.

4. Hiihdä helposti uudelleen 3-5 minuuttia riippuen mukavuudestasi.

5. Lepää uudelleen 1-2 minuuttia..

6. Toista vaihe 4 kaksi tai kolme kertaa.

Lisää vähitellen hiihtämistäsi minääjan ja intensiteetin lisääminen ensimmäisten kahden viikon aikana. Älä hiihdä täydellä teholla, ennen kuin olet mukava tekniikan kanssa ja olet hiihtänyt fainakin viikon. Kuten mikä tahansa fyysinen aktiviteetti, jos lisäät määrää ja intensiteettiä liian nopeasti, alun perinminälämpeneminen kunnolla, tai käyttää huonoa tekniikkaa, sinä lisäätriskinvamma.

YLLÄPITO

Koneen turvallisuustaso voidaan ylläpitää vain, jos sitä tarkastetaan säännöllisesti vaurioiden ja kulumisen varalta. Vaihda vialliset osat heti varmistaaksesi turvallisuuden ja suorituskyvyn tai pidä konetta pois käytöstä, kunnes se on korjattu.

Säännöllisesti avaa johdot

Kun otat kahvoista kiinni käyttäessäsi SkiErgiä, saatat tahattomasti kiertää johdot, aivan kuten puhelimen luurin johdolle kävisi. Ajan myötä tämä voi aiheuttaa johdon kiertymistä toistensa ympäri SkiErgissä, mikä johtaa mutkaiseen tunteeseen, kun vedät kahvoista. Tämä voi aiheuttaa johdon ennen aikaista kulumista.

Välttääksesi tämän, tarkista johdot säännöllisesti ja avaa ne tarvittaessa. Näet johdon kiertymän; avaa se yksinkertaisesti kääntämällä kahvaa vastakkaiseen suuntaan kiertymään nähden.

Säännöllinen johdon avaaminen on helpompaa, jos sinulla on apua toiselta henkilöltä.

1. Vedä molempia kahvoja niin pitkälle kuin ne menevät.
2. Pidä johtoja yläkannattimessa, jolloin kahvat roikkuvat ja pyörivät vapaasti.
3. Vie käsi alas jokaisen johdon pituutta pitkin avataksesi johdon.
4. Palauta kahvat yläasentoon.
5. Toista prosessi aloittaen kohdasta 1 vähintään kaksi kertaa.

Puhdista Otteet

Käytä miedosti pesuainetta tai puhdistusainetta puhdistaaksesi kahvat jokaisen muutaman harjoituksen yhteydessä tarvittaessa.

Joka 500 000 metriä (noin 50 tuntia käyttöä).

Tarkasta johdot

Tarkistettavana on kaksi erillistä johdon ja kaksi bungee-jousta.

Tärkeää! Jokainen johto on tietyn tyyppinen ja se tulisi vaihtaa asianmukaisella varaosajohdolla.

Johdon tarkastus:

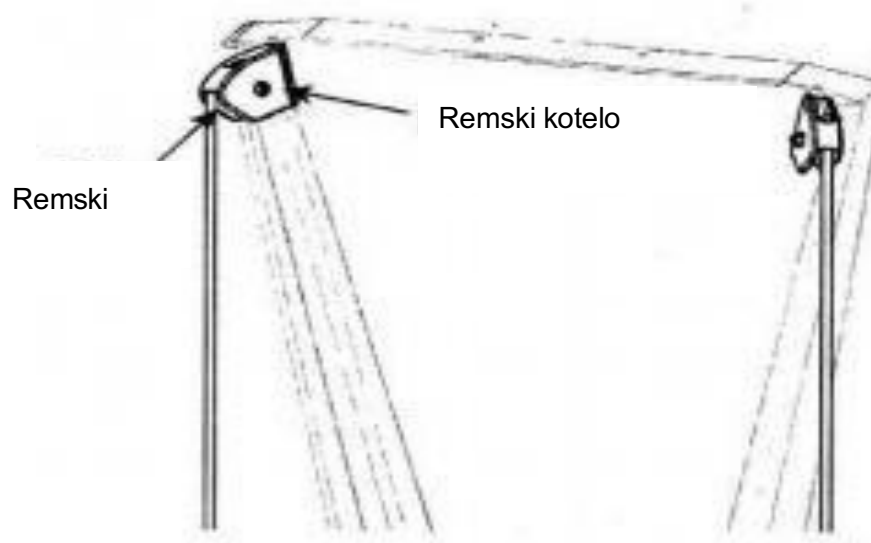
1. Kahvajohdot voidaan helposti tarkistaa vetämällä kahvat kokonaan ulos ja tarkistamalla visuaalisesti kuluminen.
2. Tarkista johdot, jotka toimivat pystysuorassa rungossa. Aloita poistamalla alempi oikea sivukansi poistamalla 8 ruuvia, käyttäen 6-lobista ruuvimeisseliä. Kun kansi on poistettu, kaikki johdot ja pulteet ovat näkyvissä.
3. Pyydä apuria vetämään kahvat koko matkalta ulos ja tarkkaile kahvan, johdon ja bungee-jousen kuntoa. Sinun pitäisi pystyä näkemään kaikkien johtojen koko työpituus.

Tarkasta kiinnikkeet

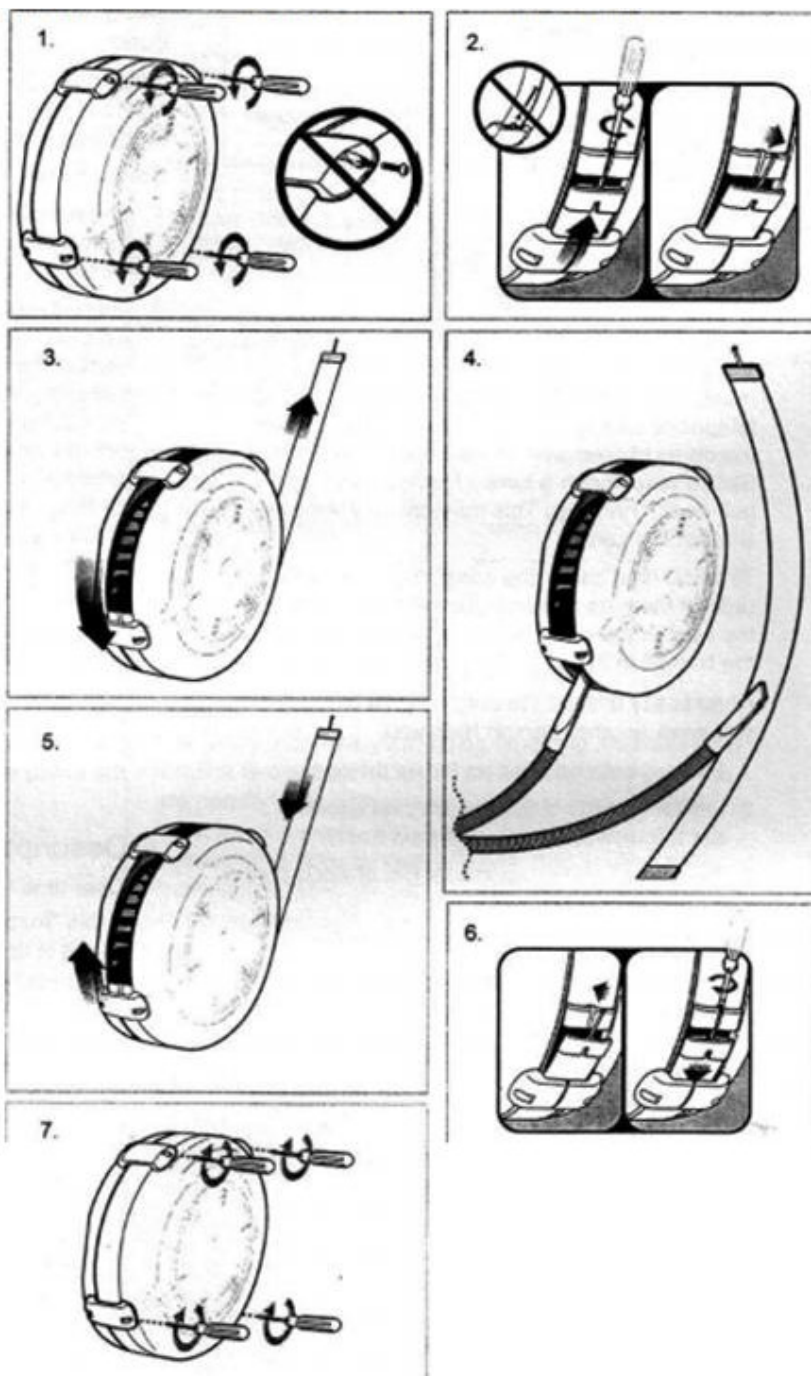
Varmista, että kaikki kiinnikkeet ovat tiukasti kiinni eivätkä ole löystyneet käytön aikana.

Tarkista Yläkannattimen Pulteet

Varmista, että pulteet pyörivät vapaasti pulttisalkoissa ja että pulttisalkot heiluvat vapaasti pulttilistoissa.



Lennätinauhan avaaminen ja puhdistus



NÄYTÖN LYHYT KUVAUS



Säädä tuotteen eri asetukset omien tarpeidesi mukaan.

1. Ylänumero näyttää sykli-määrät ilman asetuksia.
2. Asetettaessa on laskenta-aika, ja se soi, kun se on "0". Ääni-ilmoitus: BIBI (4 kertaa)."
3. "Jos signaalia ei tule 4 minuuttiin, siirrytään valmiustilaan."

Paina tätä näppäintä kytkeäksesi Bluetooth-sovelluksen yhteyden päälle tai pois. Kun yhteys on auki, näyttö näyttää vain Bluetooth-ikonin. Kun se on pois päältä, näyttö ilmoittaa, että normaalia sovellusta ei voi käyttää. (Huomautus: Jos sovelluksessa ilmenee virhe eikä harjoitusta voi lopettaa, voit painaa tätä näppäintä sammuttaaksesi Bluetoothin, ja sovellus sulkeutuu automaattisesti.)

1. Paina yhtä kerran lisätäksesi, pidä painettuna lisätäksesi nopeasti.
2. Aikaväli: 0:00-99:00
3. Kaloriväli: 0-9990 (paina lisätäksesi)
4. Etäisyysväli: 0-9990 (paina lisätäksesi 10)

1. Toimintotilassa, paina kerran vahvistaaksesi toiminnon.
2. Asetustilassa, paina vahvistaaksesi asetuksen.
3. Urheilutilassa, paina kerran siirtyäksesi tauko- tai aloitustilaan.
4. Jokaisella painalluksella kuuluu piippaus.
5. Valmiustilassa, pidä SETKEY-näppäintä painettuna 2 sekunnin ajan vaihtaaksesi etäisyysyksiköt (metri tai maili).

1. Toimintotilassa, joka kerta kun painat sitä, palaat edelliseen tasoon.
2. Asetustilassa, paina kerran tyhjentääksesi nykyiset asetetut tiedot.
3. Taukotilassa, paina kerran palataksesi valmiustilaan.
4. Jokaisella painalluksella kuuluu piippaus.
5. Pidä painettuna 3 sekuntia käynnistääksesi laitteen ja siirtyäksesi valmiustilaan.

Huomautukset:

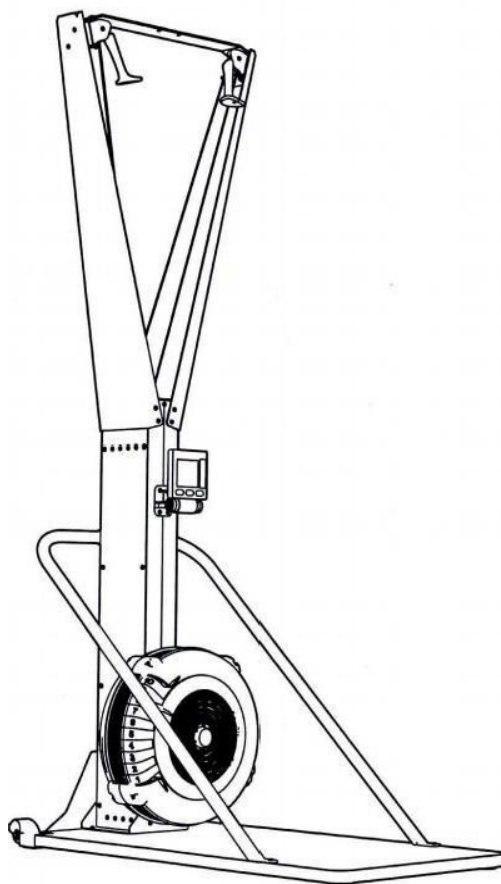
1. Kun näytön kirkkaus himmenee, akun virta ei riitä, vaihda akku.
2. Kun signaalia ei ole, tarkista, onko kaapeli kytketty.

	Tavarat	Näyttöraivo	Asettaa	Muisti	Nollaa	Kuvaus
1	AIKA	0.00-99.59	±1	kyllä	kyllä	1. Yläpuolen numero laskee ilman asetusta. 2. On laskuri, kun se on asetettu, ja se soi, kun se on "0". Ääni: BIBI (4 kertaa) 3. Ei syöttösignaalia 4 minuuttiin, siirtyy lepotilaan.
2	Etäisyys	0–9999	0–9990 ±10K ±10M	kyllä	kyllä	1. Yläpuolen numero laskee ilman asetusta. 2. On laskuri, kun se on asetettu, ja se soi, kun se on "0". Ääni: BIBI (4 kertaa) 3. Ei syöttösignaalia 4 minuuttiin, siirtyy lepotilaan.
3	Kalori	0–9999	0–9990 (±10)	kyllä	kyllä	1. Yläpuolen numero laskee ilman asetusta. 2. On laskuri, kun se on asetettu, ja se soi, kun se on "0". Ääni: BIBI (4 kertaa) 3. Ei syöttösignaalia 4 minuuttiin, siirtyy lepotilaan.
4	SPM	0–999	ei	ei	kyllä	"Alku" tilassa a. Näytä tietoja antur signaalin syöttämisen jälkeen 3 sekunnin ajan. b. Kun antur signaalia ei syötetä 4,6 sekuntiin, tiedot ovat "0". c. Jaa näyttöikkuna WATT:in kanssa, joten interaktiivinen näyttö joka 5 sekuntia.
5	AIVOHALVAUKSET	0–9999	0–9990 (±10)	kyllä	kyllä	ROWING SOROKES jakaa näyttöikkunan TOTAL STROKESin kanssa, joten se näyttää vuorovaikutteisesti joka viides sekunti.
6	KOKONAISLYÖNNIT	0–9999	ei	ei	ei	SIKOKE:n summa.
7	WATT	0–999	ei	ei	ei	a. Näytä data anture signaalin syöttämisen jälkeen 3 sekunnin ajan. b. Kun anturilta ei saada signaalia 4,6 sekunnin ajan, data on "0". c. Jaetaan näyttöikkuna SPM:n kanssa, joten interaktiivinen näyttö joka 5 sekunti.
8	PULSSI	P-30~230 BPM	0-30~230 (±1)BPM	kyllä	kyllä	a. Kun pulss signaali syötetään, alkuarvon näyttöaika on 7,3 sekuntia (laskettuna ensimmäisestä PULSSISTA).

						b. Kun pulss signaalia ei syötetä 6 sekuntiin, data on "0". c. Asetetun arvon yläpuolella pulssin ikkunan arvo vilkkuu sekunnissa tai PULSSIOVERI HÄLYTYS=2 HÄLYTYSTÄ/sec, joka on BIBI sekunnissa.
9	Manuaali Ohjelma					Kun moodia ei ole syötetty, NOPEAALKU suoritetaan, kun RPM-signaali havaitaan.
10	VÄLILIIKENN E 20-10					1. Väliharjoittelu. 2. Harjoittele 20 sekuntia, lepää 10 sekuntia.
11	VÄLILIIKENN E 10-20					1. Väliharjoittelu. 2. Harjoittele 20 sekuntia, lepää 10 sekuntia.
12	Väliaika MUKAUTETT U					1. Väliharjoittelu. 2. Harjoittele 20 sekuntia, lepää 10 sekuntia.
13	KOHDE AIKA					Käyttäjä asetti liikunta-ajan.
14	KOHDE Etäisyys					Käyttäjä asetti liikuntamatkan.
15	KOHDE Kalorit					Käyttäjä asetti liikuntakalorit.
16	KOHDE AIVOHALVAU KSET					Käyttäjä asetti liikkeet.
17	KOHDE PULSSI					Käyttäjä asetti pulssin.
18	PÄÄLLÄ/POI S					Bluetooth-kytkin.

REACT

SKI MACHINE



Read the Operating Instructions carefully before using the device and keep them for future use.

Failure to follow the instructions may result in damage to the device, to other property damage, personal injury or even death.

IP-Agency Finland Oy - All rights reserved. The product and Instructions for Use may change. Technical information may change without separate notification.

Importer:
IP-Agency Finland Oy
Honkanummentie13, 01380 Vantaa, FINLAND
SUPPORT@IP-AGENCY.FI

CONTENTS

SAFETY INSTRUCTIONS	19
PACKING LIST	20
INSTALLATION GUIDE	21
OPERATION INSTRUCTIONS	23
MAINTENANCE	26
MONITOR BRIEF DESCRIPTION	30

SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING:

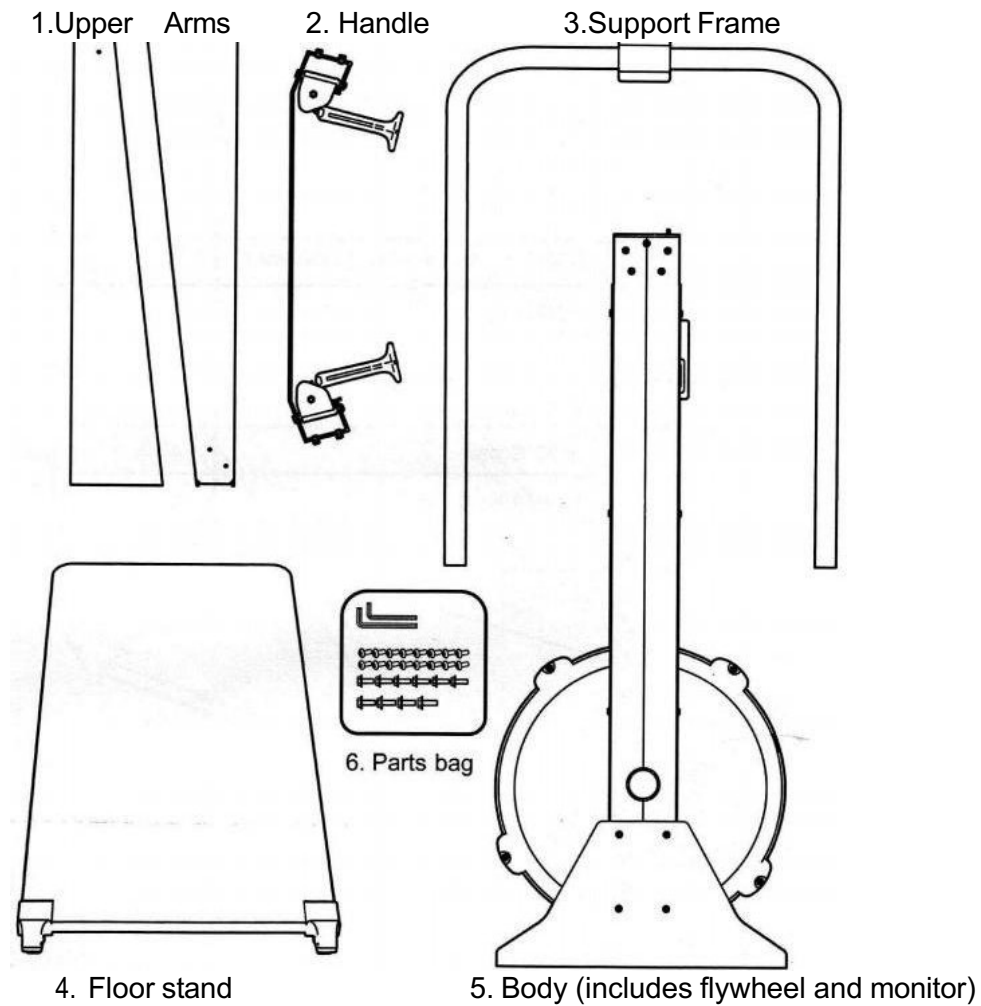
To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your product before using your product. We assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

1. Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems.
2. Keep children under age 12 and pets away from the product at all times.
3. Never allow more than one person on the product at the same time.
4. If users experience dizziness, nausea, chest pain or other discomfort during training, please stop training immediately and consult a doctor immediately.
5. Place the product on a clean, level floor and do not use near water sources or outdoors.
6. When training, please wear appropriate sportswear. It is strictly prohibited to wear long shirts and other loose clothes that are easily clipped by devices. Running shoes or other sports shoes are recommended.
7. The product must be used in accordance with the operating functions described in the manual, and no other accessories or product functions not recommended by the manufacturer should be used to avoid injury.
8. Do not have obstacles or sharp objects around the product.
9. People with disabilities are not allowed to use the product alone without the supervision of a professional or health care provider.
10. A proper warm-up and stretching exercise must be done before each workout.
11. Please according to their own physical fitness, choose the appropriate weight for exercise, it is recommended to adopt a step-by-step approach.
12. Do not use the product without complete functions.

DAILY MAINTENANCE

1. Lubricate moving parts regularly.
2. All parts of the product must be inspected and secured before use.
3. Use a wet towel and mild detergent to clean the product. Do not use chemical solvents to clean the product.

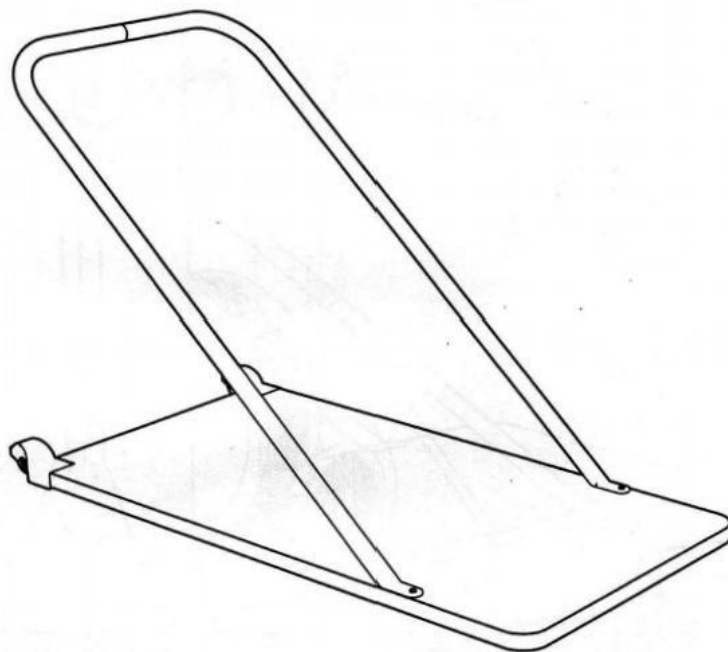
PACKING LIST



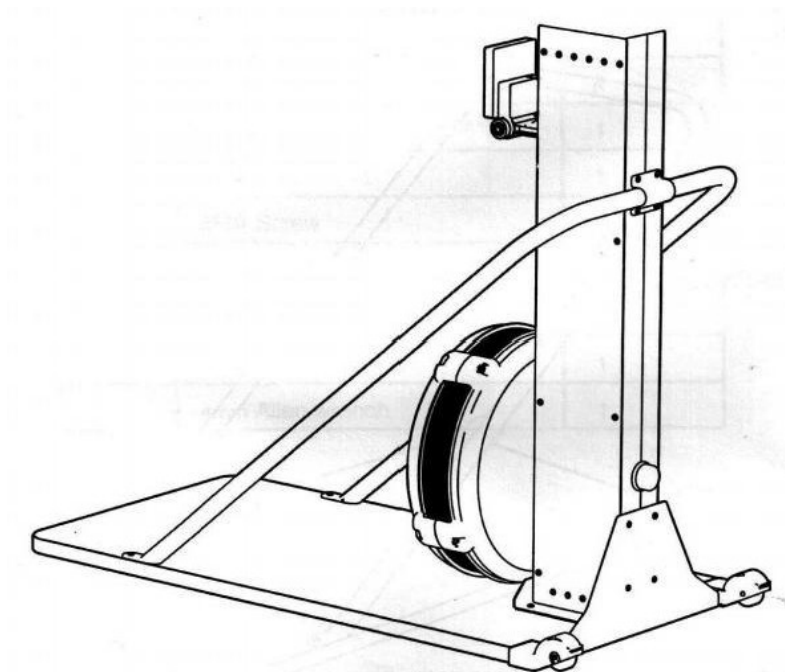
No.	Description	Qty
1	Upper Arms(left &right)	2
2	Top Bracket	1
3	Support frame	1
4	Floor stand	1
5	Body (includes flywheel and Monitor)	1
6	Parts bag	1
	6*10 Screw	16
	8*16 Screw	6
	8*25 Screw	4
	5mm Allen wrench	1
	4mm Allen wrench	1

INSTALLATION GUIDE

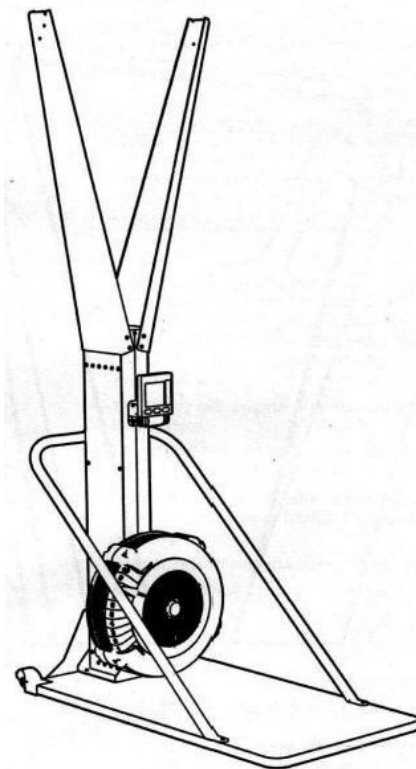
STEP1. Install support frame and floor stand



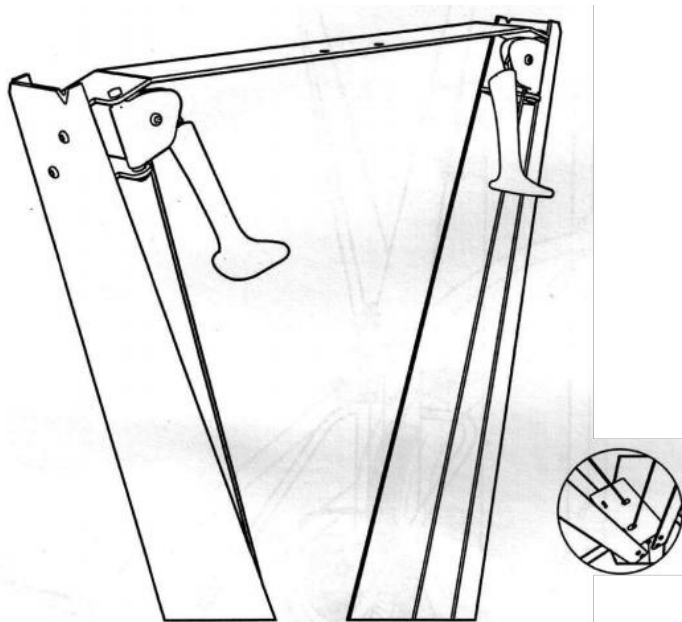
STEP2. Install body and floor stand



STEP3. Install Upper arms (left and right)



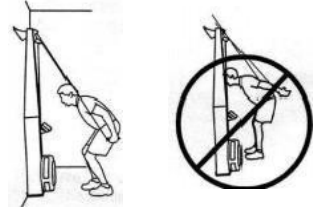
STEP4. Install Top Bracket



OPERATION INSTRUCTIONS

Double-Pole Technique

Begin with your hands shoulder-width apart at about eye level. Your arms should be bent. Your feet should be shoulder-width apart.



Drive the handles

Downward by engaging your abdominal muscles and bending your knees. Maintain the bend in your arms to keep the handles fairly close to your face.



Finish the drive knees slightly bent, and arms extended down alongside your thighs. Bring your arms back up and straighten your body to return to the start position.

Classic Skiing Technique (alternating arms)

Begin with one arm raised and slightly bent;

Pull down with the top arm, while gradually raising the lower arm;

Continue to alternate arm pulls, keeping some bend in the pulling arm, as it is a stronger position.



WARNING

1. SkiErg offers terrific exercise for the entire body. Each pull engages the legs, arms, shoulders and core in a downwards “crunch,” using body weight to help accelerate the handles.



Each pull finishes by extending the arms down along the hips with knees

partly bent.

2. The SkiErg enables you to train with the double-pole motion that is essential to both skate and classic skiing.

Classic skiing technique (alternating arms) is also possible.

3. Use of this machine with worn or weakened parts (pulleys, cords, spools) may result in injury to the user. When in doubt about the condition of any part, strongly advises that to be replaced immediately. Use only genuine parts.

Use of other parts may result in injury or poor performance of your machine.

4. The SkiErg with optional floor stand must be used on a stable, level surface.

5. Do not twist or cross cords, and avoid pulling cords all the way out to the point at which they stop.

6. Do not release handles when they are in the pulled out position. Bring handles back to the top position before releasing them.

7. Perform regular inspection and maintenance as recommended. Keep unsupervised children away from the SkiErg.

WORKOUT INTENSITY, User-Controlled Resistance

The harder you pull, the more resistance you will feel.

This is because the SkiErg uses air resistance, which is generated by the spinning flywheel. The faster you get the wheel spinning, the more resistance there will be. You can ski as hard as easily you wish. The SkiErg will not force you to ski at any set intensity level.

Damper Setting

The SkiErg features a spiral damper with settings from 1 to 10.

The damper setting is like bicycle gearing. It affects the feel of the skiing but does not directly affect the resistance. By changing the damper setting, you can simulate the range of skiing speeds that occur on snow. Higher numbers feel more like skiing in slow conditions or uphill. Lower numbers feel like skiing in faster snow conditions, on flat terrain and downhill. For general fitness and a good aerobic workout, use a damper setting between 1 and 4.

Note: The 1-10 damper setting scale is a handy option for setting the "gearing".

GETTING STARTED

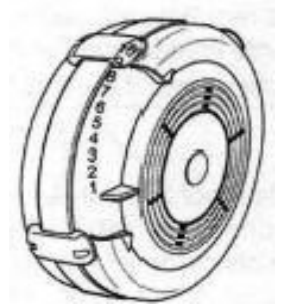
Before Your First SkiErg Workout

1. Consult your physician. Be sure that it is not dangerous for you to undertake an exercise program.
2. Carefully review the skiing technique information. Improper technique can result in injury.
3. Warm up before each workout with several minutes of easy skiing, then stretch for a few minutes before continuing with your workout. Stretch again after your workout.
4. Start gradually Ski no more than five minutes the first day to let your body adjust to the new exercise.

Your First SkiErg Workout

7. Begin with a minute or two of easy skiing to learn the technique.

Start with the double-pole technique as it uses more muscle groups and gives you a better overall workout.



8. Ski steadily and easily for 3 minutes at a cadence.

Continue to practice good technique while also settling into a comfortable rhythm.

9. Rest for several minutes' instructions, walk or stretch.

10. Ski easily again for 3-5 minutes depending on your comfort.

11. Rest again for 1-2 minutes.

12. Repeat Step 4 two or three times.

Gradually increase your skiing time and intensity over the first two weeks. Do not ski at full power until you are comfortable with the technique and have skied for at least a week. Like any physical activity, if you increase the volume and intensity too rapidly, fails to warm up properly, or use poor technique, you will increase the risk of injury.

MAINTENANCE

The safety level of the machine can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately to ensure safety and performance or keep machine out of use until repaired.

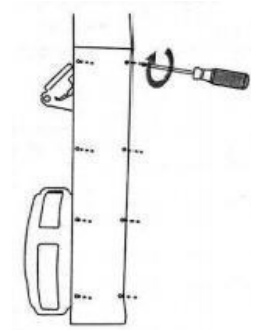
On a Regular Basis, Untwist the Cords

When you grasp the handles to use your SkiErg, you may be inadvertently twisting the cords, much like what would happen to the cord on a telephone handset. Over time, this may cause the cords to twist around each other inside the SkiErg resulting in a lumpy feeling when you pull on the handles. This may cause premature wear of the cord.

To avoid this, check the cords regularly and untwist them as needed. You will be able to see the twist in the cord; simply untwist by turning the handle in the opposite direction to the twist.

Periodically untwist the cords; it will be easier if you have another person help you.

1. Pull out both handles as far as they go.
2. Hold the cords at the top bracket allowing the handles to dangle and spin freely.
3. Run your hand down the length of each cord to untwist the cord.
4. Return the handles to the top position.
5. Repeat the process starting at step 1 at least two times.



Clean Grips

Use a mild soap or cleaning product to clean the grips every few workouts as needed.

Every 500,000 meters (approximately 50 hours of use).

Inspect the Cords

There are two separate cords and two bungee cords to inspect.

Important! Each cord is of a specific type and should be replaced with the appropriate replacement cord.

Cord Inspection:

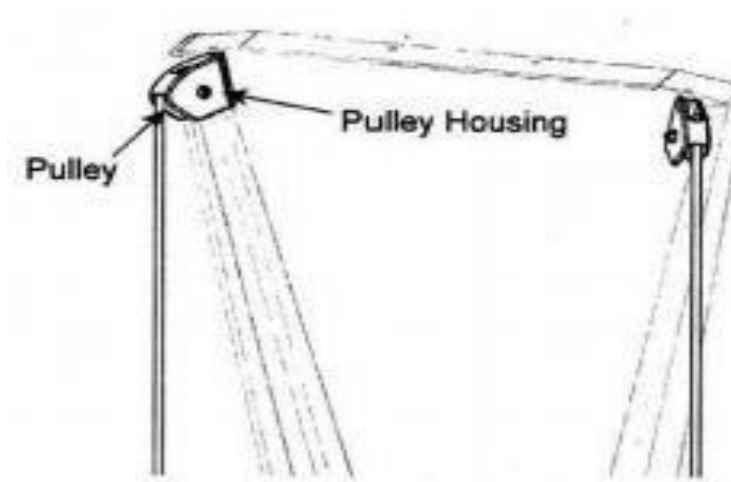
1. The handle cords can be easily inspected by pulling the handles all the way out and visually checking for wear.
2. Inspect the cords working inside the vertical frame. Start by removing the lower right side cover by removing 8 screws, using the 6 lobe. Once the cover is removed all cords and pulleys will be visible.
3. Have a helper slowly pull the handles, all the way out and observe the condition of the handle, cords and the bungee cord. You should be able to see the entire working length of all cords.

Inspect the Fasteners

Be sure all fasteners are tight and have not become loose during use.

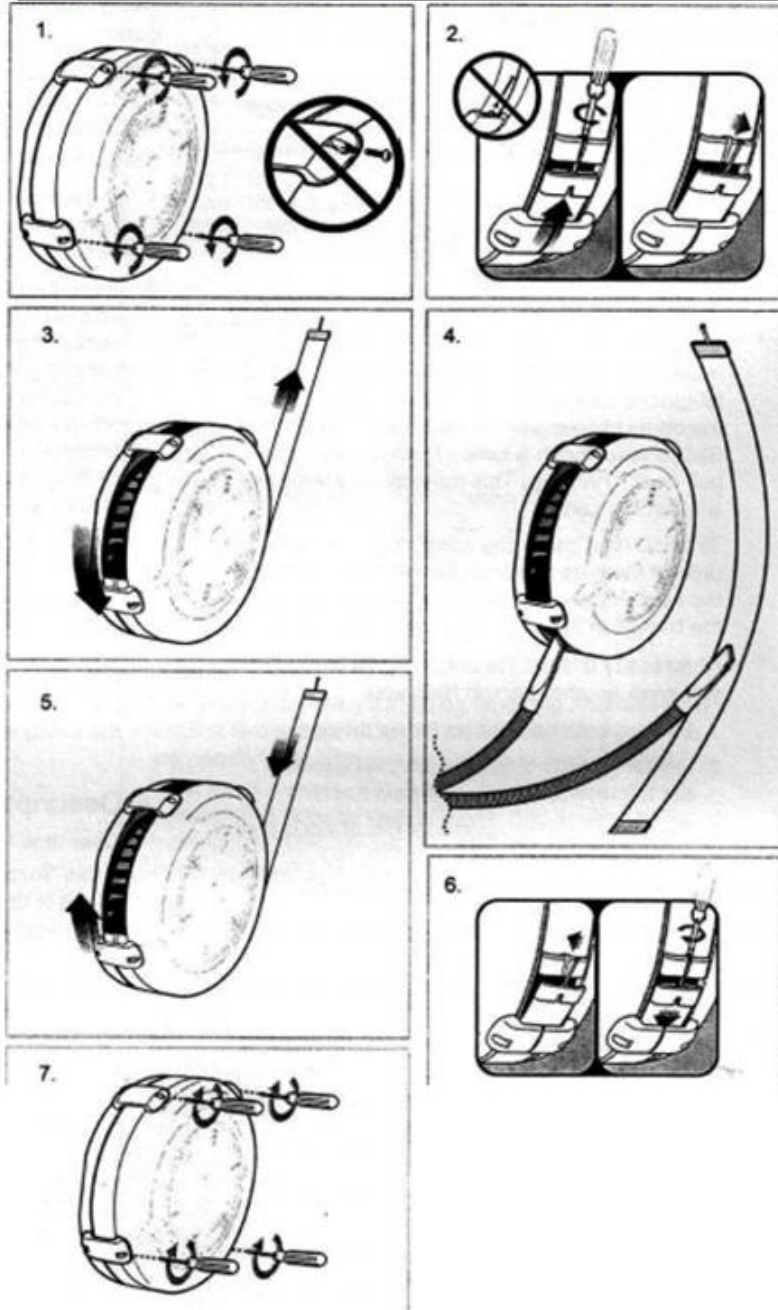
Inspect the Top Bracket Pulleys

Be sure the pulleys spin freely in the pulley housings and that the pulley housing swing freely in the pulley brackets.

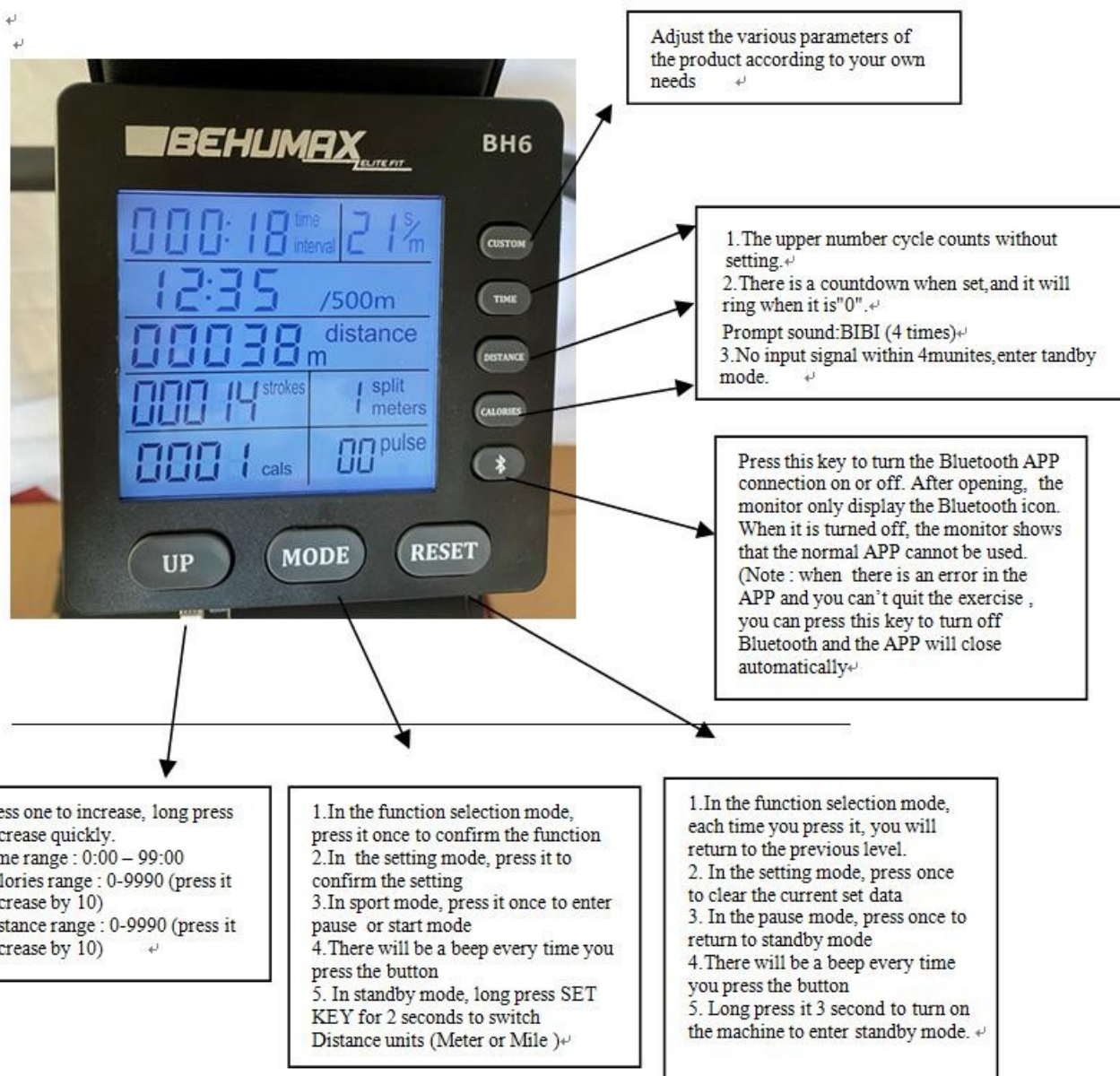


Flywheel Opening and Cleaning

5



MONITOR BRIEF DESCRIPTION



Remarks:

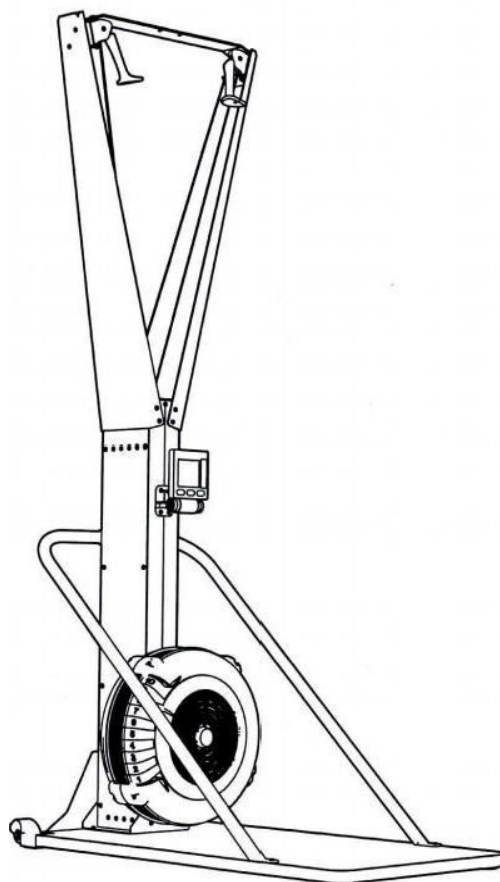
1. When the window display fades, the battery power is not enough, replace the battery.
2. When there is no signal input, please check if the cable is connected.

	Items	Display Range	Set	Memory	Reset	Description
1	TIME	0:00-99:59	±1	yes	yes	1. The upper number cycle counts without setting. 2. There is a countdown when set, and it will ring when it is "0". Prompt sound: BIBI (4 times) 3. No input signal within 4 minutes, enter standby mode.
2	DISTANCE	0~9999	0~9990 ±10K ±10M	yes	yes	1. The upper number cycle counts without setting. 2. There is a countdown when set, and it will ring when it is "0". Prompt sound: BIBI (4 times) 3. No input signal within 4 minutes, enter standby mode.
3	CALORIE	0~9999	0~9990 (±10)	yes	yes	1. The upper number cycle counts without setting. 2. There is a countdown when set, and it will ring when it is "0". Prompt sound: BIBI (4 times) 3. No input signal within 4 minutes, enter standby mode.
4	SPM	0~999	no	no	yes	In the "Start" state a. Display data after inputting sensor signal for 3 seconds. b. After no sensor signal input for 4.6 seconds, the data will be "0". c. Sharing the display window with WATT, so interactive display every 5 seconds.
5	STROKES	0~9999	0~9990 (±10)	yes	yes	ROWING STROKES shares the display window with TOTAL STROKES, so it displays interactively every 5 seconds.
6	TOTAL STROKES	0~9999	no	no	no	The sum of SIKOKE.
7	WATT	0~999	no	no	no	a. Display data after inputting sensor signal for 3 seconds. b. After no sensor signal input for 4.6 seconds, the data will be "0". c. Sharing the display window with SPM, so interactive display every 5 seconds.

8	PULSE	P-30~230 BPM	0-30~230 (±1)BPM	yes	yes	a. When there is a pulse signal input the time for displaying the initial value is 7.3 seconds(counted by the first PLUSE). b. After no pulse signal input for 6 seconds, the data will be "0" . c. Above the set value, the Pulse window value flashes per second or PULSE OVER ALARM=2 ALARM/sec, which is BIBI per second.
9	Manual Program					When no mode is entered QUICK START is performed when an RPM signal is detected.
10	INTERVAL 20-10					1. Interval exercise mode. 2. Exercise for 20 seconds, rest for 10 seconds.
11	INTERVAL 10-20					1. Interval exercise mode. 2. Exercise for 20 seconds, rest for 10 seconds.
12	INTERVAL CUSTOM					1. Interval exercise mode. 2. Exercise for 20 seconds, rest for 10 seconds.
13	TARGET TIME					User set exercise time.
14	TARGET DISTANCE					User set exercise distance.
15	TARGET CALORIES					User set exercise CALORIES.
16	TARGET STROKES					User set exercise STROKES.
17	TARGET PULSE					User set exercise pulse.
18	ON/OFF					Bluetooth switch key.

REACT

SKIDMASKIN



Läs bruksanvisningen noggrant innan du använder enheten och spara dem för framtida bruk.

Underlåtenhet att följa instruktionerna kan leda till skada på enheten, till annan egendomsskada, personskada eller till och med dödsfall.

IP-Agency Finland Oy - Alla rättigheter förbehålls. Produkten och bruksanvisningen kan ändras. Teknisk information kan ändras utan separat meddelande.

Denna svenska bruksanvisning har översatts från engelska. Vi reserverar oss för eventuella leveransfel. Översättningen är baserad på den officiella engelska versionen.

Importör:

IP-Agency Finland Oy

Honkanummentie 13, 01380 Vanda, FINLAND

SUPPORT@IP-AGENCY.FI

INNEHÅLL

SÄKERHETSANVISNINGAR.....	35
PACKNINGSLISTA.....	36
INSTALLATIONSGUIDE.....	37
OPERATIONSINSTRUKTIONER.....	39
UNDERHÅLL	42
ÖVERVAKA KORT BESKRIVNING	46

SÄKERHETSANVISNINGAR

VARNING:

För att minska risken för allvarlig skada, läs alla viktiga försiktighetsåtgärder och instruktioner i denna manual samt alla varningar på din produkt innan du använder din produkt. Vi tar inget ansvar för personskador eller egendomsskador som uppstår genom användning av denna produkt.

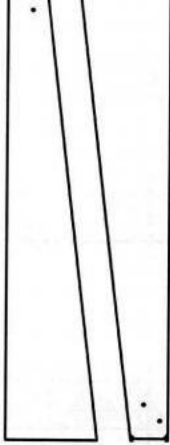
1. Innan du börjar detta eller något träningsprogram, konsultera din läkare. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med redan existerande hälsoproblem.
2. Håll barn under 12 år och husdjur borta från produkten hela tiden.
3. Tillåt aldrig mer än en person på produkten samtidigt.
4. Om användare upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller annan obehag under träning, vänligen sluta träna omedelbart och kontakta en läkare omedelbart.
5. Placera produkten på ett rent, plant golv och använd den inte nära vattenkällor eller utomhus.
6. Vid träning, vänligen bär lämpliga sportkläder. Det är strikt förbjudet att bära långa tröjor och andra lösa kläder som lätt kan fastna i apparaten. Jogging skor eller andra sportskor rekommenderas.
7. Produkten måste användas i enlighet med de funktioner som beskrivs i manualen, och inga andra tillbehör eller produktfunktioner som inte rekommenderas av tillverkaren bör användas för att undvika skador.
8. Ha inga hinder eller vassa föremål runt produkten.
9. Personer med funktionsnedsättningar får inte använda produkten ensamma utan övervakning av en professionell eller vårdgivare.
10. En ordentlig uppvärmning och stretchingövningar måste utföras innan varje träningspass.
11. Vänligen välj lämplig vikt för träning baserat på din egen fysiska kondition, det rekommenderas att anta ett steg-för-steg tillvägagångssätt.
12. Använd inte produkten utan fullständiga funktioner.

Dagligt underhåll

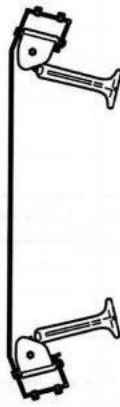
1. Smörj rörliga delar regelbundet.
2. Alla delar av produkten måste inspekteras och säkras före användning..
3. Använd en våt handduk och mild rengöringsmedel för att rengöra produkten. Använd inte kemikalierlösningsmedeltatt rengöra produkten.

PACKNINGSLISTA

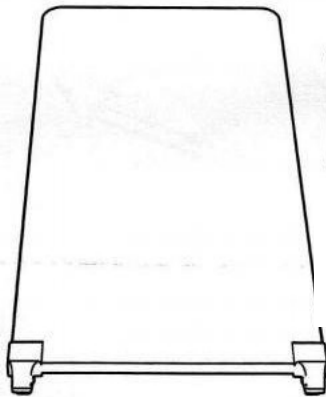
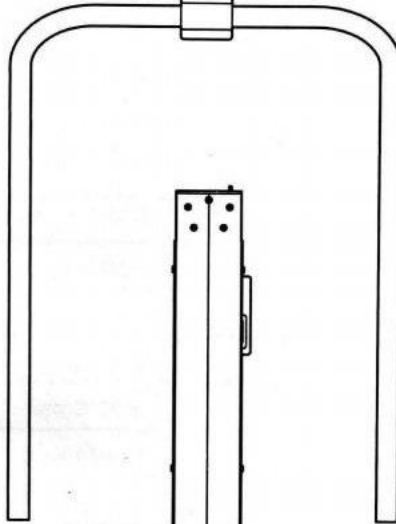
1. Övre armar



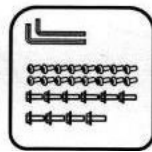
2. Handtag



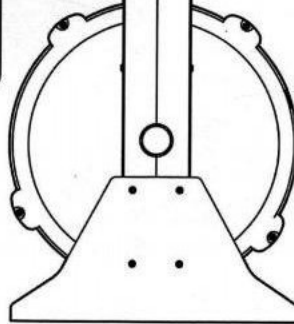
3. Stödram



4. Golvstativ



6. Påse
med delar

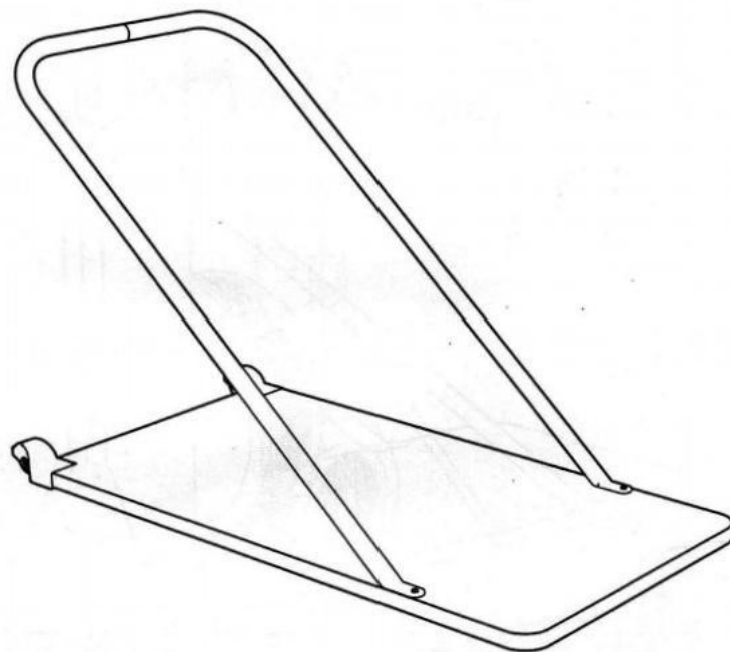


5. Kropp (inkluderar svänghjul och monitor)

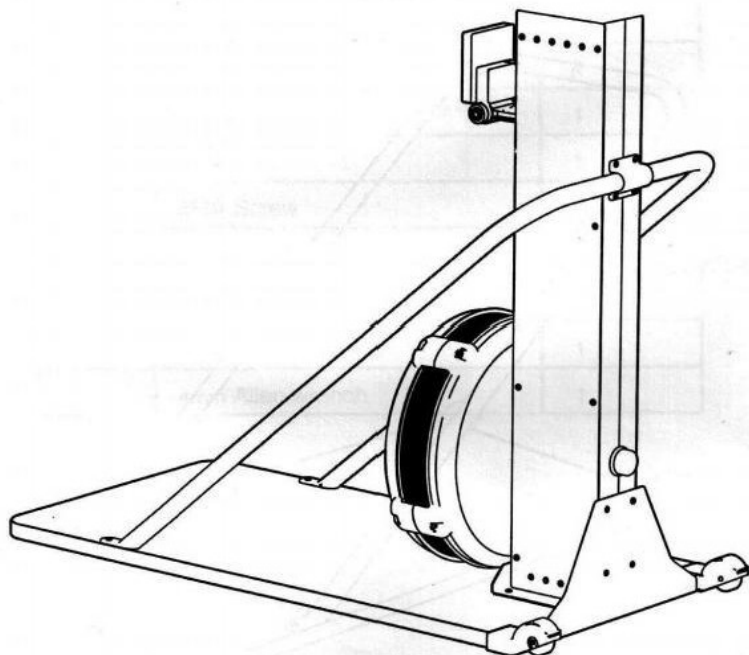
Nej.	Beskrivning	Antal
1	Överarmar (vänster och höger)	2
2	Övre Konsol	1
3	Stödram	1
4	Golvstativ	1
5	Kropp (inkluderar svänghjul och monitor)	1
6	Delsäck	1
	6x10 Skruv	16
	8*16 Skruv	6
	8*25 Skruv	4
	5 mm insexnyckel	1
	4 mm insexnyckel	1

INSTALLATIONSGUIDE

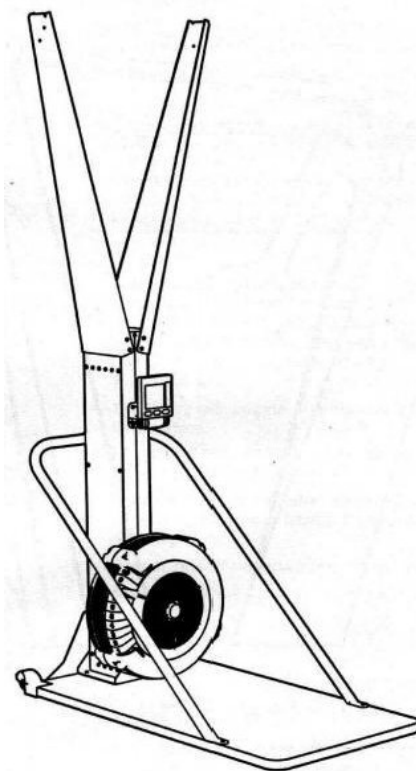
STEG1. Installtstödram och golvstativ



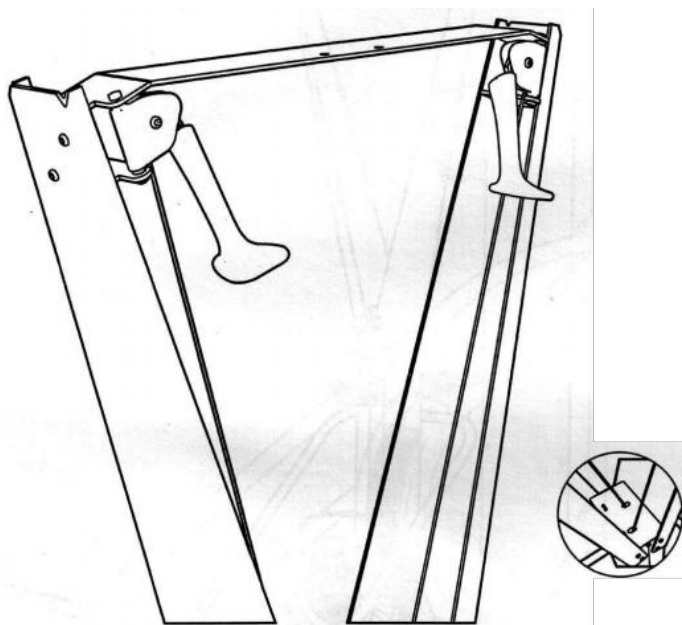
STEG2. Instalkropp och golvstativ



STEG3. InstenllÖverarmar(vänster och rätt)



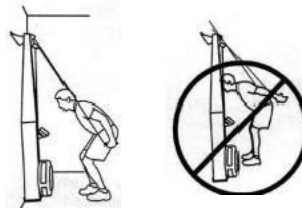
STEG4. InstenHögsta Fästet



OPERATIONSINSTRUKTIONER

DubbelpolTeknik

Börja med dina händer Axelbrett isär i ungefär ögonhöjd.
Dina armar ska vara böjda. Dina fötter ska vara axelbredd isär.



Kör handtagen

Nedåt genom att spänna magmusklerna och böja knäna.
Behåll böjningen i armarna för att hålla handtagen ganska nära ditt ansikte.



Avsluta rörelsen med knäna lätt böjda och armarna sträckta ned längs sidorna.
Ta upp armarna igen och rätta ut kroppen för att återgå till startpositionen.

Klassisk skidteknik (alternerande armar)

Att vara med ena armen höjd och lätt böjd;

Dra ner med den övre armen samtidigt som du gradvis höjer den nedre armen;

Fortsätt att växla mellan armen drag, håll lite böjning i den dragande armen, då det är en starkare position.



VARNING

1. SkiErg erbjuder fantastisk träning för hela kroppen. Varje drag engagerar benen, armarna, axlarna och kärnan nedåt Crunch, med hjälp av kroppsvikt för att hjälpa till att accelerera handtagen.



Varje drag avslutas med att sträcka armarna ner längs höfterna.knändelvisböjd.

2. SkiErg gör det möjligt för dig att träna med dubbelstakning, vilket är grundläggande för både skate- och klassisk skidåkning.

Klassisk skidåkningjagteknik för träning (växels armarna)är också möjligt.

3. Användning av denna maskin med slitna eller försvagade delar (remhjul, kablar, spolar) kan resultera i skador på användaren. Vid osäkerhet om skick på någon del rekommenderas starkt att den omedelbart byts ut. Använd endast äkta delar.

Användning av andra delar kan leda till skador eller dålig prestanda för din maskin.

4. SkiErgen med valfritt golvstativ måste användas på en stabil, plan yta.

5. Vrida eller korsa inte sladdar, och undvik att dra ut sladdarna helt till den punkt där de stoppar.

6. Släpp inte handtagen när de är i utdraget läge. För tillbaka handtagen till toppläget innan du släpper dem.

7. Utför regelbunden inspektion och underhåll enligt rekommendationerna. Håll oövakade barn borta från SkiErg.

TräningIntensitet, Användarkontrollerat motstånd

Ju hårdare du drar, ju mer motstånd du kommer att möta.

Detta beror på att SkiErg använder luftmotstånd, vilket är genererat av det roterande svänghjulet. Ju snabbare du får hjulet snurra, desto mer motstånd kommer det att bli. Du kan åka skidor så hårt eller lätt som du vill. SkiErgs kylvingar dig inte att åka skidor på någon intensitetsnivå.

Inställning för dämpare

Den SkiErg-funktionen är en spiralspjäll med inställningar från 1 till 10. Dämparinställningen är som en cykel växling. Det påverkar känslan av skidåkning men påverkar inte direkt motståndet. Genom att ändra dämparinställningen kan du simulera spannet av skidåkningshastigheter som uppstår på snö. Högre siffror känns mer som skidåkning i långsamt tillstånd eller uppför. Lägre siffror känns som att åka skidor i snabbare snöförhållanden, på platt terräng och utför. För allmän kondition och en bra aerob träning, använd en dämpningsinställning mellan 1 och 4.

Observera: Den 1-10 dämpar temperaturskalan är ett praktiskt alternativ för att ställa in "växlingen".

KOM IGÅNG

Före din Första SkiErg-träning

1. Konsultera din läkare. Se till att det inte är farligt för dig att genomföra enträningsprogram.
2. Granska noggrant texten i teknikinformation. Felaktig teknik kan resultera i skador.
3. Värm upp innan varje träning med några minuters lätt skidåkning, sträck sedan ut i några minuter innan du fortsätter med din träning. Sträck ut igen efter din träning.
4. Börja gradvis Åk skidor högst fem minuter första dagen för att låta din kropp anpassa sig till den nya träningen.

Din första SkiErg-träning

1. Börja med en minut eller två av lätt skidåkning för att lära dig tekniken.

Börja med dubbelpoles-tekniken då den aktiverar fler muskelgrupper och ger dig en bättre övergripande träning.

2. Åk stadigt och lätt i 3 minuter i ett jämnt tempo.

Fortsätt öva på en bra teknik medan du även finner en bekväm rytm.

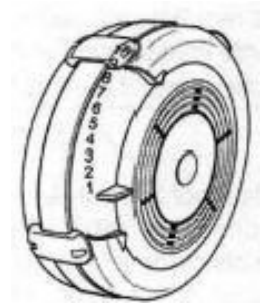
3. Vila i flera minuters instruktioner, gå eller stretcha.

4. Åk lätt igen i 3-5 minuter beroende på din komfort.

5. Vila igen i 1-2 minuter.

6. Upprepa steg 4 två eller tre gånger.

Öka gradvis din skidåkningstid och intensitet under de första två veckorna. Åk inte med full kraft förrän du är bekväm med tekniken och har åkt skidor i minst en vecka. Som med alla fysiska aktiviteter, om du ökar volymen och intensiteten för snabbt, misslyckas med att värma upp ordentligt eller använder dålig teknik, ökar du risken för skador.



UNDERHÅLL

Säkerhetsnivån för maskinen kan vara underhålls endast om det undersöks regelbundet för skador och slitage. Byt defektkomponenter omedelbart för att säkerställa säkerhet och prestanda eller håll maskinen ur bruk tills den är reparerad.

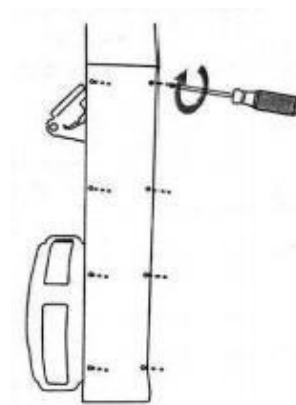
På regelbunden basis, lirka upp sladdarna.

När du greppar handtagen för att använda din SkiErg, kan du av misstag vrida på kablarna, ungefär som vad som skulle hända med sladden på en telefonhandset. Med tiden kan detta orsaka att kablarna vrider sig runt varandra inuti SkiErg, vilket resulterar i en knölig känsla när du drar i handtagen. Detta kan orsaka för tidigt slitage på kabeln.

För att undvika detta, kontrollera kablarna regelbundet och vrid ut dem vid behov. Du kommer kunna se vridningen i kabeln; helt enkelt vrid ut genom att snurra handtaget i motsatt riktning mot vridningen.

Vrid regelbundet ut kablarna; det kommer vara enklare om du har en annan person som hjälper dig.

1. Dra ut båda handtagen så långt det går.
2. Håll kablarna vid den övre fästet så att handtagen hänger och kan snurra fritt.
3. För handen längs längden av varje kabel för att vrida ut kabeln.
4. Återför handtagen till det övre läget.
5. Upprepa processen som börjar från steg 1 minst två gånger.



Rena Grepp

Använd en mild tvål eller rengöringsprodukt för att rengöra greppen efter några träningar sombehövs.

Var 500 000 meter (ungefär 50 timmars användning).

Inspektera sladdarna

Det finns två separata rep och två bungyrep att inspektera.

Viktigt! Varjesladden är även specifik typ och bör vara ersatt med det lämpliga jagåtersättningsladd.

Inspektion av sladd

1. Den handtagSladdar kan enkelt inspekteras genom att dra i dem hantera helt och hållet och visuellt kontrollera förbär.
2. Inspektera sladdarna arbete i vertikala ram. Börja med den nedre högra sidokåpa genom att lossa 8 skruvar, använd de 6 lob. När omslaget är Alla kablar och remskivor kommer att vara synliga.

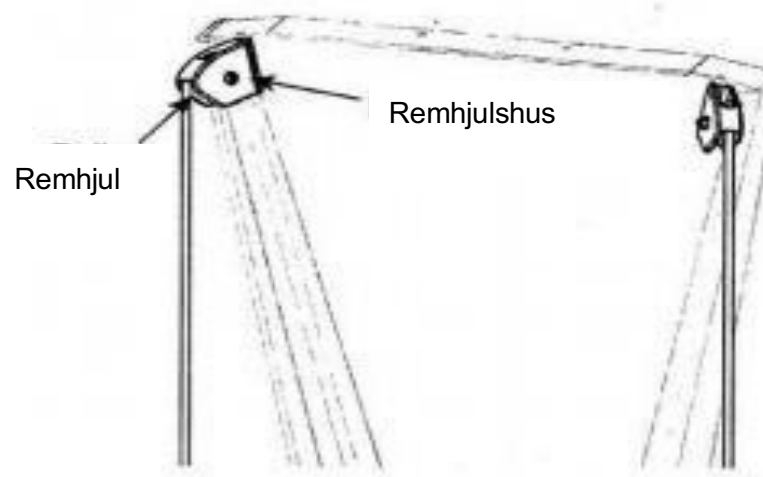
Be en assistent dra handtagen långsamt, hela vägen ut och observera tillståndet på handtaget, repen och bungee-repet. Du bör kunna se hela den fungerande längden på alla rep.

Inspektera fästelementen

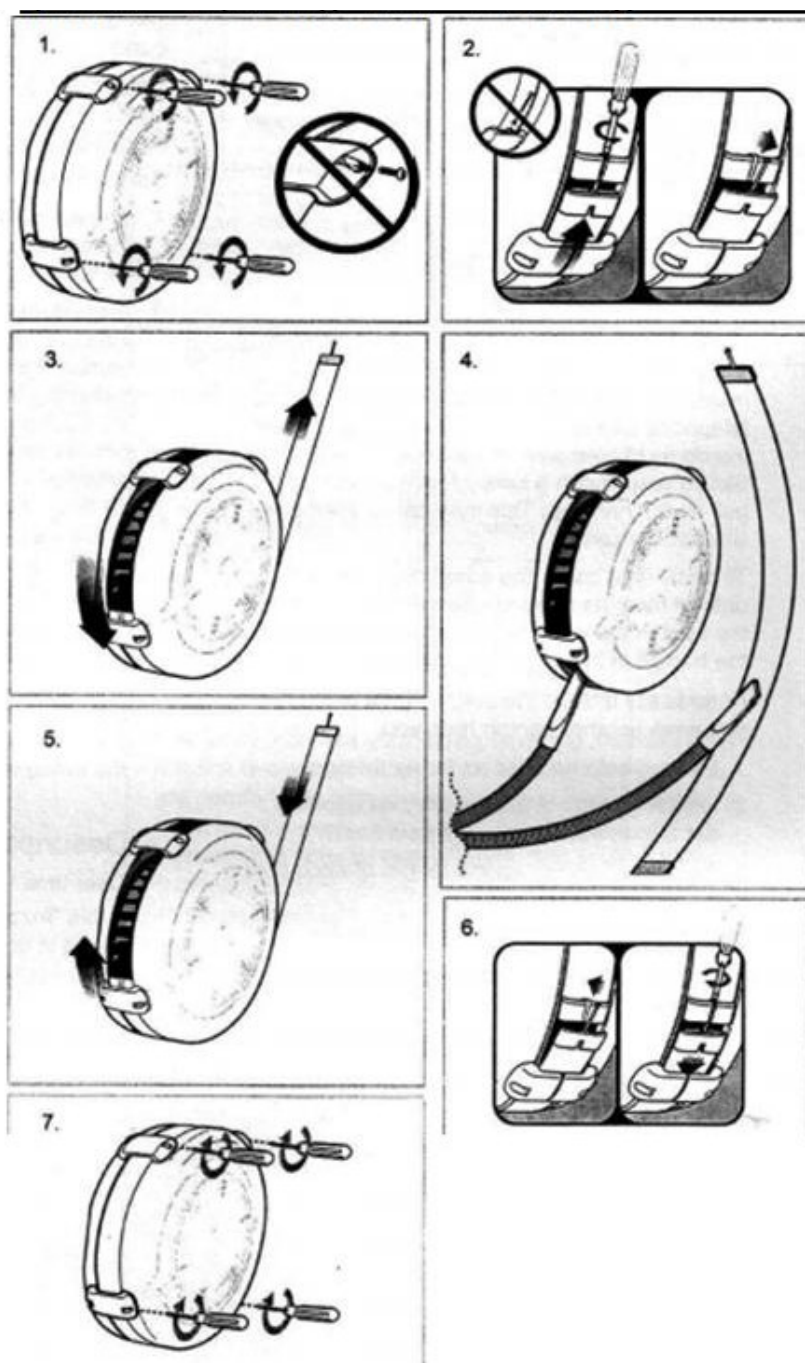
Se till att alla fästelement är ordentligt åtdragna och inte har blivit lösa under användning.

Inspektera de översta hjulet för remskivor

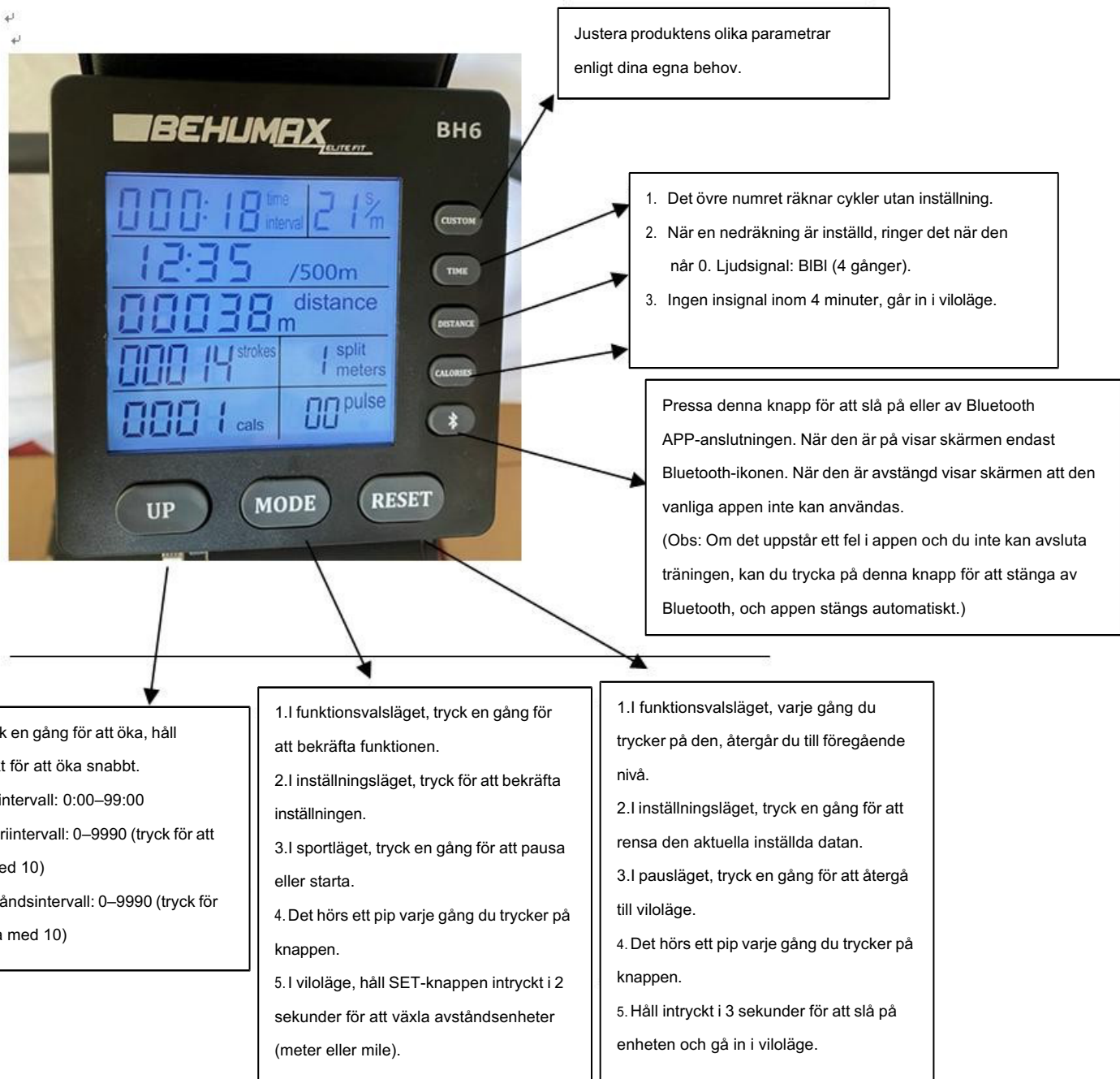
Var säker på att remskivorna snurrar fritt. Remhjulshus och att remhjulshuset svänger fritt i remhjulsfästena.



Svänghjulsöppning och rengöring



ÖVERVAKA KORT BESKRIVNING



Anmärkningar:

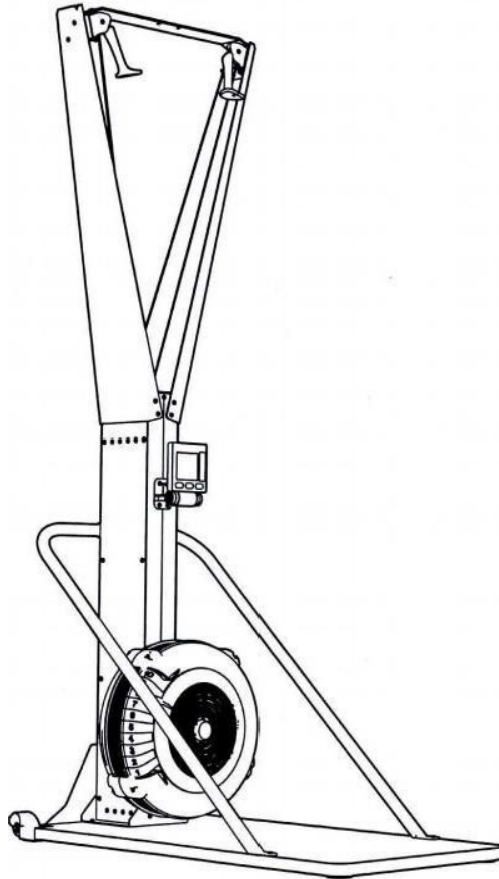
1. När fönsterdisplayen bleknar är batterikapaciteten otillräcklig, byt ut batteriet.
2. När det inte finns någon signalingång, kontrollera om kabeln är ansluten.

	Artiklar	Visa Raseri	Sats	Minne	Återstä ll	Beskrivning
1	TID	0:00–99:59	±1	ja	ja	1. Det övre antalet cykler räknas utan inställning. 2. Det finns ennedräkning när inställd, och jagt kommer att ringa när det är 0. Uppmaningsljud: BIBI (4 gånger) 3. Ingen inputsignal inom 4 minuter, gå in i viloläge.
2	AVSTÅND	0–9999	0–9990 ±10K ±10M	ja	ja	1. Det övre antalet cykler räknas utan inställning. 2. Det finns ennedräkning när inställd, och jagt kommer att ringa när det är 0. Uppmaningsljud: BIBI (4 gånger) 3. Ingen inputsignal inom 4 minuter, gå in i viloläge.
3	CALORI	0–9999	0–9990 (±10)	ja	ja	1. Det övre antalet cykler räknas utan inställning. 2. Det finns ennedräkning när inställd, och jagt kommer att ringa när det är 0. Uppmaningsljud: BIBI (4 gånger) 3. Ingen inputsignal inom 4 minuter, gå in i viloläge.
4	SPM	0–999	nej	nej	ja	I "Start"-läget: a. Visa data efter att sensorns signal har matats in i 3 sekunder. b. Efter att ingen sensorsignal matas in under 4,6 sekunder, kommer datan att visa "0". c. Dela visningsfönstret med WATT, så att den interaktiva visningen uppdateras var 5:e sekund.
5	STROKAR	0–9999	0–9990 (±10)	ja	ja	RADJagNGSOROKES delar visningen i fönster med TOTAL STROKES, så att visningen är interaktivt kvällen i 5 sekunder.
6	TOTALA SLAG	0–9999	nej	nej	nej	Summan av SIKOKE.

7	WATT	0–999	nej	nej	nej	a. Visa data efter att sensor-signalen matats in i 3 sekunder. b. Efter ingen sensor-signal inmatning på 4,6 sekunder, kommer data att vara 0. c. Dela visningsfönstret med SPM, så interaktiv visning var 5 sekund.
8	PULS	P-30~230 BPM	0-30~230 (±1)BPM	ja	ja	a. När det finns en pulssignal ingång är tiden för att visa det initiala värdet 7,3 sekunder (räknat med den första PULSEN). b. Efter att ingen pulssignal har matats in på 6 sekunder blir datan "0". c. Över det inställda värdet blinkar Pulsfönster-värdet per sekund eller PULS ÖVER ALARM=2 ALARM/sekund, vilket är BIBI per sekund.
9	Manual Program					När ingen läge anges utförs QUICK START när en RPM-signal detekteras.
10	INTERVALL 20-10					1. IntervalleTräningsläge. 2. Träna i 20 sekunder,vila i 10sekunder.
11	INTERVALL 10-20					1. IntervalleTräningsläge. 2. Träna i 20 sekunder,vila i 10sekunder.
12	INTERVALL ANPASSAD					1. IntervalleTräningsläge. 2. Träna i 20 sekunder,vila i 10sekunder.
13	MÅL TID					Användare ställer in träningstid.
14	MÅL AVSTÅND					Användare ställer in träningens avstånd.
15	MÅL KALORIER					Användare ställer in träningens KALORIER.
16	MÅL STROKAR					Användare ställer in träningens STROKER.
17	MÅL PULS					Användare ställer in träningens puls.
18	PÅ/AV					Bluetooth växelnyckel.

REACT

SKILANGLAUFTRAINER



Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät verwenden, und bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf.

Die Nichtbeachtung der Anweisungen kann zu Schäden am Gerät führen. zu Sachschäden, Personenschäden oder sogar zum Tod führen.

IP-Agency Finland Oy – Alle Rechte vorbehalten. Das Produkt und die Gebrauchsanweisung können sich ändern. Technische Informationen können sich ohne gesonderte Ankündigung ändern.

Diese deutsche Bedienungsanleitung wurde aus dem Englischen übersetzt. Eventuelle Lieferfehler behalten wir uns vor. Die Übersetzung basiert auf der offiziellen englischen Version.

Importeur:
IP-Agentur Finland Oy
Honkanummentie 13, 01380 Vantaa, FINNLAND
SUPPORT@IP-AGENCY.FI

INHALT

SICHERHEITSHINWEISE	51
PACKLISTE	52
INSTALLATIONSANLEITUNG.....	53
BEDIENUNGSANLEITUNG	55
WARTUNG.....	59
KURZBESCHREIBUNG DES MONITORS ..	63

SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG:

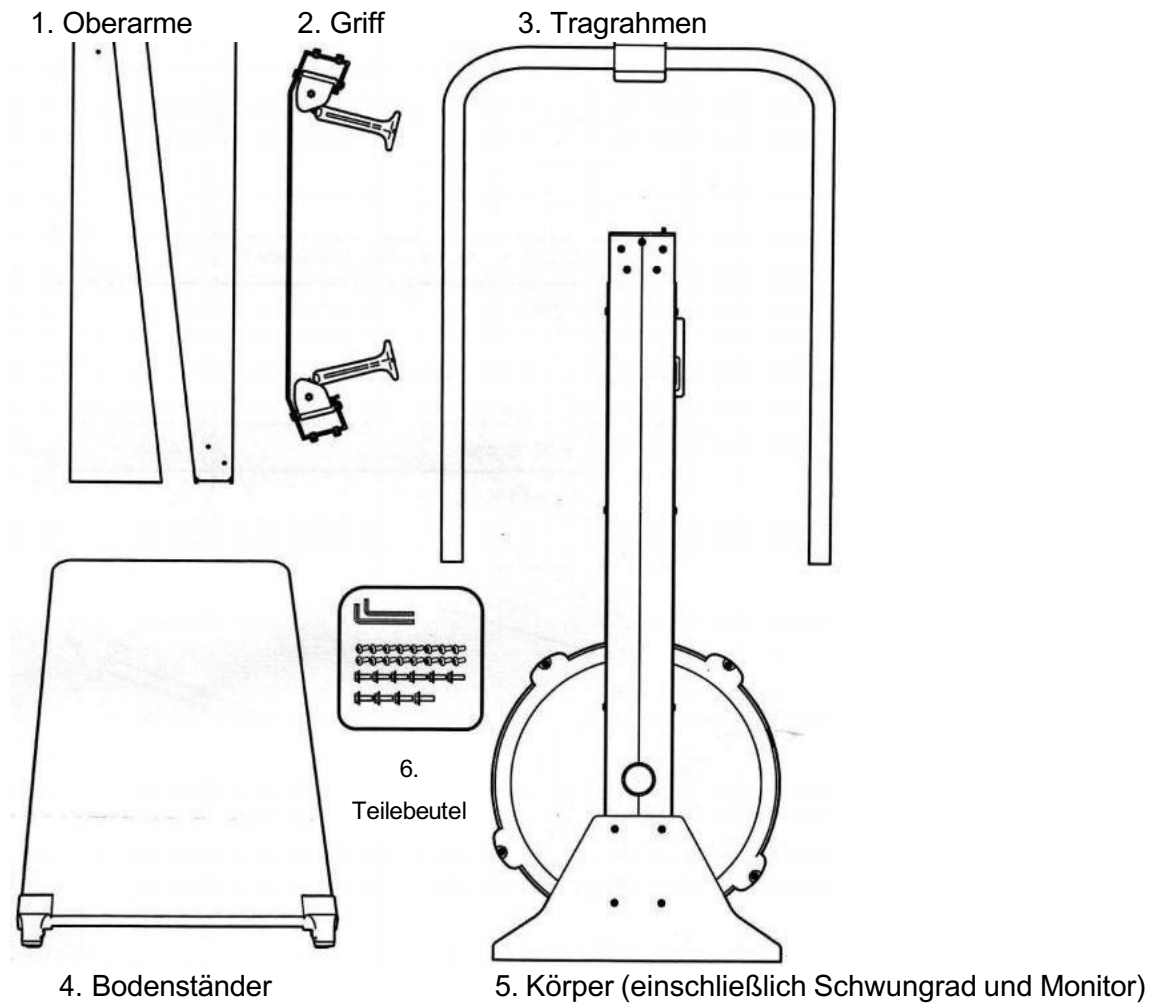
Um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in diesem Handbuch sowie alle Warnungen zu Ihrem Produkt, bevor Sie Ihr Produkt verwenden. Wir übernehmen keine Verantwortung für Personenschäden oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Produkts entstehen.

1. Vor Beginn dieses oder eines anderen Trainingsprogramms konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder für Personen mit bestehenden Gesundheitsproblemen.
2. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere jederzeit von dem Produkt fern.
3. Lassen Sie niemals mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzen.
4. Wenn Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere Beschwerden während des Trainings erleben, bitte das Training sofort stoppen und umgehend einen Arzt konsultieren.
5. Stellen Sie das Produkt auf einem sauberen, ebenen Boden auf und verwenden Sie es nicht in der Nähe von Wasserquellen oder im Freien.
6. Tragen Sie beim Training angemessene Sportkleidung. Es ist strengstens untersagt, lange Shirts und andere lockere Kleidung zu tragen, die leicht von Geräten erfasst werden können. Laufschuhe oder andere Sportschuhe werden empfohlen.
7. Das Produkt muss gemäß den im Handbuch beschriebenen Betriebsfunktionen verwendet werden, und keine anderen Zubehöerteile oder Produktfunktionen, die nicht vom Hersteller empfohlen werden, sollten verwendet werden, um Verletzungen zu vermeiden.
8. Halten Sie keine Hindernisse oder scharfen Gegenstände in der Nähe des Produkts.
9. Personen mit Behinderungen dürfen das Produkt nicht allein ohne die Aufsicht eines Fachmanns oder Gesundheitsdienstleisters verwenden.
10. Eine ordnungsgemäße Aufwärm- und Dehnübung muss vor jedem Training durchgeführt werden.
11. Bitte wählen Sie entsprechend Ihrer eigenen körperlichen Fitness das geeignete Gewicht für das Training, es wird empfohlen, schrittweise vorzugehen.
12. Benutzen Sie das Produkt nicht ohne vollständige Funktionen.

Tägliche Wartung

1. Bewegliche Teile regelmäßig schmieren.
2. Alle Teile des Produkts müssen vor der Verwendung inspiziert und gesichert werden.
3. Verwenden Sie ein feuchtes Tuch und ein mildes Reinigungsmittel, um das Produkt zu reinigen. Keine Chemikalien verwenden. Lösungsmittel das Produkt reinigen.

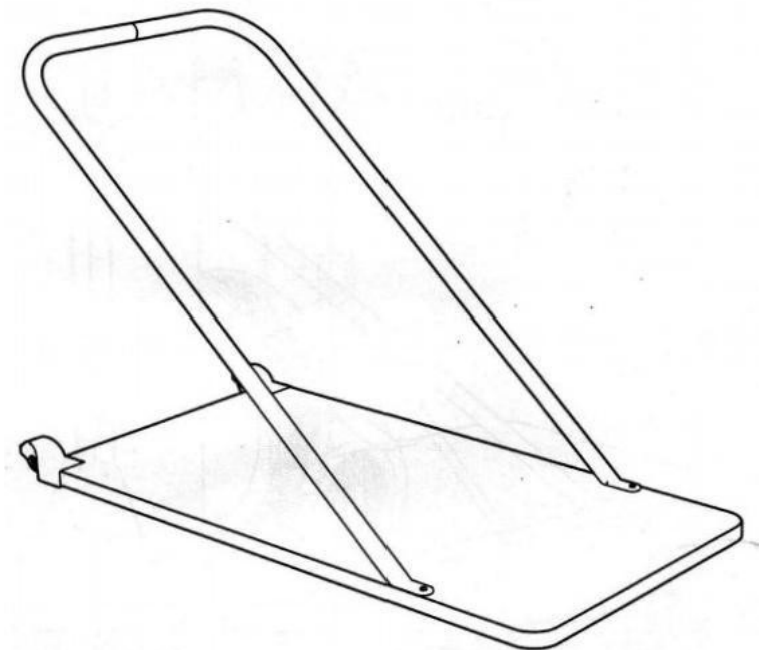
PACKLISTE



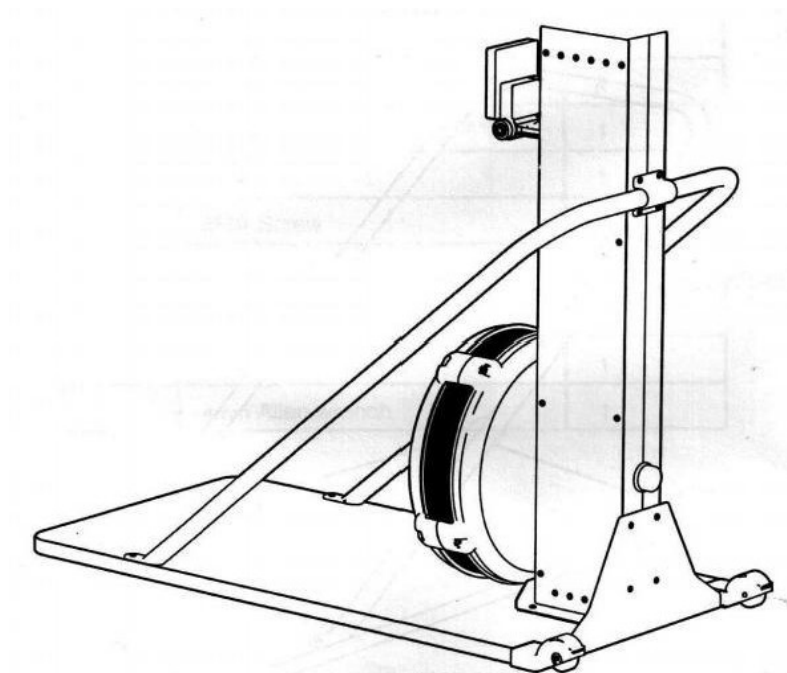
Nein.	Beschreibung	Menge
1	Oberarme (links & rechts)	2
2	Oberste Klammer	1
3	Traggestell	1
4	Bodenständer	1
5	Körper (einschließlich Schwungrad und Monitor)	1
6	Teilebeutel	1
	6*10 Schraube	16
	8*16 Schraube	6
	8*25 Schraube	4
	5-mm-Inbusschlüssel	1
	4-mm-Inbusschlüssel	1

INSTALLATIONSANLEITUNG

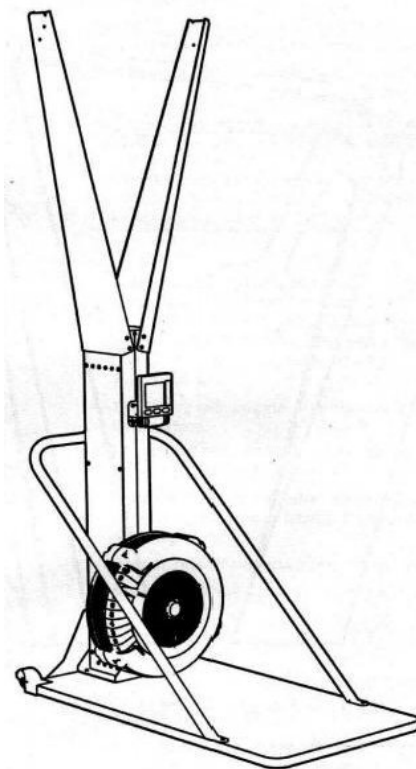
SCHRITT 1. Unterstützung-Rahmen und Standfuß installieren



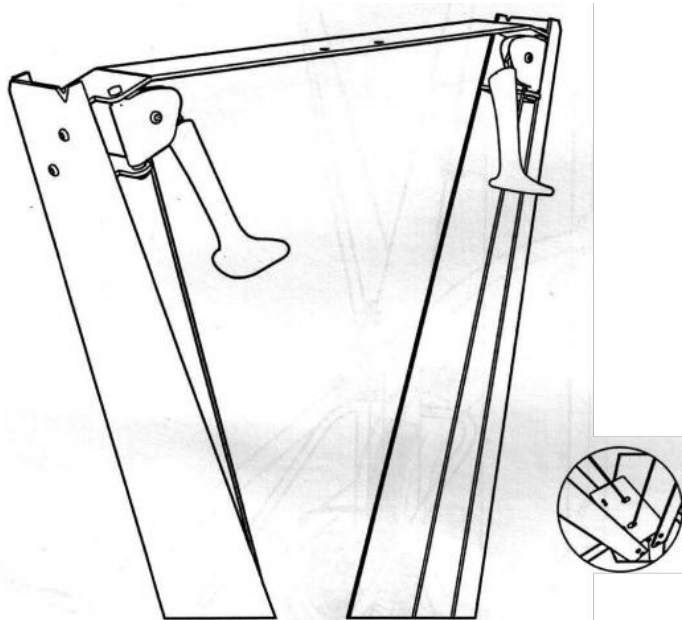
SCHRITT 2. Körper und Standfuß installieren



SCHRITT 3. Körper und Standfuß installieren



SCHRITT 4. Obere Halterung installieren

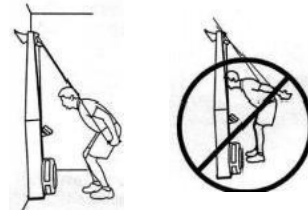


BEDIENUNGSANLEITUNG

Doppelpol-Technik

Beginnen Sie mit Ihren Händen. Schulterbreit auseinander auf Augenhöhe.

Deine Arme sollten gebeugt sein. Deine Füße sollten sein schulterbreit getrennt.



Fahre die Griffe.

Nach unten, indem Sie Ihre Bauchmuskeln anspannen und die Knie beugen.

Halte die Beugung in deinen Armen, um die Griffe relativ nah an deinem Gesicht zu halten.



Beenden Sie den Antrieb mit leicht gebeugten Knien und den Armen ausgestreckt entlang Ihrer Oberschenkel.

Bringen Sie Ihre Arme wieder nach oben und richten Sie Ihren Körper auf, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.

Klassische Skitechnik (wechselnde Arme)

Mit einem Arm erhoben und leicht gebeugt.

Ziehen Sie mit dem oberen Arm nach unten, während Sie den unteren Arm allmählich anheben. Fahren Sie fort, die Arme abwechselnd zu ziehen, wobei der ziehende Arm leicht gebeugt bleibt, da dies eine stärkere Position ist.



WARNUNG

1. Der SkiErg bietet hervorragendes Training für den ganzen Körper. Jeder Zug aktiviert die Beine, Arme, Schultern und den Rumpf in einem abwärts gerichteten "Crunch", wobei das Körpergewicht hilft, die Griffe zu beschleunigen. Jeder Zug endet mit gestreckten Armen, die entlang der Hüften nach unten geführt werden, während die Knie teilweise gebeugt sind.

2. Der SkiErg ermöglicht es Ihnen, mit der Doppelstockbewegung zu trainieren, die sowohl für das Skating als auch für das klassische Skifahren unerlässlich ist.

Klassischer SkiichWechseltechnik (abwechselnde Arme) ist auch möglich.

3. Die Verwendung dieser Maschine mit abgenutzten oder geschwächten Teilen (Riemenscheiben, Seilen, Spulen) kann zu Verletzungen des Benutzers führen. Bei Zweifeln über den Zustand eines Teils wird dringend empfohlen, es sofort zu ersetzen. Verwenden Sie nur Originalteile.
Die Verwendung anderer Teile kann zu Verletzungen oder einer schlechten Leistung Ihrer Maschine führen.
4. Der SkiErg mit optionalem Bodenständer muss auf einer stabilen, ebenen Fläche verwendet werden.
5. Verdrehen oder kreuzen Sie die Kabel nicht und vermeiden Sie es, die Kabel bis zu dem Punkt herauszuziehen, an dem sie stoppen.
6. Lassen Sie die Griffe nicht los, wenn sie in der herausgezogenen Position sind. Bringen Sie die Griffe zurück in die obere Position, bevor Sie sie loslassen.
7. Führen Sie regelmäßige Inspektionen und Wartungen gemäß den Empfehlungen durch. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder vom SkiErg fern.

ARBEITSINTENSITÄT, Benutzergesteuertes Widerstands

Je härter Sie ziehen, desto mehr Widerstand werden Sie spüren.

Das liegt daran, dass der SkiErg Luftwiderstand nutzt, der durch das drehende Schwungrad erzeugt wird. Je schneller Sie das Rad drehen, desto mehr Widerstand wird es geben. Sie können so hart skifahren, wie Sie möchten.

Der SkiErg zwingt Sie nicht, mit einer bestimmten Intensitätsstufe zu skifahren.

Dämpfereinstellung

Der SkiErg verfügt über einen spiralförmigen Dämpfer mit Einstellungen von 1 bis 10. Die Dämpfereinstellung ist wie die Gangschaltung eines Fahrrads. Sie beeinflusst das Gefühl beim Skifahren, hat aber keinen direkten Einfluss auf den Widerstand.

Durch Ändern der Dämpfereinstellung können Sie die Bandbreite der Skigeschwindigkeiten simulieren, die auf Schnee auftreten. Höhere Zahlen fühlen sich mehr wie Skifahren bei langsamen Bedingungen oder bergauf an. Niedrigere Zahlen fühlen sich wie Skifahren bei schnelleren Schneebedingungen, im flachen Gelände und bergab an. Für allgemeine Fitness und ein gutes aerobes Training verwenden Sie eine Dämpfereinstellung zwischen 1 und 4.

Hinweis: Die Dämpfereinstellungsskala von 1-10 ist eine praktische Option zur Einstellung des "Gangs".

ANFANGEN

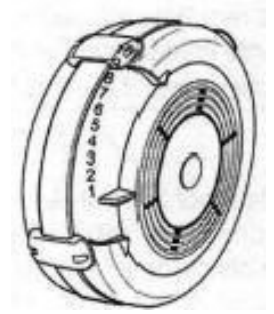
Vor Ihrem ersten SkiErg-Workout

1. Konsultieren Sie Ihren Arzt. Stellen Sie sicher, dass es für Sie nicht gefährlich ist, ein Trainingsprogramm zu beginnen.
2. Überprüfen Sie sorgfältig die Informationen zur Skitechnik. Falsche Technik kann zu Verletzungen führen.
3. Wärmen Sie sich vor jedem Workout mit mehreren Minuten leichtem Skifahren auf und dehnen Sie sich ein paar Minuten, bevor Sie mit Ihrem Workout fortfahren. Dehnen Sie sich nach Ihrem Workout erneut.
4. Beginnen Sie allmählich. Skifahren Sie am ersten Tag nicht länger als fünf Minuten, um Ihrem Körper die Anpassung an die neue Übung zu ermöglichen.

Dein erstes SkiErg-Training

1. Beginnen Sie mit ein oder zwei Minuten leichtem Skifahren, um die Technik zu erlernen.

Starten Sie mit der Doppelstocktechnik, da sie mehr Muskelgruppen beansprucht und ein besseres Ganzkörpertraining bietet.



2. Skifahren Sie gleichmäßig und entspannt für 3 Minuten im Rhythmus.

Üben Sie weiter eine gute Technik und finden Sie einen bequemen Rhythmus.

3. Ruhen Sie sich mehrere Minuten aus, gehen Sie oder dehnen Sie sich.

4. Skifahren Sie erneut leicht für 3-5 Minuten, je nach Ihrem Komfort.

5. Ruhen Sie sich erneut für 1-2 Minuten aus.

6. Wiederholen Sie Schritt 4 zwei oder drei Mal.

Steigern Sie allmählich Ihre Skizeit und Intensität in den ersten zwei Wochen. Skifahren Sie nicht mit voller Kraft, bis Sie sich mit der Technik wohlfühlen und mindestens eine Woche lang geskatet sind. Wie bei jeder körperlichen Aktivität erhöhen Sie das Verletzungsrisiko, wenn Sie das Volumen und die Intensität zu schnell steigern, sich nicht richtig aufwärmen oder schlechte Technik verwenden.

WARTUNG

Das Sicherheitsniveau der Maschine kann sein.nur erhalten, wenn es regelmäßig überprüft wirdfür Schäden und Abnutzung. Defekte ersetzenKomponenten sofort sicherstellenSicherheitundLeistung oder Maschine außer Betrieb halten, bis sie repariert ist.

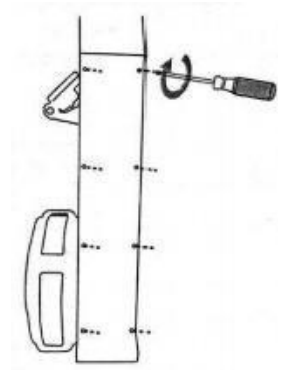
Entwirren Sie regelmäßig die Kabel

Wenn Sie die Griffe benutzen, um Ihren SkiErg zu verwenden, können Sie versehentlich die Kabel verdrehen, ähnlich wie es bei dem Kabel eines Telefonhörers passieren würde. Im Laufe der Zeit kann dies dazu führen, dass sich die Kabel im Inneren des SkiErg umeinander wickeln, was ein klumpiges Gefühl beim Ziehen an den Griffen zur Folge hat. Dies kann zu vorzeitigem Verschleiß des Kabels führen.

Um dies zu vermeiden, überprüfen Sie regelmäßig die Kabel und entwinden Sie diese nach Bedarf. Sie werden die Verdrehung im Kabel sehen können; entwinden Sie es einfach, indem Sie den Griff in die entgegengesetzte Richtung zur Verdrehung drehen.

Entwinden Sie die Kabel periodisch; es wird einfacher sein, wenn Ihnen eine andere Person hilft.

1. Ziehen Sie beide Griffe so weit heraus, wie es geht.
2. Halten Sie die Kabel an der oberen Halterung, damit die Griffe frei baumeln und sich drehen können.
3. Führen Sie Ihre Hand entlang der Länge jedes Kabels, um das Kabel zu entwinden.
4. Bringen Sie die Griffe in die obere Position zurück.
5. Wiederholen Sie den Vorgang, indem Sie bei Schritt 1 beginnen, mindestens zweimal.



Saubere Griffe

Verwenden Sie ein mildes Seifen-oder Reinigungsprodukt, um die Griffe alle paar Trainingseinheiten zu reinigen alsbenötigt.

Alle 500.000 Meter(ungefähr 50 Stunden Nutzung).

Untersuchen Sie die Kabel

Es gibt zwei separate Seile und zwei Bungee-Seile zu überprüfen.

Wichtig! Jedes Seil ist eines bestimmten Typs und sollte durch das entsprechende Ersatzseil ersetzt werden.

Schnurinspektion:

1. Die Zugkabel können leicht inspiziert werden, indem man die Griffe ganz herauszieht und visuell auf Abnutzung überprüft.

2. Überprüfen Sie die Kabel, die im vertikalen Rahmen arbeiten. Beginnen Sie, indem Sie die untere rechte Seitenabdeckung entfernen, indem Sie 8 Schrauben mit dem 6-Lob-Werkzeug lösen. Sobald die Abdeckung entfernt ist, sind alle Kabel und Rollen sichtbar.

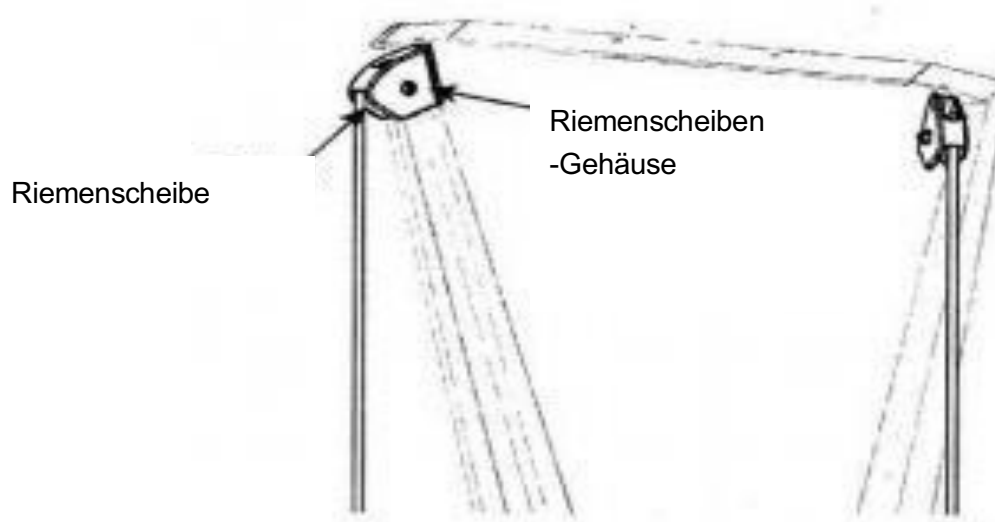
3. Lassen Sie einen Helfer langsam die Griffe ganz herausziehen und beobachten Sie den Zustand des Griffs, der Kabel und des Bungee-Seils. Sie sollten die gesamte Arbeitslänge aller Kabel sehen können.

Überprüfen Sie die Befestigungselemente

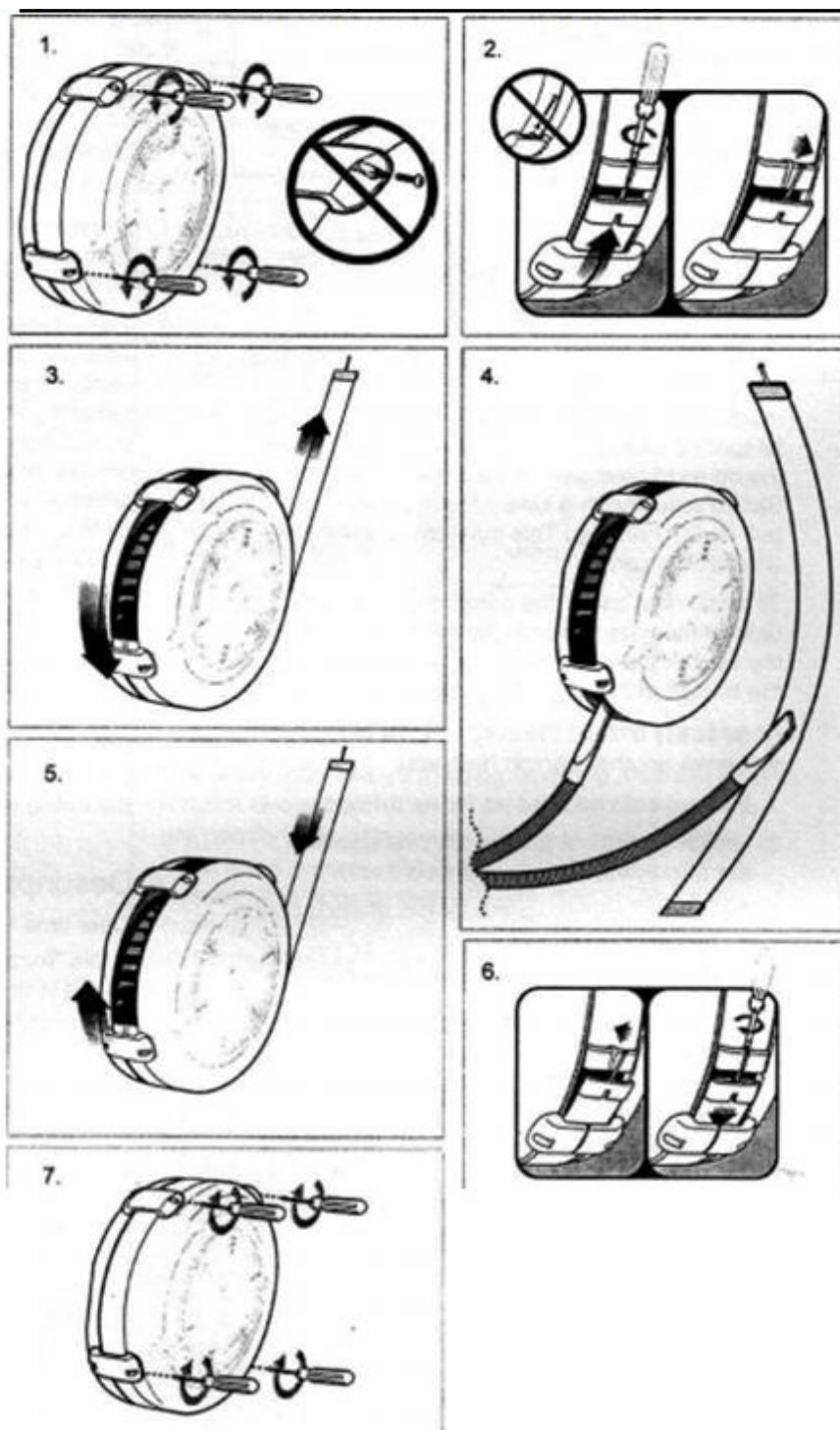
Stellen Sie sicher, dass alle Befestigungselemente fest sitzen und sich während des Gebrauchs nicht gelockert haben..

Untersuchen Sie die oberen Halterungsscheiben

Stellen Sie sicher, dass sich die Rollen frei drehen. Die Riemenscheibengehäuse und dass die Riemenscheibengehäuse frei in den Riemenscheibenhalterungen schwingen.



Flugradöffnung und Reinigung



KURZBESCHREIBUNG DES MONITORS



Passen Sie die verschiedenen Parameter des Produkts gemäß Ihren eigenen

1. Die obere Zahl zählt die Zyklen ohne Einstellung.
2. Es gibt einen Countdown, wenn er eingestellt ist, und es ertönt ein Signal, wenn es "0" ist.
Hinweisen: BIBI (4 Mal).
3. Kein Eingangssignal innerhalb von 4 Minuten, in den

Drücken Sie diese Taste, um die Bluetooth-APP-Verbindung ein- oder auszuschalten. Nach dem Öffnen zeigt der Monitor nur das Bluetooth-Symbol an. Wenn es ausgeschaltet ist, kann die normale APP nicht verwendet werden. (Hinweis: Wenn ein Fehler in der APP auftritt und Sie das Training nicht beenden können, können Sie diese Taste drücken, um Bluetooth auszuschalten, und die APP wird automatisch geschlossen.

1. Drücken Sie einmal, um zu erhöhen, lang drücken, um schnell zu erhöhen.
2. Zeitbereich: 0:00-99:00
3. Kalorienbereich: 0-9990 (drücken, um um 10 zu erhöhen)
4. Entfernungsbereich: 0-9990 (drücken, um um 10 zu erhöhen)

1. Im Funktionsauswahlmodus drücken Sie einmal, um die Funktion zu bestätigen.
2. Im Einstellmodus drücken Sie es, um die Einstellung zu bestätigen.
3. Im Sportmodus drücken Sie einmal, um in den Pause- oder Startmodus zu wechseln.
4. Es ertönt ein Piepton, jedes Mal wenn Sie die Taste drücken.
5. Im Standby-Modus drücken Sie die SET-Taste 2 Sekunden lang, um die Distanz-Einheiten (Meter oder Meile) zu wechseln.

1. Im Funktionsauswahlmodus kehren Sie mit jedem Druck zur vorherigen Ebene zurück.
2. Im Einstellmodus drücken Sie einmal, um die aktuellen Einstelldaten zu löschen.
3. Im Pausenmodus drücken Sie einmal, um in den Standby-Modus zurückzukehren.
4. Es ertönt ein Piepton, jedes Mal wenn Sie die Taste drücken.
5. Halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten und in den Standby-Modus zu wechseln.

Bemerkungen:

1. Wenn die Fensterauslage verblasst, ist die Batterieleistung nicht ausreichend, ersetzen Sie die Batterie.
2. Wenn kein Signal eingeht, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel angeschlossen ist.

	Artikel	Wut anzeigen	Satz	Speicher	Zurück setzen	Beschreibung
1	ZEIT	0:00-99:59	±1	ja	ja	1. Die obere Zahl zählt ohne Einstellung. 2. Es gibt einen Countdown bei Einstellung, und er wird klingeln, wenn er 0 erreicht. Akkustisches Signal: BIBI (4 Mal) 3. Kein Eingangs сигнал innerhalb von 4 Minuten, in den Standby-Modus wechseln.
2	Entfernung	0~9999	0~9990 ±10K ±10M	ja	ja	4. Die obere Zahl zählt ohne Einstellung. 5. Es gibt einen Countdown bei Einstellung, und er wird klingeln, wenn er 0 erreicht. Akkustisches Signal: BIBI (4 Mal) 1. Kein Eingangs сигнал innerhalb von 4 Minuten, in den Standby-Modus wechseln.
3	Kalorie	0~9999	0~9990 (±10)	ja	ja	6. Die obere Zahl zählt ohne Einstellung. 7. Es gibt einen Countdown bei Einstellung, und er wird klingeln, wenn er 0 erreicht. Akkustisches Signal: BIBI (4 Mal) 1. Kein Eingangs сигнал innerhalb von 4 Minuten, in den Standby-Modus wechseln.
4	SPM	0~999	Nein	Nein	ja	Im "Start"-Zustand a. aDaten nach Eingabe des Sensorsignals für 3 Sekunden anzeigen. b. Nach 4,6 Sekunden ohne Eingabe eines Sensorsignals werden die Daten "0". c. Das Displayfenster wird mit WATT geteilt, sodass alle 5 Sekunden eine interaktive Anzeige erfolgt.
5	Schläge	0~9999	0~9990 (±10)	ja	ja	ROWING SOROKES teilt sich das Anzeigefenster mit TOTAL STROKES, sodass es alle 5 Sekunden interaktiv anzeigt.
6	GESAMTSC HLÄGE	0~9999	Nein	Nein	Nein	Die Summe von SIKOKE.
7	WATT	0~999	Nein	Nein	Nein	a. Anzeige der Daten nach Eingabe des Sensorsignals für 3 Sekunden. b. Nach 4,6 Sekunden ohne Eingabe eines Sensorsignals werden die Daten "0" sein.

						c. Teilt sich das Anzeigefenster mit SPM, sodass alle 5 Sekunden interaktiv angezeigt wird.
8	PULS	P-30~230 BPM	0-30~230 (±1) BPM	ja	ja	a. Wenn ein Puls-Signal eingegeben wird, beträgt die Zeit für die Anzeige des Anfangswerts 7,3 Sekunden (gemessen vom ersten PULS). b. Nach 6 Sekunden ohne Puls-Signal wird der Datenwert "0" sein. c. Über dem festgelegten Wert blinkt der Pulswert pro Sekunde oder PULS ÜBER ALARM = 2 ALARM/Sekunde, was BIBI pro Sekunde entspricht.
9	Manuell Programm					Wenn kein Modus eingegeben wird, wird QUICK START durchgeführt, sobald ein RPM-Signal erkannt wird.
10	INTERVALL 20-10					1. Intervalltrainingsmodus. 2. Trainieren für 20 Sekunden, Ausruhen für 10 Sekunden.
11	INTERVALL 10-20					3. Intervalltrainingsmodus. 1. Trainieren für 20 Sekunden, Ausruhen für 10 Sekunden.
12	INTERVALL BENUTZERDEFINIERT					4. Intervalltrainingsmodus. 1. Trainieren für 20 Sekunden, Ausruhen für 10 Sekunden.
13	ZIEL ZEIT					Benutzerdefinierte Trainingszeit.
14	ZIEL Entfernung					Benutzerdefinierte Trainingsdistanz.
15	ZIEL KALORIEN					Benutzerdefinierte TrainingsKALORIEN.
16	ZIEL Schläge					Benutzerdefinierte TrainingsSTROKES.
17	ZIEL PULS					Benutzerdefinierter Puls.
18	EIN/AUS					Bluetooth-Schalter.