



IN221000067V02_ES

A90-276

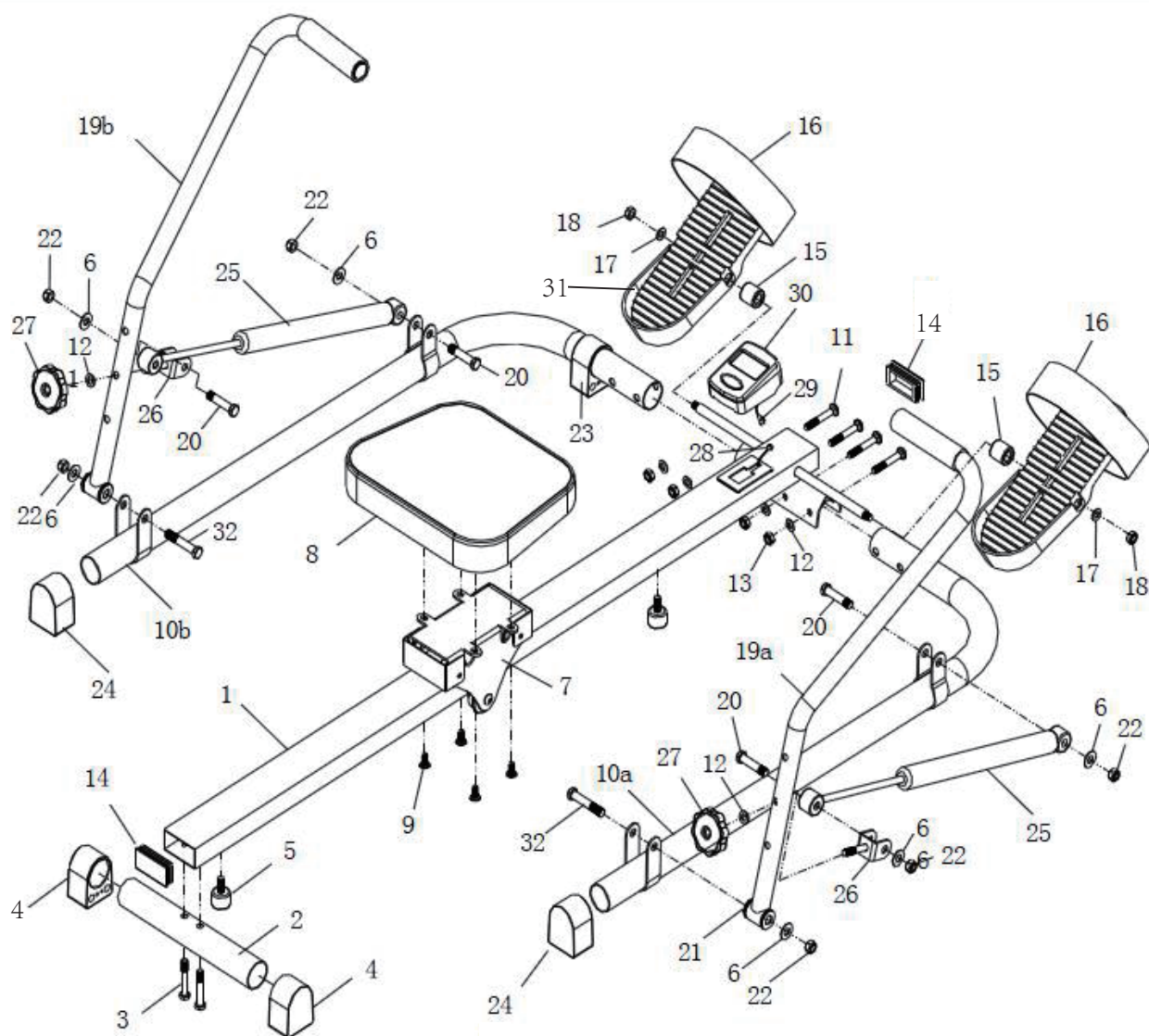
ES



IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE

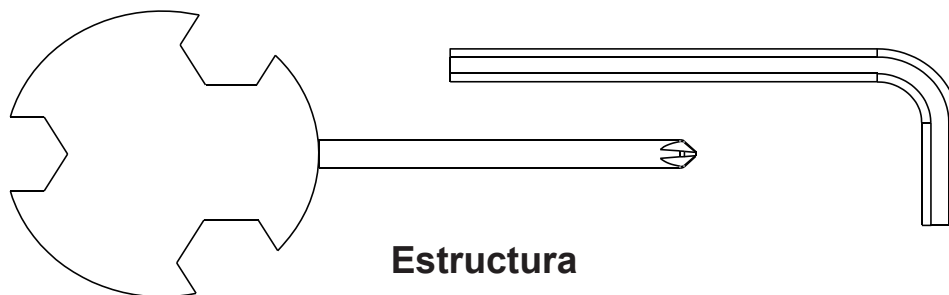
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

