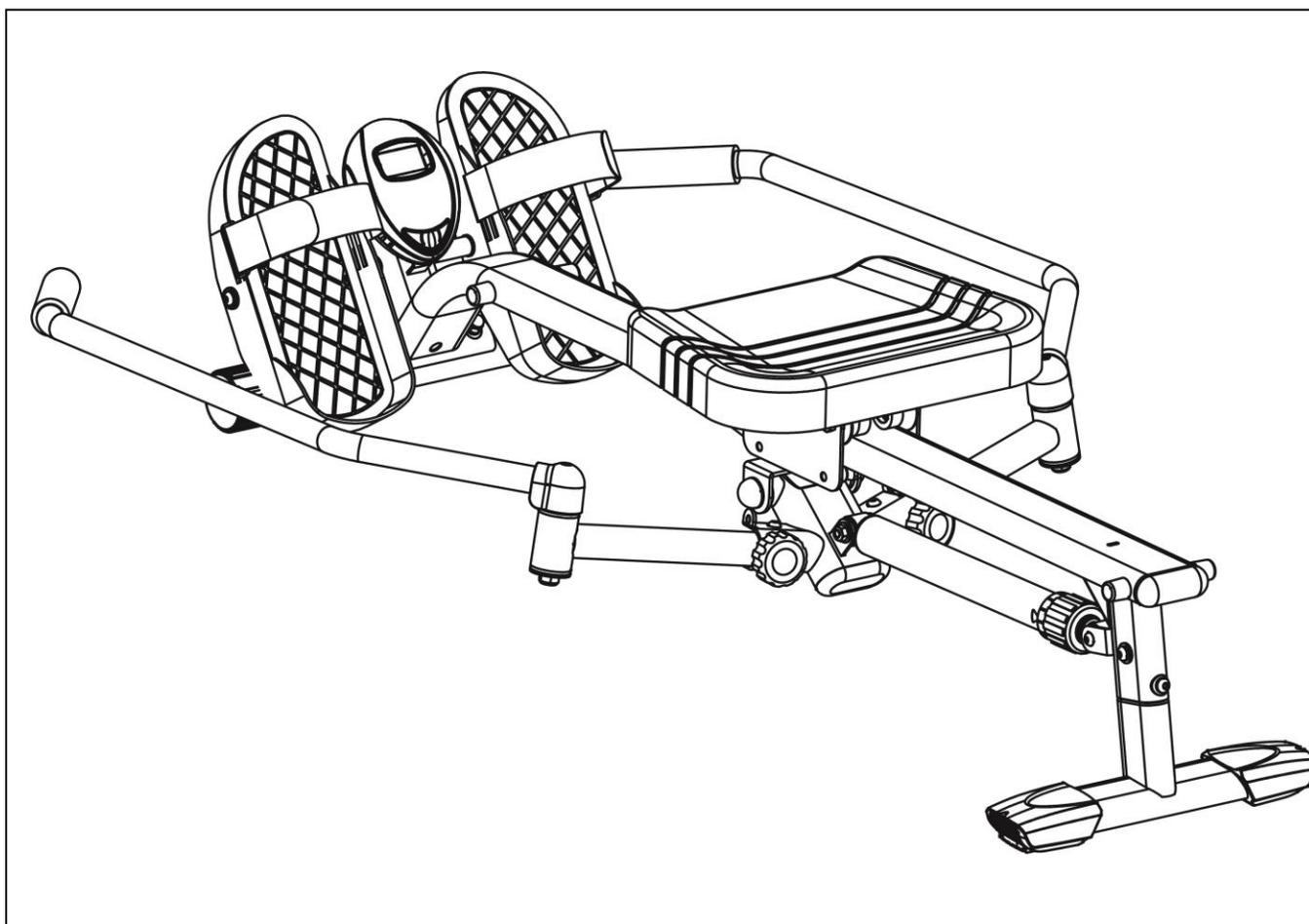




MÁQUINA DE REMO DE MOVIMIENTO COMPLETO SF-RW5639 MANUAL DE USUARIO



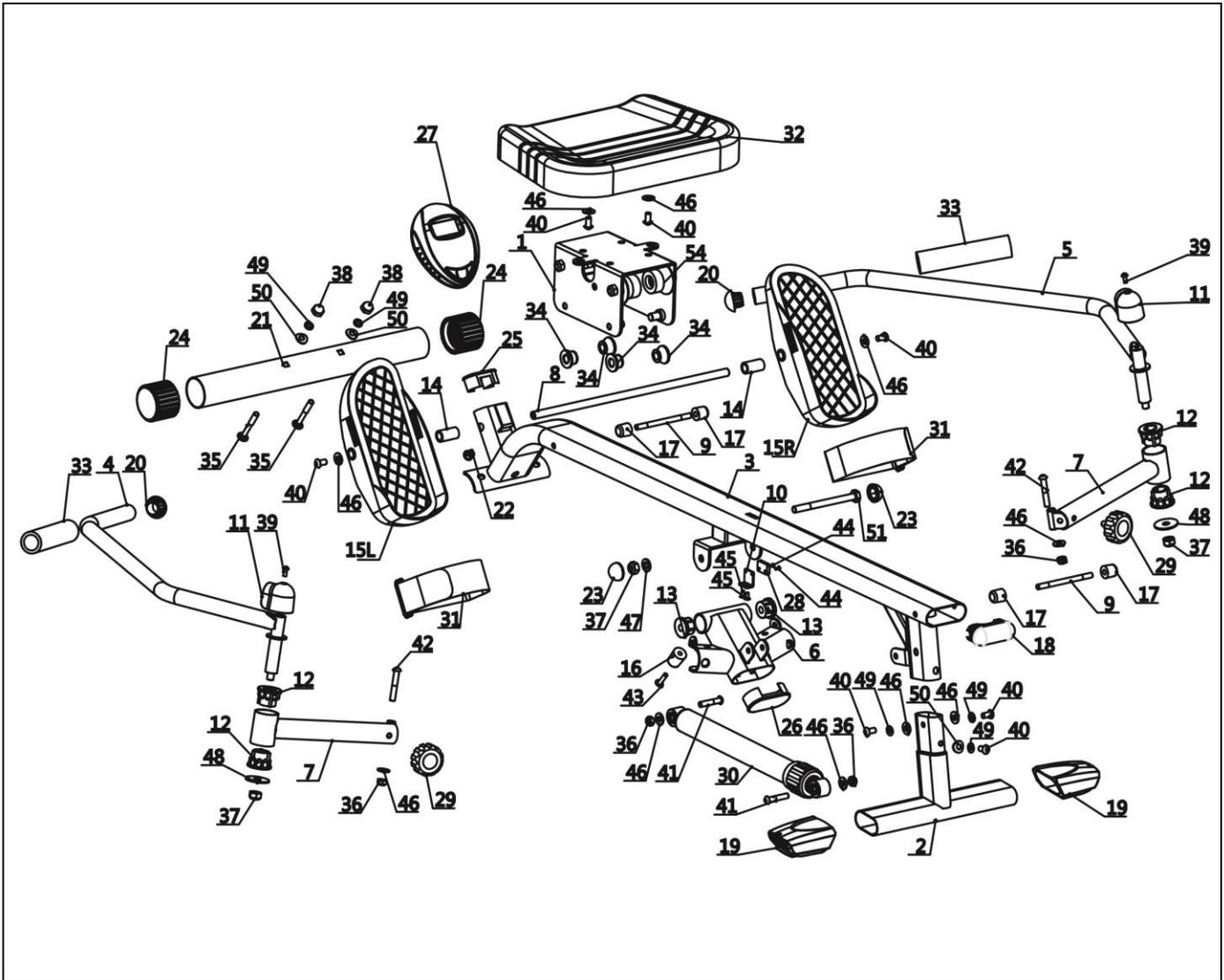
IMPORTANTE! Conserve el manual del usuario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **POR FAVOR NO REGRESE HASTA TENER CONTACTO CON:** support@sunnyhealthfitness.com o 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

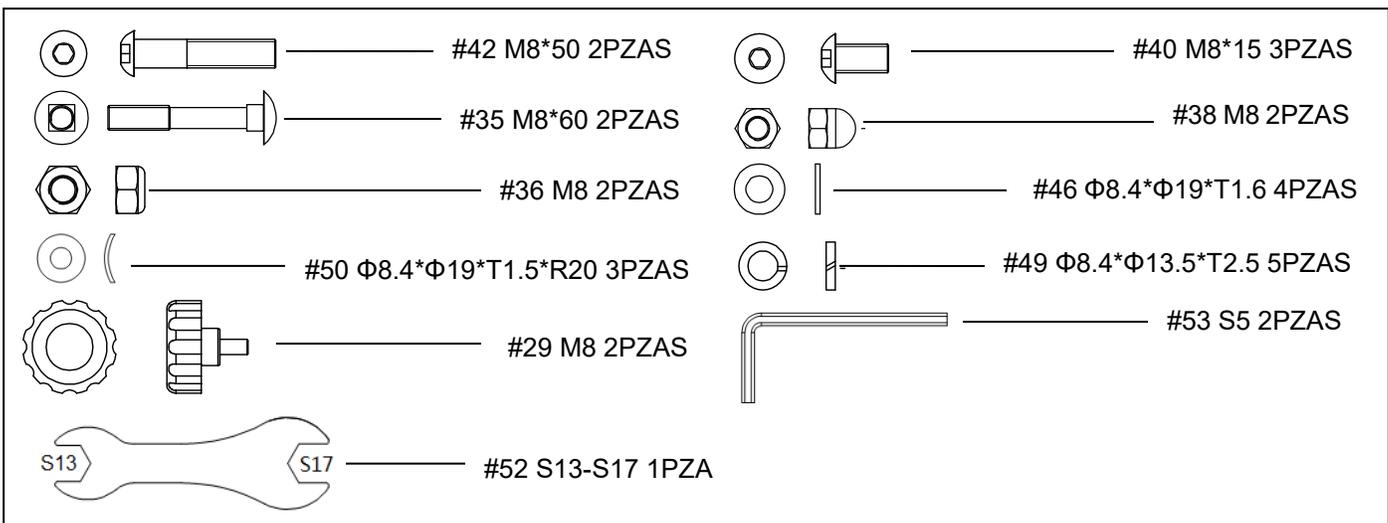
Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Solo se puede archivar un uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es su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

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando un medicamento que afecte su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse incorrecta o excesivamente puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, extrema falta de aire, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 2 pies (60CM) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las partes móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 350 libras (155KG).
10. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Debe cuidarse al levantar y mover 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 su uso en condiciones frescas y secas. Usted debe evitar el almacenamiento en zonas extremadamente frías, calientes o húmedas, ya que pueden provocar corrosión y otros problemas relacionados.
13. ¡Este equipo está diseñado para el uso exclusivo en la casa y en interiores! ¡No es para uso comercial!

DIBUJO DETALLADO



PAQUETE DE HERRAMIENTA

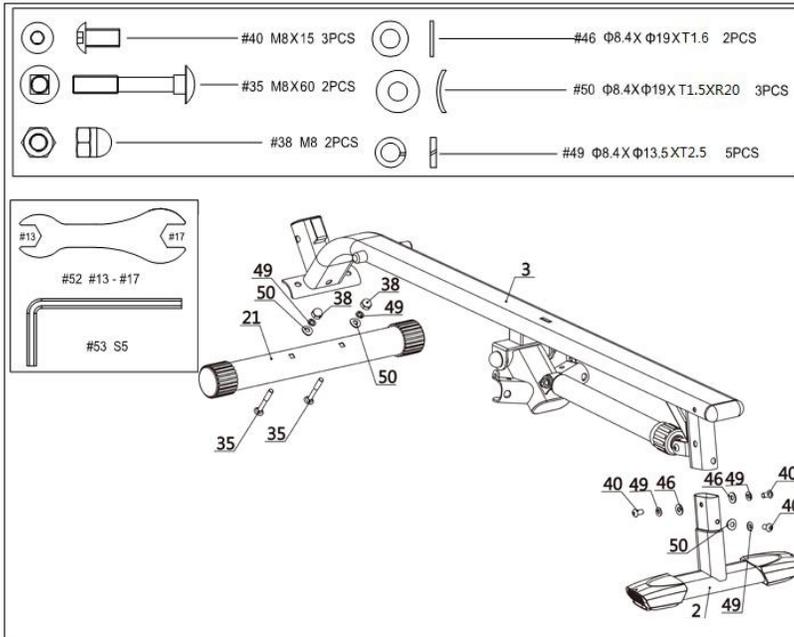


LISTA DE PIEZAS

No.	Descripción	Espec.	Ctd.	No.	Descripción	Espec.	Ctd.
1	Soporte del Asiento		1	28	Sensor		1
2	Estabilizador Trasero		1	29	Perilla	M8	2
3	Riel de Deslizamiento		1	30	Cilindro Hidráulico		1
4	Manubrio Izquierdo		1	31	Correa del pedal		2
5	Manubrio Derecho		1	32	Asiento		1
6	Articulación de Conexión		1	33	Agarre de Espuma		2
7	Pieza de Unión		2	34	Rodillo		4
8	Eje Largo		1	35	Perno	M8*60	2
9	Eje		2	36	Tuerca	M8	4
10	Placa Fija		1	37	Tuerca	M10	3
11	Cubierta de Manubrio		2	38	Tuerca	M8	2
12	Cojinete		4	39	Tornillo Phillip	M5*12	2
13	Cojinete		2	40	Tornillo Hexagonal Interior	M8*15	7
14	Espaciador		2	41	Tornillo Hexagonal Interior	M8*40	2
15L/R	Pedal		2	42	Tornillo Hexagonal Interior	M8*50	2
16	Mango de Eje		1	43	Tornillo Phillip	M6*25	1
17	Tapa de Extremo		4	44	Tornillo Phillip	ST2.9*6.5	2
18	Tapa de Extremo Oval		1	45	Tornillo Phillip	ST4.2*10.0	2
19	Tapa de Extremo		2	46	Arandela Plana	Φ8.4*Φ19*T1.6	10
20	Tapa de Extremo Redonda		2	47	Arandela Plana	Φ10.3*Φ20*T2.0	1
21	Estabilizador Delantero		1	48	Arandela Plana	Φ10.5*Φ38*T2.0	2
22	Clavija		1	49	Arandela de Presión	Φ8.4*Φ13.5*T2.5	5
23	Tapa Redonda		2	50	Arandela	Φ8.4*Φ19*T1.5*R20	3
24	Tapa de Extremo		2	51	Perno Hexagonal	M10*120	1
25	Clavija		1	52	Llave Inglesa	S13-S17	1
26	Clavija		1	53	Llave Allen	S5	2
27	Medidor		1				

INSTRUCCIONES DE ARMADO

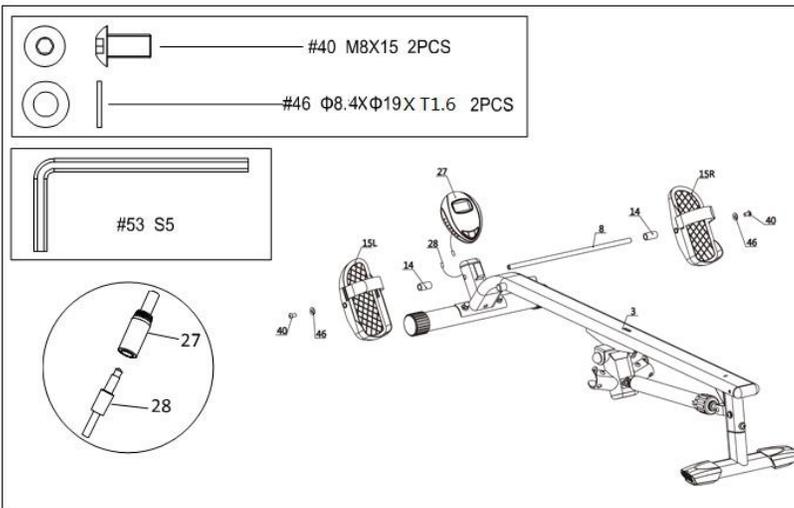
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 1:

Conecte el **Estabilizador Delantero (No. 21)** al **Riel de Deslizamiento (No. 3)** con 2 **Pernos (No. 35)**, 2 **Arandelas (No. 50)**, 2 **Arandelas de Presión (No. 49)** y 2 **Tuercas (No. 38)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (No. 52)**.

Conecte el **Estabilizador Trasero (No. 2)** al **Riel de Deslizamiento (No. 3)** con 3 **Tornillos Hexagonales Internos (No. 40)**, 3 **Arandelas de Presión (No. 49)**, 2 **Arandelas Planas (No. 46)** y 1 **Arandela (No. 50)**. Apriete y asegure con una **Llave Allen (No. 53)**.

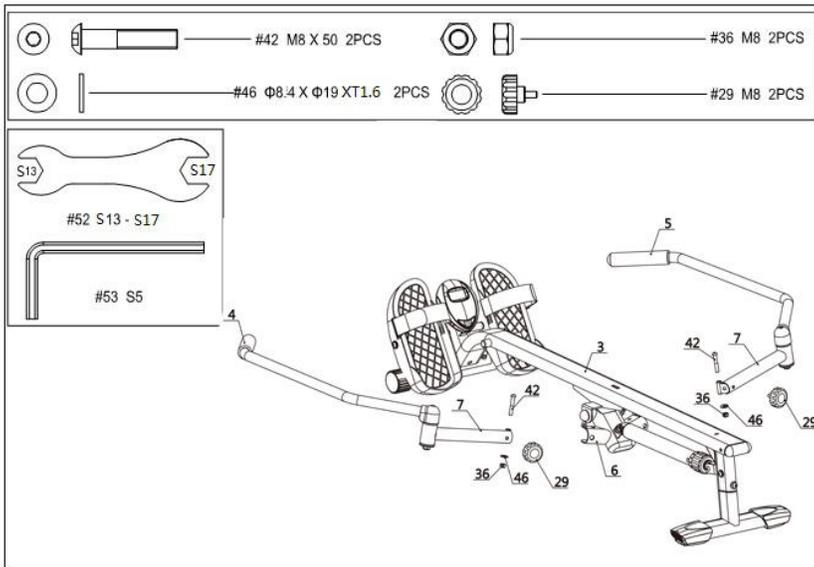


PASO 2:

Retire 2 **Arandelas Planas (No. 46)**, 2 **Espaciadores (No. 14)** y 2 **Tornillos Hexagonales Internos (No. 40)** del **Eje largo (No. 8)** con 2 **Llaves Allen (No. 53)**.

Inserte el **Eje largo (No. 8)** en el **Riel de Deslizamiento (No. 3)** e inserte 2 **Espaciadores (No. 14)** que fueron removidos en el **Eje largo (No. 8)** en ambos extremos. Luego, deslice los **Pedales (No. 15L / R)** en cada lado del **Eje largo (No. 8)**. Asegúrelos con 2 **Arandelas Planas (No. 46)** y 2 **Tornillos Hexagonales Internos (No. 40)** que se retiraron. Apriete y asegure con 2 **Llaves Allen (No. 53)**. Inserte el **Medidor (No. 27)** en el soporte del medidor en el **Riel de Deslizamiento (No. 3)**. Luego, conecte el cable de enlace del **Sensor (No. 28)** con el cable de enlace del **Medidor (No. 27)**.

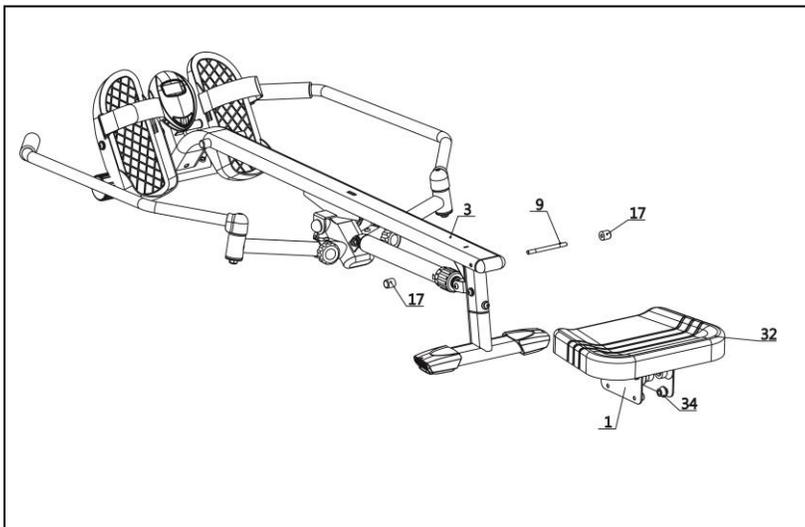
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 3:

Conecte el **Manubrio Izquierdo y Derecho (No. 4 y No. 5)** a la **Articulación de Conexión (No. 6)** con 2 **Tornillos Hexagonales Internos (No. 42)**, 2 **Arandelas Planas (No. 46)** y 2 **Tuercas (No. 36)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (No. 52)** y la **Llave Allen (No. 53)**.

Asegure las 2 **Piezas de Unión (No. 7)** con 2 **Perillas (No. 29)**.



PASO 4:

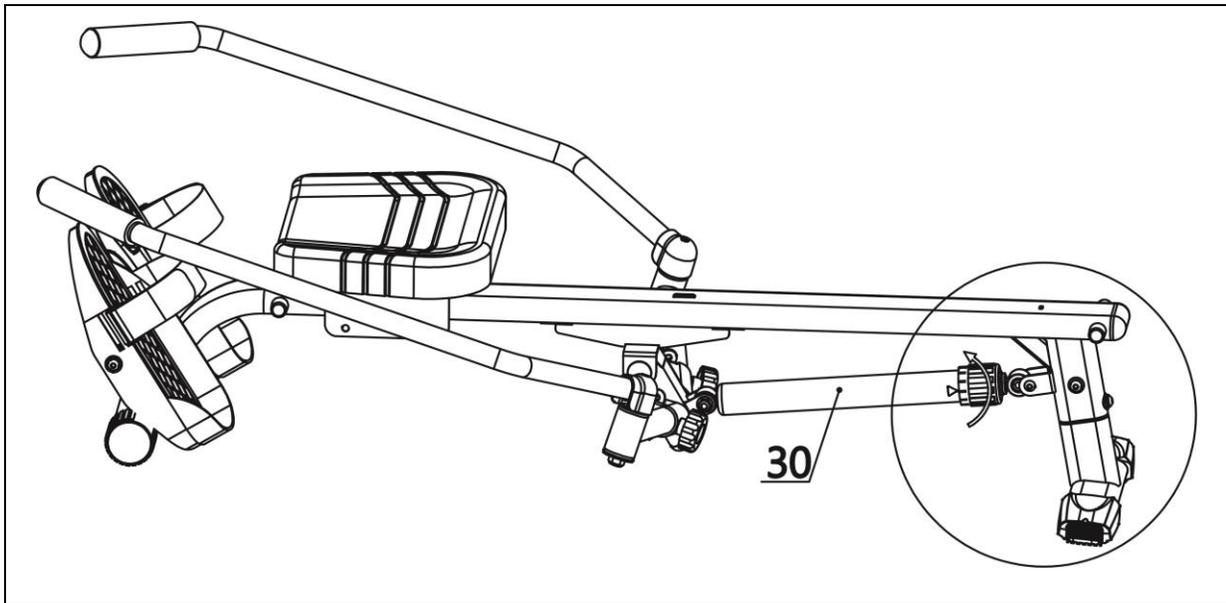
Retire la cinta de los **Rodillos (No. 34)**.

Inserte el **Soporte del Asiento (No. 1)** en el **Riel de Deslizamiento (No. 3)**. Inserte el **Eje (No. 9)** en el **Riel de Deslizamiento (No. 3)** y asegúrelo con las 2 **Tapas de Extremo (No. 17)**.

¡El armado está completo!

AJUSTANDO LA RESISTENCIA

Esta máquina de remo está diseñada con 12 niveles de resistencia. Gire el anillo superior del **Cilindro Hidráulico (No. 30)** para que la flecha apunte al nivel de resistencia deseado, como se muestra en el dibujo.



NOTA: No ajuste la resistencia del cilindro hidráulico durante la operación para evitar lesiones y daños a la máquina.

ADVERTENCIA

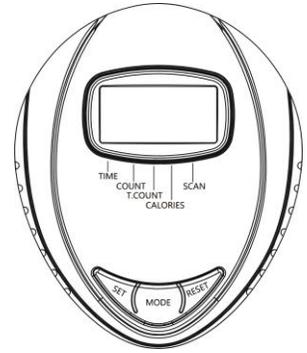
El cilindro hidráulico de esta máquina de remo está diseñado para usarse hasta 20 minutos por sesión de ejercicio. Espere al menos 20 minutos entre las sesiones para que el cilindro hidráulico se enfríe correctamente.

Precaución: El cilindro hidráulico puede generar calor excesivo después de largos períodos de uso, por lo que no es seguro tocarlo. Deje que el cilindro se enfríe antes de mover el remero.

COMPUTADORA DE EJERCICIO

ESPECIFICACIONES:

TIEMPO (TIME)	-----	00: 00-99: 59 MIN
CONTEO (COUNT)	-----	0-9999
CONTEO TOTAL (T.COUNT)	-----	0-9999
CALORÍA (CALORIES)	-----	0-9999 KCAL



FUNCIONES:

ESCANEO (SCAN): muestra las funciones automáticamente en el siguiente orden que se muestra repetidamente cada 6 segundos: TIEMPO (TIME) — CONTEO (COUNT) — CONTEO TOTAL (T.COUNT) — CALORÍA (CAL)

MODO (MODE): Presione MODO (MODE) para seleccionar y configurar una función. Mantenga presionado durante 3 segundos para restablecer TIEMPO (TIME), CONTEO (COUNT) y CALORÍA (CAL).

ESTABLECER (SET): Después de seleccionar la función, presione **ESTABLECER (SET)** para establecer el valor de TIEMPO (TIME), CONTEO (COUNT) y CALORÍA (CAL). El medidor hará una cuenta regresiva del valor.

REINICIO (RESET): En el modo de ajuste, presione este botón para restablecer el valor actual a cero. Mantenga presionado este botón durante 3 segundos para restablecer a cero el valor de de TIEMPO (TIME), CONTEO (COUNT) ó CALORÍA (CAL), excepto el conteo total.

NOTA:

- El medidor se encenderá cuando comience a remar o cuando presione un botón.
- Después de 4 minutos de inactividad, la computadora se apagará automáticamente.
- Si tiene problemas con la pantalla del medidor, cambie las baterías. Este medidor utiliza 1.5V 2 pilas AAA. No mezcle tipos de pilas. Cuando reemplace las baterías, reemplace ambas al mismo tiempo. No mezcle pilas viejas y nuevas.
- Deseche las baterías de acuerdo con las regulaciones de su estado y región.
- Reemplazar las baterías restablecerá todos los valores en el medidor, incluido el CONTEO TOTAL.