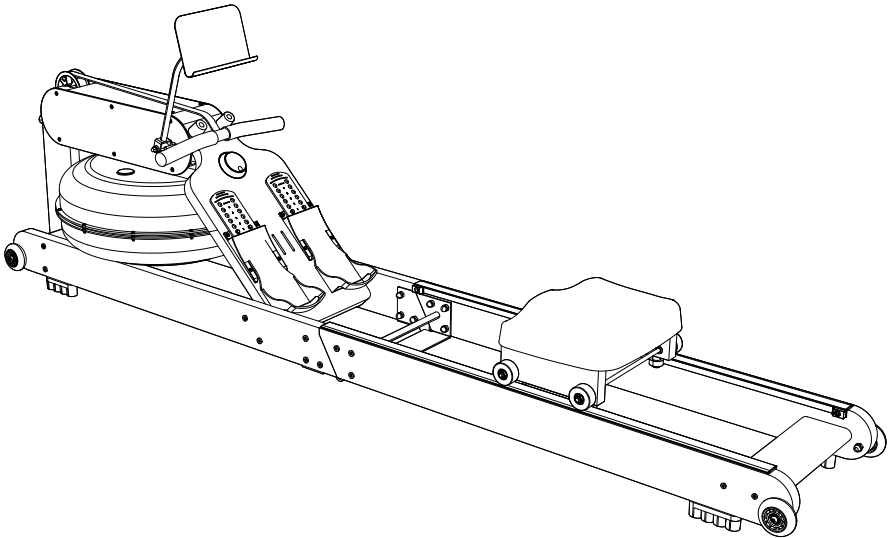




# R40S

Rowing Machine

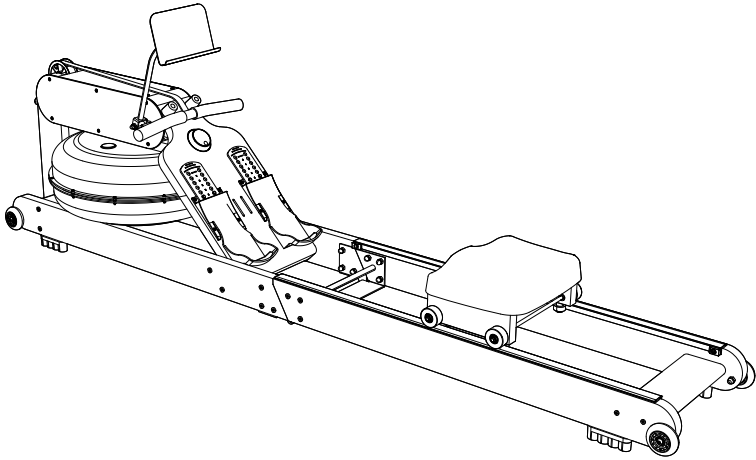
Before using this product,  
carefully read  
and properly keep this manual.



## YESOUL R40S Rowing Machine R Series Product Manual

Product model: R40S

## YESOUL R40S Rowing Machine



Product name	YESOUL rowing machine
Model	R40S
Power supply	12V 1A
Net weight	33kg
Gross weight	40kg
Maximum load	150kg
Product size (unfolded)	2135mm (Length) × 520mm (Width) × 487m(Height)
Product size (folded)	518mm (Length) × 780mm (Width) × 1095m(Height)
Package size	1150mm (Length) × 540mm (Width) × 670m(Height)
Standard	EN957-7:1999 EN957-1:2013

# Product Introduction

---

## What is a water-resistance rowing machine?

The water-resistance rowing machine is a kind of rowing machine, which is able to simulate real rowing and create a real visual, audible and sensory feeling of rowing, so that you can experience real rowing. It has significant effects of strengthening muscles of the legs, waist, upper limbs, chest, back, etc.

## Principle of operation

The R40S intelligent water-resistance rowing machine is a kind of sports equipment that can be completely dragged by an operator to automatically adjust the speed. Since the dragging force is related to speed, the exercise intensity of the rower is actually dependent on changes in the rowing frequency. To accelerate the rowing machine, you must increase the rowing force. That is, the rower needs to apply more force. This is similar to swimming.

## About safety

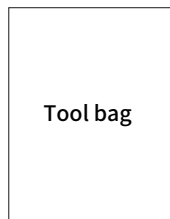
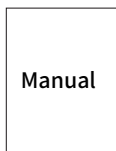
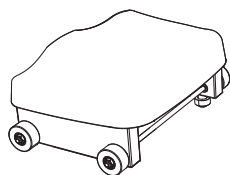
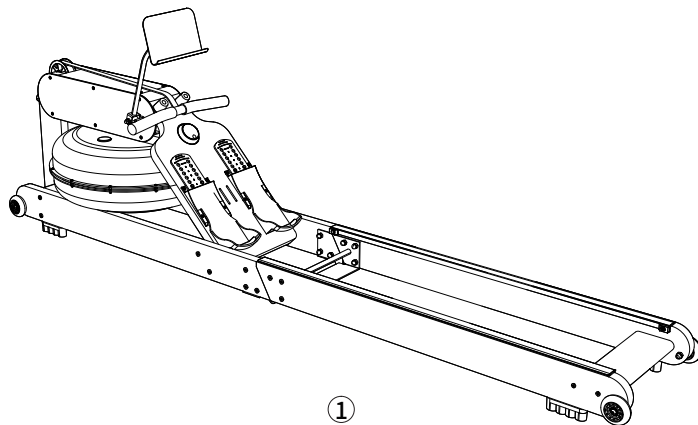
It is recommended to consult a doctor about your health before starting this exercise program. Please read the instructions carefully before using the rowing machine.



**Warning: Never touch any moving parts when the rowing machine is running.**

# List of Parts

---



②

## List of Parts

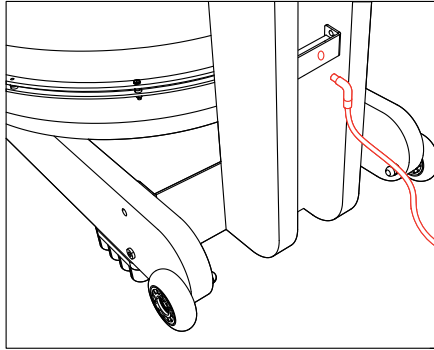
① Body	
② Accessories	Seat
	Manual
	Manual pump
	Tool bag (adapter, stopper, hex wrench, open-end wrench, etc.)

# Installation Instructions

---

## Connection of the power supply

Plug in the power adapter securely.



## Water injection and pumping

1. Remove the plug (B) of the water tank.
2. Fill water as shown in Fig. 1. Insert the pump (A) into the water tank and fill water into the water tank via the pump (A) and bucket (refer to the digital indicator on the side face of the water tank to measure the amount of water therein).
3. Pump water as shown in Fig. 2. Put a bucket beside the machine, and transfer water via the pump (A) from the water tank to bucket.
4. Please do not add water above the maximum water level.
5. Insert the plug (B) into the water tank, and wipe off water on and around the machine. Thus, the assembly is completed.

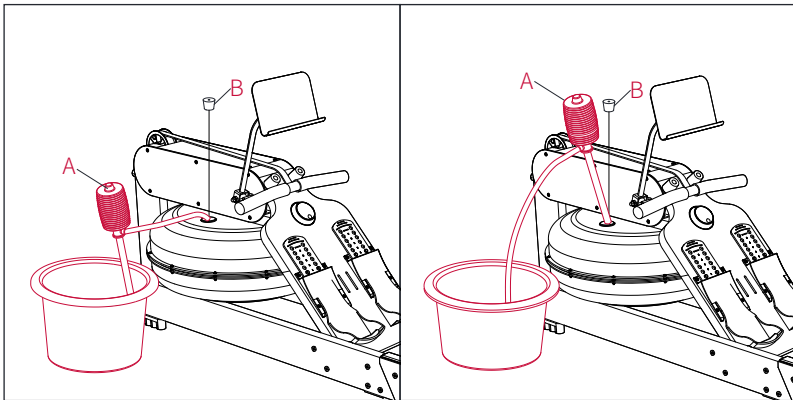


Fig. 1

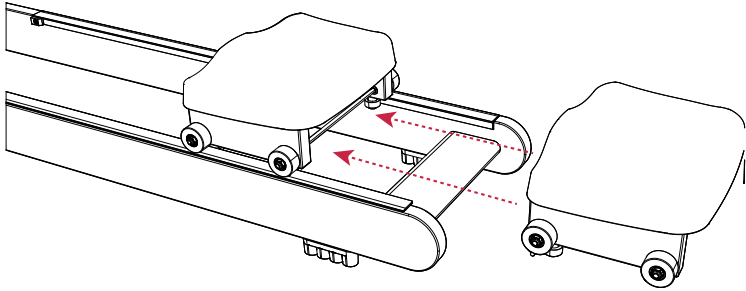
Fig. 2

# Installation Instructions

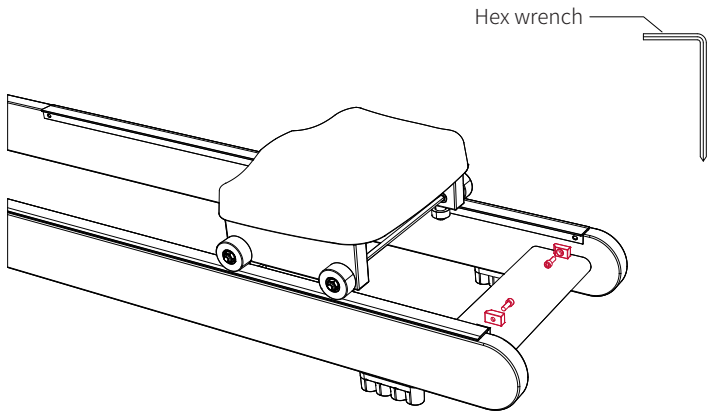
---

## Seat installation

**Step 1:** Slide the seat cushion horizontally into the slide rail.



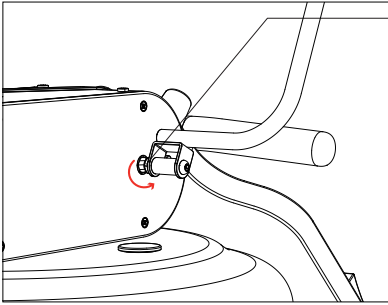
**Step 2:** Take the stopper, hex wrench and two screws from the accessories, and tighten them as shown in the figure.



# Component adjustment

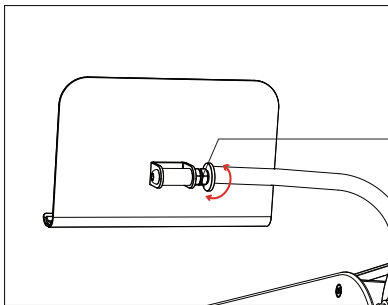
---

## 1. Holder tube tightness adjustment



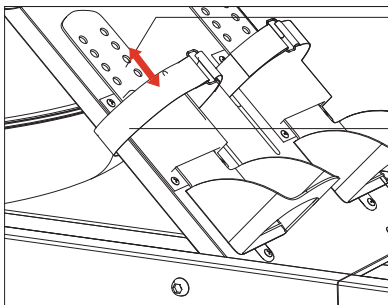
Turn the nut at one end via the open-end wrench as indicated by the arrow, to adjust the support rod.

## 2. Mobile phone holder adjustment



Turn the nut at one end via the open-end wrench as indicated by the arrow, to adjust the support rod.

## 3. Pedal tightness adjustment

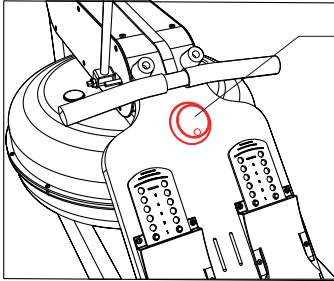


The plastic pedals are adjustable. They can be raised or lowered, depending on the locations of the feet of the user.

The pedal tightness can be adjusted as appropriate, to maximize the comfort.

# Knob Functions

---

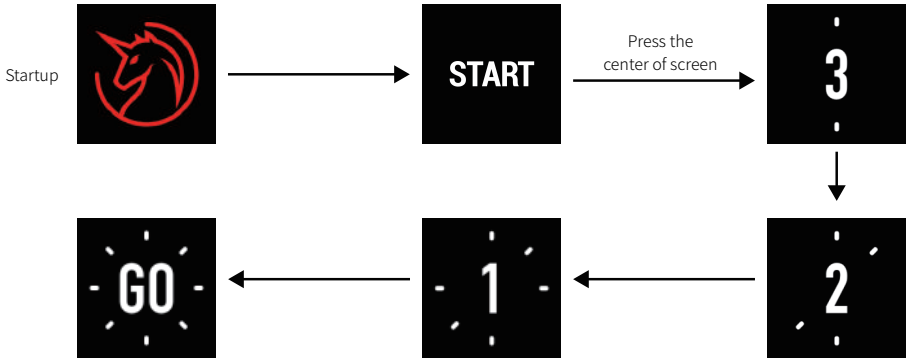


## Smart knob

You can learn more about your health by more intelligent means based on the available data.

## I. Start of exercise

1. Turn on the power supply. The logo page will appear and then jump to the QR code page.
2. Press the center of the start page to start exercising.



## II. During movement

1. The screen shows the paddle frequency/resistance, calorie time and power. Press the touch point at the bottom of the screen to turn pages.

120  
Paddle frequency(spm)  
100  
Resistance(%)

25  
Calories(kcal)  
00:20:30  
Time

80  
Power(w)



# Knob Functions

---

## 2. Resistance adjustment

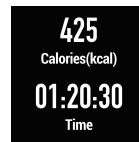
Regardless of the interface, turn the knob to jump to the resistance page during movement. The current resistance will be shown. The system will automatically jump to the previous interface in 2s.



## III. Pause, continuation and end of exercise

1. Pause and continuation of exercise: Press the center of any interface to pause during movement. In the pause state, press the center of screen to continue exercising.

2. End of exercise: Press the center of any interface for 2s to stop exercising. The exercise duration and calories burned will be shown.



3. Long press the touch button under the screen to turn on or off the light effect.

# Folding

---

**Step 1:**

Before folding, push the seat to the end, to avoid damage as a result of collision during pull-up, as shown in Fig. (1).

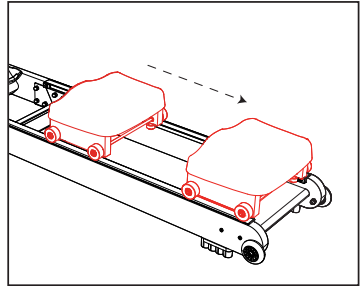


Fig. (1)

**Step 2:**

Hold the folding lever (Fig. 2) and lift it.

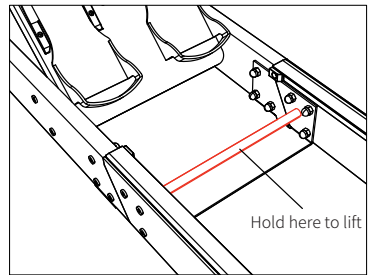
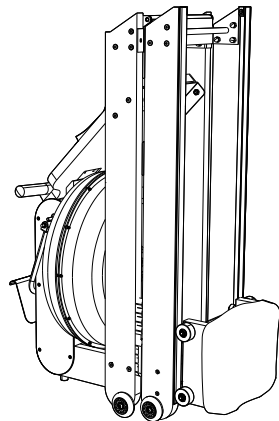


Fig. (2)

After folding, pay attention to the product protection and maintenance.

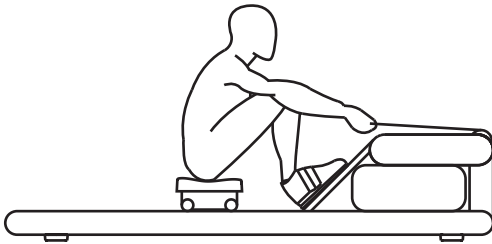


## Correct Use

---

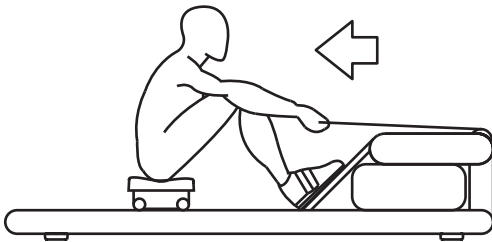
### (1) Rowing into water

Relax the shoulders, straighten the arms and back, and bend the knees until the calves are perpendicular to the slide rail.