DIBUJO DE ENSAMBLAJE Y DESPIECE



LISTA DE PIEZAS

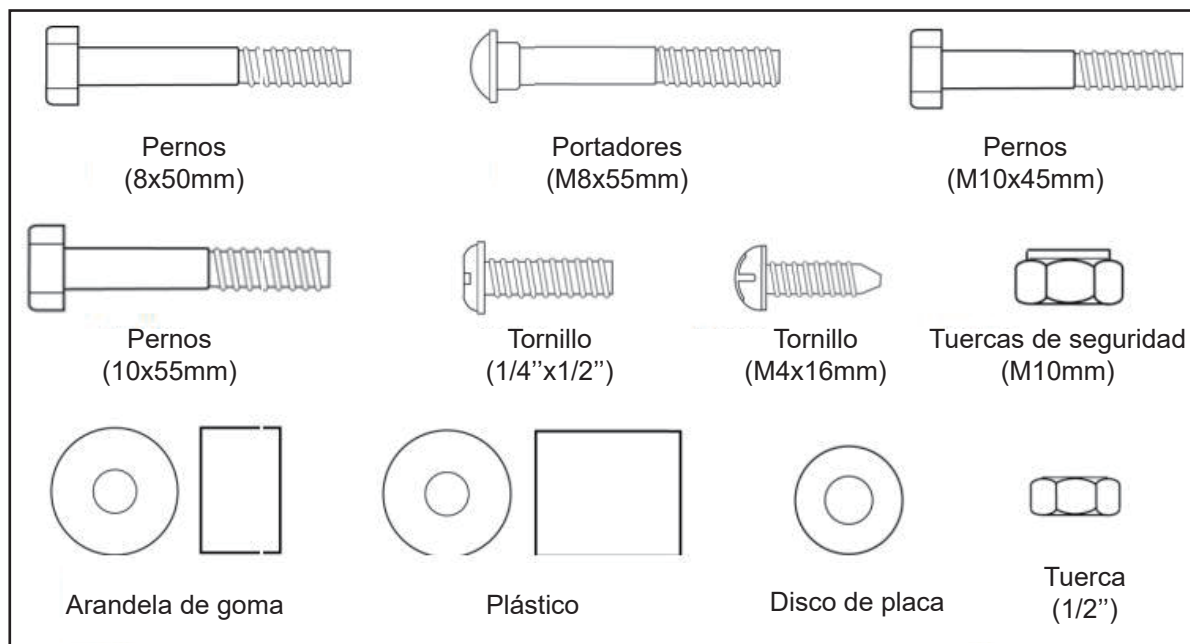
NO.	NOMBRE	CANTIDAD
1	Marco principal	1
2	Barra transversal trasera	1
3	Pernos de fijación (M8 x 50 mm)	2
4	Cubierta de goma para barra trasera	2
5	Tope final	2
6	Disco	6
7	Asiento	1
8	Asiento	1
9	Destornillador (1/4" x 1/2")	4
10a	Biela derecha	1
10b	Biela izquierda	1
11	Pernos (M8 x 55 mm)	4
12	Disco	6
13	Tuercas de seguridad	4
14	Tapa final	2
15	Plástico	2
16	Soporte de pedal	2
17	Goma	2
18	Tuerca (1/2")	2
19a	Timón derecho	1
19b	Timón izquierdo	1
20	Pernos (M10 x 45 mm)	4
21	Cajas	4
22	Tuerca	6
23	Patas de goma delanteras	2
24	Marco acolchado de goma	2
25	Cilindros de resistencia hidráulica	2
26	Contenedores	2
27	Determinación	2
28	Sensor	1
29	Accesorio de computadora	1
30	Computadora	1
31	Pedal	2
32	Pernos (M10 x 50 mm)	2



Estructura

Nota: Algunas piezas están preensambladas, tenga en cuenta los pasos de ensamblaje que se describen a continuación.

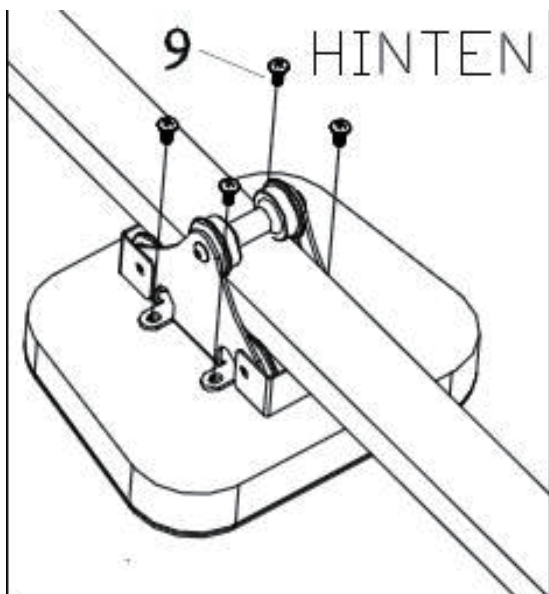
LISTA DE HARDWARE Y HERRAMIENTAS



ENSAMBLAJE

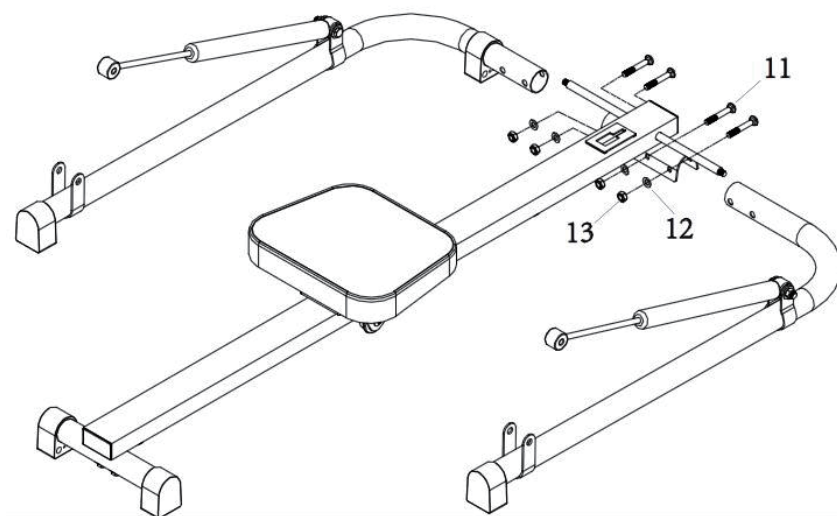
Paso 1:

Fije el asiento mediante 4 tornillos (Pieza No. 9) al soporte del asiento como se muestra a continuación. El extremo más grueso del asiento debe apuntar hacia el extremo trasero de la máquina de remo.



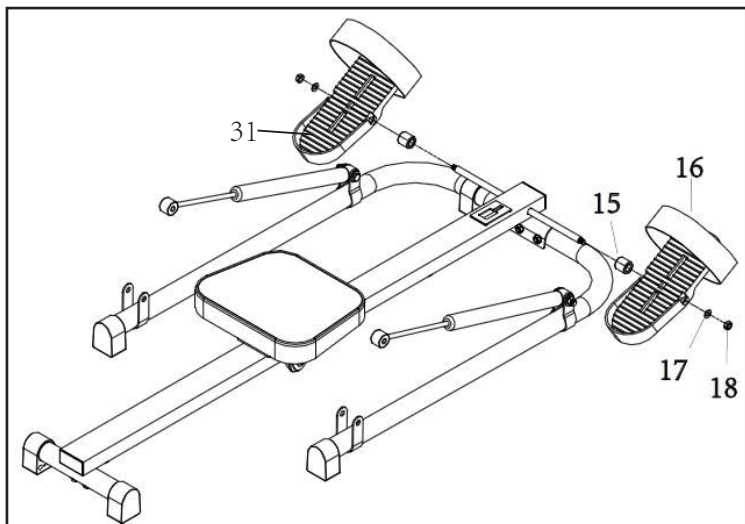
Paso 2:

Fije la biela izquierda (10b) y la biela derecha (10a) al marco principal (Pieza No.1) y atornille estas bielas (Pieza No.10a y No.10b) por medio de dos tornillos hexagonales (Pieza No.11), cada uno con dos arandelas (Pieza No.12) y cada uno con dos tuercas de seguridad (Pieza No.13) como se muestra a continuación.



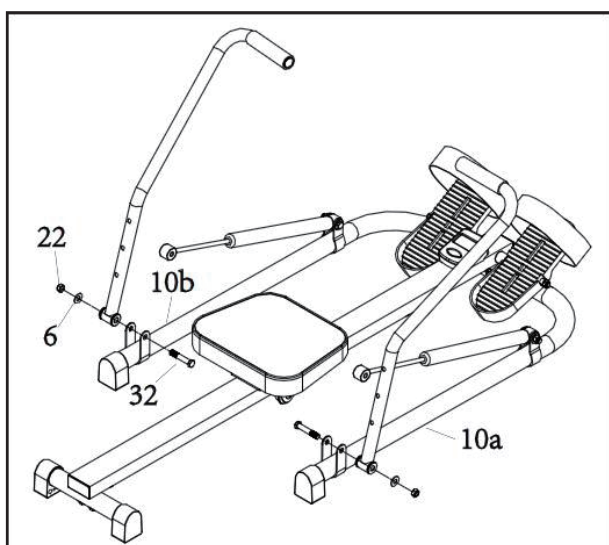
Paso 3:

Empuje la barra del pedal con el reposapiés adjunto a través de los orificios del marco principal. Luego empuje un plástico (Pieza No.15), el soporte (Pieza No.16) y una goma (Pieza No.17) en el eje y atorníllelo con la ayuda de la segunda tuerca grande (Pieza No.18).



Paso 4:

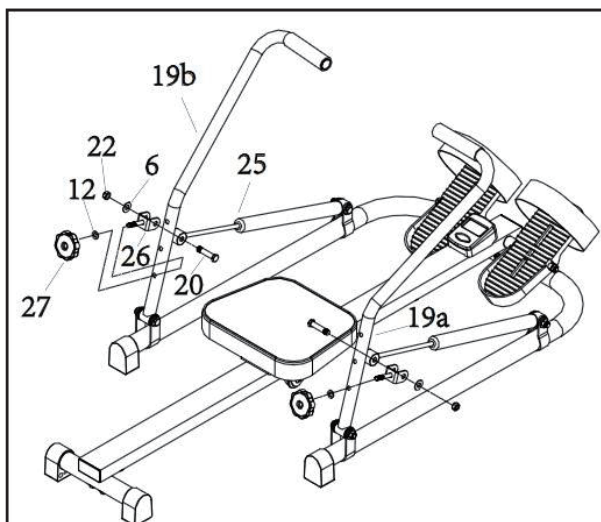
Fije el timón derecho (pieza No.19a) con el soporte lateral derecho (pieza 19a); Repite este paso para el timón izquierdo. Asegúrese de que las manijas se orienten hacia adentro después del ensamblaje y que las curvas estén dirigidas hacia arriba.



Paso 5:

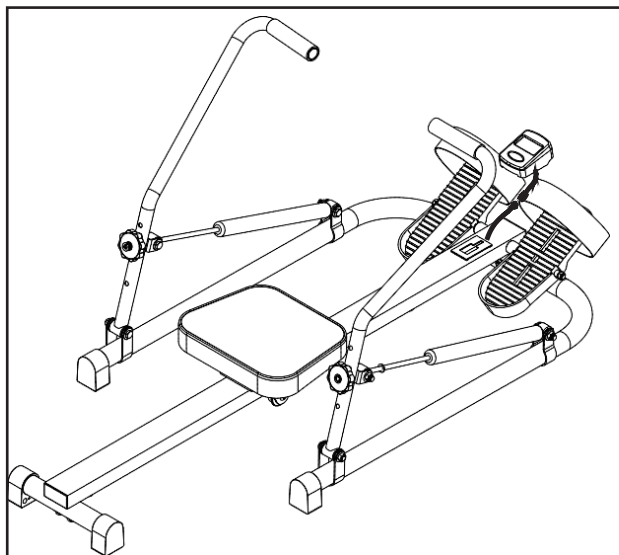
Inserte el tornillo de fijación (pieza No.27) con la ayuda de la abrazadera en H (pieza No. 26) y un disco (pieza No.12) al timón derecho (19a) y apriete el tornillo. Repita este paso para el timón del otro lado (19b). Asegúrese de que las dos abrazaderas en H están en los brazos de remo a la misma altura. Se puede determinar por los números en los marcos de remo.

Fije el extremo libre del cilindro hidráulico (Pieza No.25) por medio de un soporte (Pieza No. 22), una arandela (Pieza No.12) y una tuerca de seguridad (Pieza No.3) en el extremo inferior de la abrazadera en H unida al brazo del timón (26). El perno debe insertarse de tal manera que apunte desde el exterior de la máquina de remo hacia adentro. Repita este paso para el brazo de remo del otro lado.



Paso 6:

Arrastre el cable de la computadora a través del orificio en la parte superior del marco principal (1) y conéctelo al cable del sensor (28) como se muestra en la figura. Empuje la computadora en el soporte correspondiente en la parte superior del marco principal.



COMPUTADORA

Con la batería (2 batería AAA de 1,5 V) instalada, la pantalla se ilumina y examina todas las opciones de pantalla.

Asegúrese de poner la batería con las polaridades correctas. Los cables de contacto deben tocar los polos para garantizar el suministro de energía.

ADVERTENCIA: Si la pantalla no se ilumina después de insertar la batería de forma correcta, retire la batería y colóquela nuevamente después de un período de aproximadamente 15 segundos de la misma forma como se describe arriba.

La computadora se ha probado de acuerdo con los estándares EMC aplicables. Sin embargo, es posible que la pantalla sea defectuosa debido a una descarga electrostática.

En este caso, la computadora debe reiniciarse a través de quitar y volver a insertar la batería correctamente.

Tecla

Entrar/ Modo

Seleccione la función que desea cambiar o utilizar. Al presionar el botón, las siguientes funciones de la computadora aparecen sucesivamente en la pantalla.

Presione este botón durante más de tres (3) segundos para restablecer todos los valores de entrenamiento a "0".

Descanso

La visualización cambia automáticamente con el primer toque de tecla o con el comienzo del entrenamiento. La visualización cambia automáticamente entre cuatro y cinco minutos después del final del entrenamiento o después del último toque de la tecla para ahorrar energía. Sin embargo, los datos de entrenamiento se almacenarán y volverán a mostrarse en la pantalla cuando el entrenamiento se continúe.

Tiempo [TMR]

El cronómetro integrado cuenta hasta un máximo de 99 horas 59 minutos desde el inicio del entrenamiento en pasos de 1 segundo desde 00 hora 00 minuto hasta un máximo de 99 horas 59 minutos.

Número de entrenamientos [CNT]

El contador integrado cuenta el número de entrenamientos de remo realizados en la unidad de entrenamiento respectiva de 0 a 9,999 al inicio del entrenamiento.

Número total [T.CNT]

El contador de número total integrado cuenta el número de entrenamientos de remo de 0 a 9,999 desde que se ha colocado la batería. Este contador sólo se puede restablecer a 0 por quitar la batería.

Calorías [CAL]

El contador de calorías integrado cuenta hasta 9,999 cal desde el inicio del entrenamiento.

Esta información es sólo como referencia y sirve para comparar el rendimiento alcanzado en varias unidades de entrenamiento.

Anuncios [SCAN]

En el modo de escaneo, la pantalla de la computadora visualiza el número de entrenamientos, el número total de entrenamientos y el consumo de calorías de forma alterna.

Resistencia

Puede ajustar la resistencia de entrenamiento de su nueva máquina de remo a través de aflojar el pomo de fijación y colocar el cilindro hidráulico junto con la abrazadera de tope en ambos lados en los diferentes orificios. Cuanto más lejos esté el orificio de la biela, mayor será la resistencia de entrenamiento.

La resistencia del remo debe ajustarse según la condición física personal y el estado de entrenamiento. La mayor resistencia de entrenamiento aumenta la tensión en los músculos y generalmente significa un tiempo de entrenamiento más corto debido a la fatiga que se produce. La baja resistencia al entrenamiento permite un entrenamiento más largo y efectos más amplios sobre el sistema cardiovascular. Debe buscar un equilibrio personal entre estos dos objetivos.



IN221000067V02_EN

A90-276

EN

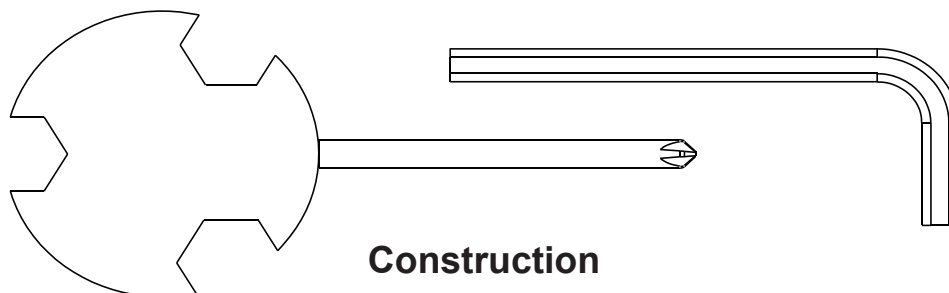


IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

PARTS LIST

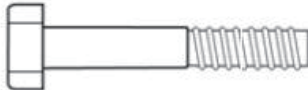
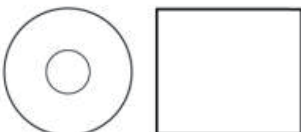
NO.	NAME	QTY
1	Core	1
2	Rear cross bar	1
3	Fixing bolts (M8 x 50 mm)	2
4	Rubber cover for rear	2
5	Endstops	2
6	Disc	6
7	Seat	1
8	Seat	1
9	Screwdriver (1/4" x 1/2")	4
10a	Frame tube right	1
10b	Frame tube left	1
11	Bolts (M8 x 55 mm)	4
12	Disc	6
13	Safety Nut	4
14	Endcap	2
15	Plastic	2
16	Pedal support	2
17	Rubber	2
18	Nut (1/2")	2
19a	Right rudder	1
19b	Left rudder	1
20	Bolts (M10 x 45 mm)	4
21	Boxes	4
22	Nut	6
23	Rubber feet front	2
24	Rubber padding frame	2
25	Hydraulic resistance cylinders	2
26	Containers	2
27	Determination	2
28	Sensor	1
29	Computer accessory	1
30	Computer	1
31	Pedal	2
32	Bolts (M10 x 50 mm)	2



Construction

Note: Some parts are pre-assembled, please note the following described construction steps.

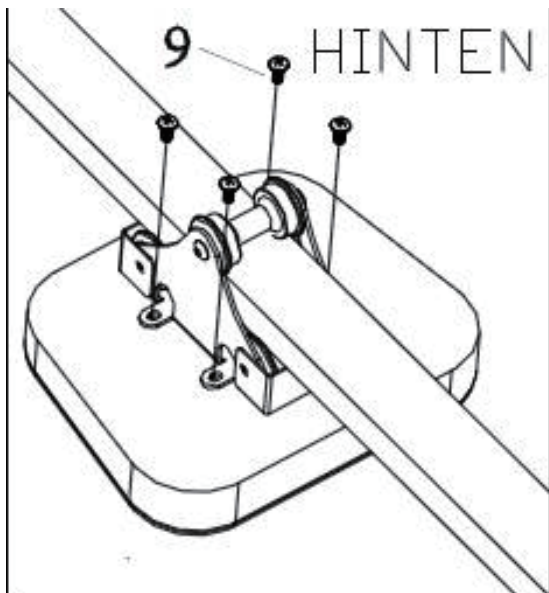
HARDWARE & TOOLS LIST

			
Bolts (8x50mm)	Carriers (M8x55mm)	Bolts (M10x45mm)	
			
Bolts (10x55mm)	Screw (1/4"x1/2")	Screw (M4x16mm)	Safety Nut (M10mm)
			
Rubber washer	Plastic	Plate disc	Nut (1/2")

ASSEMBLY

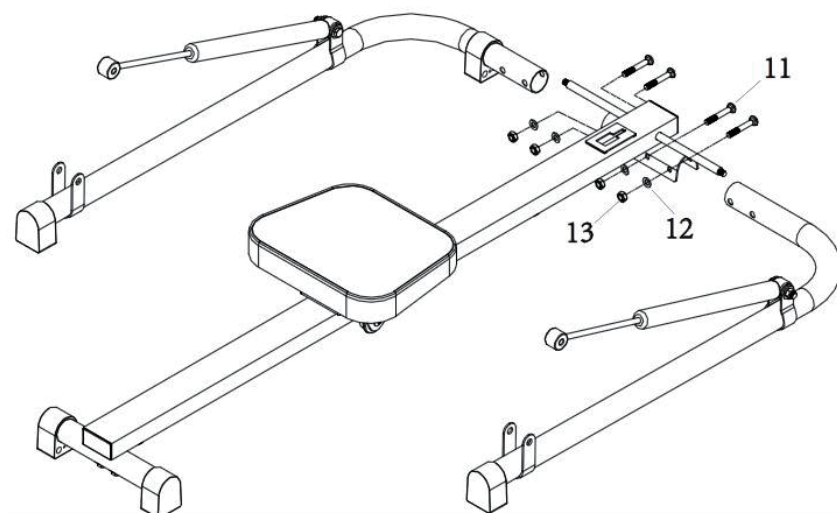
Step 1:

Attach the seat by means of 4-screw screws (Part 9) to the seat holder as shown below. The thicker end of the seat should point to the rear end of the rowing machine.



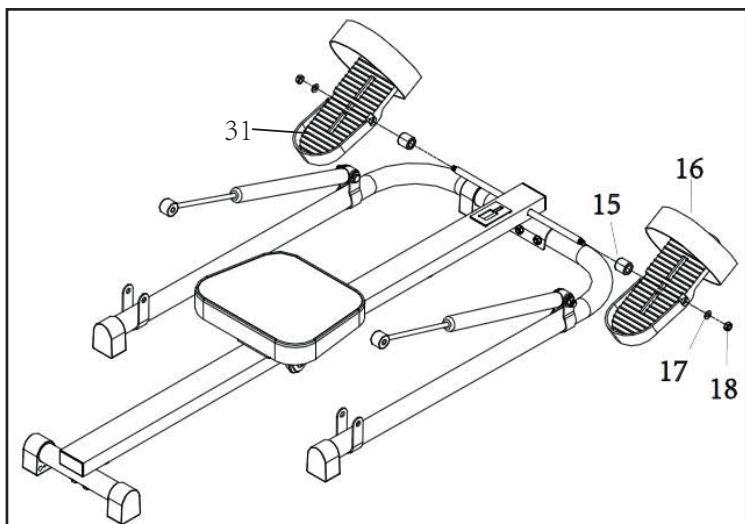
Step 2:

Attach the left (10b) and the right (10a) connecting rod to the main tube (Part 1) and screw these connecting rods (Part 10a& 10b) then by means of two six-edged screws (Part 11), each two washers (Part 12) and each two safety nuts (Part 13) as shown below.



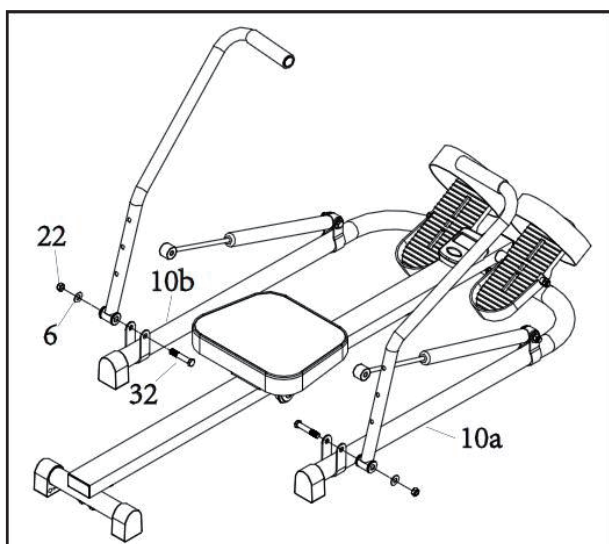
Step 3:

Push the pedal rod with the attached foot support through the holes in the main frame. Then push a plastic bucket (Part 15), the second base (Part 16) and a rubber disc (Part 17) onto the spindle and screw it with the help of the second big nut (Part 18).



Step 4:

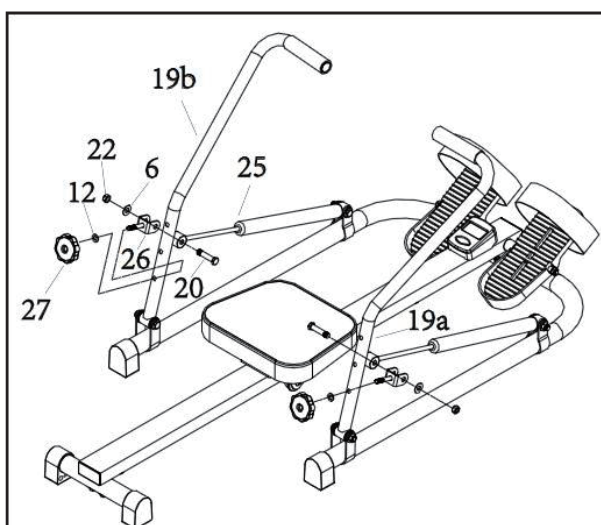
Connect the right rudder arm (part 19a) with the right side bracket (part 19a); Repeat these steps for the left rudder. Make sure that the handles show inwards as shown after the assembly and the bends are directed upwards into the bends.



Step 5:

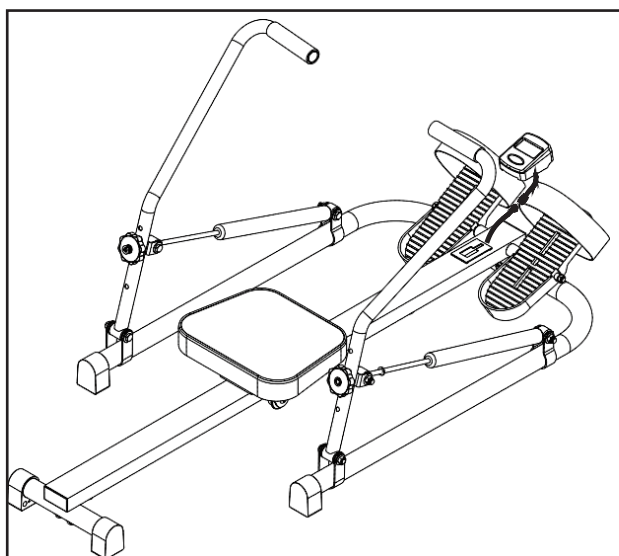
Attach the fixing screw (part 27) with the help of the H-clamp (part 26) and a disc (part 12) to the right rudder arm (19a) and tighten the screw. Repeat this working step for the rudder arm on the other side (19b). Imagine that the two H-clamps are on the rowing arms at the same height. You can tell by the numbers on the rowing frames.

Attach the free end of the hydraulic cylinder (Part 25) by means of a support (Part 22) of a washer (Part 12) and a safety nut (Part 13) at the bottom end of the H-clamp attached to the rudder arm (26). The bolt should be inserted in such a way that it points from the outside of the rowing machine inwards. Repeat this working step for the rowing arm on the other side.



Step 6:

Drag the computer cable through the hole on the top of the main frame (1) and connect it to the sensor cable (28) as shown. Push the computer into the corresponding bracket on the top of the main frame.



COMPUTER

After inserting the battery(2 chunk AAA 1,5V battery), the display lights up and briefly examines all display options.

Make sure you insert the battery with the correct recorded polarity. The contact wires must touch the poles for an easy power supply.

WARNING: If the display does not show after inserting the correct battery, remove the battery again and place after a waiting period of approximately 15 seconds as described above.

The computer is tested according to the applicable EMC standards. However, due to electrostatic discharge, it is possible that the display is a faulty display. This may be unwanted

This is not the case. In this case, the computer must:be restarted by removing and re-inserting the batteries correctly.

Key

Enter/ Mode

Select here the function you want to change or use. By pressing the button, the following computer functions appear successively in the display.

Press this button for more than three (3) seconds to reset all training values to "0".

Rest

The display switches with the first keystroke or with the beginning of the training is automatic. The display switches automatically either about four to five minutes after the end of training or after the last touch of the key to save valuable energy. However, the training data will remain stored and will appear again on the display as soon as the training is continued.

Time [TMR]

The integrated stop clock counts up to a maximum of 99 hours 59 minutes from the start of the training in 1-second steps from 00 hours 00 minutes to maximum 99 hours 59 minutes.

Number of trains [CNT]

The integrated counts the number of rowing trains performed in the respective training unit from 0 to 9.999 at the start of the training.

Total Number [T.CNT]

The integrated total counts the number of rowing trains from 0 to 9.999 since the last time the batteries were inserted from the beginning of the training. This counter can only be reset to 0 by removing the batteries.

Calories [CAL]

The integrated calorie counter counts up to 9.999 cal from the start of the training.

This statement is only valid as a guideline and serves to compare the performance achieved in several training units.

Ads [SCAN]

In scanning mode, the computer in the display alternating time for a few seconds each, number of rows, total number of rows and calorie consumption.

Resistance

You can adjust the training resistance of your new rowing machine by loosening the fixing knob and attaching the hydraulic cylinder together with the stop clamp on both sides in the different holes. The further away the hole is from the bar joint, the higher the training resistance.

The rowing resistance should be adjusted according to person and training status. A higher training resistance increases the stress on the muscles and usually means a shorter training time due to the fatigue occurring. Low training resistance allows long-lasting training and broader effects on the cardiovascular system. A personal balance should be struck between these two objectives.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con
nuestro Centro de Atención al Cliente.
Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L.

C/ ROC GROS, N° 15. 08550, ELS HOSTALET DE
BALENYÀ, SPAIN.

B66295775

WWW.AOSOM.ES

ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA