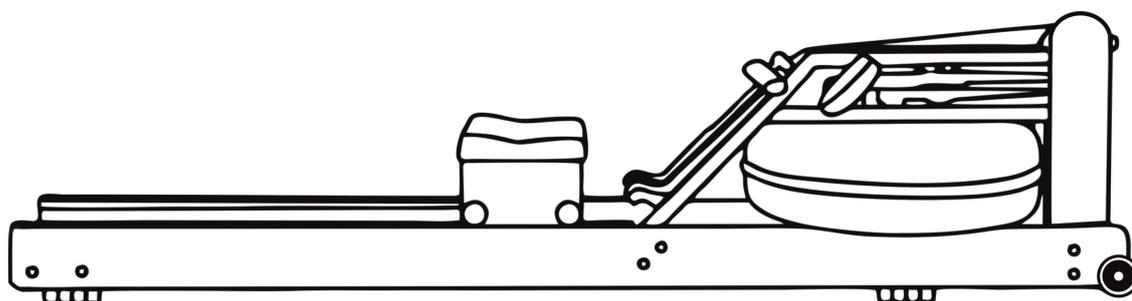


**FORCE**  
by GADNIC

MÁQUINA DE REMO  
***FITNES170***



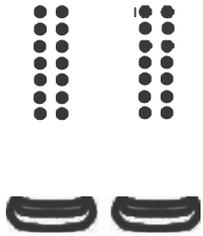
**MANUAL DE USUARIO**

**FITNES170**

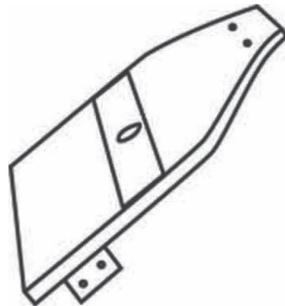
# Lista de Contenido

- Componentes ..... 3
- Instrucciones de montaje ..... 4
- Llenado y vaciado del tanque ..... 8
- Calentamiento y enfriamiento ..... 9
- Instrucciones de ejercicio ..... 10
- Manual de operación de la computadora ..... 11
- Solución de problemas ..... 12

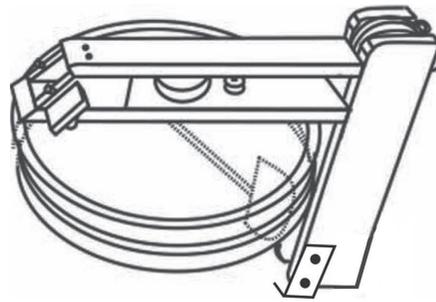
# Componentes



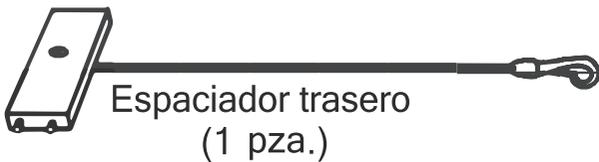
Reposapiés  
(2 pzs.)



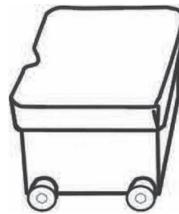
Campo de pie  
(1 pza.)



Conjunto de tanque  
(1 pza.)



Espaciador trasero  
(1 pza.)



Asiento  
(1 pza.)



Bomba de sifón  
(1 pza.)



Tornillos: A  
(8 pzs.)



B  
(4 pzs.)



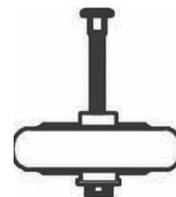
C  
(2 pzs.)



Tapón  
(2 pzs.)



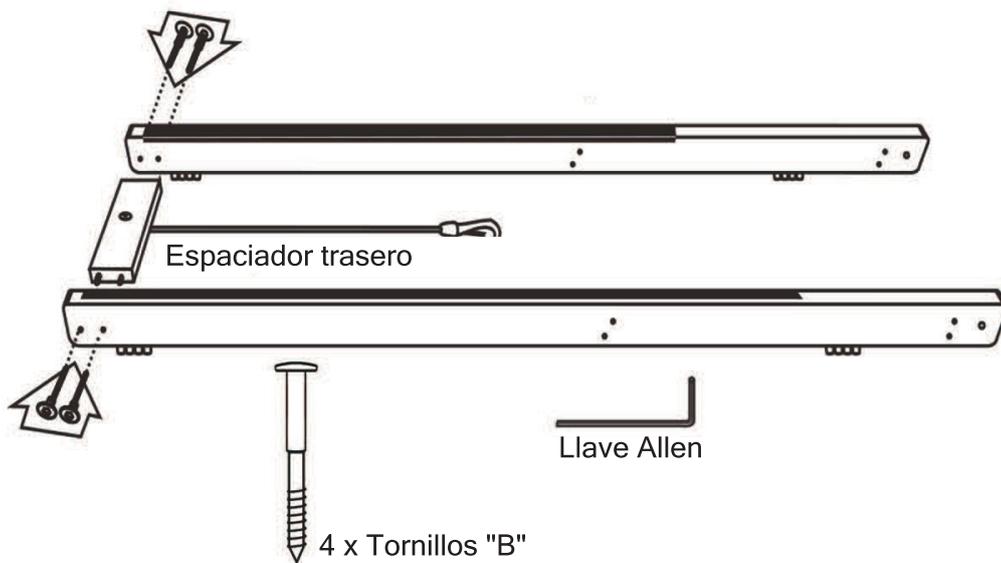
Llave Allen  
(2 pza.)



Rueda  
(2 pzs.)

Observación: el dispositivo viene en 2 cajas; verifique que todo esté completo. Si falta alguna pieza, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.

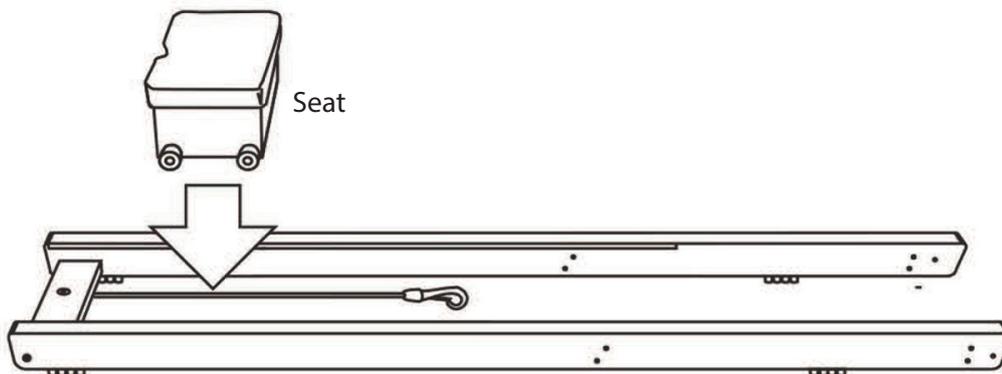
# Instrucciones de montaje



## Paso 1

Recomendamos configurar el dispositivo con la ayuda de una segunda persona para evitar lesiones y daños.

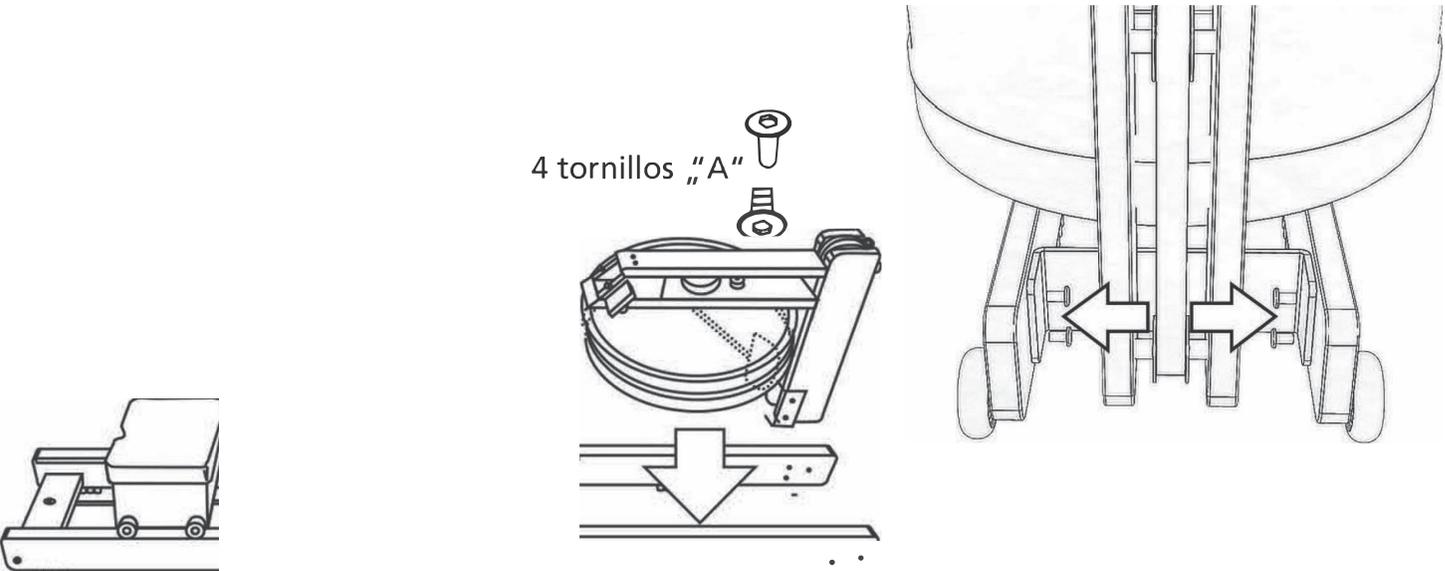
Conecte el espaciador trasero y los rieles con 4 tornillos "B" como se muestra.



## Paso 2

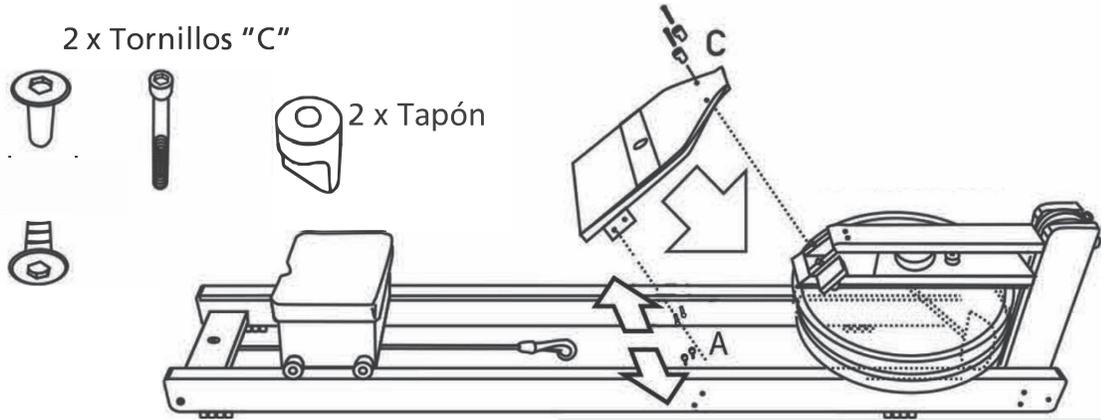
Coloque el conjunto del asiento sobre los rieles como se muestra.

Preste atención a que las ruedas más grandes montadas verticalmente (las ruedas de carga) se colocan sobre las extrusiones de plástico en la parte superior de los rieles y las ruedas más pequeñas montadas horizontalmente (las ruedas guía) se colocan entre los rieles.



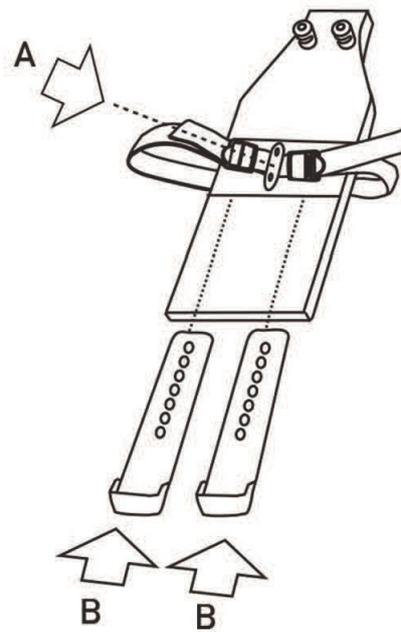
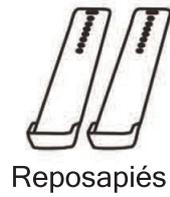
**Paso 3**

Coloque el tanque de agua entre los rieles y fíjelo con los tornillos "A".



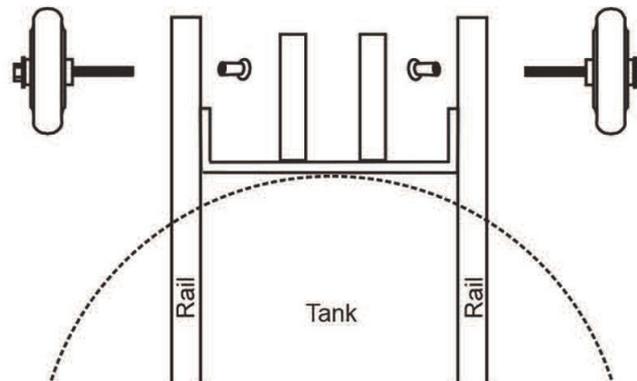
**Paso 4**

Coloque el estribo entre los rieles con los 2 orificios superiores alineados con los 2 orificios roscados del tanque. Fije el estribo en los rieles con los tornillos "A" y luego fije los dos toques con los tornillos "C" como se muestra. Si experimenta algún problema con la alineación de los componentes, afloje un poco todas las conexiones existentes, alinee correctamente y vuelva a apretar.



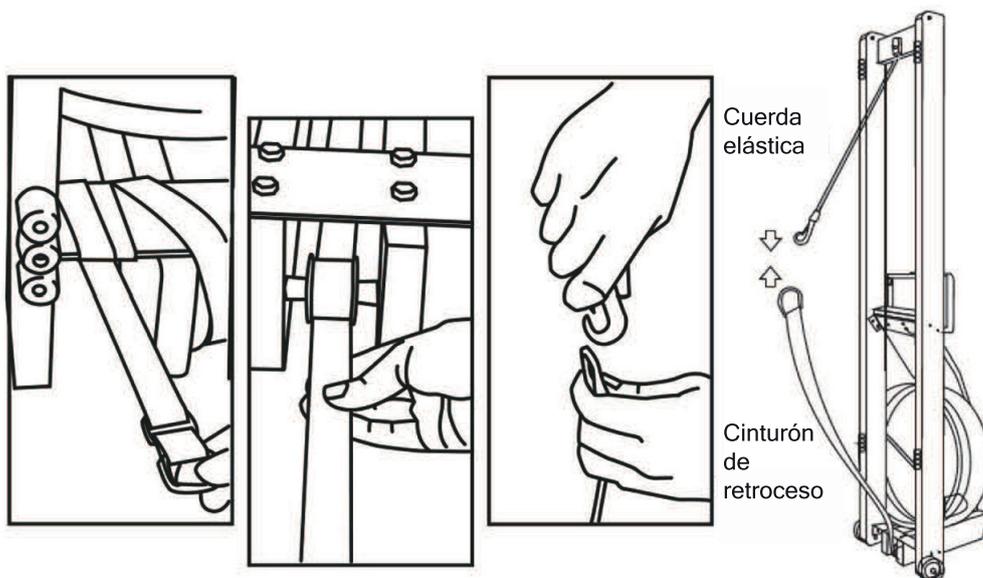
### Paso 5

Presione hacia abajo el botón de ajuste del reposapiés (A) e inserte el reposapiés debajo de la cubierta del reposapiés (B). Suelte el botón para bloquear los reposapiés. Puede ajustar la altura de los reposapiés según sus necesidades individuales.



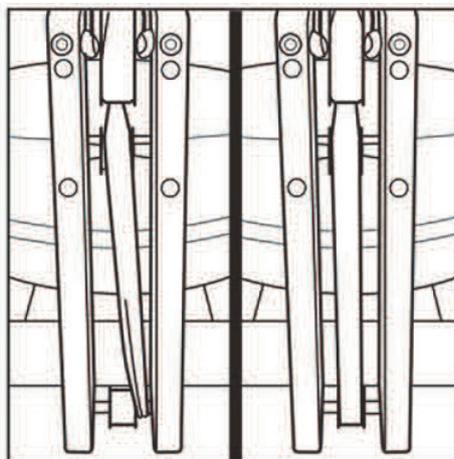
### Paso 6

Fije las dos ruedas en el exterior de los rieles.



### Paso 7

Coloque el dispositivo en posición vertical. Coloque el cinturón de retroceso sobre todos los rodillos guía y conéctelo a la correa elástica enganchándolo en el anillo.

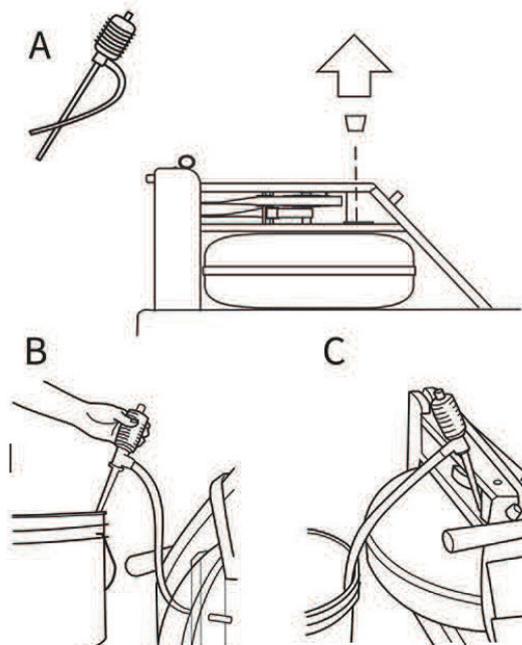


Incorrecto / cinturón de retroceso colocado correctamente

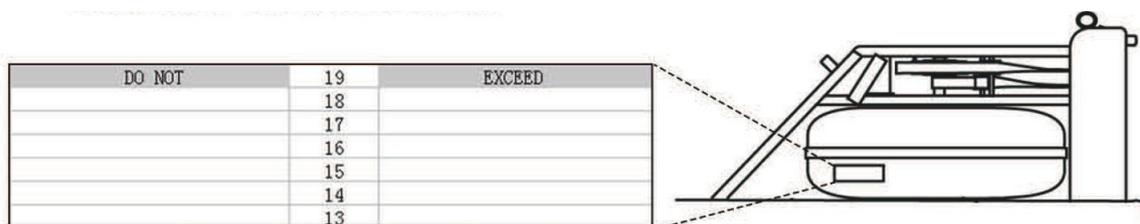
Importante: ¡La correa de retroceso debe colocarse correctamente sobre los rodillos guía!

**¡COMPRUEBE SI TODOS LOS TORNILLOS Y TUERCAS ESTÁN APRETADOS ANTES DE UTILIZAR EL DISPOSITIVO!**

## Llenado y vaciado del tanque



Abra el tanque y cierre la válvula de la bomba de sifón girándola en el sentido de las agujas del reloj. Use una fuente de agua que esté ubicada en un lugar más alto que el tanque. Consulte la figura (B) para ver cómo llenar y la figura (C) para ver cómo vaciar el tanque. Apriete la bomba 4 o 5 veces, hasta que salga el agua. Gire la perilla en sentido antihorario para permitir que el aire penetre en la bomba.



### Correcto nivel de agua

Puede encontrar el indicador de nivel de agua en el costado del tanque. ¡El nivel máximo para llenar el tanque es el Nivel 19! Nunca llene demasiado el tanque ya que esto podría dañar el dispositivo y anular la garantía.

Recomendamos llenar de agua hasta el nivel 17.

### Notas:

- Cambie el agua regularmente para evitar que el agua se llene de bacterias.
- Si la calidad del agua local es mala, reemplácela con agua destilada.

# CALENTAMIENTO y ENFRIAMIENTO

Un programa de ejercicio exitoso consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico y un enfriamiento. Haga ejercicio por lo menos dos o preferiblemente tres veces por semana, descansando un día entre entrenamientos. Después de varios meses, puede aumentar la frecuencia a cuatro o cinco veces por semana.

## CALENTAMIENTO

Esta etapa ayuda a mejorar la circulación sanguínea y prepara los músculos para el entrenamiento. Además, ayuda a reducir el riesgo de lesiones o calambres. Se recomienda hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Mantenga cada posición de estiramiento durante aproximadamente 30 segundos. Nunca se fuerce ni se tire de sí mismo a una posición de estiramiento; si siente dolor, DETÉNGASE inmediatamente. Los ejercicios de calentamiento también pueden incluir caminar a paso ligero, trotar, hacer saltos, ejercicios de saltar la cuerda o correr en el lugar.

## ESTIRAMIENTO

Los músculos se pueden estirar más fácilmente cuando están calientes. Esto reduce el riesgo de lesiones. NO REBOTE.



Recuerde siempre consultar con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

## ENFRIAMIENTO

Esta etapa ayuda a relajar los músculos y el sistema cardiovascular después del entrenamiento.

Al final de su entrenamiento, reduzca la velocidad y haga ejercicio durante aproximadamente 5 minutos a este nivel de velocidad inferior. Luego, repita los ejercicios de calentamiento como se describe arriba.

# Instrucciones de ejercicio

## Cómo remar

Siéntese en el asiento y colóquese en la posición delantera (las rodillas están dobladas). Coloque los pies en el estribo. Sujete ambas empuñaduras y preste atención para mantener la espalda lo más recta posible durante todo el movimiento.

Lentamente comience a estirar las piernas y mueva los brazos hacia atrás hasta que las piernas estén CASI completamente estiradas (¡no las estire por completo!). Luego regrese lentamente a la posición inicial.

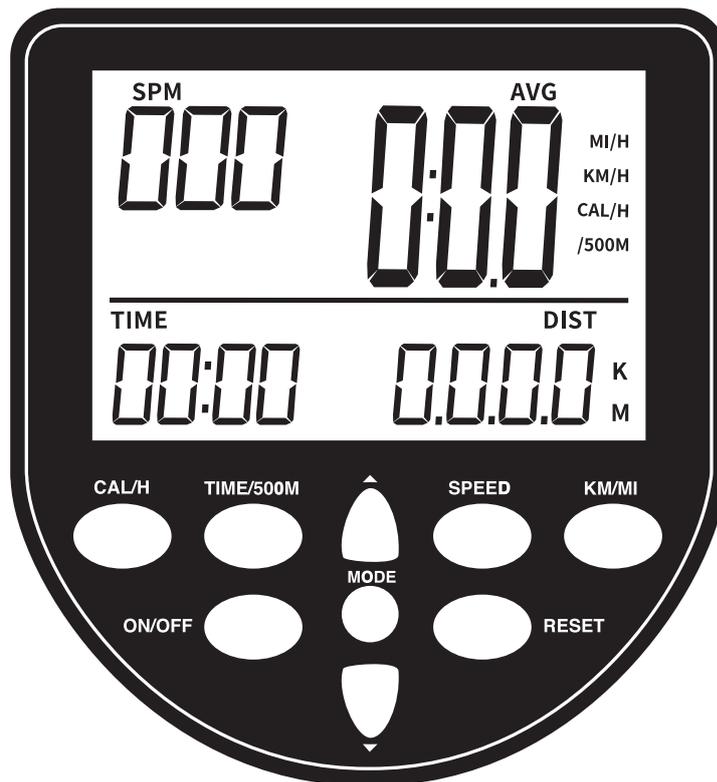


## Tiempo de entrenamiento

Comience con 5 minutos de entrenamiento una vez al día y dos veces a la semana y continúe aumentando el tiempo después de algunas semanas. Cuando sea avanzado, puede hacer ejercicio de 3 a 4 veces por semana durante 30 a 45 minutos por día.

Advertencia: consulte a su médico antes de comenzar a entrenar y deje de entrenar si se siente mareado o incómodo.

# Manual de operación de la computadora



Presione el botón **ENCENDER / APAGAR** para encender el monitor; las unidades parpadearán cuando comience a remar. El monitor se apagará automáticamente después de unos 2 minutos de inactividad.

## VENTANA DE INTENSIDAD

La ventana de intensidad muestra la velocidad (resp. la velocidad media) en unidades de km/h (kilómetros por hora) o /500m (minutos por 500 metros).

También muestra el consumo de energía en cal/hr (calorías quemadas por hora).

## VENTANA DE STROQUERATE (SPM)

Aquí se muestra la frecuencia de brazada en brazadas por minuto.

## VENTANA DE DURACIÓN

La ventana de duración muestra el tiempo en horas, minutos, segundos y segundos decimales. La ventana de duración también se puede programar para mostrar el tiempo restante.

## VENTANA DE DISTANCIA

La ventana de distancia muestra la distancia (metros o kilómetros). La ventana de distancia también se puede programar para mostrar la distancia restante.

## CONFIGURACIÓN DE ENTRENAMIENTO DE DISTANCIA Y DURACIÓN

Navigate a la ventana de distancia o duración usando el botón MODO.

Ajuste el valor deseado con los botones ARRIBA/ABAJO -.

Presione MODE nuevamente para entrenar con el valor preestablecido.

## Inserción/ retirada de pilas

Retire la tapa del compartimento de las pilas e inserte 4 pilas (tipo AA/mignon). Observe la polaridad adecuada (+/-) de las baterías. Vuelva a colocar la tapa del compartimento de la batería.

Siga el mismo procedimiento cuando reemplace las baterías.

## Solución de problemas

Problema: El agua cambia de color o se vuelve turbia.

Causa: Mala calidad del agua o luz solar directa.

Solución: No coloque el dispositivo bajo la luz solar directa. Use agua destilada.

Problema: La correa se sale de la rueda.

Causa: Tensión apretada, retroceso no lo suficientemente fuerte.

Solución: Vuelva a colocar la correa de retroceso y la fila en la forma correcta.

Problema: La computadora no funciona.

Causa: Las baterías están descargadas o mal instaladas.

Solución: Utilice pilas nuevas, preste atención a la polaridad correcta.

**SERVITECH**

SERVICIO TÉCNICO OFICIAL GADNIC  
[www.servitech.com.ar](http://www.servitech.com.ar)

📞 11 6260 1114 (sólo texto)  
[serviciotecnico@servitech.com.ar](mailto:serviciotecnico@servitech.com.ar)