

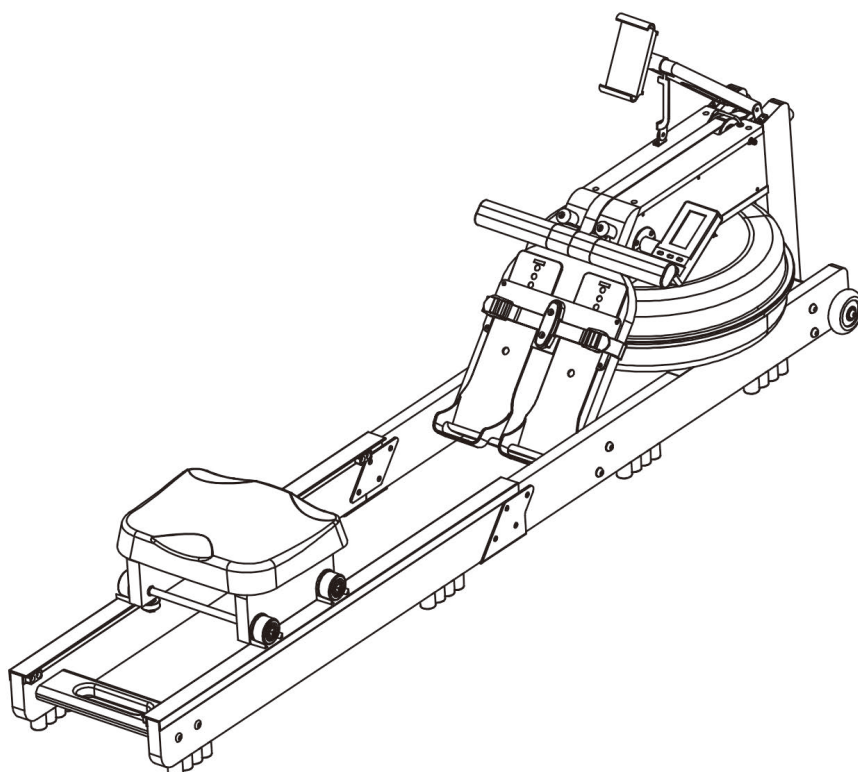


MANUAL DE INSTRUCCIONES

ES-2023

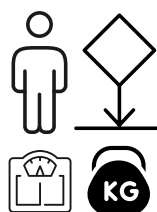
(INGLÉS)

MÁQUINA DE REMO



POR FAVOR LEA ESTAS INSTRUCCIONES CON MUCHO CUIDADO ANTES DE UTILIZAR ESTE ARTÍCULO. ENCONTRARÁS INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA SEGURIDAD DE TU PRODUCTO.

EL PRODUCTO PUEDE VARIAR LIGERAMENTE DEL ARTÍCULO QUE SE MUESTRA DEBIDO A LAS ACTUALIZACIONES DEL MODELO.



USUARIO MÁXIMO

PESO

120 kilos



ADVERTENCIA:

ES MUY IMPORTANTE UNA CORRECTA LUBRICACIÓN DEL PRODUCTO CON ACEITE DE SILICIO O TEFLON. ESTA LUBRICACIÓN DEBE REALIZARSE PERIODICAMENTE DEPENDIENDO DE CADA PERSONA, INCLUSO ANTES DE SU PRIMERA UTILIZACIÓN.

DEBE CONSERVAR EL EMBALAJE ORIGINAL CON SUS PROTECCIONES, RECIBO DE COMPRA, MANUAL Y COMPONENTES DURANTE EL PERIODO DE GARANTÍA.

CONSULTA EN EL MANUAL EL PESO MÁXIMO QUE PUEDE SOPORTAR TU EQUIPO. UN PESO EXCESIVO PODRÍA PROVOCAR UN MAL FUNCIONAMIENTO EN EL SISTEMA OPERATIVO, QUE NO ESTARÁ CUBIERTO POR LA GARANTÍA.

PARÁMETROS DEL PRODUCTO

MODELO:ES-2023

TAMAÑO DEL PRODUCTO: 1800x445x440 MM SISTEMA

DE RESISTENCIA: RESISTENCIA AL AGUA MATERIAL:

ACERO+MADERA.

ESTÁNDAR(ES) DE PRUEBA: EN ISO 20957-1, ISO 20957-7 CLASE:
HC (USO DOMÉSTICO)

MÁX. PESO DEL USUARIO: 120 KG

GW/NW: 28 KG / 24 KG

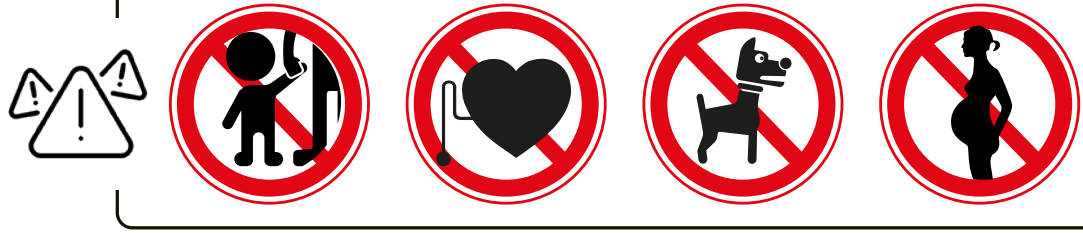
TABLA DE CONTENIDO

1.AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE	3.
2.COMPONENTES	4.
3.INSTRUCCIONES DE MONTAJE	5.
4.LLENADO Y VACIADO DEL DEPÓSITO	8.
5.CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO	9.
6.INSTRUCCIONES DE EJERCICIO	9.
7.MANUAL DE OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA	10.
8.SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	11.
9.ATENCIÓN AL CLIENTE	11.



Tenga la seguridad de que la caja de este producto es reciclable, el resto del embalaje se puede desechar.
En caso de que el producto contenga baterías, no lo deseché directamente.

Este dispositivo en cuestión ha sido fabricado según una Declaración de conformidad de la UE y en cumplimiento de todas las directivas de la UE pertinentes, incluidas EN ISO 20957-1, ISO 20957-7.



ADVERTENCIA

Para reducir el riesgo de lesiones, lea y comprenda este manual de instrucciones antes de utilizar el dispositivo. Esta máquina está diseñada para uso doméstico únicamente de acuerdo con las instrucciones proporcionadas en este manual. Lea atentamente el manual de instrucciones antes de utilizar este dispositivo y consérvelo para usarlo en el futuro.

- Para garantizar la mayor seguridad del dispositivo, compruébelo periódicamente para detectar daños y piezas desgastadas.
- Si le pasa este dispositivo a otra persona o si permite que otra persona lo use, asegúrese de que esa persona esté familiarizada con el contenido y las instrucciones de estas instrucciones.
- Sólo una persona debe utilizar el ejercitador a la vez. La carga máxima de este dispositivo es de 120 kg.
- Antes del primer uso y posteriormente periódicamente, asegúrese de que todos los tornillos, pernos y otras uniones estén correctamente apretados y asentados firmemente.
- Antes de comenzar su entrenamiento, retire todos los objetos con bordes afilados alrededor del equipo.
- Utilice el ejercicio para su entrenamiento únicamente si funciona perfectamente.
- Cualquier pieza rota, desgastada o defectuosa debe reemplazarse inmediatamente y/o el dispositivo no debe utilizarse hasta que se haya mantenido y reparado adecuadamente.
- Los padres y otras personas supervisoras deben ser conscientes de su responsabilidad, debido a situaciones que pueden surgir para las cuales el dispositivo no ha sido diseñado y que pueden ocurrir debido al instinto natural de juego de los niños y al interés por experimentar.
- Si permite que los niños utilicen este dispositivo, asegúrese de tener en cuenta y evaluar su condición y desarrollo físico y mental y, sobre todo, su temperamento. Los niños deben utilizar el dispositivo sólo bajo la supervisión de un adulto y recibir instrucciones sobre el uso correcto y adecuado del dispositivo. El dispositivo no es un juguete.
- Asegúrese de que haya suficiente espacio libre alrededor del aparato cuando lo instale.
- Tenga en cuenta que un entrenamiento inadecuado y excesivo puede ser perjudicial para su salud.
- Tenga en cuenta que las palancas y otros mecanismos de ajuste no se proyectan en el área de movimiento durante el entrenamiento.
- Al instalar el dispositivo, asegúrese de que esté en posición estable y de que las posibles irregularidades del suelo estén niveladas.
- Utilice siempre ropa y calzado adecuados para su entrenamiento en el dispositivo. La ropa debe estar diseñada de manera que no quede atrapada en ninguna parte del dispositivo durante el entrenamiento. Utilice su calzado (por ejemplo, largo). Asegúrese de usar zapatos adecuados que sean adecuados para el entrenamiento, que soporten firmemente los pies y que estén provistos de una suela antideslizante.
- Asegúrese de consultar a un médico antes de iniciar cualquier programa del dispositivo. Él puede darle sugerencias y consejos adecuados con respecto a la intensidad individual del estrés para usted, su ejercicio y sus hábitos alimenticios sensatos.
- Asegúrese de instalar el dispositivo en un lugar seco y uniforme y protéjalo siempre de la humedad. Si desea proteger el lugar especialmente contra puntos de presión, contaminación, etc., se recomienda colocar una alfombra antideslizante adecuada debajo del aparato.
- La regla general es que los aparatos y aparatos de entrenamiento no son juguetes. Por lo tanto, sólo deben ser utilizados por personas debidamente informadas o instruidas.
- Deje de hacer ejercicio inmediatamente en caso de mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma físico. En caso de duda, consulte a su médico inmediatamente.

- Los niños, personas discapacitadas y discapacitadas deben utilizar el dispositivo sólo bajo supervisión y en presencia de otra persona que pueda brindarles apoyo e instrucciones útiles.
- Asegúrese de que sus partes del cuerpo y las de otras personas nunca estén cerca de ninguna parte móvil del dispositivo durante su uso.
- Al ajustar las piezas ajustables, asegúrese de que estén colocadas correctamente y observe la posición máxima de ajuste marcada, por ejemplo, el soporte del sillín, respectivamente.
- No haga ejercicio inmediatamente después de las comidas.



ATENCIÓN:

ASEGÚRESE DE QUE TODOS LOS TORNILLOS Y TUERCAS ESTÉN APRETADOS ANTES DEL EJERCICIO.

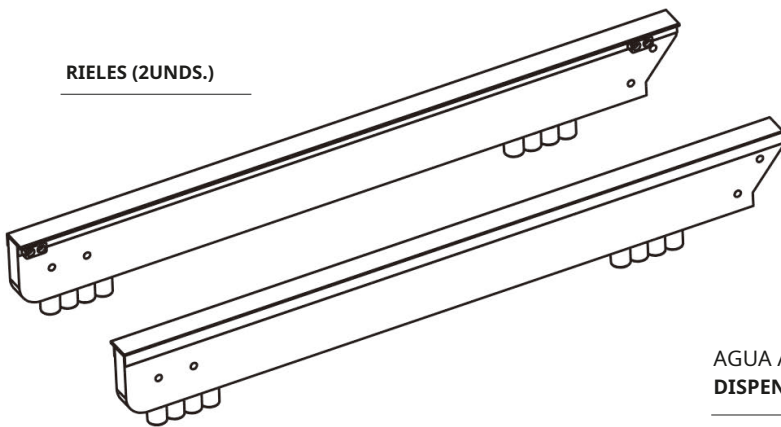
SE DEBE TENER CUIDADO AL LEVANTAR O MOVER EL EQUIPO PARA NO DAÑARSE LA ESPALDA.

UTILICE SIEMPRE TÉCNICAS DE LEVANTAMIENTO ADECUADAS Y/O UTILICE AYUDA.

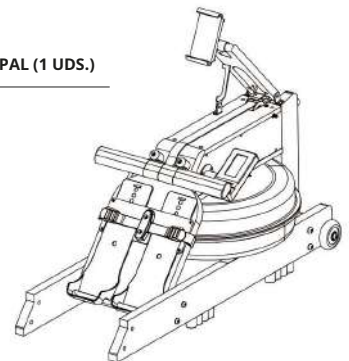


2. COMPONENTES

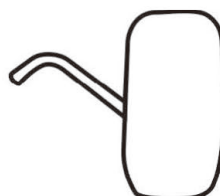
RIELES (2UNDS.)



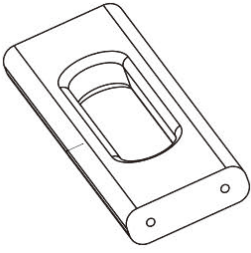
CUERPO PRINCIPAL (1 UDS.)



AGUA AUTOMÁTICA
DISPENSADOR (1UD.)



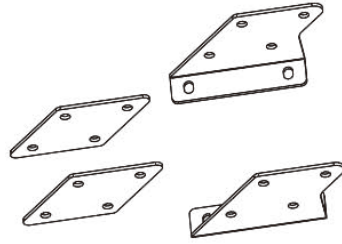
ESPACIADOR TRASERO (1UD.)



ASIENTO (1UD.)



PIEZA ADAPTADORA (2JUEGOS)



TORNILLOS



M6*16
(4PCS.)

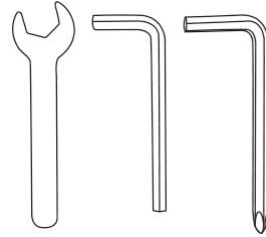


M8*45
(8PCS.)



M6*40
(4PCS.)

LLAVE ALLEN (3UNDS.)



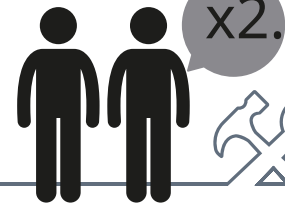
3. INSTRUCCIONES DE MONTAJE



PRECAUCIÓN: ASEGÚRESE DE HABER APRETADO TODOS LOS TORNILLOS Y NUECES BIEN ANTES DE COMENZAR TU ENTRENAMIENTO.

3.1 PREPARACIÓN:

- R. Asegúrese de que haya suficiente espacio antes de la instalación.
- B. Utilice las herramientas proporcionadas o las herramientas especiales independientes para realizar la instalación.
- C. Confirme que todos los componentes estén listos antes de la instalación (consulte la vista detallada del producto anterior que indica el nombre y la ubicación de los componentes).

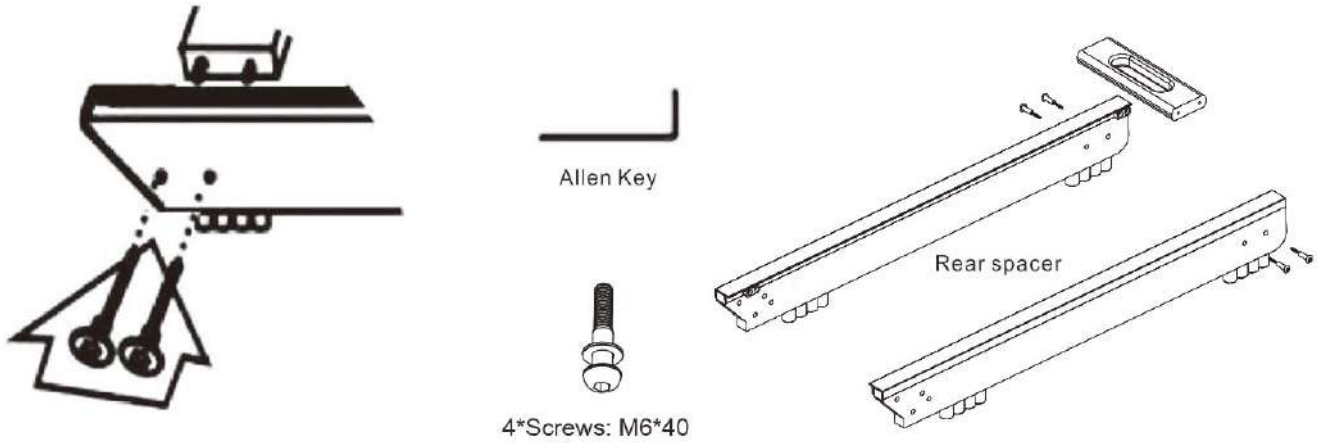


**REQUIERE MONTAJE
DOS PERSONAS.**

1 PASO 1.

Recomendamos configurar el dispositivo con la ayuda de una segunda persona para evitar lesiones y daños.

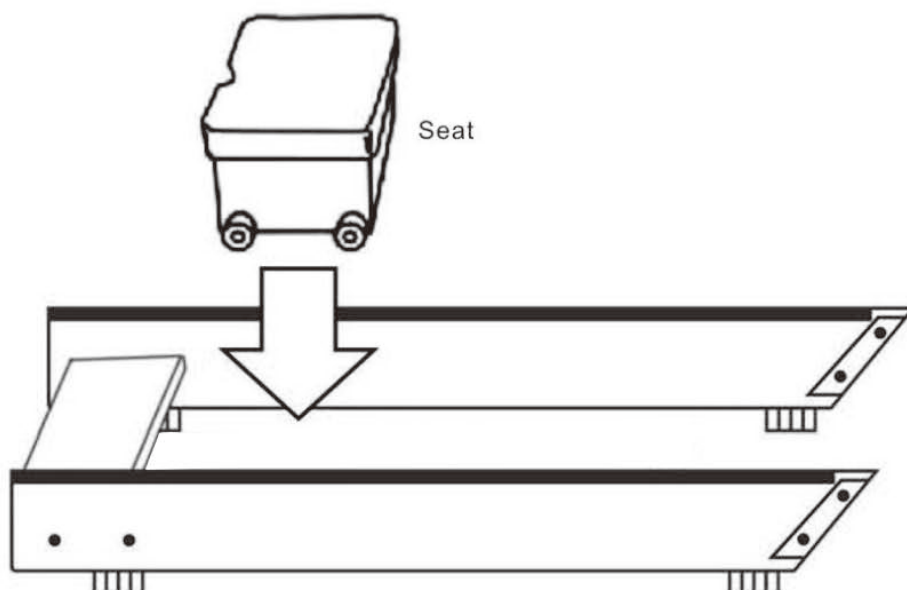
Conecte el espaciador trasero y los rieles con 4 tornillos "M6-40" como se muestra.



2 PASO 2.

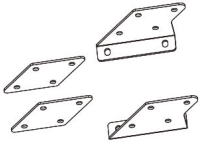
Coloque el conjunto del asiento sobre los rieles como se muestra.

Preste atención: las ruedas más grandes montadas verticalmente (las ruedas de carga) se colocan en las extrusiones de plástico en la parte superior de los rieles, y las ruedas más pequeñas montadas horizontalmente (las ruedas guía) se colocan entre los rieles.



3 PASO 3.

Conecte los rieles con los tornillos "M845" y "M616" y las "piezas de adaptación".



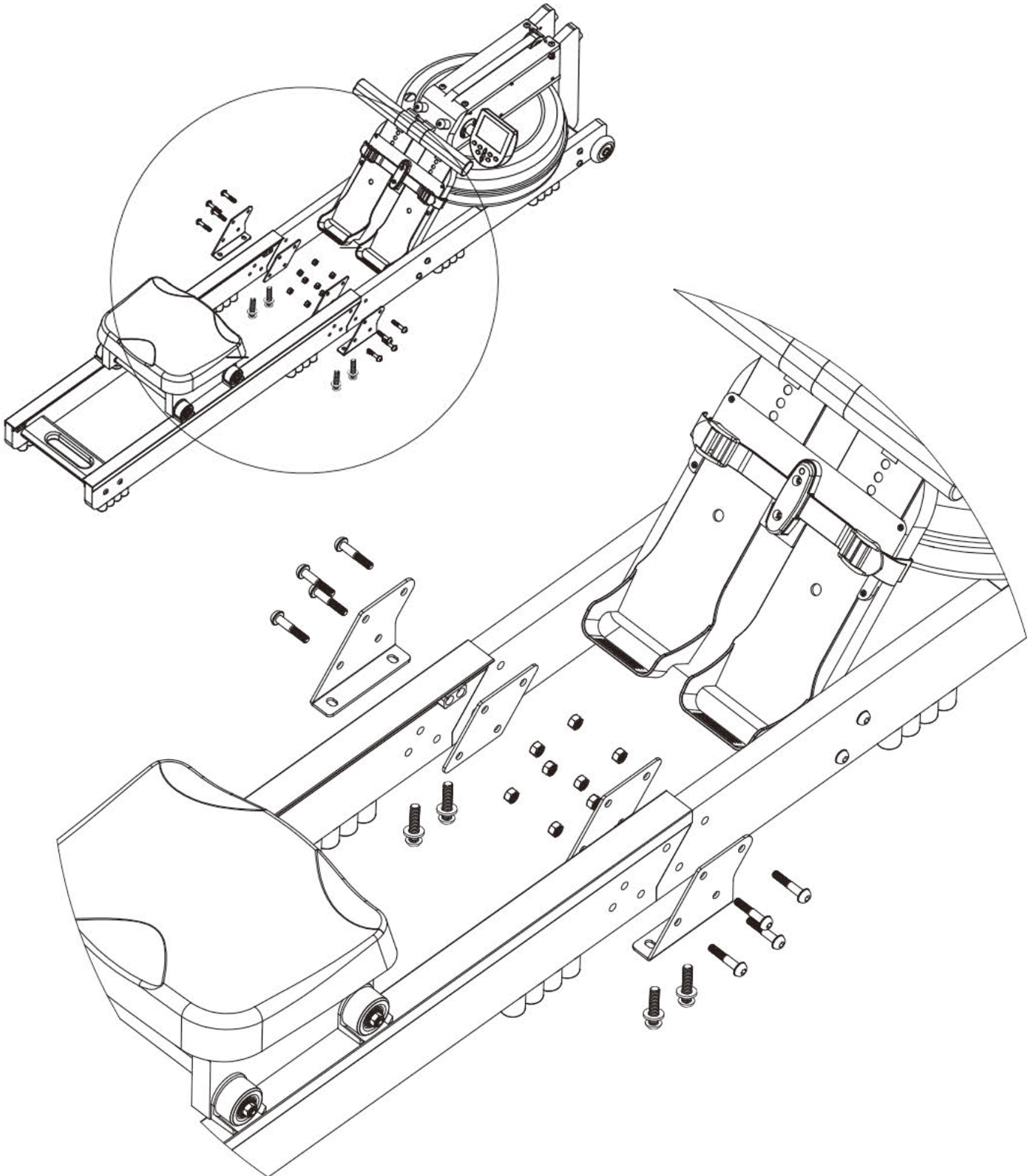
PIEZA ADAPTADORA
(2 JUEGOS.)



8 * TORNILLOS
M8*45

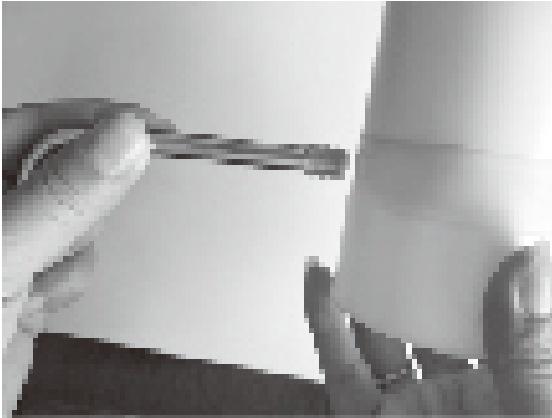


4 * TORNILLOS
M6*16

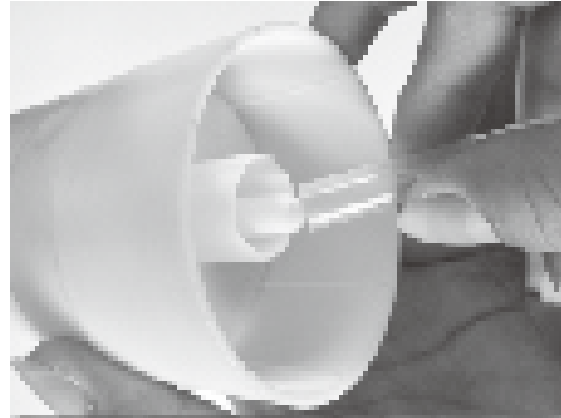




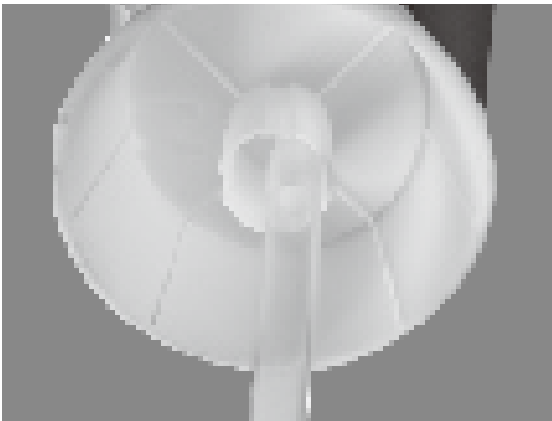
Instalación y funcionamiento



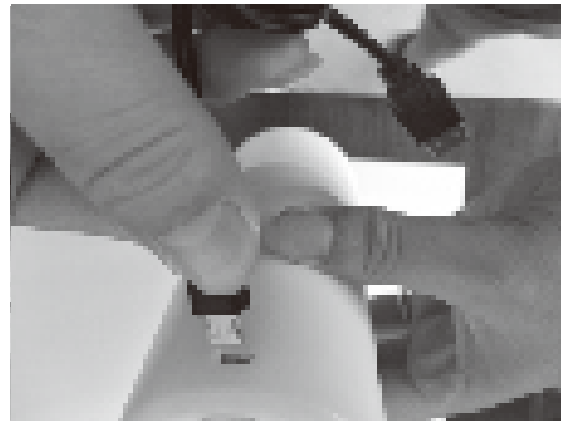
1. Fije el tubo de acero inoxidable en el cuerpo principal insertando el extremo recto del tubo en el orificio.



2. Conecte la tubería en la parte inferior del cuerpo principal.



3. Asegúrese de que el tubo esté insertado firmemente hasta el final.



4. Cargue la batería incorporada con el cargador USB hasta que el indicador de carga se apague.



5. Fije la bomba de agua encima del balde de agua después de colocar la tubería dentro del balde.



6. Haga clic en el botón ON/OFF para comenzar a bombear/detener el bombeo de agua.

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN : Presione el interruptor una vez, cronometrando 60 segundos; presione y Mantenga presionado durante 2 segundos para bombear agua continuamente.



CALENTAMIENTO y ENFRIAMIENTO

Un programa de ejercicio exitoso consta de un calentamiento, ejercicio aeróbico y un enfriamiento. Haga ejercicio al menos dos o preferiblemente tres veces por semana, descansando un día entre entrenamientos. Después de varios meses, puedes aumentar la frecuencia a cuatro o cinco veces por semana.

CALENTAMIENTO

Esta etapa ayuda a mejorar la circulación sanguínea y prepara los músculos para el entrenamiento. Además, ayuda a reducir el riesgo de lesiones o calambres. Se recomienda realizar algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Mantenga cada posición de estiramiento durante aproximadamente 30 segundos. Nunca te fuerces ni te sacudas para adoptar una posición de estiramiento.

– si siente dolor, **DETÉNGASE** inmediatamente. Los ejercicios de calentamiento también pueden incluir caminar a paso ligero, trotar, saltar, saltar la cuerda o correr en el lugar.

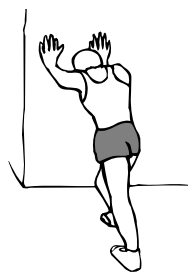
EXTENSIÓN

Los músculos se pueden estirar más fácilmente cuando están calientes. Esto reduce el riesgo de lesiones. **NO REBOTE.**

Recuerde siempre consultar con su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. ENFRIARSE

Esta etapa ayuda a calmar los músculos y el sistema cardiovascular después del entrenamiento.

Al final de su entrenamiento, reduzca la velocidad y haga ejercicio durante aproximadamente 5 minutos a este nivel de velocidad más bajo. Luego, repita los ejercicios de calentamiento como se describe anteriormente.



BECERRO/AQUILES
ESTIRAS



CURVAS LATERALES



ADELANTE
ENFERMEDAD DE BLIZO



EXTERIOR
HERMÉTICO
ESTIRAS



INTERNO
HERMÉTICO
ESTIRAS



6. INSTRUCCIONES DE EJERCICIO



CÓMO REMAR:

Siéntate en el asiento y colócate en posición delantera (las rodillas están dobladas). Coloque los pies en el estribo. Agarre ambas empuñaduras y preste atención a mantener la espalda lo más recta posible durante todo el movimiento.

Lentamente comience a estirar las piernas y mueva los brazos hacia atrás hasta que las piernas estén **CASI** completamente estiradas (¡no las estire completamente!). Luego regresa lentamente a **posición inicial**.

TIEMPO DE ENTRENAMIENTO:

Comience con 5 minutos de entrenamiento una vez al día y dos veces por semana y continúe aumentando el tiempo después de algunas semanas. Como nivel avanzado, puedes hacer ejercicio de 3 a 4 veces por semana durante 30 a 45 minutos por día.

Advertencia: Consulta a tu médico antes de empezar a entrenar y deja de entrenar si te sientes mareado o incómodo.



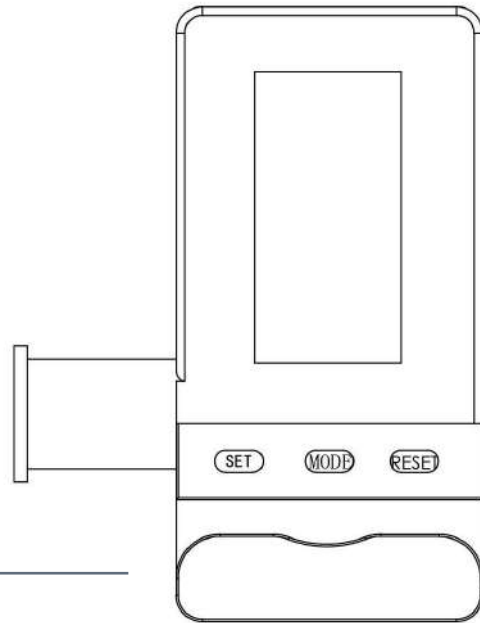
PARÁMETROS DE PANTALLA

MODELO: SY-2023 (YB-009, QW-H03)

TENSIÓN NOMINAL: 3V CC

TIPO DE BATERÍA: 1.5V AA*2 (NO CONTIENE LA BATERÍA)

ESTÁNDAR(ES) DE PRUEBA: CE, EN IEC 55014-1, EN 55014-1, EN IEC 55014-2, EN 55014-2, IEC 62321-5, IEC 62321-4, IEC 62321-7-1, IEC 62321-7-2, IEC 62321-6, IEC 62321-8, RoHS



DESCRIPCIÓN DEL ÁREA DE PANTALLA LCD:

- Función del tiempo(**TIEMPO**): muestra el tiempo de ejecución.
- Función de**TIEMPO/500M**: muestra los valores de velocidad.
- Función de distancia(**DISTANCIA**): muestra el kilometraje del movimiento.
- Función de la frecuencia de las paletas(**SPM**): muestra la frecuencia de remada, medida en brazadas por minuto.
- Función de los trazos(**TRAZOS**): muestra los trazos.
- Función de las Calorías(**CALORÍA**): muestra los valores calóricos.

DESCRIPCIÓN DE LA FUNCIÓN CLAVE DEL RELOJ ELECTRÓNICO:

- **MODE (tecla de modo)**: En un estado donde la pantalla aún no funciona, presione esta tecla para ingresar al estado de configuración y continúe presionando esta tecla para cambiar la función de configuración.
- **CONFIGURAR (tecla de configuración)**: aumente el valor de configuración para las funciones que establezca.
- **RESET (botón de reinicio)**: En el estado de configuración, presione esta tecla para borrar el valor de configuración actual.

CONFIGURAR OPERACIÓN:

Deje de hacer ejercicio cuando necesite establecer un valor de función para su entrenamiento. La configuración actual parpadeará cuando presione la tecla MODE (Modo), lo que le permitirá cambiar entre las funciones que deben ajustarse. Puede aumentar la configuración usando la tecla SET mientras las funciones que necesitan ajuste parpadean. Después de configurar los ajustes, puede ejercitar de acuerdo con los valores objetivo. Cuando alcance el valor objetivo, habrá una alarma parpadearante y sonora. (Nota: solo se pueden configurar el tiempo, la distancia, las brazadas y las calorías).

AVISO:

- Cuando el reloj electrónico no funcione correctamente o no funcione, abra la tapa de la batería, retire la batería y luego vuelva a instalarla.
- Si la pantalla del reloj electrónico se desvanece y la función de frecuencia cardíaca no funciona correctamente, abra la tapa de la batería y reemplace la batería.
- Pila para reloj electrónico: LR6 TAMAÑO AA 1,5V×2



PROBLEMA: El agua cambia de color o se vuelve turbia **CAUSA:**

Mala calidad del agua o luz solar directa

SOLUCIÓN: No coloque el dispositivo bajo la luz solar directa. Utilice agua destilada.

PROBLEMA: La computadora no funciona **CAUSA:** Las baterías están vacías

o mal instaladas **SOLUCIÓN:** Utilice pilas nuevas, preste atención a la

polaridad correcta.



9. ATENCIÓN AL CLIENTE

Si necesitas asistencia técnica o asesoramiento con la instalación de piezas, visita nuestra web www.isefit.com, donde encontrarás el apartado **ATENCIÓN AL CLIENTE**.

PARA AYUDARNOS A AYUDARLE, ESTÉ PREPARADO PARA PROPORCIONAR LA SIGUIENTE INFORMACIÓN AL CONTACTARNOS. Busque la etiqueta de identificación que estará adherida a su máquina. Toma fotos/vídeos.

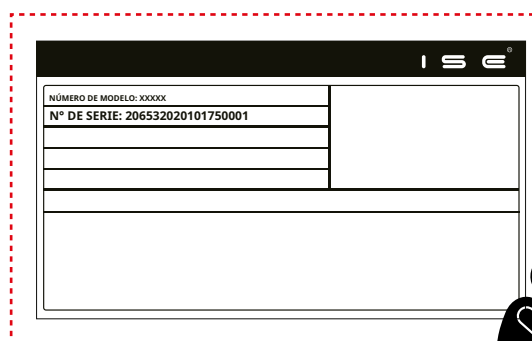
① NÚMERO DE MODELO (REFERENCIA) + NÚMERO DE SERIE



② EL NÚMERO CLAVE Y LA DESCRIPCIÓN DE LAS PIEZAS DE REPUESTO (VER LA LISTA DE PIEZAS Y EL DIBUJO DE PIEZAS)



③ DEBE CONSERVAR EL RECIBO DE COMPRA PARA TENER ACCESO A ESTE SERVICIO

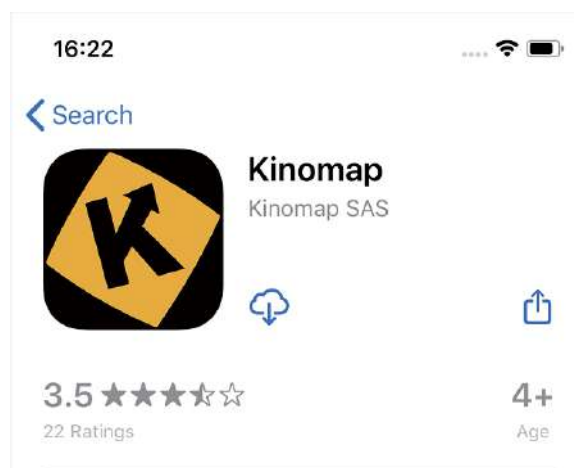


10. INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO DE LA APLICACIÓN

Descripción de la conexión KINOMAP-XCX:

1. Busque "KINOMAP" en la tienda de aplicaciones móviles para descargar la aplicación.

2. Una vez completada la descarga, abra la aplicación y registre la información personal. Encienda el Bluetooth del teléfono móvil para asegurarse de que la computadora esté encendida y en estado de activación.

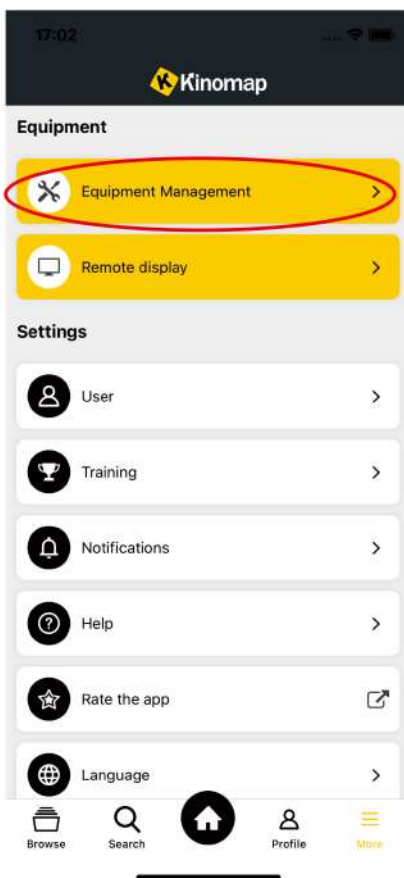


Nota:

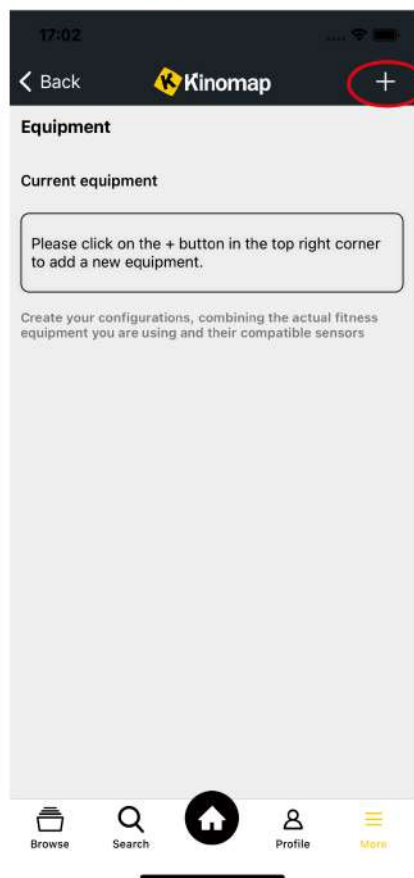
- 2.1 El Bluetooth de la computadora está apagado de forma predeterminada. Antes de conectar la aplicación, por favor presione cualquier botón de la computadora para encender el Bluetooth
- 2.2 Si no se conecta ninguna aplicación dentro de los 60 segundos posteriores a activar Bluetooth y el botón no se presiona, el Bluetooth de la computadora se apagará nuevamente.
- 2.3 Cuando la computadora esté conectada exitosamente a la aplicación, la computadora se apagará La pantalla y todos los datos se mostrarán en la aplicación.
- 2.4 Después de conectar la aplicación, si necesita reutilizar la computadora, debe salir de la aplicación y apague el Bluetooth del teléfono móvil.

3. Agregue equipamiento deportivo de la siguiente manera:

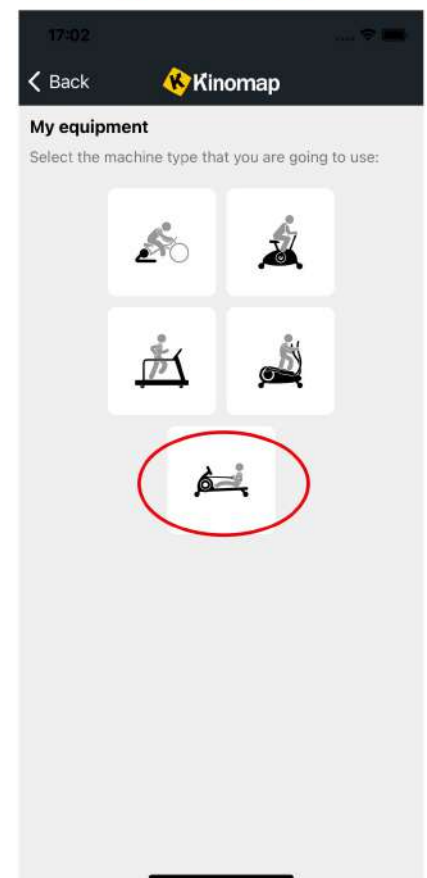
1. "Equipment management"



2. "+"



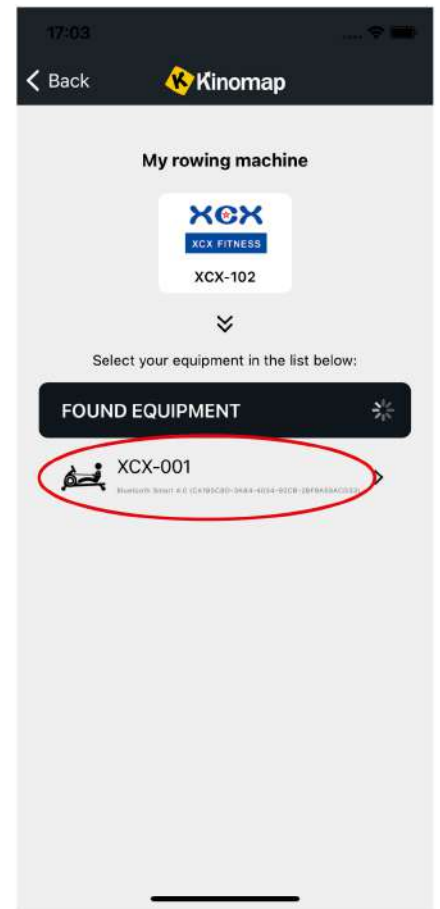
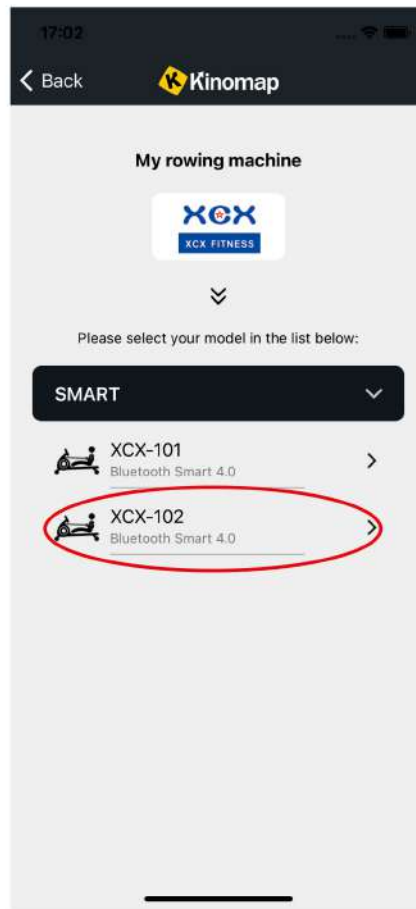
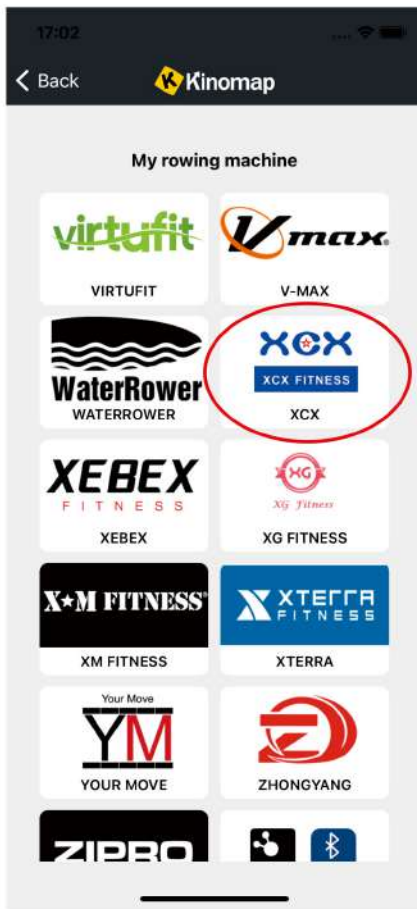
3. "Rowing"



4. "XCX"

5. "Select model XCX-102"

6. "Select equipment"



4. Añade equipo para completar, ¡comienza tu ejercicio!

