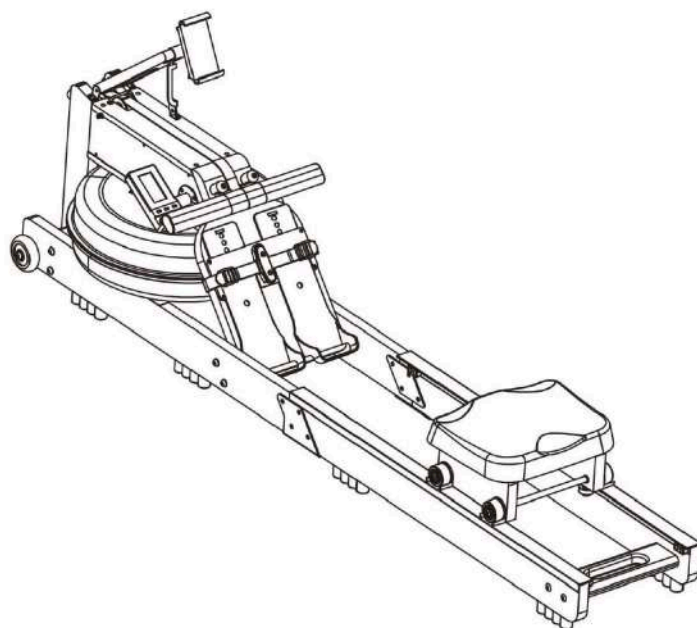




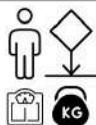
ATHANS***SPORT***

MANUAL DE INSTRUCCIONES

MÁQUINA DE REMO MULTIGYM 300 AT1065



120 KG



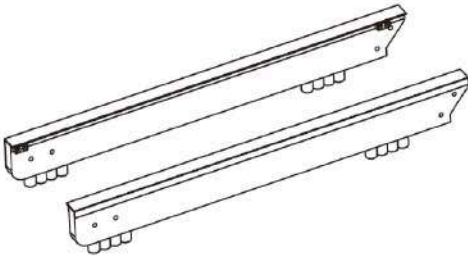
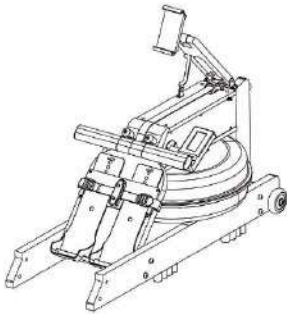
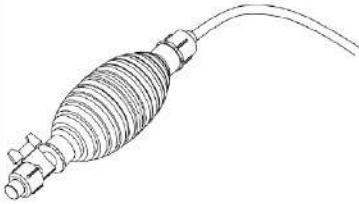
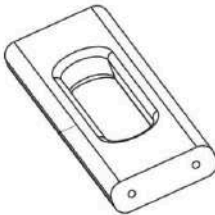
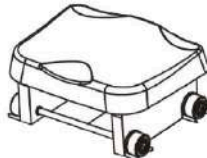
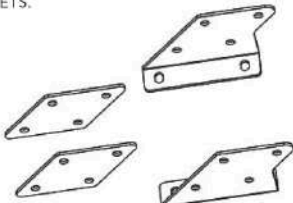
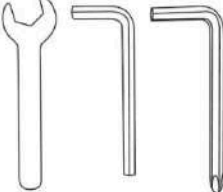
Peso máximo usuario

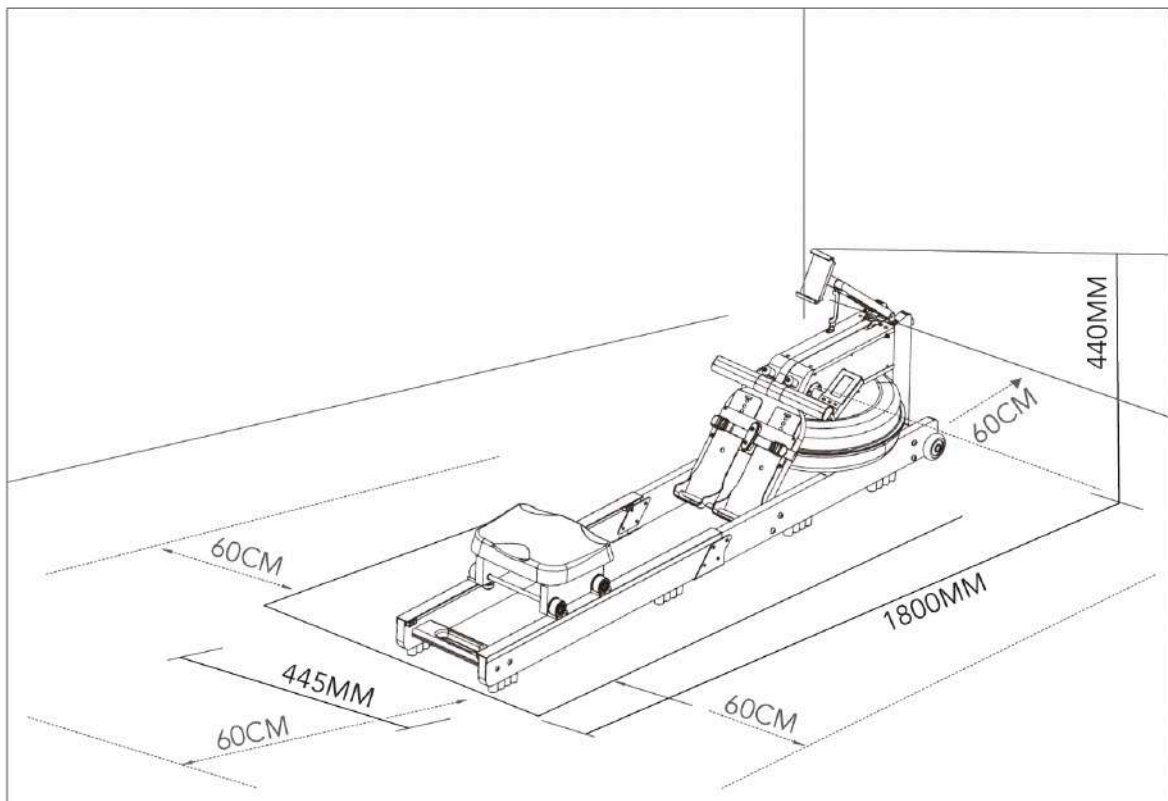
Gracias por comprar esta máquina de entrenamiento ATHANSport.

Para garantizar que el producto funcione correctamente, lea las instrucciones antes de usarlo.

ATENCIÓN

Antes de instalar y usar este producto, lea atentamente todas las instrucciones del manual y consérvelas adecuadamente.

2 PCS.  Rieles		1 PCS.  Cuerpo principal
1 PCS.  Bomba manual	1 PCS.  Espaciador	1 PCS.  Asiento
2SETS.  Adaptadores	3 PCS.  Llave inglesa / Llaves Alles	 M6*16 (4 PCS.)  M8*40 (8 PCS.)  M6*50 (4 PCS.)



INDEX	PAG.
ENGLISH	10
Hardware pack	2
Assembly Step	4-7
Parts List	1

INDEX	PAG.
FRANÇAIS	15
Paquet de quincaillerie	2
Étape de montage	4-7
Liste des pièces	1

ÍNDICE	PAG.
ESPAÑOL	20
Paquete de herrajes	2
Pasos de montaje	4-7
Lista de piezas	1

INHALTSVERZEICHNIS	PAG.
DEUTSCH	25
Hardware-Pack	2
Montageschritt	4-7
Teileliste	1

INDICE	PAG.
ITALIANO	30
Paquet de quincaillerie	2
Étape de montage	4-7
Liste des pièces	1

- EN** This rowing machine is designed for domestic use and indoor environments only, not for commercial or outdoor use. Refer to the manual for the maximum weight capacity. Exceeding this weight could lead to damage, which will not be covered by the warranty.
- misuse of this machine may result in serious injury.
 - read the user manual prior to use and follow all warnings and instructions.
 - do not allow children on or around the machine.
 - the user's weight must not exceed 120 kg.
- FR** Cette machine à ramer est conçue pour un usage domestique et intérieur uniquement, et non pour un usage commercial ou extérieur. Le dépassement de ce poids peut entraîner des dommages qui ne seront pas couverts par la garantie.
- une mauvaise utilisation de cette machine peut entraîner des blessures graves.
 - lisez le manuel de l'utilisateur avant de l'utiliser et suivez toutes les avertissements et instructions.
 - ne permettez pas aux enfants de monter sur ou autour de la machine.
 - le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 120 kg.
- ES** Esta máquina de remo está diseñada para uso doméstico y ambientes interiores solamente, no para uso comercial o al aire libre. Consulte el manual para conocer la capacidad máxima de peso. Exceder este peso podría provocar daños, que no estarán cubiertos por la garantía.
- el uso indebido de esta máquina puede resultar en lesiones graves.
 - lea el manual de usuario antes de usarla y siga todas las advertencias e instrucciones.
 - no permita que los niños estén en o cerca de la máquina.
 - el peso del usuario no debe exceder los 120 kg.
- DE** Diese Ruderer ist nur für den Hausgebrauch und für Innenräume konzipiert, nicht für den kommerziellen Gebrauch oder den Einsatz im Freien. Das Überschreiten dieses Gewichts kann zu Schäden führen, die nicht von der Garantie gedeckt sind.
- eine unsachgemäße Verwendung dieser Maschine kann zu schweren Verletzungen führen.
 - lesen Sie vor der Verwendung das Benutzerhandbuch und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen.
 - lassen Sie keine Kinder auf oder in der Nähe der Maschine.
 - das Benutzergewicht darf 120 kg nicht überschreiten.
- IT** Questa macchina per vogare è progettata solo per uso domestico e per ambienti interni, non per uso commerciale o esterno. Consultare il manuale per conoscere la capacità massima di peso. Il superamento di questo peso potrebbe causare danni che non saranno coperti dalla garanzia.
- un uso improprio di questa macchina può causare gravi lesioni.
 - leggere il manuale dell'utente prima dell'uso e seguire tutte le avvertenze e istruzioni.
 - non permettere ai bambini di salire sulla macchina o di stare nelle sue vicinanze.
 - il peso dell'utente non deve superare i 120 kg.
- NL** Deze rowing machine is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik en gebruik binnenshuis, niet voor commercieel gebruik of gebruik buitenshuis. Raadpleeg de handleiding voor de maximale gewichtscapaciteit. Overschrijding van dit gewicht kan leiden tot schade die niet door de garantie wordt gedekt.
- oneigenlijk gebruik van deze machine kan ernstig letsel veroorzaken.
 - lees de gebruikershandleiding vóór gebruik en volg alle waarschuwingen en instructies op.
 - laat kinderen niet op of rond de machine komen.
 - het gewicht van de gebruiker mag niet meer dan 120 kg bedragen.
- SE** Denna rowing machine är endast avsedd för hushållsbruk och inomhusmiljöer, inte för kommersiellt bruk eller utomhusbruk. Se bruksanvisningen för maximal vikt kapacitet. Överskridande av denna vikt kan leda till skador som inte täcks av garantin.
- felaktig användning av denna maskin kan resultera i allvarliga skador.
 - läs användarmanualen före användning och följ alla varningar och instruktioner.
 - tillåt inte barn att vara på eller runt maskinen.
 - användarens vikt får inte överstiga 120 kg.
- PL** Ta maszyna do wiosłowania jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego i w pomieszczeniach, a nie do użytku komercyjnego lub na zewnątrz. Przekroczenie tej wagi może prowadzić do uszkodzeń, które nie będą objęte gwarancją.
- niewłaściwe użycie tej maszyny może prowadzić do poważnych obrażeń.
 - przeczytaj instrukcję obsługi przed użyciem i postępuj zgodnie ze wszystkimi ostrzeżeniami i instrukcjami.
 - nie pozwalaj dzieciom na lub w pobliżu maszyny.
 - waga użytkownika nie może przekraczać 120 kg.

1 PASO 1



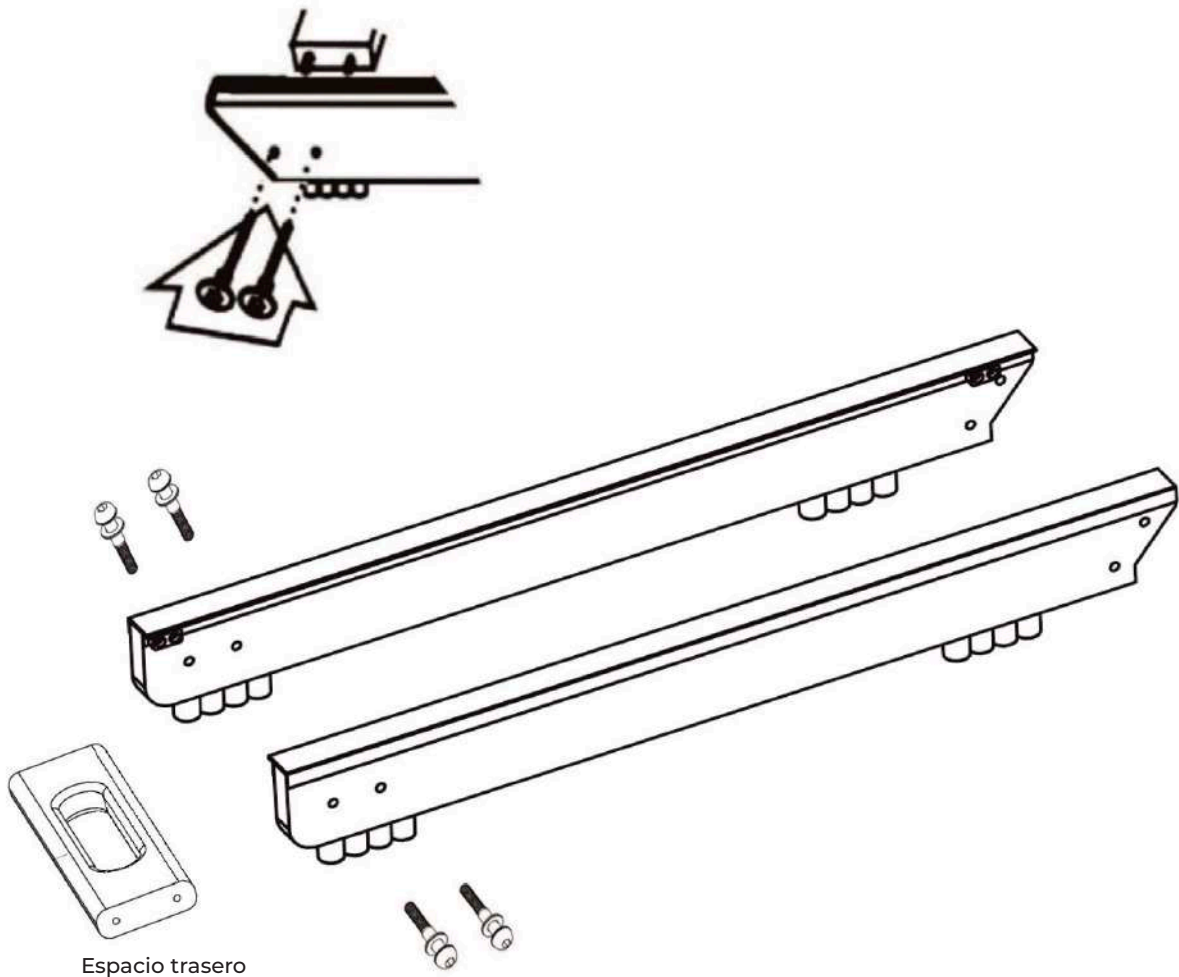
EN TIGHTEN ALL BOLTS AND NUTS FROM STEPS

FR SERRER TOUS LES BOULONS ET ÉCROUS DE L'ÉTAPE

ES APRIETE TODOS LOS TORNILLOS Y TUERCAS EN EL PASO

DE ZIEHEN SIE ALLE SCHRAUBEN UND MUTTERN IN DER STUFE

IT SERRARE TUTTI I BULLONI E I DADI DELLA FASE



2 PASO 2



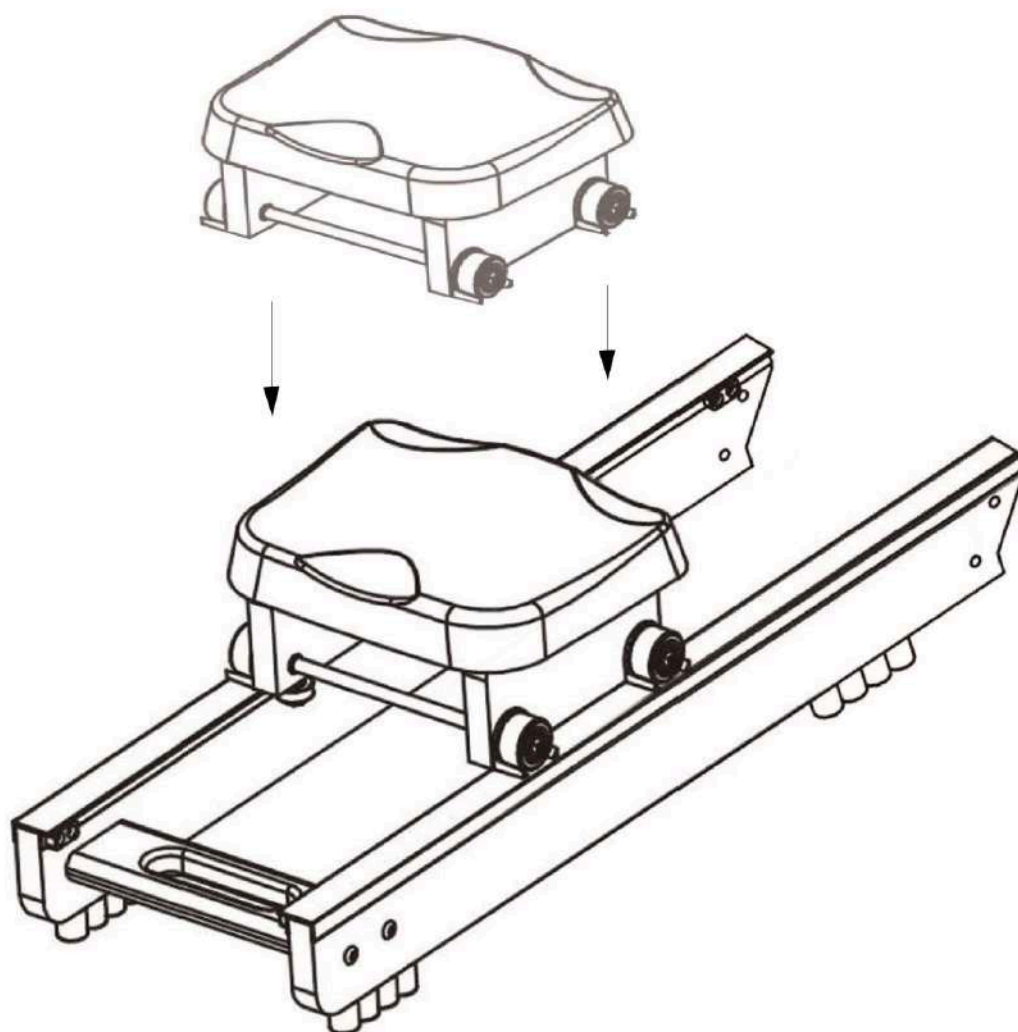
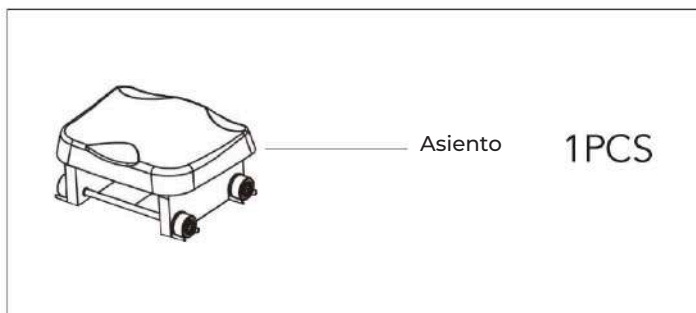
EN TIGHTEN ALL BOLTS
AND NUTS FROM STEPS

FR SERRER TOUS LES BOULONS ET
ÉCROUS DE L'ÉTAPE

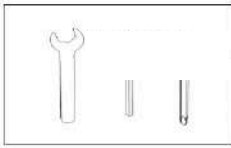
ES APRIETE TODOS LOS TORNILLOS
Y TUERCAS EN EL PASO

DE ZIEHEN SIE ALLE SCHRAUBEN UND
MUTTERN IN DER STUFE

IT SERRARE TUTTI I BULLONI E I
DADI DELLA FASE



3 PASO 3



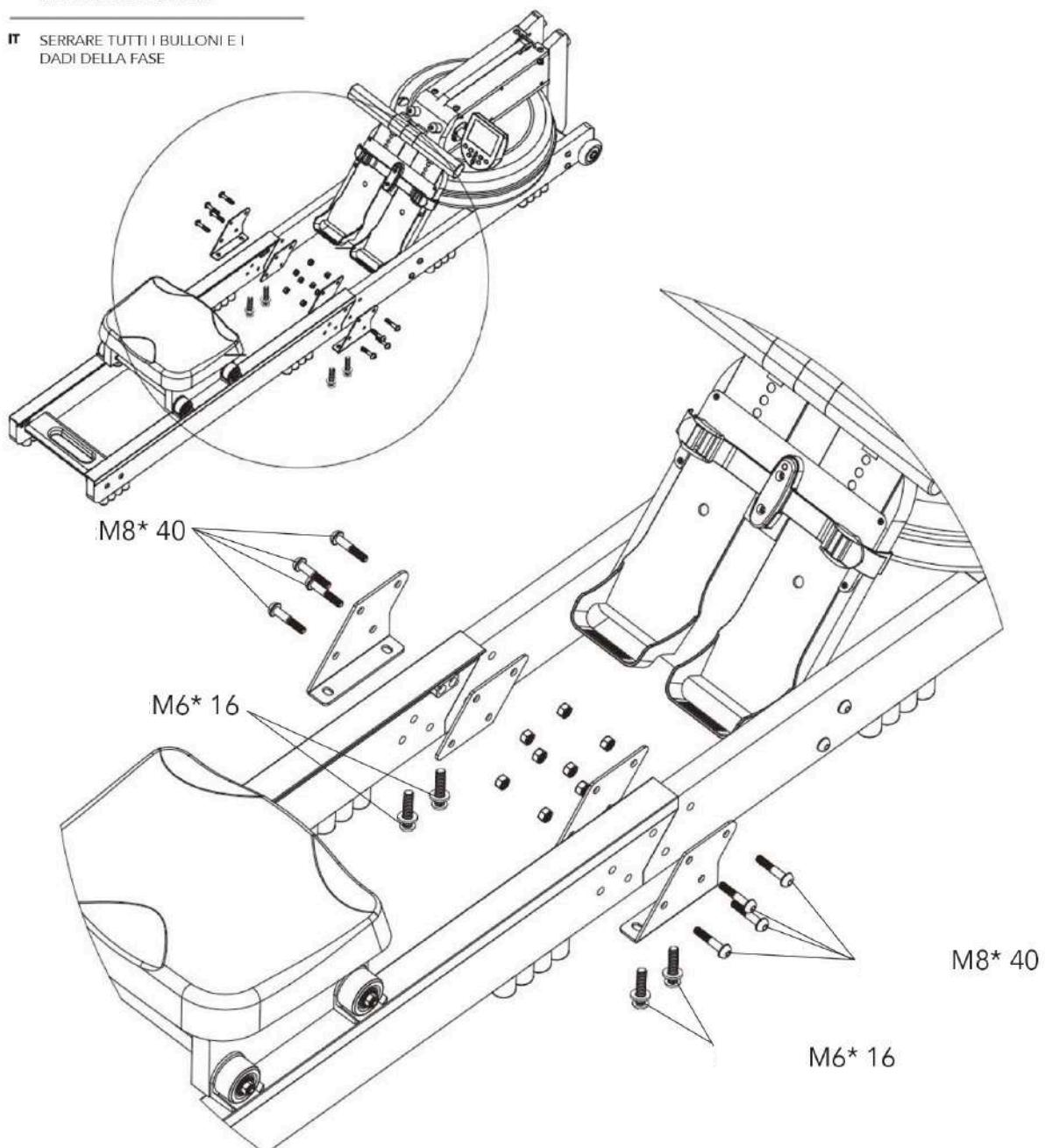
EN TIGHTEN ALL BOLTS
AND NUTS FROM STEPS

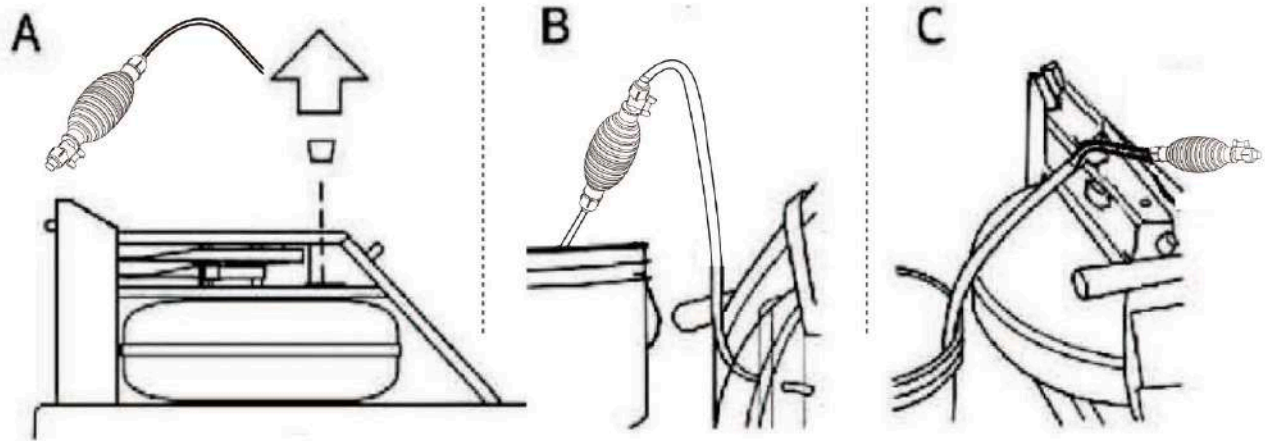
FR SERRER TOUS LES BOULONS ET
ÉCROUS DE L'ÉTAPE

ES APRIETE TODOS LOS TORNILLOS
Y TUERCAS EN EL PASO

DE ZIEHEN SIE ALLE SCHRAUBEN UND
MÜTTERN IN DER STUFE

IT SERRARE TUTTI I BULLONI E I
DADI DELLA FASE



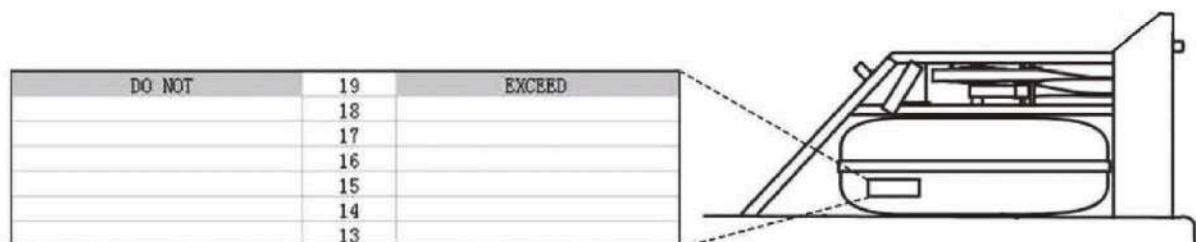


Abra el depósito y cierre la válvula de la bomba de sifón girándola en el sentido de las agujas del reloj. Utilice una fuente de agua ubicada en un lugar más elevado que el depósito. Consulte la figura B (para el llenado) y la figura C (para el vaciado).

Apriete la bomba 4 o 5 veces hasta que el agua fluya. Gire la perilla en sentido contrario a las agujas del reloj para permitir la entrada de aire a la bomba.

NOTAS:

- Cambie el agua con regularidad para evitar la contaminación bacteriana.
- Si la calidad del agua local es deficiente, sustitúyala por agua destilada.



Se recomienda consultar con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios, especialmente si tiene más de 35 años o ha tenido problemas de salud previos. Asimismo, asegúrese de leer todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicio. Tenga en cuenta que ATHANSport no se responsabiliza por lesiones personales ni daños materiales que puedan ocurrir o ser consecuencia del uso de este producto.

ESPECIFICACIONES

- DIMENSIONES DEL PRODUCTO: 1800 x 445 x 440 mm
- MATERIAL: ACERO + MADERA
- PESO MÁXIMO DEL USUARIO: 120 kg
- PESO BRUTO/NETO: 23,2 kg / 26,8 kg
- NORMAS DE ENSAYO: EN ISO 20957-1, ISO 20957-7
- CLASE: H (USO DOMÉSTICO)
- MANUAL

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Este manual es una parte esencial de su equipo de entrenamiento. Lea todas las instrucciones antes de comenzar a usar este equipo. Siempre deben seguirse las siguientes precauciones:

ANTES DE EMPEZAR

Para su seguridad y beneficio, lea atentamente este manual antes de usar el equipo. Nos comprometemos a brindarle una completa satisfacción. Si tiene alguna pregunta o encuentra piezas faltantes o dañadas, le garantizamos asistencia directa para su completa satisfacción.

Para evitar demoras innecesarias, comuníquese con nuestro departamento de atención al cliente de lunes a viernes, de 9:00 a 17:00 (GMT + 1 hora).

ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA

- Lea las advertencias de seguridad y las instrucciones. No seguirlas puede causar lesiones personales o daños al equipo. Conserve las advertencias de seguridad y las instrucciones para futuras consultas.
- Los sistemas de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos.
- El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente mareado, detenga el ejercicio inmediatamente.

El equipo es apto solo para uso doméstico. No es apto para uso comercial.

- El uso máximo está limitado a 2 horas al día.
- El uso de este equipo por parte de niños o personas con discapacidades físicas, sensoriales, mentales o motoras, o por falta de experiencia y conocimiento, puede generar riesgos.

Las personas responsables de su seguridad deben dar instrucciones claras o supervisar el uso del equipo.

- Antes de comenzar su entrenamiento, consulte a un médico para que le revise su estado de salud.
- Si experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, detenga su entrenamiento inmediatamente y consulte a un médico.
- Para evitar dolores y distensiones musculares, comience cada entrenamiento con un calentamiento y finalícelo con un enfriamiento.

Recuerde estirar al final del entrenamiento.

El equipo es apto solo para uso en interiores.
No es apto para uso en exteriores.

Utilice el equipo únicamente en ambientes con ventilación adecuada. No lo utilice en ambientes con corrientes de aire para evitar resfriados.

• Utilice el equipo únicamente en ambientes con temperaturas ambiente entre 10 °C y 35 °C.

Guarde el equipo únicamente en ambientes con temperaturas ambiente entre 5 °C y 45 °C.

No utilice ni guarde el equipo en ambientes húmedos.

La humedad del aire nunca debe superar el 80 %.

Utilice el equipo únicamente para el fin previsto. No lo utilice para fines distintos a los descritos en el manual.

- No utilice el equipo si alguna pieza está dañada o defectuosa. Si alguna pieza está dañada o defectuosa, póngase en contacto con su distribuidor.

- Mantenga las manos, los pies y otras partes del cuerpo alejadas de las piezas móviles.

- Mantenga el cabello alejado de las piezas móviles.

- Use ropa y calzado adecuados.

- Mantenga la ropa, las joyas y otros objetos alejados de las piezas móviles.

- Asegúrese de que solo una persona utilice el equipo a la vez. El equipo no debe ser utilizado por personas que pesen más de 120 kg.

- No abra el equipo sin consultar a su distribuidor.

NOTA:

• Las piezas pequeñas pueden estar ocultas o empaquetadas en los espacios huecos de la protección de poliestireno expandido.

• Si falta alguna pieza, póngase en contacto con su distribuidor.

• Ensamble el equipo en el orden indicado.

• Coloque el equipo sobre una superficie firme y nivelada.

• Coloque el equipo sobre una base protectora para evitar daños en el suelo.

• Deje un espacio libre de al menos 60 cm alrededor del equipo.

• Consulte las ilustraciones para el correcto montaje del equipo.

DESCRIPCIÓN ILUSTRACIÓN PASO A PASO

La ilustración muestra el aspecto del aparato una vez montado. Puede usarla como referencia durante el montaje, pero siga siempre los pasos en la secuencia correcta, tal como se muestra en las ilustraciones.

INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

Usar su aparato de entrenamiento le proporcionará varios beneficios: mejorará su condición física, tonificará sus músculos y, junto con una dieta controlada en calorías, le ayudará a perder peso.

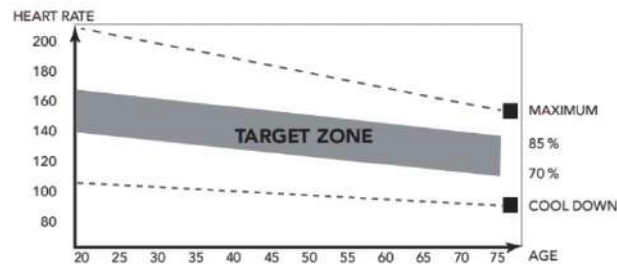
Fase de calentamiento

Esta fase ayuda a activar la circulación sanguínea y a que los músculos trabajen correctamente. También reduce el riesgo de calambres y lesiones musculares. Se recomienda realizar algu-

nos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Mantenga cada estiramiento durante aproximadamente 30 segundos; no fuerce ni mueva bruscamente los músculos al estirar. Si siente dolor, DETÉNGASE.

Fase de ejercicio

Esta es la etapa en la que te esfuerzas. Con el uso regular, los músculos de tus piernas se volverán más flexibles. Trabaja a tu ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante. La intensidad del ejercicio debe ser suficiente para elevar tu frecuencia cardíaca a la zona objetivo que se muestra en el gráfico a continuación.



Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas comienzan con unos 15-20 minutos.

Fase de enfriamiento

Esta etapa sirve para que tu sistema cardiovascular y tus músculos se relajen. Se trata de una repetición del calentamiento; por ejemplo, reduce el ritmo y continúa durante aproximadamente 5 minutos.

Ahora debes repetir los ejercicios de estiramiento, recordando no forzar ni mover bruscamente los músculos al estirar. A medida que mejores tu condición física, es posible que necesites entrenar durante más tiempo y con mayor intensidad. Es recomendable entrenar al menos tres veces por semana y, si es posible, distribuir los entrenamientos de manera uniforme a lo largo de la semana.

Tonificación muscular

Para tonificar los músculos mientras usas la elíptica, deberás ajustar la resistencia a un nivel bastante alto. Esto ejercerá mayor presión sobre los músculos de las piernas y podría impedir que entres durante el tiempo que deseas. Si también buscas mejorar tu condición física, necesitas modificar tu programa de entrenamiento. Debes entrenar con normalidad durante el calentamiento y el enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio, aumenta la resistencia para que tus piernas trabajen más. Tendrás que reducir la velocidad para mantener tu frecuencia cardíaca en la zona objetivo.

Pérdida de peso

El factor importante aquí es la intensidad del esfuerzo.

Cuanto más intenso y prolongado sea el entrenamiento, más calorías quemarás. En esencia, es lo mismo que entrenar para mejorar tu condición física; la diferencia radica en el objetivo.

NOTA

Los teléfonos móviles, televisores y otros aparatos eléctricos generan un campo electromagnético que puede impedir la medición precisa de la frecuencia cardíaca.

FUNCIONES DEL ORDENADOR PARÁMETROS DE LA PANTALLA

TENSIÓN NOMINAL: 3 V CC

TIPO DE BATERÍA: 2 pilas AA de 1,5 V (NO INCLUYE LA BATERÍA)

NORMAS DE ENSAYO: EN IEC 62368-1, EN 62479, EN 50663, ETSI EN 301 489-1,

ETSI EN 301 489-17, ETSI EN 300 328, ROHS

DESCRIPCIÓN DEL ÁREA DE PANTALLA LCD

- Función de tiempo (TIEMPO): muestra el tiempo de funcionamiento.
- Función de TIEMPO/500M: muestra los valores de velocidad.
- Función de distancia (DISTANCIA): muestra la distancia recorrida.
- Función de frecuencia de remada (SPM): muestra la frecuencia de remada, medida en remadas por minuto.
- Función de pulsaciones (STROKES): muestra las pulsaciones.
- Función de calorías (CALORIE): muestra el valor calórico.

DESCRIPCIÓN DE LAS FUNCIONES PRINCIPALES DEL RELOJ ELECTRÓNICO

- MODO (tecla de modo): Con la pantalla apagada, pulse esta tecla para acceder a la configuración. Manténgala pulsada para cambiar entre las funciones de configuración.
- AJUSTAR (tecla de ajuste): Incrementa el valor de ajuste de las funciones configuradas.
- REINICIAR (botón de reinicio): En la configuración, pulse esta tecla para borrar el valor de ajuste actual.

FUNCIONAMIENTO

Detén el ejercicio cuando necesites configurar un valor para tu entrenamiento. La configuración actual parpadeará al pulsar la tecla MODO, lo que te permitirá alternar entre las funciones que necesitas ajustar. Puedes aumentar la configuración con la tecla CONFIGURAR mientras las funciones que necesitas ajustar parpadean. Después de configurar los ajustes, puedes ejercitarte según los valores objetivo. Al alcanzar el valor objetivo, sonará una alarma intermitente y un pitido. (Nota: Solo se pueden configurar el tiempo, la distancia, las brazadas y las calorías).

AVISO

- **Si el reloj electrónico no funciona correctamente, abra la tapa de la batería, retírela y vuelva a instalarla.**
- **Si la pantalla del reloj electrónico se atenúa y la función de frecuencia cardíaca no funciona correctamente, abra la tapa de la batería y reemplácela.**
- **Batería del reloj electrónico: LR6 TAMAÑO AA 1,5V*2**

PROBLEMA

El agua cambia de color o se enturbia

CAUSA

Mala calidad del agua o exposición directa a la luz solar

SOLUCIÓN

No exponga el dispositivo a la luz solar directa. Use agua destilada.

PROBLEMA

El ordenador no funciona

CAUSA

Las pilas están agotadas o mal instaladas

SOLUCIÓN

Use pilas nuevas y respete la polaridad.

APP

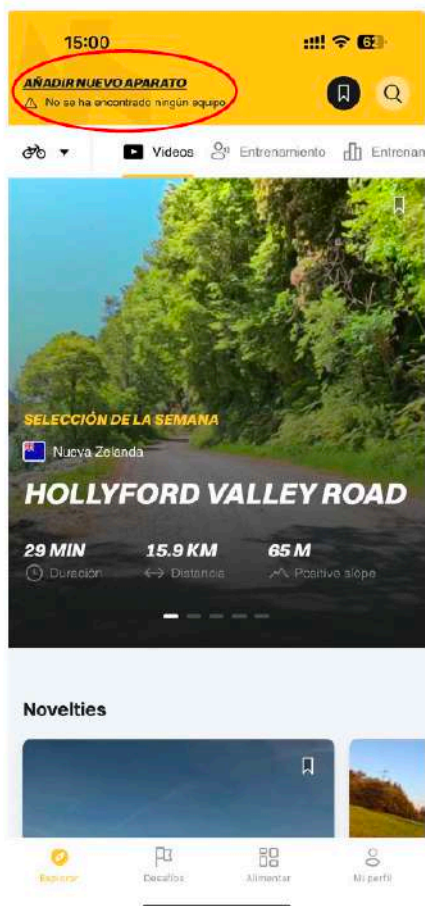
Desde tu teléfono móvil descarga en Play Store si usas sistema Android, o APP Store si usas macOS, la aplicación KINOMAP XCX.

Se trata de una aplicación de entrenamiento interactivo para hacer ejercicio en casa mientras ves rutas reales grabadas en video.

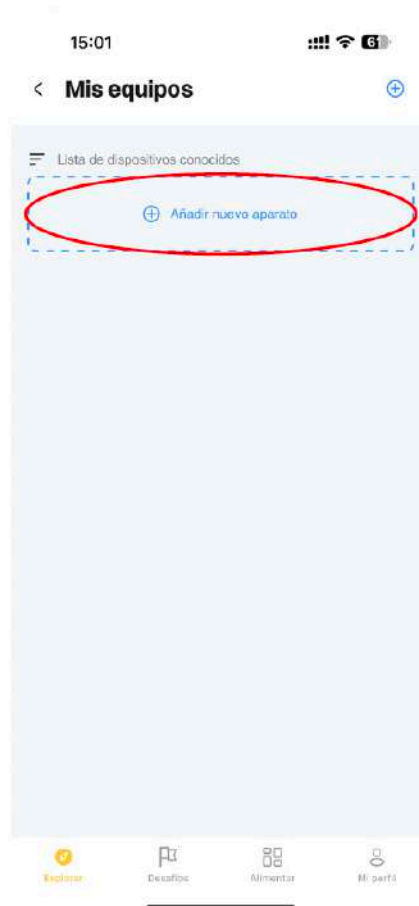
La app muestra videos geolocalizados de rutas reales y adapta el entrenamiento (resistencia o inclinación) según el terreno del video.



Una vez descargada la APP en tu dispositivo, conecta la máquina mediante bluetooth.



1.



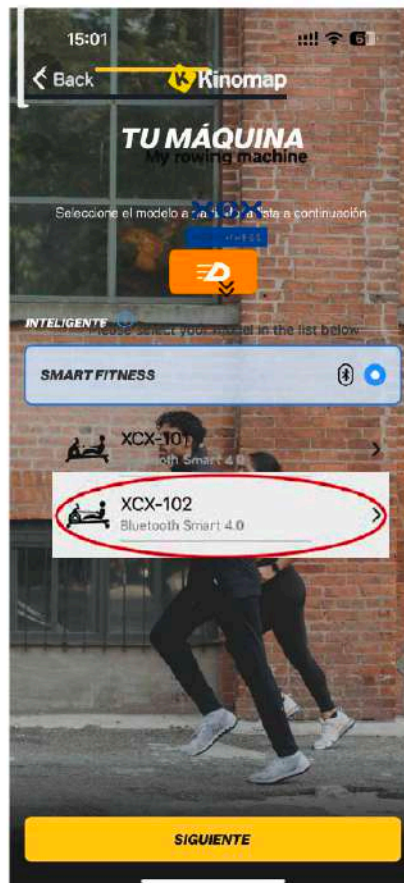
2.



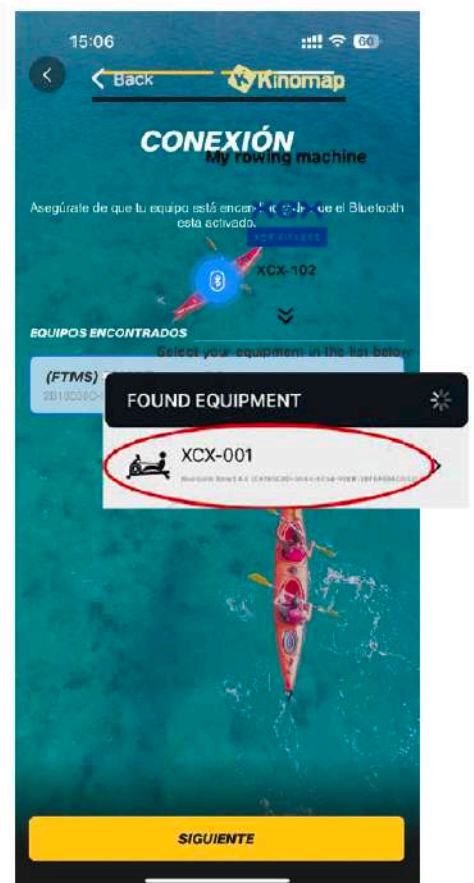
3.



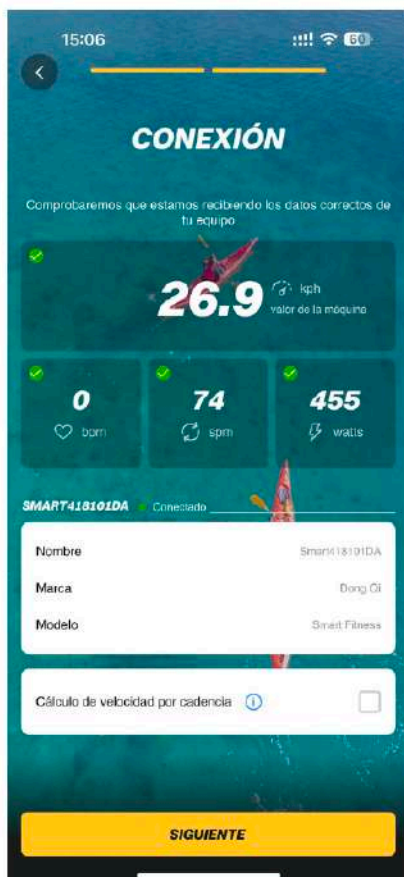
4.



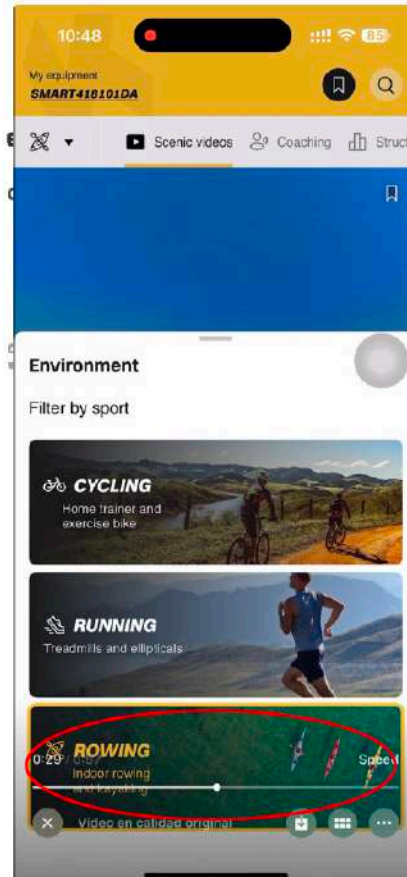
5.



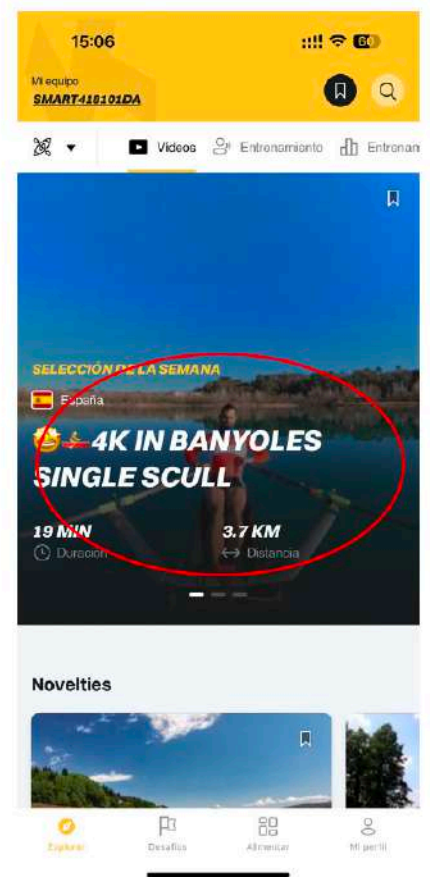
6.



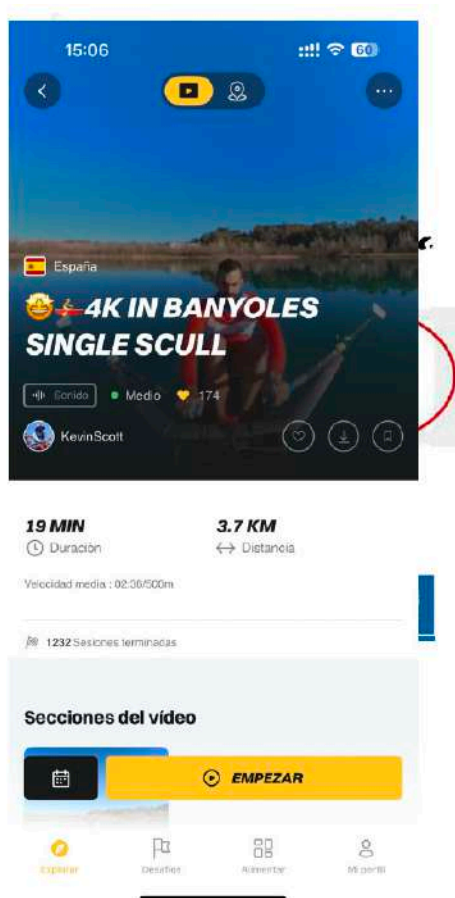
7.



8.



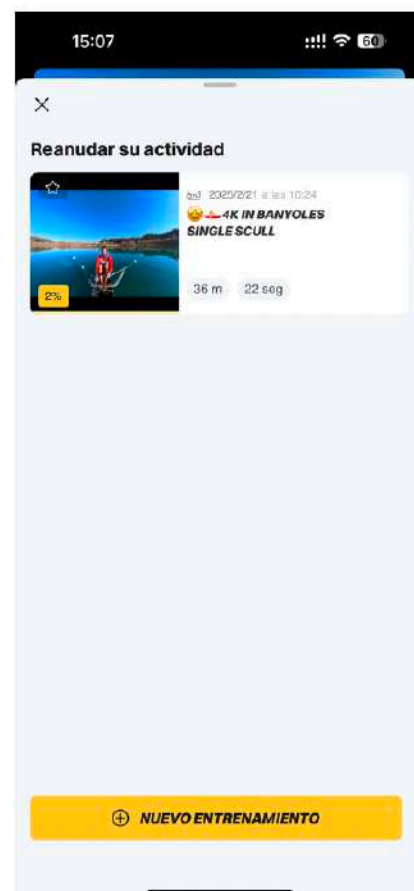
9.



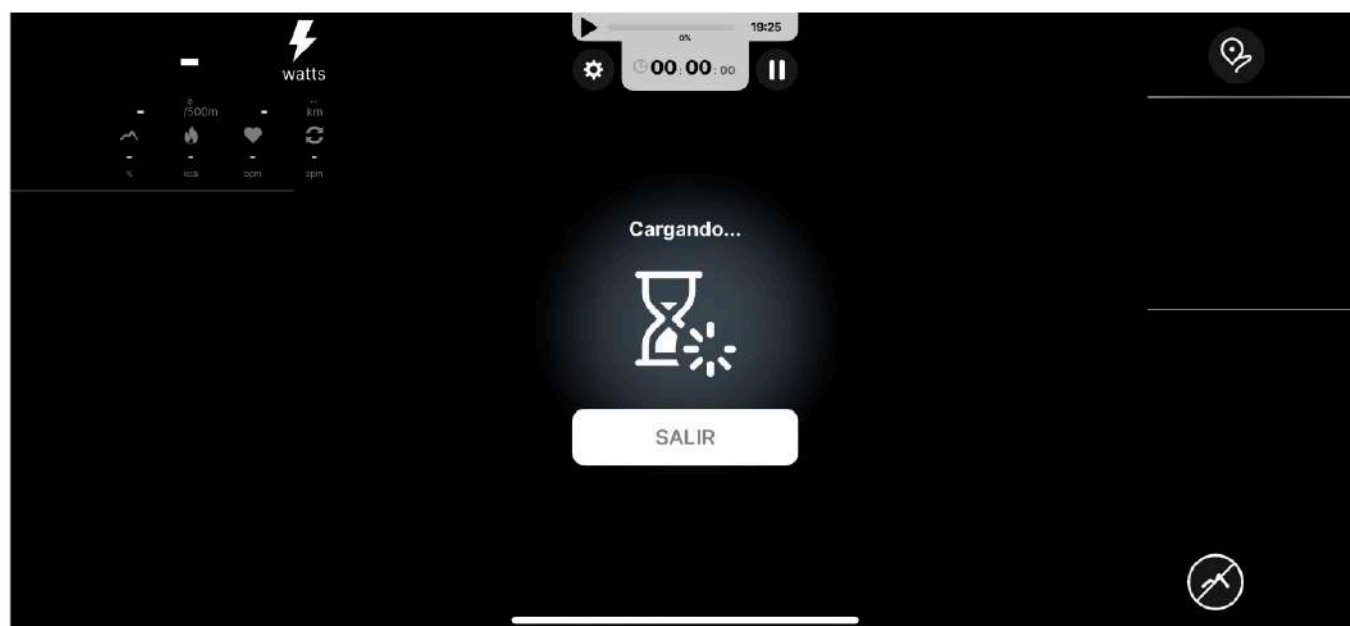
10.



11.



12.



13..



14..

Importado por: Maquiten, S.A.
 Polígono Industrial de Güimar Sector 3 Manzana XV Nave 8
 38509 Güimar
 Santa Cruz de Tenerife
 Tel: 922539251
 Email: web@mibricolaje.com
 Made in China
 Fabricado por: HST CO., LTD