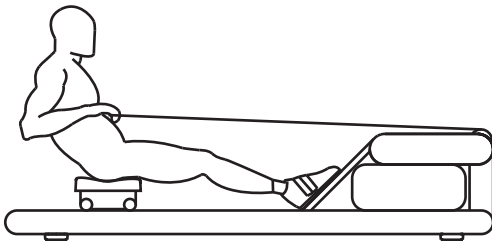
### (2) Pull stage

Push the pedals with the soles, with the arms straightened.



### (3) Rowing out of water

Pull the handle to under the ribs and fully straighten the legs.



### (4) Return stage

Keep the body fully forward with the arms relaxed, slowly bend the knees, and repeat the aforesaid steps

## Incorrect Use

---

### Error 1: Rowing with the forces of arms only

Correct action analysis: 60% of the rowing force is from the legs. That is, the instant forces of the feet, hip and legs. 20% of the remaining 40% is from the lower part of the body, and 20% from the arms.

### Error 2: Simultaneous forces of both legs and arms and hip

Correct action analysis: In fact, rowing consists of three steps: both legs - hip - both arms. Apply forces first via the legs, and then slowly move the hip back. When the shoulders exceed the pelvis, pull the handle via both hands, keep the body a little backward, and straighten your legs slightly, until both ends are close to the chest. Return to the starting point and repeat the aforesaid steps.

### Error 3: Curved back

This is particularly likely to occur to those who are prone to hunchback while standing.

Correct action analysis: Straighten the back, stretch abdominal muscles, and relax the shoulders, to keep the spine always in a neutral state.

### Error 4: Excessive stretching

For extreme stretching, the operator may keep the hip too close to heels, thus making the calves not perpendicular to the ground and the head and shoulders exceeding toes.

Correct action analysis: Keep the calves perpendicular to the ground, straighten and relax both arms, and make the body a little forward.

## Exercise Instructions

---

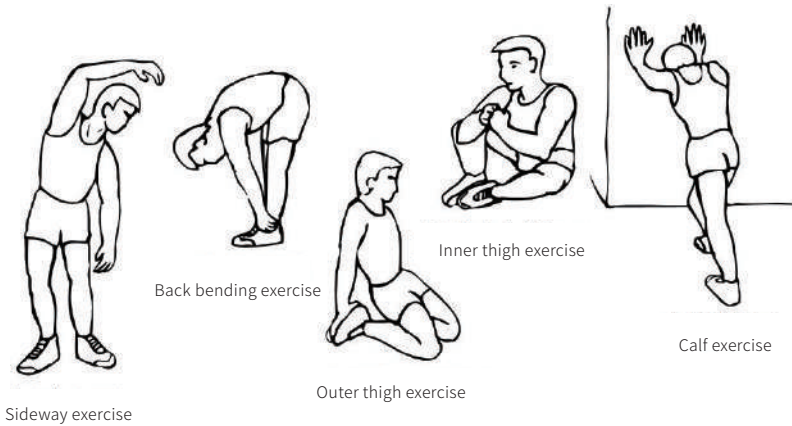
**This product can be applied to strengthen physical fitness and exercise muscles, and also reduce the weight in conjunction with reasonable diets.**

### Warm-up before exercise

Warm-up exercise at this stage aims to enhance the blood circulation, make muscles in a good exercise state, and also reduce the risks of cramps or muscle strain during exercise. Each time before exercise, please follow the recommended exercise procedures for warm-up. Each stretching exercise must be performed for about 30s. Avoid violent stretching exercises to prevent muscle injury. In case of any muscle injury, please stop exercising.

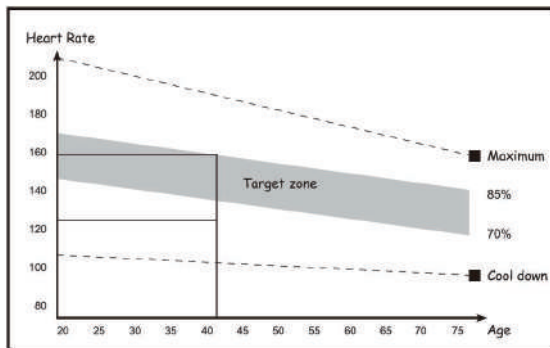
# List of Parts

---



## Exercise stage

This is the formal exercise stage. Through long-term regular exercise, the flexibility of leg muscles can be improved. It is critical to exercise with the stable exercise intensity, depending on your own exercise conditions, Please select the reasonable exercise intensity, to control the heart rate within the target range shown below (continue exercising for at least 12 minutes to control the heart rate within the corresponding target range; most people need to continuously perform exercise for 15-20 minutes at the beginning of exercise).



## Recovery stage after exercise

Repeat the exercises at the preparation stage, while properly reduce the exercise intensity and speed. It may take about 5min. Exercise at this stage aims to adjust the heat in your body and thus relax your muscles. Note that violent stretching exercises should not be done, in order to avoid muscle injury.

If you have adapted to exercise, you can gradually increase the exercise time and intensity. It is recommended to exercise at least 3 times a week. When possible, record the average level of weekly exercises.

## Muscle strengthening

If you want to use the product to strengthen muscles, please increase the resistance during exercise, so as to strengthen muscles by increasing the exercise intensity in a short time.

## Exercise Instructions

---

For muscle strengthening and fitness at the same time, you need to warm up first by other methods, followed by regular exercises. It is necessary to increase the exercise intensity and leg resistance at the end of exercise. However, the exercise speed should be reduced while the exercise intensity is increased, to keep the heart rate within the target range. Please perform cooling-down exercise at the end.

For the purpose of weight loss, it is critical to pay attention to the exercise time and intensity. The higher the exercise intensity and the longer the exercise time, the more calories will be burned, thus achieving the purpose of weight loss. Similarly, you can exercise enhance the physical fitness. You can perform appropriate exercises as needed.

## Water tank use and maintenance

---

### Water filling: Filling through the water inlet of upper water tank

Use special tools to fill or replace water. Make sure that water does not exceed the highest water level.

### Water treatment: Periodic maintenance

If water starts to deteriorate, please add one purifier into the water tank immediately. If water becomes turbid, it is recommended to empty and flush the water tank, and then fill it with clean tap water and add one purifier (the purifier needs to be replaced once every six months on average under normal circumstances).

**Note: Never add bleach into the water tank.**

## Common faults and troubleshooting

---

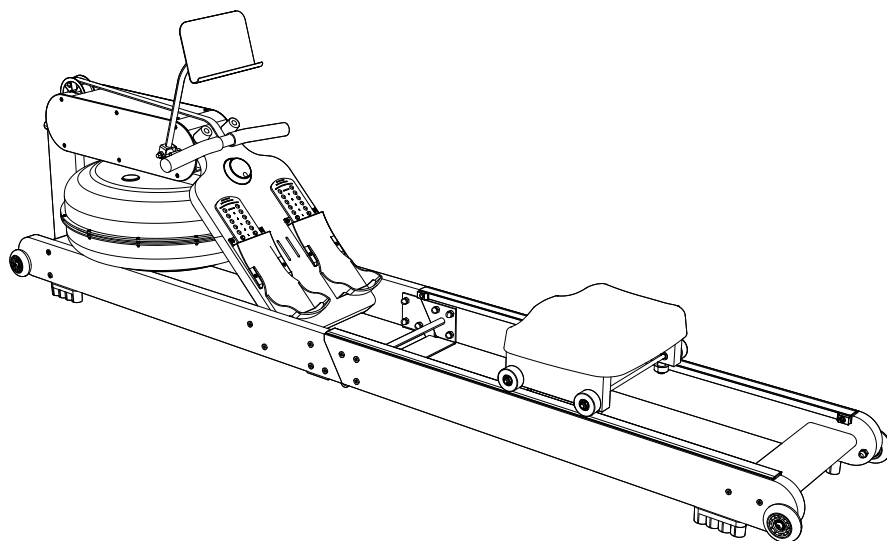
Common Fault	Solution
Obstruction of slide rail	Clean dust or foreign matters on the surface of the slide rail or the pulley in contact with the slide rail under the seat.
Abnormal noise during use	Check whether the fuselage screws are loose.
Loosening of drive belt	Adjust the flexible cord or drive belt buckle to increase the tension.



# R40S

Máquina de remo

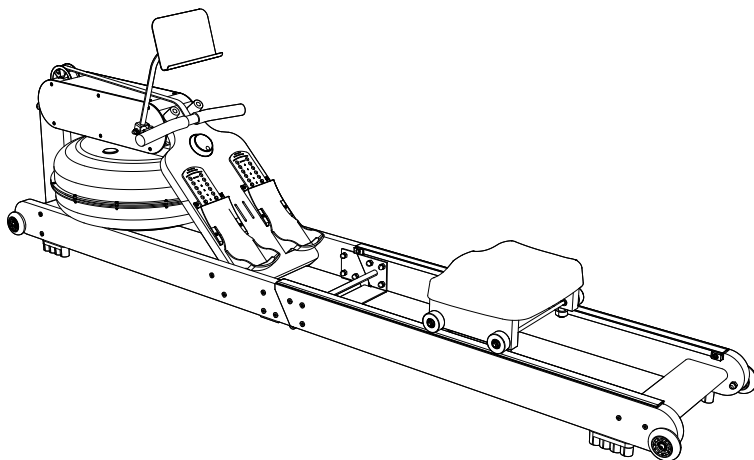
Antes de usar el producto,  
por favor, lea detenidamente el  
manual de las instrucciones,  
y guárdelo bien.



Modelo de producto: R40S

**Yesoul R40S Máquina de remo**  
**Manual de instrucciones para**  
**los productos de serie R**

## Yesoul R40S máquina de remo inteligente



Nombre del producto	Yesoul máquina de remo inteligente
Modelo	R40S
Fuente de alimentación	12V 1A
Peso neto	33kg
Peso bruto	40kg
Capacidad máxima	150kg
Tamaño del producto (desdoblado)	2135mm (largo) × 520mm (ancho) × 487mm (alto)
Tamaño del producto (plegado)	518mm (largo) × 780mm (ancho) × 1095mm (alto)
Dimensión de la caja exterior	1150mm (largo) × 540mm (ancho) × 670mm (alto)
Estándar ejecutivo	EN957-7:1999 EN957-1:2013



# Introducción

---

## ¿Qué es una máquina de remo con resistencia por agua

La máquina de remo con resistencia por agua, también conocida como máquina de remo con fuerza de resistencia por agua, es una especie de dispositivo de remo, que puede simular la forma real de remo, crear el efecto visual, sonido y sensorial del remo real, le permiten experimentar realmente el funcionamiento de la máquina de remo, y tener un efecto más obvio en la mejora muscular de las piernas, cintura, extremidades superiores, pecho, la espalda y otras partes.

## Cómo funciona

La máquina de remo inteligente con resistencia por agua R40S es una especie de equipo deportivo que el operador puede realizar la regulación de la velocidad por sí mismo arrastrando. Debido a que la fuerza de tracción está relacionada con la velocidad, en realidad la intensidad del movimiento del remo se determina sólo por el cambio de la frecuencia del remo: Si desea acelerar el barco, es necesario aumentar la fuerza del remo, los remeros necesitan trabajar más duro. Es como nadar.

## Sobre la seguridad

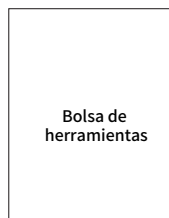
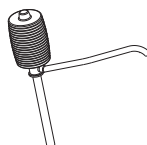
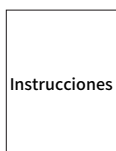
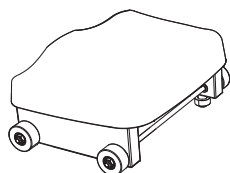
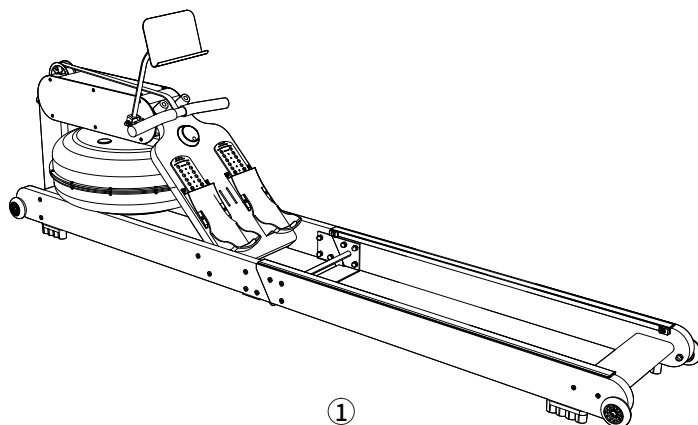
Le sugerimos que consulte a su médico sobre su estado de salud antes de iniciar este programa de ejercicio. Lea cuidadosamente las instrucciones antes de utilizar la máquina de remo.



**Precaución: No toque ninguna pieza móvil con las manos, cuando la máquina de remo esté en funcionamiento.**

## Lista de piezas y accesorios

---



②

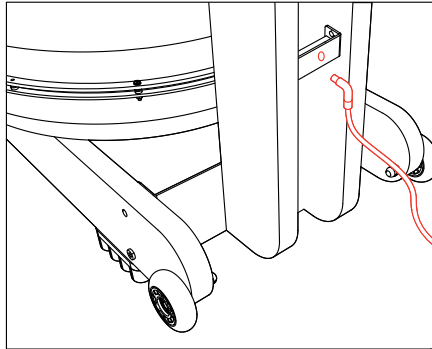
## Lista de piezas y accesorios

① Máquina entera	
② Accesorios	Asiento
	Instrucciones
	Bomba manual
	Bolsa de herramientas (adaptador, limitador, llave Allen, llave abierta, etc.)

# Instrucciones de instalación

## Conectar la fuente de alimentación

Conecte el adaptador de corriente. El adaptador de corriente debe estar conectado firmemente.



## Métodos de inyección y bombeo de agua

1. Desenchufe el tapón del tanque de bombeo de agua (B).
2. Inyecte el agua como se muestra en la Figura 1. Inserte la bomba de agua (A) en el tanque de agua y luego use la bomba de agua (A) y el balde para inyectar agua al tanque de agua (consulte el indicador digital en el costado del tanque de agua para medir la cantidad de agua)
3. Bombeo de agua como se muestra en la Figura 2. Coloque un balde al lado del equipo y use la bomba de agua (A) para bombear agua desde el tanque de agua al balde;
4. Por favor, no exceda el nivel máximo de agua.
5. Inserte el tapón del tanque de agua (B) en el tanque de bombeo de agua. Limpie el agua sobre y alrededor de la mesa del equipo con un paño seco y el ensamblaje estará completo.

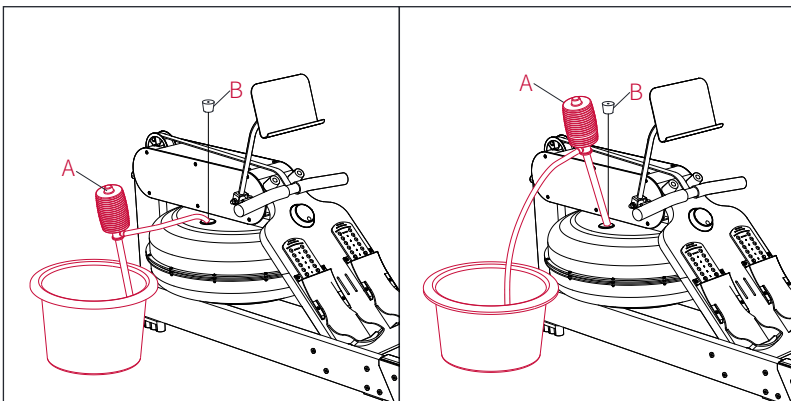


Figura 1

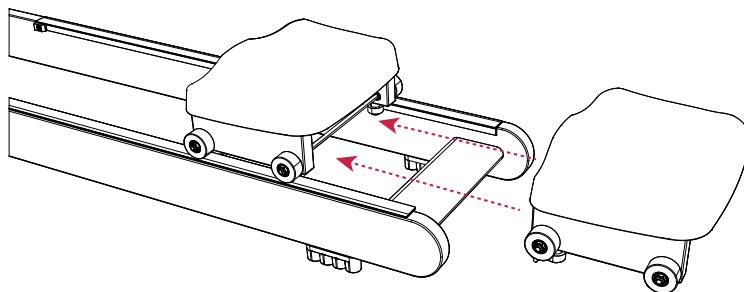
Figura 2

# Instrucciones de instalación

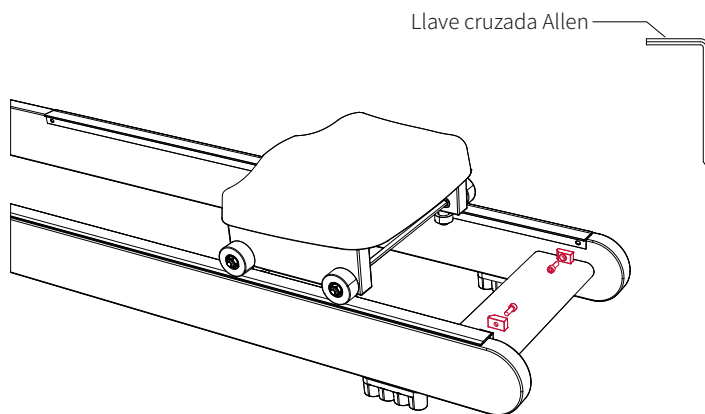
---

## Instalación del asiento

**Paso 1:** Deslice el cojín horizontalmente en el riel deslizante.



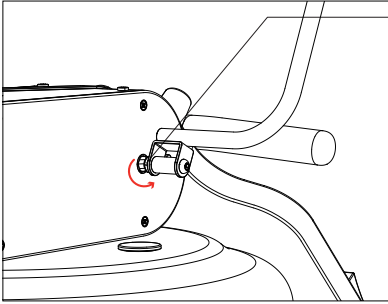
**Paso 2:** saque el tapón, la llave Allen y dos tornillos de los accesorios, y apriételos como se muestra en la figura para completar la instalación.



# Ajuste de componentes

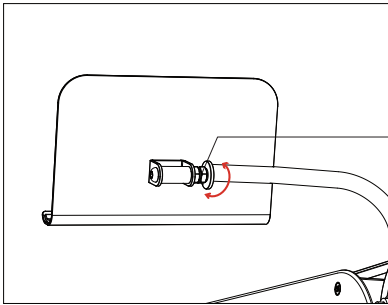
---

## 1. Ajuste de la estanqueidad del tubo de apoyo



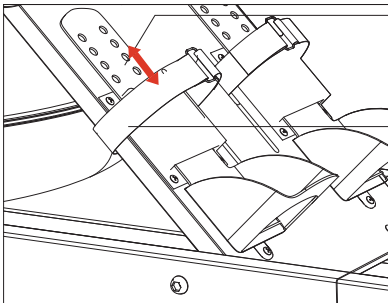
La tuerca se puede girar a la dirección de la flecha con una llave abierta para ajustar la estanqueidad de la barra de soporte.

## 2. Ajuste del soporte del teléfono móvil



La tuerca se puede girar a la dirección de la flecha con una llave abierta para ajustar la estanqueidad de la barra de soporte.

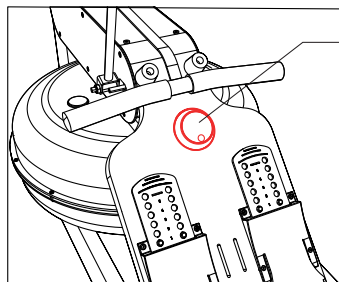
## 3. Ajuste del pedal



El diseño del pedal de plástico es ajustable, y se puede elevar o bajar de acuerdo con las diferentes posiciones del pie del usuario.

La estanqueidad del pedal se puede ajustar a voluntad para maximizar la comodidad.

# Función de perilla

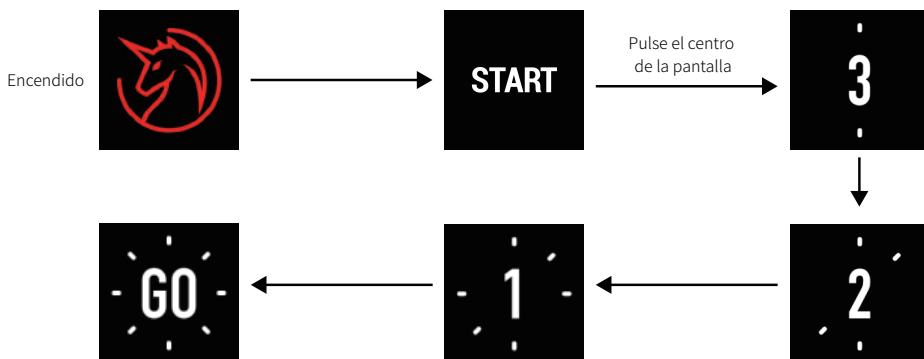


## Perilla inteligente

Comprensión más inteligente y basada en datos del estado del cuerpo.

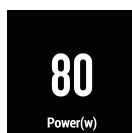
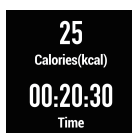
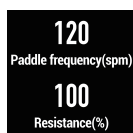
## I. Inicio de ejercicio

1. Conecte la alimentación e inicie la máquina para mostrar la página del logotipo y, a continuación, vaya a la página de inicio de ejercicio;
2. Pulse el centro de la pantalla en la página de inicio de ejercicio para iniciar el ejercicio;



## II. En ejercicio

1. Muestra la página de resistencia a la frecuencia de los remos, el tiempo de calorías, la potencia y voltea la página en el punto de contacto en la parte inferior de la pantalla.



## Knob Functions

---

### 2. Ajuste de resistencia

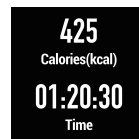
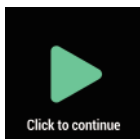
Durante el ejercicio, gire la perilla en cualquier interfaz, salte a la página de resistencia, muestre el valor de resistencia actual y vuelva automáticamente a la interfaz anterior después de dos segundos.



## III. Pausar, continuar y terminar el ejercicio

1. Pausar y continuar el ejercicio: Durante el ejercicio, pulse el centro de la pantalla en cualquier interfaz para pausar el ejercicio y pulse el centro de la pantalla para continuar el inicio en estado de pausa;

2. Terminar el ejercicio: En cualquier interfaz durante el ejercicio, mantenga pulsado el centro de la pantalla durante dos segundos para terminar el inicio y se mostrará la duración del inicio y el consumo de calor.



3. Mantenga pulsado el contacto táctil en la parte inferior de la pantalla para encender o apagar la luz.

# Método de plegado

---

## Paso 1:

Antes de plegarse, la silla debe ser empujada a la cola para evitar daños causados por la colisión al tirar hacia arriba, como se muestra en la figura (1).

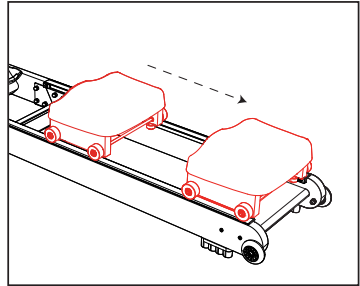


Imagen (1)

## Paso 2:

Sujete la palanca plegable (Figura 2) y elévela.

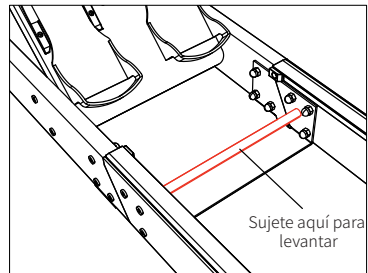
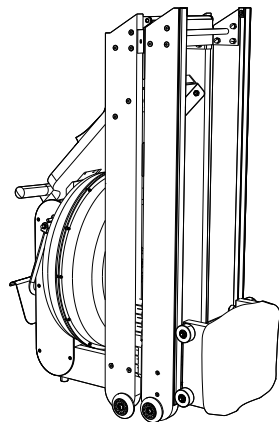


Imagen (2)

Preste atención a la protección y el mantenimiento del producto después del almacenamiento.



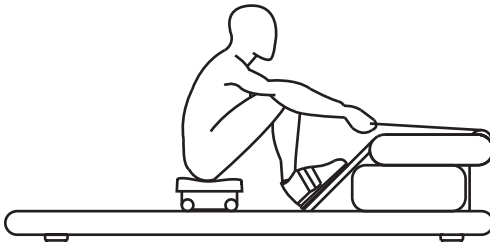


## Uso correcto

---

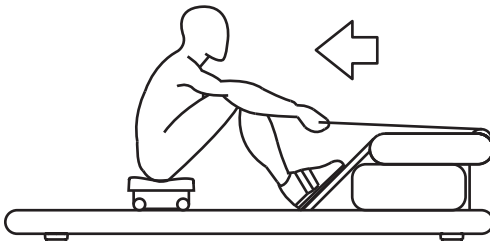
### (1) Etapa de entrada de agua

Relaje los hombros, estire los brazos, endereza la espalda y doble las rodillas para que las piernas sean perpendiculares al tobogán.



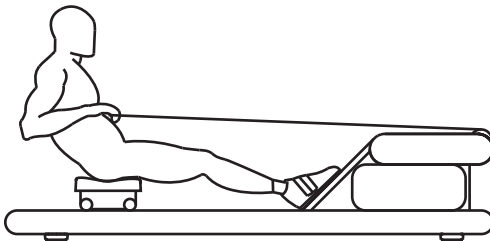
### (2) Etapa de tira de ramo

Empuje el pedal con la planta del pie y mantenga los brazos rectos.



### (3) Etapa de descarga de agua

Tire de la empuñadura debajo de las costillas y enderece completamente la pierna.



### (4) Etapa de regreso de ramo

Doble lentamente las piernas y luego repita los pasos anteriores, cuando el cuerpo esté completamente inclinado hacia adelante y los brazos estén relajados y rectos.

# Uso incorrecto

---

## Error 1. Remo con fuerza del brazo solamente

Análisis de acción correcto: Durante el uso de la máquina de remo, el 60% de la fuerza proviene del empuje de ambas piernas, utilizando la fuerza explosiva instantánea de ambos pies para empujar. Del 40% restante, el 20% es impulsado por la parte inferior del cuerpo y 20% por el brazo.

## Error 2. Las piernas, la cadera y los brazos hacen fuerza al mismo tiempo

Análisis de acción correcto: De hecho, hay tres pasos en el remo: dos piernas - cadera - dos brazos. Primero, con el empuje de ambas piernas, empuje lentamente hacia atrás la cadera. Cuando los hombros superen la pelvis, comience a usar ambas manos para tirar del mango, inclínese hacia atrás, enderece ligeramente las piernas, hasta que las manos estén cerca del pecho, vuelva al origen y luego repita la acción anterior.

## Error 3. Flexión de espalda

Este problema es particularmente común entre las personas que son propensas al jorobado cuando están de pie.

Análisis de acción correcto: Endereza la espalda, abre los músculos abdominales y luego relaja los hombros para que la columna vertebral esté siempre neutral.

## Error 4. Persecución excesiva del estiramiento

Con el fin de lograr lo último, la cadera estará demasiado cerca del talón, lo que resulta en que no haya patas verticales, la cabeza y los hombros son más que los dedos de los pies.

Análisis de acción correcto: Las pantorrillas deben ser perpendiculares al suelo, los brazos deben ser rectos y relajados y el cuerpo debe inclinarse ligeramente hacia adelante.

## Instrucciones de entrenamiento

---

**El uso de este producto no sólo puede mejorar el cuerpo y el ejercicio muscular, sino también a través de una dieta razonable para jugar un papel en la pérdida de peso.**

## Ejercicio de calentamiento antes del entrenamiento

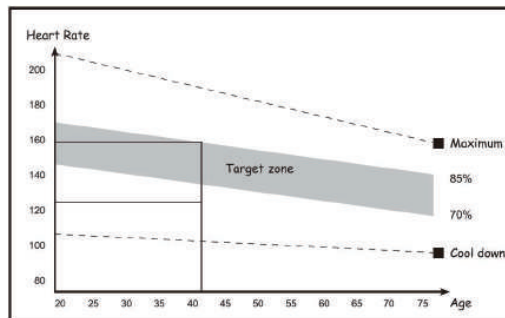
El ejercicio de calentamiento en esta etapa puede mejorar la circulación sanguínea del cuerpo del entrenador y hacer que los músculos alcancen un buen estado de entrenamiento, reduciendo al mismo tiempo el riesgo de calambres o tensión muscular durante el entrenamiento. Antes de cada entrenamiento, haga ejercicio de calentamiento de acuerdo con los siguientes métodos de entrenamiento recomendados. Cada ejercicio de estiramiento debe mantenerse durante unos 30 segundos. Al hacer ejercicios, preste atención a no hacer ejercicio extenuante de estiramiento para prevenir el daño muscular. Una vez que el daño muscular, por favor deje de practicar.

# Instrucciones de entrenamiento



## Etapa de entrenamiento

Esta es la etapa formal de entrenamiento, después de un ejercicio regular a largo plazo puede mejorar la flexibilidad de los músculos de las piernas. Durante el proceso de entrenamiento, la clave es practicar con una intensidad de entrenamiento estable de acuerdo a su propia situación de entrenamiento. Al practicar, debe elegir una intensidad de entrenamiento razonable y controlar la frecuencia cardíaca dentro del rango de valor objetivo que aparece en la tabla siguiente (debe mantener la frecuencia cardíaca dentro del rango objetivo correspondiente durante al menos 12 minutos, y la mayoría de las personas siguen entrenando durante 15-20 minutos al comienzo del entrenamiento).



## Etapa de recuperación del entrenamiento

En la etapa de recuperación, repita las actividades en la etapa de preparación. En el proceso de hacerlo, puede reducir adecuadamente la amplitud y velocidad del ejercicio, que dura unos 5 minutos. A través del ejercicio, puede ajustar el calor corporal y relajar los músculos. Tenga en cuenta que no debe hacer estiramientos extenuantes durante el ejercicio para evitar dañar los músculos.

Cuando se ha adaptado al entrenamiento, el tiempo de entrenamiento y la intensidad del entrenamiento se pueden aumentar gradualmente. Se recomienda entrenar al menos tres veces a la semana y, si es posible, registrar el nivel medio de entrenamiento semana.

## Fortalecimiento muscular

Si quiere usar este producto para fortalecer sus músculos, necesitas ajustar la resistencia durante la práctica a un alto nivel, para que puedas lograr el efecto de fortalecer tus músculos aumentando la intensidad de la práctica en poco tiempo;

# Instrucciones de entrenamiento

---

Si quiere lograr el propósito de estar en forma mientras fortaleces los músculos, primero necesitas hacer actividades de calentamiento con otros métodos de entrenamiento, y luego hacer ejercicios de rutina. Al final del entrenamiento, aumentar la intensidad de entrenamiento y aumentar la resistencia de las piernas, pero prestar atención a reducir la velocidad de entrenamiento mientras aumenta la intensidad, con el fin de mantener la frecuencia cardíaca dentro del rango objetivo. Después del entrenamiento, haga las actividades de relajación.

## Pérdida de peso

Para lograr el efecto de la pérdida de peso, la clave está en el tiempo y la intensidad del entrenamiento. Cuanto mayor sea la intensidad del entrenamiento, más tiempo, más calorías se quemarán, para lograr el efecto de la pérdida de peso. Del mismo modo, también podemos lograr el efecto de la aptitud y mejorar el físico a través de la práctica. En el proceso de entrenamiento, podemos hacer ejercicios apropiados de acuerdo con las diferentes necesidades.

# Uso y mantenimiento del tanque de agua

---

## Llenado de agua: Llene el agua en la entrada de agua del tanque de agua superior

Utilice herramientas especiales para llenar o cambiar agua, y preste atención a no exceder el nivel máximo de agua.

