

GADNIC

Simulador de Remo

Manual de Usuario

GADNIC
WARRANTY



FITNES10

SERVI
TECH

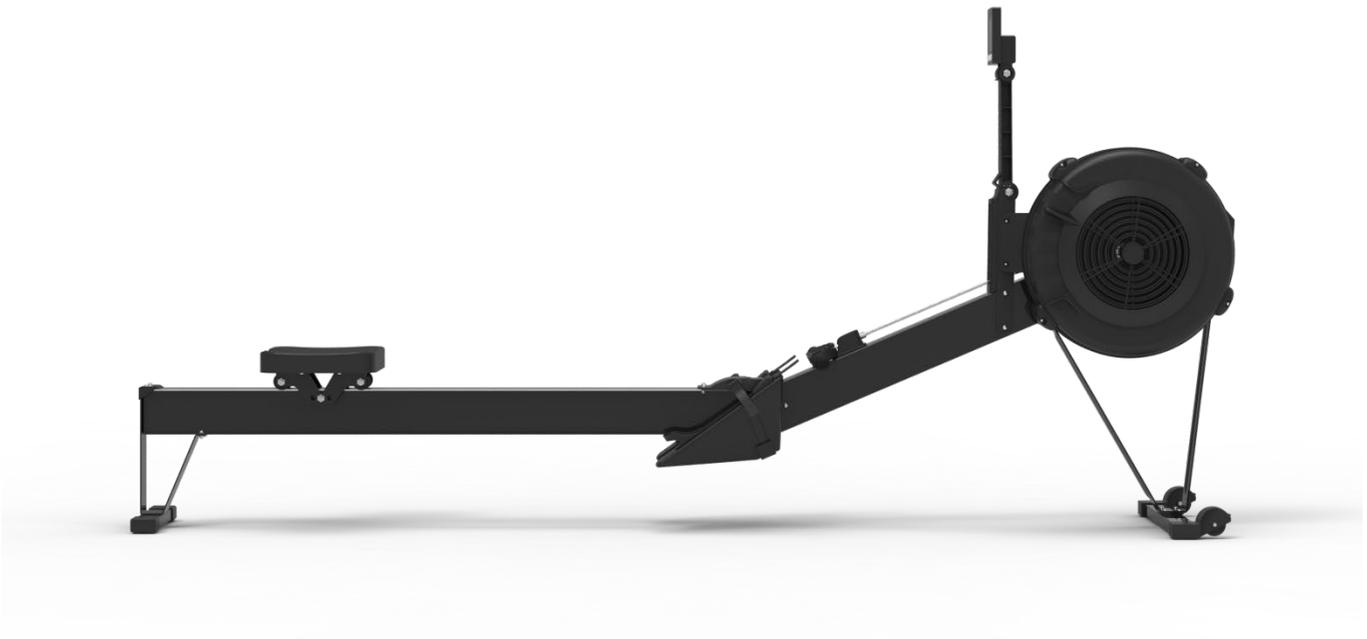
Servicio Técnico Oficial Gadnic

www.servitech.com.ar

Tel: 011 5278 1149

serviciotecnico@servitech.com.ar

MANUAL DE USUARIO



Importante - Por favor, lea completamente estas instrucciones antes del montaje o uso. Las instrucciones contienen información importante que le ayudará a obtener el mejor rendimiento de su equipo y garantizar la seguridad y el correcto montaje, uso y mantenimiento del mismo.

TABLA DE CONTENIDOS

Desembalar la remadora	2
Armado de la pata delantera	3
Colocación de la pata delantera	4
Montaje e instalación del Frame Lock	5

USO DE LA Remo Indoor

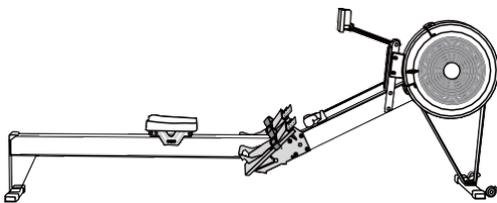
Fijación y Extracción del monorraíl	6
Seguridad	8
Cómo aprovechar al máximo su entrenamiento	10
Ajuste de la remadora	12
Técnica de remo	13
La intensidad y resistencia	14
Primeros pasos con el monitor	15

USO DE LA
Remo Indoor

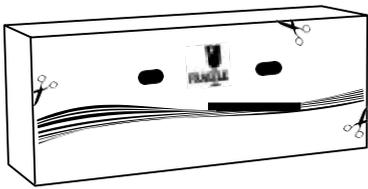
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Mantenimiento sugerido	
Diario	18
Cada 50 horas	18
Cada 250 horas	19
De vez en cuando	23
Solución de problemas	24
Diagrama esquemático con los números de piezas	26

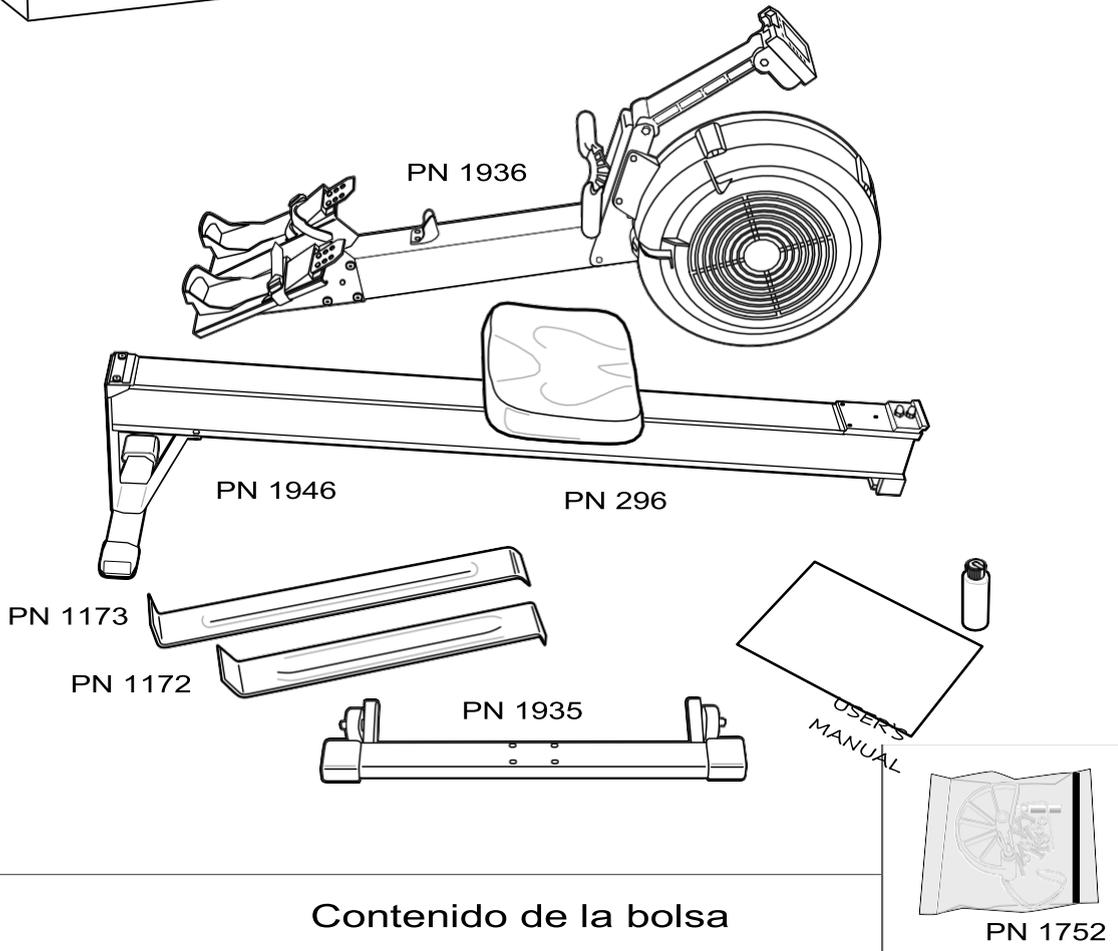
MANTENIMIENTO Y
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



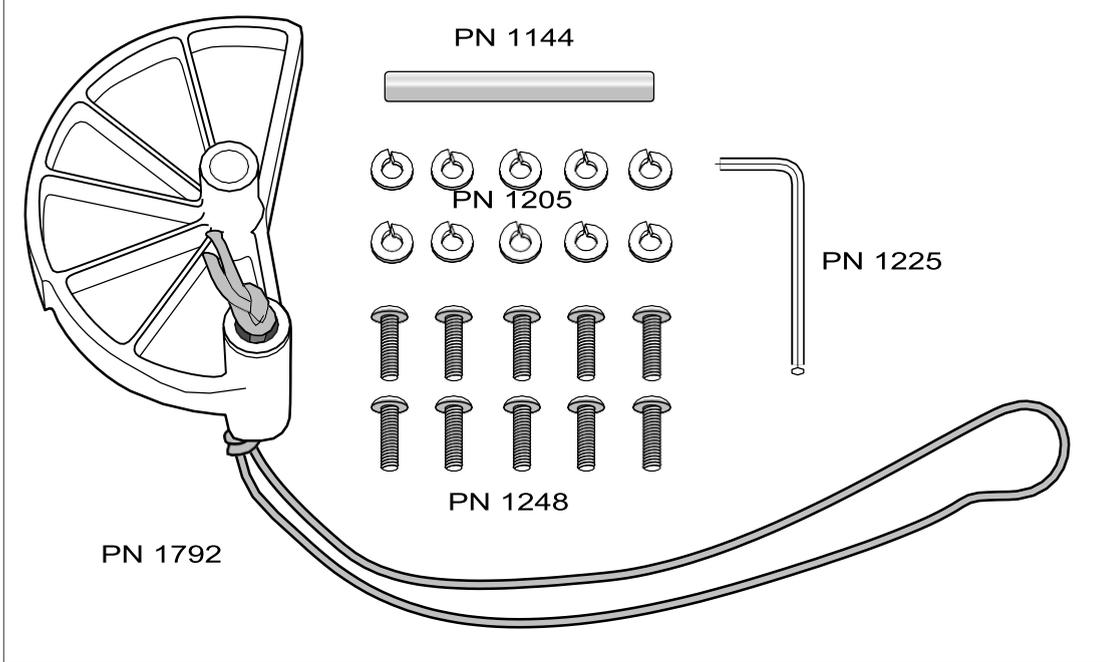
DESEMPAQUETADO
LA REMADORA



Usted debe encontrar las siguientes piezas para montar su remadora dentro de esta caja. Si faltan piezas, por favor llame al servicio técnico autorizado.

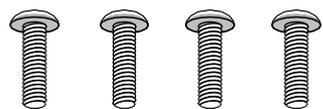


Contenido de la bolsa



Partes necesarias:

- 4 arandelas
- 4 tornillos



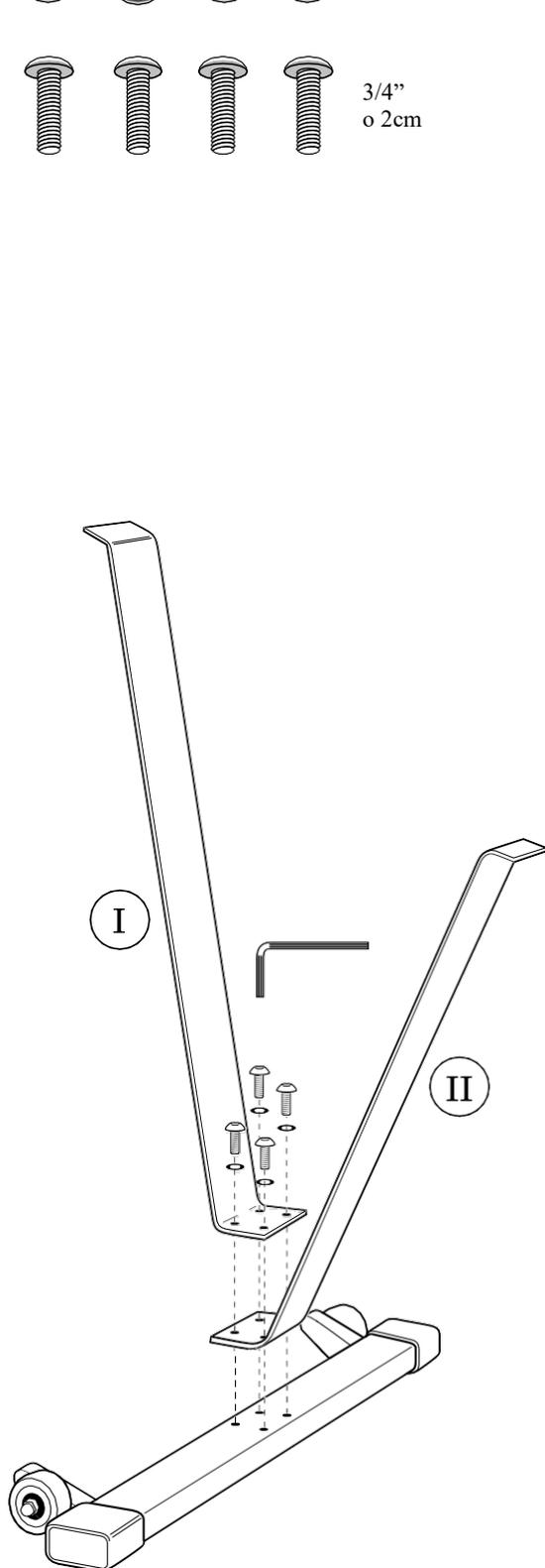
3/4"
o 2cm

Herramienta necesaria:

Llave Allen (proporcionada)



MONTAJE de la pata delantera



I
23.5"
(60 cm)
Pata
larga

II
19"
(49cm)
Pata
corta

Tenga en cuenta que la pierna más larga (I) se une al mismo lado que las ruedas.

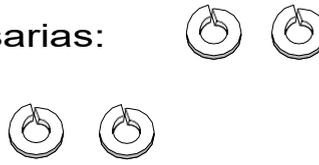
Herramienta necesaria:

Llave Allen (proporcionada)



Piezas necesarias:

4 arandelas
4 tornillos



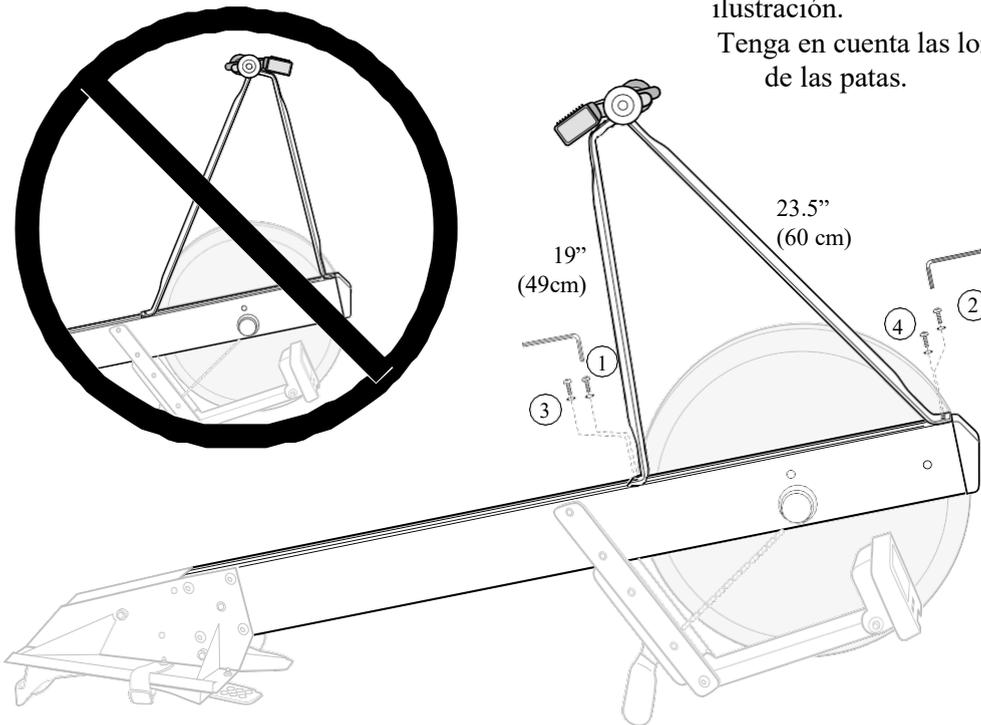
3/4"
o 2cm



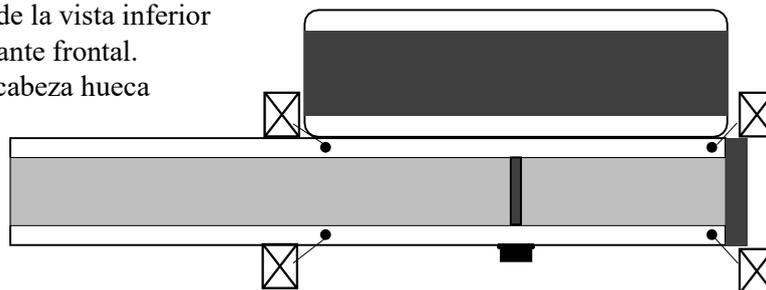
COLOCACIÓN de la pata delantera

Coloque la pata delantera como se muestra en la ilustración.

Tenga en cuenta las longitudes de las patas.



Esta es una ilustración de la vista inferior de la carcasa final / volante frontal. Inserte los tornillos de cabeza hueca en este orden.



Herramienta necesaria:

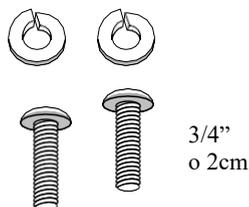
Llave Allen (proporcionada)



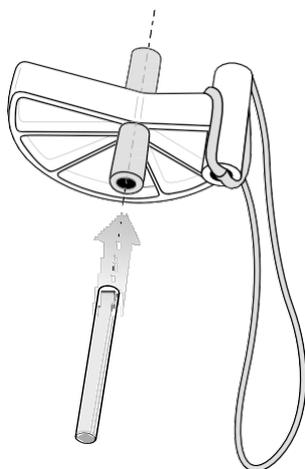
Piezas necesarias:

2 arandelas

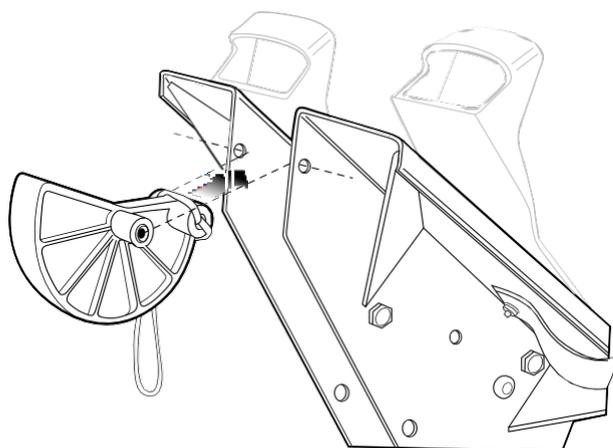
2 tornillos



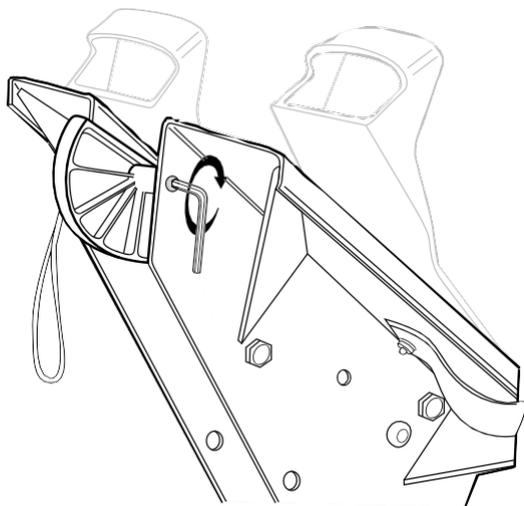
MONTAJE e instalación del Frame Lock.



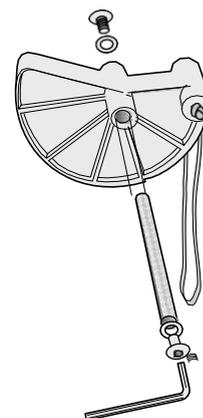
1. Inserte el eje a través del tubo de eje en framelock.



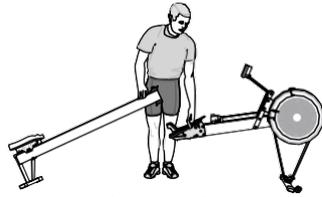
2. Coloque el framelock entre el reposapiés en la remadora. Los dos reposapiés pueden necesitar ser separados ligeramente para el tubo de eje pueda encajar. Asegúrese de alinear el tubo del eje de framelock orientado como se muestra en la imagen.



3. Inserte el tornillo 3/4" y la arandela en cada extremo del tubo de eje framelock, a través de los agujeros en reposapiés. Apriete con una llave allen.

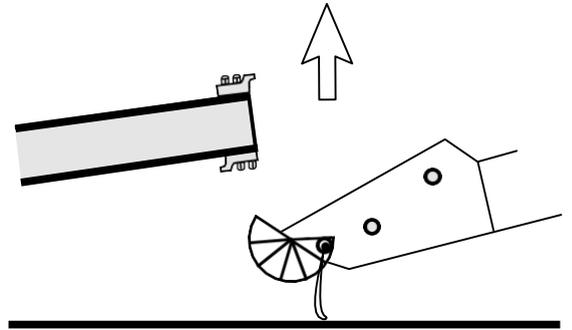


COLOCACIÓN del monorraíl

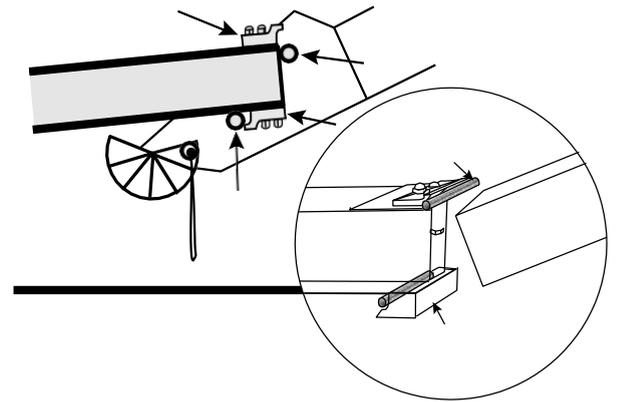


Coloque las secciones del volante y el monorraíl de la remadora de fin a fin.

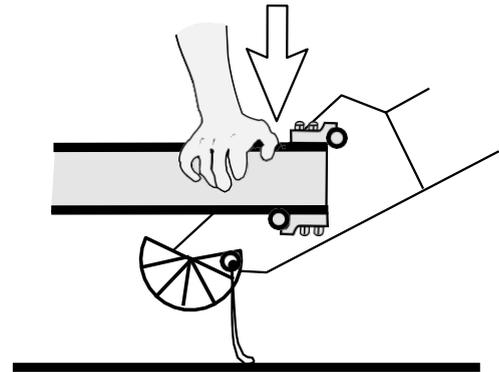
1. Utilizando una de las correas de pie como un mango, levante el extremo estribo de la sección volante hasta que ruede sobre las ruedas orientables. Levante el extremo del monorraíl al mismo nivel.



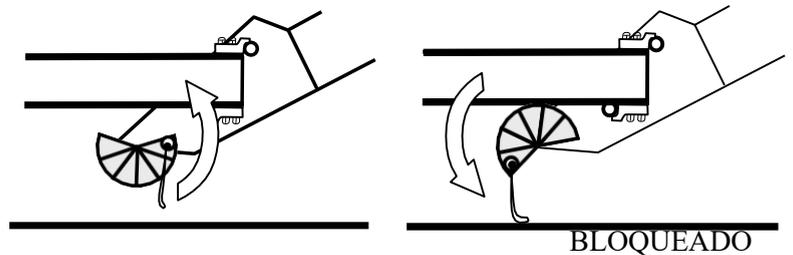
2. Lleve las secciones del volante y el monorraíl juntas entre las placas de soporte. La percha superior debe ser sobre el tubo de tornillo superior y la percha inferior debe enganchar sobre el tubo de tornillo inferior.



3. Baje ambas piezas hasta que se conecten de forma segura y empuje hacia abajo en su lugar.



4. Gire el framelock alrededor y empujelo a la posición bloqueada.



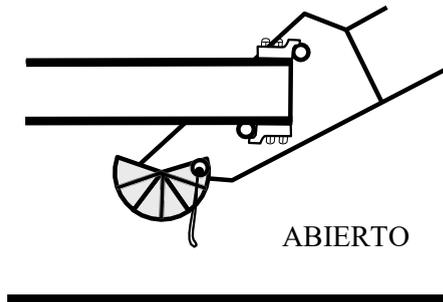
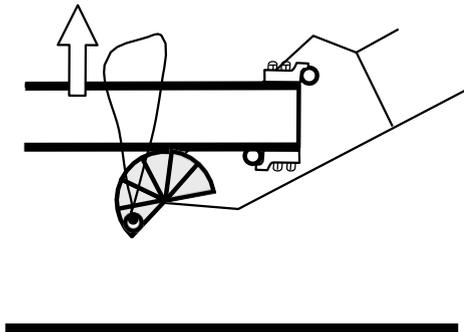
PRECAUCIÓN

Siempre mantenga el framelock en la posición bloqueada cuando las secciones de volante y monorraíl estén conectadas. El no hacerlo puede resultar en lesiones si la unidad se levanta o se mueve.

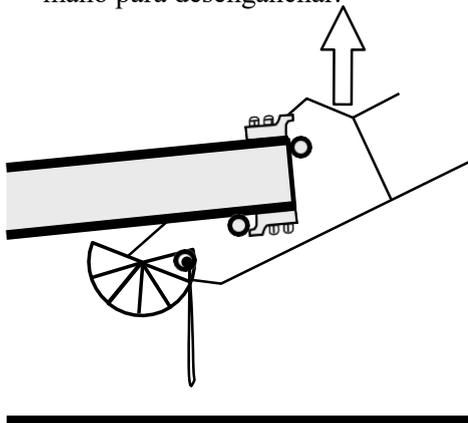
A evitar posibles lesiones, tenga cuidado mientras se coloca la sección de monorraíl a la sección volante y mientras opera el framelock.

EXTRACCIÓN del monorraíl

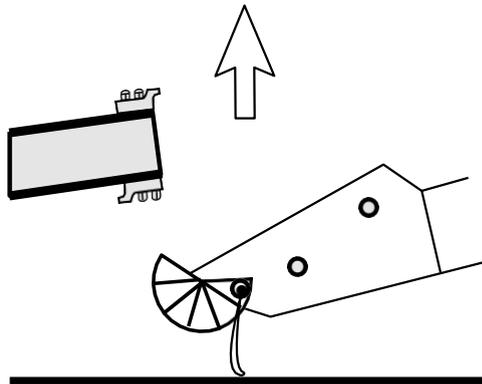
1. Suelte el framelock de la posición bloqueada tirando hacia arriba de la cuerda, lo que permite la framelock para girar en la posición desbloqueada.



2. Utilizando la correa de pies, levante la monorraíl ligeramente con una mano para desenganchar.

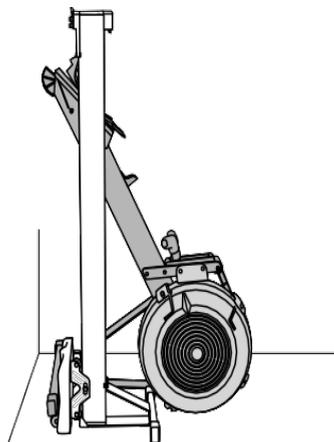


3. Retire monorraíl con la otra parte.



Las dos partes pueden ser colocadas en posición vertical como se muestra aquí para el almacenamiento más compacto.

Se debe tener cuidado cuando está de pie la sección volante hasta que el equilibrio puede cambiar de repente.



NO COLOQUE en posición de punta, podría volcarse.



ALMACENAMIENTO

PRECAUCIÓN

SEGURIDAD

CON PRECAUCIÓN

Tire hacia atrás con ambas manos.

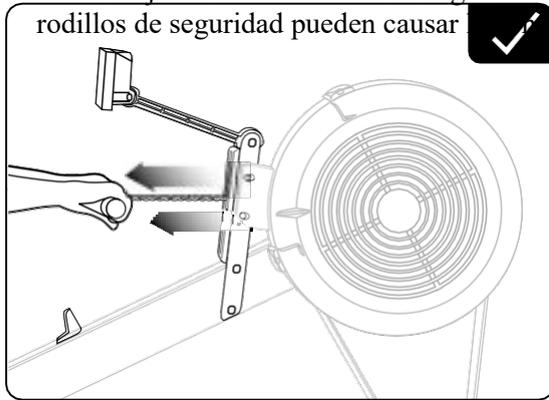
No dejar volar mango en la guía de cadena.

No remar con una sola mano.
El abuso de la cadena puede provocar lesiones.

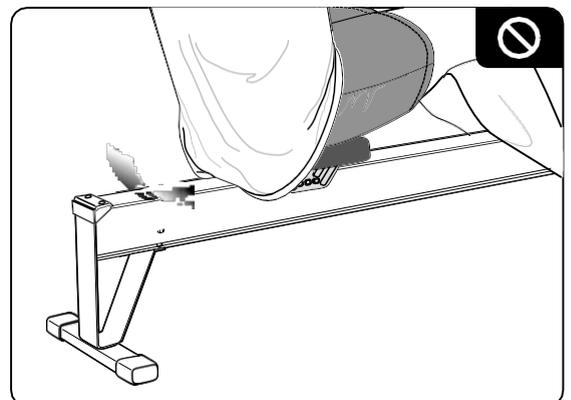
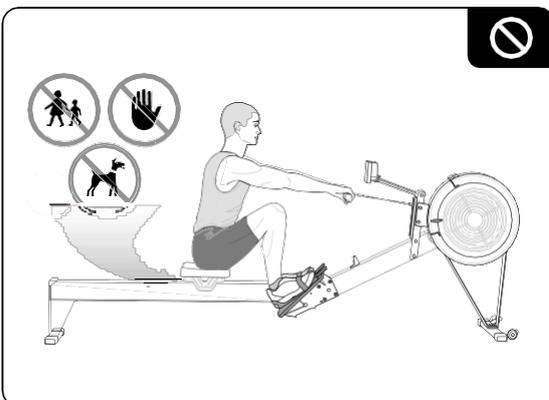
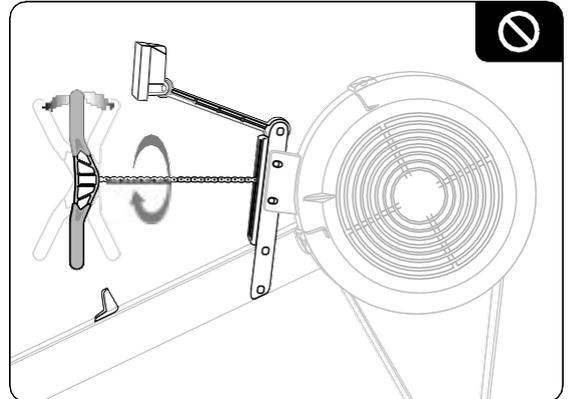
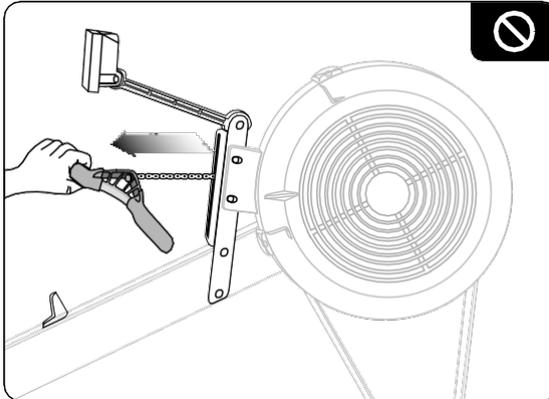
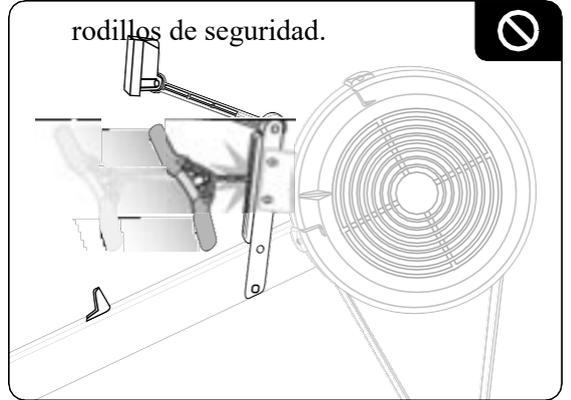
Nunca gire o tire la cadena de lado a lado.

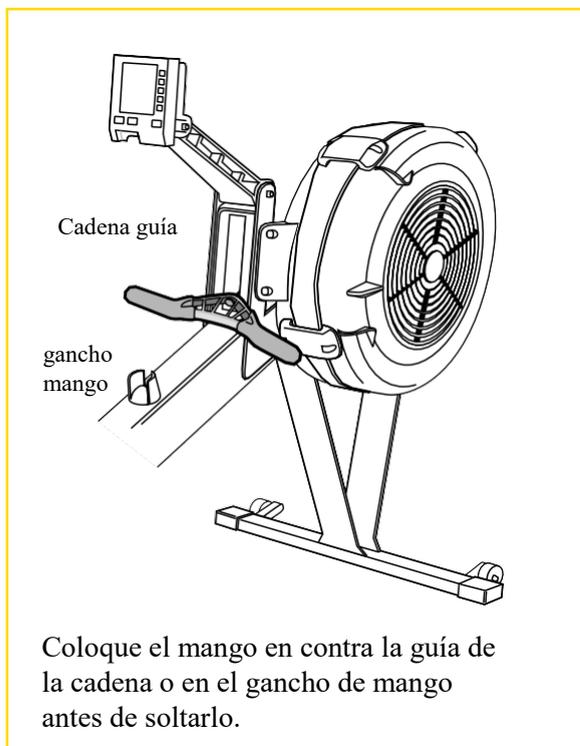
rodillos

Mantenga a los niños, las mascotas y los dedos alejados de los rodillos de seguridad. rodillos de seguridad pueden causar

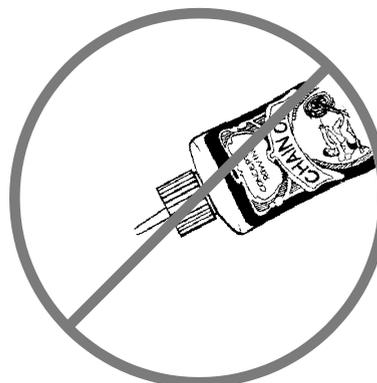


Mantenga la ropa libre de los rodillos de seguridad.

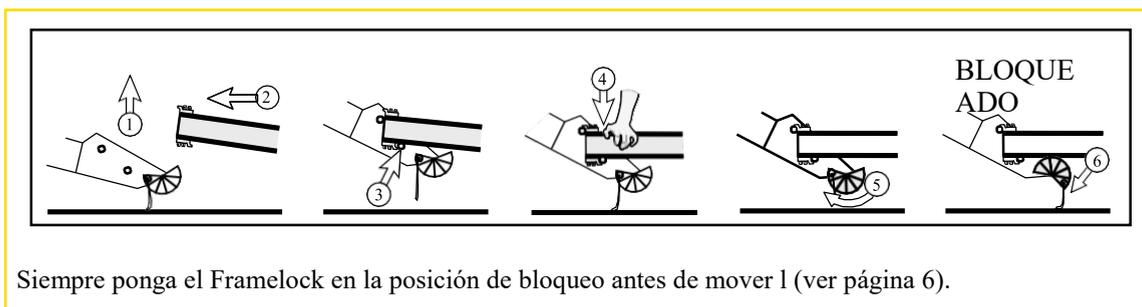




La cadena no requiere lubricación antes del primer uso.



Realizar el mantenimiento adecuado como se describe en la sección de mantenimiento de este manual (página 18).



NOTAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD:

- El uso de esta máquina con una parte gastada o debilitada, tal como la cadena, rueda dentada, conector giratorio, manija perno en U, o el cable de choque, puede causar lesiones al usuario. En caso de duda acerca de la condición de cualquier parte, se recomienda encarecidamente que reemplazar inmediatamente con piezas genuinas.
- Para evitar posibles lesiones, tenga cuidado mientras se coloca la sección de monorraíl a la sección volante y durante el funcionamiento del bloqueo de cuadros.

- Ser consciente de que el asiento puede rodar hacia adelante en el monorraíl cuando no esté en uso.

