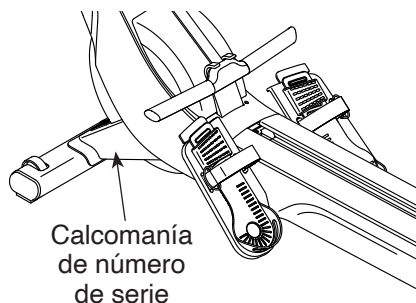


NordicTrack® RW900

N.º de Modelo NTRW19425-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**.

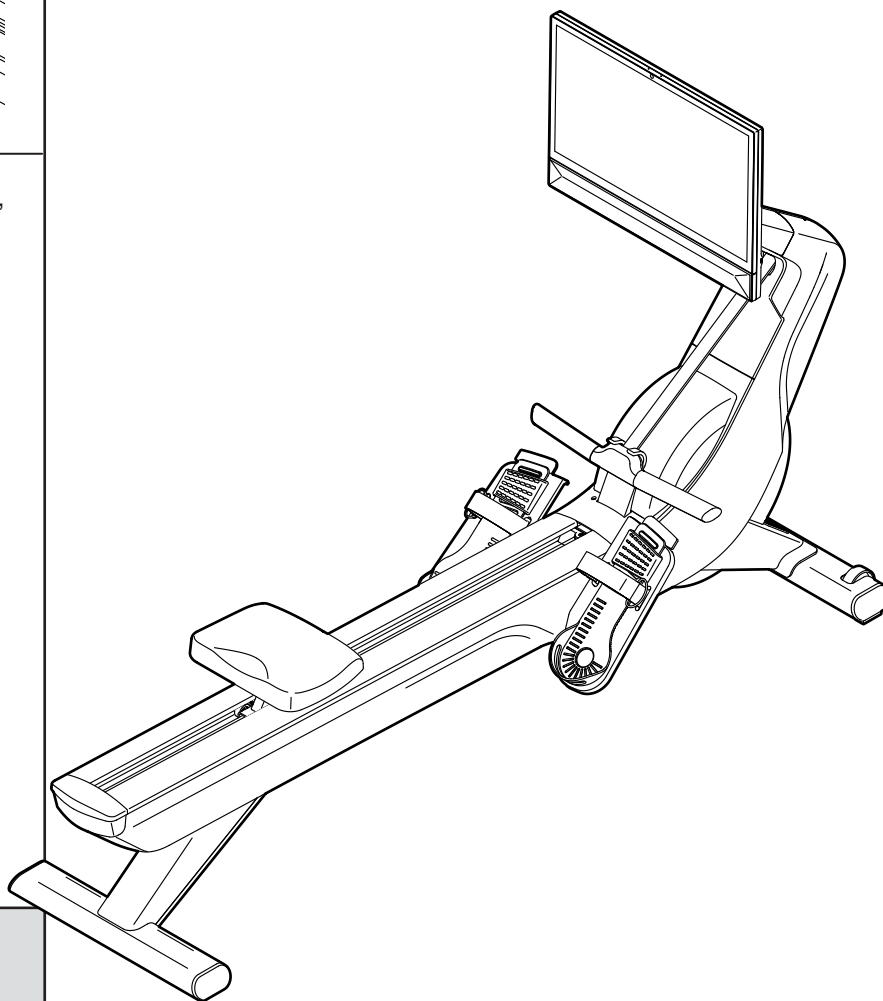
Teléfono: 91 215 89 23

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

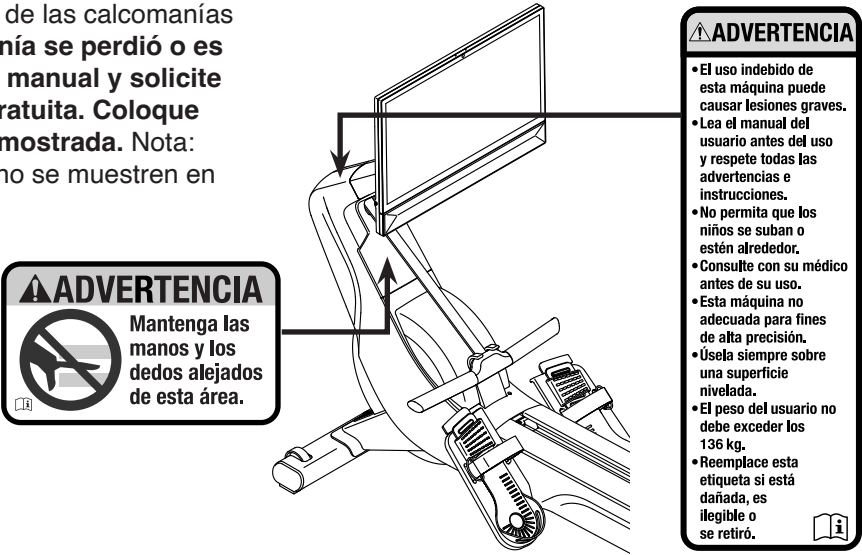


ÍNDICE

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.....	12
CÓMO USAR LA CONSOLA.....	14
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	23
GUÍAS DE EJERCICIOS.....	26
LISTA DE LAS PIEZAS.....	28
DIBUJO DE PIEZAS.....	30
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contracapa
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	Contracapa
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD PARA REINO UNIDO/UE.....	Contracapa

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.



ADVERTENCIA

Mantenga las manos y los dedos alejados de esta área.

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 es 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.

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

PRECAUCIONES IMPORTANTES



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

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® RW 900. El remo es un ejercicio eficaz para mejorar el estado de forma cardiovascular, desarrollar el rendimiento y tonificar el cuerpo. La máquina de remo RW 900 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 (vea la portada de este manual).

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

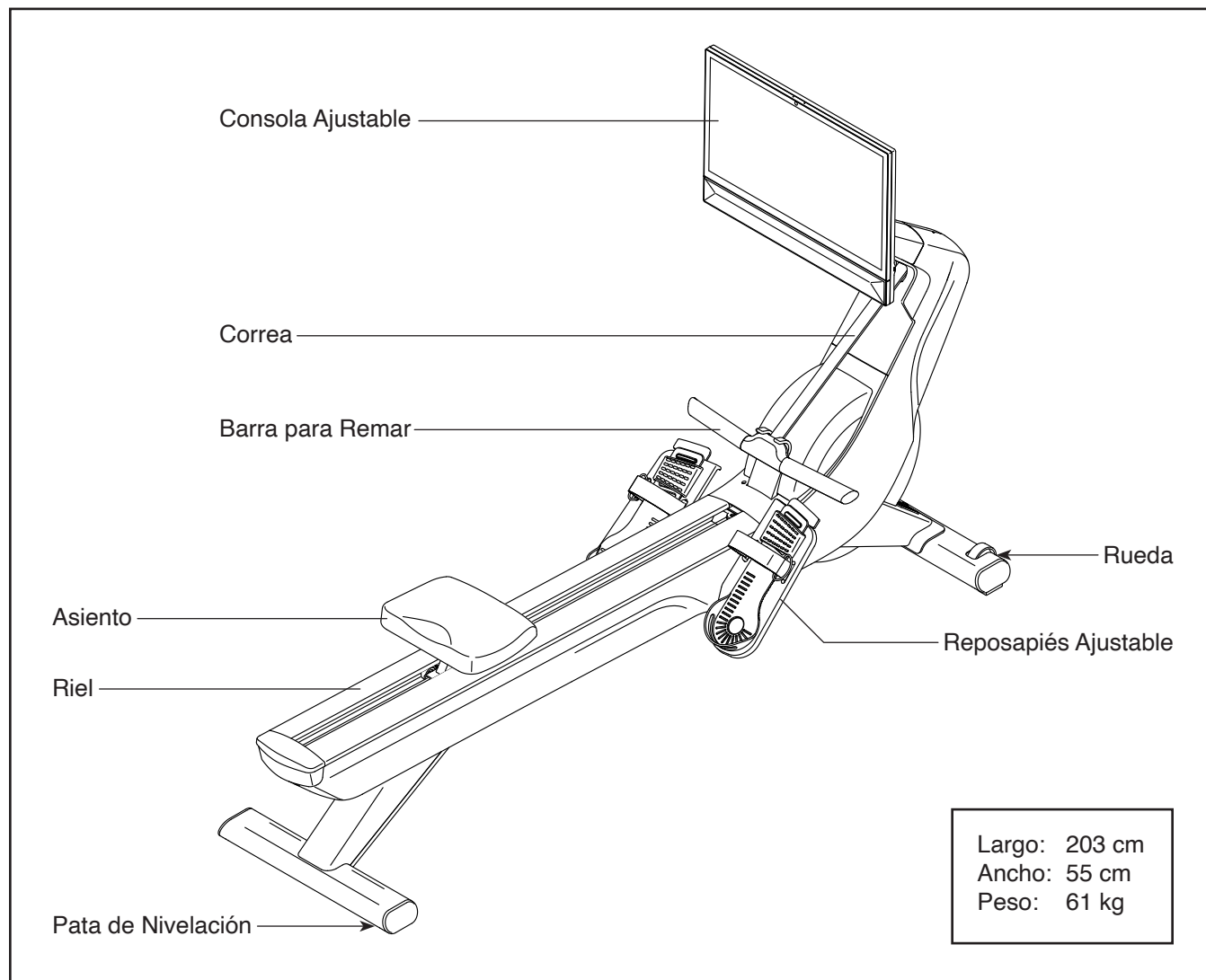
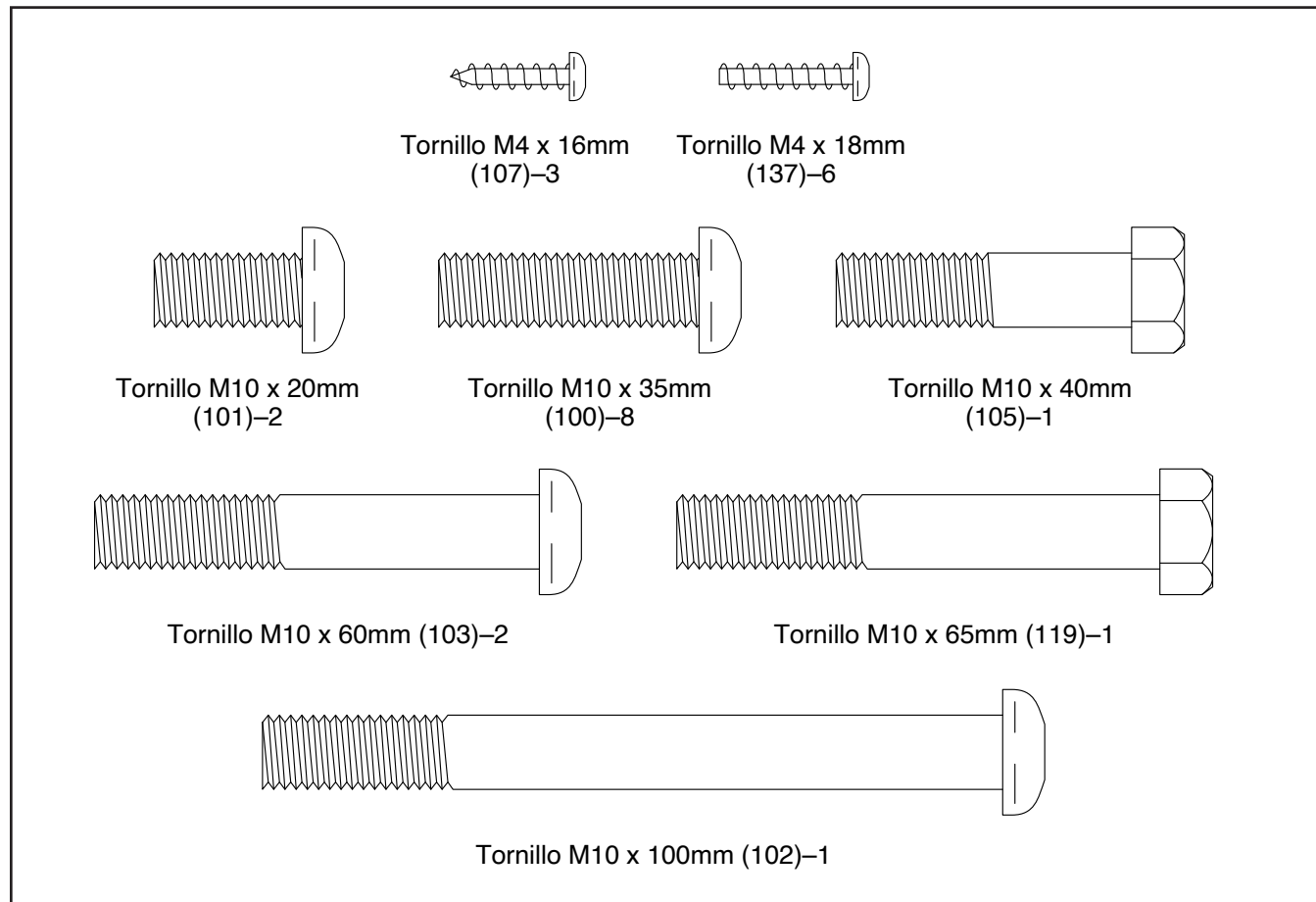


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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.**



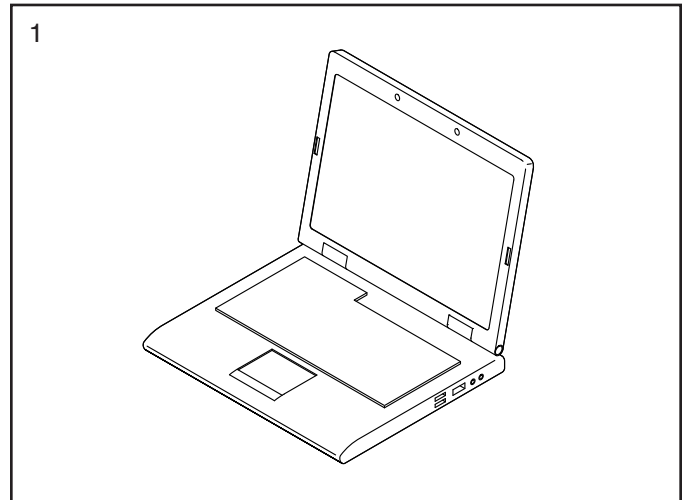
MONTAJE

- 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. **Nota: Conserve las herramientas incluidas.** Podría necesitar una o varias de las herramientas para realizar ajustes en el futuro. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas para el montaje o ajuste.

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

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

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

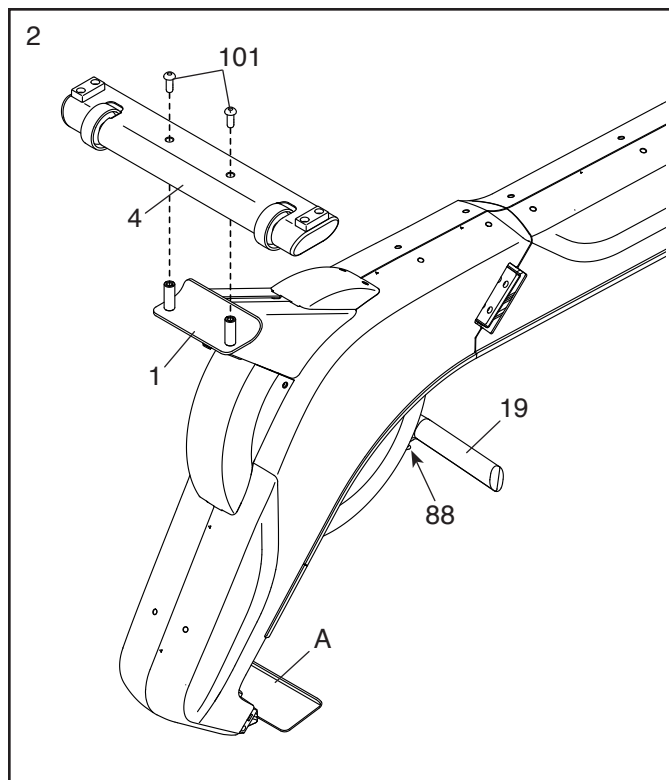


2. Tome las medidas necesarias para proteger el suelo antes de comenzar. Coloque un paño suave o un fragmento de cartón sobre el suelo en el lugar en el que ensamblará la máquina de remo.

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

Con ayuda de otra persona, incline el Bastidor (1) para ponerlo boca abajo de manera que el soporte de transporte (A) quede apoyado en el suelo. **Pida a la otra persona que sostenga firmemente el Bastidor hasta completar el paso 5.**

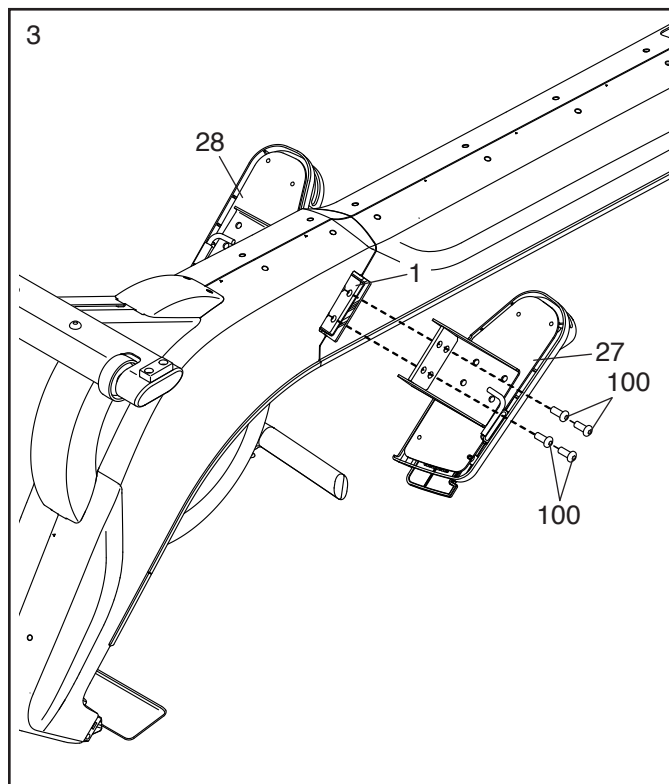
Orienta el Estabilizador Delantero (4) de la manera indicada en el adhesivo y conéctelo al Bastidor (1) con dos Tornillos M10 x 20mm (101); **apriete firmemente los Tornillos.**



3. Identifique el Soporte del Reposapiés Derecho (27).

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

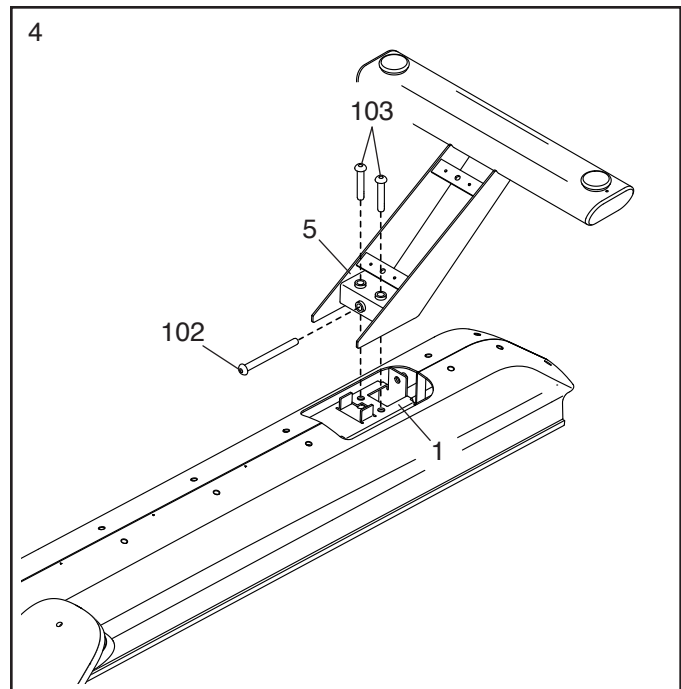
Conecte el Soporte del Reposapiés Izquierdo (28) al lado izquierdo del Bastidor (1) de la misma manera.



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

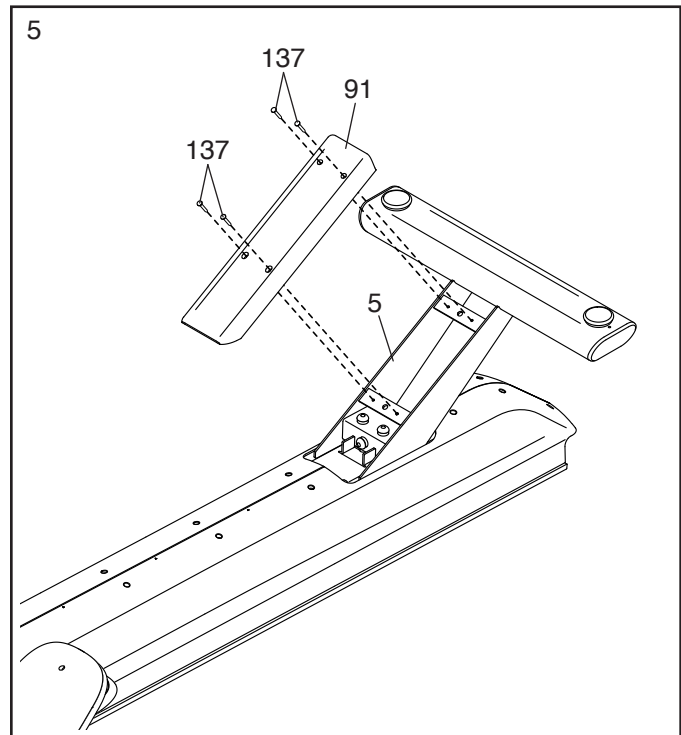
Termine de conectar el Estabilizador Trasero (5) con dos Tornillos M10 x 60mm (103).

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



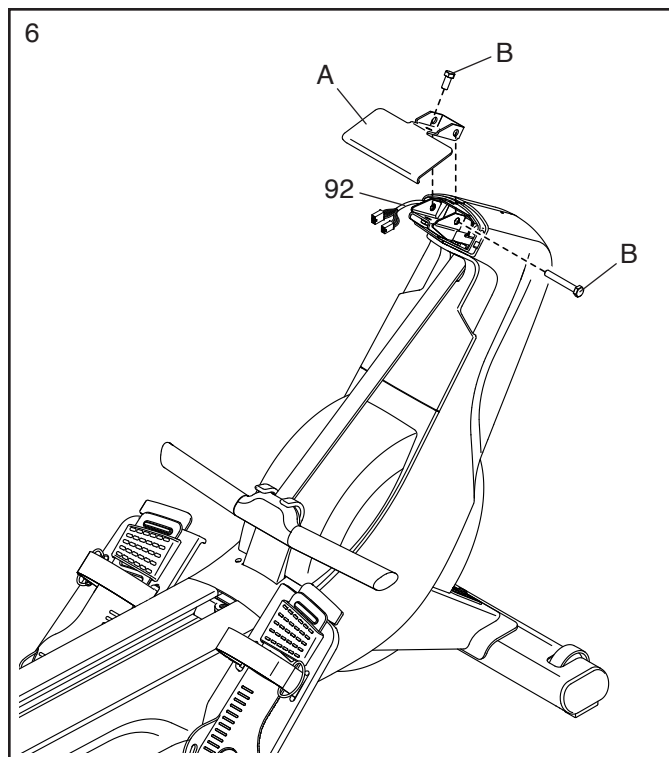
5. **Evite dañar las lengüetas de la Cubierta del Estabilizador (91).**

Orienta la Cubierta del Estabilizador (91) como se muestra, presiónela contra el Estabilizador Trasero (5) y conéctela con cuatro Tornillos M4 x 18mm (137); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**



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

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

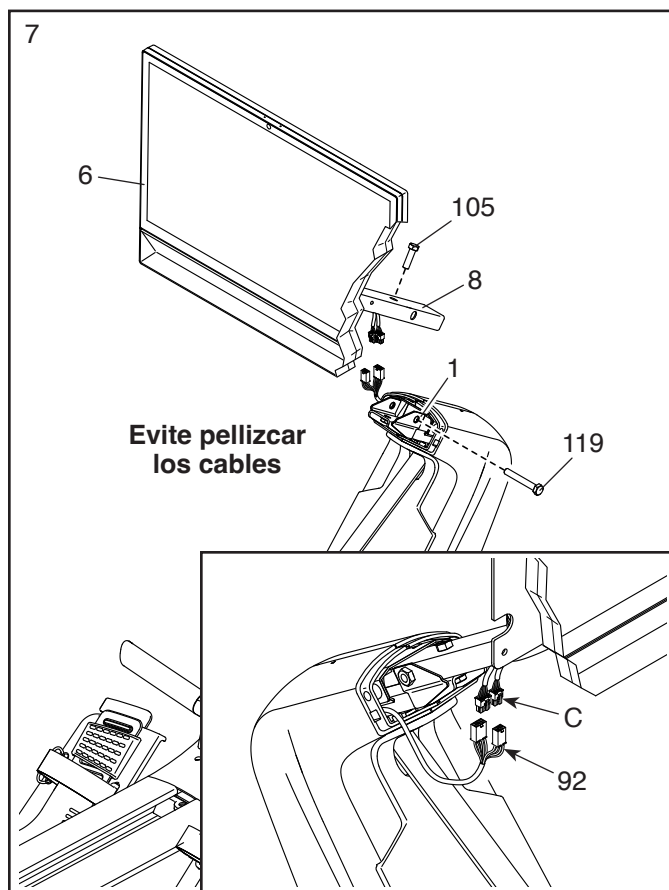


7. **Evite pellizcar los cables.** Pida a otra persona que sostenga la Consola (6) e inserte el Cuello (8) conectado en el soporte del Bastidor (1). Conecte el Cuello con un Tornillo M10 x 40mm (105); **no apriete aún completamente el Tornillo**.

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

Vea el diagrama incluido. Conecte los dos cables de la consola (C) a los extremos del Cable Principal (92).

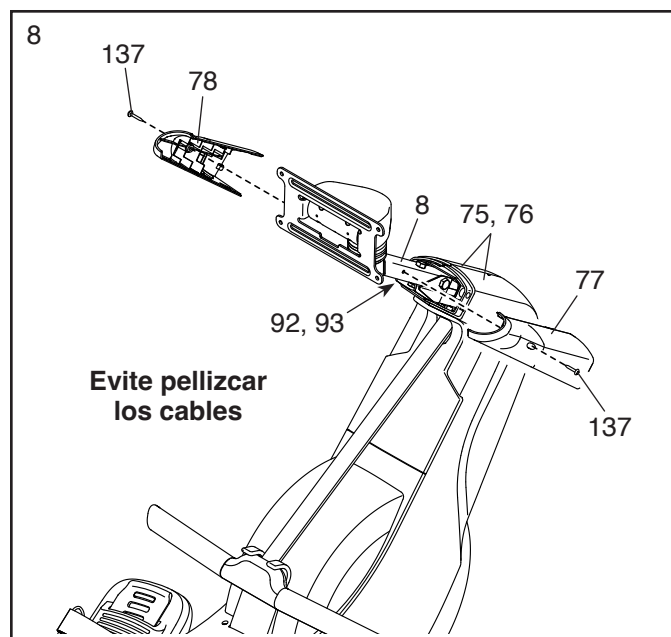
IMPORTANTE: Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Debe conectar los cables adecuadamente para que su máquina de remo funcione correctamente.



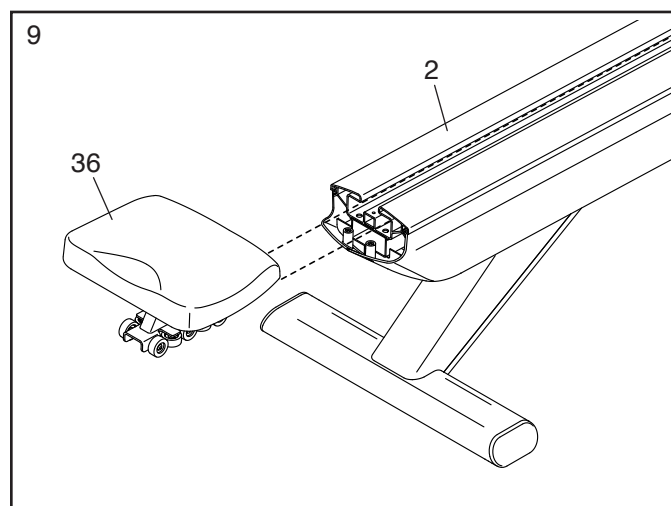
8. **Nota: Para una mayor claridad, en este paso no se muestra la consola.**

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

Evite pellizcar los cables. Presione los Protectores del Cuello (77, 78) sobre los Protectores Derecho e Izquierdo (75, 76). Luego, conecte los Protectores del Cuello al Cuello (8) con dos Tornillos M4 x 18mm (137).



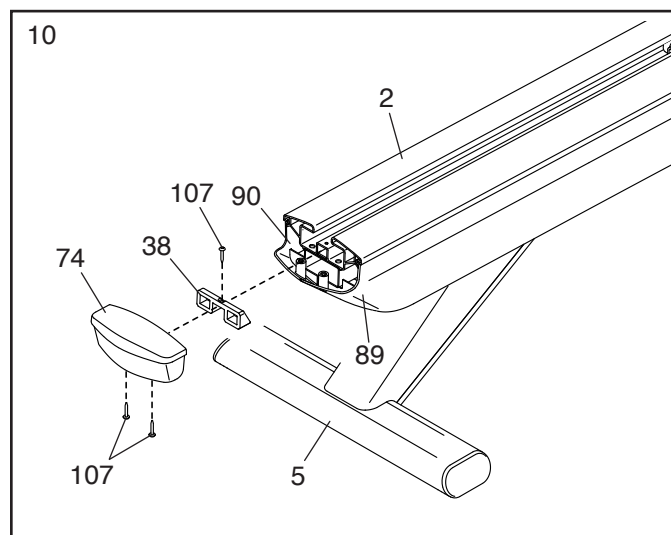
9. Oriente el Asiento (36) de la manera indicada por el adhesivo y deslícelo por el Riel (2).



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

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

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

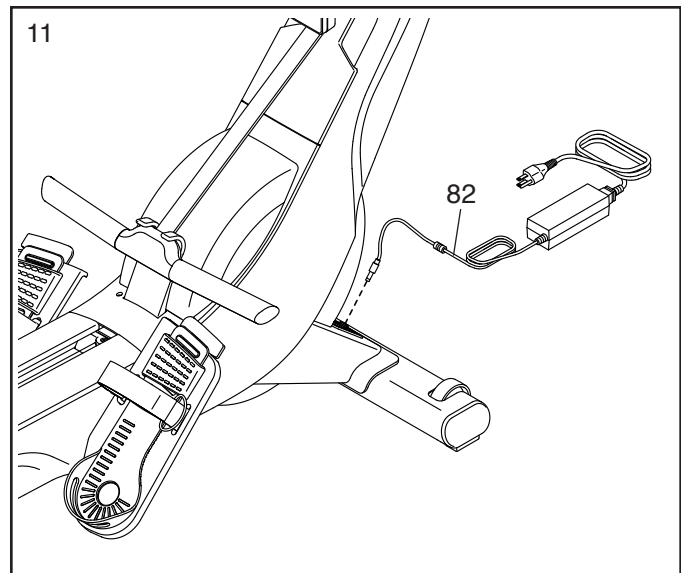


11. **IMPORTANTE:** Enchufe siempre el Adaptador de Corriente (82) en la máquina de remo antes de enchufarlo a una toma de corriente.

