Table of Contents

1.Safety Instructions 1

2.Product Parameters and Packing List 2

3.Installation Instructions 3

4.Operating Guidelines 6

5.Routine Maintenance and Troubleshooting 13

6.Safety Exercise Test 14

7.Service Commitment 16

Thank you for purchasing this product. Please read this user manual carefully before use to ensure proper operation and usage. Be sure to keep this manual in a safe place for future reference.

1 SAFETY PRECAUTIONS

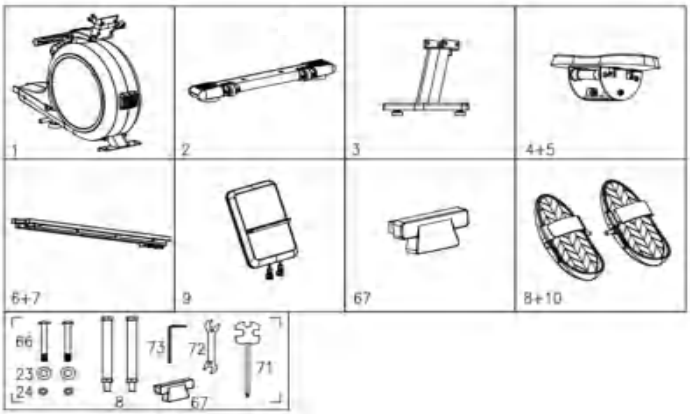
Thank you for choosing our product! For your safety and well-being, please use this product correctly. Before assembling and using this product, carefully read the following important information and the entire manual. Proper assembly, maintenance, and use of the product are crucial to ensuring its safety and effectiveness.

Important Notice:
Before beginning any exercise program, consult your physician. This is particularly important for individuals over the age of 35 or those with existing health conditions. Be sure to read all instructions before using any equipment and keep this manual for future reference.

Before starting any exercise program, consult your doctor to determine whether your health and physical condition are suitable for using this product. Improper use could pose a risk to your health and safety or prevent correct use of the product.
If you are taking medication that affects your heart rate or blood pressure, it is essential to seek your doctor's advice.
Always pay attention to any adverse reactions from your body. Incorrect or excessive use may cause harm. If you experience any of the following symptoms, stop exercising immediately: chest pain or tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, light-headedness, dizziness, or nausea. Consult a doctor before resuming any exercise.
Keep children and pets away from the equipment. This equipment is intended for adult use only.
Ensure that the equipment is placed on a solid, flat, and level surface, with a soft material underneath to protect your floor or carpet. Allow at least 0.6 meters of clear space around the equipment.
Before using the equipment, check that all screws and nuts are securely tightened.
Use the product as indicated. If any parts are missing during assembly or inspection, or if you hear any unusual sounds from the equipment while using it, stop immediately. Do not continue using the equipment until the issue is resolved.
Wear appropriate clothing while exercising; avoid loose clothing, as it can get caught or restrict movement.
This product is for indoor home use only.
Be cautious when moving or handling the equipment to avoid straining your back.
This product is not intended for medical rehabilitation use.
Keep the manual and assembly tools properly stored for future reference.

2 PRODUCT PARAMETERS/ PACKING LIST

Product Parameters		
No.	Designation	Specification
1	Flywheel Material	Cast Iron
2	Maximum Load (lbs)	264.55
3	Net Weight (lbs)	44.09
4	Gross Weight (lbs)	50.71
5	Product Dimensions (inches)	63.7 * 18.58 * 28.58

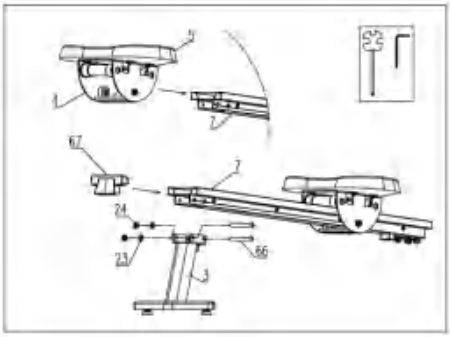


Packing List					
No.	Designation	Quantity	No.	Designation	Quantity
1	Frame	1	23	Flat Washer	2
2	Front Foot Tube	1	24	Plastic Lock Nut	2
3	Rear Support	1	66	Hexagon Socket Cap Screw	2
4+5	Seat Slide Assembly	1	8	Pedal Stop Screw Assembly	1
6+7	Aluminum Slide Rail	1	67	Rear Rail End Cap	2
9	Phone Holder	1	71	Phillips Wrench	1
67	Rear Rail End Cap	1	73	Hexagon Wrench	1
8+10	Pedal Assembly	2	72	Open-end Wrench	1

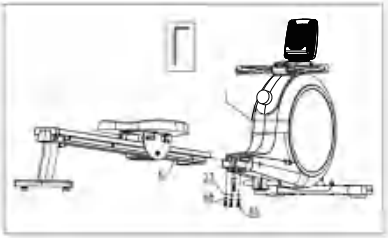
3 INSTALLATION INSTRUCTIONS

Step 1: Use the Half-Round Square Neck Bolt (19), Flat Washer (23), and Cap Nut (20) to attach the front foot tube (2) to the frame (1). Tighten the Cap Nut (20) using the Phillips wrench.

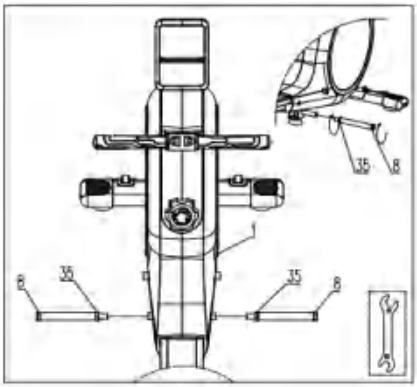
Step 2: First, slide the seat assembly (4) (5) into the aluminum slide rail (7). Use the flat washer (23), plastic lock nut (24), and inner hex flat head screw (66) to secure the rear support (3) onto the aluminum slide rail (7). Use the inner hex wrench and Phillips wrench together to tighten the screw set. Insert the rear rail end cap (67) into the aluminum slide rail (7).



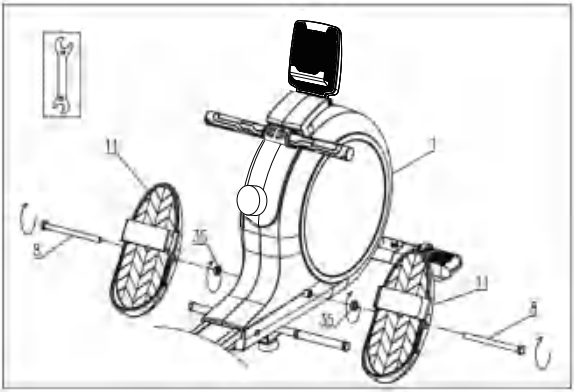
Step 3: Insert the rail reinforcement tube (6) into the rail connector plate on the frame (1). Use the flat washer (23), spring washer (68), and inner hex flat head screw (65) to secure the aluminum slide rail (7) onto the frame (1). Tighten all four sets of screws using the inner hex wrench.



Step 4: Screw the hex head bolt (8) clockwise into the threaded hole at the bottom of the frame (1), until the hex nut (35) is flush with the frame. Use the open-end wrench to tighten the hex nut (35) clockwise. Repeat the same steps to assemble the hex head bolt on the other side.



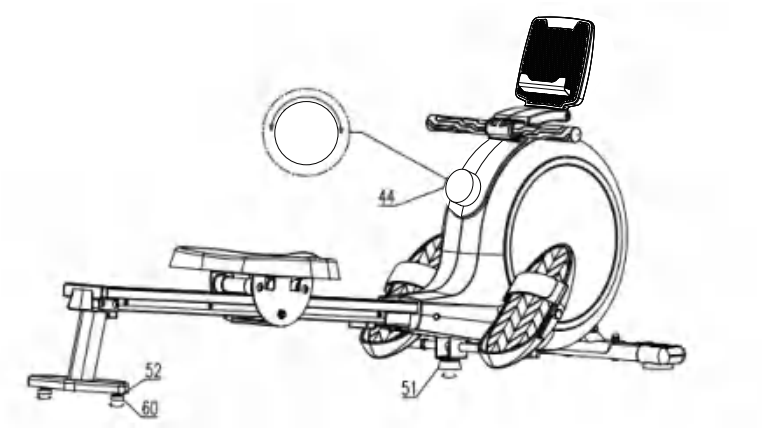
Step 5: Screw the hex head bolt (8) clockwise, assembled on the pedal, into the threaded hole at the top of the frame (1), until the hex nut (35) is flush with the frame. Use the open-end wrench to tighten the hex nut (35) clockwise. Repeat the same steps to assemble the other side's hex head bolt, which is assembled on the pedal.

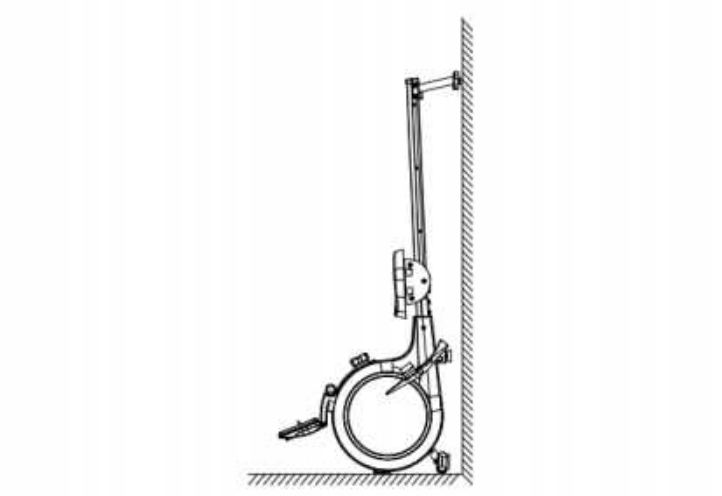


Step 6: The product is now fully assembled. If you notice that the product is not level with the ground, adjust the rear support foot pad (60) accordingly. Once adjusted, tighten the hex nut (52) upwards against the rear support tube. To ensure the stability of the rowing machine during use, adjust the foot pads (51) to maintain a 3-5 mm gap from the ground.

You can adjust the resistance by turning the resistance knob (44).

Note: After installation, check all connection points to ensure they are securely tightened for safe use.





Storage Method

Image for reference only, actual product may vary.

4 OPERATING GUIDELINES

1.1Display Function Table

No.	Item	Display Window	Display Description
1	**Overview Display**		1.Display “TEMPO” stroke rate in units of “spm”; 2.Display “LEVEL” resistance level, ranging from 1 to 32; 3.Display workout data: stroke count, 500-meter split pace, speed, time, distance, calories; 4.Display Bluetooth connection status.
2	**Carousel Mode**		1.Data cycles every 3 seconds; 2.Small window displays “TEMPO” and “LEVEL” data alternately; 3.Main window alternately displays stroke count, 500-meter split pace, speed, time, distance, and calories; 4.Bluetooth indicator lights up when connected, turns off when disconnected.
3	**Lock Mode**		1.Short press the knob to switch display modes and lock the desired data; 2.The main window can lock to display data such as stroke count, 500-meter split pace, speed, time, distance, or calories; 3.The small window will continue to alternate between “TEMPO” and “LEVEL”.
4	**E01 Error Code**		Purpose: To prevent damage to electronic components due to assembly errors or rare part malfunctions, an E01 detection mechanism is added for the pulling motor. Error Principle: The sensor cannot detect the motor’s movement. Possible Causes: 1.Check if the motor cable is stuck and whether the motor resets properly after powering on. 2.Check if the wires are loose or if the connectors are misaligned. 3.Insufficient motor tension at the limit position may prevent proper resetting to position 1. To verify, after powering on, immediately adjust to a middle position and check if the error persists. 4.Component failure in the sensor, though the likelihood is very low. Factory defect in the pulling motor, which is extremely rare.

