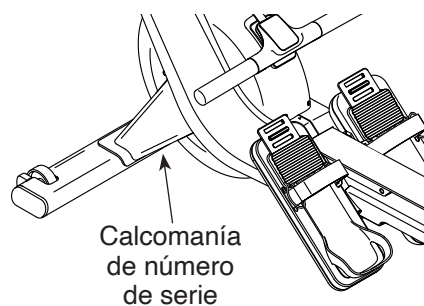


NordicTrack® RW300

N.º de Modelo NTRW39125-INT.0

N.º de Serie _____

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



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

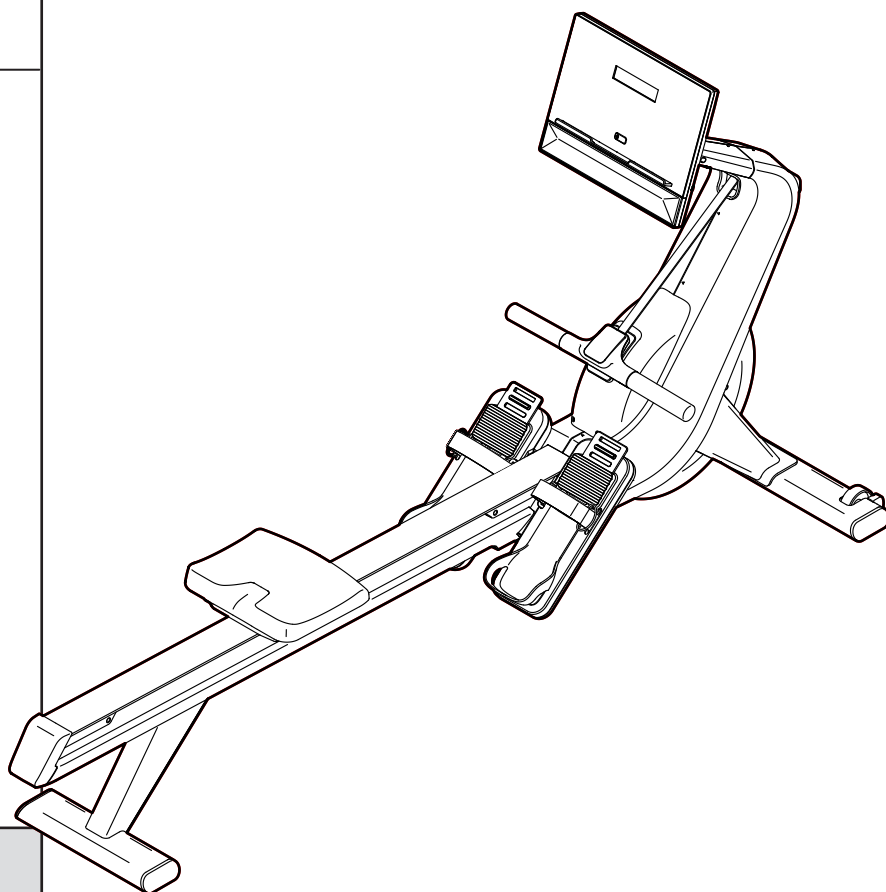
Teléfono: 91 215 89 23

Horario: Lunes a viernes de 9 a 18 horas

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DE USO



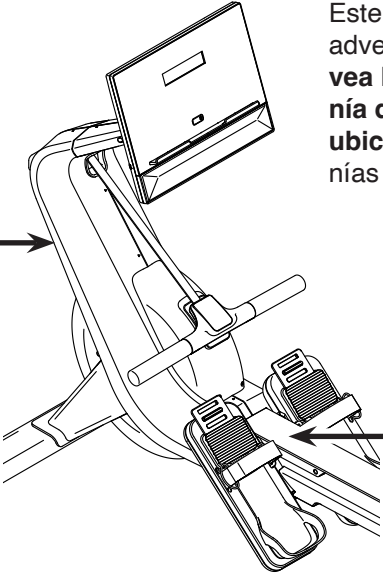
ÍNDICE

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	4
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	5
MONTAJE.....	6
CÓMO USAR LA MÁQUINA DE REMO.....	13
CÓMO USAR LA CONSOLA.....	15
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	23
GUÍAS DE EJERCICIOS.....	26
LISTA DE LAS PIEZAS.....	28
DIBUJO DE PIEZAS.....	30
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	Contraportada
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD PARA REINO UNIDO/UE.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

ADVERTENCIA

- El uso indebido de esta máquina puede causar lesiones graves.
- Lea el manual del usuario antes del uso y respete todas las advertencias e instrucciones.
- No permita que los niños se suban o estén alrededor.
- Consulte con su médico antes de su uso.
- Esta máquina no adecuada para fines de alta precisión.
- Úsela siempre sobre una superficie nivelada.
- El peso del usuario no debe exceder los 136 kg.
- Reemplace esta etiqueta si está dañada, es ilegible o se retiró.



Este dibujo muestra la ubicación de las calcomanías de advertencia. **Si una calcomanía se perdió o es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una calcomanía de repuesto gratuita. Coloque la calcomanía en la ubicación mostrada.** Nota: Es posible que las calcomanías no se muestren en tamaño real.

ADVERTENCIA

Mantenga las manos y los dedos alejados de esta área.

NORDICTRACK e IFIT son marcas registradas de iFIT Inc. App Store es una marca de Apple, Inc., registrada en los EE. UU. y otros países. Android y Google Play son marcas de Google LLC. La marca y los logotipos de Bluetooth® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. y se ofrecen en virtud de una licencia. IOS es una marca o marca registrada de Cisco en los EE. UU. y otros países y se ofrece en virtud de una licencia.

PRECAUCIONES IMPORTANTES



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

1. Es responsabilidad de la persona propietaria asegurarse de que todas las personas que usen la máquina de remo estén adecuadamente informadas sobre todas las precauciones.
2. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados de la máquina de remo en todo momento.
3. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
4. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar o continuar cualquier programa de ejercicios durante el embarazo. Utilice la máquina de remo solo de la manera autorizada por un profesional sanitario.
5. La máquina de remo no está destinada a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso de la máquina de remo por una persona responsable de su seguridad.
6. Use la máquina de remo solamente como se describe en este manual.
7. La máquina de remo se ha diseñado únicamente para uso dentro del hogar. No use la máquina de remo en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
8. Guarde la máquina de remo en un lugar cerrado, alejada del polvo y la humedad. No guarde la máquina de remo en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
9. Coloque la máquina de remo sobre una superficie plana, con una esterilla debajo para proteger el suelo o la alfombra. Asegúrese de que quede un mínimo de 0,6 m de espacio libre alrededor de la máquina de remo.
10. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina de remo. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.
11. La máquina de remo no debe ser usada por personas que pesen más de 136 kg.
12. Vista ropa adecuada mientras hace ejercicios; no vista ropa suelta que pueda engancharse en la máquina de remo. Póngase siempre calzado deportivo para protegerse los pies.
13. Mantenga siempre recta la espalda al usar la máquina de remo; no arquee la espalda.
14. No libere la barra para remar mientras la correa esté extendida.
15. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si se marea, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina de remo NORDICTRACK® RW300. El remo es un ejercicio eficaz para mejorar el estado de forma cardiovascular, desarrollar el rendimiento y tonificar el cuerpo. La máquina de remo RW300 fue diseñada para ayudarle a disfrutar de estos eficaces ejercicios en la comodidad y privacidad de su hogar.

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

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

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

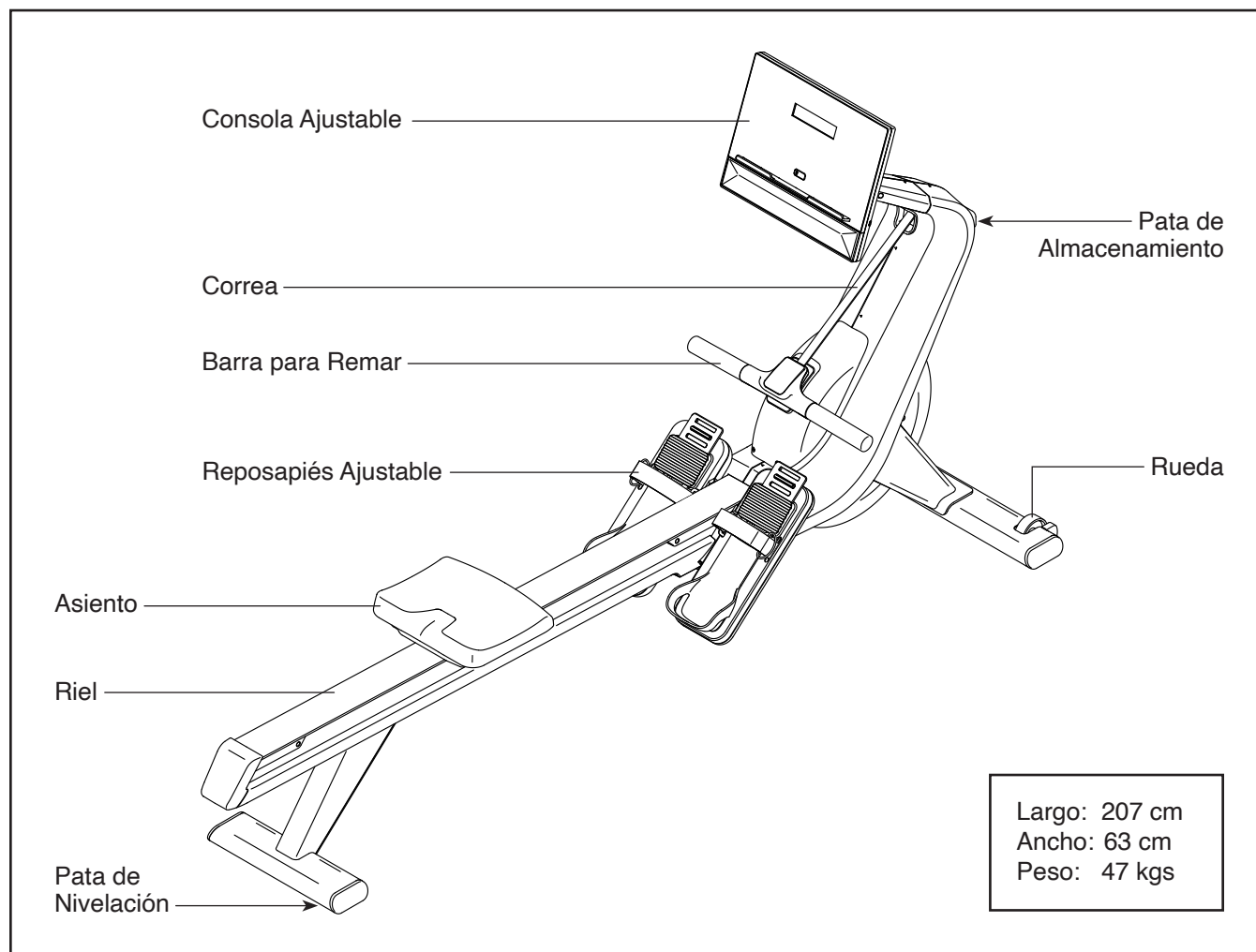
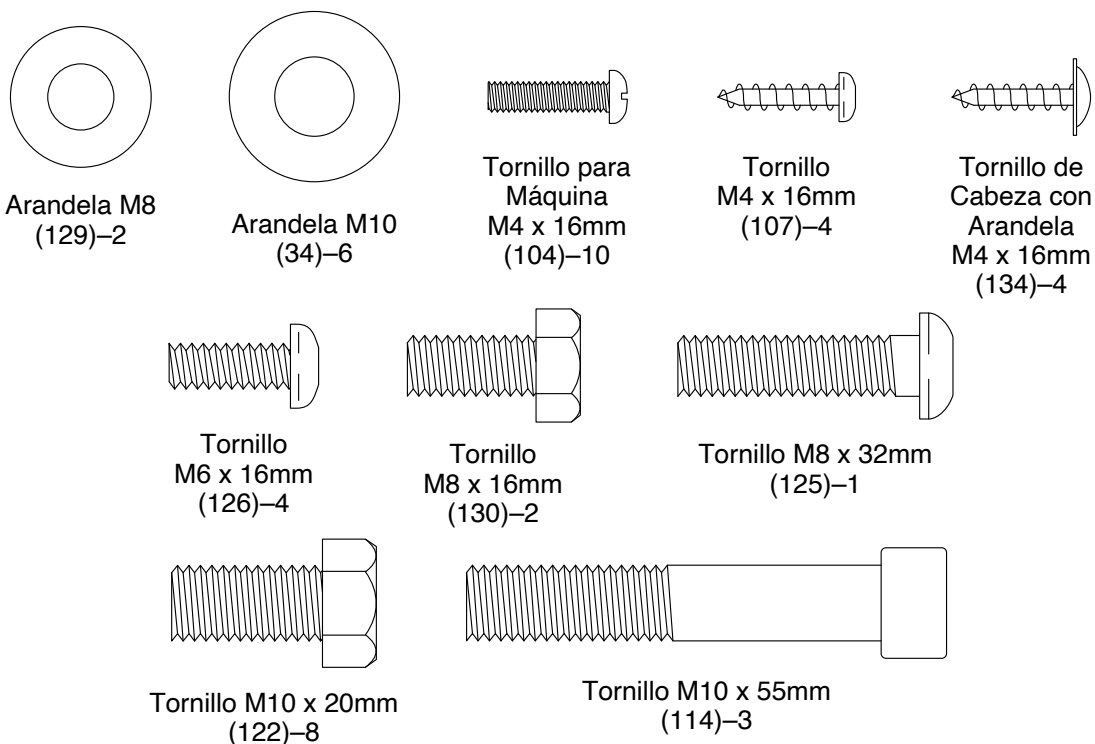


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



MONTAJE

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

- El montaje puede completarse con las herramientas incluidas. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas para el montaje.

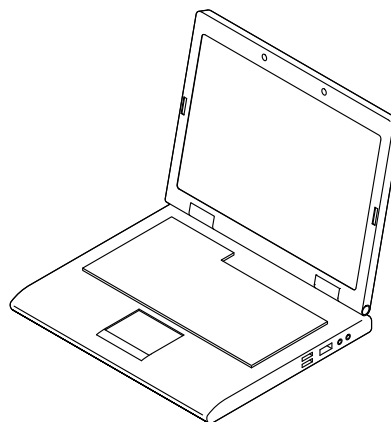
Nota: Conserve las herramientas incluidas. Podría necesitar una o varias de las herramientas para realizar ajustes en el futuro.

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

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

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

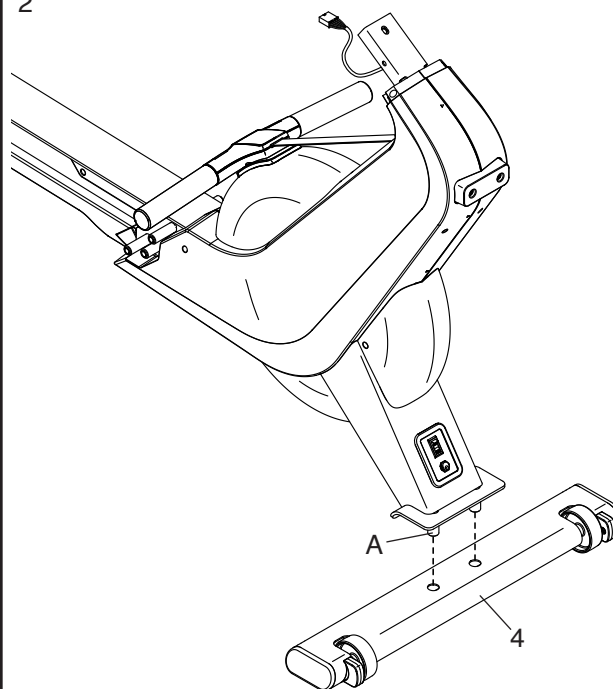
1



2. Oriente el Estabilizador (4) como se muestra, y colóquelo en el suelo frente a la máquina de remo.

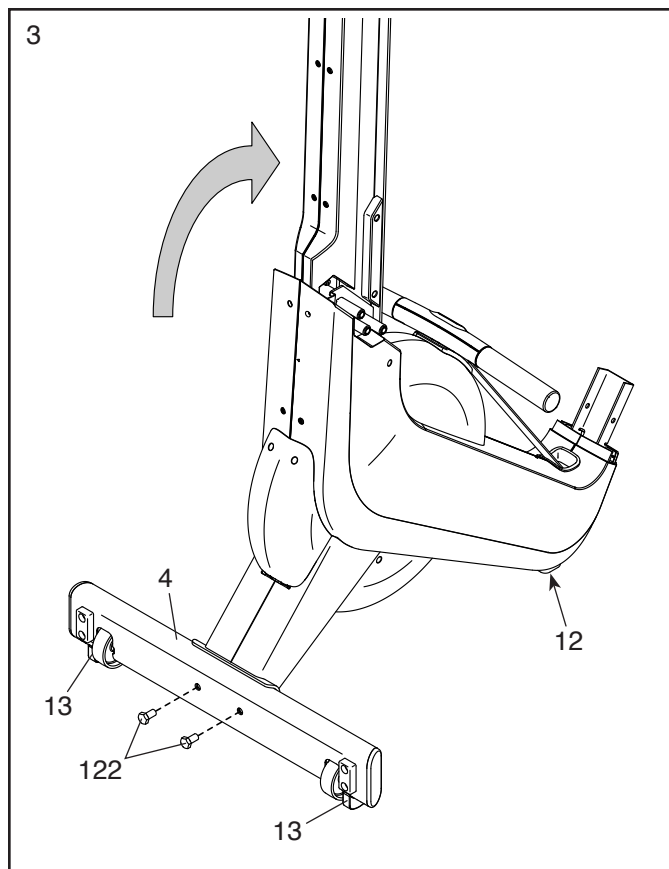
Luego, con ayuda de otra persona, eleve la parte delantera de la máquina de remo e inserte los dos postes (A) en los orificios del Estabilizador (4).

2



3. Con ayuda de otra persona, eleve la máquina de remo como se muestra hasta que se apoye en sus Patas de Almacenamiento Grande y Pequeña (12, 13). **Asegúrese de sostener el Estabilizador (4) en su lugar.**

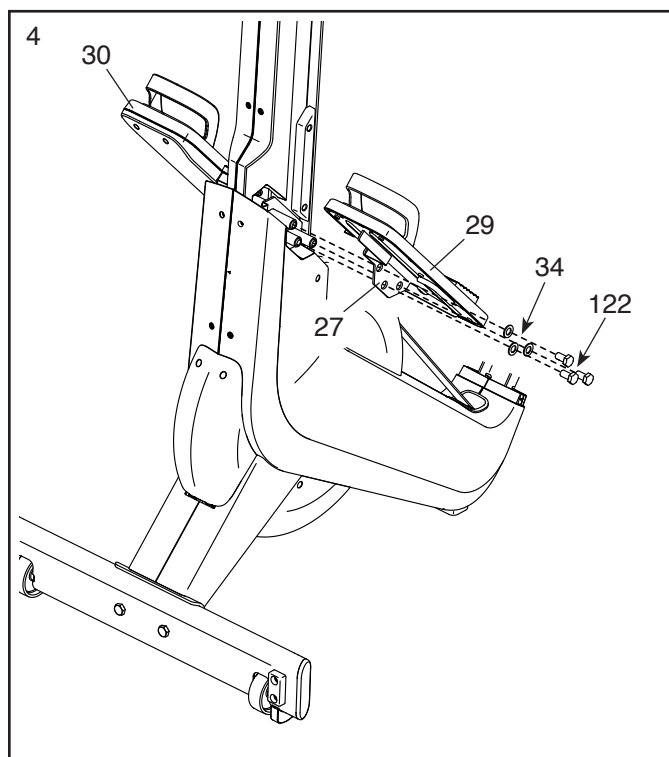
Luego, conecte el Estabilizador (4) con dos Tornillos M10 x 20mm (122); **apriete parcialmente ambos Tornillos y, luego, apriételos completamente.**



4. Identifique el Reposapiés Derecho (29) y oriéntelo como se muestra.

Conecte el Soporte del Reposapiés Derecho (27) al lado derecho de la máquina de remo con tres Tornillos M10 x 20mm (122) y tres Arandelas M10 (34); **apriete parcialmente los tres Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**

Conecte el Reposapiés Izquierdo (30) de la misma manera.

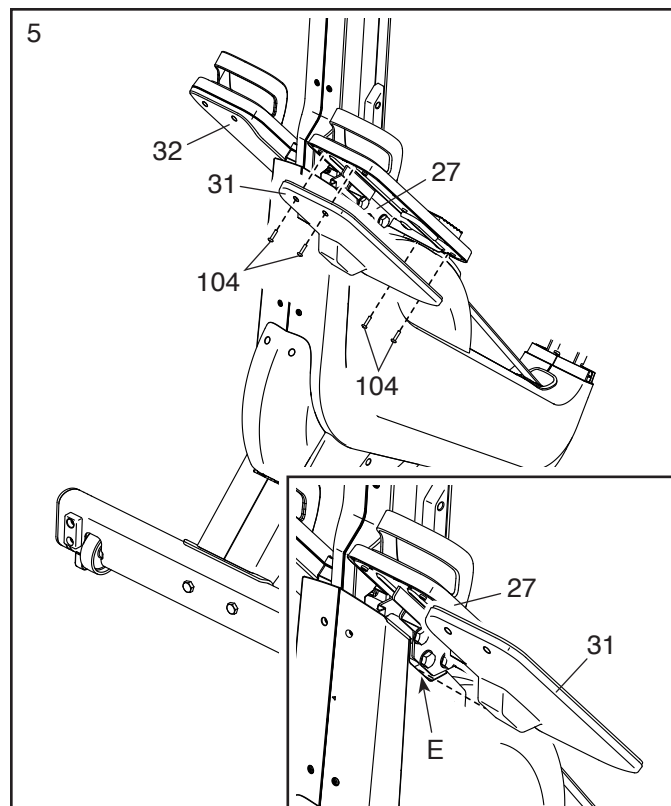


5. Identifique la Parte Inferior del Reposapiés Derecho (31) y oriéntelo como se muestra.

Vea el diagrama incluido. Deslice la Parte Inferior del Reposapiés Derecho (31) bajo el Soporte del Reposapiés Derecho (27) de modo que la Parte Inferior del Reposapiés Derecho se deslice en el rebaje indicado (E).

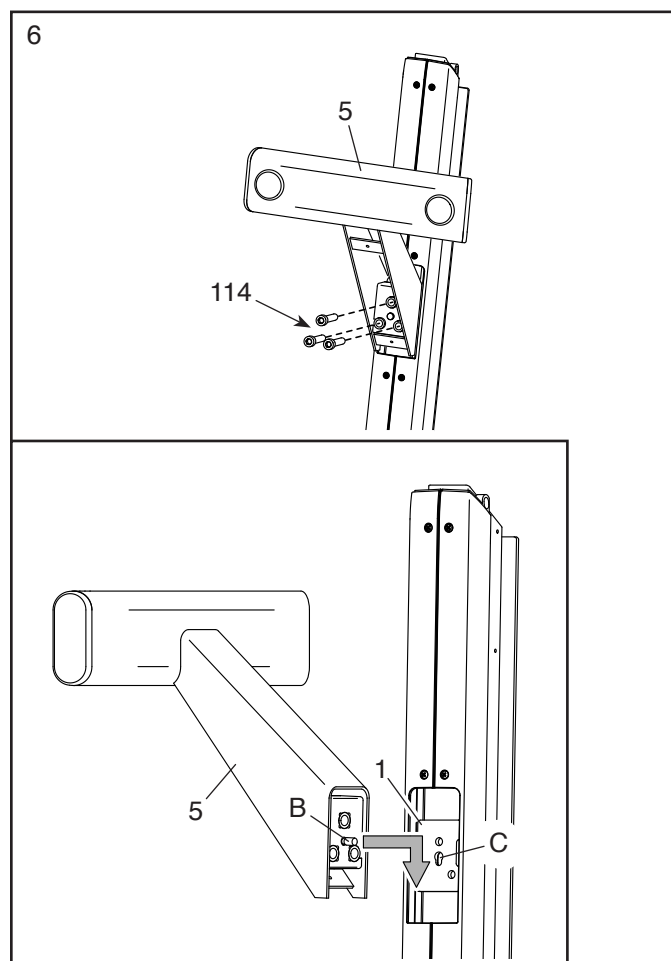
Conecte la Parte Inferior del Reposapiés Derecho (31) al Soporte del Reposapiés Derecho (27) con cuatro Tornillos para Máquina M4 x 16mm (104), **apriete parcialmente los cuatro Tornillos para Máquina y, luego, apriéte los completamente.**

Conecte la Parte Inferior del Reposapiés Izquierdo (32) de la misma manera.



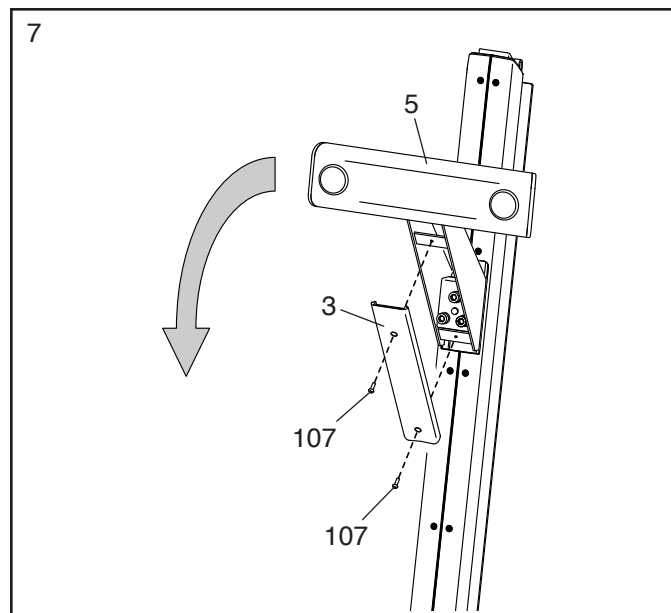
6. **Vea el diagrama incluido.** Localice el pasador indicado (B) en la Pata Trasera (5). Inserte el pasador en el agujero (C) en el Bastidor de la máquina de remo (1) y, luego, deslice la Pata Trasera hacia abajo hasta el tope. **Asegúrese de que el pasador esté sujetando la Pata Trasera.**

Luego, conecte la Pata Trasera (5) con tres Tornillos M10 x 55mm (114); **apriete parcialmente los tres Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**



7. Conecte la Cubierta de la Pata Trasera (3) a la Pata Trasera (5) con dos Tornillos M4 x 16mm (107).

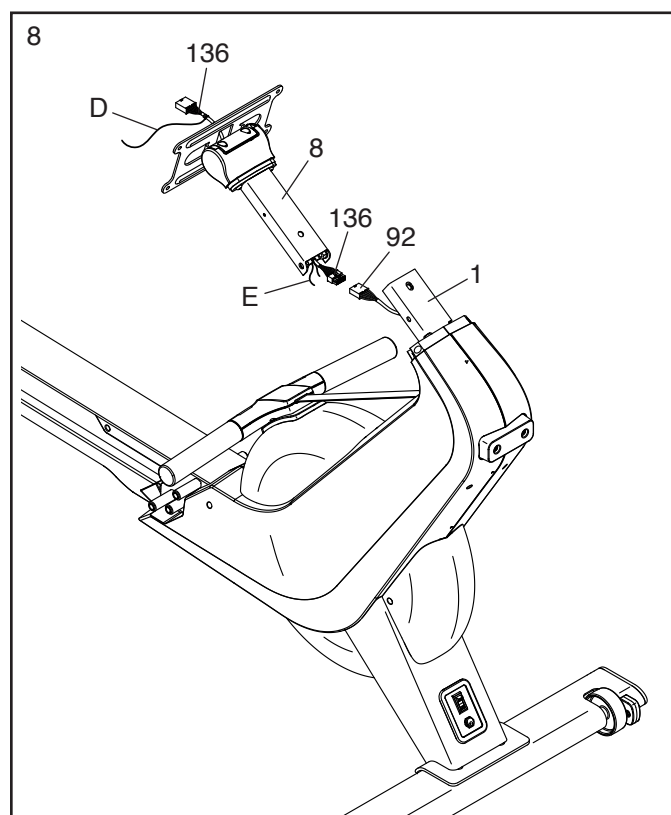
Luego, baje la máquina de remo hasta que la Pata Trasera (5) esté apoyada en el suelo.



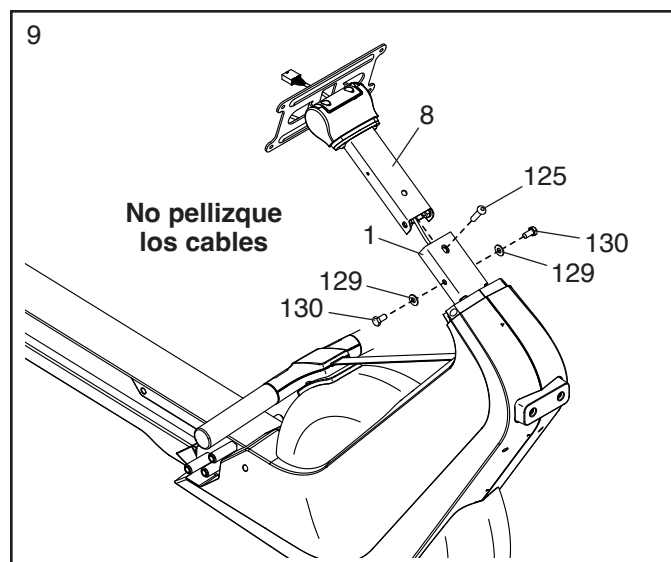
8. Pida a otra persona que sostenga el Cuello (8) cerca del Bastidor (1).

Retire la brida de cable superior (D) del Cuello (8) y del Cable del Cuello (136). **No retire la brida de cable inferior (E).** Luego, conecte el Cable del Cuello al Cable Principal (92).

IMPORTANTE: Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Debe conectar los cables correctamente para que su máquina de remo funcione correctamente.



9. **No pellizque los cables.** Conecte el Cuello (8) al Bastidor (1) con dos Tornillos M8 x 16mm (130), dos Arandelas M8 (129) y un Tornillo M8 x 32mm (125); **apriete parcialmente los tres Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**

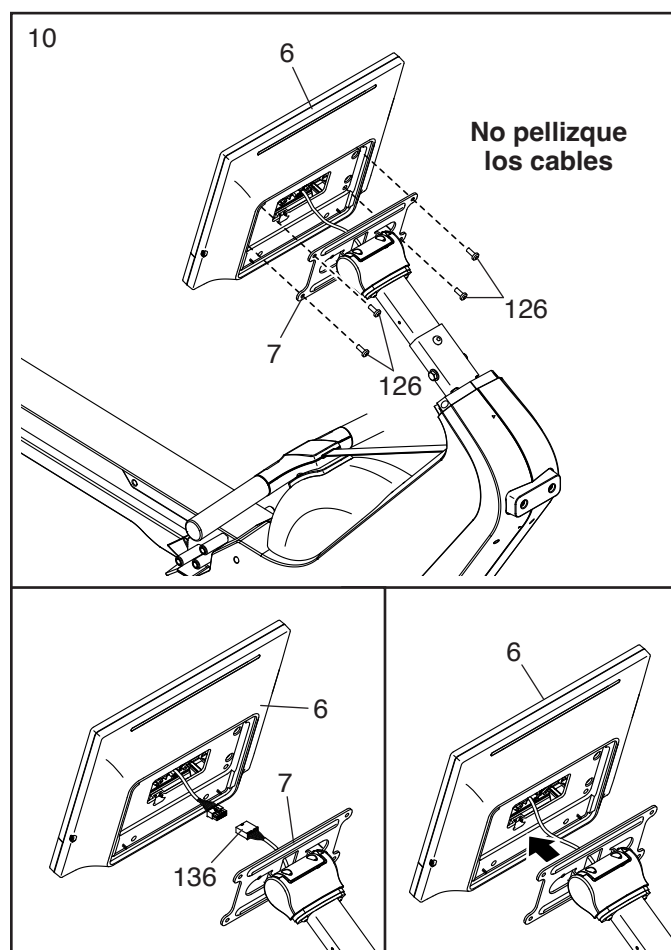


10. **Vea el diagrama incluido de la izquierda.** Mientras otra persona sostiene la Consola (6) cerca del Soporte de la Consola (7), conecte el cable de la Consola al Cable del Cuello (136).

IMPORTANTE: Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Debe conectar los cables correctamente para que su máquina de remo funcione correctamente.

Vea el diagrama incluido de la derecha. Inserte con cuidado los conectores y el exceso de cable totalmente dentro de la Consola (6).

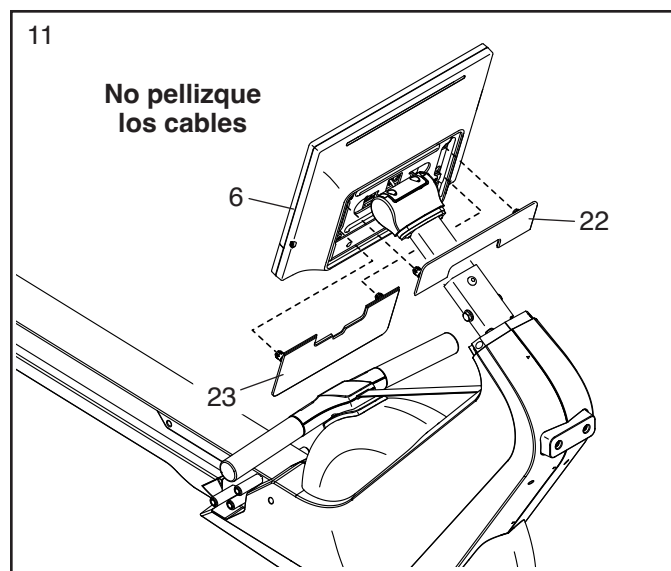
No pellizque los cables. Conecte la Consola (6) al Soporte de la Consola (7) con cuatro Tornillos M6 x 16mm (126); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos, asegúrese de que la Consola (6) quede nivelada y, luego, apriete los Tornillos.**



11. No pellizque los cables durante este paso.

Identifique la Cubierta Inferior de la Consola (23). Presione la Cubierta Inferior de la Consola contra la parte posterior de la Consola (6). Nota: Puede ser de ayuda golpear suavemente los laterales de la Cubierta Inferior de la Consola con la mano para encajarla en su lugar.

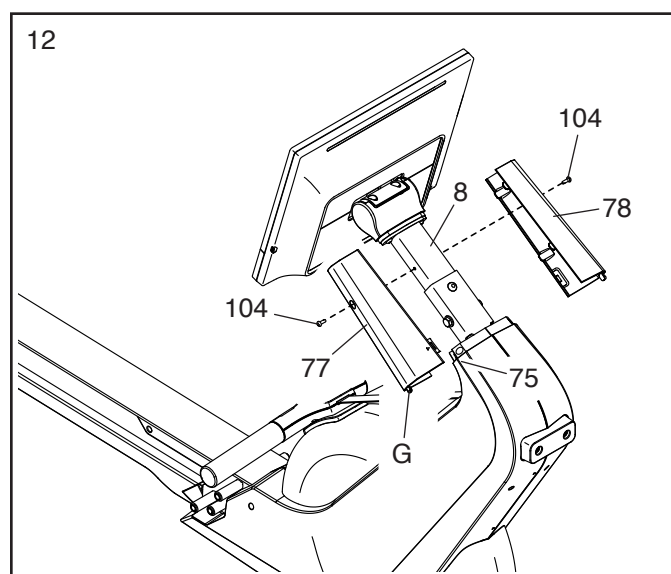
Luego, presione la Cubierta Superior de la Consola (22) en la parte posterior de la Consola (6).



12. Identifique el Protector Derecho del Cuello (77) y oriéntelo como se muestra.

A continuación, inserte la pestaña indicada (G) del Protector Derecho del Cuello (77) en el Protector Derecho (75) y conecte el Protector Derecho del Cuello al Cuello (8) con un Tornillo para Máquina M4 x 16mm (104).

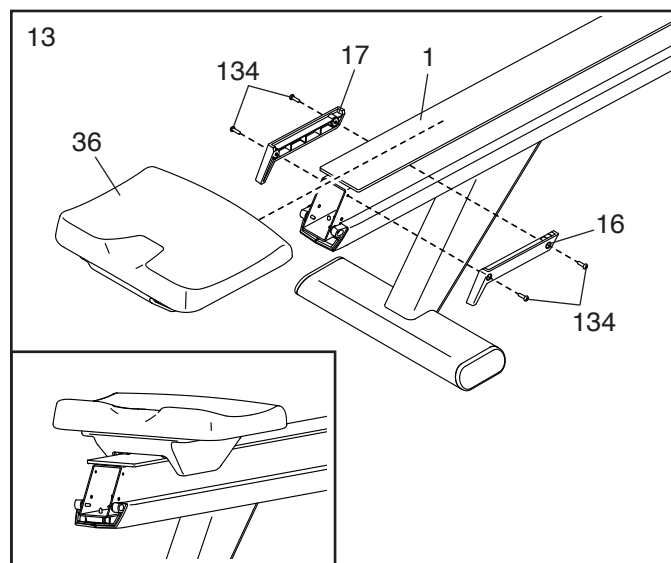
Conecte el Protector Izquierdo del Cuello (78) de la misma manera.



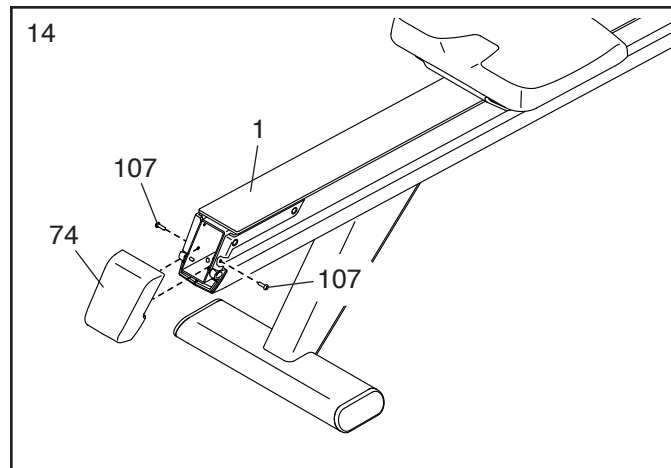
13. Oriente el Asiento (36) como se muestra y deslícelo en el Bastidor (1).

A continuación, conecte el Tope Trasero Derecho (16) al Bastidor (1) con dos Tornillos de Cabeza con Arandela M4 x 16mm (134).

Conecte el Tope Trasero Izquierdo (17) de la misma manera.

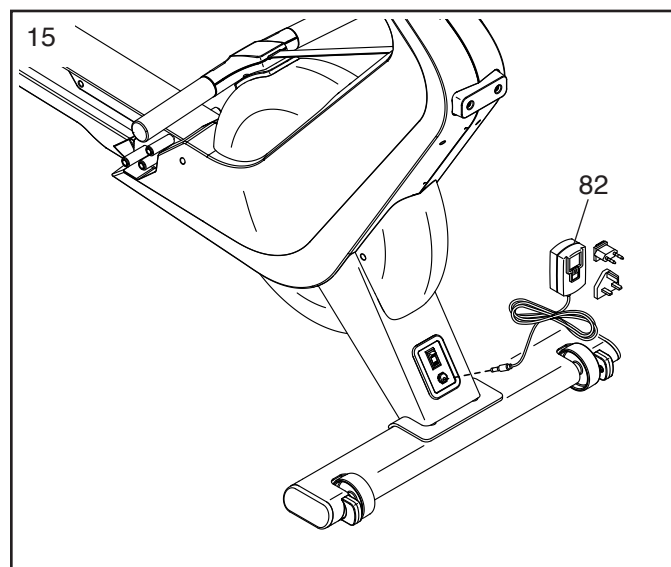


14. Presione la Tapa del Riel (74) en el extremo del Bastidor (1). Conecte la Tapa del Riel con dos Tornillos M4 x 16mm (107).



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

Nota: Para conectar el Adaptador de Corriente (82) a una toma de corriente, vea la página 13.



16. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina de remo.** Coloque una esterilla debajo de la máquina de remo para proteger el suelo. **Conserve las herramientas incluidas;** podría necesitar una o varias de las herramientas para realizar ajustes en el futuro. Nota: Pueden incluirse componentes de montaje adicionales.

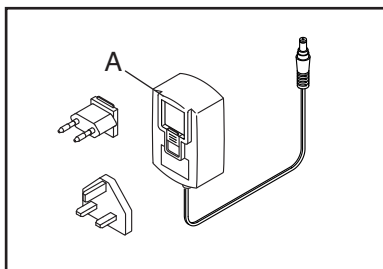
CÓMO USAR LA MÁQUINA DE REMO

CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

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

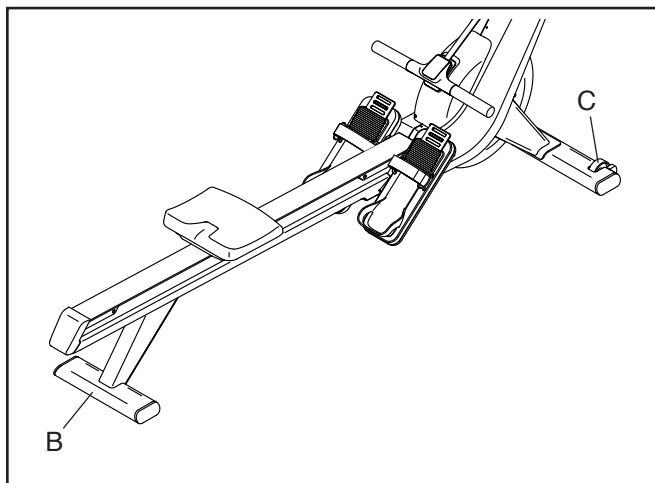
IMPORTANTE: Enchufe siempre el adaptador de corriente (A) en la máquina de remo antes de enchufarlo a una toma de corriente.

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



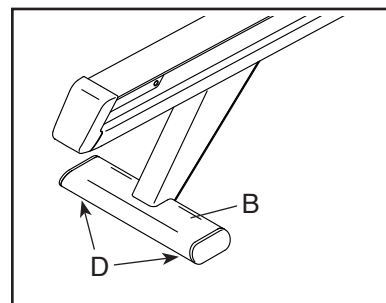
CÓMO MOVER LA MÁQUINA DE REMO

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



CÓMO NIVELAR LA MÁQUINA DE REMO

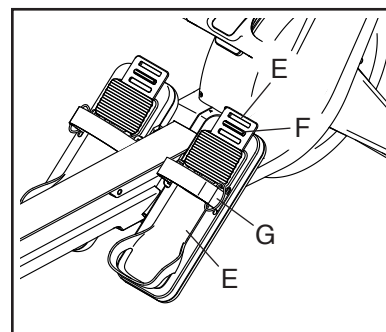
Si la máquina de remo se mece un poco sobre el suelo durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación (D) situadas debajo del estabilizador trasero (B) hasta que deje de mecerse.



CÓMO AJUSTAR LOS REPOSAPIÉS

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

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

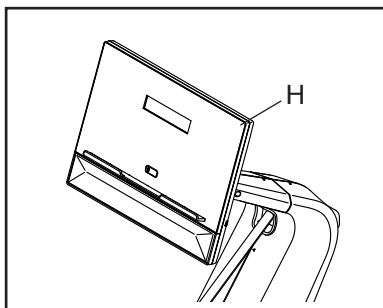


Ajuste el otro reposapiés de la misma manera.

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

CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DE LA CONSOLA

Para ajustar el ángulo de la consola (H), simplemente sostenga los lados de la consola y presiónela en la dirección deseada.



Si la consola parece suelta o no se mantiene sujeta al moverla hacia arriba o hacia abajo, vea CÓMO AJUSTAR LA CONSOLA en la página 24.

CÓMO REMAR EN LA MÁQUINA DE REMO

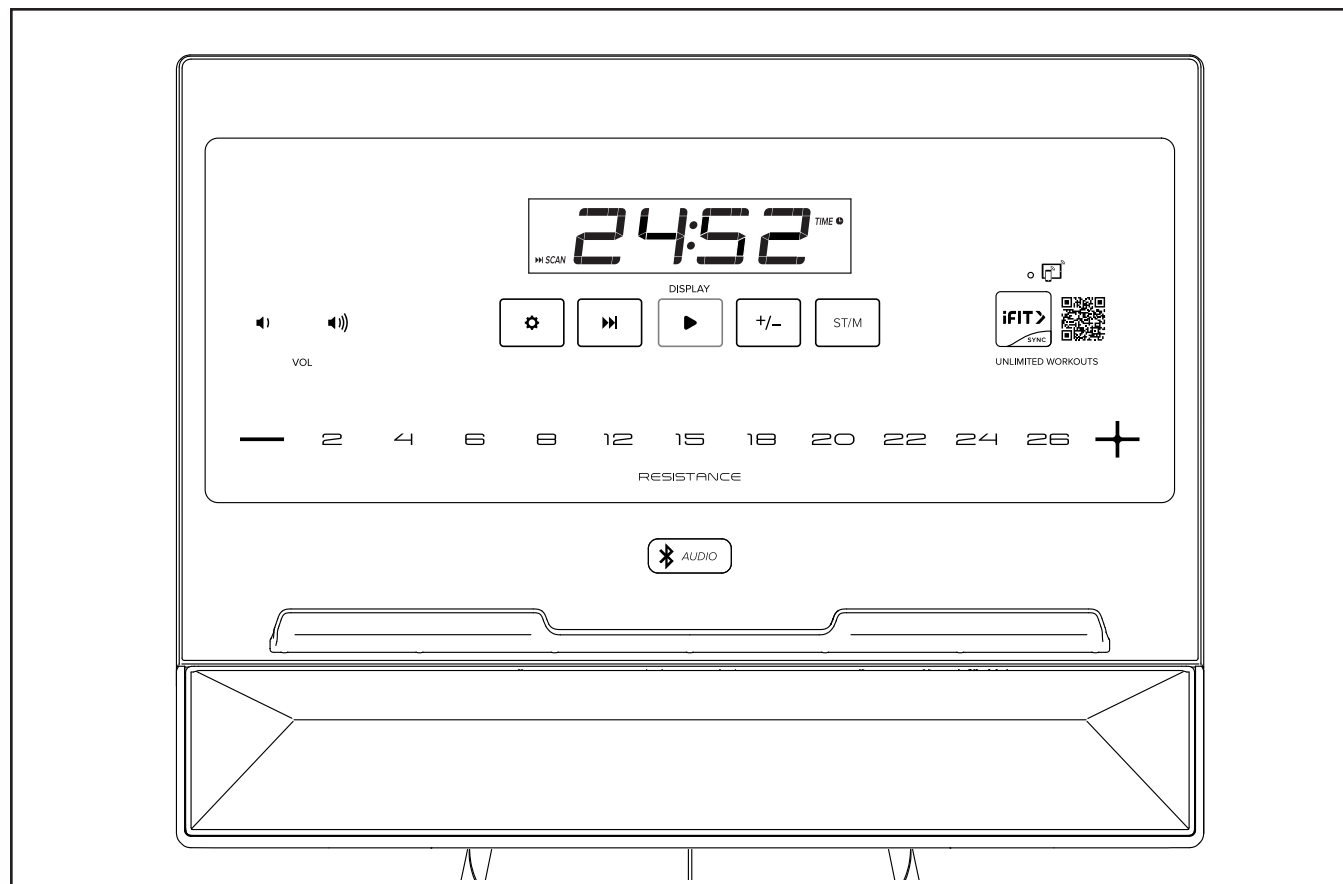
Siéntese en el asiento, apoye los pies en los reposapiés y ajuste las correas a sus pies. Luego, sujete la barra para remar con un agarre en pronación.

La forma correcta de remar consta de tres fases:

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

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

CÓMO USAR LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

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

La consola también incorpora tecnología inalámbrica para poder conectar la consola a iFIT®. Con la aplicación iFIT, puede elegir entre una selección cambiante de entrenamientos destacados que controlan automáticamente la resistencia de la barra para remar a medida que los entrenadores de iFIT le guían a través de sus sesiones de ejercicios inmersivas.

Con una suscripción a iFIT, puede acceder a una amplia y variada biblioteca de miles de entrenamientos de estudio y por destinos, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a otras muchas funciones.

También puede usar el puerto de carga de la consola para cargar su dispositivo compatible con USB-C mientras hace ejercicios (vea la página 21).

Para utilizar la función manual, vea la página 16. **Para utilizar un entrenamiento iFIT**, vea la página 18. **Para cambiar los ajustes de la consola**, vea la página 19.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Encienda la consola.

Enchufe el adaptador de corriente y pulse el interruptor eléctrico para colocarlo en la posición «ON». Luego, pulse cualquier botón de la consola o, simplemente, comience a remar.

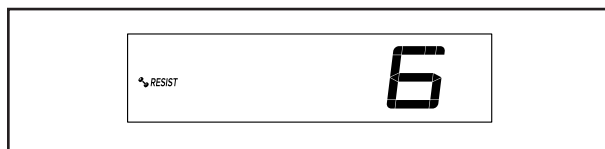
2. Prepárese para el entrenamiento.

Para usar el sistema de sonido, vea la página 21.

Para utilizar un monitor opcional de frecuencia cardíaca, vea la página 22.

3. Cambie la resistencia de la barra para remar según desee.

Para cambiar el nivel de resistencia de la barra para remar mientras hace ejercicios, pulse uno de los botones Resistance (resistencia) numerados o pulse los botones de aumento y disminución Resistance (resistencia).



Nota: Tras pulsar un botón, pasará cierto tiempo antes de que la barra para remar alcance el nivel de resistencia seleccionado.

4. Siga su progreso en la pantalla.

La pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

Calorías (CALS): El número aproximado de calorías quemadas.

Calorías por hora (CALS/HR): El número aproximado de calorías que está quemando por hora.

Distancia (M): La distancia que ha remado en metros o pies. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón ST/M.

Pulso (BPM y el símbolo de corazón): Su frecuencia cardíaca al utilizar un monitor de frecuencia cardíaca compatible (vea la página 22).

Resistencia (RESIST): El nivel de resistencia de la barra para remar.

Strokes (paladas): Esta función muestra el número de paladas completadas.

Strokes Per Minute (STR/MIN) (paladas por minuto): Esta función muestra el número de paladas realizadas por minuto.

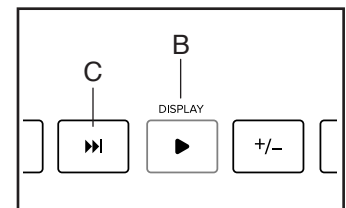
Velocidad (KPH): Su velocidad de remo en kilómetros por hora o millas por hora. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón ST/M.

Time (tiempo): El tiempo transcurrido.

Watts (vatios): Su potencia generada aproximada, en vatios.

Intervalo de 500 metros (500 M SPLIT): Su velocidad de remo en número de minutos que tarda en remar 500 metros.

Pulse repetidamente el botón Display (pantalla) (B) para ver en la pantalla la información de entrenamiento deseada.



Scan mode (función de secuencia): La consola también presenta una función de secuencia que mostrará información de entrenamiento en un ciclo que se repite. Para encender la función de secuencia, pulse el botón Scan (secuencia) (C); el indicador de secuencia (E) y la palabra SCAN (secuencia) aparecerán en la pantalla.

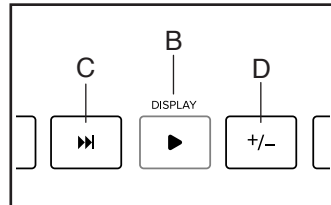


Para hacer avanzar manualmente el ciclo de secuencia, pulse repetidamente el botón Scan (secuencia).

Para desactivar la función de secuencia, pulse el botón Display (pantalla) (B); el indicador de secuencia y la palabra SCAN (secuencia) desaparecerán de la pantalla.

También puede personalizar la función de secuencia para mostrar únicamente la información del entrenamiento deseado en un ciclo que se repite.

Para personalizar la función de secuencia, primero pulse repetidamente el botón Display (pantalla) (B) hasta que aparezca la información del entrenamiento que quiere añadir o eliminar del ciclo de secuencia de la pantalla.

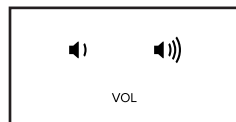


A continuación, pulse el botón Add/Remove (añadir/eliminar) (D) para añadir o eliminar esta información del entrenamiento del ciclo de secuencia. **Cuando se añade información del entrenamiento,** su indicador se activará en la pantalla. **Cuando se elimina la información del entrenamiento,** su indicador se apagará.

Luego, pulse el botón Scan (secuencia) (C) para activar la función de secuencia.

Nota: La consola mostrará su frecuencia cardíaca en el ciclo de secuencia automáticamente cada vez que detecte un pulso en un monitor de frecuencia cardíaca compatible.

Para cambiar el volumen de la consola, pulse los botones de aumento y disminución Vol (volumen).



5. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

Para poner en pausa el entrenamiento, simplemente deje de remar. Cuando el entrenamiento esté en pausa, la hora destellará intermitentemente en la pantalla. Para continuar el entrenamiento, simplemente reanude el remo.

Para finalizar el entrenamiento, deje de remar y espere unos minutos a que la pantalla de la consola se reinicie.

6. Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Si no se mueve la barra para remar y no se pulsan los botones de la consola durante unos minutos, la consola se apagará automáticamente. Luego, desenchufe el adaptador de corriente y pulse el interruptor eléctrico para colocarlo en la posición «OFF».

Nota: La consola presenta una función de demostración diseñada para usarse si la máquina de remo se exhibe en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada, la consola no se apagará y la pantalla no se reiniciará cuando termine de hacer ejercicios. Para desactivar la función de demostración, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en las páginas 19 y 20.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

La consola ofrece acceso a una amplia y variada biblioteca de entrenamientos iFIT si descarga la aplicación iFIT en su dispositivo inteligente y lo conecta a la consola.

Nota: La consola admite la conexión mediante Bluetooth® a dispositivos inteligentes a través de la aplicación iFIT, así como a monitores de frecuencia cardíaca compatibles. No se admiten otras conexiones mediante Bluetooth.

1. Descargue e instale la aplicación iFIT en su dispositivo inteligente.

En su dispositivo inteligente iOS® o Android™, abra la App Store™ o la tienda Google Play™, busque la aplicación iFIT gratuita y, luego, instale la aplicación en su dispositivo inteligente. **Asegúrese de que la opción Bluetooth esté activada en su dispositivo inteligente.**

Luego, abra la aplicación iFIT y siga las instrucciones para configurar una cuenta de iFIT y personalizar sus ajustes.

Tómese su tiempo para explorar la aplicación iFIT y conocer sus características y ajustes.

2. Prepárese para el entrenamiento.

Para usar el sistema de sonido, vea la página 21.

Para utilizar un monitor opcional de frecuencia cardíaca, vea la página 22. **Nota:** Si desea tener conectados a la vez su monitor de frecuencia cardíaca y su dispositivo inteligente a la consola, **debe conectar su monitor de frecuencia cardíaca antes de conectar su dispositivo inteligente.**

3. Conecte su dispositivo inteligente a la consola.

Pulse el botón iFIT Sync (sincronización iFIT) de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Luego, siga las instrucciones de la aplicación iFIT para conectar su dispositivo inteligente a la consola.

Una vez establecida una conexión, el LED de la consola cambiará al color azul continuo o aparecerá el símbolo Bluetooth en la pantalla.

4. Seleccione un entrenamiento iFIT.

En la aplicación iFIT, toque los botones de la parte inferior de la pantalla para seleccionar la pantalla de inicio (botón Home (inicio)) o la biblioteca de entrenamientos (botón Browse (examinar)).

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

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

5. Comience el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) para comenzar el entrenamiento.

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

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

Si el ajuste de resistencia para el segmento actual del entrenamiento es demasiado alto o bajo, puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia) de la consola.

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

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

6. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

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

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

Al final del entrenamiento, la pantalla muestra un resumen del entrenamiento. Si lo desea, puede seleccionar opciones como añadir el entrenamiento a su programa o añadir el entrenamiento a su lista de favoritos. Luego, toque *Finish* (terminar) para regresar a la pantalla de inicio.

7. Desconecte su dispositivo inteligente de la consola.

Para desconectar su dispositivo inteligente de la consola, seleccione primero la opción de desconexión de la aplicación iFIT. Luego, pulse y mantenga pulsado el botón iFIT Sync (sincronización iFIT) de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo o el símbolo Bluetooth desaparezca de la pantalla.

Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidos los dispositivos inteligentes, monitores de frecuencia cardíaca, etc.) se desconectarán.

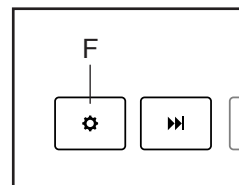
6. Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Vea el paso 6 en la página 17.

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. Seleccione la función de ajustes.

Para cambiar los ajustes de la consola, debe seleccionar la función de ajustes después de enchufar el adaptador de corriente, pero antes de comenzar a remar. Si ha empezado a remar, desenchufe el adaptador de corriente y vuelva a enchufarlo. Luego, pulse el botón de ajustes (F) para seleccionar la función de ajustes.



2. Recorra la función de ajustes.

Mientras está seleccionada la función de ajustes, puede navegar por varias páginas de ajustes. Pulse repetidamente el botón Display (pantalla) para seleccionar la página de ajustes deseada.

3. Cambie los ajustes según desee.

Número de versión de software: La pantalla mostrará el número de versión de software.

Unidad de medida: La unidad de medida seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida estándar o métricas. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón ST/M. Para ver la información del entrenamiento en unidades estándar, seleccione STD (estándar). Para ver la información del entrenamiento en unidades métricas, seleccione MET (métricas).



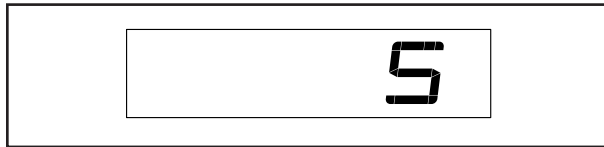
Prueba de pantalla: Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si la pantalla está funcionando correctamente.

Prueba de botones: Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si un botón determinado está funcionando correctamente.

Tiempo total: La pantalla mostrará la palabra TIME (tiempo). La pantalla mostrará el número total de horas que se ha usado la máquina de remo.

Distancia total: La pantalla mostrará las letras MI (millas) o KM (kilómetros). La pantalla mostrará la distancia total (en millas o kilómetros) que se remó con la máquina de remo.

Nivel de contraste: El nivel de contraste seleccionado actualmente aparecerá en la pantalla. Pulse los botones de aumento y disminución Resistance (resistencia) para ajustar el nivel de contraste.

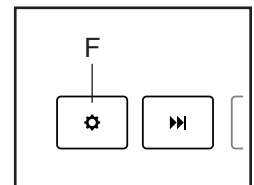


Función de demostración: La opción de función de demostración seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola presenta una función de demostración diseñada para usarse si la máquina de remo se exhibe en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada, la consola no se desactiva y la pantalla no se reiniciará cuando termine de hacer ejercicios. Pulse repetidamente el botón de incremento de Resistance (resistencia) para seleccionar una opción de función de demostración. Para activar la función de demostración, seleccione DON (demostración activada). Para desactivar la función de demostración, seleccione DOFF (demostración desactivada).



4. Salga de la función de ajustes.

Para salir de la función de ajustes, pulse el botón de ajustes (F).



CÓMO USAR EL PUERTO DE CARGA

La consola presenta un puerto de carga para cargar dispositivos compatibles con USB-C, por ejemplo, smartphones y tablets, mientras hace ejercicios.

Para usar el puerto de carga, conecte un cable de carga USB-C (no incluido) en el puerto de carga del lado derecho de la consola y en la toma de su dispositivo; **asegúrese de que el cable de carga USB-C esté plenamente enchufado**. Nota: El puerto de carga no puede usarse para ver ni transferir datos ni para reproducir música a través del sistema de sonido de la consola.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

1. **Asegúrese de que el Bluetooth esté activado en su dispositivo y sosténgalo cerca de la consola.**
2. **Pulse y mantenga pulsado el botón Bluetooth Audio (audio Bluetooth) de la consola durante 3 segundos.**

Se emitirá un tono y el botón Bluetooth comenzará a parpadear para indicar que la consola ha entrado en la función de vinculación.

3. **Vincule su dispositivo a la consola.**

Una vez que su dispositivo y la consola estén vinculados correctamente, el audio de su dispositivo se reproduce a través de los altavoces de la consola. Para ajustar el volumen, pulse los botones de aumento y disminución Vol (volumen) de la consola o use el control de volumen de su reproductor personal de audio.



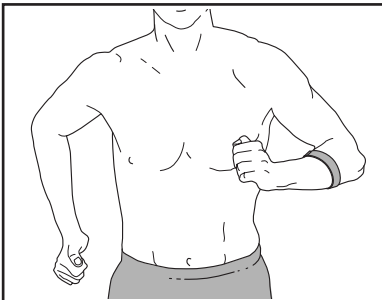
Nota: La memoria de la consola puede albergar múltiples dispositivos. Si ya había vinculado anteriormente su dispositivo con la consola, puede simplemente pulsar el botón Bluetooth Audio (audio Bluetooth) para conectar su dispositivo a la consola.

4. **Borre la memoria de dispositivos de la consola en caso necesario.**

Si necesita borrar todos los dispositivos compatibles con Bluetooth guardados en la memoria de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón Bluetooth Audio (audio Bluetooth) durante 10 segundos.

CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE FRECUENCIA CARDÍACA

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener la frecuencia cardíaca adecuada durante sus entrenamientos. El monitor opcional de frecuencia cardíaca le permitirá vigilar continuamente su frecuencia cardíaca mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. La consola es compatible con todos los monitores de frecuencia cardíaca que utilicen Bluetooth® Smart.



Para comprar un monitor opcional de frecuencia cardíaca, vea la portada de este manual.

Para conectar su monitor de frecuencia cardíaca Bluetooth Smart a la consola, pulse el botón iFIT Sync de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Cuando su monitor de frecuencia cardíaca está conectado, el LED de la consola parpadeará con el color rojo dos veces. Nota: Si hay más de un monitor de frecuencia cardíaca compatible cerca de la consola, esta se conectará al monitor de frecuencia cardíaca que presente la señal más fuerte.

Para desconectar su monitor de frecuencia cardíaca de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón iFIT Sync (sincronización iFIT) de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo. Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidos los dispositivos inteligentes, monitores de frecuencia cardíaca, etc.) se desconectarán.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

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

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

MANTENIMIENTO DEL RIEL

Limpie regularmente los rodillos situados debajo del asiento y el área del riel sobre la cual se mueven los rodillos. Primero, vea el paso de montaje 14 en la página 12 y el paso 13 en la página 11 y retire la Tapa del Riel (74) y los Topes Traseros (16, 17). A continuación, retire el asiento del riel. Luego, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de detergente suave para eliminar el polvo y la suciedad de los rodillos y del riel. Luego, reconecte las piezas que retiró anteriormente.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Algunos problemas pueden resolverse siguiendo los sencillos pasos que se indican en esta sección. Si necesita más ayuda, vea la portada de este manual.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la consola no se enciende, asegúrese de que el adaptador de corriente esté totalmente enchufado y de que el interruptor eléctrico esté en la posición «ON».

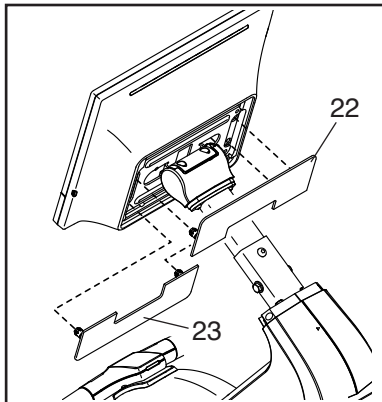
Si experimenta problemas para conectar la consola a una red inalámbrica o si experimenta problemas con su cuenta de iFIT o entrenamientos iFIT, vaya a my.iFIT.com.

Si necesita un adaptador de corriente de repuesto, vea SOLUCIÓN DE PROBLEMAS que aparece más arriba para adquirir uno. IMPORTANTE: Para evitar daños en la consola, utilice únicamente un adaptador de corriente homologado y suministrado por el fabricante.

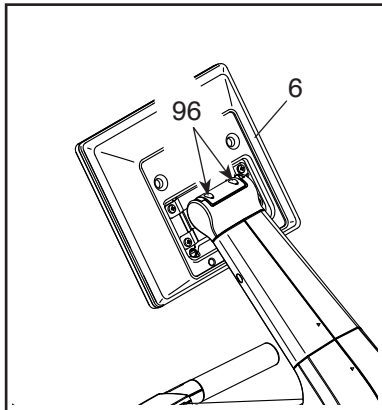
CÓMO AJUSTAR LA CONSOLA

Si la consola no se mantiene sujeta al moverla hacia arriba y hacia abajo, **desenchufe primero el adaptador de corriente** (que no se muestra).

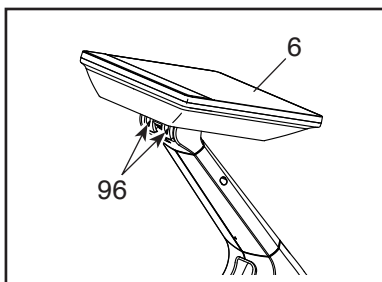
A continuación, use un destornillador estándar para apalancar con cuidado y separar la Cubierta Superior de la Consola (22). Luego, apalancque y separe la Cubierta Inferior de la Consola (23).



A continuación, incline hacia abajo la Consola (6) hasta el tope. Apriete los dos Tornillos de Cabeza Hueca M6 x 15mm (96) que se indican, hasta que el movimiento hacia arriba y hacia abajo no parezca suelto.



Luego, mueva la Consola (6) hacia atrás hasta el tope y apriete los dos Tornillos de Cabeza Hueca M6 x 15mm (96) indicados.

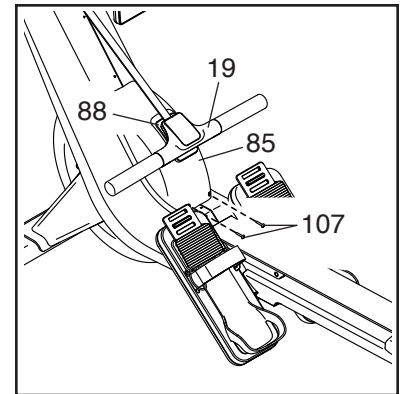


Luego, conecte de nuevo la Cubierta Inferior de la Consola (23) y la Cubierta Superior de la Consola (22).

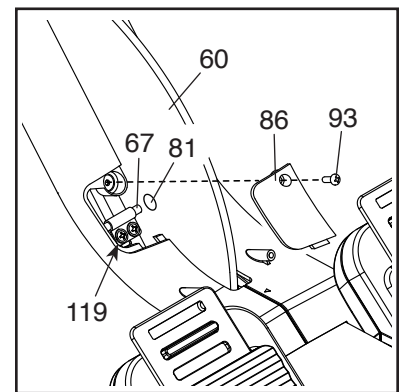
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

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

A continuación, retire la Barra para Remar (19) del Gancho de la Barra para Remar (88). Luego, retire los dos Tornillos M4 x 16mm (107), y retire la Cubierta Superior (85) de la máquina de remo.



A continuación, retire el Tornillo M4 x 14mm (93), retire la Cubierta del Acceso (86), y localice el Interruptor de Lengüeta (67). Gire el Volante (60) hasta que un Imán del Volante (81) se alinee con el Interruptor de Lengüeta.



Luego, afloje levemente los dos Tornillos de Cabeza con Arandela M4 x 12mm (119) indicados, deslice el Interruptor de Lengüeta para acercarlo o alejarlo levemente del Imán del Volante y, luego, reapriete los Tornillos de Cabeza con Arandela.

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

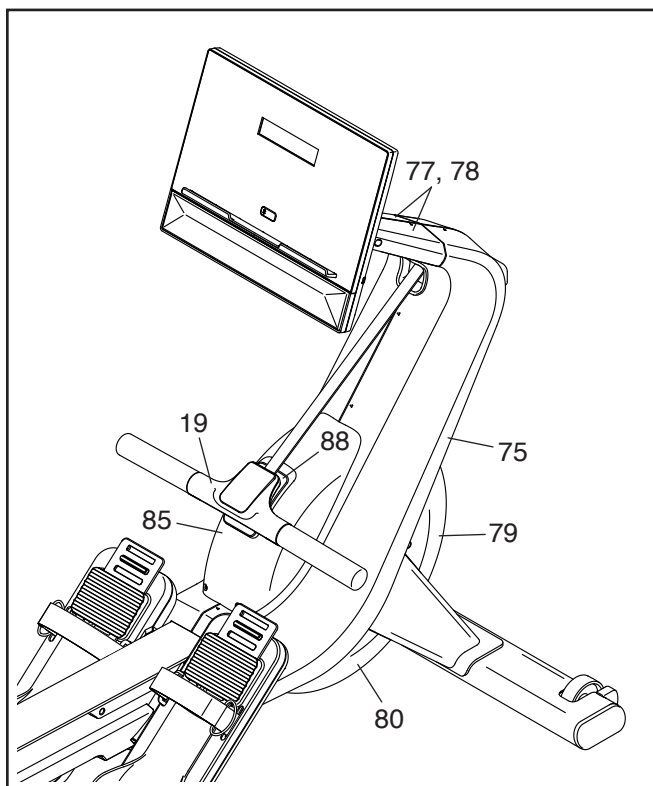
Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte las piezas que retiró anteriormente.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE ACCIONAMIENTO

Si nota que la correa resbala mientras rema, incluso cuando la resistencia está configurada al nivel máximo, puede que la correa de accionamiento necesite ajustes. Para ajustar la correa de accionamiento, **desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente.**

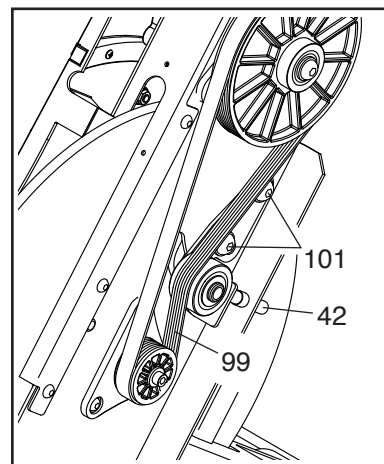
A continuación, vea el paso de montaje 12 en la página 11. Retire los Protectores Derecho e Izquierdo del Cuello (77, 78).

A continuación, retire la Barra para Remar (19) del Gancho de la Barra para Remar (88).



Luego, retire la Cubierta Superior (85), la Cubierta Delantera (79), la Cubierta Inferior (80) y el Protector Derecho (75). **Para localizar los tornillos que conectan cada pieza, vea el DIBUJO DE PIEZAS B en la página 31.** Nota: Necesitará la ayuda de otra persona para inclinar la máquina de remo hacia un lado para acceder a la Cubierta Inferior.

A continuación, localice la Correa de Accionamiento (99) en el lado derecho de la máquina de remo. Afloje los dos Tornillos M10 x 15mm (101). A continuación, apriete el Pasador Roscado M10 x 55mm (42) hasta que la Correa de Accionamiento quede tensa. Luego, apriete los dos Tornillos M10 x 15mm.



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

GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠️ ADVERTENCIA: Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

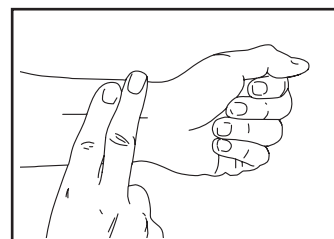
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos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

ejercicios con su frecuencia cardíaca cerca del número central de su zona de entrenamiento.

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

CÓMO MEDIR SU FRECUENCIA CARDÍACA

Para medir su frecuencia cardíaca, haga ejercicios durante al menos cuatro minutos. Luego, detenga los ejercicios y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra.



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

DIRECTRICES DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento: Comience con 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. El calentamiento incrementa la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación en preparación del ejercicio.

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

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

FRECUENCIA DE LOS EJERCICIOS

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

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

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

1. Estiramiento a puntas de los pies

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

2. Estiramiento de isquiotibiales

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

3. Estiramiento de pantorrillas/tendón de Aquiles

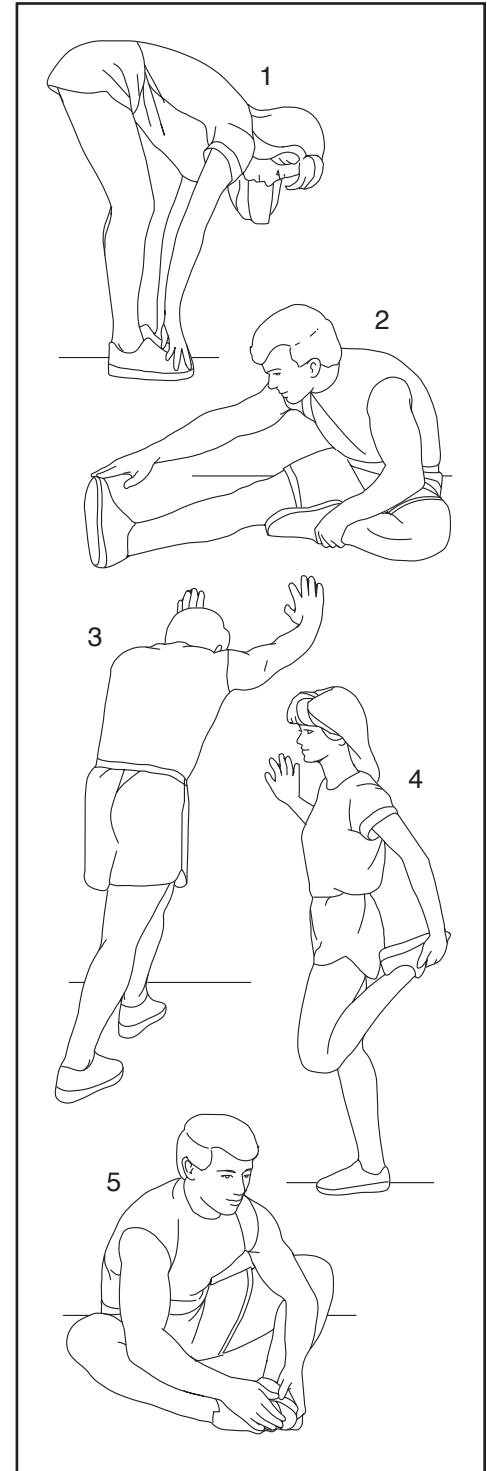
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el suelo. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese.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

4. Estiramiento de cuádriceps

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

5. Estiramiento de abductores

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



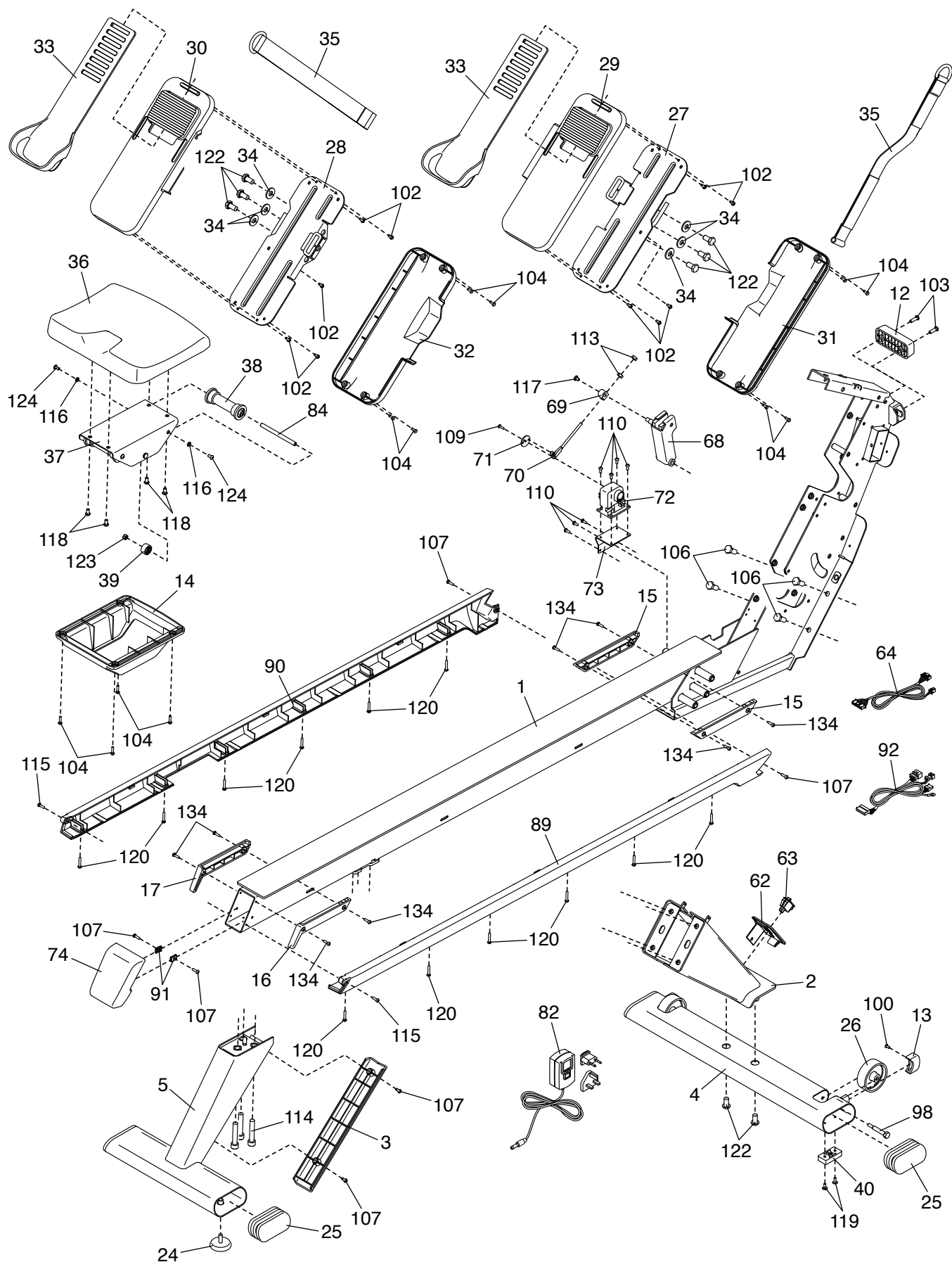
LISTA DE LAS PIEZAS

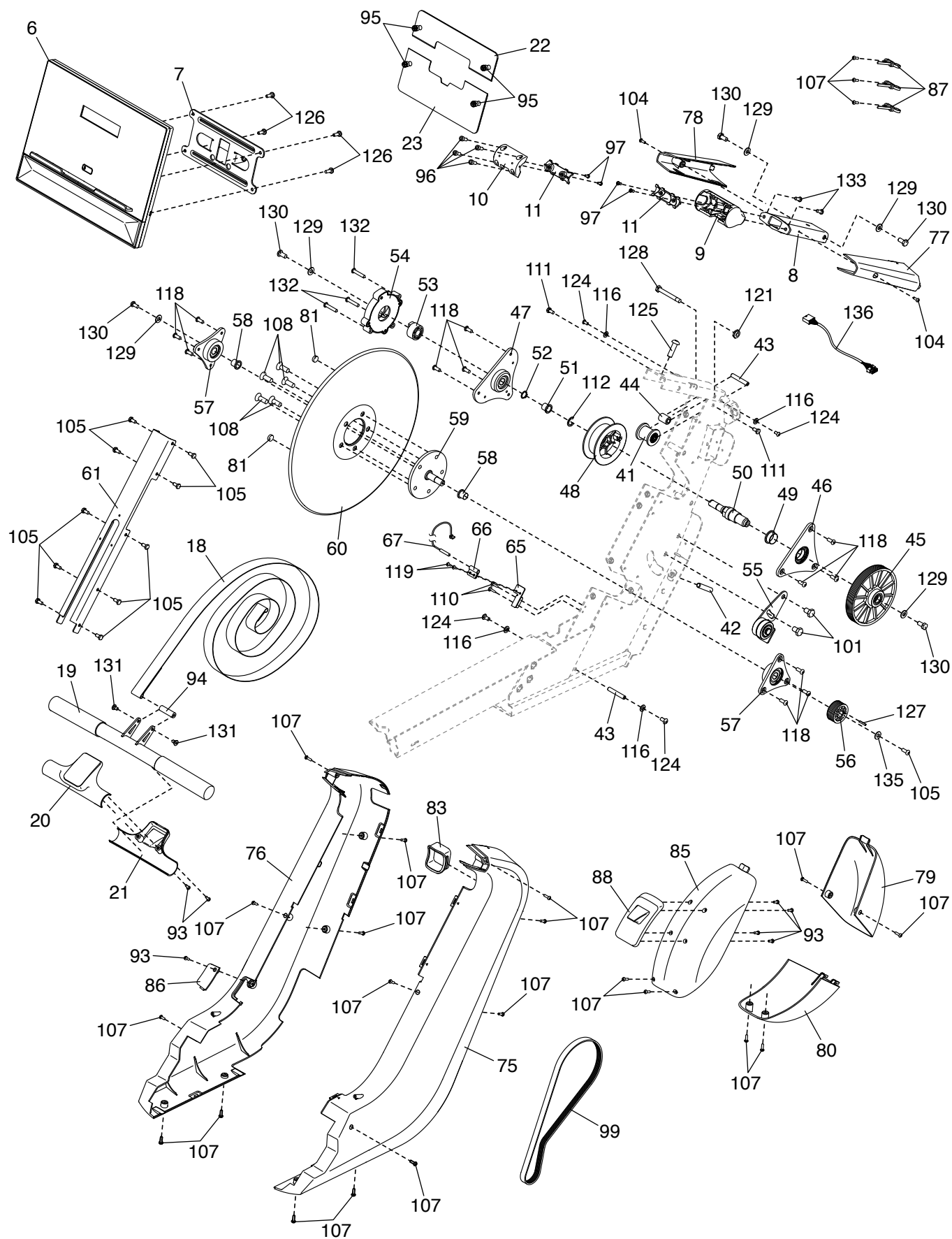
N.º de Modelo NTRW39125-INT.0 R1124A

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

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
93	7	Tornillo M4 x 14mm	117	1	Tornillo M5 x 8mm
94	1	Tubo de la Barra para Remar	118	16	Tornillo M6 x 12mm
95	4	Fijación de Corona	119	6	Tornillo de Cabeza con Arandela M4 x 12mm
96	4	Tornillo de Cabeza Hueca M6 x 15mm	120	12	Tornillo M4 x 25mm
97	4	Tornillo M4 x 10mm	121	1	Contratuerca M8
98	2	Tornillo con Collar M8 x 53mm	122	8	Tornillo M10 x 20mm
99	1	Correa de Accionamiento	123	2	Contratuerca M6
100	2	Tornillo M4 x 8mm	124	8	Tornillo M5 x 10mm
101	2	Tornillo M10 x 15mm	125	1	Tornillo M8 x 32mm
102	10	Tornillo para Máquina M4 x 12mm	126	4	Tornillo M6 x 16mm
103	2	Tornillo M6 x 20mm	127	1	Chaveta
104	14	Tornillo para Máquina M4 x 16mm	128	1	Perno M8 x 65mm
105	11	Tornillo de Cabeza Cilíndrica M6 x 12mm	129	5	Arandela M8
106	4	Tornillo M10 x 25mm	130	5	Tornillo M8 x 16mm
107	29	Tornillo M4 x 16mm	131	2	Tornillo con Collar M6 x 10mm
108	5	Tornillo de Cabeza Plana M10 x 16mm	132	3	Tornillo M6 x 30mm
109	1	Tornillo M3 x 8mm	133	2	Tornillo M6 x 16mm
110	9	Tornillo M4 x 12mm	134	8	Tornillo de Cabeza con Arandela M4 x 16mm
111	2	Tornillo con Collar M6 x 12mm	135	1	Arandela M6
112	1	Gancho en C 17mm	136	1	Cable del Cuello
113	2	Tuerca M5	*	—	Kit de Herramientas de Montaje/ Ajuste
114	3	Tornillo M10 x 55mm	*	—	Manual de Uso
115	2	Tornillo Romo M4 x 16mm			
116	8	Arandela M5			

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





CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

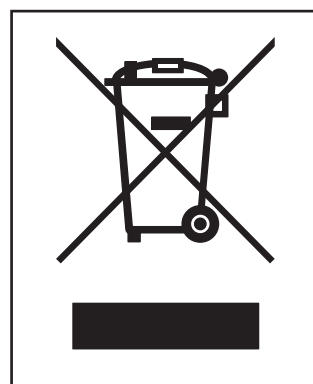
Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de ponerse en contacto con nosotros:

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

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

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

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



DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD PARA REINO UNIDO/UE

El modelo NTRW39125-INT contiene el módulo Bluetooth BMD-ICN-1.

Por la presente, iFIT Health & Fitness declara que el aparato radioeléctrico tipo BMD-ICN-1 cumple con la Directiva 2014/53/UE y el Reglamento de aparatos radioeléctricos de 2017.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, EE. UU

Esta declaración de conformidad se emite bajo la responsabilidad exclusiva del fabricante.

Objeto de la declaración: FCCID OMCBMD1 - Frecuencia de transmisión: 2,402 GHz a 2,480 GHz Potencia de transmisión: +4 dBm

Certificación: Artículo 3.1a - Seguridad EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Artículo 3.1b – CEM EN 301 489-17 V3.2.4, Artículo 3.2 – Parámetros radioeléctricos EN 300 328 V2.2.2

Representante en el Reino Unido: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Reino Unido

Representante en la UE: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny
78112 Fourqueux, Francia

