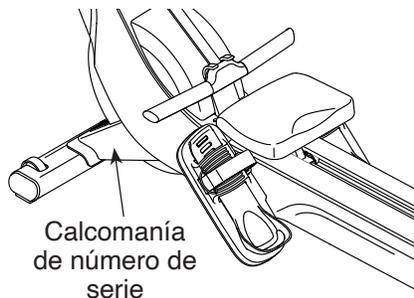


NordicTrack® RW900

N.º de Modelo NTRW19423-INT.0

N.º de Serie _____

Anote el número de serie en el espacio que aparece arriba, para su referencia.



SERVICIO AL CLIENTE

Para solicitar servicio de asistencia, le pedimos que primero registre su producto en la página web iFITsupport.eu.

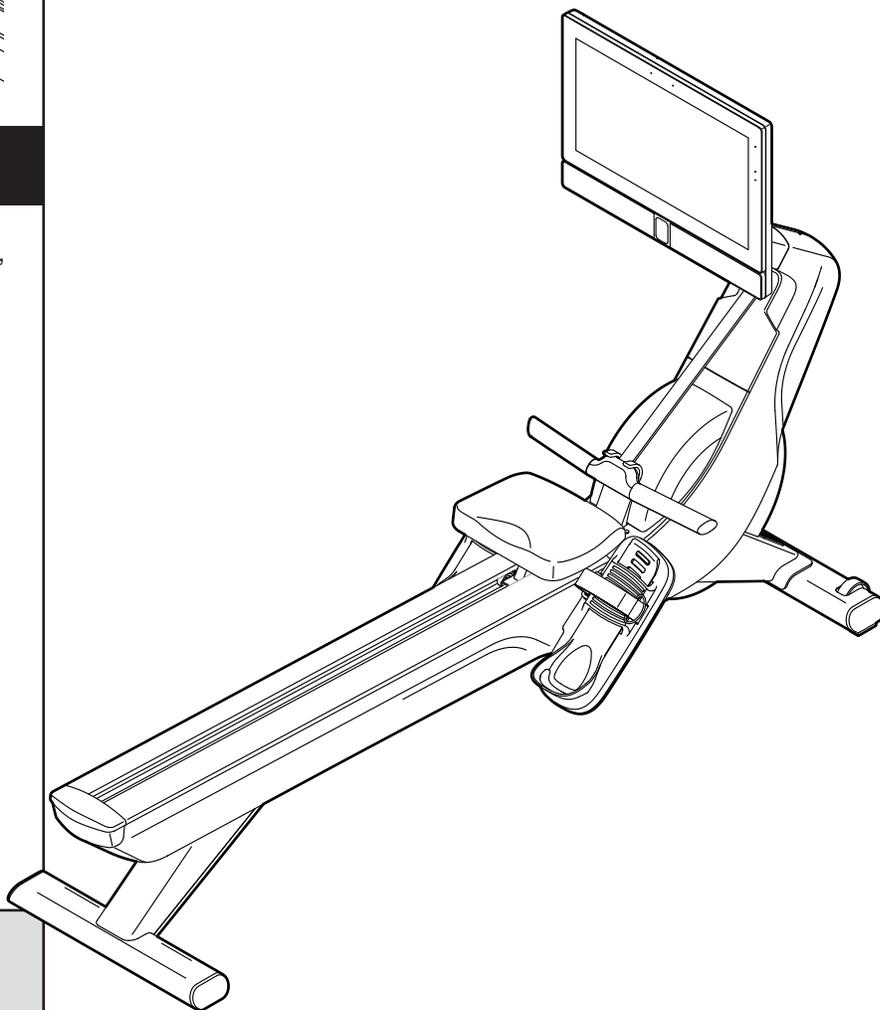
Teléfono: 91 754 70 97

Horario: Lunes a viernes de 9 a 18 horas

PRECAUCIÓN

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar el presente aparato. Conserve este manual para referencia futura.

MANUAL DEL USUARIO

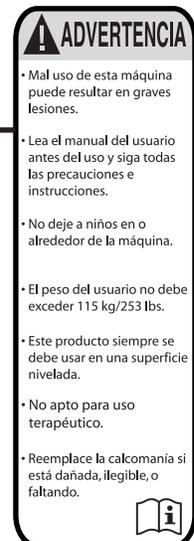
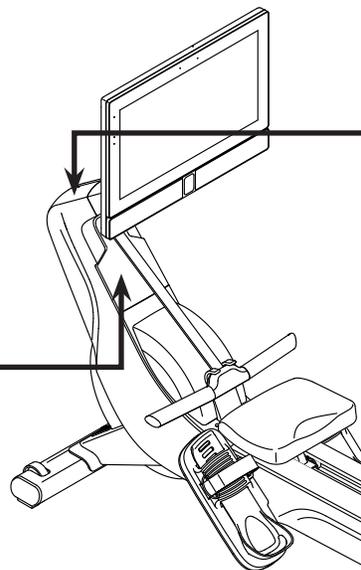


ÍNDICE

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	4
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	5
MONTAJE.....	6
CÓMO USAR LA MÁQUINA DE REMO.....	12
CÓMO USAR LA CONSOLA.....	14
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	25
GUÍAS DE EJERCICIOS.....	28
LISTA DE LAS PIEZAS.....	32
DIBUJO DE PIEZAS.....	34
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia mostradas se incluyen con este producto. Coloque las calcomanías de advertencia encima de las advertencias en inglés en las ubicaciones indicadas. **Si una calcomanía se perdió o es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una calcomanía de repuesto gratuita. Coloque la calcomanía en la ubicación indicada.** Nota: Es posible que las calcomanías no se muestren en tamaño real.



NORDICTRACK e IFIT son marcas registradas de iFIT Inc. La marca y los logotipos de Bluetooth® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. y se ofrecen en virtud de una licencia. Google Maps es una marca de Google LLC. Wi-Fi es una marca registrada de Wi-Fi Alliance. WPA y WPA2 son marcas de Wi-Fi Alliance.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones importantes e instrucciones de este manual y todas las advertencias presentes en la máquina de remo antes de utilizar la máquina de remo. iFIT no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales ni daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina de remo estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados de la máquina de remo en todo momento.
3. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
4. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar o continuar cualquier programa de ejercicios durante el embarazo. Utilice la máquina de remo solo de la manera autorizada por un profesional sanitario.
5. La máquina de remo no está destinada a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso de la máquina de remo por una persona responsable de su seguridad.
6. Use la máquina de remo solamente como se describe en este manual.
7. La máquina de remo está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use la máquina de remo en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
8. Guarde la máquina de remo en un lugar cerrado, alejada del polvo y la humedad. No guarde la máquina de remo en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
9. Coloque la máquina de remo sobre una superficie plana, con una estera debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que quede un mínimo de 0,6 m de espacio libre alrededor de la máquina de remo.
10. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina de remo. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.
11. La máquina de remo no debe ser usada por personas que pesen más de 115 kg.
12. Vista ropa adecuada mientras hace ejercicios; no vista ropa suelta que pueda engancharse en la máquina de remo. Póngase siempre calzado deportivo para protegerse los pies.
13. Mantenga siempre recta la espalda al usar la máquina de remo; no arquee la espalda.
14. No libere la barra para remar mientras el tirante esté extendido.
15. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina de remo NORDICTRACK® RW 900. El remo es un ejercicio eficaz para mejorar el estado de forma cardiovascular, desarrollar el rendimiento y tonificar el cuerpo. La máquina de remo RW 900 fue diseñada para ayudarle a disfrutar de estos eficaces ejercicios en la comodidad y privacidad de su hogar.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina de remo. Si tiene

preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para que le podamos asistir de manera más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor repase el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas indicadas.

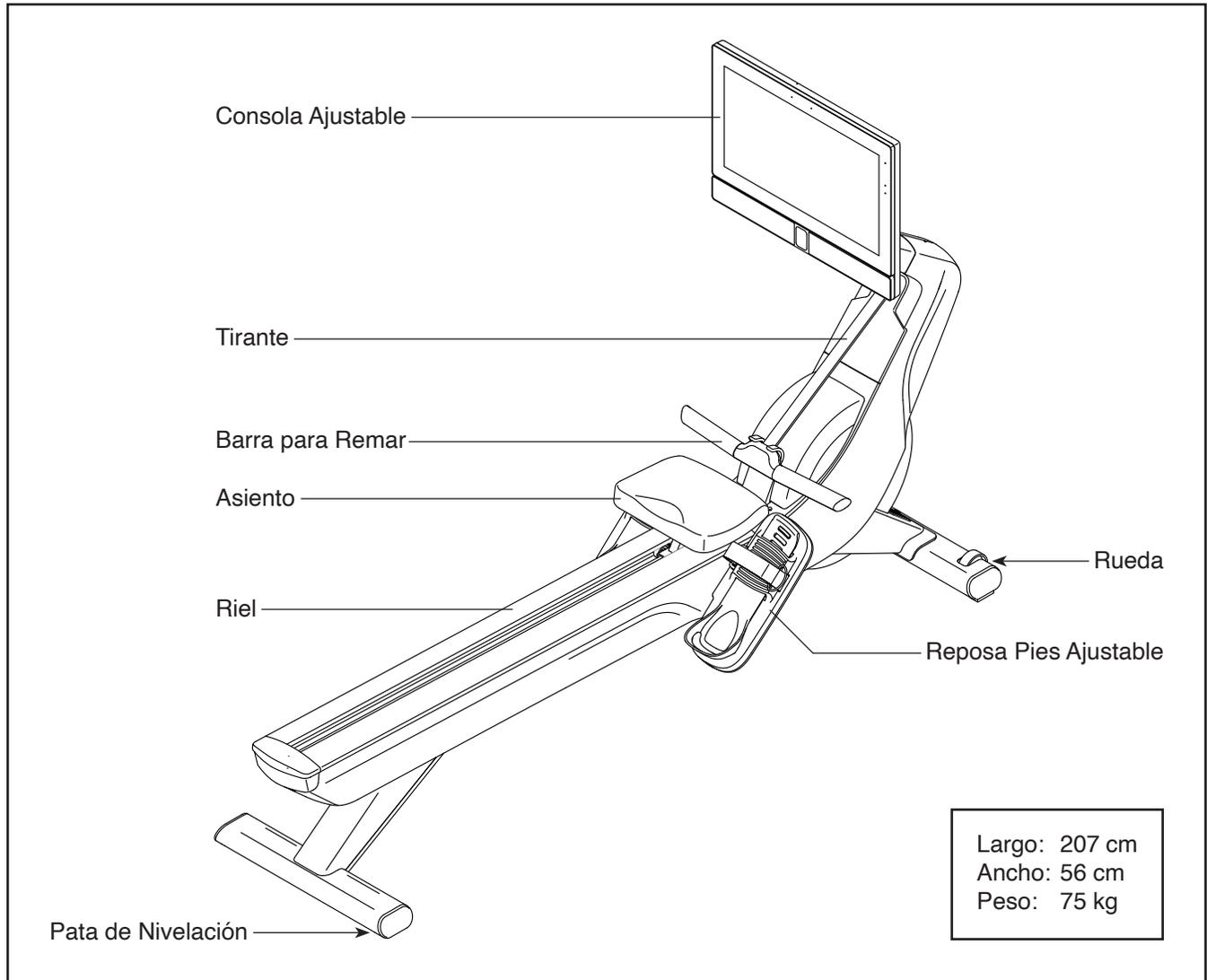
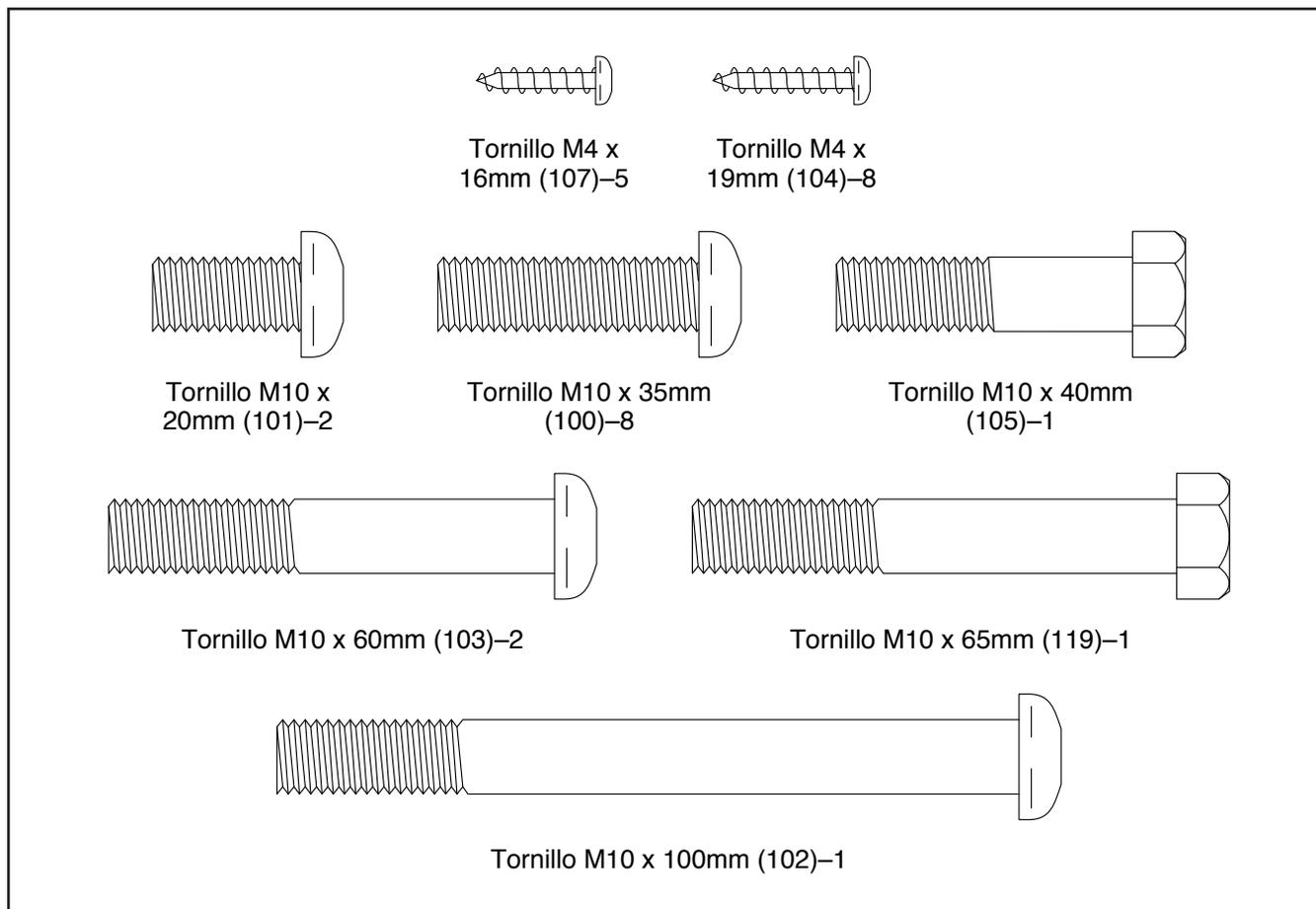


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas necesarias para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece a continuación del número de clave es el número de unidades necesarias para el montaje. **Nota: Si la pieza no aparece en el kit de componentes de montaje, compruebe si está ensamblada previamente. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

- El montaje requiere de dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.

- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

Un destornillador estrella 

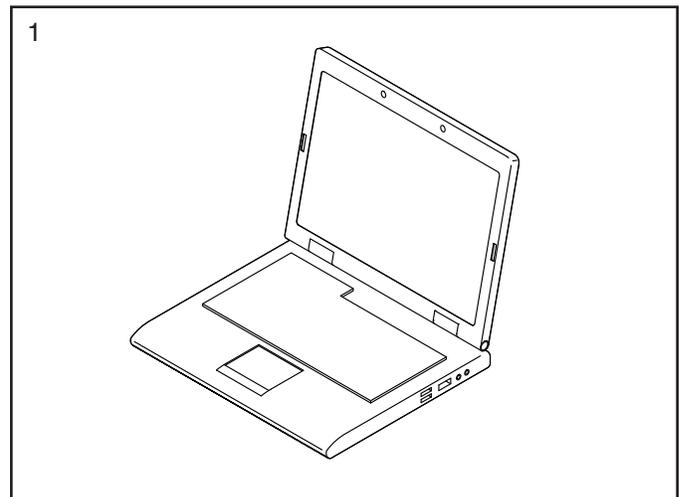
Una llave inglesa 

El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Visite iFITsupport.eu en su computadora y registre su producto.

- Documenta su propiedad
- Activa su garantía
- Garantiza una asistencia prioritaria al cliente si necesitara asistencia en algún momento

Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame a la Asistencia a Miembros (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

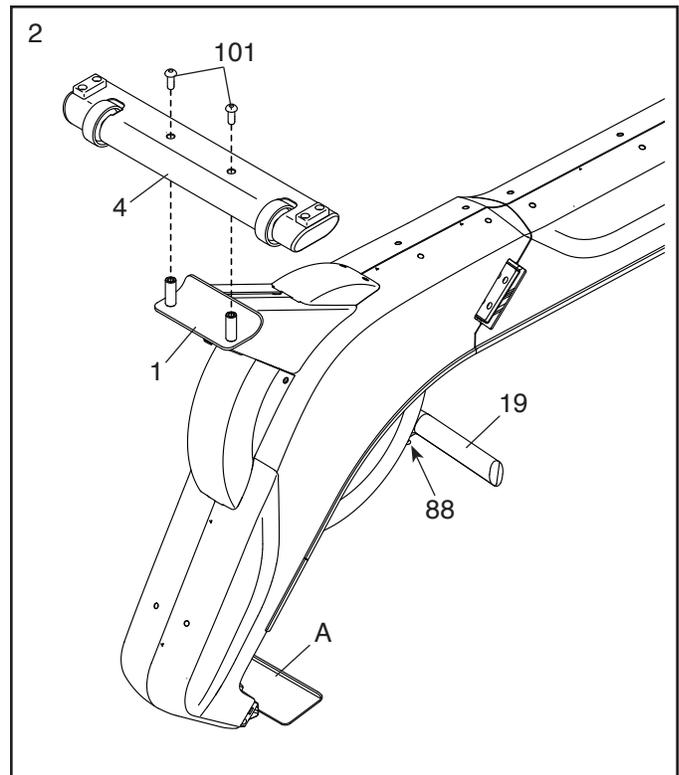


2. **Tome las medidas necesarias para proteger el piso antes de comenzar. Coloque un paño suave o un fragmento de cartón sobre el piso en el lugar en el que ensamblará la máquina de remo.**

Asegúrese de que la Barra para Remar (19) quede bien insertada en el Gancho de la Barra para Remar (88).

Con la ayuda de otra persona, incline la Armadura (1) para ponerla boca abajo de manera que el soporte de transporte (A) quede apoyado en su piso. **Pídale a otra persona que sostenga firmemente la Armadura hasta completar el paso 5.**

Oriente el Estabilizador Delantero (4) de la manera indicada en el adhesivo y conéctelo a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 20mm (101); **apriete firmemente los Tornillos.**

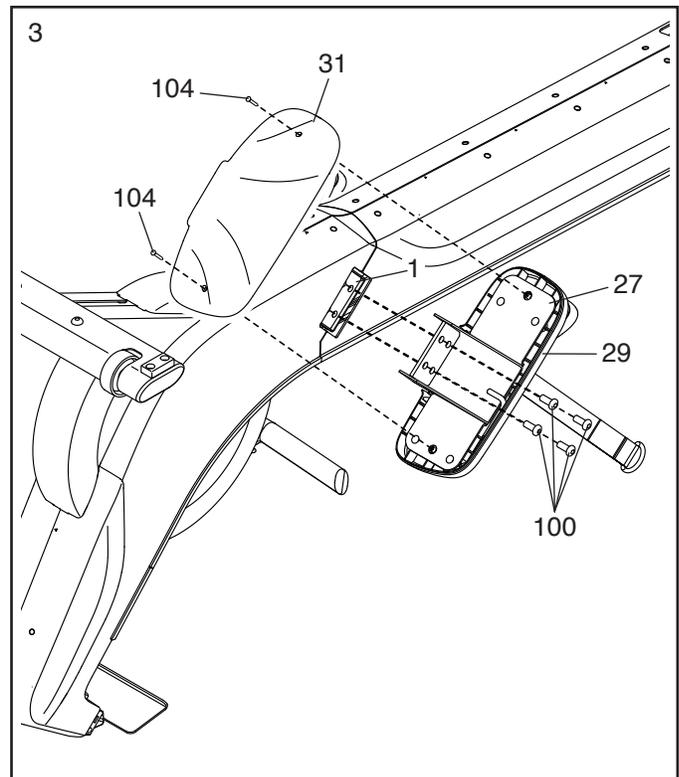


3. **Identifique el Reposapiés Derecho (29) y la Parte Inferior del Reposapiés Derecho (31).**

Conecte el Soporte del Reposapiés Derecho (27) al lado derecho de la Armadura (1) con cuatro Tornillos M10 x 35mm (100); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**

Luego, conecte la Parte Inferior del Reposapiés Derecho (31) al Soporte del Reposapiés Derecho (27) con dos Tornillos M4 x 19mm (104).

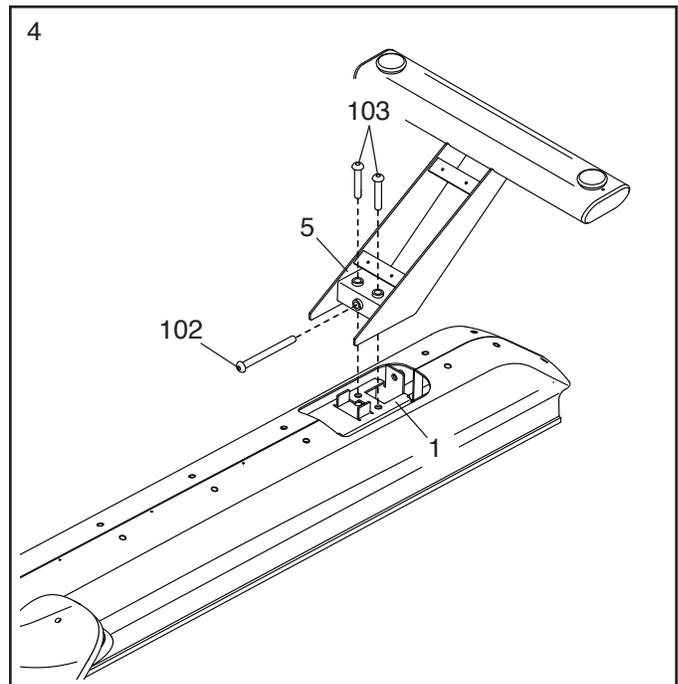
Repita este paso en el otro lado de la máquina de remo.



4. Sostenga el Estabilizador Trasero (5) en el soporte de la Armadura (1) y conéctelo con un Tornillo M10 x 100mm (102); **no apriete aún completamente el Tornillo.**

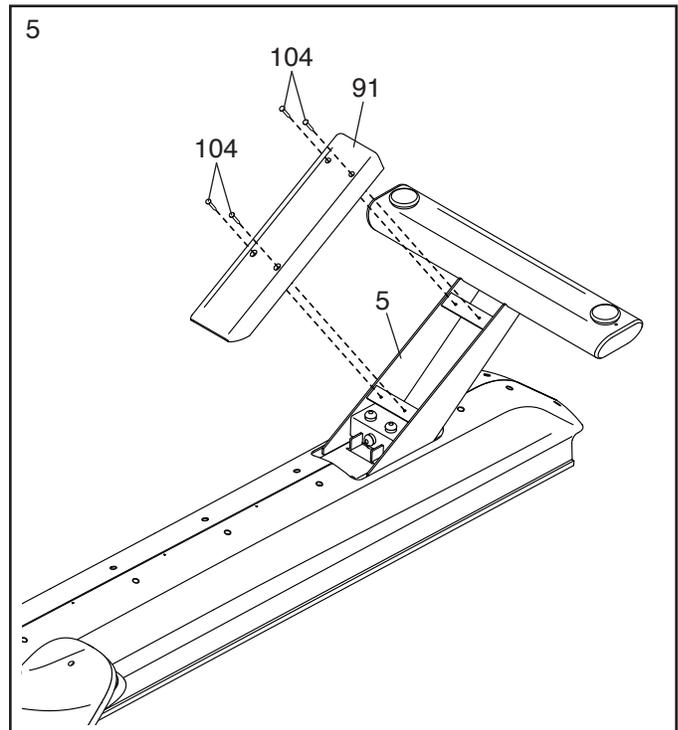
Termine de conectar el Estabilizador Trasero (5) con dos Tornillos M10 x 60mm (103).

Luego, apriete completamente el Tornillo M10 x 100mm (102).



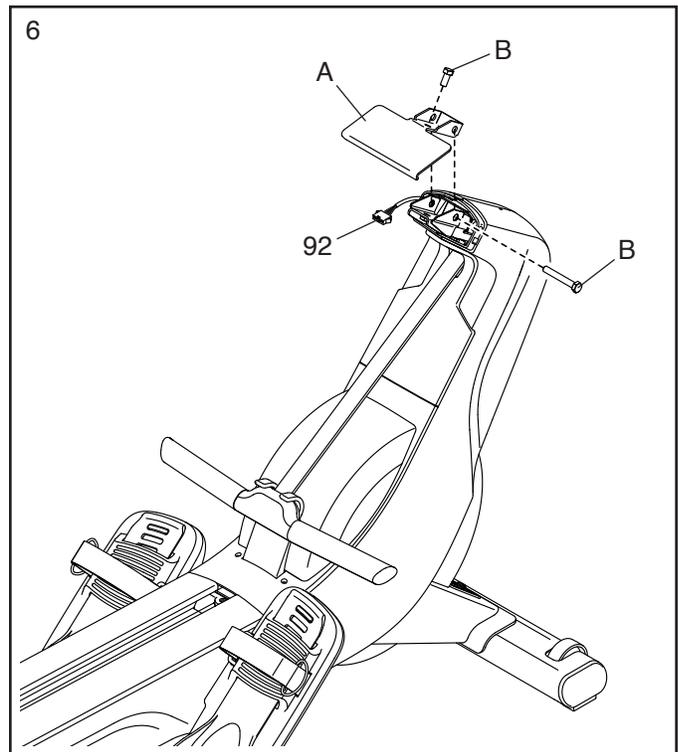
5. **Evite dañar las lengüetas de la Cubierta del Estabilizador (91).**

Oriente la Cubierta del Estabilizador (91) como se muestra, presiónela contra el Estabilizador Trasero (5) y conéctela con cuatro Tornillos M4 x 19mm (104); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**



6. Con la ayuda de otra persona, incline la máquina de remo para ponerla en posición vertical.

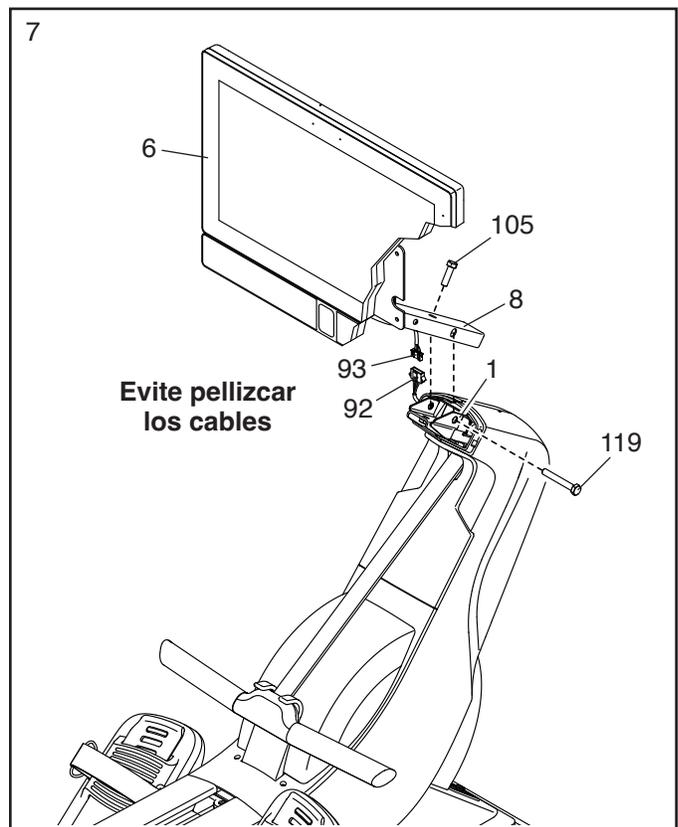
Retire y deseche la atadura de cables (que no se muestra) conectando el Cable Principal (92) al soporte de transporte (A). Luego, retire y deseche los dos tornillos de transporte (B) y el soporte de transporte (A).



7. **Evite pellizcar los cables.** Pídale a otra persona que sostenga la Consola (6) e inserte el Cuello (8) conectado en el soporte de la Armadura (1). Conecte el Cuello con un Tornillo M10 x 40mm (105); **no apriete aún completamente el Tornillo.**

Termine de conectar el Cuello (8) con un Tornillo M10 x 65mm (119). **Luego, apriete completamente el Tornillo M10 x 40mm (105).**

Luego, conecte el Cable del Cuello (93) al Cable Principal (92). **IMPORTANTE: Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. Debe conectar los cables adecuadamente para que la máquina de remo funcione correctamente.**

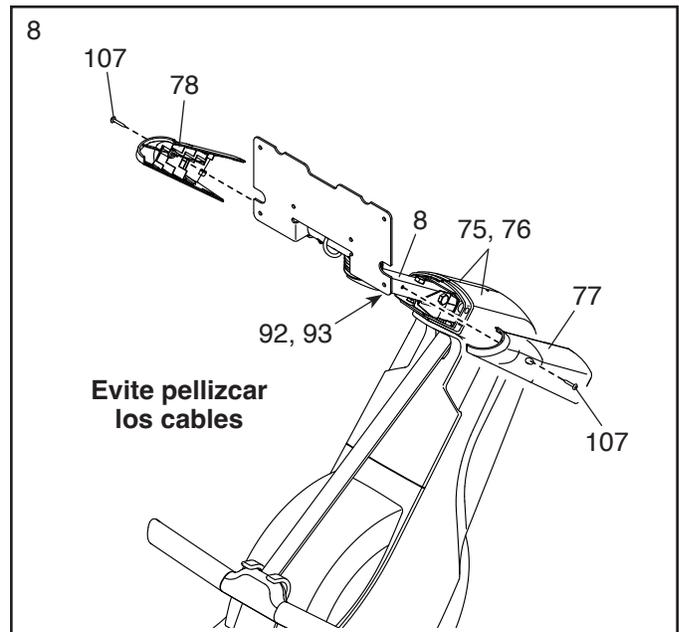


8. **Nota: Para una mayor claridad, en este paso no se muestra la consola.**

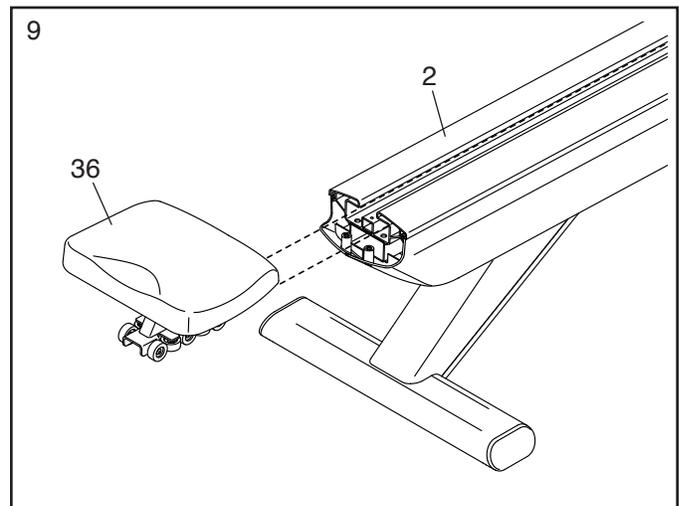
Oriente los Protectores Derecho e Izquierdo del Cuello (77, 78) como se muestra. Posicione los Cables (92, 93) dentro del Protector Izquierdo del Cuello mientras presiona los Protectores del Cuello para unirlos envolviendo el Cuello (8).

Evite pellizcar los cables. Presione los Protectores del Cuello (77, 78) sobre los Protectores Derecho e Izquierdo (75, 76).

Luego, conecte los Protectores del Cuello (77, 78) al Cuello (8) con dos Tornillos M4 x 16mm (107).



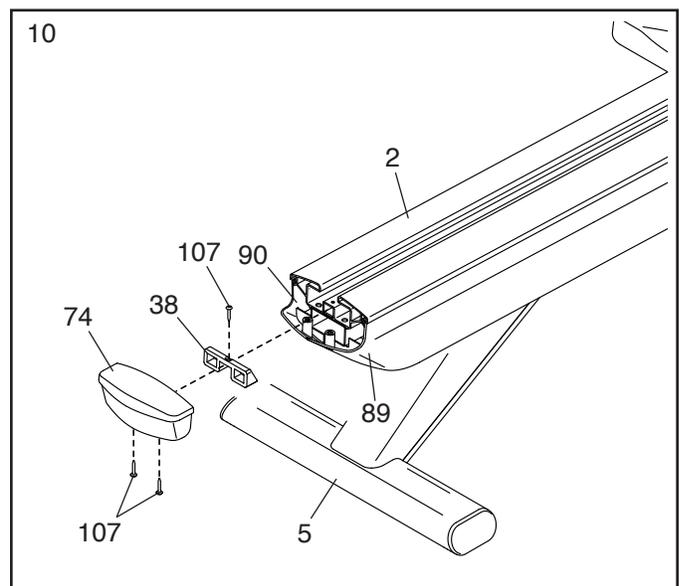
9. Oriente el Asiento (36) de la manera indicada por el adhesivo y deslícelo por el Riel (2).



10. Oriente el Parachoques del Riel Trasero (38) como se muestra y presiónelo contra el Riel (2).

A continuación, conecte la Cubierta de Extremo del Riel (74) a los Protectores Derecho e Izquierdo del Riel (89, 90) con dos Tornillos M4 x 16mm (107).

Luego, conecte la Cubierta de Extremo del Riel (74) y el Parachoques del Riel Trasero (38) al Riel (2) con un Tornillo M4 x 16mm (107).

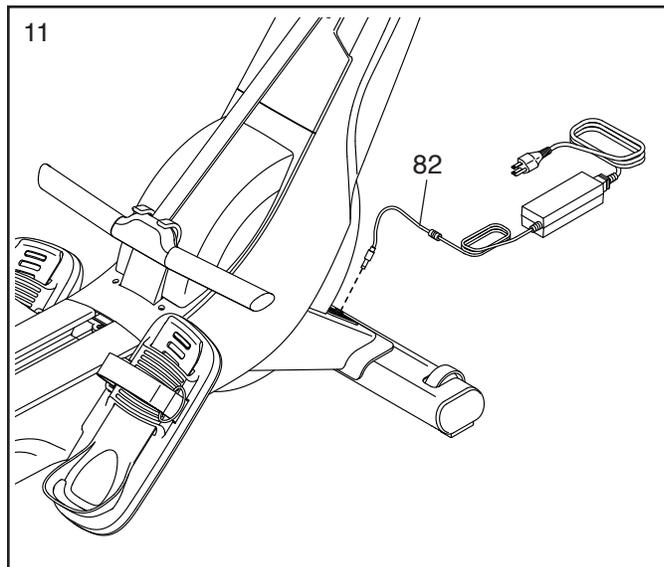


11. IMPORTANTE: Enchufe siempre el Adaptador de Corriente (82) en la máquina de remo antes de enchufarlo a un tomacorriente.

Enchufe el Adaptador de Corriente (82) en la toma de la parte delantera de la máquina de remo.

Nota: Para conectar el Adaptador de Corriente (82) a un tomacorriente, vea **CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE** en la página 12.

IMPORTANTE: Guarde en una ubicación segura las herramientas suministradas. Las necesitará para el ajuste y el mantenimiento futuros de su máquina de remo.



12. Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina de remo. Pueden incluirse piezas adicionales. Coloque un tapete debajo de la máquina de remo para proteger el piso.

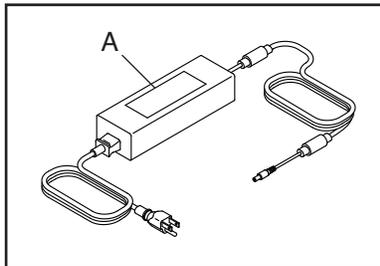
CÓMO USAR LA MÁQUINA DE REMO

CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la máquina de remo ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de enchufar el adaptador de corriente (A). De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos pueden resultar dañados.

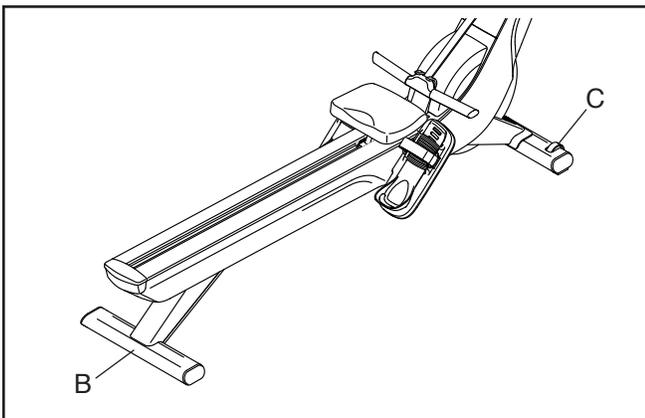
IMPORTANTE: Enchufe siempre el adaptador de corriente (A) en la máquina de remo antes de enchufarlo a un tomacorriente.

Asegúrese de que el adaptador de corriente (A) esté enchufado en la toma frontal de la máquina de remo. Luego, enchufe el adaptador de corriente a un tomacorriente adecuadamente instalado que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



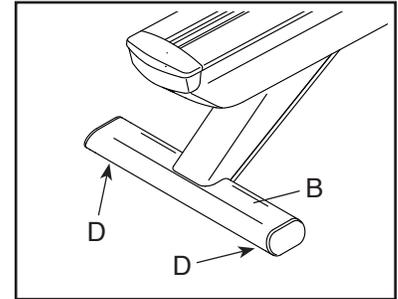
CÓMO MOVER LA MÁQUINA DE REMO

Tome las medidas necesarias para evitar daños en el piso. Párese detrás de la máquina de remo y eleve el estabilizador trasero (B) hasta que la máquina de remo pueda desplazarse sobre las ruedas de transporte (C). Con cuidado, mueva la máquina de remo a la ubicación deseada y luego bájela hasta el piso.



CÓMO NIVELAR LA MÁQUINA DE REMO

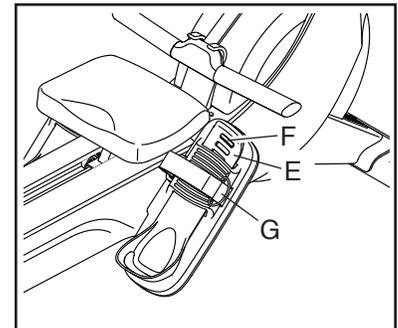
Si la máquina de remo se mece un poco durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación (D) situadas debajo del estabilizador trasero (B) hasta que deje de mecerse.



CÓMO AJUSTAR LOS REPOSA PIES

En primer lugar, siéntese en el asiento y coloque sus pies en los soportes para los talones (E).

A continuación, eleve extremo delantero de un soporte para talón (E), deslice el soporte para talón hasta la posición deseada y, luego, baje el extremo delantero del soporte para talón de manera que la pestaña indicada (F) encaje en una de las ranuras del soporte para talón. Luego, apriete el tirante (G) alrededor de su pie.

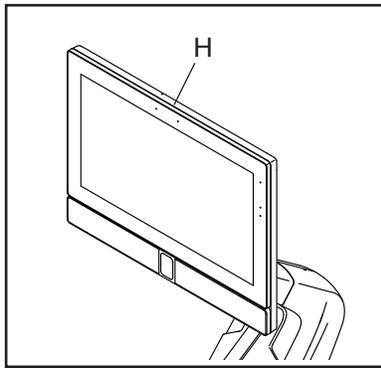


Ajuste el otro reposa pies de la misma manera.

Asegúrese de ajustar los dos soportes para talones (E) a la misma posición.

CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN DE LA CONSOLA

La consola (H) se puede ajustar hacia arriba, hacia abajo o hacia un lado. Para ajustar la posición de la consola, simplemente sostenga los lados de la consola y presiónela en la dirección deseada. Puede pivotar la consola todo el recorrido hacia un lado para poder verla mientras se encuentra en pie junto a la máquina de remo y realizar ejercicios con las pesas de mano u otros ejercicios desde el piso.



Si la consola se siente suelta o no se mantiene sujeta al moverla hacia arriba o hacia abajo o hacia los lados, vea **CÓMO AJUSTAR EL PIVOTE Y LA INCLINACIÓN DE LA CONSOLA** en la página 26.

CÓMO REMAR EN LA MÁQUINA DE REMO

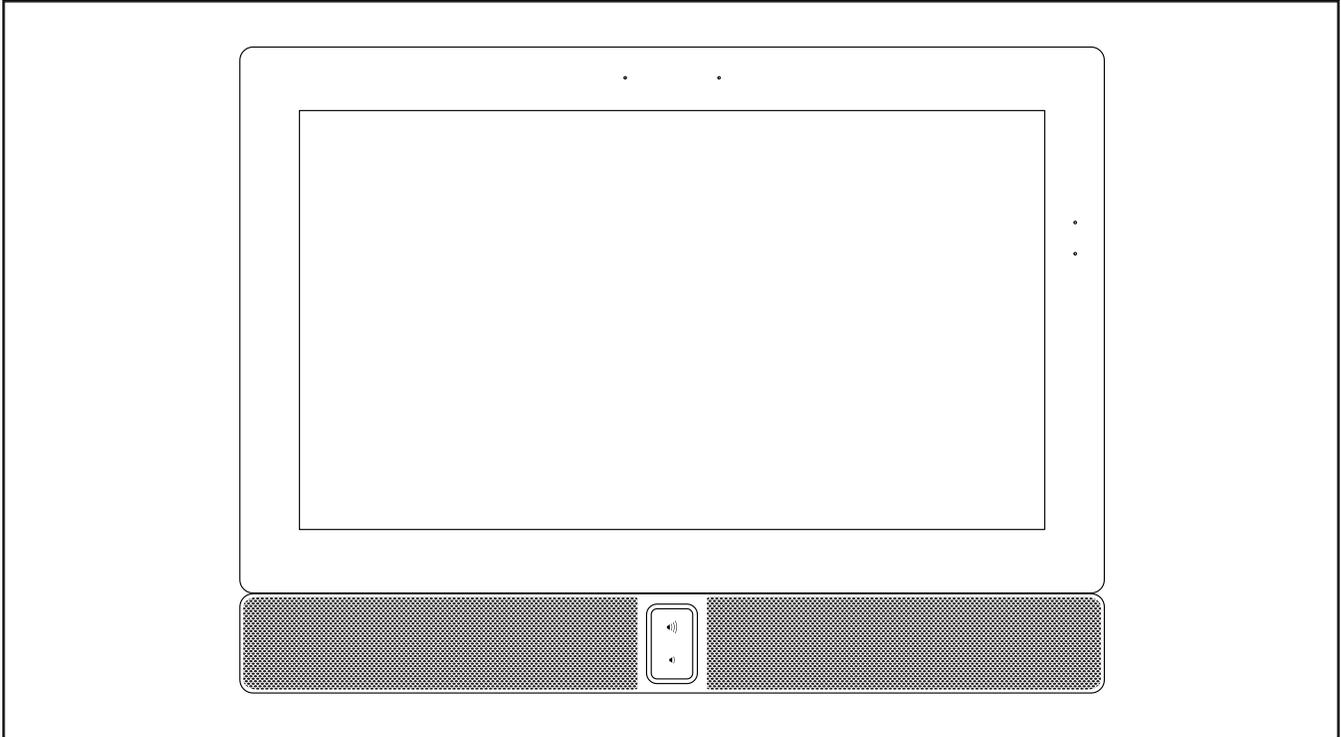
Siéntese en el asiento, apoye los pies en los reposapiés y ajuste los tirantes a sus pies. Luego, sujete la barra para remar con un agarre en pronación.

La forma correcta de remar consta de tres fases:

- 1. La primera fase es el ATAQUE.** Deslice el asiento hacia delante hasta que sus rodillas casi toquen su pecho. Tire de la barra para remar hasta que sus manos estén directamente por encima de sus pies.
- 2. La segunda fase es la PASADA.** Presione hacia atrás usando las piernas. Inclínese levemente hacia atrás en las caderas (no en la cintura), manteniendo recta la espalda. A medida que estira las piernas, tire de la barra para remar hacia su pecho. Mantenga los codos apuntando hacia fuera.
- 3. La tercera fase es el FINAL.** Sus piernas deben estar casi rectas. Continúe tirando de la barra para remar hasta que sus manos estén a la misma altura de su pecho.

Tras la fase de final, extienda los brazos hacia delante y tire del asiento hacia delante con sus piernas. Repita esta secuencia, pasando por las tres fases con un movimiento suave y fluido. Recuerde que debe respirar normalmente durante la remada; jamás contenga la respiración.

CÓMO USAR LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La avanzada consola ofrece toda una selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando use la función manual de la consola, podrá cambiar la resistencia de la barra para remar con solo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios.

Usted puede incluso vigilar su ritmo cardíaco si usa un monitor de ritmo cardíaco compatible. **Para adquirir un monitor de ritmo cardíaco compatible, vea la página 24.**

La consola también incorpora tecnología inalámbrica para poder conectar la consola a iFIT®. Con una suscripción a iFIT, puede acceder a una amplia y variada biblioteca de miles de entrenamientos de estudio y por destinos a demanda, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a otras muchas funciones.

Cada entrenamiento iFIT controla automáticamente la resistencia de la barra para remar a medida que un entrenador de iFIT lo guía en una sesión de ejercicios inmersiva.

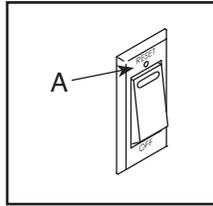
Para encender y apagar la consola, vea la página 15. **Para saber cómo utilizar la pantalla táctil,** vea la página 15. **Para configurar la consola,** vea la página 16.

CÓMO ENCENDER LA CONSOLA

Es necesario usar el adaptador de corriente incluido para que la máquina de remo funcione. Vea **CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE** en la página 12.

Con el adaptador de corriente enchufado, presione el interruptor eléctrico (A) ubicado en la parte delantera de la máquina de remo para encender la consola.

Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.



Si la consola está inactiva, simplemente toque la pantalla para activar la consola.

CÓMO APAGAR LA CONSOLA

Si la barra para remar no se mueve durante varios segundos, la consola cambiará al estado de pausa.

Si la barra para remar no se mueve durante varios minutos, no se toca la pantalla ni se pulsan los botones, la consola se inactivará.

Cuando termine de hacer ejercicios, presione el interruptor eléctrico y desconecte el adaptador de corriente del tomacorriente. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina de remo pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

La consola presenta una tableta con una pantalla táctil a todo color. La información siguiente le ayudará a utilizar la pantalla táctil:

- La consola funciona igual que otras tabletas. Puede deslizar su dedo o pasarlo por la pantalla para mover algunas imágenes, tales como las indicaciones durante un entrenamiento.
- Para teclear información en un cuadro de texto, primeramente, toque el cuadro de texto para ver el teclado. Para usar números u otros caracteres del teclado, toque *?123*. Para ver más caracteres, toque *~{<*. Vuelva a tocar *?123* para regresar al teclado numérico. Para regresar al teclado alfabético, toque *ABC*. Para usar un carácter en mayúsculas, toque el botón de mayúsculas (símbolo de flecha orientada hacia arriba). Para usar varios caracteres en mayúsculas, vuelva a tocar el botón de mayúsculas. Para regresar al teclado de minúsculas, toque el botón de mayúsculas por tercera vez. Para borrar el último carácter, toque el botón de borrado (símbolo de flecha orientada hacia atrás con una X).

CÓMO CONFIGURAR LA CONSOLA

Antes de usar la máquina de remo por primera vez, configure la consola.

1. Conéctese a su red inalámbrica.

Para usar entrenamientos iFIT y otras funciones concretas de la consola, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica. Siga las instrucciones de la pantalla para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Personalice sus ajustes.

Siga las instrucciones de la pantalla para configurar su zona horaria y otros ajustes.

Nota: Para cambiar estos ajustes más adelante, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 22.

3. Inicie una sesión o cree una cuenta de iFIT.

Siga las instrucciones de la pantalla para iniciar una sesión en su cuenta de iFIT o crear una cuenta de iFIT.

4. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales), toque *Settings* (ajustes), toque

Maintenance (mantenimiento) y, luego, toque *Update* (actualizar). La consola comprobará si hay actualizaciones de firmware. Para más información, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 22.

Las actualizaciones de firmware se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios. Como resultado, es posible que no se describan en este manual nuevos ajustes y características. También se describen en este manual algunos ajustes y características que puede que ya no estén habilitados. Familiarícese con la consola para saber cómo funcionan los nuevos ajustes y características.

La consola está ahora lista para empezar el entrenamiento. Las páginas siguientes explican los entrenamientos y otras funciones que ofrece la consola.

Para utilizar la función manual, vea la página 17. **Para utilizar un entrenamiento destacado,** vea la página 18. **Para crear un entrenamiento con trazado de mapa propio,** vea la página 19. **Para utilizar un entrenamiento iFIT,** vea la página 20.

Para cambiar los ajustes de la consola, vea la página 22. **Para conectarse a una red inalámbrica,** vea la página 23.

Nota: Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Toque la pantalla o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 15. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione la pantalla de inicio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio.

Si hay un entrenamiento seleccionado, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si hay un menú de ajustes seleccionado, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

3. Prepárese para el entrenamiento.

Toque *Manual Start* (inicio manual) y comience a remar. Comenzará un periodo de calentamiento.

Para usar un monitor de ritmo cardíaco, vea la página 24.

Toque *End Warmup* (finalizar calentamiento) o reme hasta que el periodo de calentamiento finalice para comenzar el entrenamiento.

4. Ajuste la resistencia al nivel deseado.

Para cambiar la resistencia de la barra para remar, toque los controles deslizantes de resistencia de la pantalla.

Tras ajustar la resistencia, pasará cierto tiempo antes de que la barra para remar alcance el nivel de resistencia seleccionado.

Nota: Para ver los controles deslizantes de resistencia en la pantalla, toque cualquier parte libre de la pantalla y, luego, toque las opciones de controles para habilitar esta característica.

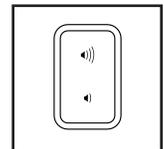
5. Siga su progreso.

La consola ofrece varias funciones de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información de entrenamiento se mostrará.

Arrastre hacia arriba en la pantalla para activar la función de visualización de pantalla completa. Arrastre hacia abajo en la pantalla para ver las pantallas de información de entrenamientos.

Toque las distintas pantallas de información de entrenamientos para ver más opciones. Toque el botón más (símbolo +) para ver estadísticas o tablas. Toque cualquier parte libre de la pantalla para ver aún más opciones de la función de visualización.

Si lo desea, ajuste el nivel de volumen de la consola pulsando los botones de aumento y disminución de volumen.



6. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

Para poner en pausa el entrenamiento, toque la pantalla y toque la opción de pausa o simplemente deje de remar. Para continuar el entrenamiento, toque la opción de inicio o simplemente reanude el remo.

Para finalizar la sesión de entrenamiento, toque la pantalla, toque la opción de pausa y, luego, siga los mensajes de la pantalla para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

7. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 15.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DESTACADO

Para usar un entrenamiento destacado, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA en la página 23).

1. Toque la pantalla o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 15. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione la pantalla de inicio o la biblioteca de entrenamientos.

Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio.

Si hay un entrenamiento seleccionado, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si hay un menú de ajustes seleccionado, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

Toque los botones de la parte inferior de la pantalla para seleccionar la pantalla de inicio (botón Home) o la biblioteca de entrenamientos (botón Browse).

3. Seleccione un entrenamiento.

Para seleccionar un entrenamiento de la pantalla de inicio o la biblioteca de entrenamientos, simplemente toque el botón del entrenamiento deseado en la pantalla. Deslice o pase el dedo por la pantalla para desplazarse según sea necesario.

Los entrenamientos destacados en su consola cambiarán de forma periódica. Para guardar uno de los entrenamientos destacados para volver a utilizarlo en el futuro, puede añadirlo como favorito tocando el botón de favoritos (símbolo de corazón). Debe haber iniciado una sesión en su cuenta de iFIT para guardar un entrenamiento destacado (vea el paso 3 en la página 20).

Para trazar su propio mapa de entrenamiento, vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO en la página 19.

Cuando seleccione un entrenamiento, la pantalla mostrará un resumen del entrenamiento que incluye detalles tales como la duración y la distancia del mismo, así como el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

4. Prepárese para el entrenamiento.

Toque *Manual Start* (inicio manual) y comience a remar. Comenzará un periodo de calentamiento.

Para usar unos auriculares Bluetooth®, vea la página 24.

Para usar un monitor de ritmo cardíaco, vea la página 24.

5. Comience el entrenamiento.

Toque *End Warmup* (finalizar calentamiento) o reme hasta que el periodo de calentamiento finalice para comenzar el entrenamiento.

Durante algunos entrenamientos, un entrenador de iFIT lo guiará por el entrenamiento de video inmersivo. Toque cualquier espacio sin iconos de la pantalla para ver y seleccionar las opciones de música, voz de entrenador y volumen para el entrenamiento.

Durante algunos entrenamientos, la pantalla mostrará un mapa de la ruta y un marcador que indica su progreso. Toque los botones de la pantalla para seleccionar las opciones de mapa deseadas.

Durante ciertos entrenamientos, se le podría pedir que mantenga una velocidad objetivo. Mientras hace ejercicios, mantenga una velocidad de remo cercana a la velocidad objetivo.

Durante el entrenamiento, el nivel de resistencia de la barra para remar aumentará o disminuirá automáticamente.

Si el nivel de resistencia es demasiado alto o bajo, usted puede modificar manualmente la configuración (vea el paso 4 en la página 17).

Para regresar a los ajustes de resistencia programados del entrenamiento, toque *Follow Workout* (seguir entrenamiento).

Si la característica de ajuste inteligente está habilitada, la consola escalará automáticamente el nivel de intensidad del entrenamiento basándose en sus modificaciones manuales de la resistencia.

Para habilitar la característica de ajuste inteligente, toque cualquier parte libre de la pantalla y, luego, toque el conmutador del ajuste inteligente.

IMPORTANTE: La meta calórica mostrada en la descripción del entrenamiento es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, como por ejemplo su peso. Además, si cambia manualmente el nivel de resistencia durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

Si la característica de pulso activo está habilitada, la consola escalará automáticamente el nivel de intensidad del entrenamiento basándose en su ritmo cardíaco si usa un monitor de ritmo cardíaco compatible (vea CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO en la página 24).

Para habilitar la característica de pulso activo, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 22.

Para seguir su progreso con las funciones de visualización, vea el paso 5 en la página 17.

Para pausar o finalizar el entrenamiento, vea el paso 6 en la página 17.

6. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 15.

CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO

Para usar un entrenamiento con trazado de mapa propio, debe iniciar sesión en su cuenta de iFIT (vea el paso 3 en la página 20) y la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA en la página 23).

1. Toque la pantalla o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 15. **Nota:** La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

2. Seleccione un entrenamiento con trazado de mapa propio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio.

Si hay un entrenamiento seleccionado, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si hay un menú de ajustes seleccionado, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

Para seleccionar un entrenamiento con trazado de mapa propio, toque el botón Create (crear) en la parte inferior de la pantalla.

3. Dibuje un entrenamiento en el mapa.

Navigate hasta la zona del mapa en la que desee trazar un entrenamiento, escribiendo para ello en el cuadro de búsqueda o deslizando los dedos por la pantalla. Toque la pantalla para agregar el punto de salida del entrenamiento. Luego, toque la pantalla para agregar el punto de llegada del entrenamiento.

Si desea comenzar y finalizar el entrenamiento en el mismo punto, toque *Close Loop* (vuelta cerrada) o *Out & Back* (salida y llegada) en las opciones del mapa. También puede seleccionar si desea que el entrenamiento se ajuste a las rutas.

Si se equivoca, toque *Undo* (deshacer) en las opciones del mapa.

La pantalla mostrará las estadísticas de elevación y distancia del entrenamiento.

4. Guarde el entrenamiento.

Toque las opciones de la pantalla para guardar el entrenamiento. Si lo desea, registre un título y una descripción para el entrenamiento.

5. Prepárese para el entrenamiento.

Toque *Manual Start* (inicio manual) y comience a remar. Comenzará un periodo de calentamiento.

Para usar unos auriculares Bluetooth®, vea la página 24.

Para usar un monitor de ritmo cardíaco, vea la página 24.

6. Comience el entrenamiento.

Toque *End Warmup* (finalizar calentamiento) o reme hasta que el periodo de calentamiento finalice para comenzar el entrenamiento. El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento destacado (vea el paso 5 en la página 18).

7. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 15.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Para usar un entrenamiento iFIT, debe iniciar sesión en su cuenta de iFIT (vea el paso 3 que aparece a continuación) y la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA en la página 23).

1. Toque la pantalla o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 15. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione la pantalla de inicio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio.

Si hay un entrenamiento seleccionado, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si hay un menú de ajustes seleccionado, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

3. Inicie una sesión en su cuenta de iFIT.

Si aún no lo ha hecho, toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales) en la pantalla y, luego, toque *Log in* (iniciar sesión) para iniciar una sesión en su cuenta de iFIT. Siga las instrucciones de la pantalla para registrar su nombre y su contraseña.

Para cambiar de usuario dentro de su cuenta de iFIT, toque el botón de menú, toque *Settings* (ajustes) y, luego, toque *Manage Accounts* (administrar cuentas). Si hay más de un usuario asociado con la cuenta, se mostrará una lista de usuarios. Toque el nombre del usuario deseado.

4. **Seleccione un entrenamiento iFIT de la pantalla de inicio o de la biblioteca de entrenamientos.**

Toque los botones de la parte inferior de la pantalla para seleccionar la pantalla de inicio (botón Home) o la biblioteca de entrenamientos (botón Browse).

Para seleccionar un entrenamiento iFIT de la pantalla de inicio o la biblioteca de entrenamientos, simplemente toque el botón del entrenamiento deseado en la pantalla. Deslice o pase el dedo por la pantalla para desplazarse según sea necesario.

Los entrenamientos iFIT destacados que se muestran en la pantalla de inicio cambiarán de forma periódica.

La biblioteca de entrenamientos contiene todos los entrenamientos iFIT disponibles para la máquina de remo, organizados por categorías. Para buscar la biblioteca de entrenamientos, toque el botón de búsqueda (símbolo de lupa) y seleccione las opciones de filtrado que desee.

Cuando seleccione un entrenamiento iFIT, la pantalla mostrará un resumen del entrenamiento con detalles tales como la duración del mismo, así como el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

También puede seleccionar opciones como agregar el entrenamiento a su programa (vea el paso 5) o marcar el entrenamiento como favorito (vea el paso 6).

5. **Si lo desea, puede programar un entrenamiento iFIT en el calendario.**

Si lo desea, puede programar un entrenamiento iFIT para una fecha posterior. Simplemente vea un resumen de la sesión de entrenamiento iFIT que desee, toque *Schedule* (programar) y, luego, seleccione la fecha deseada en el calendario.

Al llegar la fecha seleccionada, el entrenamiento iFIT que programó aparecerá en la pantalla de inicio.

6. **Si lo desea, puede crear una lista de entrenamientos iFIT favoritos.**

Para marcar un entrenamiento iFIT como favorito, simplemente vea un resumen de la sesión de entrenamiento iFIT que desee y toque el botón de favoritos (símbolo de corazón).

Para ver una lista de entrenamientos iFIT que marcó como favoritos, seleccione la biblioteca de entrenamientos (botón Browse) y, luego, toque *My List* (mi lista).

7. **Prepárese para el entrenamiento.**

Toque *Manual Start* (inicio manual) y comience a remar. Comenzará un periodo de calentamiento.

Para usar unos auriculares Bluetooth®, vea la página 24.

Para usar un monitor de ritmo cardíaco, vea la página 24.

8. **Comience el entrenamiento.**

Toque *End Warmup* (finalizar calentamiento) o reme hasta que el periodo de calentamiento finalice para comenzar el entrenamiento. El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento destacado (vea el paso 5 en la página 18).

9. **Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola.**

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 15.

Para más información acerca de iFIT, visite [iFIT.com](https://www.ifit.com).

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

IMPORTANTE: Las actualizaciones de firmware (vea el paso 6) se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios. Como resultado, es posible que no se describan en este manual nuevos ajustes y características. También se describen en este manual algunos ajustes y características que puede que ya no estén habilitados. Familiarícese con la consola para saber cómo funcionan los nuevos ajustes y características.

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Primero, encienda la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 15). **Nota:** La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

A continuación, seleccione la pantalla de inicio (botón Home). Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si hay un entrenamiento seleccionado, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si hay un menú de ajustes seleccionado, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

Luego, toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales), en la pantalla y, luego, toque *Settings* (ajustes). En la pantalla aparecerá el menú de ajustes.

2. Navegue por los menús de ajustes y cambie los ajustes según lo desee.

Deslice o pase el dedo por la pantalla para desplazarse según sea necesario. Para visualizar un menú de ajustes, simplemente toque el nombre del menú. Para salir de un menú, toque el botón atrás (símbolo de flecha). Puede visualizar y cambiar los ajustes en los siguientes menús de ajustes:

Account (cuenta)

- My Profile (mi perfil)
- In Workout (en entrenamiento)
- Manage Accounts (administrar cuentas)

Equipment (aparato)

- Equipment Info (información del aparato)
- Equipment Settings (ajustes del aparato)
- Maintenance (mantenimiento)
- Wi-Fi

About (acerca de)

- Legal (aviso legal)

3. Personalice sus ajustes de entrenamiento.

Para personalizar los ajustes de entrenamiento y habilitar las características de entrenamientos, toque *In Workout* (en entrenamiento) y, luego, toque los ajustes deseados.

Si la característica de pulso activo está habilitada, la consola escalará el nivel de intensidad del entrenamiento basándose en su ritmo cardíaco si usa un monitor de ritmo cardíaco compatible. Para habilitar la característica de pulso activo, toque el conmutador de pulso activo. Luego, seleccione sus ritmos cardíacos de reposo y máximo y cambie los ajustes relacionados según lo desee.

4. Personalice la unidad de medida y otros ajustes.

Para personalizar la unidad de medida, la zona horaria u otros ajustes, toque *Equipment Info* (información del aparato) o *Equipment Settings* (ajustes del aparato) y, luego, toque los ajustes deseados.

5. Visualice la información de la máquina o la información de la aplicación de consola.

Toque *Equipment Info* (información del aparato) y, luego, toque *Machine Info* (información de la máquina) o *App Info* (información de la aplicación) para ver información sobre su máquina de remo o acerca de la aplicación de consola.

6. Actualice el firmware de la consola.

Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de firmware. Toque *Maintenance* (mantenimiento) y, luego, toque *Update* (actualizar) para comprobar si hay actualizaciones de firmware, utilizando su red inalámbrica. La actualización se iniciará automáticamente. **IMPORTANTE: Para evitar dañar la máquina de remo, no apague la consola mientras se actualiza el firmware.**

La pantalla mostrará el progreso de la actualización. Al final de la actualización, la consola se apagará y se volverá a encender. Si ello no ocurre, presione el interruptor eléctrico y desenchufe el adaptador de corriente, espere unos segundos y, luego, enchufe el adaptador de corriente de nuevo y presione el interruptor eléctrico. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

Nota: En ocasiones, una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione de manera levemente diferente. Estas actualizaciones se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios.

7. Salga del menú principal de ajustes.

Para salir del menú principal de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha).

CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA

Para usar entrenamientos iFIT y otras funciones concretas de la consola, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica.

1. Seleccione la pantalla de inicio.

Primero, encienda la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 15). **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

A continuación, seleccione la pantalla de inicio (botón Home). Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si hay un entrenamiento seleccionado, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si hay un menú de ajustes seleccionado, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

2. Seleccione el menú de red inalámbrica.

Toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales) y, luego, toque *Wi-Fi* para seleccionar el menú de red inalámbrica.

3. Habilite la Wi-Fi®.

Compruebe que la Wi-Fi esté habilitada. Si no lo está, toque el botón de alternancia *Wi-Fi* para habilitarla.

4. Configure y gestione una conexión de red inalámbrica.

Cuando se haya habilitado la red Wi-Fi, la pantalla mostrará una lista de redes disponibles. **Nota:** La lista de redes inalámbricas puede tardar unos instantes en aparecer.

Nota: Deberá tener su propia red inalámbrica y un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten las redes ocultas).

Cuando aparezca una lista de redes, toque la red deseada. **Nota:** Deberá conocer el nombre de su red (SSID). Si su red tiene una contraseña, deberá conocerla también.

Siga las instrucciones de la pantalla para registrar su contraseña y conectarse a la red inalámbrica deseada. (Vea la sección **CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL** en la página 15 para usar el teclado.)

Cuando la consola esté conectada a su red inalámbrica, aparecerá un mensaje de confirmación en la pantalla.

Si tiene problemas para conectarse a la red seleccionada, asegúrese de que su contraseña sea la correcta. Nota: En las contraseñas se distingue entre mayúsculas y minúsculas.

Nota: La consola admite cifrados seguros y no seguros (WEP, WPA™ y WPA2™). Se recomienda una conexión de banda ancha; el desempeño depende de la velocidad de conexión.

Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web my.iFIT.com para recibir asistencia.

5. Salga del menú de red inalámbrica.

Para salir del menú de red inalámbrica, toque el botón atrás (símbolo de flecha).

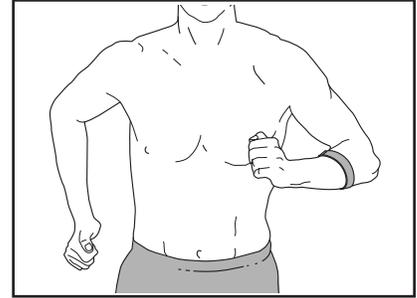
CÓMO CONECTAR UNOS AURICULARES

Para conectar sus auriculares Bluetooth a la consola, encienda primero los auriculares, active su función de vinculación y sitúelos cerca de la consola. Luego, comience un entrenamiento. A continuación, toque cualquier parte libre de la pantalla, toque la opción para conectar sus auriculares y seleccione sus auriculares en la lista que aparece en la pantalla.

Cuando sus auriculares y la consola estén vinculados correctamente, el audio de la consola se reproducirá a través de los auriculares.

CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el



ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor opcional de ritmo cardíaco le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor opcional de ritmo cardíaco, por favor vea la portada de este manual.**

La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth® Smart.

Al encender su monitor de ritmo cardíaco compatible y ponerlo en la función de vinculación, la consola se conectará a él automáticamente. Una vez detectados sus latidos, se mostrará su ritmo cardíaco en la pantalla.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Es importante un mantenimiento regular para un desempeño óptimo y para reducir el desgaste. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina de remo. **Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.** Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.

Para limpiar la máquina de remo, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, protéjala de los líquidos y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.**

MANTENIMIENTO DEL RIEL

Limpie regularmente los rodillos situados debajo del asiento y el área del riel sobre la cual se mueven los rodillos. Primero, vea el paso de montaje 10 en la página 10 y retire la Cubierta de Extremo del Riel (74) y el Parachoques del Riel Trasero (38). A continuación, retire el montaje del asiento del riel. Luego, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de detergente suave para eliminar el polvo y la suciedad de los rodillos y del riel.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Algunos problemas pueden resolverse siguiendo los sencillos pasos que se indican en esta sección. Busque el síntoma observado y siga los pasos indicados. Si necesita más ayuda, vea la portada de este manual.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la consola no se enciende, asegúrese de que el adaptador de corriente esté totalmente enchufado.

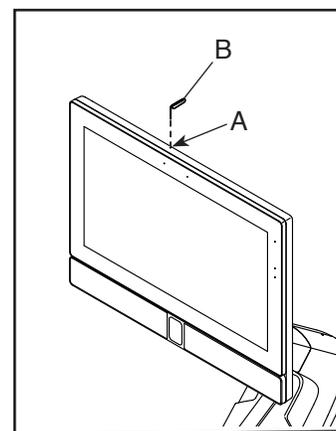
Si experimenta problemas para conectar la consola a una red inalámbrica o si experimenta problemas con su cuenta de iFIT o entrenamientos iFIT, vaya a my.iFIT.com.

Si necesita un adaptador de corriente de repuesto, por favor vea la portada de este manual. IMPORTANTE: Para evitar daños en la consola, utilice únicamente un adaptador de corriente homologado y suministrado por el fabricante.

Si la consola no se enciende correctamente o si se bloquea y no responde, restablezca la consola a los ajustes predeterminados de fábrica.

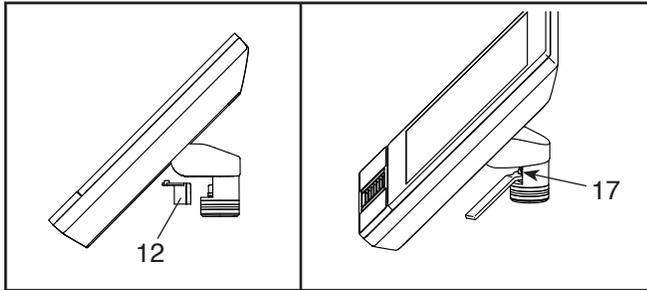
IMPORTANTE: De este modo se eliminarán todos los ajustes personalizados que realizó en la consola. Para restablecer la consola se requieren dos

personas. En primer lugar, desenchufe el adaptador de corriente. A continuación, localice la pequeña abertura de restablecimiento (A) en la parte superior de la consola. Usando un clip de papel doblado (B), pulse y mantenga pulsado el botón de restablecimiento del interior de la abertura y pídale a otra persona que enchufe el adaptador de corriente. Siga manteniendo pulsado el botón de restablecimiento hasta que la consola se encienda. Al final del restablecimiento, la consola se apagará y se volverá a encender. Si no ocurre así, desenchufe el adaptador de corriente y, luego, enchúfelo de nuevo. Una vez que la consola se encienda, busque actualizaciones de firmware (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 22). **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

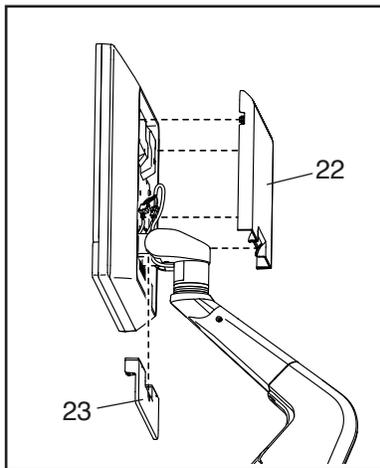


CÓMO AJUSTAR EL PIVOTE Y LA INCLINACIÓN DE LA CONSOLA

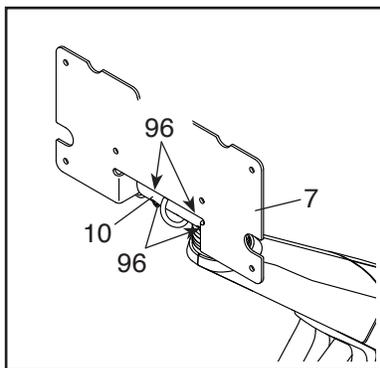
Si la consola se siente suelta o no se mantiene sujeta al moverla hacia los lados, retire primero la Cubierta de la Montura (12). A continuación, utilice la herramienta incluida para apretar levemente la Contratuerca M25 (17) hasta que la consola se mantenga sujeta al moverla hacia los lados. Luego, encaje a presión la Cubierta de la Montura en su posición.



Si la consola se siente suelta o no se mantiene sujeta al moverla hacia arriba y hacia abajo, use primero un destornillador estándar para apalancar y retirar las Cubiertas Superior e Inferior de la Consola (22, 23).



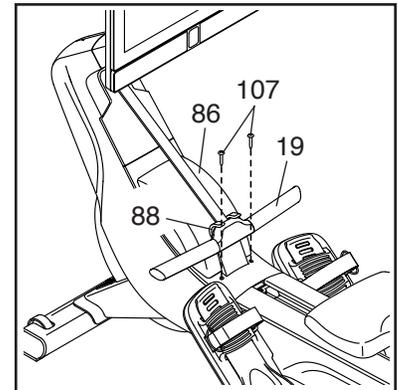
(Nota: Para una mayor claridad, la consola no se muestra en el dibujo de la derecha). Apriete los cuatro Tornillos M6 x 16mm (96) de la Montura del Soporte Trasero (10) hasta que el movimiento hacia arriba y hacia abajo ya no se sienta flojo. Incline la consola hacia arriba y hacia abajo para acceder a los Tornillos. Luego, reconecte las Cubiertas Superior e Inferior de la Consola (22, 23).



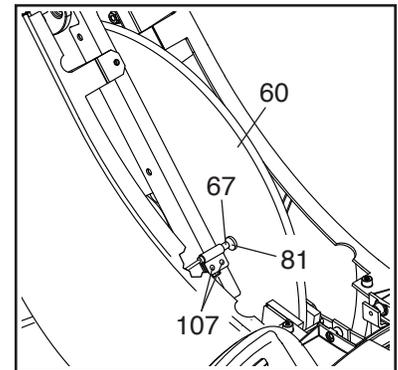
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta. Para ajustar el interruptor de lengüeta, **desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente.**

A continuación, retire la Barra para Remar (19) del Gancho de la Barra para Remar (88). Luego, retire los dos Tornillos M4 x 16mm (107) de la Cubierta del Volante (86). Pivote la Cubierta del Volante hacia arriba y retírela de la máquina de remo.



A continuación, busque el Interruptor de Lengüeta (67). Gire el Volante (60) hasta que un Imán del Volante (81) se alinee con el Interruptor de Lengüeta. Luego, afloje levemente los dos Tornillos M4 x 16mm (107) indicados, deslice el Interruptor de Lengüeta para acercarlo o alejarlo levemente del Imán del Volante y, luego, reapriete los Tornillos.



Enchufe el adaptador de corriente y, luego, gire el Volante (60) de manera que el Imán del Volante (81) pase repetidamente frente al Interruptor de Lengüeta (67). Repita las acciones descritas arriba hasta que la consola indique una información correcta.

Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte las piezas que retiró anteriormente.

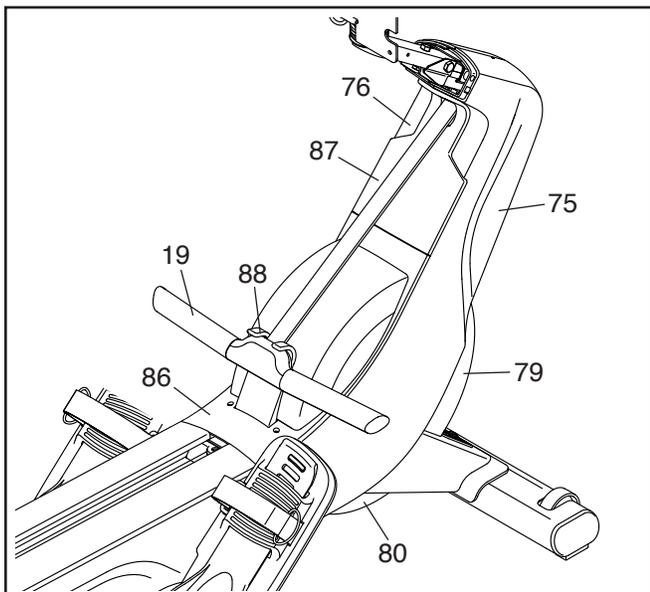
CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si nota que el tirante resbala mientras rema, incluso cuando la resistencia está configurada al nivel máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada.

Para ajustar la correa de manejo, desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente.

A continuación, vea el paso de montaje 8 en la página 10. Retire los Protectores Derecho e Izquierdo del Cuello (77, 78) de la máquina de remo.

A continuación, retire la Barra para Remar (19) del Gancho de la Barra para Remar (88). Nota: Para una mayor claridad, la consola no se muestra en el dibujo que aparece a continuación.

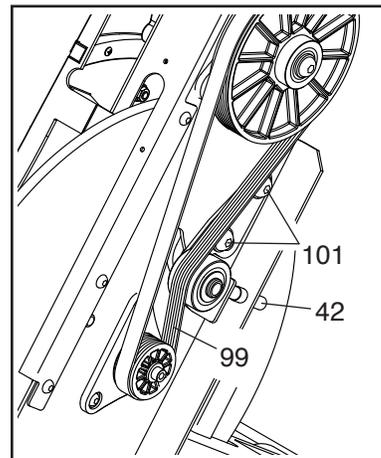


Luego, retire la Cubierta del Volante (86), la Cubierta del Tirante (87), la Cubierta Delantera (79), la Cubierta Inferior (80) y los Protectores Derecho e Izquierdo (75, 76) de la máquina de remo. **Para encontrar los tornillos que conectan cada pieza, vea el DIBUJO DE PIEZAS A en la página 34. IMPORTANTE: Encontrará tornillos de tamaños diferentes. Asegúrese de anotar el tamaño de los tornillos que retire de cada orificio.**

Nota: Necesitará la ayuda de otra persona para inclinar la máquina de remo hacia un lado para poder acceder a la Cubierta Inferior (80).

A continuación, ubique la Correa de Manejo (99) en el lado derecho de la máquina de remo. Afloje los dos Tornillos M10 x 20mm (101).

A continuación, apriete el Pasador Enroscado M10 x 55mm (42) hasta que la Correa de Manejo quede tensa. Luego, apriete los dos Tornillos M10 x 20mm.



Cuando la Correa de Manejo (99) esté tensa, reconecte las piezas que retiró anteriormente.

GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠️ ADVERTENCIA: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.

Estas directrices le ayudarán a planear su programa de ejercicios. Para obtener información detallada para sus ejercicios, consulte un libro que goce de buena reputación o consulte a su médico. Recuerde que una nutrición adecuada y un descanso suficiente son esenciales para unos resultados exitosos.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, hacer ejercicios con la intensidad adecuada es clave para lograr resultados. Puede usar su ritmo cardíaco como guía para hallar el nivel de intensidad idóneo. En la tabla que encontrará a continuación se muestran los ritmos cardíacos recomendados para la quema de grasas y los ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para hallar el nivel de intensidad correcto, busque su edad en la parte inferior de la tabla (las edades están redondeadas a décadas). Los tres números mostrados sobre su edad definen su “zona de entrenamiento”. El número más bajo es el ritmo cardíaco para quemar grasas; el número central, para la máxima quema de grasas; y el más alto el ritmo cardíaco para el ejercicio aeróbico.

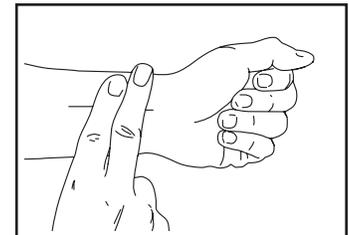
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de sus ejercicios su cuerpo comienza a consumir las calorías almacenadas en la grasa como fuente de energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para

maximizar la quema de grasas, haga ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número central de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, que es la actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO

Para medir su ritmo cardíaco, haga ejercicios durante al menos cuatro minutos. Luego, detenga los ejercicios y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra. Tome el número de pulsaciones



de seis segundos y multiplique el resultado por 10 para determinar su ritmo cardíaco. Por ejemplo, si su número de pulsaciones durante seis segundos es de 14, su ritmo cardíaco es de 140 pulsaciones por minuto.

DIRECTRICES DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento: Comience con 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. El calentamiento aumenta la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la circulación en preparación del ejercicio.

Ejercicio por zonas de entrenamiento: Haga ejercicios entre 20 y 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios; jamás contenga la respiración.

Enfriamiento: Finalice con 5 a 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos incrementan la flexibilidad de sus músculos y ayudan a prevenir problemas tras los ejercicios.

FRECUENCIA DE LOS EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su estado de forma, complete tres entrenamientos cada semana, con al menos un día de descanso entre entrenamientos. Tras pocos meses de ejercicios regulares, puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana, si lo desea. Recuerde que la clave del éxito es hacer que los ejercicios sean una parte regular y placentera de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

A la derecha se muestra la forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos. Muévase lentamente mientras estira; nunca haga rebotes.

1. Estiramiento a puntas de los pies

Párese con las rodillas levemente dobladas y flexione lentamente el cuerpo hacia delante desde las caderas. Relaje la espalda y los hombros mientras baja lo máximo posible para alcanzar la punta de los pies con las manos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces. Estiramiento de: Isquiotibiales, corvas y espalda.

2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese con una pierna extendida. Flexione la otra pierna y apoye la planta del pie en la cara interior del muslo de la pierna estirada. Inclínese hacia la pierna estirada lo máximo posible para alcanzar la punta del pie con las manos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Estiramiento de: Isquiotibiales, lumbares e ingles.

3. Estiramiento de pantorrillas/tendón de Aquiles

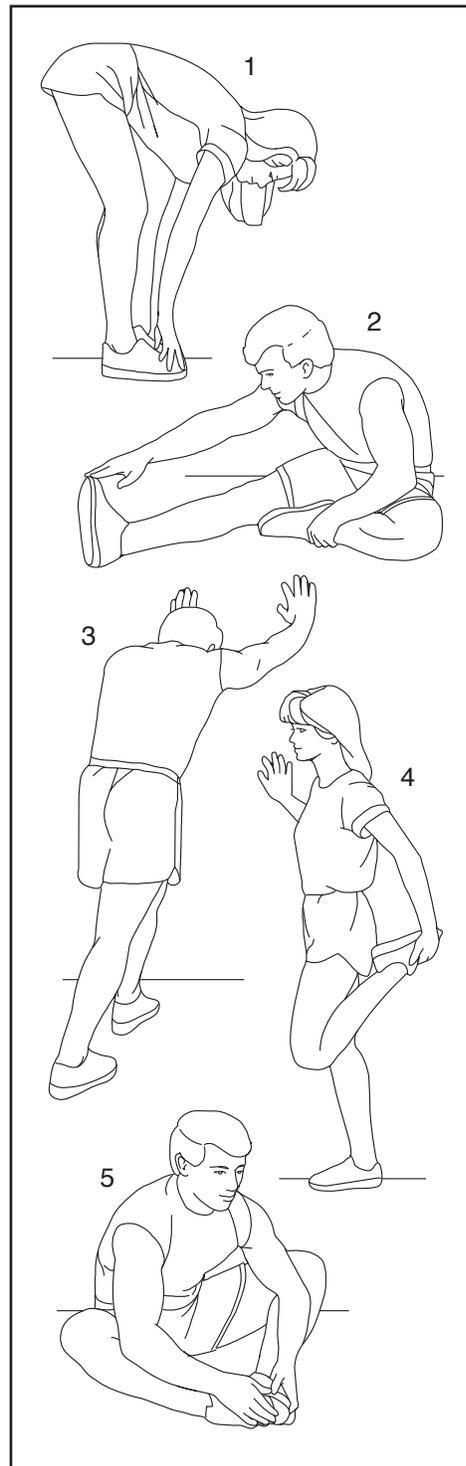
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el piso. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Para estirar aún más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna de atrás. Estiramiento de: Pantorrillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de cuádriceps

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, agárrase el pie con la otra mano por detrás. Acerque el talón lo máximo posible a los glúteos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Estiramiento de: Cuádriceps y músculos de las caderas.

5. Estiramiento de abductores

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia fuera. Tire de los pies lo máximo posible hacia la zona de las ingles. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces. Estiramiento de: Cuádriceps y músculos de las caderas.



NOTAS

NOTAS

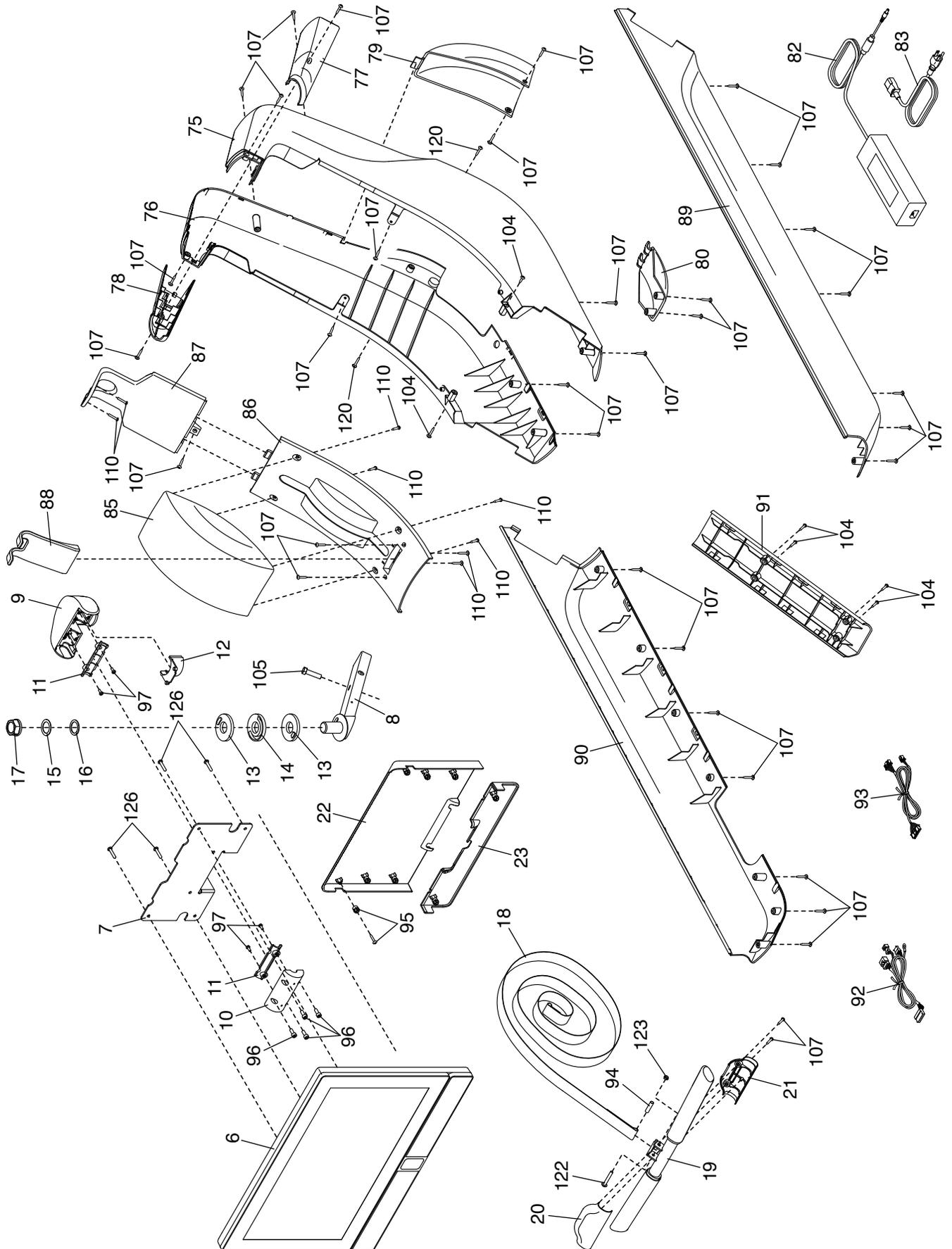
LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo NTRW19423-INT.0 R1222A

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	46	1	Bloque/Cojinete Derecho del Asiento
2	1	Riel			
3	1	Barra	47	1	Bloque/Cojinete Izquierdo del Asiento
4	1	Estabilizador Delantero			
5	1	Estabilizador Trasero	48	1	Guía Grande del Tirante
6	1	Consola	49	1	Espaciador de la Polea de Regreso
7	1	Soporte de la Consola	50	1	Eje de Regreso
8	1	Cuello	51	1	Espaciador de la Guía del Tirante
9	1	Montura del Soporte Delantero	52	1	Anillo de Retención
10	1	Montura del Soporte Trasero	53	1	Buje del Resorte
11	2	Buje de Pivote Interior	54	1	Resorte de Regreso
12	1	Cubierta de la Montura	55	1	Brazo Estable
13	2	Disco de Pivote Superior/Inferior	56	1	Polea del Volante
14	1	Disco de Pivote Central	57	2	Bloque/Cojinete del Asiento del Volante
15	1	Arandela Giratoria			
16	1	Arandela Plástica	58	2	Buje del Volante
17	1	Contratuercas M25	59	1	Cubo del Volante
18	1	Tirante	60	1	Volante
19	1	Barra para Remar	61	1	Soporte de la Armadura
20	1	Cubierta Superior de la Barra para Remar	62	1	Panel Eléctrico
			63	1	Interruptor Eléctrico
21	1	Cubierta Inferior de la Barra para Remar	64	1	Toma de Corriente/Cable
			65	1	Soporte del Interruptor de Lengüeta
22	1	Cubierta Superior de la Consola	66	1	Abrazadera
23	1	Cubierta Inferior de la Consola	67	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
24	2	Pata de Nivelación	68	1	Soporte del Imán
25	4	Tapa del Estabilizador	69	1	Bloque
26	2	Rueda de Transporte	70	1	Brazo
27	1	Soporte del Reposapies Derecho	71	1	Disco del Motor
28	1	Soporte del Reposapies Izquierdo	72	1	Motor de Resistencia
29	1	Reposapies Derecho	73	1	Soporte del Motor
30	1	Reposapies Izquierdo	74	1	Cubierta de Extremo del Riel
31	1	Parte Inferior del Reposapies Derecho	75	1	Protector Derecho
			76	1	Protector Izquierdo
32	1	Parte Inferior del Reposapies Izquierdo	77	1	Protector Derecho del Cuello
			78	1	Protector Izquierdo del Cuello
33	1	Soporte Derecho para Talón	79	1	Cubierta Delantera
34	1	Soporte Izquierdo para Talón	80	1	Cubierta Inferior
35	2	Tirante del Reposapies	81	2	Imán del Volante
36	1	Asiento	82	1	Adaptador de Corriente
37	1	Porta Pesas	83	1	Cable Eléctrico
38	1	Parachoques del Riel Trasero	84	6	Eje del Rodillo
39	10	Rodillo del Porta Asiento	85	1	Cubierta Superior
40	2	Pata	86	1	Cubierta del Volante
41	1	Montaje de la Guía Pequeña del Tirante	87	1	Cubierta del Tirante
			88	1	Gancho de la Barra para Remar
42	1	Pasador Enroscado M10 x 55mm	89	1	Protector Derecho del Riel
43	2	Eje de la Armadura	90	1	Protector Izquierdo del Riel
44	1	Rodillo	91	1	Cubierta del Estabilizador
45	1	Polea de Regreso	92	1	Cable Principal

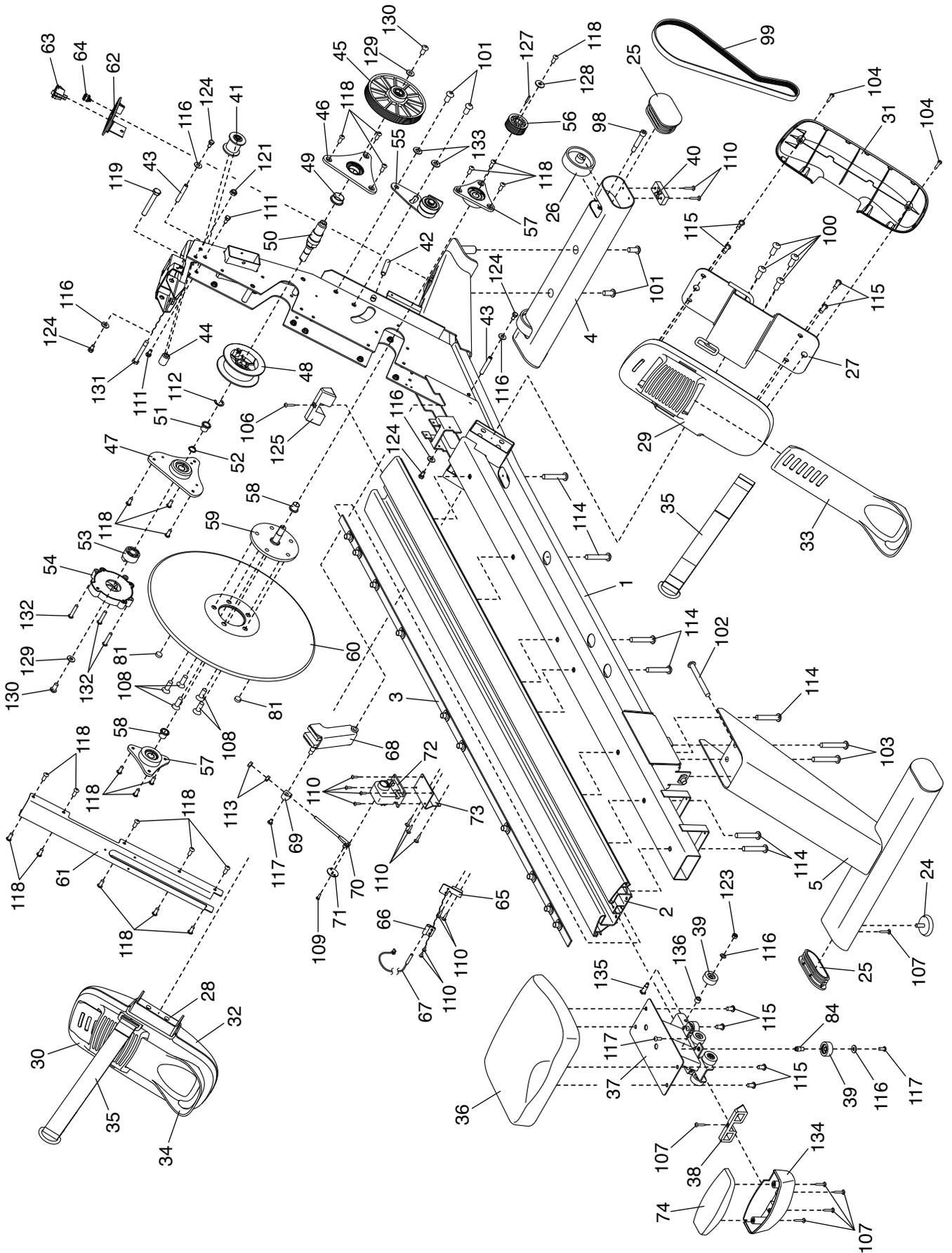
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
93	1	Cable del Cuello	116	14	Arandela M5
94	1	Tubo de la Barra para Remar	117	13	Tornillo M5 x 8mm
95	8	Ajustador de Corona	118	23	Tornillo M6 x 12mm
96	4	Tornillo M6 x 16mm	119	1	Tornillo M10 x 65mm
97	4	Tornillo M4 x 10mm	120	2	Tornillo M4 x 25mm
98	2	Tornillo M8 x 55mm	121	1	Contratuerca M8
99	1	Correa de Manejo	122	1	Perno de Cabeza Cuenca M6 x 40mm
100	8	Tornillo M10 x 35mm			
101	4	Tornillo M10 x 20mm	123	5	Contratuerca M6
102	1	Tornillo M10 x 100mm	124	4	Tornillo M5 x 10mm
103	2	Tornillo M10 x 60mm	125	1	Parachoques del Riel Delantero
104	10	Tornillo M4 x 19mm	126	4	Tornillo M6 x 20mm
105	1	Tornillo M10 x 40mm	127	1	Chaveta
106	1	Tornillo de Cabeza Plana M5 x 16mm	128	1	Arandela M6 x 16mm
			129	2	Arandela M8
107	40	Tornillo M4 x 16mm	130	2	Tornillo M8 x 16mm
108	5	Tornillo de Cabeza Plana M10 x 15mm	131	1	Perno M8 x 65mm
			132	3	Tornillo M6 x 30mm
109	1	Tornillo M3 x 8mm	133	2	Arandela M10
110	23	Tornillo M4 x 12mm	134	1	Cubierta de Extremo del Riel Inferior
111	2	Tornillo con Collar M6 x 12mm			
112	1	Gancho en C 17mm	135	4	Perno con Collar M6
113	2	Tuerca M5	136	4	Espaciador del Rodillo
114	7	Tornillo M10 x 55mm	*	–	Manual del Usuario
115	12	Tornillo M6 x 14mm	*	–	Herramientas de Montaje

Nota: Las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso. Para obtener más información para pedidos de piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no aparecen en las ilustraciones.



DIBUJO DE PIEZAS B

N.º de Modelo NTRW19423-INT.0 R1222A



CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de contactar con nosotros:

- El número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- El nombre del producto (vea la portada de este manual)
- El número de clave y la descripción de las distintas piezas de repuesto (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE PIEZAS que encontrará cerca del final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

El presente producto electrónico no se debe eliminar como parte de los residuos urbanos. En vistas a cuidar del medio ambiente, el presente producto se debe reciclar pasada su vida útil tal y como exige la legislación vigente.

Utilice instalaciones de reciclaje que estén autorizadas a recoger este tipo de residuo en su zona. De esta forma, ayudará a preservar los recursos naturales y a mejorar los niveles europeos de protección medioambiental. Si necesita más información acerca de métodos de eliminación seguros y adecuados, contacte con sus autoridades municipales o con el establecimiento en el que adquirió el presente producto.

