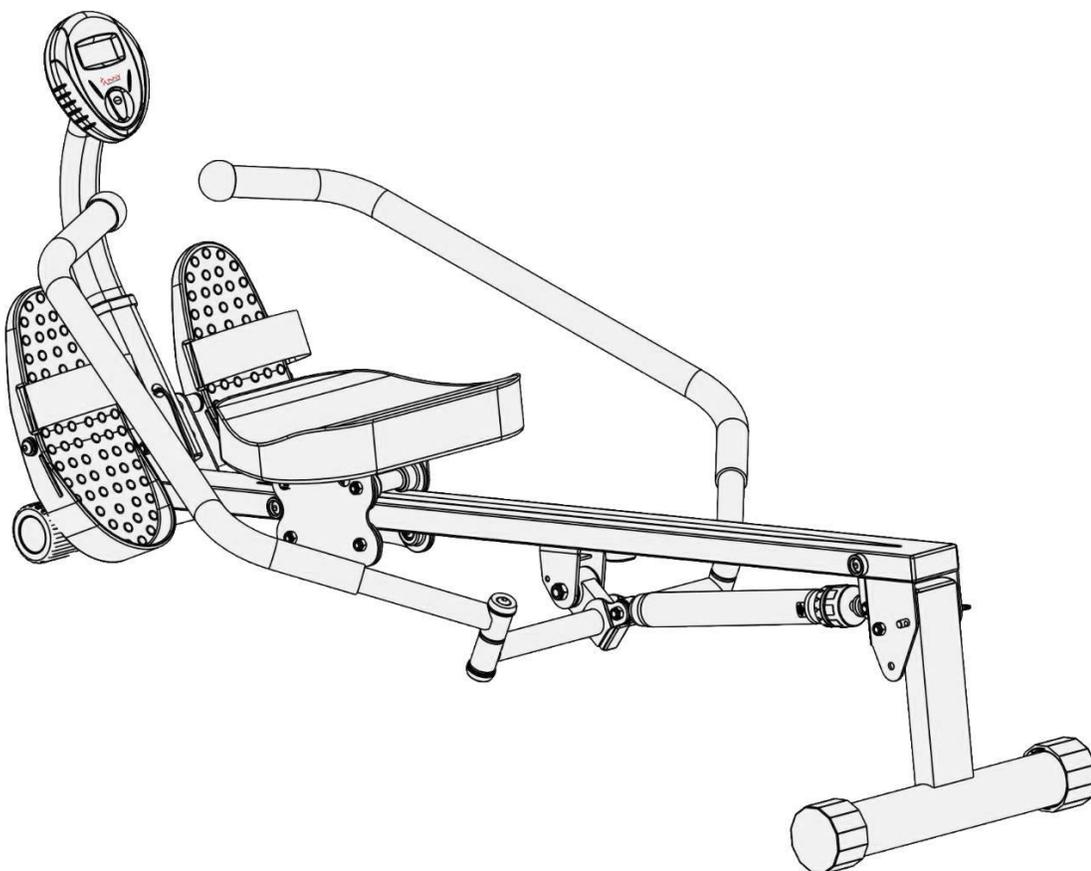




Remadora con Movimiento Completo de Brazos

MANUAL DEL USUARIO

SF-RW1410



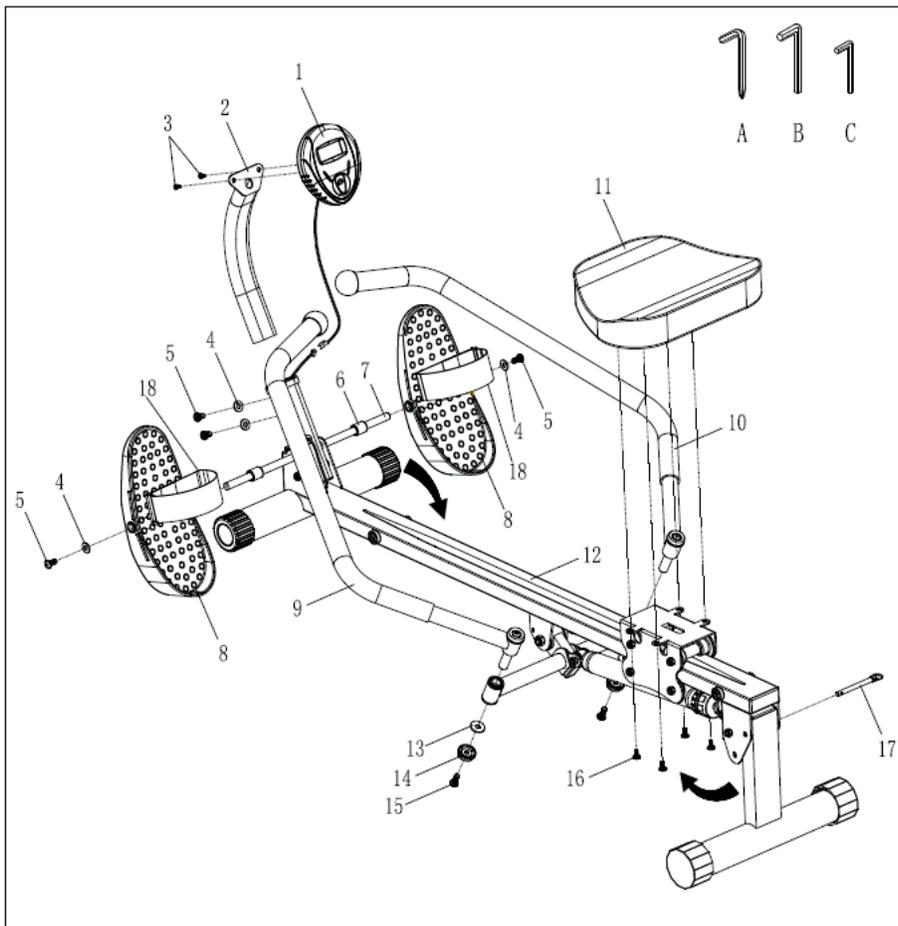
IMPORTANTE: Lea detenidamente todas las instrucciones antes de usar este producto. Conserve el manual del propietario para referencia futura. Para Servicio al cliente, comuníquese a: support@sunnyhealthfitness.com

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 un 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 un medicamento que afecte 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, extrema 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 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. Se recomienda lubricar todas las piezas móviles mensualmente.
7. 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.
8. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
9. No coloque los dedos ni objetos en las piezas móviles del equipo de ejercicios.
10. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 220 libras.
11. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
12. 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.
13. ¡Este equipo está diseñado para el uso exclusivo en la casa y en interiores! No es para uso comercial.

LISTA DE PIEZAS



| NO. | Parts | QTY |
|-----|-------|-----|
| 1 | | 1 |
| 2 | | 1 |
| 3 | | 2 |
| 4 | | 4 |
| 5 | | 4 |
| 6 | | 2 |
| 7 | | 1 |
| 8 | | 2 |
| 9 | | 1 |
| 10 | | 1 |
| 11 | | 1 |
| 12 | | 1 |
| 13 | | 2 |
| 14 | | 2 |
| 15 | | 2 |
| 16 | | 4 |
| 17 | | 1 |
| 18 | | 2 |
| A | S6 | 1 |
| B | S6 | 1 |
| C | S4 | 1 |

CONTENIDO DEL PAQUETE

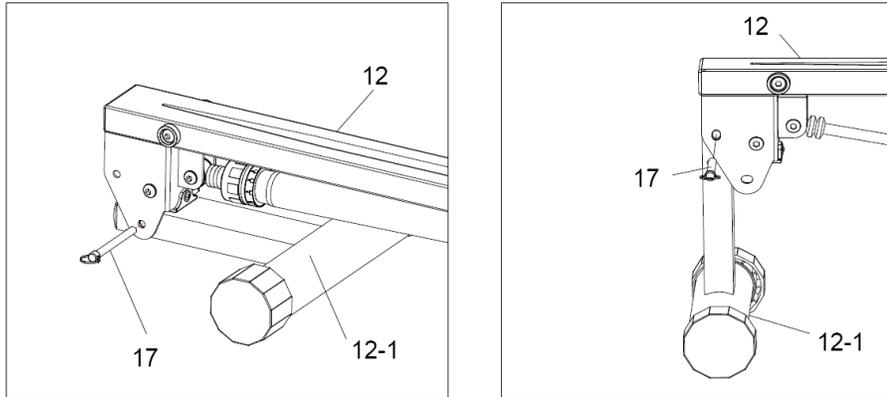


- Estructura principal (1 pieza)
- Bandas de pedal (2 piezas)
- Arandelas (2 piezas)
- Tubo de pedal (1 pieza)
- Tornillos (2pcs)
- Herramientas (3 piezas)

- Pedales (2 piezas)
- Medidor (1 pieza)
- Brazos de remo (2 piezas)
- Tubo de soporte (1 pieza)
- Cojín del asiento (1 pieza)
- Tapas (2 piezas)

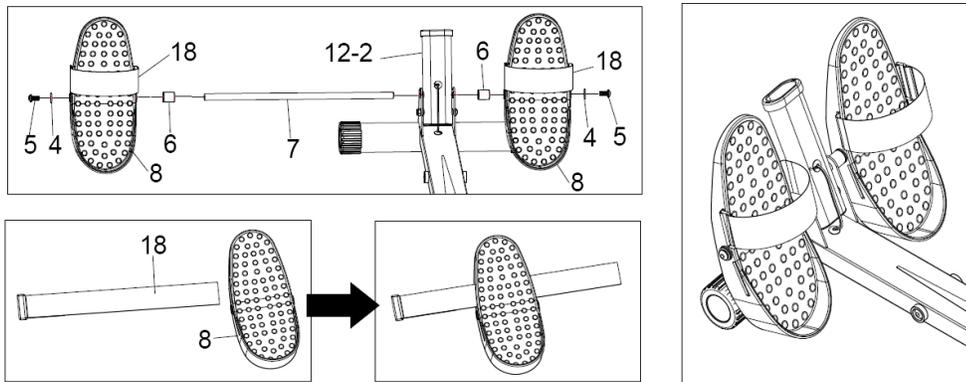
INSTRUCCIONES DE ARMADO

1. Retire la clavija (n.º 17) para desdoblar el tubo de soporte trasero (n.º 12-1). Vuelva a insertar la clavija (n.º 17) para fijar el tubo trasero.



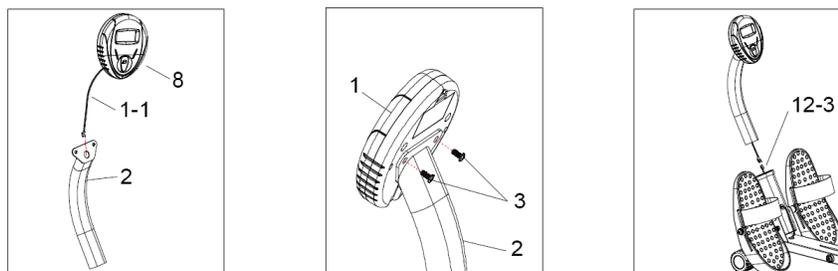
2. Retire los pernos (n.º 5), las arandelas (n.º 4) y las piezas de separación (n.º 6) que están fijadas en el tubo (n.º 7). Inserte el tubo (n.º 7) a través del tubo de soporte frontal (n.º 12-2). Coloque las **piezas de separación (n.º 6)** en ambos lados antes de fijar los pedales (n.º 8). Con las llaves Allen (#A y #B) asegure los pedales (n.º 8) con 1 arandela (n.º 4) y 1 tornillo (n.º 5) en cada lado (como se muestra en la imagen inferior). Inserte la banda del pedal (n.º 18) por el pedal (n.º 8) y realice los ajustes necesarios de la banda.

| | | |
|---|----|--|
| A | S6 | |
| B | S6 | |

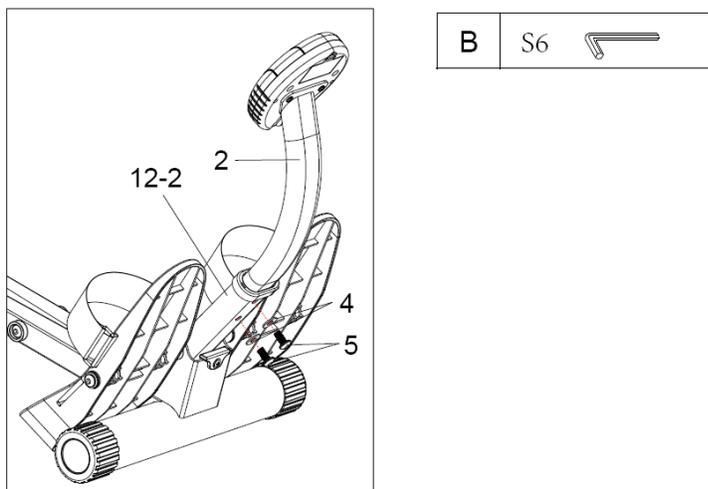


3. Inserte el medidor de alambre (n.º 1-1) a través del tubo de soporte (n.º 2). Luego, fije el medidor (n.º 1) a la parte superior del tubo de soporte (n.º 2) con 2 tornillos (n.º 3). Asegure los tornillos (n.º 3) con la llave Allen (#A) y fije el alambre del tubo de soporte (n.º 12-3) con el alambre del medidor (n.º 1-1).

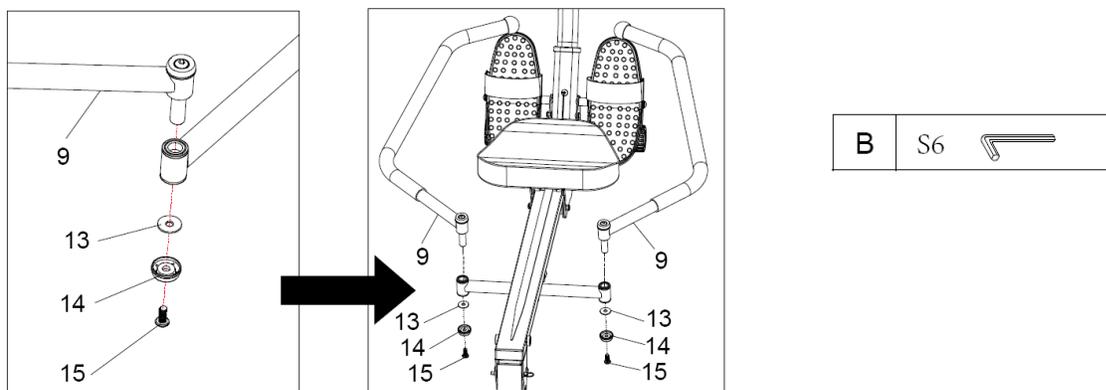
| | | |
|---|----|--|
| A | S6 | |
|---|----|--|



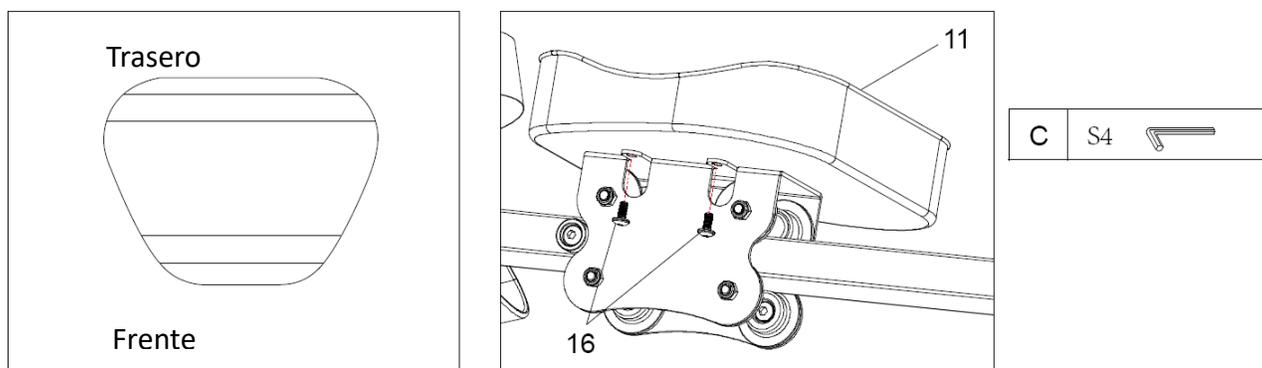
4. Inserte el tubo de soporte (n.º 2) en el tubo de soporte frontal (n.º 12-2). Alinee los agujeros y asegure los tubos juntos mediante 2 arandelas (n.º 4) y 2 tornillos (5). Ajuste con la llave Allen (#B).



5. Ensamble la barra de remo izquierda (n.º 9) en la estructura principal (n.º 12) con una arandela (n.º 13), tapa (n.º 14) y tornillo (n.º 15). Ajuste con la llave Allen (#B). Utilice estas mismas instrucciones para fijar la barra derecha de remo (n.º 10) en el bastidor principal (n.º 12).

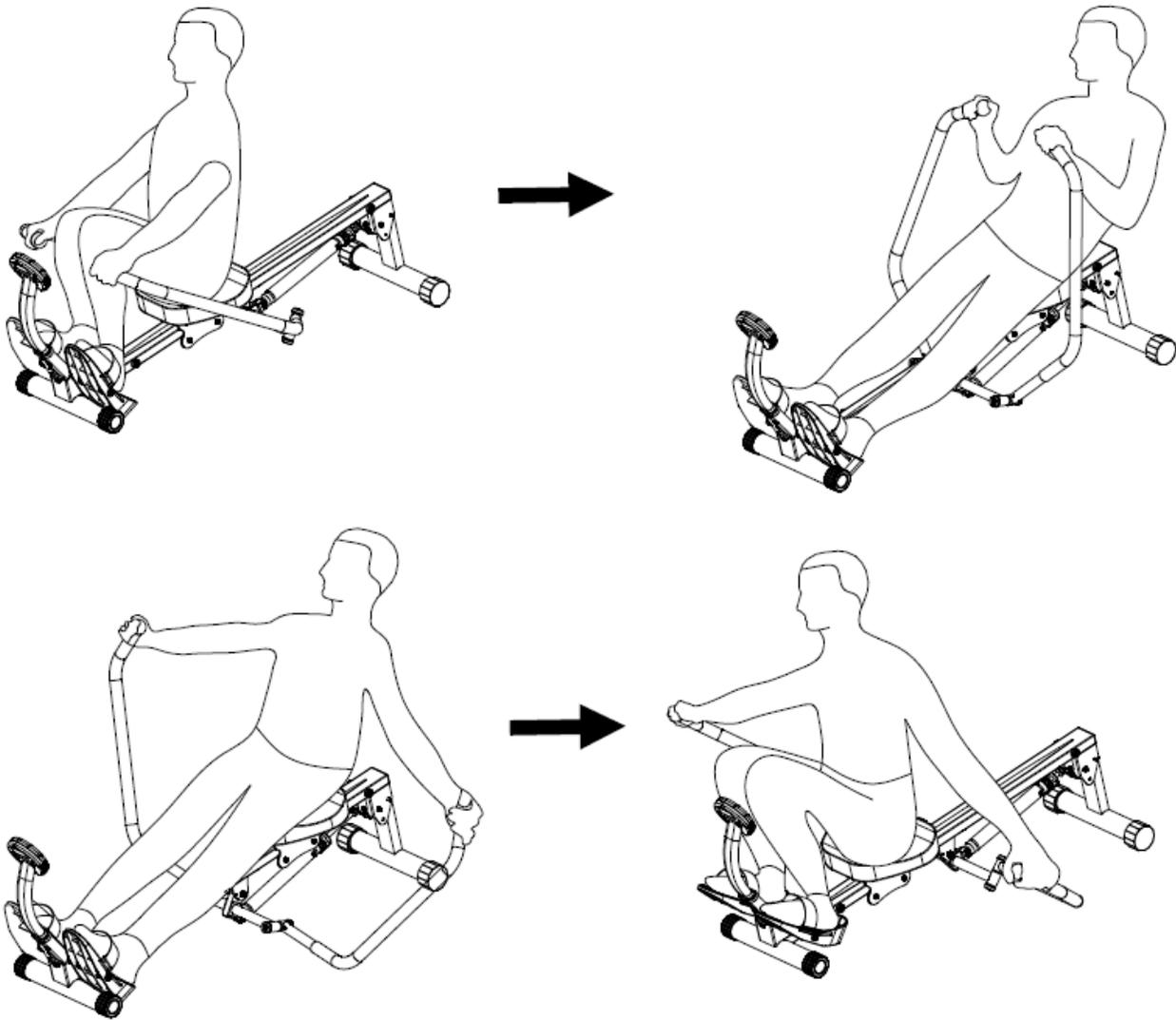
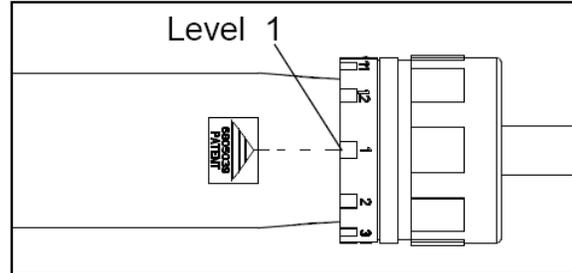


6. Fije el cojín del asiento (n.º 11) en la estructura principal (n.º 12) con 4 tornillos (n.º 16) y ajústelo con la llave Allen (#C).



INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

NOTA: Para ajustar el nivel de tensión, simplemente gire la perilla de ajuste en el cilindro hasta el nivel deseado. Los niveles de tensión van desde nivel 1 al nivel 12. El nivel 1 significa menor resistencia.



¡ADVERTENCIA!



No ajuste los niveles de tensión mientras opera la máquina. ¡Mantenga las manos alejadas dado que las piezas móviles pueden causar lesiones corporales graves!

INSTRUCCIONES DEL MONITOR

ESPECIFICACIONES:

TIEMPO-----00:00-99:59 MIN: SEG
CONTEO -----0-9999
CALORÍAS-----0,0-999,9 KCAL
CONTEO TOTAL----- 0-9999

BOTÓN MODE:

Presione y suelte el botón MODE para seleccionar la pantalla de especificación deseada. Mantenga pulsado el botón MODE durante 3 segundos para reiniciar las opciones TIME (tiempo), COUNT (conteo) y CALORIES (calorías) de nuevo a cero. No se puede reiniciar TOTAL COUNT (conteo total) a menos que retire las baterías.

FUNCIONES:

ESCANEО: Pulse el botón "MODE" para seleccionar Scan (escaneo). Esta función mostrará todas las especificaciones de manera repetitiva y alternativa (en el siguiente orden).

TM (TIME): Muestra el tiempo total transcurrido en su entrenamiento actual.

CNT (COUNT): Acumula automáticamente los conteos totales de remo de entrenamiento actual.

CAL (CALORIE): Indica el índice de calorías quemadas por hora.

T-CNT (TOTAL COUNT): Acumula automáticamente el conteo total de todo el entrenamiento a partir de la primera sesión de entrenamiento.

Batería: El medidor funciona con dos pilas AAA. Si la pantalla parece inadecuada o se lee con dificultad, intente instalar baterías nuevas antes de contactar con nuestro servicio al cliente.

