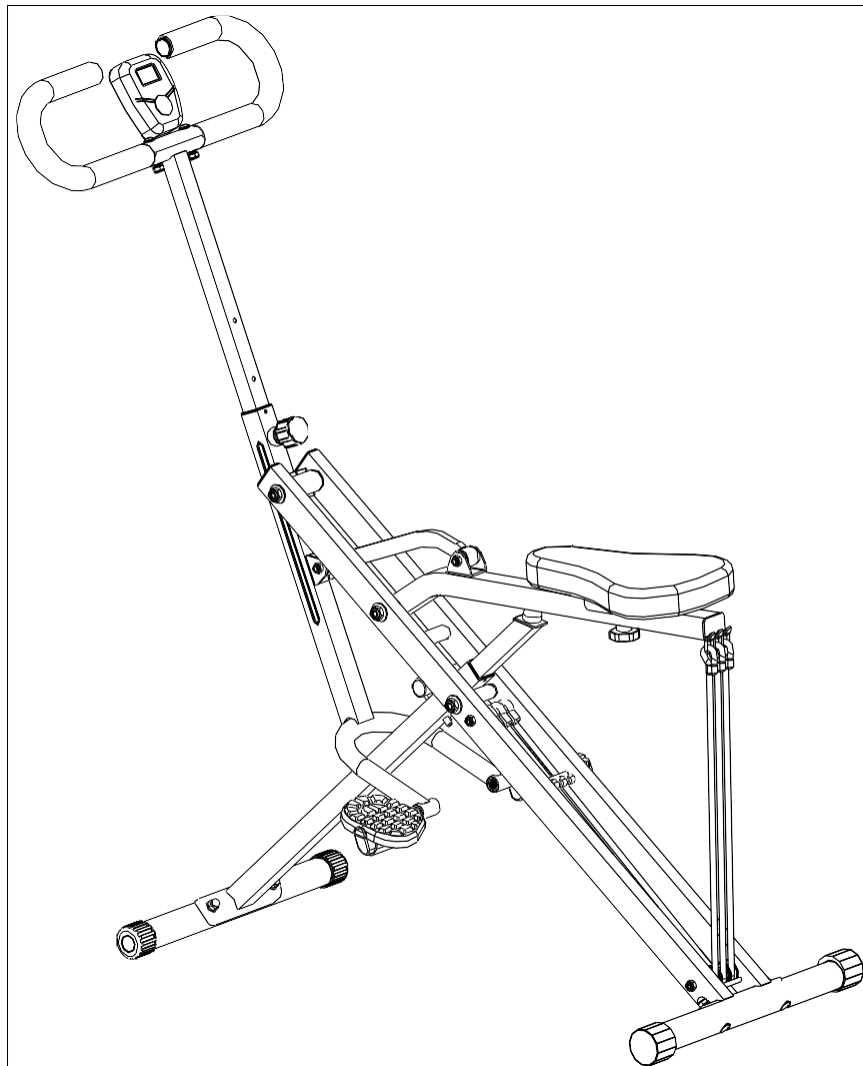




Ejercitador Vertical Row-N-Rider

No. 077

USER MANUAL



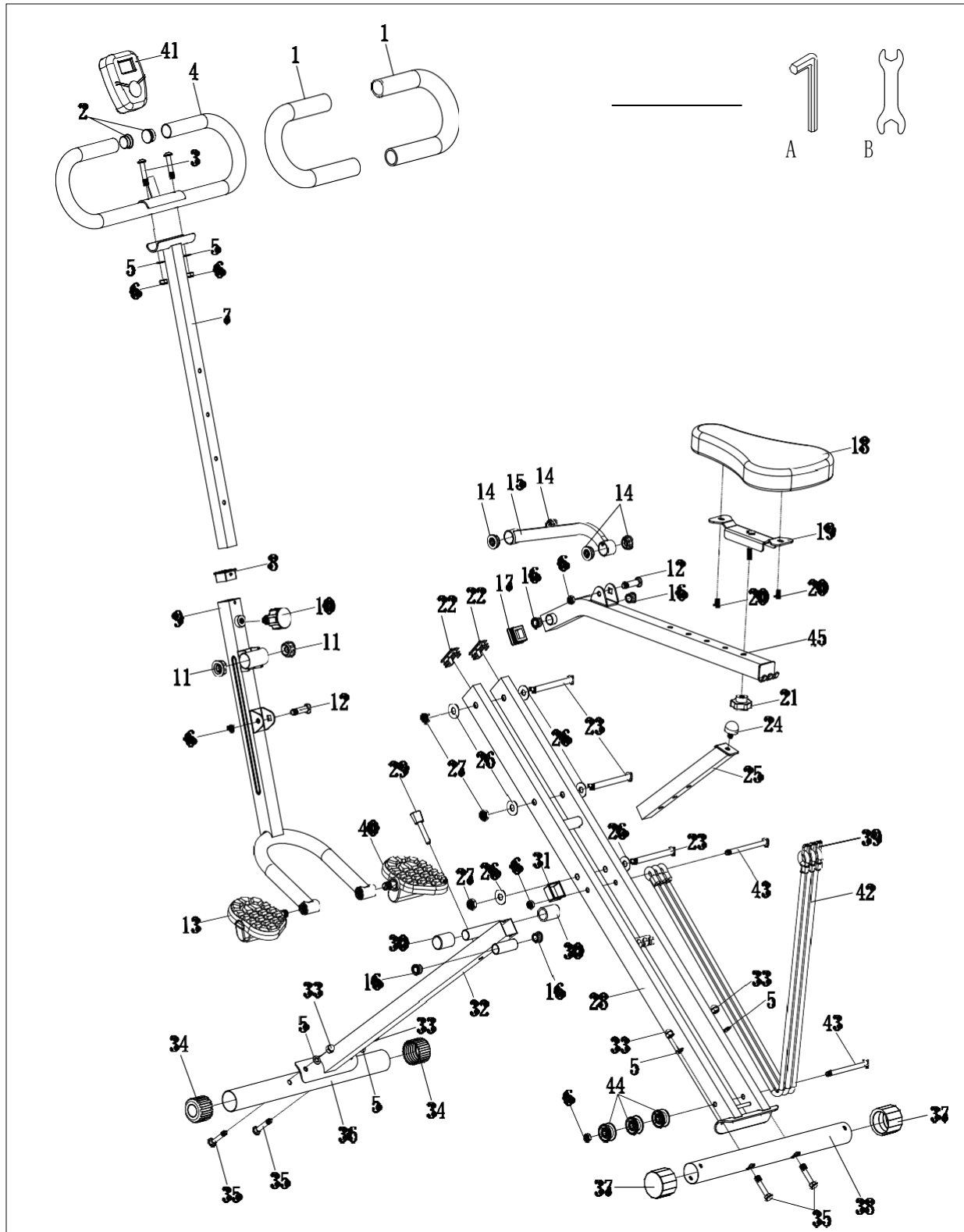
¡IMPORTANTE! Conserve el manual del usuario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **POR FAVOR NO REGRESE HASTA TENER CONTACTO CON:** support@sunnyhealthfitness.com o 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Solo se puede garantizar el uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de los equipos conozcan todas las advertencias y precauciones.

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse incorrecta o excesivamente puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 2 pies de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y los pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las piezas móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 220 libras (100 kgs).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para ser usado en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. ¡Este equipo está diseñado solo para ser usado en interiores! ¡No es para uso comercial!

ESQUEMA DE LAS PIEZAS



PAQUETE DE HERRAMIENTA

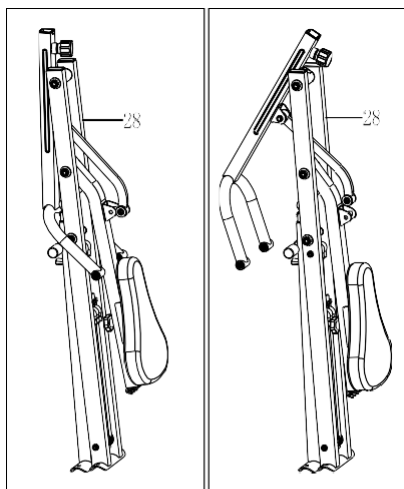
	#12	1PZA		A	1PZA
	#6	1PZA		B	1PZA

LISTA DE PIEZAS

N.º	Descripción	Espe	Can
1	Esponja		2
2	Conector		2
3	Perno	M8	2
4	Manubrio		1
5	Arandela		6
6	Tuerca	M8	6
7	Tubo del manubrio		1
8	Buje		1
9	Tubo de conexión del pedal		1
10	Perilla	M16	1
11	Manguito del		2
12	Perno	M8	2
13	Pedal (L)		1
14	Manguito del		4
15	Tubo de conexión		1
16	Manguito del		4
17	Conector		1
18	Cojín del asiento		1
19	Plancha de hierro		1
20	Tornillo	M6	2
21	Perilla	M8	1
22	Conector		2
23	Perno	M10	3
24	Tapón		1

N.º	Descripción	Especi	Can
25	Tubo de conexión		1
26	Arandela		6
27	Tuerca	M10	3
28	Estructura principal		1
29	Pasador		1
30	Conector		2
31	Buje		1
32	Tubo de conexión frontal		1
33	Tuerca	M8	4
34	Tapa		2
35	Perno	M8	4
36	Estabilizador		1
37	Tapa		2
38	Estabilizador		1
39	Sujetador		3
40	Pedal (R)		1
41	Medidor		1
42	Cuerda elástica		3
43	Perno	M8	2
44	Rueda de plástico		3
45	Tubo de conexión del		1
A	Llave inglesa		1
B	Llave inglesa		1

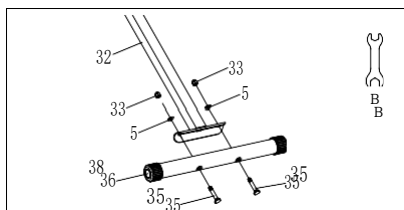
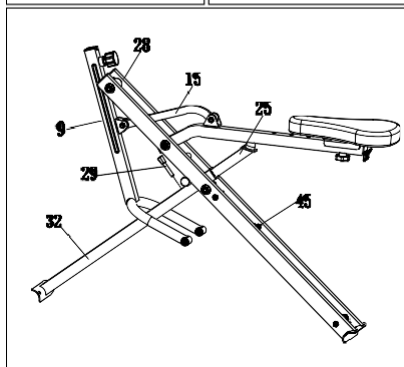
INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 1:

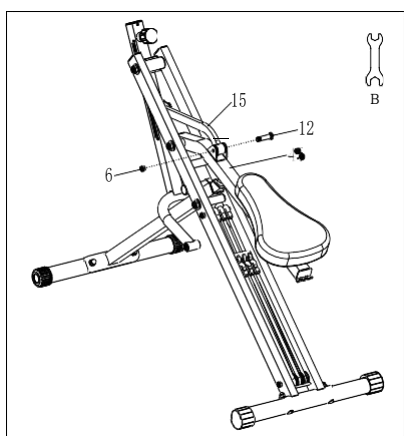
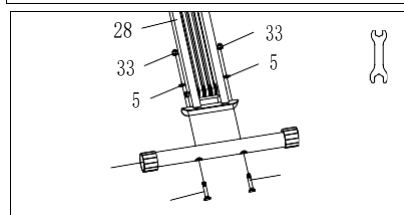
Abra la **Estructura Principal (No. 28)** como se muestra en la imagen de la izquierda.

Nota: El **Pasador (No. 29)** se insertó en el **Tubo de Conexión Frontal (No. 32)**



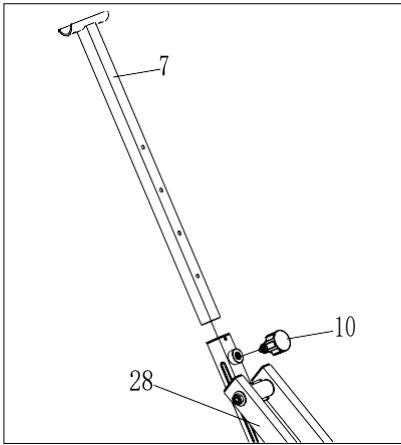
PASO 2:

Retire los 4 **pernos (n.º 35)**, las 4 **tuercas (n.º 33)** y las 4 **arandelas (n.º 5)** preinstalados de los **estabilizadores delantero y trasero (n.º 36 y n.º 38)** y fije los **estabilizadores delantero y trasero (n.º 36 y n.º 38)** a la **estructura principal (n.º 28)** con los 4 **pernos (n.º 35)**, las 4 **tuercas (n.º 33)** y las 4 **arandelas (n.º 5)**, a continuación, asegure con la **llave inglesa (B)**.



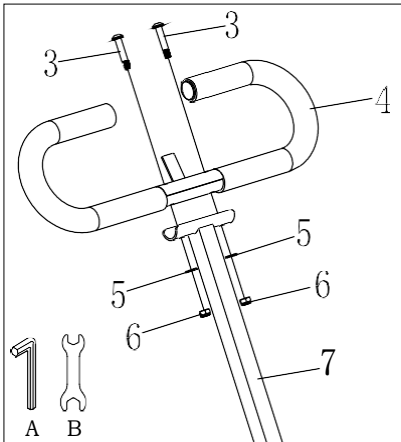
PASO 3:

Inserte el **perno (n.º 12)** en el **tubo de conexión del asiento (n.º 45)** y asegúrelo con la **tuerca (n.º 6)**.



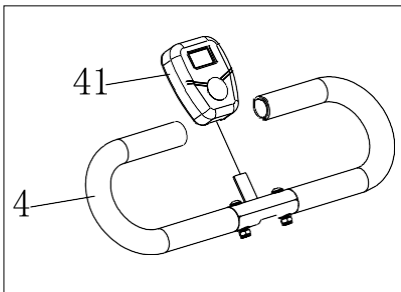
PASO 4:

Afloje la **perilla (n.º 10)** e inserte el **tubo del manubrio (n.º 7)** en la **estructura principal (n.º 28)**. Ajuste la **perilla (n.º 10)** para asegurarla.



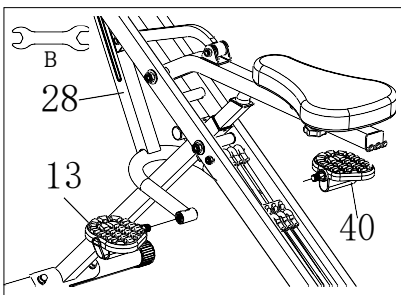
PASO 5:

Retire los 2 **pernos (n.º 3)**, las 2 **arandelas (n.º 5)** y las 2 **tuercas (n.º 6)** preinstalados del **manubrio (n.º 4)** y conecte el **manubrio (n.º 4)** al **tubo del manubrio (n.º 7)** con los 2 **pernos (n.º 3)**, las 2 **arandelas (n.º 5)** y las 2 **tuercas (n.º 6)**, y asegúrelo con la **llave y la llave inglesa (A y B)**.



PASO 6:

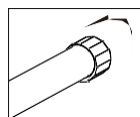
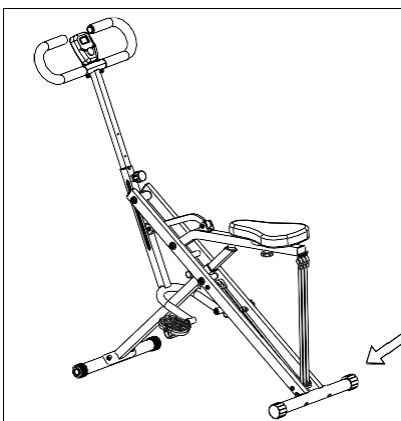
Inserte el **medidor (n.º 41)** en la lengüeta del **manubrio (n.º 4)**.



PASO 7:

Conecte el **pedal (n.º 13 y n.º 40)** a la **estructura principal (n.º 28)** y ajuste hacia la derecha con la **llave inglesa (B)**.

Gire las tapas de extremos para ajustar y asegúrese de que la bicicleta quede nivelada en el suelo.

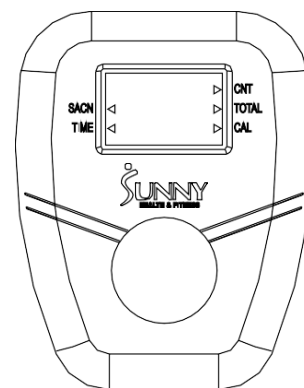


¡El armado está completo!

COMPUTADORA DE EJERCICIOS

ESPECIFICACIONES:

TIEMPO.....00:00-99:59 MIN/S
CONTEO.....0-9999 PEDALEOS
CALORIAS..... 0-9999KCAL
CONTEO TOTAL.....0-9999 LATIDOS



FUNCIONES

TIME (TIEMPO): muestra el tiempo de entrenamiento durante el ejercicio.

CNT (CONTEO): acumula los pedaleos durante el ejercicio.

CAL (CALORÍAS): muestra la cantidad de calorías quemadas durante el ejercicio.

TOT. CNT (CONTEO TOTAL): Muestra la cantidad total de pedaleos desde que se instalaron las pilas.

SCAN (ESCANEO): Escanea automáticamente cada función entre ①TIME ②CAL. ③TOT.CNT.

FUNCIONES PRINCIPALES

MODE/SELECT (MODO/SELECCIONAR): presione para seleccionar la función que desea. Mantenga presionada la tecla durante 4 segundos para restablecer todos los

valores.

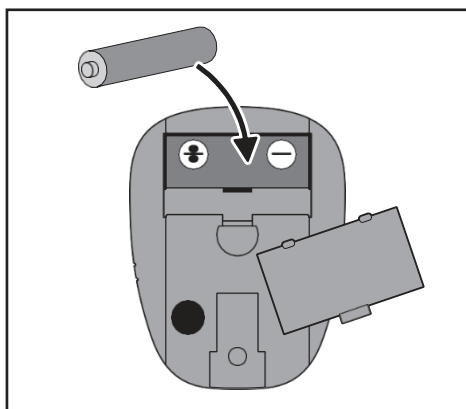
PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN

AUTO ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO): El monitor se encenderá cuando comience el ejercicio o cuando presione MODE.

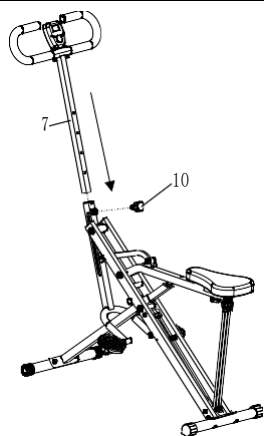
El monitor se apagará automáticamente después de 4 minutos de inactividad.

NOTA

PILA: este monitor usa una pila "AA". Si hay un problema con la pantalla del monitor, reemplace primero la pila. Deseche la pila usada de acuerdo con las directrices regionales.

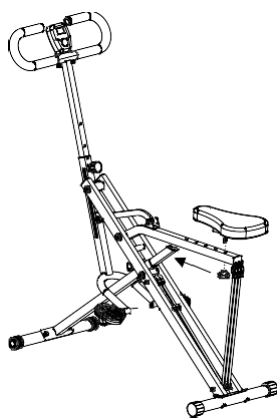


INSTRUCCIONES DE AJUSTE



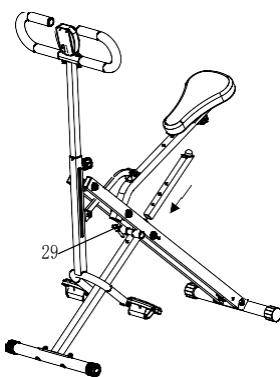
AJUSTE DEL MANUBRIO

Afloje la **perilla (n.º 10)** y tire. Suba o baje el **tubo del manubrio (n.º 7)** a la altura deseada. Ajuste la **perilla (n.º 10)**.



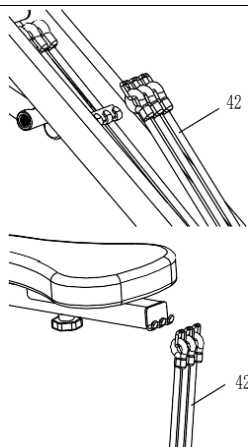
AJUSTE DEL ASIENTO

Afloje y retire la perilla ubicada debajo del barral del asiento. Mueva el asiento, inserte la perilla y ajuste para asegurar.



AJUSTE DEL TUBO DEL ASIENTO

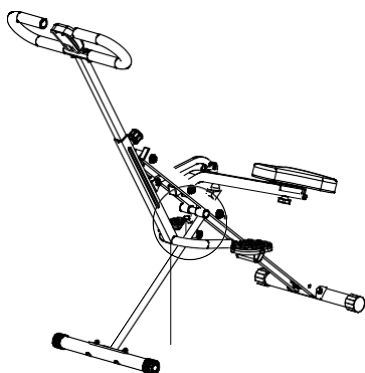
Para ajustar el tubo del asiento, levante el barral del asiento. Retire el **pasador (n.º 29)** y suba o baje el tubo del asiento. Inserte el pasador para asegurarlo. Baje el barral del asiento. Al subir o bajar el tubo del asiento cambiará la dificultad del ejercicio.



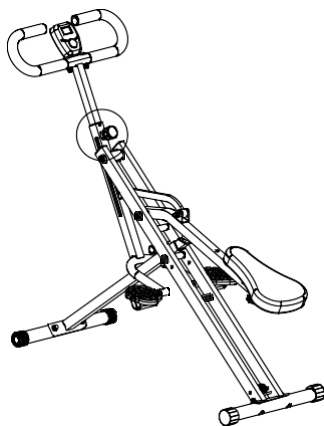
AJUSTE DE LA BANDA DE EJERCICIO

Puede ajustar la dificultad del ejercicio ajustando las bandas de ejercicio. Para aumentar la dificultad, desenganche las bandas de ejercicio y conéctelas a los ganchos de la estructura principal.

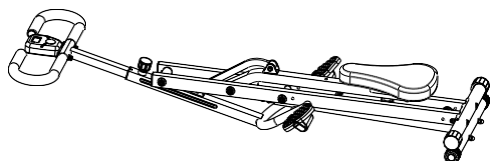
INSTRUCCIONES DE PLEGADO



A. Ajuste el barral del manubrio al nivel más bajo.



B. Ajuste el tubo del asiento al nivel más bajo.



C. Sostenga el manubrio y pliegue el producto.