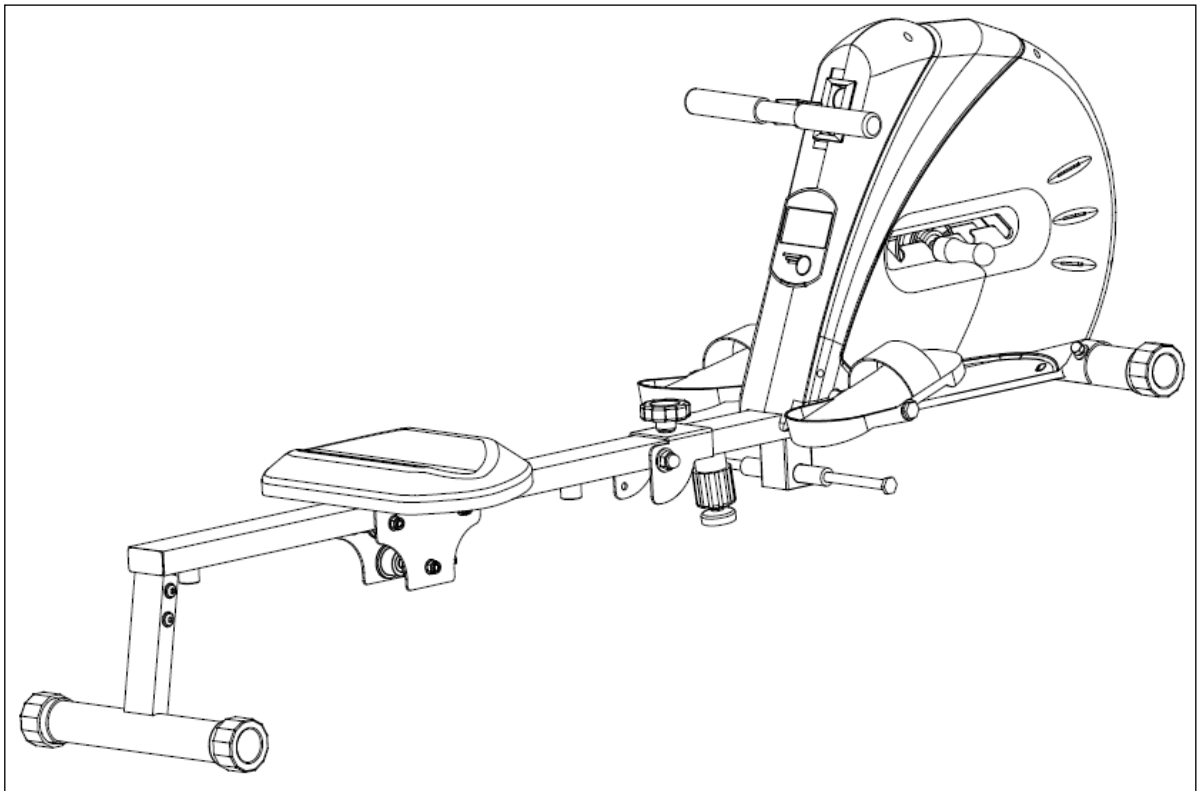




ELASTIC CORD ROWING MACHINE

SF-RW5606

USER MANUAL



English, Page 7~12

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 or 1-877- 90SUNNY (877-907-8669).

Español, Página 13~18

¡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 ó 1-877-90SUNNY (877-907-8669)



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.

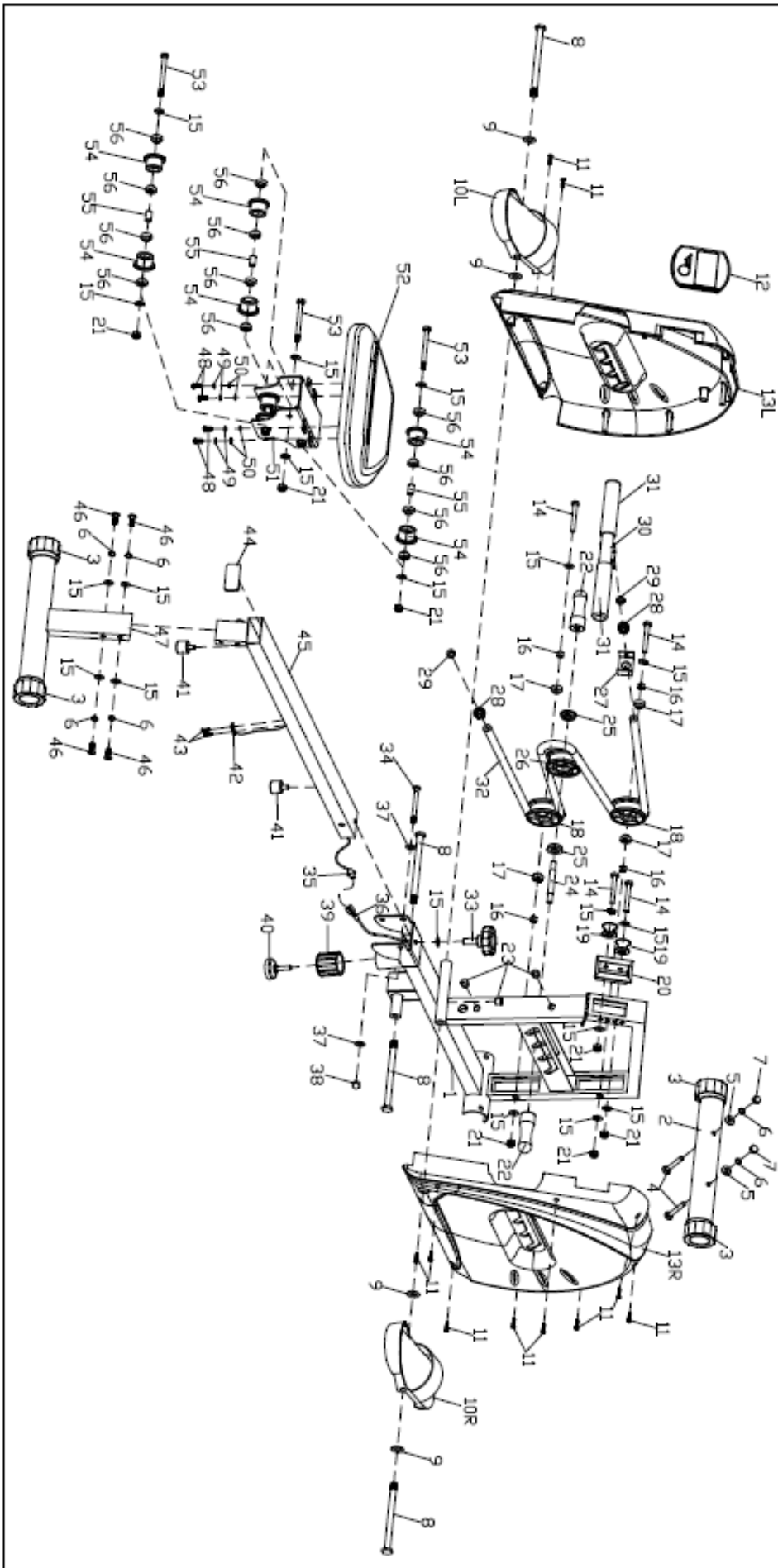
1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that 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 (120cm) 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 220 lbs (100 kgs).
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 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 4 pies (120 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 máxima de peso de esta unidad es de 220 lbs (100 kgs).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para 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.