1.2 Instructions

No.	Item	Display Window	Display Description
1	**Awaken Device**		1.In sleep mode, the display is turned off; 2.Short press the knob or detect motion to awaken the device.
2	**Press Knob**		1.If there is no operation or activity, the knob will enter sleep mode after 3 minutes. 2.In sleep mode, a short press on the knob will wake up the device. 3.In awakened mode, a short press on the knob will enter workout mode. 4.During a workout, a short press on the knob will switch the display mode. 5.During a workout, pressing and holding the knob for 2 seconds will reset the data and return to awakened mode. 6.A buzzer will sound when the knob is pressed.
3	**Rotate Knob**		1.Rotate clockwise to increase resistance. 2.Rotate counterclockwise to decrease resistance. 3.A buzzer will sound when the knob is rotated.

1.3 Detailed Operating Instructions

① When the knob is powered on, the buzzer will sound a long beep, and the display will light up, entering the READY state (Figure 1). After powering on, the resistance will automatically reset to level “1”. If there is no operation for 3 minutes, the display will turn off completely, and the system will enter standby mode.

Fig. 1

Fig. 2

② In the READY state, short press the knob or start rowing to directly enter exercise mode. The small window will alternate between displaying the stroke rate “TEMPO” and resistance level “LEVEL” every 3 seconds (Figures 3 and 4).

Fig. 3

Fig. 4

③ In the main window, the default mode is carousel. The “SCAN” icon will light up, and the values for “Speed”, “Time”, “Distance”, “Calories”, “Stroke Count”, and “500m Split Pace” will cycle every 3 seconds (Figures 5, 6, 7, 8, 9, and 10).

Fig. 5

Fig. 6

Fig. 7

Fig. 8

Fig. 9

Fig. 10

④ You can switch the display mode to Lock by short pressing the knob. In this mode, the “SCAN” icon will disappear, and the display will be locked to one of the following data: “Speed”, “Time”, “Distance”, “Calories”, “Stroke Count”, or “500m Split Pace” (Figures 11, 12, 13, 14, 15, and 16).

Fig. 11

Fig. 12

Fig. 13

Fig. 14

Fig. 15

Fig. 16

1.4 Data Display Instructions

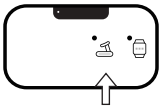
No.	Item	Display Window	Display Description
1	**Stroke Rate (TEMPO)**		0 ~ 999 Display the real-time stroke rate.
2	**Resistance Level**		1 ~ 32 The higher the level, the greater the resistance.
3	**Stroke Count (SPLIT)**		0 ~ 999 Real-time stroke count.
4	**500m Split Pace**		0:0 ~ 99:9
5	**SCAN Mode**	SCAN	Display: Indicates data is in carousel mode. Not displayed: Indicates data is in lock mode.
6	**Speed**		0.0 ~ 99.9 km/h

1.4 Data Display Instructions

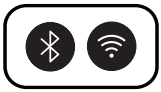
No.	Item	Display Window	Display Description
7	**Time**		0:0 ~ 99:59 In awakened state, time starts when the knob is pressed or when motion is detected. Time stops 4 seconds after rowing stops.
8	**Distance**		0.0 ~ 999 km Based on rowing intensity, distance ranges from 1 to 6 meters per stroke.
9	**Calories**		0.0 ~ 999 kcal Proportional to resistance level: Resistance level 1 corresponds to 33 kcal/km, while level 32 corresponds to 73 kcal/km.
10	**Bluetooth Icon**		Display: Bluetooth is connected. Not displayed: Bluetooth is not connected.

2.PitPat Application Operation Guide

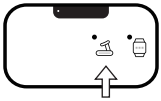
System Requirements: iOS 13 or higher; Android 6.0 or higher.



After registration is complete, click the treadmill icon in the top-right corner.



01 Wait for the rowing machine to connect
02 Search the WiFi



Once the “Green” indicator is shown, the connection is complete.

The rowing machine supports connecting to a smartphone via Bluetooth.

1.Download and install the PitPat app on your smartphone, or scan the QR code below to download and install the app.

2.Open the PitPat app and follow the instructions to log in or register your account.

3.Connect the rowing machine:

(1) Turn on Bluetooth on your phone (for Android phones, you may also need to enable the location service).

(2) Open the PitPat app (if prompted, grant the necessary permissions).

(3) On the app’s homepage, click the cycling icon in the top-right corner to enter the search interface.

Your phone will automatically search for nearby devices. Turn on the rowing machine (devices starting with “PitPat-R” are your rowing machine).

Once the rowing machine beeps, the connection is successful, and the Bluetooth icon on the rowing machine’s display will light up.

Note: Ensure your phone is connected to the internet during the Bluetooth connection process.

Control the rowing machine through the Bluetooth.

For detailed network setup instructions, refer to the app description.

System Requirements: iOS 13 or higher; Android 6.0 or higher.

After registering, follow these steps:

01. Wait for the rowing machine to connect.

02. Search for Bluetooth.

The “Green” display indicates that the connection is successful.

5 ROUTINE MAINTENANCE AND TROUBLESHOOTING

Routine maintenance

1. Regularly wipe down the rowing machine with a clean cloth, including the track, seat, and flywheel components.
2. Every 50 hours, lubricate the chain with mineral oil. Avoid using cleaners or solvents.
3. During seasonal changes, inspect all connecting bolts and tighten them slightly.
4. Check the tension of the elastic rope or drive belt buckle every month to ensure proper tension.
5. Do not attempt personal repairs on issues related to the body, bearings, belts, or other rotating parts. Please contact the distributor or after-sales service.

Note: If any issues are detected, stop using the rowing machine until the problem is resolved.

Troubleshooting

1.Belt slippage: Check if the elastic rope is tight and if there are any issues with the bearings. If the paddle reverses when pushed back, it may indicate a bearing problem.

2.Water tank issues: If the water in the tank changes color or shows signs of algae or bacteria growth, replace the water promptly. Avoid direct sunlight on the water tank to reduce the frequency of water changes.

3.Display issues: If the display on the rowing machine malfunctions, check if the battery needs charging or replacement, and avoid direct sunlight on the display.

4.Wobbling: Ensure the rowing machine is placed on a level surface. Adjust the height of the adjustable foot pads to maintain balance, and ensure the locking system is properly engaged.

5.Unusual noise: If the rowing machine makes noise during use, check if the rail is blocked or if any internal components are worn out.

6 SAFE EXERCISE MEASURES

1.Beginner's Exercise Guide

Preparation:

If you are over the age of 35 or have health concerns, and this is your first time engaging in fitness exercises, please consult your doctor or a professional before using the equipment.

Before starting your exercise routine, consult a professional. They can help recommend an appropriate exercise frequency, intensity, and duration based on your age and physical condition. If you experience chest tightness or pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or any other discomfort during exercise, stop immediately! Consult a professional before continuing to exercise.

If you regularly use the rowing machine, you can select the appropriate rowing speed.

If you are inexperienced or unsure about the optimal testing speed, you can refer to the following guidelines:

Levels 1-4: Smooth, slow rowing; Levels 5-8: Aerobic exercise; Levels 9-12: Quick fat burning; Levels 13-16: Muscle stabilization; Levels 17-32: Explosive sprints

Note: For beginner users, it is recommended to use a resistance level of 16 or lower. For advanced users, a resistance level of 16 or higher is more appropriate.

2.Warm-Up before

Before you start working out, it's best to do some stretching. Warm muscles are more flexible, so take 5-10 minutes to warm up. Stretch as follows for 5 times: Stretch each leg for 10 seconds or longer. Repeat the stretches again after your workout.

1. Downward stretch:

With your knees slightly bent, slowly bend forward, relaxing your back and shoulders. Reach for your toes with both hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 1).

2. Hamstring stretch:

Sit on a clean mat and extend one leg straight. Bend the other leg inward, pressing it against the inner side of the extended leg. Reach for your toes with both hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 2).

3. Calf and heel tendon stretch:

Stand facing a wall or tree with one foot back. Keep your back leg straight and heel on the ground while leaning toward the wall or tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3).

4 Quadriceps stretch:

Hold onto a wall or table with your left hand for balance. Reach your right hand back to grab your right ankle, gently pulling it toward your buttocks until you feel a stretch in the front of your thigh. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 4).

5. Sartorius (inner thigh muscles) stretch:

Sit with the soles of your feet together and knees pointed outward. Hold your feet with both hands and gently pull them toward your groin. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 5).

7 SERVICE COMMITMENT

This product is intended for domestic applications only, and any exceptions in connection with commercial use are not covered by our warranty.

If you experience any problems regarding product functionality, please feel free to contact the local distributor to gain support !

Índice

1.Instrucciones de seguridad 17

2.Parámetros del producto y lista de empaque 18

3.Instrucciones de instalación 19

4.Manual de operación 22

5.Mantenimiento diario y solución de problemas 29

6.Prueba de ejercicio seguro 30

7.Compromiso de servicio 32

Gracias por adquirir este producto. Antes de usarlo, lea detenidamente este manual de usuario para garantizar un uso y operación correctos. Conserve este manual para futuras consultas.

1 INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Gracias por elegir el producto de nuestra empresa! Por su seguridad y salud, utilice correctamente este producto. Antes de ensamblar y usar este producto, lea atentamente la siguiente información importante y todo el manual. El ensamblaje, mantenimiento y uso correctos del producto son extremadamente importantes para mejorar la seguridad y eficacia del mismo.

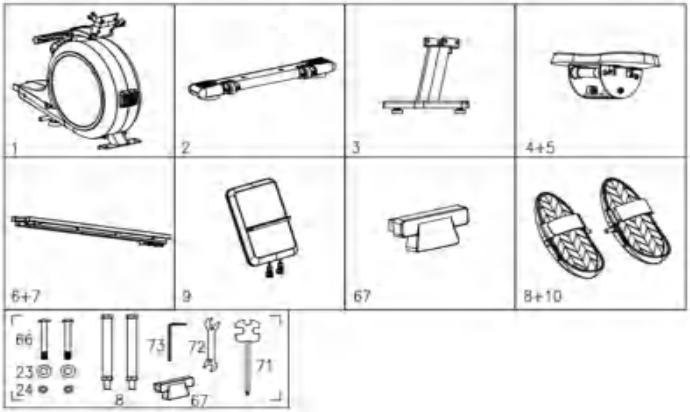
Advertencia:
Consulte a su médico antes de iniciar cualquier ejercicio. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo. Conserve estas instrucciones para referencia futura.

Antes de comenzar un programa de entrenamiento, consulte a su médico para determinar si su condición de salud y física es adecuada para el uso de este producto, ya que una condición desfavorable podría comprometer su salud y seguridad o impedir el uso adecuado del producto.
Si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco o presión arterial, la consulta con su médico es extremadamente importante.
Esté siempre atento a cualquier reacción adversa de su cuerpo. El uso incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Si experimenta alguno de los siguientes síntomas, detenga el ejercicio de inmediato: dolor o presión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos, aturdimiento o náuseas. Si experimenta alguno de estos síntomas durante el ejercicio, consulte a su médico antes de continuar entrenando!
Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. Este equipo es solo para uso de adultos!
Utilice el equipo en una superficie firme, plana y nivelada, colocando material suave debajo para proteger el suelo y las alfombras. Deje al menos 0,6 metros de espacio libre alrededor del equipo.
Antes de usar el producto, asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados.
Utilice el producto correctamente según las indicaciones. Si durante el ensamblaje o la inspección del equipo encuentra piezas faltantes, o escucha ruidos anormales provenientes del equipo durante su uso, detenga el uso de inmediato. No utilice el equipo de manera forzada hasta que se resuelvan los problemas.
Use ropa adecuada al hacer ejercicio; evite ropa holgada que pueda engancharse o restringir sus movimientos.
Este producto es solo para uso doméstico en interiores.
Tenga cuidado al mover o transportar este producto para evitar lesiones en la espalda.
Este producto no está diseñado para uso en rehabilitación médica.
Conserve este manual y las herramientas de ensamblaje para usarlas en caso de emergencia.

2 PARÁMETROS DEL PRODUCTO / LISTA DE EMPAQUE

Parámetros del producto		
No.	Nombre	Especificación
1	Material del volante	Hierro fundido
2	Carga máxima (lbs)	1264.55
3	Peso neto (lbs)	44.09
4	Peso bruto (lbs)	50.71
5	Dimensiones del producto (inches)	63.7 * 18.58 * 28.58

Lista de empaque

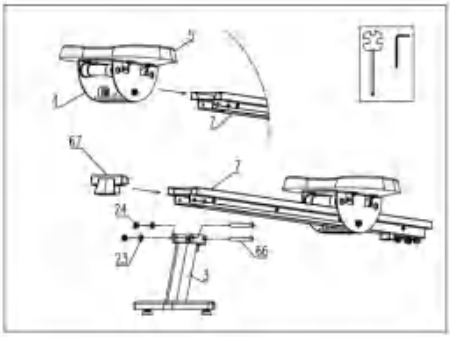


Lista de empaque					
No.	Nombre	Cantidad	No.	Nombre	Cantidad
1	Bastidor	1	23	Arandela plana	2
2	Tubo frontal	1	24	Tuerca plástica antiaflojamiento	2
3	Soporte trasero	1	66	Tornillo de cabeza plana hexagonal	2
4+5	Conjunto deslizante del asiento	1	8	Conjunto de tornillos limitadores del pedal	1
6+7	Riel deslizante de aluminio	1	67	Tapón del extremo trasero del riel	2
9	Soporte para teléfono	1	71	Llave cruzada	1
67	Tapón del extremo trasero del riel	1	73	Llave Allen	1
8+10	Conjunto del pedal	2	72	Llave de boca	1

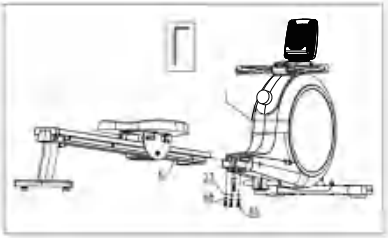
3 INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

Paso 1: Utilice el perno de cuello cuadrado de cabeza semirredonda (19), la arandela plana (23) y la tuerca con tapa (20) para instalar el tubo frontal (2) en el bastidor (1). Apriete la tuerca con tapa (20) con una llave cruzada.

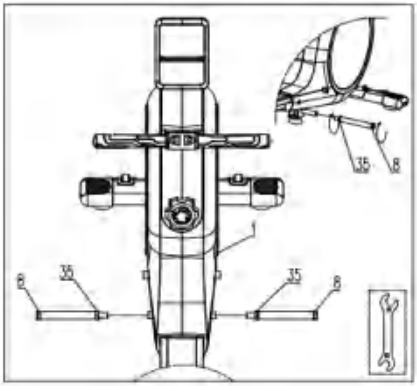
Paso 2: Primero deslice el conjunto deslizante del asiento (4) (5) en el riel de aluminio (7); luego fije el soporte trasero (3) en el riel de aluminio (7) utilizando la arandela plana (23), la tuerca plástica antiaflojamiento (24) y el tornillo de cabeza plana hexagonal (66). Apriete el conjunto de tornillos utilizando una llave Allen y una llave cruzada. Inserte el tapón trasero del tubo del riel (67) en el riel de aluminio (7).



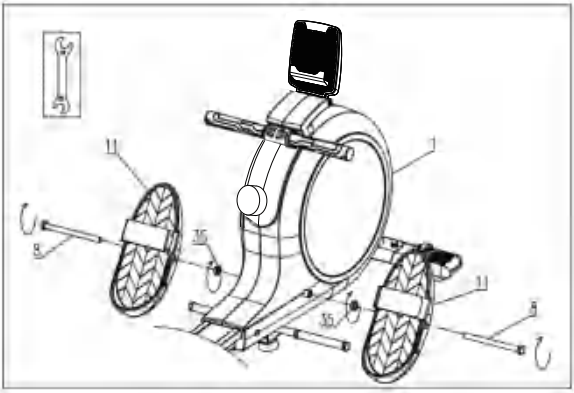
Paso 3: Encaje el tubo de refuerzo del riel (6) en la placa de conexión del riel en el bastidor (1). Fije el riel de aluminio (7) al bastidor (1) utilizando la arandela plana (23), la arandela de resorte (68) y el tornillo de cabeza plana hexagonal (65). Apriete los cuatro conjuntos de tornillos con una llave Allen.



Paso 4: Gire el tornillo de cabeza hexagonal (8) en sentido horario en el orificio roscado en la parte inferior del bastidor (1) hasta que la tuerca hexagonal (35) quede ajustada al bastidor. Utilice una llave de boca para apretar la tuerca hexagonal (35) en sentido horario. Repita el mismo procedimiento para ensamblar el tornillo de cabeza hexagonal en el otro lado.



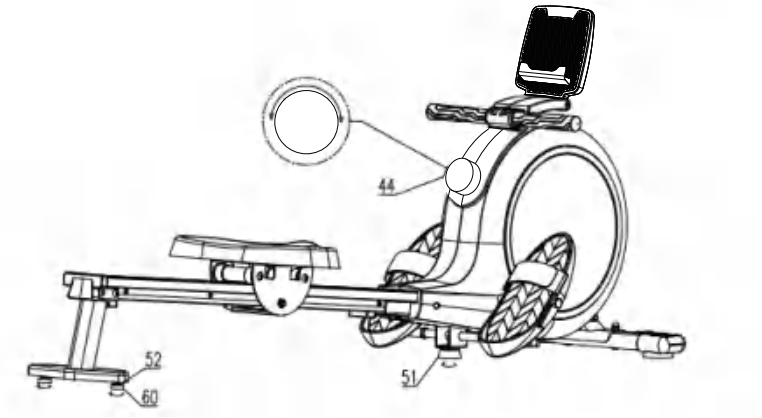
Paso 5: Gire el tornillo de cabeza hexagonal ensamblado en el pedal (8) en sentido horario en el orificio roscado en la parte superior del bastidor (1) hasta que la tuerca hexagonal (35) quede ajustada al bastidor. Utilice una llave de boca para apretar la tuerca hexagonal (35) en sentido horario. Repita el mismo procedimiento para ensamblar el tornillo de cabeza hexagonal en el otro lado del pedal.

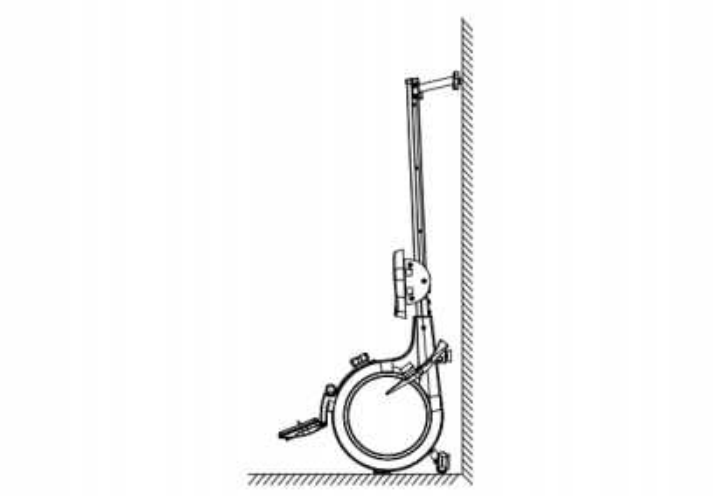


Paso 6: Después de ensamblar el producto, si encuentra que el producto no está nivelado con el suelo, ajuste los pies del soporte trasero (60). Una vez ajustado, apriete la tuerca hexagonal (52) contra el tubo del soporte trasero para asegurar el ajuste. Para garantizar la estabilidad del remo durante su uso, ajuste los pies (51) para que queden de 3-5 mm de distancia del suelo.

Puede ajustar la resistencia girando el botón de resistencia (44).

Nota: Después de completar la instalación, verifique si todas las partes de conexión están bien apretadas para garantizar la seguridad durante el uso.





Modo de almacenamiento

Las imágenes son solo de referencia, consulte el producto real

4 MANUAL DE OPERACIÓN

1.1Descripción principal de la pantalla

No.	Proyecto	Pantalla	Descripción
1	**Visualización general**		1.Puede mostrar "TEMPO" (frecuencia de paladas), unidad "spm" 2.Puede mostrar "LEVEL" (nivel de resistencia), valores de resistencia "1~32" 3.Puede mostrar datos de ejercicio: "Paladas", "Ritmo por 500 m", "Velocidad", "Tiempo", "Distancia", "Calorías"; 4.Puede mostrar el estado de conexión Bluetooth;
2	**Modo carrusel**		1.Los datos se rotan automáticamente cada 3 segundos; 2.Los números en la ventana pequeña muestran "TEMPO" y "LEVEL"; 3.La ventana principal rota entre los números de "Paladas", "Ritmo por 500 m", "Velocidad", "Tiempo", "Distancia", "Calorías"; 4.La luz del Bluetooth indica el estado de la conexión: se enciende cuando está conectado y se apaga cuando no lo está;
3	**Modo de bloqueo**		1.Presionando brevemente el botón se puede cambiar el modo de visualización y bloquear los datos que se desean ver; 2.La ventana principal puede bloquear la visualización de los datos: "Paladas", "Ritmo por 500 m", "Velocidad", "Tiempo", "Distancia", "Calorías"; 3.Los números en la ventana pequeña muestran "TEMPO" y "LEVEL";
4	**Código de error E01**		Objetivo:Para evitar daños en todo el conjunto de componentes electrónicos debido a errores de ensamblaje o fallos excepcionales en algunos componentes, se ha añadido el mecanismo de detección de E01 para el motor de tracción. Principio de error: El sistema no puede reconocer correctamente el estado de rotación del motor; Posibles causas: 1.Verificar si el cable de acero del motor está atascado, o si el motor se reinicia correctamente al encenderlo; 2.Verificar si los cables están sueltos o si los pines del conector están doblados; 3.La falta de fuerza de tracción del motor en la posición límite impide que se reinicie correctamente al nivel 1. Para verificar, al encender el equipo, ajuste a un nivel intermedio y observe si aún aparece el error 4.Daño en los componentes del sistema, aunque es muy poco probable; 5.Daño de fábrica en el motor de tracción, lo cual es extremadamente improbable;

1.2 Instrucciones principales

No.	Proyecto	Pantalla	Descripción
1	**Awaken Device**		1.En estado de suspensión, la pantalla se apaga; 2.Presione brevemente el botón o detecte actividad para despertar el dispositivo;
2	**Press Knob**		1. Si no hay operación o actividad, el dispositivo entra en modo de suspensión después de 3 minutos 2. En estado de suspensión, presione brevemente el botón para despertar el dispositivo; 3. En estado activo, presione brevemente el botón para iniciar el modo de ejercicio; 4. En modo de ejercicio, presione brevemente el botón para cambiar el modo de visualización; 5. En modo de ejercicio, presione el botón durante 2 segundos para restablecer los datos y entrar en modo de despertar; 6. Al presionar el botón, se emite una señal sonora;
3	**Rotate Knob**		1. Girar en el sentido de las agujas del reloj aumenta la resistencia 2. Girar en sentido contrario a las agujas del reloj disminuye la resistencia 3. Al girar el botón, se emite una señal sonora

1.3 Instrucciones detalladas de operación

① Al encender el botón, el BUZZER emite un pitido largo, la pantalla del botón se enciende y entra en estado de "READY" (Fig. 1); al encenderse, la resistencia se restablece automáticamente al nivel 1. Si no hay operación durante 3 minutos, la pantalla se apaga completamente y entra en modo de espera

Fig. 1

Fig. 2

② En estado "READY", presionando brevemente el botón o iniciando el ejercicio de remo, se entra directamente en el modo de ejercicio; en la ventana pequeña, los números alternan entre la frecuencia de paladas "TEMPO" y el nivel de resistencia "LEVEL", cambiando cada 3 segundos (Fig. 3, Fig. 4).

Fig. 3

Fig. 4

③ Por defecto, los números de la ventana principal rotan automáticamente y el ícono "SCAN" se enciende. Los datos que se muestran son: "Velocidad", "Tiempo", "Distancia", "Calorías", "Paladas", "Ritmo por 500 m", cambiando cada 3 segundos (Fig. 5, Fig. 6, Fig. 7, Fig. 8, Fig. 9, Fig. 10).

Fig. 5

Fig. 6

Fig. 7

Fig. 8

Fig. 9

Fig. 10

④ Presionando brevemente el botón se puede cambiar al modo de visualización de bloqueo, el ícono "SCAN" desaparece y los datos se bloquean en uno fijo: "Velocidad", "Tiempo", "Distancia", "Calorías", "Paladas" o "Ritmo por 500 m" (Fig. 11, Fig. 12, Fig. 13, Fig. 14, Fig. 15, Fig. 16)

Fig. 11

Fig. 12

Fig. 13

Fig. 14

Fig. 15

Fig. 16

1.4 Instrucciones de visualización de datos

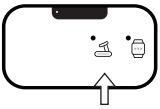
No.	Proyecto	Pantalla	Descripción
1	**Frecuencia de paladas TEMPO**		0 ~ 999 Muestra la frecuencia de paladas en tiempo real
2	**Nivel de resistencia**		1 ~ 32 Cuanto mayor es el nivel, mayor es la resistencia
3	**Número de paladas SPLIT**		0 ~ 999 Muestra el número de paladas en tiempo real
4	**Ritmo por 500 metros 500M**		0:0 ~ 99:9
5	**Modo de rotación SCAN**	SCAN	Mostrado: Los datos están en modo de rotación No mostrado: Los datos están en modo bloqueado
6	**Velocidad**		0.0 ~ 99.9 km/h

1.4 Data Display Instructions

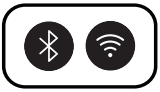
No.	Item	Display Window	Display Description
7	**Tiempo**		0:0 ~ 99:59 En estado de activación, al presionar brevemente el botón o detectar movimiento, comienza a contar el tiempo. El cronómetro se detiene 4 segundos después de detener el ejercicio
8	**Distancia**		0.0 ~ 999 km Según la intensidad del remo, varía entre 1 y 6 metros por palada
9	**Calorías**		0.0 ~ 999 kcal Proporcional al nivel de resistencia: Resistencia 1 equivale a 33 kcal/km. Resistencia 32 equivale a 73 kcal/km
10	**Ícono de Bluetooth**		Mostrado: El Bluetooth está conectado No mostrado: El Bluetooth no está conectado

2.Guía de operación de la aplicación PitPat

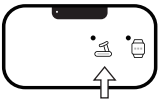
Nota: Requisitos del sistema: iOS 13 o superior; Android 6.0 o superior.



Después de completar el registro, haga clic en el ícono de la cinta de correr en la esquina superior derecha



01 Espere la conexión de la cinta de correr
02 Busque Wifi



Cuando aparezca en "verde", la conexión se habrá completado

El remoergómetro es compatible con la conexión Bluetooth a teléfonos móviles

1. Descargue e instale la aplicación PitPat en su teléfono o escanee el código QR a continuación para descargar e instalar la aplicación.

2. Abra la aplicación PitPat y siga las instrucciones para iniciar sesión o registrar una cuenta.

3. Conectar la bicicleta estática

(1) Active la función Bluetooth en su teléfono (en teléfonos Android también debe activar la función de ubicación).

(2) Abra la aplicación PitPat (si la aplicación solicita permisos, por favor autorice los permisos correspondientes).

(3) En la pantalla principal de la aplicación, haga clic en el ícono de la bicicleta estática en la esquina superior derecha para ingresar a la pantalla de búsqueda.

Su teléfono buscará automáticamente los dispositivos cercanos. Encienda la bicicleta estática (el dispositivo cuyo nombre comienza con PitPat-R es su bicicleta estática) para conectarla.

Cuando el remoergómetro emita un pitido, la conexión habrá sido exitosa y el ícono de Bluetooth en el panel del remoergómetro se iluminará.

Nota: Al conectar, asegúrese de que su teléfono esté conectado a Internet para controlar el remoergómetro a través de Bluetooth.

La configuración de red específica está disponible en la descripción de la aplicación.

Nota: Requisitos del sistema:

iOS 13 o superior; Android 6.0 o superior.

Después de registrarse,

01 Espere la conexión de la bicicleta

02 Buscando Bluetooth

Cuando se muestre en "verde", la conexión se habrá completado

5 MANTENIMIENTO DIARIO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Mantenimiento diario

1.Limpie regularmente el remoergómetro con un paño limpio, incluyendo los rieles, el asiento y el volante.

2.Lubrique la cadena con aceite mineral cada 50 horas de uso, evitando el uso de limpiadores o solventes.

3.Durante los cambios de estación, revise y apriete ligeramente todos los tornillos de conexión..

4.Mensualmente, revise la cuerda elástica o la correa de transmisión para asegurarse de que tenga la tensión adecuada.

5. Para cualquier problema relacionado con el cuerpo del equipo, los cojinetes, las correas o las piezas giratorias que se desgasten fácilmente, no intente realizar reparaciones por su cuenta. Informe al distribuidor o al servicio postventa lo antes posible.

Nota: Si se detecta algún problema con lo mencionado anteriormente, no utilice el remoergómetro hasta que esté completamente reparado.

Solución de problemas

1.Deslizamiento de la correa: Verifique si la cuerda elástica está tensa y si hay problemas en los cojinetes. Si la paleta gira en sentido contrario al empujarla, puede ser un problema con los cojinetes.

2.Problemas en el tanque de agua: Si el agua en el tanque cambia de color o se observa el crecimiento de algas o bacterias, es necesario cambiar el agua de inmediato. Evite la exposición directa al sol sobre el tanque de agua para reducir la frecuencia de cambio de agua.

3.Problemas con la pantalla: Si la pantalla del remoergómetro presenta problemas, verifique si la batería necesita ser cargada o reemplazada. Evite la exposición directa al sol sobre la pantalla.

4.Movimiento del remoergómetro: Verifique si el remoergómetro está en una superficie nivelada, ajuste la altura de los pies ajustables para mantener el nivel y asegúrese de que el sistema de bloqueo esté correctamente fijado.

5.Ruido extraño: Si el remoergómetro emite ruidos extraños durante el entrenamiento, verifique si hay algo en los rieles que obstruya el deslizamiento de las ruedas o si alguna pieza interna está desgastada.

6 MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA EL EJERCICIO

1.Guía de ejercicios para principiantes

Preparación:

Si tienes más de 35 años o tienes problemas de salud y es tu primera vez realizando ejercicio físico, es esencial que consultes a un médico o a un profesional antes de utilizar este equipo.

Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios, consulta con un profesional. Él o ella te ayudará a recomendar la frecuencia, la intensidad del ejercicio y el tiempo adecuado en función de tu edad y condición física. Si durante el ejercicio experimentas presión o dolor en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos o cualquier otra molestia, ¡detente inmediatamente! Consulta con un profesional antes de continuar.

Si usas el remoergómetro con frecuencia, puedes seleccionar una velocidad normal de remo.

Si no tienes experiencia o no estás seguro de cuál es la velocidad más adecuada para ti, puedes seguir las siguientes pautas:

Niveles 1-4: Remo suave y lento; Niveles 5-8: Ejercicio aeróbico; Niveles 9-12: Quema de grasa rápida; Niveles 13-16: Tonificación muscular; Niveles 17-32: Sprint explosivo;

Nota: Para los usuarios principiantes, es recomendable usar niveles de resistencia iguales o menores a 16; para usuarios intermedios o avanzados, es adecuado usar niveles iguales o mayores a 16.

2.Calentamiento antes del ejercicio

Antes de hacer ejercicio, es recomendable realizar ejercicios de estiramiento. Los músculos calientes son más fáciles de estirar, por lo que calienta durante 5 a 10 minutos antes de comenzar. Luego, detente y realiza los siguientes estiramientos, repitiendo cada uno 5 veces por pierna, manteniéndolo durante 10 segundos o más. Repite estos estiramientos nuevamente al finalizar el ejercicio.

1. Estiramiento hacia abajo:

Flexiona ligeramente las rodillas, inclina el cuerpo hacia adelante lentamente, relaja la espalda y los hombros, e intenta tocar los dedos de los pies con las manos. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces (ver Fig. 1).

2. Estiramiento de los isquiotibiales:

Siéntate en una superficie limpia y extiende una pierna. Dobla la otra pierna hacia adentro, de modo que quede apoyada contra la parte interna de la pierna extendida. Intenta tocar los dedos del pie extendido con las manos. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces con cada pierna (ver Fig. 2).

3. Estiramiento de la pantorrilla y el tendón de Aquiles:

Colócate frente a una pared o árbol, con una pierna hacia atrás. Mantén la pierna trasera recta y el talón apoyado en el suelo, inclinándote hacia la pared o el árbol. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces con cada pierna (ver Fig. 3).

4. Estiramiento del cuádriceps:

Apóyate en una pared o mesa con la mano izquierda para mantener el equilibrio, y con la mano derecha, agarra el talón derecho y tira lentamente hacia los glúteos hasta sentir tensión en el músculo frontal del muslo. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces con cada pierna (ver Fig. 4).

5. Estiramiento del músculo sartorio (músculo interno del muslo):

Siéntate con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia afuera. Con las manos, tira de los pies hacia la ingle. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces (ver Fig. 5).

7 COMPROMISO DE SERVICIO

Este producto es solo para uso doméstico, cualquier situación anómala relacionada con su uso comercial no está cubierta por nuestra garantía.

Si tiene algún problema relacionado con las funciones del producto, comuníquese con su distribuidor local para obtener asistencia al cliente !

FCC Statement

This device complies with Part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: 1) this device may not cause harmful interference, and 2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation.

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

--Reorient or relocate the receiving antenna.

--Increase the separation between the equipment and receiver.

--Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.

--Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user ’ s authority to operate the equipment.

Radiation Exposure Statement

This device complies with FCC RF radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment.

RF Exposure Information

The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement.

The device can be used in 0mm exposure condition, compliance with exposure requirements.

Only in the stated conditions, the device is shown to fully comply with the FCC RF Exposure requirements of KDB 447498.