

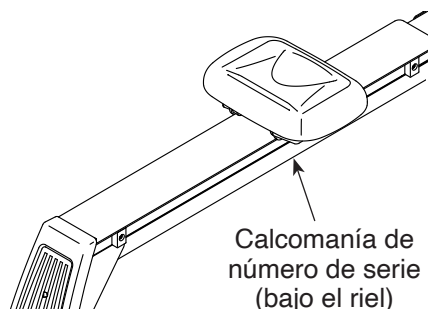
PRO-FORM[®]

550R

N.º de Modelo PFRW23923-INT.0

N.º de Serie _____

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



ASISTENCIA A MIEMBROS

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

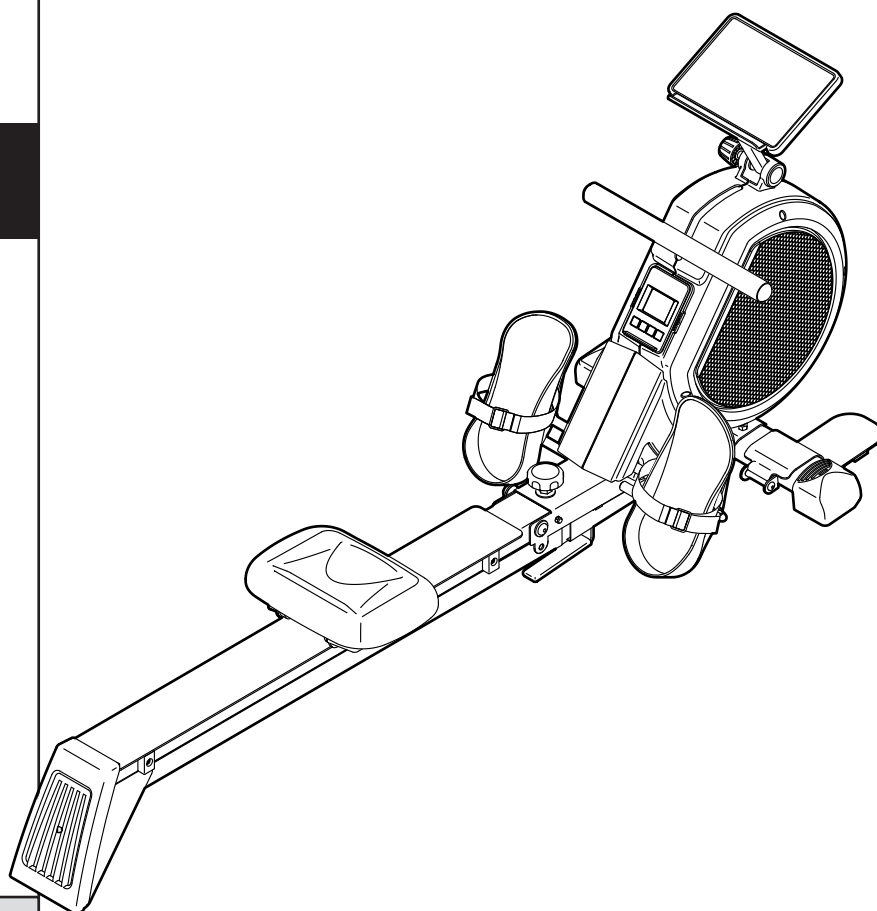
Teléfono: 91 215 89 23

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 DEL USUARIO



ÍNDICE

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	4
ANTES DE COMENZAR	5
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
CÓMO USAR LA MÁQUINA DE REMO	15
CÓMO USAR LA CONSOLA	17
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	22
GUÍAS DE EJERCICIOS	23
LISTA DE LAS PIEZAS	25
DIBUJO DE PIEZAS	27
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD PARA REINO UNIDO/UE	Contraportada

PROFORM 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 su máquina de remo antes de utilizar su 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.

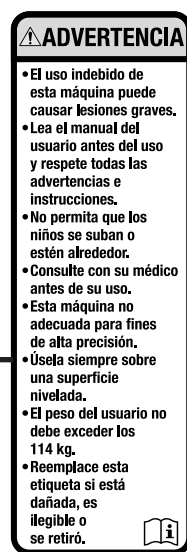
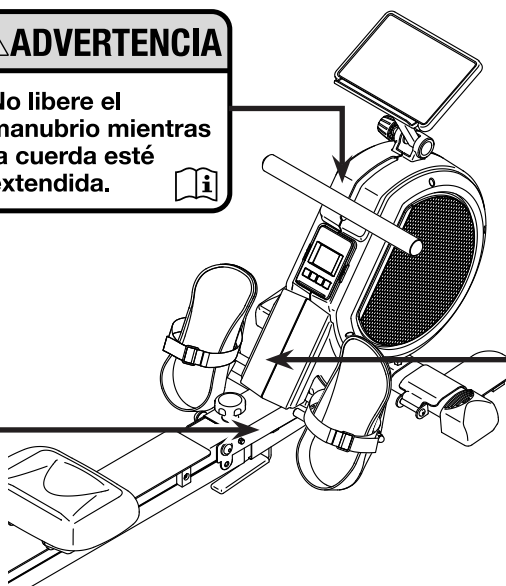
1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina de remo estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados de la máquina de remo en todo momento.
3. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
4. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar o continuar cualquier programa de ejercicios durante el embarazo. Utilice la máquina de remo solo de la manera autorizada por un profesional sanitario.
5. La máquina de remo no está destinada a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso de la máquina de remo por una persona responsable de su seguridad.
6. Use la máquina de remo solamente como se describe en este manual.
7. La máquina de remo 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 114 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 cuerda 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.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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.



(Una a cada lado)



ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina de remo PROFORM® 550R. El remo es un ejercicio eficaz para mejorar el estado de forma cardiovascular, desarrollar el rendimiento y tonificar el cuerpo. La máquina de remo 550R se ha diseñado 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.

