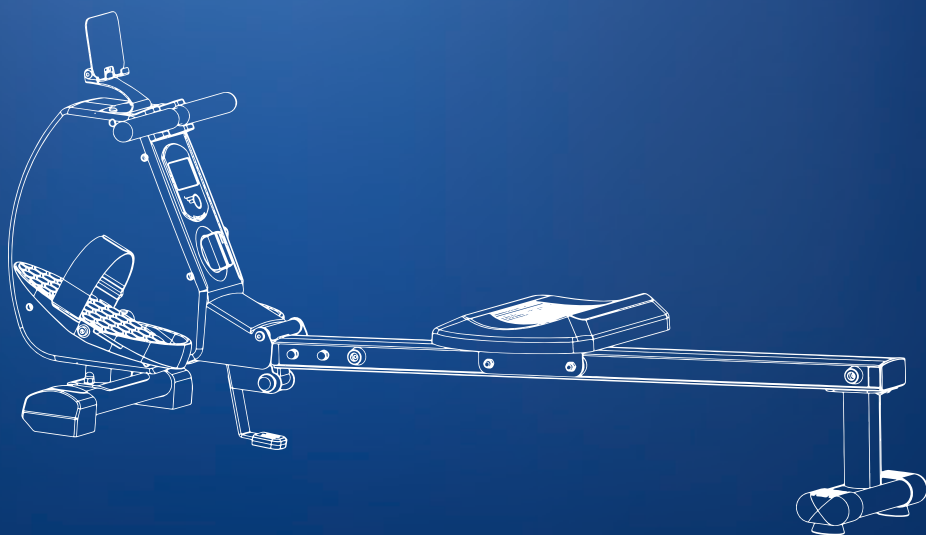


MANUAL DE INSTRUCCIONES

Máquina de remo

ROWFIT



Manual de instrucciones **ES**

Instruction manual **EN**

Manuel D'Utilisation **FR**

Manuale D'Istruzioni **IT**

Anweisungen **DE**

Instruções **PT**

Gebruiksaanwijzing **NL**

Bruksanvisning **SWE**

Instrukcja obsługi **PL**

Brugsanvisning **DK**



ES - Lea las instrucciones antes de usar el producto.
EN - Please read instructions before use.
FR - Lisez les instructions avant d'utiliser le produit.
IT - Leggere le istruzioni prima di usare il prodotto.
DE - Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt verwenden.
PT - Leia as instruções antes de utilizar o produto.
NL - Lees de instructies voordat u het product gebruikt.
SWE - Läs instruktionerna innan du använder produkten.
PL - Läs instruktionerna innan du använder produkten.
DK - Læs vejledningen, før du bruger produktet.



Other languages





IMPORTANTE

CONSERVAR PARA POSTERIORES CONSULTAS.

Esta máquina de musculación tiene como finalidad principal proporcionar un ejercicio completo y efectivo que involucre varios grupos musculares teniendo un bajo impacto (reduce la presión en las articulaciones), al tiempo que mejora la resistencia cardiovascular. Otras de sus finalidades son el entrenamiento de fuerza, la quema de calorías, la tonificación y definición muscular, la mejora de la postura y la reducción del estrés.

Para garantizar su seguridad y su salud, utilice este equipo correctamente. Es importante leer este manual en su totalidad antes de montar y utilizar el equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el equipo se monta, se mantiene y se utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.

1. ADVERTENCIAS

1. **¡ADVERTENCIA!** Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si padece alguna afección médica o física que pueda poner en peligro su salud y seguridad o impedirle utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardiaco, presión sanguínea o nivel de colesterol.
2. **¡ADVERTENCIA!** Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aliento, aturdimiento, mareos o sensación de náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. **¡ADVERTENCIA!** Mantenga a los niños y a los animales domésticos alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
4. **¡ADVERTENCIA!** Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada, con una cubierta protectora para el suelo o la alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 60 cm de espacio libre a su alrededor.
5. **¡ADVERTENCIA!** Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados antes de utilizar el equipo. La seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste.
6. **¡ADVERTENCIA!** Utilice siempre el equipo tal y como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la comprobación del equipo, o si escucha ruidos inusuales procedentes del equipo durante el ejercicio, interrumpa inmediatamente el uso del equipo y no lo utilice hasta que se haya subsanado el problema.
7. **¡ADVERTENCIA!** Lleve ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite llevar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. **¡ADVERTENCIA!** No introduzca los dedos ni objetos en las partes móviles del equipo.
9. **¡ADVERTENCIA!** La capacidad máxima de peso de esta unidad es de 120 kg.

10. ¡ADVERTENCIA! Este equipo no ha sido diseñado para uso terapéutico.

11. ¡ADVERTENCIA! Para evitar lesiones corporales y/o daños al producto o a la propiedad, es necesario levantar y mover el producto correctamente.

12. ¡ADVERTENCIA! Este producto está diseñado para su uso en condiciones frescas y secas. Debe evitar almacenarlo en zonas extremadamente frías, cálidas o húmedas, ya que puede provocar corrosión y otros problemas relacionados.

13. ¡ADVERTENCIA! Este equipo está diseñado únicamente para uso doméstico y en interiores; no está destinado a uso comercial.

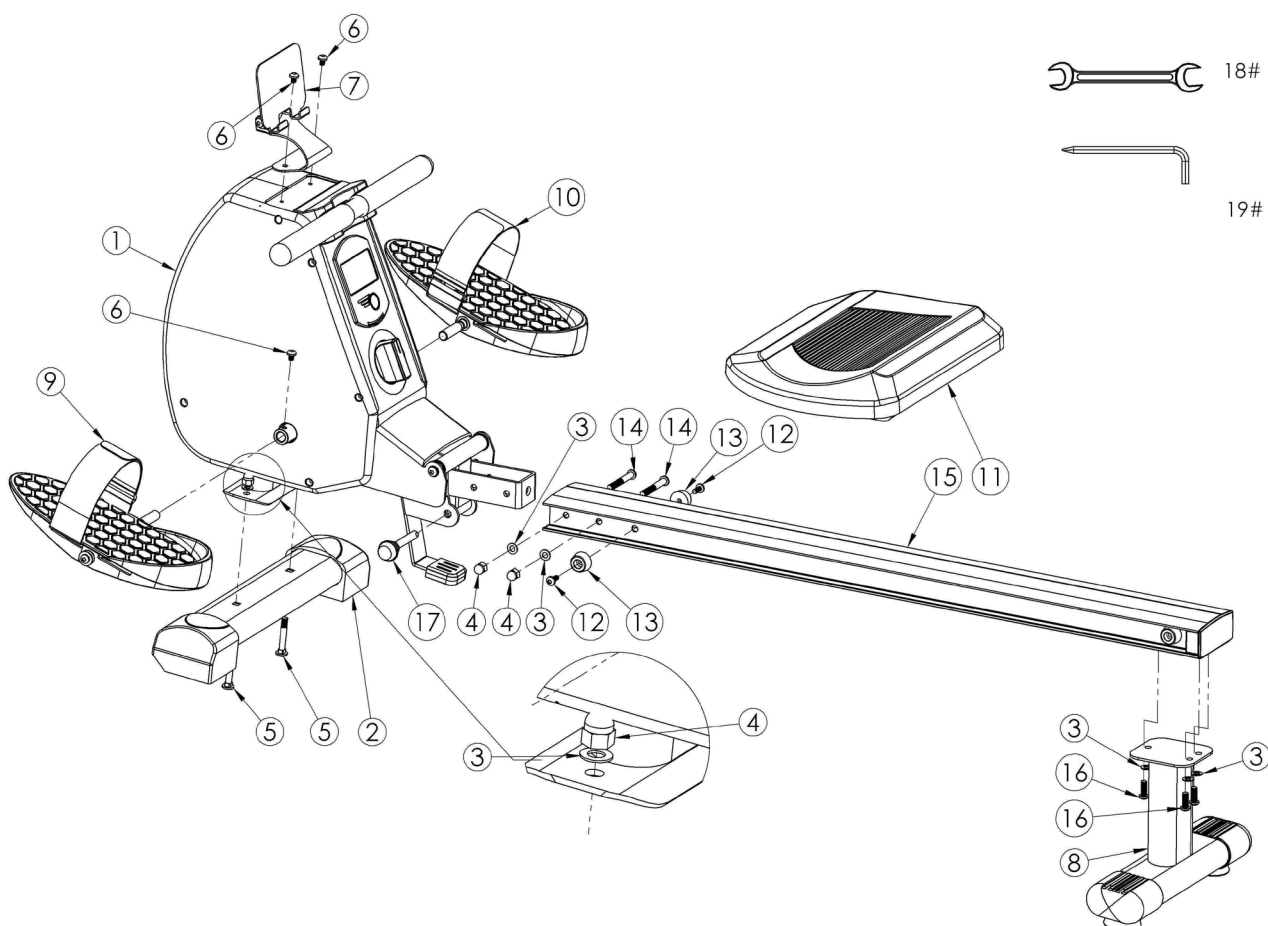
2. INSTRUCCIÓN DE EJERCICIOS

Un programa de ejercicios eficaz consiste en un calentamiento, un ejercicio aeróbico y un enfriamiento.

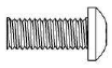
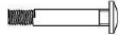




Realice el programa completo al menos dos y preferiblemente tres veces por semana, descansando un día entre los entrenamientos. Después de varios meses, puede aumentar el entrenamiento a cuatro o cinco veces por semana.

El calentamiento es una parte importante del entrenamiento y debe comenzar cada sesión. Prepara el cuerpo para un ejercicio más intenso calentando y esbozando los músculos, aumentando la circulación y el pulso y suministrando más oxígeno a los músculos. Al final del entrenamiento, repite estos ejercicios para reducir las agujetas.

3. LISTADO DE PIEZAS

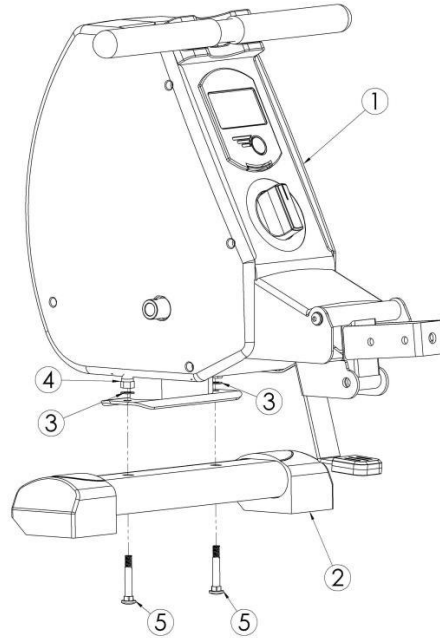


Nº	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	CANTIDAD
1	Bastidor principal		1
2	Estabilizador delantero		1
3	Arandela plana	Ø8	7
4	Tuerca de cubierta	M8	4
5	Tornillos de carro	M8*50	2
6	Tornillo hexagonal	M6*8	4
7	Soporte para teléfono móvil		1
8	Estabilizador trasero		1
9	Pedal izquierdo		1
10	Pedal derecho		1
11	Sillín		1
12	Tornillo de cabeza cilíndrica	M6*15	2
13	Almohadilla de plástico		2
14	Tornillo de cabeza cilíndrica	M8*60	2
15	Carril de aluminio		1
16	Tornillo de cabeza cilíndrica	M8*20	3
17	Pasador de bloqueo		1
18	Llave inglesa	13-15	1
19	Llave hexagonal interna		1

 M8*20 3PCS	 M6*15 2PCS	 M6*15 4PCS	 M8*50 2PCS	 M8*60 2PCS	 13-15mm 1PCS
 Ø8 7PCS	 1PCS	 M8 4PCS	 2PCS	 5mm 1PCS	

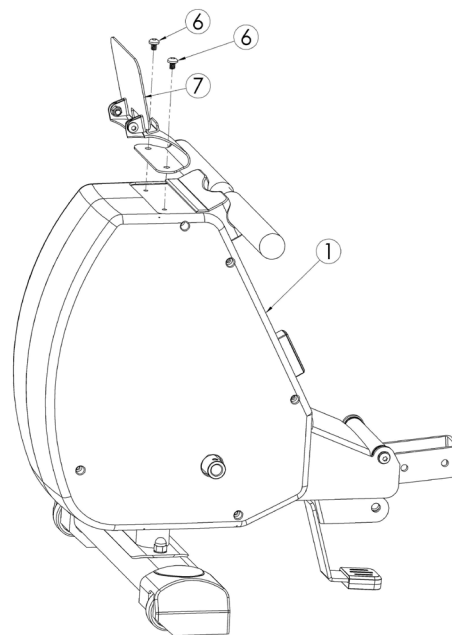
4. PASOS PARA EL MONTAJE

PASO 1

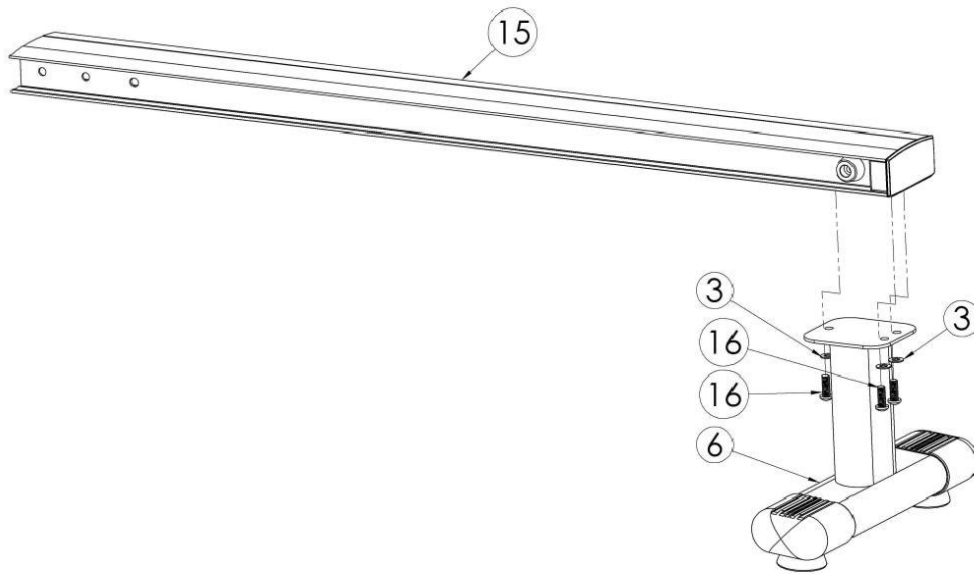


Conecte el bastidor principal (1) y el estabilizador delantero (2) entre sí y fíjelos con los tornillos de carro (5), arandelas planas (3) y una tuerca de cubierta (4).

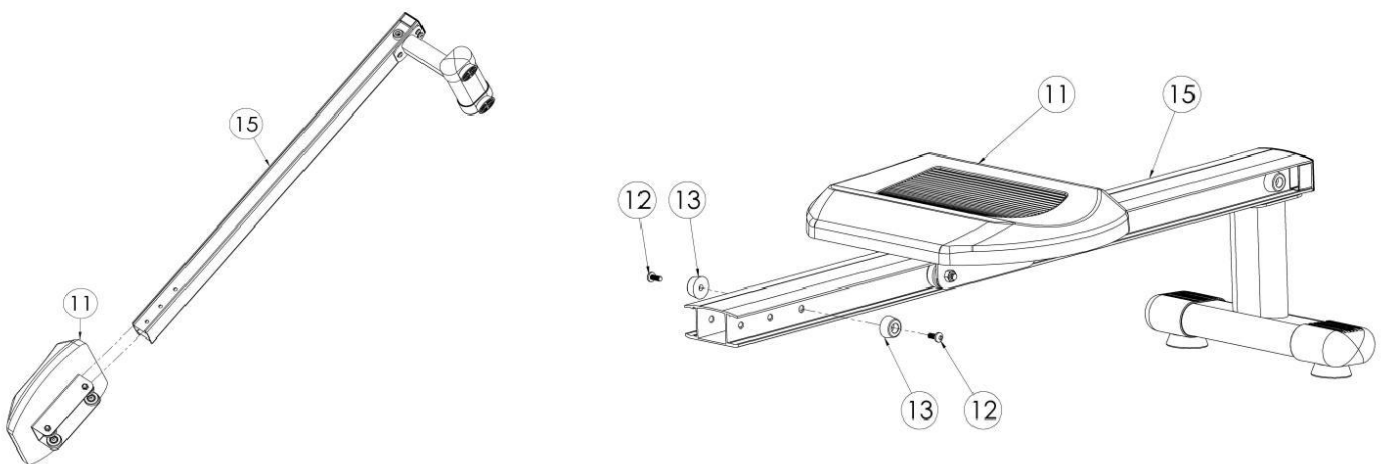
PASO 2



Instale el soporte del teléfono móvil (7) en el bastidor principal (1) con el tornillo hexagonal (6), fíjelo con la llave hexagonal interna (19).

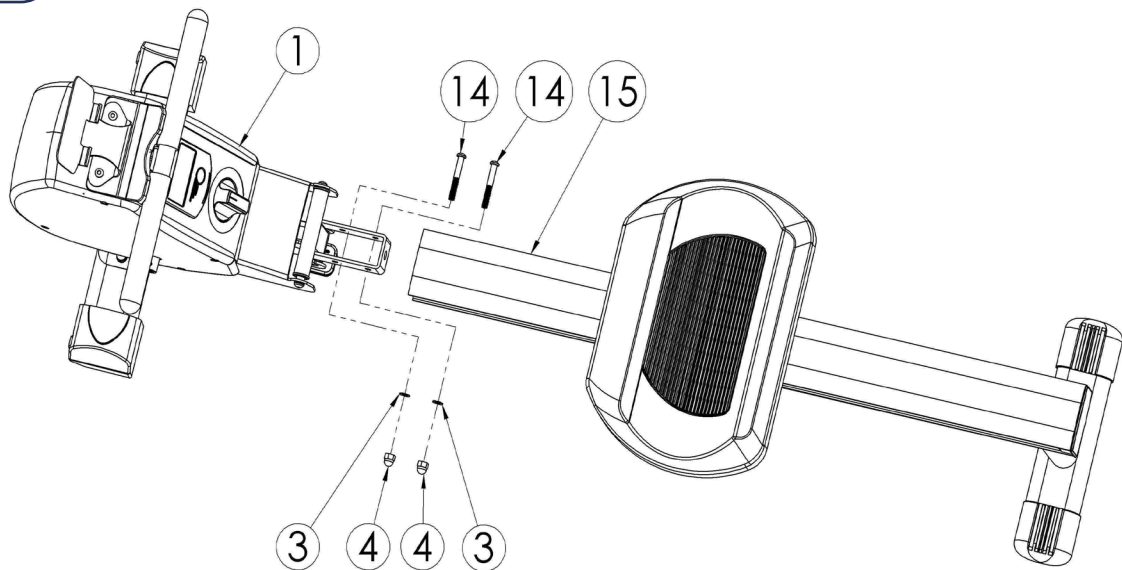
PASO 3

Conecte el estabilizador trasero (8) al carril de aluminio (15) y fíjelo con el tornillo de cabeza cilíndrica (16), la arandela plana (3) y la llave hexagonal interna (19).

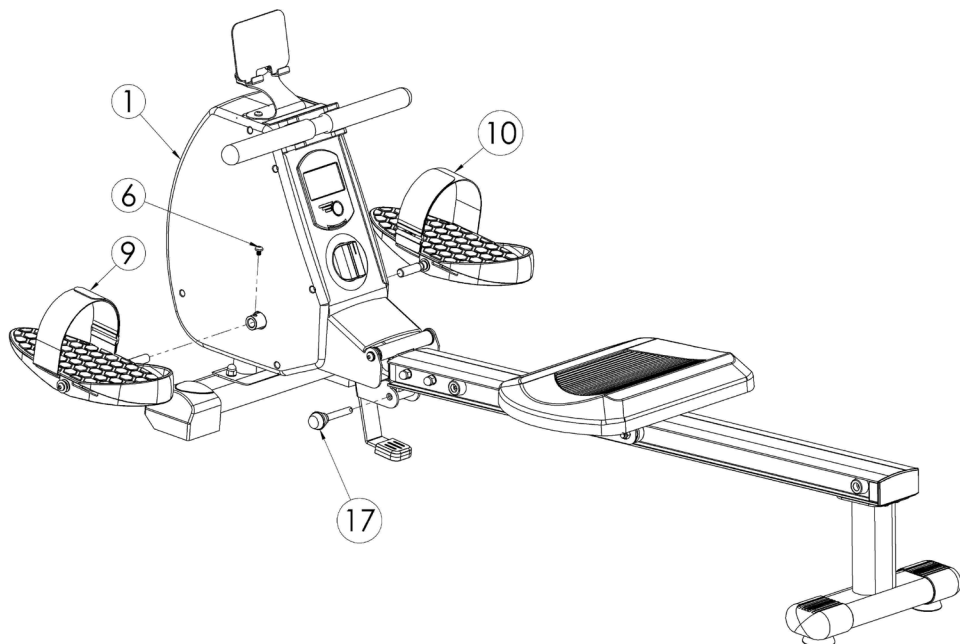
PASO 4

Instale el sillín (11) en el carril de aluminio (15).

Instale la almohadilla de plástico (13) en el carril de aluminio (15). Fíjelo con un tornillo de cabeza cilíndrica (12) y la llave hexagonal interna (19).

PASO 5

Instale el carril de aluminio (15) en el marco principal (1). Conéctelo con el tornillo de cabeza cilíndrica (14), la arandela plana (3) y la tuerca de cubierta (4), y fíjelo con la llave inglesa (18) y la llave hexagonal interna (19).

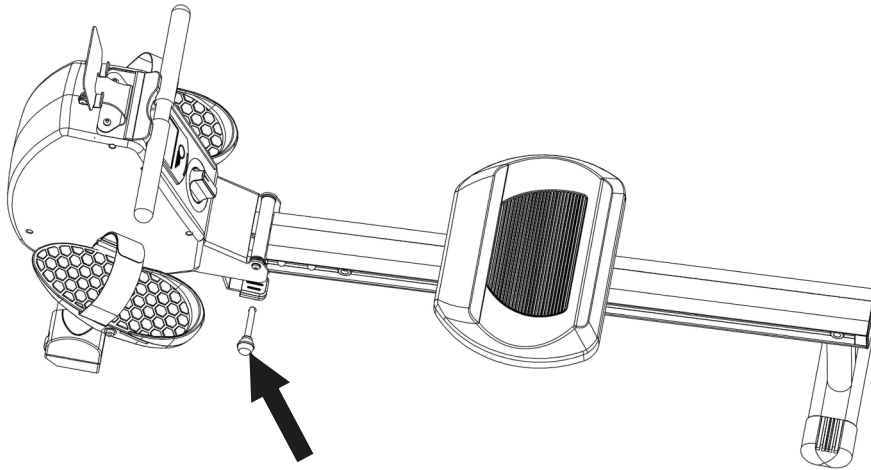
PASO 6

Instale el pasador de bloqueo (17) en el bastidor principal (1).

Instale el pedal izquierdo (9) y el pedal derecho (10) en el bastidor principal (1). Fíjelos con el tornillo hexagonal (6) y la llave hexagonal interna (19).

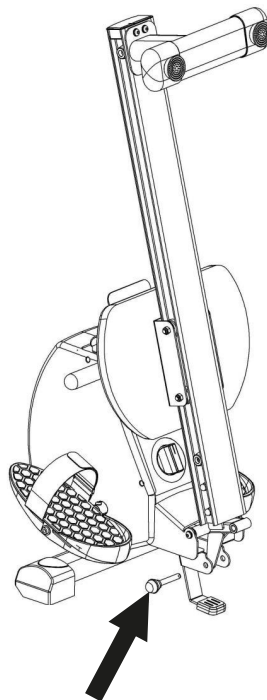
5. PLEGADO

PASO 1



Extraiga el pasador de bloqueo de su posición.

PASO 2



Levante lentamente la guía deslizante para que quede en posición vertical y, a continuación, vuelva a insertar el pasador de bloqueo en el orificio. El equipo ya está plegado correctamente.

6. INSTRUCCIONES DE USO

1. Hay un mando de ajuste debajo de la pantalla, que se utiliza para ajustar la resistencia de remo desde el grado más bajo (1) hasta el grado más alto.
2. Por favor, mantenga una distancia de seguridad de 0,6 m alrededor de la zona de ejercicio del equipo durante el ejercicio.

7. ORDENADOR DE EJERCICIO Y ESPECIFICACIONES

1. AUTO ON/OFF

El sistema se enciende cuando se pulsa cualquier tecla o cuando recibe una señal de entrada del sensor de velocidad.

El sistema se apaga automáticamente cuando el sensor no recibe ninguna señal o no se pulsa ninguna tecla durante 4 minutos.

2. RESET

El unir se puede reiniciar cargando la batería o pulsando la tecla de modo durante 3 segundos.

3. MODE

Para elegir SCAN o LOCK si no desea el modo de escaneo, pulse la tecla MODE cuando el puntero de la función que desea que comience a parpadear.

4. FUNCIONES

- **TIME** (00:00 - 99:59): Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a TIME. Se mostrará el tiempo total de trabajo.
- **SPEED** (0.0 - 99.9 ML/H): Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a SPEED. Se mostrará el tiempo total de trabajo.
- **DISTANCE** (0.00 - 99.99 ML): Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a DISTANCE. Se mostrará la distancia o cada entrenamiento.
- **ODOMETER** (*Si tiene) (0 - 9999 ML): Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a ODOMETER. Se mostrará la distancia total acumulada.
- **PULSE** (*Si tiene) (40-240 BPM): Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a PULSE. La frecuencia cardíaca actual del usuario se mostrará en pulsaciones por minuto. Coloque las palmas de las manos sobre ambas almohadillas de contacto y espere 30 segundos para obtener la lectura más precisa.
- **CALORIES** (0.0 - 999.9 KCAL): Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance hasta CALORIES. Se mostrarán las calorías quemadas.
- **SCAN**: Visualización automática de las siguientes funciones en el orden indicado: TIME - SPEED - DISTANCE - PULSE - CALORIES (repetición).

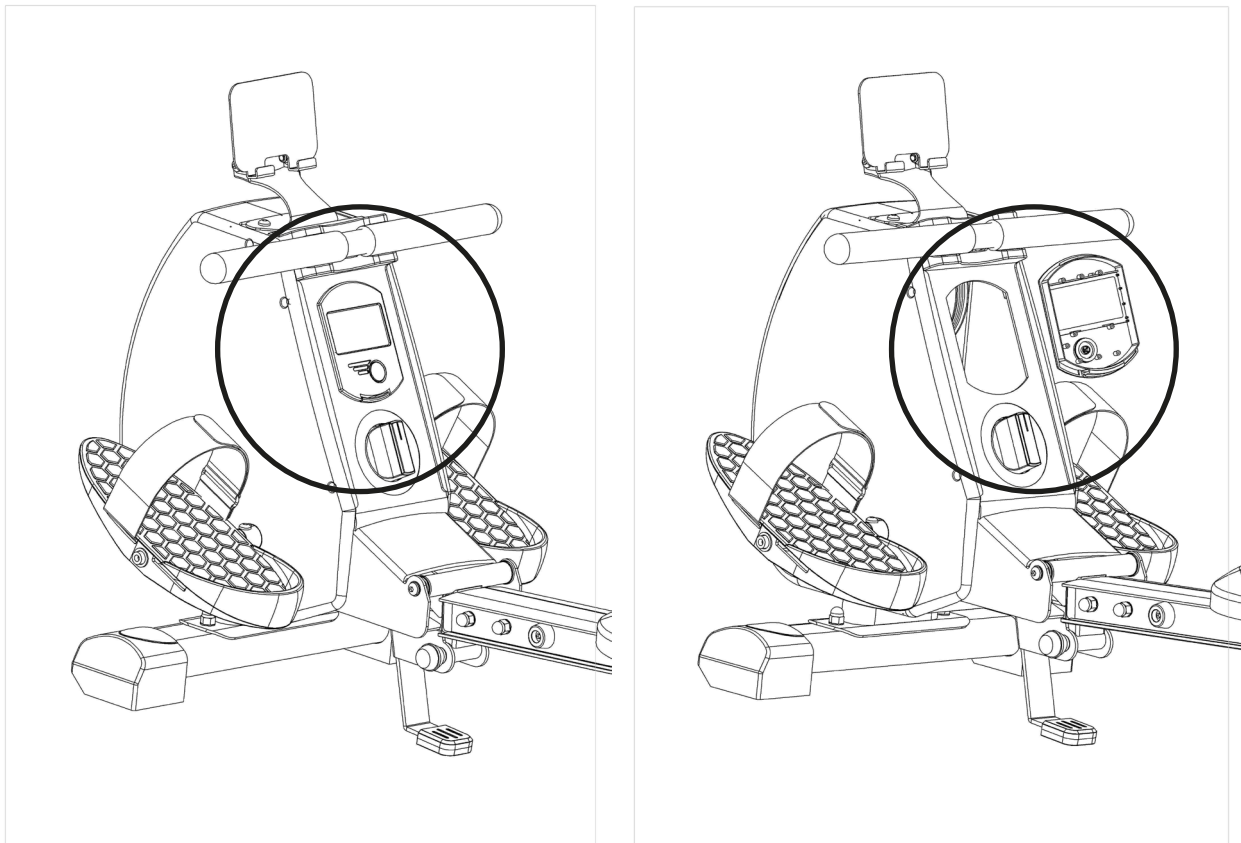


7. BATERÍAS

Este monitor utiliza 2 pilas AA (no incluidas).

Si no se visualiza correctamente en la pantalla del monitor, vuelva a colocar las pilas para obtener un mejor resultado. Al cambiar las pilas se eliminará todo el registro.

Para cambiar las pilas, pulse la pestaña situada debajo de la parte inferior de la caja de LED para abrir la tapa (imagen 1) y, a continuación, pulse la tecla situada en la parte posterior para abrir la caja de pilas (imagen 2). Ya puede cambiar las pilas.



8. MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

Para garantizar el funcionamiento correcto y seguro de la máquina de remo hay que tener en cuenta una serie de consejos:

- Para que la máquina tenga un funcionamiento suave, se requiere la utilización de lubricantes específicos para las distintas partes del remo, como los pedales, los rieles y rodamientos, etc.
- Se aconseja realizar regularmente una limpieza con un paño suave y húmedo para eliminar el polvo, el sudor y la suciedad acumulada, y un cepillo suave para alcanzar las zonas más difíciles.
- Evite exponer la máquina a la humedad excesiva, si va a estar un período prolongado sin usarla, guardela en un lugar seco y cubierta para protegerla del polvo y humedad.

Cuando termine con la limpieza, asegúrese de que la máquina está seca antes de su próximo uso.



IMPORTANT

TO KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

The main purpose of this weight machine is to provide a complete and effective workout involving various muscle groups with low impact (reduces pressure on the joints), while improving cardiovascular endurance. Other purposes include strength training, calorie burning, muscle toning and definition, posture improvement and stress reduction.

To ensure your safety and health, use this equipment correctly. It is important to read this manual in its entirety before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used correctly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and cautions.

1. WARNINGS

1. **WARNING!** Before beginning any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical condition that may jeopardize your health and safety or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. **WARNING!** Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing your exercise programme.
3. **WARNING!** Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. **WARNING!** Use the equipment on a solid, flat, level surface with a protective floor covering or carpet. To ensure safety, the equipment must have at least 60 cm of free space around it.
5. **WARNING!** Make sure that all nuts and bolts are tightened securely before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly inspected for damage and/or wear.
6. **WARNING!** Always use the equipment as instructed. If you find any defective components during assembly or testing of the equipment, or if you hear unusual noises coming from the equipment during exercise, immediately discontinue use of the equipment and do not use it until the problem has been rectified.
7. **WARNING!** Wear appropriate clothing when using the equipment. Avoid wearing loose clothing that can become entangled in the equipment.
8. **WARNING!** Do not insert fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. **WARNING!** The maximum weight capacity of this unit is 120 kg.
10. **WARNING!** This equipment is not intended for therapeutic use.

11. WARNING! To avoid personal injury and/or damage to the product or property, the product must be lifted and moved correctly.

12. WARNING! This product is intended for use in cool, dry conditions. Storage in extremely cold, hot or humid areas should be avoided as this may cause corrosion and other related problems.

13. WARNING! This equipment is designed for domestic and indoor use only; it is not intended for commercial use.

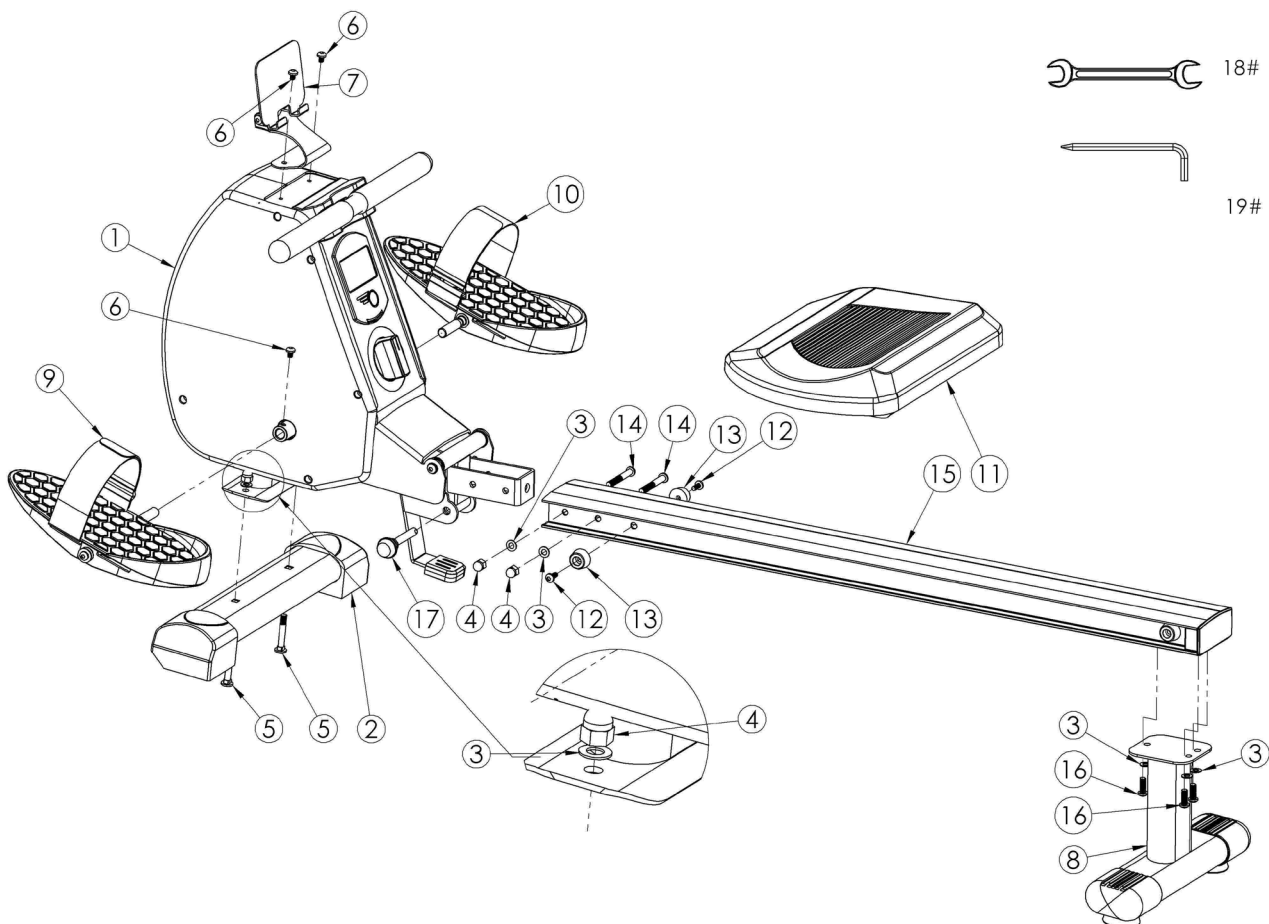
2. EXERCISE INSTRUCTION

An effective exercise programme consists of a warm-up, an aerobic workout and a cool-down.

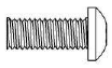


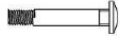



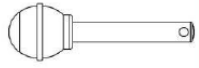



Perform the complete programme at least twice and preferably three times a week, resting one day between workouts. After several months, you can increase the training to four or five times a week.

Warming up is an important part of training and should begin each session. It prepares the body for more intense exercise by warming up and stretching the muscles, increasing circulation and pulse, and supplying more oxygen to the muscles. At the end of the workout, repeat these exercises to reduce stiffness.

3. LIST OF PARTS

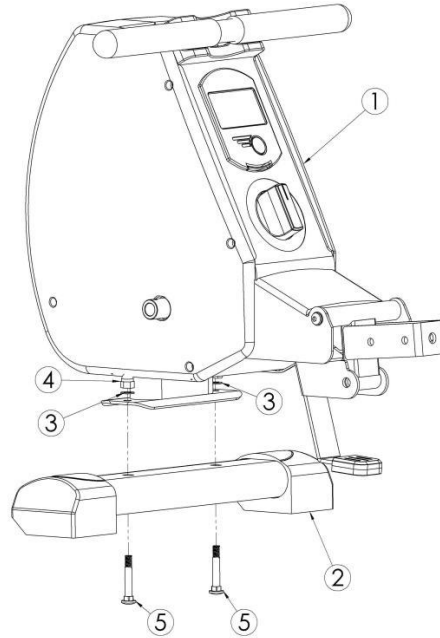


NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATION	QUANTITY
1	Main frame		1
2	Front stabiliser		1
3	Flat washer	Φ8	7
4	Cover nut	M8	4
5	Carriage bolts	M8*50	2
6	Hexagonal screw	M6*8	4
7	Mobile phone holder		1
8	Rear stabiliser		1
9	Left pedal		1
10	Right pedal		1
11	Saddle		1
12	Socket head cap screw	M6*15	2
13	Plastic pad		2
14	Socket head cap screw	M8*60	2
15	Aluminium rail		1
16	Socket head cap screw	M8*20	3
17	Locking pin		1
18	Spanner	13-15	1
19	Internal hexagon spanner		1

 M8*20 3PCS	 M6*15 2PCS	 M6*15 4PCS	 M8*50 2PCS	 M8*60 2PCS	 13-15mm 1PCS
 Φ8 7PCS	 1PCS	 M8 4PCS	 2PCS	 5mm 1PCS	

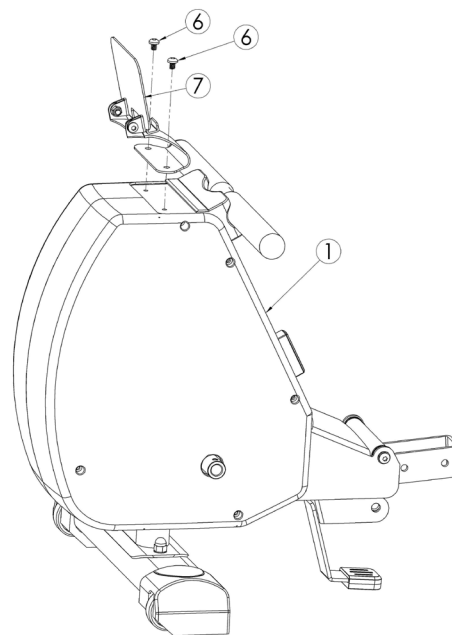
4. ASSEMBLY STEPS

STEP 1

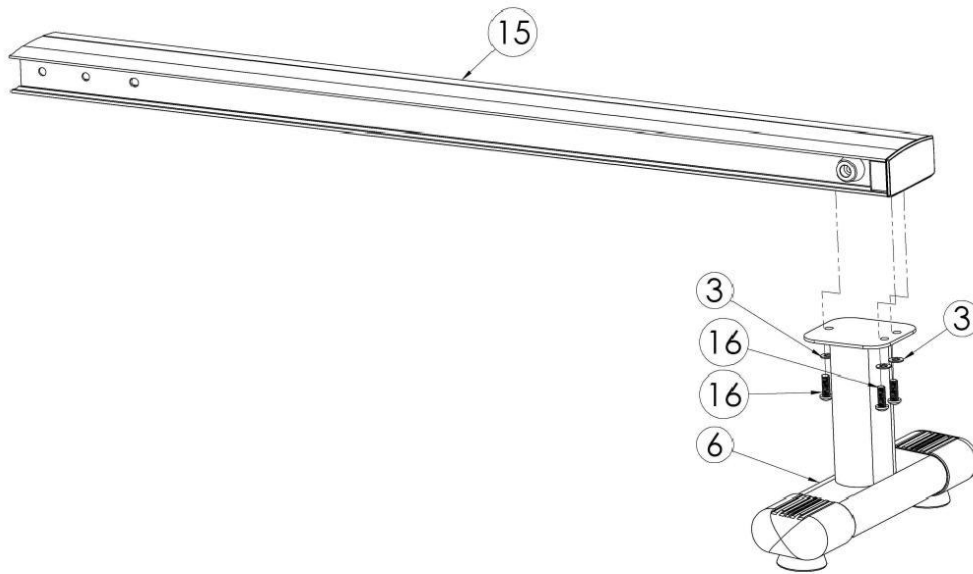


Connect the main frame (1) and the front stabiliser (2) to each other and secure them with carriage bolts (5), flat washers (3) and a cover nut (4).

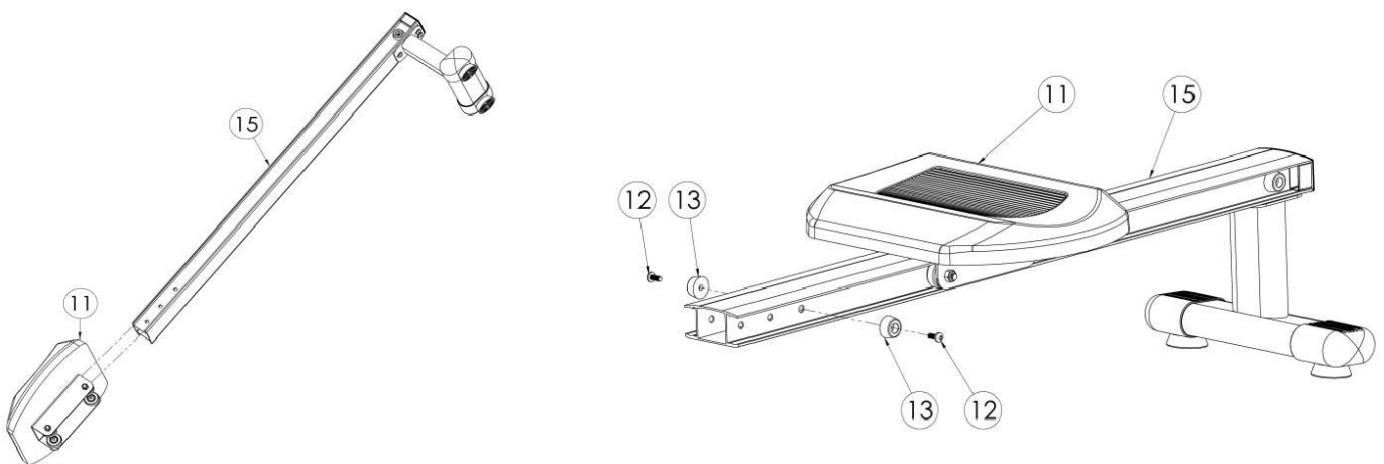
STEP 2



Install the mobile phone holder (7) on the main frame (1) with the hexagonal screw (6), secure it with the internal hexagonal key (19).

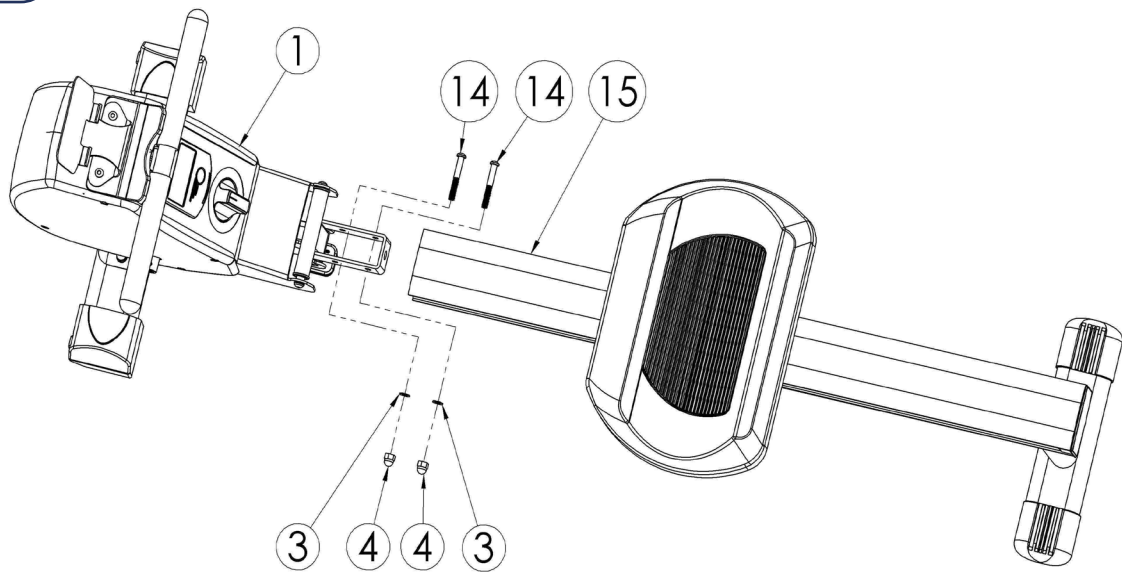
STEP 3

Connect the rear stabiliser (8) to the aluminium rail (15) and fix it with the socket head cap screw (16), the flat washer (3) and the internal hexagon key (19).

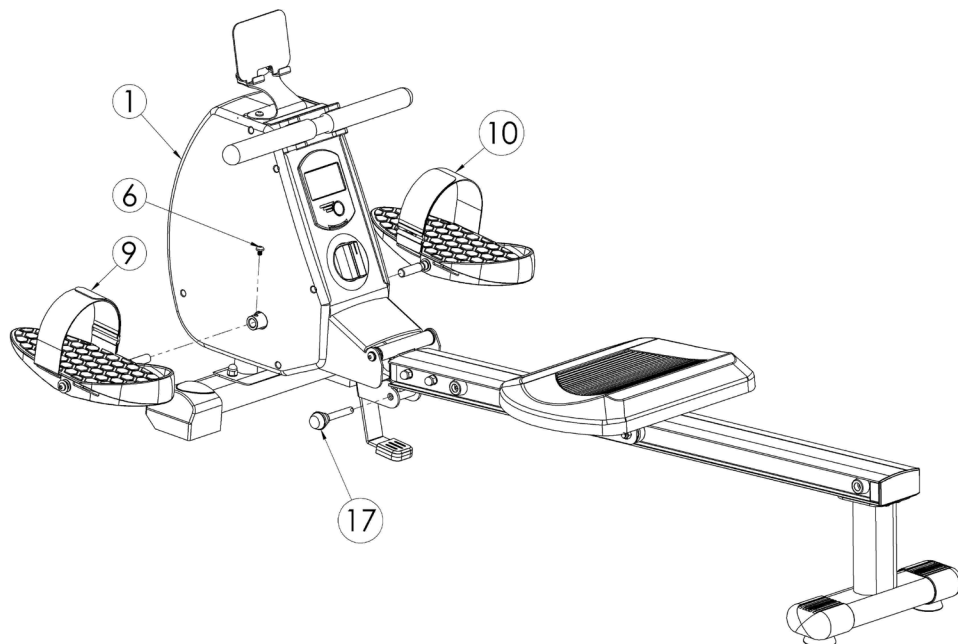
STEP 4

Install the saddle (11) on the aluminium rail (15).

Install the plastic pad (13) on the aluminium rail (15). Secure it with a socket head cap screw (12) and the internal hex key (19).

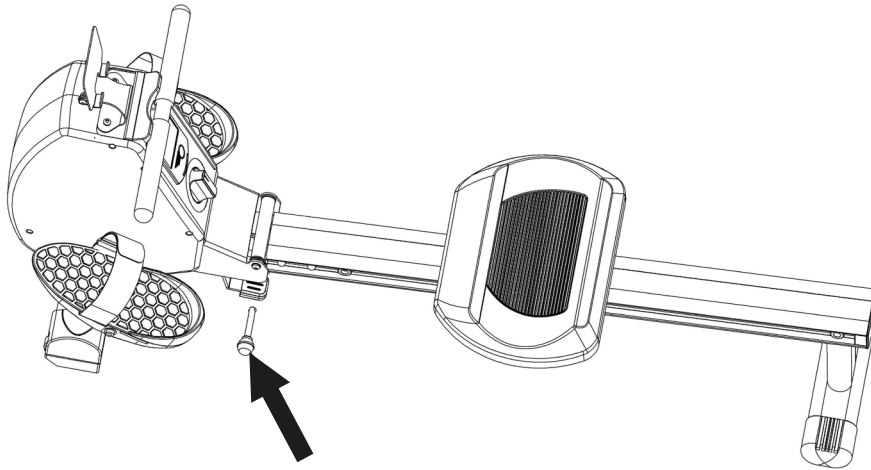
STEP 5

Install the aluminium rail (15) on the main frame (1). Connect it with the socket head cap screw (14), flat washer (3) and cover nut (4), and secure it with the spanner (18) and internal hexagon spanner (19).

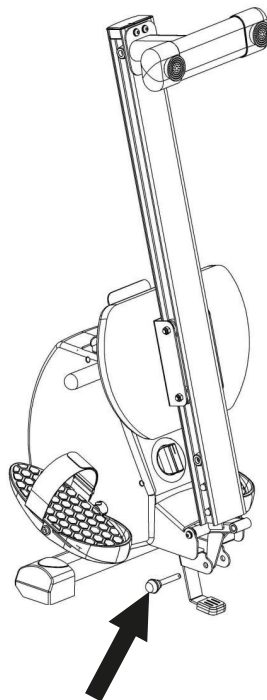
STEP 6

Install locking pin (17) into main frame (1).

Install the left pedal (9) and right pedal (10) onto the main frame (1). Secure with hex screw (6) and internal hex key (19).

5. FOLDING**STEP 1**

Remove the locking pin from its position.

STEP 2

Slowly lift the slide rail so that it is in a vertical position, then reinsert the locking pin into the hole. The equipment is now folded correctly.

6. INSTRUCTIONS FOR USE

1. There is an adjustment knob below the display, which is used to adjust the rowing resistance from the lowest degree (1) to the highest degree.
2. Please maintain a safety distance of 0.6 m around the exercise area of the equipment during exercise.

7. EXERCISE COMPUTER AND SPECIFICATIONS

1. AUTO ON/OFF

The system switches on when any key is pressed or when it receives an input signal from the speed sensor.

The system switches off automatically when no signal is received from the sensor or no key is pressed for 4 minutes.

2. RESET

The unit can be reset by charging the battery or by pressing the mode button for 3 seconds.

3. MODE

To choose SCAN or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer of the function you want starts flashing.

4. FUNCTIONS

- **TIME** (00:00 - 99:59): Press the MODE key until the pointer advances to TIME. The total working time will be displayed.
- **SPEED** (0.0 - 99.9 ML/H): Press the MODE key until the pointer advances to SPEED. The total working time will be displayed.
- **DISTANCE** (0.00 - 99.99 ML): Press the MODE key until the pointer advances to DISTANCE. The distance or each workout will be displayed.
- **ODOMETER** (*If it has) (0 - 9999 ML): Press the MODE key until the pointer advances to ODOMETER. The total accumulated distance will be displayed.
- **PULSE** (*If it has) (40-240 BPM): Press the MODE key until the pointer advances to PULSE. The user's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both contact pads and wait 30 seconds for the most accurate reading.
- **CALORIES** (0.0 - 999.9 KCAL): Press the MODE key until the pointer advances to CALORIES. The calories burned will be displayed.
- **SCAN**: Automatic display of the following functions in the order shown: TIME - SPEED - DISTANCE - PULSE - CALORIES (repetition).

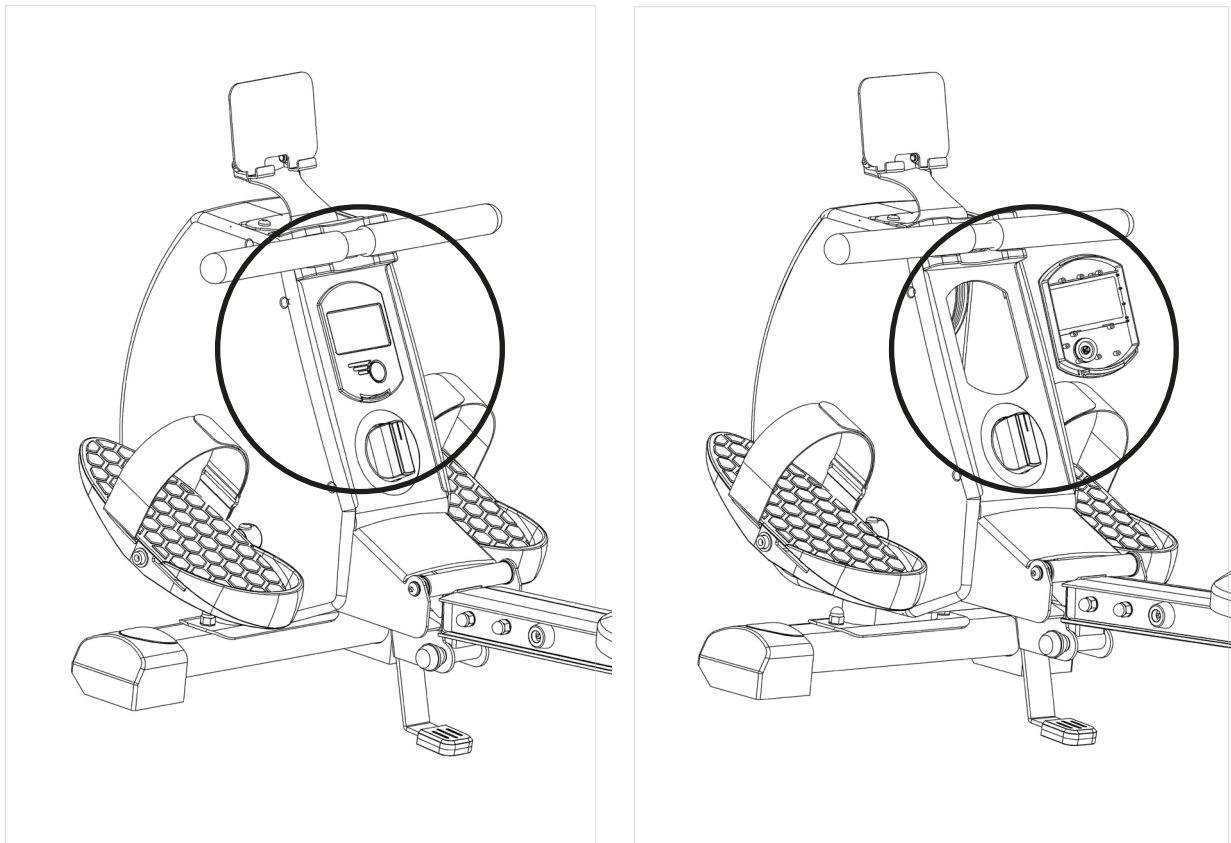


7. BATTERIES

This monitor uses 2 AA batteries (not included).

If it does not display correctly on the monitor screen, replace the batteries for best results. Replacing the batteries will erase all recording.

To change the batteries, press the tab under the bottom of the LED box to open the cover (image 1) and then press the key on the back to open the battery box (image 2). You can now replace the batteries.



8. MAINTENANCE AND CLEANING

To ensure the correct and safe operation of the rowing machine, a number of tips should be taken into account:

- In order for the machine to run smoothly, specific lubricants are required for the various parts of the rowing machine, such as the pedals, rails and bearings, etc.
- Regular cleaning with a soft, damp cloth to remove dust, sweat and accumulated dirt and a soft brush to reach the most difficult areas is recommended.
- Avoid exposing the machine to excessive moisture, if it will not be used for a prolonged period of time, store it in a dry, covered place to protect it from dust and moisture.

When cleaning is complete, make sure the machine is dry before next use.



ES - Peso máximo 120 kg
EN - Maximum weight 120 kg
IT - Peso massimo 120 kg
FR - Poids maximum 120 kg
PT - Peso máximo 120 kg
DE - Maximales Gewicht 120 kg
NL - Maximaal gewicht 120 kg
SWE - Högsta vikt 120 kg
PL - Maksymalna waga 120 kg
DK - Maksimal vægt 120 kg



ZHEJIANG TODO HARDWARE MANUFACTURE CO., LTD.
31st Floor, Jinmao Building, CBD Center, Yongkang,
Zhejiang, China
rebecca.zhang@todocn.net



GRUPO R. QUERALTÓ S.A.
Polígono Industrial El Pino, Calle Pino Albar, 24, 41016,
Sevilla (Spain)
prrc@queralto.com



Made in P.R.C