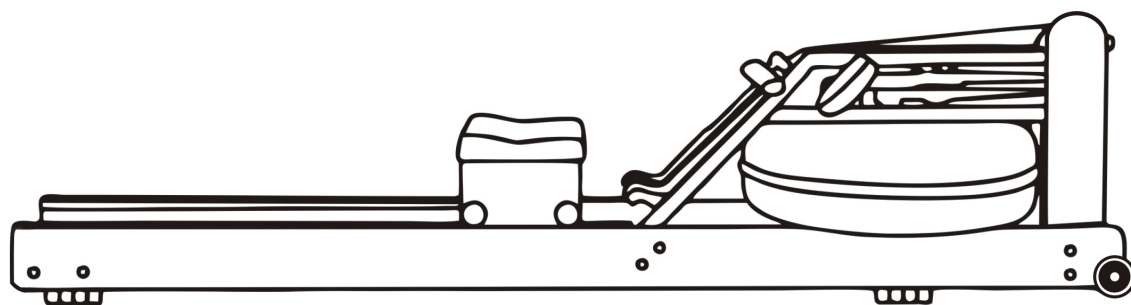


FORCE
by GADNIC

MÁQUINA DE REMO
PROFESIONAL



MANUAL DE USUARIO

FISNES06

**SERV
TECH**

SERVICIO TÉCNICO OFICIAL GADNIC
www.servitech.com.ar

☎ 11 6260 1114 (sólo texto)
serviciotecnico@servitech.com.ar

Contenido

1. INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD.....	2
2. COMIENZO.....	3
3. CONTENIDO DEL PAQUETE.....	4
4. INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO.....	5
4.1 Inyección e intercambio de agua.....	5
4.2 Pedales (flexfoot).....	6
4.3 Pantalla	7
4.4 Técnicas adecuadas de remo.....	9
5. Detección de inconvenientes técnicos.....	10

1. INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

PRECAUCIÓN

Para reducir el riesgo de lastimaduras lea todas las instrucciones y precauciones del manual antes de utilizarlo. No asumimos ningún tipo de responsabilidad en el caso de lastimaduras personales o daño de objetos producto de la mala utilización del aparato.

1. Antes de comenzar a utilizarlo, recomendamos que consulte con su médico. Sobre todo para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud anteriores a la utilización del producto.
2. Mantenga a los niños menores de 12 años lejos del aparato en todo momento.
3. Nunca permita que suba más de una persona al mismo tiempo.
4. Si el usuario llega a sentirse mareado, con náuseas, dolor en el pecho u otro tipo de incomodidad durante el entrenamiento, por favor deténgase y recurra a una consulta médica de manera inmediata.
5. Cuando realice el entrenamiento por favor utilice el atuendo adecuado. Está prohibido utilizar remeras largas o muy sueltas ya que puede engancharse en el aparato. Recomendamos además utilizar calzado deportivo.
6. Recomendamos realizar ejercicios de precalentamiento antes de comenzar a utilizar el aparato.
7. Es necesario realizar una utilización progresiva del aparato basándose en su condición física.
8. El remador es recomendado para personas de 120 kilos o menos

MANTENIMIENTO DIARIO

1. Lubrique las partes móviles regularmente.
2. Todas las partes del producto deben ser inspeccionadas y seguras antes de su utilización.
3. Utilice una toalla húmeda y un detergente para limpiar el producto. No utilice solventes o químicos.

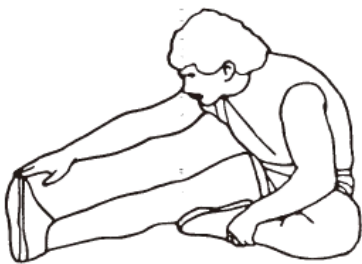
2. PRECALENTAMIENTO

Es muy importante realizar un precalentamiento antes de comenzar la actividad. El precalentamiento prepara al cuerpo para un ejercicio más exhaustivo. Aumenta la circulación, envía más oxígeno a los músculos y aumenta la temperatura corporal. Los siguientes ejercicios brindan un precalentamiento y enfriamiento adecuado. Muévase lentamente a medida que se estira.

Estiramiento de los tendones

Siéntese con una pierna extendida. Acerque la suela del pie opuesto hacia usted, déjela descansar sobre la pierna que ya tiene estirada. Haga un movimiento de estiramiento hacia el dedo del pie lo más estirado que pueda, mantenga la posición por 15 segundos, luego relájela. Haga este movimiento 3 veces para cada pierna.

Elongación de tendones, lumbar e ingle.



Estiramiento interno del músculo:

Siéntese con las suelas enfrentadas y las rodillas hacia afuera. Ponga sus pies lo más cerca de la ingle. Sostenga la posición por 15 segundos luego suéltela. Repita este procedimiento 3 veces.

Elongaciones: cuádriceps y músculos de la cadera.



Tocar los dedos de los pies:

Mantenerse de pie con las rodillas levemente flexionadas, inclínese hacia adelante.

Permita que su espalda y hombros se relajen a medida que se estira hacia sus pies, estírese lo más que pueda y sostenga esta posición durante 15 segundos, luego relaje la postura.

Elongación: Tendones, parte posterior de las rodillas y espalda.



Estiramiento de los cuádriceps

Mientras se sostiene con una mano en la pared, con la otra tome su pie. Acerque su pie lo más que pueda a su cadera. Sosténgalo por 15 segundos y luego repítalo.

Elongación: Cuádriceps y los músculos de la cadera.



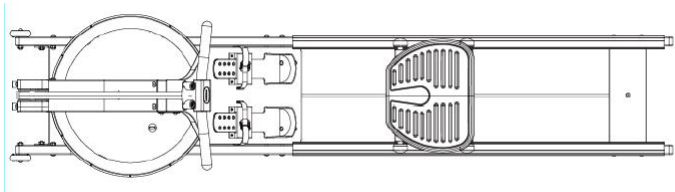
Estiramiento de la pantorrilla y el talón de Aquiles:

Con una pierna adelante y otra atrás inclínese sobre una pared. Mantenga la pierna de atrás recta y el pie de atrás plano en el suelo. Luego doble la pierna de adelante e inclínese moviendo las caderas en dirección a la pared. Sostenga la posición y luego cambie de lado. Para poder estirarse aún más, los talones de Aquiles también se doblan ligeramente en la pierna trasera.

Elongación: pantorrilla, talón de Aquiles y tobillos.



3. CONTENIDO



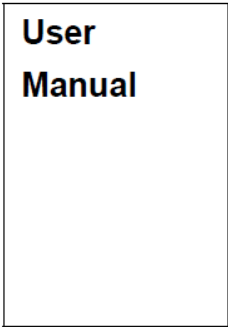
----- Cuerpo



----- Sifón



----- Líquido de purificación



----- Manual de usuario

4. INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

PRECAUCIÓN!

- Chequee las ruedas y los rieles (o pasamanos) debajo del asiento antes de utilizar el producto y límpielos regularmente.
- Asegúrese que los sujetadores estén bien ajustados y no se aflojen mientras lo utilice.
- Cuando lo almacene de manera vertical, por favor encuentre una buena ubicación que sea sólida y firme.

4.1 Inyección e intercambio de agua

Cuando llene el aparato de agua, ponga un paño seco debajo del tanque para evitar que se moje el piso o la alfombra.

Pasos para la inyección de agua

-Abra el tapón de agua

-Prepare un recipiente con agua inserte un extremo del sifón en el recipiente y la otra punta en el tanque. (Precaución: cierre la válvula en la parte superior del sifón antes de llenarlo)

-Apriete el sifón hasta que el agua alcance la línea más alta.

-Cierre el tapón de goma

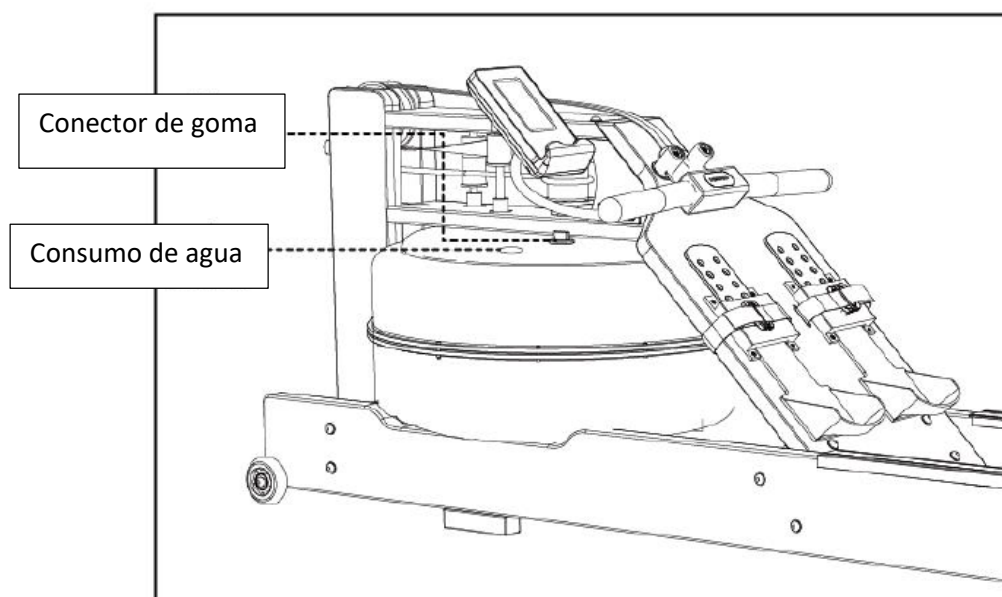
Dato: Si el agua local es de baja calidad recomendamos utilizar agua destilada. Cuando nota que el agua esta decolorada o que comienza a formarse algas o bacterias, recomendamos reemplazar esta agua.

Pasos para el cambio de agua:

- Abra el tapón de agua
- Inserte un extremo en el recipiente con agua y otro en el tanque
- Luego de drenar (Acerca del 40 % del agua no tiene que descargarse), instale la inyección de agua.

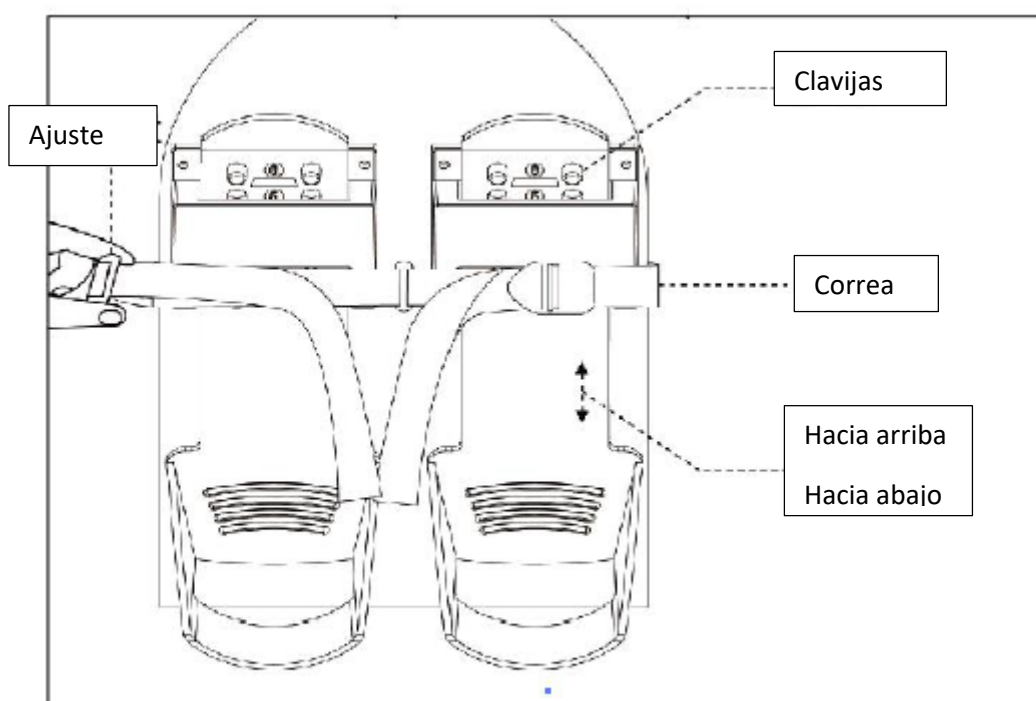
PRECAUCIÓN

- En el caso de que utilice agua purificada de manera regular no es necesario cambiar el agua, simplemente agregue el purificador cuando nota que el agua no esta tan pura.
- Recomendamos mantener el aparato lejos del sol ya que puede modificar las características del agua.



4.2 Pedales

Para configurar los pedales, tire la pieza con el dedo hacia su lado para liberar el pedal de las dos clavijas, deslice la pieza del pie para arriba o para abajo para lograr la configuración adecuada, luego deslícelas para abajo sobre las clavijas.



4.3 Pantalla

Pantalla LCD

Lleva 2 Baterías AA



	Ítem	Rango de Pantalla	Configuración	Memoria	Reseteo	Descripción
1	HORA	0:00~99:59	±1	si	si	1. El ciclo del número más alto no tiene configuración. 2. Hay una cuenta regresiva cuando lo configure y sonará cuando esté en “0”. Sonido inmediato BIBI (4 veces) 3. Si no hay señal de entrada dentro de los 4 minutos permanecerá en reposo.
2	DISTANCIA	0~9999	0~9990 ±10K ±10M	si	si	1. El ciclo del número más alto no tiene configuración. 2. Hay una cuenta regresiva cuando lo

						configure y sonará cuando esté en "0". Sonido inmediato BIBI (4 veces) 3. Si no hay señal de entrada dentro de los 4 minutos permanecerá en reposo
3	CALORIAS	0~9999 ± 0~9990 (±10)		si	si	1. El ciclo del número más alto no tiene configuración. 2. Hay una cuenta regresiva cuando lo configure y sonará cuando esté en "0". Sonido inmediato BIBI (4 veces) 3. Si no hay señal de entrada dentro de los 4 minutos permanecerá en reposo. 4. Muestra la información cada 5 segundos en pantalla.
4	SPM	0~999	no	no	si	En el estado de "Comienzo": 1. Se muestra la información luego de que haya señal una señal de entrada del sensor por 3 segundos. 2. Si no hay señal por 4.6 segundos, la información será "0" 3. Muestra la información en pantalla cada 5 segundos
5	BRACEO	0~9999	0~9990 (±10)	Si	si	Los braceos se irán mostrando en pantalla cada 5 segundos.
6	BRACEO TOTAL	0~9999	No	No	No	El TOTAL DE LOS BRACEOS se muestra cada 5 segundos en pantalla.

7	WATT	0~999	No	No	No	a. Se muestra la información luego de que ingrese señal por el sensor por 3 segundos. b. Si no hay señal por 4.6 segundos, la información será "0", actualizando esta información cada 5 segundos.
8	PULSO	P-30~230 B	0-30~230 (±1)BPM	Si	Si	a. Cuando hay un pulso de señal de entrada de , el tiempo para mostrar el primer resultado es de 7.5 segundos (contando desde el primer pulso) b. Si no hay ingreso de señal de pulso por 6 segundos mostrará un "0". c. Si los valores están por encima los establecidos, la pantalla parpadea y sonará una alarma.
9	Programación Manual					Cuando no se ingresa a ningún modo, se realiza un COMIENZO RÁPIDO, cuando se detecta una señal RPM
10	INTERVALO 20-10					1. Modo de intervalo de ejercicio. 2. Ejercite por 20 segundos, luego por 10 segundos.
11	INTERVALO 10-20					1. Modo de intervalo de ejercicio. 2. Ejercite por 10 segundos, luego por 20 segundos.
12	INTERVALO CUSTOMIZADO					1. Modo de intervalo de ejercicio. 2. Configuración del tiempo de ejercicios y de descanso del usuario

13	OBJETIVO					Configuración del tiempo de ejercicios del usuario
14	OBJETIVO DE TIEMPO					Configuración del tiempo de ejercicios del usuario
15	OBJETIVO DE DISTANCIA					Configuración de distancia de ejercicios del usuario
16	OBJETIVO DE CALORIAS					Configuración de calorías a quemar
17	OBJETIVO DE BRACEO					Configuración de braceos a realizar
18	OBJETIVO DE PULSO					Configuración del pulso

4.4 Técnica adecuada de remo

La iniciación

- Extienda sus brazos hacia el volante
- Mantenga sus muñecas blandas
- Inclina la parte superior de su cuerpo hacia adelante con la espalda derecha pero no rígida
- Deslizar el asiento hacia adelante hasta que sus espinillas estén estiradas (o hasta lo que pueda estirar)



El impulso

- Comience el impulso presionando sus piernas
- Mantenga sus brazos y sostenga su espalda firme para transferir la fuerza de sus piernas al manubrio
- Impúlsese hacia atrás con la parte superior de su cuerpo, doblando los brazos y haciendo palanca con la espalda hasta llegar al final del recorrido.



El final

- Tire la manija hacia su abdomen
- Estire sus piernas

- Inclina la parte superior de su cuerpo para atrás



La recuperación

- Estire sus brazos hacia el volante
- Inclina la parte frontal de su cuerpo hacia sus caderas para continuar a los brazos.
- Doble gradualmente las piernas para deslizarse en el asiento. Asegúrese que sus brazos estén extendidos antes de doblar las rodillas



Finalizando

- Inclina su cuerpo hacia adelante hasta que sus espinillas estén de manera vertical
- Inclina la parte superior de su cuerpo hacia sus caderas
- Los brazos deben estar completamente derechos
- De esta manera está preparado para el próximo bruceo.

Preguntas	Causa	Solución
Decoloración del agua	-La máquina está expuesta a la luz solar -El líquido del tanque no es agua -Baja calidad del agua local	-La máquina debe estar lejos del sol. -Cambiar el agua o ponerle polvo clorado -Usar agua destilada
La pantalla no funciona	-La batería se colocó de manera incorrecta -La batería está agotada.	Reinstale la batería o reemplácela por una nueva