



SUNNY HEALTH & FITNESS RW200

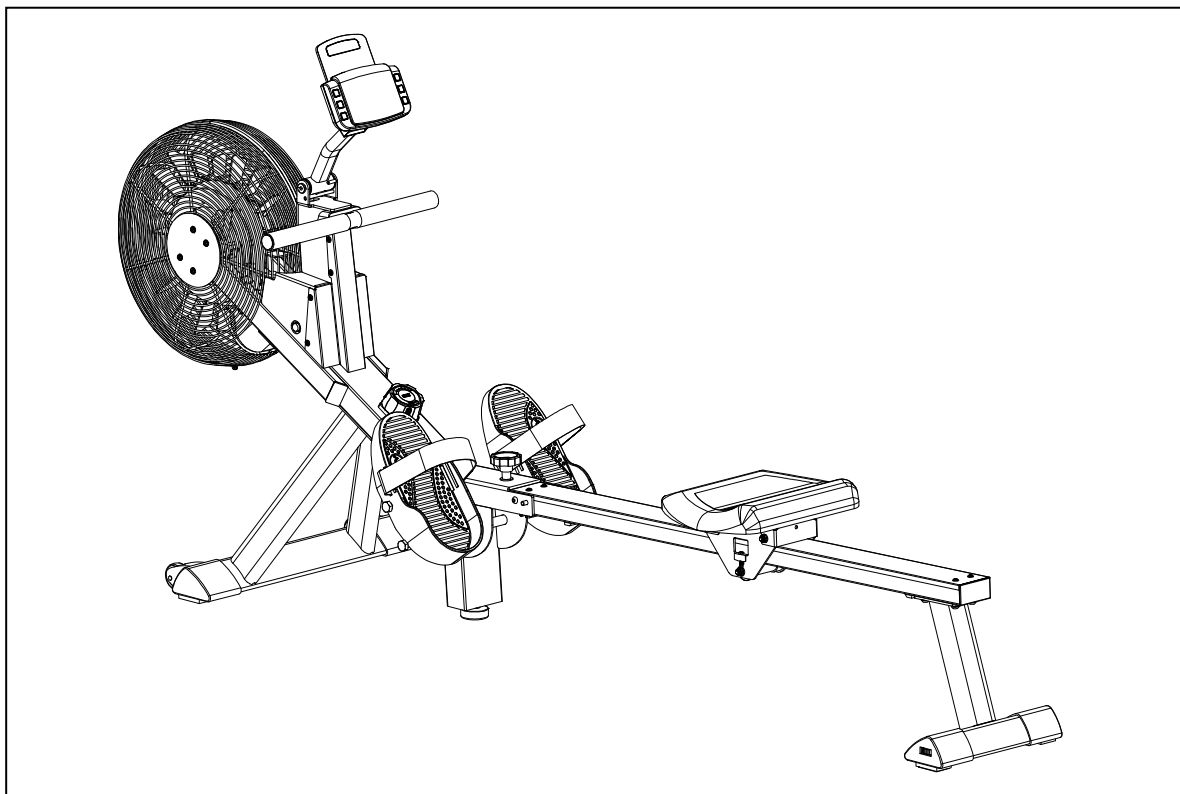
MAGNETIC AIR ROWER

SUNNY HEALTH & FITNESS SOUFFLEUR D'AIR MAGNÉTIQUE RW200

RW200

USER MANUAL

MANUEL D'UTILISATION



English, Page 10 ~ 22

IMPORTANT! Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions. Your satisfaction is very important to us, **PLEASE DO NOT RETURN UNTIL YOU HAVE CONTACTED US:** support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Français, Page 23 ~ 36

IMPORTANT! Veuillez conserver le manuel du propriétaire pour les instructions de réglage et d'entretien. Votre satisfaction est très importante pour nous, **VEUILLEZ NE PAS EFFECTUER DE RETOUR AVANT DE NOUS AVOIR CONTACTÉ:** support@sunnyhealthfitness.com ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained, and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk 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. 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, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 60 CM of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 135KG.
10. This equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. Your product is intended for use in cool and dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Pour votre santé et votre sécurité, veuillez utiliser correctement cet appareil. Il est important de lire entièrement le présent manuel avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser. L'utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'appareil est correctement assemblé, entretenu et utilisé. Il vous incombe de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil soient informés de tous les avertissements et précautions.

1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez conscient des signaux de votre corps. Des exercices incorrects ou excessifs peuvent nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, pouls irrégulier, essoufflement, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil. L'appareil est conçu pour l'utilisation exclusive par des adultes.
4. Utilisez l'appareil sur une surface dure, plane et de niveau, avec une protection pour votre parquet ou tapis. Pour un usage sûr, l'appareil doit disposer d'au moins 60 cm d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil. La sécurité de l'appareil ne peut être entretenue qu'à condition de régulièrement vérifier l'absence de dommages ou d'usure.
6. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou du contrôle de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, arrêtez immédiatement d'utiliser l'équipement et n'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l'appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l'appareil.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 135 kg.
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement; Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale.

SAFETY WARNING LABELS

ÉTIQUETTES D'AVERTISSEMENT DE SÉCURITÉ

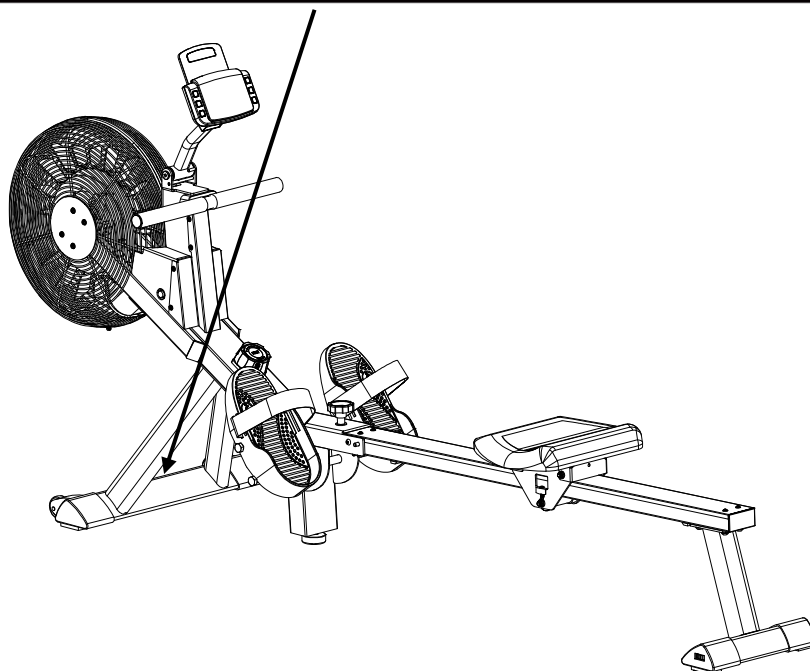
⚠ WARNING AVERTISSEMENT

135KG WEIGHT CAPACITY CAPACITÉ DE POIDS DE 135KG

Keep children and pets away from equipment when in use.

Tenez les enfants et les animaux éloignés de l'équipement lors de son utilisation.

1. Failure to comply with these warnings could result in serious injury or death. Please read all warnings and instructions before using the machine. Consult your physician prior to beginning any exercise program. Make sure all nuts and bolts are securely tightened before each use. Follow all the instruction in the manual. For Customer Service, please contact: support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).
2. This heart rate monitor was designed to be a guide for exercise use only, it may be inaccurate for medical purpose.
3. For Consumer Use Only.
1. Le non-respect de ces avertissements peut entraîner des blessures graves ou la mort. Veuillez lire tous les avertissements et instructions avant d'utiliser la machine. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant chaque utilisation. Suivez toutes les instructions du manuel. Pour le service client, veuillez contacter: support@sunnyhealthfitness.com ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).
2. Ce cardiofréquencemètre a été conçu comme un guide pour l'exercice uniquement, il peut être inexact à des fins médicales.
3. À l'usage exclusif des consommateurs.



WARNING!

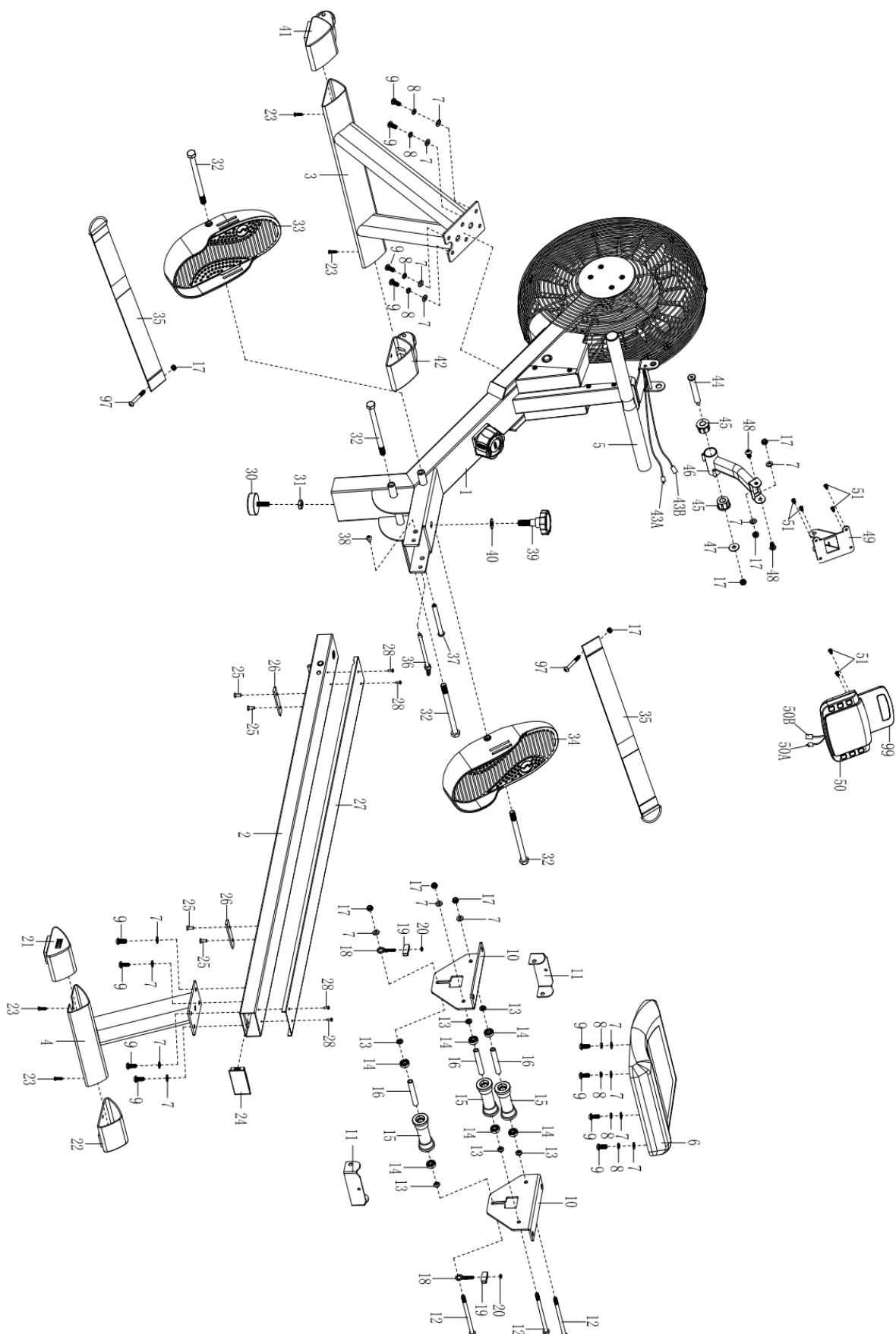
1. To avoid injury, please adjust the pedal straps to user's foot before exercise.
2. Assembly dimensions: 229.7*56*100cm

AVERTISSEMENT

1. Pour éviter toute blessure, veuillez ajuster les sangles de la pédale au pied de l'utilisateur avant l'exercice.
2. Dimensions de l'assemblage: 229.7*56*100cm

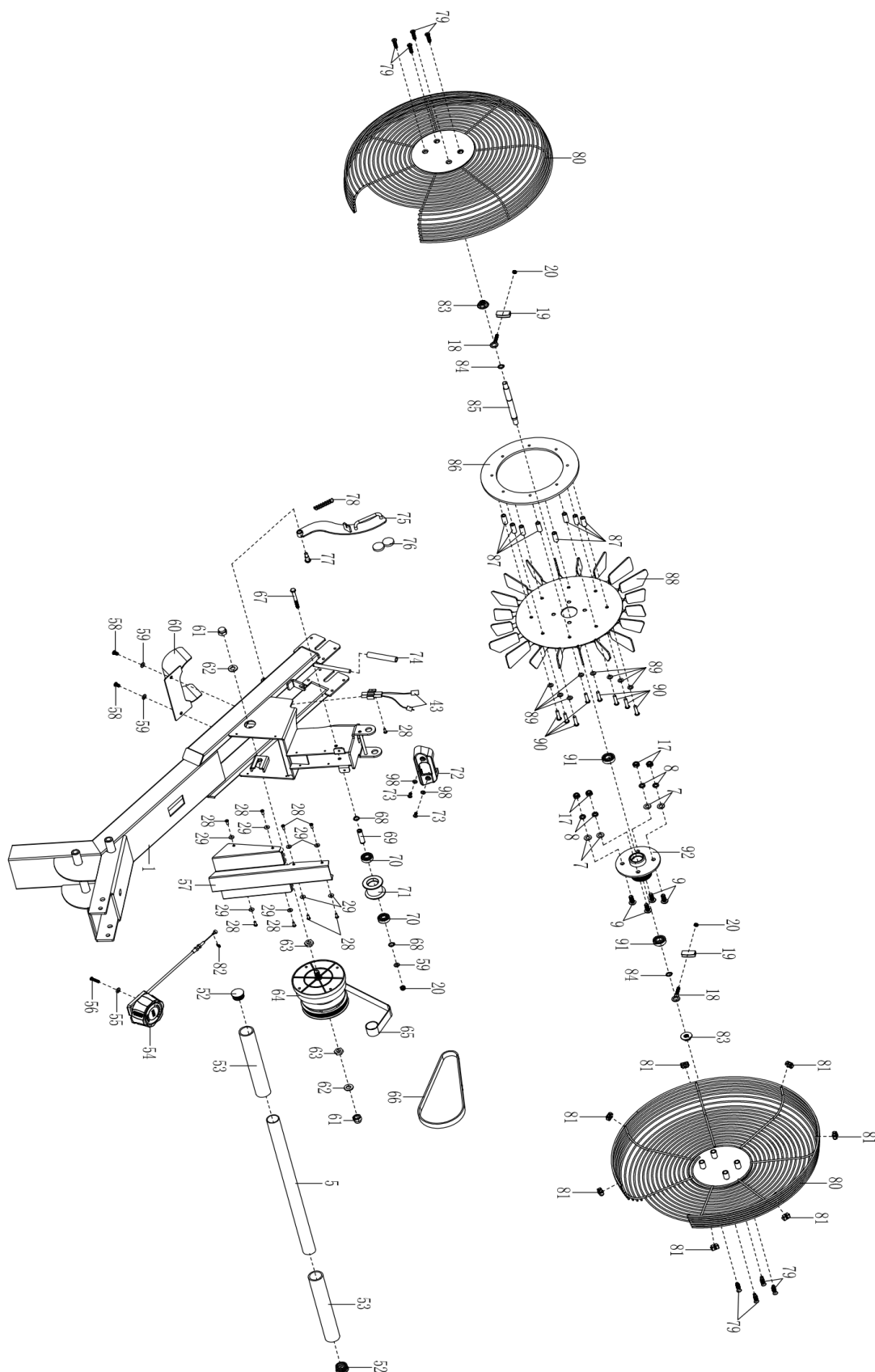
EXPLODED DIAGRAM 1

SCHÉMA ÉCLATÉ 1



EXPLODED DIAGRAM 2

SCHÉMA ÉCLATÉ 2



PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
2	Sliding Rail		1
3	Front Stabilizer		1
4	Rear Stabilizer		1
5	Handlebar	Φ28*1.5	1
6	Seat		1
7	Washer	Φ8*Φ16*1.5	21
8	Spring Washer	Φ8	12
9	Bolt	M8*20	16
10	Seat Supporting Board		2
11	U Shape Bracket		2
12	Bolt	M8*125	3
13	Spacer	Φ15*Φ8*4	6
14	Bearing	608	6
15	Wheel	Φ39*92	3
16	Casing Pipe for Idler Wheel	Φ12*Φ9*78	3
17	Nut	M8	12
18	Adjusting Screw	M6*36	4
19	U Shape Baffle	31*30*1.0	4
20	Nut	M6 S10	5
21	Left End Cap		1
22	Right End Cap		1
23	Screw	ST4.2*20	4
24	Square Plug		1
25	Screw	M6*15	4
26	Limit Mat	80*18*5	2
27	U Shape Stainless Steel Sheet		1
28	Screw	ST4.2*15	13
29	Washer	Φ4*Φ11*1.0	8
30	Foot Pad	M10*30	1
31	Nut	M10	1
32	Bolt	M12*160	4
33	Left Pedal		1

No.	Description	Spec.	Qty.
34	Right Pedal		1
35	Pedal Strap		2
36	Pull Pin	Φ8.0*106	1
37	Bolt	Φ10*95	1
38	Bolt	M6*15	1
39	Knob	M12*30	1
40	Washer	Φ24*Φ12.5*2	1
41	Left End Cap		1
42	Right End Cap		1
43	Sensor Wire	L=500MM	1
43A	Sensor Wire A		1
43B	Sensor Wire B		1
44	Bolt	M8*S6	1
45	Axle Sleeve		2
46	Meter Supporting Tube		1
47	Big Washer	Φ8*Φ25*2.0	1
48	Bolt	M8*15	2
49	Meter Holder		1
50	Meter		1
50A	Meter Wire A		1
50B	Meter Wire B		1
51	Bolt	M5*10	6
52	Round End Cap	Φ28*1.5	2
53	Foam Grip	Φ27*Φ33*214	2
54	Tension Control Knob		1
55	Washer	Φ5	1
56	Bolt	M5*45	1
57	Cover Plate		1
58	Screw	M6*15	2
59	Washer	Φ6*Φ12*1.0	3
60	Back Plate		1
61	Nut	M10*1.0	2
62	Washer	Φ10*Φ20*2.0	2

No.	Description	Spec.	Qty
63	Nut	M10*1	2
64	Volute Spring Complete Set		1
65	Mesh Belt		1
66	Belt	320PJ	1
67	Bolt	M6*55	1
68	Shaft Snap Ring	Φ10*1.0	2
69	Belt Pulley Shaft	Φ10*40	1
70	Bearing	6000	2
71	Mesh Belt Pulley	Φ45*35	1
72	Handle Guide		1
73	Bolt	M5*10	2
74	Rubber Tubing		1
75	Magnetic Plate		1
76	Magnet		2
77	Bolt	M6*10	1
78	Spring	Φ8*Φ1*58	1
79	Screw	M6*25	8
80	Cover		2
81	Buckle	M4*10	7

No.	Description	Spec.	Qty
82	Buckle		1
83	Nut	M10*1.0*9	2
84	Shaft Snap Ring	Φ12*1.0	2
85	Inertial Wheel Shaft		1
86	Aluminium Plate		1
87	Stainless Steel Sleeve		8
88	Fan Blade		1
89	Washer	Φ6*Φ14*1.5	8
90	Bolt	M6*35	8
91	Bearing	6001	2
92	Fan Wheel Shaft		1
93	Wrench	S5	1
94	Wrench	S6	1
95	Spanner	S10, 13, 14, 15	1
96	Spanner	S10, 13, 17, 19	1
97	Bolt	M8*60	2
98	Washer	Φ5*Φ10*1.0	2
99	Tablet Holder		1

LISTE DES ÉLÉMENTS

N°	Description	Spécification	QTÉ
1	Cadre Principal		1
2	Rail Coulissant		1
3	Stabilisateur Avant		1
4	Stabilisateur Arrière		1
5	Guidon	Φ28*1.5	1
6	Siège		1
7	Rondelle	Φ8*Φ16*1.5	21
8	Rondelle à Ressort	Φ8	12
9	Boulon	M8*20	16
10	Panneau de Support de Selle		2
11	Support en U		2
12	Boulon	M8*125	3
13	Entretoise	Φ15*Φ8*4	6
14	Roulement	608	6
15	Roue	Φ39*92	3
16	Tuyau de Revêtement de Roue Libre	Φ12*Φ9*78	3
17	Écrou	M8	12
18	Vis de Réglage	M6*36	4
19	Chicane en U	31*30*1.0	4
20	Écrou	M6 S10	5
21	Embout d'Extrémité Gauche		1
22	Embout d'Extrémité Droite		1
23	Vis	ST4.2*20	4
24	Bouchon Carré		1
25	Vis	M6*15	4
26	Tampon Limite	80*18*5	2
27	Feuille d'Acier Inoxydable en U		1
28	Vis	ST4.2*15	13
29	Rondelle	Φ4*Φ11*1.0	8
30	Patin de Pied	M10*30	1
31	Écrou	M10	1
32	Boulon	M12*160	4
33	Pédale Gauche		1

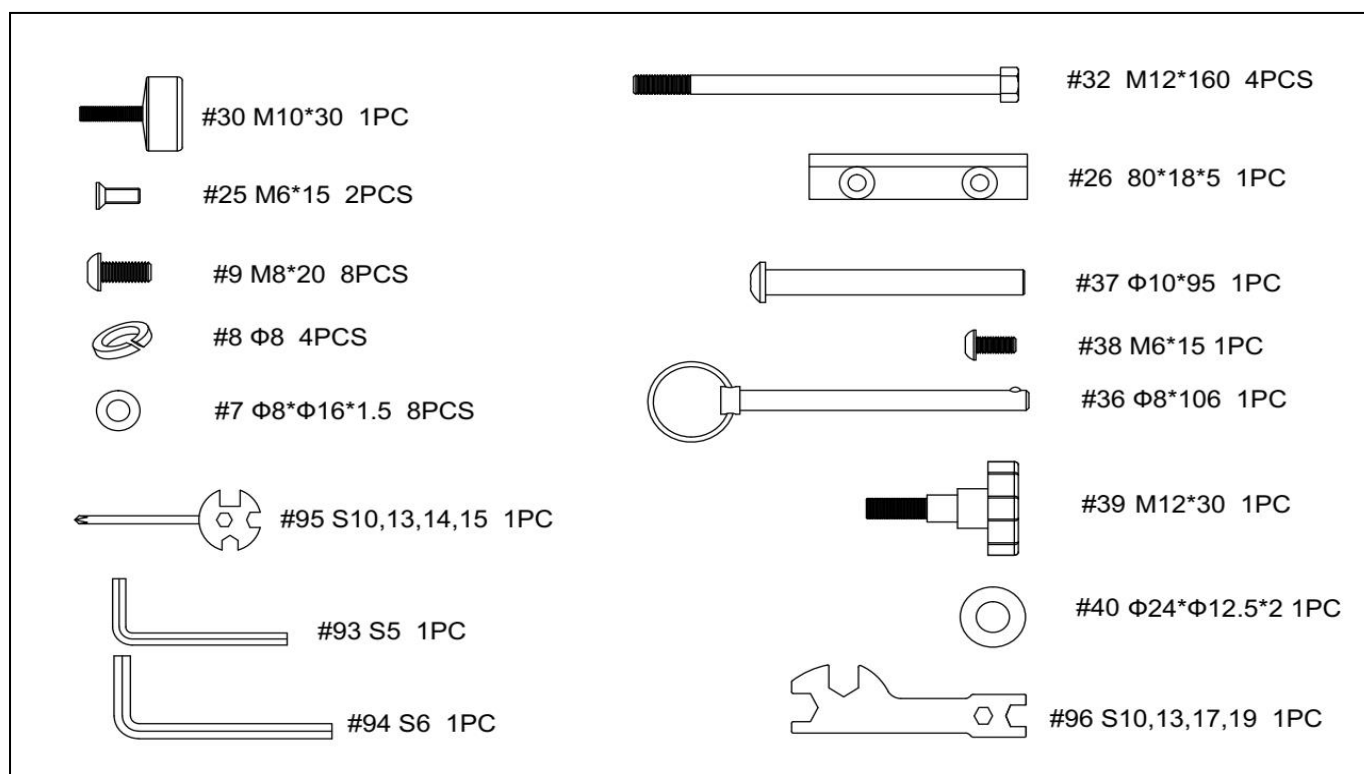
N°	Description	Spécification	QTÉ
34	Pédale Droite		1
35	Courroie de Pédale		2
36	Goupille	Φ8.0*106	1
37	Boulon	Φ10*95	1
38	Boulon	M6*15	1
39	Bouton	M12*30	1
40	Rondelle	Φ24*Φ12.5*2	1
41	Embout d'Extrémité Gauche		1
42	Embout d'Extrémité Droite		1
43	Câble de Capteur	L=500MM	1
43A	Câble de Capteur A		1
43B	Câble de Capteur B		1
44	Boulon	M8*S6	1
45	Manchon d'Axe		2
46	Tube de Support de Compteur		1
47	Grande Rondelle	Φ8*Φ25*2.0	1
48	Boulon	M8*15	2
49	Support de Compteur		1
50	Compteur		1
50A	Câble de Compteur A		1
50B	Câble de Compteur B		1
51	Boulon	M5*10	6
52	Embout d'Extrémité Arrondi	Φ28*1.5	2
53	Poignée en Mousse	Φ27*Φ33*214	2
54	Bouton de Contrôle de Tension		1
55	Rondelle	Φ5	1
56	Boulon	M5*45	1
57	Plaque de Protection		1
58	Vis	M6*15	2
59	Rondelle	Φ6*Φ12*1.0	3
60	Plaque Arrière		1
61	Écrou	M10*1.0	2
62	Rondelle	Φ10*Φ20*2.0	2

N°	Description	Spécification	QTÉ
63	Écrou	M10*1	2
64	Ensemble Complet de Ressorts en Volute		1
65	Courroie en Maille		1
66	Ceinture	320PJ	1
67	Boulon	M6*55	1
68	Circlip d'Arbre	Φ10*1.0	2
69	Arbre de la Poulie de Courroie	Φ10*40	1
70	Roulement	6000	2
71	Poulie de Courroie en Maille	Φ45*35	1
72	Guide de Poignée		1
73	Boulon	M5*10	2
74	Tubes en Caoutchouc		1
75	Plaque Magnétique		1
76	Aimant		2
77	Boulon	M6*10	1
78	Ressort	Φ8*Φ1*58	1
79	Vis	M6*25	8
80	Carter		2
81	Fermeoir	M4*10	7

N°	Description	Spécification	QTÉ
82	Fermeoir		1
83	Écrou	M10*1.0*9	2
84	Circlip d'Arbre	Φ12*1.0	2
85	Arbre du Volant d'Inertie		1
86	Plaque en Aluminium		1
87	Manchon en Acier Inoxydable		8
88	Pale de Ventilateur		1
89	Rondelle	Φ6*Φ14*1.5	8
90	Boulon	M6*35	8
91	Roulement	6001	2
92	Arbre de la Roue de Ventilateur		1
93	Clé	S5	1
94	Clé	S6	1
95	Clé Tricoise	S10, 13, 14, 15	1
96	Clé Tricoise	S10, 13, 17, 19	1
97	Boulon	M8*60	2
98	Rondelle	Φ5*Φ10*1.0	2
99	Support de Tablette		1

HARDWARE PACKAGE

MATÉRIEL INFORMATIQUE



Ordering Replacement Parts (U.S. and Canadian Customers only)

Please provide the following information in order for us to accurately identify the part(s) needed:

- ✓ The model number (found on cover of manual)
- ✓ The product name (found on cover of manual)
- ✓ The part number found on the "EXPLODED DIAGRAM" and "PARTS LIST" (found near the front of the manual)

Please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Pour commander des pièces de rechange (clients américains et canadiens seulement)

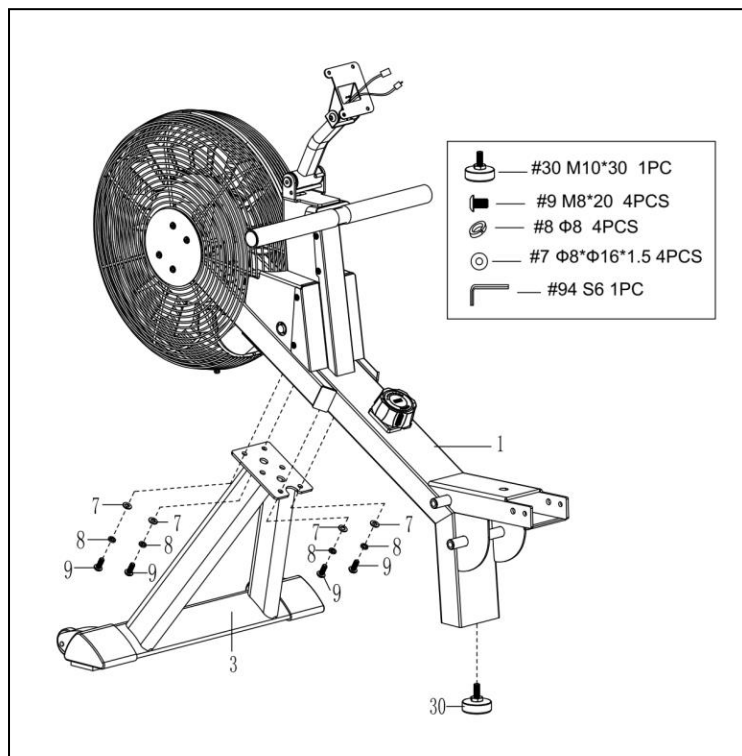
Veuillez fournir les informations suivantes afin que nous puissions identifier avec précision la pièce ou les pièces requise(s):

- ✓ Le numéro de modèle (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le nom du produit (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le numéro de pièce figurant sur le «SCHÉMA ÉCLATÉ» et la «LISTE DES ÉLÉMENTS» (situé vers le début du manuel)

Veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

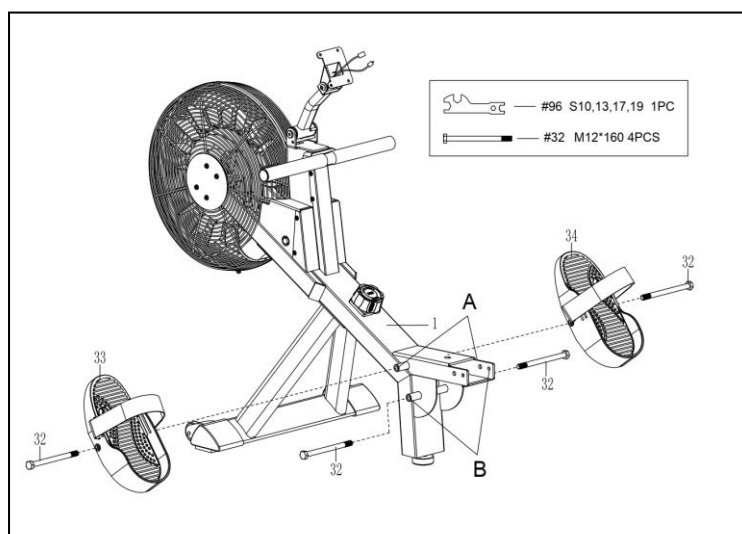


STEP 1:

Attach the **Front Stabilizer (No. 3)** to the **Main Frame (No. 1)** using 4 **Spring Washers (No. 8)**, 4 **Washers (No. 7)** and 4 **Bolts (No. 9)**. Tighten and secure with **Wrench (No. 94)**.

Attach the **Foot Pad (No. 30)** to the **Main Frame (No. 1)**, tighten and secure with your hand.

Notice: When installing the machine, please have one person holds the machine while the other one is doing the assembly. It is to prevent the machine from hitting people.



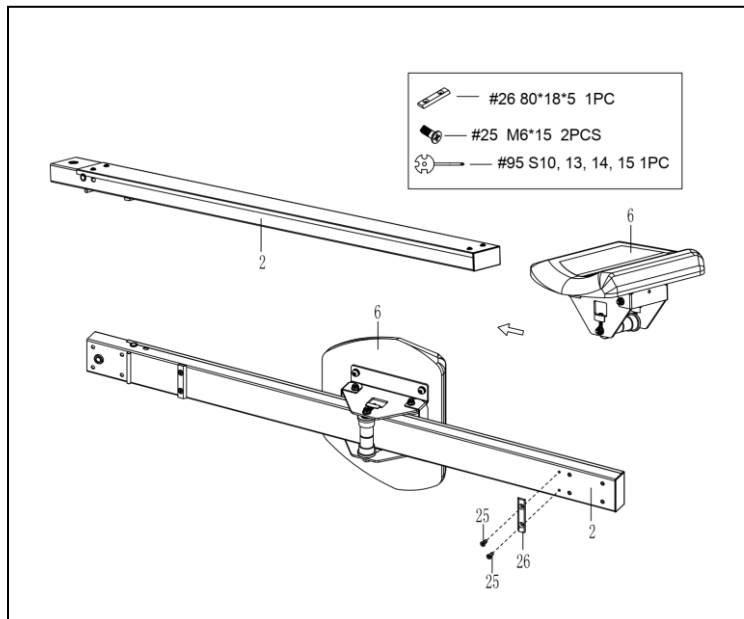
STEP 2:

Insert 2 **Bolts (No. 32)** through the **Left & Right Pedals (No. 33 & No. 34)** into the upper hole at position A of the **Main Frame (No. 1)**. Tighten with **Spanner (No. 96)**.

Insert 2 **Bolts (No. 32)** into the bottom hole at position B of the **Main Frame (No. 1)**. Tighten with **Spanner (No. 96)**.

NOTE: The **Left & Right Pedals (No. 33 & No. 34)** should rest on the bottom **Bolts (No. 32)** at position B.

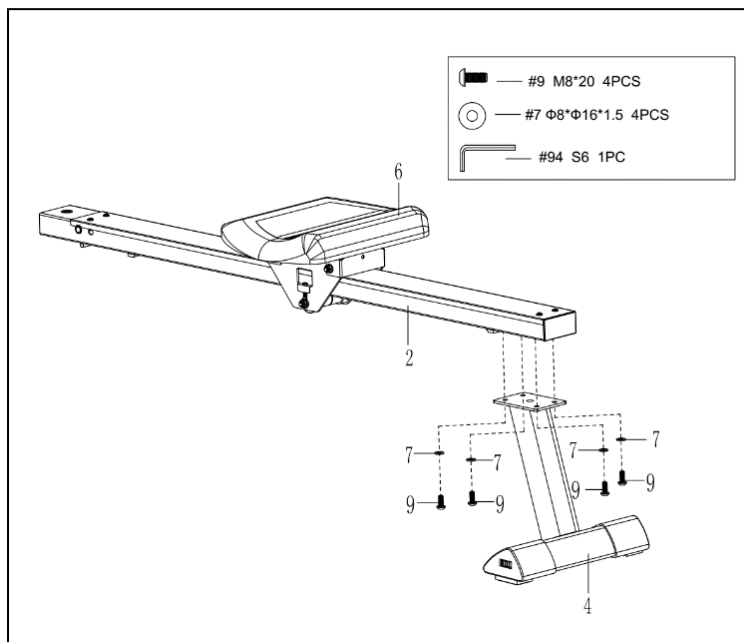
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 3:

Slide the **Seat (No. 6)** into the **Sliding Rail (No. 2)**.

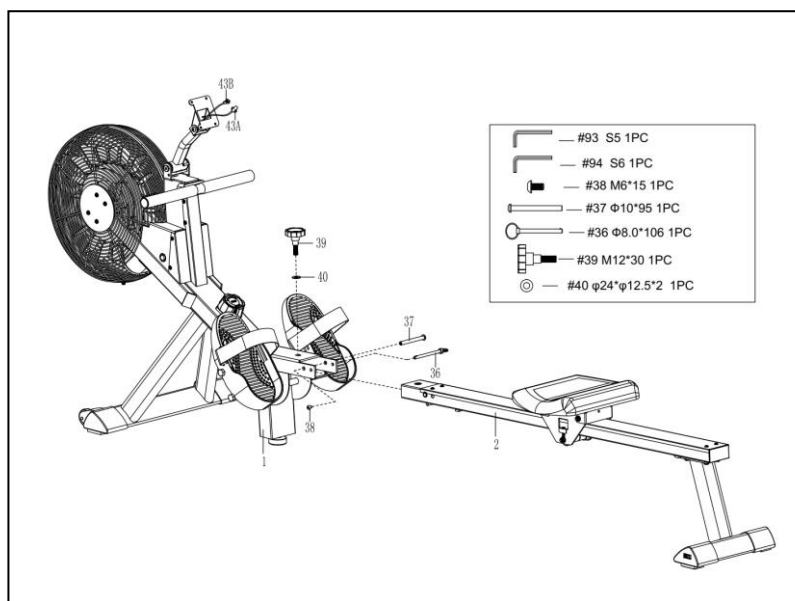
Attach 1 **Limit Mat (No. 26)** to the **Sliding Rail (No. 2)** using 2 **Screws (No. 25)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 95)**.



STEP 4:

Attach the **Rear Stabilizer (No. 4)** to the **Sliding Rail (No. 2)** using 4 **Bolts (No. 9)** and 4 **Washers (No. 7)**. Tighten and secure with **Wrench (No. 94)**.

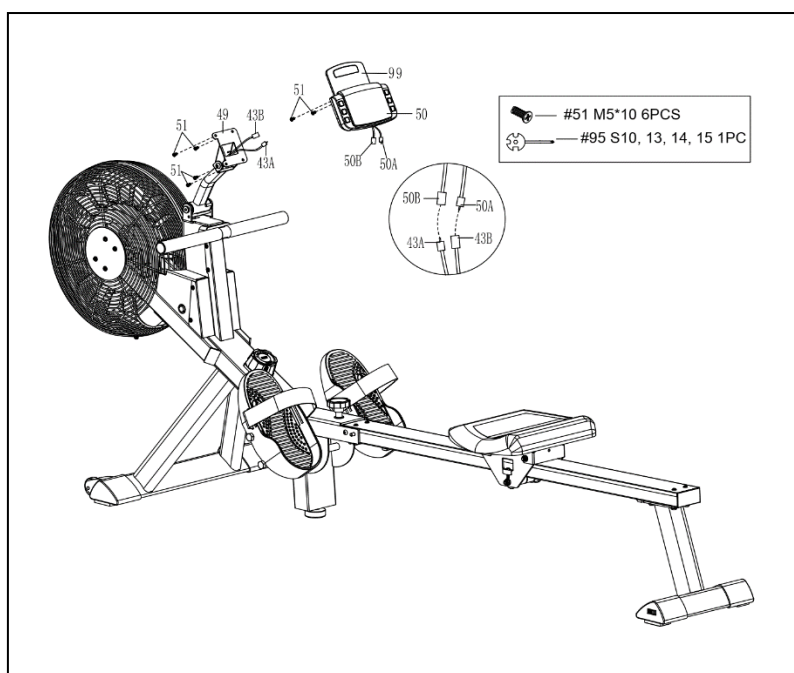
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 5:

Attach the **Sliding Rail (No. 2)** to the **Main Frame (No. 1)** using 1 **Bolt (No. 38)** and 1 **Bolt (No. 37)**. Tighten and secure with **Wrench (No. 93)** and **Wrench (No. 94)**.

Next, secure the **Sliding Rail (No. 2)** to the **Main Frame (No. 1)** using 1 **Knob (No. 39)** and 1 **Washer (No. 40)**, then insert **Pull Pin (No. 36)**.



STEP 6:

Remove 6 **Bolts (No. 51)** from the back of the **Meter (No. 50)** with the **Spanner (No. 95)**

Attach the **Tablet Holder (No. 99)** to the **Meter (No. 50)** and screw with 2 **Bolts (No. 51)** that were removed. Tighten and secure with **Spanner (No. 95)**.

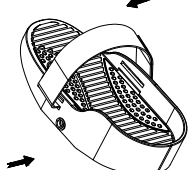
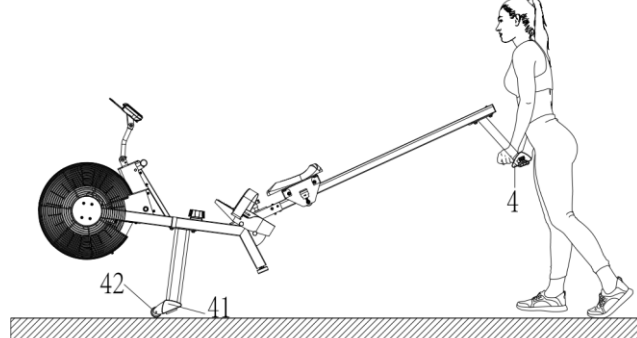
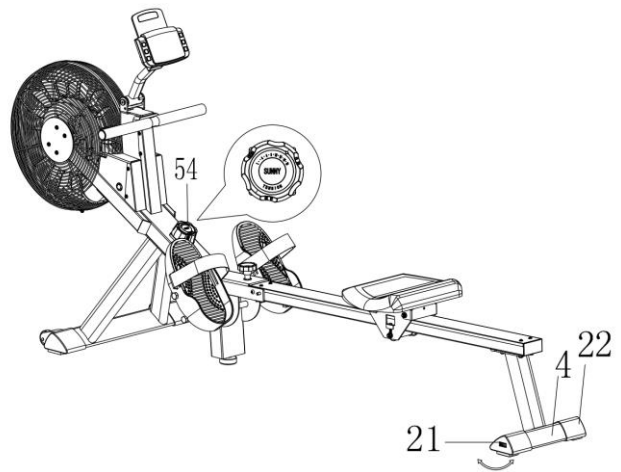
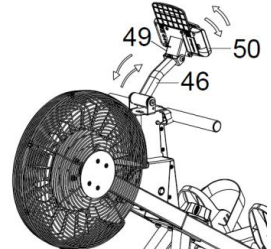
Connect the **Sensor Wire A (No. 43A)** to the **Meter Wire B (No. 50B)** and connect the **Sensor Wire B (No. 43B)** to the **Meter Wire A (No. 50A)**. Then insert them into the **Meter Holder (No. 49)**.

Attach **Meter (No. 50)** to the **Meter Holder (No. 49)** with 4 **Bolts (No. 51)** that were removed. Tighten and secure with **Spanner (No. 95)**.

The assembly is complete!

ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

CAUTION! Moving parts, such as the seat, can cut and crush. Keep hands clear of the sliding rail during use!

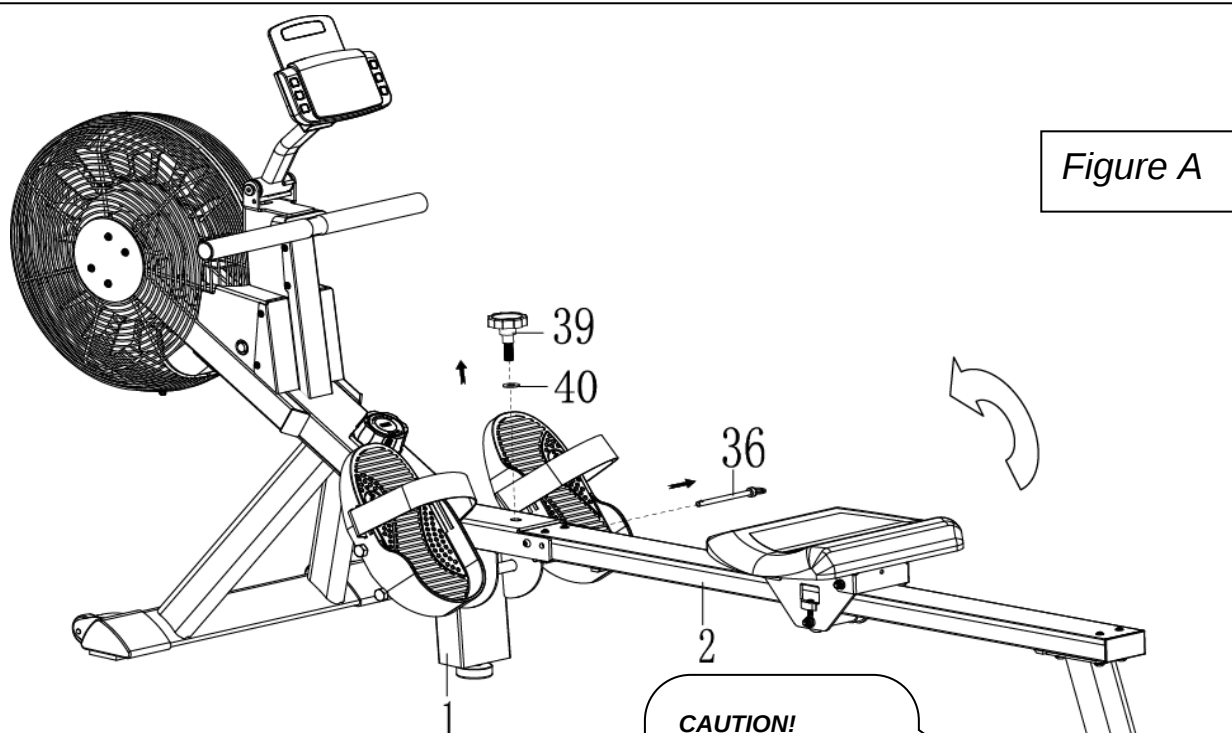
	PEDAL STRAP ADJUSTMENT The pedal strap is adjustable and can be personalized to fit the user's foot size.
	MOVING THE ROWER To move the rower, lift the Rear Stabilizer (No. 4) up until the transportation wheels on the Left & Right End Caps (No. 41 & No. 42) touch the ground. With the transportation wheels on the ground, you can transport the rower to the desired location with ease.
	ADJUSTING THE BALANCE AND RESISTANCE Adjust the Left & Right End Caps (No. 21 & No. 22) on the Rear Stabilizer (No. 4) of the rower if the rower is unbalanced during use. Turn the Tension Control Knob (No. 54) <i>clockwise</i> to increase the level of resistance. Turn the Tension Control Knob (No. 54) <i>counter-clockwise</i> to decrease the level of resistance. Tension levels are set at Level 1 being the lowest and Level 16 being the highest.
	ADJUSTING THE METER POSITION You could adjust the position of Meter (No. 50) by turning the Meter Supporting Tube (No. 46) and Meter Holder (No. 49).

MAINTENANCE INSTRUCTION

The air rower can be cleaned with a soft, clean, damp cloth. Do not use abrasives or solvents on plastic parts. Please wipe your perspiration off the air rower after each use. Be careful not to get excessive moisture on the meter display panel as this might cause electrical hazard or electronics to fail. Please keep the air rower, especially the meter, out of direct sunlight to prevent screen damage. Please inspect all assembly bolts and pedals on the air rower for proper tightness every week.

FOLDING GUIDE

Figure A



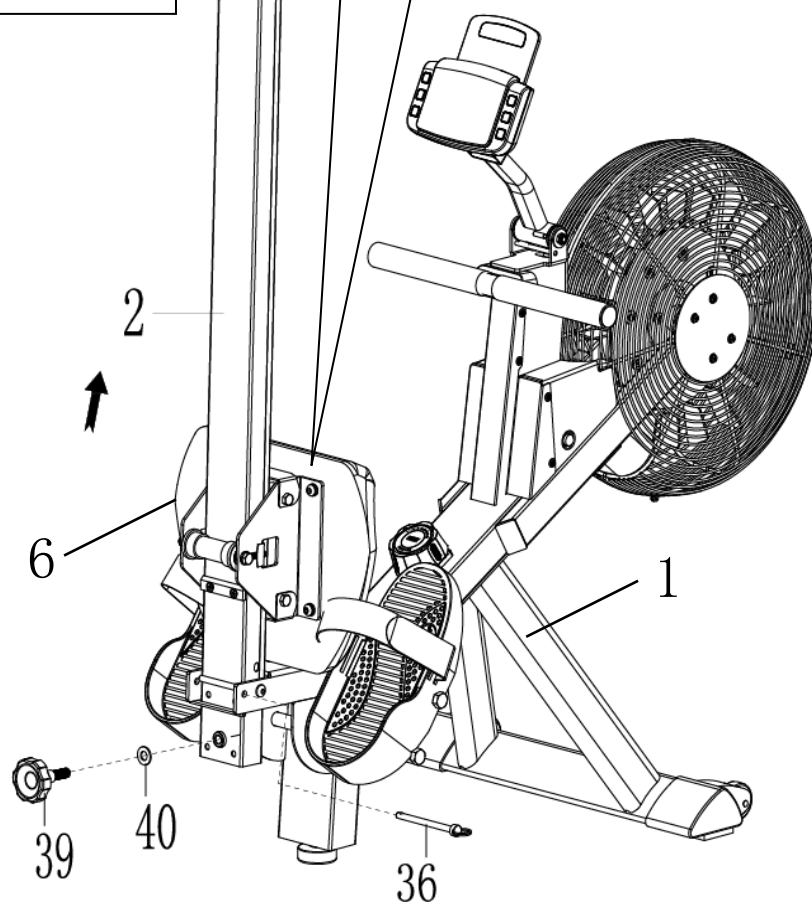
CAUTION!

Use caution when you vertically fold the **Sliding Rail (No. 2)** as your head may touch the **Rear Stabilizer (No. 4)**

CAUTION!

The **Seat (No. 6)** will glide down when folding the **Sliding Rail (No. 2)**!

Figure B



When not in use, you can save space by folding the **Sliding Rail (No. 2)**.

Disassemble **Knob (No. 39)** and **Washer (No. 40)** and pull out the **Pull Pin (No. 36)**. Fold the **Sliding Rail (No. 2)** to vertical angle (Figure A).

SAFETY NOTE: the **Seat (No. 6)** will glide down when folding the **Sliding Rail (No. 2)**.

Reinsert **Pull Pin (No. 36)** into the hole on the **Main Frame (No. 1)**, then tighten **Knob (No. 39)** and **Washer (No. 40)** to **Sliding Rail (No. 2)**. (Figure B)

UNFOLDING GUIDE

Figure A

To unfold the **Sliding Rail (No. 2)**, first remove **Knob (No. 39)**, **Washer (No. 40)** and **Pull Pin (No. 36)** (as Figure A showed).

Slightly lay down the **Sliding Rail (No. 2)**, then screw **Knob (No. 39)** and **Washer (No. 40)** to tighten the **Sliding Rail (No. 2)** and insert the **Pull Pin (No. 36)** (as Figure B showed).

NOTE: When unfolding, please keep one hand to hold the **Sliding Rail (No. 2)** to avoid the injury.

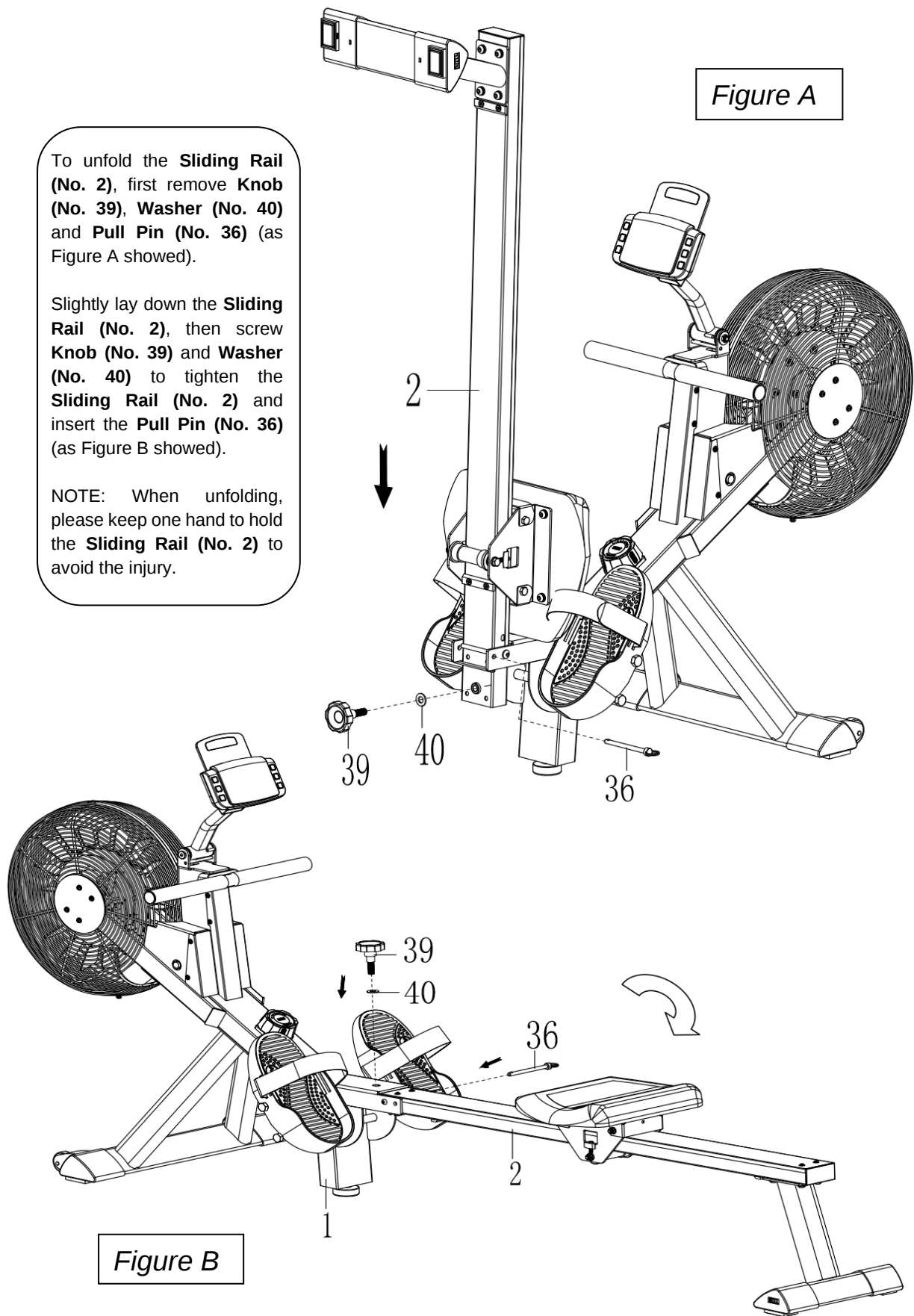
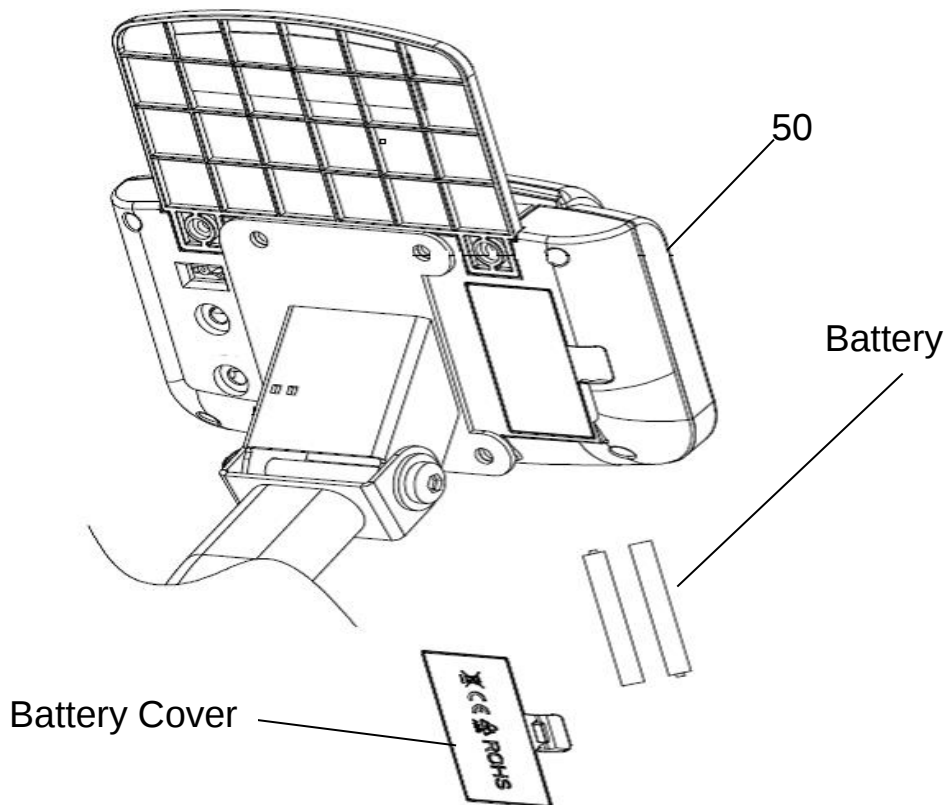


Figure B

BATTERY INSTALLATION & REPLACEMENT



BATTERY INSTALLATION:

1. Take out 2 AA batteries from meter box.
2. Press the buckle of battery cover on the back of the **Meter (No. 50)**, then remove battery cover.
3. Install 2 AA batteries into the battery case on the back of the **Meter (No. 50)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.
4. Press the buckle of battery cover, then put the battery cover back to the back of the **Meter (No. 50)**.

The installation is complete!

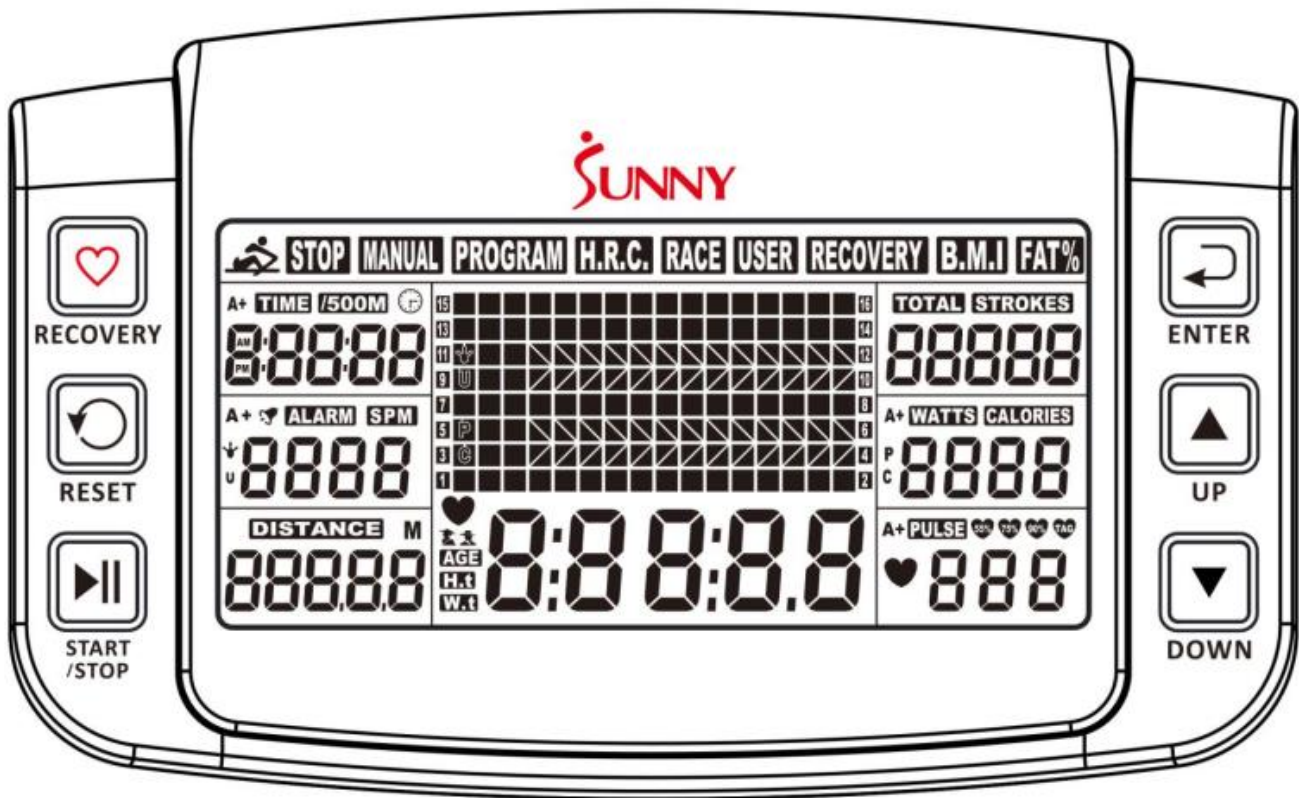
BATTERY REPLACEMENT:

1. Press the buckle of battery cover on the back of the **Meter (No. 50)**, then remove battery cover.
2. Remove the 2 old AA batteries in the battery case and install 2 new AA batteries into the battery case on the back of the **Meter (No. 50)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.
3. Press the buckle of battery cover, then put the battery cover back to the back of the **Meter (No. 50)**.

The replacement is complete!

NOTE: Always change both batteries at the same time. Do not mix battery types and do not mix old and new batteries. Dispose batteries according to your state and regional guidelines.

EXERCISE METER



Our computerized exercise meter on the Sunny Rowing Machine allows the user to tailor a personalized workout by monitoring their progress. During a workout, the display console will alternately and repeatedly display the TIME, TIME /500M, SPM, DISTANCE, STROKES, TOTAL STROKES, CALORIES burned, and PULSE.

BUTTONS

UP ▲/DOWN ▼

Press these two buttons to scroll through the available selection.

To adjust the function values upward and downward.

ENTER:

To confirm your selection.

During training, press this button to scan each display function.

START /STOP:

To start and stop your selected workout program.

RESET:

To return the meter back to the main menu.

Press and hold for 3 seconds to reset values.

RECOVERY:

To activate the RECOVERY PROGRAM that will automatically evaluate your fitness immediately after workout.

FUNCTIONS

TIME: Set target time (1 min ~ 99 min) by pressing UP and DOWN buttons, in 1 minute increments.

TIME/500M: Your average 500M time is automatically displayed.

SPM: Strokes per minute.

DISTANCE: Preset target distance (100 ~ 99900 meters) by pressing UP and DOWN buttons, in 100 meters increments.

STROKES: Set target stroke (10 ~ 9990 strokes) by pressing UP and DOWN buttons, in 10 strokes increments.

TOTAL STROKES: Accumulates total strokes from 0 to 9999.

CALORIES: Set target calories (10 ~ 9990 Cal) by pressing UP or DOWN buttons, in 10 Cal increments.

HRC/PULSE: Displays heart rate.

In manual mode, set target pulse by pressing UP and DOWN buttons (30 ~ 240 BPM), in 1 BPM increments. HRC will display at the top of the meter. The meter will display your heart rate during training. When it reaches the target value, PULSE will flash, and the meter will beep until it is changed to another mode or you remove the chest strap. Pulse measurement function only works with 5.3 KHz chest strap heart rate monitor.

CALENDAR: The meter will display year, month, and day when meter is in sleep mode.

TEMPERATURE: The meter will display current room temperature when the meter is in sleep mode.

CLOCK: The meter will display current time when the meter is in sleep mode.

Note: Chest Strap Heart Rate Monitor is not included.

OPERATION

1. Install 2 PCS AA batteries (included) and meter will beep for 2 seconds (Fig. 1).

Then, the meter enters into the CLOCK & CALENDAR MODE (Fig. 2).

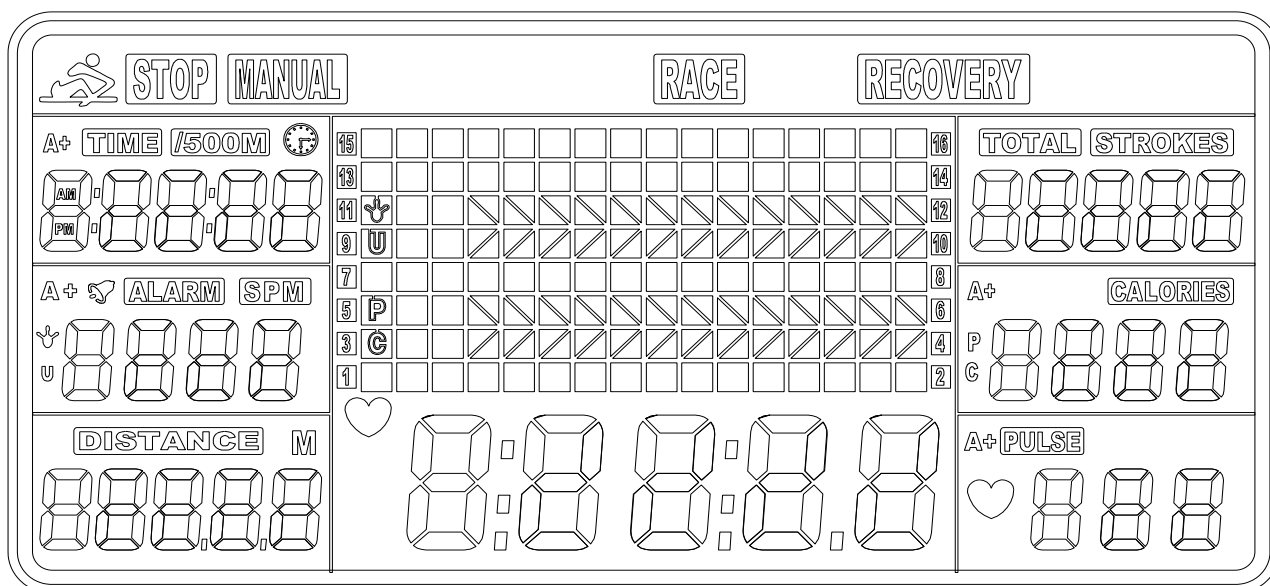


Fig. 1

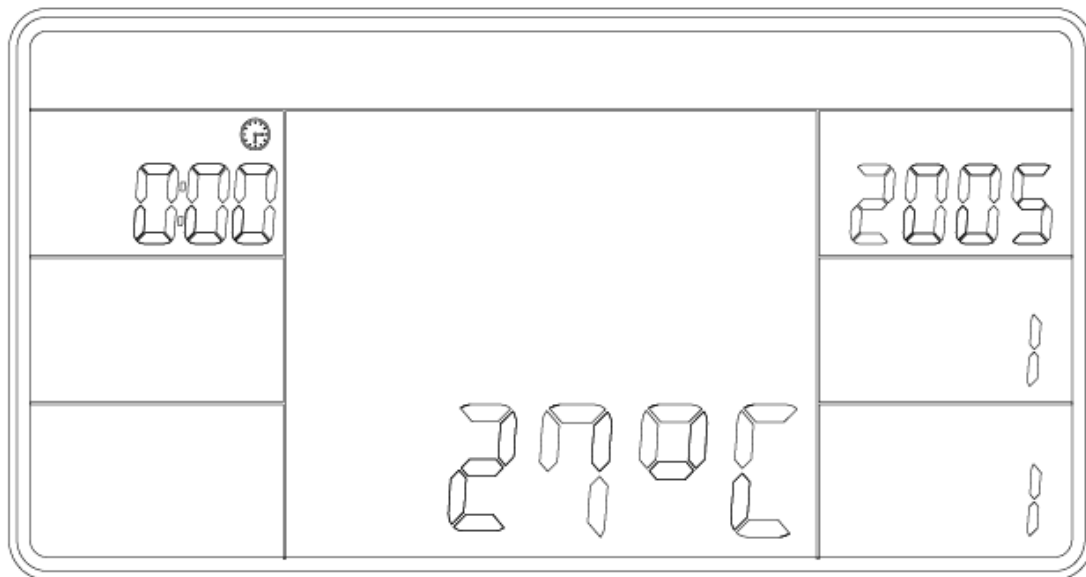


Fig. 2

2. The CLOCK will flash. Press UP button to set the hour. Press ENTER to confirm. Press UP to set the minutes. Press ENTER to confirm. Continue press UP button to set the YEAR (in the STROKES window); MONTH (in the CALORIES window); DAY (in the PULSE window). Press ENTER to confirm when it is set.
 After you confirm it, the ALARM will beep. Press ENTER to skip setting up the alarm. To set up the alarm, press UP button to turn on ALARM. An arrow will appear next to ALARM. Press ENTER. CLOCK window will flash. Press UP or DOWN buttons to set the alarm time. Press ENTER to confirm, Meter will go into the SPORT screen (Fig. 3).

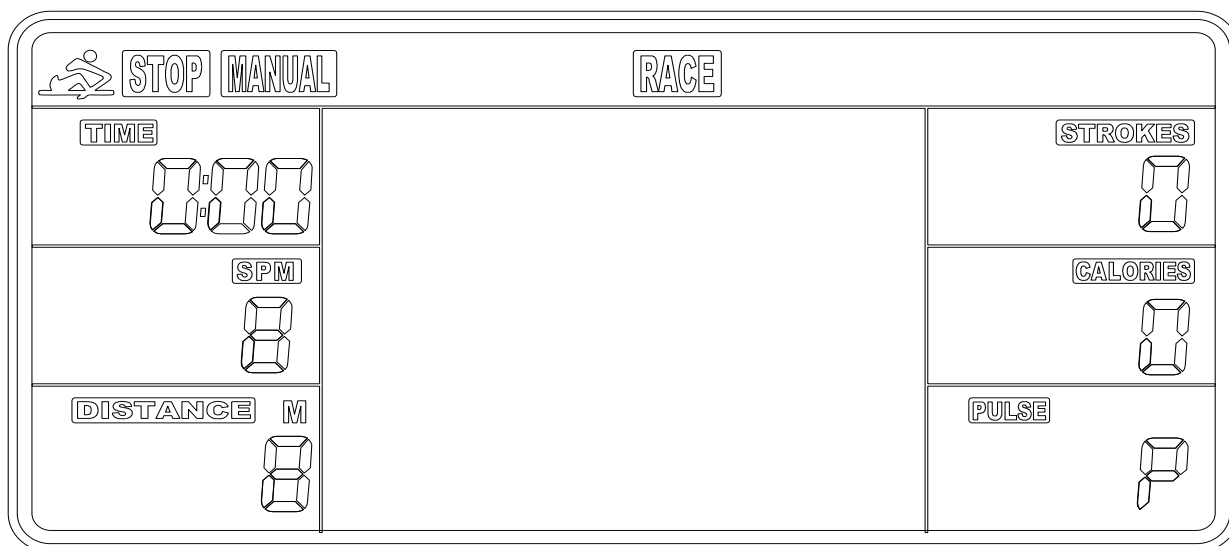


Fig. 3

3. When you enter the SPORT screen, MANUAL and RACE will flash. Press UP or DOWN buttons to select MANUAL or RACE. Press ENTER to confirm your selection.

(1) MANUAL (Fig. 4): There are 2 options in manual mode.

- a. The meter can be set to count down. When you select MANUAL, the value of TIME will start to flash. Press UP to set the value of TIME to count down. Press ENTER to confirm it. Press ENTER to skip setting up the TIME COUNTDOWN and go to the next function. You can set the values for DISTANCE, STROKES, CALORIES, or PULSE. (Note: You can only set the value for one function to countdown. For example, if you have set the target value for TIME, then DISTANCE can't be set.)

Press START button to start and the STOP icon will disappear. When the countdown reaches zero or you press STOP button, the meter will stop and display the average value.

- b. The meter counts the value of your workout. Press START to start.

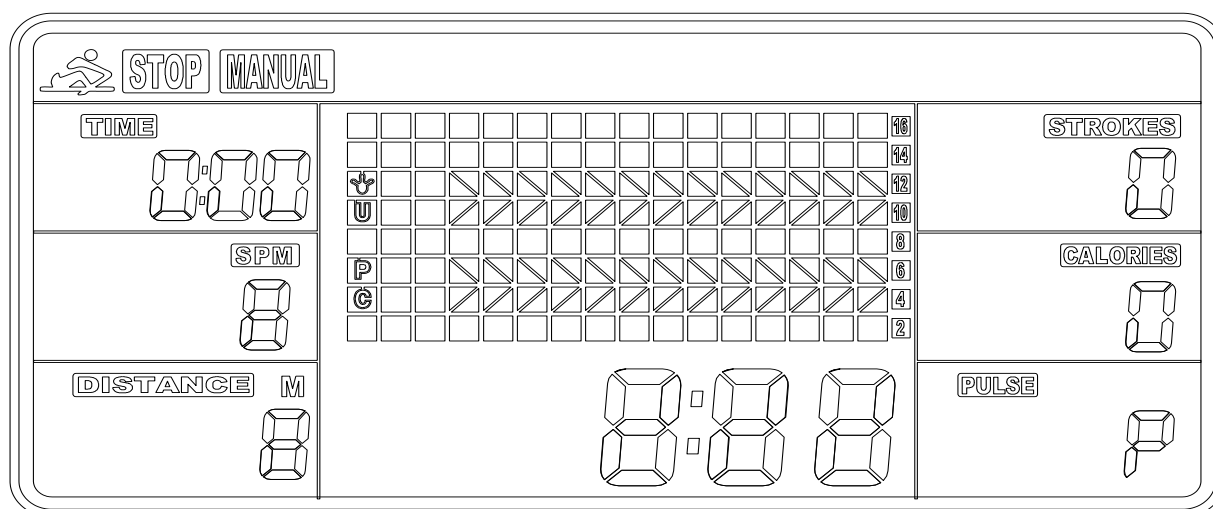


Fig. 4

(2) RACE (Fig. 5):

Select RACE mode and L9 will flash. The TIME/500M will display 4:00. Then, press UP or DOWN buttons to select L1~L15. Press ENTER to confirm. Then, you can set the distance of the race (500 ~10000M) while the value of DISTANCE is blinking. Press ENTER, and the picture of the race will display on the screen.

The TIME/500M of the programs are as follows:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

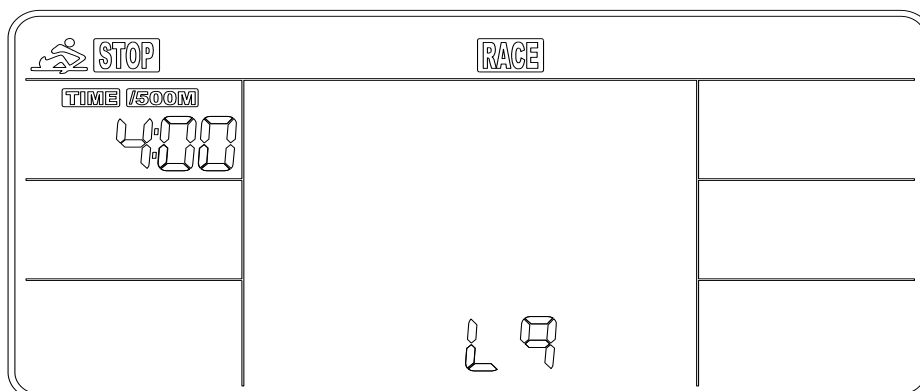


Fig. 5

- a. Press START button to start and STOP icon will disappear. USER and PC will display in the matrix (Fig. 6). The meter will stop when either the user or meter has reached the race distance that was set. Then, the matrix displays “PC WIN” or “USER WIN” (Fig. 7).

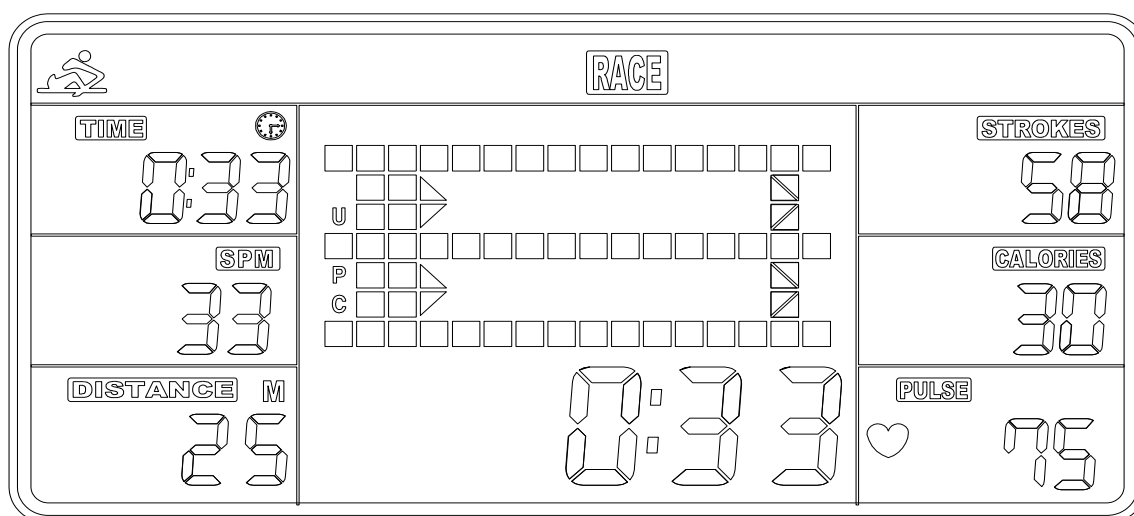


Fig. 6

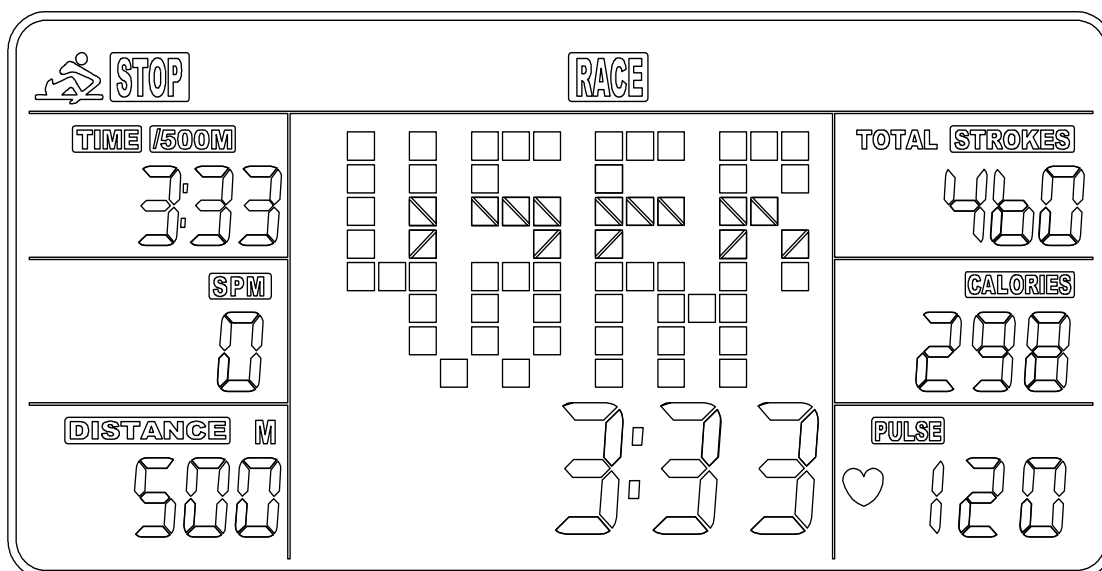


Fig. 7

- b. When the race is over, you can press START to start a race once again. Press RESET to leave the RACE screen.

(3) RECOVERY:

This meter works with a 5.3 KHz chest strap heart rate monitor (not included). After exercising for a period of time, keep wearing the chest strap heart rate monitor and press RECOVERY button. All function displays will stop except “TIME” starts counting down from 00:60 to 00:00. Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2....to F6. F1 is outstanding. F6 is poor. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY button again to return the main display.)

ALARM

Alarm only works while the meter is in sleep mode. Alarm will not sound during exercise. Press and hold RESET to go to clock screen to set up ALARM.

SLEEP MODE

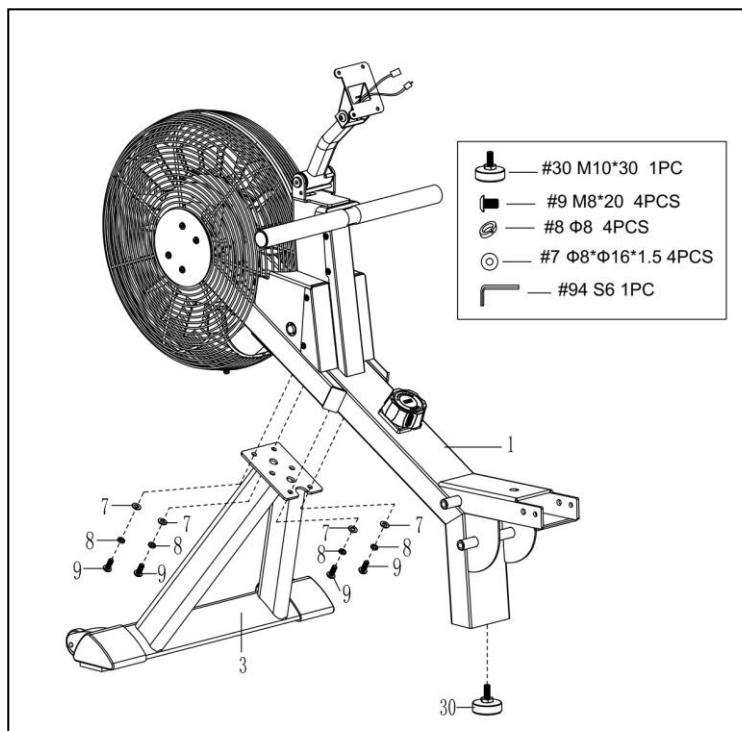
The meter will go into sleep mode after about 4 minutes of inactivity.

BATTERY

This meter uses 2 AA batteries, which are included. Changing the batteries will reset all values. If there is a problem with the display, try to change the batteries first. When changing the batteries, change both. Do not mix battery types. Do not mix old and new batteries. Dispose batteries according to your state and regional guidelines.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

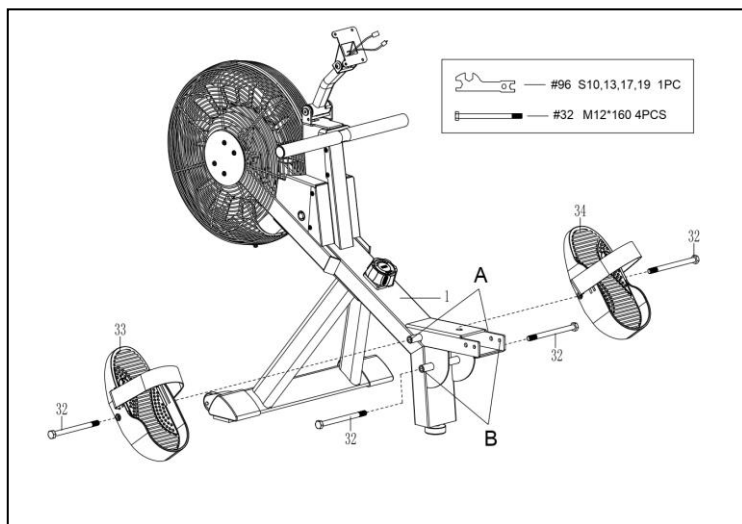


ÉTAPE 1:

Fixer les **Stabilisateur Avant (N° 3)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec 4 **Rondelles à Ressort (N° 8)** et 4 **Rondelles (N° 7)** et 4 **Boulons (N° 9)**. Bien serrer avec la **Clé (N° 94)**.

Fixez le **Patin de Pied (N° 30)** au **Cadre Principal (N° 1)**, serrez et fixez avec votre main.

Remarque: lors de l'installation de la machine, veuillez demander à une personne de tenir la machine pendant que l'autre effectue l'assemblage. C'est pour empêcher la machine de frapper les gens.



ÉTAPE 2:

Insérez les 2 **Boulons (N° 32)** dans le trou supérieur à la position A du **Cadre Principal (N° 1)** à travers les **Pédales Gauche et Droite (N° 33 & N° 34)** et serrez avec la **Clé Tricoise (N° 96)**.

Fixez les 2 **Boulons (N° 32)** dans le trou au bas à la position B du **Cadre Principal (N° 1)** avec la **Clé Tricoise (N° 96)**.

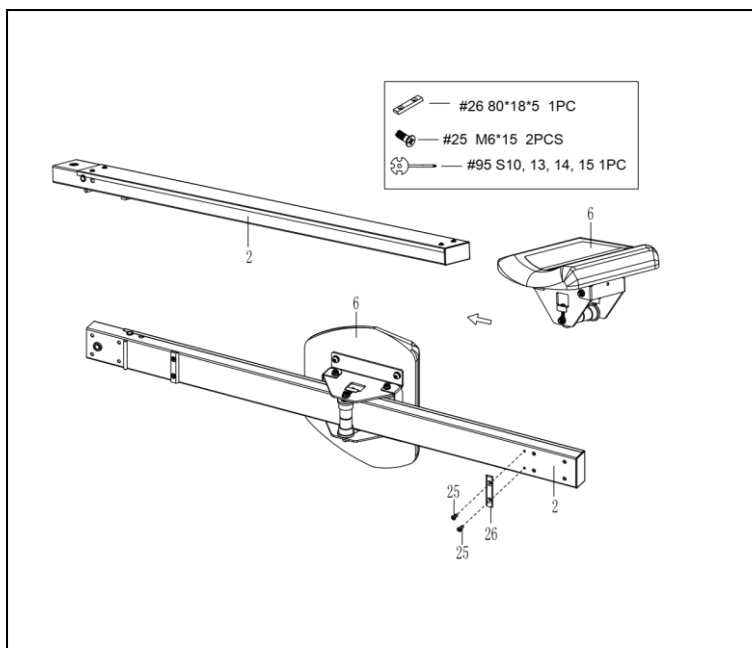
REMARQUE: Les **Pédales Gauche et Droite (N° 33 & N° 34)** devraient reposer sur les **Boulons (N° 32)** qui sont à la position B.

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

ÉTAPE 3:

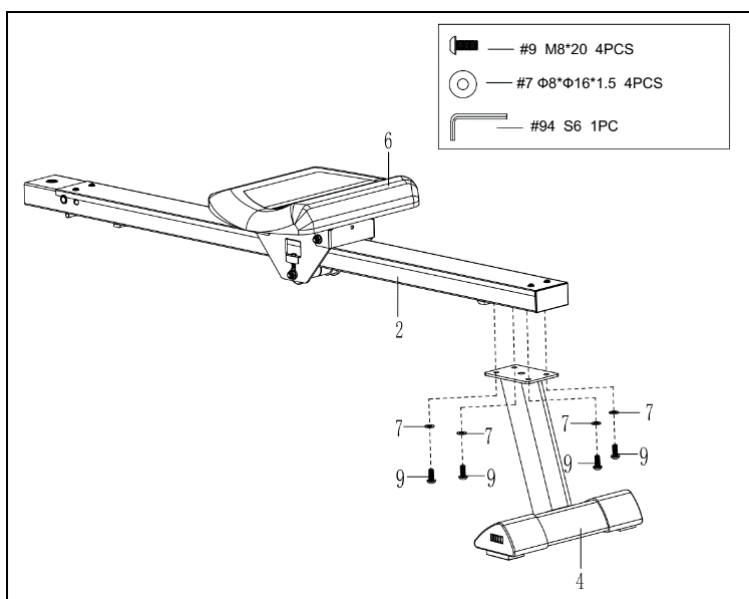
Fixez le **Siège (N° 6)** au **Rail Coulissant (N° 2)**.

Fixez le **Tampon Limite (N° 26)** sur **Rail Coulissant (N° 2)** à l'aide d'une 2 **Vis (N° 25)**, puis serrez avec la **Clé Tricoise (N° 95)**.

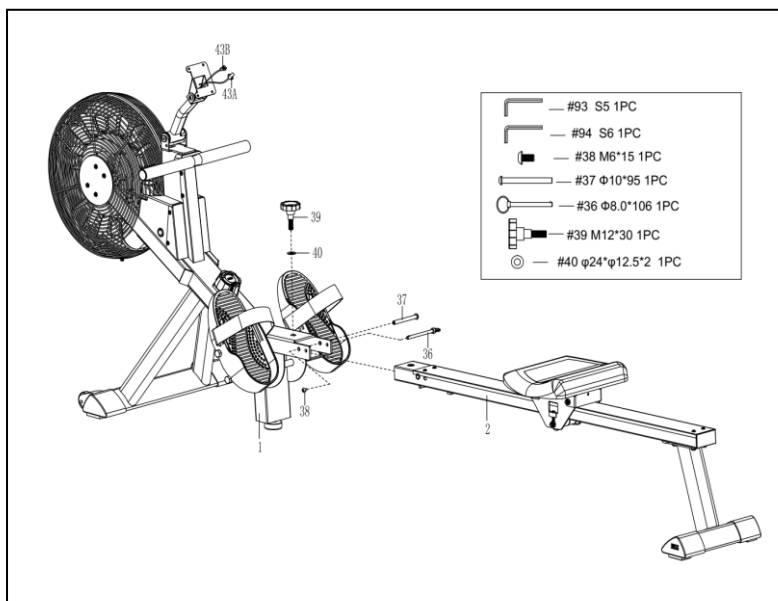


ÉTAPE 4:

Fixez le **Stabilisateur Arrière (N° 4)** sur le **Rail Coulissant (N° 2)** à l'aide de 4 **Boulons (N° 9)**, et 4 **Rondelles (N° 7)**. Serrez bien avec la **Clé (N° 94)**.



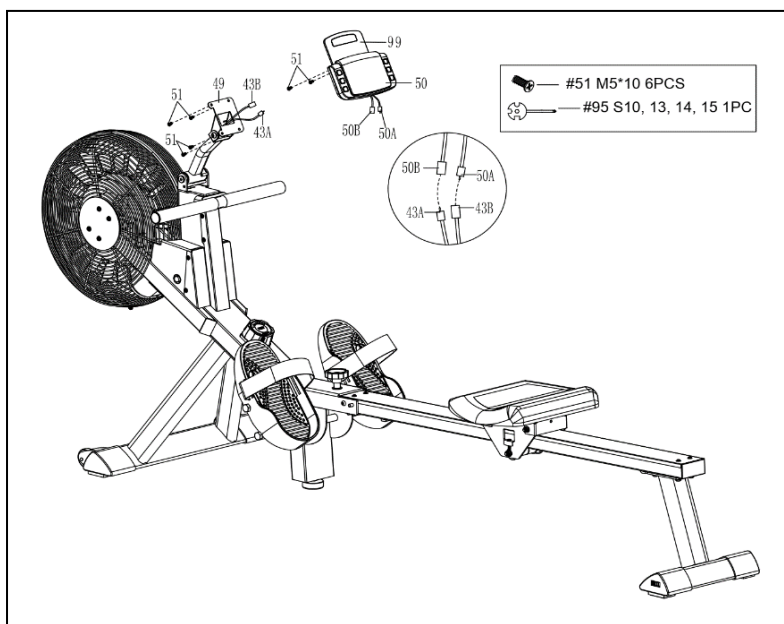
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 5:

Fixez le **Rail Coulissant (N° 2)** au **Cadre Principal (N° 1)** en utilisant 1 **Boulon (N° 38)** et 1 **Boulon (N° 37)**. Serrez bien avec la **Clé (N° 93)** et la **Clé (N° 94)**.

Ensuite, fixez le haut du **Rail Coulissant (N° 2)** au **Cadre Principal (N° 1)** en utilisant 1 **Bouton (N° 39)** et 1 **Rondelle (N° 40)**, puis insérez la **Goupille (N° 36)**.



ÉTAPE 6:

Retirez 6 **Boulons (N° 51)** à l'arrière du **Compteur (N° 50)** avec la **Clé Tricoise (N° 95)**

Fixez le **Support de Tablette (N° 99)** au **Compteur (N° 50)** et vissez avec 2 **Boulons (N° 51)** qui ont été retirés. Serrez et fixez avec la **Clé Tricoise (N° 95)**.

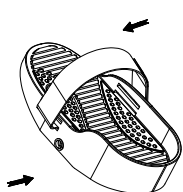
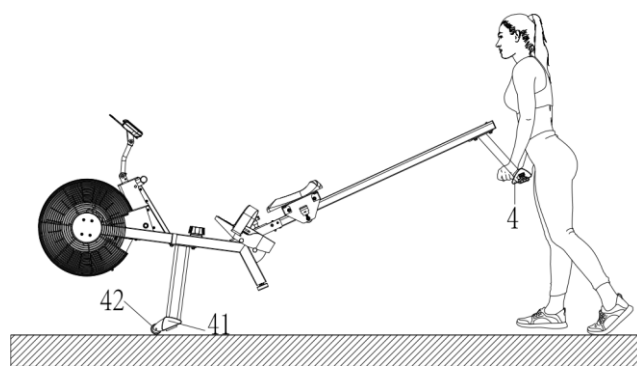
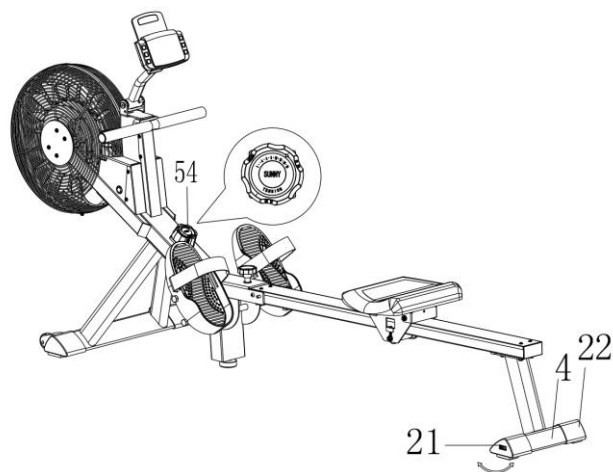
Connectez le fil du **Câble de Capteur A (N° 43A)** au fil du **Câble de Compteur B (N° 50B)** et connectez le fil du **Câble de Capteur B (N° 43B)** au fil du **Câble de Compteur A (N° 50A)**. Puis insérez les dans le **Support de Compteur (N° 49)**.

Fixez le **Compteur (N° 50)** au **Support de Compteur (N° 49)** avec 4 **Boulons (N° 51)** qui ont été retirés. Serrez et fixez avec la **Clé Tricoise (N° 95)**.

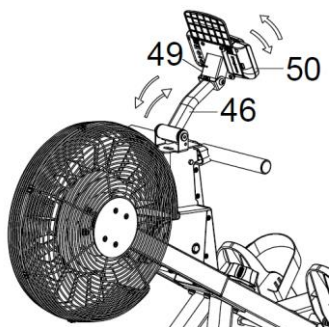
L'assemblage est terminé!

GUIDE DE RÉGLAGE

ATTENTION! Les pièces mobiles, telles que le siège, peuvent s'écraser et causer des coupures. Ne mettez pas les mains sur le rail coulissant pendant l'utilisation.

	RÉGLAGE DE LA COURROIE DE PÉDALE La sangle de pédale est réglable et peut s'adapter à la taille du pied de l'utilisateur.
	DÉPLACEMENT DE L'APPAREIL Pour déplacer l'appareil, soulevez le Stabilisateur Arrière (N° 4) jusqu'à ce que les roues de transport sur le Embout d'Extrémité Gauche et Droite (N° 41 & N° 42) touchent le sol. Une fois les roulettes au sol, déplacez le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.
	RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE ET DE LA RÉSISTANCE Réglez les Embout d'Extrémité Gauche et Droite (N° 21 & N° 22) sur le Stabilisateur Arrière (N° 4) de l'appareil si l'appareil est déséquilibré pendant l'utilisation Tournez le Bouton de Contrôle de Tension (N° 54) dans le sens <i>horaire</i> (+) pour augmenter le niveau de résistance. Tournez le Bouton de Contrôle de Tension (N° 54) dans le sens <i>antihoraire</i> pour diminuer le niveau de résistance. Le niveau de tension 1 est le plus faible et le niveau de tension 16 est le plus élevé.

GUIDE DE RÉGLAGE



RÉGLAGE DE LA POSITION DU COMPTEUR

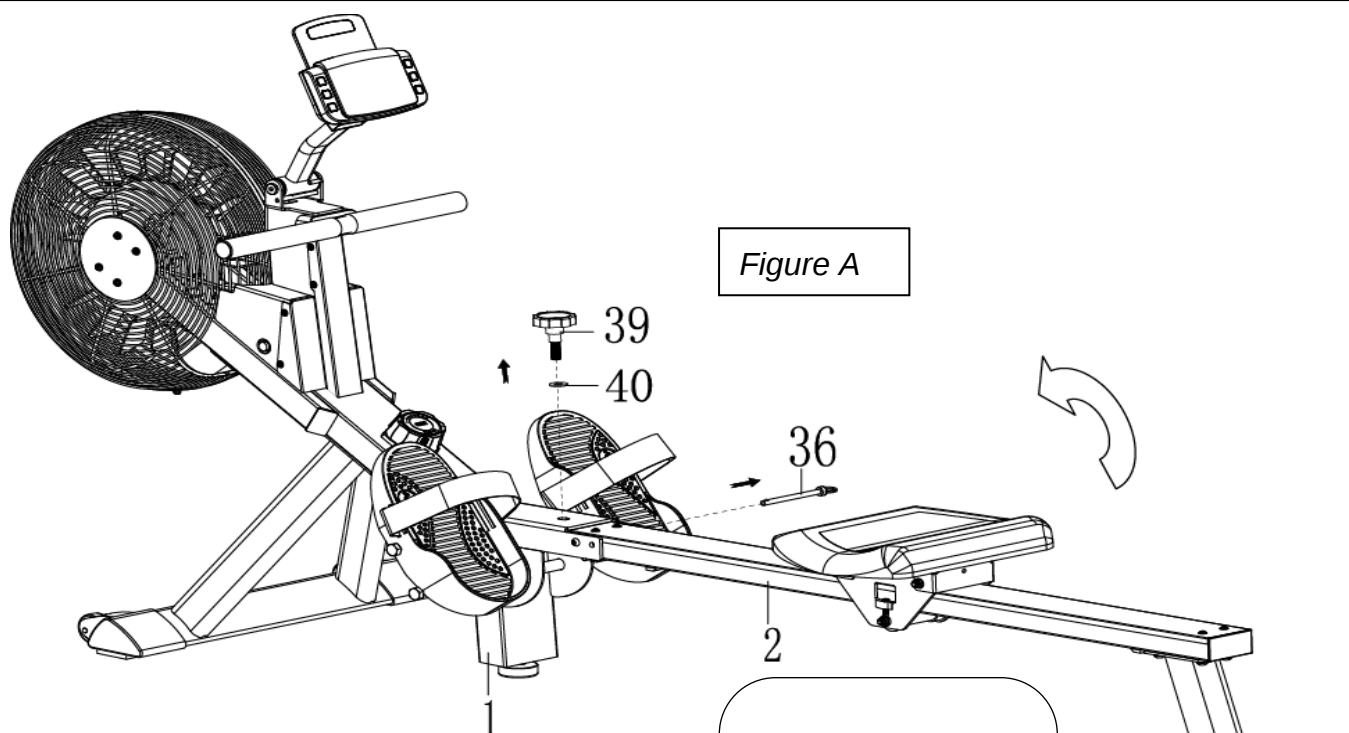
Vous pouvez régler la position du **Compteur (N° 50)** en tournant le **Tube de Support de Compteur (N° 46)** et **Support de Compteur (N° 49)**.

INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

Le rameur pneumatique peut être nettoyé avec un chiffon doux, propre et humide. N'utilisez pas de produits abrasifs ou de solvants sur les parties en plastique. Veuillez essuyer votre transpiration sur le rameur pneumatique après chaque utilisation. Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'humidité excessive sur le panneau d'affichage du compteur, car cela pourrait entraîner un risque électrique ou une défaillance des composants électroniques. N'exposez pas le rameur pneumatique, en particulier le compteur, à la lumière directe du soleil pour éviter d'endommager l'écran. Vérifiez chaque semaine que tous les boulons d'assemblage et les pédales du rameur pneumatique sont bien serrés.

GUIDE D'ENTREPOSAGE

Figure A



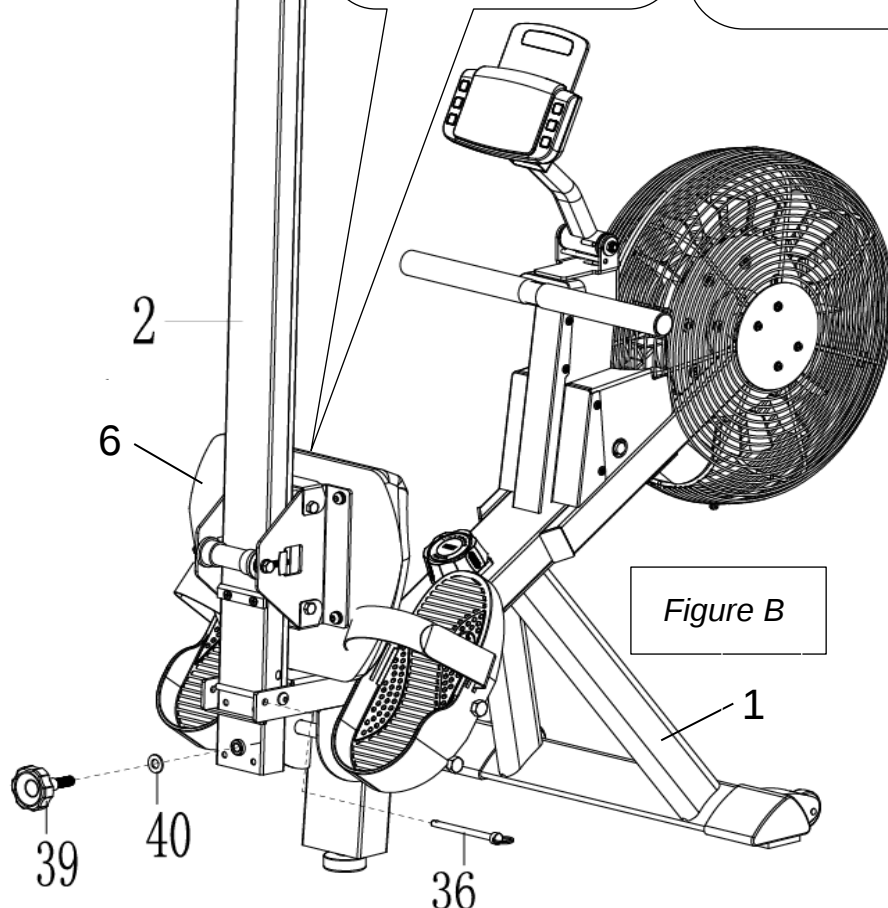
ATTENTION!

Le Siège (N° 6) glissera vers le bas lors du pliage du Rail Coulissant (N° 2)!

ATTENTION!

Procédez prudemment lors du pliage vertical du Rail Coulissant (N° 2), car votre tête pourrait heurter le Stabilisateur Arrière (N° 4).

Figure B



Lorsqu'il n'est pas utilisé, vous pouvez gagner de l'espace en pliant le Rail Coulissant (N° 2).

Démontez le Bouton (N° 39), Rondelle (N° 40) et la Goupille (N° 36). Pliez le Rail Coulissant (N° 2) à l'angle vertical (Figure A).

NOTE DE SÉCURITÉ: Le Siège (N° 6) glissera vers le bas lors du pliage du Rail Coulissant (N° 2)!

Réinsérez la Goupille (N° 36) dans le trou du Cadre Principal (N° 1), puis vissez le Bouton (N° 39) et la Rondelle (N° 40) sur le Rail Coulissant (N° 2). (Figure B)

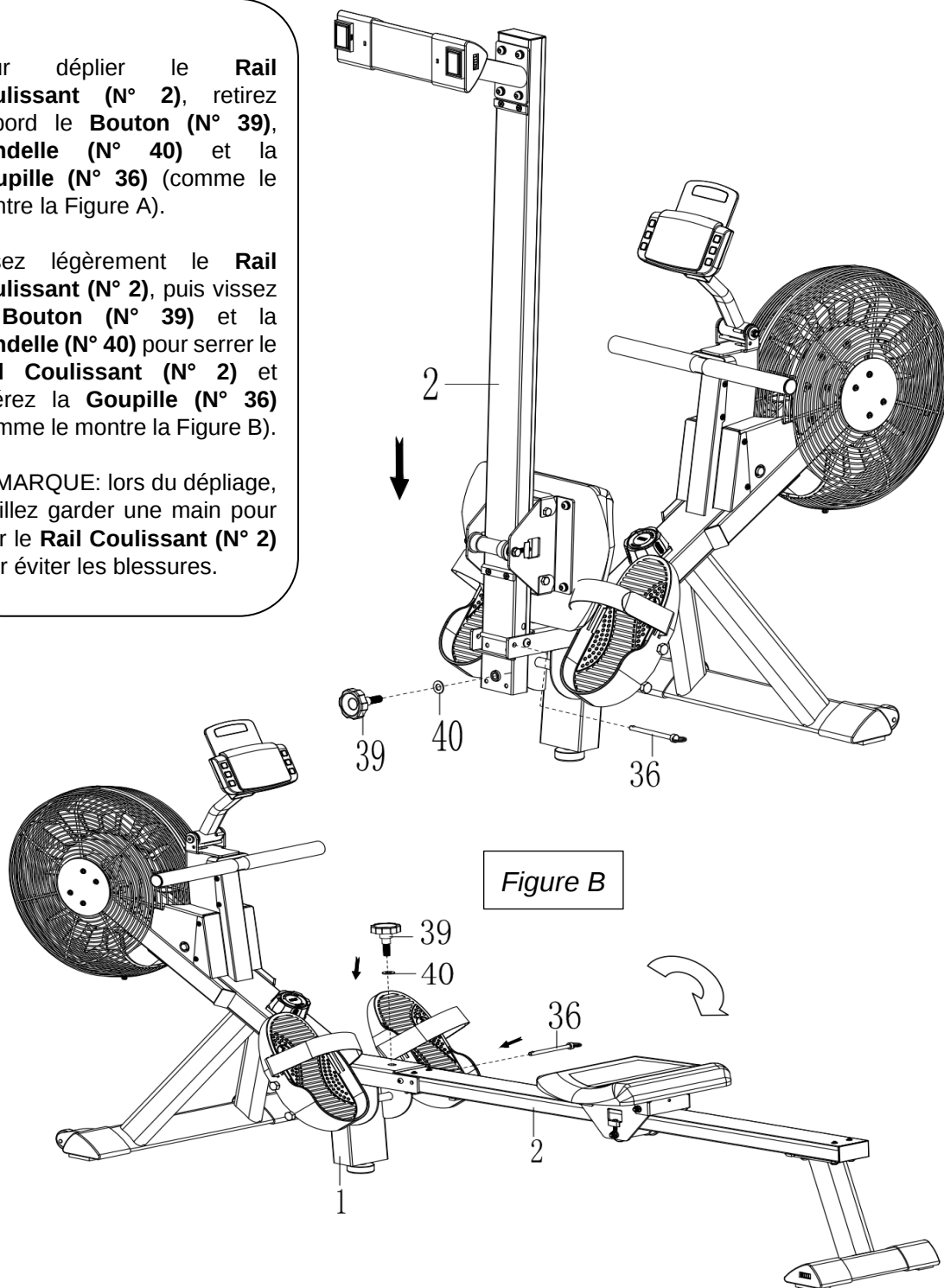
GUIDE DÉ DÉPLOIAGE

Figure A

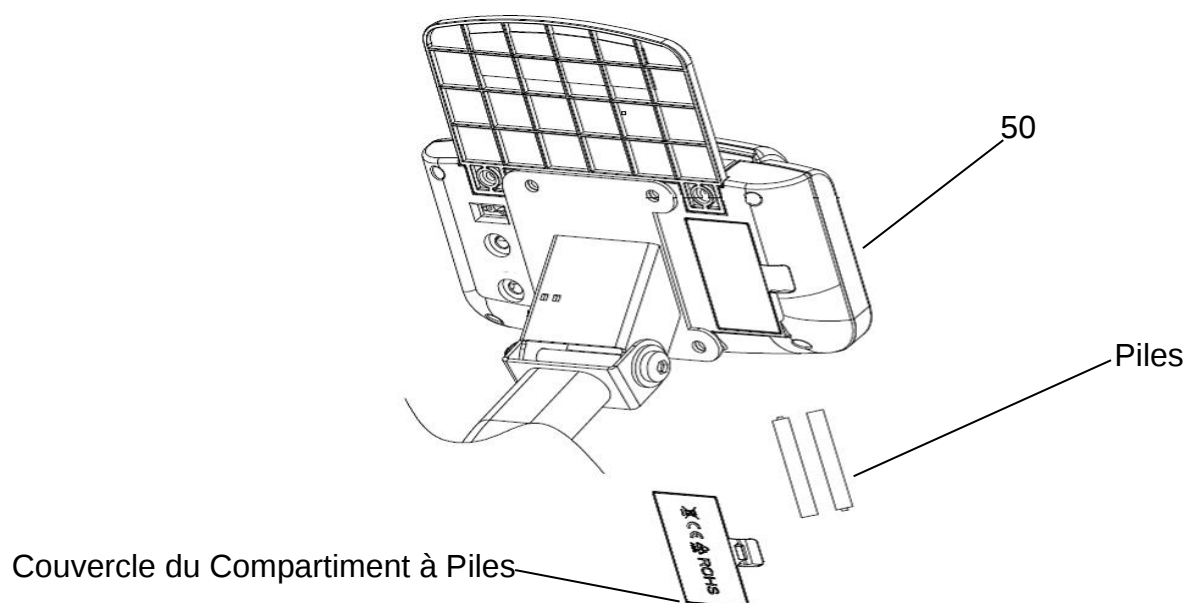
Pour déplier le **Rail Coulissant (N° 2)**, retirez d'abord le **Bouton (N° 39)**, la **Rondelle (N° 40)** et la **Goupille (N° 36)** (comme le montre la Figure A).

Posez légèrement le **Rail Coulissant (N° 2)**, puis vissez le **Bouton (N° 39)** et la **Rondelle (N° 40)** pour serrer le **Rail Coulissant (N° 2)** et insérez la **Goupille (N° 36)** (comme le montre la Figure B).

REMARQUE: lors du dépliage, veuillez garder une main pour tenir le **Rail Coulissant (N° 2)** pour éviter les blessures.



INSTALLATION ET REMPLACEMENT DES PILES



INSTALLATION DES PILES:

1. Retirer les 2 piles AA du boîtier du compteur.
2. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du **Compteur (N° 50)**, puis retirer le couvercle.
3. Installer 2 piles AA dans le compartiment à piles situé à l'arrière du **Compteur (N° 50)**. Faire attention aux pôles + et - de la pile avant de les installer.
4. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles et remettre le couvercle à l'arrière du **Compteur (N° 50)**.

L'installation est terminée!

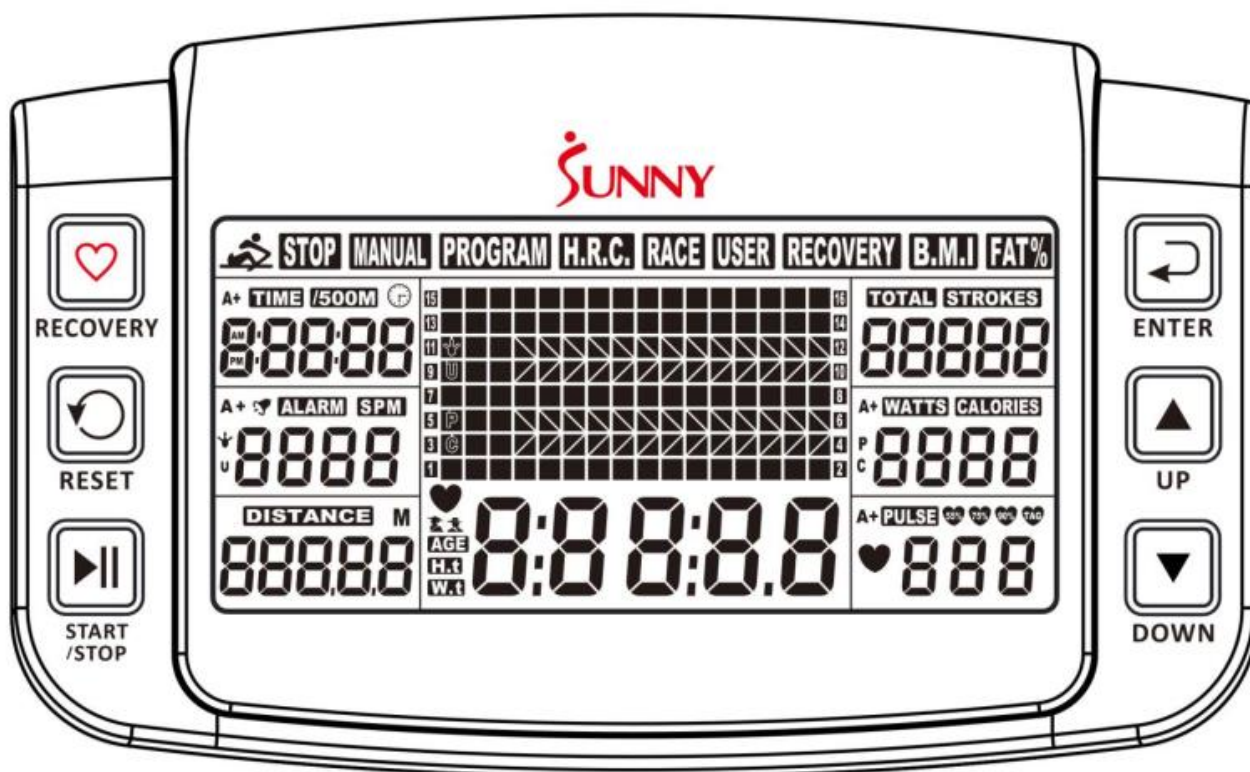
REPLACEMENT DES PILES:

1. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du **Compteur (N° 50)**, puis retirer le couvercle.
2. Retirer les 2 anciennes piles du compartiment à piles situé à l'arrière du **Compteur (N° 50)** et installer 2 piles de type AA neuves. Faire attention aux pôles + et - de la pile avant de les installer.
3. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles et remettre le couvercle à l'arrière du **Compteur (N° 50)**.

Le remplacement est terminé!

REMARQUE: Toujours changer les deux piles en même temps. Toujours utiliser des piles du même type et ne pas mélanger les piles neuves avec les anciennes. Jeter les piles conformément aux directives provinciales et régionales.

COMPTEUR D'EXERCICE



Notre compteur d'exercice informatisé sur le steppleur pivotant Sunny Rowing Machine permet à l'utilisateur de créer un entraînement personnalisé tout en surveillant ses progrès. Au cours d'une séance d'entraînement, la console affichera de façon alternative et répétée la DURÉE, le TEMPS/500M, les mouvements par minute (SPM), la DISTANCE, les MOUVEMENTS, le TOTAL DES MOUVEMENTS, les CALORIES brûlées et le POULS.

TOUCHES

UP ▲/DOWN ▼ (HAUT ▲/BAS ▼)

Appuyer sur ces deux touches pour faire défiler la sélection disponible.

Pour régler les valeurs de la fonction vers le haut et le bas.

ENTER (ENTRÉE):

Pour confirmer la sélection.

Pendant l'entraînement, appuyer sur cette touche pour balayer chaque fonction d'affichage.

START/STOP (MARCHE/ARRÊT):

Pour démarrer et arrêter le programme d'entraînement sélectionné.

RESET (RÉINITIALISER):

Pour retourner au menu principal.

Appuyer sur la touche et la maintenir enfoncée pendant 3 secondes pour remettre à zéro toutes les valeurs des fonctions.

RECOVERY (RÉCUPÉRATION):

Pour activer le PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION qui évalue automatiquement la condition physique dès la fin de l'entraînement.

FONCTIONS

TIME (DURÉE): Définir la durée cible (1 min à 99 min) en appuyant sur les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS), par incréments d'une (1) minute.

TIME/500M (TEMPS/500M): Le temps moyen sur 500M s'affiche automatiquement.

SPM: Mouvements par minute.

DISTANCE: Prédéfinir la distance cible (100 à 99900 mètres) en appuyant sur les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS), par incréments de 100 mètres.

STROKES (MOUVEMENTS): Définir les mouvements cibles (10 à 9990 mouvements) en appuyant sur les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS), par incréments de 10 mouvements.

TOTAL STROKES (TOTAL DES MOUVEMENTS): Comptabilise le total des mouvements de 0 à 9999.

CALORIES: Définir les calories cibles (10 à 9990 calories) en appuyant sur les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS), par incréments de 10 calories.

HRC/PULSE (CFC/POULS): Affiche la fréquence cardiaque.

En mode manuel, définir le nombre de pouls cible en appuyant sur les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) (30 à 240 BPM), par incréments de 1 battement par minute (BPM). Le CFC s'affiche en haut du compteur. Le compteur affiche votre fréquence cardiaque lors de l'entraînement. Lorsque la valeur cible est atteinte, le mot «PULSE» clignote et le compteur émet un signal sonore jusqu'à ce qu'un autre mode soit choisi ou jusqu'à ce que l'utilisateur enlève la sangle pectorale. La fonction de mesure du pouls fonctionne seulement avec des moniteurs de fréquence cardiaque à sangle de poitrine de 5,3KHz.

CALENDAR (CALENDRIER): Le compteur affiche l'année, le mois et le jour lorsqu'il est en mode veille.

TEMPERATURE (TEMPÉRATURE): Le compteur affiche la température ambiante actuelle lorsqu'il est en mode veille.

CLOCK (HORLOGE): Le compteur affiche l'heure actuelle lorsqu'il est en mode veille.

Remarque: L'afficheur de fréquence cardiaque de la sangle pectorale n'est pas inclus.

FONCTIONNEMENT

1. Installer les 2 piles AA (incluses) et le compteur émet un signal sonore pendant 2 secondes (Fig. 1).

Le compteur passe ensuite au CLOCK & CALENDAR MODE (MODE HORLOGE ET CALENDRIER) (Fig. 2).

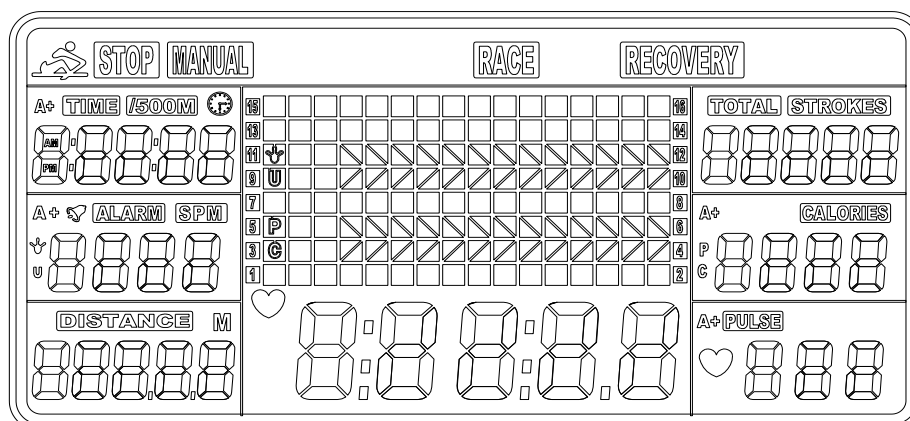


Fig. 1

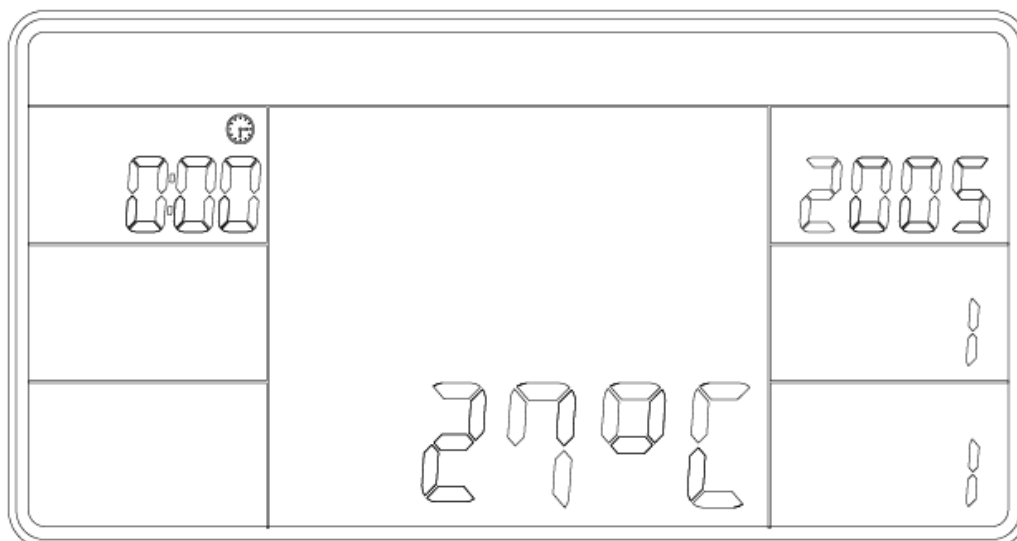


Fig. 2

2. L'HORLOGE clignote. Appuyer sur la touche UP (HAUT) pour régler l'heure. Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour confirmer.

Appuyer sur UP (HAUT) pour régler les minutes. Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour confirmer. Continuer le réglage en appuyant sur la touche UP (HAUT) pour régler l'ANNÉE (dans la fenêtre STROKES); le MOIS (dans la fenêtre CALORIES); le JOUR (dans la fenêtre PULSE). Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour confirmer le réglage.

Après confirmation, ALARM (ALARME) émet un signal sonore. Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour ignorer le réglage de l'alarme. Pour régler l'alarme, appuyer sur la touche UP (HAUT) pour activer l'ALARME. Une flèche apparaît à côté de ALARM (ALARME). Appuyer sur ENTER (ENTRÉE). La fenêtre CLOCK (HORLOGE) clignote. Appuyer sur les touches UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour régler l'heure de l'alarme. Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour confirmer le réglage, le compteur basculera vers l'écran SPORT (Fig. 3).

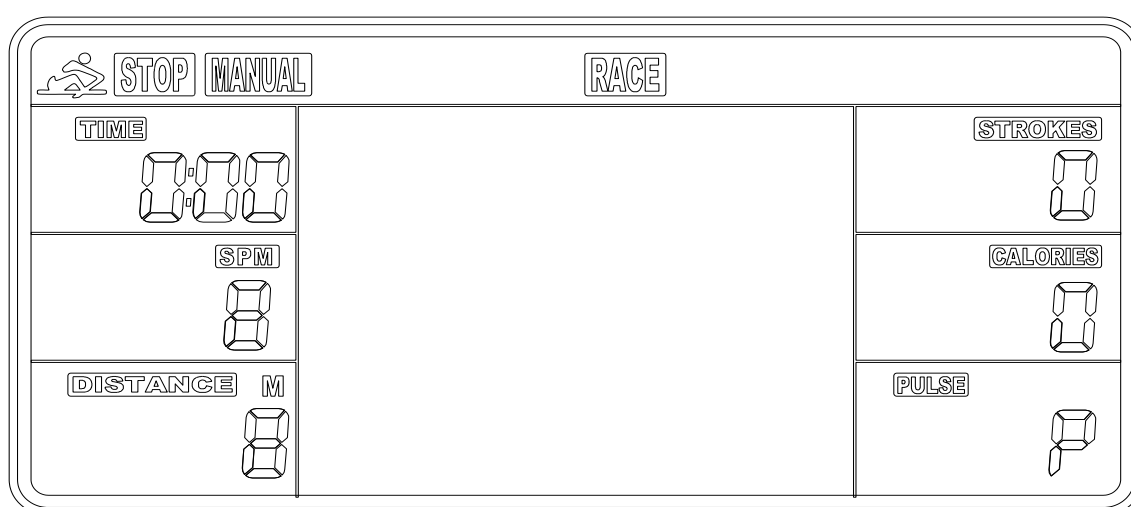


Fig. 3

3. Une fois sur l'écran SPORT, MANUAL (MANUEL) et RACE (COURSE) clignoteront. Appuyer sur UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour sélectionner MANUAL (MANUEL) ou RACE (COURSE). Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour confirmer la sélection.

(1) MANUAL (MANUEL) (Fig. 4): Il existe 2 options en mode MANUEL.

- Le compteur peut être réglé sur le compte à rebours. Lors de la sélection du mode MANUAL (MANUEL), la valeur de TIME (DURÉE) commence à clignoter. Appuyer sur UP (HAUT) pour régler la valeur de TIME (DURÉE) sur le compte à rebours. Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour confirmer. Appuyez sur ENTER (ENTRÉE) pour ignorer le réglage du compte à rebours et passer à la fonction suivante. Il est possible de définir les valeurs pour DISTANCE, STROKES (MOUVEMENTS), CALORIES ou PULSE (POULS). (Remarque: Seul le réglage de la valeur d'une fonction en compte à rebours est possible. Par exemple, si l'utilisateur a défini la valeur cible pour TIME (DURÉE), celle de la DISTANCE ne peut pas être définie). Appuyer sur la touche START (MARCHE) pour commencer et l'icône STOP (ARRÊT) disparaît. Lorsque le compte à rebours atteint zéro ou que l'utilisateur appuie sur la touche STOP (ARRÊT), le compteur s'arrête et affiche la valeur moyenne.
- Le compteur calcule la valeur atteinte lors de la séance d'entraînement. Appuyer sur la touche START (MARCHE) pour commencer.

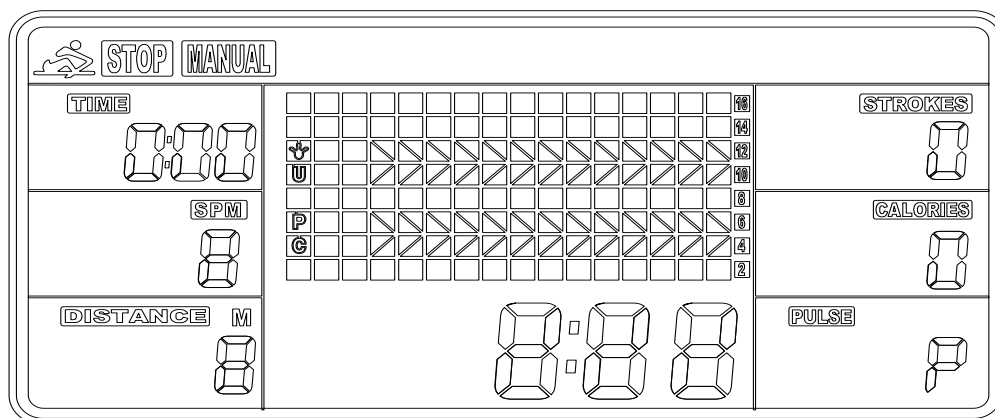


Fig. 4

(2) RACE (COURSE) (Fig. 5):

Sélectionner le mode RACE (COURSE) et L9 clignote. Le TIME/500M (TEMPS/500M) affiche 04:00. Ensuite, appuyer sur UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour sélectionner L1 à L15. Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour confirmer. Ensuite, il sera possible de définir la distance de course (500 à 10000M) lorsque la valeur de DISTANCE clignote. Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) et l'image de la course s'affiche à l'écran.

Le TIME/500M (TEMPS/500M) des programmes est le suivant:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

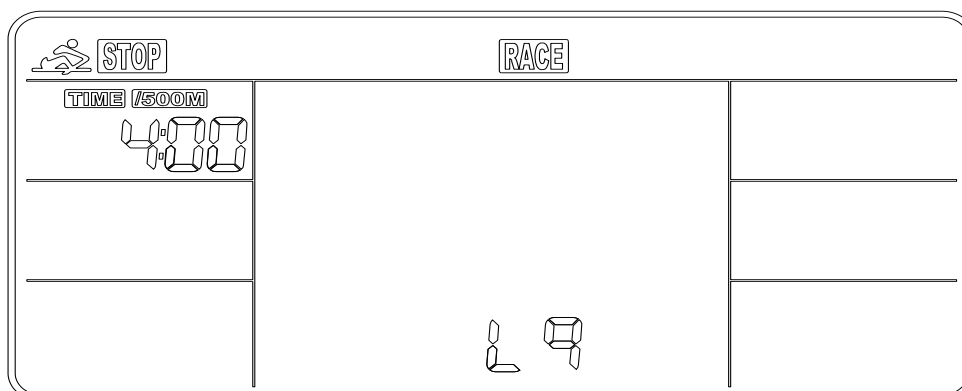


Fig. 5

- a. Appuyer sur la touche START (MARCHE) pour commencer et l'icône STOP (ARRÊT) disparaît. USER (UTILISATEUR) et PC (UNITÉ) s'affichent dans la matrice (Fig. 6). Le compteur s'arrête lorsque l'utilisateur ou l'ordinateur a atteint la distance de course préalablement définie. La matrice affiche ensuite «PC WIN» (fenêtre UNITÉ) ou «USER WIN» (fenêtre UTILISATEUR) (Fig. 7).

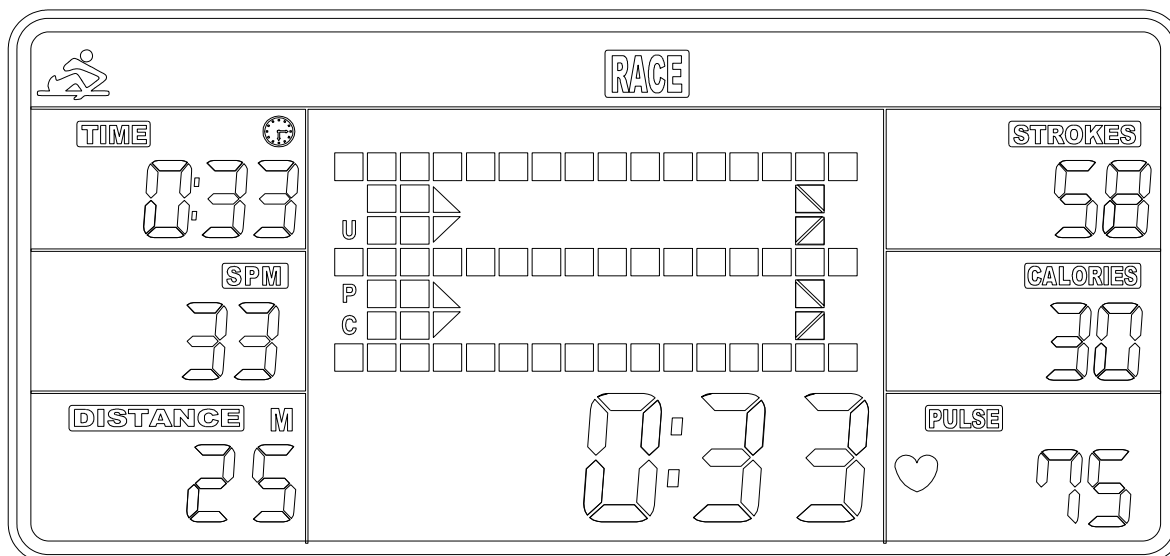


Fig. 6

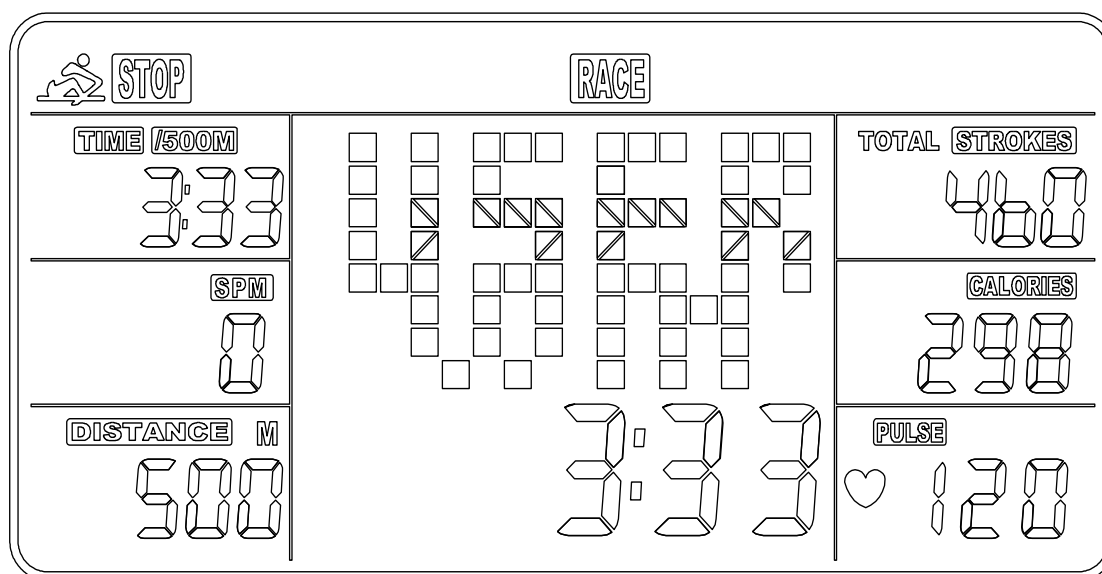


Fig. 7

- b. Lorsque la course est terminée, il est possible d'appuyer sur START (MARCHE) pour recommencer une course. Appuyer sur RESET (RÉINITIALISATION) pour quitter l'écran RACE (COURSE).

(3) RECOVERY (RÉCUPÉRATION):

Ce compteur fonctionne avec un moniteur de fréquence cardiaque à sangle pectorale de 5,3KHz (non inclus). Après un entraînement d'un certain temps, continuer à porter le moniteur à sangle pectorale et appuyer sur la touche RECOVERY (RÉCUPÉRATION). Tous les affichages de fonctions s'arrêtent, sauf «TIME» (DURÉE) qui commence à compter à rebours de 00:60 à 00:00.

L'écran affiche l'état de récupération de la fréquence cardiaque de F1, F2... jusqu'à F6. F1 est en suspens. F6 est faible. L'utilisateur peut continuer à s'entraîner pour améliorer l'état de récupération de fréquence cardiaque. (Appuyer sur la touche RECOVERY [RÉCUPÉRATION] une autre fois pour revenir à l'écran principal.)

ALARME

L'alarme ne fonctionne que lorsque le compteur est en mode veille. L'alarme ne sonne pas pendant l'entraînement. Appuyer et maintenir la touche RESET (RÉINITIALISATION) pour accéder à l'écran d'horloge pour régler ALARM (ALARME).

MODE VEILLE

Le compteur passe en mode veille après environ 4 minutes d'inactivité.

PILES

Ce compteur a besoin de 2 piles AA qui sont incluses. Le changement de piles réinitialise toutes les valeurs. S'il y a un problème d'affichage, essayer d'abord de remplacer les piles. Lors du remplacement des piles, remplacer les deux. Utiliser toujours des piles du même type. Ne pas mélanger les piles neuves avec les anciennes. Jeter les piles conformément aux directives provinciales et régionales.

CONNECT WITH US

FOR FITNESS
ARTICLES, VIDEOS
& WORKOUTS

CONNECTEZ-VOUS AVEC NOUS

POUR LES ARTICLES,
VIDÉOS ET ENTRAÎNEMENTS
DE FITNESS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM