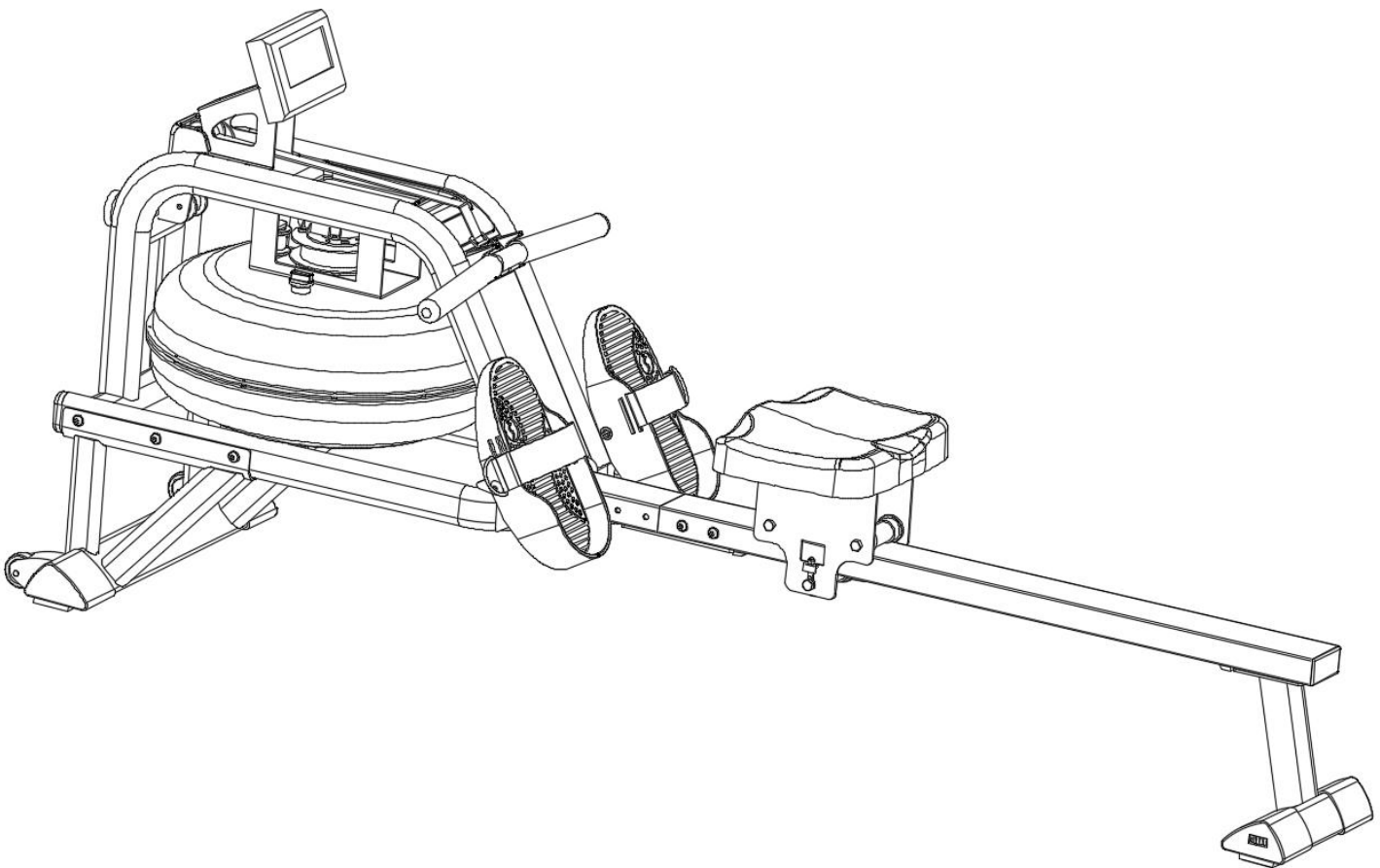




OBSIDIAN SURGE 500 METER WATER ROWING MACHINE SF-RW5713 USER MANUAL



English, Page 7~12 IMPORTANT: For customer service, please contact: support@sunnyhealthfitness.com.

Español, Page 13~18 IMPORTANTE: Para servicio al cliente, comuníquese a: support@sunnyhealthfitness.com.

Français, Page 19~24 IMPORTANT: Pour le service après-vente, contacter: support@sunnyhealthfitness.com.

中文, 25~30 页 注意! 组装及使用此产品前, 请仔细阅读本说明书。产品外形以实物为准, 如有更改恕不另行通知。产品组装及使用过程中如有任何问题请电联 400-8233-119 或发邮件至 service@sunnyhealthfitness.cn。



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



@SUNNYHEALTHFITNESS

[SUNNYHEALTHFITNESS.COM/SIGNUP](https://www.sunnyhealthfitness.com/signup)

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 2 feet (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 300 pounds (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.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Solo se puede garantizar el uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de los equipos conozcan todas las advertencias y precauciones.

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 2 pies (60 CM) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las piezas móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 300 libras (135KG).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para usarse en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. Este equipo está diseñado solo para uso interior; no es para uso comercial.

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.

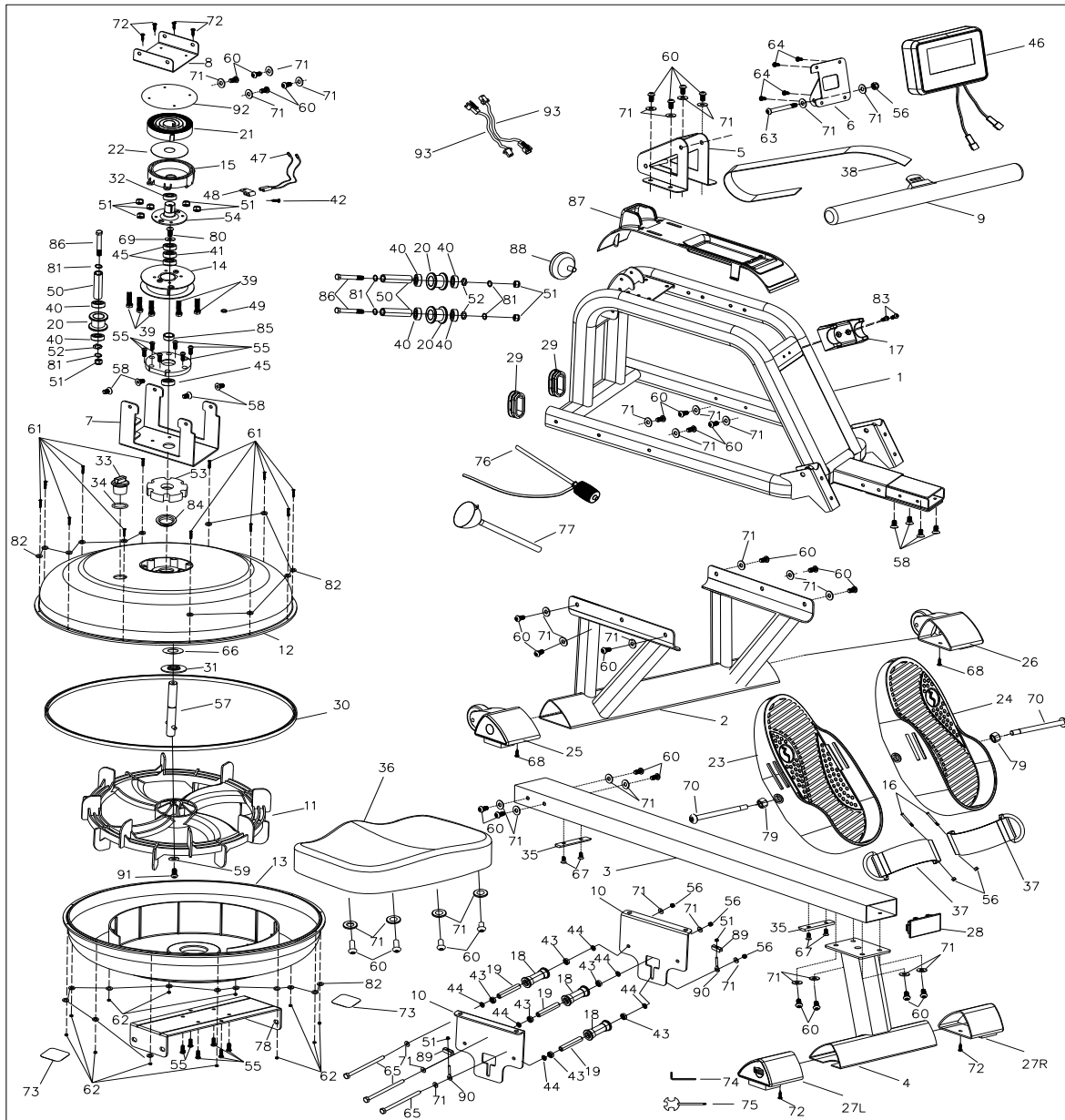
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel 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 (2 pi) 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 (300lb).
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.

安全使用悉知

感谢您选购本公司的产品，正确的使用本器材是您安全和健康的保证，在安装及使用此器材之前请仔细阅读完此手册！只有正确地安装、保养和使用此器材，才能使锻炼变得安全有效。

1. 在开始一项锻炼计划前，请先向您的医生咨询，以确定您目前的身体状况，在使用此器材进行锻炼时，是否会对健康造成危害。如果您正在进行一些有关心率、血压和胆固醇的治疗，那么医生的建议是非常重要的。
2. 注意您自己身体的一些信号。不正确及过量的运动将会伤害您的身体健康。如果您感到有以下不适：疼痛、胸闷、心跳过快、呼吸急促、头重脚轻、头晕及恶心，请马上停止锻炼。如果要继续您的锻炼计划，请先向您的医生咨询。
3. 确保小孩及宠物远离此器材，此器材是专为成人设计的。
4. 用一坚固、平整的材质垫于器材底部以保护您的地面、地毯。为安全起见，请确保器材周围至少保持 0.6m 的自由活动空间。
5. 使用前请确认各螺丝、螺母是否紧锁，并定期检查产品。
6. 请小心使用此器材。如果您在安装或使用器材时发现任何缺陷，或听到有任何异响，请立即停止锻炼。在问题没解决前请勿再继续使用。
7. 运动时穿上合身的衣服，以防宽松的衣服被器械绊着或是限制了运动。
8. 请勿将手指或其它物体放入器材中。
9. 此产品最大负荷量为 135KG（300 磅）。
10. 此产品不能做医疗器材使用。
11. 在搬运此器材时要尽量小心，以避免引起不必要的伤害。
12. 此产品适用于阴凉、干燥的环境，请勿存放在极其寒冷、炎热或潮湿的地方，否则会腐蚀产品或引起其它问题。
13. 此产品仅限室内和家庭使用，不适于商用。

EXPLODED DIAGRAM



HARDWARE PACKAGE

 #58 M8*15 4PCS	 #71 OD20*ID8.5*1.5 20PCS
 #63 M8*70 1PC	 #60 M8*15 18PCS
 #67 M6*10 2PCS	 #35 1PC
 #68 M4*12 2PCS	 #74 S5 1 PC
 #56 M8 1PC	 #75 S13-15 1PC

PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
2	Front Stabilizer		1
3	Slide Rail		1
4	Rear Stabilizer		1
5	Sensor Stand		1
6	Support Plate		1
7	Tank Plate		1
8	Connecting Plate		1
9	Handlebar		1
10	Seat Carriage	SPHC,T=4.0	2
11	Impeller		1
12	Upper Tank Cover	PC	1
13	Lower Tank Cover	PC	1
14	Mesh Belt Disc		1
15	Mesh Belt Wheel	115*110*34.5	1
16	Screw	M8*60*20 S5	2
17	Handlebar Seat	HIPS, black	1
18	Roller	POM, black	3
19	Spacer	ABS, black	3
20	Mesh Belt Wheel	POM, black	3
21	Volute Spring	t0.5*22*5080	1
22	PC Board	Ø90*Ø25.2*0.5	1
23	Left Pedal	PP, black	1
24	Right Pedal	PP, black	1
25	Left End Cap		1
26	Right End Cap		1
27/L/R	Adjustable End Cap		2
28	Rail End Cap	PP, black	1
29	Oval Plug	PP, black	2
30	Rubber Sealing Ring	Rubber, black	1
31	Rubber Sealing Ring	Rubber, black	1

No.	Description	Spec.	Qty.
32	Bearing	61905	1
33	Fill Plug	Rubber, black	1
34	O-shaped Ring	Rubber, black	1
35	Stopper	Rubber, black	2
36	Seat	PU, black	1
37	Pedal Strap	PP, black	2
38	Mesh Belt	Nylon, black	1
39	Screw	M6*35*15*S5	5
40	Bearing	6000	6
41	One-way Bearing		1
42	Screw	ST3.5*16*Φ8	1
43	Bearing	608ZZ	6
44	Alloy Wrap	Copper base with oil	6
45	Bearing	69004	3
46	Meter		1
47	Inductor		1
48	Sensor Holder	Nylon, black	1
49	Magnet	Ø10*5	1
50	Casing Pipe for Mesh Belt Wheel	Ø10*Ø6.2*40	3
51	Nylon Lock Nut	M6*H6*S10	10
52	Wave Washer	d10*Ø15*0.3	3
53	Raw Cotton	Ø96.9*Φ60*20	1
54	Axle for Volute Spring	PA66+20% fibre	1
55	Screw	M6*15	12
56	Nylon Lock Nut	M8	6
57	Stainless Steel Axle	Ø20*163*M8	1
58	Flat Screw	M8*15	8
59	Washer	d8*Ø16*1.5	1
60	Screw	M8*15	30
61	Screw	M3*20	12
62	Nylon Lock Nut	M3	12

No.	Description	Spec.	Qty.
63	Bolt	M8*70	1
64	Screw	M5*12	4
65	Bolt	M8*125	3
66	PC Board	OD40*ID20*0.5	1
67	Flat Cross Screw	M6*10	4
68	Cross Screw	M4*12	2
69	Washer	d8*Ø24*1.5	1
70	Bolt	M12*135	2
71	Washer	OD20*ID8.5*1.5	38
72	Screw	ST4.2*16	6
73	Silicone Pad	90*90*3	2
74	Allen Wrench	S5	1
75	Spanner	S13-S15	1
76	Pumping Siphon		1
77	Funnel		1
78	Lower Tank Plate		1
79	Hex Nut	M12	2
80	Screw	M8*25	1
81	C Clip	d10	6
82	Stainless Washer	M3	24
83	Cross Screw	M6*15	2
84	Upper Sealing Ring	Rubber	1
85	Spacer	Ø25*Φ20.2*10	1
86	Bolt	M6*55*15*S10	3
87	Protect Cover	532.5*119*166.7	1
88	Foot Pad	Ø52*40*M10	1
89	Adjusting U Seat	30*9*1.5	2
90	Adjusting Screw	M6*40*Ø10*2.5	2
91	Screw	M8*25*S6	1
92	Outer PC Board		1
93	Sensor Wire		2

LISTA DE PIEZAS

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Bastidor Principal		1
2	Estabilizador Delantero		1
3	Riel Corredizo		1
4	Estabilizador Trasero		1
5	Soporte Del Sensor		1
6	Placa De Soporte		1
7	Placa Del Depósito		1
8	Placa De Conexión		1
9	Manubrio		1
10	Carrocería Del Asiento	SPHC,T=4.0	2
11	Impulsor		1
12	Cubierta Superior Del Tanque	PC	1
13	Cubierta Inferior Del Depósito	PC	1
14	Disco De Correa De Malla		1
15	Rueda De Correa De Malla	115*110*34.5	1
16	Tornillo	M8*60*20 S5	2
17	Asiento Del Manubrio	HIPS, negro	1
18	Rodillo	POM, negro	3
19	Espaciador	ABS, negro	3
20	Rueda De Correa De Malla	POM, negro	3
21	Resorte De Voluta	t0.5*22*5080	1
22	Tablero De Plástico Para Rueda De Correa De Malla	Ø90*Ø25.2*0.5	1
23	Pedal Izquierdo	PP, negro	1
24	Pedal Derecho	PP, negro	1
25	Tapa Del Extremo Izquierdo		1
26	Tapa Del Extremo Derecho		1
27/L/R	Tapa Del Extremo Ajustable		2
28	Tapa Del Extremo Del Riel	PP, negro	1
29	Tapón Oval	PP, negro	2
30	Junta Tórica De Goma	Goma, negro	1
31	Junta Tórica De Goma	Goma, negro	1

No.	Description	Spec.	Qty.
32	Rodamiento	61905	1
33	Tapón De Llenado	Goma, negro	1
34	Junta Tórica	Goma, negro	1
35	Tapón	Goma, negro	2
36	Asiento	PU, negro	1
37	Correa De Pedal	PP, negro	2
38	Cinta De Red	Nylon, negro	1
39	Tornillo	M6*35*15*S5	5
40	Rodamiento	6000	6
41	Cojinete Unidireccional		1
42	Tornillo	ST3.5*16*Φ8	1
43	Rodamiento	608ZZ	6
44	Envoltura De Aleación	Base de cobre en aceite	6
45	Rodamiento	69004	3
46	Medidor		1
47	Inductor		1
48	Soporte Del Sensor	Nylon, negro	1
49	Imán	Ø10*5	1
50	Tubería De Ubierta Para Rueda De Correa De Malla	Ø10*Ø6.2*40	3
51	Tuerca De Bloqueo De Nylon	M6*H6*S10	10
52	Arandela	d10*Ø15*0.3	3
53	Algodón En Bruto	Ø96.9*Φ60*20	1
54	Eje Del Resorte De Voluta	PA66+20% fibre	1
55	Tornillo	M6*15	12
56	Tuerca De Bloqueo De Nylon	M8	6
57	Eje De Acero Inoxidable	Ø20*163*M8	1
58	Tornillo De Cabeza Plana	M8*15	8
59	Arandela	d8*Ø16*1.5	1
60	Tornillo	M8*15	30
61	Tornillo	M3*20	12
62	Tuerca De Bloqueo De Nylon	M3	12

No.	Description	Spec.	Qty.
63	Perno	M8*70	1
64	Tornillo	M5*12	4
65	Perno	M8*125	3
66	Tablero Para El Eje Del Mezclador De Agua	OD40*ID20*0.5	1
67	Tornillo De Cabeza De Cruz Plana	M6*10	4
68	Tornillo De Cabeza De Cruz Plana	M4*12	2
69	Arandela	d8*Ø24*1.5	1
70	Perno	M12*135	2
71	Arandela	OD20*ID8.5*1.5	38
72	Tornillo	ST4.2*16	6
73	Almohadilla De Silicon	90*90*3	2
74	Llave Allen	S5	1
75	Llave Inglesa	S13-S15	1
76	Sifón De Bombeo		1
77	Embudo		1
78	Placa Inferior Del Depósito		1
79	Tuerca Hexagonal	M12	2
80	Tornillo	M8*25	1
81	Sujetador C	d10	6
82	Arandela Inoxidable	M3	24
83	Tornillo Phillips	M6*15	2
84	Anillo De Sellado Superior	Caucho	1
85	Espaciador	Ø25*Φ20.2*10	1
86	Perno	M6*55*15*S10	3
87	Cubierta Protectora	532.5*119*166.7	1
88	Almohadilla De Pie	Ø52*40*M10	1
89	Ajuste U De Asiento	30*9*1.5	2
90	Tornillo De Ajuste	M6*40*Ø10*2.5	2
91	Tornillo	M8*25*S6	1
92	Tablero Externo De Plástico		1
93	Cable Del Sensor		2

LISTE DES ÉLÉMENTS

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Cadre Principal		1
2	Stabilisateur Avant		1
3	Rail Couissant		1
4	Stabilisateur Arrière		1
5	Support Du Capteur		1
6	Plaque De Support		1
7	Plaque Du Réservoir		1
8	Plaque De connexion		1
9	Guidon		1
10	Chariot De Siège	SPHC,T=4,0	2
11	Pompe		1
12	Couverde Supérieur Du Réservoir	PC	1
13	Couverde Inférieur Du Réservoir	PC	1
14	Disque Ceinture Maille		1
15	Roue De Ceinture Maille	115*110*34.5	1
16	Vis	M8*60*20 S5	2
17	Siège Du Guidon	HIPS, noir	1
18	Rouleau	POM, noir	3
19	Séparateur	ABS, noir	3
20	Roue De Ceinture Maille	POM, noir	3
21	Ressort Hélicoïdal	t0.5*22*5080	1
22	Plateau En Plastique Pour Roue à Mailles	Ø90*Ø25.2*0.5	1
23	Pédale Gauche	PP, noir	1
24	Pédale Droite	PP, noir	1
25	Embout D'extrémité Gauche		1
26	Embout D'extrémité Droit		1
27L/R	Embout D'extrémité Droit		2
28	Embout D'extrémité Du Rail	PP, noir	1
29	Bouchon Ovale	PP, noir	2
30	Bague D'étanchéité En Caoutchouc	En caoutchouc, noir	1
31	Bague D'étanchéité En Caoutchouc	En caoutchouc, noir	1

No.	Description	Spec.	Qty.
32	Roulement	61905	1
33	Bouchon De Remplissage	En caoutchouc, noir	1
34	Anneau Rond	En caoutchouc, noir	1
35	Butée	En caoutchouc, noir	2
36	Siège	PU, noir	1
37	Courroie De Pédale	PP, noir	2
38	Courroie En Maille	Nylon, noir	1
39	Vis	M6*35*15*S5	5
40	Roulement	6000	6
41	Roulement à Sens Unique		1
42	Vis	ST3.5*16*Φ8	1
43	Roulement	608ZZ	6
44	Entretoise En Alliage	Base de cuivre avec huile	6
45	Roulement	69004	3
46	Compteur		1
47	Inducteur		1
48	Support Du Capteur	Nylon, noir	1
49	Aimant	Ø10*5	1
50	Tube De Protection Pour Roue à Mailles	Ø10*Ø6.2*40	3
51	Écrou De Nylon Autofreiné	M6*H6*S10	10
52	Rondelle Ondulée	d10*Ø15*0.3	3
53	Bouchon De Roue De Coton	Ø96.9*Φ60*20	1
54	Essieu Pour Ressort Hélicoïdal	PA66+20% fibre	1
55	Vis	M6*15	12
56	Écrou De Nylon Autofreiné	M8	6
57	Axe En Acier Inoxydable	Ø20*163*M8	1
58	Vis Plate	M8*15	8
59	Rondelle	d8*Ø16*1.5	1
60	Vis	M8*15	30
61	Vis	M3*20	12
62	Écrou De Nylon Autofreiné	M3	12

No.	Description	Spec.	Qty.
63	Boulon	M8*70	1
64	Vis	M5*12	4
65	Boulon	M8*125	3
66	Joint En Plastique	OD40*ID20*0.5	1
67	Vis Cruciforme Plate	M6*10	4
68	Vis Cruciforme	M4*12	2
69	Rondelle	d8*Ø24*1.5	1
70	Boulon	M12*135	2
71	Rondelle	OD20*ID8.5*1.5	38
72	Vis	ST4.2*16	6
73	Pad En Silicone	90*90*3	2
74	Clé Allen	S5	1
75	Clé Tricoise	S13-S15	1
76	Siphon De Pompage		1
77	Entonnoir		1
78	Plaque Inférieure Du Réservoir		1
79	Écrou Hexagonal	M12	2
80	Vis	M8*25	1
81	Attache De Clips	d10	6
82	Rondelle	M3	24
83	Vis Cruciforme	M6*15	2
84	Bouchon D'étanchéité	En caoutchouc	1
85	Séparateur	Ø25*Φ20.2*10	1
86	Boulon	M6*55*15*S10	3
87	Couverture Protectrice	532.5*119*166.7	1
88	Coussin	Ø52*40*M10	1
89	Support En Forme De U	30*9*1.5	2
90	Vis De Réglage	M6*40*Ø10*2.5	2
91	Vis	M8*25*S6	1
92	Plateau En Plastique Extérieur		1
93	Câble Du Capteur		2

零件清单

编号.	零件名称	规格	数量
1	主架	组合件	1
2	前支撑管	组合件	1
3	轨道管		1
4	后支撑管	组合件	1
5	感应器固定片		1
6	电子表固定片	组合件	1
7	水箱固定片上	组合件	1
8	连接板		1
9	手把管	组合件	1
10	坐垫固定片	SPHC, T=4.0	2
11	桨叶		1
12	上水箱	PC, 透明	1
13	下水箱	PC, 透明	1
14	织带盘	组合件	1
15	织带轮	115*110*34.5	1
16	内六角盘头螺钉	M8*60*20 S5 牙长 20 镀锌	2
17	手把固定座	HIPS, 黑色	1
18	滚轮	POM, 黑色	3
19	滚轮隔套	ABS, 黑色	3
20	织带轮	POM, 黑色	3
21	涡卷弹簧	t0.5*22*5080	1
22	织带轮 PC 板	Φ90*Φ25.2*0.5 单面背 3M 胶	1
23	脚踏板左	PP, 黑色	1
24	脚踏板右	PP, 黑色	1
25	前贴地管塞左	组合件	1
26	前贴地管塞右	组合件	1
27L/R	后贴地管塞	组合件	2
28	轨道管塞	PP, 黑色	1
29	椭圆管塞	PP, 黑色	2
30	水箱密封圈	橡胶, 黑色	1
31	轴芯密封圈	橡胶, 黑色	1

编号.	零件名称	规格	数量
32	轴承	61905	1
33	水箱塞	橡胶, 黑色	1
34	O 型圈	橡胶, 黑色	1
35	档胶垫	橡胶, 黑色	2
36	坐垫	PU 发泡, 黑色	1
37	脚踏板织带	PP, 黑色+红色环扣	2
38	织带	尼龙, 黑色	1
39	内六角盘头螺钉	M6*35*15*S5	5
40	轴承	6000	6
41	单向轴承		1
42	十字槽盘头自攻螺钉	ST3.5*16*Φ8	1
43	轴承	608ZZ	6
44	轴套	铜基含油	6
45	轴承	69004	3
46	电子表	组合件	1
47	感应器带线	组合件	1
48	感应器胶座	尼龙, 黑色	1
49	感应磁铁	Ø10*5	1
50	织带轮套管	Ø10*Ø6.2*40	3
51	尼龙螺母	M6*H6*S10	10
52	波形垫圈	d10*Φ15*0.3 黑	3
53	原生绵	Φ96.9*Φ60*20	1
54	涡卷弹簧轴	PA66+百分之 20 纤	1
55	圆头内六角螺钉	M6*15	12
56	尼龙螺母	M8	6
57	不锈钢轴	Φ20*163*M8	1
58	沉头内六角螺钉	M8*15	8
59	垫圈	d8*Φ16*1.5 不锈钢 304	1
60	圆头内六角螺钉	M8*15	30
61	圆头十字螺钉	M3*20	12
62	尼龙螺母	M3	12

编号.	零件名称	规格	数量
63	圆头内六角螺栓	M8*70	1
64	圆头十字螺钉	M5*12	4
65	外内六角螺栓	M8*125	3
66	水浆轴芯 PC 板	OD40*ID20*0.5	1
67	沉头十字螺钉	M6*10	4
68	十字槽盘头螺钉	M4*12	2
69	垫圈	d8*Φ24*1.5	1
70	圆头内六角螺栓	M12*135	2
71	垫圈	OD20*ID8.5*1.5	38
72	自攻牙螺钉	ST4.2*16	6
73	硅胶垫	90*90*3	2
74	六角扳手	S5	1
75	开口扳手	S13-S15	1
76	抽水器	塑胶件	1
77	加水器	塑胶件	1
78	水箱下固定片		1
79	六角螺母	M12	2
80	内六角盘头螺钉	M8*25	1
81	轴用挡圈	d10 黑	6
82	不锈钢垫片	M3	24
83	十字螺钉	M6*15	2
84	上密封圈	橡胶	1
85	隔套	Φ25*Φ20.2*10	1
86	六角螺栓	M6*55*15*S10	3
87	保护罩	532.5*119*166.7	1
88	脚垫	Φ52*40*M10 橡胶带	1
89	调链 U 型	30*9*1.5 锌	2
90	调链螺钉	M6*40*Φ10*2.5 锌	2
91	内六角盘头螺钉	M8*25*S6 不锈钢 304	1
92	织带轮外盖 PC 板		1
93	感应线		2

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).

Pedido de piezas de repuesto (solo para clientes de EE. UU. y Canadá)

Proporcione la siguiente información para que podamos identificar con precisión las piezas necesarias:

- ✓ El número de modelo (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El nombre del producto (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El número de pieza que se encuentra en el “ESQUEMA DE LAS PIEZAS” y en la “LISTA DE PIEZAS” (se encuentra al principio del manual).

Contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

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

Veillez 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)

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

零件订购（只针对美国和加拿大的客户）

请提供如下信息以便我们准确判断所需要的零件

- ✓ 产品型号（请见说明书封面）
- ✓ 产品名称（请见说明书封面）
- ✓ “爆炸图”和“零件清单”中相应的零件号（请见临近说明书封面的页面）

如有任何问题请电联 400-8233-119 或发邮件至 service@sunnyhealthfitness.cn。

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:

NOTE: We recommend having 2 people to assemble the product.

Turn over the **Slide Rail (No. 3)** and **Seat (No. 36)**.

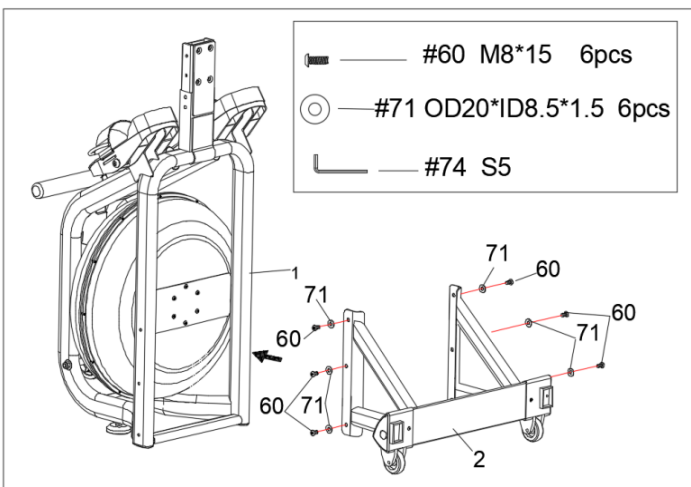
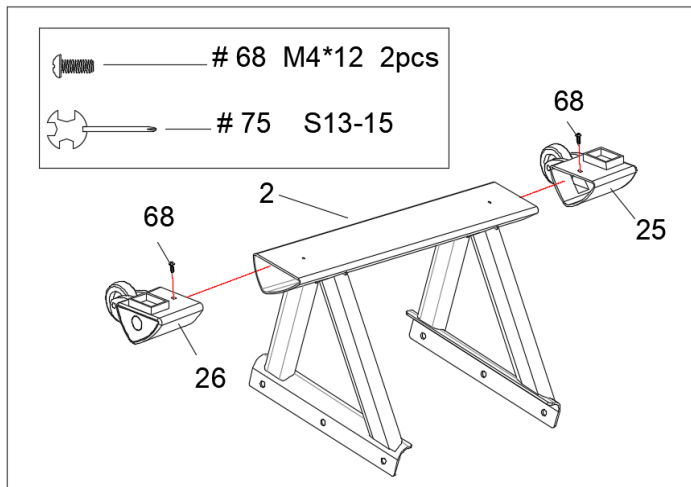
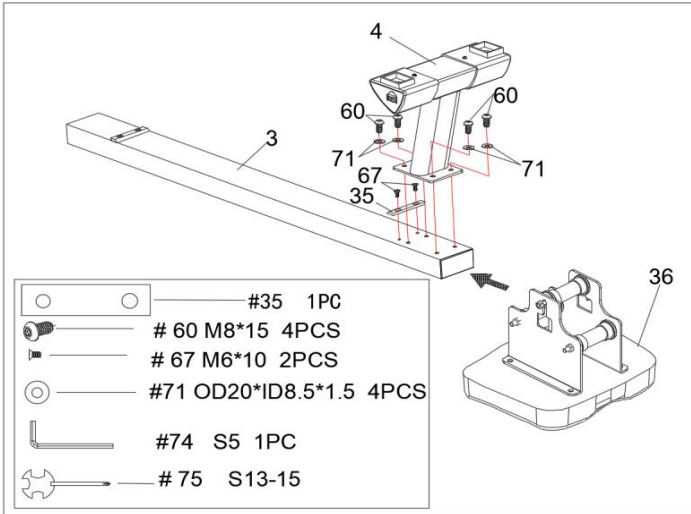
Slide the **Seat (No. 36)** onto the **Slide Rail (No. 3)**. Secure the **Stopper (No. 35)** with 2 **Flat Cross Screws (No. 67)**. Tighten with **Spanner (No. 75)**. Then, attach the **Rear Stabilizer (No. 4)** to the **Slide Rail (No. 3)** with 4 **Washers (No. 71)** and 4 **Screws (No. 60)**. Tighten with **Allen Wrench (No. 74)**.

STEP 2:

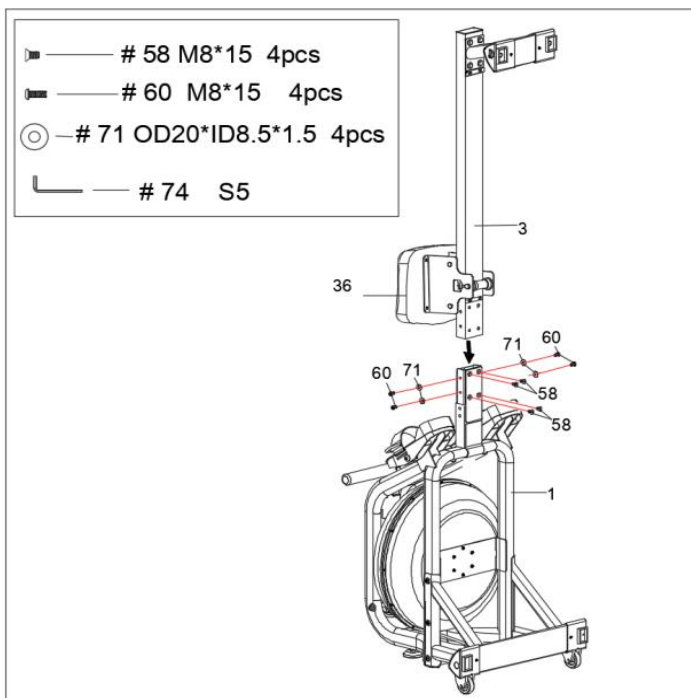
Attach **Left & Right End Caps (No. 25 & No. 26)** to **Front Stabilizer (No. 2)**. Then, tighten with 2 **Cross Screws (No. 68)** using **Spanner (No. 75)**.

STEP 3:

Keep the **Main Frame (No. 1)** upright. Attach **Front Stabilizer (No. 2)** to **Main Frame (No. 1)** using 6 **Washers (No. 71)** and 6 **Screws (No. 60)**. Insert all the 6 **Screws (No. 60)** partially into the holes first, and then tighten with **Allen Wrench (No. 74)**.



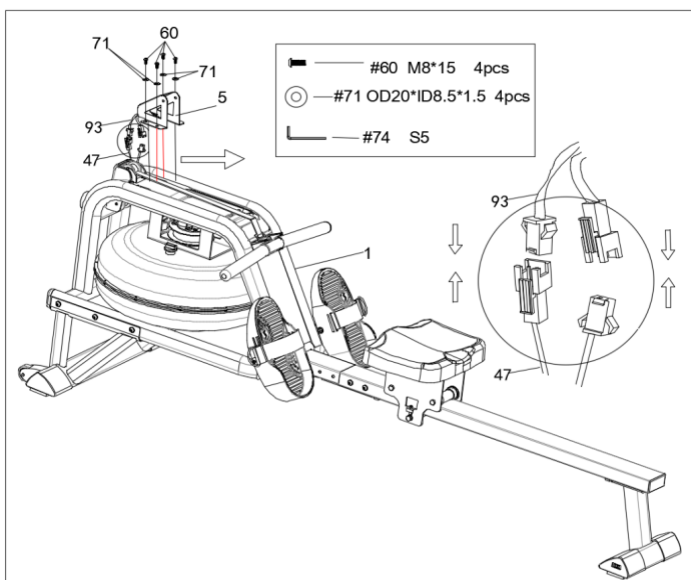
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 4:

NOTE: Move the **Seat (No. 36)** to the front of the **Slide Rail (No. 3)** before assembly to prevent it from gliding down during assembly.

Attach the **Slide Rail (No. 3)** to the **Main Frame (No. 1)** using 4 **Washers (No. 71)**, 4 **Screws (No. 60)**, and 4 **Flat Screws (No. 58)**. Insert all 8 screws partially into the holes first, and then tighten with **Allen Wrench (No. 74)**.

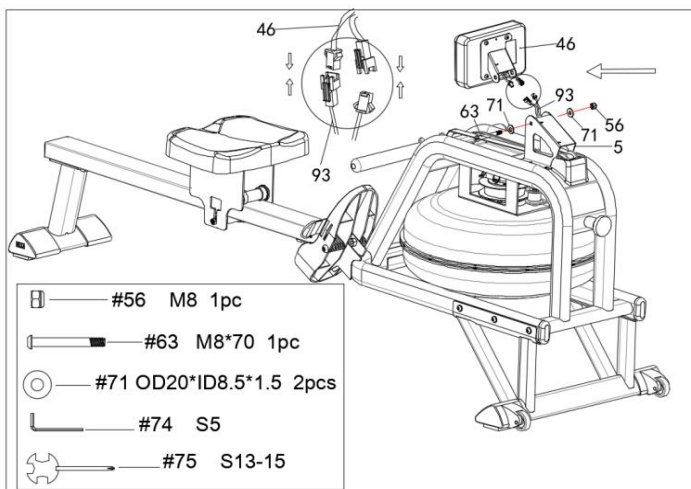


STEP 5:

Connect the link wires of **Inductor (No. 47)** with 2 **Sensor Wires (No. 93)**.

Attach **Sensor Stand (No. 5)** to **Main Frame (No. 1)** using 4 **Washers (No. 71)** and 4 **Screws (No. 60)**. Tighten with **Allen Wrench (No. 74)**.

If you are sitting on the seat, the arrow sticker on the **Sensor Stand (No. 5)** must be pointing towards you. That means the **Sensor Stand (No. 5)** is installed in the correct direction.



STEP 6:

Connect 2 **Sensor Wires (No. 93)** with the link wires of **Meter (No. 46)**.

Attach **Meter (No. 46)** to **Sensor Stand (No. 5)** using 1 **Bolt (No. 63)**, 2 **Washers (No. 71)**, and 1 **Nylon Lock Nut (No. 56)**. Tighten with **Allen Wrench (No. 74)** and **Spanner (No. 75)**.

Make sure it is not too tight to adjust the angle of **Meter (No. 46)**.

The assembly is complete!

HOW TO FILL AND EMPTY THE TANK

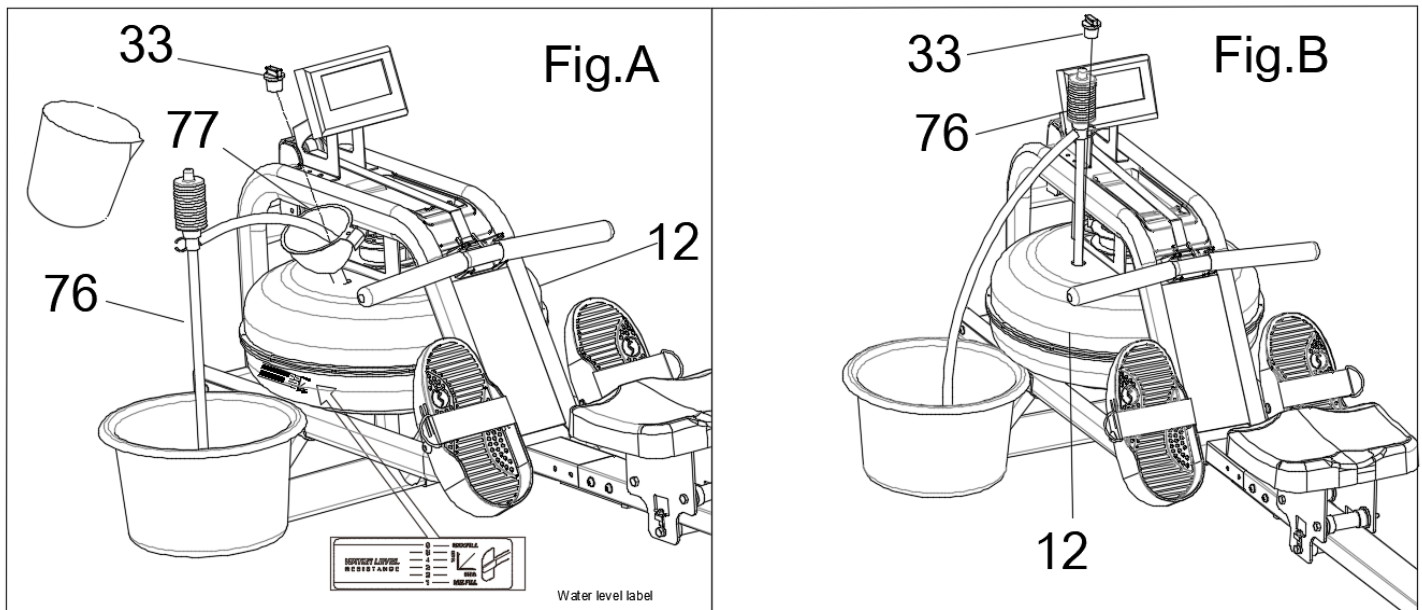
1. Remove the **Fill Plug (No. 33)** from the **Upper Tank Cover (No. 12)**.
2. To fill the tank with water, refer to Fig. A. Insert the **Funnel (No. 77)** into the tank, then use a cup or the **Pumping Siphon (No. 76)** and a bucket to fill the tank. Use the water level gauge on the side of the tank to measure desired water level in the tank.
3. To empty the tank, refer to Fig. B. Place a bucket next to the rower, and use the **Pumping Siphon (No. 76)** to pump out the water from the tank into the bucket.
4. Insert the **Fill Plug (No. 33)** into the **Upper Tank Cover (No. 12)**. Wipe excess water off the frame.

NOTE:

- Fill the tank only with tap water. Add 1 water purification tablet (1 packet is included.). Never use pool chlorine or chlorine bleach. This will damage the tank and void the warranty.
- Add a water purification tablet every 6 months or as needed. If water remains cloudy, replace the water in the tank.
- Do not consume the tank water. Dispose of the water after pumping it out from the tank.

WATER LEVEL

- See Fig. A. The water level gauge is on the side of the tank. The maximum fill level is 6. Never fill over this limit. Filling the tank over this limit will void the warranty.
- The resistance depends on the water level in the tank. Water level 1 is the lowest resistance. Level 6 is the highest resistance.



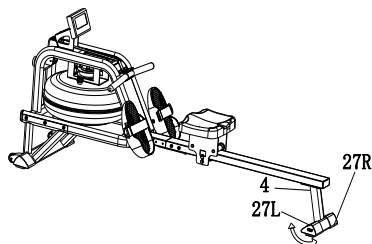
ADJUSTMENTS GUIDE

ADJUSTING THE BALANCE

Adjust the **Adjustable End Caps (No. 27L/R)** on the **Rear Stabilizer (No. 4)** of the rower if the rower is unbalanced during use.

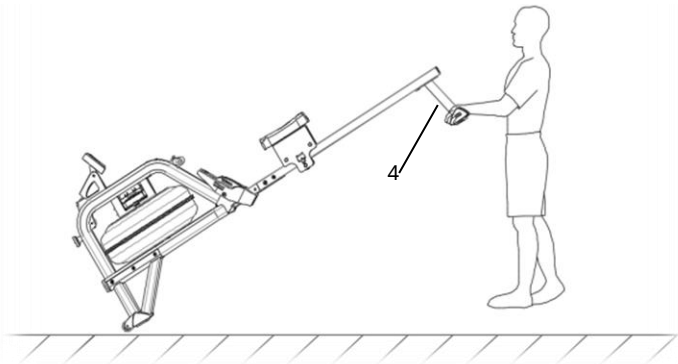
CAUTION!

Moving parts, such as the seat, can crush and cut. Keep hands clear of the **Slide Rail (No. 3)** during use!



MOVING THE ROWER

To move the rower, lift up the **Rear Stabilizer (No. 4)** until the transportation wheels on the front stabilizer touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the rower to the desired location with ease.

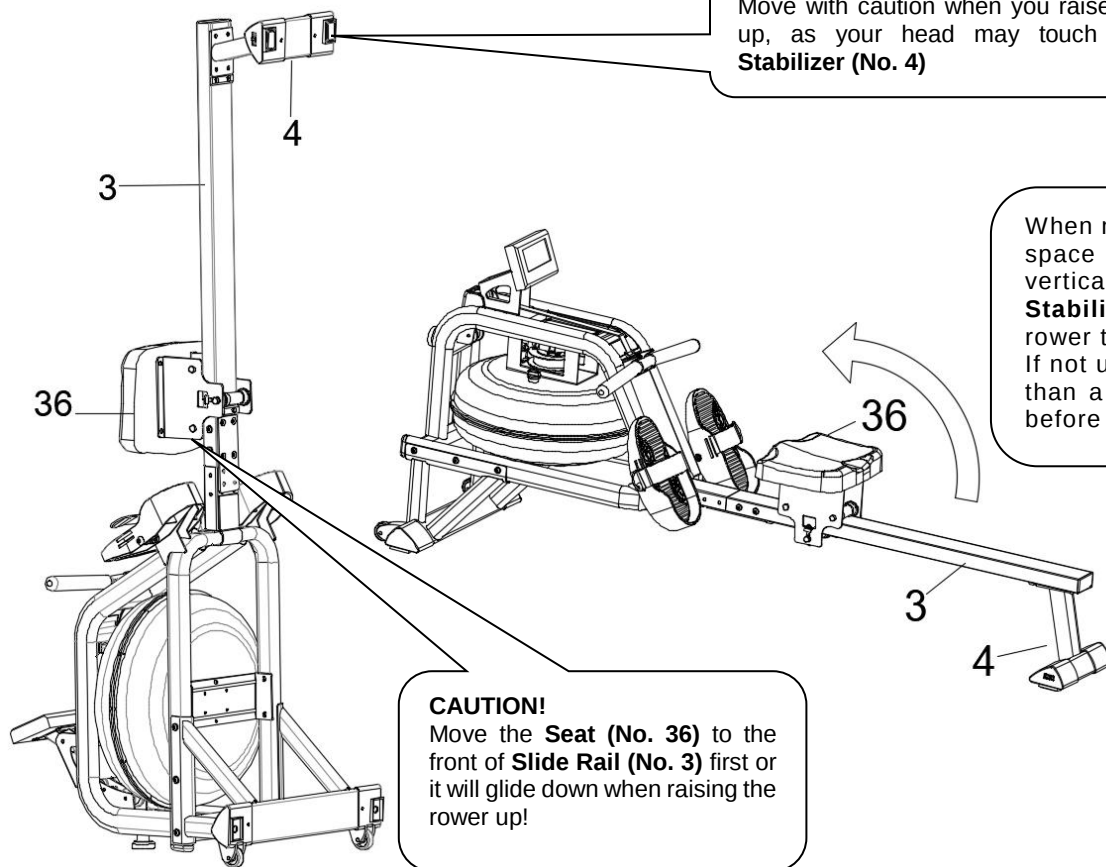


STORAGE

CAUTION!

Move with caution when you raise the rower up, as your head may touch the **Rear Stabilizer (No. 4)**

When not in use, you can save space by storing the rower vertically. Lift by the **Rear Stabilizer (No. 4)** to raise the rower to a vertical position. If not using the rower for more than a month, empty the tank before storing.



CAUTION!

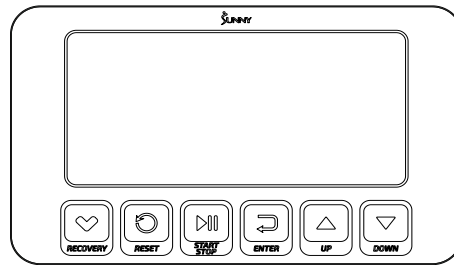
Move the **Seat (No. 36)** to the front of **Slide Rail (No. 3)** first or it will glide down when raising the rower up!



PEDAL ADJUSTMENT

The pedal strap is adjustable and can be personalized to fit the user's foot size.

EXERCISE METER



Our computerized display console on the Sunny Obsidian Surge 500 Meter Water 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 (all the above).

【FUNCTION BUTTONS】

- UP ▲ / DOWN ▼: Press these two buttons to scroll through the available selection. To adjust the function value upward and downward.
- ENTER: To confirm your selection. During training, press the 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 to reset values.
- RECOVERY: To activate the RECOVERY PROGRAM that will automatically evaluate your fitness immediately after your workout.

【FUNCTIONS】

- TIME: Set target time by pressing UP and DOWN buttons (1 min ~ 99 min), in 1 minute increments.
- TIME/500M: Your average 500 M time is automatically displayed.
- SPM: Strokes per minute.
- DISTANCE: Preset target value by pressing UP and DOWN buttons (100 ~ 99900 meters), 100 meters increments.
- STROKES: Set target value by pressing UP and DOWN buttons (10~9990 strokes), 10 strokes increment.
- TOTAL STROKES: Accumulates total strokes from 0 up to 9999.
- CALORIES: Set target CALORIES by pressing UP or DOWN buttons (10 Cal ~9990 Cal), 10 Cal increments.
- HRC/PULSE: Displays heart rate. In Manual Mode, set target value by pressing UP and DOWN buttons (30~240), 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 belt. Pulse measurement function only works with 5.3 KHz chest strap heart rate monitors.
- 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 clock when the meter is in sleep mode.

【OPERATION】

1. Install 2PCS AA batteries (included) and meter will beep for 2 seconds (Fig. 1). Then, the meter enters into the CLOCK & CALENDAR MODE (Fig. 2).
2. The CLOCK will flash. Press UP to set the hour. Press ENTER to confirm. Press UP to set the minutes. Press ENTER to confirm. Continue to set up YEAR (in the STROKES window); MONTH (in the CALORIES window); DAY (in the PULSE window) by pressing UP or DOWN. Each time, press ENTER to confirm. After you confirm it, the ALARM will beep. To skip setting up an alarm, press ENTER. To set up an alarm, press UP KEY to turn on ALARM. An arrow will appear next to ALARM. Press ENTER. CLOCK window will flash. Press UP or DOWN to set the alarm time. Press ENTER to confirm. Meter will go into the SPORT screen (Fig.3).

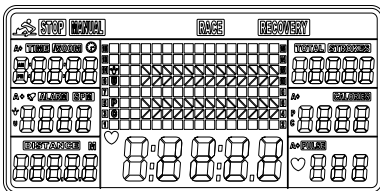


Fig. 1

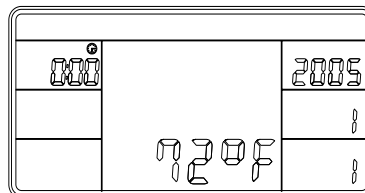


Fig. 2

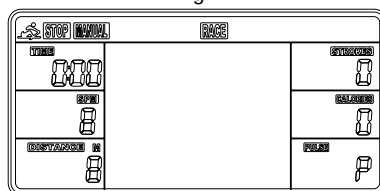


Fig. 3

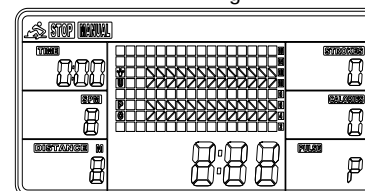


Fig. 4

3. When you enter the SPORT screen, MANUAL and RACE will flash. Press UP or DOWN 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 countdown. When you select MANUAL, the value of TIME will start to flash. Press UP to set the value of TIME to countdown. Press ENTER to confirm it. If you do not want to set the value of time to COUNTDOWN, press ENTER to go to the next function. You can set the values for DISTANCE, STROKES, CALORIES, or PULSE. (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. The STOP icon will disappear.

When the function you have selected counts down to 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.

(2) RACE (Fig. 5):

Select RACE mode and L9 will flash. The TIME/500M will display 4:00. Then, press UP or DOWN to select L1 ~ L15. Press ENTER to confirm. Then, you can set the distance of the race (500M~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

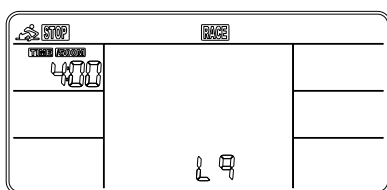


Fig. 5

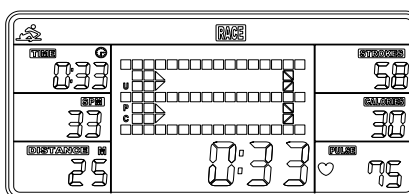


Fig. 6

A. Press START button to start and STOP 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).

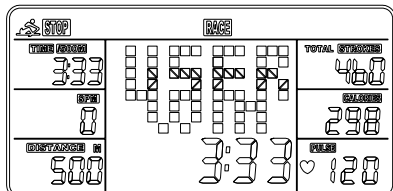


Fig. 7

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 :

1. 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 monitor and press "RECOVERY" button. All function displays will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00.
2. Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2...to F6.
3. 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

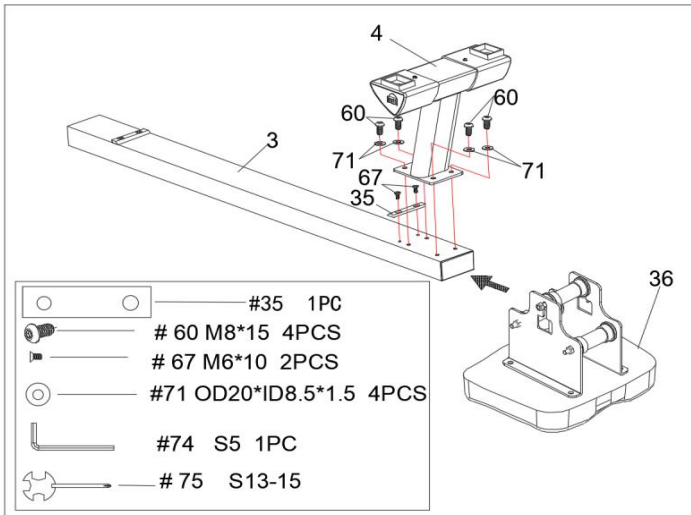
This meter uses 2 AA batteries, which are included. Changing the batteries will reset all values.

If there is a problem with the display, try changing the batteries first. When changing the batteries, change both. Do not mix battery types. Do not mix old and new batteries. Dispose of old batteries according to your regional guidelines.

Version: 3.3

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

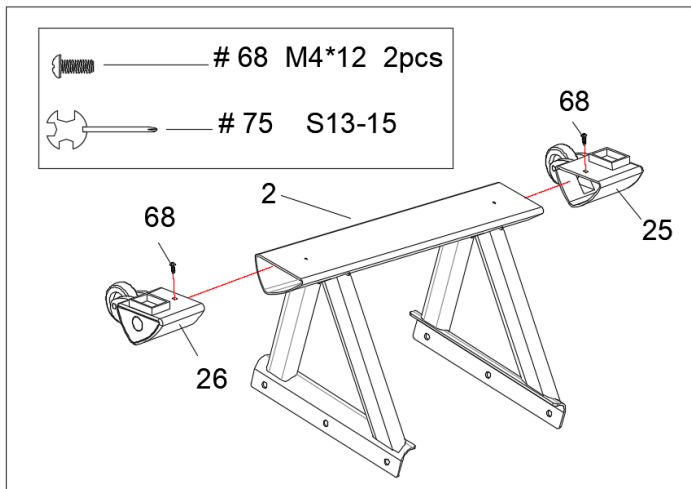


PASO 1:

NOTA: Recomendamos que sean 2 personas las que armen el producto.

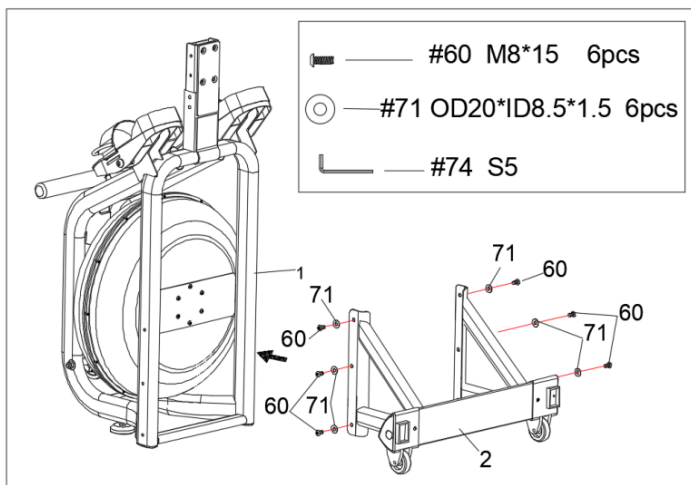
Gire el **Riel Corredizo (n.º3)** y el **Asiento (n.º36)** como se muestra arriba.

Deslice el **Asiento (n.º36)** en el **Riel Corredizo (n.º3)**. Asegure el **Tapón (n.º35)** con 2 **Tornillos De Cabeza De Cruz Plana (n.º67)**. Ajuste con una **Llave Inglesa (n.º 75)**. Luego, conecte el **Estabilizador Trasero (n.º4)** al **Riel Corredizo (n.º3)** con 4 **Arandelas (n.º71)** y 4 **Tornillos (n.º60)**. Ajuste con una **Llave Allen (n.º 74)**.



PASO 2:

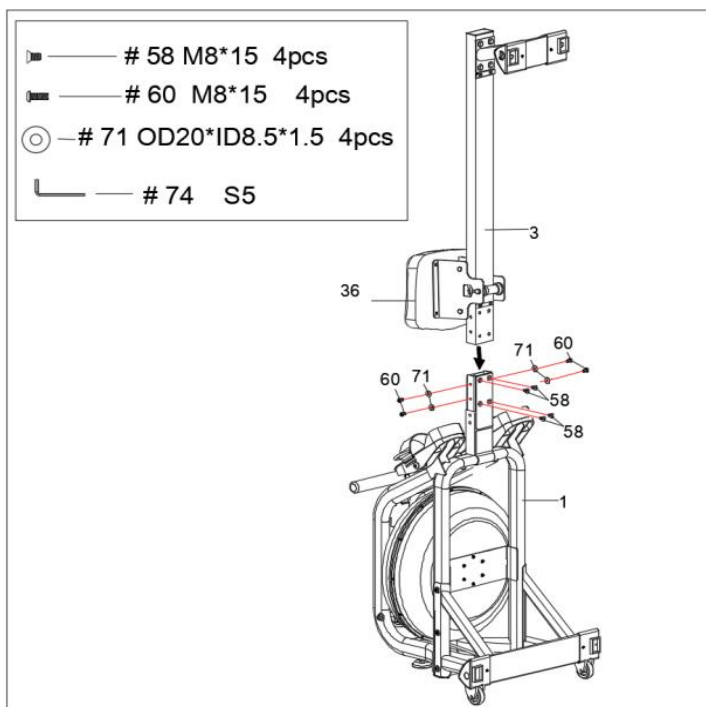
Fije las **Tapas Del Extremos Izquierdo y Derecho (n.º25 y 26)** al **Estabilizador Delantero (n.º2)**. Luego, ajuste con 2 **Tornillos De Cabeza De Cruz Plana (n.º68)** y una **Llave Inglesa (n.º75)**.



PASO 3:

Mantenga el **Bastidor Principal (n.º1)** en posición vertical. Fije el **Estabilizador Delantero (n.º2)** al **Bastidor Principal (n.º1)** con 6 **Arandelas (n.º71)** y 6 **Tornillos (n.º60)**. Ajuste con la **Llave Allen (n.º74)**. Primero inserte los 6 tornillos parcialmente en los orificios y luego ajuste con la **Llave Allen (n.º74)**.

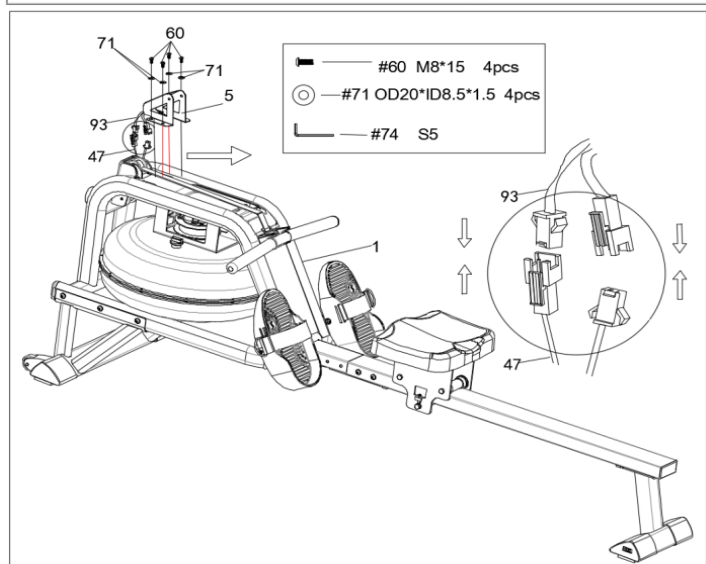
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 4:

NOTA: Mueva el **Asiento (n.º36)** a la parte delantera del **Riel Corredizo (n.º3)** antes del armado, para evitar que se deslice hacia abajo durante el proceso.

Fije el **Riel Corredizo (n.º3)** al **Bastidor Principal (n.º1)** con 4 **Arandelas (n.º71)**, 4 **Tornillos (n.º60)** y 4 **Tornillos De Cabeza Plana (n.º58)**. Primero inserte los 8 tornillos parcialmente en los orificios y luego ajuste con la **Llave Allen (n.º74)**.

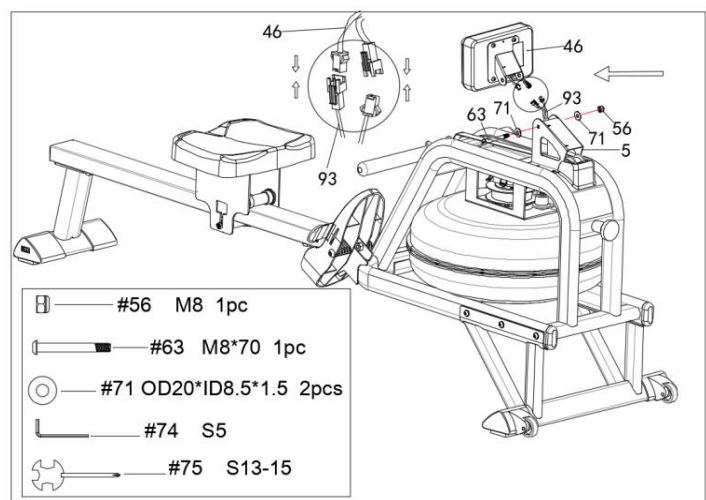


PASO 5:

Conecte los cables de enlace del **Inductor (No. 47)** con 2 **Cables Del Sensor (No. 93)**.

Fije el **Soporte Del Sensor (n.º5)** al **Bastidor Principal (n.º1)** con 4 **Arandelas (n.º71)** y 4 **Tornillos (n.º60)**. Ajuste con una **Llave Allen (n.º74)**.

Si está sentado en el asiento, la flecha adhesiva en el **Soporte Del Sensor (n.º5)** debe apuntar hacia usted. Esto significa que el **Soporte Del Sensor (n.º5)** está instalado en la dirección correcta.



PASO 6:

Conecte 2 **Cables Del Sensor (No. 93)** con los cables de enlace del **Medidor (No. 46)**.

Fije el **Medidor (n.º46)** al **Soporte Del Sensor (n.º5)** con 1 **Perno (n.º63)**, 2 **Arandelas (n.º71)** y 1 **Tuerca De Bloqueo De Nylon (n.º56)**. Ajuste con una **Llave Allen (n.º74)** y una **Llave Inglesa (n.º75)**.

Asegúrese de que no esté demasiado ajustado para ajustar el ángulo del **Medidor (n.º46)**.

¡El montaje está completo!

CÓMO LLENAR Y VACIAR EL TANQUE

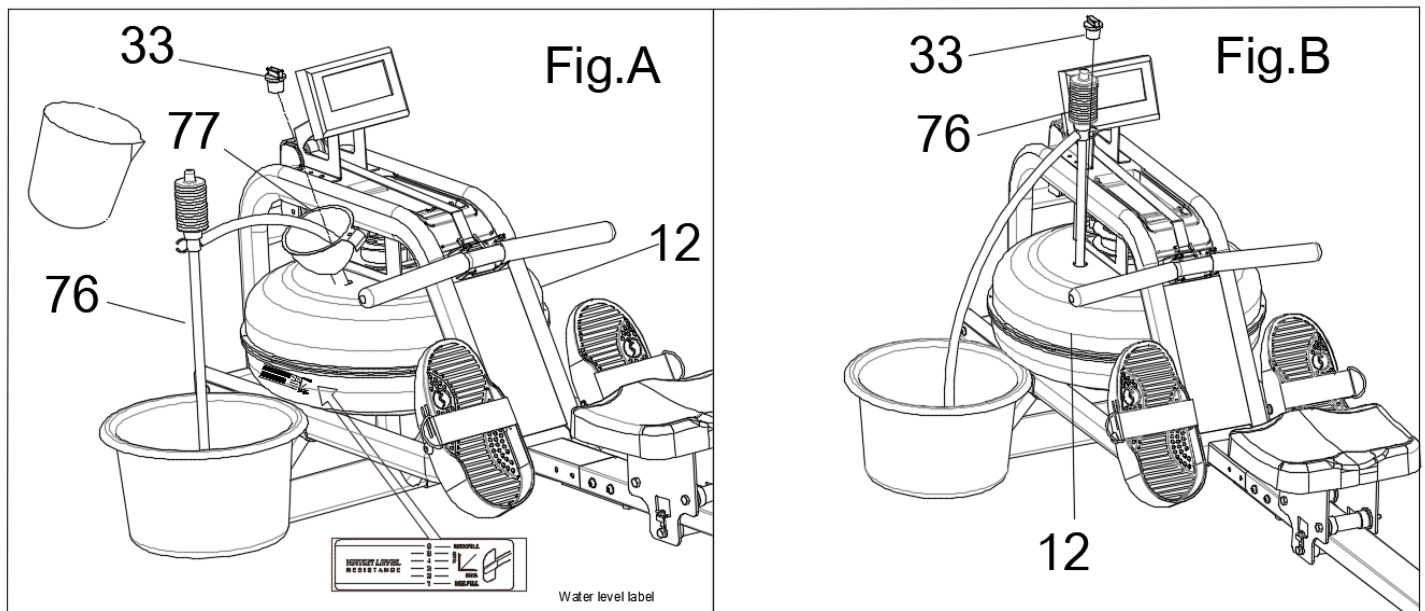
1. Retire el **Tapón De Llenado (n.º33)** de la **Cubierta Superior Del Tanque (n.º12)**.
2. Para llenar el tanque con agua, consulte la Fig. A. Inserte el **Embudo (n.º77)** en el tanque, luego use una taza o la **Sifón De Bombeo (n.º76)** y un balde para llenar el tanque. Utilice el indicador de nivel de agua en el lado del tanque para medir el nivel de agua deseado en este.
3. Para vaciar el tanque, consulte la Fig. B. Coloque un balde al lado de la remadora, y use la **Sifón De Bombeo (n.º76)** para bombear el agua del tanque al balde.
4. Inserte el **Tapón De Llenado (n.º33)** en la **Cubierta Superior Del Tanque (n.º12)**. Limpie el exceso de agua del bastidor.

NOTA:

- Llene el tanque solo con agua del grifo. Añada 1 tableta de purificación de agua (se incluye 1 paquete). Nunca use cloro de piscina o lejía de cloro. Esto dañará el tanque y anulará la garantía.
- Añada una tableta de purificación de agua cada 6 meses o según sea necesario. Si el agua permanece turbia, reemplace el agua del tanque.
- El agua del tanque no es adecuada para el consumo. Deseche el agua después de sacarla del tanque.

NIVEL DEL AGUA

- Vea la Fig. A. El indicador de nivel de agua está en el lado del tanque. El nivel máximo de llenado es 6. Nunca lo llene por encima de este límite. Si el tanque se llena por encima de este límite, la garantía se anulará.
- La resistencia depende del nivel de agua en el tanque. El nivel 1 de agua es la resistencia más baja. El nivel 6 de agua es la resistencia más alta.



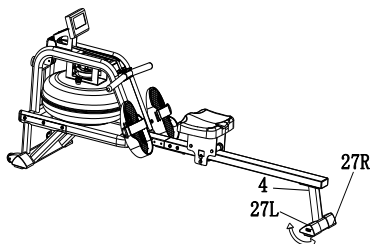
GUÍA DE AJUSTES

AJUSTE DEL BALANCE

Ajuste las tapas de los extremos del **Estabilizador Trasero (n.º 4)** de la máquina si la máquina se desequilibra durante el uso.

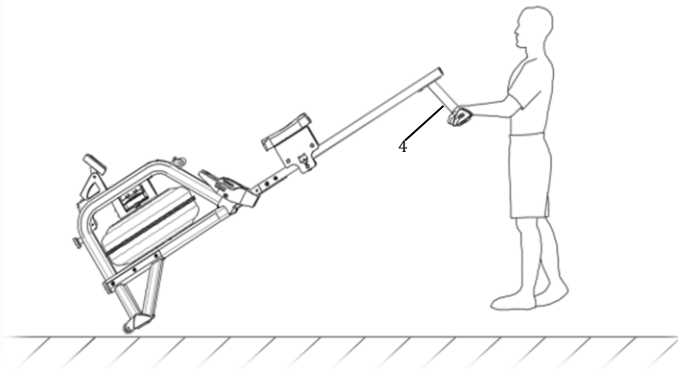
¡PRECAUCIÓN!

Las partes móviles, como el asiento, pueden aplastar y cortar. Mantenga las manos alejadas del riel corredizo durante el uso.



TRASLADO DE LA MÁQUINA

Para mover la máquina, levante el **Estabilizador Trasero (n.º 4)** hasta que las ruedas de transporte en el soporte delantero toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, puede transportar la remadora al lugar deseado con facilidad.



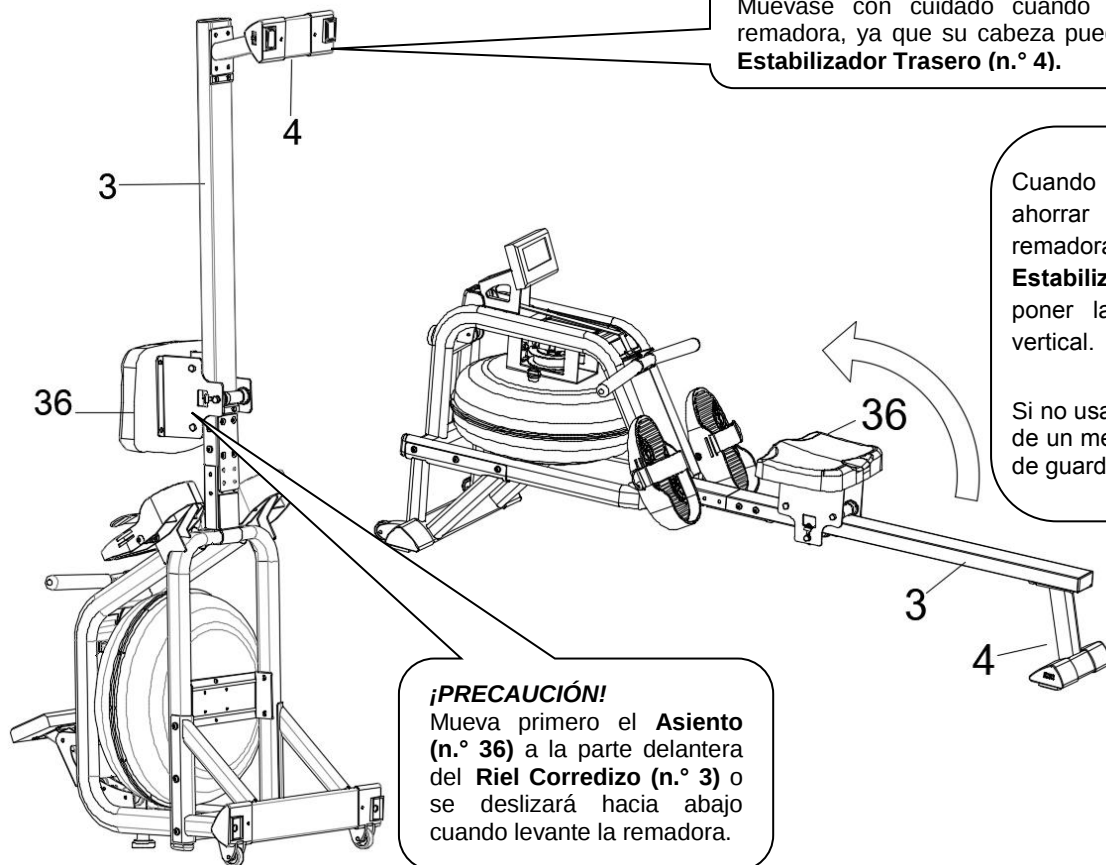
ALMACENAMIENTO

¡PRECAUCIÓN!

Muévase con cuidado cuando levante la remadora, ya que su cabeza puede tocar el **Estabilizador Trasero (n.º 4)**.

Cuando no esté en uso, puede ahorrar espacio al guardar la remadora verticalmente. Levante el **Estabilizador Trasero (n.º 4)** para poner la remadora en posición vertical.

Si no usa la remadora durante más de un mes, vacíe el depósito antes de guardarla.



¡PRECAUCIÓN!

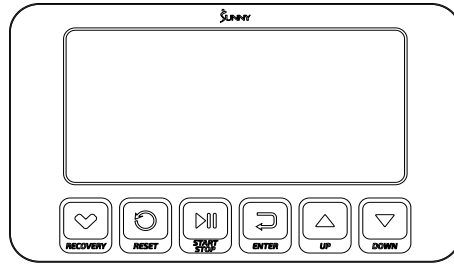
Mueva primero el **Asiento (n.º 36)** a la parte delantera del **Riel Corredizo (n.º 3)** o se deslizará hacia abajo cuando levante la remadora.



AJUSTE DEL PEDAL

La correa del pedal es ajustable y se puede personalizar para adaptarse al tamaño del pie del usuario.

MEDIDOR DE EJERCICIO



La consola de visualización computarizada de la Máquina de remo de 500 m Obsidian Surge de Sunny permite que el usuario realice un entrenamiento personalizado y supervise su progreso. Durante un entrenamiento, la consola de visualización mostrará de forma alterna y repetida su tiempo, tiempo/500 m, SPM, distancia, latidos, latidos totales, calorías quemadas y pulso (todo lo anterior).

【BOTONES DE FUNCIÓN】

UP▲/DOWN▼ (ARRIBA▲/ABAJO▼):

Pulse estos dos botones para desplazarse por la selección disponible.

Para ajustar el valor de la función hacia arriba y hacia abajo.

Para confirmar su selección.

ENTER (INGRESAR):

Durante el entrenamiento, pulse el botón para explorar cada función de la pantalla.

START/STOP (INICIAR/DETENER):

Para iniciar y detener el programa de entrenamiento seleccionado.

RESET (RESTABLECER):

Para regresar la computadora al menú principal. Manténgalo pulsado para restablecer los valores.

RECOVERY (RECUPERACIÓN):

Para activar el PROGRAMA DE RECUPERACIÓN que evaluará automáticamente su condición física inmediatamente después de su entrenamiento.

【FUNCIONES】

TIME (TIEMPO):

Establezca el tiempo objetivo al pulsar los botones UP y DOWN (de 1 min a 99 min), en incrementos de 1 minuto.

TIME/500 M (TIEMPO/500 M):

Su tiempo promedio de 500 m se muestra automáticamente.

SPM:

Latidos por minuto.

DISTANCIA:

Preestablezca el valor objetivo al pulsar los botones UP y DOWN (de 100 a 99900 metros), en incrementos de 100 metros.

STROKES (LATIDOS):

Establezca el valor objetivo al pulsar los botones UP y DOWN (de 10 a 9990 latidos).

TOTAL STROKES (LATIDOS TOTALES):

Acumule latidos totales de 0 hasta 9999.

CALORIES (CALORÍAS):

Establezca las CALORÍAS objetivo al pulsar los botones UP o DOWN (de 10 cal a 9990 cal), en incrementos de 10 cal.

HRC/PULSE (CFC/PULSO):

Muestra la frecuencia cardíaca. En el modo manual, establezca el valor objetivo al pulsar los botones UP y DOWN (de 30 a 240), en incrementos de 1 bpm. La CFC se mostrará en la parte superior de la computadora. La computadora mostrará su frecuencia cardíaca durante el entrenamiento. Cuando alcance el valor objetivo, el botón PULSE parpadeará y la computadora emitirá un pitido hasta que se cambie a otro modo o se quite el cinturón de pecho. La función de medición de pulso solo funciona con monitores de frecuencia cardíaca con correa para el pecho de 5.3 KHz.

CALENDAR (CALENDARIO):

La computadora mostrará año, mes y día cuando esté en modo de suspensión.

TEMPERATURE (TEMPERATURA):

La computadora mostrará la temperatura ambiente actual cuando esté en modo de suspensión.

CLOCK (RELOJ):

La computadora mostrará el reloj actual cuando esté en modo de suspensión

【FUNCIONAMIENTO】

1. Instale 2 pilas AA (incluidas) y la computadora emitirá un pitido durante 2 segundos (Fig. 1).

A continuación, la computadora entra en el MODO RELOJ Y CALENDARIO (Fig. 2).

2. El RELOJ parpadeará. Pulse UP para establecer la hora. Pulse ENTER para confirmar.

Pulse UP para establecer los minutos. Pulse ENTER para confirmar. Continúe configurando el AÑO (en la ventana STROKES); el MES (en la ventana CALORIES); el DÍA (en la ventana PULSE) al pulsar UP o DOWN. Cada vez, pulse ENTER para confirmar.

Después de confirmarlo, ALARM (ALARMA) parpadeará. Para omitir la configuración de una alarma, pulse ENTER.

Para configurar una alarma, pulse UP para activar ALARM. Aparecerá una flecha junto a ALARM.

Pulse ENTER. La ventana CLOCK parpadeará. Pulse UP o DOWN para establecer la hora de la alarma. Pulse ENTER para confirmar. La computadora entrará en la pantalla SPORT (DEPORTE) (Fig. 3).

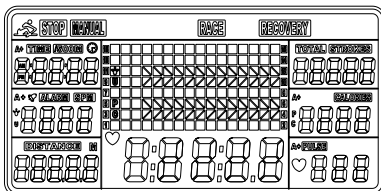


Fig. 1

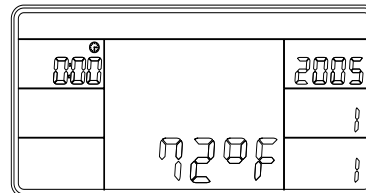


Fig. 2

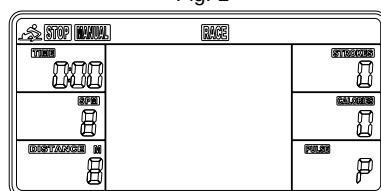


Fig. 3

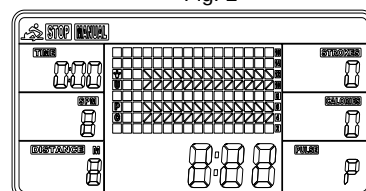


Fig. 4

3. Al entrar en la pantalla SPORT, MANUAL (MANUAL) y RACE (CARRERA) parpadearán. Pulse UP o DOWN para seleccionar MANUAL o RACE. Pulse ENTER para confirmar su selección.

(1) MANUAL (Fig. 4): Hay 2 opciones en el modo MANUAL.

A. La computadora puede establecerse como cuenta regresiva. Cuando seleccione MANUAL, el valor de TIME comenzará a parpadear. Pulse UP para establecer el valor de TIME a cuenta regresiva. Pulse ENTER para confirmar. Si no desea establecer el valor del tiempo en COUNTDOWN (CUENTA REGRESIVA), pulse ENTER para ir a la siguiente función. Puede establecer los valores de DISTANCE, STROKES, CALORIES o PULSE. (Solo puede establecer el valor de una función en cuenta regresiva. Por ejemplo, si ha establecido el valor objetivo para TIME, DISTANCE no se puede establecer).

Pulse el botón START para iniciar. El ícono STOP desaparecerá.

Cuando pulse el botón STOP o la función que ha seleccionado llegue a cero, la computadora se detendrá y mostrará el valor promedio.

B. La computadora cuenta el valor de su entrenamiento. Pulse START para iniciar.

(2) RACE (Fig. 5):

Seleccione el modo RACE y L9 parpadeará. TIME/500 M mostrará 4:00. A continuación, pulse UP o DOWN para seleccionar de L1 a L15. Pulse ENTER para confirmar. A continuación, puede establecer la distancia de la carrera (de 500 M a 10000 M) mientras el valor de DISTANCE parpadea.

Pulse ENTER y la imagen de la carrera aparecerá en la pantalla.

Los valores para TIME/500 M de los programas son los siguientes:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:0	7:3	7:0	6:3	6:0	5:3	5:0	4:3	4:0	3:3	3:0	2:3	2:0	1:3	1:0

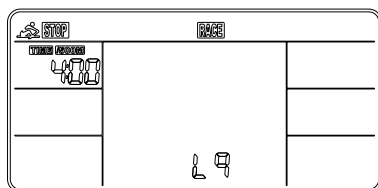


Fig. 5

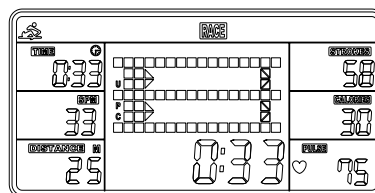


Fig. 6

A. Pulse el botón de START para iniciar y STOP desaparecerá. USER (USUARIO) y PC se mostrarán en la matriz (Fig. 6). La computadora se detendrá cuando el usuario o la computadora haya alcanzado la distancia de carrera que se estableció. A continuación, la matriz muestra "PC WIN" ("GANA LA PC") o "USER WIN" ("GANA EL USUARIO") (Fig. 7).

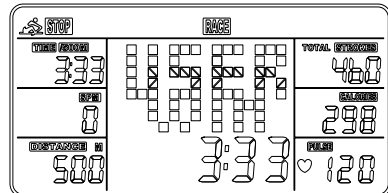


Fig. 7

B. Cuando termine la carrera, puede presionar START para comenzar una carrera nuevamente. Presione RESET para salir de la pantalla RACE.

(3) RECOVERY (Recuperacion) :

1. Este medidor funciona con un monitor de frecuencia cardíaca con correa de pecho de 5.3 kHz (no incluido). Después de hacer ejercicio durante un período, siga usando el monitor con correa de pecho y pulse el botón "RECOVERY". Todas las pantallas funcionales se detendrán, salvo que "TIME" comienza a contar desde 00:60 hasta 00:00
2. La pantalla mostrará su estado de recuperación del ritmo cardíaco con F1, F2 hasta F6.
3. F1 es excepcional. F6 es pobre. El usuario puede seguir haciendo ejercicio para mejorar el estado de recuperación del ritmo cardíaco. (Pulse nuevamente el botón RECOVERY para volver a la pantalla principal).

ALARM (Alarma):

La alarma solo funciona mientras la computadora esté en modo de suspensión. La alarma no sonará durante el ejercicio. Mantenga presionado RESET para ir a la pantalla del reloj para configurar ALARMA.

SLEEP MODE (MODO DE SUSPENSIÓN):

La computadora pasará al modo de suspensión después de unos 4 minutos de inactividad.

BATTERY (BATERÍA):

Este medidor utiliza 2 pilas AA, que están incluidas. Si cambia las pilas, se restablecerán todos los valores.

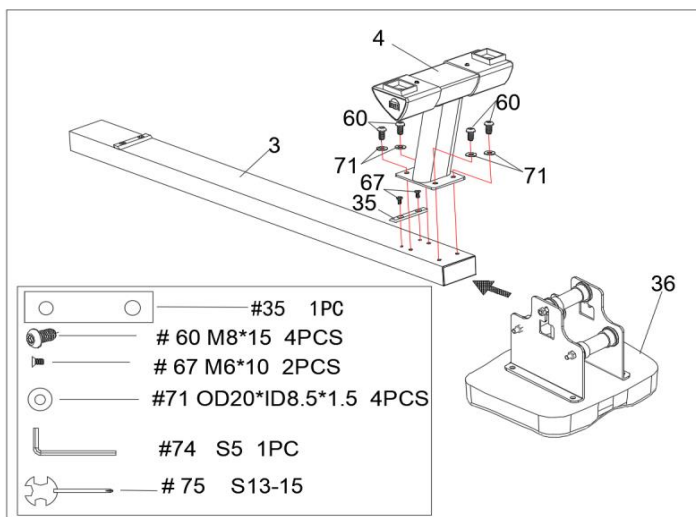
Si hay un problema con la pantalla, intente cambiar las pilas primero. Cuando cambie las pilas, cambie ambas. No mezcle diferentes tipos de pilas.

No mezcle pilas viejas y nuevas. Deseche las baterías viejas de acuerdo con sus directrices regionales.

Versión: 3.3

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).

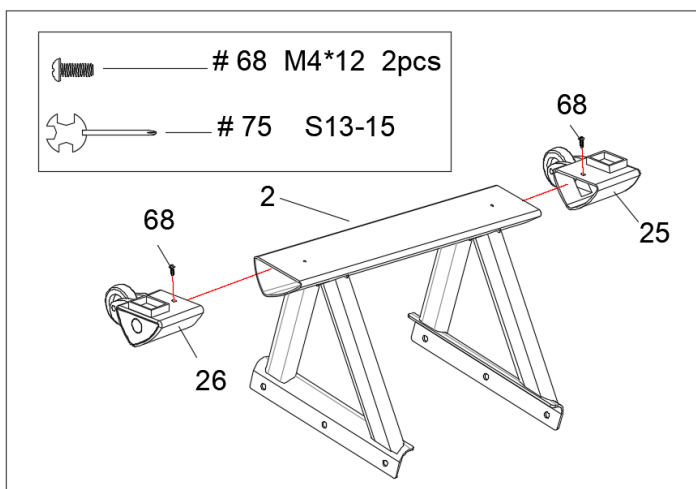


ÉTAPE 1:

REMARQUE: Il est recommandé d'être deux pour assembler le produit.

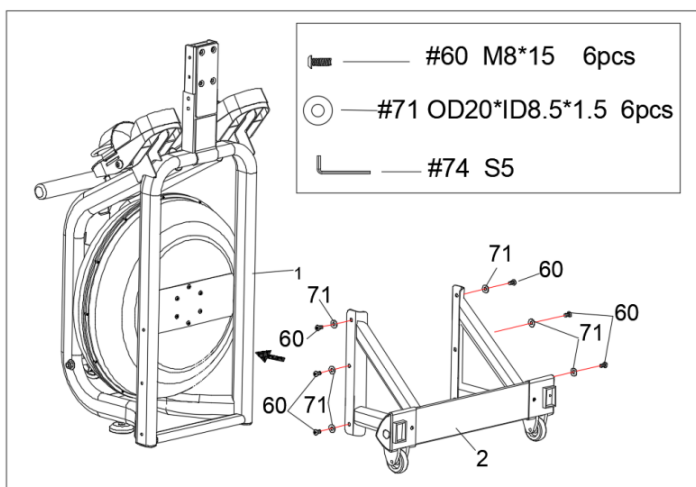
Retourner le **Rail Coulissant (n°3)** et le **Siège (n°36)** commeci-dessus.

Faire coulisserle **Siège (n°36)** sur le **Rail Coulissant (n°3)**. Fixer la **Butée (n°35)** avec 2 **Vis Cruciformes Plates (n°67)**. Serrer avec la **Clé Tricoise (n°75)**. Fixer ensuite le **Stabilisateur Arrière (n°4)** au **Rail Coulissant (n°3)** avec 4 **Rondelles (n°71)** et 4 **Vis (n°60)**. Serrer avec la **Clé Allen (n°74)**.



ÉTAPE 2:

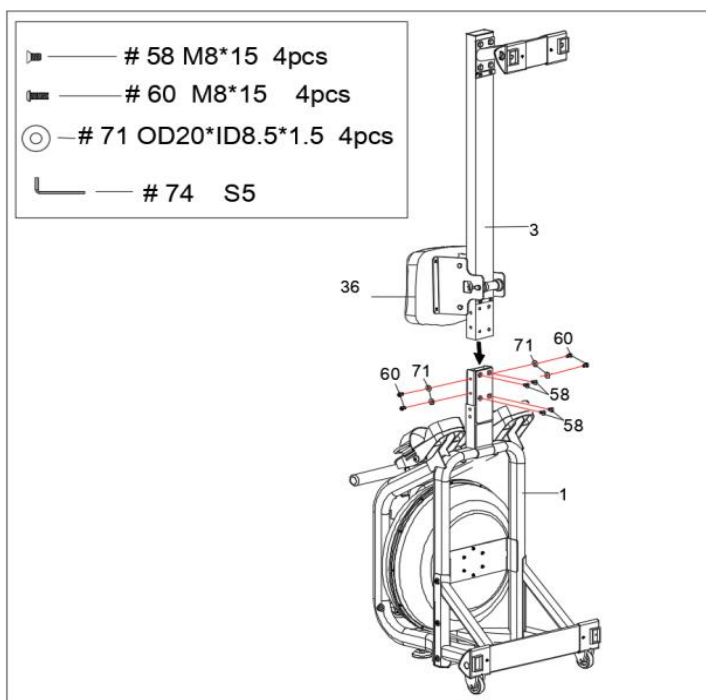
Fixer les **Embouts D'extrémité Gauche Et Droit (n°25 et 26)** au **Stabilisateur Avant (n°2)**. Ensuite serrer avec 2 **Vis Cruciformes (n°68)** à l'aide de la **Clé Tricoise (n°75)**.



ÉTAPE 3:

Maintenir le **Cadre Principal (n°1)** en position verticale. Fixer le **Stabilisateur Avant (n°2)** au **Cadre Principal (n°1)** avec 6 **Rondelles (n°71)** et 6 **Vis (n°60)**. Serrer avec la **Clé Allen (n°74)**. Insérer les 6 vis en partie dans les trous d'abord, puis serrer avec la **Clé Allen (n°74)**.

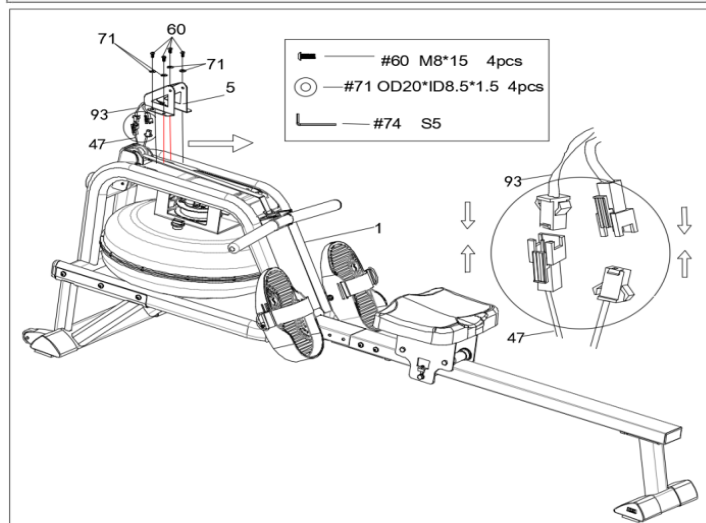
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 4:

Remarque: Déplacer le **Siège (n°36)** à l'avant du **Rail Coulissant (n°3)** avant l'assemblage pour éviter qu'il ne glisse pendant l'assemblage.

Fixer le **Rail Coulissant (n°3)** au **Cadre Principal (n°1)** avec 4 **Rondelles (n°71)**, 4 **Vis (n°60)** et 4 **Vis Plates (n°58)**. Insérer les 8 vis en partie dans les trous d'abord, puis serrer avec la **Clé Allen (n°74)**.

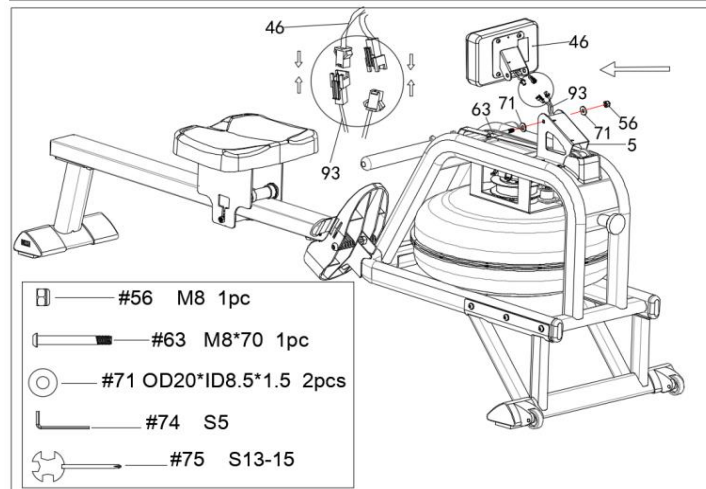


ÉTAPE 5:

Connecter les fils de **Inducteur (N ° 47)** avec les **Câble Du Capteur (N ° 93)**.

Fixer le **Support Du Capteur (n°5)** au **Cadre Principal (n°1)** avec 4 **Rondelles (n°71)** et 4 **Vis (n°60)**. Serrer avec la **Clé Allen (n°74)**.

Si vous êtes assis sur le siège, l'autocollant sur le **Support Du Capteur (n°5)** doit être orienté vers vous. Cela signifie que le **Support Du Capteur (n°5)** est installé dans la bonne direction.



ÉTAPE 6:

Connectez les deux **Câble Du Capteur (n ° 93)** avec les fils du **Compteur (n ° 46)**.

Fixer le **Compteur (n°46)** au **Support Du Capteur (n°5)** avec 1 **Boulon (n°63)**, 2 **Rondelles (n°71)** et 1 **Écrou De Nylon Autofreiné (n°56)**. Serrer avec la **Clé Allen (n°74)** et la **Clé Tricoise (n°75)**.

Ne pas trop serrer pour régler l'angle du **Compteur (n°46)**.

L'assemblage est à présent fini!

COMMENT REMPLIR ET VIDER LE RÉSERVOIR

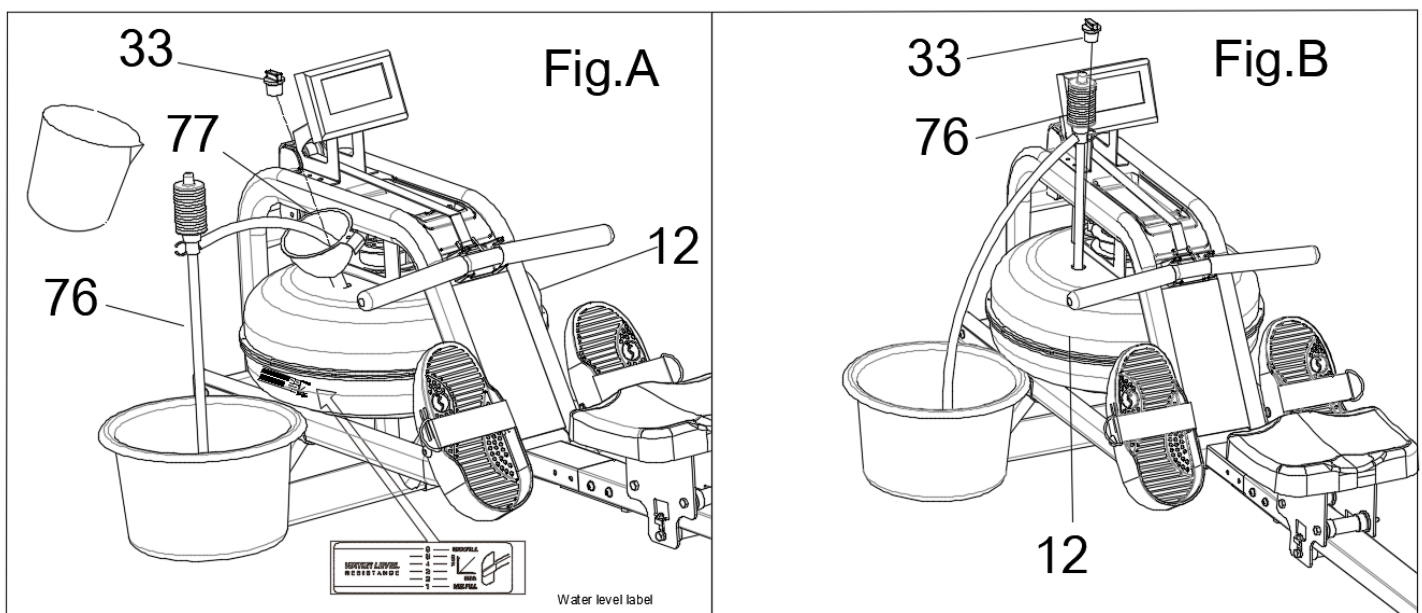
1. Retirer le **Bouchon De Remplissage (n°33)** du **Couvercle Supérieur Du Réservoir (n°12)**.
2. Pour remplir le réservoir d'eau, reportez-vous à la Fig. A. Insérer l'**entonnoir (n°77)** dans le réservoir, puis utiliser une tasse ou la **Siphon De Pompage (n°76)** ainsi qu'un seau pour remplir le réservoir. Utiliser l'indicateur de niveau d'eau sur le côté du réservoir pour mesurer le niveau d'eau souhaité dans le réservoir.
3. Pour vider le réservoir, reportez-vous à la Fig. B. Placer un seau à côté du rameur et utiliser la **Siphon De Pompage (n°76)** pour pomper l'eau du réservoir dans le seau.
4. Insérer le **Bouchon De Remplissage (n°33)** dans le **Couvercle Supérieur Du Réservoir (n°12)**. Essuyer l'excès d'eau du cadre.

REMARQUE:

- Ne remplir le réservoir qu'avec de l'eau du robinet. Ajouter 1 tablette de purification de l'eau (1 paquet inclus). Ne jamais utiliser de chlore pour piscine ni de produit à blanchir au chlore. Cela endommagerait le réservoir et annulerait la garantie.
- Ajouter une tablette de purification de l'eau tous les 6 mois ou selon les besoins. Si l'eau reste trouble, remplacer l'eau dans le réservoir.
- L'eau du réservoir ne convient pas à la consommation. Jeter l'eau du réservoir après le pompage.

NIVEAU D'EAU

- Voir la Fig. A. L'indicateur de niveau d'eau est sur le côté du réservoir. Le niveau maximum de remplissage est de 6. Ne jamais remplir au-delà de cette limite. Le remplissage du réservoir au-delà de cette limite annulera la garantie.
- La résistance dépend du niveau d'eau dans le réservoir. Le niveau d'eau 1 est la résistance la plus faible. Le niveau d'eau 6 est la résistance la plus élevée.



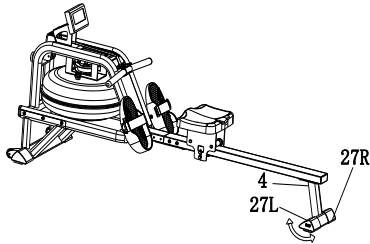
GUIDE DE RÉGLAGE

RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE

Régler les embouts d'extrémité sur le **Stabilisateur Arrière (n°4)** de l'appareil si celui-ci est déséquilibré pendant l'utilisation.

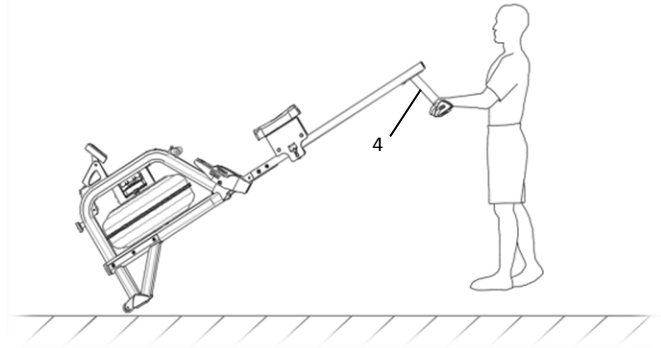
ATTENTION!

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



DÉPLACER L'APPAREIL

Pour déplacer l'appareil, soulever le **Stabilisateur Arrière (n°4)** jusqu'à ce que les roues de transport sur le support avant touchent le sol. Une fois les roues au sol, déplacer le rameur jusqu'à l'emplacement souhaité.



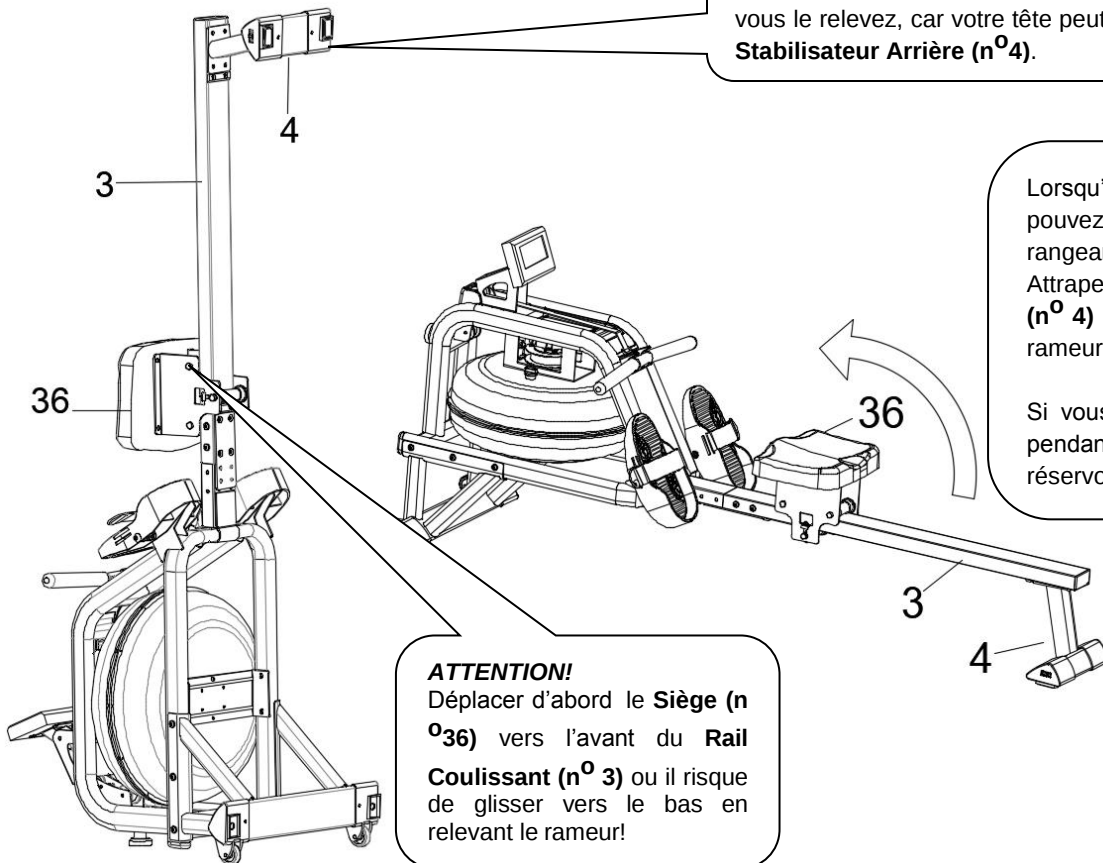
ENTREPOSAGE

ATTENTION!

Déplacez le rameur avec précaution lorsque vous le relevez, car votre tête peut toucher le **Stabilisateur Arrière (n°4)**.

Lorsqu'il n'est pas utilisé, vous pouvez gagner de l'espace en rangeant le rameur verticalement. Attraper le **Stabilisateur Arrière (n°4)** pour soulever et relever le rameur en position verticale.

Si vous n'utilisez pas le rameur pendant plus d'un mois, vider le réservoir avant de le ranger.



ATTENTION!

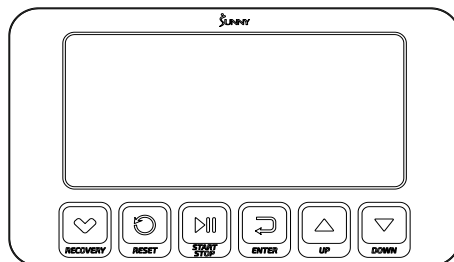
Déplacer d'abord le **Siège (n°36)** vers l'avant du **Rail Coulissant (n°3)** ou il risque de glisser vers le bas en relevant le rameur!



AJUSTEMENT DE LA PÉDALE

La sangle de la pédale est réglable et peut être personnalisée pour s'adapter à la taille du pied de l'utilisateur.

COMPTEUR D'EXERCICE



Notre écran informatisé sur le rameur à eau Sunny Obsidian Surge 500 m 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 sur 500 M, le SPM, la distance, les mouvements, le total des mouvements, les calories brûlées et le pouls (tout ce qui précède).

【TOUCHES/FONCTION】

UP▲/DOWN▼ (PLUS/MOINS):

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

Pour régler la valeur de la fonction vers le haut et le bas.

ENTER (ENTRÉE):

Pour confirmer votre sélection.

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

START/STOP (MARCHE/ARRÊT):

Pour démarrer et arrêter le programme d'entraînement que vous avez sélectionné.

RESET (RÉINITIALISATION):

Pour retourner au menu principal. Maintenir la touche enfoncée pour réinitialiser les valeurs.

RECOVERY (RÉCUPÉRATION):

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

【FONCTIONS】

TIME (DURÉE):

Régler la durée cible en appuyant sur les touches UP et DOWN (1 min à 99 min), par incréments de 1 minute.

TIME/500 M (TEMPS/500 m):

Votre temps moyen sur 500 m s'affiche automatiquement.

SPM:

Mouvements par minute.

DISTANCE:

Prérégler la valeur cible en appuyant sur les touches UP et DOWN (100 à 99900 mètres), par incréments de 100 mètres.

STROKES (MOUVEMENTS):

Régler la valeur cible en appuyant sur les touches UP et DOWN (10 à 9 990 mouvements), par incréments de 10 mouvements.

TOTAL DES MOUVEMENTS:

Comptabilise le total des mouvements de 0 à 9999.

CALORIES:

Régler les CALORIES cibles en appuyant sur les touches UP ou DOWN (10 cal. à 9 990 cal.) par incréments de 10 calories.

HRC/PULSE (CFS/POULS):

Affiche la fréquence cardiaque. En mode manuel, régler la valeur cible en appuyant sur les touches UP et DOWN (30 à 240), par incréments de 1 battement par minute. Le CFC s'affiche en haut de l'ordinateur. L'ordinateur affiche votre fréquence cardiaque lors de l'entraînement. Lorsque la valeur cible est atteinte, le mot «PULSE» clignote et l'ordinateur émet un bip jusqu'à ce qu'un autre mode soit choisi ou jusqu'à ce que vous enleviez la ceinture pectorale. La fonction de mesure du pouls fonctionne seulement avec des moniteurs de fréquence cardiaque à sangle de poitrine de 5,3kHz.

L'ordinateur affiche l'année, le mois et le jour lorsque l'ordinateur est en mode veille.

CALENDAR (CALENDRIER):

L'ordinateur affiche la température ambiante actuelle lorsque l'ordinateur est en mode veille.

TEMPERATURE (TEMPÉRATURE):

L'ordinateur affiche l'horloge actuelle lorsque l'ordinateur est en mode veille.

CLOCK (HORLOGE):

【FONCTIONNEMENT】

1. Installer les piles 2PCS AA (incluses) et l'ordinateur émet un bip pendant 2 secondes (Fig. 1).

Ensuite, l'ordinateur passe en MODE HORLOGE ET CALENDRIER (Fig. 2).

2. L'HORLOGE clignote. Appuyer sur UP pour régler l'heure. Appuyer sur ENTER pour confirmer.

Appuyer sur UP pour régler les minutes. Appuyer sur ENTER pour confirmer. Continuer à régler l'ANNÉE (dans la fenêtre STROKES); le MOIS (dans la fenêtre CALORIES); le JOUR (dans la fenêtre PULSE) en appuyant sur UP ou DOWN. Appuyer chaque fois sur ENTER pour confirmer.

Après confirmation, ALARM clignote. Pour ignorer la configuration d'une alarme, appuyer sur ENTER.

Pour régler une alarme, appuyer sur la TOUCHE UP pour activer l'ALARME. Une flèche apparaît à côté de ALARM.

Appuyer sur ENTER. La fenêtre CLOCK (HORLOGE) clignote. Appuyer sur UP ou DOWN pour régler l'heure de l'alarme. Appuyer sur ENTER pour confirmer. L'ordinateur passe à l'écran SPORT (Fig. 3).

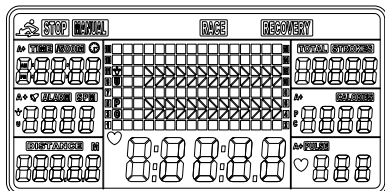


Fig. 1

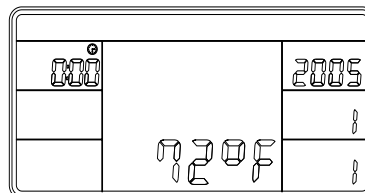


Fig. 2

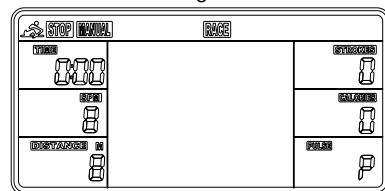


Fig. 3

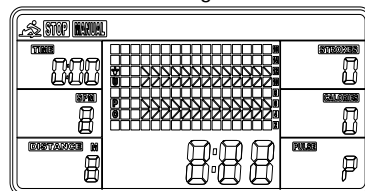


Fig. 4

3. Lorsque vous êtes sur l'écran SPORT, MANUAL (MANUEL) et RACE (COURSE) clignotent. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner MANUAL ou RACE Appuyer sur ENTER pour confirmer votre sélection.

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

A. L'ordinateur peut être réglé en compte à rebours. Lorsque vous sélectionnez MANUAL, la valeur de TIME (DURÉE) commence à clignoter. Appuyer sur UP pour régler la valeur de TIME (DURÉE) en compte à rebours. Appuyer sur ENTER pour confirmer. Si vous ne souhaitez pas régler la durée de COUNTDOWN (COMPTE À REBOURS), appuyez sur ENTER pour passer à la fonction suivante. Vous pouvez régler les valeurs pour DISTANCE, STROKES (MOUVEMENTS), CALORIES ou PULSE (POULS). (Vous ne pouvez régler que la valeur d'une fonction en compte à rebours. Par exemple, si vous avez réglé la valeur cible pour TIME (DURÉE), DISTANCE ne peut être réglé.)

Appuyer sur la touche START (MARCHE) pour commencer. L'icône STOP (ARRÊT) disparaît.

Lorsque la fonction que vous avez sélectionnée compte à rebours jusqu'à zéro ou si vous appuyez sur la touche STOP, l'ordinateur s'arrête et affiche la valeur moyenne.

B. L'ordinateur compte la valeur de votre séance d'entraînement. Appuyer sur la touche START (MARCHE) pour commencer.

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

Sélectionner le mode RACE (COURSE) et L9 clignote. Le TIME/500 M (TEMPS/500 M) affiche 4:00. Ensuite, appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner L1 à L15. Appuyer sur ENTER pour confirmer. Ensuite, vous pouvez régler la distance de course (500 M à 10 000 M) lorsque la valeur de DISTANCE clignote.

Appuyer sur ENTER et l'image de la course s'affiche à l'écran.

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

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:0	7:3	7:0	6:3	6:0	5:3	5:0	4:3	4:0	3:3	3:0	2:3	2:0	1:3	1:0

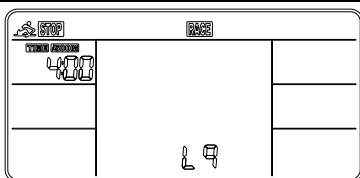


Fig. 5

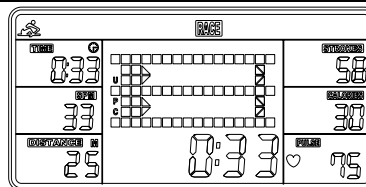


Fig. 6

- A. Appuyer sur la touche START pour commencer et STOP disparaît. USER (UTILISATEUR) et PC (UNITÉ) s'affichent dans la matrice (Fig. 6). L'ordinateur s'arrête lorsque l'utilisateur ou l'ordinateur a atteint la distance de course réglée. Ensuite, la matrice affiche « PC WIN » (fenêtre UNITÉ) ou « USER WIN » (fenêtre UTILISATEUR) (Fig. 7)

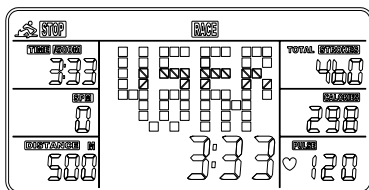


Fig. 7

- B. Lorsque la course est terminée, vous pouvez appuyer sur START pour recommencer une course. Appuyer sur RESET (RÉINITIALISATION) pour quitter l'écran RACE (COURSE).

(3) **RECOVERY (RÉCUPÉRATION) :**

1. Ce compteur fonctionne avec un moniteur de fréquence cardiaque à sangle de poitrine de 5,3 KHz (non inclus). Après un entraînement d'un certain temps, continuer à porter un moniteur à sangle de poitrine et appuyer sur la touche « RECOVERY ». Tous les affichages de fonctions s'arrêtent, sauf « TIME » (DURÉE) qui commence à compter à rebours de 00:60 à 00:00.
2. L'écran affiche votre état de récupération de fréquence cardiaque de F1, F2... jusqu'à F6.
3. F1 est exceptionnel. F6 est faible. L'utilisateur peut continuer à s'entraîner pour améliorer l'état de récupération de fréquence cardiaque. (Appuyer sur la touche RECOVERY une autre fois pour revenir à l'écran principal.)

ALARM (ALARME):

L'alarme ne fonctionne que lorsque l'ordinateur 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.

SLEEP MODE (MODE VEILLE):

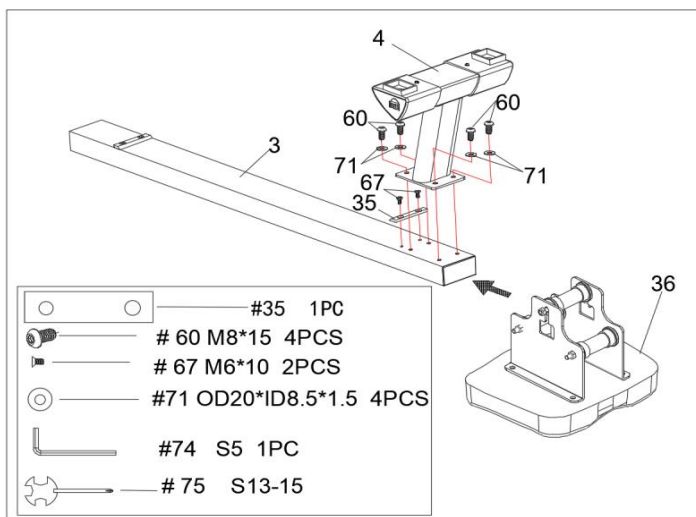
Le compteur passera en mode veille après environ 4 minutes d'inactivité.

BATTERY (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 changer les piles. Lorsque vous changez les piles, changez les deux. Ne pas mélanger les types de pile. Ne pas mélanger les piles neuves et les anciennes. Jeter les piles usées selon vos directives régionales.

产品组装及使用过程中如有任何问题请电联 400-8233-119 或发邮件至 service@sunnyhealthfitness.cn。

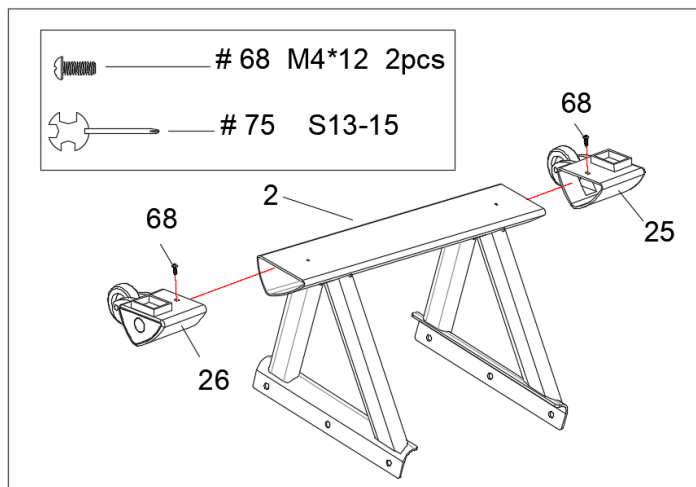


步骤一:

将轨道管（#3）和坐垫（#36）按左图所示翻转过来；

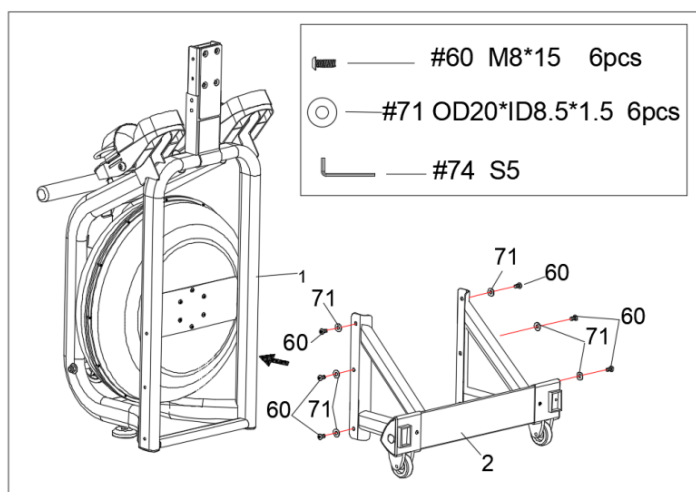
将坐垫（#36）装入轨道管（#3）上，然后把档胶垫（#35）放在轨道管（#3）上，用 2 个 M6*10 沉头十字螺钉（#67）穿入孔内，然后用开口扳手（#75）锁紧；

把后支撑管（#4）放在轨道管（#3）上，用 4 个垫圈（#71）和 4 个 M8*15 圆头内六角螺钉（#60）穿入孔内，然后用六角扳手（#74）锁紧。



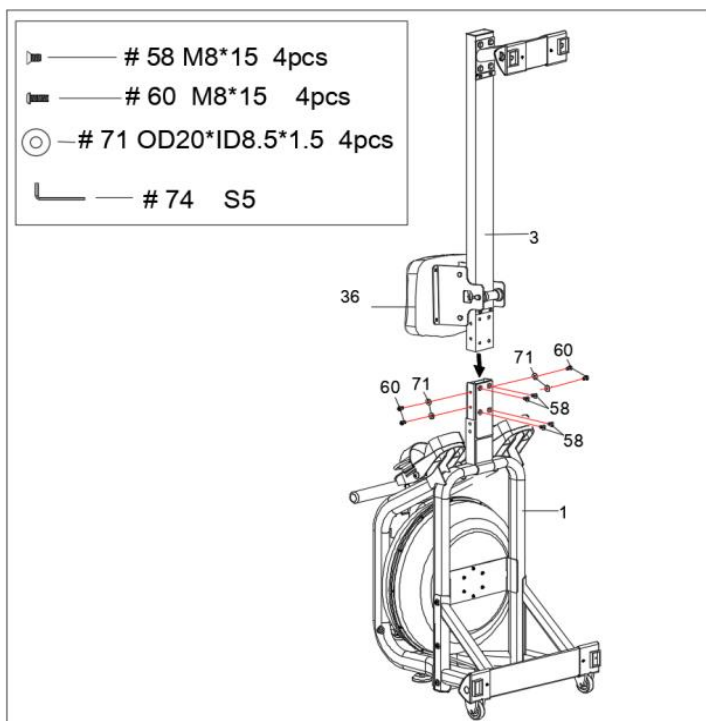
步骤二:

把前贴地管塞左（#25）和前贴地管塞右（#26）装入前支撑管（#2）上，用 2 个 M4*12 十字槽盘头螺钉（#68）穿入孔内，然后用开口扳手（#75）锁紧。



步骤三:

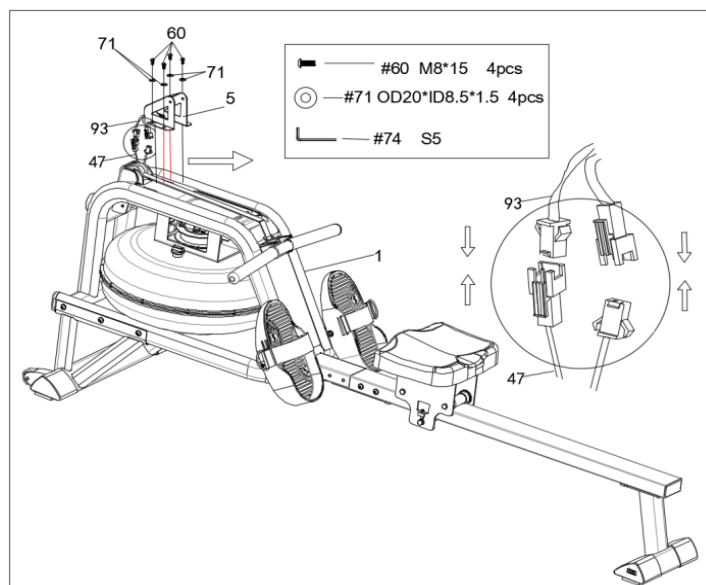
首先把主架（#1）竖起来，然后把前支撑管（#2）装在主架（#1）上，用 6 个垫圈（#71）和 6 个 M8*15 圆头内六角螺钉（#60）穿入孔内，先把 6 个 M8*15 圆头内六角螺钉（#60）都旋入 2~3 个牙，然后再用六角扳手（#74）锁紧。



步骤四:

注意: 组装前请先将坐垫 (#36) 移到轨道管 (#3) 的前部, 以防组装过程中坐垫下滑导致受伤。

首先将轨道管 (#3) 插入主架 (#1) 内, 然后把 4 个垫圈 (#71), 4 个 M8*15 圆头内六角螺钉 (#60) 和 4 个 M8*15 沉头内六角螺钉 (#58) 穿入孔内, 把 4 个沉头内六角螺钉 (#58) 和 4 个圆头内六角螺钉 (#60) 都旋入 2~3 牙后, 再用六角扳手 (#74) 锁紧。

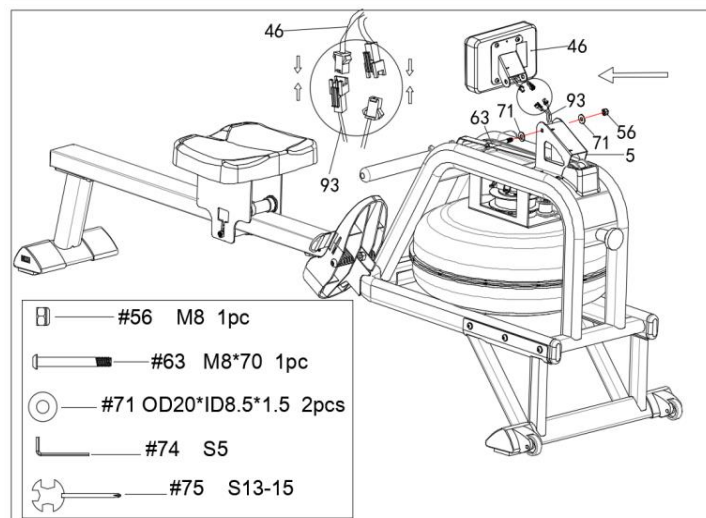


步骤五:

将感应器 (#47) 的两条伸出线跟两条感应线 (#93) 分别连接在一起;

将感应器固定片 (#5) 放在主架 (#1) 上, 用 4 个垫圈 (#71) 和 4 个 M8*15 圆头内六角螺钉 (#60) 穿入孔内, 然后用六角扳手 (#74) 锁紧。

坐在坐垫上, 感应器固定片 (#5) 上的方向标必须对着自己才代表组装方向正确。



步骤六:

将两条感应线 (#93) 与电子表 (#46) 的两条伸出线分别连接在一起;

将电子表 (#46) 放在感应器固定片 (#5) 上, 用 1 个 M8*70 圆头内六角螺栓 (#63), 2 个垫圈 (#71) 和 1 个 M8 尼龙螺母 (#56) 穿入孔内, 然后用六角扳手 (#74) 和开口扳手 (#75) 锁紧。

请不要锁得太紧, 以防电子表 (#46) 的角度不能调整。

如何向水箱注水和抽水

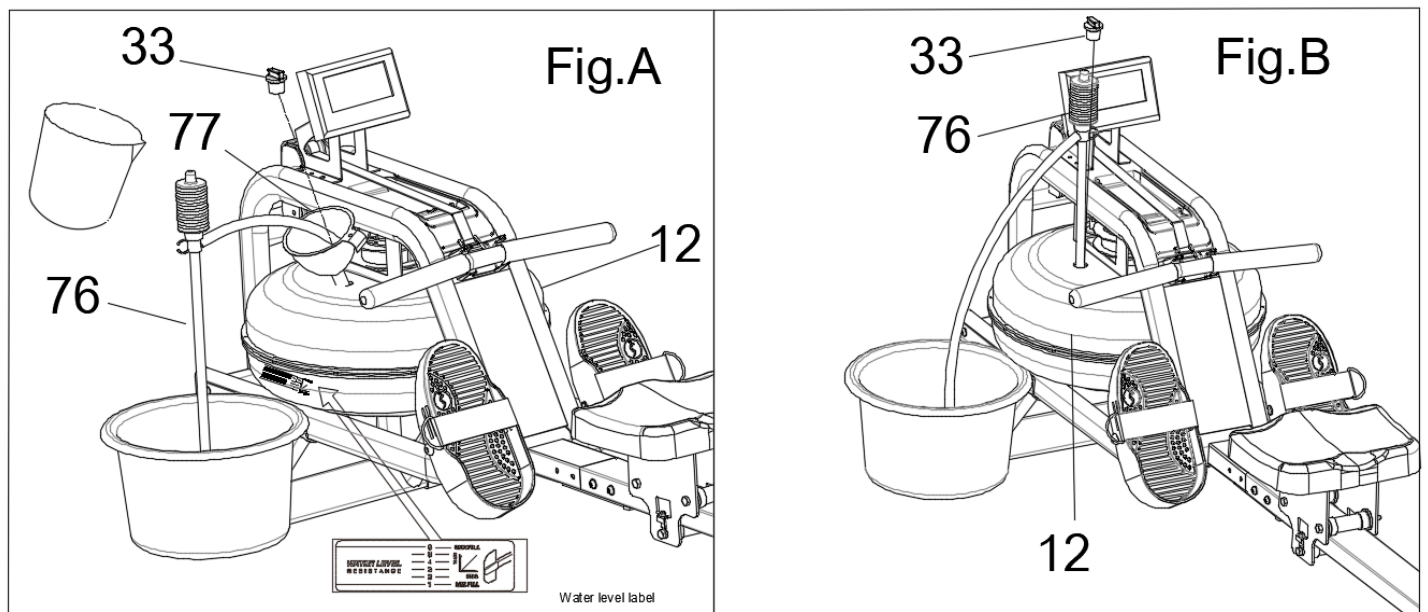
1. 从上水箱（#12）上拔掉水箱塞（#33）。
2. 按照图示 A 注水：将加水器（#77）插入水箱, 然后用杯子或抽水器（#76）和水桶往水箱注水。参照水箱侧面的水位标来测量水箱中的水量。
3. 按照图示 B 抽水：在机器旁边放一个水桶，用抽水器（#76）从水箱抽水到水桶中。
4. 将水箱塞（#33）塞进上水箱（#12），用干布擦干机台上和周围的水。

注意事项：

- 仅能将自来水注入水箱。增加净水片（包装含一包），不要使用劣质的净水片或漂白剂，会损坏水箱，且不在保修范围内。
- 每 6 个月或按照需求加一次净水片。如果水质已十分浑浊，请更换水箱中的水。
- 水箱中更换出来的水不适合再次消耗，请按污水处理。
- 如长时间不使用，请将水箱中的水抽空再竖立机台。

水位标

- 请见图示 A。水位标在水箱的侧面，最大加水量是 6 档。切勿超出此水位线。若加水超过最大水位线导致产品损坏，不在保修范围内。
- 阻力取决于水箱里面的水量。1 档水位代表最低阻力，6 档水位代表最高阻力。



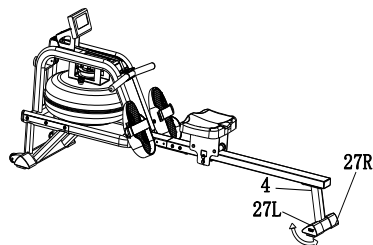
调节指引

调节平衡

如果机台组装后不平，请调节后支撑管（#47）上的后贴地管塞（#27L/R）使其平衡。

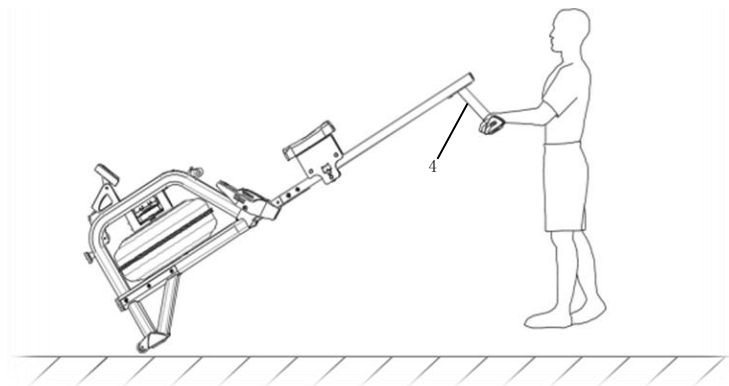
警告！

当移动像坐垫等零件时可能会压伤或割伤身体。使用机器时，手请不要触摸轨道管。



移动机台

要移动机台，抬起后支撑管（#4）直到前支撑管上的移动轮接触地面，然后就可以随心所欲的将机台移动到您想要放置的地方。

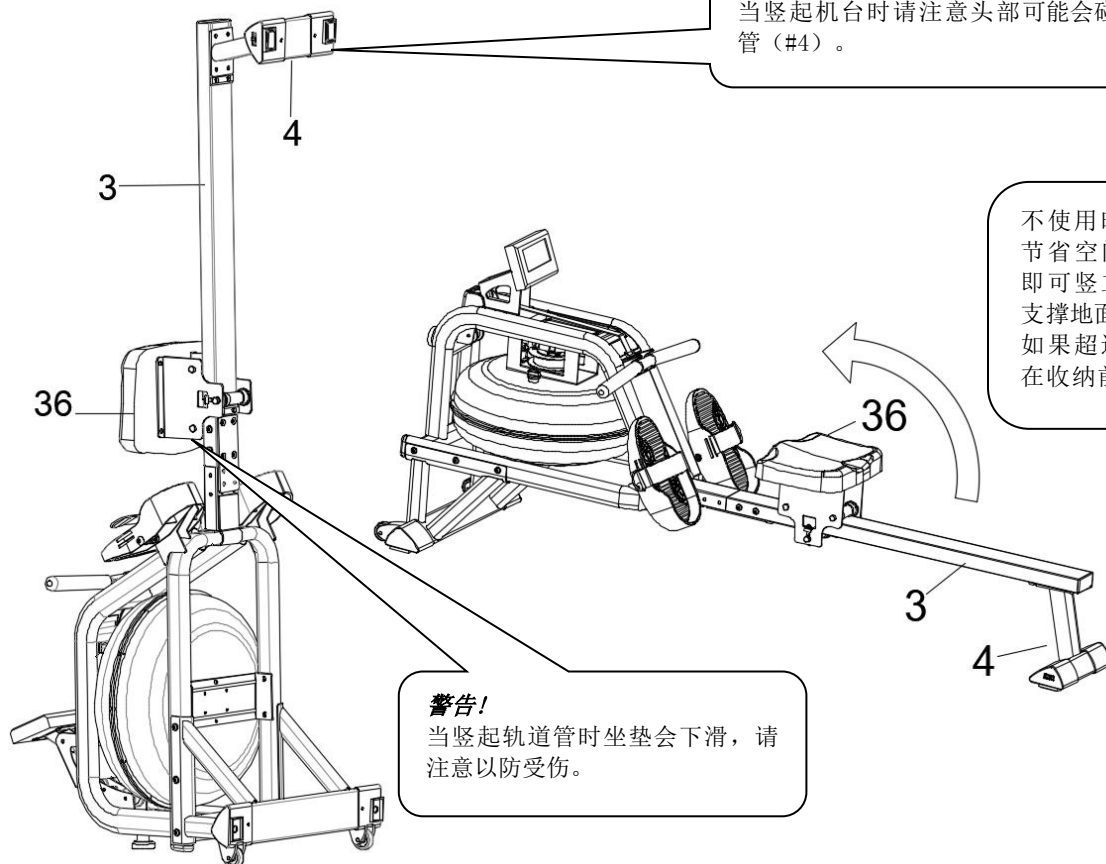


机器收纳

警告！

当竖起机台时请注意头部可能会碰到后支撑管（#4）。

不使用时你可以将机台竖立起来节省空间，抬起后支撑管（#4）即可竖立机台，主架上的脚垫会支撑地面。如果超过一个月不使用机台，请在收纳前先将水箱内的水抽光。



警告！

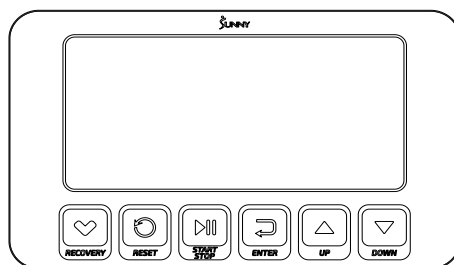
当竖起轨道管时坐垫会下滑，请注意以防受伤。



脚踏板调节

脚踏织带是可调的，可以通过调节来适用不同用户的脚部尺寸。

电子表说明书



Sunny Obsidian Surge 500 Meter 水阻划船机上的电子表通过操作程序可使用户设定专属于自己的程式。运动时，显示屏上会依次重复显示时间，运动 500M 所需时间，每分钟划的次数，距离，划船次数，总次数，卡路里和心率。

【按键功能】

UP▲/ DOWN▼: 按这两个按键可做功能选择；UP/DOWN 调节功能数值。
ENTER: 确认设定按钮。运动中，按此键可浏览各功能显示。
START / STOP: 开始或停止选择的运动程序。
RESET: 复位，使电子表返回主界面。
RECOVERY: 运动后，按下此按键进入恢复程序，立即自动测量运动者的健康状况。

【显示功能】

TIME: 按 UP/DOWN 来预设目标时间（1 分~99 分）；每次递增/递减 1 分钟。
TIME/500M: 自动显示平均 500 米所需要的时间并持续更新。
SPM: 每分钟划的次数。
DISTANCE: 按 UP/DOWN 预设目标距离。（100~99900 米）；每次递增/递减 100 米。
STROKES: 按 UP/DOWN 预设目标值（0~9990 次）；每次递增/递减 10 次。
TOTAL STROKES: 累计总划行次数从 0 可到 9999。
CALORIES: 按 UP/DOWN 预设目标卡路里值（10 卡~9990 卡）；每次递增/递减 10 卡。
HRC/PULSE: 在手动模式下，按 UP/DOWN 设定目标心跳值（30~240），按 ENTER 确认，每次递增/递减 1BPM, 同时电子表上部会高亮显示 HRC 图标。运动时，LCD 会显示用户的心率，当达到目标值时，心率标识会闪烁，同时电子表会发出滴滴声，直到切换为其他模式或取下胸带。电子表心跳功能仅适用于频率 5.3KHz 的胸带系统。
CALENDAR: 当 LCD 处于休眠模式时，会显示年，月，日。
TEMPERATURE: 当 LCD 处于休眠模式时，会显示当前的室温。
CLOCK: 当 LCD 处于休眠模式时，会显示当前的时间。

【操作】

1. 安装 2 节 AA 号电池，发出一声长长的蜂鸣声，同时 LCD 全显示所有视窗（图 1）2 秒，然后进入 LCD 显示时间和日历模式（图 2）。
2. 首先，进入时间界面设置年、月、日。确认后，闹铃闪烁。按 UP 键设定是否关掉闹铃。若闹铃标志不显示，可以按 ENTER 键进入下一步。若闹铃标志显示，按 ENTER 键设定闹铃时间（同时间的设定一样）。设定完毕，进入 SPORT 模式（图 3）。

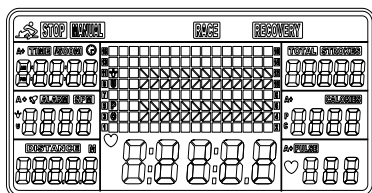


图 1

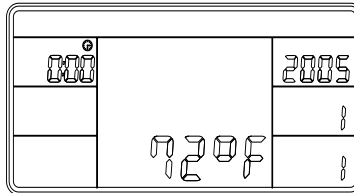


图.2

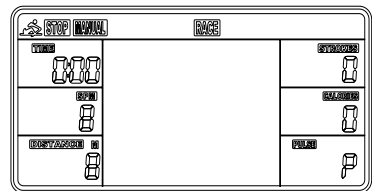


图 3

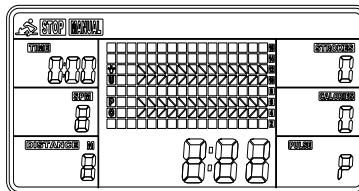


图 4

3. 进入 SPORT 模式时，MANUAL 和 RACE 闪烁（图 3）：
按 UP/DOWN 选择想要进入的模式，然后按 ENTER 确认选择。

(1) **MANUAL 手动模式 (图 4):** 手动模式下可以有两种选择。

- A. 此电子表可以设定倒计时功能。当你选定手动模式，TIME 就会开始闪烁。按 UP 可以设定时间，按 ENTER 确认。如果你不想设定时间倒计时功能，直接按 ENTER 就可以进入下个功能。你也可以按 UP 键设置距离、划行次数、卡路里和心率的倒计时功能。（一次只能设定一项数值的倒计时功能，若时间的目标值已设定，那么距离就不能设定，反之亦然）。
- 按 START 键开始，STOP 图标消失
当选择的功能倒数至 0 时或按 STOP 键时，LCD 停止并显示平均值。
- B. 此电子表会计算你锻炼的数值。按 START 键开始。

(2) **RACE 竞赛模式 (图 5):**

进入竞赛模式，L9 闪烁，TIME/500M 显示 4: 00，然后，按 UP/DOWN 可立刻设定 L1~L15，按 ENTER 确认。当 DISTANCE 闪烁时，可以设定竞赛的距离（500M~10000M）。按 ENTER 键，界面显示竞赛画面。

TIME/500M 数值如下：

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

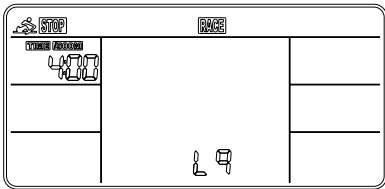


图 5

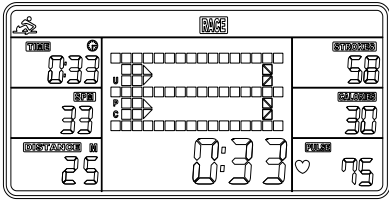


图 6

- A. 按 START 键开始，STOP 图标消失。USER & PC 会显示在矩形框中（图 6）。当达到竞赛模式预设的目标距离时，电子表会停止。矩形框中会显示 PC 赢或 USER 赢。（图 7）

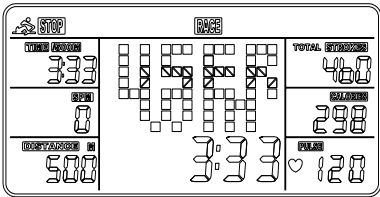


图 7

- B. 竞赛结束，按下 START 可以重新开始新一轮的竞赛。或按 RESET 键离开竞赛画面。

(3) **RECOVERY: 心跳恢复**

运动一段时间后，戴上胸带按下 RECOVERY 按钮，LCD 上显示的功能会停止，只有 TIME 会从 00:60 至 00:00 开始倒计时。计时结束后，LCD 上会显示心率恢复状态 F1-F6，6 种状态，F1 是恢复状态最好的，F6 是最差的。用户可通过坚持运动来提高心率恢复状态。（重新按下 RECOVERY 按钮返回主界面）

闹钟

只有电子表在休眠状态下闹钟才可以使用，在运动过程中闹钟不会响起。

请按 RESET 键返回主界面设定闹钟。

休眠模式

如果产品 4 分钟没有使用，电子表会进入休眠状态。

电池

电子表包含 2 节 AA 电池，更换电池所有的数据会消失。如果电子表显示不清晰，请将电池全部换掉。不要使用不同型号的电池，不要只更换一节电池。请将废弃电池按规定处理。

CONNECT WITH US

FOR FITNESS ARTICLES, VIDEOS & WORKOUTS

SUNNYHEALTHFITNESS.COM/SIGNUP



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT