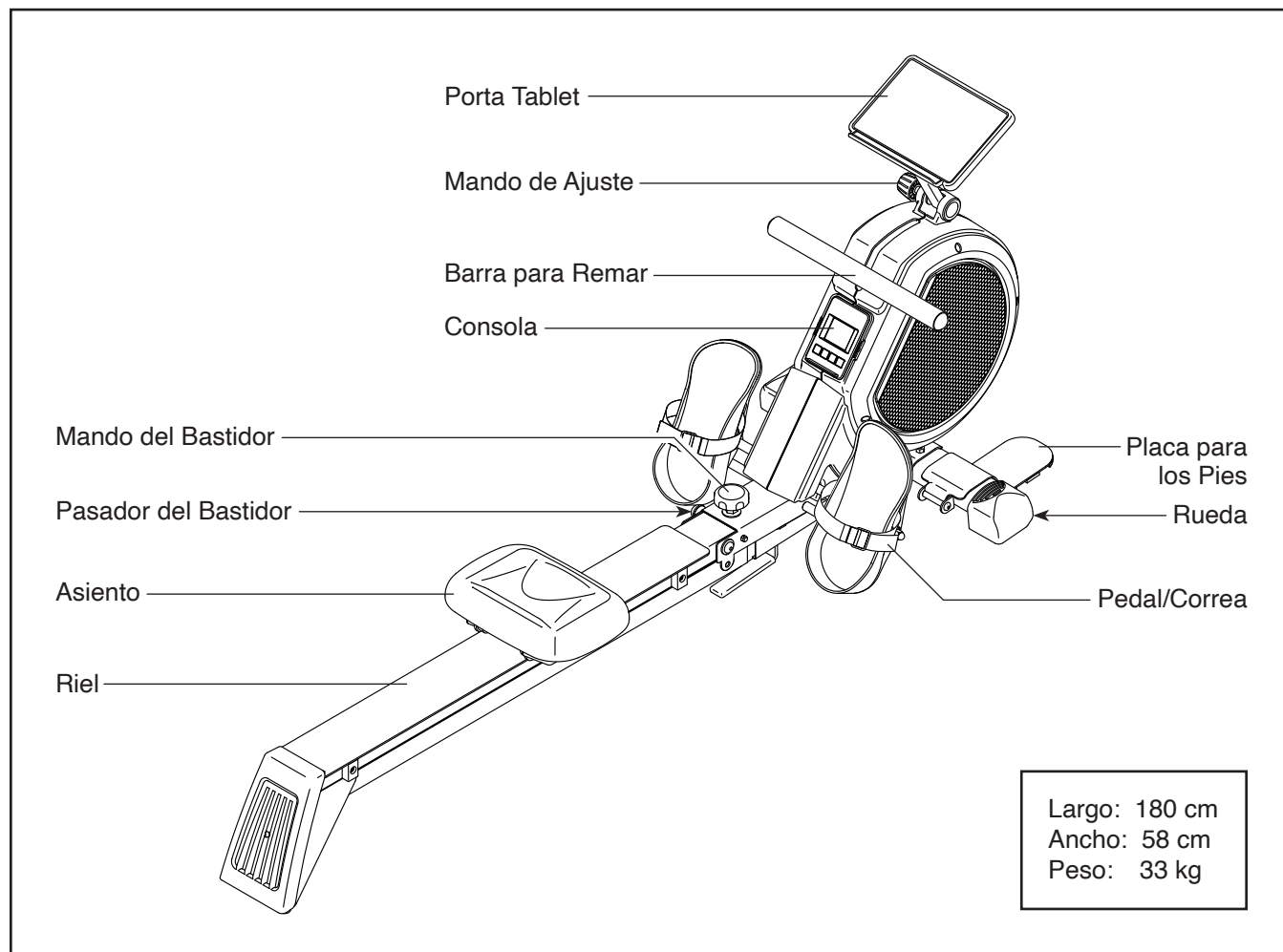
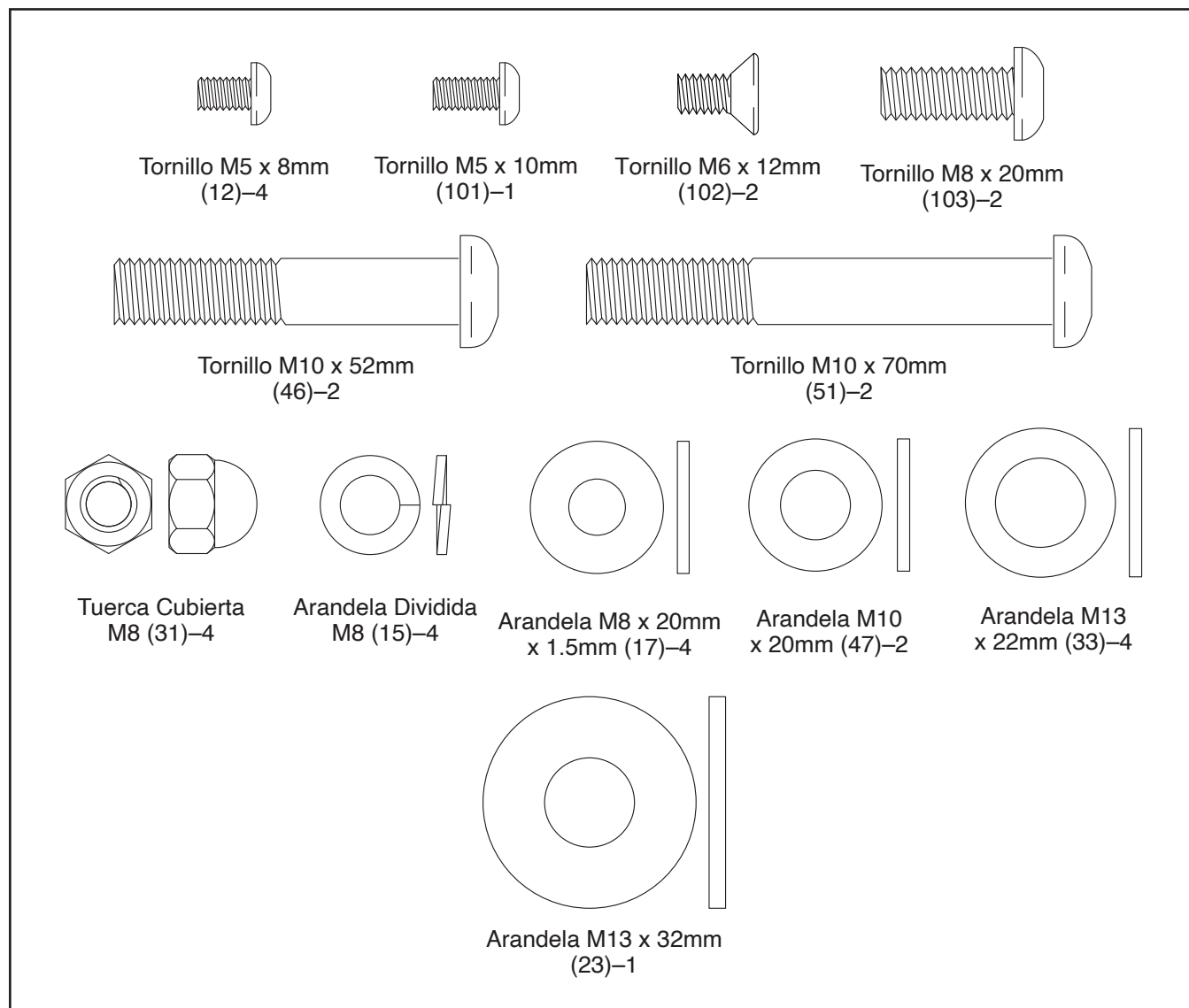


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



MONTAJE

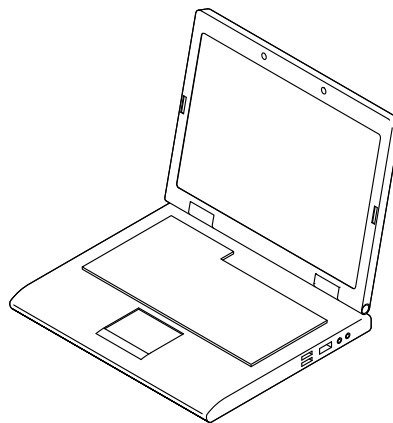
- Para contratar un técnico autorizado para ensamblar este producto, llame al 1-800-445-2480.
 - El montaje requiere de dos personas.
 - Coloque todas las piezas en un área despejada y retire el material de embalaje. No se deshaga del material de embalaje hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
 - Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
 - Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
 - Para el montaje únicamente se requieren las herramientas incluidas.
- El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

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

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

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

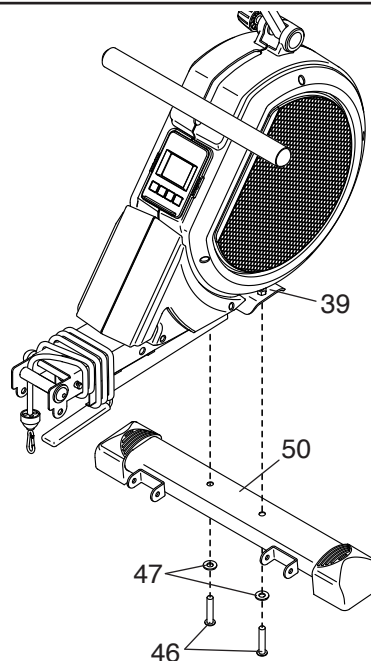
1



2. Oriente el Estabilizador Delantero (50) como se muestra.

Conecte el Estabilizador Delantero (50) al Bastidor (39) con dos Tornillos M10 x 52mm (46) y dos Arandelas M10 x 20mm (47).

2

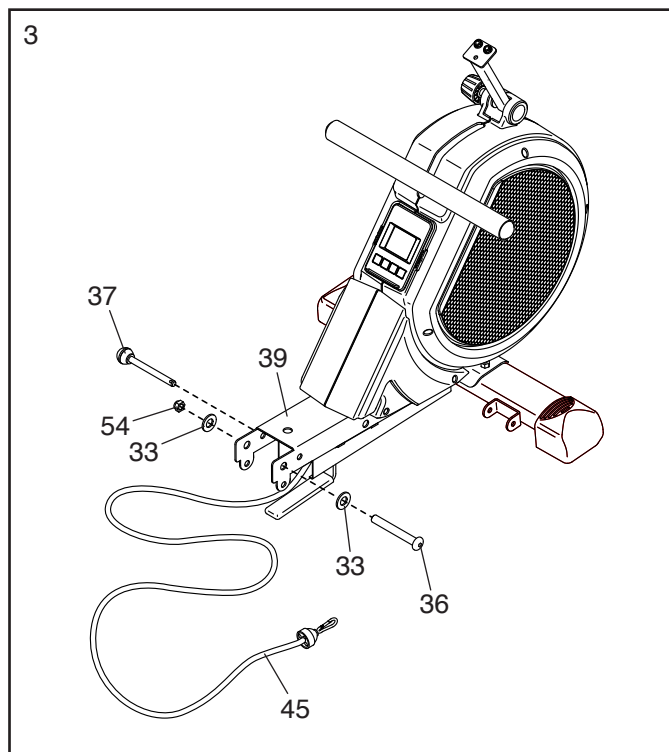


3. Retire el Pasador del Bastidor (37) del Bastidor (39).

A continuación, retire la Contratuerca de 1/2" (54), las dos Arandelas M13 x 22mm (33) y el Perno de 1/2" x 100mm (36) del Bastidor (39).

Conserve todas las piezas.

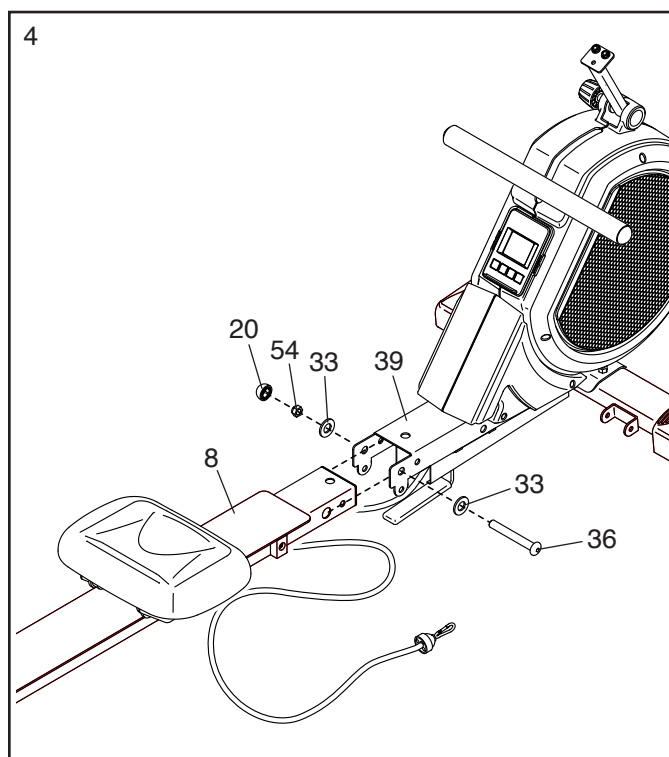
Luego, desenrolle la Cuerda Elástica (45) del Bastidor (39).



4. Oriente el Riel (8) como se muestra.

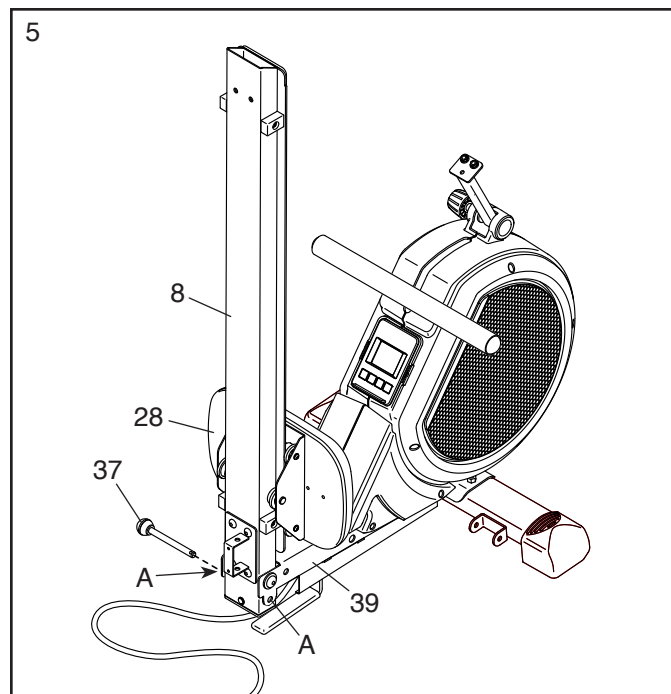
Conecte el Riel (8) al Bastidor (39) con el Perno de 1/2" x 100mm (36), las dos Arandelas M13 x 22mm (33) y la Contratuerca de 1/2" (54) que retiró en el paso 3. **No apriete en exceso la Contratuerca; debería poder elevar y bajar fácilmente el Riel.**

Luego, presione la Tapa de Cúpula (20) contra la Contratuerca de 1/2" (54).

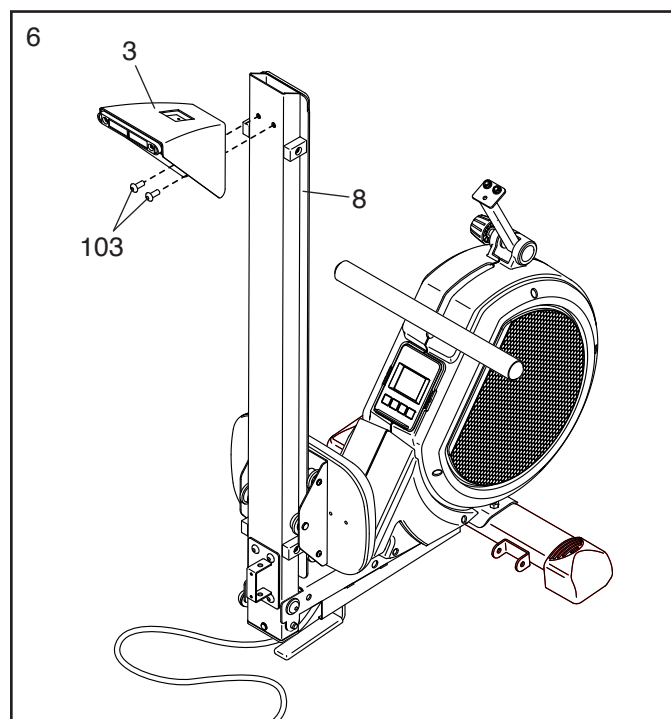


5. Mueva el Asiento (28) hacia la parte delantera del Riel (8).

A continuación, eleve el Riel (8) hasta situarlo en posición mostrada. Luego, inserte completamente el Pasador del Bastidor (37) en los orificios indicados (A) del Bastidor (39) de manera que sostenga el Riel en esta posición.

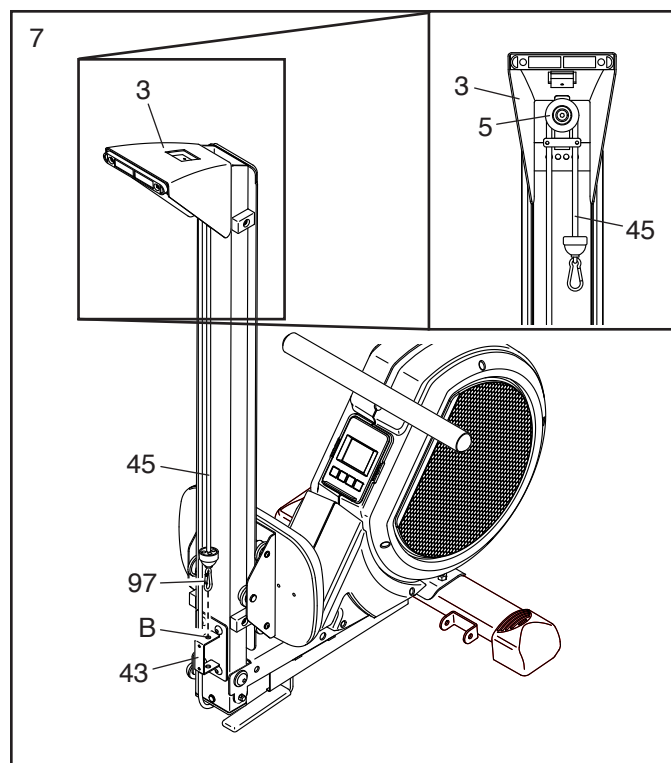


6. Conecte la Pata Trasera (3) al Riel (8) con dos Tornillos M8 x 20mm (103).

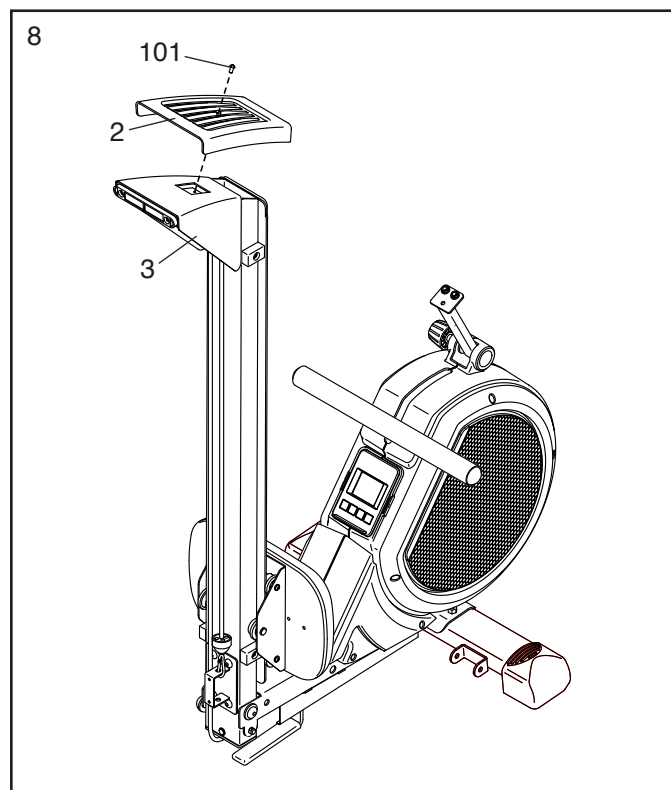


7. **Vea el diagrama incluido.** Encamine el extremo de la Cuerda Elástica (45) alrededor de la Polea Pequeña (5) de la Pata Trasera (3) como se muestra.

Asegúrese de que la Cuerda Elástica (45) no quede retorcida. Conecte el Gancho de la Cuerda Elástica (97) al orificio indicado (B) del Soporte del Riel (43).

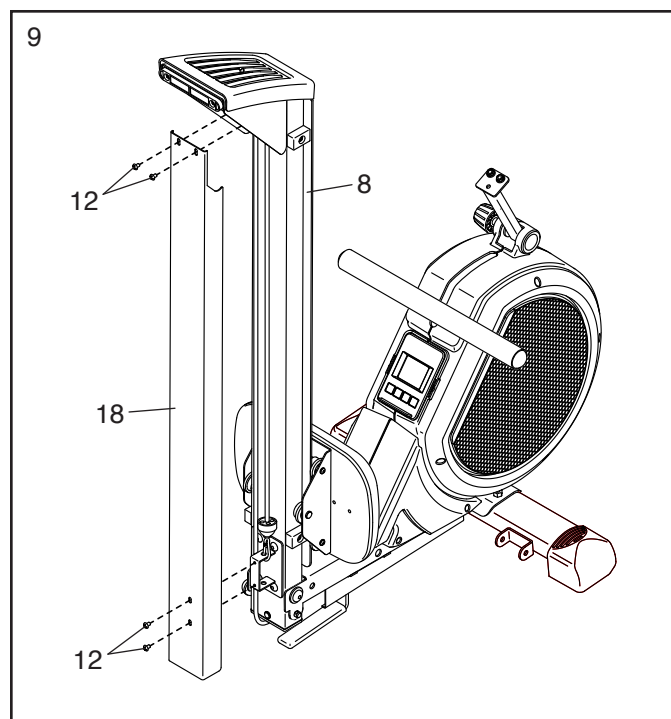


8. Conecte la Cubierta de la Pata Trasera (2) a la Pata Trasera (3) con un Tornillo M5 x 10mm (101).



9. Oriente la Cubierta del Riel (18) como se muestra.

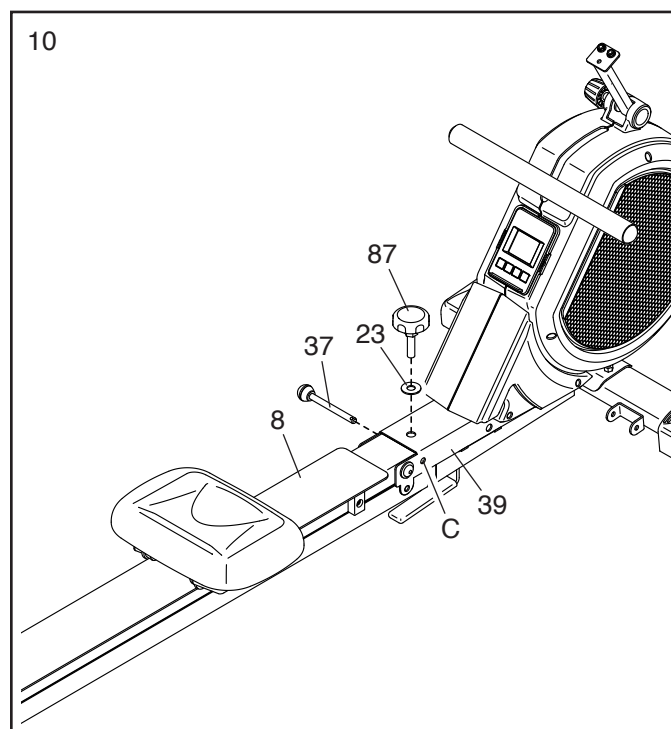
Conecte la Cubierta del Riel (18) al Riel (8) con cuatro Tornillos M5 x 8mm (12); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**



10. Retire el Pasador del Bastidor (37) y baje el Riel (8) hasta el suelo.

A continuación, inserte el Pasador del Bastidor (37) completamente en los orificios indicados (C) del Bastidor (39) para asegurar el Riel (8).

Luego, deslice una Arandela M13 x 32mm (23) por el Mando del Bastidor (87), inserte el Mando del Bastidor (39) y apriete el Mando del Bastidor en el Riel (8).

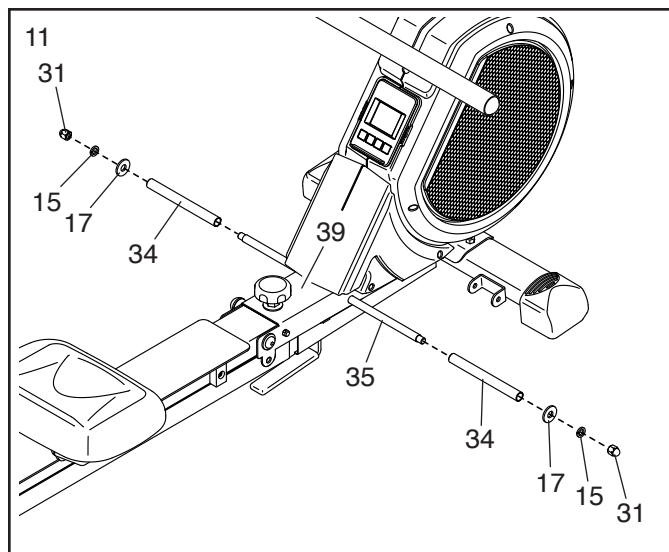


11. Identifique la Varilla de Tope (35), que es más corta que el Eje del Pedal (que no se muestra).

Inserte la Varilla de Tope (35) en el Bastidor (39) y céntrala.

A continuación, deslice un Tope del Pedal (34), una Arandela M8 x 20mm x 1.5mm (17) y una Arandela Dividida M8 (15) a cada lado de la Varilla de Tope (35).

Luego, apriete una Tuerca Cubierta M8 (31) a cada extremo de la Varilla de Tope (35) **al mismo tiempo**.

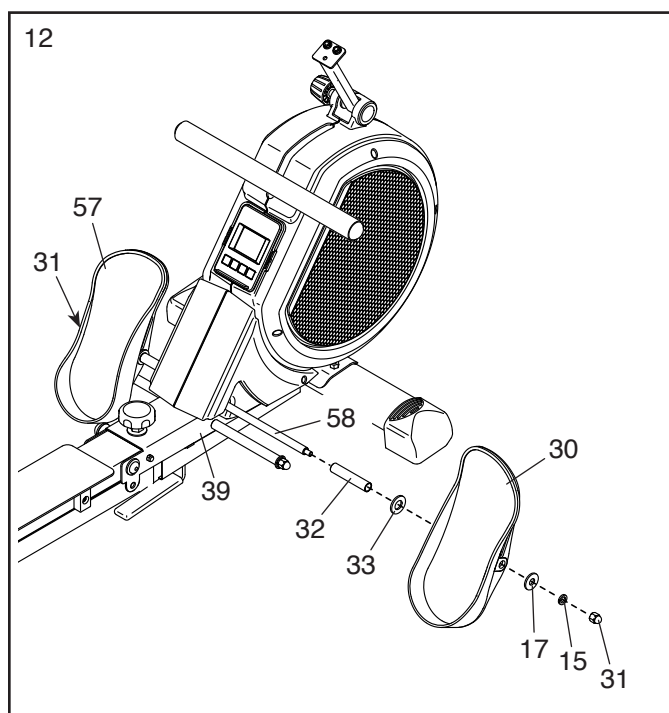


12. Inserte el Eje del Pedal (58) en el Bastidor (39) y céntralo. A continuación, deslice un Espaciador del Pedal (32) y una Arandela M13 x 22mm (33) a cada lado del Eje del Pedal (solo se muestra un lado).

A continuación, identifique el Pedal Derecho (30) y el Pedal Izquierdo (57). Deslice el Pedal Derecho sobre el lado derecho del Eje del Pedal (58) y deslice el Pedal Izquierdo sobre el lado izquierdo del Eje del Pedal.

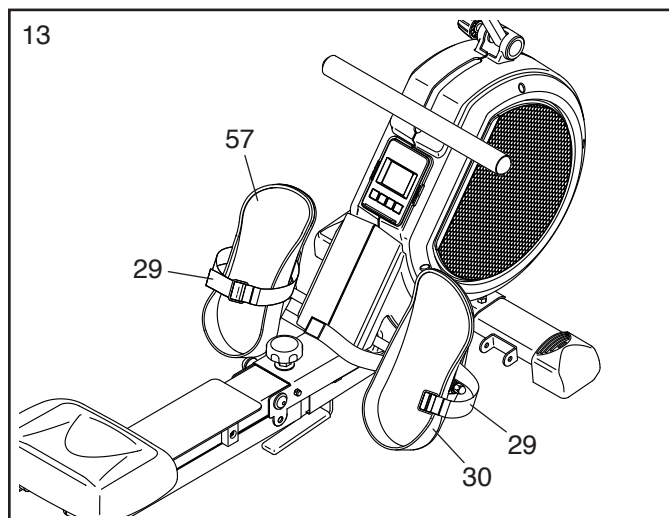
A continuación, deslice una Arandela M8 x 20mm x 1.5mm (17) y una Arandela Dividida M8 (15) a cada lado del Eje del Pedal (58) (solo se muestra un lado).

Luego, apriete una Tuerca Cubierta M8 (31) a cada extremo del Eje del Pedal (58) **al mismo tiempo**.



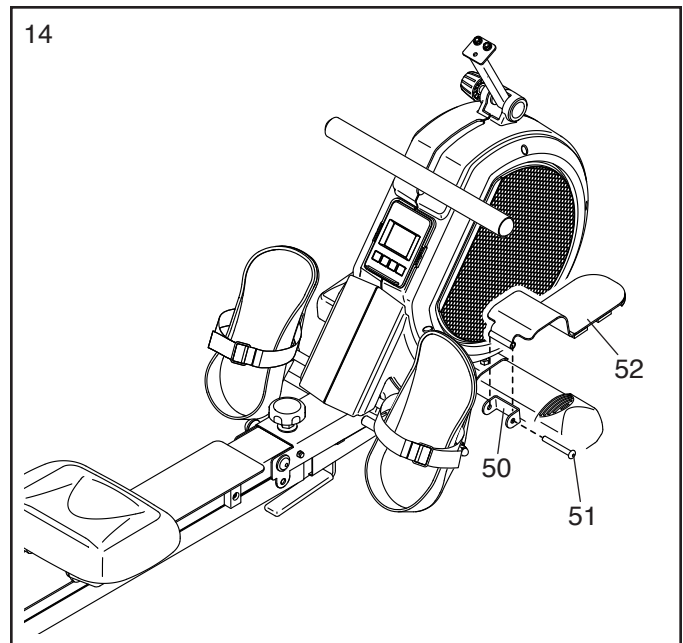
13. Inserte una Correa del Pedal (29) a través del Pedal Derecho (30) como se muestra. Luego, haga pasar el extremo de la Correa del Pedal por la hebilla de la Correa del Pedal.

Conecte la otra Correa del Pedal (29) al Pedal Izquierdo (57) de la misma manera.

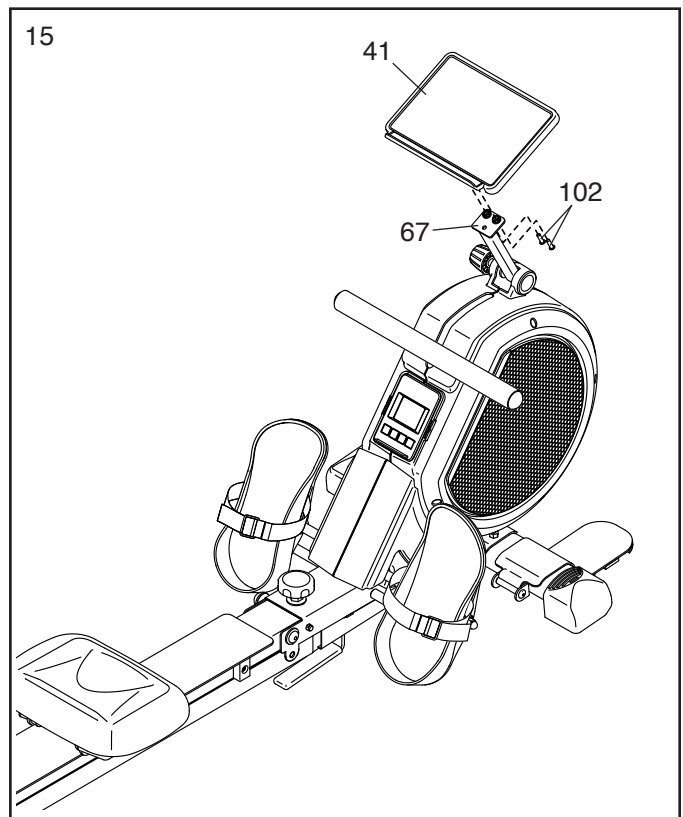


14. Conecte una Placa para los Pies (52) a un lado del Estabilizador Delantero (50) con un Tornillo M10 x 70mm (51).

Conecte la otra Placa para los Pies (que no se muestra) al otro lado del Estabilizador Delantero (50) de la misma manera.

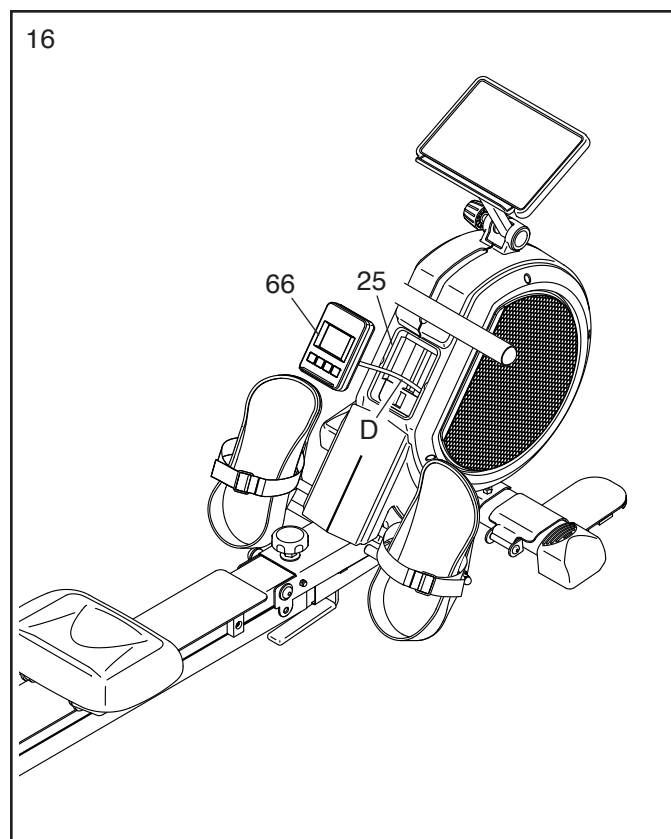


15. Conecte el Porta Tablet (41) al Soporte del Tablet (67) con dos Tornillos M6 x 12mm (102).



16. La Consola (66) requiere tres pilas AA (no incluidas); se recomienda utilizar pilas alcalinas. No combine pilas usadas y nuevas, ni alcalinas, estándar y recargables juntas. **IMPORTANTE: Si la Consola ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de insertar las pilas. De lo contrario, podría dañar la pantalla de la consola u otros componentes electrónicos.**

Agarre el borde inferior de la Consola (66) y extraiga la Consola unos centímetros del Soporte de la Consola (25); **tenga cuidado de no tirar del cable de la Consola (D)**. A continuación, localice la cubierta de las pilas (que no se muestra) en la parte posterior de la consola, presione la pestaña de la cubierta de las pilas y retire la cubierta de las pilas. A continuación, inserte las pilas en el compartimento para pilas; **asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama del interior del compartimento para pilas**. Luego, conecte de nuevo la cubierta de las pilas y presione la Consola para introducirla de nuevo en el Soporte de la Consola.



17. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina de remo.** Pueden incluirse piezas adicionales. Coloque una esterilla debajo de la máquina de remo para proteger el suelo.

CÓMO USAR LA MÁQUINA DE REMO

CÓMO REMAR EN LA MÁQUINA DE REMO

Siéntese en el asiento, apoye los pies en los pedales y ajuste las correas a sus pies. 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 por encima de sus pies.
2. **La segunda fase es la PASADA.** Presione hacia atrás usando las piernas. Inclínese ligeramente 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.

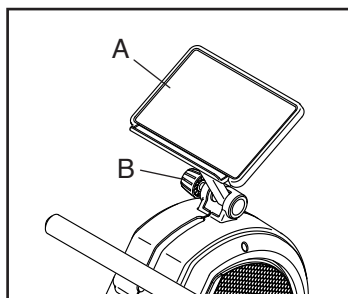
Tras la fase de final, extienda los brazos hacia delante y tire del asiento hacia delante con sus piernas. Repita esta secuencia, pasando por las tres fases con un movimiento suave y fluido. Recuerde que debe respirar normalmente durante la remada; jamás contenga la respiración.

CÓMO USAR EL PORTA TABLET

Para usar su tablet mientras hace ejercicios, simplemente coloque el borde inferior de su tablet en el porta tablet (A).

IMPORTANTE: El porta tablet se ha diseñado para su uso con la mayoría de los tablets de tamaño completo. No coloque ningún otro dispositivo en el porta tablet.

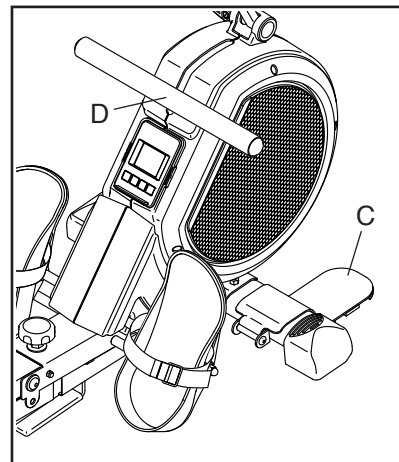
Para ajustar el ángulo del porta tablet (A), primero sujete el porta tablet con una mano y afloje el mando de ajuste (B) con la otra mano. Eleve o baje el porta tablet y, luego, apriete firmemente el mando de ajuste.



CÓMO REALIZAR EJERCICIOS DE DOBLEZ CON LA MÁQUINA DE REMO

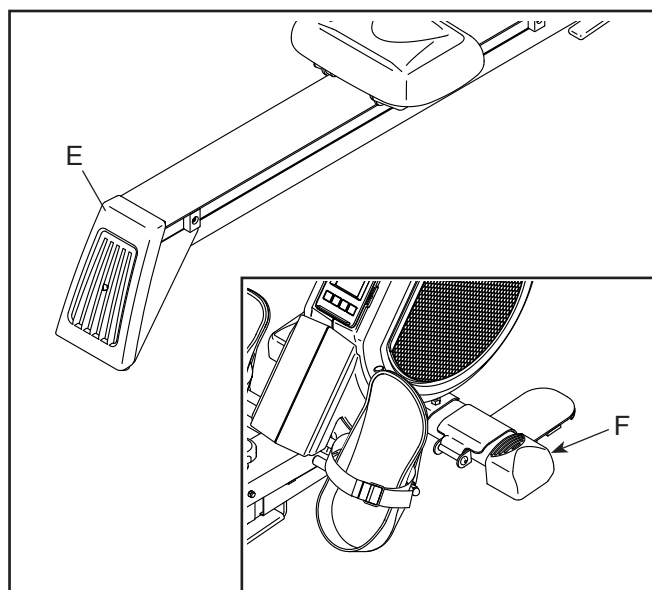
Póngase en pie sobre las placas para los pies (C), mirando hacia la máquina de remo y sujete la barra para remar (D) con un agarre en supinación o un agarre en pronación.

A continuación, mantenga los codos a los lados y tire de la barra para remar (D) hacia arriba hasta que sus manos queden a la altura de sus hombros. **Asegúrese de mantener recta la espalda.** Luego, baje sus manos hasta la posición inicial. Repita los ejercicios tantas veces como desee.



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 la pata trasera (E) hasta que la máquina de remo pueda desplazarse sobre las ruedas (F). Luego, mueva con cuidado la máquina de remo a la ubicación deseada y luego bájela hasta el suelo.



CÓMO PLEGAR Y ALMACENAR LA MÁQUINA DE REMO

La máquina de remo puede almacenarse en la posición plegada para ahorrar espacio. Almacene la máquina de remo en un lugar en el que los niños no puedan volcarla. Retire las pilas de la consola si prevé almacenar la máquina de remo para un periodo prolongado.

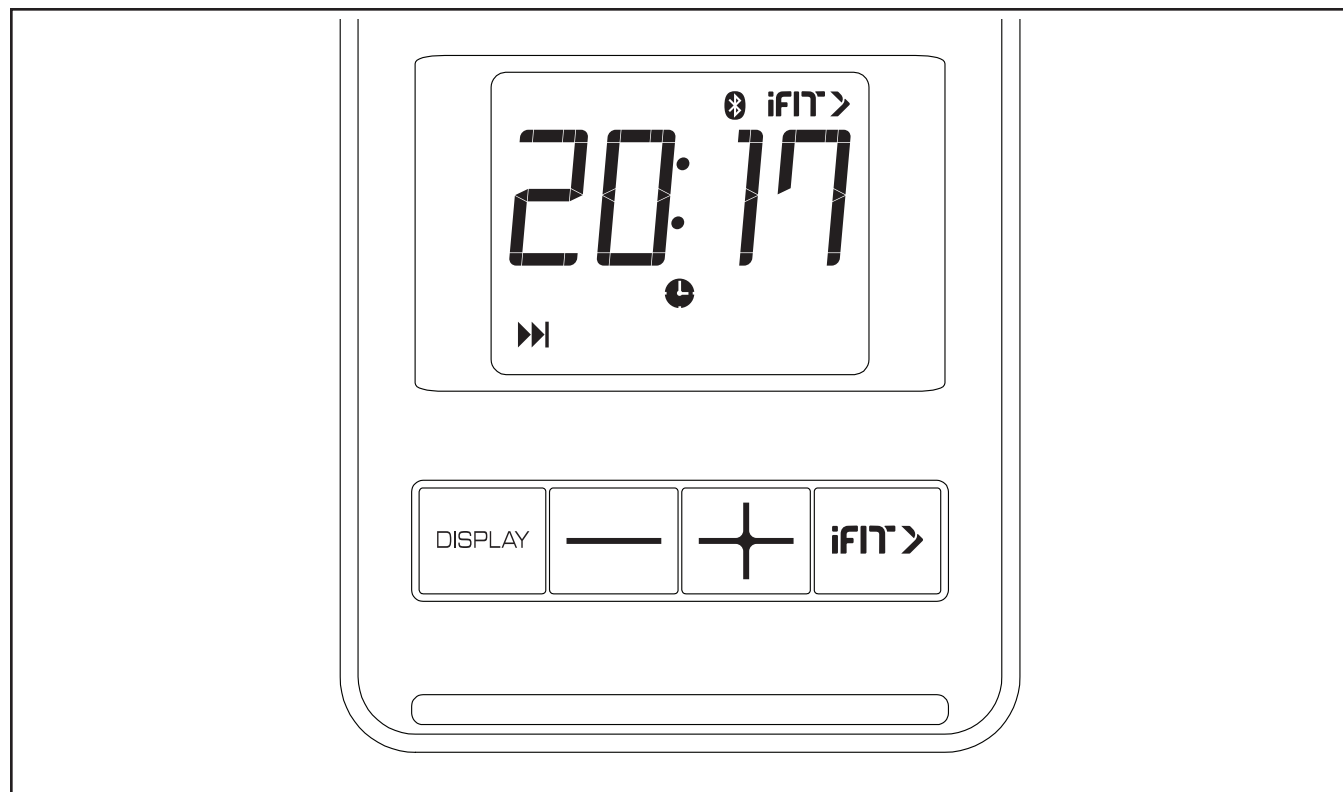
Para almacenar la máquina de remo, primero, **vea el paso de montaje 10 en la página 11**. Retire el Mando del Bastidor (87) y la Arandela M13 x 32mm (23). A continuación, retire el Pasador del Bastidor (37). **Mantenga el Mando del Bastidor y la Arandela en un lugar en el que no puedan perderse.**

A continuación, **vea el paso de montaje 5 en la página 9**. Levante el Riel (8) hasta situarlo en posición vertical. Luego, inserte completamente el Pasador del Bastidor (37) en el Bastidor (39) de manera que sostenga el Riel en esta posición.

CÓMO DESPLEGAR LA MÁQUINA DE REMO

Para desplegar la máquina de remo, **vea el paso de montaje 10 en la página 11**. Retire el Pasador del Bastidor (37) y baje el Riel (8) hasta el suelo. A continuación, inserte el Pasador del Bastidor en el Bastidor (39) y en el Riel. Luego, apriete el Mando del Bastidor (87) con la Arandela M13 x 32mm (23) al Bastidor y al Riel.

CÓMO USAR LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola 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.

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.

Usted puede incluso medir su frecuencia cardíaca si usa un monitor de frecuencia cardíaca compatible.

Para adquirir un monitor de frecuencia cardíaca, vea la página 21.

Para utilizar la función manual, vea la página 18.

Para utilizar un entrenamiento iFIT, vea la página 19.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Comience a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Al encender la consola, la pantalla se encenderá. En ese momento, la consola estará lista para su uso.

2. Prepárese para el entrenamiento.

Para ponerse un monitor de frecuencia cardíaca, vea CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE FRECUENCIA CARDÍACA en la página 21.

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

A medida que pedalea, cambie el nivel de resistencia de la barra para remar pulsando los botones de aumento y disminución.

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

Si aparece el mensaje CH0 o CH1 en la pantalla al pulsar los botones de aumento y disminución, debe recalibrar el sistema de resistencia. Primero, vea el paso de montaje 16 en la página 14 y retire las pilas de la consola. A continuación, pulse y mantenga pulsado cualquier botón de la consola durante 20 segundos. Luego, suelte el botón e inserte de nuevo las pilas en la consola; la máquina de remo se ajustará al nivel de resistencia más bajo.

4. Siga su progreso en la pantalla.

La pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

Secuencia (icono de flecha de secuencia): Esta función muestra las funciones de paladas por minuto, ritmo por 500 metros, calorías, resistencia y tiempo, unos segundos cada una, en un ciclo que se repite.

Tiempo (icono de reloj): Esta función muestra el tiempo transcurrido durante el que remó durante su entrenamiento.

Ritmo por 500 metros (icono de cronómetro): Esta función muestra su ritmo de remo en 500 metros.

Distancia (icono de carretera): Esta función muestra la distancia en metros que remó durante su entrenamiento.

Pulso (icono de corazón): Esta función muestra su frecuencia cardíaca en latidos por minuto mientras usa el monitor opcional de frecuencia cardíaca (vea CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE FRECUENCIA CARDÍACA en la página 21).

Calorías (icono de llama): Esta función muestra el número aproximado de calorías quemadas durante su entrenamiento.

Resistencia (icono de pesa de mano): Esta función muestra el nivel de resistencia actual de los pedales.

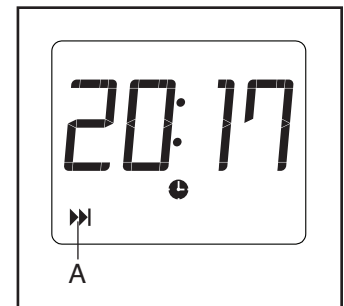
Paladas por minuto (icono de flecha circular): Esta función muestra el número de paladas realizadas por minuto.

Función de secuencia:

Cuando se enciende la consola, la función de secuencia se selecciona automáticamente. El icono de flecha de secuencia (A)

aparece en la pantalla al seleccionar la función de secuencia.

Nota: Si está seleccionada otra función, seleccione de nuevo la función de secuencia pulsando repetidamente el botón Display (pantalla).



Funciones de tiempo, ritmo por 500 metros, distancia, pulso, calorías, resistencia y paladas por minuto: Para seleccionar una de estas funciones para su visualización continua, pulse repetidamente el botón Display (pantalla). Los iconos de función indican qué función está seleccionada. **Cerchiórese de que no aparezca el icono de flecha de secuencia.**



5. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

Para poner en pausa la consola, simplemente deje de remar. La consola se pondrá en pausa durante unos minutos. Para continuar su entrenamiento, simplemente reme de nuevo.

Para finalizar su entrenamiento y poner a cero la pantalla, 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.

La consola cuenta con una función de apagado automático. 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.

IMPORTANTE: Cuando termine de hacer ejercicios, asegúrese de desconectar su dispositivo inteligente y/o el monitor de frecuencia cardíaca de la consola (vea el paso 7 en la página 20 y CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA A LA CONSOLA en la página 21). Si no lo hace así, la consola quizá no se apague y las pilas se vaciarán más rápidamente.

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 ponerse un monitor de frecuencia cardíaca, vea CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE FRECUENCIA CARDÍACA en la página 21.

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 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. Cuando su dispositivo inteligente esté conectado, aparecerá el icono 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 hacia arriba o hacia abajo si es necesario.

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

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 de aumento y disminución 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 pedalear. 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 de la consola.

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

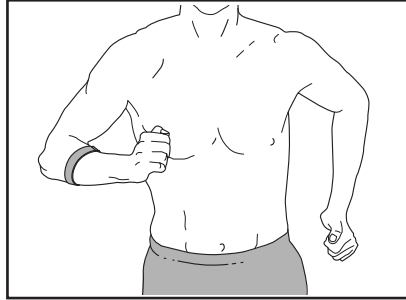
8. Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

La consola cuenta con una función de apagado automático. Si no se mueven los pedales y no se pulsan los botones de la consola durante unos minutos, la consola se apagará automáticamente.

IMPORTANTE: Cuando termine de hacer ejercicios, asegúrese de desconectar su dispositivo inteligente y/o el monitor de frecuencia cardíaca de la consola (vea el paso 6 anterior y CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA A LA CONSOLA en la página 21). Si no lo hace así, la consola quizá no se apague y las pilas se vaciarán más rápidamente.

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



La consola es compatible con todos los monitores de frecuencia cardíaca que utilicen Bluetooth® Smart.

Para conectar su monitor de frecuencia cardíaca Bluetooth Smart a la consola, pulse el botón iFIT de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Cuando su monitor de frecuencia cardíaca está conectado, aparecerá el símbolo Bluetooth en la pantalla.

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 de la consola.

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.

Para obtener unos resultados óptimos, limpie regularmente el área del riel sobre la cual se mueven los rodillos.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

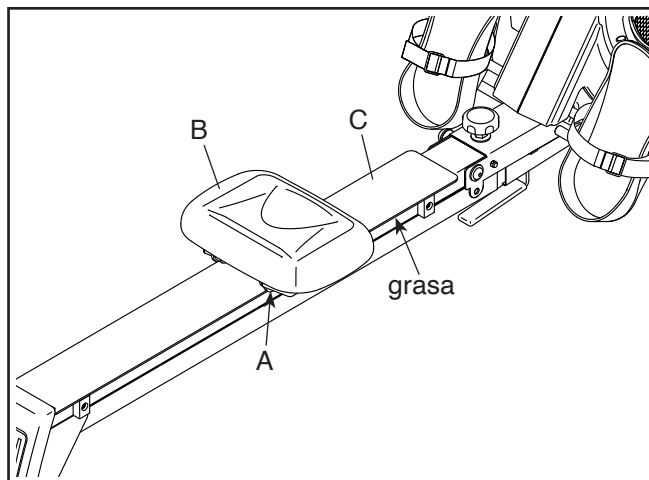
La mayoría de los problemas de consola se deben a la existencia de poca carga en las pilas; para obtener instrucciones para su sustitución, vea el paso de montaje 16 en la página 14.

CÓMO ENGRASAR EL EJE DEL PEDAL

Si los pedales chirrían al utilizar la máquina de remo, **vea el paso de montaje 12 en la página 12.** Retire los Pedales Derecho e Izquierdo (30, 57) y aplique una pequeña cantidad de la grasa suministrada en ambos lados del Eje del Pedal (58). Luego, reconecte los Pedales.

CÓMO ENGRASAR LOS RODILLOS

Si los rodillos (A) situados debajo del asiento (B) chirrían al utilizar la máquina de remo, aplique en una toallita de papel una pequeña cantidad de la grasa suministrada y distribuya una capa delgada y uniforme a lo largo de los lados del riel (C) por el que se desplazan los rodillos. Luego, elimine el exceso de grasa.



GUÍAS DE EJERCICIOS

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, hacer ejercicios con la intensidad adecuada es clave para lograr resultados. Puede usar su 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.

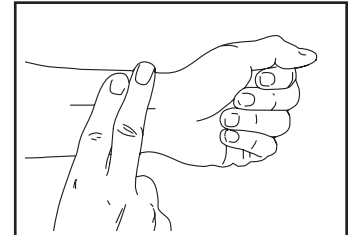
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos 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 pulsa-



ciones 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 ligeramente 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

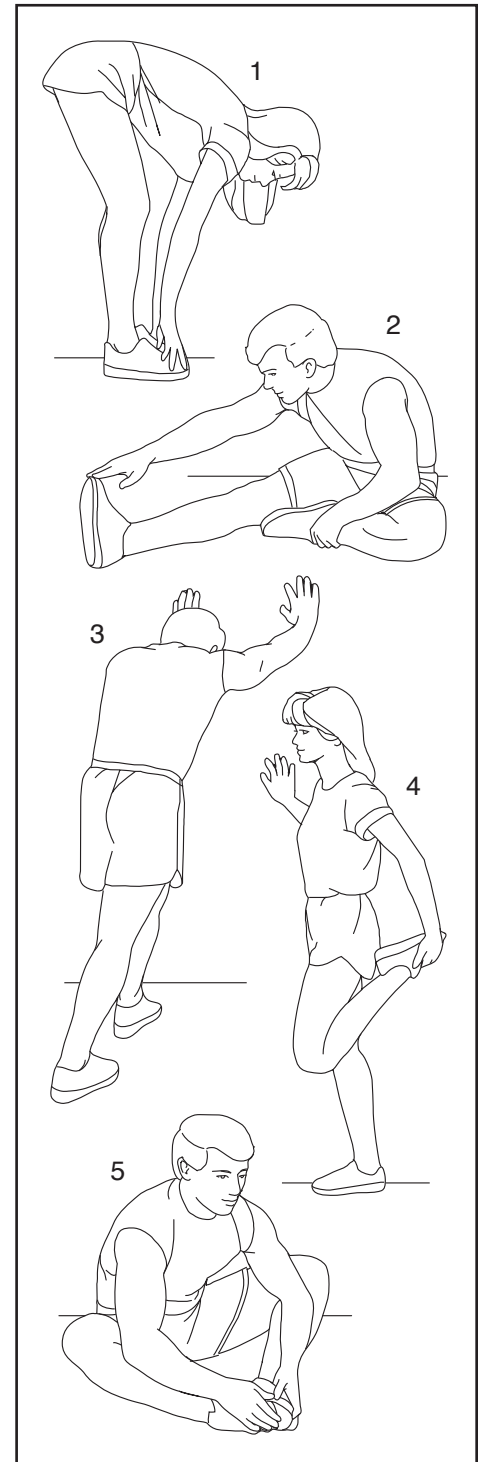
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el suelo. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. 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.



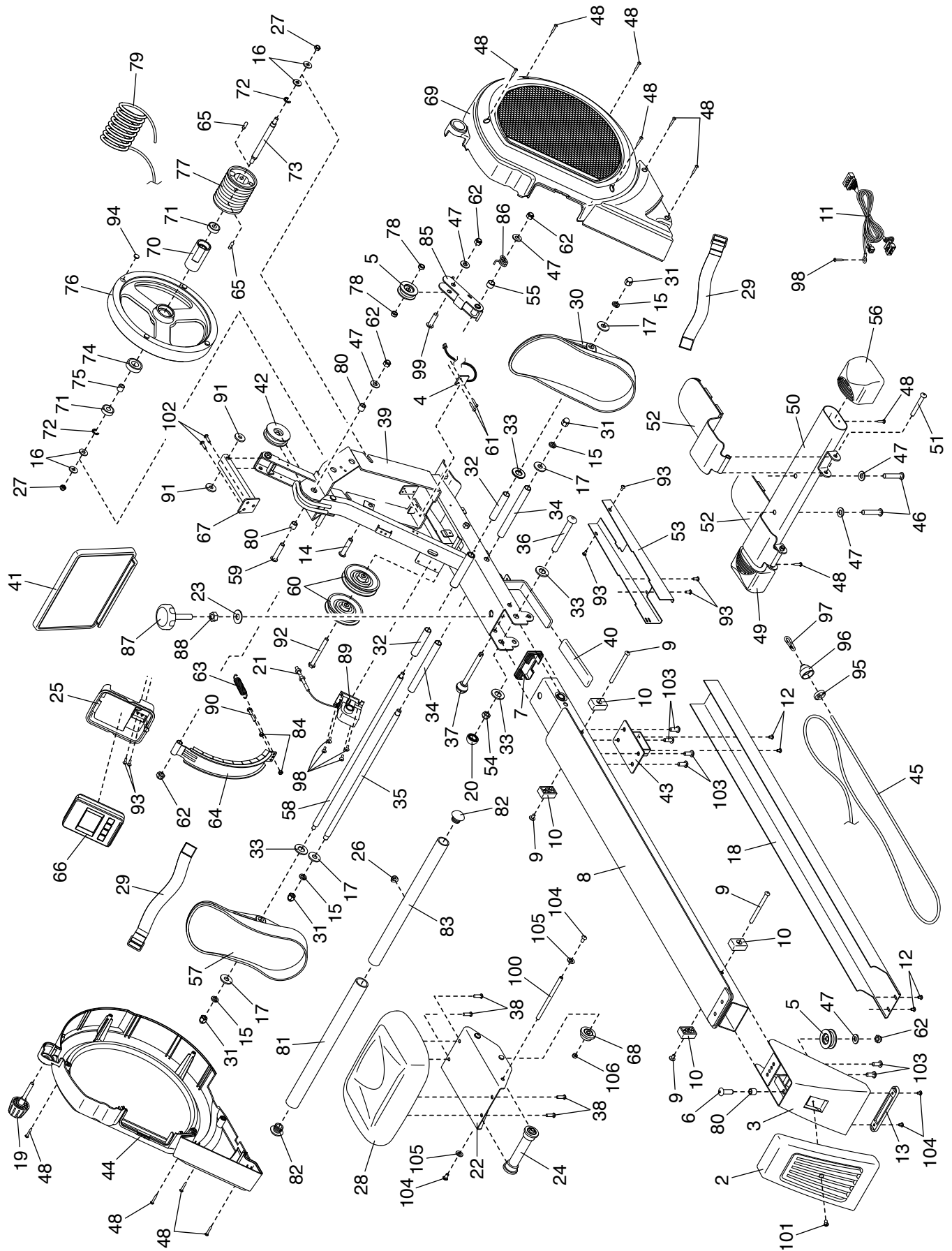
LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo PFRW23923-INT.0 R0624A

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	—	(Sin uso)	51	2	Tornillo M10 x 70mm
2	1	Cubierta de la Pata Trasera	52	2	Placa para los Pies
3	1	Pata Trasera	53	1	Cubierta del Bastidor
4	1	Interruptor de Lengüeta/Cable	54	1	Contratuerca de 1/2"
5	2	Polea Pequeña	55	1	Buje del Resorte
6	1	Perno M10 x 30mm	56	1	Tapa del Estabilizador Derecho
7	1	Tapa del Riel	57	1	Pedal Izquierdo
8	1	Riel	58	1	Eje del Pedal
9	2	Juego de Pernos M6	59	1	Perno M10 x 48mm
10	4	Parachosques del Porta Asiento	60	2	Polea Grande
11	1	Cable Principal	61	2	Tornillo M3 x 10mm
12	4	Tornillo M5 x 8mm	62	5	Contratuerca M10
13	1	Pata Trasera	63	1	Resorte del Soporte del Imán
14	1	Perno M10 x 60mm	64	1	Soporte del Imán
15	4	Arandela Dividida M8	65	2	Tornillo M8 x 16mm
16	4	Arandela M8 x 20mm x 2mm	66	1	Consola
17	4	Arandela M8 x 20mm x 1.5mm	67	1	Soporte del Tablet
18	1	Cubierta del Riel	68	2	Rueda del Asiento
19	1	Mando de Ajuste	69	1	Protector Derecho
20	1	Tapa de Cúpula	70	1	Buje del Carrete
21	1	Cable de Resistencia	71	2	Cojinete 6001
22	1	Soporte del Asiento	72	2	Gancho en C
23	1	Arandela M13 x 32mm	73	1	Eje del Volante
24	2	Rodillo del Asiento	74	1	Cojinete 6904
25	1	Soporte de la Consola	75	1	Cojinete Unidireccional
26	1	Ojal Reforzado	76	1	Volante
27	2	Contratuerca M8	77	1	Carrete
28	1	Asiento	78	2	Buje de Polea Delgada
29	2	Correa del Pedal	79	1	Cuerda
30	1	Pedal Derecho	80	3	Buje de Polea Gruesa
31	4	Tuerca Cubierta M8	81	1	Mango de Espuma
32	2	Espaciador del Pedal	82	2	Tapa de la Barra para Remar
33	4	Arandela M13 x 22mm	83	1	Barra para Remar
34	2	Tope del Pedal	84	2	Tuerca de Tope
35	1	Varilla de Tope	85	1	Soporte de Tensión
36	1	Perno de 1/2" x 100mm	86	1	Resorte de Tensión
37	1	Pasador del Bastidor	87	1	Mando del Bastidor
38	4	Tornillo M6 x 15mm	88	1	Tuerca M12
39	1	Bastidor	89	1	Motor de Resistencia
40	1	Pata del Bastidor	90	1	Perno M5 x 35mm
41	1	Porta Tablet	91	2	Buje del Apoyo
42	1	Polea Mediana	92	1	Tornillo M10 x 68mm
43	1	Soporte del Riel	93	6	Tornillo M4 x 10mm
44	1	Protector Izquierdo	94	4	Imán del Volante
45	1	Cuerda Elástica	95	1	Extremo de la Cuerda Elástica
46	2	Tornillo M10 x 52mm	96	1	Cubierta de la Cuerda Elástica
47	6	Arandela M10 x 20mm	97	1	Gancho de la Cuerda Elástica
48	12	Tornillo M4 x 20mm	98	5	Tornillo M6 x 10mm
49	1	Tapa del Estabilizador Izquierdo	99	1	Perno M10 x 36mm
50	1	Estabilizador	100	2	Eje del Rodillo

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
101	1	Tornillo M5 x 10mm	105	4	Arandela M5 x 12mm
102	2	Tornillo M6 x 12mm	106	2	Contratuerca M6
103	6	Tornillo M8 x 20mm	*	—	Manual del Usuario
104	6	Tornillo de Cabeza Plana M5 x 10mm			

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

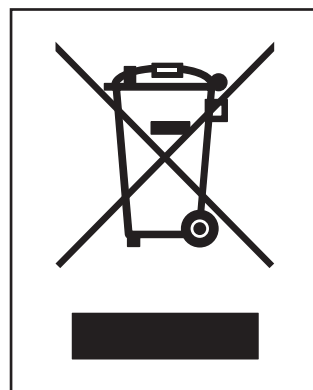
Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de ponerse en contacto con nosotros:

- 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 PFRW23923-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

