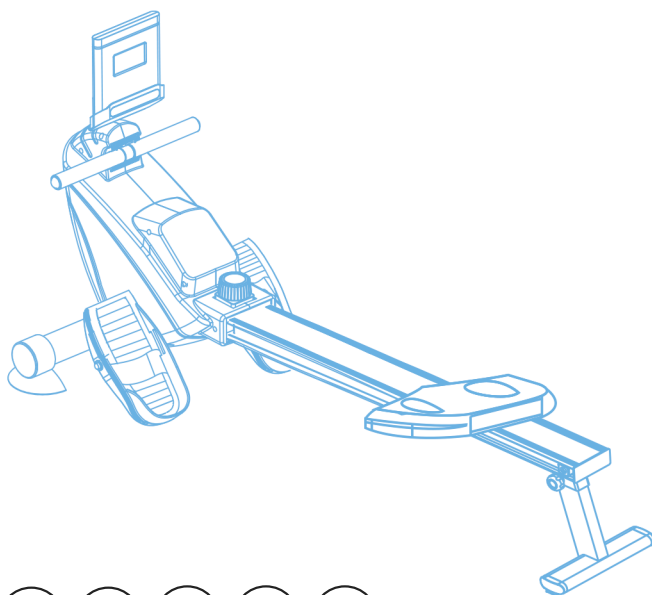


**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# INSTRUCTION MANUAL



For use with **BLUEFIN FITNESS BLADE 2.0 Rower**



---

Dear customer,

We are pleased that you have chosen a device from the **BLUEFIN FITNESS** product range. **BLUEFIN FITNESS** sports equipment offers you the highest quality and latest technology.

In order to take full advantage of the device's performance, and to have many years of pleasure in your device, please read this manual carefully before commissioning and starting the training and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the general safety and accident prevention regulations of the legislator as well as the safety instructions in this user manual are observed. We assume no liability for damages caused by improper use or incorrect operation.



**Please make sure that all persons using the device have read and understood the user manual.**



---

## **SAFETY PRECAUTIONS**

**This general safety information must be observed when using this product. Read all instructions before using the product. Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if necessary.**

**Please keep this manual for future reference.**

1. Before commencing assembly and use of your new equipment, carefully read the instruction manual to understand the information provided. The correct installation, maintenance and use of your equipment is important to ensure you get the safest and most effective fitness workout.
  2. Please ensure the equipment has been assembled according to the assembly manual.
  3. If you are over 45 years old, have health or medical problems and/or this is your first time exercising in over 12 months, please consult your local Doctor or Medical Professional before use.
  4. The maximum user weight is 100Kg.
  5. Should you experience any of the following symptoms including: headache, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, nausea or any sharp muscle or joint pain, immediately stop training and consult your Doctor or Medical Professional.
  6. Ensure that young children and pets are kept away from the equipment to prevent injury, the equipment is for adult use only.
  7. The equipment should be placed on a hard, flat surface and at least 0.6 meters away from any obstacles.
  8. Before using the equipment, please check all nuts and bolts of the equipment are tightened securely.
-

---

## **SAFETY PRECAUTIONS (cont.)**

9. Care must be taken when lifting, moving or stowing the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary.
10. It is strongly recommended you wear appropriate clothing and footwear when using your equipment for your own personal comfort.
11. The equipment is not suitable for use as a medical device.

---

## **WARNING**



**BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 45 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.**

**SAVE THESE INSTRUCTIONS.**

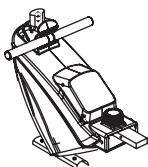
---

# ASSEMBLY INSTRUCTION

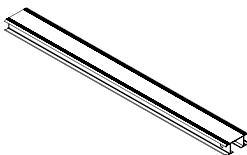


Before you start installation inspect and prepare all parts and screws featured in this manual. When you open the carton, you will find the following parts.

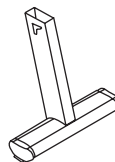
**NB/ Some of the smaller components may be pre-fitted to larger components.**



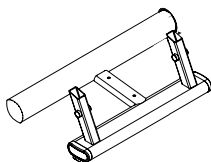
[1] Main frame x 1



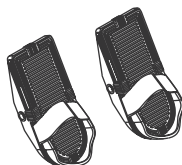
[36] Main rail x 1



[31] Rear stabiliser x 1



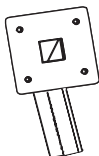
[56] Front stabiliser x 1



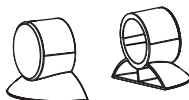
[55] Pedal L/R



[46] Saddle x 1



[59 & 17] Console supporter



[26] End cap

---

## ASSEMBLY INSTRUCTION (cont.)



**(D)** Axle x 2



**(A)** Bolt M8\*38 x 2



**(C)** Bolt M8\*16 x 4



**(F)** Bolt M8\*20 x 2



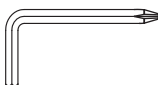
**(E)** Rubber cushion x 2



**(B)** Washer x 4



**(G)** Allen key S6 x 2



**(H)** Allen key S5 x 1



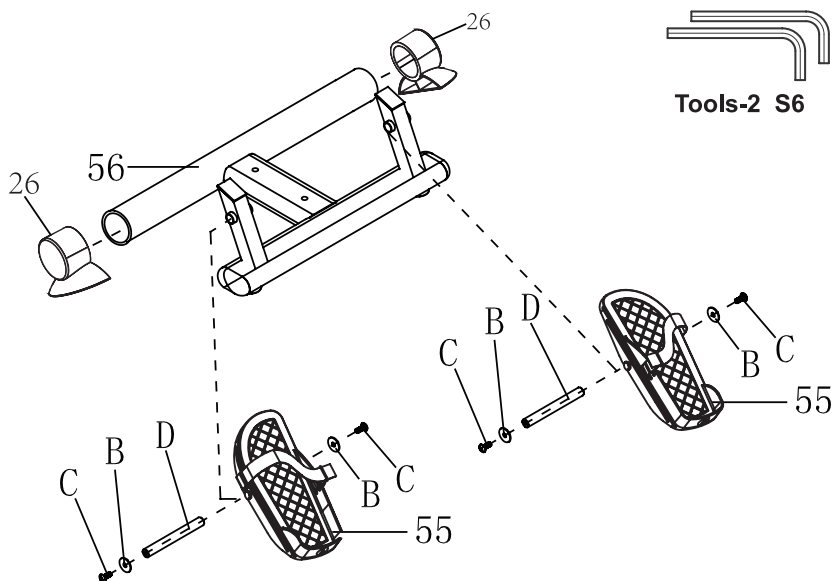
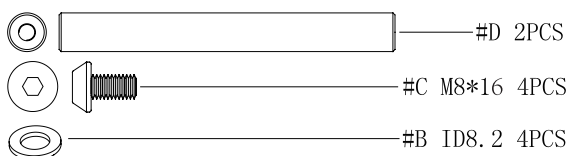
**(N)** Open spanner x 1

---

## ASSEMBLY INSTRUCTION (cont.)

### Step 1.

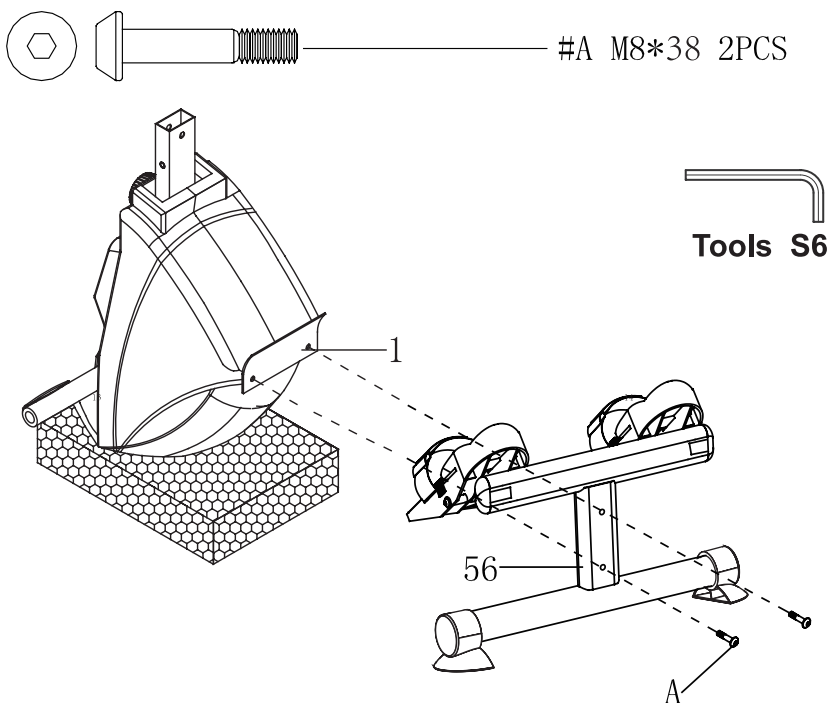
Insert the Axle #D 2PCS, Bolt #C(M8\*16) 4PCS ,Washer #B((ID8.2) 4PCS to the Pedal #55 then attach them to the Front Stabiliser#56 , use the Allen Key S6 #G 2 PCS to lock them well. Use the hands to put into the End Cap (26)2PCS to the two sides of Front Stabiliser (56)



## ASSEMBLY INSTRUCTION (cont.)

### Step 2.

Stand the Main Frame #1 upright onto the Styrofoam in the carton. Use the 2 PCS Bolts #A (M8\*38) to connect the Front Stabiliser #56 with the Main Frame #1 and use the Allen Key S6 #G to fasten them well.



Stand the Main Frame upright onto the Styrofoam to prevent from scratch on the plastic cover while mounting the Front Stabiliser to the main frame.

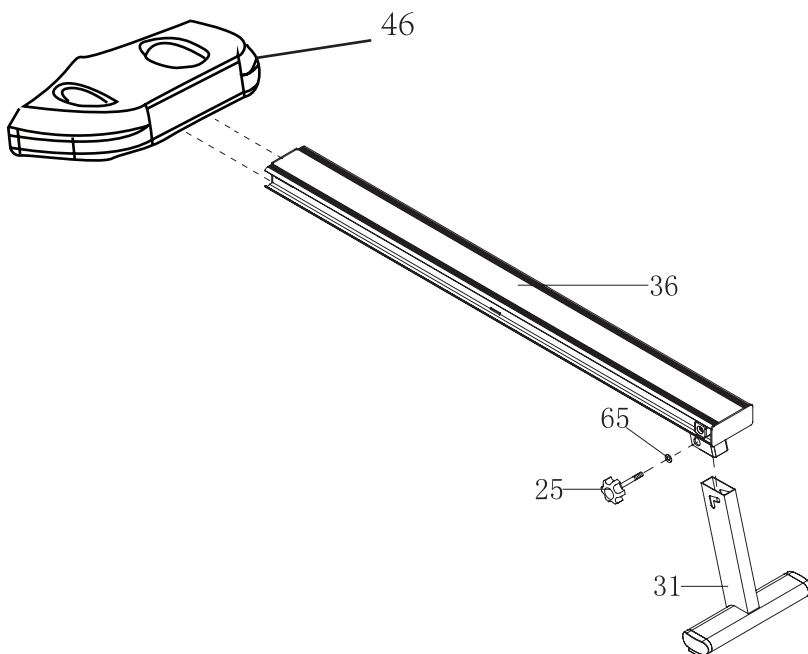
---

## ASSEMBLY INSTRUCTION (cont.)

### Step 3.

Assemble the Rear Stabiliser (31) to the rear end of the Main Rail (36) and fix it with 1xM8\*40 Knob (25) And 1xWasher (65). Insert the Saddle (46) in the right direction onto the Main Rail (36).

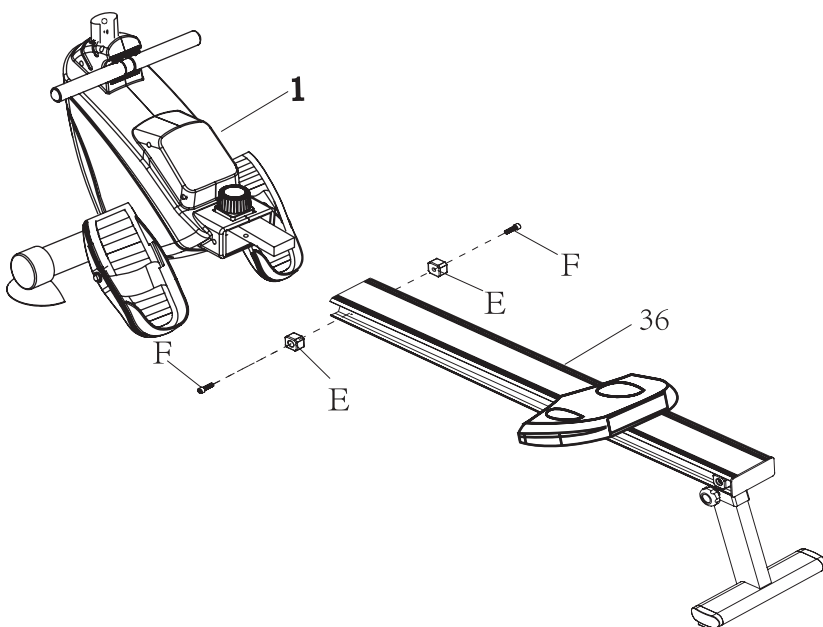
**NB/:** Both the M8\*40 Knob (25) and Washer (65) are pre-assembled on the Mail Rail (36). Please remove them before assembly and restore them afterwards.



## ASSEMBLY INSTRUCTION (cont.)

### Step 4.

Connect the Main Rail (36) to the Main Frame (1) with 2x M8\*20 Bolt (F) and 2x Rubber Cushion (E).



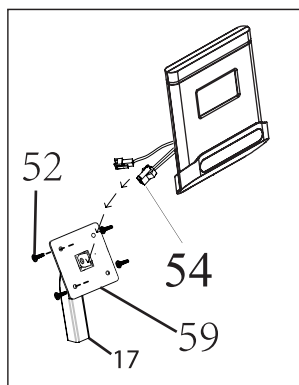
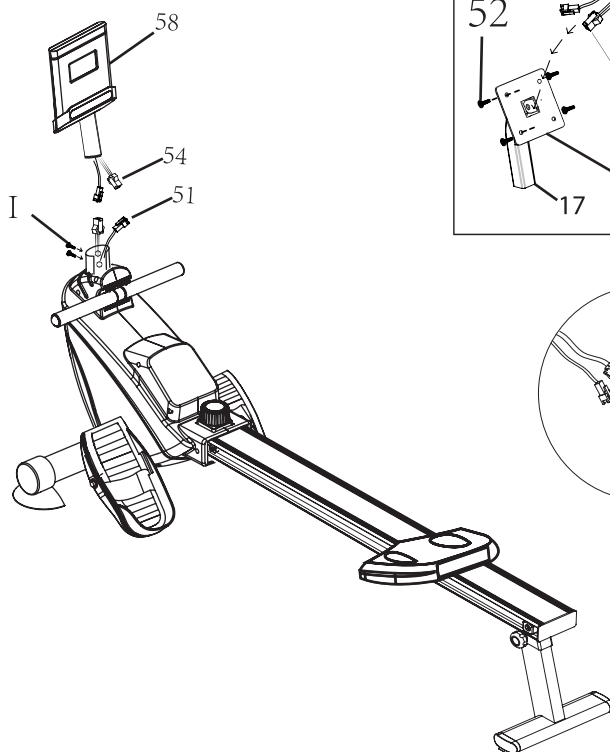
## ASSEMBLY INSTRUCTION (cont.)

### Step 5.

Take the 4 x Screw [52] from the rear of the Computer. Put Sensor Wires of Computer [54] through the Square Plate [59]. Connect two Sensor Wires [51] [54]. Use 2 x Screw (I) to tighten the Computer [58] and Main Frame (1).



H Allen Key S5

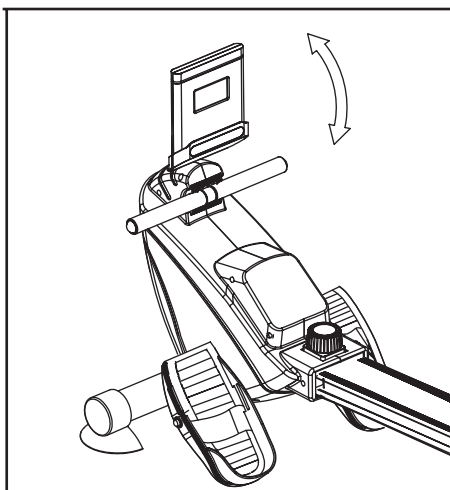


---

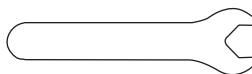
## ASSEMBLY INSTRUCTION (cont.)



Change the angle of the computer with Allen Key S5 (H) and Open Spanner (N).



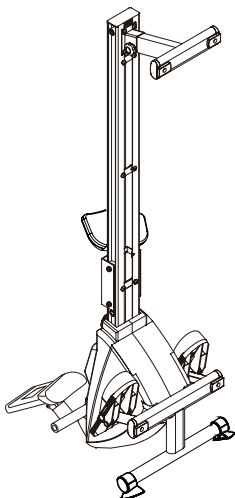
H Allen Key S5



N Open Spanner

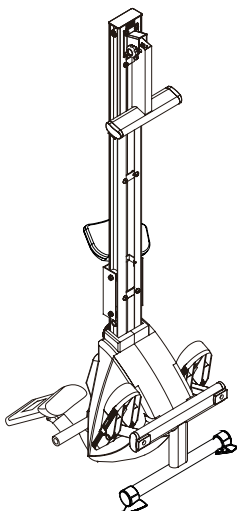
---

## STORAGE



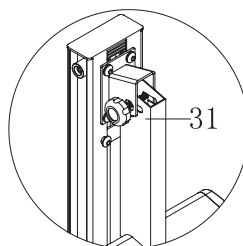
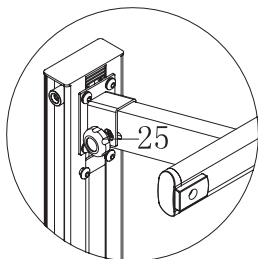
### Step 1.

Store your machine in a dry area away from children and high traffic areas. Be sure it is secure and will not fall downward onto children or pets.



### Step 2.

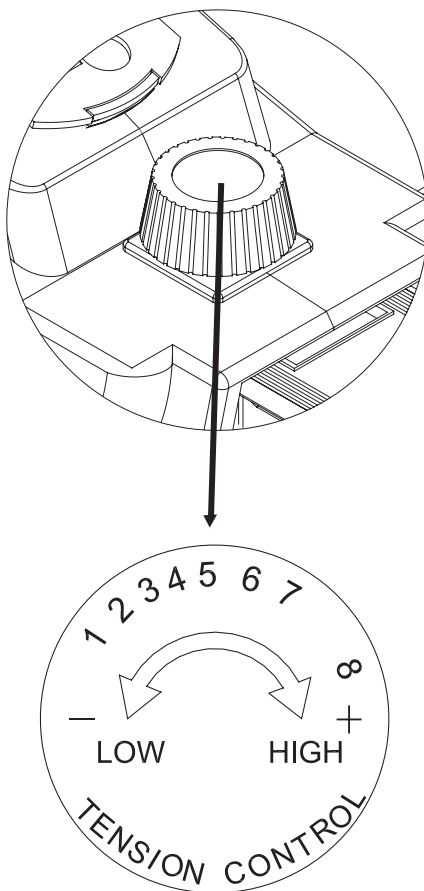
Loosen the Knob (#25) first, then pull the Rear Stabiliser (#31) out and fold it down.



## TENSION KNOB ADJUSTMENT



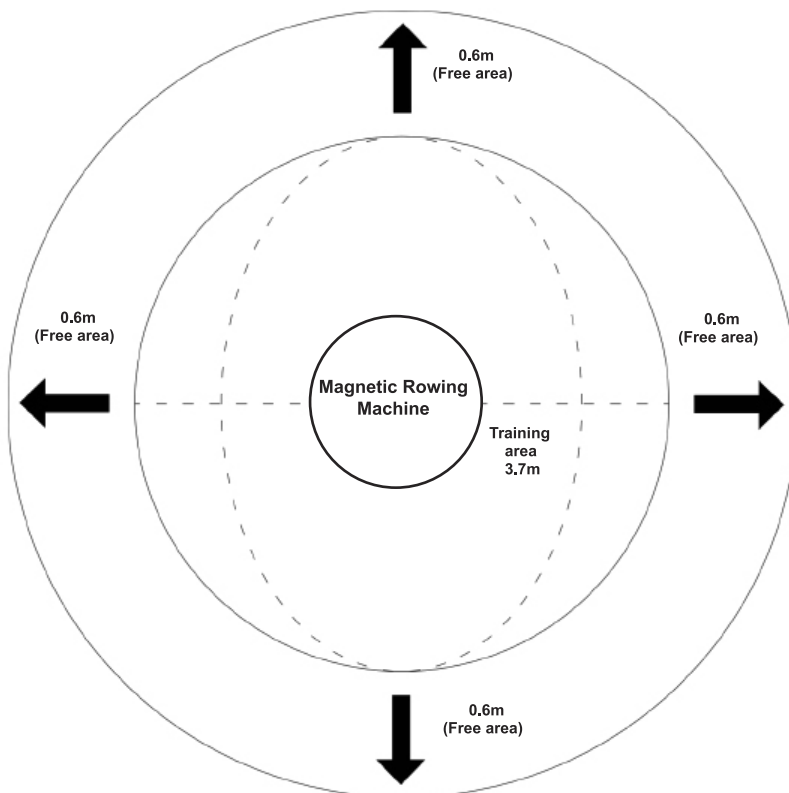
You should begin your “Exercise Period” at the resistance level and speed to suit your needs. Remember to start out slow and work your way up to the fitness level you desire.



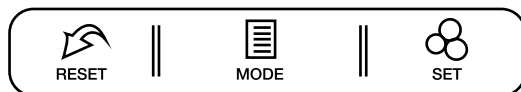
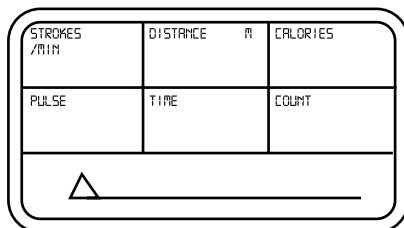
## WORKOUT AREA



The “Free area” should be no less than 0.6m all around the training area. The free area ensures room for emergency dismount.



# OPERATION INSTRUCTIONS



|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MODE</b>                   | Push down for selecting functions.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>SET</b>                    | To set TIME, COUNT, DISTANCE & CALORIES                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>RESET</b>                  | For resetting TIME, COUNT, DISTANCE & CALORIES                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>TIME</b>                   | (i) Count the total time for exercise start-to-end.<br>(ii) Press 'MODE' button until 'TIME' appears, press 'SET' button to set exercise time. Automatic countdown will commence.                                                                                                                                                           |
| <b>COUNT</b>                  | (i) Counter from exercise start-to-end.<br>(ii) Press 'MODE' button until 'COUNT' appears, press 'SET' button to set exercise time. Automatic countdown will commence.                                                                                                                                                                      |
| <b>DISTANCE</b>               | (i) Count the distance from exercise start-to-end.<br>(ii) Press 'MODE' button until 'DIST' appears, press 'SET' button to set exercise distance. Automatic countdown will commence.                                                                                                                                                        |
| <b>STROKES/<br/>MIN (RPM)</b> | Automatically accumulates the workout counts per minute.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>CALORIES</b>               | (i) Count the total calories from exercise start-to-end.<br>(ii) Press 'MODE' button until 'CAL' appears, press 'SET' button to set calorie target. Automatic countdown will commence.<br><b>NB/ Display automatically shuts off if no signal is received after 4 mins. If the display is faint or shows no figures: replace batteries.</b> |



---

# COMPUTER OPERATION

## Smartphone App

### REQUIREMENTS

Bluetooth 4.0. iPhone 4S and above. IOS 7.1 and above. Android 4.3 and above.

### APP DOWNLOAD

(a) Scan the 2D code to download and install FITNESS DATA App.



IOS



Android



中国安卓系统

(b) Download App from application store on smartphone. Search for 'FITNESS DATA [Xiamen Kang Technology Co.Ltd]' and select the App with the following icon to download:



Once downloaded, select the Rower icon for full functionality and connectivity.

---

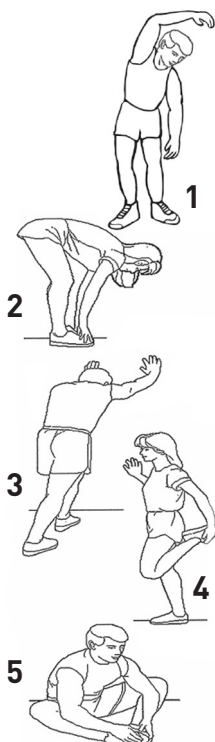
# WARM UP & COOL DOWN!



To prevent injuries you should start with warm-up, cool-down and stretching exercises before and after each workout.

No matter how you do sports, please do some stretch at first. The warm muscle will extend easily. This reduces the risk of a spasm, or muscle injury, during exercise. To warm up yourself we suggest the following stretch exercise as shown in the graphic: Do not overstretch or pull your muscles.

## IF IT HURTS, STOP IT!



### Side bends

Pass the arm over your head and bend the upper body in the same direction. Hold this position for 10 to 15 seconds and slowly straighten up yourself. Repeat this 3 times for each side. (picture 1).

### Toe Touch

Slow bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts. And then relax, repeat 3 times. (picture 2)

### Calf-Achilles Stretch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor, then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts. Then relax and repeat 3 times for each leg. (picture 3)

### Quadriceps stretch

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks. hold for 10-15 counts, relax. Repeat three times for each foot. (picture 4)

### Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts. Then relax and repeat 3 times. (picture 5)

---

# ROWING EXERCISES

**Using your ROWING MACHINE will provide you with several benefits:**

1. It will improve your overall physical fitness, strengthening the heart and improving circulation as well as exercising all the major muscle groups; the back, waist, arms, shoulders, hips and legs.
2. Tone your muscles and in conjunction with a calorie-controlled diet: it will help you lose weight. Rowing is an extremely effective form of exercise.

## The Basic Rowing Stroke

1. Sit on the saddle and fasten your feet to the pedals using the Velcro straps. Then take hold of the rowing bar.
2. Take up the starting position, leaning forward with your arms straight and knees bent as shown in (Fig 1).
3. Push yourself backwards, straightening your back and legs at the same time (Fig 2).
4. Continue this movement until you are leaning slightly backwards, during this stage you should bring your arms out of the side. (Fig 3). Then return to stage 2 and repeat. See attached.

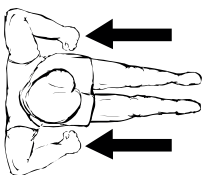


Fig. 1



Fig. 2

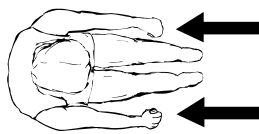


Fig. 3

---

---

## ROWING EXERCISES (cont.)

### Training Time

Rowing is a strenuous form of exercise, because of this it is best to start with a short and easy exercise programme and build up to longer and harder workouts. Start rowing for about 5 minutes and as you progress, increase the length of your workout to match your improving level of fitness. You should eventually be capable of rowing for 15-20 minutes, but do not try to achieve this too quickly. Try to train on alternate days, 3 times a week. This gives your body time to recover between workouts.

### Alternate Rowing Styles

#### Arms Only Rowing

This exercise will tone muscles in your arms, shoulders, back and stomach. Sit as shown in Fig 4 with your legs straight, lean forward and grasp the handles. In a gradual and controlled manner lean back to just past the upright position continuing to pull the handles towards your chest. Return to the starting position and repeat. See attached.



Fig. 4

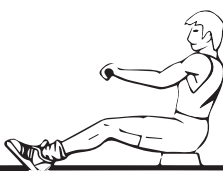


Fig. 5

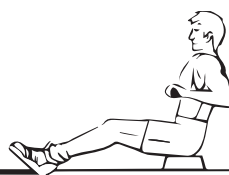


Fig. 6

---

---

## ROWING EXERCISES (cont.)

### Legs Only Rowing

This exercise will help tone muscles in your legs and back. With your back straight and arms stretched out, bend your legs until you are grasping the rowing arm handles in the starting position, (Fig 7.). Use your legs to push your body back whilst keeping your arms and back straight.

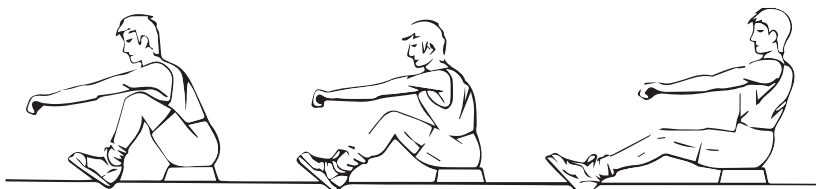


Fig. 7

Fig. 8

Fig. 9

### Muscle Toning

To tone muscle while on your ROWING MACHINE you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness, you need to alter your training programme.

You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

### Weight Loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work, the more calories you will burn. This is effectively the same as if you were training to improve your fitness, the difference being the goal.

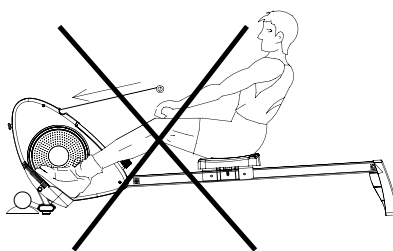
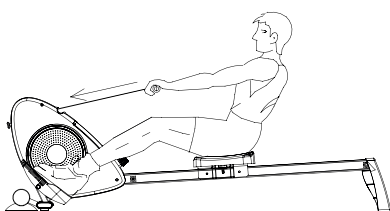
---

---

## ROWING EXERCISES (cont.)



Hold the handlebar all the time during exercise, do not let the resistance rope bounce automatically.





---

Lieber Kunde,

wir freuen uns sehr, dass Sie ein Gerät aus dem Produktportfolio der Unternehmens **BLUEFIN FITNESS** erworben haben. Die Sport-Ausrüstung von **BLUEFIN FITNESS** steht für höchste Qualität und neueste Technologie.

Damit Sie voll und ganz von Ihrem Produktkauf profitieren können und damit Sie noch sehr lange Freude an Ihrem Gerät haben, lesen Sie sich bitte diese Anleitung vor dem Training gut durch und benutzen Sie es gemäß der Gebrauchsanleitung.

Die Sicherheit und Funktionalität des Geräts kann nur dann gewährleistet werden, wenn sowohl die allgemeinen Sicherheits- und Unfallverhütungs-Regularien des Gesetzgebers als auch die Sicherheitshinweise in dieser Bedienungsanleitung beachtet werden. Wir übernehmen keine Verantwortung für Schäden, die aufgrund einer unsachgemäßen Verwendung oder einer falschen Bedienung dieses Geräts resultieren.



**Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die dieses Gerät verwenden, die Gebrauchsanleitung gelesen und verstanden haben.**

---

# SICHERHEITSMASSNAHMEN

Diese allgemeinen Sicherheitsmaßnahmen müssen bei Verwendung dieses Produkts beachtet werden. Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor Benutzung des Produkts gut durch. Bewahren Sie es an einem sicheren Ort auf, um jederzeit darauf zugreifen zu können, sollte dies notwendig sein.

Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für zukünftige Zwecke auf.

1. Bevor Sie mit dem Aufbau und dem Gebrauch Ihres neuen Produkts beginnen, sollten Sie sich die Bedienungsanleitung sorgfältig durchlesen, um die darin enthaltenen Informationen zu verstehen. Die korrekte Inbetriebnahme, Instandhaltung und Verwendung Ihres Produkts ist wichtig, um Ihnen ein sicheres und effektives Training zu ermöglichen.
  2. Bitte achten Sie darauf, dass das Produkt korrekt gemäß der Bedienungsanleitung zusammengebaut wurde.
  3. Wenn Sie älter als 45 Jahre sind, gesundheitliche oder medizinische Probleme haben und oder/wenn dies das erste Mal seit mehr als 12 Monaten ist, dass Sie Sport treiben, sollten Sie vor dem Gebrauch dieses Gerät Ihren Arzt kontaktieren.
  4. Das maximale Nutzungsgewicht beträgt 100 kg.
  5. Sollten Sie eines der folgenden Symptome wie Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Kurzatmigkeit, Schwindel, Übelkeit oder jedwede starken Muskel- oder Gelenkschmerzen verspüren, sollten Sie sofort mit dem Training aufhören und Ihren Arzt kontaktieren.
  6. Stellen Sie sicher, dass jüngere Kinder und Haustiere von diesem Gerät ferngehalten werden, um Verletzungen zu vermeiden. Dieses Gerät ist nur für Erwachsene geeignet.
  7. Das Gerät sollte auf einem harten und ebenen Untergrund stehen und sich mindestens 0,6 m von sämtlichen Hindernissen entfernt befinden.
-

---

## **SICHERHEITSMASSNAHMEN (cont.)**

8. Vor Gebrauch des Produkts sollten Sie überprüfen, ob alle Muttern und Bolzen fest sitzen.
9. Bitte seien Sie beim Anheben, Transportieren oder Verstauen des Geräts vorsichtig, um Ihren Rücken nicht zu beschädigen. Wenden Sie stets die richtige Anhebe-Technik an und/oder holen Sie sich Hilfe, sollte dies nötig sein.
10. Es wird empfohlen, dass Sie geeignete Kleidung und Schuhwerk tragen, wenn Sie das Gerät benutzen.
11. Das Gerät eignet sich nicht für medizinische Zwecke.

---

## **WARNUNG**



**VOR BEGINN EINES JEDEN TRAININGSPROGRAMMS SOLLTEN SIE RÜCKSPRACHE MIT IHREM ARZT HALTEN. DIES IST BESONDERS FÜR PERSONEN WICHTIG, DIE ÄLTER ALS 45 JAHRE SIND ODER FÜR PERSONEN, DIE BEREITS AN MEDIZINISCHEN VORERKRANKUNGEN LEIDEN. LESEN DIE BEDIENUNGSANLEITUNG VOLLSTÄNDIG DURCH, BEVOR SIE EIN FITNESS-GERÄT BENUTZEN. WIR ÜBERNEHMEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR PRIVATE SCHÄDEN ODER EIGENTUMSSCHÄDEN, DIE DURCH DIE VERWENDUNG DIESES PRODUKT VERURSACHT WURDEN.**

**BEWAHREN SIE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG GUT AUF.**

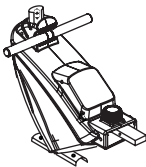
---

# MONTAGE-ANLEITUNG

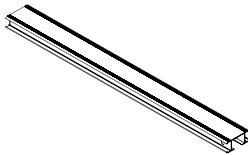


Bevor Sie mit der Montage beginnen, sollten Sie sicherstellen, dass alle Elemente und Schrauben gemäß der Anleitung vorhanden sind. Wenn Sie die Geräteverpackung öffnen, finden Sie die folgenden Elemente vor.

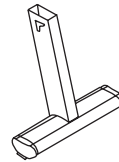
**NB/ Einige der kleineren Elemente können bereits mit größeren Elementen verbunden sein.**



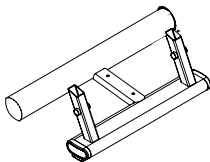
[1] Hauptgestell x 1



[36] Hauptschiene x 1



[31] Hinterer Stabilisator x 1



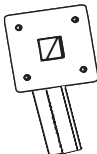
[56] Vorderer Stabilisator x 1



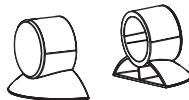
[55] Fußstütze L/R



[46] Sattel x 1



[59 & 17] Konsolen-Aufhänger



[26] Verschlusskappe

## MONTAGE-ANLEITUNG (cont.)



**(D)** Achse x 2



**(A)** Schraube M8\*38 x 2



**(C)** Schraube M8\*16 x 4



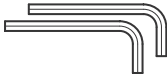
**(F)** Schraube M8\*20 x 2



**(E)** Unterplatte x 2



**(B)** Unterlegscheibe x 4



**(G)** Inbus-Schlüssel S6 x 2



**(H)** Inbus-Schlüssel S5 x 1

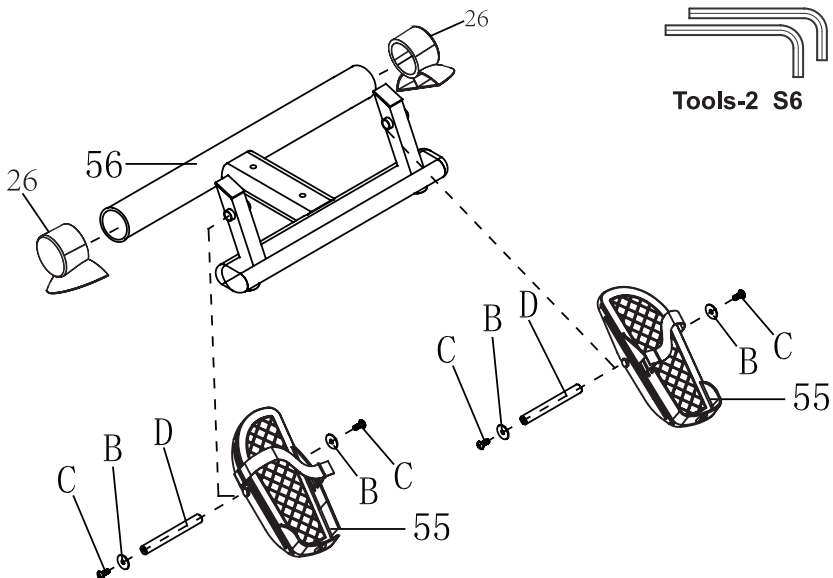
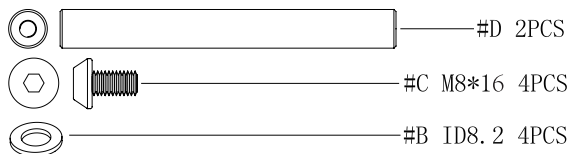


**(N)** Maulschlüssel x 1

## MONTAGE-ANLEITUNG (cont.)

### Schritt 1.

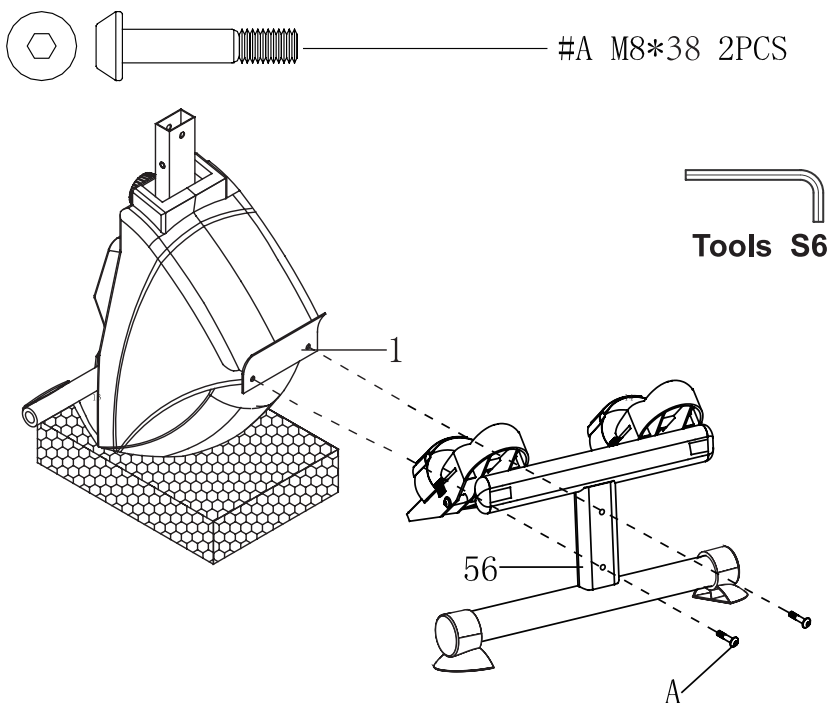
Führen Sie Achse #D 2PCS, Schraube #C(M8\*16) 4PCS, Unterlegscheibe #B(ID8.2) 4PCS in die Fußstütze #55 ein und befestigen Sie alles am vorderen Stabilisatoren #56. Verwenden Sie dazu den Inbus-Schlüssel S6 #G 2 PCS, um alles gut zu verschrauben. Befestigen Sie die Verschlusskappen [26]2PCS händisch an beiden Seiten des vorderen Stabilisators [56].



## MONTAGE-ANLEITUNG (cont.)

### Schritt 2.

Stellen Sie das Hauptgestell #1 aufrecht auf das Styropor im Karton. Verwenden Sie die PCS-Schrauben #A (M8\*38), um den vorderen Stabilisator #56 mit dem Hauptgestell #1 zu verbinden und verwenden Sie den Inbus-Schlüssel S6 #G, um alles zu verschrauben.



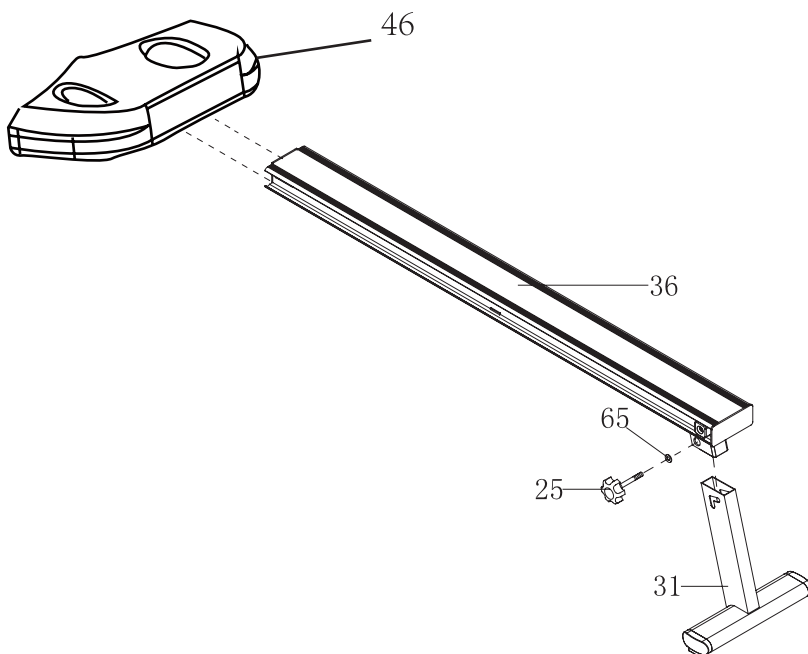
Stellen Sie das Hauptgestell aufrecht auf das Styropor im Karton, um Kratzer auf der Plastikschutzfolie zu verhindern, während Sie den vorderen Stabilisatoren mit dem Hauptgestell verbinden.

## MONTAGE-ANLEITUNG (cont.)

### Schritt 3.

Verbinden Sie den hinteren Stabilisatoren (31) mit dem hinteren Ende der Hauptschiene (36) und befestigen Sie ihn mit dem Drehknopf M8\*40 (25) und der Unterlegscheibe (65). Montieren Sie den Sattel (46) mittig auf das Hauptgestell (36).

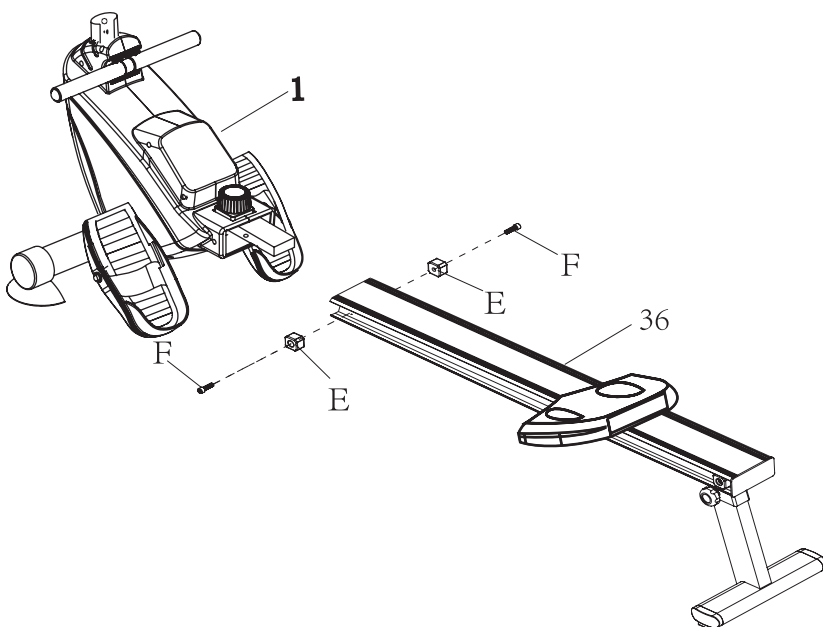
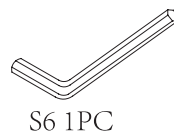
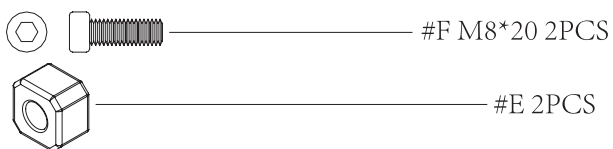
**NB/:** Sowohl der Drehknopf M8\*40 (25) und die Unterlegscheibe (65) sind bereits auf der Hauptschiene (36) vormontiert. Bitte entfernen Sie sie, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und befestigen Sie sie hinterher wieder am Gerät.



## MONTAGE-ANLEITUNG (cont.)

### Schritt 4.

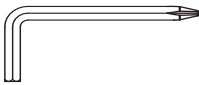
Verbinden Sie die Hauptschiene [36] mit dem Hauptgestell [1] mit 2 Schrauben M8\*20 (F) und 2 Unterplatten (E).



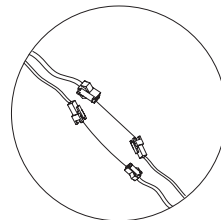
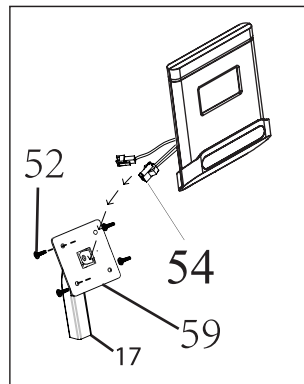
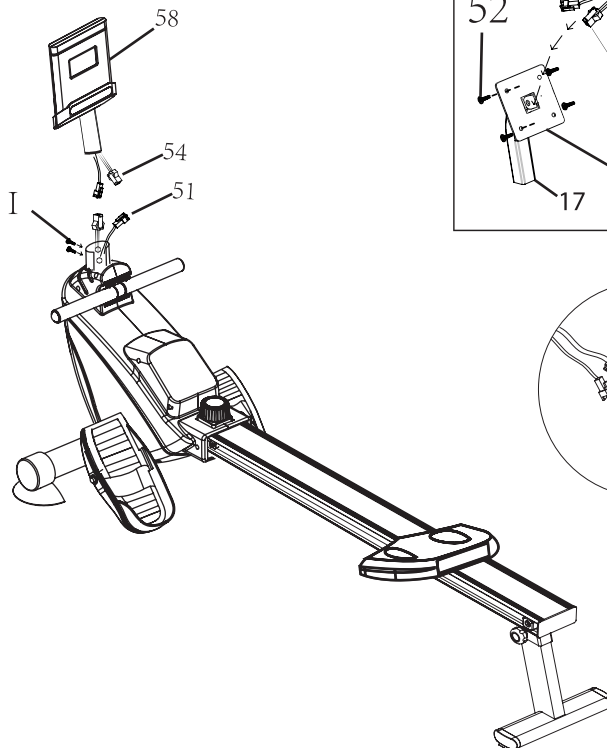
## MONTAGE-ANLEITUNG (cont.)

### Schritt 5.

Nehmen Sie die vier Schrauben (52) aus der Rückseite des Computers. Führen Sie die Drahtsensoren des Computers (54) durch die viereckige Platte (59). Verbinden Sie zwei Sensoren-Drähte miteinander (51) (54). Verwenden Sie 2 Schrauben (I), um Computer (58) und Hauptgestell (1) miteinander zu verbinden.



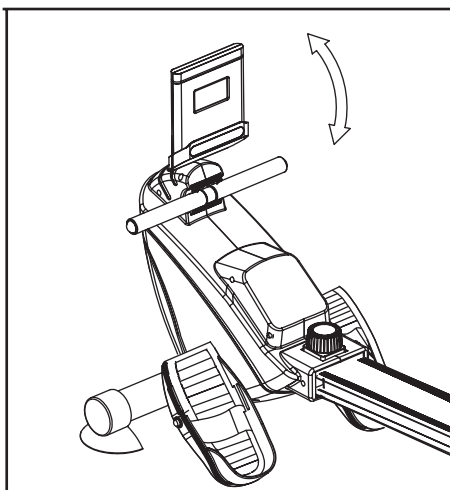
H Allen Key S5



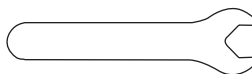
## MONTAGE-ANLEITUNG (cont.)



Verändern Sie den Winkel des Computers mit dem Inbus-Schlüssel S5 (H) und dem Maulschlüssel (N).

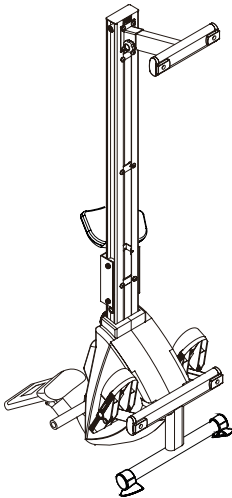


H Allen Key S5



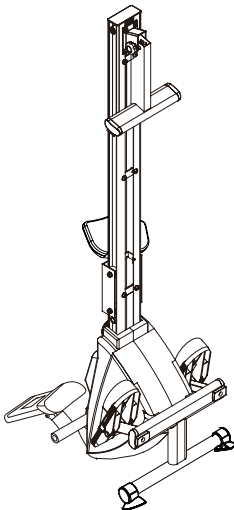
N Open Spanner

# AUFBEWAHRUNG



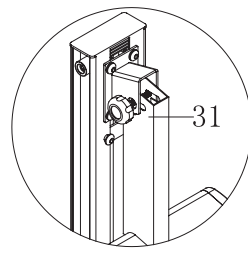
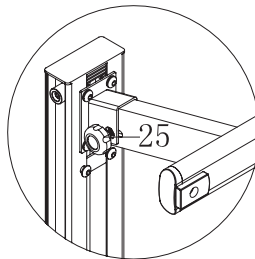
## Schritt 1.

Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen und ruhigen Ort auf, zu dem Kinder keinen Zugang haben. Achten Sie darauf, dass das Gerät gesichert ist und nicht auf Kinder oder Haustiere fallen kann.



## Schritt 2.

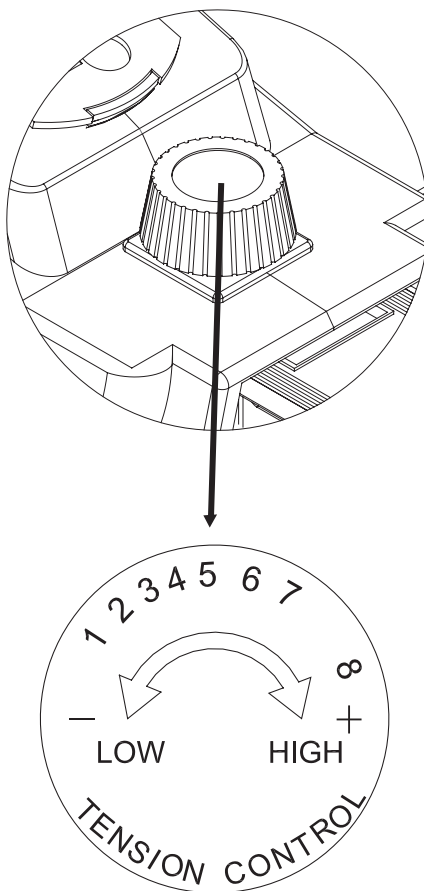
Lösen Sie zunächst den Drehknauf (#25), ziehen Sie dann den hinteren Stabilisator (#31) heraus und klappen Sie ihn zusammen.



## EINSTELLUNG DER INTENSITÄT



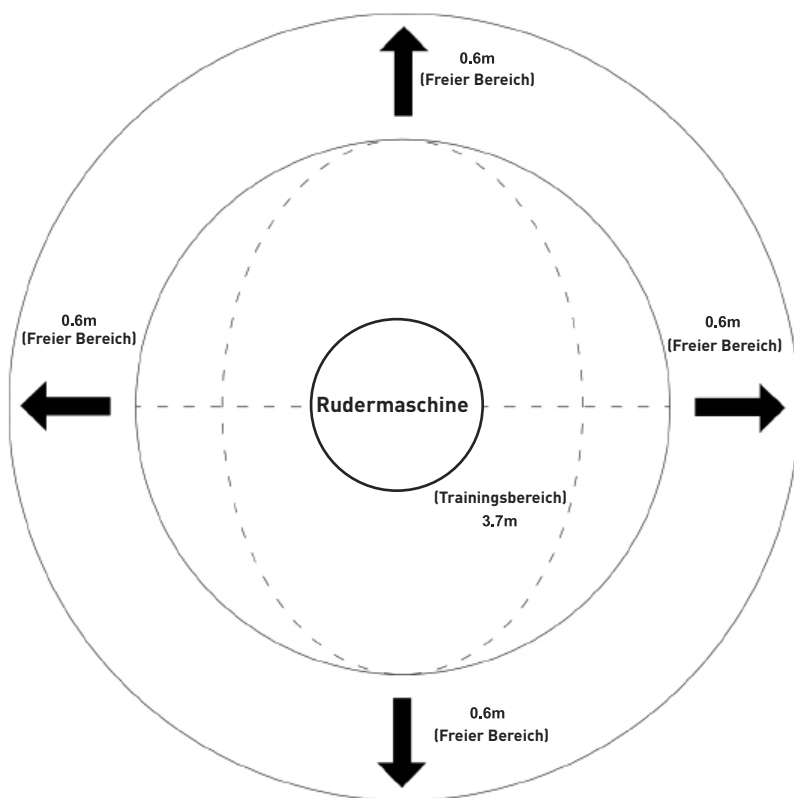
Sie sollten Ihr Training mit einer geringen Intensität beginnen und diese dann gemäß Ihren Fähigkeiten steigern. Bitte beginnen Sie mit einer geringen Intensität und arbeiten Sie sich danach schrittweise an das Fitness-Niveau heran, das Sie wünschen.



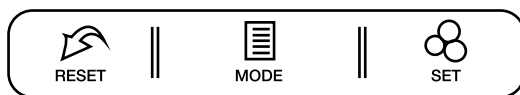
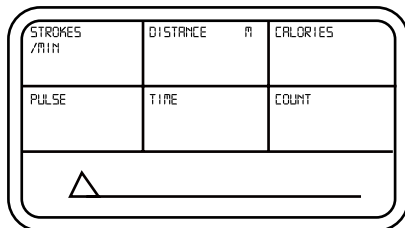
# TRAININGSBEREICH



Um den Trainingsbereich herum sollten sich in einem Umkreis von 0,6 m keine Gegenstände befinden. Dieser freie Platz erlaubt es Ihnen, sich bei einem Notfall schnell von der Trainingsfläche entfernen zu können.



# BEDIENUNGSHINWEIS



|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MODE</b>               | Auswahl der verschiedenen Funktionen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>SET</b>                | Um TIME (ZEIT), COUNTER (ZÄHLER), DISTANCE (DISTANZ) & CALORIES (KALORIEN) einzustellen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>RESET</b>              | Um TIME (ZEIT), COUNTER (ZÄHLER), DISTANCE (DISTANZ) & CALORIES (KALORIEN) zurückzusetzen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>TIME</b>               | <p>(i) Zählt die gesamte Trainingsdauer von Anfang bis Ende.</p> <p>(ii) Drücken Sie auf "MODE", bis "TIME" erscheint und drücken Sie dann auf "SET", um die Trainingsdauer einzustellen. Der automatische Countdown beginnt nun.</p>                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>COUNT</b>              | <p>(i) Zähler von Anfang bis Ende des Trainings.</p> <p>(ii) Drücken Sie auf "MODE", bis "COUNT" erscheint und drücken Sie dann auf "SET", um die Übungsdauer einzustellen. Der automatische Countdown beginnt nun.</p>                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>DISTANCE</b>           | <p>(i) Zählt die zurückgelegte Distanz von Anfang bis Ende des Trainings.</p> <p>(ii) Drücken Sie auf "MODE", bis "DIST" erscheint, drücken Sie dann auf "SET", um die Übungsdistanz einzustellen. Der automatische Countdown beginnt nun</p>                                                                                                                                                                                                            |
| <b>STROKES/ MIN (RPM)</b> | Summiert die Anzahl der pro Minute gemachten Ruderschläge automatisch.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>CALORIES</b>           | <p>(i) Zählt die Gesamtanzahl der Kalorien von Anfang bis Ende des Trainings.</p> <p>(ii) Drücken Sie auf "MODE", bis "CAL" erscheint und drücken Sie dann auf "SET", um das Kalorienziel einzugeben. Der automatische Countdown beginnt nun.</p> <p><b>NB/ Das Display schaltet sich automatisch aus, wenn nach vier Minuten kein Signal empfangen wurde. Wenn das Display dunkel ist und nichts anzeigt, müssen Sie die Batterien austauschen.</b></p> |

# COMPUTER-BEDIENUNG

## Smartphone-App

### VORAUSSETZUNGEN

Bluetooth 4.0. iPhone 4S und höher. IOS 7.1 und höher. Android 4.3 und höher.

### APP-DOWNLOAD

(a) Scannen Sie den 2D-Code, um die FITNESS-DATA-App herunterzuladen und zu installieren.



IOS



Android



中国安卓系统

(b) Laden Sie die App aus dem App-Store Ihres Smartphones herunter. Suchen Sie nach "FITNESS DATA (Xiamen Kang Technology Co.Ltd)" und wählen Sie die App mit dem folgenden Logo aus, um sie herunterzuladen:



Nach dem Download suchen Sie das Icon mit der Rudermaschine, um alle Funktionalitäten nutzen zu können und um Ihr Smartphone mit der App zu verbinden

---

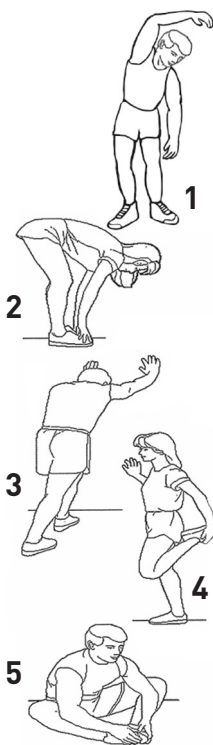
# AUFWÄRM- UND ABKÜHL-PHASE!



**Um Verletzungen zu vermeiden, sollte jede Trainingseinheit eine Aufwärm- und Abkühlungsphase sowie einige Dehn-Übungen beinhalten.**

Egal wie häufig Sie Sport treiben, Sie sollten sich zu Beginn immer dehnen. Ein aufgewärmter Muskel lässt sich leichter trainieren, was das Risiko für Muskel-Krämpfe oder Muskelverletzungen senkt. Um sich aufzuwärmen empfehlen wir Ihnen, einige der Dehnübungen zu absolvieren, die in der Abbildung dargestellt ist. Überdehnen Sie jedoch Ihre Muskulatur nicht.

**SOBALD SIE SCHMERZEN VERSPÜREN, SOLLTEN SIE AUFHÖREN!**



## Seitliche Drehung

Strecken Sie einen Arm über Ihren Kopf und lehnen Sie Ihren Oberkörper in dieselbe Richtung. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden und richten Sie sich danach langsam wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung drei Mal pro Seite. (Bild 1).

## Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam vorne über und entspannen Sie dabei Rücken und Schultern, während Sie sich zu Ihren Zehen nach unten beugen. Strecken Sie sich so weit wie möglich nach vorne und halte Sie diese Position für 15 Sekunden. Entspannen Sie danach und wiederholen Sie die Übung drei Mal (Bild 2).

## Dehnung der Wade und der Achillessehne

Lehnen Sie sich an eine Wand. Dabei befindet sich Ihr linkes Bein vor dem rechten und Ihre Arme sind nach vorne ausgestreckt. Halten Sie nun Ihr rechtes Bein ausgestreckt, Ihr linker Fuß befindet sich dabei auf dem Boden. Beugen Sie nun das linke Bein und lehnen Sie sich nach vorne, indem sie Ihre Hüften Richtung Wand bewegen. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie nun die Übung jeweils drei Mal pro Bein (Bild 3).

## Dehnung des Oberschenkels.

Halten Sie sich mit einer Hand an der Wand fest, um das Gleichgewicht zu halten. Greifen Sie hinter sich und ziehen Sie Ihren Fuß nach oben. Bringen Sie Ihre Ferse so nahe wie möglich an Ihr Gesäß. Halten Sie diese Position für 10 - 15 Sekunden und entspannen Sie sich dabei. Wiederholen Sie diese Übung jeweils drei Mal pro Bein (Bild 4).

## Dehnung des Innenschenkels

Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden, sodass sich Ihre Fußsohlen berühren. Dabei zeigen Ihre Knie nach außen. Ziehen Sie nun Ihre Füße so weit in Richtung Ihrer Hüfte wie möglich. Drücken Sie dabei Ihre Knie sanft in Richtung Boden. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Entspannen Sie danach und wiederholen Sie diese Übung insgesamt drei Mal (Bild 5).

# RUDERÜBUNGEN

**Durch die Nutzung Ihrer RUDERMASCHINE profitieren Sie von zahlreichen Vorteilen:**

1. Durch das Gerät wird Ihr allgemeiner körperlicher Gesundheitszustand verbessert, Ihr Herz gestärkt, Ihre Durchblutung gefördert sowie alle großen Muskelgruppen trainiert: Rücken, Taille, Arme, Schultern, Hüfte und Beine.
2. Straffen Sie Ihre Muskulatur und verlieren Sie in Kombination mit einer kalorienbeschränkten Ernährung an Gewicht. Rudern ist eine extrem wirksame Trainingsform.

## Der grundlegende Ruderschlag

1. Setzen Sie sich auf den Sattel und schnallen Sie Ihre Füße mit Hilfe der Klettbänder an der Fußstütze fest.
2. Greifen Sie nun den Rudergriff. Nehmen Sie die Anfangsposition ein und lehnen Sie sich nach vorne. Dabei sind Ihre Arme gestreckt und Ihre Beine gebeugt, wie in Bild 1 gezeigt.
3. Drücken Sie sich nun nach hinten und strecken Sie dabei Rücken und Beine gleichzeitig durch (Bild 2).
4. Führen Sie diese Bewegung weiter, bis Sie sich leicht nach hinten lehnen. Zu diesem Zeitpunkt sollten Sie Ihre Arme seitlich nach außen führen (Bild 3). Kehren Sie nun zu Phase 2 zurück und wiederholen Sie die Übung. Siehe Abbildung.

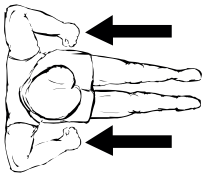


Fig. 1



Fig. 2

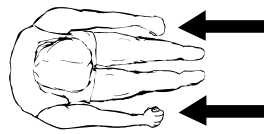


Fig. 3

---

# RUDERÜBUNGEN (cont.)

## Übungsdauer

Rudern ist eine anstrengende Trainingsform, weswegen es am besten ist, mit einer leichten und kurzen Trainingsdauer zu beginnen und langsam auf längere Trainingseinheiten zu steigern.

Rudern Sie zu Beginn ca. 5 Minuten lang und verlängern Sie danach die Trainingsdauer je nach Ihrem Fitnessniveau. Sie sollten schließlich dazu in der Lage sein, 15 - 20 Minuten lang zu rudern, sollten jedoch nicht versuchen, dieses Ziel zu früh zu erreichen.

Versuchen Sie, drei Mal pro Woche zu trainieren. Dies ermöglicht Ihrem Körper, sich zwischen den Trainingseinheiten zu erholen.

## Weitere Rudervarianten

### Rudern nur mit den Armen

Bei dieser Übung stärken Sie Ihre Muskulatur in Armen, Schultern, Rücken und Bauch. Setzen Sie sich wie in Bild 4 gezeigt auf die Rudermaschine, dabei sind Ihre Beine durchgestreckt. Lehnen Sie sich nun nach vorne und halten Sie den Griff fest. Lehnen Sie sich nun allmählich und kontrolliert nach hinten bis Sie eine aufrechte Position erreicht haben und ziehen Sie dabei die Griffe in Richtung Brust. Kehren Sie nun in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung wie auf dem Bild gezeigt.



Fig. 4



Fig. 5

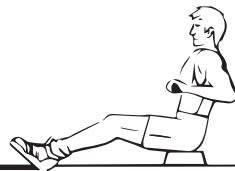


Fig. 6

---

## RUDERÜBUNGEN (cont.)

### Rudern nur mit den Beinen

Diese Übung hilft Ihnen dabei, die Bein-, und Rückenmuskulatur zu stärken. Halten Sie Ihren Rücken gerade und die Arme ausgestreckt, beugen Sie nun Ihre Beine, bis Sie die Ruderarmgriffe in der Ausgangsposition greifen können (Bild 7). Benutzen Sie Ihre Beine, um Ihren Körper nach hinten zu drücken, dabei sind Arme und Rücken durchgestreckt.

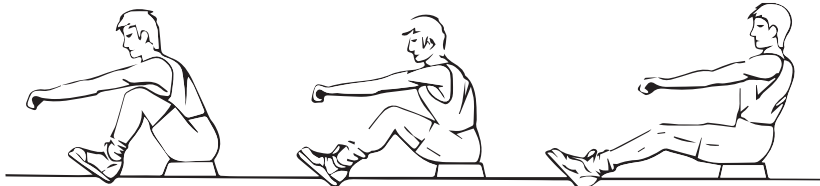


Fig. 7

Fig. 8

Fig. 9

### Straffung der Muskulatur

Um Ihre Muskulatur mit Hilfe der RUDERMASCHINE zu straffen, müssen Sie den Widerstand auf eine recht hohe Stufe einstellen. Dadurch wird mehr Widerstand auf Ihre Beinmuskulatur ausgeübt, was dazu führen kann, dass Sie nicht so lange trainieren können, wie Sie möchten. Wenn Sie zudem versuchen, Ihre Fitness zu verbessern, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm stetig anpassen.

Sie sollten normal während der Aufwärm-, und Abkühlphase trainieren, den Widerstand jedoch gegen Ende der Trainingseinheit erhöhen, damit Ihre Beine stärker arbeiten müssen. Sie müssen ebenfalls Ihre Geschwindigkeit verringern, um Ihre Herzfrequenz innerhalb der gewünschten Zielherzfrequenz zu halten.

### Gewichtsabnahme

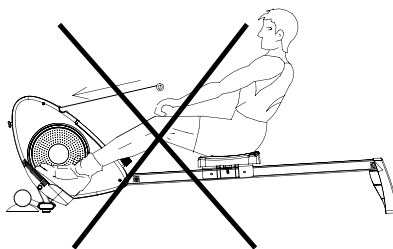
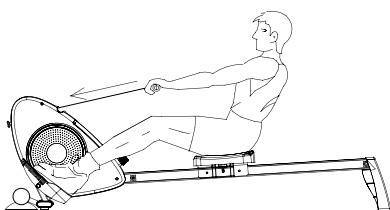
Der wichtige Faktor hier ist die Arbeitslast, die Sie aufbringen. Je länger und intensiver Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Dies ist genauso effektiv, als wenn Sie versuchen würden, Ihr Fitnessniveau zu verbessern, das Ziel ist jedoch ein anderes.

---

## RUDERÜBUNGEN (cont.)



Halten Sie den Griff während der gesamten Trainingsphase gut fest und lassen Sie das Widerstandsband nicht automatisch zurückschnellen





---

Querido cliente,

Estamos agradecidos de que hayas optado por un artículo de nuestra gama de productos **Bluefin Fitness**. Los equipos deportivos **Bluefitness** te ofrecen la mayor calidad y la última tecnología.

Para sacar provecho total del funcionamiento del artículo, y para disfrutar de tu artículo por muchos años, por favor, lee este manual con cuidado antes de decidir y comenzar un entrenamiento y usa el artículo siguiendo las instrucciones. La seguridad en el uso y funcionamiento sólo se puede garantizar si se siguen las normas de prevención de accidentes y de seguridad generales de la legislación y las instrucciones de seguridad de este manual del usuario. No nos hacemos responsables de los daños causados por el uso inapropiado o manejo incorrecto.



**Por favor, asegúrate de que todas las personas que usen este artículo hayan leído y entendido el manual del usuario.**

---



---

## MEDIDAS DE SEGURIDAD

Debes obedecer estas normas generales de seguridad cuando uses este producto. Lee todas las instrucciones antes de usar el producto. Guarda el manual de usuario en un lugar seguro para poder consultarlo en cualquier momento que lo necesites.

Por favor, guarda este manual para futuras consultas.

1. Antes de comenzar a montar y usar tu nuevo equipo, lee cuidadosamente el manual de instrucciones para entender la información que se da. La correcta instalación, mantenimiento y uso de tu equipo es importante para asegurarte de que conseguirás el entrenamiento de fitness más seguro y efectivo.
  2. Por favor, asegúrate de que el equipo se ha montado siguiendo el manual de montaje.
  3. Si tienes más de 45 años, tienes problemas de salud o médicos y/o esta es la primera vez que haces ejercicio en 12 meses o más, por favor consulta con tu doctor o un profesional médico antes de usarlo.
  4. El peso máximo del usuario no debe exceder los 100kg.
  5. Por favor, deja de entrenar inmediatamente y consulta con tu doctor o profesional médico, si experimentas alguno de los siguientes síntomas: dolor de cabeza, apretura de pecho, latidos irregulares, dificultad respiratoria, mareo, náuseas o cualquier dolor agudo en músculos o articulaciones.
  6. Asegúrate de que el equipo está fuera del alcance de niños y mascotas para evitar accidentes. El equipo es sólo para adultos.
  7. El equipo debe colocarse sobre una superficie plana y dura y a una distancia de al menos 6 metros de cualquier obstáculo.
  8. Antes de usar el equipo, por favor, comprueba que todas las tuercas y pernos del equipo están bien ajustados.
-

---

## MEDIDAS DE SEGURIDAD (cont.)

9. Debes tener cuidado al levantar, mover o guardar el equipo para no dañarte la espalda. Siempre aplica las técnicas para levantar pesos apropiadas y/o busca ayuda si lo necesitas.
10. Se recomienda encarecidamente que uses ropa y calzado apropiados cuando uses tu equipo para tu comodidad personal.
11. El equipo no es adecuado para usarlo como artículo médico.

---

## ADVERTENCIA



**ANTES DE EMPEZAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS, CONSULTA A TU MÉDICO. ESTO ES DE ESPECIAL IMPORTANCIA PARA INDIVIDUOS DE MÁS DE 45 AÑOS O PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD ANTERIORES. LEE TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR UN EQUIPO DE FITNESS. NO NOS HACEMOS RESPONSABLES POR DAÑO PERSONAL O DAÑOS A LA PROPIEDAD DERIVADOS O DEBIDOS AL USO DE ESTE PRODUCTO.**

**GUARDA ESTAS INSTRUCCIONES.**

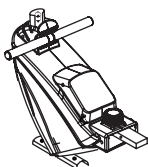
---

# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

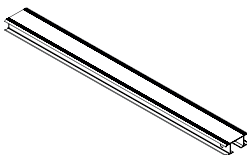


Antes de comenzar el montaje, inspecciona y prepara todas las piezas y tornillos que aparecen en el manual. Cuando abras la caja, encontrarás las siguientes piezas.

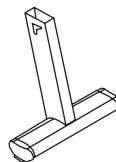
**Nota:** algunos de los componentes más pequeños han sido ensamblados previamente en los componentes más grandes.



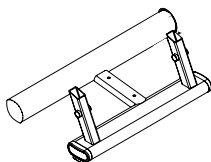
[1] Estructura principal x 1



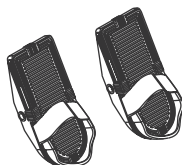
[36] Riel principal x 1



[31] Estabilizador trasero x 1



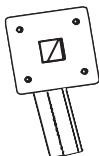
[56] Estabilizador delantero  
x 1



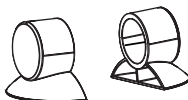
[55] Pedal L/R (izquierdo /  
derecho)



[46] Sillín x 1



[59 y 17] Soporte  
de la consola.



[26] Tapa final.

---

## INSTRUCCIONES DE MONTAJE (cont.)



**(D)** Eje x 2



**(A)** Perno M8\*38 x 2



**(C)** Perno M8\*16 x 4



**(F)** Perno M8\*20 x 2



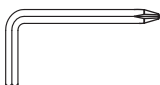
**(E)** Cojín de goma x 2.



**(B)** Junta x 4.



**(G)** Llave Allen S6 x 2.



**(H)** Llave Allen S5 x 1.



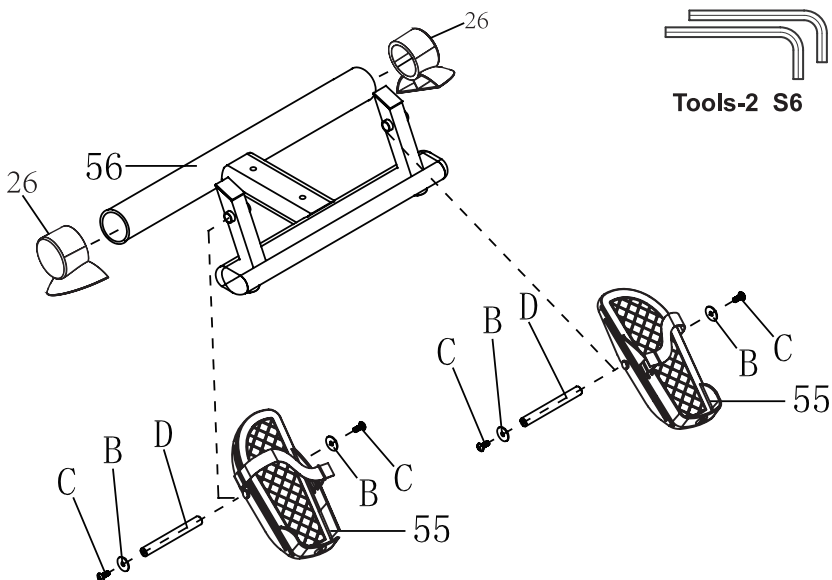
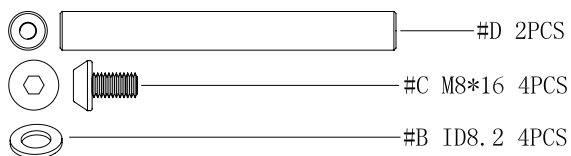
**(N)** Llave inglesa x 1.

---

## INSTRUCCIONES DE MONTAJE (cont.)

### Paso 1.

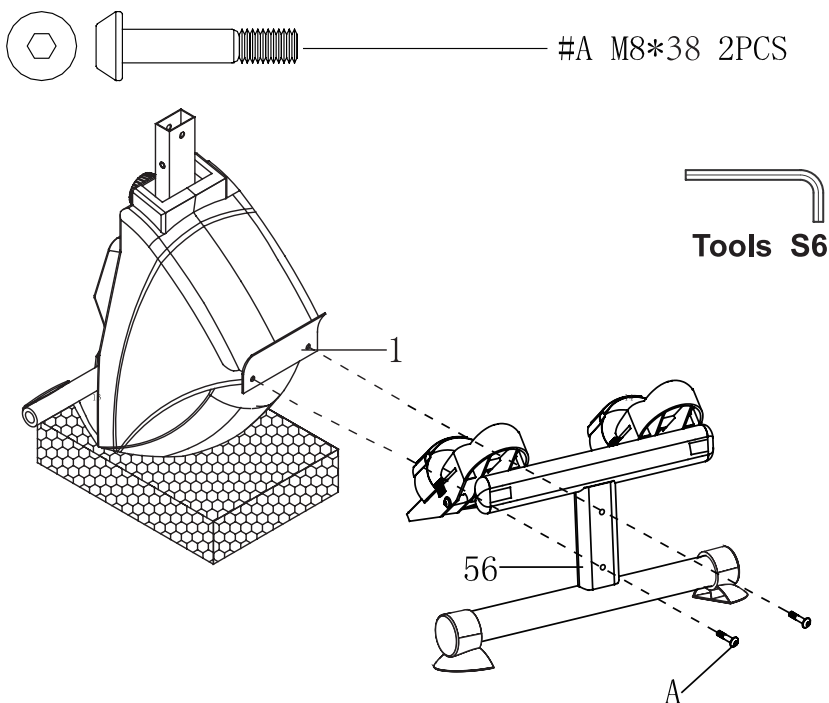
Inserta el Eje #D [2 piezas], el Perno #C - M8\*16 [4 piezas] y la Junta #B - ID8.2 [4 piezas] en el pedal #55. Después únelos al Estabilizador Delantero #56. Usa la Llave Allen #G - S6 [2 piezas] para ajustarlos bien. Usa las manos para poner la Tapa Final #26 [2 piezas] a ambos lados del Estabilizador Delantero #56.



## INSTRUCCIONES DE MONTAJE (cont.)

### Paso 2.

Sitúa la Estructura Principal #1 verticalmente sobre el Poliestireno de la caja. Usa los Pernos #A - M8\*38 (2 piezas) para unir el Estabilizador Delantero #56 a la Estructura Principal #1 y utiliza la Llave Allen #G - S6 para apretarlo bien.



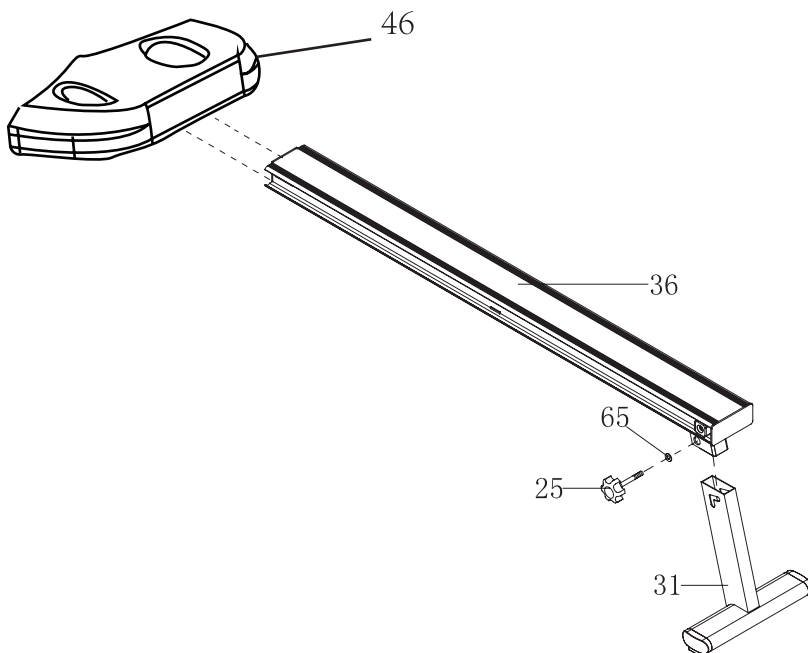
**Sitúa la Estructura Principal verticalmente sobre el Poliestireno para evitar arañazos en la cubierta de plástico mientras montas el Estabilizador Delantero sobre la Estructura Principal.**

## INSTRUCCIONES DE MONTAJE (cont.)

### Paso 3.

Ensambla el Estabilizador Trasero #31 al extremo trasero del Riel Principal #36 y fíjalo con la manija #25 - M8\*40 (1 pieza) y la Junta #65 (1 pieza). Inserta el Sillín #46 en la dirección correcta sobre el Riel Principal #35.

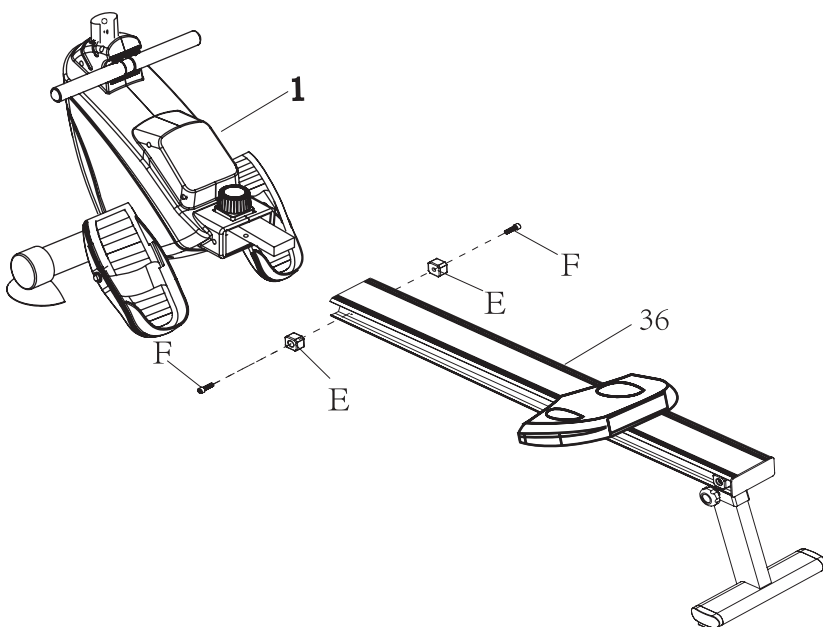
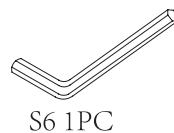
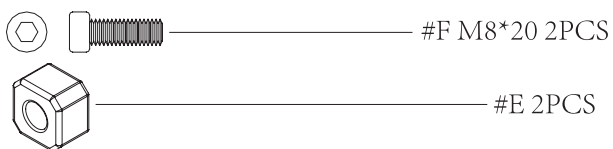
**Nota: Tanto la Manija #25 - M8\*40 como la Junta #65 están pre-ensambladas sobre el Riel Principal. Por favor, desmóntalos antes del ensamblaje y reponlos después**



## INSTRUCCIONES DE MONTAJE (cont.)

### Paso 4.

Conecta el Riel Principal #36 a la Estructura Principal #1 con el Perno #F - M8\*20 (2 piezas) y el Cojín de Goma #E (2 piezas)



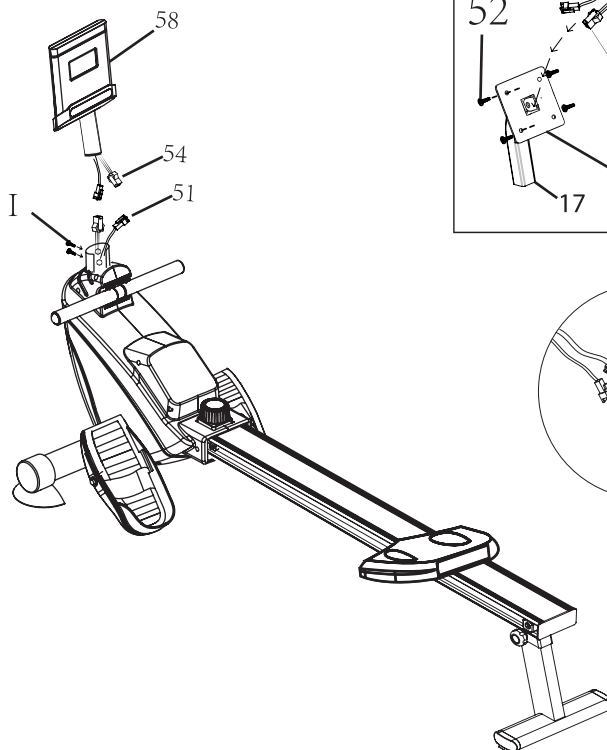
## INSTRUCCIONES DE MONTAJE (cont.)

### Paso 5.

Toma los Tornillos #52 (4 piezas) de la parte trasera de la Consola. Pasa los Cables Sensores de la Consola por la Placa Cuadrada #59. Conecta dos Cables Sensores #51 y #54. Utiliza los Tornillos #1 (2 piezas) para ajustar la Consola #58 a la Estructura Principal #1.



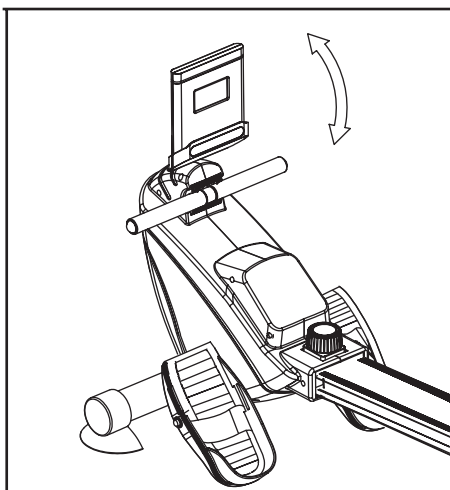
H Allen Key S5



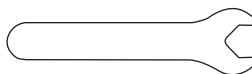
## INSTRUCCIONES DE MONTAJE (cont.)



Cambia el ángulo de la Consola con la Llave Allen #H - S5 y la Llave Inglesa #N.

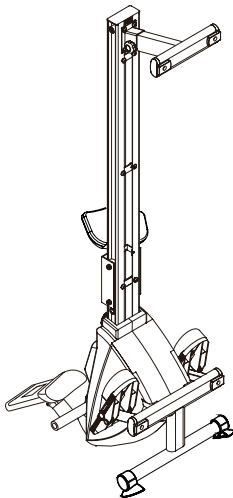


H Allen Key S5



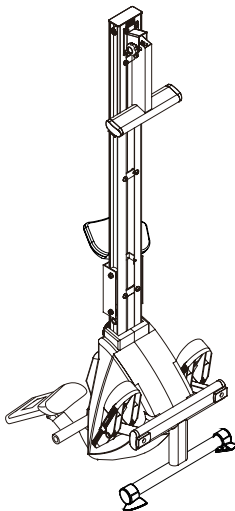
N Open Spanner

## ALMACENAJE



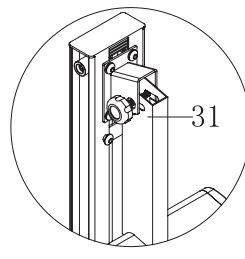
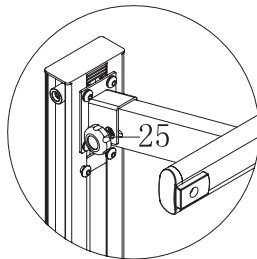
### Paso 1.

Guarda tu máquina en una zona seca, fuera del alcance de los niños y lejos de zonas de paso. Asegúrate de que está segura y que no se puede caer sobre niños o mascotas.



### Paso 2.

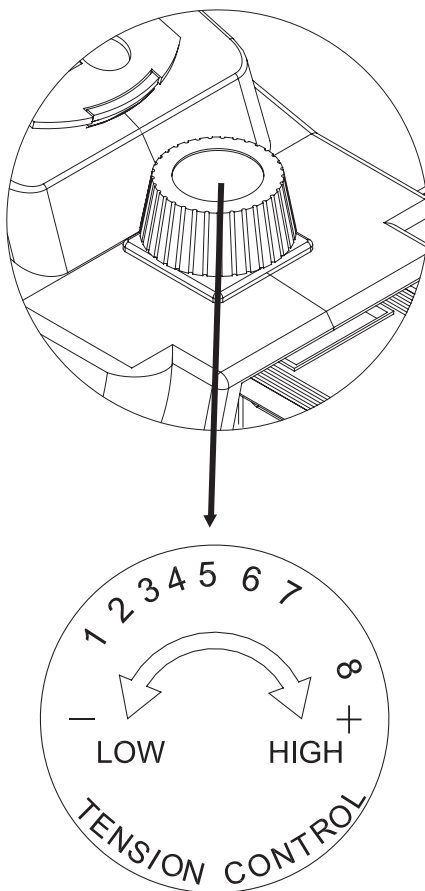
Afloja la Manija #25 primero, después tira hacia afuera del Estabilizador Trasero #31 y dóblalo hacia abajo.



## AJUSTE DE LA MANIJA DE TENSION



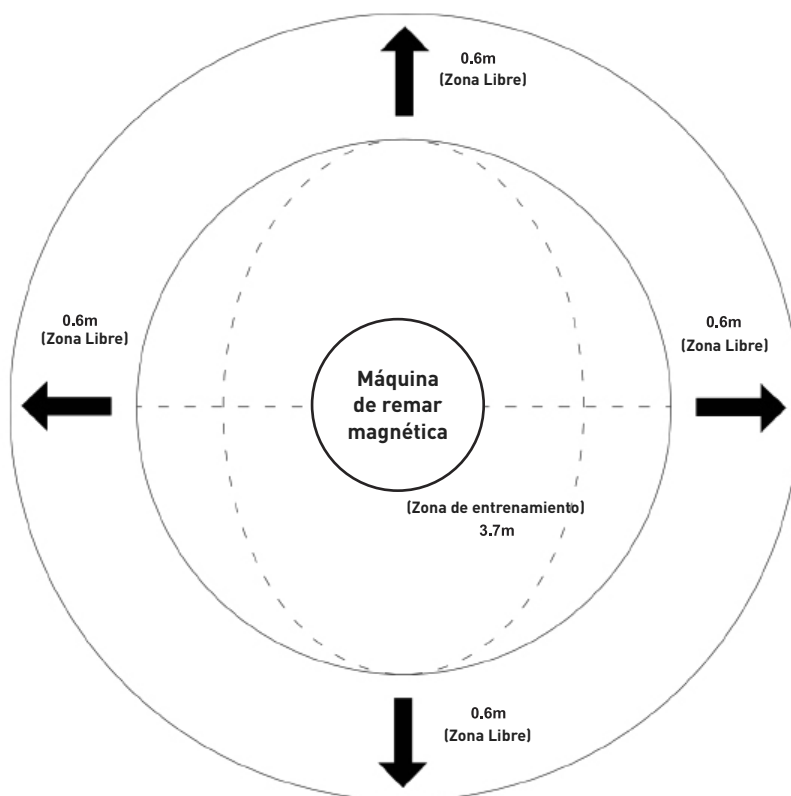
Deberías empezar tu Periodo de Ejercicios con el nivel de resistencia y velocidad que se adecúen a tus necesidades. Recuerda empezar lentamente e ir subiendo la intensidad poco a poco hasta alcanzar el nivel de forma física que deseas.



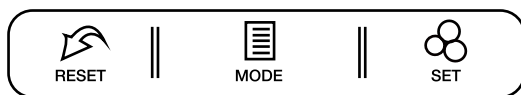
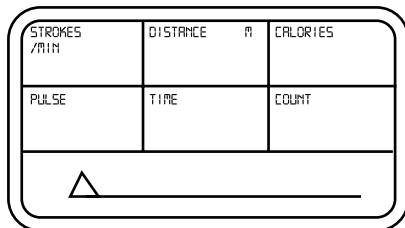
## ZONA DE ENTRENAMIENTO



La “Zona libre” no debería ser menor que 0,6m todo alrededor de la zona de entrenamiento. La zona libre asegura un espacio para una bajada de la máquina de emergencia



# INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO



|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MODE</b>                   | Presione para seleccionar funciones.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>SET</b>                    | Para programar Tiempo, Contador, Distancia y Calorías.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>RESET</b>                  | Para reprogramar Tiempo, Contador, Distancia y Calorías.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>TIME</b>                   | <p>(i) Cuenta el tiempo total de entrenamiento de principio a fin.</p> <p>(ii) Presione el botón MODE hasta que aparece TIME, presione el botón SET para programar el tiempo de entrenamiento. La cuenta atrás comenzará automáticamente.</p>                                                                                                                                                                                       |
| <b>COUNT</b>                  | <p>(i) Contador de ejercicios de principio a fin.</p> <p>(ii) Presione el botón MODE hasta que aparece COUNT, presione el botón SET para programar el tiempo de entrenamiento. La cuenta atrás comenzará automáticamente.</p>                                                                                                                                                                                                       |
| <b>DISTANCE</b>               | <p>(i) Cuenta la distancia del entrenamiento de principio a fin.</p> <p>(ii) Presione el botón MODE hasta que aparece DIST, presione el botón SET para programar la distancia del entrenamiento. La cuenta atrás comenzará automáticamente.</p>                                                                                                                                                                                     |
| <b>STROKES/<br/>MIN (RPM)</b> | Suma automáticamente el número de paladas por minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>CALORIES</b>               | <p>(i) Cuenta las calorías totales del entrenamiento de principio a fin.</p> <p>(ii) Presione el botón MODE hasta que aparece CAL, presione el botón SET para programar el objetivo a alcanzar en calorías. La cuenta atrás comenzará automáticamente.</p> <p><b>Nota: la pantalla se apagará automáticamente si no se recibe una señal tras 4 minutos. Si la pantalla está borrosa o no muestra números: cambie las pilas.</b></p> |



---

# FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

## Smartphone-App

### REQUISITOS DE LA APP PARA EL SMARTPHONE:

Bluetooth 4.0. iPhone 4S o superior. IOS 7.1 o superior. Android 4.3 o superior.

### COMO BAJAR LA APP:

(a) Escanea el código 2D para bajar e instalar FITNESS DATA App.



IOS



Android



中国安卓系统

(b) Bajar la App de la Application Store del smartphone. Busca FITNESS DATA (Xiamen Kang Technology Co.Ltd) y selecciona la App con el siguiente logo para bajarla:



Una vez bajada, seleccione el icono de Rower para una funcionalidad y conectividad completas.

---

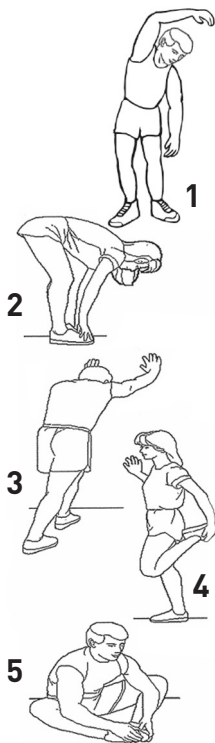
# CALENTAR Y RELAJAR



**Para evitar lesiones deberías empezar con un calentamiento, relajación y ejercicios de estiramientos antes y después de cada entrenamiento.**

Independientemente de cómo hagas deporte, por favor, realiza algún estiramiento primero. El músculo caliente se estira fácilmente. Esto reduce el riesgo de calambres o lesiones musculares durante el entrenamiento. Para calentar te sugerimos el siguiente ejercicio de estiramiento, como se muestra en el gráfico. No estires en exceso ni fuerces tus músculos.

**¡SI DUELE, PARA!**



## **Estiramiento lateral.**

Pasa el brazo sobre tu cabeza y dobla el tronco en la misma dirección. Mantén esta posición durante 10 o 15 segundos y lentamente vuelve a la posición recta. Repite este movimiento 3 veces por cada lado. (Imagen 1).

## **Tócate los dedos de los pies.**

Lentamente dóblate hacia adelante desde la cintura, dejando que tu espalda y hombros se relajen mientras te estiras hacia los dedos de los pies. Dóblate todo lo que puedas y mantén la posición durante 15 segundos. Después relájate. Repite 3 veces. (Imagen 2).

## **Estiramiento de pantorrilla y Talón.**

Apóyate contra una pared con tu pierna izquierda por delante de la derecha y tus brazos hacia adelante. Mantén tu pierna izquierda recta y el pie izquierdo plano sobre el suelo. Después dobla la pierna izquierda e inclínate hacia adelante moviendo las caderas hacia la pared. Mantente así y después repite en el otro lado durante 15 segundos. Relaja y repite 3 veces con cada pierna. (Imagen 3)

## **Estiramiento de cuádriceps.**

Con una mano sobre una pared para mantener el equilibrio, agarra el pie derecho y estira hacia arriba. Intenta tocar las nalgas con tu talón. Mantén la posición durante 10-15 segundos y relaja. Repite 3 veces con cada pie. (Imagen 4)

## **Estiramiento de muslo.**

Siéntate con la planta de los pies juntas con las rodillas mirando hacia afuera. Tira de tus pies hacia tus ingles tanto como te sea posible. Cuidadosamente empuja tus rodillas hacia el suelo. Mantén la posición durante 15 segundos. Después relaja y repite 3 veces. (Imagen 5)

# EJERCICIOS DE REMO

**El uso de tu máquina de remar te proporcionará varios beneficios:**

1. Mejorará tu forma física general, fortaleciendo el corazón y mejorando la circulación al mismo que ejercitas todos los grupos musculares mayores: espalda, cintura, brazos, hombros, cadera y piernas.
2. Tonifica tus músculos y, junto con una dieta de control de calorías, te ayudará a perder peso. Remar es una forma muy eficaz de ejercicio.

## Le palada básica.

1. Siéntate en el sillín y sujeta los pies a los pedales utilizando las Tiras de Velcro. Después sujeta la barra de remar.
2. Colócate en la posición de inicio, inclinándote hacia adelante con tus brazos rectos y las rodillas dobladas como se muestra en la Fig.1.
3. Échate hacia atrás, enderezando tu espalda y piernas al mismo tiempo (Fig.2).
4. Continúa este movimiento hasta que te inclines ligeramente hacia atrás, durante esta fase tus brazos se deberían abrir hacia los lados (Fig.3). Después vuelve a la fase 2 y repite. Observa el gráfico.

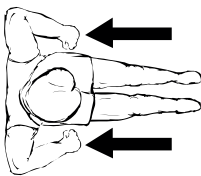


Fig. 1



Fig. 2

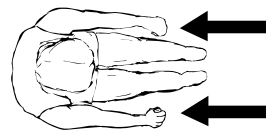


Fig. 3

---

## EJERCICIOS DE REMO (cont.)

### Tiempo de entrenamiento

Remar es una forma de ejercicio exigente, por eso es mejor empezar con un programa de entrenamiento corto y fácil y e ir aumentando el entrenamiento en duración y dureza. Empieza remando durante unos 5 minutos y, según vas progresando, aumenta la duración del entrenamiento para que se adecúe a tu mejor forma física. Deberías poder remar finalmente durante 15-20 minutos, pero no intentes lograrlo demasiado rápido. Intenta entrenar cada dos días, 3 veces por semana. Así tu cuerpo tendrá tiempo de recuperarse entre entrenamientos.

### Estilos de Remo Alternativos

#### Remar sólo con los brazos.

Este ejercicio tonificará los músculos de tus brazos, hombros, espalda y estómago. Siéntate como se muestra en la Fig.4 con tus piernas rectas, inclínate hacia adelante y agarra las manillas. De forma gradual y controlada inclínate hacia atrás hasta pasar ligeramente la posición recta y después tira de las manillas hacia tu pecho. Vuelve a la posición de inicio y repite. Observa el gráfico.



Fig. 4

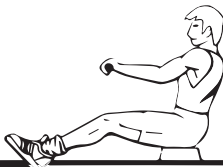


Fig. 5

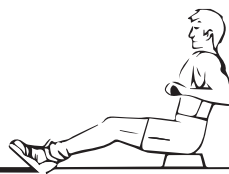


Fig. 6

---

## EJERCICIOS DE REMO (cont.)

### Remar sólo con las piernas

Este ejercicio te ayudará a tonificar los músculos de tus piernas y espalda. Con la espalda recta y los brazos estirados, dobla las piernas hasta que agarres las manillas de remar en la posición inicial (Fig 7). Utiliza las piernas para empujar tu cuerpo hacia atrás mientras mantienes tus brazos y piernas rectas.

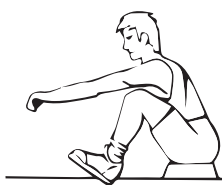


Fig. 7



Fig. 8

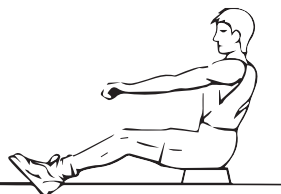


Fig. 9

### Tonificación muscular

Para tonificar los músculos cuando estás en la Máquina de Remo necesitas programar la resistencia bastante alta. Esto hará que tus piernas hagan más fuerza y puede significar que no puedas entrenar durante tanto tiempo como te gustaría. Si también estás intentando mejorar tu forma física, debes alterar tu programa de entrenamiento.

Deberías entrenar con normalidad durante las fases de calentamiento y relajación, pero hacia el final del entrenamiento deberías aumentar la resistencia para hacer que tus piernas trabajen más. Debes reducir la velocidad para mantener tu ritmo cardíaco en la zona adecuada.

### Perder peso

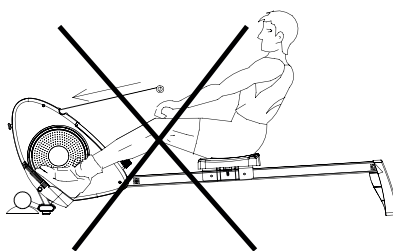
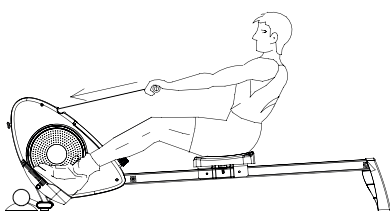
Aquí lo importante es la cantidad de esfuerzo que le dedicas. Cuanto más duro y largo sea tu entrenamiento, más calorías quemarás. Es en efecto lo mismo que si entrenaras para mejorar tu forma física, la diferencia está en el objetivo.

---

## EJERCICIOS DE REMO (cont.)



Sujeta la barra todo el tiempo durante el entrenamiento. No permitas que el cable de resistencia vuelva automáticamente a su lugar.





Cher client,

Nous sommes heureux que vous ayez choisi un équipement de la gamme BLUEFIN FITNESS. Les équipements sportifs BLUEFIN FITNESS vous offrent la meilleure qualité et de la technologie dernier cri.

Afin de bénéficier au maximum des performances de votre équipement, et vous qu'il vous satisfasse durant des années, veuillez svp lire le guide d'utilisation de manière précautioneuse avant de commencer à l'utiliser et à vous entraîner. La sécurité et le fonctionnement de l'équipement ne peuvent être garantis que si vous respectez les bonnes pratiques d'utilisation et de sécurité telles que définies dans ce guide d'utilisation. Nous ne pouvons être tenus pour responsable en cas de dégâts causés par une utilisation incorrecte de l'équipement.



**Veuillez vous assurer que toutes les personnes qui utilisent cet équipement ont lu et comprennent le manuel d'utilisation.**



---

# PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Les informations générales de sécurité doivent être respectées lorsque vous utilisez ce produit. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser le produit. Gardez le manuel d'utilisation dans un endroit sécurisé afin d'y avoir accès quand nécessaire.

Conservez le guide d'utilisation pour de futures utilisations.

1. Avant de commencer à monter et d'utiliser l'équipement, veuillez lire attentivement le guide d'utilisation afin de comprendre les informations fournies. L'installation correcte, la maintenance et l'utilisation de votre équipement est important afin de s'assurer que vous obtenez des entraînements de qualité et parfaitement sécurisés.
  2. Veuillez vous assurer que l'équipement a été monté selon le guide d'utilisation.
  3. Si vous avez plus de 45 ans, que vous avez un problème de santé ou médical, et/ou votre premier entraînement depuis plus de 12 mois, veuillez consulter un médecin ou un professionnel de la santé avant utilisation.
  4. Le poids maximal de l'utilisateur est 100 kg.
  5. Si vous ressentez l'un de ces symptômes: mal de tête, pression pectorale, arythmie cardiaque, souffle coupé, nausées, douleurs musculaires ou articulaires, arrêtez-vous immédiatement et consultez un médecin ou un professionnel de la santé.
  6. Assurez-vous que les jeunes enfants et les animaux sont loin de matériel qui pourrait les blesser, l'équipement étant seulement pour les adultes.
  7. L'équipement doit être placé sur une surface dure et plate, et à au moins 0.6 mètre de tout obstacle.
  8. Avant d'utiliser l'équipement, veuillez vérifier que tous les écrous et boulons sont serrés de manière sécurisée.
-

---

## **PRÉCAUTIONS D'UTILISATION (cont.)**

9. Faites attention lorsque vous soulevez, bougez ou rangez l'équipement afin de ne pas blesser votre dos. Utilisez toujours de bonnes techniques afin de soulever et/ou demandez de l'aide si nécessaire.
10. Il est fortement recommandé que vous portiez des vêtements et chaussures adaptés lorsque vous utilisez l'équipement pour votre propre confort personnel.
11. L'équipement n'est pas adapté à une utilisation en tant que matériel médical.

---

## **ATTENTION**



**AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, CONSULTEZ UN SPÉCIALISTE DE LA SANTÉ. C'EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES INDIVIDUS ÂGÉS DE PLUS DE 45 ANS OU LES PERSONNES AYANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉ-EXISTANTS. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LES ÉQUIPEMENTS. NOUS NE POUVONS ÊTRE TENUS POUR RESPONSABLE DE TOUTE BLESSURE OU DÉGAT CAUSÉ PAR OU VIA L'UTILISATION DE CE PRODUIT.**

**SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS.**

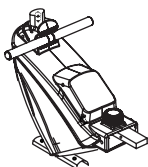
---

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

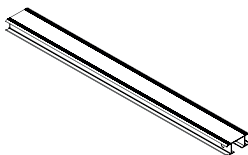


Avant que vous commenciez l'installation, inspectez et préparez toutes les parties et vis indiqués dans ce manuel. Vous trouverez les parties suivantes lorsque vous ouvrirez le carton.

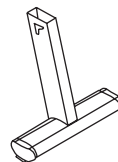
**NB/ Certaines des petites parties peuvent être pré-installées sur de plus grandes parties.**



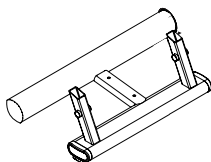
[1] Chassis Principal x1



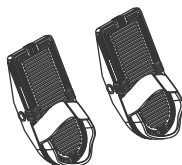
[36] Rail Principal x1



[31] Stabilisateur Arrière x1



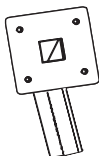
[56] Stabilisateur Avant x1



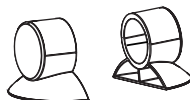
[55] Pédale L/R



[46] Selle x1



[59 & 17] Support Console



[(126) Bouchon

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (cont.)



**(D)** Essieu x2



**(A)** Boulon M8\*38 x 2



**(C)** Boulon M8\*16 x 4



**(F)** Boulon M8\*20 x 2



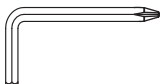
**(E)** Rembourrage en caoutchouc x2



**(B)** Rondelle x4



**(G)** Clé Allen S6 x2



**(H)** Clé Allen S5 x1

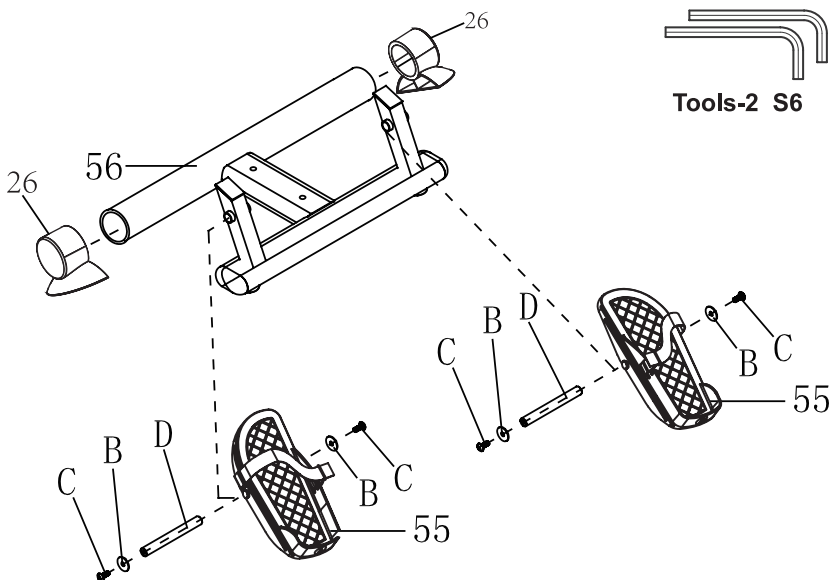
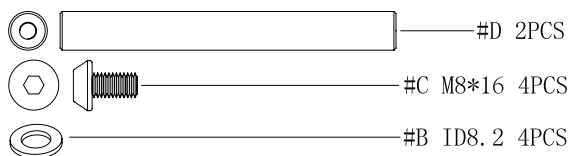


**(N)** Clé Plate x1

## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (cont.)

### Étape 1.

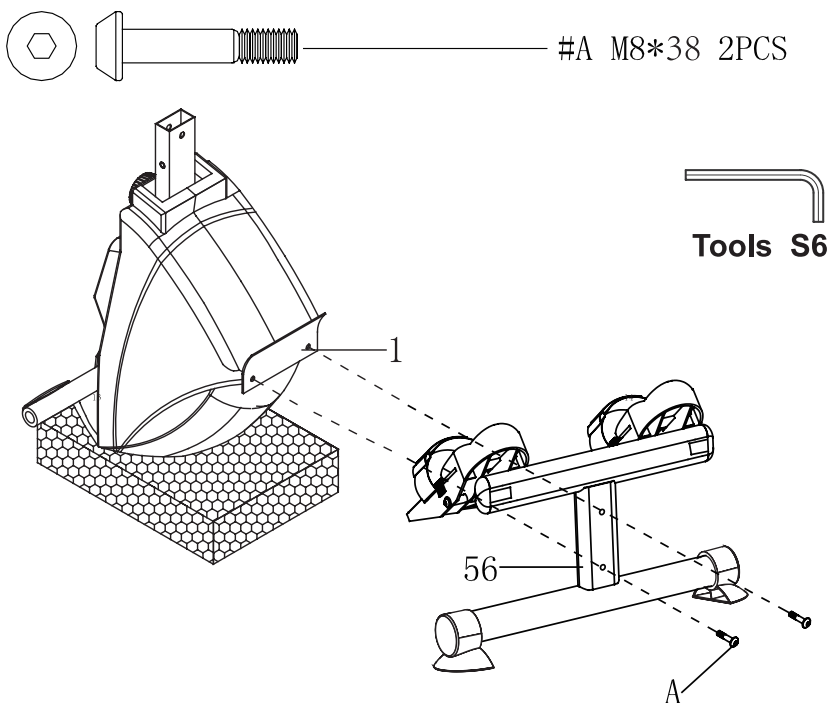
Insérez l'Essieu #D 2PCS, Boulon #C(M8\*16) 4PCS, Rondelle #B (ID8.2) 4PCS à la Pédale #55, puis attachez-les au Stabilisateur Avant #56, utilisez la Clé Allen S6 #G 2PCS afin de les bloquer. Utilisez les poignés pour mettre le Bouchon (26) 2PCS aux deux côtés du Stabilisateur Avant (56).



## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (cont.)

### Étape 2.

Relevez la Structure Principale #1 debout par-dessus la styromousse dans le carton. Utilisez les deux Boulons 2PCS #A (M8\*38) afin de connecter le Stabilisateur Frontal #56 à la Structure Principale #1 et utilisez la Clé Allen S6 #G afin de les serrer fortement.



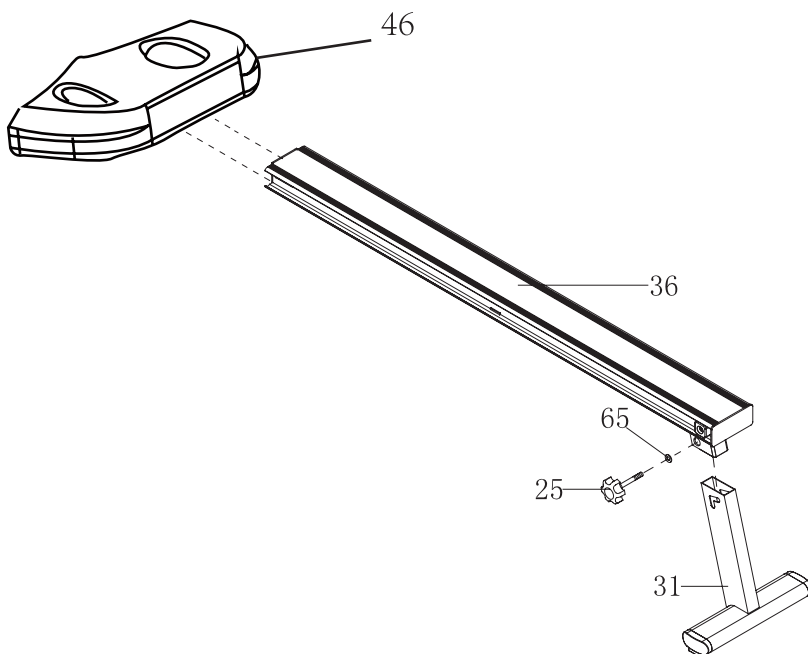
**Relevez la Structure Principale debout par-dessus la styromousse afin d'éviter d'abîmer la couverture en plastique pendant que vous montez le Stabilisateur Frontal à la Structure Principale.**

## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (cont.)

### Étape 3.

Assemblez le Stabilisateur Arrière (31) à la partie arrière du Rail Principal (36) et fixez-le avec la Poignée x1 M8\*40 (25) et la Rondelle (65). Insérez la Selle (46) en direction vers la droite au Rail Principal (36).

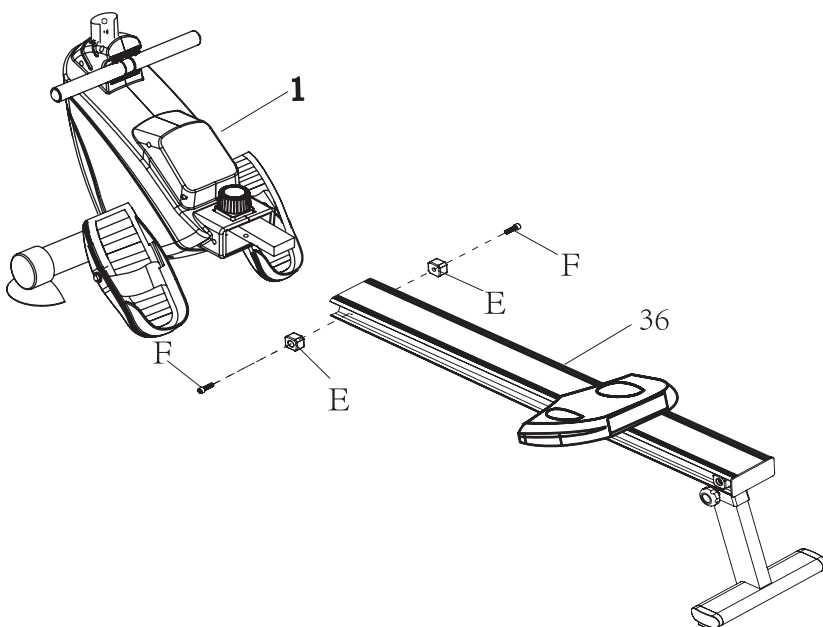
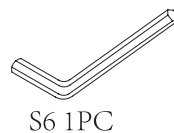
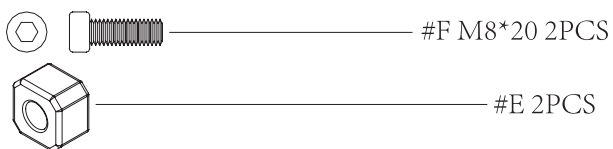
**NB/:** La Poignée M8\*40 (25) et la Rondelle (65) sont pré-assemblés au Rail Principal (36). Veuillez les retirer avant l'assemblage et les remettre après.



## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (cont.)

### Étape 4.

Connectez le Rail Principal (36) à la Structure Principale (1) avec x2 Boulons M8\*20 (F) et x2 Rembourrages en Caoutchouc (E).



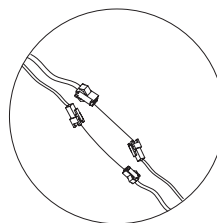
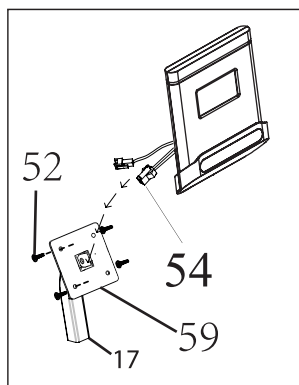
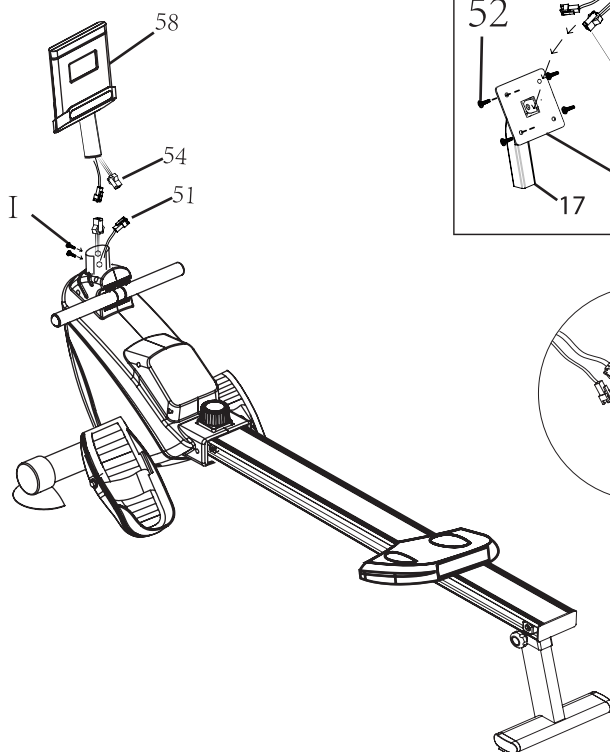
## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (cont.)

### Étape 5.

Prenez x4 Vis [52] à l'arrière de l'Ordinateur. Mettez les Câbles du Capteur de l'Ordinateur [52] à travers le Plateau Carré [59]. Connectez les deux Câbles du Capteur [51] [54]. Utilisez x2 Vis [I] afin de resserrer l'Ordinateur [58] et la Structure Principale [1].



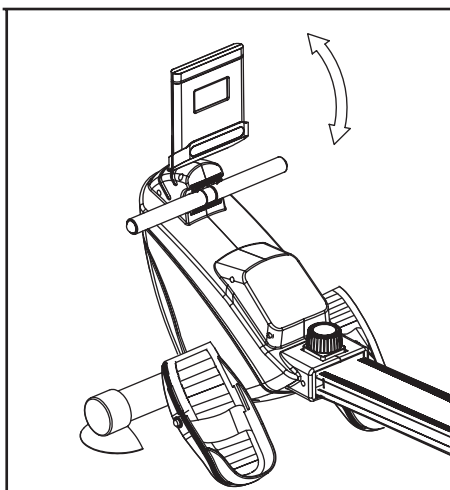
H Allen Key S5



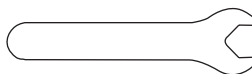
## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (cont.)



Changez l'angle de l'ordinateur avec la Clé Allen S5 (H) et la Clé Ouverte (N).

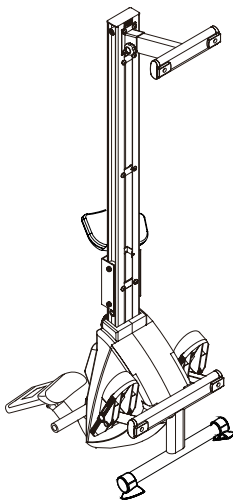


H Allen Key S5



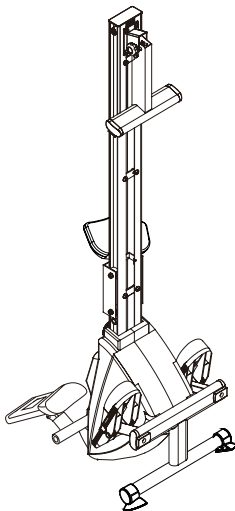
N Open Spanner

# RANGEMENT



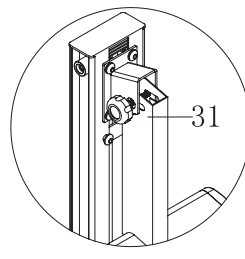
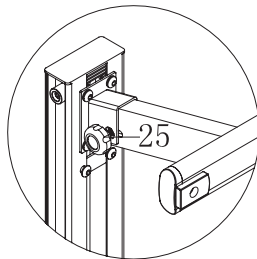
## Étape 1.

Rangez votre machine dans un espace sec loin des enfants et des zones à fort trafic. Assurez-vous que l'endroit soit sécurisé et inaccessible aux enfants et aux animaux.



## Étape 2.

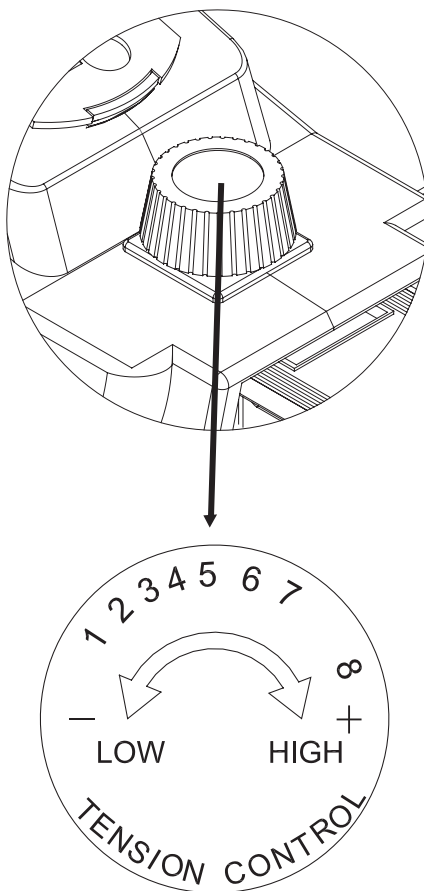
Desserrez la Manette (#25) en premier, puis tirez le Stabilisateur Arrière (#31) et enfin pliez-le.



## RÉGLAGE DE LA MANETTE DE TENSION



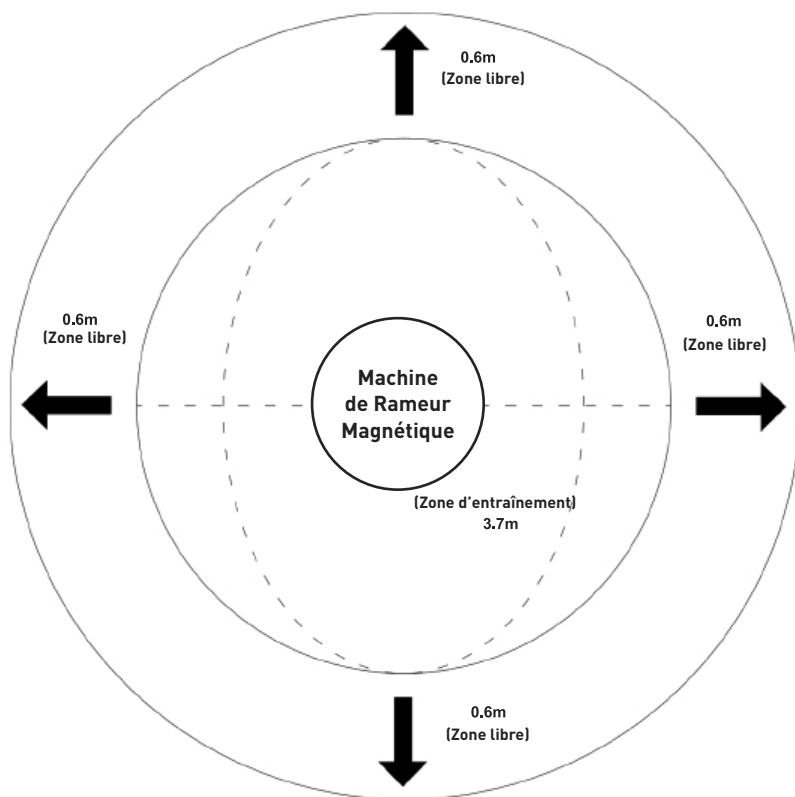
Vous devriez commencer votre “Période d’Exercice” à votre niveau de résistance et de vitesse. Commencez doucement et entraînez-vous au niveau de fitness qui vous convient.



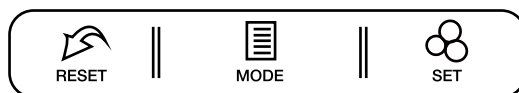
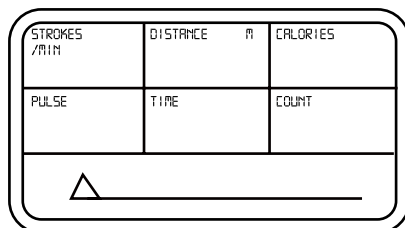
## ZONE D'ENTRAÎNEMENT



La “Zone libre” doit être d’au moins 0.6 mètre tout autour de la zone d’entraînement. La zone libre permet d’avoir de l’espace en cas d’urgence.



# INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT



|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MODE</b>               | Appuyez vers le bas pour sélectionner les fonctions.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>SET</b>                | Pour régler le TEMPS, COMPTEUR, DISTANCE & CALORIES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>RESET</b>              | Pour remettre à zéro le TEMPS, COMPTEUR, DISTANCE & CALORIES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>TIME</b>               | <p>(i) Compte le temps total du début à la fin de l'exercice.</p> <p>(ii) Appuyez sur le bouton 'MODE' jusqu'à ce que 'TIME' apparaisse, appuyez sur 'SET' afin de régler la durée de l'exercice. Le compteur va se lancer automatiquement.</p>                                                                                                                                               |
| <b>COUNT</b>              | <p>(i) Compteur du début à la fin de l'exercice. (</p> <p>(ii) Appuyez sur 'MODE' jusqu'à ce que 'COUNT' apparaisse, appuyez sur 'SET' afin de régler la distance de l'exercice. Le compteur se lancera automatiquement.</p>                                                                                                                                                                  |
| <b>DISTANCE</b>           | <p>(i) Compte du début à la fin de l'exercice.</p> <p>(iii) Appuyez sur 'MODE' jusqu'à ce que 'DIST' apparaisse, appuyez sur 'SET' afin de régler la distance de l'exercice. Le compteur se lancera automatiquement.</p>                                                                                                                                                                      |
| <b>STROKES/ MIN (RPM)</b> | Accumule automatiquement le compteur d'entraînement par minute.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>CALORIES</b>           | <p>(i) Compte le nombre total de calories du début à la fin de l'exercice.</p> <p>(ii) Appuyez sur 'Mode' jusqu'à ce que 'CAL' apparaisse, appuyez sur 'SET' pour régler la cible calorique. Le compteur automatique va commencer.</p> <p><b>NB/ L'écran s'éteint tout seul si aucun signal n'est reçu après 4 minutes. Si l'écran est pâle ou ne montre rien: changez les batteries.</b></p> |



---

# FONCTION DE L'ORDINATEUR

## Smartphone-App

### PRÉREQUIS DE L'APPLICATION POUR SMARTPHONE

Bluetooth 4.0. iPhone 4S ou plus. iOS 7.1 ou plus. Android 4.3 ou plus.

### TÉLÉCHARGEMENT DE L'APPLI

(a) Scannez le code 2D afin de télécharger et d'installer l'application FITNESS DATA.



IOS



Android



中国安卓系统

(b) Téléchargez l'appli depuis le store pour smartphones. Cherchez 'FITNESS DATA (Xiamen Kang Technology Co. Ltd)' et sélectionnez l'application avec l'icône suivante pour télécharger:



Une fois téléchargée, sélectionnez l'icône de Rameur pour toutes les fonctionnalités et connectivité.

---

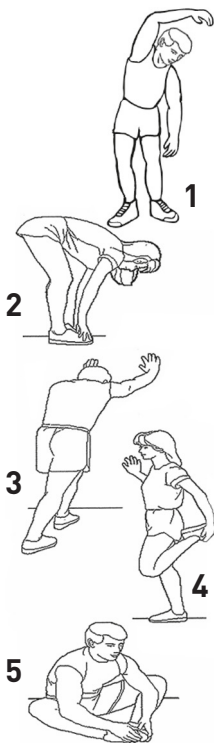
# RÉCHAUFFEZ & REFROIDISSEZ !



**Pour éviter les blessures, vous devez commencer avec un échauffement, un refroidissement et des étirements avant et après chaque entraînement.**

Peu important comment vous faites du sport, veuillez faire quelques étirements dans un premier temps. Les muscles chauds s'étendront plus facilement. Cela réduira le risque de spasmes et de blessures musculaires pendant l'effort. Afin de vous échauffer, nous vous suggérons d'effectuer les exercices d'étirement tels que présentés dans le graphique: n'étirez ou de tirez pas trop vos muscles.

**SI CELA VOUS FAIT MAL, ARRÊTEZ !**



## Coudes latéraux

Passez le bras par-dessus votre tête et la partie supérieure de votre corps dans la même direction. Maintenez cette position de 10 à 15 secondes, et étirez-vous lentement. Répétez l'action 3 fois pour chaque côté. (image 1)

## Toucher des pieds

Baissez-vous lentement vers l'avant, tout en laissant votre dos et épaules relâchés pendant que vous vous étirez vers vos pieds. Allez aussi loin que possible et tenez pendant 15 comptes. Puis relâchez, et répétez l'action 3 fois. (image 2)

## Étirement du Mollet

Mettez-vous face à un mur avec votre jambe gauche en face de votre jambe droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite étirée et le pieds gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et étirez-vous vers l'avant en bougeant vos hanches vers le mur. Maintenez, puis répétez avec l'autre côté pendant 15 comptes. Puis relâchez et répétez l'action 3 fois pour chaque jambe. (image 3)

## Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'attraper derrière vous et tirez votre pieds droit vers le haut. Amenez votre talon le plus près possible de vos fesses. Conservez la position pendant 10-15 comptes, puis relâchez. Répétez trois fois pour chaque pieds. (image 4)

## Étirement des Cuisses Intérieures

Asseyez-vous avec la plante de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez votre pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez légèrement vos genoux vers le sol. Maintenant pendant 15 comptes. Puis relâchez, et répétez 3 fois. (image 5)

# EXERCICES DE RAMEUR

**Utilisez le RAMEUR vous fournira de nombreux bénéfices:**

1. Cela améliorera votre niveau de fitness global, renforcera votre cœur et améliorera votre circulation sanguine tout en vous permettant d'entraîner vos groupes musculaires majeurs; le dos, la taille, les bras, les épaules, les hanches et les jambes.
2. Renforcez vos muscles et avec en plus un régime calorique contrôlé: cela vous aidera à perdre du poids. Le rameur est une forme d'entraînement extrêmement efficace.

## La Poussée Basique du Rameur

1. Asseyez-vous sur la selle et attachez vos pieds aux pédales en vous servant d'accroches en Velcro. Puis prenez la barre du rameur.
2. Mettez-vous en position de démarrage, avancez-vous vers l'avant avec vos bras droits et vos genoux pliés comme montrés dans (Fig 1).
3. Poussez-vous en arrière, en redressant le dos et les jambes en même temps (Fig 2).
4. Continuez ce mouvement jusqu'à ce que vous penchiez légèrement vers l'arrière, pendant cette étape, vous devriez positionner vos bras en dehors des côtés. (Fig 3). Puis retournez à l'étape 2 et répétez. Cf. pièce-jointe.

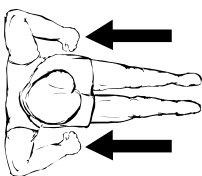


Fig. 1



Fig. 2

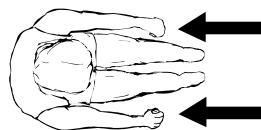


Fig. 3

---

## EXERCICES DE RAMEUR (cont.)

### Temps d'Entraînement

Le rameur est une forme d'exercice ardue, et à cause de ça, il vaut mieux commencer avec un programme d'entraînement court et facile afin de vous préparer à des entraînements plus difficiles. Commencez à ramer pendant 5 minutes, et alors que vous progressez, améliorez la durée de votre entraînement afin de le faire correspondre à votre niveau de fitness. Vous devez éventuellement être capable de ramer pendant 15-20 minutes, mais n'essayez pas d'atteindre cet objectif trop rapidement. Essayez d'alterner vos jours d'entraînement 3 fois par semaine. Cela permet à votre corps de mieux se remettre des entraînements.

### Styles de Rameur Alternatifs

#### Ramer Seulement avec les Bras

Cet exercice va renforcer les muscles de vos bras, épaules, dos et ventre. Asseyez-vous comme montré dans Fig 3 avec vos jambes droites, penchez-vous vers l'avant et attrapez les poignées. Dans un mouvement graduel et contrôlé, penchez-vous vers l'arrière afin de passer légèrement la position debout et tirez les poignées vers votre torse. Retournez à la position de départ et recommencez. Cf. pièce-jointe.



Fig. 4

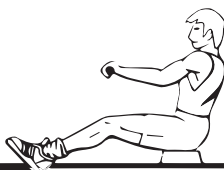


Fig. 5

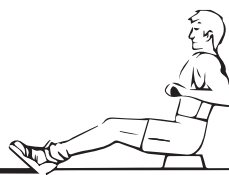


Fig. 6

---

## EXERCICES DE RAMEUR (cont.)

### Ramer seulement avec les Jambes

Cet exercice vous aidera à muscler vos jambes et votre dos. Avec votre dos droit et vos bras étirés, penchez vos jambes jusqu'à ce que vous attrapiez les poignées en position initiale, (Fig 7.). Utilisez vos jambes pour pousser votre corps en arrière tout en gardant vos bras et votre dos droits.

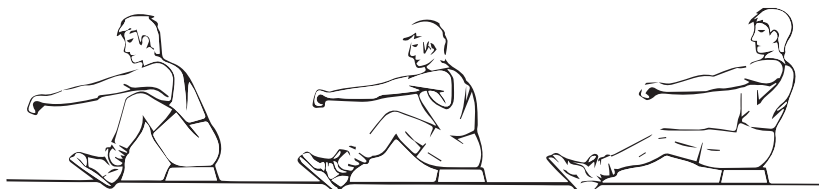


Fig. 7

Fig. 8

Fig. 9

### Fortification Musculaire

Afin de vous muscler pendant que vous êtes sur le RAMEUR, son niveau de résistance doit être réglé sur un niveau assez élevé. Cela rendra les exercices plus difficiles pour vos jambes, ce qui signifie que vous ne pourrez pas vous entraîner autant que vous le souhaiteriez. Si vous voulez également améliorer votre fitness, vous devez alterner entre vos programmes d'entraînement.

Vous devez vous entraîner sur un mode normal pendant les phases d'échauffement et de refroidissement, mais vers la fin de la phase d'exercice, vous devriez augmenter la résistance afin de rendre l'exercice plus difficile pour vos jambes. Vous allez devoir réduire la vitesse afin de garder votre rythme cardiaque dans la zone cible.

### Perte de Poids

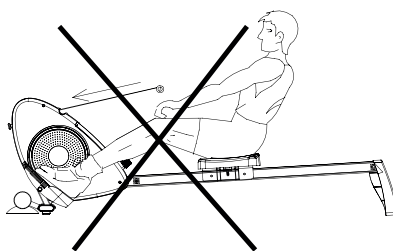
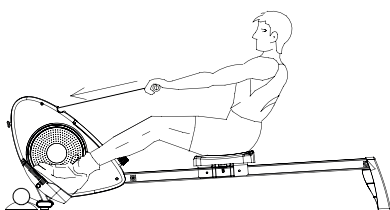
Le facteur important ici est la quantité d'effort que vous devez fournir. Le plus dur et le plus longtemps vous vous entraînez, le plus de calories vous allez brûler. C'est la même chose que si vous vous entraînez afin d'améliorer votre fitness, la différence étant l'objectif.

---

## EXERCICES DE RAMEUR (cont.)



Tenez la barre tout le temps de l'exercice, ne laissez pas la corde de résistance revenir automatiquement.





---

Gentili Clienti,

Siamo felici che abbiate scelto un prodotto della linea BLUEFIN FITNESS. L'attrezzatura sportiva BLUEFIN FITNESS vi offre il massimo della qualità e le tecnologie più moderne.

Per poter sfruttare al meglio le capacità di questo attrezzo e per poter godere di esso per anni a venire, si prega di leggere attentamente questo manuale prima di cominciare l'allenamento. Si consiglia di utilizzare l'attrezzo seguendo le indicazioni qui riportate. La sicurezza e il corretto funzionamento possono essere assicurati solo se verranno osservati i regolamenti di sicurezza generale e di prevenzione degli incidenti stabiliti dal legislatore e dalle istruzioni di sicurezza contenute in questo manuale. Non ci assumiamo nessuna responsabilità per danni causati dall'uso improprio o scorretto di questo apparecchio.



**Assicuratevi che tutte le persone che utilizzeranno questo attrezzo abbiano letto e compreso il manuale dell'utente**

---

## **PRECAUZIONI DI SICUREZZA**

Queste informazioni sulla sicurezza generale devono essere osservate quando si utilizza questo prodotto. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare il prodotto. Tenere il manuale d'uso in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, se necessario.

Si prega di conservare questo manuale per poterlo consultare in futuro.

1. Prima di cominciare a montare e ad utilizzare il vostro nuovo attrezzo, leggete attentamente il manuale di istruzioni per comprendere le informazioni fornite. Sono importanti un montaggio, manutenzione ed un uso corretti della vostra attrezzatura per assicurare l'allenamento più sicuro ed efficiente possibile.
  2. Assicurarvi che l'attrezzo sia stato montato seguendo le istruzioni contenute nel manuale di assemblaggio.
  3. Se avete più di 45 anni, avete problemi medici o di salute e/o questa è la vostra prima sessione di allenamento negli ultimi 12 mesi, si prega di consultare il Medico curante o un Professionista Medico prima dell'utilizzo.
  4. Il peso massimo degli utilizzatori è di 100Kg.
  5. Se doveste percepire uno dei seguenti sintomi, che includono: mal di testa, pressione sul torace, battito irregolare, respiro corto, vertigini, nausea o qualsiasi dolore acuto a muscoli o articolazioni, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il vostro Medico curante o un Professionista.
  6. Assicurarvi che neonati e animali da compagnia vengano tenuti lontani dal macchinario per evitare lesioni, l'apparecchio è destinato all'uso dei soli adulti.
  7. L'apparecchio dovrebbe essere posizionato su una superficie stabile e piana, ad almeno 0.6 metri da qualsiasi ostacolo.
  8. Prima di utilizzare il macchinario si prega di controllare che tutti i dadi e i bulloni siano stretti a sufficienza.
-

---

## **PRECAUZIONI DI SICUREZZA (cont.)**

9. Bisogna fare attenzione quando si solleva, sposta o ripone l'apparecchio per evitare di lesionare la schiena. Utilizzare sempre le corrette tecniche di sollevamento e richiedere assistenza se necessario.
10. È fortemente raccomandato indossare vestiario e calzature appropriati quando si utilizza il macchinario, per ragioni di comfort personale.
11. L'attrezzatura non è idonea per l'utilizzo come dispositivo medico.

---

## **ATTENZIONE**



**PRIMA DI COMINCIARE UN PROGRAMMA DI ESERCIZI, CONSULTARE IL VOSTRO MEDICO CURANTE. QUESTO È SPECIALMENTE IMPORTANTE PER INDIVIDUI OLTRE I 45 ANNI O PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE PREGRESSI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI USARE QUALSIASI ATTREZZATURA DA FITNESS. NON CI ASSUMEREMO NESSUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI PERSONALI O DANNI ALLA PROPRIETÀ SUBITI A CAUSA O DURANTE L'USO DI QUESTO PRODOTTO.**

**CONSERVATE QUESTE ISTRUZIONI.**

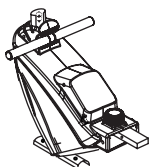
---

# ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

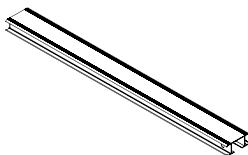


Prima di cominciare l'assemblaggio, ispezionare e preparare tutte le parti e le viti mostrate in questo manuale. Quando aprirete la scatola troverete le seguenti parti.

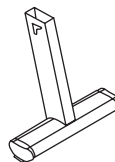
**NB/ Alcune delle parti più piccole potrebbero essere pre-montate su componenti più grandi.**



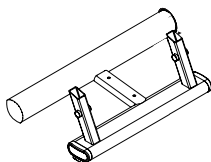
[1] Telaio principale x 1



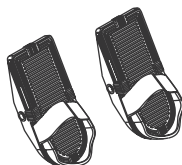
[36] Binario principale x 1



[31] Supporto posteriore x 1



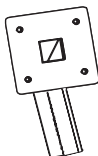
[56] Supporto frontale x 1



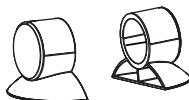
[55] Pedale L/R



[46] Sellino x 1



[59 & 17] Supporto della Console



[26] Piedino

## ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO (cont.)



**(D)** Perno x 2



**(A)** Bullone M8\*38 x 2



**(C)** Bullone M8\*16 x 4



**(F)** Bullone M8\*20 x 2



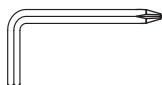
**(E)** Gommino x 2



**(B)** Rondella x 4



**(G)** Brugola S6 x 2



**(H)** Brugola S5 x 1

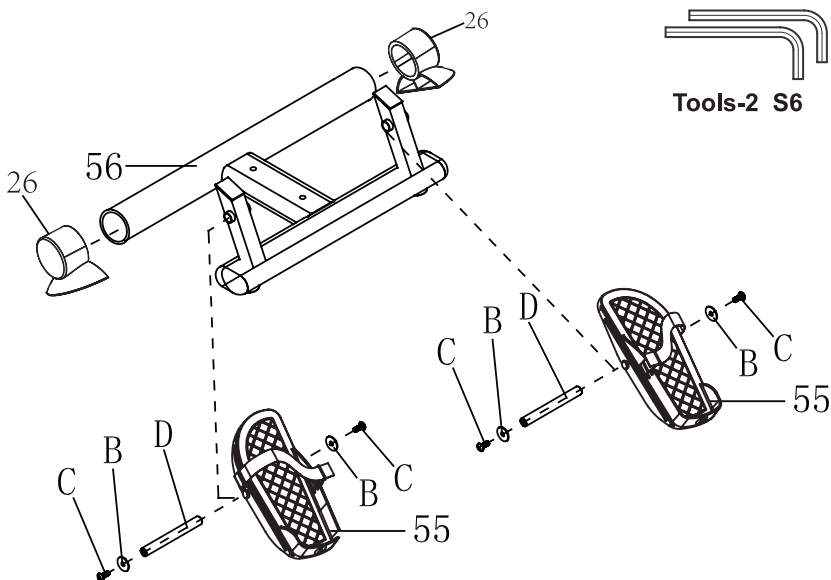
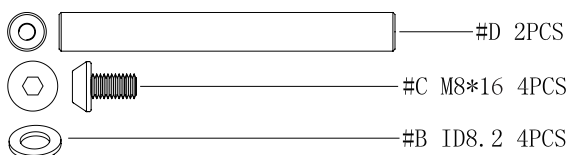


**(N)** Chiave inglese x 1

## ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO (cont.)

### Passaggio 1.

Inserite i Perni #D 2 PZ., Bulloni #C(M8\*16) 4 PZ., Rondelle #B(ID8.2) 4 PZ. nel Pedali #55 quindi montateli sul Supporto frontale #56, usate la Brugola S6 #G 2 PZ. per stringerli. Usate le mani per montare i Piedini (26) 2 PZ. ai due lati del Supporto frontale (56)

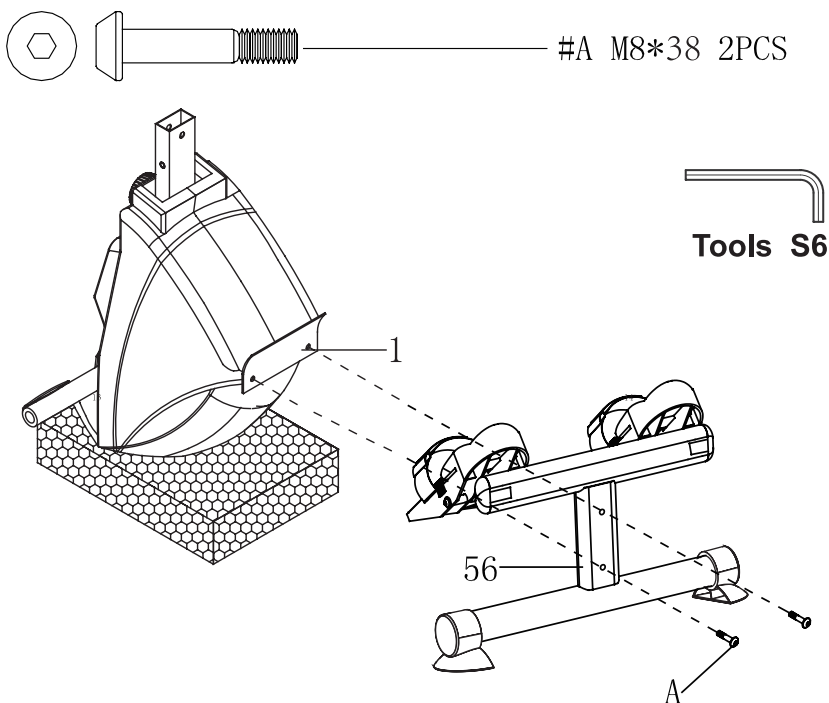


## ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO (cont.)

### Passaggio 2.

Posizionate il Telaio principale #1 in verticale sul polistirolo che trovate nella scatola.

Usate i Bulloni #A (M8\*38) 2 PZ. per connettere il Supporto frontale #56 con il Telaio principale #1 e usate la Brugola S6 #G per stringerli per bene



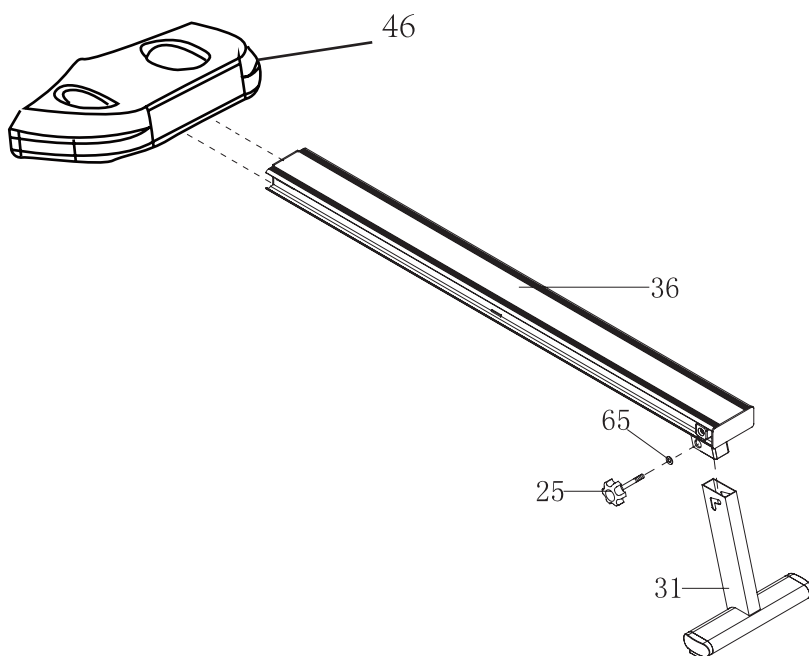
**Posizionate il Telaio principale in verticale sul polistirolo per evitare di graffiare la copertura in plastica mentre montate il Supporto frontale al telaio principale**

## ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO (cont.)

### Passaggio 3.

Montate il Supporto posteriore (31) al retro del Binario principale (36) e fissatelo con 1x M8\*40 Manopola (25) e 1x Rondella (65). Inserite il Sellino (46) nella direzione corretta sul Binario principale (36).

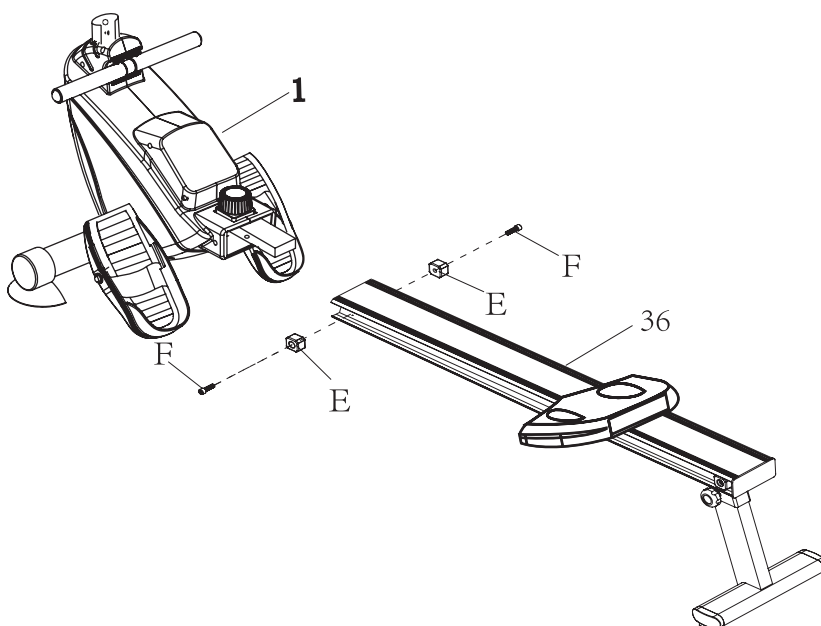
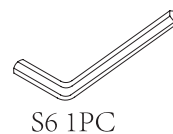
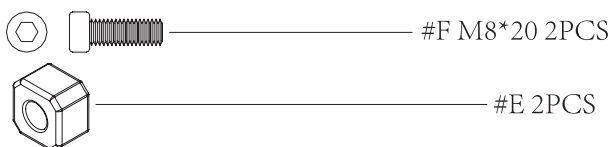
**NB/:** Sia la M8\*40 Manopola (25) che la Rondella (65) sono pre-assemblate sul Binario principale (36). Rimuoverle prima dell'assemblaggio e riposizionarle in seguito.



## ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO (cont.)

### Passaggio 4.

Collegate il Binario principale (36) al Telaio principale (1) con 2x Bulloni (F) M8\*20 e 2x Gommini (E).



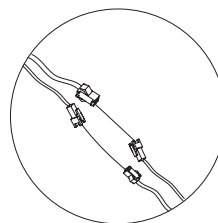
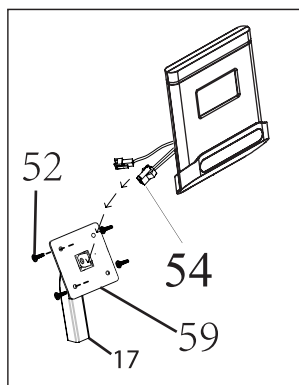
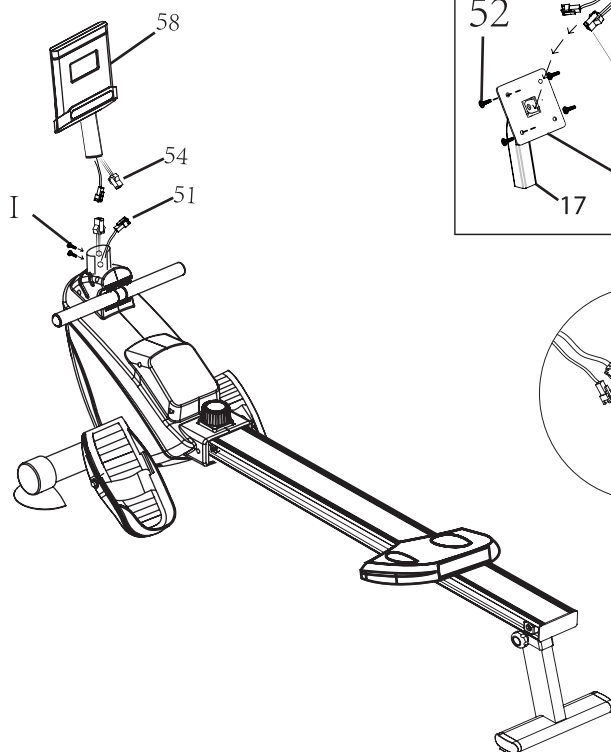
## ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO (cont.)

### Passaggio 5.

Prendete 4 x Viti (52) dal retro del Computer. Fate passare i Cavi dei Sensori del Computer (54) attraverso la Piastra Quadrata (59). Collegate i due Cavi dei Sensori (51) (54). Usate 2 x Viti (I) per stringere tra loro il Computer (58) e il Telaio principale (1).



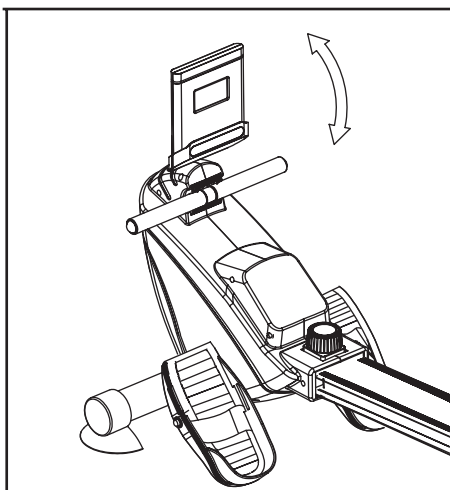
H Allen Key S5



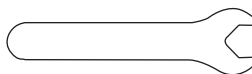
## ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO (cont.)



Modificate l'inclinazione del computer con la Brugola S5 (H) o la Chiave inglese (N)

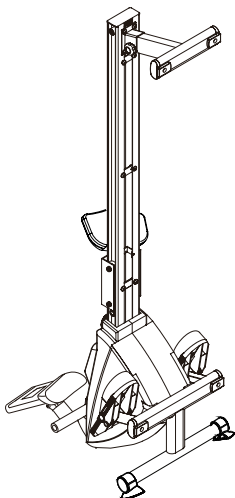


H Allen Key S5



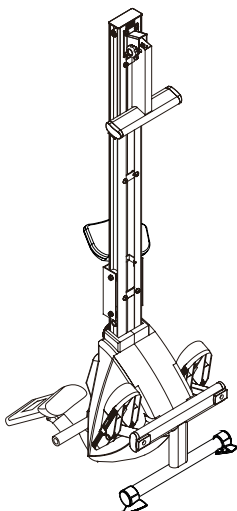
N Open Spanner

## COME RIPORRE



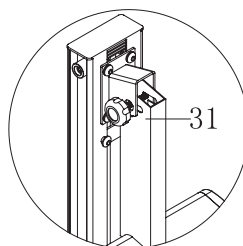
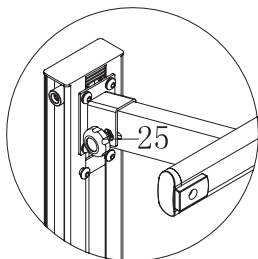
### Passaggio 1.

Riporre la macchina in un luogo asciutto, lontano dalla portata dei bambini e da aree trafficate. Assicurarsi che sia in una posizione stabile e che non rischi di cadere su bambini o animali.



### Passaggio 2.

Allentate la Manopola (#25) per prima cosa, quindi estraete il Supporto posteriore (#31) e ripiegate l'attrezzo verso il basso.

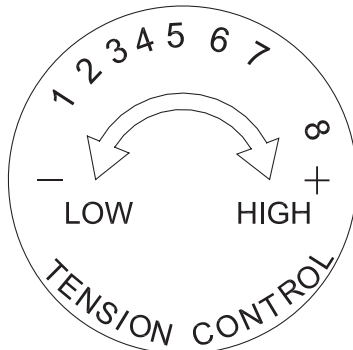
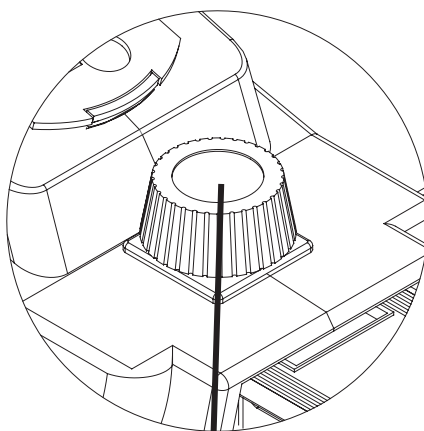


## REGOLAZIONE DELLA MANOPOLA DELLA RESISTENZA



È consigliato cominciare il vostro “Periodo di Esercizi” al livello di resistenza e di velocità che si adatta alle vostre necessità.

Ricordatevi di cominciare lentamente e di aumentare gradualmente fino al livello desiderato.

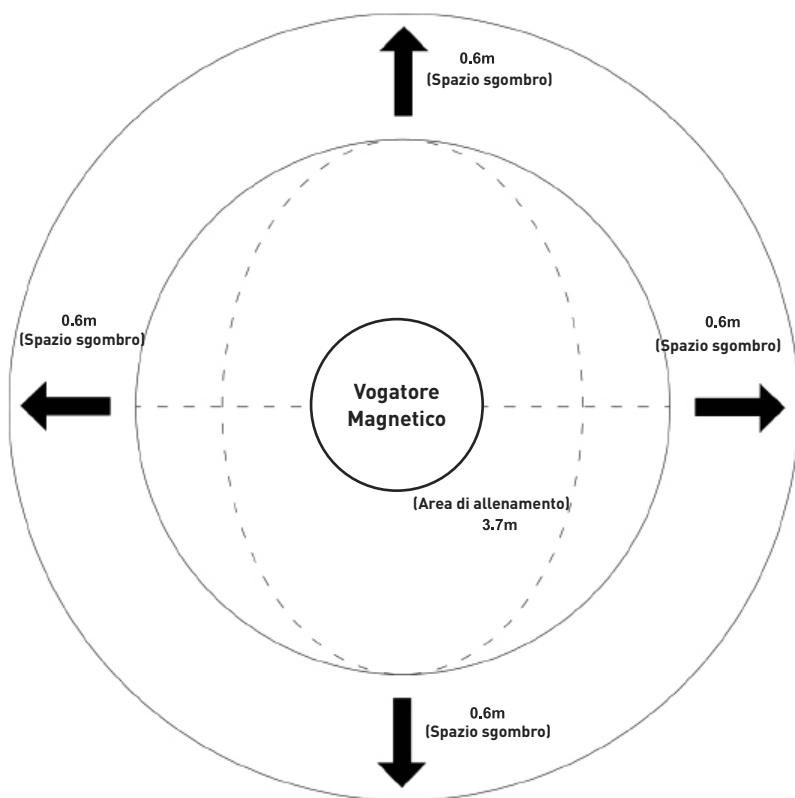


## SPAZIO DI ALLENAMENTO

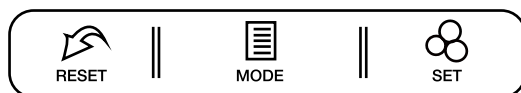
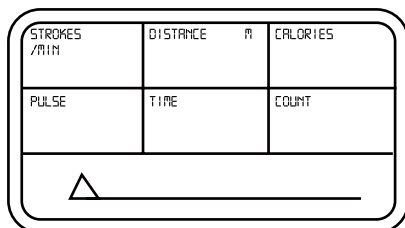


Lo "Spazio Sgombro" non dovrebbe essere inferiore agli 0.6 metri attorno all'area di allenamento.

L'area sgombra garantisce spazio sufficiente per abbandonare l'attrezzo in caso di emergenza.



# ISTRUZIONI D'USO



|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MODE</b>               | Tenere premuto per selezionare le funzioni.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>SET</b>                | Per impostare TIME, COUNT, DISTANCE & CALORIES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>RESET</b>              | Per resettare TIME, COUNT, DISTANCE & CALORIES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>TIME</b>               | <p>(i) Conta il tempo totale dell'esercizio dall'inizio alla fine.</p> <p>(ii) Tenere premuto il tasto 'MODE' finché non apparirà 'TIME', premere il tasto 'SET' per impostare il tempo di allenamento. Si avvierà un conto alla rovescia automatico.</p>                                                                                                                                                                                 |
| <b>COUNT</b>              | <p>(i) Contatore delle ripetute dall'inizio dell'esercizio fino alla fine.</p> <p>(ii) Tenere premuto il tasto 'MODE' finché non apparirà 'COUNT', premere il tasto 'SET' per impostare la durata dell'esercizio. Si avvierà un conto alla rovescia automatico.</p>                                                                                                                                                                       |
| <b>DISTANCE</b>           | <p>(i) Misura la distanza dall'inizio alla fine dell'esercizio.</p> <p>(ii) Tenere premuto il tasto 'MODE' fino a che apparirà 'DIST', premere il tasto 'SET' per impostare la distanza. Si avvierà un conto alla rovescia automatico.</p>                                                                                                                                                                                                |
| <b>STROKES/ MIN (RPM)</b> | Somma in automatico le ripetute per minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>CALORIES</b>           | <p>(i) Calcola le calorie totali dall'inizio alla fine dell'esercizio.</p> <p>(ii) Tenere premuto il tasto 'MODE' fino a che non apparirà 'CAL', premere il tasto 'SET' per impostare il target di calorie da bruciare. Si avvierà un conto alla rovescia automatico.</p> <p><b>NB/ Il Display si spegne in automatico se non riceve input per 4 minuti. Se lo schermo è opaco o se non appaiono scritte: sostituire le batterie.</b></p> |

---

# UTILIZZO DEL COMPUTER

## Smartphone App

### REQUISITI

Bluetooth 4.0. iPhone 4S o superiore. IOS 7.1 o superiore. Android 4.3 o superiore.

### DOWNLOAD APP

(a) Scannerizzare il codice 2D per scaricare e installare l'App FITNESS DATA.



IOS



Android



中国安卓系统

(b) Scaricare l'App dal negozio delle applicazioni sullo smartphone. Cercare 'FITNESS DATA (Xiamen Kang Technology Co.Ltd)' e selezionare l'App con la seguente icona per il download:



Una volta scaricata, selezionate l'icona del Vogatore per utilizzare tutte le funzionalità e la connettività massima.

---

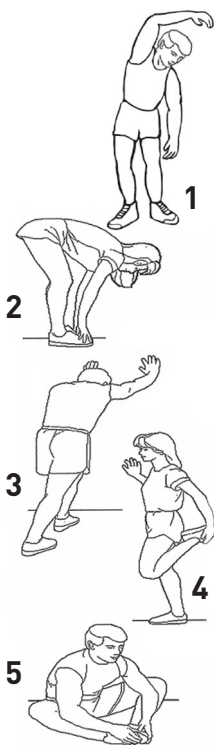
# RISCALDAMENTO & DEFATICAMENTO!



**Per evitare lesioni è consigliato cominciare con un riscaldamento, defaticamento e stretching prima e dopo ogni sessione di allenamento.**

Non importa come fate sport, è sempre raccomandato fare stretching prima di esercitarsi. I muscoli riscaldati si distenderanno con più facilità. Ciò riduce il rischio di spasmi o lesioni muscolari durante l'allenamento. Per fare riscaldamento consigliamo il seguente esercizio di stretching, come mostrato nella grafica: Non distendere o tirare eccessivamente i muscoli.

**SE SENTITE DOLORE, FERMATEVI!**



## Piegamenti laterali

Fate passare il braccio sopra alla vostra testa e piegate la parte superiore del vostro corpo nella stessa direzione. Mantenete questa posizione per 10 - 15 secondi, quindi raddrizzatevi lentamente. Ripetete 3 volte per ciascun lato. (figura 1).

## Toccare le dita dei piedi

Piegate lentamente in avanti il busto, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino mentre vi distendete verso le dita dei piedi. Distendetevi il più possibile e contate fino a 15. Quindi rilassatevi e ripetete per 3 volte. (figura 2)

## Distensione del Tendine d'Achille-Polpaccio

Appoggiatevi ad un muro con la gamba sinistra posizionata di fronte a quella destra e con le braccia rivolte in avanti. Mantenete la gamba destra dritta e il piede sinistro piatto sul suolo, quindi piegate la gamba sinistra e inclinatevi in avanti spostando i fianchi verso il muro. Mantenete la posizione quindi ripetete per il lato opposto contando fino a 15. Rilassatevi e ripetete 3 volte per gamba. (figura 3)

## Distensione dei Quadricipiti

Con una mano appoggiata al muro per bilanciarsi, raggiungete e sollevate il piede destro verso l'alto. Portate il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantenete la posizione contando fino a 10-15, rilassatevi. Ripetete 3 volte per ogni piede. (figura 4)

## Distensione dell'Interno Coscia

Sedetevi con le suole delle scarpe che si toccano e con le ginocchia rivolte verso l'esterno. Portate i piedi il più vicino possibile all'inguine. Spingete i vostri ginocchi con gentilezza verso il pavimento. Mantenete la posizione contando fino a 15. Rilassatevi e ripetete per 3 volte. (figura 5)

## ESERCIZI DI ROWING (VOGATA)

**Utilizzare il VOGATORE vi permetterà di ottenere svariati benefici:**

1. Migliorerà la vostra atleticità, rafforzerà il cuore e migliorerà la circolazione oltre ad allenare tutti i maggiori gruppi muscolari; la schiena, la vita, le braccia, le spalle, i fianchi e le gambe.
2. Tonifica i tuoi muscoli e, in congiunzione con una dieta per il controllo delle calorie consumate, vi aiuterà a perdere peso. L'esercizio con vogatore (Rowing) è estremamente efficace.

### La Vogata Base (Basic Rowing Stroke)

1. Sedetevi sul sellino e assicurate i piedi ai pedali utilizzando le fasce in velcro. Afferrate quindi la barra di vogata.
2. Assumete la posizione di partenza allungandovi in avanti con le braccia distese e le ginocchia piegate come mostrato in (Fig 1).
3. Spingetevi all'indietro, raddrizzando la schiena e le gambe allo stesso tempo (Fig 2).
4. Continuate questo movimento fino a che non sarete leggermente inclinati all'indietro, a questo punto dovrete portare le braccia ai fianchi. (Fig. 3). Quindi tornate alla fase 2 e ripetete. Guardare il seguente.

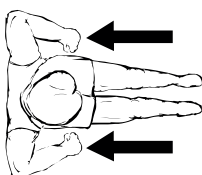


Fig. 1



Fig. 2

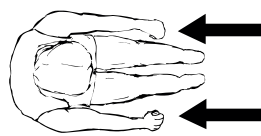


Fig. 3

---

## ESERCIZI DI ROWING (VOGATA) (cont.)

### Durata dell'Allenamento

La Vogata è una forma di esercizio molto faticosa, perciò è consigliato cominciare con un programma di esercizi brevi e semplici da incrementare gradualmente. Cominciate a vogare per 5 minuti e, mano a mano, aumentate la durata dell'allenamento per adeguarlo al vostro nuovo livello di fitness. Alla fine dovrete riuscire a vogare per 15-20 minuti ma non provate a raggiungere questo livello con troppa fretta. Allenatevi a giorni alterni, 3 volte a settimana. Questo lascia al vostro corpo il tempo di recuperare tra un allenamento e l'altro.

### Stili di Vogata Alternativi

#### Vogata con le sole Braccia

Questo esercizio tonifica i muscoli delle braccia, spalle, schiena e addome. Sedetevi come mostrato nella Fig 4 con le gambe distese, piegatevi in avanti e afferrate le maniglie. In maniera controllata e graduale, piegatevi indietro appena oltre la posizione diritta continuando a tirare le maniglie verso il vostro petto. Tornate alla posizione iniziale e ripetete. Guardare il seguente.



Fig. 4

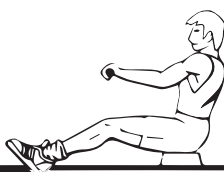


Fig. 5

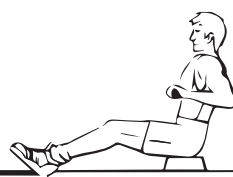


Fig. 6

---

## ESERCIZI DI ROWING (VOGATA) (cont.)

### Vogata (Rowing) con le sole Gambe

Questo esercizio aiuta a tonificare i muscoli i muscoli delle gambe e della schiena. Con la schiena diritta e le braccia allungate, piegate le gambe fino a che non riuscirete ad afferrare le maniglie dei bracci del vogatore nella posizione di partenza, (Fig 7.). Utilizzate le gambe per spingere il vostro corpo all'indietro mentre mantenete le braccia e la schiena dritti.

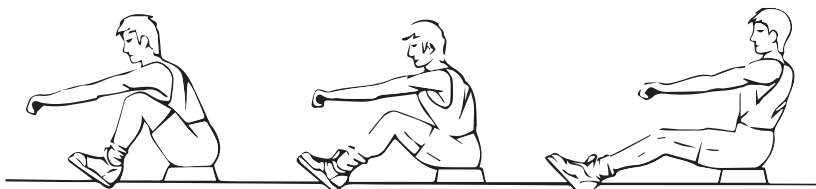


Fig. 7

Fig. 8

Fig. 9

### Tonificare i Muscoli

Per tonificare i muscoli sul VOGATORE dovrete impostare una resistenza abbastanza alta. Questo causerà un carico maggiore sui muscoli delle gambe e potrebbe limitare la durata dei vostri allenamenti. Se state cercando di migliorare anche il vostro fitness, dovrete modificare il vostro programma di allenamento.

È consigliato allenarsi normalmente durante le fasi di riscaldamento e defaticamento, ma, verso la fine della sessione di esercizi è consigliabile aumentare la resistenza per far lavorare maggiormente le gambe. Dovrete ridurre la velocità per mantenere il battito cardiaco nella zona prescelta.

### Perdere Peso

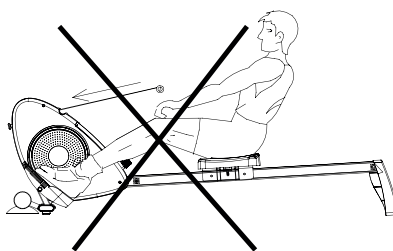
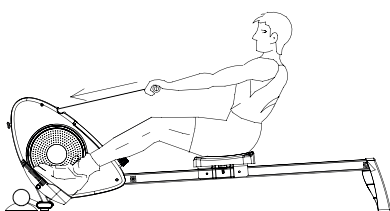
Il fattore più importante in questo caso è la quantità di impegno che siete disposti a metterci. Più a lungo e più duramente vi allenerete, più calorie consumerete. Il percorso è lo stesso di quando si cerca di migliorare il fitness, la differenza è l'obiettivo.

---

## ESERCIZI DI ROWING (VOGATA) (cont.)



Mantenete sempre la presa sul manubrio durante gli esercizi, non lasciate che la corda della resistenza rimbalzi in modo automatico e incontrollato.



# **BLUEFIN** — **FITNESS** —

[support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)  
[www.bluefinfitness.com](http://www.bluefinfitness.com)