## Tratamiento de agua: Se requiere mantenimiento periódico

Si se encuentra que el agua comienza a deteriorarse, por favor agregue una placa de purificación al tanque de agua inmediatamente. Si el agua se vuelve turbia, sugerimos vaciar el tanque de agua, enjuagarlo con agua limpia, y luego rellenarlo con agua limpia del grifo y agregar un comprimido de purificación (generalmente, se agrega una placa de purificación al tanque de agua cada 6 meses en promedio).

**Nota: No agregue lejía de aire al tanque.**

# Problemas comunes y soluciones

---

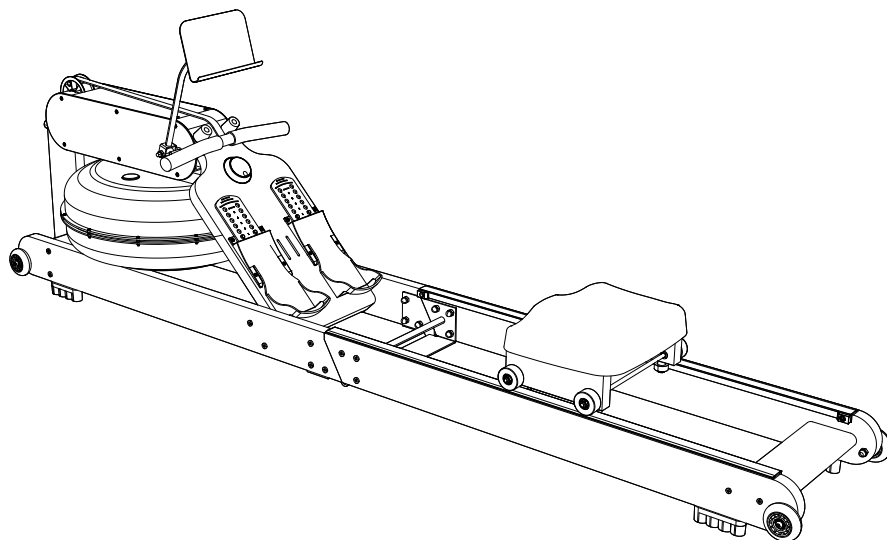
Problemas comunes	Soluciones
Obstruction of slide rail	Clean dust or foreign matters on the surface of the slide rail or the pulley in contact with the slide rail under the seat.
Abnormal noise during use	Compruebe si los tornillos de la máquina están sueltos.
Loosening of drive belt	Adjust the flexible cord or drive belt buckle to increase the tension.



# R40S

Rudergerät

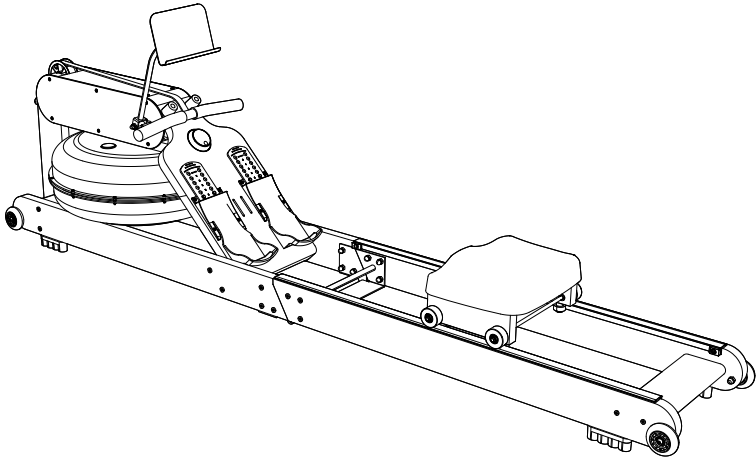
Bevor Sie dieses Produkt verwenden,  
lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung  
sorgfältig durch  
und bewahren Sie sie ordnungsgemäß auf



Produkttyp: R40S

**YESOUL R40S Rudergerät**  
**Produkthandbuch der R-Serie**

## YESOUL R40S Smart Rudergerät



Produktname	YESOUL Smart Rudergerät
Typ	R40S
Energieversorgung	12V 1A
Nettogewicht	33kg
Bruttogewicht	40kg
Maximale Tragfähigkeit	150kg
Produktgröße (ausgeklappt)	2135mm (L) × 520mm (B) × 487mm (H)
Produktgröße (zusammengeklappt)	518mm (L) × 780mm (B) × 1095mm (H)
Verpackungsmaß	1150mm (L) × 540mm (B) × 670mm (H)
Einschlägige Normen	EN957-7:1999 EN957-1:2013

# Produktprofil

---

## Was ist ein WasserRuderer?

WasserRuderer, auch Ruderer mit Wasserwiderstand genannt, ist eine Art Rudergerät, das die reale Rudermethode simulieren und die visuellen, akustischen und sensorischen Effekte von echtem Rudern erzeugen kann, sodass Sie den Betrieb des Rudergeräts wirklich erleben können, was sich offensichtlich auf die Muskelstärkung der Beine, der Taille, der oberen Gliedmaßen, der Brust, des Rückens und anderer Teile auswirkt.

## Funktionsprinzip

Der WasserRuderer R40S ist ein Sportgerät, das die Geschwindigkeitsregelung vollständig durch das Ziehen durch den Bediener ermöglicht. Da die Zugkraft mit der Geschwindigkeit zusammenhängt, wird die Trainingsintensität des Ruderers in der Realität nur durch die Änderung der Ruderfrequenz bestimmt: Wenn Sie die Geschwindigkeit des Bootes erhöhen möchten, muss die Ruderkraft erhöht werden, und der Ruderer muss härter arbeiten, was dem Effekt des Schwimmens ähnelt.

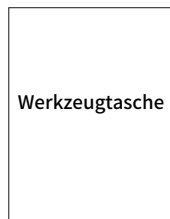
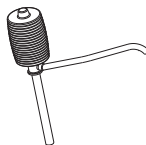
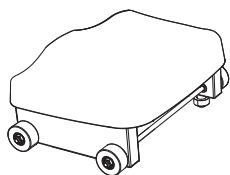
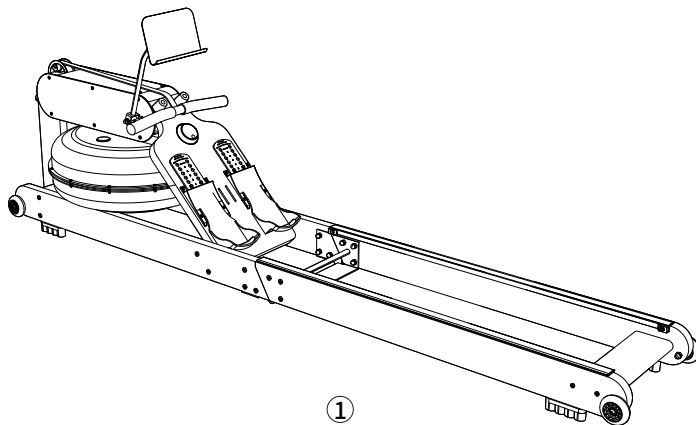
## Über Sicherheit

Wir empfehlen, dass Sie Ihren Arzt über Ihre Gesundheit befragen, bevor Sie mit diesem Trainingsprogramm beginnen. Bitte lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Rudergerät benutzen.



**Warnung: Berühren Sie bei laufendem Rudergerät keine beweglichen Teile mit den Händen.**

# Teile- und Zubehörliste



②

## Teile- und Zubehörliste

① Maschine	
② Zubehör	Sitz
	Bedienungsanleitung
	Manuelle Pumpe
	Werkzeugtasche (Inbusschlüssel, Gabelschlüssel usw.)

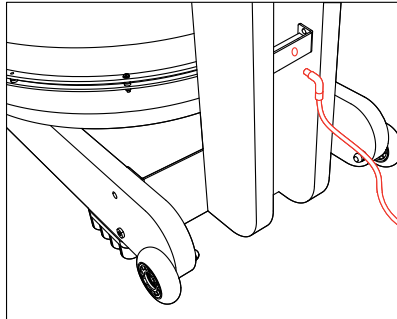


# Installationsanleitung

---

## Anschließen der Spannungsversorgung

Stecken Sie den Netzadapter ein und stellen Sie sicher, dass der Netzadapter fest eingesteckt ist.



## Wassereinfüllen und -pumpen

1. Ziehen Sie den Wassertankstopfen (B) vom oberen Wassertank ab
2. Wassereinfüllen wie in Abb. 1 gezeigt: Setzen Sie die Wasserpumpe (A) in den Wassertank ein und füllen Sie dann mit der Wasserpumpe (A) und dem Eimer Wasser in den Wassertank (Die Wassermenge im Wassertank wird anhand der Füllstandsanzeige an der Seite des Wassertanks gemessen);
3. Wasserpumpen wie in Abb. 2 gezeigt: stellen Sie einen Eimer neben das Gerät und pumpen Sie mit der Wasserpumpe (A) Wasser aus dem Wassertank in den Eimer;
4. Bitte geben Sie kein Wasser über dem maximalen Wasserstand hinzu.
5. Stecken Sie den Wassertankstopfen (B) in den oberen Wassertank und wischen Sie das Wasser auf und um den Maschinentisch mit einem trockenen Tuch ab. Dann ist die Montage abgeschlossen.

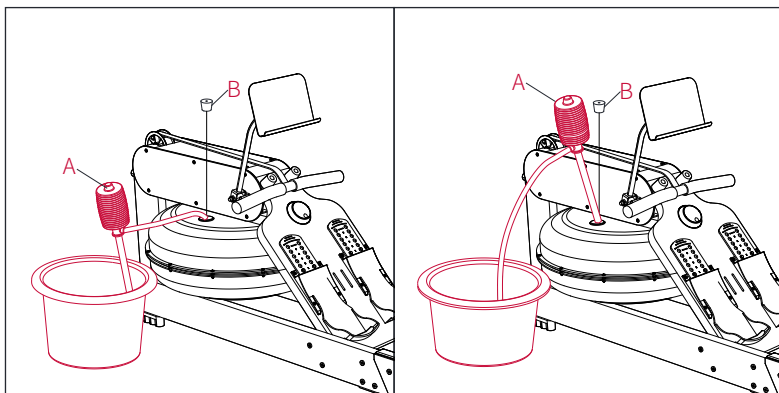


Abbildung 1

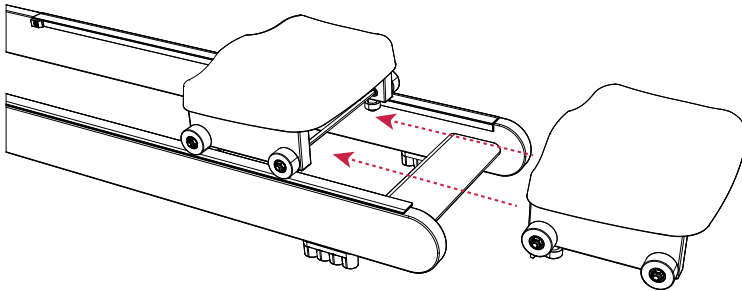
Abbildung 2

# Installationsanleitung

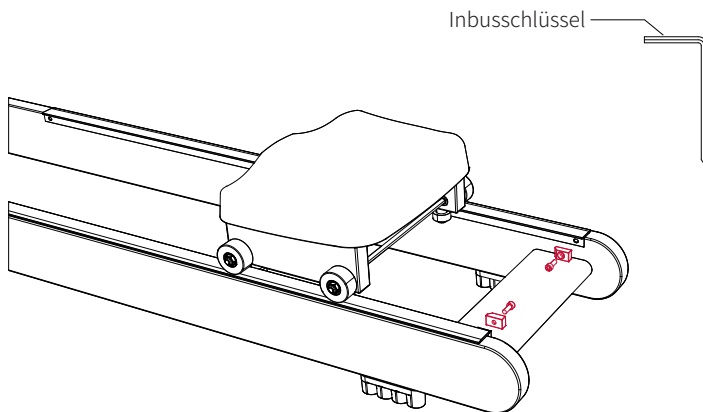
---

## Einbau des Sitzes

**Schritt 1:** Schieben Sie das Sitzkissen horizontal in die Gleitschiene.



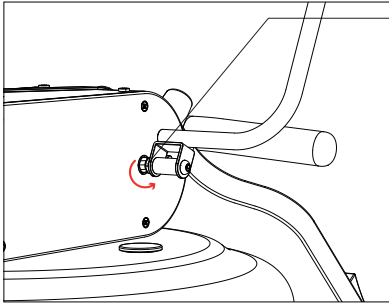
**Schritt 2:** Nehmen Sie die Drossel, den Innensechskant-Kreuzschlüssel und die beiden Schrauben aus dem Zubehörsatz und ziehen Sie sie in der gezeigten Position fest, um die Installation abzuschließen.



# Komponentenanpassung

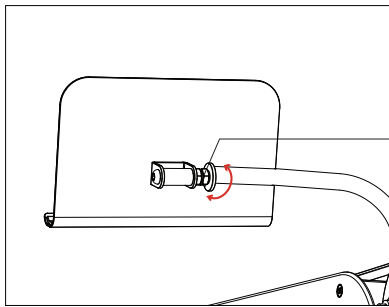
---

## 1. Einstellung des Halterungsrohrs



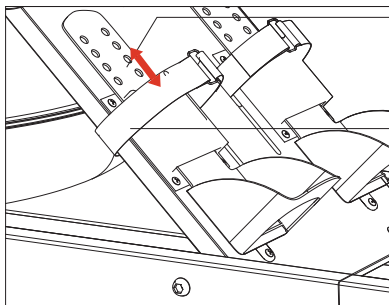
Drehen Sie die Mutter mit einem Gabelschlüssel in Pfeilrichtung, um die Dichtigkeit der Stützstange einzustellen.

## 2. Einstellung der Dichtheit des Handyhalters



Drehen Sie die Mutter mit einem Gabelschlüssel in Pfeilrichtung, um die Dichtigkeit der Stützstange einzustellen.

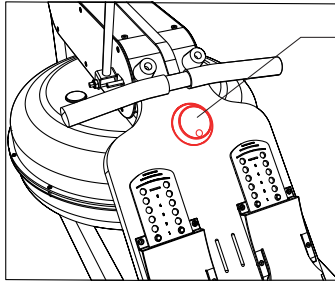
## 3. Einstellung der Fußpedale



Die Pedale aus sind verstellbar konstruiert und können je nach Fußstellung des Benutzers angehoben oder abgesenkt werden.

Die Pedale können für maximalen Komfort so fest oder so locker wie gewünscht eingestellt werden.

# Funktionen der Knöpfe

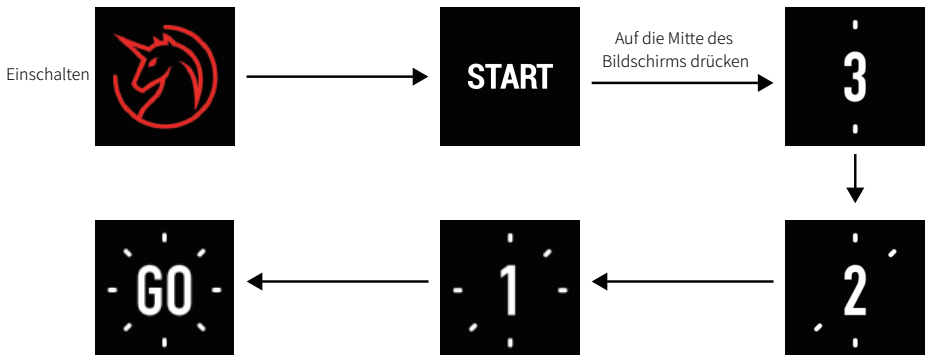


## Smart Knopf

Den Körperzustand intelligenter und datenbasiert verstehen.

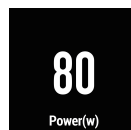
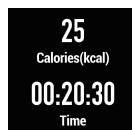
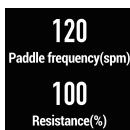
## I. Training starten

1. Schließen Sie das Gerät an Stromnetz an und schalten Sie es ein, wodurch die Logo-Seite angezeigt wird und anschließend auf die Seite "Training starten" wechselt.
2. Starten Sie das Training, indem Sie auf die Mitte des Bildschirms drücken.



## II. Während des Trainings

1. Die Seite mit den Daten einschließlich Hubfrequenz-Widerstand, Kalorienzeit, Leistung, Berühren Sie kurz den Berührungspunkt am unteren Rand des Bildschirms, um die Seite umzublättern.



# Funktionen der Knöpfe

---

## 2. Widerstandseinstellung

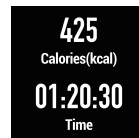
Die Widerstandsseite wird hervorrufen, die den aktuellen Widerstandswert anzeigt, wenn Sie den Knopf in einer beliebigen Schnittstelle während des Trainings drehen. Und sie springt dann zur vorherigen Schnittstelle nach zwei Sekunden automatisch zurück.



## III. Abbrechen, Fortsetzen und Beenden des Trainings

1. Abbrechen und Fortsetzen des Trainings: Drücken Sie auf die Mitte des Bildschirms in einer beliebigen Schnittstelle während des Trainings, um das Training abzubrechen. Drücken Sie auf die Mitte des Bildschirms, um das Training im angehaltenen Zustand fortzusetzen.

2. Beenden des Trainings: Drücken Sie auf die Mitte des Bildschirms in einer beliebigen Schnittstelle während des Trainings zwei Sekunden lang, um das Training zu beenden und die Trainingsdauer sowie den Kalorienverbrauch anzuzeigen.



3. Berühren Sie den unteren Bereich des Bildschirms lange, um den Lichteffect ein- oder auszuschalten.

# Zusammenklappen

---

## Schritt 1:

Vor dem Zusammenklappen müssen Sie den Sitz bis zum Ende schieben, um Schäden durch Kollisionen beim Hochziehen zu vermeiden, wie in Abbildung (1) gezeigt.

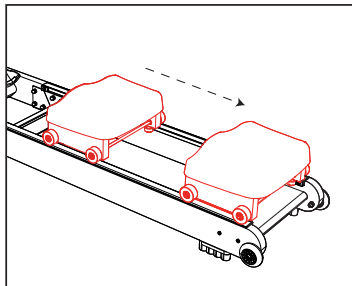


Abb. (1)

## Schritt 2:

Halten Sie den Klapphebel (Abb. 2) fest und heben Sie ihn an.

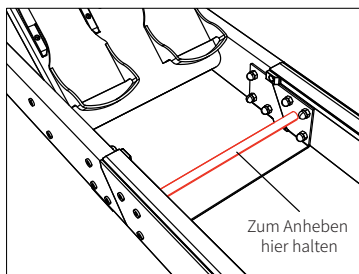
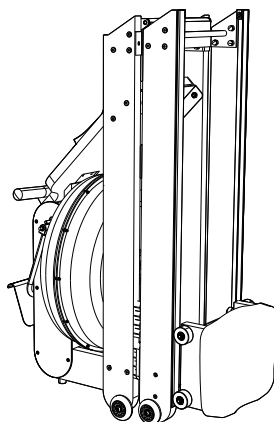


Abb. (2)

Achten Sie auf den Schutz und die Wartung des Produkts während der Lagerung.

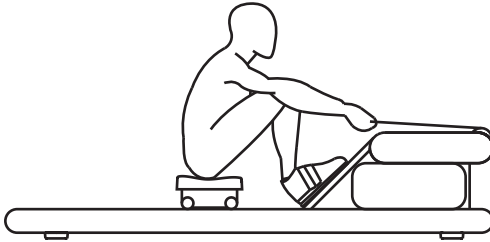


# Richtige Verwendung

---

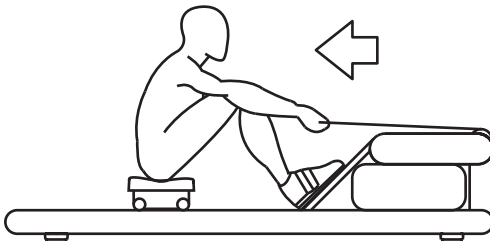
## (1) Eintritt ins Wasser

Entspannen Sie Ihre Schultern, entspannen und strecken Sie Ihre Arme, strecken Sie Ihren Rücken und beugen Sie Ihre Knie, um Ihre Waden senkrecht zur Gleitschiene zu halten.



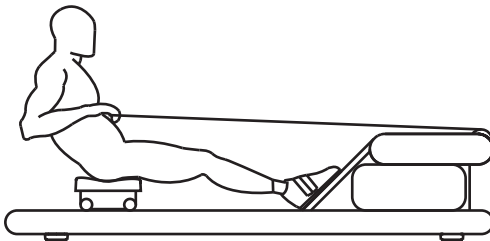
## (2) Vorhub

Treten Sie mit den Fußsohlen auf die Pedale und strecken Sie die Arme.



## (3) Aus dem Wasser

Ziehen Sie den Griff unter die Rippen und strecken Sie das Bein vollständig.



## (4) Rückhub

Wenn der Körper vollständig nach vorne gelehnt ist und die Arme entspannt und gerade sind, beugen die Beine langsam die Knie und wiederholen dann die vorherigen Schritte.

# Falsche Verwendung

---

## Fehler 1. Rudern nur mit der Kraft Ihrer Arme

Analyse der richtigen Bewegung: Bei Verwendung des Rudergeräts stammen 60% der Kraft aus dem Drücken der Beine, und die sofortige Sprengkraft der Füße wird zum Drücken und Treten verwendet. Von den verbleibenden 40% der Kraft stammen 20% aus dem Antrieb des Unterkörpers und 20% aus dem Ziehen der Arme.

## Fehler 2. Gleichzeitige kraftausübung mit Beinen, Gesäß und Armen

Analyse der richtigen Bewegung: Das Rudern besteht aus drei Schritten: Beine - Gesäß - Arme. Verlassen Sie sich zuerst auf das Drücken Ihrer Beine und drücken Sie langsam Ihr Gesäß zurück. Wenn Ihre Schultern über Ihrem Becken liegen, beginnen Sie, die Griffe mit den Händen zu ziehen, lehnen Sie sich zurück und strecken Sie Ihre Beine leicht, bis sich Ihre Hände nahe an Ihrer Brust befinden, und kehren Sie zurück zum Ausgangspunkt und wiederholen Sie die obigen Bewegungen.

## Fehler 3. Gebogener Rücken

Dieser Fehler tritt besonders bei Personen auf, die im Stehen zu Buckelbildung neigen.

Analyse der richtigen Bewegung: Strecken Sie Ihren Rücken, öffnen Sie die Bauchmuskeln und entspannen Sie dann Ihre Schultern, so dass sich Ihre Wirbelsäule immer in einem neutralen Zustand befindet.

## Fehler 4. Übermäßiges Streben nach Dehnung

Um das Extremis zu erreichen, befindet sich das Gesäß zu nahe an den Fersen, so dass die Waden nicht senkrecht zum Boden stehen und der Kopf und die Schultern über den Zehen liegen.

Analyse der richtigen Bewegung: Die Waden sollten senkrecht zum Boden stehen, die Arme sollten gestreckt und entspannt sein und der Körper sollte leicht nach vorne zeigen.

## Trainingsanweisung

---

**Mit diesem Produkt können Sie nicht nur Ihren Körper stärken und Muskeln aufbauen, sondern auch mit der angemessenen Ernährung abnehmen.**

### Aufwärmen vor dem Training

Das Aufwärmen in dieser Phase kann die Blutzirkulation im Körper erhöhen und die Muskeln in einen guten Zustand bringen, während das Risiko von Krämpfen oder Muskelzerrungen während des Trainings reduziert wird. Führen Sie vor jedem Training die unten empfohlenen Aufwärmübungen durch. Jede Dehnung muss ca. 30 Sekunden lang gehalten werden. Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings keine anstrengenden Dehnungen durchführen, um Muskelschäden zu vermeiden. Sobald Sie feststellen, daß Ihr Muskel beschädigt werden sollte, beenden Sie das Training unverzüglich.

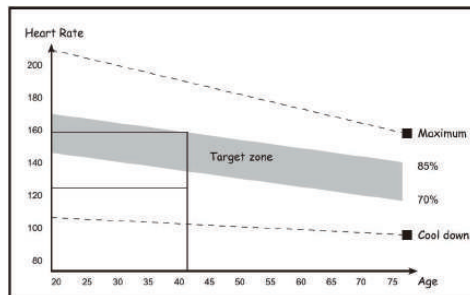


# Trainingsanweisung



## Trainingsphase

In dieser Phase wird das formale Training gestartet, in der die Flexibilität der Beinmuskulatur durch regelmäßiges Üben über einen längeren Zeitraum verbessert werden kann. Es ist wichtig, daß Sie eine angemessene Trainingsintensität für die Übungen auswählen und Ihre Herzfrequenz innerhalb der in der Tabelle unten aufgeführten Zielwerte halten (Es ist erforderlich, das Training für mindestens 12 Min dauernd durchzuführen, solange Ihre Herzfrequenz im entsprechenden Zielbereich gehalten wird. Bei den meisten Menschen ist es üblich, zu Beginn ihres Trainings 15-20 Minuten lang durchzuhalten).



## Erholungsphase

Wiederholen Sie in dieser Erholungsphase die in der Vorbereitungsphase durchgeführten Übungen, jedoch mit angemessenem reduzierten Ausmaß und Geschwindigkeit für eine Dauer von ca. 5 Minuten, um die Körperwärme zu regulieren und die Muskeln zu entspannen. Es ist wichtig zu beachten, dass Sie während des Trainings keine anstrengenden Dehnungsübungen machen sollten, um Schäden an den Muskeln zu vermeiden.

Nachdem Sie sich an das Training gewöhnt haben, können Sie die Trainingsdauer und -intensität allmählich erhöhen. Es wird empfohlen, mindestens 3 Mal pro Woche zu trainieren und wenn möglich den durchschnittlichen Umfang des Trainings pro Woche aufzuzeichnen.

## Muskeltraining

Wenn Sie Ihre Muskeln mit dem Produkt trainieren möchten, müssen Sie den Widerstand beim Training sehr hoch einstellen, damit Sie eine Muskelstärkung in kurzer Zeit durch Erhöhung der Trainingsintensität erzielen können.

# Trainingsanweisung

---

Wenn Sie Ihre Muskeln stärken und gleichzeitig Fitness machen wollen, dann müssen Sie zuerst ein Aufwärmtraining mit einem anderen Training durchführen, dann die regulären Übungen machen. Sie sollen die Trainingsintensität kurz vor dem Ende des Trainings steigern und den Widerstand der Beine erhöhen, wobei es zu beachten ist, daß das Training während der Steigerung der Intensität verlangsamt werden soll, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten. Und die Abschlussaktivitäten nach dem Training müssen durchgeführt werden.

## Gewichtsverlust

Um die Wirkung der Gewichtsabnahme zu erzielen, der Schlüssel liegt in der Dauer und Intensität des Trainings. Je höher die Intensität und länger die Dauer, desto mehr Kalorien werden verbrannt, um so das Gewicht zu verlieren. Gleichzeitig kann der Körper auch durch Training in gutem Zustand erhalten werden. Sie können während des Trainings je nach unterschiedlichen Bedürfnissen die entsprechenden Übungen durchführen.

# Verwendung und Wartung des Wassertanks

---

## Wasserfüllung: Wasser von der Einfüllöffnung des oberen Wassertanks füllen

Bitte verwenden Sie spezielle Werkzeuge zum Befüllen oder Wechseln von Wasser und achten Sie darauf, den höchsten Wasserstand nicht zu überschreiten.

## Wasseraufbereitung: Stufenweise Wartungen erforderlich

Wenn Sie feststellen, dass sich das Wasser zu verschlechtern beginnt, geben Sie sofort eine Reinigungstablette in den Tank. Wenn das Wasser trüb wird, ist es empfohlen, den Tank zu entleeren, mit frischem Wasser zu spülen und dann wieder mit sauberem Leitungswasser zu füllen und eine Reinigungstablette hinzuzufügen (normalerweise sollte im Durchschnitt alle 6 Monate eine Reinigungstablette in den Tank gegeben werden).

**Hinweis: Geben Sie keine Gasbleiche in den Tank.**

# Häufige Probleme und Lösungen

---

Häufige Probleme	Lösungen
Gleitschiene nicht glatt	Reinigen Sie die Oberfläche der Gleitschiene oder den Staub oder Fremdkörper vom Gleitrad unter dem Sitz.
Anormales Geräusch während des Gebrauchs	Prüfen Sie, ob sich die Schrauben am Gehäuse gelockert haben.
Antriebsriemen durchgegangen	Stellen Sie die elastische Schnur oder die Schnalle des Antriebsriemens, um mehr Spannung zu schaffen.



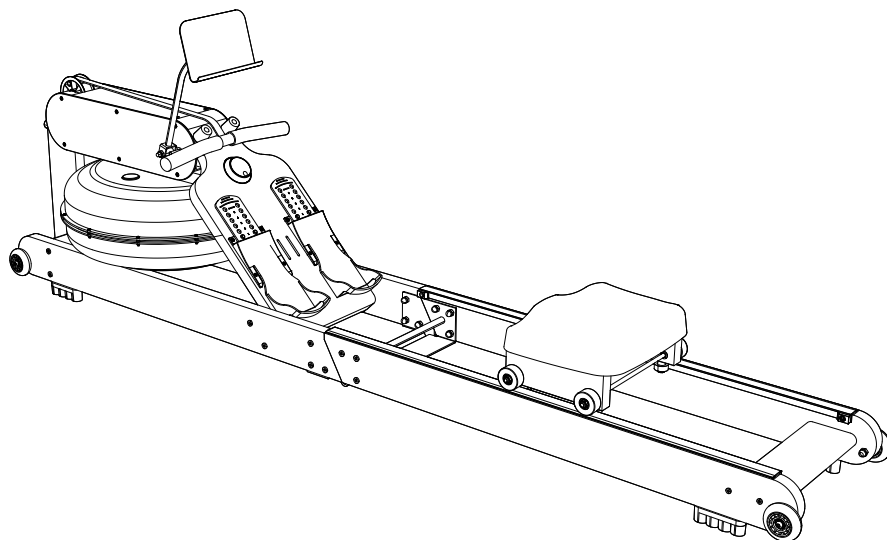
# R40S

Macchina da  
canottaggio

Primo dell'uso

Si prega di leggere attentamente  
questo manuale d'uso

E conservarlo a una posizione sicura



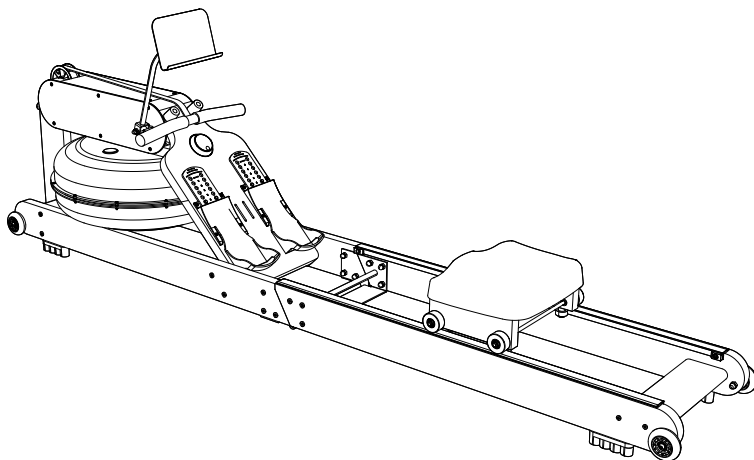
**YESOUL Macchina da  
canottaggio R40S**

---

**Istruzioni d'uso della Serie R**

Modello: R40S

## YESOUL Macchina da canottaggio R40S intelligente



Denominazione del prodotto	YESOUL Macchina da canottaggio intelligente
Modello	R40S
Alimentazione elettrica	12V 1A
peso netto	33kg
Peso lordo	40kg
Carico massimo	150kg
Dimensioni del prodotto (vista espansa)	2135mm (Lunghezza) × 520mm (Larghezza) × 487 mm (Altezza)
Dimensioni del prodotto (vista piegata)	518mm (Lunghezza) × 780mm (Larghezza) × 1095 mm (Altezza)
Dimensioni dell' imballaggio	1150mm (Lunghezza) × 540mm (Larghezza) × 670 mm (Altezza)
Standard esecutivo	EN957-7:1999 EN957-1:2013

## Descrizioni del prodotto

---

### **Cosa è la macchina da canottaggio resistente all' acqua**

La macchina da canottaggio resistente all' acqua, chiamata anche la macchina da canottaggio con resistenza all' acqua, è un modo reale di simulare il canottaggio. Con l' effetto visivo, sonoro e sensoriale, ti offre un' esperienza di canottaggio particolarmente reale e puoi fare allenamento con effetto più evidente del rafforzamento muscolare sulle gambe, la vita, gli arti superiori, il petto, la schiena e altre parti.

### **Principio di funzionamento**

La macchina da canottaggio resistente all' acqua R40S intelligente è un dispositivo che può regolare la velocità tramite l' azione di trazione dall' utente. Dato che la forza di trazione è relativo alla velocità, l' intensità dell' esercizio dipende dalla variazione della frequenza della bracciata: Se si intende di aumentare la velocità, bisogna aumentare la forza di bracciata e il vogatore bisogna allenare di più.

### **Informazioni sulla sicurezza**

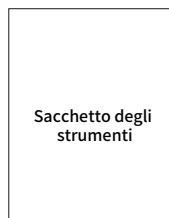
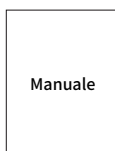
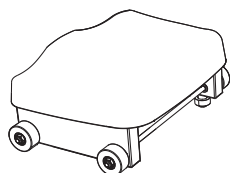
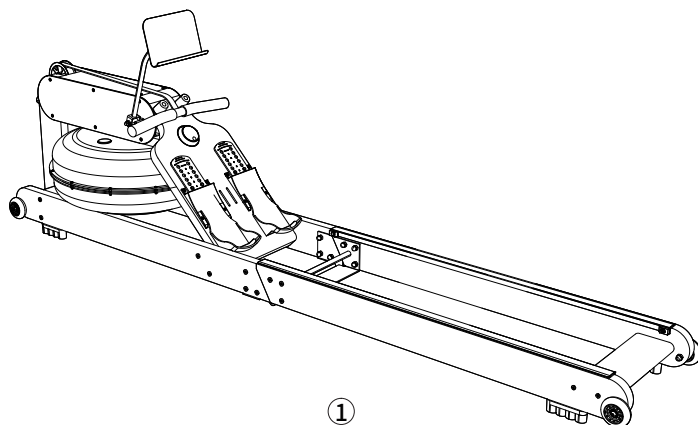
Consigliamo di consultare il medico sulla Sua salute prima di eseguire l' allenamento. Prima di canottaggio, leggere attentamente le istruzioni d' uso.



**Avvertenza: Non toccare niente parte con mano durante il funzionamento del dispositivo.**

## Elenco delle parti

---



②

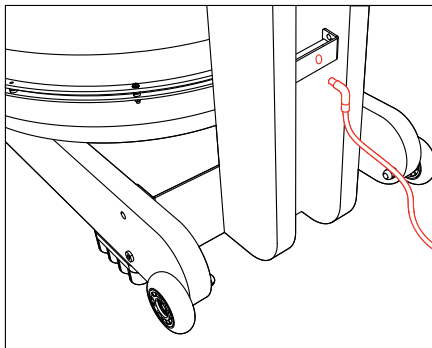
## Elenco delle parti

①	L'intera macchina	
②	Accessori	Sedile
		Manuale
		Pompa di aspirazione dell' acqua manuale
		Sacchetto degli strumenti (adattatore, stopper, chiave esagonale a croce, chiave aperta, ecc.)

# Istruzioni per l'installazione

## Collegamento all'alimentazione

Inserire l' adattatore di alimentazione e assicurarsi che sia collegato saldamente.



## Metodo di iniezione e pompaggio dell' acqua

1. Estrarre il tappo del serbatoio dell' acqua (B) dal serbatoio dell' acqua superiore
2. Riempire l' acqua come mostrato nella Figura 1. Inserire la pompa dell' acqua (A) nel serbatoio dell' acqua e riempire l' acqua nel serbatoio con la pompa dell' acqua (A) e il secchio (fare riferimento all' indicatore digitale sul lato del serbatoio dell' acqua per misurare la quantità di acqua nel serbatoio dell' acqua)
3. Pompate l' acqua come mostrato nella Figura 2. Posizionare un secchio accanto alla macchina e pompare l' acqua nel secchio con la pompa dell' acqua (A).
4. Si prega di non aggiungere acqua al di sopra del livello massimo dell'acqua.
5. Inserire il tappo del serbatoio dell' acqua (B) nel serbatoio dell' acqua superiore, asciugare l' acqua sopra e intorno alla superficie della macchina con un panno asciutto e così, il montaggio è completo.

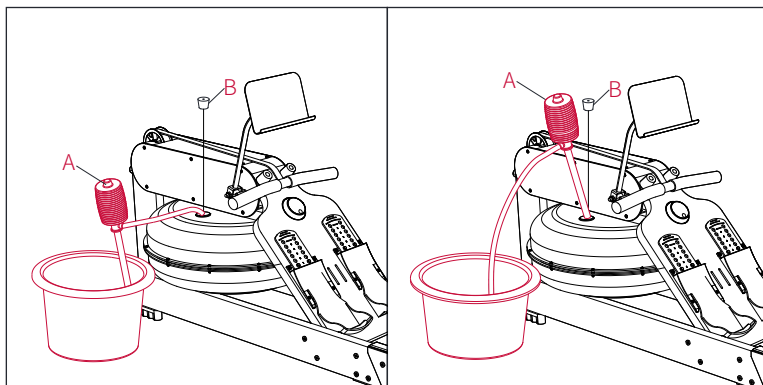


Figura 1

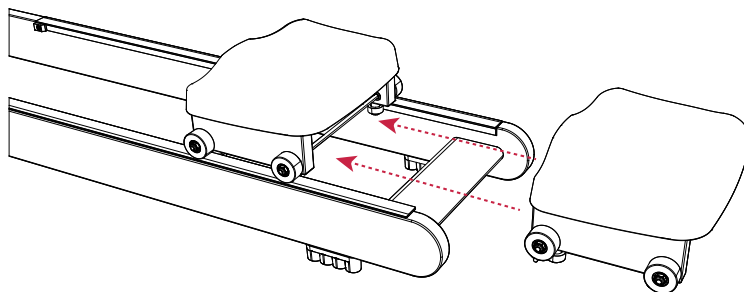
Figura 2

# Istruzioni per l'installazione

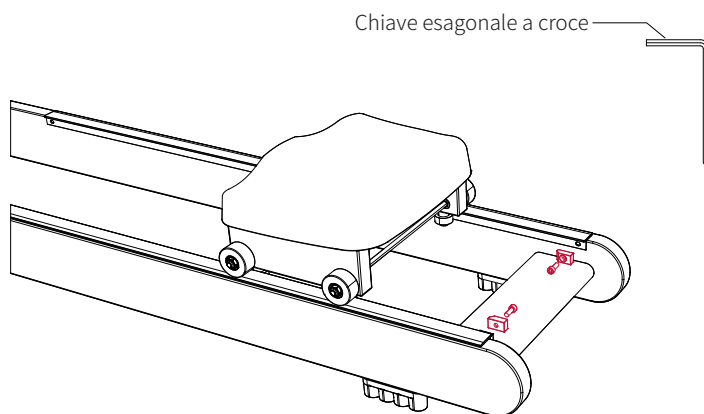
---

## Installazione del sedile

**Passaggio 1:** Fare scorrere il cuscino del sedile orizzontalmente nella guida di scorrimento.



**Passaggio 2:** Prendere il stopper, la chiave esagonale a croce e due viti. Serrarle come mostrato in figura e completare l'installazione.

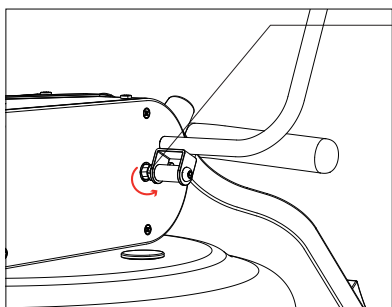




# Regolazione delle parti

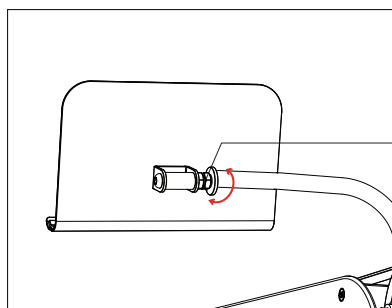
---

## 1.Regolazione della tenuta del tubo di supporto



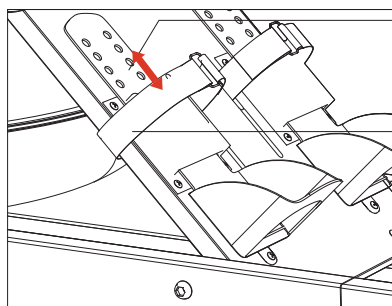
Ruotare il dado nella direzione della freccia con chiave aperta a un' estremità per regolare la tenuta dell' asta di supporto.

## 2.Regolazione della tenuta della staffa del cellulare



Ruotare il dado nella direzione della freccia con chiave aperta a un' estremità per regolare la tenuta dell' asta di supporto.

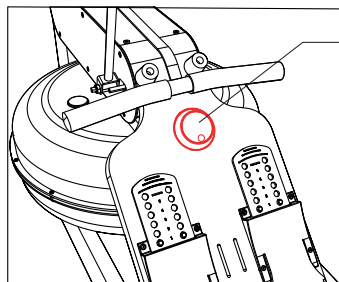
## 3.Regolazione della tenuta del pedale



Il pedale in plastica è regolabile ed è disponibile a regolare l' altezza secondo la posizione dei piedi dell' utente.

La tenuta dei pedali sono anche regolabili per conseguire il comfort al massimo.

# Funzione di manopola

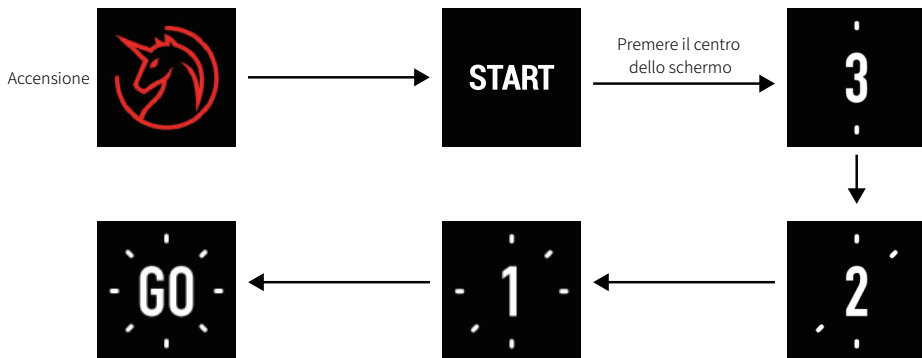


## Manopola intelligente

Funzione intelligente, per conoscere lo stato fisico dell'utente.

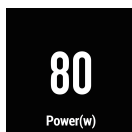
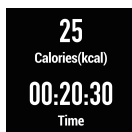
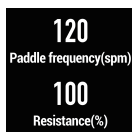
## I. All' inizio dell' allenamento

1. Collegarsi all'alimentazione e dopo l'accensione, si visualizzerà la pagina del logo, quindi salta alla pagina dell'inizio dell'allenamento;
2. Premere il centro dello schermo sulla pagina dell'inizio dell'allenamento per iniziare l'allenamento;



## II. Durante l' allenamento

1. Si visualizzano le pagine della resistenza della frequenza della bracciata, il tempo calorico, la potenza. Toccare brevemente il punto di contatto nella parte inferiore dello schermo per voltare pagina.



## Funzione di manopola

---

### 2.Regolazione della resistenza

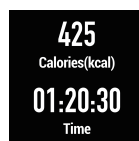
Durante l' allenamento, ruotare la manopola su qualsiasi pagina per saltare alla pagina Resistenza. Si visualizzerà il valore di resistenza corrente e tornare automaticamente alla pagina precedente dopo 2s.



### III.Mettere in pausa, riprendere e terminare l' allenamento

1.Mettere in pausa, riprendere l' allenamento: Durante l' allenamento, premere il centro dello schermo su qualsiasi pagina per mettere in pausa. Nello stato di pausa, premere il centro dello schermo per continuare allenamento.

2.Terminare l' allenamento. Durante l' allenamento, premere il centro dello schermo su qualsiasi pagina per 2s per terminare l' allenamento, si visualizzerà il tempo di allenamento e le calorie bruciate.



3.Premere a lungo la parte inferiore dello schermo per accendere o spegnere l' effetto della luce

# Metodo di piegamento

---

## Passaggio 1:

Prima di piegamento, spingere il sedile alla parte posteriore per evitare danni causati da collisioni durante il sollevamento, come mostrato nella Figura (1).

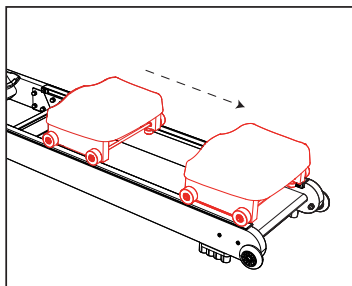


Fig. (1)

## Passaggio 2:

Tenere la leva di piegamento (Figura 2) e sollevarla.

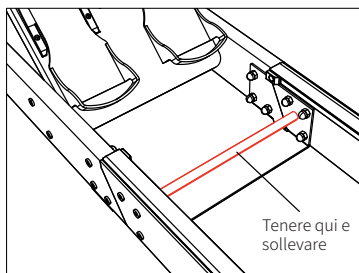
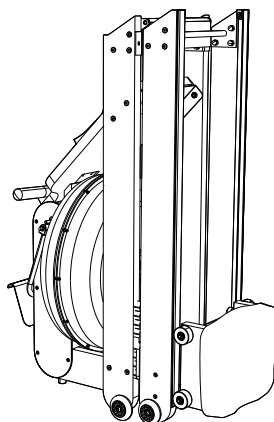


Fig. (2)

Prestare attenzione alla manutenzione del prodotto dopo lo stoccaggio.

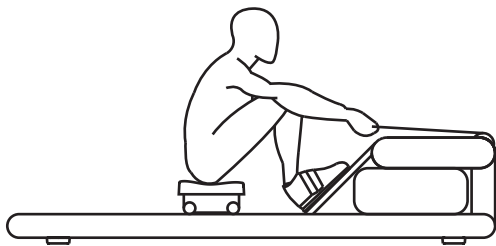


## Uso corretto

---

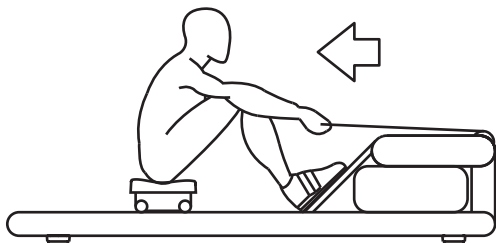
### (1) Fase di entrata nell' acqua

Rilassare le spalle e le braccia, stendere le braccia e la schiena, piegare le ginocchia e lasciare i polpacci in verticale rispetto alla guida di scorrimento.



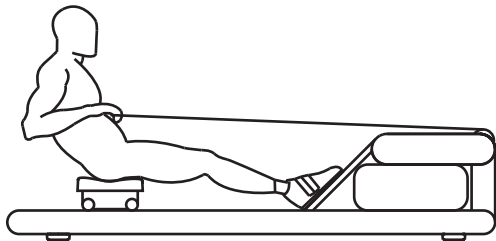
### (2) Fase di tiro

Pedalare con forza dal palmo e stendere le braccia.



### (3) Fase di spalare il remo

Tirare le impugnature sotto le costole e stendere completamente le gambe.



### (4) Fase di ripresa

Quando il corpo inclina completamente in avanti e le braccia sono rilassate e diritte, piegare lentamente le ginocchia e ripetere i passaggi precedenti.

# Uso improprio

---

## **Errore 1: Remare la barca solo con la forza delle braccia**

Spiegazione dell' azione corretta: Quando si rema la barca, il 60% della forza viene dalla spinta delle gambe. Utilizzare la forza esplosiva istantanea dei piedi per spingere. Tra il 40% della forza rimasta, il 20% viene dalla parte inferiore del corpo e il 20% dalla trazione delle braccia.

## **Errore 2: Forza simultanea delle gambe, i glutei e le braccia**

Spiegazione dell' azione corretta: Le fase corretta del canottaggio è divisa in 3 parti, le gambe - i glutei - le braccia. Prima di tutto, spingere con le gambe, poi, fare i glutei spingere lentamente indietro. Quando le spalle superano il bacino, tirare il bracciolo con le mani, poi lasciare il corpo inclinare indietro, stendere leggermente le gambe finché le mani non sono vicine al petto. Ritornare al punto originale e ripetere le azioni menzionati sopra.

## **Errore 3. Schiena curva**

È un problema particolarmente comune per i gobbi quando sono in piedi.

Spiegazione dell' azione corretta: Stendere la schiena, rilassare i muscoli addominali e le spalle, lasciare la colonna vertebrale rimanere in uno stato neutro.

## **Errore 4: Intenzione eccessiva di stretching**

Per essere il migliore, quando si avvicinano troppo i glutei ai talloni, comportando che i polpacci non saranno perpendicolari alla terra, e la testa e le spalle superano le dita dei piedi.

Spiegazione dell' azione corretta: I polpaccio dovrebbero essere perpendicolari alla terra. Le braccia dovrebbero essere rilassate e diritte. Il corpo dovrebbe inclinare lentamente in avanti.

## **Istruzioni per l' allenamento**

---

**Utilizzando questo prodotto, oltre a rafforzare la forma fisica e esercitare i muscoli, si può anche perdere il peso con una dieta ragionevole.**

## **Riscaldamento prima dell' allenamento**

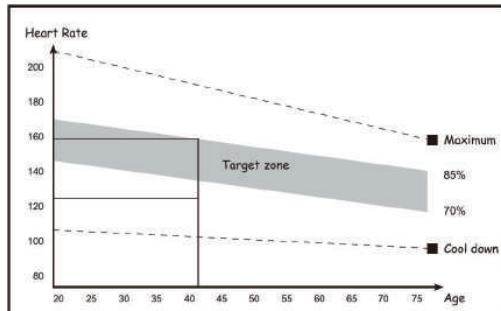
Durante il riscaldamento, si può migliorare la circolazione sanguigna del corpo, facendo ai muscoli mantenere un buon stato di allenamento e riducendo i rischi di crampi o affaticamento muscolare durante l' allenamento. Eseguire l' esercizio di riscaldamento secondo i seguenti metodi prima di ogni allenamento. Mantenere ogni azione di stretching per circa 30 secondi e non eseguire esercizi di stretching violenti per evitare danni muscolari. Una volta che i muscoli sono danneggiati, si prega di smettere l' allenamato.

# Istruzioni per l' allenamento



## Fase di allenamento

Da qui cominciamo la fase di allenamento formale. Con esercizi regolari a lungo termine, si può migliorare la flessibilità dei muscoli delle gambe. La chiave è allenarsi con un' intensità di allenamento stabile secondo la propria situazione. Mantenere la frequenza cardiaca entro l' intervallo di valori (per questo motivo, continuare ad allenarsi per almeno 12 minuti, per maggior parte delle persone, continua ad allenarsi per 15-20 minuti dall' inizio dell' allenamento) elencato nella tabella seguente con l' intensità di allenamento adatta.



## Fase di recupero dell' allenamento

Durante questa fase, ripetere gli esercizi svolti nella fase di preparazione. Si può ridurre opportunamente l' ampiezza e la velocità dell' esercizio. La durata è di circa 5 minuti per regolare il calore corporeo e rilassare i muscoli. È necessario prestare attenzione a non fare l' azione di stretching eccessivo per evitare i danni muscolari.

Con l' allenamento adeguato, si può allenare gradualmente con l' aumento del tempo e dell' intensità di allenamento. Si consiglia di allenarsi almeno 3 volte a settimana. Se possibile, registrare il livello medio settimanale dell' allenamento.

## Rafforzare i muscoli

Se si desidera rafforzare i muscoli con il questo prodotto, è necessario aumentare la resistenza ad un livello elevato, cioè si può ottenere l' effetto di rafforzare i muscoli senza aumentare l' intensità degli esercizi di lunga durata;

## Istruzioni per l' allenamento

---

Se ha l' obiettivo della forma fisica durante il rafforzamento dei muscoli, è necessario eseguire l' esercizio di riscaldamento con altri metodi, poi cominciare l' allenamento normale, aumentare l' intensità alla fine dell' allenamento per aumentare la resistenza delle gambe, prestare attenzione a rallentare la velocità di allenamento durante l' aumento dell' intensità, mantenere il battito cardiaco entro l' intervallo di valori e eseguire l' esercizio di conclusione post-allenamento dopo l' allenamento.

Perdere il peso

Per perdere il peso, la parte più chiave è il tempo e l' intensità dell' allenamento. Maggiore l' intensità dell' allenamento e più lungo il tempo, ci saranno più calorie bruciate, così si può ottenere l' effetto della perdita di peso; Così. Si può anche ottenere effetto di migliorare la forma fisica. Durante l' allenamento, si può fare esercizi adatti secondo le diverse esigenze.

## L' uso e il manutenzione del serbatoio d' acqua

---

### Aggiungere l' acqua: Aggiungere l' acqua alla porta di acqua del serbatoio superiore dell'acqua

Per aggiungere o cambiare l' acqua utilizzare gli strumenti specifici e prestare attenzione a non superare il livello massimo dell'acqua.

### Trattamento delle acque: È necessario di eseguire la manutenzione periodica

Se l' acqua è inquinato, mettere immediatamente una pastiglia di purificazione al serbatoio dell' acqua. Se l' acqua diventa torbida, si consiglia di svuotare il serbatoio dell' acqua, risciacquarlo con acqua pulita, poi riempirlo con acqua di rubinetto pulita e aggiungere una pastiglia di purificazione (in generale, mettere una pastiglia di purificazione al serbatoio ogni 6 mesi).

**Nota: È vietato aggiungere la candeggina al serbatoio dell'acqua.**

## Problemi e soluzioni comuni

---

Problemi comuni	Soluzioni
Guida di scorrimento non è liscia	Pulire la superficie della guida di scorrimento, i polveri o corpi estranei della ruota di scorrimento che entra in contatto con la guida di scorrimento sotto il sedile.
Rumore anomalo durante l'uso	Controllare se le viti del corpo principale siano allentate.
Cinghia di trasmissione allentata	Regolare la corda elastica o la fibbia di cinghia per aumentare la tensione.

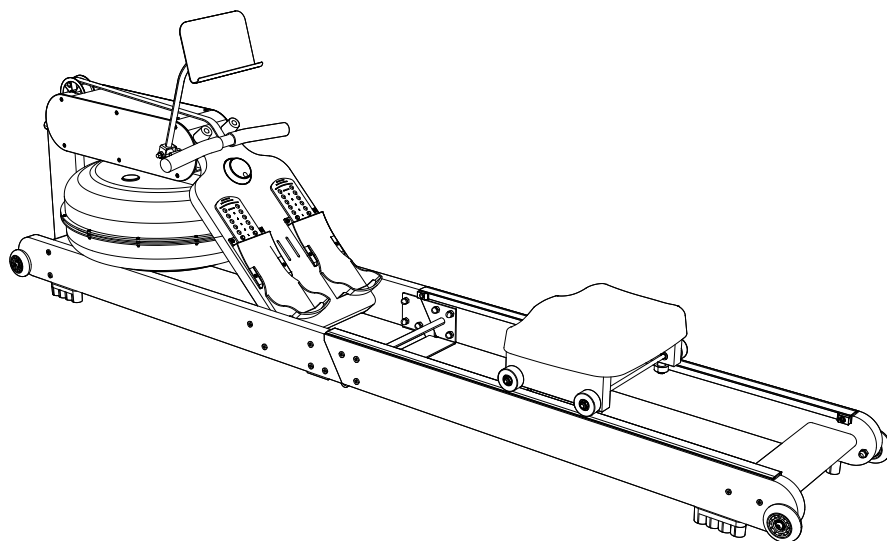




# R40S

Rameur

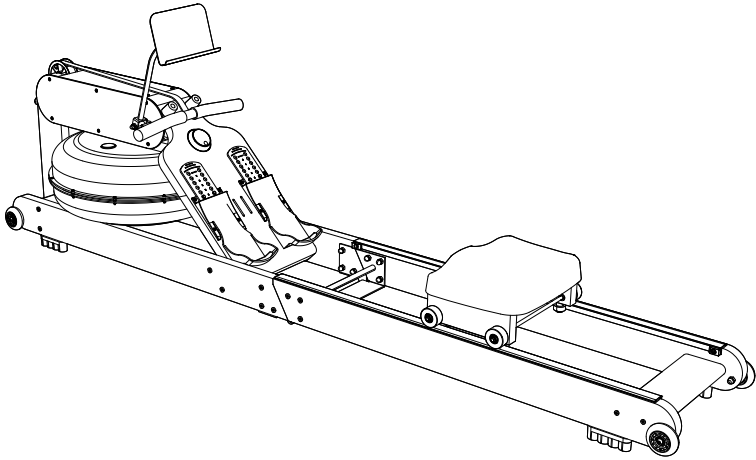
Avant d' utiliser ce produit  
Veuillez lire attentivement le  
manuel d' instructions  
Et le conserver avec soin



Modèle de produit : R40S

**Rameur R40S YESOUL**  
**Manuel du produit de la série R**

## Rameur intelligent R40S YESOUL



Nom du produit	Rameur intelligent YESOUL
Modèle	R40S
Alimentation électrique	12V 1A
Poids net	33kg
Poids brut	40kg
Charge maximale	150kg
Dimension du produit (étendu)	2135mm (Longueur) × 520mm (Largeur) × 487 mm (Hauteur)
Dimension du produit (plié)	518mm (Longueur) × 780mm (Largeur) × 1095 mm (Hauteur)
Dimension de l' emballage extérieur	1150mm (Longueur) × 540mm (Largeur) × 670 mm (Hauteur)
Norme d' exécution	EN957-7:1999 EN957-1:2013

# Sommaire du produit

---

## Qu' est-ce qu' un rameur de résistance à l' eau ?

Le rameur de résistance à l' eau, est une sorte de rameur, qui peut simuler le canotage réel, créer des effets visuels, sonores et sensoriels du canotage réel, permettez-vous expérimenter le fonctionnement d' un rameur, qui a un effet évident sur le renforcement musculaire des jambes, des lombes, des membres supérieurs, de la poitrine et du dos, etc.

## Principe de fonctionnement

Le rameur de résistance à l' eau intelligent R40S est un équipement sportif que la vitesse puisse être réglée complètement par la traction de l' opérateur. Parce que la force de traction est relative à la vitesse, l' intensité de l' exercice d' un opérateur en réalité est déterminée uniquement par la variation de fréquence du canotage : Pour accélérer le rameur, il est nécessaire d' augmenter l' intensité du canotage, l' opérateur doit prendre l' exercice plus fort. Similaire à l' effet de la natation.

## Problèmes de sécurité

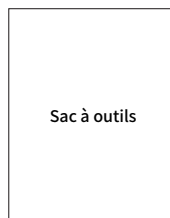
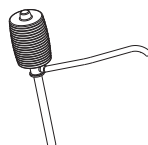
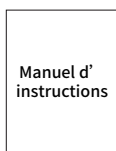
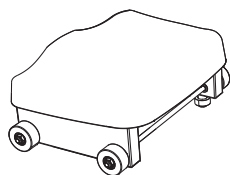
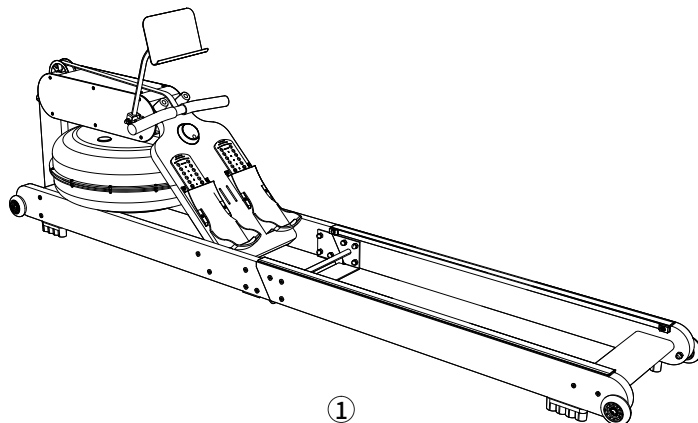
Nous vous recommandons de consulter un médecin pour connaître votre état de santé avant de commencer ce plan d' exercice. Veuillez lire attentivement le manuel avant d' utiliser le rameur.



**Avertissement : Lors du fonctionnement du rameur, ne touchez à aucun composant actif avec vos mains.**

# Liste des pièces et accessoires

---



②

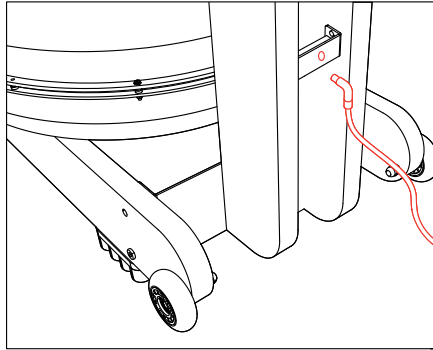
## Liste des pièces de rechange

①	Machine entière	
②	Accessoires	Siège
		Manuel d' instructions
		Pompe manuelle
		Sac à outils (adaptateur, limiteur, clé croisée Allen, clé ouverte, etc.)

# Instructions d' installation

## Connexion électrique

Branchez l' adaptateur d' alimentation, celui-ci doit être fermement branché.



## Méthodes d' injection d' eau et pompage d' eau

- 1.Retirez le bouchon du réservoir d' eau supérieur (B)
- 2.Prenez l' injection d' eau selon la figure 1, insérez la pompe (A) dans le réservoir d' eau, prenez l' injection d' eau dans le réservoir d' eau avec la pompe (A) et le seau (mesurez la quantité d' eau dans le réservoir d' eau en se référant à l' échelle numérique sur le côté du réservoir d' eau).
- 3.Prenez le pompage d' eau selon la figure 2, placez un seau à côté de l' équipement, pompez l' eau du réservoir d' eau dans le seau par pompe (A);
- 4.S'il vous plaît ne pas dépasser le niveau d'eau le plus élevé.
- 5.Insérez le bouchon du réservoir d' eau (B) dans le réservoir d' eau, séchez l' eau sur l' équipement et autour avec un chiffon sec, l' assemblage est terminé.

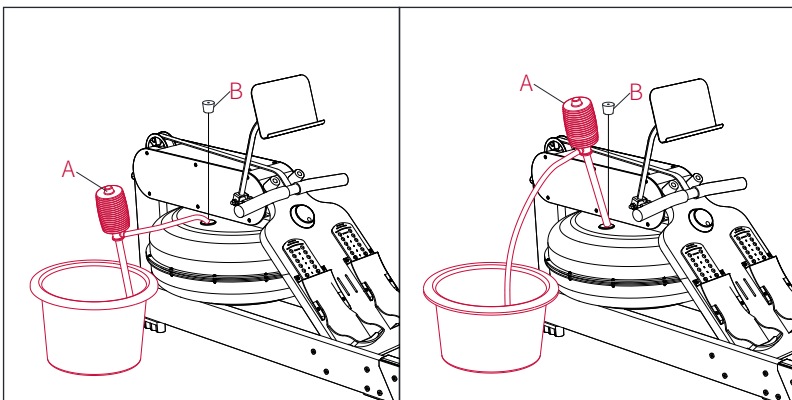


Figure 1

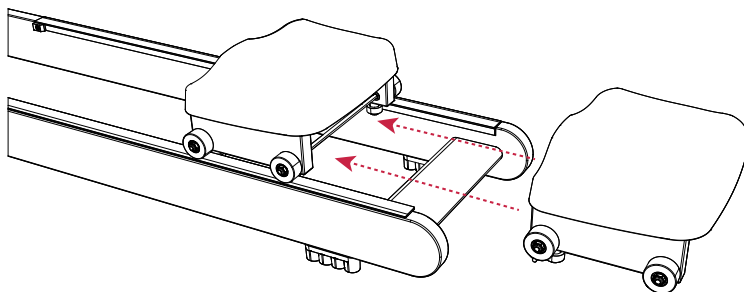
Figure 2

# Instructions d'installation

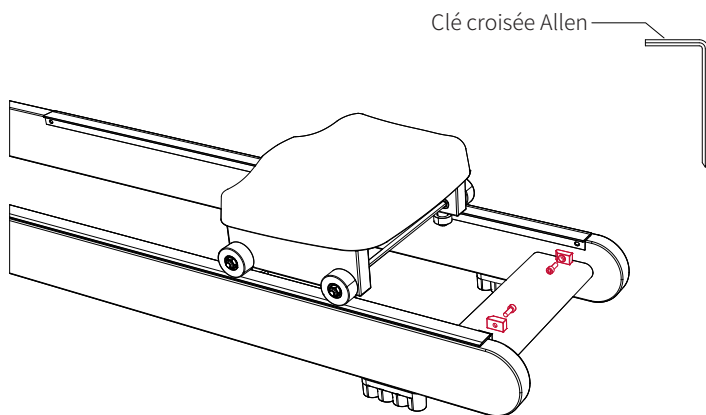
---

## Installation du siège

**Étape 1 :** Glissez horizontalement le coussin de siège dans le rail.



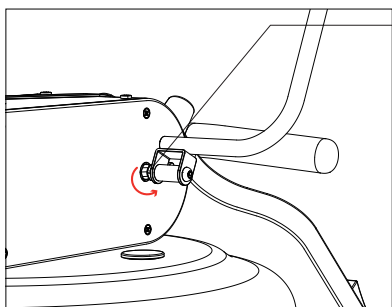
**Étape 2 :** Retirez le limiteur, la clé croisée Allen et deux vis des accessoires, serrez-les selon la position indiquée sur le plan pour compléter l'installation.



# Réglage des composants

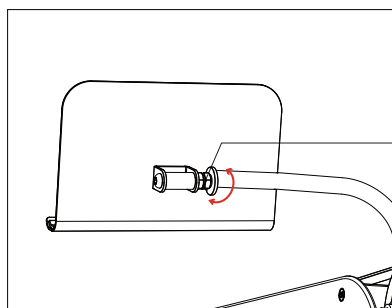
---

## 1. Réglage du serrage du tuyau de support



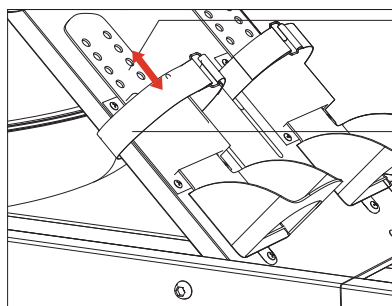
À l' autre extrémité, utilisez une clé ouverte pour tourner l' écrou dans la direction de la flèche pour le réglage du tuyau de support.

## 2. Réglage du support du téléphone portable



À l' autre extrémité, utilisez une clé ouverte pour tourner l' écrou dans la direction de la flèche pour le réglage du tuyau de support.

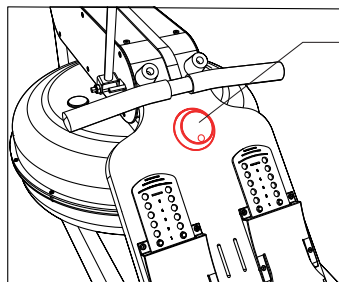
## 3. Réglage du serrage de la pédale



La pédale en plastique est réglable, peut être relevée ou abaissée en fonction de la position différente des deux pieds de l' utilisateur.

Le degré de serrage de la pédale peut être réglée à volonté pour maximiser le confort.

# Fonction du bouton

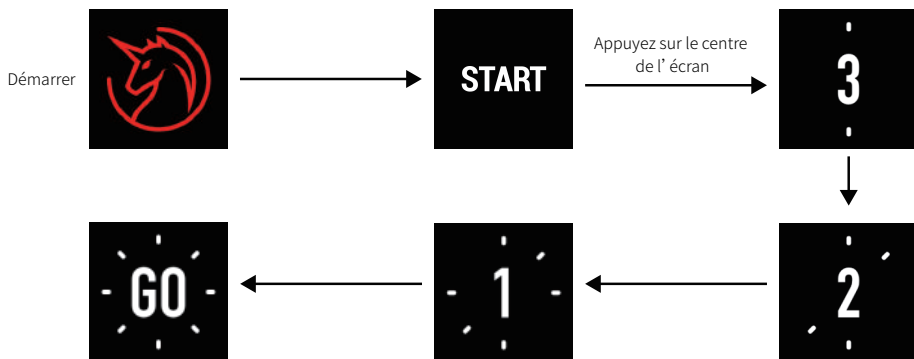


## Bouton intelligent

Être capable de comprendre l'état du corps plus intelligemment et numériquement.

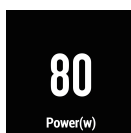
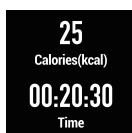
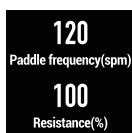
## I. Commencement de l'exercice

1. Connectez l'alimentation électrique, il affiche la page de logo après le démarrage, puis saute à la page de commencement de l'exercice ;
2. Appuyez sur le centre de l'écran sur la page de commencement pour commencer l'exercice ;



## II. En cours d'exercice

1. Résistance à la fréquence des pales, temps calorique, puissance, affichée, appuyez brièvement sur le point tactile en bas de l'écran pour tourner la page.





## Fonction du bouton

---

### 2. Réglage de la résistance

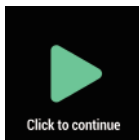
Pendant l'exercice, tournez le bouton dans n'importe quelle interface pour sauter à la page de résistance, qui affiche la valeur de résistance actuelle et saute automatiquement à l'interface précédente après deux secondes.



## III. Suspension, poursuite et arrêt de l'exercice

1. Suspension et poursuite de l'exercice : Pendant l'exercice, appuyez sur le centre de l'écran dans n'importe quelle interface pour suspendre l'exercice, en état de suspension, appuyez sur le centre de l'écran pour continuer l'exercice ;

2. Arrêt de l'exercice : Pendant l'exercice, appuyez sur le centre de l'écran dans n'importe quelle interface pendant deux secondes pour arrêter l'exercice, qui affiche le temps de l'exercice et la consommation de chaleur.



3. Touchez à long terme la touche tactile en bas de l'écran pour activer ou désactiver l'effet de la lumière.

# Méthode de pliage

---

## Étape 1 :

Avant le pliage, il est nécessaire de pousser le siège vers la queue, afin d'éviter les dommages causés par l'impact lors du levage, comme la figure (1).

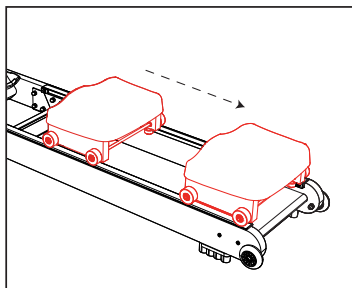


Figure (1)

## Étape 2 :

Tenez la barre de pliage (figure 2) et soulevez-la.

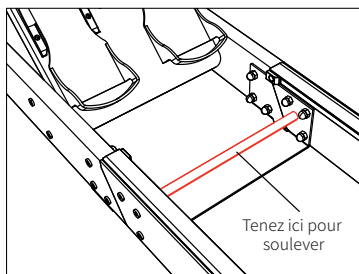
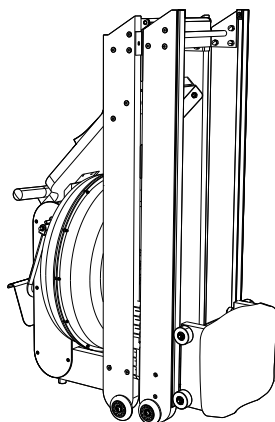


Figure (2)

Après le stockage, attention à la protection et à l'entretien du produit.

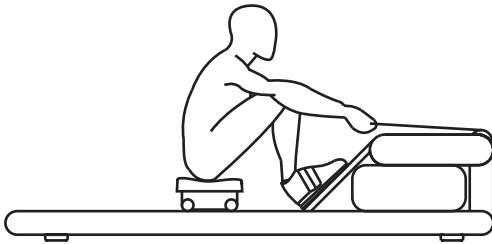


## Utilisation correcte

---

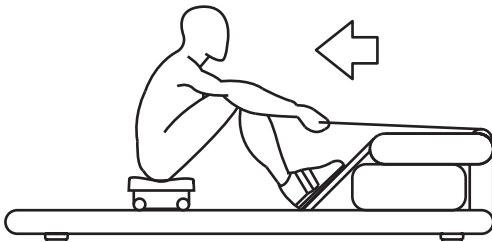
### (1) Phase d'entrée d'eau

Relâchez les épaules, relâchez et redressez les bras, redressez le dos, pliez les genoux pour que les jambes soient perpendiculaires au rail.



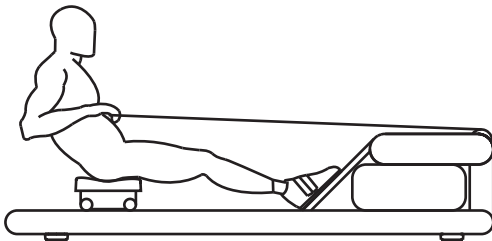
### (2) Phase de traction de la rame

Appuyez sur la pédale avec la plante du pied, en même temps, redressez les bras.



### (3) Phase de sortie d'eau

Tirez la poignée sous les côtes, redressez complètement les jambes.



### (4) Phase de retour de la rame

Penchez-vous complètement vers l'avant jusqu'à ce que vous soyez détendu et allongé avec vos bras, pliez lentement vos genoux, répétez les étapes précédentes.

# Utilisation incorrecte

---

## Erreur 1. Canotage avec la force de bras seulement

Analyse des actions correctes : Lors de l'utilisation d'un rameur, 60% de la force provient de la poussée des jambes, il faut utiliser la force explosive instantanée des pieds pour pousser les pédales. Pour les 40% restants, 20% proviennent de l'entraînement de la partie inférieure du corps, 20% de la traction des bras.

## Erreur 2. Force simultanée des jambes, des fesses et des bras

Analyse des actions correctes : En fait, le canotage comprend trois étapes, jambes - fesses - bras. Poussez d'abord par jambes, puis poussez lentement les fesses vers l'arrière, lorsque votre épaule dépasse votre bassin, commencez à utiliser vos mains pour tirer la poignée, penchez-vous vers l'arrière, redressez légèrement vos jambes jusqu'à ce que vos mains soient près de votre poitrine, retournez au point d'origine et répétez les actions ci-dessus.

## Erreur 3. Courbage du dos

Ce problème est particulièrement fréquent chez les personnes bossues lorsqu'elles sont debout. Analyse des actions correctes : Redressez votre dos, ouvrez vos muscles abdominaux, puis détendez vos épaules, gardez votre échine toujours en état central.

## Erreur 4. Poursuite excessive d'étirement

Pour être parfait, vous placez vos fesses trop près des talons, qui en résulte que la jambe ne soit pas perpendiculaire au sol et que la tête et les épaules dépassent la pointe des pieds.

Analyse des actions correctes : Les jambes doivent être perpendiculaires au sol, les bras sont redressés et détendus, le corps est légèrement penché vers l'avant.

## Instructions d'exercice

---

**L'utilisation de ce produit peut non seulement renforcer le physique et exercer les muscles, mais aussi jouer un rôle dans la perte de poids grâce à un régime alimentaire raisonnable.**

## Échauffement avant exercice

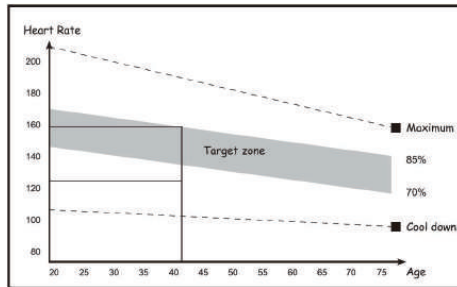
L'échauffement peut améliorer la circulation sanguine du corps de l'utilisateur et amener les muscles à un bon état d'exercice, tout en réduisant le risque de crampes ou de dommages musculaires pendant l'exercice. Avant chaque exercice, veuillez suivre la méthode d'exercice recommandée ci-dessous pour l'échauffement, chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes, pendant l'exercice, attention à ne pas faire d'étirement intense, afin d'empêcher le dommage musculaire, une fois que les muscles sont endommagés, arrêtez l'exercice.

# Instructions d' exercice



## Phase d' exercice

Cette phase est une phase formelle d' exercice, la flexibilité des muscles des jambes et des jambons peut être améliorée par des exercices réguliers à long terme. La clé du processus d' exercice est de prendre l' exercice avec une intensité d' exercice stable en fonction de la situation d' exercice, lors de l' exercice, il faut sélectionner une intensité d' exercice raisonnable et maintenir le rythme cardiaque dans le cadre des valeurs cibles indiquées dans le tableau ci-dessous (maintenir le rythme cardiaque dans le cadre cible correspondant pendant au moins 12 minutes d' exercice, la plupart des gens exercent de 15 à 20 minutes au début).



## Phase de récupération de l' exercice

Répétez les activités de la phase de préparation à cette phase de récupération, l' amplitude et la vitesse de l' exercice peuvent être réduites de façon appropriée pendant cette phase, cela dure environ 5 minutes, pour réguler la chaleur corporelle par l' exercice et détendre les muscles. Il faut noter que, ne pas faire d' étirement intense pendant l' exercice, afin d' éviter des dommages musculaires.

Le temps et l' intensité de l' exercice peuvent être augmentées progressivement lorsque l' exercice a été adapté, il est recommandé de faire de l' exercice au moins 3 fois par semaine, si possible, de noter le niveau moyen d' exercice hebdomadaire.

## Renforcement des muscles

Si vous voulez utiliser ce produit pour renforcer vos muscles, vous devez augmenter la résistance pendant l' exercice, cela vous permet de renforcer vos muscles en augmentant l' intensité de l' exercice pendant une courte période.

## Instructions d' exercice

---

Si vous voulez atteindre votre objectif d' exercice tout en renforçant vos muscles, vous devez d' abord prendre l' échauffement en utilisant une autre méthode d' exercice, puis faire des exercices réguliers, augmenter l' intensité de l' exercice et la résistance des jambes et des jambons vers la fin de l' exercice, mais attention à ralentir la vitesse d' exercice tout en augmentant l' intensité, de sorte que le rythme cardiaque reste dans le cadre cible, faites l' activité de relaxation après l' exercice.

Perte de poids

La clé de la perte de poids est le temps et l' intensité de l' exercice, plus l' exercice est intense, plus le temps est long, plus les calories sont brûlées, ce qui permet de perdre du poids ; il est également possible d' obtenir l' effet de fitness et d' améliorer le physique par l' exercice. Au cours de l' exercice, vous pouvez faire les exercices appropriés en fonction des différents besoins.

## Utilisation et entretien du réservoir d' eau

---

### Remplissage d' eau : Remplissez de l' eau à la prise d' eau du réservoir d' eau supérieur

Utilisez des outils spéciaux pour remplir ou changer de l' eau, attention à ne pas dépasser la ligne de niveau d' eau maximale.

### Traitement de l' eau : Entretien périodique requis

Si l' eau commence à s' altérer, ajoutez immédiatement une feuille de purification au réservoir d' eau. Si l' eau devient trouble, nous recommandons de vider le réservoir d' eau, remplir à nouveau d' eau courante propre après rinçage à l' eau propre et d' ajouter une feuille de purification (généralement, une feuille de purification est ajoutée au réservoir d' eau tous les 6 mois en moyenne).

**Attention : N' ajoutez pas d' agent de blanchiment dans le réservoir d' eau.**

## Problèmes courants et méthodes de traitement

---

Problèmes courants	Méthodes de traitement
Rail non lisse	Nettoyez la couche de poussière ou les objets étrangers sur la roue en contact avec le rail sur la surface du rail ou sous le siège.
Bruit anormal pendant l' utilisation	Vérifiez si les vis du corps sont desserrées.
Bande d' entraînement lâche	Réglez la corde élastique ou la boucle d' entraînement pour la rendre plus tendue.







此页为备注页，不用印刷  
骑马钉  
148\*210mm  
双面印刷  
双胶纸 80g  
72 页