



# FITAGE ROWING



MANUAL DE USUARIO

# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD



Por favor, lea atentamente todas las instrucciones antes de usar este producto.  
Conserve este manual para futuras referencias.

Las especificaciones de este producto pueden variar ligeramente de las ilustraciones y están sujetas a cambios sin previo aviso.

---

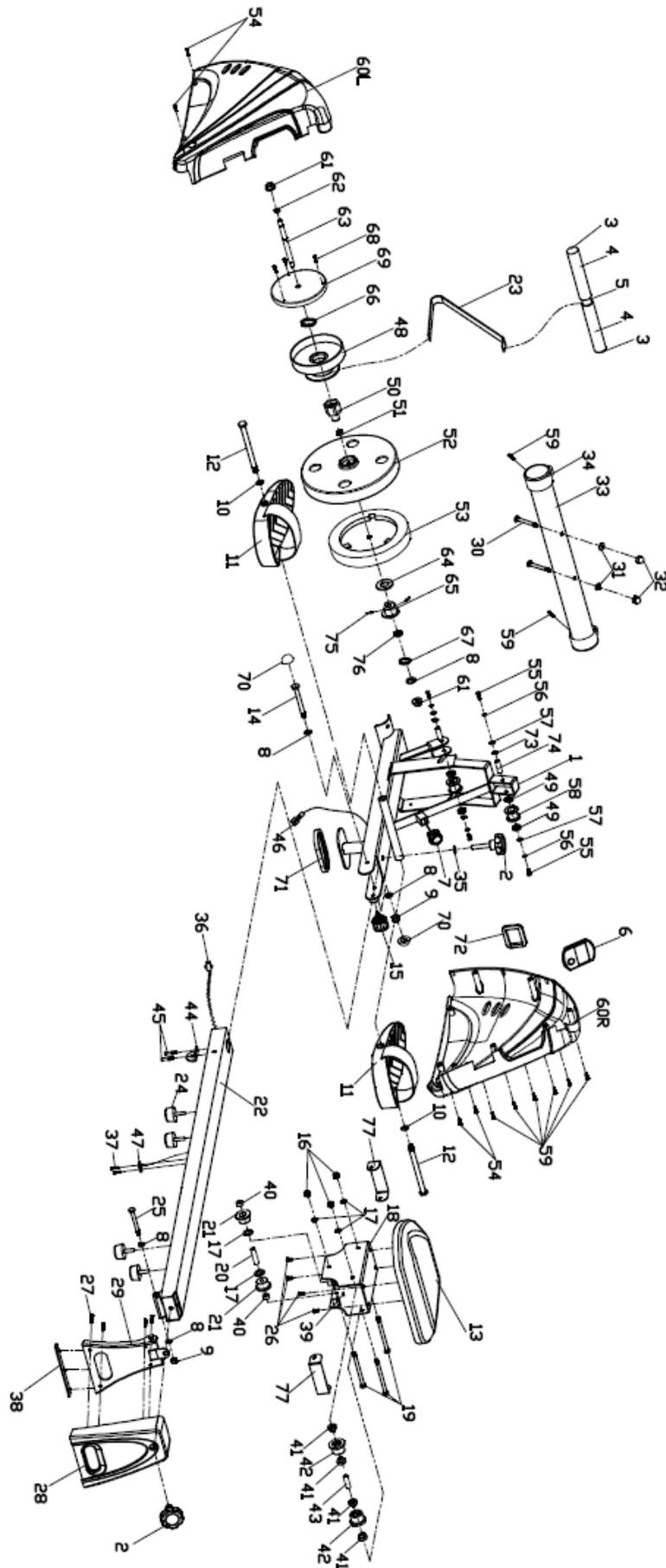
## TENGA EN CUENTA LAS SIGUIENTES PRECAUCIONES ANTES DE ENSAMBLAR Y USAR ESTE EQUIPO.

---

- 1) Lea este manual del usuario y siga las instrucciones cuidadosamente antes de usar el equipo. Asegúrese de que está correctamente montado y ajustado antes de usarlo.
- 2) Recomendamos ensamblar el equipo con la ayuda de una segunda persona.
- 3) Se recomienda lubricar las partes móviles al menos una vez al año.
- 4) No use ropa suelta que pueda engancharse en las partes móviles del equipo.
- 5) Ensamble y utilice su equipo en una superficie sólida y pareja.
- 6) Use siempre indumentaria deportiva o cómoda cuando use su equipo.
- 7) Mantenga alejados a los niños y mascotas de la máquina mientras esté en uso. No permita que los niños jueguen o usen la máquina. Ésta máquina está diseñada para adultos, no para niños.
- 8) Mantenga el equilibrio mientras usa la máquina.
- 9) Deje de hacer ejercicio inmediatamente en caso de náuseas, falta de aliento, dolor de cabeza, dolor muscular, opresión en el pecho o cualquier molestia.
- 10) No ponga los dedos, ni otros objetos, en las partes móviles.
- 11) Antes de cualquier ejercicio, consulte con su médico para establecer la frecuencia del mismo, el tiempo y la intensidad apropiada para su edad y condición en particular.
- 12) No agarre el asiento para mover la máquina de remo. El asiento se moverá y puede dañar la mano y los dedos.
- 13) Este equipo debe ser usado por una sola persona a la vez. Es para uso doméstico solamente.
- 14) El peso máximo del usuario es 120 Kg.



# DIAGRAMA DE DESGLOSE

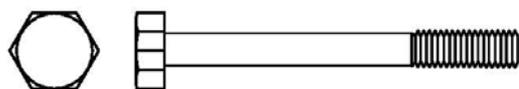


<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>	<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>
1	Cuadro principal	1	34	Tapa del extremo	2
2	Perilla M10*25	2	35	Arandela plana D10x2.5	1
3	Tapa del extremo	2	36	Sensor	1
4	Empuñadura de espuma	2	37	Tornillo ST3X10	2
5	Manillar	1	38	Almohadilla de goma	1
6	Computadora	1	39	Imán	1
7	Control de tensión	1	40	Casquillo de acero	2
8	Arandela plana D10x2.0xφ20	5	41	Soporte	8
9	Tuerca de nylon M10	2	42	Rueda PU	4
10	Arandela plana D13x2.0xφ26	2	43	Manga 2	2
11	Pedal	2	44	Placa	1
12	Tornillo M12x155x16	2	45	Tornillo M6*20	2
13	Sillín	1	46	Cable de conexión	1
14	Tornillo hexagonal M10*100	1	47	Sensor	1
15	Perilla M16x1.5	1	48	Plato giratorio	1
16	Tuerca de nylon M8	3	49	Soporte 6000	4
17	Arandela plana D8x1.5xφ16	5	50	Clavija	1
18	Deslizante	1	51	Cojinete	1
19	Tornillo hexagonal M8*110	3	52	Volante	1
20	Manga 1	2	53	Tablero Magnético	1
21	Rueda	2	54	Tornillo ST4.2X18	4
22	Pista de rodadura	1	55	Tornillo hexagonal M6*15	4
23	Correa de tensión	1	56	Arandela de arco D6	4
24	Cojín	4	57	Arandela plana D6x1.0xφ12	4
25	Tornillo hexagonal M10*95	1	58	Polea	2
26	Tornillo M6*15	4	59	Tornillo ST4.2X18	8
27	Tornillo ST4.2*8	4	60	Cubierta de la cadena L/R	1
28	Guarda de protección	1	61	Tornillo M10*1.0	2
29	Raíl de soporte	1	62	Tornillo hexagonal M10*1.0	1
30	Tornillo de carro M8*73	2	63	Eje del manillar	1
31	Arandela de arco D8x2xΦ25xR30.5	2	64	Resorte	1
32	Tapa de tuerca M8	2	65	Eje	1
33	Tubo inferior delantero	1	66	Arandela D17	1

<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>	<b>Nro.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cant.</b>
67	Arandela D12	1	73	Arandela D10	4
68	Tornillo ST3.5*18	3	74	Manga 3	2
69	Tapa de tuerca	1	75	Tornillo hexagonal M8×10	2
70	Tapa de plástico S17	2	76	Soporte 6001z	1
71	Almohadilla de goma	1	77	Tablero	2
72	Capa superpuesta	1			



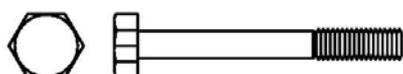
# LISTA DE EMBALAJE DE HARDWARE



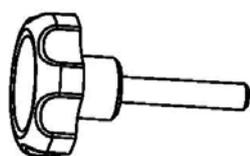
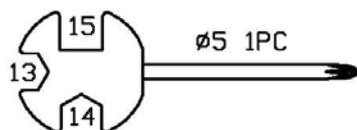
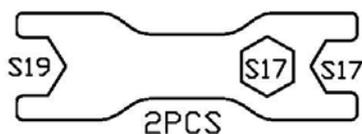
#12 M12X155 2PCS



#14 M10X100 1PC



#25 M10X95 1PC



#2 M10X25 1PC



#10 D13 2PCS



#8 D10X2 4PCS



#35 D10X2.5 1PC



#9 M10 2PCS



#70 S17 2PCS

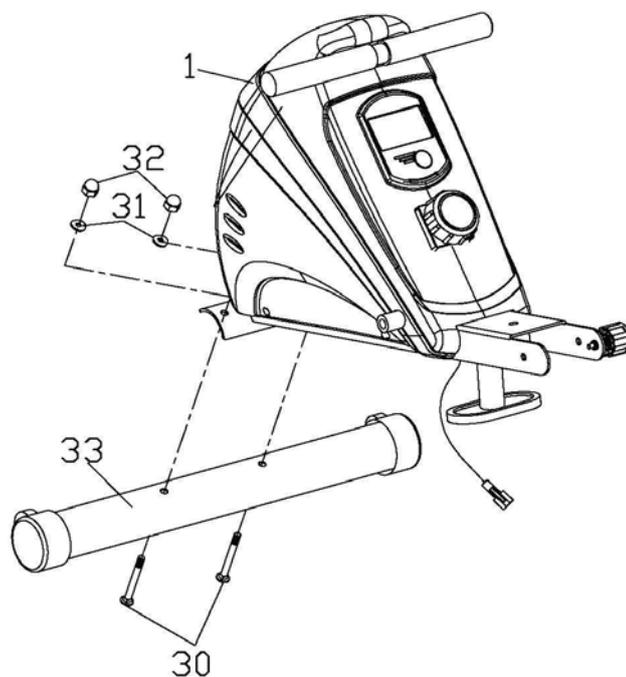


#15 M16X1.5 1PC

Parte n°	Descripción	Cant.	Parte n°	Descripción	Cant.
12	Tornillo M2X155	2	8	Arandela D10X2.5	1
14	Tornillo M10X100	1	35	Tuerca M10	2
25	Tornillo M10X95	1	9	Tapa S17	2
2	Perilla M10X25	1	70	Perilla M16X1.5	1
10	Arandela D13	2	15	Llave (S17, S19)	2
8	Arandela D10X2	4		Llave (13, 14, 15, Ø5)	1



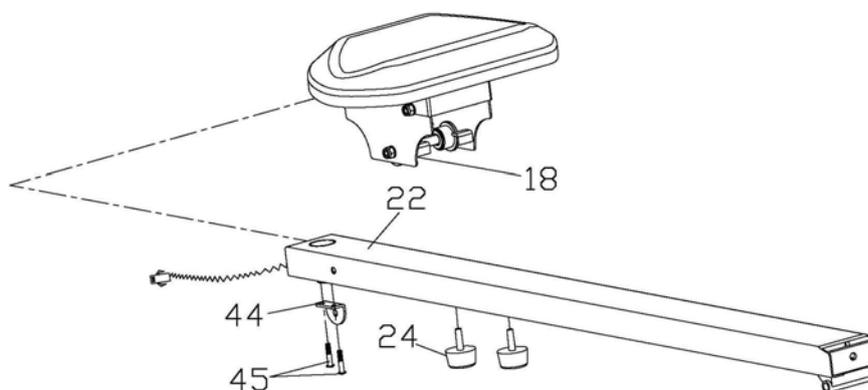
## PASO 1



**A.**

Apriete el tubo inferior delantero (33) al marco principal (1) con el tornillo de carro (30), la arandela de arco (31) y la tapa de tuerca (32).

## PASO 2



**A.**

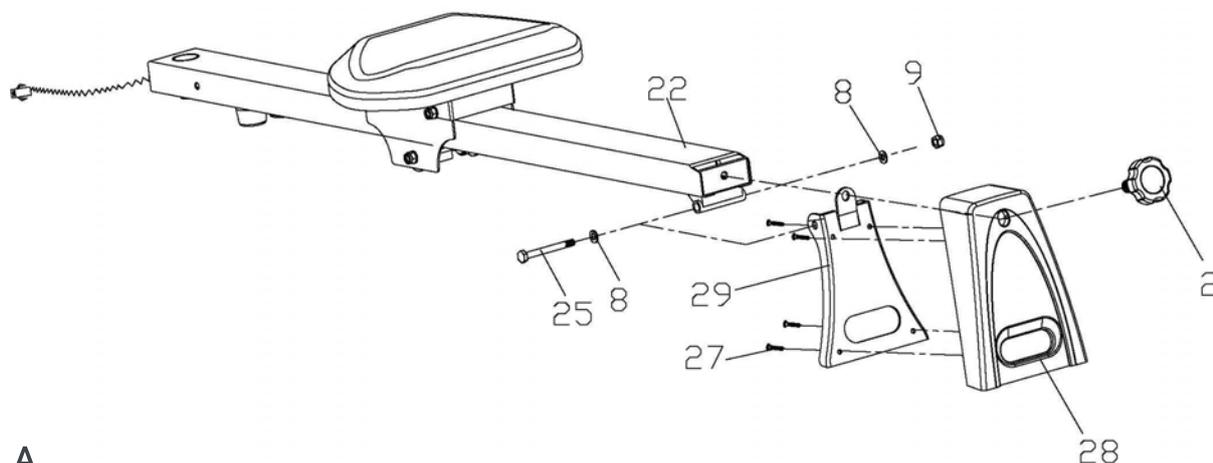
Retire el cojín (24), el tornillo (45), la placa (44), luego inserte el resbalador deslizante (18) sobre la pista de rodadura (22) y apriete el cojín (24) a la pista de rodadura (22)

**B.**

Apriete la placa (44) a la pista de rodadura (22) con el tornillo (45).



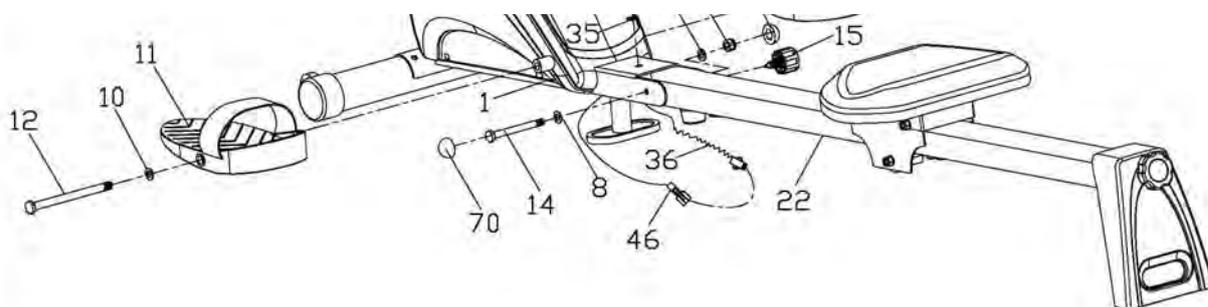
## PASO 3



A.

Apriete el raíl de soporte (29) a la guarda de protección (28) con el tornillo (27), y luego apriete la guarda de protección (28) a la pista de rodadura (22) con tornillo hexagonal (25), perilla (2) (8) y tuerca de nylon (9).

## PASO 4



A.

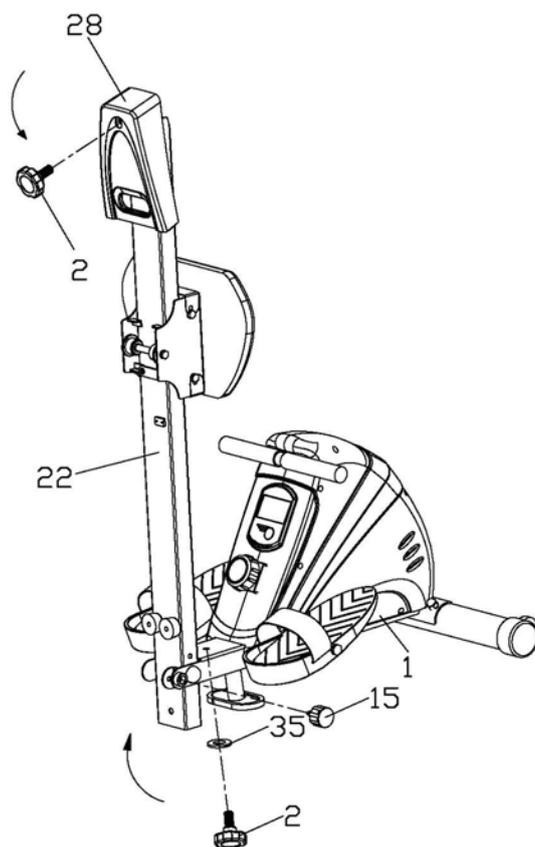
Conecte el cable de conexión (46) al cable del sensor (36), luego apriete la pista de rodadura (22) al cuadro principal (1) con tornillo hexagonal (14), perilla (2), perilla (15) (35), la arandela plana (8), la tuerca de nylon (9) y, finalmente, coloque la tapa de plástico (70).

B.

Apriete el pedal (11) al cuadro principal (1) con el tornillo (12), la arandela plana (10). Al plegarla, quite la perilla (15) y doble la pista de rodadura (22).



## PASO 5



A.

Este equipo de puede ser plegado cuando no está en uso. Primero quite la perilla (15), y la perilla (2), la arandela plana (35), luego doble la pista de rodadura (22) y la guarda de protección (28) como muestra el diagrama. Fije el cuadro

principal (1) a la guarda de protección (28) con la perilla (2) y la arandela plana (35).



## REEMPLAZO DE BATERÍAS



 CAMBIO DE BATERÍAS



Empuje el clip en la parte inferior de la computadora, como se muestra en el gráfico y extraiga la computadora del agujero diseñado.



### ATENCIÓN

Cuidado con el cable conectivo de la computadora al llevar a cabo el cambio de baterías.



## ALMACENAMIENTO Y MANTENIMIENTO

1. Guarde el equipo en un lugar limpio y seco.
2. Agarre el cuadro principal para mover el equipo. No use el asiento para moverlo. El asiento puede moverse y lastimar las manos y los dedos.
3. Por favor, quite las baterías antes de guardar el equipo por un tiempo prolongado.
4. Limpie el rail del asiento con un paño absorbente.
5. Asegúrese siempre de que los tornillos y las tuercas están debidamente ajustados.
6. Se requiere mantenimiento regular.
7. Reemplace cualquier pieza desgastada o dañada inmediatamente.



## BOTÓN FUNCIONAL

---

### MODE

- Presione para seleccionar las funciones.
- Presione y mantenga por 2 segundos para restablecer todos los valores.

## FUNCIONES Y OPERACIONES

---

1. SCAN: Cuando está en la posición SCAN, el medidor girará a través de las siguientes funciones: time, count, total count, calories, count / min. Cada pantalla se mantendrá durante 6 segundos.
2. TIME: Cuenta el tiempo de remada desde el comienzo del ejercicio hasta el final.
3. COUNT: Cuenta los golpes de remo de principio a fin.
4. TOTAL COUNT: Cuenta los golpes de remo.

totales de principio a fin.

5. CALORIES: Cuenta el total de calorías desde el comienzo hasta el final del ejercicio.
6. COUNT/MIN: Muestra los golpes de remo actuales por minuto, o la frecuencia por minuto.
7. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP: Sin señal durante 4 minutos, la alimentación se apagará automáticamente. Cuando el equipo está en movimiento o presionando el botón, el monitor está en acción.

## ESPECIFICACIONES

---

<b>FUNCIÓN</b>	<b>AUTOSCAN</b>	<b>Cada 6 segundos</b>
	<b>TIME</b>	<b>0:00~99:59 (MINUTO:Segundo)</b>
	<b>COUNT</b>	<b>0~9999</b>
	<b>TOTAL COUNT</b>	<b>0~9999</b>
	<b>COUNT/MIN</b>	<b>0~1200</b>
	<b>CALORIES</b>	<b>0.0~999.9Kcal</b>
<b>TIPO DE BATERÍA</b>	<b>2pcs of SIZE-AA or UM-3</b>	
<b>TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO</b>	<b>00C~+400C(320F~1040F)</b>	
<b>TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO</b>	<b>-100C~+600C(140F~1680F)</b>	



# EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

## CALENTARSE Y ENFRIARSE

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

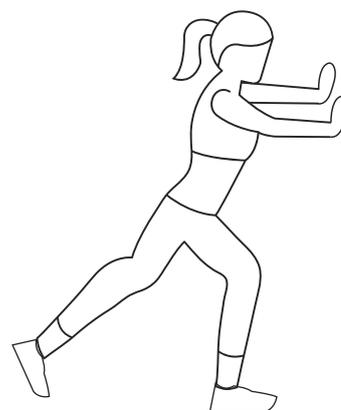


## TOQUE DEL PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estira suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.

## TENDÓN DE AQUILES

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2 - 3 veces.



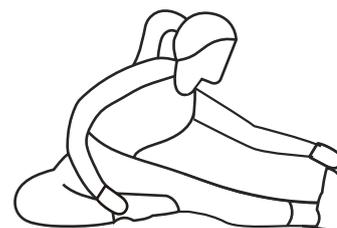
## ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra los brazos a los lados y suavemente levante por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo. Repetir 3 - 4 veces.



## ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

Siéntese en el suelo y tire de sus piernas hacia su ingle, las plantas de los pies juntos. Mantenga la espalda recta e inclínese hacia adelante sobre sus pies. Apriete los músculos del muslo y mantenga durante 5 segundos. Liberar y repetir 3 - 4 veces.



## ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia adelante, hacia el pie derecho, y mantenga durante 10 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda extendida. Repita 2 - 3 veces. Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.