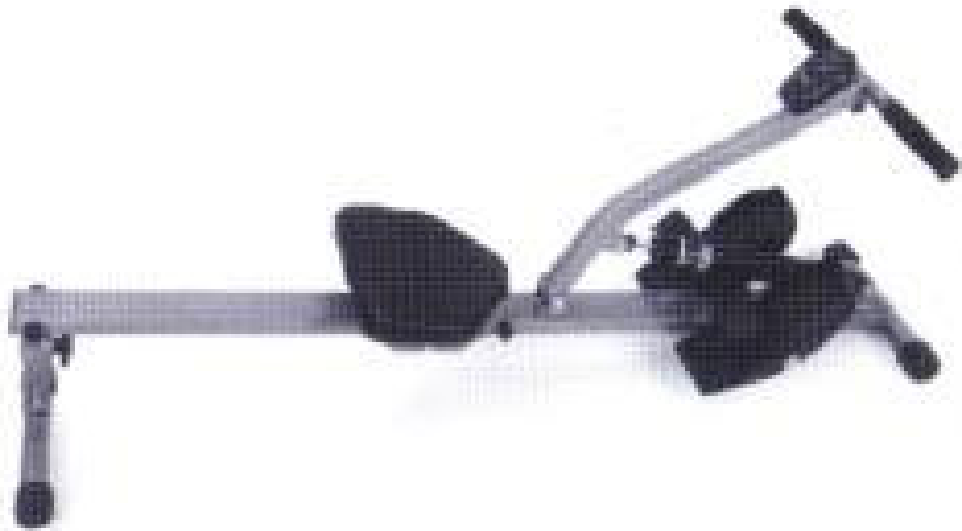




MÁQUINA DE REMO

INada053V01_ES_A91-048

MANUAL DE INSTRUCCIONES



IMPORTANTE, LEA DETENIDAMENTE Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Antes de utilizar por primera vez esta máquina, asegúrese de leer estas instrucciones de seguridad.

Estas precauciones van dirigidas a evitar daños en el equipo y lesiones a los usuarios.



ADVERTENCIA

Para reducir el riesgo de lesiones a las personas:

1. Consulte a un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios con el fin de determinar si tiene alguna afección física o médica que pudiera representar un riesgo para su salud y seguridad.
2. Deje de hacer ejercicio si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, sensación de desmayo, mareos, náuseas, o cualquier otra molestia. Consulte inmediatamente a un médico.
3. No permita que los niños o las personas con diversidad funcional utilicen esta máquina sin supervisión. Mantenga a los animales alejados de la máquina.
4. Coloque la máquina sobre una superficie limpia y plana, sobre una esterilla para proteger su piso o alfombra. Deje por lo menos un pie (30 cms.) de espacio libre hacia todas las direcciones.
5. Antes de utilizar esta máquina, asegúrese de que todas sus tuercas y tornillos estén bien apretados. Con el fin de mantener la máquina en las mejores condiciones, examínela de forma regular para detectar si existen signos de daños o desgaste.
6. Si encuentra piezas defectuosas, reemplácelas inmediatamente. No vuelva a utilizar la máquina hasta que esté en perfecto estado de funcionamiento.
7. Si, mientras usa la máquina, escucha ruidos extraños procedentes de la misma, deje de utilizarla inmediatamente. No vuelva a utilizar la máquina hasta haber solucionado el problema.
8. Utilice ropa adecuada para usar la máquina. Evite prendas sueltas que puedan engancharse en las ruedas o en otras piezas. También evite la ropa excesivamente apretada que pueda limitar o impedir el movimiento.
9. Mientras use la máquina, agarre el manillar con seguridad.
10. Esta unidad está diseñada SÓLO para uso doméstico. No es apta para uso terapéutico, ni para su uso en gimnasios u otras instalaciones deportivas de uso público.



PRECAUCIÓN

1. Esta unidad está diseñada para uso personal y en espacios interiores, no para el uso comercial. No utilice la máquina al aire libre.
2. No coloque esta máquina cerca de una fuente de calor o de fuego.
3. Para reducir las posibilidades de lesiones, caliente y estire antes de hacer ejercicio. Esto permitirá preparar los músculos y las articulaciones para el esfuerzo.
4. Ir aumentando la velocidad, intensidad y duración del ejercicio a un ritmo gradual.
5. La unidad puede utilizarse por una sola persona a la vez.
6. Si experimenta mareos u otras molestias, deje de utilizarla inmediatamente. Consulte a su médico de inmediato.

Gracias por haber comprado la máquina de remo. Por favor lea detenidamente este manual antes de utilizar correctamente esta máquina de remo.

Información de Seguridad



Advertencia

- Evite el uso de la máquina de remo cuando tenga fiebre, esté muy fatigado o ebrio.
- Asegúrese siempre de que los ancianos y los niños sean supervisados por un adulto durante el uso del producto. Cuando no esté en buena condición física, y antes de iniciar cualquier ejercicio de recuperación, consulte a su médico.
- Utilice ropa adecuada. Evite el uso de zapatillas y falda cuando utilice la máquina de remo.
- El exceso de ejercicio puede perjudicar su salud. No reme a plena potencia hasta que se sienta cómodo con la técnica.
- La máquina de remo no debe ser utilizada por personas que pesen más de 120 kg. De lo contrario, la máquina puede tener fallos y dañarse.



Precaución

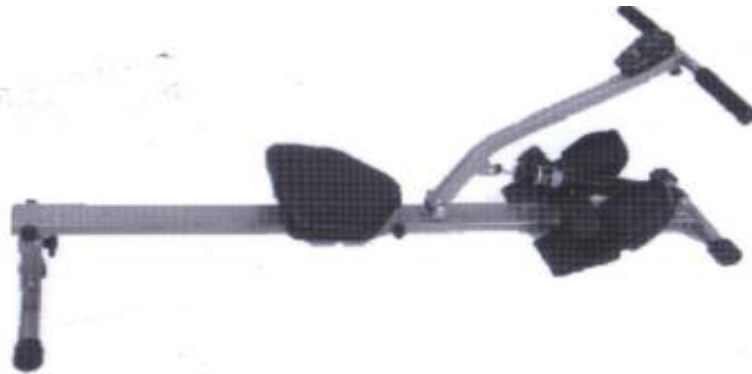
- La máquina de remo es sólo para uso doméstico. No utilice la máquina de remo en un ambiente comercial.
- Mantenga la máquina de remo alejada de cualquier fuente de fuego.
- La reparación inadecuada, modificación y desmontaje pueden causar daños, fallos y accidentes.
- Haga ejercicio en un lugar con espacio libre a su alrededor y lejos de sustancias peligrosas.
- Coloque la máquina de remo en una superficie nivelada, con una esterilla debajo para proteger el piso.
- Cuando no esté haciendo uso de la máquina de remo, manténgala alejada de
 - A. El calor y el frío excesivos
 - B. El aire libre y la exposición directa al sol
 - C. Horno de gas y fuego
 - D. El frío y la humedad
 - E. El alcance de los niños
 - F. El humo y el vapor del aceite
- No coloque la máquina de remo en una superficie irregular.

Funciones del ordenador



PIEZAS

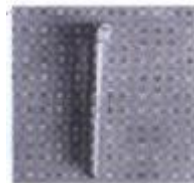
Producto



ORDENADOR



MANILLAR



TORNILLO



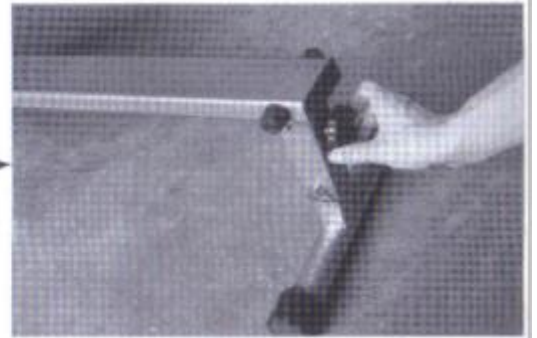
RUEDA PARA
AJUSTAR
RESISTENCIA

MONTAJE

Montaje

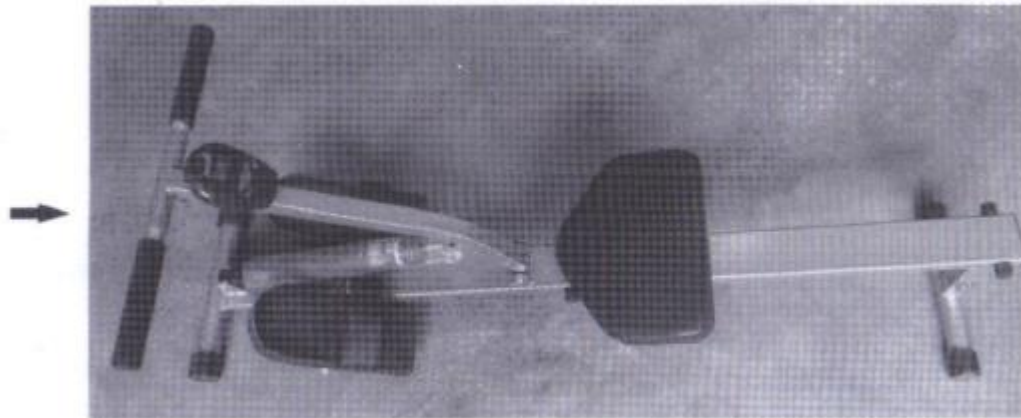


1. ABRA LA CAJA Y SAQUE EL PRODUCTO 2. MONTE EL MANILLAR



3. MONTE EL ORDENADOR

4. MONTE EL PIE TRASERO



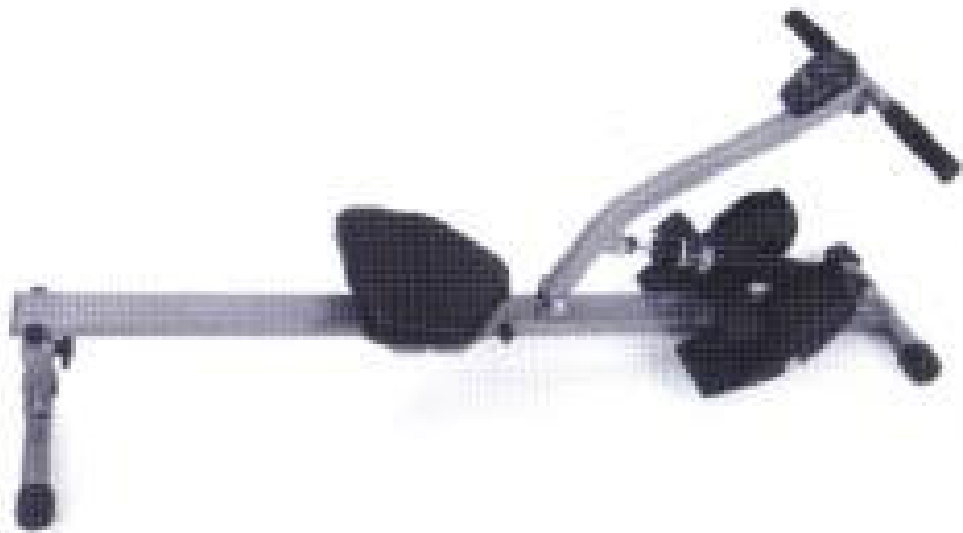
5. TERMINADO



MÁQUINA DE REMO

INada053V01_PT_A91-048

MANUAL DE INSTRUÇÕES



**IMPORTANTE, GUARDE PARA FUTURA REFERÊNCIA,
LEIA ATENTAMENTE.**

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Antes de utilizar esta unidade pela primeira vez, não se esqueça de ler estas instruções de segurança, depois utilize-a em conformidade.

Estas precauções são enumeradas para evitar danos no equipamento e ferimentos nos utilizadores.



Atenção

Para prevenir lesões:

1. Consulte um médico antes de iniciar qualquer programa de exercício a fim de determinar se tem alguma condição física ou médica que possa constituir um risco para a sua saúde e segurança.
2. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimento cardíaco irregular, falta de ar extrema, sensação de desmaio, tonturas, náuseas, ou qualquer outro desconforto. Consultar imediatamente um médico.
3. Não permita que crianças ou pessoas com incapacidades físicas utilizem esta unidade sem supervisão próxima. Manter todos os animais de estimação afastados da unidade.
4. Coloque a unidade numa superfície limpa e plana sobre um tapete protetor para proteger o seu chão ou alcatifa. Permita pelo menos um pé (30 cm) de espaço livre em todos os lados.
5. Antes de utilizar esta unidade, certifique-se de que todas as porcas e parafusos são apertados com segurança. A fim de manter a unidade em condições de ponta, examine-a regularmente para detetar sinais de danos ou desgaste.
6. Se forem encontradas peças defeituosas, substitua-as imediatamente. Não volte a utilizar a unidade até que esteja em perfeito estado de funcionamento.
7. Se ouvir ruídos estranhos vindos da unidade durante a utilização, pare imediatamente de utilizar a unidade. Não volte a utilizar a unidade até que o problema tenha sido retificado.
8. Use roupa apropriada quando usar a unidade. Evite atacadores soltos e roupas laças que possam prender-se às rodas ou outras partes da unidade. Evite também vestuário excessivamente apertado que possa restringir ou impedir o movimento.
9. Durante a utilização, agarre com segurança o guiador.
10. Esta unidade foi concebida SOMENTE para uso doméstico. Não é adequado para uso terapêutico, ou para utilização em ginásios ou outras instalações de exercício público.



Precaução

1. Esta unidade foi concebida apenas para uso pessoal e interior, não para uso comercial. Não utilize a unidade ao ar livre.
 2. Não coloque esta unidade perto de uma fonte de calor ou de uma chama aberta.
 3. Para reduzir a possibilidade de lesões, aqueça e estique antes do exercício. Isto irá preparar os músculos e articulações para o esforço.
 4. Aumente sempre a velocidade, intensidade e duração do exercício a um ritmo gradual.
 5. A unidade é para ser utilizada por uma pessoa de cada vez.
- Pare imediatamente de usar se sentir tonturas ou outro desconforto. Consulte imediatamente o seu médico.

Obrigado pela sua compra da máquina de remo. Por favor, leia atentamente este manual antes de utilizar corretamente esta máquina.

Informação de segurança



Advertência

- Evite usar a máquina de remo quando estiver com febre, muito cansado ou intoxicado.
- Assegure sempre que os idosos e as crianças sejam supervisionados por um adulto durante a utilização do produto. Quando não estiver em boas condições físicas, e antes de iniciar qualquer exercício de recuperação, consulte o seu médico.
- Use roupa apropriada. Evite usar chinelos e saias quando utilizar a máquina de remo.
- Excesso de exercício pode ser prejudicial para a sua saúde. Não reme em potência máxima até se sentir confortável com a técnica.
- A máquina de remo não deve ser utilizada por pessoas com peso superior a 120 kg. Caso contrário, a máquina pode funcionar mal e ficar danificada.



Precaução

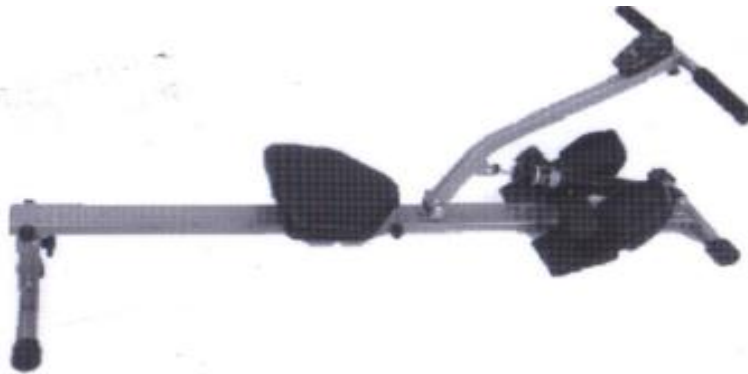
- A máquina de remar é apenas para uso doméstico. Não utilizar a máquina de remo num ambiente comercial.
- Mantenha a máquina de remo longe de fontes de incêndio.
- A reparação, modificação e desmontagem impróprias podem causar danos, falhas e acidentes.
- Exercite-se num espaço livre à sua volta e longe de substâncias perigosas. Coloque a máquina de remo sobre uma superfície plana, com um tapete por baixo, para proteger o chão.
- Se a máquina de remo não estiver a ser utilizada, mantenha-a afastada do:
 - A. Calor e frio excessivos
 - B. Ao ar livre e exposição direta à luz solar
 - C. Fornos de gás e fogo
 - D. Frio e humidade
 - E. Alcance das crianças
 - F. Fumos de óleo e vapor
- Não utilize a máquina numa superfície irregular.

Funções do dispositivo



PEÇAS

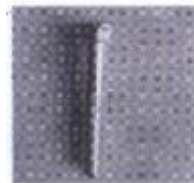
Produto



DISPOSITIVO
ELETRÔNICO



ALÇAS



PARAFUSO



ENVOLTÓRIO

Montagem

Montagem



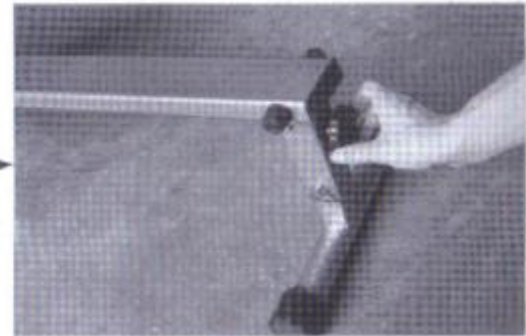
1. ABRA A CAIXA E RETIRE O PRODUTO



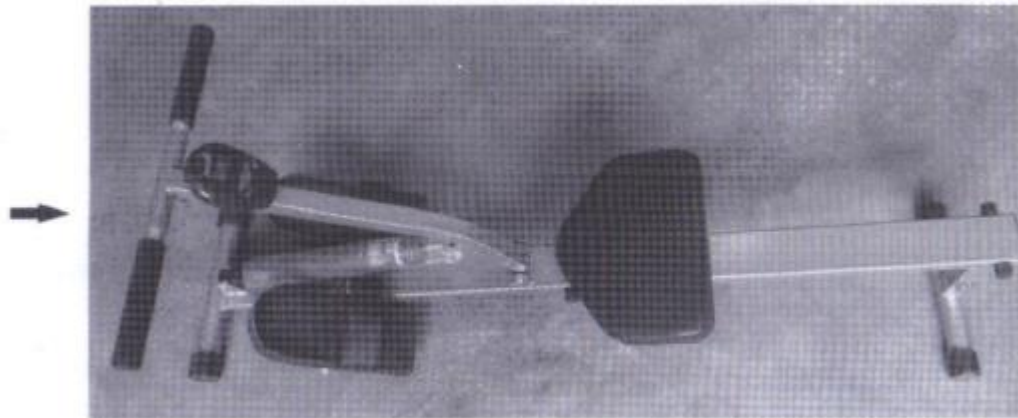
2. MONTE AS ALÇAS



3. MONTE O DISPOSITIVO



4. MONTE AS PATAS TRASEIRAS



5. MONTAGEM FINALIZADA