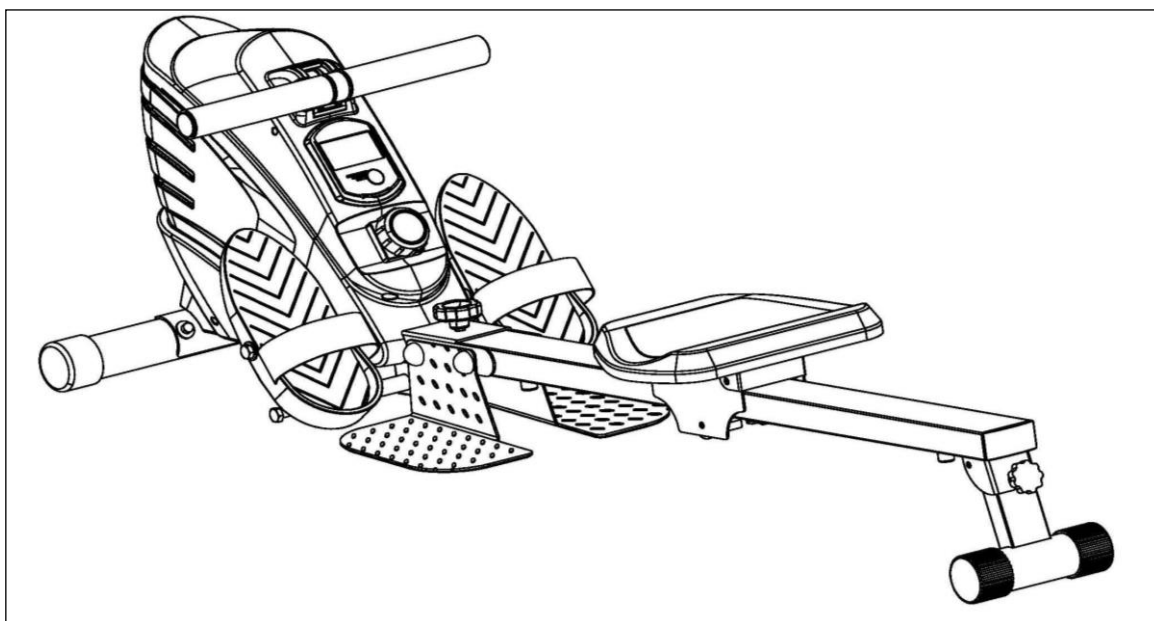




# DUAL FUNCTION MAGNETIC ROWING MACHINE

## SF-RW5622 USER MANUAL



English, Page 9 ~ 15

**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, 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](mailto: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](mailto: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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 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 (120 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 275 pounds (125 KG).
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving is required.
12. Your product is intended for use in cool, dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only. It is not intended for commercial use!

## **INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD**

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

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulta con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que puede poner en riesgo su salud y seguridad o que podría impedir que utilice el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial en caso de que esté tomando algún medicamento que podría afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales de su cuerpo. Ejercitarse de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, 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.

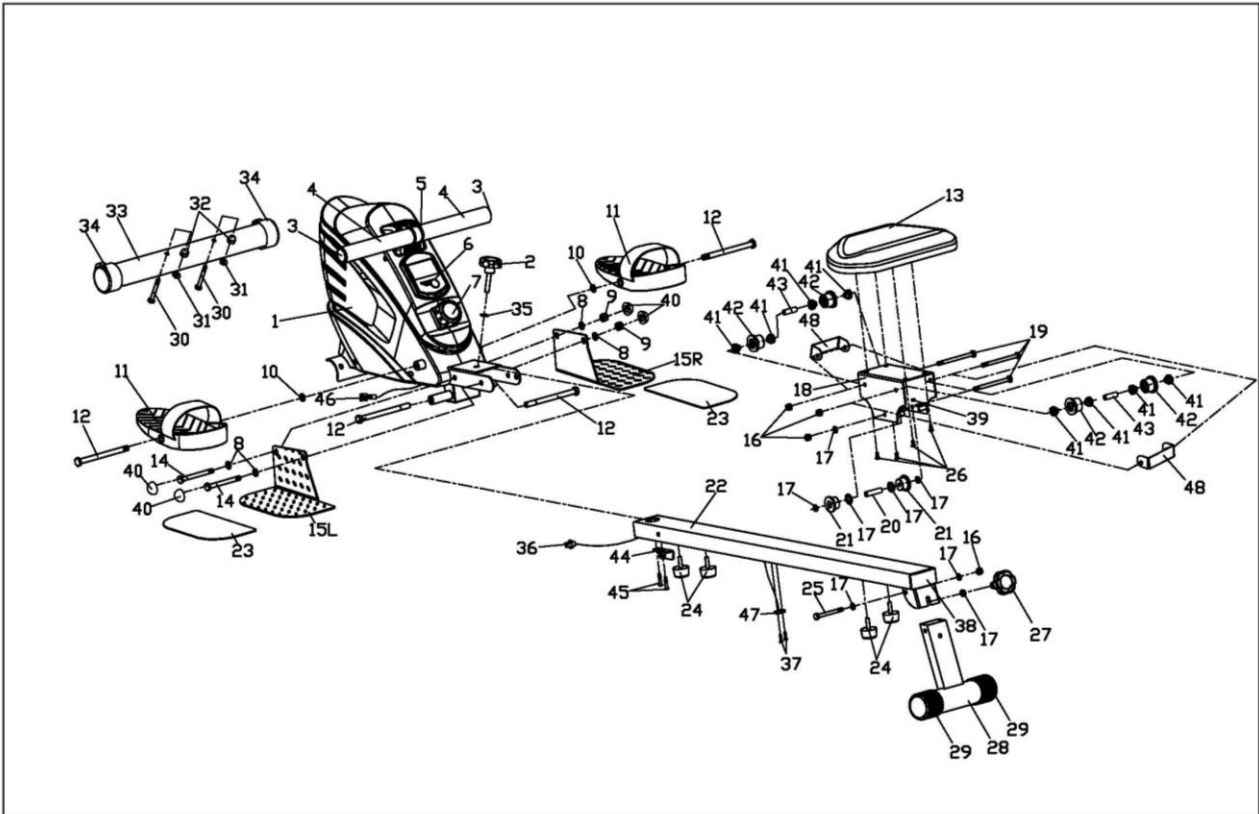
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel 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**

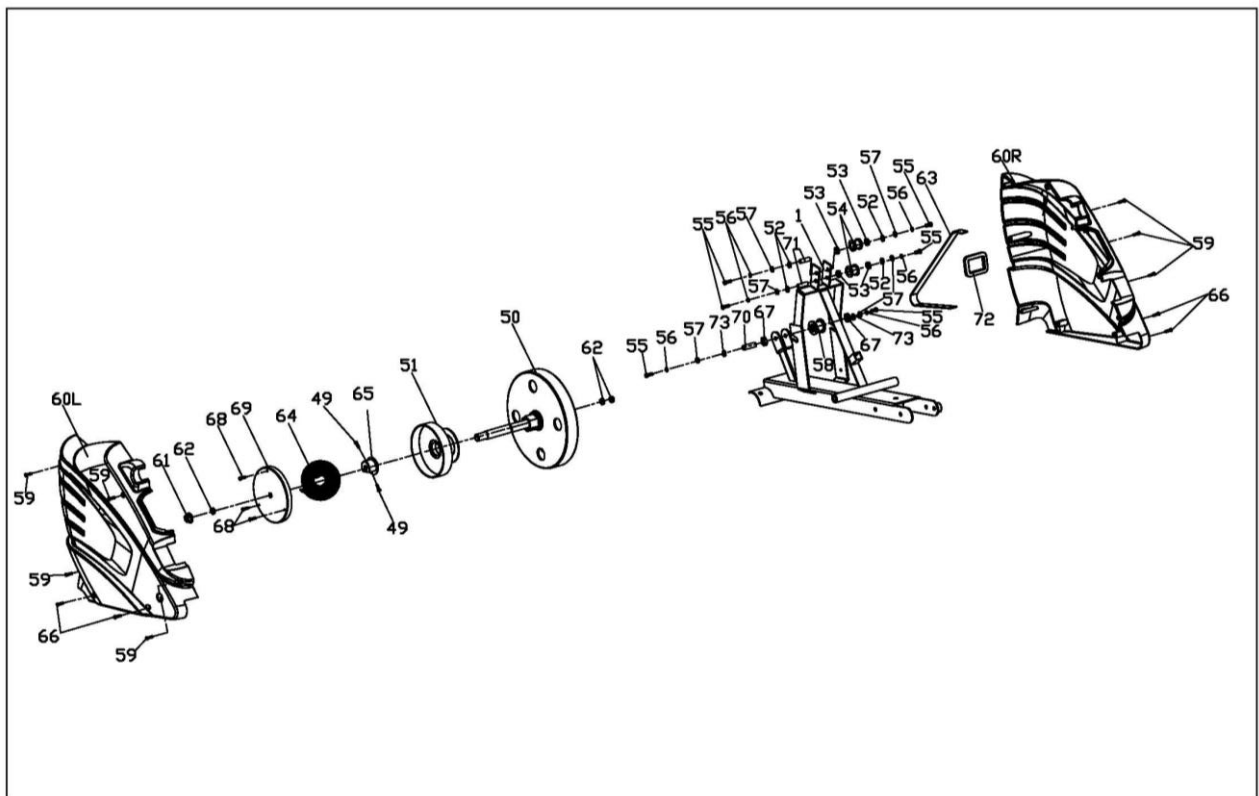
Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und Gesundheit verwenden Sie dieses Gerät bitte ordnungsgemäß. Es ist wichtig, diese gesamte Bedienungsanleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effektive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

# EXPLODED DIAGRAM 1



# EXPLODED DIAGRAM 2



# PARTS LIST

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

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

# LISTA DE PIEZAS

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

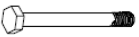



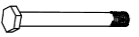



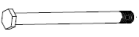




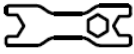
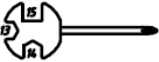

# TEILELISTE

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



# HARDWARE PACKAGE

	#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

## 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)

Veuillez 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)

Veuillez 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)

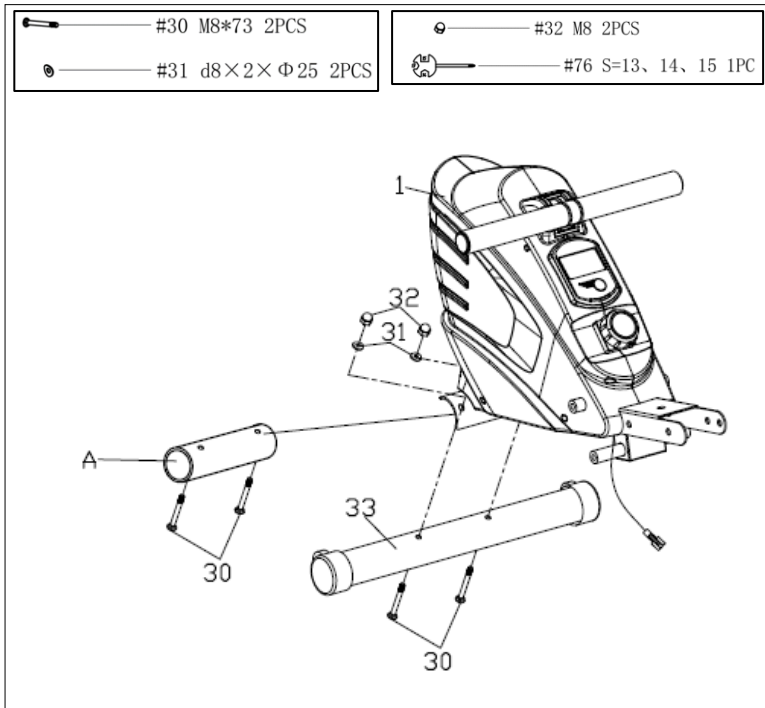
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ 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

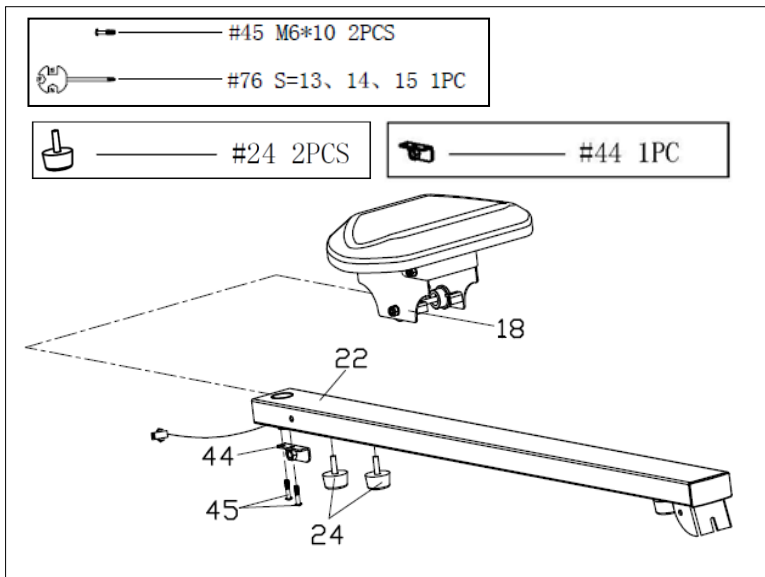
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## STEP 1:

Remove the pre-assembled 2 **Carriage Bolts (No. 30)**, **Shipping Tubes (A)**, 2 **Arc Washers (No. 31)**, and 2 **Cap Nuts (No. 32)** from the **Main Frame (No. 1)** using **Spanner (No. 76)**.

Attach the **Front Stabilizer (No. 33)** to the **Main Frame (No. 1)** with 2 **Carriage Bolts (No. 30)**, 2 **Arc Washers (No. 31)**, and 2 **Cap Nuts (No. 32)** that were just removed using **Spanner (No. 76)**.

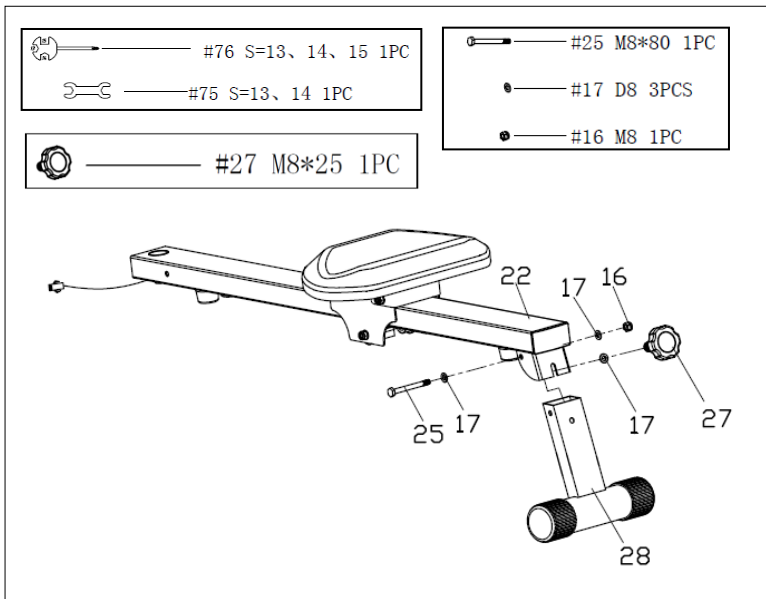


## STEP 2:

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

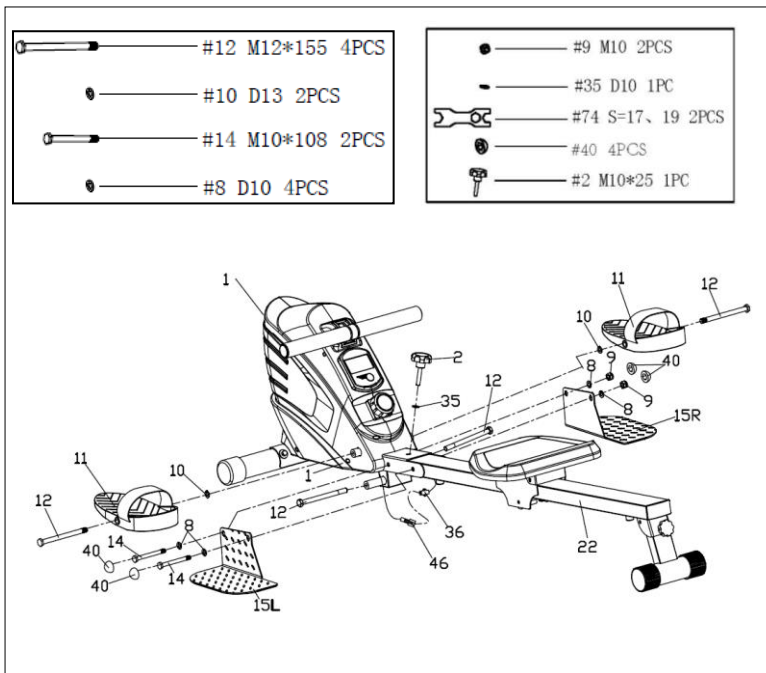
Attach the **Plate (No. 44)** to the **Slide Rail (No. 22)** with 2 **Screws (No. 45)** using **Spanner (No. 76)**.

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



**STEP 3:**

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



**STEP 4:**

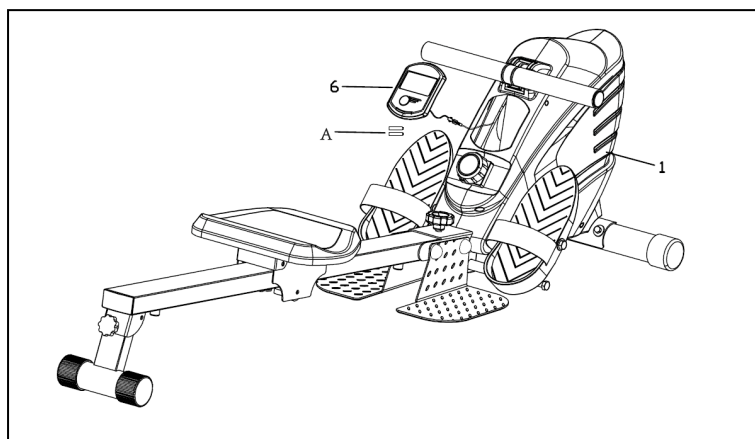
Connect the **Connection Wire (No. 46)** to **Sensor Wire (No. 36)**, then attach the **Slide Rail (No. 22)** and **Foot Plates (No. 15L/R)** to the **Main Frame (No. 1)** with 2 **Hex Bolts (No. 14)**, 4 **Flat Washers (No. 8)**, **Large Knob (No. 2)**, **Flat Washer (No. 35)** and 2 **Nylon Nuts (No.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

Insert 2 **Hex Bolts (No. 12)** to the short shaft of the **Main Frame (No. 1)** and tighten with **Wrench (No. 74)**.

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

NOTE: The **Pedals (No. 11)** should rest on the bottom **Hex Bolts (No. 12)** for short shaft of 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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#### **STEP 5:**

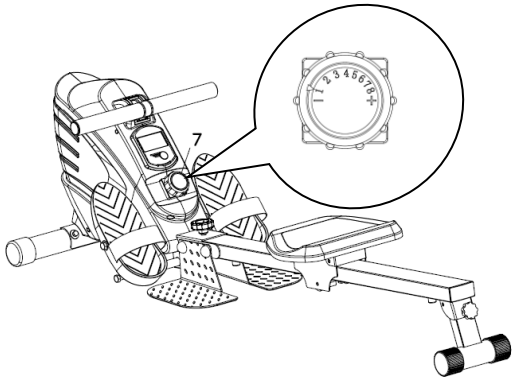
The **Meter (No. 6)** uses 2 AA batteries (A) (included).

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

*The assembly is now complete!*

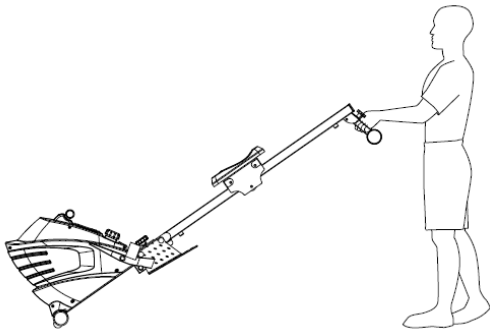
# ADJUSTMENT GUIDE

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



## **ADJUSTING THE RESISTANCE**

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



## **MOVING THE MACHINE**

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

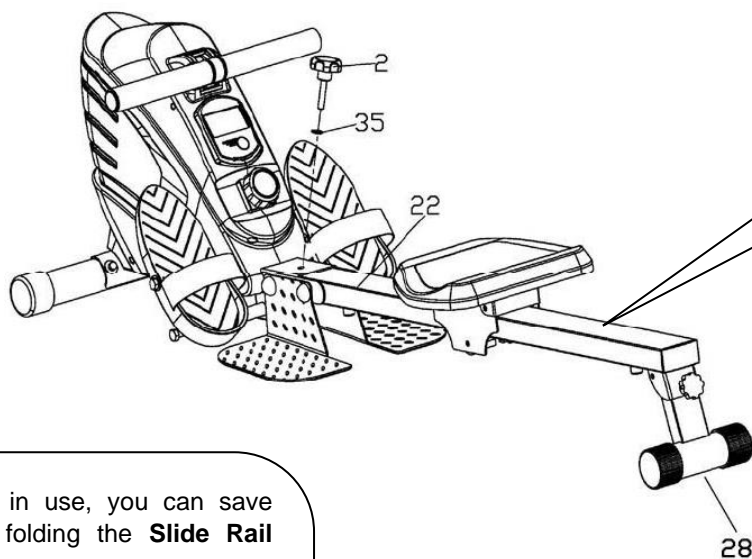


## **PEDAL STRAP ADJUSTMENT**

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

## FOLDING THE MACHINE

Figure A



**CAUTION!**

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

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

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

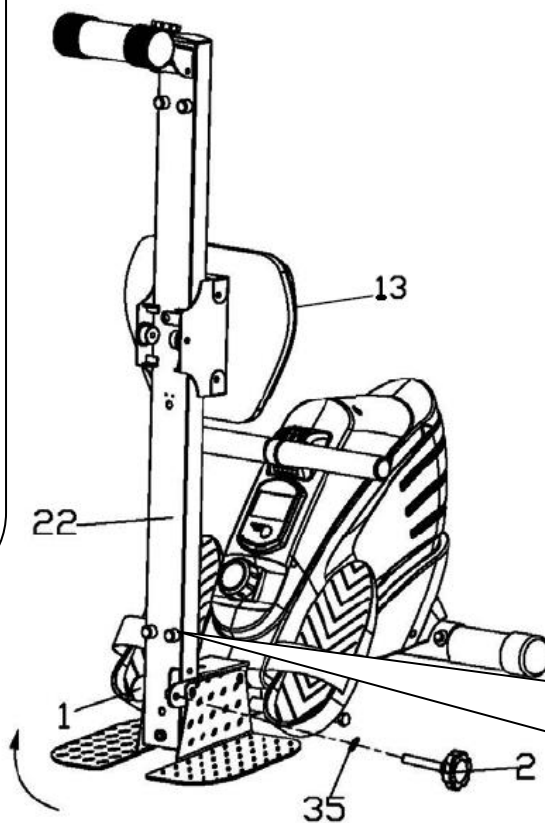
Fold the **Slide Rail (No. 22)** to vertical angle. (Figure B)

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

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

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

Figure B



**CAUTION!**

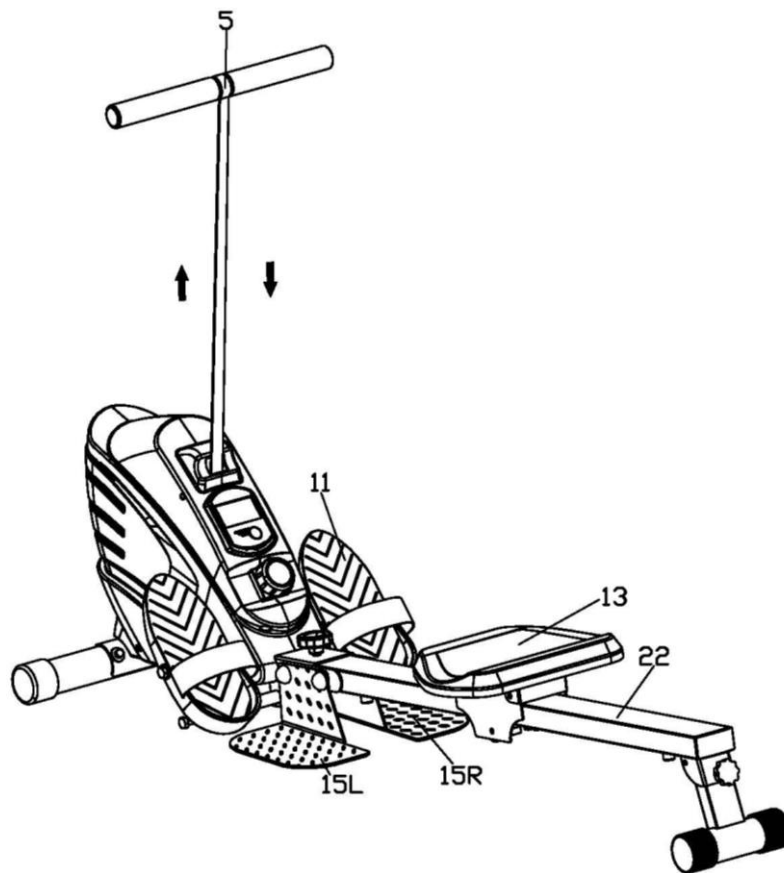
The **Seat (No. 13)** will glide down when folding the **Slide Rail (No. 22)**!

# USING THE MACHINE

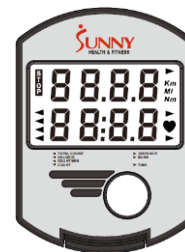
The Dual Function Magnetic Rowing Machine lets you work out in multiple ways. You can use it as a traditional rowing machine or use it to do upper body strength exercises.

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

When using it to do upper body exercises, turn the **Pedals (No. 11)** forward, so they are out of the way. Move the **Seat (No. 13)** towards the middle of the **Slide Rail (No. 22)**. Stand on the **Foot Plates (No. 15L/R)**. Pull on the **Handlebars (No. 5)** to do the exercises.



# EXERCISE METER



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

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

## FUNCTIONS:

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

## SPECIFICATIONS:

<b>FUNCTION</b>	AUTO SCAN	Every 6 seconds
	DISTANCE	0:00~99:99 MI/KM
	TIME	0:00~99:59 (Minute: Second)
	TOTAL COUNT	0~9999
	COLORIES	0.0~999.9 Kcal
	COUNT/MIN	0~1200
	COUNT	0~9999
BATTERY TYPE	2 pcs of SIZE- AA or UM-3	
OPERATING TEMPERATURE	0°C~+40°C (32°F~104°F)	
STORAGE TEMPERATURE	-10°C~+60°C (14°F~140°F)	

## REPLACE THE BATTERIES

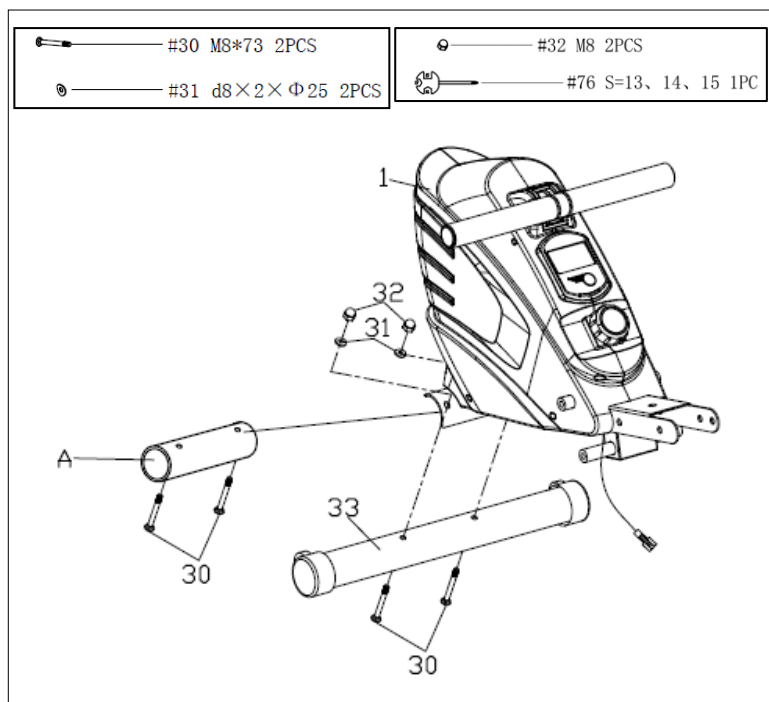
This meter uses two AA batteries. If the display appears incorrectly or becomes difficult to read, please install new batteries. Always change both batteries at the same time. Do not mix battery types and do not mix old and new batteries. Dispose the batteries according to your state and regional guidelines.

Version 1.13



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

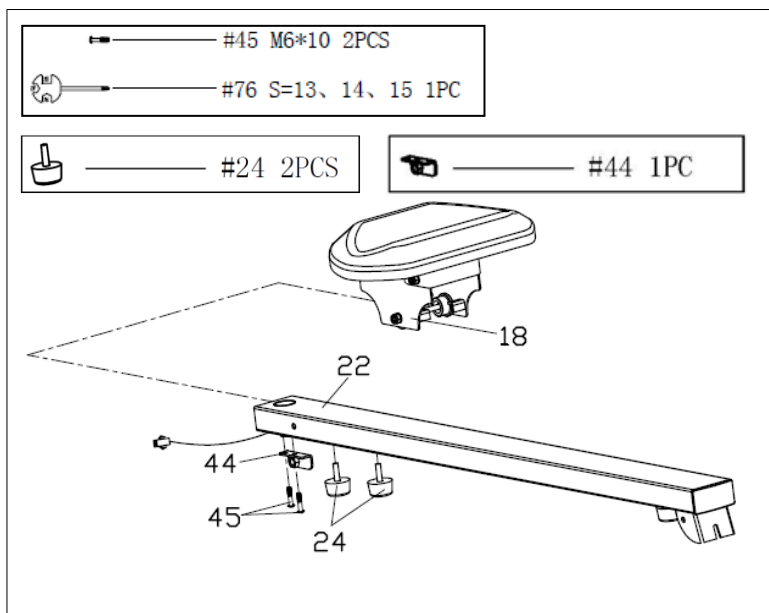
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o resolver algún problema, escribanos a la dirección de correo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com), o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## 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:

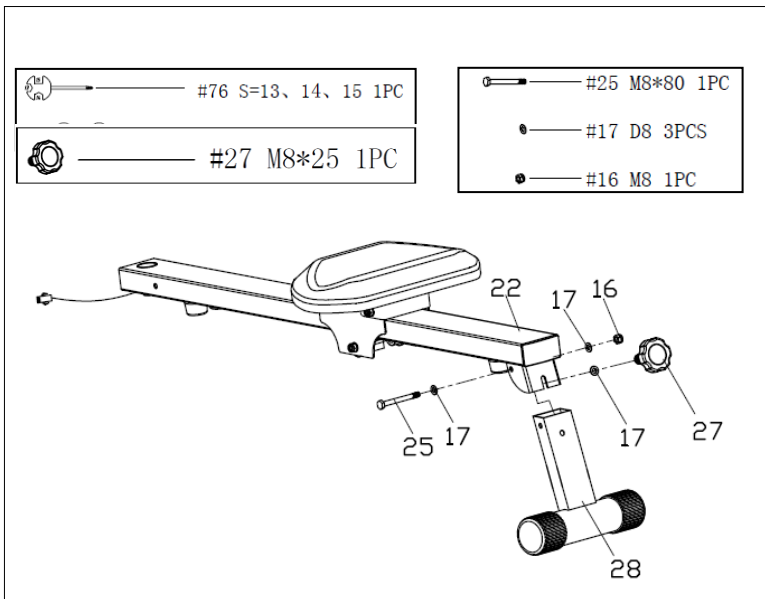
Retire los 2 **Tapones (n.º 24)** y los 2 **Tornillos (n.º 45)** del **Riel de Deslizamiento (n.º 22)**, inserte el **Soporte de Asiento (n.º 18)** en el **Riel de Deslizamiento (n.º 22)** y ajuste el 2 **Tapones (n.º 24)** en el **Riel de Deslizamiento (n.º 22)**.

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, escríbanos a la dirección de correo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto: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)**. Fije y aprieta con la **Perilla Pequeña (n.º 27)** y la **Arandela Plana (n.º 17)**.



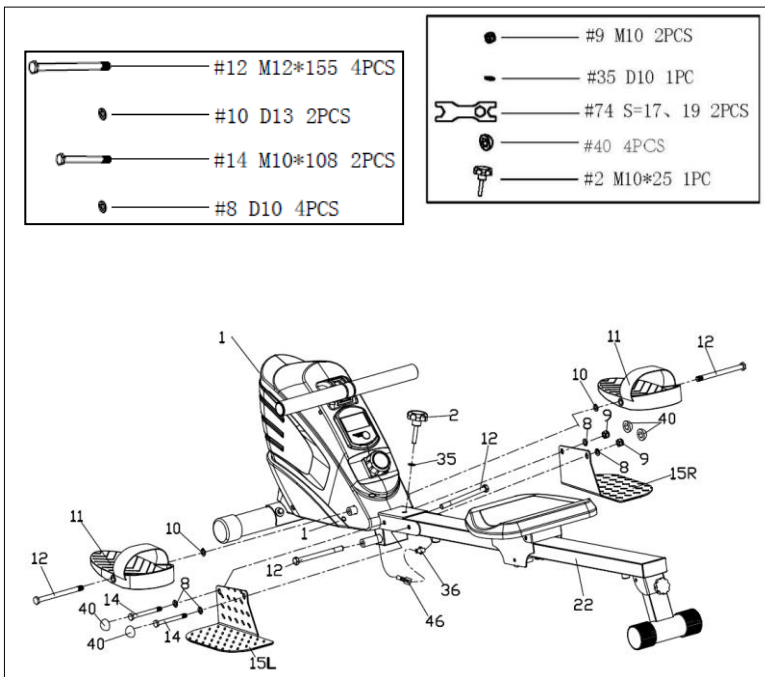
### PASO 4:

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)**.

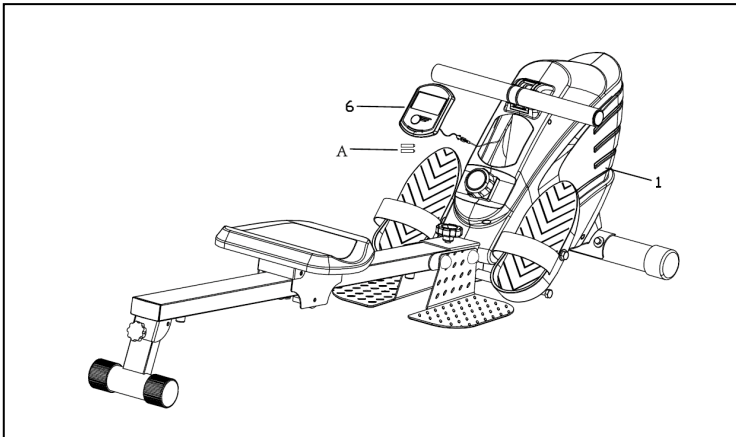
Inserte 2 **Pernos Hexagonales (n.º 12)** en el eje corto de la **Estructura Principal (n.º 1)** y apriete con la **Llave (n.º 74)**.

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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com), o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#### PASO 5:

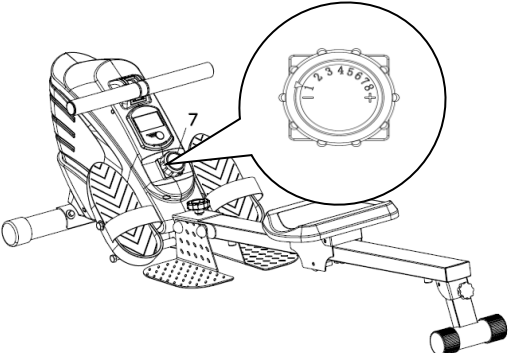
El **Medidor (n.º 6)** usa 2 baterías AA (A) (incluidas).

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!*

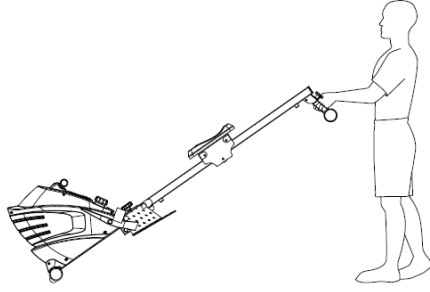
# GUÍA DE AJUSTE

**¡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.

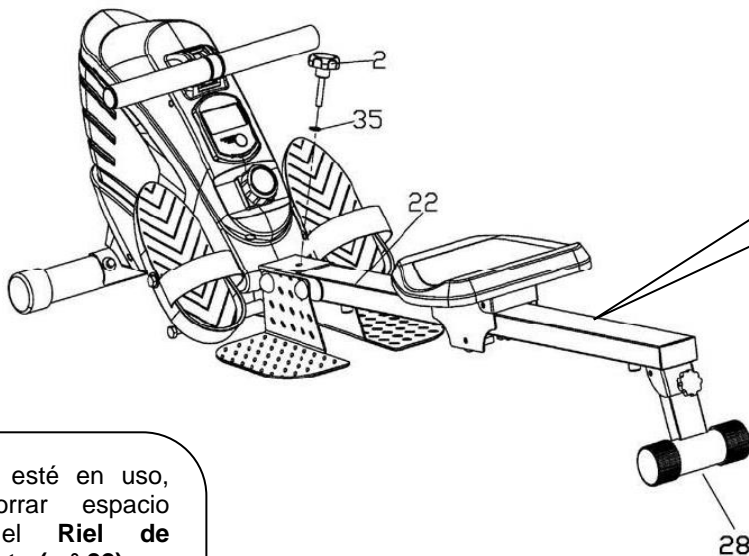


**AJUSTE DE LA CORREA DE PEDAL**

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)

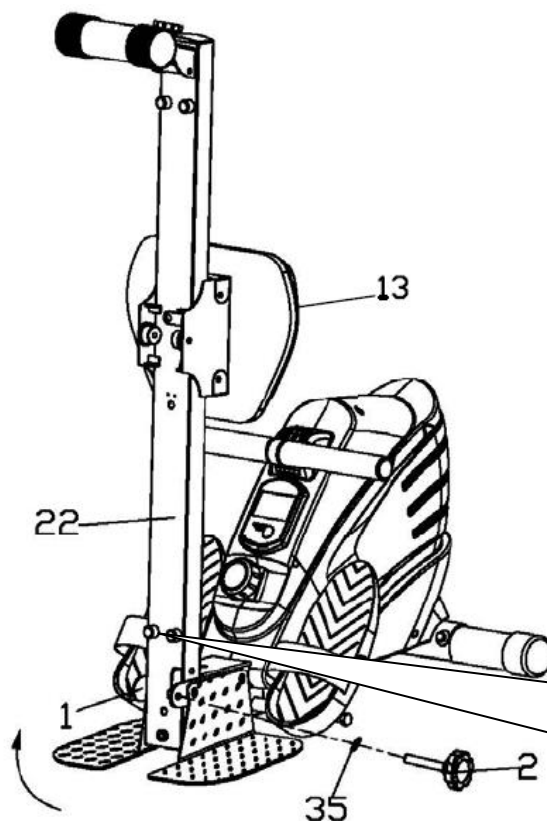
Doble el Arandela Plana (n.º 17) a un ángulo vertical. (Figura B)

**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!

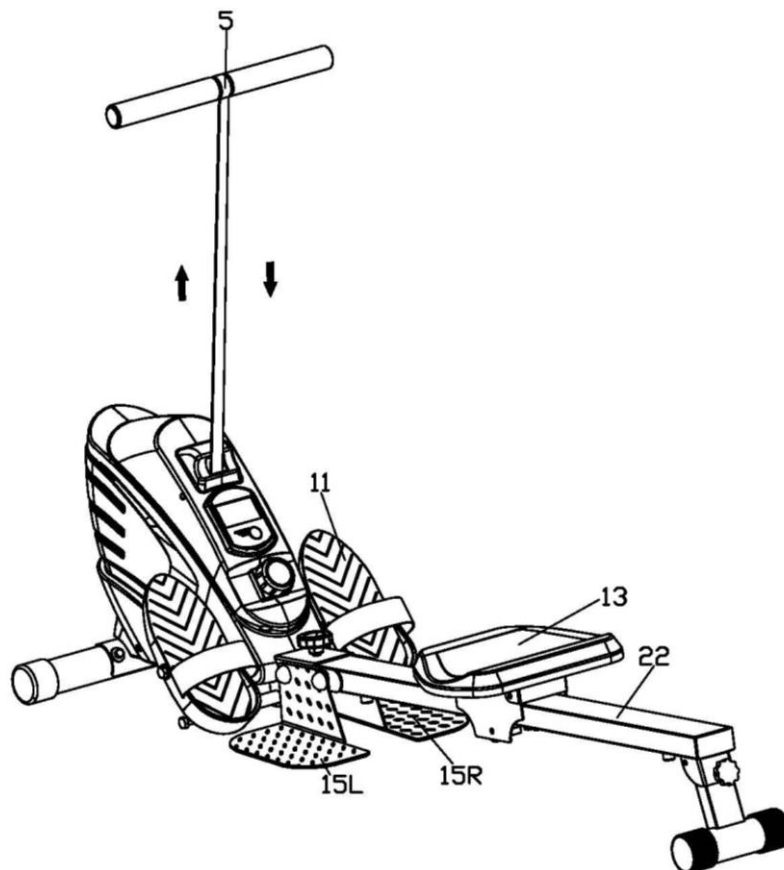
El Asiento (n.º 13) se deslizará hacia abajo al plegar el Riel de Deslizamiento (n.º 22).

# CÓMO USAR LA MÁQUINA

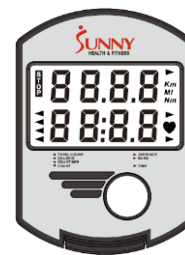
La Remadora Magnética con Función Doble le permite entrenar de múltiples maneras. Puede usarla como una máquina de remo tradicional o usarla para hacer ejercicios de fuerza de la parte superior del cuerpo

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**

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

## **ESPECIFICACIONES:**

<b>FUNCIÓN</b>	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)	

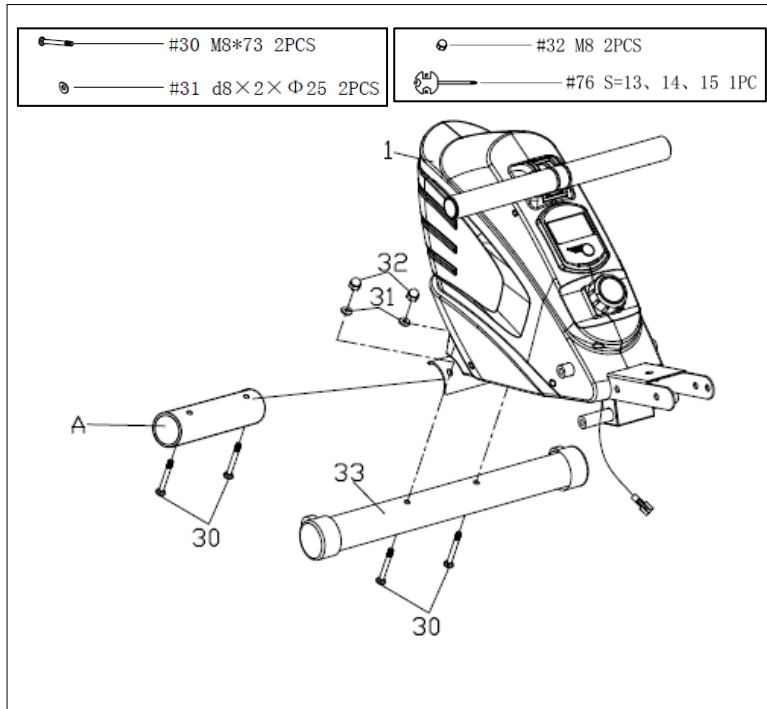
## **REEMPLAZO DE LAS PILAS**

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

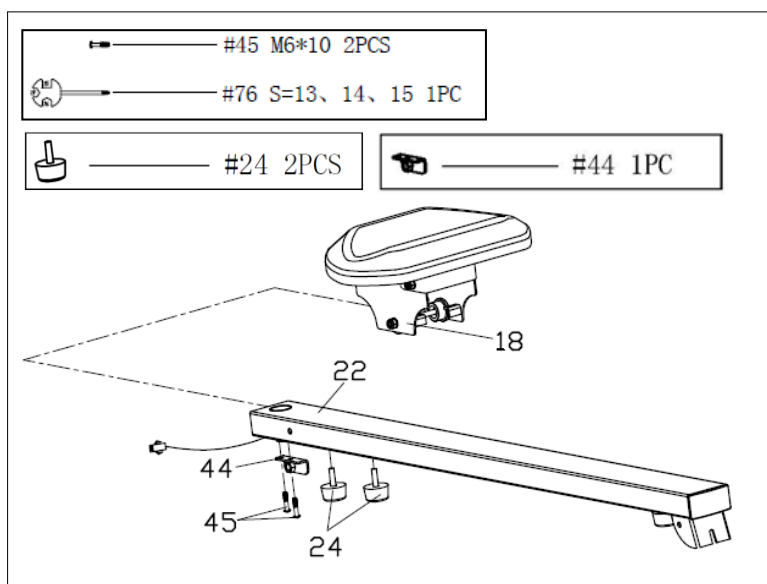
Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse: [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## 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)**.

Fixer 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)**.



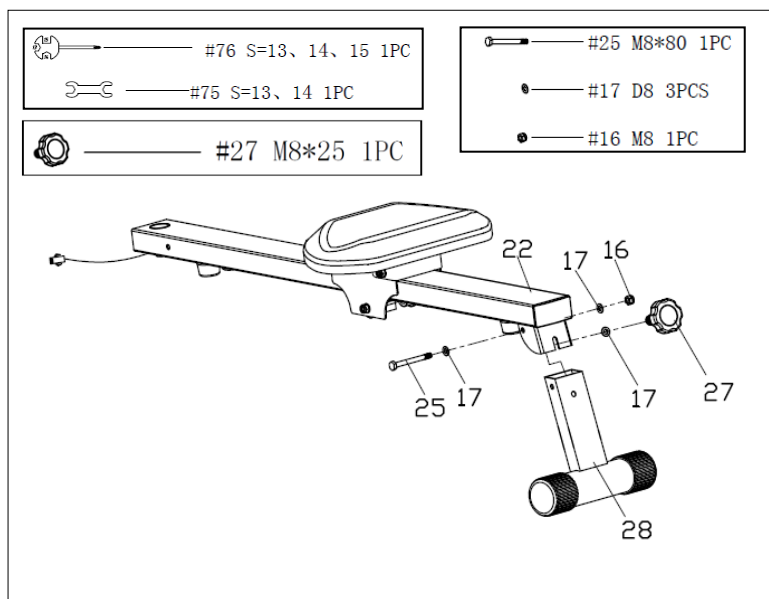
## ETAPE 2:

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)**.

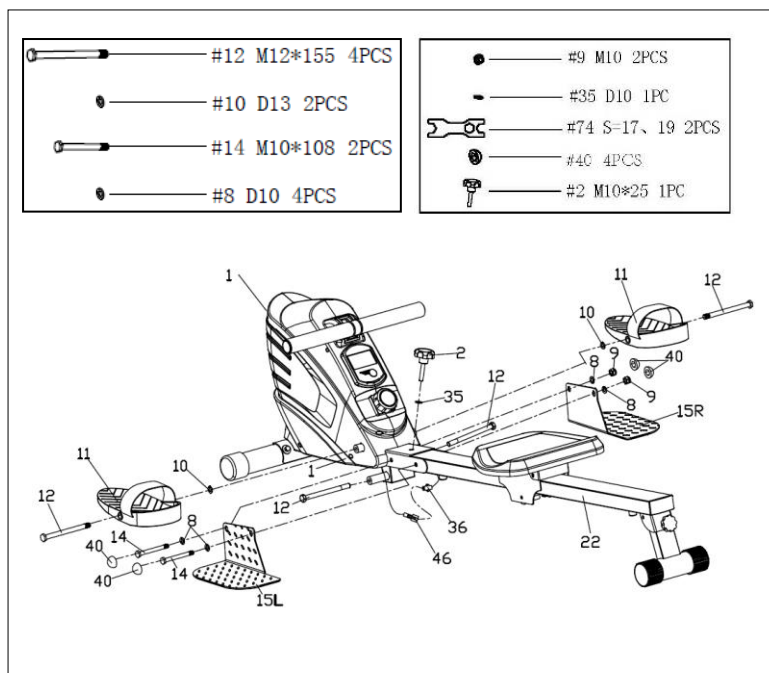


Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse : [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### 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:

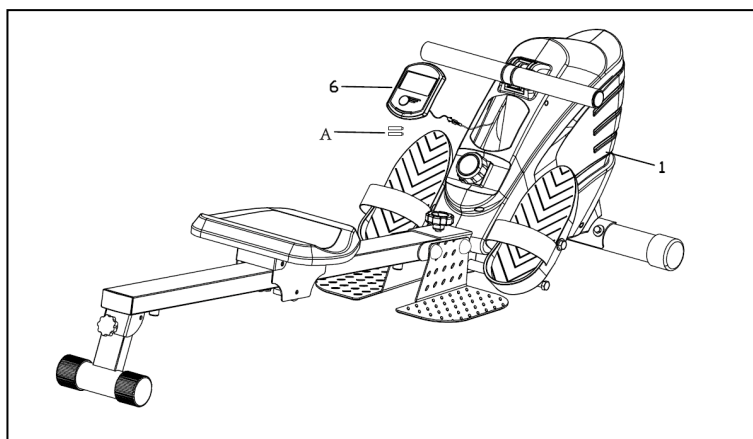
Connecter le **Câble de Connexion (N° 46)** au **Câble du Capteur (N° 36)**, puis serrer le **Rail Coulissant (N° 22)** et le **Repose-Pieds (N° 15L/R)** sur le **Cadre Principal (N° 1)** avec un **Boulon Hexagonal (N° 14)**, une **Rondelle Plate (N° 8)**, le **Grand Bouton (N° 2)**, une **Rondelle Plate (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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#### ETAPE 5:

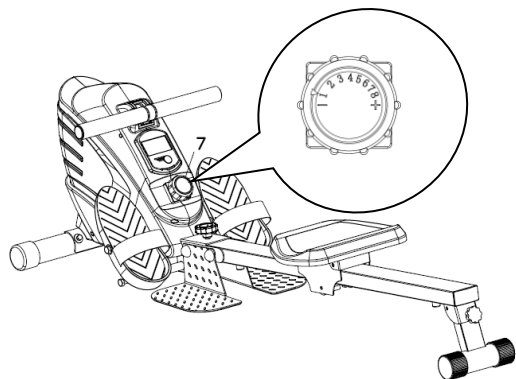
Le **Ordinateur (N° 6)** utilise 2 piles AA (A) (incluses).

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!

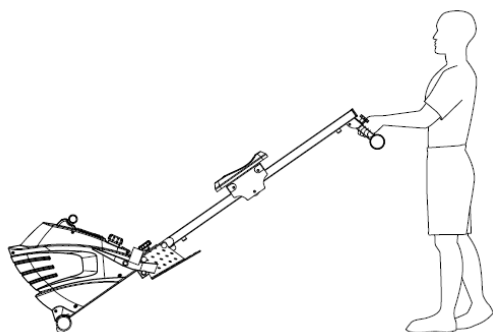
# GUIDE DE RÉGLAGE

**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.

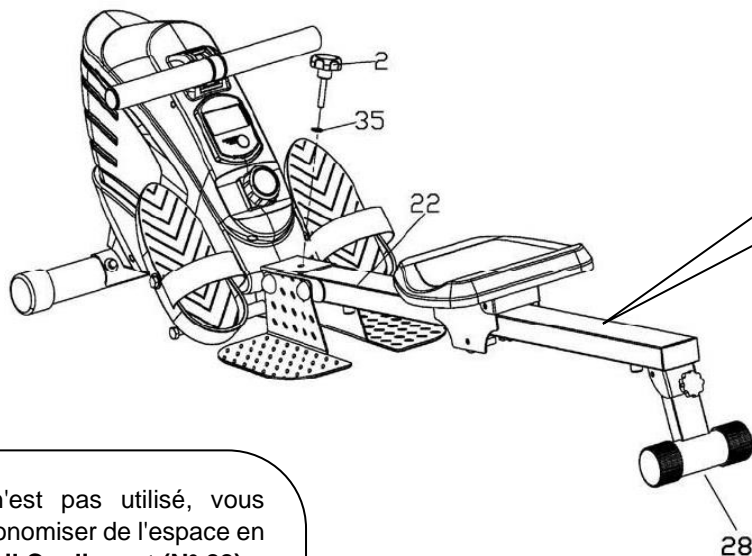


## RÉGLAGE DE LA SANGLE DE PEDALE

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



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)

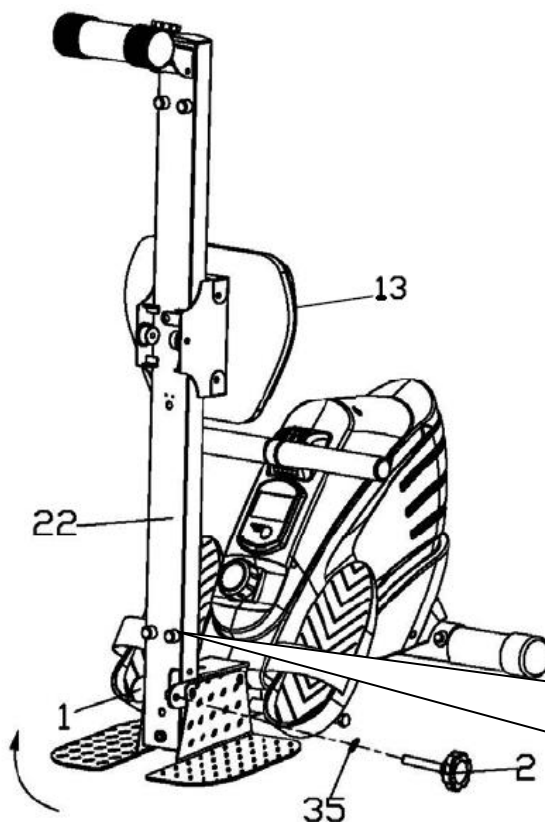
Pliez le **Rail Coulissant (N° 22)** à un angle vertical. (Figure B)

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

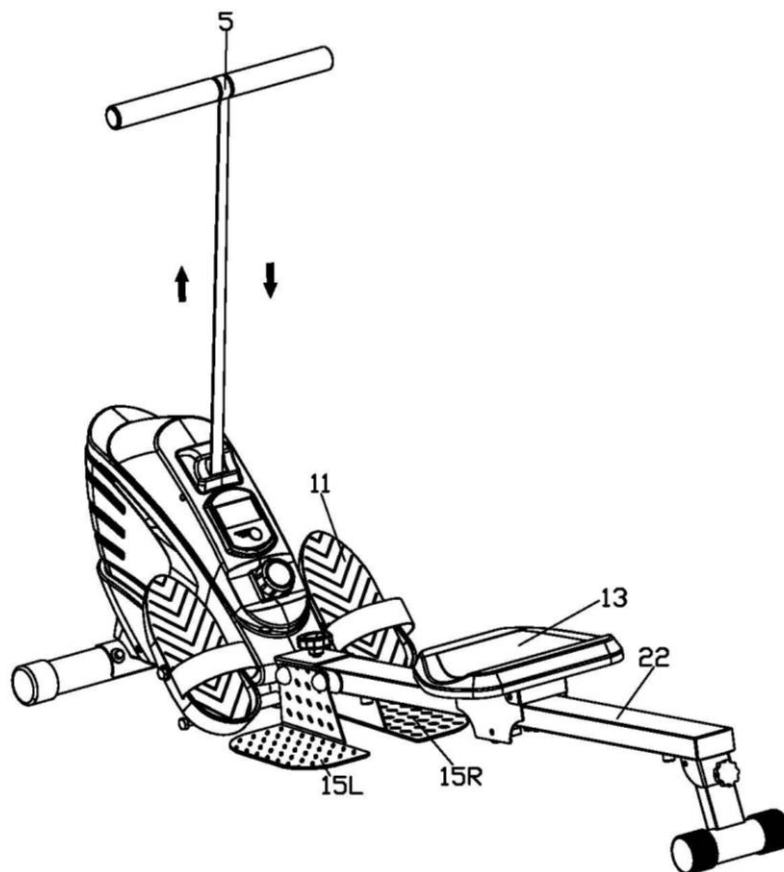


# UTILISATION DE L'APPAREIL

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.

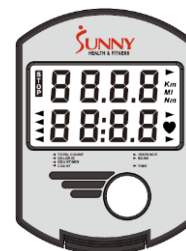
Lorsque vous l'utiliser pour muscler le haut de votre corps, tournez les **Pédales (N° 11)** vers l'avant pour éviter qu'elles ne vous gênent. Avancez le **Siège (N° 13)** vers le milieu du **Rail Coulissant (N° 22)**. Tenez-vous debout sur le **Repose-Pieds (N° 15)**. Tirez sur les **Guidon (N° 5)**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

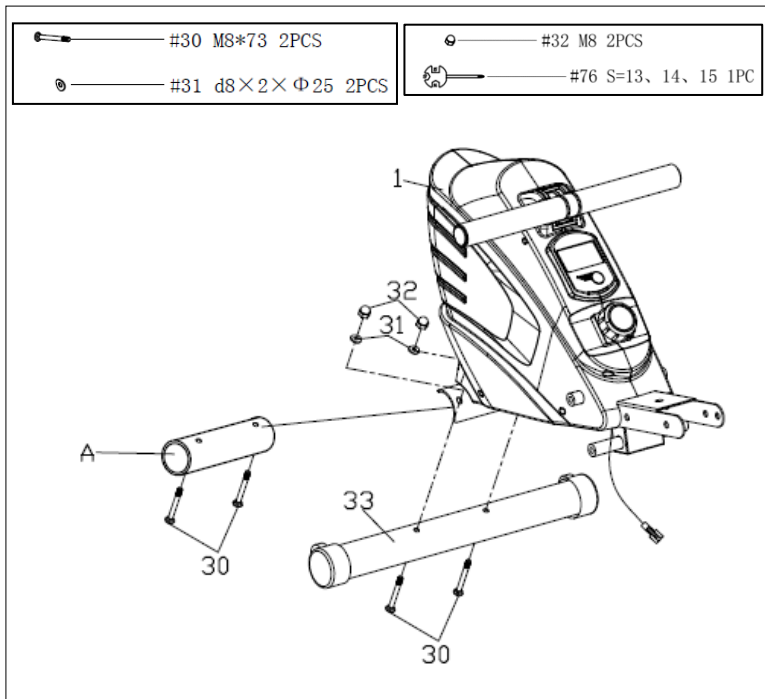
## SPÉCIFICATIONS:

<b>FONCTION</b>	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

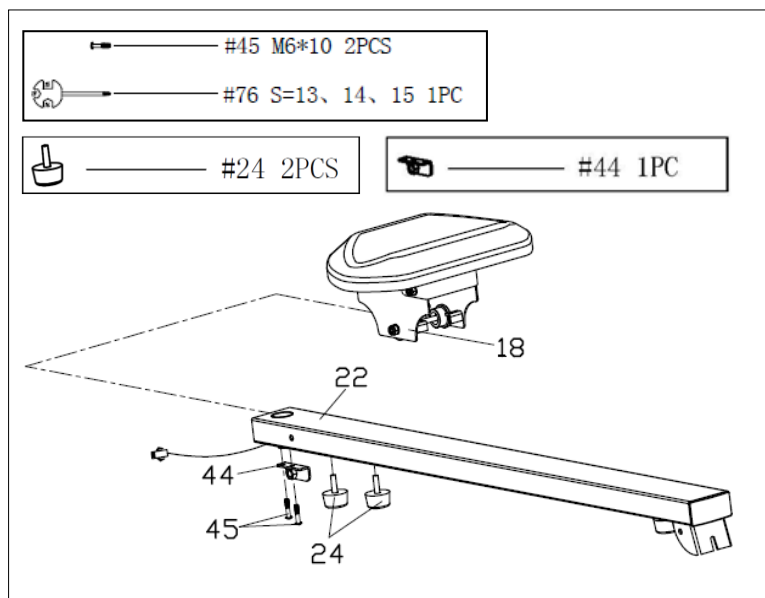
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## 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.

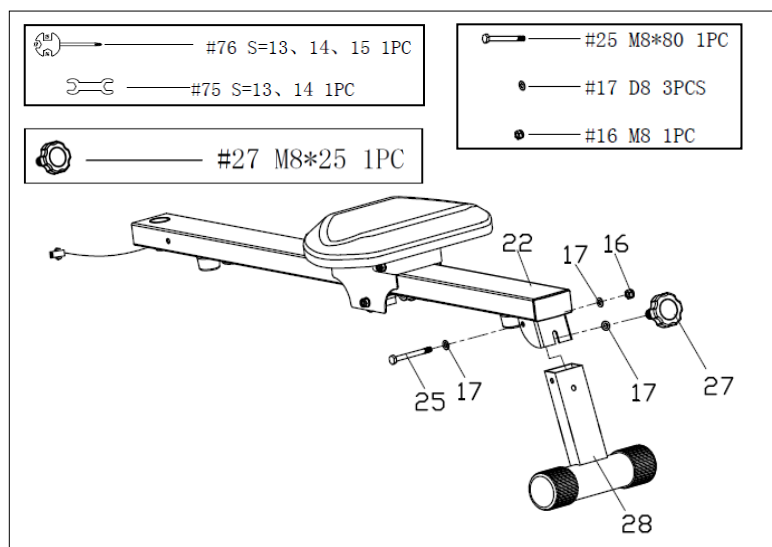


## SCHRITT 2:

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.

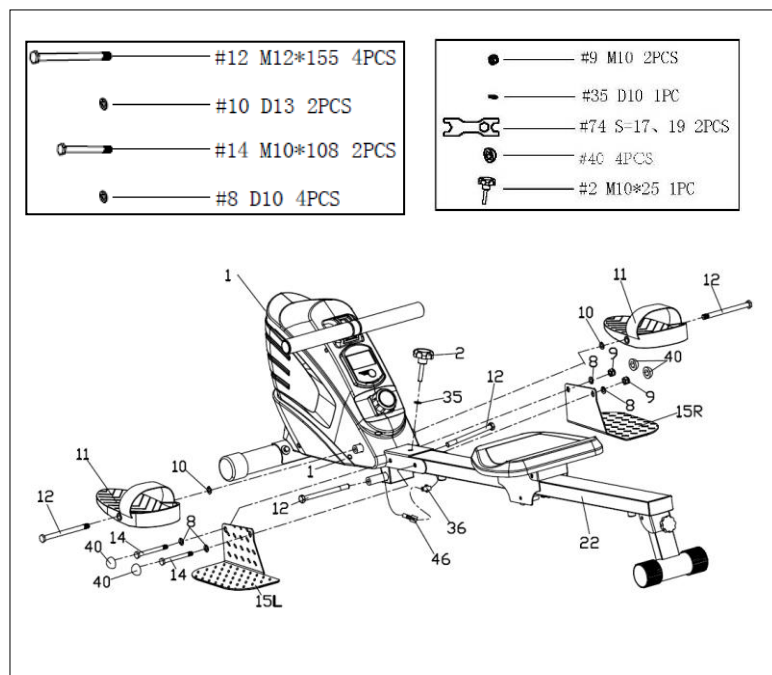
Montieren Sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 76)** und den 2 **Schrauben (Nr. 45)** und 2 **Schraubenschlüssel (Nr. 76)** die **Platte (Nr. 44)** auf die **Gleitschiene (Nr. 22)**.

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](mailto: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.

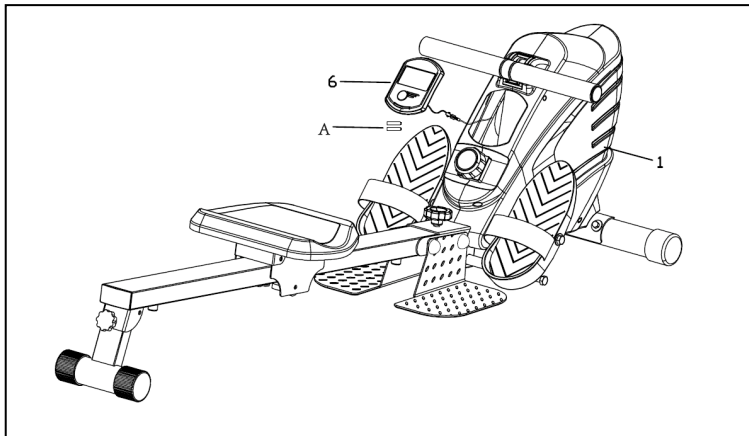
Setzen Sie 2 **Sechskantschrauben (Nr. 12)** in den kurzen Schaft des **Hauptrahmens (Nr. 1)** ein und mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 74)** festziehen.

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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#### **SCHRITT 5:**

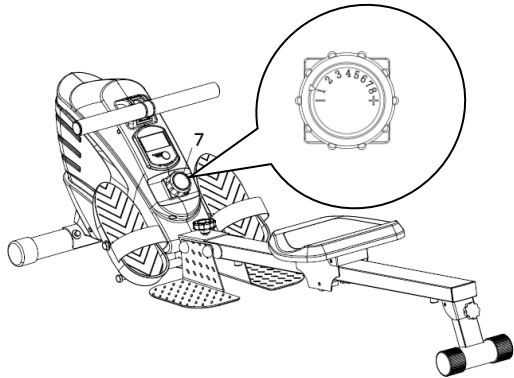
Der **Zähler (Nr. 6)** verwendet 2 AA-Batterien (A) (im Lieferumfang enthalten).

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!*

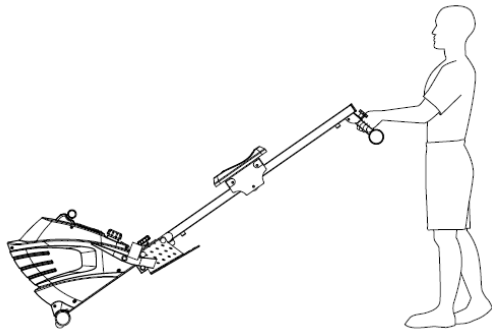
# EINSTELLUNGSANLEITUNG

**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.

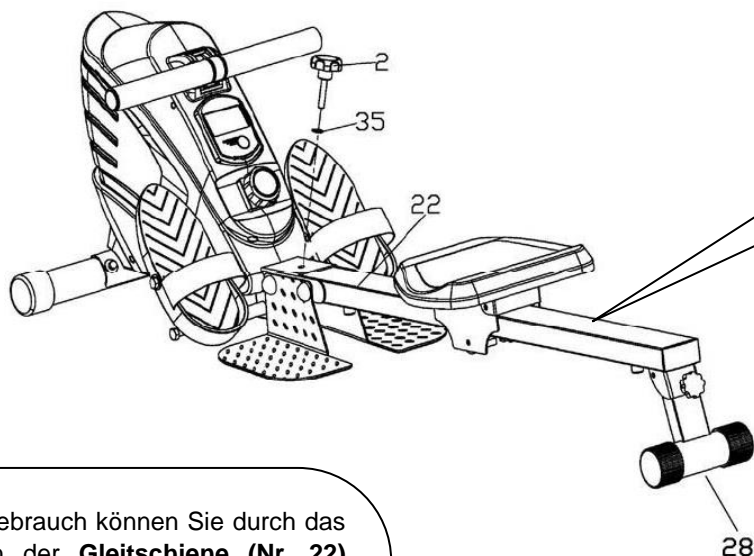


## PEDALRIEMEN-EINSTELLUNG

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)

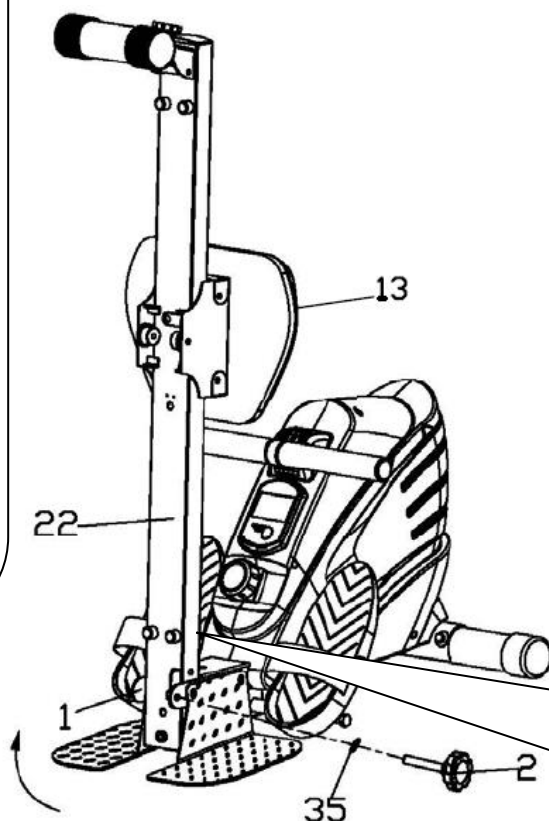
Falten Sie die **Gleitschiene (Nr. 22)** in einen vertikalen Winkel. (Abbildung B)

**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!

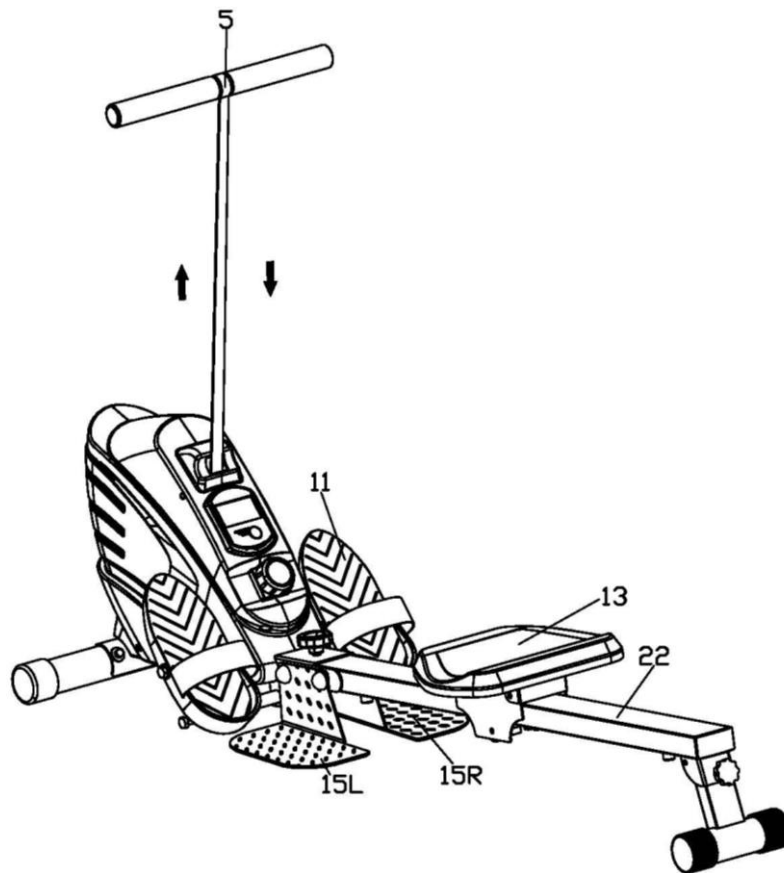
Der **Sitz (Nr. 13)** rutscht beim Zusammenklappen der **Gleitschiene (Nr. 22)** nach unten!

# VERWENDEN DER MASCHINE

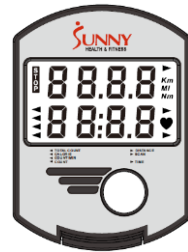
Die magnetische Rudermaschine mit Doppelfunktion bietet mehrere Trainingsarten. Man kann sie als herkömmliche Rudermaschine verwenden oder mit ihr Übungen zur Stärkung des Oberkörpers durchführen.

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:

<b>FUNKTION</b>	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