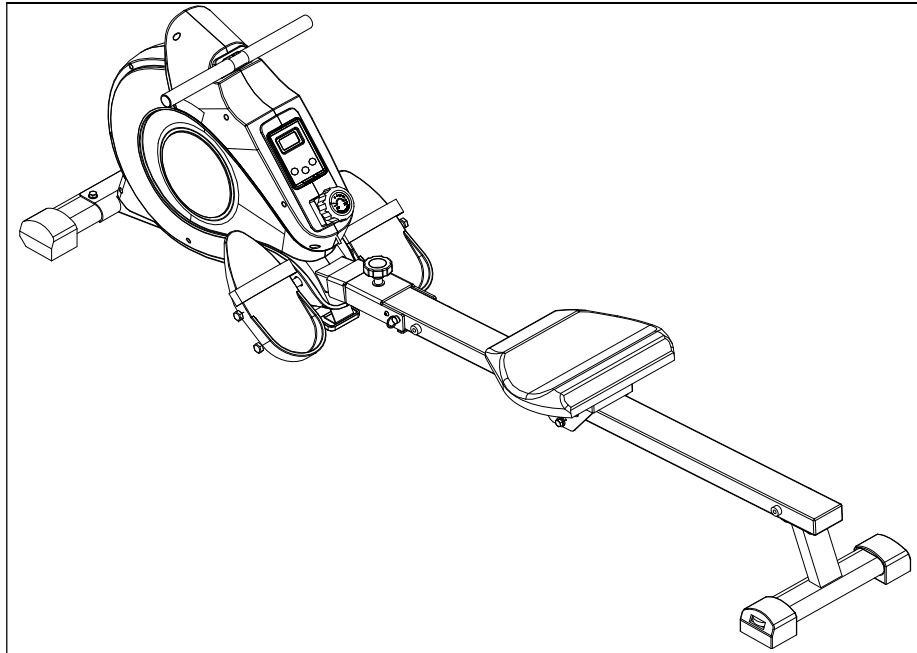




# MAGNETIC ROWING MACHINE

## SF-RW5515

### USER MANUAL



English, Page9 ~ 14

**IMPORTANT!** Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions. Your satisfaction is very important to us, **PLEASE DO NOT RETURN UNTIL YOU HAVE CONTACTED US:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Español, Page 15 ~ 20

**¡IMPORTANTE!** Conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **NO DEVUELVA HASTA HABERNOS CONTACTADO:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ó 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

Français, Page21 ~ 26

**IMPORTANT!** Veuillez conserver le manuel du propriétaire pour les instructions de réglage et d'entretien. Votre satisfaction est très importante pour nous, **VEUILLEZ NE PAS EFFECTUER DE RETOUR AVANT DE NOUS AVOIR CONTACTÉ :** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou 1- 877 – 90SUNNY (877-907-8669).

Deutsch, Seite 27 ~ 32

**WICHTIG!** Bitte bewahren Sie das Benutzerhandbuch für Wartungs- und Einstellanweisungen auf. Ihre Zufriedenheit ist besonders wichtig für uns, **BITTE SCHICKEN SIE DAS PRODUKT NICHT ZURÜCK, EVOR SIE SICH MIT UNS IN VERBINDUNG GESETZT HABEN:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



WWW.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 2 feet (60 CM) 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 250 pounds (110KG).
10. This equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. Your product is intended for use in cool and 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 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 de manera incorrecta o excesiva 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 aliento, 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 (60 CM) 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 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 250 libras (110KG).
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 usarse 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 uso interior; no es para uso comercial.

## **INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES**

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Pour votre santé et votre sécurité, veuillez utiliser correctement cet appareil. Il est important de lire entièrement le présent manuel avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser. L'utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'appareil est correctement assemblé, entretenu et utilisé. Il vous incombe de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil soient informés de tous les avertissements et précautions.

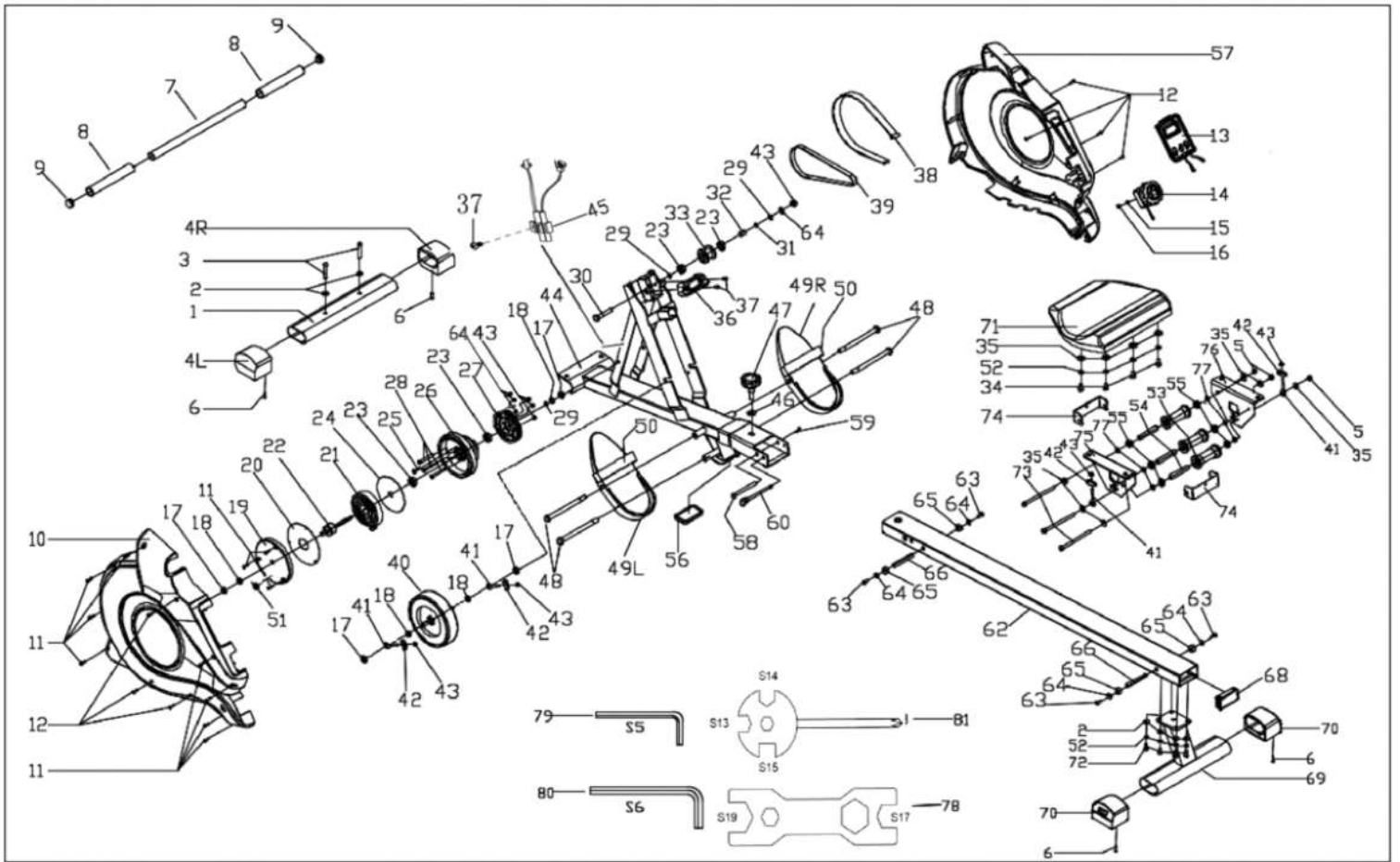
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez conscient des signaux de votre corps. Des exercices incorrects ou excessifs peuvent nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, pouls irrégulier, essoufflement, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil. L'appareil est conçu pour l'utilisation exclusive par des adultes.
4. Utilisez l'appareil sur une surface dure, plane et de niveau, avec une protection pour votre parquet ou tapis. Pour un usage sûr, l'appareil doit disposer d'au moins 60 cm (2 pi) d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil. La sécurité de l'appareil ne peut être entretenue qu'à condition de régulièrement vérifier l'absence de dommages ou d'usure.
6. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou du contrôle de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, arrêtez immédiatement d'utiliser l'équipement et n'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l'appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l'appareil.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 110 kg (250lb).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement; Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale.

## **WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE**

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und Gesundheit verwenden Sie dieses Gerät bitte ordnungsgemäß. Es ist wichtig, diese gesamte Bedienungsanleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Sie sind dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.

1. Vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie einen dieser Zustände bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Kinder und Haustiere dürfen nicht in der Nähe des Geräts sein. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät ringsum mindestens 60 cm (2 ft) Freiraum haben.
5. Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.
6. Verwenden Sie das Gerät immer entsprechend den Angaben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche vom Gerät während des Trainings hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein. In diesem Fall sollten Sie es erst dann wieder in Betrieb nehmen, wenn das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie bei der Benutzung des Gerätes geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Gerätes.
9. Die maximale Gewichtsbelastbarkeit dieser Einheit beträgt 110kg (250 Pfund).
10. Dieses Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
11. Um Personenschäden und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, ist ein ordnungsgemäßes Hochheben und Transportieren erforderlich.
12. Ihr Produkt ist für den Einsatz unter kühlen und trockenen Bedingungen bestimmt. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Räumen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
13. Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt; es ist nicht für die gewerbliche Nutzung bestimmt.

# EXPLODED DIAGRAM



## PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.	No.	Description	Spec.	Qty.
1	Front Stabilizer		1	42	Adjusting U Seat	30*10*1.5	4
2	Washer	d8*Φ16*1.5	6	43	Nut	M6*H6*S10	8
3	Screw	M8*55*20*S6	2	44	Main Frame		1
4L/R	End Cap (Left / Right)		2	45	Sensor Wire		1
5	Nut	M8*H7.5*S13	3	46	Washer	d12*Φ24*2	1
6	Screw	ST4.2*25*Φ10.5	4	47	Knob	M12	1
7	Handlebar		1	48	Bolt	M12*Φ12.5*160*S19	4
8	Foam Grip	Φ26*3*215	2	49L/R	Pedal L/R		2
9	End Cap	Φ28*15	2	50	Pedal Strap		2
10	Left Belt Cover		1	51	Magnet	Φ15*7	1
11	Screw	ST4.2*19*Φ8	11	52	Spring Washer	d8	8
12	Screw	ST4.2*16*Φ8	7	53	Wheel	Φ40*92	3
13	Computer		1	54	Casing Pipe for Idler Wheel	Φ13*Φ8*78	3
14	Tension Control Knob		1	55	Bearing	608Z	6
15	Washer	D5	1	56	Rubber Pad		1
16	Screw	M5	1	57	Right Belt Cover		1
17	Nut	M10*1*H8*S15	4	58	Bolt	Φ10*95*M6*25	1
18	Nut	M10*1*H5*S17	4	59	Screw	M6*16*S5	1
19	Cover for Mesh Belt Wheel	Φ149*14	1	60	Pull Pin	Φ8*100*105	1
20	Outer PC Board		1	61	N/A		
21	Volute Spring		1	62	Sliding Rail		1
22	Axle for Mesh Belt Wheel		1	63	Screw	M6*16*Φ12	4
23	Bearing	6000-ZZ	4	64	Washer	d6*Φ12*1	8
24	PC Board		1	65	Limit Mat	Φ33*Φ8*13	4
25	Bolt	M5*45*Φ4.8	1	66	Limit Axle	Φ12*80*M6	2
26	Mesh Belt Wheel	Φ145	1	67	N/A		
27	Belt Wheel	Φ104	1	68	End Cap	J80*40*18	1
28	Bolt	M6*55*S10	3	69	Rear Support		1
29	Circlip	d10	3	70	End Cap		2
30	Bolt	M6*55*15*S10	1	71	Seat	DDPU986	1
31	Wave Washer	Φ13.5*Φ10.2*0.4	1	72	Screw	M8*20*S6	4
32	Spacer	Φ10*Φ6.1*40	1	73	Bolt	M8*125*15*S14	3
33	Mesh Belt Pulley	Φ45*35	1	74	U Shape Bracket		2
34	Screw	M8*20*S6	4	75	Left Seat Supporting Board		1
35	Washer	d8*Φ20*1.5	10	76	Right Seat Supporting Board		1
36	Handlebar Seat		1	77	Spacer	d8*Φ15*4	6
37	Screw	M5*10*Φ10	3	78	Spanner	S17-19	1
38	Mesh Belt	t1.5*22*2270	1	79	Allen Wrench	S5	1
39	Belt	6PJ250	1	80	Allen Wrench	S6	1
40	Inertial Wheel	Φ176	1	81	Spanner	S13-14-15	1
41	Adjusting Screw	M6*40*Φ10*2.5	4				

## LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Espec.	Cant.	n.º	Descripción	Espec.	Cant.
1	Estabilizador Delantero		1	42	Soporte Forma U	30*10*1.5	4
2	Arandela	d8*Φ16*1.5	6	43	Tuerca	M6*H6*S10	8
3	Tornillo	M8*55*20*S6	2	44	Estructura Principal		1
4L/R	Tapón (Izq/Der)		2	45	Cable del Sensor		1
5	Tuerca	M8*H7.5*S13	3	46	Arandela	d12*Φ24*2	1
6	Tornillo	ST4.2*25*Φ10.5	4	47	Perilla	M12	1
7	Manubrio		1	48	Perno	M12*Φ12.5*160*S19	4
8	Agarre de Espuma	Φ26*3*215	2	49L/R	Pedal Izq/Der		2
9	Tapón	Φ28*15	2	50	Correa de Pedal		2
10	Cubierta Izquierda de Correa		1	51	Imán	Φ15*7	1
11	Tornillo	ST4.2*19*Φ8	11	52	Arandela de Presión	d8	8
12	Tornillo	ST4.2*16*Φ8	7	53	Rueda	Φ40*92	3
13	Computadora		1	54	Eje para Rueda Loca	Φ13*Φ8*78	3
14	Perilla de Control de Tensión		1	55	Cojinete	608Z	6
15	Arandela	D5	1	56	Almohadilla de Goma		1
16	Tornillo	M5	1	57	Cubierta Derecha de Correa		1
17	Tuerca	M10*1*H8*S15	4	58	Perno	Φ10*95*M6*25	1
18	Tuerca	M10*1*H5*S17	4	59	Tornillo	M6*16*S5	1
19	Cubierta para Rueda de Malla	Φ149*14	1	60	Clavija	Φ8*100*105	1
20	Placa Base de PC Externo		1	61	N/A		
21	Muelle de Voluta		1	62	Riel Deslizante		1
22	Eje para Rueda de Malla		1	63	Tornillo	M6*16*Φ12	4
23	Cojinete	6000-ZZ	4	64	Arandela	d6*Φ12*1	8
24	Placa Base de PC		1	65	Tope de Límite	Φ33*Φ8*13	4
25	Perno	M5*45*Φ4.8	1	66	Eje de Tope de Límite	Φ12*80*M6	2
26	Rueda de Malla	Φ145	1	67	N/A		
27	Rueda de Correa	Φ104	1	68	Tapón	J80*40*18	1
28	Perno	M6*55*S10	3	69	Soporte Trasero		1
29	Anillo de Seguridad	d10	3	70	Tapón		2
30	Perno	M6*55*15*S10	1	71	Asiento	DDPU986	1
31	Arandela	Φ13.5*Φ10.2*0.4	1	72	Tornillo	M8*20*S6	4
32	Espaciador	Φ10*Φ6.1*40	1	73	Perno	M8*125*15*S14	3
33	Polea para Correa de Malla	Φ45*35	1	74	Soporte Forma U		2
34	Tornillo	M8*20*S6	4	75	Soporte Izquierdo de Asiento		1
35	Arandela	d8*Φ20*1.5	10	76	Soporte Derecho de Asiento		1
36	Soporte de Manubrio		1	77	Espaciador	d8*Φ15*4	6
37	Tornillo	M5*10*Φ10	3	78	Llave Inglesa	S17-19	1
38	Correa de Malla	t1.5*22*2270	1	79	Llave Allen	S5	1
39	Correa	6PJ250	1	80	Llave Allen	S6	1
40	Rueda de Inercia	Φ176	1	81	Llave Inglesa	S13-14-15	1
41	Tornillo de Ajuste	M6*40*Φ10*2.5	4				

## LISTE DES ÉLÉMENTS

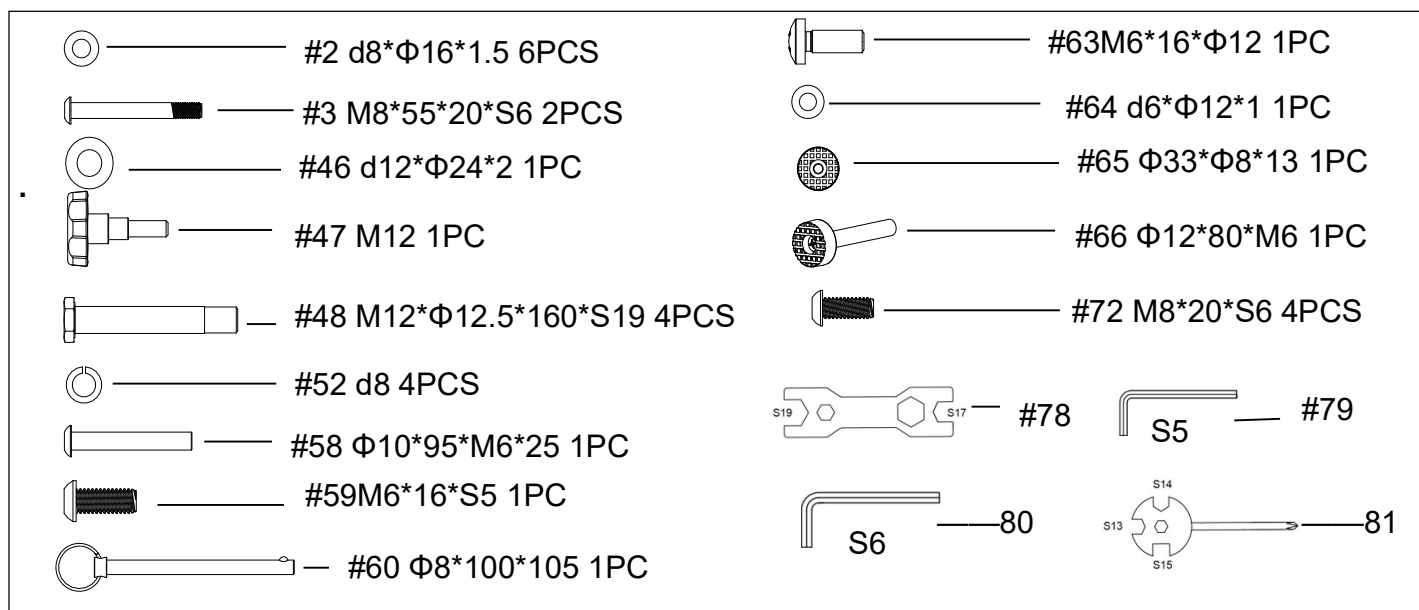
N°	Description	Spécification	QTÉ	N°	Description	Spécification	QTÉ
1	Stabilisateur Avant		1	42	Support En U	30*10*1.5	4
2	Rondelle	d8*Φ16*1.5	6	43	Écrou	M6*H6*S10	8
3	Vis	M8*55*20*S6	2	44	Cadre Principal		1
4L/R	Embout D'extrémité L/R		2	45	Câble du Capteur		1
5	Écrou	M8*H7.5*S13	3	46	Rondelle	d12*Φ24*2	1
6	Vis	ST4.2*25*Φ10.5	4	47	Bouton	M12	1
7	Guidon		1	48	Boulon	M12*Φ12.5*160*S19	4
8	Poignée en Mousse	Φ26*3*215	2	49L/R	Pédale D/G		2
9	Embout	Φ28*15	2	50	Sangle de Pédale		2
10	Couverture de Ceinture Gauche		1	51	Aimant	Φ15*7	1
11	Vis	ST4.2*19*Φ8	11	52	Rondelle Élastique	d8	8
12	Vis	ST4.2*16*Φ8	7	53	Roue	Φ40*92	3
13	Ordinateur		1	54	Tuyau de Revêtement de Roue Libre	Φ13*Φ8*78	3
14	Bouton de Contrôle de la Résistance		1	55	Palier	608Z	6
15	Rondelle	D5	1	56	Caoutchouc Pad		1
16	Vis	M5	1	57	Couverture de Ceinture Droite		1
17	Écrou	M10*1*H8*S15	1	58	Boulon	Φ10*95*M6*25	1
18	Écrou	M10*1*H5*S17	4	59	Vis	M6*16*S5	1
19	Couvercle Pour Roue à Courroie	Φ149*14	4	60	Goupille	Φ8*100*105	1
20	Carte de Circuit Imprimé Externe		1	61	S.O.		
21	Ressort en Volute		1	62	Rail de Glissière		1
22	Essieu Pour Roue à Courroie		1	63	Vis	M6*16*Φ12	4
23	Palier	6000-ZZ	4	64	Rondelle	d6*Φ12*1	8
24	Carte de Circuit Imprimé		1	65	Tapis Limite	Φ33*Φ8*13	4
25	Boulon	M5*45*Φ4.8	1	66	Essieu Limite	Φ12*80*M6	2
26	Roue à Mailles	Φ145	1	67	S.O.		
27	Roue de Ceinture	Φ104	1	68	Embout	J80*40*18	1
28	Boulon	M6*55*S10	3	69	Support Arrière		1
29	Anneau de Saut	d10	3	70	Embout		2
30	Boulon	M6*55*15*S10	1	71	Siège	DDPU986	1
31	Rondelle Ondulée	Φ13.5*Φ10.2*0.4	1	72	Vis	M8*20*S6	4
32	Bague D'espacement	Φ10*Φ6.1*40	1	73	Boulon	M8*125*15*S14	3
33	Poulie à Courroie	Φ45*35	1	74	Support En U		2
34	Vis	M8*20*S6	4	75	Support de Siège Gauche		1
35	Rondelle	d8*Φ20*1.5	10	76	Support de Siège Droit		1
36	Siège Guidon		1	77	Bague D'espacement	d8*Φ15*4	6
37	Vis	M5*10*Φ10	3	78	Clé Tricoise	S17-19	1
38	Maille Ceinture	t1.5*22*2270	1	79	Clé Allen	S5	1
39	Ceinture	6PJ250	1	80	Clé Allen	S6	1
40	Roue Inertielle	Φ176	1	81	Clé Tricoise	S13-14-15	1
41	Vis de Réglage	M6*40*Φ10*2.5	4				

## TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge	Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Vorne Stabilisator		1	42	U-Sitz-Einsteller	30 x 10 x 1,5	4
2	Beilagscheibe	d8 x $\Phi$ 16 x 1,5	6	43	Schraubenmutter	M6 x H6 x S10	8
3	Schraube	M8 x 55 x 20 x S6	2	44	Hauptrahmen		1
4L/R	Endkappe (Links/Rechts)		2	45	Sensordraht		1
5	Schraubenmutter	M8 x H7,5 x S13	3	46	Beilagscheibe	d12 x $\Phi$ 24 x 2	1
6	Schraube	ST4,2 x 25 x $\Phi$ 10,5	4	47	Knopf	M12	1
7	Griffstange		1	48	Bolzen	M12 x $\Phi$ 12,5 x 160 x S19	4
8	Schaumstoffgriff	$\Phi$ 26 x 3 x 215	2	49L/R	Pedal L/R		2
9	Endkappe	$\Phi$ 28 x 15	2	50	Pedalriemen		2
10	Linke Riemenabdeckung		1	51	Magnet	$\Phi$ 15 x 7	1
11	Schraube	ST4,2 x 19 x $\Phi$ 8	11	52	Federscheibe	d8	8
12	Schraube	ST4,2 x 16 x $\Phi$ 8	7	53	Rad	$\Phi$ 40 x 92	3
13	Computer		1	54	Mantelrohr für Leitrad	$\Phi$ 13 x $\Phi$ 8 x 78	3
14	Spannungssteuerungsknopf		1	55	Kugellager	608Z	6
15	Beilagscheibe	D5	1	56	Gummiauflage		1
16	Schraube	M5	1	57	Rechte Riemenabdeckung		1
17	Schraubenmutter	M10 x 1 x H8 x S15	4	58	Bolzen	$\Phi$ 10 x 95 x M6 x 25	1
18	Schraubenmutter	M10 x 1 x H5 x S17	4	59	Schraube	M6 x 16 x S5	1
19	Abdeckung für Netzriemenrad	$\Phi$ 149 x 14	1	60	Zugbolzen	$\Phi$ 8 x 100 x 105	1
20	Äußere Leiterplatten		1	61	K.A.		1
21	Kegelfeder		1	62	Gleitschiene		1
22	Achse für Netzriemenrad		1	63	Schraube	M6 x 16 x $\Phi$ 12	4
23	Kugellager	6000-ZZ	4	64	Beilagscheibe	d6 x $\Phi$ 12 x 1	8
24	Leiterplatten		1	65	Begrenzungsmatte	$\Phi$ 33 x $\Phi$ 8 x 13	4
25	Bolzen	M5 x 45 x $\Phi$ 4,8	1	66	Achsbegrenzung	$\Phi$ 12 x 80 x M6	2
26	Netzriemenrad	$\Phi$ 145	1	67	K.A.		
27	Riemenrad	$\Phi$ 104	1	68	Endkappe	J80 x 40 x 18	1
28	Bolzen	M6 x 55 x S10	3	69	Heckstütze		1
29	Sicherungsring	d10	3	70	Endkappe		2
30	Bolzen	M6 x 55 x 15 x S10	1	71	Sitz	DDPU986	1
31	Wellenscheibe	$\Phi$ 13,5 x $\Phi$ 10,2 x 0,4	1	72	Schraube	M8 x 20 x S6	4
32	Abstandhalter	$\Phi$ 10 x $\Phi$ 6,1 x 40	1	73	Bolzen	M8 x 125 x 15 x S14	3
33	Netzriemenscheibe	$\Phi$ 45 x 35	1	74	U-Form-Halterung		2
34	Schraube	M8 x 16 x S6	4	75	Links Sitzstützbrett		1
35	Beilagscheibe	d8 x $\Phi$ 20 x 1,5	10	76	Rechts Sitzstützbrett		1
36	Griffstangensitz		1	77	Abstandhalter	d8 x $\Phi$ 15 x 4	6
37	Schraube	M5 x 10 x $\Phi$ 10	3	78	Schraubenschlüssel	S17-19	1
38	Netzriemen	t1,5 x 22 x 2270	1	79	Inbusschlüssel	S5	1
39	Riemen	6PJ250	1	80	Inbusschlüssel	S6	1
40	Trägheitsrad	$\Phi$ 176	1	81	Schraubenschlüssel	S13-14-15	1
41	Einstellschraube	M6 x 40 x $\Phi$ 10 x 2,5	4				



# HARDWARE PACKAGE



## Ordering Replacement Parts (U.S. and Canadian Customers only)

Please provide the following information in order for us to accurately identify the part(s) needed:

- ✓ The model number (found on cover of manual)
- ✓ The product name (found on cover of manual)
- ✓ The part number found on the "EXPLODED DIAGRAM" and "PARTS LIST" (found near the front of the manual)

Please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

## Pedido de piezas de repuesto (solo para clientes de EE. UU. y Canadá)

Proporcione la siguiente información para que podamos identificar con precisión las piezas necesarias:

- ✓ El número de modelo (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El nombre del producto (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El número de pieza que se encuentra en el "ESQUEMA DE LAS PIEZAS" y en la "LISTA DE PIEZAS" (se encuentra al principio del manual).

Contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

## Pour commander des pièces de rechange (clients américains et canadiens seulement)

Veillez fournir les informations suivantes afin que nous puissions identifier avec précision la pièce ou les pièces requise(s):

- ✓ Le numéro de modèle (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le nom du produit (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le numéro de pièce figurant sur le « SCHÉMA ÉCLATÉ » et la « LISTE DES ÉLÉMENTS » (situé vers le début du manuel)

Veillez nous contacter à [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

## Bestellung von Ersatzteilen (nur für US-amerikanische und kanadische Kunden)

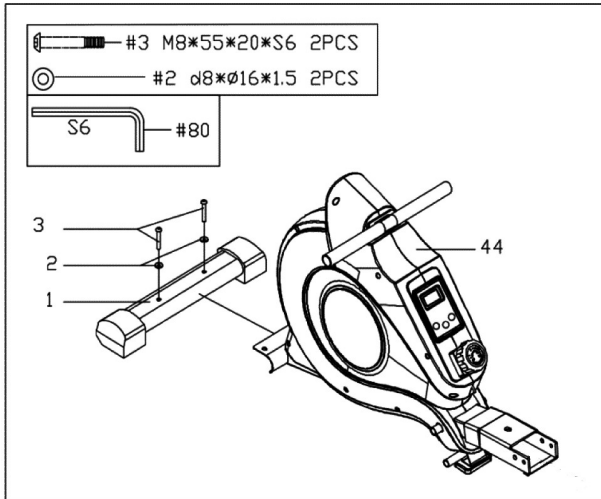
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ Die Modellnummer (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Produktbezeichnung (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Teilenummer auf der „EXPLOSIONSDARSTELLUNG“ und der „TEILELISTE“ (finden Sie vorne in der Anleitung)

Bitte kontaktieren Sie uns unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

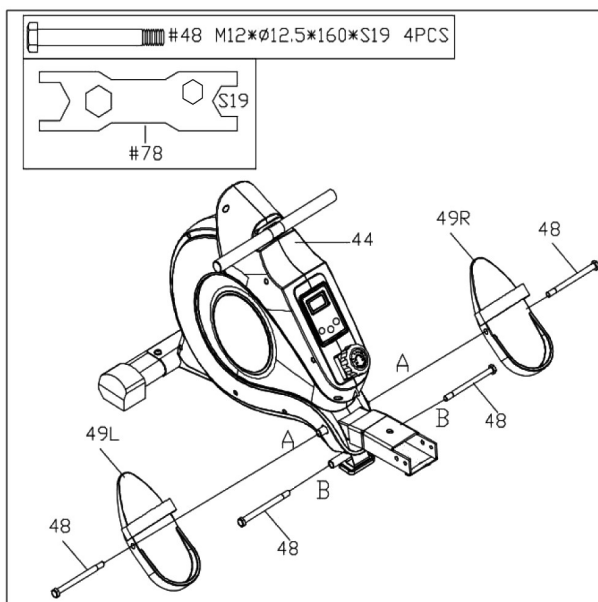
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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



## STEP 1:

Attach **Front Stabilizer (No. 1)** to **Main Frame (No. 44)** using 2 **Screws (No. 3)** and 2 **Washers (No. 2)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 80)**.



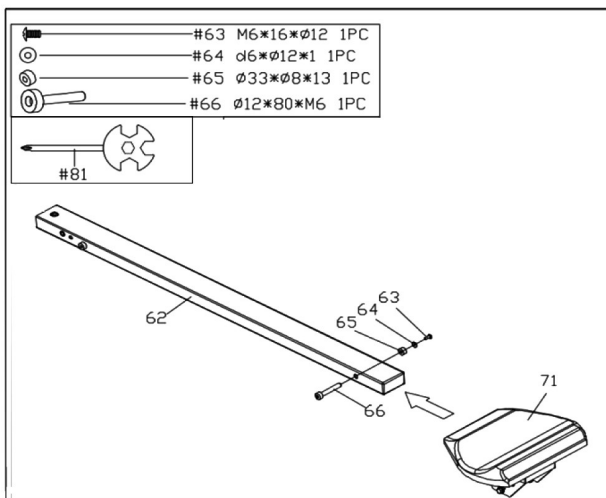
## STEP 2:

Attach the 2 **Bolts (No. 48)** into the bottom hole in position B of **Main Frame (No. 44)**, with **Spanner (No. 78)**.

Insert the 2 **Bolts (No. 48)** into the upper hole in position A of the **Main Frame (No. 44)** through the 2 **Pedals (No. 49L/R)**. Tighten with **Spanner (No. 78)**.

**NOTE:** The 2 **Pedals (No. 49L/R)** should rest on **Bolts (No. 48)** that are in position B.

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

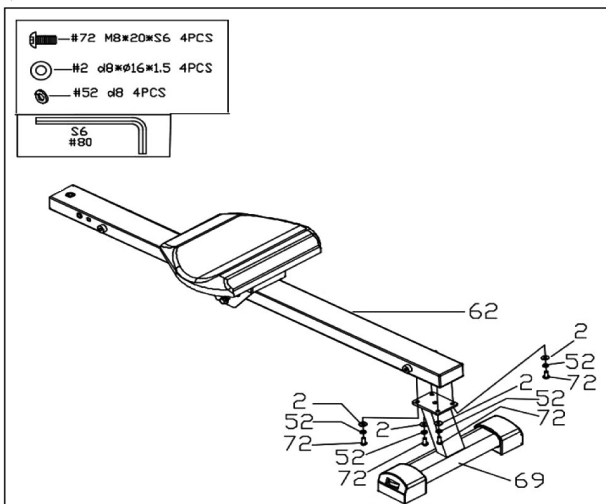


### STEP 3:

Insert the **Seat (No. 71)** onto **Sliding Rail (No. 62)**.

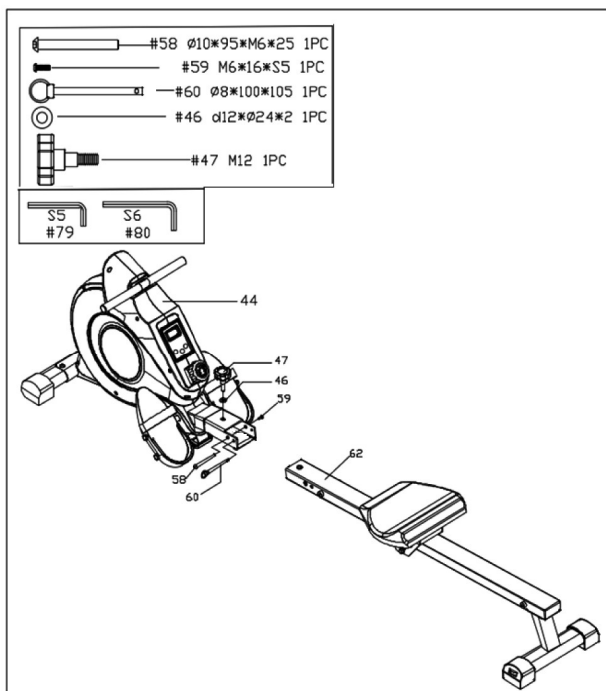
Insert the **Limit Axle (No. 66)** into the hole on the back of the **Sliding Rail (No. 62)**.

Attach the **Limit Mat (No. 65)** onto the **Limit Axle (No. 66)** using 1 **Screw (No. 63)** and 1 **Washer (No. 64)**, then tighten with **Spanner (No. 81)**.



### STEP 4:

Attach **Sliding Rail (No. 62)** onto **Rear Support (No. 69)** using 4 **Screws (No. 72)**, 4 **Spring Washers (No. 52)**, and 4 **Washers (No. 2)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 80)**.

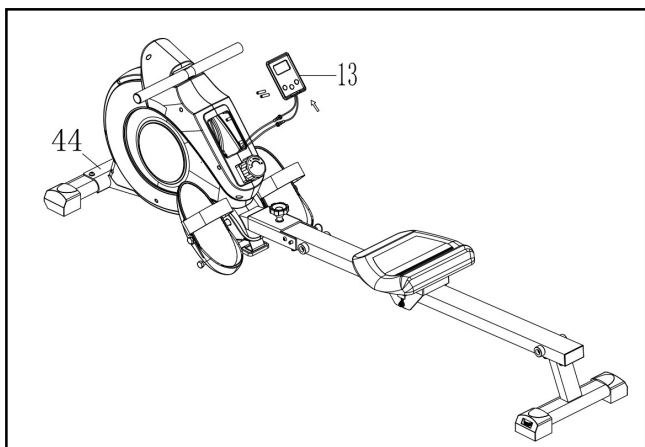


### STEP 5:

Attach the **Sliding Rail (No. 62)** to **Main Frame (No. 44)** using 1 **Bolt (No. 58)** and 1 **Screw (No. 59)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 79)** and **Allen Wrench (No. 80)**.

Next, secure **Sliding Rail (No. 62)** to the **Main Frame (No. 44)** using 1 **Knob (No. 47)** and 1 **Washer (No. 46)**, then insert **Pull Pin (No. 60)**.

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



**STEP 6:**

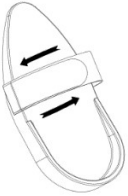
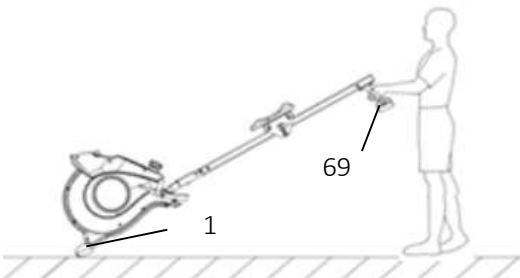
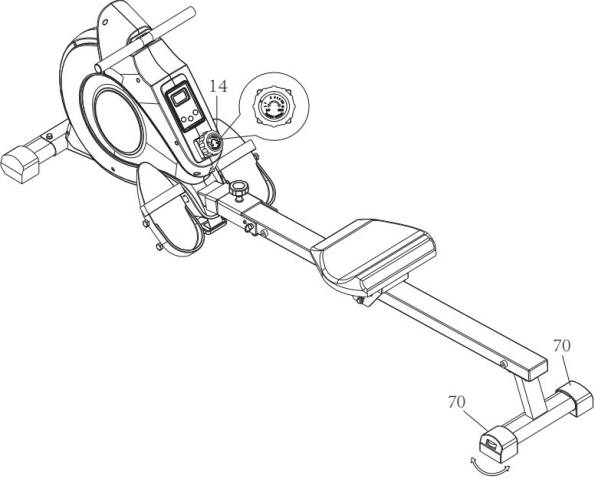
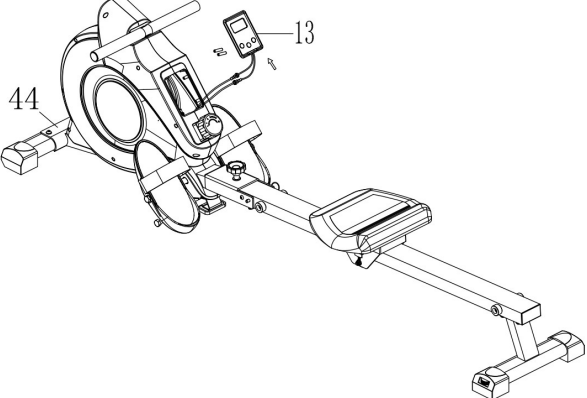
Take out 2 AAA batteries from the plastic bag with the manual. Press the buckle on the bottom of **Computer (No. 13)** upward, then remove **Computer (No. 13)** from **Main Frame (No. 44)**.

Install the 2 AAA batteries into the back of **Computer (No. 13)**. And press the buckle on the bottom of **Computer (No. 13)**, then put **Computer (No. 13)** back onto the **Main Frame (No. 44)**. Push the **Computer (No. 13)** downwards to fit in position.

*The assembly is complete!*

## ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

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

	<p><b>PEDAL STRAP ADJUSTMENT</b></p> <p>The Pedal Strap is adjustable and can be personalized to fit the user's foot size.</p>
	<p><b>MOVING THE ROWER</b></p> <p>To move the rower, lift up the <b>Rear Support (No. 69)</b> until the transportation wheels on the <b>Front Stabilizer (No. 1)</b> touch the ground. With the transportation wheels on the ground, you can transport the rower to the desired location with ease.</p>
	<p><b>ADJUSTING THE BALANCE AND RESISTANCE</b></p> <p>Adjust the <b>End Caps (No. 70)</b> on the rear support of the rower if the rower is unbalanced during use.</p> <p>Rotate the <b>Tension Control Knob (No. 14)</b> <i>clockwise</i> to increase the level of resistance. Rotate the <b>Tension Control Knob (No. 14)</b> <i>counter-clockwise</i> to decrease the level of resistance.</p> <p>Tension levels are set at Level 1 being the lowest and Level 8 being the highest.</p>
	<p><b>REPLACE THE BATTERIES</b></p> <p>Two AAA batteries are included in <b>Computer (No. 13)</b>. To replace the batteries, remove <b>Computer (No. 13)</b> from <b>Main Frame (No. 44)</b>, and then replace both batteries. Do not mix battery types and do not mix old and new batteries.</p> <p>After the replacement, put <b>Computer (No. 13)</b> back onto the <b>Main Frame (No. 44)</b>. Dispose batteries according to your state and local rules.</p>

# STORAGE GUIDE

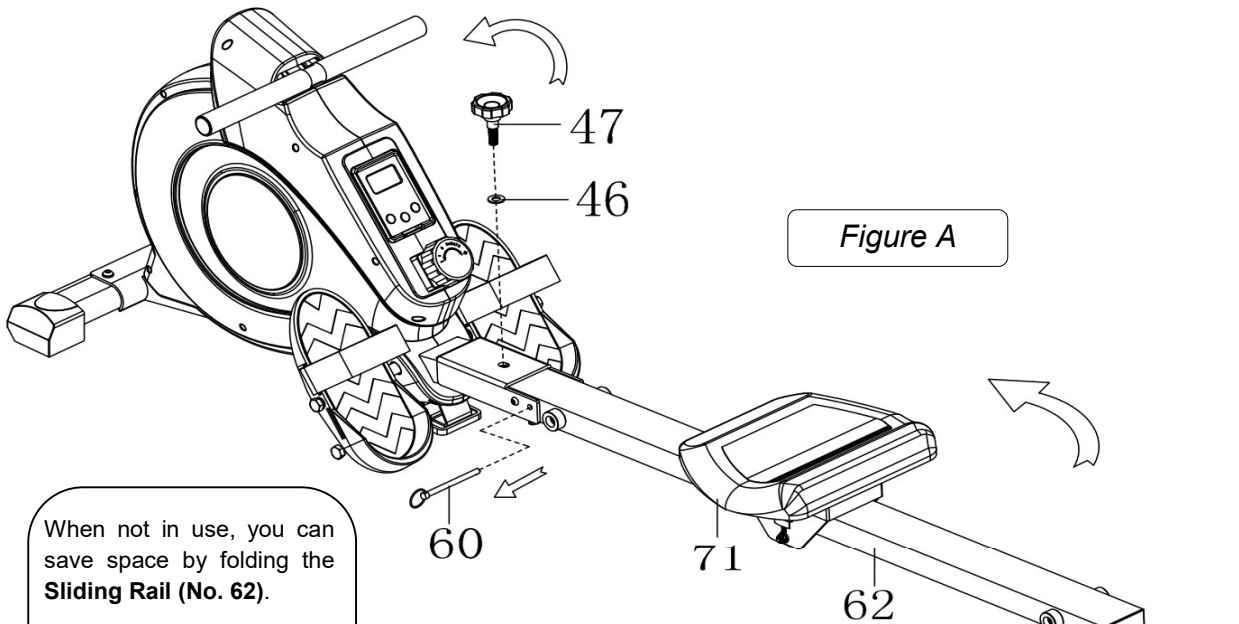


Figure A

When not in use, you can save space by folding the **Sliding Rail (No. 62)**.

Disassemble **Knob (No. 47)** and **Washer (No. 46)** and pull out the **Pull Pin (No. 60)**. Fold the **Sliding Rail (No. 62)** to vertical angle (Figure A).

**SAFETY NOTE:** The **Seat (No. 71)** will glide down when folding the **Sliding Rail (No. 62)**.

Reinsert **Pull Pin (No. 60)** into the hole on the **Main Frame (No. 44)**, then tighten **Knob (No. 47)** and **Washer (No. 46)** to **Sliding Rail (No. 62)**. (Figure B)

**CAUTION!**

The **Seat (No. 71)** will glide down when folding the **Sliding Rail (No. 62)**!

**CAUTION!**

Use caution when you vertically fold the **Sliding Rail (No. 62)** as your head may touch the **Rear Support (No. 69)**.

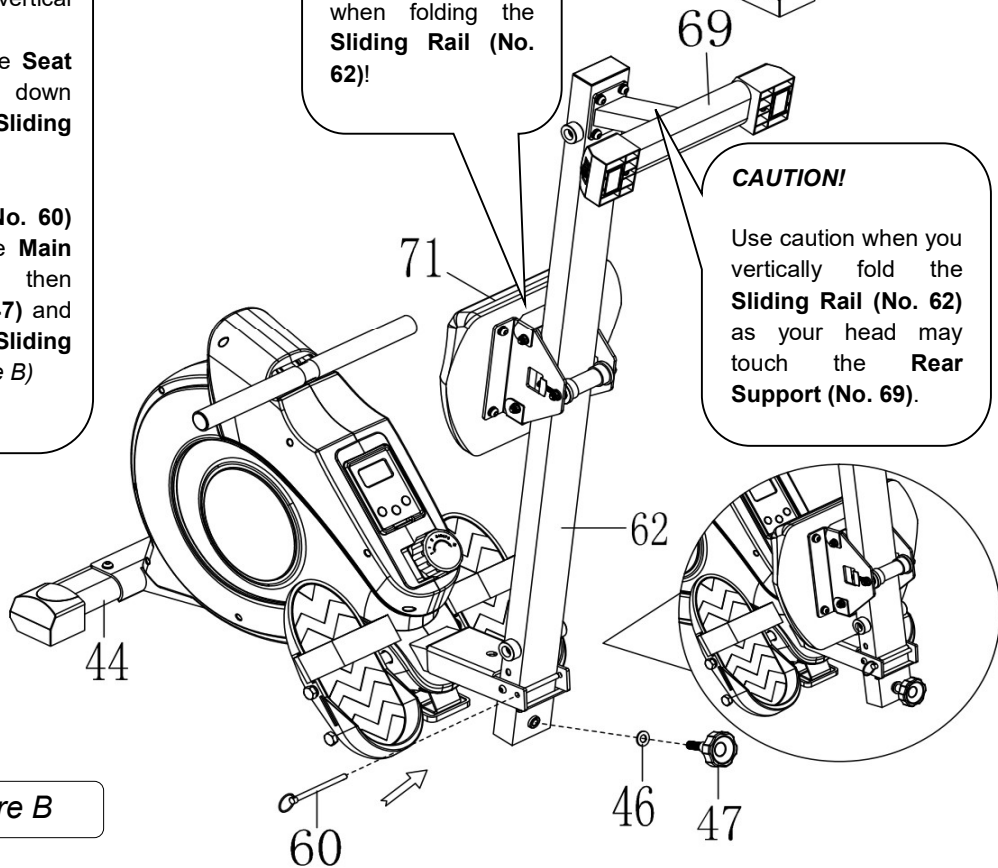


Figure B

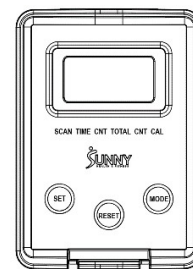
# EXERCISE COMPUTER

## FUNCTION KEYS:

**MODE:** To select your specification mode and/or turn on computer.

**SET:** To set a value of Time, Count, or Calories (when not in Scan mode).

**RESET:** Press to reset Time, Count, or Calories. Press and hold for about 3 seconds to reset all values, except Total Count.



## FUNCTIONS AND OPERATIONS:

**AUTO ON/OFF:** The power will turn off automatically once there is no signal for 4 minutes. The computer will reactivate once the machine is put into motion or when a computer button is pressed.

**SCAN:** Press MODE button until SCAN appears. The computer will rotate through the four functions in the following order: TIME, COUNT, TOTAL COUNT, and CALORIES. Each function will be held for 6 seconds.

**TIME:** Counts the total time elapsed during your current workout.

**COUNT (CNT):** Counts the number of rowing strokes from your current workout.

**TOTAL COUNT (TOTAL CNT):** Counts the total amount of strokes from the first use.

**CALORIES (CAL):** Counts the total calories burned from current workout.

## COUNTDOWN:

You can set the value of Time, Count or Calories to countdown.

1. Press **MODE** to select a function. Make sure you are not in SCAN mode.
2. Press **SET** to select a value you want. You can press **RESET** to clear the value.
3. When the display stops flashing, start rowing and the machine will start to countdown.

**BATTERY:** This computer uses two AAA 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 batteries according to your state and regional guidelines.

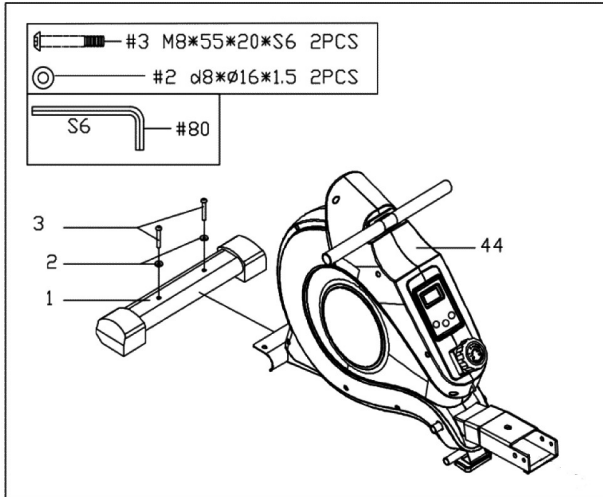
## SPECIFICATIONS:

<i>FUNCTIONS</i>	SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00~99:59 (Minute: Second)
	COUNT	0~9999 Count
	CALORIES	0.0~9999 Kcal
	TOTAL COUNT	0~9999 Count
BATTERY TYPE		(2) Two AAA or UM-4
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ 40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ 60°C

Version 7.1

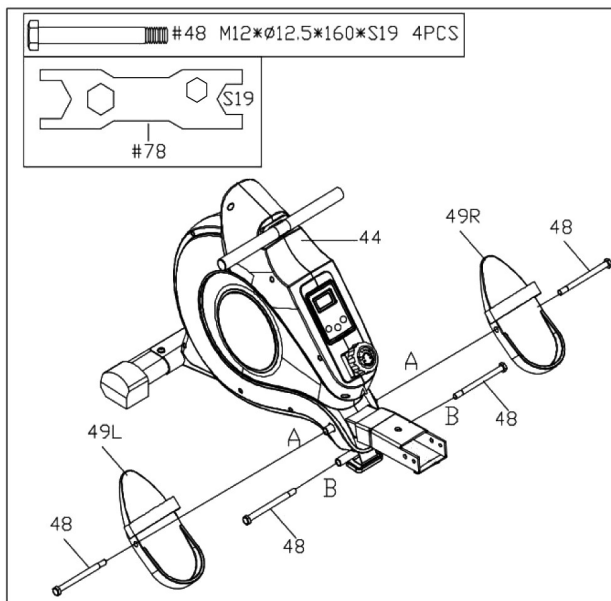
# INSTRUCCIONES DE ARMADO

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## PASO 1:

Conecte el **Estabilizador Delantero (n.º 1)** al **Estructura Principal (n.º 44)** con 2 **Tornillos (n.º 3)** y 2 **Arandelas (n.º 2)**. Apriete y asegure con la **Llave Allen (n.º 80)**.



## PASO 2:

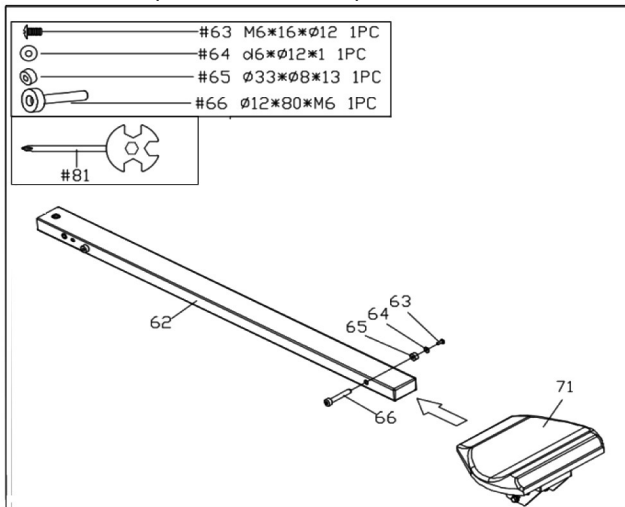
Fije los 2 **Pernos (n.º 48)** en el orificio inferior en la posición B del **Estructura Principal (n.º 44)** con la **Llave Inglesa (n.º 78)**.

Inserte los 2 **Pernos (n.º 48)** en el orificio superior en la posición A del **Estructura Principal (n.º 44)** a través de los 2 **Pedales (n.º 49L/R)** y apriete con la **Llave Inglesa (n.º 78)**.

**NOTA:** Los 2 **Pedales (n.º 49L/R)** deben descansar en los **Pernos (n.º 48)** que están en la posición B.



Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

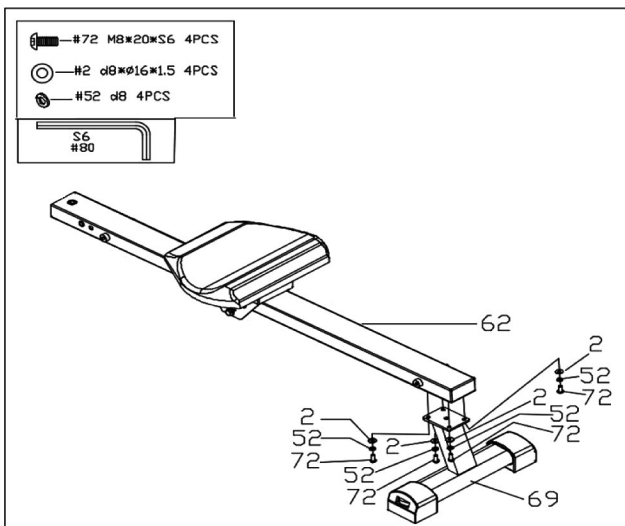


### PASO 3:

Inserte el **Asiento (n.º 71)** sobre el **Riel Deslizante (n.º 62)**.

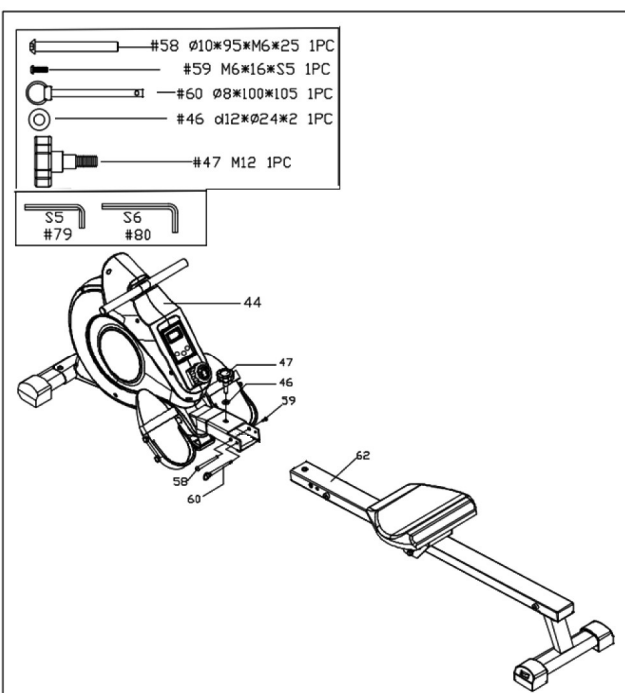
Inserte el **Eje de Tope de Límite (n.º 66)** en el orificio en la parte posterior del **Riel Deslizante (n.º 62)**.

Fije el **Tope de Límite (n.º 65)** sobre el **Eje de Tope de Límite (n.º 66)** usando 1 **Tornillo (n.º 63)** y 1 **Arandela (n.º 64)** luego, apriete con la **Llave Inglesa (n.º 81)**.



### PASO 4:

Conecte el **Riel Deslizante (n.º 62)** sobre el **Soporte Trasero (n.º 69)** usando 4 **Tornillos (n.º 72)**, 4 **Arandelas de Presión (n.º 52)** y 4 **Arandelas (n.º 2)**. Apriete y asegure con la **Llave Allen (n.º 80)**.

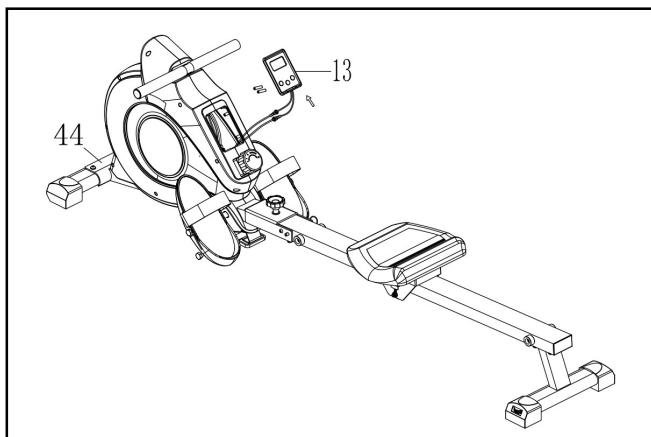


### PASO 5:

Conecte el **Riel Deslizante (n.º 62)** al **Estructura Principal (n.º 44)** usando 1 **Perno (n.º 58)** y 1 **Tornillo (n.º 59)**. Apriete y asegure con la **Llave Allen (n.º 79)** y la **Llave Allen (n.º 80)**.

A continuación, asegure la parte superior del **Riel Deslizante (n.º 62)** al **Estructura Principal (n.º 44)** usando 1 **Perilla (n.º 47)** y 1 **Arandela (n.º 46)**, luego, inserte el **Clavija (n.º 60)**.

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#### **PASO 6:**

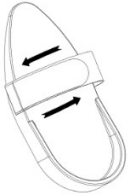
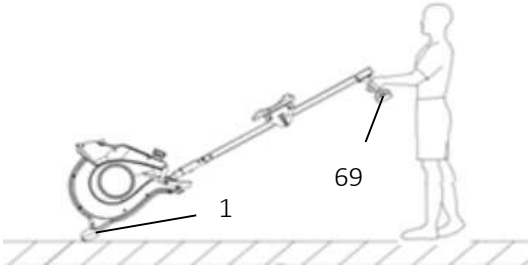
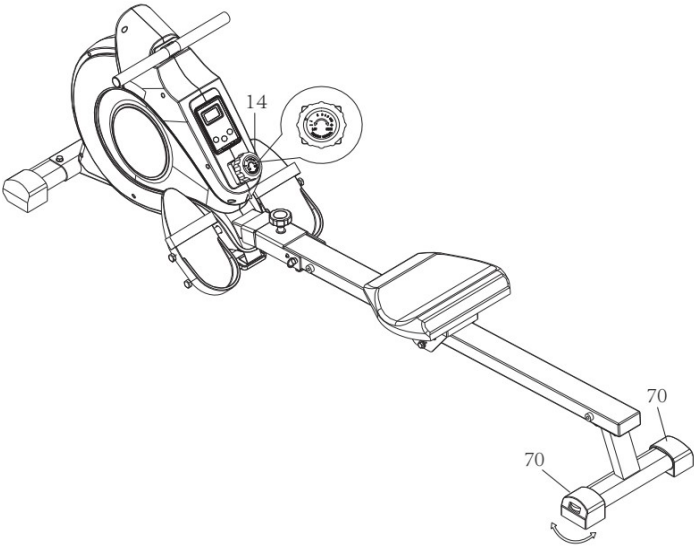
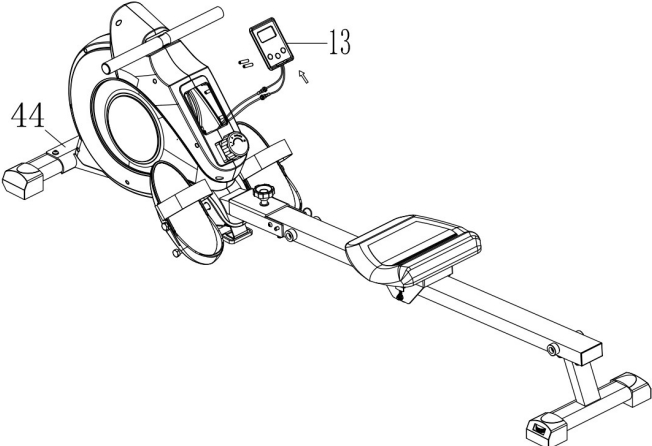
Saque las 2 pilas AAA de la bolsa de plástico con el manual. Presione la hebilla en la parte inferior de la **Computadora (n.º 13)** hacia arriba, luego retire la **Computadora (n.º 13)** de la **Estructura Principal (n.º 44)**.

Instale las 2 pilas AAA en la parte posterior de la **Computadora (n.º 13)**. Presione la hebilla en la parte inferior de la **Computadora (n.º 13)**, luego coloque la **Computadora (n.º 13)** nuevamente en la **Estructura Principal (n.º 44)**. Empuje la **Computadora (n.º 13)** hacia abajo para que encaje en su posición.

*¡El montaje está completo!*

# GUÍA DE AJUSTES

**¡PRECAUCIÓN!** Las partes móviles, como el asiento, pueden cortar y aplastar. Mantenga las manos alejadas del riel deslizante durante el uso.

	<p><b>AJUSTE DE LA CORREA DEL PEDAL</b></p> <p>La Correa del Pedales ajustable y se puede personalizar para adaptarse al tamaño del pie del usuario.</p>
	<p><b>TRASLADO DE LA MÁQUINA</b></p> <p>Para mover la máquina, levante el <b>Soporte Trasero (n.º 69)</b> hasta que las ruedas de transporte en el <b>Estabilizador Delantero (n.º 1)</b> toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, puede transportar la bicicleta al lugar deseado con facilidad.</p>
	<p><b>AJUSTE DEL MONITOR Y RESISTENCIA</b></p> <p>Ajuste los <b>Tapóns (n.º 70)</b> en el soporte rasero de la máquina si la máquina está desequilibrada durante el uso.</p> <p>Gire la <b>Perilla de Control de Tensión (n.º 14)</b> <i>hacia la derecha</i> para aumentar el nivel de resistencia. Gire el <b>Perilla de Control de Tensión (n.º 14)</b> <i>hacia la izquierda</i> para disminuir el nivel de resistencia.</p> <p>Los niveles de tensión se establecen en el Nivel 1, que es el más bajo, y el Nivel 8, que es el más alto.</p>
	<p><b>CAMBIANDO LAS PILAS</b></p> <p>Se incluyen dos pilas AAA en la <b>Computadora (n.º 13)</b>. Para reemplazar las pilas, retire la <b>Computadora (n.º 13)</b> del <b>Estructura Principal (n.º 44)</b>, y reemplace ambas pilas. No mezcle tipos de pilas y no mezcle pilas viejas y nuevas.</p> <p>Después del reemplazo, vuelva a colocar la <b>Computadora (n.º 13)</b> en el <b>Estructura Principal (n.º 44)</b>. Deseche o recicle las pilas de acuerdo con las regulaciones estatales y locales.</p>

# GUÍA DE ALMACENAMIENTO

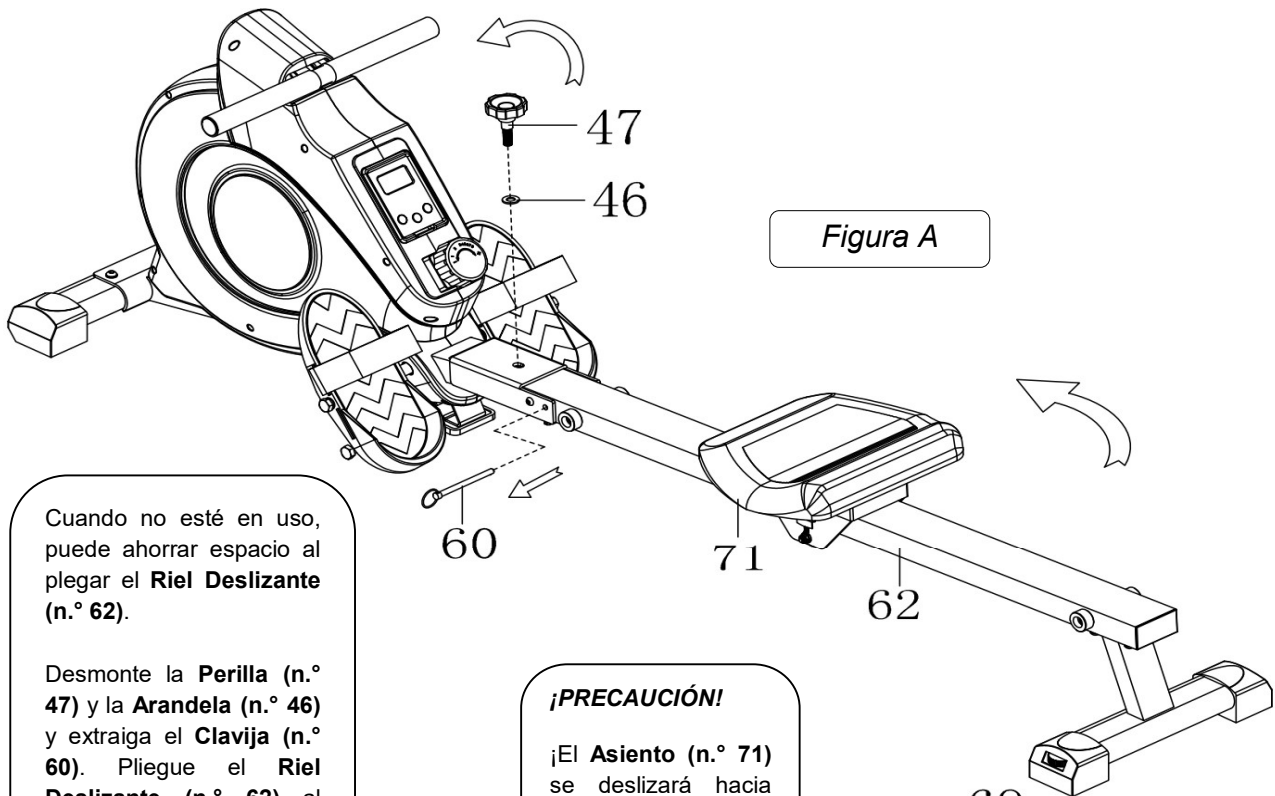


Figura A

Cuando no esté en uso, puede ahorrar espacio al plegar el **Riel Deslizante (n.º 62)**.

Desmonte la **Perilla (n.º 47)** y la **Arandela (n.º 46)** y extraiga el **Clavija (n.º 60)**. Pliegue el **Riel Deslizante (n.º 62)** al ángulo vertical (*Figura A*).  
**NOTA DE SEGURIDAD:** El **Asiento (n.º 71)** se deslizará hacia abajo al plegar el **Riel Deslizante (n.º 62)**.

Vuelva a insertar el **Clavija (n.º 60)** en el orificio del **Estructura Principal (n.º 44)**, luego, apriete la **Perilla (n.º 47)** y la **Arandela (n.º 46)** al **Riel Deslizante (n.º 62)**. (*Figura B*)

**¡PRECAUCIÓN!**

¡El **Asiento (n.º 71)** se deslizará hacia abajo al plegar el **Riel Deslizante (n.º 62)**!

**¡PRECAUCIÓN!**

Muévase con cuidado cuando pliegue verticalmente el **Riel Deslizante (n.º 62)** ya que su cabeza puede tocar el **Soporte Trasero (n.º 69)**.

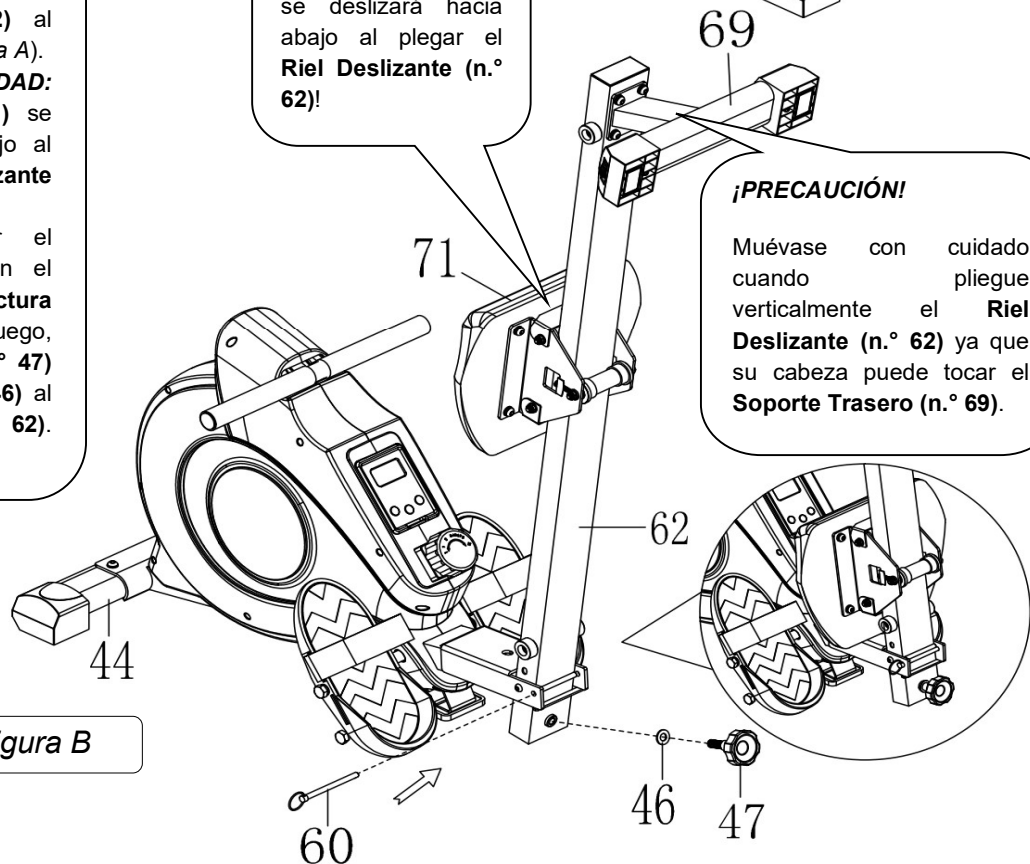


Figura B

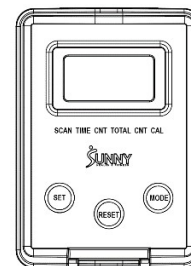
# MEDIDOR DE EJERCICIO

## TECLAS DE FUNCION:

**MODO (MODE):** Para seleccionar la opción de modo que desea o encender la consola de visualización.

**CONFIGURACIÓN (SET):** Para establecer un valor de tiempo, conteo calorías (cuando no está en modo escaneo).

**REINICIO (RESET):** Presione para restablecer el tiempo, conteo o las calorías. Mantenga presionado durante aproximadamente 3 segundos para restablecer todos los valores, excepto el conteo total.



## FUNCIONES Y OPERACIONES:

**ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICOS E INICIO/DETENCIÓN AUTOMÁTICOS:** La energía se apagará automáticamente una vez que no haya señal durante 4 minutos. El medidor se reactivará una vez que la máquina se ponga en movimiento o cuando se presione una tecla del medidor.

**ESCANEO (SCAN):** Presione el botón MODE hasta que aparezca SCAN. La pantalla rotará a través de las cinco funciones en el siguiente orden: TIEMPO, CONTEO, CONTEO TOTAL y CALORÍAS. Cada visualización durará 6 segundos.

**TIEMPO (TIME):** Cuenta el tiempo total transcurrido durante su entrenamiento actual.

**CONTEO (CNT):** Cuenta el número de golpes de remo de su entrenamiento actual.

**CONTEO TOTAL (TOTAL CNT):** Cuenta la cantidad total de golpes desde el primer uso.

**CALORÍAS (CAL):** Cuenta el total de calorías quemadas del entrenamiento actual.

## CONTEO REGRESIVO:

Puede establecer el valor de TIEMPO, CONTEO o CALORÍAS para el conteo regresivo.

1. Presione **MODO** para seleccionar una función. Asegúrate de que no estés en modo ESCANEADO.
2. Presione **CONFIGURACIÓN** para seleccionar el valor que desee. Puede presionar **REINICIO** para borrar el valor.
3. Cuando la pantalla deje de parpadear, comience a remar y la máquina comenzará el conteo regresivo.

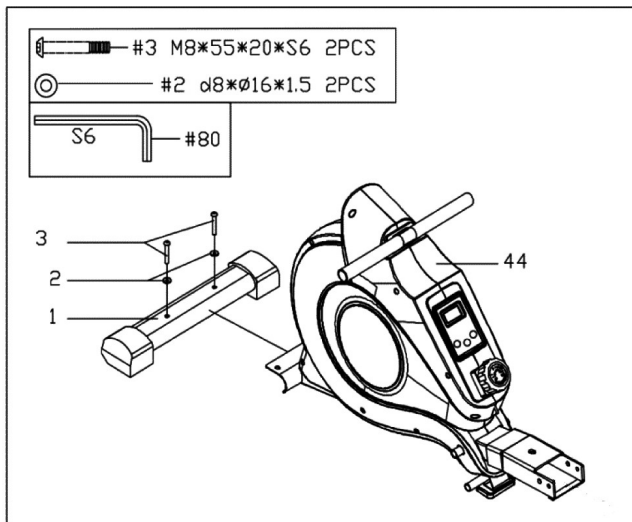
**BATERÍA:** Esta computadora usa dos baterías AAA. Si la pantalla aparece de forma incorrecta o resulta difícil de leer, instale pilas nuevas. Siempre cambie ambas baterías al mismo tiempo. No mezcle tipos de baterías y no mezcle baterías viejas y nuevas. Deseche las baterías de acuerdo con las regulaciones estatales y locales.

## ESPECIFICACIONES:

FUNCIONES	ESCANEADO	Cada 6 segundos
	TIEMPO	0:00~99:59 (minutos: segundos)
	CONTEO	0~9999 conteo
	CALORÍAS	0.0~9999 Kcal
	CONTEO TOTAL	0~9999 conteo
TIPO DE PILA		(2) dos AAA oUM-4
TEMPERATURA DE OPERACIÓN		0°C ~ 40°C
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO		-10°C ~ 60°C

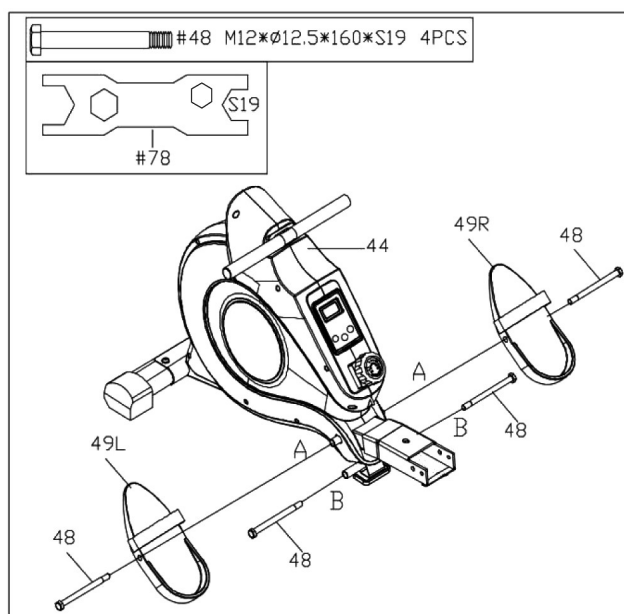
# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## ÉTAPE 1:

Fixer les **Stabilisateur Avant (N° 1)** au **Cadre Principal (N° 44)** avec 2 **Vis (N°3)** et 2 **Rondelles (N° 2)**. Bien serrer avec la **Clé Allen (N° 80)**.



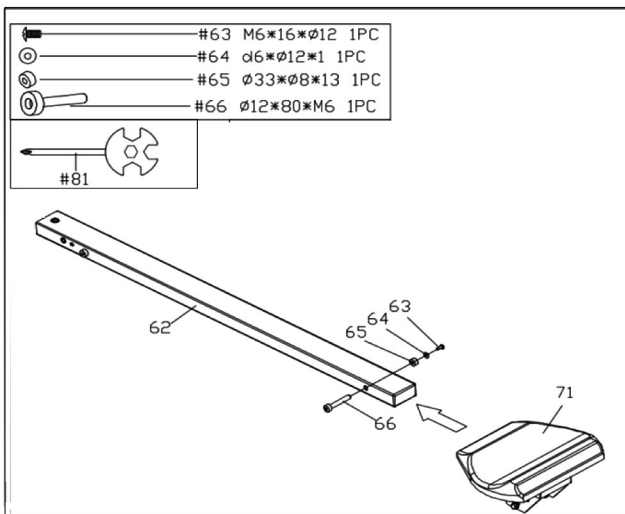
## ÉTAPE 2:

Fixez les 2 **Boulons (N° 48)** dans le trou au bas à la position B du **Cadre Principal (N° 44)** avec la **Clé Tricoise (N° 78)**.

Insérez les 2 **Boulons (N° 48)** dans le trou supérieur à la position A du **Cadre Principal (N° 44)** à travers les 2 **Pédales (N° 49L/R)** et serrez avec la **Clé Tricoise (N° 78)**.

**REMARQUE:** Les 2 **Pédales (N° 49L/R)** devraient reposer sur les **Boulons (N° 48)** qui sont à la position B.

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

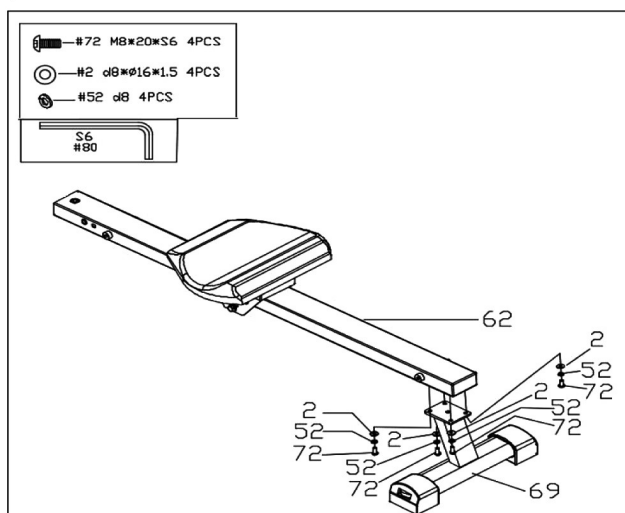


### ÉTAPE 3:

Fixez le **Siège (N° 71)** au **Rail de Glissière (N° 62)**.

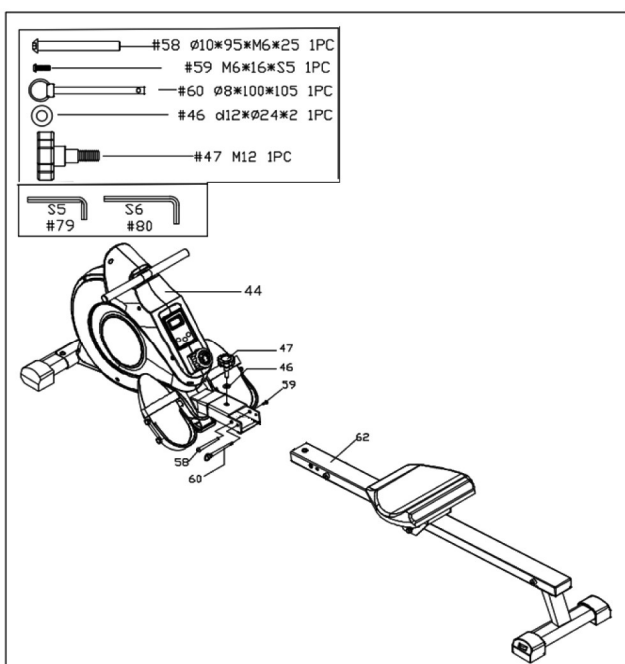
Insérez **Essieu Limite (N° 66)** dans le trou à l'arrière du **Rail de Glissière (N° 62)**.

Fixez le **Tapis Limite (N° 65)** sur **Essieu Limite (N° 66)** à l'aide d'une 1 **Vis (N° 63)** et d'une 1 **Rondelle (N° 64)**, puis serrez avec la **Clé Tricoise (N° 81)**.



### ÉTAPE 4:

Fixez le **Rail de Glissière (N° 62)** sur le **Support Arrière (N° 69)** à l'aide de 4 **Vis (N° 72)**, 4 **Rondelles Élastique (N° 52)** et 4 **Rondelles (N° 2)**. Serrez bien avec la **Clé Allen (N° 80)**.

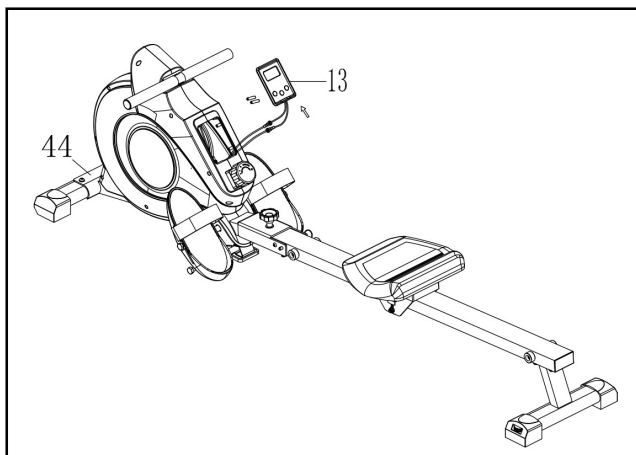


### ÉTAPE 5:

Fixez le **Rail de Glissière (N° 62)** au **Cadre Principal (N° 44)** en utilisant 1 **Boulon (N° 58)** et 1 **Vis (N° 59)**. Serrez bien avec la **Clé Allen (N° 79)** et la **Clé Allen (N° 80)**.

Ensuite, fixez le haut du **Rail de Glissière (N° 62)** au **Cadre Principal (N° 44)** en utilisant 1 **Bouton (N° 47)** et 1 **Rondelle (N° 46)**, puis insérez la **Goupille (N° 60)**.

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#### ÉTAPE6:

Retirez les 2 piles AAA du sac en plastique avec le manuel de montage. Appuyez sur la boucle au bas de l'**Ordinateur (N° 13)** vers le haut, puis retirez l'**Ordinateur (N° 13)** du **Cadre Principal (N° 44)**.

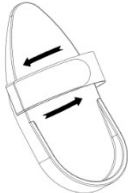
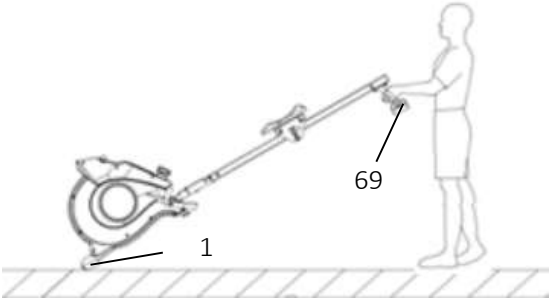
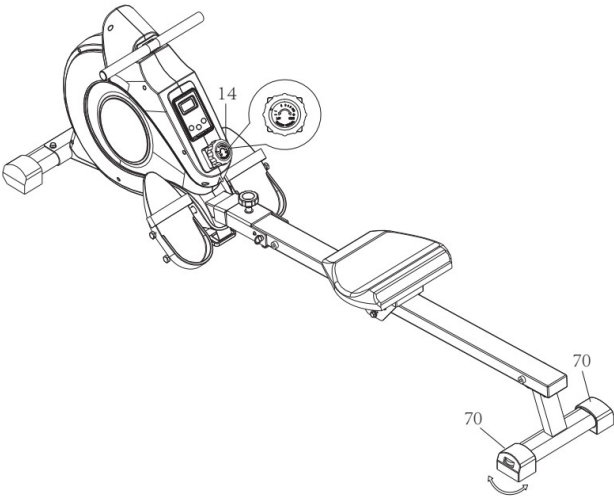
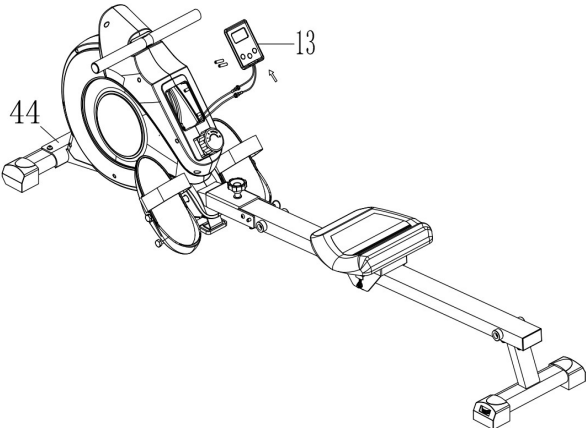
Installez les 2 piles AAA à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 13)**. Et appuyez sur la boucle située au bas de l'**Ordinateur (N° 13)**, puis replacez l'**Ordinateur (N° 13)** sur le **Cadre Principal (N° 44)**. Poussez l'**Ordinateur (N° 13)** vers le bas pour l'installer.

*L'assemblage est à présent fini!*

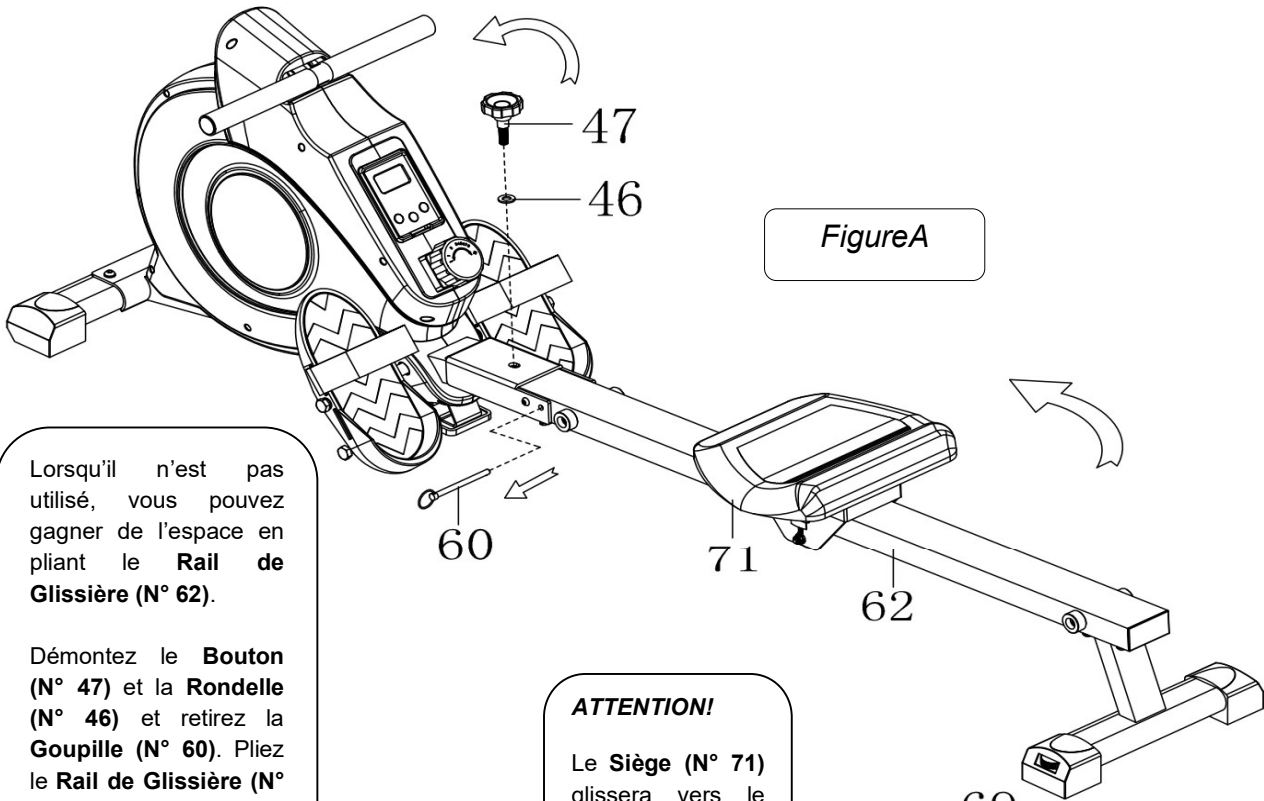


# GUIDE DE RÉGLAGE

**ATTENTION!** Les pièces mobiles, telles que le siège, peuvent s'écraser et causer des coupures. Ne mettez pas les mains sur le rail coulissant pendant l'utilisation.

	<p><b>RÉGLAGE DE LA COURROIE DE PÉDALE</b></p> <p>L'angle de pédale est réglable et peut s'adapter à la taille du pied de l'utilisateur.</p>
	<p><b>DÉPLACEMENT DE L'APPAREIL</b></p> <p>Pour déplacer l'appareil, soulevez le <b>Support Arrière (N° 69)</b> jusqu'à ce que les roues de transport sur le <b>Stabilisateur Avant (N° 1)</b> touchent le sol. Une fois les roulettes au sol, déplacez le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.</p>
	<p><b>RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE ET DE LA RÉSISTANCE</b></p> <p>Régalez les <b>Embouts (N° 70)</b> sur le support arrière de l'appareil si l'appareil est déséquilibré pendant l'utilisation</p> <p>Tournez le <b>Bouton de Contrôle de la Résistance (N° 14)</b> dans le sens <i>horaire</i> (+) pour augmenter le niveau de résistance. Tournez le <b>Bouton de Contrôle de la Résistance (N° 14)</b> dans le sens <i>antihoraire</i> pour diminuer le niveau de résistance.</p> <p>Le niveau de tension 1 est le plus faible et le niveau de tension 8 est le plus élevé.</p>
	<p><b>COMMENT REMPLACER LES PILES</b></p> <p>Deux piles AAA sont incluses dans l'<b>Ordinateur (N° 13)</b>. Pour remplacer les piles, retirez l'<b>Ordinateur (N° 13)</b> du <b>Cadre Principal (N° 44)</b> et remplacez les deux piles. Ne mélangez pas les types de piles et ne mélangez pas des piles usagées et des piles neuves.</p> <p>Après le remplacement, replacez l'<b>Ordinateur (N° 13)</b> sur le <b>Cadre Principal (N° 44)</b>. Jetez les piles conformément à votre état et aux règles locales.</p>

# GUIDE D'ENTREPOSAGE



FigureA

Lorsqu'il n'est pas utilisé, vous pouvez gagner de l'espace en pliant le Rail de Glissière (N° 62).

Démontez le Bouton (N° 47) et la Rondelle (N° 46) et retirez la Goupille (N° 60). Pliez le Rail de Glissière (N° 62) à l'angle vertical (FigureA).

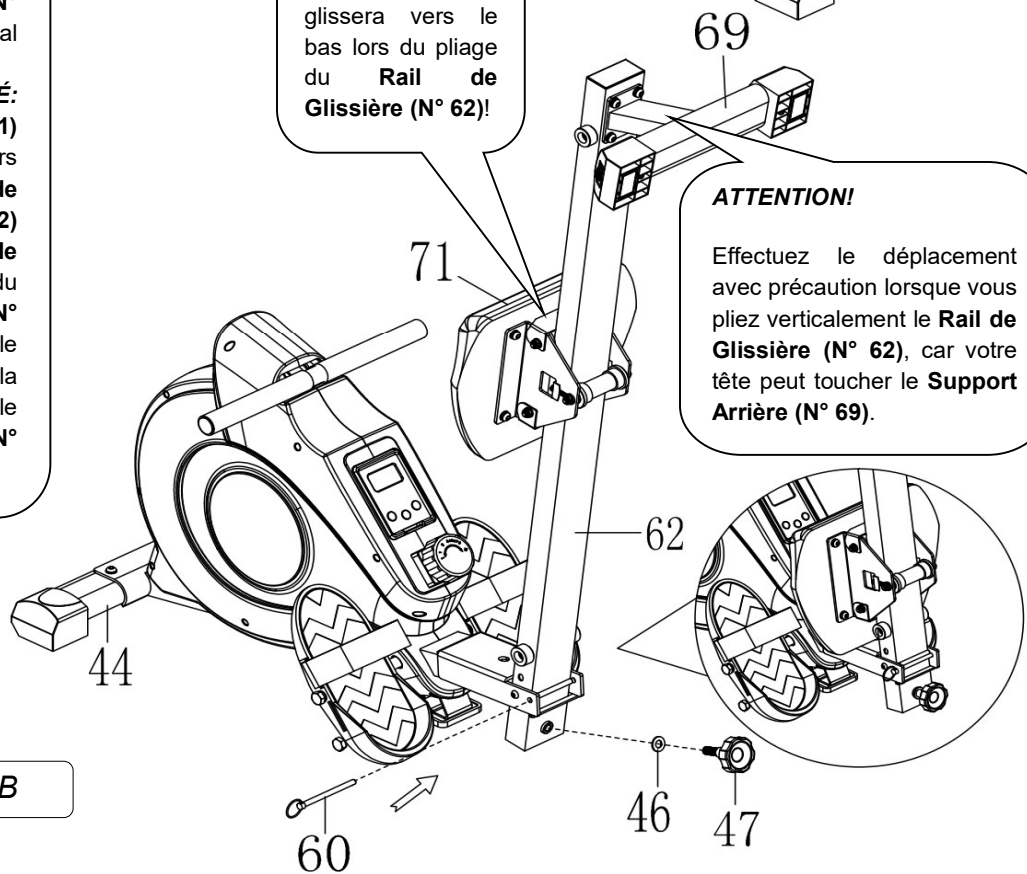
**NOTE DE SÉCURITÉ:**  
Le Siège (N° 71) glissera vers le bas lors du pliage du Rail de Glissière (N° 62). Réinsérez la Goupille (N° 60) dans le trou du Cadre Principal (N° 44), puis vissez le Bouton (N° 47) et la Rondelle (N° 46) sur le Rail de Glissière (N° 62). (FigureB)

**ATTENTION!**

Le Siège (N° 71) glissera vers le bas lors du pliage du Rail de Glissière (N° 62)!

**ATTENTION!**

Effectuez le déplacement avec précaution lorsque vous pliez verticalement le Rail de Glissière (N° 62), car votre tête peut toucher le Support Arrière (N° 69).



FigureB

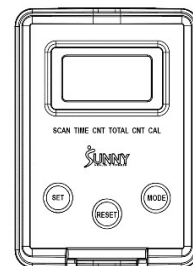
# ORDINATEUR D'EXERCICE

## LES TOUCHES DE FONCTION:

**MODE:** Pour choisir votre mode ou pour allumer la console d'affichage.

**RÉGLER (SET):** Pour définir une valeur de durée, nombre ou de calories (en dehors du mode Balayage).

**RÉINITIALISER (RESET):** Appuyez pour réinitialiser la durée, nombre ou les calories. Appuyez et maintenez pendant environ 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs, à l'exception du nombre total.



## FONCTIONS ET UTILISATION:

**ON/OFF ET MARCHE/ARRÊT AUTOMATIQUES:** L'alimentation s'éteint automatiquement lorsqu'aucun signal n'est émis pendant 4 minutes. Le compteur sera réactivé une fois que l'appareil est mis en mouvement ou quand une touche du compteur est pressée.

**BALAYAGE (SCAN):** Appuyez sur le bouton MODE jusqu'au moment où SCAN (balayage) apparaît. L'affichage établira une rotation parmi les cinq fonctions dans l'ordre suivant: DURÉE, NOMBRE, NOMBRE TOTAL et CALORIES. Chaque affichage restera 6 secondes.

**DURÉE (TIME):** Compte la durée totale écoulée pendant la séance en cours.

**NOMBRE (CNT):** Compte le nombre de coups d'aviron depuis le début de la séance en cours.

**NOMBRE TOTAL (TOTAL CNT):** Compte le nombre total de coups depuis la première utilisation.

**CALORIES (CAL):** Compte le nombre total de calories brûlées depuis le début de la séance en cours.

## COMPTE À REBOURS:

Vous pouvez définir la valeur du compte à rebours pour DURÉE, NOMBRE ou CALORIES.

1. Appuyez sur **MODE** pour sélectionner une fonction. Assurez-vous que vous n'êtes pas en mode BALAYAGE.
2. Appuyez sur **RÉGLER** pour sélectionner la valeur souhaitée. Vous pouvez appuyer sur **RÉINITIALISER** pour effacer la valeur.
3. Lorsque l'affichage cesse de clignoter, commencez à ramer et la machine commencera à décompter.

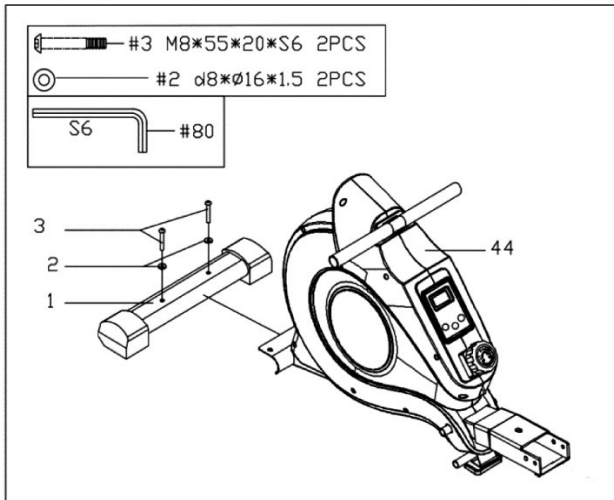
**BATTERIE:** Cet ordinateur utilise deux piles AAA. Si l'affichage ne s'affiche pas correctement ou s'il devient difficile à lire, installez de nouvelles piles. Toujours changer les deux piles en même temps. Ne mélangez pas les types de piles et ne mélangez pas les piles usagées et les piles neuves. Éliminez les piles conformément aux directives de votre état et de votre région.

## SPÉCIFICATIONS:

FONCTIONS	BALAYAGE	Toutes les 6 secondes
	DURÉE	0:00~99:59 (minutes: secondes)
	NOMBRE	0~9999 coups
	CALORIES	0.0~9999 Kcal
	NOMBRE TOTAL	0~9999 coups
TYPE DE PILES		(2) DeuxAAA ou UM-4
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT		0°C ~ 40°C
TEMPÉRATURE D' ENTREPOSAGE		-10°C ~ 60°C

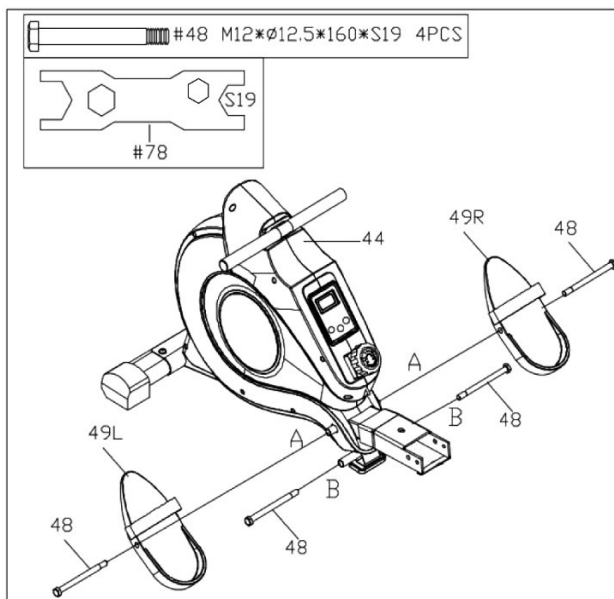
# MONTAGEANLEITUNG

Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## SCHRITT 1:

Befestigen Sie den **Vorderen Stabilisator (Nr. 1)** mit 2 **Schrauben (Nr. 3)** und 2 **Beilagscheiben (Nr. 2)** am **Hauptrahmen (Nr. 44)**. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 80)** festdrehen und sichern.



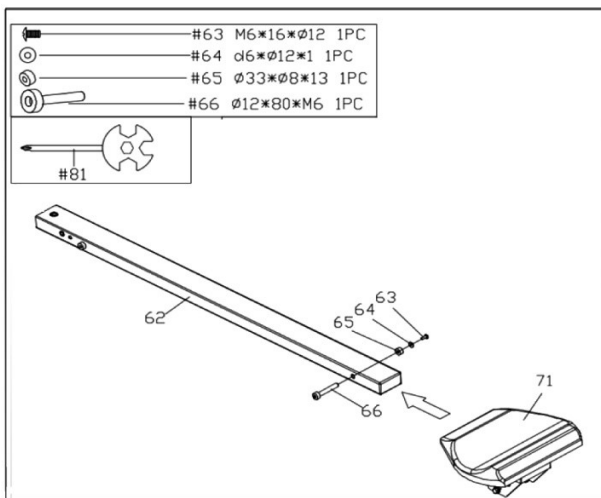
## SCHRITT 2:

Befestigen Sie die 2 **Bolzen (Nr. 48)** im unteren Loch in Position B des **Hauptrahmens (Nr. 44)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 78)**.

Stecken Sie die 2 **Bolzen (Nr. 48)** in das obere Loch in Position A des **Hauptrahmens (Nr. 44)** durch die 2 **Pedalen (Nr. 49L/R)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 78)** festziehen.

**HINWEIS:** Die 2 **Pedalen (Nr. 49L/R)** sind auf **Bolzen (Nr. 48)** aufzusetzen, die sich in Position B befinden.

Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

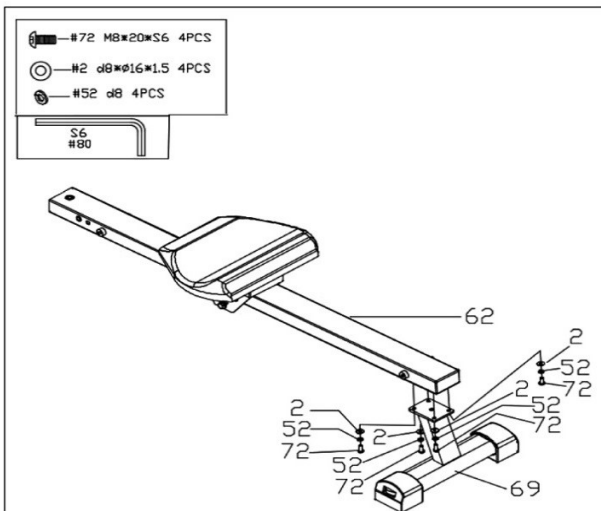


### SCHRITT 3:

Setzen Sie den **Sitz (Nr. 71)** auf die **Gleitschiene (Nr. 62)**.

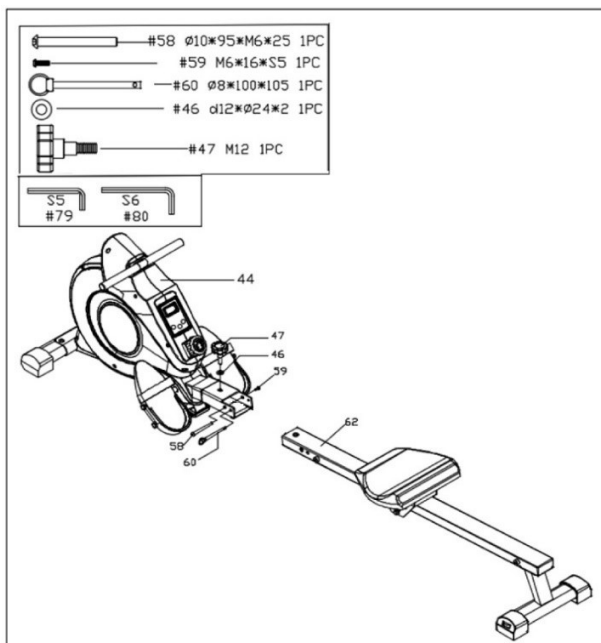
Stecken Sie die **Achsbegrenzung (Nr. 66)** in das Loch auf der Rückseite der **Gleitschiene (Nr. 62)**.

Befestigen Sie die **Begrenzungsmatte (Nr. 65)** mit 1 **Schraube (Nr. 63)** und 1 **Beilagscheibe (Nr. 64)** auf der **Achsbegrenzung (Nr. 66)** und ziehen Sie sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 81)** an.



### SCHRITT 4:

Die **Gleitschiene (Nr. 62)** mit 4 **Schrauben (Nr. 72)**, 4 **Federscheiben (Nr. 52)** und 4 **Beilagscheiben (Nr. 2)** an der **Heckstütze (Nr. 69)** befestigen. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 80)** festdrehen und sichern.

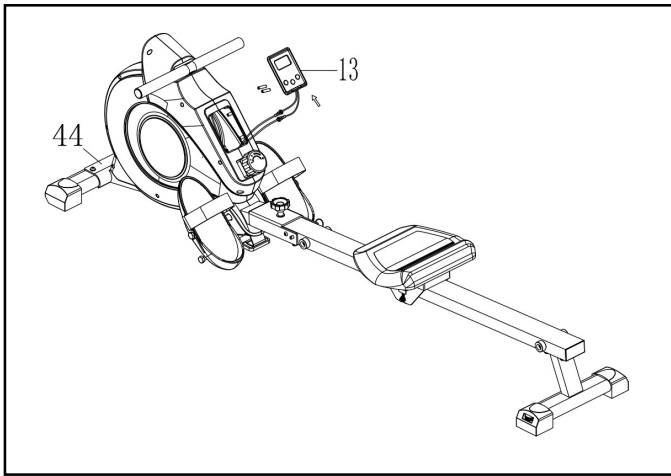


### SCHRITT 5:

Befestigen Sie die **Gleitschiene (Nr. 62)** mit 1 **Bolzen (Nr. 58)** und 1 **Schraube (Nr. 59)** am **Hauptrahmen (Nr. 44)**. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 79)** und **Inbusschlüssel (Nr. 80)** festdrehen und sichern.

Befestigen Sie anschließend die **Gleitschiene (Nr. 62)** mit 1 **Knopf (Nr. 47)** und 1 **Beilagscheibe (Nr. 46)** am **Hauptrahmen (Nr. 44)** und setzen Sie dann den **Zugbolzen (Nr. 60)** ein.

Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### SCHRITT 6:

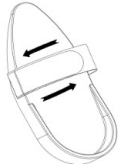
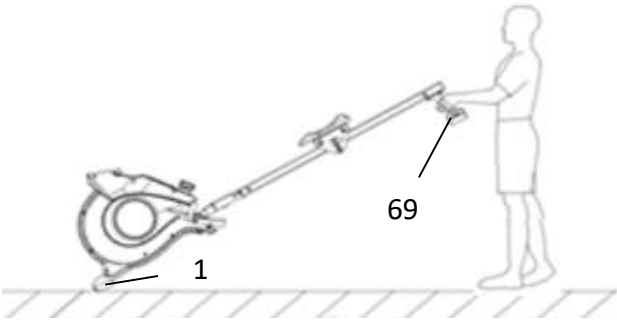
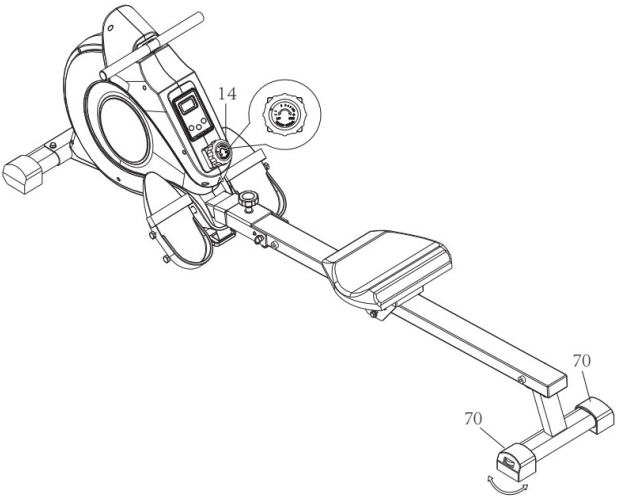
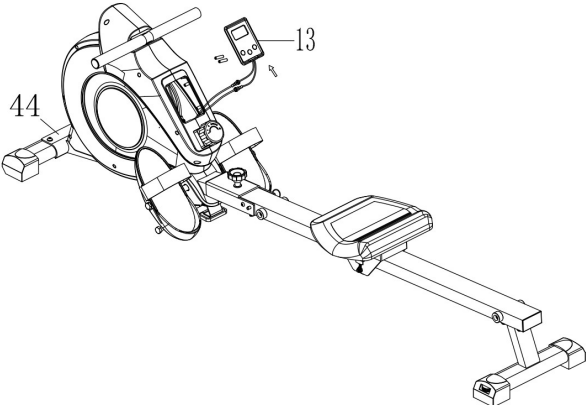
Entnehmen Sie 2 AAA-Batterien aus der Plastiktüte mit der Bedienungsanleitung. Drücken Sie die Verschlussklappe an der Unterseite des **Computer (Nr. 13)** nach oben und entfernen Sie dann den **Computer (Nr. 13)** vom **Hauptrahmen (Nr. 44)**.

Legen Sie die 2 AAA-Batterien in die Rückseite des **Computer (Nr. 13)** ein. Nun betätigen Sie die Verschlussklappe an der Unterseite des **Computer (Nr. 13)** und setzen dann den **Computer (Nr. 13)** wieder auf den **Hauptrahmen (Nr. 44)**. Drücken Sie den **Computer (Nr. 13)** nach unten, um ihn in seine Position zu bringen.

*Die Montage ist abgeschlossen!*

# EINSTELLUNGEN UND GEBRAUCHSANWEISUNG

**VORSICHT!** Bewegliche Teile, wie z. B. der Sitz, können zu Schnittverletzungen und Quetschungen führen. Halten Sie während der Benutzung die Hände von der Gleitschiene fern!

	<p><b>PEDALRIEMEN-EINSTELLUNG</b></p> <p>Der Pedalriemen ist verstellbar und kann an die Fußgröße des Benutzers angepasst werden.</p>
	<p><b>TRANSPORTIEREN DES RUDERGERÄTES</b></p> <p>Um das Rudergerät zu transportieren, heben Sie die <b>Heckstütze (Nr. 69)</b> an, bis die <b>Transporträder am Vorderen Stabilisator (Nr. 1)</b> den Boden berühren. Mit den Rädern auf dem Boden können Sie das Rudergerät problemlos an den gewünschten Ort bringen.</p>
	<p><b>EINSTELLEN DER BALANCE UND DES WIDERSTANDS</b></p> <p>Justieren Sie die <b>Endkappen (Nr. 70)</b> an der Heckstütze des Rudergeräts, wenn das Rudergerät während des Gebrauchs nicht im Gleichgewicht ist.</p> <p>Drehen Sie den <b>Spannungssteuerungsknopf (Nr. 14)</b> <i>im Uhrzeigersinn</i>, um den Widerstandsgrad zu erhöhen. Drehen Sie den <b>Spannungssteuerungsknopf (Nr. 14)</b> gegen den <i>Uhrzeigersinn</i>, um den Widerstandsgrad zu verringern.</p> <p>Die Spannungsniveaus liegen zwischen Level 1 und Level 8, wobei Level 1 der niedrigste und 8 der höchste Widerstand ist.</p>
	<p><b>AUSWECHSELN DER BATTERIEN</b></p> <p>Zwei AAA-Batterien sind im Lieferumfang des <b>Computer (Nr. 13)</b> enthalten. Zum Auswechseln der Batterien entfernen Sie den <b>Computer (Nr. 13)</b> vom <b>Hauptrahmen (Nr. 44)</b> und ersetzen Sie beide Batterien. Mischen Sie weder die Batterietypen noch alte und neue Batterien.</p> <p>Nach dem Austausch den <b>Computer (Nr. 13)</b> wieder auf den <b>Hauptrahmen (Nr. 44)</b> aufstecken. Entsorgen Sie die Batterien gemäß den staatlichen und regionalen Richtlinien.</p>

# AUFBEWAHRUNGSHINWEISE

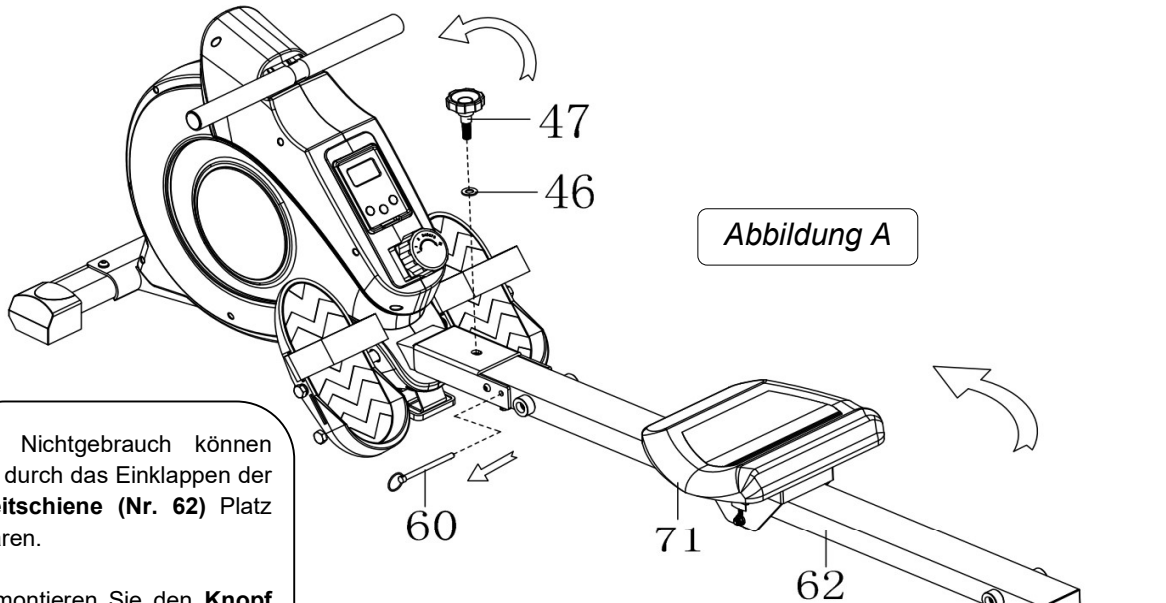


Abbildung A

Bei Nichtgebrauch können Sie durch das Einklappen der **Gleitschiene (Nr. 62)** Platz sparen.

Demontieren Sie den **Knopf (Nr. 47)** und die **Beilagscheibe (Nr. 46)** und ziehen Sie den **Zugbolzen (Nr. 60)** heraus. Klappen Sie die **Gleitschiene (Nr. 62)** in einen vertikalen Winkel (Abbildung A).

**SICHERHEITSHINWEIS:**

Der **Sitz (Nr. 71)** gleitet beim Zusammenklappen der **Gleitschiene (Nr. 62)** nach unten.

Stecken Sie den **Zugbolzen (Nr. 60)** wieder in das Loch am **Hauptrahmen (Nr. 44)** und befestigen Sie dann den **Knopf (Nr. 47)** und die **Beilagscheibe (Nr. 46)** an der **Gleitschiene (Nr. 62)**. (Abbildung B)

**VORSICHT!**

Der **Sitz (Nr. 71)** rutscht beim Zusammenklappen der **Gleitschiene (Nr. 62)** nach unten!

**VORSICHT!**

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie die **Gleitschiene (Nr. 62)** vertical zusammenklappen, da Ihr Kopf die **Heckstütze (Nr. 69)** berühren kann.

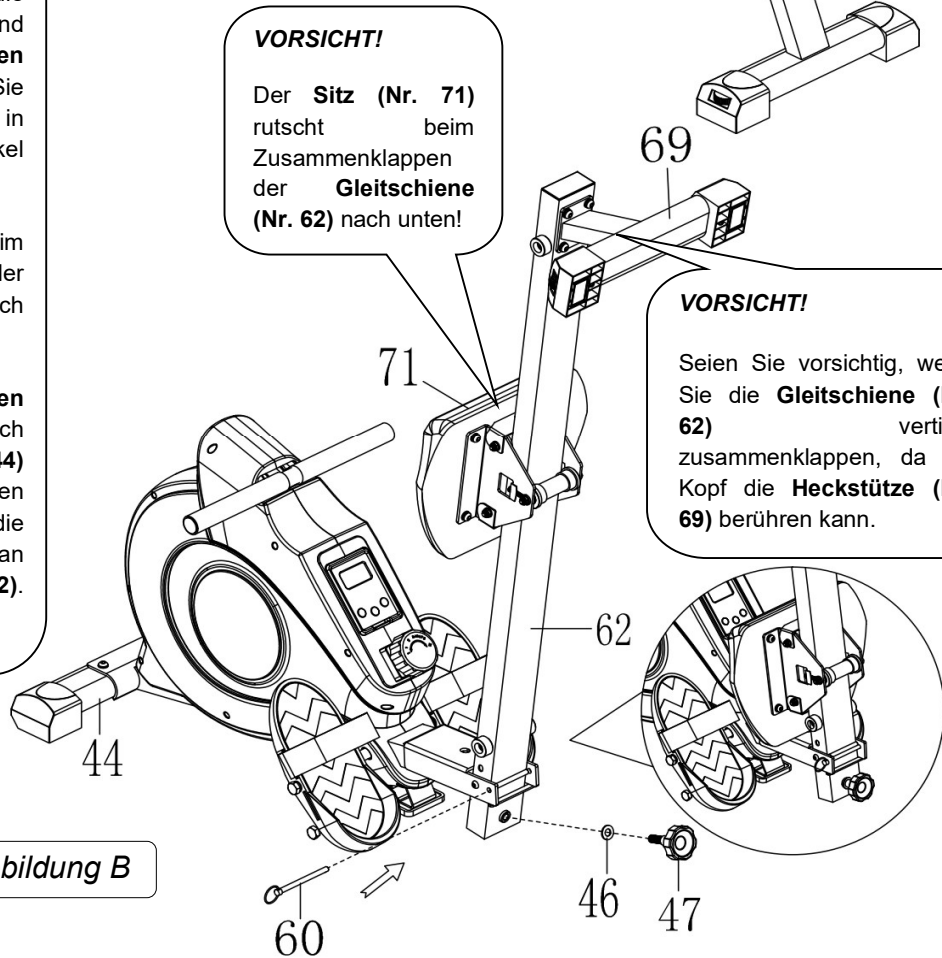


Abbildung B



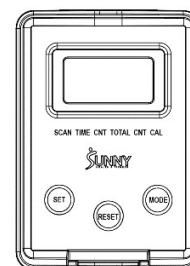
# TRAININGSCOMPUTER

## FUNKTIONSTASTEN:

**MODE:** Zum Auswählen des Spezifikationsmodus und/oder Einschalten des Computers.

**SET:** Um einen Wert für Zeit, Anzahl oder Kalorien einzustellen (wenn Sie sich nicht im Scan-Modus befinden).

**RESET:** Drücken Sie diese Taste, um Zeit, Anzahl oder Kalorien zurückzusetzen. Halten Sie diese Taste ca. 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte außer der Gesamtzahl zurückzusetzen



## FUNKTIONEN UND BETRIEB

**AUTO ON/OFF:** Das Gerät schaltet sich automatisch aus, sobald es 4 Minuten lang kein Signal empfängt. Der Computer wird reaktiviert, sobald die Maschine in Betrieb gesetzt wird oder durch Drücken einer Computertaste.

**SCAN:** Drücken Sie die MODE-Taste, bis SCAN erscheint. Der Computer durchläuft die vier Funktionen in der folgenden Reihenfolge: ZEIT, ANZAHL, GESAMTANZAHL und KALORIEN. Jede Funktion erscheint 6 Sekunden lang.

**ZEIT (TIME):** Zählt die Gesamtzeit, die während des aktuellen Trainings vergangen ist.

**ANZAHL (CNT):** Zählt die Anzahl der Ruderschläge Ihres aktuellen Trainings.

**GESAMTANZAHL (TOTAL CNT):** Zählt die Gesamtanzahl der Ruderschläge ab dem ersten Gebrauch.

**KALORIEN (CAL):** Zählt die Gesamtanzahl der Kalorien, die beim aktuellen Training verbraucht wurden.

## COUNTDOWN:

Sie können den Wert von ZEIT, ANZAHL oder KALORIEN auf Countdown einstellen.

1. Drücken Sie **MODE**, um eine Funktion auszuwählen. Stellen Sie sicher, dass Sie sich nicht im SCAN-Modus befinden.
2. Drücken Sie **SET**, um einen gewünschten Wert auszuwählen. Sie können **RESET** drücken, um den Wert zu löschen.
3. Wenn die Anzeige nicht mehr blinkt, beginnen Sie mit dem Rudern und das Gerät beginnt mit dem Countdown.

**BATTERIE:** Dieser Computer verwendet zwei AAA-Batterien. Wenn die Anzeige falsch erscheint oder schwer lesbar wird, legen Sie bitte neue Batterien ein. Wechseln Sie immer beide Batterien gleichzeitig. Mischen Sie weder die Batterietypen noch alte und neue Batterien. Entsorgen Sie die Batterien gemäß den staatlichen und regionalen Richtlinien.

## TECHNISCHE DATEN:

FUNKTIONEN	SCAN	Alle 6 Sekunden
	ZEIT	00:00~99:59 (Minute: Sekunde)
	ANZAHL	0~9999 Anzahl
	KALORIEN	0,0 ~ 9999 Kcal
	GESAMTANZAHL	0~9999 Anzahl
BATTERIETYP		(2) Zwei AAA oder UM-4
BETRIEBSTEMPERATUR		0°C ~ 40°C
AUFBEWAHRUNGSTEMPERATUR		-10°C ~ 60°C

# CONNECT WITH US

FOR FITNESS  
ARTICLES, VIDEOS  
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

[WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM](http://WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM)