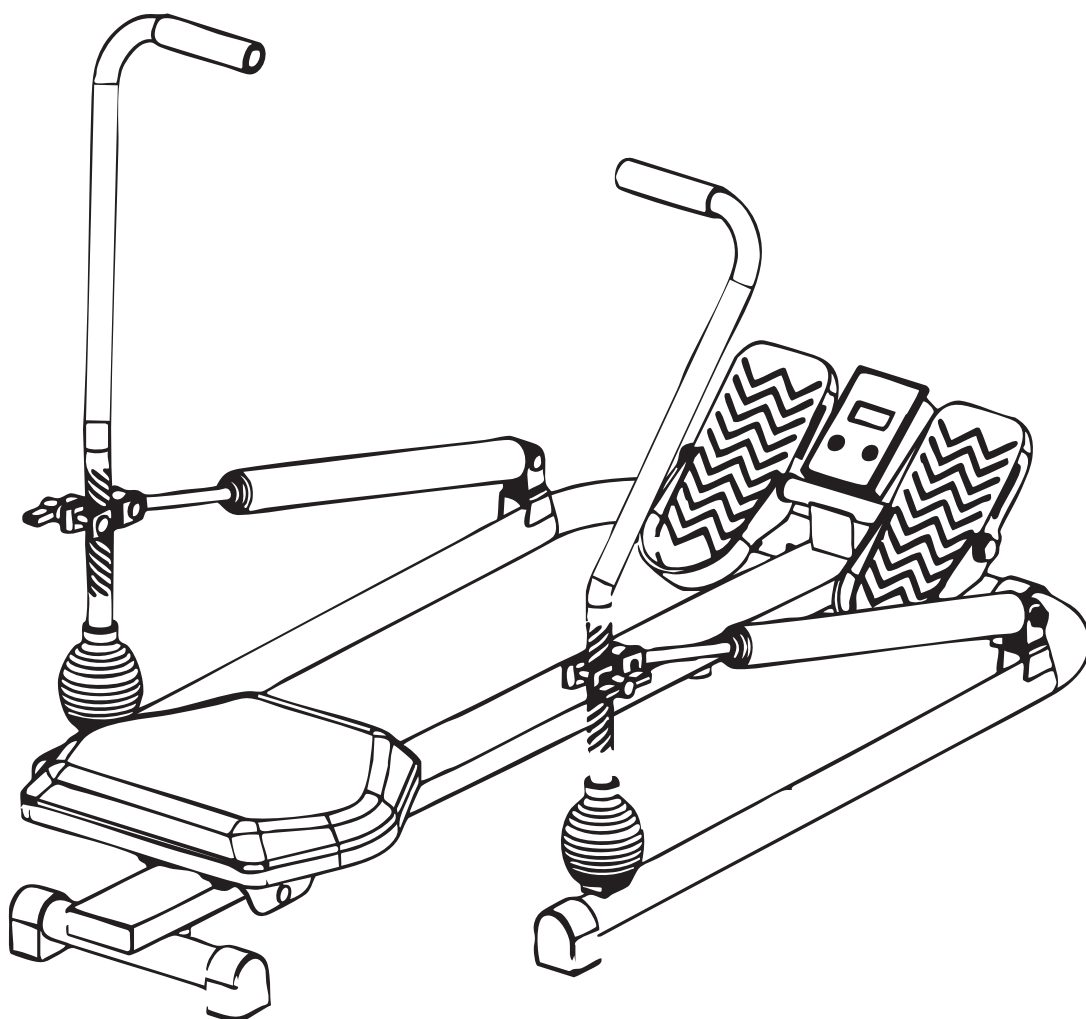


FORCE
by GADNIC

MÁQUINA DE REMO



MANUAL DE USUARIO

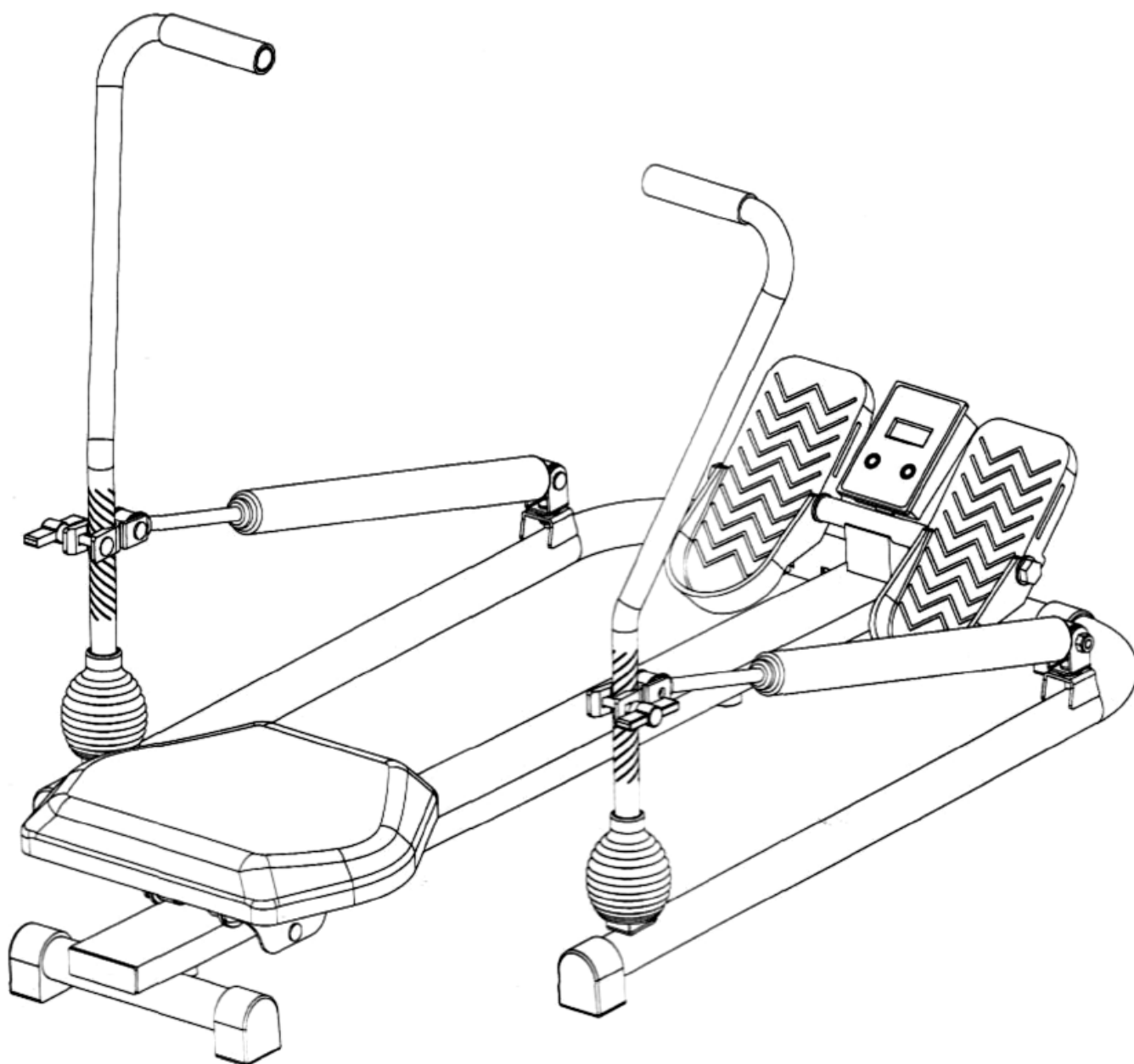
FIT00036

INDICE

ESPAÑOL.....	03
ENGLISH.....	08
PORTUGUÊS.....	13

INSTRUCCIONES DE USO

MÁQUINA DE REMO FIT00036



LEA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES ANTES DE SU USO. RESERVE EL MANUAL
PARA FUTURAS CONSULTAS

Instrucciones de seguridad

¡Conserve este manual para consultarlo en el futuro!

Consejos de seguridad

Aunque se han tenido en cuenta numerosas medidas de seguridad durante el diseño y la fabricación, sigue siendo necesario cumplir algunas normas de seguridad durante el proceso de funcionamiento.

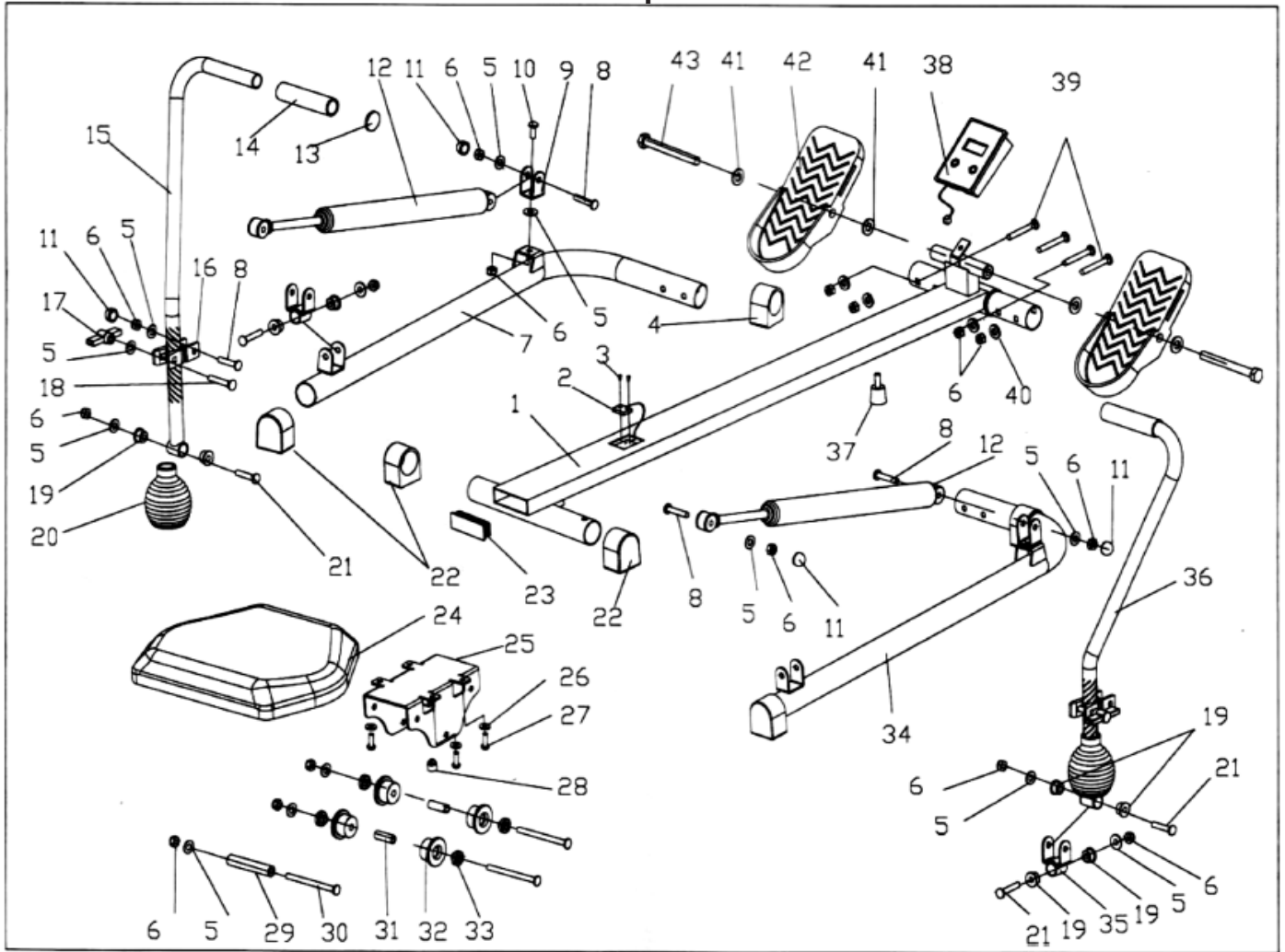
Lea atentamente el manual del propietario antes de utilizar el equipo, especialmente los siguientes consejos de seguridad:

1. Mantenga siempre a los niños y las mascotas alejados del equipo. No deje a los niños solos con el equipo sin la supervisión de un adulto.
2. Este equipo solo puede ser utilizado por UNA persona.
3. Preste atención a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede ser peligroso para su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, mareos, vértigo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico inmediatamente.
4. Este equipo debe colocarse en una superficie limpia y plana, no lo utilice cerca del agua ni al aire libre.
5. No acerque las manos a ninguna de las piezas móviles para protegerlas de posibles lesiones.
6. Utilice siempre ropa adecuada para hacer ejercicio; también se recomienda llevar calzado deportivo o calzado ortopédico.
7. No coloque objetos con partes afiladas cerca del equipo.
8. Las personas con discapacidad no deben utilizar este equipo sin la compañía de un entrenador o supervisor.
9. Calienta el cuerpo antes de utilizar este equipo.
10. Comprueba siempre minuciosamente el equipo en busca de piezas desgastadas, dañadas o que no funcionen correctamente antes de utilizarlo. Si encuentras algún defecto, no utilices este producto.
11. Mantén un registro de tus ejercicios en todo momento.

¡ADVERTENCIA!

Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, especialmente si es mayor de 35 años o tiene antecedentes de problemas de salud. Nuestra empresa no se hace responsable de ninguna lesión causada por problemas de los propios usuarios.

Vista explotada



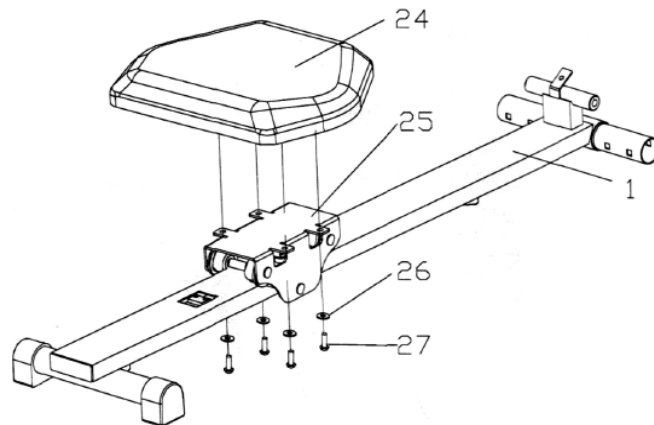
No	Nombre	QTY	No	Nombre	QTY
1	Carril deslizante	1	23	Tapón interior cuadrado	1
2	Sensor	1	24	Cojín del asiento	1
3	Tornillo Philips	2	25	Base deslizante	1
4	Cubierta del pie delantero	2	26	Arandela plana D6	4
5	Arandela plana	15	27	Tornillo Allen M6-15	4
6	Tuerca de nylon M8	17	28	Imán redondo	1
7	Base izquierda	1	29	Polea de límite	1
8	Tornillo Allen M8x40	4	30	Tornillo Allen M8x100	3
9	Asiento de conexión del cilindro	2	31	Espaciador de polea	2
10	Tornillo Allen M8-20	2	32	Polea	4
11	Tapa esférica S13	4	33	Cojinete	4
12	Cilindro	2	34	Base derecha	1
13	Tapón interior redondo	2	35	Base en U para brazo oscilante	2
14	Espuma para manillar	2	36	Brazo oscilante derecho	1
15	Brazo oscilante izquierdo	1	37	Cojín	2
16	Abrazadera de aluminio	2	38	Ordenador	1
17	Perilla	2	39	Perno de carrocería M8x50	4
18	Perno de carrocería M8x45	2	40	Arandela arqueada D8	4

19	Juego de aleación	8	41	Arandela plana D12	4
20	Cubierta de la lámpara	2	42	Pedal	2
21	Tornillo Allen M8x50	4	43	Tornillo hexagonal M12x130	2
22	Cubierta del pie trasero	4			

Instrucciones de montaje

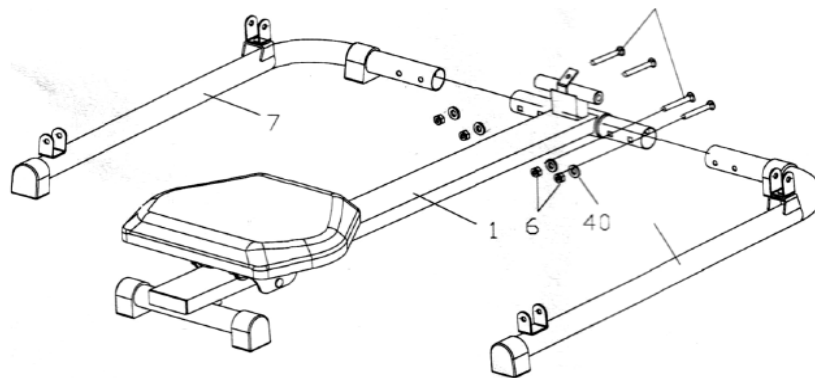
Paso 1

Fije el cojín del asiento (24) a la base deslizante (25) con el tornillo Allen (27) y la arandela plana (26).



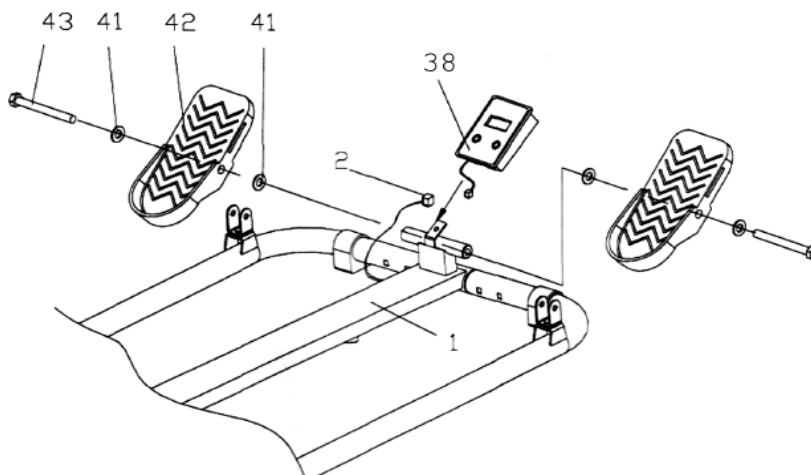
Paso 2

Coloque la base izquierda (7) y la base derecha (34) en el riel deslizante (1) respectivamente; fíjelas.



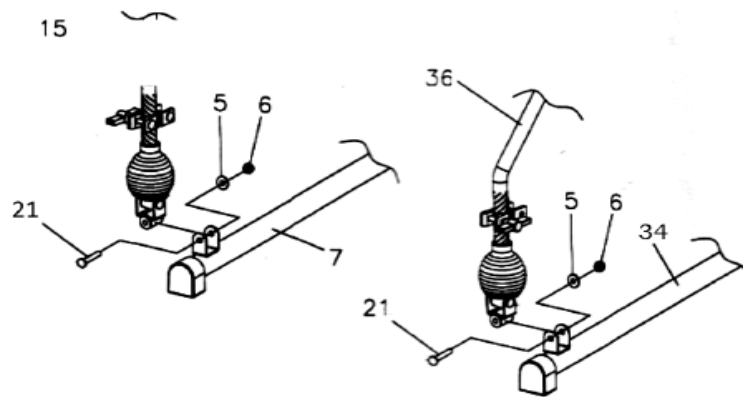
Paso 3

Fije el pedal (42) al riel deslizante (1) con el perno hexagonal (43) y la arandela plana (41); conecte el ordenador (38) con el cable del sensor (2); coloque el ordenador (38) en la estructura del riel deslizante (1)



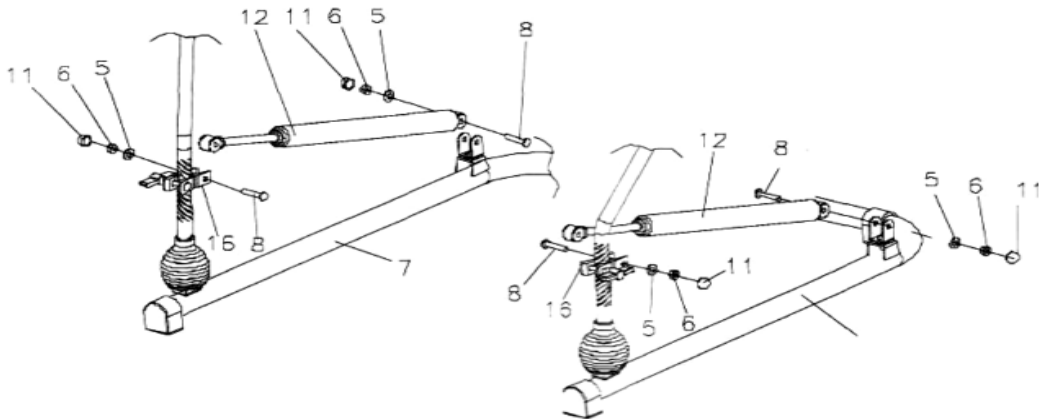
Paso 4

Fije el brazo oscilante izquierdo (15) a la base izquierda (7) con el perno Allen (21), la arandela plana (5) y la tuerca (6); fije el brazo oscilante derecho (36) a la base derecha (34) con el perno Allen (21), la arandela plana (5) y la tuerca (6).



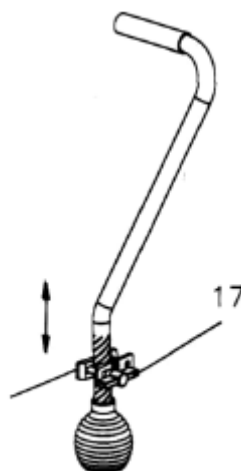
Paso 5

Fije el cilindro (12) del lado izquierdo a la base izquierda (7) y a la abrazadera de aluminio (16) con el perno Allen (8), la arandela plana (5) y la tuerca de nylon (6); fije el cilindro (12) del lado derecho a la base derecha (34) y a la abrazadera de aluminio (16) con el perno Allen (8), la arandela plana (5) y la tuerca de nylon (6).



Paso 6

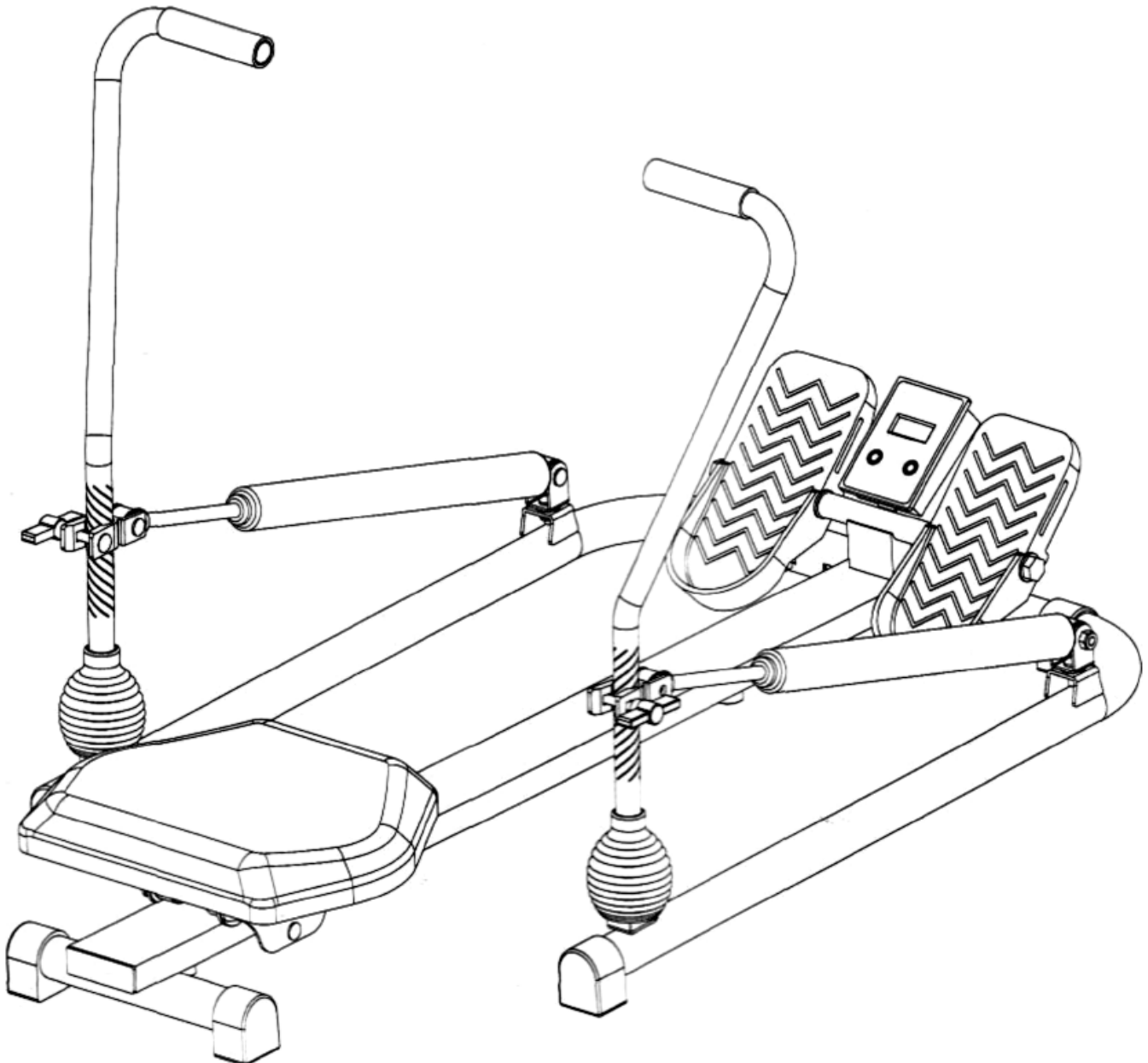
Afloje la perilla (17); mueva hacia arriba y hacia abajo la abrazadera de aluminio (16), ajústelas a los lugares adecuados y apriete la perilla (17) para ajustar la tensión de los brazos oscilantes



INSTRUCTIONS FOR USE

ROWING MACHINE

FIT00036



READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY BEFORE USE. KEEP THE MANUAL FOR FUTURE REFERENCE.

Safety instructions
Keep this manual for future reference!

Safety tips

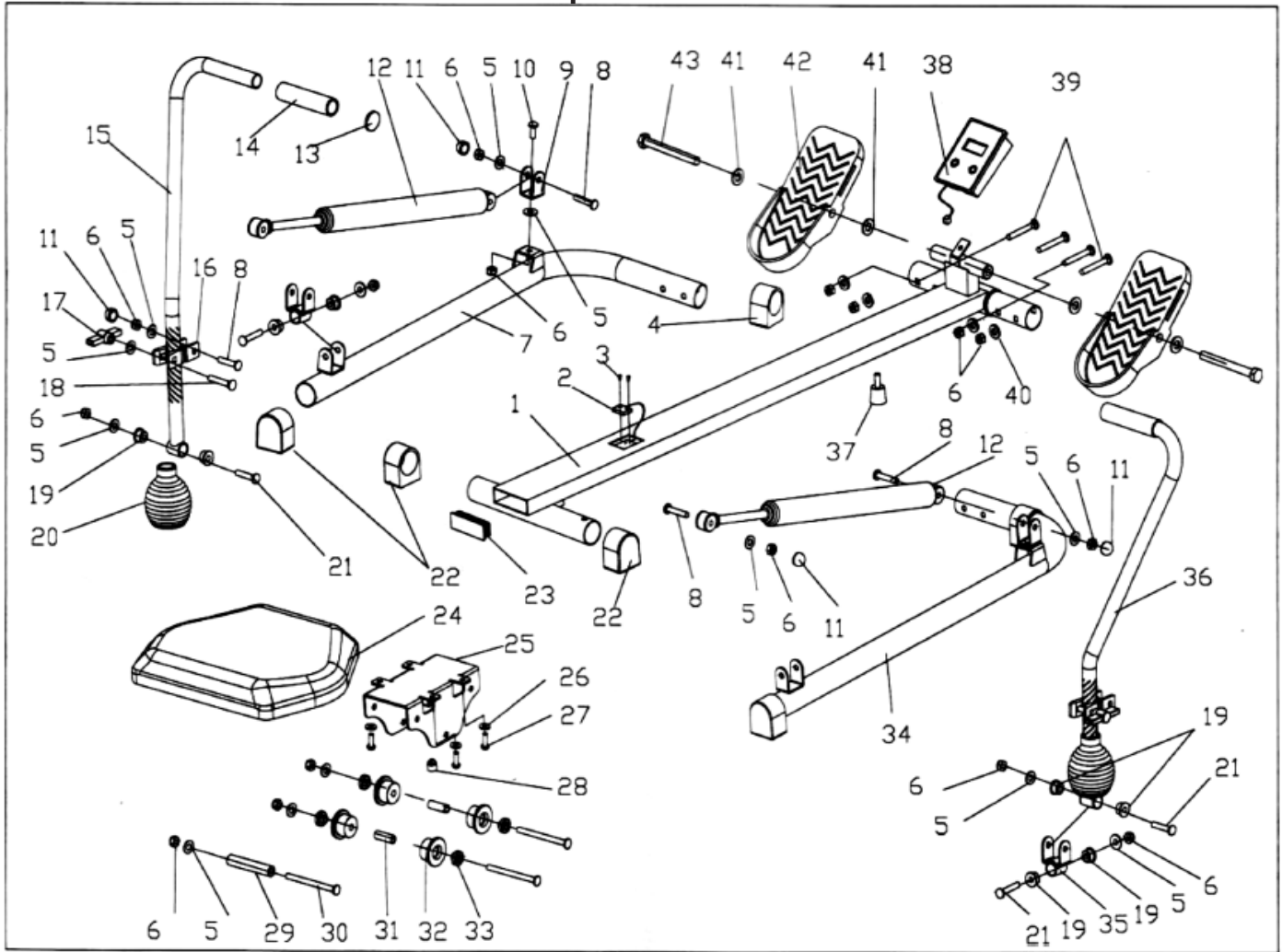
Although numerous safety measures have been taken into account during design and manufacture, it is still necessary to comply with certain safety rules during operation. Read the owner's manual carefully before using the equipment, especially the following safety tips:

1. Always keep children and pets away from the equipment. Do not leave children alone with the equipment without adult supervision.
2. This equipment may only be used by ONE person.
3. Pay attention to your body's signals. Incorrect or excessive exercise can be dangerous to your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, chest tightness, irregular heartbeat, extreme difficulty breathing, dizziness, vertigo, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your doctor immediately.
4. This equipment must be placed on a clean, flat surface. Do not use it near water or outdoors.
5. Keep your hands away from any moving parts to protect them from possible injury.
6. Always wear appropriate clothing for exercise; sports shoes or orthopaedic footwear are also recommended.
7. Do not place objects with sharp parts near the equipment.
8. Persons with disabilities should not use this equipment without the supervision of a trainer or supervisor.
9. Warm up your body before using this equipment.
10. Always thoroughly check the equipment for worn, damaged or malfunctioning parts before use. If you find any defects, do not use this product.
11. Keep a record of your exercises at all times.

WARNING!

Consult your doctor before starting any exercise programme, especially if you are over 35 years of age or have a history of health problems. Our company is not responsible for any injuries caused by problems of the users themselves.

Exploded view



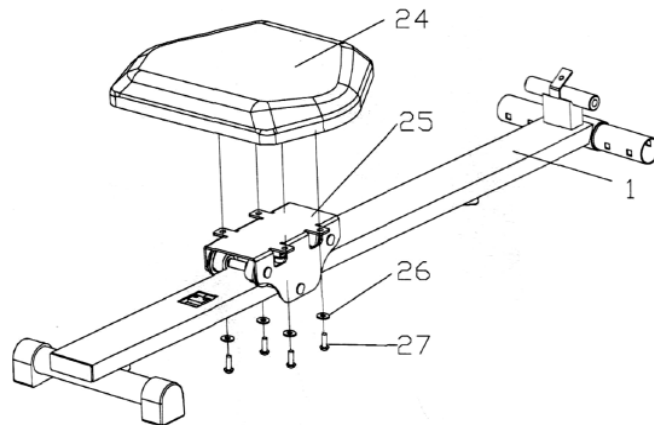
No	Name	QTY	No	Name	QTY
1	Sliding rail	1	23	Square inner plug	1
2	Sensor	1	24	Seat cushion	1
3	Philips screw	2	25	Sliding base	1
4	Front foot cover	2	26	Flat washer D6	4
5	Flat washer	15	27	M6-15 Allen screw	4
6	M8 nylon nut	17	28	Round magnet	1
7	Left base	1	29	Limit pulley	1
8	M8x40 Allen screw	4	30	M8x100 Allen screw	3
9	Cylinder connection seat	2	31	Pulley spacer	2
10	M8-20 Allen screw	2	32	Polea	4
11	Spherical cap S13	4	33	Bearing	4
12	Cylinder	2	34	Right base	1
13	Round inner plug	2	35	U-shaped base for swing arm	2
14	Handlebar foam	2	36	Right swing arm	1
15	Left swing arm	1	37	Cushion	2
16	Aluminium clamp	2	38	Computer	1
17	Goatee	2	39	M8x50 body bolt	4
18	M8x45 body bolt	2	40	Arched washer D8	4

19	Alloy set	8	41	Flat washer D12	4
20	Lamp cover	2	42	Pedal	2
21	M8x50 Allen screw	4	43	M12x130 hexagonal screw	2
22	Rear foot cover	4			

Assembly instructions

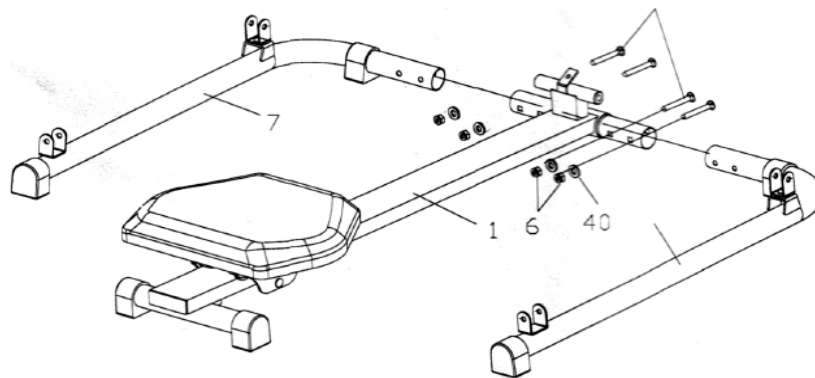
Step 1

Secure the seat cushion (24) to the sliding base (25) with the Allen screw (27) and flat washer (26).



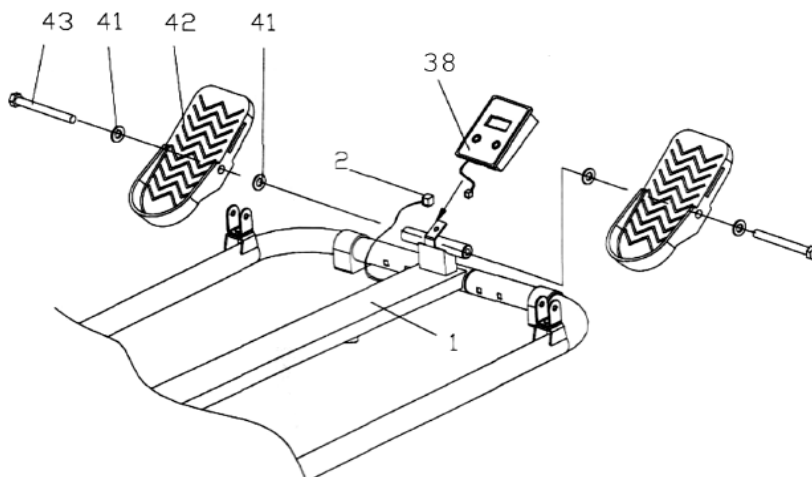
Step 2

Place the left base (7) and right base (34) on the sliding rail (1) respectively; secure them.



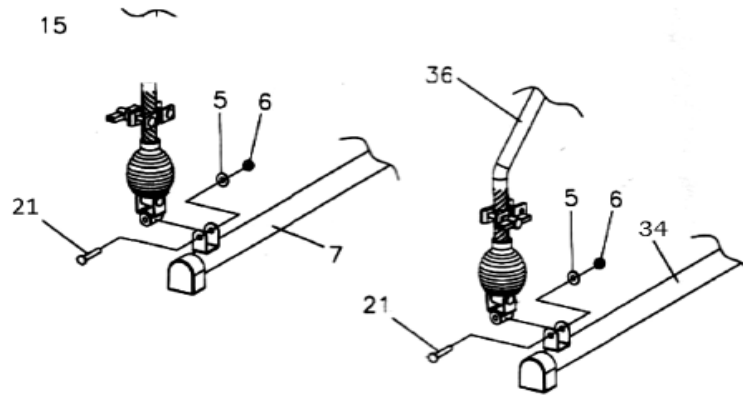
Step 3

Secure the pedal (42) to the sliding rail (1) with the hexagonal bolt (43) and flat washer (41); connect the computer (38) to the sensor cable (2); place the computer (38) on the sliding rail structure (1).



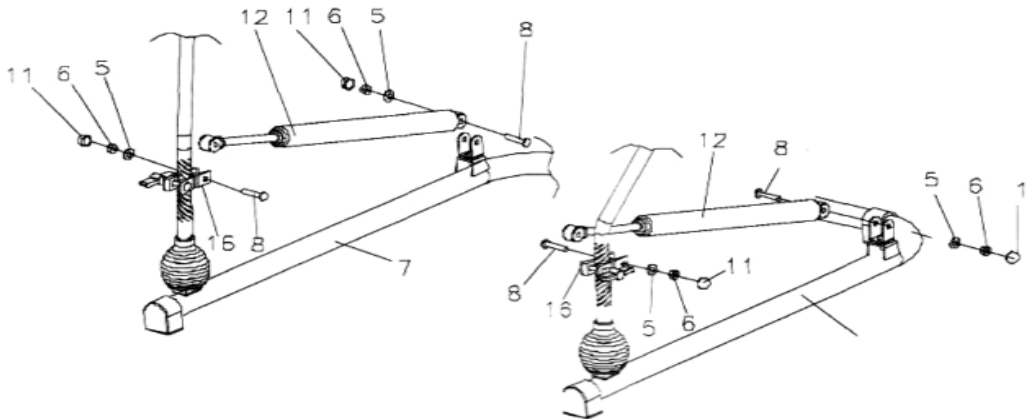
Step 4

Secure the left swing arm (15) to the left base (7) with the Allen bolt (21), flat washer (5) and nut (6); attach the right swing arm (36) to the right base (34) with the Allen bolt (21), flat washer (5) and nut (6).



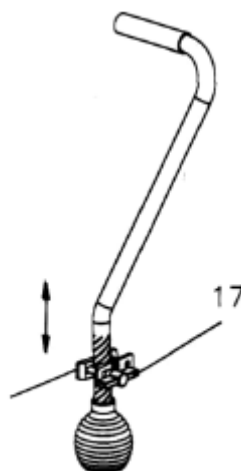
Step 5

Secure the cylinder (12) on the left side to the left base (7) and to the aluminium clamp (16) with the Allen bolt (8), flat washer (5) and nylon nut (6); attach the cylinder (12) on the right side to the right base (34) and the aluminium clamp (16) with the Allen bolt (8), flat washer (5) and nylon nut (6).



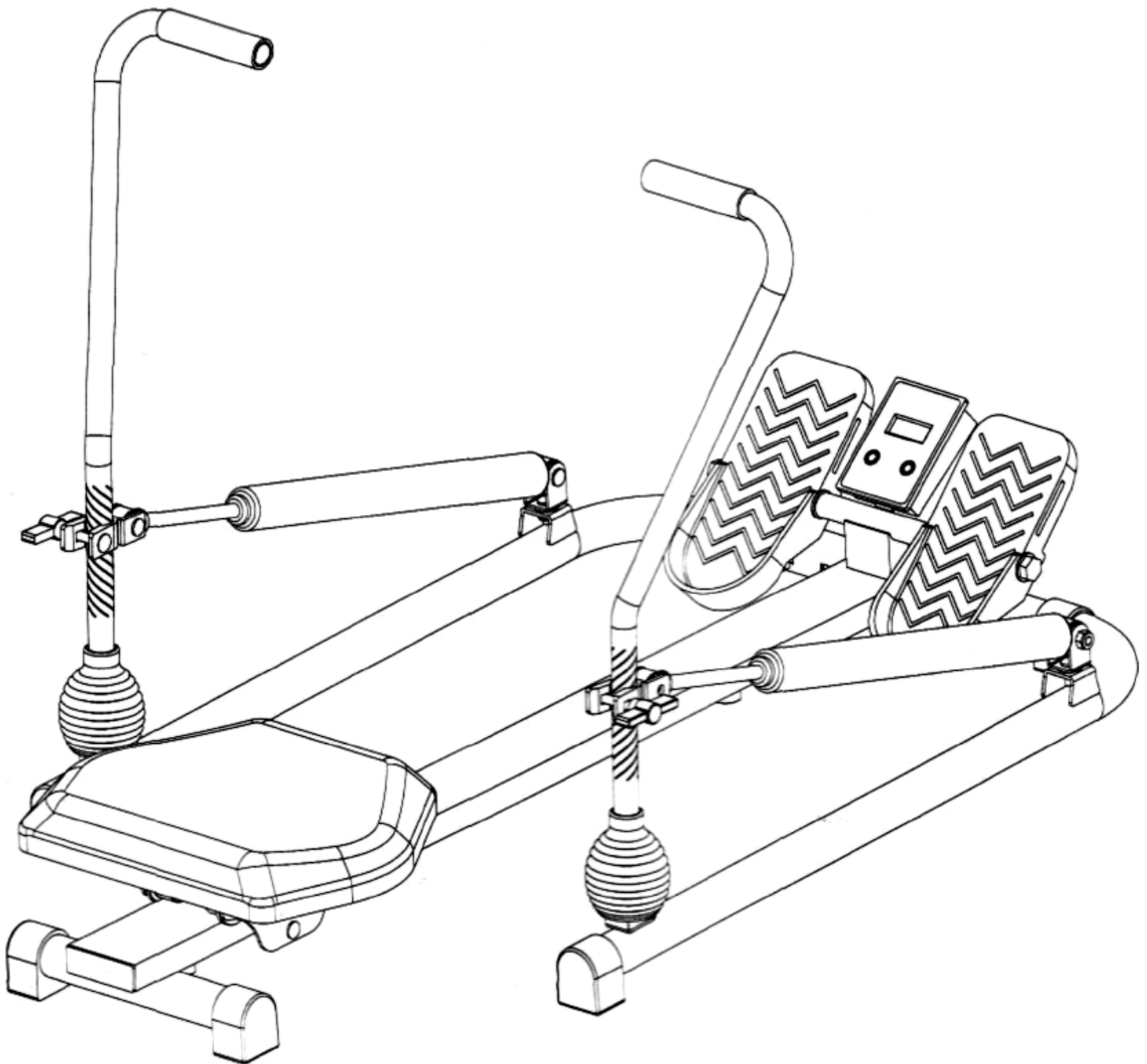
Step 6

Loosen the knob (17); move the aluminium clamp (16) up and down, adjust it to the appropriate positions, and tighten the knob (17) to adjust the tension of the swing arms.



INSTRUÇÕES DE USO

MÁQUINA DE REMO FIT00036



LEIA ATENTAMENTE AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR. GUARDE O MANUAL
PARA CONSULTAS FUTURAS.

Instruções de segurança

Guarde este manual para consulta futura!

Conselhos de segurança

Embora tenham sido tomadas várias medidas de segurança durante a concepção e o fabrico, continua a ser necessário cumprir algumas normas de segurança durante o processo de funcionamento.

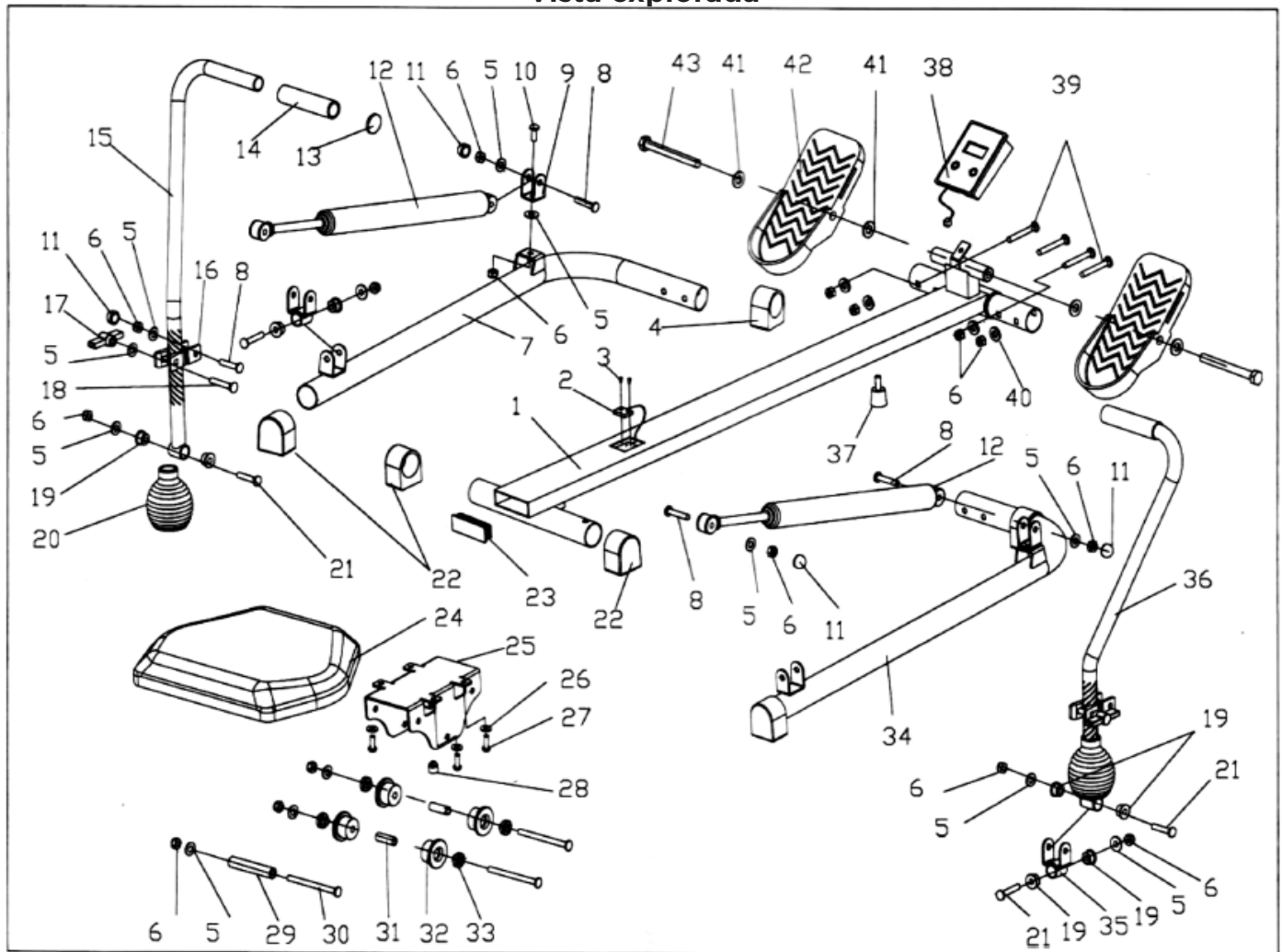
Leia atentamente o manual do proprietário antes de utilizar o equipamento, especialmente as seguintes recomendações de segurança:

1. Mantenha sempre as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento. Não deixe crianças sozinhas com o equipamento sem a supervisão de um adulto.
2. Este equipamento só pode ser utilizado por UMA pessoa.
3. Preste atenção aos sinais do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode ser perigoso para a sua saúde. Pare de se exercitar se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, dificuldade extrema para respirar, tonturas, vertigens ou náuseas. Se sentir alguma dessas condições, consulte o seu médico imediatamente.
4. Este equipamento deve ser colocado em uma superfície limpa e plana, não o utilize perto da água ou ao ar livre.
5. Não aproxime as mãos de nenhuma das peças móveis para se proteger de possíveis lesões.
6. Use sempre roupas adequadas para fazer exercício; também é recomendável usar calçado desportivo ou ortopédico.
7. Não coloque objetos com partes afiadas perto do equipamento.
8. Pessoas com deficiência não devem usar este equipamento sem a companhia de um treinador ou supervisor.
9. Aqueça o corpo antes de utilizar este equipamento.
10. Verifique sempre cuidadosamente o equipamento em busca de peças gastas, danificadas ou que não funcionem corretamente antes de utilizá-lo. Se encontrar algum defeito, não utilize este produto.
11. Mantenha um registo dos seus exercícios em todos os momentos.

¡AVISO!

Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios, especialmente se tiver mais de 35 anos ou histórico de problemas de saúde. A nossa empresa não se responsabiliza por quaisquer lesões causadas por problemas dos próprios utilizadores.

Vista explorada



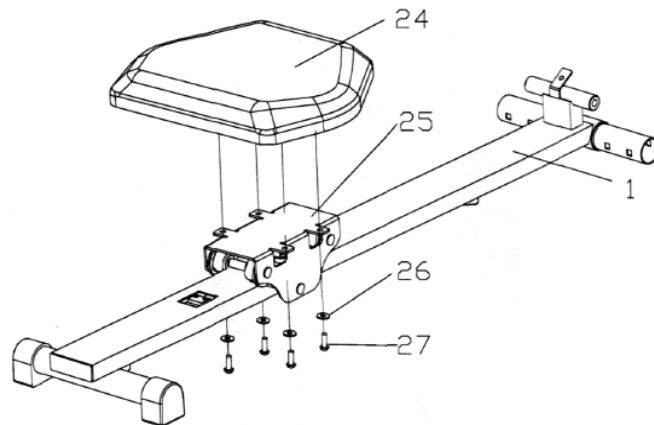
No	Nome	QTY	No	Nome	QTY
1	Trilho deslizante	1	23	Tampa interna quadrada	1
2	Sensor	1	24	Almofada do assento	1
3	Parafuso Philips	2	25	Base deslizante	1
4	Cobertura do pé dianteiro	2	26	Arandela plana D6	4
5	Arandela plana	15	27	Parafuso Allen M6-15	4
6	Porca de nylon M8	17	28	Íman redondo	1
7	Base esquerda	1	29	Polia de limite	1
8	Parafuso Allen M8x40	4	30	Parafuso Allen M8x100	3
9	Assento de conexão do cilindro	2	31	Espaçador de polia	2
10	Parafuso Allen M8-20	2	32	Polia	4
11	Tampa esférica S13	4	33	Rolamento	4
12	Cilindro	2	34	Base direita	1
13	Tampa interna redonda	2	35	Base em U para braço oscilante	2
14	Espuma para guidador	2	36	Braço oscilante direito	1
15	Braço oscilante esquerdo	1	37	Almofada	2
16	Braçadeira de alumínio	2	38	Computador	1
17	Cavanhaque	2	39	Parafuso da carroçaria M8x50	4
18	Parafuso da carroçaria M8x45	2	40	Arandela arqueada D8	4

19	Conjunto de liga metálica	8	41	Arandela plana D12	4
20	Tampa da lâmpada	2	42	Pedal	2
21	Parafuso Allen M8x50	4	43	Parafuso hexagonal M12x130	2
22	Cobertura do pé traseiro	4			

Instruções de montagem

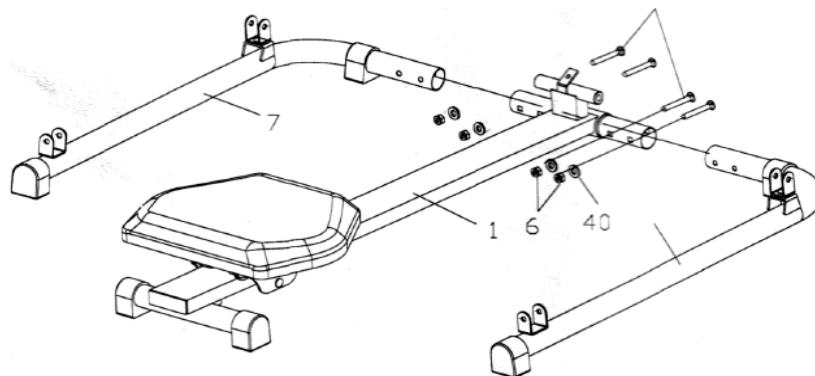
Passo 1

Prenda a almofada do assento (24) à base deslizante (25) com o parafuso Allen (27) e a anilha plana (26).



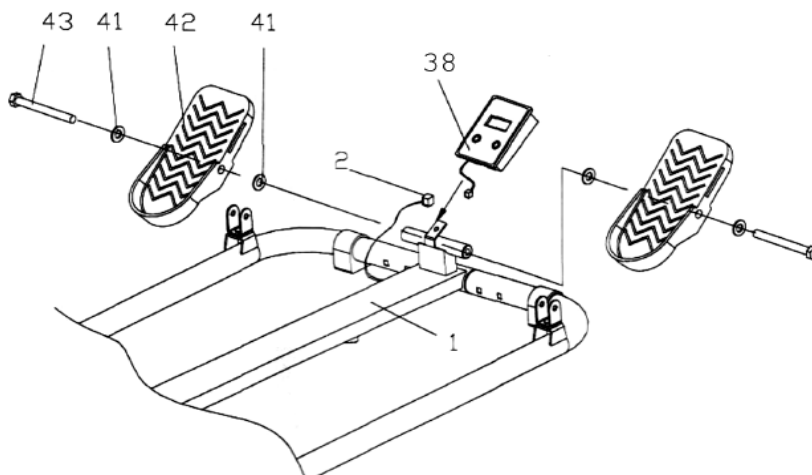
Passo 2

Coloque a base esquerda (7) e a base direita (34) no trilho deslizante (1), respetivamente; fixe-as.



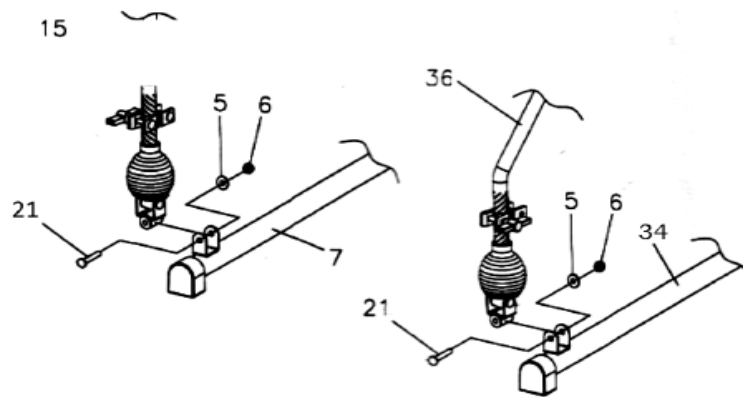
Passo 3

Prenda o pedal (42) ao trilho deslizante (1) com o parafuso sextavado (43) e a arruela plana (41); conecte o computador (38) ao cabo do sensor (2); coloque o computador (38) na estrutura do trilho deslizante (1)



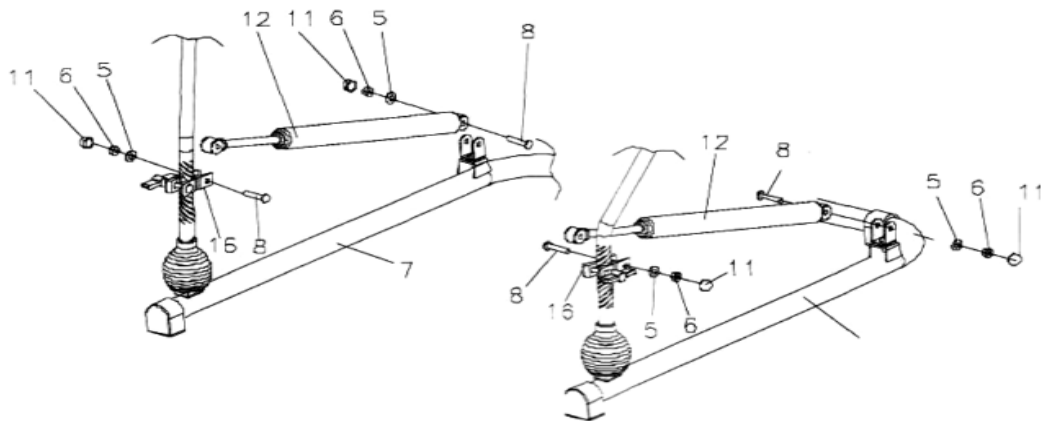
Passo 4

Fixe o braço oscilante esquerdo (15) à base esquerda (7) com o parafuso Allen (21), a anilha plana (5) e a porca (6); fixe o braço oscilante direito (36) à base direita (34) com o parafuso Allen (21), a anilha plana (5) e a porca (6).



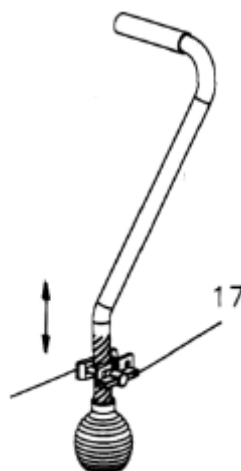
Passo 5

Fixe o cilindro (12) do lado esquerdo à base esquerda (7) e ao grampo de alumínio (16) com o parafuso Allen (8), a anilha plana (5) e a porca de nylon (6); fixe o cilindro (12) do lado direito à base direita (34) e ao grampo de alumínio (16) com o parafuso Allen (8), a anilha plana (5) e a porca de nylon (6).



Passo 6

Solte o botão (17); mova para cima e para baixo a braçadeira de alumínio (16), ajuste-as nos locais adequados e aperte o botão (17) para ajustar a tensão dos braços oscilantes.



¿Necesitás ayuda?

Ingresa a nuestro soporte técnico escaneando el QR o escribinos por nuestros canales oficiales.



11 6260 1114 (sólo texto)



serviciotecnico@bidcom.com.ar



www.bidcomservice.com.ar

Bidcom
SERVICE

