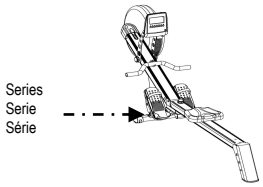
VELOCITY EXERCISE

OWNER'S MANUAL
MANUAL DEL USUARIO
MANUEL DE MONTAGE

Series / Serie / Série : _____

Write the serial number in the space above for future reference
Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia futura
Écrivez le numéro de série dans l'espace ci-dessus pour référence future



QUESTIONS?
¿PREGUNTAS?

Call: **1-877-227-0955**
Monday – Friday from 9 – 5 PM (CST)
Email: customerservice@capbarbell.com
Website: www.capbarbell.com;

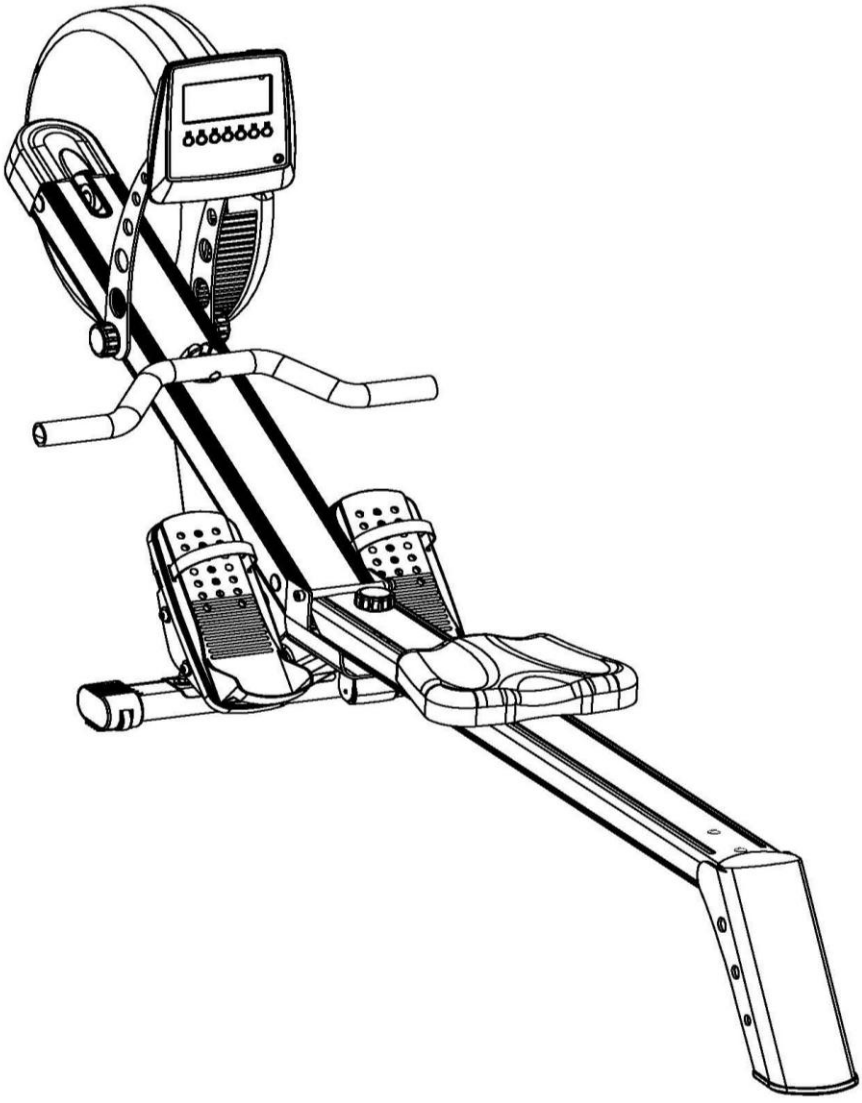
CAP Barbell
10820 Westpark Dr.
Houston, TX 77042

WARNING! SERIOUS INJURY OR DEATH CAN OCCUR IF CAUTION IS NOT USED. To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your product before using it. FOR HOME USE ONLY

¡CUIDADO! HERIDAS GRAVES O MUERTE PUEDEN OCURRIR SI NO USA PRECAUCIÓN. Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias sobre el producto antes de usarlo. PARA USO EN EL HOGAR SOLAMENTE

ATTENTION ! UNE MAUVAISE UTILISATION DE CETTE MACHINE PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT. Pour réduire le risque de blessure grave, lisez toutes les précautions importantes et des instructions dans ce manuel et tous les avertissements sur le produit avant utilisation. POUR L'USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

ROWER / REMADORA / RAMEUR



Model Number:
Número de Modelo:
Numéro de modèle : **CHR-301**

Maximum weight capacity: 275 lb
Peso máximo:
Charge maximale: 124 kg

TABLE OF CONTENTS - INDICE - LE CONTENU

Section:

1 .....WARNINGS
ADVERTENCIAS
AVERTISSEMENTS

2 .....WARNING DECAL PLACEMENT
ETIQUETAS DE ADVERTENCIA
VIGNETTES D'AVERTISSEMENT

3 .....MAIN PARTS
PARTES PRINCIPALES
PIÈCES PRINCIPALES

4 .....HARDWARE
FERRETERIA
MATÉRIEL

5 .....PARTS LIST
LISTA DE PARTES
LA LISTE DU PIÉCES

6 .....EXPLODED DRAWING
DIBUJO DE DESPIECE
VUE ÉCLATÉE

7 .....ASSEMBLY
MONTAJE
MONTAGE

8.....EXERCISE GUIDELINES
PAUTAS DE EJERCICIO
DIRECTIVES D'EXERCICE

9.....OPERATIONAL INSTRUCTIONS
INSTRUCCIONES DE USO
INSTRUCTIONS D'UTILISATION

10.....CONSOLE OPERATIONAL INSTRUCTIONS
INSTRUCCIONES DE USO DEL MONITOR
INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU MONITEUR

11.....MAINTENANCE
MANTENIMIENTO
ENTRETIEN

12..... LIMITED WARRANTY
GARANTÍA LIMITADA
GARANTIE LIMITÉE

1. WARNINGS

WARNING: SERIOUS INJURY OR DEATH CAN OCCUR IF CAUTION IS NOT USED. To reduce the risk of serious injury, read all precautions and instructions in this manual and all warnings on your product before using it. The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear and tear.

While every effort has been made to ensure that the information contained in this guide is accurate and complete, no liability can be accepted for any errors or omissions. The manufacturer reserves the right to change the specifications of the hardware and software described herein at any time without prior notice.

1. Read all instructions in this manual and all warnings on the product before using it. Use this product only as described in this manual and keep this manual handy for future reference.
2. This product is intended for indoor home use only. Do not use it in a commercial, rental, or institutional setting.
3. Inspect your rower prior to exercising to ensure that all nuts and bolts are fully tightened. Replace defective components immediately.
4. Before using the rower, place it on a level surface, with at least 3 feet of clearance around it. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under it.
5. Keep children and pets away from this product at all times. Keep hands and feet away from moving parts.
6. Before starting any exercise program, consult your doctor. This is especially important for people over 35 years of age or people with pre-existing health problems.
7. For rowers with heart rate monitors: The pulse sensor is not a medical device. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings.
8. The pulse sensor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.
9. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are adequately informed of all precautions.
10. This rower is not suitable for therapeutic purposes.
11. Wear appropriate clothes while exercising; do not wear loose clothes that could become caught. Always wear athletic shoes for foot protection.
12. Keep this product indoors, away from moisture and dust. Do not put it in a garage or covered patio, or near water. Avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion of components.
13. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, dizzy, or experience pain while exercising, stop immediately and cool down.
14. Maximum weight capacity: 275 lbs
15. **WARNING**: Do not dispose of electrical appliances as unsorted municipal waste, use separate collection facilities. If electrical appliances are disposed of in landfills or dumps, hazardous substances can leak into the groundwater and get into the food chain, damaging your health and well being. Check your local authority for recycling advice and facilities.



SAVE THESE INSTRUCTIONS

1. ¡ADVERTENCIAS!

ADVERTENCIA: HERIDAS GRAVES O MUERTE PUEDEN OCURRIR SI NO USA PRECAUCIÓN. Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias sobre el producto antes de usarlo. El nivel de seguridad del equipo se puede mantener sólo si se examina regularmente para detectar daños y desgaste.

Aunque se ha hecho todo lo posible para garantizar que la información contenida en esta guía sea precisa y completa, no se acepta responsabilidad por cualquier error u omisión. El fabricante se reserva el derecho de cambiar las especificaciones del hardware y el software descritos en este documento en cualquier momento sin previo aviso.

1. Lea todas las instrucciones en este manual antes de usarlo. Usar este producto solo como se indica en el manual y guardar el manual para un uso futuro.

2. Este producto está diseñado sólo para uso doméstico en interiores. No lo utilice en un entorno comercial, de alquiler o institucional.

3. Inspeccione la remadora antes de usarla para asegurarse de que todas las tuercas y los tornillos estén bien apretados. Reemplace inmediatamente los componentes defectuosos.

4. Antes de usar la remadora, colóquela sobre una superficie plana, con al menos 100 cm de espacio libre alrededor. Para proteger el piso o alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de ella.

5. Mantenga a los niños y a las mascotas lejos de este producto en todo momento. Mantener las manos y los pies alejados de las piezas móviles.

6. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años de edad o personas con problemas de salud preexistentes.

7. Para remadoras con monitores de ritmo cardíaco: El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el movimiento del usuario, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco.

8. El sensor de pulso es sólo una ayuda para la determinación de las tendencias de la frecuencia cardíaca en general.

9. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto estén debidamente informados de todas las precauciones.

10. Esta remadora no es adecuada para fines terapéuticos.

11. Use ropa apropiada durante el ejercicio, no use ropa suelta que pueda engancharse. Siempre use zapatos atléticos para protección de los pies.

12. Mantenga este producto en interiores, lejos de la humedad y el polvo. No en un garaje o patio cubierto, o cerca del agua. Evitar el almacenamiento en lugares excesivamente fríos o húmedos, ya que podría conducir a la corrosión de los componentes.

13. Ejercitarse en exceso puede resultar en lesiones graves o la muerte. Si usted se siente débil, mareado, o siente dolor durante el ejercicio, deténgase inmediatamente y enfríe.

14. Capacidad máxima de peso: 124 kg

15. **ADVERTENCIA:** No tire los aparatos eléctricos con la basura normal, use instalaciones separadas. Si los aparatos eléctricos son desechados en vertederos, sustancias peligrosas pueden filtrarse a las aguas subterráneas y entrar en la cadena alimenticia, dañando su salud y bienestar. Consultar con la agencia local para el consejo y las instalaciones de reciclaje.



GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

1. AVERTISSEMENTS!

AVERTISSEMENT: UNE MAUVAISE UTILISATION DE CETTE MACHINE PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT. Pour réduire le risque de blessure grave, lisez toutes les précautions importantes et des instructions dans ce manuel et tous les avertissements sur le produit avant utilisation. Le niveau de sécurité de l'équipement peut être maintenu que si elle est examinée régulièrement pour les dommages et l'usure.

Alors que tous les efforts ont été faits pour assurer que les informations contenues dans ce guide sont exacts et complets, aucune responsabilité ne peut être acceptée pour toute erreur ou omission. Le fabricant se réserve le droit de modifier les caractéristiques du matériel et des logiciels décrits à tout moment sans préavis.

1. Lisez toutes les instructions dans ce manuel et tous les avertissements sure le produit avant de l'utiliser. Utilisez ce produit seulement tel que décrit dans ce manuel et conservez ce manuel à portée de main pour référence future.

2. Ce produit est conçu uniquement pour un usage domestique à l'interieur. Ne pas utiliser dans une activité commerciale, locatif ou institutionnel.

3. Inspectez votre rameur avant l'exercice afin de s'assurer que tous les écrous et boulons sont bien serrés. Remplacer immédiatement les pièces défectueuses.

4. Placez le rameur sur une surface plane d'au moins 100 CM d'espace libre autour. Afin de protéger le plancher ou le tapis de dégâts, placez un tapis sous lui.

5. Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de ce produit à tout moment. Garder les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles.

6. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou des personnes ayant préexistante de la santé.

7. Pour les rameurs avec des moniteurs de fréquence cardiaque: Le capteur de pouls n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision de la lecture du rythme cardiaque.

8. Le capteur de pouls est uniquement conçu comme une aide exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.

9. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit soient dûment informés de toutes les précautions.

10. Ce rameur n'est pas adapté à fins thérapeutiques.

11. Porter des vêtements appropriés pour l'exercice, Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer. Portez toujours des chaussures de sport pour la protection des pieds.

12. Garder ce produit à l'intérieur, loin de l'humidité et la poussière. Ne le placez pas dans un garage ou terrasse couverte, ou près de l'eau. Éviter d'entreposer trop froid ou humide, car elle pourrait conduire à la corrosion des composants.

13. Exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une douleur faible, étourdi, ou se sentent tout exercice, arrêtez immédiatement et laisser refroidir.

14. Capacité de charge maximale : 124 kg

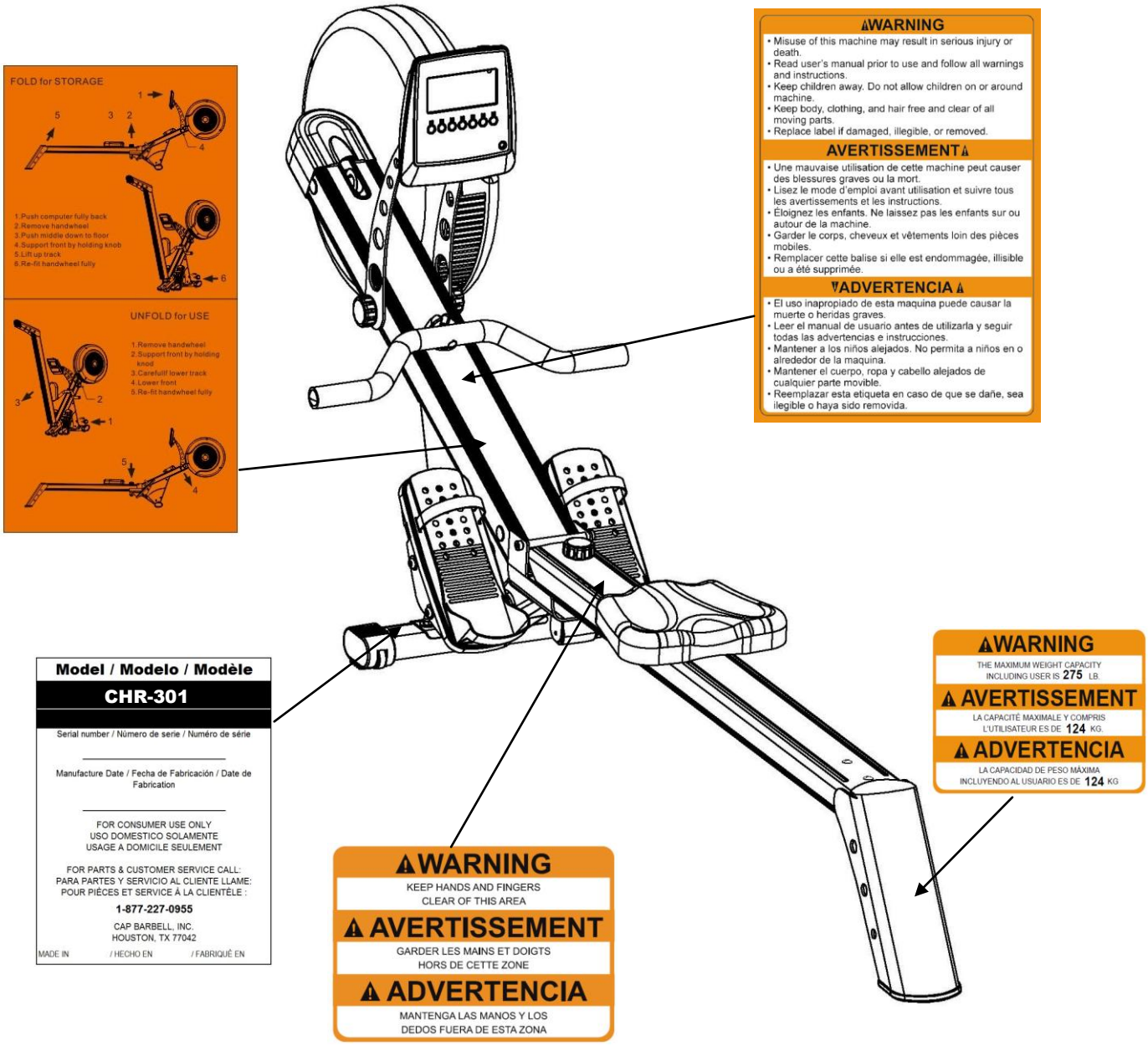
15. **AVERTISSEMENT:** Ne pas jeter les appareils électriques dans les ordures ménagères, utiliser des installations séparées. Si les appareils électriques sont éliminés dans des décharges, des substances dangereuses peuvent s'infiltrer dans les eaux souterraines et dans la chaîne alimentaire, nuire à votre santé et bien-être. Vérifiez votre autorité locale pour obtenir des conseils et des installations de recyclage.



CONSERVER CES INSTRUCTIONS

2. WARNING DECAL PLACEMENT
ETIQUETAS DE ADVERTENCIA
VIGNETTES D'AVERTISSEMENT

This drawing shows the location of the warning decal(s). **If a decal is missing or illegible, see the front cover of this manual and request a replacement decal. Apply the decal in the location shown.** Note: The decal(s) may not be shown at actual size.	Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia (s). **Si la calcomanía no se encuentra o está ilegible, vea la portada de este manual y solicitar una calcomanía de reemplazo. Aplique la calcomanía en el lugar indicado.** Nota: Puede que las calcomanía(s) no sea mostrada en su tamaño real.	Ce dessin montre l'emplacement de l'autocollant d'avertissement (s). **Si l'autocollant est manquant ou est illisible, voir la couverture de ce manuel et de demander un adhésif de remplacement. Appliquez la décalcomanie au bon endroit.** Remarque: l'étiquette (s) n'est pas montré à la taille réelle.

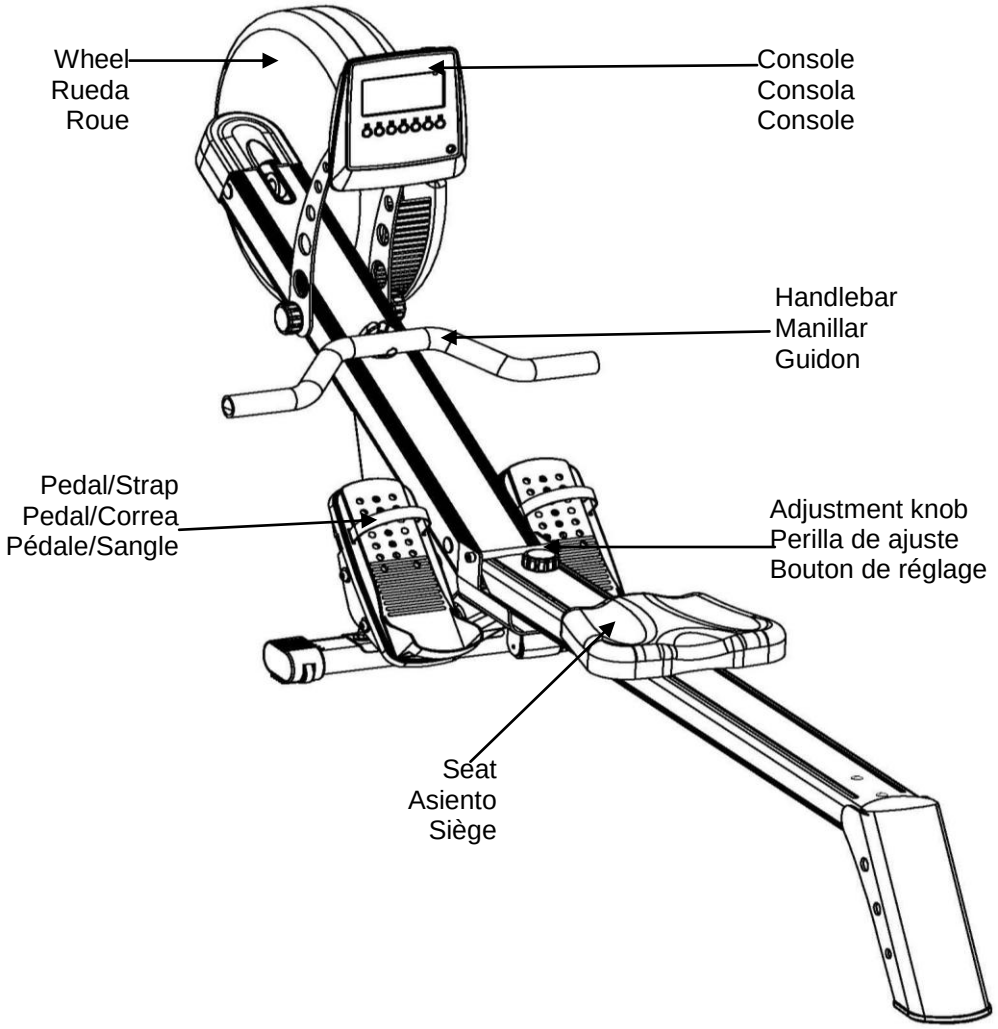


3. MAIN PARTS
PARTES PRINCIPALES
PIÈCES PRINCIPALES

If you have any questions after reading this manual, please see the front cover of this manual. To help us assist you, note the product model number before contacting us. Before reading further, please familiarize yourself with the parts that are labeled in the drawing below**.**

Si usted tiene alguna pregunta después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a ayudarle, tenga en cuenta el número de modelo del producto antes de ponerse en contacto con nosotros. Antes de seguir leyendo, por favor, familiarizarse con las piezas y sus nombres en el dibujo de abajo.

Si vous avez des questions après la lecture de ce manuel, s'il vous plaît voir la couverture de ce manuel. Pour nous aider à vous aider, s'il vous plaît noter le numéro de modèle du produit avant de nous contacter. Avant de lire plus loin, s'il vous plaît de vous familiariser avec les parties et leurs noms dans l'image ci-dessous.



DIMENSIONS / MEDIDAS / MESURES				
	Width Anchura Largeur	**Depth Profundidad Profondeur**	**Height Altura Hauteur**	**Weight Peso Poids**
IN	101.18	23.23	31.1	76.04 lb
CM	257	59	79	34.5 kg

Safe Distance in all directions:
Distancia Segura en todas direcciones:
Distance de Sécurité Dans Toutes les Directions :

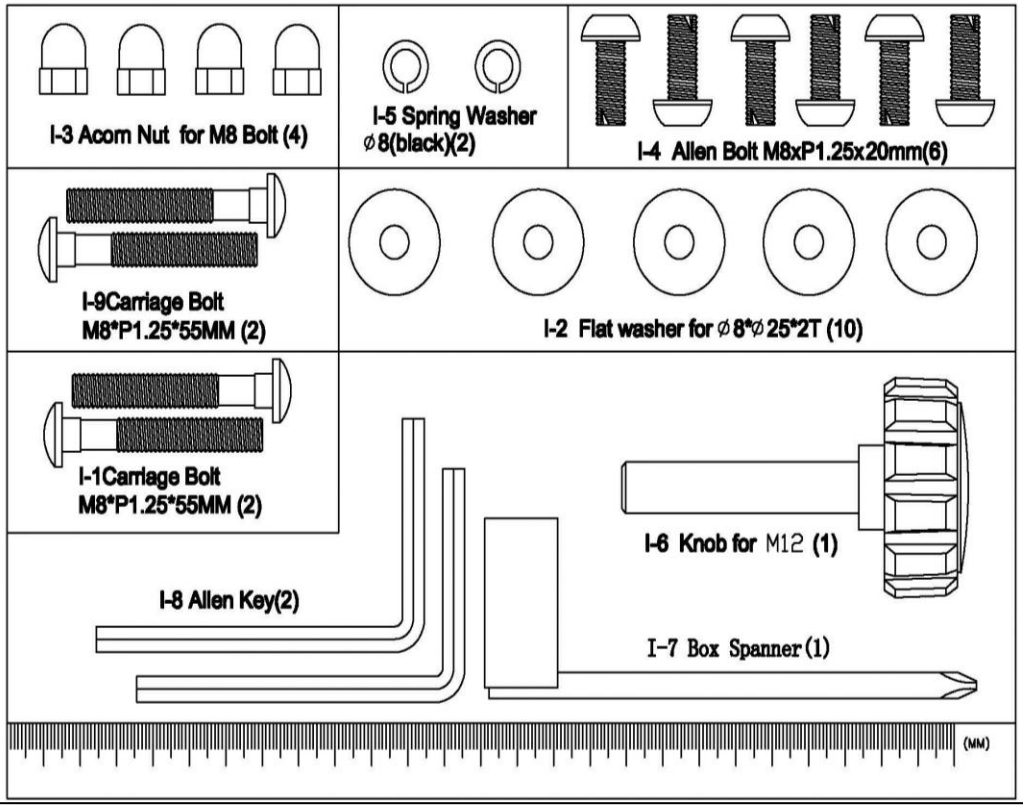
3 Feet / 100 CM

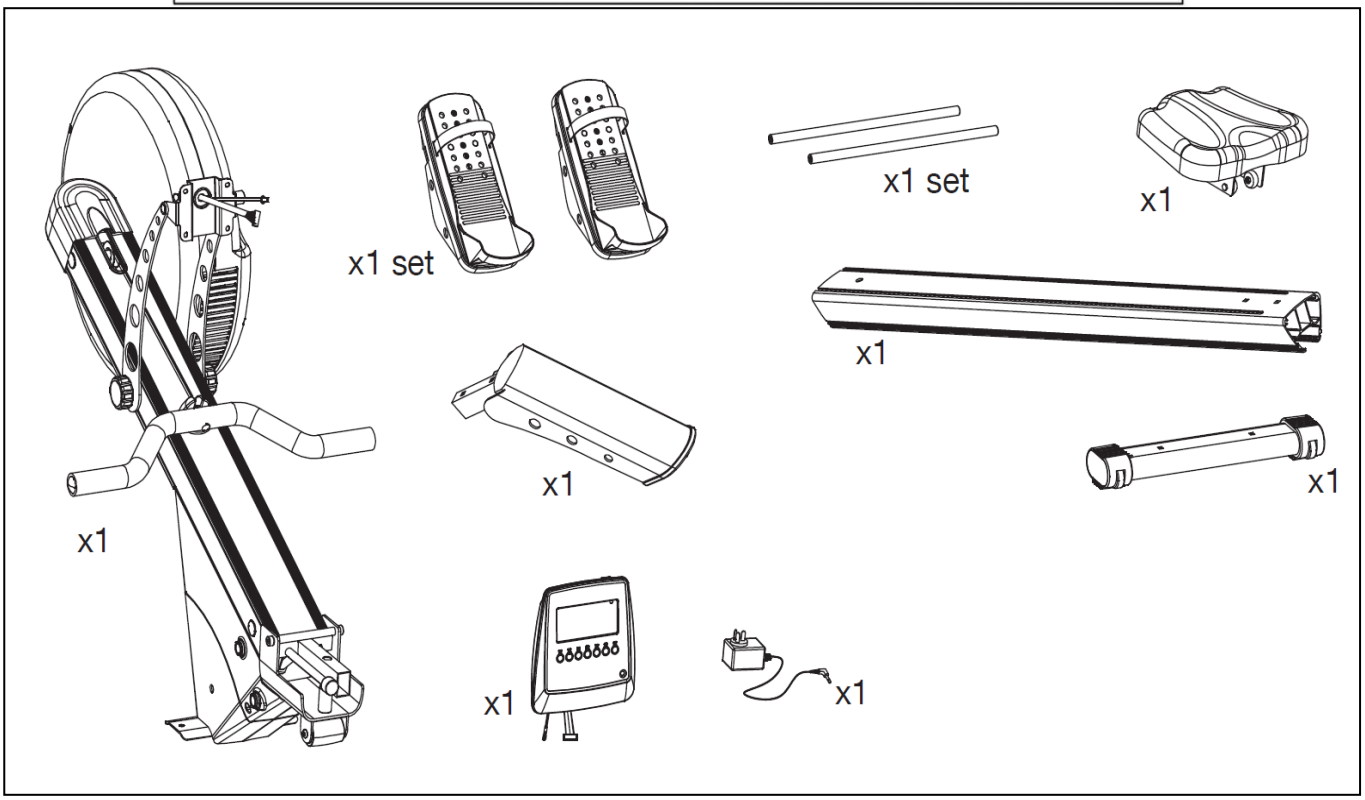
4. HARDWARE / FERRETERIA / MATÉRIEL

Below are the hardware and main parts that are included with your product. If a part is not in the hardware kit, please check to see if it has been preassembled.

Ver abajo las piezas pequeñas y partes principales incluidas con el producto. Si una parte no está en el juego de accesorios, comprobar para ver si ha sido pre-ensamblado.

Voir ci-dessous les petites pièces et pièces principales inclus avec votre rameur. Si une pièce n'est pas dans le kit de matériel, vérifier pour voir si elle a été pré-assemblée.

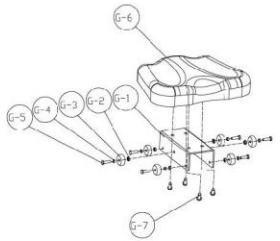
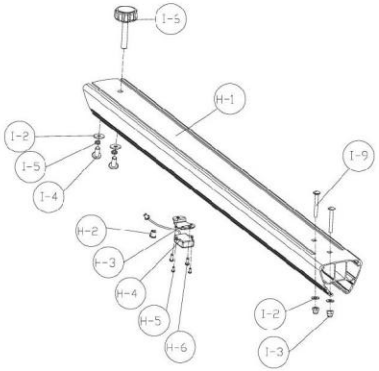
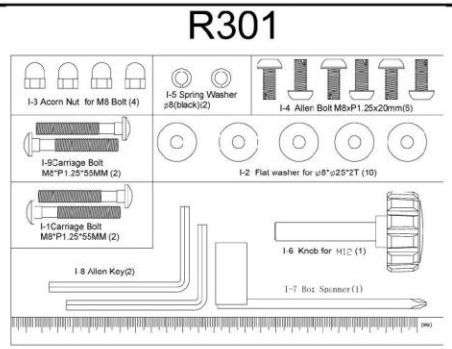
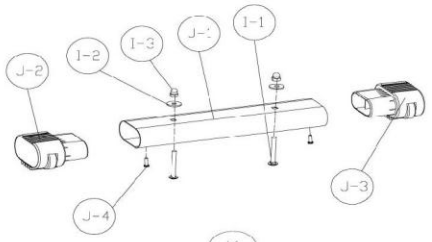
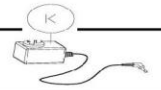


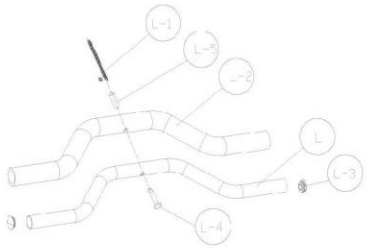
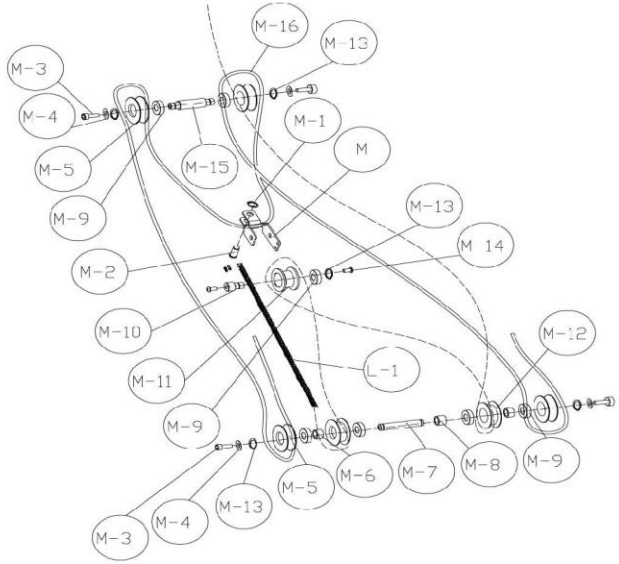
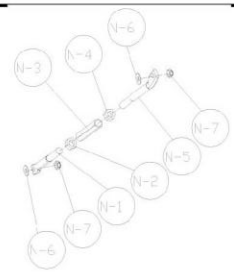
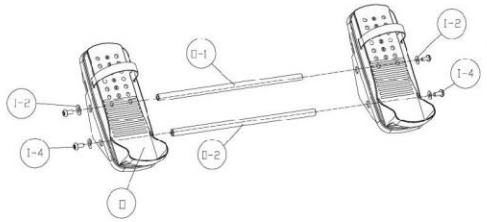


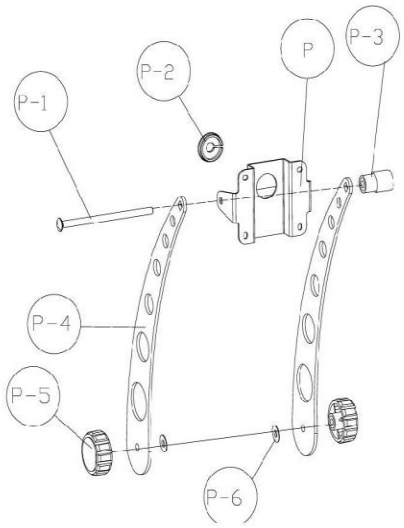
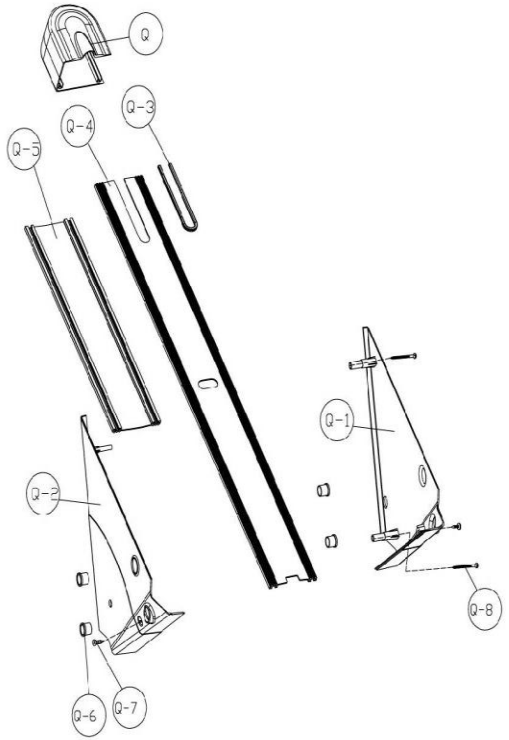
5. PARTS LIST / LISTA DE PARTES / LA LISTE DU PIÉCES

NO	PART NUMBER	DESCRIPTION	DESCRIPCIÓN	DESCRIPTION	Qty./ Cant./ Qté.	REFERENCE IMAGE
A	PE-SM58960016402	CONSOLE	CONSOLA	CONSOLE	1	
A-1	PD-SWM20514-1002	SCREW (M5x14L)	TORNILLO (M5x14L)	VIS (M5x14L)	4	
B	MT-R301FW01-7002	FRAME	MARCO	CADRE	1	
B-1	PL-C-R30102-1000	HANDLEBAR HOLDER	SOPORTE DE LA AGARRADERA	POIGNEE SUPPORT	1	
B-2	PD-SWM10410-1202	SCREW (M4x10L)	TORNILLO (M4x10L)	VIS (M4x10L)	2	
B-3	PH-P-PB6500-1000	NUT (M16*5L)	TUERCA (M16x5L)	ÉCROU (M16x5L)	1	
B-4	PH-P-PB6008-1000	SPROKET-WHEEL(14TOOTH)	PIÑÓN (14 ENGRANAJES)	PIGNON (14 DENTS)	1	
B-5	PH-BA2-6001-1000	BEARING 6001RS	RODAMIENTO 6001RS	PALIER 6001RS	1	
B-6	PD-P-PB3986-1002	RUBBER BUSHING	COJINETE PLASTICO	BAGUE CAOUTCHOUC	1	
B-7	PH-BA2-6003-1000	BEARING 6003RS	RODAMIENTO 6003RS	PALIER 6003RS	1	
B-8	PH-P-PB6009-1000	FAN AXLE (192L)	EJE DEL VENTILADOR (192L)	AXE DE VENTILATEUR (192L)	1	
B-9	PD-WN141219-1002	FLAT WASHER (φ12xφ19x1t)	ARANDELA PLANA (φ12xφ19x1t)	RONDELLE PLAT (φ12xφ19x1t)	1	
B-10	PD-KCO11200-1002	C-CLIP φ12	C-CLIP φ12	C-AGRAFE φ12	2	
B-11	PL-T-PA-031-1002	PLUG	TAPA	BOUCHON	3	
B-12	PD-SWM40516-1002	SCREW (M5xP0.8x16L)	TORNILLO (M5xP0.8x16L)	VIS (M5xP0.8x16L)	18	
B-13	PD-SPM20675-1002	ALLEN BOLT (M6xP1.0x75L)	PERNO ALLEN (M6xP1.0x75L)	BOULON ALLEN (M6xP1.0x75L)	1	
B-14	PL-P-PB6020-1002	ROLLING WHEEL	RUEDA	RUE	1	
B-15	PD-NNM10600-1102	NYLON NUT (M6)	TUERCA DE NILÓN (M6)	ÉCROU EN NYLON (M6)	1	
B-16	B3192-CD10900CDA-000	CABLE, UPPER	CABLE SUPERIOR	CÂBLE SUPÉRIEUR	1	
B-17	B3192-3C114003D1-000	PULSE WIRE	CABLE DEL PULSO	CÂBLE D'PULSE	1	
B-18	B3192-3B403003H2-000	DC WIRE	DC FIL	ALAMBRE DC	1	
B-19	AA-A-PA3586-9002	SERVOMOTOR W/LOWER CABLE	MOTOR CON CABLE INFERIOR	MOTEUR AVEC CÂBLE INFÉRIEUR	1	
C	MT-R301FW03-7002	FOLDABLE FIXING SUPPORT	SOPORTE PLEGABLE	SUPPORT PLIABLE	1	
C-1	PH-P-PB6024-1000	CONNECTING ROD (φ13*155L)	BIELA (φ13x155L)	BIELLE (φ13x155L)	1	
C-2	PL-P-PB6594-1000	RUBBER STOP	TAPA DE GOMA	CAPOT EN CAOUTCHOUC	1	
P-6	PD-WN240818-1002	FLAT WASHER (φ8.5xφ18x2t)	ARANDELA PLANA (φ8.5xφ18x2t)	RONDELLE PLAT (φ8.5xφ18x2t)	2	
C-3	PH-P-PB6058-1000	SHOULDER SCREW (M8*25L)	TORNILLO DE PIVOTE (M8*25L)	VIS À ÉPAULEMENT (M8*25L)	2	
C-4	PD-NNM20800-1002	Nylon nut (M8)	NYLON NUT (M8)	ÉCROU EN NYLON (M8)	1	

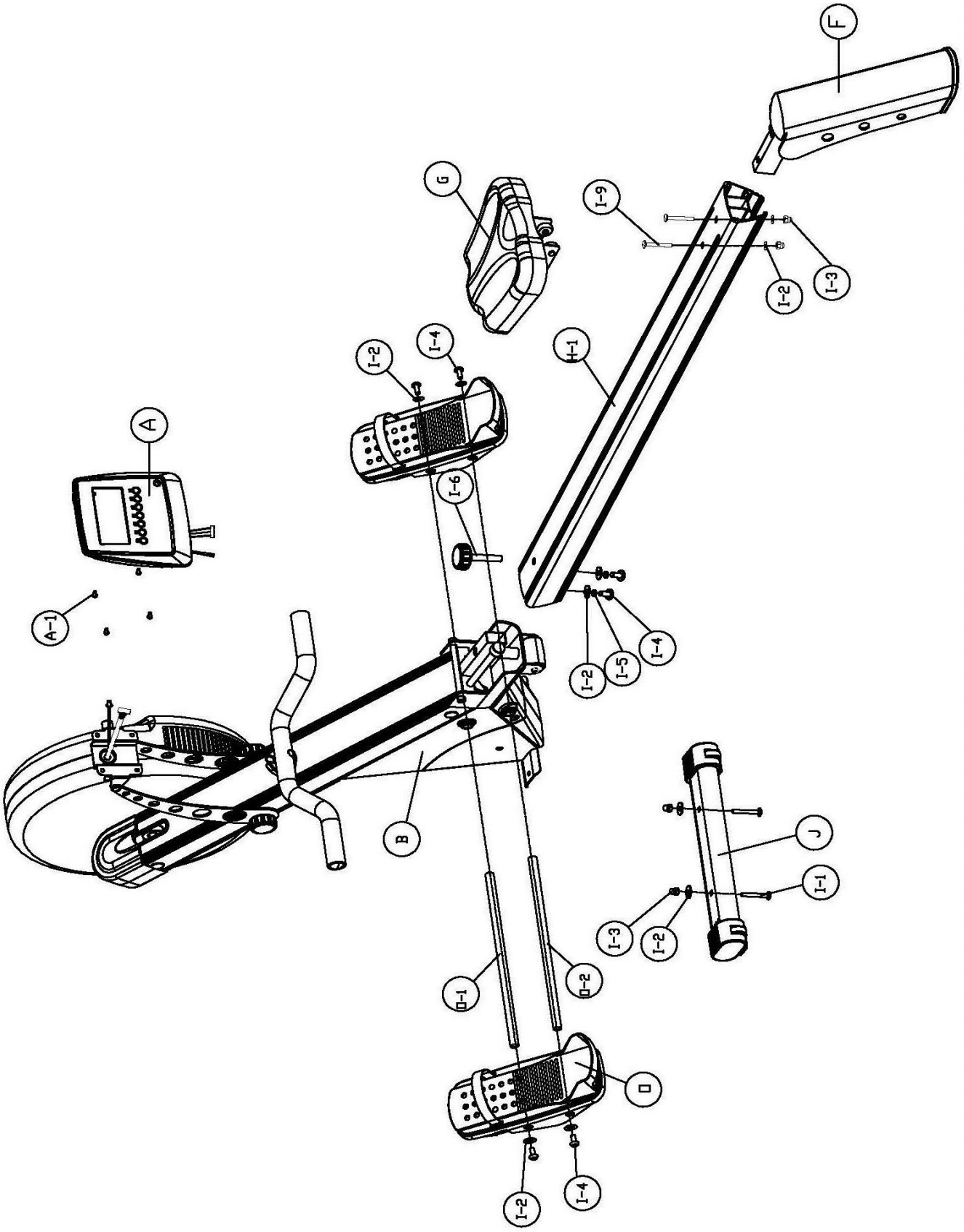
NO	PART NUMBER	DESCRIPTION	DESCRIPCIÓN	DESCRIPTION	Qty./ Cant./ Qté.	REFERENCE IMAGE
D	MT-R301FW05-7002	FOLDABLE FRONT POST	POSTE DELANTERO PLEGABLE	POST AVANT PLIABLE	1	
D-1	PL-P-PB6041-1000	FRONT POST END CAP	TAPA DEL POSTE DELANTERO	CAPOUCHON POST AVANT	1	
D-2	PD-SBM40412-1002	SCREW (M4x12L)	TORNILLO (M4x12L)	VIS (M4x12L)	1	
P-6	PD-WN240818-1002	FLAT WASHER (φ8.5xφ18x2t)	ARANDELA PLANA (φ8.5xφ18x2t)	RONDELLE PLAT (φ8.5xφ18x2t)	4	
C-3	PH-P-PB6058-1000	SHOULDER SCREW (M8*25L)	TORNILLO DE PIVOTE (M8*25L)	VIS À ÉPAULEMENT (M8*25L)	2	
E-1	PL-C-R30106-1000	AIR FAN COVER, LEFT	TAPA IZQUIERDA DEL VENTILADOR	VENTILATEUR CAPUCHON, GAUCHE	1	
E-2	ML-C-R30107-1000	AIR FAN COVER, RIGHT	TAPA DERECHA DEL VENTILADOR	VENTILATEUR CAPUCHON, DROITE	1	
E-3	PD-SBM20425-1002	SCREW (M4x25L)	TORNILLO (M4x25L)	VIS (M4x25L)	6	
E-4	PH-P-PB6017-1000	MAGNETIC RESISTANCE SET GUIDE PLATE	RESISTENCIA MAGNÉTICA GUÍA DE AJUSTE PLACA	RÉSISTANCE MAGNÉTIQUE GUIDE SET PLAQUE	1	
E-5	PH-P-PB6443-1000	FIXING BRACKET	SOPORTE DE FIJACIÓN	ÉQUERRE DE FIXATION	1	
E-6	PD-SWM40520-1002	SCREW (M5xP0.8x20L)	TORNILLO (M5xP0.8x20L)	VIS (M5xP0.8x20L)	4	
E-7	AA-A-PA3573-9000	MAGNETIC RESISTANCE SET	SET DE RESISTENCIA MAGNÉTICA	SET D'RÉSISTANCE MAGNÉTIQUE	1	
E-8	PD-SBM40412-1002	SCREW (M4*12L)	TORNILLO (M4*12L)	VIS (M4*12L)	6	
E-9	PD-SDM20410-1041	SCREW (M4x10L)	TORNILLO (M4x10L)	VIS (M4x10L)	4	
E-10	PH-P-PB6023-1000	SPRING (φ0.9*60T)	RESORTE (φ0.9*60T)	RESSORT (φ0.9*60T)	2	
E-11	PD-SPM20820-1041	SCREW (M8xP1.25x20L)	TORNILLO (M8xP1.25x20L)	VIS (M8xP1.25x20L)	4	
E-12	PD-WN210816-1041	FLAT WASHER (φ8xφ16x2t)	ARANDELA PLANA (φ8xφ16x2t)	RONDELLE PLAT (φ8xφ16x2t)	4	
E-13	MT-R301FW04-7002	AIR FAN COVER FIXING PLATE	VENTILADOR TAPA PLATO	VENTILATEUR CAPUCHON PLAQUE	1	
E-14	PD-SHM40622-1002	SCREW (M6xP1.0x22L)	TORNILLO (M6xP1.0x22L)	VIS (M6xP1.0x22L)	4	
E-15	PH-P-PB5457-1000	MAGNET	IMÁN	AIMANT	3	
E-16	PH-P-PB6025-1000	RESISTANCE DISC	DISCO DE RESISTENCIA	DISQUE D'RÉSISTANCE	1	
E-17	PH-P-PB5561-1000	BUSHING (φ6*φ12*5L)	COJINETE (φ6*φ12*5L)	BAGUE (φ6*φ12*5L)	4	
E-18	PD-SWM20514-1002	SCREW (M5xP0.8x14L)	TORNILLO (M5xP0.8x14L)	VIS (M5xP0.8x14L)	12	
E-19	PH-P-PB6035-1000	AIR FAN FIXING DISC	VENTILADOR DISCO	VENTILATEUR DISQUE	1	
E-20	PD-NNM40500-1002	NYLON NUT (M5)	TUERCA DE NILÓN (M5)	ÉCROU EN NYLON (M5)	8	
E-21	PL-C-R30109-1000	AIR FAN	VENTILADOR	VENTILATEUR	1	
E-22	PH-P-PB6537-1000	ONE WAY BEARING (φ32*φ20*17L)	RODAMIENTO MONODIRECCIONAL (φ32*φ20*17L)	SENS UNIQUE PALIER (φ32*φ20*17L)	1	
E-23	PH-BA2-6001-1000	BEARING 6001RS	RODAMIENTO 6001RS	PALIER 6001RS	2	
E-24	PH-P-PB6018-1000	PIVOT BUSHING	BUJE DE PIVOTE	BAGUE PIVOTANTE	1	
E-25	PD-NNM40600-1002	NYLON NUT (M6)	TUERCA DE NILÓN (M6)	ÉCROU EN NYLON (M6)	4	
E-26	PL-C-R30108-1000	AIR VENT	SALIDA DE AIRE	VENTILATION D'AIRE	1	
E-27	PH-P-PB6033-1000	PIVOT BUSHING FIXING PLATE	PLACA DE FIJACIÓN DEL BUJE DE PIVOTE	PLAQUE DE FIXATION DE BAGUE PIVOTANTE	1	
E-28	PD-P-PB3986-1002	PLASTIC WASHER (φ28)	ARANDELA PLASTICA (φ28)	RONDELLE EN PLASTIQUE (φ28)	1	
E-29	PL-C-R30115-1000	AIR FAN COVER PLUG	VENTILADOR TAPA	VENTILATEUR CAPUCHON	1	
E-30	B7030-D10950F1-260	SENSOR WIRE	SENSOR DE ALAMBRE	FIL DU CAPTEUR	2	
E-31	PH-P-PB6669-1000	MAGNET FIXED BOARD	TABLA MAGNETICA	TABLEAU MAGNETIQUE	1	
F	MT-R301FW06-7002	REAR STABILIZER	ESTABILIZADOR TRASERO	STABILISATEUR ARRIÉRE	1	
F-1	PL-P-PB6594-1000	RUBBER STOP	TOPE DE GOMA	BUTÉE EN CAOUTCHOUC	1	
F-2	PH-P-PB6445-1000	CONNECTING ROD (φ13*67.5L)	BIELA (φ13*67.5L)	BIELLE (φ13*67.5L)	1	
F-3	PD-NHM40800-1002	NUT (M8)	TUERCA (M8)	ÉCROU (M8)	1	
F-4	PL-P-PB6042-1000	REAR STABILIZER END CAP	TAPA DEL ESTABILIZADOR TRASERO	BOUCHON D'STABILISATEUR ARRIÈRE	1	
F-5	PD-SXM20812-1002	SCREW (M8xP1.25x12L)	TORNILLO (M8xP1.25x12L) Code: 8.8	VIS (M8xP1.25x12L) Code: 8.8	3	

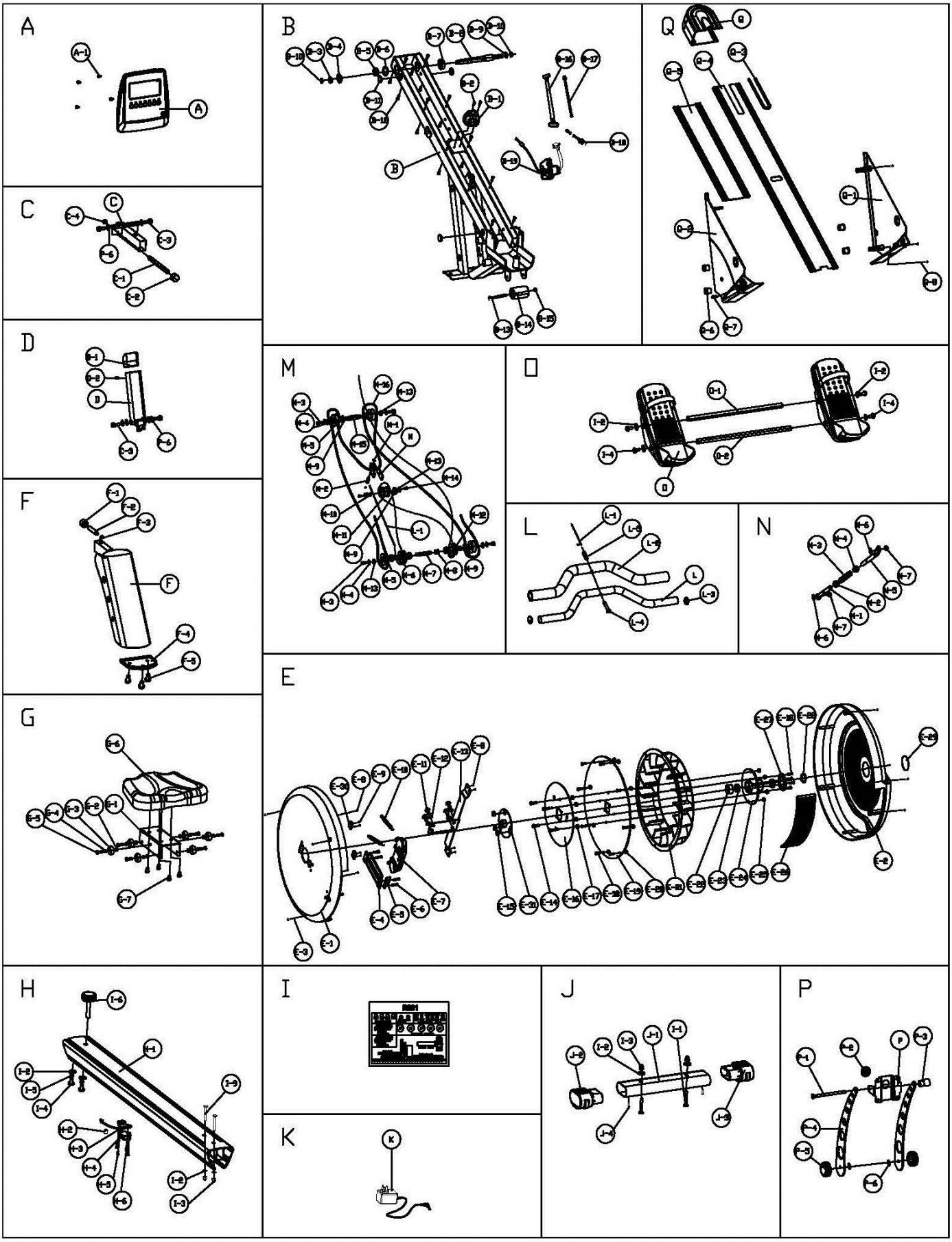
NO	PART NUMBER	DESCRIPTION	DESCRIPCIÓN	DESCRIPTION	Qty./ Cant./ Qté.	REFERENCE IMAGE
G-1	MH-P-PB6011-7000	SEAT FIXING BRACKET	SOPORTE PARA EL ASIENTO	SUPPORT DE SIÈGE	1	
G-2	PD-NHM20600-1002	NUT (M6)	TUERCA (M6)	ÉCROU (M6)	6	
G-3	MT-P-PB2547-1001	SEAT ROLLING WHEEL SET(INCL. G-2~G-5)	RUEDAS DEL ASIENTO (G-2~G-5)	RUES POUR LE SIÈGE (G-2~G-5)	6	
G-4	PH-P-PB6468-1000	BUSHING (φ6.2*φ9*3T)	COJINETE (φ6.2*φ9*3T)	BAGUE (φ6.2*φ9*3T)	6	
G-5	PD-SHM40622-1002	SCREW (M6xP1.0x22L)	TORNILLO (M6xP1.0x22L)	VIS (M6xP1.0x22L)	6	
G-6	PS-P-PB6022-1000	SEAT R301	ASIENTO R301	SIÈGE R301	1	
G-7	PD-SWM20615-1002	SCREW (M6xP0.8x15L)	TORNILLO (M6xP0.8x15L)	VIS (M6xP0.8x15L)	4	
H-1	MT-R301F010-7000	SEAT RAIL	RIEL DEL ASIENTO	RAIL DE SIÈGE	1	
H-2	PL-P-PA-359-1002	WIRE PLUG	TAPA DEL ALAMBRE	CAPOT DE FIL	1	
H-3	PH-P-PB6523-1000	WIRELESS RECEIVER FIXER	FIJADOR DEL RECEPTOR DE PULSO INALAMBRICO	FIXATEUR DU RÉCEPTEUR DE PULSE SANS FIL	1	
H-4	1PD-WP1002-19	WIRELESS PULSE RECEIVER	RECEPTOR DE PULSO INALAMBRICO	RÉCEPTEUR DE PULSE SAN FIL	1	
H-5	PD-SWM40408-1002	SCREW (M4x8L)	TORNILLO (M4x8L)	VIS (M4x8L)	2	
H-6	PD-SWM40508-1002	SCREW (M5xP0.8x8L)	TORNILLO (M5xP0.8x8L)	VIS (M5xP0.8x8L)	2	
I-9	PD-SMM10855-1041	CARRIAGE BOLT (M8xP1.25x55L)	PERNO DE CARROCERÍA (M8xP1.25x55L)	BOULON DE CARROSSERIE (M8xP1.25x55L)	2	
I-2	PD-WN410825-1002	FLAT WASHER (φ8xφ25x2t)	ARANDELA PLANA (φ8xφ25x2t)	RONDELLE PLAT (φ8xφ25x2t)	4	
I-3	PD-NCM40800-1002	ACORN NUT (M8)	TUERCA CIEGA (M8)	ÉCROU BORGNE (M8)	2	
I-4	PD-SPM30820-1002	SCREW (M8xP1.25x20L)	PERNO ALLEN (M8xP1.25x20L)	BOULON ALLEN (M8xP1.25x20L)	2	
I-5	PD-WS240800-1002	SPRING WASHER (φ8.1*φ12.3*2.1T)	ARANDELA DE RESORTE (φ8.1*φ12.3*2.1T)	RONDELLE EN RESSORT (φ8.1*φ12.3*2.1T)	2	
I-6	PD-P-PB6016-1002	LOCKING KNOB (M12*65L)	MANIJA ASEGURADORA (M12*65L)	BOUTON SERRE (M12*65L)	1	
I-1	PD-SMM40855-1002	CARRIAGE BOLT (M8xP1.25x55L)	PERNO DE CARROCERÍA (M8xP1.25x55L)	BOULON DE CARROSSERIE (M8xP1.25x55L)	2	
I-2	PD-WN410825-1002	FLAT WASHER (φ8xφ25x2t)	ARANDELA PLANA (φ8xφ25x2t)	RONDELLE PLAT (φ8xφ25x2t)	10	
I-3	PD-NCM40800-1002	ACORN NUT (M8)	TUERCA CIEGA (M8)	ÉCROU BORGNE (M8)	4	
I-4	PD-SPM30820-1002	ALLEN BOLT (M8xP1.25x20L)	PERNO ALLEN (M8xP1.25x20L)	BOULON ALLEN (M8xP1.25x20L)	6	
I-5	PD-WS240800-1002	SPRING WASHER (φ8.1*φ12.3*2.1T)	ARANDELA DE RESORTE (φ8.1*φ12.3*2.1T)	RONDELLE EN RESSORT (φ8.1*φ12.3*2.1T)	2	
I-6	PD-P-PB6016-1002	LOCKING KNOB (M12*65L)	MANIJA ASEGURADORA (M12*65L)	BOUTON SERRE (M12*65L)	1	
I-7	PH-P-PB6539-1000	BOX SPANNER	LLAVE DE TUBO	CLÉ D'BOÎTE	1	
I-8	PH-T-PA-141-1002	ALLEN KEY	LLAVE ALLEN	CLÉ ALLEN	2	
I-9	PD-SMM10855-1041	CARRIAGE BOLT (M8xP1.25x55L)	PERNO CARROCERÍA (M8xP1.25x55L)	BOULON DE CARROSSERIE (M8xP1.25x55L)	2	
J-1	MTRM300F012-7002	FRONT FOOT	PIE FRONTAL	PIED AVANT	1	
J-2	PL-P-PB1664L1402	END CAP W/TRANSPORT WHEEL, LEFT	TAPA CON RUEDA DE TRANSPORTE, IZQUIERDA	CAPOUCHON ROUE D'TRANSPORT, GAUCHE	1	
J-3	PL-P-PB1663L1402	END CAP W/TRANSPORT WHEEL, RIGHT	TAPA CON RUEDA DE TRANSPORTE, DERECHA	CAPOUCHON ROUE D'TRANSPORT, DROITE	1	
J-4	PD-SZI10624-1002	SCREW (3/16"x3/4")	TORNILLO (3/16"x3/4")	VIS (3/16"x3/4")	2	
I-1	PD-SMM40855-1002	CARRIAGE BOLT (M8xP1.25x55L)	PERNO DE CARROCERÍA (M8xP1.25x55L)	BOULON DE CARROSSERIE (M8xP1.25x55L)	2	
I-2	PD-WN410825-1002	FLAT WASHER (φ8xφ25x2t)	ARANDELA PLANA (φ8xφ25x2t)	RONDELLE PLAT (φ8xφ25x2t)	2	
I-3	PD-NCM40800-1002	ACORN NUT (M8)	TUERCA CIEGA (M8)	ÉCROU BORGNE (M8)	2	
K	PE-P-PB1580-1001	ADAPTOR 9VDC, 500mA	ADAPTADOR 9VDC, 500mA	ADAPTATEUR 9VDC, 500mA	1	

NO	PART NUMBER	DESCRIPTION	DESCRIPCIÓN	DESCRIPTION	Qty./ Cant./ Qté.	REFERENCE IMAGE
L	PT-P-PB6032-1000	HANDLEBAR ASSEMBLY	AGARRADERA	POIGNEE	1	
L-1	PH-P-PB6450-1000	CHAIN	CADENA	CHAÎNE	1	
L-2	PL-P-PB2207-1002	HANDLEBAR FOAM GRIP	AGARRE DE ESPUMA	POIGNEE EN MOUSSE	1	
L-3	PL-P-PA-127L1002	HANDLEBAR END CAP	TAPÓN DE LA AGARRADERA	BOUCHON DE POIGNEE	2	
L-4	PH-P-PB6499-1000	CHAIN FIXING ROD	FIJADOR DE LA CADENA	CHAÎNE FIXATEUR	1	
L-5	PH-P-PB6796-1000	SLEEVE	MANGUITO	MANCHE	1	
M	PL-P-PB6010-1000	CHAIN PULLEY FIXER	FIJADOR DE LA POLEA DE LA CADENA	FIXATEUR DE LA POULIE DE CHAÎNE	1	
M-1	PD-KCO10800-1002	C-CLIP (φ8)	C-CLIP (φ8)	C-AGRAFE (φ8)	1	
M-2	H-P-PB6464-1000	FIXING SLEEVE (φ8*19L)	MANGUITO FIJADOR	MANCHE FIXATEUR	1	
M-3	PD-SOM60612-1041	SCREW (M6xP1.0x12L)	TORNILLO (M6xP1.0x12L)	VIS (M6xP1.0x12L)	4	
M-4	PD-WN220613-1041	FLAT WASHER (φ6xφ13x2t)	ARANDELA PLANA (φ6xφ13x2t)	RONDELLE PLAT (φ6xφ13x2t)	4	
M-5	PL-P-PB6021-1000	PULLEY W/BEARING (φ42*15L)	POLEA CON RODAMIENTO (φ42*15L)	POULIE AVEC PALIER (φ42*15L)	4	
M-6	PH-P-PB6555-1000	BUSHING (φ10*φ14*8.5L)	COJINETE (φ10*φ14*8.5L)	BAGUE (φ10*φ14*8.5L)	2	
M-7	PH-P-PB6547-1000	FIXING AXLE (φ10*60L)	EJE FIJADOR (φ10*60L)	AXE FIXATEUR (φ10*60L)	1	
M-8	PH-P-PB6548-1000	BUSHING (φ10*φ14*11L)	COJINETE (φ10*φ14*11L)	BAGUE (φ10*φ14*11L)	1	
M-9	PH-BA2-6900-1000	BEARING 6900	RODAMIENTO 6900	PALIER 6900	7	
M-10	PH-P-PB6670-1000	FIXING AXLE (φ10*φ14*23L)	EJE FIJADOR (φ10*φ14*23L)	AXE FIXATEUR (φ10*φ14*23L)	1	
M-11	PL-P-PB6043-1000	PULLEY W/BEARING (φ36*21L)	POLEA CON RODAMIENTO (φ36*21L)	POULIE AVEC PALIER (φ36*21L)	1	
M-12	PL-P-PB6007-1000	PULLEY W/BEARING (φ41*15L)	POLEA CON RODAMIENTO (φ41*15L)	POULIE AVEC PALIER (φ41*15L)	2	
M-13	PD-KCO11000-1002	C-CLIP	C-CLIP	C-AGRAFE	5	
M-14	PD-SPM20612-1041	ALLEN BOLT (M6x12L)	PERNO ALLEN (M6x12L)	BOULON ALLEN (M6x12L)	2	
M-15	PH-P-PB6546-1000	NYLON NUT (M8)	TUERCA DE NILÓN (M8)	ÉCROU EN NYLON (M8)	1	
M-16	PL-P-PB6057-1000	ELASTIC CORD (φ8*2200mm)	CUERDA ELÁSTICA (φ8*2200mm)	CORDON ÉLASTIQUE (φ8*2200mm)	1	
L-1	PH-P-PB6450-1000	CHAIN	CADENA	CHAÎNE	1	
N-1	PH-P-PB6012-1000	FRONT LINKAGE ROPE (M12*128L)	ENLACE FRONTAL (M12*128L)	LIENS AVANT (M12*128L)	1	
N-2	PD-NHM11200-1041	NUT (M12*1.75* 9.5T)	TUERCA (M12*1.75* 9.5T)	ÉCROU (M12*1.75* 9.5T)	1	
N-3	PH-P-PB6013-1000	LINKAGE SLEEVE (M12*90L)	MANGUITO DEL ENLACE (M12*90L)	MANCHE DE LIENS (M12*90L)	1	
N-4	PD-NHM31200-1041	NUT (M12*1.75*9.5T)	TUERCA (M12*1.75*9.5T)	ÉCROU (M12*1.75*9.5T)	1	
N-5	PH-P-PB6014-1000	REAR LINKAGE ROPE (M12*174.2L)	ENLACE TRASERO (M12*174.2L)	LIENS ARRIERE (M12*174.2L)	1	
N-6	PD-WN240819-1002	FLAT WASHER (φ8xφ19x2t)	ARANDELA PLANA (φ8xφ19x2t)	RONDELLE PLAT (φ8xφ19x2t)	2	
N-7	PD-NNM20800-1002	NYLON NUT (M8)	TUERCA DE NILÓN (M8)	ÉCROU EN NYLON (M8)	2	
O	AA-R301FA09-9000	PEDAL ASSEMBLY	ENSAMBLADO DEL PEDAL	MONTAGE DE PEDALE	2 set	
O-1	PH-P-PB6469-1000	FIXING AXLE (φ16*420)	EJE FIJADOR (φ16*420)	AXE FIXATEUR (φ16*420)	1	
O-2	PH-P-PB6470-1000	FIXING AXLE (φ16*417)	EJE FIJADOR (φ16*417)	AXE FIXATEUR (φ16*417)	1	
I-2	PD-WN410825-1002	FLAT WASHER (φ8xφ25x2t)	ARANDELA PLANA (φ8xφ25x2t)	RONDELLE PLAT (φ8xφ25x2t)	4	
I-4	PD-SPM30820-1002	ALLEN BOLT (M8xP1.25x20L)	PERNO ALLEN (M8xP1.25x20L)	BOULON ALLEN (M8xP1.25x20L)	4	

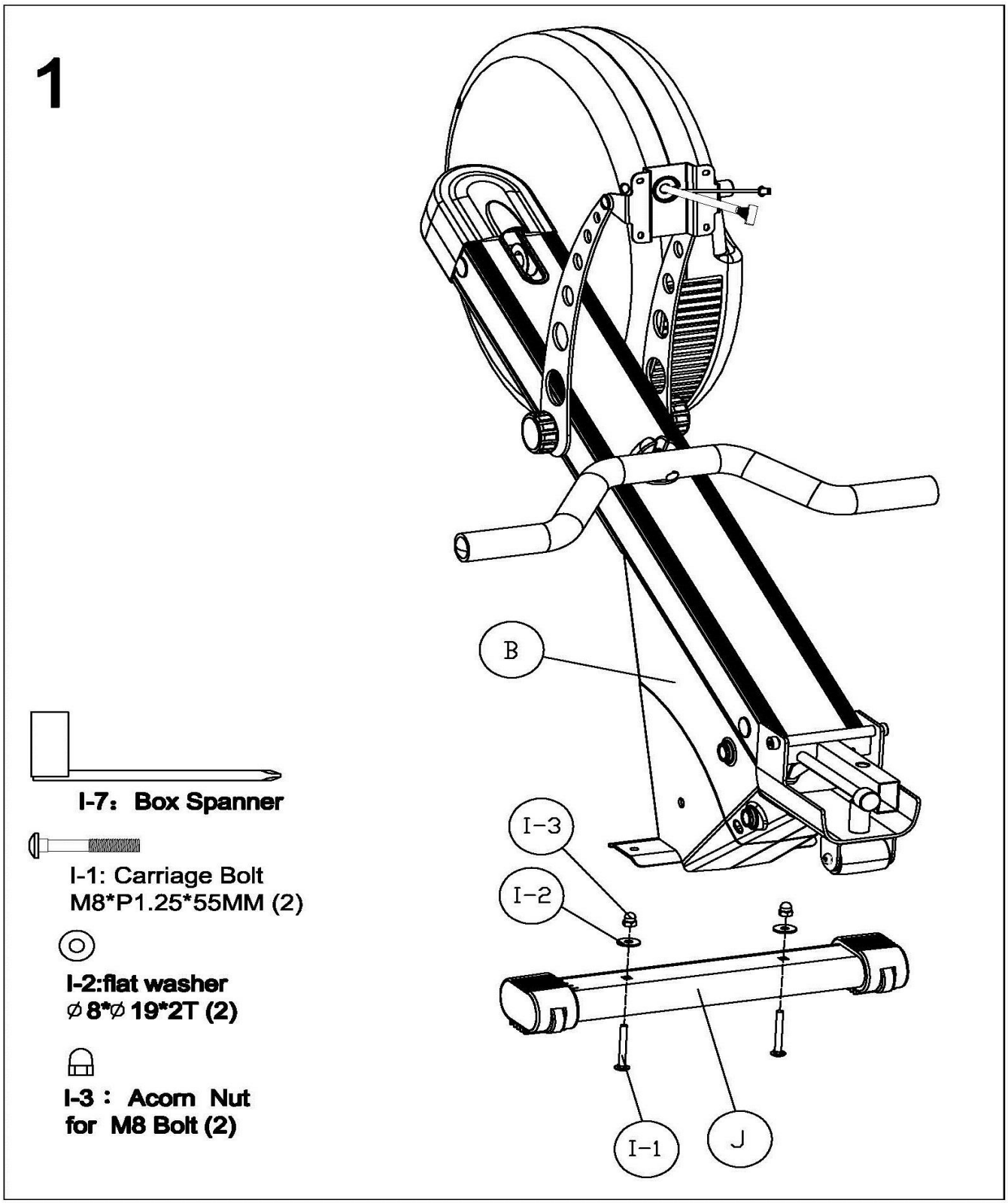
NO	PART NUMBER	DESCRIPTION	DESCRIPCIÓN	DESCRIPTION	Qty./ Cant./ Qté.	REFERENCE IMAGE
P	MT-R301FW02-7006	CONSOLE BRACKET	PLACA DE LA CONSOLA	PLAQUE D'CONSOLE	1	
P-1	PD-SMM48135-1002	CARRIAGE BOLT (M8xP1.25x135L)	PERNO DE CARROCERÍA (M8xP1.25x135L)	BOULON DE CARROSSERIE (M8xP1.25x135L)	1	
P-2	PL-P-PB6428-1002	WIRE PLUG	TAPA DEL ALAMBRE	CAPOUCHON DE FIL	1	
P-3	PL-S-B11-A9L1002	CONSOLE BRACKET KNOB	PERILLA DEL SOPORTE DE LA CONSOLA	MANETTE DE SUPPORT D'CONSOLE	1	
P-4	MH-P-PB6031-7000	CONSOLE SUPPORTER	SOPORTE DE LA CONSOLA	SUPPORT DE CONSOLE	2	
P-5	PD-P-PB6015-1000	LOCKING KNOB (M8)	MANIJA ASEGURADORA (M8)	BOUTON SERRE (M8)	2	
P-6	PD-WN240818-1002	FLAT WASHER (φ8.5xφ18x2t)	ARANDELA PLANA (φ8.5xφ18x2t)	RONDELLE PLAT (φ8.5xφ18x2t)	2	
Q	PL-C-R30103-1000	FRAME COVER, FRONT	TAPA FRONTAL DEL MARCO	CAPUCHON AVANT DE CADRE	1	
Q-1	PL-C-R30104-1000	FRAME COVER, RIGHT	TAPA DERECHA DEL MARCO	CAPUCHON DROITE DE CADRE	1	
Q-2	PL-C-R30105-1000	FRAME COVER, LEFT	TAPA IZQUIERDA DEL MARCO	CAPUCHON GAUCHE DE CADRE	1	
Q-3	PL-C-R30112-1000	COVER STRIPE	BANDA DE LA COVERTURA	BANDE D'COUVERT	1	
Q-4	PL-C-R30113-1000	TOP RAIL COVER	CUBIERTA DEL RIEL SUPERIOR	COUVERTURE RAIL SUPÉRIEUR	1	
Q-5	PL-C-R30114-1000	BOTTOM RAILL COVER	CUBIERTA DEL RIEL INFERIOR	COUVERTURE RAIL INFÉRIEUR	1	
Q-6	PH-P-PB6038-1000	PEDAL SLEEVE (φ16.3*φ22*18.5mm)	MANGUITO DEL PEDAL (φ16.3*φ22*18.5mm)	MANCHE DE PEDAL (φ16.3*φ22*18.5mm)	4	
Q-7	PD-SBM10516-1202	SCREW (M5x16)	TORNILLO (M5x16)	VIS (M5x16)	2	
Q-8	PD-SBM40440-1002	SCREW (M4x40L)	TORNILLO (M4x40L)	VIS (M4x40L)	2	

6. EXPLODED VIEW / DIBUJO DE DESPIECE / VUE ÉCLATÉE

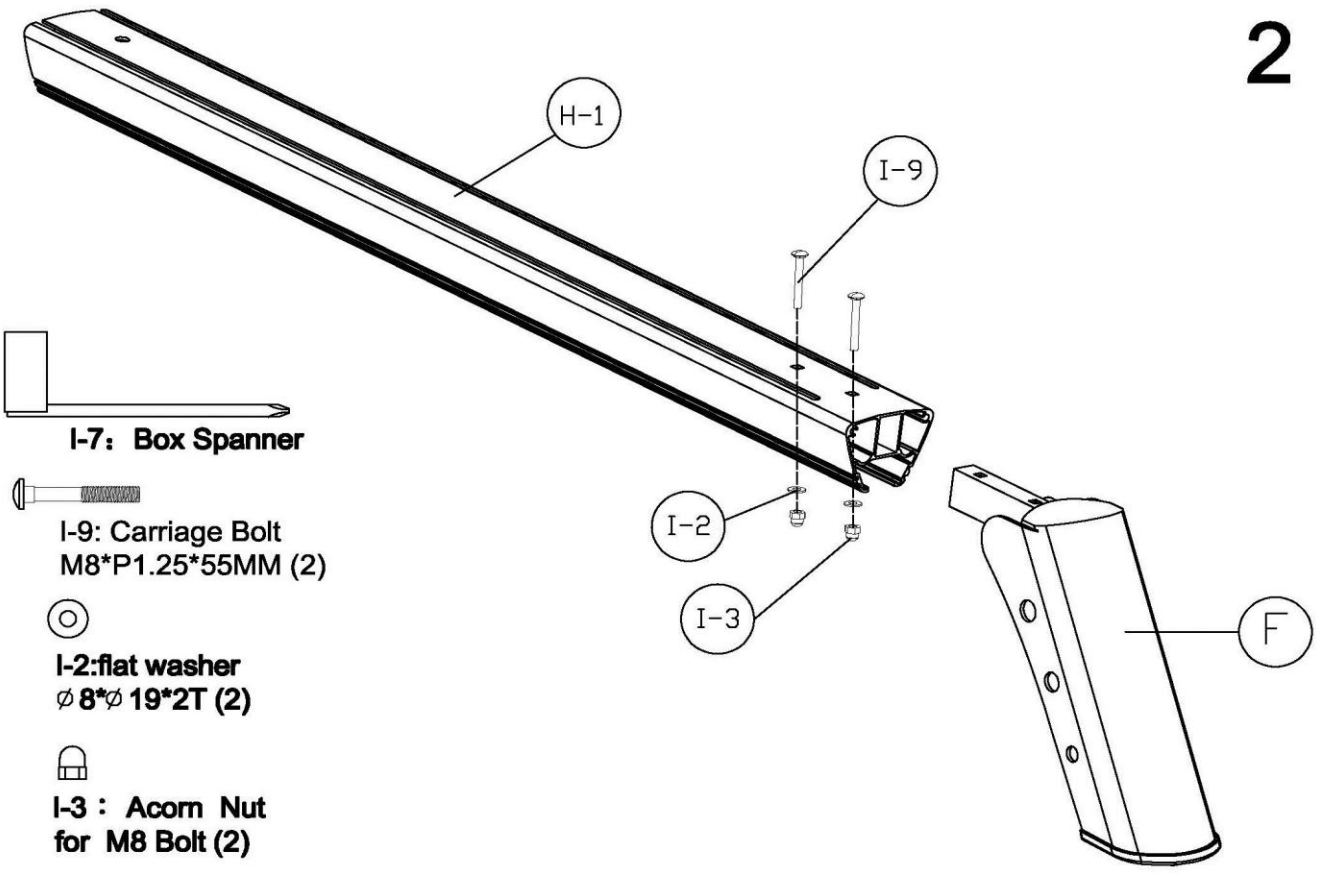



A
A-1
A
B
B-1
B-2
B-3
B-4
B-5
B-6
B-7
B-8
B-9
B-10
B-11
B-12
B-13
B-14
B-15
B-16
B-17
B-18
B-19
B
Q
Q
Q-1
Q-2
Q-3
Q-4
Q-5
Q-6
Q-7
Q-8
C
C
C-1
C-2
C-3
C-4
C-5
C-6
D
D
D-1
D-2
D-3
D-4
D-5
D
M
M
M-1
M-2
M-3
M-4
M-5
M-6
M-7
M-8
M-9
M-10
M-11
M-12
M-13
M-14
M-15
M-16
M-17
M-18
M-19
M-20
M-21
M-22
M-23
M-24
M-25
M-26
M
O
O
O-1
O-2
O-3
O-4
O
L
L
L-1
L-2
L-3
L-4
L
N
N
N-1
N-2
N-3
N-4
N-5
N-6
N-7
N-8
F
F
F-1
F-2
F-3
F-4
F-5
F
E
E
E-1
E-2
E-3
E-4
E-5
E-6
E-7
E-8
E-9
E-10
E-11
E-12
E-13
E-14
E-15
E-16
E-17
E-18
E-19
E-20
E-21
E-22
E-23
E-24
E-25
E-26
E-27
E-28
E-29
E-30
E-31
E-32
E-33
E-34
E-35
E-36
G
G
G-1
G-2
G-3
G-4
G-5
G-6
G-7
H
H
H-1
H-2
H-3
H-4
H-5
H-6
I-1
I-2
I-3
I-4
I-5
I-6
I-7
I-8
I-9
I
I
K
K
J
J
J-1
J-2
J-3
J-4
J-5
J-6
P
P
P-1
P-2
P-3
P-4
P-5
P-6

7. ASSEMBLY / ENSAMBLAJE / ASSEMBLER



2



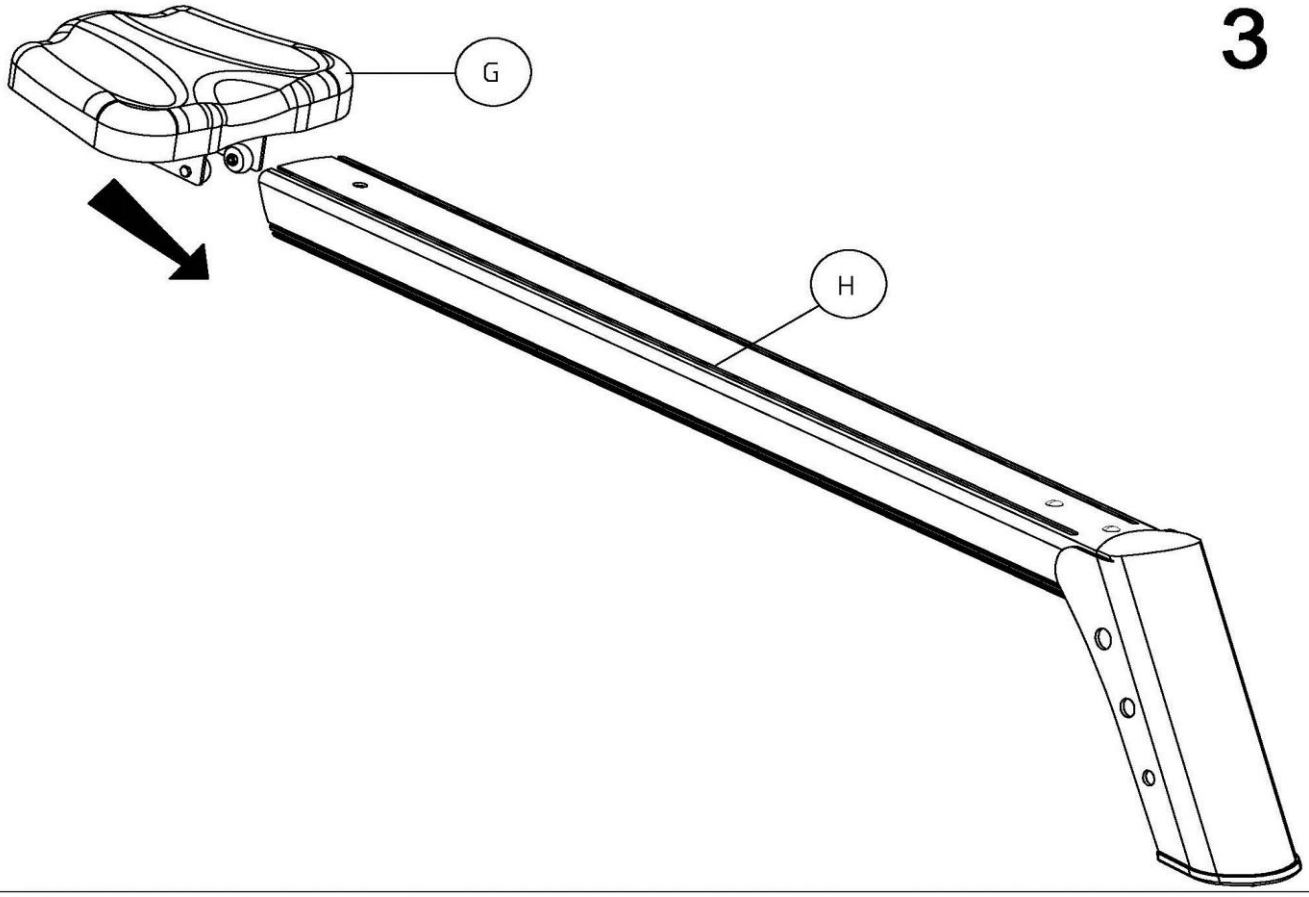
I-7：Box Spanner

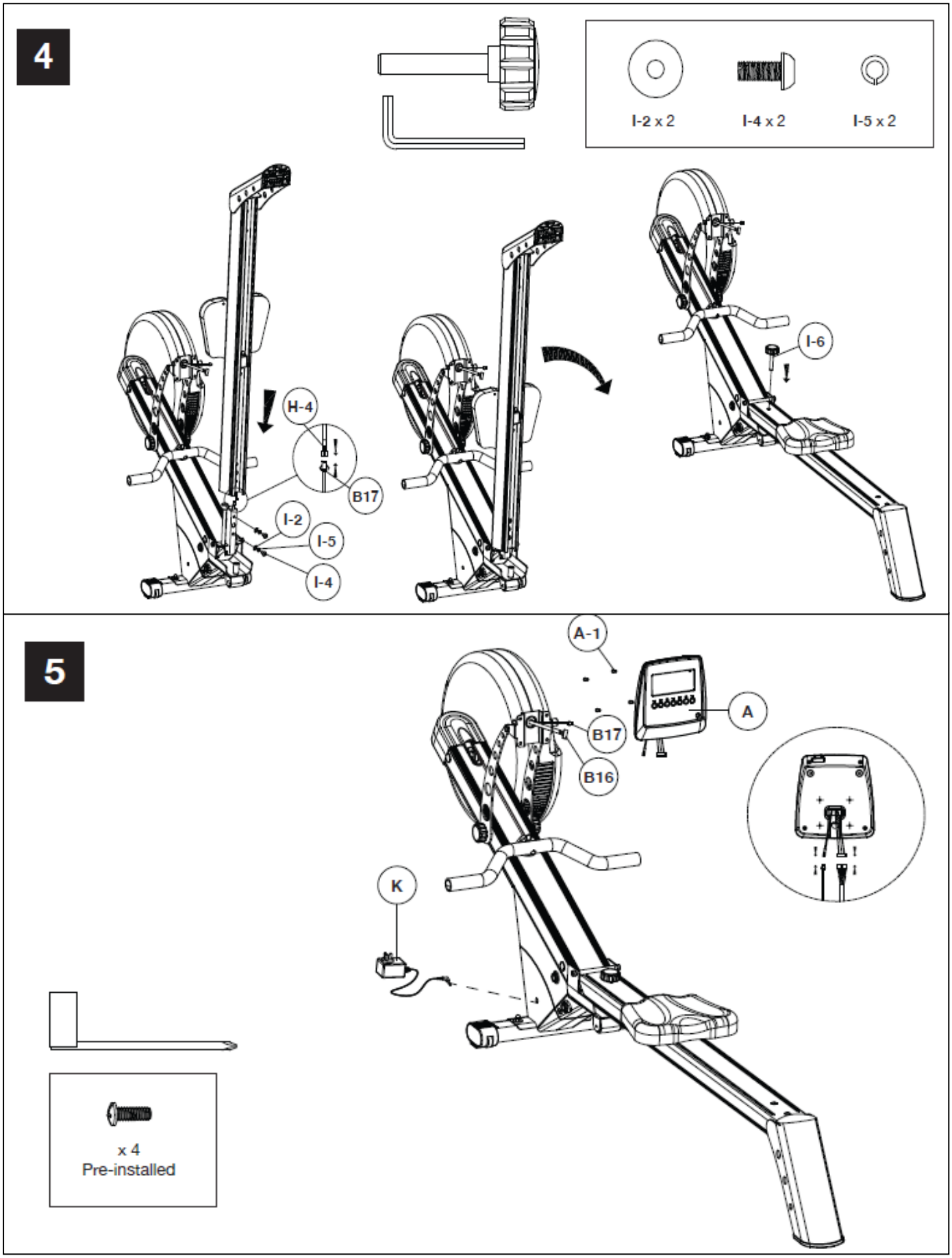
I-9: Carriage Bolt
M8*P1.25*55MM (2)

I-2:flat washer
∅8*∅19*2T (2)

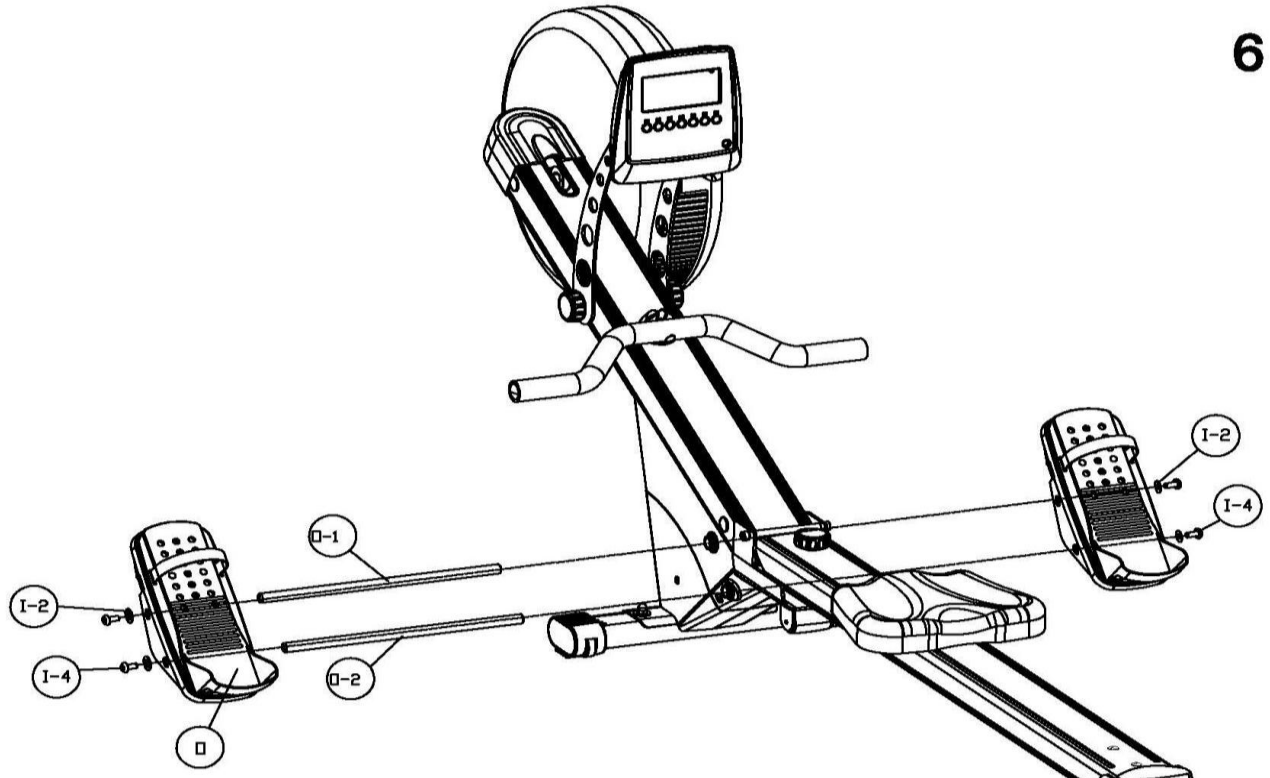
I-3： Acorn Nut
for M8 Bolt (2)

3




4
I-2 x 2
I-4 x 2
I-5 x 2
H-4
B17
I-2
I-5
I-4
I-6
5
A-1
A
B17
B16
K
x 4
Pre-installed

6

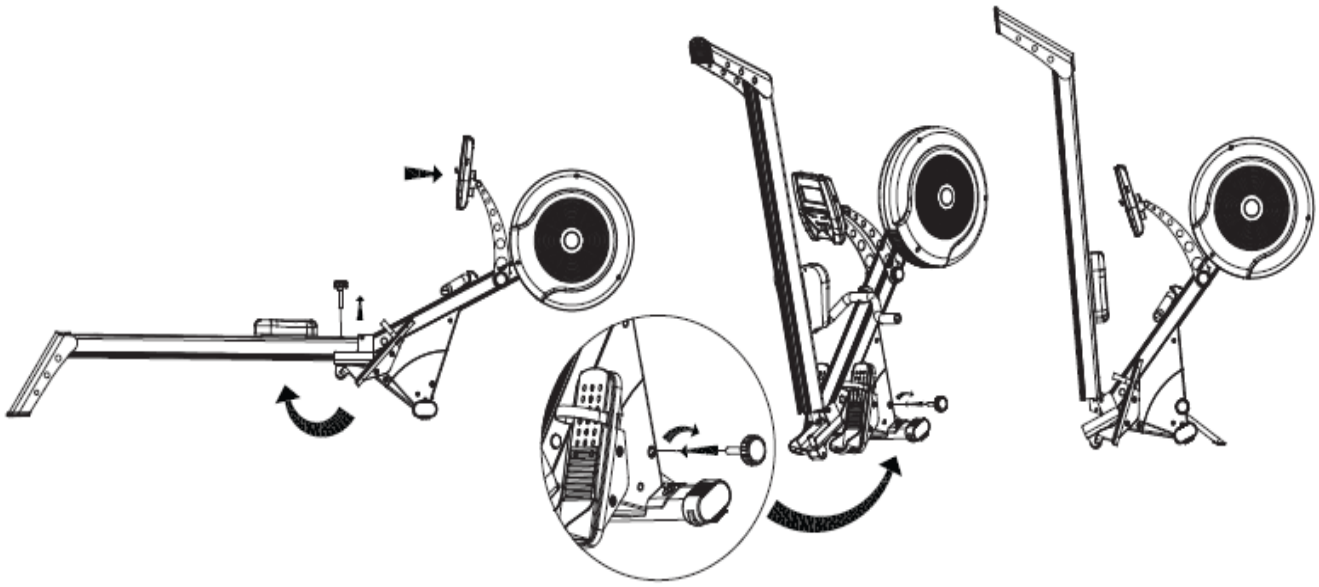


I-8: Allen Key

I-2 Flat washer for ∅8*∅25*2T (4)

I-4 Allen Bolt M8xP1.25x20mm (4)

7



8. EXERCISE GUIDELINES

Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems. For models with heart rate monitors: The pulse sensor is not a medical device. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general. These guidelines will help you to plan your exercise program. For detailed exercise information, consult your physician. Proper nutrition and adequate rest are essential for good results.

EXERCISE INTENSITY

Whether your goal is to burn fat or to strengthen your cardiovascular system, exercising at the proper intensity is the key to achieving results. You can use your heart rate as a guide to find the proper intensity level for you. Proper breathing is important. Never hold your breath and move only the appropriate parts of the body. Exercising in an uncontrolled manner will leave you feeling exhausted. Before exercising, adjust the pedal straps comfortably around your feet, and place your hands on the handle bar and sit securely on the seat and let your body relax. Try to row the machine at a smooth and steadily pace. While rowing, let your feet stretch out to a comfortable distance. As you exercise, try to keep your head facing forward without any tension especially, tension in the opposite direction. Make sure to place your feet on the pedals securely.

COOLING DOWN

End each workout with 5 to 10 minutes of stretching. Include stretches for both your arms and legs. Move slowly as you stretch and do not bounce. Ease into each stretch gradually and go only as far as you can without strain. Stretching at the end of each workout is an effective way to increase flexibility.

STAYING MOTIVATED

For motivation, keep a record of each workout. List the date, time and the resistance used, Record your weight and key body measurements at the end of every month. Remember, the key to achieving the greatest results is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

8. PAUTAS DE EJERCICIO

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años de edad o personas con problemas de salud preexistentes. Para los modelos con monitores de ritmo cardíaco: El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el movimiento del usuario, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñado sólo como una ayuda para el ejercicio en la determinación de las tendencias de la frecuencia cardíaca en general. Estas directrices le ayudarán a planificar su programa de ejercicio. Para obtener información detallada de ejercicio, consulte a su médico. La nutrición adecuada y un descanso adecuado son esenciales para obtener buenos resultados.

LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya sea que su objetivo sea quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, ejercicios con la intensidad adecuada es la clave para lograr resultados. Usted puede usar su ritmo cardíaco como guía para encontrar el nivel de intensidad adecuado para usted. La respiración adecuada es importante. Nunca deje de respirar y mueva sólo las partes apropiadas del cuerpo. Hacer ejercicio de manera descontrolada le hará sentirse agotado. Antes del ejercicio, ajuste las correas de los pedales cómodamente alrededor de sus pies, coloque las manos sobre el manillar y siéntese seguramente en el asiento y deje que su cuerpo se relaje. Trate de remar la máquina a un ritmo suave y constante. Mientras rema, deje que sus pies se extiendan hasta una distancia cómoda. Mientras hace ejercicio, tratar de mantener la cabeza mirando hacia adelante sin ninguna tensión especialmente la tensión en la dirección contraria. Asegúrese de colocar los pies en los pedales seguramente.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramientos. Incluir estiramientos de brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira y no rebote. Estire cada parte de su cuerpo en forma gradual e ir sólo en la medida que pueda, sin tensión. El estiramiento al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTENIENTO LA MOTIVACION

Para mejor motivación, mantenga un registro de cada entrenamiento. Anote la fecha, la hora y la resistencia que utilizó, registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. Recuerde, la clave para lograr los mejores resultados es hacer del ejercicio una parte regular y agradable de su vida cotidiana.

8. DIRECTIVES EXERCICE

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou des personnes ayant pré-existante de la santé. Pour les modèles avec des moniteurs de fréquence cardiaque: Le capteur de pouls n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision de la lecture du rythme cardiaque. Le capteur de pouls est uniquement conçu comme une aide exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général. Ces lignes directrices vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus d'informations détaillées exercice, consultez votre médecin. Une bonne nutrition et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, à la bonne intensité est la clé pour obtenir des résultats. Vous pouvez utiliser votre fréquence cardiaque en tant que guide pour trouver le niveau d'intensité appropriée pour vous. Une bonne respiration est importante. Ne tenez jamais votre souffle et se déplacer seules les parties appropriées du corps. L'exercice d'une manière incontrôlée, vous vous sentirez épuisé. Avant l'exercice, ajuster la pédale sangles parfaitement autour de vos pieds, placez vos mains sur le guidon et de s'asseoir en toute sécurité dans le siège et laissez votre corps se détendre. Essayez de rameur la machine à un rythme fluide et régulier. Comme vous rameur, laissez vos pieds s'étendent à une distance confortable. Alors que vous exercez, essayez de garder la tête vers l'avant sans aucune tension en particulier la tension dans la direction opposée. Assurez-vous de placer vos pieds sur les pédales en toute sécurité.

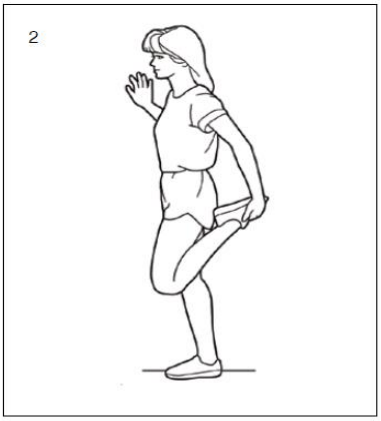
REFROIDISSEMENT

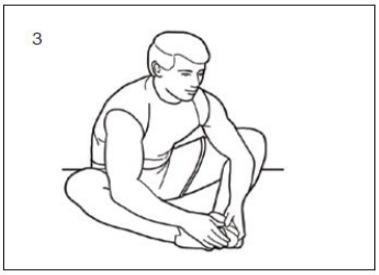
Terminer chaque séance d'entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Inclure en s'étirant les bras et les jambes. Déplacez-vous lentement comme vous étirer et rebondir. Étirez chaque partie de votre corps progressivement et aller pas plus loin que vous pouvez sans effort. S'étendant à la fin de chaque séance d'entraînement est un moyen efficace d'accroître la flexibilité.

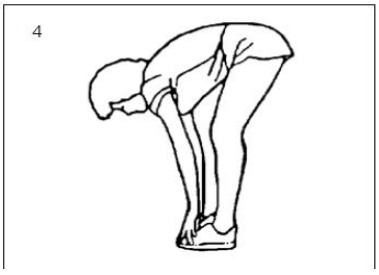
MOTIVATION

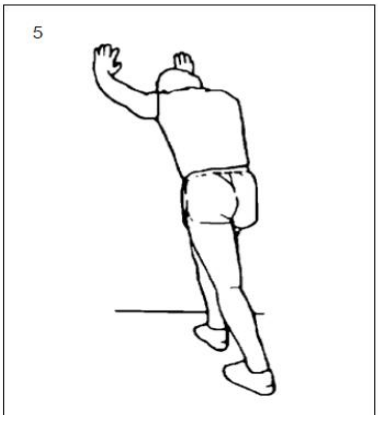
Pour une meilleure motivation, garder une trace de chaque séance d'entraînement. Noter la date, l'heure et la résistance utilisée, notez votre poids et de mesurer votre corps à la fin de chaque mois. Rappelez-vous, la clé pour atteindre les meilleurs résultats est de faire de l'exercice d'une partie régulière et agréable de leur vie quotidienne.











9. OPERATIONAL INSTRUCTIONS

STORAGE
Keep the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible. Try to protect from dust and always unplug when not in use (if applicable).

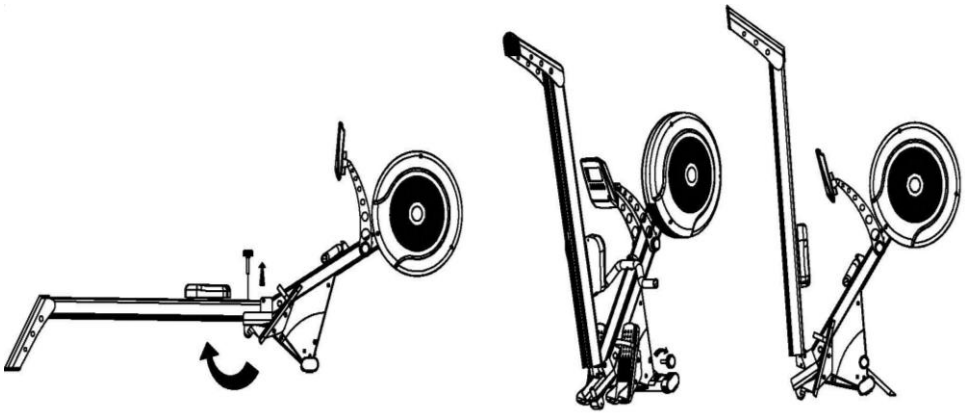
CLEANING
Use a warm, damp cloth to wipe the surfaces. NEVER REMOVE THE PROTECTIVE CASING.

MAINTENANCE
Ensure you regularly check components for wear and tear and make sure all the nuts and bolts are tightened before each exercise session.

TROUBLESHOOTING
If you have a problem with your equipment, before you do anything else please check that all the cables have been connected correctly. Loose cables are very common and many problems can be solved by making sure the cables are properly connected. If you are still having problems with your equipment, please contact our customer service department.

ADJUSTING THE RESISTANCE
This rower features a speed independent braking (resistance) system. The resistance is controlled by a magnet, which is moved closer or further away from the fan wheel - the closer the magnet is to the fan wheel the higher the resistance. The magnet is computer controlled, to adjust simply press "+ / -" buttons on the console. The resistance levels go from 1 = easy to 16 = hard.

FOLD FOR STORAGE
1. Push computer fully back.
2. Remove hand wheel.
3. Push middle down to floor.
4. Support front by holding knob.
5. Lift up track.
6. Re-fit hand wheel fully.



UNFOLD FOR USE
1. Remove hand wheel.
2. Support front by holding knob.
3. Carefully lower track.
4. Lower front.
5. Re-fit hand wheel fully.

EXERCISING WITH YOUR ROWER
Rowing is an extremely effective form of exercise. It strengthens the heart, improves circulation, as well as exercising all the major muscle groups - back, waist, arms, shoulders, hips & legs. Always consult your doctor before undertaking a new exercise regime. If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms during exercise, stop at once and consult your doctor.

HOW TO ROW
1. Take up the initial position leaning forward, knees bent and arms straight.
2. Push yourself backwards, straightening your back and legs at the same time.
3. Continue movements until you are leaning slightly backwards, bending return to Step 1 and repeat.

*****THE USER MUST REMAIN AWARE THAT IF THIS PRODUCT IS NOT USED CORRECTLY, THE POTENTIAL FOR INJURY REMAINS. THERE ARE MANY MOVING PARTS ON THIS PRODUCT, WHICH THE USER MUST BE AWARE OF. WHEN MOVING THE ROWER OR ADJUSTING POSITION, THE USER SHOULD PAY PARTICULAR ATTENTION TO THE SEAT & RUNNER ASSEMBLY****

1. Please ensure that fingers are not placed inside of the runner assembly when moving the product.
2. When adjusting your exercise position and you need to steady yourself, by holding onto the rower, ensure that it is the underside of the seat upholstery that you are grasping.

ALTERNATIVE EXERCISE – LEG ONLY ROWING
This exercise will help tone and strengthen the muscles in your legs and back. With your back straight and arms outstretched, bend your legs until the row arms are in the starting position. Use your legs to push your body back whilst keeping your arms and back straight, slowly return to start position and repeat.

9. INSTRUCCIONES DE USO

ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN

Mantenga el equipo en un lugar seco con la menor variación de temperatura posible. Trate de proteger el equipo del polvo y desenchufe siempre cuando no esté en uso (si aplica).

LIMPIEZA

Utilice un paño caliente, húmedo para limpiar las superficies. Un detergente suave se puede utilizar si es necesario. NUNCA QUITE LA CARCASA PROTECTORA.

MANTENIMIENTO

Asegúrese de revisar regularmente los componentes por posible desgaste y asegúrese de que todas las tuercas y tornillos estén apretados antes de cada sesión de ejercicio.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si usted tiene un problema con el equipo, antes de cualquier acción por favor, compruebe que todos los cables se han conectado correctamente. Los cables sueltos son un problema común y muchos problemas se pueden resolver al hacer que los cables están conectados correctamente. Si aún está teniendo problemas con su equipo, póngase en contacto con nuestro servicio al cliente.

AJUSTE DE LA RESISTENCIA

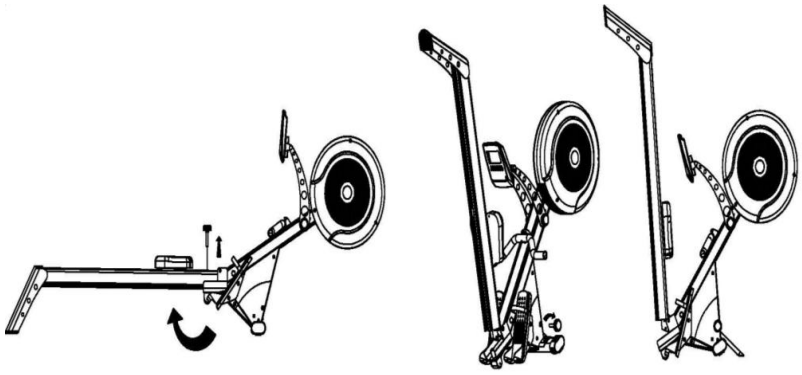
Este remero cuenta con un sistema de frenado de velocidad independiente (resistencia). La resistencia está controlada por un imán que se acerca o aleja de la rueda del ventilador - cuanto más cerca del imán esté la rueda del ventilador mayor es la resistencia. El imán es controlado por PC, para ajustar simplemente presione los botones "+/-" en la consola. Los niveles de resistencia van desde 1 = fácil a 16 = duro.

PLEGAR PARA ALMACENAR

1. Empuje el PC completamente hacia atrás.
2. Retire el volante.
3. Presione la parte media hasta el piso.
4. Apoye la parte frontal sosteniendo la perilla.
5. Levante el riel.
6. Vuelva a ajustar el volante completamente.

DESPLEGAR PARA USO

1. Retire el volante.
2. Apoye la parte frontal sosteniendo la perilla.
5. Cuidadosamente baje el riel.
4. Baje la parte frontal.
5. Vuelva a ajustar el volante completamente.



EJERCITARSE CON SU REMERO

El remo es una forma muy eficaz de ejercitarse. Fortalece el corazón, mejora la circulación y ejercita todos los grandes grupos musculares - espalda, cintura, brazos, hombros, caderas y piernas. Consulte siempre con su médico antes de ejecutar un nuevo régimen de ejercicios. Si experimenta nauseas, mareos u otros síntomas anormales durante el ejercicio, interrumpa de inmediato y consulte a su médico.

CÓMO REMAR

1. Tome la posición inicial inclinado hacia adelante, con las rodillas dobladas y los brazos rectos.
2. Inclínese hacia atrás, enderezando la espalda y las piernas al mismo tiempo.
3. Continuar el movimiento hasta que inclinarse ligeramente hacia atrás, doblando y vuelva al paso 1 y repita.

****EL USUARIO DEBE TENER EN CUENTA QUE SI ESTE PRODUCTO NO SE UTILIZA CORRECTAMENTE PUEDE SUFRIR LESIONES FÍSICAS. ESTE PRODUCTO TIENE MUCHAS PIEZAS MÓVILES QUE EL USUARIO DEBE CONOCER. AL MOVER EL REMERO O AJUSTAR LA POSICIÓN, EL USUARIO DEBE PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN EN EL MONTAJE DEL ASIENTO Y EL RODETE****

1. Asegúrese de que los dedos no estén colocados en el interior del montaje del rodete al mover el producto.
2. Al ajustar la posición de ejercicio y al tratar de estabilizar su cuerpo sosteniendo el remero, asegúrese de estar agarrando la parte inferior del tapizado del asiento.

EJERCICIO ALTERNATIVO - REMAR SOLO CON LAS PIERNAS

Este ejercicio le ayudará a tonificar y fortalecer los músculos de las piernas y la espalda. Con la espalda recta y los brazos extendidos, doble las piernas hasta que los brazos de remado queden en la posición de partida. Use las piernas para empujar el cuerpo hacia atrás mientras mantiene los brazos y la espalda rectos, volver lentamente a la posición inicial y repetir.

9. INSTRUCTIONS D'UTILISATION

STOCKAGE

Maintenez l'équipement dans un endroit sec avec en tant que peu de variation de la température comme possible. Essayez de protéger contre la poussière et de débrancher toujours si pas utilisé (si c'est approprié).

NETTOYAGE

Utilisez un tissu chaud et humide pour essuyer les surfaces. Détergent doux peut être utilisé au besoin. N'ENLEVEZ JAMAIS L'ENVELOPPE PROTECTRICE.

ENTRETIEN

Assurez-vous que vous examinez régulièrement des composants pour déceler l'usage et la larme et assurez-vous que tous les écrous et boulons sont serrés avant chaque session d'exercice.

DÉPANNAGE

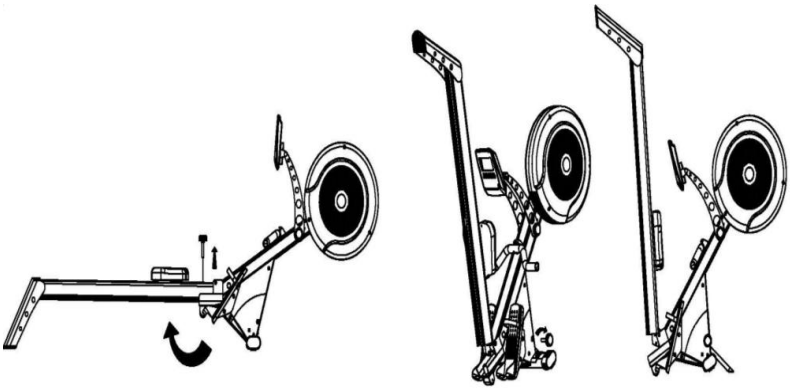
Si vous avez un problème avec votre équipement, avant que vous fassiez toute autre chose veuillez de vérifier que tous les câbles ont été reliés correctement. Les câbles lâches sont très fréquentes et beaucoup de problèmes peuvent être résolus en veillant que les câbles sont correctement reliés. Si vous avez toujours des problèmes avec votre équipement, s'il vous plaît contacter notre service à la clientèle.

AJUSTEMENT DE LA RÉSISTANCE

Ce rameur comporte un système de freinage de vitesse indépendant (résistance). La résistance est contrôlée par un aimant, qui est déplacé plus près ou plus loin de la roue de ventilateur - plus près est l'aimant à la roue de ventilateur plus haute est la résistance. L'aimant est contrôlé par ordinateur, pour ajuster appuyez simplement sur le bouton « +/- » sur la console. Les niveaux de résistance vont de 1 = facile à 16 =difficile.

PLIER POUR LE STOCKAGE

1. Repoussez l'ordinateur entièrement.
2. Enlevez la roue de main.
3. Abaissez le milieu au plancher.
4. Soutenez l'avant en tenant le bouton.
5. Soulevez vers le haut la voie.
6. Remettez la roue de main en état entièrement.



DÉVOILER POUR L'USAGE

1. Enlevez la roue de main.
2. Soutenez l'avant en tenant le bouton.
3. Abaissez soigneusement la voie.
4. Abaissez l'avant.
5. Remettez la roue de main en état entièrement.

EXERCICE AVEC VOTRE RAMEUR

L'aviron est une forme extrêmement efficace d'exercice. Il renforce le cœur, améliore la circulation, aussi bien qu'il exerce tous les groupes principaux de muscle - arrière, la taille, les bras, les épaules, les hanches et les jambes. CONSULTEZ TOUJOURS VOTRE DOCTEUR AVANT D'ENTREPRENDRE UN NOUVEAU RÉGIME D'EXERCICE. SI VOUS ÉPROUVEZ LA NAUSÉE, LE VERTIGE OU D'AUTRES SYMPTÔMES ANORMAUX PENDANT L'EXERCICE, ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT ET CONSULTEZ VOTRE DOCTEUR.

COMMENT RAMER

1. Prenez la position initiale se penchant en avant, le genou plié et les bras tendus.
2. Poussez-vous vers l'arrière, en redressant votre dos et jambes en même temps.
3. Continuez le mouvement jusqu'à ce que vous vous penchiez légèrement vers l'arrière, en pliant, retournez à l'étape 1 et répétez.

****L'UTILISATEUR DOIT RESTER CONSCIENT DU FAIT QUE SI CE PRODUIT N'EST PAS UTILISÉ CORRECTEMENT, LE POTENTIEL POUR DES DOMMAGES DEMEURE. IL Y A BEAUCOUP DE PIÈCES MOBILES SUR CE PRODUIT, DONT L'UTILISATEUR DOIT SE RENDRE COMPTE. EN DÉPLAÇANT LE RAMEUR OU EN AJUSTANT LA POSITION, L'UTILISATEUR DOIT PRÊTER UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À L'ENSEMBLE DE SIÈGE ET DE COUREUR****

1. Veuillez s'assurer que les doigts ne sont pas placés à l'intérieur du coureur en déplaçant le produit.
2. En ajustant votre position d'exercice vous devez s'affermir, en se tenant sur le rameur, s'assurant que c'est le dessous de la tapisserie d'ameublement de siège que vous saisissez.

EXERCICE ALTERNATIF -JAMBE SEULEMENT RAMANT

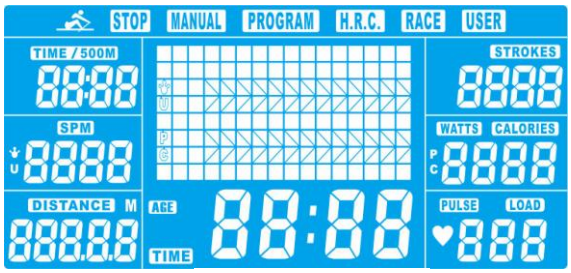
Cet exercice aidera à modifier la tonalité et renforcer les muscles dans vos jambes et dos. Avec votre dos droit et les bras tendus, pliez vos jambes jusqu'à ce que les bras de ramer soient en position de départ. Utilisez vos jambes pour repousser votre corps tout en maintenant vos bras et dos droits, revenez lentement à la position de début et répétez.

10. CONSOLE OPERATIONAL INSTRUCTIONS
SM5806-64 INSTRUCTIONAL MANUAL

For simple exercise, it is not always necessary to select a training program or manually set the TIME, DISTANCE or any other values. You can simply start rowing.



As soon as the computer is connected to power supply, an acoustic signal sounds and all of the displays are shown on LCD for 2 seconds **(Drawing 1).**



Drawing 1

If no button is pressed and the pedals have not been moved for approximately 4 minutes, the computer LCD will switch OFF. The System stops and all exercise settings and data will be saved. When the rower is powered on next time, it will continue with the last calculation.

DISPLAY & BUTTON FUNCTIONS

Training Values	**Display Range**	**Description/ Setting Range**
SPM	0~999	-Strokes per minute.
TIME/500m	0.0 ~ 99:00min.	-User exercising time displayed. -It will scan every 6 seconds and display the remaining time to finish 500 meters rowing according to current speed.
DISTANCE	0~99999m	-Setting range 0-100~99900. (Each increment or decrement is 100)
CALORIES	0 ~ 9999 Cal.	-Burned calories during rowing. -Setting range 0~9990
STROKES	0~9999	-The movements when rowing has been completed. -Scan and calculate Total strokes every 6 seconds.
PULSE	30-230 BPM	-User heart rate displayed during rowing. -Setting range 0-30~230Bpm

Acoustic Signals

BUTTON	**FUNCTION**
UP	- Increase resistance level - Function selection
DOWN	- Decrease resistance level - Function selection
ENTER	- Confirm setting or selection.
Reset	- Hold on pressing for 2 seconds, computer will reboot. - Reset all values to zero. - Reverse to main menu after finishing a workout.
Start/ Stop	- Start or Stop rowing training.
Recovery	- Track user Heart rate in recovery phase.

All settings made with the computer are confirmed with an acoustic signal:

1 short beep = Valid setting confirmed
2 short beeps = Invalid settings reminder
2 short beeps per minute= PULSE exceed setting value
3 short beeps per minute= WATT limit is over spec
4 short beeps per minute= Function count down to 0 or system alarm
6 short beeps= System forced to stop

Training Data

The computer calculates and displays all values automatically according to user rowing status.

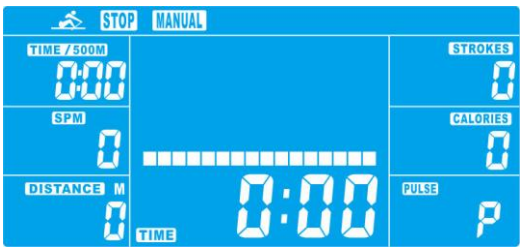
- If only a “P” is shown instead of pulse value in PULSE window, it is impossible to measure the heart rate. Wear the chest belt properly so that computer can detect your heart rate.
- The profile displayed in the center field depends on the type of exercise that has been set.
- The computer provides a number of ways to vary the exercise session and make it more motivating.

The following exercises are available:

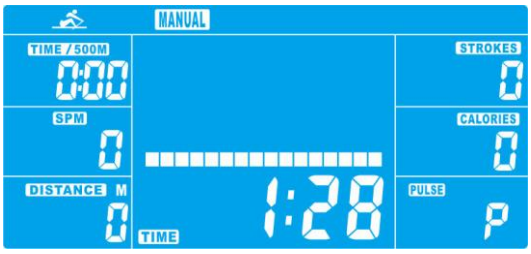
- Manual Training (training without programs)
- Training with Programs (there are 12 programs preset, P01~P12)
- Training with the Heart Rate program (H.R.C)
- Training with competition program (RACE)
- Training with your own program (User program)

Starting exercise immediately (MANUAL)

When power is on, then MANUAL-->PROGRAM-->H.R.C. -->RACE-->USER is flashing with 1Hz. Press UP or DOWN to choose MANUAL **(Drawing 2)** and confirm by pressing ENTER. If you have previously selected a program or started your workout, press RESET to return to the starting display.



Drawing 2



Drawing 3

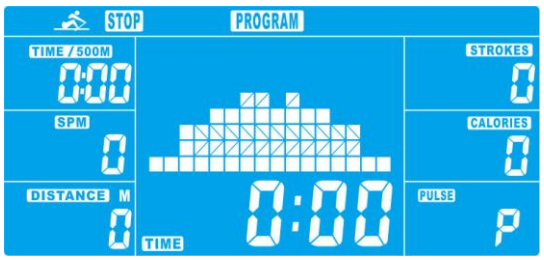
-Press the START/STOP button to start working out immediately without entering further settings. -Press UP and DOWN keys to input your personal settings and press ENTER to confirm. The following fields will flash in turn:

- TIME (or DISTANCE) (Time and Distance can't be preset at the same time.)
- CALORIES
- PULSE

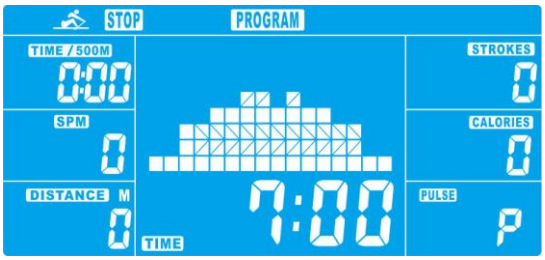
Use UP & DOWN to set values and confirm your selection by ENTER button.
Press START/STOP to start workout **(Drawing 3).**
As soon as one of the set values counts down to 0, the computer will stop along with alarm Beep sound for 8 seconds. Press any button to stop alarm.
You can adjust the level of resistance from 1~16 on the paddles while rowing by pressing UP/DOWN keys. The newly set level value will be shown in the profile (default value is L1).
-Press START/STOP to end exercising. All exercising values will remain.
-Press RESET to reverse to workout selection menu.

Selecting a Program to do training (PROGRAM)

-Press UP/DOWN keys to scan function of MANUAL→PROGRAM→H.R.C.→RACE→USER.
-Choose PROGRAM and press ENTER to confirm. The programs are preset with 12 profiles.
-Press UP and DOWN to select one of the 12 preset profiles **(Drawing 4)**. Set the desired session value and confirm by ENTER: TIME **(Drawing 5)**
-Press STATR/STOP to start workout.

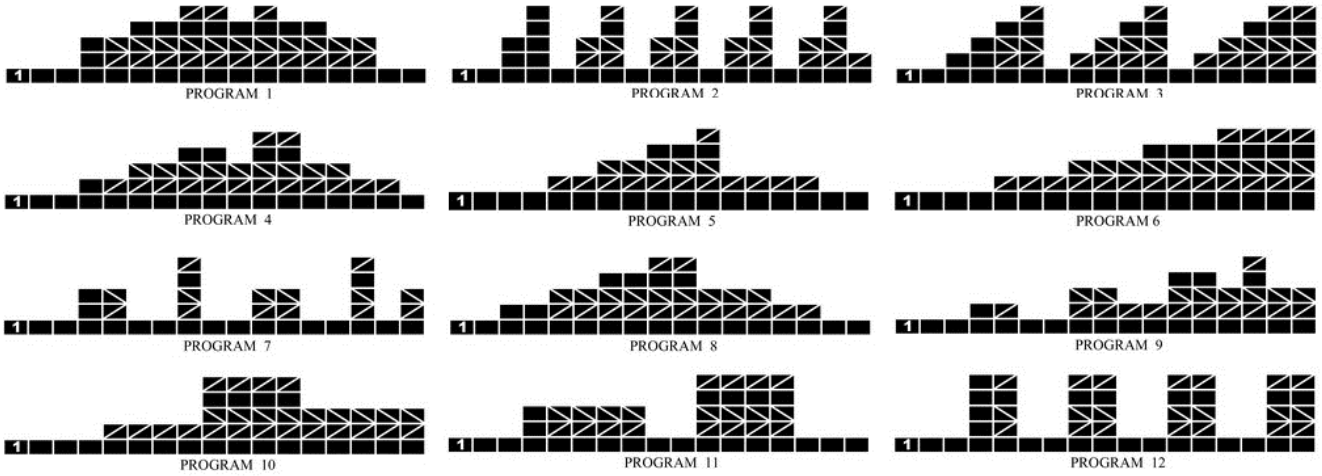


Drawing 4



Drawing 5

As soon as TIME value counts down to 0:00, the computer will stop along with alarm Beep sound for 8 seconds. Press any button to stop alarm.
-You can adjust the level of resistance from 1~16 on the paddles while rowing by pressing UP/DOWN key. The newly set level value will be shown in the profile (default value is L1).
-Program profiles:



Interval programs P2- P3- P7- P12
Increasing resistance level programs P6- P9- P11
Increasing and decreasing resistance level programs P1- P4- P5- P8 -P10

The stored training programs are designed especially to enhance aerobic base fitness.

- As a beginner you should start with those programs slowly and set a low paddle resistance.
- You should only graduate to Interval programs once you have been rowing for several times.

-Press START/STOP to end exercising. All exercising value will remain.
-Press RESET to reverse to workout selection menu.

Set program according to heart rate (H.R.C.)
In this program, the rower reacts to your pulse as measured by the chest belt.
This program allows you to rowing efficiently and safely within your required heart rate zone.
In addition, simple graphics also show you whether you need to increase or decrease your stress Level. You can choose between:

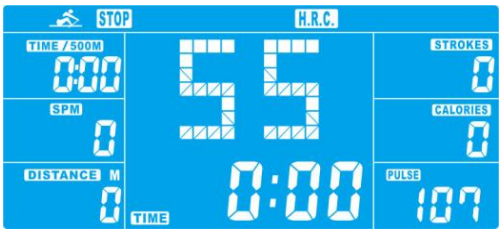
HRC55: Here you are rowing in the very efficient range of 55%, ideal for beginners and for general fat Burning.
HRC75: This range of 75% of the maximum pulse rate is suitable for experienced users and athletes.
HRC90: The anaerobic range of 90% of the maximum pulse rate is only suitable for competitive athletes and short sprint exercises.
TAG: The computer uses your Age to calculate a target pulse rate, which you can change at your will. Never select a target pulse higher than your age-determined maximum pulse rate.

-Press UP & DOWN to select H.R.C. and enter by pressing MODE. Press UP & DOWN to set your AGE (preset value=25, **Drawing 6)**. Choose HRC55 **(Drawing 7)** -->HRC75--> HRC90-> TARGET. With HRC55, HRC75, HRC90, the max. Heart rate will be calculated by the computer automatically.
-With the TARGET program, the preset value 100 will be shown **(Drawing 8)**. Press UP & DOWN buttons to set a value between 30~230 and confirm by ENTER. The program has been saved.

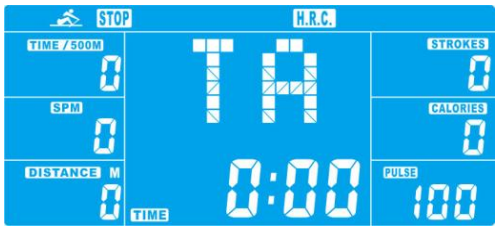
-Set the desired session TIME with UP & DOWN buttons **(Drawing 9)** and press ENTER button to confirm.
-Press START/STOP to start workout.
For this program, it is necessary to wear the chest belt so that computer can detect and display your heart rate value. When there is no pulse detected, the LCD will display for reminder. With pulse input, TIME counts down from preset value. While TIME is counting down to 0:00, the computer will stop along with alarm Beep sound for 8 seconds. Press any button to stop alarm.



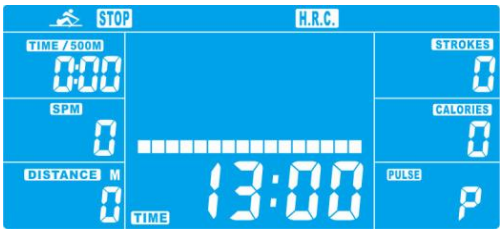
Drawing 6



Drawing 7



Drawing 8



Drawing 9

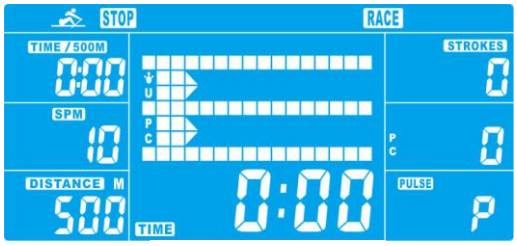
Program sequence:
The computer sets a paddle resistance that keeps you exercising constantly within your target pulse rate.

- If you are rowing and go below your preset pulse rate, the paddle resistance will automatically rise by one stress level in every 30 seconds until reaching max.
- If you are rowing and go above your preset pulse rate, the paddle resistance will automatically decrease by one stress level every 15 seconds until reaching L1. (At the same time, system will alarm with 2 short beeps).
- If you have already reached the lowest Level1 and your pulse rate is still higher than your preset value, then after about 30 seconds an acoustic signal will beep and the computer program will end automatically.
- If there is no pulse signal while rowing, the paddle resistance will decrease 1 level immediately. And system will decrease by one stress level every 15 seconds until reaching Level=1. If there is no pulse signal for 30 seconds, system will stop program automatically.

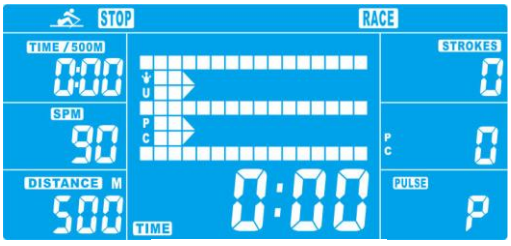
Training with competition mode (RACE)
In this program, you can enjoy rowing just like in a competition, while your rival is the computer.
-Press UP & DOWN to select RACE and press ENTER to confirm **(Drawing 10).**
-Press UP & DOWN to set SPM confirm by pressing ENTER (default=10±5).
-Press UP and DOWN to select desired rowing DISTANCE and confirm by ENTER (default=500 ±100) **(Drawing 11).**

-Press START/STOP to start workout. Computer will display USER & PC workout status. PC column shows PC rowing distance USER column shows USER rowing distance **(Drawing 12).** -Press UP

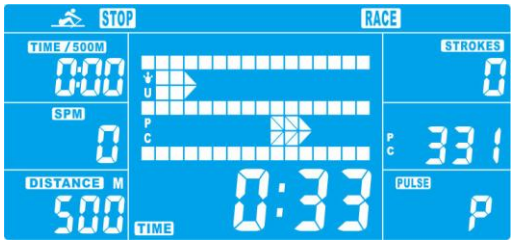
and DOWN to adjust paddle resistance level.
Either PC or User Finish the set rowing distance first, computer will stop and show PC or USER finishing distance **(Drawing 13)**. System will alarm 4 beeps. Press any button to stop it.
-Press START/STOP to end exercising. All exercising values will remain.
-Press RESET to reverse to workout selection menu.



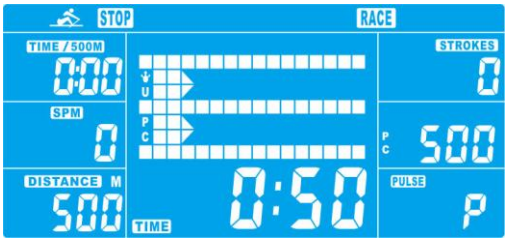
Drawing 10



Drawing 11

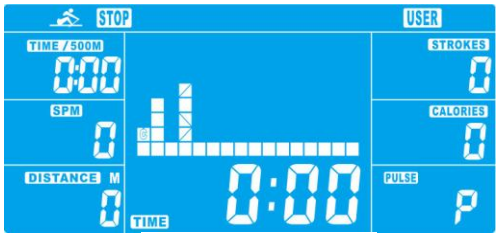


Drawing 12

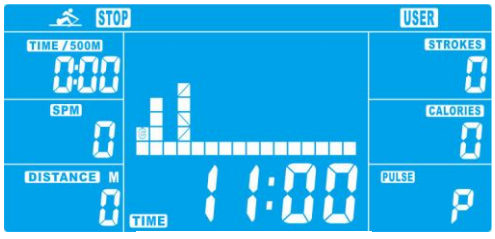


Drawing 13

User-defined profile (USER PROGRAM)
Here you can design your own profile with bars just like the preset program profiles.
-Press UP/DOWN to select USER PROGRAM and press ENTER to confirm. The first bar will be displayed **(Drawing 14).**
-Press UP & DOWN to set resistance level for each bar and confirm by MODE button. Then next bar will be displayed.
-Continue this process until set up 16 bars. The maximum resistance level is 16. To finish your setting or quit setting, press and hold ENTER button for 2 seconds.
-Set the desired TIME with UP/DOWN buttons and press ENTER to confirm **(Drawing 15).**
- Press START/STOP to start workout.



Drawing 14



Drawing 15

As soon as TIME value counts down to 0:00, the computer will stop along with a beeping sound for 8 seconds. Press any button to stop alarm.
-You can adjust the level of resistance on the paddles while rowing by pressing UP/DOWN keys. The newly set level value will be shown in the profile (default value is Level 1).
-Press START/STOP to end exercising. All exercising values will remain.
-Press RESET to reverse to workout selection menu.

Recovery phase
It is recommended to end an intensive rowing session with a recovery phase. During this phase you should be able to relax and paddle without strong resistance until your pulse slows close to its usual rate.

-Press RECOVERY button and wear chest belt again. Then only TIME showing with counting down from 00:60 to 0:00 **(Drawing 16)**, all other functions are not available. Once the 60 seconds recovery phase is over, an evaluation of the achieved heart rate will be shown with FX (X=1~6, **Drawing 17).**
-If your heart rate is still very high after 60s (F is between 4 and 6), you could restart the recovery program to gradually slow your heart rate further.
-Press RECOVERY again to reverse to main menu.



Drawing 16



Drawing 17

1.0	OUTSTANDING
1.0 < F < 2.0	EXCELLENT
2.0 < F < 2.9	GOOD
3.0 < F < 3.9	FAIR
4.0 < F < 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

Trouble shooting：
E-2: Motor stroke over the normal range. Plug the adaptor again. Re-power on the console and the motor will back to the normal range.

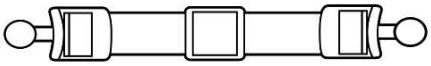
E-7: Check if cables are well connected or damaged.

Attention! All preset data will be lost when machine is unplugged from power (adaptor).

HEART RATE TRANSMITTER

ACCESSORIES & ATTACHMENT


Heart Rate Transmitter


Elastic strap

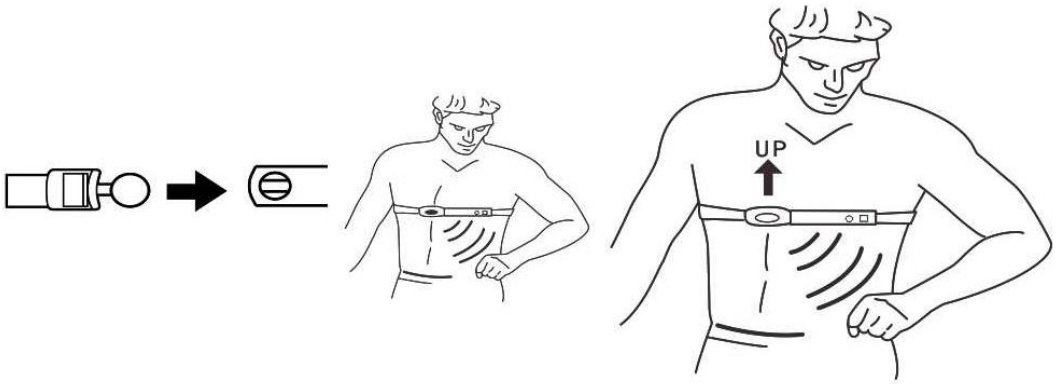

CR2032 3V Lithium Battery


Battery Rubber Pad


Battery Cover

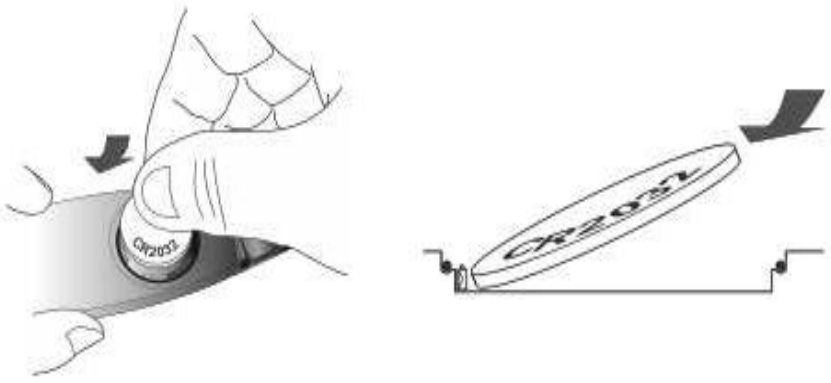
PUT ON HEART RATE TRANSMITTER

Install a CR2032 battery on back side illustrated, position the heart rate transmitter and adjust the elastic strap to fit your chest snugly as shown.

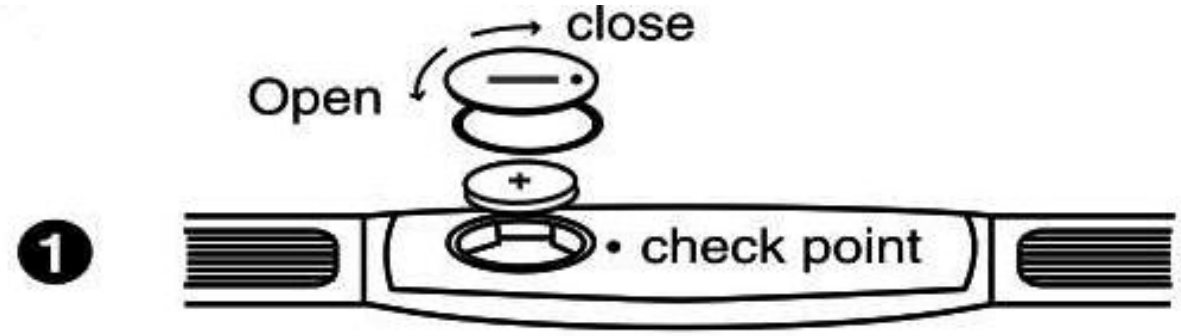


TRANSMITTER BATTERY

Slide the CR2032 battery at an angle and make sure during battery installation that the battery is first, pressed against the side contact (positive electrode) and then, pressed into the battery compartment. Place the battery rubber pad (O-ring) and the battery cover properly into the case then close the cover, tightening it with a coin or similar object.

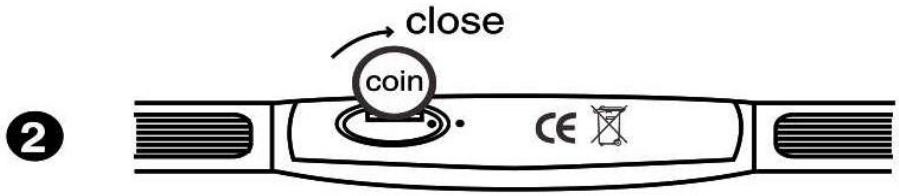


The rubber pad (O-ring) ensures water proof protection of the battery compartment.

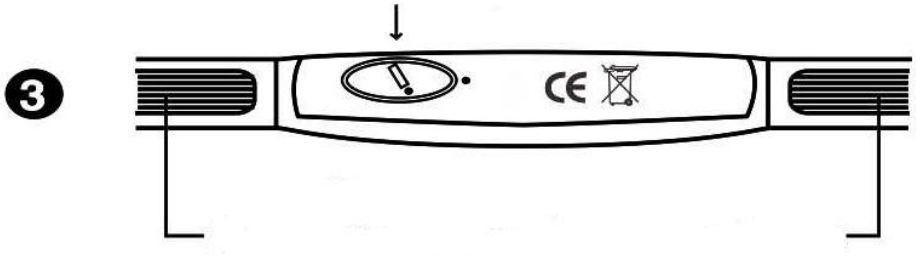


IMPORTANT

Make sure to close the battery cover very tightly as shown below to prevent sweat and moisture from spoiling the battery composition.



Correct position of battery cover



Conductive rubber
Apply water/conductive gel here

NOTICE

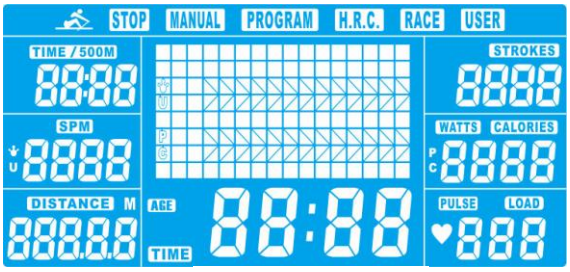
Use water, saliva ECG gel or other conductive liquids to moisten the conductive rubber skin contact, but do not use Vaseline or oils which may insulate the Transmitter making it unable to detect the heart rate signals.

10. INSTRUCCIONES DE USO DEL MONITOR SM5806-64 MANUAL DE INSTRUCCIONES

Para un ejercicio simple, no siempre es necesario seleccionar un programa de entrenamiento ni ajustar la hora, la distancia o cualquier otro valor. Usted puede simplemente comenzar a remar.



Tan pronto como el monitor esté conectado a la fuente de alimentación, una señal acústica suena y todas las pantallas se iluminan con LCD durante 2 segundos **(Dibujo 1).**



Dibujo 1

Si no se pulsa ningún botón y los pedales no se mueven por unos 4 minutos, la pantalla LCD de monitor se apagará. El sistema se detiene y se guardará todos los ajustes del ejercicio y datos. Cuando el remero está encendido la próxima vez, se continuará con el último cálculo.

PANTALLA Y FUNCIONES DE LOS BOTONES

ARTICULO	VISUALIZACION	DESCRIPCION
SPM	0~999	-Movimientos por minuto.
TIME/500m (TIEMPO/500m)	0.0 ~ 99:00min.	-Muestra el tiempo del usuario haciendo ejercicio. -Escanea cada 6 segundos y muestra el tiempo restante para terminar 500 metros de remo de acuerdo a la velocidad actual.
DISTANCE (DISTANCIA)	0~99999m	-Configuración de rango de 0-100 ~ 99900. (Cada incremento o decremento es 100)
CALORIES (CALORIAS)	0 ~ 9999 Cal.	-Calorías quemadas durante el remo. -Configuración Rango 0 ~ 9990
STROKES (MOVIMIENTOS)	0~9999	-El numero de movimientos cuando se ha completado. -Escanea y calcula los movimientos totales cada 6 seg.
PULSE (PULSO)	30-230 BPM	-Muestra la frecuencia cardíaca del usuario al remar. -Rango de configuración 0-30 ~ 230 Ppm

SEÑALES ACÚSTICAS

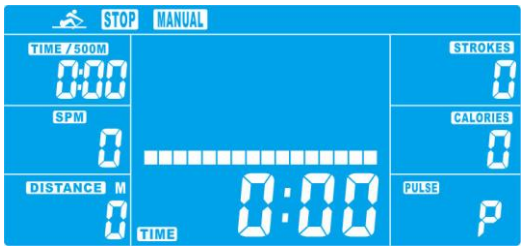
ARTICULO	DESCRIPCION
UP (ARRIBA)	- Aumentar el nivel de resistencia - Selección de funciones
DOWN (ABAJO)	- Reducir el nivel de resistencia - Selección de funciones
ENTER	- Confirmar el ajuste o la selección.
RESET (REINICIAR)	- Espera presionando durante 2 segundos, la computadora se reiniciará. - Restablecer todos los valores a cero. - Invertir al menú principal después de terminar un entrenamiento.
START/STOP	- Iniciar o detener el entrenamiento con remo.
RECOVERY RECUPERACION	- La frecuencia cardíaca del usuario durante la fase de recuperación.

Todos los ajustes realizados con la computadora se confirman con una señal acústica:
1 pitido corto = Confirmación de ajuste Válido.
2 pitidos cortos = Recordatorio de ajustes No válidos.
2 pitidos cortos por minuto = PULSO excede el valor de ajuste.
3 pitidos cortos por minuto = límite de WATT es mayor que las especificaciones.
4 pitidos cortos por minuto = Función cuenta regresiva a 0 o alarma del sistema
6 pitidos cortos = Sistema obligado a detenerse

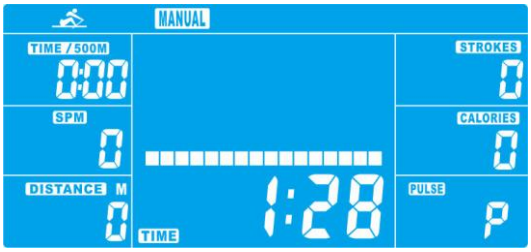
Datos de Entrenamiento
El monitor calcula y muestra todos los valores automáticamente de acuerdo con el usuario.
- Si una "P" se muestra en lugar del valor del pulso en PULSE, es imposible medir el ritmo cardíaco. Use el cinturón de pecho correctamente para que el monitor pueda detectar su ritmo cardiaco.
- El perfil que se muestra en el campo del centro depende del tipo de ejercicio que se ha establecido.
- El monitor proporciona un número de variar las sesiones de ejercicio y hacer que el entrenamiento sea más motivador.

Los siguientes ejercicios están disponibles:
• Entrenamiento Manual (entrenamiento sin programas)
• Entrenamiento con programas (hay 12 programas preestablecidos, P01 ~ P12)
• Entrenamiento con el programa de ritmo cardíaco (H.R.C)
• Entrenamiento con el programa de competencia (RACE)
• Entrenamiento con su propio programa (programa de usuario)

Empezar hacer ejercicio inmediatamente (MANUAL)
Cuando el remero está encendido, entonces MANUAL -> PROGRAM -> H.R.C. -> RACE ->USER parpadea con 1 Hz Presione UP o DOWN para seleccionar MANUAL **(Dibujo 2)** y confirme pulsando ENTER. Si usted ha seleccionado previamente un programa o empezado su entrenamiento, pulse RESET para volver a la pantalla de inicio.



Dibujo 2

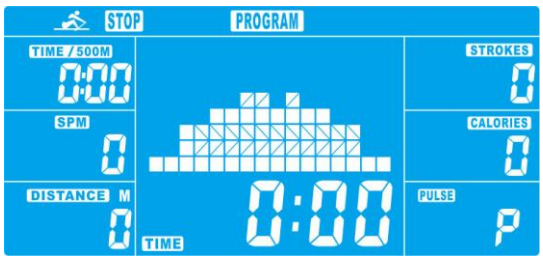


Dibujo 3

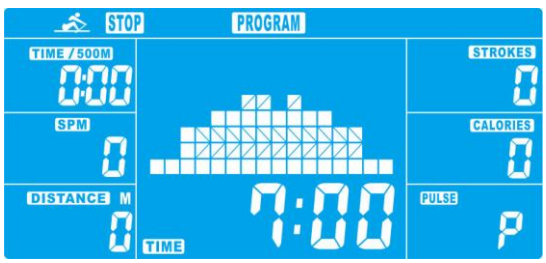
-Pulsar El botón START/STOP para empezar a ejercitarse de inmediato sin necesidad de introducir más ajustes. -Pulse las teclas de ARRIBA/ABAJO para introducir sus ajustes personales y pulse ENTER para confirmar. Los siguientes campos parpadean a su vez:
- TIME (o distancia) (El tiempo y la distancia no se pueden preseleccionar al mismo tiempo.)
- CALORÍAS
- PULSO

Use UP & DOWN para ajustar valores y confirmar su selección con la tecla ENTER.
- Pulse START/STOP para iniciar la sesión de ejercicios **(Dibujo 3).**
- Tan pronto como uno de los valores fijados cuenta atrás hasta 0, el monitor se detendrá y se escuchara un pitido de alarma por 8 segundos. Pulse cualquier botón para detener la alarma.
Usted puede ajustar el nivel de resistencia de 1~16 mientras rema pulsando las teclas UP/ DOWN. El nuevo nivel se mostrará en el perfil (el nivel predeterminado es L1).
- Pulse START/STOP para terminar el ejercicio. Todos los valores que ejercen permanecerán.
- Pulse RESET para retroceder al menú de selección de entrenamiento.

Seleccionando un programa de entrenamiento (PROGRAM)
-Pulse UP/DOWN para escanear las funciones MANUAL→PROGRAM→ HRC→RACE/ USER.
-Elija PROGRAM y ENTER para confirmar. Los programas están predefinidos de 12 perfiles.
-Pulse UP y DOWN para seleccionar uno de los 12 perfiles predefinidos **(Dibujo 4).** Ajuste el valor de la sesión deseada y confirme con ENTER: TIEMPO **(Dibujo 5)**
-Pulse START/STOP para iniciar la sesión de ejercicios.

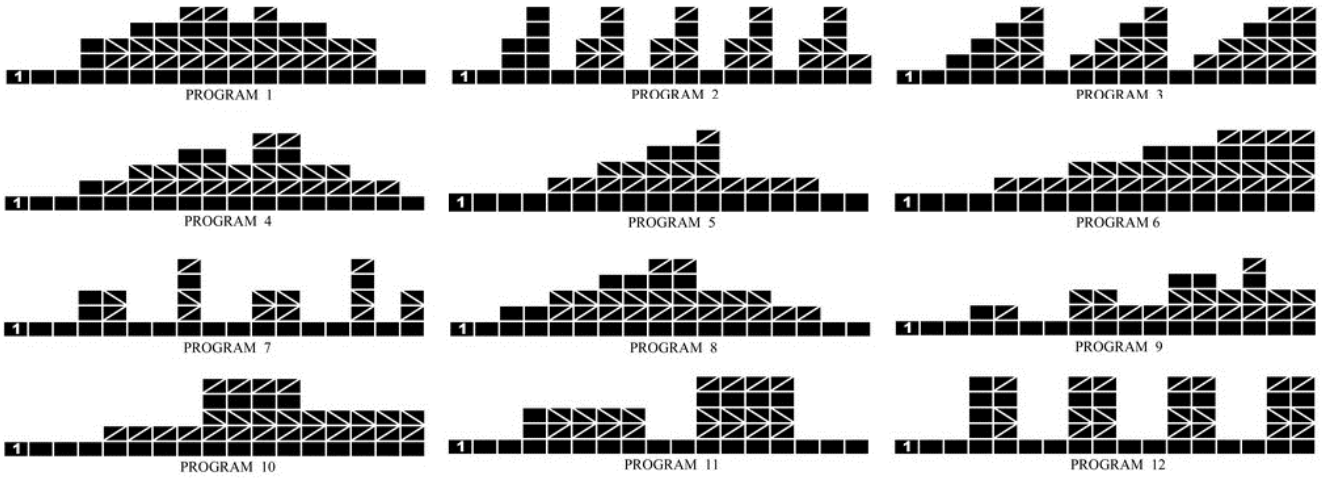


Dibujo 4



Dibujo 5

Tan pronto como el valor de TIEMPO cuente regresivamente a 0:00, la computadora se detendrá junto y habrá un sonido de alarma durante 8 segundos. Pulse cualquier botón para detener la alarma.
-Usted Puede ajustar el nivel de resistencia de 1~16 en las paletas mientras rema pulsando la tecla UP/DOWN. El nuevo valor de nivel se mostrará en el perfil (el valor predeterminado es L1).
Perfiles de Programa:



Programas de intervalo P2- P3- P7- P12
Programas de aumento de nivel de resistencia P6- P11 P9-
Programas de aumento y disminución de nivel de resistencia P1- P4 P5- P8 -P10
Programas almacenados diseñados especialmente para mejorar la aptitud de base aeróbica.

*Los principiantes deben empezar con programas lentos y establecer una resistencia baja.
*Sólo debe pasar a programas de intervalo una vez que haya estado remando varias veces.

-Pulse START/ STOP para terminar el ejercicio. Todos los valores de ejercicio se mantendrán.
-Pulse RESET para retroceder al menú de selección de entrenamiento.

Establecer un Programa de acuerdo a la frecuencia cardíaca (H.R.C.)
En este programa, el remero reacciona a su pulso medido por el cinturón de pecho.
Este programa le permite remar de manera eficiente y segura dentro de su zona de frecuencia cardiaca requerida. Además, los gráficos simples también le muestran si es necesario aumentar o disminuir su nivel de estrés. Usted puede elegir entre:

HRC55: Remando en el rango de 55%, ideal para principiantes y para quemar grasa en general.
HRC75: Rango de 75% de pulso máximo es conveniente para los usuarios experimentados y atletas.
HRC90: El rango anaeróbico de 90% de pulso máximo es sólo apto para los deportistas de competición y ejercicios de carreras cortas de velocidad.
TAG: La computadora utiliza su edad para calcular un objetivo de pulso, el cual puede cambiar a su voluntad. Nunca seleccione un objetivo de pulso más alto que su pulso máximo determinado por la edad.

-Pulse UP & DOWN para seleccionar H.R.C. e introduzca presionando MODE. Presione UP & DOWN para establecer su edad (valor predeterminado = 25, **Dibujo 6)**. Elija HRC55 **(Dibujo 7)** -> HRC75 -> HRC90-> TARGET. Con HRC55, HRC75, HRC90, la frecuencia cardíaca máxima será calculada por la computadora de forma automática.

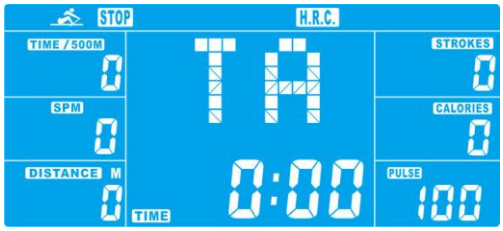
-Con el programa TARGET, se mostrara el valor preseleccionado 100 **(Dibujo 8).** Presione UP & DOWN para ajustar un valor entre 30 ~ 230 y confirmar con ENTER. El programa se ha guardado.
-Establecer el tiempo TIME de la sesión deseada con UP & DOWN **(Dibujo 9)** y pulse el botón ENTER para confirmar.
-Pulse START/ STOP para iniciar la sesión de ejercicios.
Para este programa, es necesario usar el cinturón de pecho para que la computadora pueda detectar y mostrar el valor de la frecuencia cardíaca. Cuando no se detecta ningún pulso, la pantalla LCD mostrará como recordatorio. Con entrada de pulso, el tiempo TIME cuenta hacia atrás desde el valor preestablecido. Mientras que el tiempo está contando a 0:00, la computadora se detendrá y habrá un sonido de alarma durante 8 segundos. Pulse cualquier botón para detener la alarma.



Dibujo 6



Dibujo 7



Dibujo 8



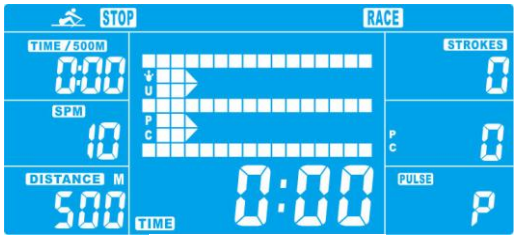
Dibujo 9

Secuencia de los programas:
La computadora establece una resistencia de pedaleo que lo mantiene haciendo ejercicio constante dentro de su pulso objetivo.

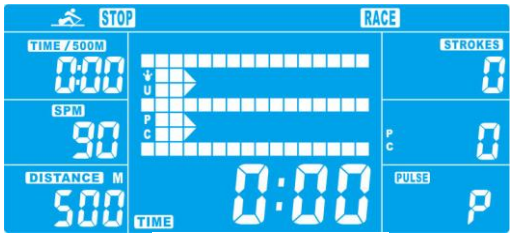
- Si usted está remando y por debajo del pulso prefijado, la resistencia se elevará automáticamente un nivel de estrés cada 30 segundos hasta llegar al máximo.
- Si está remando y sobrepasa el pulso prefijado, la resistencia disminuirá un nivel de estrés automáticamente cada 15 segundos hasta llegar a L1. (la alarma emitirá 2 pitidos cortos).
- Si ya ha alcanzado el nivel más bajo Nivel1 y su pulso continúa siendo mayor que el valor prefijado, después de unos 30 segundos una señal acústica sonará y el programa de la computadora terminará automáticamente.
- Si no hay señal de pulso mientras rema, la resistencia disminuirá 1 nivel y el sistema se reducirá un nivel de estrés cada 15 segundos hasta llegar al Nivel1. Si no hay señal de pulso durante 30 segundos, el programa se detendrá automáticamente.

Entrenamiento en modo de competencia (RACE)
-En este programa, disfrutara al igual que en una competición, siendo su rival la computadora.
-Pulse UP/DOWN para seleccionar RACE y pulse ENTER para confirmar **(Dibujo 10).**
-Pulse UP/DOWN para seleccionar SPM; ajustar y confirmar pulsando ENTER (predeterminado = 10 ± 5).
-Pulse UP/DOWN para seleccionar la DISTANCIA de remo deseado y confirmar con ENTER (predeterminado = 500 ± 100) **(Dibujo 11).**

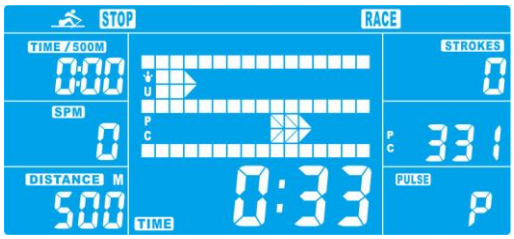
-Pulse START/STOP para iniciar. La computadora mostrará USER y PC. La columna de PC muestra la distancia de PC y la columna de USER muestra la distancia remada. **(Dibujo 12).** -Pulse UP/DOWN para ajustar el nivel de resistencia.
Cuando el PC o el USUARIO terminen la distancia establecida de remo en primer lugar, la computadora se detendrá y mostrará la distancia ya sea de PC o de USUARIO **(Dibujo 13).** El sistema emitirá 4 pitidos. Pulse cualquier botón para detenerla.
-Pulse START/STOP para finalizar el ejercicio. Todos los valores que ejercen permanecerán.
-Pulse RESET para retroceder al menú de selección de entrenamiento.



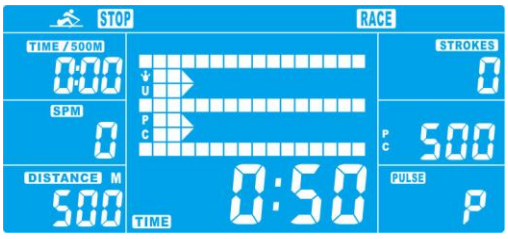
Dibujo 10



Dibujo 11

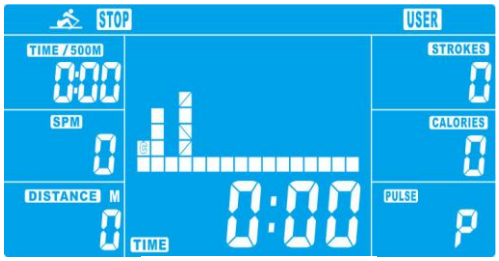


Dibujo 12

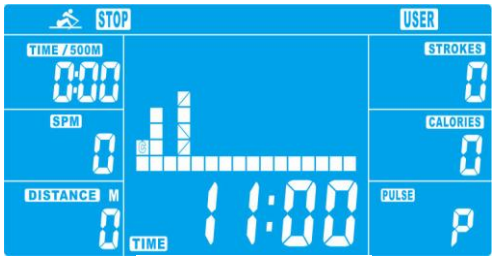


Dibujo 13

Perfil definido por el usuario (USER PROGRAM)
Aquí puede diseñar su propio perfil con barras al igual que el de los programas preestablecidos.
-Pulse UP/DOWN (ARRIBA/ ABAJO para seleccionar el programa de usuario USER PROGRAM y pulse ENTER para confirmar. Se mostrará la primera barra **(Dibujo 14).**
-Pulse UP&DOWN para ajustar el nivel de resistencia de cada barra y confirme con el botón MODE. Se mostrara la segunda barra.
-Continuar este proceso hasta configurar 16 barras. El nivel de resistencia máximo es de 16. Para finalizar la configuración o salir de ajuste, pulse y mantenga pulsado el botón ENTER durante 2 segundos. -Establecer el tiempo deseado con los botones UP/DOWN ARRIBA/ ABAJO y presione ENTER para confirmar **(Dibujo 15).**
- Pulse START /STOP para iniciar la sesión de ejercicios.



Dibujo 14



Dibujo 15

Tan pronto como el valor de TIEMPO (TIME) llegue a 0:00, la computadora se detendrá y emitirá un pitido durante 8 segundos. Pulse cualquier botón para detener la alarma.
-Usted Puede ajustar el nivel de resistencia en las paletas mientras rema pulsando las teclas UP/DOWN. El nuevo valor del nivel se mostrará en el perfil (valor por defecto es el nivel 1).
Pulse START/STOP para terminar el ejercicio. Todos los valores que ejercen permanecerán.
Pulse RESET para retroceder al menú de selección de entrenamiento.

Fase de recuperación
Se recomienda finalizar una sesión de remo intensivo con una fase de recuperación. Durante esta fase usted debería ser capaz de relajarse y remar sin una fuerte resistencia hasta que su pulso se desacelere cerca de su ritmo normal.
Pulse RECOVERY (RECUPERACIÓN) y use la correa del pecho. Entonces sólo se mostrara el TIEMPO en cuenta regresiva de 00:60 a 0:00 **(Dibujo 16)**, todas las demás funciones no están disponibles. Una vez que termine la fase de recuperación de 60 segundos, se mostrara la evaluación de la frecuencia cardiaca con FX (X =1~6, **Dibujo 17).**
-Si su ritmo cardíaco es todavía muy alto después de 60 segundos (F está entre 4 y 6), usted puede reiniciar el programa de recuperación para disminuir gradualmente su ritmo cardíaco aun mas.
-Pulse RECOVERY (RECUPERACIÓN) de nuevo para revertir al menú principal.



Dibujo 16



Dibujo 17

1.0	OUTSTANDING
1.0 < F < 2.0	EXCELLENT
2.0 < F < 2.9	GOOD
3.0 < F < 3.9	FAIR
4.0 < F < 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

OUTSTANDING = EXCEPCIONAL
EXCELLENT = EXCELENTE
GOOD = BUENO
FAIR = PROMEDIO
BELOW AVERAGE =DEBAJO DEL PROMEDIO
POOR = POBRE

Solución de problemas:
E-2: El motor produce movimientos más rápidos del rango normal. Conecte el adaptador de nuevo. Vuelva a encender la computadora y el motor regresara al rango normal.

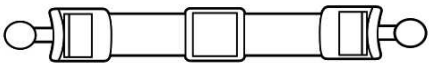
E-7: Compruebe si los cables están bien conectados o dañados.

¡Atención! Todos los datos guardados en la memoria de la computadora se perderán cuando la máquina sea desconectada! (adaptador).

TRANSMISOR DE FRECUENCIA CARDIACA

ACCESORIOS Y UNIONES


Transmisor de Frecuencia Cardiaca


Banda elástica

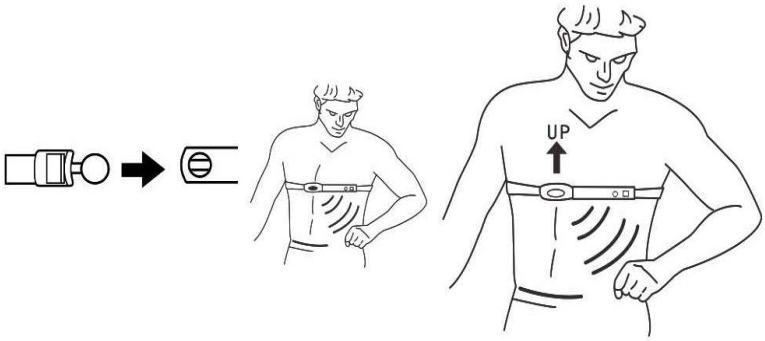

Batería de Litio CR2032 3V


Cojinete de Goma de Batería


Tapa de la Batería

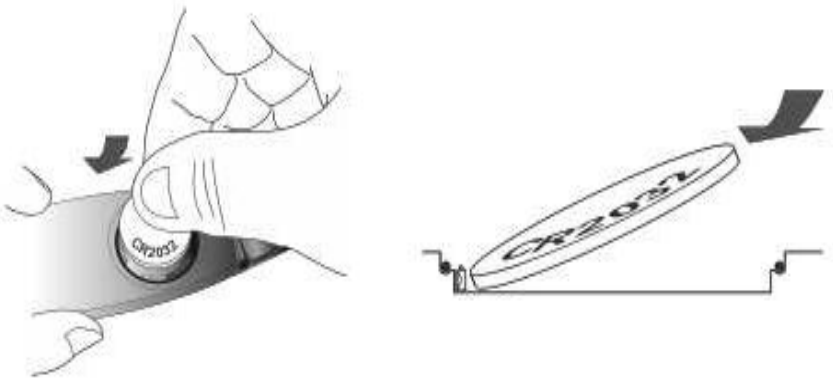
COLOCACIÓN DEL TRANSMISOR DE FRECUENCIA CARDIACA

Instale una batería CR2032 en la parte posterior según se ilustra, coloque el transmisor de frecuencia cardiaca y ajuste la banda elástica de modo que se adapte a la región del tórax cómodamente según se ilustra.

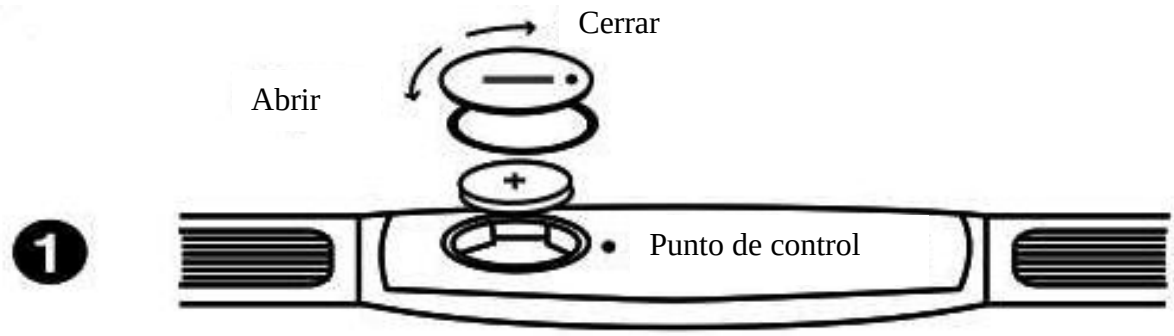


INSTALACIÓN DE LA BATERÍA DEL TRANSMISOR

Introduzca la batería CR2032 a un ángulo y fíjese que durante la instalación que la batería sea introducida primero, presione contra la parte lateral de contacto (electrodo positivo) y luego presione hacia el compartimiento de la batería. Instale el cojinete de goma de batería (Anillo en O) y la tapa de la batería adecuadamente en el compartimiento, luego cierre la tapa apretando con una moneda u objeto similar.

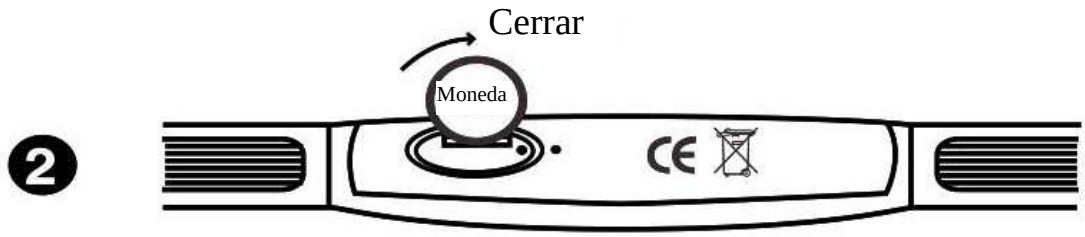


El cojinete de goma (Anillo en O) asegura una protección impermeable del compartimiento de la batería.

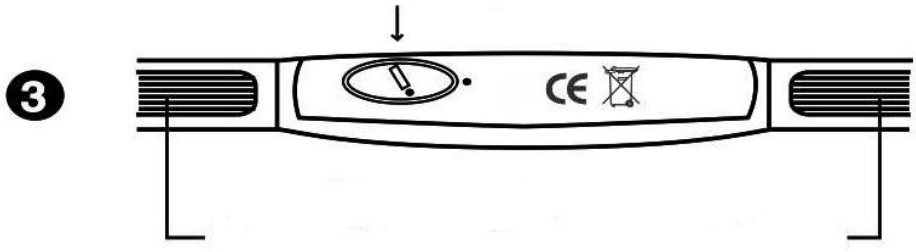


PUNTOS IMPORTANTES

Cierre la tapa de la batería firmemente tal como se ilustra a continuación a fin de evitar que el sudor y la humedad perjudiquen la composición de la misma.



Corrija la posición de la tapa de la batería



Goma conductora
Aplique agua/gel conductor aquí

AVISO

Use agua, gel de saliva ECG o cualquier otro líquido conductor para humedecer los puntos de contacto de la piel con la goma conductor. No utilice Vaselina o aceites que puedan aislar el transmisor y evitan la detección de las señales de la frecuencia cardiaca.

10. COMMENT UTILISER LE MONITEUR MANUEL SM5806-64

Pour un exercice simple, il n’est pas toujours nécessaire de sélectionner un programme de formation ou de régler l'heure, la distance ou toute autre valeur. Vous pouvez commencer à l'aviron.



Dès que l'ordinateur sera relié à l'alimentation d'énergie, des bruits d'un signal acoustique et tous les affichages sont montrés sur l'affichage à cristaux liquides pendant 2 secondes (schéma 1).

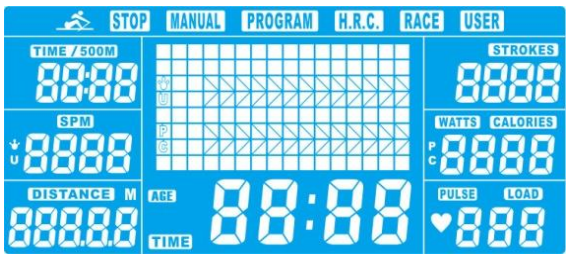


Schéma 1

Si aucun bouton est pressé et les pédales n'ont pas été déplacées pendant approximativement 4 minutes, l'affichage à cristaux liquides d'ordinateur commutera en position Arrêt. A l'arrêt de système, tous les réglages et les données d'exercice seront sauvés. Quand alimenter la fois prochaine, il continuera le dernier calcul.

DISPLAY & BUTTON FUNCTIONS

Training Values	**Display Range**	**Description/ Setting Range**
SPM	0~999	-Strokes per minute.
TIME/500m	0.0 ~ 99:00min.	-User exercising time displayed. -It will scan every 6 seconds and display the remaining time to finish 500 meters rowing according to current speed.
DISTANCE	0~99999m	-Setting range 0-100~99900. (Each increment or decrement is 100)
CALORIES	0 ~ 9999 Cal.	-Burned calories during rowing. -Setting range 0~9990
STROKES	0~9999	-The movements when rowing has been completed. -Scan and calculate Total strokes every 6 seconds.
PULSE	30-230 BPM	-User heart rate displayed during rowing. -Setting range 0-30~230Bpm

Acoustic Signals

BUTTON	**FUNCTION**
UP	- Increase resistance level - Function selection
DOWN	- Decrease resistance level - Function selection
ENTER	- Confirm setting or selection.
Reset	- Hold on pressing for 2 seconds, computer will reboot. - Reset all values to zero. - Reverse to main menu after finishing a workout.
Start/ Stop	- Start or Stop rowing training.
Recovery	- Track user Heart rate in recovery phase.

Tous les réglages faits avec l'ordinateur sont confirmés avec un signal acoustique :

1 signal sonore court = réglage valide confirmé

2 signaux sonores courts = rappel de réglage non valide

2 signaux sonores courts par minute = Pouls dépasse la valeur de réglage

3 signaux sonores courts par minute = La limite de WATT est au-dessus de Spéc.

4 signaux sonores courts par minute = toute fonction compte vers le bas à 0 ou alarme de système

6 signaux sonores courts = forcer le système à arrêter

Données d'entraînement

L'ordinateur calcule et montre toutes les valeurs automatiquement selon le statut d'aviron d'utilisateur Si seulement un « P » est montré au lieu de la valeur de pouls dans la fenêtre de POULS, il est impossible de mesurer le RC. Portez la ceinture thoracique correctement de sorte que l'ordinateur

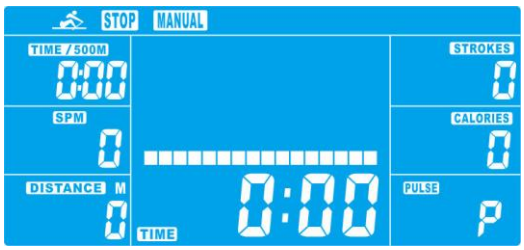
puisse détecter votre rythme cardiaque. Le profil montré dans le champ de centre dépend du type d'exercice qui a été réglé.
L'ordinateur fournit un certain nombre de manières de varier la session d'exercice et de la faire plus motivant.

L'exercice suivant est disponible :

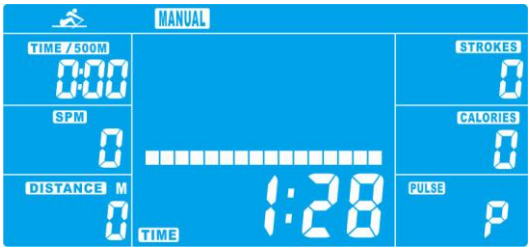
- Entraînement manuelle (entraînement sans programmes)
- Entraînement avec des programmes (il y a le préréglage de 12 programmes, P01~P12)
- Entraînement avec le programme de fréquence cardiaque (H.R.C)
- Entraînement avec le programme de compétition (COURSE)
- Entraînement avec votre propre programme (programme d'utilisateur)

Commençant l'exercice immédiatement (MANUEL)

Quand mise sous tension, puis MANUEL-->PROGRAMME-->H.R.C. -->COURSE- >UTILISATEUR clignote avec 1Hz. Pressez HAUT et BAS pour choisir MANUEL (schéma 2) et confirmez en pressant ENTRER. Si vous avez précédemment choisi un programme ou vous avez commencé votre séance d'entraînement, pressez REMISE pour retourner à l'affichage initiale.



Squéma 2



Squéma 3

- Appuyez sur le bouton COMMENCER/ ARRÊTER pour commencer la séance d'entraînement immédiatement sans entrer d'autres réglages.
- Appuyez sur les touches HAUT et BAS pour saisir vos paramètres personnels et appuyez sur ENTRER pour confirmer. Les champs suivants clignoteront à leur tour :

. TEMPS (ou DISTANCE) *(le temps et la distance ne peuvent pas être préréglé en même temps.)*
. CALORIES
. POULS

Utilisez HAUT et BAS pour régler les valeurs et confirmez votre choix par le bouton ENTRER.
Pressez COMMENCER/ ARRÊTER pour commencer la séance d'entraînement (schéma 3).
Dès qu'une des valeurs réglées comptera vers le bas à 0, l'ordinateur s'arrêtera avec le bruit d'alarme de Bi-Bi-Bi-Bi pendant 8 secondes. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.
- Vous pouvez ajuster le niveau de la résistance de 1~16 sur les palettes tout en ramant en appuyant sur les touches HAUT et BAS. La valeur de niveau nouvellement réglée sera montrée dans le profil (la valeur par défaut est le niveau 1).

- Pressez COMMENCER/ ARRÊTER pour finir l'exercice. Toute la valeur d'exercice demeurera.
- Pressez REMISE pour revenir au menu de choix de séance d'entraînement.

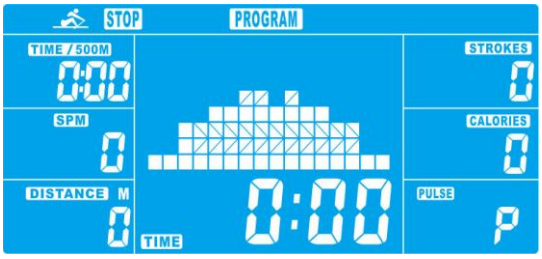
Choisir un programme pour faire l'entraînement (PROGRAMME)

- Appuyez sur les touches HAUT et BAS pour balayer la fonction de MANUEL→PROGRAMME→H.R.C.→COURSE→UTILISATEUR.

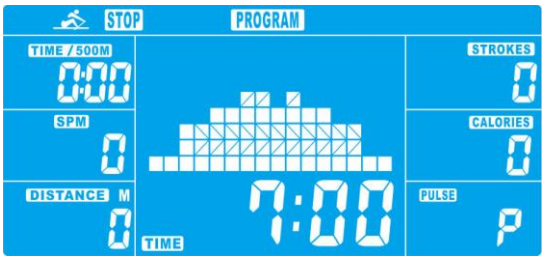
-Choisissez PROGRAMME et pressez ENTRER pour confirmer. Les programmes sont préréglés avec 12 profils. Pressez HAUT et BAS pour choisir un à partir des 12 profils préréglés (schéma 4). Réglez la valeur désirée de session et la confirmez par ENTRER:

. TEMPS (Schéma 5)

- Pressez COMMENCER/ ARRÊTER pour commencer la séance d'entraînement.



Squéma 4

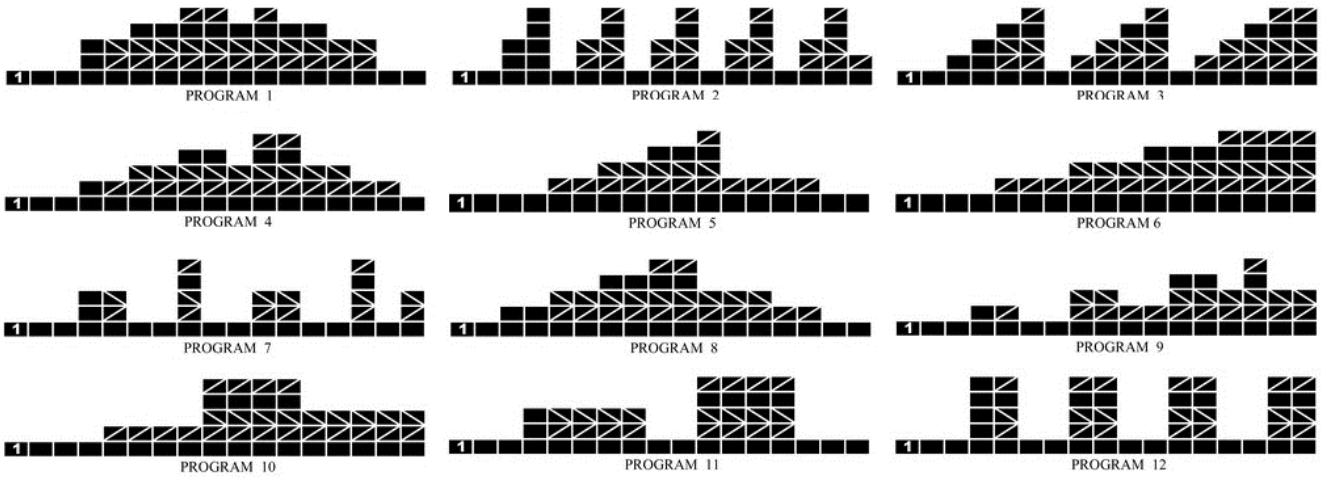


Squéma 5

Dès que la valeur de TEMPS comptera vers le bas à 0h00, l'ordinateur s'arrêtera avec le bruit d'alarme de Bi-Bi-Bi-Bi pendant 8 secondes. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.

- Vous pouvez ajuster le niveau de la résistance de 1~16 sur les palettes tout en ramant en appuyant sur les touches HAUT et BAS. La valeur de niveau nouvellement réglée sera montrée dans le profil (la valeur par défaut est le niveau 1).

- Profils de programme:



Programmes d'intervalle P2- P3- P7- P12

Programmes d'augmentation de niveau de résistance P6- P9- P11

Programmes d'augmentation et de diminution de niveau de résistance P1- P4- P5- P8 -P10

Les programmes d'entraînement stockés sont conçus particulièrement pour augmenter la forme physique de base aérobie.

- Comme un débutant que vous devriez commencer par ces programmes lentement et régler une résistance faible de la pédale.
- Vous devriez passer aux programmes d'intervalle seulement une fois que vous aviez ramé pendant plusieurs fois.

- Pressez COMMENCER/ ARRÊTER pour finir l'exercice. Toute la valeur d'exercice demeurera.
- Pressez REMISE pour revenir au menu de choix de séance d'entraînement.

Réglez programme selon la fréquence cardiaque (H.R.C.)
Dans ce programme, le rameur réagit à votre pouls comme mesurée par la ceinture de coffre. Ce programme vous permet de ramer efficacement et sans risque dans votre zone requis de fréquence cardiaque.
En outre, les graphiques simples vous montrent également si vous devez augmenter ou diminuer votre niveau d'effort. Vous pouvez choisir entre:

HRC55 Ici vous ramez dans la gamme très efficace de 55%, idéale pour des débutants et pour généralement brûler les graisses.

HRC75 Cette gamme de 75% de la fréquence du pouls maximale convient aux utilisateurs et aux athlètes expérimentés.

HRC90 La gamme anaérobie de 90% de la fréquence du pouls maximale est seulement appropriée aux athlètes concurrentiels et aux exercices courts de sprint.

TAG L'ordinateur utilise votre âge pour calculer une fréquence du pouls cible, que vous pouvez changer selon votre disposé. Ne choisissez jamais un pouls cible qui est plus haute que votre fréquence du pouls maximal déterminé par âge.

- Pressez HAUT et BAS pour choisir H.R.C. et saisissez en pressant MODE. Pressez HAUT et BAS pour saisir votre ÂGE (valeur de préréglage =25, schéma 6). Choisir HRC55 (schéma 7)-->HRC75--> HRC90-> CIBLE. Avec HRC55, HRC75, HRC90, la fréquence cardiaque maximale sera calculé par l'ordinateur automatiquement.

- Avec le programme CIBLE, la valeur de préréglage 100 sera montrée (schéma 8). Pressez les boutons HAUT et BAS pour régler une valeur entre 30~230 et confirmez par ENTRER. Le programme a été sauvegardé.

- Régler le TEMPS désiré de session avec les boutons HAUT et BAS (schéma 9) et pressez le bouton ENTRER pour confirmer.

- Pressez DÉBUT/FIN pour commencer la séance d'entraînement.
Pour ce programme, il est utilisé la ceinture thoracique de sorte que l'ordinateur puisse détecter et montrer votre valeur de fréquence cardiaque. Quand il n'y a aucune pouls détecté, l'affichage à cristaux liquides affiche pour le rappel. Avec l'entrée de pouls, le TEMPS compte vers le bas de la valeur de préréglage. Tandis que TEMPS comptant à 0h00, l'ordinateur s'arrêtera avec le bruit d'alarme de Bi-Bi-Bi-Bi pendant 8 secondes. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.



Squéma 6



Squéma 7



Squéma 8



Squéma 9

Ordre de programme:
L'ordinateur place une résistance de palette qui vous tient constamment exercer sous votre fréquence du pouls cible.

. Si vous ramez et allez en dessous de votre fréquence du pouls de préréglage, la résistance de palette montera automatiquement par un niveau d'effort en toutes les 30 secondes jusqu'à atteindre max.

. Si vous ramez et allez au-dessus de votre fréquence du pouls de préréglage, la résistance de palette diminuera automatiquement par un niveau d'effort en toutes les 15 secondes jusqu'à atteindre Niveau=1 (en même temps, le système alarmera avec 2 signaux sonores courts).

. Si vous avez déjà atteint le niveau le plus bas « 1 » et votre fréquence du pouls est encore plus haute que votre valeur de préréglage, alors après environ 30 secondes un signal acoustique alarmera et le programme informatique finira automatiquement.

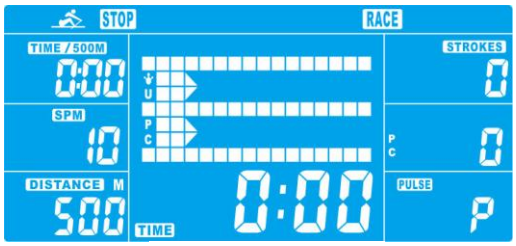
. S'il n'y a aucun signal d'impulsion tout en ramant, la résistance de palette diminuera par 1 niveau immédiatement. Et le système diminuera par un niveau d'effort en toutes les 15 secondes jusqu'à atteindre Niveau=1. Aucun signal de pouls pour 30s, système arrêtera le programme automatiquement.

Entraînement avec le mode de compétition (COURSE)
Dans ce programme, vous pouvez avoir plaisir à ramer juste comme une compétition, alors que votre rival est l'ordinateur.
- Pressez HAUT et BAS pour choisir COURSE et pressez ENTRER pour confirmer (schéma 10).
- Pressez HAUT et BAS pour régler SPM valider en pressant ENTRER (défaut=10±5).
- Pressez HAUT et BAS pour choisir la DISTANCE désiré de ramer et confirmer par ENTRER (défaut=500
±100) **(Schéma 11).**

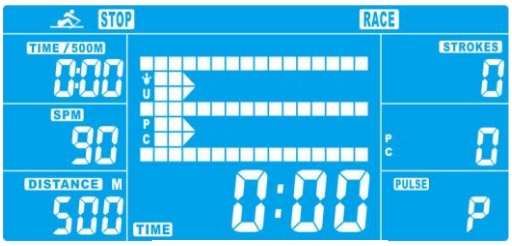
- Pressez DÉBUT/FIN pour commencer la séance d'entraînement. L'ordinateur montrera le statut de séance d'entraînement d'UTILISATEUR et de PC. La colonne de PC montre la distance de ramer de PC, la colonne d'UTILISATEUR montre la distance de ramer d'UTILISATEUR **(schéma 12).**
- Pressez HAUT et BAS pour ajuster le niveau de résistance de palette.

Le PC ou l'utilisateur finissent d'abord la distance de ramer réglée, l'ordinateur arrêtera et montrera la distance d'arrivée de PC ou d'UTILISATEUR (schéma 13). Le système alarmera 4 signaux sonores, appuyez sur n'importe quel bouton pour l'arrêter.

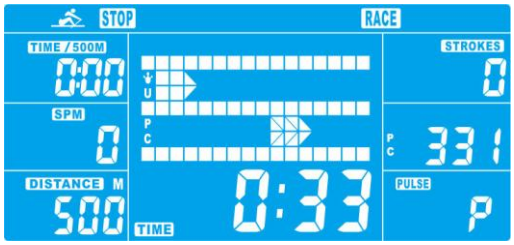
- Pressez COMMENCER/ ARRÊTER pour finir l'exercice. Toute la valeur d'exercice demeurera.
- Pressez REMISE pour revenir au menu de choix de séance d'entraînement.



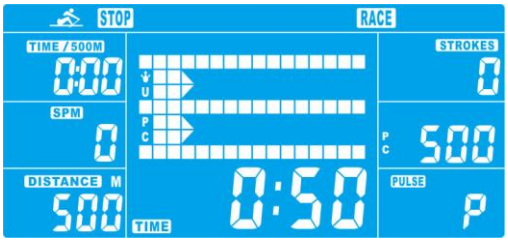
Squéma 10



Squéma 11



Squéma 12

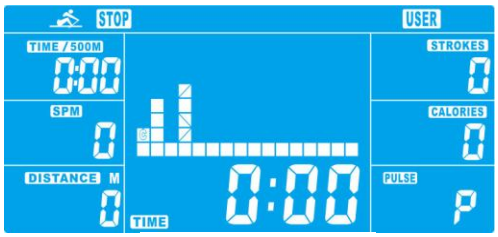


Squéma 13

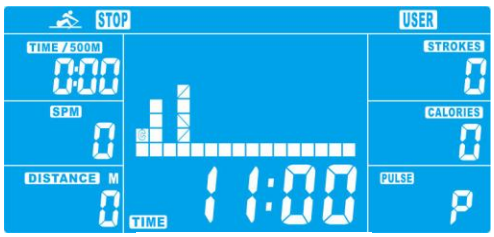
Profil défini pour l'utilisateur (PROGRAMME UTILISATEUR)

Ici vous pouvez concevoir votre propre profil avec des barres juste comme les profils de programme de préréglage.

- Pressez HAUT et BAS pour choisir le PROGRAMME UTILISATEUR et pressez ENTRER pour confirmer. La première barre sera montrée **(schéma 14).**
- Pressez HAUT et BAS pour régler le niveau de résistance pour chaque barre et le confirmer par le bouton de MODE. Alors la prochaine barre sera montrée.
- Continuez ce processus jusqu' à l'installation de 16 barres. Le niveau de résistance maximal est 16. Pour finir votre réglage ou quitter réglage, continuez de presser le bouton ENTRER pour 2s.
- Réglez le TEMPS de session désiré avec les boutons HAUT et BAS et pressez ENTRER pour confirmer **(schéma 15).**
- Pressez COMMENCER/ ARRÊTER pour commencer la séance d'entraînement.



Squéma 14



Squéma 15

Dès que la valeur de TEMPS comptera vers le bas à 0h00, l'ordinateur s'arrêtera avec le bruit de Bi-Bi-Bi-Bi pendant 8 secondes. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.
- Vous pouvez ajuster le niveau de la résistance sur les palettes tout en ramant en appuyant sur les touches HAUT et BAS. La valeur de niveau nouvellement réglée sera montrée dans le profil (la valeur par défaut est le niveau 1).
- Pressez COMMENCER/ ARRÊTER pour finir l'exercice. Toute la valeur de exercice demeurera.
- Pressez REMISE pour revenir au menu de choix de séance d'entraînement.

Phase de rétablissement
On recommande de finir une session intensive de ramer avec une phase de rétablissement. Pendant cette phase vous devriez pouvoir détendre et pédaler sans résistance forte jusqu'à ce que votre pouls ralentisse près de son taux habituel.

- Pressez le bouton de RÉTABLISSEMENT et portez la ceinture thoracique encore. Alors seulement le TEMPS montre avec le compte vers le bas de 00:60 à 0h00 **(schéma 16)**, toutes autres fonctions ne sont pas disponibles.
Une fois que la phase de rétablissement de 60 secondes est terminée, une évaluation de la fréquence cardiaque réalisée sera montrée avec FX (X=1~6, **Schéma 17)**.
- Si votre fréquence cardiaque est toujours très haute après 60s (F est entre 4 et 6), vous pourriez remettre en marche le programme de rétablissement pour ralentir graduellement votre fréquence cardiaque encore.
- Pressez RÉTABLISSEMENT encore pour revenir au menu principal.



Squéma g 16



Squéma 17

1.0	OUTSTANDING
1.0 < F < 2.0	EXCELLENT
2.0 < F < 2.9	GOOD
3.0 < F < 3.9	FAIR
4.0 < F < 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

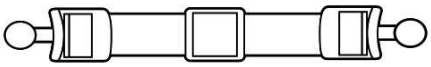
Dépannage:
E-2：Course de moteur sur la gamme normale. Branchez l'adaptateur encore. Réalimentez la console et le moteur va revenir à la gamme normale.
E-7 : Vérifiez si des câbles étaient bien connectés ou endommagés.

Attention ! Tous des données préréglées seront perdus quand débrancher (l'adaptateur) d'alimentation de la « machine ».

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

ACCESSOIRES ET FIXATION


Émetteur de fréquence cardiaque


Courroie élastique

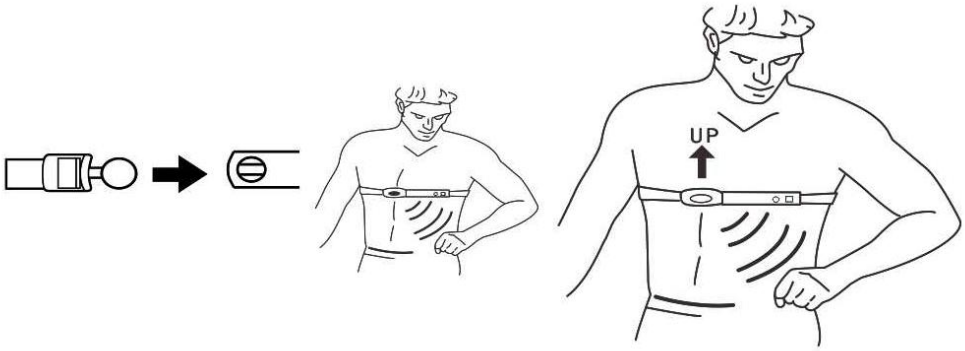

CR2032 3V Pile au lithium


Garniture en caoutchouc de batterie


Couverture de batterie

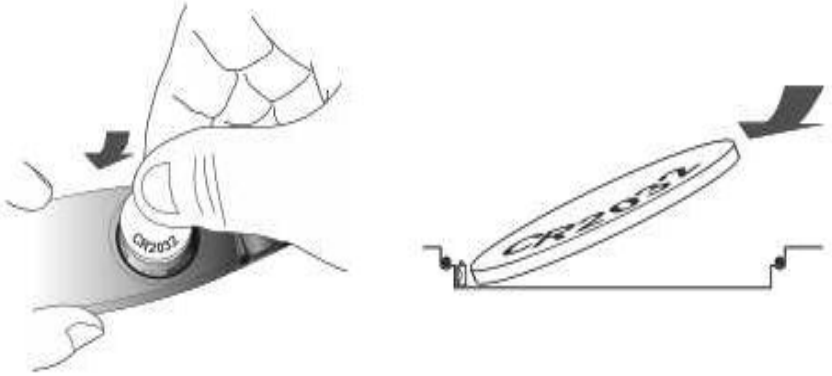
METTRE L'ÉMETTEUR SOUS FRÉQUENCE

Installez une batterie CR2032 à l'arrière illustré, placez l'émetteur de fréquence cardiaque et ajustez la courroie élastique pour s’adapter confortablement à votre poitrine comme montré.

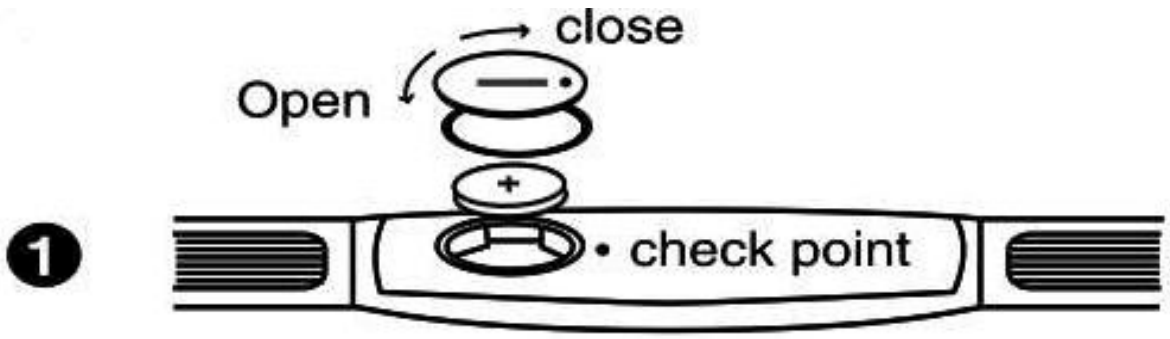


INSTALLATION DE PILE D'ÉMETTEUR

Glissez la pile CR2032 sous un angle et assurez-vous pendant l'installation de batterie que la pile est la première, pressé contre le contact latéral (électrode positive) et puis, pressé dans le compartiment de batterie. Placez la garniture en caoutchouc de la pile (joint circulaire) et la couverture de la pile correctement dans le cas puis fermez la couverture, en la serrant avec une pièce de monnaie ou un objet semblable.

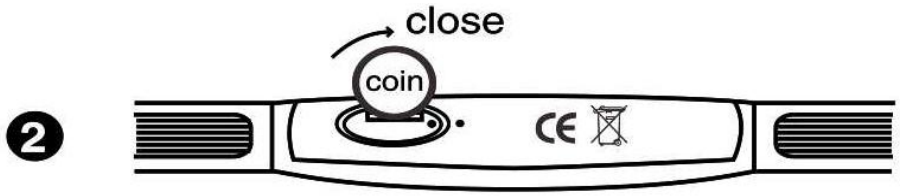


La garniture en caoutchouc (joint circulaire) assure la protection imperméable du compartiment de la pile.

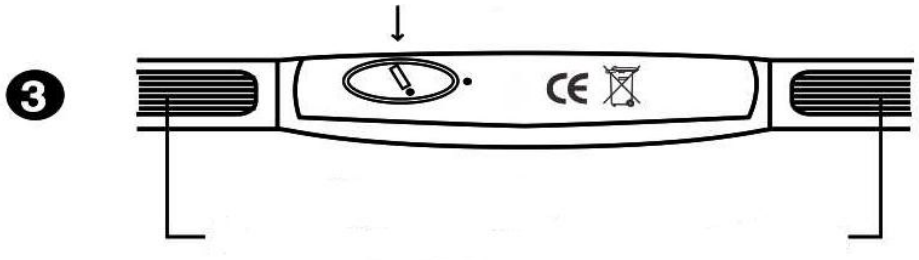


IMPORTANT

Veiller à fermer la couverture de la pile très serré comme montré ci-dessous pour empêcher la sueur et l'humidité d'abîmer la composition de la pile.



Position correcte de couverture de batterie



Caoutchouc conducteur
Appliquez l'eau/gel conducteur ici

NOTIFICATION

Utilisez l'eau, le gel ECG, salive ou d'autres liquides conducteurs pour humidifier le contact en caoutchouc de conducteur avec la peau, mais n’utilisez pas du vaseline ou des huiles qui peuvent isoler l'émetteur le rendant incapable de détecter les signaux de fréquence cardiaque.

11. MAINTENANCE

IMPORTANT: The safety and integrity designed into this machine can only be maintained when the equipment is regularly examined for damage and repaired. It is the sole responsibility of the user/owner to ensure that regular maintenance is performed. Worn or damaged components shall be replaced immediately and stop using the equipment until the repair is made. To avoid damage to the console, keep liquids away from the console and keep the console out of direct sunlight.

• Wipe down the rower after each use to remove sweat and moisture and then dry off completely.
• Use a damp cloth on plastic parts only, use dry cloth on metal frames.
• Before each session, inspect for loose components such as pedals or cranks prior to commencing the next use.
• Inspect all nuts and bolts for looseness. Tighten as required.
• For indoor use only. Do not install your rower near a pool, hot tub or other damp locations.
• Corrosion caused by installation in wet or humid locations can lead to premature failure of components.
• Verify that all adjustments can be made into each position.
• If the display becomes dim, check and replace all the batteries at the same time.
• Remove batteries during long periods of non-use.

11. MATENIMIENTO

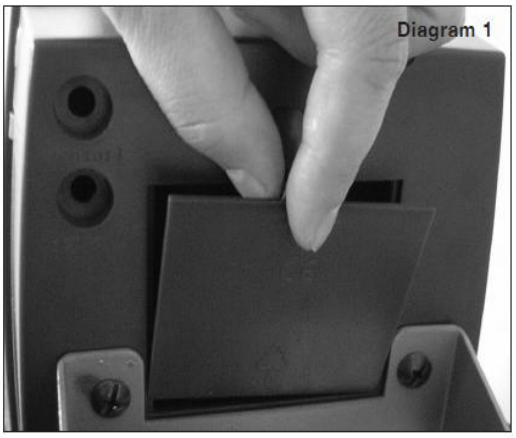
IMPORTANTE: La seguridad y la integridad diseñada en esta maquina sólo pueden mantenerse cuando es examinada periódicamente por daños y reparada. Es responsabilidad exclusiva del usuario / propietario el asegurarse de que el mantenimiento regular se lleva a cabo. Componentes desgastados o dañados deberán ser sustituidos inmediatamente y dejar de usar el equipo hasta que se efectúe la reparación. Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de la consola y mantener la consola fuera de la luz solar directa.

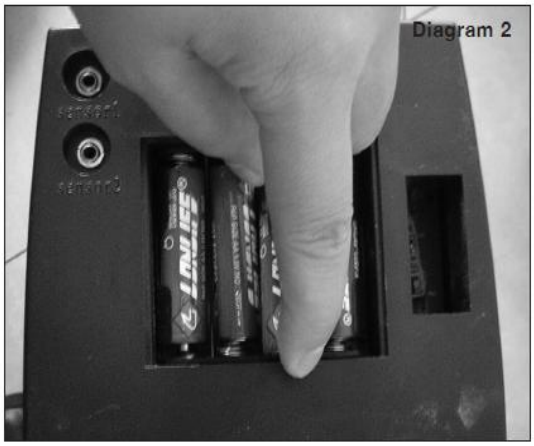
• Limpie la remadora después de cada uso para eliminar el sudor y la humedad después secarla completamente.
• Utilice un paño húmedo en las partes de plástico solamente, utilice un paño seco en marcos de metal.
• Antes de cada sesión, inspeccione los componentes que pueden estar sueltos como los pedales
• Revise todas las tuercas y tornillos para asegurarse de que no están flojos. Apriete según sea necesario.
• La remadora es para uso en interiores solamente. No la instale cerca de una piscina, jacuzzi, u otros lugares húmedos.
• La corrosión debida á la instalación en lugares mojados o húmedos, pueden provocar el fallo prematuro de los componentes.
• Verificar que todos los ajustes se pueden hacer en cada posición.
• Si la pantalla se oscurece, compruebe y cambie todas las pilas al mismo tiempo.
• Extraiga las pilas durante largos períodos de inactividad.

11. ENTRETIEN

IMPORTANT: L'innocuité et l'intégrité de la conception dans ce machine peut être seulement maintenu quand on les examine régulièrement et réparé. Il est de la responsabilité de l'utilisateur / propriétaire de s'assurer que l'entretien régulier est effectué. Porté ou des composants endommagés doivent être remplacés immédiatement et cesser d'utiliser l'équipement jusqu'à ce que la réparation est effectuée. Pour éviter d'endommager la console, garder les liquides loin de la console et de garder la console hors du soleil direct.

• Nettoyez votre rameur après chaque utilisation pour enlever la sueur et l'humidité après séchage complet.
• Utilisez un chiffon humide sur les pièces en plastique uniquement, utilisez un chiffon sec sur des cadres métalliques.
• Avant chaque session, inspecter les composants qui peuvent être lâches comme pédales
• Vérifier tous les écrous et boulons pour vous assurer qu'ils ne sont pas lâches. Resserrer si nécessaire.
• Le rameur est pour une utilisation en intérieur. Ne pas installer près d'une piscine, d'un jacuzzi ou d'autres endroits humides.
• La corrosion due à l'installation dans des endroits humides ou mouillés, peut causer une défaillance prématurée des composants.
• Assurez-vous que tous les réglages peuvent être effectués à chaque position.
• Si l'écran s'éteint, vérifier et remplacer toutes les piles en même temps.
• Retirez les piles pendant de longues périodes d'inactivité.





BATTERY REPLACEMENT INSTRUCTIONS

1. Open the battery compartment cover (Diagram 1).
2. Remove battery by pulling the battery in direction of spring and lift opposite end upwards (Diagram 2).
3. Insert 4 AA batteries ensuring you match the polarity markings (+ and -) on the batteries with the indicators in the battery compartment. Push flat end (-) against spring and when clear push other end into holder.
4. Close the battery compartment.

Tips & Warnings

Always change all batteries at the same time. Always use the same type of batteries. Never recharge Alkaline AA batteries. Do not try to heat, ignite, disassemble or throw AA batteries into a fire. Do not leave old batteries in the console. Remove batteries from the console if you won't be using it for a long time. PICTURE MAY VARY FROM ACTUAL MODEL. PROTECT THE ENVIRONMENT BY NOT DISPOSING OF THIS PRODUCT OR BATTERIES WITH HOUSEHOLD WASTE. CHECK WITH YOUR LOCAL AUTHORITY FOR RECYCLING ADVISE AND FACILITIES. **NOTE: Do not plug to power supply before the machine is fully assembled. Input power supply specifications depend on local electricity supply, and a proper transformer may be needed.**

INSTRUCCIONES DE REEMPLAZO DE LA BATERÍA:

1. Abra la tapa del compartimento de la batería. (Diagrama 1)
2. Retire la batería tirando de la batería en la dirección del resorte y levante el extremo opuesto hacia arriba (Diagrama 2).
3. Inserte 4 baterías AA asegurando que coinciden con las marcas de polaridad (+ y -) de las baterías con los indicadores en el compartimiento de la batería. Haga presión en el extremo plano (-) contra el resorte y luego presione el otro extremo en el soporte.
4. Cierre el compartimiento de la batería.

Consejos y Advertencias

Cambie siempre todas las baterías al mismo tiempo. Utilice siempre el mismo tipo de baterías. Nunca recargue baterías alcalinas AA. No intente calentar, encender, desmontar ni arrojar las baterías AA al fuego. No deje las baterías viejas en la consola. Retire las baterías de la consola si no las va a utilizar durante mucho tiempo.
LA IMAGEN DEL MODELO ACTUAL PUEDE VARIAR. PROTEJA EL MEDIO AMBIENTE NO DESECHANDO ESTE PRODUCTO O LAS BATERÍAS CON LA BASURA DOMÉSTICA. CONSULTE CON LAS AUTORIDADES LOCALES PARA UN ASESORAMIENTO Y SERVICIOS DE RECICLAJE. **NOTA: No enchufe a la red eléctrica antes de que la máquina esté totalmente ensamblada. Las especificaciones de electricidad dependen del suministro eléctrico local, y un transformador adecuado puede ser necesario.**

INSTRUCTIONS DE LA BATTERIE REPLACEMEN :

1. Ouvrir la couverture de compartiment de batterie (diagramme 1)
2. Enlever la batterie en tirant la batterie dans la direction du ressort et soulever l'extrême inverse vers le haut (diagramme 2).
3. Insérer 4 batteries d'a en t'assurant l'allumette les inscriptions de polarité (+ et -) sur les batteries avec les indicateurs dans le compartiment de batterie. Pousser l'extrémité plate (-) contre le ressort et si clair pousser l'autre extrémité dans le support.
4. Fermer le compartiment de batterie.

Conseils et avertissements

Changez toujours toutes les piles en même temps. Utilisez toujours le même type de piles. Ne rechargez jamais les piles alcalines AA. N'essayez pas de chauffer, mettre à feu, démonter ou jeter des piles AA dans un feu. Ne laissez pas les piles usagées dans la console. Enlevez les piles de la console si vous ne l'emploierez pas pendant longtemps. L'IMAGE PEUT VARIER DU MODÈLE RÉEL. PROTÉGEZ L'ENVIRONNEMENT EN NE SE DÉBARRASSANT PAS DE CE PRODUIT OU DES PILES AVEC LES DÉCHETS DES MÉNAGES. CONSULTEZ LES AUTORITÉS LOCALES POUR DES CONSEILS DE RECYCLAGE ET AMÉNAGEMENTS. **NOTER: Pas de fiche secteur avant que la machine est complètement assemblé. Les spécifications de l'électricité d'alimentation dépend locale et un transformateur approprié peut être nécessaire.**

12. LIMITED WARRANTY
GARANTÍA LIMITADA
GARANTIE LIMITÉE

ORDERING REPLACEMENT PARTS
To order replacement parts, please see the front cover of this manual. To help us assist you, be prepared to provide the model number, name of the product and the part number or description of the replacement part.

PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO
Para pedir piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para servirle mejor, esté preparado para proporcionar el número del modelo, el nombre del producto, y el número y la descripción de la parte de repuesto.

PIÈCES DE RECHANGE POUR COMMNADER
Pour commander des pièces de rechange, s'il vous plaît voir la couverture de ce manuel. Pour mieux vous servir, être prêt à fournir le numéro de modèle de ce produit, le nom du produit, et le nombre et la description des pièces de rechange.

CAP BARBELL, INC. 10820 WESTPARK DR. HOUSTON, TX 77042 CUSTOMERSERVICE@CAPBARBELL.COM

QUESTIONS? For full details on warranty, please see included registration card. Do not return to the store, contact our customer service department	**¿PREGUNTAS?** Para mas detalles sobre la garantía, consulte la tarjeta de registro incluida. No regrese a la tienda, contacte nuestro servicio al cliente	**QUESTIONS?** Pour plus de détails de la garantie, consultez la carte d'enregistrement fournie. Ne pas retourner au magasin, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle
WARRANTY: The warranty on this product applies only in the United States. Please see accompanying registration card for warranty details. For questions, please call our customer service department at 1-877-227-0955 Monday through Friday from 9:00 AM to 5:00 PM CST	**GARANTIA:** La garantía de este producto se aplica sólo en los Estados Unidos. Por favor, consulte la tarjeta de registro adjunta para detalles. Si tiene preguntas, por favor llame a nuestro departamento de servicio al cliente al 1-877-227-0955 de lunes a viernes de 9:00 AM a 5:00 PM (Tiempo Centro)	**LA GARANTIE:** La garantie de ce produit s'applique uniquement aux États-Unis. S'il vous plaît voir la carte d'enregistrement d'accompagnement pour les détails de garantie. Pour des questions, s'il vous plaît communiquer avec notre service à la clientele a 1-877-227-0955 du lundi au vendredi 9 :00 AM – 5 :00 PM (heure du centre)

STOP! Missing a part or need assembly assistance? Do not RETURN to store! Call CAP Barbell's service line at 1-877-227-0955 Monday through Friday from 9:00 AM to 5:00 PM (CST).	**¡ALTO!** ¿Necesita partes o ayuda con el ensamblaje? ¡No REGRESE el producto a la tienda! Llame al servicio al cliente de CAP Barbell al: 1-877-227-0955 de lunes a viernes de 9:00 AM a 5:00 PM (Tiempo Centro)	**! ARRÊTER!** Manque une piéce u besoin d'aide pour l'assemblage? No ne pas RETOURNER le produit au magasin! Appel service á la clientéle de CAP Barbell: 1-877-227-0955 du lundi au vendredi 9 :00 AM – 5 :00 PM (heure du Centre)