

# TAURUS®

## Instrucciones de instalación y uso



max. 130 kg



~ 60 Min.



41 kg

L 245 | An 43 | Al 106

TFRX7.03.03

N.º art. TF-RX7-3

Remo Taurus RX7



# Índice

<b>1</b>	<b>INFORMACIÓN GENERAL</b>	<b>7</b>
1.1	Datos técnicos	7
1.2	Seguridad personal	8
1.3	Seguridad eléctrica	9
1.4	Lugar de instalación	10
<b>2</b>	<b>INSTRUCCIONES DE MONTAJE</b>	<b>11</b>
2.1	Indicaciones generales	11
2.2	Volumen de suministro	12
2.3	Instalación	13
2.4	Ajustes del aparato de remo	17
<b>3</b>	<b>INSTRUCCIONES DE USO</b>	<b>20</b>
3.1	Indicador de la consola	20
3.2	Funciones de las teclas	21
3.3	Encendido del aparato	22
3.4	Programas	23
3.4.1	Programa Pacer, también denominado PROGRAMA PACEBOOT	23
3.4.2	Programa Race	25
3.4.3	Intervalo de distancia e intervalo de tiempo	26
3.4.4	60 % 75 % 90 % Programas controlados por frecuencia cardíaca	28
3.4.5	ZHF ~ Programa de frecuencia cardíaca objetivo	29
3.4.6	Programa Watt	31
3.4.7	Programas de entrenamiento	32
3.4.8	Prueba de potencia	34
3.4.9	Ajustes del usuario	36
3.4.10	Otros ajustes	39
3.5	Manejo del mando a distancia por infrarrojos	43
3.5.1	Introducción	43
3.5.2	Inserción de la batería	43
3.5.3	Listado de piezas	44
3.5.4	Funciones principales del emisor de infrarrojos	44
3.5.5	Sustitución de la batería	45
3.5.6	Alcance y dirección de los infrarrojos	46
3.5.7	Ángulo del emisor de infrarrojos del agarre	47
3.5.8	Código del mando a distancia	47
3.5.9	Guía para la búsqueda de errores	49
3.6	Notas para un remado correcto	50

<b>4</b>	<b>ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE</b>	<b>53</b>
4.1	Indicaciones generales	53
4.2	Mecanismo de plegado	53
4.2.1	Desplegado del aparato de remo	53
4.2.2	Plegado del aparato de remo	54
4.3	Ruedas de transporte	54
<b>5</b>	<b>SOLUCIÓN DE PROBLEMAS, CUIDADO Y MANTENIMIENTO</b>	<b>55</b>
5.1	Indicaciones generales	55
5.2	Fallos y diagnóstico de errores	55
5.3	Calendario de mantenimiento e inspección	56
<b>6</b>	<b>ELIMINACIÓN</b>	<b>56</b>
<b>7</b>	<b>ACCESORIOS RECOMENDADOS</b>	<b>57</b>
<b>8</b>	<b>PEDIDO DE RECAMBIOS</b>	<b>58</b>
8.1	Número de serie y descripción del modelo	58
8.2	Lista de piezas	59
8.3	Vista explosionada	61
<b>9</b>	<b>GARANTÍA</b>	<b>62</b>
<b>10</b>	<b>CONTACTO</b>	<b>64</b>

## 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](http://www.fitshop.es).

### Uso previsto

El aparato debe usarse exclusivamente para su uso previsto.

El aparato es adecuado para uso doméstico y semiprofesional (p. ej. en hospitales, clubes, hoteles, escuelas, etc.). El aparato no es adecuado para uso profesional (p. ej. en gimnasios).

## 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.



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.

ⓘ **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 LED 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: sistema de freno combinado aire/magnético  
Nivel de resistencia: 16  
Vatios: 10-995 vatios

Memoria de usuarios: 4  
Programas de entrenamiento totales: 26  
Programa Pacer: 1  
Programas predefinidos: 12  
Programas controlados por vatios: 1  
Programas controlados por frecuencia cardíaca: 4  
Programas definidos por el usuario: 5

### Peso y dimensiones:

Peso del artículo (bruto, incluido el embalaje): 41,3 kg  
Peso del artículo (neto, sin embalaje): 36,4 kg  
Dimensiones del embalaje (L x An x Al): aprox. 1460 mm x 755 mm x 290 mm  
Dimensiones (L x An x Al) aprox. 2450 mm x 430 mm x 1065 mm  
Dimensiones plegadas (L x An x Al): aprox. 1215 mm x 430 mm x 1700 mm

Peso máximo del usuario: 130 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.

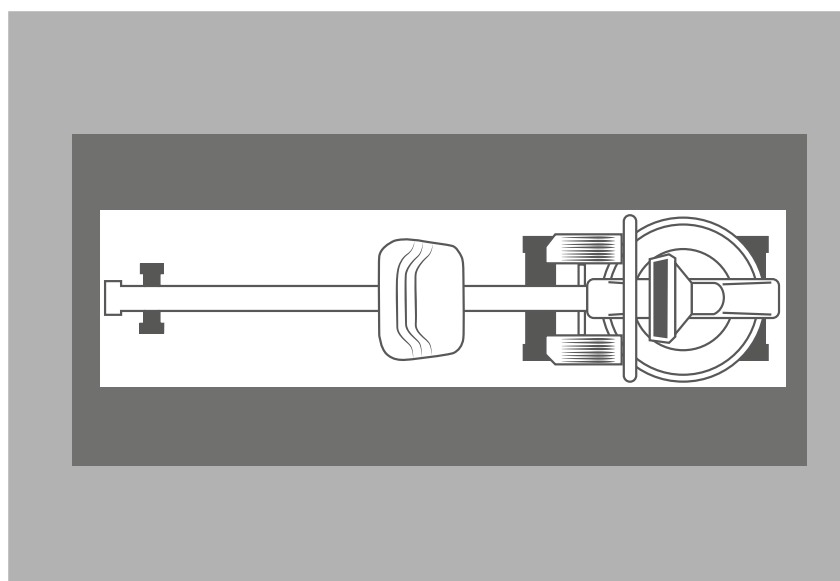


### PRECAUCIÓN

- + 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.

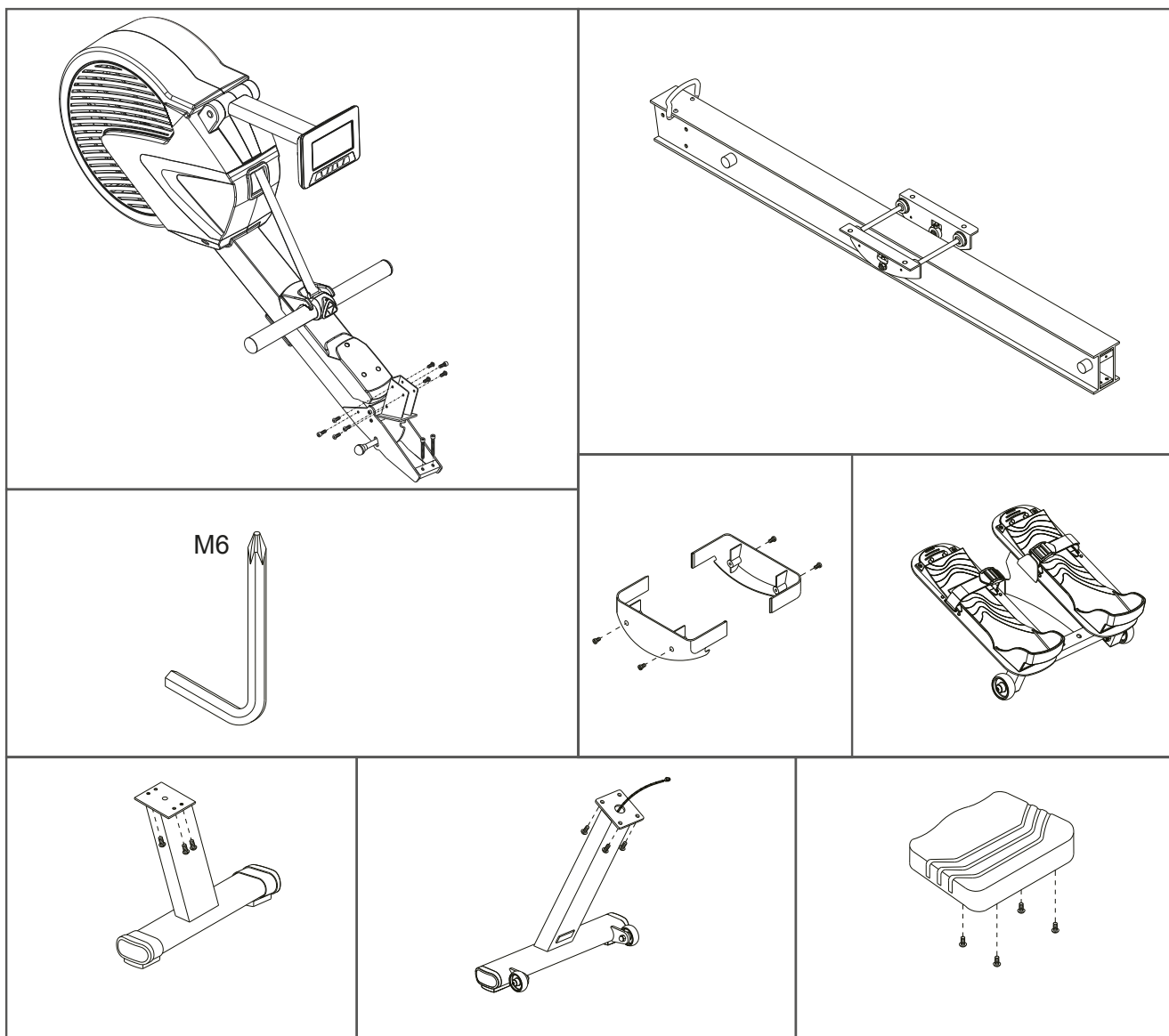
+ Idealmente, realice el montaje del aparato sobre su futuro lugar de instalación.

## 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.

### ① 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.

### Paso 1: desembalaje

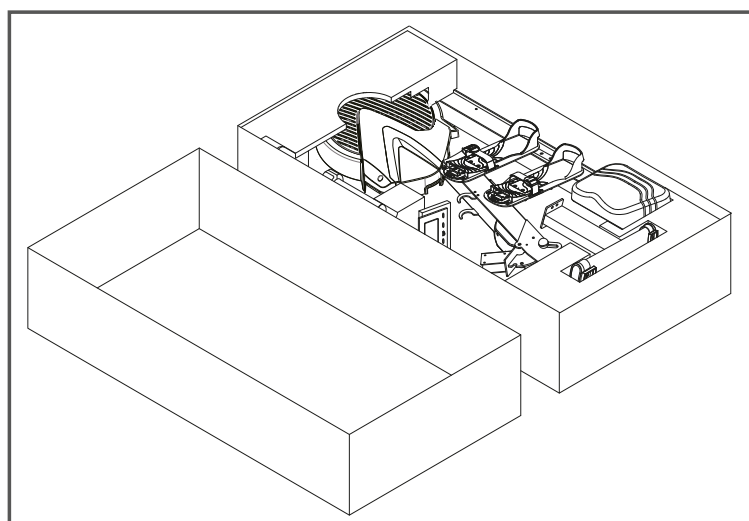
#### ► ATENCIÓN

Antes de desembalar el aparato de remo RX7, asegúrese de que dispone de una superficie de trabajo de 2 x 2,5 m.

Abra el embalaje, véase la figura.

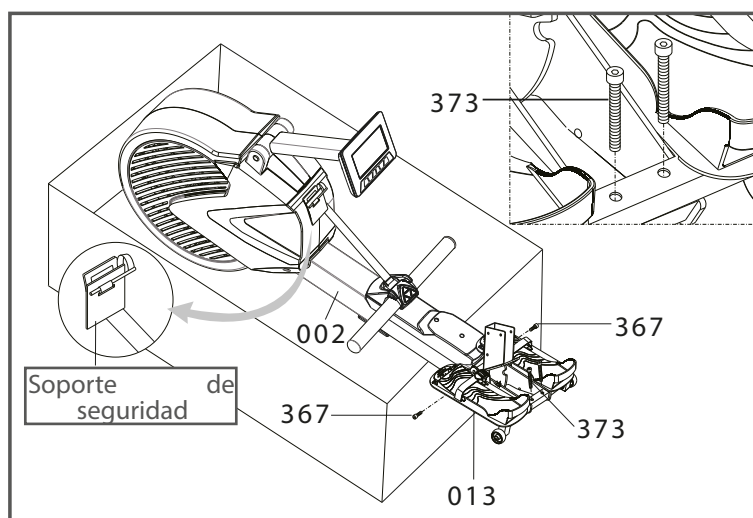
### ① NOTA

Retire el material de embalaje de protección en cuanto sea absolutamente necesario.



### Paso 2: preparación del montaje

1. Coloque el aparato de remo parcialmente montado sobre la caja e instálelo, véase la siguiente figura.
2. Retire y deseche el soporte de la correa de seguridad. Coloque el agarre de remo en el soporte previsto.
3. Retire dos tornillos (**367**) de la estructura principal (**2**) y dos tornillos (**373**) con la herramienta suministrada.
4. Monte los pedales (**013**) con los dos tornillos (**367**) y (**373**). Apriete bien todos los tornillos.

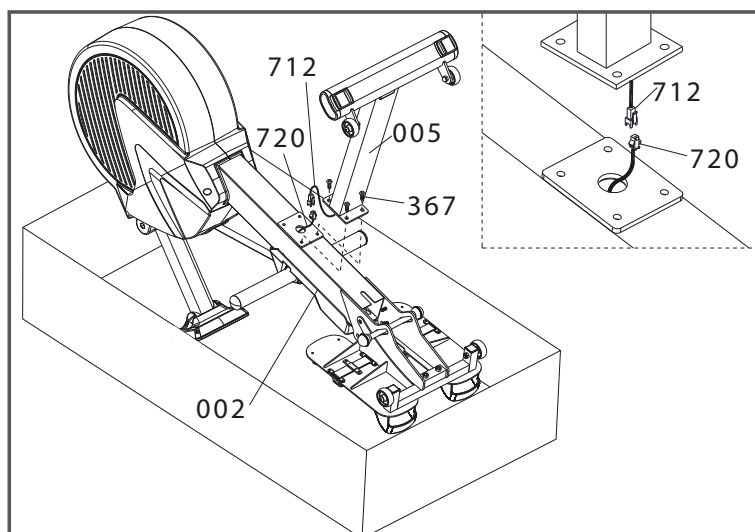


### Paso 3: montaje de la pata delantera

#### ► ATENCIÓN

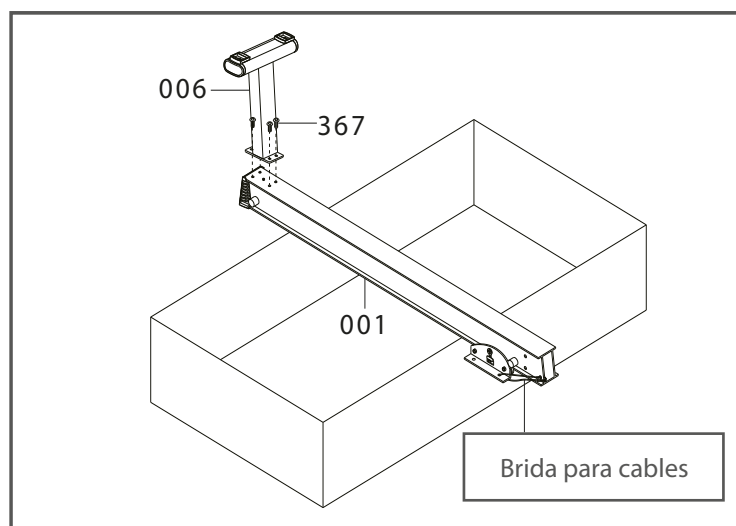
Antes de realizar el montaje, asegúrese de que la pata delantera no atrape el cable adaptador de CA (712) ni el cable de CA (720).

1. Gire la estructura principal (2) en la caja, véase la siguiente figura.
2. Retire los cuatro tornillos (319) de la estructura principal (2) con la herramienta suministrada.
3. Conecte el cable adaptador de CA (712) al cable de CA (720).
4. Monte la pata delantera (5) con los cuatro tornillos (319). Apriete bien los tornillos.



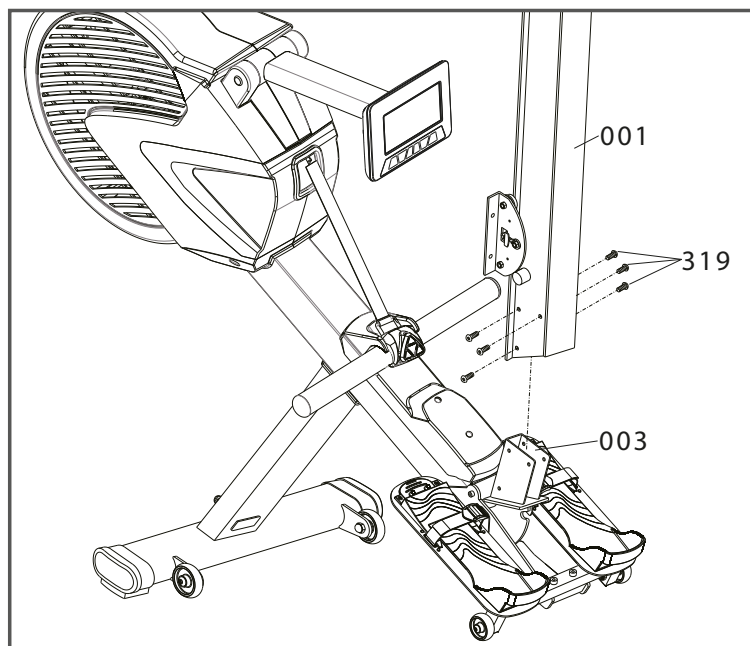
### Paso 4: montaje de la pata trasera

1. Retire el soporte de aluminio (1) de la caja y colóquelo encima, véase la siguiente figura.
2. Retire los cuatro tornillos (367) del soporte de aluminio (1) con la herramienta suministrada.
3. Monte la pata trasera (6) con los cuatro tornillos (367). Apriete bien los tornillos.
4. Retire y deseche la brida para cables.



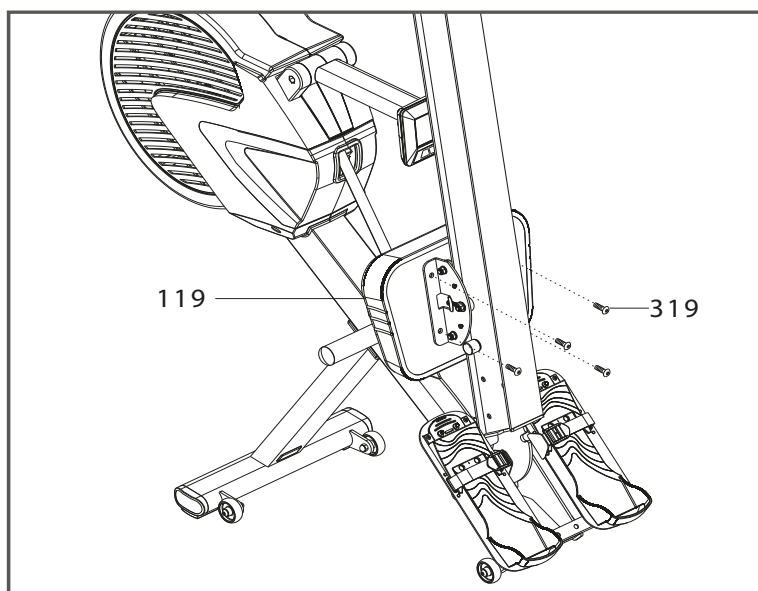
### Paso 5: montaje del soporte de aluminio

1. Retire los seis tornillos (319) del soporte giratorio (3) con la herramienta suministrada.
2. Monte el soporte de aluminio (1) con seis tornillos (319). Apriete bien los tornillos.



### Paso 6: montaje del asiento

1. Retire los cuatro tornillos (319) con la herramienta suministrada.
2. Monte el asiento (119) con los cuatro tornillos (319). Apriete bien los tornillos.

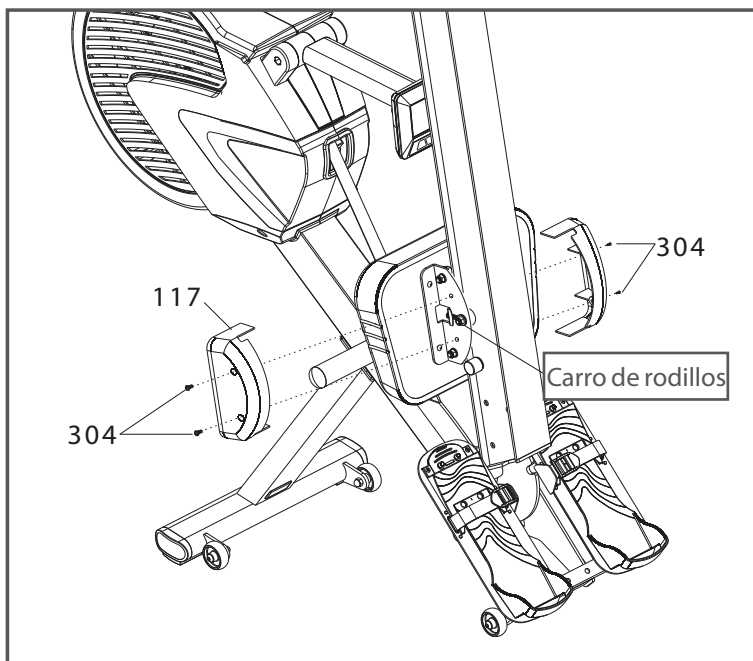


## Paso 7: montaje de las cubiertas de los carros del asiento

1. Retire los cuatro tornillos (304) del carro de rodillos con la herramienta suministrada.
2. Monte dos cubiertas de los carros del asiento (117) con cuatro tornillos (304). Apriete bien los tornillos.

### ► ATENCIÓN

Asegúrese de que las dos cubiertas de los carros del asiento (117) están correctamente conectadas, véase la figura.

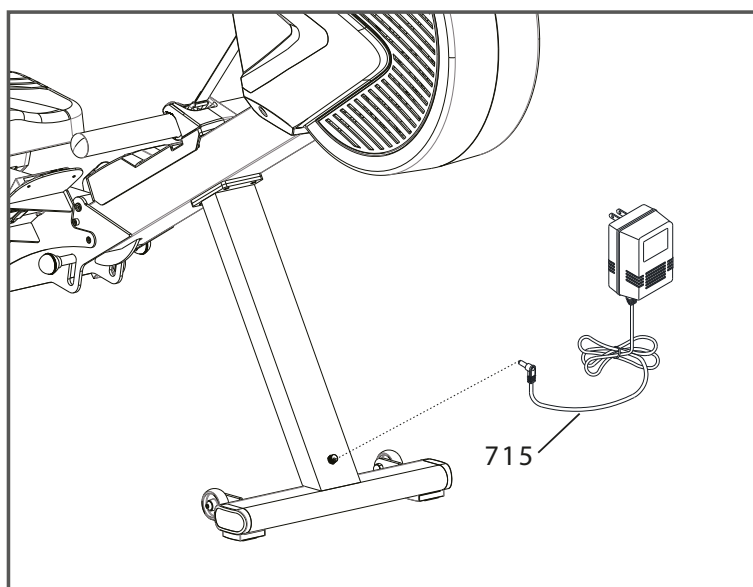


## Paso 8: conexión del aparato a la red eléctrica

### ► 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 de red (715) en un enchufe que cumpla los requisitos descritos en el capítulo relativo a la seguridad eléctrica.

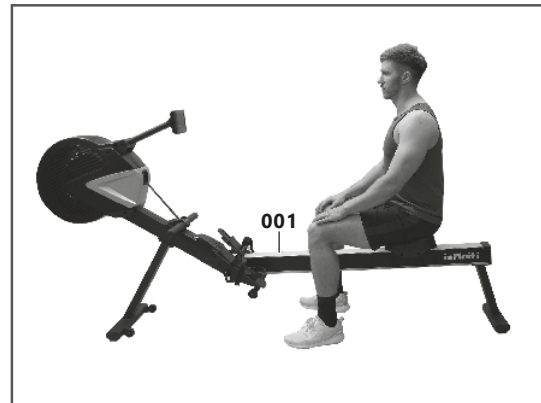
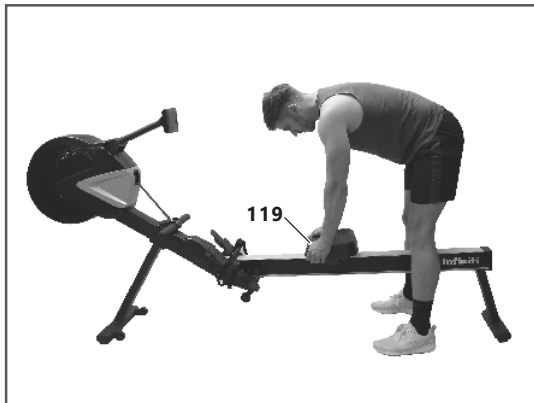




## 2.4 Ajustes del aparato de remo

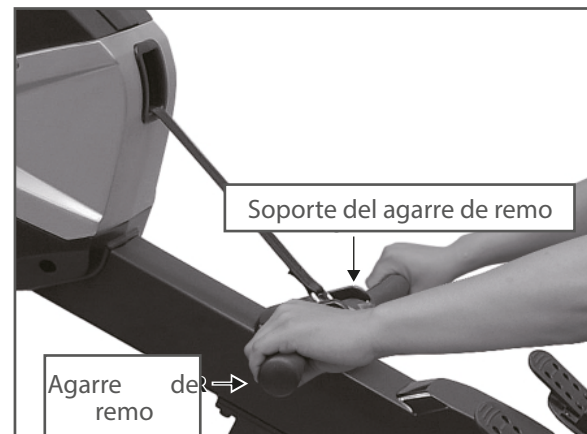
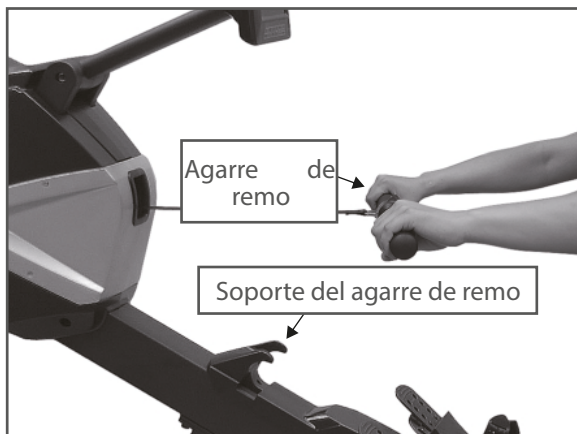
### Colocación segura

1. Colóquese a horcajadas sobre los rieles.
2. Coloque el asiento justo debajo.
3. Al sentarse, asegúrese de que el asiento no se haya movido.



### Soporte del agarre de remo

Cuando haya completado su entrenamiento, acuérdesese de enganchar el agarre de remo en el



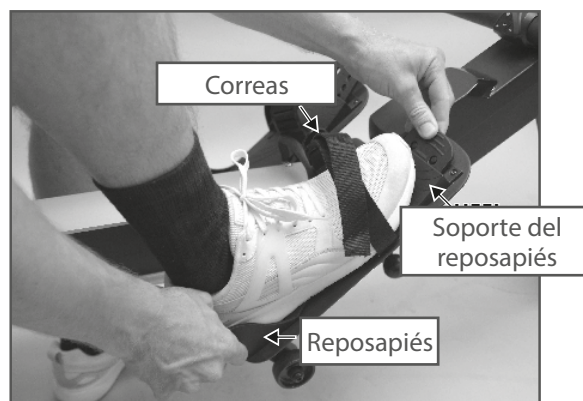
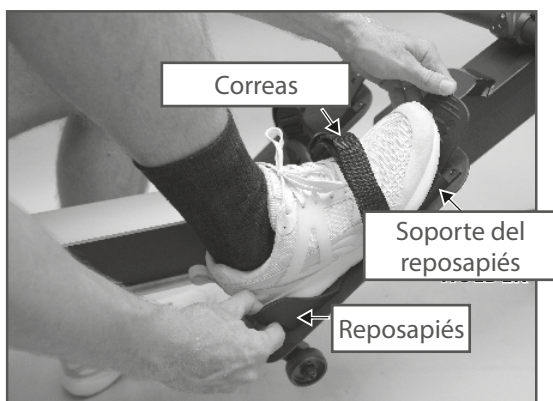
soporte.

## Ajuste de los reposapiés y las correas

Se dispone de varios ajustes para los reposapiés. Antes de empezar a entrenar, ajuste correctamente los reposapiés.



1. Tire de los reposapiés 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.

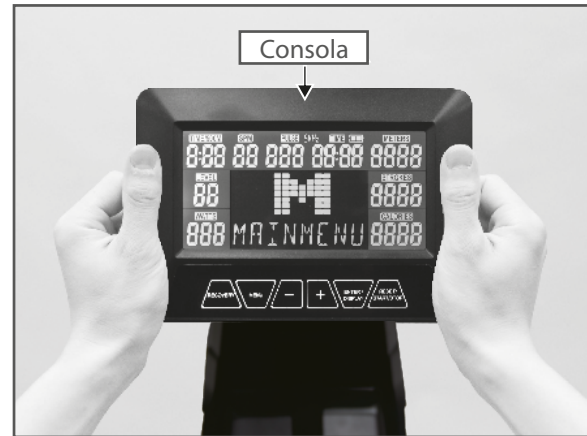
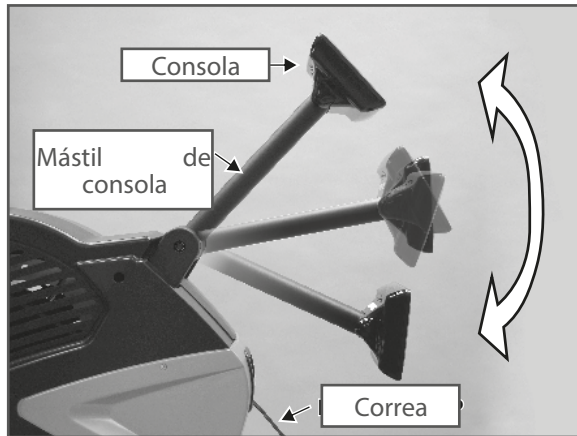


## Ajuste de la consola

La consola y el mástil de consola pueden ajustarse a casi cualquier altura y ángulo.

### ❗ **NOTA**

Por razones de seguridad, debe evitar que la correa de tracción entre en contacto con la consola durante el entrenamiento.

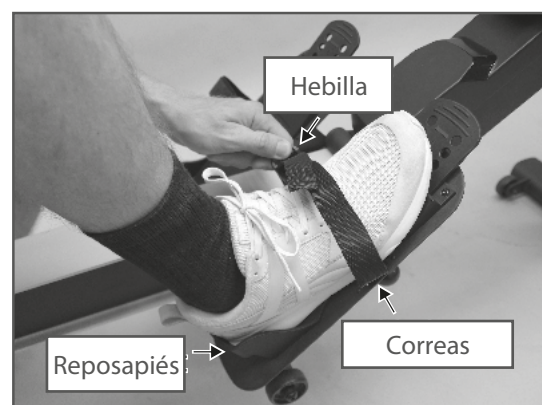
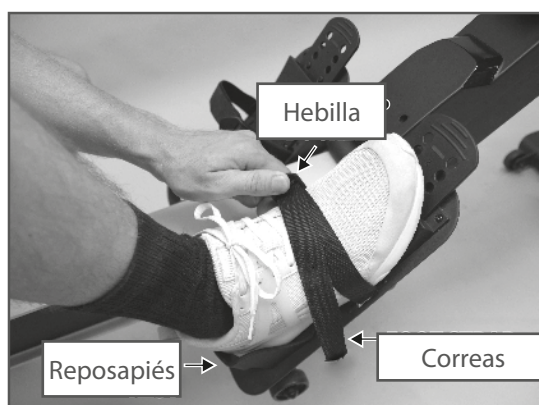


1. Sujete la consola firmemente con ambas manos como se muestra en la figura anterior.
2. Gire la consola hasta la altura deseada y ajuste el ángulo deseado.

## Aflojamiento de la correa

Puedes abrir fácilmente la correa con la lengüeta de liberación rápida.

Levante la lengüeta con el pulgar como se muestra en la figura anterior.



## 3 INSTRUCCIONES DE USO

### 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



<b>DIAGRAMA DE COLUMNAS</b>	Aquí se muestran los perfiles de los programas y los mensajes de texto. 8 filas de altura = 16 niveles de resistencia 16 columnas de longitud = 16 intervalos de tiempo
<b>TEXTO CORRIDO</b>	Los mensajes de texto le ayudan y guían a través de cualquier programa informático.
<b>VATIOS</b>	Vatios estimados por golpe, calibrados según la norma EN 957. Un vatio se corresponde con la potencia para realizar un trabajo mecánico de un julio en un segundo.
<b>NIVEL</b>	16 niveles de resistencia seleccionables Nivel 1 = resistencia mínima Nivel 16 = resistencia máxima
<b>TIEMPO/500 M</b>	Muestra su tiempo actual/500 m.
<b>PPM</b>	Pulsaciones por minuto

<b>PULSE</b>	<p>Su ritmo cardíaco se muestra en pulsaciones por minuto. Se dispone de una banda torácica compatible con 5 kHz.</p> <p>El corazón intermitente está sincronizado con su ritmo cardíaco.</p> <p><b>NOTA:</b> «---» significa que el ordenador de entrenamiento no está recibiendo señal de frecuencia cardíaca.</p>
<b>TIME</b>	Minutos y segundos.
<b>INDICADOR DE BATERÍA</b>	Llena, media o vacía
<b>METROS</b>	La distancia recorrida solo se muestra en metros.
<b>STROKES</b>	Número total de golpes.
<b>CALORIES</b>	<p>Medidas en kilocalorías (kcal)</p> <p><b>NOTA:</b> La cantidad de calorías depende principalmente de los datos del usuario. Puede seleccionar la entrada de los datos del usuario en el menú principal.</p>

### 3.2 Funciones de las teclas

<b>MENÚ</b>	<p>Al pulsar esta tecla, se accede al menú principal.</p> <p><b>NOTA:</b> Esta tecla solo funciona en el modo de menú y en el modo de pausa, pero no en el modo de entrenamiento.</p>
<b>RECOVERY</b>  <b>Dos funciones</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Telémetro Mantenga pulsada la tecla Recovery.</li> <li>2. Inicio del programa Recovery El programa Recovery determina automáticamente su frecuencia cardíaca de recuperación en el minuto posterior al ejercicio.</li> </ol>
<b>ENTER</b>  <b>Tres funciones</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Antes del entrenamiento (modo de menú) Pulse la tecla Enter para confirmar su selección.</li> <li>2. Antes del entrenamiento (modo de menú) Mantenga pulsada la tecla durante 3 segundos para omitir el proceso de selección.</li> <li>3. Durante el entrenamiento (modo de entrenamiento) Pulse la tecla ENTER para cambiar el diagrama de barras.</li> </ol> <p><b>NOTA:</b> Únicamente hace referencia a los programas de HRC, los programas de vatios y los programas de entrenamiento.</p>

<p><b>START/STOP</b></p> <p><b>Tres funciones</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Antes del entrenamiento (modo de menú) Pulse START para comenzar el entrenamiento.</li> <li>2. Durante el entrenamiento (modo de entrenamiento) Pulse STOP para finalizar el entrenamiento.</li> </ol> <p><b>NOTA:</b> El indicador cambia automáticamente a la valoración del entrenamiento.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Todos los demás momentos Pulse RESET durante tres segundos para volver al menú principal.</li> </ol> <p><b>NOTA:</b> Se eliminan los datos actuales. Se conservan los datos guardados.</p>
<p><b>SELECT</b></p> <p><b>TECLAS - +</b></p> <p><b>Cuatro funciones</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Antes del entrenamiento (modo de menú) Pulse las teclas Select (+-) para desplazarse por las opciones.</li> <li>2. Antes del entrenamiento (modo de menú) Mantenga pulsada la tecla Select para desplazarse rápidamente.</li> <li>3. Durante el entrenamiento (modo de entrenamiento) Pulse las teclas Select para ajustar el nivel de resistencia.</li> <li>4. Antes del entrenamiento (modo de menú): Mantenga pulsadas las teclas Select durante 3 segundos para ajustar las unidades (métricas o imperiales).</li> </ol> <p><b>NOTA:</b> Únicamente hace referencia a los datos de altura y peso del usuario.</p>

### 3.3 Encendido del aparato

#### Arranque automático

La consola se enciende automáticamente cuando el remo está en movimiento o se pulsa una tecla.

#### Pausa automática

La consola se pausa automáticamente cuando el usuario deja de remar.

#### Standby automático

La consola entra automáticamente en modo Standby si el aparato no se utiliza durante 2 minutos.

#### Apagado automático

La consola se apaga automáticamente si el aparato no se utiliza durante unos 10 minutos. Cuando está en modo de entrenamiento, los datos de entrenamiento se pierden.

#### Comience a remar

Solo tiene que empezar a remar para que la consola arranque automáticamente e inicie el programa PACER con una configuración predeterminada de 2:15/500m.

## 3.4 Programas

### Menú principal

El menú principal consta de las siguientes 11 zonas:

<b>1. Pacer</b>	1 programa Paceboot (liebre)
<b>2. Race</b>	1 programa de carreras
<b>3. Intervalo</b>	2 programas de intervalo: intervalos de distancia e intervalo de tiempo
<b>4. HRC</b>	4 programas controlados por frecuencia cardíaca: 60 %, 75 %, 90 % y frecuencia cardíaca objetivo
<b>5. Vativos</b>	1 programa controlado por vatios
<b>6. Perfiles</b>	5 programas de usuario + 12 perfiles de entrenamiento
<b>7. Fit Test</b>	1 Fitness Test
<b>8. User Data</b>	Introducción de datos de usuario
<b>9. User Pro</b>	Creación de perfiles de usuario
<b>10. User Del</b>	Eliminación de un usuario
<b>11. Frequency</b>	Opciones de frecuencia para el receptor de frecuencia cardíaca

### 3.4.1 Programa Pacer, también denominado PROGRAMA PACEBOOT

El programa Pacer le brinda la oportunidad de remar con un Paceboot que marca el ritmo del entrenamiento. Existen dos maneras de programar el ritmo:

Introduzca un tiempo/500 m o especifique el tiempo y la distancia.

#### 1. Programa Pacer

Utilice las teclas SELECT para seleccionar el programa PACER. Pulse ENTER para confirmar. Pulse la tecla MENÚ para volver al menú principal.

#### 2. Selección del usuario

Utilice las teclas SELECT para seleccionar uno de los cuatro usuarios existentes (U1-U4) o el GUEST USER (invitado) y pulse ENTER para confirmar.

#### 3a. Tiempo/500 m

Utilice las teclas SELECT para seleccionar TIME/500 m (tiempo/500 m) o vaya al paso 3b. Pulse ENTER para confirmar.

### **3b. Tiempo y distancia**

Pulse la tecla ENTER para omitir el ajuste TIME/500m.

Utilice las teclas SELECT para introducir una hora (TIME).

Pulse ENTER para confirmar. Utilice las teclas SELECT para introducir una distancia (METERS). Pulse ENTER para confirmar.

Pulse la tecla START para iniciar el entrenamiento.

### **4. Nivel de resistencia**

Utilice las teclas SELECT para seleccionar un nivel de resistencia (LEVEL). Pulse ENTER para confirmar.

### **5. Valores objetivo**

Los valores objetivo son opcionales. Mantenga pulsada la tecla ENTER para omitir todos los valores objetivo (TARGET VALUES). Pulse la tecla ENTER para omitir un valor objetivo. Utilice las teclas SELECT para fijar un valor objetivo y pulse ENTER para confirmar.

### **6. Ajustes de la alarma**

Los ajustes de la alarma son opcionales. Pulse la tecla START para omitir todas las alarmas. Pulse la tecla SELECT para omitir una alarma. Utilice las teclas SELECT para seleccionar una alarma y pulse ENTER para confirmar.

### **7. Ready = empezar a remar**

Cuando llegue al final del proceso de selección, «READY» parpadeará en la consola y podrá empezar a remar.

#### **❶ NOTA:**

Durante el entrenamiento, puede utilizar las teclas SELECT para ajustar el nivel de resistencia.



## 3.4.2 Programa Race

El programa de carreras le permite competir contra el tiempo medio/500 m (AVERAGE TIME/500m) de cada usuario. Compita contra su familia o trate de superar su propio tiempo medio/500 m.

### 1. Programa de carreras

Utilice las teclas SELECT para seleccionar el programa «RACE» y pulse ENTER para confirmar. Pulse la tecla MENÚ para volver al menú principal.

### 2. Selección del usuario

Utilice las teclas SELECT para seleccionar uno de los cuatro usuarios existentes (U1-U4) o el GUEST USER (invitado) y pulse ENTER para confirmar.

### 3. Selección de oponentes

Utilice las teclas SELECT para seleccionar a su oponente. Pulse ENTER para confirmar. Pulse la tecla START para iniciar el entrenamiento.

### 4. Nivel de resistencia

Utilice las teclas SELECT para seleccionar un nivel de resistencia (LEVEL). Pulse ENTER para confirmar.

### 5. Valores objetivo

Los valores objetivo son opcionales. Mantenga pulsada la tecla ENTER para omitir todos los valores objetivo (TARGET VALUES). Pulse la tecla ENTER para omitir un valor objetivo. Utilice las teclas SELECT para fijar un valor objetivo y pulse ENTER para confirmar.

### 6. Ajustes de la alarma

Los ajustes de la alarma son opcionales. Pulse la tecla START para omitir todas las alarmas. Pulse la tecla SELECT para omitir una alarma. Utilice las teclas SELECT para seleccionar una alarma y pulse ENTER para confirmar.

### 7. Ready = empezar a remar

Cuando llegue al final del proceso de selección, «READY» parpadeará en la consola y podrá empezar a remar.

#### ❗ **NOTA:**

Durante el entrenamiento, puede utilizar las teclas SELECT para ajustar el nivel de resistencia.

### 3.4.3 Intervalo de distancia e intervalo de tiempo

Estos dos programas están diseñados para el entrenamiento a intervalos, alternando entrenamientos intensos con cortos periodos de recuperación. Se ha demostrado científicamente que el entrenamiento a intervalos quema más calorías que el clásico cardio. Sin embargo, debe asegurarse de no forzar demasiado el cuerpo debido al aumento de intensidad. No debe superar su frecuencia cardíaca máxima calculada (220 - edad). Véase el cálculo de la frecuencia cardíaca.

INTERVALO DEL PROGRAMA DE DISTANCIA = un recorrido de entrenamiento (en metros) combinado con intervalos cortos de recuperación

INTERVALO DEL PROGRAMA DE TIEMPO = un recorrido de entrenamiento (en segundos) combinado con intervalos cortos de recuperación

#### 1. Programa Interval

Utilice las teclas SELECT para seleccionar el programa «INTERVAL» y pulse ENTER para confirmar.

Nota:

Pulse la tecla MENÚ para volver al menú principal.

#### 2. Selección del usuario

Utilice las teclas SELECT para seleccionar uno de los cuatro usuarios existentes (U1-U4) o el GUEST USER (invitado) y pulse ENTER para confirmar.

#### 3a. Programa de distancia a intervalos

Utilice las teclas SELECT para seleccionar el programa de distancia (DISTANCE) y pulse ENTER para confirmar.

#### 3b. Programa de tiempo a intervalos

Utilice las teclas SELECT para seleccionar el programa de tiempo (TIME) y pulse ENTER para confirmar.

#### 4. Cantidad de intervalos

Utilice las teclas SELECT para seleccionar la cantidad de intervalos (INTERVAL) y pulse ENTER para confirmar.

#### 5a. Programa de distancia a intervalos

Utilice las teclas SELECT para seleccionar la distancia del intervalo en metros (METERS) y pulse ENTER para confirmar.

#### 5b. Programa de tiempo a intervalos

Utilice las teclas SELECT para seleccionar el tiempo de intervalo (INT TIME) y pulse ENTER para confirmar.

## **6. Tiempo de recuperación**

Utilice las teclas SELECT para seleccionar el tiempo de recuperación (REST TIME) y pulse ENTER para confirmar. Pulse la tecla START para comenzar el entrenamiento inmediatamente.

## **7. Nivel de resistencia**

Utilice las teclas SELECT para seleccionar un nivel de resistencia (LEVEL). Pulse ENTER para confirmar.

## **8. Valores objetivo**

Los valores objetivo son opcionales. Mantenga pulsada la tecla ENTER para omitir todos los valores objetivo (TARGET VALUES). Pulse la tecla ENTER para omitir un valor objetivo. Utilice las teclas SELECT para fijar un valor objetivo y pulse ENTER para confirmar.

## **9. Ajustes de la alarma**

Los ajustes de la alarma son opcionales. Pulse la tecla START para omitir todas las alarmas. Pulse la tecla SELECT para omitir una alarma. Utilice las teclas SELECT para seleccionar una alarma y pulse ENTER para confirmar.

## **10. Ready = empezar a remar**

Cuando llegue al final del proceso de selección, «READY» parpadeará en la consola y podrá empezar a remar.

### **① NOTA:**

Durante el entrenamiento, puede utilizar las teclas SELECT para ajustar el nivel de resistencia.

### 3.4.4 60 % 75 % 90 % Programas controlados por frecuencia cardíaca

#### **ADVERTENCIA**

Este aparato de fitness no es un aparato médico. La medición de la frecuencia cardíaca de este aparato puede ser inexacta. Existen diversos factores que pueden influir en la exactitud de la indicación de la frecuencia cardíaca. La indicación de la frecuencia cardíaca sirve únicamente como ayuda para el entrenamiento.

Los programas de frecuencia cardíaca en % están diseñados para mantener su frecuencia cardíaca en el nivel establecido. La consola compara cada 10 segundos su frecuencia cardíaca actual con la frecuencia cardíaca objetivo seleccionada y ajusta el nivel de resistencia. Todos los programas de frecuencia cardíaca requieren una banda torácica compatible.

Estos tres programas de frecuencia cardíaca funcionan con el usuario seleccionado y los datos de usuario correspondientes. Por lo tanto, resulta esencial que haya seleccionado el usuario correcto e introducido los datos de usuario correctos antes de entrenar con uno de estos programas.

#### **NOTA:**

No se puede ajustar el %HF ni el nivel de resistencia durante el entrenamiento.

Aunque resulta importante aumentar la frecuencia cardíaca durante el ejercicio, asegúrese de que no sea demasiado alta. Le recomendamos que comience a entrenar al 60 % de su frecuencia cardíaca máxima y que únicamente aumente el nivel cuando su condición física haya mejorado.

#### **NOTA:**

La frecuencia cardíaca máxima recomendada equivale a 220 - edad.

#### **1. Programa HRC**

Utilice las teclas SELECT para seleccionar el programa «HRC» y pulse ENTER para confirmar. Pulse la tecla MENÚ para volver al menú principal.

#### **2. Selección del usuario**

Utilice las teclas SELECT para seleccionar uno de los cuatro usuarios existentes (U1-U4) o el GUEST USER (invitado) y pulse ENTER para confirmar.

#### **3. 60 % 75 % 90 % Programas de frecuencia cardíaca**

Pulse las teclas SELECT para seleccionar 60 % HRC, 75 % HRC o 90 % HRC.

A continuación, la consola le mostrará automáticamente la frecuencia cardíaca objetivo.

Pulse ENTER para confirmar.

Pulse la tecla START para iniciar el entrenamiento.

#### 4. Valores objetivo

Los valores objetivo son opcionales. Mantenga pulsada la tecla ENTER para omitir todos los valores objetivo (TARGET VALUES). Pulse la tecla ENTER para omitir un valor objetivo. Utilice las teclas SELECT para fijar un valor objetivo y pulse ENTER para confirmar.

#### 5. Ajustes de la alarma

Los ajustes de la alarma son opcionales. Pulse la tecla START para omitir todas las alarmas. Pulse la tecla SELECT para omitir una alarma. Utilice las teclas SELECT para seleccionar una alarma y pulse ENTER para confirmar.

#### 6. Ready = empezar a remar

Cuando llegue al final del proceso de selección, «READY» parpadeará en la consola y podrá empezar a remar.

**ⓘ NOTA:**

Durante el entrenamiento, puede utilizar las teclas SELECT para ajustar el nivel de resistencia.

### 3.4.5 ZHF ~ Programa de frecuencia cardíaca objetivo

**⚠ ADVERTENCIA**

Este aparato de fitness no es un aparato médico. La medición de la frecuencia cardíaca de este aparato puede ser inexacta. Existen diversos factores que pueden influir en la exactitud de la indicación de la frecuencia cardíaca. La indicación de la frecuencia cardíaca sirve únicamente como ayuda para el entrenamiento.

El programa de frecuencia cardíaca está diseñado para mantener su frecuencia cardíaca en el nivel establecido. La consola compara cada 10 segundos su frecuencia cardíaca actual con la frecuencia cardíaca objetivo seleccionada y ajusta el nivel de resistencia. Puede ajustar su ritmo cardíaco objetivo durante el entrenamiento mediante las teclas SELECT.

**ⓘ NOTA:**

El nivel de resistencia no se puede ajustar durante el entrenamiento. Todos los programas de frecuencia cardíaca requieren una banda torácica compatible.

Aunque resulta importante aumentar la frecuencia cardíaca durante el ejercicio, asegúrese de que no sea demasiado alta. Le recomendamos que comience a entrenar al 60 % de su frecuencia cardíaca máxima y que únicamente aumente el nivel cuando su condición física haya mejorado.

**ⓘ NOTA:**

La frecuencia cardíaca máxima recomendada equivale a 220 - edad.

### **1. Programa HRC**

Utilice las teclas SELECT para seleccionar el programa «HRC» y pulse ENTER para confirmar. Pulse la tecla MENÚ para volver al menú principal.

### **2. Selección del usuario**

Puede seleccionar una frecuencia cardíaca objetivo entre: 30-220 bpm (en tramos de 1 bpm).

Utilice las teclas SELECT para seleccionar uno de los cuatro usuarios existentes (U1-U4) o el GUEST USER (invitado) y pulse ENTER para confirmar.

### **3. Programa HRC**

Pulse las teclas SELECT para seleccionar el programa THR. Pulse ENTER para confirmar.

### **4. THR Control Value**

Utilice las teclas SELECT para seleccionar la frecuencia cardíaca deseada. Pulse ENTER para confirmar. Pulse la tecla START para iniciar el entrenamiento inmediatamente.

### **5. Valores objetivo**

Los valores objetivo son opcionales. Mantenga pulsada la tecla ENTER para omitir todos los valores objetivo (TARGET VALUES). Pulse la tecla ENTER para omitir un valor objetivo. Utilice las teclas SELECT para fijar un valor objetivo y pulse ENTER para confirmar.

### **6. Ajustes de la alarma**

Los ajustes de la alarma son opcionales. Pulse la tecla START para omitir todas las alarmas. Pulse la tecla SELECT para omitir una alarma. Utilice las teclas SELECT para seleccionar una alarma y pulse ENTER para confirmar.

### **7. Ready = empezar a remar**

Cuando llegue al final del proceso de selección, «READY» parpadeará en la consola y podrá empezar a remar.

#### **① NOTA:**

Durante el entrenamiento, puede utilizar las teclas SELECT para ajustar el nivel de resistencia.

### 3.4.6 Programa Watt

El programa de vatios se utiliza para mantener sus vatios de potencia en el nivel establecido. La consola compara cada 10 segundos sus vatios de potencia actuales con los vatios de potencia establecidos y ajusta el nivel de resistencia. Durante el entrenamiento, puede ajustar la cantidad de vatios con las teclas SELECT.

Nota: El nivel de resistencia no se puede ajustar durante el entrenamiento.

La potencia objetivo puede ajustarse entre 10-995 vatios en tramos de 5 vatios. Tenga en cuenta que el máximo se alcanza con 300 vatios. Los valores ajustados más elevados se corresponden con 300 vatios

#### 1. Programa WATT

Utilice las teclas SELECT para seleccionar el programa de vatios (WATTS).

Pulse ENTER para confirmar.

Nota: Pulse la tecla MENÚ para volver al menú principal.

#### 2. Selección del usuario

Utilice las teclas SELECT para seleccionar uno de los cuatro usuarios existentes (U1-U4) o el GUEST USER (invitado) y pulse ENTER para confirmar.

#### 3. Ajuste de vatios

Utilice las teclas SELECT para seleccionar la potencia (CONTROL). Pulse ENTER para confirmar.

Pulse la tecla START para iniciar el entrenamiento.

#### 4. Valores objetivo

Los valores objetivo son opcionales. Mantenga pulsada la tecla ENTER para omitir todos los valores objetivo (TARGET VALUES). Pulse la tecla ENTER para omitir un valor objetivo. Utilice las teclas SELECT para fijar un valor objetivo y pulse ENTER para confirmar.

#### 5. Ajustes de la alarma

Los ajustes de la alarma son opcionales. Pulse la tecla START para omitir todas las alarmas. Pulse la tecla SELECT para omitir una alarma. Utilice las teclas SELECT para seleccionar una alarma y pulse ENTER para confirmar.

#### 6. Ready = empezar a remar

Cuando llegue al final del proceso de selección, «READY» parpadeará en la consola y podrá empezar a remar.

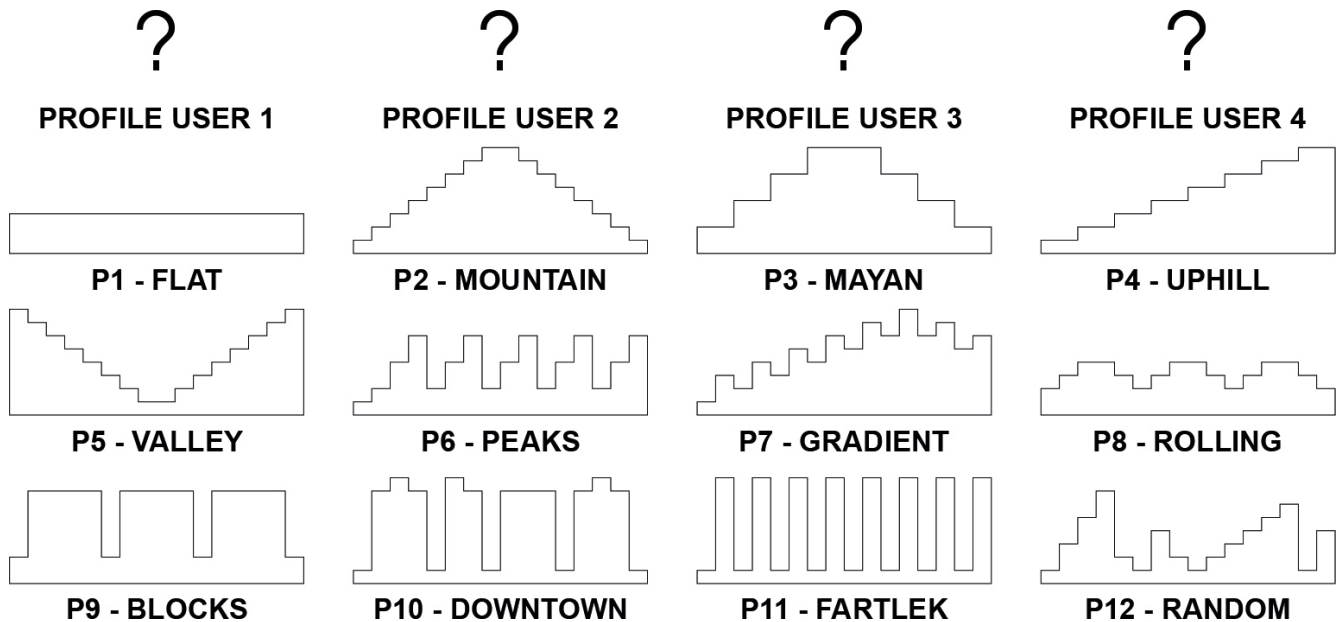
#### ① NOTA:

Durante el entrenamiento, puede utilizar las teclas SELECT para ajustar el nivel de resistencia.

### 3.4.7 Programas de entrenamiento

La consola ajusta automáticamente el nivel de resistencia (LEVEL) según el programa de entrenamiento seleccionado.

Puede elegir entre 16 programas de entrenamiento diferentes:



#### FARTLEK

Fartlek significa en sueco ritmo variado y representa una forma de entrenamiento desarrollada en la década de 1930. El ritmo de carrera aumenta y desciende varias veces durante el entrenamiento.

#### RANDOM

Antes de confirmar el perfil aleatorio (RANDOM) con la tecla ENTER, la consola cambia automáticamente el perfil aleatorio cada 3 segundos.

#### 1. Programas de entrenamiento

Utilice las teclas SELECT para seleccionar «PROFILES» (programas de entrenamiento). Pulse ENTER para confirmar. Pulse la tecla MENÚ para volver al menú principal.

#### 2. Selección del usuario

Utilice las teclas SELECT para seleccionar uno de los cuatro usuarios existentes (U1-U4) o el GUEST USER (invitado) y pulse ENTER para confirmar.



### 3. Selección del programa

Utilice las teclas SELECT para seleccionar un programa de entrenamiento. Pulse ENTER para confirmar.

### 4. Adaptación del programa

Utilice las teclas SELECT para ajustar la resistencia de todo el perfil. Pulse ENTER para confirmar.

**❶ NOTA:**

Pulse la tecla START para iniciar el entrenamiento.

### 5. Nivel de resistencia

Utilice las teclas SELECT para seleccionar un nivel de resistencia (LEVEL). Pulse ENTER para confirmar.

### 6. Valores objetivo

Los valores objetivo son opcionales. Mantenga pulsada la tecla ENTER para omitir todos los valores objetivo (TARGET VALUES). Pulse la tecla ENTER para omitir un valor objetivo. Utilice las teclas SELECT para fijar un valor objetivo y pulse ENTER para confirmar.

### 7. Ajustes de la alarma

Los ajustes de la alarma son opcionales. Pulse la tecla START para omitir todas las alarmas. Pulse la tecla SELECT para omitir una alarma. Utilice las teclas SELECT para seleccionar una alarma y pulse ENTER para confirmar.

### 8. Ready = empezar a remar

Cuando llegue al final del proceso de selección, «READY» parpadeará en la consola y podrá empezar a remar.

**❶ NOTA:**

Durante el entrenamiento, puede utilizar las teclas SELECT para ajustar el nivel de resistencia.

### 3.4.8 Prueba de potencia

#### Fitness Test

Una Fitness Test de cinco minutos que valora su condición física en función de su frecuencia cardíaca de recuperación. Debe llevar una banda torácica para transmitir la frecuencia cardíaca durante la prueba. Rema tan rápido como pueda para alcanzar su frecuencia cardíaca máxima. A continuación, la consola mide su frecuencia cardíaca de recuperación durante un minuto.

Resultados de Fitness Test		
SUPER BUENA	SUPER BUENA CONDICIÓN FÍSICA	90~100
EXTREMELY FIT	EXTREMADAMENTE BUENA CONDICIÓN FÍSICA	80~89
VERY FIT	MUY BUENA CONDICIÓN FÍSICA	70~79
GOOD FITNESS	BUENA CONDICIÓN FÍSICA	60~69
AVERAGE FITNESS	CONDICIÓN FÍSICA MEDIA	50~59
FAIR FITNESS	CONDICIÓN FÍSICA BÁSICA	40~49
POOR FITNESS	CONDICIÓN FÍSICA DEFICIENTE	30~39
UNFIT	MALA CONDICIÓN FÍSICA	20~29
VERY UNFIT	MUY MALA CONDICIÓN FÍSICA	10~19
EXTREMELY FIT	EXTREMADAMENTE MALA CONDICIÓN FÍSICA	0~9

#### 1. Programa Fitness Test

Utilice las teclas SELECT para seleccionar el programa «Fit Test». Pulse ENTER para confirmar. Pulse la tecla MENÚ para volver al menú principal.

#### 2. Comenzar a remar

Deje de remar tras 5 minutos exactos.

**ⓘ NOTA:**

No puede ajustar la resistencia durante Fitness Test porque el programa ajusta la resistencia automáticamente.

## Programa Recovery

El programa Recovery se activa pulsando la tecla Recovery.

El programa de recuperación indica su estado cardiovascular.

Resulta especialmente útil si quiere comprobar su mejora.

El programa Recovery valora su condición física midiendo la rapidez con la que recupera su ritmo cardíaco en un minuto tras el entrenamiento. Durante la prueba de 60 segundos, la consola debe recibir la frecuencia cardíaca a través de una banda torácica compatible. La consola muestra entonces un valor de recuperación entre 0 y 100.

<b>Resultados de las pruebas de recuperación</b>		
SUPER BUENA	SUPER BUENA CONDICIÓN FÍSICA	90~100
EXTREMELY FIT	EXTREMADAMENTE BUENA CONDICIÓN FÍSICA	80~89
VERY FIT	MUY BUENA CONDICIÓN FÍSICA	70~79
GOOD FITNESS	BUENA CONDICIÓN FÍSICA	60~69
AVERAGE FITNESS	CONDICIÓN FÍSICA MEDIA	50~59
FAIR FITNESS	CONDICIÓN FÍSICA BÁSICA	40~49
POOR FITNESS	CONDICIÓN FÍSICA DEFICIENTE	30~39
UNFIT	MALA CONDICIÓN FÍSICA	20~29
VERY UNFIT	MUY MALA CONDICIÓN FÍSICA	10~19
EXTREMELY FIT	EXTREMADAMENTE MALA CONDICIÓN FÍSICA	0~9

### 1. Activación del programa de recuperación

Pulse la tecla Recovery inmediatamente después del entrenamiento.

### 2. Vuelva al menú principal

Pulse la tecla MENÚ para volver al menú principal.

### 3.4.9 Ajustes del usuario

Cree un nuevo usuario e introduzca los datos.

La consola puede guardar los datos de cuatro usuarios diferentes. Esta información guardada se combina con los programas de frecuencia cardíaca en % para calcular las calorías quemadas. Además, se utiliza para determinar el IMC, la TMB y la TDEE.

La consola también guarda su selección para cada programa con el objetivo de facilitar el proceso de selección.

**NOTA:** Resulta importante mantener actualizados los datos de usuario o la consola no podrá calcular con precisión valores como IMC, TMB, TDEE.

**NOTA:** La consola no guarda ninguna entrada para el invitado.

Introducción de datos de usuario	
NAME	8 caracteres disponibles. Mantenga pulsada la tecla ENTER para omitir
SEX	Sexo masculino o femenino
AGE	Edad en años
HEIGHT	Altura en centímetros o pies y pulgadas (para la conversión, véase la selección de unidades).
WEIGHT	Peso en kg o libras (para la conversión, véase la selección de unidades)
ACTIVE FACTOR	El nivel de actividad afecta a su metabolismo, lo que a su vez influye en la cantidad de calorías que quema al entrenar. Su factor de actividad ajusta el cálculo de calorías y el valor de la tasa metabólica diaria total.  0 por semana = SEDENTARIO trabajo de oficina con poco o ningún entrenamiento diario  2 veces por semana = LIGERAMENTE ACTIVO entrenamiento ligero 1-3 veces por semana  4 veces a la semana = MODERADAMENTE ACTIVO entrenamiento moderado 3-5 veces a la semana  7 a la semana = MUY ACTIVO entrenamiento duro 6-7 veces a la semana  9+ por semana = EXTREMADAMENTE ACTIVO entrenamiento diario o atleta de maratón

#### 1. Datos de usuario

Seleccione «USER DATA» en el menú principal con las teclas SELECT y pulse ENTER. Pulse ENTER para confirmar. Pulse la tecla MENÚ para volver al menú principal.

#### 2. Selección de usuario

Utilice las teclas SELECT para seleccionar «New User» (nuevo usuario) o uno de los cuatro usuarios existentes. Pulse ENTER para confirmar.

### **3. Name - Nombre**

Seleccione una letra o un número con las teclas SELECT y pulse ENTER para confirmar. Repita el paso hasta completar su nombre y luego mantenga pulsada la tecla ENTER para pasar al siguiente ajuste.

### **4. Sex - Sexo**

Utilice las teclas SELECT para seleccionar un sexo y pulse ENTER para confirmar.

### **5. Age - Edad**

Utilice las teclas SELECT para seleccionar su edad. Pulse ENTER para confirmar.

### **6. Height - Altura (en cm o pulgadas, véase la selección de unidades)**

Utilice las teclas SELECT para seleccionar su altura y pulse ENTER para confirmar.

### **7. Weight - Peso (en kg o lbs, véase la selección de unidades)**

Utilice las teclas SELECT para seleccionar su peso. Pulse ENTER para confirmar.

### **8. Active factor - Factor activo**

Utilice las teclas SELECT para seleccionar su activo de activo y pulse ENTER para confirmar. Pulse ENTER para confirmar.

## **Programas de usuario**

Elabore su propio programa.

Se pueden crear 4 usuarios diferentes. Cada usuario puede elaborar un programa de usuario, por lo que son posibles un total de 4 programas de usuario. Todos los perfiles se muestran como un gráfico de barras con 8 filas (=16 niveles de resistencia) y 16 columnas (= 16 intervalos de tiempo).

Estos programas de usuario resultan muy útiles porque le permiten crear un perfil de programa adaptado a sus necesidades. De esta forma, se beneficiará de una gran variedad y motivación.

Durante el entrenamiento, la consola ajusta automáticamente el nivel de resistencia en función del perfil almacenado. También puede ajustar usted mismo el nivel de resistencia durante el entrenamiento.

### **1. Perfil de usuario**

Utilice las teclas SELECT para seleccionar "USER PRO" (perfil de usuario). Pulse ENTER para confirmar. Pulse la tecla MENÚ para volver al menú principal.

### **2. Selección del usuario**

Utilice las teclas SELECT para seleccionar uno de los cuatro perfiles de usuario. Pulse ENTER para confirmar.

#### **① NOTA:**

Si no aparecen perfiles de usuario, puede crearlos en «User Data».

### **3. Creación de un perfil de entrenamiento**

Utilice las teclas SELECT para seleccionar el nivel de resistencia (Resistance LEVEL) y pulse ENTER para confirmar. Repita este paso hasta completar el perfil de entrenamiento.

**① NOTA:**

Mantenga pulsada la tecla ENTER para omitir los segmentos restantes. Esta función resulta muy útil si solo desea realizar pequeños cambios en el perfil de entrenamiento.

### **Eliminación de usuario**

Elimine un usuario existente.

#### **1. Eliminación de usuario**

Seleccione «USER DEL» en el menú principal con las teclas SELECT. Pulse ENTER para confirmar.

Nota: Pulse la tecla MENÚ para volver al menú principal.

#### **2. Selección de usuario**

Pulse las teclas SELECT y seleccione uno de los usuarios existentes. Pulse ENTER para confirmar.

#### **3. Confirmación de eliminación**

Pulse la tecla ENTER para confirmar la eliminación.

### 3.4.10 Otros ajustes

#### Indicador del final del entrenamiento

Al final del entrenamiento, se muestra lo siguiente en la consola.

END: Todos los valores totales del entrenamiento.

AVERAGE: Sus valores medios de entrenamiento.

BMI: El índice de masa corporal representa una buena forma de determinar si el sobrepeso supone un riesgo para su salud:

Número	Clasificación	Riesgo
Menores de 18 años	Peso bajo	Riesgo bajo
19 - 25	Normal	Riesgo medio
26 - 30	Sobrepeso	Alto riesgo
31 y más	Obeso	Riesgo muy alto

BODY FAT % ~ GRASA CORPORAL %: Su grasa corporal estimada en %.

Clasificación	Mujeres (% de grasa)	Hombres (% de grasa)
Grasa esencial	10-13 %	2-4 %
Muy bajo	14-20 %	6-13 %
Bajo	21-24 %	14-17 %
Medio	25-31 %	18-25 %
Obeso	32 % o más	26 % o más

**BMR:** Su tasa metabólica basal (Basal Metabolic Rate) representa la cantidad mínima de energía que el cuerpo necesita al día en completo reposo para mantener sus funciones.

**TDEE ~ Gasto energético total:** Su gasto energético total constituye una estimación de las calorías que necesita cada día. Si está intentando perder peso, el gasto energético total representa una buena pauta.

#### Cálculo de calorías para perder peso

Si cuenta las calorías que consume cada día y resta el gasto energético total, el resultado le indica si está perdiendo o ganando peso. Si está intentando perder peso, debe reducir su consumo de calorías. Sin embargo, esto no debe hacerse demasiado rápido, ya que podría afectar negativamente a su metabolismo.

## Valores objetivo - Tiempo - Metros - Golpes - Calorías

Los valores objetivo para el tiempo (Time), la distancia (Meters), los golpes (Strokes) y las calorías (Calories) son opcionales. Si no selecciona ninguno de estos valores objetivo, la consola cuenta desde cero. Si establece uno o más de estos valores objetivo, la consola realiza una cuenta atrás desde el valor ajustado hasta cero.

La consola detiene el entrenamiento y suena una alarma cuando se alcanza el primer valor objetivo.

TIEMPO 1:00 - 99:00 minutos (en tramos de 1 minuto)

DISTANCIA 100 - 9900 metros (en tramos de 100 metros)

PULSACIONES 10 - 9900 pulsaciones (en tramos de 10 pulsaciones)

CALORÍAS 10 - 9990 calorías (en tramos de 10 calorías)

## Selección de unidades métricas o imperiales

Los datos de usuario HEIGHT (altura) y WEIGHT (peso) pueden introducirse en unidades métricas o imperiales:

La altura se indica en centímetros (métrico) o en pulgadas (inglés).

El peso se indica en kg (métrico) o en libras (inglés).

### Selección de unidades

1. Mantenga pulsadas las dos teclas SELECT durante 3 segundos.
2. Utilice las teclas SELECT para seleccionar METRIC (métrico) o IMPERIAL (inglés).
3. Pulse ENTER para confirmar.

## Alarmas

Las alarmas máximas son opcionales. En el caso de las alarmas, una alarma suena cuando se alcanza un valor fijado. Esto puede resultar muy útil durante el entrenamiento, pero se recomienda utilizar solo una o dos a la vez.

Cuando se activa una alarma, suena un pitido y aparece un indicador visual en la pantalla para indicar cuál de las cuatro alarmas máximas se ha activado: frecuencia cardíaca, pulsaciones por minuto (PPM), tiempo/500 m o vatios.

FRECUENCIA CARDÍACA 30 - 220 ppm (en tramos de 1 ppm)

PPM 15 - 60 PPM (en tramos de 1 PPM)

TIEMPO/500 M 01:00 - 9:55 minutos y segundos (en tramos de 5 segundos)

VATIOS 10 - 995 vatios (en tramos de 5 vatios)

Pulse la tecla START para omitir todas las alarmas. Pulse la tecla ENTER para omitir una alarma. Seleccione una alarma con las teclas SELECT y pulse ENTER para confirmar.



## Ajustes predeterminados

La consola contiene ajustes predeterminados para simplificar la entrada.

### Programa Pacer

PACEBOOT TIEMPO/500 M 2:15

(1:00 - 9:55 minutos y segundos en tramos de 5 segundos)

TIEMPO 20:00 minutos

(1:00 - 99:00 minutos y segundos en tramos de 1 minuto)

DISTANCIA 2000 metros (100 - 9900 metros en tramos de 100 metros)

### Programa Interval

INTERVALO 10 (2 - 99 en tramos de 1 intervalo)

DISTANCIA DEL INTERVALO 500 metros (100 - 9900 metros en tramos de 100 metros)

TIEMPO DEL INTERVALO 1:00 minuto (0:30 - 10:00 en tramos de 5 segundos)

TIEMPO DE RECUPERACIÓN 30 segundos (0:30 - 10:00 en tramos de 5 segundos)

### THR (programa de frecuencia cardíaca objetivo)

FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO 140 lpm (30 - 220 en tramos de 1 lpm)

### Programa Watt

VATIOS 100 (10 ~ 995 en tramos de 5 vatios)

### Datos de usuario

SEXO femenino (femenino o masculino)

EDAD 35 (10 - 99 en tramos de 1 año)

ESTATURA METRICA mujer 163 cm u hombre 178 cm

(90 - 240 cm en tramos de 1 cm)

PESO MÉTRICO mujer 60 kg u hombre 86 kg

(30 - 200 kg cm en tramos de 1 kg)

ALTURA INGLESA mujer 64 pulgadas/5'4" u hombre 70 pulgadas/5'10"

(36" - 96"/3' - 8' en tramos de 1 pulgada)

PESO INGLÉS mujer 135 lbs u hombre 190 lbs

(60 - 440 lbs en tramos de 1 libra)

FACTOR ACTIVO 2 veces por semana

0 VECES POR SEMANA = sedentario (poco o ningún entrenamiento, trabajo de oficina)

2 VECES POR SEMANA = poco activo (entrenamiento ligero 1-3 días a la semana)

4 VECES POR SEMANA = moderadamente activo (entrenamiento moderado 3-5 días por semana)

7 VECES POR SEMANA = muy activo (entrenamiento fuerte 6-7 días por semana)

9+ VECES POR SEMANA = extremadamente activo (duro entrenamiento diario o trabajo físico)

### Selección de la resistencia

NIVEL DE RESISTENCIA 6 (1 – 16 en tramos de 1 nivel)

### Valores objetivo

TIEMPO	20 minutos (1:00 – 99:00 minutos en tramos de 1 minuto)
DISTANCIA	2000 metros (100 – 9900 metros en tramos de 100 metros)
REMADAS	300 remadas (10 – 9990 remadas en tramos de 10 remadas)
CALORÍAS	160 calorías (10 – 9990 calorías en tramos de 10 calorías)

### Alarma de máximas

FRECUENCIA CARDÍACA	140 bpm (30 – 220 bpm en tramos de 1 BPM)
REAMADAS POR MINUTO (SPM)	25 SPM (15 – 60 SPM en tramos de 1 SPM)
TIEMPO/500M	2:15 (01:00 – 9:55 minutos y segundos en tramos de 5 segundos)
POTENCIA (WATT)	100 (10 – 995 vatios en tramos de 5 vatios)

## 3.5 Manejo del mando a distancia por infrarrojos

### 3.5.1 Introducción

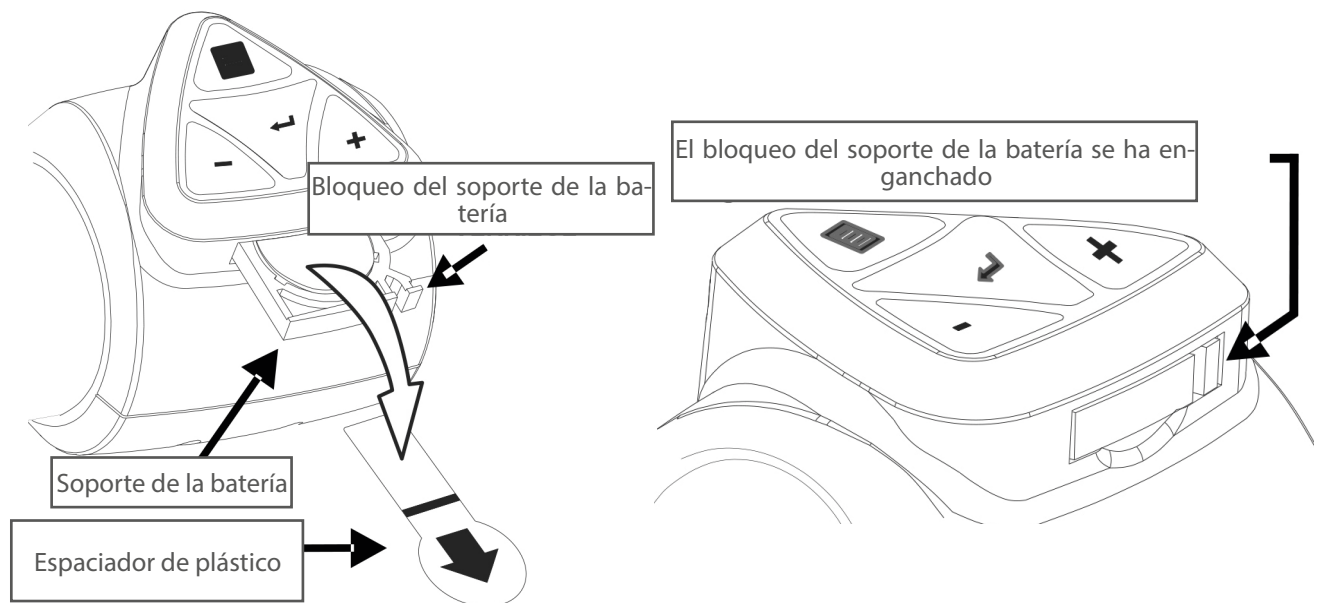
Todo el mundo sabe utilizar el mando a distancia del televisor. El mando a distancia del aparato de remo utiliza la misma tecnología. Al pulsar el mando a distancia, el mando a distancia del agarre pasa los datos al ordenador.

Este MANDO A DISTANCIA POR INFRARROJOS representa un sistema de transmisión de datos inalámbrico de corto alcance que requiere una línea de visión clara, es decir, una línea recta sin obstáculos visuales entre el mando a distancia y el ordenador de entrenamiento.

### 3.5.2 Inserción de la batería

El soporte de la batería viene con un espaciador de plástico que separa la batería del terminal. Esto significa que la batería no se agota durante el transporte y sigue cargada.

Retire el espaciador de plástico. Presione la tapa del compartimento de la batería.

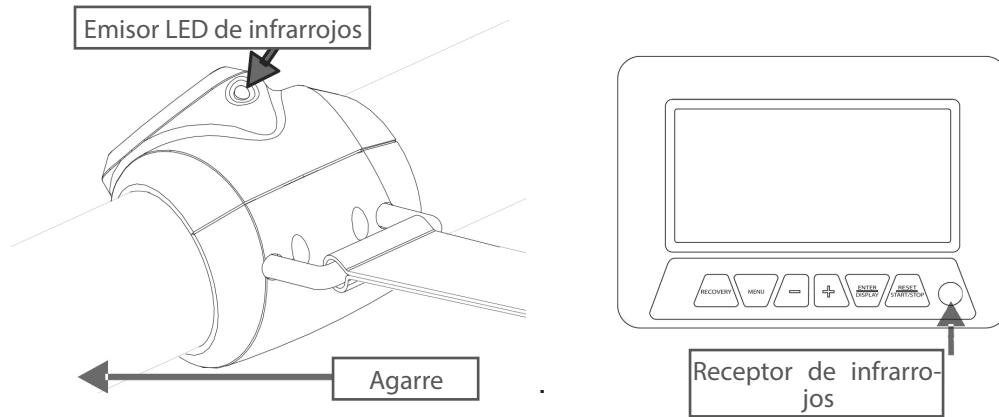


### 3.5.3 Listado de piezas

El mando a distancia consta de 2 piezas.

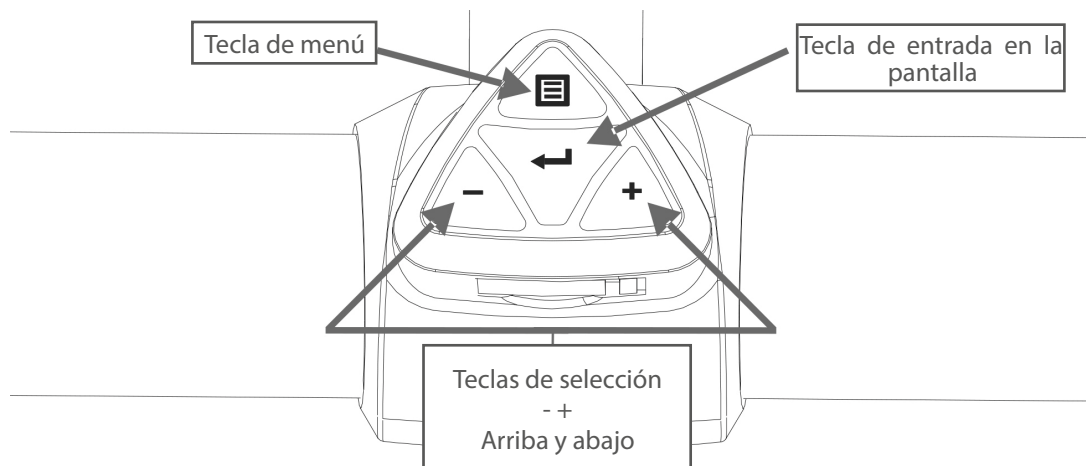
1. EMISOR DE INFRARROJOS (la fuente)
2. RECEPTOR DE INFRARROJOS

El emisor de infrarrojos está fijado al agarre. El receptor de infrarrojos está integrado en el ordenador.



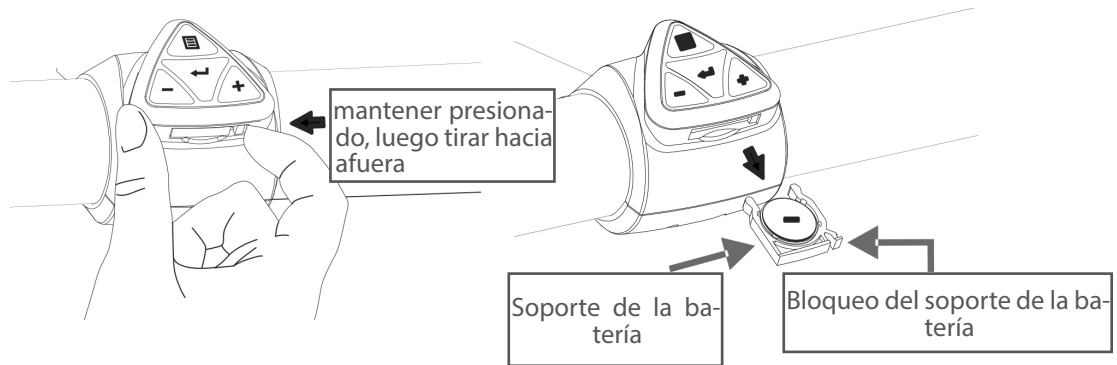
### 3.5.4 Funciones principales del emisor de infrarrojos

El emisor de infrarrojos cuenta con 4 teclas = tecla MENÚ - tecla ENTER - tecla SELECT (DOWN - UP). Estas 4 teclas imitan exactamente las mismas teclas del ORDENADOR. Para obtener información detallada sobre las funciones de las teclas, consulte el MANUAL DEL ORDENADOR.



### 3.5.5 Sustitución de la batería

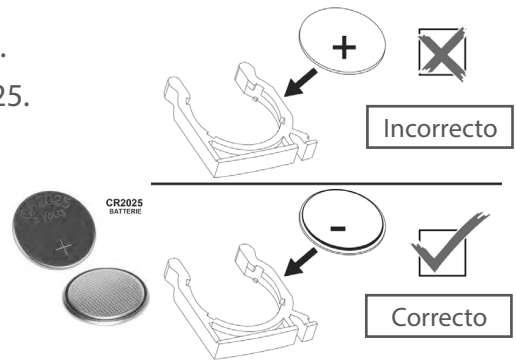
1. Mantenga pulsado el bloqueo del soporte de la batería y, a continuación, extraiga el soporte de la batería.



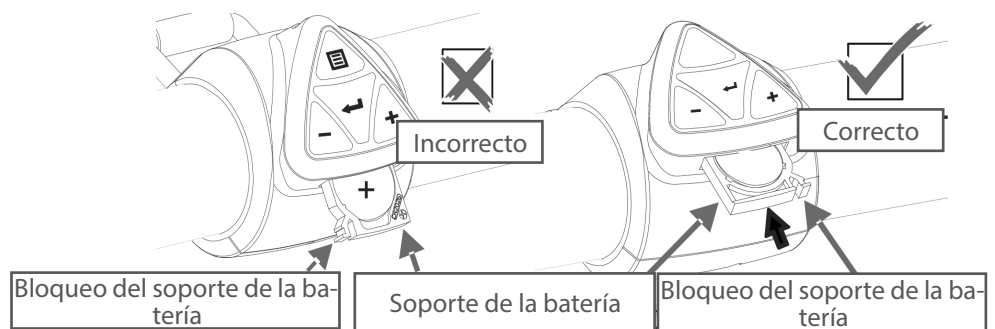
2. Retire la batería antigua y elimínela de forma adecuada.
3. Sustituya la batería por una pila de botón de litio CR2025.

► **ATENCIÓN**

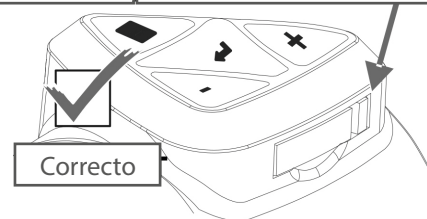
Preste atención a la polaridad cuando inserte la nueva pila



4. Vuelva a introducir con cuidado el soporte de la batería (en la posición correcta) hasta que el bloqueo encaje.

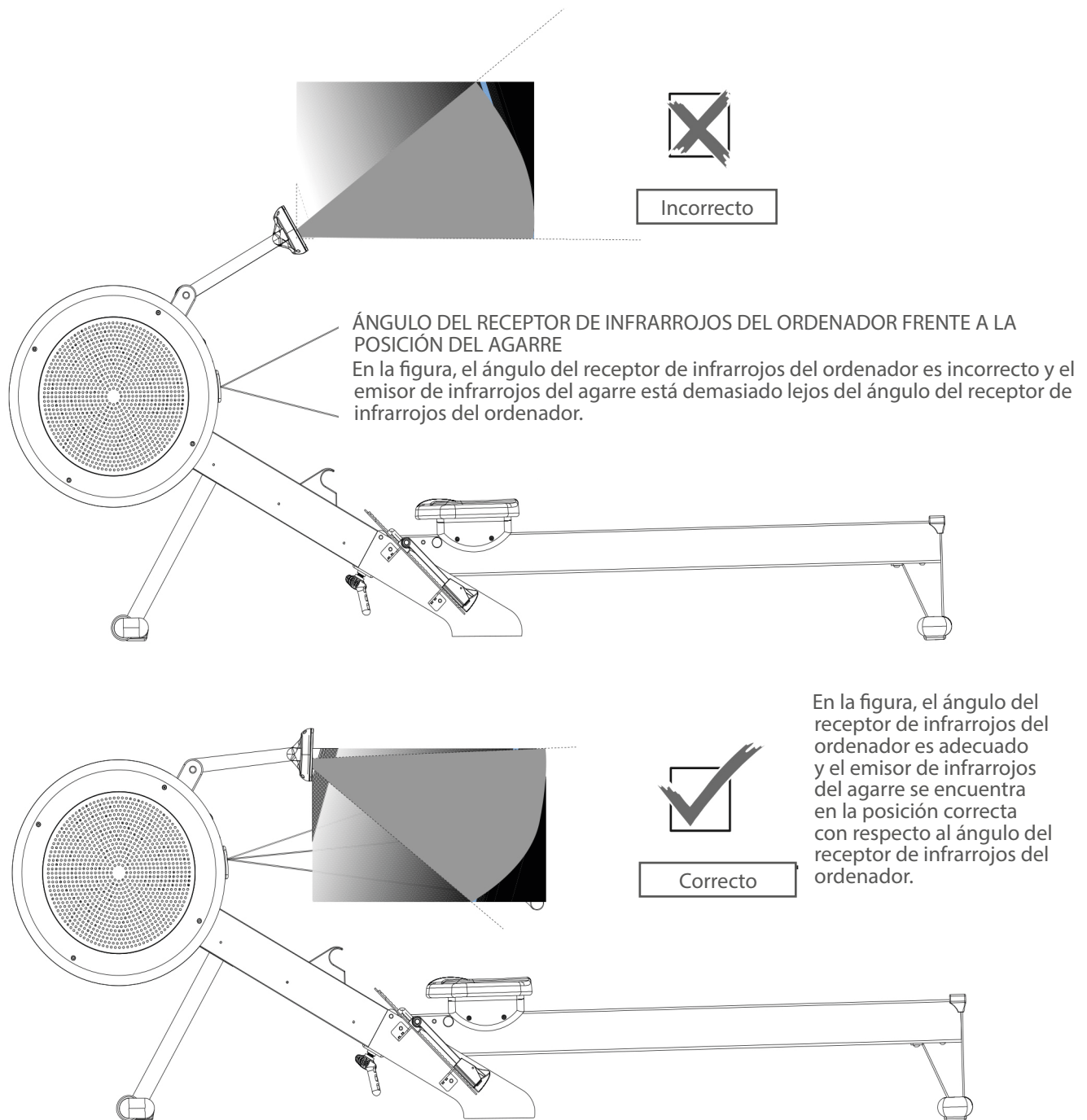


5. Compruebe que el mando a distancia por infrarrojos funciona correctamente. Si hay algún problema, consulte las preguntas frecuentes y la búsqueda de errores.

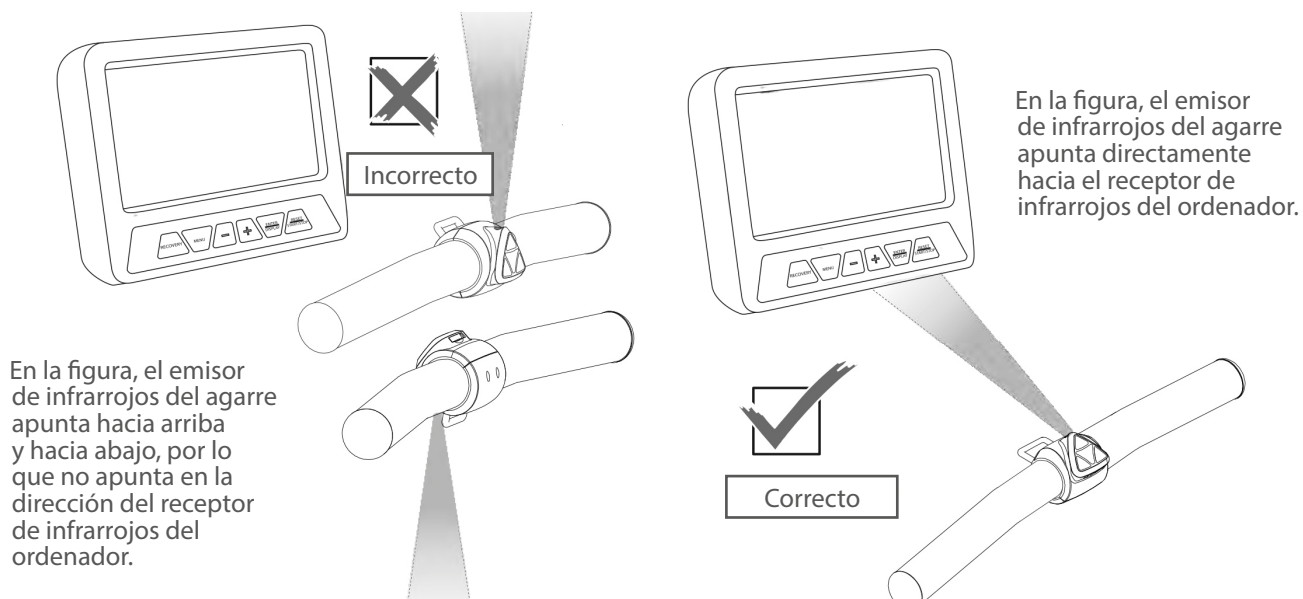


### 3.5.6 Alcance y dirección de los infrarrojos

El mando a distancia debe apuntar directamente al ordenador de entrenamiento.



### 3.5.7 Ángulo del emisor de infrarrojos del agarre



### 3.5.8 Código del mando a distancia

El código del mando a distancia (o código RMC para abreviar) le permite reprogramar el código del mando a distancia por infrarrojos. Existen 2 razones para reprogramar el código RMC:

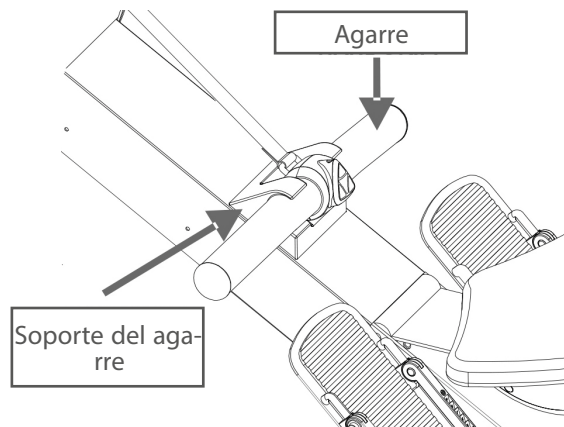
1. Existen varios aparatos de remo con control remoto cerca y los rayos infrarrojos se superponen. Esto ocurre en gimnasios y establecimientos comerciales.
2. Interferencias con las señales infrarrojas existentes, como mandos a distancia de televisores, etc. Esto ocurre principalmente con el ámbito doméstico.

#### ► ATENCIÓN

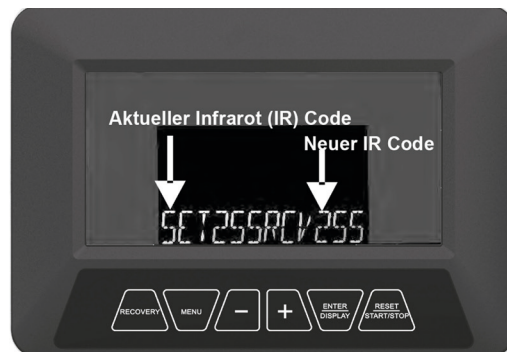
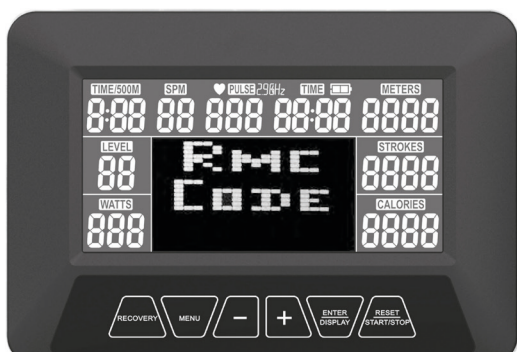
No re programe el código RMC a menos que resulte absolutamente necesario, ya que cualquier error por su parte puede hacer que el mando por infrarrojos deje de funcionar.

#### Paso 1

1. Coloque el agarre en el soporte del agarre y evite tocarlo hasta el **paso 3**.



2. Mantenga pulsada la tecla RESET durante 3 segundos para ir al menú principal.



## Paso 2

1. En el menú principal, pulse las teclas SELECT y seleccione el programa «RMC CODE». A continuación, pulse ENTER para confirmar su selección.
2. Ahora el ordenador muestra su IR CODE actual.

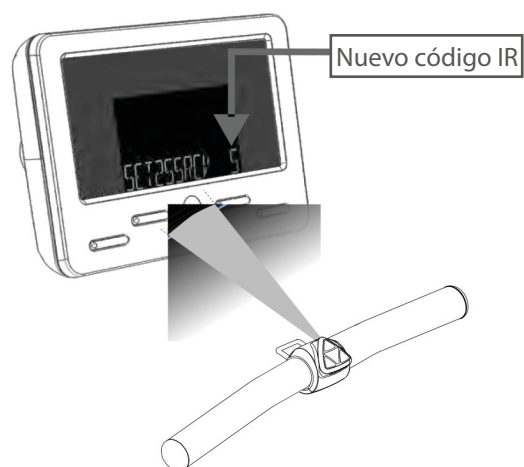
## Paso 3

1. Tome el agarre y oriente el emisor de infrarrojos del agarre hacia el receptor de infrarrojos del ordenador.
2. Mantenga pulsada la tecla MENÚ. A continuación, pulse «-» o «+» para seleccionar un nuevo código de infrarrojos.
3. A continuación, pulse la tecla ENTER para confirmar la selección. El ordenador vuelve al menú principal.



### NOTA:

La «Visualización del código infrarrojo actual» no cambia durante este tiempo. El cambio se mostrará con el próximo cambio del código IR.





### 3.5.9 Guía para la búsqueda de errores

**PROBLEMA:** El sistema IR solo funciona con interrupciones.

#### **SOLUCIÓN**

1. Limpie el receptor de infrarrojos del ordenador con un poco de limpiacristales.
2. Limpie el emisor de infrarrojos del agarre con un poco de limpiacristales.
3. Sustituya la batería. Véase el punto «Sustitución de la batería».
4. Reprograme el IR/RMC CODE. Véase el punto «Código del mando a distancia (código RMC)».
5. Póngase en contacto con un técnico de servicio.

**PROBLEMA:** ¡El sistema IR no funciona!

#### **SOLUCIÓN**

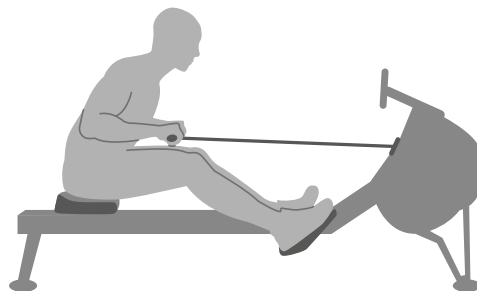
1. Sustituya la batería. Véase el punto «Sustitución de las batería».
2. Reprograme el IR/RMC CODE. Véase el punto «Código del mando a distancia (código RMC)».
3. Póngase en contacto con un técnico de servicio.

## 3.6 Notas para un remado correcto

### El cuerpo se mueve en dirección al agarre

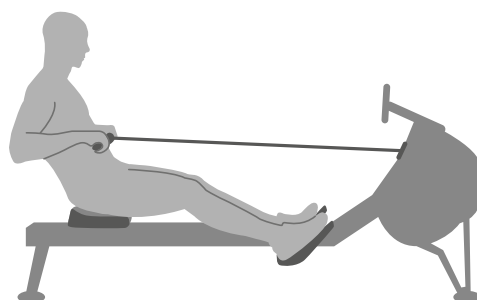
#### **Incorrecto**

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**

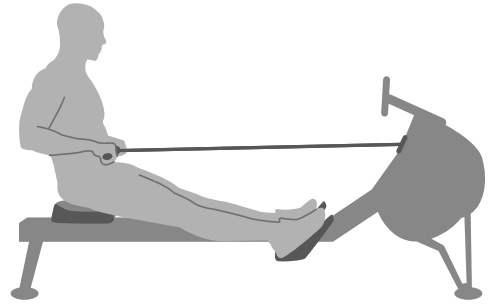
Tire del agarre hacia el cuerpo con las muñecas rectas y los codos pegados al cuerpo. Los codos se llevan por detrás del cuerpo, mientras el agarre se lleva a la cintura.



## Extender rodilla

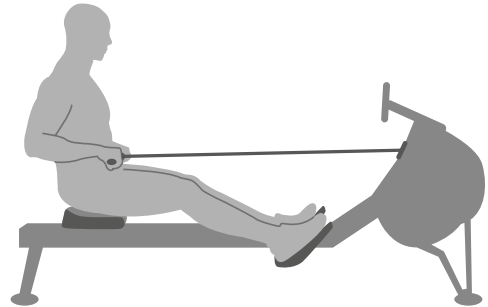
### **Incorrecto**

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



### **Correcto**

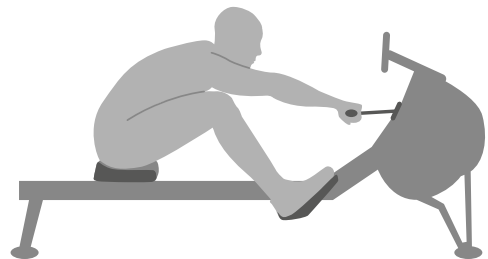
Incluso al final del movimiento, mantenga siempre las rodillas ligeramente flexionadas en lugar de totalmente extendidas.



## Inclinarse demasiado hacia delante

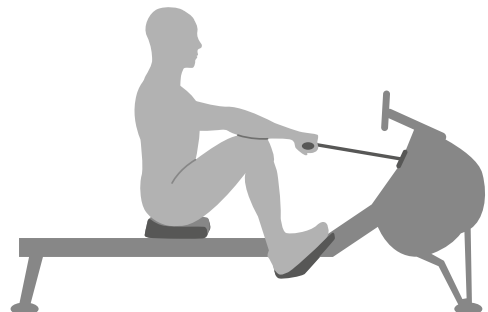
### **Incorrecto**

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**

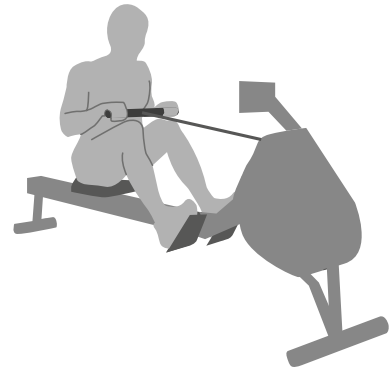
Las espinillas son verticales. El cuerpo se presiona contra las piernas, los brazos están totalmente extendidos hacia delante y el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante. Esta posición debe ser cómoda



## Remar con los brazos flexionados

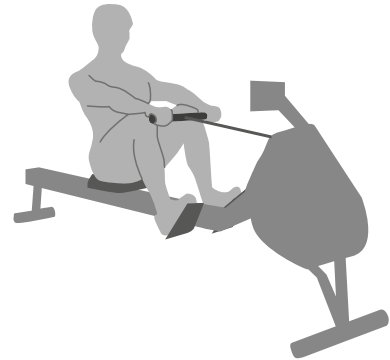
### **Incorrecto**

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



### **Correcto**

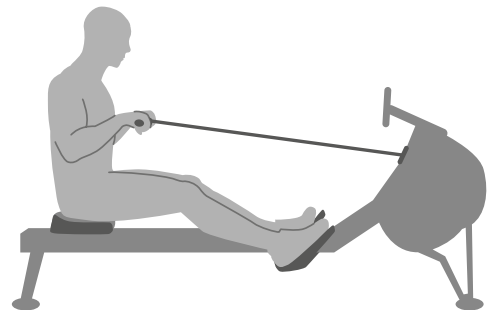
El usuario empieza empujando con las piernas, tensando la espalda y manteniendo los brazos extendidos.



## Muñecas flexionadas

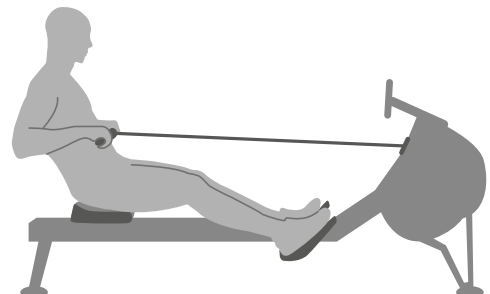
### **Incorrecto**

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 Mecanismo de plegado

### ⓘ NOTA

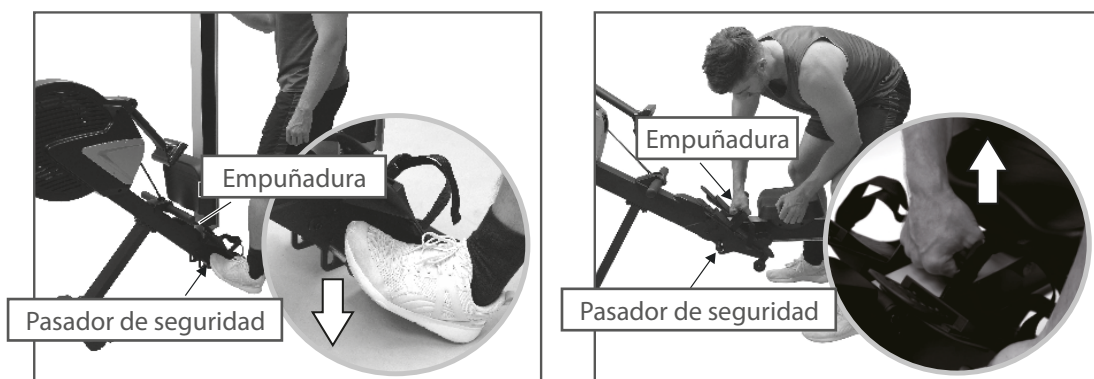
Este aparato de remo puede plegarse para ahorrar espacio al almacenarlo. Esto también facilita su transporte.

### 4.2.1 Desplegado del aparato de remo

#### ▶ ATENCIÓN

- + Antes de desplegar el aparato, retire cualquier objeto que pueda derramarse o volcarse o impedir que el aparato de remo se pliegue.

1. Colóquese en el lado izquierdo del aparato de remo y agarre el riel con la mano derecha.
2. Utilice el pie izquierdo para empujar hacia abajo el pasador de seguridad con el objetivo de liberar el mecanismo de plegado y, a continuación, baje con cuidado el riel.
3. Tire con firmeza de la empuñadura (FOLD HANDLE) hasta que oiga un clic.



→ *El raíl está ahora conectado.*

## 4.2.2 Plegado del aparato de remo

### ⚠ ADVERTENCIA

+ No conecte el aparato a la corriente estando plegado. No trate de poner en funcionamiento el aparato mientras está plegado.

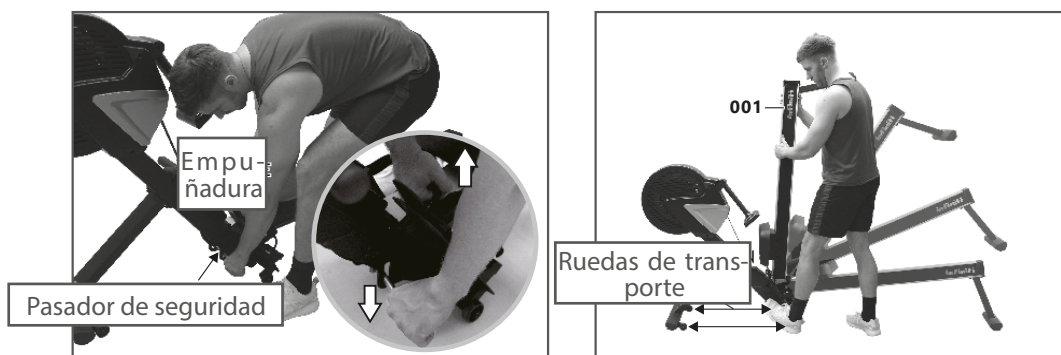
### ⚠ PRECAUCIÓN

+ No se apoye en el aparato mientras está plegado ni coloque objetos sobre él, ya que el aparato podría desestabilizarse y volcarse.

### ▶ ATENCIÓN

+ Antes de plegar el aparato, retire cualquier objeto que pueda derramarse o volcarse o impedir que el aparato de remo se despliegue.

1. Agarre la empuñadura (FOLD HANDLE) con la mano derecha y libere el mecanismo de plegado con la mano izquierda empujando hacia abajo el pasador de seguridad.



2. Baja con cuidado el aparato de remo al suelo.
3. Ahora simplemente pliegue el riel hacia arriba hasta que oiga un clic.

→ *El mecanismo de plegado ha vuelto a encajar.*

## 4.3 Ruedas de transporte

### ▶ ATENCIÓN

Si desea transportar el aparato sobre suelos especialmente sensibles o delicados, como parkés, tablonos 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.

## 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
Chirridos en los rieles	Rieles o ruedas sucias o rieles mal lubricados	Limpiar rieles con lubricación posterior con spray de silicona adecuado
No se muestra el pulso	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Fuentes de interferencia en la sala</li> <li>+ Banda pectoral inapropiada</li> <li>+ Posición errónea de la banda pectoral</li> <li>+ Banda pectoral defectuosa o sin batería</li> <li>+ Indicador de pulso defectuoso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Retirar fuentes de interferencia (p.ej. móvil, router, robots tipo cortacésped o aspiradores, etc. ...)</li> <li>+ Emplear banda pectoral adecuada (ver ACCESORIOS RECOMENDADOS)</li> <li>+ Colocar nuevamente la banda pectoral y/o humedecer electrodos</li> <li>+ Cambiar la batería</li> </ul>

## 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				

### Correa de tracción [pieza 709]

La correa de tracción [709] está fabricada con un tejido de nailon de calidad muy resistente. Resulta casi imposible romper la correa de tracción. Se debe comprobar que no hay desgaste. Asegúrese de que no hay cortes, deshilachados ni otros daños. Compruebe también la costura del agarre. Si observa alguna interferencia, no utilice el aparato hasta que se haya sustituido la correa de tracción.

### Reposapiés [pieza 014, 126, 127, 128, 300, 306, 710]

El reposapiés cuenta con muchas piezas móviles y todas deben estar en buen estado. Compruebe que la hebilla y la correa están firmemente conectadas. Siga comprobando que el mecanismo de cierre del soporte del talón [126] funciona correctamente. Asegúrese de que todos los tornillos estén apretados. Si encuentra algún error, póngase en contacto inmediatamente con su distribuidor y no vuelva a utilizar el aparato hasta que lo haya reparado.

## 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.

Pb = la batería contiene más del 0,004 % de plomo

Cd = la batería contiene más del 0,002 % de cadmio

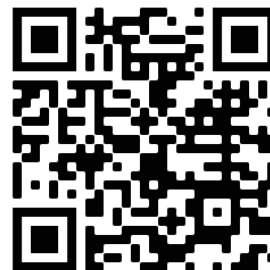
Hg = la batería contiene más del 0,0005 % de mercurio



## 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. Por ejemplo, una **estera protectora** que asegure la colocación segura de su aparato de ejercicio al tiempo que proteja el suelo del sudor, manillares adicionales en el caso de ciertas cintas de correr o un **espray de silicona** para mantener en perfecto estado las partes móviles.

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. En el caso de las estaciones de fuerza, en algún punto podría necesitar **agarres de tracción** o **pesos** adicionales.



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!



Estera protectora



Banda de pecho



Paños



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:**

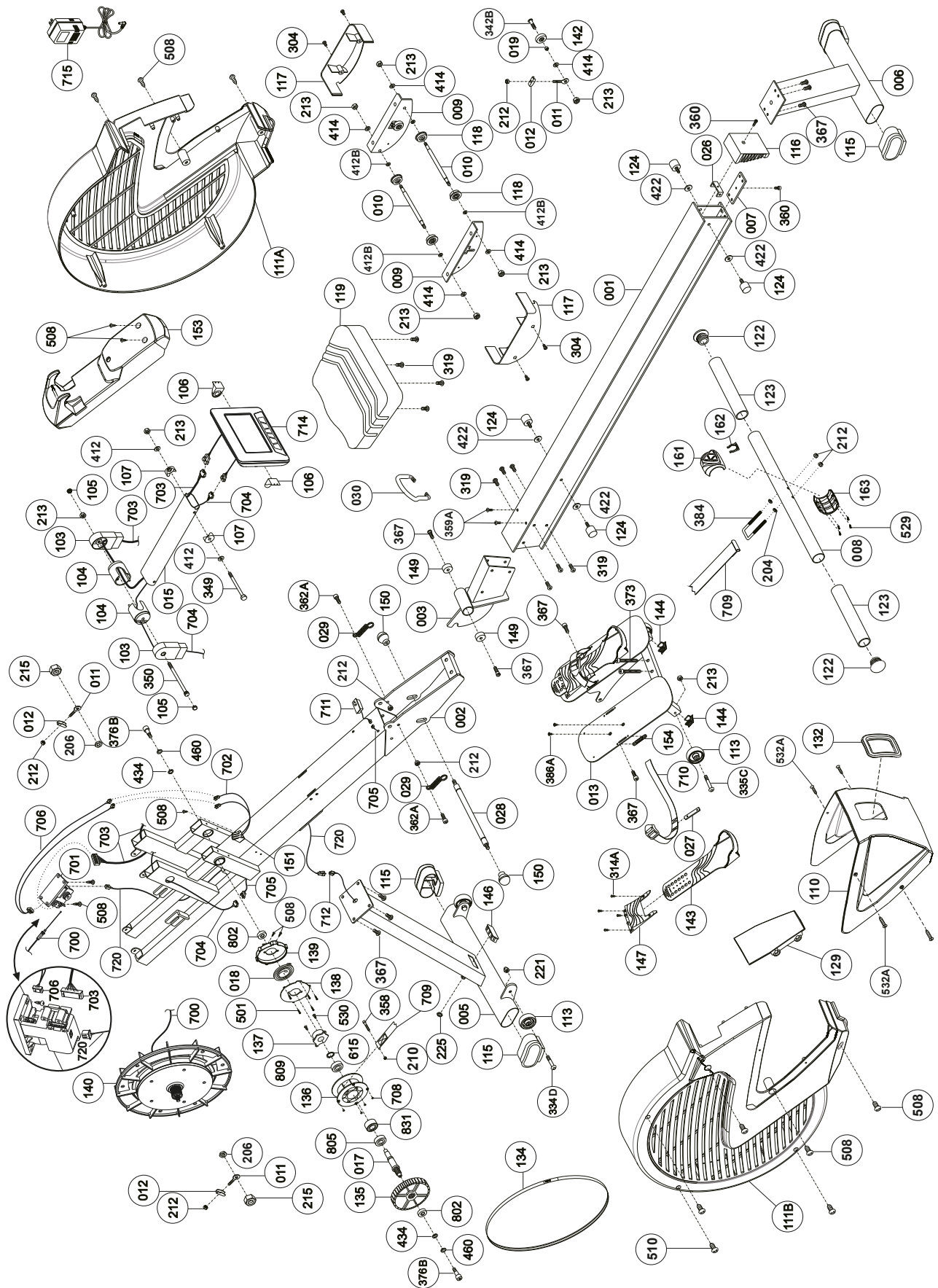
**Número de artículo:**

## 8.2 Lista de piezas

N.º	Cant.	Descripción (INGLÉS)	Nr. °	Cant.	Descripción (INGLÉS)
001	1	Aluminum Beam	115	4	Standard Cap
002	1	Main Frame	116	1	Aluminum Beam End Cap
003	1	Pivot Bracket	117	2	Carriage Cover
005	1	Stabilizer - Front	118	4	Seat Carriage Roller
006	1	Stabilizer - Rear	119	1	Seat
007	1	Rear Bracket	122	2	Plug
008	1	Ali Handle Bar	123	1	Foam Grip
009	2	Seat Carriage	124	4	Carriage Stopper
010	2	Seat Carriage Shaft	129	1	Cover Vent
011	4	Roller Adjustment Bolt	132	1	Strap Slot Trim
012	4	Roller Adjustment Plate	134	1	Poly "V" Drive Belt
013	1	Foot Pedal	135	1	Drive Pulley
015	1	Computer Arm	136	1	Strap Drum
017	1	Clutch Shaft	137	1	Return Spring - Drum
018	1	Return Spring	138	1	Return Spring -Cover
019	2	Roller Spacer	139	1	Return Spring - Holder
026	1	Stopper Bracket	140	1	Flywheel Fan
027	2	Strap Holder	142	2	Special Seat Roller
028	1	Knob Stud	143	2	Heel Rest
029	2	Spring	144	2	Plug
030	1	Handle	146	1	Plug
103	2	Computer Arm Plug	147	2	Heel Rest Holder
104	2	Computer Arm Pivot	149	2	Bushing
105	2	Computer Arm Plug Cover	150	2	Ball Knob
106	2	Computer Case Nut Cover	151	1	Sensor Holder
107	2	Computer Arm Spacer	153	1	Receiver Cover
110	1	"V"Cover	154	4	Strap Trim
111A	1	Cover Main - Right	161	1	Infrared Transmitter-Top
111B	1	Cover Main - Left	162	1	Infrared Transmitter-Battery Holder
113	4	Wheel	163	1	Infrared Transmitter-Bottom

204	2	Nut-M6	434	2	Washer-M8xø18x2t
206	2	Nut-3/8"-26Unf	460	2	Washer-M10xø17x2.3t
210	1	Nut-3/16"	501	5	Screw-M3x10mm
212	8	Nut-M6	508	12	Screw-M4x12mm
213	10	Nut-M8	510	3	Screw-M4x20mm
215	2	Nut-3/8"-26Unf	529	4	Screw-M2x10mm
221	2	Nut-M8 Long Dom Nut	530	2	Screw-M4x10mm
225	1	Nut-1/2"-26Unf	532A	4	Screw-M4x15mm
304	4	Bolt-M5x12mm	615	1	Retaining Ring
314A	8	Bolt-M4x6mm	700	1	Tension Cable
319	10	Bolt-M8x16mm	701	1	Motor
334D	2	Bolt-M8x40mm	702	2	Motor Sensor Cable
335C	2	Bolt-M8x60mm	703	1	Computer Cable
342B	2	Bolt-M8x30mm	704	1	Computer Cable
349	1	Bolt-M8x90mm	705	1	Computer Cable
350	1	Bolt-M8x120mm	706	1	Sensor Cable
358	1	Bolt-3/16"X1-1/4"	708	4	Sensor Magnet
359A	2	Bolt-M5x10mm	709	1	Drive Strap
360	2	Bolt-M6x10mm	710	2	Foot Strap
362A	2	Bolt-M6x20mm	711	1	Chest Band Receiver
367	10	Bolt-M8x16mm	712	1	Ac Adaptor Cable
373	2	Bolt-M8x60mm	714	1	Computer
376B	2	Bolt-M10x12mm	715	1	Ac Adaptor
384	1	U-Bolt	720	1	Ac Cable
386A	4	Bolt-M5x8mm	802	2	Bearing
412	2	Washer-M8xø12x1t	805	1	Bearing
412B	4	Washer-M8xø12x2t	809	1	Bearing
414	6	Washer-M8xø16x2t	831	1	Clutch
422	4	Washer-M8xø23x2t			

## 8.3 Vista explosionada



Los aparatos de entrenamiento de Taurus® 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><b>SERVICIO TÉCNICO</b></p> <p> +49 4621 4210-900</p> <p> +49 4621 4210-698</p> <p> info@fitshop.es</p> <p> Lu-Vi 08:00-18:00 Sá 09:00-18:00</p> <p><b>SERVICIO DE ASISTENCIA</b></p> <p> 0800 20 20 277 (gratuito)</p> <p> info@fitshop.es</p> <p> Lu-Vi 08:00-21:00 Sá 09:00-21:00 Do 10:00-18:00</p>	<p><b>SERVICIO TÉCNICO Y DE ASISTENCIA</b></p> <p> 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p> info@fitshop.es</p> <p> Lu-Vi 08:00-18:00 Sá 09:00-18:00</p>	<p><b>SERVICIO TÉCNICO Y DE ASISTENCIA</b></p> <p> +33 (0) 172 770033</p> <p>+49 4621 4210-933</p> <p> info@fitshop.es</p> <p> Lu-Vi 08:00-18:00 Sá 09:00-18:00</p>
	PL	BE
	<p><b>SERVICIO TÉCNICO Y DE ASISTENCIA</b></p> <p> 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p> info@fitshop.es</p> <p> Lu-Vi 08:00-18:00 Sá 09:00-18:00</p>	<p><b>SERVICIO TÉCNICO Y DE ASISTENCIA</b></p> <p> 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 42 10-932</p> <p> info@fitshop.es</p> <p> Lu-Vi 08:00-18:00 Sá 09:00-18:00</p>
UK	NL	INT
<p><b>SERVICIO TÉCNICO</b></p> <p> +44 141 876 3986</p> <p> info@fitshop.es</p> <p><b>SERVICIO DE ASISTENCIA</b></p> <p> +44 141 876 3972</p> <p> Lu-Vi 9 am-5 pm</p>	<p><b>SERVICIO TÉCNICO Y DE ASISTENCIA</b></p> <p> +31 172 619961</p> <p> info@fitshop.es</p> <p> Ma-Do 09:00 - 17:00 Vr 09:00 - 21:00 Za 10:00 - 17:00</p>	<p><b>SERVICIO TÉCNICO Y DE ASISTENCIA</b></p> <p> +49 4621 4210-944</p> <p> info@fitshop.es</p> <p> Lu-Vi 8:00 - 18:00 Sá 9:00 - 18:00</p>
	AT	CH
	<p><b>SERVICIO TÉCNICO Y DE ASISTENCIA</b></p> <p> 0800 20 20 277 (gratuito)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@fitshop.es</p> <p> Lu-Vi 08:00-18:00 Sá 09:00-18:00</p>	<p><b>SERVICIO TÉCNICO Y DE ASISTENCIA</b></p> <p> 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@fitshop.es</p> <p> Lu-Vi 08:00-18:00 Sá 09:00-18:00</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](http://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!



[www.fitshop.es](http://www.fitshop.es)  
[www.fitshop.es/blog](http://www.fitshop.es/blog)



[www.facebook.com/SportTiedje](http://www.facebook.com/SportTiedje)



[www.instagram.com/sporttiedje](http://www.instagram.com/sporttiedje)



[www.youtube.com/user/sporttiedje](http://www.youtube.com/user/sporttiedje)

**TAURUS**

 **cardiostrong** 

**BODYCRAFT**

 **cardiojump**

 **DUKEFITNESS**

**DARWIN**

**Notas**

**Notas**

**TAURUS**<sup>®</sup>

**Remo Taurus RX7**