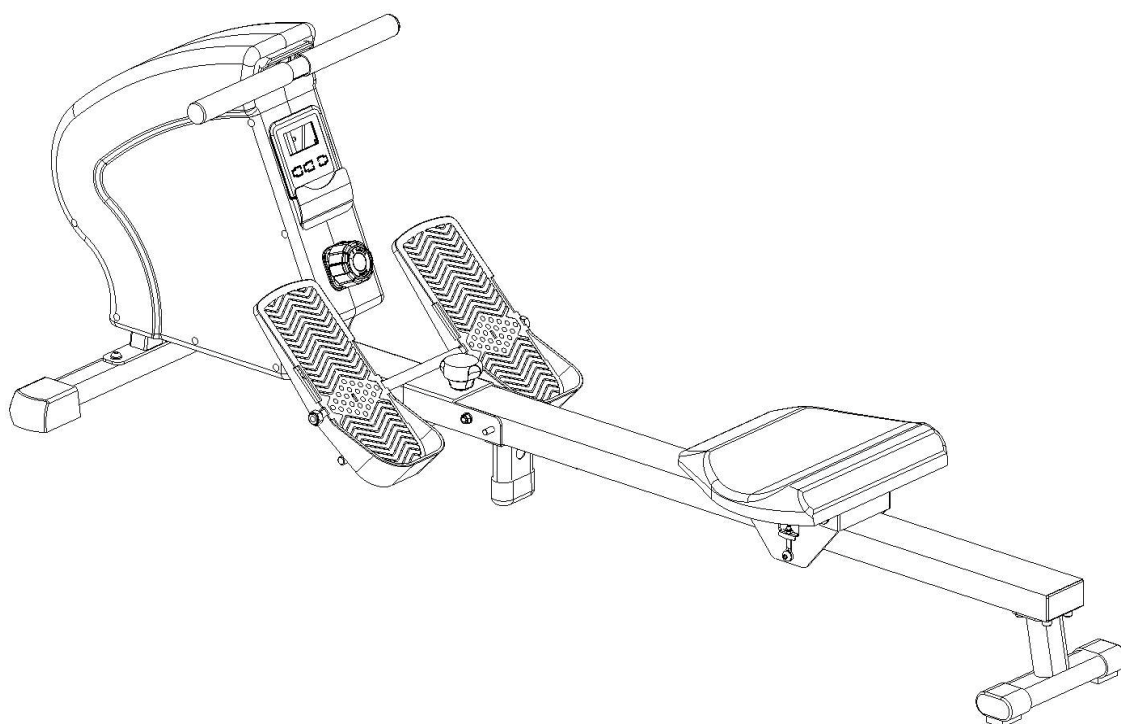




* Maximum user weight is 130 kg.

* El peso máximo del usuario no puede exceder 130 kg.

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

LEER CUIDADOSAMENTE ESTE MANUAL!

Guarde este manual en un lugar seguro con el fin de consultarlo fácilmente en futuro.

1. Es muy importante leer todo este manual antes de instalar y utilizar este equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el equipo se instala, se mantiene y se utiliza de manera correcta. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios altos de este equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico por motivo de determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle utilizar este equipo de manera correcta. El consejo del médico es esencial si usted está tomando algunos medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sea consciente de los signos de su cuerpo. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas a continuación: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, aturdimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de dichas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas fuera de alcance del equipo. Sólo está diseñado para ser utilizado por los adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie plana y estable con una cubierta protectora del piso o una alfombra. Con el fin de garantizar la seguridad, debe haber al menos 0,5 metros de espacio libre al alrededor del equipo.
6. Antes de utilizar este equipo, compruebe si todas las tuercas y los tornillos estén apretados firmemente.
7. La seguridad del equipo sólo se puede garantizar si lo inspecciona con regularidad por motivo de detectar daños y / o desgastes.
8. Siempre utilice el equipo como lo que se indica. Si usted encuentra algún componente defectuoso al instalar o inspeccionar el equipo, o si escucha algunos ruidos inusuales provenientes del equipo al utilizarlo, deje de utilizarlo de inmediato. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
9. Use ropa apropiada cuando utiliza el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o prevenir su movimiento.
10. El equipo ha pasado las pruebas y certificaciones pertinentes. Sólo es adecuado para uso doméstico. La capacidad de frenado es independiente de la velocidad.
11. El equipo no es adecuado para propósito terapéutico.
12. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo por motivo de no lastimarse la espalda. Siempre utilice las habilidades apropiadas con el fin de levantar objetos y / o pida la ayuda necesaria de otras personas.
13. NO intente reparar la cinta de correr usted mismo, excepto las tareas de mantenimiento que se describen en este manual. La cinta de correr no contiene ninguna pieza que pueda reparar el usuario mismo, por lo que si usted mismo desmonta el equipo, no sólo anulará la garantía, sino también podría resultar en lesiones graves.

¡Atención!

1. Si la computadora no muestra datos de manera normal, reemplace con la batería nueva.
2. Una vez que la batería se haya agotado, debe sacar la batería usada de la computadora y desecharla adecuadamente y seguramente.
3. Este manual también es adecuado para los equipos sin computadora.

LIMPIEZA

Puede utilizar el paño y agua diluida con detergente neutro para limpiar la bicicleta estática, limpie el aceite cuidadosamente, luego seque la bicicleta estática con un paño seco.

No utilice disolventes alcalinos, como disolventes, aceites volátiles y otros disolventes.

MANTENIMIENTO / INSPECCIÓN

Evite colocar la bicicleta estática en ambientes con altas temperaturas, la humedad o la luz solar directa, siempre colóquela en un lugar bien ventilado.

Cuando la bicicleta estática no esté en uso, plieguelo y colóquelo en un lugar donde los niños no pueden tocar ni acceder.

Si no utilice la bicicleta estática por un tiempo largo, asegúrese de verificar las precauciones antes de utilizarla nuevamente y mantenerla que se puede utilizar normalmente.

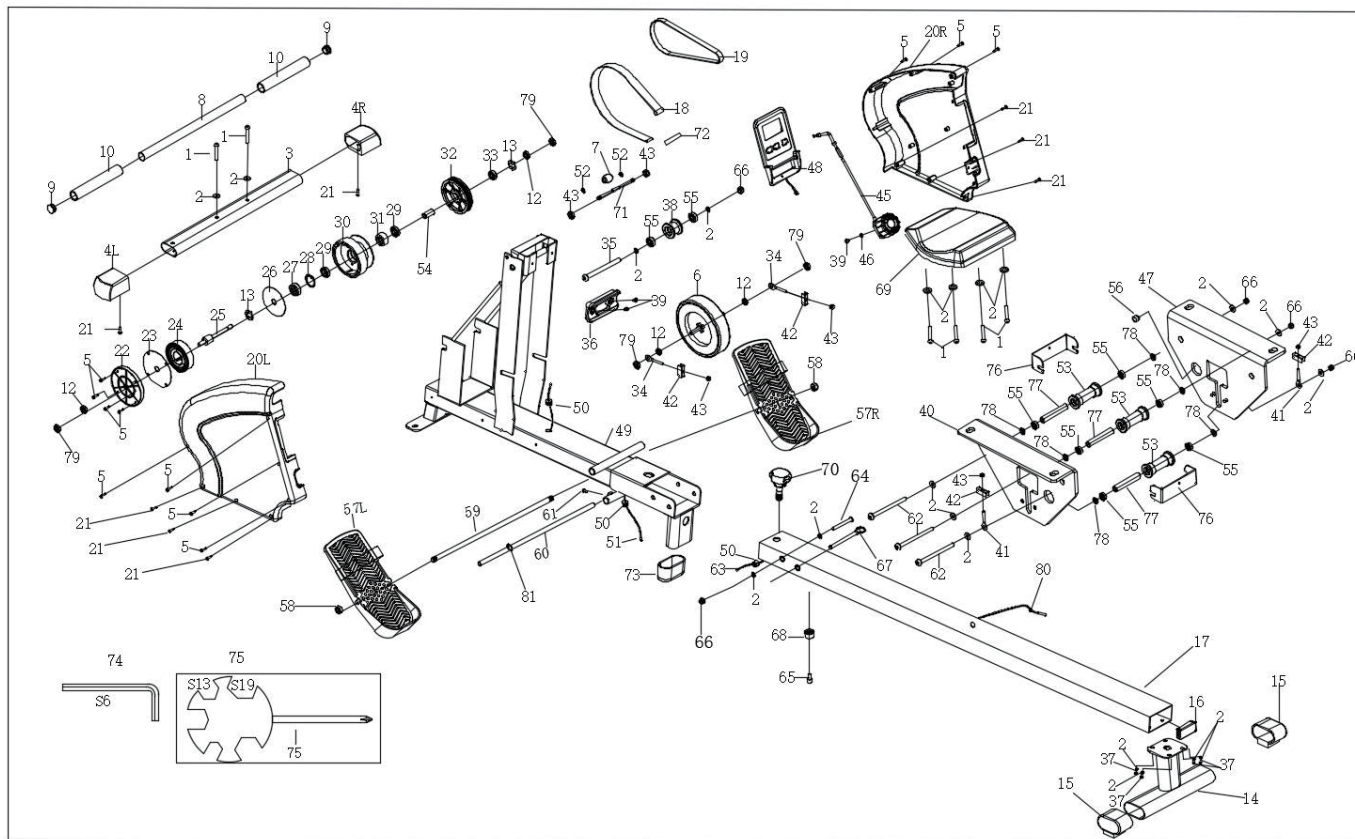
Cuando la bicicleta estática moje accidentalmente, utilice un paño seco para limpiarla y evitar deslizamientos.

En caso de mal funcionamiento, anomalía o cualquier problema operativo, comuníquese con nuestra empresa.

RECICLAJE DE PRODUCTOS

Debido a las diferentes regulaciones nacionales sobre reciclaje, consulte las regulaciones relacionadas.

VISTA DE DESPIECE ORDENADO



PAQUETE DE HARDWARE



#1 M8*15*S6 2PCS



#58 M12*S19 2PCS



#37 M8*15*S6 4PCS



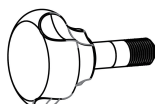
#66 M8 1PC



#61 M6*10 1PC



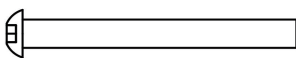
#2 d8*Φ16*1.5 8PCS



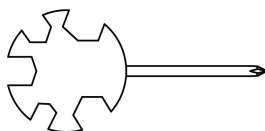
#70 Φ16*94*M16 1PC



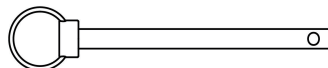
#74 S6 1PC



#64 M8*102 1PC



#75 S10*13*14*17*19
2PCS



#67 Φ8*100*105 1PC

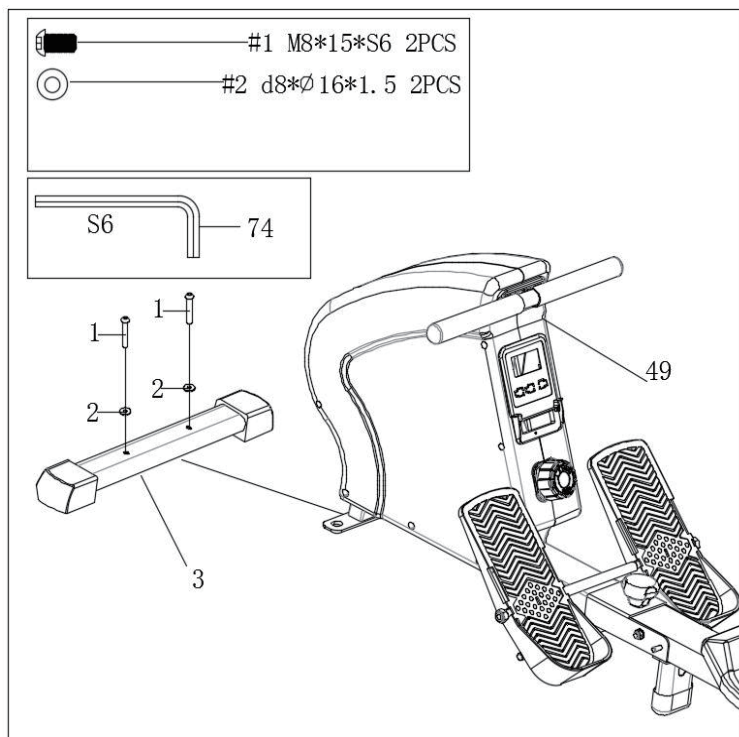
LISTA DE EMPAQUE

No.	Descripción	Especificación	Cantidad
1	Tornillo	M8*15*S6	6
2	Arandela	d8*Φ16*1,5	20
3	Estabilizador frontal		1
4L/R	Tapón de extremo		2
5	Tornillo	ST4,2*20	11
6	Rueda inercial		1
7	Polea de correa de malla		1
8	Manillar	Φ25*1,5*420	1
9	Tapón de extremo	Φ25*15	2
10	Agarre de espuma	Φ26*3*200	2
11	N/A		-
12	Tuerca	M10*1*H5	4
13	Arandela de olas	d10*Φ13,5*0,3	2
14	Soporte trasero		1
15	Tapón de extremo		2
16	Tapón de extremo		1
17	Riel deslizante		1
18	Correa de malla	t1,5*22*2150	1
19	Correa	6PJ220	1
20L/R	Cubierta de cadena L / R		2
21	Tornillo	ST4,2*16	8
22	Cubierta de resorte de voluta		1
23	Tablero de PC externo	Φ111*Φ16*0,5	1
24	Resorte de voluta	t0,5*22*5080	1
25	Eje de rueda de correa de malla		1
26	Tablero de PC		1
27	Cojinete	6300-2RS	1
28	Clip en C	d35	1
29	Cojinete	16003-2RS	2
30	Rueda de correa	Φ112*67,5	1

No.	Descripción	Especificación	Cantidad
31	Cojinete	Φ35*d17*16	1
32	Rueda de correa		1
33	Cojinete	6000-2RS	1
34	Tornillo de ajuste	M6*40*Φ10*2,5	2
35	Perno	M8*125*20*S6	1
36	Asiento de manillar	106*40*31	1
37	Tornillo	M8*15*S6	4
38	Polea de correa de malla		1
39	Tornillo	M5*15	3
40	Tablero de soporte del asiento izquierdo		1
41	Tornillo de ajuste	M6*40*Φ9*2,5	2
42	Deflector en forma de U	30*10*1,5	4
43	Tuerca	M6*H6*S10	6
44	N/A		-
45	Perilla de control de tensión		1
46	Arandela	d5*Φ20*1,5	1
47	Tablero de soporte del asiento derecho		1
48	Computadora		1
49	Marco principal		1
50	Ojal	Φ12*11*Φ3	3
51	Cable del tronco 1		1
52	Clip en C	d6	2
53	Rueda		3
54	Acero para cojinete		1
55	Cojinete	608RS Φ8*Φ22*12	8
56	Imán	Φ15*7	1
57L/R	Pedal L/R	L/R 320*140*55	2
58	Tuerca	M12*S19	2
59	Perno	12*M12*P1,75*460	1
60	Perno	Φ12*440	1

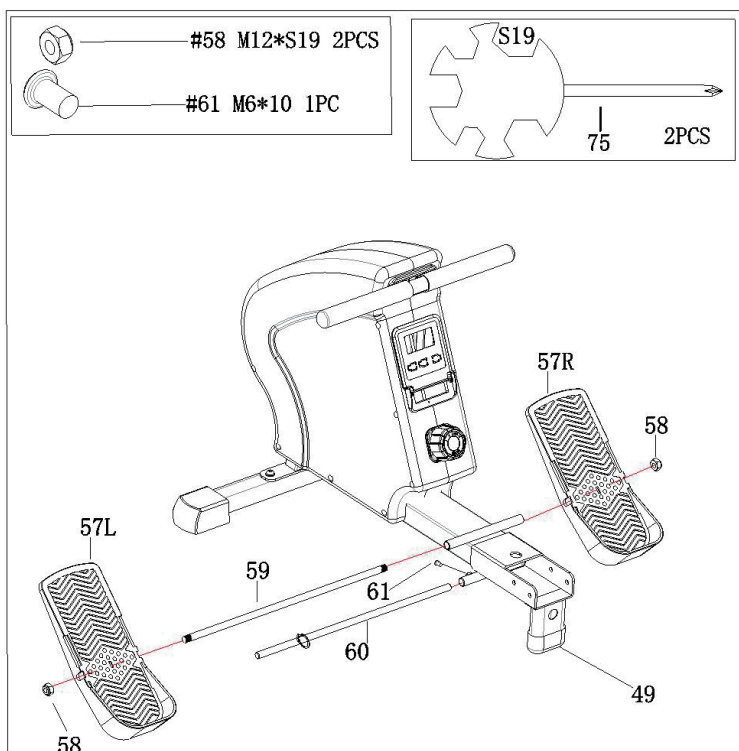
61	Tornillo	M6*10	1		72	Eje de correa de malla		1
62	Perno	M8*125*15*S14	3		73	Tapón de extremo		1
63	Cable del sensor		1		74	Llave Allen	S6	1
64	Perno	M8*102	1		75	Llave inglesa	S=10*13*14*17*19	2
65	Perno	M6*20	1		76	Soporte en forma de U		2
66	Tuerca	M8	5		77	Tubo de revestimiento para rueda loca	Φ13*Φ8*78	3
67	Pin de tracción	Φ8*100*105	1		78	Espaciador	d8*Φ15*4	6
68	Buffer de goma		1		79	Tuerca	M10*1*H8*S14	4
69	Asiento		1		80	Ojal	Φ16	1
70	Perilla	Φ16*94*M16	1		81	Clip en C	d12	1
71	Biela		1					

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



PASO 1:

Fije el estabilizador frontal (No.3) al marco principal (No.49) con 2 tornillos (No.1) y 2 arandelas (No.2). Apriéte-los y fíjelos con la llave Allen (No. 74).

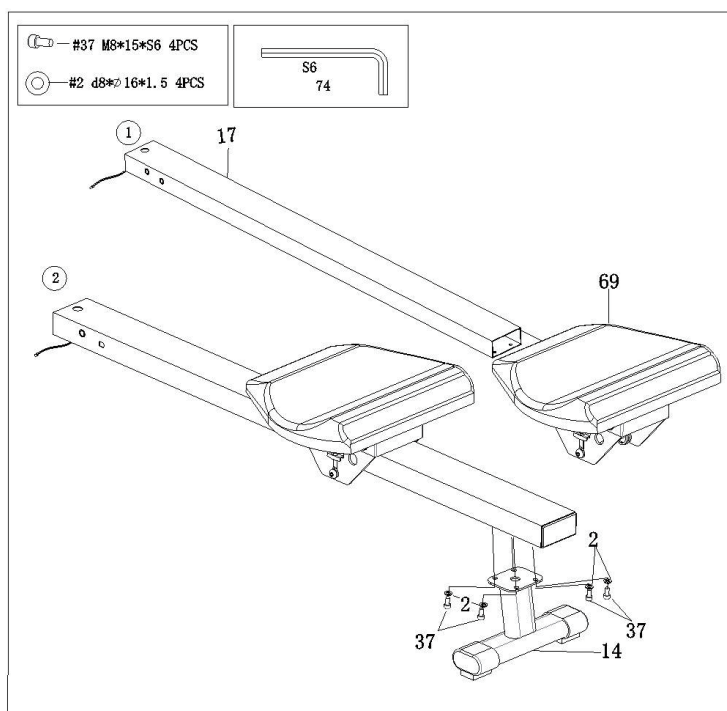


PASO 2:

Fije el perno (No. 59) en el orificio superior del marco principal (No. 49) a través de los pedales (No. 57 L / R), fije los pedales (No. 57 L / R) en el perno (No. 59) con 2 tuercas (No. 58). Utilice una llave inglesa (No. 75) para sujetar una de las tuercas (No. 58), luego utilice la otra llave inglesa (No. 75) para apretar la otra tuerca (No. 58).

Fije el perno (No. 60) en el orificio inferior del marco principal (No. 49), y atornille el perno (No. 60) con el tornillo (No. 61), apriéte-los con una llave inglesa (No. 75).

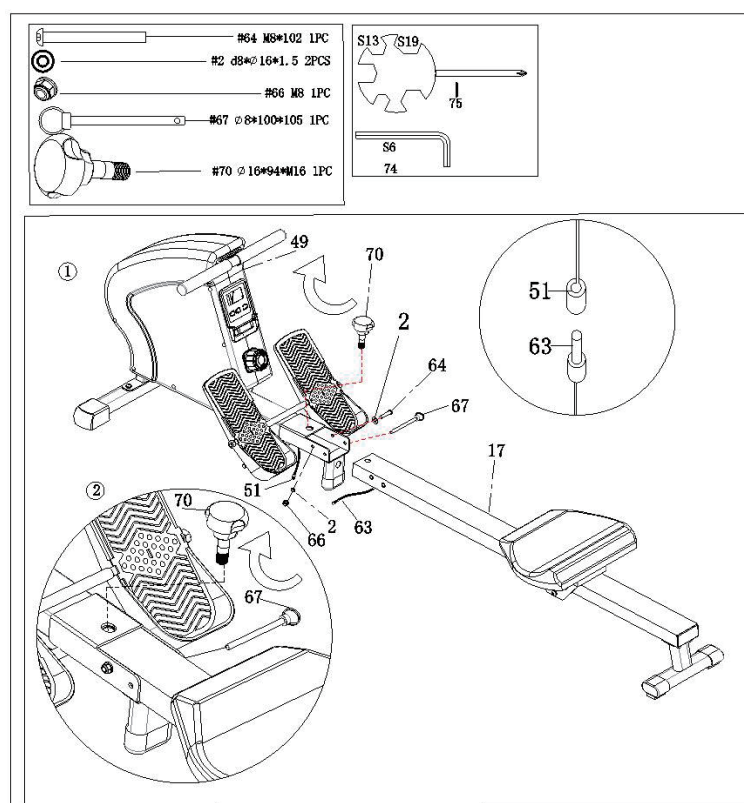
NOTA: Debe colocar el perno (No.60) en el medio del marco principal (No.49).



PASO 3:

Inserte el asiento (No. 69) en el riel deslizante (No. 17).

Fije el riel deslizante (No.17) al soporte trasero (No.14) con los 4 tornillos (No.37) y las 4 arandelas (No.2). Apriételos y fíjelos con la llave Allen (No. 74).

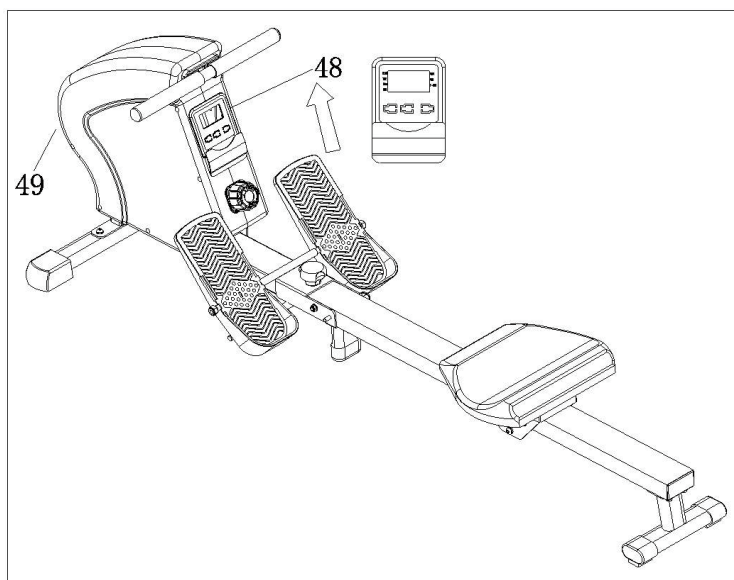


PASO 4:

Conecte el cable del tronco 1 (No.51) con el cable del sensor (No.63).

Fije el riel deslizante (No.17) al marco principal (No.49) con el perno (No.64), 2 arandelas (No.2) y la tuerca (No.66). Apriételos y fíjelos con la llave inglesa (No. 75) y la llave Allen (No. 74).

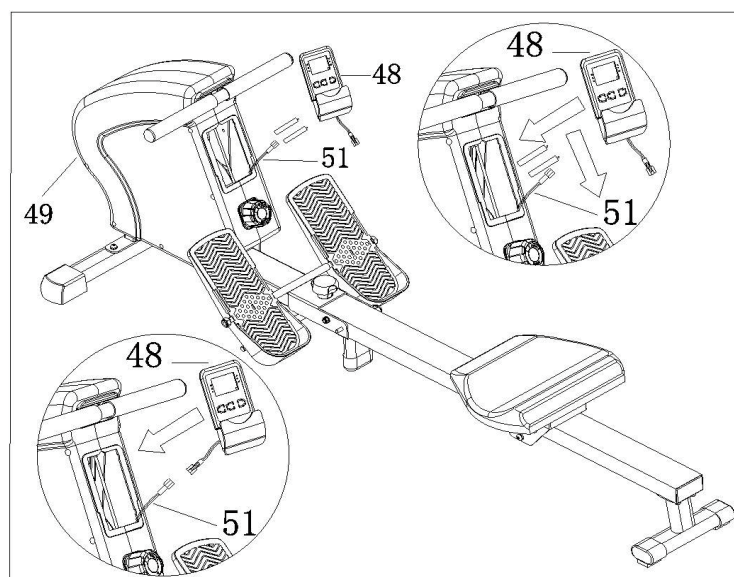
Entonces, conecte la parte superior del riel deslizante (No. 17) al marco principal (No. 49), inserte el pin de tracción (No. 67), y utilice la perilla (No. 70) para apretarlos.



PASO 5:

Saque 2 baterías AA de la bolsa de plástico suministradas junto con el manual. Empuje la computadora (No. 48) hacia arriba para retirarla (No. 48) del marco principal (No. 49).

Desconecte el cable de tronco 1 (No. 51) y el cable de la computadora (No. 48). Instale las 2 baterías AA en la parte trasera de la computadora (No. 48).



PASO 6:

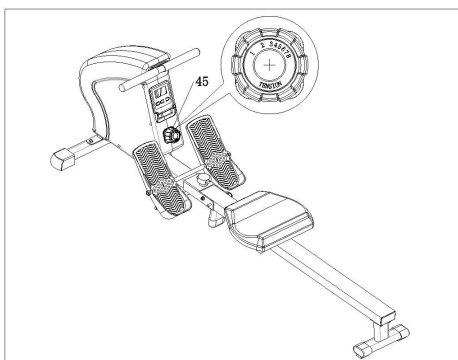
NOTA: Las dos hebillas superiores de la computadora (No. 48) deben estar alineadas con las 2 ranuras superiores del asiento de la computadora del marco principal (No. 49).

Conecte el cable de tronco 1 (No. 51) con el cable de la computadora (No. 48), luego vuelva a colocar la computadora (No. 48) en el marco principal (No. 49), empuje la computadora (No. 48) hacia abajo para que se encaje en su lugar adecuadamente.

¡El montaje está listo!

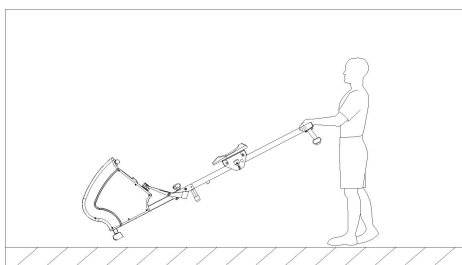
GUÍA DE AJUSTE

¡PRECAUCIÓN! Las piezas móviles, por ejemplo, el asiento, pueden aplastar y cortar. ¡Mantenga las manos alejadas del riel deslizante cuando utilice este equipo!



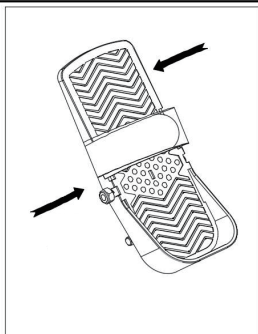
AJUSTAR LA RESISTENCIA

Puede girar la perilla de control de tensión (No. 45) en el sentido de las agujas del reloj para aumentar el nivel de resistencia. Y puede girarla en sentido antihorario para disminuir el nivel de resistencia.



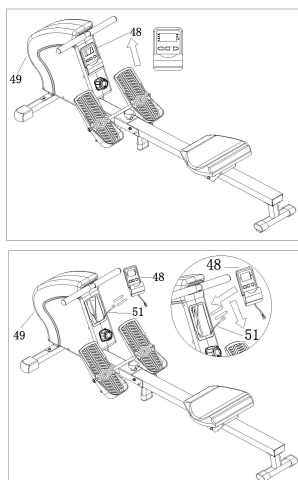
TRANSPORTAR LA MÁQUINA DE REMO

Para mover la máquina de remo, levante el soporte trasero hasta que las ruedas de transporte del estabilizador frontal toquen el suelo. Así puede transportarla al lugar deseado fácilmente.



AJUSTAR LA CORREA DEL PEDAL

La correa del pedal es ajustable y se puede personalizar según el tamaño de pies del usuario.

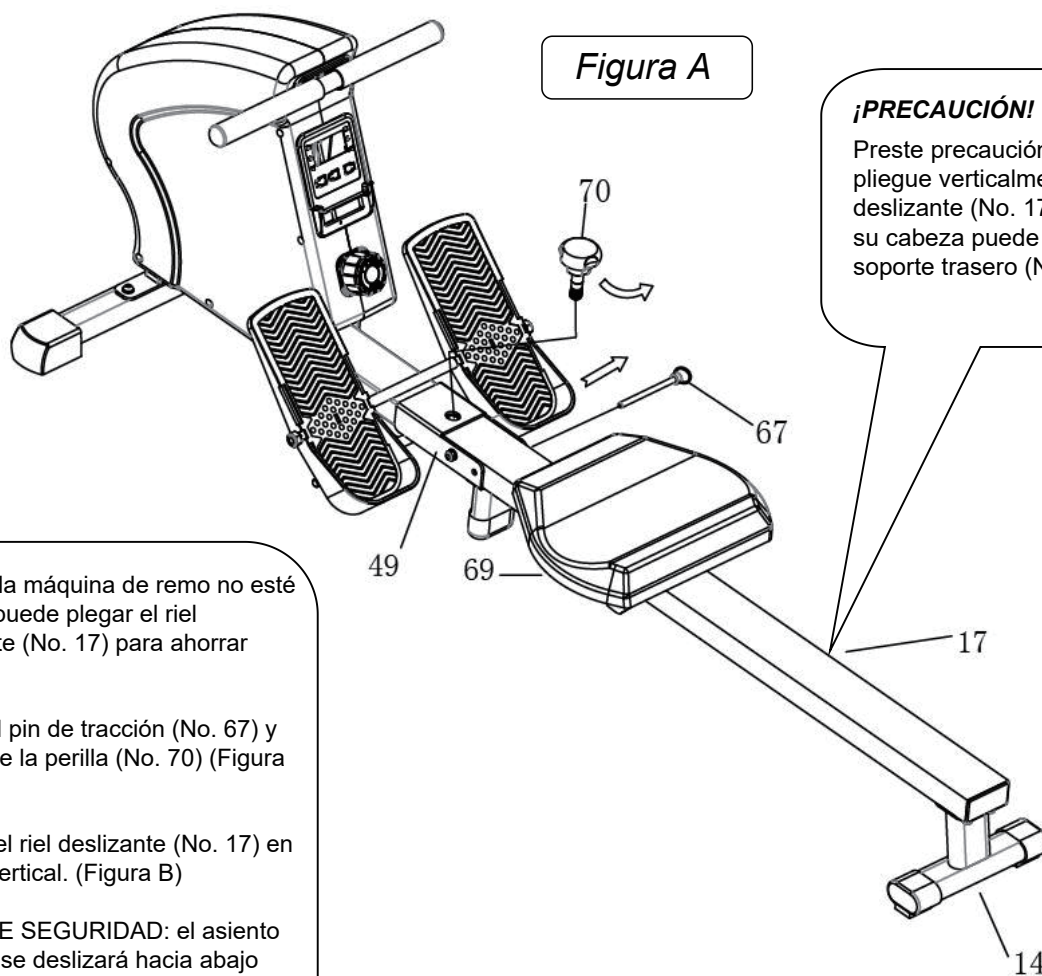


CAMBIAR LAS BATERÍAS

Se incluyen 2 baterías AA en la computadora (No. 48). Si necesita cambiar las baterías, retire la computadora (No. 48) del marco principal (No. 49), y desconecte el cable de tronco 1 (No. 51) y el cable de la computadora (No. 48). Reemplace las ambas baterías. No mezcle las baterías de distintos tipos y no mezcle las baterías nuevas y viejas.

Después de cambiar las baterías, conecte el cable de tronco 1 (No. 51) al cable de computadora, y vuelva a colocar la computadora (No. 48) en el marco principal (No. 49). Deseche o recicle las baterías según las normas locales y estatales.

PLEGAR LA MÁQUINA DE REMO



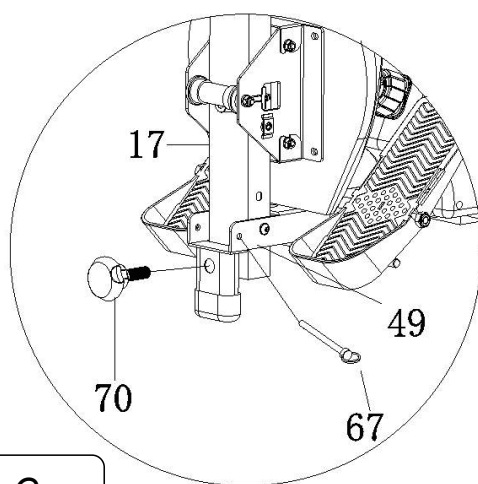
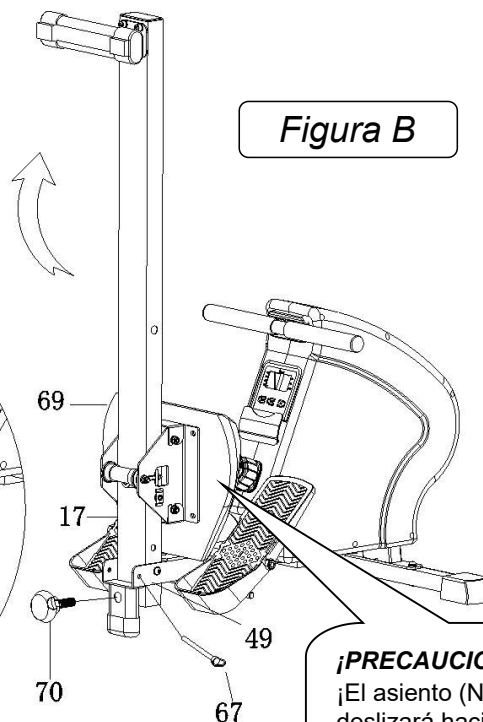
Cuando la máquina de remo no esté en uso, puede plegar el riel deslizante (No. 17) para ahorrar espacio.

Saque el pin de tracción (No. 67) y desmonte la perilla (No. 70) (Figura A).

Pliegue el riel deslizante (No. 17) en ángulo vertical. (Figura B)

NOTA DE SEGURIDAD: el asiento (No. 69) se deslizará hacia abajo cuando usted pliegue el riel deslizante (No. 17).

Vuelva a insertar el pin de tracción (No. 67) en el orificio del marco principal (No. 49), luego apriete la perilla (No. 70) en el riel deslizante (No. 17). (Figura C)



¡PRECAUCIÓN!
¡El asiento (No. 69) se deslizará hacia abajo cuando usted pliegue el riel deslizante (No. 17)!

MEDIDOR DE EJERCICIO

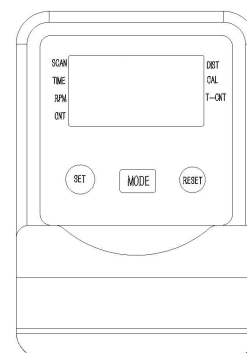
Nuestra consola de visualización computarizada que está ubicada en la máquina de remo magnético permite al usuario diseñar un entrenamiento personalizado monitoreando su progreso. Al realizar un entrenamiento, la consola de visualización mostrará alternativamente y repetidamente el tiempo, la cuenta, las calorías quemadas, la cuenta total, la distancia y “escanear” (todo lo anterior). El usuario puede realizar un seguimiento eficaz de la mejora de condición física entre cada entrenamiento mediante nuestra consola que es fácil de utilizar.

FUNCTION KEY:

MODE (Modo): Para seleccionar un modo de especificación deseado y / o encender la consola de visualización.

SET (Configurar): Para establecer un valor de tiempo, cuenta o calorías quemadas (cuando no está en el modo de “Escanear”).

RESET (Reiniciar): Presione para restablecer el tiempo, la cuenta o las calorías quemadas.



FUNCIONES Y OPERACIONES:

SCAN (Escanear): Presione el botón MODE (Modo) hasta que se aparezca SCAN (Escanear). En la pantalla se mostrará las 6 funciones en el orden a continuación: TIME (Tiempo), DISTANCE (Distancia), CALORIES (Calorías), COUNT (Cuenta), TOTAL COUNT (Cuenta total) y RPM. Cada función se mantendrá en la pantalla durante 6 segundos.

TIME (Tiempo): Cuenta el tiempo total transcurrido del entrenamiento actual.

COUNT (Cuenta): Cuenta el número de golpes de remo del entrenamiento actual.

TOTAL COUNT (Cuenta total): Cuenta la cantidad total de golpes desde el primer uso de la máquina de remo.

CAL (Calorías): Cuenta el total de calorías quemadas del entrenamiento actual.

DIST (Distancia): Cuenta la distancia total del entrenamiento actual.

RPM (CN/M): Muestra los pasos por minuto cuando hace ejercicio.

ENCENDIDO / APAGADO AUTOMÁTICOS Y INICIO / PARADA AUTOMÁTICOS:

La energía se apagará de manera automática una vez que no reciba ningún señal durante 4 minutos. El medidor se reactivará una vez que la máquina de remo se ponga en movimiento o cuando se presione alguna tecla del medidor.

ESPECIFICACIONES

FUNCIONES	SCAN (ESCANEAR)	Cada 6 segundos
	DIST (DISTANCIA)	0,00~9999 ML
	TIME (TIEMPO)	0:00~99:59 (Minuto: Segundo)
	COUNT (CUENTA)	0~9999 cuenta
	RPM (CN/M)	0~999 veces / minuto
	CALORIES (CALORÍAS)	0,0~999,9 kcal
	TOTAL COUNT (CUENTA TOTAL)	0~9999 cuenta
TIPO DE BATERÍA		Dos AA
TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO		0°C ~40°C
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO		-10°C ~ 60°C

Antes de hacer ejercicio, es mejor que haga ejercicios de calentamiento para que los músculos se estiren más fácilmente, por lo que los primeros de 5 a 10 minutos debe hacer ejercicio de calentamiento. Luego, Inicie y finalice los ejercicios de estiramiento de acuerdo con los siguientes métodos, hágalos cinco veces, para cada pierna, mantenga 10 segundos cada vez. Y haga estos ejercicios de estiramiento nuevamente después de hacer ejercicio.

1. Estiramiento hacia abajo

Doble las rodillas y el cuerpo lentamente y ligeramente, deje que la espalda y los hombros se relajen e intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

2. Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese sobre un cojín limpio, y doble el pie izquierdo. Coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo de su pierna derecha. Intente tocarse los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

3. Estiramiento de pantorrillas y pies

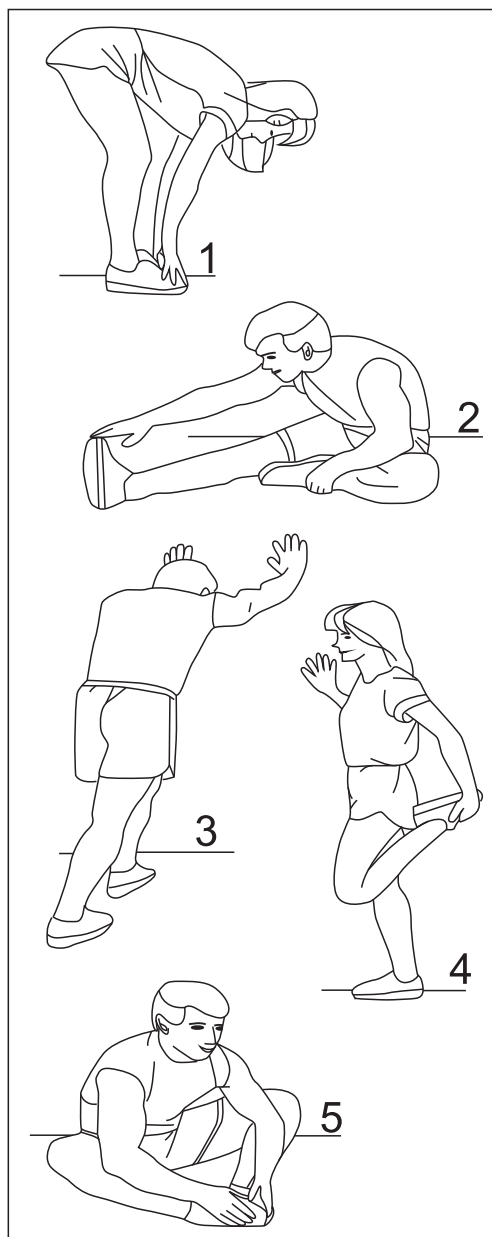
Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

4. Estiramiento de cuádriceps

Coloque su mano derecha contra una pared o un escritorio con el fin de mantener el equilibrio. Entonces, tome el tobillo con la mano izquierda y tire del pie hacia las nalgas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

5. Estiramiento de la ingle

Siéntese con las rodillas dobladas y mantenga las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y doble las caderas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.



READING CAREFULLY!**Please keep this manual in a safe place for easy reference**

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure the tall users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover on your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."
9. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has passed relevant tests and certifications. Suitable for home use only. Braking ability is independent of speed.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.
13. DO NOT attempt to service the treadmill yourself except for the maintenance tasks which are described in this manual. The treadmill does not contain any user-serviceable parts so disassembling it yourself will not only void your warranty and could result in serious injury

Attention!

- 1.If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.
- 2.The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.
- 3.This manual is also suitable for equipment without computer.

MAINTAIN

Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent,volatile oils and other solvents.

MAINTENANCE / INSPECTION

Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.

When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.

If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.

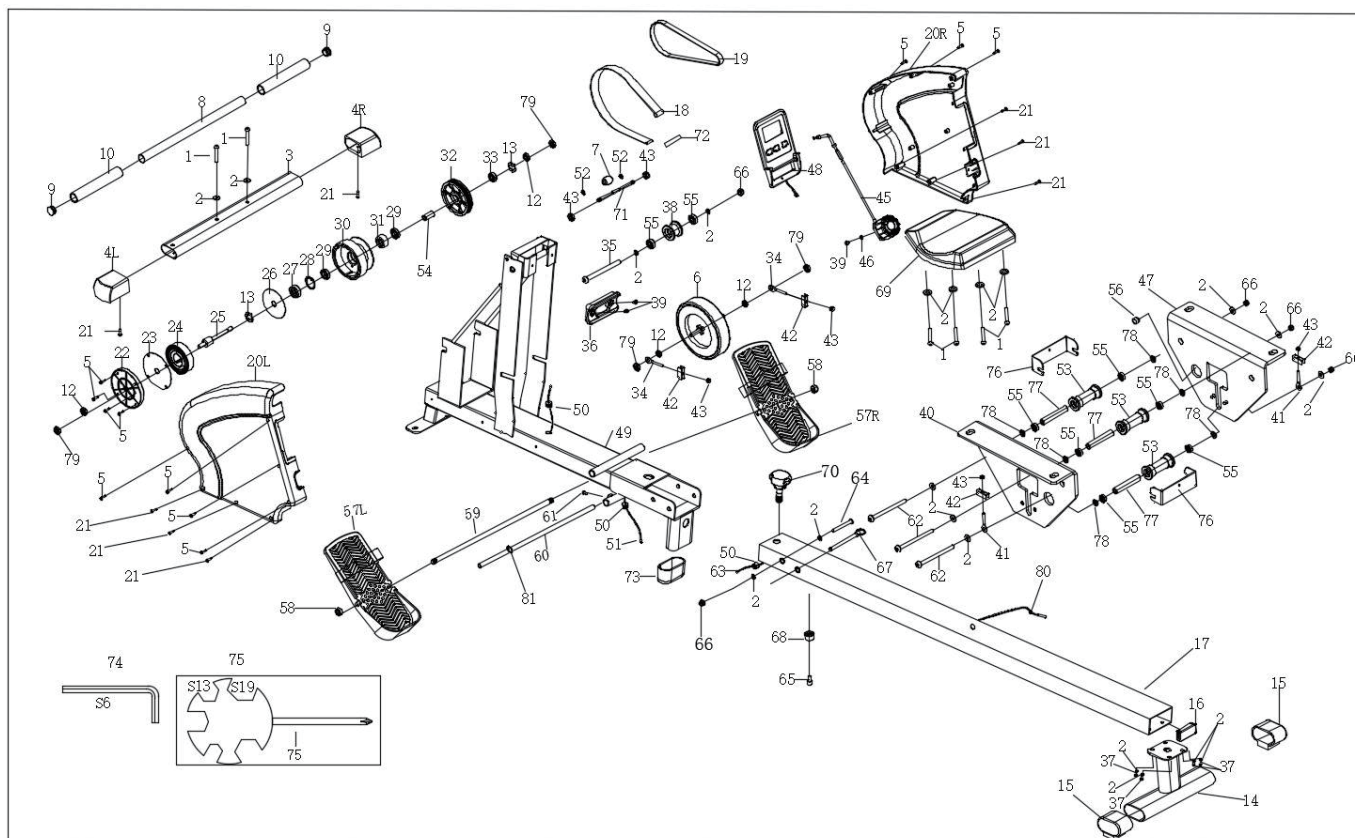
When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.

In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

PRODUCT RECYCLING

Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.

EXPLODED DRAWING



HARDWARE PACKAGE



#1 M8*15*S6 2PCS



#58 M12*S19 2PCS



#37 M8*15*S6 4PCS



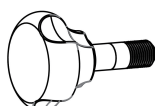
#66 M8 1PC



#61 M6*10 1PC



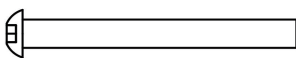
#2 d8*Φ16*1.5 8PCS



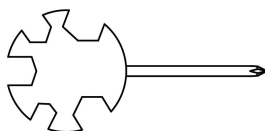
#70 Φ16*94*M16 1PC



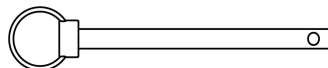
#74 S6 1PC



#64 M8*102 1PC



#75 S10*13*14*17*19
2PCS



#67 Φ8*100*105 1PC

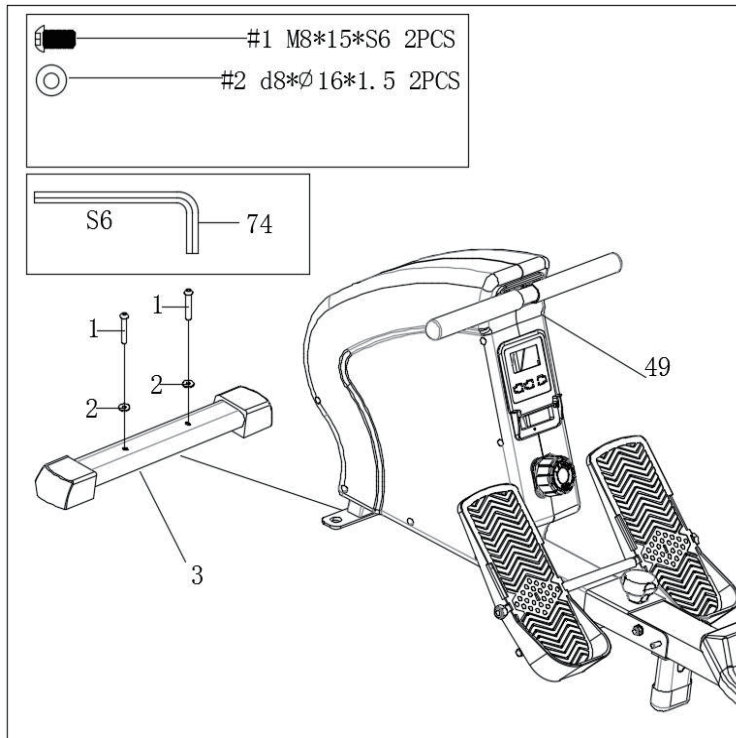
PARTS LIST

No.	Description	Spec.	QTY.
1	Screw	M8*15*S6	6
2	Washer	d8*Φ16*1.5	20
3	Front Stabilizer		1
4L/R	End Cap		2
5	Screw	ST4.2*20	11
6	Inertial Wheel		1
7	Mesh Belt Pulley		1
8	Handlebar	Φ25*1.5*420	1
9	End Cap	Φ25*15	2
10	Foam Grip	Φ26*3*200	2
11	N/A		-
12	Nut	M10*1*H5	4
13	Wave Washer	d10*Φ13.5*0.3	2
14	Rear Support		1
15	End Cap		2
16	End Cap		1
17	Sliding Rail		1
18	Mesh Belt	t1.5*22*2150	1
19	Belt	6PJ220	1
20L/R	Chain Cover L/R		2
21	Screw	ST4.2*16	8
22	Volute Spring Cover		1
23	Outer PC Board	Φ111*Φ16*0.5	1
24	Volute Spring	t0.5*22*5080	1
25	Mesh Belt Wheel Axle		1
26	PC Board		1
27	Bearing	6300-2RS	1
28	C-Clip	d35	1
29	Bearing	16003-2RS	2
30	Belt Wheel	Φ112*67.5	1

No.	Description	Spec.	QTY.
31	Bearing	Φ35*d17*16	1
32	Belt Wheel		1
33	Bearing	6000-2RS	1
34	Adjusting Screw	M6*40*Φ10*2.5	2
35	Bolt	M8*125*20*S6	1
36	Handlebar Seat	106*40*31	1
37	Screw	M8*15*S6	4
38	Mesh Belt Pulley		1
39	Screw	M5*15	3
40	Left Seat Supporting Board		1
41	Adjusting Screw	M6*40*Φ9*2.5	2
42	U Shape Baffle	30*10*1.5	4
43	Nut	M6*H6*S10	6
44	N/A		-
45	Tension Control Knob		1
46	Washer	d5*Φ20*1.5	1
47	Right Seat Supporting Board		1
48	Computer		1
49	Main Frame		1
50	Grommet	Φ12*11*Φ3	3
51	Trunk Wire 1		1
52	C-Clip	d6	2
53	Wheel		3
54	Bearing Steel		1
55	Bearing	608RS Φ8*Φ22*12	8
56	Magnet	Φ15*7	1
57L/R	Pedal L/R	L/R 320*140*55	2
58	Nut	M12*S19	2
59	Bolt	12*M12*P1.75*460	1
60	Bolt	Φ12*440	1

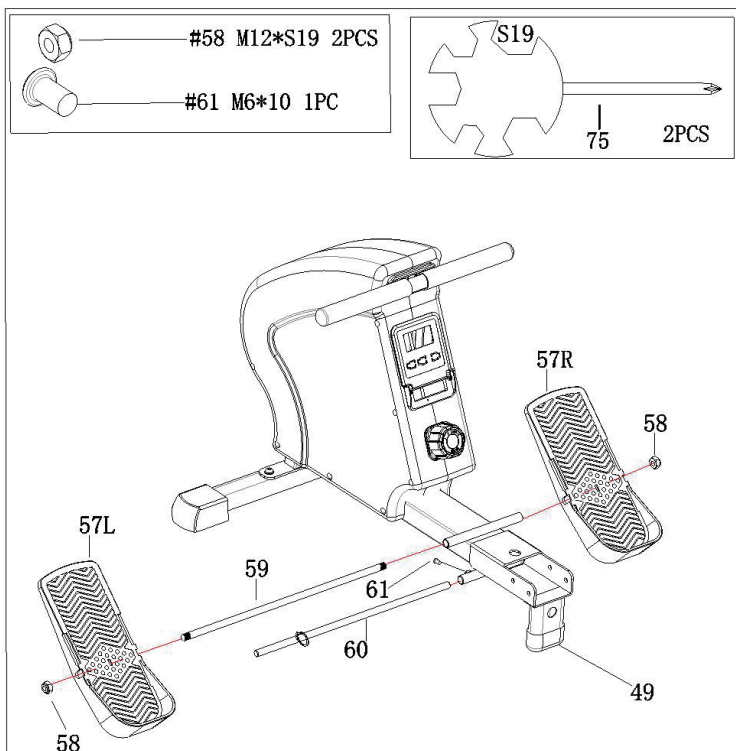
61	Screw	M6*10	1		72	Mesh Belt Axle		1
62	Bolt	M8*125*15*S14	3		73	End cap		1
63	Sensor Wire		1		74	Allen Wrench	S6	1
64	Bolt	M8*102	1		75	Spanner	S=10*13*14*17*19	2
65	Bolt	M6*20	1		76	U Shape Bracket		2
66	Nut	M8	5		77	Casing Pipe for Idler Wheel	Φ13*Φ8*78	3
67	Pull Pin	Φ8*100*105	1		78	Spacer	d8*Φ15*4	6
68	Rubber Buffer		1		79	Nut	M10*1*H8*S14	4
69	Seat		1		80	Grommet	Φ16	1
70	Knob	Φ16*94*M16	1		81	C-Clip	d12	1
71	Connecting Rod		1					

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



STEP 1:

Attach Front Stabilizer (No. 3) to Main Frame (No. 49) using 2 Screws (No. 1) and 2 Washers (No. 2). Tighten and secure with Allen Wrench (No. 74).

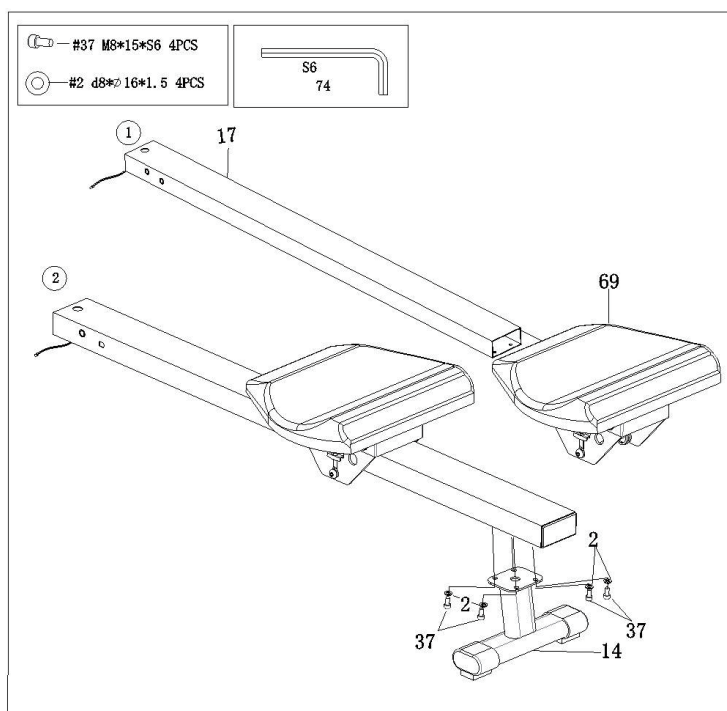


STEP 2:

Attach Bolt (No. 59) into the upper hole of Main Frame (No. 49) through Pedals (No. 57L/R), screw Pedals (No. 57L/R) into Bolt (No. 59) using 2 Nuts (No. 58). Use 1 Spanner (No. 75) to hold one of Nut (No. 58), then use the other Spanner (No. 75) to tighten the other Nut (No. 58).

Attach Bolt (No. 60) into the bottom hole of Main Frame (No. 49) and screw Bolt (No. 60) using Screw (No. 61), tighten with Spanner (No. 75).

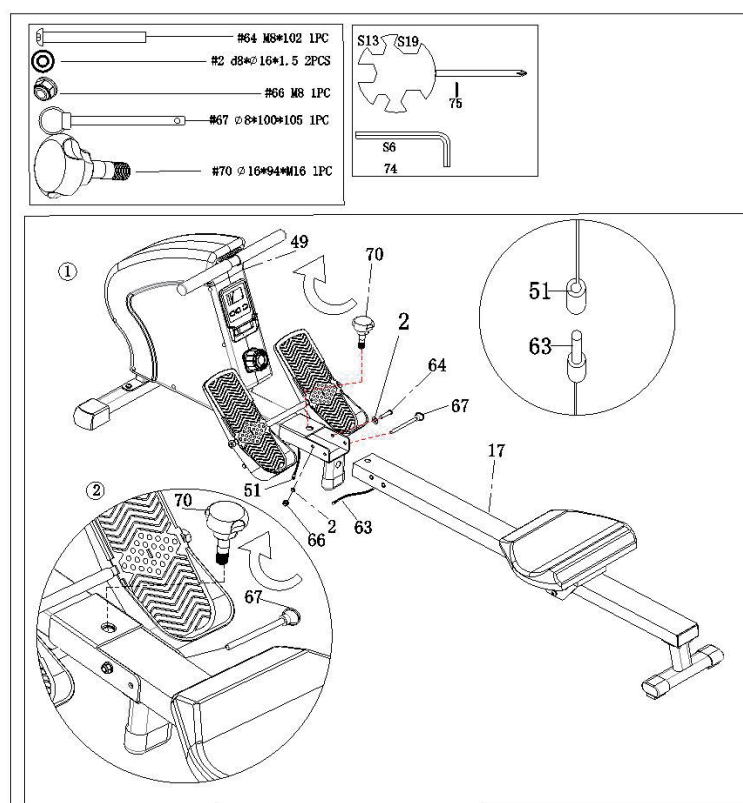
NOTE: The Bolt (No. 60) should be attached into the middle position of Main Frame (No. 49).



STEP 3:

Insert the Seat (No. 69) into the Sliding Rail (No. 17).

Attach the Sliding Rail (No. 17) onto the Rear Support (No. 14) using 4 Screws (No. 37) and 4 Washers (No. 2). Tighten and secure with Allen Wrench (No. 74).

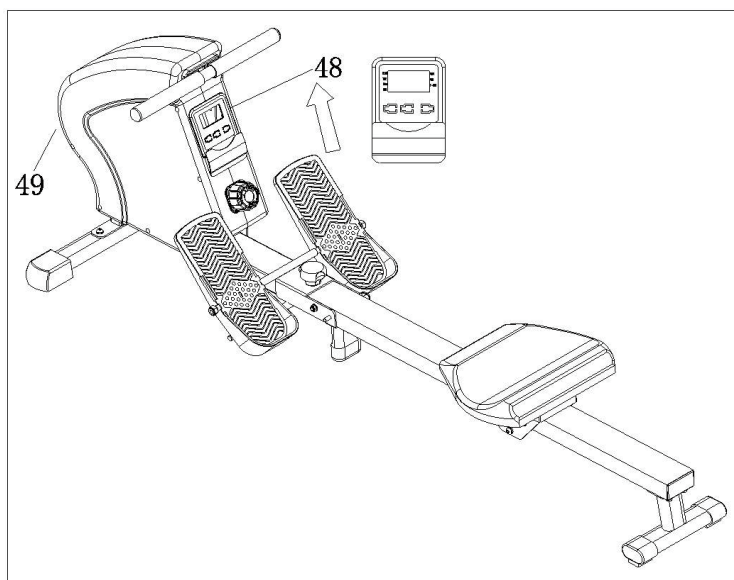


STEP 4:

Connect Trunk Wire 1 (No. 51) with the Sensor Wire (No.63).

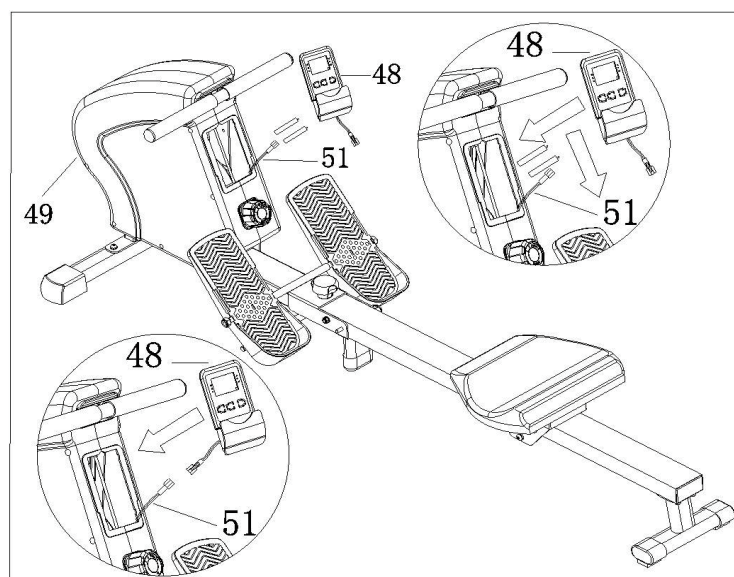
Attach the Sliding Rail (No. 17) to Main Frame (No. 49) using Bolt (No. 64), 2 Washers (No. 2) and Nut (No. 66). Tighten and secure with Spanner (No. 75) and Allen Wrench (No. 74).

Next, attach the top of the Sliding Rail (No. 17) to the Main Frame (No. 49), insert the Pull Pin (No. 67), then use Knob (No. 70) to tighten.



STEP 5:

Take out 2 AA batteries from the plastic bag with the manual. Push Computer (No. 48) upward, then remove Computer (No. 48) from Main Frame (No. 49). Disconnect Trunk Wire 1 (No. 51) and the wire of Computer (No. 48). Install the 2 AA batteries into the back of Computer (No. 48).



STEP 6:

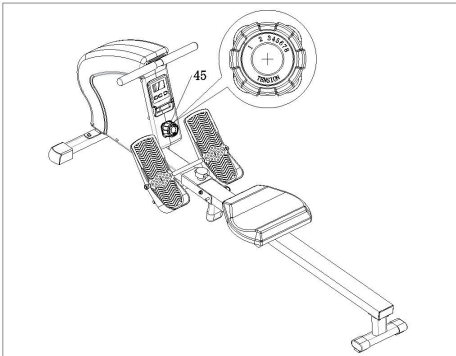
NOTE: The two upper buckles of Computer (No. 48) should be aligned to the two upper slots of computer seat of Main Frame (No. 49).

Connect Trunk Wire 1 (No. 51) with the wire of Computer (No. 48) and put Computer (No. 48) back onto the Main Frame (No. 49), then push the Computer (No. 48) downwards to fit in position.

The assembly is complete!

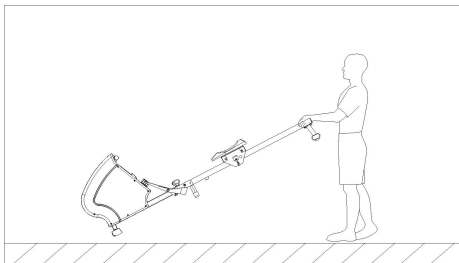
ADJUSTMENT GUIDE

CAUTION! Moving parts, such as the seat, can crush and cut. Keep hands clear of the sliding rail during use!



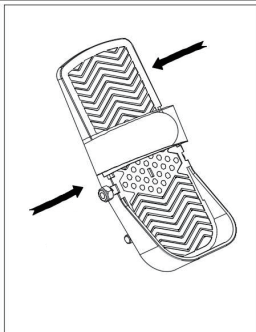
ADJUSTING THE RESISTANCE

Rotate the **Tension Control Knob (No. 45)** *clockwise* to increase the level of resistance. Rotate the tension control knob *counter-clockwise* to decrease the level of resistance.



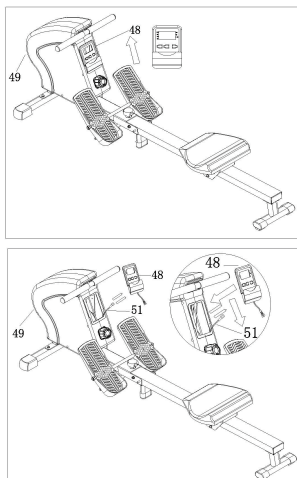
MOVING THE ROWER

To move the rower, lift the rear support until the transportation wheels on the front stabilizer touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the rower to the desired location with ease.



PEDAL STRAP ADJUSTMENT

The pedal strap is adjustable and can be personalized to fit the user's foot size.

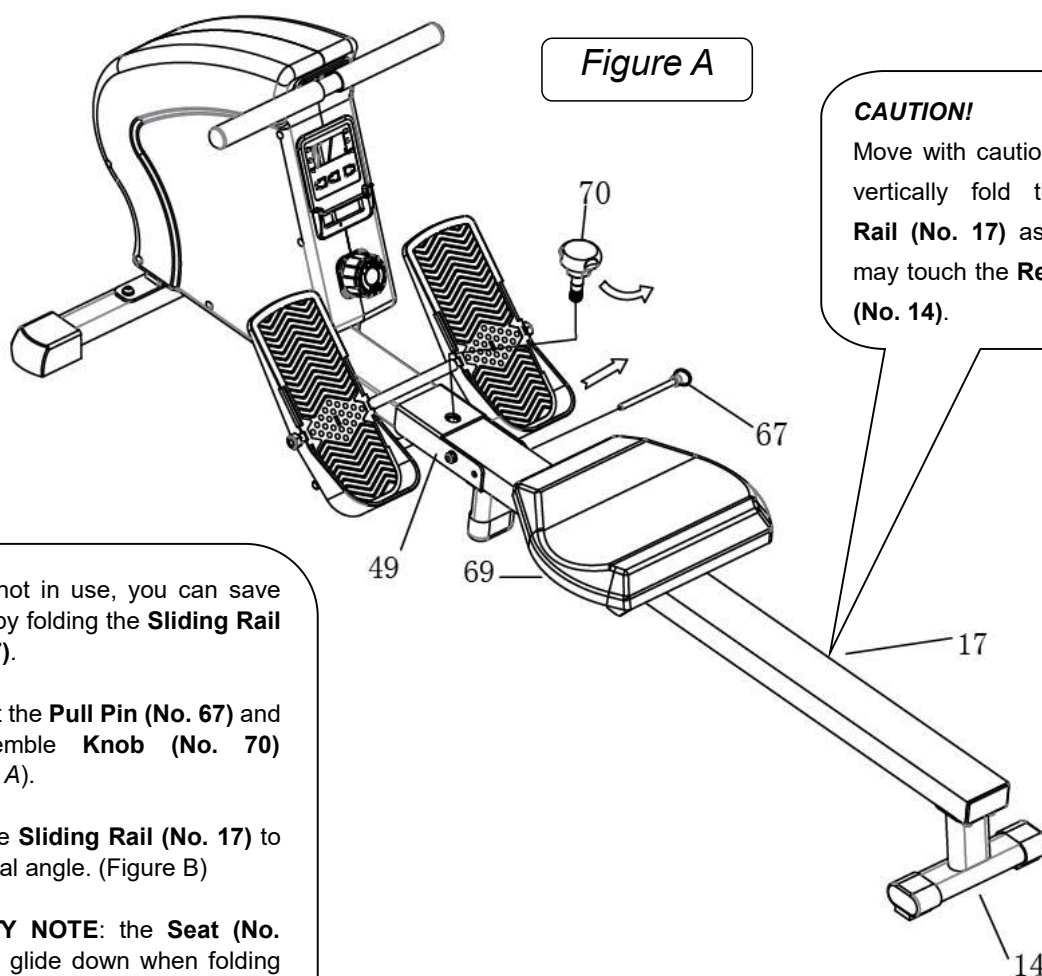


REPLACE THE BATTERIES

Two AA batteries are included in **Computer (No. 48)**. To replace the batteries, remove **Computer (No. 48)** from **Main Frame (No. 49)**, and disconnect the **Trunk Wire 1 (No. 51)** and the wire of **Computer (No. 48)**. Replace both batteries. Do not mix battery types and do not mix old and new batteries.

After the replacement, connect **Trunk Wire 1 (No. 51)** to the computer wire and put **Computer (No. 48)** back onto the **Main Frame (No. 49)**. Dispose or recycle batteries according to your state and local rules.

FOLDING THE ROWER



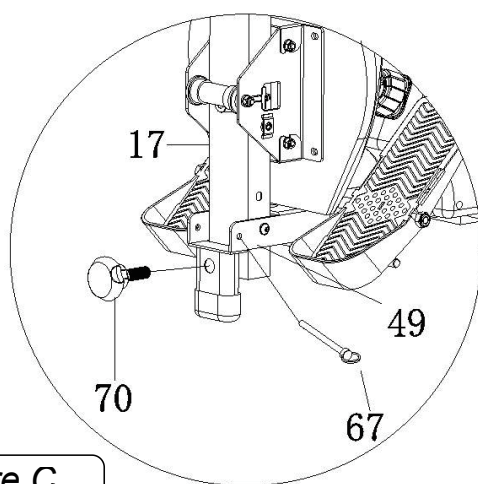
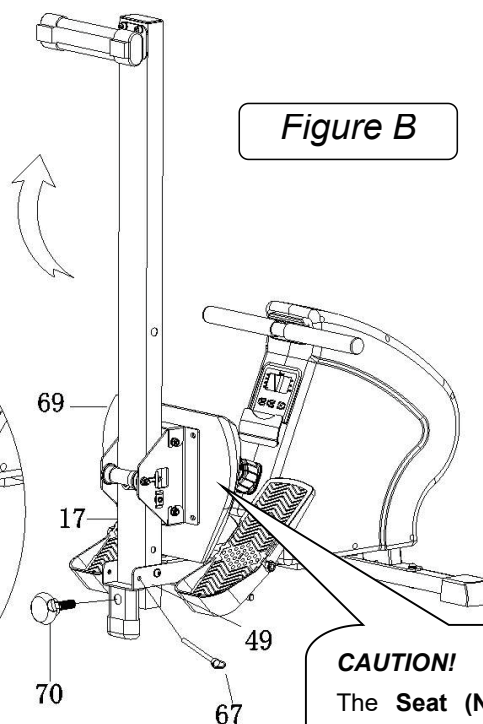
When not in use, you can save space by folding the **Sliding Rail (No. 17)**.

Pull out the **Pull Pin (No. 67)** and disassemble **Knob (No. 70)** (*Figure A*).

Fold the **Sliding Rail (No. 17)** to a vertical angle. (*Figure B*)

SAFETY NOTE: the **Seat (No. 69)** will glide down when folding the **Sliding Rail (No. 17)**.

Reinsert **Pull Pin (No. 67)** into the hole on the **Main Frame (No. 49)**, then tighten **Knob (No. 70)** to **Sliding Rail (No. 17)**. (*Figure C*)



EXERCISE METER

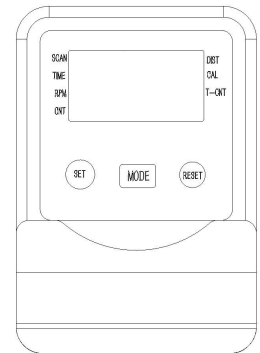
Our computerized display console on the Rowing Machine allows the user to tailor a personalized workout by monitoring their progress. During a workout, the display console will alternately and repeatedly display your Time, Count, Calories Burned, Total Count, Distance and Scan (all of the above). With our easy-to-use console, the user can efficiently track their fitness improvements from one workout to the next.

FUNCTION KEY:

MODE: To select your specification mode and/ or turn on display console.

SET: To set a value of Time, Count or Calories (when not in Scan mode).

RESET: Press to reset Time, Count or Calories.



FUNCTIONS AND OPERATIONS:

SCAN: Press MODE button until SCAN appears. The display will rotate through the six functions in the following order: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, TOTAL COUNT, and RPM. Each display will be held for 6 seconds.

TIME: Counts the total time elapsed during your current workout.

COUNT: Counts the number of rowing strokes from your current workout.

TOTAL COUNT: Counts the total amount of strokes from the first use.

CAL: Counts the total calories burned from current workout.

DIST: Counts the total distance during your current workout.

RPM (CN/M): Display the steps per minute while exercising.

AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:

The power will turn off automatically once there's no signal for 4 minutes. The meter will reactivate once the machine is put into motion or when a meter key is pressed.

SPECIFICATIONS

<i>FUNCTIONS</i>	SCAN	Every 6 seconds
	DIST	0.00~9999 ML
	TIME	0:00~99:59(Minute:Second)
	COUNT	0~9999 Count
	RPM (CN/M)	0~999 TIMES/MIN
	CALORIES	0.0~999.9 Kcal
	TOTAL COUNT	0~9999 Count
BATTERY TYPE		Two AA
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ 60°C

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1.Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

2.Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3.Calf and Foot Stretching

Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch

Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5.Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

