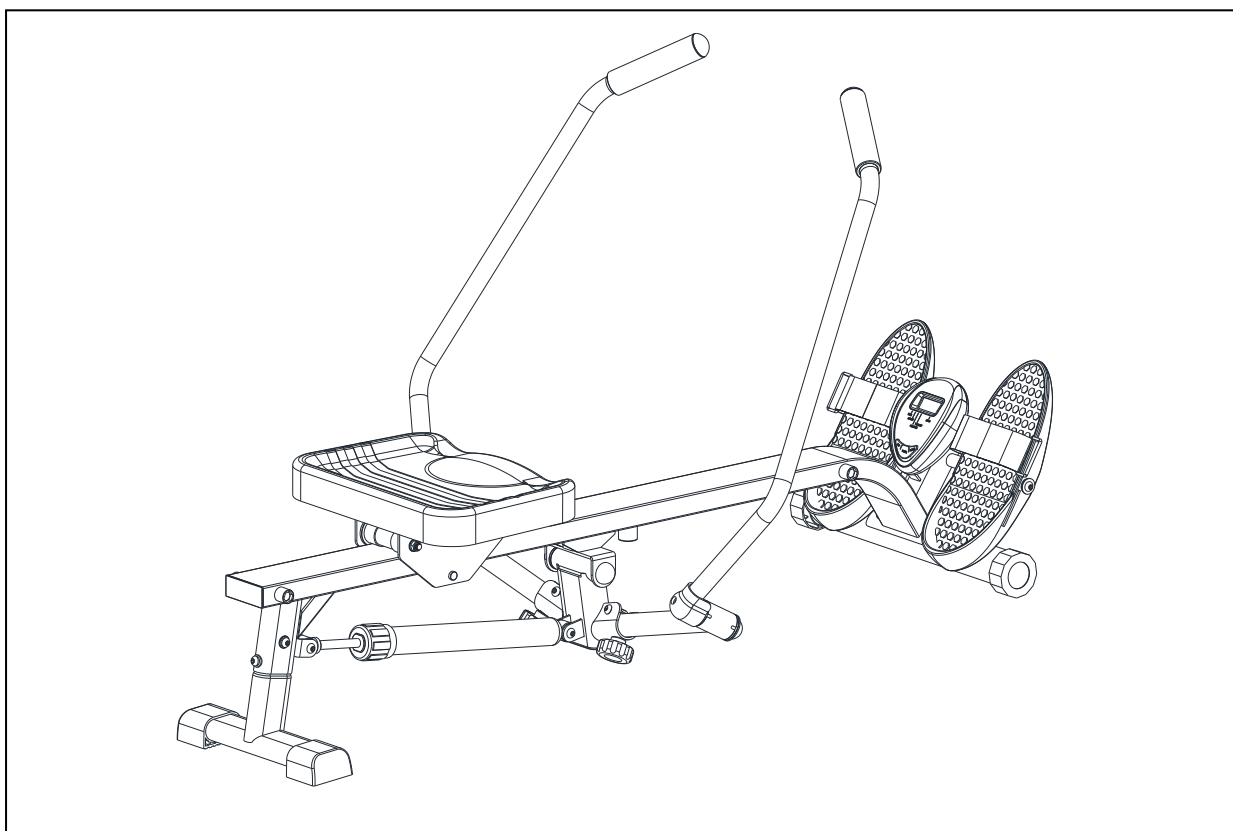




FULL MOTION ROWING MACHINE

SF-RW5639

USER MANUAL



English, Page 7~11

Español, Page 12~16

Français, Page 17~21

Deutsche, Seite 22~26

IMPORTANT! Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions. Your satisfaction is very important to us, **PLEASE DO NOT RETURN UNTIL YOU HAVE CONTACTED US:** support@sunnyhealthfitness.com or 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

¡IMPORTANTE! Conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **NO DEVUELVA HASTA HABERNOS ONTACTADO:** support@sunnyhealthfitness.com ó 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

IMPORTANT! Veuillez conserver le manuel du propriétaire pour les instructions de réglage et d'entretien. Votre satisfaction est très importante pour nous, **VEUILLEZ NE PAS EFFECTUER DE RETOUR AVANT DE NOUS AVOIR CONTACTÉ:** support@sunnyhealthfitness.com ou 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

WICHTIG! Bitte bewahren Sie das Benutzerhandbuch für Wartungs- und Einstellanweisungen auf. Ihre Zufriedenheit ist besonders wichtig für uns, **BITTE SCHICKEN SIE DAS PRODUKT NICHT ZURÜCK, BEVOR SIE SICH MIT UNS IN VERBINDUNG GESETZT HABEN:** support@sunnyhealthfitness.com oder 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).



WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained, and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet (60 CM) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 350 pounds (160 KG).
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. Your product is intended for use in cool and dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante leer todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Solo se puede garantizar el uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de los equipos conozcan todas las advertencias y precauciones.

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulta con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que puede poner en riesgo su salud y seguridad o que podría impedir que utilice el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial en caso de que esté tomando algún medicamento que podría afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales de su cuerpo. Ejercitarse de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor o presión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aliento, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, consulta con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener al menos 60 cm (2 pies) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen del equipo durante el ejercicio, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se ha corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las piezas móviles del equipo.
9. La capacidad máxima de peso de esta unidad es de 160 kg (350 libras).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para usar en un lugar fresco y seco. Debe evitar de tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. Este equipo está diseñado solamente para uso interior. No es para uso comercial.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Pour assurer votre sécurité et votre santé, veuillez utiliser cet équipement correctement. Il est important de lire entièrement le présent manuel avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser. L'utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'appareil est correctement assemblé, entretenu et utilisé. Il vous incombe de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil soient informés de tous les avertissements et précautions.

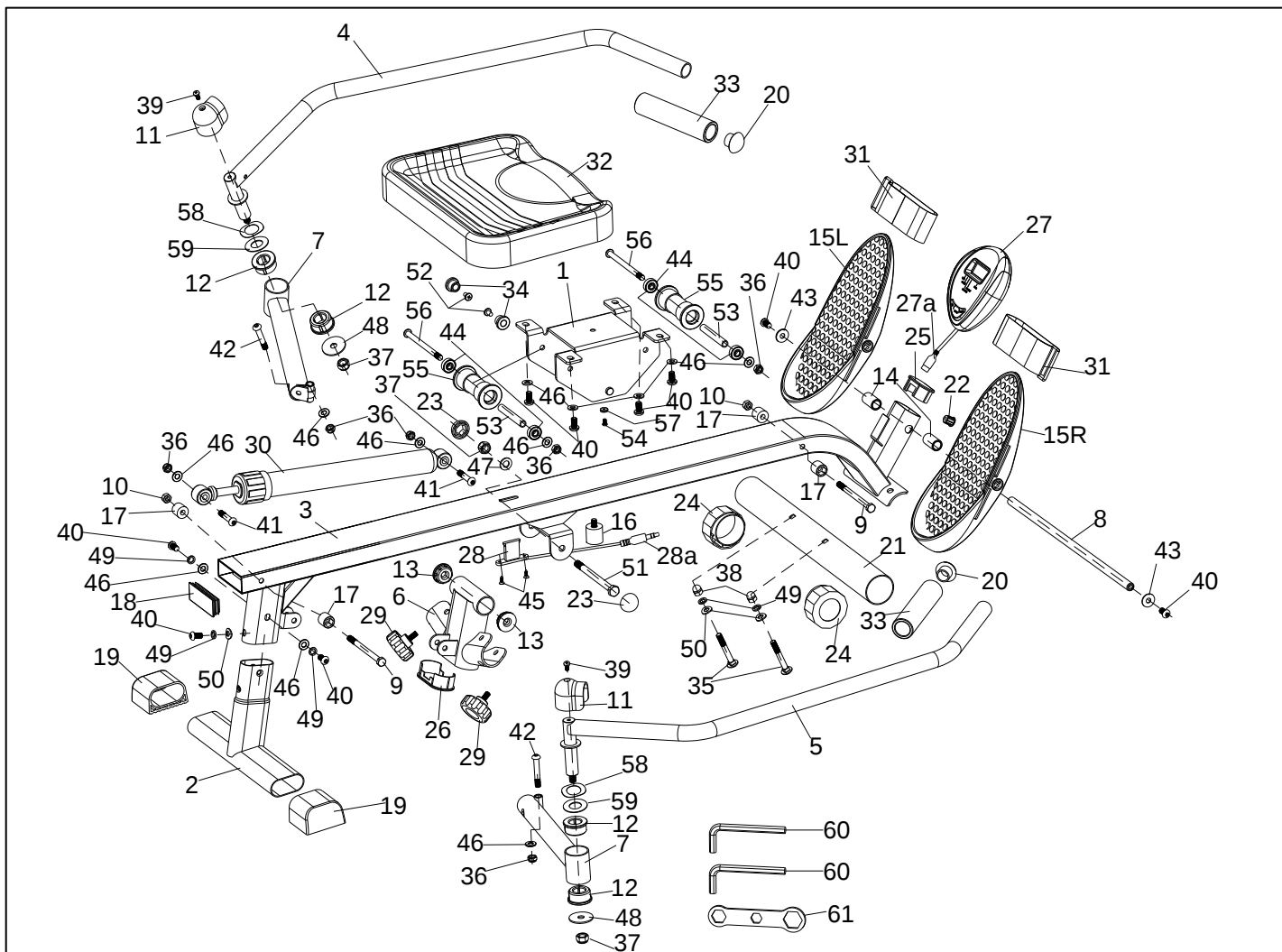
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez à l'écoute des signaux de votre corps. Accompli de façon incorrecte ou excessive, l'exercice peut nuire à la santé. Cessez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, serrement de la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, souffle court, étourdissement, vertige, ou sensations de nausée. Si vous éprouvez l'un de ces états, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil. L'appareil est conçu pour l'utilisation exclusive par des adultes.
4. Utilisez l'appareil sur une surface dure, plane et de niveau, avec une protection pour votre parquet ou tapis. Pour un usage sûr, l'appareil doit disposer d'au moins 60 cm (2 pi) d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil. La sécurité de l'appareil ne peut être entretenue qu'à condition de régulièrement vérifier l'absence de dommages ou d'usure.
6. Utilisez toujours l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez un composant défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez un bruit inhabituel en provenir pendant l'utilisation, cessez immédiatement l'exercice et n'employez plus l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l'appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l'appareil.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 160 kg (350 lb).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement! Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und Gesundheit verwenden Sie dieses Gerät bitte ordnungsgemäß. Es ist wichtig, diese gesamte Bedienungsanleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Sie sind dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.

1. Vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie einen dieser Zustände bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Kinder und Haustiere dürfen nicht in der Nähe des Geräts sein. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät ringsum mindestens 60 cm (2 ft) Freiraum haben.
5. Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.
6. Verwenden Sie das Gerät immer entsprechend den Angaben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche vom Gerät während des Trainings hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein. In diesem Fall sollten Sie es erst dann wieder in Betrieb nehmen, wenn das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie bei der Benutzung des Gerätes geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Gerätes.
9. Die maximale Gewichtsbelastbarkeit dieser Einheit beträgt 160kg (350 Pfund).
10. Dieses Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
11. Um Personenschäden und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, ist ein ordnungsgemäßes Hochheben und Transportieren erforderlich.
12. Ihr Produkt ist für den Einsatz unter kühlen und trockenen Bedingungen bestimmt. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Räumen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
13. Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt; es ist nicht für die gewerbliche Nutzung bestimmt.

EXPLODED DIAGRAM



HARDWARE PACKAGE

	#35 M8x60 2PCS		#46 φ8.2xφ16x1.5 4PCS
	#49 φ8.1xφ10.6x1.5 5PCS		#42 M8x50 2PCS
	#50 φ8.2xφ19x1.5 3PCS		#36 M8 2PCS
	#38 M8 2PCS		#29 M8 2PCS
	#40 M8x16 3PCS		#60 S6 2PCS
	#61 S10-S13-S17 1PC		

PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.	No.	Description	Spec.	Qty.
1	Seat Bracket		1	31	Pedal Strap		2
2	Rear Stabilizer		1	32	Seat		1
3	Seat Rail		1	33	Foam Grip		2
4	Left Handlebar		1	34	Roller		2
5	Right Handlebar		1	35	Bolt	M8*60	2
6	Connecting Joint		1	36	Non-Slip Nut	M8	6
7	Junction Piece		2	37	Nut	M10	3
8	Long Shaft		1	38	Cap Nut	M8	2
9	Hex Bolt	M8*105	2	39	Phillips Screw	M5*12	2
10	Hexagon Nut	M8	2	40	Inner Hex Screw	M8*16	9
11	Handlebar Cover		2	41	Inner Hex Bolt	M8*40	2
12	Alloy Wrap	Φ38*Φ19.2	4	42	Inner Hex Bolt	M8*50	2
13	Alloy Wrap	Φ32*Φ10.2	2	43	Flat Washer	Φ8.4*Φ22*1.5	2
14	Spacer		2	44	Bearing	608ZZ	4
15L/R	Pedal		2	45	Phillips Screw	ST4.2*10.0	2
16	Shaft Sleeve		1	46	Flat Washer	Φ8.2*Φ16*1.5	12
17	Limit Mat		4	47	Flat Washer	Φ10.3*Φ20*2.0	1
18	Oval End Cap		1	48	Flat Washer	Φ10.5*Φ38*2.0	2
19	End Cap		2	49	Spring Washer	Φ8.1*Φ10.6*1.5	5
20	Circle End Cap		2	50	Arc Washer	Φ8.2*Φ19*1.5	3
21	Front Stabilizer		1	51	Hex Bolt	M10*120	1
22	Plug		1	52	Screw	M4*8	2
23	Circle Cap		2	53	Sleeve		2
24	End Cap		2	54	Bolt	M4*8	1
25	End Cap		1	55	Wheel		2
26	End Cap		1	56	Bolt	M8*110	2
27	Meter		1	57	Magnet		1
27a	Meter Wire		1	58	Wave Washer	Φ20*Φ27*0.3	2
28	Sensor		1	59	Flat Washer	Φ19.2*Φ38*1.0	2
28a	Sensor Wire		1	60	Allen Wrench	S6	2
29	Knob	M8	2	61	Spanner	S10-S13-S17	1
30	Hydraulic Cylinder		1				

LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Espec	Cant.	n.º	Descripción	Espec	Cant.
1	Soporte del Asiento		1	31	Correa del Pedal		2
2	Estabilizador Trasero		1	32	Asiento		1
3	Riel del Asiento		1	33	Agarre de Espuma		2
4	Manubrio Izquierdo		1	34	Rodillo		2
5	Manubrio Derecho		1	35	Perno	M8*60	2
6	Conexión de Unión		1	36	Tuerca Antideslizante	M8	6
7	Pieza de Unión		2	37	Tuerca	M10	3
8	Eje Largo		1	38	Tuerca Ciega	M8	2
9	Perno Hexagonal	M8*105	2	39	Tornillo Phillips	M5*12	2
10	Tuerca Hexagonal	M8	2	40	Tornillo Hexagonal Interno	M8*16	9
11	Cobertor del Manubrio		2	41	Tornillo Hexagonal Interno	M8*40	2
12	Envoltura de Aleacion	Φ38*Φ19.2	4	42	Tornillo Hexagonal Interno	M8*50	2
13	Envoltura de Aleacion	Φ32*Φ10.2	2	43	Arandela Plana	Φ8.4*Φ22*1.5	2
14	Espaciador		2	44	Cojinete	608ZZ	4
15L/R	Pedale		2	45	Tornillo Phillips	ST4.2*10.0	2
16	Manguito del Eje		1	46	Arandela Plana	Φ8.2*Φ16*1.5	12
17	Tapete de Limite		4	47	Arandela Plana	Φ10.3*Φ20*2.0	1
18	Tapón Oval		1	48	Arandela Plana	Φ10.5*Φ38*2.0	2
19	Tapón		2	49	Arandela de Presión	Φ8.1*Φ10.6*1.5	5
20	Tapón Circular		2	50	Arandela en Arco	Φ8.2*Φ19*1.5	3
21	Estabilizador Delantero		1	51	Perno Hexagonal	M10*120	1
22	Conector		1	52	Tornillo	M4*8	2
23	Tapa Circular		2	53	Manga		2
24	Tapón		2	54	Perno	M4*8	1
25	Tapón		1	55	Rueda		2
26	Tapón		1	56	Perno	M8*110	2
27	Medidor		1	57	Imán		1
27a	Cable del Medidor		1	58	Arandela	Φ20*Φ27*0.3	2
28	Sensor		1	59	Arandela Plana	Φ19.2*Φ38*1.0	2
28a	Cable del Sensor		1	60	Llave Allen	S6	2
29	Perilla	M8	2	61	Llave Inglesa	S10-S13-S17	1
30	Cilindro Hidráulico		1				

LISTE DES ÉLÉMENT

N°	Description	Spécification	QTÉ	N°	Description	Spécification	QTÉ
1	Support de Siège		1	31	Courroie de Pédale		2
2	Stabilisateur Arrière		1	32	Siège		1
3	Rail de Siège		1	33	Poignée en Mousse		2
4	Guidon de Gauche		1	34	Rouleau		2
5	Guidon de Droite		1	35	Boulon	M8*60	2
6	Joint de Raccordement		1	36	Écrou Antiderapant	M8	6
7	Pièce de Jonction		2	37	Écrou	M10	3
8	Axe Long		1	38	Écrou Borgne	M8	2
9	Boulon Hexagonal	M8*105	2	39	Vis Cruciforme	M5*12	2
10	Écrou Hexagonal	M8	2	40	Vis Hexagonale Intérieure	M8*16	9
11	Couvercle de Guidon		2	41	Vis Hexagonale Intérieure	M8*40	2
12	Enveloppement d'Alliage	Φ38*Φ19.2	4	42	Vis Hexagonale Intérieure	M8*50	2
13	Enveloppement d'Alliage	Φ32*Φ10.2	2	43	Rondelle Plate	Φ8.4*Φ22*1.5	2
14	Entretoises		2	44	Palier	608ZZ	4
15L/R	Pédale		2	45	Vis Cruciforme	ST4.2*10.0	2
16	Manchon d'Arbre		1	46	Rondelle Plate	Φ8.2*Φ16*1.5	12
17	Tapis de Limite		4	47	Rondelle Plate	Φ10.3*Φ20*2.0	1
18	Embout d'Extrémité Ovale		1	48	Rondelle Plate	Φ10.5*Φ38*2.0	2
19	Embout d'Extrémité		2	49	Rondelle à Ressort	Φ8.1*Φ10.6*1.5	5
20	Embout d'Extrémité Circulaire		2	50	Rondelle Cintrée	Φ8.2*Φ19*1.5	3
21	Stabilisateur Avant		1	51	Boulon Hexagonal	M10*120	1
22	Bouchon		1	52	Vis	M4*8	2
23	Embout Circulaire		2	53	Manchon		2
24	Embout d'Extrémité		2	54	Boulon	M4*8	1
25	Embout d'Extrémité		1	55	Roue		2
26	Embout d'Extrémité		1	56	Boulon	M8*110	2
27	Compteur		1	57	Aimant		1
27a	Câble du Compteur		1	58	Rondelle Ondulée	Φ20*Φ27*0.3	2
28	Capteur		1	59	Rondelle Plate	Φ19.2*Φ38*1.0	2
28a	Câble du Capteur		1	60	Clé Allen	S6	2
29	Bouton	M8	2	61	Clé Tricoise	S10-S13-S17	1
30	Cylindre Hydraulique		1				

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge	Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Sitzhalterung		1	31	Pedalriemen		2
2	Stabilisator Hinten		1	32	Sitz		1
3	Sitzschiene		1	33	Schaumstoffgriff		2
4	Linke Griffstange		1	34	Rolle		2
5	Rechte Griffstange		1	35	Bolzen	M8*60	2
6	Verbindungsgelenk		1	36	Rutschfeste Mutter	M8	6
7	Anschlussstück		2	37	Schraubenmutter	M10	3
8	Langachse		1	38	Hutmutter	M8	2
9	Sechskantschraube	M8*105	2	39	Kreuzschraube	M5*12	2
10	Sechskantmutter	M8	2	40	Innensechskantschraube	M8*16	9
11	Lenkerabdeckung		2	41	Innensechskantschraube	M8*40	2
12	Alufolie	Φ38*Φ19.2	4	42	Innensechskantschraube	M8*50	2
13	Alufolie	Φ32*Φ10.2	2	43	Unterlegscheibe	Φ8.4*Φ22*1.5	2
14	Abstandhalter		2	44	Kugellager	608ZZ	4
15L/R	Pedal		2	45	Kreuzschraube	ST4.2*10.0	2
16	Wellenhülse		1	46	Unterlegscheibe	Φ8.2*Φ16*1.5	12
17	Begrenzungsmatte		4	47	Unterlegscheibe	Φ10.3*Φ20*2.0	1
18	Ovale Endkappe		1	48	Unterlegscheibe	Φ10.5*Φ38*2.0	2
19	Endkappe		2	49	Federscheibe	Φ8.1*Φ10.6*1.5	5
20	Runde Endkappe		2	50	Gewölbte Federscheibe	Φ8.2*Φ19*1.5	3
21	Stabilisator Vorne		1	51	Sechskantschraube	M10*120	1
22	Stecker		1	52	Schraube	M4*8	2
23	Runde Kappe		2	53	Hülse		2
24	Endkappe		2	54	Bolzen	M4*8	1
25	Endkappe		1	55	Rad		2
26	Endkappe		1	56	Bolzen	M8*110	2
27	Messgerät		1	57	Magnet		1
27a	Messgerätekabel		1	58	Wellenscheibe	Φ20*Φ27*0.3	2
28	Sensor		1	59	Unterlegscheibe	Φ19.2*Φ38*1.0	2
28a	Sensorkabel		1	60	Inbusschlüssel	S6	2
29	Drehknopf	M8	2	61	Schraubenschlüssel	S10-S13-S17	1
30	Hydraulikzylinder		1				

Ordering Replacement Parts (U.S. and Canadian Customers only)

Please provide the following information in order for us to accurately identify the part(s) needed:

- ✓ The model number (found on cover of manual)
- ✓ The product name (found on cover of manual)
- ✓ The part number found on the “EXPLODED DIAGRAM” and “PARTS LIST” (found near the front of the manual)

Please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

Pedido de piezas de repuesto (solo para clientes de EE. UU. y Canadá)

Proporcione la siguiente información para que podamos identificar con precisión las piezas necesarias:

- ✓ El número de modelo (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El nombre del producto (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El número de pieza que se encuentra en el “ESQUEMA DE LAS PIEZAS” y en la “LISTA DE PIEZAS” (se encuentra al principio del manual).

Contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

Pour commander des pièces de rechange (clients américains et canadiens seulement)

Veuillez fournir les informations suivantes afin que nous puissions identifier avec précision la pièce ou les pièces requise(s):

- ✓ Le numéro de modèle (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le nom du produit (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le numéro de pièce figurant sur le « SCHÉMA ÉCLATÉ » et la « LISTE DES ÉLÉMENTS » (situé vers le début du manuel)

Veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

Bestellung von Ersatzteilen (nur für US-amerikanische und kanadische Kunden)

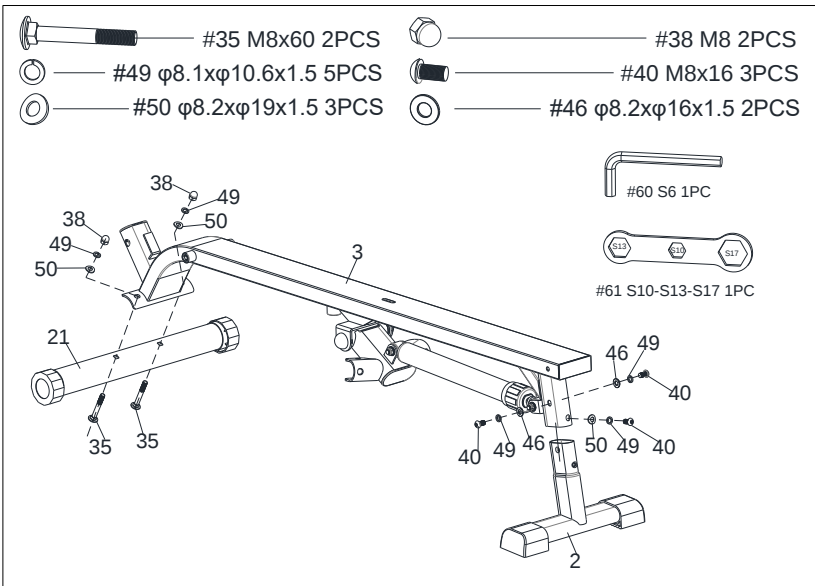
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ Die Modellnummer (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Produktbezeichnung (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Teilenummer auf der „EXPLOSIONSDARSTELLUNG“ und der „TEILELISTE“ (finden Sie vorne in der Anleitung)

Bitte kontaktieren Sie uns unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

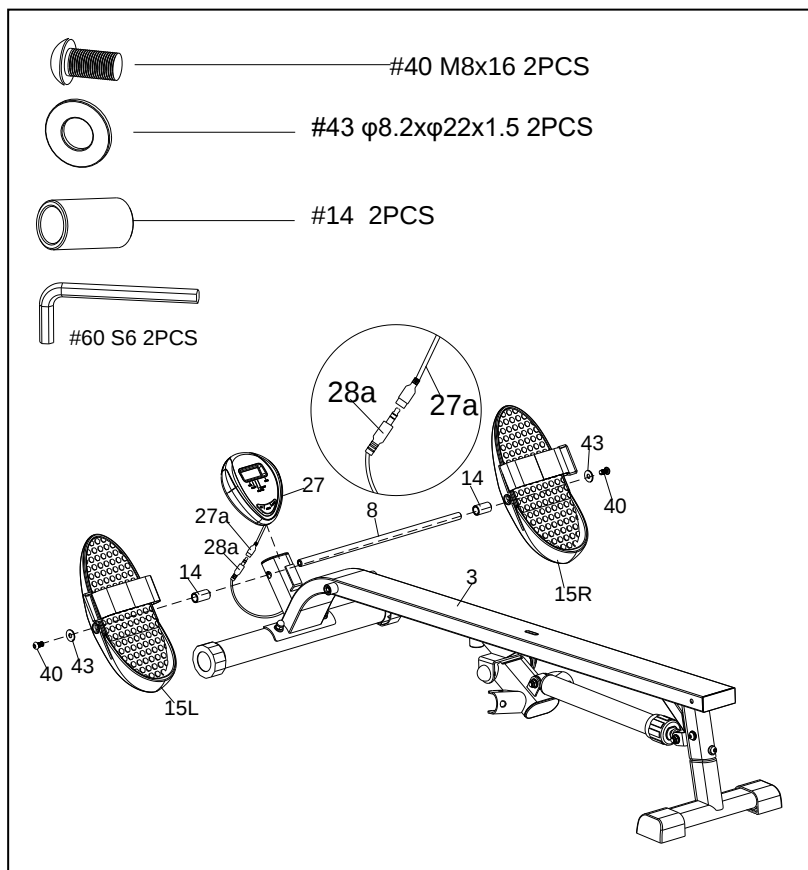
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 1:

Attach **Front Stabilizer (No. 21)** to **Seat Rail (No. 3)** with 2 **Bolts (No. 35)**, 2 **Arc Washers (No. 50)**, 2 **Spring Washers (No. 49)**, and 2 **Cap Nuts (No. 38)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 61)**.

Attach the **Rear Stabilizer (No. 2)** to the **Seat Rail (No. 3)** with 3 **Inner Hex Screws (No. 40)**, 3 **Spring Washers (No. 49)**, 2 **Flat Washers (No. 46)** and 1 **Arc Washer (No. 50)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 60)**.



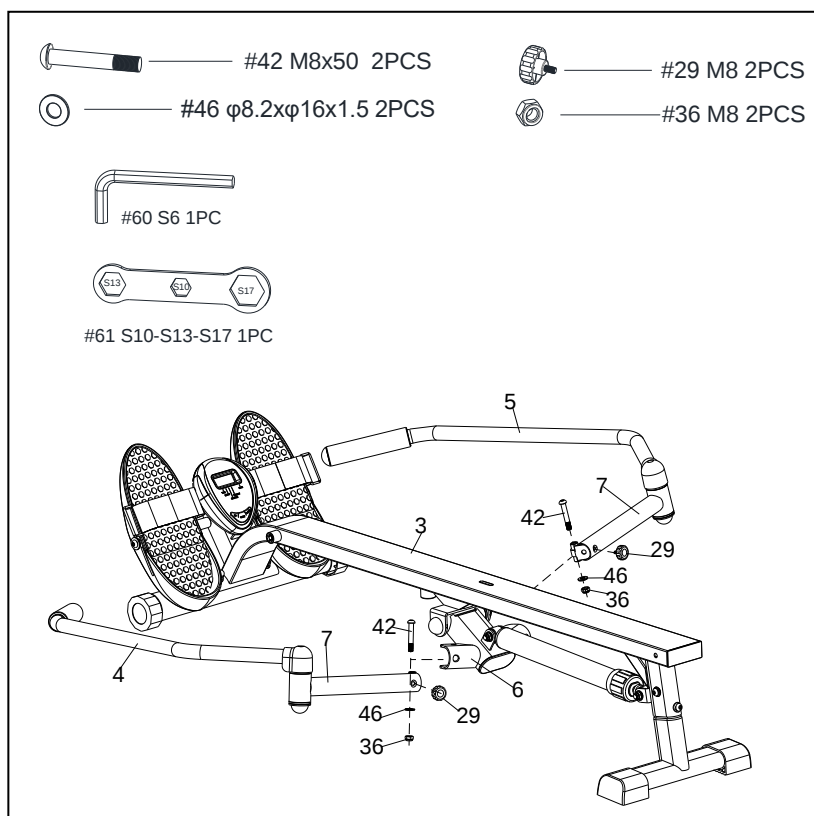
STEP 2:

Remove 2 **Flat Washers (No. 43)**, 2 **Spacers (No. 14)** and 2 **Inner Hex Screws (No. 40)** from **Long Shaft (No. 8)** with 2 **Allen Wrenches (No. 60)**.

Insert **Long Shaft (No. 8)** into the **Seat Rail (No. 3)** and insert 2 **Spacers (No. 14)** that were removed onto the **Long Shaft (No. 8)** on both ends. Then, slide the **Pedals (No. 15L/R)** onto each side of the **Long Shaft (No. 8)**. Secure with 2 **Flat Washers (No. 43)** and 2 **Inner Hex Screws (No. 40)** that were removed. Tighten and secure with 2 **Allen Wrenches (No. 60)**.

Insert the **Meter (No. 27)** into the meter support on the **Seat Rail (No. 3)**. Then, connect the **Sensor Wire (No. 28a)** with the **Meter Wire (No. 27a)**.

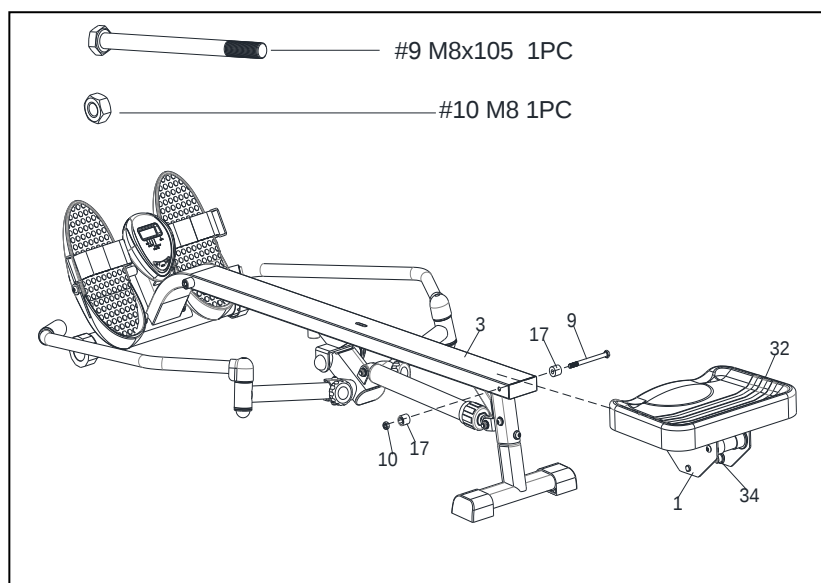
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 3:

Attach the **Left & Right Handlebars (No. 4 & No. 5)** to the **Connecting Joint (No. 6)** with 2 **Inner Hex Bolts (No. 42)**, 2 **Flat Washers (No. 46)**, and 2 **Non-Slip Nuts (No. 36)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 61)** and **Allen Wrench (No. 60)**.

Secure the 2 **Junction Pieces (No. 7)** with 2 **Knobs (No. 29)**.



STEP 4:

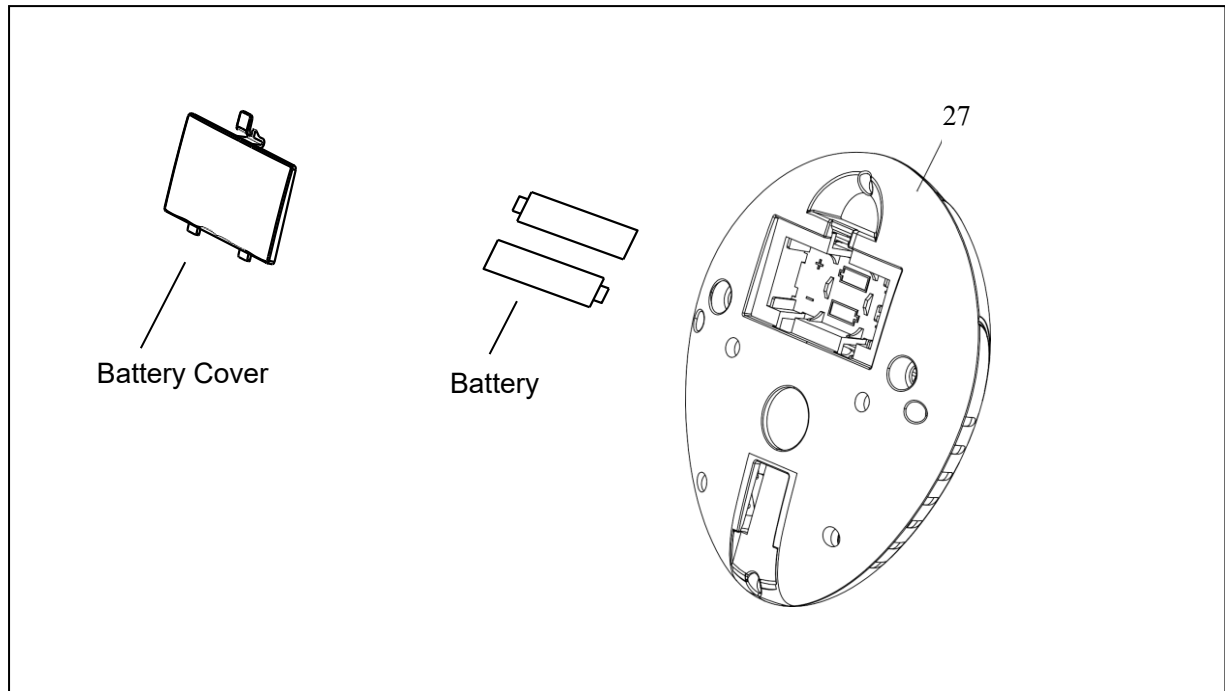
Remove 1 **Hexagon Nut (No. 10)**, 2 **Limit Mats (No. 17)** and 1 **Hex Bolt (No. 9)** from **Seat Rail (No. 3)**.

Insert the **Seat Bracket (No. 1)** onto the **Seat Rail (No. 3)**.

Insert the **Hex Bolt (No. 9)** into the **Seat Rail (No. 3)** with 2 **Limit Mats (No. 17)** and 1 **Hexagon Nut (No. 10)** that were removed, then tighten by hand.

The assembly is complete!

BATTERY INSTALLATION & REPLACEMENT



BATTERY INSTALLATION:

1. Take out 2 AAA batteries from the meter box.
2. Press the buckle of the battery cover on the back of the **Meter (No. 27)**, then remove battery cover.
3. Install 2 AAA batteries into the battery case on the back of the **Meter (No. 27)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.
4. Press the buckle of the battery cover, then put the battery cover back to the back of the **Meter (No. 27)**.

The installation is complete!

BATTERY REPLACEMENT:

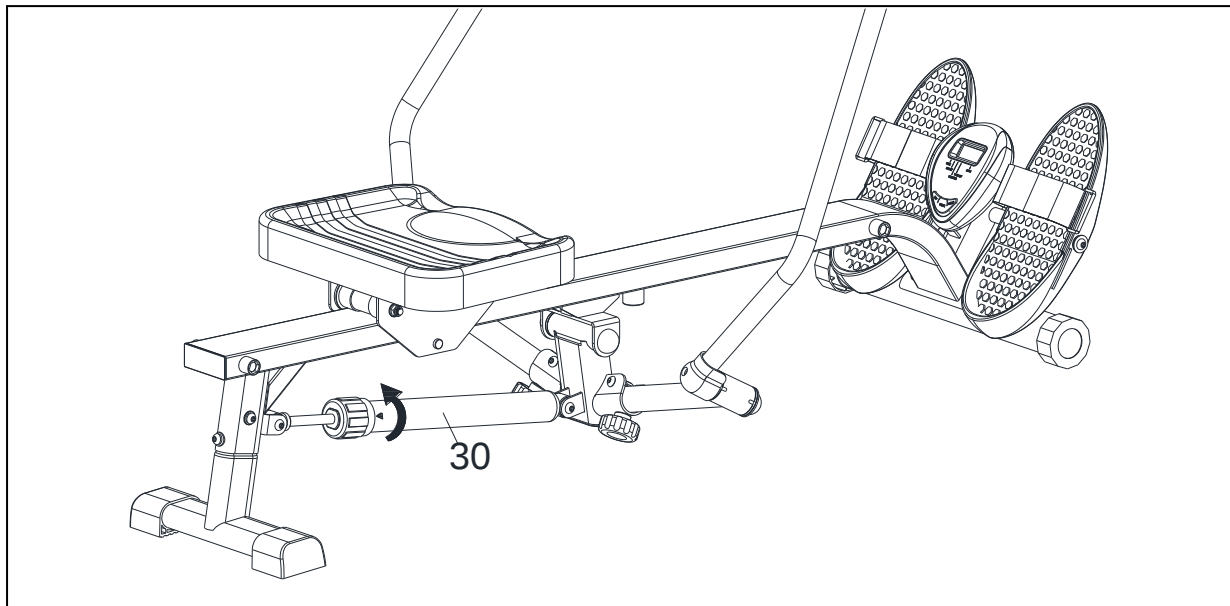
1. Press the buckle of the battery cover on the back of the **Meter (No. 27)**, then remove the battery cover.
2. Remove the 2 old AAA batteries in the battery case and install 2 new AAA batteries into the battery case on the back of the **Meter (No. 27)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.
3. Press the buckle of the battery cover, then put the battery cover back to the back of the **Meter (No. 27)**.

The replacement is complete!

NOTE: Always change both batteries at the same time. Do not mix battery types and do not mix old and new batteries. Dispose batteries according to your state and regional guidelines.

ADJUSTING THE RESISTANCE

This rowing machine is designed with 12 levels of resistance. Turn the upper ring on the **Hydraulic Cylinder (No. 30)** so the arrow points to the desired resistance level, as shown on the drawing.



NOTE: Please do not adjust the resistance of the **Hydraulic Cylinder (No. 30)** during operation to avoid injury and damage to the rowing machine.

WARNING!

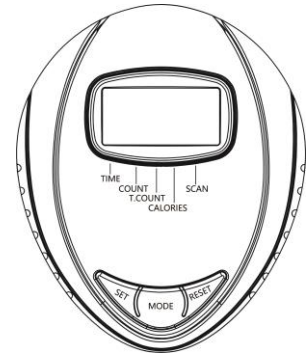
The **Hydraulic Cylinder (No. 30)** on this rowing machine is designed to be used up to 20 minutes per exercise session. Allow at least 20 minutes in between sessions for the **Hydraulic Cylinder (No. 30)** to properly cool down.

Caution: The **Hydraulic Cylinder (No. 30)** can generate excessive heat after long periods of use, making it unsafe to touch. Allow the **Hydraulic Cylinder (No. 30)** to cool before moving the rowing machine.

METER INSTRUCTIONS

SPECIFICATIONS:

TIME-----00:00-99:59 MIN
COUNT -----0-9999
T.COUNT (TOTAL COUNT)-----0-9999
CALORIES -----0.0-9999 KCAL



FUNCTIONS:

SCAN: Displays the functions automatically in the following order shown repeatedly every 6 seconds: TIME—COUNT—T.COUNT (TOTAL COUNT)—CAL.

MODE: Press MODE to select and set a function. Press and hold for 3 seconds to reset TIME, COUNT, and CALORIES.

SET: After selecting the function, press SET to set the value of TIME, COUNT, and CALORIES. The meter will count down the value.

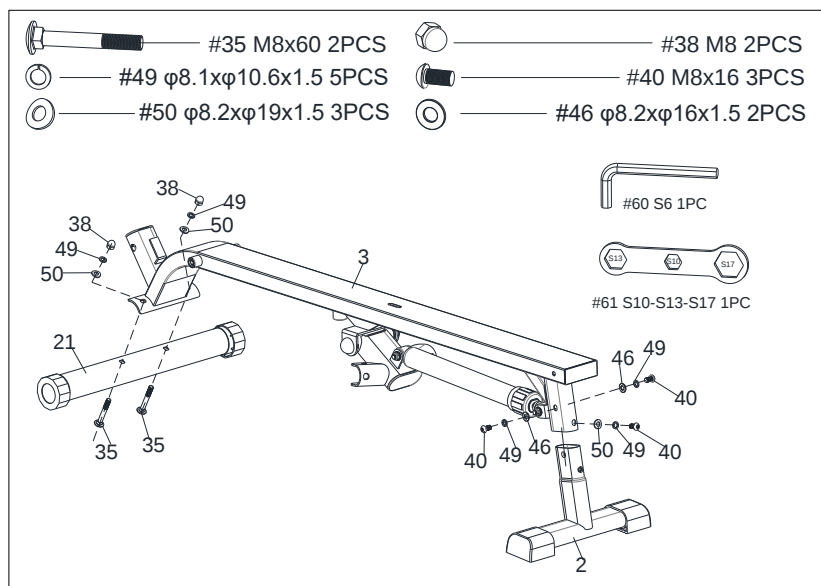
RESET: On set mode, press this button to reset the current value to zero. Press and hold this button for 3 seconds to reset the value of TIME, COUNT, or CALORIES to zero, except T.COUNT (TOTAL COUNT).

NOTE:

- The meter will turn on when you start rowing or when you press a button.
- After 4 minutes of inactivity, the meter will shut off automatically.
- If you have problems with the meter display, change the batteries. This meter uses 2 1.5V AAA batteries. Do not mix battery types. When you replace the batteries, replace both at the same time. Do not mix old and new batteries.
- Dispose batteries according to the guidelines of your state and region.
- Replacing the batteries will reset all the values in the meter, including T. COUNT (TOTAL COUNT).

INSTRUCCIONES DE ARMADO

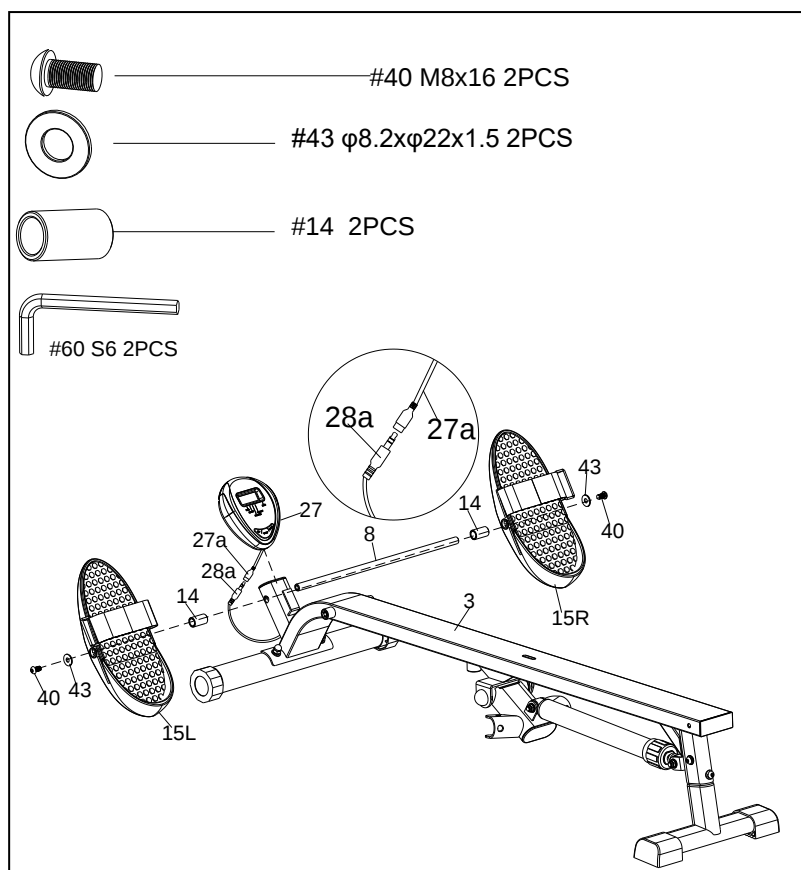
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para asistencia con repuestos o solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 1:

Una el **Estabilizador Delantero (n.º 21)** al **Riel del Asiento (n.º 3)** con 2 **Pernos (n.º 35)**, 2 **Arandelas en Arco (n.º 50)**, 2 **Arandelas de Presión (n.º 49)** y 2 **Tuercas Ciegas (n.º 38)**. Apriete y asegure con una **Llave Inglesa (n.º 61)**.

Conecte el **Estabilizador Trasero (n.º 2)** al **Riel del Asiento (n.º 3)** con 3 **Tornillos Hexagonales Internos (n.º 40)**, 3 **Arandelas de Presión (n.º 49)**, 2 **Arandelas Planas (n.º 46)** y 1 **Arandela en Arco (n.º 50)**. Apriete y asegure con una **Llave Allen (n.º 60)**.



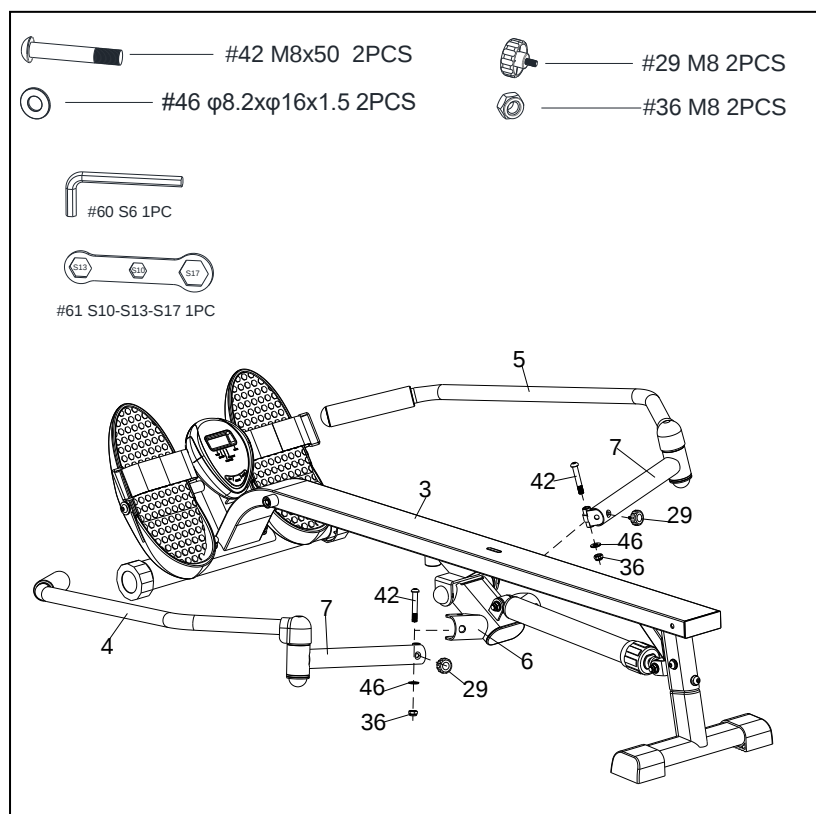
PASO 2:

Retire 2 **Arandelas Planas (n.º 43)**, 2 **Espaciadores (n.º 14)** y 2 **Tornillos Hexagonales Internos (n.º 40)** del **Eje Largo (n.º 8)** con 2 **Llaves Allen (n.º 60)**.

Inserte el **Eje Largo (n.º 8)** en el **Riel del Asiento (n.º 3)** e inserte los **Espaciadores (n.º 14)** que fueron removidos sobre el **Eje Largo (n.º 8)** en ambos extremos. Luego, deslice los **Pedales (n.º 15L/R)** a cada lado del **Eje Largo (n.º 8)** y asegúrelos con la 2 **Arandelas Planas (n.º 43)** y el 2 **Tornillos Hexagonales Internos (n.º 40)**. Apriete y asegure con 2 **Llaves Allen (n.º 60)**.

Inserte el **Medidor (n.º 27)** sobre el soporte del medidor en el **Riel del Asiento (n.º 3)**. Luego, conecte el **Cable del Sensor (n.º 28a)** con el **Cable del Medidor (n.º 27a)**.

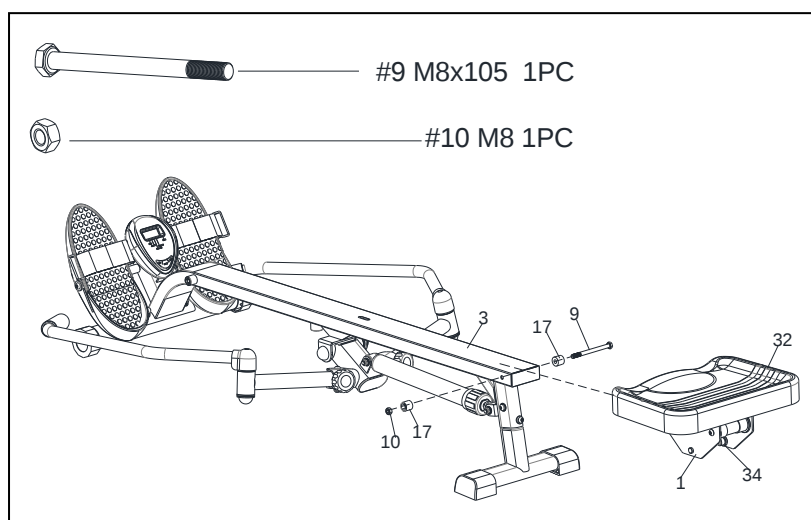
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para asistencia con repuestos o solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 3:

Conecte los **Manubrios Izquierdo y Derecho (n.º 4 y n.º 5)** a la **Conexión de Unión (n.º 6)** con 2 **Tornillos Hexagonales Internos (n.º 42)**, 2 **Arandelas Planas (n.º 46)** y 2 **Tuercas Antideslizantes (n.º 36)**. Apriete y asegure con una **Llave Inglesa (n.º 61)** y **Llave Allen (n.º 60)**.

Asegure las dos **Piezas de Unión (n.º 7)** con las **Perillas (n.º 29)**.



PASO 4:

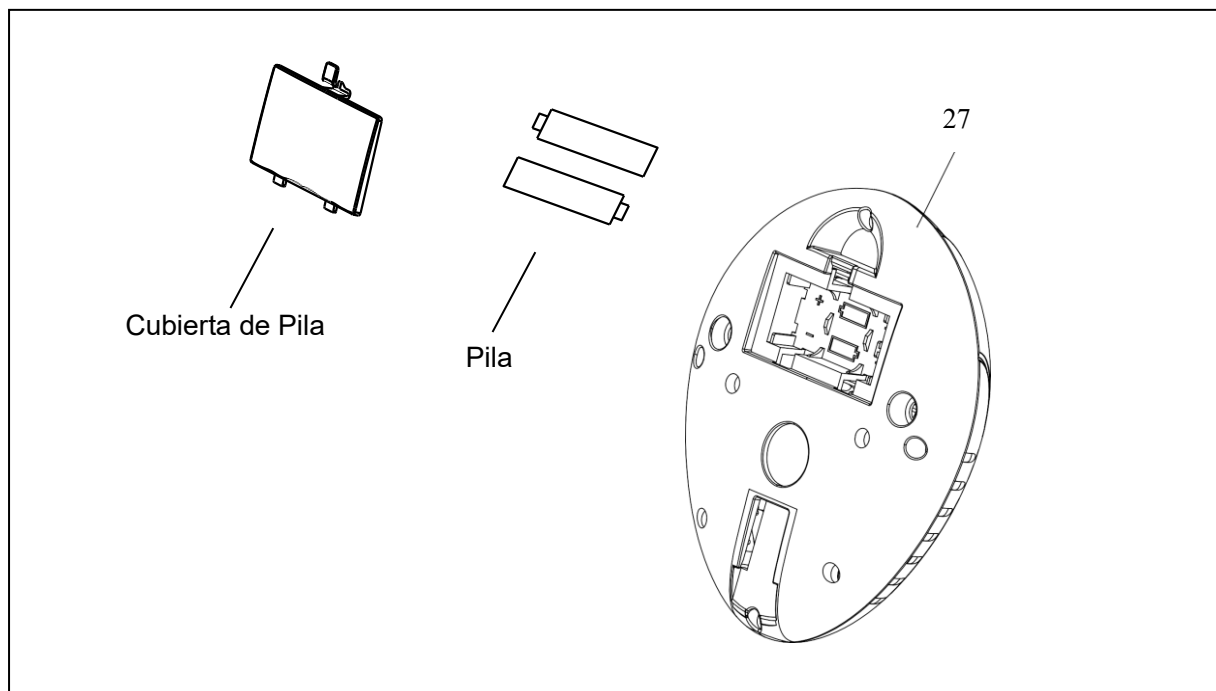
Retire 1 **Tuerca Hexagonal (n.º 10)**, 2 **Tapetes de Limite (n.º 17)** y 1 **Perno Hexagonal (n.º 9)** del **Riel del Asiento (n.º 3)**.

Inserte el **Soporte del Asiento (n.º 1)** en el **Riel del Asiento (n.º 3)**.

Inserte el **Perno Hexagonal (n.º 9)** en el **Riel del Asiento (n.º 3)** y apriete a mano las 2 **Tapetes de Limite (n.º 17)** y 1 **Tuerca Hexagonal (n.º 10)**.

¡El armado está completo!

INSTALACIÓN Y REEMPLAZO DE PILAS



INSTALACIÓN DE LAS PILAS:

1. Saque 2 pilas AAA de la caja del medidor.
2. Presione la hebilla de la tapa de la pila en la parte posterior del **Medidor (n.º 27)**, luego retire la tapa de la pila.
3. Instale 2 pilas AAA en la caja de la pila en la parte posterior del **Medidor (n.º 27)**. Preste atención a la pila + y - terminas antes de instalar.
4. Presione la hebilla de la tapa de la pila, luego vuelva a colocar la tapa de la pila en la parte posterior del **Medidor (n.º 27)**.

¡La instalación está completa!

CAMBIO DE PILA:

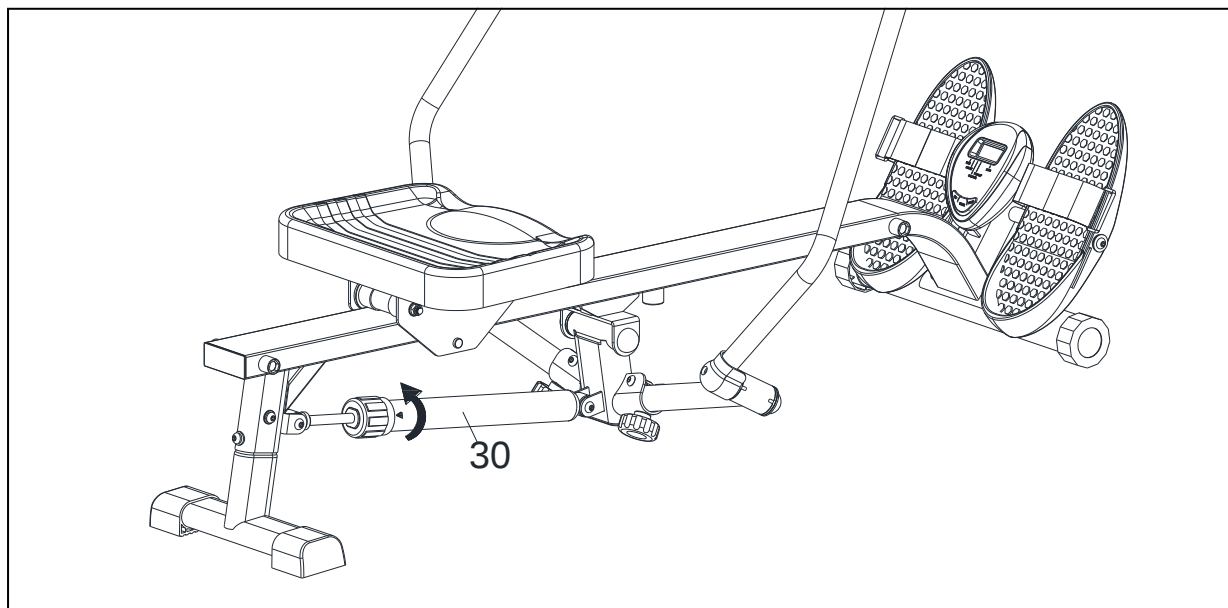
1. Presione la hebilla de la tapa de la pila en la parte posterior del **Medidor (n.º 27)**, luego retire la tapa de la pila.
2. Retire las 2 pilas AAA viejas en la caja de la pila e instale 2 pilas AAA nuevas en la caja de la pila en la parte posterior del **Medidor (n.º 27)**. Preste atención a la pila + y - termina antes de instalar.
3. Presione la hebilla de la tapa de la pila, luego vuelva a colocar la tapa de la pila en la parte posterior del **Medidor (n.º 27)**.

¡El reemplazo está completo!

NOTA: Cambie siempre las dos pilas al mismo tiempo. No mezcle tipos de pilas y no mezcle pilas viejas y nuevas. Deseche las pilas de acuerdo con las regulaciones estatales y regionales.

AJUSTE DE RESISTENCIA

Esta máquina de remo está diseñada con 12 niveles de resistencia. La flecha en el **Cilindro Hidráulico (n.º 30)** indica la configuración de resistencia. Gire el anillo superior en el **Cilindro Hidráulico (n.º 30)** para seleccionar el nivel de resistencia deseado.



NOTA: No ajuste la resistencia del **Cilindro Hidráulico (n.º 30)** durante la operación para evitar lesiones y daños a la máquina de remo.

¡ADVERTENCIA!

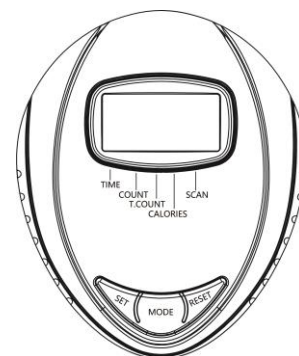
El **Cilindro Hidráulico (n.º 30)** de esta máquina de remo está diseñado para usarse hasta 20 minutos por sesión de ejercicio. Espere al menos 20 minutos entre las sesiones para que el **Cilindro Hidráulico (n.º 30)** se enfríe correctamente.

Precaución: El **Cilindro Hidráulico (n.º 30)** puede generar calor excesivo después de largos períodos de uso, por lo que no es seguro tocarlo. Deje que el **Cilindro Hidráulico (n.º 30)** se enfríe antes de mover la remadora.

INSTRUCCIONES DEL MEDIDOR

ESPECIFICACIÓN:

TIEMPO (TIME)-----00:00~99:59 MIN
CONTEO (COUNT)-----0~9999
CONTEO TOTAL (T.COUNT)-----0~9999
CALORÍAS (CALORIES)-----0.0~9999 KCAL



FUNCIONES:

ESCANEO (SCAN): Muestra las funciones automáticamente en el siguiente orden que se muestra repetidamente durante 6 segundos: TIEMPO (TIME) — CONTEO (COUNT) — CONTEO TOTAL (T.COUNT) — CALORÍAS (CALORIES).

MODO (MODE): Presione este botón para seleccionar y configurar una función. Manténgalo presionado durante 3 segundos para restablecer TIEMPO (TIME), CONTEO (COUNT) y CALORÍAS (CALORIES).

ESTABLECER (SET): Después de seleccionar la función, presione este botón para establecer el valor de TIEMPO (TIME), CONTEO (COUNT) y CALORÍAS (CALORIES).

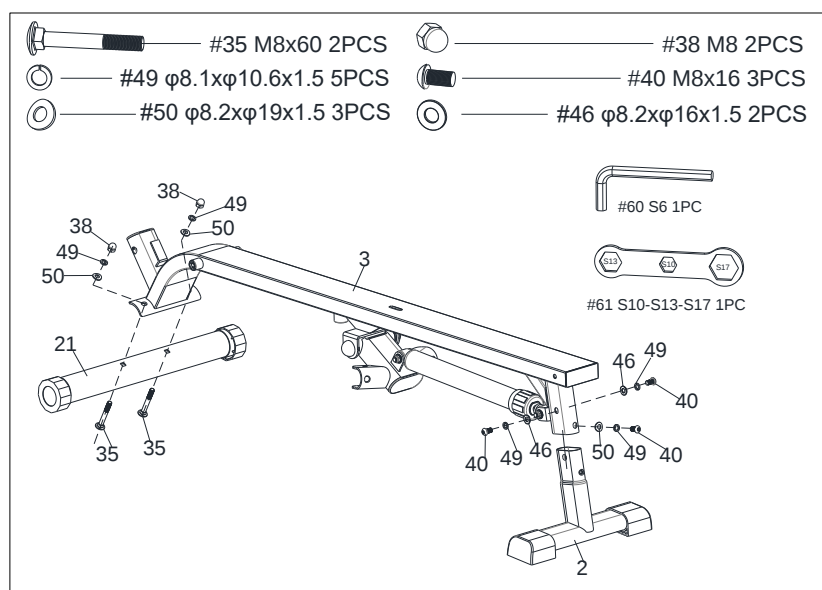
REINICIAR (RESET): Mantenga presionado este botón durante 3 segundos para restablecer el valor de TIEMPO (TIME), CONTEO (COUNT) o CALORÍAS (CALORIES). Todos los valores cambiarán a cero, excepto el CONTEO TOTAL (T.COUNT).

NOTA:

- El monitor se encenderá cuando comience a remar o cuando presione un botón.
- Después de 4 minutos de inactividad, el monitor se apagará automáticamente.
- Si tiene problemas con la pantalla del monitor, cambie las pilas. Este medidor usa 2 pilas AAA de 1.5V. No mezcle diferentes tipos de pilas. Cuando reemplace las pilas, reemplace ambas al mismo tiempo. No mezcle pilas viejas y nuevas.
- Deseche las pilas de acuerdo con las regulaciones de su estado y región.
- Al reemplazar las pilas, restablecerá todos los valores en el medidor, incluido el CONTEO TOTAL (T.COUNT).

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

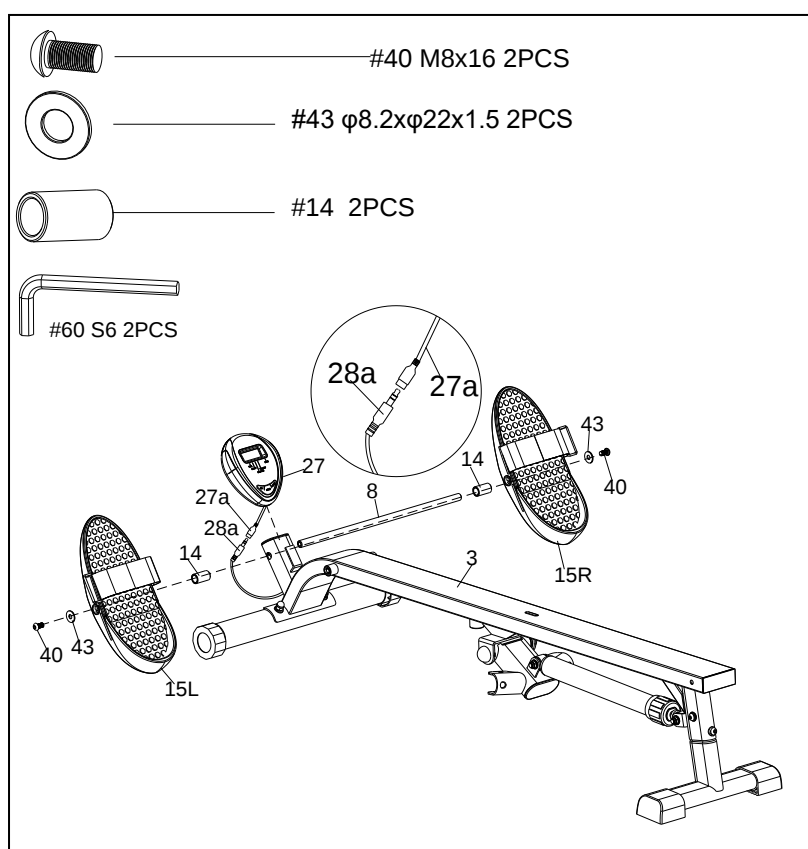
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 1:

Fixez le **Stabilisateur Avant (N° 21)** au **Rail de Siège (N° 3)** avec 2 **Boulons (N° 35)**, 2 **Rondelles Cintrées (N° 50)**, 2 **Rondelles à Ressort (N° 49)** et 2 **Écrous Borgnes (N° 38)**. Serrer et fixer avec une **Clé Tricoise (N° 61)**.

Fixez le **Stabilisateur Arrière (N° 2)** au **Rail de Siège (N° 3)** avec 3 **Vis Hexagonales Intérieures (N° 40)**, 3 **Rondelles à Ressort (N° 49)**, 2 **Rondelles Plates (N° 46)** et 1 **Rondelle Cintrée (N° 50)**. Serrer et fixer avec une **Clé Allen (N° 60)**.



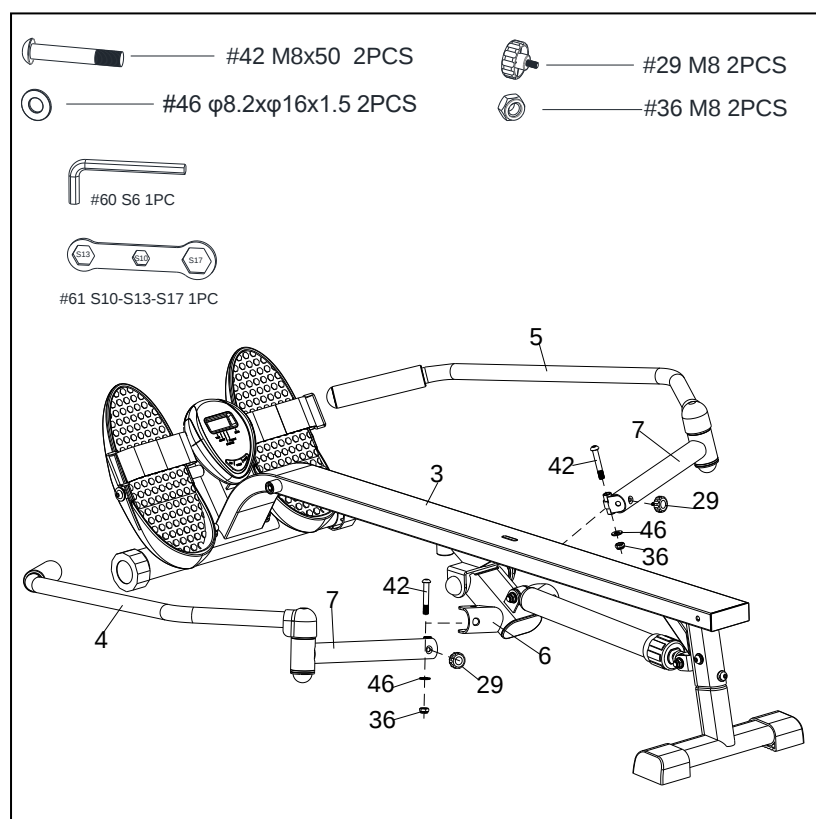
ÉTAPE 2:

Retirez les 2 **Rondelles Plates (N° 43)**, les 2 **Entretoises (N° 14)** et les 2 **Vis Hexagonales Intérieures (N° 40)** del **Axe Long (N° 8)** à l'aide de 2 **Clé Allen (N° 60)**.

Insérez l'**Axe Long (N° 8)** dans le **Rail de Siège (N° 3)** et insérez les 2 **Entretoises (N° 14)** qui ont été enlevées sur l'**Axe Long (N° 8)** aux deux extrémités. Glissez ensuite les **Pédales (N° 15L/R)** de chaque côté de l'**Axe Long (N° 8)** et fixez avec la 2 **Rondelles Plates (N° 43)** et la 2 **Vis Hexagonales Intérieures (N° 40)** qui ont été enlevés, puis serrez. Serrer et fixer avec une 2 **Clé Allen (N° 60)**.

Insérez le **Compteur (N° 27)** sur le support du compteur sur le **Rail de Siège (N° 3)**. Ensuite, branchez le **Câble du Capteur (N° 28a)** au **Câble du Compteur (N° 27a)**.

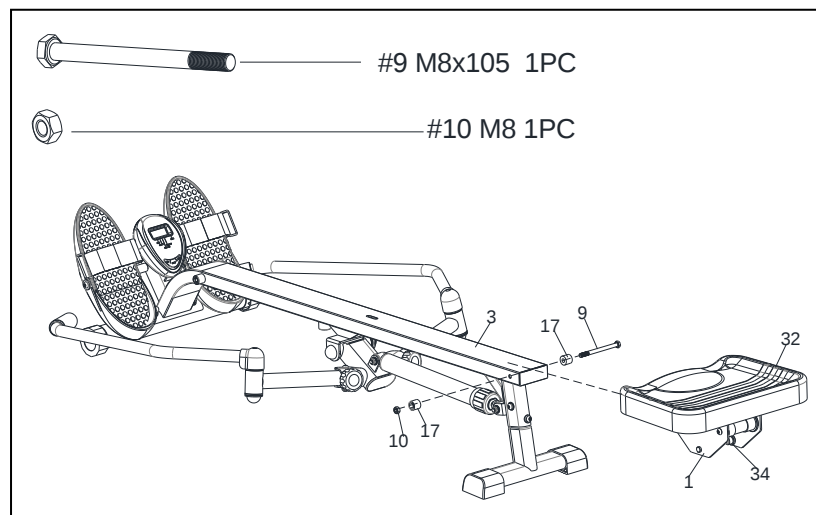
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 3:

Fixez le **Guidons de Gauche et de Droite (N° 4 et N° 5)** au **Joint de Raccordement (N° 6)** avec la 2 **Vis Hexagonales Intérieures (N° 42)**, la 2 **Rondelles Plates (N° 46)** et 2 **Écrous Antiderapants (N° 36)**. Serrer et fixer avec une **Clé Tricoise (N° 61)** et une **Clé Allen (N° 60)**.

Fixez ensuite la **Pièce de Jonction (N° 7)** avec le 2 **Boutons (N° 29)**.



ÉTAPE 4:

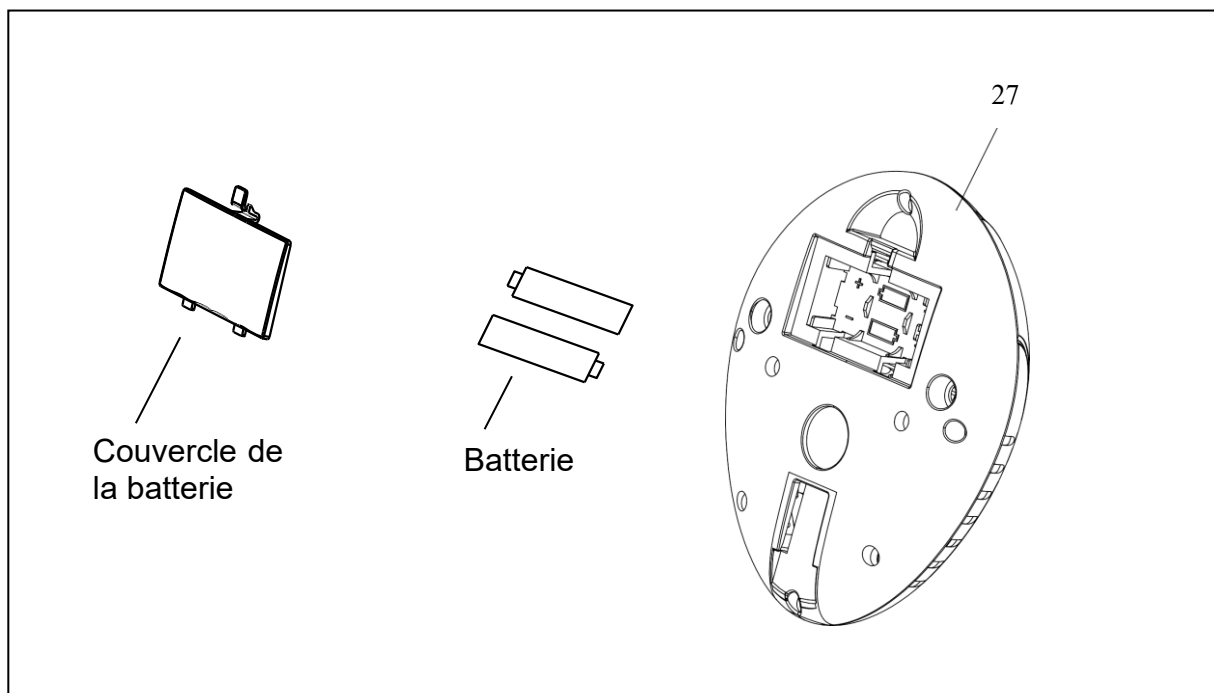
Retirez 1 **Écrou Hexagonal (N° 10)**, 2 **Tapis de Limite (N° 17)** et 1 **Boulon Hexagonal (N° 9)** du **Rail de Siège (N° 3)**.

Insérez le **Support de Siège (N° 1)** sur le **Rail de Siège (N° 3)**.

Insérez le **Boulon Hexagonal (N° 9)** dans le **Rail de Siège (N° 3)** et serrez à la main les 2 **Tapis de Limite (N° 17)** et 1 **Écrou Hexagonal (N° 10)**.

L'assemblage est à présent fini!

INSTALLATION ET REMPLACEMENT DES PILES



INSTALLATION DES PILES:

1. Retirer les 2 piles AAA du boîtier du compteur.
2. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles de **Compteur (N° 27)** et retirer le couvercle.
3. Installer 2 piles AAA dans le compartiment à piles situé à l'arrière de **Compteur (N° 27)**. Faire attention aux pôles + et – de la pile avant de les installer.
4. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles et remettre le couvercle à l'arrière de **Compteur (N° 27)**.

L'installation est terminée!

REEMPLACEMENT DES PILES:

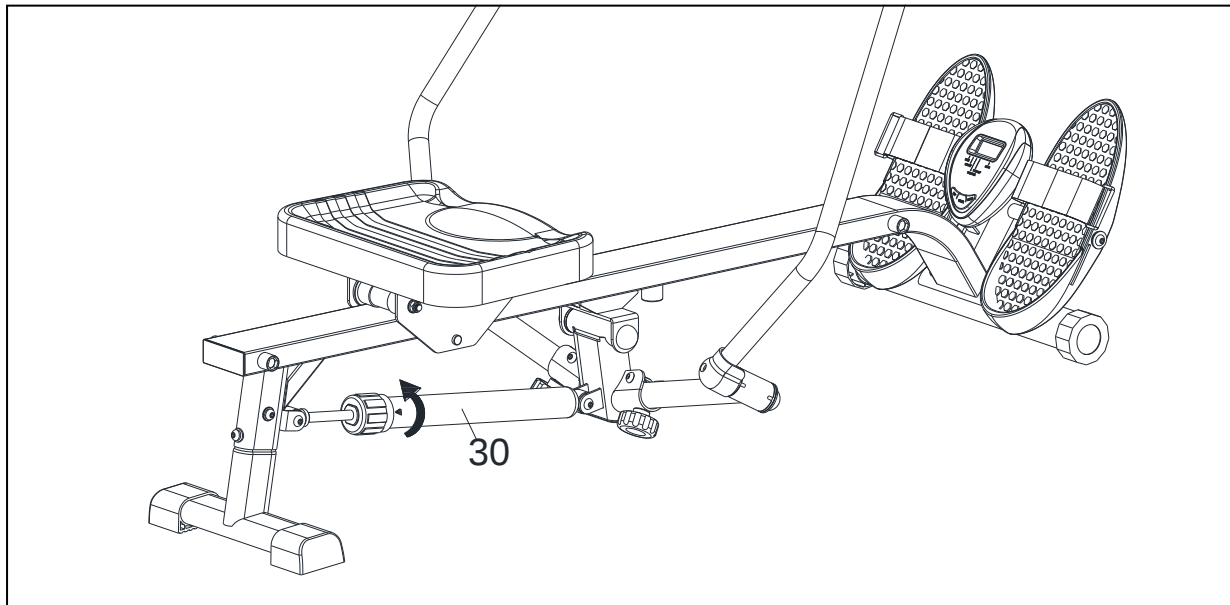
1. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière de **Compteur (N° 27)** et retirer le couvercle.
2. Retirer du compartiment à piles situé à l'arrière de **Compteur (N° 27)** les 2 anciennes piles et installer 2 piles de type AAA neuves. Faire attention aux pôles + et – de la pile avant de les installer.
3. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles et remettre le couvercle à l'arrière de **Compteur (N° 27)**.

Le remplacement est terminé!

REMARQUE : Toujours changer les deux piles en même temps. Toujours utiliser des piles du même type et ne pas mélanger les piles neuves avec les anciennes. Jeter les piles conformément aux directives provinciales et régionales.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Ce rameur possède 12 niveaux de résistance. La flèche sur le **Cylindre Hydraulique (N° 30)** indique le réglage de la résistance numérotée. Tournez l'anneau supérieur sur le **Cylindre Hydraulique (N° 30)** pour sélectionner le niveau de résistance souhaité.



REMARQUE: Veuillez ne pas régler la résistance du **Cylindre Hydraulique (N° 30)** pendant le fonctionnement pour éviter les blessures et les dommages à la machine.

ATTENTION

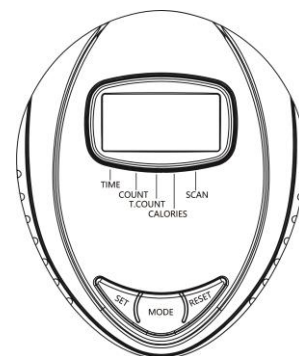
Le **Cylindre Hydraulique (N° 30)** de ce rameur est conçu pour être utilisé jusqu'à 20 minutes par séance d'exercice. Il est recommandé d'attendre au moins 20 minutes entre les sessions pour que le **Cylindre Hydraulique (N° 30)** refroidisse correctement.

Attention: Le **Cylindre Hydraulique (N° 30)** peut générer une chaleur excessive après une utilisation prolongée, ce qui le rend dangereux au toucher. Laisser le **Cylindre Hydraulique (N° 30)** refroidir avant de déplacer le rameur.

INSTRUCTIONS RELATIVES AU COMPTEUR

SPÉCIFICATIONS:

DURÉE (TIME)-----00:00 à 99:59 MIN
NOMBRE (COUNT)-----0 à 9999
NOMBRE TOTAL (T.COUNT)-----0 à 9999
CALORIES -----0,0 à 999,9 KCAL



FONCTIONS :

BALAYAGE: Affiche chaque fonction pendant 6 secondes dans l'ordre suivant: DURÉE (TIME) — NOMBRE (COUNT) — NOMBRE TOTAL (T.COUNT) —CALORIES.

MODE: Appuyez sur ce bouton pour sélectionner et régler une fonction. Maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser la DURÉE (TIME), le NOMBRE (COUNT) et les CALORIES.

RÉGLER: Appuyez sur ce bouton pour régler la valeur de la DURÉE (TIME), du NOMBRE (COUNT) et des CALORIES.

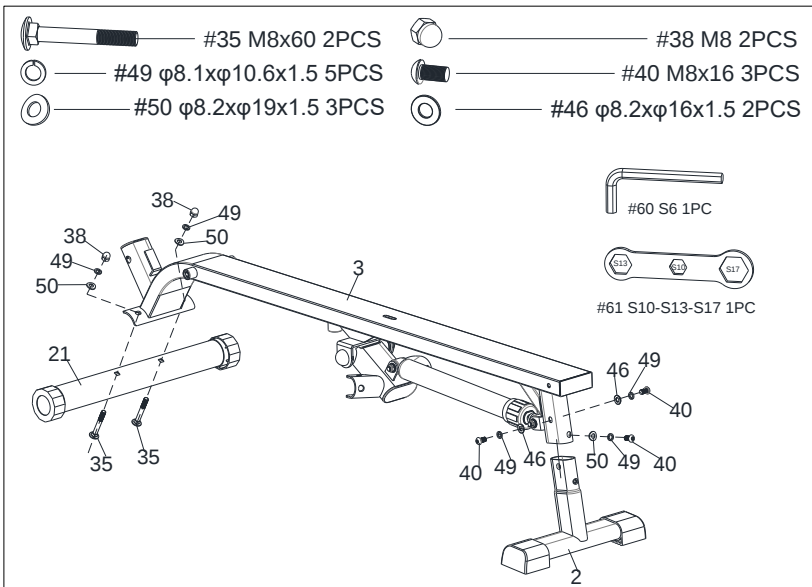
RÉINITIALISER: Appuyez et maintenez ce bouton enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser la DURÉE (TIME), le NOMBRE (COUNT) et les CALORIES. Toutes les valeurs passeront à zéro, à l'exception du NOMBRE TOTAL (T.COUNT).

REMARQUE:

- L'écran s'allume lorsque vous commencez à ramer ou lorsque vous appuyez sur une touche.
- Après 4 minutes d'inactivité, l'ordinateur s'éteindra automatiquement.
- Si vous rencontrez des problèmes avec l'affichage du compteur, changez les piles. Ce compteur utilise 2 piles de 1,5 V de type AAA. Utilisez toujours des piles du même type. Lorsque vous remplacez les piles, remplacez les deux en même temps. Ne mélangez pas les piles neuves avec les anciennes.
- Jetez les batteries selon vos directives nationales et régionales.
- Le remplacement des piles réinitialisera toutes les valeurs du compteur, y compris le NOMBRE TOTAL (T.COUNT).

MONTAGEANLEITUNG

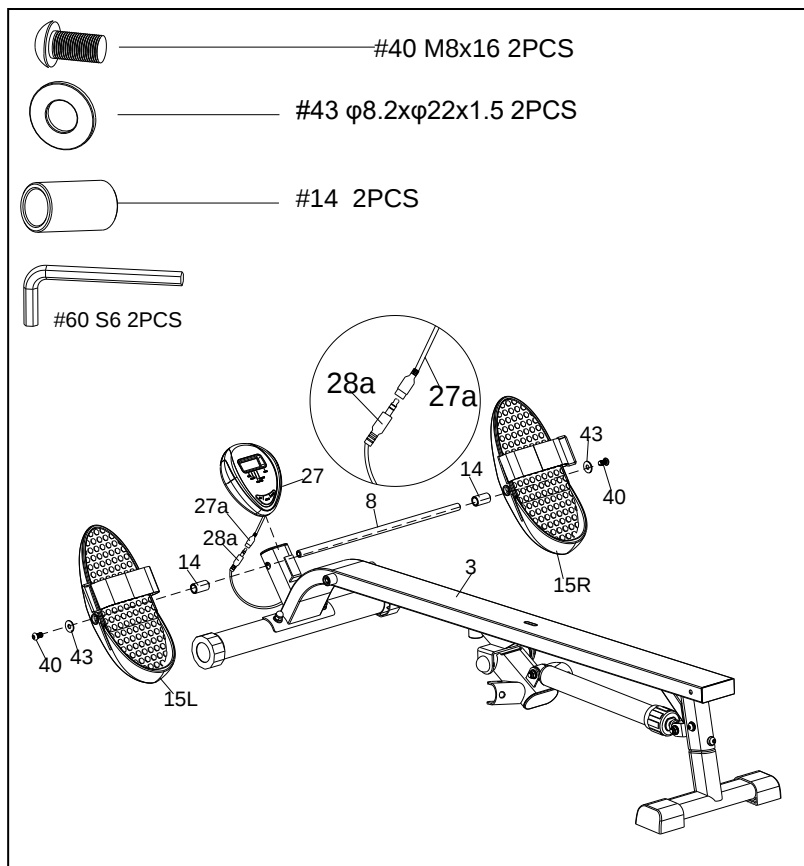
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 1:

Bringen Sie den **Stabilisator Vorne** (Nr. 21) mit den 2 **Bolzen** (Nr. 35), 2 **Gewölbten Federscheiben** (Nr. 50), 2 **Federscheiben** (Nr. 49) und 2 **Hutmuttern** (Nr. 38) an der **Sitzschiene** (Nr. 3) an. Mit dem **Schraubenschlüssel** (Nr. 61) festziehen und sichern.

Bringen Sie den **Stabilisator Hinten** (Nr. 2) mit den 3 **Innensechskantschrauben** (Nr. 40), 3 **Federscheiben** (Nr. 49), 2 **Unterlegscheiben** (Nr. 46) und 1 **Gewölbte Federscheibe** (Nr. 50) an der **Sitzschiene** (Nr. 3) an. Mit dem **Inbusschlüssel** (Nr. 60) festziehen und sichern.



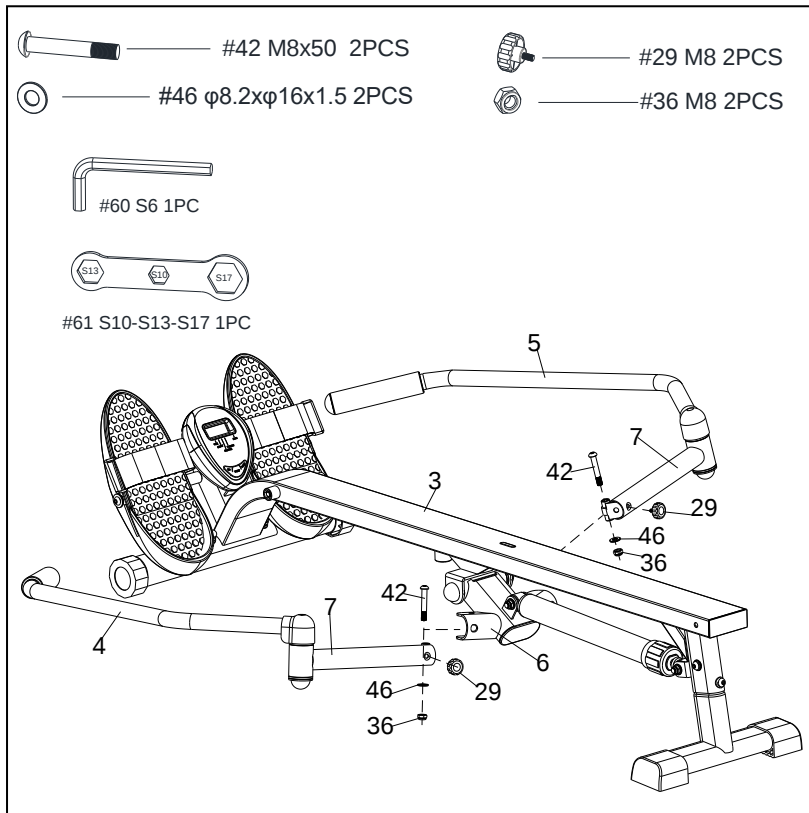
SCHRITT 2:

Entfernen Sie 2 **Unterlegscheiben** (Nr. 43), 2 **Abstandhaltern** (Nr. 14) und 2 **Innensechskantschrauben** (Nr. 40) von der **Langachse** (Nr. 8) mit den 2 **Inbusschlüsseln** (Nr. 60).

Führen Sie die **Langachse** (Nr. 8) in die **Sitzschiene** (Nr. 3) und setzen Sie an beiden Enden 2 **Abstandhaltern** (Nr. 14) ein, die von der **Langachse** (Nr. 8) abgenommen wurden. Schieben Sie dann die **Pedalen** (Nr. 15L/R) auf beide Enden der **Langachse** (Nr. 8). Mit den 2 **Unterlegscheiben** (Nr. 43) und den 2 **Innensechskantschrauben** (Nr. 40) die zuvor abgenommen wurden, sichern. Mit 2 **Inbusschlüsseln** (Nr. 60) festziehen und sichern.

Setzen Sie das **Messgerät** (Nr. 27) in die **Messgeräthalterung** an der **Sitzschiene** (Nr. 3). Verbinden Sie dann das **Sensorkabel** (Nr. 28a) mit dem **Messgerätekabel** (Nr. 27a).

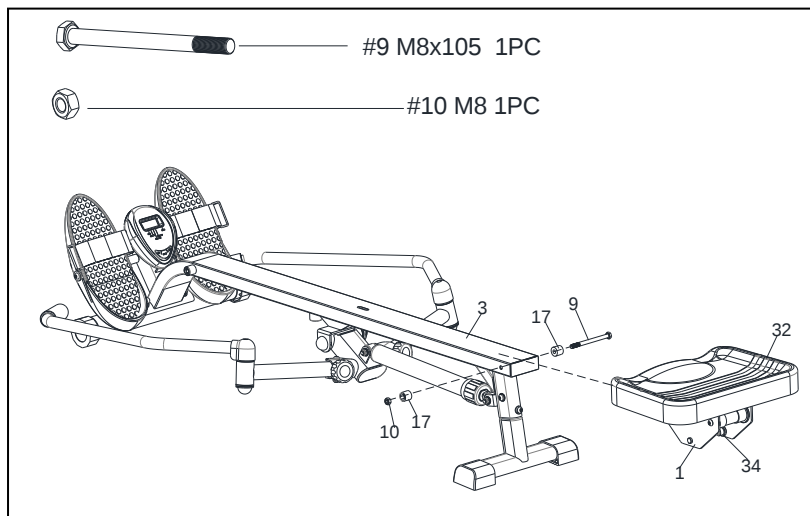
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 3:

Befestigen Sie die **Linken und Rechten Griffstangen (Nr. 4 und Nr. 5)** mit den 2 **Innensechskantschrauben (Nr. 42)**, 2 **Unterlegscheiben (Nr. 46)** und 2 **Rutschfeste Muttern (Nr. 36)** an dem **Verbindungsgelenk (Nr. 6)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 61)** und **Inbusschlüssel (Nr. 60)** festziehen und sichern.

Die 2 **Anschlussstücken (Nr. 7)** mit den 2 **Drehknöpfen (Nr. 29)** sichern.



SCHRITT 4:

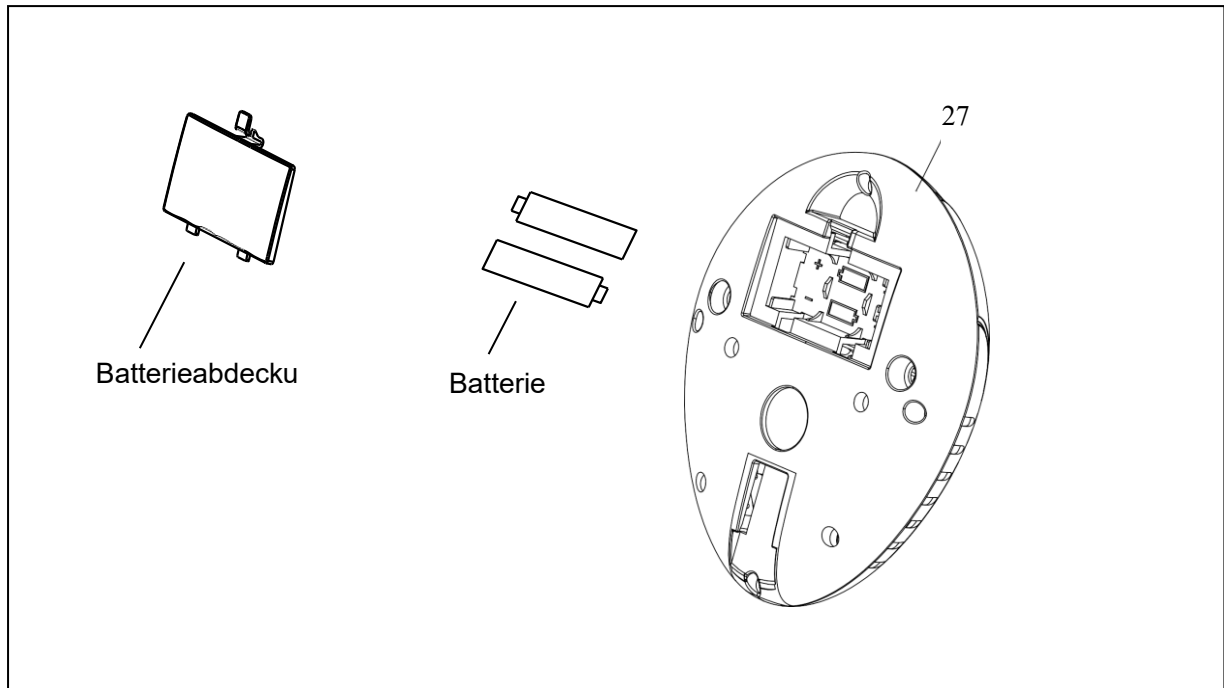
Entfernen Sie 1 **Sechskantmutter (Nr. 10)**, 2 **Begrenzungsmatten (Nr. 17)** und 1 **Sechskantschraube (Nr. 9)** von der **Sitzschiene (Nr. 3)**.

Setzen Sie die **Sitzhalterung (Nr. 1)** auf die **Sitzschiene (Nr. 3)**.

Führen Sie die **Sechskantschraube (Nr. 9)** in die **Sitzschiene (Nr. 3)** und ziehen Sie die 2 **Begrenzungsmatten (Nr. 17)** und 1 **Sechskantmutter (Nr. 10)** von Hand fest.

Die Montage ist abgeschlossen!

EINLEGEN UND AUSTAUSCHEN DER BATTERIE



EINLEGEN DER BATTERIEN:

1. Nehmen Sie 2 AAA-Batterien aus der Messgerät-Box.
2. Drücken Sie auf die Verschlussklappe der Batterieabdeckung auf der Rückseite des **Messgerät (Nr. 27)** und entfernen Sie dann die Batterieabdeckung.
3. Legen Sie 2 AAA-Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite des **Messgerät (Nr. 27)** ein. Achten Sie vor dem Einsetzen der Batterie auf die Endungen + und –.
4. Drücken Sie auf die Verschlussklappe der Batterieabdeckung und setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf die Rückseite des **Messgerät (Nr. 27)**.

Das Einlegen der Batterien ist abgeschlossen!

AUSTAUSCHEN DER BATTERIEN:

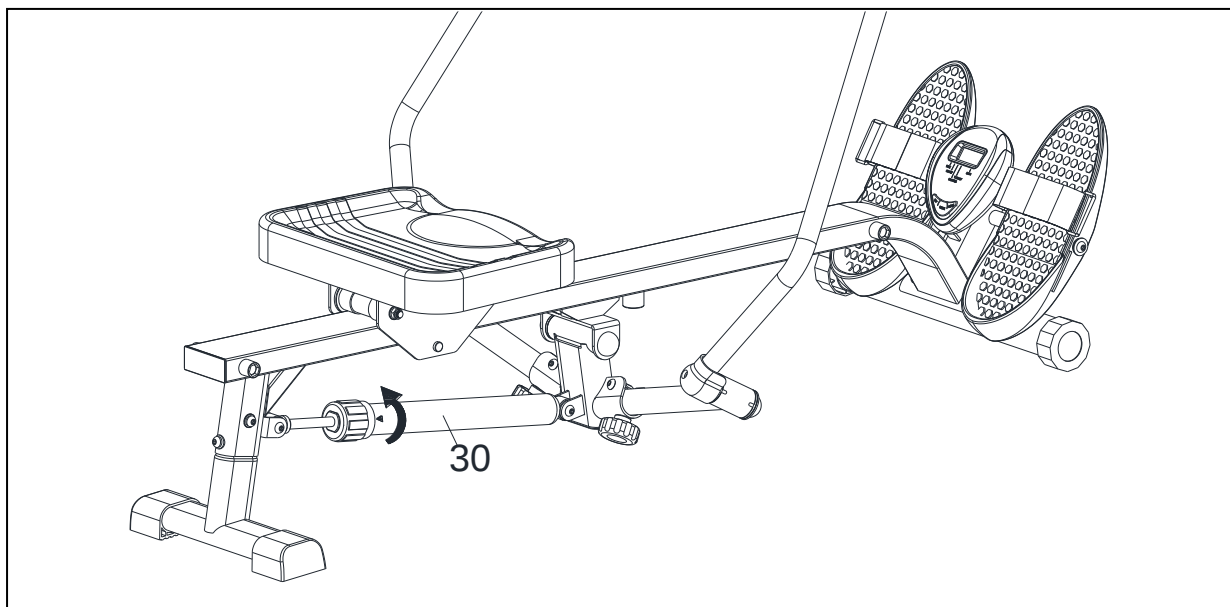
1. Drücken Sie auf die Verschlussklappe der Batterieabdeckung auf der Rückseite des **Messgerät (Nr. 27)** und entfernen Sie dann die Batterieabdeckung.
2. Entfernen Sie die 2 alten AAA-Batterien im Batteriefach und legen Sie 2 neue AAA-Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite des **Messgerät (Nr. 27)** ein. Achten Sie vor dem Einsetzen der Batterie auf die Endungen + und –.
3. Drücken Sie auf die Verschlussklappe der Batterieabdeckung und setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf die Rückseite des **Messgerät (Nr. 27)**.

Das Austauschen der Batterien ist abgeschlossen!

HINWEIS: Wechseln Sie immer beide Batterien gleichzeitig. Mischen Sie weder die Batterietypen noch alte und neue Batterien. Entsorgen Sie die Batterien gemäß den staatlichen und regionalen Richtlinien.

EINSTELLEN DES WIDERSTANDS

Diese Rudermaschine verfügt über 12 Widerstandsgrade. Drehen Sie den oberen Ring am **Hydraulikzylinder (Nr. 30)** so, dass der Pfeil auf den gewünschten Widerstandsgrad zeigt, wie in der Abbildung dargestellt.



HINWEIS: Bitte den Widerstand des **Hydraulikzylinder (Nr. 30)** während des Betriebs nicht einstellen, um Verletzungen und eine Beschädigung der Rudermaschine zu vermeiden.

WARNUNG!

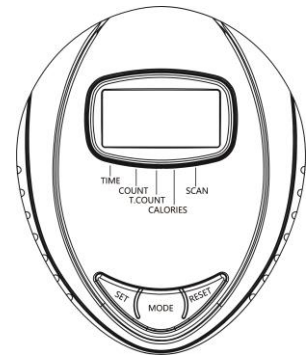
Der **Hydraulikzylinder (Nr. 30)** dieser Rudermaschine wurde für einen Einsatz von bis zu 20 Minuten pro Trainingseinheit entwickelt. Legen Sie zwischen den Einheiten mindestens eine 20-minütige Pause ein, damit der **Hydraulikzylinder (Nr. 30)** angemessen abkühlen kann.

Vorsicht: Der **Hydraulikzylinder (Nr. 30)** kann bei langer Nutzungsdauer übermäßig erhitzen und eine Berührung gefährlich machen. Planen Sie das Abkühlen des **Hydraulikzylinder (Nr. 30)** ein, bevor Sie die Rudermaschine bewegen.

ANWEISUNGEN FÜR DAS MESSGERÄT

TECHNISCHE DATEN:

ZEIT (TIME)-----00:00-99:59 MIN
ANZAHL (COUNT)-----0-9999
GESAMTANZAHL (T.COUNT)-----0-9999
KALORIEN (CALORIES) -----0.0-9999 KCAL



FUNKTIONEN:

SCAN: Zeigt die Funktionen automatisch in der folgenden dargestellten Reihenfolge in 6-sekündiger Wiederholung: ZEIT (TIME)—ANZAHL (COUNT)—GESAMTANZAHL (T.COUNT)—KALORIEN (CALORIES).

MODE: Drücken Sie MODE, um eine Funktion auszuwählen und festzulegen. 3 Sekunden lang gedrückt halten, um ZEIT (TIME), ANZAHL (COUNT) und KALORIEN (CALORIES) zurückzusetzen.

SET: Drücken Sie nach Auswahl der Funktion auf SET, um den Wert für ZEIT (TIME), ANZAHL (COUNT) und KALORIEN (CALORIES) einzustellen. Das Messgerät zählt den Wert herunter.

RESET: Drücken Sie im Einstellmodus diese Taste, um den aktuellen Wert auf Null zurückzusetzen. Halten Sie diese Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um den Wert für ZEIT (TIME), ANZAHL (COUNT) oder KALORIEN (CALORIES), mit Ausnahme von GESAMTANZAHL (T.COUNT), auf Null zurückzusetzen.

HINWEIS:

- Das Messgerät schaltet sich ein, wenn Sie mit dem Rudern beginnen oder eine Taste drücken.
- Nach 4 Minuten Inaktivität schaltet sich das Messgerät automatisch aus.
- Falls Probleme mit der Anzeige des Messgeräts bestehen, wechseln Sie die Batterien. Dieses Messgerät verwendet 2 x1,5 V AAA-Batterien. Mischen Sie die Batterietypen nicht. Tauschen Sie beim Wechsel der Batterien immer beide Batterien gleichzeitig. Verwenden Sie nicht gleichzeitig alte und neue Batterien.
- Entsorgen Sie die Batterien den staatlichen und regionalen Richtlinien entsprechend.
- Der Austausch der Batterien setzt alle Werte im Messgerät zurück, einschließlich dem GESAMTANZAHL (T.COUNT).

CONNECT WITH US

FOR FITNESS
ARTICLES, VIDEOS
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM