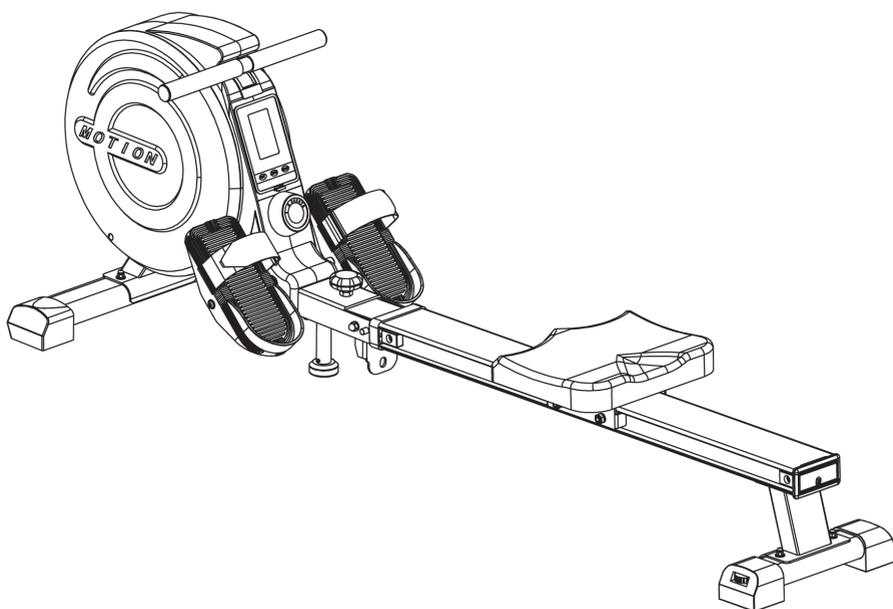




IN230600347V01_ES

A90-243

MANUAL DEL USUARIO DE LA MÁQUINA DE REMO



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

MANUAL DEL USUARIO

CONTENIDO

PRECAUCIÓN.....	3
LISTA DE EMPAQUE	4
VISTA EXPLOTADA	5
INSTRUCCIONES DE MONTAJE	6
REEMPLAZO DE BATERÍAS.....	9
PLEGAR LA MÁQUINA	10
DETALLES DEL MONITOR DE VISUALIZACIÓN	11

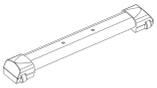
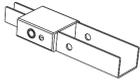
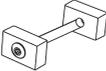
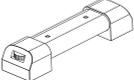
PRECAUCIÓN

- ✓ La carga máxima de la máquina de remo es de 264 libras. (120KG)
- ✓ Si no se siente bien al utilizar la máquina de remo, deténgase inmediatamente y consulte con su médico antes de utilizarla nuevamente.
- ✓ En el motivo de garantizar su seguridad, debe mantener una distancia de al menos 0,9 metros de los alrededores al hacer ejercicio.
- ✓ Coloque la máquina de remo sobre una superficie plana, seca y estable en el motivo de evitar caídas.
- ✓ Siempre inspeccione si todos los tornillos y pernos estén apretados bien.
- ✓ Mantenga a los niños y las mascotas alejados de la máquina de remo. Solo está diseñada para el uso exclusivo de adultos.
- ✓ Es mejor usar ropa deportiva apropiada al hacer ejercicio. No use ropa demasiado holgada en el motivo de evitar que se quede atrapada en la máquina de remo.
- ✓ Antes de utilizar la máquina de remo, primero asegúrese de realizar los ejercicios de calentamiento. Ajuste su respiración y ritmo para ponerse en movimiento poco a poco.
- ✓ No utilice la máquina de remo si usted acaba de consumir alimentos. Espere al menos 1 hora para empezar el entrenamiento. **NO UTILICE LA MÁQUINA DE REMO SI USTED HA CONSUMIDO ALCOHOL.**
- ✓ Limpie la máquina de remo con un paño suave y húmedo. Están prohibidos utilizar los limpiadores con disolventes corrosivos.

IMPORTANTE: Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar la máquina de remo. Guarde estas instrucciones bien para las referencias futuras.

LISTA DE EMPAQUE

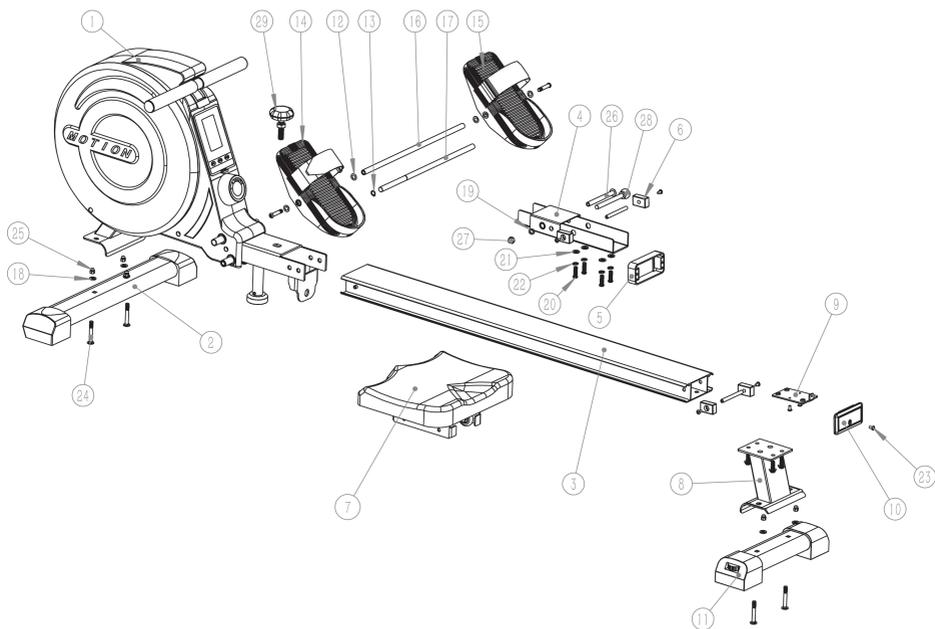
COMPONENTES DE LA MÁQUINA DE REMO

 1.	 2. Tubo de patas frontal	 3. Riel	 4. Conexión del marco
 5. Cubierta del riel frontal	 6. Juego de pernos de bloqueo x 2	 7. Asiento	 8. Soporte trasero
 9. Hoja de conexión	 10. Cubierta del riel trasero	 11. Tubo de patas trasero	 12. Arandela plana M12* 2
 13. Circlip M12	 14. Pedal izquierdo	 15. Pedal derecho	 16. Tubo de pedal

LISTA DE EMPAQUE

 17. Palanca de parada	 18. Arandela plana M10 * 4	 19. Arandela dividida M10	 20. Perno Allen M8*16mm * 9	 21. Arandela plana M8 * 8	 22. Arandela dividida M8 * 8
 23. Perno M5* 16mm	 24. Perno de carro M8*55mm * 4	 25. Tuerca ciega M8*4	 26. Tornillo de cabeza hexagonal M10*100mm	 27. Contratuerca M10	 28. Pasador de retención
 29. Perno de perilla	 30. Tornillo de cabeza hexagonal M8*20mm * 2	 31. Arandela plana grande M8*2	 32. Llave Allen*2	 33. Llave de boca abierta*4 (13*15mm) (17*19mm)	

DESSIN ÉCLATÉ

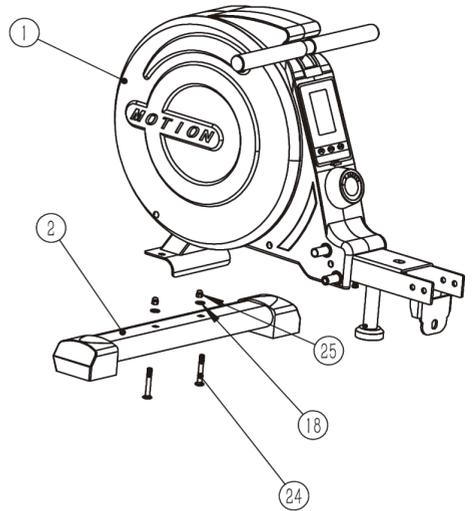


INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 1: Montar el tubo de patas frontal

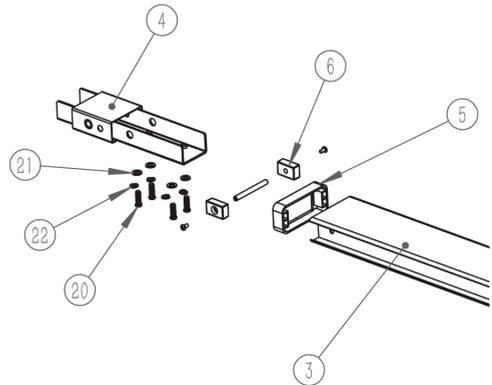
Fije la barra estabilizadora de las patas frontales (No. 2) al marco (No. 1). Atención: Las ruedas de la barra frontal deben quedar hacia afuera.

Utilice la llave Allen grande (No.32) para apretar los dos pernos de carro M8 *55 mm (No.24), las dos arandelas planas M10 (No. 18), y las dos tuercas ciegas M8 (No.25).



Paso 2: Montaje de la parte frontal del riel

Prepare el riel (No.3), la conexión del marco (No 4), la cubierta del riel frontal (No.5), un juego de pernos de bloqueo (No.6), los 4 pernos Allen M8 * 16 mm (No.20), las 4 arandelas (No.21), las 4 arandelas partidas M8 (No.22) y las 2 llaves Allen (No.32). Cubra la cubierta del riel frontal al riel. Inserte la conexión del marco en el riel. Desmonte un lado del juego de pernos de bloqueo e insértelo en el orificio horizontal del riel y atornille la almohadilla de goma y el perno de bloqueo hacia atrás. Gire la almohadilla de goma verticalmente para fijarla firmemente.



Atornille los 4 pernos Allen M8 * 16 mm, las 4 arandelas planas y las 4 arandelas partidas debajo del riel (Como lo que se muestra en el diagrama de al lado).

Paso 3: Montaje del asiento y la parte trasera del riel

Para cumplir este paso, prepare un juego de pernos de bloqueo (No.6), el asiento (No.7), el soporte trasero (No.8), la chapa de conexión (No.9), la cubierta del riel trasero (No.10), los 4 pernos M8 * 16 mm (No.20), las 4 arandelas partidas (No.21), las 4 arandelas planas (No.22), el perno M5 * 16 (No.23) y las 2 llaves Allen (No.32).

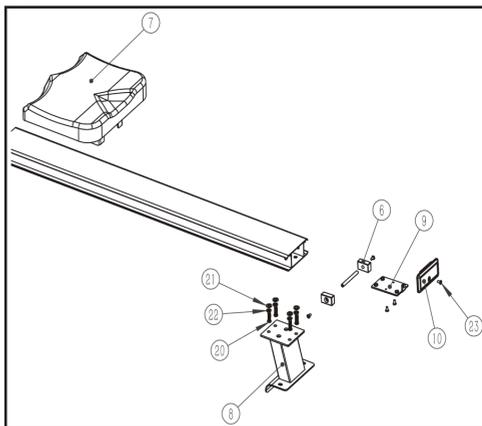
Instale el asiento en el riel. Coloque el soporte trasero debajo del riel. Inserte la chapa de conexión en la abertura del riel.

Atención: La pieza invertida debe estar orientada hacia afuera. Atornille los 2 pernos M8 * 16 mm, las 2 arandelas partidas y las 2 arandelas planas debajo del riel.

Entonces atornille los más 2 pernos M8 * 16 mm, las 2 arandelas partidas y las 2 arandelas planas en la abertura del riel para fijar la chapa de conexión.

Desmonte un lado del juego de pernos de bloqueo. Insértelo en el orificio horizontal del riel y atornille la almohadilla de goma y el perno de bloqueo hacia atrás. Gire las almohadillas de goma verticalmente para fijarlas firmemente.

Cubra la cubierta del riel trasero y atornille el perno M5 * 16 para fijarlos firmemente.

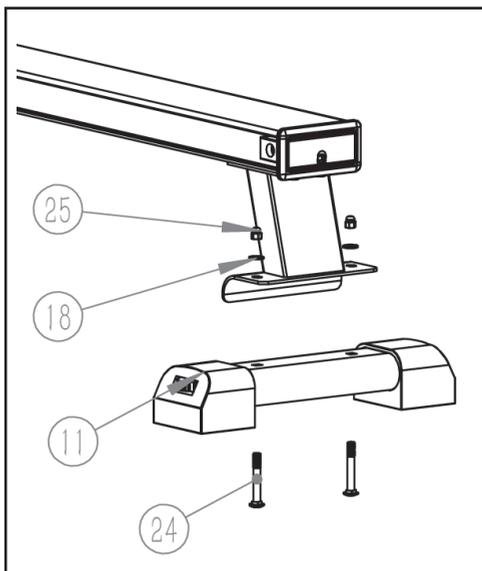


Paso 4: Montaje del tubo de pies trasero

Conecte el tubo de pies trasero (No.11) al soporte trasero.

Atornille los 2 pernos de carro M10 * 55 mm (No.24), las 2 arandelas planas M10 (No.18) y las 2 tuercas ciegas M10 (No.25) utilizando la llave de boca abierta (No.33). Antes de realizar el montaje, asegúrese de haber suficiente espacio alrededor del artículo.

Utilice las piezas y el hardware suministrados para realizar el montaje. Antes de hacerlo, compruebe si se han suministrado todas las piezas necesarias de acuerdo con el dibujo explotado de la página opuesta.

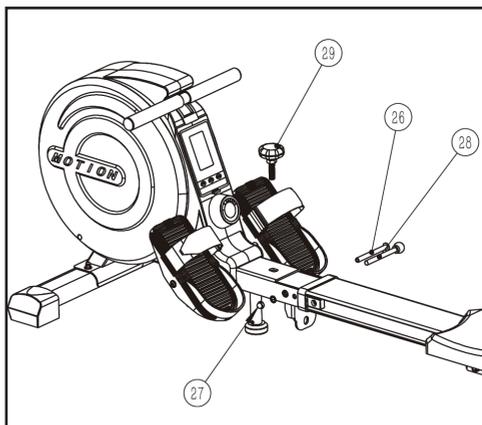


Paso 5: Montaje del riel

Conecte el riel y el marco.

Utilice las 2 llaves de boca abierta (No.33) para atornillar el perno hexagonal M12 * 100 mm (No.26) y la contratuerca M12 (No.27) al orificio cerca del marco.

Inserte el pasador de retención (No.28) en el orificio cerca del riel. Al final, atornille el perno de la perilla (No.29) para fijarlos firmemente.

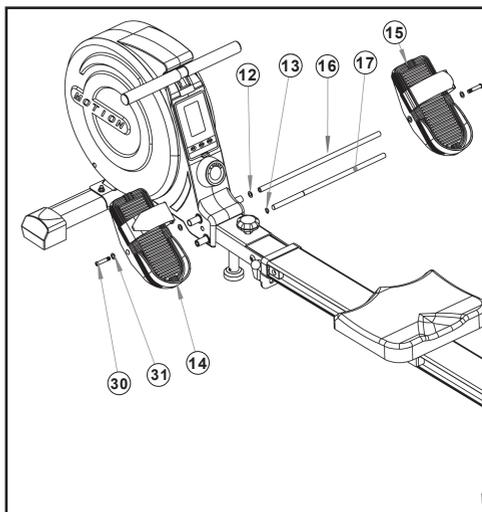


Paso 6: Montar los pedales

En este paso, prepare dos arandelas planas (12), un circlip (13), dos pedales (14) (15), palanca de parada (17) del tubo de pedales (16), los pernos de cabeza hexagonal M8 (30), las arandelas M8 (31) y la llave Allen (32).

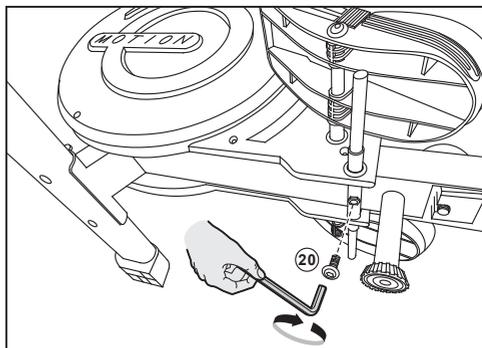
Inserte el tubo de dos pedales en el marco.

Coloque dos arandelas planas al tubo de pedales, luego instale los clips de resorte insertándolos en la carcasa del marco, luego conecte los dos pedales al tubo de pedales.

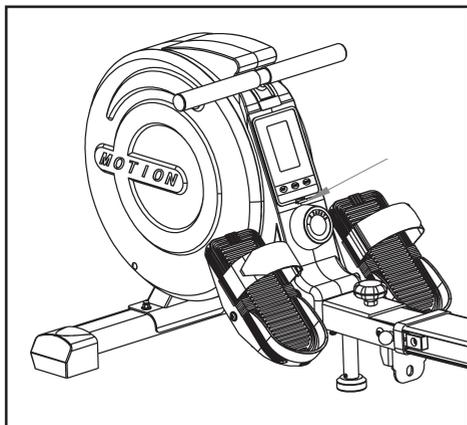


Nota: La protección de pedales debe adaptarse y ajustarse a las necesidades del marco.

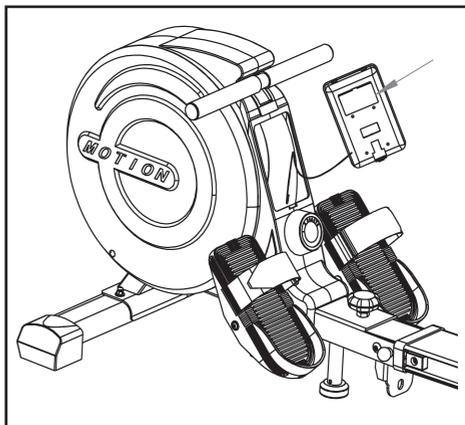
Utilice dos arandelas planas M8 * 20 mm y dos arandelas M8 (31) para sujetar los pedales, finalmente utilice los pernos M8 (20) para bloquear el tubo de bloqueo (17). La instalación está completa.



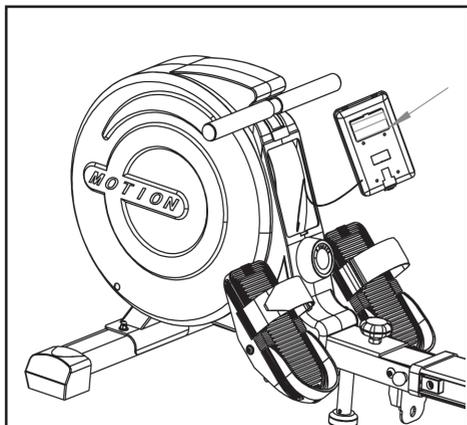
REEMPLAZO DE BATERÍAS



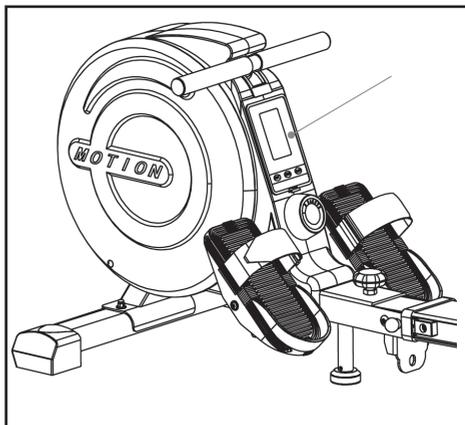
1. Presione el botón y retire el monitor cuidadosamente.



2. Retire la tapa de la baterías.

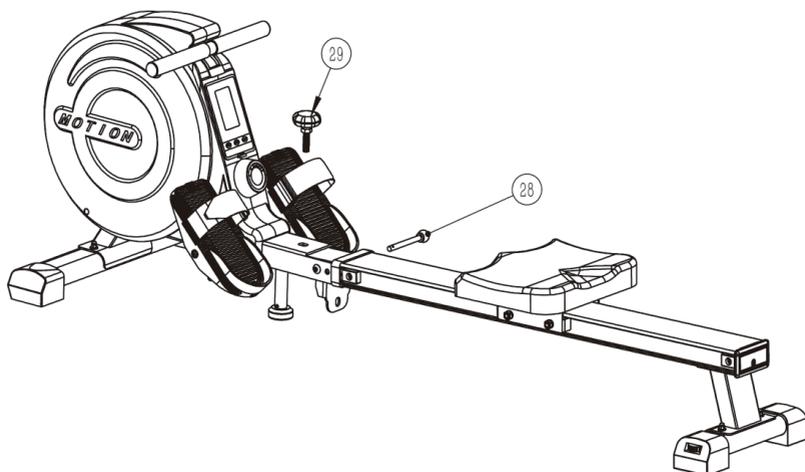


3. Reemplace con las 2 baterías AA.



4. Coloque la tapa nuevamente e instale el monitor con mucho cuidado.

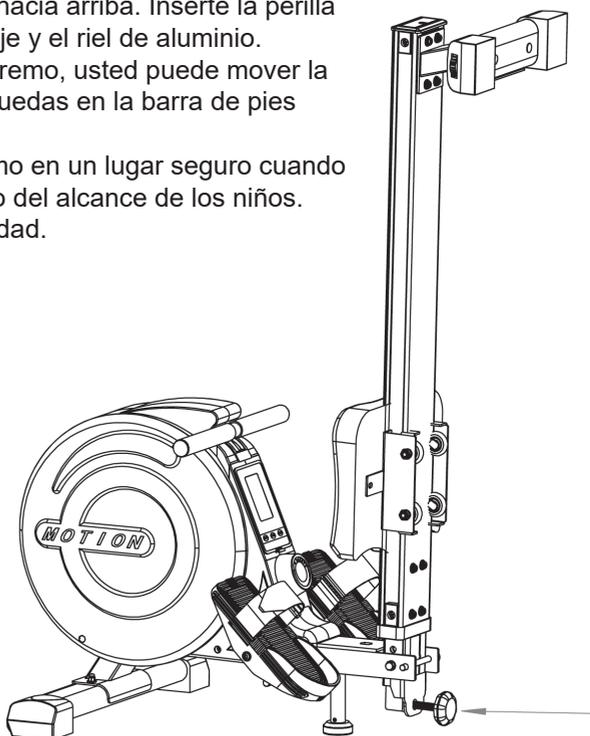
PLEGAR LA MÁQUINA



Para plegar y almacenar la máquina de remo, en primer lugar, tire de la perilla de bloqueo (No. 29) y el pestillo rápido (No. 28), entonces doble el riel de aluminio hacia arriba. Inserte la perilla de bloqueo en la junta del fuselaje y el riel de aluminio.

Después de plegar la máquina de remo, usted puede mover la máquina de remo mediante las 2 ruedas en la barra de pies frontal.

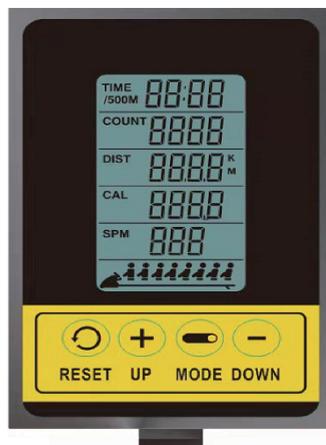
Nota: Almacene la máquina de remo en un lugar seguro cuando esté plegada y manténgala alejado del alcance de los niños. Presta mucha atención a la seguridad.



DETALLES DEL MONITOR DE VISUALIZACIÓN

Parámetros

TIME	00:00-99:00
COUNT	0~9999
DISTANCE	0.0~99.9 ML
CALORIES	0-9999 KCAL
STROKES	0-999 SPM



Operación

Encender / apagar

El monitor se encenderá de manera automática cuando empiece a hacer ejercicio. Además, también puede encender el monitor presionando esos botones con sus manos.

El monitor se apagará de manera automática después de 2 minutos cuando termine hacer ejercicios.

Si no se muestran los datos, inspeccione si el cable se ha conectado bien o si se necesita reemplazar las baterías. (El modelo de batería es AA)

CONFIGURAR

(Puede presionar este botón para establecer el objetivo del ejercicio de acuerdo con sus necesidades).

Presione el botón de MODE (Modo) para elegir el modo deseado.

Presione el botón de SET (Configurar) una vez para aumentar los datos de su objetivo una vez.

Si presione el botón prolongadamente, se aumentarán rápidamente los datos. Cuando logre su objetivo, el monitor emitirá un pitido.

MODO

(Presione este botón para elegir entre 5 modos de acuerdo con sus necesidades.)

1. Tiempo -----En este modo se muestra el tiempo que ha remado.
2. Tiempo/500M-----A la velocidad actual, el tiempo que necesita por remar 500 metros.
3. (El tiempo y el tiempo / 500M se cambian cada 6 segundos.)
4. Contar ----- En este modo se muestra las cuentas que ha remado.
5. Distancia -----En este modo se muestra la distancia que ha remado.
6. Calorías ----- En este modo se muestra las calorías que ha quemado al remar.
7. Bogas -----A la velocidad actual, se cuentan las bogas / min.

Presione el botón de MODE (Modo) para elegir un modo deseado. El modo correspondiente parpadea y se sale de la configuración de modo si no se selecciona ningún modo después de 15 segundos.

REINICIAR

(Presione este botón para borrar los datos de acuerdo con sus necesidades.)

Al cambiar al modo de configuración correspondiente, presione RESET (Reiniciar) para borrar el valor actual. Presione RESET (Reiniciar) brevemente cuando el modo de configuración no está válido.

Siga presionado RESET (Reiniciar) durante 4 segundos para borrar todos los datos, después de un segundo más, entre en el modo normal.

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



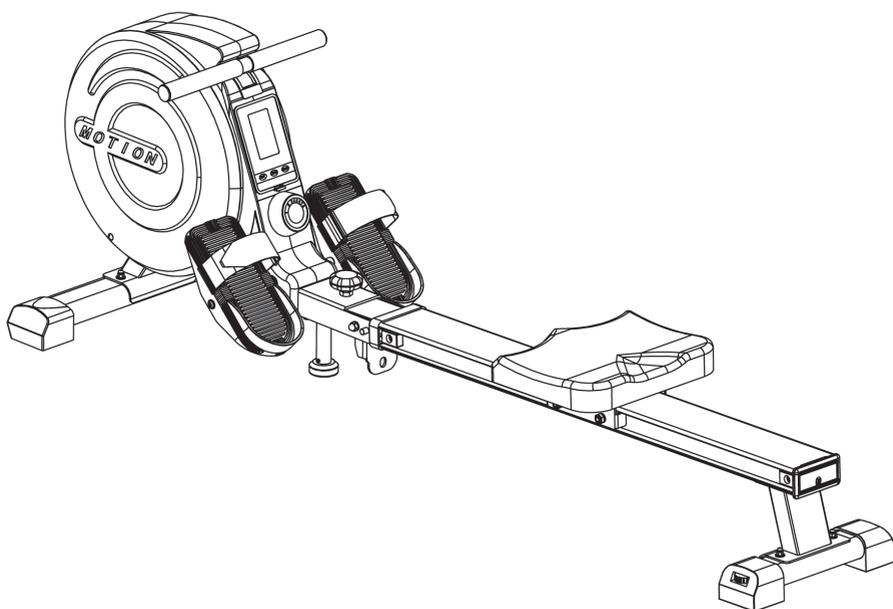
0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:
SPANISH AOSOM, S.L.
C/ ROC GROS, Nº 15. 08550, ELS HOSTALET DE
BALENYÀ, SPAIN.
B66295775
WWW.AOSOM.ES
ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES
TEL: 931294512
HECHO EN CHINA

ROWING MACHINE



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

CONTENTS

Safety Notice	3
Parts List.....	4
Exploded View.....	5
Assembly Instructions	6
Battery replacemen	9
Folding the machine	10
Details of Display Monitor	11

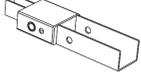
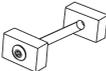
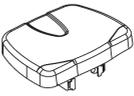
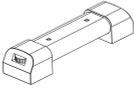
CAUTION!

- ✓ The maximum load bearing is 264lbs. (120KG)
- ✓ If you feel unwell whilst using the machine, please stop immediately and seek medical advice from your doctor before next use.
- ✓ For your safety, you must keep a distance of at least 0.9 metres away from surroundings during exercise.
- ✓ Please place the machine on a flat, dry, and solid surface to avoid falling.
- ✓ Always check if all the screws and bolts are tightened.
- ✓ Keep children and pets away from the machine. It is designed for adult use only.
- ✓ It is better to wear proper sportswear during exercise. Do not wear the clothes that are too loose to avoid being caught in the machine.
- ✓ Before using, please ensure you carry out warm up exercises first. Adjust your breath and pace to slowly get into motion.
- ✓ Do not use the machine immediately after consuming food. Please wait at least 1 hour. **DO NOT USE THE MACHINE IF YOU HAVE CONSUMED ALCOHOL.**
- ✓ Wipe the machine clean with a soft damp cloth. Corrosive solvent cleaners are prohibited.

IMPORTANT: Read all instruction carefully before using this product. Retain these instructions for future reference.

PACKING LIST

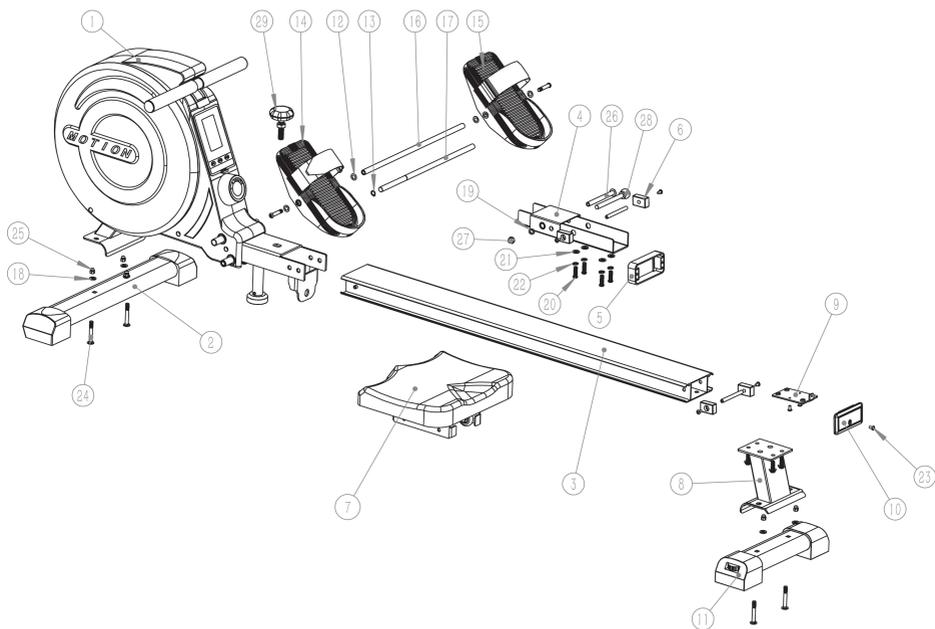
ROWING MACHINE COMPONENTS

 1.	 2.Front foot pipe	 3.Rail	 4.Frame connection
 5.Front rail cover	 6.Lock bolt set x 2	 7.Seat	 8.Rear support
 9.Connecting sheet	 10.Rear rail cover	 11.Rear foot pipe	 12. M12 flat washer x 2
 13.M12 circlip	 14.Left pedal	 15.Right pedal	 16.Pedal pipe

PARTS LISTS

 17.stop lever	 18.M10 flat washer x 4	 19.M10 split washer	 20.M8*16mm Allen bolt x 9	 21.M8 flat washer x 8	 22.M8 split washer x 8
 23.M5*16mm bolt	 24. M8 *55mm carriage bolt x 4	 25. M8 acorn nut x 4	 26.M10*100mm hex bolt	 27.M10 lock nut	 28.Detent pin
 29.Knob bolt	 30.M8*20mm hex bolt x 2	 31.Big M8 flat washer x 2	 32.Allen wrench x 2	 33.Open end wrench x 4	

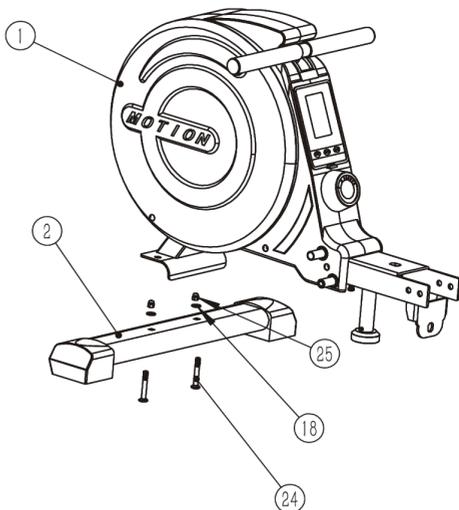
EXPLODED VIEW



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1: Assemble the front foot pipe

Attach the front foot stabiliser bar (No.2) to the frame (No.1). Attention: the wheels of the front bar should be facing outward. Screw two M8*55mm carriage bolt(No.24). two M10 flat washers (No.18), two M8 acorn nut (No.25) using the big Allen wrench (No.32) to tighten.



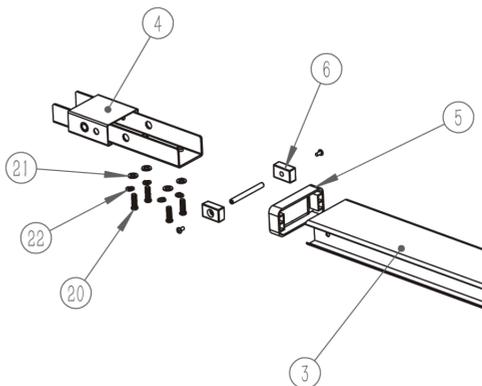
Step 2: Assemble the front of the rail

Please the rail (No.3), frame connection (No.4), front rail cover (No.5), a lock bolt set (No.6), four M8*16mm Allen bolts (No.20),- four flat washers (No.21), four M8 split washers (No.22), and the two Allen wrenches (No.32).

Cover the front rail cover to the front of the rail. Insert the frame connection into the rail.

Disassemble one side of the lock bolt set and insert into the horizontal hole of the rail and screw the rubber pad and the lock bolt back. Rotate the rubber pads upright to fix.

Screw four M8*16mm Allen bolts, four flat washers, and four split washers under the rail (asillustrated in the diagram opposite).



Step 3: Assemble the seat and rear of the rail

For the step, please prepare a lock bolt set (No.6), the seat (No.7), rear support(No.8), connecting sheet (No.9), rear rail cover (No.10), four M8*16mm bolts (No.20), four split washers (No.21), four flat washers (No.22), M5*16 bolt (No.23), and two Allen wrenches (No.32).

Install the seat to the rail. Attach the rear support under the rail. Inset the connecting sheet into the open of the rail.

Attention: the upturned piece should be outward. Screw two M8*16mm bolts, two split washer, and two flat washers under the rail.

And then screw more two M8*16mm bolts, two split washer, and two flat washers into the open of the rail to fix the connecting sheet.

Disassemble one side of the lock bolt set. Insert to the horizontal hole of the rail and screw the rubber pad and the lock bolt back. Rotate the rubber pads upright to fix.

Cover the rear rail cover and screw the M5*16 bolt to fix.

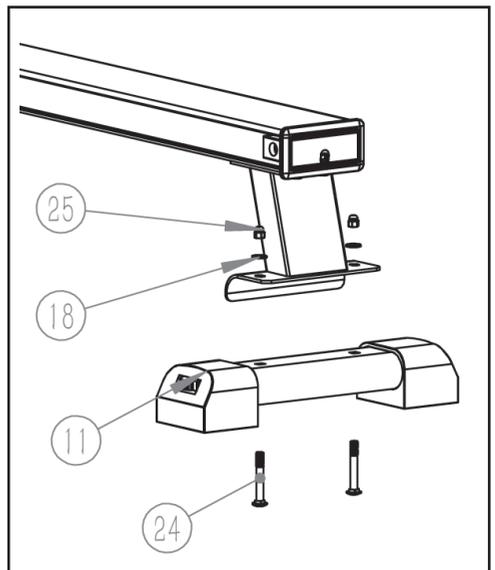
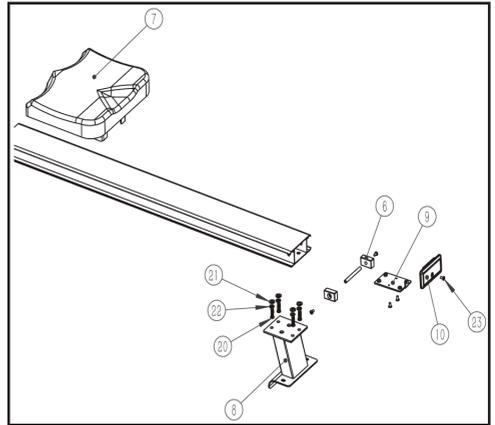
Step 4: Assemble the rear foot pipe

Attach the rear foot pipe (No.11) to the rear support.

Screw two M10*55mm carriage bolts (No.24), two M10 flat washer (18) and two M10 acornnuts (No.25) by using the open-end wrench (No.33).

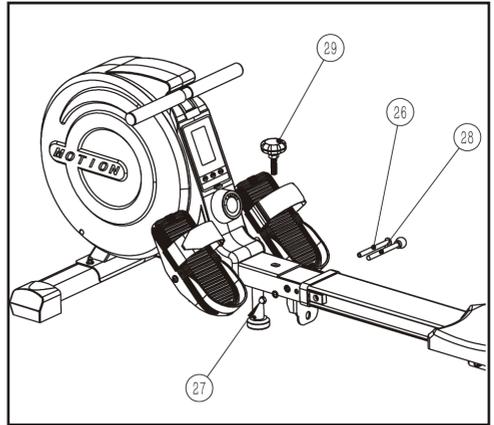
Before assembling ensure you will have enough space around the item.

Use the supplied parts and hardware for the assembly. Before assembling please check whether all the required parts have been supplied as per the exploded drawing on the opposite page.



Step 5: Assembling the rail

Connect the rail and the frame.
Screw the M10*100mm hex bolt (No.26) and the M10 lock nut (No.27) to the hole near to the frame by using two open end wrenches (No.33).
Insert the detent pin (No.28) to the hole near to the rail. Finally, screw the knob bolt (No.29) to fix.

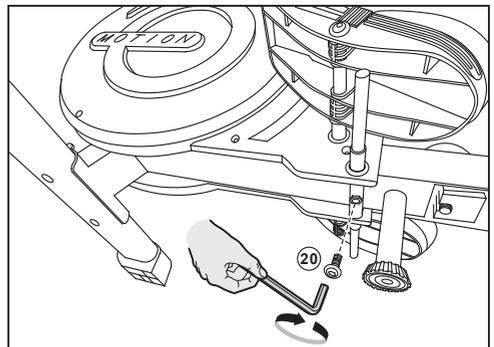
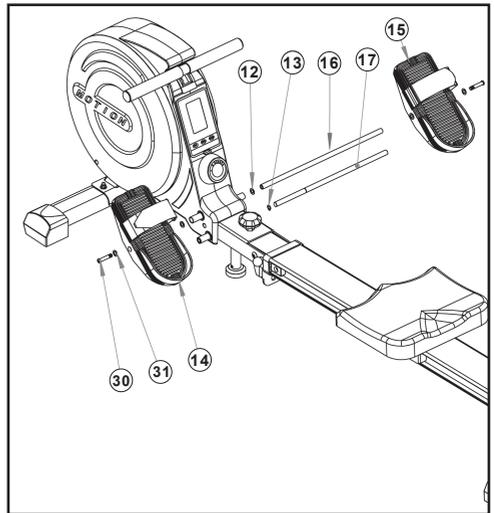


Step 6: Assemble the pedals

This step to prepare two flat washer (12), a spring (13), two pedals (14) (15). Pedal pipe (16) stop lever (17), two M8 socket head bolts (30), and two M8 gasket (31), and two Pacific Ocean hexagonal wrench (32).

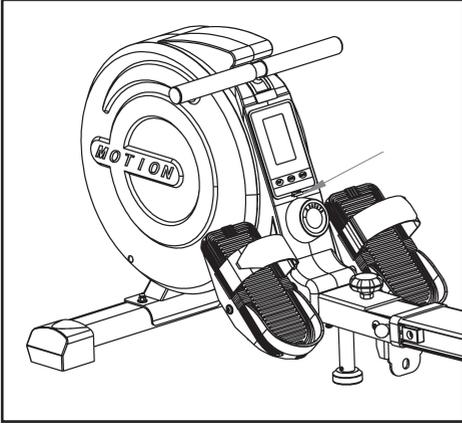
The two pedals tube inserted into the frame.

Connect the two flat gasket to pedal tube, will be installed spring stop lever, inserted into the frame casing, connect the two pedals to pedal on the pipe.
Note: the pedal shield should be geared to the needs of frame.

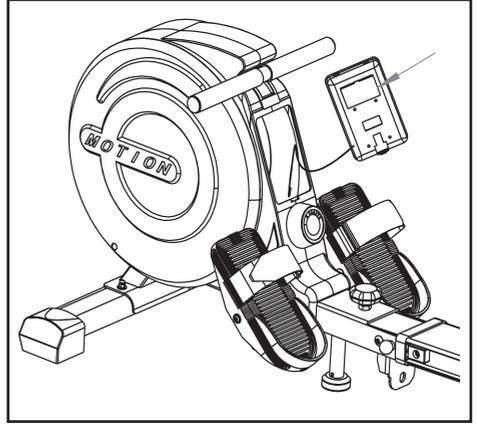


With two flat pad and m8 * 20 mm bolt pedals, finally using m8 bolts (20) lock locking pipe (17), complete the installation.

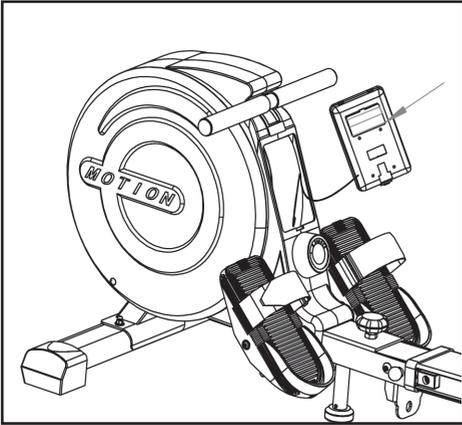
BATTERY REPLACEMENT



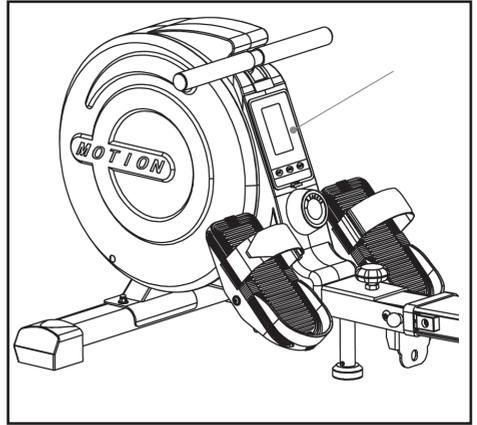
1. Press the button and the remove the monitor carefully.



2. Remove the battery cover.

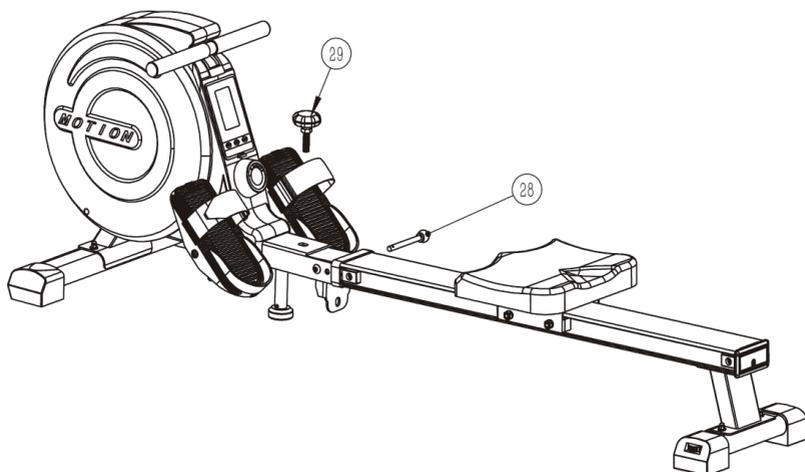


3. Replace with two AA batteries.



4. Place the cover back on and install the monitor carefully.

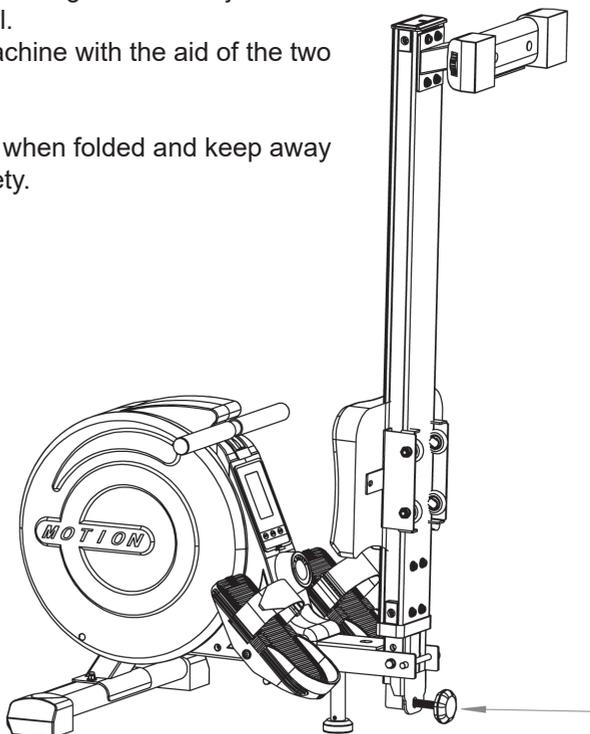
FOLDING THE MACHINE



When folding and storing the rowing machine, first pull out the locking knob (No.29) and the quick latch (No. 28), then fold the aluminium rail upwards. Insert the locking knob at the junction of the fuselage and the aluminium rail.

After folding, you can move the machine with the aid of the two wheels on the front foot bar.

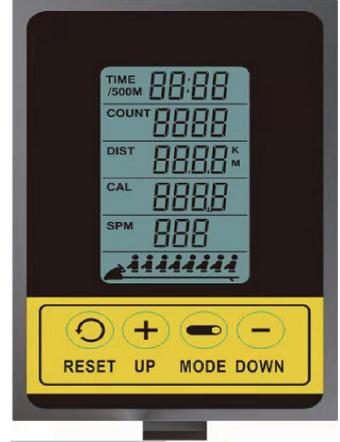
Note: Please store in a safe place when folded and keep away from children. Pay attention to safety.



DETAILS OF DISPLAY MONITOR

Parameters

TIME	00:00-99:00
COUNT	0~9999
DISTANCE	0.0~99.9 ML
CALORIES	0-9999 KCAL
STROKES	0-999 SPM



Operation

Turn on/off

The monitor will automatically turn on when you start to exercise, and you can also turn on it manually by pressing those buttons.

The monitor will automatically turn off after 2 minutes when you stop exercise.

If there is no data showing, please check if the wire has connected, or change the batteries. (The battery model is AA)

SET

(This button is used to set the exercise goal as your need.)

Press the MODE to choose the mode you want to set.

Press the SET once to increase your goal data once.

Long pressing will quickly increase the data.

When you achieve your goal, the monitor will make a beep sound.

MODE

(This button is used to choose below 5 modes as your needs.)

1. Time -----This mode displays the time you have rowed.
2. Time/500M----- At current speed, the time you need per 500 metres.
3. (The Time and Time/500M time are switched every 6 seconds.)
4. Count -----This mode displays the counts you have rowed.
5. Distance -----This mode displays the distance you have rowed.
6. Calories -----This mode displays the calories you have burned during your rowing.
7. Strokes -----At the current speed, count of slips/ min

Press the mode button to choose a mode. The corresponding mode flashes, and the setting mode is exited if not setting is selected after 15 seconds.

RESET

(This button is used to clear the data as your need.)

When switching to the corresponding setting mode, press the RESET to clear the current value. Pressing the RESET briefly when not in the setting mode is invalid.

Press and hold the RESET for 4 seconds to clear all data, one second later into normal mode.