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
2	Front Stabilizer		1
3	End Cap	Φ50	4
4	Carriage Bolt	M8x65	2
5	Curved Washer	d8x1.5xΦ20xR30	2
6	Spring Washer	D8	6
7	Nut	M8	2
8	Bolt	Φ12.5x130xM12x16	4
9	Flat Washer	D13xΦ26x2	4
10L	Left Pedal	240x110x60	1
10R	Right Pedal	240x110x60	1
11	Screw	ST4.2x18	10
12	Meter	1243	1
13L	Left Cover		1
13R	Right Cover		1
14	Bolt	M8x62	4
15	Flat Washer	D8xΦ19x1.5	19
16	Bushing	Φ12xΦ8.5x10.5	4
17	Bearing	608	4
18	Wheel	Φ72x30	2
19	Idler Wheel	Φ8xΦ30x23	2
20	Fixed Sleeve	76x50x34	1
21	Nylon Nut	M8	7
22	Handlebar	Φ30xM10x88	2
23	End Cap	Φ12	3
24	Axle	M10xΦ12x95	1
25	Bearing	Φ32xΦ12x11	2
26	Wheel	Φ72x30	1
27	U-shaped Cushion	2.5x30x95	1
28	Rope Lock	Φ12xΦ17x17	2
29	Plug	Φ17x18	2

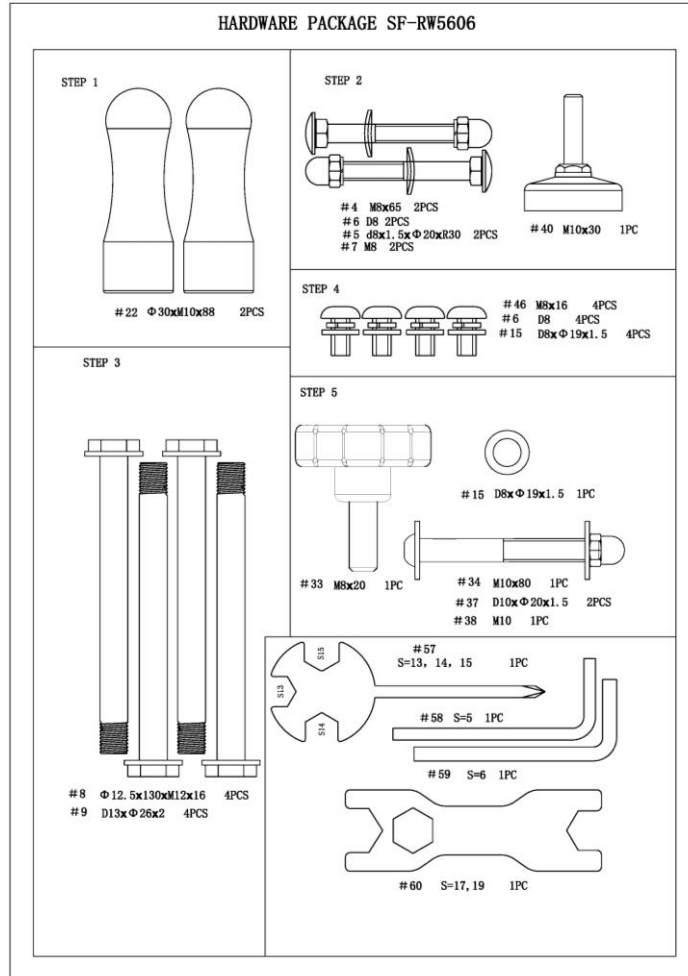
No.	Description	Spec.	Qty.
30	Handlebar		1
31	Foam Grip	Φ25xΦ32x120	2
32	Rope	Φ17xΦ6x1100	1
33	Knob	M8x20	1
34	Bolt	M10x80	1
35	Sensor Wire	500mm	1
36	Extended Wire	700mm	1
37	Flat Washer	D10xΦ20x1.5	2
38	Nut	M10	1
39	End Cap	Φ38	1
40	Adjustable Foot Pad	M10x30	1
41	Cushion Pad	Φ25xM8x20	2
42	Sensor		1
43	Screw	ST3x10	2
44	End Cap	60x30x1.5	1
45	Slide Rail		1
46	Screw	M8x16	4
47	Rear Support Frame		1
48	Bolt	M6x15	4
49	Spring Washer	D6	4
50	Flat Washer	D6	4
51	Seat Bracket		1
52	Seat	360x290x50	1
53	Bolt	M8x90	3
54	Wheel	Φ22xΦ33x24	6
55	Bushing	Φ12xΦ8x20	3
56	Bearing	608Z	12
57	Spanner	S=13,14,15	1
58	Allen Wrench	S=5	1
59	Allen Wrench	S=6	1
60	Spanner	S=17,19	1

LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Espec	Cant.
1	Estructura Principal		1
2	Estabilizador Delantero		1
3	Tapón	Φ50	4
4	Perno	M8x65	2
5	Arandela	d8x1.5xΦ20xR30	2
6	Arandela de Presión	D8	6
7	Tuerca	M8	2
8	Perno	Φ12.5x130xM12x16	4
9	Arandela	D13xΦ26x2	4
10L	Pedal Izquierda	240x110x60	1
10R	Pedal Derecha	240x110x60	1
11	Tornillo	ST4.2x18	10
12	Computadora	1243	1
13L	Cubierta de Cadena Izquierda		1
13R	Cubierta de Cadena Derecha		1
14	Perno	M8x62	4
15	Arandela	D8xΦ19x1.5	19
16	Buje	Φ12xΦ8.5x10.5	4
17	Cojinete	608	4
18	Rueda	Φ72x30	2
19	Rueda	Φ8xΦ30x23	2
20	Manga Fija	76x50x34	1
21	Tuerca de Nylon	M8	7
22	Manija	Φ30xM10x88	2
23	Tapón	Φ12	3
24	Eje	M10xΦ12x95	1
25	Cojinete	Φ32xΦ12x11	2
26	Rueda	Φ72x30	1
27	Cojín en Forma de U	2.5x30x95	1
28	Bloqueo de Cuerda	Φ12xΦ17x17	2
29	Clavija	Φ17x18	2

n.º	Descripción	Espec	Cant.
30	Manubrio		1
31	Agarre de Espuma	Φ25xΦ32x120	2
32	Cuerda	Φ17xΦ6x1100	1
33	Perno	M8x20	1
34	Perno	M10x80	1
35	Cable de Sensor	500mm	1
36	Cable	700mm	1
37	Arandela	D10xΦ20x1.5	2
38	Tuerca	M10	1
39	Tapón	Φ38	1
40	Nivelador de Piso	M10x30	1
41	Tope de Asiento	Φ25xM8x20	2
42	Sensor		1
43	Tornillo	ST3x10	2
44	Tapón	60x30x1.5	1
45	Riel de Deslizamiento		1
46	Tornillo	M8x16	4
47	Estabilizador Trasero		1
48	Perno	M6x15	4
49	Arandela de Presión	D6	4
50	Arandela	D6	4
51	Poste de Asiento		1
52	Asiento	360x290x50	1
53	Perno	M8x90	3
54	Rueda	Φ22xΦ33x24	6
55	Buje	Φ12xΦ8x20	3
56	Cojinete	608Z	12
57	Llave Inglesa	S=13,14,15	1
58	Llave Allen	S=5	1
59	Llave Allen	S=6	1
60	Llave Inglesa	S=17,19	1

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” (page 3) and “PARTS LIST” (page 4)

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

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

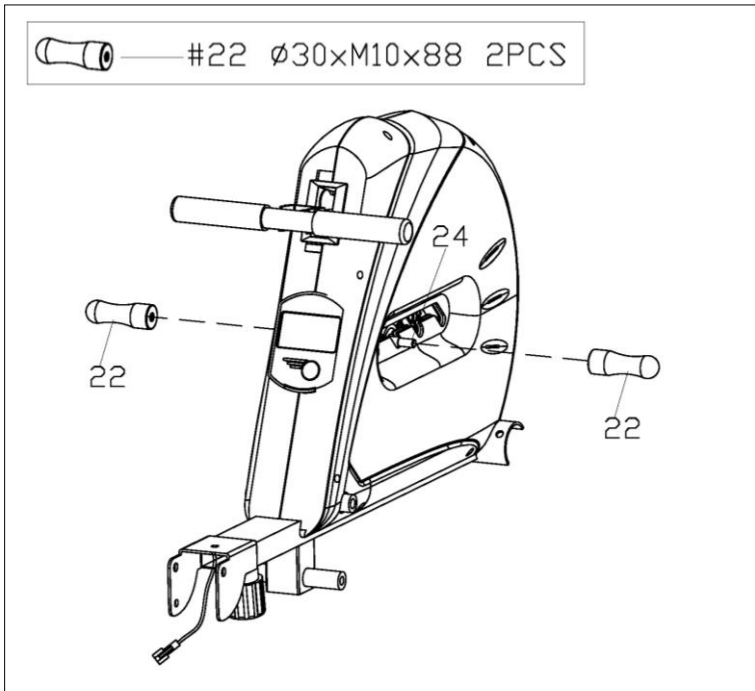
Proporcione la siguiente información para que podamos identificar con precisión las piezas necesarias:

- ✓ 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” (página 3) y en la “LISTA DE PIEZAS” (página 5).

