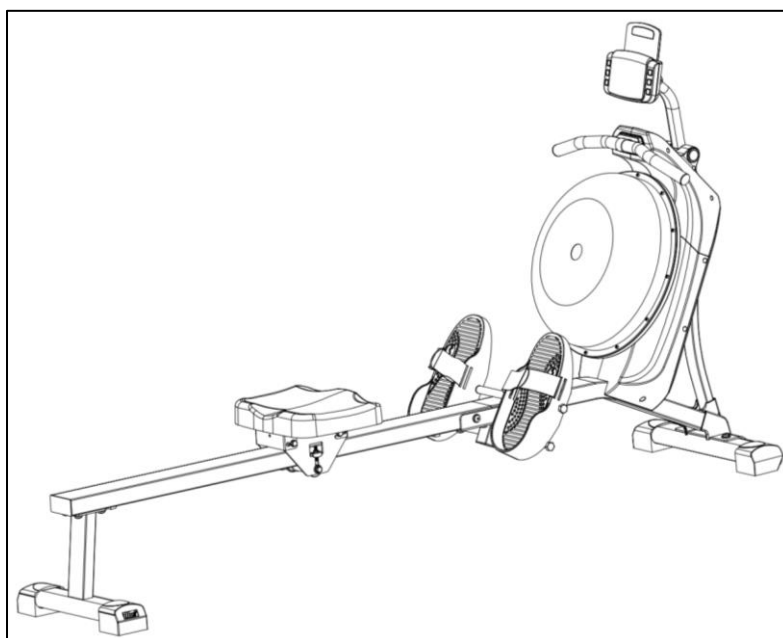




HYDRO + DUAL RESISTANCE SMART MAGNETIC WATER ROWING MACHINE, BLACK SF-RW522017BLK USER MANUAL



English, Page 1~18

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).

Español, Page 19~36

¡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).

Français, Page 37~54

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).

Deutsche, Seite 55~72

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).

Italiano, Pagina 73~90

IMPORTANTE! Conservare il manuale utente per le istruzioni di manutenzione e regolazione. La vostra soddisfazione è molto importante per noi, **VI PREGHIAMO DI NON EFFETTUARE RESI SENZA AVERCI PRIMA CONTATTATO:** support@sunnyhealthfitness.com o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



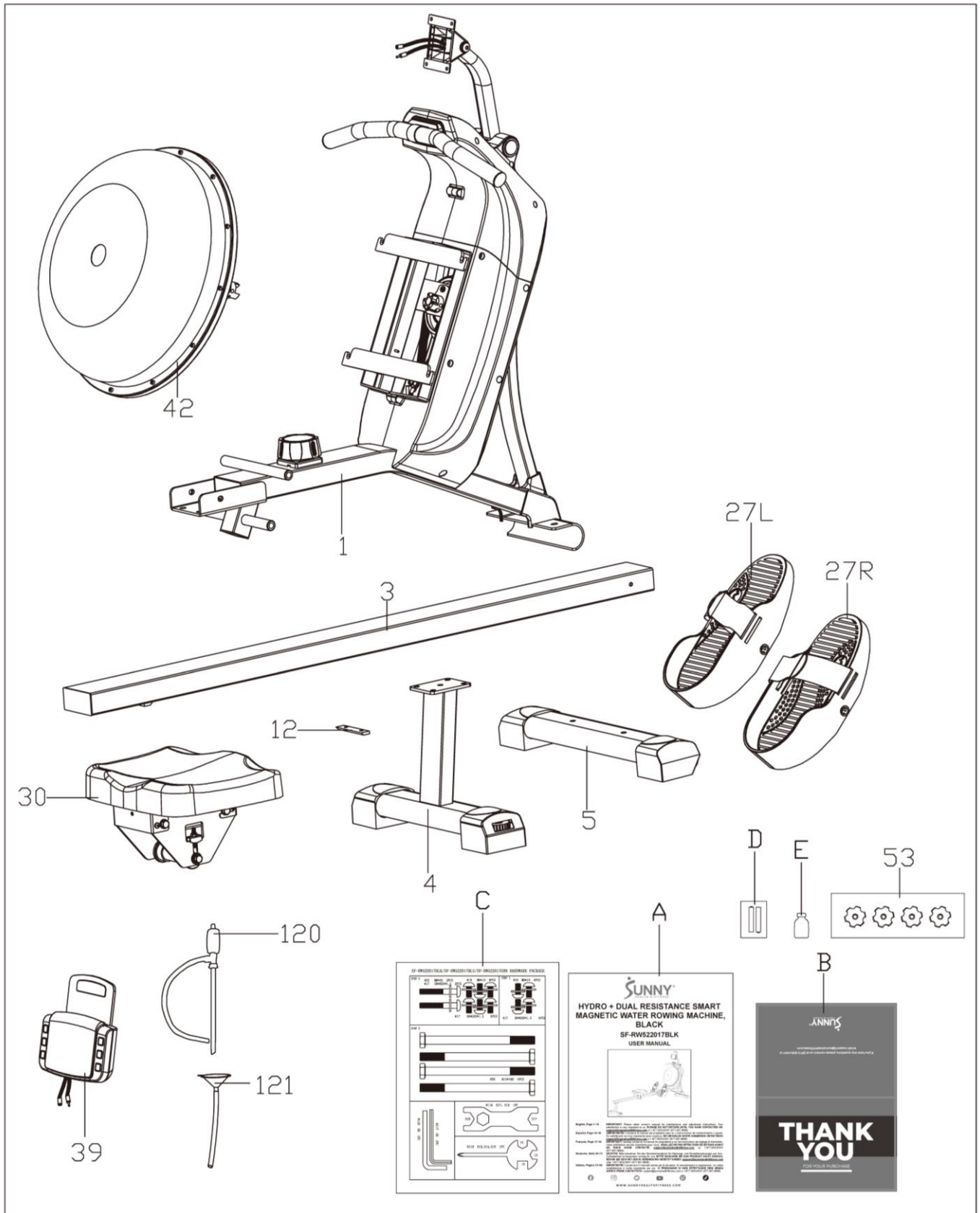
IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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 330 lbs (150 kgs).
10. This 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.

PRE-ASSEMBLY CHECK LIST

Before you start to assemble, please make sure all parts are included.



No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
3	Slide Rail		1
4	Rear Support Tube		1
5	Front Stabilizer		1
12	Limit Cushion		1
27L/R	Pedal		1pr.
30	Seat		1
39	Meter		1
42	Upper Tank Cover		1

No.	Description	Spec.	Qty.
53	Knob		4
120	Pumping Siphon		1
121	Funnel		1
A	Manual		1
B	Thank You Card		1
C	Hardware Package		1
D	Battery		2
E	Water Purification Tablet		1

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

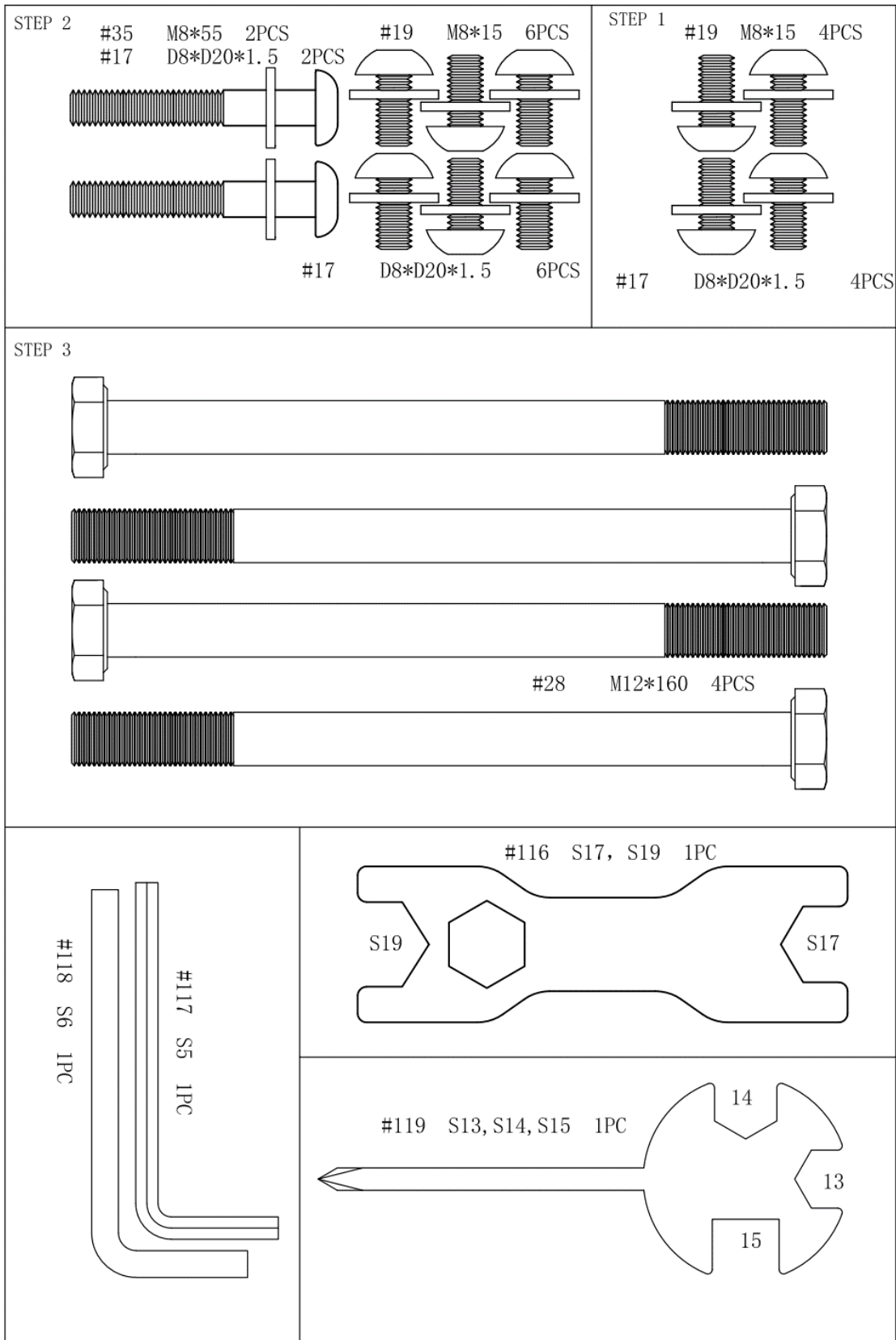
Please provide the following information in order for us to accurately identify the part(s) needed:

- ✓ The model number (found on cover of manual)
- ✓ The product name (found on cover of manual)
- ✓ The part number found on the “EXPLODED DIAGRAM” (found on pages 91-92) and “PARTS LIST” (found on pages 17-18)

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

HARDWARE PACKAGE

SF-RW522017BLK/SF-RW522017BLU/SF-RW522017GRN HARDWARE PACKAGE



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:

You may cut the **Packing Belt (No. F)**.

Remove 1 **Limit Cushion (No. 12)** and 2 **Screws (No. 13)** from the **Slide Rail (No. 3)** using **Spanner (No. 119)**.

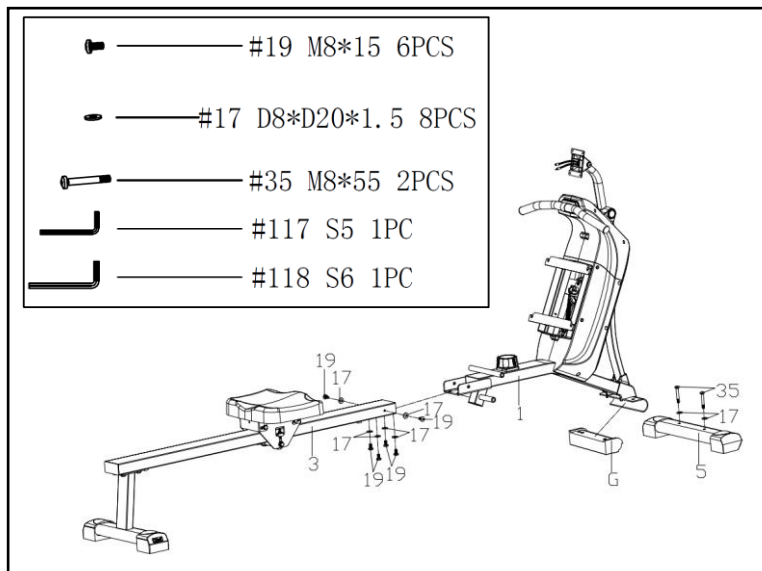
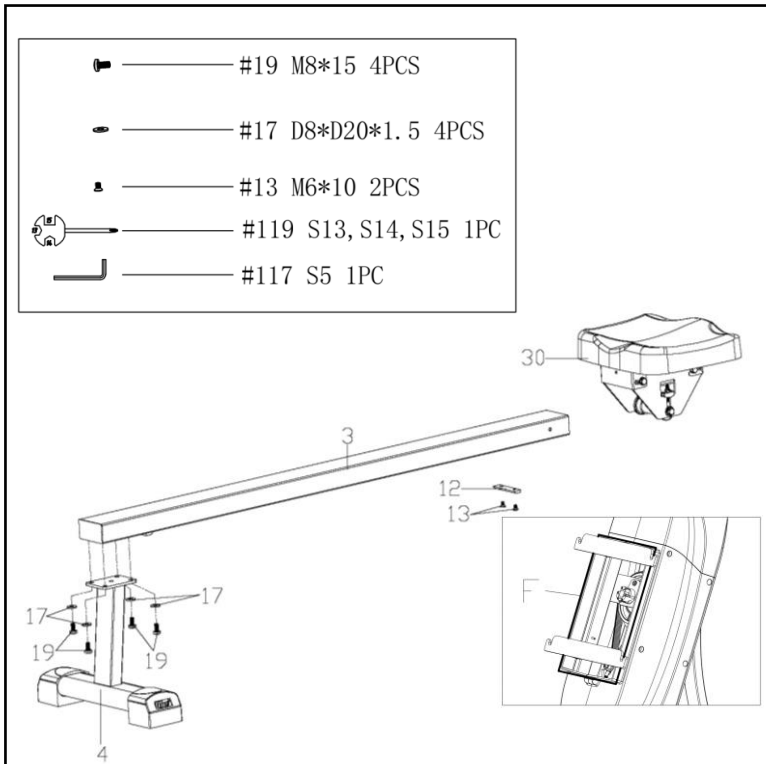
Slide the **Seat (No. 30)** to the **Slide Rail (No. 3)**, make sure **Seat (No. 30)** through the position of **Limit Cushion (No. 12)**. Then attach the **Limit Cushion (No. 12)** to the **Slide Rail (No. 3)** with 2 **Screws (No. 13)** that were just removed using **Spanner (No. 119)**.

Attach the **Rear Support Tube (No. 4)** to the **Slide Rail (No. 3)** with 4 **Screws (No. 19)** and 4 **Flat Washers (No. 17)** using **Allen Wrench (No. 117)**.

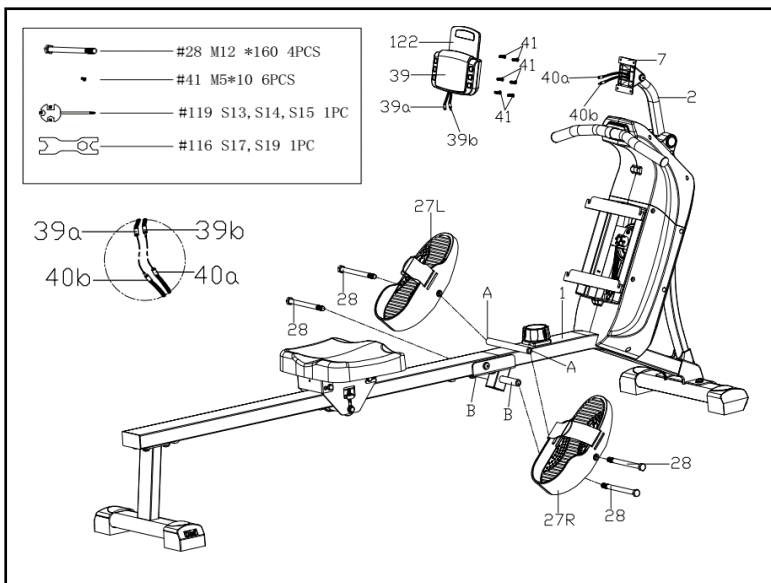
STEP 2:

Remove the **Plastic Block (No. G)** from the **Main Frame (No. 1)** using **Allen Wrench (No. 118)**. Attach the **Front Stabilizer (No. 5)** to the **Main Frame (No. 1)** with 2 **Bolts (No. 35)** and 2 **Flat Washers (No. 17)** using **Allen Wrench (No. 118)**.

Attach the **Slide Rail (No. 3)** to the **Main Frame (No. 1)** with 6 **Screws (No. 19)** and 6 **Flat Washers (No. 17)** using **Allen Wrench (No. 117)**.



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:

Insert the 2 **Hex Bolts (No. 28)** into the bottom hole in position B of **Main Frame (No. 1)**. Tighten with **Wrench (No. 116)**.

Insert the 2 **Hex Bolts (No. 28)** into the upper hole in position A of **Main Frame (No. 1)** through the **Pedals (No. 27L/R)**. Tighten with **Wrench (No. 116)**.

NOTE: The 2 **Pedals (No. 27L/R)** should rest on **Hex Bolts (No. 28)** that are in position B.

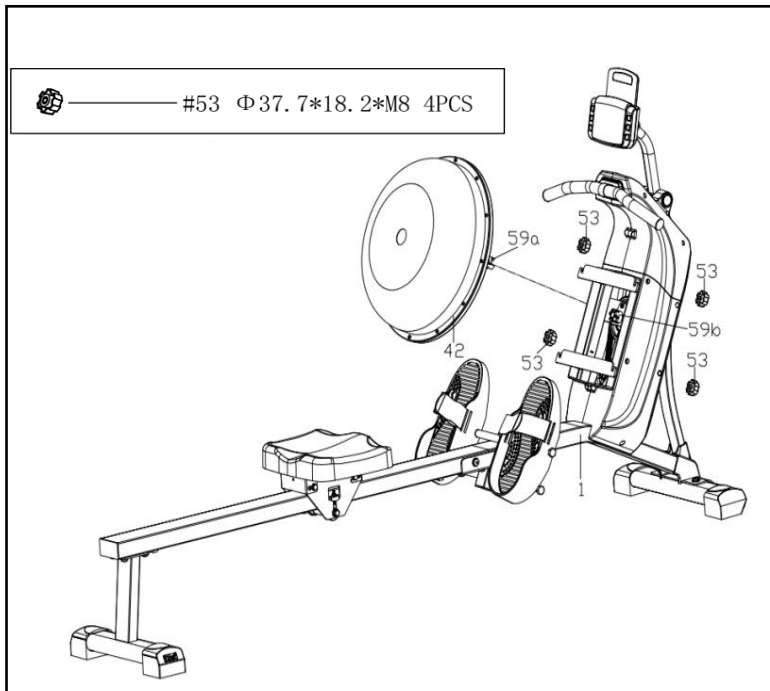
Remove 6 **Screws (No. 41)** from the back of **Meter (No. 39)** using **Spanner (No. 119)**.

Insert the **Tablet Holder (No. 122)** to the **Meter (No. 39)** and lock with 2 **Screws (No. 41)** that were just removed using **Spanner (No. 119)**.

Connect the **Sensor Wire A (No. 40a)** with **Meter Wire B (No. 39b)**, and connect the **Sensor Wire B (No. 40b)** with **Meter Wire A (No. 39a)**. Then attach the **Meter (No. 39)** to the **Meter Plate (No. 7)** with 4 **Screws (No. 41)** that were just removed by using **Spanner (No. 119)**.

NOTE: Put all wires to the **Meter Support Tube (No. 2)** before attaching the **Meter (No. 39)** to **Meter Plate (No. 7)**.

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 4:

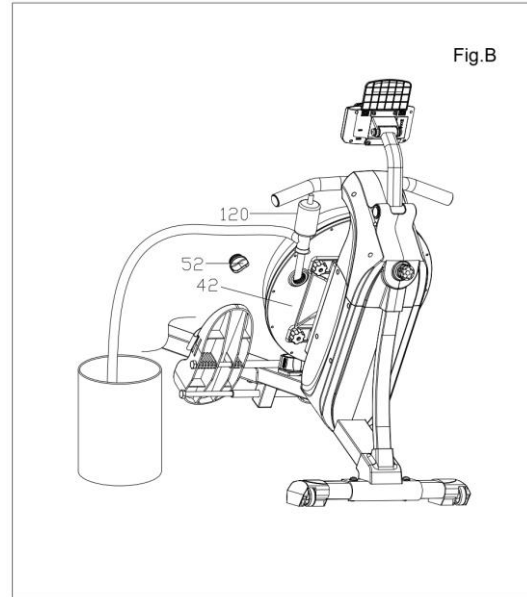
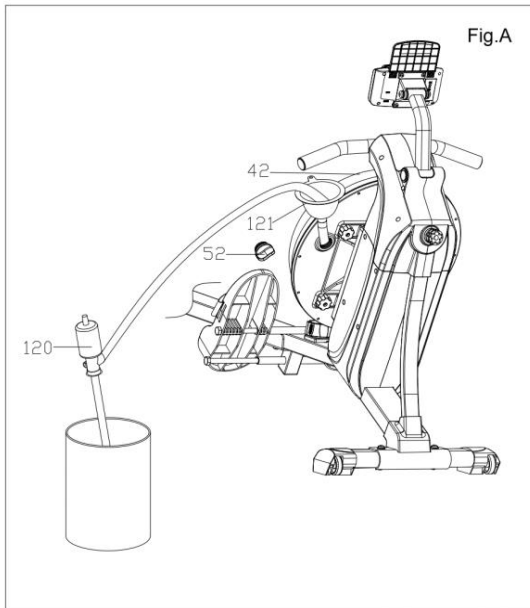
Attach the **Coupler 1 (No. 59a)** on the **Upper Tank Cover (No. 42)** to the **Coupler 1 (No. 59b)** on the **Main Frame (No. 1)**.

Attach 4 **Knobs (No. 53)** to lock the **Upper Tank Cover (No. 42)** to the **Main Frame (No. 1)**.

The assembly is complete!

HOW TO FILL AND EMPTY THE TANK

1. Remove the **Plug (No. 52)** from the **Upper Tank Cover (No. 42)**.
2. To fill the tank with water, refer to Fig. A. Insert the **Funnel (No. 121)** into the tank, then use a cup or a bucket and **Pumping Siphon (No. 120)** to fill the tank. Use the water level gauge on the front of the tank to measure water level in the tank.
3. To empty the tank, refer to Fig. B. Place a bucket next to the rower and use the **Pumping Siphon (No. 120)** to pump out the water from the tank into the bucket.
4. Insert the **Plug (No. 52)** back into the **Upper Tank Cover (No. 42)**. Wipe off excess water around the area.

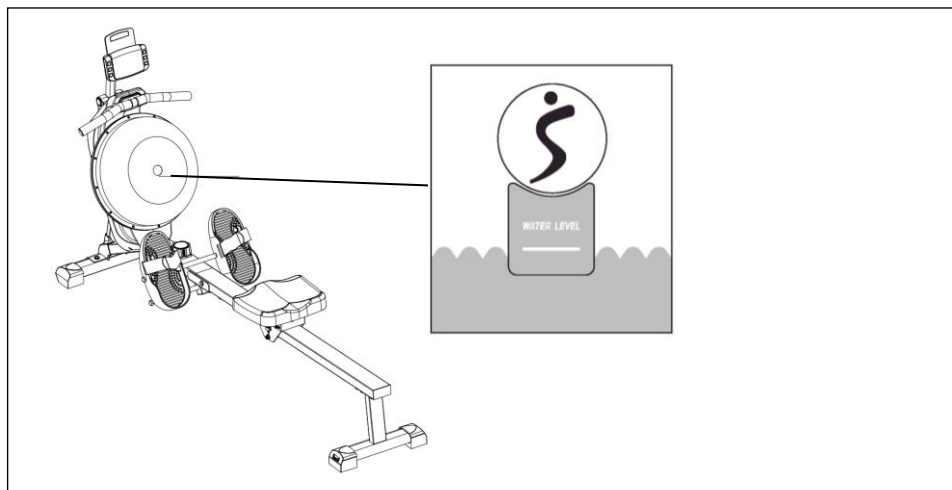


NOTE:

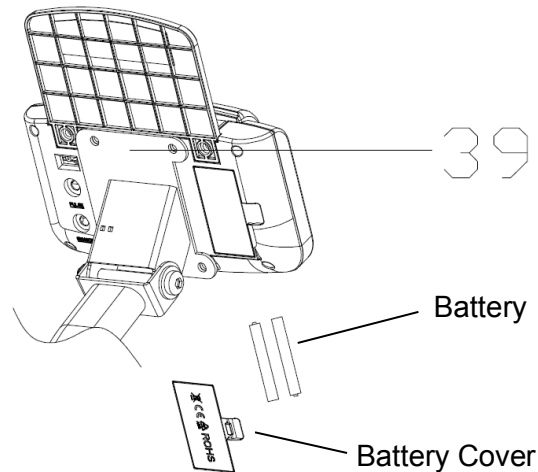
- Fill the tank only with tap water. Add 1 water purification tablet (1 packet is included). Never use pool chlorine or chlorine bleach. This will damage the tank and void the warranty.
- Add a water purification tablet every 6 months or as needed. If water remains cloudy, replace the water in the tank.
- Do not consume the tank water. Dispose the water after pumping it out from the tank.

WATER LEVEL

- The water level gauge is on the front of the tank. Please fill the water until it reaches the limit (white line). The water level should not be higher or lower than this limit. Never fill over this limit. Filling the tank over the limit will void the warranty.



BATTERY INSTALLATION & REPLACEMENT



BATTERY INSTALLATION:

1. Take out 2 AA batteries from meter box.
2. Press the buckle of battery cover on the back of the **Meter (No. 39)**, then remove battery cover.
3. Install 2 AA batteries into the battery case on the back of the **Meter (No. 39)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.
4. Press the buckle of battery cover, then put the battery cover back to the back of the **Meter (No. 39)**.

The installation is complete!

BATTERY REPLACEMENT:

1. Press the buckle of battery cover on the back of the **Meter (No. 39)**, then remove battery cover.
2. Remove the 2 old AA batteries in the battery case and install 2 new AA batteries into the battery case on the back of the **Meter (No. 39)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.
3. Press the buckle of battery cover, then put the battery cover back to the back of the **Meter (No. 39)**.

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.

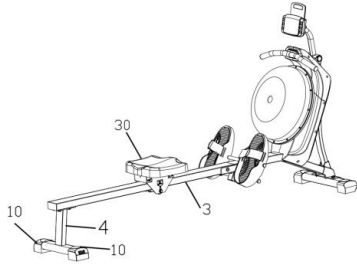
ADJUSTMENTS GUIDE

ADJUSTING THE BALANCE

Adjust the **Adjustable Rear End Caps (No. 10)** on the **Rear Support Tube (No. 4)** of the rower if the rower is unbalanced during use.

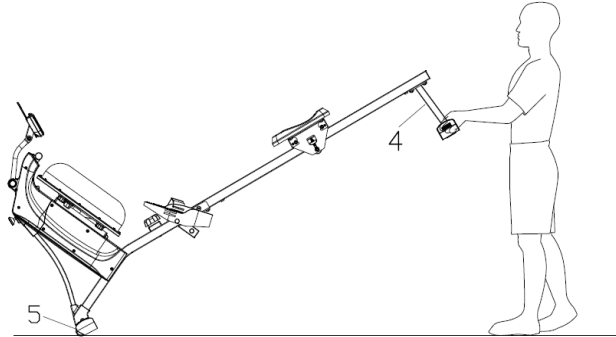
CAUTION!

Moving parts, such as the **Seat (No. 30)**, can crush and cut. Keep hands clear of the **Slide Rail (No. 3)** during use!



MOVING THE ROWER

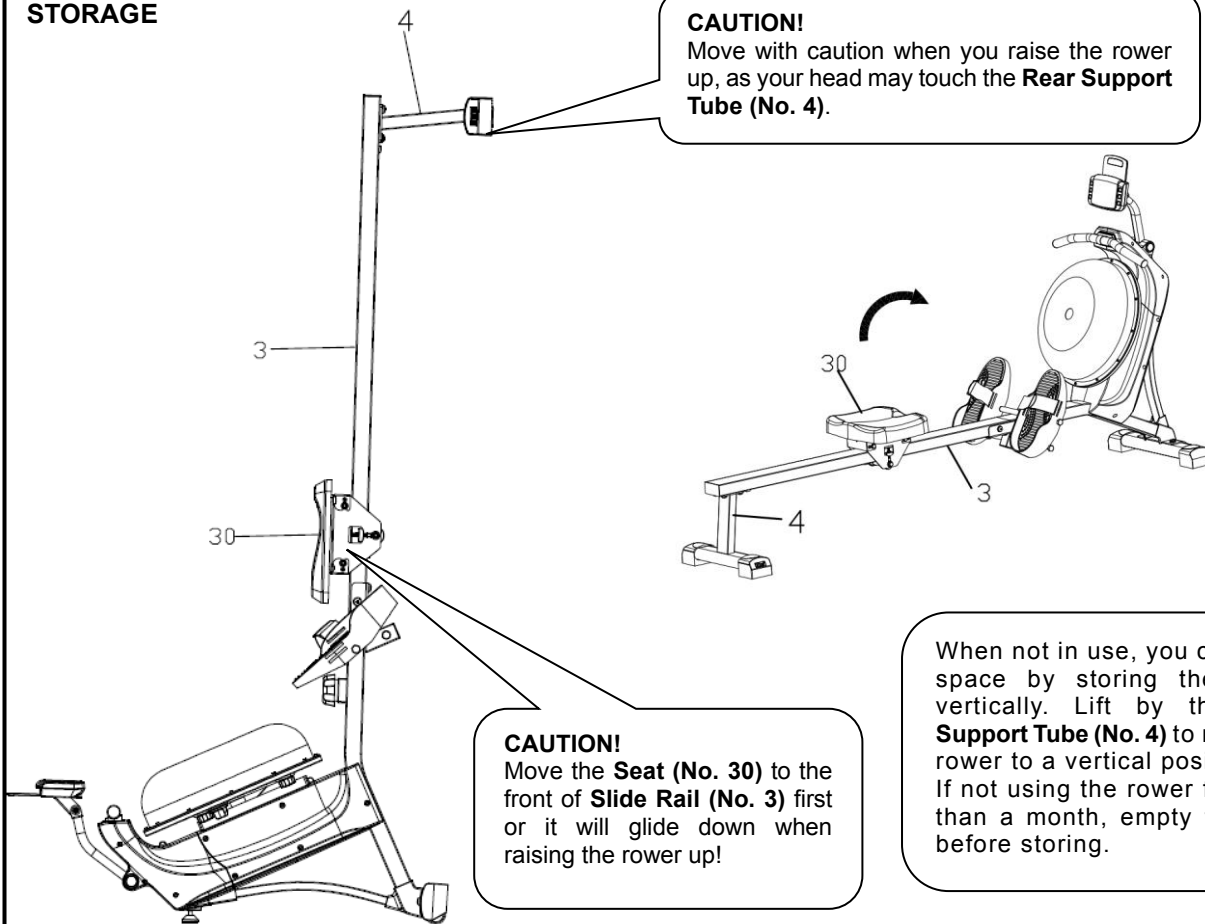
To move the rower, lift up the **Rear Support Tube (No. 4)** until the transportation wheels on the **Front Stabilizer (No. 5)** touch the ground. With the transportation wheels on the ground, you can transport the rower to the desired location with ease.



STORAGE

CAUTION!

Move with caution when you raise the rower up, as your head may touch the **Rear Support Tube (No. 4)**.



CAUTION!

Move the **Seat (No. 30)** to the front of **Slide Rail (No. 3)** first or it will glide down when raising the rower up!

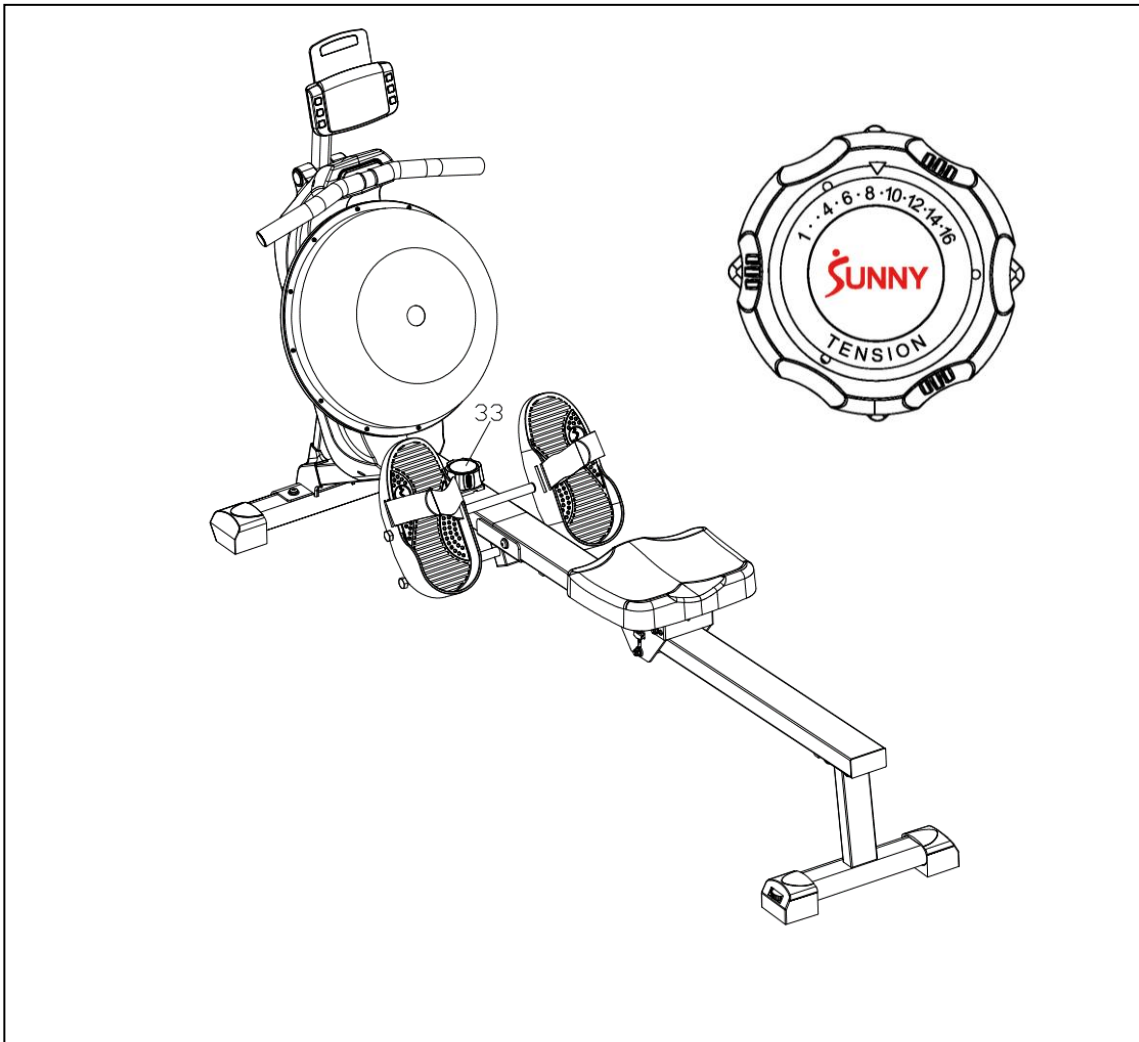
When not in use, you can save space by storing the rower vertically. Lift by the **Rear Support Tube (No. 4)** to raise the rower to a vertical position. If not using the rower for more than a month, empty the tank before storing.



PEDAL ADJUSTMENT

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

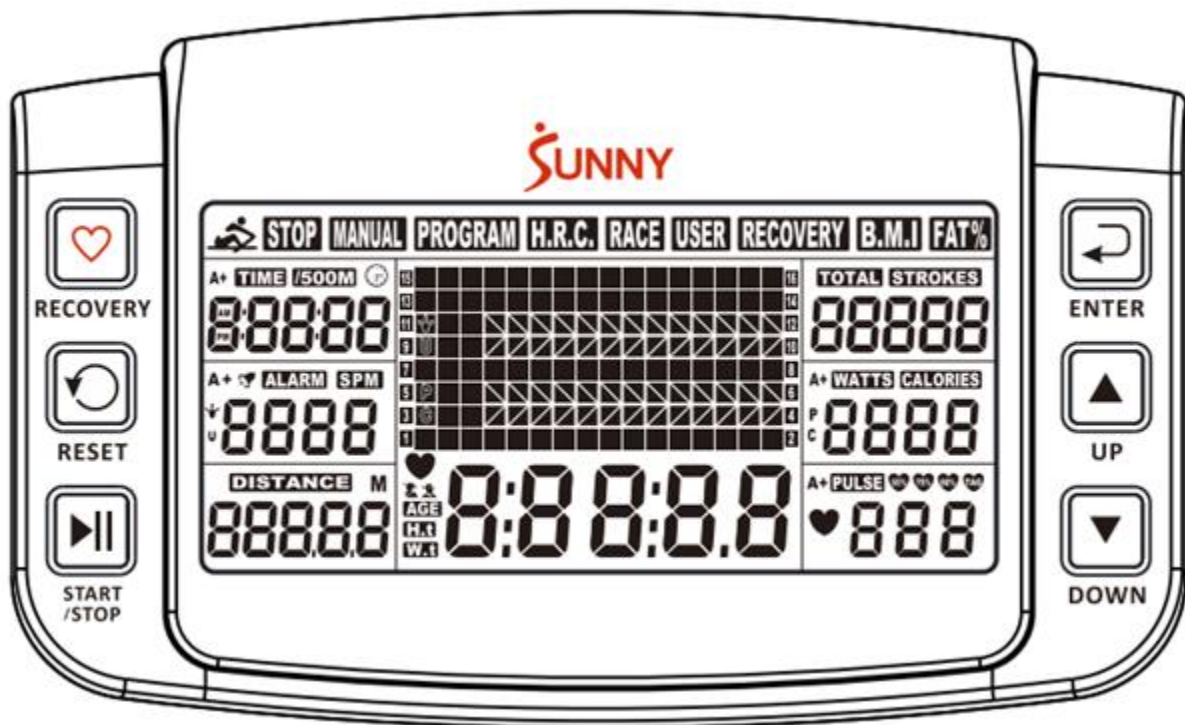
ADJUSTING THE RESISTANCE



Rotate the **Tension Control (No. 33)** clockwise to increase the level of resistance. Rotate the **Tension Control (No. 33)** counter-clockwise to decrease the level of resistance.

Tension levels are set at Level 1 being the lowest and Level 16 being the highest.

EXERCISE METER



Our computerized exercise meter on the Sunny Water Rowing Machine allows the user to tailor a personalized workout by monitoring their progress. During a workout, the display console will alternately and repeatedly display the TIME, TIME/500M, SPM, DISTANCE, STROKES, TOTAL STROKES, CALORIES, WATT, and PULSE.

BUTTONS

UP ▲/DOWN ▼

Press these two buttons to scroll through the available selection.

To adjust the function values upward and downward.

ENTER:

To confirm your selection.

During training, press this button to scan each display function.

START /STOP:

To start and stop your selected workout program.

RESET:

To return the meter back to the main menu.

Press and hold for 3 seconds to reset values.

RECOVERY:

To activate the RECOVERY PROGRAM that will automatically evaluate your fitness immediately after workout.

FUNCTIONS

- TIME:** Set target time (1 min ~ 99 min) by pressing UP and DOWN buttons, in 1 minute increment.
- TIME/500M:** Your average 500M time is automatically displayed.
- SPM:** Strokes per minute.
- DISTANCE:** Preset target distance (100 ~ 99900 meters) by pressing UP and DOWN buttons, in 100 meters increments.
- STROKES:** Set target stroke (10 ~ 9990 strokes) by pressing UP and DOWN buttons, in 10 strokes increments.
- TOTAL STROKES:** Accumulates total strokes from 0 to 9999.
- CALORIES:** Set target calories (10 ~ 9990 Cal) by pressing UP or DOWN buttons, in 10 Cal increments.
- WATT:** Display the user's exercise power.
- PULSE:** Displays heart rate.

In Manual Mode, set target pulse by pressing UP and DOWN buttons (30 ~ 240 BPM), in 1 BPM increment. HRC will display at the top of the meter. The meter will display your heart rate during training. When it reaches the target value, PULSE will flash, and the meter will beep until it is changed to another mode or you remove the chest strap. Pulse measurement function only works with 5.3 KHz chest strap heart rate monitors.

NOTE: Chest Strap Heart Rate Monitor is not included.

OPERATION

1. Install 2 PCS AA batteries (included) and meter will beep for 2 seconds (Fig. 1). Then, the meter enters into the picture of the SPORT.(Fig. 2).

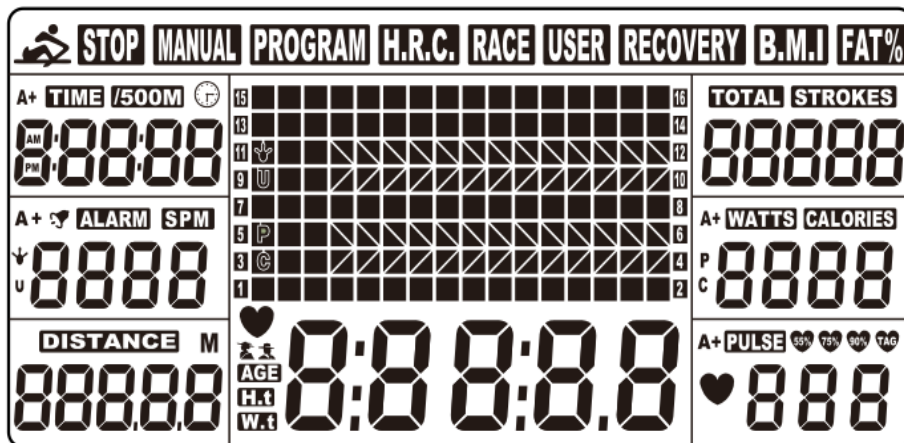


Fig. 1

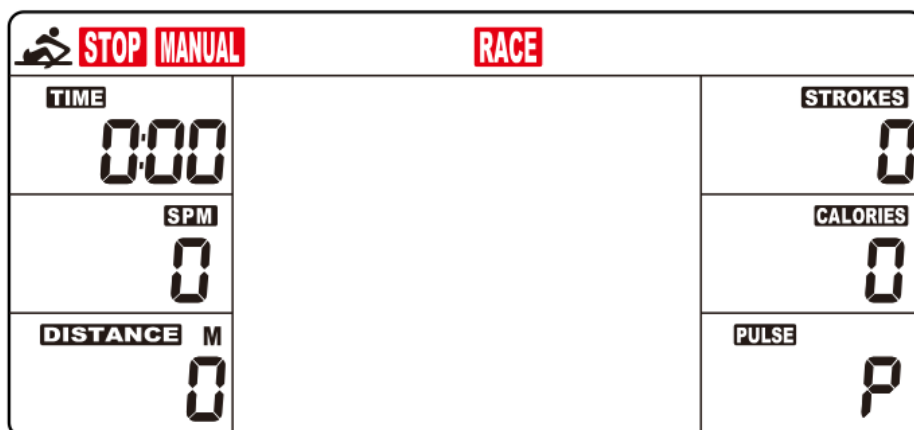


Fig. 2

2. When you enter the SPORT screen, MANUAL and RACE will flash. Press UP or DOWN buttons to select MANUAL or RACE. Press ENTER button to confirm your selection.

(1) MANUAL (Fig. 3):

A. Enter into the MANUAL mode, press UP button to set the flickering figure of the TIME .Press ENTER button to confirm it. Then, you can press UP button to set DISTANCE→STROKES→CALORIES→PULSE→TIME immediately. (If you have set the target value for TIME then DISTANCE can't be set, vice versa.)

B. Press START button to start, the STOP icon will disappear. Press ENTER button to select functions.

C. When the function you have selected count backwards to ZERO or you have pressed the STOP button, the meter will STOP and display the average figure. (If the target heart rate value is set, when the user's heart rate value is higher than the target heart rate value, the meter will give an alarm and the heart rate value will flash.)

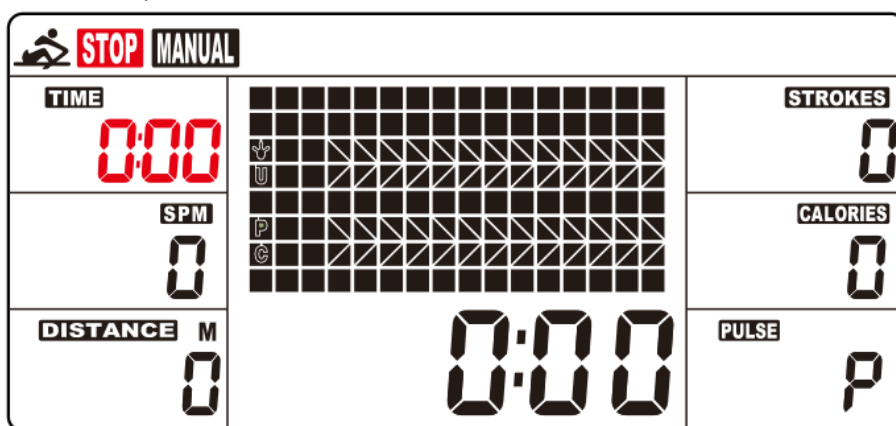


Fig. 3

(2) RACE (Fig. 4):

A. Select RACE mode and L9 will flash. The TIME/500M will display 4:00. Then, press UP or DOWN button to select L1 ~ L15. Press ENTER button to confirm. Then, you can set the distance of the race (500 ~ 10000M) while the value of DISTANCE is blinking. Press ENTER button, and the picture of the race will display on the screen.

The TIME/500M of the programs are as follows:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

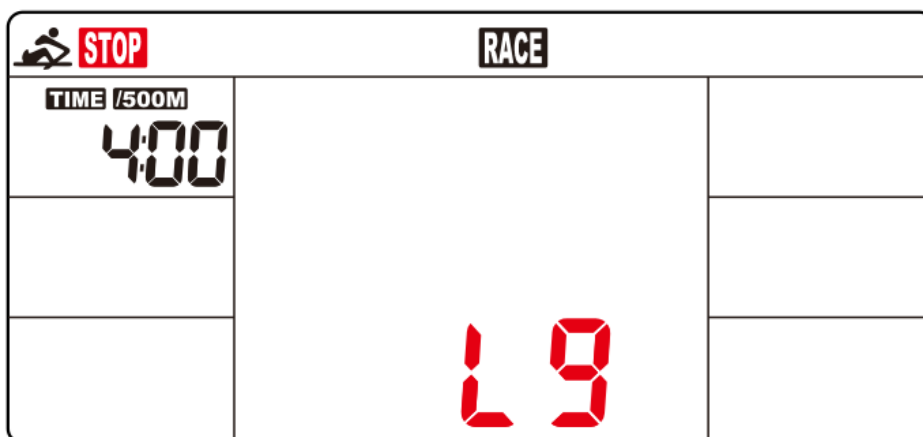


Fig. 4

B. Press START button to start and STOP will disappear. The USER & PC will display in the matrix. (Fig. 5). The meter will stop when one has reached the distance of race which has been set before, then the matrix displays “PC WIN” or “USER WIN” (Fig. 6) .

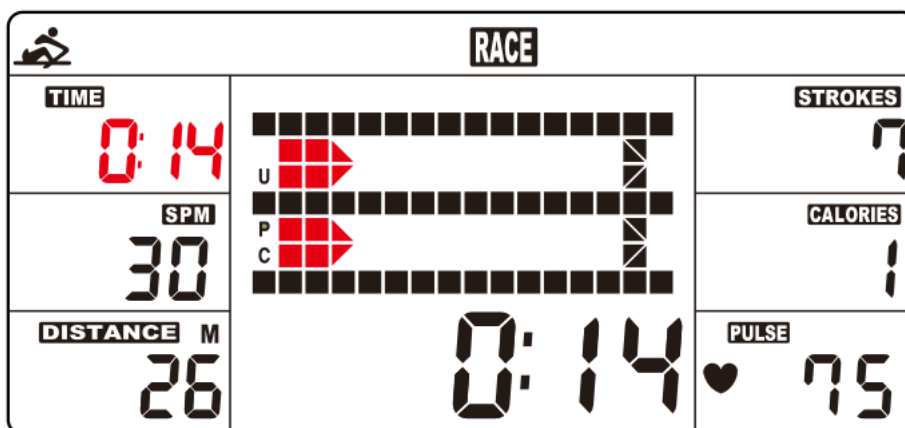


Fig. 5

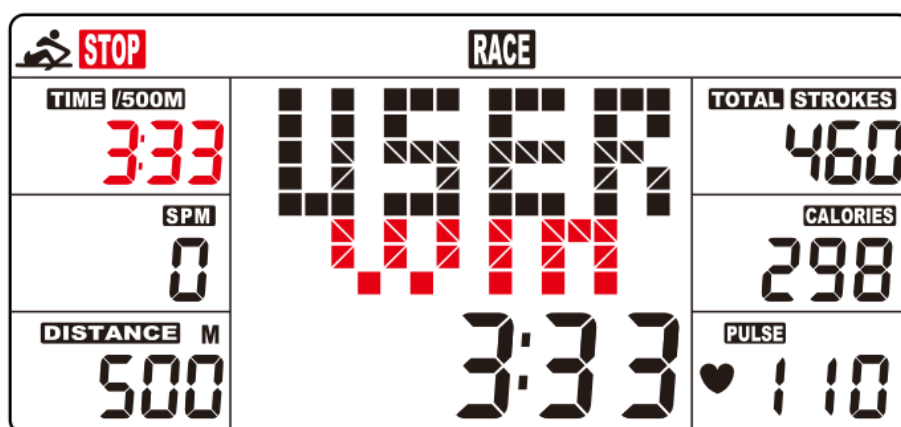


Fig. 6

(3) RECOVERY:

This meter works with a 5.3 KHz chest strap heart rate monitor (not included). After exercising for a period of time, keep wearing the chest strap monitor and press RECOVERY button. All function displays will stop except “TIME” starts counting down from 00:60 to 00:00.

Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2...to F6. F1 is outstanding. F6 is poor. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY button again to return the main display.)

(4) H.R.C:

Enter into the MANUAL mode and press “ENTER” button until the figure of the PULSE is blinking. Press “UP” and “DOWN” buttons to set exercise pulse. The setting values of 30-240 BPM.

The meter alarm and the figure of the PULSE is blinking when heart rate is above the SET value.

NOTE: This data is a rough guide which cannot be used in medical treatment.


BATTERY

This meter uses 2 AA batteries, which are included. Changing the batteries will reset all values. If there is a problem with the display, try to change the batteries first. When changing the batteries, change both. Do not mix battery types. Do not mix old and new batteries. Dispose old batteries according to your regional guidelines.

APP CONNECTION:

1. Scan the QR code below to download the SunnyFit app onto your mobile device.



2. If this is your first time using the SunnyFit app, follow the in-app instructions to register for your free SunnyFit account and log in.
3. Ensure that the Bluetooth  function is turned on from your mobile device.
4. To connect the equipment to the SunnyFit app:
 - a. From the “Workout” tab, press on the “Search” button to search for your equipment.
 - b. Once your equipment appears on the list, tap the “Select” button to confirm.
 - c. **NOTE:** If your equipment does not appear on the "Searching for Equipment" list, check the METER on your equipment to ensure that it is not in sleep mode and your phone's Bluetooth function is on, then tap "Retry" to search again.
 - d. Once your equipment shows up on the “Workout” tab as “Currently Selected”, your equipment is now ready to display, track, and record your equipment’s workout stats on the app!
5. If you are unable to replicate these steps, or have any other issues with the SunnyFit app, please contact SunnyFit support at support@sunnyfit.com, or use the in-app “Contact Us” form to request support (“Me” tab -> “Contact Us”).

PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
2	Meter Support Tube		1
3	Slide Rail		1
4	Rear Support Tube		1
5	Front Stabilizer		1
6	Pull Bar		1
7	Meter Plate		1
8	U Shape Baffle		2
9	Supporting Board		2
10	Adjustable Rear End Cap		2
11	Screw	ST4.2x18	31
12	Limit Cushion		2
13	Screw	M6x10	4
14	Spacer		3
15	Hex Bolt	M8x125	3
16	Square Cap	J80*40*2.0*H 18	1
17	Flat Washer	D8xD20x1.5	22
18	Adjustable Chain Bolt	M6x50	4
19	Screw	M8x15	14
20	Adjustable Chain U Mat		2
21	Nylon Nut	M6	7
22	Screw	M5x7	4
23	Roller Spacer		6
24	Bearing	608Z	6
25	Roller		3
26	Nylon Nut	M8	4
27L/R	Pedal		1 pr.
28	Hex Bolt	M12x160	4
29	Square Cap	For tube 38*38*1.5	1
30	Seat		1
31	Screw	M5x30	1
32	Flat Washer	D5	1
33	Tension Control		1
34L/R	Front End Cap		1 pr.
35	Bolt	M8x55	2
36	Round Cap		2
37	Foam Grip		2
38	Screw	M8x20	2
39	Meter		1
39a	Meter Wire A		1
39b	Meter Wire B		1
40a	Sensor Wire A		1
40b	Sensor Wire B		1
41	Screw	M5x10	6
42	Upper Tank Cover		1

No.	Description	Spec.	Qty.
43	Cap		1
44	Screw	M10x30	1
45	Impeller		1
46	Flat Washer	D10xD30x2.5	1
47	Rotating Axle		1
48	Stainless Steel Pin		1
49	Tray Sealing Ring		1
50	Lower Tank Cover		1
51	O Shape Washer		1
52	Plug		1
53	Knob	Φ37.7x18.2xM8	4
54	Skeleton Oil Seal		1
55	Bearing	6005	2
56	Spacer		1
57	Hole Washer		1
58	Axle Washer		1
59a/b	Coupler 1		1 pr.
60	Coupler 2		1
61	Bolt	M6x12	10
62	Fixed Plate		1
63	Bearing Plate		1
64	Bearing	6001	1
65	Center Axle		1
66	Belt Pulley		1
67	Flat Washer	D6xD12x1.2	3
68	Spring Washer	D6	6
69	Axle Washer	D17	1
70	Bearing	16003	2
71	Hex Nut	M6	2
72	Belt Wheel		1
73	Bearing		1
74	Flat Washer	D6xD20x2	1
75	Screw	M6x18	1
76	Volute Spring Axle		1
77	Bolt	M6x35	5
78	Volute Wheel		1
79	PC Board 1		1
80	Volute Spring		1
81	Belt Wheel Cover		1
82	Flange Nut	M10x1	2
83	Hex Conical Thin Nut	M10x1	2
84	Bearing	6000 C&U	3
85	Plastic Belt Wheel		1
86	Aluminum Ring		1
87	Screw	ST4.2x12	2

No.	Description	Spec.	Qty.
88	Nut	M5	2
89	Hex Bolt	M5x35	1
90	Magnetic Board		1
91	Magnetic Board Axle		1
92	Mesh Belt		1
93	Belt	200PJ6	1
94	Hex Bolt	M6x30	4
95	Axle Washer	D10	6
96	Belt Wheel Axle		2
97	Bearing	6000	6
98	Belt Roller		3
99	Belt Wheel Axle		1
100	Hole Cover		2
101	Bolt	Φ19.2x96	1
102	Axle Sleeve		2
103	Flat Washer	D8xD30x1.5	1
104	Compress Spring	Φ1.0xΦ16xΦ10xL54	1
105	Screw	M5x15	2
106	Pull Bar Fixed Plate		1
107	Hex Nut	M8	1
108	Adjustable Foot Pad		1

No.	Description	Spec.	Qty.
109	Decoration Cover		1
110L/R	Belt Cover 1		1 pr.
111L/R	Belt Cover 2		1 pr.
112	Screw	M4x12	12
113	Flat Washer	D4xD9x1	12
114	Screw	M6x14	6
115	PC Board 2		1
116	Wrench	S17,S19	1
117	Allen Wrench	S5	1
118	Allen Wrench	S6	1
119	Spanner	S13,S14,S15	1
120	Pumping Siphon		1
121	Funnel		1
122	Tablet Holder		1
123	Flat Washer	D5xD10x1	2
124	Cushion 1		2
125	Spring Washer	D8	2
126	Flat Washer	D8xD16x1.5	2
127	Flat Washer	D6xD16x1.2	6
128	Wave Washer	D10xΦ15x0.3	4
129	Flat Washer	D10xD20x2	1

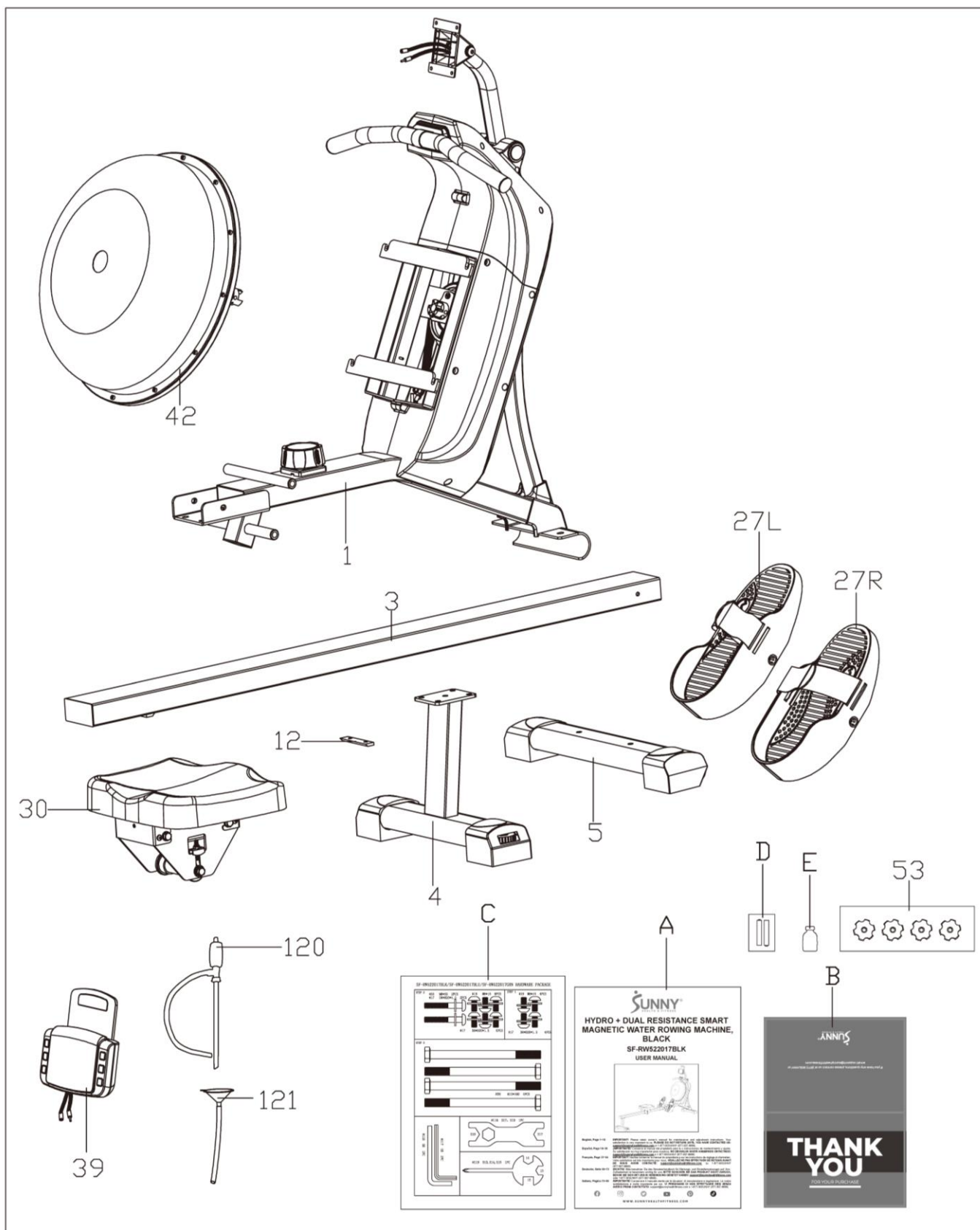
INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea 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 algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aliento, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar 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 por lo menos 2 pies (60 CM) 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 de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya 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 de peso máximo de esta unidad es de 330 libras (150 kgs).
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 usarse en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. Este equipo está diseñado solo para uso interior; no es para uso comercial.

LISTA DE VERIFICACIÓN PREVIA AL ENSAMBLADO

Antes de comenzar a ensamblar, asegúrese de que todas las piezas estén incluidas.



n.º	Descripción	Especific.	Cant.
1	Marco Principal		1
3	Riel Deslizante		1
4	Caño de Soporte Trasero		1
5	Estabilizador Delantero		1
12	Cojín de Límite		1
27L/R	Pedal		1 pr.
30	Asiento		1
39	Medidor		1
42	Cubierta Superior del Depósito		1

n.º	Descripción	Especific.	Cant.
53	Perilla		4
120	Sifón de Bombeo		1
121	Embudo		1
A	Manual		1
B	Tarjeta de Agradecimiento		1
C	Paquete de Herramientas		1
D	Pilas		2
E	Pastilla de Purificación de Agua		1

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

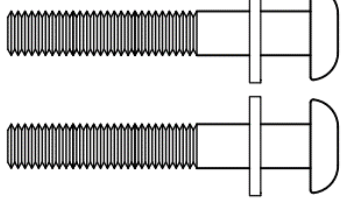
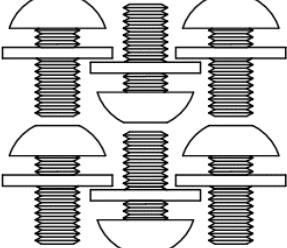
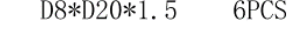
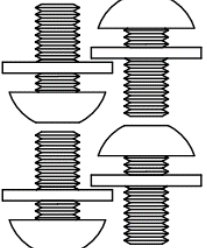
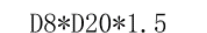
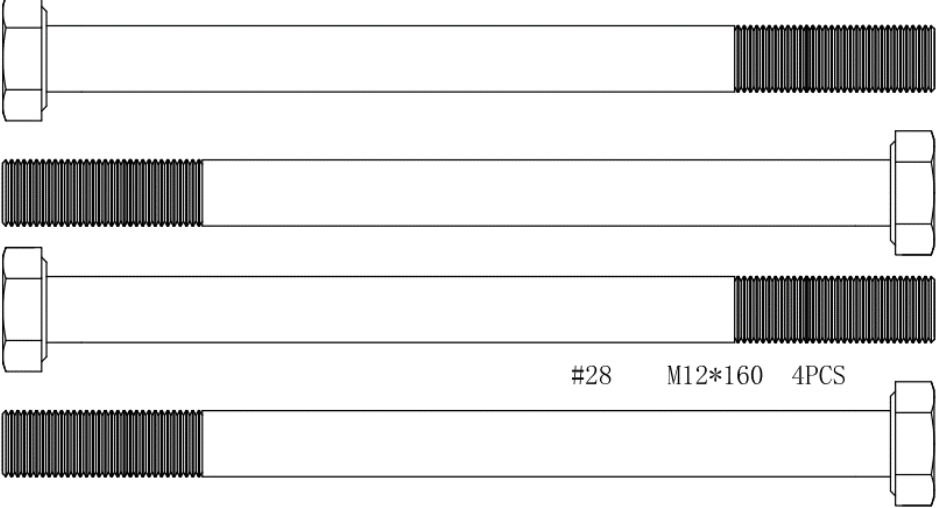
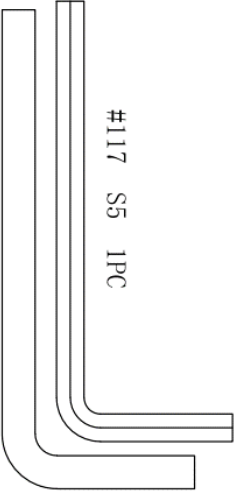
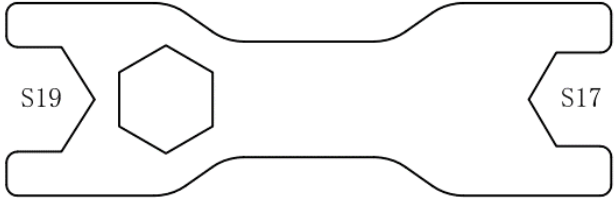
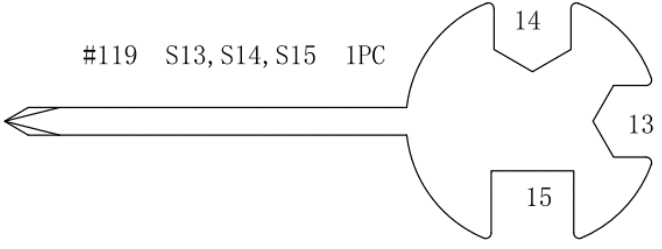
Proporcione la siguiente información para que podamos identificar con precisión las piezas necesarias:

- ✓ 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” (en las páginas 91-92) y en la “LISTA DE PIEZAS” (en las páginas 35-36).

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

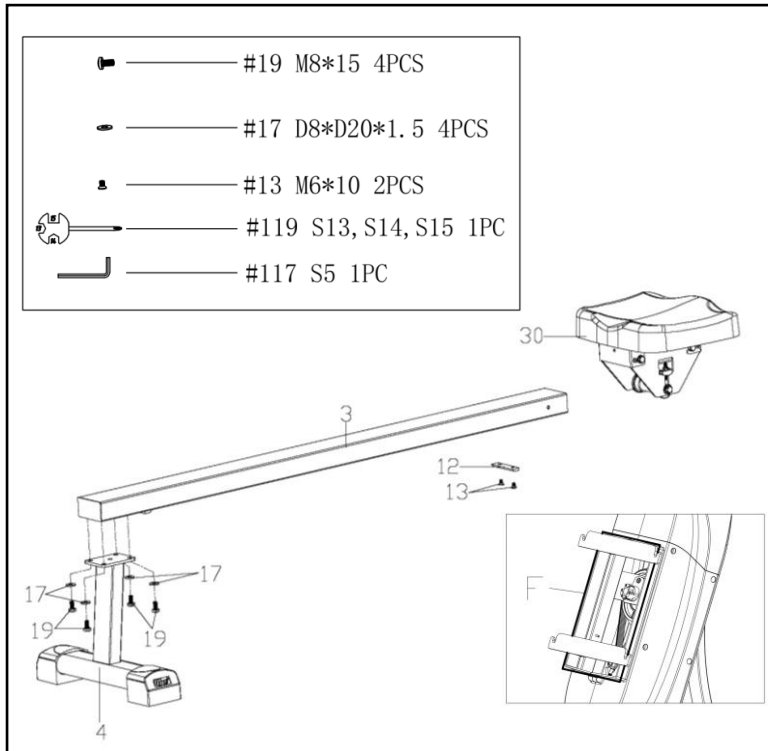
PAQUETE DE HERRAMIENTAS

SF-RW522017BLK/SF-RW522017BLU/SF-RW522017GRN HARDWARE PACKAGE

<p>STEP 2</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>#35 M8*55 2PCS #17 D8*D20*1.5 2PCS</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>#19 M8*15 6PCS</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>#17 D8*D20*1.5 6PCS</p>  </div> </div>	<p>STEP 1</p> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>#19 M8*15 4PCS</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>#17 D8*D20*1.5 4PCS</p>  </div> </div>
<p>STEP 3</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center; margin-top: 20px;">  <p style="margin-top: 10px;">#28 M12*160 4PCS</p> </div>	
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center; margin-top: 20px;">  <p style="margin-top: 10px;">#118 S6 1PC</p> <p style="margin-top: 10px;">#117 S5 1PC</p> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center; margin-top: 20px;">  <p style="margin-top: 10px;">#116 S17, S19 1PC</p>  <p style="margin-top: 10px;">#119 S13, S14, S15 1PC</p> </div>

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

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



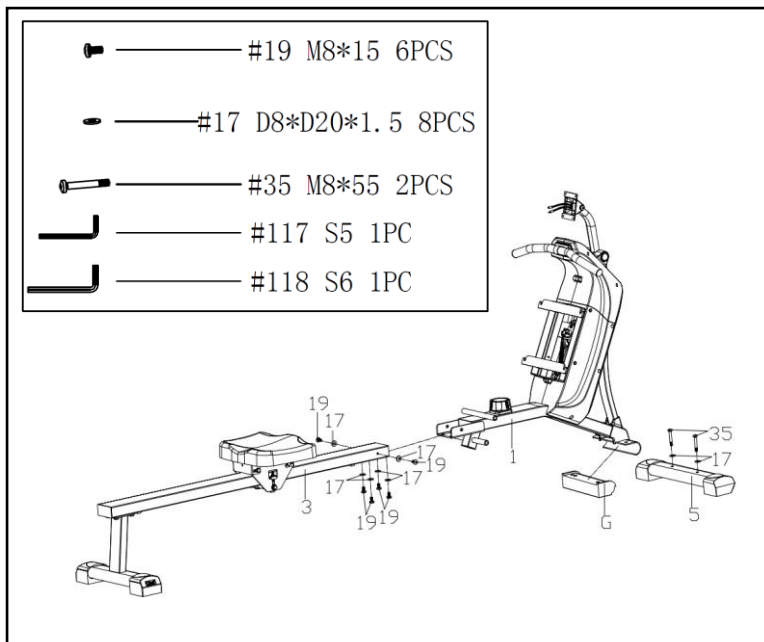
PASO 1:

Puede cortar la **Cinta de Embalaje (n.º F)**.

Retire 1 **Cojín de Límite (n.º 12)** y los 2 **Tornillos (n.º 13)** del **Riel Deslizante (n.º 3)** usando la **Llave Inglesa (n.º 119)**.

Deslice el **Asiento (n.º 30)** hacia el **Riel Deslizante (n.º 3)**, asegurando el **Asiento (n.º 30)** a la posición del **Cojín de Límite (n.º 12)**. Luego, conecte el **Cojín de Límite (n.º 12)** al **Riel Deslizante (n.º 3)** con los 2 **Tornillos (n.º 13)** que acaban de extraerse con la **Llave Inglesa (n.º 119)**.

Fije el **Caño de Soporte Trasero (n.º 4)** al **Riel Deslizante (n.º 3)** con 4 **Tornillos (n.º 19)** y 4 **Arandelas Planas (n.º 17)** usando la **Llave Allen (n.º 117)**.

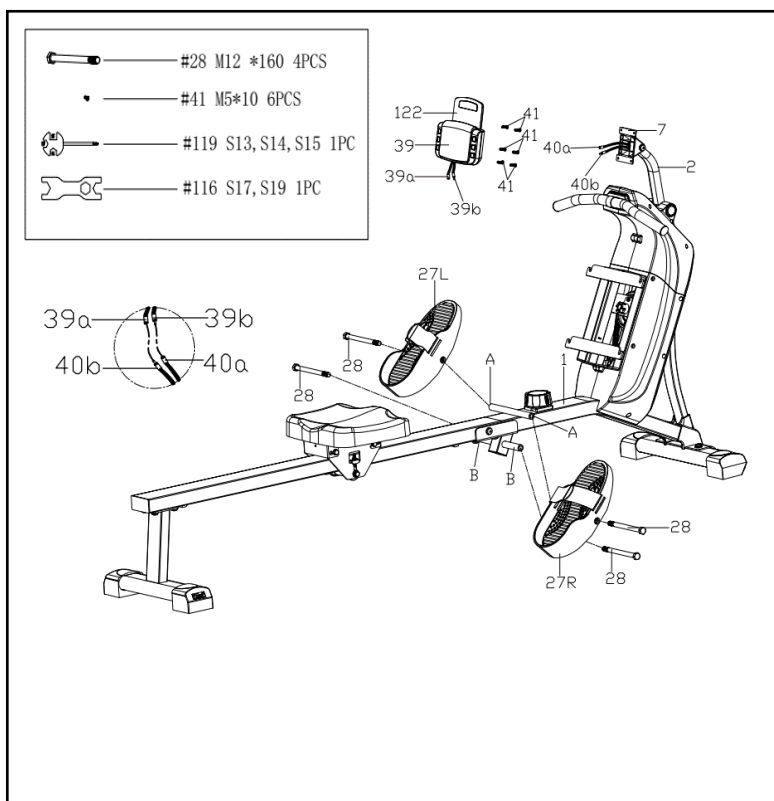


PASO 2:

Retire el **Bloque de Plástico (n.º G)** del **Marco Principal (n.º 1)** usando la **Llave Allen (n.º 118)**. Fije el **Estabilizador Delantero (n.º 5)** al **Marco Principal (n.º 1)** con 2 **Pernos (n.º 35)** y 2 **Arandelas Planas (n.º 17)** usando la **Llave Allen (n.º 118)**.

Fije el **Riel Deslizante (n.º 3)** al **Marco Principal (n.º 1)** con 6 **Tornillos (n.º 19)** y 6 **Arandelas Planas (n.º 17)** usando la **Llave Allen (n.º 117)**.

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



PASO 3:

Inserte los 2 **Pernos Hexagonales (n.º 28)** en el orificio inferior en la posición B del **Marco Principal (n.º 1)**. Ajuste con la **Llave (n.º 116)**.

Inserte los 2 **Pernos Hexagonales (n.º 28)** en el orificio superior en la posición A del **Marco Principal (n.º 1)** a través de los **Pedales (n.º 27L/R)**. Ajuste con la **Llave (n.º 116)**.

NOTA: Los 2 **Pedales (n.º 27L/R)** deben descansar sobre los **Pernos Hexagonales (n.º 28)** que están en la posición B.

Retire 6 **Tornillos (n.º 41)** de la parte posterior del **Medidor (n.º 39)** usando la **Llave Inglesa (n.º 119)**.

Inserte el **Soporte para la Tablet (n.º 122)** en el **Medidor (n.º 39)** y bloquéelo con los 2 **Tornillos (n.º 41)** que acaban de extraerse usando la **Llave Inglesa (n.º 119)**.

Conecte el **Cable del Sensor A (n.º 40a)** con el **Cable del Medidor B (n.º 39b)** y conecte el **Cable del Sensor B (n.º 40b)** con el **Cable del Medidor A (n.º 39a)**. Luego, fije el **Medidor (n.º 39)** a la **Placa del Medidor (n.º 7)** con los 4 **Tornillos (n.º 41)** que acaban de extraerse con la **Llave Inglesa (n.º 119)**.

NOTA: Conecte todos los cables al **Caño de Soporte del Medidor (n.º 2)** antes de fijar el **Medidor (n.º 39)** a la **Placa del Medidor (n.º 7)**.

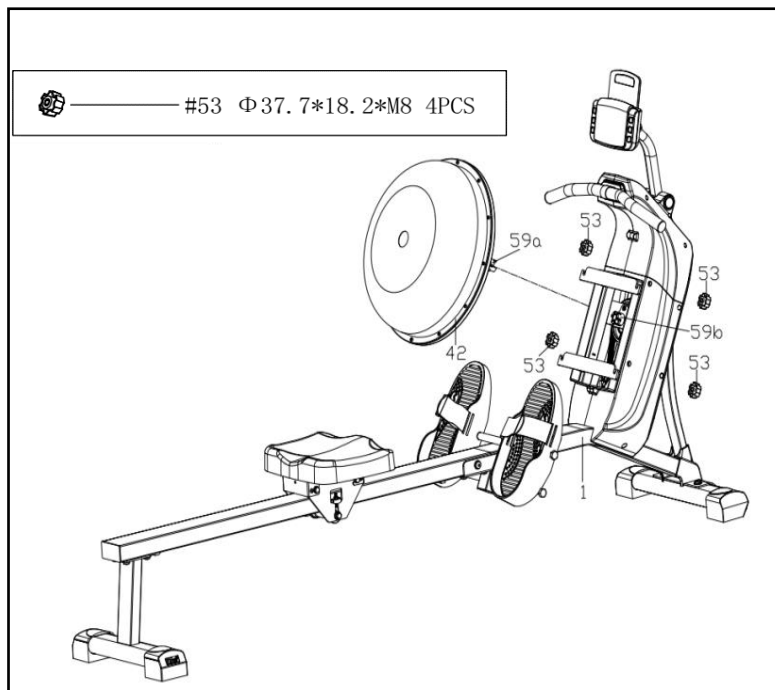
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

PASO 4:

Fije el **Acoplador 1** (n.º 59a) de la **Cubierta Superior del Depósito** (n.º 42) al **Acoplador 1** (n.º 59b) del **Marco Principal** (n.º 1).

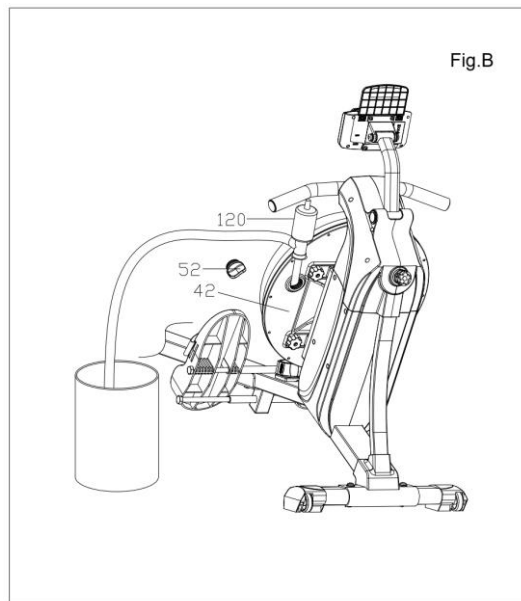
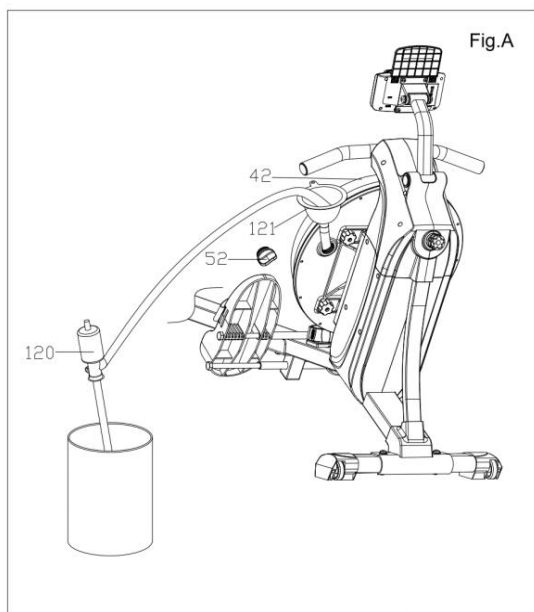
Fije 4 **Perillas** (n.º 53) para bloquear la **Cubierta Superior del Depósito** (n.º 42) al **Marco Principal** (n.º 1).

¡El ensamblado está completo!



CÓMO LLENAR Y VACIAR EL DEPÓSITO

1. Extraiga el **Rodamiento (n.º 52)** de la **Cubierta Superior del Depósito (n.º 42)**.
2. Para llenar el tanque con agua, consulte la Fig. A. Inserte el **Embudo (n.º 121)** en el depósito; luego, use una taza o un balde y el **Sifón de Bombeo (n.º 120)** para llenar el tanque. Utilice el indicador de nivel de agua en la parte delantera del depósito para medir el nivel de agua en este.
3. Para vaciar el depósito, consulte la Fig. B. Coloque un balde junto a la remadora y use el **Sifón de Bombeo (n.º 120)** para bombear el agua del depósito hacia el balde.
4. Inserte el **Rodamiento (n.º 52)** de nuevo en la **Cubierta Superior del Depósito (n.º 42)**. Limpie el exceso de agua alrededor del área.

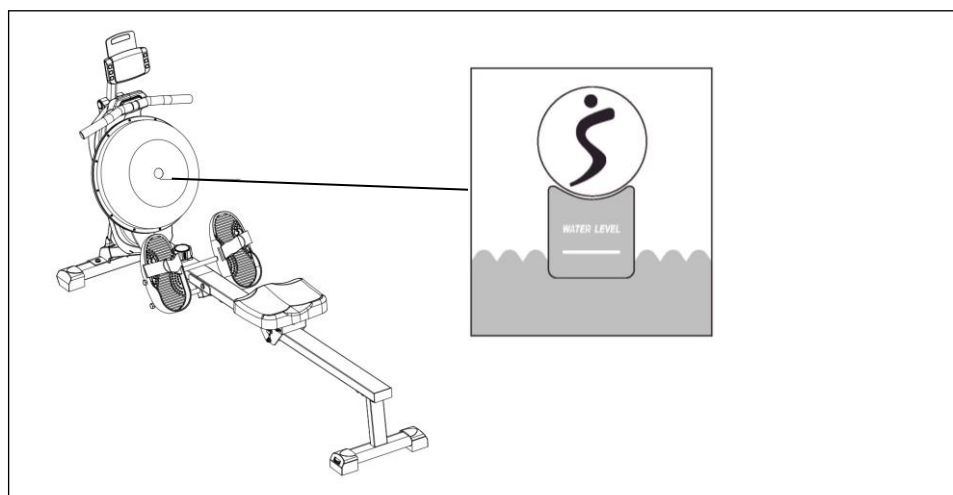


NOTA:

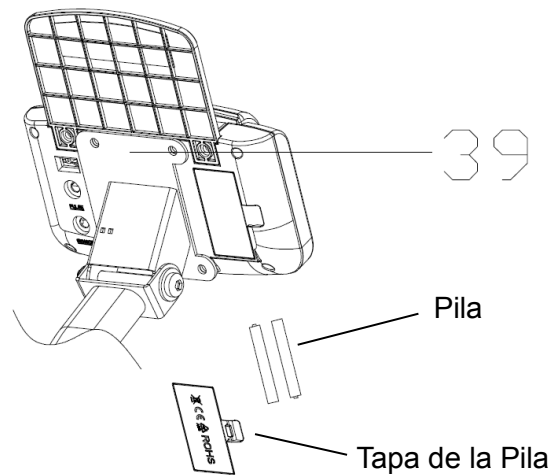
- Llene el depósito solo con agua del grifo. Añada 1 pastilla de purificación de agua (se incluye 1 paquete). Nunca use cloro de piscina o lejía de cloro. Esto dañará el depósito y anulará la garantía.
- Añada una pastilla de purificación de agua cada 6 meses o según sea necesario. Si el agua permanece turbia, reemplace el agua del depósito.
- No consuma el agua del depósito. Deseche el agua después de sacarla del depósito.

NIVEL DE AGUA

- El indicador de nivel de agua está en la parte delantera del depósito. Llene el agua hasta que llegue al límite (línea blanca). El nivel del agua no debe ser superior o inferior a este límite. Nunca lo llene por encima de este límite. Si el depósito se llena por encima del límite, la garantía se anulará.



INSTALACIÓN Y REEMPLAZO DE LAS PILAS



INSTALACIÓN DE LAS PILAS:

5. Saque 2 pilas AA de la caja del medidor.
6. Presione el broche de la cubierta de las pilas en la parte posterior del **Medidor (n.º 39)**; luego, retire la cubierta de las pilas.
7. Instale 2 pilas AA en la caja de las pilas en la parte posterior del **Medidor (n.º 39)**. Preste atención a los polos + y - de las pilas antes de instalarlas.
8. Presione el broche de la cubierta de las pilas y, luego, vuelva a colocar la tapa en la parte posterior del **Medidor (n.º 39)**.

¡La instalación está completa!

CAMBIO DE PILAS:

1. Presione el broche de la cubierta de las pilas en la parte posterior del **Medidor (n.º 39)**; luego, retire la cubierta de las pilas.
2. Retire las 2 pilas AA viejas de la caja de las pilas e instale 2 pilas AA nuevas en la caja de las pilas en la parte posterior del **Medidor (n.º 39)**. Preste atención a los polos + y - de las pilas antes de instalarlas.
3. Presione el broche de la cubierta de las pilas y, luego, vuelva a colocar la tapa en la parte posterior del **Medidor (n.º 39)**.

¡El cambio está completo!

NOTA: Cambie siempre ambas pilas al mismo tiempo. No mezcle tipos de pilas y tampoco mezcle pilas viejas y nuevas. Deseche las pilas de acuerdo con las pautas regionales y estatales.

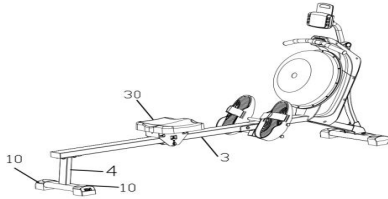
GUÍA DE AJUSTES

AJUSTE DEL BALANCE

Ajuste las **Tapas de Extremo Traseras Ajustables (n.º 10)** del **Caño de Soporte Trasero (n.º 4)** de la remadora si la remadora se desequilibra durante su uso.

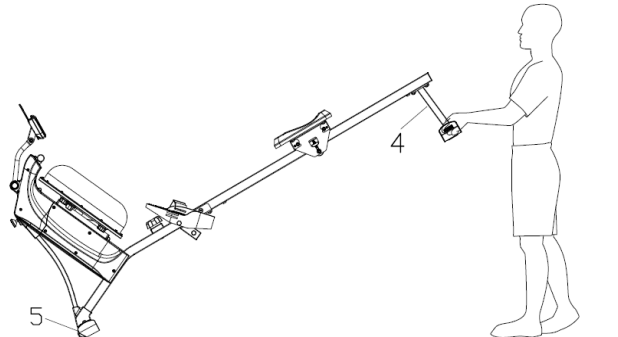
PRECAUCIÓN

Las partes móviles, como el **Asiento (n.º 30)**, pueden aplastar y cortar. Mantenga las manos alejadas del **Riel Deslizante (n.º 3)** durante el uso.



TRASLADO DE LA REMADORA

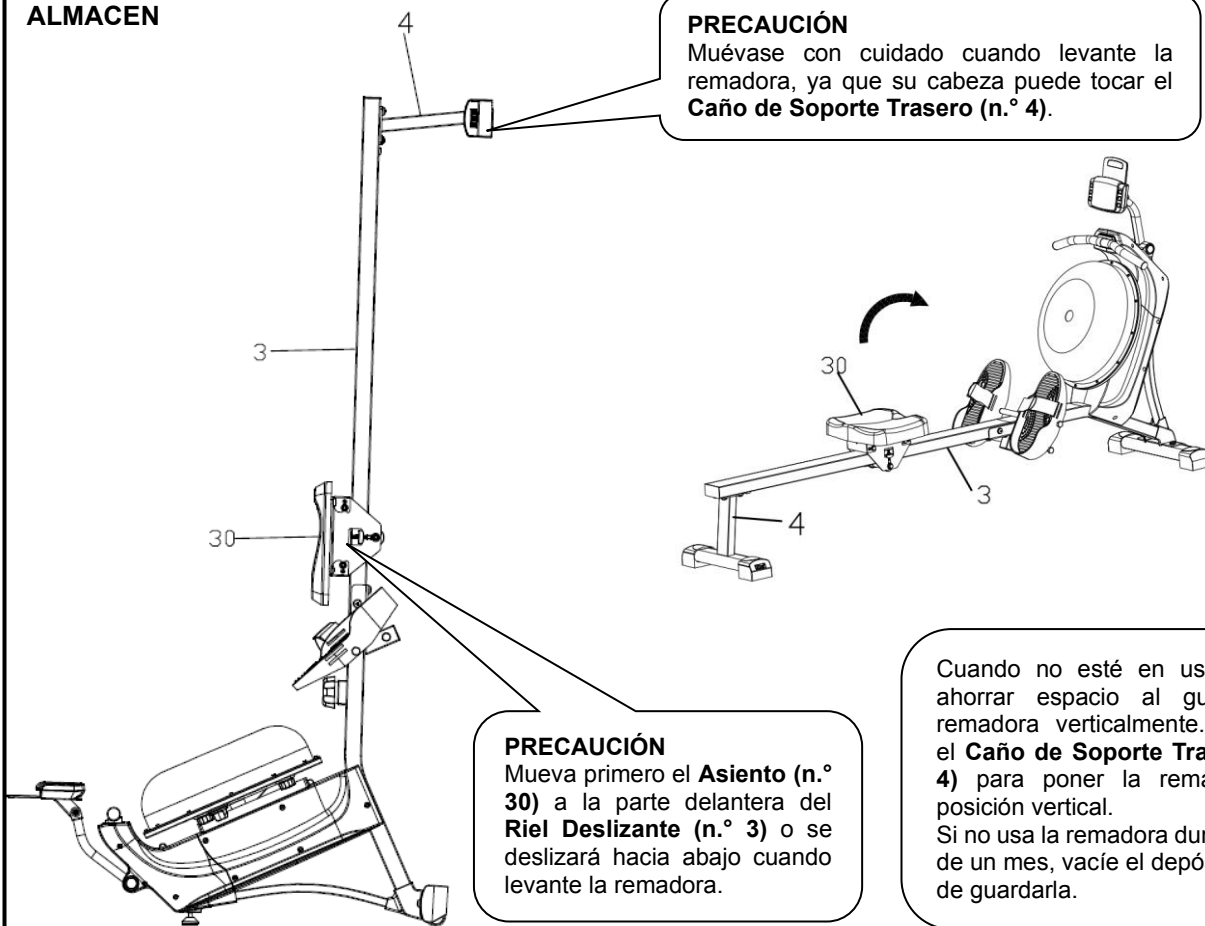
Para trasladar la remadora, levante el **Caño de Soporte Trasero (n.º 4)** hasta que las ruedas de transporte del **Estabilizador Delantero (n.º 5)** toquen el piso. Con las ruedas de transporte en el suelo, puede transportar la remadora al lugar deseado con facilidad.



ALMACEN

PRECAUCIÓN

Muévase con cuidado cuando levante la remadora, ya que su cabeza puede tocar el **Caño de Soporte Trasero (n.º 4)**.



PRECAUCIÓN

Mueva primero el **Asiento (n.º 30)** a la parte delantera del **Riel Deslizante (n.º 3)** o se deslizará hacia abajo cuando levante la remadora.

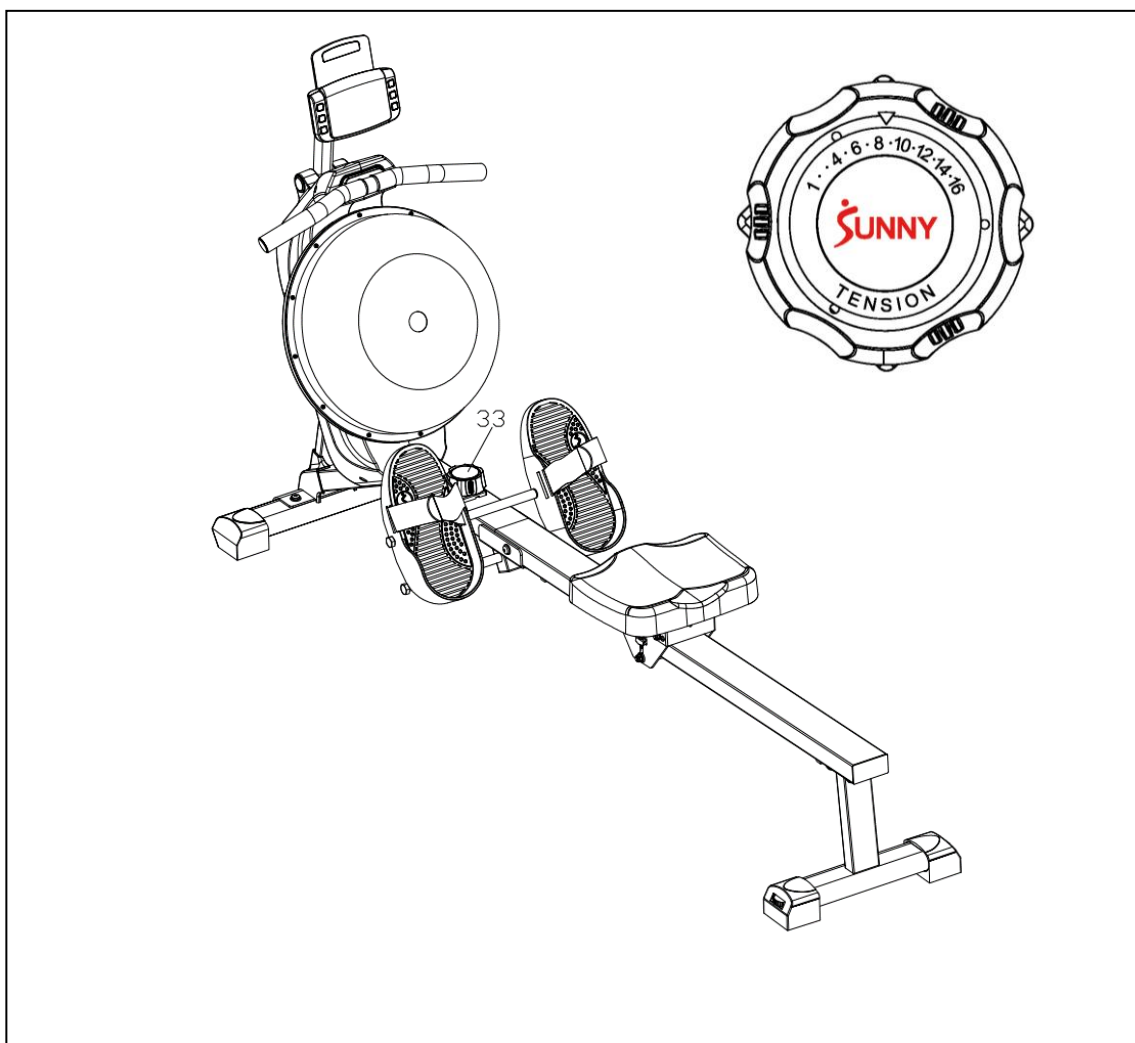
Cuando no esté en uso, puede ahorrar espacio al guardar la remadora verticalmente. Levante el **Caño de Soporte Trasero (n.º 4)** para poner la remadora en posición vertical. Si no usa la remadora durante más de un mes, vacíe el depósito antes de guardarla.



AJUSTE DEL PEDAL

La correa del pedal es ajustable y se puede personalizar para adaptarse al tamaño del pie del usuario.

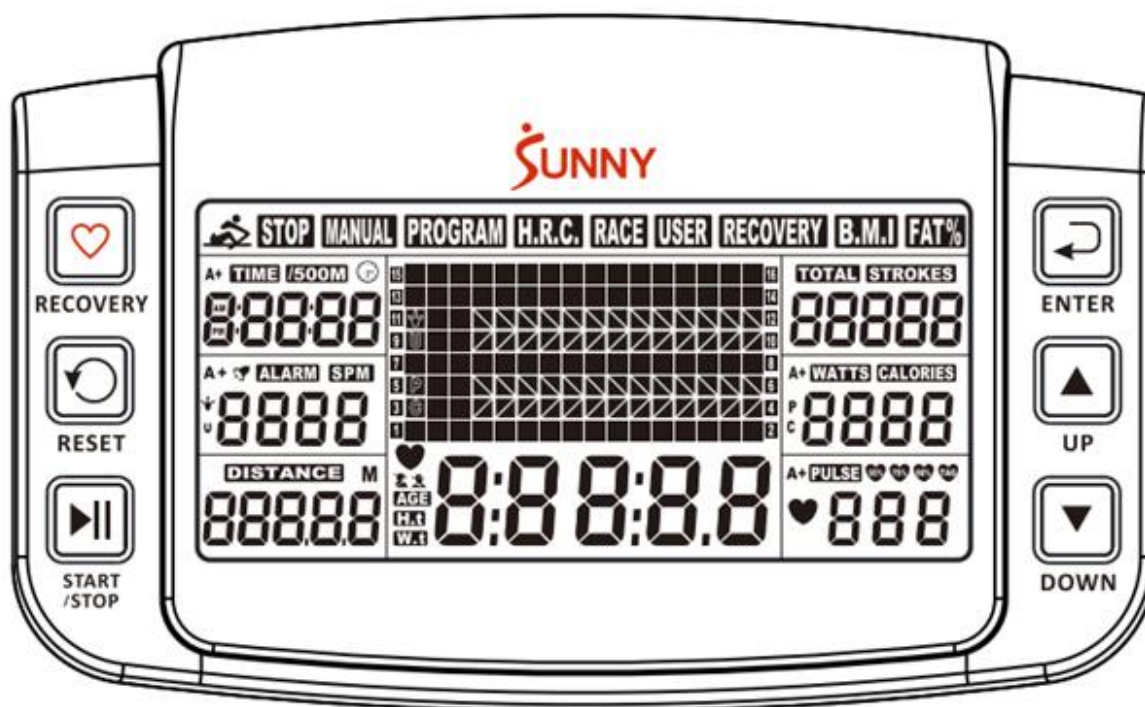
AJUSTE DE LA RESISTENCIA



Gire el **Control de Tensión (n.º 33)** hacia la derecha para aumentar el nivel de resistencia. Gire el **Control de Tensión (n.º 33)** hacia la izquierda para reducir el nivel de resistencia.

Los niveles de tensión se configuran entre el Nivel 1, que es el más bajo, y el Nivel 16, que es el más alto.

MEDIDOR DE EJERCICIO



Nuestro medidor de ejercicio computarizado que viene con la máquina de remo de agua de Sunny le permite al usuario personalizar su entrenamiento controlando su progreso. Durante un entrenamiento, la consola de visualización mostrará de forma alterna y repetida su TIME (TIEMPO), TIME/500M (TIEMPO/500M), SPM (GOLPES POR MINUTO), DISTANCE (DISTANCIA), STROKES (GOLPES), TOTAL STROKES (GOLPES TOTALES), CALORIES (CALORÍAS), WATT (VATAJE) y PULSE (PULSO).

BOTONES

UP ▲/DOWN ▼ (ARRIBA ▲/ABAJO ▼)

Presione estos dos botones para desplazarse por la selección disponible.

Para ajustar los valores de la función hacia arriba y hacia abajo.

ENTER (INGRESAR):

Para confirmar su selección.

Durante el entrenamiento, presione este botón para explorar cada función de la pantalla.

START/STOP (INICIAR/DETENER):

Para iniciar y detener el programa de entrenamiento seleccionado.

RESET (RECONFIGURAR):

Para regresar el medidor al menú principal.

Manténgalo pulsado durante 3 segundos para reconfigurar los valores.

RECOVERY (RECUPERACIÓN):

Para activar el PROGRAMA DE RECUPERACIÓN que evaluará automáticamente su condición física inmediatamente después de su entrenamiento.

FUNCIONES

TIME (TIEMPO): Se configura el tiempo objetivo (1 min ~ 99 min) presionando los botones UP (ARRIBA) y DOWN (ABAJO) en incrementos de 1 minuto.

TIME/500M (TIEMPO/500M): Su tiempo promedio de 500 m se muestra automáticamente.

SPM (GOLPES POR MINUTO): Golpes por minuto.

DISTANCE (DISTANCIA): Se preconfigura la distancia objetivo (100 ~ 99900 metros) presionando los botones UP (ARRIBA) y DOWN (ABAJO) en incrementos de 100 metros.

STROKES (GOLPES): Se configuran los golpes objetivo (10 ~ 9990 golpes) presionando los botones UP (ARRIBA) y DOWN (ABAJO) en incrementos de 10 golpes.

TOTAL STROKES (GOLPES TOTALES): Acumula golpes totales de 0 hasta 9999.

CALORIES (CALORÍAS): Se configuran las calorías objetivo (10 ~ 9990 cal) presionando los botones UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO) en incrementos de 10 cal.

WATT (VATAJE): Muestra la potencia de ejercicio del usuario.

PULSE (PULSO): Muestra la frecuencia cardíaca.

En el modo manual, configure el pulso objetivo presionando los botones UP (ARRIBA) y DOWN (ABAJO) (de 30 a 240 BPM) en incrementos de 1 BPM. Las características de la frecuencia cardíaca (HRC) se mostrarán en la parte superior del medidor. El medidor mostrará su frecuencia cardíaca durante el entrenamiento. Cuando alcance el valor objetivo, el botón PULSE (PULSO) parpadeará y el medidor emitirá un pitido hasta que se cambie a otro modo o se quite la correa de pecho. La función de medición de pulso solo funciona con monitores de frecuencia cardíaca con correa para el pecho de 5.3 KHz.

NOTA: El monitor de frecuencia cardíaca con correa de pecho no está incluido.

FUNCIONAMIENTO

1. Instale 2 pilas AA (incluidas) y el medidor emitirá un pitido durante 2 segundos (Fig. 1). Luego, el medidor muestra la imagen del SPORT (DEPORTE) (Fig. 2).

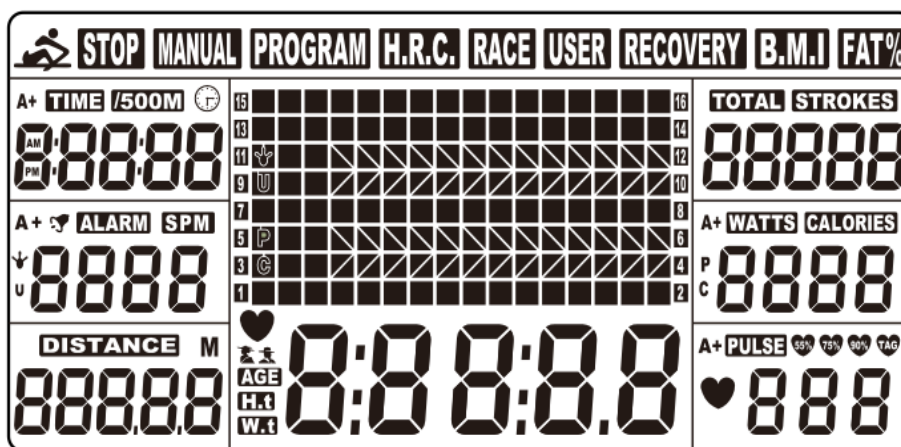


Fig. 1

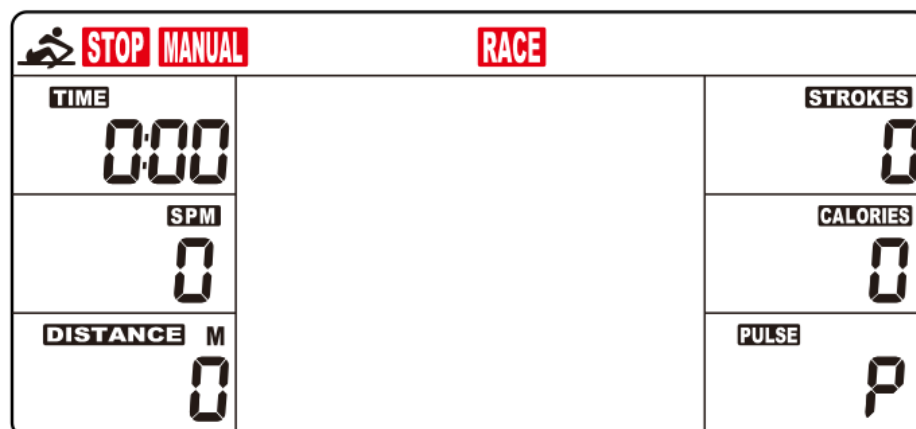


Fig. 2

2. Al entrar en la pantalla SPORT (DEPORTE), los modos MANUAL y RACE (CARRERA) parpadearán. Presione UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO) para seleccionar MANUAL o RACE (CARRERA). Presione ENTER (INGRESAR) para confirmar su selección.

(5) MANUAL (Fig. 3):

A. Ingrese al modo MANUAL y presione UP (ARRIBA) para configurar la cifra parpadeante de TIME (TIEMPO). Presione ENTER (INGRESAR) para confirmarlo. Luego, puede presionar UP (ARRIBA) para configurar DISTANCE (DISTANCIA) →STROKES (GOLPES) →CALORIES (CALORÍAS) →PULSE (PULSO) →TIME (TIEMPO) inmediatamente. (Si ha configurado el valor objetivo para TIME [TIEMPO], entonces DISTANCE [DISTANCIA] no se puede configurar y viceversa).

B. Presione el botón START (INICIAR) para iniciar y el ícono STOP (DETENER) desaparecerá. Presione ENTER (INGRESAR) para seleccionar las funciones.

C. Cuando haya presionado el botón STOP (DETENER) o la función que ha seleccionado llegue a ZERO (CERO), el medidor se detendrá y mostrará la cifra promedio. (Si se configura el valor de frecuencia cardíaca objetivo, cuando el valor de frecuencia cardíaca del usuario sea mayor que el valor de frecuencia cardíaca objetivo, el medidor emitirá una alarma y el valor de frecuencia cardíaca parpadeará).

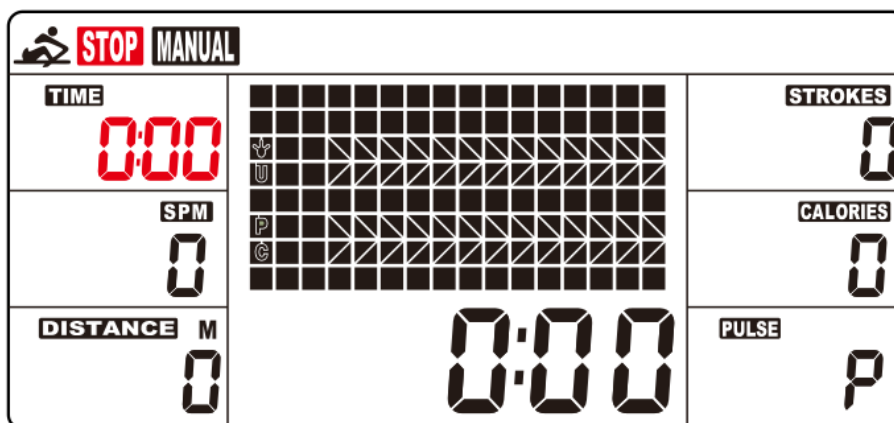


Fig. 3

(6) RACE (CARRERA) (Fig. 4):

A. Seleccione el modo RACE (CARRERA) y L9 parpadeará. TIME/500M (TIEMPO/500M) mostrará 4:00. Luego, presione el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO) para seleccionar de L1 a L15. Presione ENTER (INGRESAR) para confirmar. A continuación, puede configurar la distancia de la carrera (500 ~ 10000 M) mientras el valor de DISTANCE (DISTANCIA) parpadea. Presione el botón ENTER (INGRESAR) y la imagen de la carrera aparecerá en la pantalla.

Los valores para TIME/500M (TIEMPO/500M) de los programas son los siguientes

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

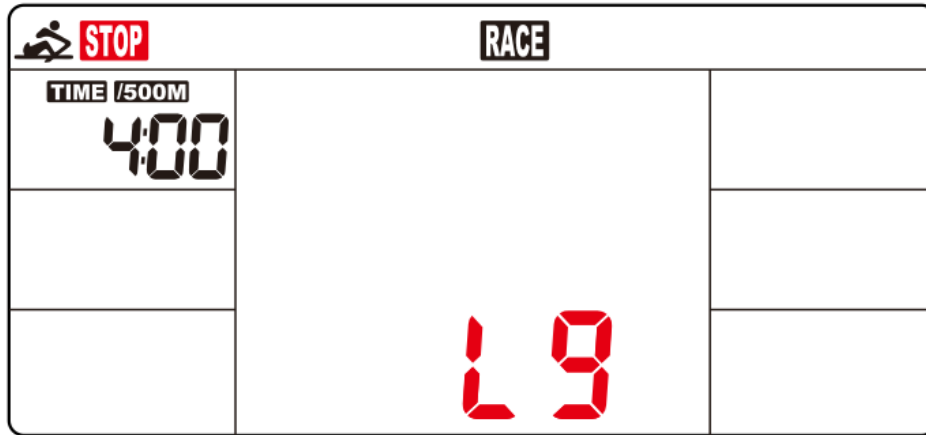


Fig. 4

B. Presione el botón START (INICIAR) para iniciar y STOP (DETENER) desaparecerá. USER (USUARIO) y PC se mostrarán en la matriz. (Fig. 5). El medidor se detendrá cuando se haya alcanzado la distancia de carrera que se configuró anteriormente; luego, la matriz mostrará "PC WIN" o "USER WIN" (Fig. 6).

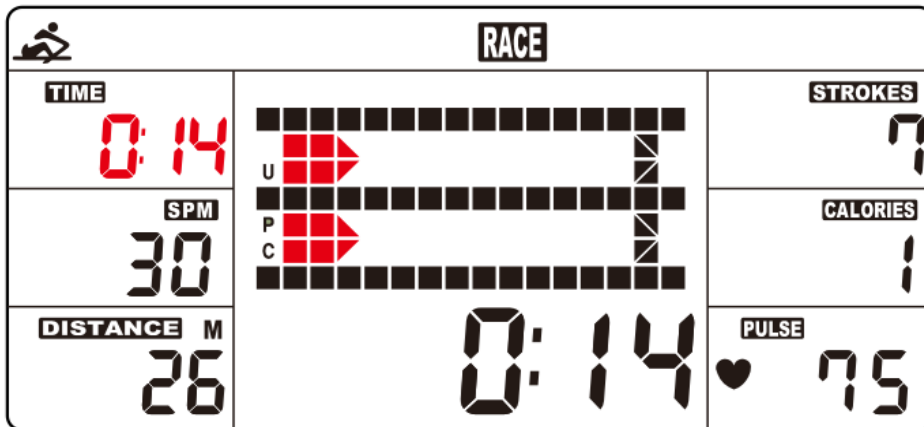


Fig. 5

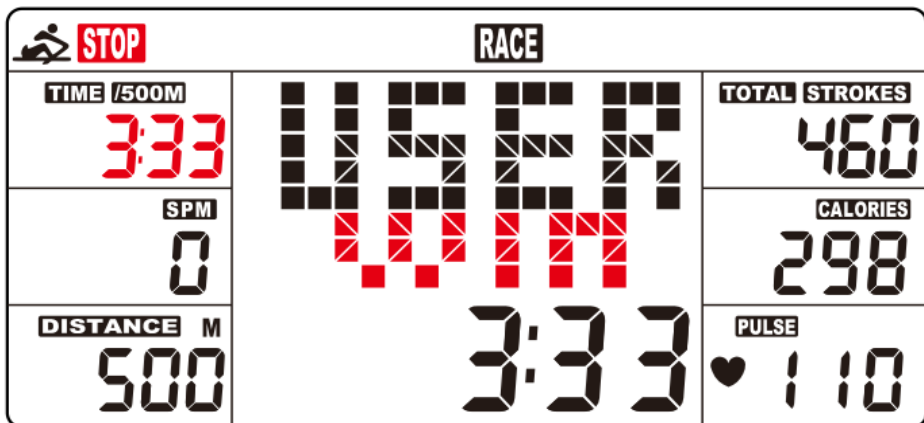


Fig. 6

(7) RECOVERY (RECUPERACIÓN):

Este medidor funciona con un monitor de frecuencia cardíaca con correa de pecho de 5.3 kHz (no incluido). Después de hacer ejercicio durante un período de tiempo, siga usando el monitor con correa de pecho y presione el botón RECOVERY (RECUPERACIÓN). Todas las pantallas funcionales se detendrán, salvo que "TIME" comienza a contar desde 00:60 hasta 00:00.

La pantalla mostrará su estado de recuperación del ritmo cardíaco con F1, F2 hasta F6. F1 es excepcional. F6 es pobre. El usuario puede seguir haciendo ejercicio para mejorar el estado de recuperación del ritmo cardíaco. (Presione nuevamente el botón RECOVERY [RECUPERACIÓN] para volver a la pantalla principal).

(8) H.R.C:

Cambie al modo MANUAL y presione el botón ENTER (INGRESAR) hasta que la figura de PULSE (PULSO) esté parpadeando.

Presione el botón UP (ARRIBA) y DOWN (ABAJO) para configurar el pulso de ejercicio. Los valores de configuración son de 30 a 240 BPM.

La alarma del medidor y la figura de PULSE (PULSO) parpadean cuando la frecuencia cardíaca esté por encima del valor configurado.

NOTA: Estos datos son una guía aproximada que no se puede utilizar en tratamientos médicos.


PILAS

Este medidor utiliza 2 pilas AA, que están incluidas. Si cambia las pilas, se reconfigurarán todos los valores. Si hay un problema con la pantalla, intente cambiar las pilas primero. Cuando cambie las pilas, cambie ambas. No mezcle diferentes tipos de pilas. No mezcle pilas viejas y nuevas. Deseche las pilas usadas de acuerdo con las directrices regionales.

CONEXIÓN A LA APLICACIÓN:

1. Escanee el código QR a continuación para descargar la aplicación SunnyFit en su dispositivo móvil.



2. Si es la primera vez que usa la aplicación SunnyFit, siga las instrucciones de la aplicación para registrar su cuenta SunnyFit gratuita e iniciar sesión.
3. Asegúrese de que la función Bluetooth  haya sido activada desde su dispositivo móvil.
4. Para conectar el equipo a la aplicación SunnyFit:
 - a. Desde la pestaña "Workout" (Entrenamiento), presione el botón "Search" (Buscar) para buscar su equipo.
 - b. Una vez que su equipo aparezca en la lista, toque el botón "Select" (Seleccionar) para confirmar.
 - c. **NOTA:** Si su equipo no aparece en la lista "Searching for Equipment" (Buscando equipo), verifique el MEDIDOR DE EJERCICIO en su equipo para asegurarse de que no esté en modo de suspensión y que la función Bluetooth de su teléfono esté activada; luego, toque "Retry" (Reintentar) para buscar nuevamente.
 - d. Una vez que su equipo aparece en la pestaña "Workout" (Entrenamiento) como "Currently Selected" (Seleccionado actualmente), su equipo ya está listo para mostrar, rastrear y registrar las estadísticas de entrenamiento de su equipo en la aplicación.
5. Si no puede replicar estos pasos o tiene otros problemas con la aplicación SunnyFit, comuníquese con el soporte de SunnyFit escribiendo a support@sunnyfit.com, o use el formulario "Contact Us" (Contáctenos) en la aplicación para solicitar asistencia (pestaña "Me" [Yo] -> "Contact Us" [Contáctenos]).

LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Especific.	Cant
1	Marco Principal		1
2	Caño de Soporte del Medidor		1
3	Riel Deslizante		1
4	Caño de Soporte Trasero		1
5	Estabilizador Delantero		1
6	Barra de Tracción		1
7	Placa del Medidor		1
8	Baffle en Forma de U		2
9	Tablero de Soporte		2
10	Tapa de Extremo Trasera Ajustable		2
11	Tornillo	ST4.2x18	31
12	Cojín de Límite		2
13	Tornillo	M6x10	4
14	Espaciador		3
15	Perno Hexagonal	M8x125	3
16	Tapa Cuadrada	J80*40*2.0* H18	1
17	Arandela Plana	D8xD20x1.5	22
18	Perno de Ajuste de la Cadena	M6x50	4
19	Tornillo	M8x15	14
20	Alfombrilla en U de Ajuste de la Cadena		2
21	Tuerca de Nailon	M6	7
22	Tornillo	M5x7	4
23	Espaciador de Rodillos		6
24	Rodamiento	608Z	6
25	Rodillo		3
26	Tuerca de Nailon	M8	4
27L/R	Pedal		1 pr.
28	Perno Hexagonal	M12x160	4
29	Tapa Cuadrada	Para caño 38*38*1.5	1
30	Asiento		1
31	Tornillo	M5x30	1
32	Arandela Plana	D5	1
33	Control de Tensión		1
34L/R	Tapa de Extremo Delantera		1 pr.

n.º	Descripción	Especific.	Cant
35	Perno	M8x55	2
36	Tapa Redonda		2
37	Agarre de Espuma		2
38	Tornillo	M8x20	2
39	Medidor		1
39a	Cable del Medidor A		1
39b	Cable del Medidor B		1
40a	Cable del Sensor A		1
40b	Cable de Sensor B		1
41	Tornillo	M5x10	6
42	Cubierta Superior del Depósito		1
43	Tapa		1
44	Tornillo	M10x30	1
45	Impulsor		1
46	Arandela Plana	P10xP30x2.5	1
47	Eje Giratorio		1
48	Pasador de Acero Inoxidable		1
49	Junta Tórica de la Bandeja		1
50	Cubierta Inferior del Depósito		1
51	Junta Tórica en Forma de O		1
52	Rodamiento		1
53	Perilla	Φ37.7x18.2xM8	4
54	Sello de Aceite del Esqueleto		1
55	Rodamiento	6005	2
56	Espaciador		1
57	Arandela de Orificio		1
58	Arandela del Eje		1
59a/b	Acoplador 1		1 pr.
60	Acoplador 2		1
61	Perno	M6x12	10
62	Placa Fija		1
63	Placa de Rodamiento		1
64	Rodamiento	6001	1
65	Eje Central		1

n.º	Descripción	Especific.	Cant
66	Polea de Cinta		1
67	Arandela Plana	D6xD12x1.2	3
68	Arandela de Resorte	D6	6
69	Arandela del Eje	D17	1
70	Rodamiento	16003	2
71	Tuerca Hexagonal	M6	2
72	Rueda de Cinta		1
73	Rodamiento		1
74	Arandela Plana	D6xD20x2	1
75	Tornillo	M6x18	1
76	Eje del Resorte de Voluta		1
77	Perno	M6x35	5
78	Rueda de Voluta		1
79	Tarjeta de PC 1		1
80	Resorte de Voluta		1
81	Cubierta de la Rueda de Cinta		1
82	Tuerca de Brida	M10x1	2
83	Tuerca Delgada Cónica Hexagonal	M10x1	2
84	Rodamiento	6000 C&U	3
85	Rueda de la Cinta de Plástico		1
86	Anillo de Aluminio		1
87	Tornillo	ST4.2x12	2
88	Tuerca	M5	2
89	Perno Hexagonal	M5x35	1
90	Tablero Magnético		1
91	Eje del Tablero Magnético		1
92	Cinta de Red		1
93	Cinta	200PJ6	1
94	Perno Hexagonal	M6x30	4
95	Arandela del Eje	D10	6
96	Eje de la Rueda de la Cinta		2
97	Rodamiento	6000	6

n.º	Descripción	Especific.	Cant
98	Rodillo de Cinta		3
99	Eje de la Rueda de la Cinta		1
100	Cubierta del Orificio		2
101	Perno	Φ19.2x96	1
102	Cubierta del Eje		2
103	Arandela Plana	D8xD30x1.5	1
104	Resorte Comprimido	Φ1.0xΦ16xΦ10xL54	1
105	Tornillo	M5x15	2
106	Placa Fija de la Barra de Tracción		1
107	Tuerca Hexagonal	M8	1
108	Base de Apoyo de pie Ajustable		1
109	Cubierta Decorativa		1
110L/R	Cubierta de Cinta 1		1 pr.
111L/R	Cubierta de Cinta 2		1 pr.
112	Tornillo	M4x12	12
113	Arandela Plana	D4xD9x1	12
114	Tornillo	M6x14	6
115	Tarjeta de PC 2		1
116	Llave	S17,S19	1
117	Llave Allen	S5	1
118	Llave Allen	S6	1
119	Llave Inglesa	S13,S14,S15	1
120	Sifón de Bombeo		1
121	Embudo		1
122	Soporte Para la Tablet		1
123	Arandela Plana	D5xD10x1	2
124	Protector 1		2
125	Arandela de Resorte	D8	2
126	Arandela Plana	D8xD16x1.5	2
127	Arandela Plana	D6xD16x1.2	6
128	Arandela Ondulada	D10xΦ15x0.3	4
129	Arandela Plana	D10xD20x2	1

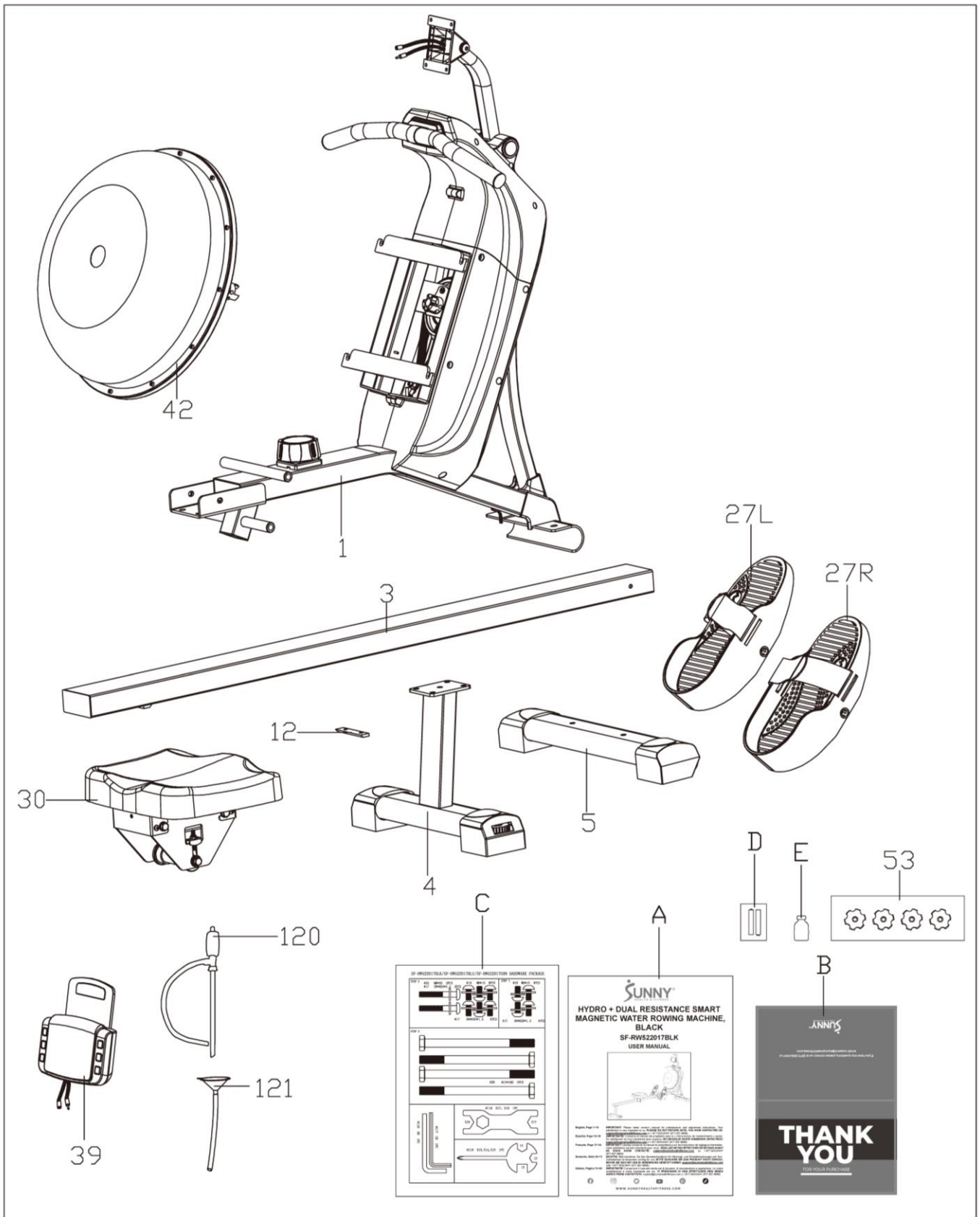
INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Pour votre santé et votre sécurité, veuillez utiliser correctement cet appareil. 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 conscient des signaux de votre corps. Des exercices incorrects ou excessifs peuvent nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, pouls irrégulier, essoufflement, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices
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'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou du contrôle de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, arrêtez immédiatement d'utiliser l'équipement et n'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit 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 150 kgs (330 lbs).
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.

LISTE DE CONTRÔLE PRÉ-MONTAGE

Avant de commencer le montage, veuillez vous assurer que toutes les pièces sont fournies.



N°	Description	Spéc.	Qté
1	Cadre Principal		1
3	Rail Coulissant		1
4	Tube de Support Arrière		1
5	Stabilisateur Avant		1
12	Coussinet de Limitation		1
27L/R	Pédale		1 paire
30	Selle		1
39	Compteur		1
42	Couvercle Supérieur du Réservoir		1

N°	Description	Spéc.	Qté
53	Bouton		4
120	Siphon de Pompage		1
121	Entonnoir		1
A	Manuel		1
B	Carte de Remerciement		1
C	Paquet de Visserie		1
D	Piles		2
E	Tablette de Purification de l'Eau		1

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

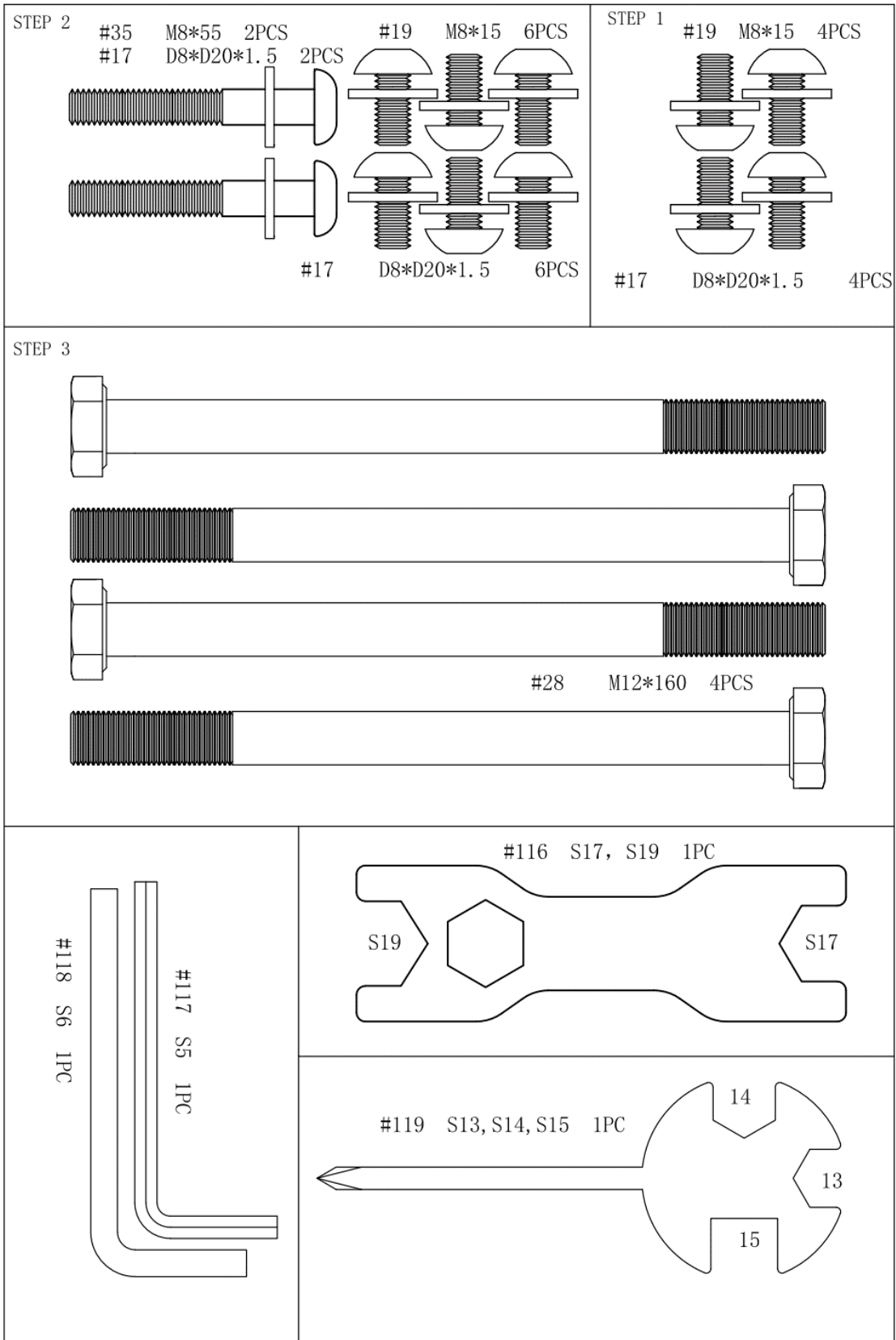
Veillez fournir les informations suivantes afin que nous puissions identifier avec précision la pièce ou les pièces requise(s):

- ✓ 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 » (trouvé aux pages 91-92) et la « LISTE DES ÉLÉMENTS » (trouvé aux pages 53-54)

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

PAQUET DE VISSERIE

SF-RW522017BLK/SF-RW522017BLU/SF-RW522017GRN HARDWARE PACKAGE



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).

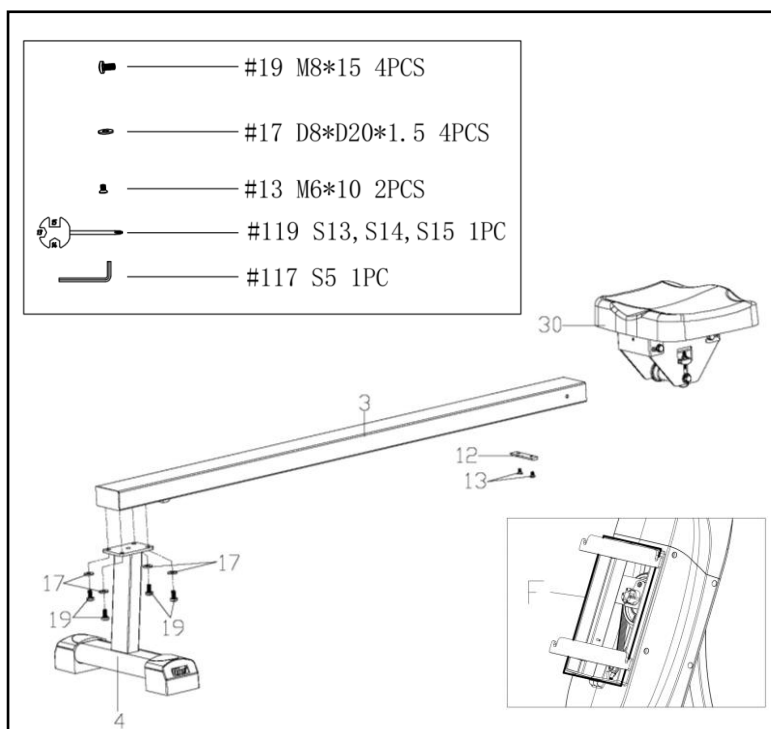
ÉTAPE 1:

Vous pouvez couper la **Courroie d'Emballage (N° F)**.

Retirer le **Coussinet de Limitation (N° 12)** et les 2 **Vis (N° 13)** du **Rail Coulissant (N° 3)** à l'aide de la **Clé à Écrous (N° 119)**.

Faire glisser la **Selle (N° 30)** sur le **Rail Coulissant (N° 3)**, en veillant à ce que la **Selle (N° 30)** passe par la position du **Coussinet de Limitation (N° 12)**. Fixer ensuite le **Coussinet de Limitation (N° 12)** au **Rail Coulissant (N° 3)** avec les 2 **Vis (N° 13)** qui viennent d'être retirées à l'aide de la **Clé à Écrous (N° 119)**.

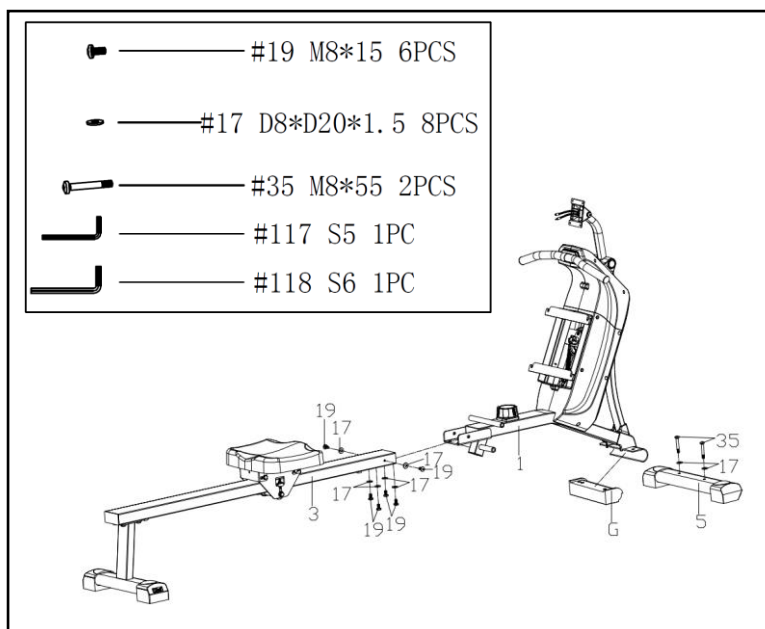
Fixer le **Tube de Support Arrière (N° 4)** au **Rail Coulissant (N° 3)** avec 4 **Vis (N° 19)** et 4 **Rondelles Plates (N° 17)** à l'aide de la **Clé Allen (N° 117)**.



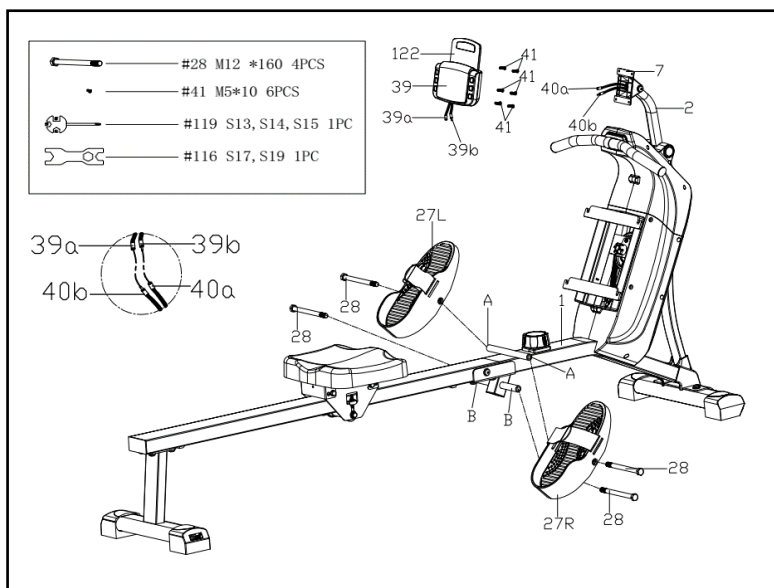
ÉTAPE 2:

Retirer le **Bloc de Plastique (N° G)** du **Cadre Principal (N° 1)** à l'aide de la **Clé Allen (N° 118)**. Fixer le **Stabilisateur Avant (N° 5)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec 2 **Boulons (N° 35)** et 2 **Rondelles Plates (N° 17)** à l'aide de la **Clé Allen (N° 118)**.

Fixer le **Rail Coulissant (N° 3)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec 6 **Vis (N° 19)** et 6 **Rondelles Plates (N° 17)** à l'aide de la **Clé Allen (N° 117)**.



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:

Insérer les 2 **Boulons Hexagonaux (N° 28)** dans l'orifice inférieur à la position B du **Cadre Principal (N° 1)**. Serrer avec la **Clé (N° 116)**.

Insérer les 2 **Boulons Hexagonaux (N° 28)** dans l'orifice supérieur à la position A du **Cadre Principal (N° 1)** à travers les **Pédales (N° 27L/R)**. Serrer avec la **Clé (N° 116)**.

REMARQUE: Les 2 **Pédales (N° 27L/R)** devraient reposer sur les **Boulons Hexagonaux (N° 28)** qui sont à la position B.

Retirer les 6 **Vis (N° 41)** à l'arrière du **Compteur (N° 39)** à l'aide de la **Clé à Écrous (N° 119)**.

Insérer le **Support para la Tablette (N° 122)** dans le **Compteur (N° 39)** et fixer avec les 2 **Vis (N° 41)** qui viennent d'être retirées à l'aide de la **Clé à Écrous (N° 119)**.

Connecter le **Câble de Capteur A (N° 40a)** au **Câble de Compteur B (N° 39b)**, et connecter le **Câble de Capteur B (N° 40b)** au **Câble de Compteur A (N° 39a)**. Fixer ensuite le **Compteur (N° 39)** à la **Plaque de Compteur (N° 7)** avec les 4 **Vis (N° 41)** qui viennent d'être retirées à l'aide de la **Clé à Écrous (N° 119)**.

REMARQUE: Placer tous les câbles dans le **Tube de Support du Compteur (N° 2)** avant de fixer le **Compteur (N° 39)** à la **Plaque de Compteur (N° 7)**.

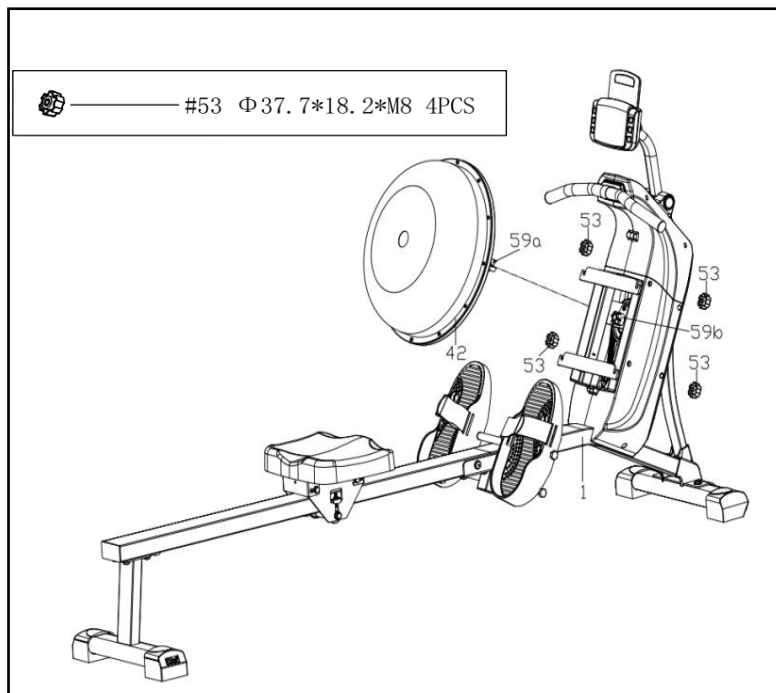
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

ÉTAPE 4:

Fixer le **Coupleur 1 (N° 59a)** du **Couvercle Supérieur du Réservoir (N° 42)** au **Coupleur 1 (N° 59b)** du **Cadre Principal (N° 1)**.

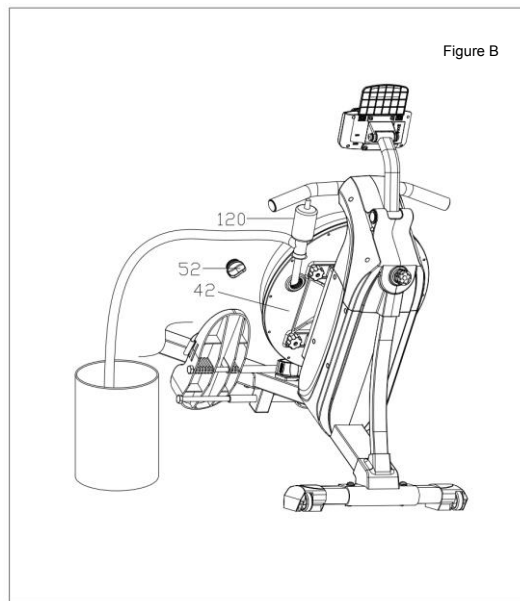
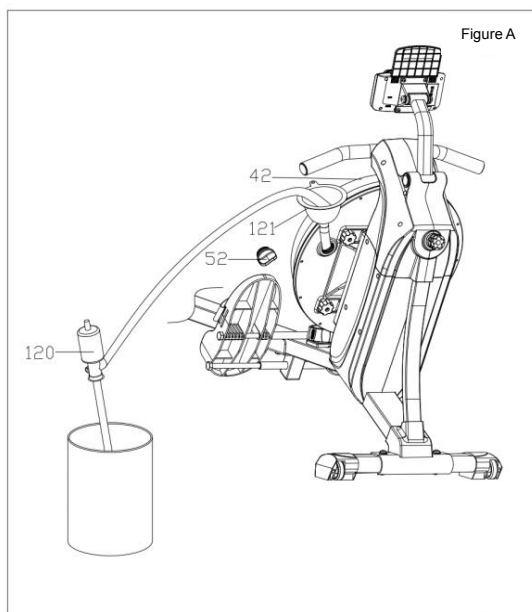
Fixer 4 **Boutons (N° 53)** pour verrouiller le **Couvercle Supérieur du Réservoir (N° 42)** au **Cadre Principal (N° 1)**.

Le montage est terminé!



REEMPLIR ET VIDER LE RÉSERVOIR

1. Retirer le **Bouchon (N° 52)** du **Couvercle Supérieur du Réservoir (N° 42)**.
2. Pour remplir le réservoir d'eau, se reporter à la Figure A. Insérer l'**Entonnoir (N° 121)** dans le réservoir, puis utiliser une tasse ou un seau et le **Siphon de Pompage (N° 120)** pour remplir le réservoir. Utiliser l'indicateur de niveau d'eau sur l'avant du réservoir pour mesurer le niveau d'eau dans le réservoir.
3. Pour vider le réservoir, se reporter à la Figure B. Placer un seau à côté du rameur et utiliser le **Siphon de Pompage (N° 120)** pour pomper l'eau du réservoir dans le seau.
4. Replacer le **Bouchon (N° 52)** sur le **Couvercle Supérieur du Réservoir (N° 42)**. Essuyer l'excès d'eau autour.

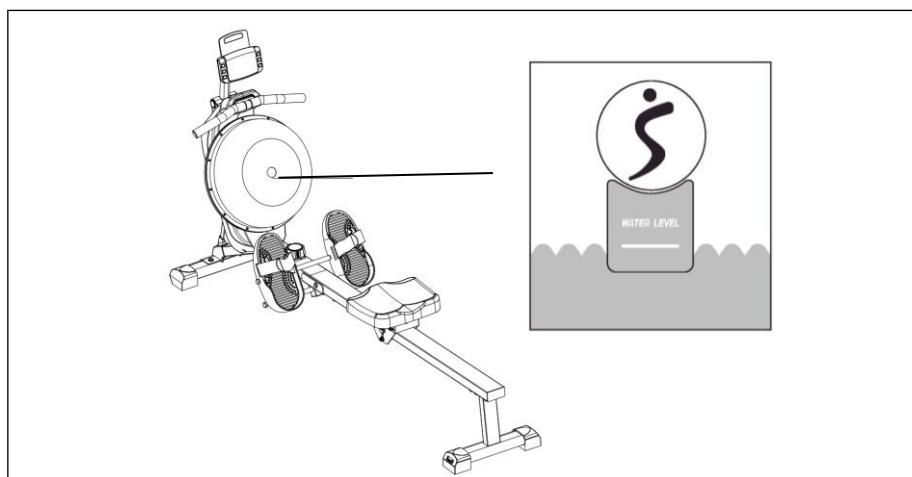


REMARQUE:

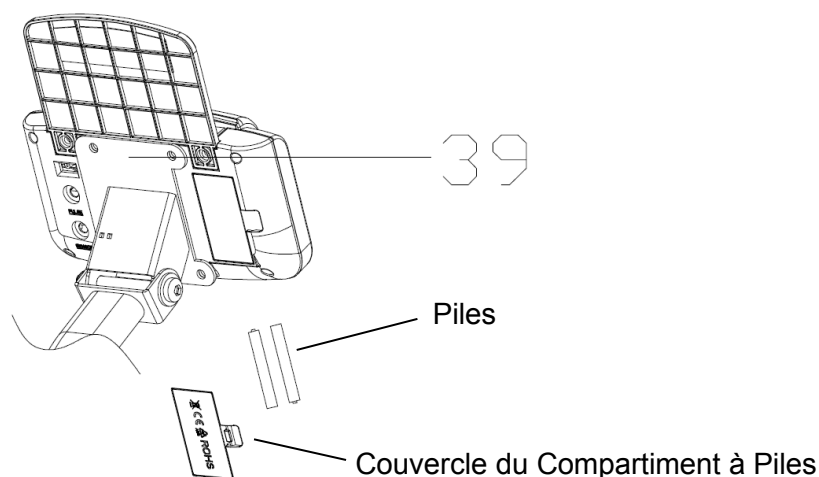
- Ne remplir le réservoir qu'avec de l'eau du robinet. Ajouter 1 tablette de purification de l'eau (1 paquet fourni). Ne jamais utiliser de chlore pour piscine ni de produit à blanchir au chlore. Cela endommagerait le réservoir et annulerait la garantie.
- Ajouter une tablette de purification de l'eau tous les 6 mois ou selon les besoins. Si l'eau reste trouble, changer l'eau du réservoir.
- Ne pas boire l'eau du réservoir. Jeter l'eau du réservoir après le pompage.

NIVEAU D'EAU

- L'indicateur de niveau d'eau est sur l'avant du réservoir. Veuillez remplir d'eau jusqu'à ce qu'elle atteigne la limite (ligne blanche). Le niveau d'eau ne doit pas être supérieur ni inférieur à cette limite. Ne jamais remplir au-delà de cette limite. Le remplissage du réservoir au-delà de la limite annulera la garantie.



INSTALLATION ET REMPLACEMENT DES PILES



INSTALLATION DES PILES:

1. Retirer les 2 piles AA du boîtier du compteur.
2. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du **Compteur (N° 39)**, puis retirer le couvercle.
3. Installer 2 piles AA dans le compartiment à piles situé à l'arrière du **Compteur (N° 39)**. Vérifier les pôles (+) et (-) des piles avant de les installer.
4. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles et replacer le couvercle à l'arrière du **Compteur (N° 39)**.

L'installation est terminée !

REPLACEMENT DES PILES:

1. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du **Compteur (N° 39)**, puis retirer le couvercle.
2. Retirer les 2 anciennes piles AA du compartiment à piles situé à l'arrière du **Compteur (N° 39)** et installer 2 piles de type AA neuves. Vérifier les pôles (+) et (-) des piles avant de les installer.
3. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles et replacer le couvercle à l'arrière du **Compteur (N° 39)**.

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.

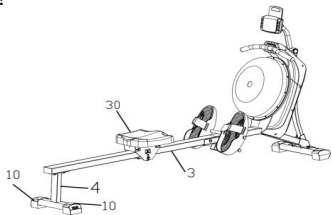
GUIDE DE RÉGLAGE

RÉGLER L'ÉQUILIBRE

Si le rameur est déséquilibré pendant l'utilisation, régler les **Embouts d'Extrémité Arrière Réglables (N° 10)** sur le **Tube de Support Arrière (N° 4)** du rameur.

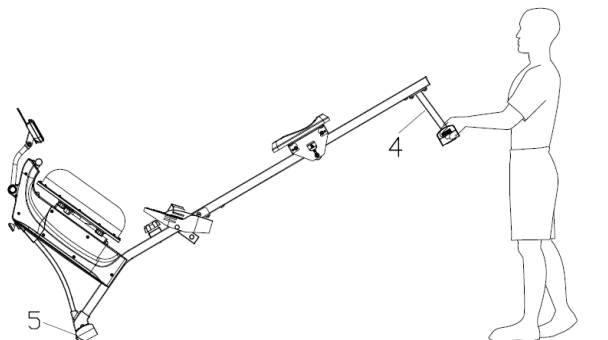
ATTENTION!

Les pièces mobiles, telles que la **Selle (N° 30)**, peuvent causer des écrasements et des coupures. Ne pas mettre les mains sur le **Rail Coulissant (N° 3)** pendant l'utilisation!

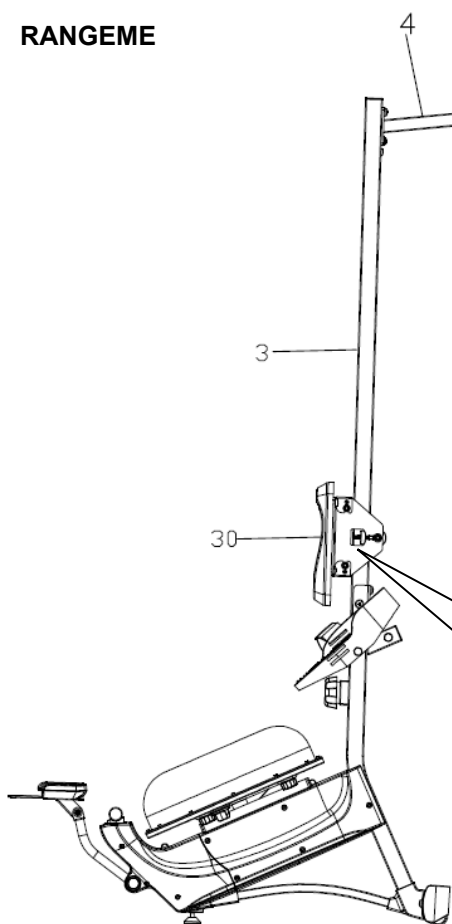


DÉPLACER LE RAMEUR

Pour déplacer le rameur, soulever le **Tube de Support Arrière (N° 4)** jusqu'à ce que les roulettes de transport du **Stabilisateur Avant (N° 5)** touchent le sol. Une fois les roulettes de transport au sol, déplacer le rameur jusqu'à l'emplacement souhaité.

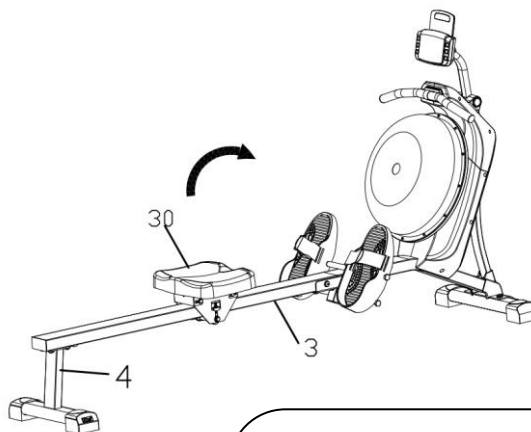


RANGEME



ATTENTION!

Déplacer le rameur avec précaution lorsque vous le soulevez, car votre tête peut toucher le **Tube de Support Arrière (N° 4)**.



ATTENTION!

Déplacer d'abord la **Selle (N° 30)** vers l'avant du **Rail Coulissant (N° 3)**; sinon, elle risque de glisser vers le bas lorsque vous soulevez le rameur!

Lorsqu'il n'est pas utilisé, vous pouvez gagner de l'espace en rangeant le rameur verticalement. Attraper le **Tube de Support Arrière (N° 4)** pour soulever le rameur et le mettre en position verticale.

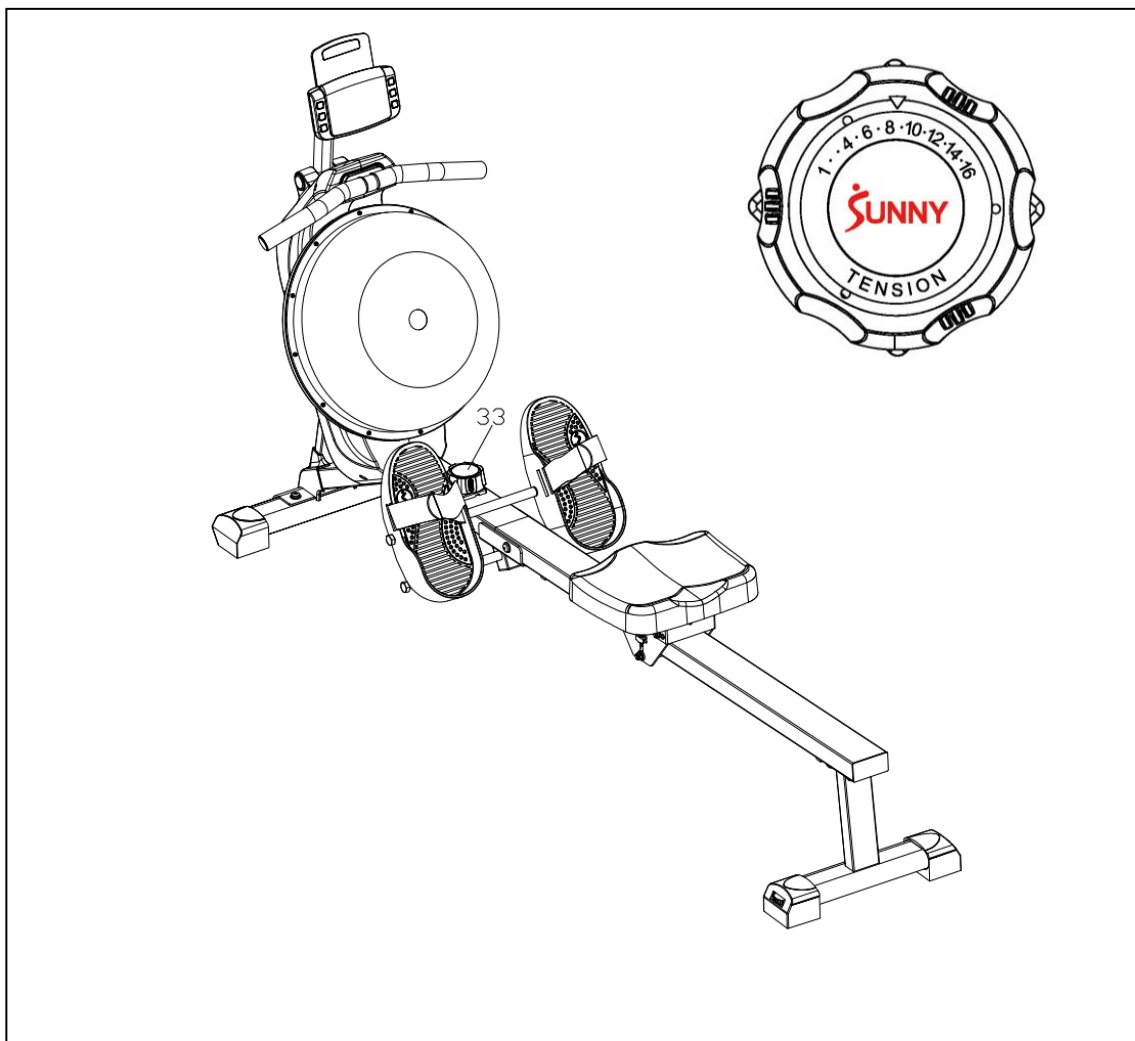
Si vous n'utilisez pas le rameur pendant plus d'un mois, vider le réservoir avant de le ranger.



RÉGLAGE DES PÉDALES

La courroie de pédale est réglable et peut s'adapter à la taille du pied de l'utilisateur.

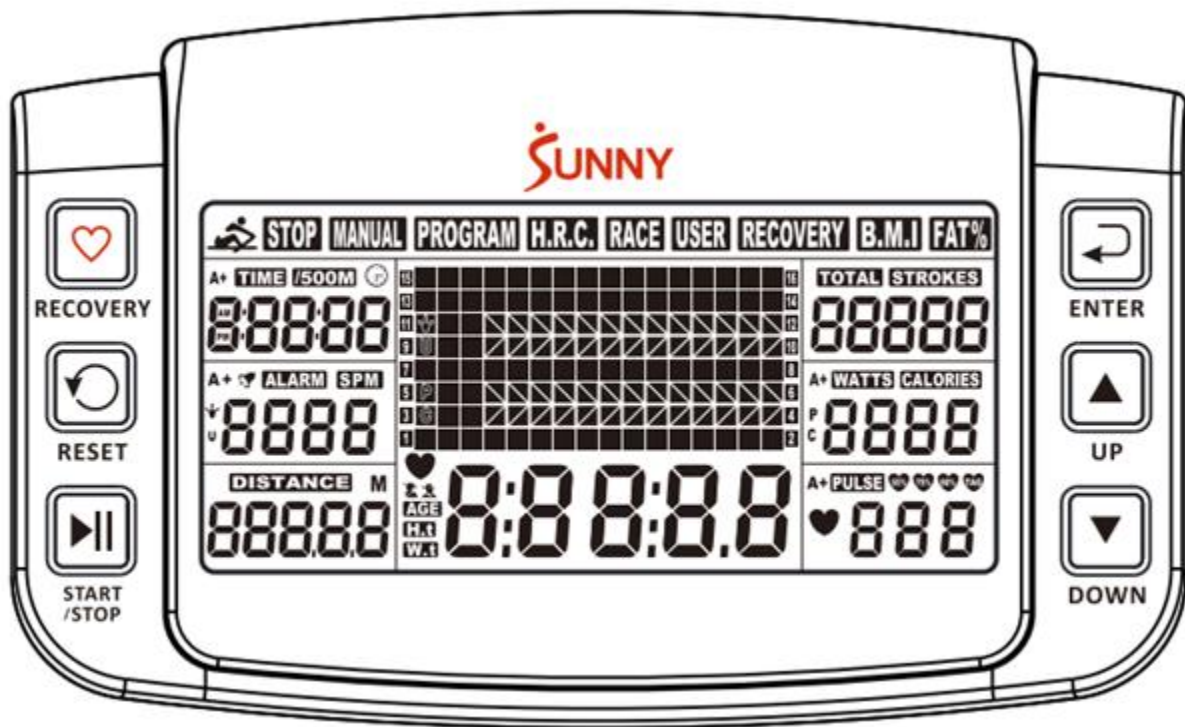
RÉGLER LA RÉSISTANCE



Tourner la **Commande de Tension (N° 33)** dans le sens des aiguilles d'une montre (+) pour augmenter le niveau de résistance. Tourner la **Commande de Tension (N° 33)** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour réduire le niveau de résistance.

Les niveaux de tension vont du niveau 1 (le plus faible) au niveau 16 (le plus élevé).

COMPTEUR D'EXERCICE



Le compteur d'exercice informatisé sur du rameur à eau Sunny permet à l'utilisateur de créer un entraînement personnalisé et de surveiller ses progrès. Au cours d'une séance d'entraînement, la console affichera de façon alternative et répétée le TIME (TEMPS), le TIME/500M (TEMPS SUR 500M), les SPM (MOUVEMENTS PAR MINUTE), la DISTANCE, les STROKES (MOUVEMENTS), le TOTAL STROKES (NOMBRE TOTAL DE MOUVEMENTS), les CALORIES, le WATT et le PULSE (POULS).

TOUCHES

UP ▲/DOWN ▼ (HAUT ▲/BAS ▼)

Appuyer sur ces deux touches pour faire défiler la sélection disponible.

Pour régler les valeurs de la fonction vers le haut et le bas.

ENTER (ENTRÉE):

Pour confirmer la sélection.

Pendant l'entraînement, appuyer sur cette touche pour visualiser chaque fonction d'affichage.

START/STOP (MARCHE/ARRÊT):

Pour démarrer et arrêter le programme d'entraînement sélectionné.

RESET (RÉINITIALISER):

Pour retourner au menu principal.

Appuyer sur la touche et la maintenir enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs.

RECOVERY (RÉCUPÉRATION):

Pour activer le PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION qui évalue automatiquement la condition physique dès la fin de l'entraînement.

FONCTIONS

TIME (TEMPS): Régler le temps cible (1 min à 99 min) en appuyant sur les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS), par incrément d'une (1) minute.

TIME/500M (TEMPS/500M): Le temps moyen sur 500 m s'affiche automatiquement.

SPM: Mouvements par minute.

DISTANCE: Prédéfinir la distance cible (100 à 99 900 mètres) en appuyant sur les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS), par incréments de 100 mètres.

STROKES (MOUVEMENTS): Définir les mouvements cibles (10 à 9 990 mouvements) en appuyant sur les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS), par incréments de 10 mouvements.

TOTAL STROKES (NOMBRE TOTAL DE MOUVEMENTS): Comptabilise le nombre total de mouvements de 0 à 9 999.

CALORIES: Définir les calories cibles (10 à 9 990 calories) en appuyant sur les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS), par incréments de 10 calories.

WATT: Afficher la puissance par rapport à l'exercice de l'utilisateur.

PULSE (POULS): Affiche la fréquence cardiaque.

En mode manuel, définir le nombre de pulsations cible en appuyant sur les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) (30 à 240 BPM), par incrément d'un (1) battement par minute. Les caractéristiques de la fréquence cardiaque (HRC) s'affichent en haut du compteur. Le compteur affiche votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement. Lorsque la valeur cible est atteinte, le mot «PULSE» clignote et le compteur émet un signal sonore jusqu'à ce qu'un autre mode soit choisi ou jusqu'à ce que l'utilisateur enlève la sangle pectorale. La fonction de mesure du pouls fonctionne seulement avec des moniteurs de fréquence cardiaque à sangle pectorale de 5,3 kHz.

REMARQUE: Le moniteur de fréquence cardiaque à sangle pectorale n'est pas fourni.

FONCTIONNEMENT

1. Installer les 2 piles AA (incluses). Le compteur émet un signal sonore pendant 2 secondes (Fig. 1).

L'image SPORT apparaît alors sur le compteur.(Fig. 2).

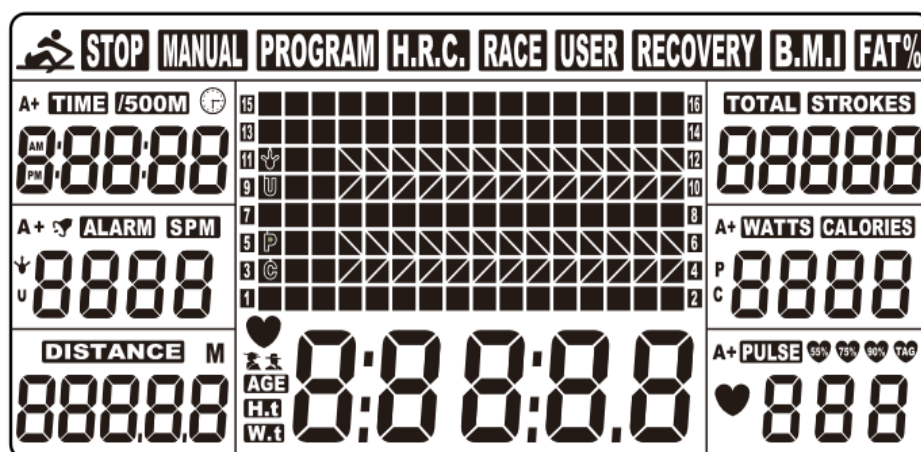


Fig. 1

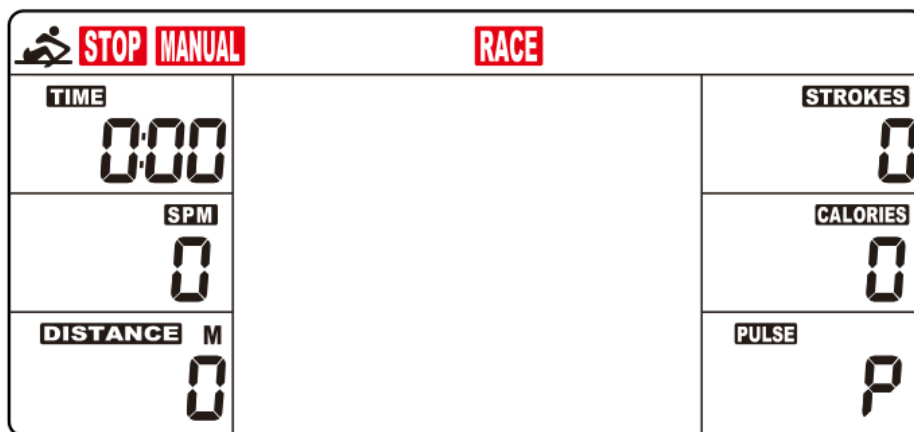


Fig. 2

2. Une fois sur l'écran SPORT, MANUAL (MANUEL) et RACE (COURSE) clignoteront. Appuyer sur UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour sélectionner MANUAL (MANUEL) ou RACE (COURSE). Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour confirmer la sélection.

(1) MANUEL (Fig. 3):

A. Entrer dans le mode MANUEL, appuyer sur UP (HAUT) pour régler chiffre clignotant TIME (TEMPS) et appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour confirmer. Ensuite, vous pouvez appuyer sur UP (HAUT) pour régler DISTANCE → STROKES (MOUVEMENTS) → CALORIES → PULSE (POULS) → TIME (TEMPS) immédiatement. (Si l'utilisateur a réglé la valeur cible pour TIME [TEMPS], celle de la DISTANCE ne peut pas être réglée, et vice versa.)

B. Appuyer sur la touche START (MARCHE) pour commencer, l'icône STOP (ARRÊT) disparaît. Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour sélectionner les fonctions.

C. Lorsque le compte à rebours de la fonction que vous avez sélectionnée arrive à ZÉRO ou que vous avez appuyé sur la touche STOP (ARRÊT), le compteur S'ARRÊTE et affiche le chiffre moyen. (Si la valeur cible de la fréquence cardiaque a été réglée, le compteur émet une alarme et la valeur de la fréquence cardiaque clignote lorsque la valeur de la fréquence cardiaque de l'utilisateur est supérieure à la valeur cible de la fréquence cardiaque.)

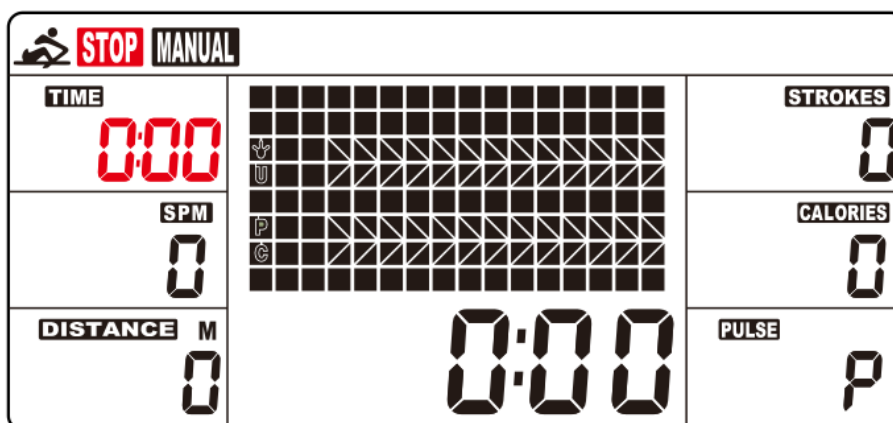


Fig. 3

(2) COURSE (Fig. 4):

A. Sélectionner le mode RACE (COURSE); L9 se met à clignoter. Le TIME/500M (TEMPS/500M) affichera 4:00. Puis, appuyer sur la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour sélectionner L1 à L15. Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour confirmer. Ensuite, lorsque la valeur de DISTANCE clignotera, il sera possible de définir la distance de course (500 à 10 000 M). Appuyer sur la touche ENTER (ENTRÉE); l'image de la course s'affiche à l'écran.

Les TIME/500M (TEMPS/500M) des programmes sont les suivants :

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

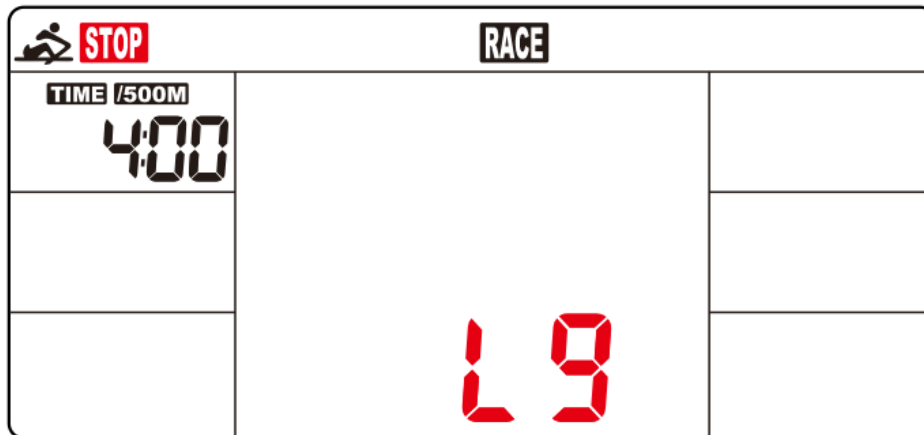


Fig. 4

B. Appuyer sur la touche START (MARCHE) pour commencer, STOP (ARRÊT) disparaît. USER (UTILISATEUR) et PC (UNITÉ) s'affichent dans la matrice. (Fig. 5.) Le compteur s'arrête lorsque la distance de course définie a été atteinte, puis la matrice affiche «PC WIN» (unité gagne) ou «USER WIN» (utilisateur gagne) (Fig. 6).

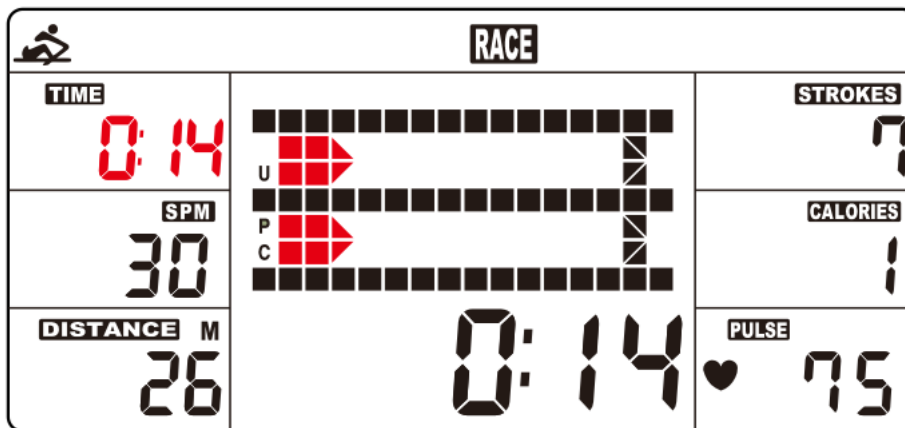


Fig. 5

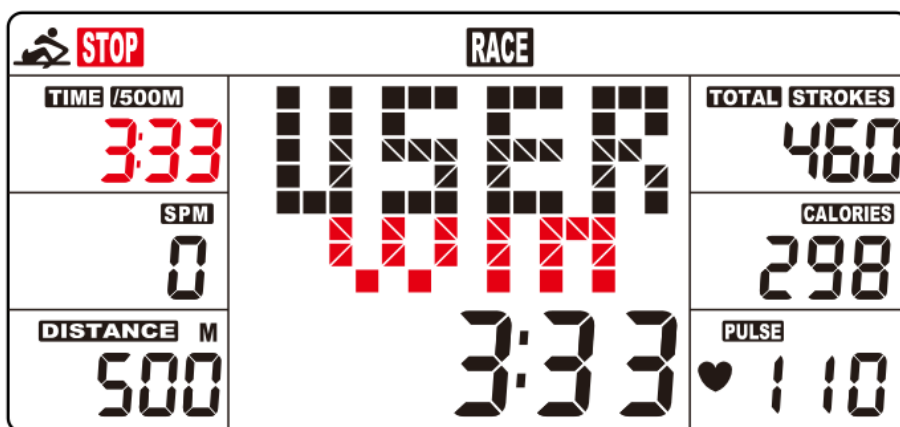


Fig. 6

(3) RÉCUPÉRATION:

Ce compteur fonctionne avec un moniteur de fréquence cardiaque à sangle pectorale de 5,3 kHz (non inclus). Après un entraînement d'un certain temps, continuer à porter le moniteur à sangle

pectorale et appuyer sur la touche RECOVERY (RÉCUPÉRATION). L'affichage de toutes les fonctions s'arrête, sauf «TIME» (TEMPS) dont le compte à rebours de 00:60 à 00:00 commence. L'écran affiche votre état de récupération de fréquence cardiaque de F1 à F6. F1 est un résultat exceptionnel. F6 est un mauvais résultat. L'utilisateur peut continuer à s'entraîner pour améliorer l'état de récupération de fréquence cardiaque. Appuyer de nouveau sur la touche RECOVERY (RÉCUPÉRATION) pour revenir à l'écran principal.

(4) CARACTÉRISTIQUES DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE:

Entrer dans le mode MANUEL et appuyer sur la touche «ENTER» (ENTRÉE) jusqu'à ce que le chiffre PULSE (POULS) clignote .

Appuyer sur les touches «UP» (HAUT) et «DOWN» (BAS) pour régler le pouls pour l'exercice. Les valeurs de réglage sont comprises entre 30 et 240 BPM.

L'alarme du compteur et le chiffre du POULS clignotent lorsque la fréquence cardiaque est supérieure à la valeur DÉFINIE.

REMARQUE: Ces données sont indicatives et ne doivent pas être utilisées dans le cadre d'un traitement médical.

CONNEXION VIA APPLI:

1. Scanner le code QR ci-dessous pour télécharger l'application SunnyFit sur votre appareil mobile.



2. Si c'est la première fois que vous utilisez l'application SunnyFit, suivre les instructions de l'application pour créer votre compte SunnyFit gratuit et vous connecter.

3. Assurez-vous que la fonction Bluetooth  est activée sur votre appareil mobile.

4. Pour connecter l'appareil à l'application SunnyFit:
 - a. Depuis l'onglet «Workout» (entraînement), appuyer sur le bouton «Search» (rechercher) pour rechercher votre appareil.
 - b. Une fois que votre appareil apparaît dans la liste, appuyer sur le bouton «Select» (sélectionner) pour confirmer.
 - c. **REMARQUE:** Si votre appareil n'apparaît pas dans la liste «Searching for Equipment» (recherche d'appareil), vérifier que le COMPTEUR D'EXERCICE de votre appareil n'est pas en mode veille et que la fonction Bluetooth de votre téléphone est activée, puis appuyer sur «Retry» (réessayer) pour relancer la recherche.
 - d. Une fois que votre appareil apparaît dans l'onglet «Workout» (entraînement) comme «Currently Selected» (actuellement sélectionné), votre appareil est prêt à afficher, à suivre et à enregistrer les statistiques d'entraînement de votre appareil dans l'application!

5. Si vous ne parvenez pas à reproduire ces étapes, ou si vous rencontrez d'autres problèmes avec l'application SunnyFit, veuillez contacter le service d'assistance SunnyFit à l'adresse support@sunnyfit.com, ou utiliser le formulaire «Nous contacter» intégré à l'application pour demander de l'aide (onglet «Me» [moi] -> «Contact Us» [nous contacter]).

LISTE DES ÉLÉMENTS

N°	Description	Spéc.	Qté
1	Cadre Principal		1
2	Tube de Support du Compteur		1
3	Rail Coulissant		1
4	Tube de Support Arrière		1
5	Stabilisateur Avant		1
6	Barre de Traction		1
7	Plaque de Compteur		1
8	Chicane en U		2
9	Plaque de Support		2
10	Embout d'Extrémité Arrière Réglable		2
11	Vis	ST4,2x18	31
12	Coussinet de Limitation		2
13	Vis	M6x10	4
14	Entretoise		3
15	Boulon Hexagonal	M8x125	3
16	Embout Carré	J80x40x2,0x H18	1
17	Rondelle Plate	D8xD20x1,5	22
18	Verrou à Chaîne Réglable	M6x50	4
19	Vis	M8x15	14
20	Chaîne Pour Tapis en U Réglable		2
21	Écrou en Nylon	M6	7
22	Vis	M5x7	4
23	Entretoise de Rouleau		6
24	Roulement	608Z	6
25	Rouleau		3
26	Écrou en Nylon	M8	4
27L/R	Pédale		1 paire
28	Boulon Hexagonal	M12x160	4
29	Embout Carré	Pour tube 38x38x1,5	1
30	Selle		1
31	Vis	M5x30	1
32	Rondelle Plate	D5	1
33	Commande de Tension		1
34L/R	Embout d'Extrémité Avant		1 paire
35	Boulon	M8x55	2
36	Embout Rond		2

N°	Description	Spéc.	Qté
37	Poignée en Mousse		2
38	Vis	M8x20	2
39	Compteur		1
39a	Câble de Compteur A		1
39b	Câble de Compteur B		1
40a	Câble de Capteur A		1
40b	Câble de Capteur B		1
41	Vis	M5x10	6
42	Couvercle Supérieur du Réservoir		1
43	Embout		1
44	Vis	M10x30	1
45	Roue à Ailettes		1
46	Rondelle Plate	D10xD30x2,5	1
47	Axe de Rotation		1
48	Goupille en Acier Inoxydable		1
49	Anneau d'Étanchéité du Plateau		1
50	Couvercle Inférieur du Réservoir		1
51	Rondelle en Forme d'O		1
52	Bouchon		1
53	Bouton	Ø37,7x18,2x M8	4
54	Joint Etanche à l'huile du Squelette		1
55	Roulement	6005	2
56	Entretoise		1
57	Rondelle à Trou		1
58	Rondelle d'Essieu		1
59a/b	Coupleur 1		1 paire
60	Coupleur 2		1
61	Boulon	M6x12	10
62	Plaque Fixe		1
63	Plaque D'appui		1
64	Roulement	6001	1
65	Axe Central		1
66	Poulie à Courroie		1
67	Rondelle Plate	D6xD12x1,2	3
68	Rondelle-Ressort	D6	6
69	Rondelle d'Essieu	D17	1

N°	Description	Spéc.	Qté
70	Roulement	16003	2
71	Écrou Hexagonal	M6	2
72	Roue de Courroie		1
73	Roulement		1
74	Rondelle Plate	D6xD20x2	1
75	Vis	M6x18	1
76	Axe du Ressort en Volute		1
77	Boulon	M6x35	5
78	Roue-volute		1
79	Circuit Imprimé 1		1
80	Ressort en Volute		1
81	Couvercle de Roue de Courroie		1
82	Écrou à Embase	M10x1	2
83	Écrou Conique Hexagonal Bas	M10x1	2
84	Roulement	6000 C&U	3
85	Roue de Courroie en Plastique		1
86	Bague en Aluminium		1
87	Vis	ST4,2x12	2
88	Écrou	M5	2
89	Boulon Hexagonal	M5x35	1
90	Panneau Magnétique		1
91	Axe du Panneau Magnétique		1
92	Courroie en Maille		1
93	Courroie	200PJ6	1
94	Boulon Hexagonal	M6x30	4
95	Rondelle d'Essieu	D10	6
96	Axe de Roue de Courroie		2
97	Roulement	6000	6
98	Rouleau de Courroie		3
99	Axe de Roue de Courroie		1

N°	Description	Spéc.	Qté
100	Couvercle d'Orifice		2
101	Boulon	Ø19,2x96	1
102	Manchon d'Axe		2
103	Rondelle Plate	D8xD30x1,5	1
104	Ressort de Compression	Ø1,0xØ16xØ10x L54	1
105	Vis	M5x15	2
106	Plaque Fixe de la Barre de Traction		1
107	Écrou Hexagonal	M8	1
108	Patin de Pied Réglable		1
109	Cache de Décoration		1
110	Carter de Courroie L/R 1		1 paire
111	Carter de Courroie L/R 2		1 paire
112	Vis	M4x12	12
113	Rondelle Plate	D4xD9x1	12
114	Vis	M6x14	6
115	Circuit Imprimé 2		1
116	Clé	S17, S19	1
117	Clé Allen	S5	1
118	Clé Allen	S6	1
119	Clé à Écrous	S13, S14, S15	1
120	Siphon de Pompape		1
121	Entonnoir		1
122	Support de Tablette		1
123	Rondelle Plate	D5xD10x1	2
124	Coussinet 1		2
125	Rondelle-Ressort	D8	2
126	Rondelle Plate	D8xD16x1,5	2
127	Rondelle Plate	D6xD16x1,2	6
128	Rondelle Ondulée	D10xØ15x0,3	4
129	Rondelle Plate	D10xD20x2	1

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 150 kgs (330 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.

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Hauptrahmen		1
3	Gleitschiene		1
4	Hinteres Stützrohr		1
5	Vorderer Stabilisator		1
12	Begrenzungspuffer		1
27L/R	Pedal		1 Paar
30	Sitz		1
39	Messgerät		1
42	Obere Tankabdeckung		1

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
53	Drehknopf		4
120	Pumpheber		1
121	Trichter		1
A	Bedienungsanleitung		1
B	Dankeskarte		1
C	Metallbauteile		1
D	Batterie		2
E	Wasserreinigungstablette		1

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

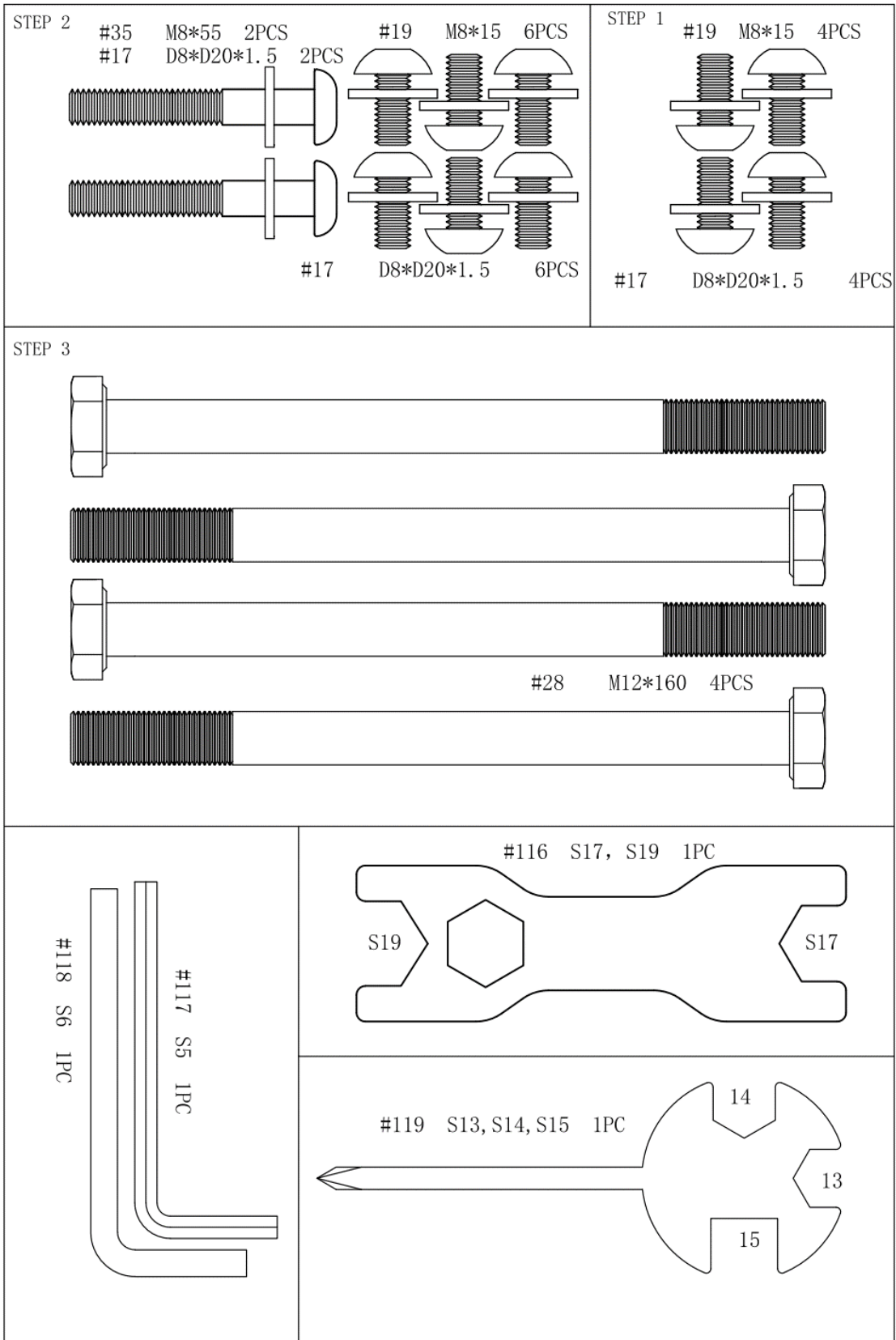
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ Die Modellnummer (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Produktbezeichnung (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Teilenummer auf der „EXPLOSIONSDARSTELLUNG“ (zu finden auf den Seiten 91-92) und der „TEILELISTE“ (zu finden auf den Seiten 71-72)

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

METALLBAUTEILE

SF-RW522017BLK/SF-RW522017BLU/SF-RW522017GRN HARDWARE PACKAGE



MONTAGEANLEITUNG

Teniamo in grande considerazione la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sulle parti di ricambio o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

SCHRITT 1:

Packgurt (Nr. F) kappen.

Den **Begrenzungspuffer (Nr. 12)** und die 2 **Schrauben (Nr. 13)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 119)** von der **Gleitschiene (Nr. 3)** entfernen.

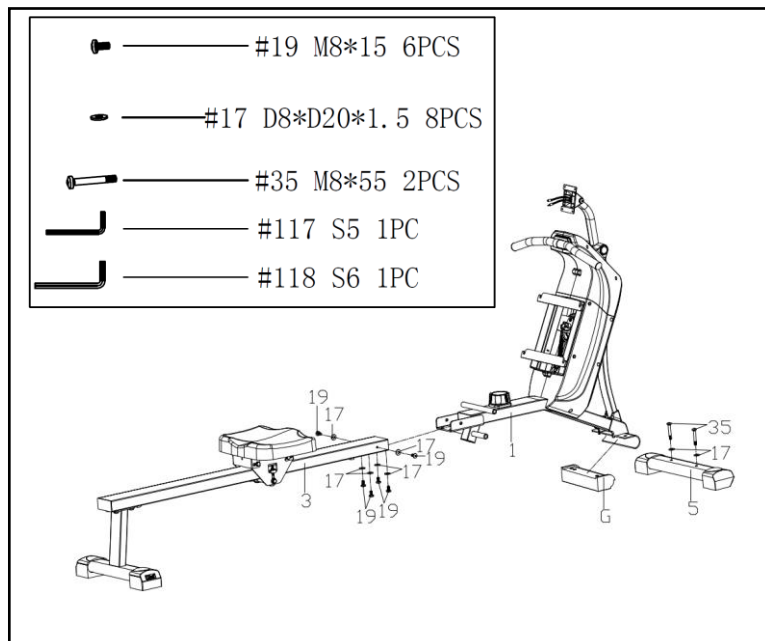
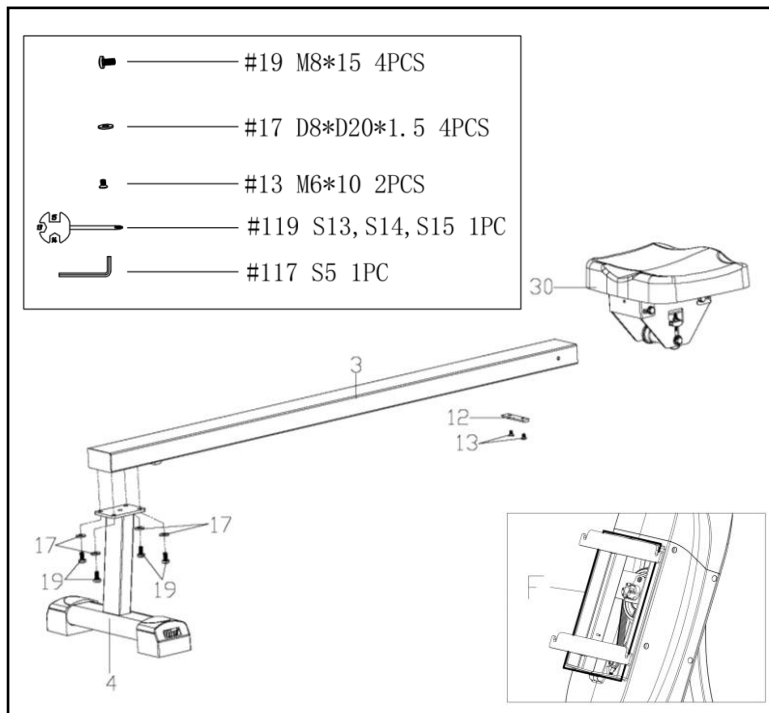
Den **Sitz (Nr. 30)** auf die **Gleitschiene (Nr. 3)** schieben und dabei sicherstellen, dass **Sitz (Nr. 30)** durch Stellung von **Begrenzungspuffer (Nr. 12)**. Dann den **Begrenzungspuffer (Nr. 12)** mit den 2 soeben mit **Schraubenschlüssel (Nr. 119)** entfernten **Schrauben (Nr. 13)** an der **Gleitschiene (Nr. 3)** anbringen.

Das **Hintere Stützrohr (Nr. 4)** mit 4 **Schrauben (Nr. 19)** und 4 **Unterlegscheiben (Nr. 17)** und einem **Inbusschlüssel (Nr. 117)** an der **Gleitschiene (Nr. 3)** anbringen.

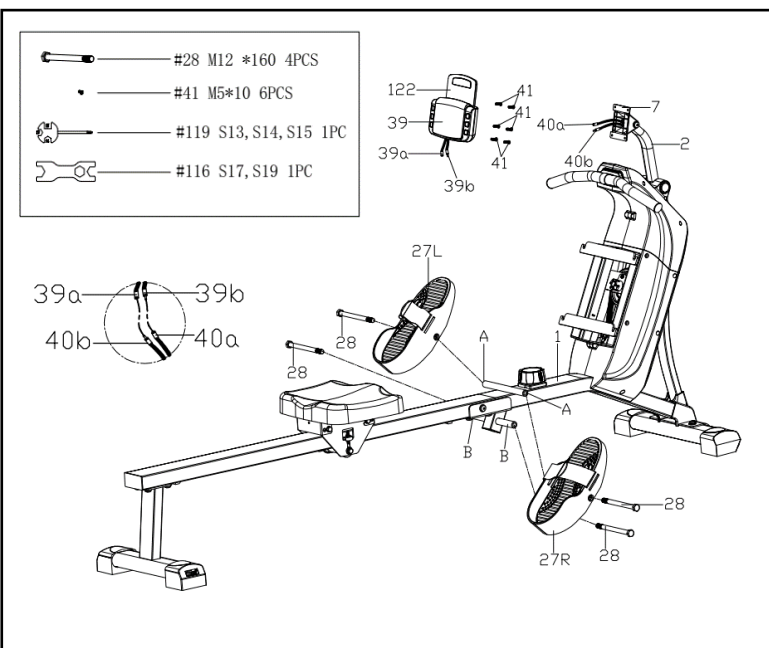
SCHRITT 2:

Den **Kunststoffblock (Nr. G)** mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 118)** vom **Hauptrahmen (Nr. 1)** entfernen. Den **Vorderen Stabilisator (Nr. 5)** mit 2 **Bolzen (Nr. 35)** und 2 **Unterlegscheiben (Nr. 17)** und einem **Inbusschlüssel (Nr. 118)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)** anbringen.

Die **Gleitschiene (Nr. 3)** mit 6 **Schrauben (Nr. 19)** und 6 **Unterlegscheiben (Nr. 17)** und einem **Inbusschlüssel (Nr. 117)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)** anbringen.



Teniamo in grande considerazione la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sulle parti di ricambio o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 3:

Die 2 **Sechskantschrauben (Nr. 28)** in das untere Loch in Position B des **Hauptrahmens (Nr. 1)** stecken. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 116)** festziehen.

Die 2 **Sechskantschrauben (Nr. 28)** durch die **Pedalen (Nr. 27L/R)** in das obere Loch in Position A des **Hauptrahmens (Nr. 1)** stecken. Mit **Schraubenschlüssel (Nr. 116)** festziehen.

HINWEIS: Die 2 **Pedalen (Nr. 27L/R)** sollten auf den **Sechskantschrauben (Nr. 28)** in Position B aufliegen.

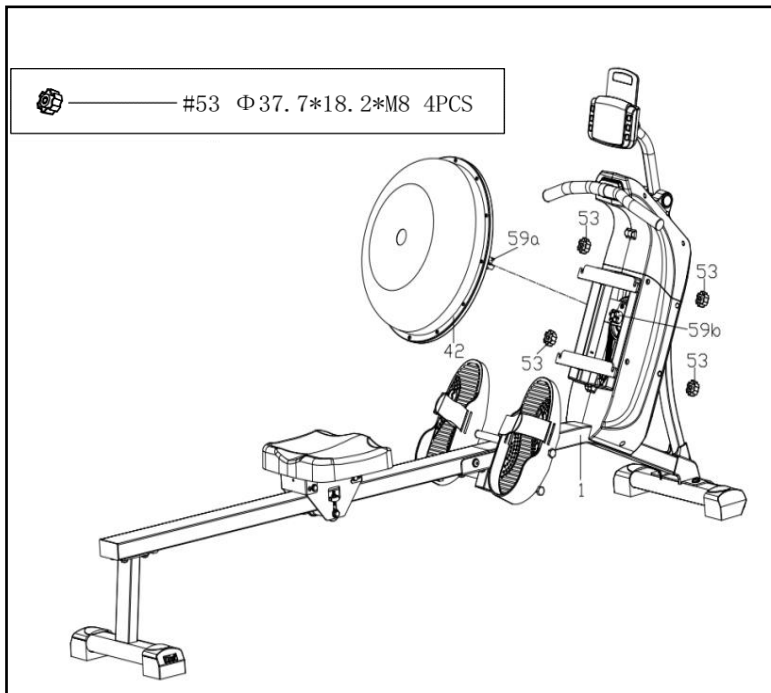
Die 6 **Schrauben (Nr. 41)** mit **Schraubenschlüssel (Nr. 119)** auf der Rückseite von **Messgerät (Nr. 39)** entfernen.

Den **Tablethalter (Nr. 122)** in das **Messgerät (Nr. 39)** einsetzen und mit den 2 soeben mit **Schraubenschlüssel (Nr. 119)** entfernten **Schrauben (Nr. 41)** fixieren.

Das **Sensorkabel A (Nr. 40a)** mit **Messgerät Kabel B (Nr. 39b)** und das **Sensorkabel B (Nr. 40b)** mit **Messgerät Kabel A (Nr. 39a)** verbinden. Dann das **Messgerät (Nr. 39)** mit den 4 soeben mit **Schraubenschlüssel (Nr. 119)** entfernten **Schrauben (Nr. 41)** an der hierfür vorgesehenen **Montageplatte des Messgeräts (Nr. 7)** anbringen.

HINWEIS: Vor Anbringen des **Messgerät (Nr. 39)** an der **Montageplatte des Messgeräts (Nr. 7)** alle Drähte in das zugehörige **Stützrohr des Messgerät (Nr. 2)** stecken.

Teniamo in grande considerazione la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sulle parti di ricambio o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 4:

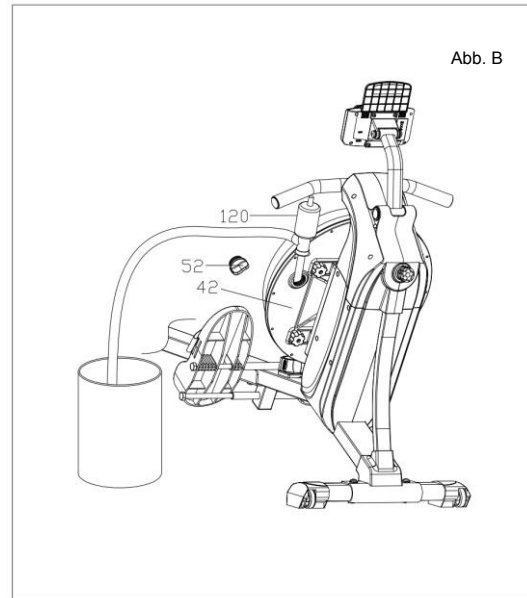
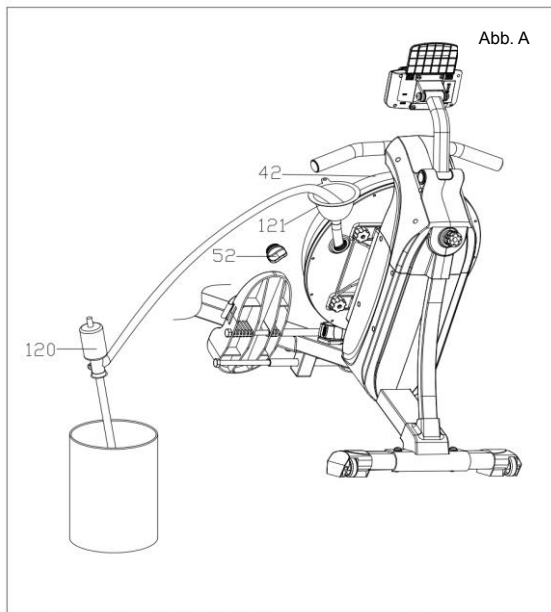
Den **Koppler 1 (Nr. 59a)** an der **Oberen Tankabdeckung (Nr. 42)** am **Koppler 1 (Nr. 59b)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)** anbringen.

Die 4 **Drehknöpfen (Nr. 53)** anbringen, um die **Obere Tankabdeckung (Nr. 42)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)** zu fixieren.

Die Montage ist abgeschlossen!

BEFÜLLEN UND ENTLEEREN DES TANKS

1. **Stopfen (Nr. 52)** von der **Oberen Tankabdeckung (Nr. 42)** entfernen.
2. Tankbefüllung mit Wasser wie in **Abb. A**. **Trichter (Nr. 121)** in den Tank einsetzen, dann den Tank mit Tasse / Eimer und **Pumpheber (Nr. 120)** füllen. Der Wasserstand ist an der entsprechenden Anzeige vorne am Tank ersichtlich.
3. Tankleerung wie in **Abb. B**. Eimer neben dem Rudergerät bereitstellen und das Wasser mit dem **Pumpheber (Nr. 120)** aus dem Tank in den Eimer pumpen.
4. Den **Stopfen (Nr. 52)** wieder in die **Obere Tankabdeckung (Nr. 42)** einsetzen. Überschüssiges Wasser rund um den Stopfen abwischen.

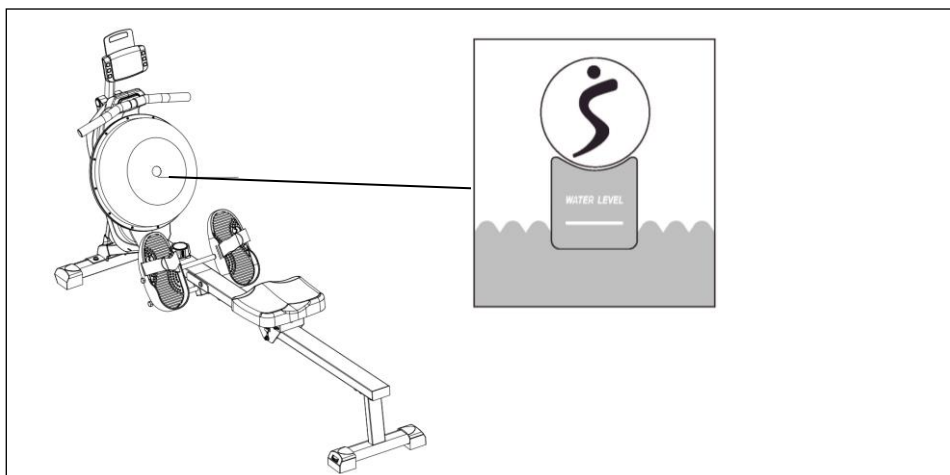


HINWEIS:

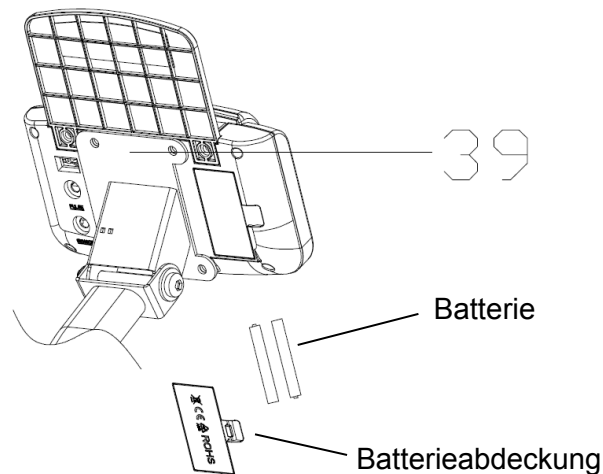
- Tank nur mit Leitungswasser füllen. 1 Wasserreinigungstablette (1 Packung enthalten) hinzugeben. Niemals Schwimmbadchlor oder Chlorbleiche verwenden. Dadurch wird der Tank beschädigt und die Garantie erlischt.
- Alle 6 Monate oder nach Bedarf eine Wasserreinigungstablette hinzufügen. Wenn die Trübung weiterhin besteht, Wasser im Tank austauschen.
- Das Wasser im Tank darf nicht getrunken werden. Ausgepumptes Tankwasser entsorgen.

WASSERSTAND

- Die Wasserstandsanzeige befindet sich vorne am Tank. Wasser bis zur Grenze (weiße Linie) einfüllen. Der Wasserstand sollte diese Grenze nicht über- oder unterschreiten. Diese Obergrenze niemals überschreiten. Die Garantie erlischt, wenn der Tank über diese Grenze gefüllt wird.



EINLEGEN UND AUSTAUSCHEN DER BATTERIE



EINLEGEN DER BATTERIEN:

1. Die 2 AA-Batterien aus der Messgerät-Box nehmen.
2. Klipp der Batterieabdeckung auf der Rückseite von **Messgerät (Nr. 39)** herunter drücken und dann die Batterieabdeckung entfernen.
3. 2 AA Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite des **Messgerät (Nr. 39)** einlegen. Vor Einsetzen der Batterie auf die Pole + und – achten.
4. Klipp der Batterieabdeckung herunter drücken und die Batterieabdeckung wieder in die Rückseite von **Messgerät (Nr. 39)** einsetzen.

Das Einlegen der Batterien ist abgeschlossen!

AUSTAUSCHEN DER BATTERIEN:

1. Klipp der Batterieabdeckung auf der Rückseite von **Messgerät (Nr. 39)** herunter drücken und dann die Batterieabdeckung entfernen.
2. Die 2 alten AA Batterien aus dem Batteriefach entfernen und 2 neue AA Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite des **Messgerät (Nr. 39)** einlegen. Vor Einsetzen der Batterie auf die Pole + und – achten.
3. Klipp der Batterieabdeckung herunter drücken und die Batterieabdeckung wieder in die Rückseite von **Messgerät (Nr. 39)** einsetzen.

Das Austauschen der Batterien ist abgeschlossen!

HINWEIS: Immer beide Batterien gleichzeitig austauschen. Weder Batterietypen noch alte und neue Batterien kombinieren. Batterien gemäß staatlichen und regionalen Richtlinien entsorgen.

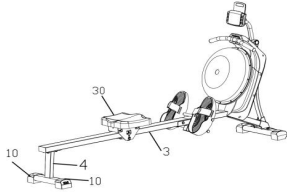
EINSTELLUNGSANLEITUNG

EINSTELLEN DES GLEICHGEWICHTS

Bei ungleichem Lauf des Rudergeräts die **Verstellbaren Hinteren Endkappen (Nr. 10)** am **Hinteren Stützrohr (Nr. 4)** justieren.

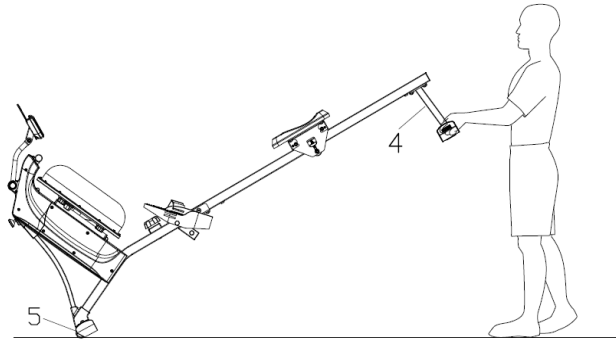
VORSICHT!

Bewegliche Teile, wie z. B. der **Sitz (Nr. 30)**, können zu Schnittverletzungen und Quetschungen führen. Bei Gebrauch Hände von der **Gleitschiene (Nr. 3)** fernhalten!



TRANSPORT DES RUDERGERÄTS

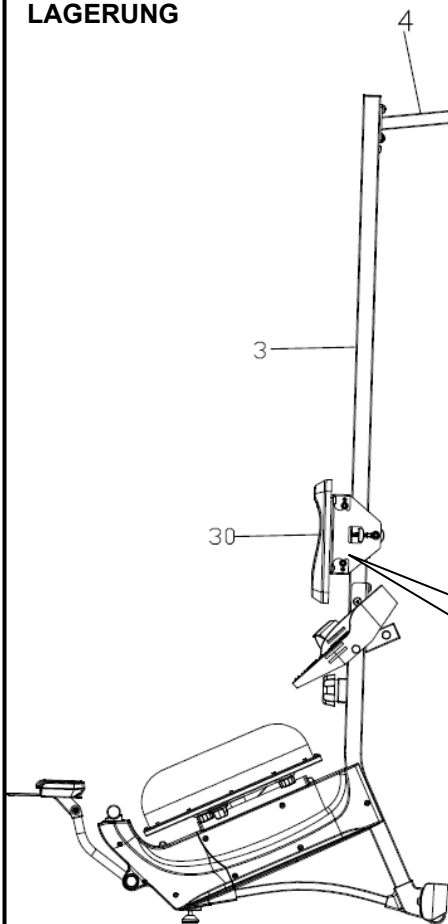
Zum Bewegen des Rudergeräts das **Hinteren Stützrohr (Nr. 4)** heben, bis die Transportrollen am **Vorderen Stabilisator (Nr. 5)** Bodenkontakt haben. Jetzt lässt sich das Rudergerät mühelos an den neuen Standort rollen.



LAGERUNG

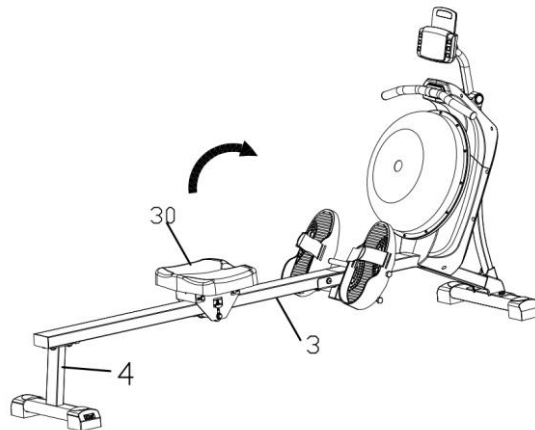
VORSICHT!

Es ist möglich, sich beim unachtsamen Anheben des Rudergeräts den Kopf am **Hinteren Stützrohr (Nr. 4)** zu stoßen.



VORSICHT!

Den **Sitz (Nr. 30)** zuerst ans vordere Ende der **Gleitschiene (Nr. 3)** schieben, sonst gleitet er beim Anheben des Rudergeräts nach unten.



Bei Nichtgebrauch kann das Rudergerät senkrecht platzsparend gelagert werden. Rudergerät am **Hinteren Stützrohr (Nr. 4)** heben und aufrichten.

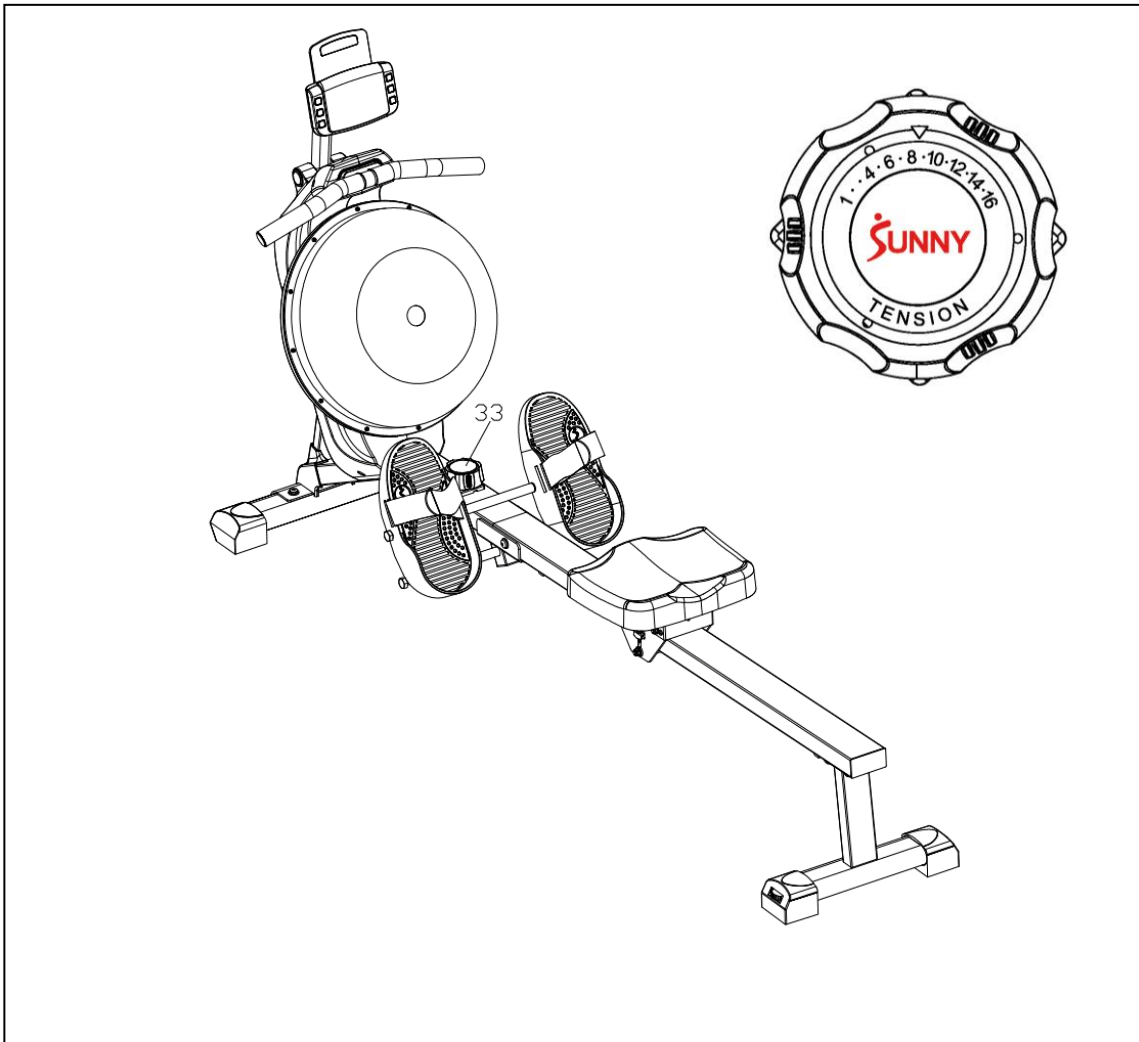
Tank vor Lagerung leeren, wenn das Rudergerät länger als einen Monat nicht gebraucht wird.



PEDALEINSTELLUNG

Der Pedalriemen ist verstellbar und kann an die Fußgröße des Benutzers angepasst werden.

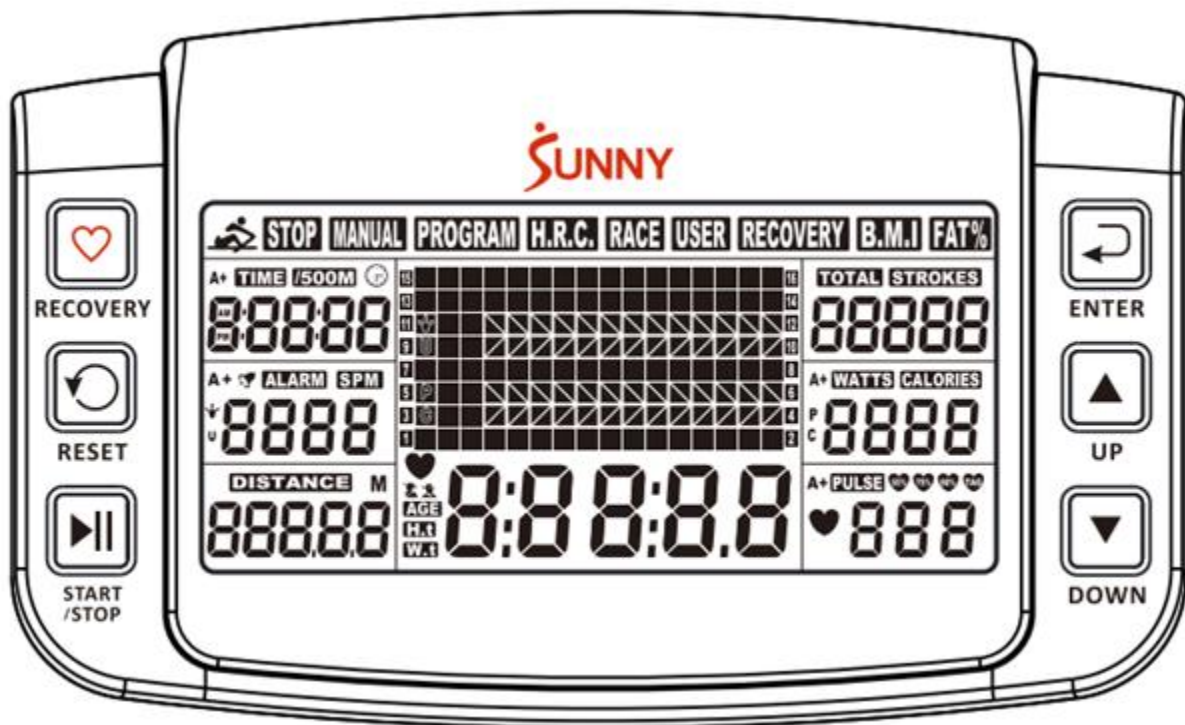
EINSTELLEN DES WIDERSTANDS



Bandzugregelung (Nr. 33) im Uhrzeigersinn drehen, um den Widerstand zu erhöhen.
Bandzugregelung (Nr. 33) im Gegenuhrzeigersinn drehen, um den Widerstand zu verringern.

Die Zugkraft kann zwischen Level 1 (am niedrigsten) und Level 16 (am höchsten) eingestellt werden.

TRAININGSMESSGERÄT



Our computerized exercise meter on the Sunny Water Rowing Machine allows the user to tailor a personalized workout by monitoring their progress. During a workout, the display console will alternately and repeatedly display the TIME (ZEIT), TIME/500M (500-METER-ZEIT), SPM (SCHLAGZAHL PRO MINUTE), DISTANCE (DISTANZ), STROKES (SCHLAGZAHL), TOTAL STROKES (GESAMTSCHLAGZAHL), CALORIES (KALORIEN), WATT, and PULSE.

TASTEN

UP▲/DOWN▼ (HOCH / RUNTER)

Tasten zum Navigieren durch die verfügbare Auswahl.

Und zum Einstellen von Funktionswerten.

ENTER (EINGABE):

Zum Bestätigen der Auswahl.

Zum Abfragen der einzelnen Anzeigefunktionen während des Trainings.

START/STOP:

Zum Starten und Stoppen des ausgewählten Trainingsprogramms.

RESET (ZURÜCKSETZEN):

Zum erneuten Aufrufen des Hauptmenüs.

Zum Zurücksetzen der Werte diese Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten.

RECOVERY (ERHOLUNG):

Aktiviert das RECOVERY PROGRAM, das die Fitness direkt nach dem Training automatisch bewertet.

FUNKTIONEN

TIME (ZEIT): Angestrebte Zeit (1 min ~ 99 min) an den UP (HOCH)- und DOWN (RUNTER)-Tasten minutenweise einstellen.

TIME/500M (500-METER-ZEIT): Die durchschnittliche 500-Meter-Zeit wird automatisch angezeigt.

SPM: Schlagzahl pro Minute (Strokes per minute).

DISTANCE (Distanz): Zieldistanz (100 ~ 99.900 Meter) vorab an den UP (HOCH)- und DOWN (RUNTER)-Tasten in 100-Meter-Schritten einstellen.

STROKES (SCHLAGZAHL): Angestrebte Schlagzahl (10 ~ 9.990 Ruderschläge) an den UP (HOCH)- und DOWN (RUNTER)-Tasten in 10er-Schritten einstellen.

TOTAL STROKES (GESAMTSCHLAGZAHL): Gesamtschlagzahl von 0 bis 9.999.

CALORIES (KALORIEN): Angestrebten Kalorienverbrauch (10 ~ 9.990 cal) an den UP (HOCH)- und DOWN (RUNTER)-Tasten in 10er-Schritten einstellen.

WATT: Zeigt die Trainingsleistung des Benutzers an.

PULSE: Zeigt die Herzfrequenz an.

Angestrebte Herzfrequenz im Manual Mode (Handbetrieb) an den UP (HOCH)- und DOWN (RUNTER)-Tasten (30 ~ 240 BPM) in 1-BPM-Schritten einstellen. HRC wird oben auf dem Messgerät angezeigt. Das Messgerät zeigt die Herzfrequenz während des Trainings an. Wenn der Zielwert erreicht ist, blinkt PULSE und das Messgerät gibt einen Signalton aus, bis in einen anderen Modus gewechselt oder der Brustgurt abgenommen wird. Die Pulsmessfunktion funktioniert nur mit 5,3 kHz Brustgurt-Herzfrequenzmonitor.

HINWEIS: Der Herzfrequenzmonitor mit Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten.

BETRIEB

- 2 AA Batterien (enthalten) einlegen. Das Messgerät piept daraufhin für 2 Sekunden (Abb. 1). Auf dem Messgerät erscheint SPORT (Abb. 2).

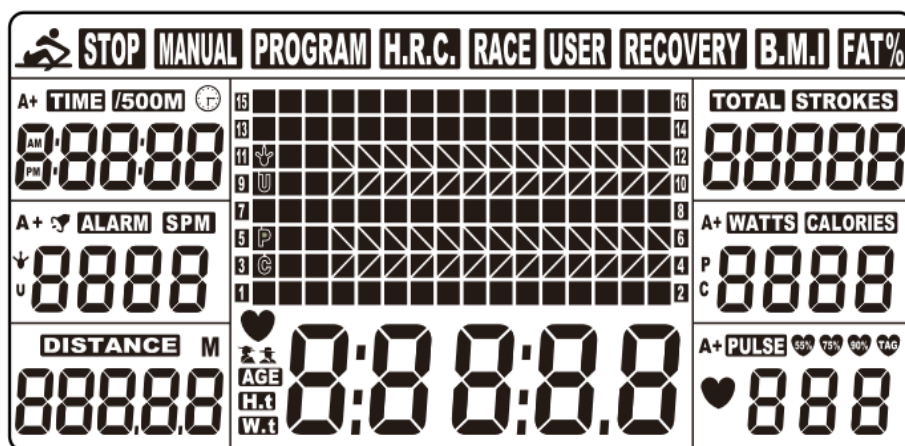


Abb. 1

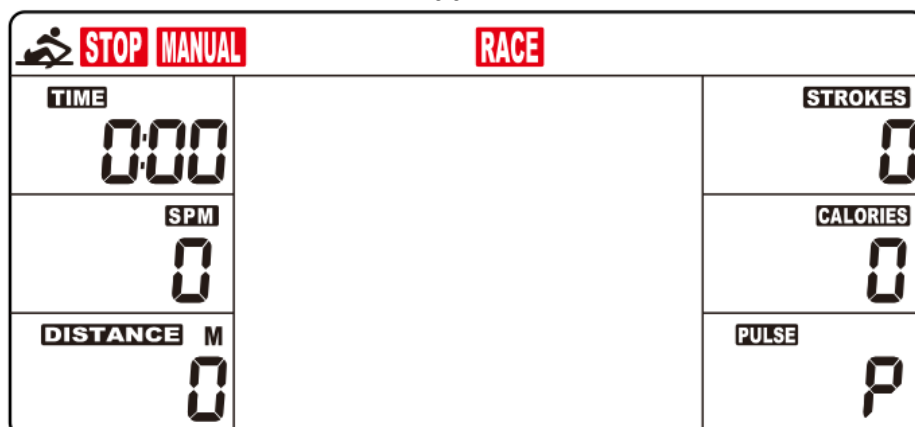


Abb. 2

2. Auf dem SPORT-Bildschirm blinken MANUAL und RACE. MANUAL oder RACE mit UP (HOCH)- und DOWN (RUNTER)-Tasten auswählen. Auswahl mit ENTER (EINGABE) bestätigen.

(1) MANUAL (Abb. 3):

A. Im Modus MANUAL blinkenden TIME (ZEIT) mit der UP (HOCH)-Taste einstellen. Eingabe mit ENTER (EINGABE) bestätigen. Dann durch drücken der UP (HOCH)-Taste direkt DISTANCE (Distanz) → STROKES (Schlagzahl) → CALORIES (Kalorien) → PULSE → TIME (Zeit) einstellen. (Bei vorgegebener Zeit wird die Distanz automatisch festgelegt und umgekehrt.)

B. START-Taste betätigen. Das STOP-Symbol erlischt. Über ENTER (EINGABE) die Funktionsauswahl aufrufen.

C. Wenn die ausgewählte Funktion rückwärts bis NULL zählt oder die STOP-Taste gedrückt wurde, dann wird das Messgerät GESTOPPT und der durchschnittliche Wert angezeigt. (Wird die eingestellte Herzfrequenz vom Benutzer überschritten, so wird vom Messgerät ein Alarm ausgegeben und der Herzfrequenzwert blinkt.)

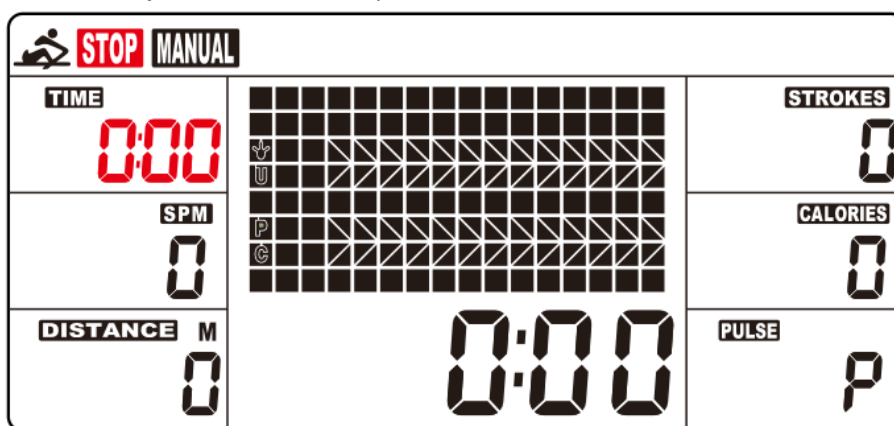


Abb. 3

(2) RACE (Abb. 4):

A. Modus RACE auswählen. Es blinkt L9. Die TIME/500M (500-METER-ZEIT) zeigt 4:00 an. Mit UP (HOCH)-/ DOWN (RUNTER)-Taste zwischen L1 ~ L15 wählen. Auswahl mit ENTER bestätigen. Als Nächstes bei blinkender DISTANCE (Distanz)-Anzeige einen Wert zwischen 500 und 10000 m einstellen. ENTER (EINGABE) drücken. Es wird der RACE-Bildschirm angezeigt.

TIME/500M (500-METER-ZEIT)-Werte der Programme:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

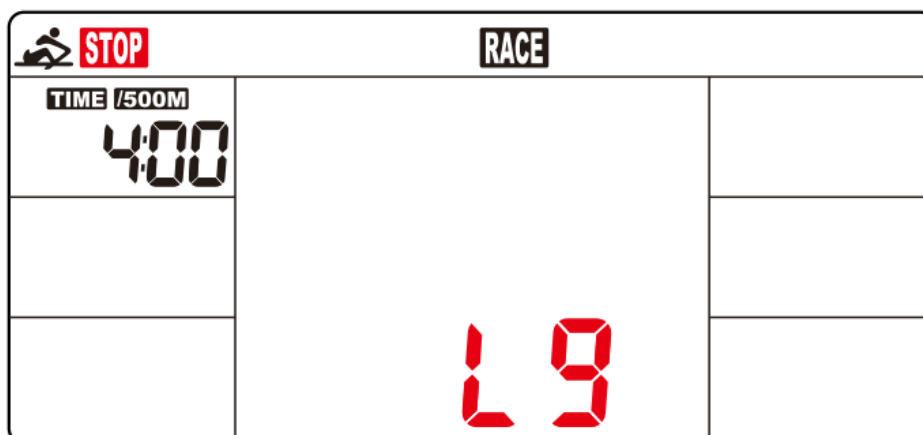


Abb. 4

B. START-Taste drücken. Die STOP-Anzeige erlischt. Auf der Matrix erscheint USER + PC. (Abb. 5). Der Zähler stoppt, wenn man die zuvor eingestellte Renndistanz erreicht hat, dann zeigt die Matrix PC WIN oder USER WIN (Abb. 6) an.

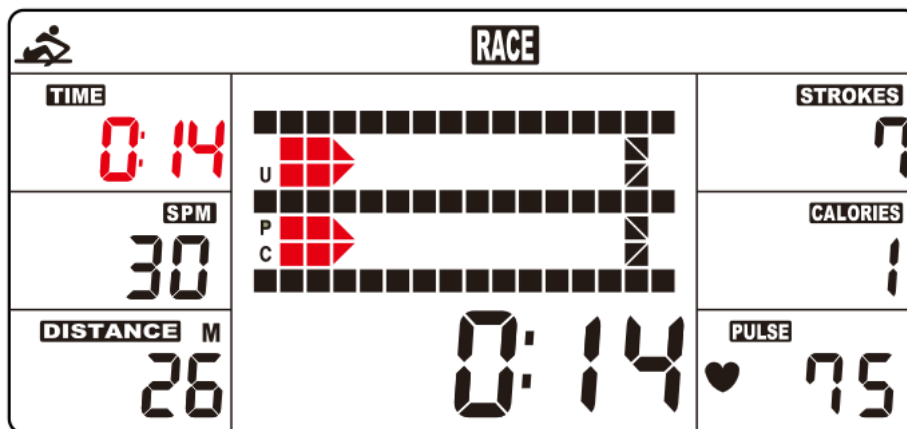


Abb. 5

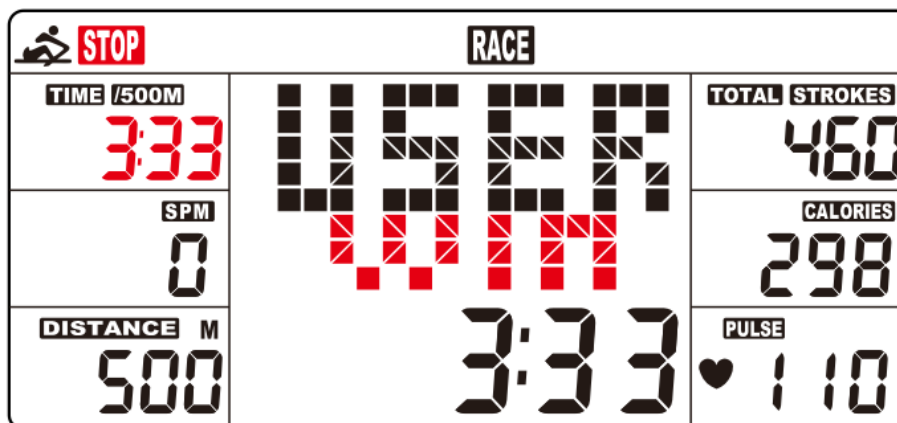


Abb. 6

(3) RECOVERY (ERHOLUNG):

Dieser Zähler funktioniert mit einem 5,3 kHz Herzfrequenzmonitor mit Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten). Brustgurtmonitor nach dem Training anlassen und auf die RECOVERY (ERHOLUNG)-Taste drücken. Alle Funktionsanzeigen werden angehalten, außer „TIME“ beginnt von 00:60 bis 00:00 rückwärts zu zählen.

Die Normalisierung des Herzschlags wird mit F1 bis F6 angezeigt. F1 ist ausgezeichnet. F6 ist schlecht. Durch fortgesetztes Training lässt sich der erreichte Wert verbessern. (Über erneutes Drücken der RECOVERY (ERHOLUNG)-Taste geht es zurück zur Hauptanzeige.)

(4) H.R.C:

In den Modus MANUEL wechseln und ENTER (EINGABE) drücken, bis die PULSE-Zahl blinkt. Angestrebten Trainingspuls über die UP (HOCH)-/ DOWN (RUNTER)-Tasten einstellen. Einstellwerte: 30–240 BPM.

Wird die eingestellte Herzfrequenz überschritten, ertönt ein Alarm bei blinkender PULSE-Zahl.

HINWEIS: Daten sind grobe Richtwerte und nicht zur medizinischen Behandlung geeignet.

BATTERIE

Für den Betrieb des Messgeräts sind 2 (enthaltene) AA-Batterien erforderlich. Beim Batterietausch werden alle Werte zurückgesetzt. Bei Problemen mit der Anzeige einen Batteriewechsel vornehmen. Bei einem Batteriewechsel sollten beide Batterien ausgetauscht werden. Keine unterschiedlichen Batterietypen verwenden. Alte und neue Batterien nicht kombinieren. Alte Batterien gemäß regionalen Richtlinien entsorgen.

CONNESSIONE ALL'APP:

1. Scansionare il codice QR qui sotto per scaricare l'app SunnyFit sul dispositivo mobile.



2. Se è la prima volta che si utilizza l'app SunnyFit, seguire le istruzioni in-app per registrare il proprio account SunnyFit gratuito e accedere.
3. Assicurarsi che la funzione Bluetooth  sia attivata dal dispositivo mobile.
4. Per collegare l'attrezzatura all'app SunnyFit:
 - a. Dalla scheda "Workout", premere il pulsante "Search" per cercare l'attrezzatura.
 - b. Quando l'attrezzatura appare nell'elenco, toccare il pulsante "Select" per confermare.
 - c. **HINWEIS:** Se l'attrezzatura non compare nell'elenco "Searching for Equipment", controllare che il TRAININGSMESSGERÄT sull'attrezzatura non sia in modalità sleep e che la funzione Bluetooth del telefono sia attiva, quindi toccare "Retry" per eseguire nuovamente la ricerca.
 - d. Una volta che l'attrezzatura viene visualizzata nella scheda "Workout" come "Currently Selected", l'attrezzatura è ora pronta a visualizzare, monitorare e registrare le statistiche di allenamento sull'app!
5. Se non si riesce a ripetere questi passaggi o si riscontrano altri problemi con l'app SunnyFit, contattare l'assistenza SunnyFit all'indirizzo support@sunnyfit.com oppure utilizzare il modulo "Contact Us" dell'app per richiedere assistenza (scheda "Me" -> "Contact Us").

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Stützrohr des Messgeräts		1
3	Gleitschiene		1
4	Hinteres Stützrohr		1
5	Vorderer Stabilisator		1
6	Zugstange		1
7	Montageplatte des Messgeräts		1
8	Prallblech in U-Form		2
9	Auflage		2
10	Verstellbare Hintere Endkappe		2
11	Schraube	ST4,2 x 18	31
12	Begrenzungspuffer		2
13	Schraube	M6 x 10	4
14	Abstandhalter		3
15	Sechskantschraube	M8 x 125	3
16	Vierkantkappe	J80 x 40 x 2,0 x H18	1
17	Unterlegscheibe	D8 x D20 x 1,5	22
18	Kettenstellschraube	M6 x 50	4
19	Schraube	M8 x 15	14
20	Kettenbolzeneinsteller		2
21	Nylonmutter	M6	7
22	Schraube	M5 x 7	4
23	Rollenabstandshalter		6
24	Kugellager	608Z	6
25	Rolle		3
26	Nylonmutter	M8	4
27L/R	Pedal		1 Paar
28	Sechskantschraube	M12 x 160	4
29	Vierkantkappe	Für Rohr 38x38x1,5	1
30	Sitz		1
31	Schraube	M5 x 30	1
32	Unterlegscheibe	D5	1
33	Bandzugregelung		1
34L/R	Vordere Endkappe		1 Paar
35	Bolzen	M8 x 55	2

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
38	Schraube	M8 x 20	2
39	Messgerät		1
39a	Messgerät Kabel A		1
39b	Messgerät Kabel B		1
40a	Sensorkabel A		1
40b	Sensordraht B		1
41	Schraube	M5 x 10	6
42	Obere Tankabdeckung		1
43	Kappe		1
44	Schraube	M10 x 30	1
45	Laufgrad		1
46	Unterlegscheibe	D10 x D30 x 2,5	1
47	Rotierende Achse		1
48	Stift aus Edelstahl		1
49	Dichtungsring		1
50	Untere Tankabdeckung		1
51	Unterlegscheibe in O-Form		1
52	Stopfen		1
53	Drehknöpf	Φ 37,7 x 18,2 x M8	4
54	Öldichtung Tragwerk		1
55	Kugellager	6005	2
56	Abstandhalter		1
57	Lochscheibe		1
58	Achsscheibe		1
59a/b	Koppler 1		1 Paar
60	Koppler 2		1
61	Bolzen	M6 x 12	10
62	Fixierte Platte		1
63	Lagerplatte		1
64	Kugellager	6001	1
65	Mittelachse		1
66	Riemenscheibe		1
67	Unterlegscheibe	D6 x D12 x 1,2	3
68	Federscheibe	D6	6
69	Achsscheibe	D17	1

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
70	Kugellager	16003	2
71	Sechskantmutter	M6	2
72	Riemenrad		1
73	Kugellager		1
74	Unterlegscheibe	D6 x D20 x 2	1
75	Schraube	M6 x 18	1
76	Schneckenfederachse		1
77	Bolzen	M6 x 35	5
78	Spiralscheibe		1
79	PC-Auflage 1		1
80	Schneckenfeder		1
81	Abdeckung Riemenrad		1
82	Bundmutter	M10 x 1	2
83	Konische Sechskant- Flachmutter	M10 x 1	2
84	Kugellager	6000 C+U	3
85	Riemenrad aus Kunststoff		1
86	Aluminiumring		1
87	Schraube	ST 4,2 x 12	2
88	Schraubenmutter	M5	2
89	Sechskantschraube	M5 x 35	1
90	Magnettafel		1
91	Achse der Magnettafel		1
92	Netzriemen		1
93	Riemen	200PJ6	1
94	Sechskantschraube	M6 x 30	4
95	Achsscheibe	D10	6
96	Riemenradachse		2
97	Kugellager	6000	6
98	Riemenrolle		3
99	Riemenradachse		1

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
100	Lochabdeckung		2
101	Bolzen	Φ 19,2 x 96	1
102	Achshülle		2
103	Unterlegscheibe	D8 x D30 x 1,5	1
104	Druckfeder	Φ 1,0 x Φ 16 x Φ 10 x L54	1
105	Schraube	M5 x 15	2
106	Feste Zugstangenplatte		1
107	Sechskantmutter	M8	1
108	Verstellbares Fußpolster		1
109	Blende		1
110L/R	Riemenabdeckung 1		1 Paar
111L/R	Riemenabdeckung 2		1 Paar
112	Schraube	M4 x 12	12
113	Unterlegscheibe	D4 x D9 x 1	12
114	Schraube	M6 x 14	6
115	PC-Auflage 2		1
116	Schraubenschlüssel	S17, S19	1
117	Inbusschlüssel	S5	1
118	Inbusschlüssel	S6	1
119	Schraubenschlüssel	S13, S14, S15	1
120	Pumpheber		1
121	Trichter		1
122	Tablethalter		1
123	Unterlegscheibe	D5 x D10 x 1	2
124	Polster 1		2
125	Federscheibe	D8	2
126	Unterlegscheibe	D8 x D16 x 1,5	2
127	Unterlegscheibe	D6 x D16 x 1,2	6
128	Wellenscheibe	D10 x Φ 15 x 0,3	4
129	Unterlegscheibe	D10 x D20 x 2	1

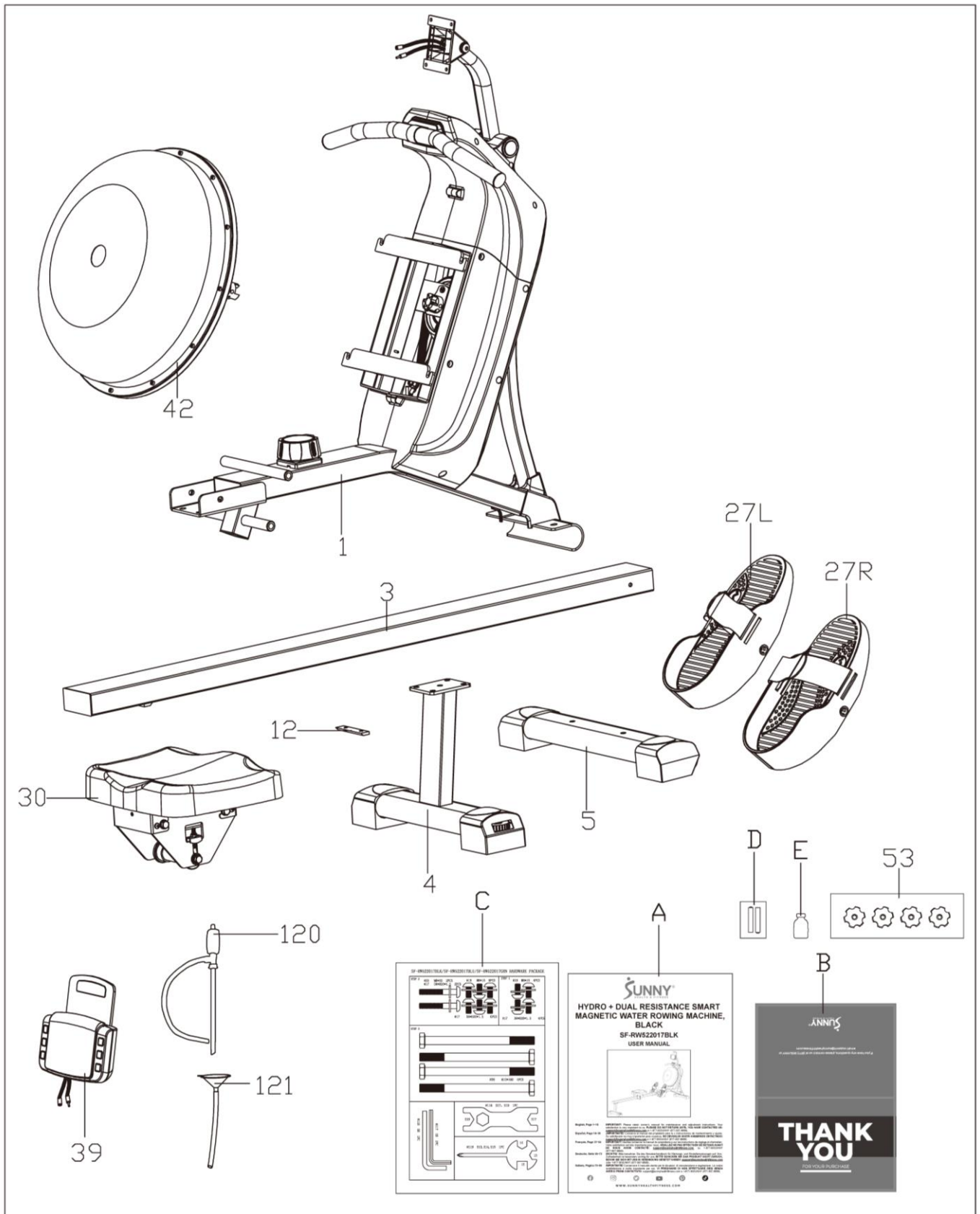
IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

Grazie per aver scelto il nostro prodotto. Per garantire la sicurezza e la salute dell'utente, si prega di utilizzare questa attrezzatura in modo corretto. È importante leggere questo manuale per intero prima di montare e utilizzare l'attrezzatura. Un utilizzo sicuro ed efficace è possibile solo se l'attrezzatura viene montata, sottoposta a manutenzione e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utilizzatori dell'attrezzatura siano a conoscenza di tutte le avvertenze e le precauzioni.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, è necessario consultare il proprio medico per determinare se esistono condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura. Il parere del medico è fondamentale se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
2. È importante essere consapevoli dei segnali del proprio corpo. Un'attività fisica scorretta o eccessiva può danneggiare la salute. Interrompere l'attività fisica se si avverte uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, stordimento, vertigini o sensazione di nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizi.
3. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata solo per l'uso da parte di adulti.
4. Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida e piana, con una copertura protettiva per il pavimento o la moquette. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura deve avere almeno 2 piedi (60 cm) di spazio libero intorno ad essa.
5. Assicurarsi che tutti i dadi e i bulloni siano saldamente serrati prima di utilizzare l'attrezzatura. La sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuta solo se viene esaminata regolarmente per verificare la presenza di danni e/o usura.
6. Utilizzare sempre l'attrezzatura come indicato. Se durante il montaggio o il controllo dell'attrezzatura si riscontrano componenti difettosi o se si sentono rumori insoliti provenire dall'attrezzatura durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'uso dell'attrezzatura e non utilizzarla finché il problema non è stato risolto.
7. Indossare indumenti adeguati durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura.
8. Non inserire dita o oggetti nelle parti mobili dell'attrezzatura.
9. La capacità massima di peso di questa unità è di 330 libbre (150 kgs).
10. L'attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
11. Per evitare lesioni fisiche e/o danni al prodotto o alle cose, è necessario sollevare e spostare il prodotto in modo corretto.
12. Il prodotto è destinato all'uso in ambienti freschi e asciutti. Si consiglia di evitare lo stoccaggio in aree estremamente fredde, calde o umide, poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati.
13. Questa attrezzatura è progettata solo per uso interno e domestico; non è destinata all'uso commerciale.

LISTA DI CONTROLLO PRE-ASSEMBLAGGIO

Prima di iniziare l'assemblaggio, accertarsi che tutti i componenti siano inclusi.



n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
1	Telaio Principale		1
3	Guida di Scorrimento		1
4	Tubo di Supporto Posteriore		1
5	Stabilizzatore Anteriore		1
12	Tampone di Fine Corsa		1
27L/R	Pedale		1 coppia
30	Seduta		1
39	Contatore		1
42	Coperchio Serbatoio Superiore		1

n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
53	Manopola		4
120	Sifone di Pompaggio		1
121	Imbuto		1
A	Manuale		1
B	Biglietto di Ringraziamento		1
C	Pachetto Hardware		1
D	Batteria		2
E	Compressa per la Purificazione Dell'acqua		1

Come ordinare le parti di ricambio (solo per clienti statunitensi e canadesi)

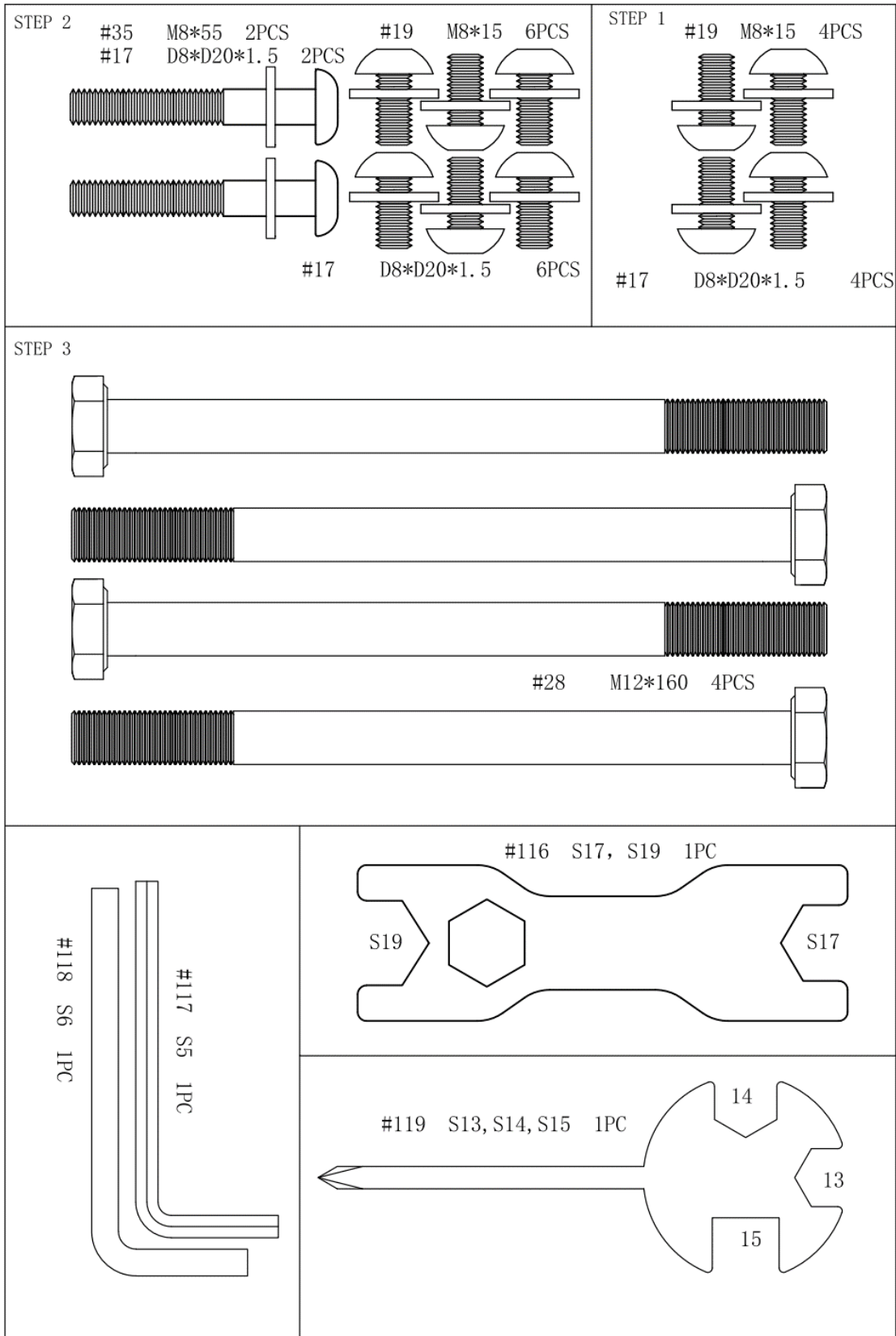
Fornire le seguenti informazioni per consentirci di identificare con precisione le parti necessarie:

- ✓ Il numero del modello (si trova sulla copertina del manuale)
- ✓ Il nome del prodotto (si trova sulla copertina del manuale)
- ✓ Il codice componente che si trova nello "SCHEMA ESPLOSO" (alle pagine 91-92) e nell "ELENCO PARTI" (alle pagine 89-90)

Contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

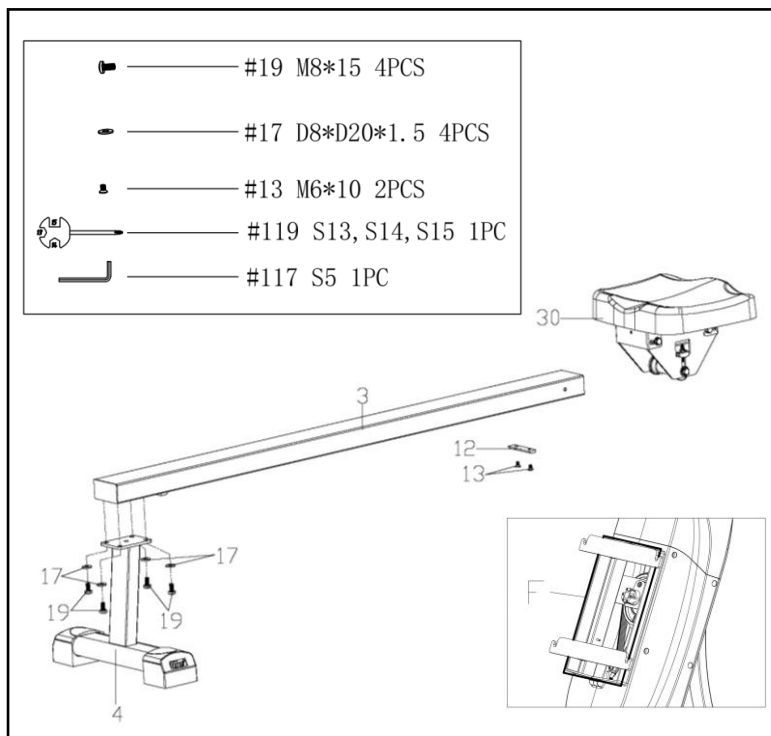
PACCHETTO HARDWARE

SF-RW522017BLK/SF-RW522017BLU/SF-RW522017GRN HARDWARE PACKAGE



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Teniamo in grande considerazione la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sulle parti di ricambio o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



FASE 1:

È possibile tagliare la **Cinghia di Imballaggio (n. F)**.

Rimuovere 1 **Tampone di Fine Corsa (n. 12)** e 2 **Viti (n. 13)** dalla **Guida di Scorrimento (n. 3)** utilizzando la **Chiave (n. 119)**.

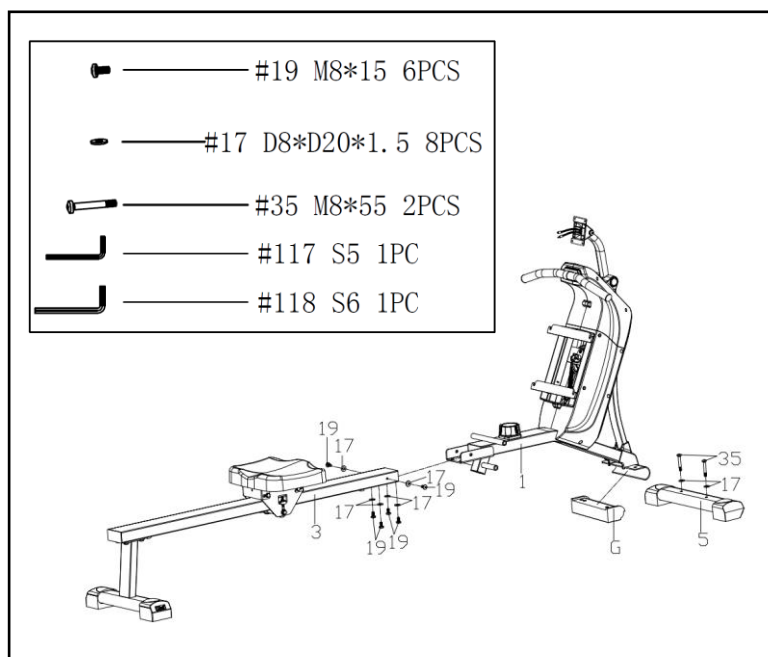
Far scorrere la **Seduta (n. 30)** sulla **Guida di Scorrimento (n. 3)**, assicurandosi che la **Seduta (n. 30)** superi la posizione del **Tampone di Fine Corsa (n. 12)**. Fissare quindi il **Tampone di Fine Corsa (n. 12)** alla **Guida di Scorrimento (n. 3)** con le 2 **Viti (n. 13)** appena rimosse utilizzando la **Chiave (n. 119)**.

Fissare il **Tubo di Supporto Posteriore (n. 4)** alla **Guida di Scorrimento (n. 3)** con 4 **Viti (n. 19)** e 4 **Rondelle Piatte (n. 17)** utilizzando la **Chiave a Brugola (n. 117)**.

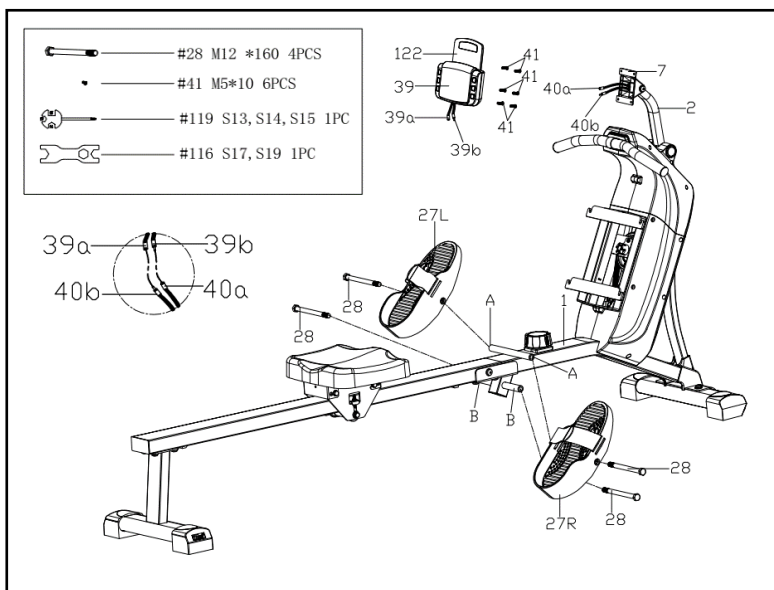
FASE 2:

Rimuovere il **Blocco di Plastica (n. G)** dal **Telaio Principale (n. 1)** utilizzando la **Chiave a Brugola (n. 118)**. Fissare lo **Stabilizzatore Anteriore (n. 5)** al **Telaio Principale (n. 1)** con 2 **Bulloni (n. 35)** e 2 **Rondelle Piatte (n. 17)** utilizzando la **Chiave a Brugola (n. 118)**.

Fissare la **Guida di Scorrimento (n. 3)** al **Telaio Principale (n. 1)** con 6 **Viti (n. 19)** e 6 **Rondelle Piatte (n. 17)** utilizzando la **Chiave a brugola (n. 117)**.



Teniamo in grande considerazione la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sulle parti di ricambio o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



FASE 3:

Inserire i **2 Bulloni Esagonali (n. 28)** nel foro inferiore della posizione B del **Telaio Principale (n. 1)**. Serrare con la **Chiave (n. 116)**.

Inserire i **2 Bulloni Esagonali (n. 28)** nel foro superiore della posizione A del **Telaio Principale (n. 1)** attraverso i **Pedali (n. 27L/R)**. Serrare con la **Chiave (n. 116)**.

NOTA: I **2 Pedali (n. 27L/R)** devono poggiare sui **Bulloni Esagonali (n. 28)** che si trovano in posizione B.

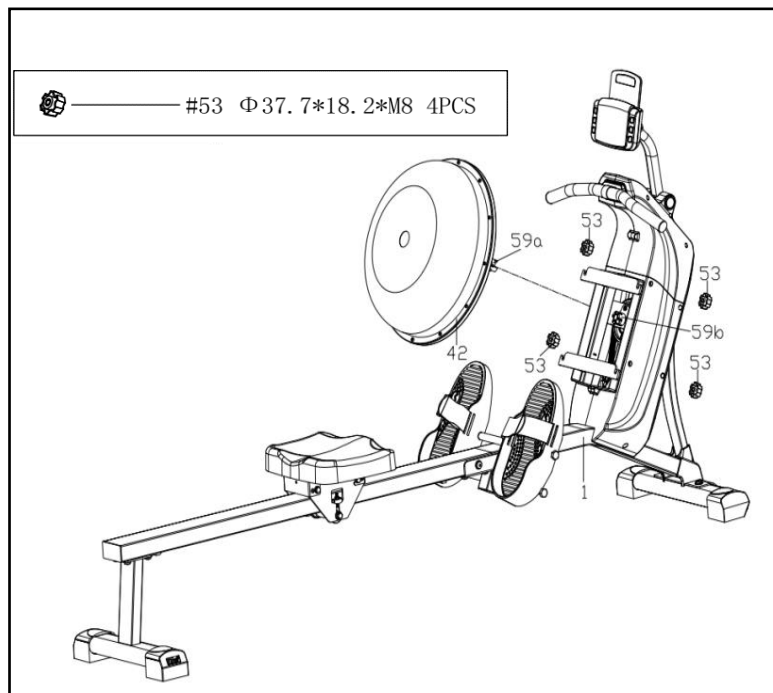
Rimuovere le **6 Viti (n. 41)** dal retro del **Contatore (n. 39)** utilizzando la **Chiave (n. 119)**.

Inserire il **Supporto per Tablet (n. 122)** nel **Contatore (n. 39)** e bloccarlo con le **2 Viti (n. 41)** appena rimosse utilizzando la **Chiave (n. 119)**.

Collegare il **Filo Sensore A (n. 40a)** con il **Filo Contatore B (n. 39b)** e collegare il **Filo Sensore B (n. 40b)** con il **Filo Contatore A (n. 39a)**. Fissare quindi il **Contatore (n. 39)** alla **Piastra del Contatore (n. 7)** con le **4 Viti (n. 41)** appena rimosse utilizzando la **Chiave (n. 119)**.

NOTA: Inserire tutti i fili nel **Tubo di Supporto del Contatore (n. 2)** prima di fissare il **Contatore (n. 39)** alla **Piastra del Contatore (n. 7)**.

Teniamo in grande considerazione la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sulle parti di ricambio o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



FASE 4:

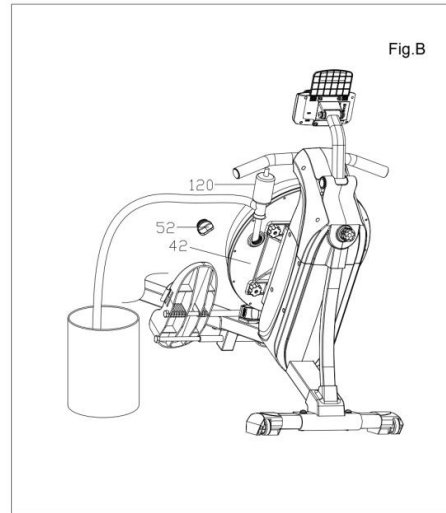
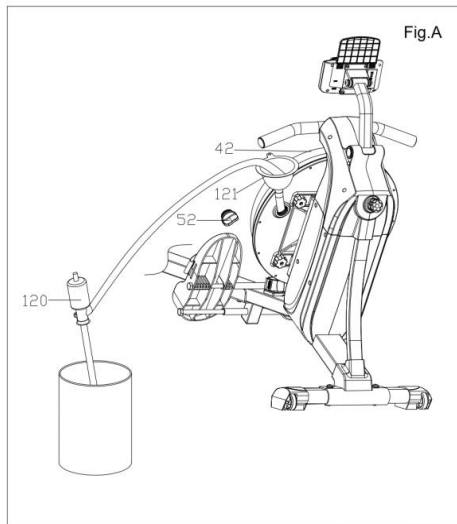
Collegare l' **Accoppiatore 1 (n. 59a)** sul **Coperchio Serbatoio Superiore (n. 42)** all'**Accoppiatore 1 (n. 59b)** sul **Telaio Principale (n. 1)**.

Fissare le 4 **Manopole (n. 53)** per bloccare il **Coperchio Serbatoio Superiore (n. 42)** al **Telaio Principale (n. 1)**.

L'assemblaggio è completo!

RIEMPIRE E SVUOTARE IL SERBATOIO

1. Rimuovere il **Tappo (n. 52)** dal **Coperchio Serbatoio Superiore (n. 42)**.
2. Per riempire il serbatoio d'acqua, fare riferimento alla Fig. A. Inserire l'**Imbuto (n. 121)** nel serbatoio, quindi utilizzare una coppa o un secchio e il **Sifone di Pompaggio (n. 120)** per riempire il serbatoio. Per misurare il livello dell'acqua nel serbatoio, utilizzare l'indicatore di livello posto sulla parte anteriore del serbatoio.
3. Per svuotare il serbatoio, fare riferimento alla Fig. B. Posizionare un secchio accanto al vogatore e utilizzare il **Sifone di Pompaggio (n. 120)** per pompare l'acqua dal serbatoio al secchio.
4. Reinserire il **Tappo (n. 52)** nel **Coperchio Serbatoio Superiore (n. 42)**. Asciugare l'acqua in eccesso intorno all'area.

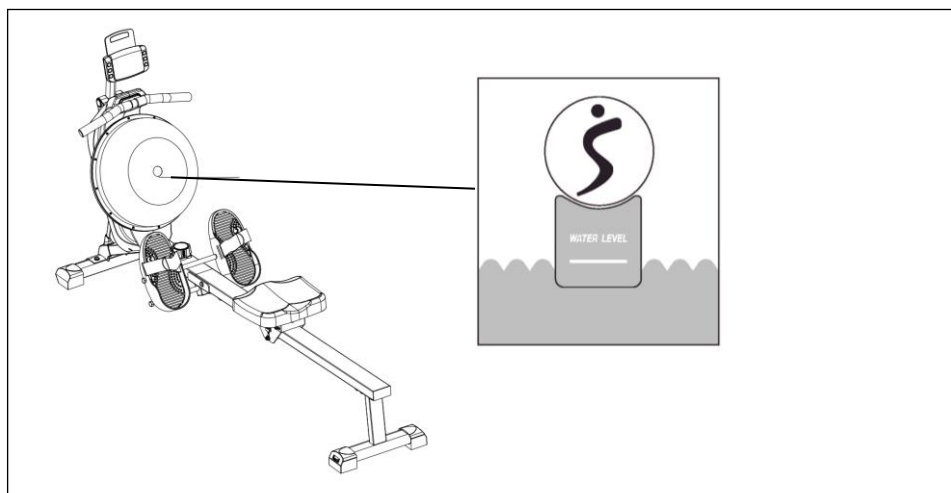


NOTA:

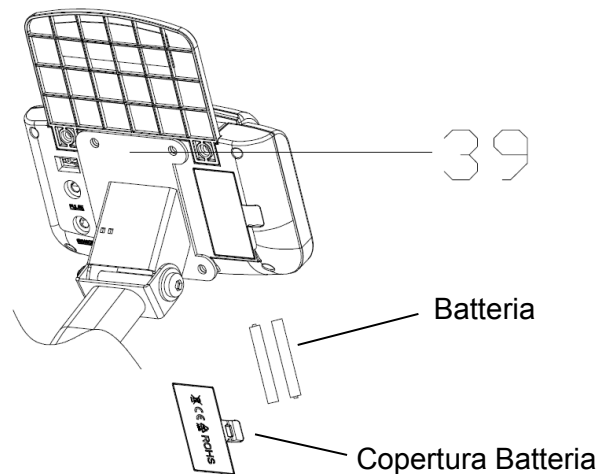
- Riempire il serbatoio solo con acqua di rubinetto. Aggiungere 1 compressa per la purificazione dell'acqua (1 confezione è inclusa). Non utilizzare mai cloro per piscina o candeggina. Ciò danneggerà il serbatoio e invaliderà la garanzia.
- Aggiungere una compressa per la purificazione dell'acqua ogni 6 mesi o secondo necessità. Se l'acqua rimane torbida, sostituire l'acqua nel serbatoio.
- Non consumare l'acqua del serbatoio. Smaltire l'acqua dopo averla pompata fuori dal serbatoio.

LIVELLO DELL'ACQUA

- L'indicatore del livello dell'acqua si trova sulla parte anteriore del serbatoio. Riempire l'acqua fino al limite (linea bianca). Il livello dell'acqua non deve essere superiore o inferiore a questo limite. Non riempire mai oltre questo limite. Il riempimento del serbatoio oltre il limite invaliderà la garanzia.



INSTALLAZIONE E SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE



INSTALLAZIONE DELLE BATTERIE:

1. Estrarre 2 batterie AA dal vano del contatore.
2. Premere il fermaglio del coperchio delle batterie sul retro del **Contatore (n. 39)**, quindi rimuovere il coperchio delle batterie.
3. Installare 2 batterie AA nell'apposito alloggiamento sul retro del **Contatore (n. 39)**. Prima dell'installazione, prestare attenzione ai poli + e - della batteria.
4. Premere il fermaglio del coperchio delle batterie, quindi rimettere il coperchio delle batterie sul retro del **Contatore (n. 39)**.

L'installazione è completa!

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE:

1. Premere il fermaglio del coperchio delle batterie sul retro del **Contatore (n. 39)**, quindi rimuovere il coperchio delle batterie.
2. Rimuovere le 2 vecchie batterie AA dal relativo alloggiamento e installare 2 nuove batterie AA nell'alloggiamento sul retro del **Contatore (n. 39)**. Prima dell'installazione, prestare attenzione ai poli + e - della batteria.
3. Premere il fermaglio del coperchio delle batterie, quindi rimettere il coperchio delle batterie sul retro del **Contatore (n. 39)**.

La sostituzione è completa!

NOTA: Sostituire sempre entrambe le batterie contemporaneamente. Non mischiare i tipi di batteria differenti e non mischiare le batterie vecchie con le nuove. Smaltire le batterie secondo le linee guida nazionali e regionali.

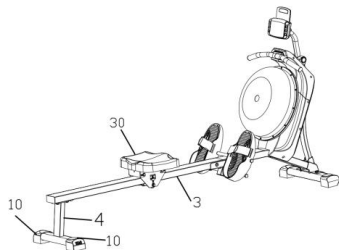
GUIDA ALLE REGOLAZIONI

BILANCIAMENTO

Regolare i **Tappi Terminali Posteriori Regolabili (n. 10)** sul **Tubo di Supporto Posteriore (n. 4)** del vogatore se il vogatore è sbilanciato durante l'uso.

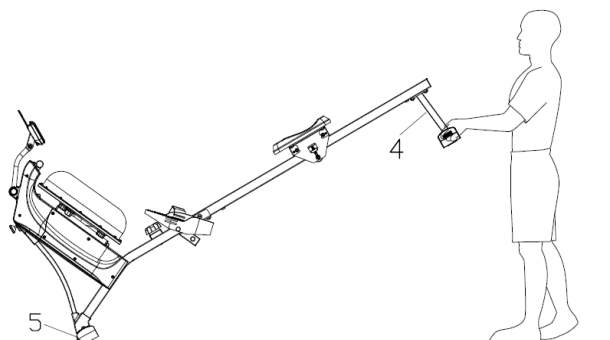
ATTENZIONE!

Le parti mobili, come la **Seduta (n. 30)**, possono provocare schiacciamenti e lesioni. Tenere le mani lontane dalla **Guida di Scorrimento (n. 3)** durante l'uso!



SPOSTAMENTO DEL VOGATORE

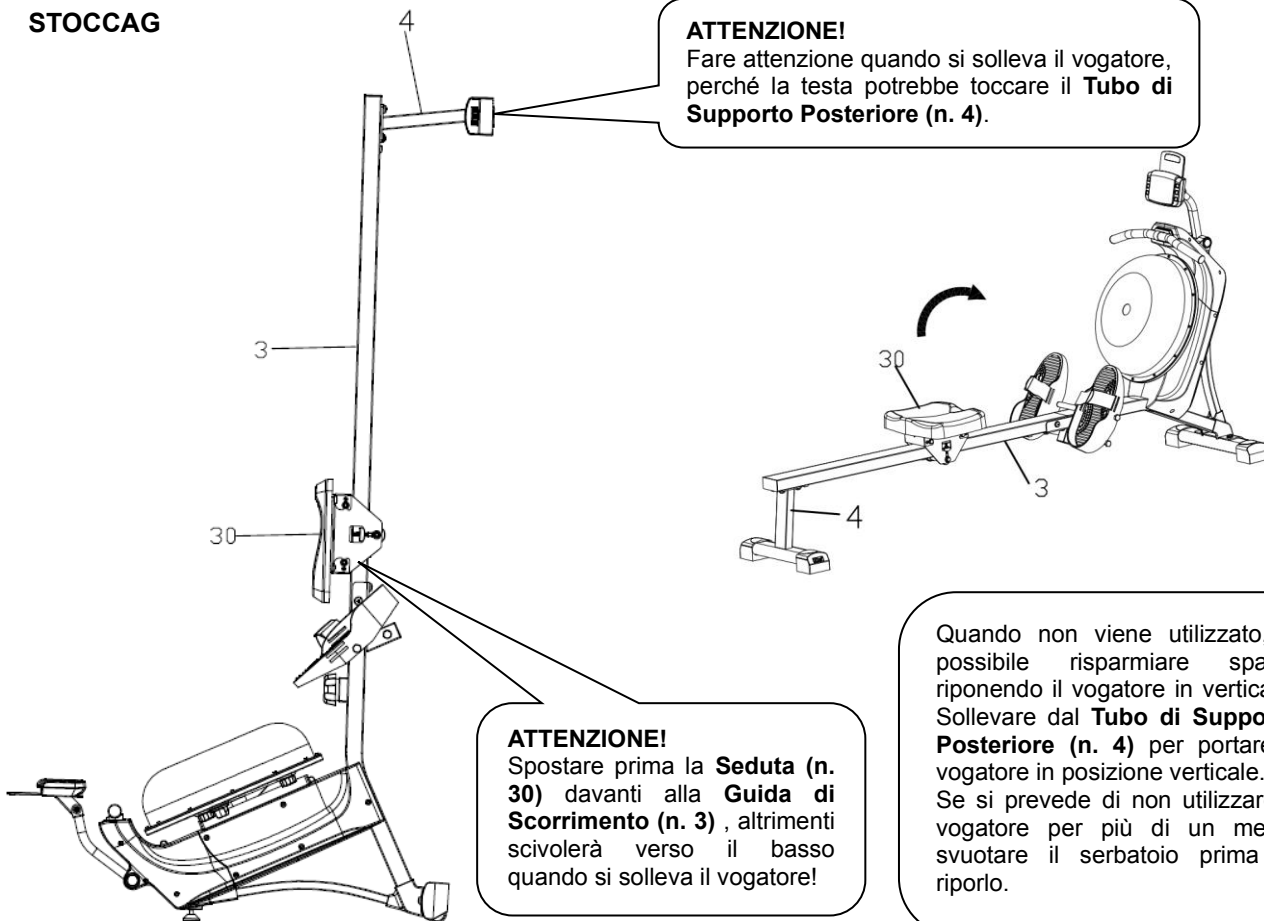
Per spostare il vogatore, sollevare il **Tubo di Supporto Posteriore (n. 4)** finché le ruote di trasporto dello **Stabilizzatore Anteriore (n. 5)** non toccano il pavimento. Con le ruote di trasporto a terra, è possibile trasportare il vogatore nel luogo desiderato con facilità.



STOCCAG

ATTENZIONE!

Fare attenzione quando si solleva il vogatore, perché la testa potrebbe toccare il **Tubo di Supporto Posteriore (n. 4)**.



ATTENZIONE!

Spostare prima la **Seduta (n. 30)** davanti alla **Guida di Scorrimento (n. 3)**, altrimenti scivolerà verso il basso quando si solleva il vogatore!

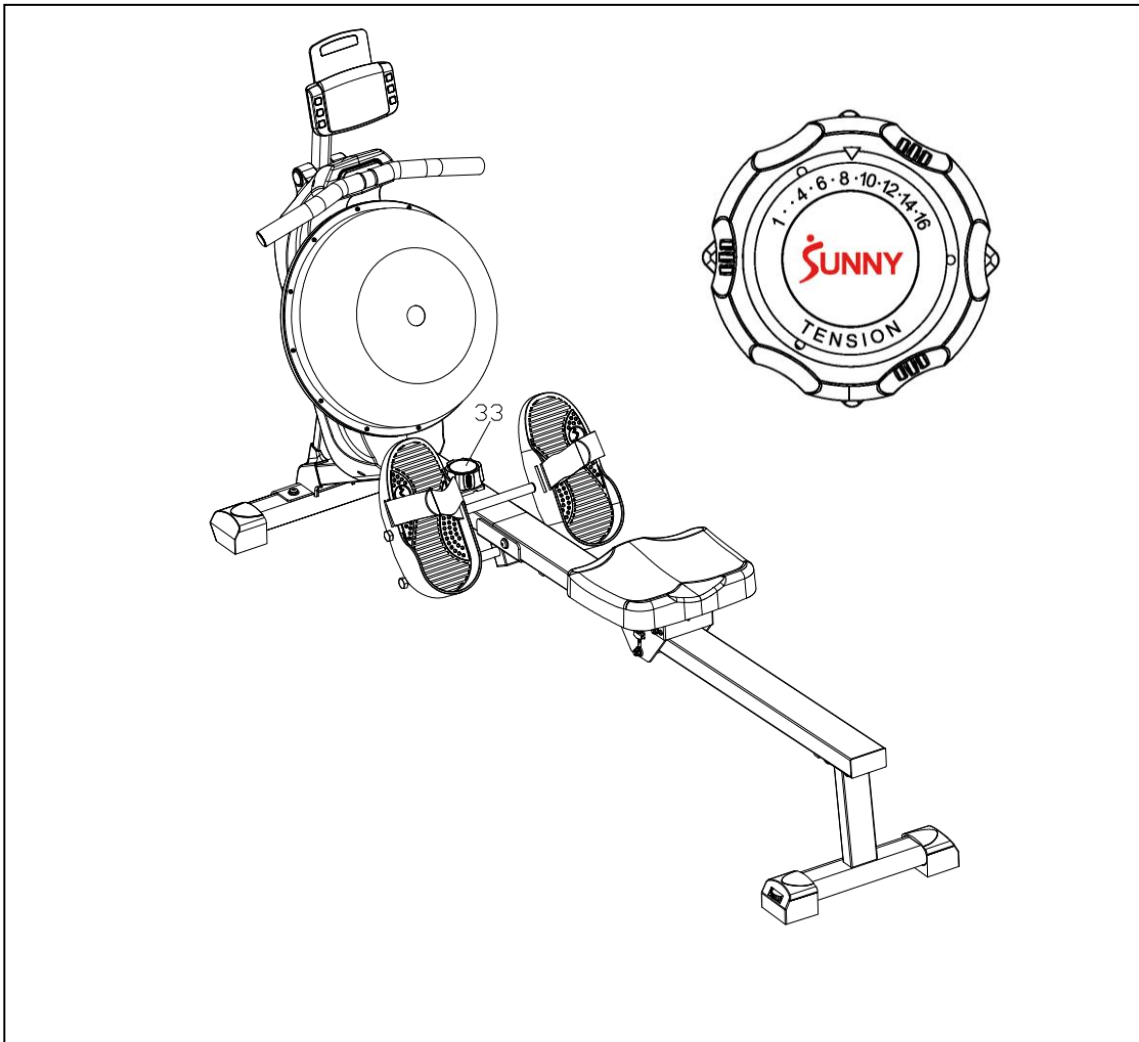
Quando non viene utilizzato, è possibile risparmiare spazio riponendo il vogatore in verticale. Sollevare dal **Tubo di Supporto Posteriore (n. 4)** per portare il vogatore in posizione verticale. Se si prevede di non utilizzare il vogatore per più di un mese, svuotare il serbatoio prima di riporlo.



REGOLAZIONE DEI PEDALI

La cinghia dei pedali è regolabile e può essere adattata alle dimensioni del piede dell'utente.

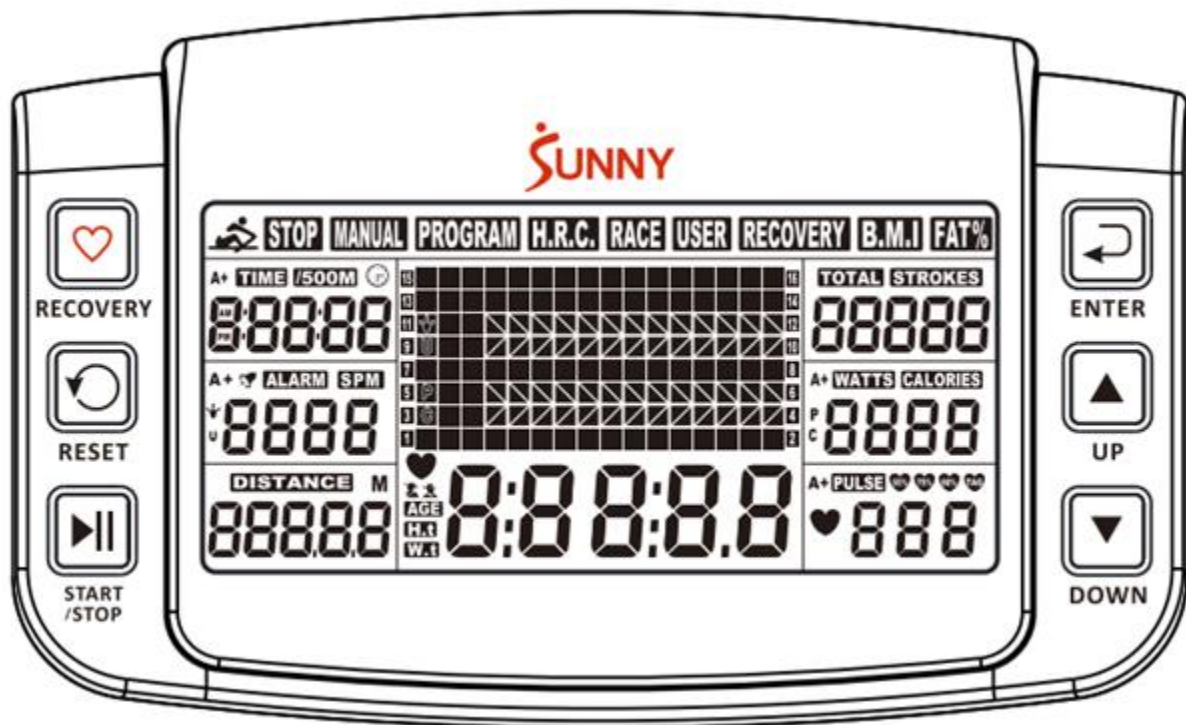
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA



Ruotare il **Controllo Tensione (n. 33)** in senso orario per aumentare il livello di resistenza. Ruotare il **Controllo Tensione (n. 33)** in senso antiorario per diminuire il livello di resistenza.

I livelli di tensione sono impostati dal livello 1, il più basso, al livello 16, il più alto.

CONTATORE



Il nostro contatore computerizzato montato sulla Sunny Water Rowing Machine consente all'utente di personalizzare l'allenamento monitorando i progressi. Durante l'allenamento, la console del display visualizza alternativamente e ripetutamente TIME (TEMPO), TIME/500M (TEMPO MEDIO SUI 500M), SPM (VOGATE AL MINUTO), DISTANCE (DISTANZA), STROKES (VOGATE), TOTAL STROKES (VOGATE TOTALI), CALORIES, WATT e PULSE

PULSANTI

UP ▲/DOWN ▼

Premere questi due pulsanti per scorrere alla selezione disponibile.

Per regolare i valori della funzione verso l'alto e verso il basso.

ENTER:

Per confermare la selezione.

Per prendere dimestichezza, premere questo pulsante per dare un'occhiata a ciascuna funzione del display.

START /STOP:

Per avviare e interrompere il programma di allenamento selezionato.

RESET:

Per riportare il contatore al menu principale.

Tenere premuto per 3 secondi per azzerare i valori.

RECOVERY:

Per attivare il RECOVERY PROGRAM che valuta automaticamente il livello di forma fisica subito dopo l'allenamento.

FUNZIONI

TIME (TEMPO): Impostare il tempo desiderato (1 min ~ 99 min) premendo i pulsanti UP e DOWN, con incrementi di 1 minuto.

TIME/500M (TEMPO MEDIO SUI 500M): Il tempo medio sui 500M viene visualizzato automaticamente.

SPM: Vogate al minuto.

DISTANCE (DISTANZA): Preimpostare la distanza desiderata (100 ~ 99900 metri) premendo i pulsanti UP e DOWN, con incrementi di 100 metri.

STROKES (VOGATE): Impostare le vogate desiderate (10 ~ 9990 vogate) premendo i pulsanti U e DOWN, con incrementi di 10 vogate.

TOTAL STROKES (VOGATE TOTALI): Somma le vogate totali da 0 a 9999.

CALORIES: Impostare le calorie desiderate (10 ~ 9990 cal) premendo i pulsanti UP o DOWN, con incrementi di 10 Cal.

WATT: Visualizza l'intensità di esercizio dell'utente.

PULSE: Visualizza la frequenza cardiaca.

In modalità manuale, impostare la frequenza cardiaca desiderata premendo i pulsanti UP e DOWN (30 ~ 240 BPM), con un incremento di 1 BPM. L'HRC viene visualizzato nella parte superiore del contatore. Il contatore visualizza la frequenza cardiaca durante l'allenamento. Quando raggiunge il valore impostato, PULSE lampeggia e il contatore emette un segnale acustico finché non si passa a un'altra modalità o non si rimuove la fascia toracica. La misurazione della frequenza cardiaca funziona solo con i cardiofrequenzimetri a fascia toracica da 5,3 KHz.

NOTA: Il cardiofrequenzimetro con fascia toracica non è incluso.

FUNZIONAMENTO

1. Installare 2 batterie PCS AA (incluse) e il contatore emette un segnale acustico per 2 secondi (Fig. 1).

Successivamente, il contatore passa alla schermata SPORT.(Fig. 2).

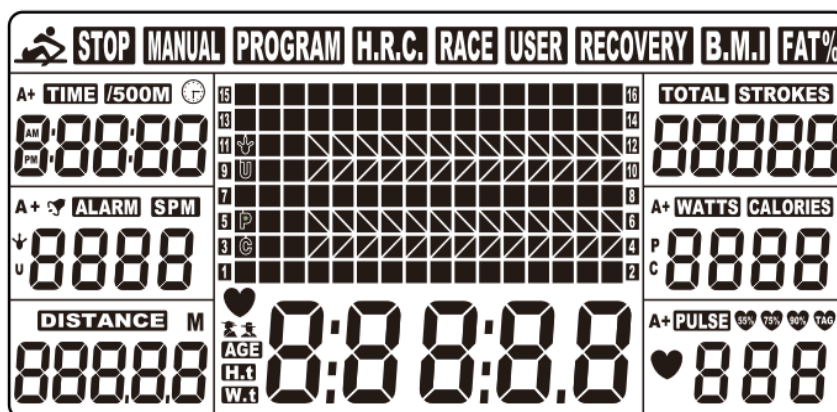


Fig. 1

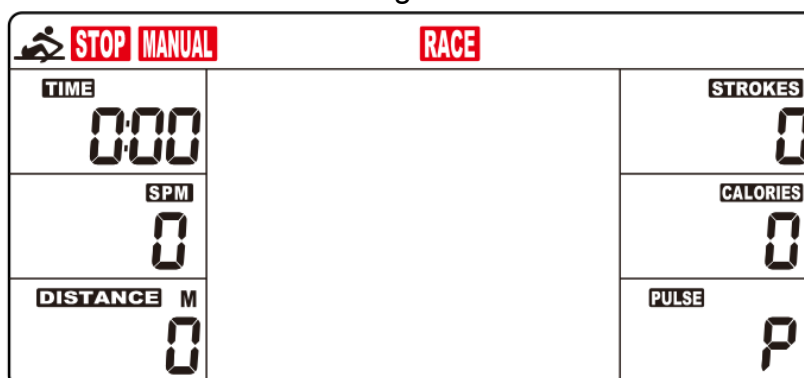


Fig. 2

2. Quando si accede alla schermata SPORT, MANUAL e RACE lampeggiano. Premere UP o DOWN per selezionare MANUAL o RACE. Premere ENTER per confermare la selezione.

(1) MANUAL (Fig. 3):

A. Entrare in modalità MANUAL, premere UP per impostare il valore lampeggiante di TIME (TEMPO). Premere ENTER per confermarlo. Quindi, è possibile premere il tasto UP per impostare immediatamente DISTANCE (Distanza) → STROKES (VOGATE) → CALORIES → PULSE → TIME (TEMPO). (Se è stato impostato il valore target per TIME, non sarà possibile impostare DISTANCE (Distanza) e viceversa.)

B. Premere il pulsante START per avviare, l'icona STOP scomparirà. Premere ENTER per selezionare le funzioni.

C. Quando la funzione selezionata effettua il conteggio all'indietro fino a ZERO o si preme il pulsante STOP, il contatore si arresta e visualizza il valore medio. (Se è impostato il valore della frequenza cardiaca, quando la frequenza cardiaca dell'utente è superiore al valore impostato, il contatore attiva un allarme e il valore della frequenza cardiaca lampeggia.)

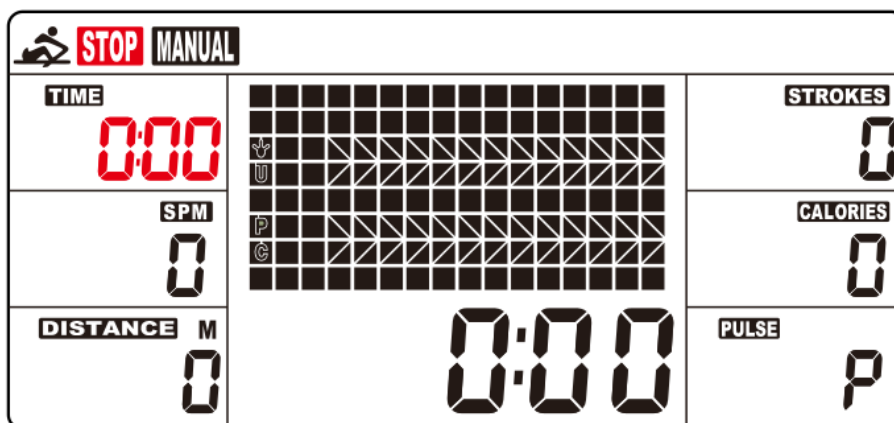


Fig. 3

(2) RACE (Fig. 4):

A. Selezionare la modalità RACE e L9 lampeggia. TIME/500M (TEMPO MEDIO SUI 500M) visualizza 4:00. Quindi, premere il pulsante UP o DOWN per selezionare L1 ~ L15. Premere ENTER per confermare. Quindi, è possibile impostare la distanza di gara (500 ~ 10000M) mentre il valore DISTANCE (Distanza) lampeggia. Premere il tasto ENTER e l'immagine della gara verrà visualizzata sullo schermo.

I valori TIME/500M (TEMPO MEDIO SUI 500M) dei programmi sono i seguenti:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

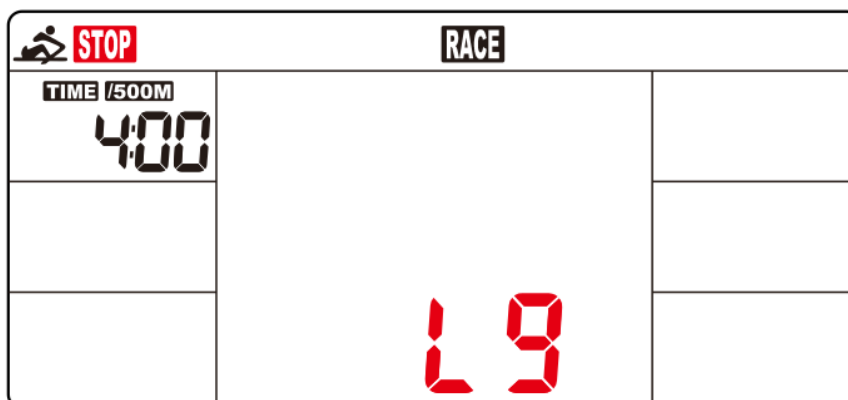


Fig. 4

B. Premere il pulsante START per avviare e STOP scomparirà. Nella matrice vengono visualizzati USER e PC. (Fig. 5). Il contatore si ferma quando è stata raggiunta la distanza di gara impostata in precedenza, quindi la matrice visualizza "PC WIN" o "USER WIN" (Fig. 6).

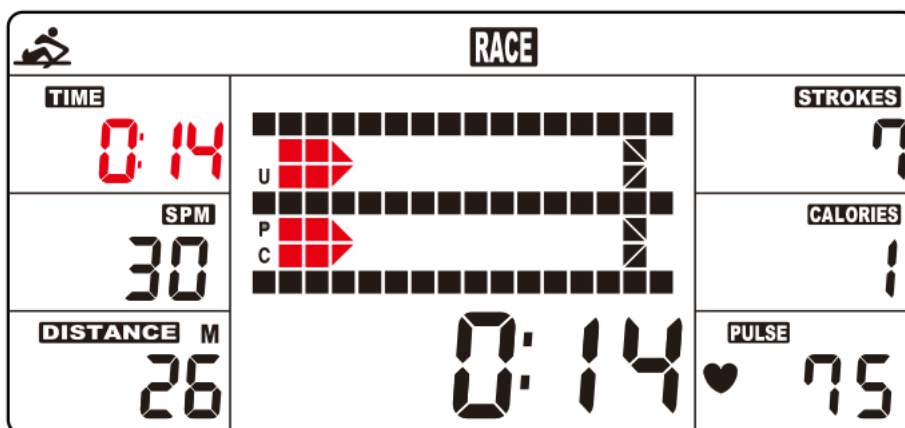


Fig. 5

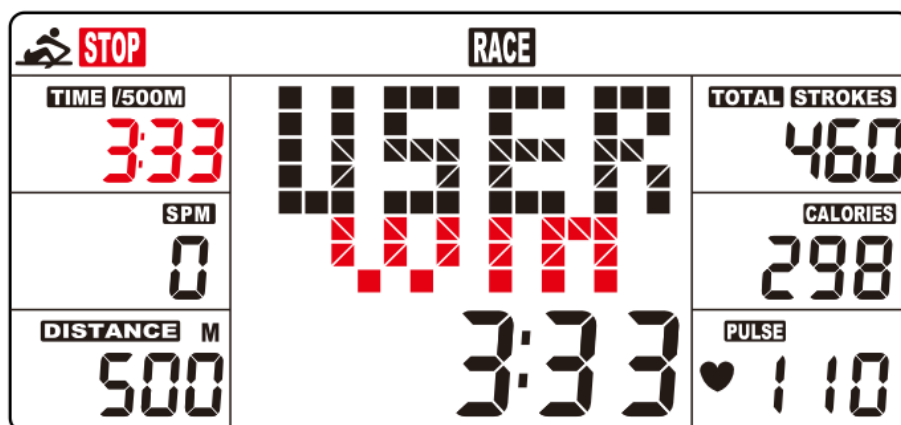


Fig. 6

(3) RECOVERY:

Questo contatore funziona con un cardiofrequenzimetro a fascia toracica da 5,3 KHz (non incluso). Dopo essersi allenati per un certo periodo di tempo, continuare a indossare la fascia toracica e premere il pulsante RECOVERY. Tutte le visualizzazioni delle funzioni si arrestano, ad eccezione di "TIME" che inizia il conto alla rovescia da 00:60 a 00:00.

Lo schermo visualizzerà lo stato di recupero della frequenza cardiaca con F1, F2...fino a F6. F1 è eccezionale. F6 è scarso. L'utente può continuare ad allenarsi per migliorare lo stato di recupero della frequenza cardiaca. (Premere nuovamente il pulsante RECOVERY per tornare alla schermata principale)

(4) H.R.C:

Entrare in modalità MANUAL e premere il pulsante "ENTER" finché il valore PULSE non lampeggia. Premere i pulsanti "UP" e "DOWN" per impostare le pulsazioni dell'esercizio. I valori di impostazione sono 30-240 BPM.

L'allarme del contatore e il valore PULSE lampeggiano quando la frequenza cardiaca supera il valore impostato.

NOTA: Questi dati sono indicativi e, pertanto, non possono essere utilizzati per il trattamento medico.

BATTERIA

Questo contatore utilizza 2 batterie AA, incluse. La sostituzione delle batterie azzererà tutti i valori. Se si verifica un problema con il display, provare prima a sostituire le batterie. Quando si sostituiscono le batterie, sostituirle entrambe. Non mischiare i tipi di batteria. Non mischiare batterie vecchie e nuove. Smaltire le vecchie batterie secondo le linee guida regionali.

CONNESSIONE ALL'APP:

1. Scansionare il codice QR qui sotto per scaricare l'app SunnyFit sul dispositivo mobile.



2. Se è la prima volta che si utilizza l'app SunnyFit, seguire le istruzioni in-app per registrare il proprio account SunnyFit gratuito e accedere.
3. Assicurarsi che la funzione Bluetooth  sia attivata dal dispositivo mobile.
4. Per collegare l'attrezzatura all'app SunnyFit:
 - a. Dalla scheda "Workout", premere il pulsante "Search" per cercare l'attrezzatura.
 - b. Quando l'attrezzatura appare nell'elenco, toccare il pulsante "Select" per confermare.
 - c. **NOTA:** Se l'attrezzatura non compare nell'elenco "Searching for Equipment", controllare che il CONTATORE sull'attrezzatura non sia in modalità sleep e che la funzione Bluetooth del telefono sia attiva, quindi toccare "Retry" per eseguire nuovamente la ricerca.
 - d. Una volta che l'attrezzatura viene visualizzata nella scheda "Workout" come "Currently Selected", l'attrezzatura è ora pronta a visualizzare, monitorare e registrare le statistiche di allenamento sull'app!
5. Se non si riesce a ripetere questi passaggi o si riscontrano altri problemi con l'app SunnyFit, contattare l'assistenza SunnyFit all'indirizzo support@sunnyfit.com oppure utilizzare il modulo "Contact Us" dell'app per richiedere assistenza (scheda "Me" -> "Contact Us").

ELENCO PARTI

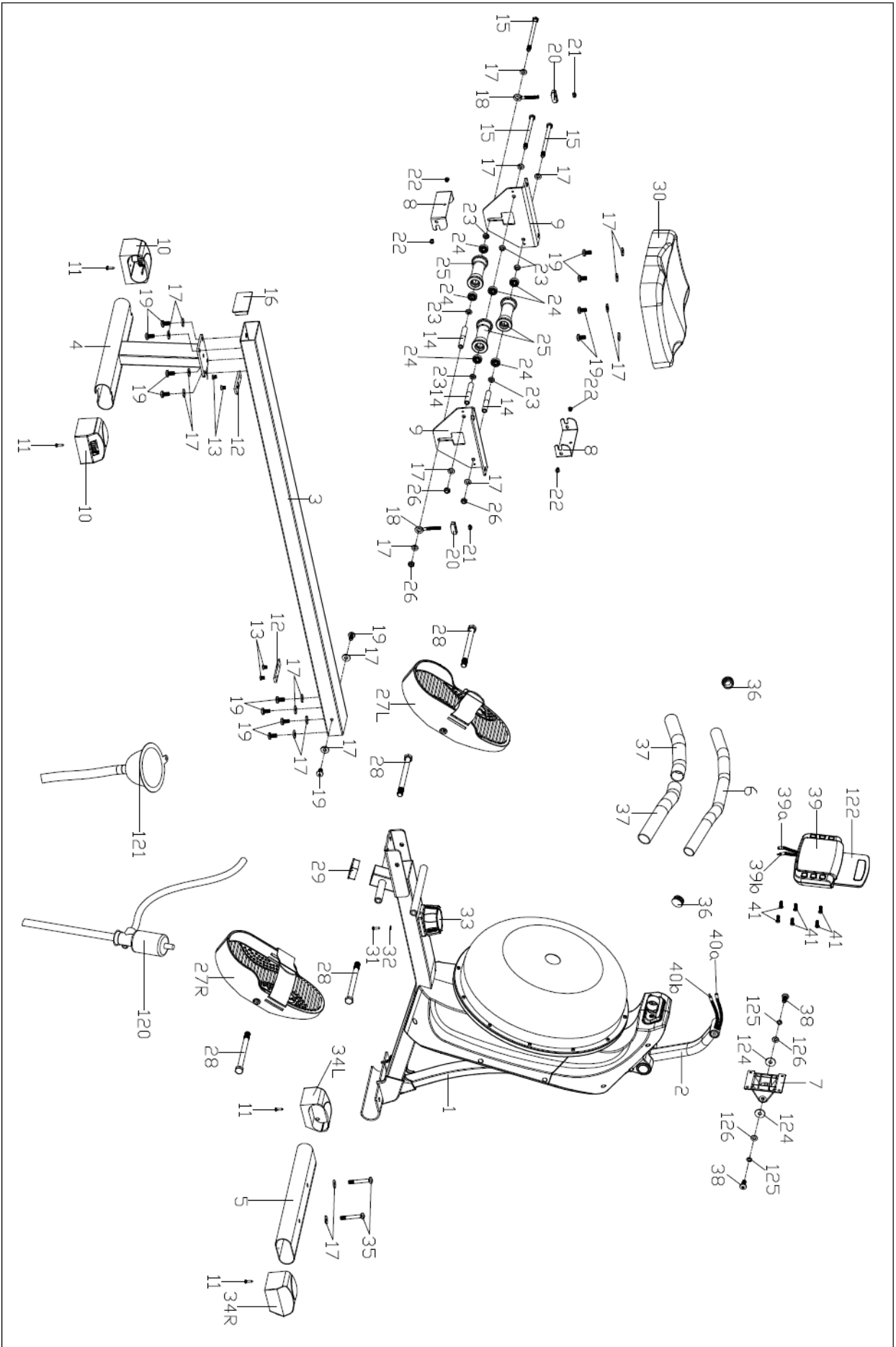
n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
1	Telaio Principale		1
2	Tubo di Supporto del Contatore		1
3	Guida di Scorrimento		1
4	Tubo di Supporto Posteriore		1
5	Stabilizzatore Anteriore		1
6	Barra di Trazione		1
7	Piastra del Contatore		1
8	Tampone a U		2
9	Piastra di Supporto		2
10	Tappo Terminale Posteriore Regolabile		2
11	Vite	ST4.2x18	31
12	Tampone di Fine Corsa		2
13	Vite	M6x10	4
14	Distanziale		3
15	Bullone Esagonale	M8x125	3
16	Tappo Quadrato	J80*40*2.0* H18	1
17	Rondella Piatta	D8xD20x1.5	22
18	Bullone Catena Regolabile	M6x50	4
19	Vite	M8x15	14
20	Tampone catena regolabile a U		2
21	Dado in Nylon	M6	7
22	Vite	M5x7	4
23	Distanziale Rullo		6
24	Cuscinetto	608Z	6
25	Rullo		3
26	Dado in Nylon	M8	4
27L/R	Pedale		1 coppia
28	Bullone Esagonale	M12x160	4
29	Tappo Quadrato	Per tubo 38*38*1.5	1
30	Seduta		1
31	Vite	M5x30	1
32	Rondella Piatta	D5	1

n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
33	Controllo Tensione		1
34L/R	Tappo Terminale Anteriore		1 coppia
35	Bullone	M8x55	2
36	Tappo Rotondo		2
37	Impugnatura in Gommapiuma		2
38	Vite	M8x20	2
39	Contatore		1
39a	Filo Contatore A		1
39b	Filo Contatore B		1
40a	Filo Sensore A		1
40b	Filo Sensore B		1
41	Vite	M5x10	6
42	Coperchio Serbatoio Superiore		1
43	Tappo		1
44	Vite	M10x30	1
45	Girante		1
46	Rondella Piatta	D10xD30x2.5	1
47	Asse Rotante		1
48	Perno in Acciaio Inox		1
49	Anello di Tenuta		1
50	Coperchio Serbatoio Inferiore		1
51	Rondella a O		1
52	Tappo		1
53	Manopola	Φ37.7x18.2xM8	4
54	Paraolio		1
55	Cuscinetto	6005	2
56	Distanziale		1
57	Rondella con Foro		1
58	Rondella Asse		1
59a/b	Accoppiatore 1		1 coppia
60	Accoppiatore 2		1
61	Bullone	M6x12	10

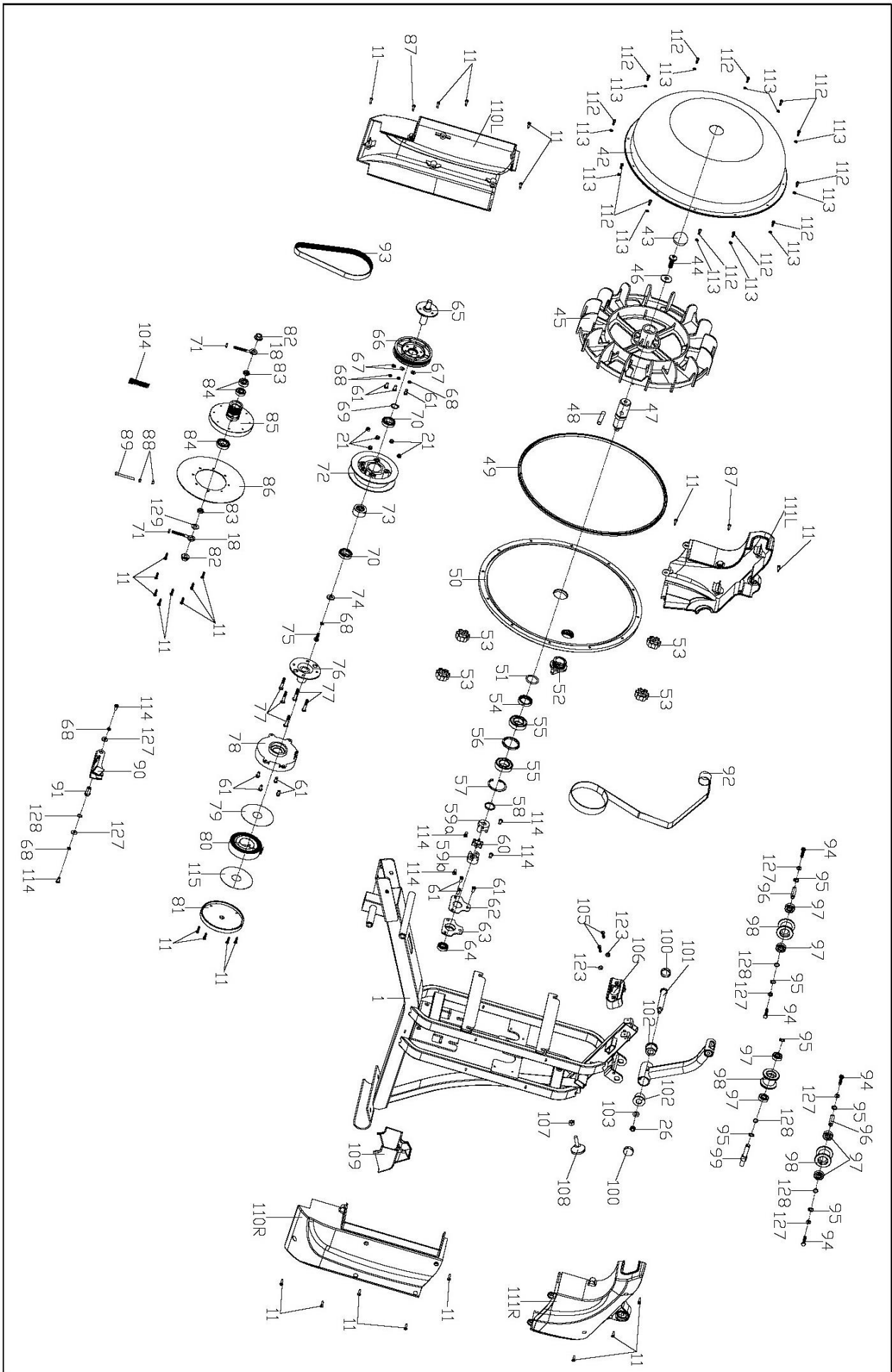
n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
62	Piastra Fissa		1
63	Piastra di Supporto		1
64	Cuscinetto	6001	1
65	Asse Centrale		1
66	Puleggia Cinghia		1
67	Rondella Piatta	D6xD12x1.2	3
68	Rondella Elastica	D6	6
69	Rondella Asse	D17	1
70	Cuscinetto	16003	2
71	Dado Esagonale	M6	2
72	Ruota Cinghia		1
73	Cuscinetto		1
74	Rondella Piatta	D6xD20x2	1
75	Vite	M6x18	1
76	Asse Molla a Spirale		1
77	Bullone	M6x35	5
78	Ruota a Spirale		1
79	Scheda PC 1		1
80	Molla a Spirale		1
81	Coperchio Ruota Cinghia		1
82	Dado Flangiato	M10x1	2
83	Dado Sottile Esagonale Conico	M10x1	2
84	Cuscinetto	6000 C&U	3
85	Ruota Cinghia in Plastica		1
86	Anello in Alluminio		1
87	Vite	ST4.2x12	2
88	Dado	M5	2
89	Bullone Esagonale	M5x35	1
90	Piastra Magnetica		1
91	Asse Piastra Magnetica		1
92	Cinghia a Maglie		1
93	Cinghia	200PJ6	1
94	Bullone Esagonale	M6x30	4
95	Rondella Asse	D10	6

n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
96	Asse Ruota Cinghia		2
97	Cuscinetto	6000	6
98	Rullo Cinghia		3
99	Asse Ruota Cinghia		1
100	Coperchio Foro		2
101	Bullone	Φ19.2x96	1
102	Manicotto Asse		2
103	Rondella Piatta	D8xD30x1.5	1
104	Molla di Compressione	Φ1.0xΦ16xΦ10xL54	1
105	Vite	M5x15	2
106	Piastra Fissa Barra di Trazione		1
107	Dado Esagonale	M8	1
108	Piedino Regolabile		1
109	Copertura Decorativa		1
110L/R	Carter Cinghia 1		1 coppia
111L/R	Carter Cinghia 2		1 coppia
112	Vite	M4x12	12
113	Rondella Piatta	D4xD9x1	12
114	Vite	M6x14	6
115	Scheda PC 2		1
116	Chiave	S17,S19	1
117	Chiave a Brugola	S5	1
118	Chiave a Brugola	S6	1
119	Chiave	S13,S14,S15	1
120	Sifone di Pompaggio		1
121	Imbuto		1
122	Supporto per Tablet		1
123	Rondella Piatta	D5xD10x1	2
124	Tampone 1		2
125	Rondella Elastica	D8	2
126	Rondella Piatta	D8xD16x1.5	2
127	Rondella Piatta	D6xD16x1.2	6
128	Rondella Ondulata	D10xΦ15x0.3	4
129	Rondella Piatta	D10xD20x2	1

EXPLODED DIAGRAM 1



EXPLODED DIAGRAM 2



CONNECT WITH US

FOR FITNESS
ARTICLES, VIDEOS
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM