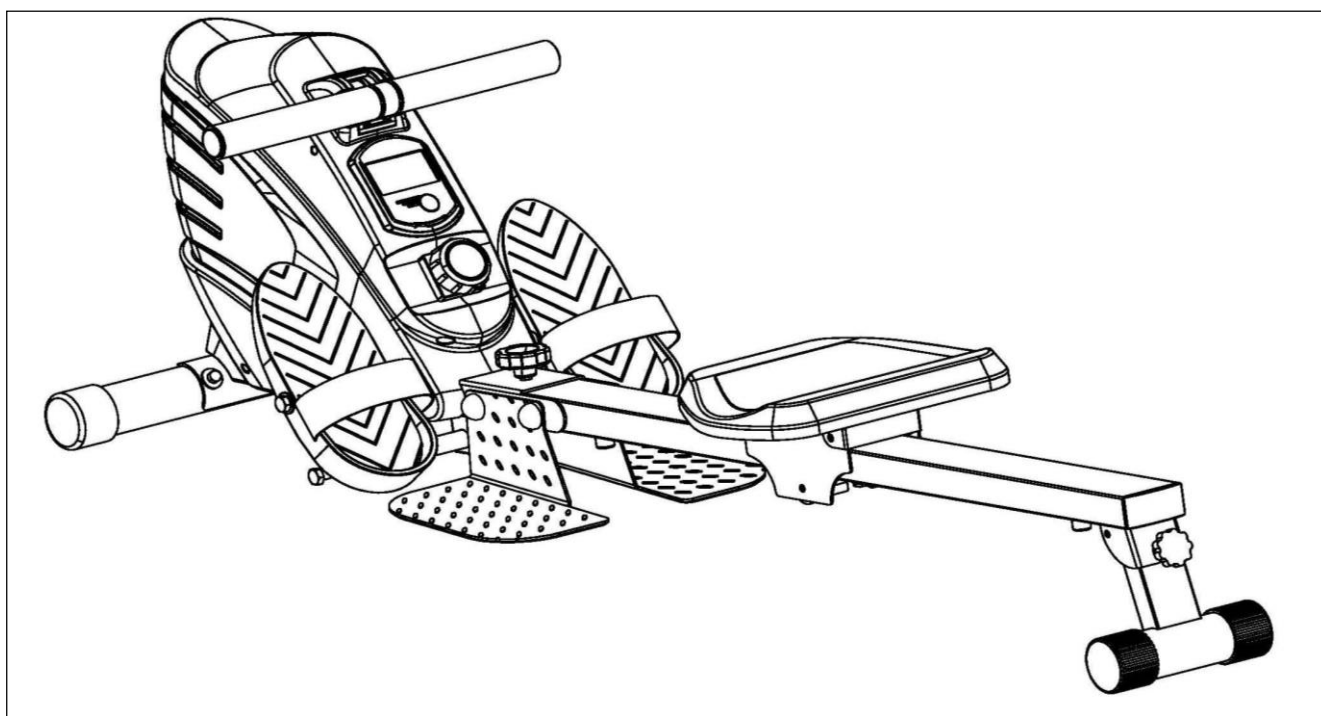




DUAL FUNCTION MAGNETIC ROWING MACHINE

SF-RW5622 USER MANUAL



English, Page 7~13 **IMPORTANT:** For customer service, please contact:
support@sunnyhealthfitness.com.

Español, Page 14~21 **IMPORTANTE:** Para servicio al cliente, comuníquese a:
support@sunnyhealthfitness.com.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

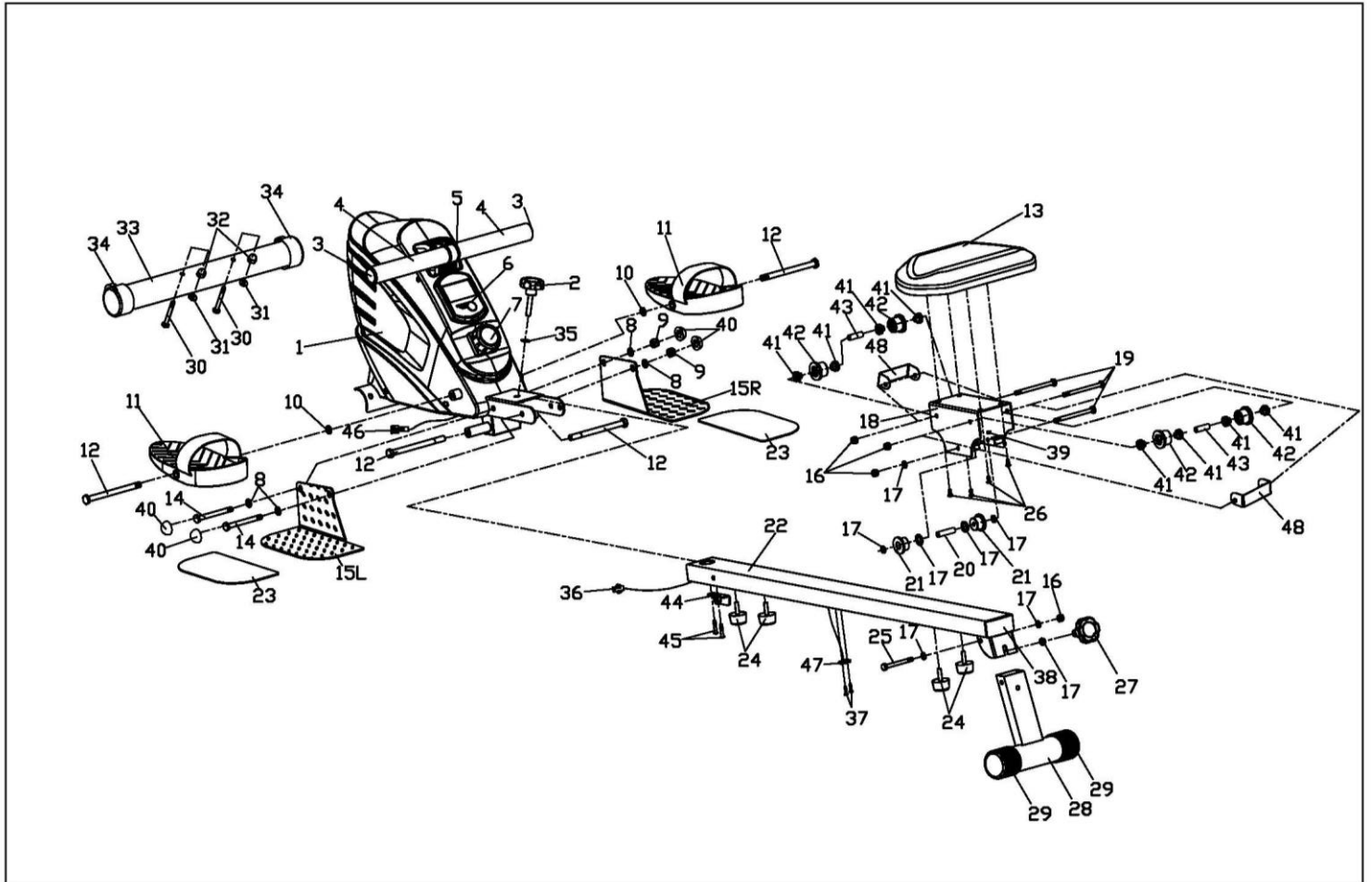
1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 4 feet (1.2 M) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment
9. The maximum weight capacity of this unit is 275 pounds (125 KG).
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/ or damage to the product or property, proper lifting and moving is required.
12. Your product is intended for use in cool, dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only! It is not intended for commercial use!

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

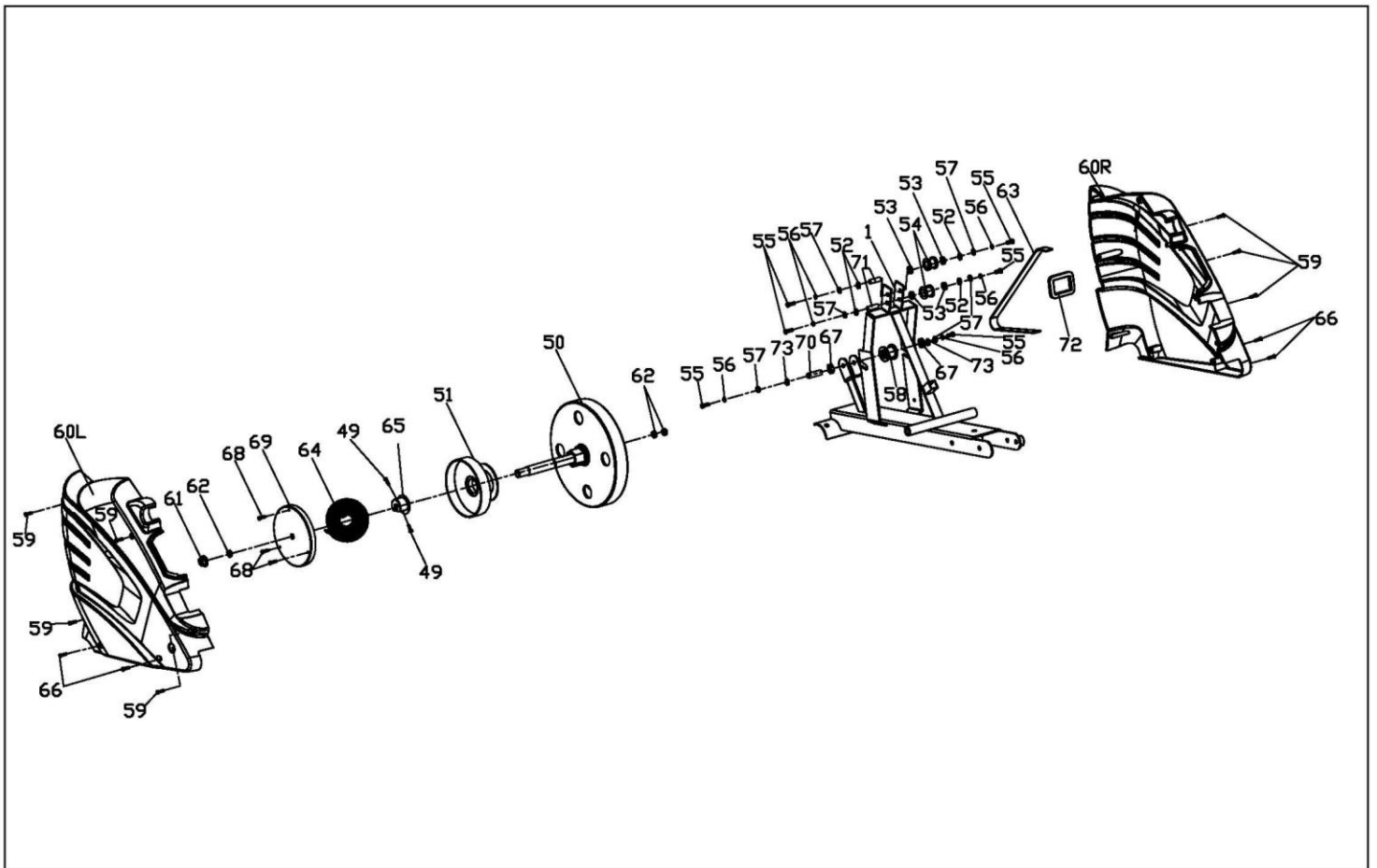
Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante leer todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Solo se puede garantizar el uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es su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

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulta con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que puede poner en riesgo su salud y seguridad o que podría impedir que utilice el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial en caso de que esté tomando algún medicamento que podría afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales de su cuerpo. Ejercitarse de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor o presión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aliento, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, consulta 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 al menos 4 pies (1.2 M) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y 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 del equipo durante el ejercicio, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que la problema se ha 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 máxima de peso de esta unidad es de 275 libras (125 kg).
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 usar en un lugar fresco y seco. Debe evitar de tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. Este equipo está diseñado solamente para uso interior. No es para uso comercial.

EXPLODED DIAGRAM 1



EXPLODED DIAGRAM 2



PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
2	Large Knob	M10X25	1
3	End Cap		2
4	Foam Grip		2
5	Handlebar		1
6	Meter		1
7	Tension Control		1
8	Flat Washer	D10	4
9	Nylon Nut	M10	2
10	Flat Washer	D13	2
11	Pedal		1pr
12	Hex Bolt	M12x155	4
13	Seat		1
14	Hex Bolt	M10x108	2
15L/R	Foot Plate		1pr
16	Nylon Nut	M8	4
17	Flat Washer	D8	8
18	Seat Bracket		1
19	Hex Bolt	M8x110	3
20	Sleeve 1		1
21	Wheel		2
22	Slide Rail		1
23	Eva Cushion		2
24	Stopper		4
25	Hex Bolt	M8x80	1
26	Screw	M6x12	4
27	Small Knob	M8X25	1
28	Support Frame		1
29	Rear End Cap		2
30	Carriage Bolt	M8x73	2
31	Arc Washer	D8x2xΦ25	2
32	Cap Nut	M8	2
33	Front Stabilizer		1
34	Front End Cap		2
35	Flat Washer	D10	1
36	Sensor Wire		1
37	Screw	ST3x10	2
38	Square End Cap		1

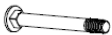



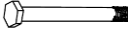





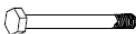




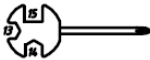

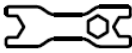
No.	Description	Spec.	Qty.
39	Magnet		1
40	Cap		4
41	Bearing	608	8
42	PU Wheel		4
43	Sleeve 2		2
44	Plate		1
45	Screw	M6x10	2
46	Connection Wire		1
47	Sensor		1
48	Bracket		2
49	Bolt		2
50	Flywheel		1
51	Flywheel Plate		1
52	Axle Spring Washer	D8	4
53	Bearing		4
54	Wheel		2
55	Hex Bolt		6
56	Spring Washer		6
57	Flat Washer		6
58	Wheel		1
59	Screw	St4.2x18	7
60L/R	Cover		1pr
61	Flange Nut		1
62	Hex Nut		3
63	Belt		1
64	Spring		1
65	Axle		1
66	Screw	St4.2x18	4
67	Bearing		2
68	Screw		3
69	Flywheel Plate Cover		1
70	Sleeve 3		1
71	Sleeve 4		2
72	Housing Seat		1
73	Axle Spring Washer	D10	2
74	Wrench	S=17,19	2
75	Wrench	S=13,14	1
76	Spanner	S=13,14,15	1

LISTA DE PIEZAS

No.	Descripción	Espec.	Cant.
1	Estructura Principal		1
2	Perilla Grande	M10X25	1
3	Tapa de Extremo		2
4	Agarre de Espuma		2
5	Manubrio		1
6	Medidor		1
7	Control de Tensión		1
8	Arandela Plana	D10	4
9	Tuerca de Nylon	M10	2
10	Arandela Plana	D13	2
11	Pedal		1pr
12	Perno Hexagonal	M12x155	4
13	Asiento		1
14	Perno Hexagonal	M10x108	2
15L/R	Reposapiés (Izq/Der)		1pr
16	Tuerca de Nylon	M8	4
17	Arandela Plana	D8	8
18	Soporte de Asiento		1
19	Perno Hexagonal	M8x110	3
20	Envoltura 1		1
21	Rueda		2
22	Riel de Deslizamiento		1
23	Amortiguador de Goma EVA		2
24	Tapón		4
25	Perno Hexagonal	M8x80	1
26	Tornillo	M6x12	4
27	Perilla Pequeña	M8X25	1
28	Estructura de Soporte		1
29	Tapa de extremo Trasera		2
30	Perno de Carrocería	M8x73	2
31	Arandela en Arco	D8x2xΦ25	2
32	Tuerca Ciega	M8	2
33	Estabilizador Delantero		1
34	Tapa de extremo Delantera		2
35	Arandela Plana	D10	1
36	Cable del Sensor		1
37	Tornillo	ST3x10	2
38	Tapa del Extremo Rectangular		1

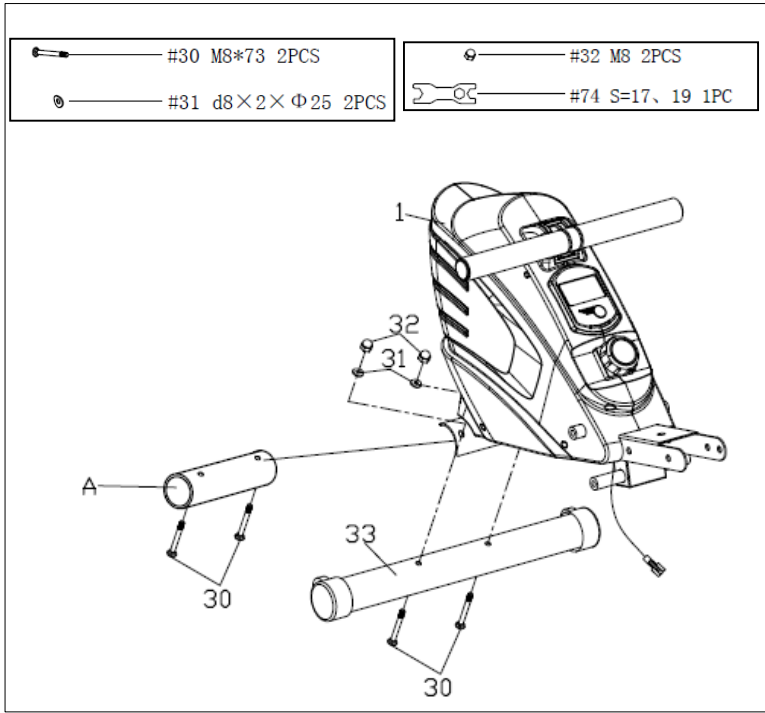
No.	Descripción	Espec.	Cant.
39	Imán		1
40	Tapa		4
41	Cojinete	608	8
42	Rueda de PU		4
43	Envoltura 2		2
44	Placa		1
45	Tornillo	M6x10	2
46	Cable de Conexión		1
47	Sensor		1
48	Soporte		2
49	Perno		2
50	Volante		1
51	Placa del Volante		1
52	Arandela de Presión del Eje	D8	4
53	Cojinete		4
54	Rueda		2
55	Perno Hexagonal		6
56	Arandela de Presión		6
57	Arandela Plana		6
58	Rueda		1
59	Tornillo	St4.2x18	7
60L/R	Cubierta		1pr
61	Tuerca de Brida		1
62	Tuerca Hexagonal		3
63	Cinta		1
64	Resorte		1
65	Eje		1
66	Tornillo	St4.2x18	4
67	Cojinete		2
68	Tornillo		3
69	Cubierta de la Placa del Volante		1
70	Envoltura 3		1
71	Envoltura 4		2
72	Cubierta del Asiento		1
73	Arandela de Presión del Eje	D10	2
74	Llave	S=17,19	2
75	Llave	S=13,14	1
76	Llave Inglesa	S=13,14,15	1

HARDWARE PACKAGE

	_____	#30 M8X73 2PCS		_____	#31 D8×2×Φ25 2PCS
	_____	#32 M8 2PCS		_____	#35 D10 1PC
	_____	#14 M10X108 2PCS		_____	#8 D10 4PCS
	_____	#9 M10 2PCS		_____	#17 D8 3PCS
	_____	#12 M12X155 4PCS		_____	#10 D13 2PCS
	_____	#25 M8X80 1PC		_____	#16 M8 1PC
	_____	#2 M10X25 1PC		_____	#27 M8X25 1PC
	_____	#44 1PC		_____	#76 S=13,14,15 1PC
	_____	#75 S=13,14 1PC		_____	#74 S=17,19 2PCS

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

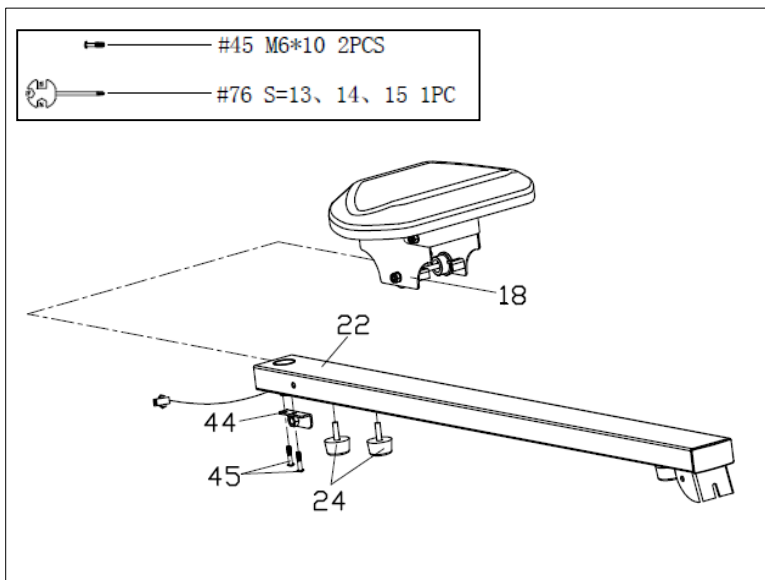
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 1:

Remove the pre-assembled 2 Carriage Bolts (No. 30), Shipping Tubes (A), 2 Arc Washers (No. 31), and 2 Cap Nuts (No. 32) from the Main Frame (No. 1) using Wrench (No. 74).

Attach the Front Stabilizer (No. 33) to the Main Frame (No. 1) with 2 Carriage Bolts (No. 30), 2 Arc Washers (No. 31), and 2 Cap Nuts (No. 32) using Wrench (No. 74).

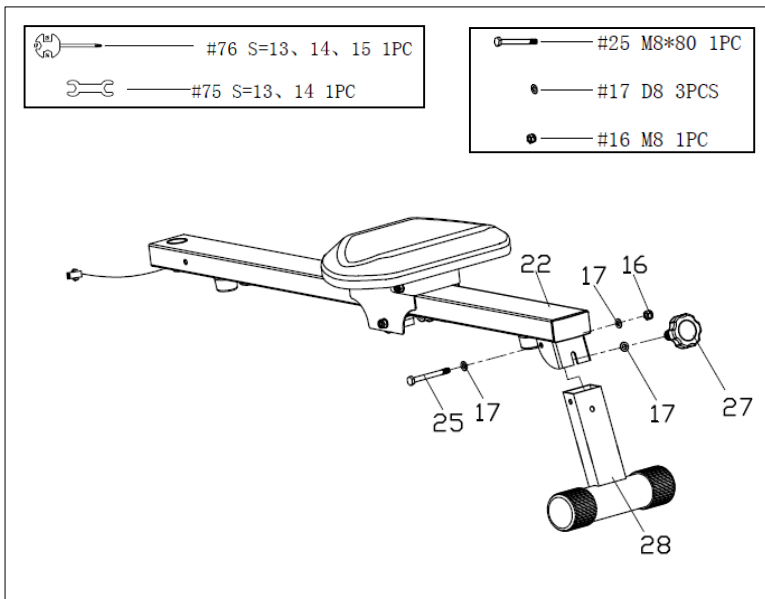


STEP 2:

Remove 2 Stoppers (No. 24) and 2 Screws (No. 45) from the Slide Rail (No. 22), then insert the Seat Bracket (No.18) onto the Slide Rail (No. 22), and tighten 2 Stoppers (No. 24) to the Slide Rail (No. 22).

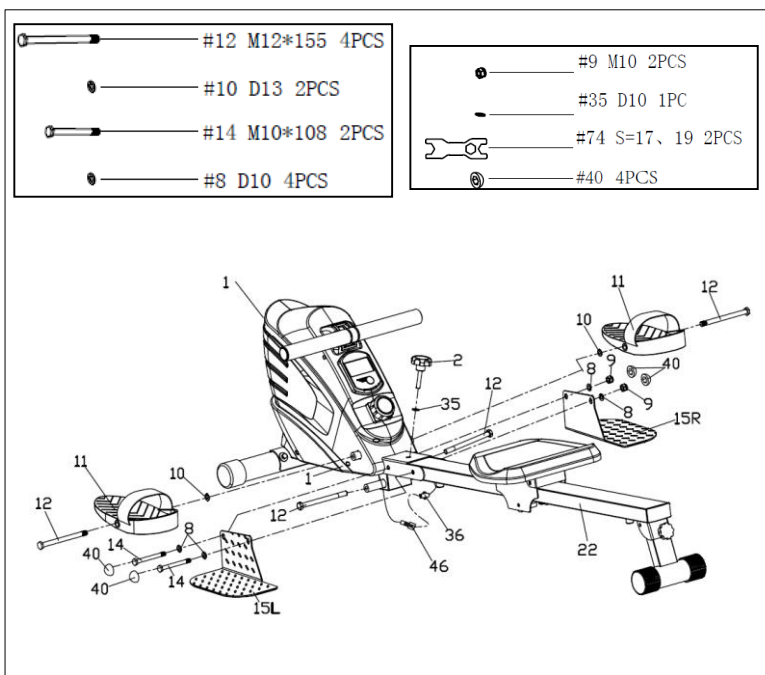
Attach the Plate (No. 44) to the Slide Rail (No. 22) with 2 Screws (No. 45) using Spanner (No. 76).

We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 3:

Attach the **Support Frame (No. 28)** to the **Slide Rail (No. 22)** with **Hex Bolt (No. 25)**, 2 **Flat Washers (No. 17)**, and **Nylon Nut (No. 16)** using **Wrench (No. 75)** and **Spanner (No. 76)**. Fix with **Small Knob (No. 27)** and **Flat Washer (No. 17)** and tighten.

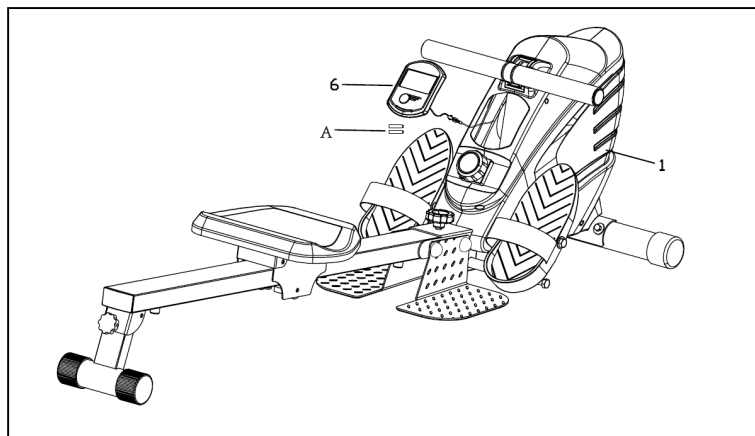


STEP 4:

Connect the **Connection Wire (No. 46)** to **Sensor Wire (No. 36)**, then tighten the **Slide Rail (No. 22)** and **Foot Plates (No. 15L/R)** to the **Main Frame (No. 1)** with 2 **Hex Bolts (No. 14)**, 4 **Flat Washers (No. 8)**, **Large Knob (No. 2)**, **Flat Washer (No. 35)** and 2 **Nylon Nuts (No. 9)** using **Wrench (No. 74)**. Finally cover with 4 **Caps (No. 40)**.

Attach 4 **Hex Bolts (No. 12)** through the **Pedals (No. 11)** and 2 **Flat Washers (No. 10)** to the **Main Frame (No. 1)**. Tighten with **Wrench (No. 74)**.

We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 5:

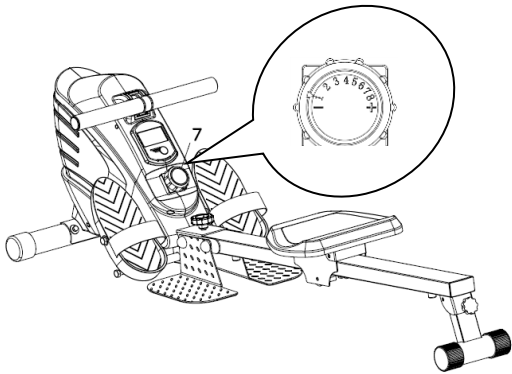
The **Meter (No. 6)** uses 2 AA batteries (A) (included).

Push the tab at the bottom of **Meter (No. 6)** up slightly and remove the **Meter (No. 6)** from **Main Frame (No. 1)**. Install 2 batteries (A) in the battery compartment in the back of the **Meter (No. 6)**. Put the **Meter (No. 6)** back into the **Main Frame (No. 1)**. You will hear a click when the **Meter (No. 6)** is back in place.

The assembly is now complete!

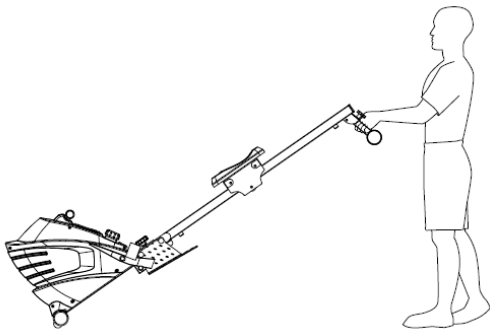
ADJUSTMENT GUIDE

CAUTION! Moving parts, such as the seat, can crush and cut. Keep hands clear of the sliding rail during use!



ADJUSTING THE RESISTANCE

Rotate the **Tension Control (No. 7)** *clockwise* to increase the level of resistance. Rotate the **Tension Control (No. 7)** *counter-clockwise* to decrease the level of resistance.



MOVING THE MACHINE

To move the machine, lift the rear stabilizer until the transportation wheels on the **Front Stabilizer (No. 33)** touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the rower to the desired location with ease.

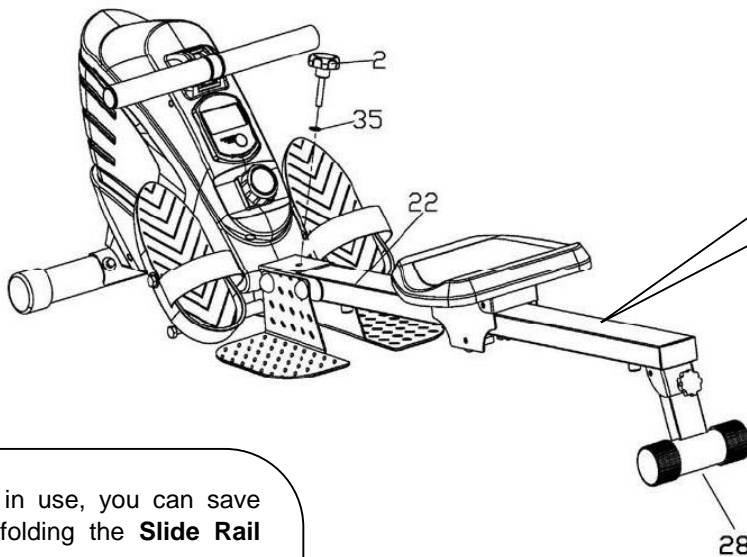


PEDAL STRAP ADJUSTMENT

The pedal strap is adjustable and can be personalized to fit the user's foot size.

FOLDING THE MACHINE

Figure A



CAUTION!

Move with caution when you vertically fold the **Slide Rail (No. 22)** as your head may touch the **Support Frame (No. 28)**.

When not in use, you can save space by folding the **Slide Rail (No. 22)**.

Unscrew the **Large Knob (No. 2)**, and the **Flat Washer (No. 35)**. (Figure A)

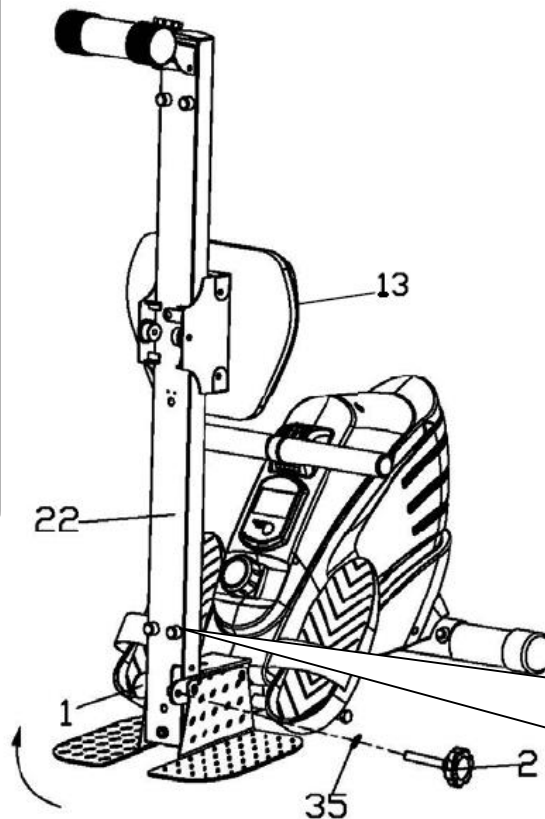
Fold the **Sliding Rail (No. 17)** to vertical angle. (Figure B)

SAFETY NOTE: The **Seat (No.13)** will glide down when folding the **Slide Rail (No. 22)**.

Hold the **Seat (No.13)** and then fold the **Slide Rail (No. 22)** up. Lower the seat all the way down.

Insert the **Large Knob (No. 2)** and **Flat Washer (No. 35)** into the aligned holes in the **Slide Rail (No. 22)** and tighten.

Figure B



CAUTION!

The **Seat (No. 13)** will glide down when folding the **Slide Rail (No. 22)**!

USING THE MACHINE

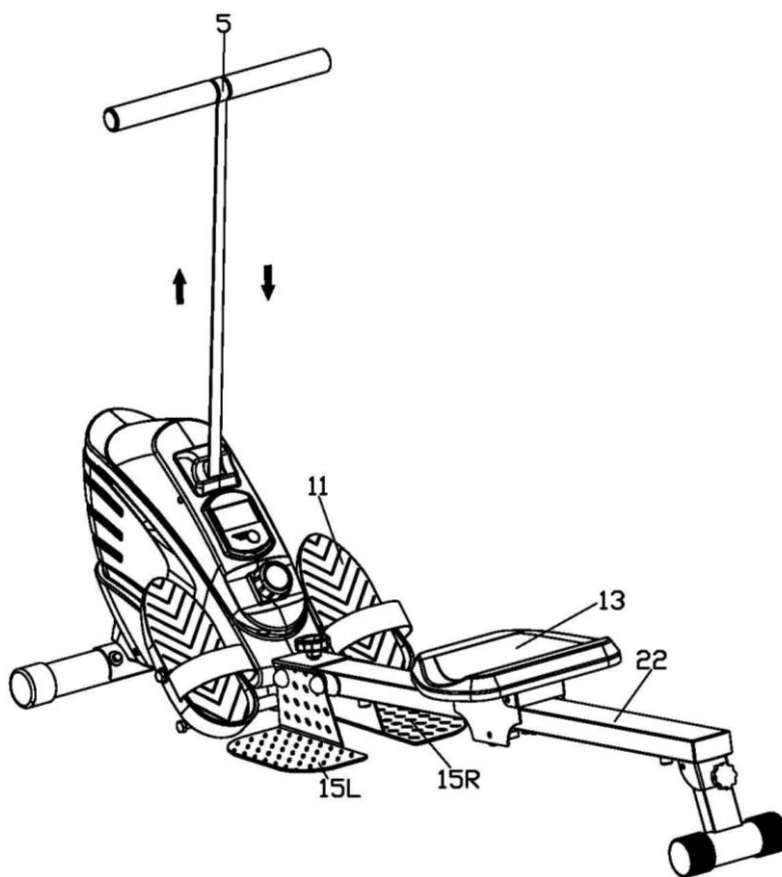
The Dual Function Magnetic Rowing Machine lets you work out in multiple ways. You can use it as a traditional rowing machine or use it to do upper body strength exercises.

When using it as a rowing machine, make sure to put your feet in the **Pedals (No. 11)** and use the straps.

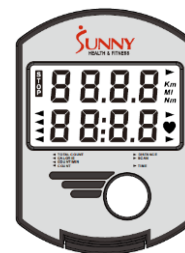
When using it to do upper body exercises, turn the **Pedals (No. 11)** forward, so they are out of the way.

Move the **Seat (No. 13)** towards the middle of the **Slide Rail (No. 22)**.

Stand on the **Foot Plates (No. 15L/R)**. Pull on the **Handlebars (No. 5)** to do the exercises.



METER INSTRUCTIONS



The meter will turn on once the rowing machine is in use.

- MODE**
- Push to select functions.
 - Push and hold for 2 seconds to reset all functional value, except total count.

FUNCTIONS:

1. **SCAN:** When in SCAN, the meter will rotate through the following functions: time, count, total count, calorie, and count/min. Each function will display for 6 seconds.
2. **DISTANCE:** Counts the distance rowed.
3. **TIME:** Counts the rowing time from exercise start to end.
4. **COUNT:** Counts the rowing strokes from start to end.
5. **TOTAL COUNT:** Counts the total rowing strokes from start to end.
6. **CALORIES:** Counts the total calories from rowing start to end.
7. **COUNT/MIN:** Displays current rowing strokes per minute, or the frequency per minute.
8. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:** Press the MODE button or start rowing, and the meter will turn on. After 4 minutes of inactivity, the meter will turn off.

SPECIFICATIONS:

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 6 seconds
	DISTANCE	0:00~99:59MI
	TIME	0:00~99:59(Minute: Second)
	TOTAL COUNT	0~9999
	COLORIES	0.0~999.3Kcal
	COUNT/MIN	0~1200
	COUNT	0~9999
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE- AA or UM-3
OPERATING TEMPERATURE		0° C~+40° C (32° F~104° F)
STORAGE TEMPERATURE		-10° C~+60° C(14° F~168° F)

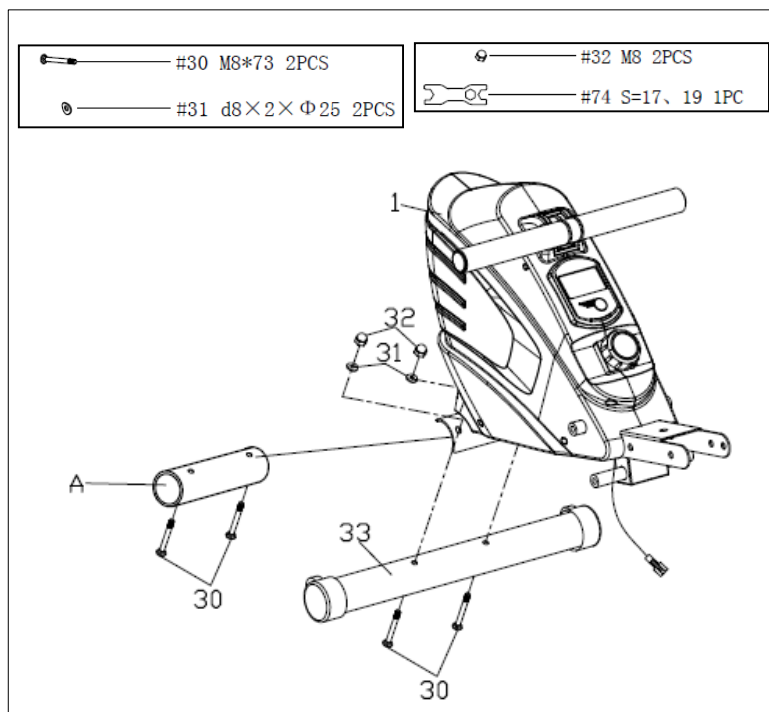
REPLACE THE BATTERIES

This meter uses two AA batteries. If the display appears incorrectly or becomes difficult to read, please install new batteries. Always change both batteries at the same time. Do not mix battery types and do not mix old and new batteries. Dispose the batteries according to your state and regional guidelines.

Version 1.8

INSTRUCCIONES DE ARMADO

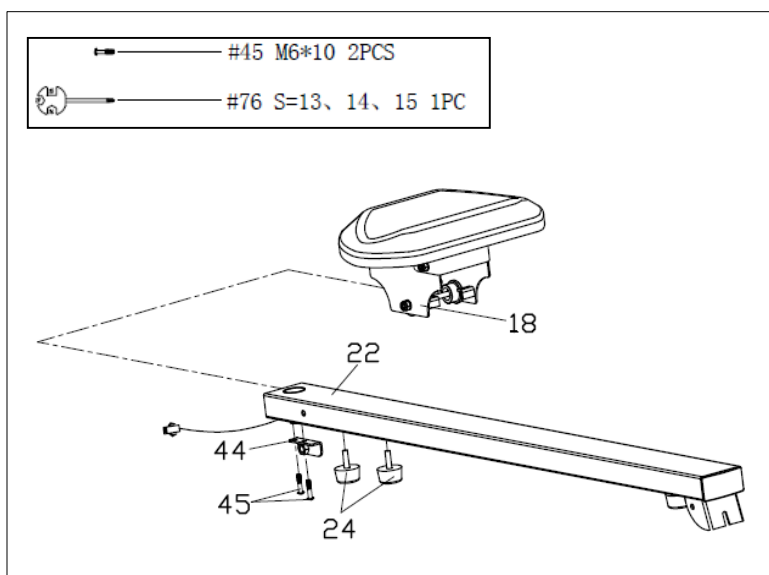
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para asistencia con repuestos o solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 1:

Retire los 2 Pernos de Carrocería (No. 30), los Tubos de Transporte (A), las 2 Arandelas en Arco (No. 31) y las 2 Tuercas Ciegas (No. 32) del Estructura Principal (No. 1) usando Llave (No. 74).

Conecte el Estabilizador Delantero (No.33) a la Estructura Principal (No. 1) con los 2 Pernos de Carrocería (No. 30), las 2 Arandelas en Arco (No. 31) y las 2 Tuercas Ciegas (No. 32) usando la Llave (No. 74)

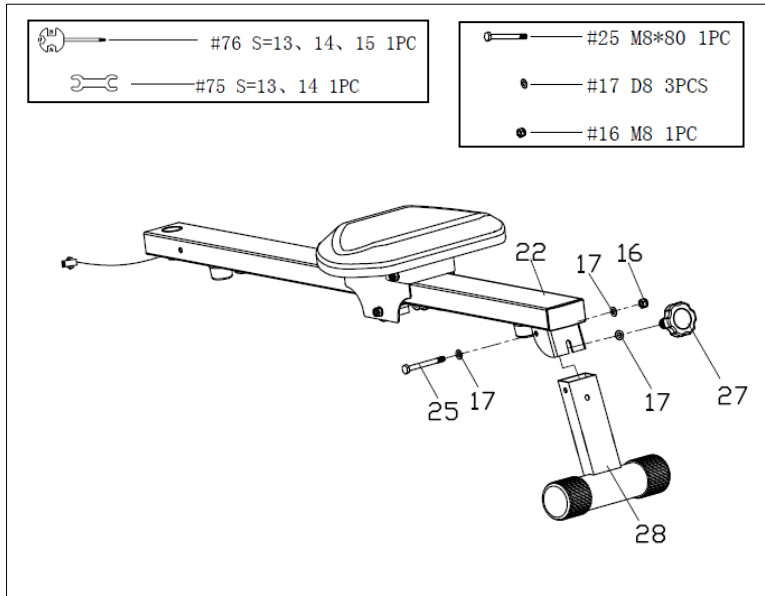


PASO 2:

Retire los 2 Tapones (No. 24) y los 2 Tornillos (No. 45) del Riel de Deslizamiento (No. 22), inserte el Soporte de Asiento (No. 18) en el Riel de Deslizamiento (No. 22) y ajuste el 2 Tapones (No. 24) en el Riel de Deslizamiento (No. 22).

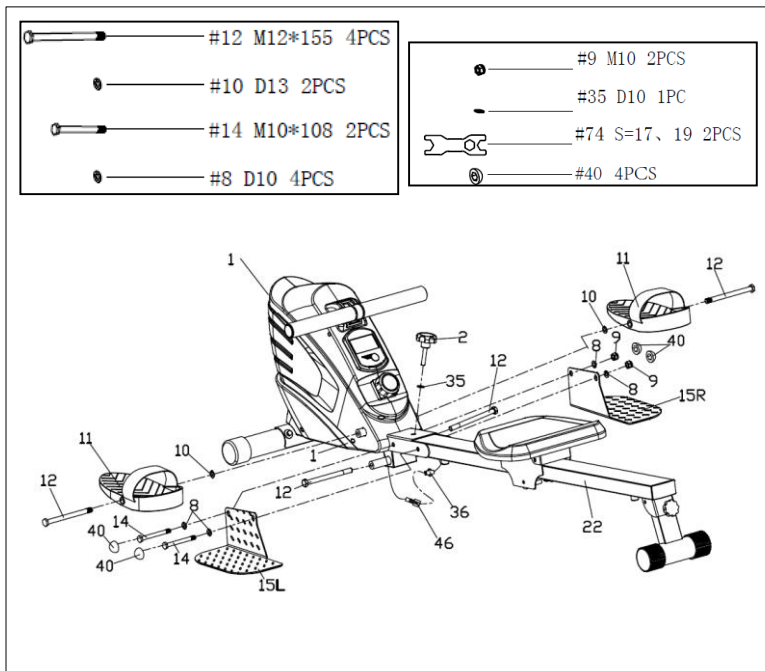
Fije la Placa (No. 44) al Riel de Deslizamiento (No. 22) con 2 Tornillos (No. 45) usando la Llave Inglesa (No. 76).

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para asistencia con repuestos o solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 3:

Conecte la **Estructura de Soporte (No. 28)** al **Riel de Deslizamiento (No. 22)** con el **Perno Hexagonal (No. 25)**, las 2 **Arandelas Planas (No. 17)** y la **Tuerca de Nylon (No. 16)** usando **Llave (No. 75)** y **Llave Inglesa (No. 76)**. Fíje y aprieta con la **Perilla Pequeña (No. 27)** y la **Arandela Plana (No. 17)**.

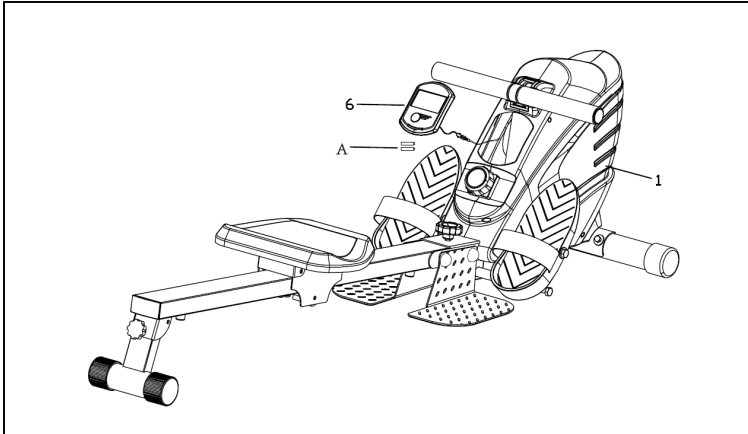


PASO 4:

Conecte el **Cable de Conexión (No. 46)** al **Cable del Sensor (No. 36)**, luego fije el **Riel de Deslizamiento (No. 22)** y los **Reposapiés (No. 15 L/R)** a la **Estructura Principal (No. 1)** con 2 **Pernos Hexagonales (No. 14)**, 4 **Arandelas Planas (No. 8)**, **Perilla Grande (No. 2)**, **Arandela Plana (No. 35)** y 2 **Tuercas de Nylon (No. 9)** usando **Llave (No. 74)**. Cubra con 4 **Tapas (No. 40)**.

Pase los 4 **Pernos Hexagonales (No. 12)** a través de los **Pedales (No. 11)** y 2 **Arandelas Planas (No. 10)** a la **Estructura Principal (No. 1)**. Ajuste con la **Llave (No. 74)**.

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para asistencia con repuestos o solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 5:

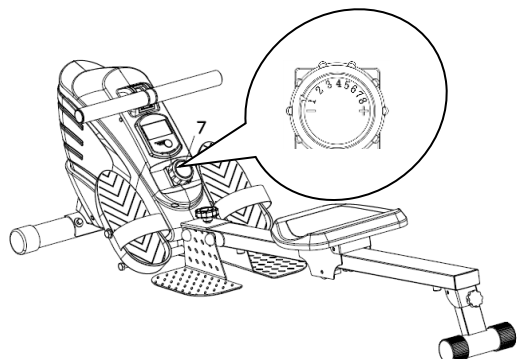
El **Medidor (No. 6)** usa 2 baterías AA (A) (incluidas).

Empuje la lengüeta en la parte inferior del **Medidor (No. 6)** hacia arriba ligeramente y retire el **Medidor (No. 6)** del **Estructura Principal (No. 1)**. Instale 2 baterías (A) en el compartimiento de la batería en la parte posterior del **Medidor (No. 6)**. Vuelva a colocar el **Medidor (No. 6)** en el **Estructura Principal (No. 1)**. Escuchará un clic cuando el **Medidor (No. 6)** esté nuevamente en su lugar.

¡El armado está completo!

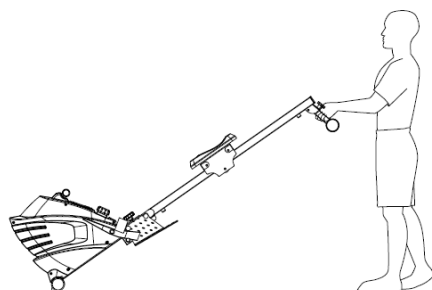
GUÍA DE AJUSTE

¡PRECAUCIÓN! Las piezas móviles, como el asiento, pueden aplastarse y cortarse. ¡Mantenga las manos alejadas del riel deslizante durante el uso!



AJUSTE DE LA RESISTENCIA

Gire el **Control de Tensión (No. 7)** *hacia la derecha* para aumentar el nivel de resistencia. Gire el **Control de Tensión (No. 7)** *hacia la izquierda* para disminuir el nivel de resistencia.



MOVIENDO LA MÁQUINA

Para mover la máquina, levante el estabilizador trasero hasta que las ruedas de transporte del **Estabilizador Delantero (No. 33)** toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, puede transportar la remadora a la ubicación deseada con facilidad.

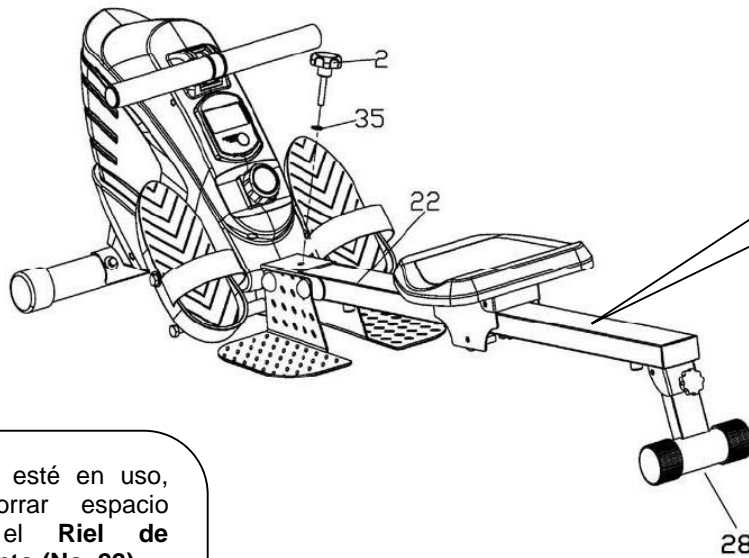


AJUSTE DE LA CORREA DE PEDAL

La correa del pedal es ajustable y puede personalizarse para adaptarse al tamaño del pie del usuario.

CÓMO PLEGAR Y DESPLEGAR LA MÁQUINA

Figura A



¡PRECAUCIÓN!

Muévase con precaución cuando pliegue verticalmente el **Riel de Deslizamiento (No. 22)** ya que su cabeza puede tocar el **Estructura de Soporte (No. 28)**.

Cuando no esté en uso, puede ahorrar espacio doblando el **Riel de Deslizamiento (No. 22)**.

Destornille la **Perilla Grande (No. 2)** y la **Arandela Plana (No. 35)**. (Figura A)

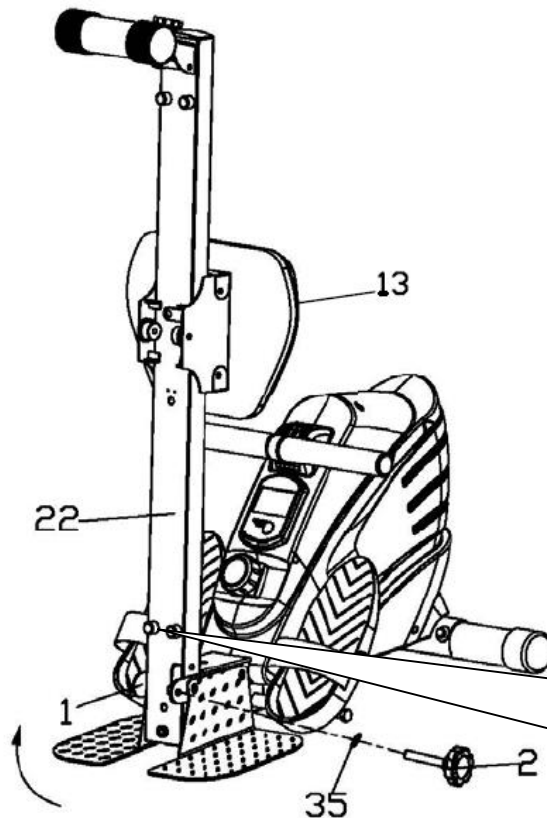
Doble el **Arandela Plana (No. 17)** a un ángulo vertical. (Figura B)

NOTA DE SEGURIDAD: El **Asiento (No. 13)** se deslizará hacia abajo al plegar el **Riel de Deslizamiento (No. 22)**.

Sostenga el **Asiento (No. 13)** y luego doble el **Riel de Deslizamiento (No. 22)** hacia arriba. Baje el asiento hasta el fondo.

Inserte la **Perilla Grande (No. 2)** y la **Arandela Plana (No. 35)** en los orificios alineados en el **Riel de Deslizamiento (No. 22)** y apriete.

Figura B



¡PRECAUCION!

El **Asiento (No. 13)** se deslizará hacia abajo al plegar el **Riel de Deslizamiento (No. 22)**.

CÓMO USAR LA MÁQUINA

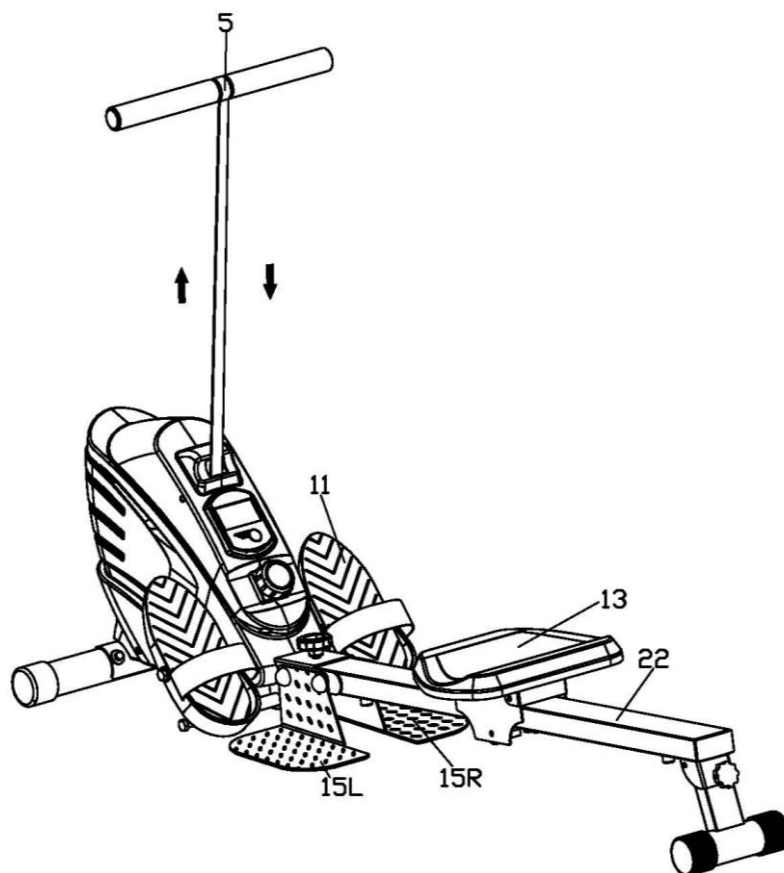
La Remadora Magnética con Función Doble le permite entrenar de múltiples maneras. Puede usarla como una máquina de remo tradicional o usarla para hacer ejercicios de fuerza de la parte superior del cuerpo

Cuando la use como una máquina de remo, asegúrese de poner los pies en los **Pedales (No. 11)** y usar las correas.

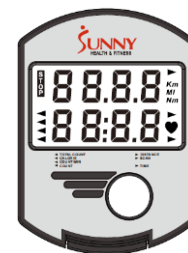
Cuando la use para hacer ejercicios para la parte superior del cuerpo, gire los **Pedales (No. 11)** hacia adelante, de modo que no estorben.

Mueva el **Asiento (No. 13)** hacia el centro del **Riel de Deslizamiento (No. 22)**.

Párese en los **Reposapiés (No. 15L/R)**. Tire de los **Manubrios (No. 5)** para hacer los ejercicios.



INSTRUCCIONES DEL MEDIDOR



El medidor se enciende una vez que la máquina de remo está en uso.

- MODE (MODO)** - Empuja para seleccionar funciones.
- Mantenga pulsado durante 2 segundos para reiniciar todos los valores funcionales, menos el conteo total.

FUNCIONES

- 1. SCAN (ESCANEEO):** Cuando esté en SCAN (ESCANEEO), el medidor alternará entre de las siguientes funciones: tiempo, conteo, conteo total, calorías y conteo/min. Cada función se mostrará durante 6 segundos.
- 2. DISTANCE (DISTANCIA):** Cuenta la distancia que se remó.
- 3. TIME (TIEMPO):** Cuenta el tiempo que se remó desde el principio hasta el final del ejercicio.
- 4. COUNT (CONTEO):** Cuenta los movimientos de remo de principio a fin.
- 5. TOTAL COUNT (CONTEO TOTAL):** Cuenta el total de movimientos de remo de principio a fin.
- 6. CALORIES (CALORÍAS):** Cuenta las calorías totales desde el principio hasta el final del ejercicio de remo.
- 7. COUNT/MIN (CONTEO/MIN):** Muestra los movimientos de remo actuales por minuto o la frecuencia por minuto.
- 8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP (ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICOS E INICIO/DETENCIÓN AUTOMÁTICOS):** Presione el botón MODE o comience a remar, y el medidor se encenderá. Después de 4 minutos de inactividad, el medidor se apagará.

ESPECIFICACIONES:

FUNCIÓN	ESCANEEO AUTOMÁTICO	Cada 6 segundos
	DISTANCIA	0:00~99:59 MIN
	TIEMPO	0:00~ 99:59 (minuto:segundo)
	CONTEO TOTAL	0~9999
	CALORÍAS	0.0~999.3 Kcal
	CONTEO/MIN	0~1200
	CONTEO	0~9999
	PULSO (si tiene)	40-240 BPM (latidos por minuto)
TIPO DE PILA	2 pilas AA o UM-3	
TEMPERATURA DE OPERACIÓN	0 ° C~+40 °C (32 °F~104 °F)	
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO	-10 ° C~+60 °C (14 °F~168 °F)	

REEMPLAZO DE LAS PILAS

Este medidor utiliza dos pilas AA. Si la pantalla aparece de forma incorrecta o resulta difícil de leer, instale pilas nuevas. Siempre cambie ambas pilas al mismo tiempo. No mezcle tipos de pilas y no mezcle pilas viejas y nuevas. Deseche las pilas de acuerdo con las regulaciones estatales y regionales.

CONNECT WITH US

FOR FITNESS ARTICLES, VIDEOS & WORKOUTS

SUNNYHEALTHFITNESS.COM/SIGNUP



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT

