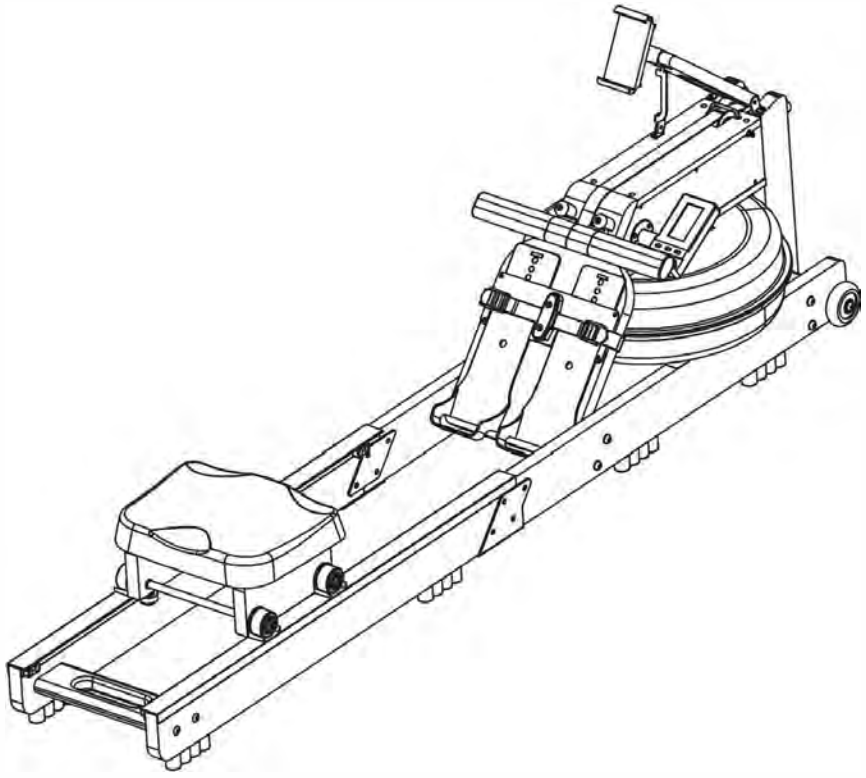
FORCE
by GADNIC

MAQUINA SIMULADOR DE REMO

MANUAL DE USUARIO

FITNES404

MANUAL DE INSTRUCCIONES



POR FAVOR LEA ESTAS INSTRUCCIONES MUY CUIDADOSAMENTE ANTES DE UTILIZAR ESTE ARTÍCULO. ENCONTRARÁ INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA SEGURIDAD DE SU PRODUCTO.

EL PRODUCTO PUEDE VARIAR LIGERAMENTE DEL ARTÍCULO FOTOGRÁFICO DEBIDO A ACTUALIZACIONES DEL MODELO.

ADVERTENCIA:

UNA CORRECTA LUBRICACIÓN DEL PRODUCTO CON ACEITE DE SILICONA O TEFLÓN ES MUY IMPORTANTE. ESTA LUBRICACIÓN DEBE REALIZARSE REGULARMENTE DEPENDIENDO DE CADA PERSONA, INCLUSO ANTES DE SU PRIMER USO.

DEBE CONSERVAR EL EMBALAJE ORIGINAL CON SUS PROTECCIONES, RECIBO DE COMPRA, MANUAL Y COMPONENTES DURANTE EL PERÍODO DE GARANTÍA.

CONSULTE EN EL MANUAL EL PESO MÁXIMO QUE PUEDE SOPORTAR SU EQUIPO. UN PESO EXCESIVO PODRÍA PROVOCAR UN MAL FUNCIONAMIENTO EN EL SISTEMA OPERATIVO, QUE NO SERÁ CUBIERTO POR LA GARANTÍA.

PARAMETROS DEL PRODUCTO

TAMAÑO DEL PRODUCTO: 1840x450x590MM
SISTEMA DE RESISTENCIA: RESISTENCIA AL AGUA
MATERIAL: ACERO+MADERA.

ESTÁNDAR(ES) DE PRUEBA: EN ISO 20957-1, ISO 20957-7
CLASE: HC (USO DOMÉSTICO)

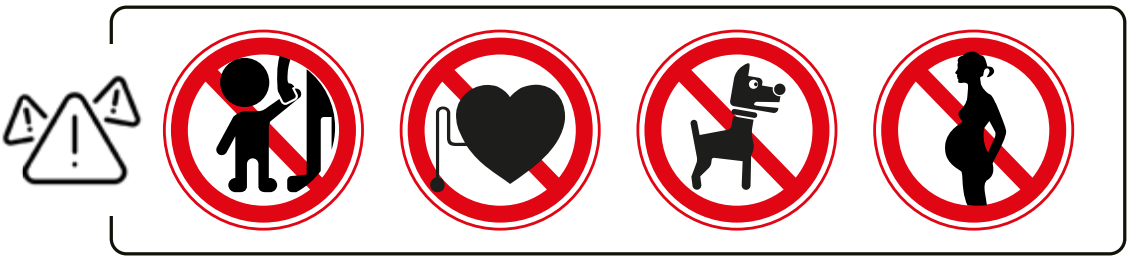
MÁX. PESO DEL USUARIO: 120 KG
G.W/N.W: 26.7 KG / 23 KG

CONTENIDO

1. AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE ..... 3.
2. COMPONENTES ..... 4.
3. INSTRUCCIONES DE MONTAJE ..... 5.
4. LLENADO Y VACIADO DEL TANQUE ..... 8.
5. CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO ..... 9.
6. INSTRUCCIONES DE EJERCICIO ..... 9.
7. MANUAL DE FUNCIONAMIENTO DE LA COMPUTADORA ..... 10.
8. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS ..... 11.
9. ATENCIÓN AL CLIENTE ..... 11.

Tenga la seguridad de que la caja de este producto es reciclable, el resto del embalaje se puede tirar a la basura.
En caso de que el producto contenga pilas, no tirar directamente a la basura.

Este dispositivo en cuestión ha sido fabricado bajo una Declaración de conformidad de la UE y cumple con todas las directivas de la UE pertinentes, incluidas EN ISO 20957-1, ISO 20957-7.



ADVERTENCIA

Para reducir el riesgo de lesiones, lea y comprenda este manual de instrucciones antes de utilizar el dispositivo. Esta m á quina est á dise ñ ada para uso dom é stico ú nicamente de acuerdo con las instrucciones proporcionadas en este manual. Lea atentamente el manual de instrucciones antes de utilizar este dispositivo y cons é rvelo para utilizarlo en el futuro.

- Para garantizar la máxima seguridad del dispositivo, compruébelo periódicamente para detectar daños y piezas desgastadas.
- Si le pasa este dispositivo a otra persona o si permite que otra persona lo use, asegúrese de que esa persona esté familiarizada con el contenido y las instrucciones de estas instrucciones.
- Sólo una persona debe utilizar el ejercitador a la vez. La carga máxima de este dispositivo es de 120 kg.
- Antes del primer uso y posteriormente periódicamente, asegúrese de que todos los tornillos, pernos y otras uniones estén correctamente apretados y asentados firmemente.
- Antes de comenzar su entrenamiento, retire todos los objetos con bordes afilados alrededor del equipo.
- Utilice el ejercicio para su entrenamiento únicamente si funciona perfectamente.
- Cualquier pieza rota, desgastada o defectuosa debe reemplazarse inmediatamente y/o el dispositivo no debe utilizarse hasta que se haya mantenido y reparado adecuadamente.
- Los padres y otras personas supervisoras deben ser conscientes de su responsabilidad, debido a situaciones que pueden surgir para las cuales el dispositivo no ha sido diseñado y que pueden ocurrir debido al instinto natural de juego de los niños y al interés por experimentar.
- Si permite que los niños utilicen este dispositivo, asegúrese de tener en cuenta y evaluar su condición y desarrollo físico y mental y, sobre todo, su temperamento. Los niños deben utilizar el dispositivo sólo bajo la supervisión de un adulto y recibir instrucciones sobre el uso correcto y adecuado del dispositivo. El dispositivo no es un juguete.
- Asegúrese de que haya suficiente espacio libre alrededor del aparato cuando lo instale.
- Tenga en cuenta que un entrenamiento inadecuado y excesivo puede ser perjudicial para su salud.
- Tenga en cuenta que las palancas y otros mecanismos de ajuste no se proyectan en el área de movimiento durante el entrenamiento.
- Al instalar el dispositivo, asegúrese de que esté en posición estable y de que se nivelen las posibles irregularidades del suelo.
- Utilice siempre ropa y calzado adecuados para su entrenamiento en el dispositivo. La ropa debe estar diseñada de manera que no quede atrapada en ninguna parte del dispositivo durante el entrenamiento. Utilice su calzado (por ejemplo, largo). Asegúrese de usar zapatos adecuados que sean adecuados para el entrenamiento, que soporten firmemente los pies y que estén provistos de una suela antideslizante.
- Asegúrese de consultar a un médico antes de iniciar cualquier programa del dispositivo. Él puede darle sugerencias y consejos adecuados con respecto a la intensidad individual del estrés para usted, su ejercicio y hábitos alimentarios sensatos.
- Asegúrese de instalar el dispositivo en un lugar seco y uniforme y protéjalo siempre de la humedad. Si desea proteger el lugar especialmente contra puntos de presión, contaminación, etc., se recomienda colocar una alfombra antideslizante adecuada debajo del aparato.
- La regla general es que los aparatos y aparatos de entrenamiento no son juguetes. Por lo tanto, sólo deben ser utilizados por personas debidamente informadas o instruidas.

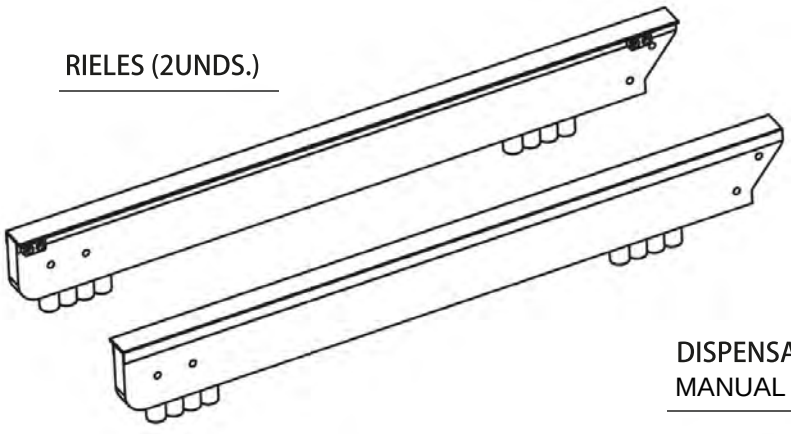
- Detenga su entrenamiento inmediatamente en caso de mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma físico. En caso de duda, consulte a su médico inmediatamente.
- Los niños, las personas discapacitadas y las personas discapacitadas deben utilizar el dispositivo únicamente bajo supervisión y en presencia de otra persona que pueda brindarles apoyo e instrucciones útiles.
- Asegúrese de que sus partes del cuerpo y las de otras personas nunca estén cerca de ninguna parte móvil del dispositivo durante su uso.
- Al ajustar las piezas ajustables, asegúrese de que estén colocadas correctamente y observe la posición máxima de ajuste marcada, por ejemplo, el soporte del sillín, respectivamente.
- No haga ejercicio inmediatamente después de las comidas.

ATENCIÓN:

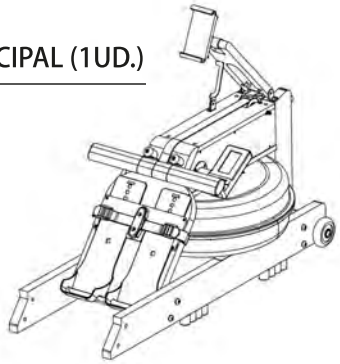
ASEGÚRESE DE QUE TODOS LOS TORNILLOS Y TUERCAS ESTÉN APRETADOS ANTES DEL EJERCICIO.
SE DEBE TENER CUIDADO AL LEVANTAR O MOVER EL EQUIPO PARA NO LESIONARSE LA ESPALDA. UTILICE SIEMPRE TÉCNICAS DE ELEVACIÓN ADECUADAS Y/O UTILICE ASISTENCIA.

2. COMPONENTES

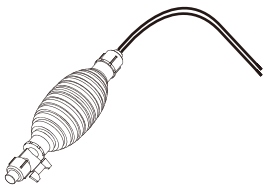
RIELES (2UNDS.)



CUERPO PRINCIPAL (1UD.)



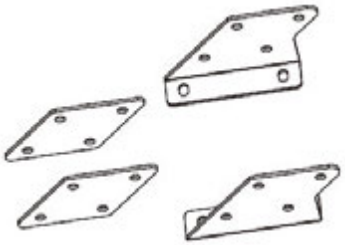
DISPENSADOR DE AGUA MANUAL (1UD.)



ESPACIADOR TRASERO (1UD.)

ASIENTO (1PCS.)

PIEZA ADAPTADORA (2 JUEGOS)



TORNILLOS

M6*16
(4 PCS.)

M8*45
(8 PCS.)

M6*40
(4 PCS.)

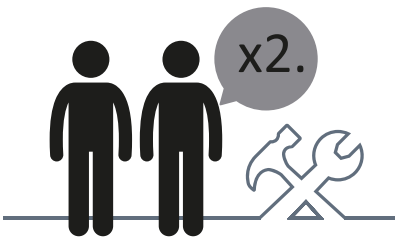
LLAVE ALLEN Y LLAVE (3 UDS.)

3. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PRECAUCIÓN: ASEGÚRESE DE HABER AJUSTADO BIEN TODOS LOS TORNILLOS Y TUERCAS ANTES DE COMENZAR SU ENTRENAMIENTO.

PREPARACIÓN:

A. Asegúrese de que haya suficiente espacio antes de la instalación.
B. Utilice las herramientas provistas o las herramientas independientes especiales para instalar.
C. Confirme que todos los componentes estén listos antes de la instalación (consulte la vista ampliada del producto anterior que indica el nombre y la ubicación de los componentes).

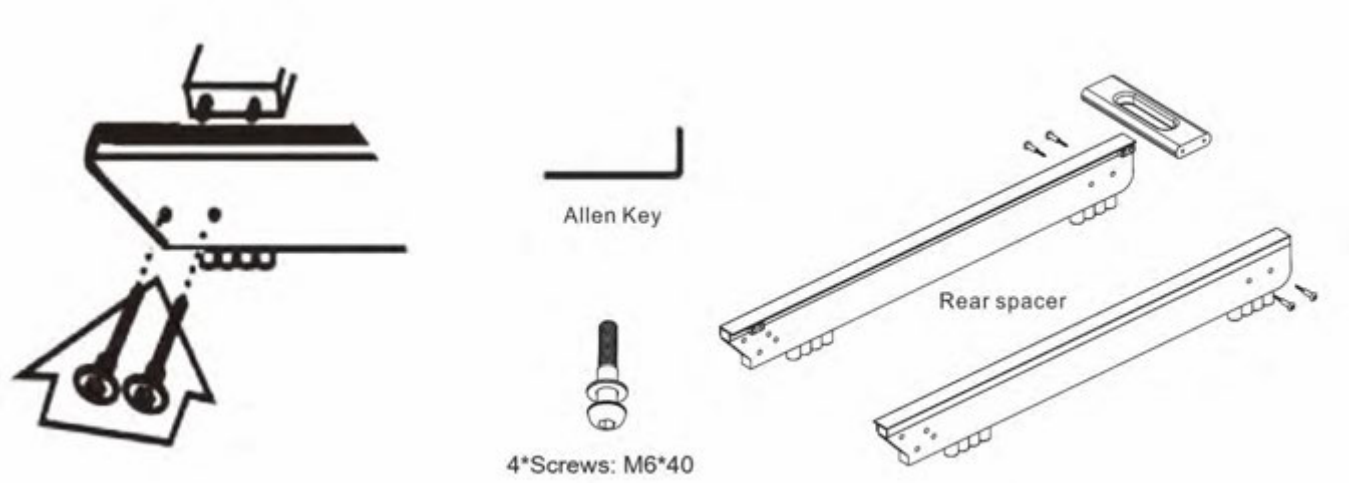


EL MONTAJE REQUIERE DOS PERSONAS.

1 PASO 1.

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

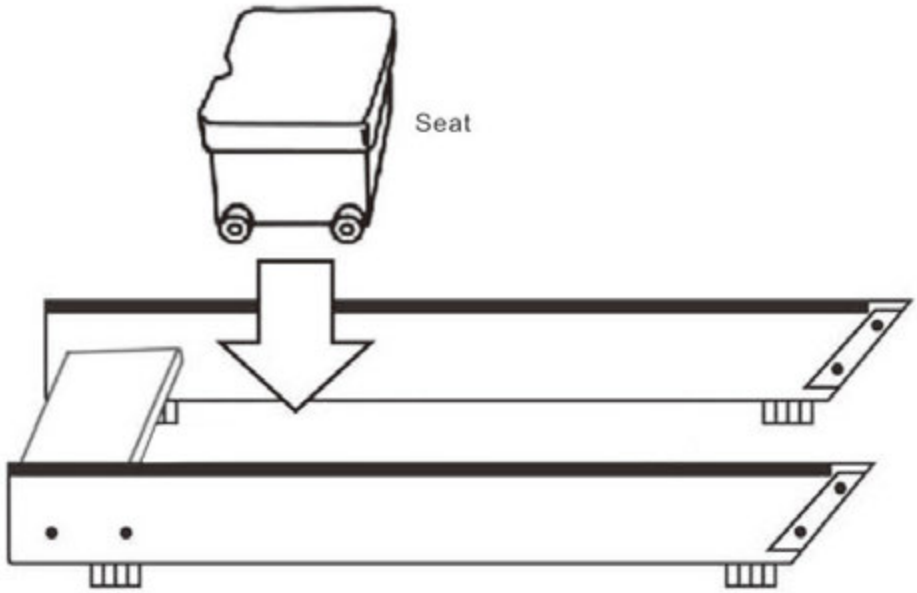
Conecte el espaciador trasero y los rieles con 4 tornillos "M6-40" como se muestra.



2 PASO 2.

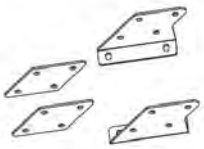
Coloque el conjunto del asiento sobre los rieles como se muestra.

Preste atención: las ruedas más grandes montadas verticalmente (las ruedas de carga) se colocan en 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.



3 PASO 3.

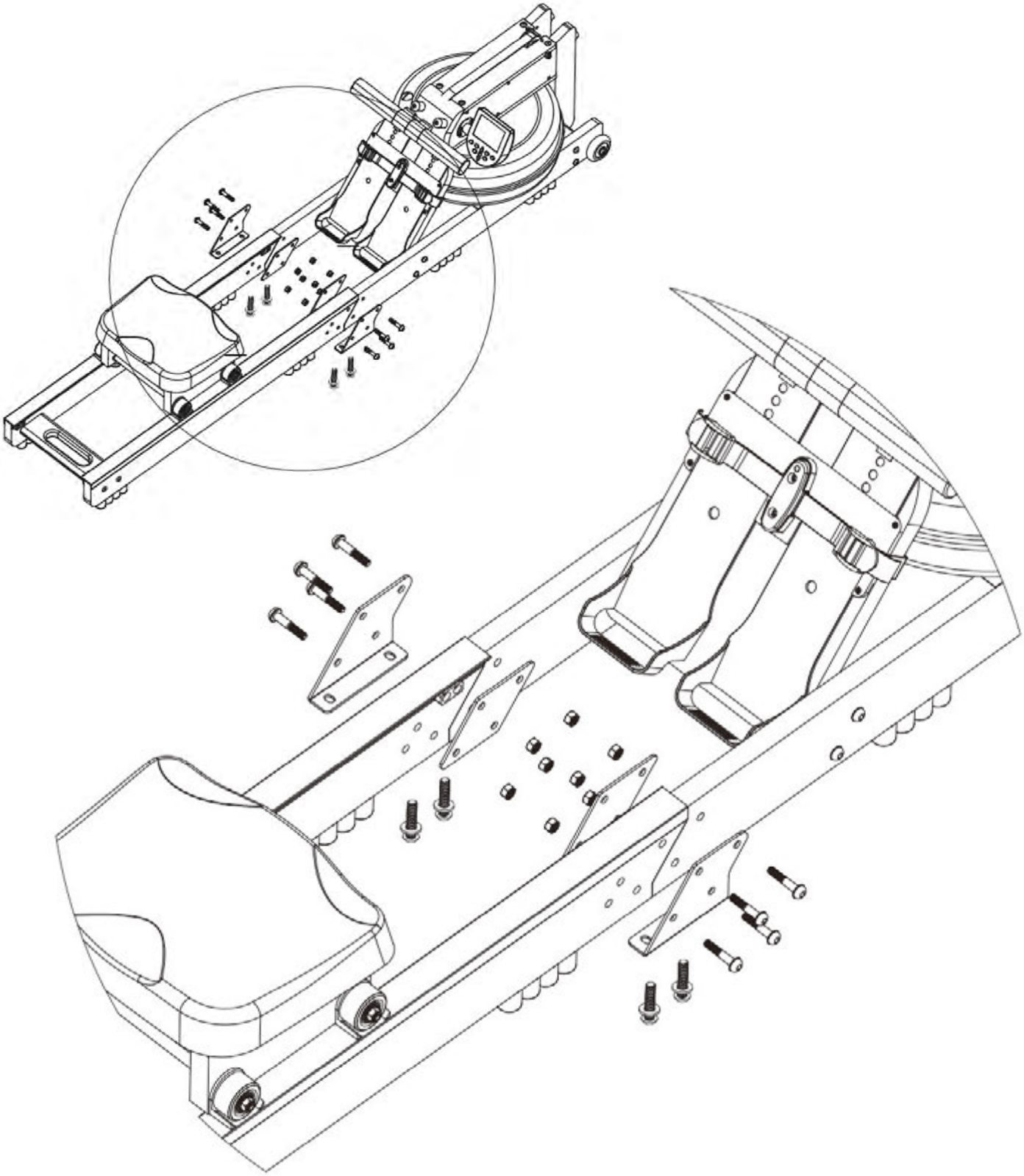
Conecte los rieles con los tornillos "M845" y "M616" y las "piezas de adaptación".

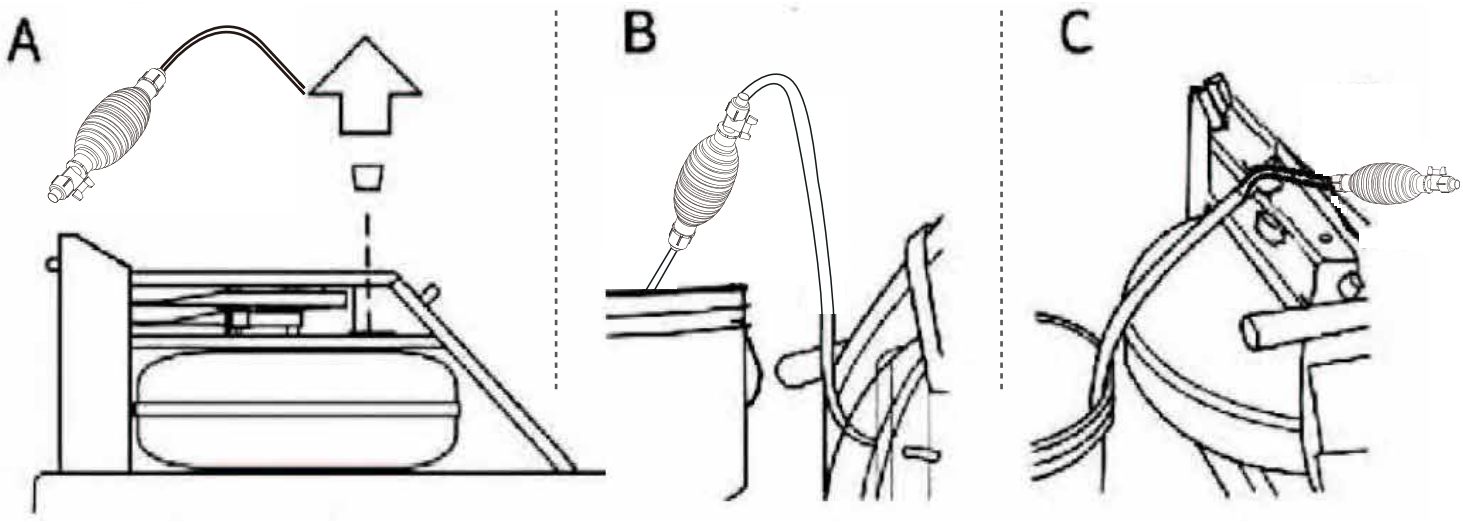


PIEZA ADAPTADORA (2 JUEGOS)

8 * TORNILLOS M8*45

4 * TORNILLOS M6*16





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

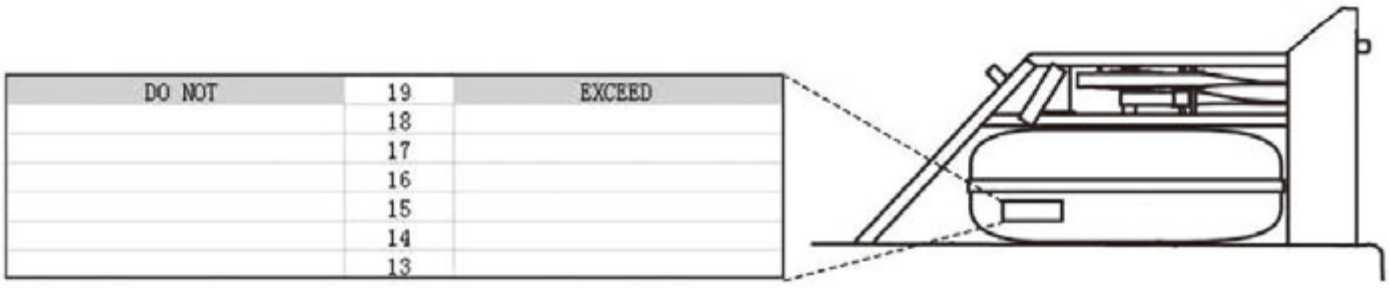
NIVEL DE AGUA CORRECTO

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 llenes demasiado el tanque, ya que esto podría dañar el dispositivo y anular la garantía.

Recomendamos llenar con agua hasta el nivel 17.

NOTAS:

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



CALENTAMIENTO y ENFRIAMIENTO

Un programa de ejercicio exitoso consta de un calentamiento, ejercicio aeróbico y un enfriamiento. Haga ejercicio al menos dos o preferiblemente tres veces por semana, descansando un día entre entrenamientos. Después de varios meses, puedes 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 realizar algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Mantenga cada posición de estiramiento durante aproximadamente 30 segundos. Nunca se fuerce ni se sacuda para adoptar una posición de estiramiento; si siente dolor, DETÉNGASE inmediatamente. Los ejercicios de calentamiento también pueden incluir caminar a paso ligero, trotar, saltar, saltar la cuerda o correr en el lugar.

EXTENSIÓN

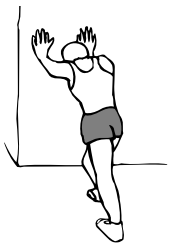
Los músculos se pueden estirar más fácilmente cuando están calientes. Esto reduce el riesgo de lesiones. NO REBOTE.

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

ENFRIARSE

Esta etapa ayuda a calmar 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 más bajo. Luego, repita los ejercicios de calentamiento como se describe anteriormente.


CALF/ACHILES STRETCHES

SIDE BENDS

FORWARD BENDS

OUTER THIGH STRETCHES

INNER THIGH STRETCHES

CÓMO REMAR:

Siéntate en el asiento y colócate en posición delantera (las rodillas están dobladas). Coloque los pies en el estribo. Agarre ambas empuñaduras y preste atención a 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 completamente!). Luego regrese lentamente a la posición inicial.

TIEMPO DE ENTRENAMIENTO:

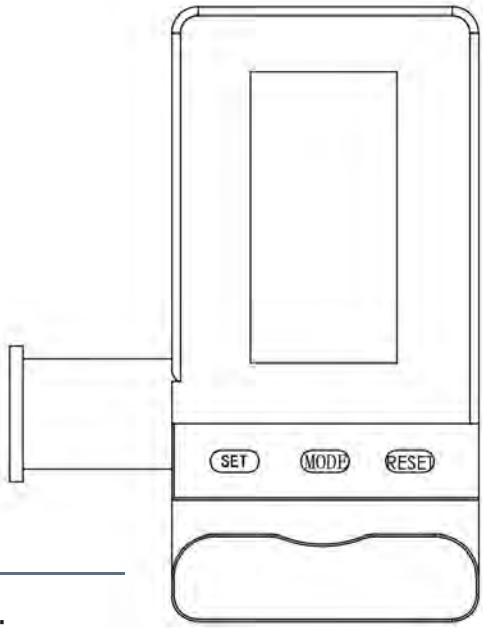
Comience con 5 minutos de entrenamiento una vez al día y dos veces por semana y continúe aumentando el tiempo después de algunas semanas. Como nivel avanzado, puedes hacer ejercicio de 3 a 4 veces por semana durante 30 a 45 minutos por día.

Advertencia: Consulta a tu médico antes de empezar a entrenar y deja de entrenar si te sientes mareado o incómodo.

PARÁMETROS DE PANTALLA

TENSIÓN NOMINAL: 3V DC
TIPO DE BATERÍA: 1.5V AA*2
(NO CONTIENE LA BATERÍA)

ESTÁNDAR(ES) DE PRUEBA: CE, EN IEC 55014-1, EN 55014-1,EN IEC 55014-2 , EN 55014-2, IEC 62321-5, IEC 62321-4, IEC 62321-7-1, IEC 62321-7-2, IEC 62321-6, IEC 62321-8,RoHS



DESCRIPCIÓN DEL ÁREA DE PANTALLA LCD:

- Función del tiempo **(TIME)**: muestra el tiempo de ejecución.
- Función de **TIME/500M**: muestra los valores de velocidad.
- Función de distancia **(DISTANCIA)**: muestra el kilometraje del movimiento.
- Función de frecuencia de remo **(SPM)**: muestra la frecuencia de remo, medida en brazadas por minuto.
- Función de trazos **(STROKES)**: muestra los trazos.
- Función de Calorías **(CALORIE)**: muestra los valores de calorías.

DESCRIPCIÓN DE LA FUNCIÓN CLAVE DEL RELOJ ELECTRÓNICO:

- **MODE (tecla de modo)**: en un estado en el que la pantalla aún no funciona, presione esta tecla para ingresar al estado de configuración y continúe presionando esta tecla para cambiar la función de configuración.
- **SET (tecla de configuración)**: aumenta el valor de configuración para las funciones que configura.
- **RESET (botón de reinicio)**: en el estado de configuración, presione esta tecla para borrar el valor de configuración actual.

CONFIGURAR OPERACIÓN:

Deje de hacer ejercicio cuando necesite establecer un valor de función para su entrenamiento. La configuración actual parpadeará cuando presione la tecla MODE (Modo), lo que le permitirá cambiar entre las funciones que deben ajustarse. Puede aumentar la configuración usando la tecla SET mientras las funciones que necesitan ajuste parpadean. Después de configurar los ajustes, puede ejercitar de acuerdo con los valores objetivo. Cuando alcance el valor objetivo, habrá una alarma parpadeante y sonora. (Nota: solo se pueden configurar el tiempo, la distancia, las brazadas y las calorías).

AVISO:

- Cuando el reloj electrónico no funcione correctamente o no funcione, abra la tapa de la batería, retire la batería y luego vuelva a instalarla.
- Si la pantalla del reloj electrónico se desvanece y la función de frecuencia cardíaca no funciona correctamente, abra la tapa de la batería y reemplace la batería.
- Pila para reloj electrónico: LR6 TAMAÑO AA 1,5V×2

8. 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. Utilice agua destilada.

PROBLEMA: La computadora no funciona
CAUSA: Las baterías están vacías o mal instaladas
SOLUCIÓN: Utilice baterías nuevas, preste atención a la polaridad correcta.

9. ATENCIÓN AL CLIENTE

PARA AYUDARNOS A ASISTIRLE, POR FAVOR ESTÉ PREPARADO PARA PROPORCIONAR LA SIGUIENTE INFORMACIÓN CUANDO SE CONTACTE CON NOSOTROS. Busque la etiqueta de identificación que se adherirá a su máquina. Tomar fotos/videos.

① NÚMERO DE MODELO (REFERENCIA) + NÚMERO DE SERIE

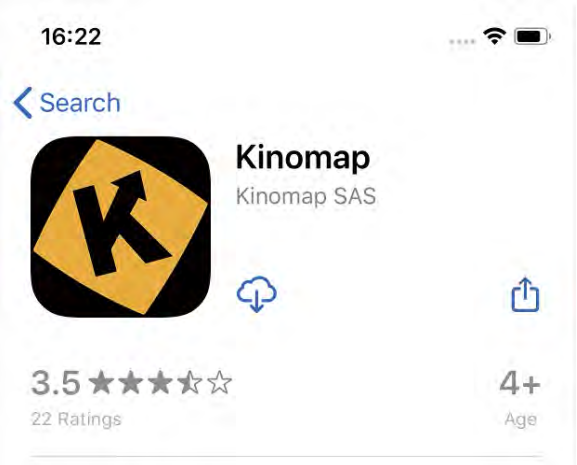
② EL NÚMERO DE CLAVE Y LA DESCRIPCIÓN DE LA(S) PIEZA(S) DE REPUESTO (VER LA LISTA DE PIEZAS Y EL DIBUJO DE LAS PIEZAS)

③ DEBE CONSERVAR EL RECIBO DE COMPRA PARA TENER ACCESO A ESTE SERVICIO

10. INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN DE LA APLICACIÓN

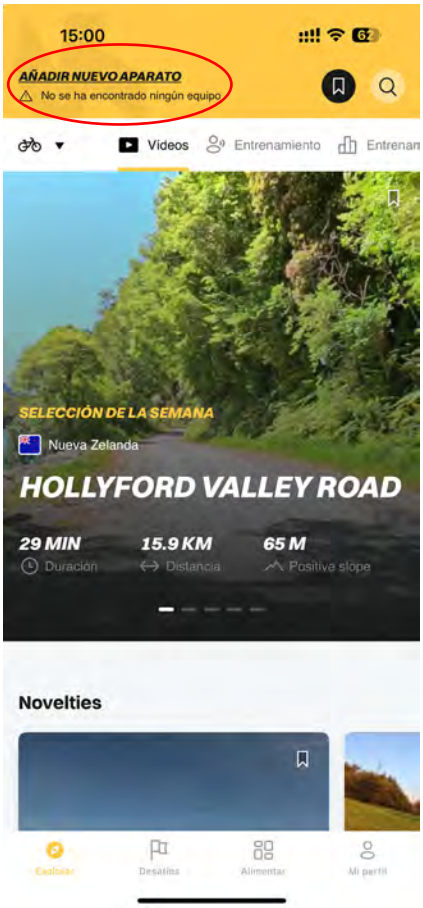
Description de la connexion KINOMAP-XCX:

1. Recherchez "KINOMAP" dans la boutique app mobiles pour télécharger l'application.
2.Une fois le téléchargement terminé, ouvrez APP et enregistrez les informations personnelles.
Activez le Bluetooth du téléphone portable pour vous assurer que la montre électronique est mise sous tension et en état de veille.

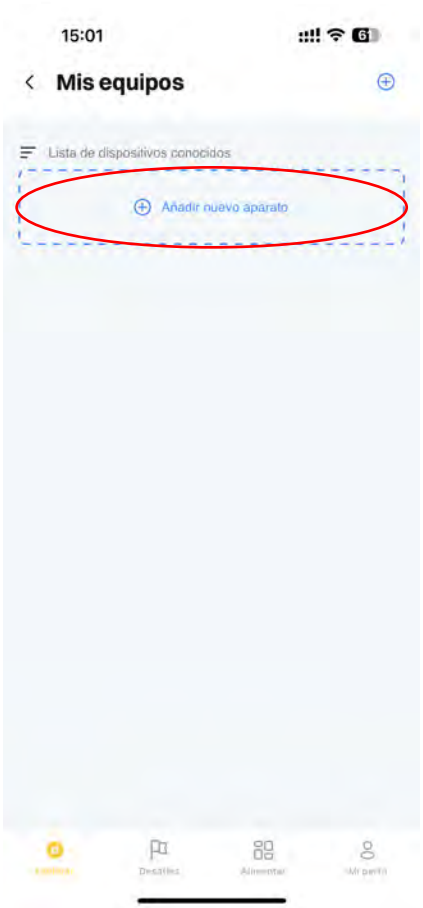


3. Agregue equipamiento deportivo de la siguiente manera:

1

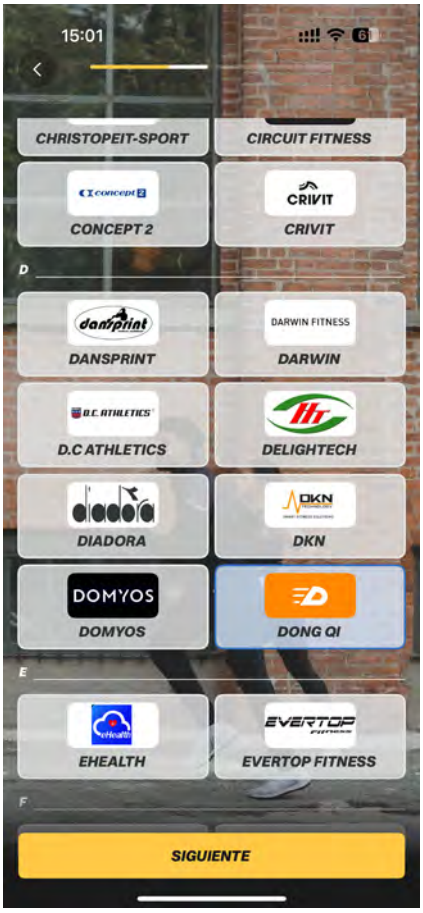


2

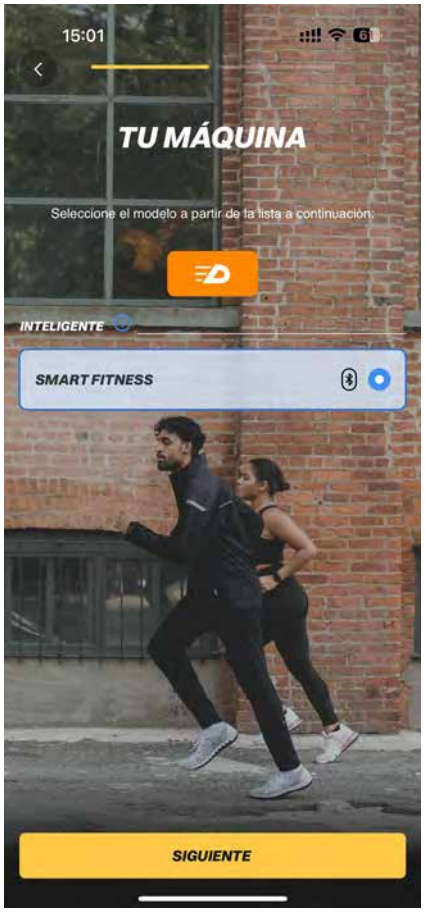


3

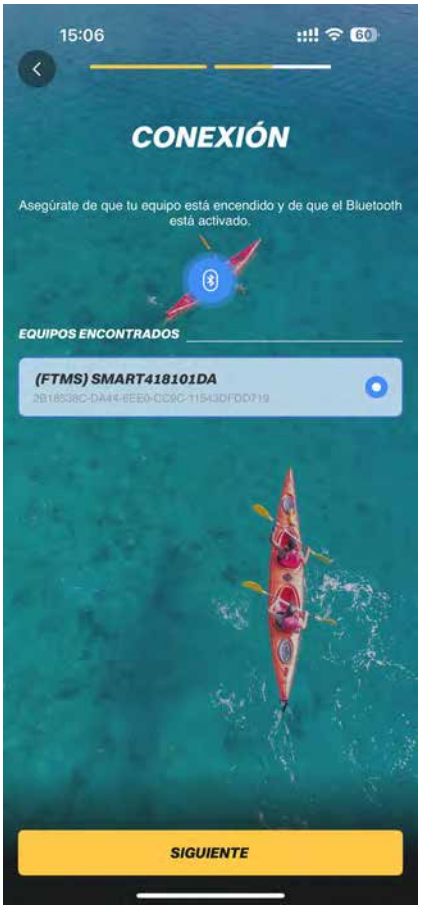
4



5

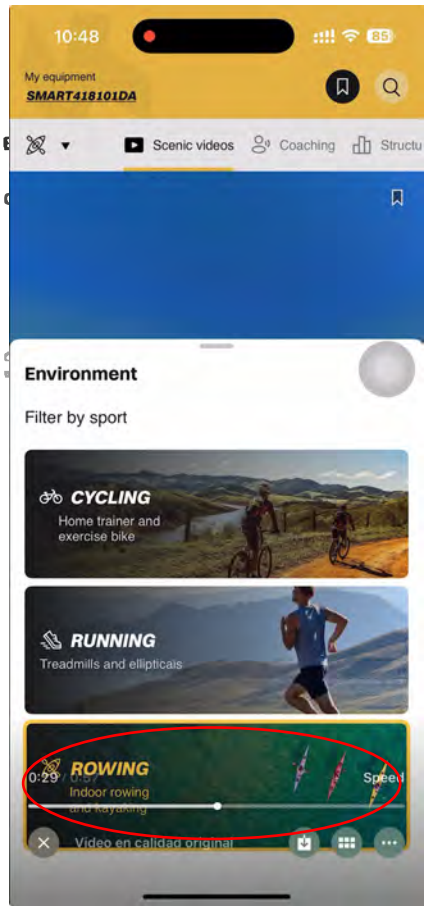


6

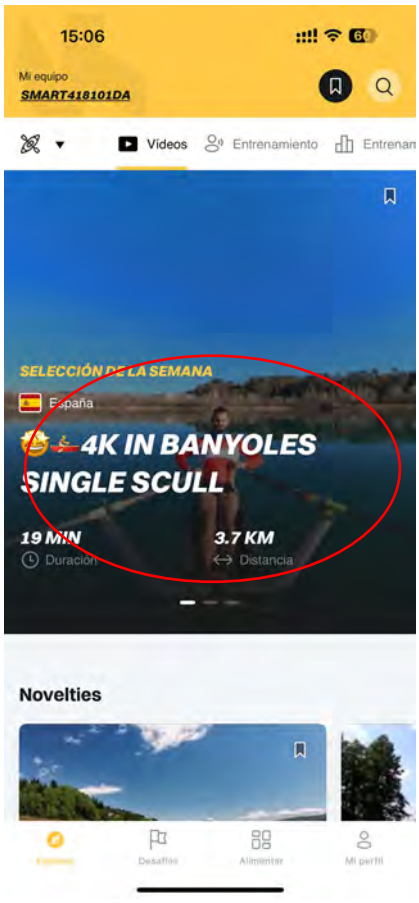


7

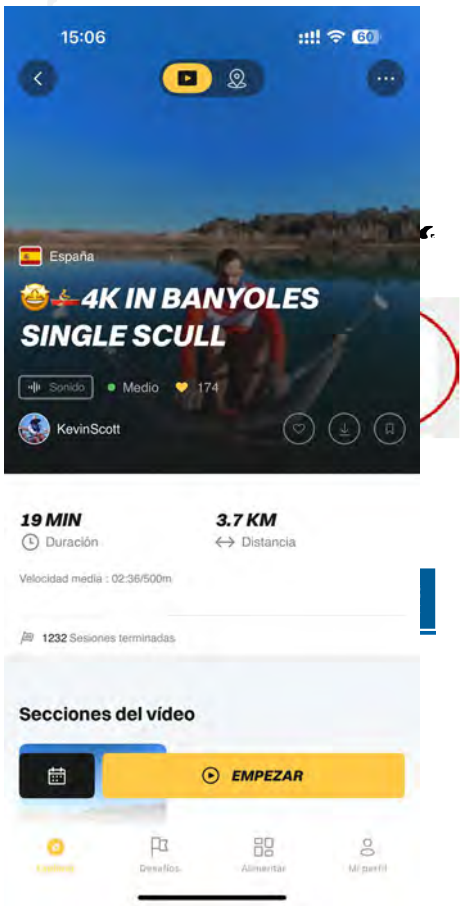
8



9

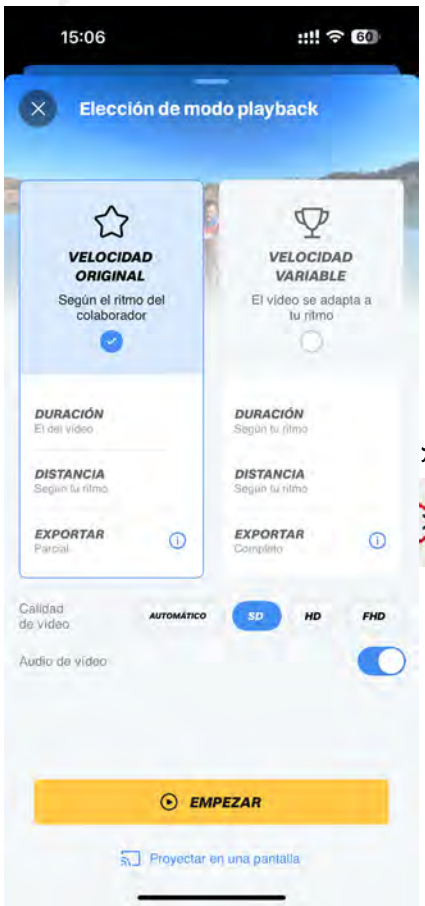


10



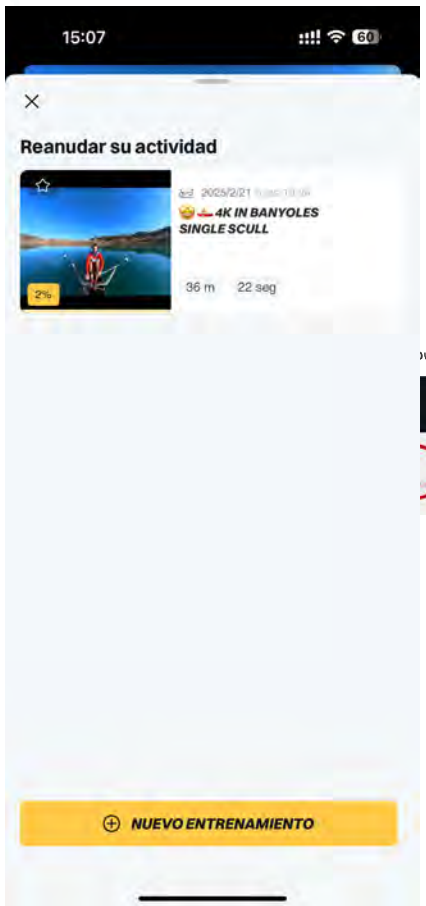
5.

11

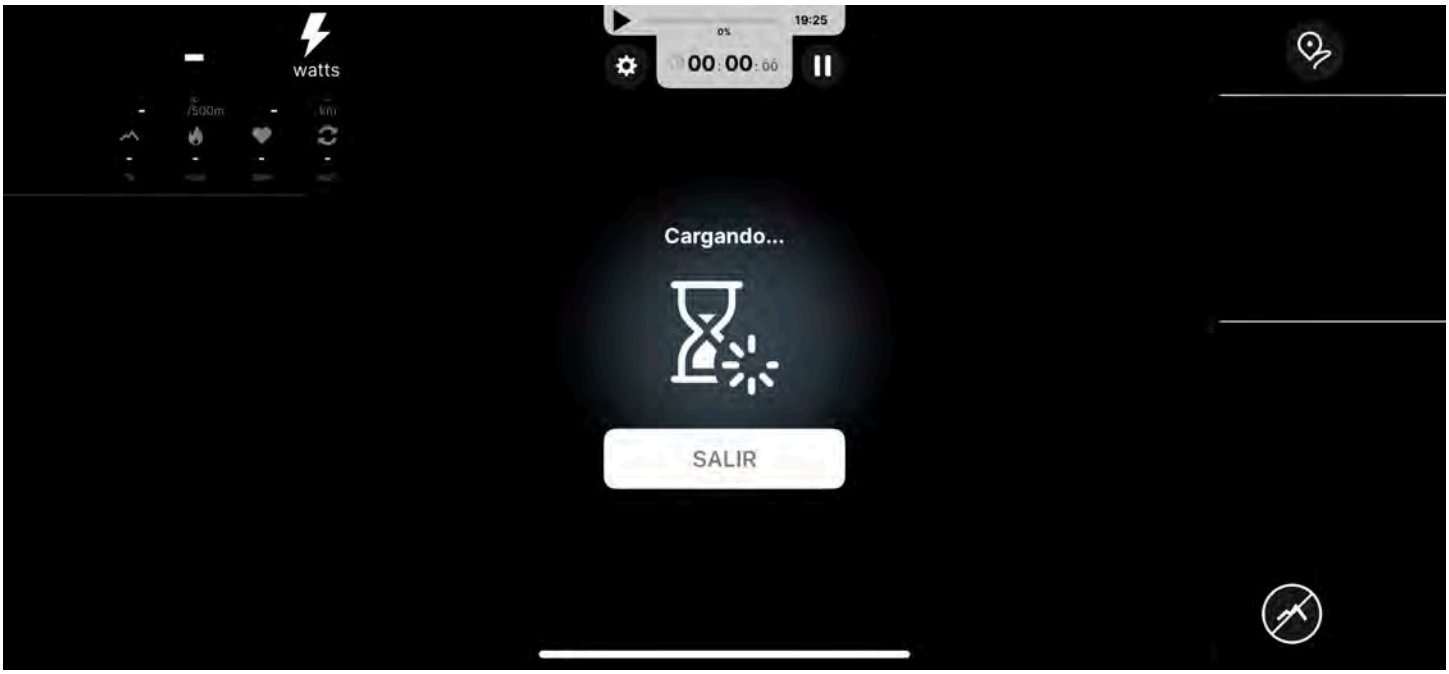


6.

12



13


watts
19:25
00:00
Cargando...
SALIR

14

0
watts
19:25
00:00
00:00
0.000
0.0
0
0
4
Cargando...
Si el problema persiste, reanudar
con una calidad inferior
SALIR

¿Necesitás ayuda?

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

Bidcom SERVICE

11 6260 1114 (sólo texto)
serviciotecnico@bidcom.com.ar
www.bidcomservice.com.ar