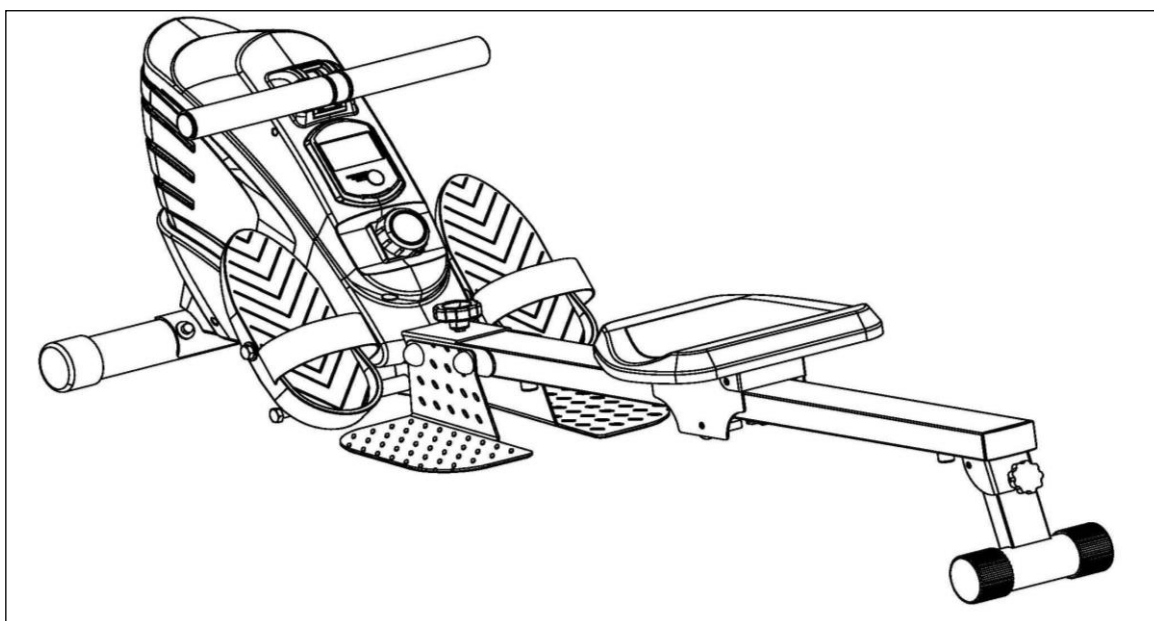




デュアルファンクション マグネティックローイングマシン SF-RW5622 ユーザーマニュアル



英語, ページ 9 ~ 15

重要事項 取扱説明書を保管して、メンテナンスや調整方法についてご確認ください。弊社にとって、お客様の満足が非常に重要です。お手数ですが、ご連絡をいただくまで返品はお待ちください: support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Español, Página 16 ~ 22

¡IMPORTANTE! Por favor, conserve el manual del usuario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **SI AL PRODUCTO LE HACE FALTA PARTES, POR FAVOR NO LO DEVUELVA HASTA TENER CONTACTO CON NOSOTROS:** support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Français, Page 23 ~ 29

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

Deutsch, Seite 30 ~ 36

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, BEVOR SIE SICH MIT UNS IN VERBINDUNG GESETZT HABEN:** support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



安全上の重要な注意事項

この度は、弊社製品をお選びいただき、誠にありがとうございます。お客様の安全と健康を守るために、当機器を正しくご使用ください。機器の組み立てやご使用前に、このマニュアルをすべて読むことが重要です。機器を正しく組み立て、メンテナンスを行うことにより、効果的に利用することができます。また、お客様のほかに当機器を使用される方がいらっしゃる場合、すべての警告と注意事項を確実にお伝えしてください。

1. エクササイズプログラムを開始する前に、健康や安全を脅かしたり、機器を適切に使用できないような医学的、身体的条件があるかどうかを医師にご相談ください。また、心拍数や血圧、コレステロール値に影響を与える薬を服用している場合は、医師のアドバイスが必要です。
2. ご自身の体からのシグナルにご注意ください。誤った運動や過度の運動は、健康を損なう恐れがあります。次の症状のいずれかが発生した場合は、運動を中止してください：痛み、胸の圧迫感、不整脈、息切れ、立ちくらみ、めまい、または吐き気。これらの状態のいずれかが発生した場合は、運動プログラムを続行する前に医師に相談する必要があります。これらの症状が出た場合は、エクササイズプログラムを継続する前に医師にご相談ください。
3. お子様やペットを機器に近づけないでください。当機器は成人専用設計されています。
4. 床またはカーペット用の保護カバーを備えた、しっかりした平らな面で当機器をご使用ください。安全を確保するために、機器の周囲には少なくとも4フィート（120センチメートル）の空きスペースが必要です。
5. 当機器を使用する前に、すべてのナットとボルトがしっかりと締め付けられていることを確認してください。機器の安全性は、損傷や消耗を定期的に検査することによって維持できます。
6. 必ず指定された通りにご使用ください。組み立て中や点検中に不良箇所が見つかった場合や、エクササイズ中に機器からの異音がある場合は、直ちに使用を中止し、問題が解決するまで使用しないでください。
7. 機器の使用時には、適切な衣服をご着用ください。機器に巻き込まれる可能性のあるゆったりとした衣服の着用は避けください。
8. 機器の可動部分に指や物を入れしないでください。
9. 当機器の最大耐荷重は275ポンド（125キログラム）です。
10. 当機器は、治療目的での使用には適していません。
11. ケガや製品または所有物への損傷を避けるために、適切に移動させてください。
12. 当機器は、涼しく乾燥した状態での使用を意図しています。極端に寒い場所、暑い場所、または湿気の多い場所での保管は、腐食などの原因になりますので、避けください。
13. 当機器は、屋内および家庭での使用のみを目的として設計されており、商用利用を目的としたものではありません。

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

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

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulta con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que puede poner en riesgo su salud y seguridad o que podría impedir que utilice el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial en caso de que esté tomando algún medicamento que podría afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales de su cuerpo. Ejercitarse de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aliento, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, consulta con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener al menos 4 pies (120CM) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen del equipo durante el ejercicio, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se ha corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las partes móviles del equipo.
9. La capacidad máxima de peso de esta unidad es de 275 libras (125KG).
10. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo a fin de que no se dañe la espalda. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para usar en condiciones frescas y secas. Debe evitar de tenerlo en lugares extremadamente frías, calientes o húmedas, ya que pueden provocar corrosión y otros problemas relacionados.
13. ¡Este equipo está diseñado solamente 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.

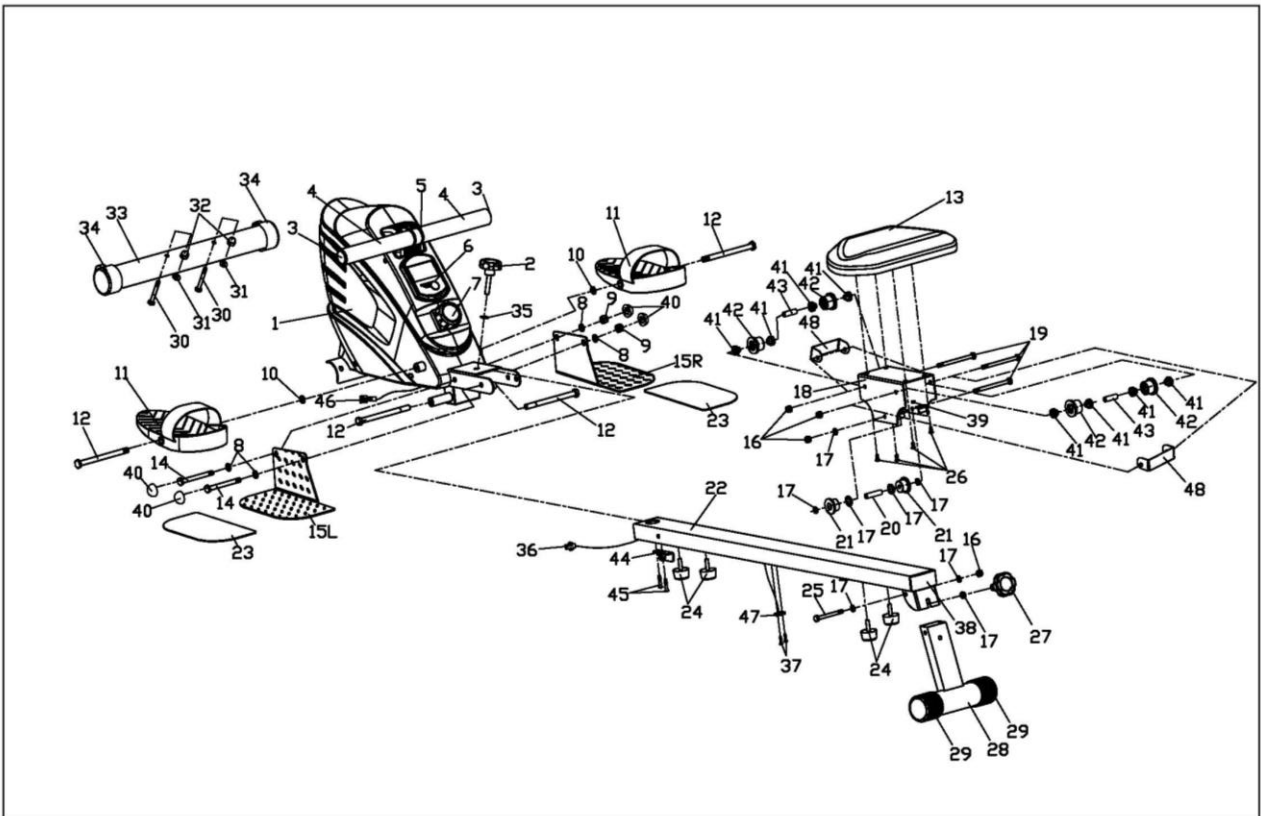
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez à l'écoute des signaux de votre corps. Accompli de façon incorrecte ou excessive, l'exercice peut nuire à la santé. Cessez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, serrement de la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, souffle court, étourdissement, vertige, ou sensations de nausée. Si vous éprouvez l'un de ces états, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
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 120 cm (4 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'appareil comme indiqué. Si vous trouvez un composant défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez un bruit inhabituel en provenir pendant l'utilisation, cessez immédiatement l'exercice et n'employez plus l'appareil tant que le problème n'a pas été 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 125 kg (275 lb).
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

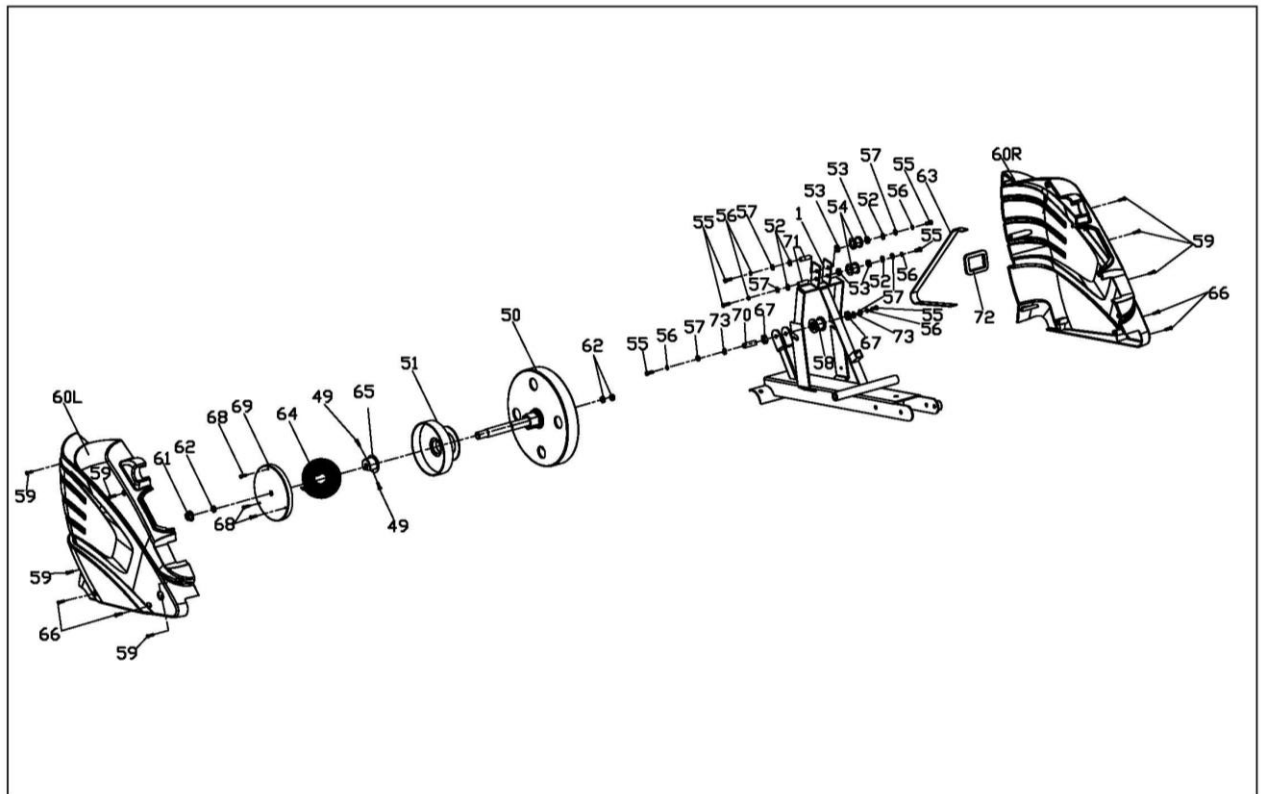
Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und Gesundheit verwenden Sie dieses Gerät bitte ordnungsgemäß. Es ist wichtig, diese gesamte Bedienungsanleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effektive 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 120 cm (4 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 125 kg (275 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

分解图 1



分解图 2



パーツリスト

No.	説明	仕様	数量
1	メインフレーム		1
2	ノブ 大	M10X25	1
3	エンドキャップ		2
4	フォームグリップ		2
5	ハンドルバー		1
6	メーター		1
7	張力コントロール		1
8	フラットワッシャー	D10	4
9	ナイロンナット	M10	2
10	フラットワッシャー	D13	2
11	ペダル		1pr
12	六角ボルト	M12x155	4
13	シート		1
14	六角ボルト	M10x108	2
15L/R	フットプレート		1pr
16	ナイロンナット	M8	4
17	フラットワッシャー	D8	8
18	シートブラケット		1
19	六角ボルト	M8x110	3
20	スリーブ 1		1
21	ホイール		2
22	スライドレール		1
23	Evaクッション		2
24	ストッパー		4
25	六角ボルト	M8x80	1
26	ネジ	M6x12	4
27	ノブ 小	M8X25	1
28	サポートフレーム		1
29	後面エンドキャップ		2
30	丸頭ボルト	M8x73	2
31	アークワッシャー	D8x2xΦ25	2
32	キャップナット	M8	2
33	前面スタビライザー		1
34	前面エンドキャップ		2
35	フラットワッシャー	D10	1
36	センサーワイヤ		1
37	ネジ	ST3x10	2
38	スクエアエンドキャップ		1

No.	説明	仕様	数量
39	マグネット		1
40	キャップ		4
41	ベアリング	608	8
42	PU ホイール		4
43	スリーブ 2		2
44	プレート		1
45	ネジ	M6x10	2
46	接続ワイヤ		1
47	センサー		1
48	ブラケット		2
49	ボルト		2
50	フライホイール		1
51	フライホイールプレート		1
52	車軸スプリングワッシャー	D8	4
53	ベアリング		4
54	ホイール		2
55	六角ボルト		6
56	スプリングワッシャー		6
57	フラットワッシャー		6
58	ホイール		1
59	ネジ	St4.2x18	7
60L/R	カバー		1pr
61	フランジナット		1
62	六角ナット		3
63	ベルト		1
64	スプリング		1
65	車軸		1
66	ネジ	St4.2x18	4
67	ベアリング		2
68	ネジ		3
69	フライホイールプレートカバー		1
70	スリーブ 3		1
71	スリーブ 4		2
72	ハウジングシート		1
73	車軸スプリングワッシャー	D10	2
74	レンチ	S=17,19	2
75	レンチ	S=13,14	1
76	スパナ	S=13,14,15	1

LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Espec.	Cant.
1	Estructura Principal		1
2	Perilla Grande	M10X25	1
3	Tapa de Extremo		2
4	Agarre de Espuma		2
5	Manubrio		1
6	Medidor		1
7	Control de Tensión		1
8	Arandela Plana	D10	4
9	Tuerca de Nylon	M10	2
10	Arandela Plana	D13	2
11	Pedal		1pr
12	Perno Hexagonal	M12x155	4
13	Asiento		1
14	Perno Hexagonal	M10x108	2
15L/R	Reposapiés (Izq/Der)		1pr
16	Tuerca de Nylon	M8	4
17	Arandela Plana	D8	8
18	Soporte de Asiento		1
19	Perno Hexagonal	M8x110	3
20	Envoltura 1		1
21	Rueda		2
22	Riel de Deslizamiento		1
23	Amortiguador de Goma EVA		2
24	Tapón		4
25	Perno Hexagonal	M8x80	1
26	Tornillo	M6x12	4
27	Perilla Pequeña	M8X25	1
28	Estructura de Soporte		1
29	Tapa de extremo Trasera		2
30	Perno de Carrocería	M8x73	2
31	Arandela en Arco	D8x2xΦ25	2
32	Tuerca Ciega	M8	2
33	Estabilizador Delantero		1
34	Tapa de extremo Delantera		2
35	Arandela Plana	D10	1
36	Cable del Sensor		1
37	Tornillo	ST3x10	2
38	Tapa del Extremo Rectangular		1

n.º	Descripción	Espec.	Cant.
39	Imán		1
40	Tapa		4
41	Cojinete	608	8
42	Rueda de PU		4
43	Envoltura 2		2
44	Placa		1
45	Tornillo	M6x10	2
46	Cable de Conexión		1
47	Sensor		1
48	Soporte		2
49	Perno		2
50	Volante		1
51	Placa del Volante		1
52	Arandela de Presión del Eje	D8	4
53	Cojinete		4
54	Rueda		2
55	Perno Hexagonal		6
56	Arandela de Presión		6
57	Arandela Plana		6
58	Rueda		1
59	Tornillo	St4.2x18	7
60L/R	Cubierta		1pr
61	Tuerca de Brida		1
62	Tuerca Hexagonal		3
63	Cinta		1
64	Resorte		1
65	Eje		1
66	Tornillo	St4.2x18	4
67	Cojinete		2
68	Tornillo		3
69	Cubierta de la Placa del Volante		1
70	Envoltura 3		1
71	Envoltura 4		2
72	Cubierta del Asiento		1
73	Arandela de Presión del Eje	D10	2
74	Llave	S=17,19	2
75	Llave	S=13,14	1
76	Llave Inglesa	S=13,14,15	1

LISTE DES ÉLÉMENTS

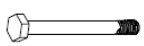



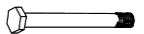







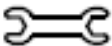

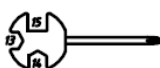

N°	Description	Spécification	Qté	N°	Description	Spécification	Qté
1	Cadre Principal		1	39	Aimant		1
2	Grand Bouton	M10X25	1	40	Embout d'Extrémité		4
3	Embout d'Extrémité		2	41	Roulement	608	8
4	Poignée en Mousse		2	42	Roulette en Polyuréthane		4
5	Guidon		1	43	Manchon 2		2
6	Ordinateur		1	44	Plaque		1
7	Contrôleur de Tension		1	45	Vis	M6x10	2
8	Rondelle Plate	D10	4	46	Câble de Connexion		1
9	Écrou de Nylon	M10	2	47	Capteur		1
10	Rondelle Plate	D13	2	48	Support		2
11	Pédale		1 paire	49	Boulon		2
12	Boulon Hexagonal	M12x155	4	50	Volant d'Inertie		1
13	Siège		1	51	Plaque du Volant		1
14	Boulon Hexagonal	M10x108	2	52	Rondelle à Ressort de l'Axe	D8	4
15L/R	Repose-Pieds		1 paire	53	Roulement		4
16	Écrou de Nylon	M8	4	54	Roue		2
17	Rondelle Plate	D8	8	55	Boulon Hexagonal		6
18	Support de Siège		1	56	Rondelle à Ressort		6
19	Boulon Hexagonal	M8x110	3	57	Rondelle Plate		6
20	Manchon 1		1	58	Roue		1
21	Roue		2	59	Vis	St4,2x18	7
22	Rail Coulissant		1	60L/R	Carter		1 paire
23	Coussin de CAV/E		2	61	Écrou à Embase		1
24	Butée		4	62	Écrou Hexagonal		3
25	Boulon Hexagonal	M8x80	1	63	Courroie		1
26	Vis	M6x12	4	64	Ressort		1
27	Petit Bouton		1	65	Axe		1
28	Cadre de Soutien		1	66	Vis	St4,2x18	4
29	Embout d'Extrémité Arrière		2	67	Roulement		2
30	Boulon de Carrosserie	M8x73	2	68	Vis		3
31	Rondelle Cintrée	D8x2xΦ25	2	69	Protection de la Plaque du Volant		1
32	Écrou Borgne	M8	2	70	Manchon 3		1
33	Stabilisateur Avant		1	71	Manchon 4		2
34	Embout d'Extrémité Avant		2	72	Logement de Siège		1
35	Rondelle Plate	D10	1	73	Rondelle à Ressort de l'Axe	D10	2
36	Câble du Capteur		1	74	Clé	S=17,19	2
37	Vis	ST3x10	2	75	Clé	S=13,14	1
38	Embout d'Extrémité Carré		1	76	Clé Tricoise	S=13,14,15	1

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Großer Knauf	M10X25	1
3	Endkappe		2
4	Schaumstoffgriff		2
5	Griffstange		1
6	Zähler		1
7	Spannungssteuerung		1
8	Unterlegscheibe	D10	4
9	Nylonmutter	M10	2
10	Unterlegscheibe	D13	2
11	Pedal		1pr
12	Sechskantschraube	M12 x 155	4
13	Sitz		1
14	Sechskantschraube	M10 x 108	2
15L/R	Fußplatte		1pr
16	Nylonmutter	M8	4
17	Unterlegscheibe	D8	8
18	Sitzhalterung		1
19	Sechskantschraube	M8 x 110	3
20	Hülse 1		1
21	Rad		2
22	Gleitschiene		1
23	Eva Kissen		2
24	Stopper		4
25	Sechskantschraube	M8 x 80	1
26	Schraube	M6 x 12	4
27	Kleiner Knauf	M8X25	1
28	Stützrahmen		1
29	Hintere Endkappe		2
30	Schlossschraube	M8 x 73	2
31	Gewölbte Federscheibe	D8×2×Φ25	2
32	Blindmutter	M8	2
33	Stabilisator Vorne		1
34	Vordere Endkappe		2
35	Unterlegscheibe	D10	1
36	Sensordraht		1
37	Schraube	ST3 x 10	2
38	Vierkant-Endkappe		1

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
39	Magnet		1
40	Kappe		4
41	Kugellager	608	8
42	PU Rad		4
43	Hülse 2		2
44	Platte		1
45	Schraube	M6 x 10	2
46	Verbindungsdraht		1
47	Sensor		1
48	Halterung		2
49	Bolzen		2
50	Schwungrad		1
51	Schwungrad-Platte		1
52	Achsen-Federscheibe	D8	4
53	Kugellager		4
54	Rad		2
55	Sechskantschraube		6
56	Federscheibe		6
57	Unterlegscheibe		6
58	Rad		1
59	Schraube	St4.2x18	7
60L/R	Abdeckung		1pr
61	Flanschmutter		1
62	Sechskantmutter		3
63	Riemen		1
64	Sprungfeder		1
65	Achse		1
66	Schraube	St4.2x18	4
67	Kugellager		2
68	Schraube		3
69	Schwungrad-Plattenabdeckung		1
70	Hülse 3		1
71	Hülse 4		2
72	Gehäuse Sitz		1
73	Achsen-Federscheibe	D10	2
74	Schraubenschlüssel	S=17,19	2
75	Schraubenschlüssel	S=13,14	1
76	Schraubenschlüssel	S=13,14,15	1

梱包されている金具類

	_____	#25 M8X80 1PC		_____	#17 D8 3PCS
	_____	#16 M8 1PC		_____	#27 M8X25 1PC
	_____	#14 M10X108 2PCS		_____	#8 D10 4PCS
	_____	#35 D10 1PC		_____	#9 M10 2PCS
	_____	#12 M12X155 4PCS		_____	#10 D13 2PCS
	_____	#44 1PC		_____	#40 4PCS
	_____	#75 S=13,14 1PC		_____	#74 S=17,19 2PCS
	_____	#76 S=13,14,15 1PC		_____	#2 M10X25 1PC

交換部品のご注文（アメリカおよびカナダのお客様のみ）

部品を正確に特定するために、以下の情報をお知らせください。

- ✓ モデル番号（マニュアルの表紙に記載）
- ✓ 製品名（マニュアルの表紙に記載）
- ✓ 「分解図」および「パーツリスト」（マニュアルの最初の方に記載）に記載されている部品番号

support@sunnyhealthfitness.com または 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。

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

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

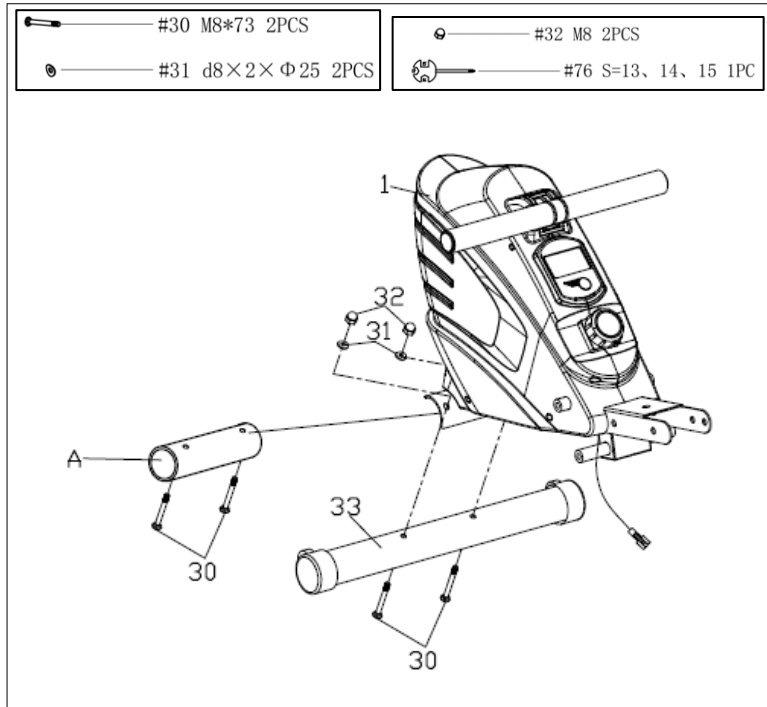
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ 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 oder 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669)

組み立て方法

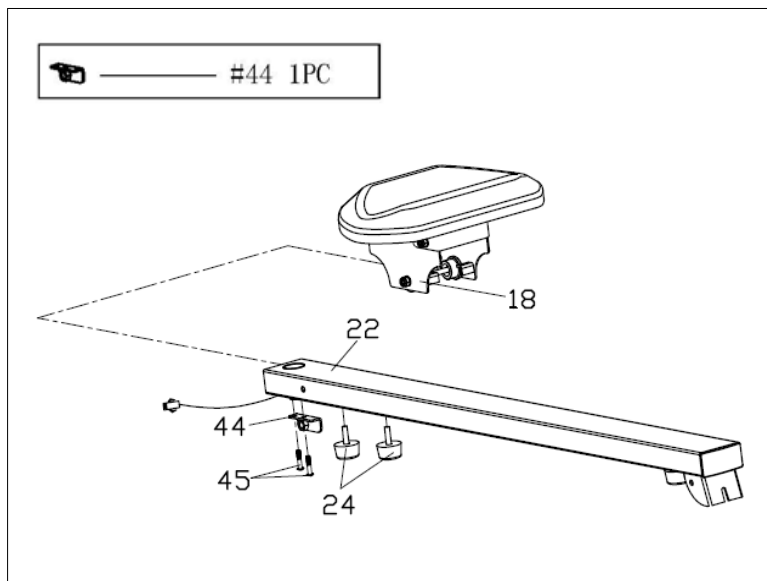
弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



ステップ 1:

スパナ (No. 76) を使って、メインフレーム (No. 1) から組立済みの丸頭ボルト (No. 30) 2 本、 SHIPPING チューブ (A)、 アークワッシャー (No. 31) 2 個、 キャップナット (No. 32) 2 個を取り外します。

取り外した 2 本の丸頭ボルト (No. 30)、 2 本のアークワッシャー (No. 31)、 2 本のキャップナット (No. 32) を使用して、 前面スタビライザー (No. 33) をメインフレーム (No. 1) に取り付けます。スパナ (No. 76) を使用します。

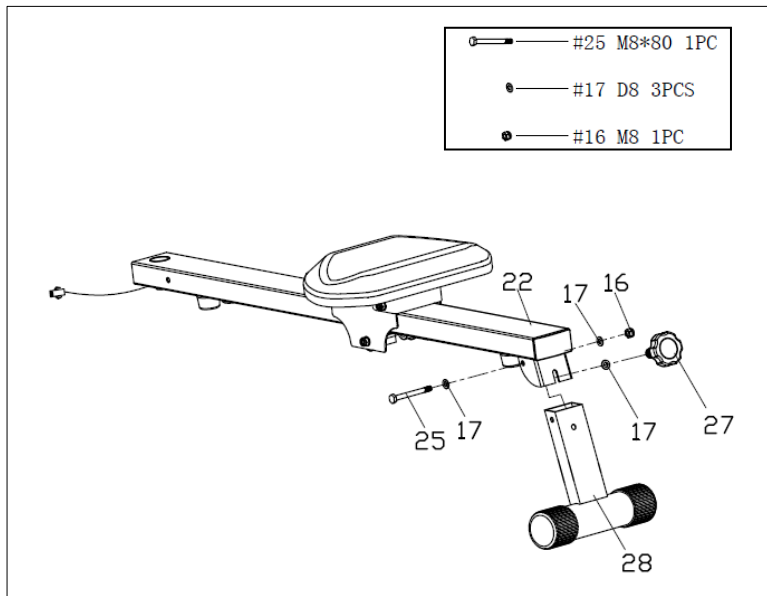


ステップ 2:

ストッパー (No. 24) 2 個と (No. 22) 2 個を取り外し、 シートブラケット (No. 18) をスライドレール (No. 22) に挿入し、 ストッパー (No. 24) 2 個をスライドレール (No. 22) に締め付けます。

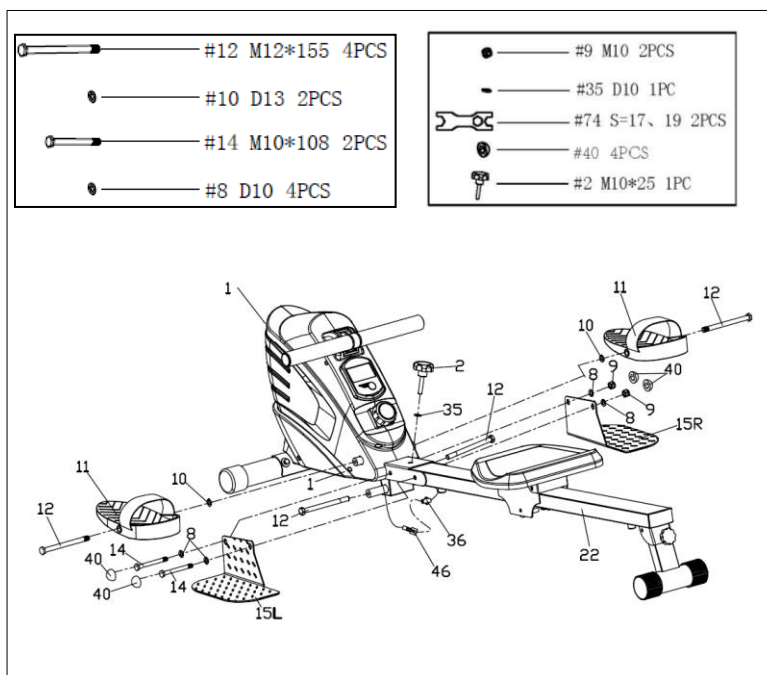
スパナ (No. 76) を使用して、 プレート (No. 44) を 2 本のネジ (No. 45) でスライドレール (No. 22) に取り付けます。

弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



ステップ 3:

レンチ (No. 75) とスパナ (No. 76) を使って、サポートフレーム (No. 28) を六角ボルト (No. 25)、フラットワッシャー (No. 17) 2個、ナイロンナット (No. 16) で、スライドレール (No. 22) に取り付けます。ノブ 小 (No. 27) とフラットワッシャー (No. 17) で固定し、締め付けます。



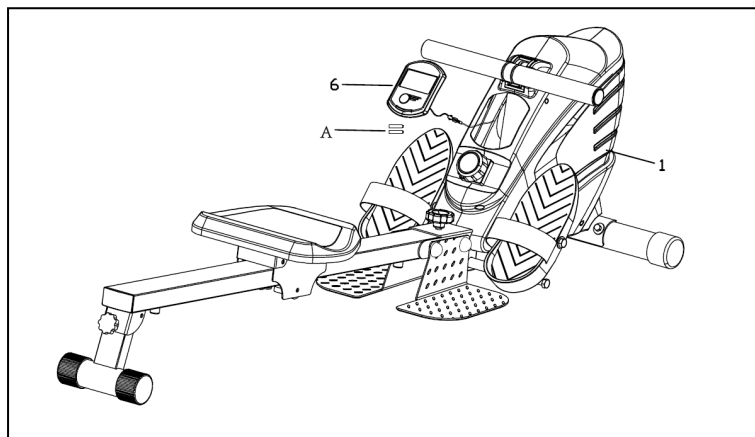
ステップ 4:

接続ワイヤ (No. 46) とセンサーワイヤ (No. 36) を接続し、レンチ (No. 74) を使用して、スライドレール (No. 22) とフットプレート (No. 15L/R) をメインフレーム (No. 1) に六角ボルト (No. 14) 2本、フラットワッシャー (No. 8) 4個、ノブ 大 (No. 2)、フラットワッシャー (No. 35)、ナイロンナット (No. 9) 2個で取り付けます。最後にキャップ (No. 40) 4個でカバーを付けます。

メインフレーム (No. 1) の短いシャフトに六角ボルト (No. 12) を2本挿入し、レンチ (No. 74) で締め付けます。

六角ボルト (No. 12) 2本をペダル (No. 11) に通し、フラットワッシャー (No. 10) 2個をメインフレーム (No. 1) に取り付けます。レンチ (No. 74) を使って締め付けます。
備考: ペダル (No. 11) は、メインフレーム (No. 1) の短いシャフト用の下部の六角ボルト (No. 12) に取り付ける必要があります。

弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



ステップ 5:

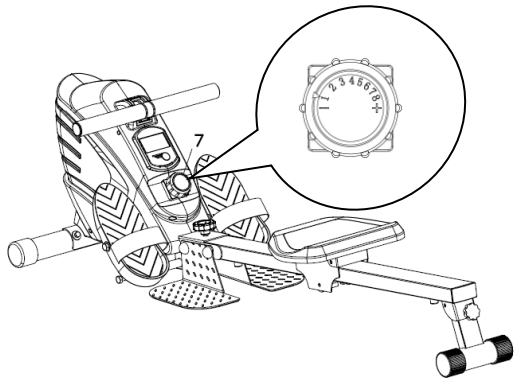
メーター (No. 6) は、単三電池 (A) 2 本 (付属) を使用します。

メーター (No. 6) 下部のツメを少し押し上げて、メーター (No. 6) をメインフレーム (No. 1) から取り外します。メーター (No. 6) の背面にある電池収納部に電池 (A) を 2 本入れます。メーター (No. 6) をメインフレーム (No. 1) に戻します。メーター (No. 6) をメインフレーム (No. 1) に戻すと、カチッと音がします。

これで組み立ては完了です

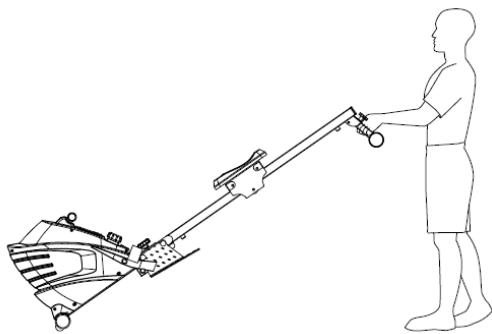
調整ガイド

注意事項 シートなど可動部の使用中は、スライドレールに手を近づけないでください



レジスタンス（抵抗値）の調整

張力コントロール（No. 7）を時計回りに回すと、レジスタンスが増加します。張力コントロール（No. 7）を反時計回りに回転させると、レジスタンスが減少します。



機器の移動

機器を移動させる場合は、前側スタビライザー（No. 33）の移動用車輪が床面につくまで後側スタビライザーを持ち上げます。車輪が床面に着けると、スムーズに目的の場所へ移動することができます。

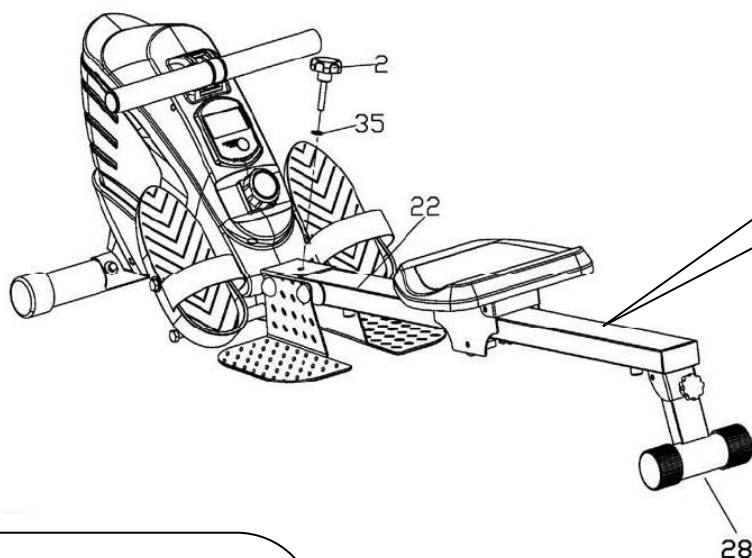


ペダルストラップの調整

ペダルのストラップは、ご自身の足のサイズに合わせて調整できます。

機器の折りたたみ

図 A



注意事項!

スライドレール (No. 22) を垂直に折りたたむ際には、サポートフレーム (No. 28) に頭が当たる可能性がありますので、ご注意ください。

使用しない場合は、「スライドレール」(No. 22) を折りたたんで、スペースを確保できます。

ノブ 大 (No. 2) とフラットワッシャー (No. 35) を外します。(図 A)

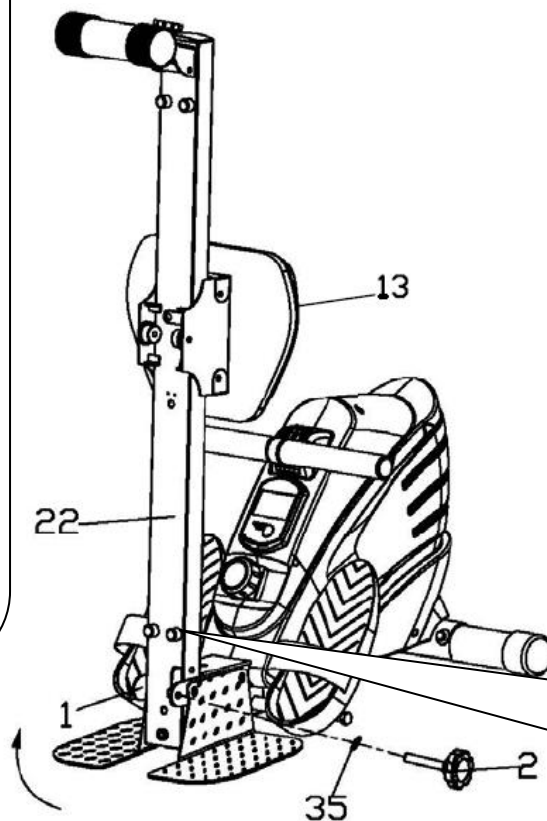
スライドレール (No. 22) を垂直になるように折りたたみます。(図 B)

安全上の注意：スライドレール (No. 22) を折りたたむと、シート (No. 13) が下に滑っていきます。

シート (No. 13) を持ち、スライドレール (No. 22) を上に倒します。シートを最後まで下ろします。

ノブ 大 (No. 2) とフラットワッシャー (No. 35) をスライドレール (No. 22) の穴に合わせて挿入し、締め付けます。

図 B



注意事項!

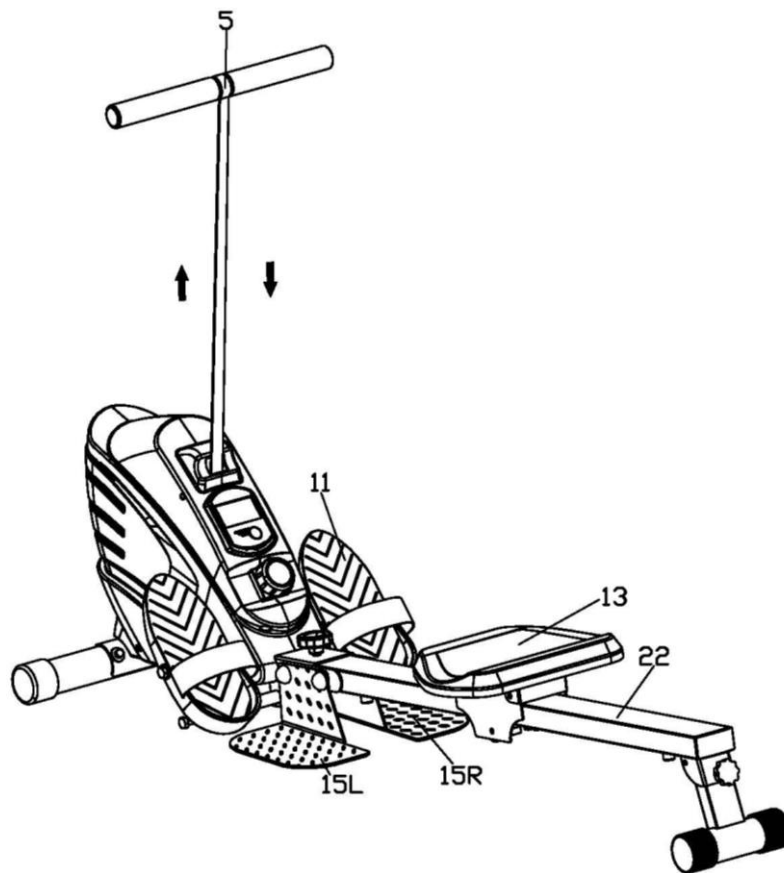
スライドレール (No. 22) を折りたたむと、シート (No. 13) が下に滑っていきます。

機器の利用

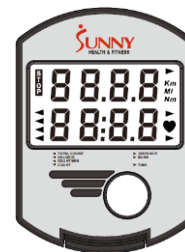
デュアルファンクション・マグネティック・ローイングマシンは、複数の方法でワークアウトすることができます。従来のローイングマシンとして使用したり、上半身の筋力トレーニングに使用することもできます。

ローイングマシンとして使用する場合は、必ずペダル（No. 11）に足を入れて、ストラップを使用してください。

上半身のエクササイズに使用する場合は、ペダル（No. 11）を前に回して邪魔にならないようにします。シート（No. 13）をスライドレール（No. 22）の中央に移動させます。フットプレート（No. 15L/R）の上に立ちます。ハンドルバー（No. 5）を引いてエクササイズします。



エクササイズ用メーター



ローイングマシンが使用されると、メーターがオンになります。

- モード
- MODE ボタンを押して機能を選択します。
 - 2 秒間長押しすると、トータルカウントを除くすべての機能値がリセット。

機能:

1. スキャン: SCAN ポジションでは、次の機能が順次表示されます: 時間、カウント、トータルカウント、カロリー、カウント/分。各機能は 6 秒間表示されます。
2. 距離: 漕いだ距離をカウントします。
3. 時間: 漕いだ時間をカウントします。
4. カウント: 漕いだ回数をカウントします。
5. トータルカウント: 漕いだ回数のトータル数をカウントします。
6. カロリー: 最初から最後までのご総カロリーをカウントします。
7. カウント/分: 1 分間に漕いだ回数をカウントします。
8. 自動 ON/OFF & 自動スタート/ストップ: メーターをオンにするには、漕ぎ始めるか、MODE を押します。メーターは、漕いでいる間、または MODE を押すとオンのままになります。4 分間が経過すると、メーターはオフになります。

仕様:

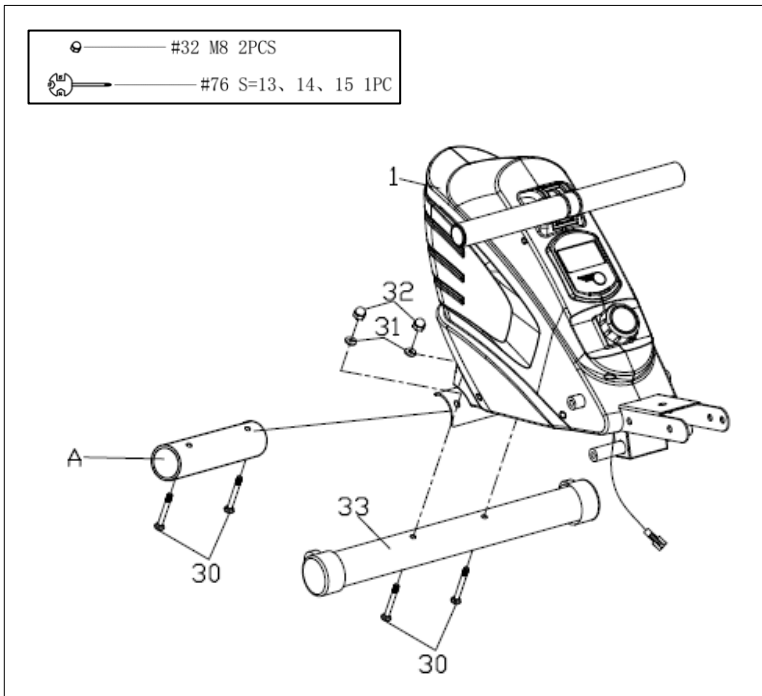
機能	オートスキャン	6 秒ごと
	距離	0:00~99:99 MI/KM
	時間	0:00~99:59 (分: 秒)
	トータルカウント	0~9999
	カロリー	0.0~999.9 キロカロリー
	カウント/分	0~1200
	カウント	0~9999
電池の種類	単三電池 2 本または UM-3	
動作温度	0°C~+40°C (32°F~104°F)	
保管温度	-10°C~+60°C (14°F~140°F)	

電池の交換

このメーターは単三電池 2 本を使用します。表示が不正確になったり、読みづらくなった場合は、新しい電池に交換してください。必ず両方の電池を同時に交換してください。電池の種類を混ぜたり、古い電池と新しい電池を混ぜないでください。電池は、自治体のガイドラインに従って廃棄してください。

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

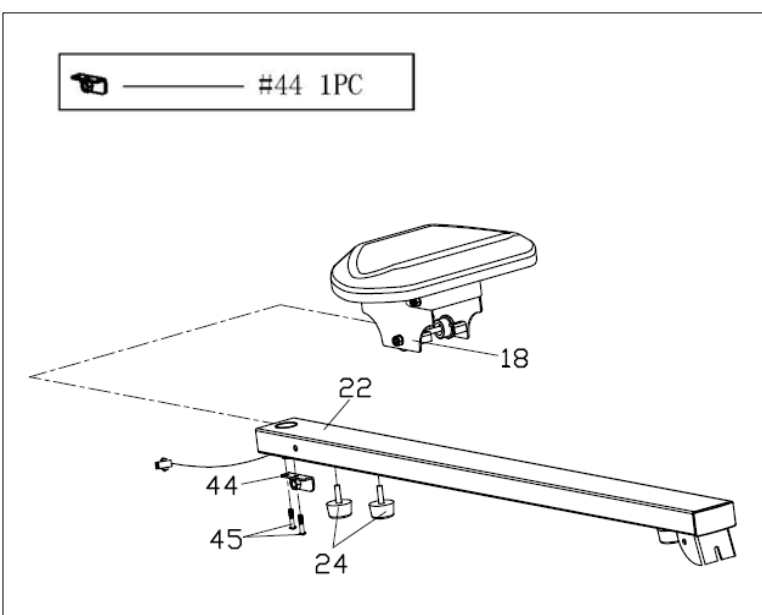
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o resolver algún problema, escribanos a la dirección de correo support@sunnyhealthfitness.com, o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 1:

Retire los 2 **Pernos de Carrocería (n.º 30)**, los **Tubos de Transporte (A)**, las 2 **Arandelas en Arco (n.º 31)** y las 2 **Tuercas Ciegas (n.º 32)** del **Estructura Principal (n.º 1)** usando **Llave Inglesa (n.º 76)**.

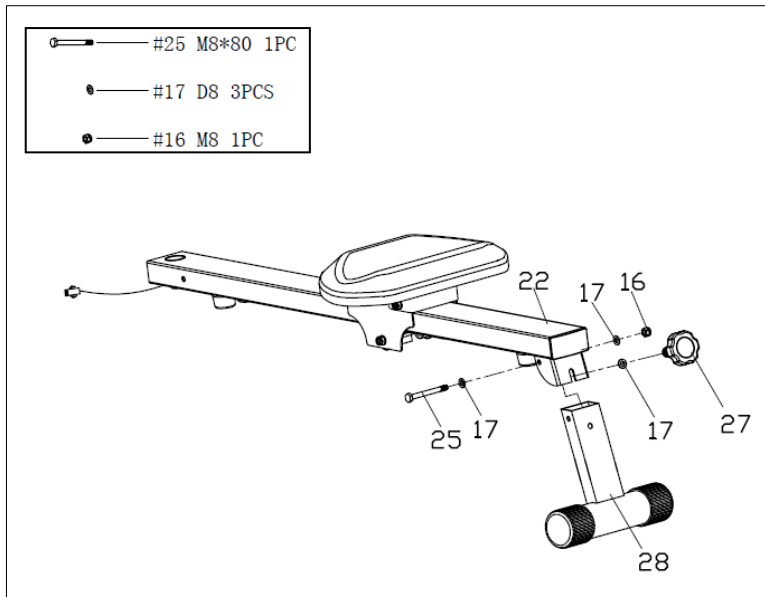
Conecte el **Estabilizador Delantero (n.º 33)** a la **Estructura Principal (n.º 1)** con los 2 **Pernos de Carrocería (n.º 30)**, las 2 **Arandelas en Arco (n.º 31)** y las 2 **Tuercas Ciegas (n.º 32)** que fue retirado usando la **Llave Inglesa (n.º 76)**.



PASO 2:

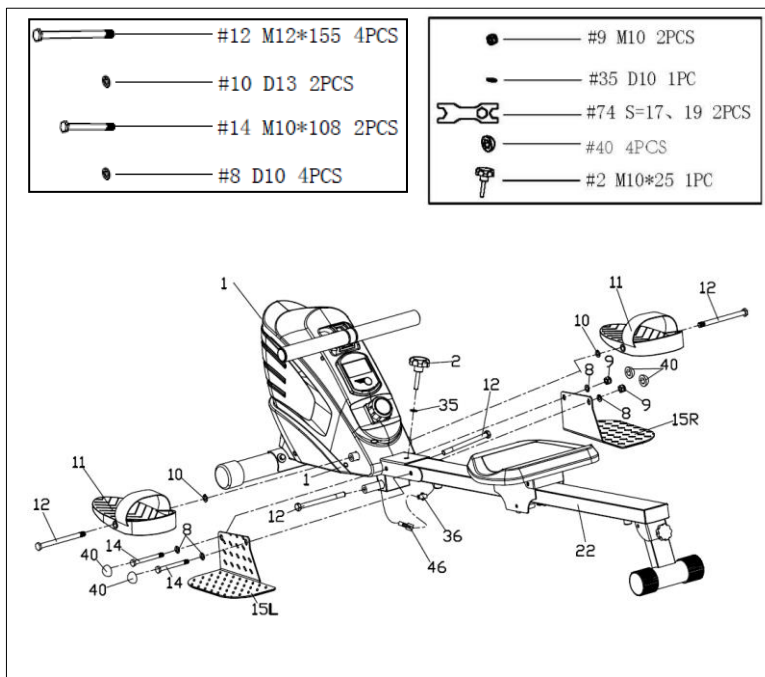
Retire los 2 **Tapónes (n.º 24)** y los 2 **Tornillos (n.º 45)** del **Riel de Deslizamiento (n.º 22)**, inserte el **Soporte de Asiento (n.º 18)** en el **Riel de Deslizamiento (n.º 22)** y ajuste el 2 **Tapónes (n.º 24)** en el **Riel de Deslizamiento (n.º 22)**. Fije la **Placa (n.º 44)** al **Riel de Deslizamiento (n.º 22)** con 2 **Tornillos (n.º 45)** usando la **Llave Inglesa (n.º 76)**.

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



PASO 3:

Conecte la **Estructura de Soporte (n.º 28)** al **Riel de Deslizamiento (n.º 22)** con el **Perno Hexagonal (n.º 25)**, las 2 **Arandelas Planas (n.º 17)** y la **Tuerca de Nylon (n.º 16)** usando **Llave (n.º 75)** y **Llave Inglesa (n.º 76)**. Fíje y aprieta con la **Perilla Pequeña (n.º 27)** y la **Arandela Plana (n.º 17)**.



PASO 4:

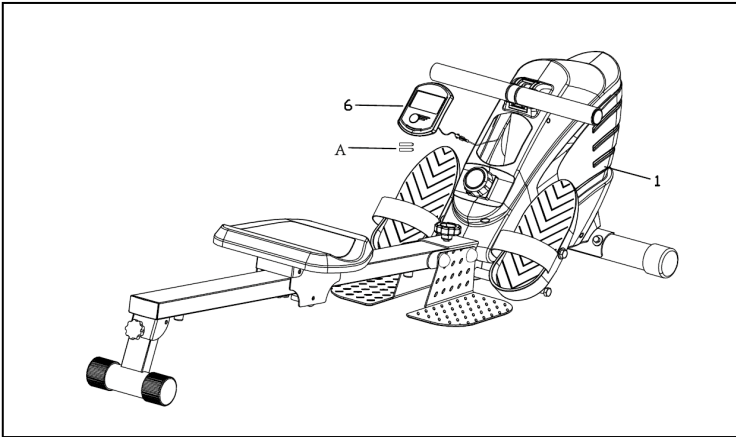
Conecte el **Cable de Conexión (n.º 46)** al **Cable del Sensor (n.º 36)**, luego fije el **Riel de Deslizamiento (n.º 22)** y los **Reposapiés (n.º 15 L/R)** a la **Estructura Principal (n.º 1)** con 2 **Pernos Hexagonales (n.º 14)**, 4 **Arandelas Planas (n.º 8)**, **Perilla Grande (n.º 2)**, **Arandela Plana (n.º 35)** y 2 **Tuercas de Nylon (n.º 9)** usando **Llave (n.º 74)**. Cubra con 4 **Tapas (n.º 40)**.

Inserte 2 **Pernos Hexagonales (n.º 12)** en el eje corto de la **Estructura Principal (n.º 1)** y apriete con la **Llave (n.º 74)**.

Pase los 4 **Pernos Hexagonales (n.º 12)** a través de los **Pedales (n.º 11)** y 2 **Arandelas Planas (n.º 10)** a la **Estructura Principal (n.º 1)**. Ajuste con la **Llave (n.º 74)**.

NOTA: Los **Pedales (n.º 11)** deben descansar debajo sobre los **Pernos Hexagonales (n.º 12)** en el eje corto del **Estructura Principal (n.º 1)**.

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



PASO 5:

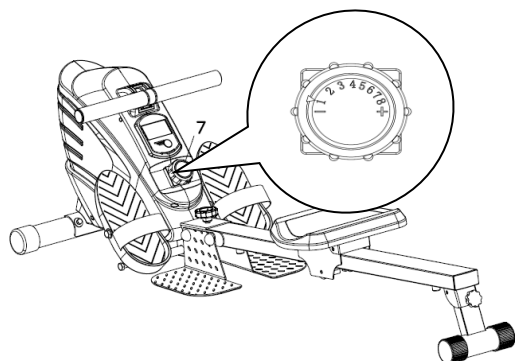
El **Medidor (n.º 6)** usa 2 baterías AA (A) (incluidas).

Empuje la lengüeta en la parte inferior del **Medidor (n.º 6)** hacia arriba ligeramente y retire el **Medidor (n.º 6)** del **Estructura Principal (n.º 1)**. Instale 2 baterías (A) en el compartimiento de la batería en la parte posterior del **Medidor (n.º 6)**. Vuelva a colocar el **Medidor (n.º 6)** en el **Estructura Principal (n.º 1)**. Escuchará un clic cuando el **Medidor (n.º 6)** esté nuevamente en su lugar.

¡El armado está completo!

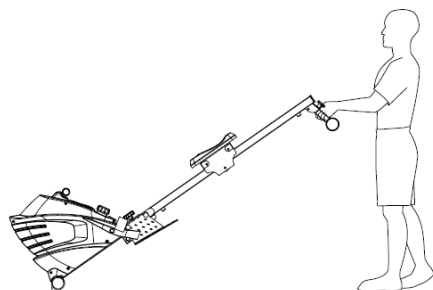
GUÍA DE AJUSTE

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



AJUSTE DE LA RESISTENCIA

Gire el **Control de Tensión (n.º 7)** *hacia la derecha* para aumentar el nivel de resistencia. Gire el **Control de Tensión (n.º 7)** *hacia la izquierda* para disminuir el nivel de resistencia.



MOVIENDO LA MÁQUINA

Para mover la máquina, levante el estabilizador trasero hasta que las ruedas de transporte del **Estabilizador Delantero (n.º 33)** toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, puede transportar la remadora a la ubicación deseada con facilidad.

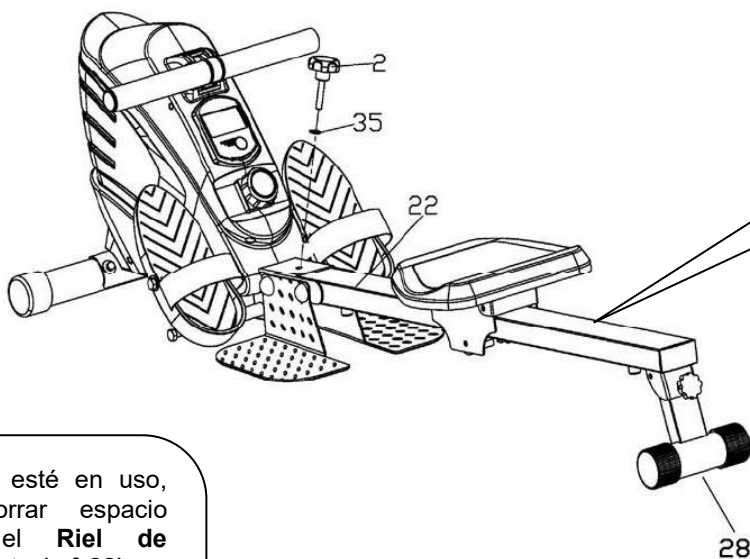


AJUSTE DE LA CORREA DE PEDAL

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

CÓMO PLEGAR Y DESPLEGAR LA MÁQUINA

Figura A



¡PRECAUCIÓN!

Muévase con precaución cuando pliegue verticalmente el **Riel de Deslizamiento (n.º 22)** ya que su cabeza puede tocar el **Estructura de Soporte (n.º 28)**.

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

Destornille la **Perilla Grande (n.º 2)** y la **Arandela Plana (n.º 35)**. (Figura A)

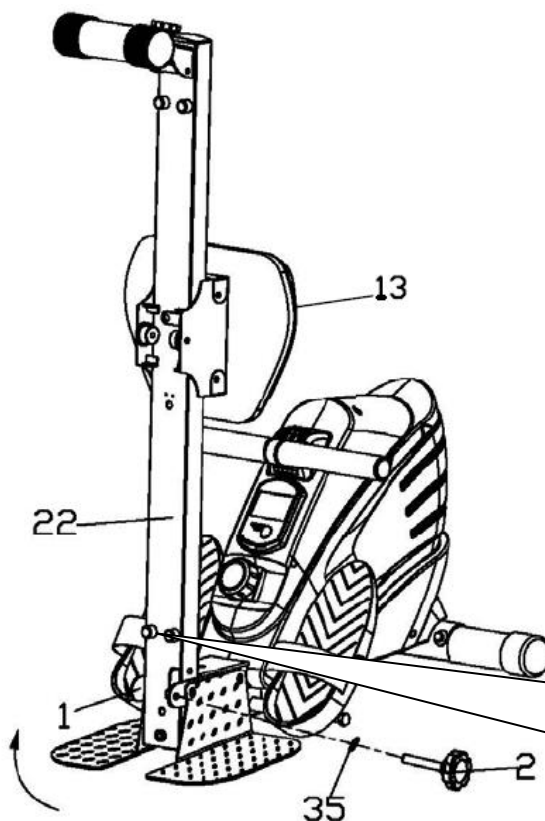
Doble el **Arandela Plana (n.º 17)** a un ángulo vertical. (Figura B)

NOTA DE SEGURIDAD: El **Asiento (n.º 13)** se deslizará hacia abajo al plegar el **Riel de Deslizamiento (n.º 22)**.

Sostenga el **Asiento (n.º 13)** y luego doble el **Riel de Deslizamiento (n.º 22)** hacia arriba. Baje el asiento hasta el fondo.

Inserte la **Perilla Grande (n.º 2)** y la **Arandela Plana (n.º 35)** en los orificios alineados en el **Riel de Deslizamiento (n.º 22)** y apriete.

Figura B



¡PRECAUCION!

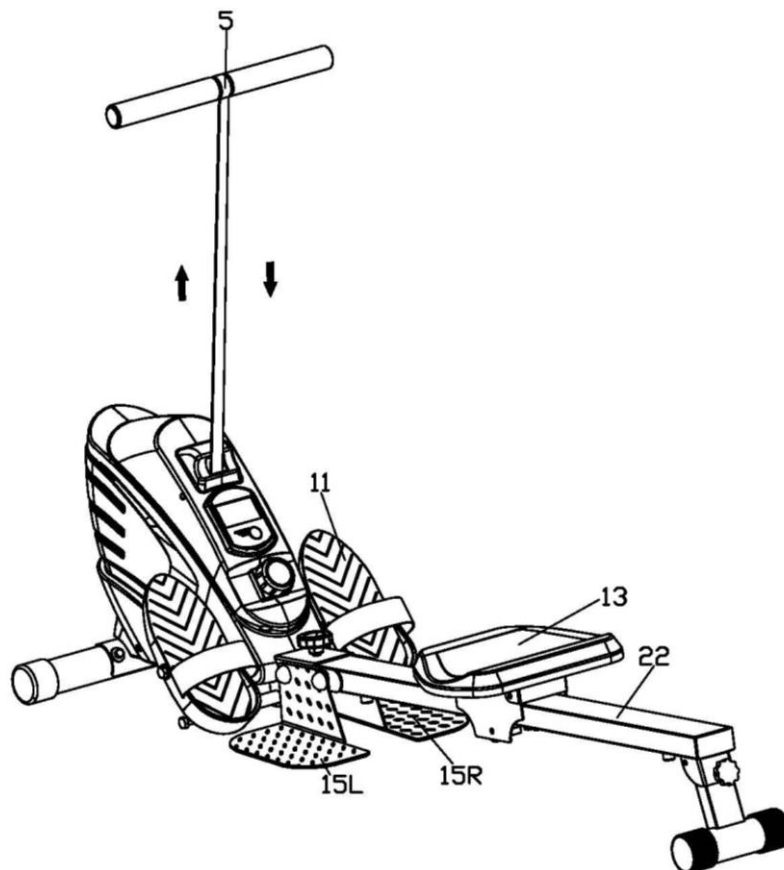
El **Asiento (n.º 13)** se deslizará hacia abajo al plegar el **Riel de Deslizamiento (n.º 22)**.

CÓMO USAR LA MÁQUINA

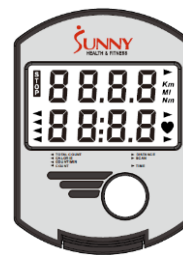
La Remadora Magnética con Función Doble le permite entrenar de múltiples maneras. Puede usarla como una máquina de remo tradicional o usarla para hacer ejercicios de fuerza de la parte superior del cuerpo

Cuando la use como una máquina de remo, asegúrese de poner los pies en los **Pedales (n.º 11)** y usar las correas.

Cuando la use para hacer ejercicios para la parte superior del cuerpo, gire los **Pedales (n.º 11)** hacia adelante, de modo que no estorben. Mueva el **Asiento (n.º 13)** hacia el centro del **Riel de Deslizamiento (n.º 22)**. Párese en los **Reposapiés (n.º 15L/R)**. Tire de los **Manubrios (n.º 5)** para hacer los ejercicios.



INSTRUCCIONES DEL MEDIDOR



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

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

FUNCIONES

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

ESPECIFICACIONES:

FUNCIÓN	ESCANEO AUTOMÁTICO	Cada 6 segundos
	DISTANCIA	0:00~99:99 MIN/KM
	TIEMPO	0:00~ 99:59 (minuto:segundo)
	CONTEO TOTAL	0~9999
	CALORÍAS	0.0~999.9 Kcal
	CONTEO/MIN	0~1200
	CONTEO	0~9999
	PULSO (si tiene)	40-240 BPM (latidos por minuto)
TIPO DE PILA	2 pilas AA o UM-3	
TEMPERATURA DE OPERACIÓN	0°C~+40°C (32°F~104°F)	
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO	-10°C~+60°C (14°F~140°F)	

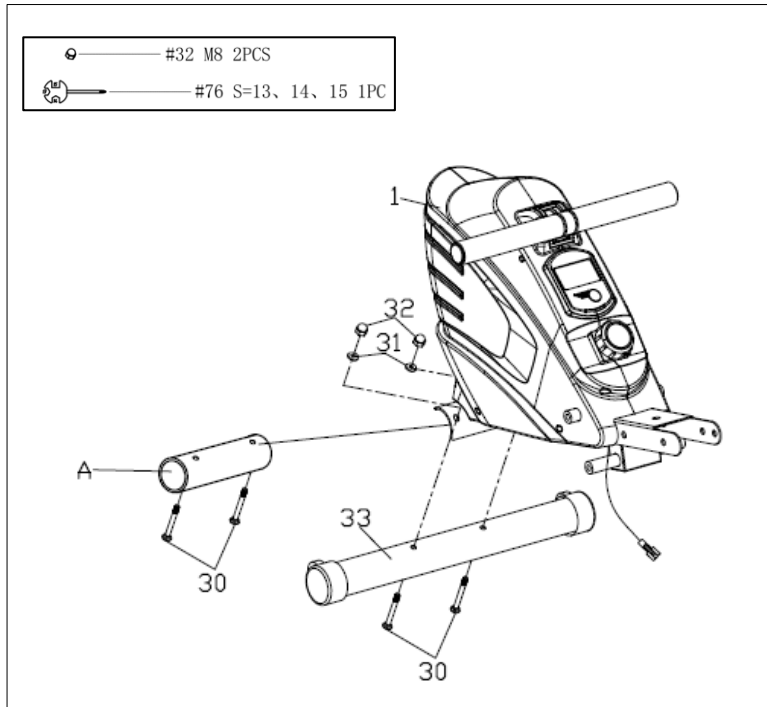
REEMPLAZO DE LAS PILAS

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

Versión: 1.13

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

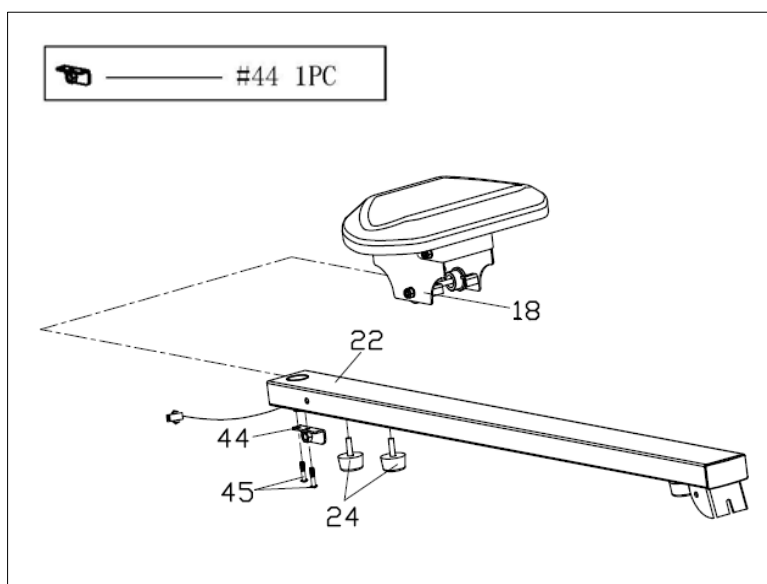
Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse: support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ETAPE 1:

Retirer les **Boulons de Carrosserie (N° 30)** préassemblés, les 2 **Tubes d'Expédition (A)**, les 2 **Rondelles Cintrée (N° 31)** et les 2 **Écrous Borgnes (N° 32)** du **Cadre Principal (N° 1)** à l'aide de la **Clé Tricoise (N° 76)**.

FFixer le **Stabilisateur Avant (N° 33)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec les 2 **Boulons de Carrosserie (N° 30)**, les 2 **Rondelles Cintrée (N° 31)** et les **Écrous Borgnes (N° 32)** qui viennent d'être retirés à l'aide de la **Clé Tricoise (N° 76)**.

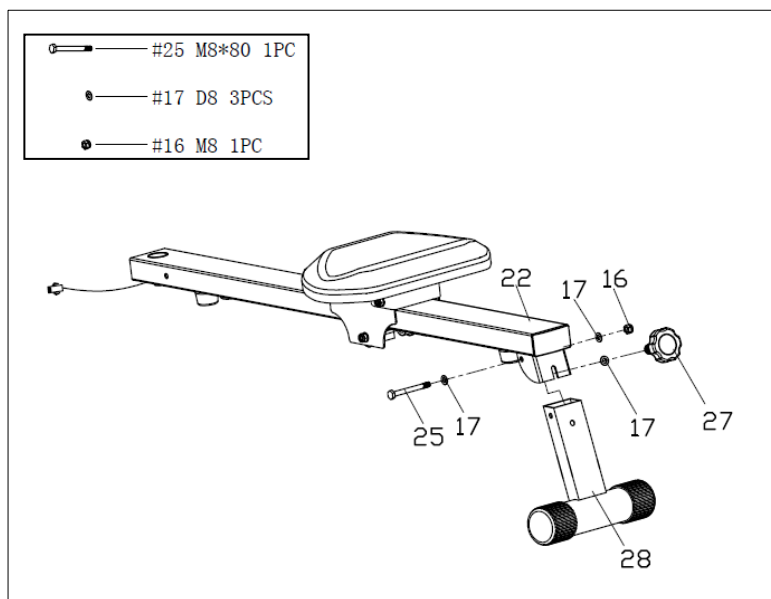


ETAPE 2:

Retirer la 2 **Butée (N° 24)** et 2 **Vis (N° 45)** du **Rail Coulissant (N° 22)**, puis insérer le **Support de Siège (N° 18)** sur le **Rail Coulissant (N° 22)** et fixer le 2 **Butée (N° 24)** sur le **Rail Coulissant (N° 22)**.

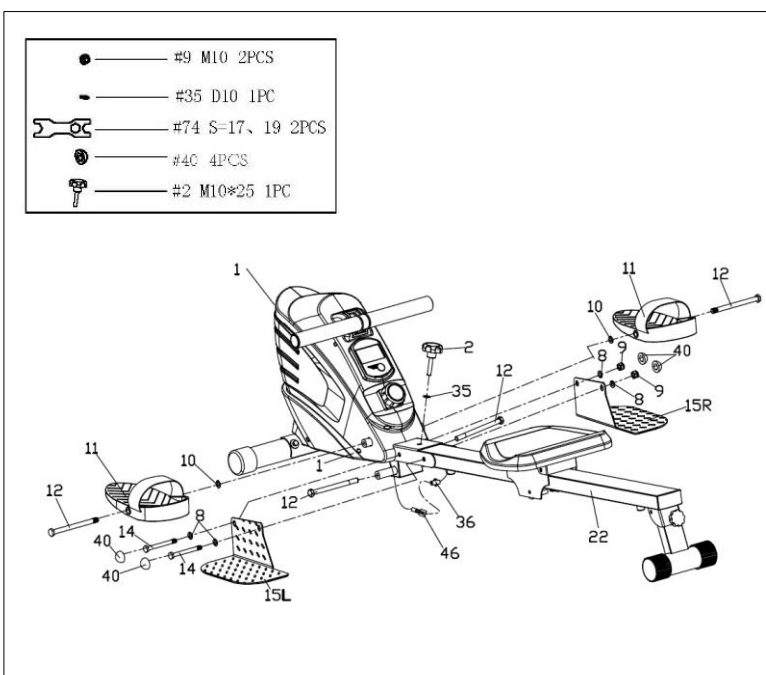
Fixer la **Plaque (N° 44)** sur le **Rail Coulissant (N° 22)** avec 2 **Vis (N° 45)** en utilisant **Clé Tricoise (N° 76)**.

Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse : support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ETAPE 3:

Fixer le **Cadre de Soutien (N° 28)** au **Rail Coulissant (N° 22)** avec un **Boulon Hexagonal (N° 25)**, une **Rondelle Plate (N° 17)** et un **Écrou de Nylon (N° 16)** en utilisant **Clé (N° 75)** et **Clé Tricoise (N° 76)**. Fixer le **Petit Bouton (N° 27)** et la **Rondelle Plate (N° 17)** et resserrer.



ETAPE 4:

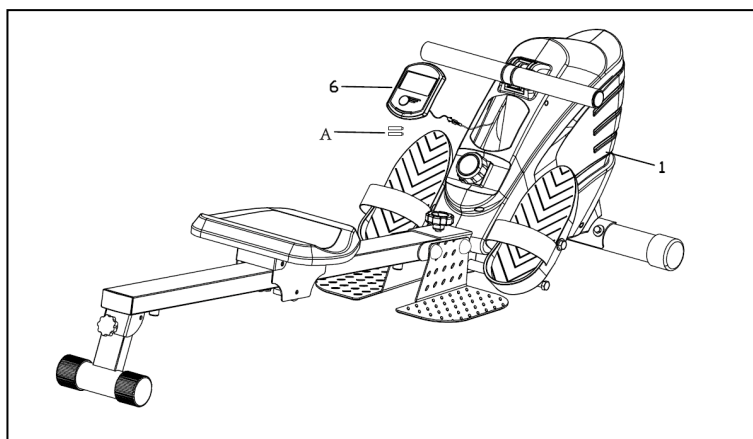
Connecter le **Câble de Connexion (N° 46)** au **Câble du Capteur (N° 36)**, puis serrer le **Rail Coulissant (N° 22)** et le **Repose-Pieds (N° 15L/R)** sur le **Cadre Principal (N° 1)** avec un **Boulon Hexagonal (N° 14)**, une **Rondelle Plate (N° 8)**, le **Grand Bouton (N° 2)**, une **Rondelle Plate (N° 35)** et un **Écrou de Nylon (N° 9)** à l'aide de la **Clé (N° 74)**. Finalement, placer les **Embouts d'Extrémité (N° 40)**.

Insérer 2 **Boulons Hexagonaux (N° 12)** sur l'arbre court du **Cadre Principal (N° 1)** et serrez avec la **Clé (N° 74)**.

Serrer les 2 **Boulons Hexagonaux (N° 12)** à travers les **Pédales (N° 11)** et la 2 **Rondelle Plate (N° 10)** sur le **Cadre Principal (N° 1)**. Serrer avec la **Clé (N° 74)**.

REMARQUE: Les **Pédales (N° 11)** doivent reposer sur les **Boulons Hexagonaux inférieurs (N° 12)** pour l'axe court du **Cadre Principal (N° 1)**.

Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse : support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ETAPE 5:

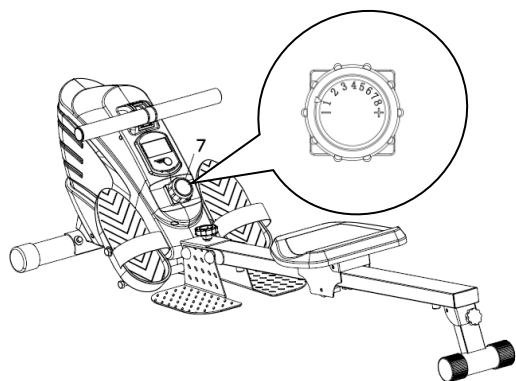
Le **Ordinateur (N° 6)** utilise 2 piles AA (A) (incluses).

Poussez légèrement la languette en bas du **Ordinateur (N° 6)** et retirez le **Ordinateur (N° 6)** du **Cadre Principal (N° 1)**. Installez 2 piles (A) dans le compartiment à piles à l'arrière du **Ordinateur (N° 6)**. Remettez le **Ordinateur (N° 6)** dans le **Cadre Principal (N° 1)**. Vous entendrez un clic lorsque le **Ordinateur (N° 6)** sera de nouveau en place.

L'ASSEMBLAGE EST FINI!

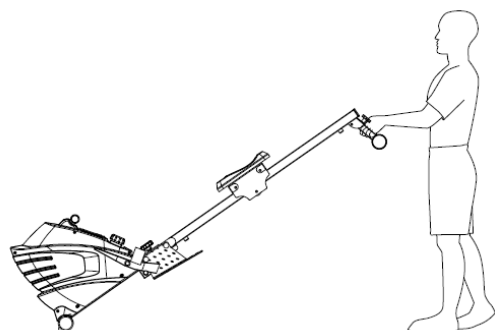
GUIDE DE RÉGLAGE

MISE EN GARDE! Les pièces mobiles, telles que le siège, peuvent s'écraser et se couper. Gardez les mains à l'écart du rail coulissant pendant l'utilisation.



RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Tournez la **Contrôleur de Tension (N° 7)** dans le sens horaire pour augmenter le niveau de résistance. Tournez la **Contrôleur de Tension (N° 7)** dans le sens antihoraire pour diminuer le niveau de résistance.



DÉPLACER LA MACHINE

Pour déplacer la machine, soulevez le stabilisateur arrière jusqu'à ce que les roues de transport du **Stabilisateur Avant (N° 33)** touchent le sol. Avec les roues au sol, vous pouvez facilement transporter le rameur à l'endroit souhaité.

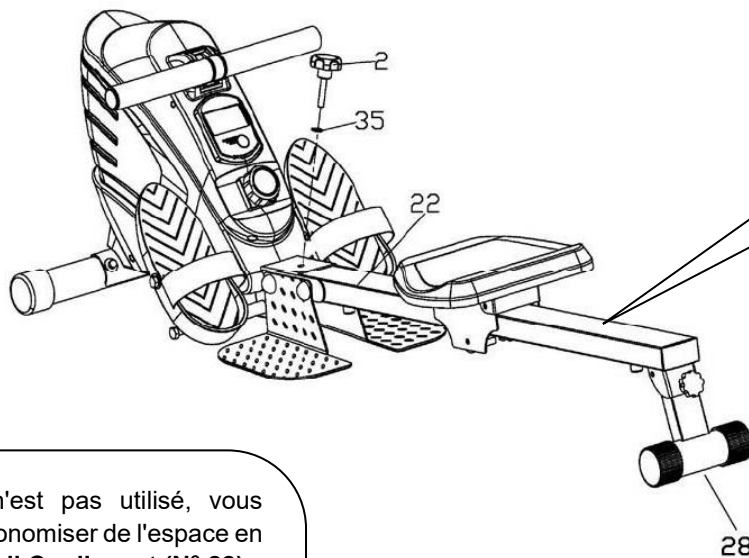


RÉGLAGE DE LA SANGLE DE PEDALE

La sangle de la pédale est réglable et peut être personnalisée pour s'adapter à la taille du pied de l'utilisateur.

PLIAGE DE L'APPAREIL

Figure A



MISE EN GARDE!

Déplacez-vous avec prudence lorsque vous pliez verticalement la **Rail Coulissant (N° 22)** car votre tête peut toucher le **Cadre de Soutien (N° 28)**.

Lorsqu'il n'est pas utilisé, vous pouvez économiser de l'espace en pliant le **Rail Coulissant (N° 22)**.

Dévisser le **Grand Bouton (N° 2)** et la **Rondelle Plate (N° 35)**. (Figure A)

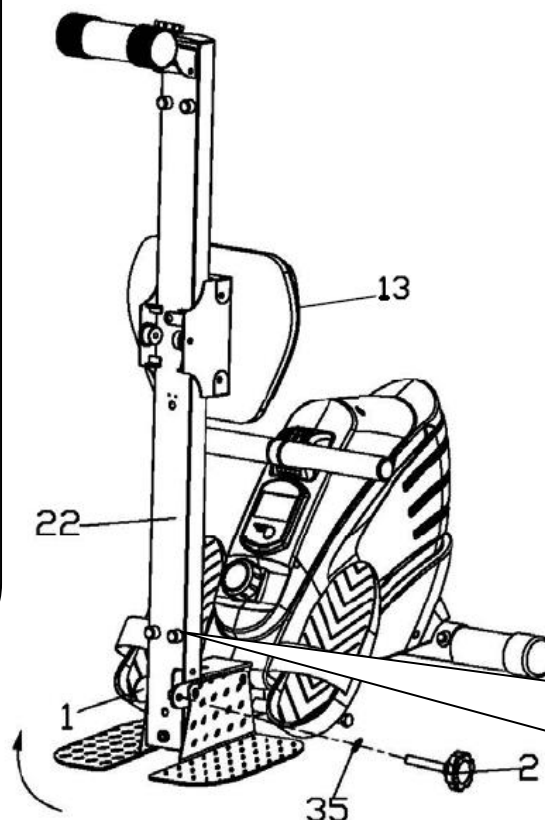
Pliez le **Rail Coulissant (N° 22)** à un angle vertical. (Figure B)

Remarque de sécurité: le **Siège (N° 13)** glissera sous le **Rail Coulissant (N° 22)** lors du pliage.

Maintenir le **Siège (N° 13)** puis replier le **Rail Coulissant (N° 22)**. Abaisser le siège jusqu'au sol.

Insérer le **Grand Bouton (N° 2)** et la **Rondelle Plate (N° 35)** dans les trous alignés du **Rail Coulissant (N° 22)** puis serrer.

Figure B



MISE EN GARDE!

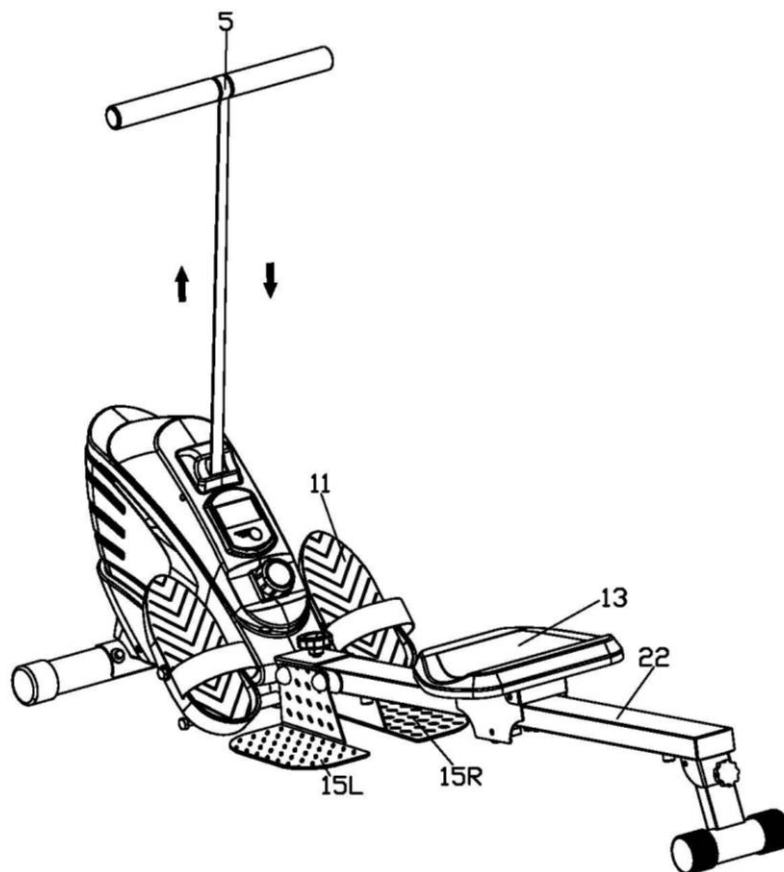
Le **Siège (N° 13)** glissera vers le bas lors du pliage de la **Rail Coulissant (N° 22)**!

UTILISATION DE L'APPAREIL

Le rameur magnétique à double fonction vous permet de vous entraîner de plusieurs façons. Vous pouvez l'utiliser comme un rameur traditionnel ou vous pouvez l'utiliser pour muscler le haut de votre corps.

Lorsque vous l'utilisez comme un rameur, assurez-vous de bien placer vos pieds dans les **Pédales (N° 11)** tout en attachant les sangles.

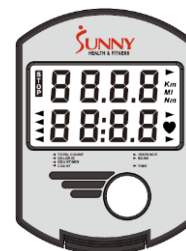
Lorsque vous l'utiliser pour muscler le haut de votre corps, tournez les **Pédales (N° 11)** vers l'avant pour éviter qu'elles ne vous gênent. Avancez le **Siège (N° 13)** vers le milieu du **Rail Coulissant (N° 22)**. Tenez-vous debout sur le **Repose-Pieds (N° 15)**. Tirez sur les **Guidon (N° 5)** pour faire vos exercices.



INSTRUCTIONS RELATIVES AU COMPTEUR

Le compteur s'allumera dès que le rameur sera en cours d'utilisation.

- MODE**
- Appuyer pour sélectionner les fonctions.
 - Maintenir le bouton enfoncé pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs fonctionnelles, à l'exception du nombre total.



FONCTIONS :

1. **SCAN (BALAYAGE):** En mode BALAYAGE, le compteur établira une rotation entre les fonctions suivantes: temps, compte, compte total, calories et compte/min. Chaque fonction s'affichera pendant 6 secondes.
2. **DISTANCE:** Calcule la distance ramée.
3. **TIME (DURÉE):** Calcule la durée totale du début à la fin d'un exercice de ramage.
4. **COUNT (NOMBRE):** Calcule le nombre de coups de rame du début à la fin d'un exercice.
5. **TOTAL COUNT (NOMBRE TOTAL):** Calcule le nombre total de coups de rame du début à la fin d'un exercice.
6. **CALORIES:** Calcule le nombre total de calories du début à la fin d'un exercice.
7. **COUNT/MIN (COMPTE/MIN):** Affiche le nombre actuel de coups de rame par minute ou la fréquence par minute.
8. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP (ON/OFF ET MARCHE/ARRÊT AUTOMATIQUES):** Appuyer sur la touche MODE ou commencer à ramer pour allumer le compteur. Après 4 minutes d'inactivité, le compteur s'éteint.

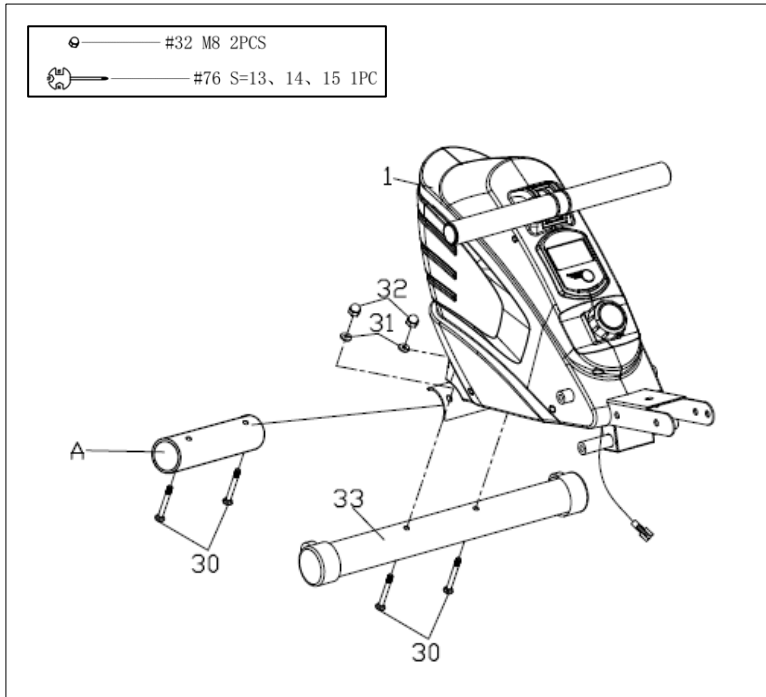
SPÉCIFICATIONS:

FONCTION	AUTO SCAN (BALAYAGE AUTOMATIQUE)	Toutes les 6 secondes
	DISTANCE	00:00 à 99:99 MIN/KM
	TIME (DURÉE)	00:00 à 99:59 (Minute:Seconde)
	TOTAL COUNT (NOMBRE TOTAL)	0 à 9 999
	CALORIES	0,0 à 999,9 Kcal
	COUNT/MIN (COMPTE/MIN)	0 à 1 200
	COUNT (NOMBRE)	0 à 9 999
	PULSE (POULS) (facultatif)	40 à 240 BPM (battements par minute)
TYPE DE PILES	2 piles de TYPE-AA ou UM-3	
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT	0°C à +40°C (32°F à 104°F)	
TEMPÉRATURE D'ENTREPOSAGE	-10°C à +60°C (14°F à 168°F)	

ÉLIMINATION DES PILES: Le compteur utilise 2 piles AA, qui sont emballées avec le lecteur. Jetez les piles conformément aux lois et réglementations de votre région. Certaines batteries peuvent être recyclées. Lors de l'élimination ou du recyclage, ne mélangez pas les types de piles.

MONTAGEANLEITUNG

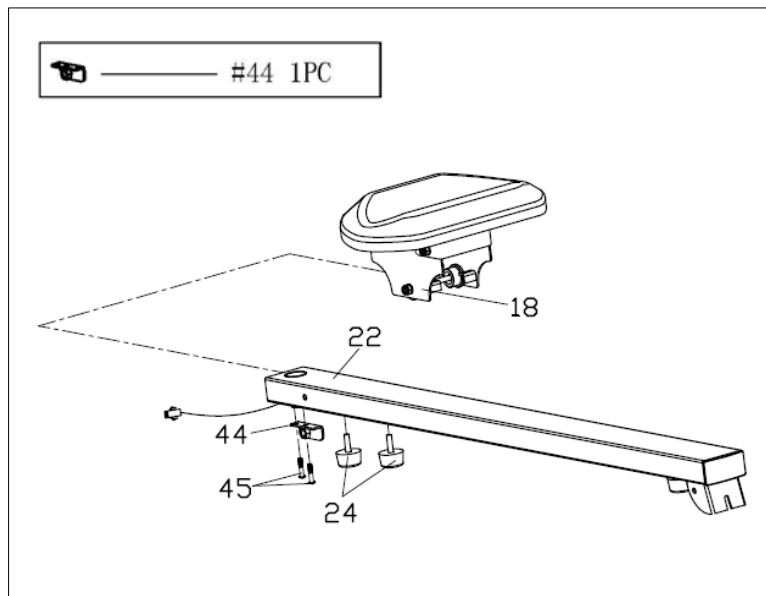
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 1:

Entfernen Sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 76)** die vormontierten 2 **Schlossschrauben (Nr. 30)**, **Versandrohre (A)**, 2 **Gewölbten Federscheiben (Nr. 31)** und 2 **Blindmutter (Nr. 32)** vom **Hauptrahmen (Nr. 1)**.

Benutzen Sie den **Schraubenschlüssel (Nr. 76)** und die vorher entfernten 2 **Schlossschrauben (Nr. 30)**, 2 **Gewölbten Federscheiben (Nr. 31)** und 2 **Blindmutter (Nr. 32)**, um den **Stabilisator Vorne (Nr. 33)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)** zu befestigen.

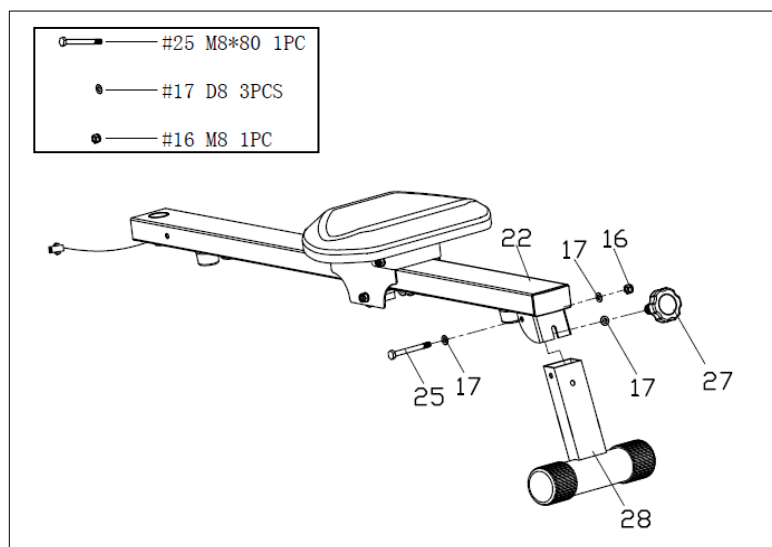


SCHRITT 2:

Entfernen Sie 2 **Stopper (Nr. 24)** und 2 **Schrauben (Nr. 45)** von der **Gleitschiene (Nr. 22)**, dann die **Sitzhalterung (Nr. 18)** auf die **Gleitschiene (Nr. 22)** setzen und die 2 **Stopper (Nr. 24)** auf die **Gleitschiene (Nr. 22)** montieren und festziehen.

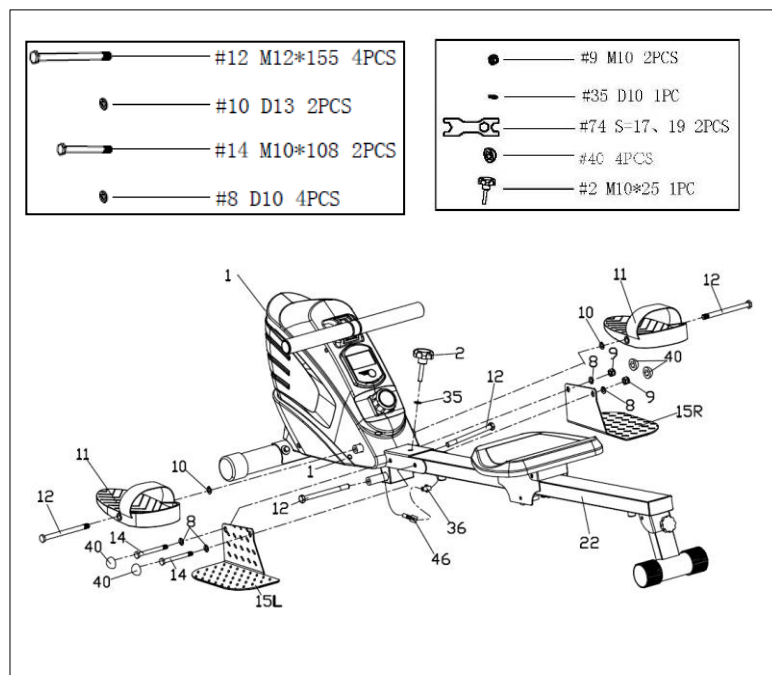
Montieren Sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 76)** und den 2 **Schrauben (Nr. 45)** und 2 **Schraubenschlüssel (Nr. 76)** die **Platte (Nr. 44)** auf die **Gleitschiene (Nr. 22)**.

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



SCHRITT 3:

Benutzen Sie den Schraubenschlüssel (Nr. 75), den Schraubenschlüssel (Nr. 76), die Sechskantschraube (Nr. 25), 2 Unterlegscheiben (Nr. 17) und die Nylonmutter (Nr. 16), um den Stützrahmen (Nr. 28) auf die Gleitschiene (Nr. 22) zu montieren. Mit dem Kleinen Knauf (Nr. 27) und der Unterlegscheibe (Nr. 17) fixieren und festziehen.



SCHRITT 4:

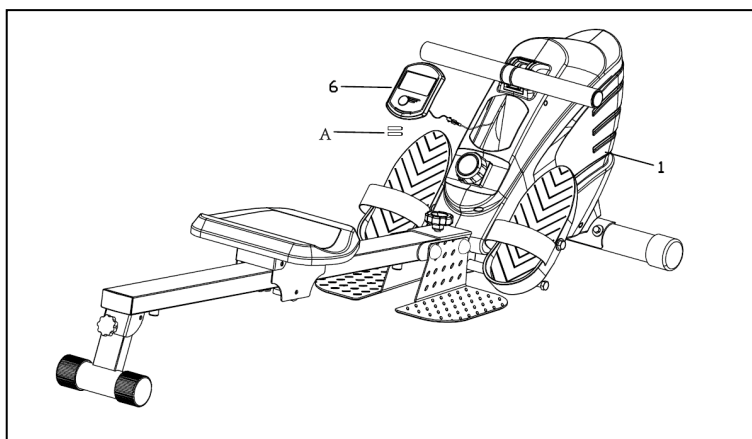
Verbinden Sie den Verbindungsdraht (Nr. 46) mit dem Sensordraht (Nr. 36), dann mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 74), 2 Sechskantschrauben (Nr. 14), 4 Unterlegscheiben (Nr. 8), dem Großem Knauf (Nr. 2), der Unterlegscheibe (Nr. 35) und 2 Nylonmuttern (Nr. 9) die Gleitschiene (Nr. 22) und die Fußplatten (Nr. 15L/R) am Hauptrahmen (Nr. 1) festziehen. Zum Schluss mit 4 Kappen (Nr. 40) abdecken.

Setzen Sie 2 Sechskantschrauben (Nr. 12) in den kurzen Schaft des Hauptrahmens (Nr. 1) ein und mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 74) festziehen.

2 Sechskantschrauben (Nr. 12) durch die Pedalen (Nr. 11) und 2 Unterlegscheiben (Nr. 10) am Hauptrahmen (Nr. 1) befestigen. Mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 74) festziehen.

HINWEIS: Die Pedalen (Nr. 11) sollten auf den unteren Sechskantschrauben (Nr. 12) für den kurzen Schaft des Hauptrahmens (Nr. 1) aufliegen.

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



SCHRITT 5:

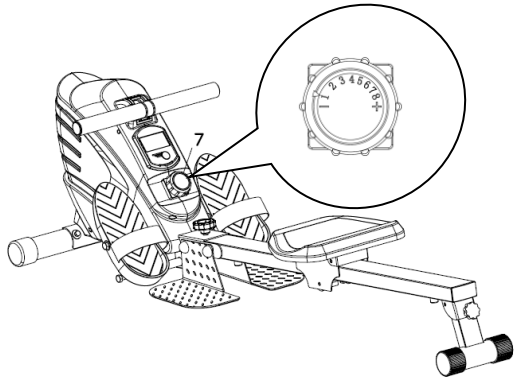
Der **Zähler (Nr. 6)** verwendet 2 AA-Batterien (A) (im Lieferumfang enthalten).

Drücken Sie die Lasche unten am **Zähler (Nr. 6)** leicht nach oben und entfernen Sie den **Zähler (Nr. 6)** vom **Hauptrahmen (Nr. 1)**. Legen Sie 2 Batterien (A) in das Batteriefach auf der Rückseite des **Zähler (Nr. 6)** ein. Setzen Sie den **Zähler (Nr. 6)** wieder am **Hauptrahmen (Nr. 1)** ein. Beim Einsetzen des **Zähler (Nr. 6)** ist ein „Klick“ zu hören.

Die Montage ist jetzt abgeschlossen!

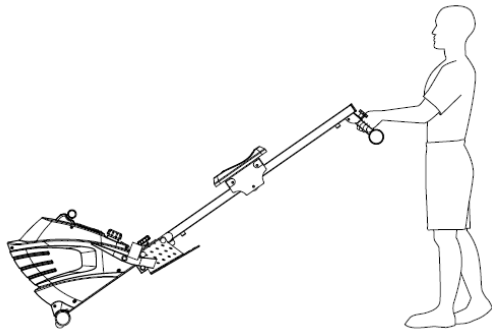
EINSTELLUNGSANLEITUNG

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



EINSTELLEN DES WIDERSTANDS

Drehen Sie die **Spannungssteuerung (Nr. 7)** *im Uhrzeigersinn*, um den Widerstandsgrad zu erhöhen. Drehen Sie die **Spannungssteuerung (Nr. 7)** *gegen den Uhrzeigersinn*, um den Widerstandsgrad zu reduzieren.



TRANSPORTIEREN DER MASCHINE

Um die Maschine zu transportieren, heben Sie den hinteren Stabilisator an, bis die Transporträder am **Stabilisator Vorne (Nr. 33)** den Boden berühren. Mit den Rädern auf dem Boden können Sie das Rudergerät problemlos an den gewünschten Ort bringen.

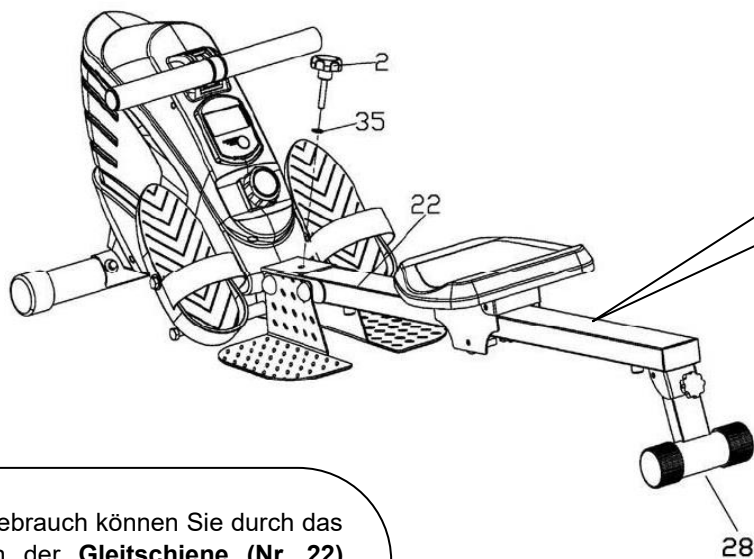


PEDALRIEMEN-EINSTELLUNG

Der Pedalriemen ist verstellbar und kann an die Fußgröße des Benutzers angepasst werden.

DIE MASCHINE ZUSAMMENFALTEN

Abbildung A



VORSICHT!

Beim vertikalen Zusammenklappen der **Gleitschiene (Nr. 22)** vorsichtig sein, da Ihr Kopf die **Stützrahmen (Nr. 28)** berühren kann.

Bei Nichtgebrauch können Sie durch das Einklappen der **Gleitschiene (Nr. 22)** Platz sparen.

Schrauben Sie den **Großen Knauf (Nr. 2)** und die **Unterlegscheibe (Nr. 35)** ab. (Abbildung A)

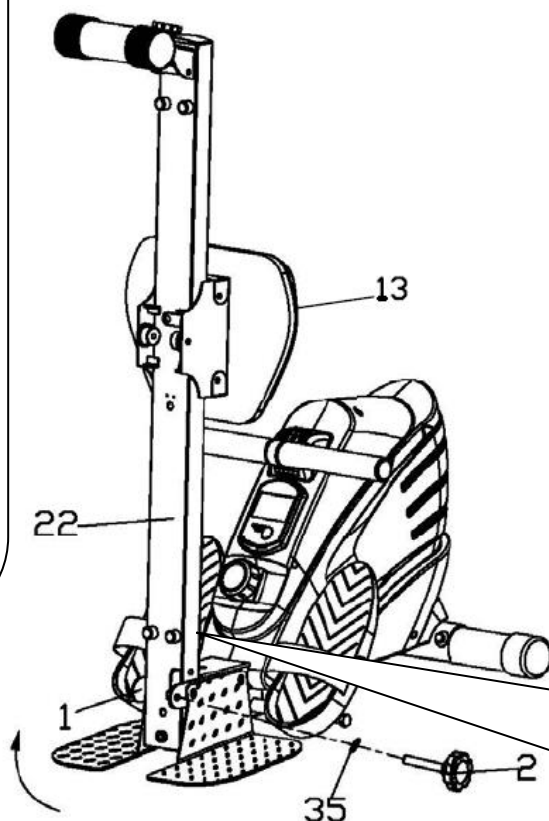
Falten Sie die **Gleitschiene (Nr. 22)** in einen vertikalen Winkel. (Abbildung B)

SICHERHEITSHINWEIS: Der **Sitz (Nr. 13)** rutscht beim Zusammenklappen der **Gleitschiene (Nr. 22)** nach unten!

Halten Sie den **Sitz (Nr. 13)** und klappen Sie dann die **Gleitschiene (Nr. 22)** nach oben. Lassen Sie den Sitz ganz herunter.

Den **Großen Knauf (Nr. 2)** und die **Unterlegscheibe (Nr. 35)** in die ausgerichteten Löcher der **Gleitschiene (Nr. 22)** einführen und festziehen.

Abbildung B



VORSICHT!

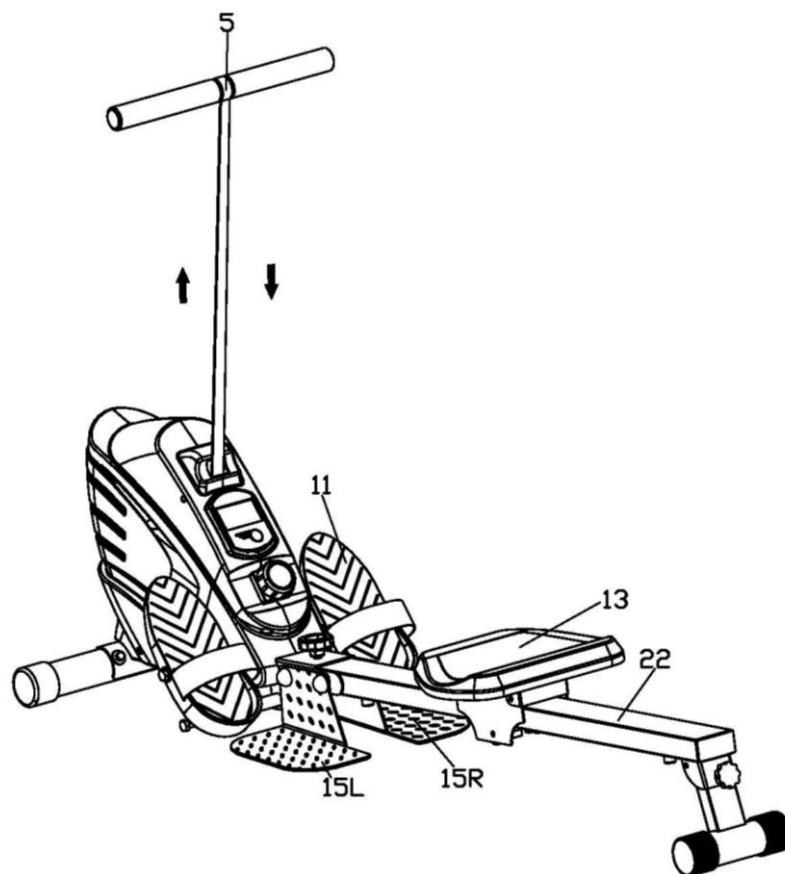
Der **Sitz (Nr. 13)** rutscht beim Zusammenklappen der **Gleitschiene (Nr. 22)** nach unten!

VERWENDEN DER MASCHINE

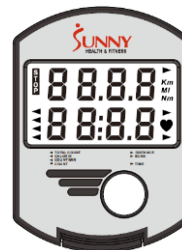
Die magnetische Rudermaschine mit Doppelfunktion bietet mehrere Trainingsarten. Man kann sie als herkömmliche Rudermaschine verwenden oder mit ihr Übungen zur Stärkung des Oberkörpers durchführen.

Wird sie als Rudermaschine verwendet, ist es wichtig, die Füße in die **Pedalen (Nr. 11)** zu setzen und die Riemen zu benutzen.

Wird sie für Übungen des Oberkörpers verwendet, drehen Sie die **Pedalen (Nr. 11)** nach vorne, sodass sie nicht im Weg sind. Schieben Sie den **Sitz (Nr. 13)** zur Mitte der **Gleitschiene (Nr. 22)**. Stellen Sie sich auf die **Fußplatten (Nr. 15L/R)**. Ziehen Sie an den **Griffstangen (Nr. 5)**, um die Übungen durchzuführen.



TRAININGS-ZÄHLER



Der Zähler schaltet sich ein, sobald die Rudermaschine in Betrieb ist.

- MODE**
- Drücken, um Funktionen auszuwählen.
 - Diese Taste drücken und ca. 2 Sekunden lang gedrückt, halten, um alle Funktionswerte zurückzusetzen, mit Ausnahme der Gesamtanzahl.

FUNKTIONEN:

1. **SCAN:** Im SCAN-Modus durchläuft das Messgerät die folgenden Funktionen: Zeit, Zählung, Gesamtzahl, Kalorien und Zählung/Min. Jede Funktion erscheint 6 Sekunden lang.
2. **DISTANCE (DISTANZ):** Zählt die Entfernung, die gerudert wurde.
3. **TIME (ZEIT):** Zählt die Ruderzeit vom Beginn bis zum Ende der Übung.
4. **COUNT (ZÄHLUNG):** Zählt die Ruderschläge von Anfang bis Ende.
5. **TOTAL COUNT (GESAMTZÄHLUNG):** Zählt die gesamten Ruderschläge von Anfang bis Ende.
6. **CALORIES (KALORIEN):** Zählt den Gesamtkalorienverbrauch vom Beginn bis zum Ende der Übung.
7. **COUNT/MIN (ZÄHLUNG/MIN):** Zeigt die aktuellen Ruderschläge pro Minute bzw. die Frequenz pro Minute an.
8. **AUTO ON/OFF UND AUTO START/STOP:** Wenn Sie die MODE-Taste drücken oder mit dem Rudern beginnen, schaltet sich der Zähler ein. Nach 4 Minuten Inaktivität schaltet sich der Zähler wieder aus.

TECHNISCHE DATEN:

FUNKTION	AUTO SCAN	Alle 6 Sekunden
	DISTANZ	0:00~99:99 MI/KM
	ZEIT	00:00~99:59 (Minute: Sekunde)
	GESAMTANZAHL:	0 x 9999
	KALORIEN	0,0 ~ 999,9 Kcal
	ZÄHLUNG/MIN:	0~1200
	ANZAHL	0~9999
BATTERIETYP		2 Stk. AA- oder UM-3 Batterien
BETRIEBSTEMPERATUR		0°C~+40°C (32°F~104°F)
LAGERTEMPERATUR		-10°C~+60°C (14°F~140°F)

AUSWECHSELN DER BATTERIEN

Dieser Zähler verwendet zwei AA-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.

CONNECT WITH US

FOR FITNESS ARTICLES, VIDEOS & WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM