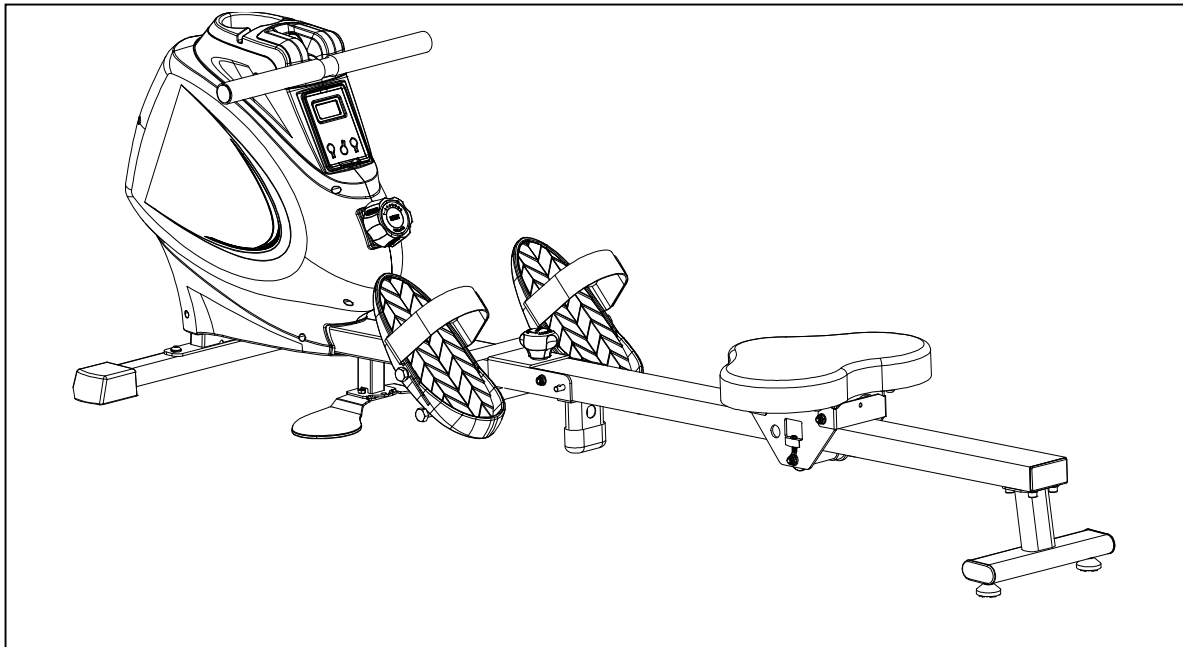




# MULTIFUNCTION SPM MAGNETIC ROWING MACHINE

SF-RW5941

## USER MANUAL



- English, Page 14 ~ 21** **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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).
- Español, Page 22 ~ 29** **¡IMPORTANTE!** Conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Satisfacción es muy importante para nosotros, **NO DEVUELVA HASTA HABERNOS CONTACTADO:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ó 1-877-90SUNNY (877-907-8669).
- Français, Page 30 ~ 37** **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 RETOURAVANT DE NOUS AVOIR CONTACTÉ:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).
- Deutsch, Seite 38 ~ 45** **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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 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 285 pounds (130KG).
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.

## **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 285 libras (130KG).
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.

## **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 130 kg (285lb).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement; Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale.

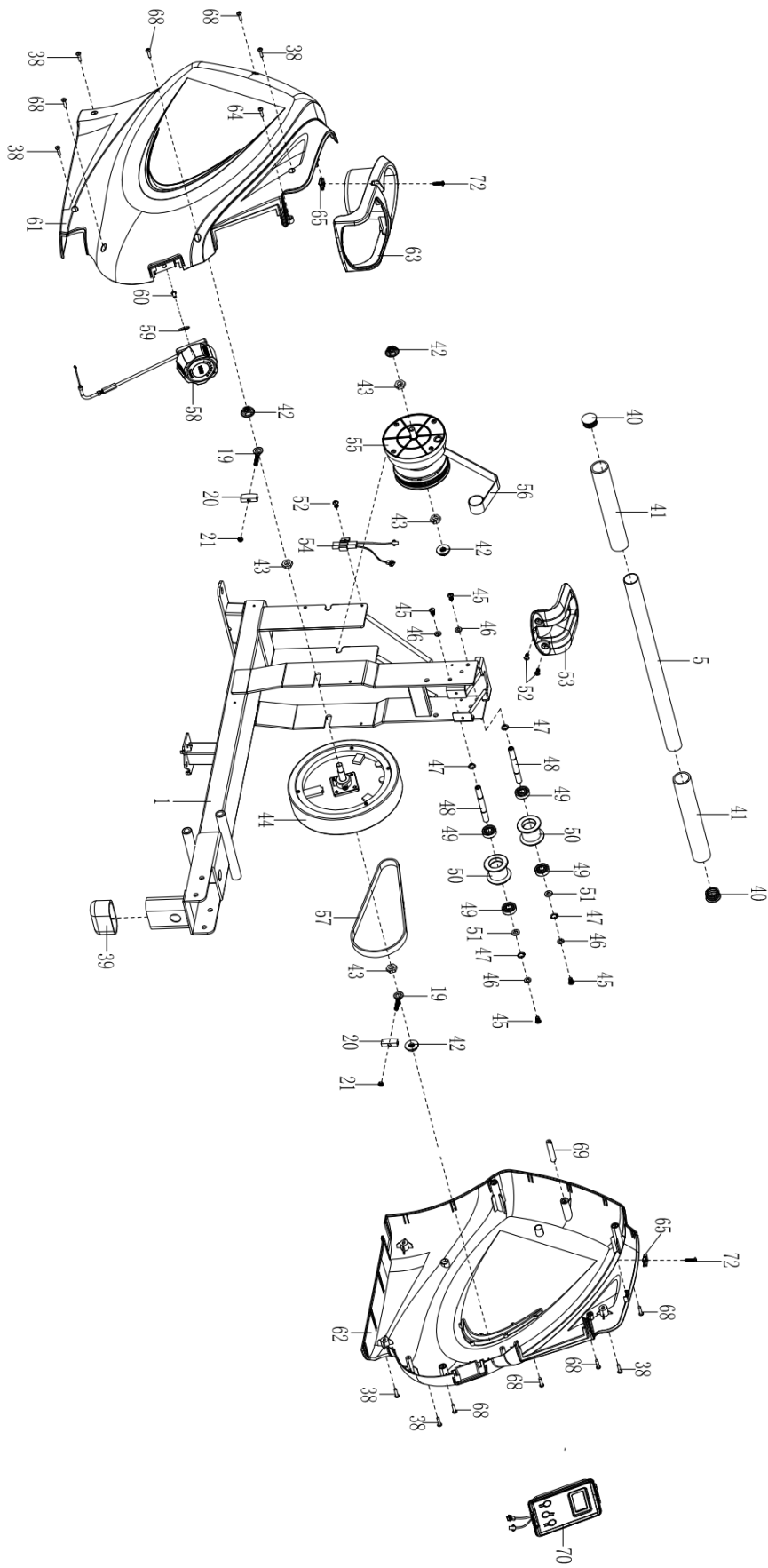
## **WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE**

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

1. Vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie einen dieser Zustände bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Kinder und Haustiere dürfen nicht in der Nähe des Geräts sein. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät ringsum mindestens 60 cm (2 ft) Freiraum haben.
5. Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.
6. Verwenden Sie das Gerät immer entsprechend den Angaben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche vom Gerät während des Trainings hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein. In diesem Fall sollten Sie es erst dann wieder in Betrieb nehmen, wenn das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie bei der Benutzung des Gerätes geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Gerätes.
9. Die maximale Gewichtsbelastbarkeit dieser Einheit beträgt 130kg (285 Pfund).
10. Dieses Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
11. Um Personenschäden und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, ist ein ordnungsgemäßes Hochheben und Transportieren erforderlich.
12. Ihr Produkt ist für den Einsatz unter kühlen und trockenen Bedingungen bestimmt. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Räumen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
13. Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt; es ist nicht für die gewerbliche Nutzung bestimmt.



# EXPLODED DIAGRAM 2



# PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
2	Sliding Rail		1
3	Front Stabilizer		1
4	Rear Stabilizer		1
5	Handlebar		1
6	Seat		1
7	Washer	φ8*φ16*1.5	15
8	Spring Washer	φ8	4
9	Bolt	M8*20	4
10	Right Seat Supporting Board		1
11	Left Seat Supporting Board		1
12	U Shape Bracket		2
13	Bolt	M8*125	3
14	Spacer	φ15*φ8*4	6
15	Bearing	608	6
16	Wheel	φ39*92	3
17	Casing Pipe for Idler Wheel	φ12*φ9*78	3
18	Nut	M8	4
19	Adjusting Screw	M6*36	4
20	U Shape Baffle		4
21	Nut	M6	6
22	Screw	M8*16	4
23	End Cap		2
24	Nut	M8	2
25	Foot Pad		2
26	Square Plug		1
27	Pull Pin	φ8.0*106	1
28	Bolt	M8*102	1
29	Limit Mat	φ22*16	2
30	Screw	M6*20	2
31	Knob	M16*1.5*43.5	1
32	Bolt	M12*160	4
33L	Left Pedal		1

No.	Description	Spec.	Qty.
33R	Right Pedal		1
34	Pedal Strap		2
35	Screw	M8*15	2
36	Left End Cap		1
37	Right End Cap		1
38	Screw	ST4.2*20	8
39	End Cap		1
40	Round End Cap		2
41	Foam Grip	φ27*φ33*214	2
42	Nut	M10*1.0*9	4
43	Nut	M10*1*B5	4
44	Inertial Wheel		1
45	Bolt	M6*12	4
46	Washer	φ12*φ6.5*1.5	6
47	Shaft Snap Ring	φ10*1.0	4
48	Belt Pulley Shaft	φ10*87*M6	2
49	Bearing	6000	4
50	Mesh Belt Pulley	φ45*35	2
51	Washer	φ14*φ10.2*0.5	2
52	Bolt	M5*10	3
53	Handle Guide		1
54	Sensor Wire		1
55	Volute Spring Complete Set		1
56	Mesh Belt		1
57	Belt	220PJ	1
58	Tension Control Knob		1
59	Washer	φ5	1
60	Screw	M5*12	1
61	Left Cover		1
62	Right Cover		1
63	Water Bottle Holder		1
64	Screw	ST4.2*15	1
65	Clip		2

No.	Description	Spec.	Qty
66	Left Foot Pad		1
67	Right Foot Pad		1
68	Screw	ST4.2*25	7
69	Cover Fixed Column		1
70	Computer		1
71	N/A		-
72	Bolt	M5*15	2

No.	Description	Spec.	Qty
73	Spanner	S10, 13, 14, 15	1
74	Spanner	S10, 13, 17, 19	1
75	Allen Wrench	S6	1
76	Bolt	M6*15	2
77	Left Anti-slip Mat		2
78	Right Anti-slip Mat		2
79	Bottom Fixed Plate		1

# LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Espec	Cant
1	Estructura Principal		1
2	Riel Deslizante		1
3	Estabilizador Delantero		1
4	Estabilizador Trasero		1
5	Manubrio		1
6	Asiento		1
7	Arandela	φ8*φ16*1.5	15
8	Arandela de Presión	φ8	4
9	Perno	M8*20	4
10	Derecho de Asiento		1
11	Izquierdo de Asiento		1
12	Soporte en Forma de U		2
13	Perno	M8*125	3
14	Espaciador	φ15*φ8*4	6
15	Cojinete	608	6
16	Rueda	φ39*92	3
17	Tubería de Revestimiento Para Rueda Inactiva	φ12*φ9*78	3
18	Tuerca	M8	4
19	Tornillo de Ajuste	M6*36	4
20	Bafile en Forma de U		4
21	Tuerca	M6	6
22	Tornillo	M8*16	4
23	Tapa de Extremo		2
24	Tuerca	M8	2
25	Nivelador		2
26	Tapón Cuadrada		1
27	Pasador	φ8.0*106	1
28	Perno	M8*102	1
29	Tope de Límite	φ22*16	2
30	Tornillo	M6*20	2
31	Perilla	M16*1.5*43.5	1
32	Perno	M12*160	4
33L	Pedal Izquierdo		1

n.º	Descripción	Espec	Cant
33R	Pedal Derecho		1
34	Correa de Pedal		2
35	Tornillo	M8*15	2
36	Tapa del Extremo Izquierdo		1
37	Tapa del Extremo Derecho		1
38	Tornillo	ST4.2*20	8
39	Tapa de Extremo		1
40	Tapa de Extremo Circular		2
41	Agarre de Espuma	φ27*φ33*214	2
42	Tuerca	M10*1.0*9	4
43	Tuerca	M10*1*B5	4
44	Rueda de Inercia		1
45	Perno	M6*12	4
46	Arandela	φ12*φ6.5*1.5	6
47	Anillo de Resorte del Eje	φ10*1.0	4
48	Eje de Polea de Correa	φ10*87*M6	2
49	Cojinete	6000	4
50	Polea de la Cinta De Red	φ45*35	2
51	Arandela	φ14*φ10.2*0.5	2
52	Perno	M5*10	3
53	Guía de Manubrio		1
54	Cable del Sensor		1
55	Muelle de Voluta		1
56	Correa de Malla		1
57	Correa	220PJ	1
58	Perilla de Control de Tensión		1
59	Arandela	φ5	1
60	Perno	M5*12	1
61	Cubierta Izquierda de Correa		1
62	Cubierta Derecha de Correa		1
63	Sporte Para Botella		1
64	Tornillo	ST4.2*15	1
65	Clip		2

n.º	Descripción	Espec	Cant
66	Almohadilla Para el Pie Izquierdo		1
67	Almohadilla Para el Pie Derecho		1
68	Tornillo	ST4.2*25	7
69	Cubrir Columna Fija		1
70	Computadora		1
71	N/A		-
72	Perno	M5*15	2

n.º	Descripción	Espec	Cant
73	Llave Inglesa	S10, 13, 14, 15	1
74	Llave Inglesa	S10, 13, 17, 19	1
75	Llave Allen	S6	1
76	Perno	M6*15	2
77	Alfombrilla Antideslizante Izquierda		2
78	Alfombrilla Antideslizante Derecha		2
79	Placa Inferior Fija		1

# LISTE DES ÉLÉMENTS

N°	Description	Spéc	Qté
1	Cadre Principal		1
2	Rail de Glissière		1
3	Stabilisateur Avant		1
4	Stabilisateur Arrière		1
5	Guidon		1
6	Siège		1
7	Rondelle	φ8*φ16*1.5	15
8	Rondelle Élastique	φ8	4
9	Boulon	M8*20	4
10	Siège Droite		1
11	Siège Gauche		1
12	Support en U		2
13	Boulon	M8*125	3
14	Bague d'Espace	φ15*φ8*4	6
15	Palier	608	6
16	Roue	φ39*92	3
17	Tuyau de Revêtement de Roue Libre	φ12*φ9*78	3
18	Écrou	M8	4
19	Vis de Réglage	M6*36	4
20	Chicane en U		4
21	Écrou	M6	6
22	Vis	M8*16	4
23	Embout d'Extrémité		2
24	Écrou	M8	2
25	Patin de Pied		2
26	Bouchon Carré		1
27	Goupille	φ8.0*106	1
28	Boulon	M8*102	1
29	Tapis Limite	φ22*16	2
30	Vis	M6*20	2
31	Bouton	M16*1.5*43.5	1
32	Boulon	M12*160	4
33L	Pédale Gauche		1

N°	Description	Spéc	Qté
33R	Pédale Droite		1
34	Sangle de Pédale		2
35	Vis	M8*15	2
36	Embout d'Extrémité Gauche		1
37	Embout d'Extrémité Droite		1
38	Vis	ST4.2*20	8
39	Embout d'Extrémité		1
40	Embout d'Extrémité Arrondi		2
41	Poignée en Mousse	φ27*φ33*214	2
42	Écrou	M10*1.0*9	4
43	Écrou	M10*1*B5	4
44	Roue Inertielle		1
45	Boulon Caoutchouc	M6*12	4
46	Rondelle	φ12*φ6.5*1.5	6
47	Bague de Retenue d'Arbre	φ10*1.0	4
48	Arbre de Poulie de Courroie	φ10*87*M6	2
49	Palier	6000	4
50	Poulie de Courroie en Maille	φ45*35	2
51	Rondelle	φ14*φ10.2*0.5	2
52	Boulon	M5*10	3
53	Poignée de Guidage		1
54	Câble de Capteur		1
55	Ressort en Volute		1
56	Maille Ceinture		1
57	Ceinture	220PJ	1
58	Bouton de Contrôle de la Résistance		1
59	Rondelle	φ5	1
60	Vis	M5*12	1
61	Couverture de Ceinture Gauche		1
62	Couverture de Ceinture Droite		1
63	Porte-Bouteille		1
64	Vis	ST4.2*15	1
65	Pince		2

N°	Description	Spéc	Qté
66	Coussin de Pied Gauche		1
67	Coussin de Pied Droite		1
68	Vis	ST4.2*25	7
69	Couvrir la Colonne Fixe		1
70	Ordinateur		1
71	N/A		-
72	Boulon	M5*15	2

N°	Description	Spéc	Qté
73	Clé Tricoise	S10, 13, 14, 15	1
74	Clé Tricoise	S10, 13, 17, 19	1
75	Clé Allen	S6	1
76	Boulon	M6*15	2
77	Tapis Antidérapant Gauche		2
78	Tapis Antidérapant Droite		2
79	Plaque Fixe Inférieure		1

# TEILELISTE


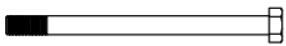

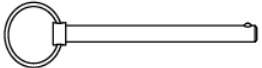



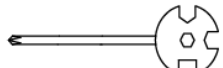

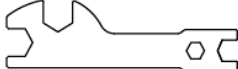



Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Gleitschiene		1
3	Vorne Stabilisator		1
4	Stabilisator Hinten		1
5	Lenkstange		1
6	Sitz		1
7	Beilagscheibe	φ8*φ16*1.5	15
8	Federscheibe	φ8	4
9	Bolzen	M8*20	4
10	Rechte Sitzstützbrett		1
11	Linke Sitzstützbrett		1
12	U-Form-Halterung		2
13	Bolzen	M8*125	3
14	Abstandhalter	φ15*φ8*4	6
15	Kugellager	608	6
16	Rad	φ39*92	3
17	Mantelrohr Für Leitrad	φ12*φ9*78	3
18	Schraubenmutter	M8	4
19	Einstellschraube	M6*36	4
20	U-Form-Blende		4
21	Schraubenmutter	M6	6
22	Schraube	M8*16	4
23	Endkappe		2
24	Schraubenmutter	M8	2
25	Fußpolster		2
26	Vierkant-Stecker		1
27	Zugbolzen	φ8.0*106	1
28	Bolzen	M8*102	1
29	Begrenzungsmatte	φ22*16	2
30	Schraube	M6*20	2
31	Knopf	M16*1.5*43.5	1
32	Bolzen	M12*160	4
33L	Linken Pedal		1

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
33R	Rechten Pedal		1
34	Pedalriemen		2
35	Schraube	M8*15	2
36	Linke Endkappe		1
37	Rechte Endkappe		1
38	Schraube	ST4.2*20	8
39	Endkappe		1
40	Runde Endkappe		2
41	Schaumstoffgriff	φ27*φ33*214	2
42	Schraubenmutter	M10*1.0*9	4
43	Schraubenmutter	M10*1*B5	4
44	Inertial-Rad		1
45	Bolzen	M6*12	4
46	Beilagscheibe	φ12*φ6.5*1.5	6
47	Wellensprengring	φ10*1.0	4
48	Riemenscheibenwelle	φ10*87*M6	2
49	Kugellager	6000	4
50	Netzriemenscheibe	φ45*35	2
51	Beilagscheibe	φ14*φ10.2*0.5	2
52	Bolzen	M5*10	3
53	Griffführung		1
54	Sensordraht		1
55	Evolutfeder-Komplettset		1
56	Netzriemen		1
57	Riemen	220PJ	1
58	Spannungseinstellknopf		1
59	Beilagscheibe	φ5	1
60	Bolzen	M5*12	1
61	Linke Abdeckung		1
62	Rechte Abdeckung		1
63	Wasser Flaschenhalter		1
64	Schraube	ST4.2*15	1
65	Clip		2

<b>Nr.</b>	<b>Bezeichnung</b>	<b>Spezif.</b>	<b>Menge</b>
66	Linke Fußpolster		1
67	Rechte Fußpolster		1
68	Schraube	ST4.2*25	7
69	Feste Spalte Abdecken		1
70	Computer		1
71	N/A		-
72	Bolzen	M5*15	2

<b>Nr.</b>	<b>Bezeichnung</b>	<b>Spezif.</b>	<b>Menge</b>
73	Schraubenschlüssel	S10, 13, 14, 15	1
74	Schraubenschlüssel	S10, 13, 17, 19	1
75	Inbusschlüssel	S6	1
76	Bolzen	M6*15	2
77	Linke Anti-Rutsch-Matte		2
78	Rechte Anti-Rutsch-Matte		2
79	Untere Feste Platte		1

# HARDWARE PACKAGE

	#35 M8*15 2PCS		#32 M12*160 4PCS
	#7 φ8*φ16*1.5 8PCS		#27 φ8.0*106 1PC
	#18 M8 1PC		#75 S6 1PC
	#22 M8*16 4PCS		#73 S10,13,14,15 1PC
	#31 M16*1.5*43.5 1PC		#74 S10,13,17,19 1PC
	#28 M8*102 1PC		#29 φ22*16 1PC
	#30 M6*20 1PC		

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

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

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

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

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

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

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

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

**Pour commander des pièces de rechange (clients américains et canadiens seulement)** Veuillez fournir les informations suivantes afin que nous puissions identifier avec précision la pièce ou les pièces requise(s):

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

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

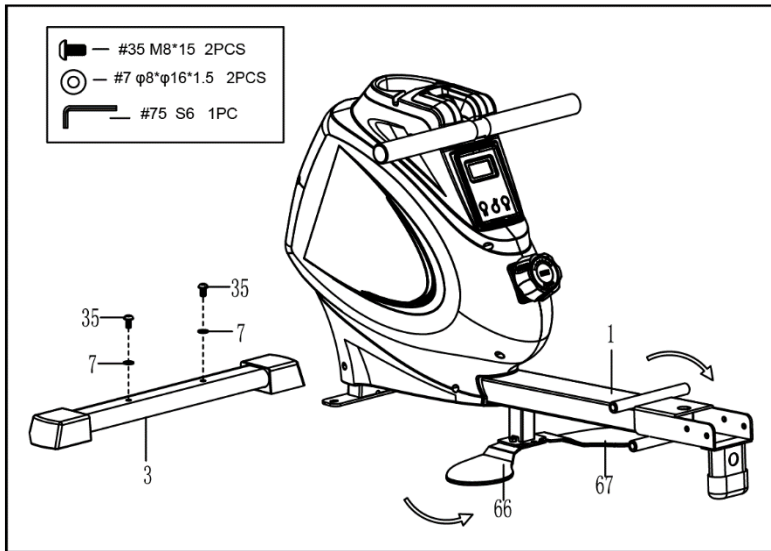
**Bestellung von Ersatzteilen (nur für US-amerikanische und kanadische Kunden)** Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

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

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

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

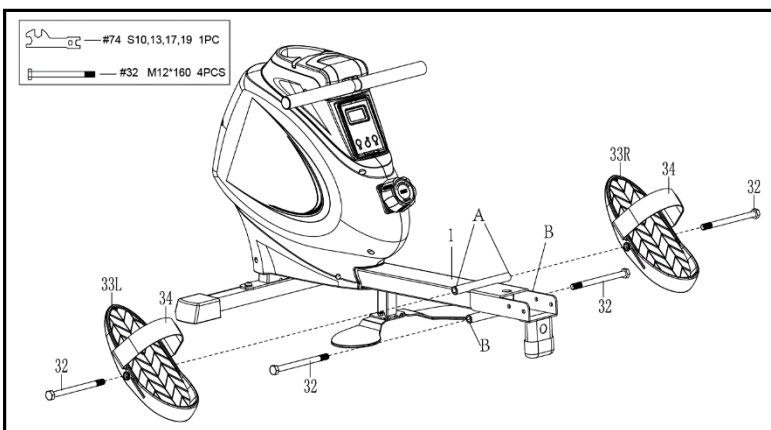
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## STEP 1:

Attach the **Front Stabilizer (No. 3)** to the **Main Frame (No. 1)** using 2 **Screws (No. 35)** and 2 **Washers (No. 7)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 75)**.

Open the **Left & Right Foot Pads (No. 66 & No. 67)** as indicated by the arrow.



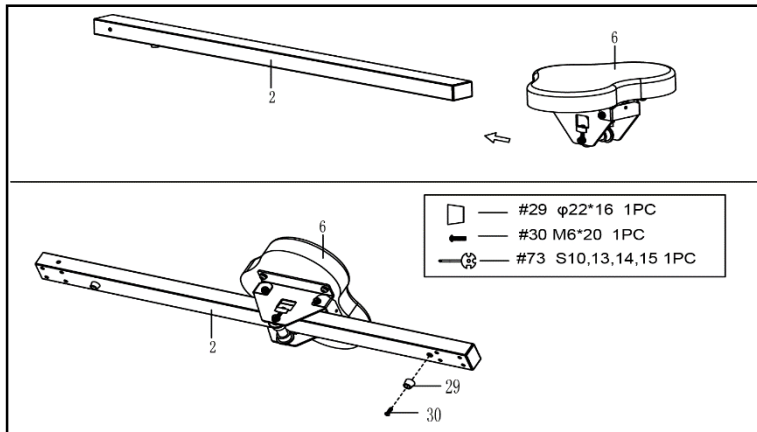
## STEP 2:

Insert 2 **Bolts (No. 32)** through the **Pedals L/R (No. 33L/R)** into the upper hole at position A of the **Main Frame (No. 1)**. Tighten with **Spanner (No. 74)**.

Insert 2 **Bolts (No. 32)** into the bottom hole at position B of the **Main Frame (No. 1)**. Tighten with **Spanner (No. 74)**.

**NOTE:** The **Pedals L/R (No. 33L/R)** should rest on the bottom **Bolts (No. 32)** at position B.

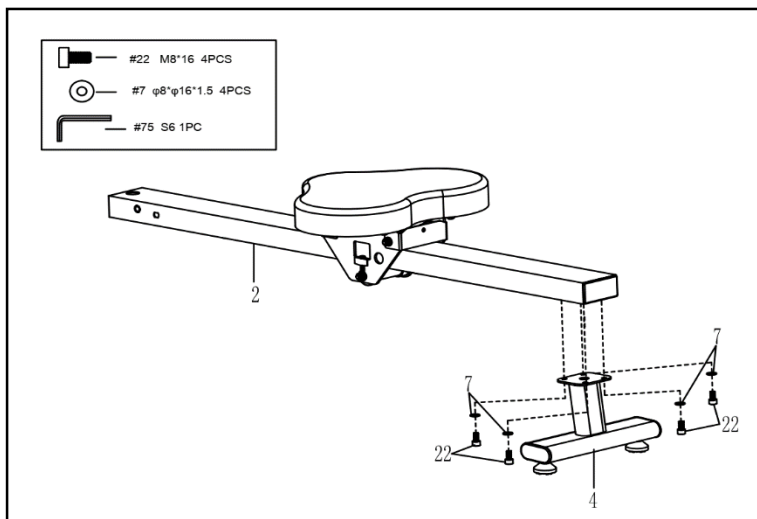
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



**STEP 3:**

Slide the **Seat (No. 6)** into the **Sliding Rail (No. 2)**.

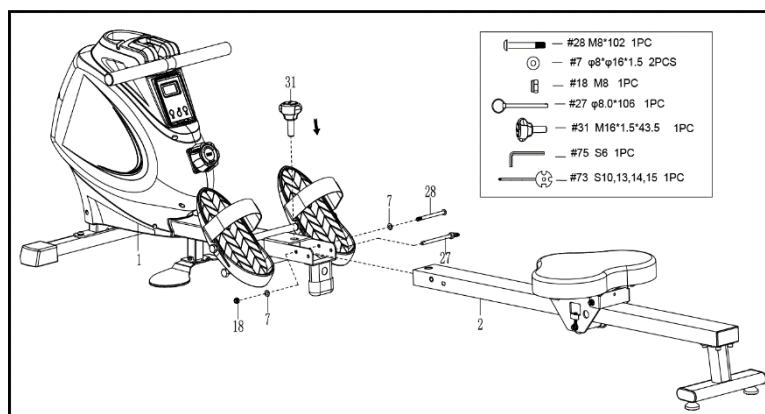
Attach 1 **Limit Mat (No. 29)** onto the **Sliding Rail (No. 2)** using 1 **Screw (No. 30)**, then tighten with **Spanner (No. 73)**.



**STEP 4:**

Attach the **Rear Stabilizer (No. 4)** to the **Sliding Rail (No. 2)** using 4 **Screws (No. 22)** and 4 **Washers (No. 7)**.

Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 75)**.



**STEP 5:**


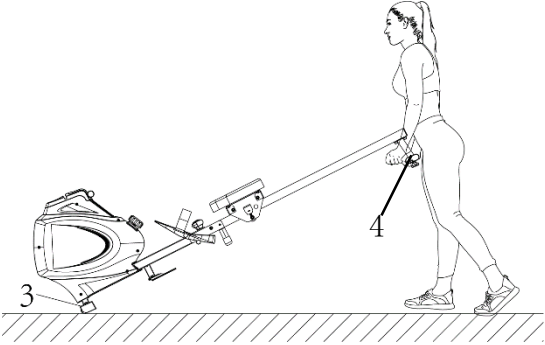
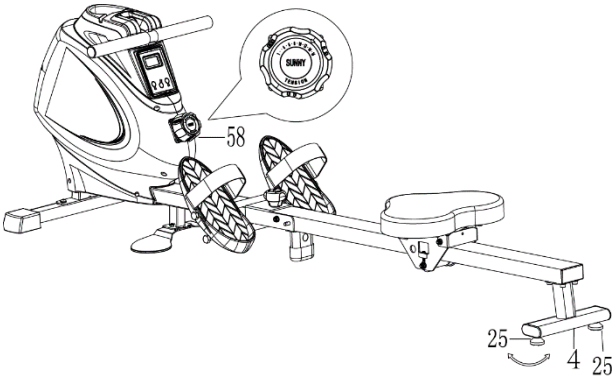
Attach the **Sliding Rail (No. 2)** to the **Main Frame (No. 1)** with 1 **Bolt (No. 28)**, 2 **Washers (No. 7)** and 1 **Nut (No. 18)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 75)** and **Spanner (No. 73)**.

Then screw **Knob (No. 31)** to tighten the **Sliding Rail (No. 2)**. Next insert the **Pull Pin (No. 27)**.

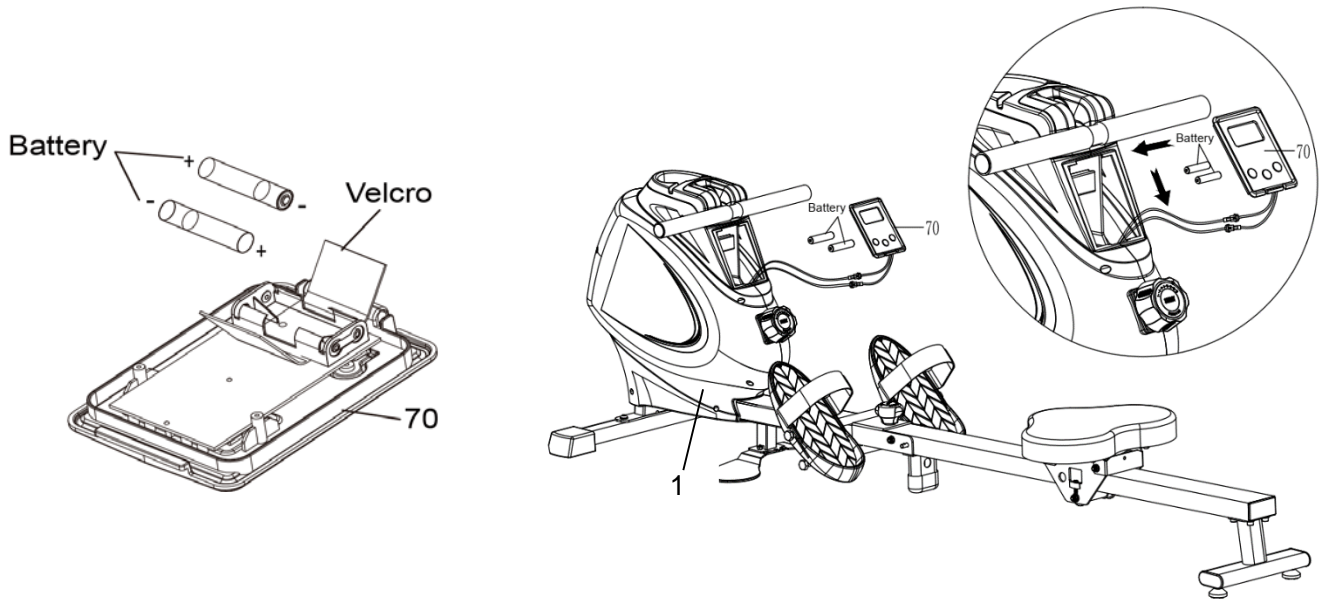
*The assembly is complete!*

# ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

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

	<p><b>PEDAL STRAP ADJUSTMENT</b></p> <p>The pedal strap is adjustable and can be personalized to fit the user's foot size.</p>
	<p><b>MOVING THE ROWER</b></p> <p>To move the rower, lift the <b>Rear Stabilizer (No. 4)</b> up until the transportation wheels on the <b>Front Stabilizer (No. 3)</b> touch the ground. With the transportation wheels on the ground, you can transport the rower to the desired location with ease.</p>
	<p><b>ADJUSTING THE BALANCE AND RESISTANCE</b></p> <p>Adjust the <b>Foot Pads (No. 25)</b> on the <b>Rear Stabilizer (No. 4)</b> of the rower if the rower is unbalanced during use.</p> <p>Turn the <b>Tension Control Knob (No. 58)</b> <i>clockwise</i> to increase the level of resistance.</p> <p>Turn the <b>Tension Control Knob (No. 58)</b> <i>counter-clockwise</i> to decrease the level of resistance.</p> <p>Tension levels are set at Level 1 being the lowest and Level 16 being the highest.</p>

# BATTERY INSTALLATION & REPLACEMENT



## **BATTERY INSTALLATION:**

1. Press the buckle on the bottom of **Computer (No. 70)**, then remove **Computer (No. 70)** from **Main Frame (No. 1)**. Then open the velcro above the battery case on the back of the **Computer (No. 70)**.
2. Take out 2pcs AAA batteries from the manual bag. Install the 2pcs AAA batteries into the battery case on the back of the **Computer (No. 70)**, then cover with the velcro. Press the buckle on the bottom of **Computer (No. 70)** and put the **Computer (No. 70)** back onto the **Main Frame (No. 1)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.

The installation is complete!

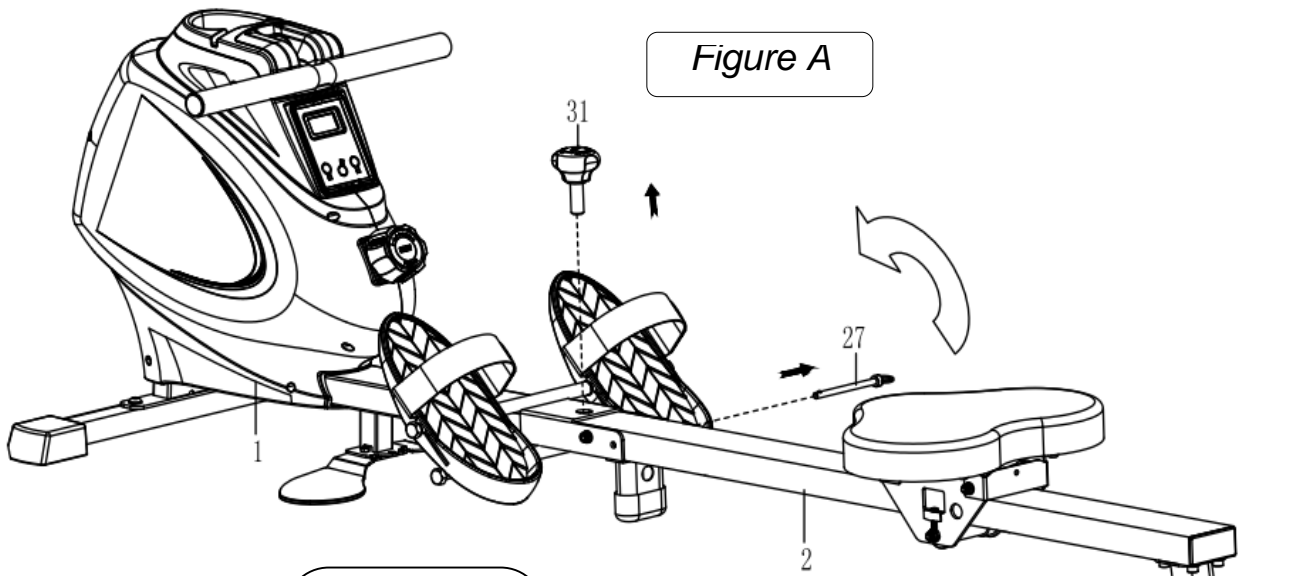
## **BATTERY REPLACEMENT:**

1. Press the buckle on the bottom of **Computer (No. 70)**, then remove **Computer (No. 70)** from **Main Frame (No. 1)**. Then open the velcro above the battery case on the back of the **Computer (No. 70)**.
2. Take out the 2pcs old AAA batteries from the battery case and install 2pcs new AAA batteries into the battery case on the back of the **Computer (No. 70)**, then cover with the velcro. Press the buckle on the bottom of **Computer (No. 70)** and put the **Computer (No. 70)** back onto the **Main Frame (No. 1)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.

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.

# FOLDING GUIDE



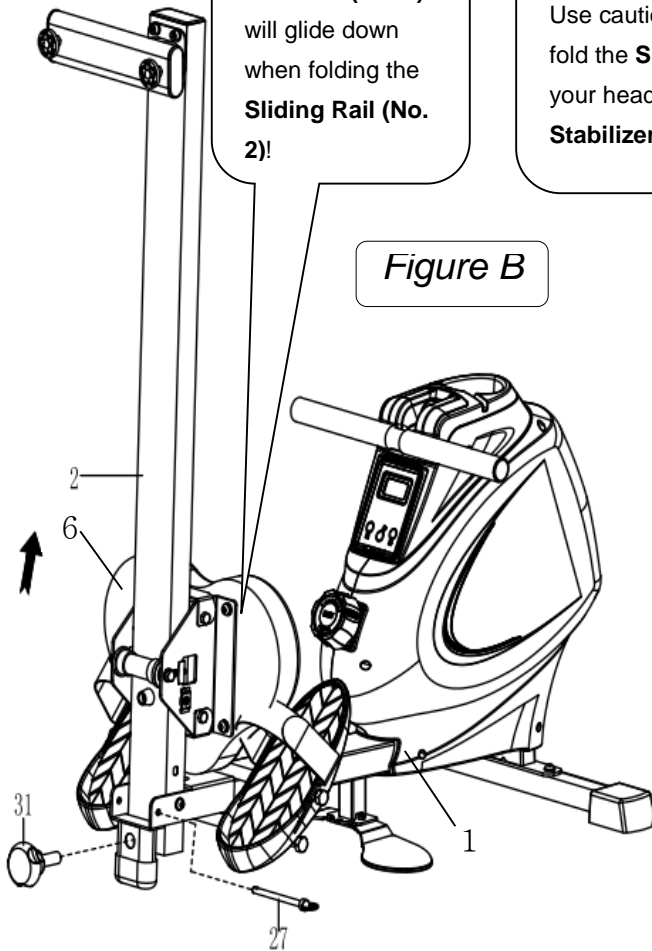
*Figure A*

**CAUTION!**

The **Seat (No. 6)** will glide down when folding the **Sliding Rail (No. 2)**!

**CAUTION!**

Use caution when you vertically fold the **Sliding Rail (No. 2)** as your head may touch the **Rear Stabilizer (No. 4)**.



*Figure B*

When not in use, you can save space by folding the **Sliding Rail (No. 2)**.

Disassemble **Knob (No. 31)** and pull out the **Pull Pin (No. 27)**. Fold the **Sliding Rail (No. 2)** to vertical angle (*Figure A*).

**SAFETY NOTE:** the **Seat (No. 6)** will glide down when folding the **Sliding Rail (No. 2)**.

Reinsert **Pull Pin (No. 27)** into the hole on the **Main Frame (No. 1)**, then tighten **Knob (No. 31)** to **Main Frame (No. 1)**. (*Figure B*)

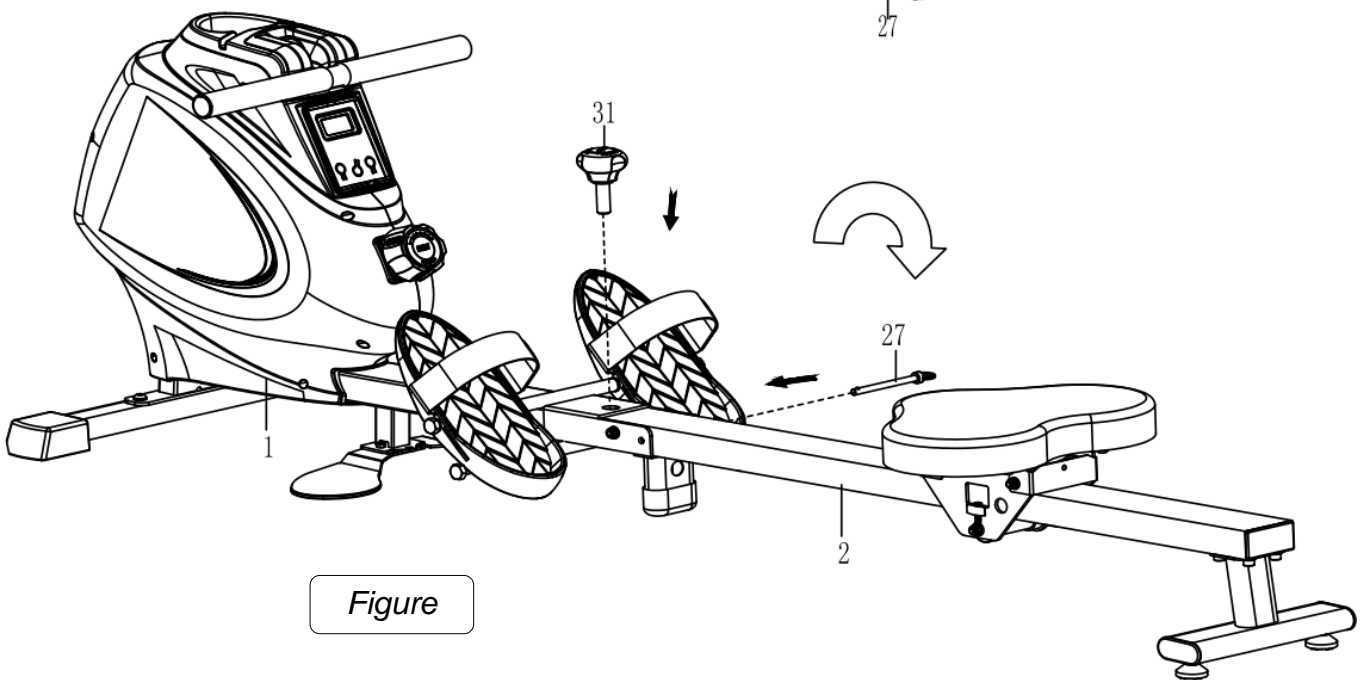
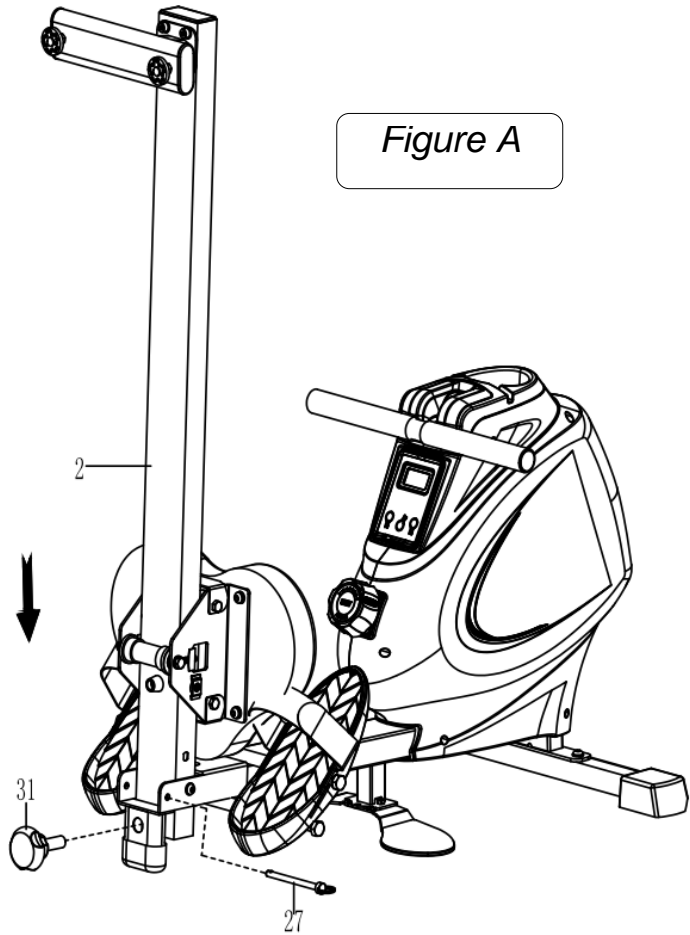
# UNFOLDING GUIDE

To unfold the **Sliding Rail (No. 2)**, first remove **Knob (No. 31)** and **Pull Pin (No. 27)** (as Figure A showed).

Slightly lay down the **Sliding Rail (No. 2)**, then screw **Knob (No. 31)** to tighten the **Sliding Rail (No. 2)** and insert the **Pull Pin (No. 27)** (as Figure B showed).

NOTE: When unfolding, please keep one hand to hold the **Sliding Rail (No. 2)** to avoid the injury.

Figure A



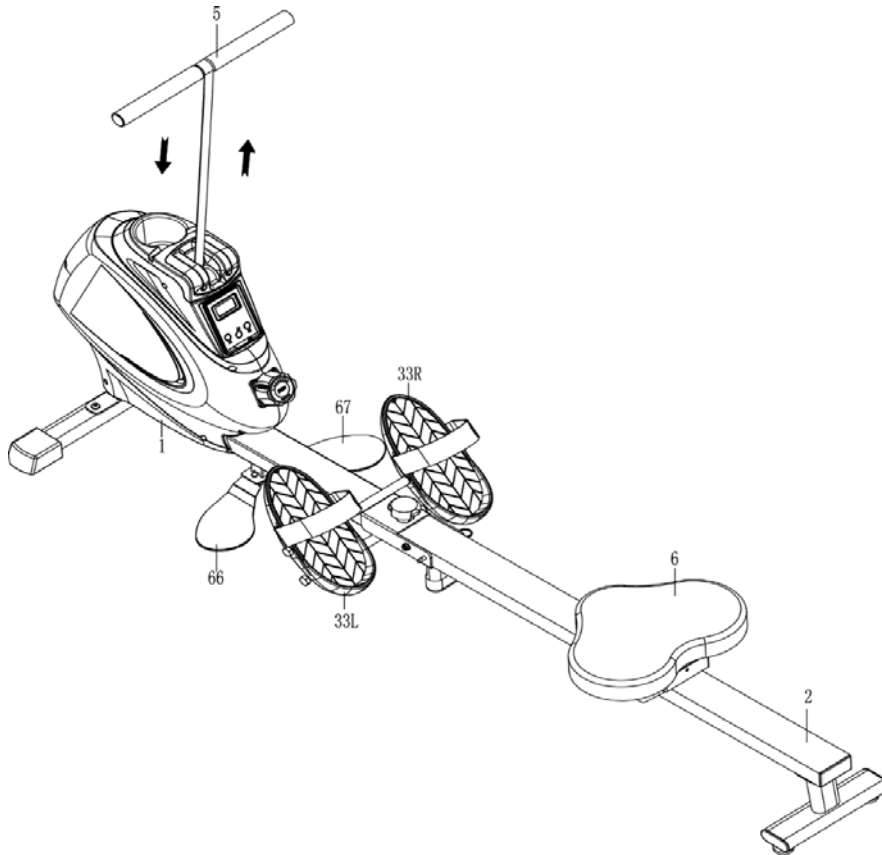
Figure

# USING THE MACHINE

The Multifunction SPM Magnetic Rowing Machine lets you work out in multiple ways. You can use it as a traditional rowing machine or use it to do upper body strength exercises.

When using it as a rowing machine, make sure to put your feet in the **Pedals (No. 33L/R)** and use the straps.

When using it to do upper body exercises, adjust the **Pedals (No. 33L/R)** to suitable position. Stand on the **Left & Right Foot Pads (No. 66 & No. 67)**. Pull on the **Handlebar (No. 5)** to do the exercises.

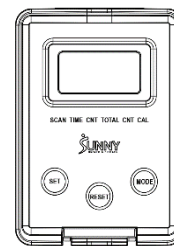


**Download SunnyFit - For Home Fitness:**



SunnyFit is an all-in-one home fitness app designed to empower users of all levels to achieve their fitness goals. Discover over 1,000 free on-demand workout video courses crafted by certified trainers, tailored for various exercise equipment such as indoor bikes, treadmills, rowers, ellipticals, dumbbells, bodyweight, and even resistance band exercises. Whether you have equipment or not, SunnyFit offers the perfect workout for every fitness level and preference. You can enjoy a collection of over 300 free workout courses that require nothing more than your body and the SunnyFit app.

# EXERCISE COMPUTER



## FUNCTION KEYS:

**MODE:** To select your specification mode and/or turn on computer.

**SET:** To set a value of TIME, COUNT, or CALORIES (when not in SCAN mode).

**RESET:** Press to reset TIME, COUNT, or CALORIES. Press and hold for about 3 seconds to reset all values, except TOTAL COUNT.

## FUNCTIONS AND OPERATIONS:

**AUTO ON/OFF:** The power will turn off automatically once there is no signal for 4 minutes. The computer will reactivate once the machine is put into motion or when a computer button is pressed.

**SCAN:** Press MODE button until SCAN appears. The computer will rotate through the four functions in the following order: TIME, COUNT, TOTAL COUNT, and CALORIES. Each function will be held for 6 seconds.

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

**COUNT (CNT):** Counts the number of rowing strokes from your current workout.

**TOTAL COUNT (TOTAL CNT):** Counts the total amount of strokes from the first use.

**CALORIES (CAL):** Counts the total calories burned from current workout.

## COUNTDOWN:

You can set the value of TIME, COUNT or CALORIES to countdown.

1. Press MODE to select a function. Make sure you are not in SCAN mode.
2. Press SET to select a value you want. You can press RESET to clear the value.
3. When the display stops flashing, start rowing and the machine will start to countdown.

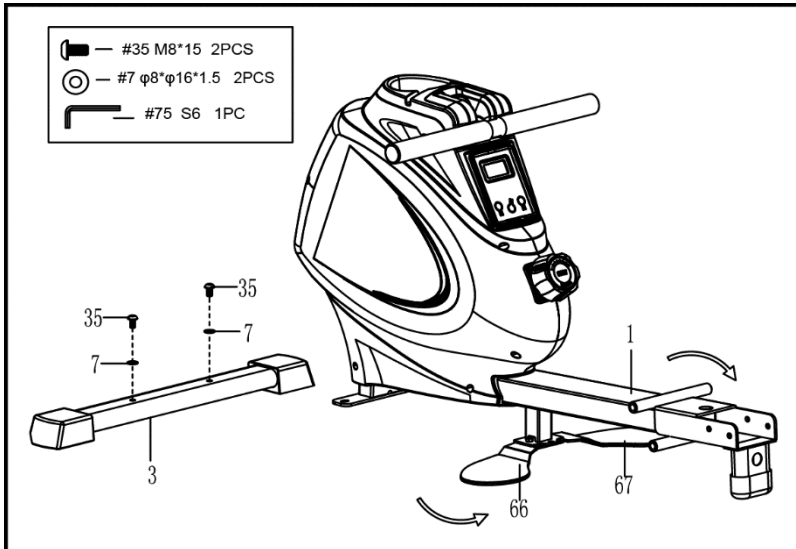
**BATTERY:** This computer uses two AAA batteries. If the display appears incorrectly or becomes difficult to read, please install new batteries. Always change both batteries at the same time. Do not mix battery types and do not mix old and new batteries. Dispose batteries according to your state and regional guidelines.

## SPECIFICATIONS:

<i>FUNCTIONS</i>	SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00~99:59 (Minute: Second)
	COUNT	0~9999 Count
	CALORIES	0.0~9999 Kcal
	TOTAL COUNT	0~9999 Count
BATTERY TYPE	(2) Two AAA or UM-4	
OPERATING TEMPERATURE	0°C ~ 40°C	
STORAGE TEMPERATURE	-10°C ~ 60°C	

# INSTRUCCIONES DE ARMADO

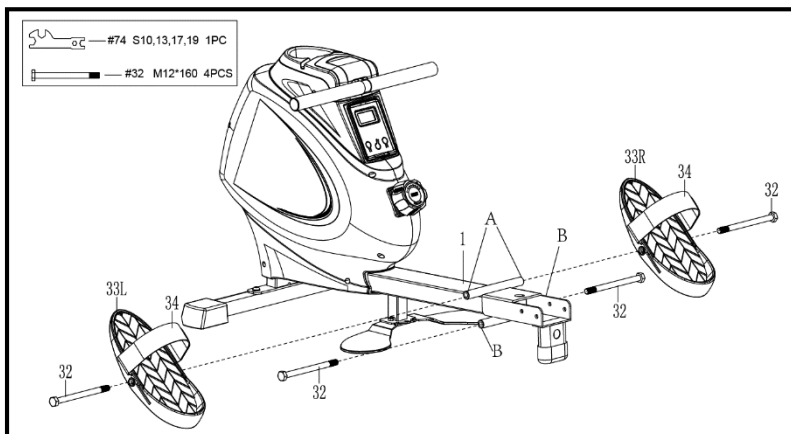
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## PASO 1:

Fije el **Estabilizador Delantero (n.º 3)** a la **Estructura Principal (n.º 1)** utilizando 2 **Tornillos (n.º 35)** y dos 2 **Arandelas (n.º 7)**. Ajuste y asegure con la **Llave Allen (n.º 75)**.

Abra las **Almohadillas Para el Pies Izquierdo y Derecho (No. 66 y No. 67)** como lo indica la flecha.



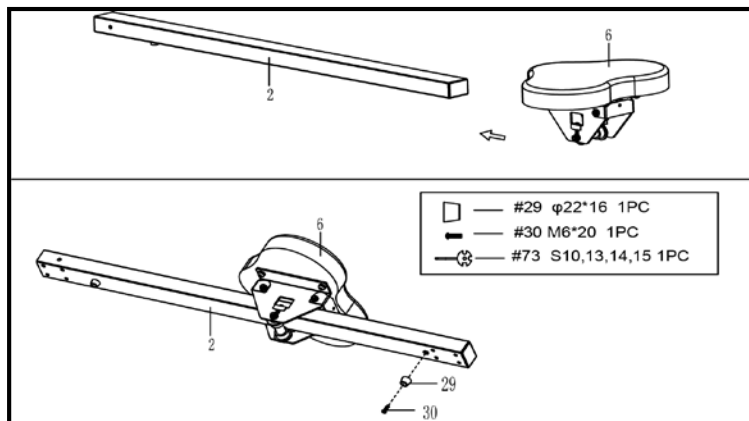
## PASO 2:

Fije los 2 **Pernos (n.º 32)** en el orificio superior en la posición A del **Estructura Principal (n.º 1)** a través de los 2 **Pedales Izq/Der (n.º 33L/R)** y apriete con la **Llave Inglesa (n.º 74)**.

Fije los 2 **Pernos (n.º 32)** en el orificio inferior en la posición B del **Estructura Principal (n.º 1)** con la **Llave Inglesa (n.º 74)**

**NOTA:** Los 2 **Pedales Izq/Der (n.º 33L/R)** deben descansar en los **Pernos (n.º 32)** que están en la posición B.

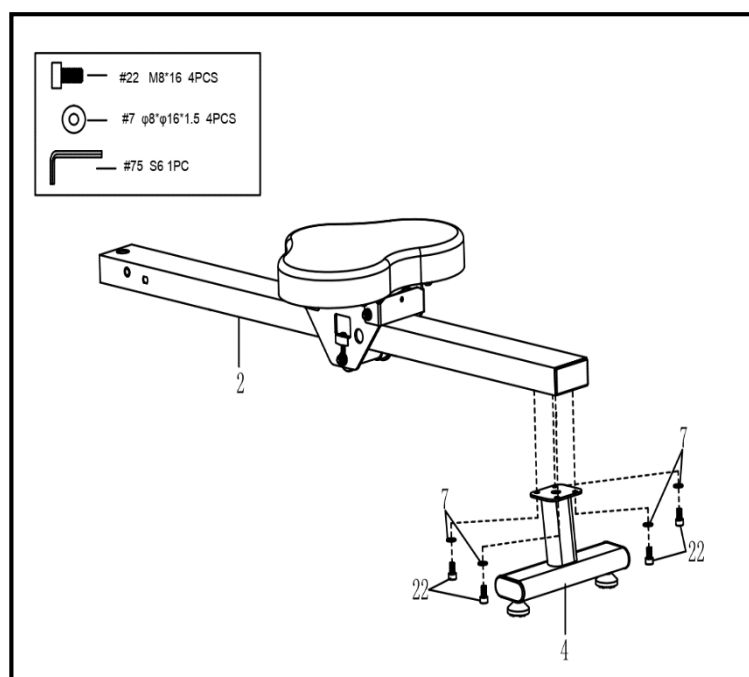
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### PASO 3:

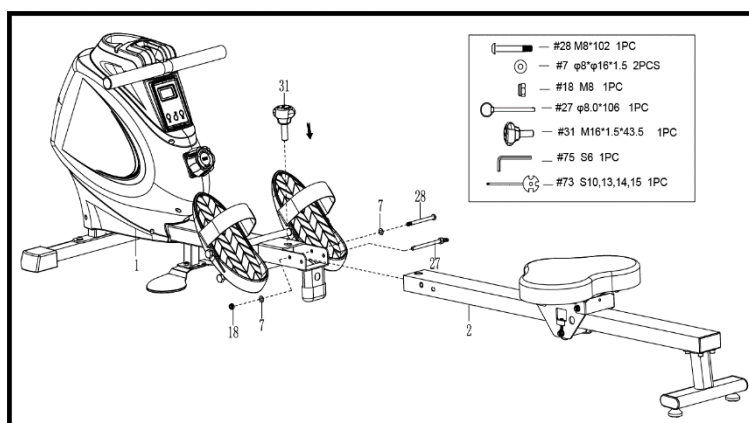
Fije el **Asiento (n.º 6)** en el **Riel Deslizante (n.º 2)**.

Fije el **Tope de Límite (n.º 29)** sobre el **Riel Deslizante (n.º 2)** usando 1 **Tornillo (n.º 30)** luego, apriete con la **Llave Inglesa (n.º 73)**.



### PASO 4:

Conecte el **Estabilizador Trasero (n.º 4)** sobre el **Riel Deslizante (n.º 2)** utilizando 4 **Tornillos (n.º 22)**, y 4 **Arandelas (n.º 7)**. Apriete y asegure con la **Llave Allen (n.º 75)**.



### PASO 5

Conecte el **Riel Deslizante (n.º 2)** a la **Estructura Principal (n.º 1)** utilizando 1 **Perno (n.º 28)**, 2 **Arandelas (n.º 7)**, y 1 **Tuerca (n.º 18)**. Apriete y asegure con la **Llave Allen (n.º 75)** y la **Llave Inglesa (n.º 73)**.

Luego, atornille la **Perilla (n.º 31)** para apretar el **Riel Deslizante (n.º 2)**. A continuación, inserte el **Pasador (n.º 27)**.

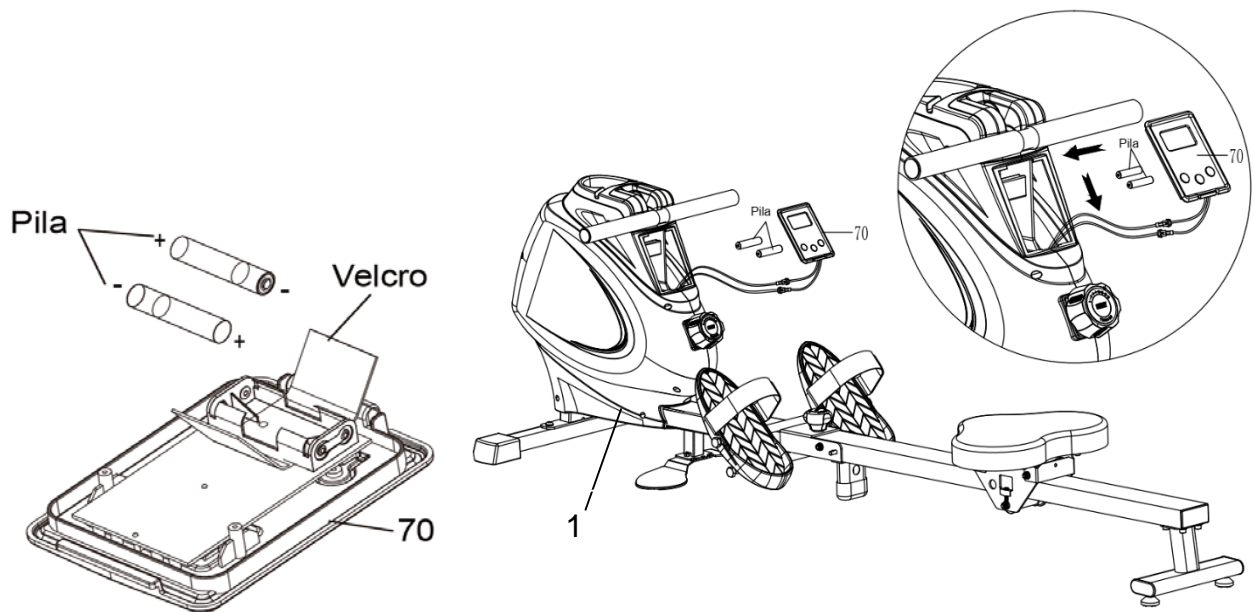
*¡El montaje está completo!*

# GUÍA DE AJUSTES

**¡PRECAUCIÓN!** Las partes móviles, como el asiento, pueden cortar y aplastar. Mantenga las manos alejadas del riel deslizante durante el uso.

	<h3>AJUSTE DE LA CORREA DEL PEDAL</h3> <p>La Correa del Pedales ajustable y se puede personalizar para adaptarse al tamaño del pie del usuario.</p>
	<h3>TRASLADO DE LA MÁQUINA</h3> <p>Para mover la máquina, levante el <b>Estabilizador Trasero (n.º 4)</b> hasta que las ruedas de transporte en el <b>Estabilizador Delantero (n.º 3)</b> toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, puede transportar la bicicleta al lugar deseado con facilidad.</p>
	<h3>AJUSTE DEL MONITOR Y RESISTENCIA</h3> <p>Ajuste los <b>Niveladores (n.º 25)</b> en el <b>Estabilizador Trasero (n.º 4)</b> de la máquina si la máquina está desequilibrada durante el uso.</p> <p>Gire la <b>Perilla de Control de Tensión (n.º 58)</b> <i>hacia la derecha</i> para aumentar el nivel de resistencia. Gire el <b>Perilla de Control de Tensión (n.º 58)</b> <i>hacia la izquierda</i> para disminuir el nivel de resistencia.</p> <p>Los niveles de tensión se establecen en el Nivel 1, que es el más bajo, y el Nivel 16, que es el más alto.</p>

# INSTALACIÓN Y REEMPLAZO DE PILAS



## INSTALACIÓN DE LA PILAS:

1. Presione la hebilla en la parte inferior de la **Computadora (n.º 70)**, luego retire la **Computadora (n.º 70)** de la **Estructura Principal (n.º 1)**. Luego abra el velcro sobre la caja de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (n.º 70)**.
2. Saque 2 pilas AAA de la bolsa del manual. Instale las 2 pilas AAA en la caja de la pila en la parte posterior de la **Computadora (n.º 70)**, luego cubra con el velcro. Presione la hebilla en la parte inferior de la **Computadora (n.º 70)** y vuelva a colocar la **Computadora (n.º 70)** en el **Estructura Principal (n.º 1)**. Preste atención a los polos + y - de la batería antes de instalar.

*¡La instalación se ha completado!*

## CAMBIO DE PILAS:

1. Presione la hebilla en la parte inferior de la **Computadora (n.º 70)**, luego retire la **Computadora (n.º 70)** de la **Estructura Principal (n.º 1)**. Luego abra el velcro sobre la caja de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (n.º 70)**.
2. Saque 2 pilas AAA de la bolsa del manual. Instale las 2 pilas AAA en la caja de la pila en la parte posterior de la **Computadora (n.º 70)**, luego cubra con el velcro. Presione la hebilla en la parte inferior de la **Computadora (n.º 70)** y vuelva a colocar la **Computadora (n.º 70)** en el **Estructura Principal (n.º 1)**. Preste atención a los polos + y - de la batería antes de instalar.

*¡El reemplazo está completo!*

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

# GUÍA DE ALMACENAMIENTO

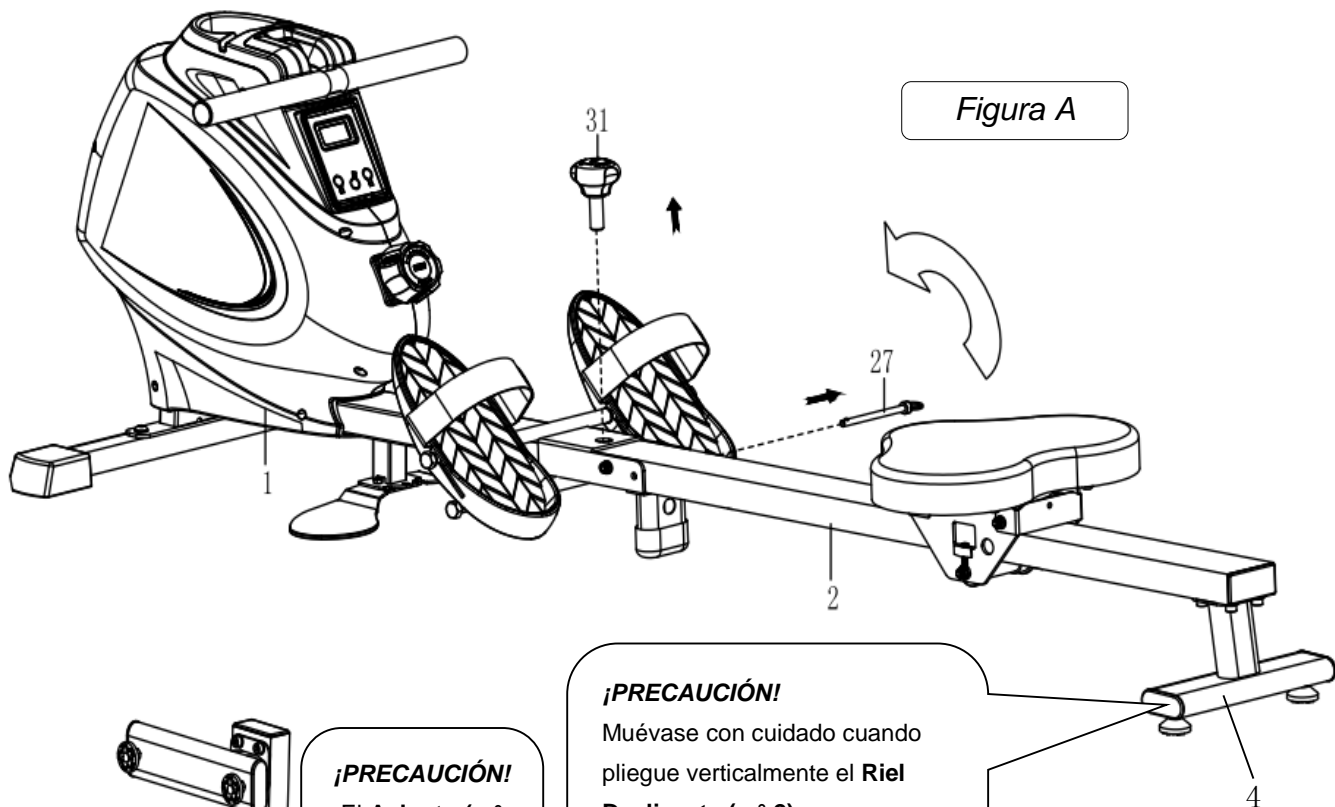
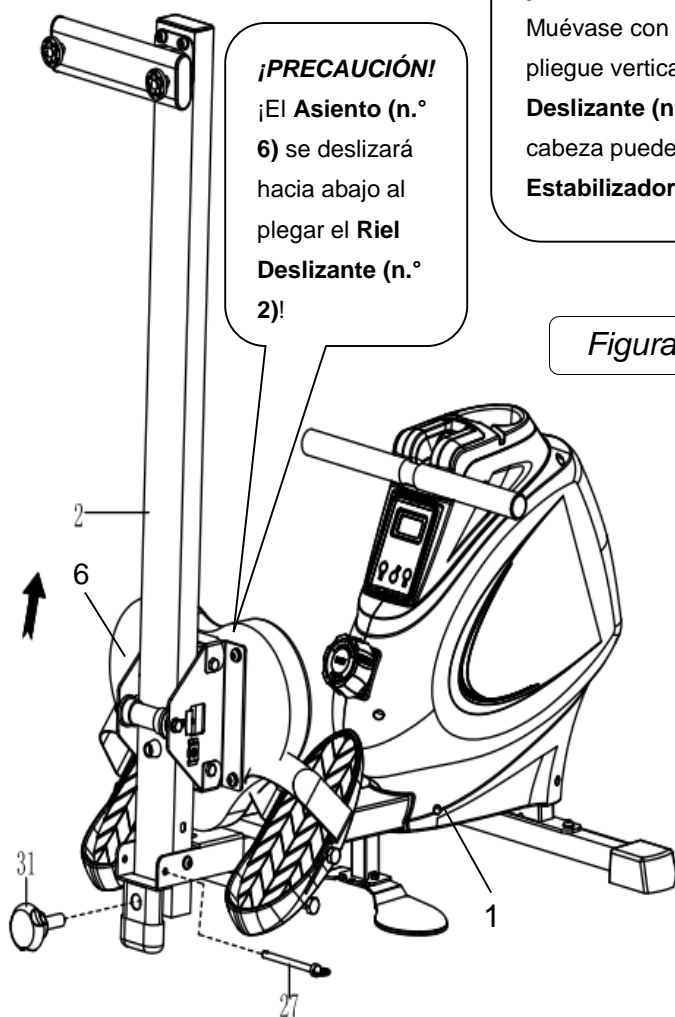


Figura A



Figura

**¡PRECAUCIÓN!**  
El Asiento (n.º 6) se deslizará hacia abajo al plegar el Riel Deslizante (n.º 2)!

**¡PRECAUCIÓN!**  
Muévase con cuidado cuando pliegue verticalmente el Riel Deslizante (n.º 2), ya que su cabeza puede tocar el Estabilizador Trasero (n.º 4).

Cuando no esté en uso, puede ahorrar espacio al plegar el Riel Deslizante (n.º 2).

Desmonte la Perilla (n.º 31) y extraiga el Pasador (n.º 27). Pliegue el Riel Deslizante (n.º 2) al ángulo vertical (Figura A).

**NOTA DE SEGURIDAD:** El Asiento (n.º 6) se deslizará hacia abajo al plegar el Riel Deslizante (n.º 2).

Vuelva a insertar el Pasador (n.º 27) en el orificio del Estructura Principal (n.º 1), luego, apriete la Perilla (n.º 31) al Estructura Principal (n.º 1). (Figura B)

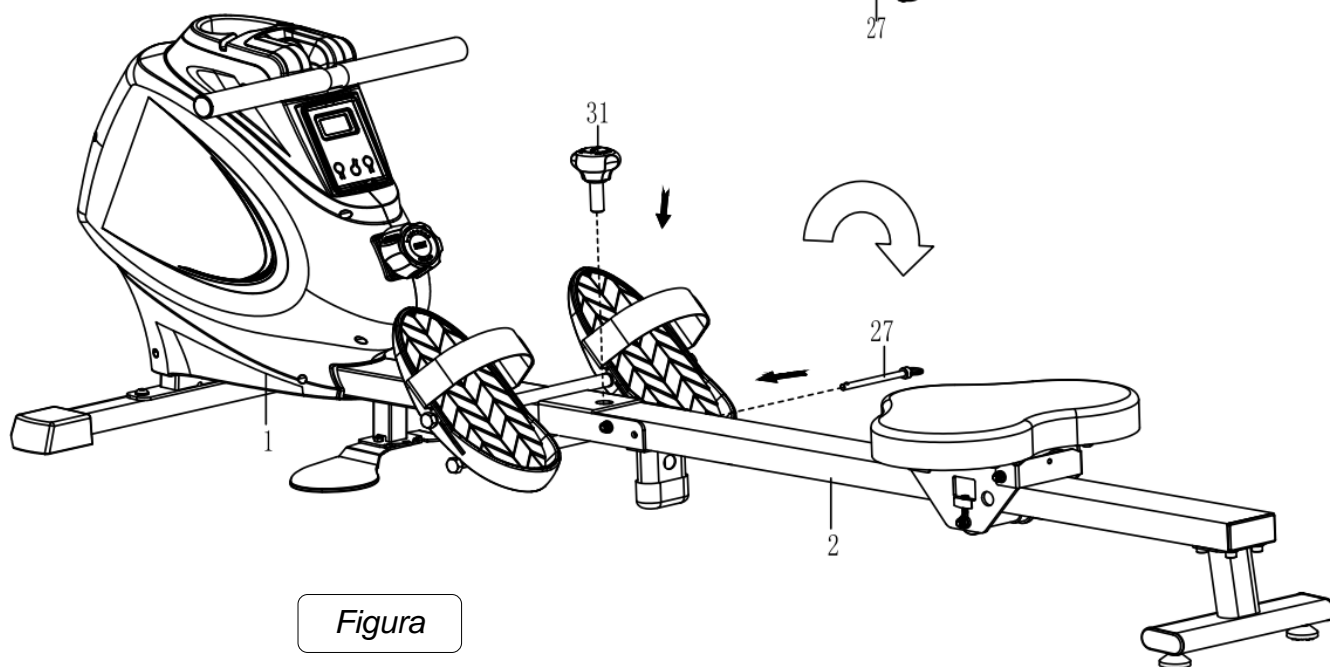
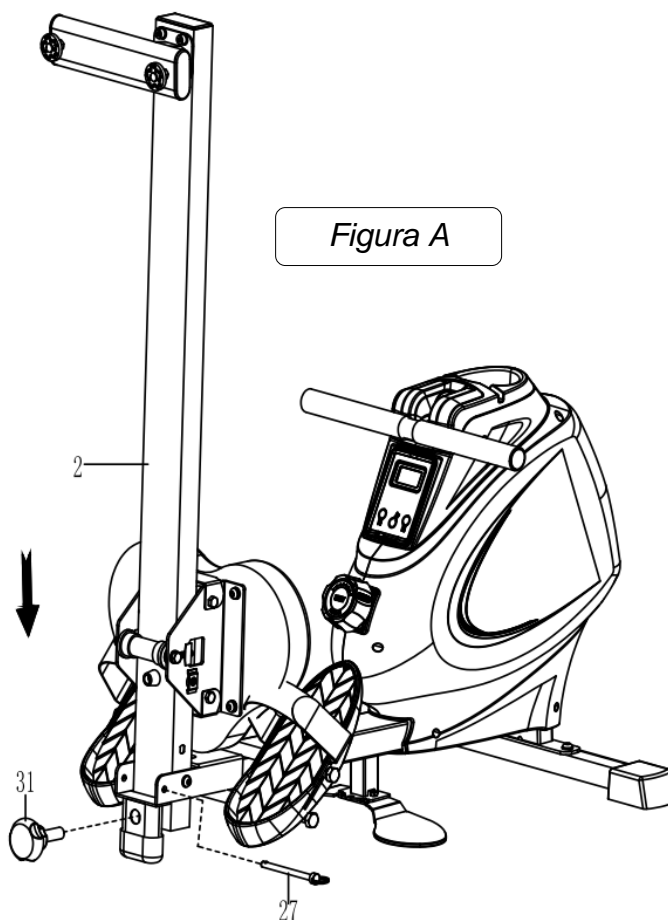
# GUÍA DE DESPLIEGUE

Para desplegar el **Riel Deslizante (n.º 2)**, primero retire la **Perilla (n.º 31)** y el **Pasador (n.º 27)** (como se muestra en la Figura A).

Coloque ligeramente el **Riel Deslizante (n.º 2)**, luego atornille la **Perilla (n.º 31)** para apretar el **Riel Deslizante (n.º 2)** e inserte el **Pasador (n.º 27)** (como se muestra en la Figura B).

NOTA: Al desplegar, mantenga una mano para sostener el **Riel Deslizante (n.º 2)** para evitar lesiones.

Figura A



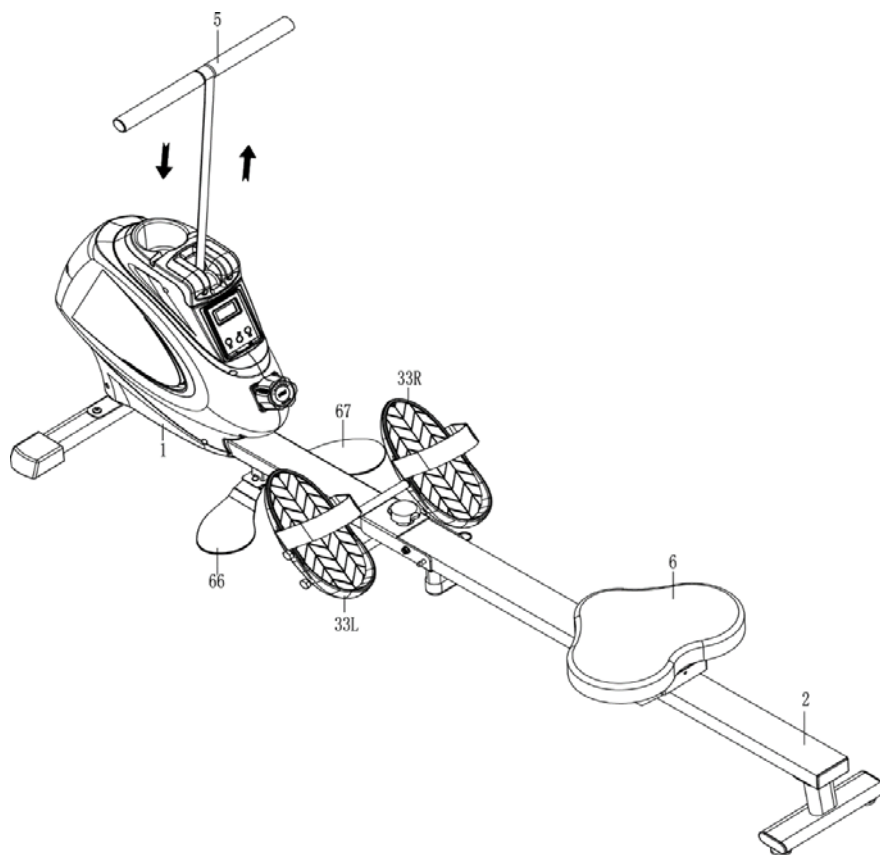
Figura

# CÓMO USAR LA MÁQUINA

La máquina de remo magnética multifunción SPM le permite entrenar de múltiples maneras. Puede usarla como una máquina de remo tradicional o usarla para hacer ejercicios de fuerza de la parte superior del cuerpo.

Cuando la use como una máquina de remo, asegúrese de poner los pies en los **Pedales Izq/Der (n.º 33L/R)** y usar las correas.

Cuando lo use para hacer ejercicios de la parte superior del cuerpo, ajuste los **Pedales Izq/Der (n.º 33 L/R)** a la posición adecuada. Párese sobre las **Almohadillas Para el Pies Izquierdo y Derecho (n.º 66 y n.º 67)**. Tire del **Manubrio (n.º 5)** para realizar los ejercicios.



Descargar SunnyFit - For Home Fitness:



SunnyFit es una aplicación de fitness doméstico todo en uno diseñada para ayudar a los usuarios de todos los niveles a alcanzar sus objetivos de fitness. Descubra más de 1.000 cursos gratuitos de entrenamiento en vídeo a la carta creados por entrenadores certificados, adaptados a diversos equipos de ejercicio como bicicletas de interior, cintas de correr, remos, elípticas, mancuernas, peso corporal e incluso ejercicios con bandas de resistencia. Tanto si dispone de equipamiento como si no, SunnyFit le ofrece el entrenamiento perfecto para cada nivel de forma física y preferencia. Puede disfrutar de una colección de más de 300 cursos de entrenamiento gratuitos que no requieren nada más que su cuerpo y la aplicación SunnyFit.

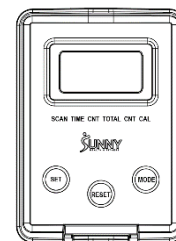
# MEDIDOR DE EJERCICIO

## TECLAS DE FUNCION:

**MODO:** Para seleccionar la opción de modo que desea o encender la consola de visualización.

**CONFIGURACIÓN:** Para establecer un valor de TIEMPO, CONTEO o CALORÍAS (cuando no está en modo ESCANEO).

**REINICIO:** Presione para restablecer el TIEMPO, CONTEO o las CALORÍAS. Mantenga presionado durante aproximadamente 3 segundos para restablecer todos los valores, excepto el CONTEO TOTAL.



## FUNCIONES Y OPERACIONES:

**ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICOS E INICIO/DETENCIÓN AUTOMÁTICOS:** La energía se apagará automáticamente una vez que no haya señal durante 4 minutos. El medidor se reactivará una vez que la máquina se ponga en movimiento o cuando se presione una tecla del medidor.

**ESCANEO:** Presione el botón MODE hasta que aparezca SCAN. La pantalla rotará a través de las cinco funciones en el siguiente orden: TIEMPO, CONTEO, CONTEO TOTAL y CALORÍAS. Cada visualización durará 6 segundos.

**TIEMPO (TIME):** Cuenta el tiempo total transcurrido durante su entrenamiento actual.

**CONTEO (CNT):** Cuenta el número de golpes de remo de su entrenamiento actual.

**CONTEO TOTAL (TOTAL CNT):** Cuenta la cantidad total de golpes desde el primer uso.

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

## CONTEO REGRESIVO:

Puede establecer el valor de TIEMPO, CONTEO o CALORÍAS para el conteo regresivo.

1. Presione MODO para seleccionar una función. Asegúrate de que no estés en modo ESCANEO.
2. Presione CONFIGURACIÓN para seleccionar el valor que desee. Puede presionar REINICIO para borrar el valor.
3. Cuando la pantalla deje de parpadear, comience a remar y la máquina comenzará el conteo regresivo.

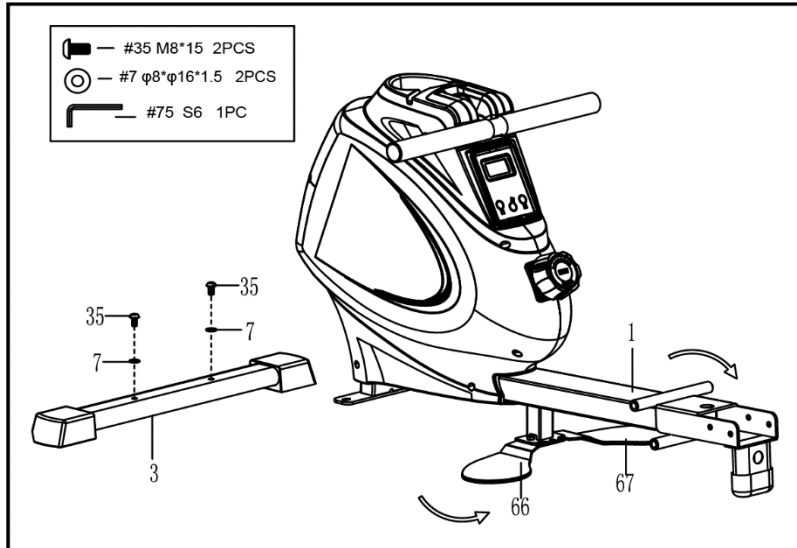
**BATERÍA:** Esta computadora usa dos baterías AAA. Si la pantalla aparece de forma incorrecta o resulta difícil de leer, instale pilas nuevas. Siempre cambie ambas baterías al mismo tiempo. No mezcle tipos de baterías y no mezcle baterías viejas y nuevas. Deseche las baterías de acuerdo con las regulaciones estatales y locales.

## ESPECIFICACIONES:

FUNCIONES	ESCANEO	Cada 6 segundos
	TIEMPO	0:00 ~ 99:59 (minutos: segundos)
	CONTEO	0 ~ 9999 conteo
	CALORÍAS	0.0 ~ 9999 Kcal
	CONTEO TOTAL	0~9999 conteo
TIPO DE PILA	(2) dos AAA o UM-4	
TEMPERATURA DE OPERACIÓN	0°C ~ 40°C	
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO	-10°C ~ 60°C	

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

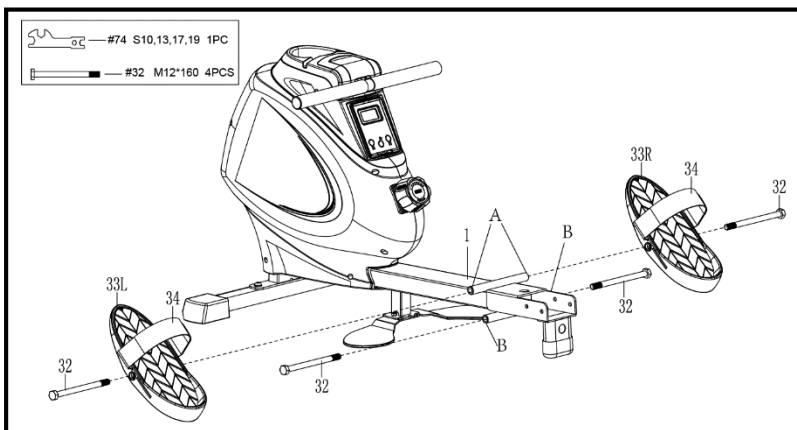
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## ÉTAPE 1:

Fixer le **Stabilisateur Avant (N° 3)** au **Cadre Principal (N° 1)** à l'aide de 2 **Vis (N° 35)** et de 2 **Rondelles (N° 7)**. Bien serrer avec la **Clé Allen (N° 75)**.

Ouvrez les **Coussins de Pied Gauche et Droit (N° 66 et N° 67)** comme indiqué par la flèche.



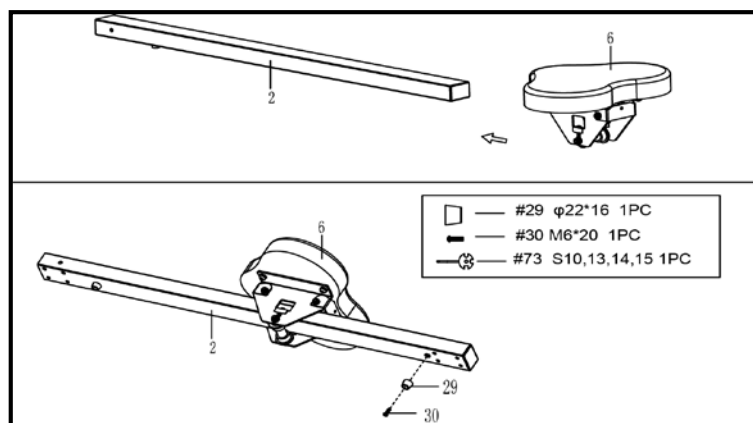
## ÉTAPE 2:

Insérez les 2 **Boulons (N° 32)** dans le trou supérieur à la position A du **Cadre Principal (N° 1)** à travers les 2 **Pédales D/G (N° 33L/R)** et serrez avec la **Clé Tricoise (N° 74)**.

Fixez les 2 **Boulons (N° 32)** dans le trou au bas à la position B du **Cadre Principal (N° 1)** avec la **Clé Tricoise (N° 74)**.

**REMARQUE:** Les 2 **Pédales D/G (N° 33L/R)** devraient reposer sur les **Boulons (N° 32)** qui sont à la position B.

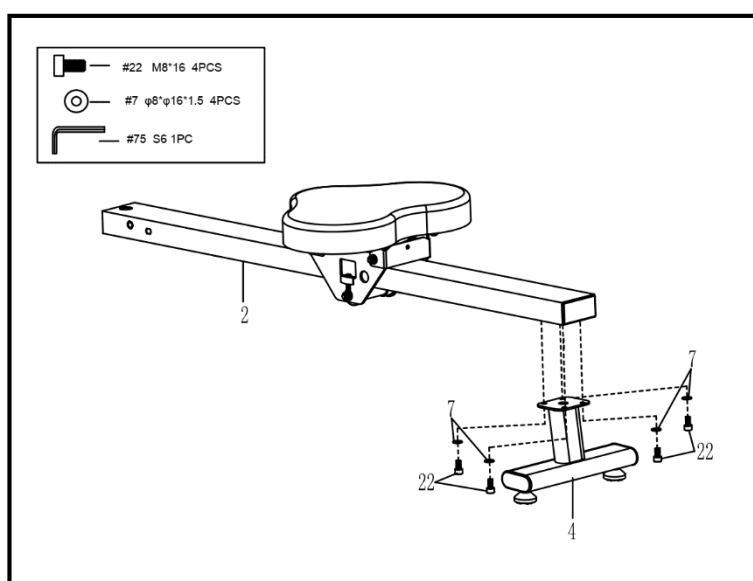
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### ÉTAPE 3:

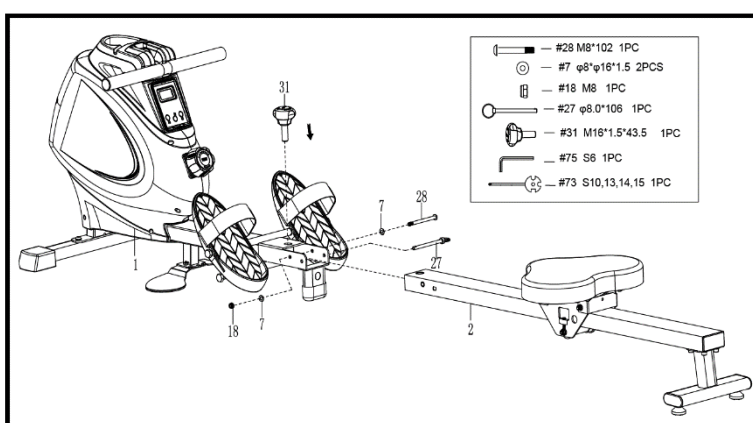
Fixez le **Siège (N° 6)** au **Rail de Glissière (N° 2)**.

Fixez le **Tapis Limite (N° 29)** sur **Rail de Glissière (N° 2)** à l'aide d'une 1 **Vis (N° 30)**, puis serrez avec la **Clé Tricoise (N° 73)**.



### ÉTAPE 4:

Fixez le **Stabilisateur Arrière (N° 4)** au **Rail de Glissière (N° 2)** en utilisant 4 **Vis (N° 22)** et 4 **Rondelles (N° 7)**. Serrez bien avec la **Clé Allen (N° 75)**.



### ÉTAPE 5:

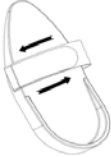
Fixez le **Rail de Glissière (N° 2)** au **Cadre Principal (N° 1)** en utilisant 1 **Boulon (N° 28)**, 2 **Rondelles (N° 7)** et 1 **Écrou (N° 18)**. Serrez bien avec la **Clé Allen (N° 75)** et la **Clé Tricoise (N° 73)**.

Visser le **Bouton (N° 31)** pour serrer la **Rail de Glissière (N° 2)**. Insérez ensuite la **Goupille (N° 27)**.

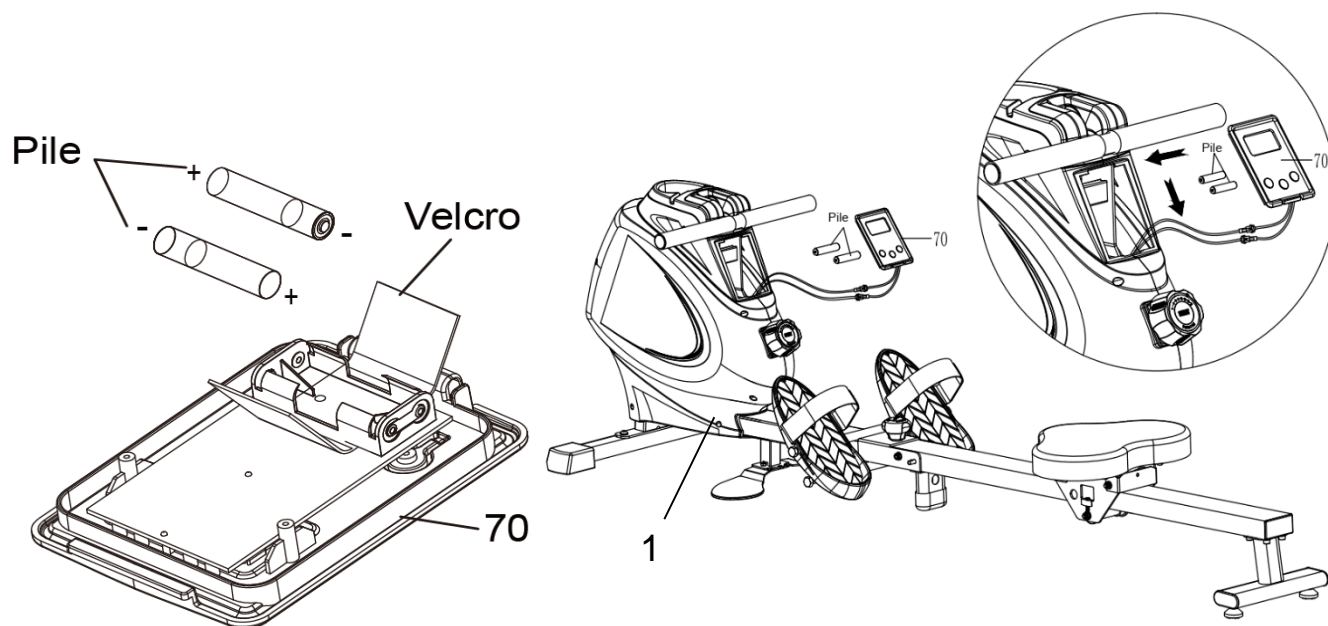
*L'assemblage est à présent fini!*

# GUIDE DE RÉGLAGE

**ATTENTION!** Les pièces mobiles, telles que le siège, peuvent s'écraser et causer des coupures. Ne mettez pas les mains sur le rail coulissant pendant l'utilisation.

	<h3>RÉGLAGE DE LA COURROIE DE PÉDALE</h3> <p>La sangle de pédale est réglable et peut s'adapter à la taille du pied de l'utilisateur.</p>
	<h3>DÉPLACEMENT DE L'APPAREIL</h3> <p>Pour déplacer l'appareil, soulevez le <b>Stabilisateur Arrière (N° 4)</b> jusqu'à ce que les roues de transport sur le <b>Stabilisateur Avant (N° 3)</b> touchent le sol. Une fois les roulettes au sol, déplacez le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.</p>
	<h3>RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE ET DE LA RÉSISTANCE</h3> <p>Réglez les <b>Patin de Pieds (N° 25)</b> sur le <b>Stabilisateur Arrière (N° 4)</b> de l'appareil si l'appareil est déséquilibré pendant l'utilisation.</p> <p>Tournez le <b>Bouton de Contrôle de la Résistance (N° 58)</b> dans le sens <i>horaire</i> (+) pour augmenter le niveau de résistance. Tournez le <b>Bouton de Contrôle de la Résistance (N° 58)</b> dans le sens <i>antihoraire</i> pour diminuer le niveau de résistance.</p> <p>Le niveau de tension 1 est le plus faible et le niveau de tension 16 est le plus élevé.</p>

# INSTALLATION ET REMPLACEMENT DES PILES



## INSTALLATION DES PILES:

1. Poussez la boucle au bas de **Ordinateur (N° 70)**, puis retirez **Ordinateur (N° 70)** du **Cadre Principal (N° 1)**. Puis ouvrez le velcro au-dessus du boîtier de la batterie à l'arrière de **Ordinateur (N° 70)**.
2. Retirez 2 piles AAA du sac manuel. Installez les 2 piles AAA dans le boîtier des piles à l'arrière de **Ordinateur (N° 70)**, puis couvrez-les avec le velcro. Appuyez sur la boucle au bas de **Ordinateur (N° 70)** et remplacez **Ordinateur (N° 70)** sur le **Cadre Principal (N° 1)**. Faites attention aux pôles + et - de la batterie avant l'installation.

*L'installation est terminée!*

## REPLACEMENT DES PILES:

1. Poussez la boucle au bas de **Ordinateur (N° 70)**, puis retirez **Ordinateur (N° 70)** du **Cadre Principal (N° 1)**. Puis ouvrez le velcro au-dessus du boîtier de la batterie à l'arrière de **Ordinateur (N° 70)**.
2. Retirez les 2 anciennes piles AAA du boîtier de la batterie et installez 2 nouvelles piles AAA dans le boîtier de la batterie à l'arrière de **Ordinateur (N° 70)**, puis couvrez avec le velcro. Appuyez sur la boucle au bas de **Ordinateur (N° 70)** et remplacez **Ordinateur (N° 70)** sur le **Cadre Principal (N° 1)**. Faites attention aux pôles + et - de la batterie avant l'installation.

*Le remplacement de la batterie est terminé!*

**REMARQUE:** Changez toujours les deux piles en même temps. Ne mélangez pas les types de piles et ne mélangez pas les anciennes et les nouvelles piles. Mettez au rebut les piles usagées conformément aux directives nationales et régionales.

# GUIDE D'ENTREPOSAGE

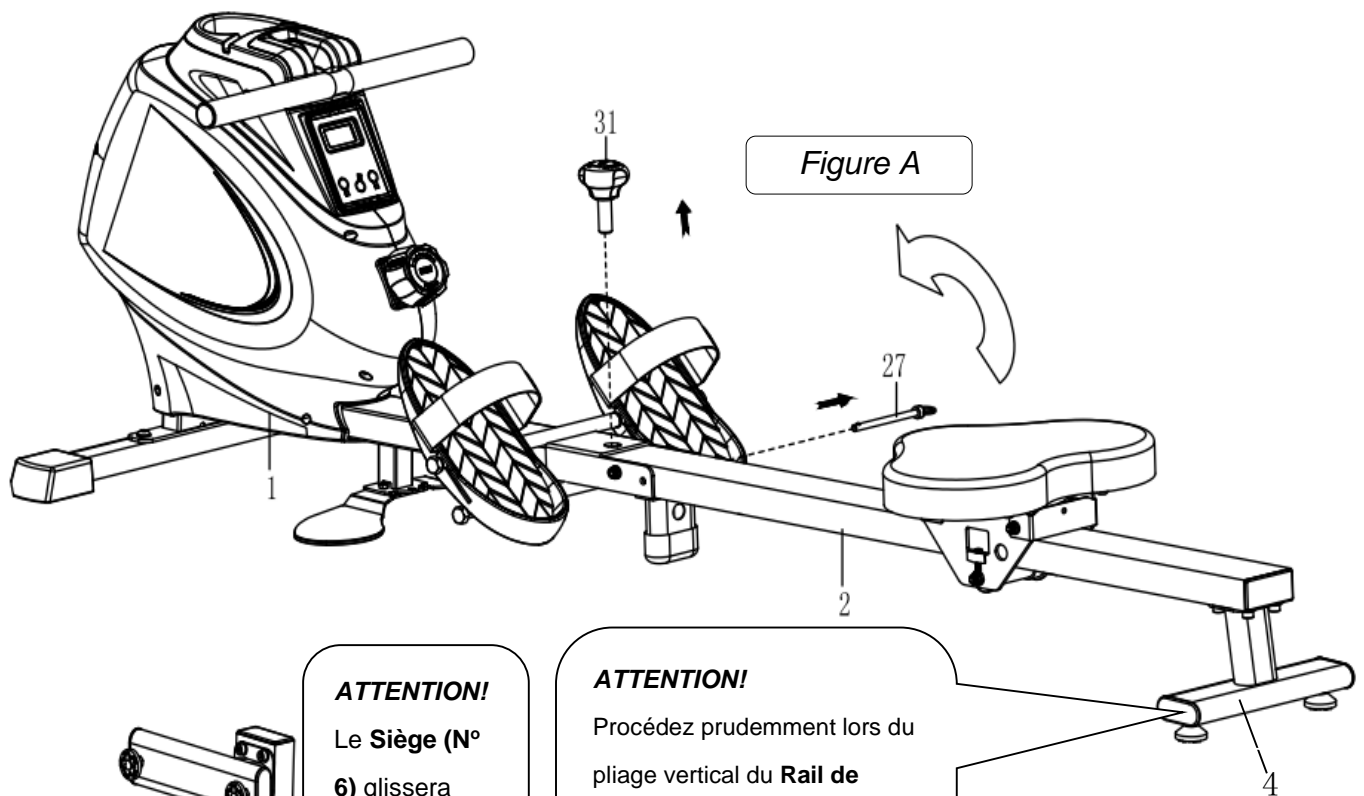


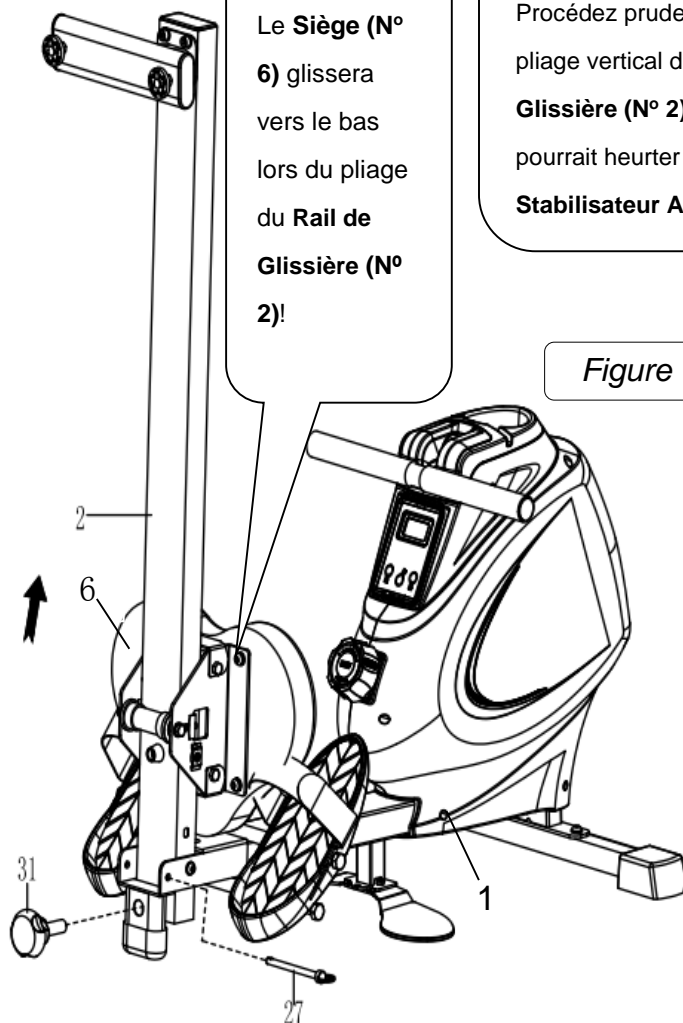
Figure A

## ATTENTION!

Le **Siège (N° 6)** glissera vers le bas lors du pliage du **Rail de Glissière (N° 2)**!

## ATTENTION!

Procédez prudemment lors du pliage vertical du **Rail de Glissière (N° 2)**, car votre tête pourrait heurter le **Stabilisateur Arrière (N° 4)**.



Figure

Lorsqu'il n'est pas utilisé, vous pouvez gagner de l'espace en pliant le **Rail de Glissière (N° 2)**.

Démontez le **Bouton (N° 31)** et retirez la **Goupille (N° 27)**. Pliez le **Rail de Glissière (N° 2)** à l'angle vertical (Figure A).

**NOTE DE SÉCURITÉ:** Le **Siège (N° 6)** glissera vers le bas lors du pliage du **Rail de Glissière (N° 2)**!

Réinsérez la **Goupille (N° 27)** dans le trou du **Cadre Principal (N° 1)**, puis vissez le **Bouton (N° 31)** sur le **Cadre Principal (N° 1)**. (Figure B)

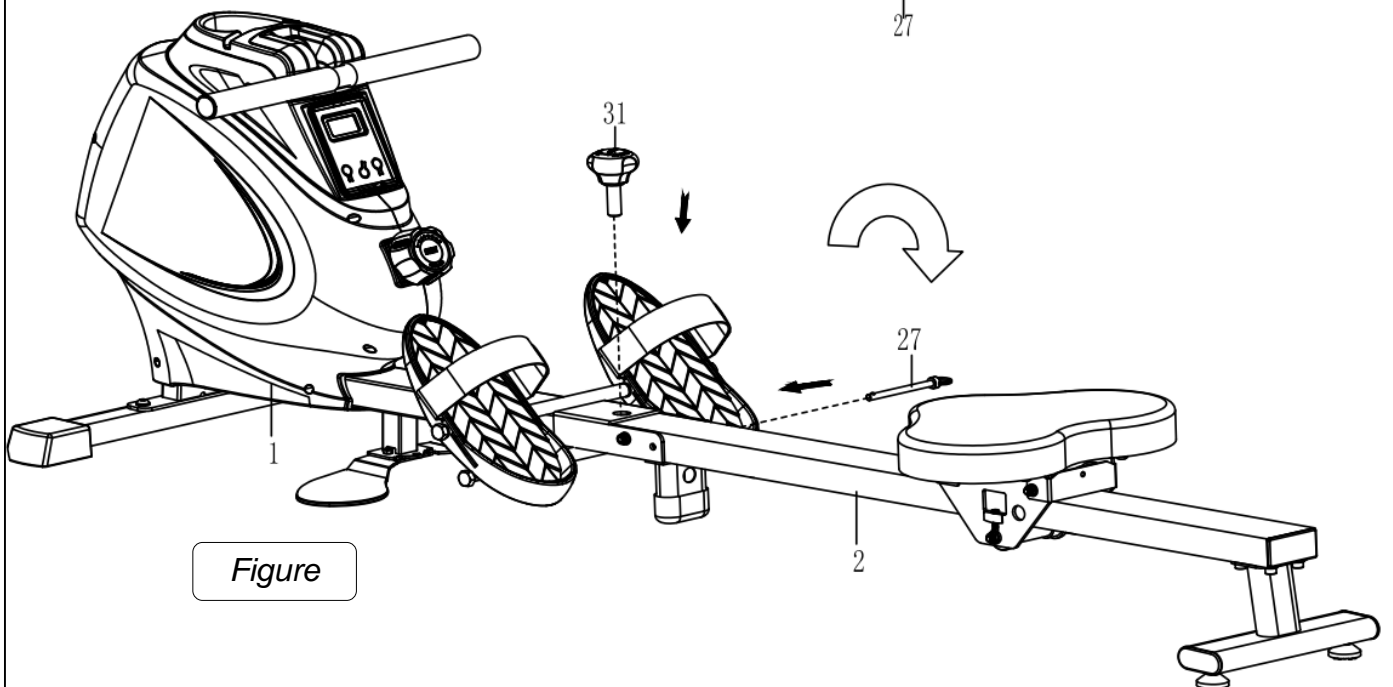
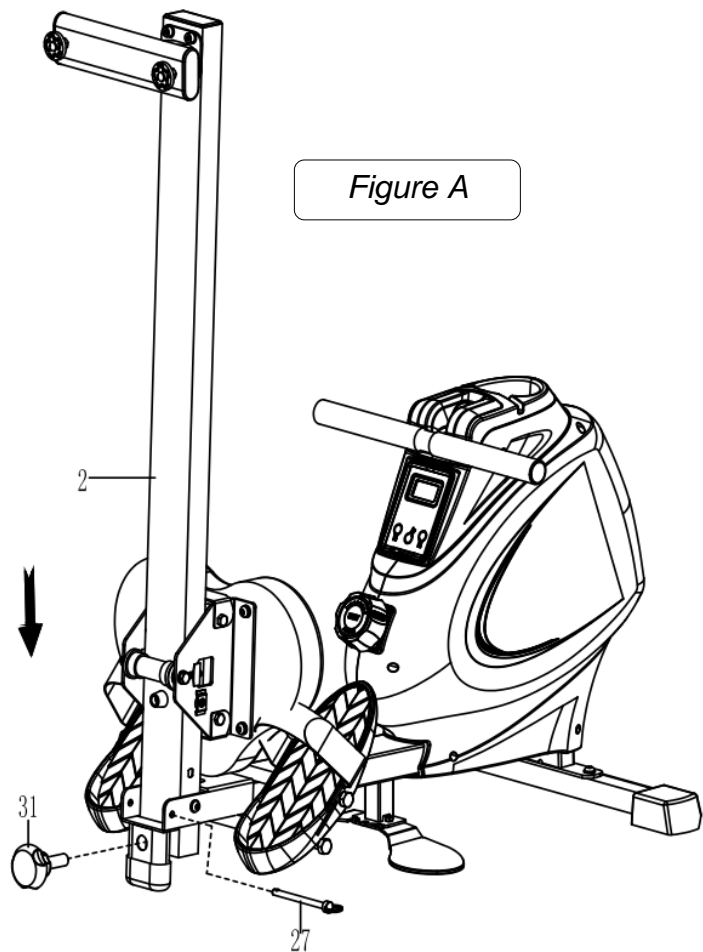
# GUIDE DÉ DÉPLOIAGE

Pour déplier le **Rail de Glissière (N° 2)**, retirez d'abord le **Bouton (N° 31)** et la **Goupille (N° 27)** (comme le montre la Figure A).

Posez légèrement le **Rail de Glissière (N° 2)**, puis vissez le **Bouton (N° 31)** pour serrer le **Rail de Glissière (N° 2)** et insérez la **Goupille (N° 27)** (comme le montre la Figure B).

REMARQUE: lors du dépliage, veuillez garder une main pour tenir le **Rail de Glissière (N° 2)** pour éviter les blessures.

Figure A



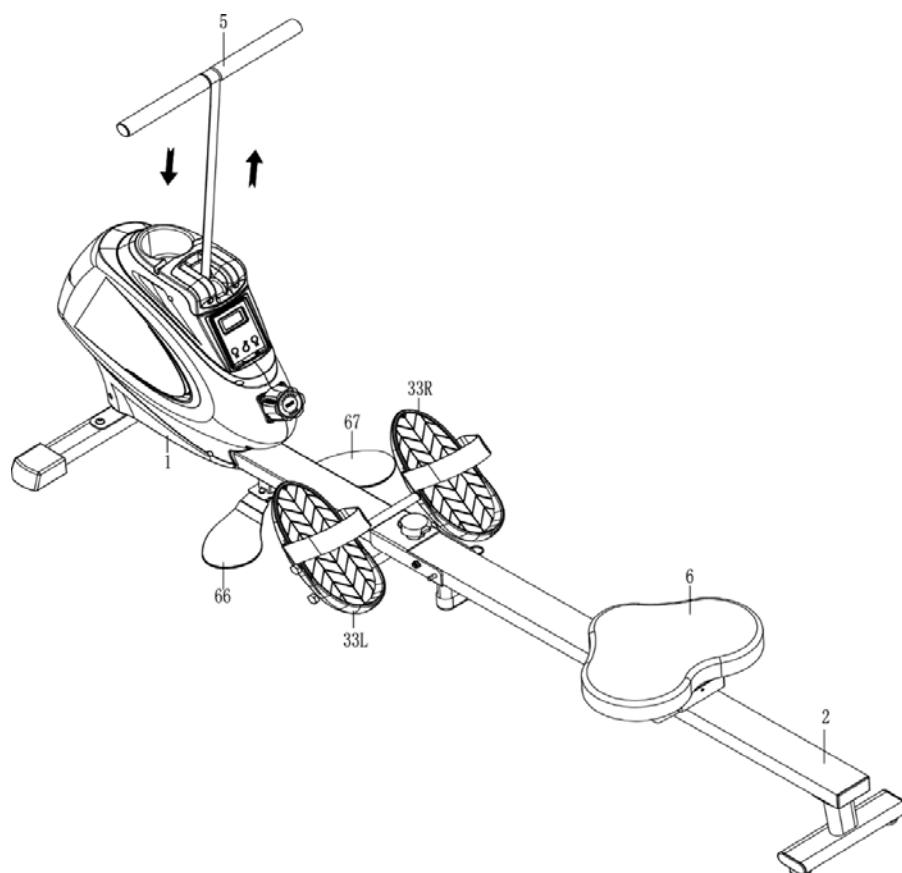
Figure

# UTILISATION DE L'APPAREIL

Le rameur magnétique multifonction SPM vous permet de vous entraîner de plusieurs manières. Vous pouvez l'utiliser comme un rameur traditionnel ou vous pouvez l'utiliser pour muscler le haut de votre corps.

Lorsque vous l'utilisez comme un rameur, assurez-vous de bien placer vos pieds dans les **Pédales D/G (N° 33L/R)** tout en attachant les sangles.

Lorsque vous l'utilisez pour faire des exercices du haut du corps, ajustez les **Pédales D/G (N° 33L/R)** à la position appropriée. Tenez-vous debout sur les **Coussins de Pied Gauche et Droite (N° 66 et N° 67)**. Tirez sur le **Guidon (N° 5)** pour faire les exercices.



Télécharger SunnyFit - Pour le Fitness à domicile:



SunnyFit est une application de fitness à domicile tout-en-un conçue pour permettre aux utilisateurs de tous niveaux d'atteindre leurs objectifs de fitness. Découvrez plus de 1 000 cours vidéo d'entraînement gratuits à la demande, conçus par des entraîneurs certifiés et adaptés à divers équipements d'exercice tels que les vélos d'intérieur, les tapis de course, les rameurs, les elliptiques, les haltères, le poids du corps et même les exercices avec des bandes de résistance. Que vous disposiez d'un équipement ou non, SunnyFit propose l'entraînement parfait pour chaque niveau de forme physique et chaque préférence. Vous pouvez profiter d'une collection de plus de 300 cours d'entraînement gratuits qui ne nécessitent rien d'autre que votre corps et l'application SunnyFit.

# ORDINATEUR D'EXERCICE

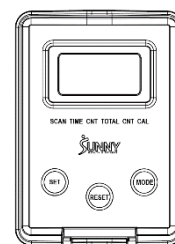
## LES TOUCHES DE FONCTION:

**MODE:** Pour choisir votre mode ou pour allumer la console d'affichage.

**RÉGLER:** Pour définir une valeur de DURÉE, NOMBRE ou de CALORIES (en dehors du mode BALAYAGE).

**RÉINITIALISER:** Appuyez pour réinitialiser la DURÉE, NOMBRE ou les CALORIES.

Appuyez et maintenez pendant environ 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs, à l'exception du NOMBRE TOTAL.



## FONCTIONS ET UTILISATION:

**ON/OFF ET MARCHE/ARRÊT AUTOMATIQUES:** L'alimentation s'éteint automatiquement lorsqu'aucun signal n'est émis pendant 4 minutes. Le compteur sera réactivé une fois que l'appareil est mis en mouvement ou quand une touche du compteur est pressée.

**BALAYAGE:** Appuyez sur le bouton MODE jusqu'au moment où SCAN (balayage) apparaît.

L'affichage établira une rotation parmi les cinq fonctions dans l'ordre suivant: DURÉE, NOMBRE, NOMBRE TOTAL et CALORIES. Chaque affichage restera 6 secondes.

**DURÉE (TIME):** Compte la durée totale écoulée pendant la séance en cours.

**NOMBRE (CNT):** Compte le nombre de coups d'aviron depuis le début de la séance en cours.

**NOMBRE TOTAL (TOTAL CNT):** Compte le nombre total de coups depuis la première utilisation.

**CALORIES (CAL):** Compte le nombre total de calories brûlées depuis le début de la séance en cours.

## COMPTE À REBOURS:

Vous pouvez définir la valeur du compte à rebours pour DURÉE, NOMBRE ou CALORIES.

1. Appuyez sur MODE pour sélectionner une fonction. Assurez-vous que vous n'êtes pas en mode BALAYAGE.
2. Appuyez sur RÉGLER pour sélectionner la valeur souhaitée. Vous pouvez appuyer sur RÉINITIALISER pour effacer la valeur.
3. Lorsque l'affichage cesse de clignoter, commencez à ramer et la machine commencera à décompter.

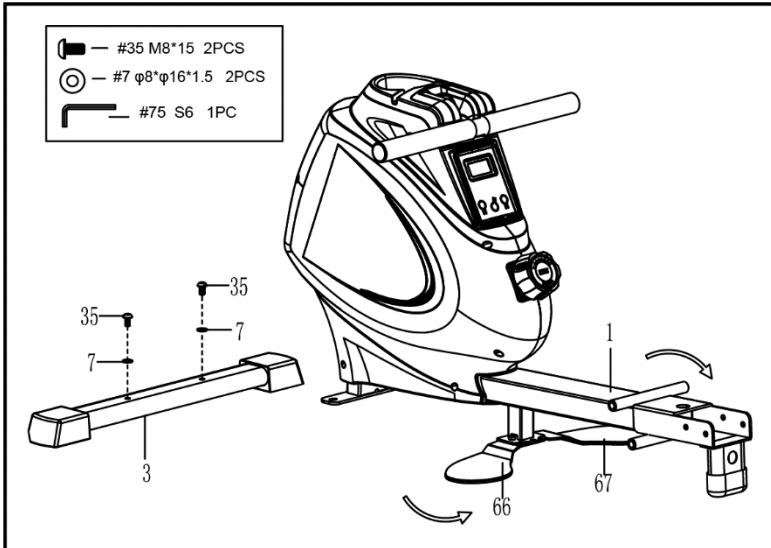
**BATTERIE:** Cet ordinateur utilise deux piles AAA. Si l'affichage ne s'affiche pas correctement ou s'il devient difficile à lire, installez de nouvelles piles. Toujours changer les deux piles en même temps. Ne mélangez pas les types de piles et ne mélangez pas les piles usagées et les piles neuves. Éliminez les piles conformément aux directives de votre état et de votre région.

## SPÉCIFICATIONS:

FONCTIONS	BALAYAGE	Toutes les 6 secondes
	DURÉE	0:00 ~ 99:59 (minutes: secondes)
	NOMBRE	0 ~ 9999 coups
	CALORIES	0.0 ~ 9999 Kcal
	NOMBRE TOTAL	0 ~ 9999 coups
TYPE DE PILES	(2) Deux AAA ou UM-4	
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT	0°C ~ 40°C	
TEMPÉRATURE D'ENTREPOSAGE	-10°C ~ 60°C	

# MONTAGEANLEITUNG

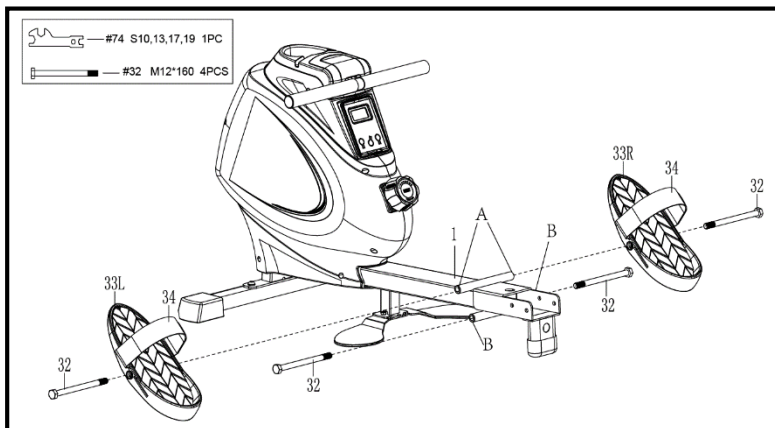
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## SCHRITT 1:

Befestigen Sie den **Vorne Stabilisator (Nr. 3)** mit 2 **Schrauben (Nr. 35)** und 2 **Beilagscheiben (Nr. 7)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)**. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 75)** festdrehen und sichern.

Öffnen Sie die **Linke und Rechte Fußpolstern (Nr. 66 und Nr. 67)** wie durch den Pfeil angegeben.



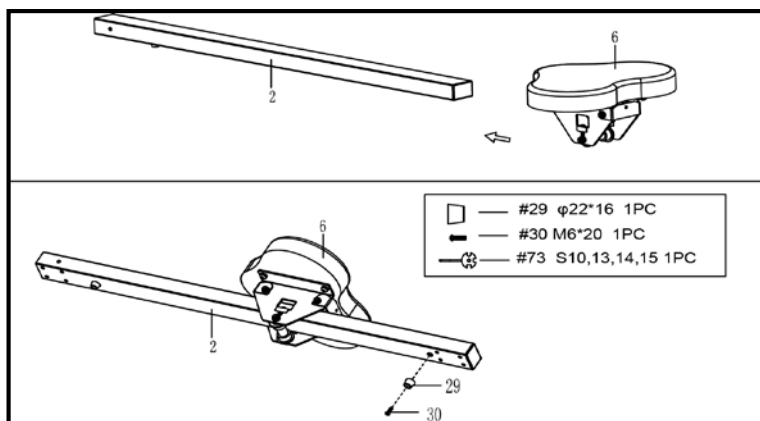
## SCHRITT 2:

Stecken Sie die 2 **Bolzen (Nr. 32)** in das obere Loch in Position A des **Hauptrahmen (Nr. 1)** durch die **Pedalen L/R (Nr. 33L/R)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 74)** festziehen.

Befestigen Sie die 2 **Bolzen (Nr. 32)** im unteren Loch in Position B des **Hauptrahmen (Nr. 1)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 74)**.

**HINWEIS:** Die 2 **Pedalen L/R (Nr. 33L/R)** sind auf **Bolzen (Nr. 32)** aufzusetzen, die sich in Position B befinden.

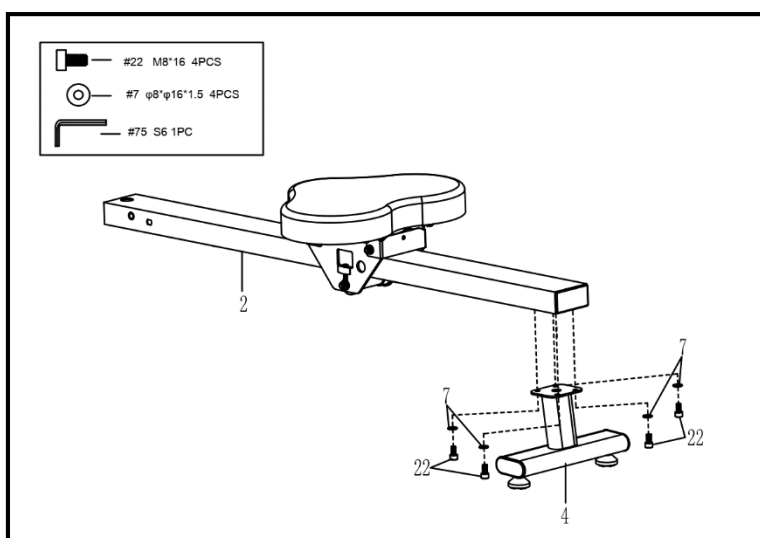
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### SCHRITT 3:

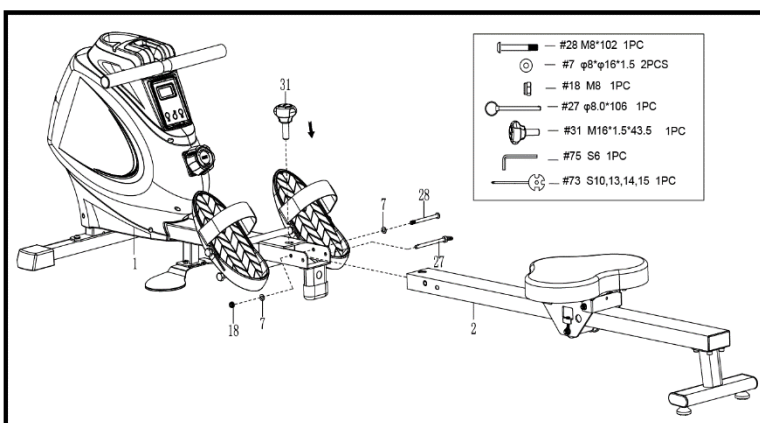
Setzen Sie den **Sitz (Nr. 6)** auf die **Gleitschiene (Nr. 2)**.

Befestigen Sie die **Begrenzungsmatte (Nr. 29)** mit 1 **Schraube (Nr. 30)** auf der **Gleitschiene (Nr. 2)** und ziehen Sie sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 73)** an.



### SCHRITT 4:

Die **Stabilisator Hinten (Nr. 4)** mit 4 **Schrauben (Nr. 22)**, und 4 **Beilagscheiben (Nr. 7)** an der **Gleitschiene (Nr. 2)** befestigen. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 75)** festdrehen und sichern.



### SCHRITT 5:

Befestigen Sie die **Gleitschiene (Nr. 2)** mit 1 **Bolzen (Nr. 28)**, 2 **Beilagscheiben (Nr. 7)** und 1 **Schraubenmutter (Nr. 18)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)**. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 75)** und **Schraubenschlüssel (Nr. 73)** festdrehen und sichern.

Schrauben Sie dann den **Knopf (Nr. 31)** fest, um die **Gleitschiene (Nr. 2)** festzuziehen. Setzen Sie als nächstes den **Zugbolzen (Nr. 27)** ein.

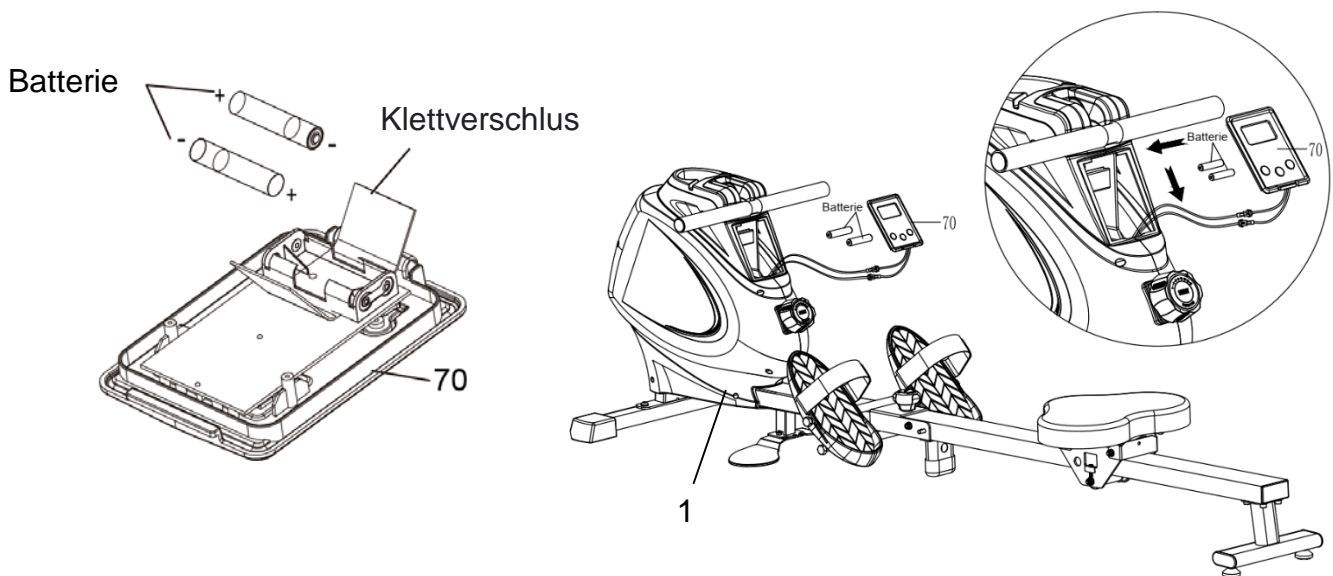
*Die Montage ist abgeschlossen!*

# EINSTELLUNGEN UND GEBRAUCHSANWEISUNG

**VORSICHT!** Bewegliche Teile, wie z.B. der Sitz, können zu Schnittverletzungen und Quetschungen führen. Halten Sie während der Benutzung die Hände von der Gleitschiene fern!

	<h3>PEDALRIEMEN-EINSTELLUNG</h3> <p>Der Pedalriemen ist verstellbar und kann an die Fußgröße des Benutzers angepasst werden.</p>
	<h3>TRANSPORTIEREN DES RUDERGERÄTES</h3> <p>Um das Rudergerät zu transportieren, heben Sie die <b>Stabilisator Hinten (Nr. 4)</b> an, bis die Transporträder am <b>Vorne Stabilisator (Nr. 3)</b> den Boden berühren. Mit den Rädern auf dem Boden können Sie das Rudergerät problemlos an den gewünschten Ort bringen.</p>
	<h3>EINSTELLEN DER BALANCE UND DES WIDERSTANDS</h3> <p>Justieren Sie die <b>Fußpolster (Nr. 25)</b> an der <b>Stabilisator Hinten (Nr. 4)</b> des Rudergerätes, wenn das Rudergerät während des Gebrauchs nicht im Gleichgewicht ist.</p> <p>Drehen Sie den <b>Spannungseinstellknopf (Nr. 58)</b> <i>im Uhrzeigersinn</i>, um den Widerstandsgrad zu erhöhen.</p> <p>Drehen Sie den <b>Spannungseinstellknopf (Nr. 58)</b> gegen den <i>Uhrzeigersinn</i>, um den Widerstandsgrad zu verringern.</p> <p>Die Spannungsniveaus liegen zwischen Level 1 und Level 16, wobei Level 1 der niedrigste und 16 der höchste Widerstand ist.</p>

# INSTALLATION UND AUSTAUSCH DER BATTERIE



## **EINLEGEN DER BATTERIEN:**

1. Drücken Sie die Verschlussklappe an der Unterseite des **Computer (Nr. 70)** und entfernen Sie dann den **Computer (Nr. 70)** vom **Hauptrahmen (Nr. 1)**. Öffnen Sie dann den Klettverschluss oberhalb des Batteriefachs auf der Rückseite des **Computer (Nr. 70)**.
2. Nehmen Sie 2 AAA-Batterien aus der Tasche mit der Bedienungsanleitung. Legen Sie 2 AAA-Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite des **Computer (Nr. 70)** ein und verschließen es dann mit dem Klettverschluss. Drücken Sie die Verschlussklappe an der Unterseite des **Computer (Nr. 70)** und setzen Sie den **Computer (Nr. 70)** wieder zurück auf den **Hauptrahmen (Nr. 1)**. Achten Sie vor dem Einsetzen der Batterie auf die Pole + und –.

*Das Einlegen der Batterien ist abgeschlossen!*

## **AUSTAUSCHEN DER BATTERIEN:**

1. Drücken Sie die Verschlussklappe an der Unterseite des **Computer (Nr. 70)** und entfernen Sie dann den **Computer (Nr. 70)** vom **Hauptrahmen (Nr. 1)**. Öffnen Sie dann den Klettverschluss oberhalb des Batteriefachs auf der Rückseite des **Computer (Nr. 70)**.
2. Nehmen Sie die 2 alten AAA-Batterien aus dem Batteriefach und legen Sie 2 neue AAA-Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite des **Computer (Nr. 70)** ein. Verschließen Sie es dann mit dem Klettverschluss. Drücken Sie die Verschlussklappe an der Unterseite des **Computer (Nr. 70)** und setzen Sie den **Computer (Nr. 70)** wieder zurück auf den **Hauptrahmen (Nr. 1)**. Achten Sie vor dem Einsetzen der Batterie auf die Pole + und –.

*Das Austauschen der Batterien ist abgeschlossen!*

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

# FALTFÜHRUNG

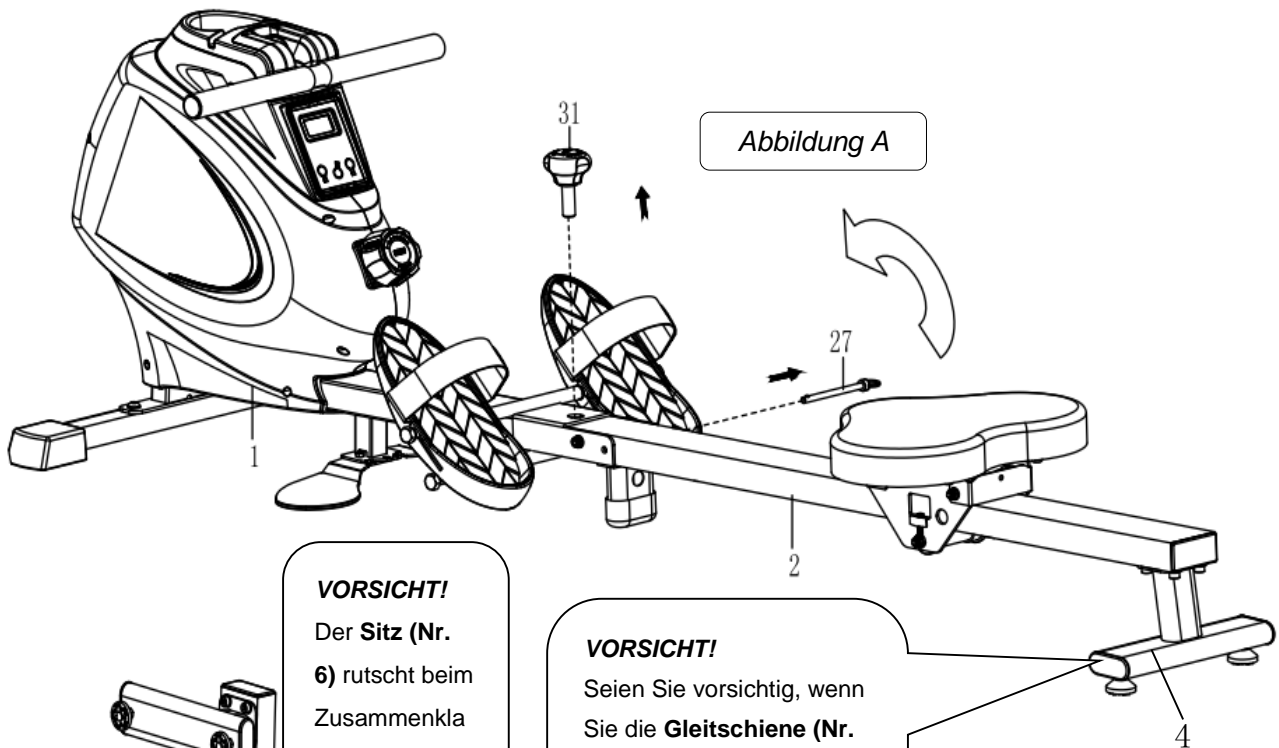


Abbildung A

**VORSICHT!**  
Der Sitz (Nr. 6) rutscht beim Zusammenklappen der Gleitschiene (Nr. 2) nach unten!

**VORSICHT!**  
Seien Sie vorsichtig, wenn Sie die Gleitschiene (Nr. 2) vertical zusammenklappen, da Ihr Kopf die Stabilisator Hinten (Nr. 4) berühren

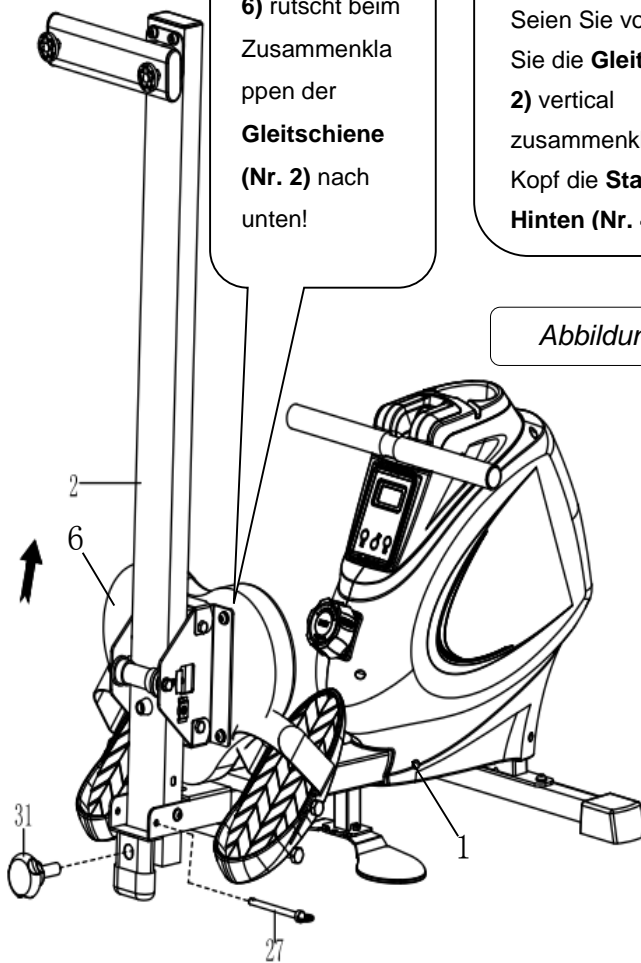


Abbildung B

Bei Nichtgebrauch können Sie durch das Einklappen der Gleitschiene (Nr. 2) Platz sparen.

Demontieren Sie den Knopf (Nr. 31) und ziehen Sie den Zugbolzen (Nr. 27) heraus. Klappen Sie die Gleitschiene (Nr. 2) in einen vertikalen Winkel (Abbildung A).

**SICHERHEITSHINWEIS:** Der Sitz (Nr. 6) gleitet beim Zusammenklappen der Gleitschiene (Nr. 2) nach unten.

Stecken Sie den Zugbolzen (Nr. 27) wieder in das Loch am Hauptrahmen (Nr. 1) und befestigen Sie dann den Knopf (Nr. 31) an der Hauptrahmen (Nr. 1). (Abbildung B)

# ENTFALTUNGSFÜHRUNG

Um die **Gleitschiene (Nr. 2)** zu entfalten, entfernen Sie zuerst den **Knopf (Nr. 31)** und den **Zugbolzen (Nr. 27)** (wie in Abbildung A gezeigt).

Legen Sie die **Gleitschiene (Nr. 2)** leicht hin, schrauben Sie dann den **Knopf (Nr. 31)** fest, um die **Gleitschiene (Nr. 2)** festzuziehen, und setzen Sie den **Zugbolzen (Nr. 27)** ein (wie in Abbildung B gezeigt).

**HINWEIS:** Halten Sie beim Ausklappen bitte eine Hand, um die **Gleitschiene (Nr. 2)** zu halten, um Verletzungen zu vermeiden.

Abbildung A

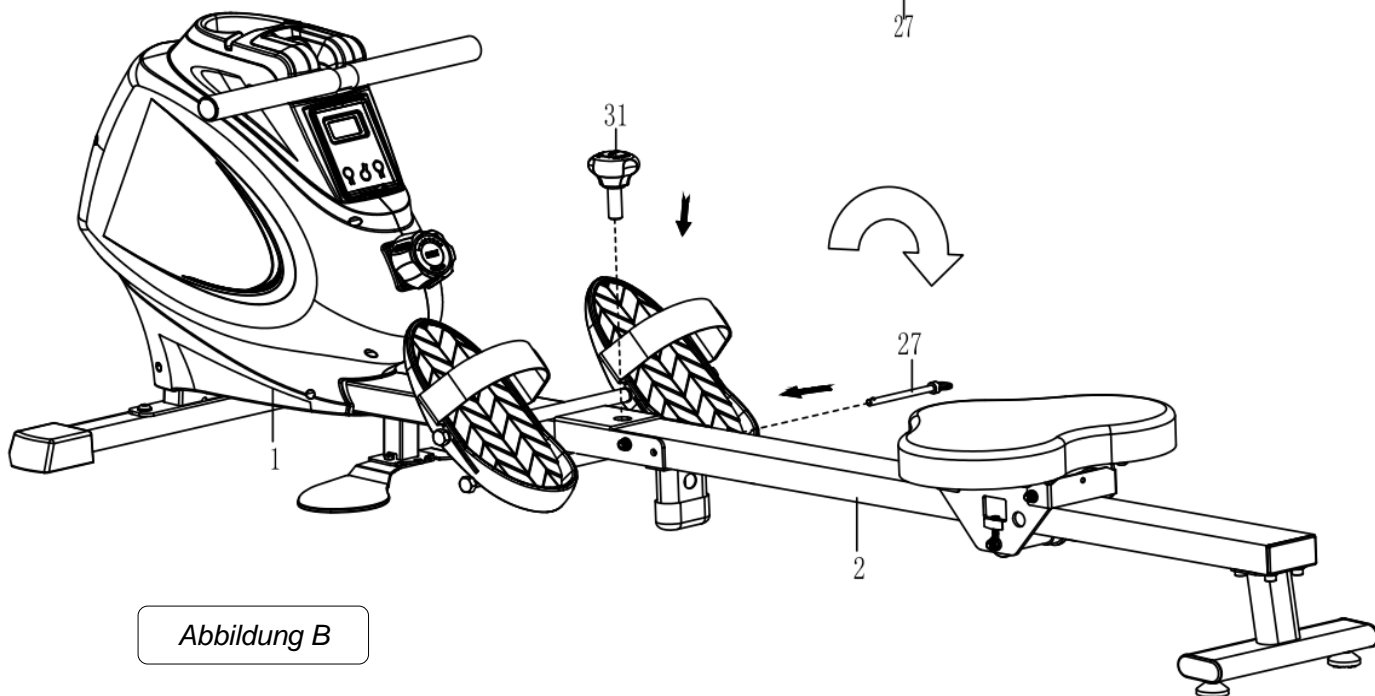
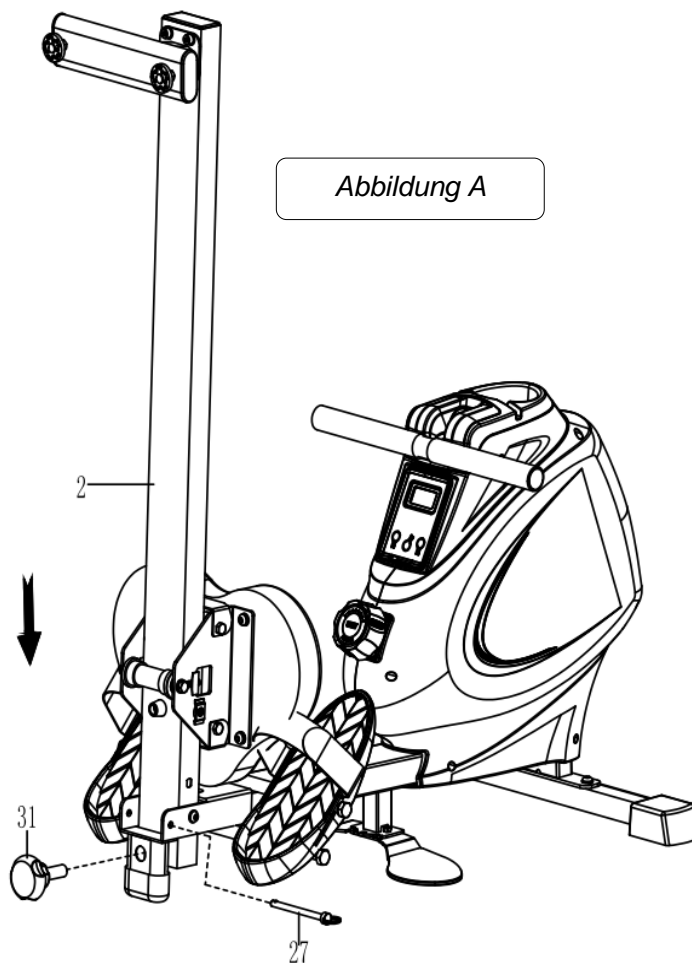


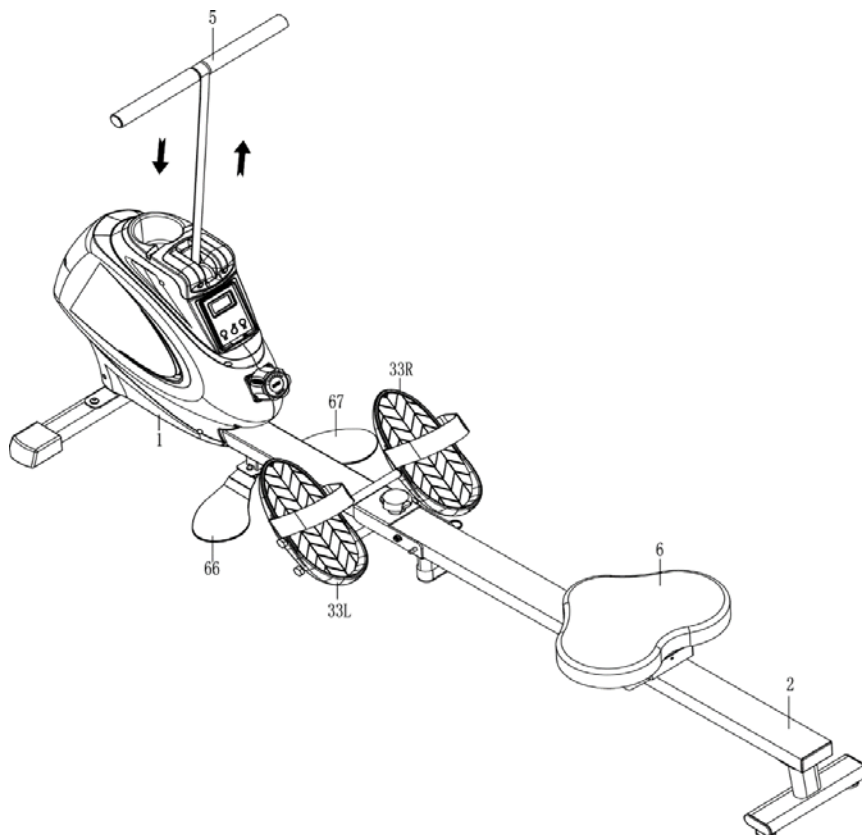
Abbildung B

# VERWENDEN DER MASCHINE

Mit dem Multifunktions-Magnetrudergerät SPM können Sie auf verschiedene Arten trainieren. Man kann sie als herkömmliche Rudermaschine verwenden oder mit ihr Übungen zur Stärkung des Oberkörpers durchführen.

Wird sie als Rudermaschine verwendet, ist es wichtig, die Füße in die **Pedalen L/R (Nr. 33L/R)** zu setzen und die Riemen zu benutzen.

Stellen Sie die **Pedalen L/R (Nr. 33L/R)** in die richtige Position, wenn Sie damit Oberkörperübungen machen. Stellen Sie sich auf die **Linke und Rechte Fußpolstern (Nr. 66 und Nr. 67)**. Ziehen Sie am **Lenkstange (Nr. 5)**, um die Übungen durchzuführen.



**SunnyFit - Für Fitness zu Hause herunterladen:**



SunnyFit ist eine All-in-One-Fitness-App für zu Hause, die es Nutzern aller Leistungsstufen ermöglicht, ihre Fitnessziele zu erreichen. Entdecken Sie über 1.000 kostenlose On-Demand-Workout-Videokurse, die von zertifizierten Trainern erstellt wurden und für verschiedene Trainingsgeräte wie Indoor-Bikes, Laufbänder, Rudergeräte, Ellipsentrainer, Hanteln, Bodyweight und sogar Widerstandsbänder geeignet sind. Egal, ob Sie ein Gerät haben oder nicht, SunnyFit bietet das perfekte Training für jedes Fitnessniveau und jede Vorliebe. Sie können eine Sammlung von über 300 kostenlosen Trainingskursen nutzen, die nichts weiter als Ihren Körper und die SunnyFit-App erfordern.

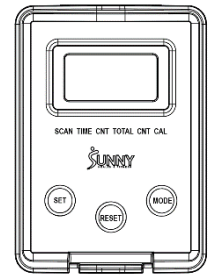
# TRAININGSCOMPUTER

## FUNKTIONSTASTEN:

**MODE:** Zum Auswählen des Spezifikationsmodus und/oder Einschalten des Computer.

**SET:** Um einen Wert für ZEIT, ANZAHL oder KALORIEN einzustellen (wenn Sie sich nicht im SCAN-Modus befinden).

**RESET:** Drücken Sie diese Taste, um ZEIT, ANZAHL oder KALORIEN zurückzusetzen. Halten Sie diese Taste ca. 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte außer der GESAMTANZAHL zurückzusetzen



## FUNKTIONEN UND BETRIEB

**AUTO ON/OFF:** Das Gerät schaltet sich automatisch aus, sobald es 4 Minuten lang kein Signal empfängt. Der Computer wird reaktiviert, sobald die Maschine in Betrieb gesetzt wird oder durch Drücken einer Computertaste.

**SCAN:** Drücken Sie die MODE-Taste, bis SCAN erscheint. Der Computer durchläuft die vier Funktionen in der folgenden Reihenfolge: ZEIT, ANZAHL, GESAMTANZAHL und KALORIEN. Jede Funktion erscheint 6 Sekunden lang.

**ZEIT (TIME):** Zählt die Gesamtzeit, die während des aktuellen Trainings vergangen ist.

**ANZAHL (CNT):** Zählt die Anzahl der Ruderschläge Ihres aktuellen Trainings.

**GESAMTANZAHL (TOTAL CNT):** Zählt die Gesamtanzahl der Ruderschläge ab dem ersten Gebrauch.

**KALORIEN (CAL):** Zählt die Gesamtanzahl der Kalorien, die beim aktuellen Training verbraucht wurden.

## COUNTDOWN:

Sie können den Wert von ZEIT, ANZAHL oder KALORIEN auf Countdown einstellen.

1. Drücken Sie MODE, um eine Funktion auszuwählen. Stellen Sie sicher, dass Sie sich nicht im SCAN-Modus befinden.
2. Drücken Sie SET, um einen gewünschten Wert auszuwählen. Sie können RESET drücken, um den Wert zu löschen.
3. Wenn die Anzeige nicht mehr blinkt, beginnen Sie mit dem Rudern und das Gerät beginnt mit dem Countdown.

**BATTERIE:** Dieser Computer verwendet zwei AAA-Batterien. Wenn die Anzeige falsch erscheint oder schwer lesbar wird, legen Sie bitte neue Batterien ein. Wechseln Sie immer beide Batterien gleichzeitig. Mischen Sie weder die Batterietypen noch alte und neue Batterien. Entsorgen Sie die Batterien gemäß den staatlichen und regionalen Richtlinien.

## TECHNISCHE DATEN:

<i>FUNKTIONEN</i>	SCAN	Alle 6 Sekunden
	ZEIT	00:00~99:59 (Minute: Sekunde)
	ANZAHL	0~9999 Anzahl
	KALORIEN	0,0 ~ 9999 Kcal
	GESAMTANZAHL	0~9999 Anzahl
BATTERIETYP		(2) Zwei AAA oder UM-4
BETRIEBSTEMPERATUR		0°C ~ 40°C
AUFBEWAHRUNGSTEMPERATUR		-10°C ~ 60°C

**CONNECT**  
with us

## DOWNLOAD

Track your fitness progress & join  
**FREE** workout courses!

Download  **SUNNYFIT** today!



---

## FOLLOW

Find us on social media @sunnyhealthfitness

 @sunnyhealthfitness

 @sunnyhealthandfitness

 @sunnyhealthfit

 /sunnyhealthfitness

 /sunnyhealthfitness

 /sunnyhealthandfitness

[www.sunnyhealthfitness.com](http://www.sunnyhealthfitness.com)