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

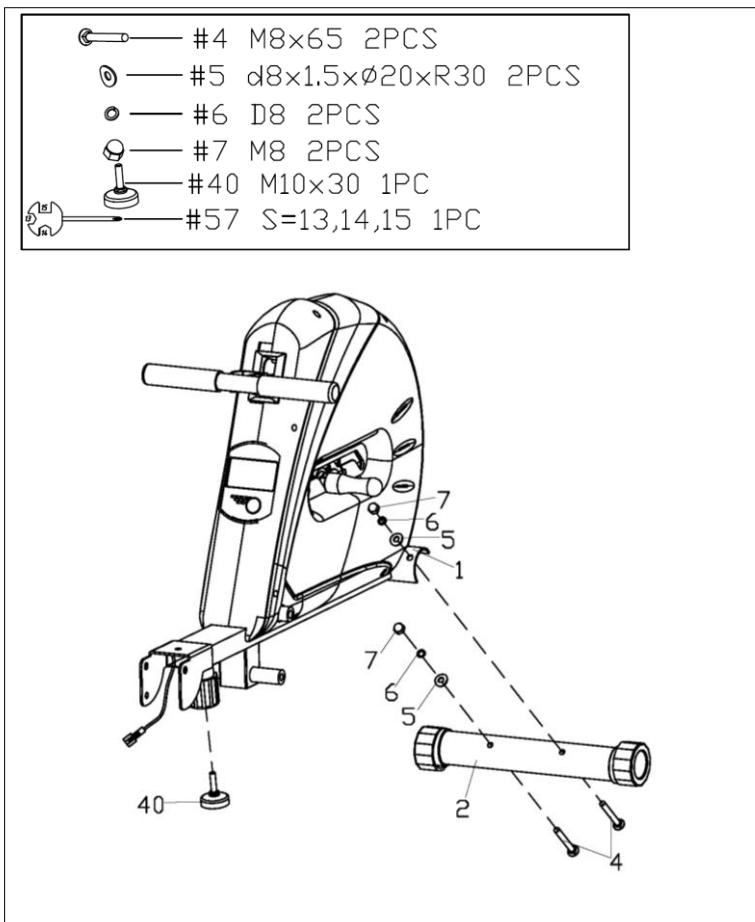
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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



STEP 1:

Attach the 2 **Handlebars (No. 22)** to the **Axle (No. 24)**.

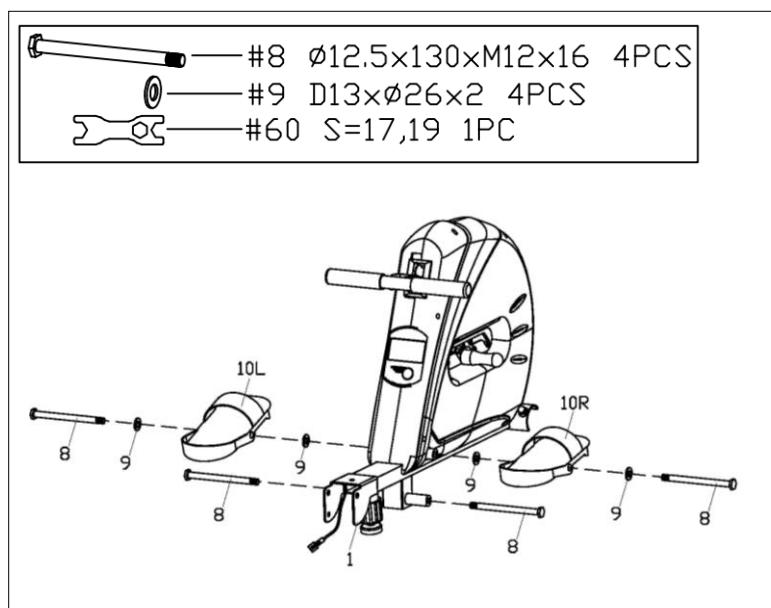


STEP 2:

Attach the **Front Stabilizer (No. 2)** to the **Main Frame (No. 1)** with 2 **Carriage Bolts (No. 4)**, 2 **Curved Washers (No. 5)**, 2 **Spring Washers (No. 6)** and 2 **Nuts (No. 7)** using **Spanner (No. 57)**.

Attach the **Adjustable Foot Pad (No. 40)** to the **Main Frame (No. 1)**.

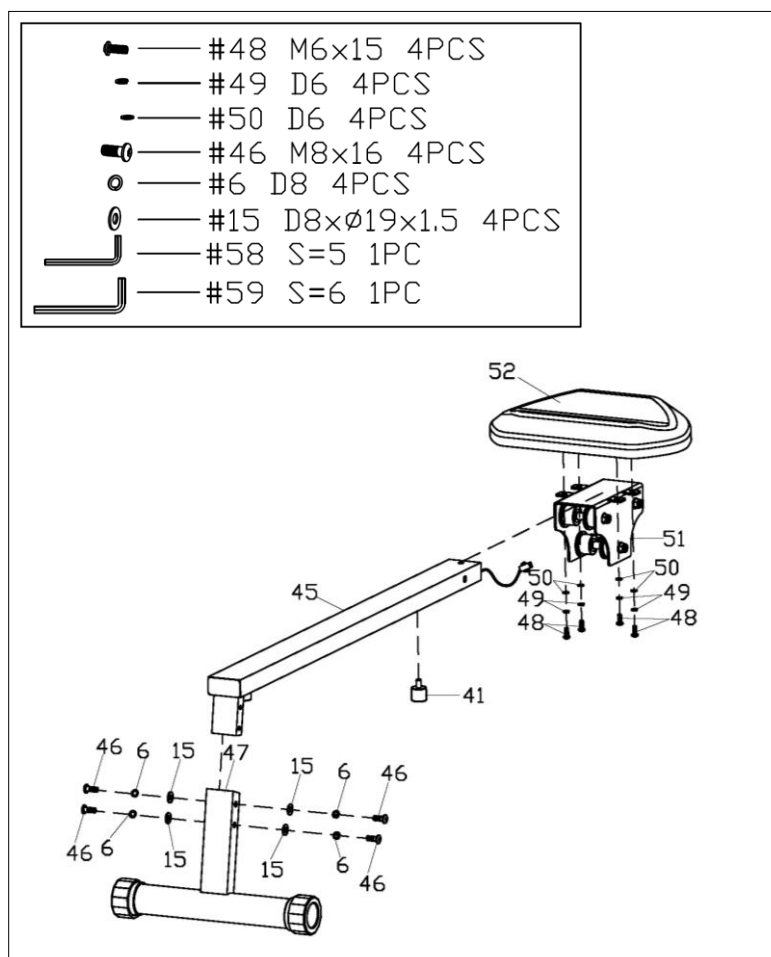
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 3:

Insert the 2 **Bolts (No. 8)** to the short bottom shaft of the **Main Frame (No. 1)**, and tighten with **Spanner (No. 60)**.

Attach the **Left & Right Pedals (No. 10L & No. 10R)** to the **Main Frame (No. 1)** with 2 **Bolts (No. 8)** and 4 **Flat Washers (No. 9)** using **Spanner (No. 60)**.



STEP 4:

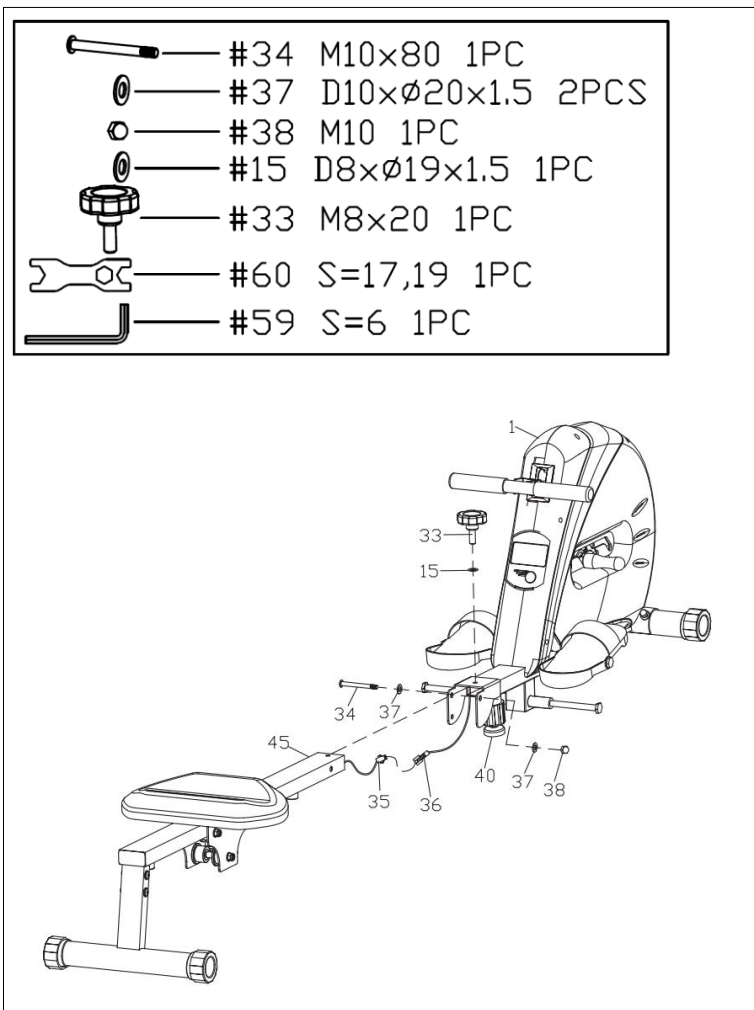
Remove 4 **Bolts (No. 48)**, 4 **Spring Washers (No. 49)** and 4 **Flat Washers (No. 50)** from the **Seat (No. 52)** using **Allen Wrench (No. 58)**.

Attach the **Seat (No. 52)** to the **Seat Bracket (No. 51)** with 4 **Bolts (No. 48)**, 4 **Spring Washers (No. 49)** and 4 **Flat Washers (No. 50)** that were just removed. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 58)**.

Attach the **Rear Support Frame (No. 47)** to the **Slide Rail (No. 45)** with 4 **Screws (No. 46)**, 4 **Spring Washers (No. 6)** and 4 **Flat Washers (No. 15)** using **Allen Wrench (No. 59)**.

Slip the **Seat Bracket (No. 51)** onto the **Slide Rail (No. 45)** until past the hole of **Cushion Pad (No. 41)**. Then insert the **Cushion Pad (No. 41)** into the **Slide Rail (No. 45)** and turn to tighten.

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:

Connect the **Extended Wire (No. 36)** to the **Sensor Wire (No. 35)** and put the wires into the **Slide Rail (No. 45)**. Then attach the **Slide Rail (No. 45)** to the **Main Frame (No. 1)** with **Bolt (No. 34)**, 2 **Flat Washers (No. 37)** and **Nut (No. 38)** using **Allen Wrench (No. 59)** and **Spanner (No. 60)**.

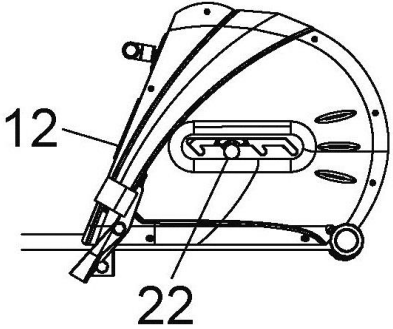
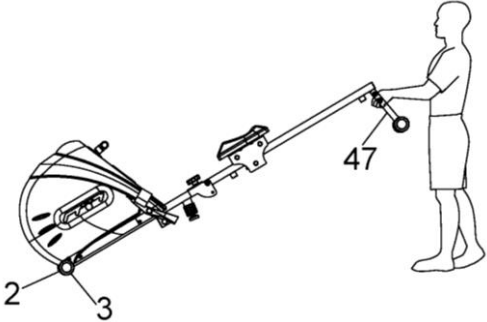
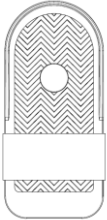
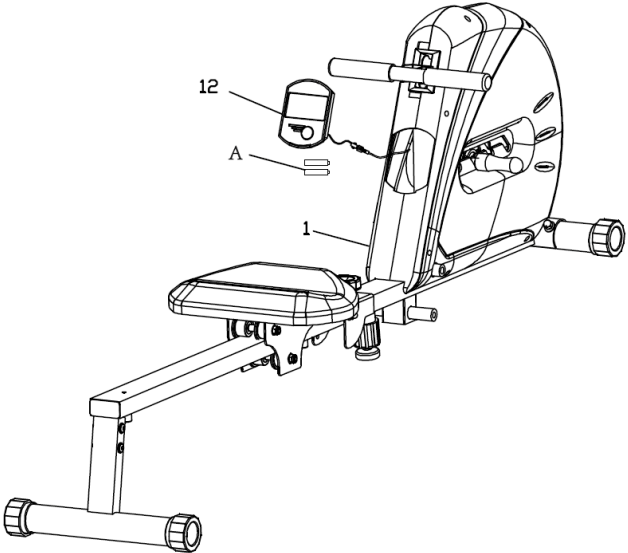
Insert **Knob (No. 33)** and **Flat Washer (No. 15)** into **Main Frame (No. 1)** and turn to tighten.

Check that the **Adjustable Foot Pad (No. 40)** does not touch the floor. If it is touching the floor, then the **Adjustable Foot Pad (No. 40)** has not been tightened. Try lifting the **Slide Rail (No. 45)** slightly and tighten the **Adjustable Foot Pad (No. 40)**.

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!

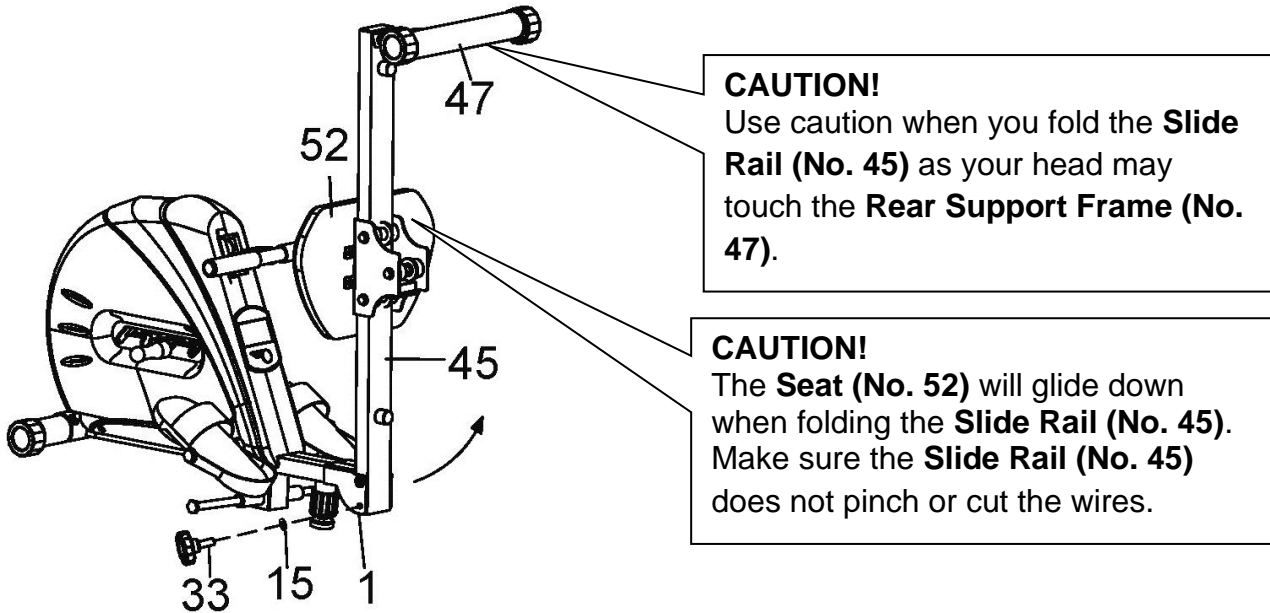
	<p>ADJUSTING THE RESISTANCE</p> <p>Sit on the seat, hold the Handlebars (No. 22) on both sides and move the Handlebars (No. 22) into a different slot to adjust the resistance. The slot nearest the Meter (No. 12) is the highest resistance level. Move the Handlebars (No. 22) <i>forward</i> to decrease the resistance level. Move the Handlebars (No. 22) towards you to increase the resistance level.</p>
	<p>MOVING THE MACHINE</p> <p>To move the machine, lift the Rear Support Frame (No. 47) until the End Caps (No. 3) on the Front Stabilizer (No. 2) touch the ground. With the End Caps (No. 3) on the ground, you can transport the rower to the desired location with ease.</p>
	<p>PEDAL STRAP ADJUSTMENT</p> <p>The pedal strap can be adjusted to fit the user's foot size.</p>
	<p>REPLACE THE BATTERIES</p> <p>2 AA batteries (A) are included in Meter (No. 12). To replace the batteries, push the tab at the bottom of Meter (No. 12) up slightly and remove the Meter (No. 12) from Main Frame (No. 1), and then replace both batteries. Do not mix old and new batteries.</p> <p>After the replacement, put the Meter (No. 12) back into the Main Frame (No. 1). You will hear a click when the Meter (No. 12) is back in place. Dispose the batteries according to your state and regional guidelines.</p>

FOLDING INSTRUCTIONS

The rowing machine is foldable. When not in use, you can save space by folding the **Slide Rail (No. 45)**. Before folding the machine, remove the **Knob (No. 33)** and **Flat Washer (No. 15)**. Fold the **Slide Rail (No. 45)** up vertically.

SAFETY NOTE: The **Seat (No. 52)** will glide down when folding the **Slide Rail (No. 45)**.

Once folded, you may reinsert the **Knob (No. 33)** and **Flat Washer (No. 15)** into the **Main Frame (No. 1)** to secure the folded position.

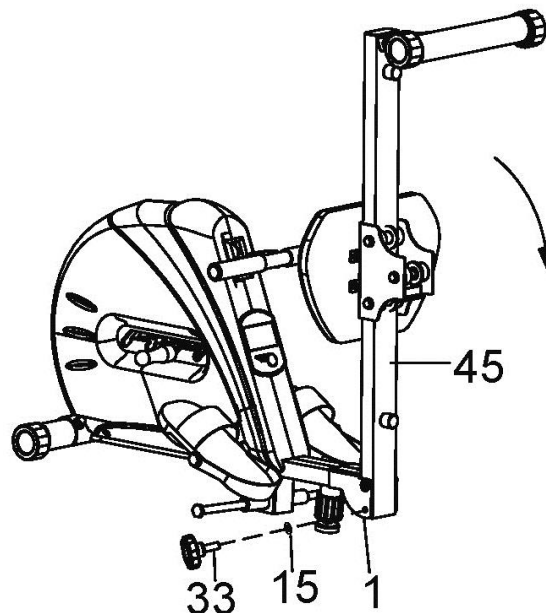


UNFOLDING INSTRUCTIONS

To unfold the **Slide Rail (No. 45)**, first remove the **Knob (No. 33)** and **Flat Washer (No. 15)** from **Main Frame (No. 1)**.

Slightly lay down the **Slide Rail (No. 45)**, then screw the **Knob (No. 33)** and **Flat Washer (No. 15)** into **Main Frame (No. 1)** to tighten the **Slide Rail (No. 45)**.

NOTE: When unfolding, please keep one hand on the **Slide Rail (No. 45)** to avoid injury.



EXERCISE METER

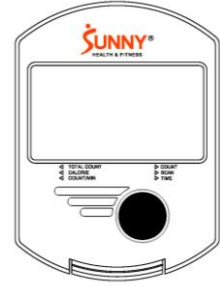
FUNCTION BUTTONS:

MODE - Press to select functions.

- Press and hold for 2 seconds to reset all function values except TOTAL COUNT.

FUNCTIONS AND OPERATIONS:

- 1. SCAN:** When in SCAN position, the meter will rotate through the following functions: TIME, COUNT, TOTAL COUNT, CALORIE, COUNT/MIN. Each function will display for 6 seconds.
- 2. TIME:** Count the rowing time from start to end.
- 3. COUNT:** Count the rowing strokes from start to end.
- 4. TOTAL COUNT:** Count the total rowing strokes from start to end. TOTAL COUNT will not reset when you press and hold the MODE button. It will reset only when you change the batteries.
- 5. CALORIE:** Count the total calories from start to end.
- 6. COUNT/MIN:** Display current rowing strokes per minute, or the frequency per minute.



AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:

To turn on the meter, start rowing or press MODE button. The meter will stay on while you are rowing or if you press MODE button. After 4 minutes without any signal, the meter will turn off.

DISPLAY A FUNCTION:

To choose the function that is displayed, press MODE button until arrow points to that function and there is no arrow pointing to SCAN. Meter will stay on that function.

SPECIFICATIONS:

FUNCTION	SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00 ~ 99:59 (Minute: Second)
	COUNT	0 ~ 9999
	TOTAL COUNT	0 ~ 9999
	COUNT/MIN	0 ~ 1200
	CALORIE	0 ~ 9999 Kcal
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)

Battery: 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.

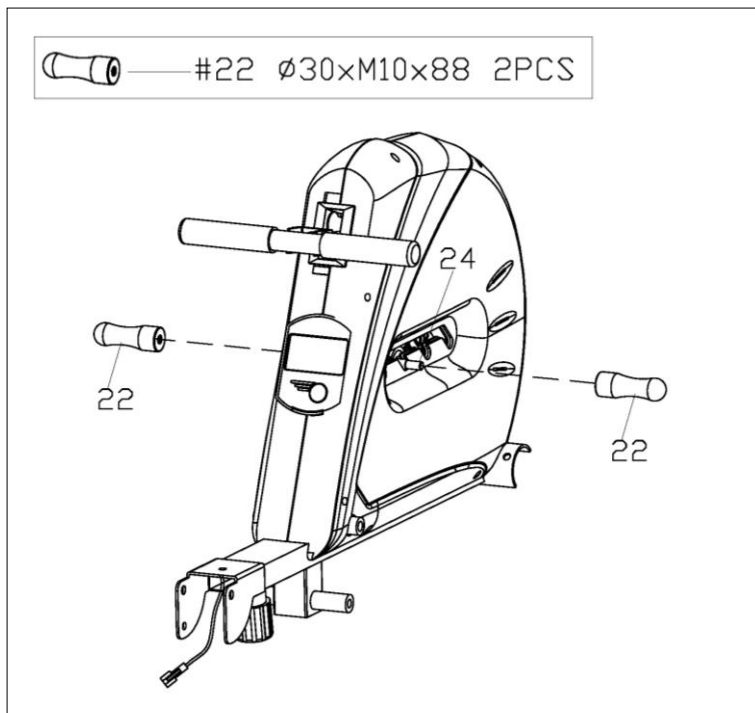
Download SunnyFit - For Home Fitness:



SunnyFit is an all-in-one home fitness app designed to empower users of all levels to achieve their fitness goals. Discover over 1,000 free on-demand workout video courses crafted by certified trainers, tailored for various exercise equipment such as indoor bikes, treadmills, rowers, ellipticals, dumbbells, bodyweight, and even resistance band exercises. Whether you have equipment or not, SunnyFit offers the perfect workout for every fitness level and preference. You can enjoy a collection of over 300 free workout courses that require nothing more than your body and the SunnyFit app.

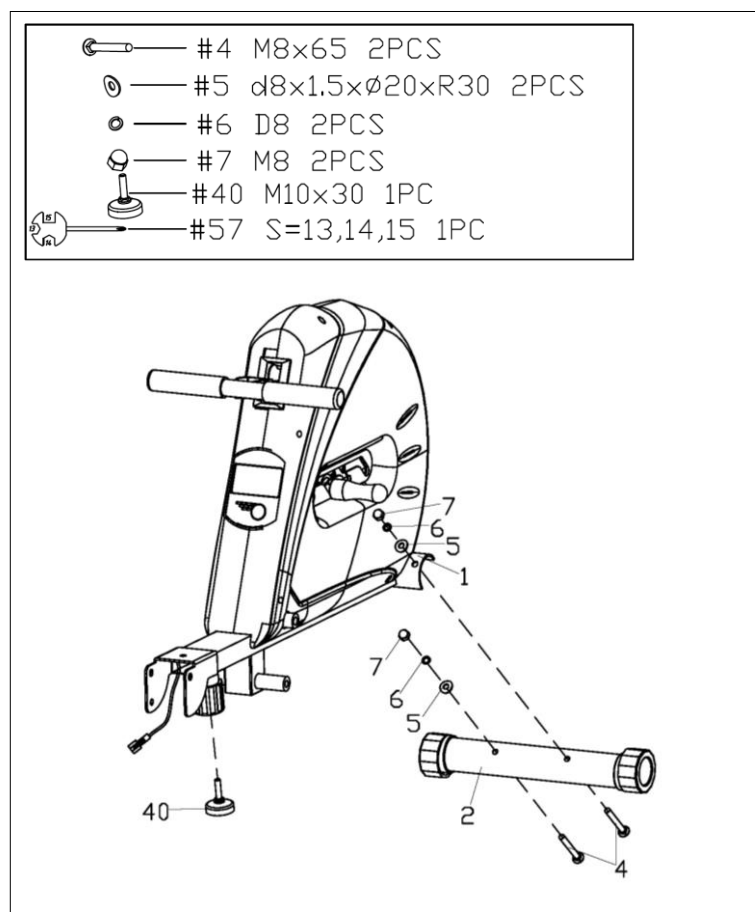
INSTRUCCIÓN DE ARMADO

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la resolución de problemas, escribanos a la dirección de correo support@sunnyhealthfitness.com, o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 1:

Conecte la 2 **Manija (n.º 22)** al **Eje (n.º 24)**.

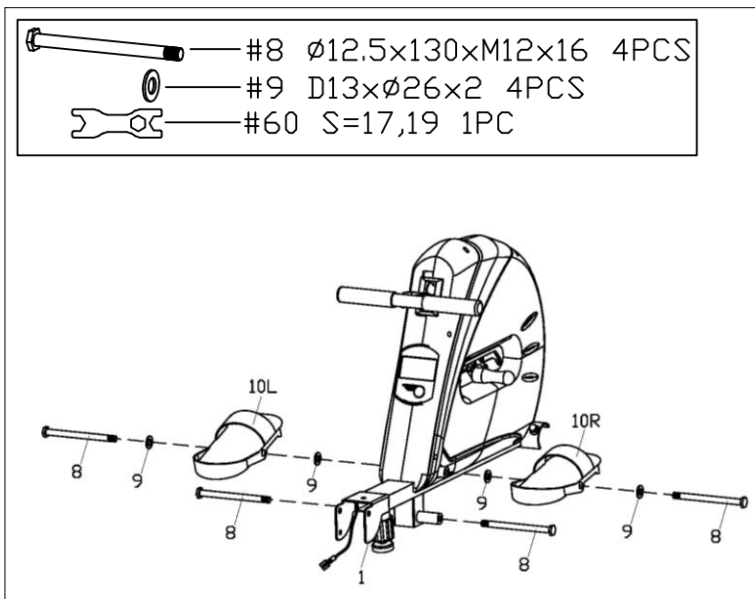


PASO 2:

Conecte el **Estabilizador Delantero (n.º 2)** al **Estructura Principal (n.º 1)** usando los 2 **Pernos (n.º 4)**, 2 **Arandelas (n.º 5)**, 2 **Arandelas de Presión (n.º 6)** y 2 **Tuercas (n.º 7)** con una **Llave Inglesa (n.º 57)**.

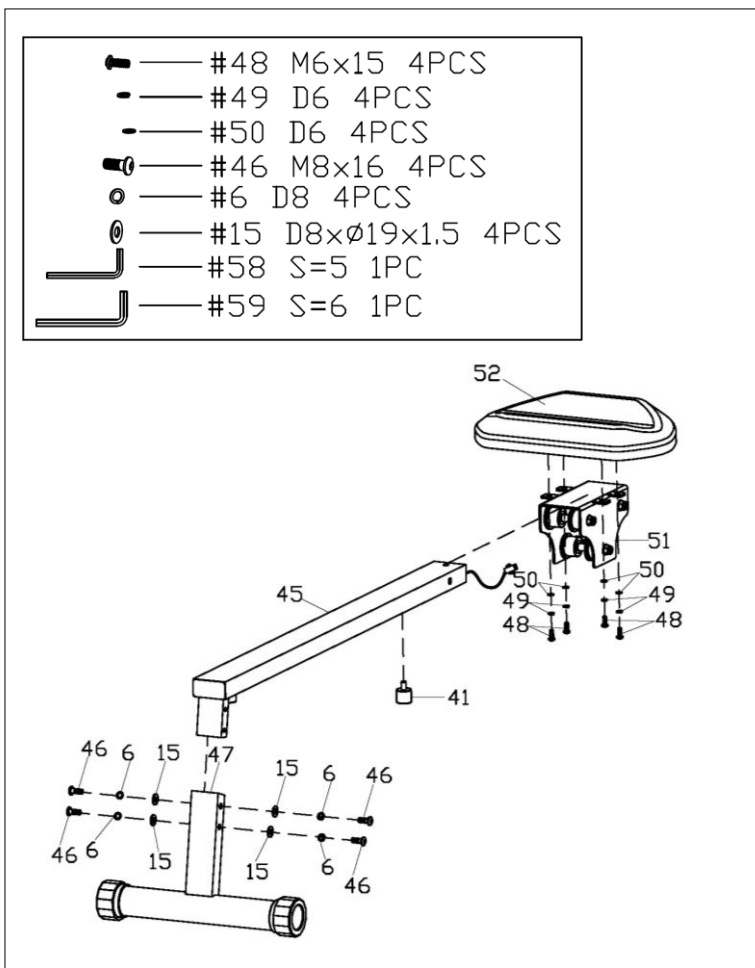
Conecte la **Nivelador de Piso (n.º 40)** al **Estructura Principal (n.º 1)**.

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la resolución de problemas, escríbanos a la dirección de correo support@sunnyhealthfitness.com, o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 3:

Inserte el 2 **Pernos (n.º 8)** en el eje inferior corto del **Estructura Principal (n.º 1)**, apriete y asegure con **Llave Inglesa (No. 60)**. Conecte los **Pedales Izquierda & Derecha (n.º 10 L & n.º 10R)** al **Estructura Principal (n.º 1)** con los 2 **Pernos (n.º 8)** y las 4 **Arandelas (n.º 9)** usando **Llave Inglesa (n.º 60)**.



PASO 4:

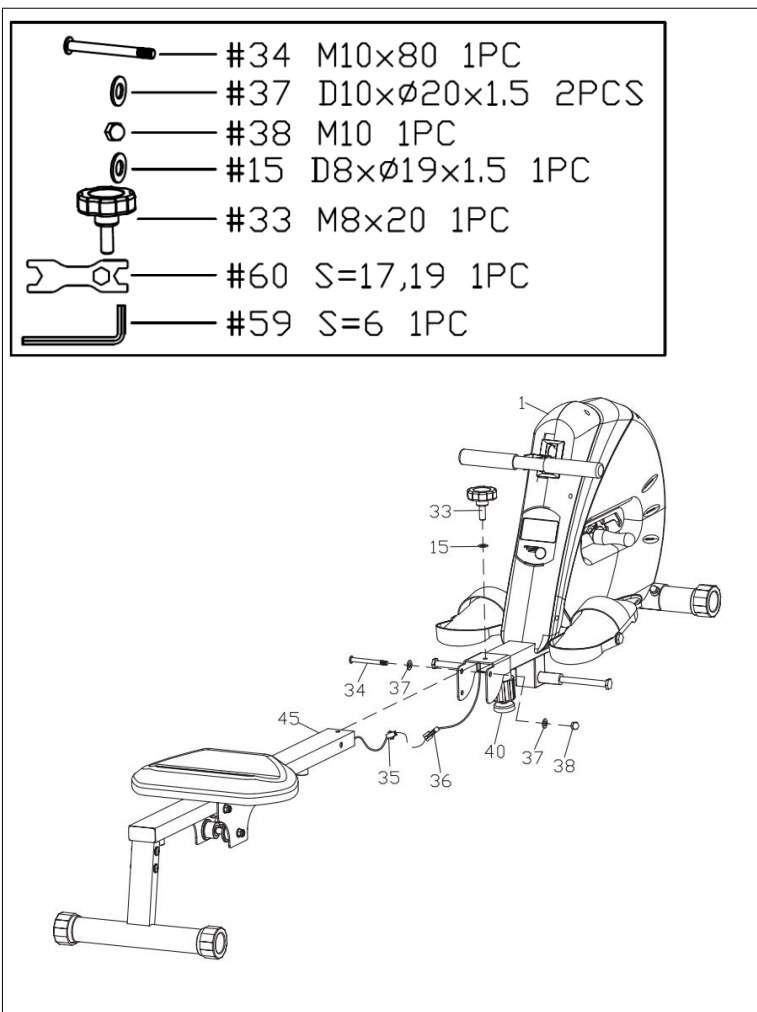
Retire 4 **Pernos (n.º 48)**, 4 **Arandelas de Presión (n.º 49)** y 4 **Arandelas (n.º 50)** del **Asiento (n.º 52)** con una **Llave Allen (n.º 58)**.

Conecte el **Asiento (n.º 52)** al **Poste de Asiento (n.º 51)** utilizando los 4 **Pernos (n.º 48)**, 4 **Arandelas de Presión (n.º 49)** y 4 **Arandelas (n.º 50)** que acaban de ser removido. Apriete y asegure con **Llave Allen (n.º 58)**.

Conecte el **Estabilizador Trasero (n.º 47)** al **Riel de Deslizamiento (n.º 45)** con 4 **Tornillos (n.º 46)**, 4 **Arandelas de Presión (n.º 6)** y 4 **Arandelas (n.º 15)** usando **Llave Allen (n.º 59)**.

Deslice el **Poste de Asiento (n.º 51)** sobre el **Riel de Deslizamiento (n.º 45)** hasta que pase el orificio del **Tope de Asiento (n.º 41)**. Luego inserte el **Tope de Asiento (n.º 41)** en el **Riel de Deslizamiento (n.º 45)** y gire para apretar.

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la resolución de problemas, escríbanos a la dirección de correo support@sunnyhealthfitness.com, o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 5:

Conecte el **Cable (n.º 36)** al **Cable de Sensor (n.º 35)** y poner los cables en el **Riel de Deslizamiento (n.º 45)**. Luego conecte el **Riel de Deslizamiento (n.º 45)** al **Estructura Principal (n.º 1)** utilizando **Pernos (n.º 34)**, 2 **Arandelas (n.º 37)** y **Tuerca (n.º 38)** usando **Llave Allen (n.º 59)** y **Llave Inglesa (n.º 60)**.

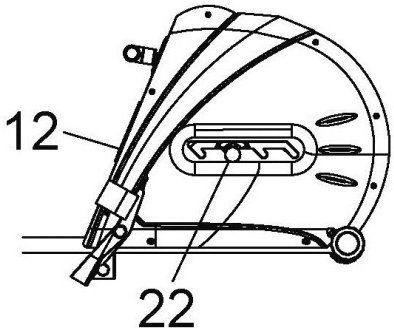
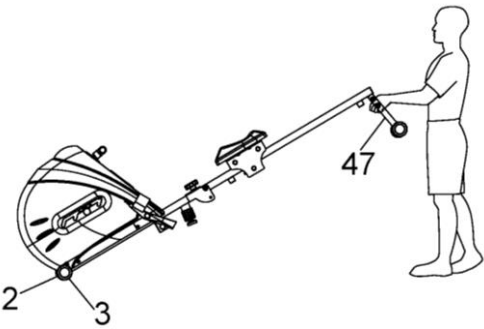
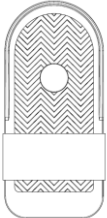
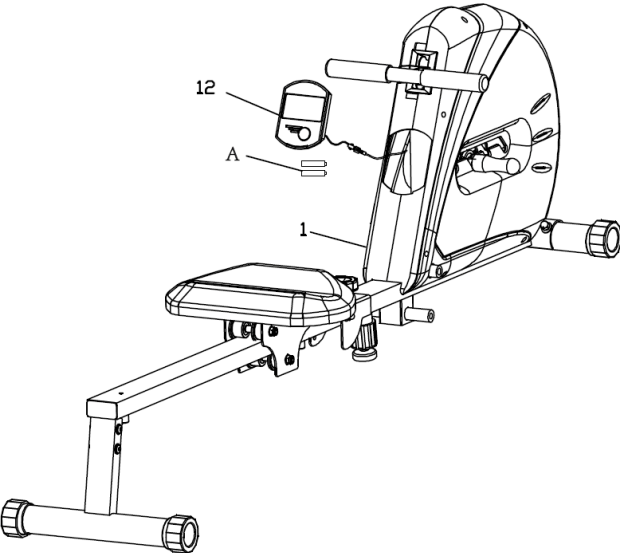
Inserte el **Perno (n.º 33)** y la **Arandela (n.º 15)** y gírelo para apretarlo.

Verifique que el **Nivelador de Piso (n.º 40)** no toque el piso. Si está tocando el piso, entonces el **Nivelador de Piso (n.º 40)** no se ha apretado. Intente levantar levemente el **Riel de Deslizamiento (n.º 45)** y apriete el **Nivelador de Piso (n.º 40)**.

¡El armado está completo!

GUÍA DE AJUSTE

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

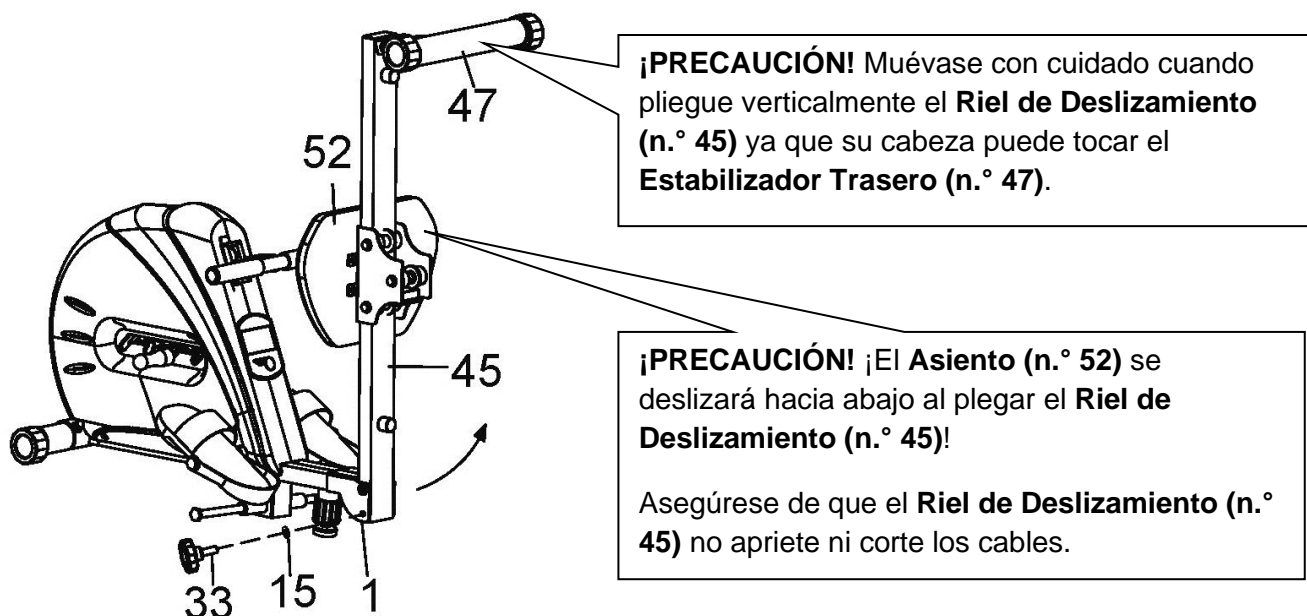
 <p>Este diagrama muestra una parte de la máquina con un riel deslizante. Una línea con el número 12 apunta a un componente etiquetado como 'Computadora'. Otra línea con el número 22 apunta a una serie de ranuras o manijas a lo largo del riel.</p>	<p>AJUSTANDO LA RESISTENCIA</p> <p>Siéntese en el asiento, sostenga las Manijas (n.º 22) en ambos lados y mueva las Manijas (n.º 22) en una ranura diferente para ajustar la resistencia. La ranura más cercana a la Computadora (n.º 12) es el nivel de resistencia más alto. Mueva las Manijas (n.º 22) hacia <i>adelante</i> para disminuir el nivel de resistencia. Mueva las Manijas (n.º 22) hacia usted para aumentar el nivel de resistencia.</p>
 <p>Este diagrama muestra un perfil humano interactuando con la máquina. Una línea con el número 47 apunta a un mecanismo de elevación. Otra línea con el número 2 apunta a un tapón en el suelo. Una tercera línea con el número 3 apunta a otro tapón en el suelo.</p>	<p>MOVIENDO LA MÁQUINA</p> <p>Para mover la máquina, levante el Estabilizador Trasero (n.º 47) hasta que los Tapones (n.º 3) en el Estabilizador Delantero (n.º 2) toquen el suelo. Con los Tapones (n.º 3) en el suelo, puede transportar la remadora a la ubicación deseada con facilidad.</p>
 <p>Este diagrama muestra una correa de pedal con un ajuste de tamaño.</p>	<p>AJUSTE DE LA CORREA DEL PEDAL</p> <p>La correa del pedal se puede ajustar para adaptarse al tamaño del pie del usuario.</p>
 <p>Este diagrama muestra la máquina con el asiento plegado. Una línea con el número 12 apunta a un componente etiquetado como 'Computadora'. Una línea con la letra 'A' apunta a una batería AA. Una línea con el número 1 apunta a la estructura principal.</p>	<p>CAMBIAR LAS BATERÍAS</p> <p>El Computadora (n.º 12) incluye 2 baterías AA (A). Para reemplazar las baterías, empuje la lengüeta en la parte inferior del Computadora (n.º 12) ligeramente hacia arriba y retire el Computadora (n.º 12) del Estructura Principal (n.º 1), y luego reemplace ambas baterías. No mezcle las baterías viejas con las nuevas.</p> <p>Después del reemplazo, vuelva a colocar el Computadora (n.º 12) en el Estructura Principal (n.º 1). Escuchará un clic cuando el Computadora (n.º 12) esté nuevamente en su lugar. Deseche las baterías de acuerdo con las normas estatales y regionales.</p>

INSTRUCCIONES PLEGABLES

La máquina de remo es plegable. Cuando no esté en uso, puede ahorrar espacio al plegar el **Riel de Deslizamiento (n.º 45)**. Antes de plegar la máquina, quite el **Perno (n.º 33)** y la **Arandela (No. 15)**. Pliegue el **Riel de Deslizamiento (n.º 45)** al ángulo vertical.

NOTA DE SEGURIDAD: El **Asiento (n.º 52)** se deslizará hacia abajo al plegar el **Riel de Deslizamiento (n.º 45)**.

Una vez plegado, puede volver a insertar el **Perno (n.º 33)** y las **Arandela (n.º 15)** al **Estructura Principal (n.º 1)** para asegurar la posición doblada.

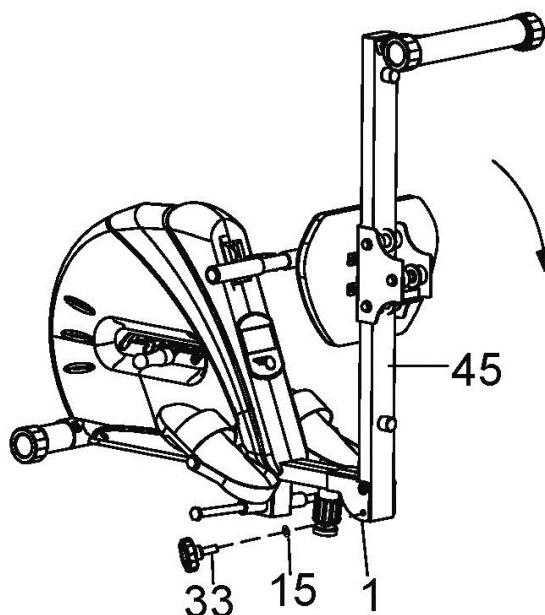


INSTRUCCIONES DE DESPLIEGUE

Para desplegar el **Riel de Deslizamiento (n.º 45)**, retire primero la **Perno (n.º 33)** y la **Arandela (n.º 15)** del **Estructura Principal (n.º 1)**.

A continuación, enrosque el **Perno (n.º 33)** y la **Arandela (n.º 15)** en el **Estructura Principal (n.º 1)** para apretar la **Riel de Deslizamiento (n.º 45)**.

NOTA: Al desplegarlo, mantenga una mano en la **Riel de Deslizamiento (n.º 45)** para evitar lesiones.

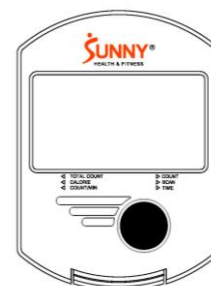


MONITOR DE EJERCICIO

TECLA DE FUNCIÓN:

MODE (MODO) - Presione para seleccionar la función.

- Presione y mantenga presionado por 2 segundos para restablecer toda funciones a cero, excepto el TOTAL COUNT (CONTEO TOTAL).



FUNCIONES Y OPERACIONES:

- 1. SCAN (ESCANEAR):** Cuando esté en la posición SCAN (ESCANEAR), el medidor rotará a través de las siguientes funciones: TIME (TIEMPO), COUNT (CONTEO), TOTAL COUNT (CONTEO TOTAL), CALORIE (CALORÍAS), COUNT/MIN (COUNTEO/MIN). Cada función se mostrará durante 6 segundos.
- 2. TIME (TIEMPO):** Cuenta el tiempo de remadas de principio a fin.
- 3. COUNT (CONTEO):** Cuenta las remadas de principio a fin.
- 4. TOTAL COUNT (CONTEO TOTAL):** Cuenta el total de remadas de principio a fin. El recuento total no se restablecerá cuando mantenga presionado el botón MODE. Se reiniciará solo cuando cambie las baterías.
- 5. CALORIE (CALORÍAS):** Cuenta las calorías totales de principio a fin.
- 6. COUNT/MIN (COUNTEO/MIN):** Muestra las remadas actuales por minuto o la frecuencia por minuto.

AUTO ENCENDIDO / APAGADO y AUTO INICIO / PARO:

Para encender el medidor, comience a remar o presione botón MODO. El medidor permanecerá encendido mientras rema o si presiona botón MODO. Después de 4 minutos sin ninguna señal, el medidor se apagará.

FUNCIÓN EN LA PANTALLA:

Para elegir la función que se muestra, presione botón MODO hasta que la flecha apunte a esa función y no haya ninguna flecha que apunte a SCAN (ESCANEAR). El medidor permanecerá en esa función.

ESPECIFICACIONES:

FUNCIÓN	SCAN (ESCANEAR)	Cada 6 segundos
	TIME (TIEMPO)	0:00~99:59 (MINUTO: Segundo)
	COUNT (CONTEO)	0~9999
	TOTAL COUNT (CONTEO TOTAL)	0~9999
	COUNT/MIN (COUNTEO/MIN)	0~1200
	CALORIE (CALORÍAS)	0~9999 Kcal
TIPO DE PILA	2 pzas tamaño-AA	
TEMPERATURA DE OPERACIÓN	0°C ~ +40°C (32°F ~ 104°F)	
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO	-10°C ~ +60°C (14°F ~ 168°F)	

Pilas: Este medidor usa dos pilas AA. Si la pantalla aparece incorrectamente o se vuelve difícil de leer, instale pilas nuevas. Cambie siempre las dos 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.

Descargar SunnyFit - For Home Fitness:



SunnyFit es una aplicación de fitness doméstico todo en uno diseñada para ayudar a los usuarios de todos los niveles a alcanzar sus objetivos de fitness. Descubra más de 1.000 cursos gratuitos de entrenamiento en vídeo a la carta creados por entrenadores certificados, adaptados a diversos equipos de ejercicio como bicicletas de interior, cintas de correr, remos, elípticas, mancuernas, peso corporal e incluso ejercicios con bandas de resistencia. Tanto si dispone de equipamiento como si no, SunnyFit le ofrece el entrenamiento perfecto para cada nivel de forma física y preferencia. Puede disfrutar de una colección de más de 300 cursos de entrenamiento gratuitos que no requieren nada más que su cuerpo y la aplicación SunnyFit.

Version 1.11

CONNECT
with us

DOWNLOAD

Track your fitness progress & join
FREE workout courses!

Download  **SUNNYFIT** today!



FOLLOW

Find us on social media @sunnyhealthfitness

 @sunnyhealthfitness

 @sunnyhealthandfitness

 @sunnyhealthfit

 /sunnyhealthfitness

 /sunnyhealthfitness

 /sunnyhealthandfitness

www.sunnyhealthfitness.com