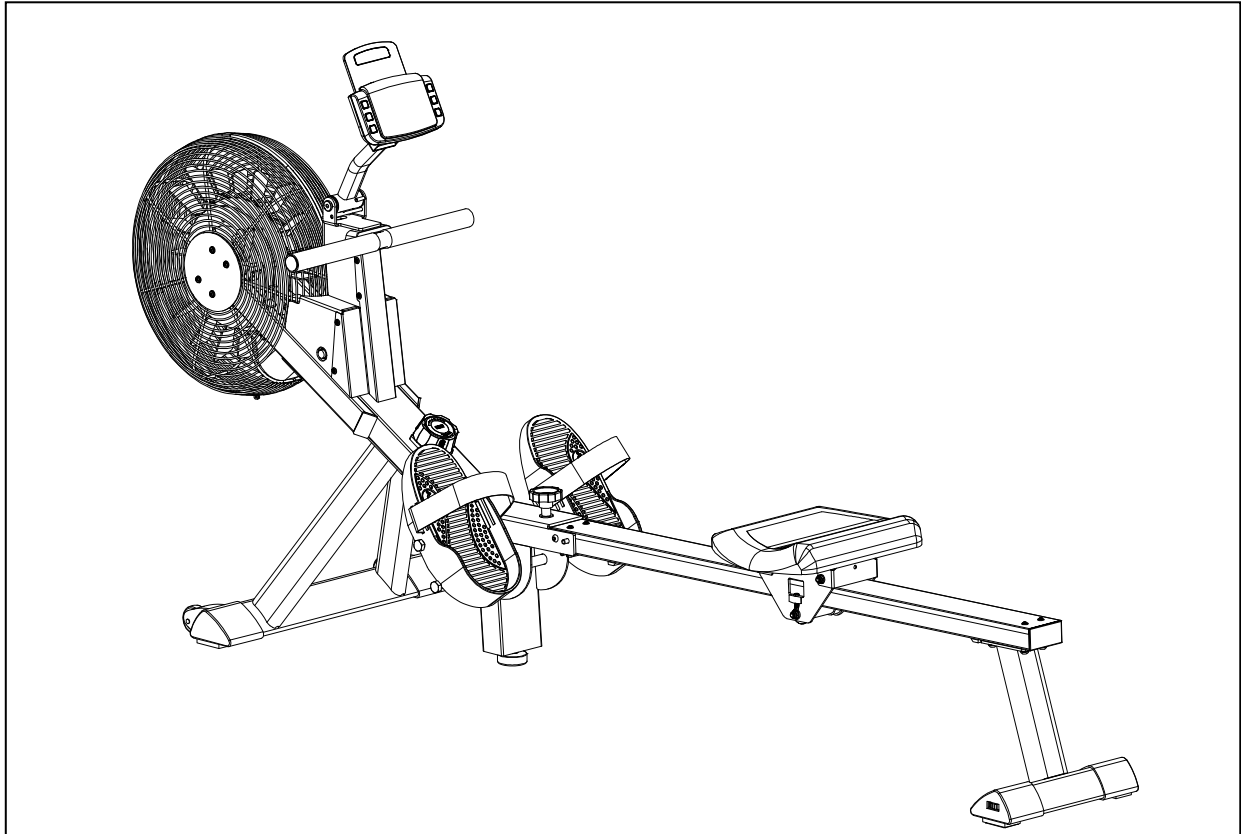




MAGNETIC AIR ROWER

SF-RW5940

USER MANUAL



English, Page 14 ~ 26

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

Español, Page 27 ~ 39

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

Français, Page 40 ~ 52

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 RETOURAVANT DE NOUS AVOIR CONTACTÉ:** support@sunnyhealthfitness.com ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Deutsch, Seite 53 ~ 65

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).



WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained, and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet (60 CM) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 300 pounds (135KG).
10. This equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. Your product is intended for use in cool and dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

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

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aliento, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 2 pies (60 CM) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las piezas móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 300 libras (135KG).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para usarse en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. Este equipo está diseñado solo para uso interior; no es para uso comercial.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

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

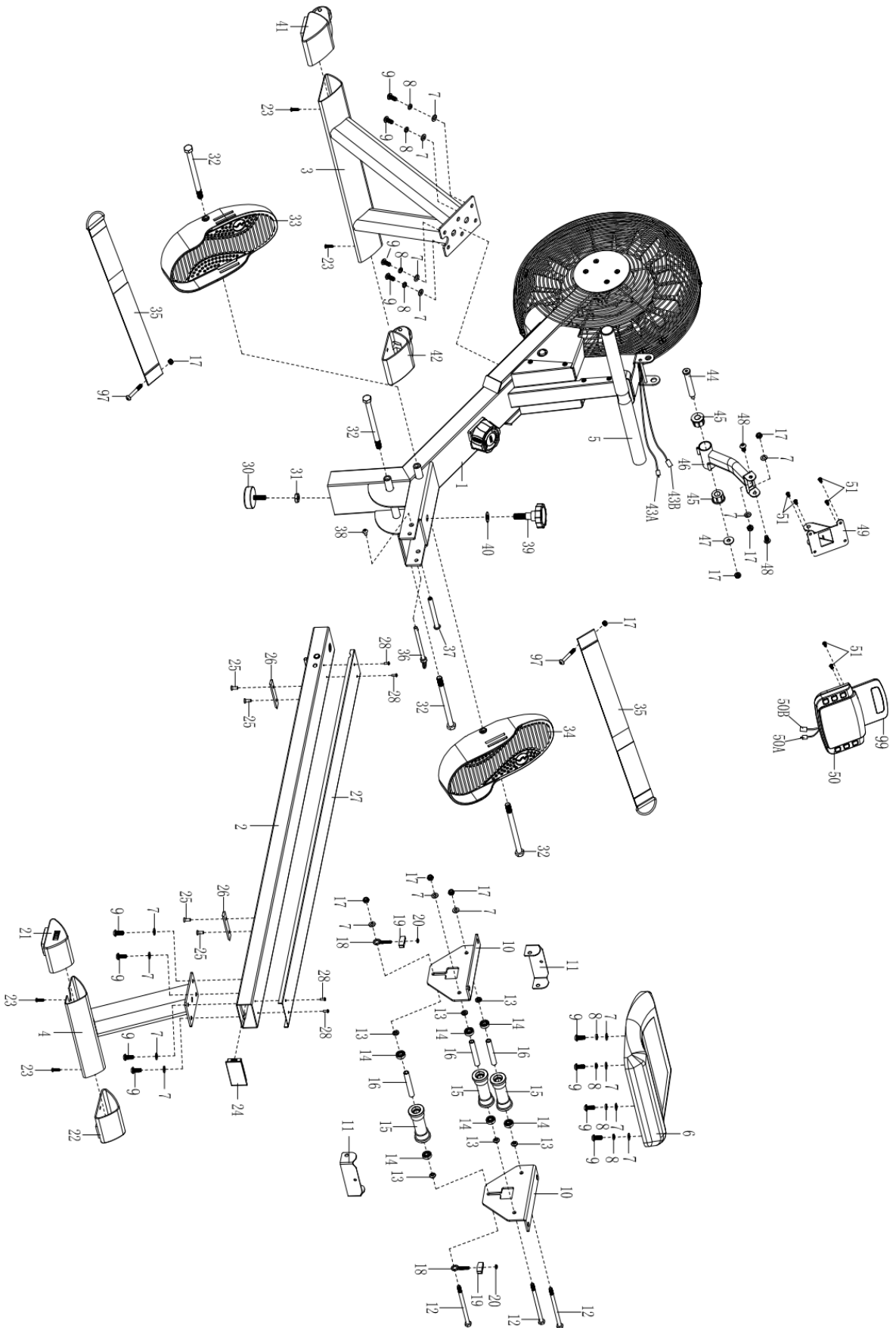
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez conscient des signaux de votre corps. Des exercices incorrects ou excessifs peuvent nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, pouls irrégulier, essoufflement, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil. L'appareil est conçu pour l'utilisation exclusive par des adultes.
4. Utilisez l'appareil sur une surface dure, plane et de niveau, avec une protection pour votre parquet ou tapis. Pour un usage sûr, l'appareil doit disposer d'au moins 60 cm (2 pi) d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil. La sécurité de l'appareil ne peut être entretenue qu'à condition de régulièrement vérifier l'absence de dommages ou d'usure.
6. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou du contrôle de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, arrêtez immédiatement d'utiliser l'équipement et n'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l'appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l'appareil.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 135 kg (300lb).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement; Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

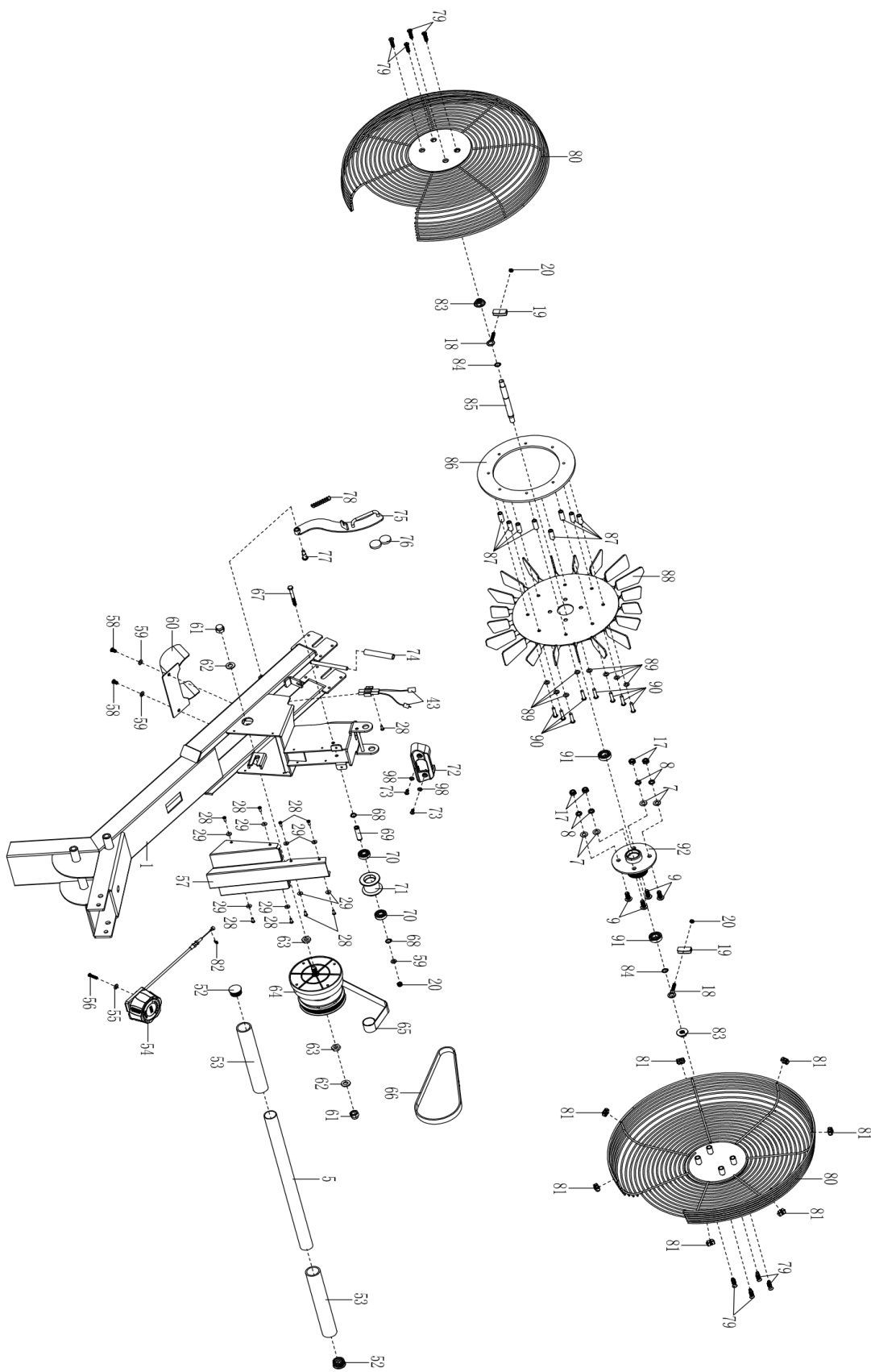
Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und Gesundheit verwenden Sie dieses Gerät bitte ordnungsgemäß. Es ist wichtig, diese gesamte Bedienungsanleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effektive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

1. Vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie einen dieser Zustände bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Kinder und Haustiere dürfen nicht in der Nähe des Geräts sein. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät ringsum mindestens 60 cm (2 ft) Freiraum haben.
5. Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.
6. Verwenden Sie das Gerät immer entsprechend den Angaben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche vom Gerät während des Trainings hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein. In diesem Fall sollten Sie es erst dann wieder in Betrieb nehmen, wenn das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie bei der Benutzung des Gerätes geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Gerätes.
9. Die maximale Gewichtsbelastbarkeit dieser Einheit beträgt 135kg (300 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	Sliding Rail		1
3	Front Stabilizer		1
4	Rear Stabilizer		1
5	Handlebar	Φ28*1.5	1
6	Seat		1
7	Washer	Φ8*Φ16*1.5	21
8	Spring Washer	Φ8	12
9	Bolt	M8*20	16
10	Seat Supporting Board		2
11	U Shape Bracket		2
12	Bolt	M8*125	3
13	Spacer	Φ15*Φ8*4	6
14	Bearing	608	6
15	Wheel	Φ39*92	3
16	Casing Pipe for Idler Wheel	Φ12*Φ9*78	3
17	Nut	M8	12
18	Adjusting Screw	M6*36	4
19	U Shape Baffle	31*30*1.0	4
20	Nut	M6 S10	5
21	Left End Cap		1
22	Right End Cap		1
23	Screw	ST4.2*20	4
24	Square Plug		1
25	Screw	M6*15	4
26	Limit Mat	80*18*5	2
27	U Shape Stainless Steel Sheet		1
28	Screw	ST4.2*15	13
29	Washer	Φ4*Φ11*1.0	8
30	Foot Pad	M10*30	1
31	Nut	M10	1
32	Bolt	M12*160	4
33	Left Pedal		1

No.	Description	Spec.	Qty.
34	Right Pedal		1
35	Pedal Strap		2
36	Pull Pin	Φ8.0*106	1
37	Bolt	Φ10*95	1
38	Bolt	M6*15	1
39	Knob	M12*30	1
40	Washer	Φ24*Φ12.5*2	1
41	Left End Cap		1
42	Right End Cap		1
43	Sensor Wire	L=500MM	1
43A	Sensor Wire A		1
43B	Sensor Wire B		1
44	Bolt	M8*S6	1
45	Axle Sleeve		2
46	Meter Supporting Tube		1
47	Big Washer	Φ8*Φ25*2.0	1
48	Bolt	M8*15	2
49	Meter Holder		1
50	Meter		1
50A	Meter Wire A		1
50B	Meter Wire B		1
51	Bolt	M5*10	6
52	Round End Cap	Φ28*1.5	2
53	Foam Grip	Φ27*Φ33*214	2
54	Tension Control Knob		1
55	Washer	Φ5	1
56	Bolt	M5*45	1
57	Cover Plate		1
58	Screw	M6*15	2
59	Washer	Φ6*Φ12*1.0	3
60	Back Plate		1
61	Nut	M10*1.0	2
62	Washer	Φ10*Φ20*2.0	2

No.	Description	Spec.	Qty
63	Nut	M10*1	2
64	Volute Spring Complete Set		1
65	Mesh Belt		1
66	Belt	320PJ	1
67	Bolt	M6*55	1
68	Shaft Snap Ring	Φ10*1.0	2
69	Belt Pulley Shaft	Φ10*40	1
70	Bearing	6000	2
71	Mesh Belt Pulley	Φ45*35	1
72	Handle Guide		1
73	Bolt	M5*10	2
74	Rubber Tubing		1
75	Magnetic Plate		1
76	Magnet		2
77	Bolt	M6*10	1
78	Spring	Φ8*Φ1*58	1
79	Screw	M6*25	8
80	Cover		2
81	Buckle	M4*10	7

No.	Description	Spec.	Qty
82	Nut	M4	1
83	Nut	M10*1.0*9	2
84	Shaft Snap Ring	Φ12*1.0	2
85	Inertial Wheel Shaft		1
86	Aluminium Plate		1
87	Stainless Steel Sleeve		8
88	Fan Blade		1
89	Washer	Φ6*Φ14*1.5	8
90	Bolt	M6*35	8
91	Bearing	6001	2
92	Fan Wheel Shaft		1
93	Wrench	S5	1
94	Wrench	S6	1
95	Spanner	S10, 13, 14, 15	1
96	Spanner	S10, 13, 17, 19	1
97	Bolt	M8*60	2
98	Washer	Φ5*Φ10*1.0	2
99	Tablet Holder		1

LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Espec.	Cant.
1	Estructura Principal		1
2	Riel Deslizante		1
3	Estabilizador Delantero		1
4	Estabilizador Trasero		1
5	Manubrio	Φ28*1.5	1
6	Asiento		1
7	Arandela	Φ8*Φ16*1.5	21
8	Arandela de Presión	Φ8	12
9	Perno	M8*20	16
10	Tablero de Soporte del Asiento		2
11	Soporte en Forma de U		2
12	Perno	M8*125	3
13	Espaciador	Φ15*Φ8*4	6
14	Cojinete	608	6
15	Rueda	Φ39*92	3
16	Tubería de Revestimiento Para Rueda Inactiva	Φ12*Φ9*78	3
17	Tuerca	M8	12
18	Tornillo de Ajuste	M6*36	4
19	Bafle en Forma de U	31*30*1.0	4
20	Tuerca	M6 S10	5
21	Izquierdo Tapa de Extremo		1
22	Derecho Tapa de Extremo		1
23	Tornillo	ST4.2*20	4
24	Tapón Cuadrada		1
25	Tornillo	M6*15	4
26	Tope de Límite	80*18*5	2
27	Hoja de Acero Inoxidable en Forma de U		1
28	Tornillo	ST4.2*15	13
29	Arandela	Φ4*Φ11*1.0	8
30	Nivelador	M10*30	1
31	Tuerca	M10	1
32	Perno	M12*160	4
33	Izquierdo Pedal		1

n.º	Description	Espec.	Cant.
34	Derecho Pedal		1
35	Correa de Pedal		2
36	Pasador	Φ8.0*106	1
37	Perno	Φ10*95	1
38	Perno	M6*15	1
39	Perilla	M12*30	1
40	Arandela	Φ24*Φ12.5*2	1
41	Izquierdo Tapa de Extremo		1
42	Derecho Tapa de Extremo		1
43	Cable del Sensor	L=500MM	1
43A	Cable del Sensor A		1
43B	Cable del Sensor B		1
44	Perno	M8*S6	1
45	Camisa del Eje		2
46	Tubo Soporte de Computadora		1
47	Grande Arandela	Φ8*Φ25*2.0	1
48	Perno	M8*15	2
49	Placa del Computadora		1
50	Computadora		1
50A	Cable de Sensor A		1
50B	Cable de Sensor B		1
51	Perno	M5*10	6
52	Tapa de Extremo	Φ28*1.5	2
53	Agarre de Espuma	Φ27*Φ33*214	2
54	Perilla de Control de Tensión		1
55	Arandela	Φ5	1
56	Perno	M5*45	1
57	Placa de Cubierta		1
58	Tornillo	M6*15	2
59	Arandela	Φ6*Φ12*1.0	3
60	Placa Trasera		1
61	Tuerca	M10*1.0	2
62	Arandela	Φ10*Φ20*2.0	2

n.º	Descripción	Espec.	Cant.
63	Tuerca	M10*1	2
64	Muelle de Voluta		1
65	Correa de Malla		1
66	Correa	320PJ	1
67	Perno	M6*55	1
68	Anillo de Resorte del Eje	Φ10*1.0	2
69	Eje de Polea de Correa	Φ10*40	1
70	Cojinete	6000	2
71	Polea de la Cinta de Red	Φ45*35	1
72	Guía de Manubrio		1
73	Perno	M5*10	2
74	Tubo de Goma		1
75	Placa de Iman		1
76	Imán		2
77	Perno	M6*10	1
78	Resorte	Φ8*Φ1*58	1
79	Tornillo	M6*25	8
80	Cubrir		2
81	Hebilla	M4*10	7

n.º	Descripción	Espec.	Cant.
82	Tuerca	M4	1
83	Tuerca	M10*1.0*9	2
84	Anillo de Resorte del Eje	Φ12*1.0	2
85	Eje de Inercia		1
86	Plato de Aluminio		1
87	Manga de Acero Inoxidable		8
88	Aspa del Ventilador		1
89	Arandela	Φ6*Φ14*1.5	8
90	Perno	M6*35	8
91	Cojinete	6001	2
92	Eje de la Rueda del Ventilador		1
93	Llave Inglesa	S5	1
94	Llave Inglesa	S6	1
95	Llave	S10, 13, 14, 15	1
96	Llave	S10, 13, 17, 19	1
97	Perno	M8*60	2
98	Arandela	Φ5*Φ10*1.0	2
99	Soporte de Dispositivo		1

LISTE DES ÉLÉMENTS

N°	Description	Spécification	QTÉ
1	Cadre Principal		1
2	Rail Coulissant		1
3	Stabilisateur Avant		1
4	Stabilisateur Arrière		1
5	Guidon	Φ28*1.5	1
6	Siège		1
7	Rondelle	Φ8*Φ16*1.5	21
8	Rondelle à Ressort	Φ8	12
9	Boulon	M8*20	16
10	Panneau de Support de Selle		2
11	Support en U		2
12	Boulon	M8*125	3
13	Entretoise	Φ15*Φ8*4	6
14	Roulement	608	6
15	Roue	Φ39*92	3
16	Tuyau de Revêtement de Roue Libre	Φ12*Φ9*78	3
17	Écrou	M8	12
18	Vis de Réglage	M6*36	4
19	Chicane en U	31*30*1.0	4
20	Écrou	M6 S10	5
21	Embout d'Extrémité Gauche		1
22	Embout d'Extrémité Droite		1
23	Vis	ST4.2*20	4
24	Bouchon Carré		1
25	Vis	M6*15	4
26	Tampon Limite	80*18*5	2
27	Feuille d'Acier Inoxydable en U		1
28	Vis	ST4.2*15	13
29	Rondelle	Φ4*Φ11*1.0	8
30	Patin de Pied	M10*30	1
31	Écrou	M10	1
32	Boulon	M12*160	4
33	Pédale Gauche		1

N°	Description	Spécification	QTÉ
34	Pédale Droite		1
35	Courroie de Pédale		2
36	Goupille	Φ8.0*106	1
37	Boulon	Φ10*95	1
38	Boulon	M6*15	1
39	Bouton	M12*30	1
40	Rondelle	Φ24*Φ12.5*2	1
41	Embout d'Extrémité Gauche		1
42	Embout d'Extrémité Droite		1
43	Câble de Capteur	L=500MM	1
43A	Câble de Capteur A		1
43B	Câble de Capteur B		1
44	Boulon	M8*S6	1
45	Manchon d'Axe		2
46	Tube de Support de Compteur		1
47	Grande Rondelle	Φ8*Φ25*2.0	1
48	Boulon	M8*15	2
49	Support de Compteur		1
50	Compteur		1
50A	Câble de Compteur A		1
50B	Câble de Compteur B		1
51	Boulon	M5*10	6
52	Embout d'Extrémité Arrondi	Φ28*1.5	2
53	Poignée en Mousse	Φ27*Φ33*214	2
54	Bouton de Contrôle de Tension		1
55	Rondelle	Φ5	1
56	Boulon	M5*45	1
57	Plaque de Protection		1
58	Vis	M6*15	2
59	Rondelle	Φ6*Φ12*1.0	3
60	Plaque Arrière		1
61	Écrou	M10*1.0	2
62	Rondelle	Φ10*Φ20*2.0	2

N°	Description	Spécification	QTÉ
63	Écrou	M10*1	2
64	Ensemble Complet de Ressorts en Volute		1
65	Courroie en Maille		1
66	Ceinture	320PJ	1
67	Boulon	M6*55	1
68	Circlip d'Arbre	Φ10*1.0	2
69	Arbre de la Poulie de Courroie	Φ10*40	1
70	Roulement	6000	2
71	Poulie de Courroie en Maille	Φ45*35	1
72	Guide de Poignée		1
73	Boulon	M5*10	2
74	Tubes en Caoutchouc		1
75	Plaques Magnétiques		1
76	Aimant		2
77	Boulon	M6*10	1
78	Ressort	Φ8*Φ1*58	1
79	Vis	M6*25	8
80	Carter		2
81	Fermeur	M4*10	7

N°	Description	Spécification	QTÉ
82	Écrou	M4	1
83	Écrou	M10*1.0*9	2
84	Circlip d'Arbre	Φ12*1.0	2
85	Arbre du Volant d'Inertie		1
86	Plaques en Aluminium		1
87	Manchon en Acier Inoxydable		8
88	Pales de Ventilateur		1
89	Rondelle	Φ6*Φ14*1.5	8
90	Boulon	M6*35	8
91	Roulement	6001	2
92	Arbre de la Roue de Ventilateur		1
93	Clé	S5	1
94	Clé	S6	1
95	Clé Tricoise	S10, 13, 14, 15	1
96	Clé Tricoise	S10, 13, 17, 19	1
97	Boulon	M8*60	2
98	Rondelle	Φ5*Φ10*1.0	2
99	Support de Tablette		1

TEILELISTE

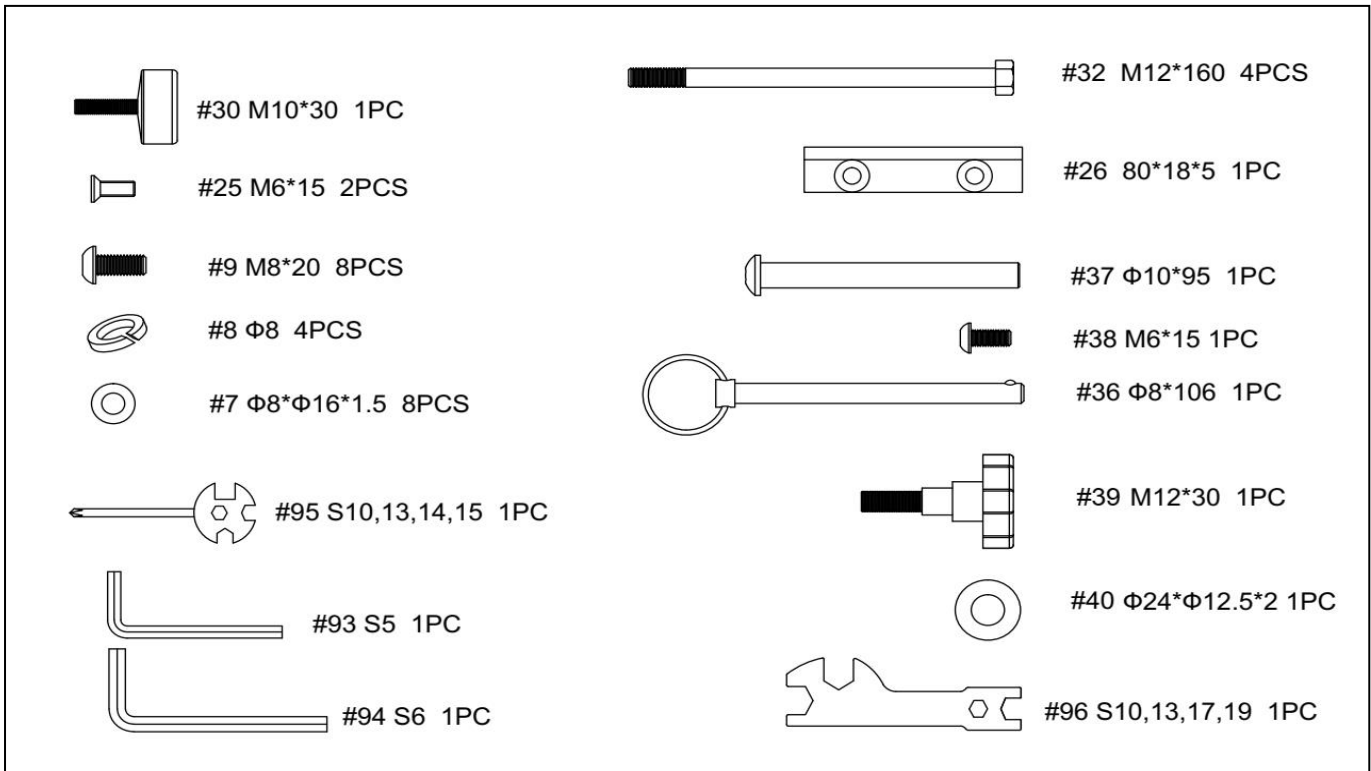
Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Gleitschiene		1
3	Stabilisator Vorne		1
4	Stabilisator Hinten		1
5	Lenkstange	Φ28 x 1,5	1
6	Sitz		1
7	Beilagscheibe	Φ8 x Φ16 x 1,5	21
8	Federscheibe	Φ8	12
9	Bolzen	M8 x 20	16
10	Sitzstützbrett		2
11	U-Form-Halterung		2
12	Bolzen	M8 x 125	3
13	Abstandhalter	Φ15 x Φ8 x 4	6
14	Kugellager	608	6
15	Rad	Φ39 x 92	3
16	Mantelrohr für Leitrad	Φ12 x Φ9 x 78	3
17	Schraubenmutter	M8	12
18	Einstellschraube	M6 x 36	4
19	U-Form-Blende	31 x 30 x 1,0	4
20	Schraubenmutter	M6 S10	5
21	Linke Endkappe		1
22	Rechte Endkappe		1
23	Schraube	ST4,2 x 20	4
24	Vierkant-Stecker		1
25	Schraube	M6 x 15	4
26	Begrenzungsmatte	80 x 18 x 5	2
27	U-Form-Edelstahlblech		1
28	Schraube	ST4,2 x 15	13
29	Beilagscheibe	Φ4 x Φ11 x 1,0	8
30	Fußpolster	M10 x 30	1
31	Schraubenmutter	M10	1
32	Bolzen	M12 x 160	4
33	Linke Pedal		1

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
34	Rechte Pedal		1
35	Pedalriemen		2
36	Zugbolzen	Φ8,0 x 106	1
37	Bolzen	Φ10 x 95	1
38	Bolzen	M6 x 15	1
39	Knopf	M12 x 30	1
40	Beilagscheibe	Φ24 x Φ12,5 x 2	1
41	Linke Endkappe		1
42	Rechte Endkappe		1
43	Sensordraht	L = 500MM	1
43A	Sensordraht A		1
43B	Sensordraht B		1
44	Bolzen	M8*S6	1
45	Achshülle		2
46	Messgerät-Stützrohr		1
47	Große Beilagscheibe	Φ8 x Φ25 x 2,0	1
48	Bolzen	M8 x 15	2
49	Messgerät-Halterung		1
50	Messgerät		1
50A	Messgerät-Kabel A		1
50B	Messgerät-Kabel B		1
51	Bolzen	M5 x 10	6
52	Runde Endkappe	Φ28 x 1,5	2
53	Schaumstoffgriff	Φ27 x Φ33 x 214	2
54	Spannungseinstellknopf		1
55	Beilagscheibe	Φ5	1
56	Bolzen	M5 x 45	1
57	Abdeckplatte		1
58	Schraube	M6 x 15	2
59	Beilagscheibe	Φ6 x Φ12 x 1,0	3
60	Rückplatte		1
61	Schraubenmutter	M10 x 1,0	2
62	Beilagscheibe	Φ10 x Φ20 x 2,0	2

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
63	Schraubenmutter	M10 x 1	2
64	Evolutfeder-Komplettset		1
65	Netzriemen		1
66	Riemen	320PJ	1
67	Bolzen	M6 x 55	1
68	Wellensprengring	Φ10 x 1,0	2
69	Riemenscheibenwelle	Φ10 x 40	1
70	Kugellager	6000	2
71	Netzriemenscheibe	Φ45 x 35	1
72	Griffführung		1
73	Bolzen	M5 x 10	2
74	Gummischlauch		1
75	Magnetische Platte		1
76	Magnet		2
77	Bolzen	M6 x 10	1
78	Sprungfeder	Φ8 x Φ1 x 58	1
79	Schraube	M6 x 25	8
80	Abdeckung		2
81	Verschlussklappe	M4 x 10	7

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
82	Schraubenmutter	M4	1
83	Schraubenmutter	M10 x 1,0 x 9	2
84	Wellensprengring	Φ12 x 1,0	2
85	Inertial-Radwelle		1
86	Aluminiumplatte		1
87	Edelstahlhülse		8
88	Lüfterflügel		1
89	Beilagscheibe	Φ6 x Φ14 x 1,5	8
90	Bolzen	M6 x 35	8
91	Kugellager	6001	2
92	Lüfter-Radwelle		1
93	Schraubenschlüssel	S5	1
94	Schraubenschlüssel	S6	1
95	Schraubenschlüssel	S10, 13, 14, 15	1
96	Schraubenschlüssel	S10, 13, 17, 19	1
97	Bolzen	M8 x 60	2
98	Beilagscheibe	Φ5 x Φ10 x 1,0	2
99	Tablet-Halterung		1

HARDWARE PACKAGE



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

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

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

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

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

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

- ✓ El número de modelo (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El nombre del producto (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El número de pieza que se encuentra en el “ESQUEMA DE LAS PIEZAS” 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)

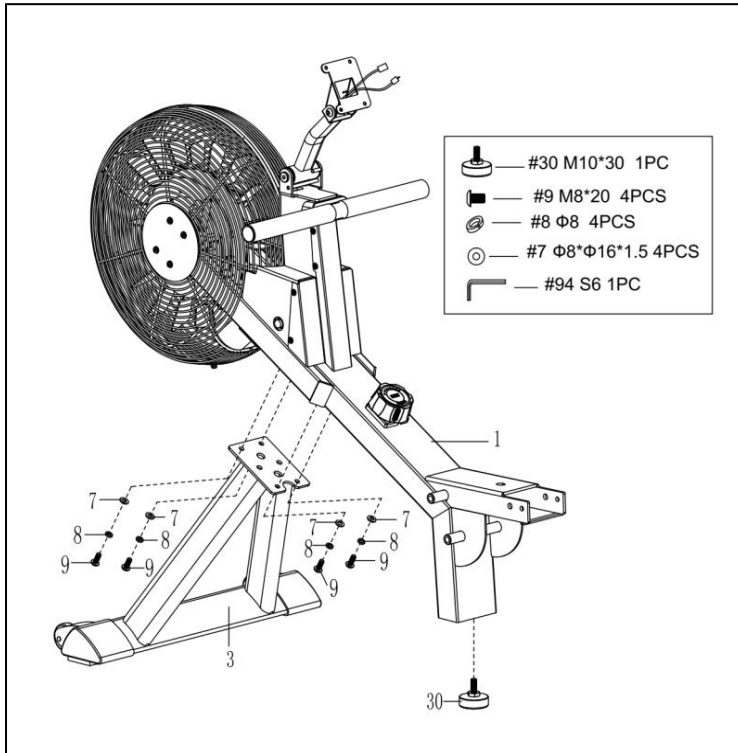
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ 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).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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

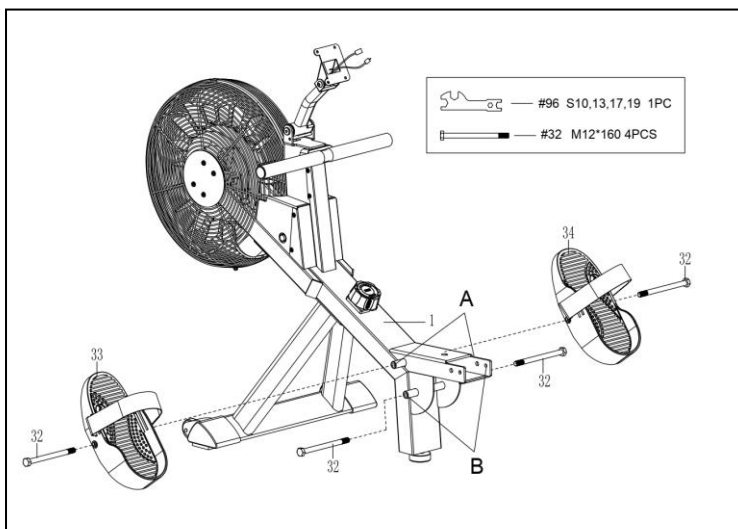


STEP 1:

Attach the **Front Stabilizer (No. 3)** to the **Main Frame (No. 1)** using 4 **Spring Washers (No. 8)**, 4 **Washers (No. 7)** and 4 **Bolts (No. 9)**. Tighten and secure with **Wrench (No. 94)**.

Attach the **Foot Pad (No. 30)** to the **Main Frame (No. 1)**, tighten and secure with your hand.

Notice: When installing the machine, please have one person holds the machine while the other one is doing the assembly. It is to prevent the machine from hitting people.



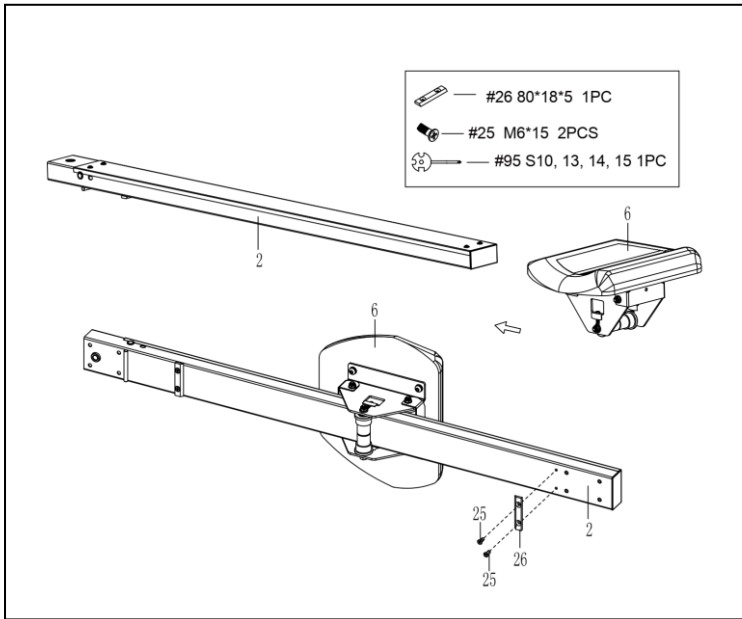
STEP 2:

Insert 2 **Bolts (No. 32)** through the **Left & Right Pedals (No. 33 & No. 34)** into the upper hole at position **A** of the **Main Frame (No. 1)**. Tighten with **Spanner (No. 96)**.

Insert 2 **Bolts (No. 32)** into the bottom hole at position **B** of the **Main Frame (No. 1)**. Tighten with **Spanner (No. 96)**.

NOTE: The **Left & Right Pedals (No. 33 & No. 34)** should rest on the bottom **Bolts (No. 32)** at position **B**.

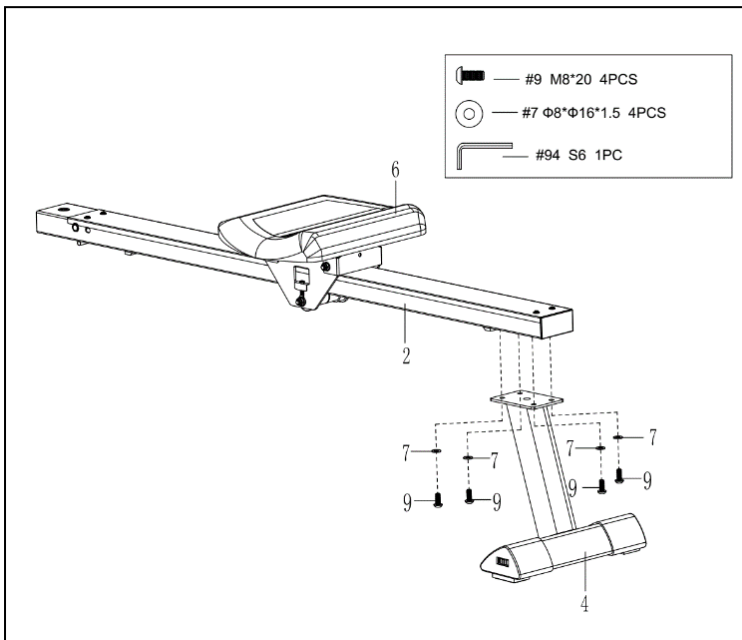
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 3:

Slide the **Seat (No. 6)** into the **Sliding Rail (No. 2)**.

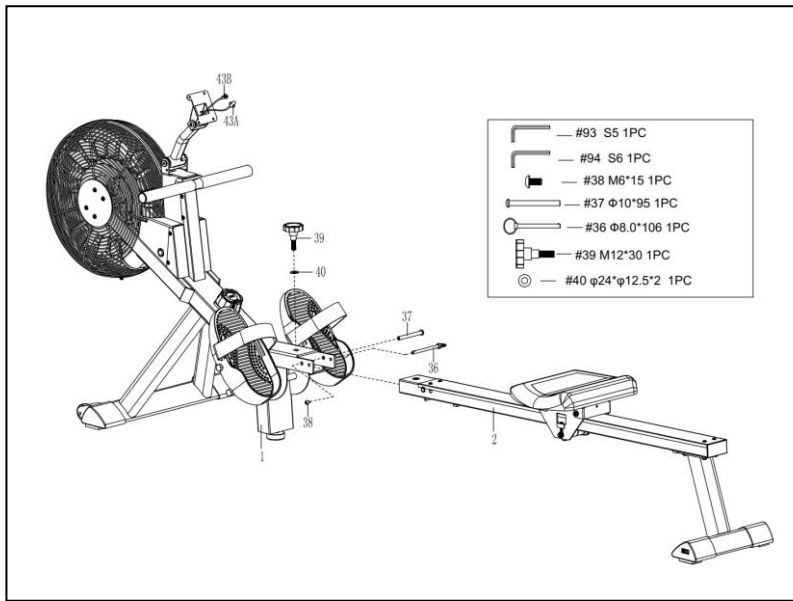
Attach 1 **Limit Mat (No. 26)** to the **Sliding Rail (No. 2)** using 2 **Screws (No. 25)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 95)**.



STEP 4:

Attach the **Rear Stabilizer (No. 4)** to the **Sliding Rail (No. 2)** using 4 **Bolts (No. 9)** and 4 **Washers (No. 7)**. Tighten and secure with **Wrench (No. 94)**.

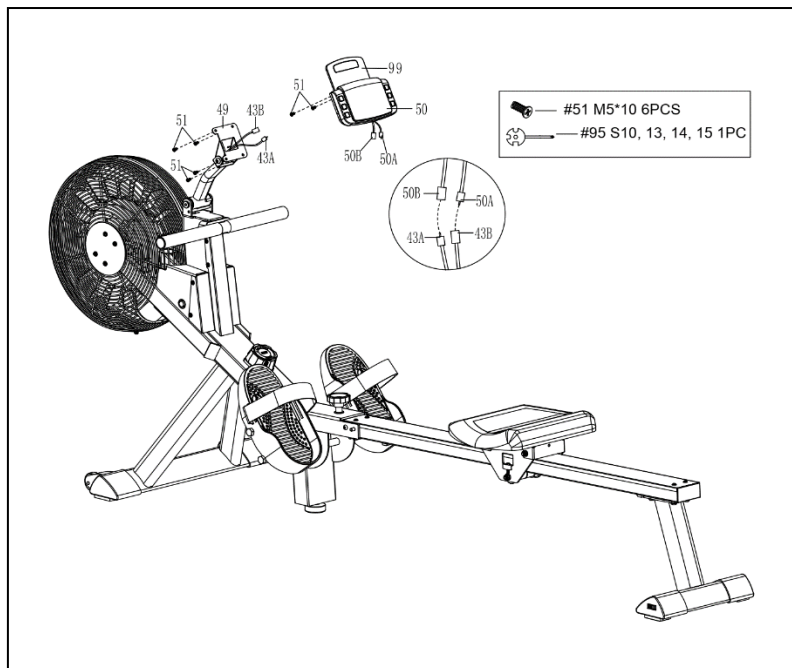
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 5:

Attach the **Sliding Rail (No. 2)** to the **Main Frame (No. 1)** using 1 **Bolt (No. 38)** and 1 **Bolt (No. 37)**. Tighten and secure with **Wrench (No. 93)** and **Wrench (No. 94)**.

Next, secure the **Sliding Rail (No. 2)** to the **Main Frame (No. 1)** using 1 **Knob (No. 39)** and 1 **Washer (No. 40)**, then insert **Pull Pin (No. 36)**.



STEP 6:

Remove 6 **Bolts (No. 51)** from the back of the **Meter (No. 50)** with the **Spanner (No. 95)**

Attach the **Tablet Holder (No. 99)** to the **Meter (No. 50)** and screw with 2 **Bolts (No. 51)** that were removed. Tighten and secure with **Spanner (No. 95)**.

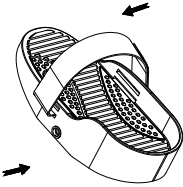
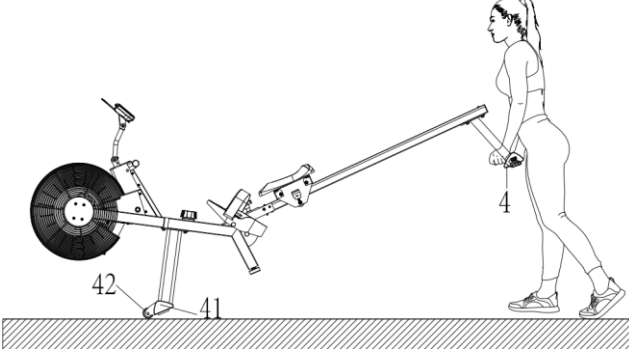
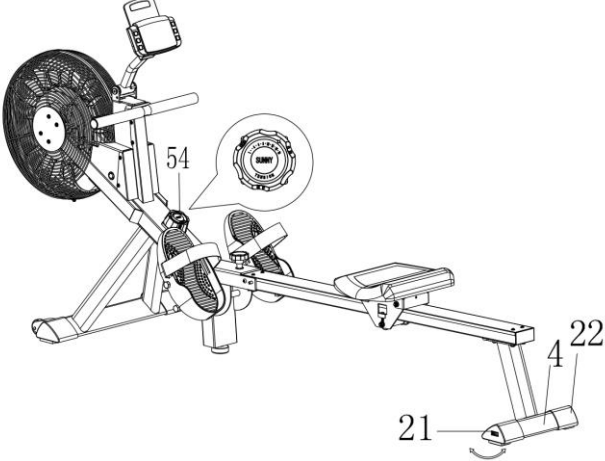
Connect the **Sensor Wire A (No. 43A)** to the **Meter Wire B (No. 50B)** and connect the **Sensor Wire B (No. 43B)** to the **Meter Wire A (No. 50A)**. Then insert them into the **Meter Holder (No. 49)**.

Attach **Meter (No. 50)** to the **Meter Holder (No. 49)** with 4 **Bolts (No. 51)** that were removed. Tighten and secure with **Spanner (No. 95)**.

The assembly is complete!

ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

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

	<p>PEDAL STRAP ADJUSTMENT</p> <p>The pedal strap is adjustable and can be personalized to fit the user's foot size.</p>
	<p>MOVING THE ROWER</p> <p>To move the rower, lift the Rear Stabilizer (No. 4) up until the transportation wheels on the Left & Right End Caps (No. 41 & No. 42) touch the ground. With the transportation wheels on the ground, you can transport the rower to the desired location with ease.</p>
	<p>ADJUSTING THE BALANCE AND RESISTANCE</p> <p>Adjust the Left & Right End Caps (No. 21 & No. 22) on the Rear Stabilizer (No. 4) of the rower if the rower is unbalanced during use.</p> <p>Turn the Tension Control Knob (No. 54) <i>clockwise</i> to increase the level of resistance.</p> <p>Turn the Tension Control Knob (No. 54) <i>counter-clockwise</i> to decrease the level of resistance.</p> <p>Tension levels are set at Level 1 being the lowest and Level 16 being the highest.</p>

FOLDING GUIDE

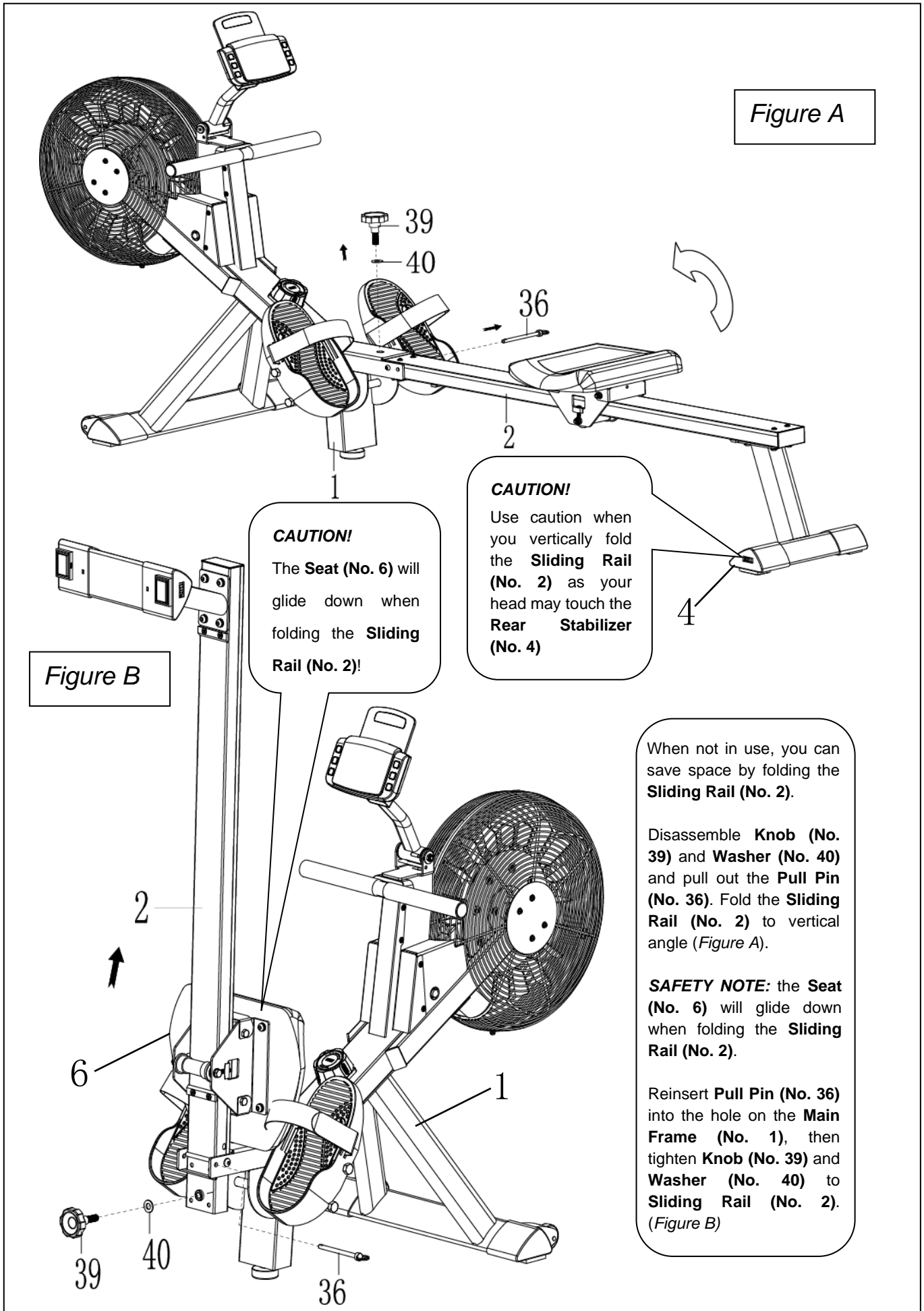


Figure A

Figure B

CAUTION!
The **Seat (No. 6)** will glide down when folding the **Sliding Rail (No. 2)**!

CAUTION!
Use caution when you vertically fold the **Sliding Rail (No. 2)** as your head may touch the **Rear Stabilizer (No. 4)**

When not in use, you can save space by folding the **Sliding Rail (No. 2)**.

Disassemble **Knob (No. 39)** and **Washer (No. 40)** and pull out the **Pull Pin (No. 36)**. Fold the **Sliding Rail (No. 2)** to vertical angle (*Figure A*).

SAFETY NOTE: the **Seat (No. 6)** will glide down when folding the **Sliding Rail (No. 2)**.

Reinsert **Pull Pin (No. 36)** into the hole on the **Main Frame (No. 1)**, then tighten **Knob (No. 39)** and **Washer (No. 40)** to **Sliding Rail (No. 2)**. (*Figure B*)

UNFOLDING GUIDE

Figure A

To unfold the **Sliding Rail (No. 2)**, first remove **Knob (No. 39)**, **Washer (No. 40)** and **Pull Pin (No. 36)** (as Figure A showed).

Slightly lay down the **Sliding Rail (No. 2)**, then screw **Knob (No. 39)** and **Washer (No. 40)** to tighten the **Sliding Rail (No. 2)** and insert the **Pull Pin (No. 36)** (as Figure B showed).

NOTE: When unfolding, please keep one hand to hold the **Sliding Rail (No. 2)** to avoid the injury.

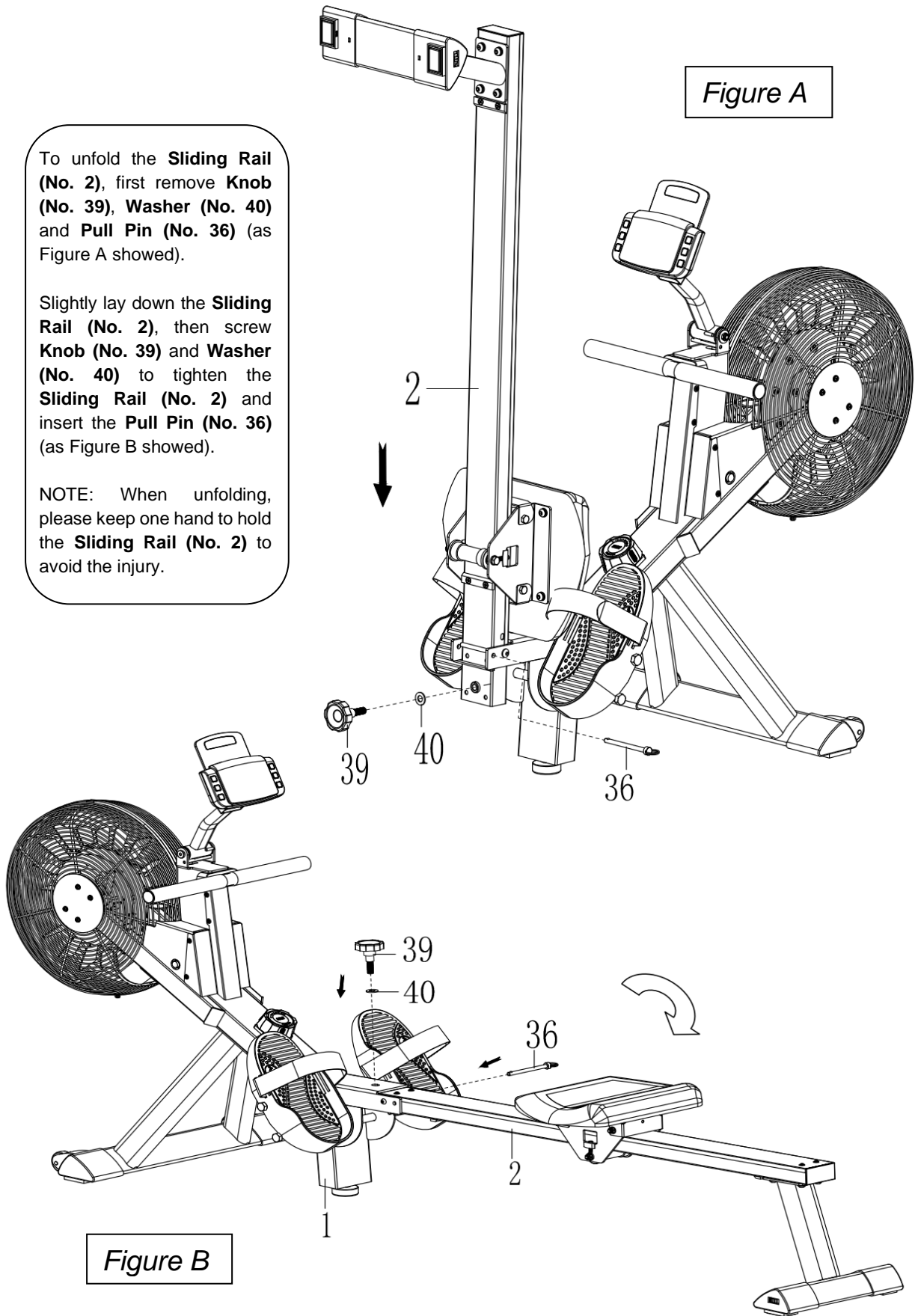
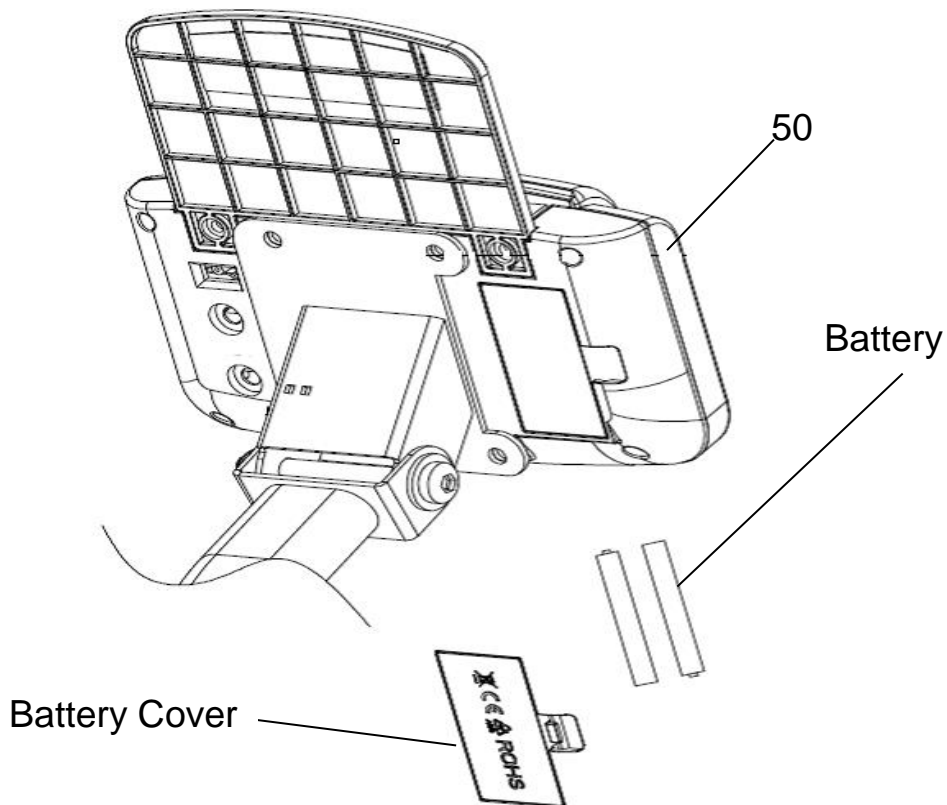


Figure B

BATTERY INSTALLATION & REPLACEMENT



BATTERY INSTALLATION:

1. Take out 2 AA batteries from meter box.
2. Press the buckle of battery cover on the back of the **Meter (No. 50)**, then remove battery cover.
3. Install 2 AA batteries into the battery case on the back of the **Meter (No. 50)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.
4. Press the buckle of battery cover, then put the battery cover back to the back of the **Meter (No. 50)**.

The installation is complete!

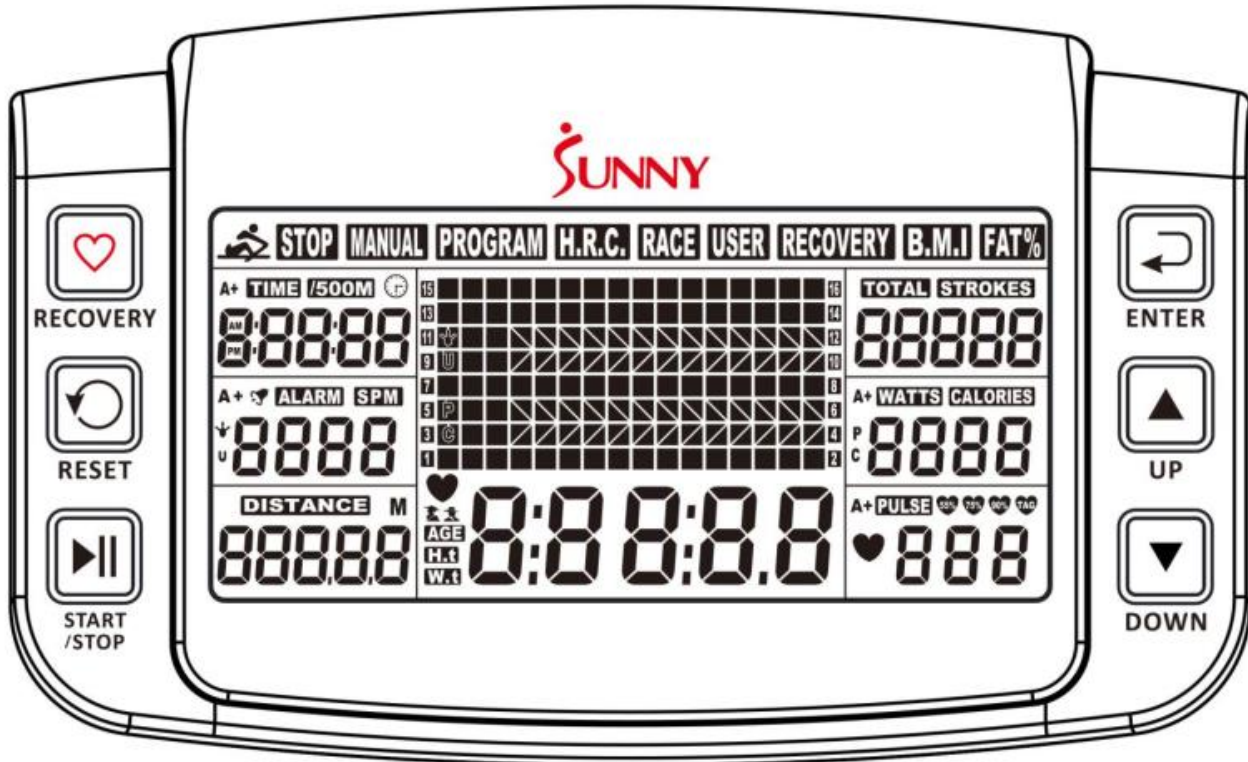
BATTERY REPLACEMENT:

1. Press the buckle of battery cover on the back of the **Meter (No. 50)**, then remove battery cover.
2. Remove the 2 old AA batteries in the battery case and install 2 new AA batteries into the battery case on the back of the **Meter (No. 50)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.
3. Press the buckle of battery cover, then put the battery cover back to the back of the **Meter (No. 50)**.

The replacement is complete!

NOTE: Always change both batteries at the same time. Do not mix battery types and do not mix old and new batteries. Dispose batteries according to your state and regional guidelines.

EXERCISE METER



Our computerized exercise meter on the Sunny Rowing Machine allows the user to tailor a personalized workout by monitoring their progress. During a workout, the display console will alternately and repeatedly display the Time, Time/500M, SPM, Distance, Strokes, Total Strokes, Calories Burned, and Pulse.

BUTTONS

UP ▲/DOWN ▼

Press these two buttons to scroll through the available selection.

To adjust the function values upward and downward.

ENTER:

To confirm your selection.

During training, press this button to scan each display function.

START /STOP:

To start and stop your selected workout program.

RESET:

To return the meter back to the main menu.

Press and hold for 3 seconds to reset values.

RECOVERY:

To activate the RECOVERY PROGRAM that will automatically evaluate your fitness immediately after workout.

FUNCTIONS

TIME: Set target time (1 min ~ 99 min) by pressing UP and DOWN buttons, in 1 minute increments.

TIME/500M: Your average 500M time is automatically displayed.

SPM: Strokes per minute.

DISTANCE: Preset target distance (100 ~ 99900 meters) by pressing UP and DOWN buttons, in 100 meters increments.

STROKES: Set target stroke (10 ~ 9990 strokes) by pressing UP and DOWN buttons, in 10 strokes increments.

TOTAL STROKES: Accumulates total strokes from 0 to 9999.

CALORIES: Set target calories (10 ~ 9990 Cal) by pressing UP or DOWN buttons, in 10 Cal increments.

HRC/PULSE: Displays heart rate.

In manual mode, set target pulse by pressing UP and DOWN buttons (30 ~ 240 BPM), in 1 BPM increments. HRC will display at the top of the meter. The meter will display your heart rate during training. When it reaches the target value, PULSE will flash, and the meter will beep until it is changed to another mode or you remove the chest strap. Pulse measurement function only works with 5.3 KHz chest strap heart rate monitor.

CALENDAR: The meter will display year, month, and day when meter is in sleep mode.

TEMPERATURE: The meter will display current room temperature when the meter is in sleep mode.

CLOCK: The meter will display current time when the meter is in sleep mode.

Note: Chest Strap Heart Rate Monitor is not included.

OPERATION

1. Install 2 PCS AA batteries (included) and meter will beep for 2 seconds (Fig. 1).

Then, the meter enters into the CLOCK & CALENDAR MODE (Fig. 2).

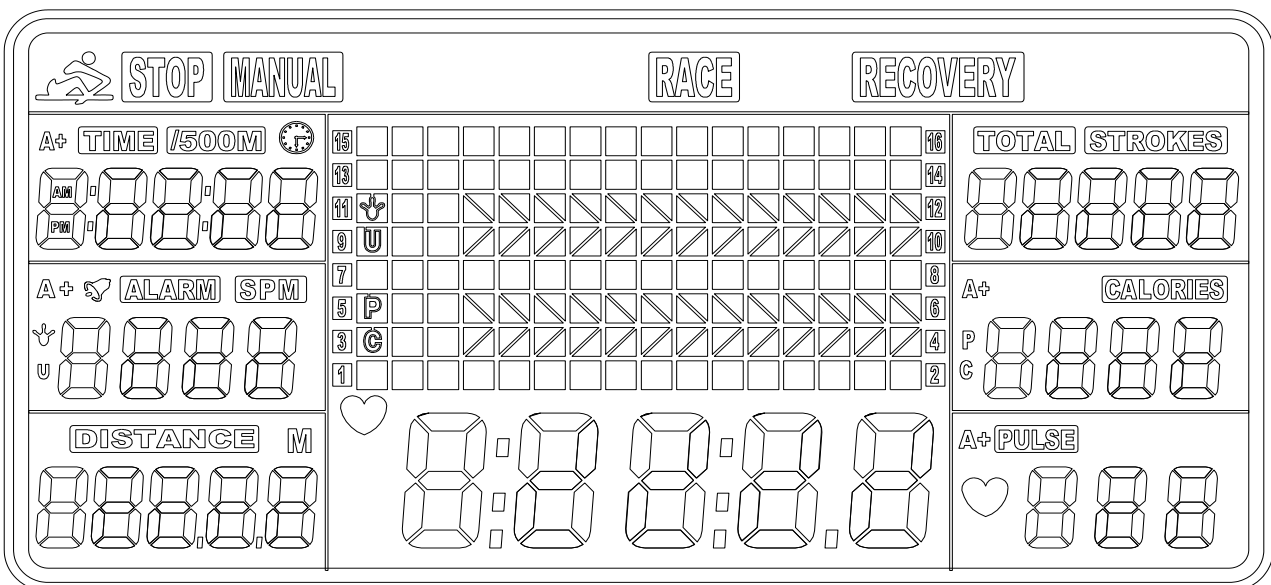


Fig. 1

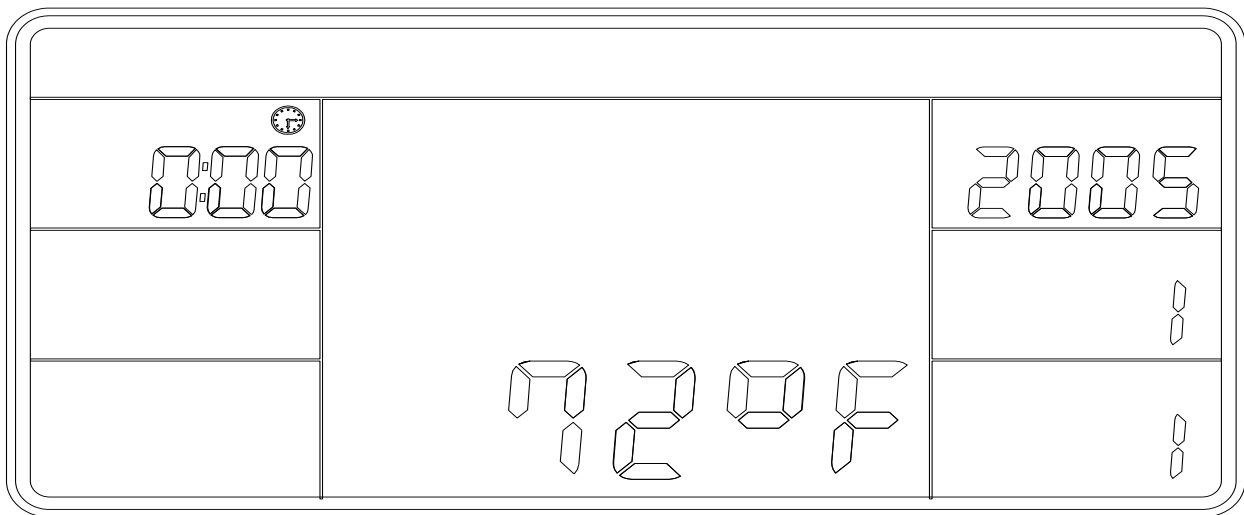


Fig. 2

2. The CLOCK will flash. Press UP button to set the hour. Press ENTER to confirm. Press UP to set the minutes. Press ENTER to confirm. Continue press UP button to set the YEAR (in the STROKES window); MONTH (in the CALORIES window); DAY (in the PULSE window). Press ENTER to confirm when it is set.
- After you confirm it, the ALARM will beep. Press ENTER to skip setting up the alarm. To set up the alarm, press UP button to turn on ALARM. An arrow will appear next to ALARM. Press ENTER. CLOCK window will flash. Press UP or DOWN buttons to set the alarm time. Press ENTER to confirm, Meter will go into the SPORT screen (Fig. 3).

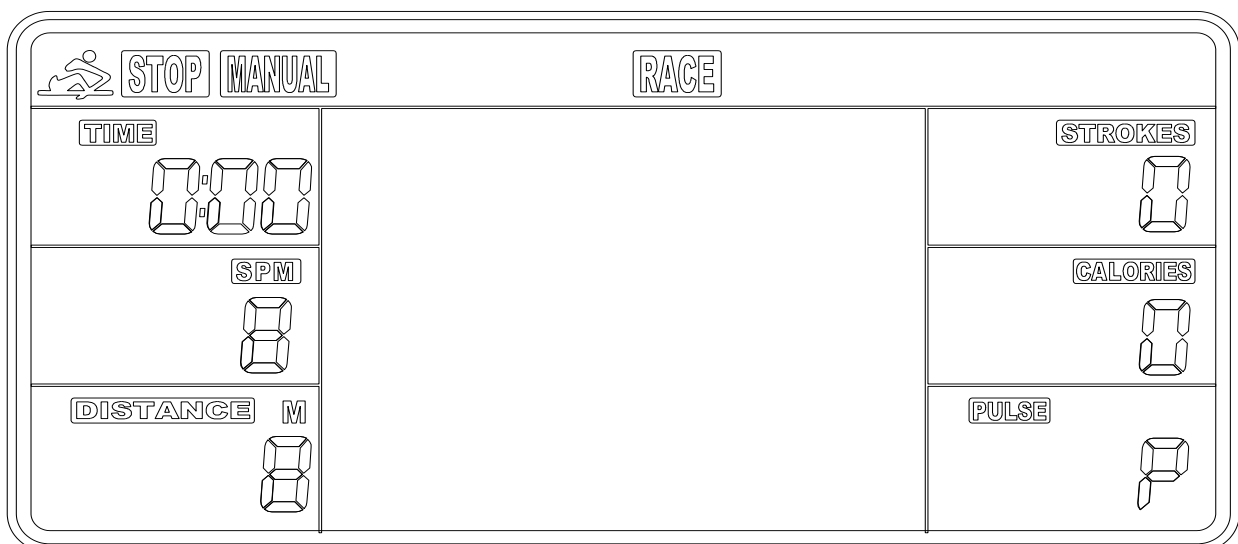


Fig. 3

3. When you enter the SPORT screen, MANUAL and RACE will flash. Press UP or DOWN buttons to select MANUAL or RACE. Press ENTER to confirm your selection.

(1) MANUAL (Fig. 4): There are 2 options in manual mode.

a. The meter can be set to count down. When you select MANUAL, the value of TIME will start to flash. Press UP to set the value of TIME to count down. Press ENTER to confirm it. Press ENTER to skip setting up the time COUNTDOWN and go to the next function. You can set the values for DISTANCE, STROKES, CALORIES, or PULSE. (Note: You can only set the value for one function to countdown. For example, if you have set the target value for TIME, then DISTANCE can't be set.)

Press START button to start and the STOP icon will disappear. When the countdown reaches zero or you press STOP button, the meter will stop and display the average value.

b. The meter counts the value of your workout. Press START to start.

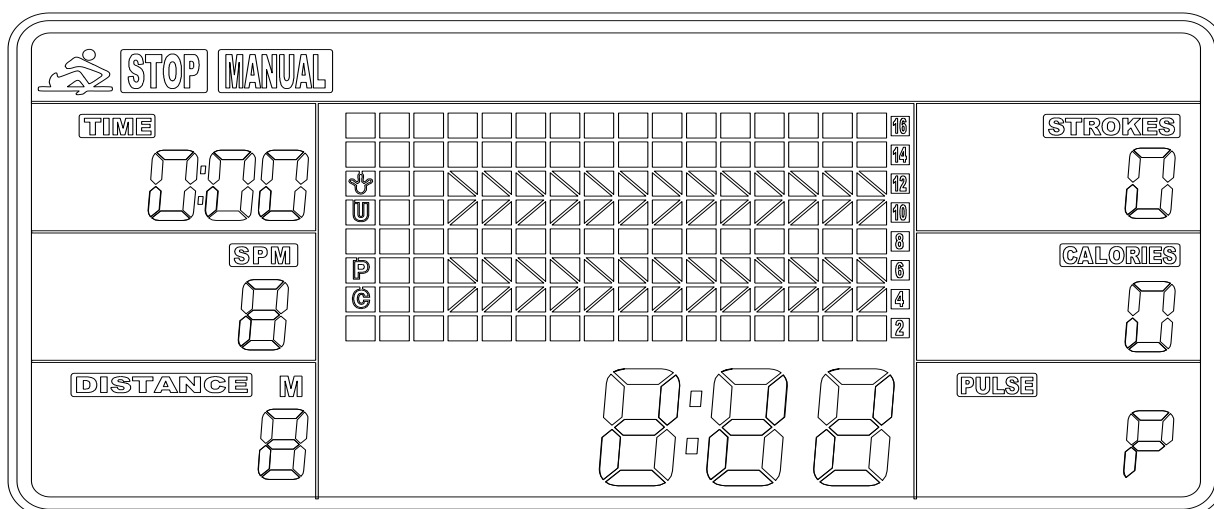


Fig. 4

(2) RACE (Fig. 5):

Select RACE mode and L9 will flash. The TIME/500M will display 4:00. Then, press UP or DOWN buttons to select L1~L15. Press ENTER to confirm. Then, you can set the distance of the race (500 ~10000M) while the value of DISTANCE is blinking. Press ENTER, and the picture of the race will display on the screen.

The TIME/500M of the programs are as follows:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

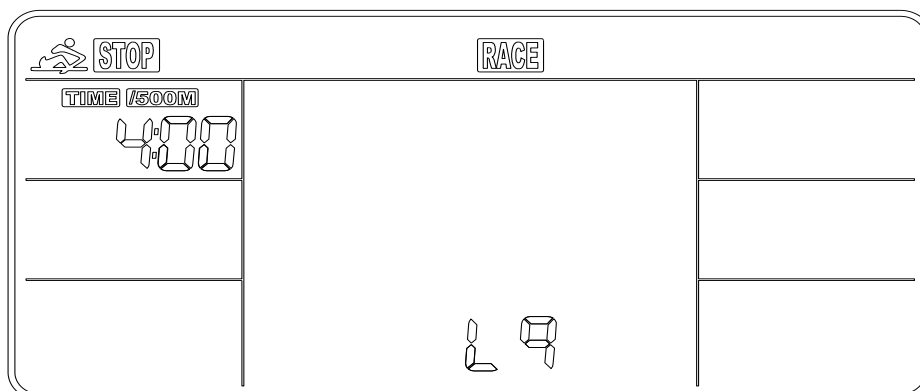


Fig. 5

- a. Press START button to start and STOP icon will disappear. USER and PC will display in the matrix (Fig. 6). The meter will stop when either the user or meter has reached the race distance that was set. Then, the matrix displays “PC WIN” or “USER WIN” (Fig. 7).

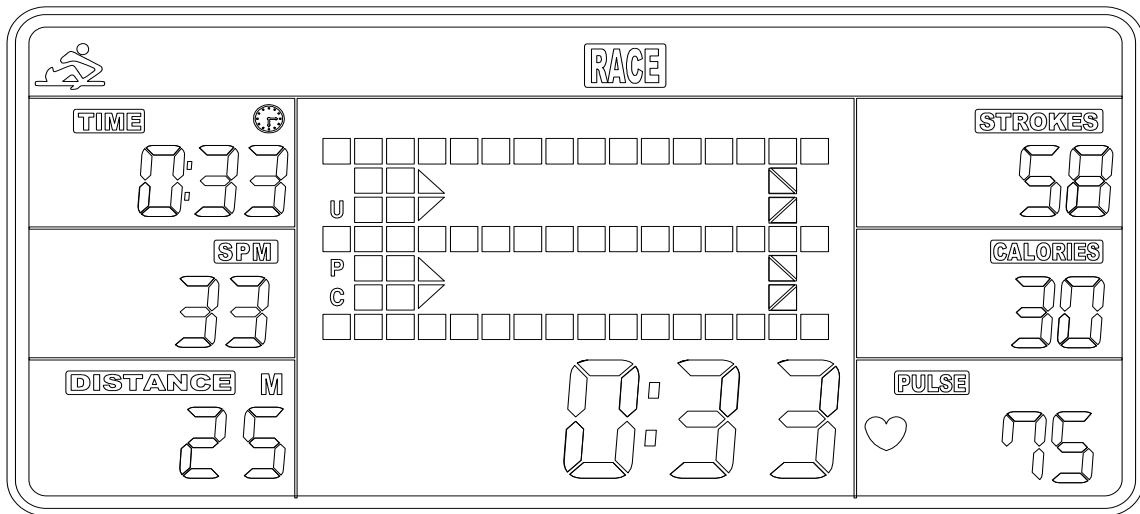


Fig. 6

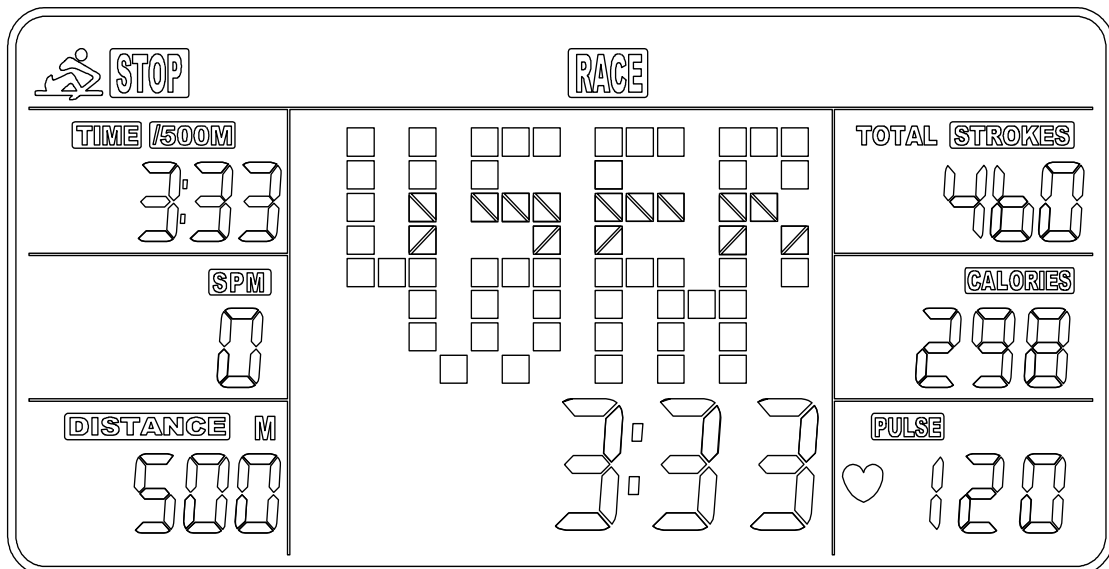


Fig. 7

- b. When the race is over, you can press START to start a race once again. Press RESET to leave the RACE screen.

(3) RECOVERY:

This meter works with a 5.3 KHz chest strap heart rate monitor (not included). After exercising for a period of time, keep wearing the chest strap heart rate monitor and press RECOVERY button. All function displays will stop except “TIME” starts counting down from 00:60 to 00:00. Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2....to F6. F1 is outstanding. F6 is poor. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY button again to return the main display.)

ALARM

Alarm only works while the meter is in sleep mode. Alarm will not sound during exercise. Press and hold RESET to go to clock screen to set up ALARM.

SLEEP MODE

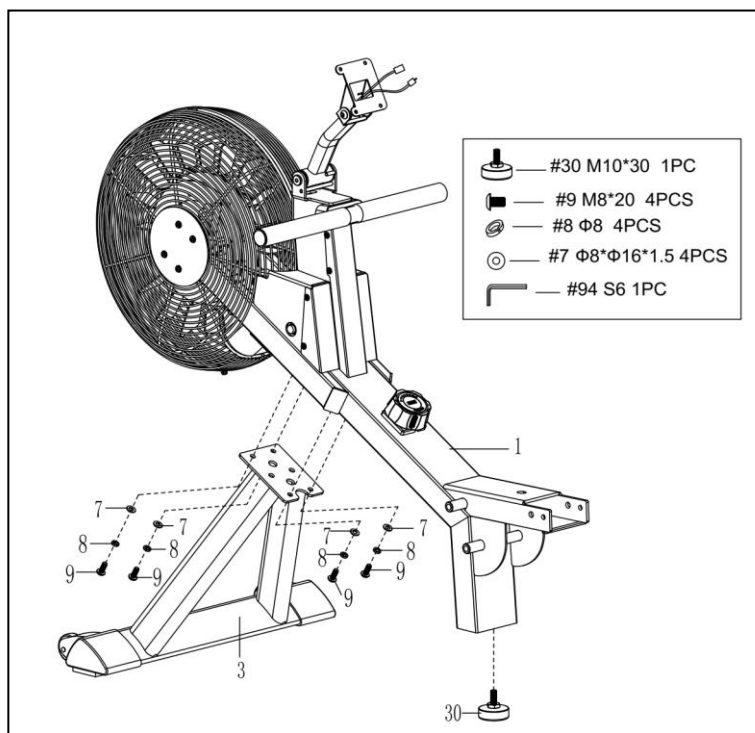
The meter will go into sleep mode after about 4 minutes of inactivity.

BATTERY

This meter uses 2 AA batteries, which are included. Changing the batteries will reset all values. If there is a problem with the display, try to change the batteries first. When changing the batteries, change both. Do not mix battery types. Do not mix old and new batteries. Dispose batteries according to your state and regional guidelines.

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).

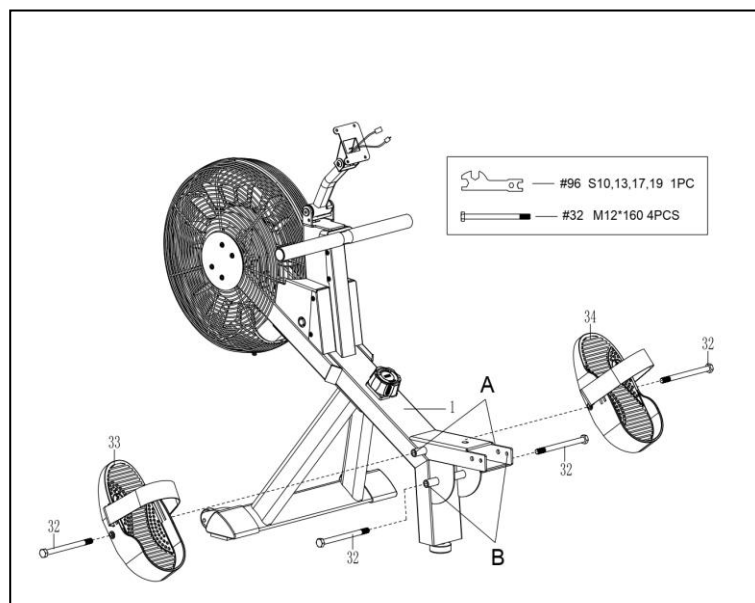


PASO 1:

Conecte el **Estabilizador Delantero (n.º 3)** al **Estructura Principal (n.º 1)** con 4 **Arandelas de Presión (n.º 8)** y 4 **Arandelas (n.º 7)** y 4 **Pernos (n.º 9)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 94)**.

Coloque la **Nivelador (n.º 30)** en el **Estructura Principal (n.º 1)**, apriete y asegure con la mano.

Aviso: Al instalar la máquina, pida a una persona que sostenga la máquina mientras la otra realiza el montaje. Es para evitar que la máquina golpee a las personas.



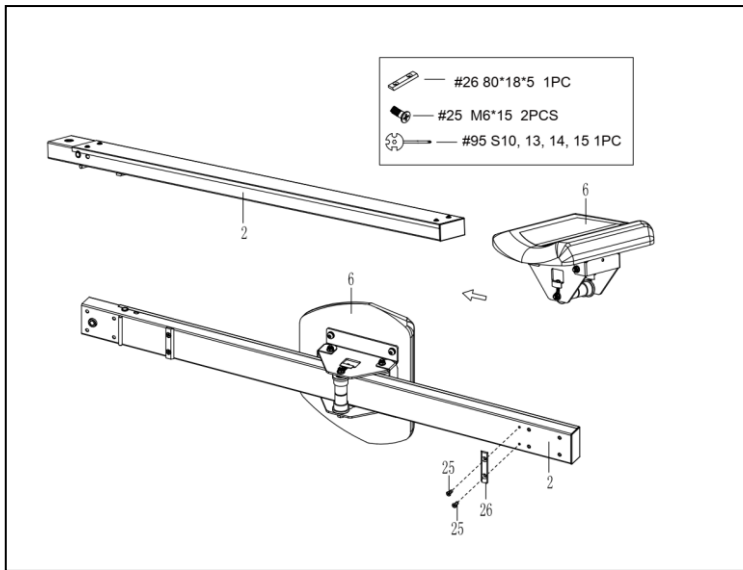
PASO 2:

Inserte los 2 **Pernos (n.º 32)** en el orificio superior en la posición A del **Estructura Principal (n.º 1)** a través de los 2 **Pedales (n.º 33 & n.º 34)** y apriete con la **Llave (n.º 96)**.

Fije los 2 **Pernos (n.º 32)** en el orificio inferior en la posición B del **Estructura Principal (n.º 1)** con la **Llave (n.º 96)**.

NOTA: Los 2 **Pedales (n.º 33 & n.º 34)** deben descansar en los **Pernos (n.º 32)** que están en la posición B.

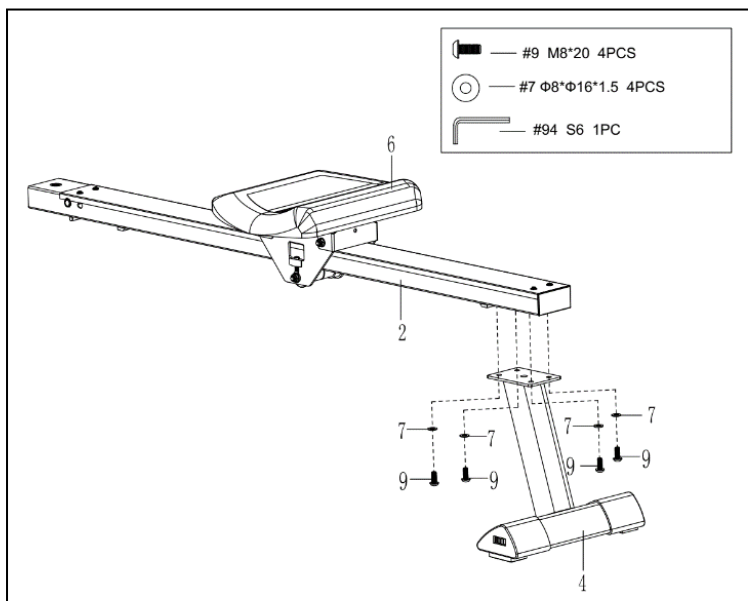
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 3:

Inserte el **Asiento (n.º 6)** sobre el **Riel Deslizante (n.º 2)**.

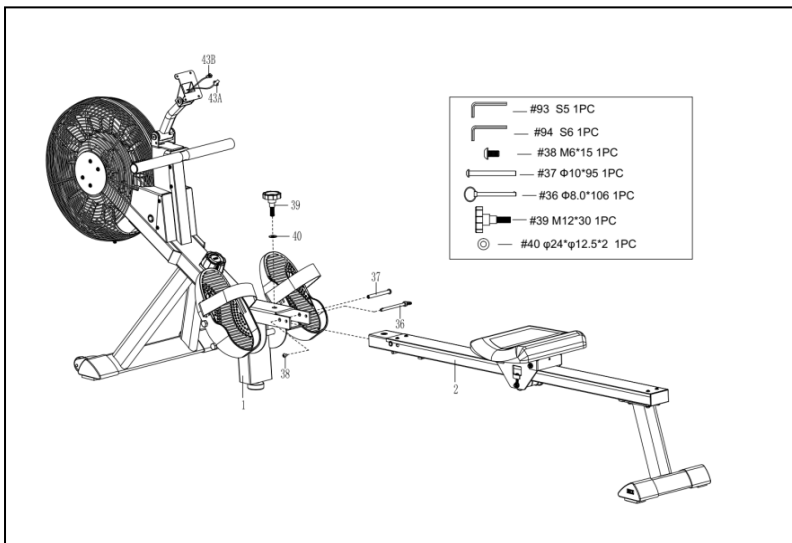
Fije el **Tope de Límite (n.º 26)** sobre el **Riel Deslizante (n.º 2)** usando 2 **Tornillos (n.º 25)**, apriete con la **Llave (n.º 95)**.



PASO 4:

Conecte el **Riel Deslizante (n.º 2)** sobre el **Estabilizador Trasero (n.º 4)** usando 4 **Pernos (n.º 9)** y 4 **Arandelas (n.º 7)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 94)**.

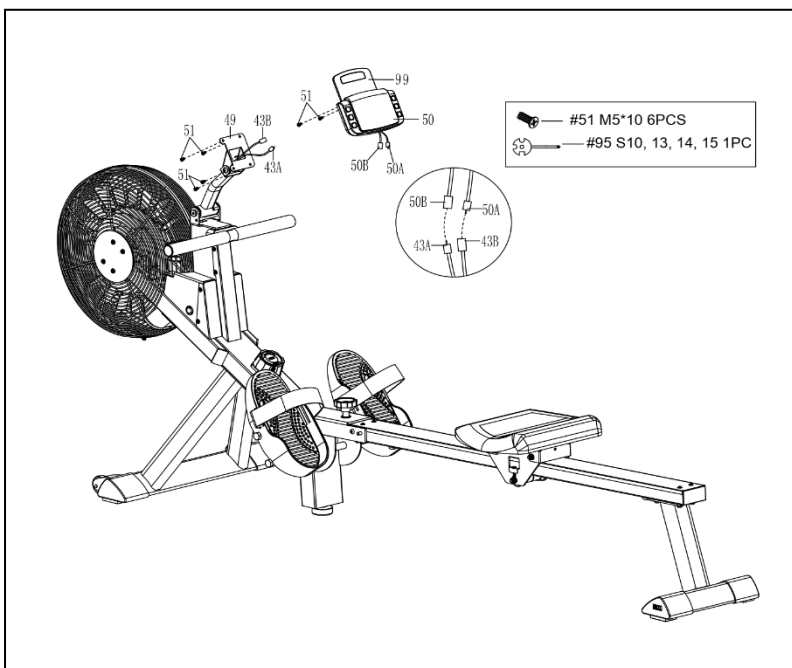
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 5:

Conecte el **Riel Deslizante (n.º 2)** al **Estructura Principal (n.º 1)** usando 1 **Perno (n.º 38)** y 1 **Perno (n.º 37)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 93)** y la **Llave Inglesa (n.º 94)**.

A continuación, asegure la parte superior del **Riel Deslizante (n.º 2)** al **Estructura Principal (n.º 1)** usando 1 **Perilla (n.º 39)** y 1 **Arandela (n.º 40)**, luego, inserte el **Pasador (n.º 36)**.



PASO 6:

Retire 6 **Pernos (n.º 51)** de la parte posterior del **Computadora (n.º 50)** con la **Llave (n.º 95)**

Conecte el **Soporte de Dispositivo (n.º 99)** al **Computadora (n.º 50)** y atornille con 2 **Pernos (n.º 51)** que fueron removidos. Apriete y asegure con la **Llave (n.º 95)**.

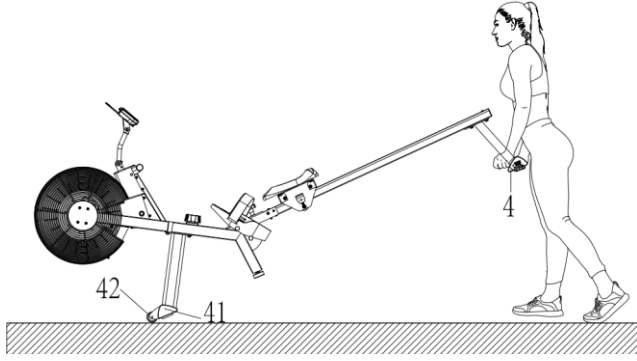
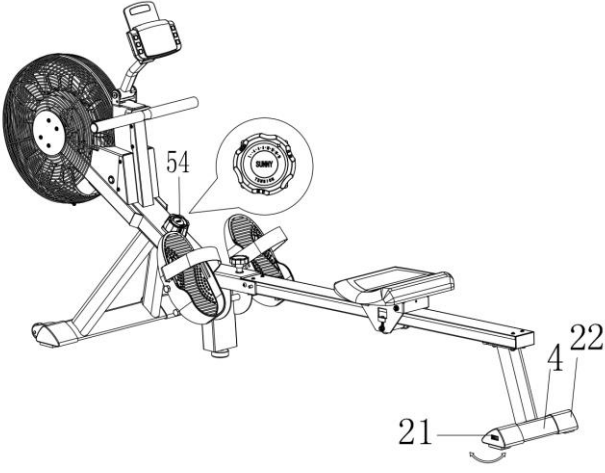
Conecte el **Cable del Sensor A (No. 43A)** al **Cable de Sensor B (No. 50B)** y conecte el **Cable del Sensor B (No. 43B)** al **Cable de Sensor A (No. 50A)**. Luego insértelos en el **Placa del Computadora (No. 49)**.

Conecte el **Computadora (No. 50)** al **Placa del Computadora (No. 49)** con los 4 **Pernos (No. 51)** que se quitaron. Apriete y asegure con la **Llave (No. 95)**.

¡El montaje está completo!

GUÍA DE AJUSTES

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

	<p>AJUSTE DE LA CORREA DEL PEDAL</p> <p>La Correa del Pedales ajustable y se puede personalizar para adaptarse al tamaño del pie del usuario.</p>
	<p>TRASLADO DE LA MÁQUINA</p> <p>Para mover la máquina, levante el Estabilizador Trasero (n.º 4) hasta que las ruedas de transporte en el Izquierdo y Derecho Tapa de Extremo (n.º 41 y n.º 42) toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, puede transportar la bicicleta al lugar deseado con facilidad.</p>
	<p>AJUSTE DEL MONITOR Y RESISTENCIA</p> <p>Ajuste los Izquierdo y Derecho Tapas de Extremo (n.º 21 & n.º 22) en el Estabilizador Trasero (n.º 4) de la máquina si la máquina está desequilibrada durante el uso.</p> <p>Gire la Perilla de Control de Tensión (n.º 54) <i>hacia la derecha</i> para aumentar el nivel de resistencia.</p> <p>Gire el Perilla de Control de Tensión (n.º 54) <i>hacia la izquierda</i> para disminuir el nivel de resistencia.</p> <p>Los niveles de tensión se establecen en el Nivel 1, que es el más bajo, y el Nivel 16, que es el más alto.</p>

GUÍA DE ALMACENAMIENTO

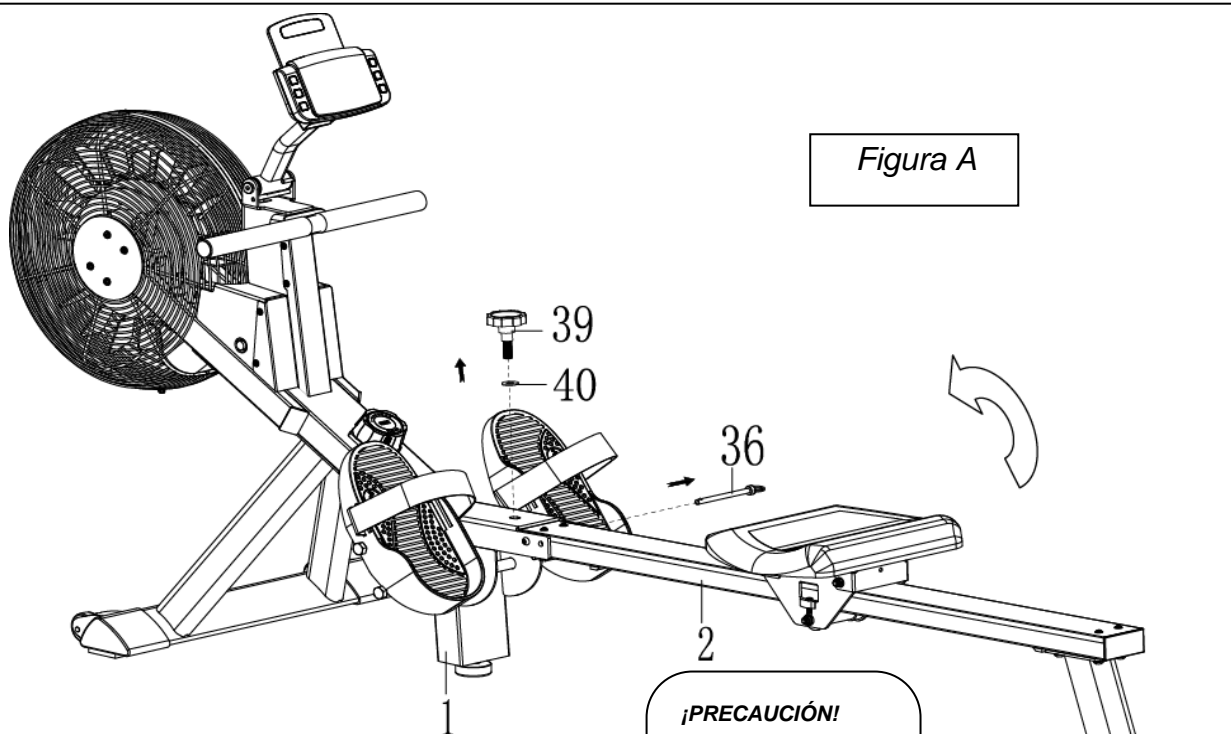


Figura A

¡PRECAUCIÓN!

¡El Asiento (n.º 6) se deslizará hacia abajo al plegar el Riel Deslizante (n.º 2)!

¡PRECAUCIÓN!

Muévase con cuidado cuando pliegue verticalmente el Riel Deslizante (n.º 2) ya que su cabeza puede tocar el Estabilizador Trasero (n.º 4).

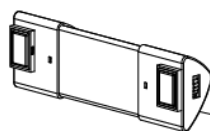
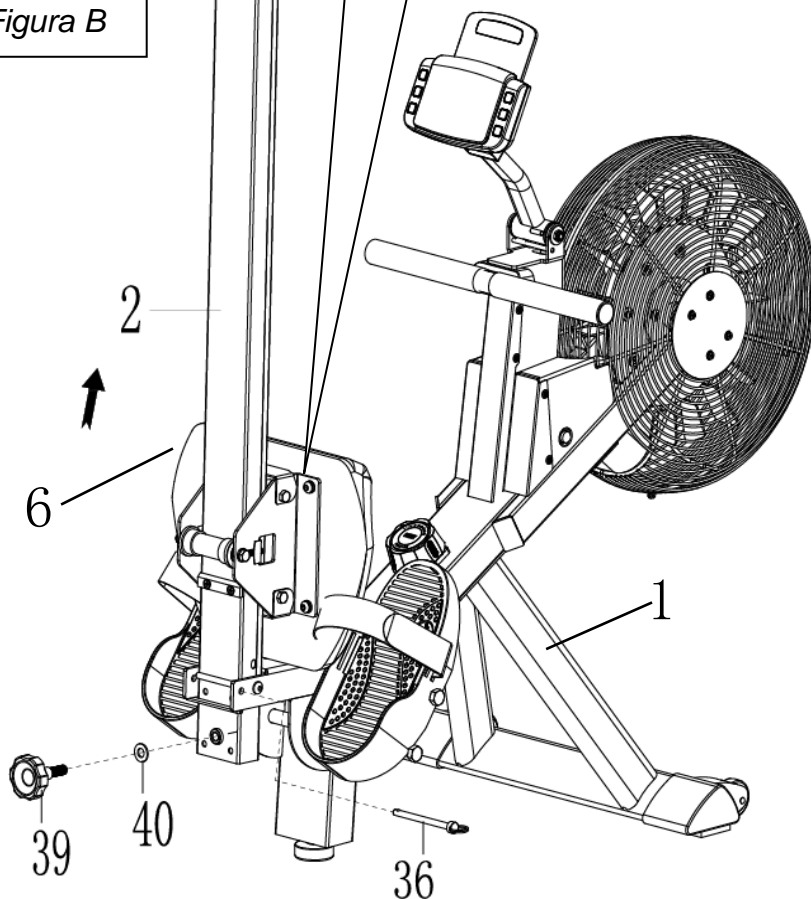


Figura B



Cuando no esté en uso, puede ahorrar espacio al plegar el Riel Deslizante (n.º 2).

Desmonte la Perilla (n.º 39) y la Arandela (n.º 40) y extraiga el Pasador (n.º 36). Pliegue el Riel Deslizante (n.º 2) al ángulo vertical (Figura A).

NOTA DE SEGURIDAD: El Asiento (n.º 6) se deslizará hacia abajo al plegar el Riel Deslizante (n.º 2).

Vuelva a insertar el Pasador (n.º 36) en el orificio del Estructura Principal (n.º 1), luego, apriete la Perilla (n.º 39) y la Arandela (n.º 40) al Riel Deslizante (n.º 2). (Figura B)

GUÍA DE DESPLIEGUE

Para desplegar el **Riel Deslizante (n.º 2)**, primero retire la **Perilla (n.º 39)**, **Arandela (n.º 40)** y el **Pasador (n.º 36)** (como se muestra en la Figura A).

Coloque ligeramente el **Riel Deslizante (n.º 2)**, luego atornille la **Perilla (n.º 39)** y la **Arandela (n.º 40)** para apretar el **Riel Deslizante (n.º 2)** e inserte el **Pasador (n.º 36)** (como se muestra en la Figura B).

NOTA: Al desplegar, mantenga una mano para sostener el **Riel Deslizante (n.º 2)** para evitar lesiones.

Figura A

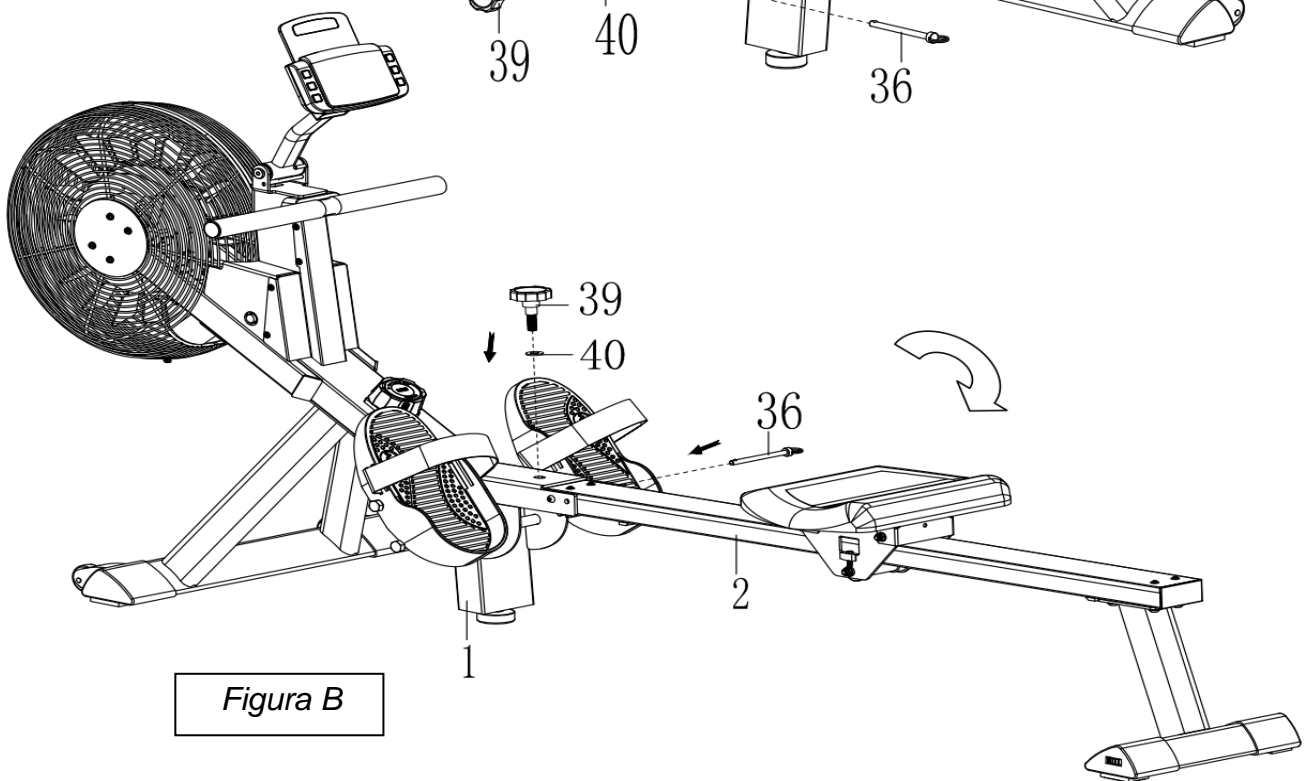
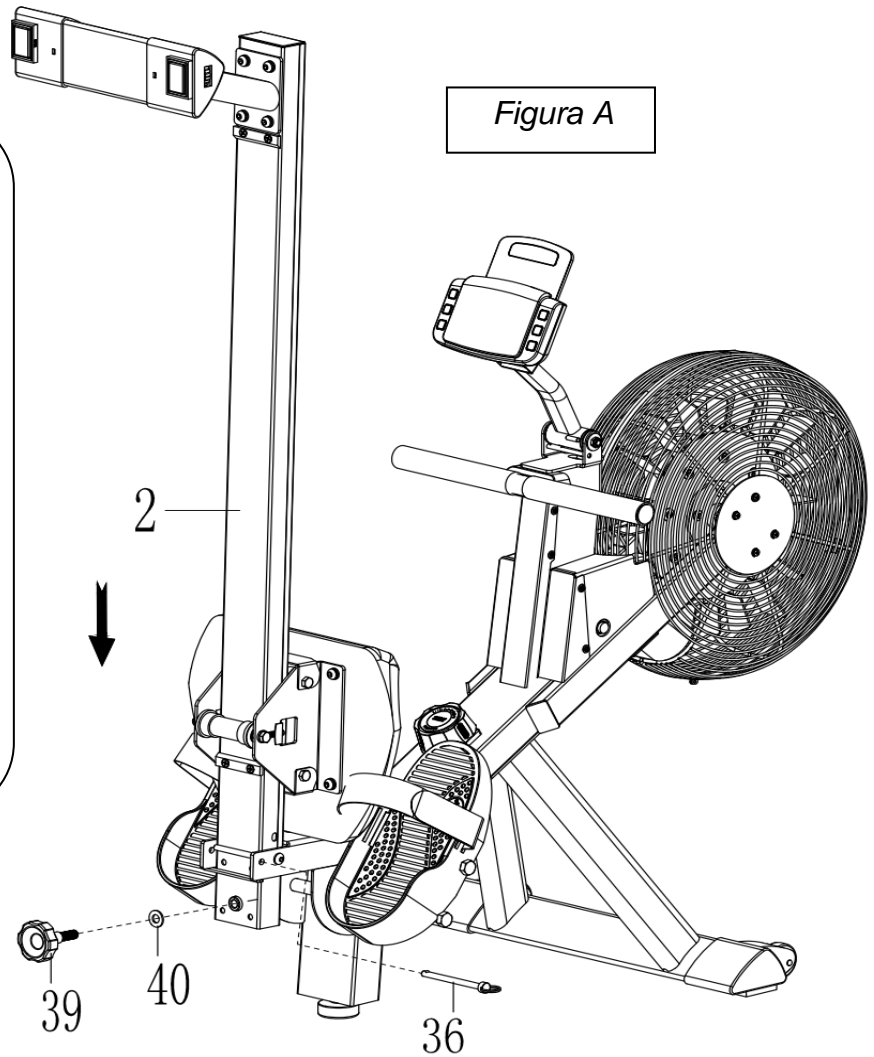
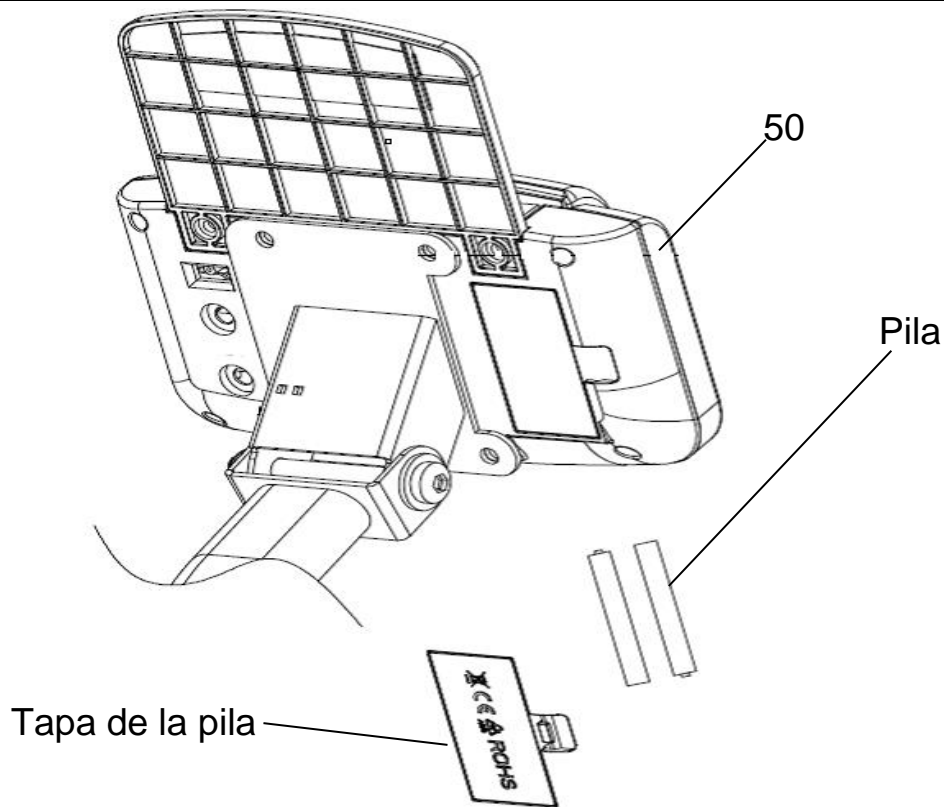


Figura B

INSTALACIÓN Y REEMPLAZO DE LA PILA



INSTALACIÓN DE LA PILA:

1. Saque 2 pilas AA de la caja del computador.
2. Presione la hebilla de la tapa de la pila en la parte posterior del **Computadora (n.º 50)**, luego retire la tapa de la pila.
3. Instale 2 pilas AA en la caja de la pila en la parte posterior del **Computadora (n.º 50)**. Preste atención a los polos + y - de la pila antes de instalar.
4. Presione la hebilla de la cubierta de la pila, luego coloque la cubierta de la pila en la parte posterior del **Computadora (n.º 50)**.

¡La instalación está completa!

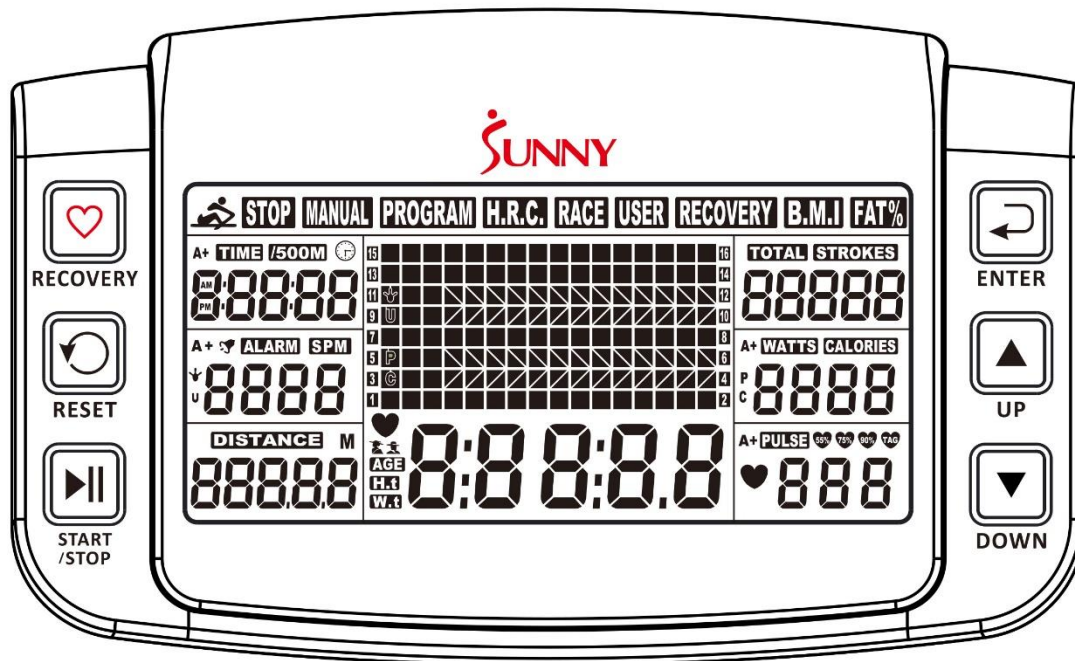
REEMPLAZO DE LA PILA:

1. Presione la hebilla de la tapa de la pila en la parte posterior del **Computadora (n.º 50)**, luego retire la tapa de la pila.
2. Retire las 2 pilas AA viejas en la caja de la pila e instale 2 pilas AA nuevas en la caja de la pila en la parte posterior del **Computadora (n.º 50)**. Preste atención a los polos + y - de la pila antes de instalar.
3. Presione la hebilla de la tapa de la pila, luego vuelva a colocar la tapa de la pila en la parte posterior del **Computadora (n.º 50)**.

¡El reemplazo está completo!

NOTA: 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.

MEDIDOR DE EJERCICIO



La consola de visualización computarizada en la remadora de agua de Sunny permite al usuario adaptar un entrenamiento personalizado al monitorear su progreso. Durante un entrenamiento, el medidor de ejercicio mostrará alternativamente y repetidamente el tiempo, tiempo/500M, SPM, distancia, remadas, remadas totales, calorías quemadas y pulso.

BOTONES

UP (ARRIBA) ▲/DOWN(ABAJO) ▼:

Pulse estos dos botones para desplazarse por la selección disponible.

Para ajustar el valor de la función hacia arriba y hacia abajo.

ENTER (INGRESAR):

Para confirmar su selección.

Durante el entrenamiento, pulse el botón para explorar cada función de la pantalla.

START/STOP (INICIAR/DETENER):

Para iniciar y detener el programa de entrenamiento seleccionado.

RESET (RESTABLECER):

Para regresar la computadora al menú principal.

Manténgalo pulsado por más de 3 segundos para restablecer los valores.

RECOVERY (RECUPERACIÓN):

Para activar el PROGRAMA DE RECUPERACIÓN que evaluará automáticamente su estado físico inmediatamente después del entrenamiento.

FUNCIONES

TIME (TIEMPO): Establezca el tiempo objetivo al pulsar los botones UP y DOWN (de 1 min a 99 min), en incrementos de 1 minuto.

TIME/500M (TIEMPO/500M): Su tiempo promedio de 500M se muestra automáticamente.

SPM: Remadas por minuto.

DISTANCIA: Prestablezca el valor objetivo al pulsar los botones UP y DOWN (de 100 a 9990 metros), en incrementos de 100 metros.

STROKES (REMADAS): Establezca el valor objetivo al pulsar los botones UP y DOWN (de 10 a 9990 remadas) en incrementos de 10.

TOTAL STROKES (REMADAS TOTALES): Acumula remadas totales de 0 hasta 9999.

CALORIES (CALORÍAS): Establezca las CALORÍAS objetivo al pulsar los botones UP o DOWN (de 10 cal a 9990 cal), en incrementos de 10 cal.

HRC/PULSE (CFC/PULSO): Muestra la frecuencia cardíaca. En el modo manual, establezca el valor objetivo al pulsar los botones UP y DOWN (de 30 a 240BPM), en incrementos de 1BPM. La HRC se mostrará en la parte superior de la computadora. La computadora mostrará su frecuencia cardíaca durante el entrenamiento. Cuando alcance el valor objetivo, el botón PULSE parpadeará y la computadora emitirá un pitido hasta que se cambie a otro modo o se quite el cinturón de pecho. La función de medición de pulso solo funciona con monitores de frecuencia cardíaca con correa para el pecho de 5.3 KHz.

CALENDAR (CALENDARIO): La computadora mostrará año, mes y día cuando esté en modo de suspensión.

TEMPERATURE (TEMPERATURA): La computadora mostrará la temperatura ambiente actual cuando esté en modo de suspensión.

CLOCK (RELOJ): La computadora mostrará el reloj actual cuando esté en modo de suspensión.

Nota: Correa de monitor de frecuencia cardíaca para el pecho no está incluido.

FUNCIONAMIENTO

1. Instale 2 pilas AA (incluidas) y el medidor emitirá un pitido durante 2 segundos (Fig. 1).

A continuación, el medidor entra en el MODO RELOJ Y CALENDARIO (Fig. 2)

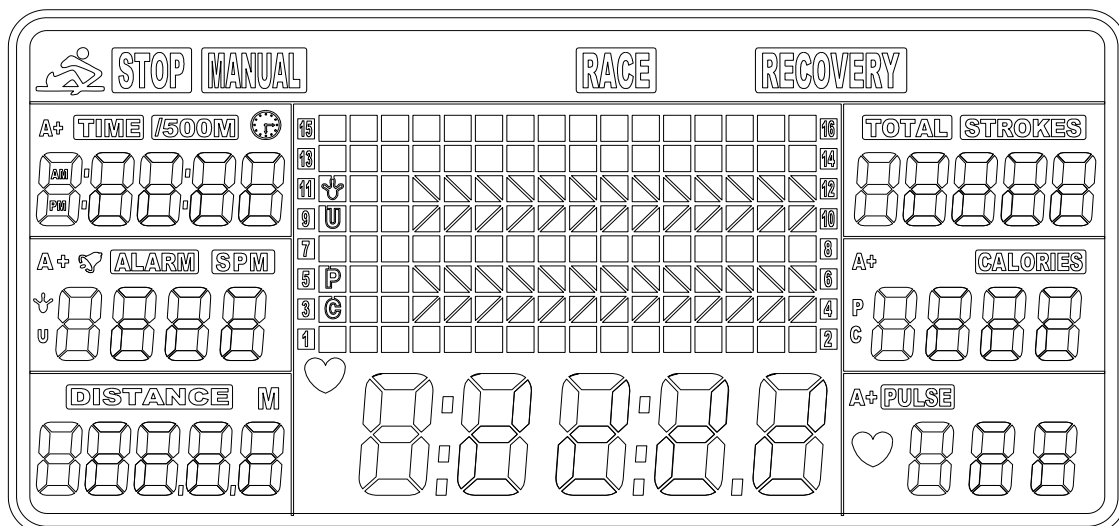


Fig. 1

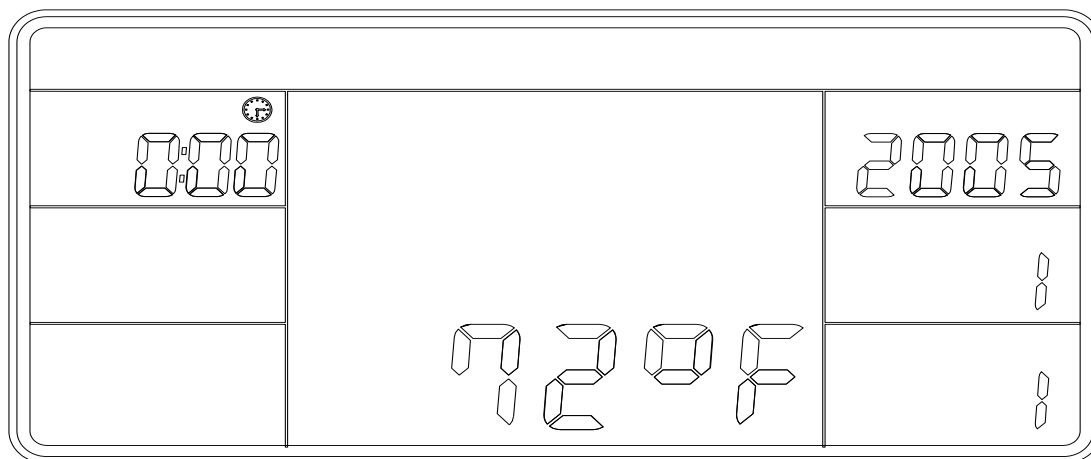


Fig. 2

2. El RELOJ parpadeará. Pulse UP para establecer la hora. Pulse ENTER para confirmar. Pulse UP para establecer los minutos. Pulse ENTER para confirmar. Continúe configurando el AÑO (en la pantalla STROKES); el MES (en la pantalla CALORIES); el DÍA (en la pantalla PULSE) al pulsar UP o DOWN. Cada vez, pulse ENTER para confirmar. Después de confirmarlo, ALARM (ALARMA) parpadeará. Para omitir la configuración de una alarma, pulse ENTER. Para configurar una alarma, pulse UP para activar ALARM. Aparecerá una flecha junto a ALARM. Pulse ENTER. La pantalla CLOCK parpadeará. Pulse UP o DOWN para establecer la hora de la alarma. Pulse ENTER para confirmar. La computadora entrará en la pantalla SPORT (DEPORTE) (Fig. 3).

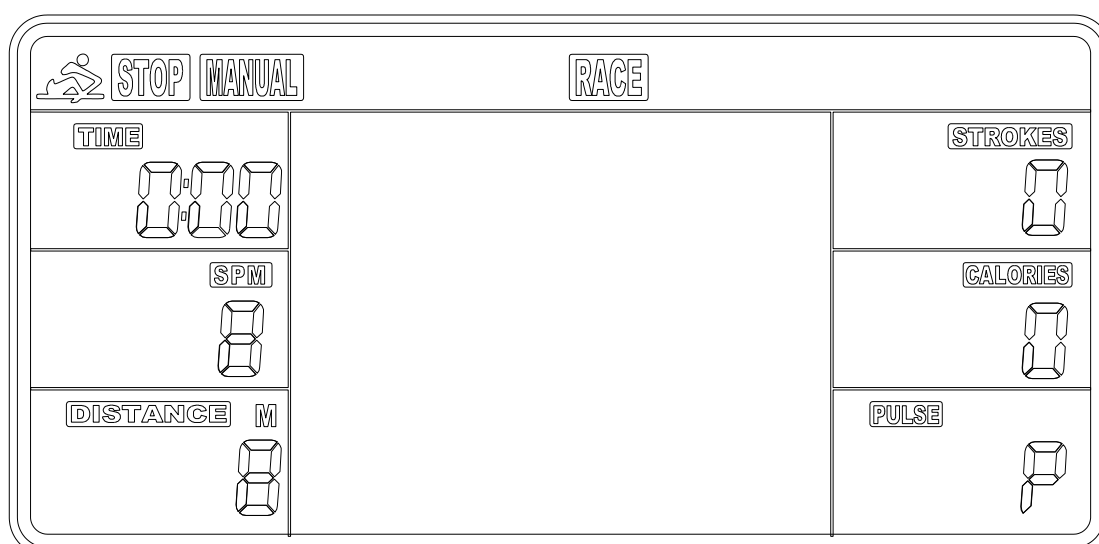


Fig. 3

3. Al entrar en la pantalla SPORT, MANUAL (MANUAL) y RACE (CARRERA) parpadearán. Pulse UP o DOWN para seleccionar MANUAL o RACE. Pulse ENTER para confirmar su selección.

(1) MANUAL (Fig. 4): Hay 2 opciones en el modo MANUAL.

a. El Medidor puede establecerse como cuenta regresiva. Cuando seleccione MANUAL, el valor de TIME comenzará a parpadear. Pulse UP para establecer el valor de TIME a cuenta regresiva. Pulse ENTER para confirmar. Si no desea establecer el valor del tiempo en COUNTDOWN (CUENTA REGRESIVA), pulse ENTER para ir a la siguiente función. Puede establecer los valores de DISTANCE, STROKES, CALORIES o PULSE. (Solo puede establecer el valor de una función en cuenta regresiva. Por ejemplo, si ha establecido el valor objetivo para TIME, DISTANCE no se puede establecer).

Pulse el botón START para iniciar. El ícono STOP desaparecerá. Cuando pulse el botón STOP o la función que ha seleccionado llegue a cero, la computadora se detendrá y mostrará el valor promedio.

b. La computadora cuenta el valor de su entrenamiento. Pulse START para iniciar.

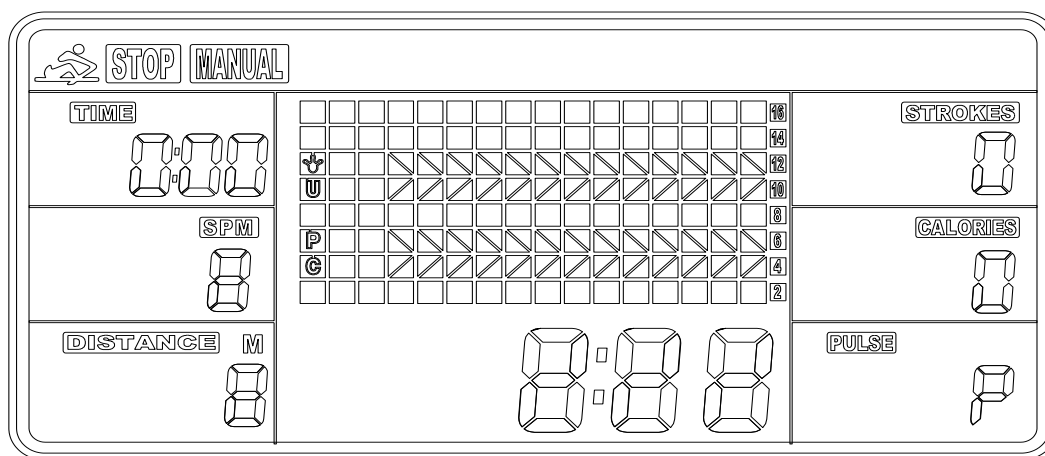


Fig. 4

(2) RACE (CARRERA) (Fig. 5):

Seleccione el modo RACE (CARRERA) y L9 parpadeará. TIME/500M mostrará 4:00. A continuación, pulse UP o DOWN para seleccionar de L1 a L15. Pulse ENTER para confirmar. A continuación, puede establecer la distancia de la carrera (de 500 M a 10000 M) mientras el valor de DISTANCE parpadea. Pulse ENTER y la imagen de la carrera aparecerá en la pantalla.

Los valores para TIME/500M de los programas son los siguientes:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

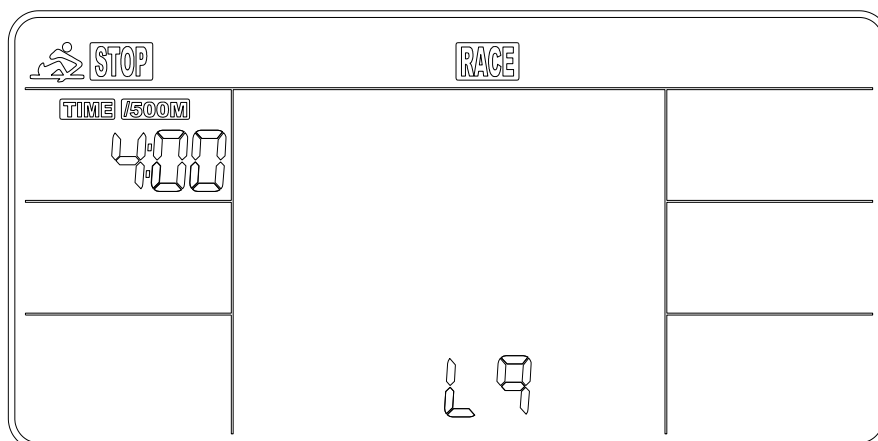


Fig. 5

- a. Pulse el botón de START para iniciar y STOP desaparecerá. USER (USUARIO) y PC (COMPUTADORA) se mostrarán en la matriz (Fig. 6). La computadora se detendrá cuando el usuario o la computadora haya alcanzado la distancia de carrera que se estableció. A continuación, la matriz muestra "PC WIN" ("GANA LA PC") o "USER WIN" ("GANA EL USUARIO") (Fig. 7).

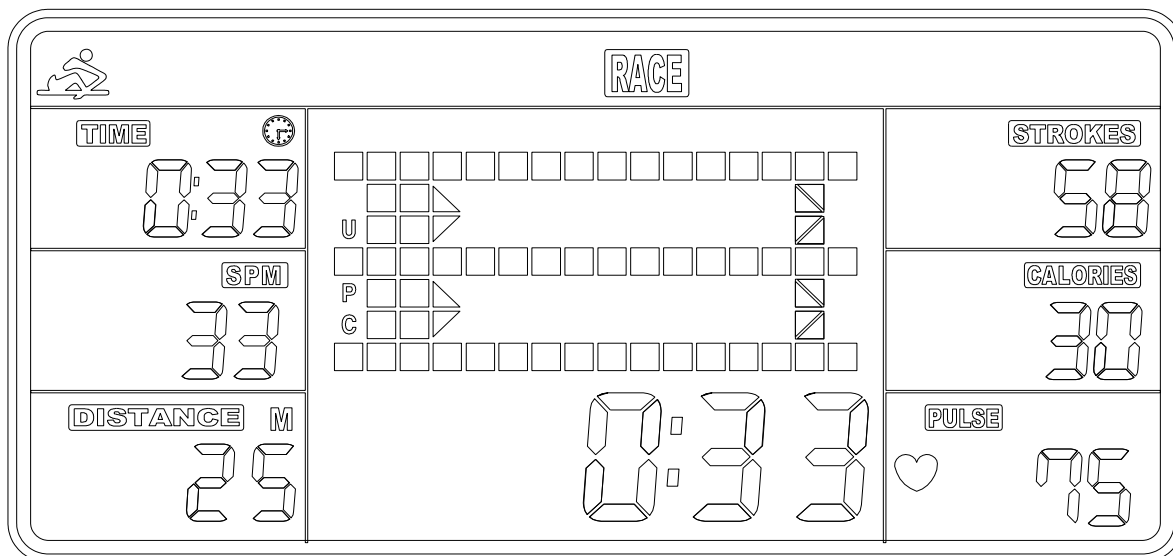


Fig. 6

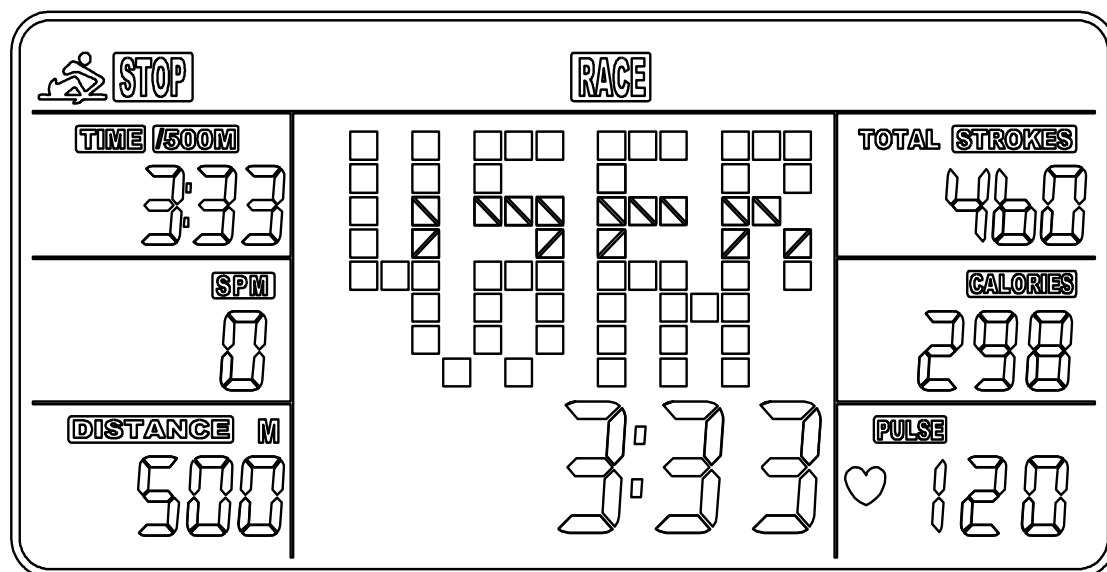


Fig. 7

- b. Cuando termine la carrera, puede presionar START para comenzar una carrera nuevamente. Presione RESET para salir de la pantalla RACE.

(3) RECOVERY (RECUPERACION):

Este medidor funciona con un monitor de frecuencia cardíaca con correa de pecho de 5.3 KHz (no incluido). Después de hacer ejercicio durante un período, siga usando el monitor con correa de pecho y pulse el botón "RECOVERY". Todas las pantallas funcionales se detendrán, salvo que "TIME" comienza a contar desde 00:60 hasta 00:00.

La pantalla mostrará su estado de recuperación del ritmo cardíaco con F1, F2 hasta F6. F1 es excepcional. F6 es pobre. El usuario puede seguir haciendo ejercicio para mejorar el estado de recuperación del ritmo cardíaco. (Pulse nuevamente el botón RECOVERY para volver a la pantalla principal)

ALARM (ALARMA):

La alarma solo funciona mientras la computadora esté en modo de suspensión. La alarma no sonará durante el ejercicio. Mantenga presionado RESET para ir a la pantalla del reloj para configurar ALARMA.

SLEEP MODE (MODO DE SUSPENSIÓN):

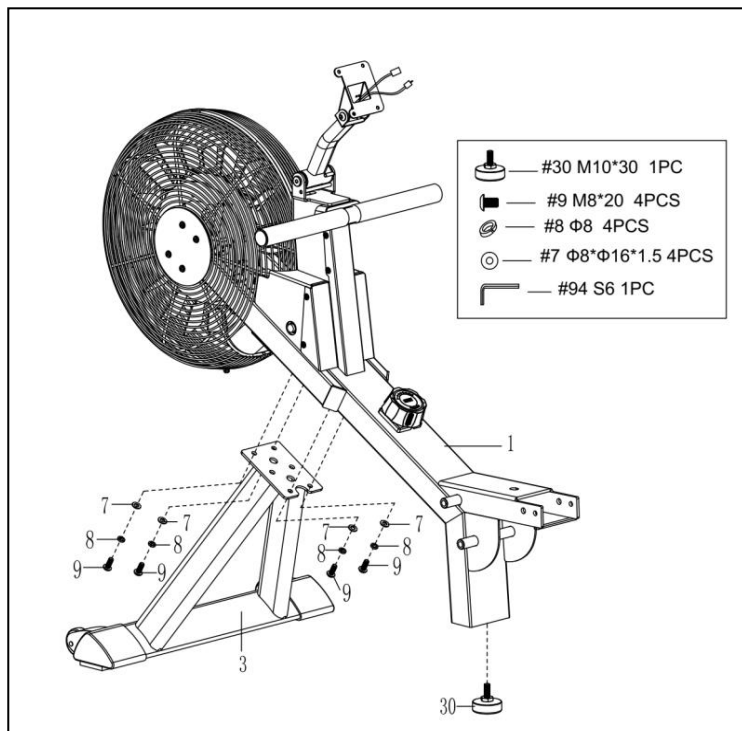
La computadora pasará al modo de suspensión después de unos 4 minutos de inactividad.

BATTERY (PILA):

Este medidor utiliza 2 pilas AA, que están incluidas. Si cambia las pilas, se restablecerán todos los valores. Si hay un problema con la pantalla, intente cambiar las pilas primero. Cuando cambie las pilas, cambie ambas. No mezcle diferentes tipos de pilas. No mezcle pilas viejas y nuevas. Deseche las pilas viejas de acuerdo con sus regulaciones regionales.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

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

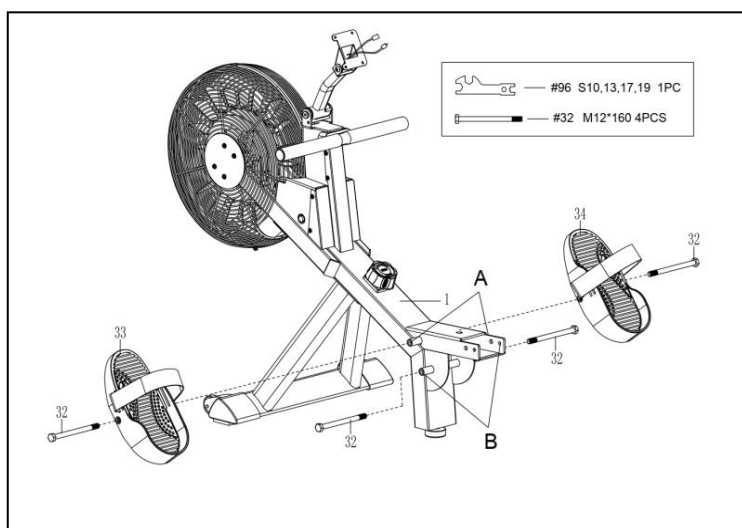


ÉTAPE 1:

Fixer les **Stabilisateur Avant (N° 3)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec 4 **Rondelles à Resort (N° 8)** et 4 **Rondelles (N° 7)** et 4 **Boulons (N° 9)**. Bien serrer avec la **Clé (N° 94)**.

Fixez le **Patin de Pied (N° 30)** au **Cadre Principal (N° 1)**, serrez et fixez avec votre main.

Remarque: lors de l'installation de la machine, veuillez demander à une personne de tenir la machine pendant que l'autre effectue l'assemblage. C'est pour empêcher la machine de frapper les gens.



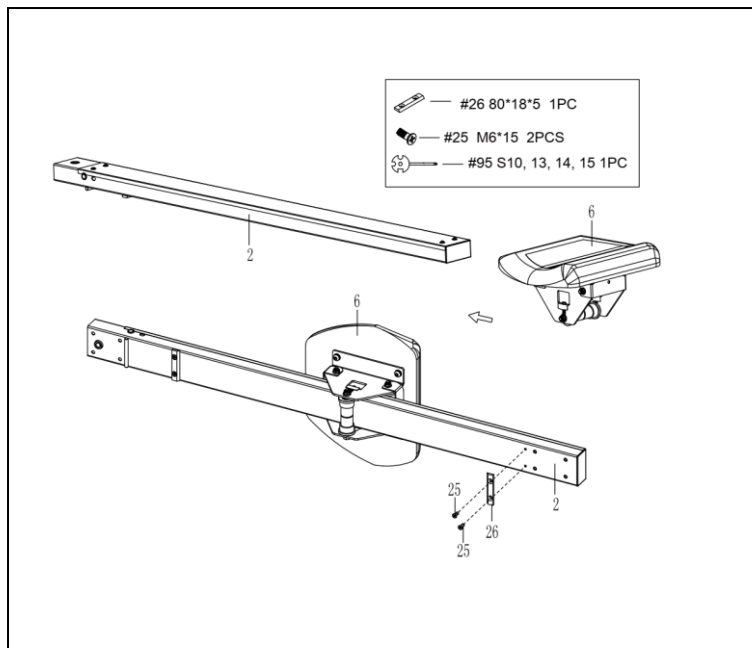
ÉTAPE 2:

Insérez les 2 **Boulons (N° 32)** dans le trou supérieur à la position A du **Cadre Principal (N° 1)** à travers les **Pédales Gauche et Droite (N° 33 & N° 34)** et serrez avec la **Clé Tricoise (N° 96)**.

Fixez les 2 **Boulons (N° 32)** dans le trou au bas à la position B du **Cadre Principal (N° 1)** avec la **Clé Tricoise (N° 96)**.

REMARQUE: Les **Pédales Gauche et Droite (N° 33 & N° 34)** devraient reposer sur les **Boulons (N° 32)** qui sont à la position B.

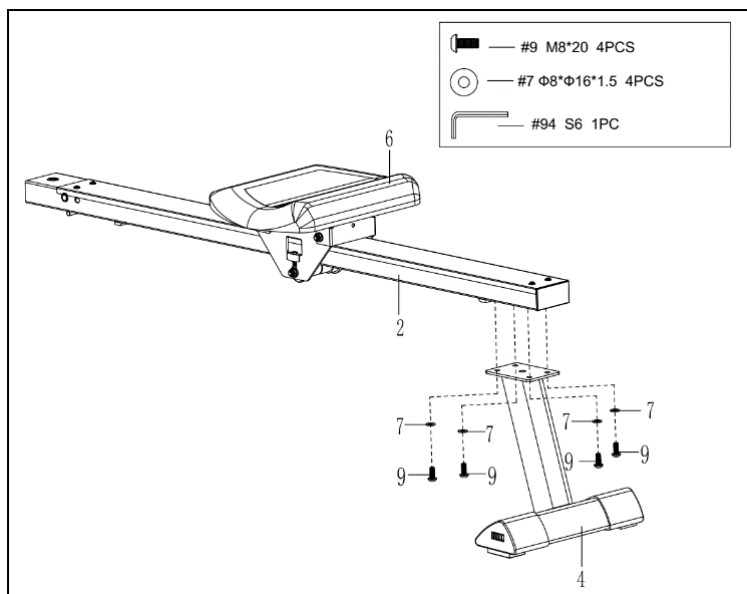
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 3:

Fixez le **Siège (N° 6)** au **Rail Coulissant (N° 2)**.

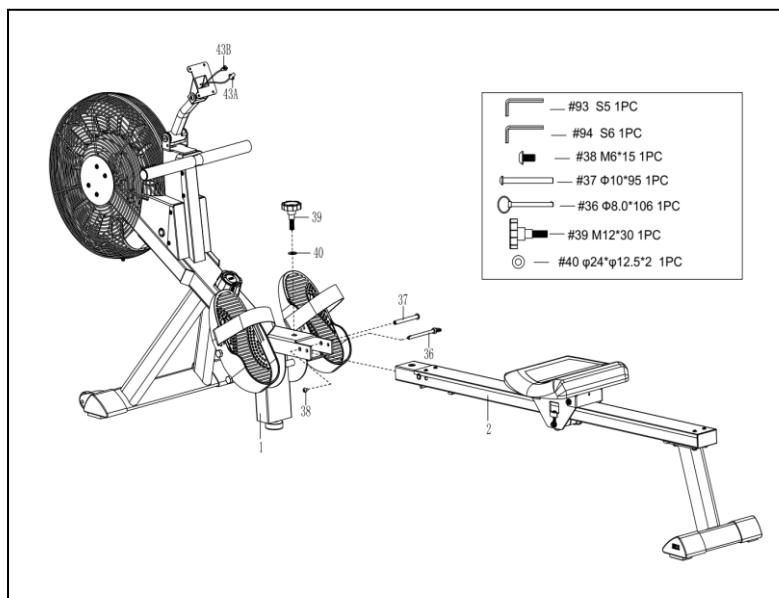
Fixez le **Tampon Limite (N° 26)** sur **Rail Coulissant (N° 2)** à l'aide d'une 2 **Vis (N° 25)**, puis serrez avec la **Clé Tricoise (N° 95)**.



ÉTAPE 4:

Fixez le **Stabilisateur Arrière (N° 4)** sur le **Rail Coulissant (N° 2)** à l'aide de 4 **Boulons (N° 9)**, et 4 **Rondelles (N° 7)**. Serrez bien avec la **Clé (N° 94)**.

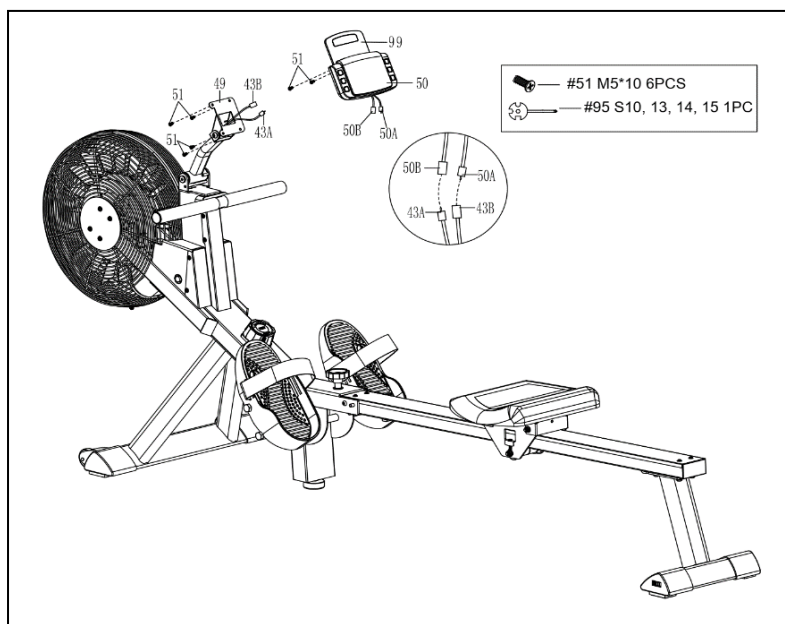
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 5:

Fixez le **Rail Coulissant (N° 2)** au **Cadre Principal (N° 1)** en utilisant 1 **Boulon (N° 38)** et 1 **Boulon (N° 37)**. Serrez bien avec la **Clé (N° 93)** et la **Clé (N° 94)**.

Ensuite, fixez le haut du **Rail Coulissant (N° 2)** au **Cadre Principal (N° 1)** en utilisant 1 **Bouton (N° 39)** et 1 **Rondelle (N° 40)**, puis insérez la **Goupille (N° 36)**.



ÉTAPE 6:

Retirez 6 **Boulons (N° 51)** à l'arrière du **Compteur (N° 50)** avec la **Clé Tricoise (N° 95)**

Fixez le **Support de Tablette (N° 99)** au **Compteur (N° 50)** et vissez avec 2 **Boulons (N° 51)** qui ont été retirés. Serrez et fixez avec la **Clé Tricoise (N° 95)**.

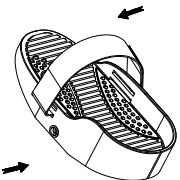
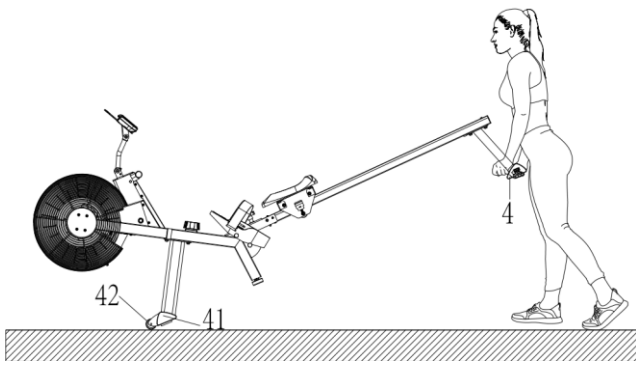
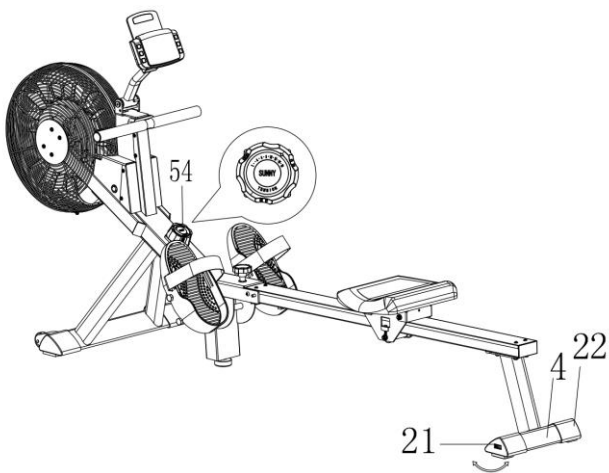
Connectez le fil du **Câble de Capteur A (N° 43A)** au fil du **Câble de Compteur B (N° 50B)** et connectez le fil du **Câble de Capteur B (N° 43B)** au fil du **Câble de Compteur A (N° 50A)**. Puis insérez les dans le **Support de Compteur (N° 49)**.

Fixez le **Compteur (N° 50)** au **Support du Compteur (N° 49)** avec 4 **Boulons (N° 51)** qui ont été retirés. Serrez et fixez avec la **Clé Tricoise (N° 95)**.

L'assemblage est terminé!

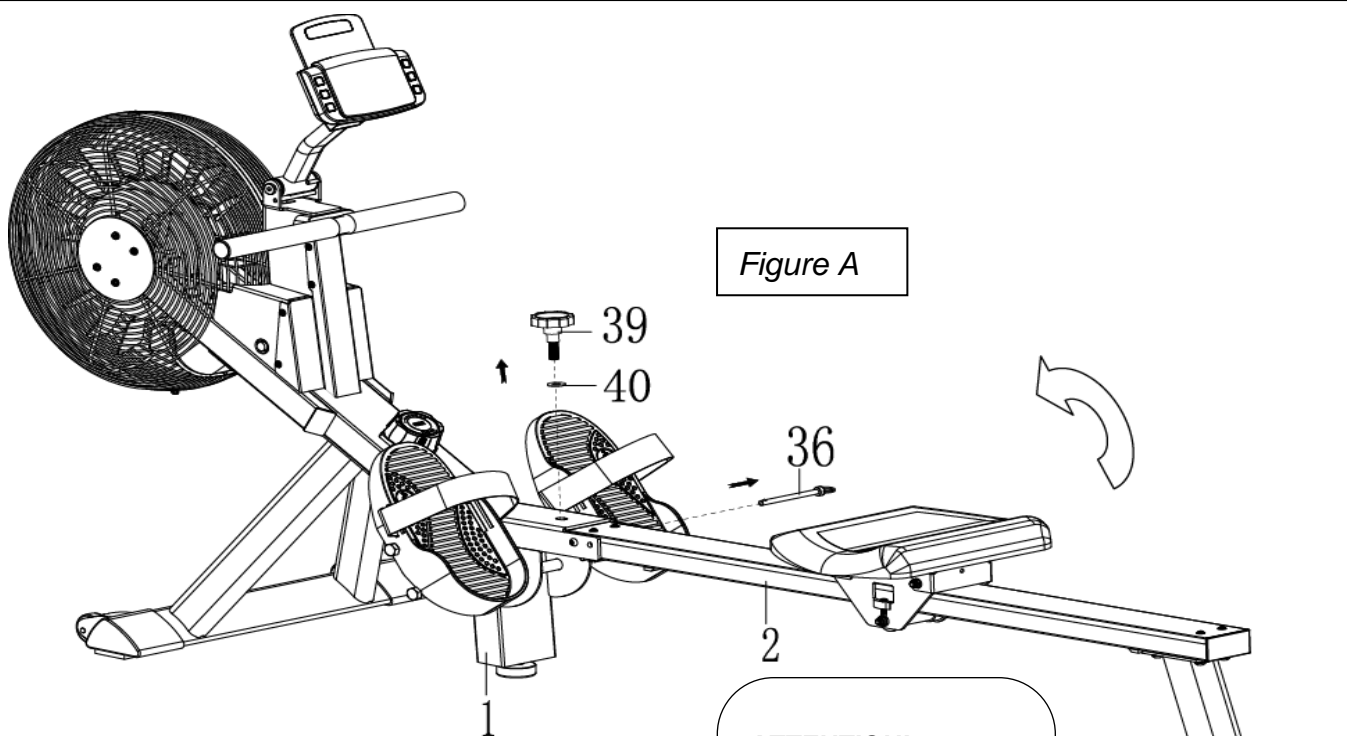
GUIDE DE RÉGLAGE

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

	<h3>RÉGLAGE DE LA COURROIE DE PÉDALE</h3> <p>La sangle de pédale est réglable et peut s'adapter à la taille du pied de l'utilisateur.</p>
	<h3>DÉPLACEMENT DE L'APPAREIL</h3> <p>Pour déplacer l'appareil, soulevez le Stabilisateur Arrière (N° 4) jusqu'à ce que les roues de transport sur le Embout d'Extrémité Gauche et Droite (N° 41 & N° 42) touchent le sol. Une fois les roulettes au sol, déplacez le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.</p>
	<h3>RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE ET DE LA RÉSISTANCE</h3> <p>Réglez les Embout d'Extrémité Gauche et Droite (N° 21 & N° 22) sur le Stabilisateur Arrière (N° 4) de l'appareil si l'appareil est déséquilibré pendant l'utilisation</p> <p>Tournez le Bouton de Contrôle de Tension (N° 54) dans le sens <i>horaire</i> (+) pour augmenter le niveau de résistance.</p> <p>Tournez le Bouton de Contrôle de Tension (N° 54) dans le sens <i>antihoraire</i> pour diminuer le niveau de résistance.</p> <p>Le niveau de tension 1 est le plus faible et le niveau de tension 16 est le plus élevé.</p>

GUIDE D'ENTREPOSAGE

Figure A



ATTENTION!

Le **Siège (N° 6)** glissera vers le bas lors du pliage du **Rail Coulissant (N° 2)**!

ATTENTION!

Procédez prudemment lors du pliage vertical du **Rail Coulissant (N° 2)**, car votre tête pourrait heurter le **Stabilisateur Arrière (N° 4)**.

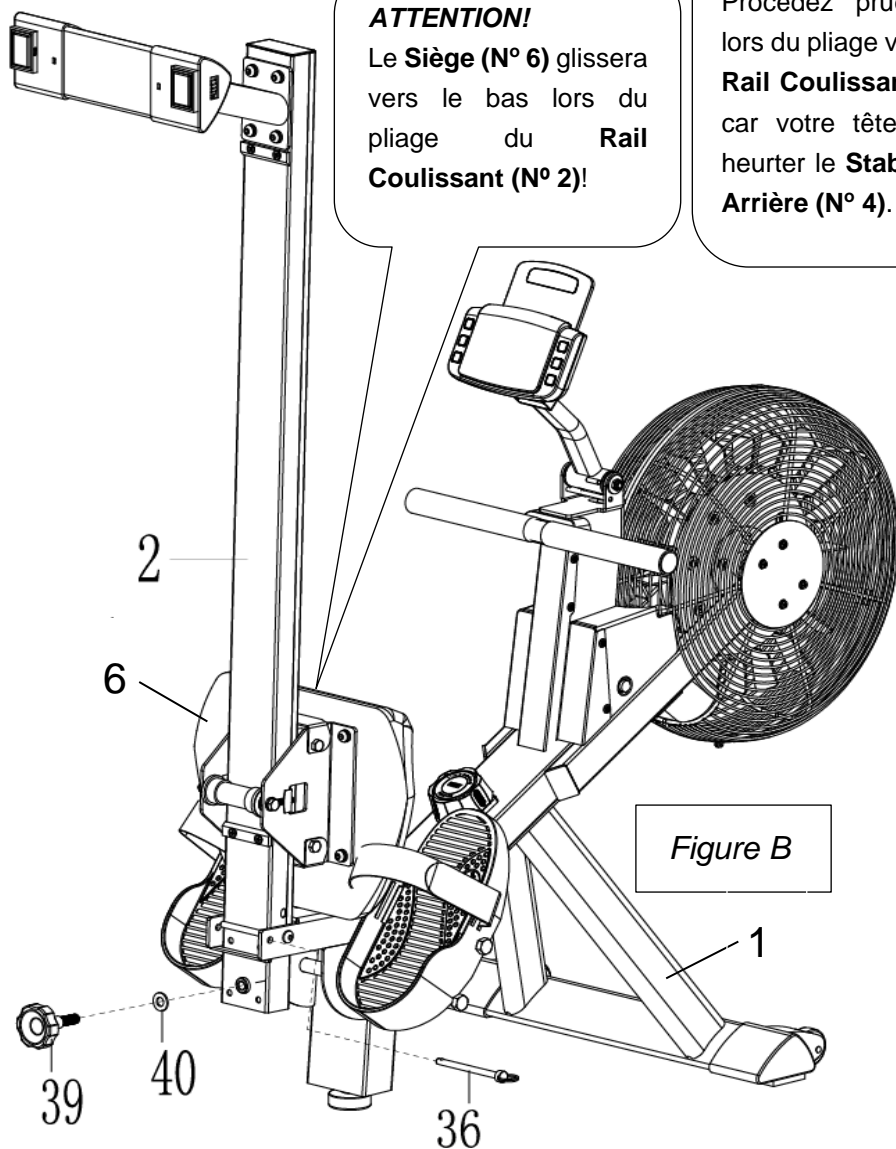


Figure B

Lorsqu'il n'est pas utilisé, vous pouvez gagner de l'espace en pliant le **Rail Coulissant (N° 2)**.

Démontez le **Bouton (N° 39)**, **Rondelle (N° 40)** et la **Goupille (N° 36)**. Pliez le **Rail Coulissant (N° 2)** à l'angle vertical (*Figure A*).

NOTE DE SÉCURITÉ: Le **Siège (N° 6)** glissera vers le bas lors du pliage du **Rail Coulissant (N° 2)**!

Réinsérez la **Goupille (N° 36)** dans le trou du **Cadre Principal (N° 1)**, puis vissez le **Bouton (N° 39)** et la **Rondelle (N° 40)** sur le **Rail Coulissant (N° 2)**. (*Figure B*)

GUIDE DÉ DÉPLOIAGE

Figure A

Pour déplier le Rail Coulissant (N° 2), retirez d'abord le Bouton (N° 39), Rondelle (N° 40) et la Goupille (N° 36) (comme le montre la Figure A).

Posez légèrement le Rail Coulissant (N° 2), puis vissez le Bouton (N° 39) et la Rondelle (N° 40) pour serrer le Rail Coulissant (N° 2) et insérez la Goupille (N° 36) (comme le montre la Figure B).

REMARQUE: lors du dépliage, veuillez garder une main pour tenir le Rail Coulissant (N° 2) pour éviter les blessures.

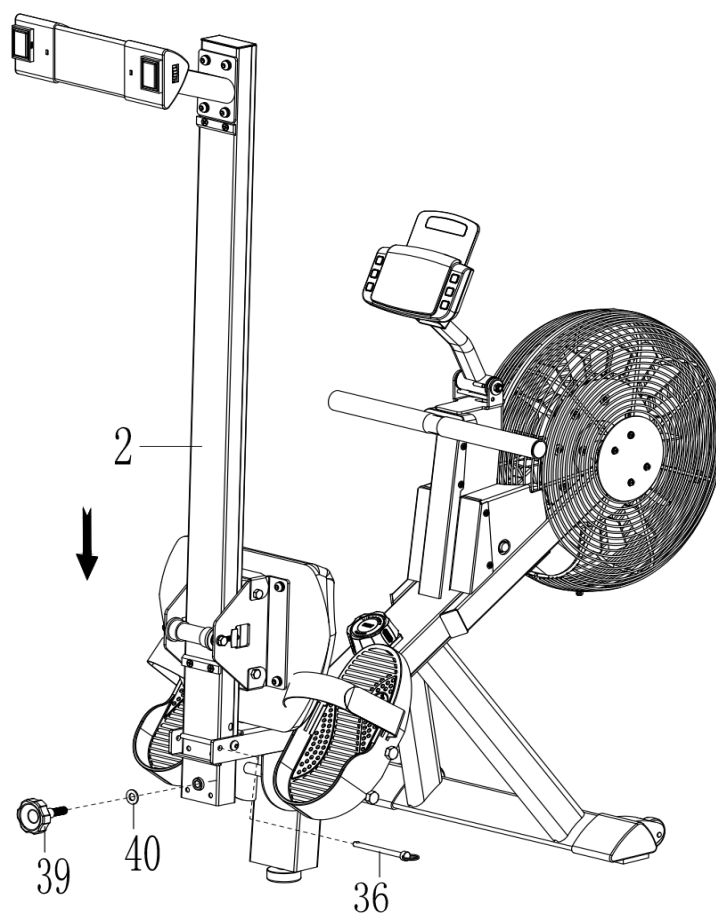
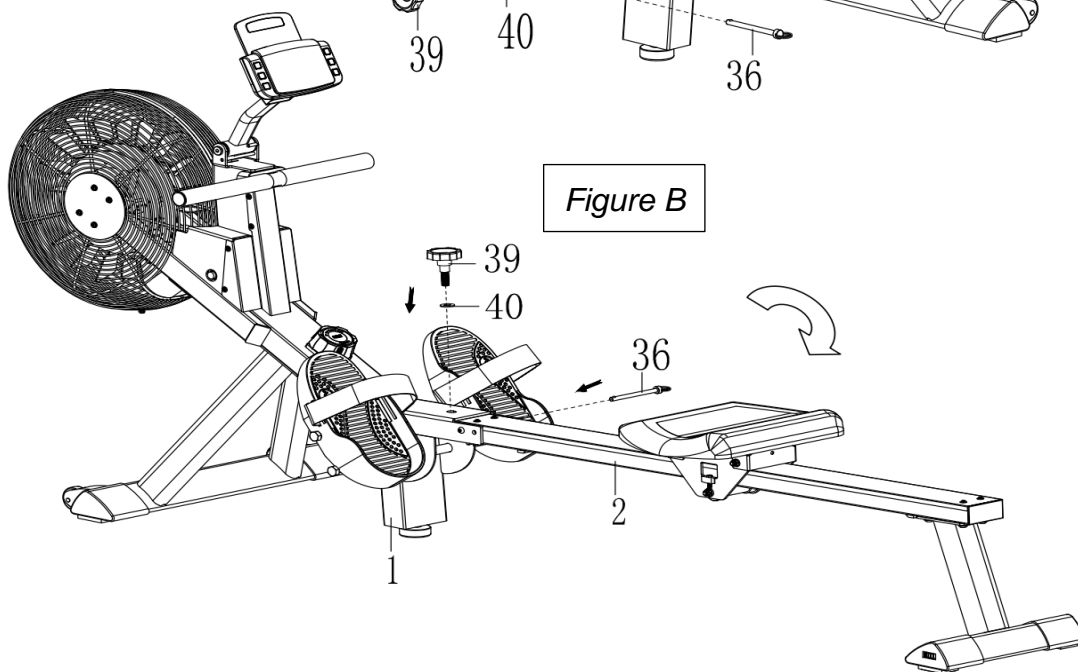
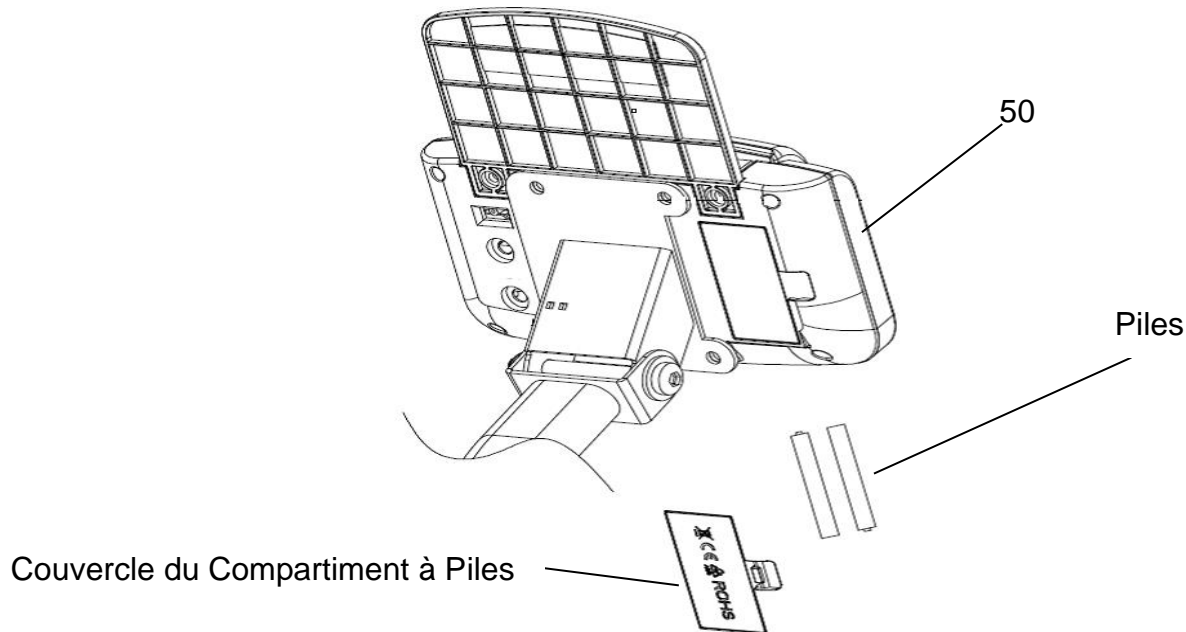


Figure B



INSTALLATION ET REMPLACEMENT DES PILES



INSTALLATION DES PILES:

1. Retirer les 2 piles AA du boîtier du compteur.
2. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du **Compteur (N° 50)**, puis retirer le couvercle.
3. Installer 2 piles AA dans le compartiment à piles situé à l'arrière du **Compteur (N° 50)**. Faire attention aux pôles + et - de la pile avant de les installer.
4. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles et remettre le couvercle à l'arrière du **Compteur (N° 50)**.

L'installation est terminée!

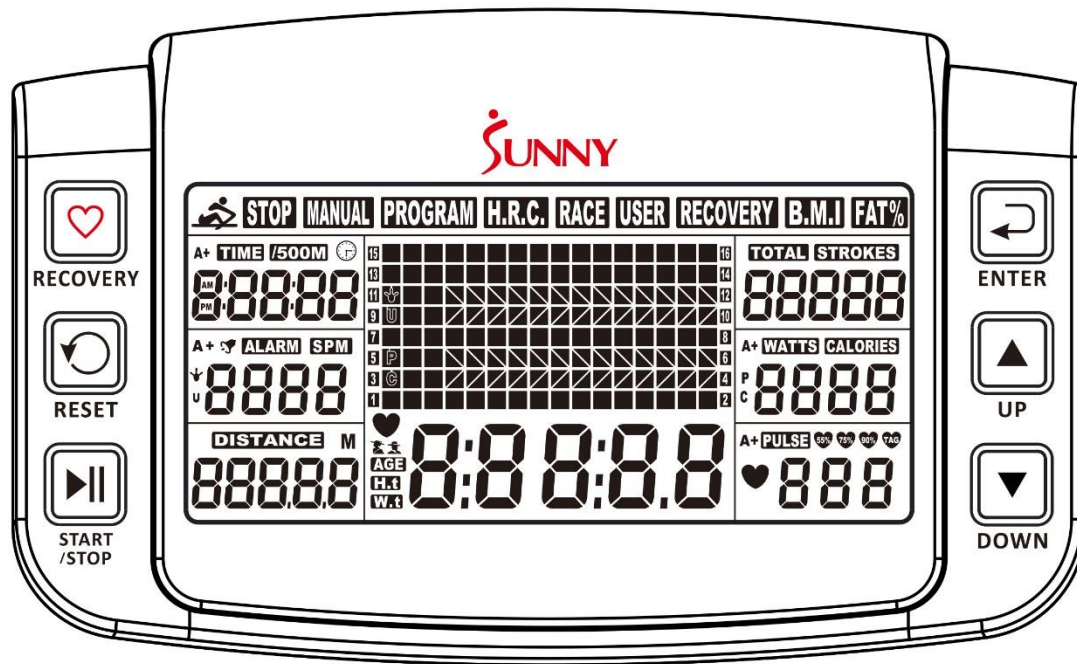
REPLACEMENT DES PILES:

1. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du **Compteur (N° 50)**, puis retirer le couvercle.
2. Retirer les 2 anciennes piles du compartiment à piles situé à l'arrière du **Compteur (N° 50)** et installer 2 piles de type AA neuves. Faire attention aux pôles + et - de la pile avant de les installer.
3. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles et remettre le couvercle à l'arrière du **Compteur (N° 50)**.

Le remplacement est terminé!

REMARQUE: Toujours changer les deux piles en même temps. Toujours utiliser des piles du même type et ne pas mélanger les piles neuves avec les anciennes. Jeter les piles conformément aux directives provinciales et régionales.

COMPTEUR D' EXERCICE



Notre compteur d'exercice informatisé sur le steppeur pivotant Sunny Rowing Machine permet à l'utilisateur de créer un entraînement personnalisé tout en surveillant ses progrès. Au cours d'une séance d'entraînement, la console affichera de façon alternative et répétée la durée, le temps sur 500M, les mouvements par minute (SPM), la distance, les mouvements, le total des mouvements, les calories brûlées et le pouls.

TOUCHES

UP ▲/DOWN ▼ (HAUT ▲/BAS ▼)

Appuyer sur ces deux touches pour faire défiler la sélection disponible.

Pour régler les valeurs de la fonction vers le haut et le bas.

ENTER (ENTRÉE):

Pour confirmer la sélection.

Pendant l'entraînement, appuyer sur cette touche pour balayer chaque fonction d'affichage.

START/STOP (MARCHE/ARRÊT):

Pour démarrer et arrêter le programme d'entraînement sélectionné.

RESET (RÉINITIALISER):

Pour retourner au menu principal.

Appuyer sur la touche et la maintenir enfoncée pendant 3 secondes pour remettre à zéro toutes les valeurs des fonctions.

RECOVERY (RÉCUPÉRATION):

Pour activer le PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION qui évalue automatiquement la condition physique dès la fin de l'entraînement.

FONCTIONS

TIME (DURÉE): Définir la durée cible (1 min à 99 min) en appuyant sur les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS), par incréments d'une (1) minute.

TIME/500M (TEMPS/500M): Le temps moyen sur 500M s'affiche automatiquement.

SPM: Mouvements par minute.

DISTANCE: Prédéfinir la distance cible (100 à 99900 mètres) en appuyant sur les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS), par incréments de 100 mètres.

STROKES (MOUVEMENTS): Définir les mouvements cibles (10 à 9990 mouvements) en appuyant sur les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS), par incréments de 10 mouvements.

TOTAL STROKES (TOTAL DES MOUVEMENTS): Comptabilise le total des mouvements de 0 à 9999.

CALORIES: Définir les calories cibles (10 à 9990 calories) en appuyant sur les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS), par incréments de 10 calories.

HRC/PULSE (CFC/POULS): Affiche la fréquence cardiaque.

En mode manuel, définir le nombre de pouls cible en appuyant sur les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) (30 à 240), par incréments de 1 battement par minute. Le CFC s'affiche en haut du compteur. Le compteur affiche votre fréquence cardiaque lors de l'entraînement. Lorsque la valeur cible est atteinte, le mot «PULSE» clignote et le compteur émet un signal sonore jusqu'à ce qu'un autre mode soit choisi ou jusqu'à ce que l'utilisateur enlève la sangle pectorale. La fonction de mesure du pouls fonctionne seulement avec des moniteurs de fréquence cardiaque à sangle de poitrine de 5,3KHz.

CALENDAR (CALENDRIER): Le compteur affiche l'année, le mois et le jour lorsqu'il est en mode veille.

TEMPERATURE (TEMPÉRATURE): Le compteur affiche la température ambiante actuelle lorsqu'il est en mode veille.

CLOCK (HORLOGE): Le compteur affiche l'heure actuelle lorsqu'il est en mode veille.

Remarque: L'afficheur de fréquence cardiaque de la sangle pectorale n'est pas inclus.

FONCTIONNEMENT

1. Installer les 2 piles AA (incluses) et le compteur émet un signal sonore pendant 2 secondes (Fig. 1).

Le compteur passe ensuite au CLOCK & CALENDAR MODE (MODE HORLOGE ET CALENDRIER) (Fig. 2).

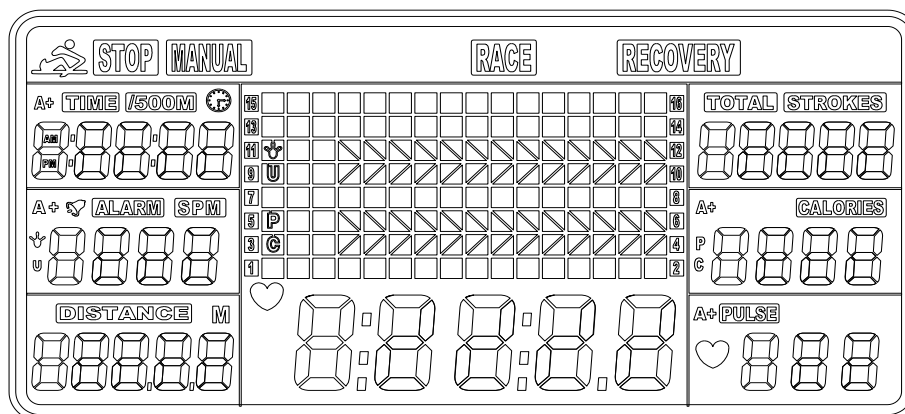


Fig. 1

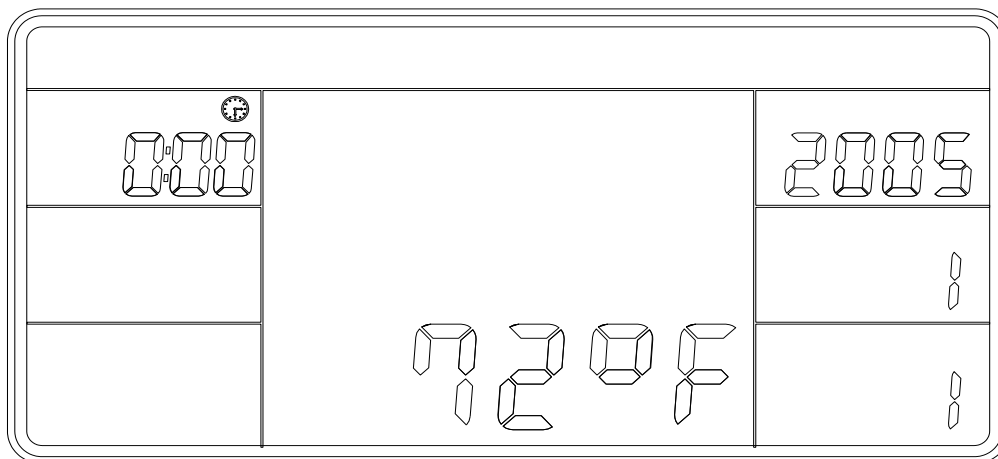


Fig. 2

2. L'HORLOGE clignote. Appuyer sur la touche UP (HAUT) pour régler l'heure. Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour confirmer.

Appuyer sur UP (HAUT) pour régler les minutes. Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour confirmer. Continuer le réglage en appuyant sur la touche UP (HAUT) pour régler l'ANNÉE (dans la fenêtre STROKES); le MOIS (dans la fenêtre CALORIES); le JOUR (dans la fenêtre PULSE). Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour confirmer le réglage.

Après confirmation, ALARM (ALARME) émet un signal sonore. Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour ignorer le réglage de l'alarme. Pour régler l'alarme, appuyer sur la touche UP (HAUT) pour activer l'ALARME. Une flèche apparaît à côté de ALARM (ALARME). Appuyer sur ENTER (ENTRÉE). La fenêtre CLOCK (HORLOGE) clignote. Appuyer sur les touches UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour régler l'heure de l'alarme. Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour confirmer le réglage, le compteur basculera vers l'écran SPORT (Fig. 3).

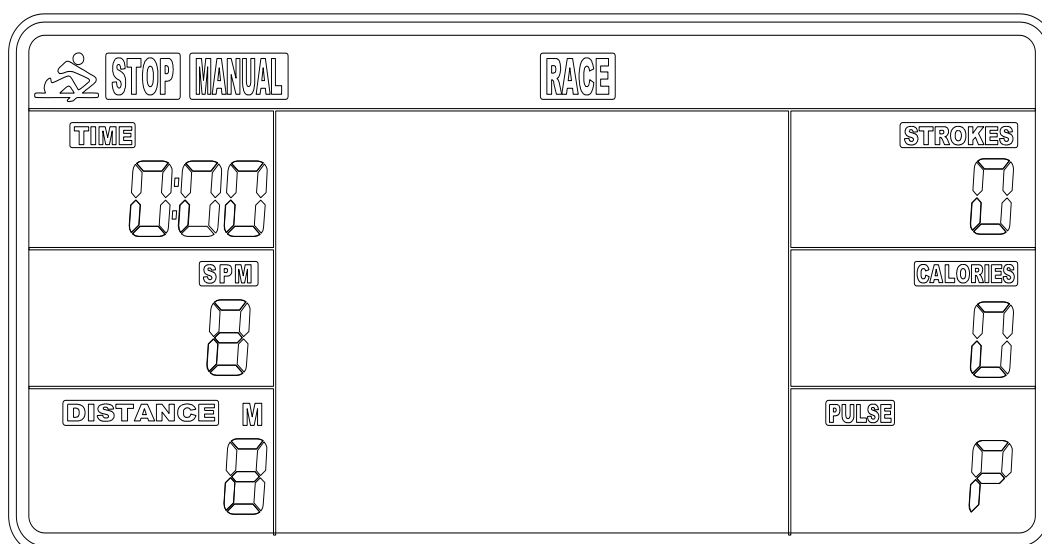


Fig. 3

3. Une fois sur l'écran SPORT, MANUAL (MANUEL) et RACE (COURSE) clignoteront. Appuyer sur UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour sélectionner MANUAL (MANUEL) ou RACE (COURSE). Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour confirmer la sélection.

(1) MANUAL (MANUEL) (Fig. 4): Il existe 2 options en mode MANUEL.

- a. Le compteur peut être réglé sur le compte à rebours. Lors de la sélection du mode MANUAL (MANUEL), la valeur de TIME (DURÉE) commence à clignoter. Appuyer sur UP (HAUT) pour régler la valeur de TIME (DURÉE) sur le compte à rebours. Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour confirmer. Appuyez sur ENTER (ENTRÉE) pour ignorer le réglage du compte à rebours et passer à la fonction suivante. Il est possible de définir les valeurs pour DISTANCE, STROKES (MOUVEMENTS), CALORIES ou PULSE (POULS). (Remarque: Seul le réglage de la valeur d'une fonction en compte à rebours est possible. Par exemple, si l'utilisateur a défini la valeur cible pour TIME (DURÉE), celle de la DISTANCE ne peut pas être définie). Appuyer sur la touche START (MARCHE) pour commencer et l'icône STOP (ARRÊT) disparaît. Lorsque le compte à rebours atteint zéro ou que l'utilisateur appuie sur la touche STOP (ARRÊT), le compteur s'arrête et affiche la valeur moyenne.
- b. Le compteur calcule la valeur atteinte lors de la séance d'entraînement. Appuyer sur la touche START (MARCHE) pour commencer.

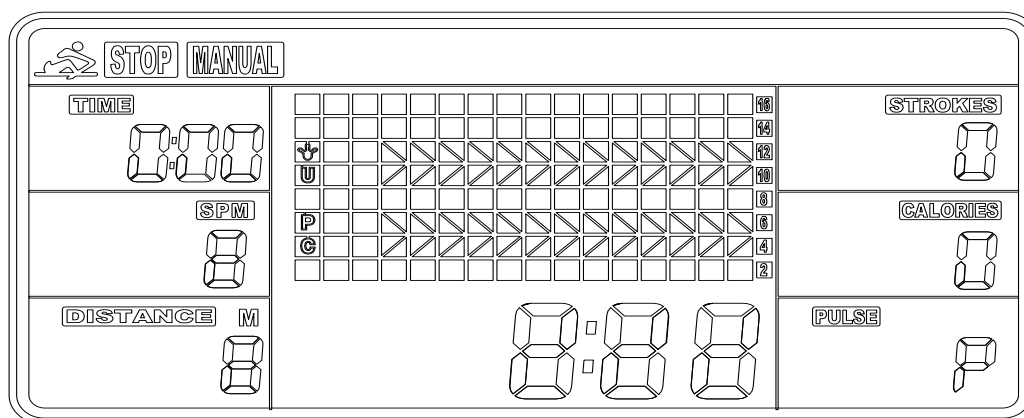


Fig. 4

(2) RACE (COURSE) (Fig. 5):

Sélectionner le mode RACE (COURSE) et L9 clignote. Le TIME/500M (TEMPS/500M) affiche 04:00. Ensuite, appuyer sur UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour sélectionner L1 à L15. Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour confirmer. Ensuite, il sera possible de définir la distance de course (500 à 10000M) lorsque la valeur de DISTANCE clignote. Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) et l'image de la course s'affiche à l'écran.

Le TIME/500M (TEMPS/500M) des programmes est le suivant:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

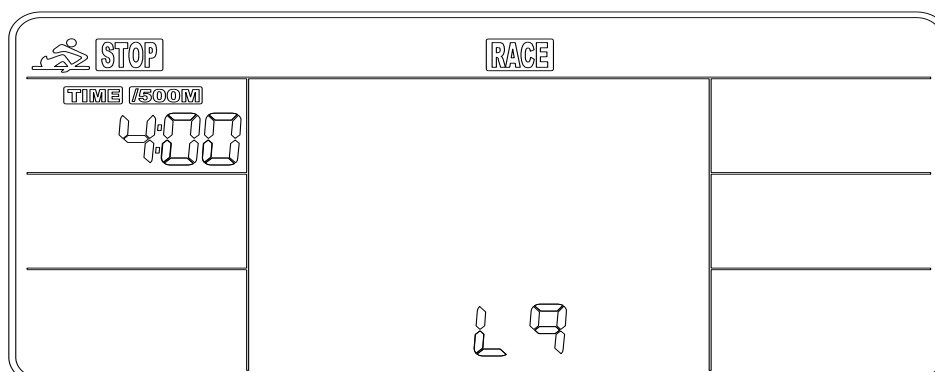


Fig. 5

- a. Appuyer sur la touche START (MARCHE) pour commencer et l'icône STOP (ARRÊT) disparaît. USER (UTILISATEUR) et PC (UNITÉ) s'affichent dans la matrice (Fig. 6). Le compteur s'arrête lorsque l'utilisateur ou l'ordinateur a atteint la distance de course préalablement définie. La matrice affiche ensuite «PC WIN» (fenêtre UNITÉ) ou «USER WIN» (fenêtre UTILISATEUR) (Fig. 7).

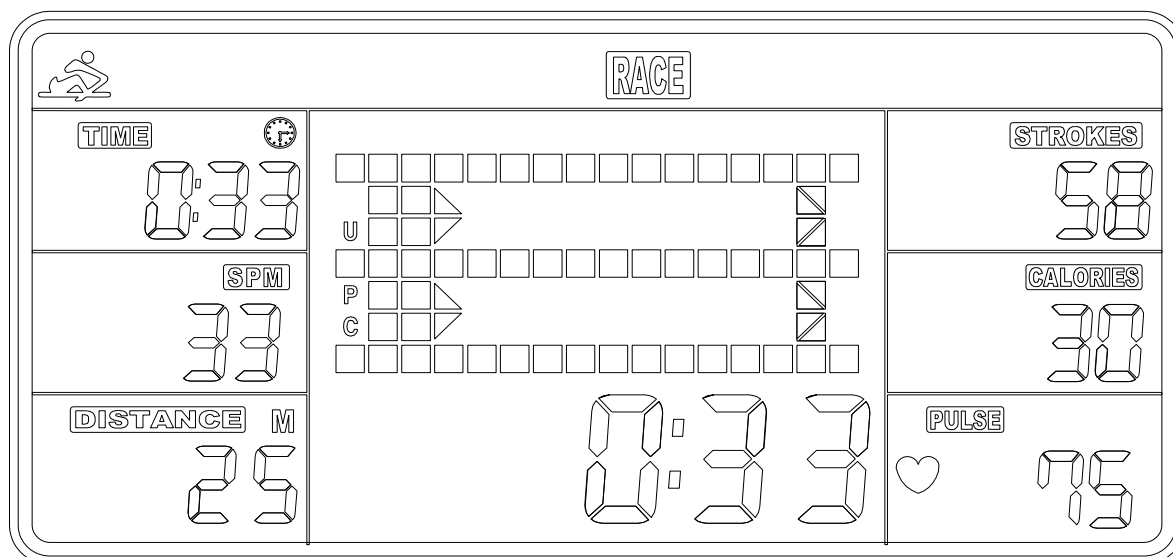


Fig. 6

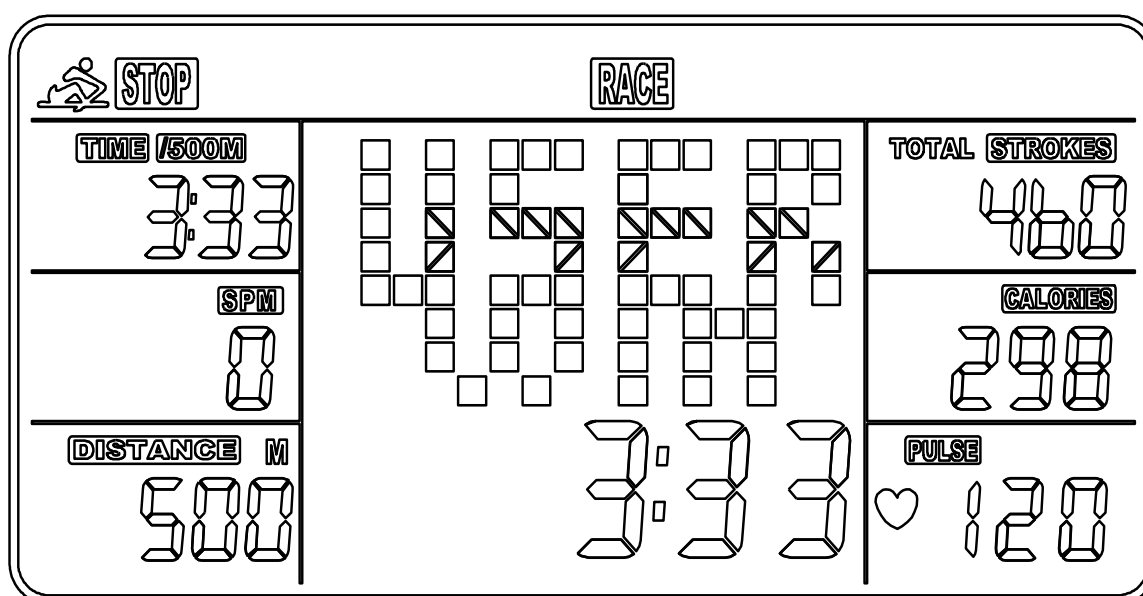


Fig. 7

- b. Lorsque la course est terminée, il est possible d'appuyer sur START (MARCHE) pour recommencer une course. Appuyer sur RESET (RÉINITIALISATION) pour quitter l'écran RACE (COURSE).

(3) RECOVERY (RÉCUPÉRATION):

Ce compteur fonctionne avec un moniteur de fréquence cardiaque à sangle pectorale de 5,3KHz (non inclus). Après un entraînement d'un certain temps, continuer à porter le moniteur à sangle pectorale et appuyer sur la touche RECOVERY (RÉCUPÉRATION). Tous les affichages de fonctions s'arrêtent, sauf «TIME» (DURÉE) qui commence à compter à rebours de 00:60 à 00:00. L'écran affiche l'état de récupération de la fréquence cardiaque de F1, F2... jusqu'à F6. F1 est en suspens. F6 est faible. L'utilisateur peut continuer à s'entraîner pour améliorer l'état de récupération de fréquence cardiaque. (Appuyer sur la touche RECOVERY [RÉCUPÉRATION] une autre fois pour revenir à l'écran principal.)

ALARME

L'alarme ne fonctionne que lorsque le compteur est en mode veille. L'alarme ne sonne pas pendant l'entraînement. Appuyer et maintenir la touche RESET (RÉINITIALISATION) pour accéder à l'écran d'horloge pour régler ALARM (ALARME).

MODE VEILLE

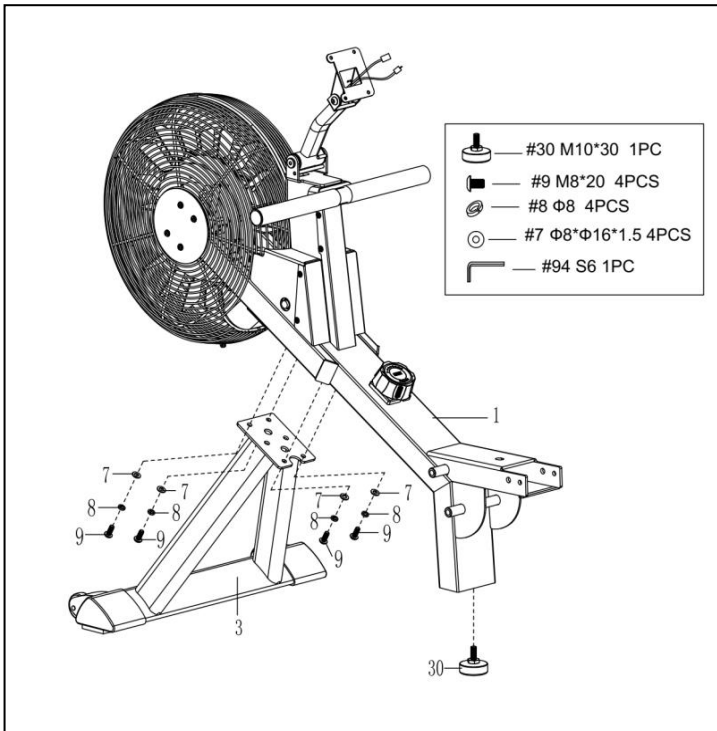
Le compteur passe en mode veille après environ 4 minutes d'inactivité.

PILES

Ce compteur a besoin de 2 piles AA qui sont incluses. Le changement de piles réinitialise toutes les valeurs. S'il y a un problème d'affichage, essayer d'abord de remplacer les piles. Lors du remplacement des piles, remplacer les deux. Utiliser toujours des piles du même type. Ne pas mélanger les piles neuves avec les anciennes. Jeter les piles conformément aux directives provinciales et régionales.

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).

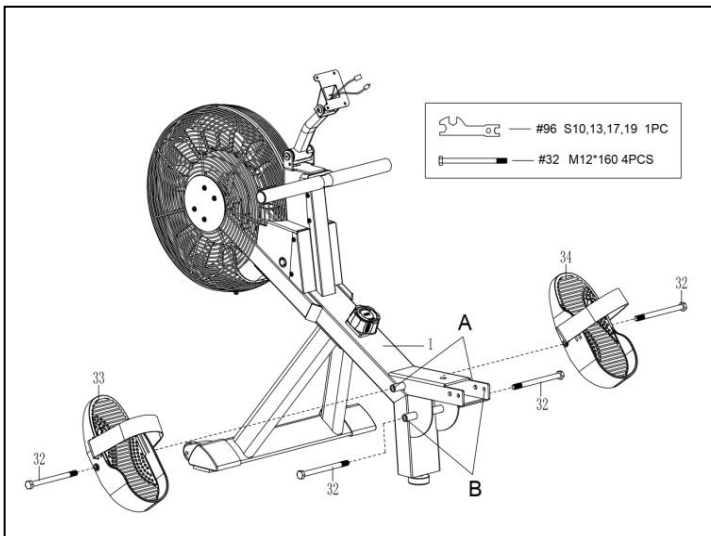


SCHRITT 1:

Befestigen Sie den **Stabilisator Vorne (Nr. 3)** mit 4 **Federscheiben (Nr. 8)** und 4 **Beilagscheiben (Nr. 7)** und 4 **Bolzen (Nr. 9)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 94)** festdrehen und sichern.

Befestigen Sie das **Fußpolster (Nr. 30)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)**, ziehen Sie es fest und sichern Sie es mit Ihrer Hand.

Hinweis: Wenn Sie die Maschine installieren, lassen Sie bitte eine Person die Maschine halten, während die andere die Montage durchführt. Es soll verhindern, dass die Maschine Menschen trifft.



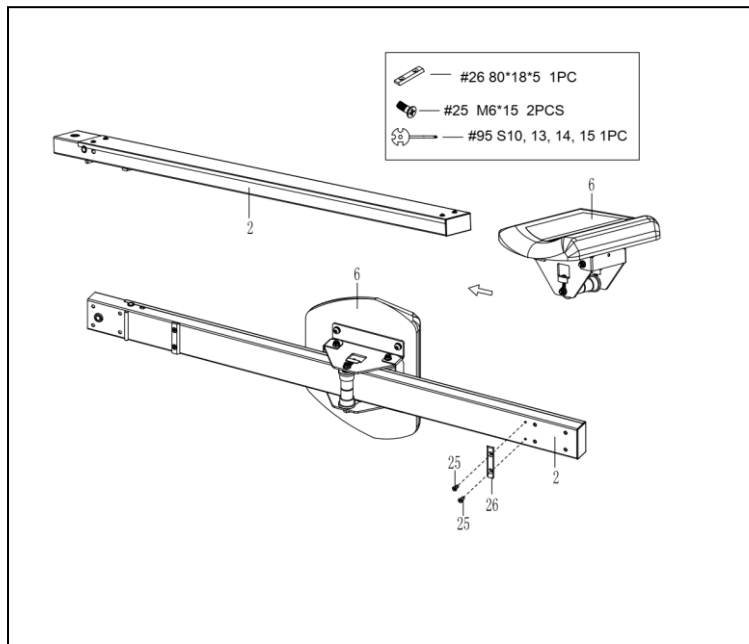
SCHRITT 2:

Stecken Sie die 2 **Bolzen (Nr. 32)** in das obere Loch in Position A des **Hauptrahmens (Nr. 1)** durch die **Linke und Rechte Pedalen (Nr. 33 & Nr. 34)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 96)** festziehen.

Befestigen Sie die 2 **Bolzen (Nr. 32)** im unteren Loch in Position B des **Hauptrahmens (Nr. 1)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 96)**.

HINWEIS: Die **Linke und Rechte Pedalen (Nr. 33 & Nr. 34)** sind auf **Bolzen (Nr. 32)** aufzusetzen, die sich in Position B befinden.

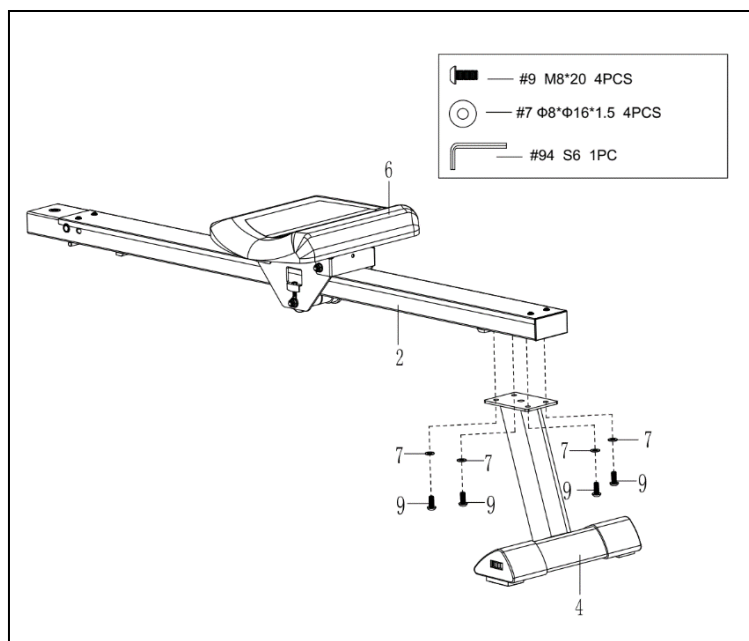
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 3:

Setzen Sie den **Sitz (Nr. 6)** auf die **Gleitschiene (Nr. 2)**.

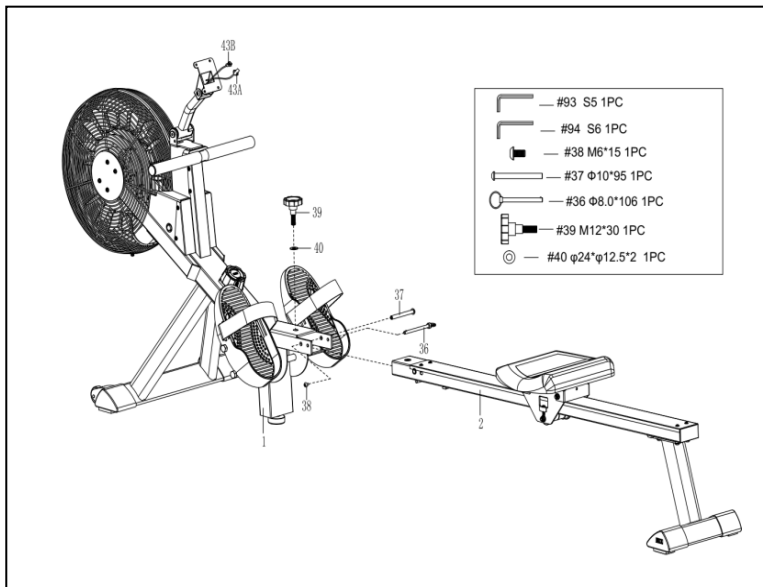
Befestigen Sie die **Begrenzungsmatte (Nr. 26)** mit 2 **Schrauben (Nr. 25)** auf der **Gleitschiene (Nr. 2)** und ziehen Sie sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 95)** an.



SCHRITT 4:

Die **Gleitschiene (Nr. 2)** mit 4 **Bolzen (Nr. 9)**, 4 **Beilagscheiben (Nr. 7)** an der **Stabilisator Hinten (Nr. 4)** befestigen. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 94)** festdrehen und sichern.

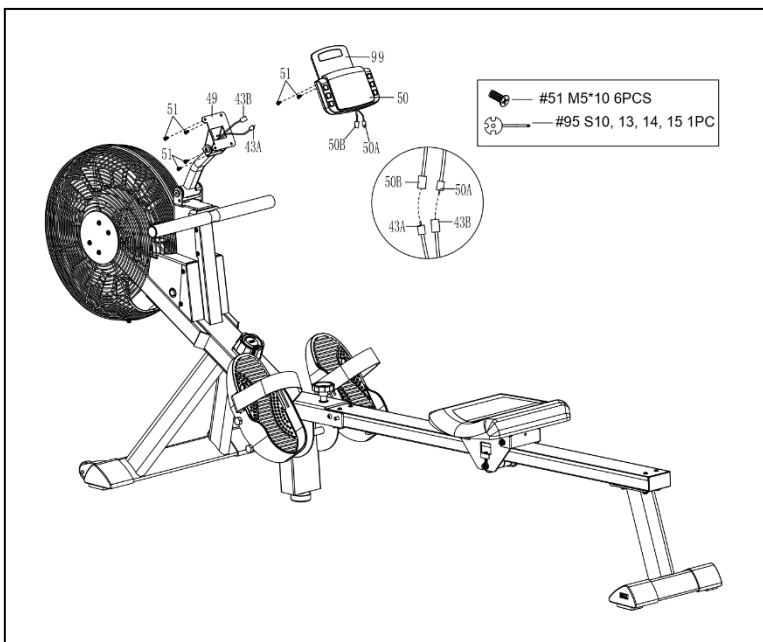
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 5:

Befestigen Sie die **Gleitschiene (Nr. 2)** mit 1 **Bolzen (Nr. 38)** und 1 **Bolzen (Nr. 37)** am **Haupttrahmen (Nr. 1)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 93)** und **Schraubenschlüssel (Nr. 94)** festdrehen und sichern.

Befestigen Sie anschließend die **Gleitschiene (Nr. 2)** mit 1 **Knopf (Nr. 39)** und 1 **Beilagscheibe (Nr. 40)** am **Haupttrahmen (Nr. 1)** und setzen Sie dann den **Zugbolzen (Nr. 36)** ein.



SCHRITT 6:

Entfernen Sie 6 **Bolzen (Nr. 51)** von der Rückseite des **Messgerät (Nr. 50)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 95)**.

Befestigen Sie den **Tablet-Halterung (Nr. 99)** am **Messgerät (Nr. 50)** und schrauben Sie mit 2 **Bolzen (Nr. 51)**, die entfernt wurden. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 95)** festziehen und sichern.

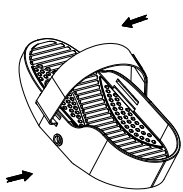
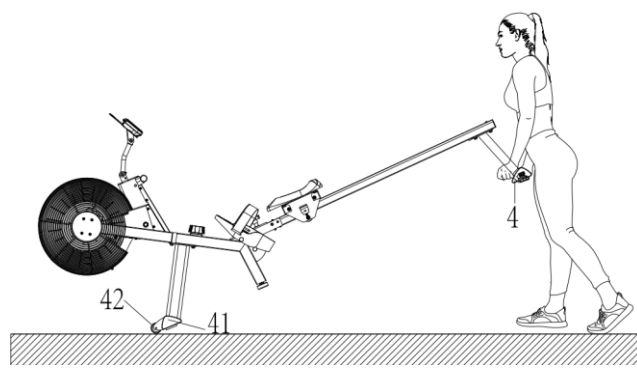
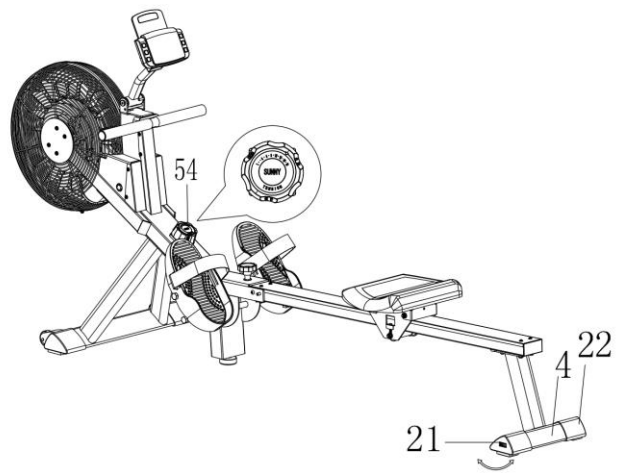
Verbinden Sie das **Sensordraht A (Nr. 43A)** mit dem **Messgerät-Kabel B (Nr. 50B)** und das **Sensordraht B (Nr. 43B)** mit dem **Messgerät-Kabel A (Nr. 50A)**. Setzen Sie sie dann in den **Messgerät-Halterung (Nr. 49)** ein.

Befestigen Sie das **Messgerät (Nr. 50)** mit 4 entfernten **Bolzen (Nr. 51)** am **Messgerät-Halterung (Nr. 49)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 95)** festziehen und sichern.

Die Montage ist abgeschlossen!

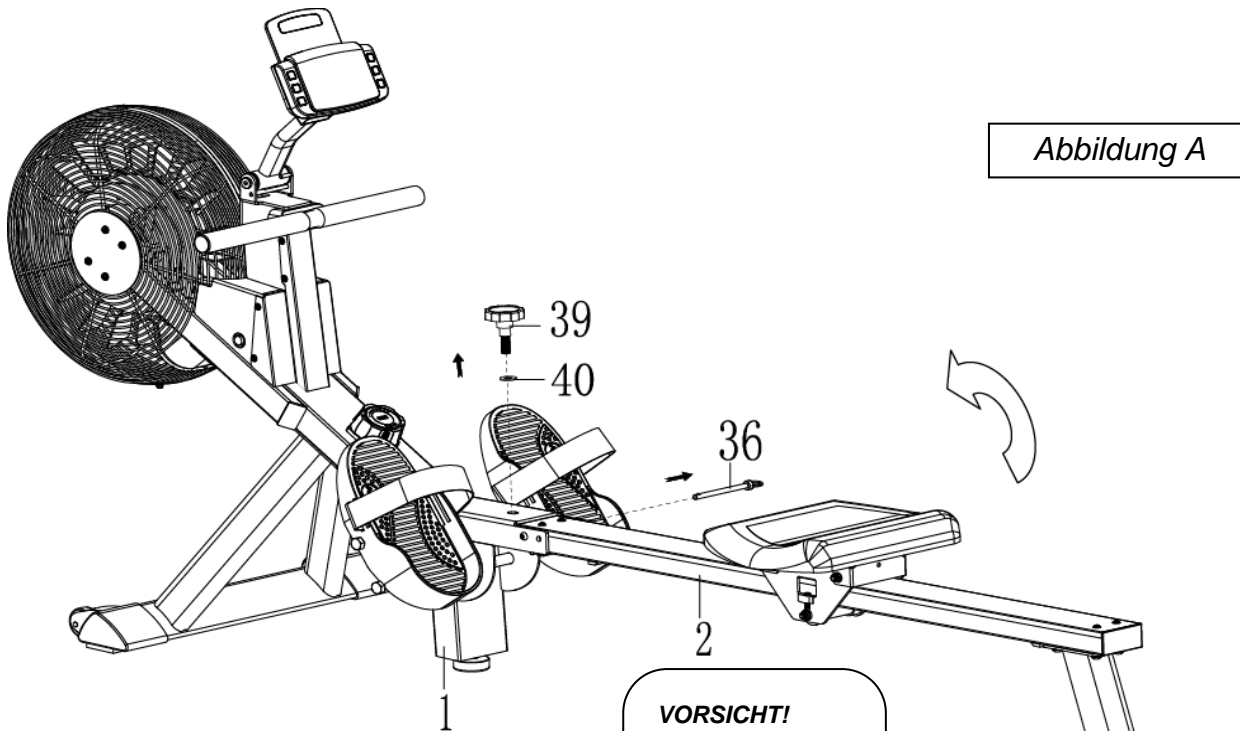
EINSTELLUNGEN UND GEBRAUCHSANWEISUNG

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

	<p>PEDALRIEMEN-EINSTELLUNG</p> <p>Der Pedalriemen ist verstellbar und kann an die Fußgröße des Benutzers angepasst werden.</p>
	<p>TRANSPORTIEREN DES RUDERGERÄTES</p> <p>Um das Rudergerät zu transportieren, heben Sie die Stabilisator Hinten (Nr. 4) an, bis die Transporträder am Linke und Rechte Endkappen (Nr. 41 & Nr. 42) den Boden berühren. Mit den Rädern auf dem Boden können Sie das Rudergerät problemlos an den gewünschten Ort bringen.</p>
	<p>EINSTELLEN DER BALANCE UND DES WIDERSTANDS</p> <p>Justieren Sie die Linke und Rechte Endkappen (Nr. 21 & Nr. 22) an der Stabilisator Hinten (No. 4) des Rudergeräts, wenn das Rudergerät während des Gebrauchs nicht im Gleichgewicht ist.</p> <p>Drehen Sie den Spannungseinstellknopf (Nr. 54) <i>im Uhrzeigersinn</i>, um den Widerstandsgrad zu erhöhen.</p> <p>Drehen Sie den Spannungseinstellknopf (Nr. 54) <i>gegen den Uhrzeigersinn</i>, um den Widerstandsgrad zu verringern.</p> <p>Die Spannungsniveaus liegen zwischen Level 1 und Level 16, wobei Level 1 der niedrigste und 16 der höchste Widerstand ist.</p>

FALTFÜHRUNG

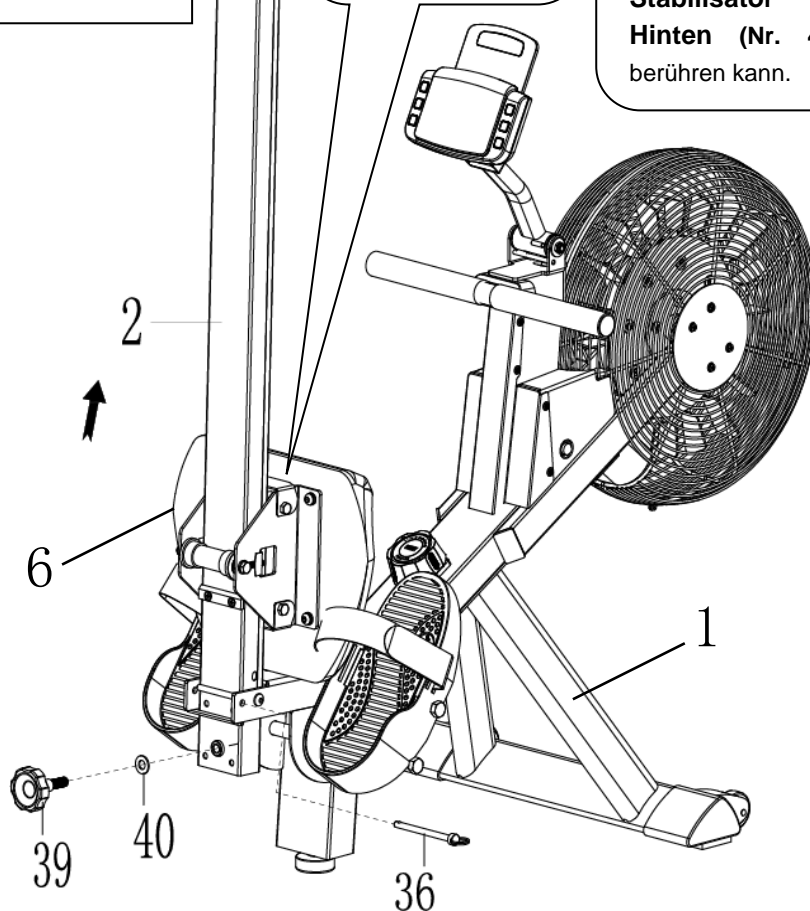
Abbildung A



VORSICHT!
Der **Sitz (Nr. 6)** rutscht beim Zusammenklappen der **Gleitschiene (Nr. 2)** nach unten!

VORSICHT!
Seien Sie vorsichtig, wenn Sie die **Gleitschiene (Nr. 2)** vertical zusammenklappen, da Ihr Kopf die **Stabilisator Hinten (Nr. 4)** berühren kann.

Abbildung B



Bei Nichtgebrauch können Sie durch das Einklappen der **Gleitschiene (Nr. 2)** Platz sparen.

Demontieren Sie den **Knopf (Nr. 39)** und die **Beilagscheibe (Nr. 40)** und ziehen Sie den **Zugbolzen (Nr. 36)** heraus. Klappen Sie die **Gleitschiene (Nr. 2)** in einen vertikalen Winkel (Abbildung A).

SICHERHEITSHINWEIS: Der **Sitz (Nr. 6)** gleitet beim Zusammenklappen der **Gleitschiene (Nr. 2)** nach unten.

Stecken Sie den **Zugbolzen (Nr. 36)** wieder in das Loch am **Hauptrahmen (Nr. 1)** und befestigen Sie dann den **Knopf (Nr. 39)** und die **Beilagscheibe (Nr. 40)** an der **Gleitschiene (Nr. 2)**. (Abbildung B)

ENTFALTUNGSFÜHRUNG

Um die **Gleitschiene (Nr. 2)** zu entfalten, entfernen Sie zuerst den **Knopf (Nr. 39)**, die **Beilagscheibe (Nr. 40)** und den **Zugbolzen (Nr. 36)** (wie in Abbildung A gezeigt).

Legen Sie die **Gleitschiene (Nr. 2)** leicht hin, schrauben Sie dann den **Knopf (Nr. 39)** und die **Beilagscheibe (Nr. 40)** fest, um die **Gleitschiene (Nr. 2)** festzuziehen, und setzen Sie den **Zugbolzen (Nr. 36)** ein (wie in Abbildung B gezeigt).

HINWEIS: Halten Sie beim Ausklappen bitte eine Hand, um die **Gleitschiene (Nr. 2)** zu halten, um Verletzungen zu vermeiden.

Abbildung A

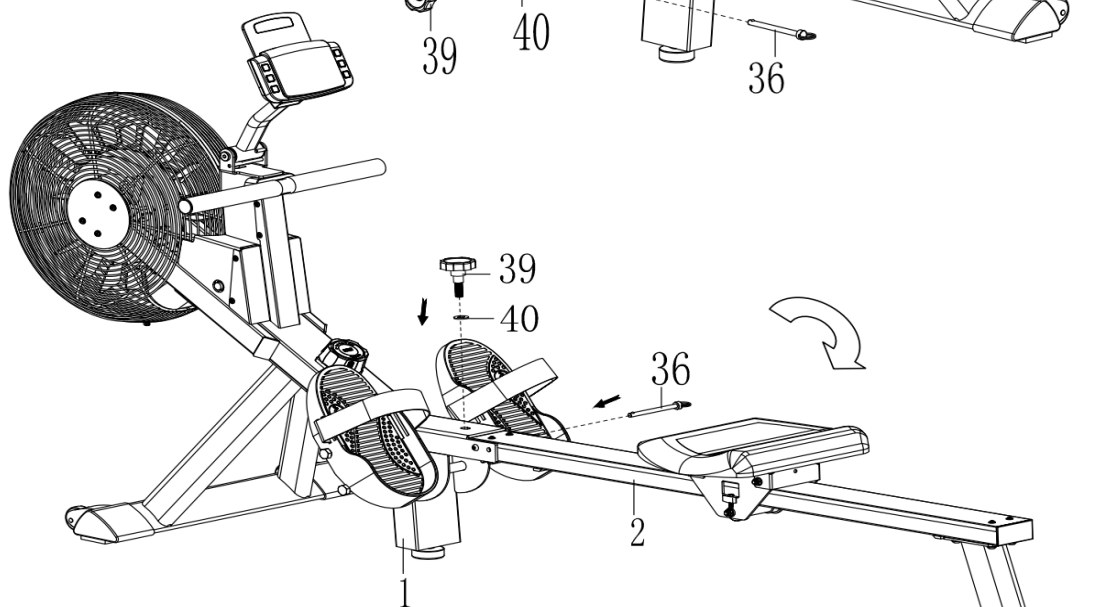
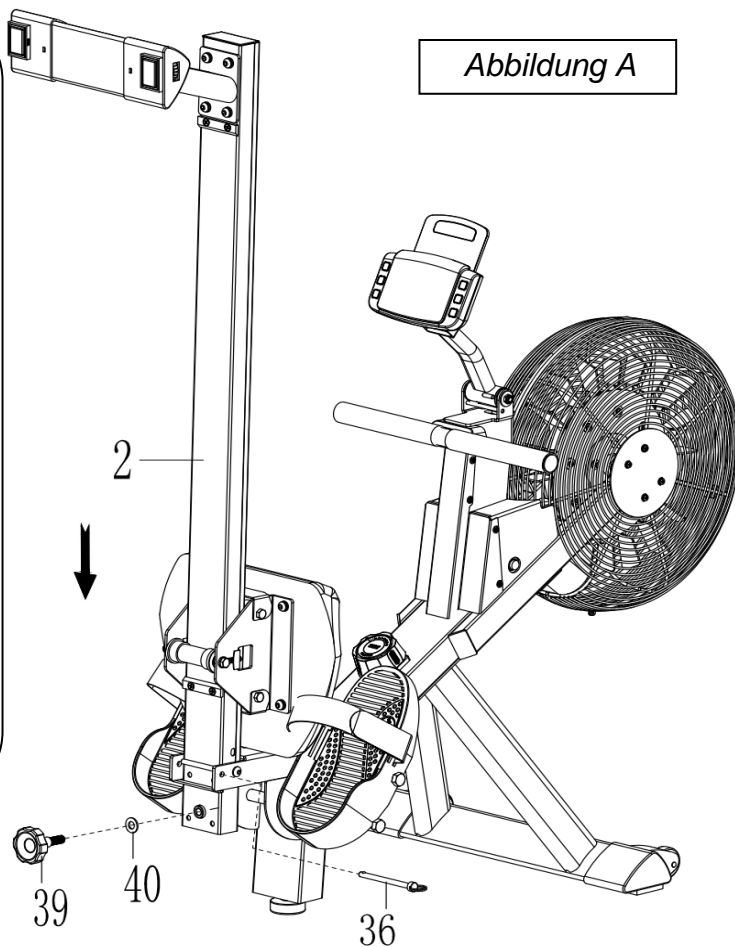
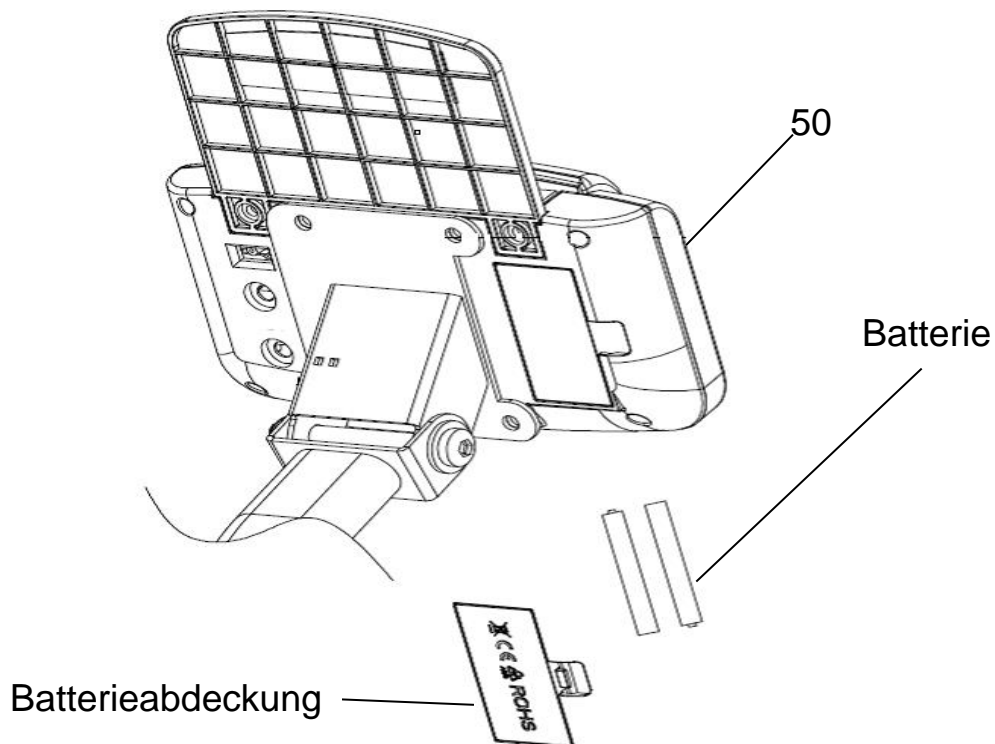


Abbildung B

EINLEGEN UND AUSTAUSCHEN DER BATTERIEN



EINLEGEN DER BATTERIEN:

1. Nehmen Sie 2 AA-Batterien aus der Messgerät-Box.
2. Betätigen Sie die Verschlussklappe der Batterieabdeckung auf der Rückseite des **Messgerät (Nr. 50)** und entfernen Sie dann die Batterieabdeckung.
3. Legen Sie 2 AA-Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite des **Messgerät (Nr. 50)** ein. Achten Sie vor dem Einsetzen der Batterie auf die Pole + und –.
4. Betätigen Sie die Verschlussklappe der Batterieabdeckung und setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf die Rückseite des **Messgerät (Nr. 50)**.

Das Einlegen der Batterien ist abgeschlossen!

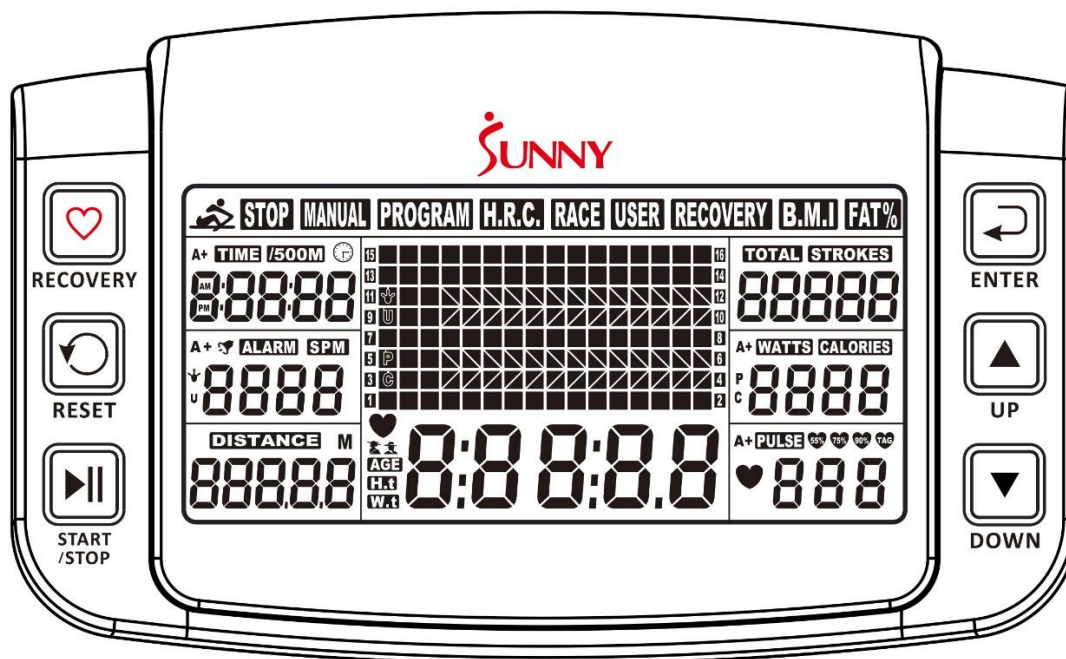
AUSTAUSCHEN DER BATTERIEN:

1. Betätigen Sie die Verschlussklappe der Batterieabdeckung auf der Rückseite des **Messgerät (Nr. 50)** und entfernen Sie dann die Batterieabdeckung.
2. Entfernen Sie die 2 alten AA-Batterien im Batteriefach und legen Sie 2 neue AA-Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite des **Messgerät (Nr. 50)** ein. Achten Sie vor dem Einsetzen der Batterie auf die Pole + und –.
3. Betätigen Sie die Verschlussklappe der Batterieabdeckung und setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf die Rückseite des **Messgerät (Nr. 50)**.

Das Austauschen der Batterien ist abgeschlossen!

HINWEIS: 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.

TRAININGSMESSGERÄT



Unser computergestütztes Trainingsmessgerät auf der Sunny-Rudermaschine ermöglicht es dem Benutzer, ein individuelles Training zu gestalten, indem er seine Fortschritte überwacht. Während eines Trainings zeigt die Anzeigekonzole abwechselnd und wiederholt die Zeit, Zeit/500M, SPM, Distanz, Ruderschläge, Gesamtruderschläge, Kalorienverbrauch und Puls an.

TASTEN

UP ▲/DOWN ▼

Drücken Sie diese beiden Tasten, um durch die verfügbare Auswahl zu navigieren.
Zum Einstellen der Funktionswerte nach oben und unten.

ENTER:

Zur Bestätigung Ihrer Auswahl.

Drücken Sie diese Taste während des Trainings, um die einzelnen Anzeigefunktionen abzufragen.

START/STOP:

Zum Starten und Stoppen des ausgewählten Trainingsprogramms.

RESET:

Um das Messgerät wieder in das Hauptmenü zurückzubringen.

Halten Sie diese Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um die Werte zurückzusetzen.

RECOVERY:

Zur Aktivierung des RECOVERY PROGRAM, das Ihre Fitness unmittelbar nach dem Training automatisch bewertet.

FUNKTIONEN

TIME: Einstellen der Zielzeit (1 min ~ 99 min) durch Drücken der Tasten UP und DOWN, in Schritten von 1 Minute.

TIME/500M: Ihre durchschnittliche 500-Meter-Zeit wird automatisch angezeigt.

SPM: Ruderschläge pro Minute (Strokes per minute).

DISTANCE: Voreinstellen der Zieldistanz (100 ~ 99.900 Meter) durch Drücken der Tasten UP und DOWN, in Schritten von 100 Metern.

STROKES: Einstellen der Zielruderschläge (10 ~ 9.990 Ruderschläge) durch Drücken der Tasten UP und DOWN, in Schritten von 10 Ruderschlägen.

TOTAL STROKES: Akkumuliert die Gesamtruderschläge von 0 bis 9.999.

CALORIES: Einstellen der Zielkalorienmenge (10 ~ 9.990 Cal.) durch Drücken der Tasten UP und DOWN, in Schritten von 10 Kalorien.

HRC/PULSE: Zeigt die Herzfrequenz an.

Im Manual-Modus: Einstellen des Zielpulswertes durch Drücken der Tasten UP und DOWN (30 ~ 240 BPM), in Schritten von 1 BPM (Herzschläge pro Minute). HRC wird oben auf dem Zähler angezeigt. Der Zähler zeigt Ihre Herzfrequenz während des Trainings an. Wenn der Zielwert erreicht ist, blinkt PULSE und das Messgerät gibt einen Signalton aus, bis in einen anderen Modus gewechselt wird oder Sie den Brustgurt abnehmen. Die Pulsmessfunktion funktioniert nur mit 5,3KHz Brustgurt-Herzfrequenzmonitor.

CALENDAR: Der Zähler zeigt Jahr, Monat und Tag an, wenn sich das Messgerät im Ruhemodus befindet.

TEMPERATURE: Der Zähler zeigt die aktuelle Raumtemperatur an, wenn sich das Messgerät im Ruhemodus befindet.

CLOCK: Der Zähler zeigt die aktuelle Uhrzeit an, wenn sich das Messgerät im Ruhemodus befindet. Hinweis: Der Herzfrequenzmonitor mit Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten.

BETRIEB

1. Legen Sie 2 AA-Batterien (im Lieferumfang enthalten) ein und das Messgerät gibt für 2 Sekunden einen Signalton aus (Abb. 1).

Dann tritt der Zähler in den Modus CLOCK & CALENDAR (Abb. 2).

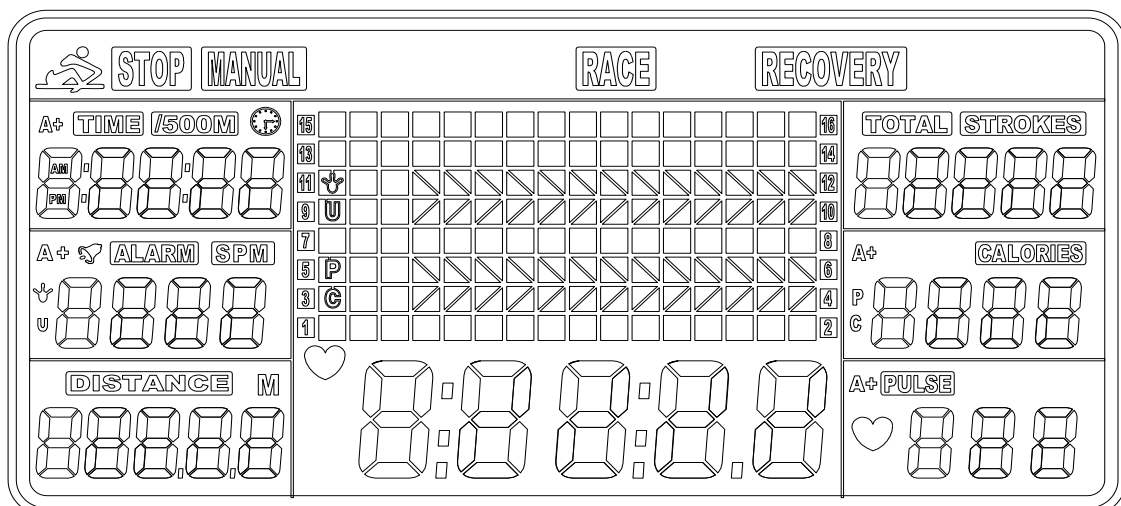


Abb. 1

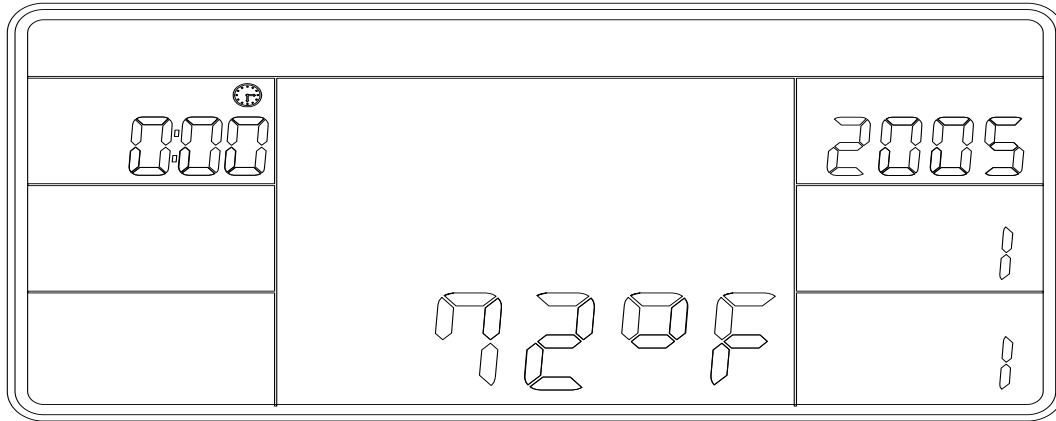


Abb. 2

- Die Uhr/CLOCK blinkt. Drücken Sie die UP-Taste, um die Stunde einzustellen. Bestätigen Sie mit ENTER.

Drücken Sie UP, um die Minuten einzustellen. Bestätigen Sie mit ENTER. Drücken Sie weiterhin die UP-Taste, um das Jahr/YEAR (im Fenster STROKES), den Monat/MONTH (im Fenster CALORIES) und den Tag/DAY (im Fenster PULSE) einzustellen. Bestätigen Sie die Einstellungen mit ENTER.

Nach der Bestätigung ertönt der ALARM. Drücken Sie ENTER, um das Einstellen des Alarms zu überspringen. Um den Alarm einzurichten, drücken Sie die UP-Taste, um ALARM einzuschalten. Neben ALARM erscheint ein Pfeil. Drücken Sie ENTER. Das Fenster CLOCK blinkt. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um die Alarmzeit einzustellen. Bestätigen Sie mit ENTER, das Messgerät wechselt in den Bildschirm SPORT (Abb. 3).

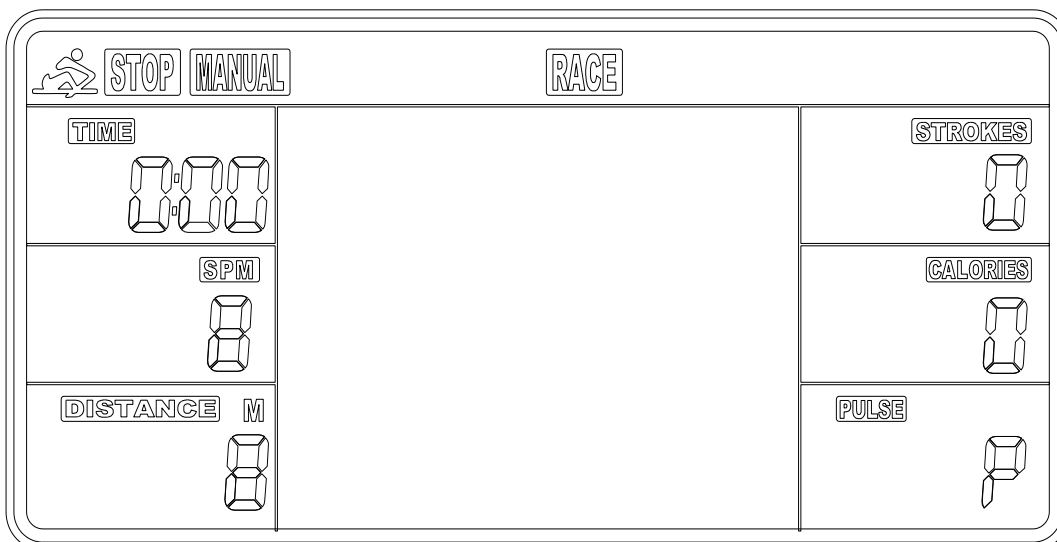


Abb. 3

- Wenn Sie den SPORT-Bildschirm aufrufen, blinken MANUAL und RACE. Drücken Sie UP oder DOWN, um MANUAL oder RACE auszuwählen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit ENTER.

(1) MANUAL (Abb. 4): Im MANUAL-Modus gibt es zwei Möglichkeiten:

a. Der Zähler kann auf Countdown eingestellt werden. Wenn Sie MANUAL wählen, beginnt der TIME-Wert zu blinken. Drücken Sie UP, um den TIME-Wert auf Countdown einzustellen. Bestätigen Sie dies mit ENTER. Drücken Sie ENTER, um die Einstellung der COUNTDOWN-Zeit zu überspringen und zur nächsten Funktion zu gehen. Sie können die Werte für DISTANCE, STROKES, CALORIES oder PULSE einstellen. (Hinweis: können den Wert nur für eine Funktion auf Countdown einstellen. Wenn Sie z. B. den Zielwert für TIME eingestellt haben, kann DISTANCE nicht eingestellt werden.)

Drücken Sie zum Starten die START-Taste und das STOP-Symbol wird ausgeblendet. Wenn der Countdown Null erreicht oder Sie die STOP-Taste drücken, stoppt der Zähler und zeigt den Durchschnittswert an.

b. Der Zähler berechnet den Wert Ihres Trainings. Drücken Sie START, um zu beginnen.

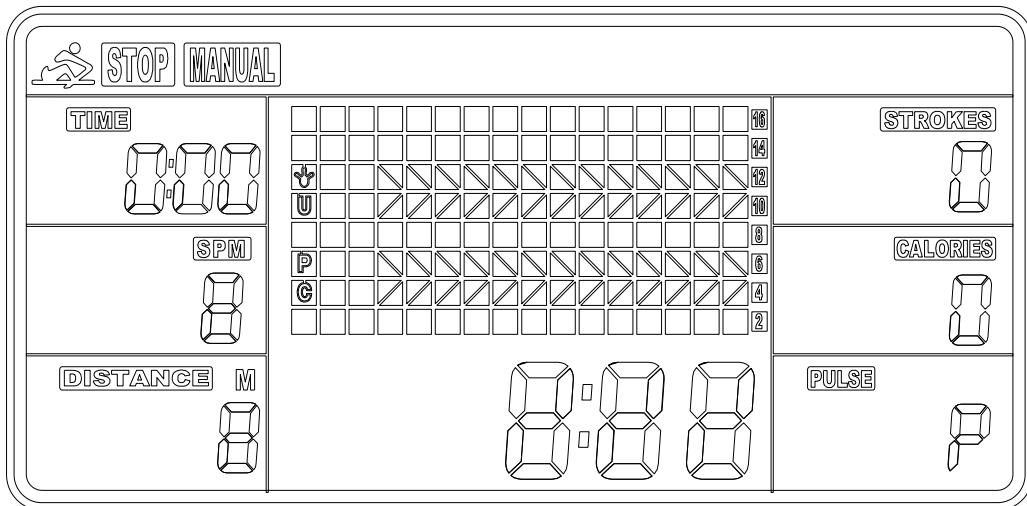


Abb. 4

(2) RACE (Abb. 5):

Wählen Sie den RACE-Modus und L9 blinkt. Die TIME/500M zeigt 4:00 an. Drücken Sie dann UP oder DOWN, um L1~L15 auszuwählen. Bestätigen Sie mit ENTER. Dann können Sie die Distanz des Rennens (500~10.000 M) einstellen, während der DISTANCE-Wert blinkt. Drücken Sie ENTER und das Bild des Rennens wird auf dem Bildschirm angezeigt.

Die TIME/500M der Programme sind wie folgt:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

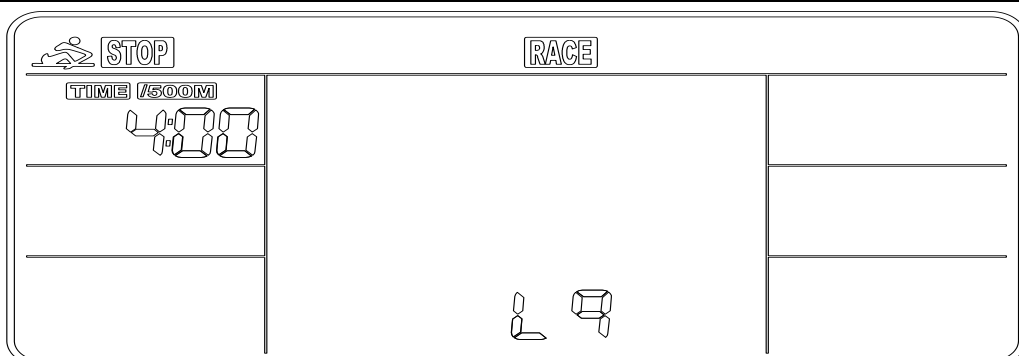


Abb. 5

- a. Drücken Sie zum Starten die START-Taste und das STOP-Symbol wird ausgeblendet. USER und PC werden in der Matrix angezeigt (Abb. 6). Der Zähler stoppt, wenn entweder der Benutzer oder der Zähler die eingestellte Renndistanz erreicht hat. Anschließend zeigt die Matrix "PC WIN" oder "USER WIN" an (Abb. 7).

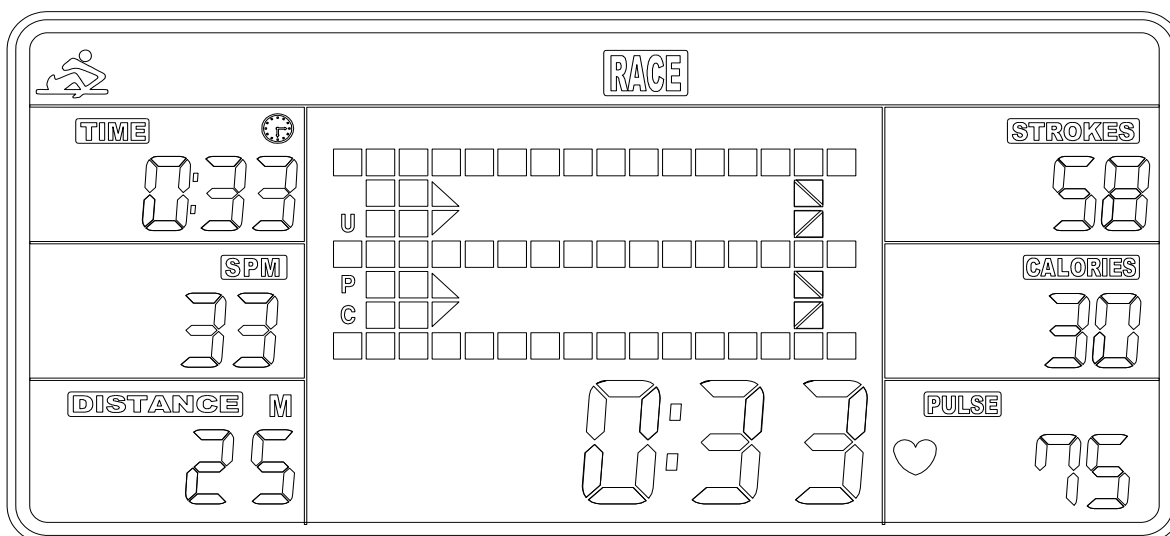


Abb. 6

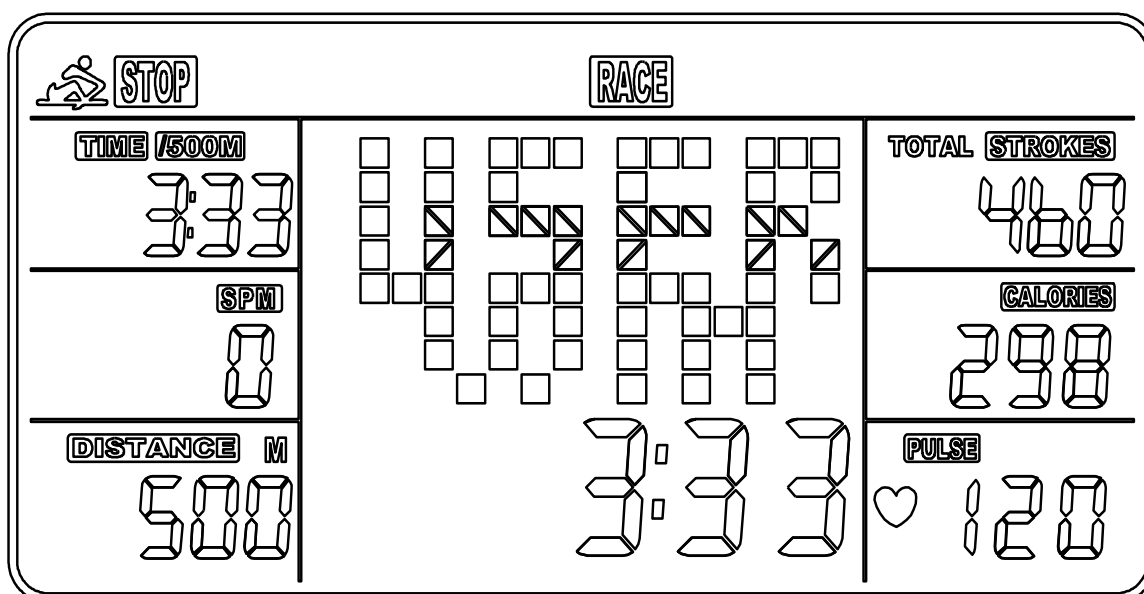


Abb. 7

- b. Wenn das Rennen beendet ist, können Sie START drücken, um ein weiteres Rennen zu starten. Drücken Sie RESET, um den RACE-Bildschirm zu verlassen

(3) RECOVERY:

Dieser Zähler arbeitet mit einem 5,3KHz Brustgurt-Herzfrequenzmonitor (nicht im Lieferumfang enthalten). Legen Sie den Brustgurtmonitor nach dem Training nicht ab und drücken Sie die RECOVERY-Taste. Alle Funktionsanzeigen werden angehalten, außer "TIME" beginnt von 00:60 bis 00:00 Uhr rückwärts zu zählen.

Der Bildschirm zeigt den Status Ihrer Herzfrequenz-Wiederherstellung mit den Tasten F1, F2...bis F6 an. F1 ist hervorragend. F6 ist schlecht. Der Benutzer kann weiterhin trainieren, um den Erholungsstatus der Herzfrequenz zu verbessern. (Drücken Sie die RECOVERY-Taste erneut, um zur Hauptanzeige zurückzukehren.)

ALARM

Der Alarm funktioniert nur, wenn sich der Zähler im Ruhemodus befindet. Der Alarm wird während des Trainings nicht ausgelöst. Halten Sie RESET gedrückt, um zum Uhr-Bildschirm zu gelangen und den ALARM einzurichten.

RUHEMODUS

Das Messgerät wechselt nach ca. 4 Minuten Inaktivität in den Ruhemodus.

BATTERIE

Dieses Messgerät verwendet 2 AA-Batterien, die im Lieferumfang enthalten sind. Das Auswechseln der Batterien setzt alle Werte zurück. Wenn es ein Problem mit der Anzeige gibt, versuchen Sie zuerst, die Batterien zu wechseln. Bei einem Batteriewechsel sollten Sie beide Batterien austauschen. Mischen Sie die Batterietypen nicht. Verwenden Sie nicht gleichzeitig 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