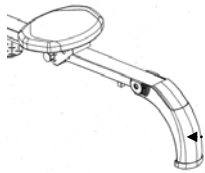


OWNER'S MANUAL  
 MANUAL DEL USUARIO  
 MANUEL DE MONTAGE

Series / Serie / Série : \_\_\_\_\_

Write the serial number in the space above for future reference  
 Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia futura  
 Écrivez le numéro de série dans l'espace ci-dessus pour référence future



Series  
 Serie  
 Série

CARDIO GYM

**QUESTIONS?  
 ¿PREGUNTAS?**

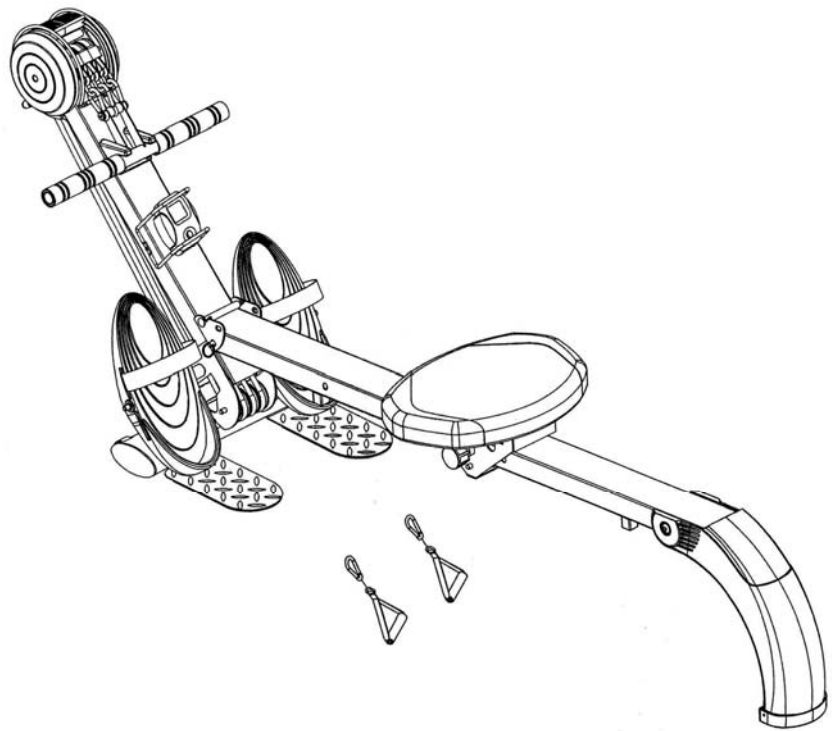
Call: **1-877-227-0955**  
 Monday – Friday from 9 – 5 PM (CST)  
 Email: [customerservice@capbarbell.com](mailto:customerservice@capbarbell.com)  
 Website: [www.capbarbell.com](http://www.capbarbell.com);

**CAP Barbell**  
 10820 Westpark Dr.  
 Houston, TX 77042

**WARNING! SERIOUS INJURY OR DEATH CAN OCCUR IF CAUTION IS NOT USED.** To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your product before using it. FOR HOME USE ONLY

**¡CUIDADO! HERIDAS GRAVES O MUERTE PUEDEN OCURRIR SI NO USA PRECAUCIÓN.** Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias sobre el producto antes de usarlo. PARA USO EN EL HOGAR SOLAMENTE

**ATTENTION ! UNE MAUVAISE UTILISATION DE CETTE MACHINE PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT.** Pour réduire le risque de blessure grave, lisez toutes les précautions importantes et des instructions dans ce manuel et tous les avertissements sur le produit avant utilisation. POUR L'USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT



Model Number:  
 Número de Modelo:  
 Numéro de modèle :

**CHR-3010**

Maximum weight capacity including user: **250 Lbs /**  
 Peso máximo incluyendo al usuario:  
 Capacité de poids maximale y compris l'utilisateur: **113 Kg**

# TABLE OF CONTENTS - INDICE - LE CONTENU

## Section:

1.....	<b>WARNING DECAL PLACEMENT</b> ETIQUETAS DE ADVERTENCIA / VIGNETTES D'AVERTISSEMENT
2.....	<b>WARNINGS</b> ADVERTENCIAS / AVERTISSEMENTS
3.....	<b>MAIN PARTS AND DIMENSIONS</b> PARTES PRINCIPALES Y MEDIDAS / PIÈCES PRINCIPALES ET DIMENSIONS
4.....	<b>PART IDENTIFICATION CHART</b> TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PARTES / TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES
5.....	<b>PARTS LIST</b> LISTA DE PARTES / LA LISTE DU PIÈCES
6.....	<b>EXPLODED DRAWING</b> DIBUJO DE DESPIECE / VUE ÉCLATÉE
7.....	<b>ASSEMBLY</b> ENSAMBLAJE / ASSEMBLAGE
8.....	<b>OPERATIONAL INSTRUCTIONS</b> INSTRUCCIONES DE USO / INSTRUCTIONS D'UTILISATION
9.....	<b>MONITOR</b> MONITOR / MONITEUR
10.....	<b>MAINTENANCE</b> MANTENIMIENTO / ENTRETIEN
11.....	<b>LIMITED WARRANTY</b> GARANTÍA LIMITADA / GARANTIE LIMITÉE

**WARNING:** Do not dispose of electrical appliances as unsorted municipal waste, use separate collection facilities. If electrical appliances are disposed of in landfills or dumps, hazardous substances can leak into the groundwater and get into the food chain, damaging your health and well being.

**ADVERTENCIA:** No tire los aparatos eléctricos con la basura normal, use instalaciones separadas. Si los aparatos eléctricos son desechados en vertederos, sustancias peligrosas pueden filtrarse a las aguas subterráneas y entrar en la cadena alimenticia, dañando su salud y bienestar.

**AVERTISSEMENT:** Ne pas jeter les appareils électriques dans les ordures ménagères, utiliser des installations séparées. Si les appareils électriques sont éliminés dans des décharges, des substances dangereuses peuvent s'infiltrer dans les eaux souterraines et dans la chaîne alimentaire, nuire à votre santé et bien-être.

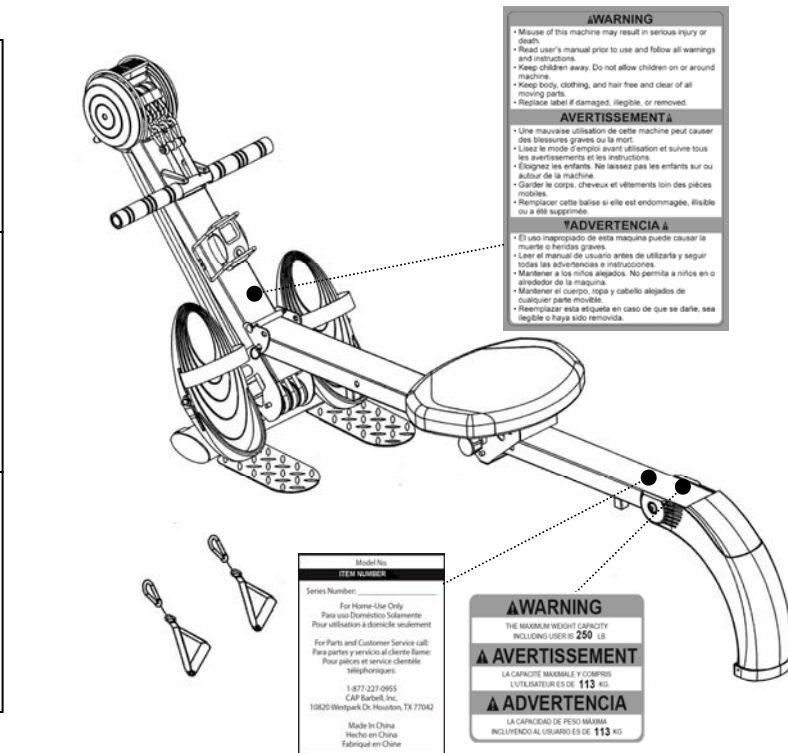


# 1. WARNING DECAL PLACEMENT COLOCACIÓN DE ETIQUETAS DE ADVERTENCIA EMPLACEMENT VIGNETTES D'AVERTISSEMENT

This drawing shows the location of the warning decal(s). If a decal is missing or illegible, see the front cover of this manual and request a replacement decal. Apply the decal in the location shown. Note: The decal(s) may not be shown at actual size.

Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia (s). Si la calcomanía no se encuentra o está ilegible, vea la portada de este manual y solicitar una calcomanía de reemplazo. Aplique la calcomanía en el lugar indicado. Nota: Puede que las calcomanía(s) no sea mostrada en su tamaño real.

Ce dessin montre l'emplacement de l'autocollant d'avertissement (s). Si l'autocollant est manquant ou est illisible, voir la couverture de ce manuel et de demander un adhésif de remplacement. Appliquez le décalcomanie au bon endroit. Remarque: l'étiquette (s) n'est pas montré à la taille réelle.



## 2. WARNINGS



**WARNING: SERIOUS INJURY OR DEATH CAN OCCUR IF CAUTION IS NOT USED.** To reduce the risk of serious injury, read all precautions and instructions in this manual and all warnings on your product before using it. The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear.

1. Read all instructions in this manual and all warnings on the product before using it. Use this product only as described in this manual and keep this manual handy for future reference.
2. This product is intended for indoor home use only. Do not use it in a commercial, rental, or institutional setting.
3. Inspect your exercise machine prior to exercising to ensure that all nuts and bolts are fully tightened.
4. Place the product on a level surface, with at least 3 feet of clearance around it. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under it.
5. Keep children and pets away from this product at all times. Keep hands and feet away from moving parts.
6. Before starting any exercise program, consult your doctor. This is especially important for people over 35 years of age or people with pre-existing health problems.
7. For models with heart rate monitors: The pulse sensor is not a medical device. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.
8. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are adequately informed of all precautions. This rower is not suitable for therapeutic purposes.
9. Wear appropriate clothes while exercising; do not wear loose clothes that could become caught. Always wear athletic shoes for foot protection.
10. Keep this product indoors, away from moisture and dust. Do not put it in a garage or covered patio, or near water.
11. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, dizzy, or experience pain while exercising, stop immediately and cool down.
12. Not suitable for therapeutic uses.

**MAXIMUM WEIGHT CAPACITY: 250 LBS**

## 2. ¡CUIDADO!



**ADVERTENCIA: HERIDAS GRAVES O MUERTE PUEDEN OCURRIR SI NO USA PRECAUCIÓN. Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias sobre el producto antes de usarlo. El nivel de seguridad del equipo se puede mantener sólo si se examina regularmente para detectar daños y desgaste.**

1. Lea todas las instrucciones en este manual antes de usarlo y úselo solo como se indica en el manual.
2. Este producto está diseñado sólo para uso doméstico en interiores. No lo utilice en un entorno comercial o de alquiler.
3. Inspeccione la remadora antes de usar para asegurarse de que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados.
4. Coloque el aparato sobre una superficie plana, con al menos 100 cm de espacio libre alrededor. Para proteger el piso o alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de él.
5. Mantenga a los niños y a las mascotas lejos de este producto en todo momento. Mantener las manos y los pies alejados de las piezas móviles.
6. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años de edad o personas con problemas de salud preexistentes.
7. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el movimiento del usuario, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está pensado sólo como una ayuda para el ejercicio en la determinación de las tendencias de la frecuencia cardíaca en general.
8. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto estén debidamente informados de todas las precauciones. Esta remadora no es adecuada para fines terapéuticos.
9. Use ropa apropiada durante el ejercicio, no use ropa suelta que pueda engancharse. Siempre use zapatos atléticos para protección de los pies.
10. Mantenga la remadora en interiores, lejos de la humedad y el polvo.
11. Ejercitarse en exceso puede resultar en lesiones graves o la muerte. Si usted se siente débil, mareado, o siente dolor durante el ejercicio, deténgase inmediatamente y enfríe.
12. Esta remadora no es adecuada para el uso terapéutico.

**CAPACIDAD MÁXIMA DE PESO = 113 KG**

## 2. ATTENTION !



**AVERTISSEMENT: UNE MAUVAISE UTILISATION DE CETTE MACHINE PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT. Pour réduire le risque de blessure grave, lisez toutes les précautions importantes et des instructions dans ce manuel et tous les avertissements sur le produit avant utilisation. Le niveau de sécurité de l'équipement peut être maintenu que si elle est examinée régulièrement pour les dommages et l'usure.**

1. Lisez toutes les instructions dans ce manuel et tous les avertissements sur le produit avant de l'utiliser. Utilisez ce produit seulement tel que décrit dans ce manuel et conservez ce manuel à portée de main pour référence future.
2. Ce produit est conçu uniquement pour un usage domestique à l'intérieur. Ne pas utiliser dans une activité commerciale, locatif ou institutionnel.
3. Inspectez vous rameur avant l'exercice afin de s'assurer que tous les écrous et boulons sont bien serrés.
4. Placez l'appareil sur une surface plane d'au moins 100 CM d'espace libre autour. Afin de protéger le plancher ou le tapis de dégâts, placez un tapis sous lui.
5. Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de le rameur toujours. Garder les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles.
6. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou des personnes ayant préexistante de la santé.
7. Le capteur de pouls n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision de la lecture du rythme cardiaque. Le capteur de pouls est uniquement conçu comme une aide exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.
8. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit soient dûment informés de toutes les précautions. Ce rameur n'est pas adapté à fins thérapeutiques.
9. Porter des vêtements appropriés pour l'exercice, Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer. Portez toujours des chaussures de sport pour la protection des pieds.
10. Garder ce produit à l'intérieur, loin de l'humidité et la poussière. Ne le placez pas dans un garage ou terrasse couverte, ou près de l'eau.
11. Exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une douleur faible, étourdi, ou se sentent tout exercice, arrêtez immédiatement et laisser refroidir.
12. Le rameur n'est pas adapté pour une utilisation thérapeutique.

**CAPACITÉ DE CHARGE MAXIMALE = 113 KG**

# 3. MAIN PARTS AND DIMENSIONS

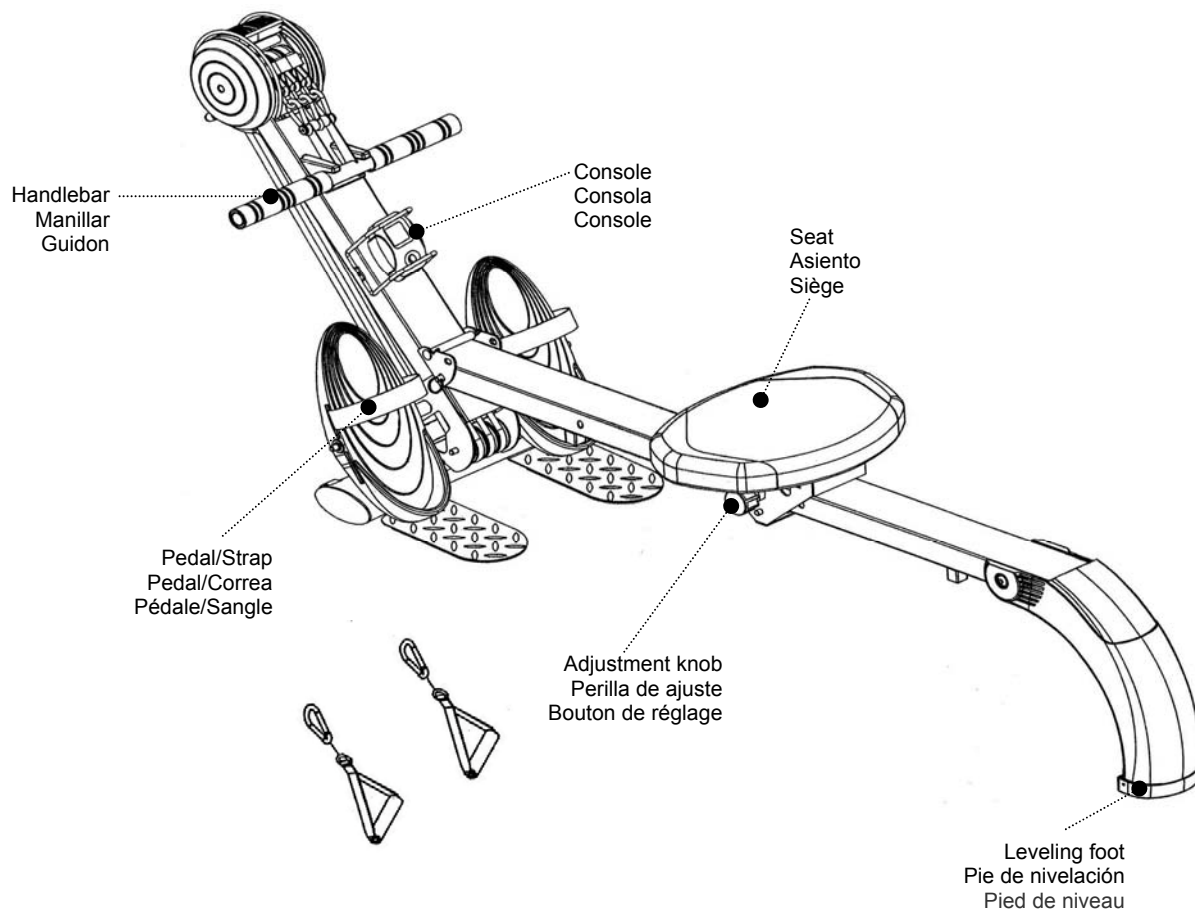
## PARTES PRINCIPALES Y MEDIDAS

## PIÈCES PRINCIPALES ET DIMENSIONS

If you have any questions after reading this manual, please see the front cover of this manual. To help us assist you, note the product model number before contacting us. Before reading further, please familiarize yourself with the parts that are labeled in the drawing below.

Si usted tiene alguna pregunta después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a ayudarle, tenga en cuenta el número de modelo del producto antes de ponerse en contacto con nosotros. Antes de seguir leyendo, por favor, familiarizarse con las piezas y sus nombres en el dibujo de abajo.

Si vous avez des questions après la lecture de ce manuel, s'il vous plaît voir la couverture de ce manuel. Pour nous aider à vous aider, s'il vous plaît noter le numéro de modèle du produit avant de nous contacter. Avant de lire plus loin, s'il vous plaît de vous familiariser avec les parties et leurs noms dans l'image ci-dessous.



DIMENSIONS / DIMENSIONES / DIMENSIONS				
	Width Anchura Largeur	Depth Profundidad Profondeur	Height Altura Hauteur	Weight Peso Poids
IN	72.83	17.13	25.59	30.86 lb
CM	185	43.5	65	14 kg

Safe Distance in all directions:  
 Distancia Segura en todas direcciones:  
 Distance de Sécurité Dans Toutes les Directions :  
**3 Feet / 100 CM**

# 4. PART IDENTIFICATION CHART

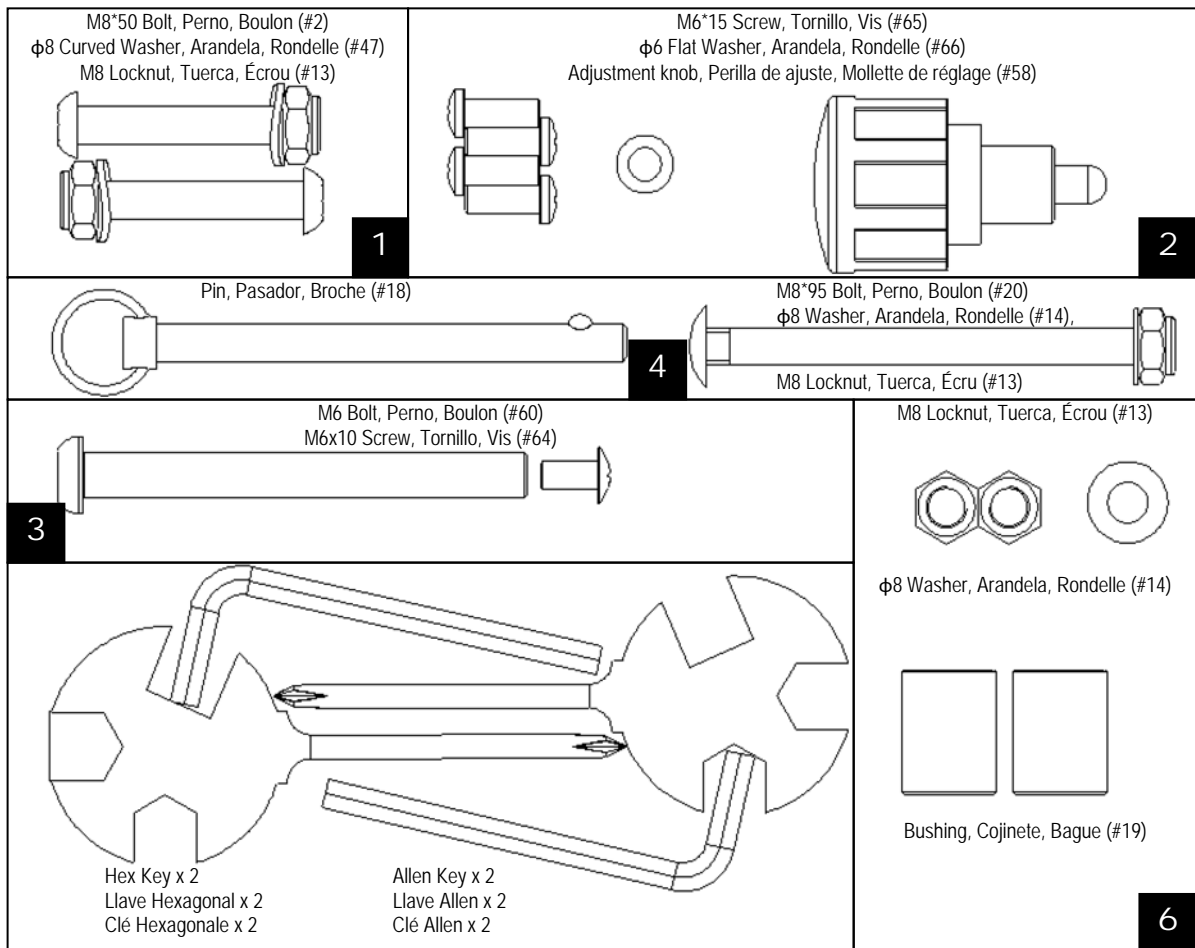
## TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PARTES

## TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Assembly may require two persons. Place all parts in a cleared area and remove the packing materials. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed. See below a list of tools that are included with your product. **In addition to the included hardware, assembly may require a Phillips screwdriver, and an adjustable wrench (not included).** See the drawings below to identify the hardware needed for assembly. The number in parentheses shows the number of the part, from the PARTS LIST. **Note: If a part is not in the hardware kit, check to see if it has been preassembled. To avoid damaging parts, do not use power tools for assembly.**

El montaje puede requerir dos personas. Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaquetamiento. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje haya sido completado. Vea a continuación las herramientas que se incluyen con el producto. **Además de los accesorios incluidos, el montaje puede requerir un destornillador, y una llave ajustable, (no incluidos).** Los dibujos de abajo muestran las piezas pequeñas necesarias para el montaje. El número entre paréntesis es el número en la LISTA DE PARTES. **Nota: Si una parte no está en el juego de accesorios, puede que haya sido pre-ensamblado. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.**

Le montage peut nécessiter deux personnes. Placez toutes les pièces dans une zone dégagée et enlever les matériaux d'emballage. Ne pas jeter les matériaux d'emballage jusqu'à l'assemblage est terminé. Voir ci-dessous quels sont les outils est inclus avec votre produit. **En plus des outils fournis, l'ontage peut exiger d'un tournevis, et une clé à molette (non inclus).** Voir les dessins ci-dessous pour identifier les outils nécessaires pour l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque dessin est le numéro de la partie de la liste des pièces. **Note: Si une pièce n'est pas dans le kit de matériel, elle peut être pré-assemblée. Pour éviter d'endommager les pièces, ne pas utiliser d'outils électriques pour le montage.**



## 5. PARTS LIST /LISTA DE PARTES /LISTE DU PIÉCES

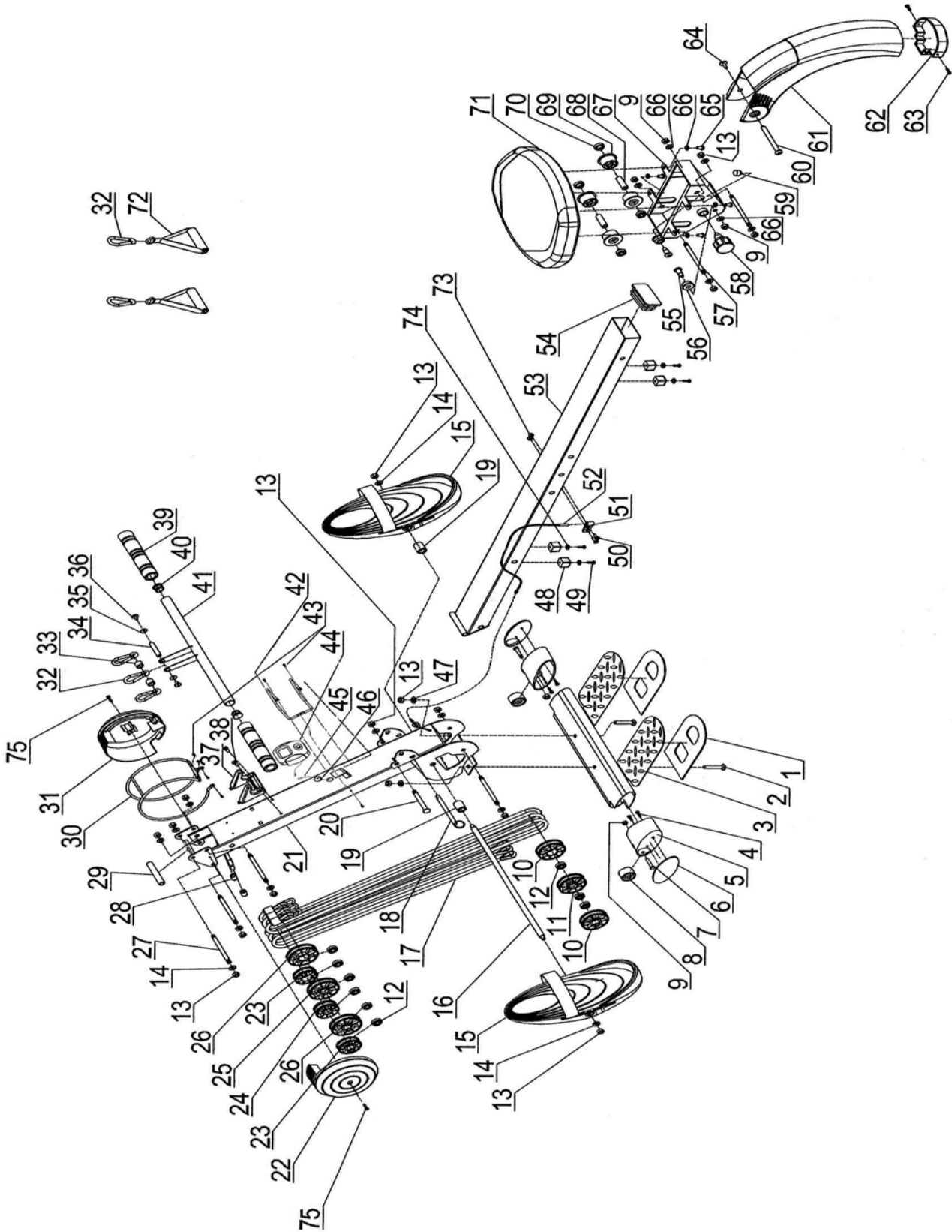
#	Description	Descripción	Description	Qty./ Cant. / Qté.
1	Rubber pad	Almohadilla de goma	Tampon en caoutchouc	2
2	Bolt (M8*50)	Perno (M8*50)	Boulon (M8*50)	2
3	Front stabilizer	Estabilizador frontal	Stabilisateur avant	1
4	Screw (ST4.2*10)	Tornillo (ST4.2*10)	Vis (ST4.2*10)	4
5	End cap	Tope	Capuchon	2
6	Cap cover	Tapa de tope	Protection capuchon	2
7	Bolt (M6*40)	Perno (M6*40)	Boulon (M6*40)	2
8	Transportation	Rueda de transporte	Roue pendulaire	2
9	Locknut (M6)	Contratuerca (M6)	Contre-écrou (M6)	6
10	Pulley (φ63*29.25)	Polea (φ63*29.25)	Poulie (φ63*29.25)	2
11	Pulley (φ63*20.5)	Polea (φ63*20.5)	Poulie (φ63*20.5)	1
12	Bearing	Rodamiento	Palier	9
13	Locknut (M8)	Contratuerca (M8)	M8 Contre-écrou	13
14	Washer (φ8)	Arandela (φ8)	Rondelle (φ8)	13
15	Pedal	Pedal	Pédale	2
16	Axle for pedal	Eje del pedal	Essieu de pédale	1
17	Weave belt	Banda tramada	Courroie de passage	3
18	Pin	Pasador	Broche	1
19	Bushing	Cojinete	Bague	2
20	Bolt (M8*95)	Perno (M8*95)	Boulon (M8*95)	1
21	Main frame	Marco central	Châssis principal	1
22	Chain cover (L)	Cubierta de cadena (L)	Garde-chaîne (L)	1
23	Pulley (φ53*29.25)	Polea (φ53*29.25)	Poulie (φ53*29.25)	2
24	Pulley (φ53*20.5)	Polea (φ53*20.5)	Poulie (φ53*20.5)	1
25	Pulley (φ73*20.5)	Polea (φ73*20.5)	Poulie (φ73*20.5)	1
26	Pulley (φ73*29.25)	Polea (φ73*29.25)	Poulie (φ73*29.25)	2
27	Axle	Eje	Axe	4
28	Bushing	Cojinete	Bague	2
29	Bushing	Cojinete	Bague	1
30	Chain cover frame	Marco Cubierta de	Cadre garde-chaîne	1
31	Chain cover (R)	Cubierta de cadena (R)	Garde-chaîne (R)	1
32	Hook	Gancho	Crochet	5
33	Bushing	Cojinete	Bague	2
34	Axle	Eje	Axe	1
35	Washer	Arandela	Rondelle	2
36	Screw (M5*10)	Tornillo (M5*10)	Vis (M5*10)	2
37	Handlebar bracket	Soporte del manubrio	Support du guidon	1

# PARTS LIST /LISTA DE PARTES /LISTE DU PIÉCES

#	Description	Descripción	Description	Qty./ Cant./ Qté.
38	Screw (M5*15)	Tornillo (M5*15)	Vis (M5*15)	2
39	Foam grip	Agarre de espuma	Prise en mousse	2
40	End Cap	Tope	Capuchon	2
41	Handlebar	Manubrio	Guidon	1
42	Monitor protector	Protector del monitor	Protection moniteur	1
43	Screw (ST2.9*8)	Tornillo (ST2.9*8)	Vis (ST2.9*8)	7
44	Monitor	Monitor	Moniteur	1
45	Upper monitor wire	Cable superior del monitor	Câble supérieur moniteur	1
46	Wire bracket	Soporte de cable	Support de câble	1
47	Curved washer (φ8)	Arandela curvada (φ8)	Rondelle courbé (φ8)	2
48	Stopper	Tapón	Butée	4
49	Screw (ST4.2*13)	Tornillo (ST4.2*13)	Vis (ST4.2*13)	4
50	Screw (M5*12)	Tornillo (M5*12)	Vis (M5*12)	1
51	Sensor	Sensor	Capteur	1
52	Lower monitor wire	Cable inferior del monitor	Câble inférieur moniteur	1
53	Sliding tube	Tubo de rodillo	Tube enrouleur	1
54	End Cap	Tope	Capuchon	1
55	Bolt (φ10*14.5*M8)	Perno (φ10*14.5*M8)	Boulon (φ10*14.5*M8)	2
56	Bushing	Cojinete	Bague	2
57	Bolt (φ8*115)	Perno (φ8*115)	Boulon (φ8*115)	2
58	Adjustment knob	Perilla de ajuste	Mollette de réglage	1
59	Magnet	Imán	Aimant	1
60	Bolt (φ9.5*94.5*M6)	Perno (φ9.5*94.5*M6)	Boulon (φ9.5*94.5*M6)	1
61	Rear stabilizer	Estabilizador trasero	Stabilisateur arrière	1
62	Slip resistance cap	Malla antideslizante	Tapis anti-glissé	1
63	Screw (ST2.9*16)	Tornillo (ST2.9*16)	Vis (ST2.9*16)	2
64	Screw (M6*10)	Tornillo (M6*10)	Vis (M6*10)	1
65	Screw (M6*15)	Tornillo (M6*15)	Vis (M6*15)	4
66	Flat washer (φ6)	Arandela plana (φ6)	Rondelle plat (φ6)	8
67	Seat bracket	Soporte del asiento	Support siège	1
68	Bushing	Cojinete	Bague	2
69	Seat wheel	Rueda del asiento	Roue d'engrenage	4
70	Bearing	Rodamiento	Palier	4
71	Seat	Asiento	Siège	1
72	Pull handles	Juegos de tracción	Prises pour traction	1
73	Locknut	Contratuerca	Contre-écrou	1
74	Flat washer (φ5)	Arandela plana (φ5)	Rondelle plat (φ5)	4
75	Screw (ST4*10)	Tornillo (ST4*10)	Vis (ST4*10)	2



# 6. EXPLODED VIEW / DESPIECE / VUE ÉCLATÉE



# 7. ASSEMBLY / ENSAMBLAJE / ASSEMBLER

## Step 1

Connect the front stabilizer (#3) to the main frame (#21) by using bolt M8\*50 (#2),  $\phi 8$  Curved washer (#47) and M8 locknut (#13).

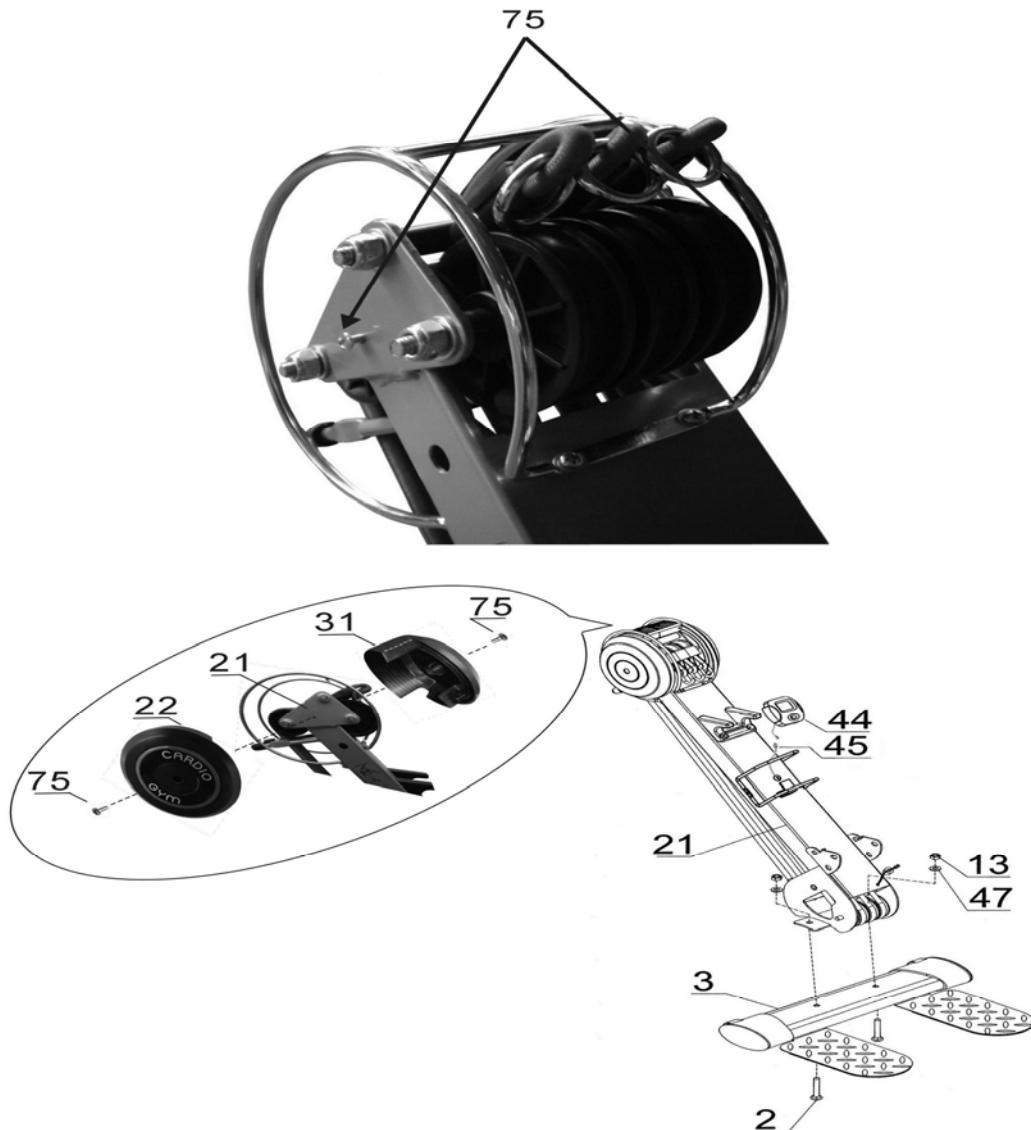
**Warning: Insert the bolt M8\*50(#2) into the hole in the front stabilizer (#3), with square bold head fit into the square hole. Press on the bolt head until the M8 Locknut (#13) is screwed down.** Connect the monitor wire (#44) to the upper monitor wire (#45), then, fix the monitor on the monitor bracket of main frame (#21). Remove (#75) and use them to assemble the L&R chain covers.

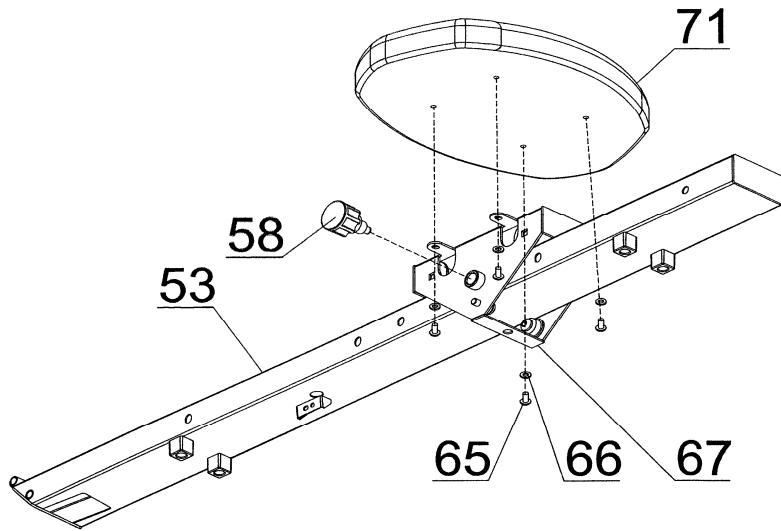
## Paso 1

Ensamble el estabilizador frontal (#3) al marco central (#21) usando el perno M8\*50 (#2), la  $\phi 8$  Arandela curvada (#47) y la M8 contratuerca (#13). **Advertencia: inserte el perno M8\*50 (#2) dentro del agujero del estabilizador frontal (#3) introduciendo el perno de cabeza cuadrada dentro del agujero cuadrado.** Conecte el cable del monitor (#44) al cable superior del monitor (#45), luego ajuste el monitor al soporte del monitor del marco central (#21). Retire (#75) y utilícelos para montar las cubiertas de la cadena derecha e izquierdas.

## Étape 1

Fixer le stabilisateur avant (#3) au châssis principal (#21) à l'aide de l'écrou M8\*50 (#2), du  $\phi 8$  Rondelle courbé (#47) et du M8 contre-écrou (#13). **Attention : Insérer l'boulon M8\*50 (#2) à l'intérieur du trou dans le stabilisateur avant (#3) de sorte que la tête de boulon s'emboîte dans l'orifice carré. Appuyer sur la tête de boulon jusqu'à ce que le M8 contre-écrou (#13) soit serré à fond.** Raccorder le câble d'moniteur (#44) au câble supérieur d'moniteur (#45), puis fixer l'moniteur à son support sur le châssis principal (#21). Retirer (#75) et les utiliser pour monter les couvercles de la chaîne gauche et droite.





## Step 2

Connect the seat (#71) to the seat bracket (#67) by using the M6\*15 Screw (#65) and a  $\phi 6$  flat washer (#66) then, lock the adjustment knob (#58).

**Note: Adjust the seat to the position using the adjustment knob (#58).**

## Paso 2

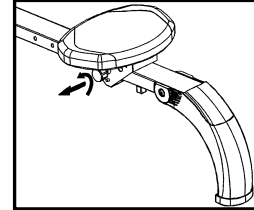
Ensamble el asiento (#71) al soporte del asiento (#67) usando el Tornillo M6\*15 (#65) y la  $\phi 6$  Arandela plana (#66), luego asegure con la perilla de ajuste (#58).

**Nota: Ajuste el asiento a la posición correcta utilizando la perilla de ajuste (#58).**

## Étape 2

Fixer le siège (#71) au support de siège (#67) à l'aide de la vis M6\*15 (#65) et d'une  $\phi 6$  Rondelle plate (#66) puis serrer la Mollette de réglage (#58).

**Remarque : Régler la position du siège à l'aide de la mollette de réglage (#58).**



## Step 3

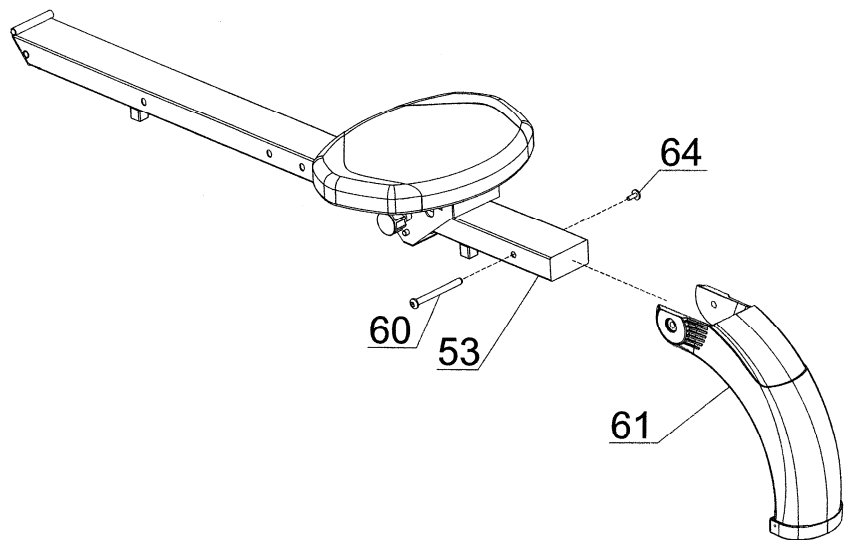
Connect the rear stabilizer (#61) to the sliding tube (#53) by using M6 Bolt (#60) and Screw M6\*10 (#64).

## Paso 3

Ensamble el estabilizador trasero (#61) al tubo deslizante (#53) usando el M6 perno (#60) y el tornillo M6\*10 (#64).

## Étape 3

Fixer le stabilisateur arrière (#61) au tube coulissant (#53) à l'aide d'un M6 boulon (#60) et d'une vis M6\*10 (#64).



## Step 4

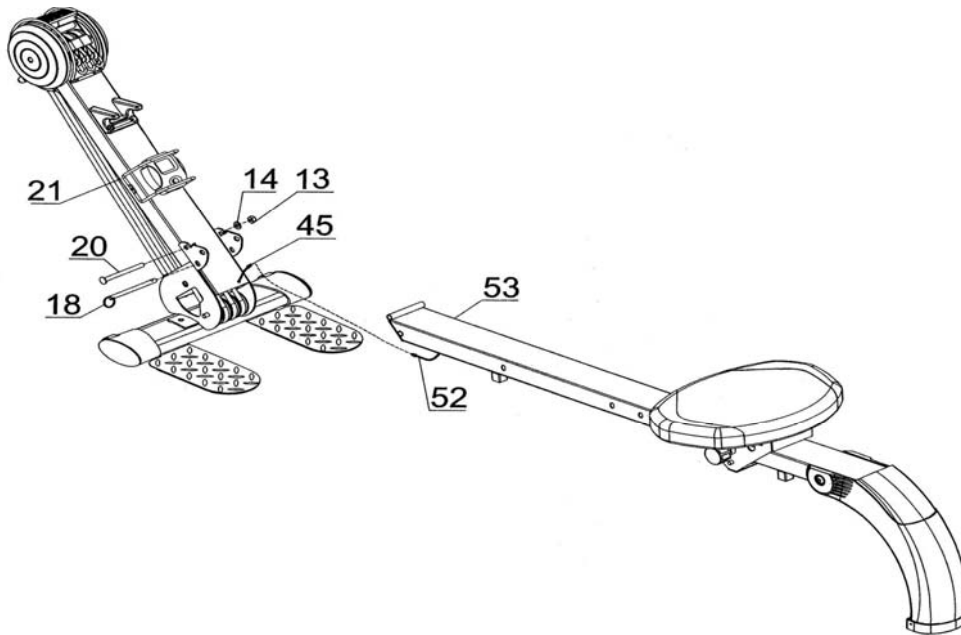
Put the Sliding tube (#53) into the main frame (#21) and then assemble it by using M8\*95 Bolt (#20), **DO NOT TIGHTEN IT ALL THE WAY!** a  $\phi 8$  Washer (#14) and M8 Locknut (#13). Connect the Upper monitor wire (#45) to the lower monitor wire (#52) making sure not to leave the wire exposed. Insert the pin (#18) and finally **TIGHTEN THE BOLT** (#20).

## Paso 4

Ponga el tubo deslizante (#53) en el marco principal (#21) y luego montarlo usando el perno M8\*95 (#20), ¡**NO APRIETE EL PERNO COMPLETAMENTE!** una arandela  $\phi 8$  (#14) y la Contratuerca M8 (#13). Conecte el cable superior del monitor (#45) al cable inferior del monitor (#52), asegurándose de no dejar el cable expuesto. Inserte el pasador (#18) y finalmente **APRIETE EL PERNO** (#20).

## Étape 4

Placer le tube coulissant (#53) dans le châssis principal (#21), puis assembler en utilisant M8\*95 Écrou (#20), **NE PAS SERRER TOUT LE CHEMIN!** Une rondelle de  $\phi 8$  (#14) et M8 contre-écrou (#13). Connectez le fil supérieur du moniteur (#45) sur le fil inférieur du moniteur (#52) en veillant à ne pas laisser le fil exposé. Insérez la broche (#18) et enfin **SERRER LE BOULON** (#20).



## Step 5

Buckle the handlebar hook (#32) with the weave belt (#17) then put on the handlebar bracket (#37)

**Attention: There are three levels of tension. Tension level varies on the number of belts, one belt for least resistance, three belts for highest resistance.**

## Paso 5

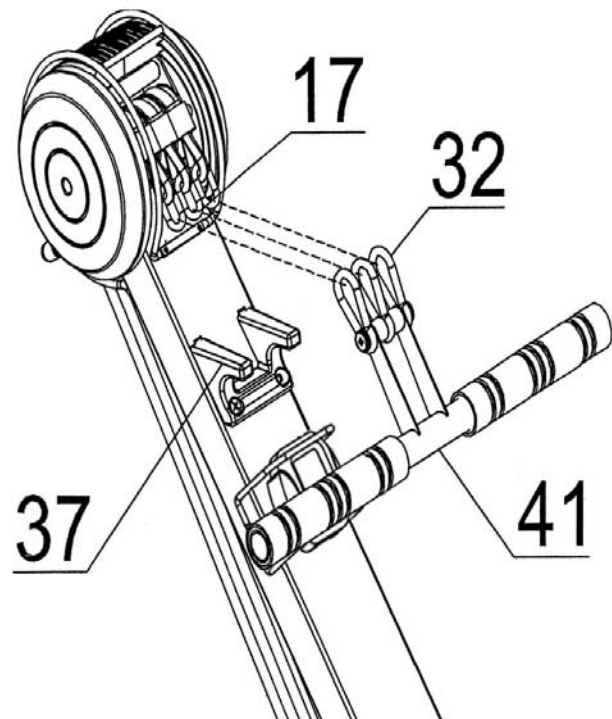
Abroche el gancho del manubrio (#32) al gancho de la banda tramada (#17), luego instale el soporte del manubrio (#37).

**Atención: Existen tres niveles de tensión. Los niveles de tensión varían de acuerdo a la cantidad de bandas, 1 banda para la menor resistencia, tres bandas para la mayor resistencia.**

## Étape 5

Attacher le crochet du guidon (#32) à l'aide du crochet de courroie (#17) puis fixer le support du guidon (#37).

**Attention : Il existe trois niveaux de tension. Le niveau de tension varie selon le nombre de courroies ; une courroie pour une résistance moindre, trois courroies pour une résistance optimale.**



## Step 6

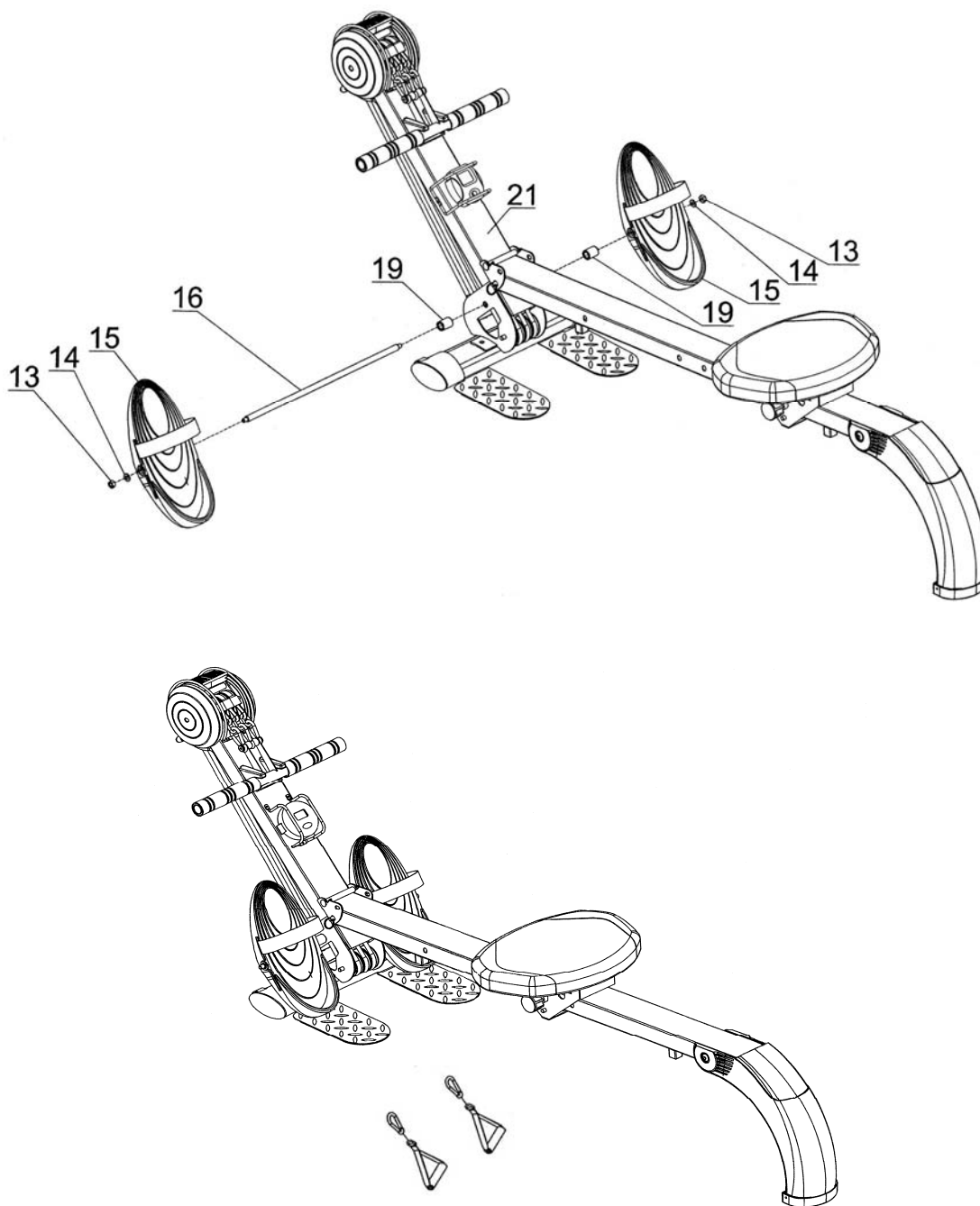
Assemble the pedals (#15), Bushing (#19) and Axle for pedal (#16) to the main frame (#21) by using M8 Locknut (#13) and  $\phi 8$  Washer (#14).

## Paso 6

Ensamble el Pedal (#15), el Cojinete (#19) y eje del pedal (#16) al Marco central (#21) utilizando la contratuerca M8 (#13) y la  $\phi 8$  Arandela (#14).

## Étape 6

Fixer la pédale (#15), une bague (#19) et axe de la pédale (#16) au châssis principal (#21) à l'aide d'un M8 contre-écrou (#13) et d'une  $\phi 8$  Rondelle (#14).



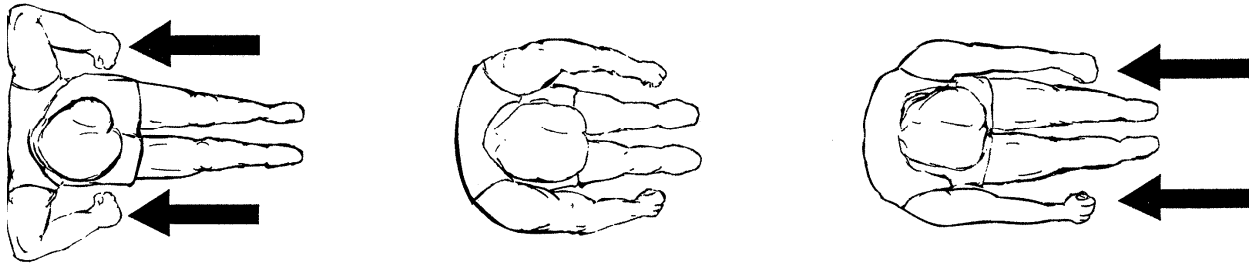
## 8. OPERATIONAL INSTRUCTIONS

Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems. For detailed exercise information, consult your physician.

Rowing is an extremely effective form of exercise. It strengthens the heart and improves circulation as well as exercising all the major muscle groups; the back, arms, shoulders, hips and legs.

### The basic Rowing Stroke

1. Sit on the saddle and fasten your feet to the pedals using the Velcro straps, and take hold of the rowing bar.
2. Take up the starting position, leaning forward with your arms straight and knees bent.
3. Push yourself backwards, straightening your back and legs at the same time.
4. Continue this movement until you are leaning slightly backwards, during this stage you should bring your arms out of the side. Then return to the stage 2 and repeat.

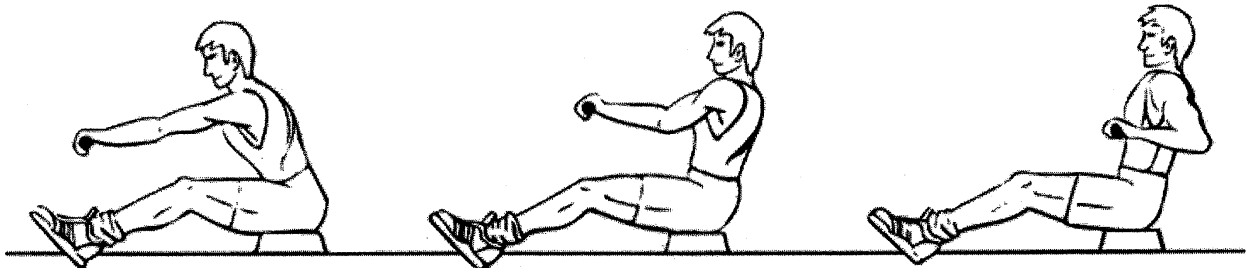


### Training Time

Rowing is a strenuous form of exercise, because of this, it is best to start with a short, easy exercise program and build up to longer and harder workouts. Start rowing for about 5 minutes and as you progress, increase the length of your workout to match your improving level of fitness. You should eventually be capable of rowing for 15-20 minutes, but do not try to achieve this too quickly. Try to train on alternate days, 3 times a week. This gives your body time to recover between workouts.

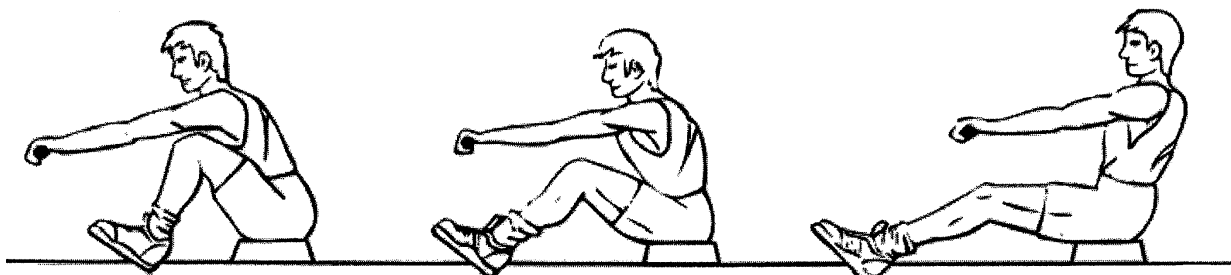
### Arms Only Rowing

This exercise will tone muscles in your arms, shoulders, back and stomach. Sit with your legs straight, lean forward and grasp the handles. In a gradual and controlled manner lean back to just past the upright position continuing to pull the handles towards your chest. Return to the starting position and repeat.



### Legs Only Rowing

This exercise will help tone muscles in your legs and back. With your back straight and arms out stretched, bend your legs until you are grasping the rowing arm handles in the starting position. Use your legs to push your body back while keeping your arms and back straight.



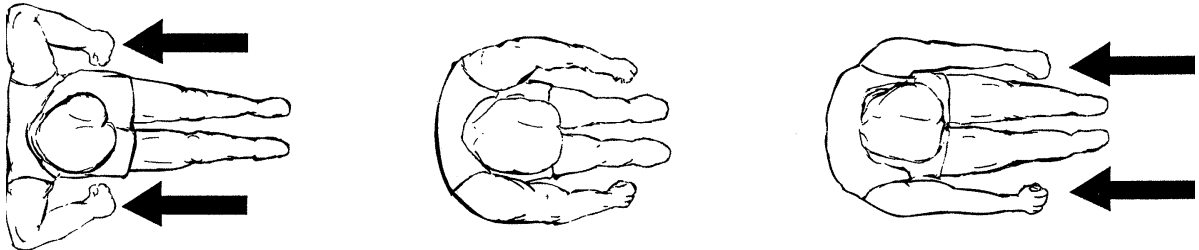
## 8. INSTRUCCIONES DE USO

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años de edad o personas con problemas de salud preexistentes. Para obtener información detallada de ejercicio, consulte a su médico.

Remar es una manera muy efectiva de hacer ejercicio. Fortalece el corazón y mejora la circulación; además ejercita todos los grupos musculares principales: la espalda, la cintura, los brazos, los hombros, las caderas y las piernas.

### El Ejercicio Básico de Palada

1. Siéntese sobre el asiento y coloque los pies en los pedales ajustándolos con las tiras de velcro. Agarre las barras de remado.
2. Colóquese inclinándose hacia adelante con sus brazos en posición recta y las rodillas dobladas.
3. Muévase hacia atrás estirando su espalda y sus piernas al mismo tiempo.
4. Continúe con este movimiento hasta inclinarse hacia atrás ligeramente; en este paso, lleve sus brazos a los lados. Luego regrese al paso 2 y repita.

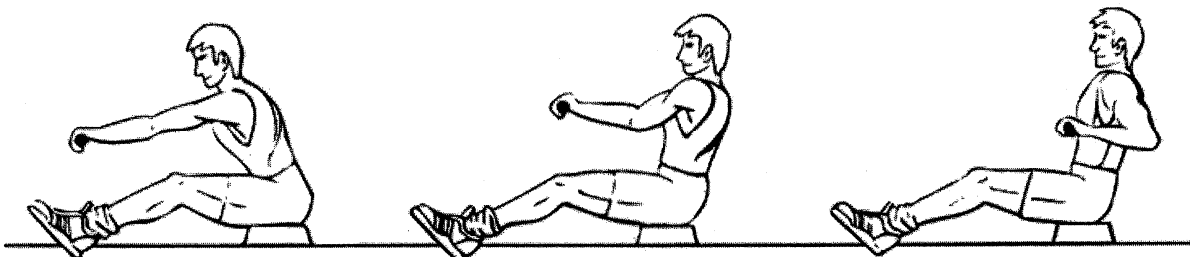


### Tiempo de Entrenamiento

El ejercicio de remado es una forma de ejercicio extenuante. Debido a ello, se recomienda iniciar con un programa de ejercicios corto y fácil antes de realizar rutinas más largas y difíciles. Empiece con una rutina de unos 5 minutos y, a medida que avanza, incremente la duración de su ejercicio dependiendo del nivel de progreso de su capacidad física. Eventualmente, una persona puede ser capaz de remar durante unos 15-20 minutos, sin embargo, no trate de llegar a este punto con demasiada prontitud. Intente realizar su entrenamiento en días alternos, 3 veces a la semana. Así permitirá que su cuerpo se recupere de los entrenamientos de rutina.

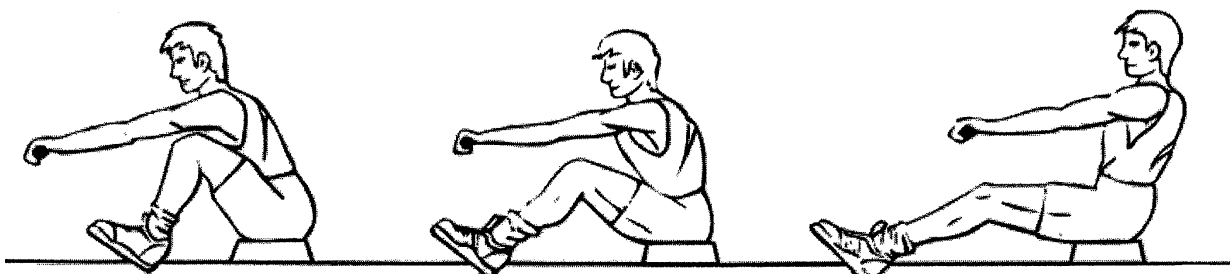
### Remado Solo para Brazos

Este ejercicio permite tonificar los músculos de sus brazos, hombros, espalda y abdominales. En posición sentada, con sus piernas estiradas, inclínese hacia adelante y agarre los manubrios. De manera gradual y controlada, inclínese hacia atrás hasta lograr una posición vertical llevando los manubrios hasta su pecho. Regrese a la posición inicial y repita.



### Remado Solo para las Piernas

Este ejercicio permite tonificar los músculos de sus piernas y espalda. Con su espalda derecha y los brazos estirados, doble sus piernas hasta lograr alcanzar los manubrios de remado de la posición inicial. Utilice sus piernas para llevar su cuerpo hacia atrás manteniendo sus brazos y su espalda derechos.



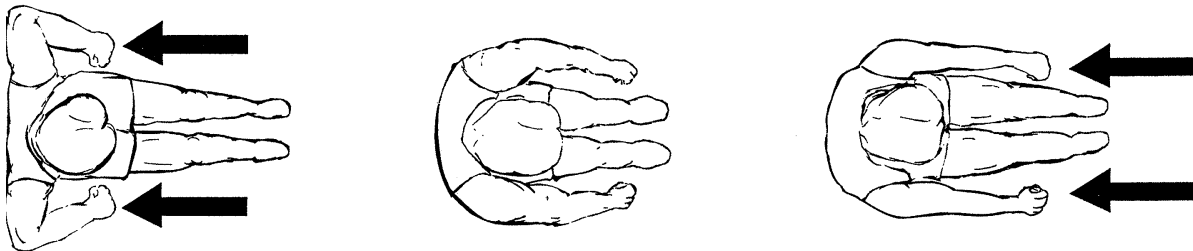
## 8. INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou des personnes ayant préexistante de la santé. Pour plus d'informations détaillées exercice, consultez votre médecin.

Ramer est une forme d'exercice extrêmement efficace. Cela renforce le cœur et améliore la circulation tout en faisant travailler les groupes musculaires les plus importants : le dos, la taille, les épaules, les hanches et les jambes.

### Le mouvement de rame basique

1. Asseyez-vous sur le siège et attachez vos pieds aux pédales à l'aide des languettes en velcro. Puis attrapez la barre du rameur.
2. Adoptez la position de démarrage en vous penchant en avant, les bras tendus et les genoux fléchis.
3. Poussez-vous en arrière, en tendant votre dos et vos jambes en même temps.
4. Répétez ce mouvement jusqu'à ce que vous vous incliniez légèrement vers l'arrière. Pendant cette étape, vous devriez ramener vos bras vers l'intérieur. Puis revenir à l'étape 2 et répéter.

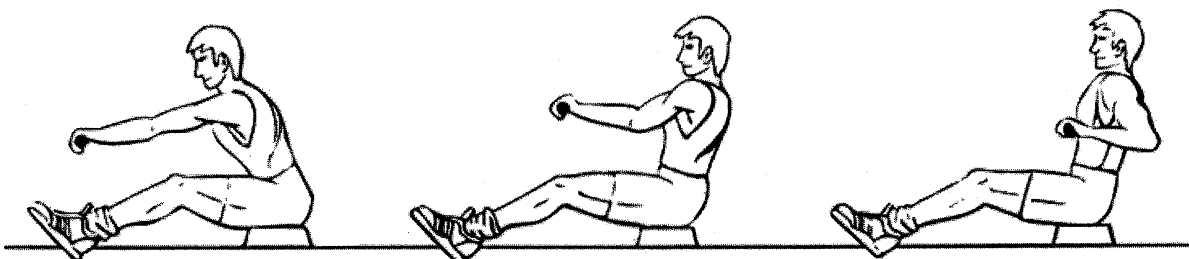


### Durée de l'entraînement

Ramer est une forme d'exercice intense et pour cela, il s'agit de la meilleure façon de commencer un entraînement simple et de courte durée afin de s'entraîner plus longtemps et plus intensément progressivement. Commencez à ramer pendant environ 5 minutes et au fur et à mesure, augmentez la durée de votre effort selon votre niveau d'amélioration de fitness. Vous pourrez ramer pendant 15-20 minutes au bout du compte, mais n'essayez pas d'y arriver trop rapidement. Essayez de vous entraîner de façon alternative, 3 fois par semaine. Cela permet à votre corps de récupérer entre chaque entraînement.

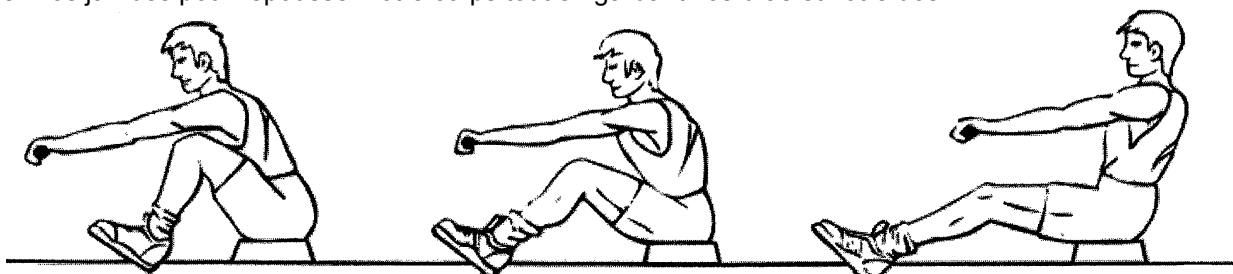
### Seuls les bras rament

Cet exercice raffermi les muscles de vos bras, épaules, dos et ventre. Asseyez-vous avec les jambes tendues, penché en avant et attrapez les poignées. De manière progressive et contrôlée, inclinez-vous en arrière légèrement tout en continuant de tirer les poignées vers votre poitrine. Revenez en position initiale et répétez.



### Seules les jambes rament

Cet exercice permet de tonifier les muscles de vos jambes et de votre dos. Votre dos bien droit et les bras tendus vers l'avant, pliez vos jambes jusqu'à ce que vous saisissiez les poignées du rameur dans leur position initiale. Utilisez vos jambes pour repousser votre corps tout en gardant vos bras et votre dos





## 9. MONITOR



### **1. Installing the Batteries**

Install one AAA 1.5V battery in the battery compartment on the back of the monitor. (Note that by removing the battery every function values are reset to zero).

### **2. Auto On/Off**

When the user starts exercising, the display shows the progress values automatically. The screen will turn off when it detects idle for 256 seconds. However, the count value of progress / total count / calories, still remain in the registry. When the user resumes the exercises, the count value of progress / total count / calories will accumulate progressively.

\*\* Press the button for 2 seconds; all the function values except for T-COUNT, is reset to zero.

### **3. Auto Scan**

After turning on the monitor or by pressing a button, the LCD display shows all values of functions from Time-Count-T-Count-Cal. Each value will be displayed for 6 seconds.

### **4. Count**

Displays each step from 0 to 9,999

### **5. Total Count**

Displays the total steps from 0 to 9,999.

### **6. Time**

Displays the workout time from 00:00 to 99:59. The user can also press the button to display the workout time value.

### **7. Calories**

Displays the consumption of calories during the workout from 0.0 to 9,999. The user can also press the button to display the value of calories consumption.

# 9. MONITOR



## 1. Instalación de las Baterías

Instale una batería AAA de 1.5V en el compartimiento para baterías al respaldo del monitor. (Note que al retirar la batería todos los valores de las funciones se reinician a cero).

## 2. Encendido y Apagado Automático

Cuando el usuario empieza a realizar los ejercicios, la pantalla mostrará los valores de progreso automáticamente. La pantalla se apagará cuando detecte inactividad de 256 segundos. Sin embargo, el valor de recuento de progreso / recuento total / calorías, aún permanecerán en el registro. Cuando el usuario reanude los ejercicios, el valor de recuento de progreso / recuento total / calorías se acumularán de manera progresiva.

\*\* Pulse el botón durante 2 segundos; todos los valores de funciones, con excepción de T-COUNT se reiniciarán a cero.

## 3. Escaneo Automático

Después de encender el monitor o al presionar un botón, la pantalla LCD mostrará todos los valores de funciones de Tiempo, Recuento, Recuento Total y Calorías. Cada valor se mostrará por 6 segundos.

## 4. Recuento

Muestra los pasos de 0 a 9,999.

## 5. Recuento Total:

Muestra los pasos totales de 0 a 9,999.

## 6. Tiempo

Muestra el tiempo de progreso desde 00:00 a 99:59. El usuario también puede pulsar el botón si desea visualizar el valor de tiempo de progreso.

## 7. Calorías

Muestra el consumo de calorías durante el entrenamiento de 0.0 a 9.999. El usuario puede pulsar el botón si desea visualizar el valor de consumo de calorías.

# 9. MONITEUR



## 1. Mise en place des batteries

Insérer une batterie AAA de 1,5V dans le boîtier prévu à cet effet au dos du moniteur. (Toutes les valeurs seront remises à zéro dès lors que la batterie est retirée).

## 2. On/Off automatique

Dès le début de l'entraînement, l'affichage indique automatiquement la valeur de la session. L'affichage s'éteint au bout de 256 seconds d'inactivité. La valeur du compteur/compteur total/calories restent intactes. Lorsque l'utilisateur reprend l'exercice, la valeur du compteur/compteur total/calories s'accumule automatiquement.

\*\*Appuyer sur le bouton pendant 2 secondes et toutes les valeurs sont remises à zéro, sauf la valeur T-COUNT.

## 3. Analyse automatique

Une fois le moniteur allumé ou après avoir appuyé sur le bouton, l'écran LCD affiche toutes les valeurs, du Time-Count (chrono), T-Count, Cal. Chacune des valeurs est maintenue pendant 6 secondes.

## 4. Compteur

Affiche les pas de 0 à 9,999.

## 5. Compteur total :

Affiche le nombre total de pas de 0 à 9,999.

## 6. Durée

Affiche la durée de la session de 00 : 00 à 99 :59. L'utilisateur peut également appuyer sur le bouton pour afficher la durée de sa session.

## 7. Calories

Affiche la consommation de calories pendant la session de 0.0 à 9,999. L'utilisateur peut également appuyer sur le bouton pour afficher la valeur des calories brûlées.

## 10. MAINTENANCE

**IMPORTANT:** The safety and integrity designed into this machine can only be maintained when the equipment is regularly examined for damage and repaired. It is the sole responsibility of the user/owner to ensure that regular maintenance is performed. Worn or damaged components shall be replaced immediately and stop using the equipment until the repair is made. To avoid damage to the console, keep liquids away from the console and keep the console out of direct sunlight.

- Wipe down the rower with a damp cloth after each use to remove sweat and moisture and then dry off completely.
- Inspect all nuts and bolts for looseness. Tighten as required.
- If the display becomes dim, check and replace all the batteries at the same time.
- Remove batteries during long periods of non-use.

## 10. MATENIMIENTO

**IMPORTANTE:** La seguridad y la integridad diseñada en esta maquina sólo pueden mantenerse cuando es examinada periódicamente por daños y reparada. Es responsabilidad exclusiva del usuario / propietario el asegurarse de que el mantenimiento regular se lleva a cabo. Componentes desgastados o dañados deberán ser sustituidos inmediatamente y dejar de usar el equipo hasta que se efectúe la reparación. Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de la consola y mantener la consola fuera de la luz solar directa.

- Límpiela con un paño húmedo después de cada uso para eliminar el sudor y la humedad. Secar completamente.
- Revise todas las tuercas y tornillos para asegurarse de que no están flojos. Apriete según sea necesario.
- Si la pantalla se oscurece, compruebe y cambie todas las pilas al mismo tiempo.
- Extraiga las pilas durante largos períodos de inactividad.

## 10. ENTRETIEN

**IMPORTANT:** L'innocuité et l'intégrité de la conception dans ce machine peut être seulement maintenu quand on les examine régulièrement et réparé. Il est de la responsabilité de l'utilisateur / propriétaire de s'assurer que l'entretien régulier est effectué. Porté ou des composants endommagés doivent être remplacés immédiatement et cesser d'utiliser l'équipement jusqu'à ce que la réparation est effectuée. Pour éviter d'endommager la console, garder les liquides loin de la console et de garder la console hors du soleil direct.

- Nettoyez l'rameur avec un chiffon humide après chaque utilisation pour enlever la sueur et l'humidité après séchage complet.
- Vérifier tous les écrous et boulons pour vous assurer qu'ils ne sont pas lâches. Resserrer si nécessaire.
- Si l'écran s'éteint, vérifier et remplacer toutes les piles en même temps.
- Retirez les piles pendant de longues périodes d'inactivité.

### Attention:

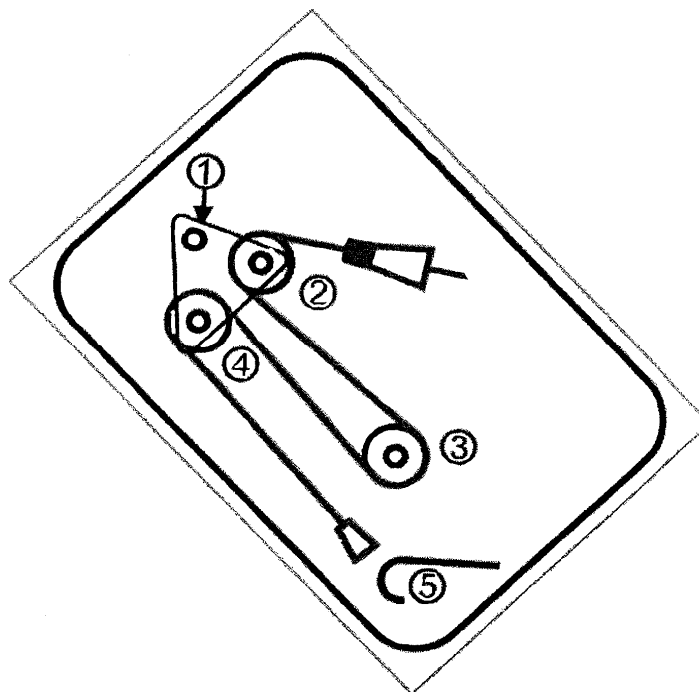
Please change the weave belts (#17) when damaged or the diameter shrinks. The image shows the procedure for changing the cables.

### Advertencia:

Favor de reemplazar la banda tramada (#17) cuando se dañe o el diámetro sea pequeño. La imagen muestra el procedimiento para cambiar los cables.

### Avertissement:

S'il vous plaît remplacer la courroie (#17) quand il est endommagé ou le diamètre est petit. La photo montre la procédure pour changer les câbles.



### Folding for storage:

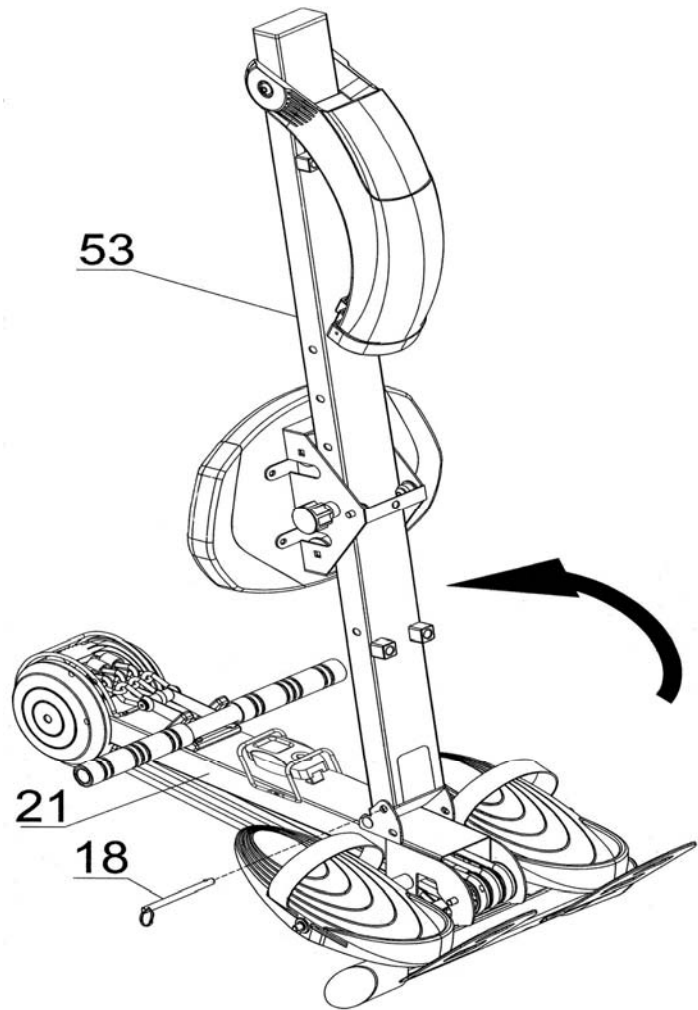
Pull the pin (#18) out of the main frame (#21) then, turn the sliding tube (#53) anticlockwise, insert pin (#18) to secure in place.

### Repliegue para almacenar:

Retire el pasador (#18) del marco central (#21), luego gire el tubo deslizante (#53) hacia la izquierda, inserte el pasador (#18) para asegurar.

### Repli pour rangement :

Retirez la broche (#18) du châssis principal (#21), puis faites tourner le tube coulissant (#53) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et insérez la broche (#18) pour maintenir le tout en place.



## 11. WARRANTY / GARANTÍA / GARANTIE

### STOP!

Do not return it to the store!

**LIMITED WARRANTY:** The warranty on this product applies only in the United States. Please see accompanying registration card for warranty details. For questions, please call our customer service department at 1-877-227-0955 Monday through Friday from 9:00 AM to 5:00 PM CST

### ¡ALTO!

¡No lo regrese a la tienda!

**GARANTIA LIMITADA:** La garantía de este producto se aplica sólo en los Estados Unidos. Por favor, consulte la tarjeta de registro adjunta para detalles. Si tiene preguntas, por favor llame a nuestro departamento de servicio al cliente al 1-877-227-0955 de lunes a viernes de 9:00 AM a 5:00 PM (Tiempo Centro) En ingles.

### ARRÊTER!

Ne pas le retourner au magasin!

**GARANTIE LIMITÉE:** La garantie de ce produit s'applique uniquement aux États-Unis. S'il vous plaît voir la carte d'enregistrement d'accompagnement pour les détails de garantie. Pour des questions, s'il vous plaît communiquer avec notre service à la clientèle a 1-877-227-0955 du lundi au vendredi 9 :00 AM – 5 :00 PM (heure du centre) en anglais

### ORDERING REPLACEMENT PARTS

To order replacement parts, please call 1-877-227-0955. To help us assist you, be prepared to provide the model number, name of the product and the part number or description of the replacement part.

### PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, por favor llame al 1-877-227-0955. Para servirle mejor, esté preparado para proporcionar el número del modelo, el nombre del producto, y el número y la descripción de la parte de repuesto

### PIÈCES DE RECHANGE POUR COMMNER

Pour commander des pièces de rechange, s'il vous plaît communiquer 1-877-225-0955. Pour mieux vous servir, être prêt à fournir le numéro de modèle de ce produit, le nom du produit, et le nombre et la description des pièces de rechange  
CAP BARBELL, INC. 10820 WESTPARK DR. HOUSTON, TX 77042. [CUSTOMERSERVICE@CAPBARBELL.COM](mailto:CUSTOMERSERVICE@CAPBARBELL.COM)