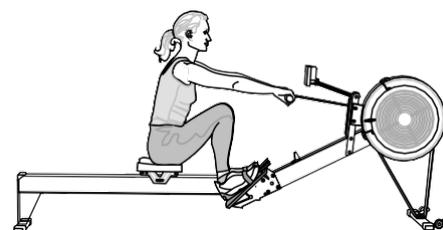
Cómo aprovechar al máximo su entrenamiento

El hecho de que la remadora utilice tantos grupos musculares significa que tiene el potencial de fortalecer y equilibrar todas las partes del cuerpo. El remo es también libre de impacto y de soportar de peso, lo que hace que sea mucho más apropiada y valiosa como una herramienta para la rehabilitación y recuperación, para las personas de todas las edades. Al mismo tiempo, si el remo no se hace correctamente y de manera adecuada, al igual que con cualquier deporte, siempre existe la posibilidad de que pudiera contribuir a abusar de problemas o lesiones.

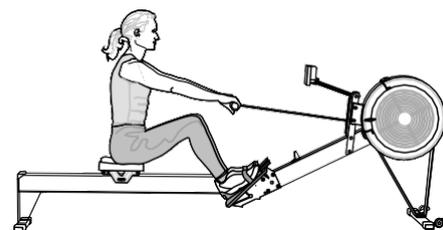
Con esto en mente, hay una serie de cosas que puede hacer para maximizar los beneficios de remo para todo el cuerpo:

1. Consulte a su médico. Asegurarse de que no es peligroso para usted llevar a cabo un programa de ejercicio vigoroso.
2. Comprobar su técnica. Revisar la información técnica de remo en la página 13 y tomar el tiempo para ver el manual del usuario. Aquí hay algunos puntos clave de la técnica:

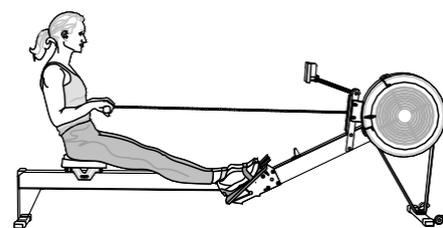
a. ángulo del cuerpo hacia adelante en la trampa: Las espinillas no deben ir más allá vertical; y el ángulo del cuerpo hacia delante no debe ser más de unos 30 grados. Se debe sentir como una cantidad considerable de su alcance.



b. La coordinación de la unidad: Usted debe comenzar la unidad presionando hacia abajo las piernas, manteniendo los brazos rectos, y sin cambiar el ángulo de la parte posterior inicialmente. Cuando las piernas se extienden hasta la mitad y comenzar conseguir la apertura de la parte posterior. Por último, terminar la unidad tirando del asa hasta el final en su abdomen.



c. Tumbarse en la meta: Su espalda debe pivotar más allá de la vertical de unos 25 grados en el final de la carrera. Esta posición layback debe sentirse cómodo, no destacó. Usted debe sentir los músculos abdominales haciendo un trabajo cuando se sienta en la posición meta.

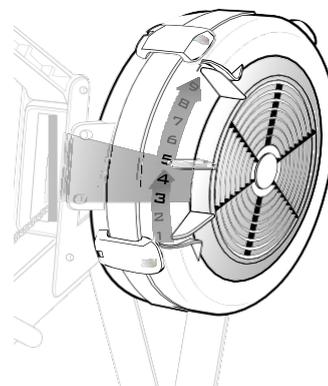


3. Incluir algo de estiramiento en su rutina de ejercicios. Una variedad de dolores y molestias se puede aliviar o prevenir mediante invertir un poco de tiempo en el estiramiento. Consulte la Guía de Formación para JCW2 recomendaciones específicas. Estirar suavemente sin rebote.
4. Comience cada entrenamiento con varios minutos de remo fácil para un calentamiento. Tomar por lo menos cinco minutos para construir su intensidad antes de comenzar un entrenamiento duro.



5. Aumente gradualmente al trabajo pesado. Sea inteligente sobre el aumento de la carga de entrenamiento. Si no ha navegado en más de una semana, tomarlo con calma para su primera fila. No hay que esperar para poder saltar a la derecha donde lo dejó. Y no trate de hacer un trabajo intenso intervalo. Comience con una fila constante a un ritmo cómodo. En su siguiente fila, trate de la construcción de la intensidad gradualmente a través de varios intervalos de 1-3 minutos de duración. Entonces, si todo esto se siente bien, puede empezar a hacer el trabajo más intenso. Si ha pasado más de un mes desde su última fila, el plan para construir una copia de seguridad aún más gradualmente hasta donde lo dejó, tanto en la duración y la intensidad de sus entrenamientos.

6. Utilice una determinación de la palanca de 3. El mejor, el amortiguador de uso múltiple para el establecimiento de un gran entrenamiento cardiovascular es en el rango de 3-5. Remar con el ajuste demasiado alto amortiguador puede ser perjudicial para su programa de entrenamiento mediante la reducción de su producción y aumentar su riesgo de lesión. Si usted ha sido Rowing en una posición más alta, esto puede sentir un poco de luz a la que en un primer momento, pero le dan unos pocos días. El ajuste más bajo que requiere para ser un poco más rápido en la aplicación de su poder que, al final, le da un mejor entrenamiento.



7. Objetivo para una frecuencia de carrera (SPM) de entre 24 y 30 spm.

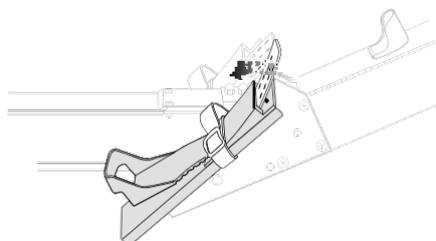
8. Tenga en cuenta la hora del día. Si la fila de la mañana, permitir que un poco más de tiempo para el calentamiento, y empezar con mucha facilidad. No hay que esperar para poder hacer un entrenamiento de intervalo dura de inmediato. Si no lo hace normalmente fila de la mañana, pero hay que hacerlo cada cierto tiempo, recuerde que puede tomar más tiempo para su cuerpo estar listo para hacer el trabajo duro.

9. Variar sus entrenamientos. Una de las grandes cosas sobre el Remo Indoor JCW2 es que le permite hacer prácticamente una infinita variedad de entrenamientos.

La longitud, el formato, y la intensidad de sus entrenamientos todo puede ser variado. La variedad puede recorrer un largo camino en la prevención y el aburrimiento también puede ser útil para aquellos que pueden desarrollar dolores y molestias de hacer exactamente lo mismo durante mucho tiempo. Y, por último pero no menos importante, el programa de formación adecuada variado dará lugar a las mayores ganancias en la aptitud y el rendimiento!

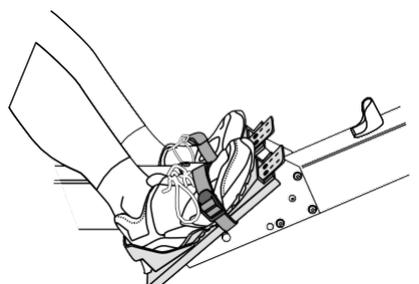
10. Recuerde tomar días de descanso. A pesar de que el remo hace sentir muy bien, y desea hacerlo todos los días, es importante darle a su cuerpo un descanso de vez en cuando. Algunas personas les resulta fácil para descansar uno o incluso dos días a la semana. Otros tienen dificultades para ir incluso un día sin un entrenamiento. Se recomienda tomar al menos un día libre por semana a partir de remo. Dar un paseo, o hacer alguna otra actividad si así lo desea. Y si acaba de remar, lo convierten en un corto, entrenamiento fácil. Se le hará más ganas al día siguiente y que tendrá un mejor entrenamiento!

AJUSTE de la remadora

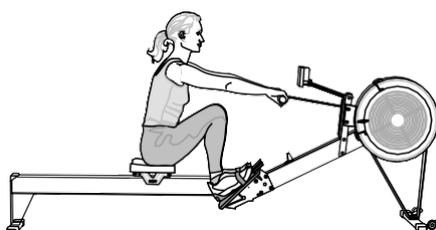


A establecer el Flexfoot, tire de la pieza del dedo del pie hacia usted para liberar el flexfoot de las dos clavijas. Deslice el calapies arriba o hacia abajo para lograr el ajuste apropiado, a continuación, pulse el piecee dedo del pie hacia abajo sobre las clavijas.

Ajuste de la Flexfoot



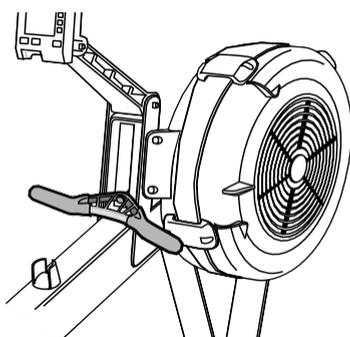
Comience colocando el talón Flexfoot por lo que la correa cruza la planta del pie. A medida que se familiaricen con el Remo Indoor, usted puede optar por subir o bajar el Flexfoot una muesca por razones de flexibilidad o la comodidad general.



Permite un ajuste óptimo de la rodilla, la pierna y el tobillo para que sea perpendicular al piso de la presa.

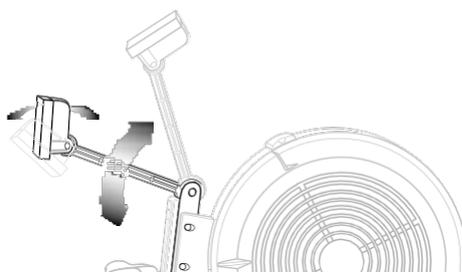
- Bajar el talón Flexfoot permite más recorrido asiento.
- Elevando el talón Flexfoot reduce la flexión de la pierna.

Usando el gancho de la manija



Antes de su entrenamiento, colocar el mango en el gancho de la manija para que sea más fácil de alcanzar cuando se está sentado en el remero. NOTA: Cuando la máquina no está en uso, lo mejor es dejar que el mango se apoyan contra la caja del ventilador (como se muestra a la izquierda) en lugar de en el gancho de la manija (es decir, durante la noche, entre los entrenamientos). Esto prolongará la vida de la cuerda de choque.

Ajuste del Monitor de rendimiento de Brazo



Ajuste brazo de la pantalla y el monitor para facilitar la visualización como se muestra.

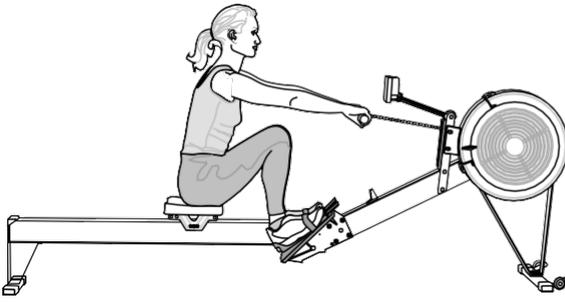
Almohadilla del asiento



La comodidad de asiento varía de un individuo a otro.

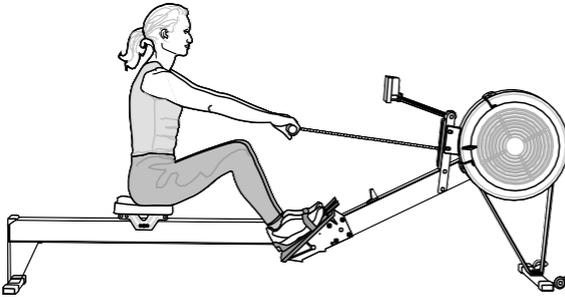
TÉCNICA DE REMO ADECUADO

THE CATCH



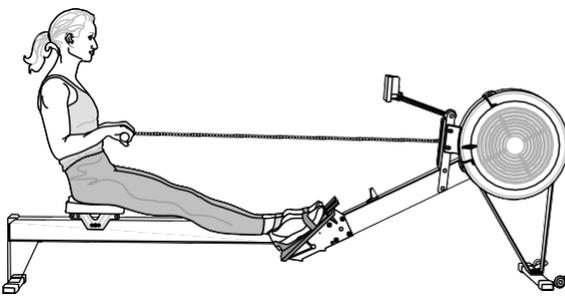
- Extiende los brazos rectos hacia el volante.
- Mantenga las muñecas plana.
- Incline la parte superior del cuerpo ligeramente hacia delante con la espalda recta pero no rígida.
- Deslice hacia delante en el asiento hasta que las espinillas son verticales (o lo más cercano a esto como su flexibilidad permitirá).

THE DRIVE



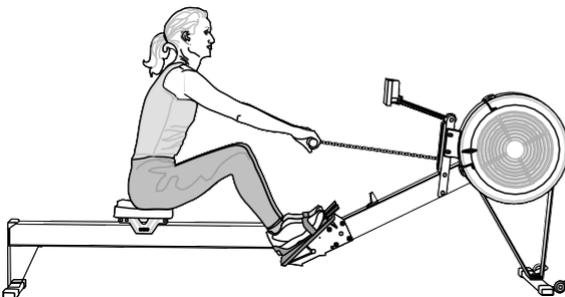
- Comience la unidad presionando hacia abajo las piernas.
- Mantenga los brazos rectos y mantenga su espalda firme para transferir su potencia de las piernas hasta el mango.
- Poco a poco el swing hacia atrás con la parte superior del cuerpo, doblar los brazos y conseguir la apertura de la espalda hasta llegar a una ligera inclinación hacia atrás en la meta.

THE FINISH



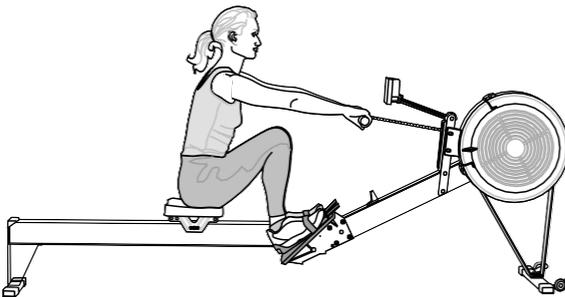
- Tire del mango hasta el fondo en su abdomen.
- Estirar las piernas.
- Incline la parte superior del cuerpo ligeramente hacia atrás.

THE RECOVERY



- Extiende los brazos hacia el volante.
- Incline la parte superior del cuerpo hacia adelante en las caderas para seguir los brazos.
- Poco a poco doblar las piernas para deslizarse hacia delante en el asiento. Asegúrese de que sus brazos están extendidos antes de doblar las rodillas.

THE CATCH



- Llamar su cuerpo hacia adelante hasta que las espinillas son verticales.
- parte superior del cuerpo debe estar inclinado hacia adelante en las caderas.
- Los brazos deben estar totalmente extendidos.

Consejos técnicos

- Tener alguien que mira para ayudar a hacer coincidir sus posiciones del cuerpo a las que se muestran.
- Estas posiciones deben ser mezclados juntos para ejecutar un golpe suave y continua, sin interrupción en cualquier punto de la carrera.
- Trate de mantener un número de carreras de entre 24 y 30 golpes por minuto como aparecen en el monitor de rendimiento.

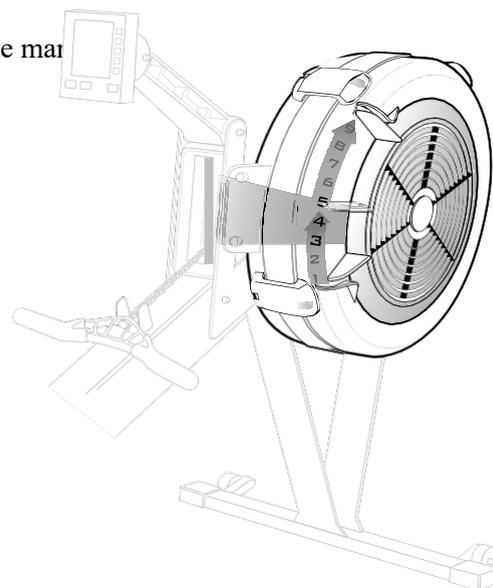
INTENSIDAD y resistencia

Conceptos clave:

- El más difícil de tirar, más resistencia se sentirá. Esto es debido a que el Remo Indoor JCW2 utiliza la resistencia del viento, que se genera por el volante de inercia de giro. Cuanto más rápido llegue el giro de la rueda, mayor es la resistencia no será.
- Tú puede remar tan difícil o tan fácil como desee. El remero no le forzará a la fila en cualquier nivel de intensidad determinado. Es tu decision. A medida que poner más esfuerzo en su remo, irá más rápido, producir más vatios, y quemar más calorías. Todas de estas salidas se mide y muestra el Monitor de sistema Bluetooth APP. Mantenga sus metas en mente. Por ejemplo, si su objetivo es quemar muchas calorías, es más importante que remar desde hace mucho tiempo que remar duro. Si tu fila demasiado duro, que no va a durar tanto tiempo.

- La determinación de la palanca es como relación de mar. Afecta a la sensación del remo, pero no hace no afectar directamente a la resistencia. Con un poco de experimentación, se encuentra la determinación de la palanca que proporciona el mejor entrenamiento y los resultados. Se recomienda una determinación de la palanca de 3-5 para el mejor entrenamiento aeróbico. Este es el escenario que se siente más como un elegante barco, rápido en el agua. Los valores más altos se sienten más como un barco más lento más grande.

- Tú puede ver su actuación en el ritmo, vatios, calorías. El monitor muestra la salida en una selección de unidades y opciones de visualización. Tú Puede seleccionar las unidades y las pantallas que funcionan mejor para usted.



Amortiguador
de establecer
en el volante

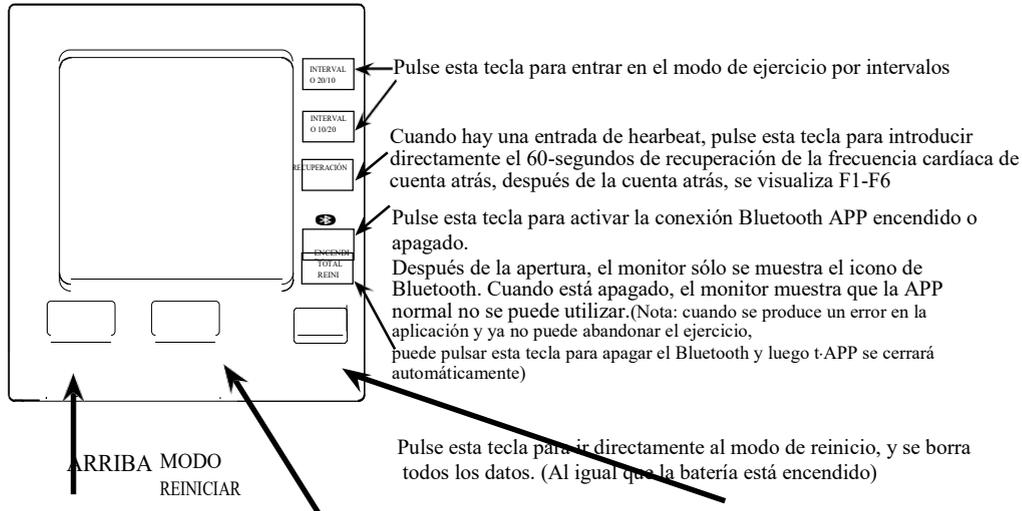


Para la sensación de un elegante, el barco más rápido: amortiguador de la configuración de 1 - 5



Para la sensación de un más lento, más pesado barco: Configuración del amortiguador 6 - 10

EMPEZANDO CON EL MONITOR



- | | | |
|--|--|--|
| <p>A. Press una vez para aumentar, pulsación larga para aumentar el ajuste rápidamente.</p> <p>B. TIME rango: 0:00 ~ 99:00 (Función de intervalo, todos los ajustes se eleva 0:01, función de tiempo, cada una djustment eleva 1:00).</p> <p>C. CALORIES rango: 0 ~ 9990 (Pulsarlo para aumentar las calorías por 10).</p> <p>D. DISTANCE rango: 0 ~ 9990 (Pulsar para aumentar en un 10 DISTANCIA)</p> <p>E. STROKES Rango: 0 ~ 9990 (Pulsar para aumentar en un 10 GOLPES)</p> | <p>A. In el modo de selección de función, pulse una vez para confirmar la función B. In el modo de ajuste, pulse una vez para confirmar el ajuste</p> <p>C. In modo deportivo, pulse una vez para entrar en el modo de pausa o iniciar</p> <p>D. There será un pitido cada vez que se pulsa el botón</p> <p>E. In modo de espera, mantenga pulsado SET durante 2 segundos CLAVE para cambiar las unidades de distancia (METER o milla)</p> | <p>A. En el modo de selección de funciones, cada vez que lo presione, se quiere volver al nivel anterior</p> <p>B. En el modo de ajuste, pulse una vez para borrar los datos de conjunto actual</p> <p>C. En el modo de pausa, pulse una vez para volver al modo de espera</p> <p>D. T aquí será un pitido cada vez que se pulsa el botón</p> <p>E. Long pulsarlo 3 segundos para encender la máquina para entrar en modo de espera, MANUAL, INTERVALO, TARGET, tiempo, distancia, CALORÍA, PULSE, SPM, VATIO, Total de pulsaciones, MOVIMIENTOS ciclo a través de la exploración Modo de 1 segundo.</p> |
|--|--|--|

Escanear el código QR para descargar e instalar APP



¿Cómo utilizo el Bluetooth?

Observaciones:

1. Cuando la ventana de visualización se desvanece, la energía de la batería no es suficiente, reemplazar la batería
2. Cuando no hay señal de entrada, por favor, compruebe si está conectado el cable. .

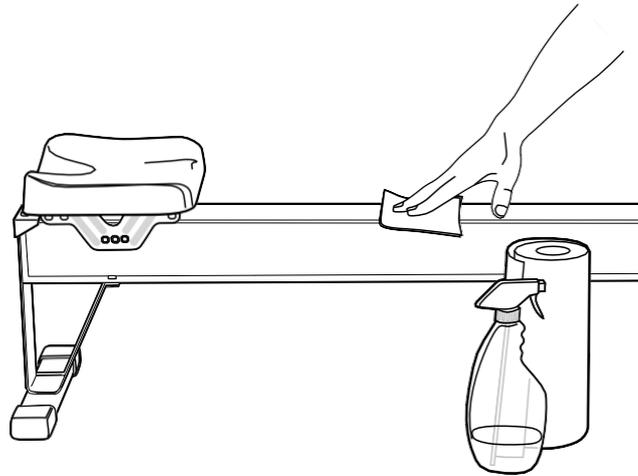
	Artículos	Escala de pantalla	Conjunto	Memoria	Reiniciar	Descripción
1	HORA	0: 00 ~ 99: 59	± 1	sí	sí	1. El ciclo número superior cuenta sin ajuste. 2. Hay una cuenta atrás cuando se establece, y que sonará cuando es "0". sonido Prompt: BIBI (4 veces) 3. No hay señal de entrada dentro 4munitas, entrar en el modo de espera.
2	DISTANCIA	0 ~ 9999	0 ~ 9990 ± 10 K 10M ±	sí	sí	1. El ciclo número superior cuenta sin ajuste. 2. Hay una cuenta atrás cuando se establece, y que sonará cuando es "0". sonido Prompt: BIBI (4 veces) 3. No hay señal de entrada dentro 4munitas, entrar en el modo de espera.
3	CALORÍA	0 ~ 9999	0 ~ 9990 (± 10)	sí	sí	1. El ciclo número superior cuenta sin ajuste. 2. Hay una cuenta atrás cuando se establece, y que sonará cuando es "0". sonido Prompt: BIBI (4 veces) 3. No hay señal de entrada dentro 4munitas, entrar en el modo de espera.
4	SPM	0 ~ 999	no	no	sí	En el estado de "Inicio": a. datos de pantalla después de la introducción de la señal del sensor 3 segundos. b. Después hay entrada de señal de sensor para 4,6 segundos, los datos serán "0" c. Compartir la ventana de visualización con Watt, visualización de forma interactiva cada 5 segundos.
5	GOLPES	0 ~ 9999	0 ~ 9990 (± 10)	sí	sí	REMO SOROKES comparte la pantalla ventana con Total de pulsaciones, lo que muestra de forma interactiva cada 5 segundos
6	GOLPES TOTALES	0 ~ 9999	no	no	no	A la suma de los accidentes cerebrovasculares
7	VATIO	0 ~ 999	no	no	no	a. datos de pantalla después de la introducción de la señal del sensor 3 segundos. b. Después hay entrada de señal de sensor para 4,6 segundos, los datos serán "0" c. Compartir la ventana de visualización con SPM, visualización de forma interactiva cada 5 segundos.

8	LEGUMBRES	P-30 ~ 230 BPM	0-30 ~ 230 (± 1) BPM	sí	sí	<p>a. Cuando hay una entrada de señal de pulso, el tiempo para mostrar el valor inicial es 7,5 segundos (contado por el primero PLUSE).</p> <p>b. Después hay entrada de señal de pulso para 6 segundos, los datos serán "0".</p> <p>c. Por encima del valor establecido, el valor de la ventana de pulso destellos por segundo o pulso sobre ALARMA = 2 ALARMA / seg, que es BIBI por segundo.</p>
9	Programa Manual					Cuando no se introduce ningún modo, comienzo rápido se lleva a cabo cuando se detecta una señal de RPM.
10	INTERVALO 20-10					<ol style="list-style-type: none"> 1. el modo de ejercicio por intervalos 2. El ejercicio de 20 segundos, descansa durante 10 segundos.
11	INTERVALO 10-20					<ol style="list-style-type: none"> 1. el modo de ejercicio por intervalos 2. El ejercicio durante 10 segundos, 20 segundos para el resto
12	CUSTOM INTERVALO					<ol style="list-style-type: none"> 1. el modo de ejercicio por intervalos 2. establecido por el usuario el tiempo de ejercicio y el tiempo de descanso
13	TIEMPO OBJETIVO					Usuario tiempo de ejercicio conjunto
14	DISTANCIA DEL BLANCO					Usuario distancia ejercicio conjunto
15	CALORÍAS DE DESTINO					establecidos por el usuario CALORÍAS ejercicio
dieciséis	OBJETIVO MOVIMIENTOS					establecidos por el usuario GOLPES ejercicio
17	pulso objetivo					Usuario pulso ejercicio conjunto
18	 ENCENDIDO APAGADO					llave del interruptor de Bluetooth

LIMPIEZA MONOCAR RIL TOP

Limpiar
diariamente
e después
de su uso.

Herramientas necesarias:
Trapo o estropajo no abrasivo.
Limpiador: jabón y
agua o cualquier
limpiador de cristales



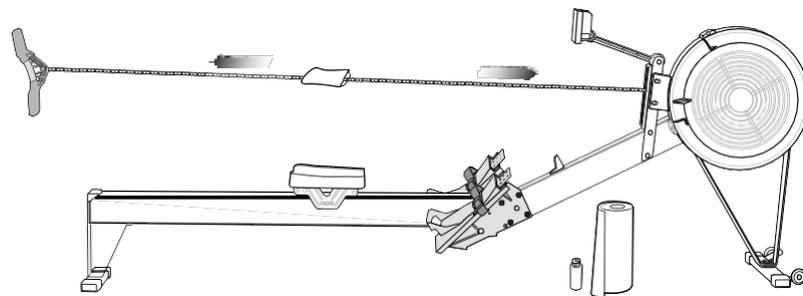
CADENA DE LUBRICANTE

Cada 50 horas

Limpiar y lubricar la cadena con el
aceite proporcionado (o aceite de motor
20 de peso o 20w aceite 3-en-1).

Utilice 1 cucharadita sobre una toalla de
papel. Frote a lo largo de la cadena.
Limpie el exceso.

Repetir si es necesario.



Inspeccionar para los enlaces rígidos. Si la lubricación a fondo no ayuda, la cadena

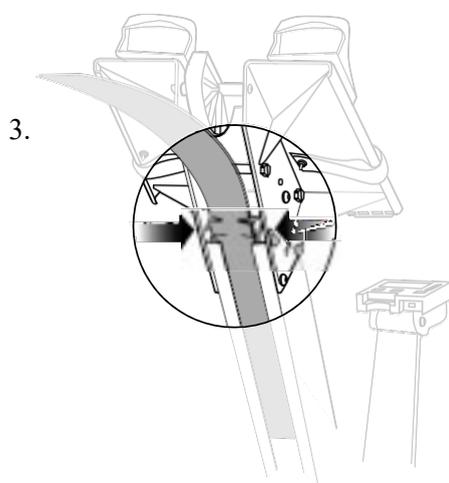
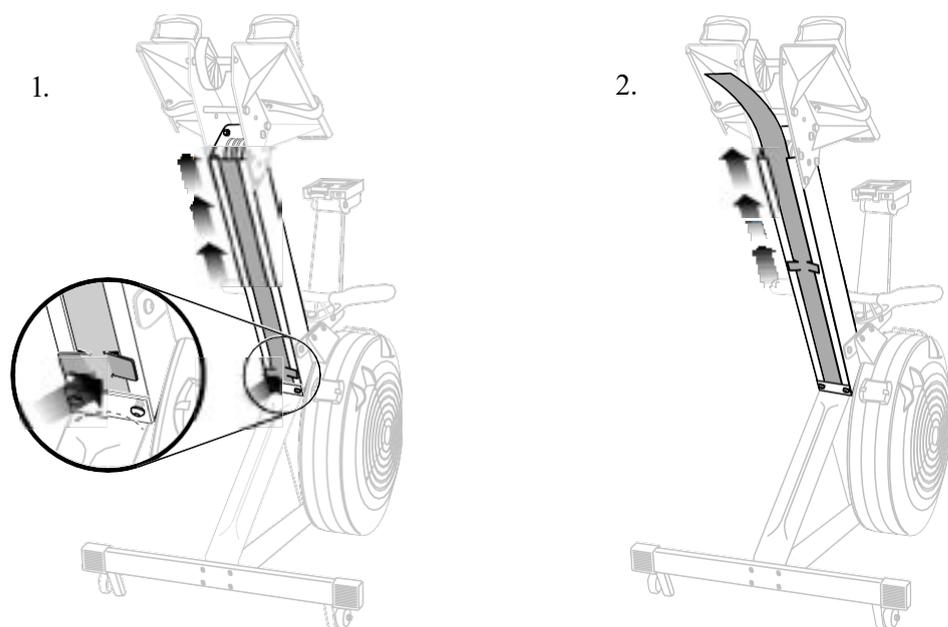
debe ser reemplazado.

La cuerda de choque se debe apretar el mango si no vuelve hasta el final a la carcasa del ventilador. Para acceder a la cuerda de choque, se debe separar primero el monorraíl desde el extremo anterior y soportar la parte delantera en posición vertical como se muestra en la figura # 1.

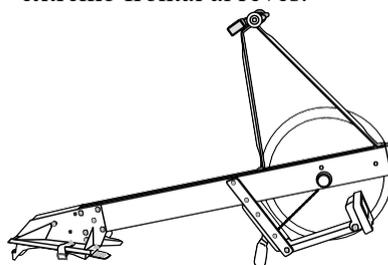
AJUSTE EL CABLE DE DESCARGA

Cada 250
horas de uso (o
mensuales para
el institucional
usuarios)

Paso 1
Extracción del
Mecanismo
de Retorno
Cubrir

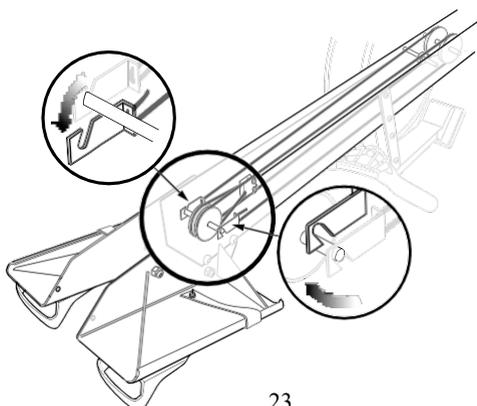


4. Ahora gire la sección del extremo frontal al revés.



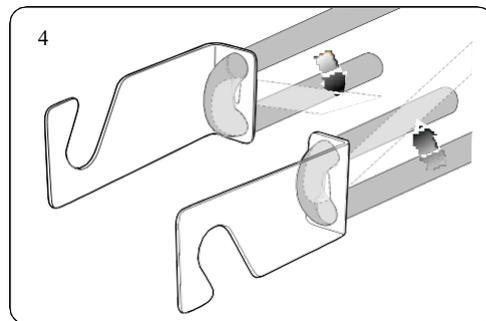
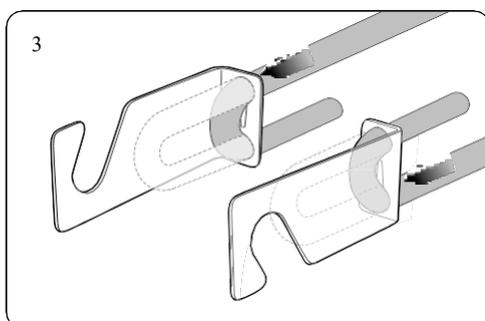
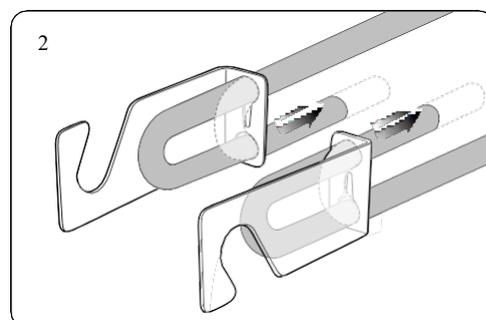
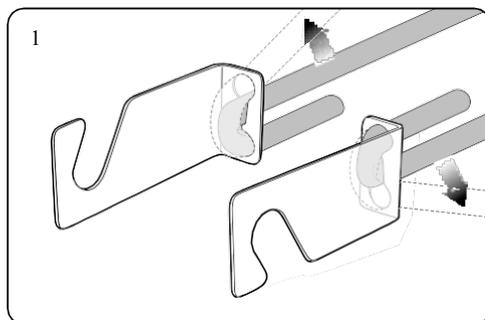
Paso 2
Ajuste
cuerda de choque

5. Retire los mecanismos de ajuste de choque espinal. (estafas) del eje.

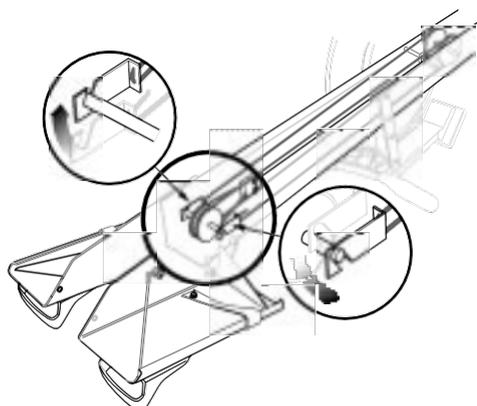


AJUSTE DE
CABLE DE
DESCARGA
continuado

6. Empuje cantidades iguales de cuerda de choque a través de ambas estafas



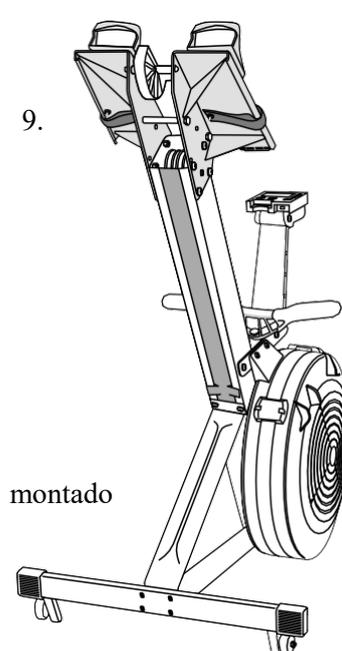
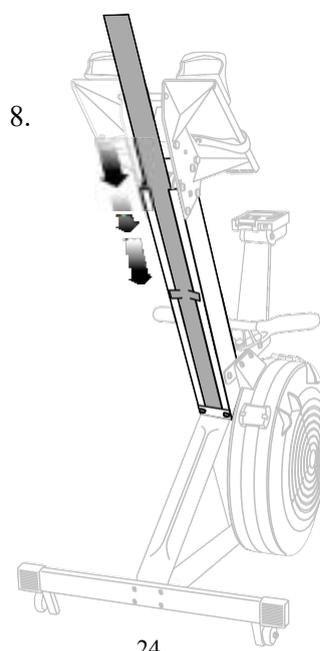
7. Rehook las estafas al eje.



Si un reemplazo cuerda de choque que se necesita, llame al centro de servicio autorizado.

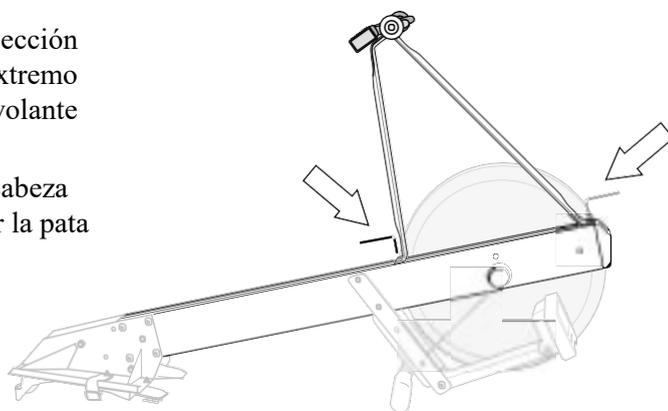
Asegúrese de reemplazar la tapa del mecanismo de retorno cuando se termine el ajuste.

Paso 3
Reemplazando el mecanismo de retorno
Cubrir



Separar el monorraíl de la (sección volante de inercia) de extremo delantero y gire la sección volante al revés.

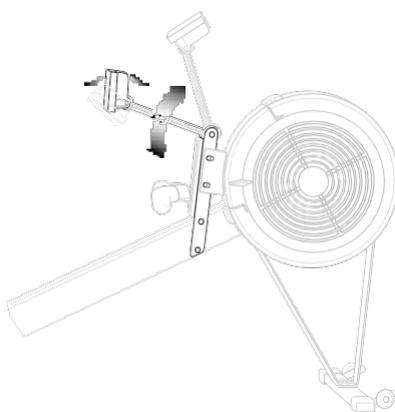
Compruebe los tornillos de cabeza hueca utilizados para instalar la pata delantera para la tirantez.



Inspeccionar los tornillos de las patas delanteras

Cada 250 horas

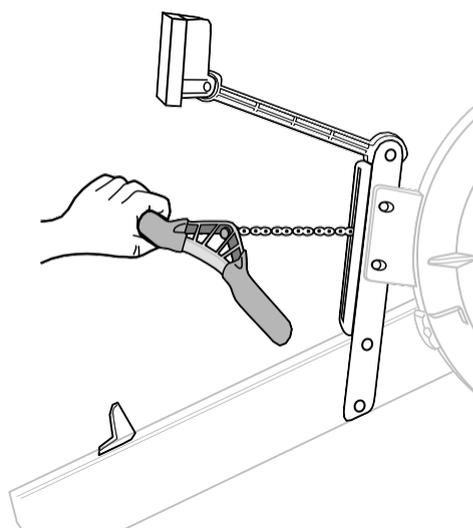
Aflojar o apretar las tuercas en las articulaciones del brazo del monitor de rendimiento según sea necesario.



COMPROBAR RENDIMIENTO FLOJO MONITOR ARM

Cada 250 horas

Comprobar la conexión de mango. Si el agujero se ha convertido alargado o el perno en U se lleva a mitad de camino a través de, toda la conexión debe ser reemplazado.



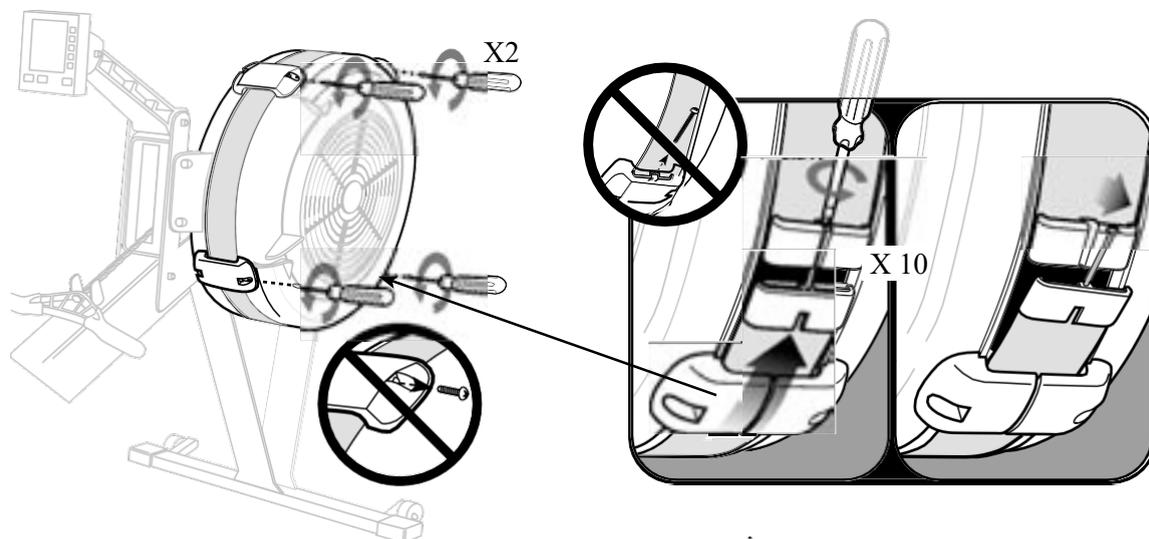
Inspeccionar la conexión a CADENA DE MANGO DE DESGASTE

Cada 250 horas

Comprobación del polvo en el volante

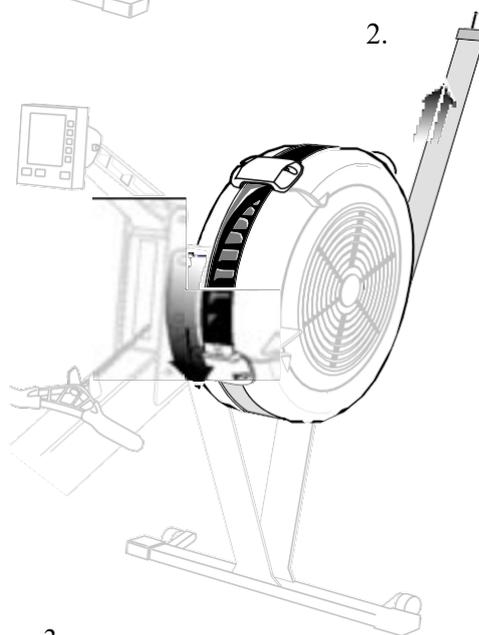
Cada 250 horas

Compruebe si hay polvo. Vacíe si es necesario.

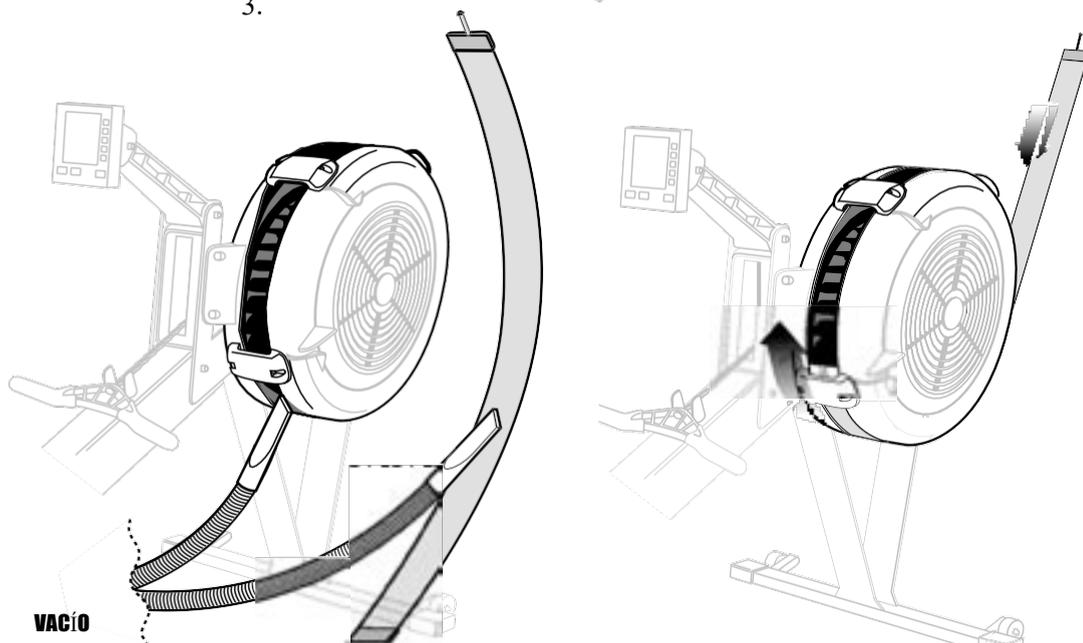


1.

2.

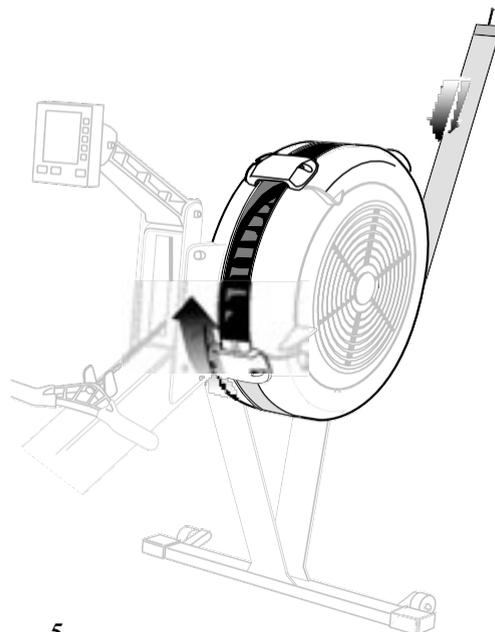


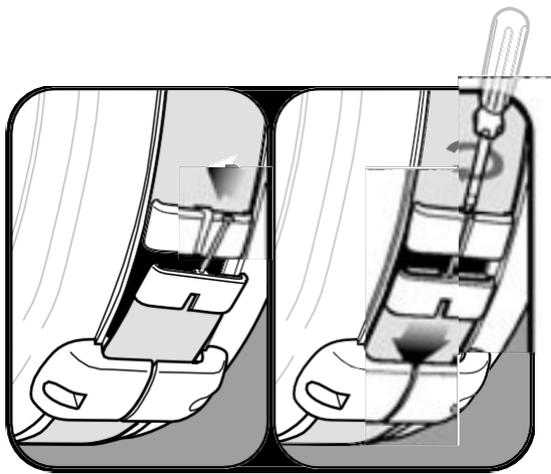
3.



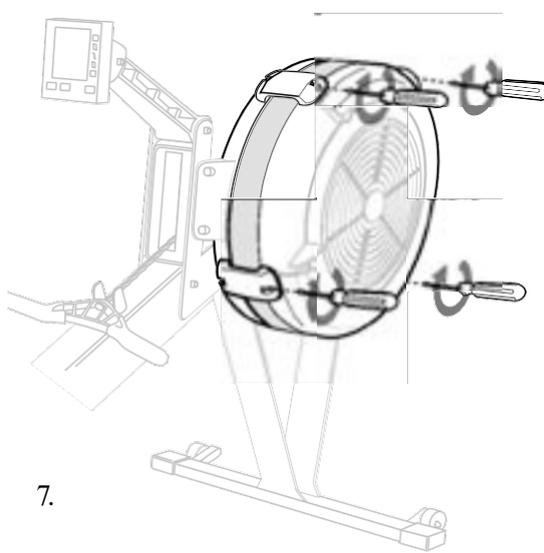
4.

5.





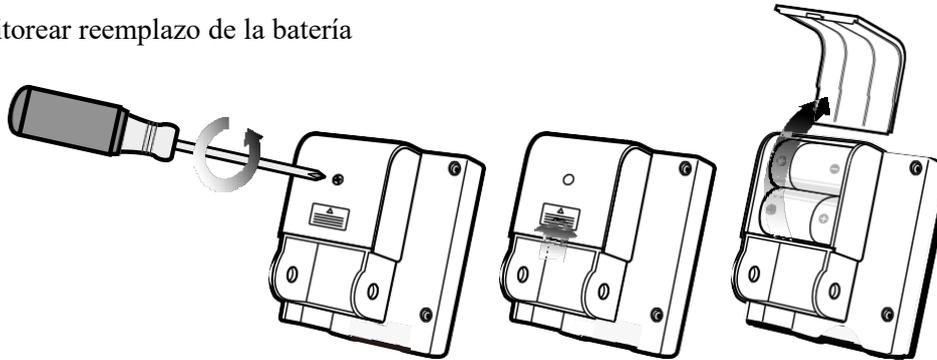
6.



7.

Comprobación
del polvo en
el volante
continuado

Monitorear reemplazo de la batería



Utilice 4 pilas AA *. (Con el fin de no perder la fecha, hora, idioma, lista personalizada y la memoria al cambiar las pilas, debe asegurarse de que la el monitor se apaga y se lo lleve menos de cinco minutos eliminación de los viejos y la instalación de las nuevas baterías.)

IMPORTANTE:

El monitor es una unidad sellada. No desarme. Cualquier intento de desmontar puede anular la garantía. Contacto dep servicio.si hay problemas con esta parte.

**SUSTITUCIÓN
DE LAS
BATERIAS**

Aproximadamente
cada
800 horas

PRECAUCIÓN

El uso de esta máquina con una parte gastada o debilitada, tal como la cadena, ruedas dentadas, conector giratorio, o el cable de choque, puede resultar en lesiones para el usuario. En caso de duda acerca de la condición de cualquier parte, nuestra aconseja firmemente que ser reemplazado de inmediato. Utilice sólo piezas genuinas JCW2. El uso de otras piezas puede provocar lesiones o el bajo rendimiento de la máquina.

**IMPORTANTE
NOTA DE
SEGURIDAD**

Problemas de mantenimiento pueden surgir que no se trata en esta sección solución de problemas. Agradeceríamos cualquier entrada de usted, nuestro cliente, puede tener para ayudar a hacer frente a estas situaciones. Por favor llame o escribanos.

Remo Indoor

- **Síntoma:** Raspar ruido desde el interior de la viga de extremo frontal.

Causa posible: Choque cuerda o cadena se pueden encaminar de forma incorrecta o desgastados. cuerda de choque o de la cadena pueden haber saltado de la polea.

Remedio: Ver diagrama de la página 26 para el encaminamiento adecuado de la cuerda de choque y la cadena. Contacto departamento de servicio. Se necesitan piezas de repuesto.

- **Síntoma:** Chirriante ruido de la zona reposapiés.

Causa posible: Dos superficies de acoplamiento de monorraíl y extremo frontal están trabajando uno contra el otro.

Remedio:

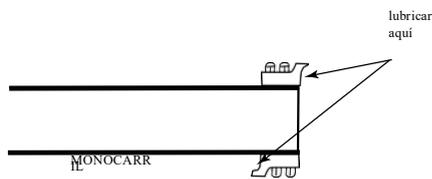
Separar el monorraíl de

el extremo

frontal. Aplicar una capa ligera de lubricante gruesa

(Vaselina o Chapstick) a frente a frente y la parte trasera inferior hacia ganchos de aluminio situadas en la parte delantera de monorraíl.

Volver a montar y la fila.



- **Síntoma:** Asiento pega en monorraíl.

Posible causa # 1: Monorraíl no puede ser limpio.

Remedio: monorraíl limpio. Consulte la página 18. **Causa posible # 2:** Rodillos inferiores son demasiado apretado.

Remedio: Ajuste con un 9/16" o 14 mm llave.

- **Síntoma:** Asiento es desigual a medida que rueda. **Causa posible:** La suciedad en los rodillos de seguridad o monorraíl, o desgastada rodillos de asiento.

Remedio: limpie los rodillos y monorraíl.

Reemplazar rodillos de seguridad si desgastado.

- **Síntoma:** Cadena salta de la rueda dentada en la

- **Síntoma:** Mango no se retrae hasta el final a la protección de la cadena y se cuelga suelto. **PAGCausa oSIBLE::** cable de choque es demasiado flojo debido a las temperaturas de estiramiento o fríos normales.

Remedio: Ajustar la tensión de cable de shock.

Consulte la página 20. Cambie el cable de descarga si está deshilachado través de la cubierta exterior o si está perdiendo su elasticidad.

Si el cable de choque es frío, deje que se caliente.

- **Síntoma:** Asiento llega al final de la pista, mientras que remar. **NOTA:** es posible que se alcanzó el final del monorraíl mientras sentado, pero no cuando en realidad remar. Le recomendamos que pruebe una fila de prueba antes de hacer ajustes.

Causa posible: ¡Piernas largas!

Remedio : Si se pulsa el final del monorraíl, mientras que remar con los rodillos de seguridad en la posición estándar,

unidad o corre más o menos durante la recuperación.

Posible causa # 1: Enlaces rígidos en cadena.

Remedio: Limpiar y lubricar la cadena. Consulte la página 18. Si continúa para saltar, la máquina no debe ser enfilado y que debe ContactService dept. inmediatamente.

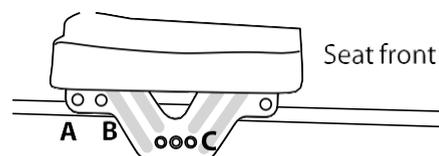
Causa posible # 2 : Usados piñón.

se puede extender la distancia de desplazamiento del asiento por 1 pulgada.

- 1) Utilizar dos 9/16" o 14mm llaves para aflojar el perno que sujeta el rodillo de asiento superior trasera en el carro del asiento (ver dibujo). Retire el rodillo y el hardware del agujero A. Tenga en cuenta el orden de hardware.
- 2) Coloque el rodillo y el hardware en el orificio B en el mismo orden en el que se la ha quitado. Apriete la tuerca.

- **Síntoma:**

El asiento se tambalea de lado a lado en el



mo
nor
raíl

Possible

Porque: Después un uso prolongado, el ajuste del asiento en el monorraíl puede aflojarse debido al desgaste en los rodillos.

Remedio : Es posible mover el rodillo inferior a un agujero más apretado hacia la parte delantera del asiento (C) como se muestra en el dibujo anterior siguiendo los pasos A o B:

A. El rodillo superior debe ser removido y el asiento se deslizó hasta delante de monorraíl y apagado. Use dos 9/16" o 14mm llaves para hacer esto. Utilice una llave de 9/16" y una llave Allen para aflojar y apretar los rodillos inferiores.

La parte superior de la pata trasera se debe quitar el monorraíl utilizando una llave de 7/16" y una llave allen. El asiento puede ser entonces se deslizó de la parte trasera del monorraíl. Utilice una llave de 9/16" y una llave Allen para aflojar y apretar los rodillos inferiores.

MONITOR DE RENDIMIENTO

- **Síntoma:** El monitor está apagado y no se encenderá. Causa posible: Las pilas están agotadas o procesador del monitor se detiene.

Remedio : Retire una de las baterías durante 30 minutos y luego vuelva a instalar la batería. Si esto no funciona, por favor, intente un par de pilas nuevas. Tenga en cuenta que puede haber perdido a bordo de datos como la hora, la fecha, la memoria y el lenguaje.

- **Síntoma:** El monitor PM3 se enciende y el botones funcionan pero la información del monitor no cambia cuando ruegas en remar.

Causa posible: Dañada o cable desconectado.

Remedio : Compruebe que el cable que conecta el monitor al modelo D está enchufado y que no está dañado.

FUNCIONES DE TASA DE CORAZÓN

- **Síntoma:** La lectura del ritmo cardíaco es irregular o está totalmente ausente.

NOTA: En ocasiones, el monitor de ritmo cardíaco va a recoger datos erróneos para un número de razones. Cuando el monitor reconoce los malos datos, la pantalla se pone en blanco en lugar de mostrar los datos erróneos. Se llevará a 5 segundos o más para restablecer y mostrar lecturas precisas.

Possible causa # 1 : Mal contacto entre la piel y los electrodos.

Solución 1: Mojado los electrodos. Los electrodos deben estar húmeda para recoger lecturas del ritmo cardíaco precisos.

Solución 2: Asegúrese de que el transmisor está centrado con electrodos plana contra su piel, tan alto debajo de los músculos pectorales que se sienta cómodo.

Solución 3: Lávese el transmisor de cinturón con leves agua y jabón, si no lo han venido haciendo con regularidad.

Causa posible # 2 : Receptor demasiado lejos del transmisor.

Remedio: Asegúrese de que su receptor está dentro del rango adecuado para recibir la transmisión (1 metro / 3 pies de su cinturón de pecho).

Possible causa # 3: malas conexiones de los cables.

Remedio: Compruebe la conexión en la parte inferior de el monitor donde se conecta el cable del receptor. Compruebe la conexión entre el cable y el receptor.

Possible Causa # 4 : Interferencia exterior.

Remedio: Si usted está haciendo ejercicio dentro del alcance de fuertes señales electromagnéticas las lecturas del ritmo cardíaco pueden elevar a niveles anormales. Las fuentes comunes de señales electromagnéticas son televisores, ordenadores, coches, antenas de TV, líneas eléctricas de alta tensión y los equipos motorizados ejercicio.

Possible causa # 5: Las señales procedentes de más de un transmisor de la correa dentro de la gama de transmisión (1 metro / 3 pies) también puede

causar lecturas incorrectas.

Remedio: Compruebe el entorno
y alejarse
de la fuente de interferencia si es posible.

NOTA: Dos Remos Indoor con el
hardware de la frecuencia cardíaca
deben tener por lo menos 4 pies (1,22
metros) de distancia para evitar
interferencias.

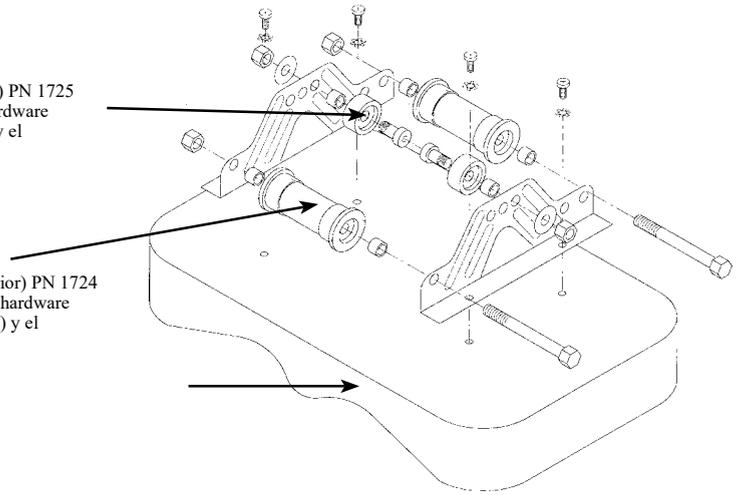
ESQUEMAS

Porta asiento

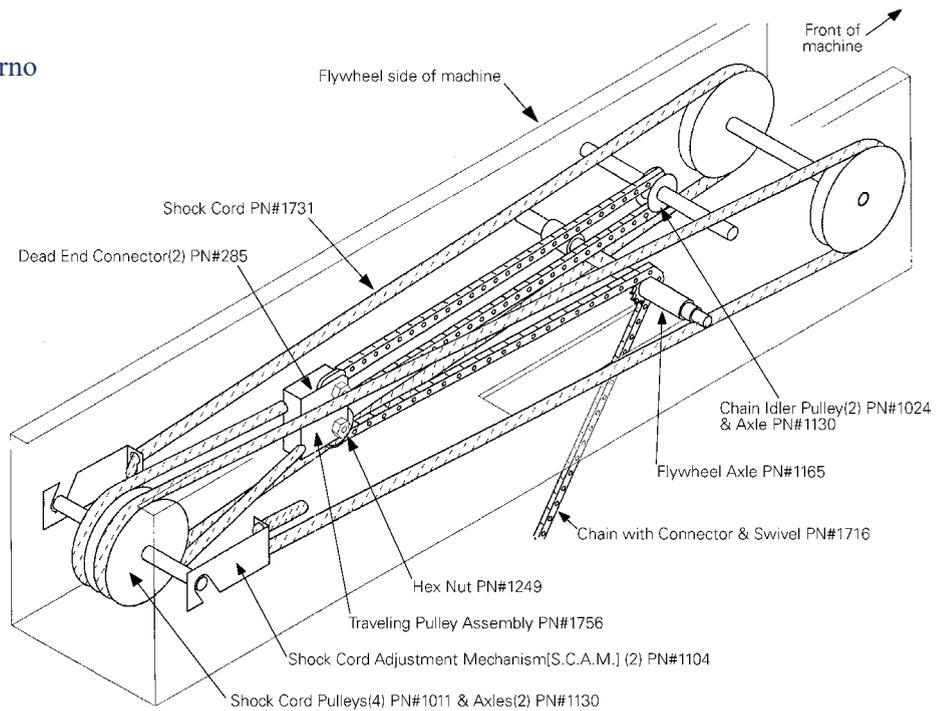
Roller del asiento (parte inferior) PN 1725
 Siento de rodillos (abajo) PN hardware
 1.732 sientos de rodillos (abajo) y el hardware PN 1733

Roller del asiento (parte superior) PN 1724
 Siento de rodillos (arriba) PN hardware
 sientos de rodillos 1727 (arriba) y el hardware PN 1728

Top asiento con tornillos PN 1703



Mecanismo de retorno



Remo indoor

