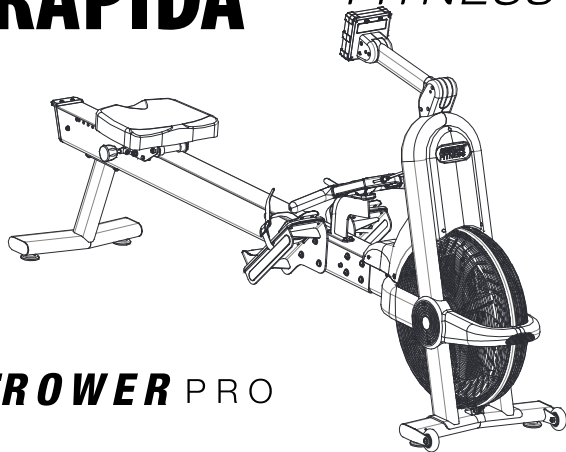


GUIA RÁPIDA

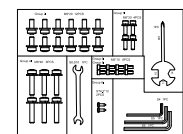
ASSAULT FITNESS



ASSAULT ROWER PRO

Part #23-AS-1199-A

DENTRO DE LA CAJA



Hardware Card Kit 1197-A



Console Pivot Cover 1122-A

Console 1114-A



Foot Platform - Left 1132-A



Foot Platform - Right 1133-A



Front Stabilizer 1111-A



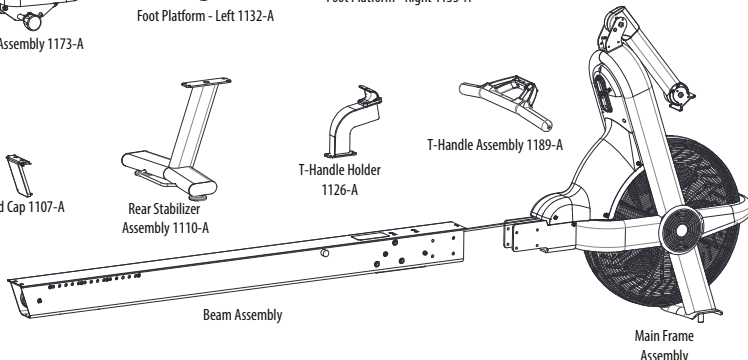
Rear Stabilizer Assembly 1110-A



T-Handle Holder 1126-A



T-Handle Assembly 1189-A



Beam Assembly

Main Frame Assembly

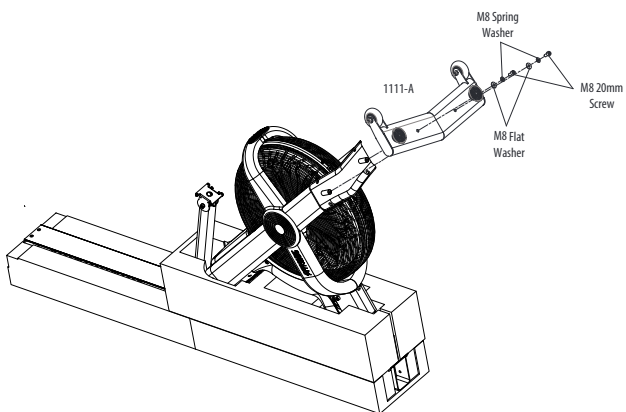
ENSAMBLAJE Introducción

El ASSAULTROWER PRO requiere ensamblaje antes de su uso. Las herramientas necesarias para completar la configuración inicial y el ensamblaje están incluidas en el Kit de Hardware de Ensamblaje. Levante la tapa de la caja. Retire todas las partes sueltas y el kit de hardware de los lados del cartón de espuma. Coloque a un lado el cartón exterior y retire la espuma de la parte superior del marco, pero deje el ensamblaje del marco principal y el ensamblaje del vástago en su lugar y continúe con el Paso 1 a continuación.

Confirme que todas las partes mostradas en la sección titulada Dentro de la caja estén incluidas antes de intentar ensamblar el ASSAULTROWER PRO.

Paso de Ensamblaje 1: Instalación del Estabilizador Frontal

- Retire y deseché el tubo de embalaje preinstalado desenroscando las dos arandelas planas M8, las dos arandelas de resorte M8 y los dos tornillos de cabeza hexagonal M8 de 20 mm. Guarde el hardware para reutilizarlo.
- Instale el Estabilizador Frontal (1111-A) colocando una arandela plana M8 y una arandela de resorte M8 en cada uno de los tornillos de cabeza hexagonal M8 de 20 mm. Enrosque los tornillos de manera suelta a través de la parte inferior del Estabilizador Frontal (1111-A) y en el Marco Principal. Asegure los tornillos en su lugar con la llave hexagonal de 6 mm.

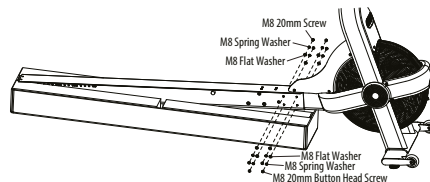


Paso de Ensamblaje 2: Instalación del Vástago

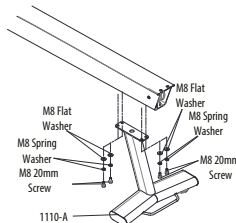
Con la ayuda de una segunda persona, gire el Marco Principal y el soporte de espuma como se muestra hasta que descansen en el suelo. NOTA: Tenga cuidado y mantenga la cadena alineada con el vástago mientras se rota el marco hacia el suelo para evitar que la cadena se tuerza o se doble.

ADVERTENCIA: Hay tensión en la cadena que puede atraer el Ensamblaje del Vástago hacia el Marco Principal una vez que las dos partes estén alineadas.

- Alinee el Ensamblaje del Vástago con el Marco Principal y deslice el vástago en la junta de fijación del vástago como se muestra.
- Apoye el ensamblaje del vástago sobre el cartón de soporte.
- Asegure el Ensamblaje del Vástago colocando una arandela plana M8 y una arandela de resorte M8 en ocho de los tornillos de cabeza hexagonal M8 de 20 mm del Grupo 2.
- Enrosque los tornillos de manera suelta a través de la pared lateral del Ensamblaje del Vástago y en el Marco Principal. Asegure los tornillos en su lugar con la llave hexagonal de 6 mm.



Paso de Ensamblaje: Instalación del Vástago de la pierna trasera

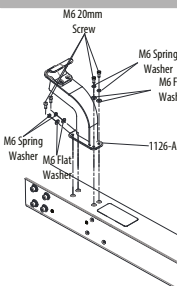
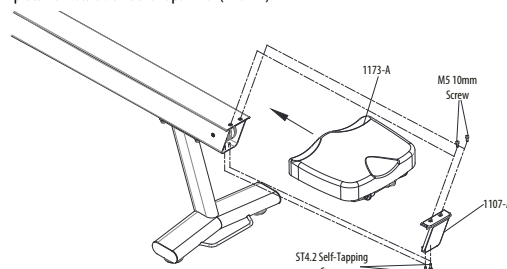


- Instale el Ensamblaje de la Pierna Trasera (1110-A) colocando una arandela plana M8 y una arandela de resorte M8 en cuatro de los tornillos de cabeza hexagonal M8 de 20 mm del Grupo 2.
- Enrosque los tornillos de manera suelta a través de la parte inferior del Ensamblaje de la Pierna Trasera (1110-A) y en el Ensamblaje del Vástago. Asegure los tornillos en su lugar con la llave hexagonal de 6 mm.

Paso de Ensamblaje 4: Instalación del Asiento y Tapa Final

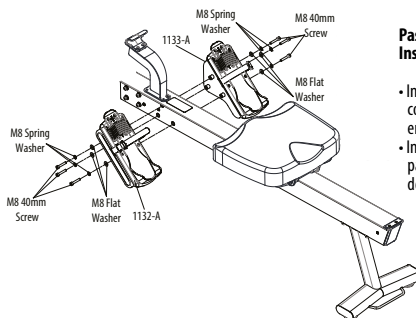
- Deslice el Ensamblaje del Asiento (1173-A) sobre el Ensamblaje del Vástago en la orientación mostrada. No lo fuerce sobre el vástago para evitar dañar las ruedas.

- Instale la Tapa Final (1107-A) utilizando dos tornillos de cabeza hexagonal M5 de 10 mm del Grupo 6/8 y apriételes con la llave hexagonal de 4 mm. Luego, instale los dos tornillos autorroscantes ST4.2 de 12 mm del Grupo 6 en la parte inferior del vástago utilizando un destornillador Phillips para completar la instalación de la Tapa Final (1107-A).



Paso de Ensamblaje 5: Instalación del Soporte para Mango en T

- Instale el Ensamblaje del Soporte para Mango en T (1126-A) colocando una arandela de resorte M6 y una arandela plana M6 en los tornillos de cabeza hexagonal M6 de 20 mm del Grupo 5. Inserte los tornillos a través de la base del Ensamblaje del Soporte para Mango en T (1126-A). Apriete utilizando la llave hexagonal de 5 mm.



Paso de Ensamblaje 5: Instalación del Soporte para Mango en T

- Instale el Ensamblaje del Soporte para Mango en T (1126-A) colocando una arandela de resorte M6 y una arandela plana M6 en los tornillos de cabeza hexagonal M6 de 20 mm del Grupo 5.
- Inserte los tornillos a través de la base del Ensamblaje del Soporte para Mango en T (1126-A). Apriete utilizando la llave hexagonal de 5 mm.

ASSAULT FITNESS

5803 Newton Drive Carlsbad, California 92008 Ph. 1.888.815.5559

For more information or questions regarding your equipment, please visit our website at

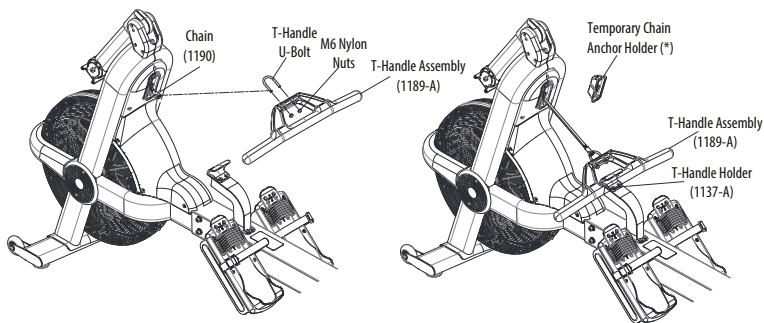
www.assaultfitness.com

© Assault Fitness 2023

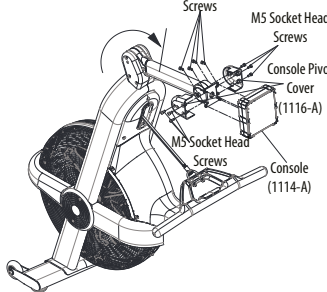
GUIA RÁPIDA

Paso de Ensamblaje 7: Instalación del Mango en T

- Retire las dos tuercas de nylon M6 y el U-Bolt del Mango en T.
- Instale el U-Bolt del Mango en T en el collar del anclaje de la cadena, tire ligeramente del collar del anclaje de la cadena fuera del.
- Soporte Temporal del Anclaje de la Cadena (*) y gire el U-Bolt del Mango en T a la posición horizontal.
- Instale el Ensamblaje del Mango en T (1189-A) utilizando las dos tuercas de nylon M6 y apriete con la llave proporcionada de 8/10 mm hasta que unos pocos hilos sobresalgan de las tuercas.
- Una vez seguro, tire del Ensamblaje del Mango en T (1189-A) para retirar el Soporte Temporal del Anclaje de la Cadena (*) y deséchelo.
- Coloque el Ensamblaje del Mango en T (1189-A) en el Soporte para Mango en T.



Paso de Ensamblaje 8: Instalación del Consola



Paso de Ensamblaje 8: Instalación del Consola

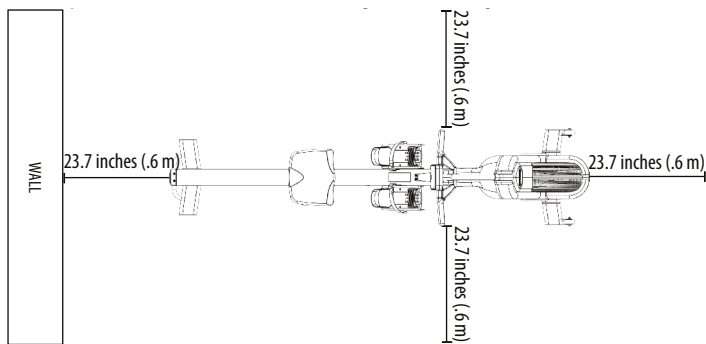
- El Cable del Mastil de la Computadora (1202-A) ya está preinstalado y debería extenderse de arriba hacia abajo en el Ensamblaje del Mastil de la Consola. Conecte el extremo superior del Cable del Mastil de la Computadora (1202-A) que se extiende desde el Soporte de Pivotación del Mastil de la Consola en el cable que se extiende desde el agujero en la parte trasera de la consola y acomode cuidadosamente el cable sobrante dentro de la Consola (1114-A).
- Alinee los agujeros de montaje ubicados en la parte trasera de la Consola (1114-A) con los agujeros en el Soporte de Pivotación del Mastil de la Consola y enrosque de manera suelta los cuatro tornillos de cabeza hexagonal M5 de 10 mm. Apriete utilizando la llave hexagonal de 4 mm.
- Luego, instale las Cubiertas de Pivotación de la Consola (1116-A) utilizando los seis tornillos de cabeza hexagonal M5 de 10 mm del Grupo 8 y apriete con la llave hexagonal de 4 mm.

Paso de Ensamblaje 9: Estabilizando tu unidad

- Seleccione un espacio apropiado para el uso del ASSAULT ROWER PRO, levante el estabilizador trasero hasta que las ruedas de transporte toquen el suelo.
 - Deslice la unidad suavemente hasta el lugar deseado. Asegúrate de tener **0.6 m (23.7 in.)** de espacio libre en todos los lados del remo y más espacio en las áreas donde montará y desmontará la máquina.
 - Levanta el estabilizador trasero hasta que las ruedas de transporte toquen el suelo y deslice la unidad suavemente hasta el lugar deseado.
 - Ajusta las patas niveladoras en el estabilizador delantero y trasero para asegurarte de que el remo esté estable y no se balancee.
 - Quita la cubierta protectora de la consola.
- ¡El ASSAULTROWER PRO está listo para usarse! No olvides leer toda la documentación incluidas guías de usuario y advertencias para un uso seguro y eficiente.

Espacio libre mínimo para uso seguro.

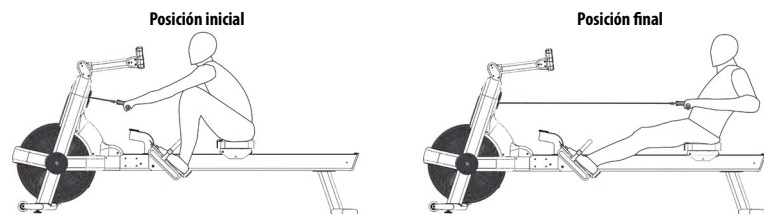
Se necesita más espacio para maniobras de montaje y desmontaje del remo.



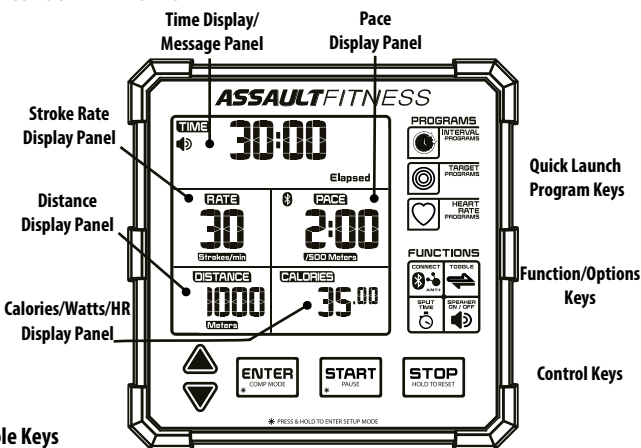
Técnica de Remo Correcta

- En la posición inicial correcta, la cabeza debe estar en posición neutral, los brazos rectos y las rodillas dobladas.
- El movimiento de empuje se inicia presionando con las piernas, manteniendo los brazos largos y rectos.
- A medida que las piernas se extienden, la espalda se vuelve vertical y los brazos comienzan a llevar el manillar hacia el cuerpo.
- Al final del tirón, el torso se inclina ligeramente hacia atrás y el manillar termina a la altura del esternón. Los codos se dirigen hacia atrás y las muñecas y antebrazos están alineados con el manillar.
- Inicia la fase de recuperación estirando los brazos y luego inclinando el torso hacia adelante antes de que las piernas se doblen.
- Las piernas se doblan hasta regresar a la posición inicial, y luego repite la secuencia.

NOTA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, obtén un examen médico completo. Entrenar incorrectamente o en exceso puede causar lesiones.



CONSOLE FEATURES



Console Keys

- START PAUSE**: La tecla START tiene dos funciones principales, iniciar un programa y reiniciar un programa en pausa. Si se presiona junto con la tecla ENTER, activará el Modo de Configuración.
- ENTER COMP MODE**: La tecla ENTER confirma los valores ingresados al ajustar un programa. Al presionar esta tecla junto con la tecla START, se iniciará el Modo de Configuración. Para iniciar el Modo de Competición, mantén presionada la tecla ENTER durante cinco segundos.
- STOP HOLD TO RESET**: La tecla STOP se utiliza para finalizar un programa o pausar un programa en ejecución. Para restablecer la consola y borrar todos los datos ingresados por el usuario, mantén presionada la tecla STOP durante más de dos segundos.
- INTERVAL PROGRAMS**: Presiona la tecla INTERVAL PROGRAMS para revisar y seleccionar los programas de intervalo disponibles en la consola.
- HEART RATE PROGRAMS**: La tecla HEART RATE PROGRAMS abre los programas de control de frecuencia cardíaca disponibles.
- SPLIT TIME**: Al presionar la tecla SPLIT, los indicadores de la sesión de entrenamiento se congelan durante cinco segundos, mientras el entrenamiento sigue corriendo en segundo plano.
- SPEAKER ON / OFF**: Al presionar la tecla SPEAKER, se activan o desactivan las notificaciones audibles de la consola.
- UP/DOWN ARROWS**: Las teclas de flecha UP/DOWN permiten al usuario aumentar o disminuir los valores de la consola. Si se presionan juntas durante cinco segundos, se iniciará el Modo de Configuración de Competición.
- TARGET PROGRAMS**: La tecla TARGET PROGRAMS lanza el modo de configuración de programas de objetivo, donde el usuario puede establecer un objetivo personalizado de calorías, tiempo o distancia.
- CONNECT ANT+ BT**: Las conexiones a un dispositivo móvil o una correa de pecho inalámbrica a través de las radios Bluetooth o ANT+ integradas se inician al presionar la tecla CONNECT.
- TOGGLE**: La tecla TOGGLE permite al usuario alternar entre mostrar calorías o vatios. Al presionar esta tecla, la consola parpadeará el banner de unidades actualizadas para confirmar el cambio.

Instalación de Baterías: La consola funciona con cuatro baterías AA (incluidas). El compartimento de las baterías está en la parte posterior de la consola. Use solo baterías alcalinas de la misma marca y edad para evitar daños. Reemplazar las baterías borrará la configuración del usuario.

Tecnología Inalámbrica ANT+ 2.4GHz: Puedes conectar una banda de pecho ANT+ para medir la frecuencia cardíaca a través del receptor inalámbrico incorporado. Consulta la sección de Entrenamiento con Frecuencia Cardíaca para más detalles.

Memoria Permanente: La consola retiene permanentemente los datos de tiempo total, distancia y recordatorio de intervalos de servicio.

Indicador de Batería Baja: Cuando la energía de la batería baja por debajo del 10% de su capacidad, el icono de Indicador de Batería Baja se encenderá, indicando que se necesitan baterías nuevas.

Modo de Sueño: Después de 10 minutos de inactividad, la consola entrará en Modo de Sueño, apagando todas las características de visualización mientras guarda los datos ingresados previamente.

Modo de Listo: La consola mostrará "Assault" y "Ready" en la pantalla alfanumérica para indicar que está encendida y lista para usar. El Modo de Listo se desactivará en 10 minutos si no hay actividad.

Proceso de Restablecimiento: Para restablecer todas las configuraciones del usuario, presiona y mantén presionada la tecla STOP durante 2 segundos. El tiempo total, la distancia y los datos de recordatorio de mantenimiento permanecerán en la memoria permanente.

Modo de Pausa: Durante cualquier programa (excepto el Programa Comp), presionar la tecla START activa el Modo de Pausa. La pantalla parpadeará "Paused" y mostrará "P" en cada campo de métricas. Presiona START nuevamente para reanudar o STOP para finalizar el programa. Sin más entradas, la consola entrará en Modo de Listo en 10 minutos.

Inicio Rápido del Programa: Para comenzar un entrenamiento sin seleccionar un programa, presiona la tecla START o comienza a remar. Las métricas se mostrarán en segundos y el programa se ejecutará continuamente, contando todas las métricas desde cero.

Resultados del Entrenamiento: Después de cada entrenamiento, la consola mostrará un resumen de los datos, incluyendo Tiempo Total, Calorías, Distancia, Tasa Máxima de Movimiento, Vatios, Ritmo y Tasa Promedio de Movimiento, Vatios y Ritmo.

ASSAULT FITNESS

5803 Newton Drive Carlsbad, California 92008 Ph. 1.888.815.5559

For more information or questions regarding your equipment, please visit our website at www.assaultfitness.com

© Assault Fitness 2023