

**USER &
ASSEMBLY
MANUAL**

**WOODEN
WATER
ROWER**

ASCEND

TABLE OF CONTENTS

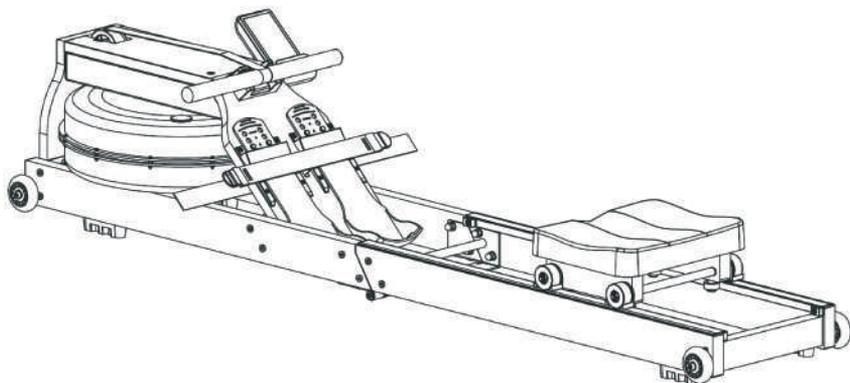
SAFETY GUIDELINES	2
ASSEMBLY PARTS	4
EASY ASSEMBLY	5
• Unfold	
• Fix the Seat	
• Managing the Water in the Tank	
FOLDING THE MACHINE	7
MONITOR INSTRUCTIONS	8
• Note	
• Operation	
KINOMAP CONNECTION	12
• Downloading And Setting Up Kinomap	
EXPLOSION VIEW	14
EXPLOSION LIST	15

SAFETY GUIDELINES

- 1. Assembly:** Follow the manual's instructions precisely when assembling the rower. Refrain from making any modifications.
- 2. Inspection:** Prior to each use, inspect all screws, nuts, and connections for any signs of wear or looseness. Do not operate the rower if any part appears damaged or compromised.
- 3. Placement:** Position the rower indoors on a flat surface, ensuring it's away from any moisture or water sources.
- 4. Assembly Base:** Use a protective mat or similar base under the rower during assembly to prevent dust and debris from entering its components. Only utilize the provided assembly tools or other appropriate tools you possess.
- 5. Clear Area:** Ensure a clear space of at least 2 meters around the rower before starting your workout.
- 6. Maintenance:** After each session, clean any perspiration from the rower using a soft, absorbent cloth. Avoid using harsh solvents or abrasive brushes.
- 7. Health Precautions:** Before embarking on any fitness regimen, consult with a healthcare professional. They can provide guidance on safe training parameters. Note: This rower is intended for personal home use and is not a therapeutic device.
- 8. Spare Parts:** For repairs, always opt for original replacement parts.
- 9. User Limit:** The rower is designed for individual use. Only one person should use it at a time.
- 10. Sobriety:** Avoid using the rower if you're under the influence of drugs, alcohol, or any medication that might impair your judgment or coordination.
- 11. Appropriate Attire:** Wear suitable fitness attire and snug-fitting, closed-toe training shoes.
- 12. Safety Precautions:** Keep hands, feet, and other objects clear of the rower's moving parts during operation.
- 13. Health Alert:** If you experience symptoms like chest pain, breathlessness, dizziness, nausea, or any other unusual sensations, cease training immediately and seek medical attention.
- 14. Special Considerations:** Individuals with disabilities or health concerns should only use the rower after receiving medical clearance and preferably under the supervision of a knowledgeable adult.
- 15. *Child and Pet Safety:** This rower isn't designed for children. Ensure both children and pets maintain a safe distance during its operation.
- 16. Weight Limit:** The rower's maximum weight capacity is 150kgs/330Lbs.

Remember, safety first! Always ensure users are aware of these guidelines before using the rower.

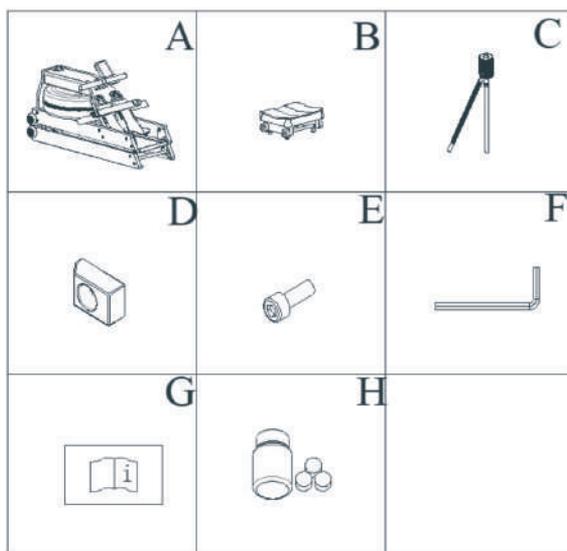
ASSEMBLY



WOODEN WATER ROWER

ASSEMBLY PARTS

No	Description	Quantity	No	Description	Quantity
A	Main Frame	1PC	B	Seat Cushion	1PC
C	Water Pump	1PC	D	Seat Cushion Block	2PC
E	Hexagon Socket Cylinder HEAD Screw	1PC	F	Seat Cushion Block	1PC
G	User Manual	1PC	H	Water Purification Tablets	1PC



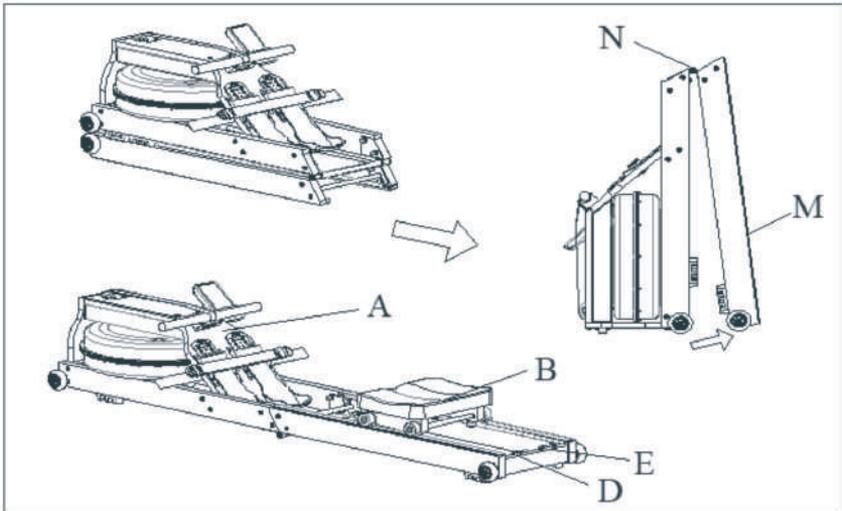
EASY ASSEMBLY

UNFOLD

1. Unpacking and Unfolding: Carefully remove the rower from its carton. Stand it upright and begin to unfold it onto a flat surface. While doing so, ensure one hand is securely holding the Folding Rod (N) and the other is on the Guide Rail (M). Gently push outward, taking care to avoid any pinching.

FIX THE SEAT

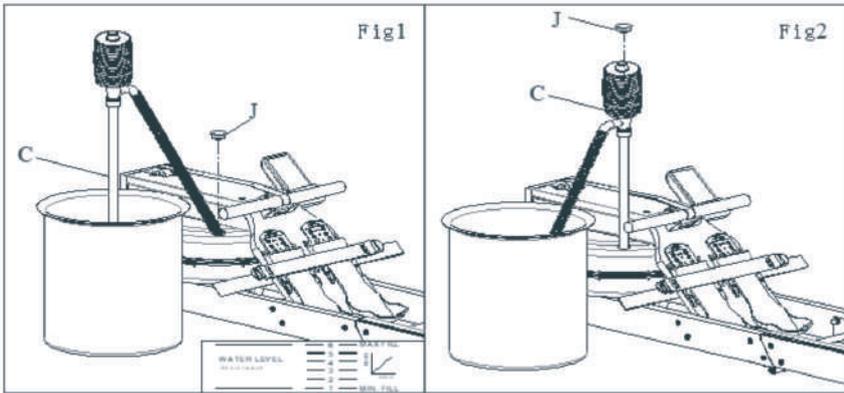
2. Seat Installation: Begin by sliding the Pre-assembled Seat Cushion (B) onto the Guide Rail. Once in place, secure the Seat Cushion Block (D) to the Guide Rail using the Hexagon Socket Cylinder Head Screws (E). With this, the initial assembly is complete.



EASY ASSEMBLY

MANAGING THE WATER IN THE TANK

1. Removing the Tank Plug: Carefully remove the Tank Plug (J) from the tank.
2. Filling the Tank: Refer to Fig 1 for guidance. Place the Water Pump (C) inside the tank. Using the Water Pump (C), transfer water from a separate bucket into the tank. Monitor the water level using the digital meter located on the tank's side to ensure the correct amount is added.
3. Emptying the Tank: As shown in Fig 2, position a bucket next to the rower. Using the Water Pump (C), drain the water from the tank into the bucket. Once completed, securely reinsert the Tank Plug (J) and wipe away any excess water from the machine's surface.

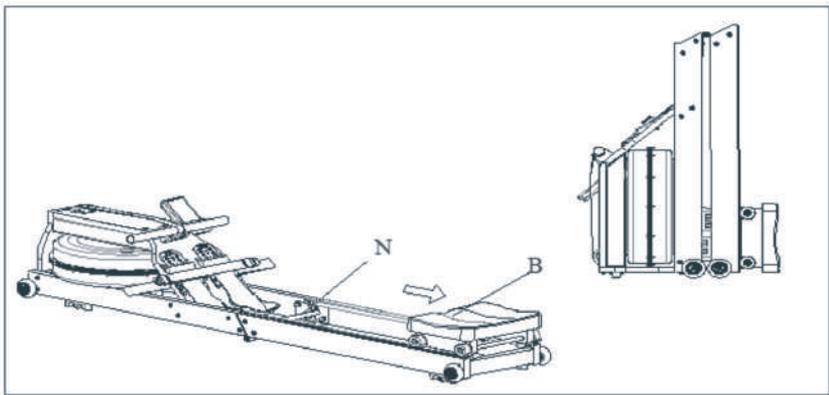


FOLDING THE MACHINE

Before you begin folding the machine, please keep the following steps in mind:

1. Seat Positioning: Ensure the Assembled Seat Cushion (B) is moved to the far end of the rail. This prevents the seat from sliding down abruptly, which could cause damage to the machine.

2. Folding Process: Grasp the Folding Rod (N) firmly. Gently apply upward force to initiate the folding mechanism. Once the machine is folded, the process is complete.



MONITOR INSTRUCTIONS

BUTTON FUNCTION

ITEM	DESCRIPTION
MODE	<p>By pressing the mode button, you can cycle through and display various workout metrics including:</p> <p>TIME: Total workout duration</p> <p>DIST: Distance covered</p> <p>CAL: Calories burned</p> <p>STROKES: Number of rowing strokes</p> <p>PULSE: Heart rate</p> <p>TIME(500m): Time taken for 500 meters</p> <p>ODO: Odometer reading</p> <p>TOTAL STROKES: Cumulative rowing strokes</p> <p>SPM: Strokes per minute</p>
SET	<p>Navigation: First, use the "MODE" button to move to the desired flashing metric window.</p> <p>Adjustment: Once you've selected the desired metric, press the "SET" button to increment the values for metrics such as TIME, DIST, CAL, and others.</p>
RESET	<p>During Setting: When in the setting mode, press the "RESET" button to clear the current value in the flashing window for metrics such as TIME, DIST, and CAL.</p> <p>During Display: While viewing your metrics, press and hold the "RESET" button for 3 seconds to revert all displayed values back to zero.</p>

FUNCTION	DETAILS
TIME	<ol style="list-style-type: none">Cumulative Time Measurement: This feature tracks the total duration of your workout, starting from the moment you begin until you stop.Time Range: The time can be measured from 0:00 up to 99:59 minutes.Preset Exercise Time: You can set a desired workout duration in advance. As you near the end of this preset time, the monitor will sound an alarm for a few seconds to alert you.Maximum Preset Limit: The longest duration you can set in advance is 99 minutes.

MONITOR INSTRUCTIONS

BUTTON FUNCTION

FUNCTION	DETAILS
DISTANCE (DIST)	<p>1. Total Distance Measurement: This function displays the cumulative distance covered from the beginning to the end of your workout.</p> <p>2. Distance Range: Measurements can range from 0.0 up to 9999 kilometers.</p> <p>3. Preset Exercise Distance: You have the option to set a specific distance goal before starting your workout. As you approach this preset distance, the monitor will sound an alarm for a few seconds to notify you.</p> <p>4. Maximum Preset Limit: The furthest distance you can set as a goal in advance is 9999 KM.</p>
CALORIES (CAL)	<p>1. Calorie Measurement: This feature displays the total calories burned from the beginning to the end of your workout.</p> <p>2. Calorie Range: The calorie count can range from 0.0 up to 9999 KCAL.</p> <p>3. Preset Calorie Goal: You can set a specific calorie burn goal before starting your workout. As you near this preset target, the monitor will sound an alarm for a few seconds to alert you.</p> <p>4. Maximum Preset Limit: The highest calorie goal you can set in advance is 9999 KCAL.</p>
STROKES	<p>Stroke Measurement: This feature displays the instantaneous count of rowing strokes during your workout.</p> <p>Stroke Range: The stroke count can range from 0 up to 9999 strokes.</p>
TIME/500m	<p>Measurement: This feature displays the time taken by the user to cover a distance of 500 meters during the workout.</p> <p>Time Range: The time can be measured from 0:00 up to 99:59 minutes.</p>
TOTAL DISTANCE (ODO)	<p>Measurement: This feature displays the cumulative distance covered since the batteries were installed.</p>

MONITOR INSTRUCTIONS

BUTTON FUNCTION

FUNCTION	DETAILS
TOTAL STROKES	Measurement: This feature shows the cumulative count of rowing strokes since the batteries were installed.
SPM (STROKES/ MINUTE)	Measurement: This feature displays the current Strokes Per Minute (SPM) during your workout, indicating the frequency of your rowing strokes. Range: The SPM can range from 0 up to 1500 strokes per minute.

MONITOR INSTRUCTIONS

NOTE

1. If there's no exercise activity or button operation detected for 4 minutes, the monitor will automatically power off.
2. Initiating a workout or pressing any button will reactivate the monitor, returning it to its operational state.
3. Should the monitor's display become faint or fail to show any data, it's time to replace the battery.

OPERATION

Mode Selection: Press the MODE button to navigate to the desired display window. The value in the selected window will begin to flash.

Setting Values: Use the SET button to increment the value to your preferred time, distance, or calorie count. For faster adjustments, press and hold the SET button.

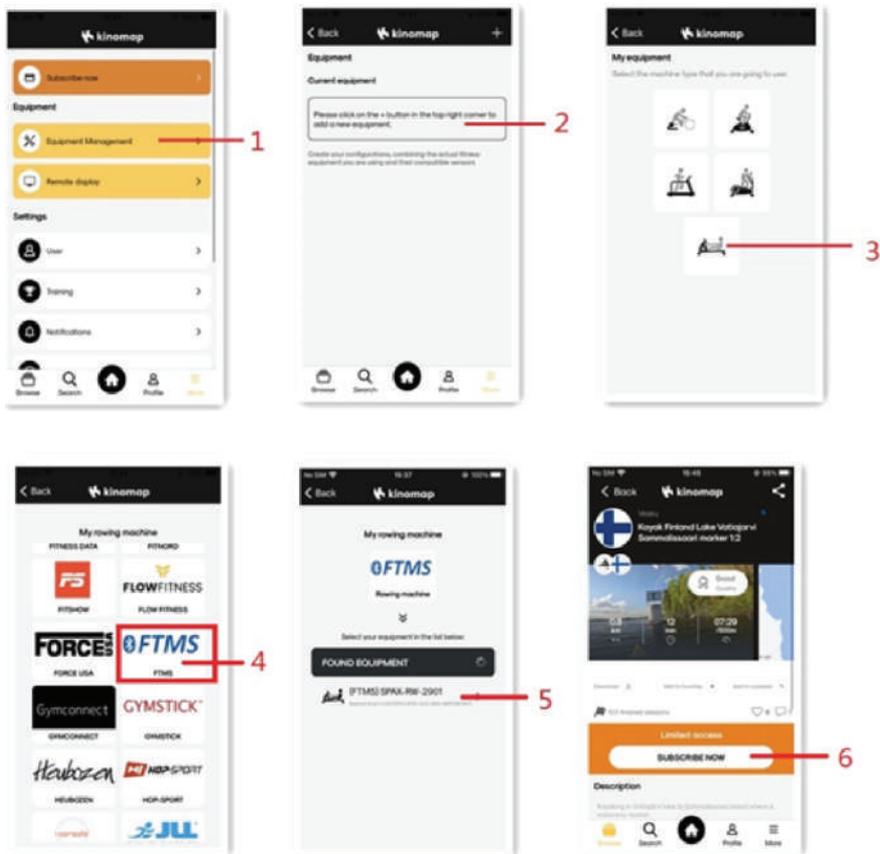
Resetting Values: To revert to the default or clear a value, press the RESET button while the desired metric is flashing.

BATTERY REPLACEMENT:

If the monitor's display becomes faint or unreadable, it's time to change the batteries. Ensure you replace them with two AAA (UM4 R03) batteries.

KINOMAP CONNECTION

OPERATION

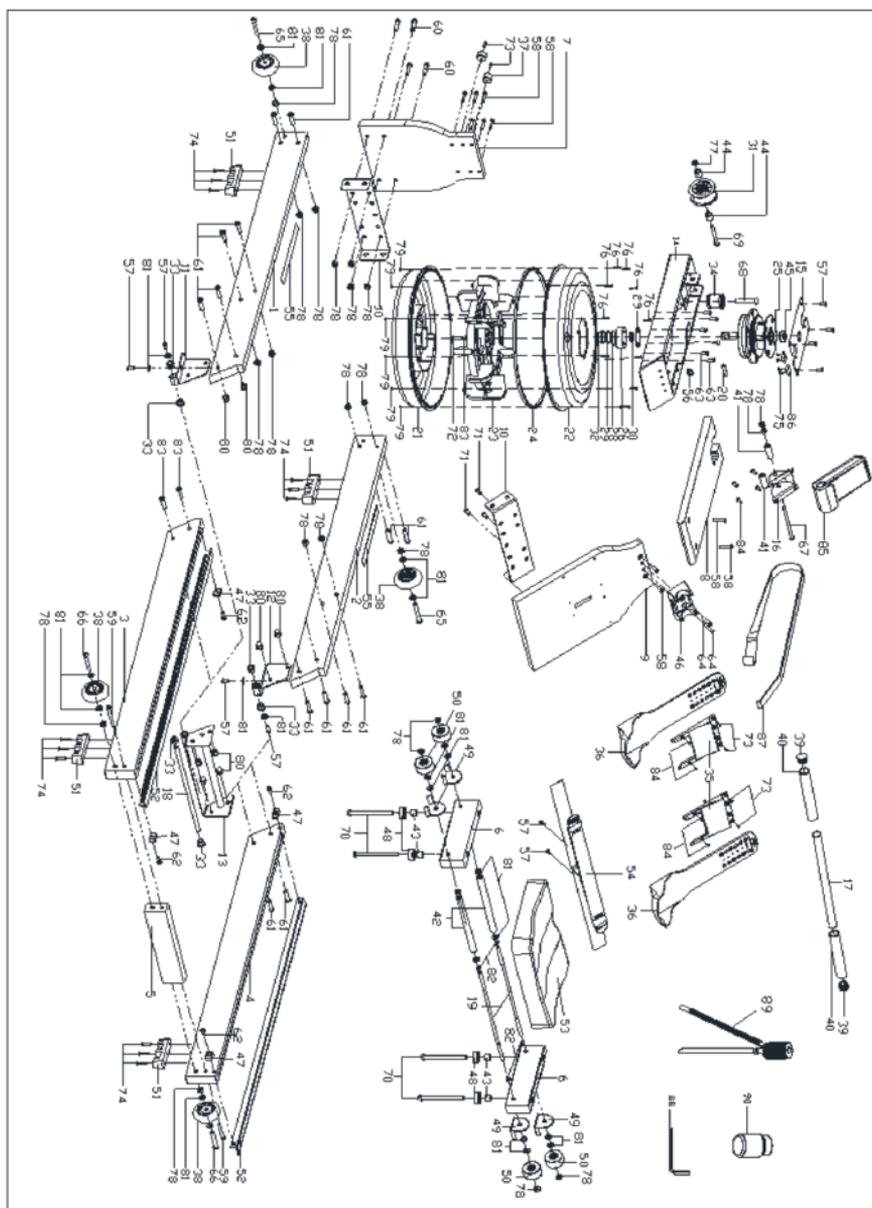


KINOMAP CONNECTION

DOWNLOADING AND SETTING UP KINOMAP

1. Depending on your smartphone's operating system, download and install "Kinomap" from the Apple Store (for iOS devices) or Google Play (for Android devices).
2. Open Kinomap and navigate to the "More" page.
3. Choose the option to add fitness equipment.
4. Select the "Rowing machine" icon.
5. Tap on the "FTMS" option.
6. Look for devices with names like 'SPAX-RW-XXXX' (where 'X' represents a random digit) and tap to pair.
7. Browse and select related videos to begin your preferred rowing mode.

EXPLOSION VIEW



EXPLOSION LIST

NO.	Description	Specifications	Q'ty	NO.	Description	Specifications	Q'ty
1	Left front Rail	893*80*27	1	46	Handlebar Holder	96*54*40	1
2	Right front Rail	893*80*27	1	47	Seat Cushion Block	25*15*10	4
3	Left rear Rail	920*80*27	1	48	Small Roller	φ28*11.5	4
4	Right rear Rail	920*80*27	1	49	Roller Holder	6*43.5*32.4	4
5	Rail connecting plate	260*55*27	1	50	Seat Roller	φ46*22	4
6	Seat fixing plate	220*60*27	2	51	Foot Pad	100*25*25	4
7	Front Baffle	290*240*20	1	52	Sidebar	30*17.5*917	2
8	Top Connecting Panel	390*152*20	1	53	Seat Cushion	320*260*52	1
9	Pedal Bottom Plate	380*250*20	1	54	Webbing Strap Set	38.1**2*800	1
10	U Connecting Panel	Q235/63	2	55	EVA Pad	90*25*62	2
11	Left Front Connecting Part	assembly	1	56	Wire Plug 12	φ14.5*φ12	1
12	Right Front Connecting Part	assembly	1	57	Screws	M6*15*S4	10
13	Back Connecting Panel	assembly	1	58	Screws	M6*30*S4	10
14	Tank Fitting Part	assembly	1	59	Screws	M6*50*S4	2
15	Fixing Panel	assembly	1	60	Screws	M8*32*S5	4
16	Monitor Support Base	assembly	1	61	Screws	M8*40*15*S5	16
17	Handlebar	assembly	1	62	Screws	M6*16	4
18	Long Bearing	φ10*305	1	63	Screws	M6*15*S5	6
19	Seat Bearing	φ8*320	1	64	Screws	M6*32*S4	2
20	Fixed Pin	φ10*40	1	65	Screws	M8*55*35*S5	2
21	Bottom Half of Tank	φ445*69.5	1	66	Screws	M8*80*50*S5	2
22	Top Half of Tank	φ445*69.5	1	67	Screws	M8*110*30*S6	1
23	Blade	φ330*106	1	68	Screws	M10*50*15*S6	1
24	Tank Sealing Ring	φ430*7	1	69	Screws	M10*55*S6	1
25	Spring Box	φ140*134	1	70	Bolts	M8*90*20*S14	4
26	Sealing Ring Fixing Part	φ60*φ45*30	1	71	Screws	M6*15*S10	3
27	Washer	φ40*7	2	72	Screws	M6*30*S5	1
28	Washer 2	φ42*φ25*62	1	73	Screws	ST4.2x16xφ7	10
29	Rubber Sealing Washer	φ60*φ45*62	1	74	Screws	ST4.2x19xφ11	12
30	Bearing	φ20*φ40*8	2	75	Screws	M4x6xφ7	4
31	Pulley	φ68*φ54*32	1	76	Screws	M3x17xφ6	12
32	Water Tank Plug	φ31.3*10.4	1	77	Nylon Nut	M10x1.25xH12xS17	1
33	Bearing Sleeve	φ18*φ10.2*13	6	78	Nylon Nut	M8xH7.5xS13	22
34	Small Strap Wheel	φ51*φ38*32	1	79	Nylon Nut	M3xH3.8xS6	12
35	Pedal Supporting Base	132*106*18	2	80	Cap Nut	M8*H16*S13	8
36	Pedal Adjustment Plate	343*106*56	2	81	Washer	d8*φ16*1.5	24
37	Foot Pad	φ20*15	2	82	Shaft Retaining Ring	D8*0.8	4
38	Moving Wheel	φ69*23.5	4	83	Washer	d6*φ16*1	1
39	Semi-Sphere Plug	φ25*1.5	2	84	Screws	M5*12	4
40	Grip Cover	φ30*3*180	2	85	Monitor	FY8330	1
41	PVC Sleeve	φ15*φ8.2*40	2	86	Sensor Wire	25*3100	2
42	PVC Sleeve 2	φ15*φ8.2*195	2	87	Strap	LCD76.8*80.8	1
43	PVC Sleeve 3	φ15*φ8.2*10	4	88	Allen Key S5	30*80*5 S5	1
44	PVC Sleeve 5	φ16*φ10.2*5	2	89	Water Pump	650*φ22	1
45	Main Bearing Sleeve	φ30*φ17*10	1	90	Water Purification Tablets	φ30*30	1

TABLE DES MATIÈRES

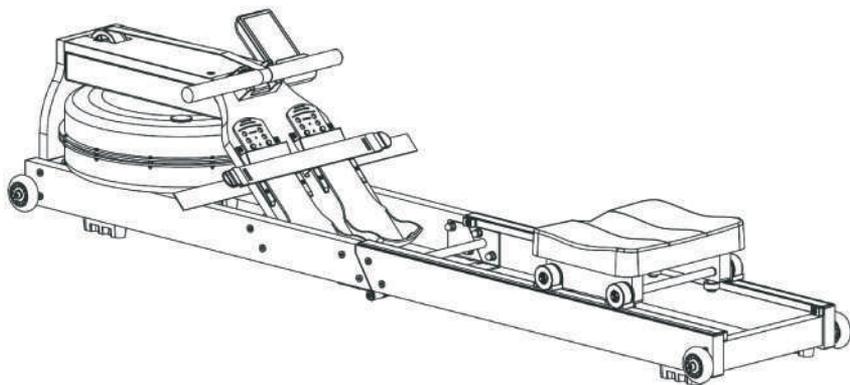
LIGNES DIRECTRICES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ	17
PIÈCES D'ASSEMBLAGE	19
ASSEMBLAGE FACILE	20
• Déplier	
• Fixer le siège	
• Gérer l'eau dans le réservoir	
PLIAGE DE LA MACHINE	22
INSTRUCTIONS RELATIVES AU MONITEUR	23
• Note	
• Fonctionnement	
CONNEXION KINOMAP	27
• Téléchargement Et Configuration De Kinomap	
VUE EXPLOSÉE	29
LISTE DES PIÈCES	30

LIGNES DIRECTRICES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

- 1. Assemblage :** Suivez scrupuleusement les instructions du manuel pour assembler le rameur. N'apportez aucune modification à l'appareil.
- 2. Inspection :** Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les vis, tous les écrous et tous les raccords ne présentent pas de signes d'usure ou de relâchement. Ne pas utiliser le rameur si une pièce semble endommagée ou compromise.
- 3. Placement :** Placez le rameur à l'intérieur sur une surface plane, en veillant à ce qu'il soit à l'abri de l'humidité et des sources d'eau.
- 4. Base d'assemblage :** Utilisez un tapis de protection ou une base similaire sous le rameur pendant l'assemblage pour empêcher la poussière et les débris de pénétrer dans ses composants. N'utilisez que les outils d'assemblage fournis ou d'autres outils appropriés que vous possédez.
- 5. Espace libre :** Assurez-vous d'avoir un espace libre d'au moins 2 mètres autour du rameur avant de commencer votre séance d'entraînement.
- 6. Entretien :** Après chaque séance, nettoyez la transpiration du rameur à l'aide d'un chiffon doux et absorbant. Évitez d'utiliser des solvants agressifs ou des brosses abrasives.
- 7. Précautions pour la santé :** Avant de vous lancer dans un programme de remise en forme, consultez un professionnel de la santé. Il pourra vous conseiller sur les paramètres d'entraînement les plus sûrs. Remarque : ce rameur est destiné à un usage personnel à domicile et n'est pas un appareil thérapeutique.
- 8. Pièces de rechange :** Pour les réparations, optez toujours pour des pièces de rechange d'origine.
- 9. Limite d'utilisation :** Le rameur est conçu pour un usage individuel. Une seule personne doit l'utiliser à la fois.
- 10. Sobriété :** Évitez d'utiliser le rameur si vous êtes sous l'influence de drogues, d'alcool ou de tout autre médicament susceptible d'altérer votre jugement ou votre coordination.
- 11. Tenue appropriée :** Porter une tenue de sport appropriée et des chaussures d'entraînement bien ajustées et fermées.
- 12. Précautions de sécurité :** Gardez les mains, les pieds et les autres objets à l'écart des pièces mobiles du rameur pendant son fonctionnement.
- 13. Alerte sanitaire :** Si vous ressentez des symptômes tels que des douleurs thoraciques, un essoufflement, des vertiges, des nausées ou toute autre sensation inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- 14. Considérations particulières:** Les personnes handicapées ou ayant des problèmes de santé ne doivent utiliser le rameur qu'après avoir reçu une autorisation médicale et, de préférence, sous la supervision d'un adulte compétent.
- 15.*Sécurité des enfants et des animaux :** Ce rameur n'est pas conçu pour les enfants. Veillez à ce que les enfants et les animaux domestiques restent à une distance de sécurité pendant son fonctionnement.
- 16. Limite de poids :** La capacité de poids maximale du rameur est de 150kgs/330Lbs.

Remember, safety first! Always ensure users are aware of these guidelines before using the rower.

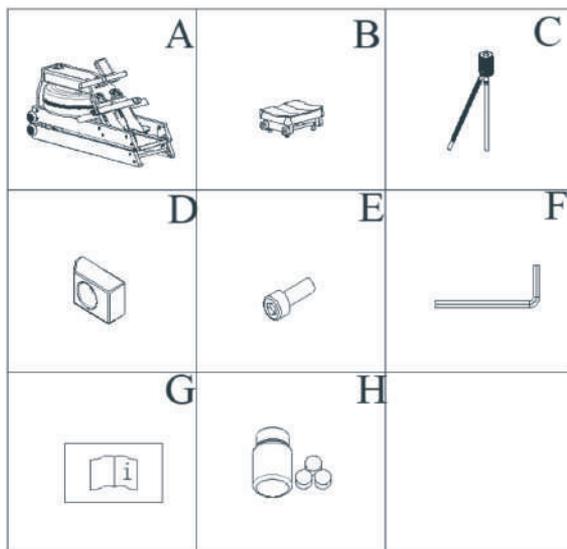
ASSEMBLY



**RAMEUR EAU
EN BOIS**

PIÈCES D'ASSEMBLAGE

No	Description	Quantity	No	Description	Quantity
A	Cadre principal	1PC	B	Coussin de siège	1PC
C	Pompe à eau	1PC	D	Bloc de coussin de siège	2PC
E	Douille hexagonale Vis de la tête de cylindre	1PC	F	Clé Allen S5	1PC
G	Manuel de l'utilisateur	1PC	H	Comprimés de purification de l'eau	1PC



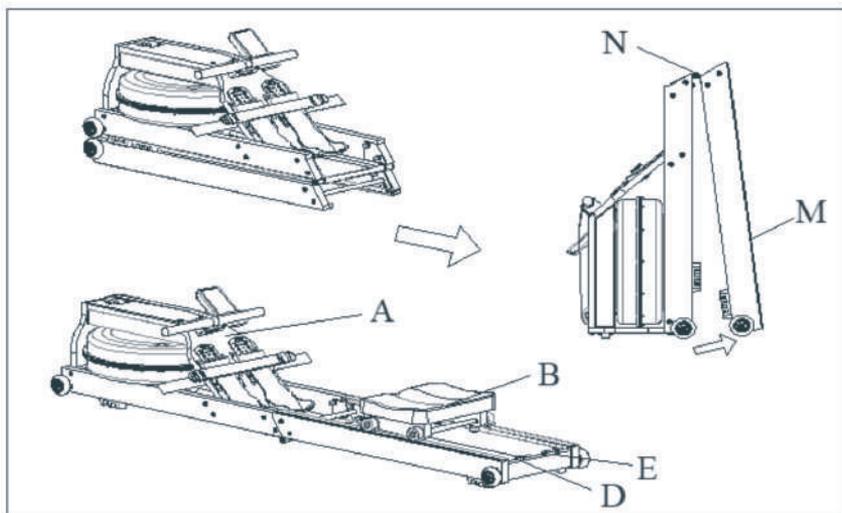
ASSEMBLAGE FACILE

DÉPLIER

1. Déballage et dépliage : Retirez soigneusement le rameur de son carton. Mettez-le debout et commencez à le déplier sur une surface plane. Ce faisant, assurez-vous qu'une main tient fermement la tige de pliage (N) et que l'autre est sur le rail de guidage (M). Poussez doucement vers l'extérieur, en prenant soin d'éviter tout pincement.

FIXER LE SIÈGE

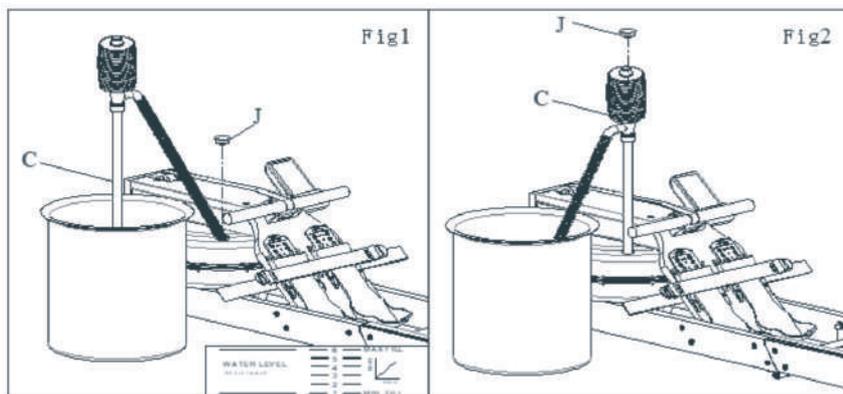
2. Installation du siège : Commencez par faire glisser le coussin de siège pré-assemblé (B) sur le rail de guidage. Une fois en place, fixez le bloc du coussin de siège (D) au rail de guidage à l'aide des vis à tête cylindrique à six pans creux (E). L'assemblage initial est ainsi terminé.



ASSEMBLAGE FACILE

GÉRER L'EAU DANS LE RÉSERVOIR

- 1. Retrait du bouchon du réservoir :** Retirez avec précaution le bouchon du réservoir (J) du réservoir.
- 2. Remplissage du réservoir :** Reportez-vous à la figure 1 pour vous guider. Placez la pompe à eau (C) à l'intérieur du réservoir. À l'aide de la pompe à eau (C), transférez l'eau d'un seau séparé dans le réservoir. Surveillez le niveau d'eau à l'aide du compteur numérique situé sur le côté du réservoir afin de vous assurer que la quantité d'eau ajoutée est correcte.
- 3. Vider le réservoir :** Comme le montre la figure 2, placez un seau à côté du rameur. A l'aide de la pompe à eau (C), videz l'eau du réservoir dans le seau. Une fois la vidange terminée, réinsérez fermement le bouchon du réservoir (J) et essuyez l'excédent d'eau sur la surface de la machine.

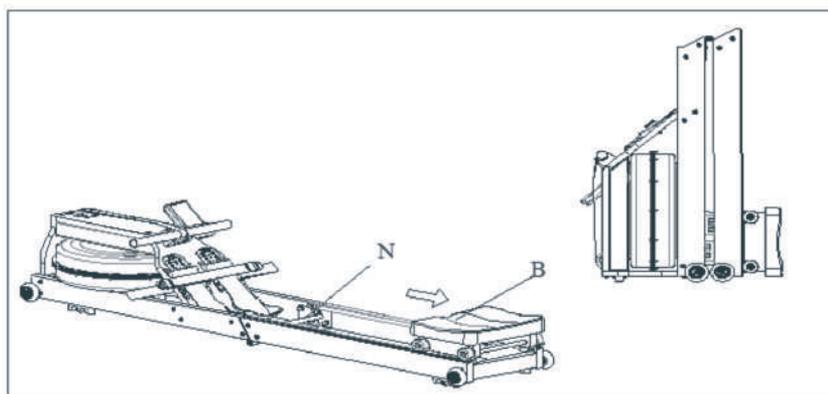


PLIAGE DE LA MACHINE

Avant de commencer à plier la machine, gardez à l'esprit les étapes suivantes:

1. Positionnement du siège: Veillez à ce que le coussin de siège assemblé (B) soit placé à l'extrémité du rail. Cela évite que le siège ne glisse brusquement vers le bas, ce qui pourrait endommager la machine.

2. Folding Process: Saisir fermement la tige de pliage (N). Appliquer doucement une force vers le haut pour déclencher le mécanisme de pliage. Une fois la machine pliée, le processus est terminé.



INSTRUCTIONS RELATIVES AU MONITEUR

FONCTION DES BOUTONS

OBJET	DESCRIPTION
MODE	<p>En appuyant sur le bouton de mode, vous pouvez faire défiler et afficher diverses mesures d'entraînement, notamment:</p> <p>TEMPS: Durée totale de la séance d'entraînement</p> <p>DIST: Distance parcourue</p> <p>CAL: Calories brûlées</p> <p>STROKES: Nombre de coups d'aviron</p> <p>PULSE: Fréquence cardiaque</p> <p>TIME(500m): Temps pris pour 500 mètres</p> <p>ODO: Relevé du compteur kilométrique</p> <p>TOTAL STROKES: Nombre cumulé de coups d'aviron</p> <p>SPM: Courses par minute</p>
SET	<p>Navigation: Tout d'abord, utilisez le bouton "MODE" pour vous déplacer vers la fenêtre métrique clignotante souhaitée.</p> <p>Ajustement: Une fois que vous avez sélectionné la mesure souhaitée, appuyez sur le bouton "SET" pour incrémenter les valeurs des mesures telles que TIME, DIST, CAL et autres.</p>
RESET	<p>Pendant le réglage: En mode réglage, appuyez sur le bouton "RESET" pour effacer la valeur actuelle dans la fenêtre clignotante pour les mesures telles que TIME, DIST et CAL.</p> <p>Pendant l'affichage: Pendant l'affichage des mesures, appuyez sur le bouton "RESET" et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes pour ramener toutes les valeurs affichées à zéro.</p>

FUNCTION	DETAILS
TEMPS	<ol style="list-style-type: none">Mesure du temps cumulé: Cette fonction permet de suivre la durée totale de votre entraînement, du moment où vous commencez jusqu'à ce que vous vous arrêtiez.Plage de temps: Le temps peut être mesuré de 0:00 à 99:59 minutes.Durée d'exercice prédéfinie: vous pouvez définir à l'avance la durée d'exercice souhaitée. Lorsque vous approchez de la fin de cette durée prédéfinie, le moniteur émet une alarme pendant quelques secondes pour vous avertir.Limite maximale pré-réglée: la durée maximale que vous pouvez régler à l'avance est de 99 minutes.

INSTRUCTIONS RELATIVES AU MONITEUR

FONCTION DES BOUTONS

FONCTION	DÉTAILS
DISTANCE (DIST)	<ol style="list-style-type: none">Mesure de la distance totale: Cette fonction affiche la distance cumulée parcourue du début à la fin de votre séance d'entraînement.Plage de la distance: Les mesures peuvent aller de 0,0 à 9999 kilomètres.Objectif calorique prédéfini: Vous avez la possibilité de fixer un objectif de distance spécifique avant de commencer votre séance d'entraînement. Lorsque vous approchez de cette distance prédéfinie, le moniteur émet une alarme pendant quelques secondes pour vous en informer.Limite maximale prédéfinie: la distance maximale que vous pouvez fixer comme objectif à l'avance est de 9999 km.
CALORIES (CAL)	<ol style="list-style-type: none">Mesure des calories: Cette fonction affiche le nombre total de calories brûlées du début à la fin de votre séance d'entraînement.Plage de calories: Le nombre de calories peut varier de 0,0 à 9999 KCAL.Objectif calorique prédéfini: vous pouvez définir un objectif calorique spécifique avant de commencer votre séance d'entraînement. Lorsque vous vous rapprochez de cet objectif prédéfini, le moniteur émet une alarme pendant quelques secondes pour vous avertir.Limite maximale prédéfinie: L'objectif calorique le plus élevé que vous puissiez définir à l'avance est de 9999 KCAL.
STROKES	<p>Mesure des coups de rame: Cette fonction affiche le nombre instantané de coups de rame pendant l'entraînement.</p> <p>Plage de coups: Le nombre de coups peut varier de 0 à 9999 coups.</p>
TEMPS/500m	<p>Mesure: Cette fonction affiche le temps mis par l'utilisateur pour parcourir une distance de 500 mètres pendant la séance d'entraînement.</p> <p>Plage de temps: Le temps peut être mesuré de 0:00 à 99:59 minutes</p>
TOTAL DISTANCE (ODO)	<p>Mesure: Cette fonction affiche la distance cumulée parcourue depuis l'installation des piles.</p>

INSTRUCTIONS RELATIVES AU MONITEUR

FONCTION DES BOUTONS

FONCTION	DETAILS
TOTAL STROKES	Mesure: Cette fonction indique le nombre cumulé de coups de rame depuis l'installation des piles.
SPM (COUPS/MINUTE)	Mesure: Cette fonction affiche le nombre de coups de rame par minute (SPM) pendant votre séance d'entraînement, indiquant la fréquence de vos coups de rame. Plage: Le SPM peut varier de 0 à 1500 coups par minute.

INSTRUCTIONS RELATIVES AU MONITEUR

NOTE

1. Si aucune activité d'exercice ou opération de bouton n'est détectée pendant 4 minutes, le moniteur s'éteint automatiquement.
2. L'initiation d'une séance d'entraînement ou l'appui sur n'importe quel bouton réactivera le moniteur, le ramenant à son état opérationnel.
3. Si l'écran du moniteur s'estompe ou n'affiche aucune donnée, il est temps de remplacer la pile.

FONCTIONNEMENT

Sélection du mode : Appuyez sur la touche MODE pour accéder à la fenêtre d'affichage souhaitée. La valeur dans la fenêtre sélectionnée commence à clignoter.

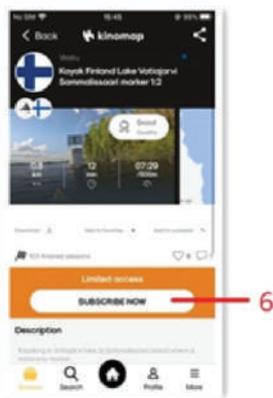
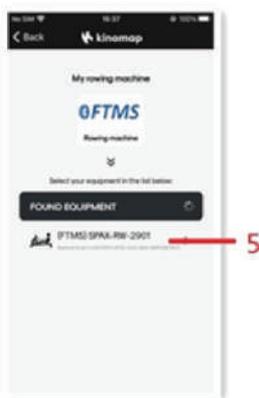
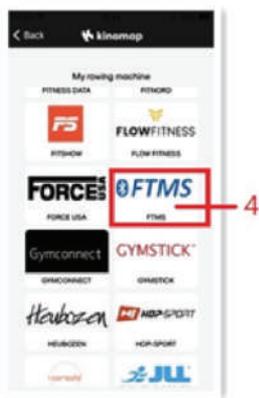
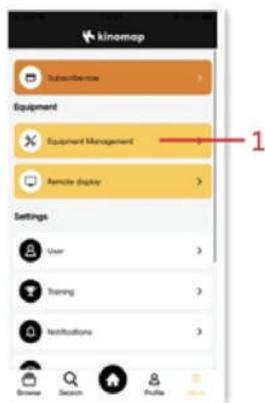
Réglage des valeurs : Utilisez le bouton SET pour augmenter la valeur jusqu'à la durée, la distance ou le nombre de calories de votre choix. Pour des réglages plus rapides, appuyez sur le bouton SET et maintenez-le enfoncé.

Réinitialisation des valeurs : Pour revenir à la valeur par défaut ou effacer une valeur, appuyez sur le bouton RESET lorsque la mesure souhaitée clignote.

REMPACEMENT DE LA PILE :

Si l'affichage du moniteur devient faible ou illisible, il est temps de changer les piles. Veillez à remplacer-les par deux piles AAA (UM4 R03).

CONNEXION KINOMAP

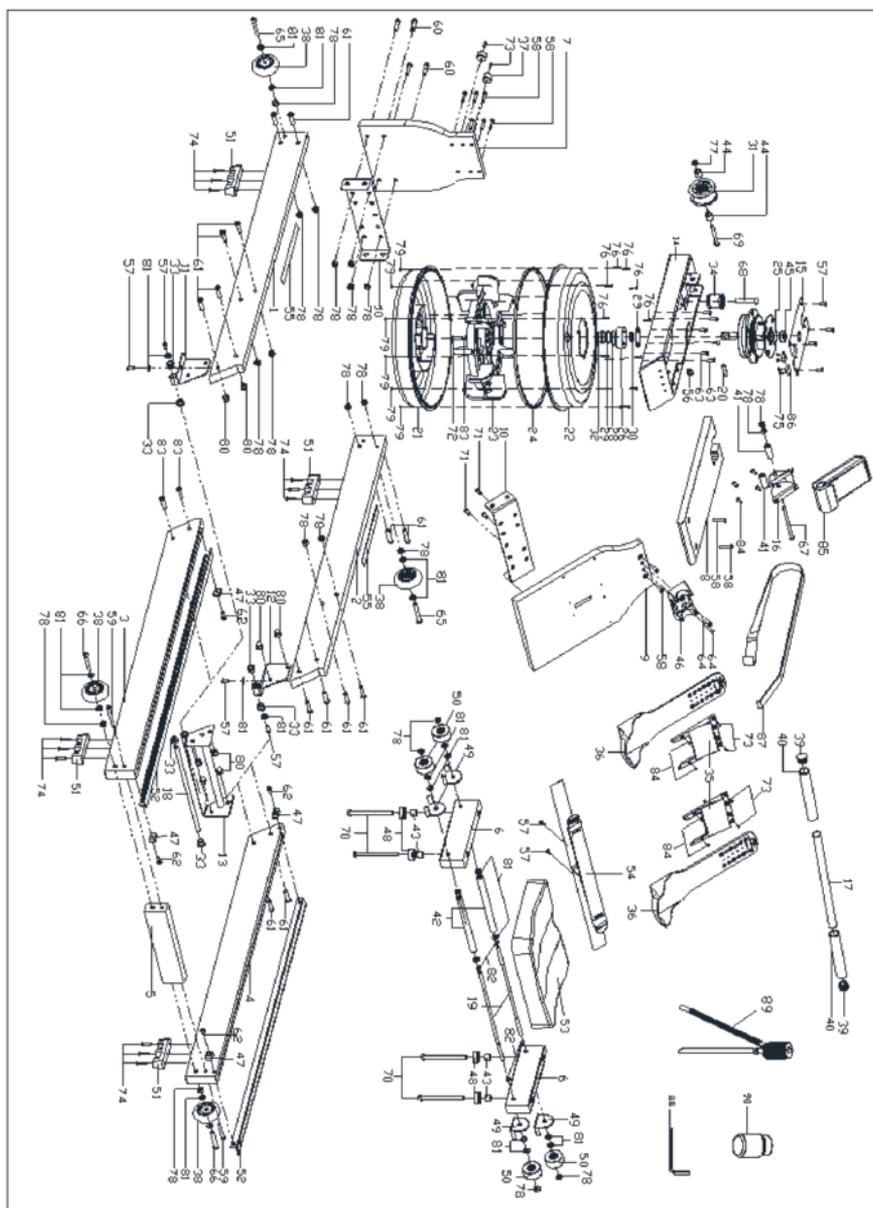


CONNEXION KINOMAP

DOWNLOADING AND SETTING UP KINOMAP

1. Selon le système d'exploitation de votre smartphone, téléchargez et installez "Kinomap" à partir de l'Apple Store (pour les appareils iOS) ou de Google Play (pour les appareils Android).
2. Ouvrez Kinomap et naviguez jusqu'à la page "Plus".
3. Choisissez l'option d'ajout d'équipement de fitness.
4. Sélectionnez l'icône "Rameur".
5. Tapez sur l'option "FTMS".
6. Recherchez des appareils portant des noms tels que "SPAX-RW-XXXX" (où "X" représente un chiffre aléatoire) et appuyez sur pour les coupler.
7. Parcourez et sélectionnez les vidéos correspondantes pour commencer votre mode d'aviron préféré.

VUE EXPLOSÉE



LISTE DES PIÈCES

NO.	Description	Specifications	Q'ty	NO.	Description	Specifications	Q'ty
1	Left front Rail	893*80*27	1	46	Handlebar Holder	96*54*40	1
2	Right front Rail	893*80*27	1	47	Seat Cushion Block	25*15*10	4
3	Left rear Rail	920*80*27	1	48	Small Roller	φ28*11.5	4
4	Right rear Rail	920*80*27	1	49	Roller Holder	6*43.5*32.4	4
5	Rail connecting plate	260*55*27	1	50	Seat Roller	φ46*22	4
6	Seat fixing plate	220*60*27	2	51	Foot Pad	100*25*25	4
7	Front Baffle	290*240*20	1	52	Sidebar	30*17.5*917	2
8	Top Connecting Panel	390*152*20	1	53	Seat Cushion	320*260*52	1
9	Pedal Bottom Plate	380*250*20	1	54	Webbing Strap Set	38.1**2*800	1
10	U Connecting Panel	Q235/63	2	55	EVA Pad	90*25*62	2
11	Left Front Connecting Part	assembly	1	56	Wire Plug 12	φ14.5*φ12	1
12	Right Front Connecting Part	assembly	1	57	Screws	M6*15*S4	10
13	Back Connecting Panel	assembly	1	58	Screws	M6*30*S4	10
14	Tank Fitting Part	assembly	1	59	Screws	M6*50*S4	2
15	Fixing Panel	assembly	1	60	Screws	M8*32*S5	4
16	Monitor Support Base	assembly	1	61	Screws	M8*40*15*S5	16
17	Handlebar	assembly	1	62	Screws	M6*16	4
18	Long Bearing	φ10*305	1	63	Screws	M6*15*S5	6
19	Seat Bearing	φ8*320	1	64	Screws	M6*32*S4	2
20	Fixed Pin	φ10*40	1	65	Screws	M8*55*35*S5	2
21	Bottom Half of Tank	φ445*69.5	1	66	Screws	M8*80*50*S5	2
22	Top Half of Tank	φ445*69.5	1	67	Screws	M8*110*30*S6	1
23	Blade	φ330*106	1	68	Screws	M10*50*15*S6	1
24	Tank Sealing Ring	φ430*7	1	69	Screws	M10*55*S6	1
25	Spring Box	φ140*134	1	70	Bolts	M8*90*20*S14	4
26	Sealing Ring Fixing Part	φ60*φ45*30	1	71	Screws	M6*15*S10	3
27	Washer	φ40*7	2	72	Screws	M6*30*S5	1
28	Washer 2	φ42*φ25*62	1	73	Screws	ST4.2x16xØ7	10
29	Rubber Sealing Washer	φ60*φ45*62	1	74	Screws	ST4.2x19xØ11	12
30	Bearing	φ20*φ40*8	2	75	Screws	M4x6xφ7	4
31	Pulley	φ68*φ54*32	1	76	Screws	M3x17xφ6	12
32	Water Tank Plug	φ31.3*10.4	1	77	Nylon Nut	M10x1.25xH12xS17	1
33	Bearing Sleeve	φ18*φ10.2*13	6	78	Nylon Nut	M8xH7.5xS13	22
34	Small Strap Wheel	φ51*φ38*32	1	79	Nylon Nut	M3xH3.8xS6	12
35	Pedal Supporting Base	132*106*18	2	80	Cap Nut	M8*H16*S13	8
36	Pedal Adjustment Plate	343*106*56	2	81	Washer	d8*φ16*1.5	24
37	Foot Pad	φ20*15	2	82	Shaft Retaining Ring	D8*0.8	4
38	Moving Wheel	φ69*23.5	4	83	Washer	d6*φ16*1	1
39	Semi-Sphere Plug	φ25*1.5	2	84	Screws	M5*12	4
40	Grip Cover	φ30*3*180	2	85	Monitor	FY8330	1
41	PVC Sleeve	φ15*φ8.2*40	2	86	Sensor Wire	25*3100	2
42	PVC Sleeve 2	φ15*φ8.2*195	2	87	Strap	LCD76.8*80.8	1
43	PVC Sleeve 3	φ15*φ8.2*10	4	88	Allen Key S5	30*80*5 S5	1
44	PVC Sleeve 5	φ16*φ10.2*5	2	89	Water Pump	650*φ22	1
45	Main Bearing Sleeve	φ30*φ17*10	1	90	Water Purification Tablets	φ30*30	1

Note: La liste de pièces est en anglais pour éviter toute confusion lors de la traduction des messages vers notre service à la clientèle. Merci de votre compréhension.

ASCEND