

TAURUS®

Instrucciones de instalación y uso



max. 150 kg



~ 60 Min.



51 kg

L 250 | An 63 | Al 124

TFROWX.01.06

N.º art. TF-ROW-X

Remo Taurus Row X

Índice

1	INFORMACIÓN GENERAL	7
1.1	Datos técnicos	7
1.2	Seguridad personal	8
1.3	Seguridad eléctrica	9
1.4	Lugar de instalación	10
2	INSTRUCCIONES DE MONTAJE	11
2.1	Indicaciones generales	11
2.2	Volumen de suministro	12
2.3	Instalación	13
2.4	Ajustes/configuración del aparato de remo	16
3	INSTRUCCIONES DE USO	18
3.1	Indicador de la consola	18
3.2	Funciones de las teclas	19
3.3	Manejo	20
3.4	Programas	21
3.4.1	Quick Start	21
3.4.2	P1 - Modo manual (Manual Mode)	21
3.4.3	P2 - Hora objetivo (Goal Time)	21
3.4.4	P3 - Objetivo de calorías (Goal Calorie)	21
3.4.5	P4 - Objetivo de distancia (Goal Distance)	21
3.4.6	P5 - Carrera (Race)	21
3.4.7	P6 - P9 - Entrenamiento High intensity Interval (HIIT)	22
3.5	Notas para un remado correcto	25
4	ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE	28
4.1	Indicaciones generales	28
4.2	Ruedas de transporte	28
4.3	Desconexión y conexión del monorraíl	29
4.3.1	Desconexión del monorraíl del aparato de remo	29
4.3.2	Conexión del monorraíl al aparato de remo	30
5	SOLUCIÓN DE PROBLEMAS, CUIDADO Y MANTENIMIENTO	31
5.1	Indicaciones generales	31
5.2	Fallos y diagnóstico de errores	31
5.3	Calendario de mantenimiento e inspección	32

6	ELIMINACIÓN	32
7	ACCESORIOS RECOMENDADOS	33
8	PEDIDO DE RECAMBIOS	34
8.1	Número de serie y descripción del modelo	34
8.2	Lista de piezas	35
8.3	Vista explosionada	37
9	GARANTÍA	38
10	CONTACTO	40

Estimado cliente:

Muchas gracias por decidirse por un aparato de entrenamiento de calidad de la marca Taurus. Taurus ofrece aparatos de ejercicio y fitness para un entrenamiento doméstico superior, así como para el equipamiento de gimnasios y clientes comerciales. Los aparatos de ejercicio Taurus se centran en la esencia del deporte: ¡un rendimiento máximo! Con este propósito, durante el desarrollo de nuestros aparatos consultamos continuamente con deportistas y expertos en ciencias del deporte. Los deportistas son quienes mejor saben qué hace que un aparato de ejercicio sea perfecto.

Más información en www.fitshop.es.

Uso previsto

El aparato debe usarse exclusivamente para su uso previsto.

Este aparato de ejercicio es adecuado para uso doméstico, semiprofesional y profesional. El ámbito semiprofesional comprende p. ej. instalaciones institucionales como hospitales, escuelas, hoteles y clubes. El uso profesional se refiere al uso comercial, p. ej. en un gimnasio.

AVISO LEGAL

Sport-Tiedje GmbH
La tienda n.º 1 de Europa para el ejercicio en casa

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Alemania

Director general:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel
Handelsregister HRB 1000 SL
Tribunal de Flensburg (Alemania)
N.º de identificación fiscal: DE813211547

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD



©2011 Taurus es una marca registrada de la empresa Sport-Tiedje GmbH. Todos los derechos reservados. Queda prohibido cualquier uso de esta marca sin el consentimiento expreso por escrito de Sport-Tiedje.

La empresa se reserva el derecho a modificar el producto y el manual. Asimismo, los datos técnicos están sujetos a modificación sin previo aviso.

ACERCA DE ESTAS INSTRUCCIONES

Lea atentamente las instrucciones completas antes de proceder al montaje y al primer uso. Las instrucciones le ayudarán a realizar el montaje rápidamente y describen un uso seguro. Es imprescindible que informe a todas las personas que entrenen con este aparato (especialmente niños y personas con discapacidades físicas, sensoriales, intelectuales o motoras) acerca de estas instrucciones y su contenido. En caso de duda, debe supervisar el uso del aparato una persona responsable.



Debido a cambios y optimizaciones del software se puede dar el caso que el manual deba ser adaptado. En caso de que perciba alguna diferencia durante el montaje o el uso, consulte el manual que se adjunta en la ficha de producto de la tienda online. Allí siempre tendrá disponible la versión más actual de este manual

Este aparato ha sido diseñado empleando las últimas tecnologías de seguridad. Se han excluido, en la medida de lo posible, las posibles fuentes de peligro que podrían provocar lesiones. Asegúrese de seguir correctamente las instrucciones de montaje y de que todas las piezas del aparato queden bien aseguradas. En caso necesario, revise nuevamente el manual para subsanar posibles errores.

Cíñase con exactitud a las instrucciones de seguridad y mantenimiento descritas. Cualquier uso que se desvíe de ellas podría provocar daños para la salud, accidentes o daños al aparato de los que no pueden responsabilizarse el fabricante ni el distribuidor.

Las siguientes indicaciones de seguridad pueden aparecer en estas instrucciones de uso:

► **ATENCIÓN**

Indica posibles situaciones perjudiciales que pueden provocar daños materiales en caso de infracción.

⚠ **PRECAUCIÓN**

Indica posibles situaciones perjudiciales que pueden provocar lesiones leves o poco significativas en caso de infracción.

⚠ **ADVERTENCIA**

Indica posibles situaciones perjudiciales que pueden provocar lesiones graves o mortales en caso de infracción.

⚠ **PELIGRO**

Indica posibles situaciones perjudiciales que provocan lesiones graves o mortales en caso de infracción.

ℹ **INDICACIÓN**

Indica información adicional de utilidad.

Conserve cuidadosamente estas instrucciones para consultar información, realizar las labores de mantenimiento o realizar pedidos de repuestos.

1.1 Datos técnicos

Indicación en pantalla LCD de:

- + Golpes de remo, golpes por minuto
- + Tiempo de entrenamiento en min
- + Distancia en m
- + Tiempo/500 m: media/actual
- + Consumo calórico en kcal
- + Frecuencia cardíaca (si se utiliza una banda torácica)
- + Vatios
- + Nivel de resistencia

Sistema de resistencia: resistencia magnética/aire
Nivel de resistencia: 16

Total de programas de entrenamiento: 10

Peso y dimensiones:

Peso del artículo (bruto, incluido el embalaje): 53,2 kg
Peso del artículo (neto, sin embalaje): 44,3 kg
Dimensiones del embalaje (L x An x Al): aprox. 1245 mm x 1055 mm x 420 mm
Dimensiones (L x An x Al) aprox. 2500 mm x 628 mm x 1240 mm
Peso máximo del usuario: 150 kg

1.2 Seguridad personal

PELIGRO

- + Antes de comenzar a utilizar el aparato, consulte con su médico si el entrenamiento es adecuado para usted desde el punto de vista de la salud. Esto atañe particularmente a las personas que sufren de hipertensión hereditaria o de una enfermedad cardíaca, personas mayores de 45 años, fumadores, personas con niveles excesivos de colesterol y personas sobrepeso o que no hayan realizado ejercicio de forma habitual durante el último año. Si se encuentra bajo algún tratamiento médico que afecte a su frecuencia cardíaca, es imprescindible que consulte con su médico.
- + Tenga en cuenta que el ejercicio excesivo puede poner en grave peligro su salud. Del mismo modo, tenga en cuenta que los sistemas de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. Si experimenta signos de debilidad, náuseas, sensación de mareo, dolores, dificultad para respirar o cualquier otro síntoma anormal, interrumpa el entrenamiento inmediatamente y consulte con su médico en caso de emergencia.

ADVERTENCIA

- + El uso de este aparato está limitado a mayores de 14 años.
- + Los niños no deben estar cerca del aparato sin supervisión.
- + Para utilizar cualquier aparato de entrenamiento, las personas discapacitadas deben contar con una autorización médica y permanecer bajo una estricta supervisión.
- + No debe utilizar el aparato más de una persona al mismo tiempo.
- + Si su aparato dispone de una llave de seguridad, engánchese el clip en la ropa antes de comenzar el entrenamiento. De este modo, en caso de caída se activará la parada de emergencia del aparato.
- + Mantenga las manos, los pies y otras partes del cuerpo, así como el cabello, la ropa, la joyería y demás objetos alejados de las partes móviles, ya que podrían engancharse en el aparato.
- + No lleve ropa suelta o amplia cuando utilice el aparato, sino ropa de deporte adecuada. En el caso del calzado de deporte, asegúrese de la suela sea adecuada, preferiblemente de goma u otros materiales antideslizantes. El calzado con tacón, suela de cuero, tacos o clavos no es adecuado. Nunca entrene descalzo.

PRECAUCIÓN

- + Si su aparato se conecta a la corriente mediante un cable de alimentación, asegúrese de colocarlo de forma que no exista riesgo de tropezarse con él.
- + Para evitar ponerse en peligro a sí mismo y a otras personas, asegúrese de que durante el entrenamiento nadie se encuentre en el área de movimiento del aparato.

ATENCIÓN

- + Queda prohibido introducir objetos de cualquier tipo en las aberturas del aparato.

1.3 Seguridad eléctrica

PELIGRO

- + Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte el aparato del enchufe al finalizar el entrenamiento, antes de su montaje o desmontaje y al realizar las labores de mantenimiento y limpieza del aparato. Al hacerlo, no tire del cable.

ADVERTENCIA

- + Mientras esté enchufado, supervise el aparato en todo momento. Durante su ausencia, retire el adaptador de corriente del enchufe, de forma que no puedan utilizar el aparato de forma inadecuada otras personas o niños.
- + En caso de que el cable de alimentación o el adaptador estén dañados o defectuosos, diríjase a su proveedor. El aparato no debe utilizarse hasta su reparación.

► ATENCIÓN

- + El aparato requiere una alimentación eléctrica de 220-230 V con un voltaje de 50 Hz.
- + El aparato solo puede conectarse directamente a un enchufe con conexión a tierra con el cable de alimentación suministrado junto con él. Los cables alargadores deben cumplir con las directivas de la VDE. Desenrolle siempre el cable de alimentación completamente.
- + El enchufe debe protegerse con un fusible con un valor de fusible mínimo de «16 A».
- + No realice ninguna modificación al cable de alimentación ni al adaptador.
- + Mantenga el cable de alimentación alejado del agua, el calor, el aceite y los bordes afilados. El cable de alimentación no debe pasar por debajo del aparato ni de una alfombra y no deben colocarse objetos sobre él.

1.4 Lugar de instalación

⚠ ADVERTENCIA

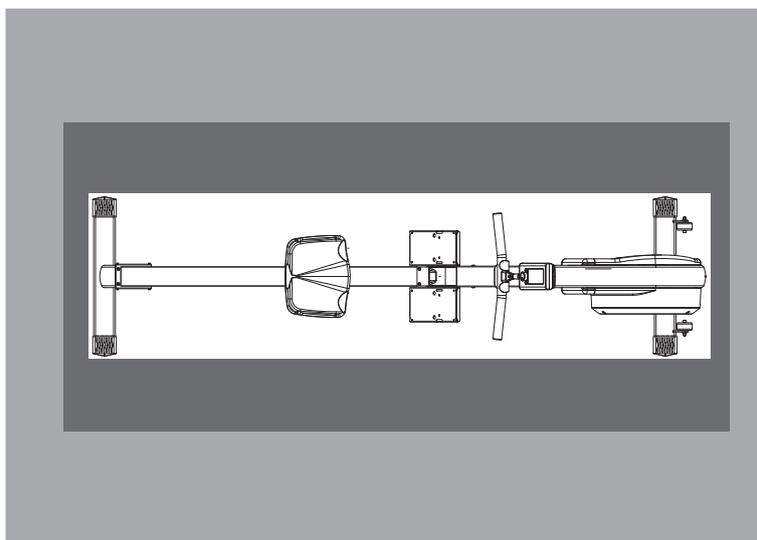
- + No coloque el aparato en lugares de tránsito ni en salidas de emergencia.

⚠ PRECAUCIÓN

- + Elija el lugar de instalación, de modo que tenga suficiente espacio para entrenar en todas las direcciones. Asegúrese de dejar al menos 30 cm a cada lado como zona de entrenamiento y al menos 15 cm delante y detrás del aparato. Este es el espacio mínimo requerido para hacer un uso seguro de la máquina. La zona libre recomendada alrededor del aparato debe ser de al menos 60 cm en cada lado y de 45 cm delante y detrás del mismo.
- + Asegúrese de que la sala de entrenamiento se ventila suficientemente durante el entrenamiento y de que no haya corrientes de aire.
- + Elija un lugar de instalación en el que quede suficiente espacio libre/zona de seguridad junto al aparato.
- + La superficie de instalación y montaje del aparato debe ser lisa, resistente y firme.

► ATENCIÓN

- + El aparato solo puede instalarse en un edificio cuyas salas se encuentren secas y a una temperatura adecuada (temperatura ambiente entre 10 °C y 35 °C). No está permitido el uso en exteriores o en salas con una elevada humedad ambiental (superior al 70 %), como piscinas.
- + Utilice una estera protectora para proteger las superficies delicadas (como parqués, laminados, suelos de corcho o alfombras) de la presión y el sudor y compensar pequeños desniveles.



2.1 Indicaciones generales



PELIGRO

- + No deje en los alrededores herramientas ni material de embalaje, como láminas o piezas pequeñas, ya que podrían representar un peligro de asfixia para los niños. Mantenga a los niños alejados durante el montaje del aparato.



ADVERTENCIA

- + Observe las indicaciones que acompañan al aparato para reducir los riesgos de lesiones.



PRECAUCIÓN

- + Durante el montaje, asegúrese de contar con suficiente espacio libre de movimiento en todas direcciones.
- + Son necesarios como mínimo dos adultos para realizar la instalación del aparato. En caso de duda, solicite la ayuda de una tercera persona con conocimientos técnicos.



ATENCIÓN

- + Para evitar que se produzcan daños en el aparato y en el suelo, realice el montaje sobre una estera protectora o sobre el cartón del embalaje.



INDICACIÓN

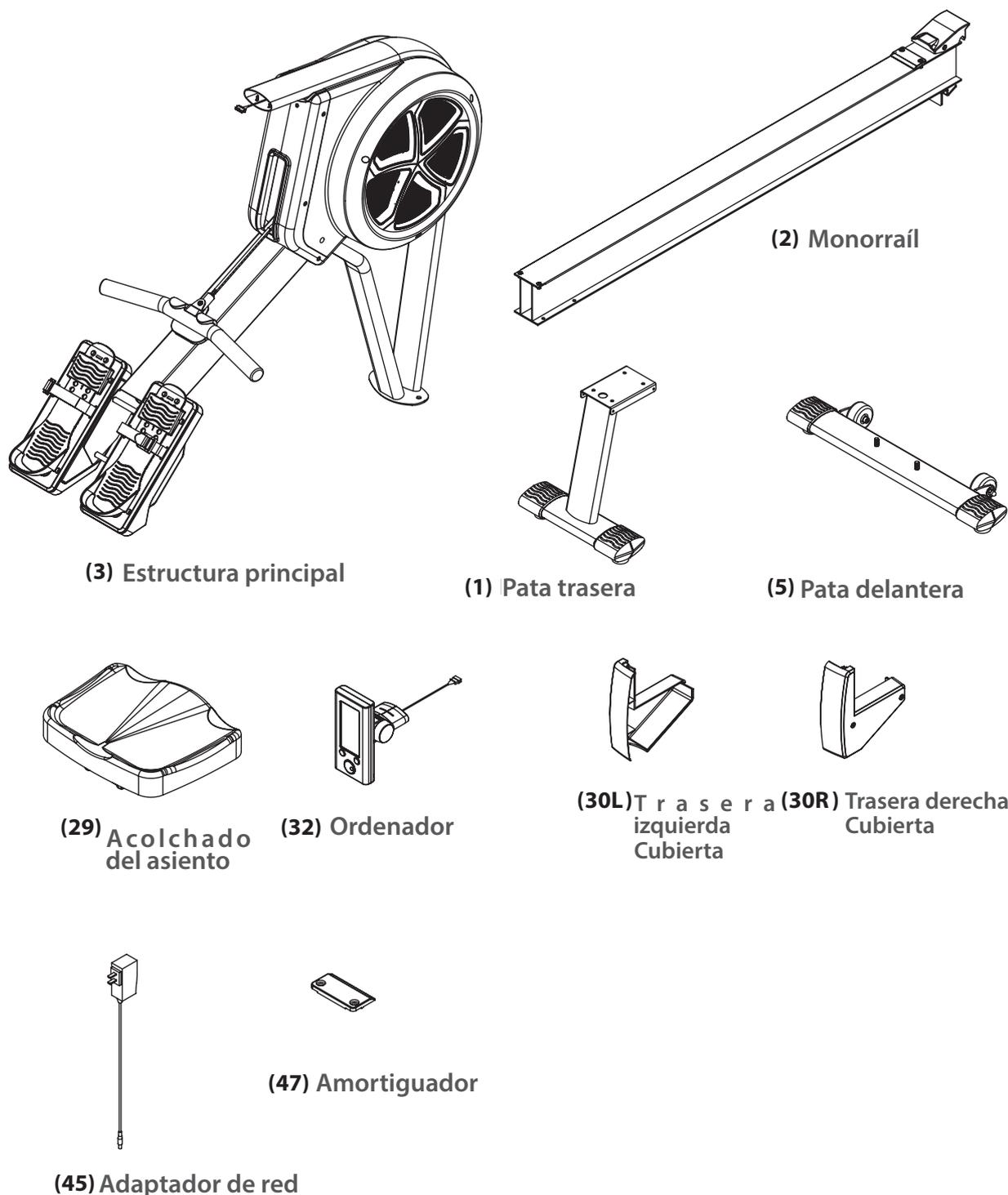
- + Para realizar el montaje de la forma más sencilla posible, pueden montarse previamente algunos de los tornillos y tuercas que se va a utilizar.
- + Idealmente, realice el montaje del aparato sobre su futuro lugar de instalación.

2.2 Volumen de suministro

El volumen de suministro incluye las partes indicadas a continuación. Antes de comenzar, compruebe que el volumen de suministro contenga todas las piezas y herramientas del aparato y que no existan daños. En caso de reclamación, contacte con su proveedor.

PRECAUCIÓN

Si el volumen de suministro no incluye todas las piezas o incluye piezas dañadas, no puede procederse con el montaje.



2.3 Instalación

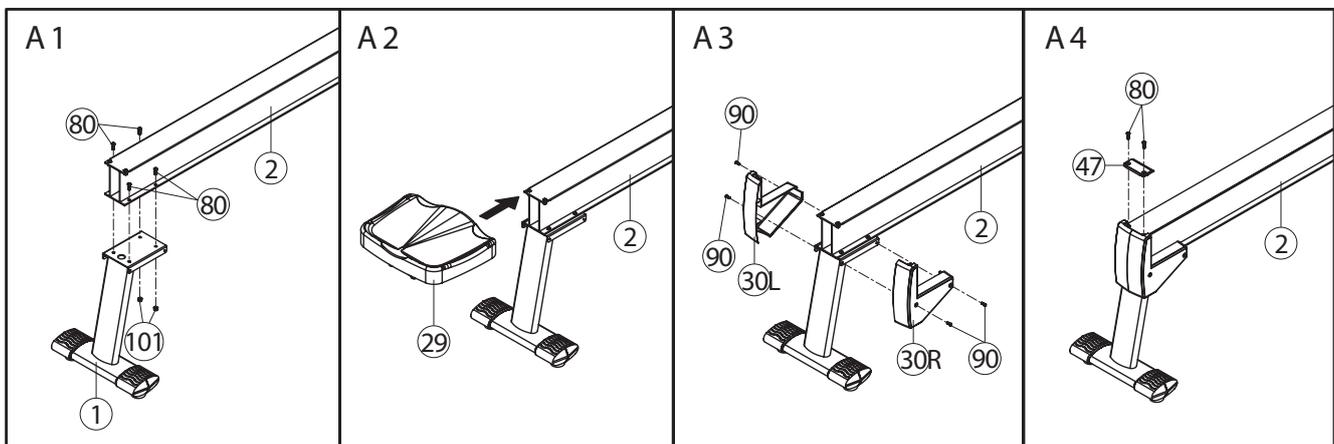
Antes de comenzar con la instalación, observe atentamente los pasos de montaje individuales descritos y realice el montaje siguiendo el orden indicado.

i INDICACIÓN

- + En primer lugar, atornille todas las partes sin apretarlas y compruebe su correcto ajuste. Únicamente utilice la herramienta para apretar los tornillos cuando así se indique.
- + Si tiene dificultades para reconocer los gráficos, le recomendamos que abra las instrucciones en PDF guardadas en la tienda web en su dispositivo terminal (por ejemplo, teléfono inteligente, tableta o PC). Allí tiene la oportunidad de ampliarlos. Asegúrese de que el programa Adobe Acrobat Reader esté instalado en su dispositivo terminal para poder abrir el archivo.

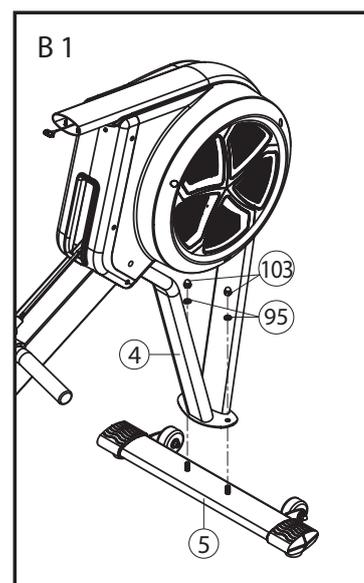
Paso 1: instalación de la pata trasera y del monorraíl

1. Fije la pata trasera (1) al monorraíl (2) con cuatro tornillos hexagonales M6 X 16L (80) y dos tuercas de nailon M6 (101). Apriete los tornillos (véase la fig. A1).
2. Deslice el acolchado del asiento (29) sobre el monorraíl (2) (véase la fig. A2).
3. Fije las cubiertas traseras izquierda (30L) y derecha (30R) con cuatro tornillos M4 X 12L (90) (véase la fig. A3).
4. Fije el amortiguador (47) al monorraíl (2) con dos tornillos hexagonales M6 X 16L (80). Asegúrese de que las cubiertas traseras izquierda (30L) y derecha (30R) están colocadas correctamente (véase la fig. A4). A continuación, apriete todos los tornillos.

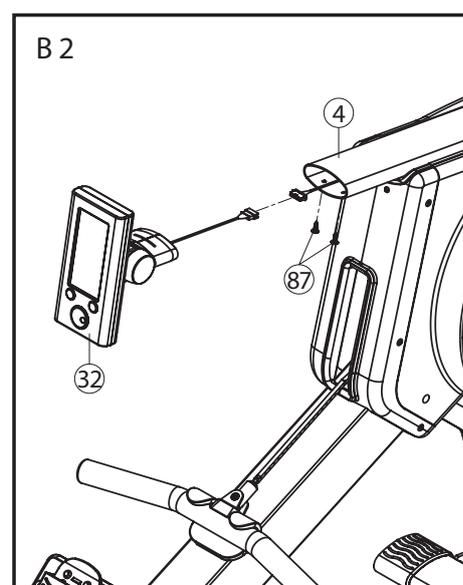


Paso 2: instalación de la pata delantera y el ordenador

1. Fije la pata delantera (5) al bastidor delantero (4) con dos arandelas de muelle de 3/8" (95) y dos tapas de 3/8" para tuercas (103) (véase la fig. B1). Apriete todos los tornillos.

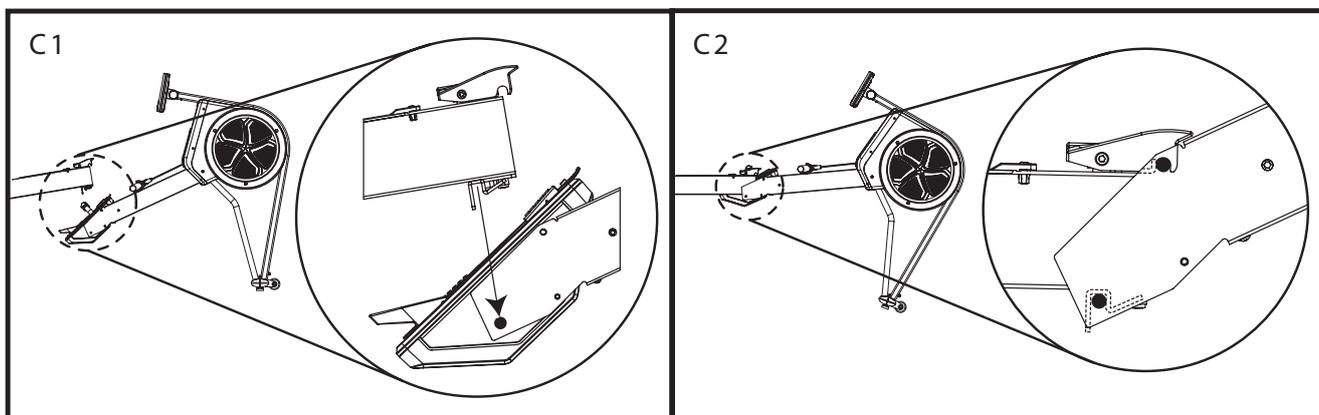
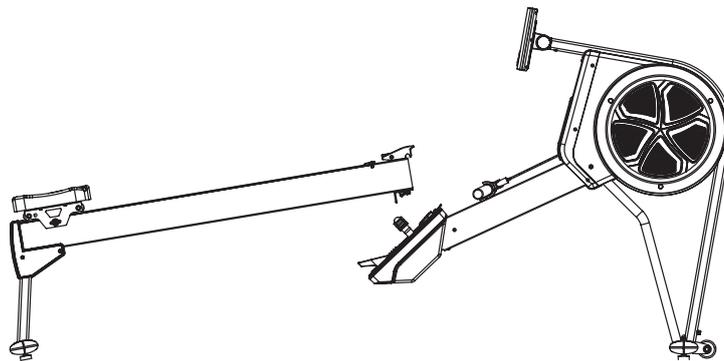


2. Fije el ordenador (32) al bastidor delantero (4) con dos tornillos premontados de 3/16" X 16L (87). Asegúrese de que el ordenador (32) esté correctamente alineado (véase la fig. B2). Entonces, apriete bien los tornillos.



Paso 3: conexión del monorraíl a la estructura principal

1. Eleve la estructura principal por las correas, guíe con cuidado el monorraíl sobre el elemento de unión (véase la fig. C1).
2. Encaje las conexiones firmemente (véase la fig. C2).

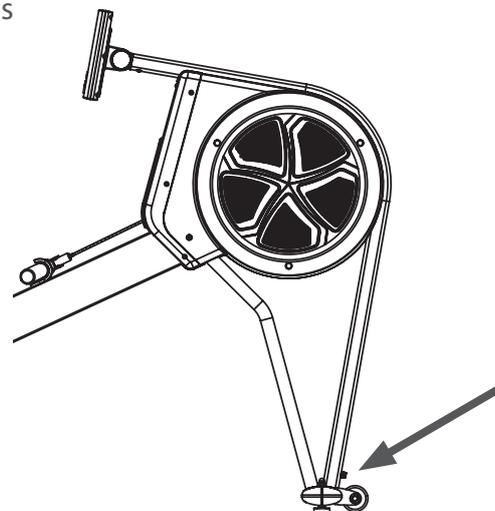


Paso 4: Conexión del aparato a la corriente

► ATENCIÓN

El aparato no puede conectarse a un enchufe múltiple, ya que de hacerlo no es posible garantizar que el aparato reciba el suficiente suministro de corriente. Esto podría provocar fallos técnicos.

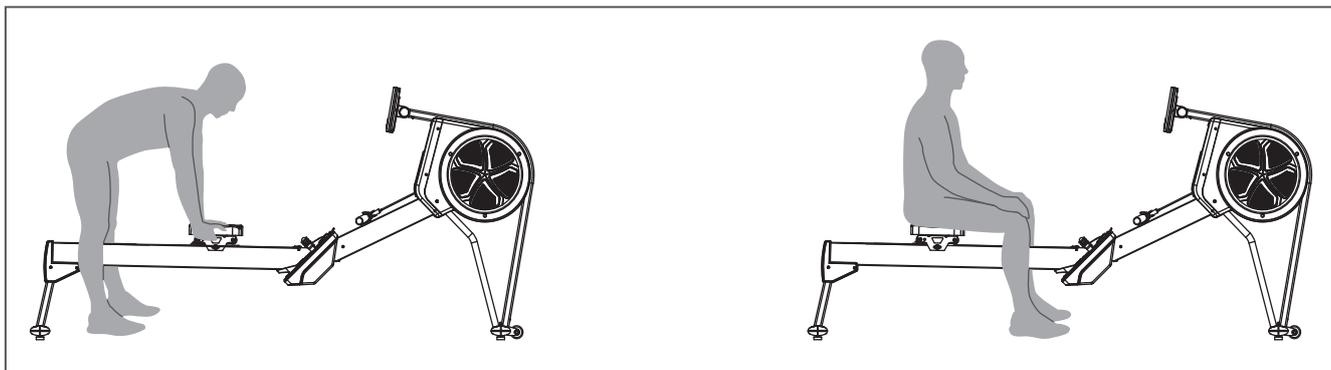
Conecte el adaptador en un enchufe que cumpla los requisitos descritos en el capítulo relativo a la seguridad eléctrica.



2.4 Ajustes/configuración del aparato de remo

Colocación segura

1. Posiciónese en el centro del carril de aluminio y coloque el asiento.
2. Ajuste la posición del sillín cómodamente y siéntese lentamente.
3. Ajuste el ángulo de visión del ordenador moviéndolo hacia arriba o hacia abajo.



Ajuste de los soportes del talón y las correas

Se dispone de varios ajustes para los soportes del talón. Antes de empezar a entrenar, ajuste correctamente los soportes del talón.

1. Tire de la lengüeta hacia arriba para que el talón quede bien apoyado y la correa repose sobre la parte más ancha del pie.



2. Apriete las correas.
3. Afloje las correas empujando la pequeña hebilla hacia fuera.



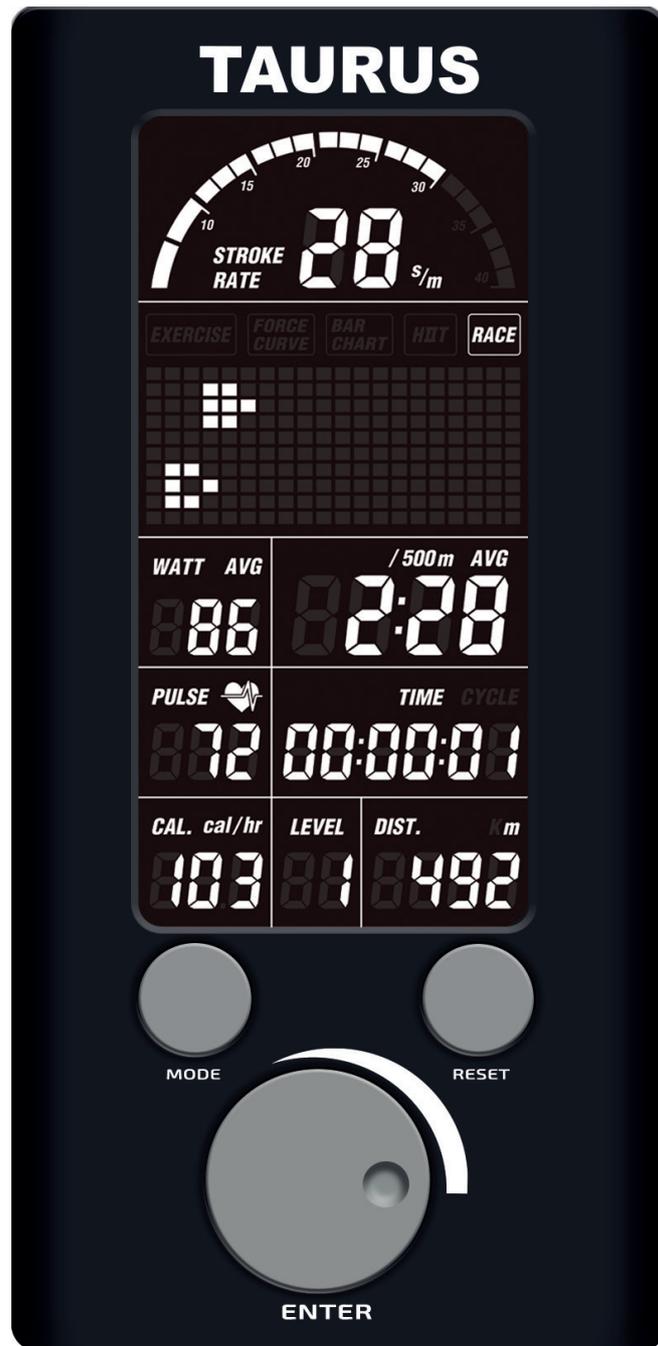
Ajuste de la consola

1. Desplace el asiento a una distancia que le permita alcanzar la consola con la mano sin tener que inclinarse hacia delante.
2. Gira la pantalla hacia arriba y hacia abajo hasta que encuentre un excelente ángulo de visión.

① INDICACIÓN

Antes de comenzar el entrenamiento, familiarícese con todas las funciones y posibilidades de configuración del aparato. Recorra a un especialista para que le explique el uso adecuado de este producto.

3.1 Indicador de la consola



Stroke Rate	Indica la frecuencia de golpes ideal para el entrenamiento High Intensity Intervall durante el programa HIIT. Para todos los demás programas, aquí solo se muestra la frecuencia de golpes.
Exercise (2.ª ventana grande)	Diferentes representaciones gráficas del entrenamiento, por ejemplo, curva de fuerza o gráfico de barras, pulsando la tecla Mode se puede cambiar entre las vistas. También se utiliza para seleccionar el programa de entrenamiento (P1-P9) mediante la rueda giratoria.
Time/500m (Ø)	Muestra el tiempo actual que tardaría en recorrer 500 m. Cuanto menor sea el valor, mayor será el rendimiento de su entrenamiento.
WATT (Ø)	Muestra la potencia estimada de su golpe de remo en vatios.
PULSE	Muestra la frecuencia cardíaca actual cuando se utiliza una banda torácica compatible.
TIME	Muestra el tiempo de entrenamiento en minutos : segundos hasta el momento.
CALORIES (kcal/h)	Muestra el consumo estimado de kilocalorías por hora.
LEVEL	Muestra el nivel de resistencia ajustado actualmente (1-16).
DISTANCE (metros o millas)	Muestra la distancia recorrida durante el entrenamiento.

3.2 Funciones de las teclas

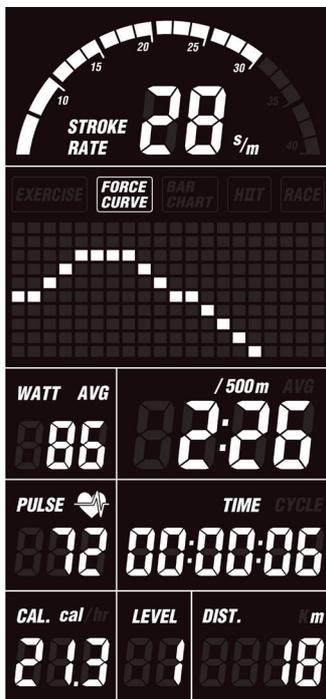
Rueda giratoria Enter	Al girar la rueda puede navegar por las diferentes opciones o aumentar o disminuir la intensidad durante el entrenamiento. Pulse la rueda giratoria para confirmar una selección.
Mode	Al pulsar la tecla puede cambiar entre las diferentes opciones de indicación durante el entrenamiento, por ejemplo, en el indicador de datos entre los valores actuales y los valores medios, en el campo Exercise, por ejemplo, entrenamiento --> curva de fuerza --> gráfico de barras, etc.
Botón de reinicio	Pulse Reset para volver a la opción o al indicador anterior. Si mantiene pulsada la tecla durante 3 segundos, el entrenamiento se detiene y vuelve al menú de inicio.

3.3 Manejo

Indicadores en pantalla



Entrenamiento



Curva de fuerza

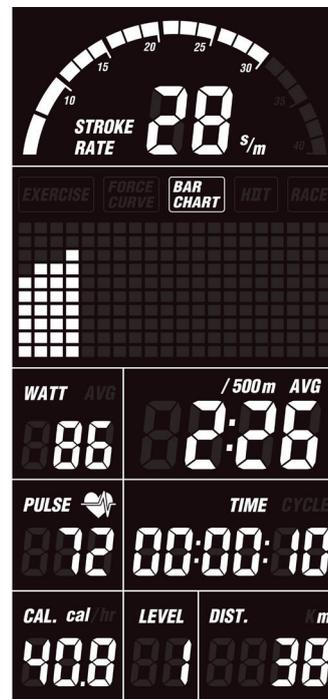


Gráfico de barras

La pantalla de entrenamiento muestra una de las cuatro valoraciones de su remo:



Sin golpe de remo



Frecuencia de golpes lenta



Frecuencia de golpes moderada



Frecuencia de golpes elevada

3.4 Programas

3.4.1 Quick Start

Cuando comienza a remar desde el menú de inicio, el programa Quick Start se inicia automáticamente. Puede modificar la resistencia básica en cualquier momento durante el entrenamiento mediante la rueda giratoria. Pulse la tecla Mode para modificar las opciones de visualización. Pulse RESET para volver a la selección de programa en cualquier momento.

3.4.2 P1 - Modo manual (Manual Mode)

Si selecciona P1 con la rueda giratoria y lo confirma pulsando, accederá al programa manual. Antes de iniciar el entrenamiento, ajuste el nivel de resistencia y confirme con ENTER. Comience a remar para iniciar el programa. Mantenga pulsado RESET durante 3 segundos para finalizar el entrenamiento y volver a la selección de programa.

3.4.3 P2 - Hora objetivo (Goal Time)

Seleccione P2 con ENTER. Ajuste el tiempo y el nivel de resistencia y confirme con ENTER. Comience a remar para iniciar el programa. Mantenga pulsado RESET durante 3 segundos para finalizar el entrenamiento y volver a la selección de programa.

3.4.4 P3 - Objetivo de calorías (Goal Calorie)

Seleccione P3 con ENTER. Ajuste el objetivo de calorías y el nivel de resistencia y confirme con ENTER. Comience a remar para iniciar el programa. Mantenga pulsado RESET durante 3 segundos para finalizar el entrenamiento y volver a la selección de programa.

3.4.5 P4 - Objetivo de distancia (Goal Distance)

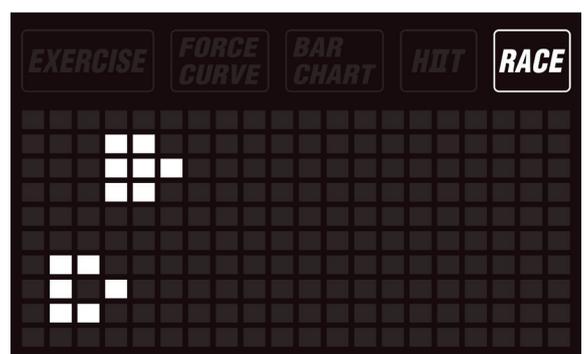
Seleccione P4 con ENTER. Ajuste la distancia objetivo y el nivel de resistencia y confirme con ENTER. Comience a remar para iniciar el programa. Mantenga pulsado RESET durante 3 segundos para finalizar el entrenamiento y volver a la selección de programa.

3.4.6 P5 - Carrera (Race)

Seleccione P5 con ENTER. Ajuste la distancia y el nivel de resistencia y confirme con ENTER. Comience a remar para iniciar el programa. Mantenga pulsado RESET durante 3 segundos para finalizar el entrenamiento y volver a la selección de programa.

Computerboot

Su barco



3.4.7 P6 - P9 - Entrenamiento High intensity Interval (HIIT)

El programa HIIT se divide en cuatro fases:

Calentamiento: caliente su cuerpo y establezca el nivel de resistencia deseado.

Fase HIIT: en esta fase se le exige la mayor intensidad/cantidad de golpes posible. Tenga cuidado de no sobrepasar su nivel de condición física.

Fase de descanso: frecuencia de golpes tranquila para respirar profundamente y prepararse para la siguiente fase de ritmo.

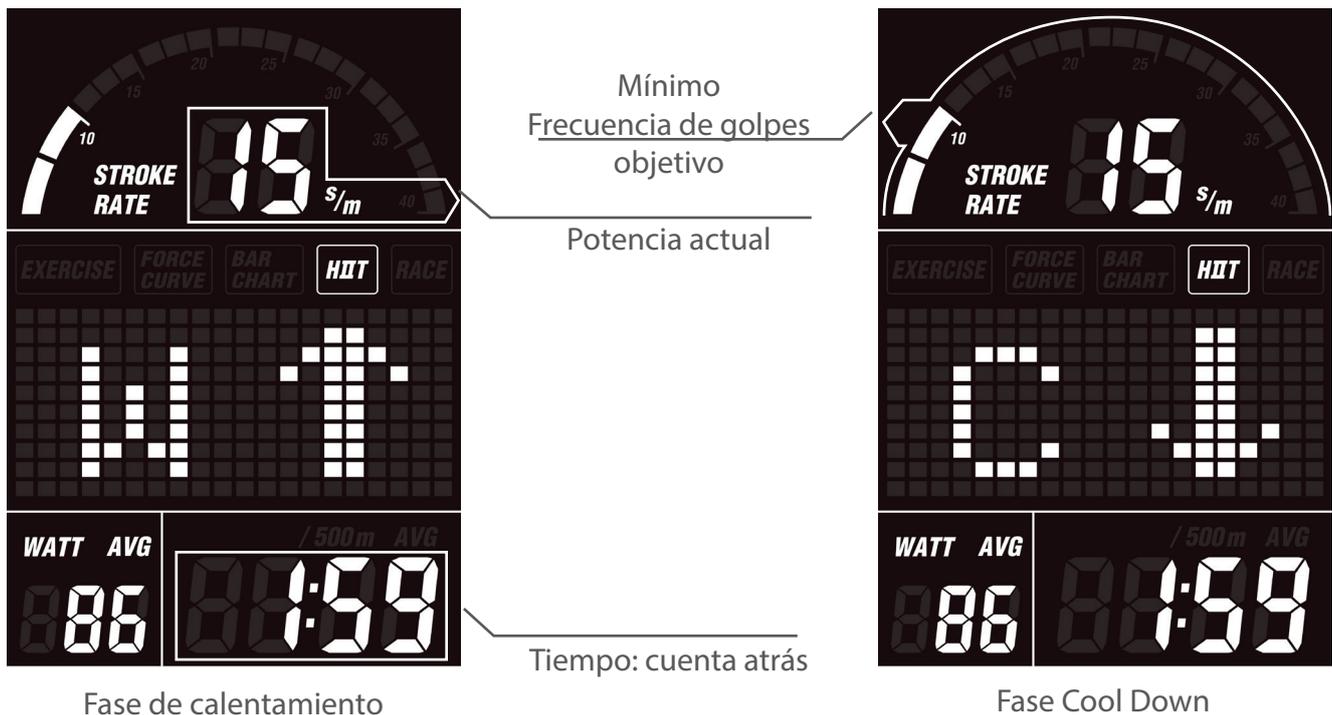
Fase Cool Down: el programa termina y le permite recuperarse del entrenamiento.

P6 (HIIT) P6 es un programa de 20 minutos para principiantes.

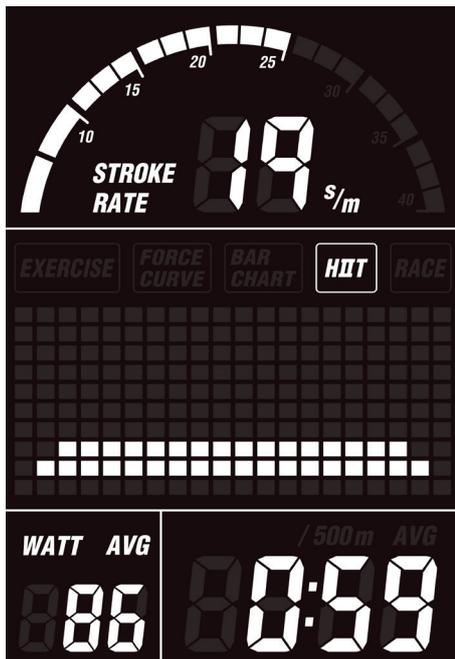
P7 (HIIT) P7 es un programa estándar de 20 minutos para deportistas avanzados.

P8 (HIIT) P8 es un programa estándar de 30 minutos.

P9 (HIIT) P9 es un programa de 30 minutos con frecuencias de golpes elevadas durante la fase de ritmo para deportistas avanzados.



Durante una cuenta atrás de 1 minuto, debe remar lo más rápido posible durante el programa HIIT para llegar a la cima de la pirámide.



Frecuencia mínima de golpes objetivo

Potencia actual

Error: no se encuentra en el rango objetivo

Tiempo: cuenta atrás

Durante la fase de recuperación de 2 minutos, reduzca su frecuencia de golpes para tomar aire y prepararse para la siguiente sesión de ritmo.

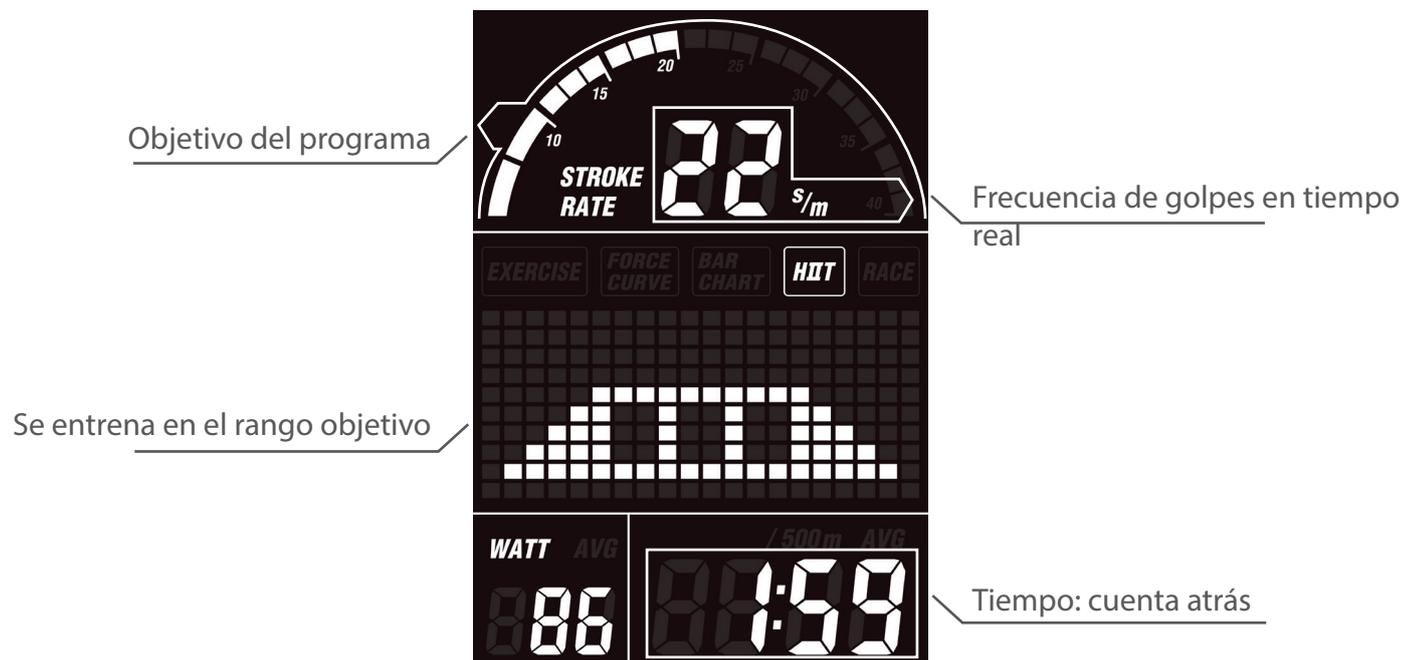


Objetivo mínimo: reducido durante la fase de descanso

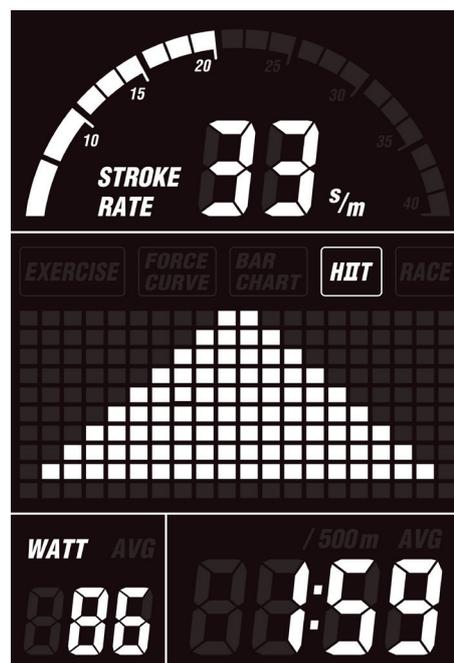
Durante la fase de descanso: cuenta atrás de 2 minutos

Tiempo: cuenta atrás

Creación de una pirámide



Excelente, entrena con un rendimiento superior a la media.



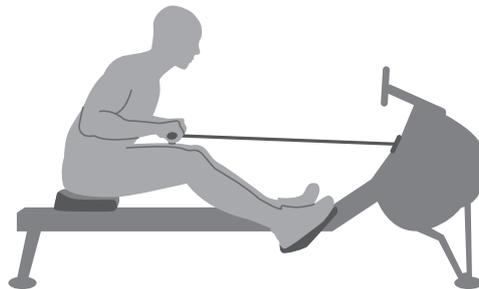
Ha creado la pirámide y entrena a nivel profesional.

3.5 Notas para un remado correcto

El cuerpo se mueve en dirección al agarre

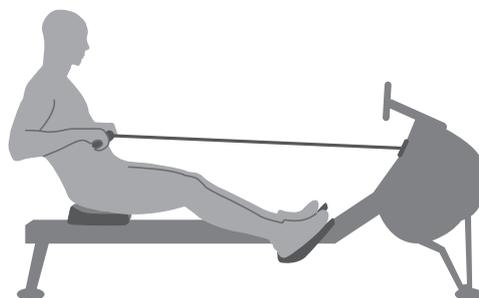
Incorrecto

Al final del movimiento, el cuerpo se mueve hacia adelante en dirección al agarre, en lugar de acercar el agarre hacia el cuerpo.



Correcto

Al final del movimiento, el usuario se inclina ligeramente hacia atrás, mantiene las piernas hacia abajo, el tren superior recto y tira del agarre hacia el cuerpo.



Codos separados

Incorrecto

Los codos del usuario están separados del cuerpo al final del movimiento y el agarre se encuentra a la altura del pecho.



Correcto

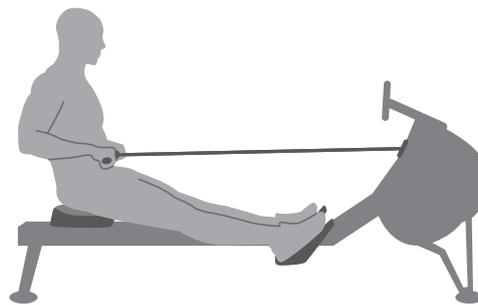
Tire del agarre hacia el cuerpo con las muñecas rectas y los codos pegados al cuerpo. Los codos se llevan por detrás del cuerpo, mientras el agarre se lleva a la cintura.



Extender rodilla

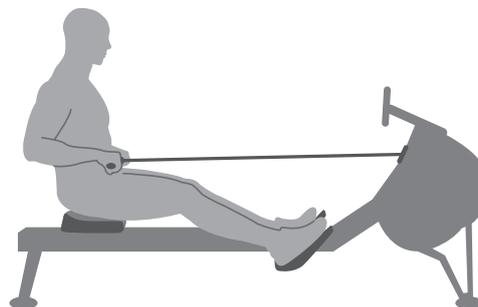
Incorrecto

Al final del movimiento, el usuario extiende completamente la pierna y la rodilla.



Correcto

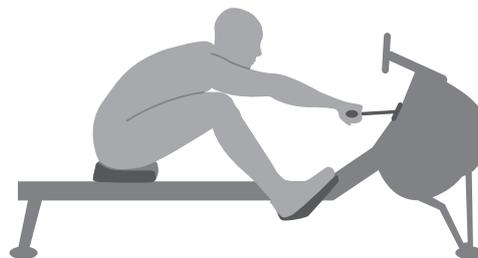
Incluso al final del movimiento, mantenga siempre las rodillas ligeramente flexionadas en lugar de totalmente extendidas.



Inclinarse demasiado hacia delante

Incorrecto

El cuerpo se inclina demasiado hacia delante. Las espinillas pueden dejar de ser verticales. La cabeza y los hombros se dirigen orientan hacia los pies. Así, el cuerpo se encuentra en una posición débil para realizar el movimiento.



Correcto

Las espinillas son verticales. El cuerpo se presiona contra las piernas, los brazos están totalmente extendidos hacia delante y el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante. Esta posición debe ser cómoda



Remar con los brazos flexionados

Incorrecto

El usuario inicia el movimiento con los brazos en lugar de empujar primero con las piernas.



Correcto

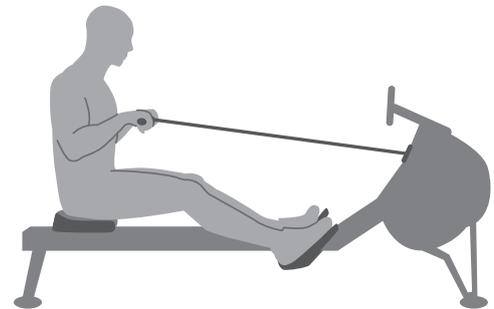
El usuario empieza empujando con las piernas, tensando la espalda y manteniendo los brazos extendidos.



Muñecas flexionadas

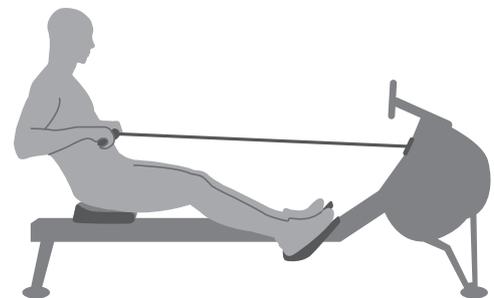
Incorrecto

El usuario flexiona las muñecas durante el movimiento.



Correcto

Realice siempre el movimiento de remo con las muñecas rectas.



4.1 Indicaciones generales

⚠ ADVERTENCIA

- + Debe elegirse un lugar de almacenamiento que impida un uso inadecuado a manos de terceros o de niños.
- + En caso de que su aparato no disponga de ruedas de transporte, deberá desmontar el aparato antes de transportarlo.

▶ ATENCIÓN

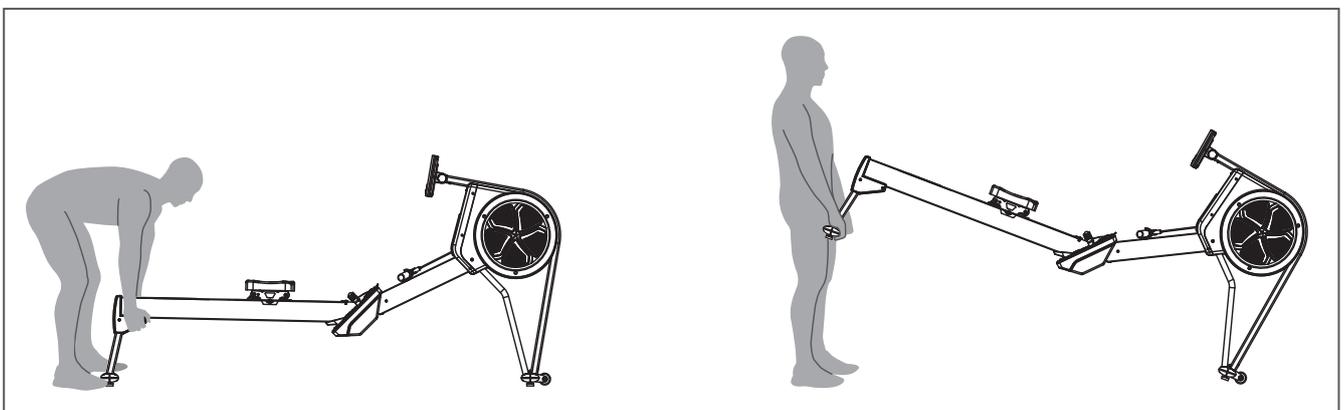
- + Asegúrese de almacenar el aparato en un lugar en el que esté protegido de la humedad, el polvo y la suciedad. El lugar de almacenamiento debe estar seco y bien ventilado y la temperatura ambiente debe encontrarse entre 10 y 35 °C.

4.2 Ruedas de transporte

▶ ATENCIÓN

Si desea transportar el aparato sobre suelos especialmente sensibles o delicados, como parqués, tablones o laminados, protéjalos cubriéndolos con cartones o similar para evitar posibles daños.

1. Colóquese detrás del aparato y levántelo hasta que el peso se transfiera a las ruedas de transporte. A continuación puede empujar fácilmente el aparato hasta su nueva posición. Para otros tipos de transporte, el aparato debe desmontarse y embalsarse de forma segura.
2. Al escoger el nuevo lugar de instalación, tenga en cuenta las indicaciones de la sección de este manual de instrucciones.



4.3 Desconexión y conexión del monorraíl

⚠ ADVERTENCIA

Desconecte o conecte el monorraíl con al menos dos personas. No intente elevar la estructura principal si tiene problemas de movilidad. Mantenga los dedos y las manos alejados del mecanismo de plegado para evitar lesiones.

ℹ NOTA

El aparato de remo se puede desmontar para ahorrar espacio de almacenamiento. Esto también facilita su transporte.

4.3.1 Desconexión del monorraíl del aparato de remo

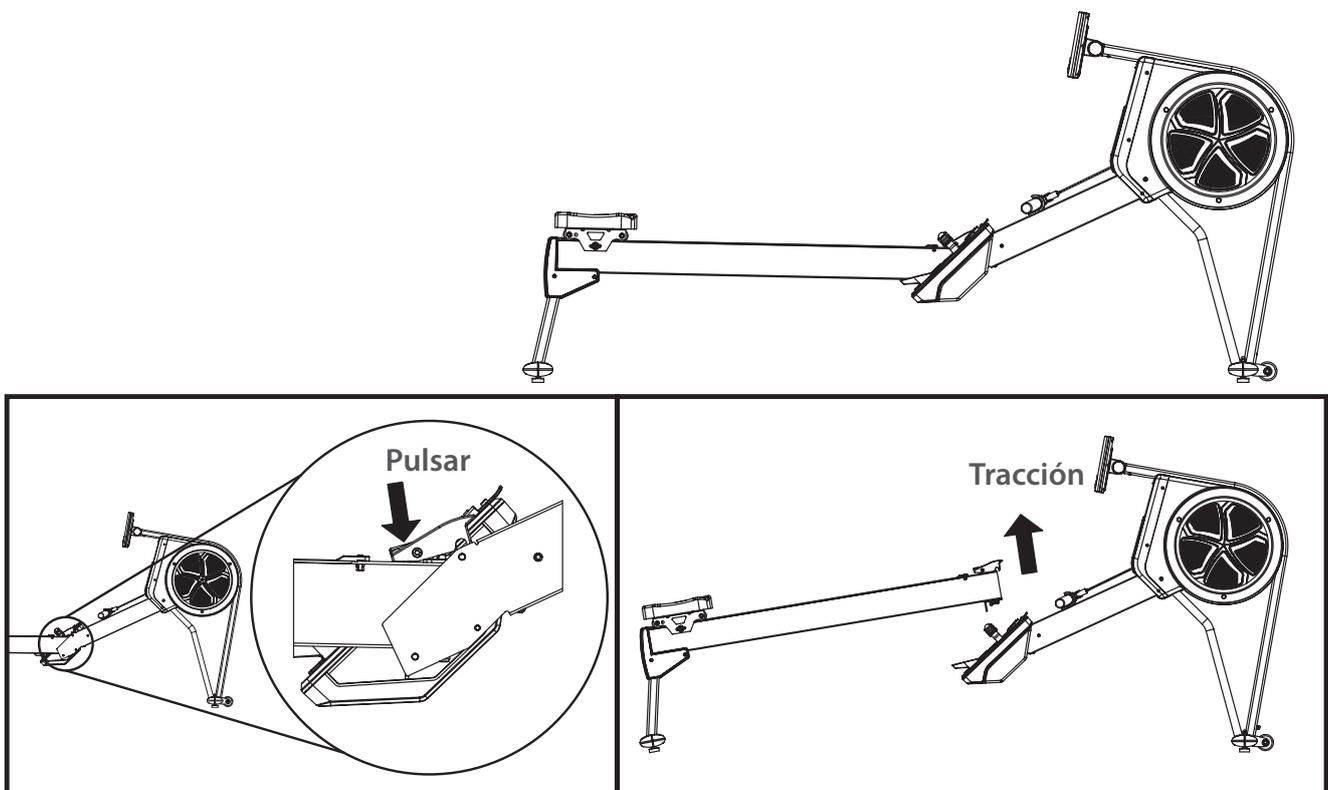
⚠ ADVERTENCIA

+ No conecte el aparato desmontado a la corriente. No trate de poner en funcionamiento el aparato desmontado.

⚠ PRECAUCIÓN

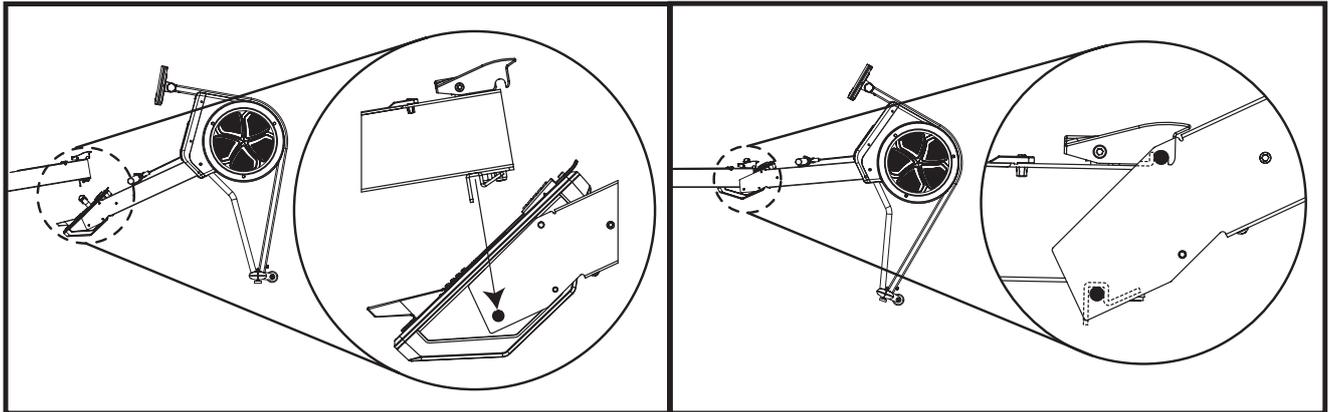
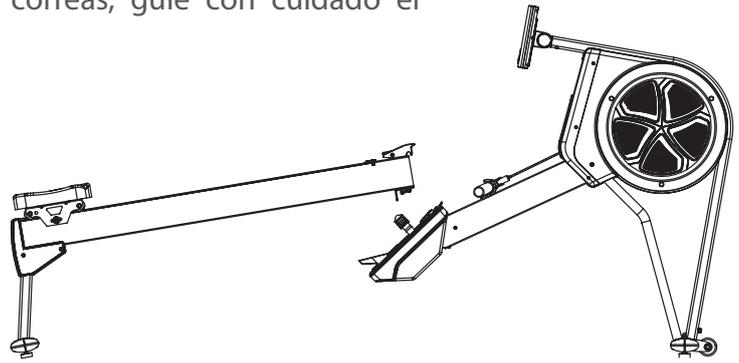
+ No se apoye en el aparato ni coloque objetos sobre él, ya que el aparato podría desestabilizarse y caer.

1. Apague el aparato y desconecte el adaptador del enchufe.
2. Sujete la estructura principal por una correa, empuje ahora hacia abajo el interruptor grande para liberar el bloqueo.
3. Eleve con cuidado el monorraíl y sepárelo de la estructura principal. No realice esta acción sin compañía.



4.3.2 Conexión del monorraíl al aparato de remo

1. Eleve la estructura principal por las correas, guíe con cuidado el monorraíl sobre el elemento de unión.
2. Encaje firmemente las conexiones.



5.1 Indicaciones generales

⚠ ADVERTENCIA

- + No realice modificaciones al aparato.

⚠ PRECAUCIÓN

- + Las piezas dañadas o desgastadas pueden comprometer su seguridad y la vida útil del aparato. Por consiguiente, reemplace las piezas dañadas o desgastadas inmediatamente. Si se da el caso, contacte con su proveedor. El aparato no debe utilizarse hasta su reparación. En caso necesario, utilice únicamente recambios originales.

► ATENCIÓN

- + Además de las indicaciones y recomendaciones relativas al mantenimiento y cuidado aquí descritas, podrían requerirse servicios o reparaciones adicionales, que únicamente debe realizar personal autorizado del servicio técnico.

5.2 Fallos y diagnóstico de errores

Durante su fabricación, el aparato se somete a controles de calidad regulares. No obstante, pueden producirse errores o fallos de funcionamiento en el aparato. Habitualmente, estos están causados por piezas individuales, por lo que a menudo basta con sustituirlas. Consulte los errores más comunes y su subsanación en la siguiente tabla. En caso de que aun así el aparato no funcione correctamente, póngase en contacto con su distribuidor.

Error	Causa	Subsanación
La pantalla no muestra nada/no funciona	Cables mal conectados	Controlar conexiones de los cables
Se oyen crujidos	Juntas de tornillos sueltas o demasiado apretadas	Controlar juntas de tornillos
No se muestra el pulso	<ul style="list-style-type: none"> + Fuentes de interferencia en la sala + Banda pectoral inapropiada + Posición errónea de la banda pectoral + Banda pectoral defectuosa o sin batería + Indicador de pulso defectuoso 	<ul style="list-style-type: none"> + Retirar fuentes de interferencia (p.ej. móvil, router, robots tipo cortacésped o aspiradores, etc. ...) + Emplear banda pectoral adecuada (ver "ACCESORIOS RECOMENDADOS") + Colocar nuevamente la banda pectoral y/o humedecer electrodos + Cambiar la batería

5.3 Calendario de mantenimiento e inspección

Para evitar daños causados por el sudor, el aparato debe limpiarse con un paño húmedo (sin detergente) tras cada sesión de entrenamiento.

Las siguientes labores rutinarias deben realizarse en los intervalos indicados:

Pieza	Semanalmente	Mensualmente	Trimestralmente	Semestralmente
Pantalla de la consola	L	I		
Lubricación de riele y las piezas móviles				
Cubiertas de plástico	L	I		
Tornillos y conexiones de cables		I		
Leyenda: L = Limpiar; I = Inspeccionar				

Lubricación de la cadena

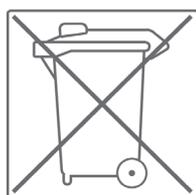
Lubrique la cadena mínimo cada seis meses, preferiblemente tras aprox. 50 horas de funcionamiento. Utilice un trapo que no suelte pelusa y aceite de motor o multiusos de 20 W. Rocíe una cucharadita de aceite sobre el trapo. A continuación, tire con cuidado de la cadena por el agarre hasta que se detenga. Pase el trapo varias veces por toda la cadena. A continuación, retire el exceso de aceite con un paño seco.

Limpieza del raíl

Antes de cada entrenamiento, limpie el raíl con un paño humedecido para eliminar el polvo.

6 ELIMINACIÓN

Al alcanzar el final de su vida útil, este aparato no debe eliminarse junto con la basura doméstica normal, sino que debe entregarse en un punto de recogida para el reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos. Puede obtener más información en el punto de recogida competente de su municipio.



Los materiales son reciclables según su etiquetado. Mediante la reutilización, reciclaje u otras formas de reciclaje de equipos antiguos, estará contribuyendo de manera importante a la protección del medioambiente.

7 ACCESORIOS RECOMENDADOS

Para que su entrenamiento sea más cómodo, eficaz y agradable, le recomendamos que complemente su aparato de ejercicio con los accesorios adecuados. En el caso de las máquinas de remo, puede tratarse por ejemplo de una **esterilla protectora**, sobre la que apoyar el aparato de fitness con seguridad y que también protegerá el suelo del sudor, así como de un **espray de silicona**, para mantener las partes móviles en buen estado. Además, recomendamos el uso de **guantes de remo**. En las máquinas de remo con resistencia por agua, siempre se deben adquirir pastillas de cloro.

Si ha adquirido un aparato de ejercicio con entrenamiento por pulso y desea realizar entrenamientos orientados a su frecuencia cardíaca, le recomendamos encarecidamente el uso de una **banda de pecho** compatible que transmite de forma óptima su frecuencia cardíaca.



Nuestro catálogo de accesorios ofrece la máxima calidad y optimiza el entrenamiento. Si desea informarse acerca de los accesorios compatibles, acceda a la página de detalles del producto en nuestra tienda web (lo más sencillo es introducir el número de artículo en el campo de búsqueda de la parte superior) y consulte desde esta página los accesorios recomendados. Alternativamente, puede utilizar el código QR proporcionado. Naturalmente, también puede contactar con nuestro servicio de atención al cliente telefónicamente, por correo electrónico, en nuestras oficinas o a través de nuestras redes sociales. ¡Será un placer asesorarle!



Esterilla protectora



Banda de pecho



Guantes para Remo



Espray de silicona



Gel de contacto

8.1 Número de serie y descripción del modelo

Para que podamos ofrecerle el mejor servicio posible, tenga a mano **la descripción del modelo, el número de artículo, el número de serie, la vista explosionada y la lista de piezas**. Puede encontrar las opciones de contacto correspondientes en el capítulo 10 de estas instrucciones de uso.

① INDICACIÓN

El número de serie de su aparato es único. Se encuentra en una etiqueta blanca. La siguiente imagen le muestra la posición exacta de esta etiqueta.



Introduzca el número de serie en el campo correspondiente.

Número de serie:

Marca/categoría:

Descripción del modelo:

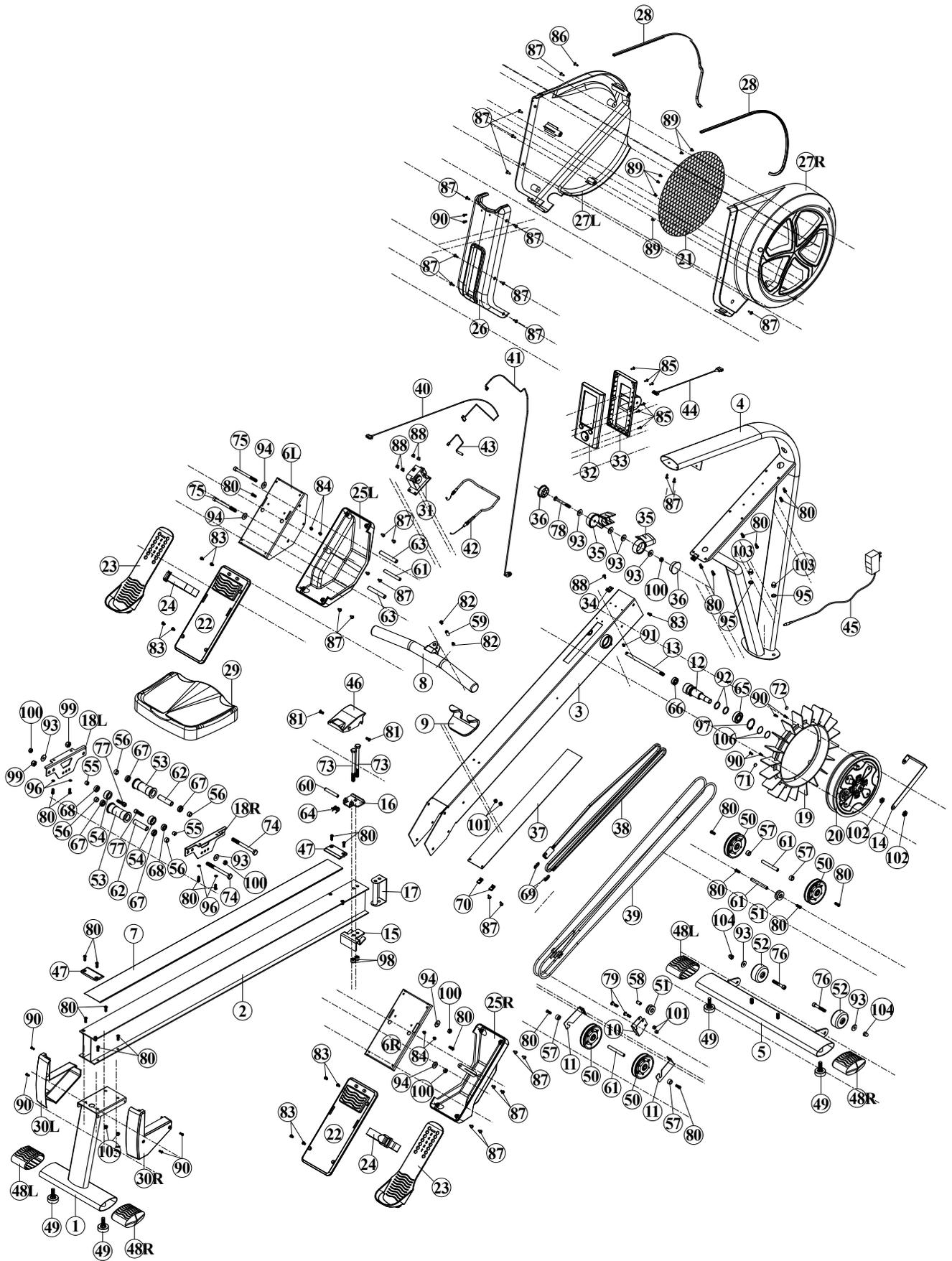
Número de artículo:

8.2 Lista de piezas

N.º	Ud.	Descripción (INGLÉS)	N.º	Ud.	Descripción (INGLÉS)
1	1	Rear Stabilizer	28	2	Binding Of Plastic Cover
2	1	Monorail	29	1	Seat Pad
3	1	Main Frame	30L	1	Rear Left Cover
4	1	Front Frame	30R	1	Rear Right Cover
5	1	Front Stabilizer	31	1	Motor
6L	1	Left Belly Foot Stretcher	32	1	Computer (Monitor)
6R	1	Right Belly Foot Stretcher	33	1	Computer Bracket
7	1	Monorail Cover	34	1	Sensor Bracket
8	1	Handle	35	2	Computer Hinge
9	1	Handle Hook	36	2	Computer Hinge Cap
10	1	Traveling Pulley Bracket	37	1	Robber Rope Cover
11	2	Cable Retainer Plate	38	1	Chain
12	1	Belt Shaft	39	1	Robber Rope
13	1	Axle	40	1	8 Pins Upper Connector Cable
14	1	L Plate	41	1	Power Cord Connector
15	1	Lower Hanger Plate	42	1	Connecting Cable
16	1	Upper Hanger Plate	43	1	Sensor Cable
17	1	Monorail Bolt Support	44	1	8 Pins Upper Cable
18L	1	Left Seat Carriage	45	1	Power Adapter
18R	1	Right Seat Carriage	46	1	Upper Plastic Hanger
19	1	Flywheel Fan	47	2	Bumper
20	1	Flywheel	48L	2	Left Foot End Cap
21	1	Damper	48R	2	Right Foot End Cap
22	2	Pedal	49	4	Height Adjuster
23	2	Heel Rest	50	4	Pulley
24	2	Foot Strap With Buckle	51	2	Idler Pulley
25L	1	Left Foot Stretcher Cover	52	2	Front Stabilizer Wheel
25R	1	Right Foot Stretcher Cover	53	2	Seat Roller
26	1	Plastic Cover	54	2	Housing
27L	1	Left Plastic Cover	55	2	Ø8mm Spacer
27R	1	Right Plastic Cover	56	4	Ø10mm X 8.5L Spacer

N.º	Ud.	Descripción (INGLÉS)	N.º	Ud.	Descripción (INGLÉS)
57	4	Φ10mm X 10L Spacer	82	2	M6 X 10L Screw
58	1	Tube For Idler Pulley	83	9	M5 X 10L Screw
59	1	Axle For Handle	84	4	M5 X 8L Screw
60	1	Axle For Plastic Hanger	85	6	M4 X 12L Screw
61	4	Axle For Pulley	86	1	3/16 X 19L Screw
62	2	Axle For Seat Pad	87	27	3/16" X 16L Screw
63	2	Tube For Foot Stretcher Cover	88	5	3/16" X 12L Screw
64	1	Spring	89	6	M4 X 8L Screw
65	1	Ob6203lb Bearing	90	10	M4 X 12L Screw
66	1	Ob6000z Bearing	91	1	M6 X 10L Set Screw
67	4	Ob6900 Bearing	92	2	Ring
68	2	Ob608 Bearing	93	8	M8 Larger Washer
69	2	Chain Connector	94	4	M8 Smaller Washer
70	2	Balance Clip	95	2	3/8" Spring Washer
71	1	Magnet Blancer	96	4	M6 Spring Washer
72	1	Magnet	97	1	C-Ring
73	2	3/8" X 5" Hex Bolt	98	2	3/8" Nylon Nut
74	2	M10 X 110 Hex Bolt	99	2	M10 Nylon Nut
75	2	M8 X 100L Bolt	100	5	M8 Nylon Nut
76	2	M8 X 50L Bolt	101	4	M6 Nylon Nut (6M/M H)
77	2	M8 X 30L Round Inner Allen Bolt	102	2	3/8" Nut
78	1	M8 X 70L Hex Socken Dome Bolt	103	2	3/8" Cap For Nut
79	2	M6 X 25L Hex Socken Dome Bolt	104	2	M8 Cap For Nut
80	26	M6 X 16L Hex Socken Dome Bolt	105	2	M6 Nylon Nut (8M/M H)
81	2	M6 X 15L Screw	106	2	22Mm Od. Bumper

8.3 Vista explosionada



Los aparatos de entrenamiento de cardiostrong® se someten a un estricto control de calidad. No obstante, si alguno de nuestros aparatos de ejercicio no funciona de manera impecable, lo lamentamos mucho y le rogamos que se ponga en contacto con nuestro servicio de atención al cliente. Estaremos encantados de atenderle telefónicamente en nuestra línea directa de atención técnica.

Descripciones de errores

Su aparato de entrenamiento ha sido diseñado para permitir un entrenamiento de calidad durante mucho tiempo. Sin embargo, si se produce algún problema, lea en primer lugar las instrucciones de uso. Para otras soluciones de problemas, contacte con Fitshop o llame a nuestra línea directa de asistencia técnica gratuita. Para una solución de problemas lo más rápida posible, describa el error con la mayor precisión posible.

Además de la garantía legal, todos nuestros aparatos de ejercicio cuentan con una garantía de acuerdo con las siguientes disposiciones.

Estas no limitan en modo alguno sus derechos legales.

Titular de la garantía

El titular de la garantía es el comprador original o cualquier persona que haya recibido como regalo un producto adquirido por el comprador original.

Tiempos de garantía

Los tiempos de garantía indicados en nuestra web entrarán en vigor tras la recepción del aparato de entrenamiento. Encontrará dichos tiempos de garantía correspondientes a cada aparato de entrenamiento en las propias páginas de producto.

Costes de reparación

Según nuestro criterio, le ofreceremos una reparación, una sustitución de las piezas dañadas o una sustitución completa del aparato. Las piezas de repuesto que se adjuntan al montaje del aparato no forman parte de la reparación, por lo que el titular de la garantía es responsable de su sustitución. Una vez transcurrido el período de garantía, se aplica una garantía de piezas pura para los costes de reparación, que excluye los costes de reparación, montaje y envío.

Los períodos de uso se declaran del modo siguiente:

- + Uso doméstico: exclusivamente uso privado en ámbito privado hasta 3 horas diarias
- + Uso semiprofesional: hasta 6 horas diarias (p. ej. centros de rehabilitación, hoteles, clubes o gimnasios de empresas)
- + Uso profesional: más de 6 horas diarias (p. ej. gimnasios)

Servicio de garantía

Durante el período de garantía, repararemos o sustituiremos aquellos aparatos que presentan defectos debidos a fallos de materiales o de fabricación. Los aparatos o piezas de aparatos sustituidos no son de nuestra propiedad. El servicio de garantía no conlleva una ampliación del período de garantía ni inicia una nueva garantía.

Condiciones de garantía

Para la aplicación de la garantía, son necesarios los siguientes pasos:

Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente por correo electrónico o por teléfono. Si el producto debe enviarse para su reparación durante el período de garantía, el vendedor cubrirá los costes. Una vez transcurrido el período de garantía, será el comprador quien asuma los costes del transporte y el seguro. Si el defecto lo cubre nuestra garantía, repararemos su aparato o lo sustituiremos por uno nuevo.

Las reclamaciones de garantía quedan excluidas en caso de daños causados por:

- + Uso indebido o incorrecto
- + Influencias medioambientales (humedad, calor, sobretensión, polvo, etc.)
- + Incumplimiento de las medidas de seguridad aplicables al aparato
- + Incumplimiento de las instrucciones de uso
- + Empleo de violencia (p. ej. golpes, choques, caídas)
- + Intervenciones realizadas por un servicio de asistencia técnica no autorizado por nosotros
- + Intentos de reparación por cuenta propia

Factura de compra y número de serie

Asegúrese de poder presentar la factura de compra correspondiente en caso de garantía. Para poder identificar unívocamente su versión de modelo, así como para nuestros controles de calidad, en caso de asistencia técnica requeriremos que nos proporcione el número de serie del aparato. Siempre que sea posible, tenga preparado el número de serie, así como el número de cliente, antes de llamar a nuestra línea directa de asistencia técnica. Esto facilita un procesamiento rápido.

En caso de que tenga problemas para encontrar el número de serie de su aparato de entrenamiento, los técnicos de nuestro servicio de asistencia le proporcionarán indicaciones adicionales.

Asistencia técnica no cubierta por la garantía

Si su aparato presenta un defecto tras la expiración de la garantía o si la garantía no cubre tal defecto, como p. ej. el desgaste normal, estamos a su disposición para realizarle un presupuesto personalizado. Contacte con nuestro servicio de atención al cliente para obtener una solución rápida y económica. En estos casos, los gastos de envío corren de su cuenta.

Comunicación

Muchos problemas pueden solventarse simplemente mediante una conversación con nosotros. Comprendemos la importancia de una solución rápida y sencilla para usted, como usuario del aparato de entrenamiento, para que pueda continuar con su entrenamiento sin interrupciones prolongadas. Por eso, también a nosotros nos interesa proporcionarle una solución rápida y sencilla. Para ello, tenga a mano su número de cliente, así como el número de serie del aparato defectuoso.

DE	DK	FR
<p>TECHNIK</p> <p>☎ +49 4621 4210-900</p> <p>☎ +49 4621 4210-698</p> <p>✉ technik@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p>☎ 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p>✉ info@fitshop.dk</p> <p>🕒 Åbningstider kan findes på hjemmesiden.</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ +33 (0) 172 770033</p> <p>+49 4621 4210-933</p> <p>✉ service-france@fitshop.fr</p> <p>🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>
<p>SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (kostenlos)</p> <p>✉ info@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>PL</p> <p>TECHNIKA I SERWIS</p> <p>☎ 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p>✉ info@fitshop.pl</p> <p>🕒 Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej.</p>	<p>BE</p> <p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 42 10-932</p> <p>✉ info@fitshop.be</p> <p>🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>

UK	NL	INT
<p>CUSTOMER CARE</p> <p>☎ +44 141 737 2249 or +44 141 876 3972</p> <p>✉ customercare@powerhouse-fitness.co.uk</p> <p>🕒 You can find the opening hours on our homepage.</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ +31 172 619961</p> <p>✉ info@fitshop.nl</p> <p>🕒 De openingstijden vindt u op onze homepage.</p>	<p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p>☎ +49 4621 4210-944</p> <p>✉ service-int@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 You can find the opening hours on our homepage.</p>
	<p>AT</p> <p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (Freecall)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ info@sport-tiedje.at</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>CH</p> <p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ info@sport-tiedje.ch</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>

En este sitio web encontrará una relación detallada de todas las sedes del grupo Sport-Tiedje, tanto en territorio nacional como internacional, incluyendo dirección y horario de apertura:

www.fitshop.es

VIVIMOS EL DEPORTE

TIENDA WEB Y REDES SOCIALES

Con más de 70 sedes europeas, Fitshop es actualmente la mayor tienda especializada de aparatos de ejercicio y uno de los distribuidores a distancia de equipamiento deportivo de mayor renombre a nivel mundial. Los clientes particulares realizan pedidos a través de las 25 tiendas web de su país correspondiente o confeccionan sus aparatos deseados de fábrica. Además, la empresa suministra aparatos profesionales para entrenamiento de resistencia y fuerza a gimnasios, hoteles, clubes deportivos, empresas y consultas de fisioterapia.

Fitshop ofrece una amplia gama de aparatos de ejercicio de prestigiosos fabricantes, productos propios de alta calidad y diversos tipos de servicios, p. ej. servicio de instalación y servicio de asesoramiento deportivo pre y postventa. Para ello, la empresa cuenta con numerosos expertos en ciencias del deporte, entrenadores personales y deportistas profesionales.

¡Visítenos en nuestras redes sociales o en nuestro blog!



TAURUS

 cardiostrong 

BODYCRAFT

 cardio**jump**

 **DUKEFITNESS**

DARWIN

Notas

TAURUS®