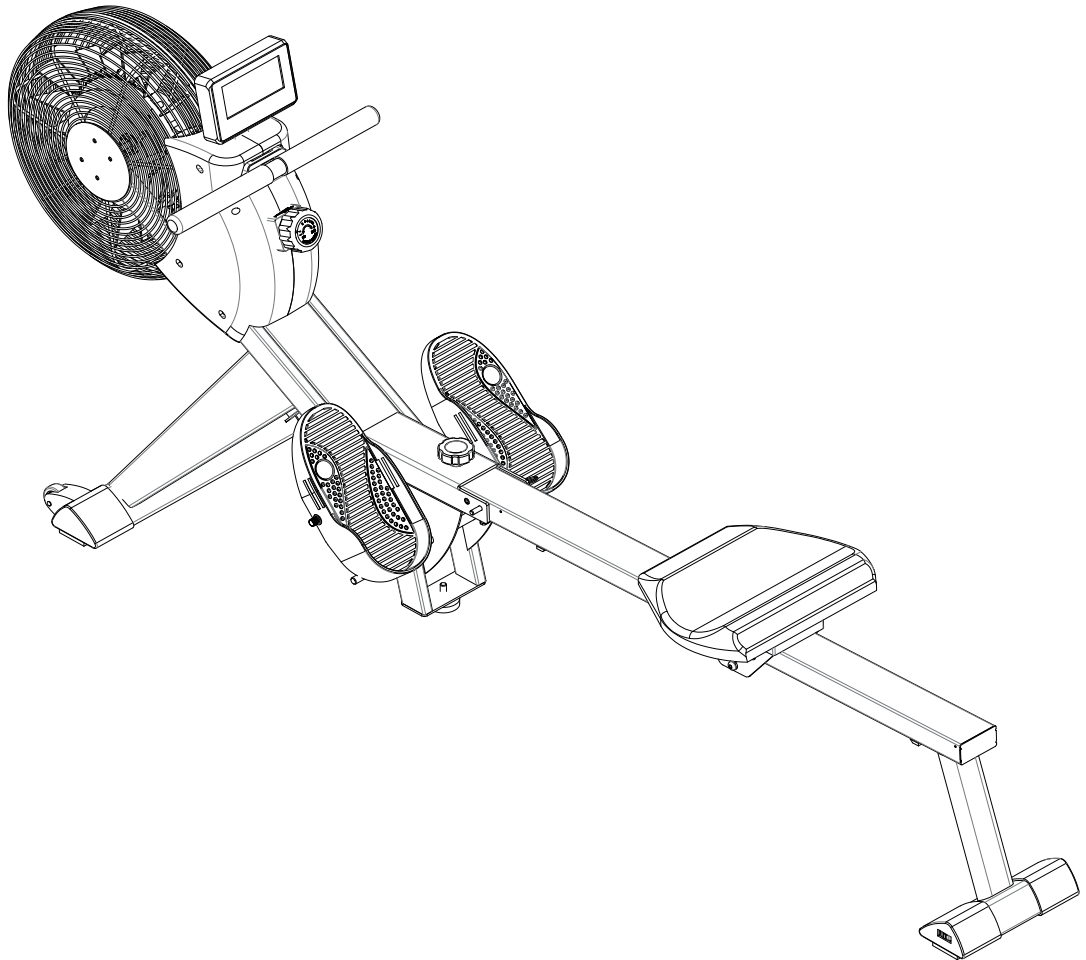


BODY

skull

# Máquina de remo



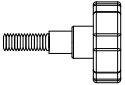





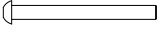

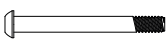


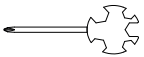

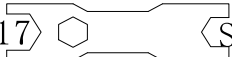

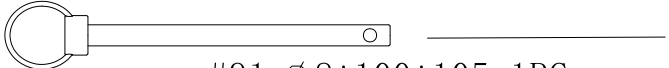

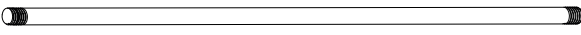
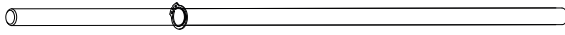
¡Nota! Lea este manual detenidamente antes de ensamblar y usar este producto. La forma del producto está sujeta a cambios sin previo aviso.

# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

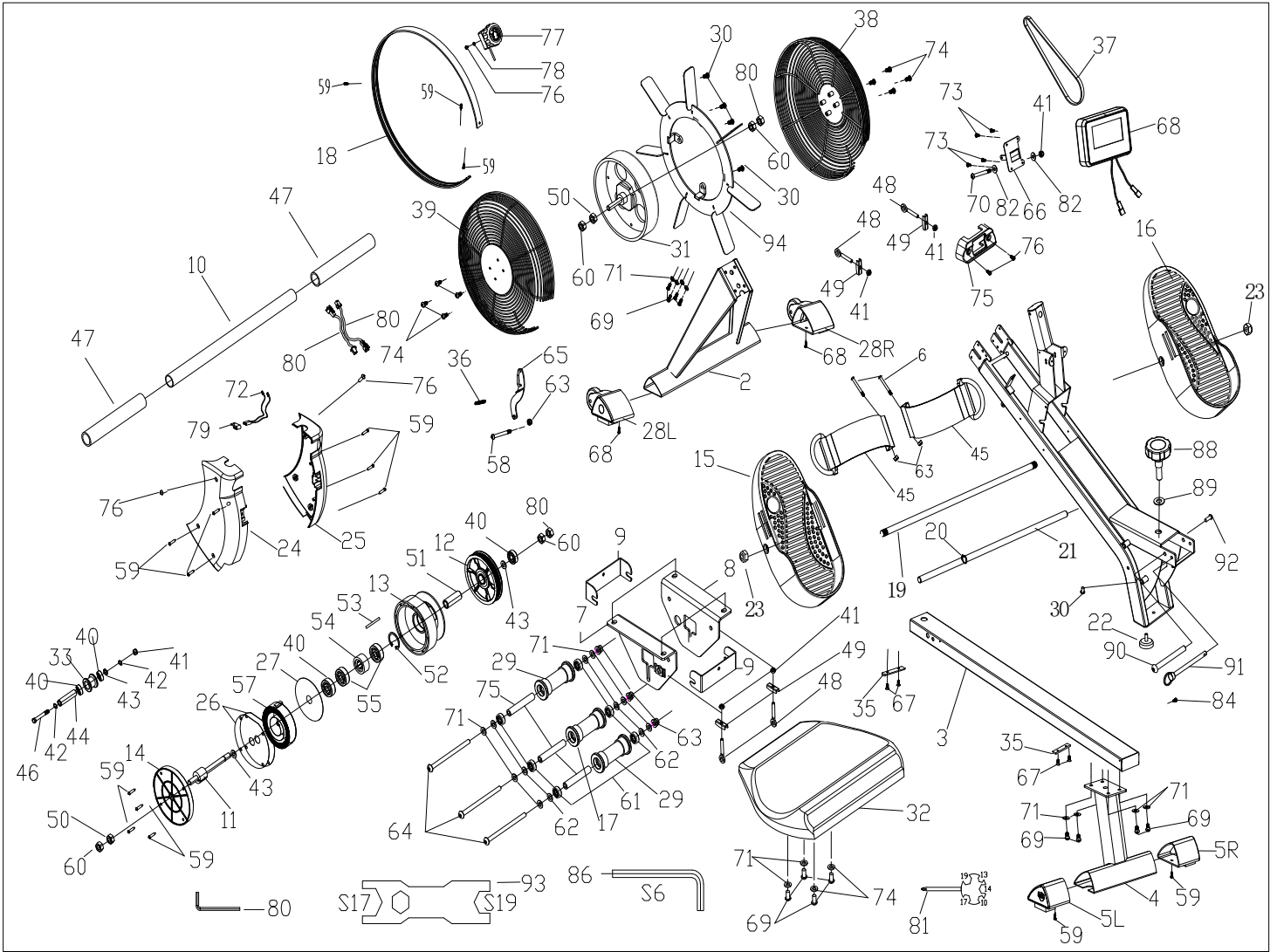
Gracias por adquirir nuestros productos. El uso correcto de este equipo es su garantía de seguridad y salud. ¡Lea este manual detenidamente antes de instalarlo y utilizarlo! Los ejercicios solo son seguros y efectivos si se instalan, mantienen y utilizan correctamente.

1. Antes de comenzar un programa de práctica, consulte a su médico para determinar su estado físico actual y si el uso de este equipo puede ser perjudicial para su salud. Si está recibiendo tratamiento para la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el colesterol, es muy importante consultar a su médico.
2. Preste atención a las señales de su propio cuerpo. El ejercicio incorrecto y excesivo puede perjudicar su salud. Si siente las siguientes molestias: dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco acelerado, dificultad para respirar, pesadez en la parte superior del cuerpo, mareos y náuseas, deje de practicar inmediatamente. Si desea continuar con su programa de práctica, consulte primero a su médico.
3. Mantenga a los niños y las mascotas alejados de este equipo. Este equipo está diseñado para adultos. 4. Coloque un material resistente y plano en la base del equipo para proteger el suelo y la alfombra. Para su seguridad, asegúrese de que haya al menos 0,6 m de espacio libre alrededor del equipo.
4. Coloque un material resistente y plano en la base del equipo para proteger el suelo y la alfombra. Para su seguridad, asegúrese de que haya al menos 0,6 m de espacio libre alrededor del equipo.
5. Asegúrese de que los tornillos y las tuercas estén bien apretados antes de usarlo y revise el producto periódicamente.
6. Utilice el equipo con cuidado. Si observa algún defecto durante la instalación o el uso del equipo, o si escucha algún ruido anormal, detenga el ejercicio inmediatamente. No continúe utilizando el equipo hasta que se resuelva el problema.
7. Use ropa ajustada durante el ejercicio para evitar que la ropa suelta se enganche o restrinja el movimiento.
8. No introduzca los dedos ni otros objetos en el equipo.
9. La carga máxima de este producto es de 136 kg (300 lb).
10. Este producto no puede utilizarse como dispositivo médico.
11. Tenga cuidado al manipular este equipo para evitar lesiones innecesarias.
12. Este producto es apto para su uso en un entorno fresco y seco. No lo guarde en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que esto podría corroer el producto o causar otros problemas.
13. Este producto es solo para uso en interiores y no es apto para uso comercial.

# LISTA DE REPUESTOS

	#88	M12	1pc		#71	OD16*ID8.5*1.5	7pcs
	#89	d12*Φ 24*2	1pc		#69	M8*15	7pcs
	#92	M6*16*S5	1pc		#35	Stopper	1PC
	#90	∅ 10*95*M6*25	1pc		#86	S6	
	#70	M6*70	1pc		#80	S5	
	# 67	M6*10	2pcs		#81	S13-19	
	#41	M6	1pc		#93	S17-19	
	#82	OD12*ID6.5*1.5	2pcs				
	#91	∅ 8*100*105	1PC		#63	M12*S19	2PCS
	#19	Φ 12*M12*P1.75*470	1pc				
	#21	Φ 12*440	1pc				

# EXPLODED



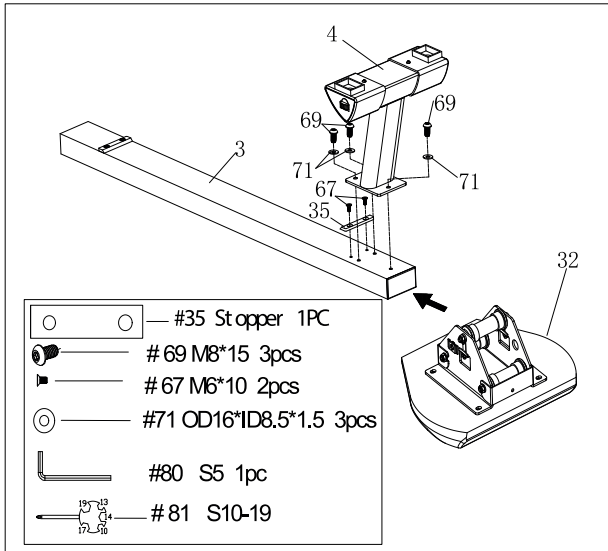
# LISTA

No.	Name	Spec.	Q'TY
1	Bastidor principal		1
2	Estabilizador delantero		1
3	Riel deslizante		1
4	Estabilizador trasero		1
5	Tapa del extremo		2
6	Tornillos	M8*60*15*S5	2
7	Conector para la placa de soporte derecha del sillín		1
8	Placa de soporte derecha del sillín		1
9	Deflector en forma de U		2
10	Tubo del manillar		1
11	Conector para la cinta y el eje de la rueda	Φ 22*130	1
12	Polea de la correa	Φ 26*104	1
13	Conjunto de la rueda de la cinta	Φ 35*110	1
14	Cubierta del resorte de desplazamiento		1
15	Pedal izquierdo		1
16	Pedal derecho		1
17	Rodillo	POM	1
18	Tira de plástico		1
19	Eje fijo del pedal		1
20	Círculo	D12	1
21	Eje fijo del pedal		1
22	Almohadilla	Φ 52*40*M10	1
23	Tuerca	M12	2
24	Cubierta protectora izquierda		1
25	Cubierta protectora derecha		1
26	Cubierta exterior de la rueda	Φ 89*Φ 16.5*0.5	1
27	Placa de circuito impreso de la rueda de cinta	Φ 111*Φ 16*0.5	1
28	Tapa del extremo		2
29	Rueda del rodillo	POM	2
30	Tornillos	M6*12	5
31	Tapa del extremo		1
32	Asiento	PU	1
33	Rueda para correa de cinta	115*110*34.5	1
34	Tapón del tubo elíptico	60*30*1.5	1
35	Almohadilla de goma		2
36	Muelle		1
37	Correa		1
38	Cubierta de red derecha		1
39	Cubierta de red izquierda		1
40	Cojinete	6000	3
41	Tuerca	M6*H6*S10	5

No.	Name	Spec.	Q'TY
42	Anillo de retención del eje	D10	2
43	Arandela ondulada	d10*Φ 15*0.3	2
44	Carcasa de la rueda	Ø10*Ø6.2*40	1
45	Cincha del pedal	PP	2
46	Pernos hexagonales	M6*55*15*S10	1
47	Agarre de forma		2
48	Palanca de ajuste 1		4
49	Forma de U encadenada	30*10*T1.5	4
50	Tuercas hexagonales	M10*1.0	4
51	Casquillo del rodamiento unidireccional	Φ 17*44	1
52	Arandela	d36	1
53	Eje para la malla	Φ 5*43	1
54	Rodamiento unidireccional	Φ 35*d17*16	1
55	Rodamiento	16003-2RS Φ 35*Φ 10*11	2
56	Rodamiento	6300-2RS Φ 35*Φ 10*11	1
57	Muelle de espiral	t0.5*22*5080	1
58	Tornillo de cabeza hueca hexagonal	M8*40*15*S5	1
59	Tornillos de cabeza plana con ranura en cruz tornillos	ST4.2*16*Φ 8	15
60	Tuerca hexagonal con brida	M12*1.0	4
61	Cojinete	6008-2Z	6
62	Espaciador de rodillos	d8*Φ 15*4	6
63	Tuerca	M8*H7.5*S13	4
64	Pernos hexagonales	M8*125*15*S14	3
65	Placa magnética		1
66	Soporte del medidor		1
67	Tornillos	M6*10	4
68	Medidor		1
69	Tornillos	M8*15*S5	18
70	Perno	M6*70	1
71	Junta plana	Φ 16*Φ 8.5*1.5	26
72	Cable del sensor		2
73	Tornillos	M5*12	4
74	Tornillos	M6*35*15*S5	8
75	Almohadilla de fijación del reposabrazos	104*50*18 PVC	1
76			
77	Perilla de ajuste		1
78	Arandela	D6*Φ 12*1.5	1
79	Asa del sensor		1
80	Llave fija	S5	1
81	Llave de boca abierta	S13-S19	1
82	Arandela	d6.5*Φ 12*1.5	2

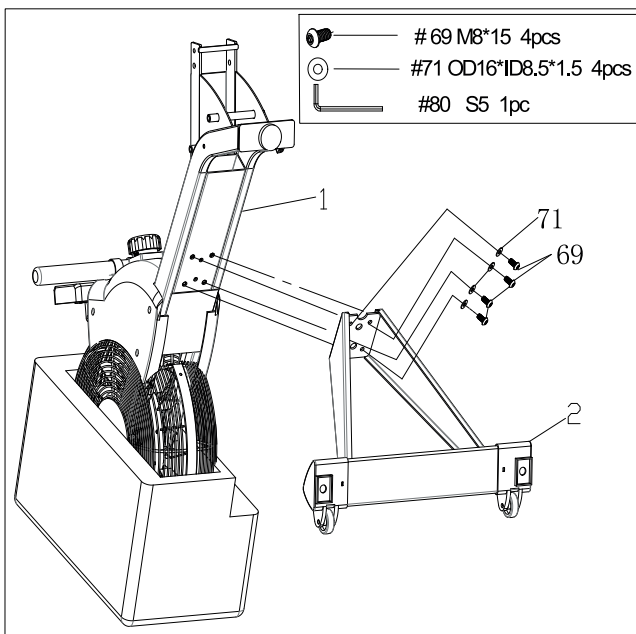
No.	Name	Spec.	Q'TY	No.	Name	Spec.	Q'TY
83	Tornillo	M4*15	10	89	Washer	d12*Φ24*2	1
84	Tornillos	ST4.2*12*Φ10.5	4	90	Screw	Φ10*95*M6*25	1
85	N/A			91	Pull Pin	Φ15*8*105	1
86	Llave	S6	1	92	Screw	M6*16*S5	1
87	Tornillo	ST4.2*9.5*Φ8	8	93	Sapnner	S17-19	1
88	Perilla de ajuste	M12*30	1	94	Fan		1

# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



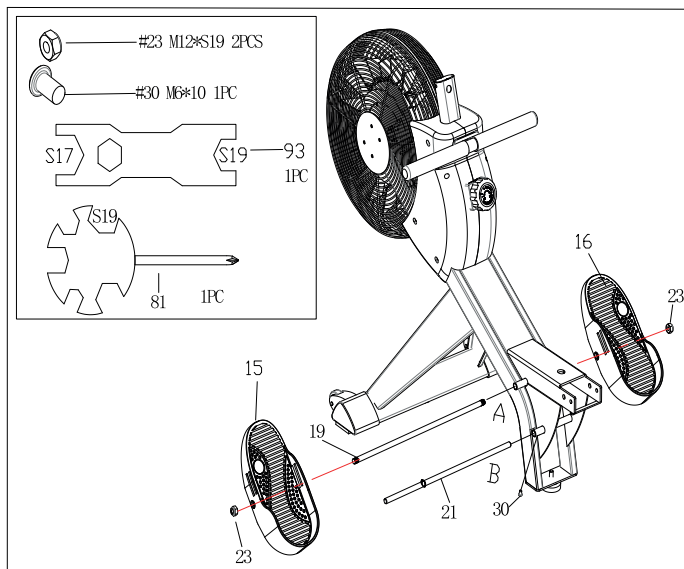
## Paso 1:

Gire el riel deslizante (#3) y el asiento (#32) como se muestra en la imagen. Fije la almohadilla de goma al riel deslizante con 2 tornillos (#67) para bloquear 1 pieza (#35) al riel deslizante (#3). Sujételo con la llave inglesa (#80). Luego, fije el estabilizador trasero (#4) al riel deslizante (#3) con 3 tornillos (#69) y 3 juntas planas (#71). Apriete y sujete con la llave inglesa (#81).



## Paso 2:

Conecte el estabilizador delantero (#2) al marco principal (#1) con 4 tornillos (#69) y 4 juntas planas (#71), y fíjelo con la llave inglesa (#80). Nota: El marco tiene un paquete de poliestireno en el centro del conjunto. Al ensamblarlo, el rodillo delantero debe estar orientado hacia abajo. Después de apretar los tornillos, levántese y retire el poliestireno.

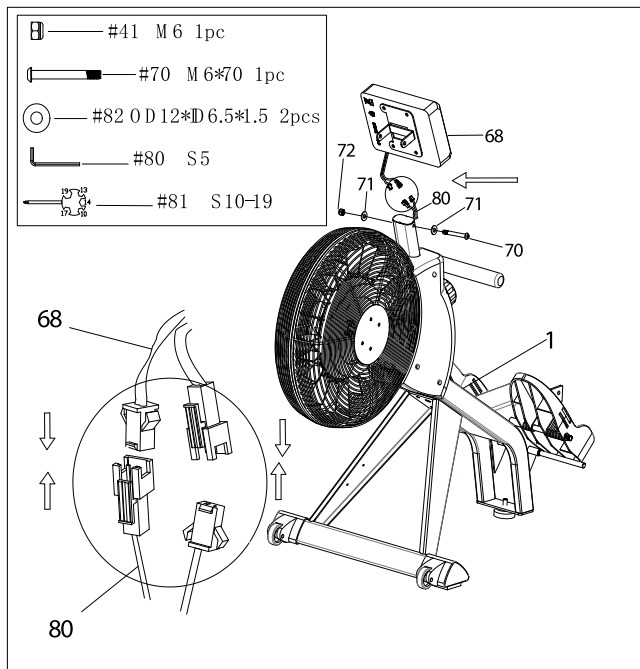


**Paso 3:**

Fije el perno (n.º 19) en el orificio superior del marco principal (\*1) a través de los pedales (n.º 158, n.º 16). Atornille los pedales (n.º 158, n.º 16) en el perno (n.º 19) con 2 tuercas (n.º 23). Use una llave inglesa (n.º 81) para sujetar una de las tuercas (n.º 23) y, con la otra llave inglesa (n.º 93), apriete la otra tuerca (n.º 23).

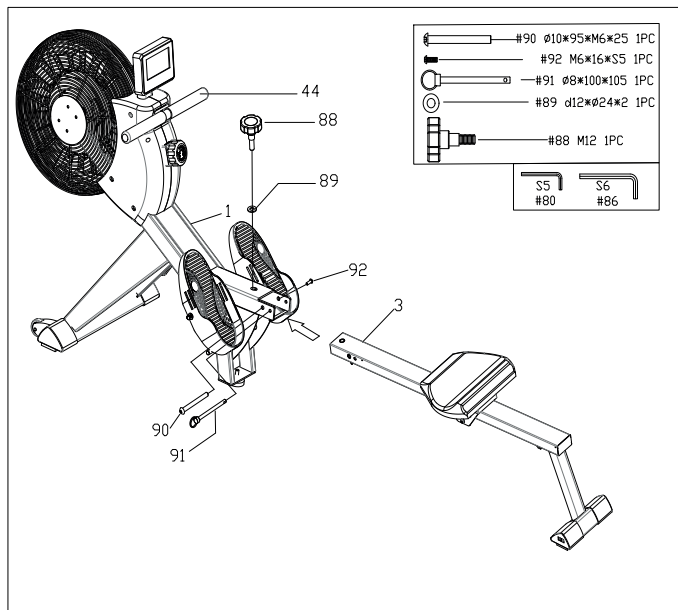
Fije el perno (n.º 21) en el orificio inferior del marco principal (\*1) y atorníllelo (n.º 21) con el tornillo (n.º 30) y apriételo con la llave inglesa (

# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



## Paso 4:

Primero, conecte los dos cables del sensor y luego fije la consola (#68) al marco principal (#1). Inserte el tornillo (#70) y la arandela de 12 x 6,5 x 1,5 mm (#82) en el orificio. Atornille la tuerca (#41) en el tornillo (#70). Finalmente, utilice la llave inglesa (#80) y la llave fija (#81) para fijarla.



## Paso 5:

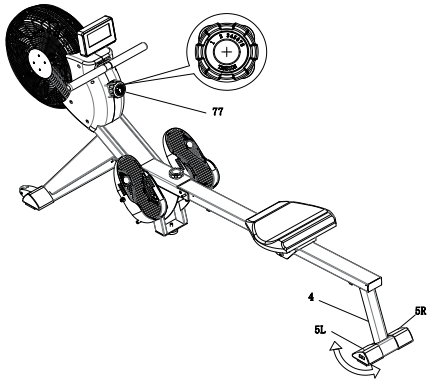
Fije el riel deslizante (#3) al marco principal (#1) con un perno (#90) y un tornillo (#92). Apriete y asegure con la llave Allen (#80) y la llave Allen (#86).

A continuación, fije la parte superior del riel deslizante (#3) al marco principal (#1) con una perilla (#88) y una arandela (#89). Luego, inserte el pasador de tiro (#91)

# GUÍA DE AJUSTE

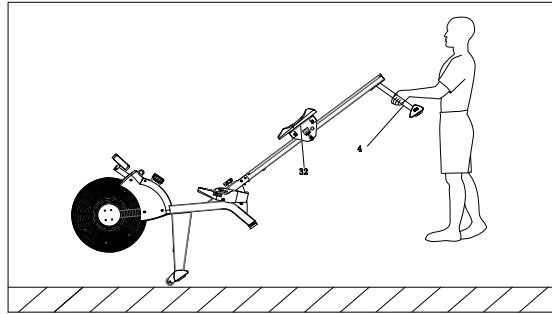
## AJUSTE DEL EQUILIBRIO

Ajuste las tapas ajustables (n.º 5 I/D) del estabilizador trasero (n.º 4) de la máquina de remo si esta se desequilibra durante el uso.



## DESPLAZAMIENTO DE LA MÁQUINA DE REMO

Para mover la máquina de remo, levante el estabilizador trasero (n.º 4) hasta que las ruedas de transporte del estabilizador delantero toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, podrá transportar la máquina de remo a su ubicación deseada fácilmente. Las piezas móviles, como el asiento, pueden aplastar y cortar. Mantenga las manos alejadas del riel deslizante (n.º 3) durante el uso.



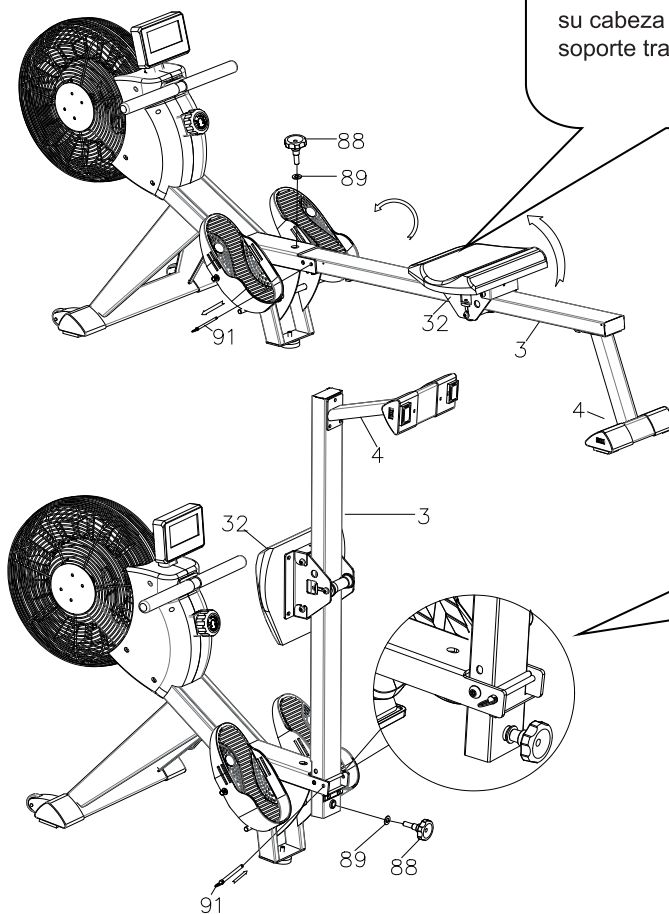
## ALMACENAMIENTO

Cuando no lo use, puede ahorrar espacio plegando el riel deslizante (n.º 3).

1. Desmonte la perilla (n.º 88) y la arandela (n.º 89) y extraiga el pasador (n.º 91). Doble el riel deslizante en ángulo vertical (Figura A).

**NOTA DE SEGURIDAD:** El asiento se deslizará hacia abajo al plegar el riel deslizante.

2. Vuelva a insertar el pasador (n.º 91) en el orificio del armazón principal y apriete la perilla (n.º 88) y la arandela (n.º 89) al riel deslizante (n.º 3). (Figura B)



### ¡PRECAUCIÓN!

Tenga cuidado al girar verticalmente el riel deslizante (n.º 3), ya que su cabeza podría tocar el soporte trasero (n.º 4).

### ¡PRECAUCIÓN!

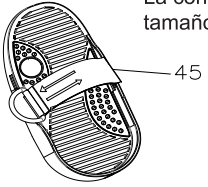
El asiento (n.º 3) se deslizará hacia abajo al presionar el riel deslizante (n.º 4).

Figure A

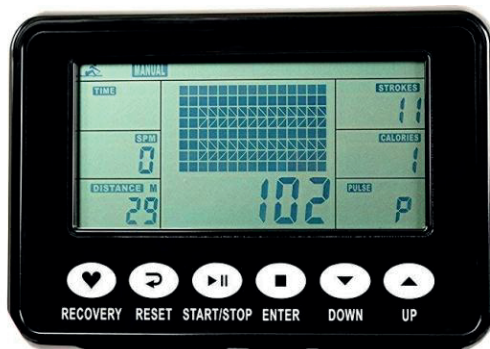
Figure B

### DESPLAZAMIENTO DE LA MÁQUINA DE REMO

La correa del pedal es ajustable y se puede personalizar para adaptarse al tamaño del pie del usuario



# MANUAL DE LA CONSOLA



El reloj electrónico de la máquina de remo con resistencia al agua permite al usuario configurar su propio programa a través del programa operativo. Durante el ejercicio, la pantalla mostrará el tiempo, el tiempo necesario para recorrer 500 m, el número de paladas por minuto, la distancia, el número de remadas, el número total de veces, las calorías y la frecuencia cardíaca.

[Función del botón] Pulse estos botones para seleccionar la función; arriba 4 / abajo Y para ajustar el valor de la función.  
**ARRIBA/ABAJO:** Confirme el botón de configuración. Durante el ejercicio, pulse este botón para ver la pantalla de cada función.  
**ENTER START/STOP:** Inicie o detenga el programa de ejercicio seleccionado.  
**RESET:** Reset para volver a la interfaz principal del reloj electrónico.  
**RECUPERACIÓN:** Después del ejercicio, pulse este botón para acceder al proceso de recuperación y medir automáticamente la salud del atleta inmediatamente.

[Función de visualización] Presione Arriba 4/Abajo Y para preajustar el tiempo objetivo (de 1 minuto a 99 minutos);  
**TIEMPO** Aumente o disminuya 1 minuto cada vez.

**TIME/500M:** El tiempo necesario para mostrar un promedio de 500 metros se muestra automáticamente y se actualiza continuamente. Número de brazadas por minuto  
**SPM:**

**DISTANCIA** Presione arriba 4 / abajo Y para preestablecer la distancia objetivo. (100 ~ 9999 m); incremente/disminuya 100 metros cada vez.

**GOLPES** Presione Arriba 4/Abajo Y para preestablecer el valor objetivo (0-9990 veces); incremente/decremente 10 veces cada vez.

**TOTAL BRAZADAS:** El número total acumulado de brazadas puede variar entre 0 y 9999.

**CALORÍAS** Presione Arriba 4/Abajo Y para preestablecer el valor calórico objetivo (de 10 a 9990 tarjetas); aumente o disminuya 10 tarjetas cada vez.

**FC / PULSO** En el modo manual, pulse Y arriba y abajo para establecer el valor objetivo de latidos (30-240). Pulse para confirmar, aumente o disminuya 1 latido por minuto cada vez. El icono de FC se resaltará en la parte superior del reloj electrónico. Durante el ejercicio, la pantalla LCD mostrará la frecuencia cardíaca del usuario. Al alcanzar el valor objetivo, el indicador de frecuencia cardíaca parpadeará y el medidor emitirá un goteo hasta que cambie a otro modo o se retire la banda pectoral. La función de latidos del reloj electrónico solo está disponible para sistemas de banda pectoral con una frecuencia de 5,3 kHz.

**CALENDARIO** Cuando la pantalla LCD está en modo de suspensión, se muestran el año, el mes y el día.

**TEMPERATURA** Cuando la pantalla LCD está en modo de suspensión, se muestra la temperatura ambiente actual.

**RELOJ** Cuando la pantalla LCD está en modo de suspensión, se muestra la hora actual.

## Funcionamiento

1. Instale 2 baterías AA, emita un pitido largo y la pantalla LCD mostrará todas las ventanas (Fig. 1) durante 2 segundos. A continuación, acceda al modo de hora y calendario (Fig. 2).

2. Primero, acceda a la interfaz de hora para configurar el año, mes y día. Tras la confirmación, la alarma parpadeará. Pulse el botón A hacia arriba para desactivar la alarma. Si no se muestra el indicador de alarma, puede pulsar el botón Enter para continuar. Si se muestra el indicador de alarma, pulse el botón Enter para configurar la hora de la alarma (la misma configuración a la misma hora). Tras la configuración, acceda al modo de inicio/parada (Fig. 3).

Dibujar (lápiz)  
 Generar

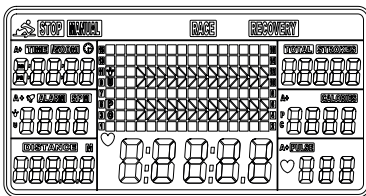


Fig. 1

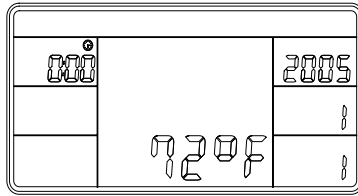


Fig. 2

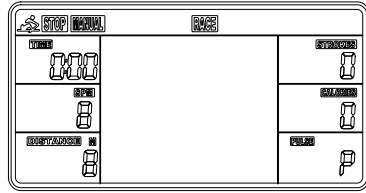


Fig. 3

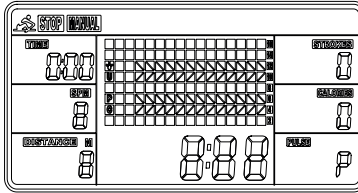


Fig. 4

3. Al entrar en el modo de inicio/parada, MANUAL y CARRERA parpadean (Fig. 3). Presione Arriba/Abajo para seleccionar el modo deseado y luego presione Enter para confirmar.

(1)

Modo MANUAL (Fig 4): Hay 2 opciones en este modo:

A. Esta consola puede configurar la función de cuenta regresiva. Al seleccionar el modo manual, TIME comenzará a parpadear. Presione el botón Arriba/Abajo para configurar el tiempo y presione Enter para confirmar. Si no desea configurar la función de cuenta regresiva, presione ENTER directamente para pasar a la siguiente función. También puede presionar el botón Arriba/Abajo para configurar la distancia, el número de brazadas, las calorías y la frecuencia cardíaca. (Solo se puede configurar una función de cuenta regresiva a la vez. Si se configura el tiempo objetivo, no se puede configurar la distancia, y viceversa). B. Pulse el botón de inicio/parada para comenzar. El icono de PARADA desaparece.

Cuando la función seleccionada llega a 0 o al pulsar el botón de PARADA, la pantalla LCD se detiene y muestra el valor promedio.

B. Esta consola calculará el valor de su entrenamiento. Pulse el botón de inicio/parada para comenzar.

(2)

Modo CARRERA (Fig. 5):

Entra en el modo competición, L9 parpadea, TIEMPO/500M muestra 4:00. Pulsa d/abajo Y para ajustar L1~L15 inmediatamente. Pulsa Enter para confirmar. Cuando DISTANCIA parpadea, puedes ajustar la distancia de la competición (500M~10000M). Pulsa ENTER para ver la pantalla de competición.

Los datos de TIEMPO/500M 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

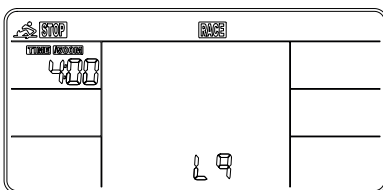


Fig 5

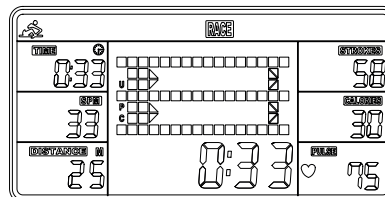
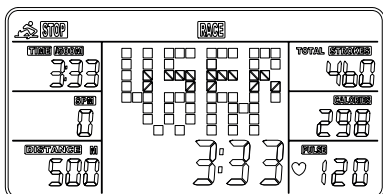


Fig 6

A. Pulse el botón de inicio/parada para iniciar la prueba. El icono de inicio/parada desaparecerá. Aparecerá USER&PC en el rectángulo (Figura 6). Al alcanzar la distancia objetivo preestablecida en el modo competición, el reloj electrónico se detendrá. En el rectángulo se mostrará la victoria de PC o USER (Fig. 7).



B. Al finalizar la competición, pulsa Iniciar/Detener para reiniciar una nueva ronda. O pulsa el botón de reinicio para salir de la pantalla de competición.

**Botón de recuperación de frecuencia cardíaca: Recuperación de la frecuencia cardíaca**

Tras un período de ejercicio, colóquese la banda pectoral y presione el botón de recuperación de frecuencia cardíaca. La función que se muestra en la pantalla LCD se detendrá y solo aparecerá la cuenta regresiva de TIEMPO de 00:60 a 00:00. Una vez finalizado el temporizador, se mostrará el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca (F1-F6) en la pantalla LCD, con 6 estados: F1 es el mejor estado de recuperación y F6 el peor. El usuario puede mejorar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca insistiendo en el ejercicio. (Presione el botón de recuperación de frecuencia cardíaca nuevamente para volver a la interfaz principal).

**Despertador**

La alarma solo se puede usar cuando el reloj está en modo de suspensión y no sonará durante el ejercicio. Presione el botón de reinicio para volver a la interfaz principal y configurar la alarma.

**Modo de suspensión**

Si el producto no se utiliza durante 4 minutos, el reloj entrará en modo de suspensión.

**Batería**

El reloj electrónico contiene 2 baterías AA y todos los datos desaparecerán al reemplazar la batería. Si el reloj electrónico no funciona correctamente, reemplace la pila por completo. No utilice pilas de diferentes modelos ni cambie solo una. Deseche la pila usada según las instrucciones.