



Produttore: Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.

Indirizzo: Floor 4, Building 25, Area 18, ABP Park, Fengtai, Beijing, China

MADE IN CHINA

Manuale Utente KINGSMITH Remoergometro Smart

Si prega di leggere attentamente il Manuale Utente prima di utilizzare il remoergometro.

Conserva questo manuale con cura.

Model No.: RMWR1F SA

KING SMITH

Attenzione: Si avvisa l'utente che cambiamenti o modifiche non espressamente approvate dalla parte responsabile della conformità potrebbero invalidare il diritto dell'utente a utilizzare l'apparecchiatura.

Questo dispositivo è conforme alla Parte 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) questo dispositivo non può causare interferenze dannose e (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, comprese le interferenze che potrebbero causare un funzionamento indesiderato.

NOTA: questa apparecchiatura è stata testata ed è risultata conforme ai limiti dei dispositivi digitali di Classe B, ai sensi della Parte 15 delle norme FCC. Questi limiti sono progettati per fornire una protezione ragionevole contro interferenze dannose in un'installazione residenziale. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia in radiofrequenza e, se non installata e utilizzata secondo le istruzioni, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, non vi è alcuna garanzia che non si verifichino interferenze in una particolare installazione.

Se questa apparecchiatura causa interferenze dannose alla ricezione radiofonica o televisiva, cosa che può essere determinata spegnendo e accendendo l'apparecchiatura, si consiglia all'utente di provare a correggere l'interferenza adottando una o più delle seguenti misure:

- Riorientare o riposizionare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra l'apparecchiatura e il ricevitore.
- Collegare l'apparecchiatura a una presa di un circuito diverso da quello a cui è collegato il ricevitore.
- Consultare il rivenditore o un tecnico radio/TV esperto per assistenza.

Dichiarazione FCC sull'esposizione alle radiazioni:

Questa apparecchiatura è conforme ai limiti di esposizione alle radiazioni FCC stabiliti per un ambiente non controllato. Questo trasmettitore non deve essere posizionato o utilizzato insieme ad altre antenne o trasmettitori

L'apparecchio è destinato all'uso domestico.



PERICOLO

Per ridurre il rischio di scosse elettriche:

Scollegare sempre l'apparecchio dalla presa elettrica immediatamente dopo l'uso e prima della pulizia.



AVVERTIMENTO

Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni alle persone:

- 1) L'apparecchio non deve mai essere lasciato incustodito quando è collegato alla presa di corrente. Scollegare dalla presa quando non in uso e prima di aggiungere o togliere parti.
- 2) È necessaria un'attenta supervisione quando questo apparecchio viene utilizzato da, su o vicino a bambini, invalidi o persone disabili.
- 3) Utilizzare questo apparecchio solo per l'uso previsto e descritto in questo manuale. Non utilizzare accessori non consigliati dal produttore.
- 4) Non utilizzare mai questo apparecchio se ha il cavo o la spina danneggiati, se non funziona correttamente, se è caduto o è danneggiato o è caduto in acqua. Restituire l'applicazione a un centro di assistenza per l'esame e la riparazione.
- 5) Non trasportare questo apparecchio afferrandolo per il cavo di alimentazione né utilizzare il cavo come maniglia.
- 6) Tenere il cavo lontano da superfici riscaldate.
- 7) Non far cadere né inserire mai alcun oggetto nelle aperture.
- 8) Non utilizzare all'aperto.
- 9) Non operare dove vengono utilizzati prodotti aerosol (spray) o dove viene somministrato ossigeno.
- 10) Per scollegare, girare tutti i controlli in posizione spenta, quindi rimuovere la spina dalla presa.

Collegare questo apparecchio solo a una presa con messa a terra adeguata. Consultare le istruzioni per la messa a terra.

Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o con mancanza di esperienza e conoscenza, a meno che non abbiano ricevuto supervisione o istruzioni sull'uso dell'apparecchio da parte di una persona responsabile della loro sicurezza. Tenere i bambini di età inferiore a 13 anni lontani da questa macchina.

Per ridurre il rischio di scosse elettriche, questo apparecchio è dotato di una spina polarizzata (una lama è più larga dell'altra). Questa spina si inserisce in una presa polarizzata solo in un modo. Se la spina non si inserisce completamente nella presa, invertire la spina. Se ancora non si inserisce, contattare un elettricista qualificato per installare la presa corretta. Non modificare in alcun modo la spina.

Categoria S (studio): Uso professionale e/o commerciale.

L'attrezzatura fitness viene utilizzata in luoghi di allenamento per gruppi, quali: associazioni sportive, educative, istituzioni, alberghi, club e studi, e il suo utilizzo e controllo sono gestiti esclusivamente dal proprietario (dotato di personalità giuridica).

Classe H (casa): uso domestico.

Ulteriori istruzioni per l'uso:

-- Sistema di frenatura: dipendente dalla velocità.

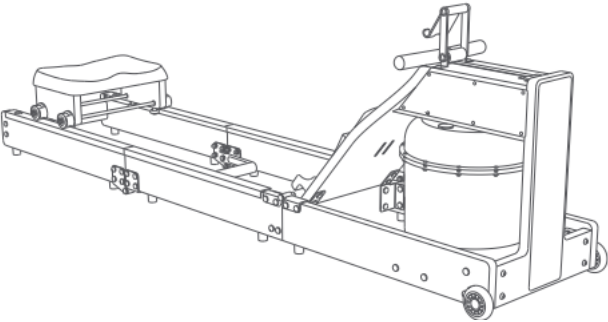
-- Informazioni sul carico: modificare il carico modificando il volume dell'acqua nel serbatoio.

Indice

1. Prodotto e Accessori	02
2. Diagramma Funzionale	03
3. Guida al Primo Utilizzo	07
4. Istruzioni per l'Uso	09
5. Esercizi di Riscaldamento	10
6. Sicurezza e Precauzioni	11
7. Marchi Registrati e Dichiarazioni Legali	13
8. Sostituzione e Smaltimento	14

Benvenuto!

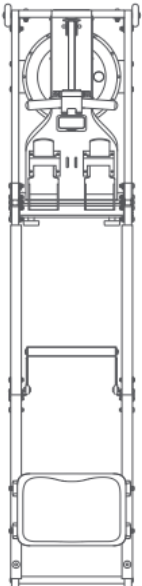
Grazie per aver scelto il remoergometro pieghevole KingSmith, di seguito denominato vogatore. L'ingegnoso design pieghevole in tre sezioni consente di migliorare il proprio benessere praticando un sano esercizio fisico a casa. Questo prodotto è solo per uso domestico e non deve essere utilizzato per scopi commerciali, di noleggio o di gruppi pubblici.



Parametro	
Età consigliata	14 - 60 anni
Tensione continua	300 N
Carico massimo	120 kg (260 lb)
Peso netto	29 kg (63 lb)
Dimensioni da aperto	1940 x 500 x 560 mm (76,3 x 19,6 x 22 pollici)
Dimensioni da chiuso	680 x 500 x 580 mm (26,7 x 19,6 x 22,8 pollici)
Classe	HC
Frequenza di trasmissione	2400~2483.5 MHz
Potenza di trasmissione (max)	20 dBm

1. Prodotto e Accessori

Si prega di verificare attentamente che gli articoli contenuti nella scatola di imballaggio siano completi ed integri e di contattare il rivenditore qualora si riscontrino eventuali articoli mancanti o danneggiati.

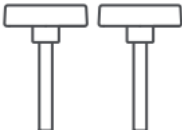


Vogatore
KingSmith WR1

Accessori



Pompa dell'
acqua x1



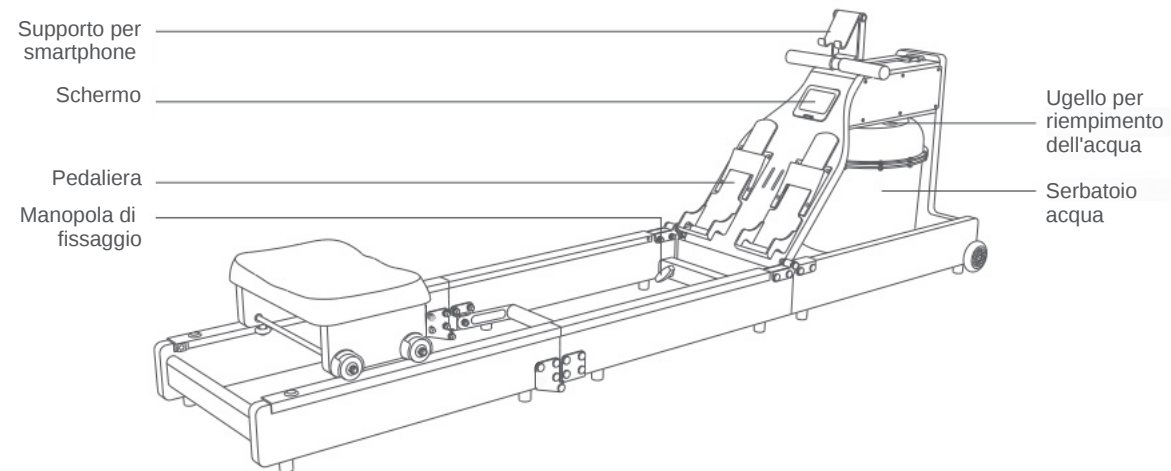
Manopole x2



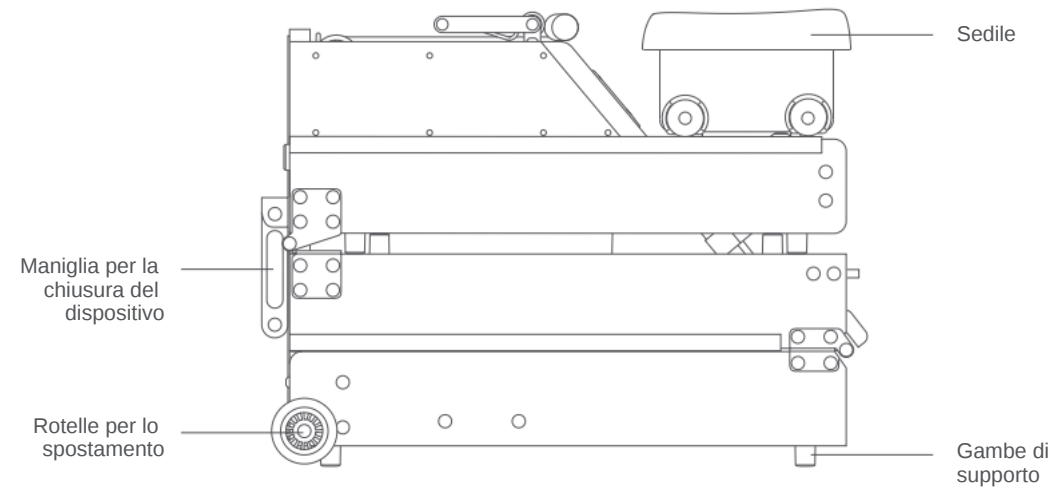
Manuale x1

2. Diagramma Funzionale

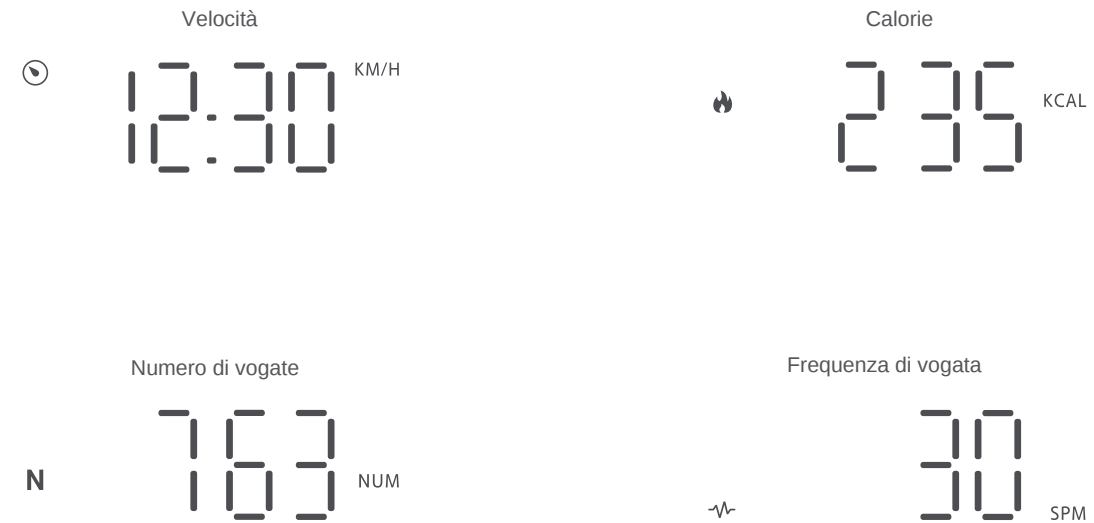
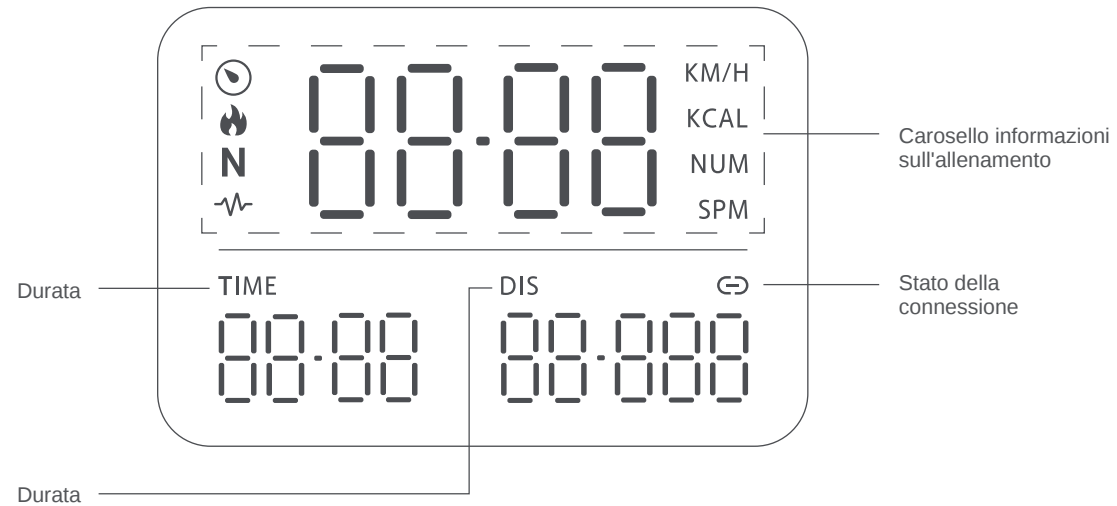
1. Da aperto



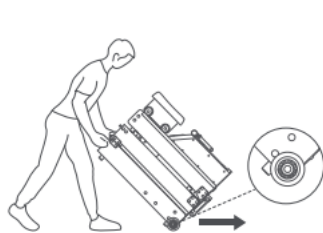
2. Da chiuso



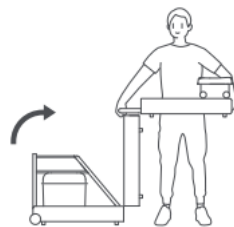
3. Introduzione alle funzioni del pannello di visualizzazione



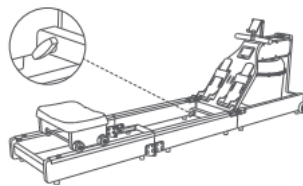
3. Guida al Primo Utilizzo



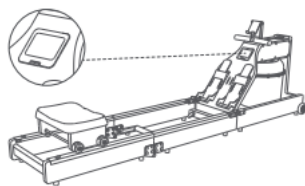
1. Prima di spingere o tirare il prodotto, posizionarlo su una superficie piana. Evitare tappetini troppo morbidi o spessi.



2. Con una mano, tirare la maniglia di apertura verso l'alto e accompagnare con un movimento rotatorio la tavola di legno sotto il sedile con l'altra mano. Sollevare con forza le sezioni verso l'alto per aprire il vogatore.



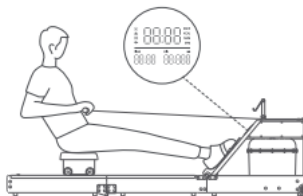
3. Dopo l'apertura, avvitare le manopole di fissaggio nei fori corrispondenti situati sotto i pedali su entrambi i lati, in modo da fissare le assi di legno alle estremità anteriori.



4. Estrarre il display elettronico dall'alloggiamento sopra la pedaliera e inserire le batterie.



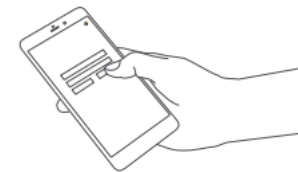
5. Sedersi sul sedile, posizionare i piedi sui pedali, regolarne la dimensione e fissare le cinghie.



6. Tirare la maniglia del vogatore per accendere lo schermo del pannello di visualizzazione.



7. Scansiona il codice QR qui sopra o cerca "KS Fit" nell'app store e completa l'installazione e la registrazione.



8. Apri l'applicazione, aggiungi e accoppia il vogatore seguendo le istruzioni a schermo. Utilizza liberamente il vogatore o guarda le lezioni incluse.

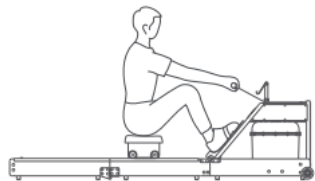
Precauzioni prima di aggiungere acqua al vogatore

1. Utilizzare acqua pura o acqua purificata per mantenere la canna pulita e ridurre la frequenza dei cambi d'acqua.
2. A seconda della qualità dell'acqua nelle diverse regioni e delle abitudini di utilizzo personali, controllare regolarmente lo stato dell'acqua e sostituirla almeno una volta ogni 3-6 mesi.
3. Non utilizzare candeggina o detergenti domestici per pulire l'interno o la superficie del serbatoio dell'acqua.

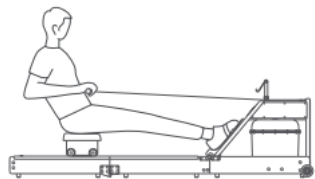
4. Istruzioni per l'Uso

Fondamenti del movimento

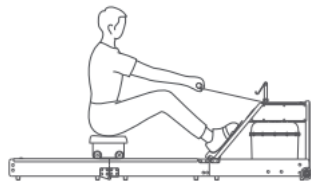
- Iniziare con un colpo rilassato in avanti, quindi allungare energicamente le gambe mantenendo braccia e schiena dritte.
- Tirare le braccia indietro oltre le ginocchia, fino alla posizione del bacino e successivamente ruotare i gomiti verso l'esterno per completare il movimento.
- Ritornare alla posizione originale e ripetere il ciclo.
- Fare riferimento al video tutorial per ulteriori informazioni sulla vogata ed il movimento.



1. Preparazione: rilassare le spalle, allungare e raddrizzare le braccia, mantenere la schiena dritta e piegare le ginocchia in modo che i polpacci siano perpendicolari alle rotaie.



3. Finale: tirare le manopole sotto le costole con le gambe completamente tese.



2. Attacco: Premere i pedali con la pianta dei piedi e raddrizzare contemporaneamente le braccia.



4. Ripresa: piegare lentamente le ginocchia quando il corpo è completamente inclinato in avanti e le braccia sono tese e rilassate, quindi ripetere i passaggi precedenti.

5. Esercizi di Riscaldamento

Regolazione della resistenza

Variazione del carico:

La resistenza offerta dall'acqua aumenta proporzionalmente alla velocità di trazione, offrendo un carico variabile.

Regolazione del carico:

La resistenza offerta dall'acqua può essere ulteriormente regolata modificando il volume di acqua contenuto nel serbatoio. Il carico aumenta con l'aumentare del volume d'acqua.

Codici di errore

E01: Errore di funzionamento del display

E02: Overflow dati sensore A

E04: Overflow dati sensore A

E08: Overflow dati sensore B

E01 00: Dati sensore B disconnessi

Riscaldati per 5-10 minuti prima dell'allenamento ed effettua esercizi di allungamento dei muscoli per prevenire gli infortuni sportivi. Si consiglia di eseguire i seguenti esercizi di stretching, e di ripeterli al termine dell'allenamento:

1. Allungamento verso il basso: piegare leggermente le ginocchia, abbassare leggermente il corpo in avanti, rilassare lentamente la schiena e le spalle, toccare le dita dei piedi con le mani quanto più possibile, tenere la posizione per 10-15 secondi e poi rilassare (ripetere 3 volte).

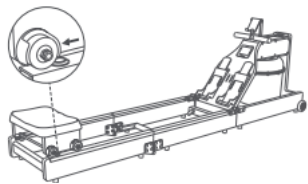
2. Allungamento dei tendini del ginocchio: sedendosi su un cuscino pulito, raddrizzare una gamba e ritrarre l'altra verso l'interno in modo che la pianta del piede aderisca perfettamente all'interno coscia della gamba raddrizzata. Prova a toccare le dita del piede allungato con le mani, mantieni la posizione per 10-15 secondi e poi rilassare (ripeti 3 volte per ciascuna gamba).

3. Allungamento del polpaccio e del tendine d'Achille: stare con entrambe le mani contro il muro e un piede dietro l'altro. Tenendo la gamba posteriore in posizione distesa e il tallone a terra, inclinarsi verso il muro, tenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassare (ripetere 3 volte per ciascuna gamba).

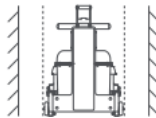
4. Allungamento dei quadricipiti: mantenere l'equilibrio contro un muro o un tavolo con la mano sinistra, allungare la mano destra all'indietro per afferrare il piede e tirare lentamente il tallone destro verso i glutei fino a sentire la tensione nei muscoli anteriori della coscia, tenere la posizione per 10-15 secondi quindi rilassare (ripetere 3 volte per ciascuna gamba).

5. Allungamento del Sartorio (muscolo dell'interno coscia): sedersi con le piante dei piedi una di fronte all'altra e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Afferrare e tirare i piedi verso l'inguine con le mani, tenere la posizione per 10-15 secondi quindi rilassare (ripetere 3 volte).

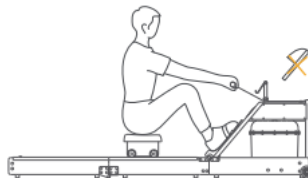
6. Sicurezza e Precauzioni



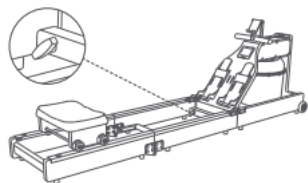
⚠ Prima di richiuderlo, assicurarsi che la ruota posteriore del sedile sia posizionata dietro la sporgenza all'estremità del binario.



⚠ Lasciare uno spazio superiore a 600 mm su entrambi i lati.



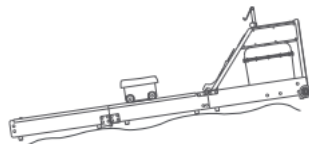
⚠ Esercitarsi moderatamente, usare scarpe sportive ed abbigliamento adeguato, considerare il proprio stato di salute fisica.
In caso di fastidio durante l'allenamento, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico, per prevenire il rischio di lesioni.



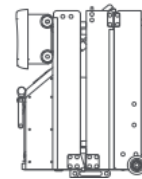
⚠ Durante l'uso, assicurarsi di avvitare la manopola di fissaggio.



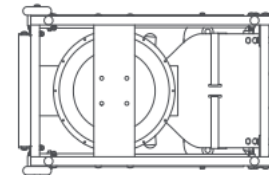
⚠ Lasciare uno spazio superiore a 600 mm sui lati anteriore e posteriore del vogatore.



⊗ Non utilizzare il dispositivo su superfici irregolari.



⊗ Non ribaltare il vogatore quando è chiuso o lo si sta chiudendo.



⊗ Non ripiegare o tenere il vogatore riposto su di un lato.



⊗ I bambini devono essere sorvegliati per assicurarsi che non giochino con il vogatore.



⚠ Gli anziani, i bambini e le donne incinte dovrebbero usare questo prodotto con prudenza.

8. Marchi Registrati e Dichiarazioni Legali

Vari brevetti relativi ai prodotti a marchio KingSmith e KingSmith WalkingPad sono sviluppati e protetti da copyright da Beijing KingSmith Technology Co., Ltd. ("KingSmith" in breve). Senza il permesso scritto da parte di KingSmith, nessuna organizzazione, soggetto o individuo sono autorizzati a copiare o a distribuire, in tutto o in parte, il presente Manuale dell'utente e resta proibito utilizzare i brevetti in esso contenuti. Questo Manuale dell'utente, per quanto possibile, include le introduzioni e le istruzioni operative più recenti disponibili al momento della stampa.

Tuttavia, potrebbero esserci delle discrepanze tra il prodotto acquistato e quello qui descritto a causa della continua ottimizzazione delle funzioni e del design. Pertanto, in caso di eventuali deviazioni di colore e aspetto, è da considerarsi prevalente il prodotto reale, così come si presenta.

La macchina è conforme alle norme EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-7

9. Sostituzione e Smaltimento



La batteria contenuta in questo apparecchio deve essere rimossa prima di smaltire l'apparecchio. Quando si sostituisce la batteria, utilizzare solo batterie originali, disponibili nel nostro negozio di ricambi online.

Il vano batterie si trova sul retro dell'apparecchio. Aprire il vano rimuovendo la vite del coperchio utilizzando un cacciavite adeguato, quindi premere l'estremità inferiore del fermo di bloccaggio sui connettori. In questo modo, entrambi i lati della connessione possono essere separati fisicamente. Quando si inserisce una nuova batteria, spingere insieme i due connettori e assicurarsi che il fermo si agganci correttamente.

Non smaltire mai la batteria usata nei rifiuti domestici, ma solo attraverso gli appositi punti di raccolta pubblici. Ciò vale anche per le batterie degli apparecchi difettosi.



I dispositivi contrassegnati con questo simbolo devono essere smaltiti separatamente dai rifiuti domestici, poiché contengono materiali preziosi che possono essere riciclati. Uno smaltimento corretto protegge l'ambiente e la salute umana. L'autorità locale o il rivenditore possono fornire informazioni in merito.