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

Nota: Para enchufar el Adaptador de Corriente (82) a una toma de corriente, vea la página 12.

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



12. **Asegúrese de que todas las piezas estén apretadas apropiadamente.** Para proteger el suelo o alfombra, coloque una esterilla debajo de la máquina de remo. Para evitar daños a la consola, guarde su máquina de remo protegida de la luz directa del sol. Guarde las herramientas incluidas en un lugar seguro; podría necesitar una o varias de las herramientas en el futuro para realizar ajustes. Nota: Pueden incluirse componentes de montaje adicionales.

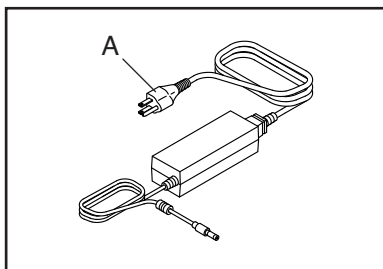
CÓMO USAR LA MÁQUINA DE REMO

CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la máquina de remo se ha expuesto 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.

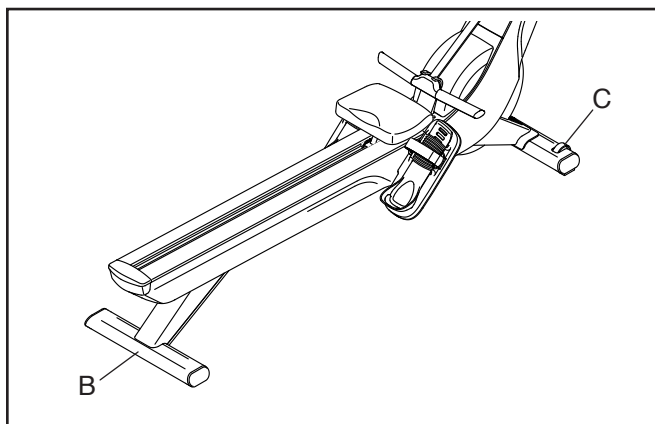
IMPORTANTE: Enchufe siempre el adaptador de corriente (A) en la máquina de remo antes de enchufarlo a una toma de corriente.

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.



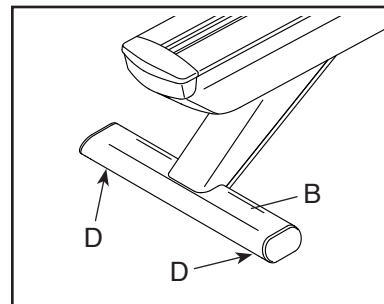
CÓMO MOVER LA MÁQUINA DE REMO

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 de transporte (C). Con cuidado, mueva la máquina de remo a la ubicación deseada y luego bájela hasta el suelo.



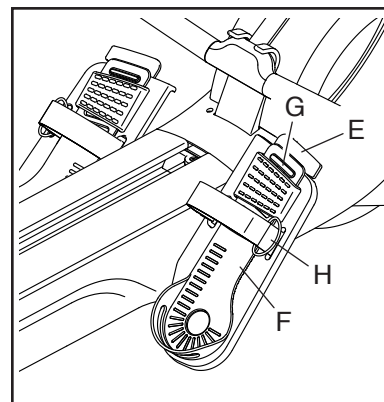
CÓMO NIVELAR LA MÁQUINA DE REMO

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

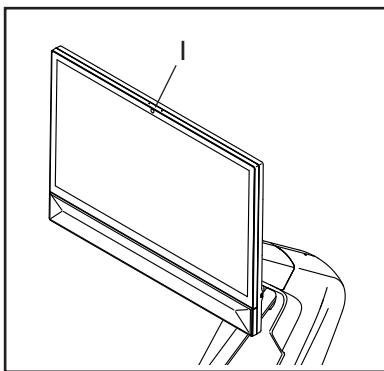
Para ajustar cada reposapiés, presione la lengüeta del reposapiés (E) hacia delante, deslice el soporte para talón (F) hasta la posición deseada y, a continuación, suelte la lengüeta del reposapiés para que el atajador elevado (G) se coloque en una de las ranuras del soporte para talón. Luego, coloque el pie en el soporte para talón y apriete la correa (H) sobre el pie. Repita este ajuste en caso necesario.



Ajuste el otro reposapiés de la misma manera.

CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN DE LA CONSOLA

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



Si la consola parece suelta o no se mantiene sujeta al moverla hacia arriba o hacia abajo o hacia los lados, vea la página 24.

CÓMO REMAR EN LA MÁQUINA DE REMO

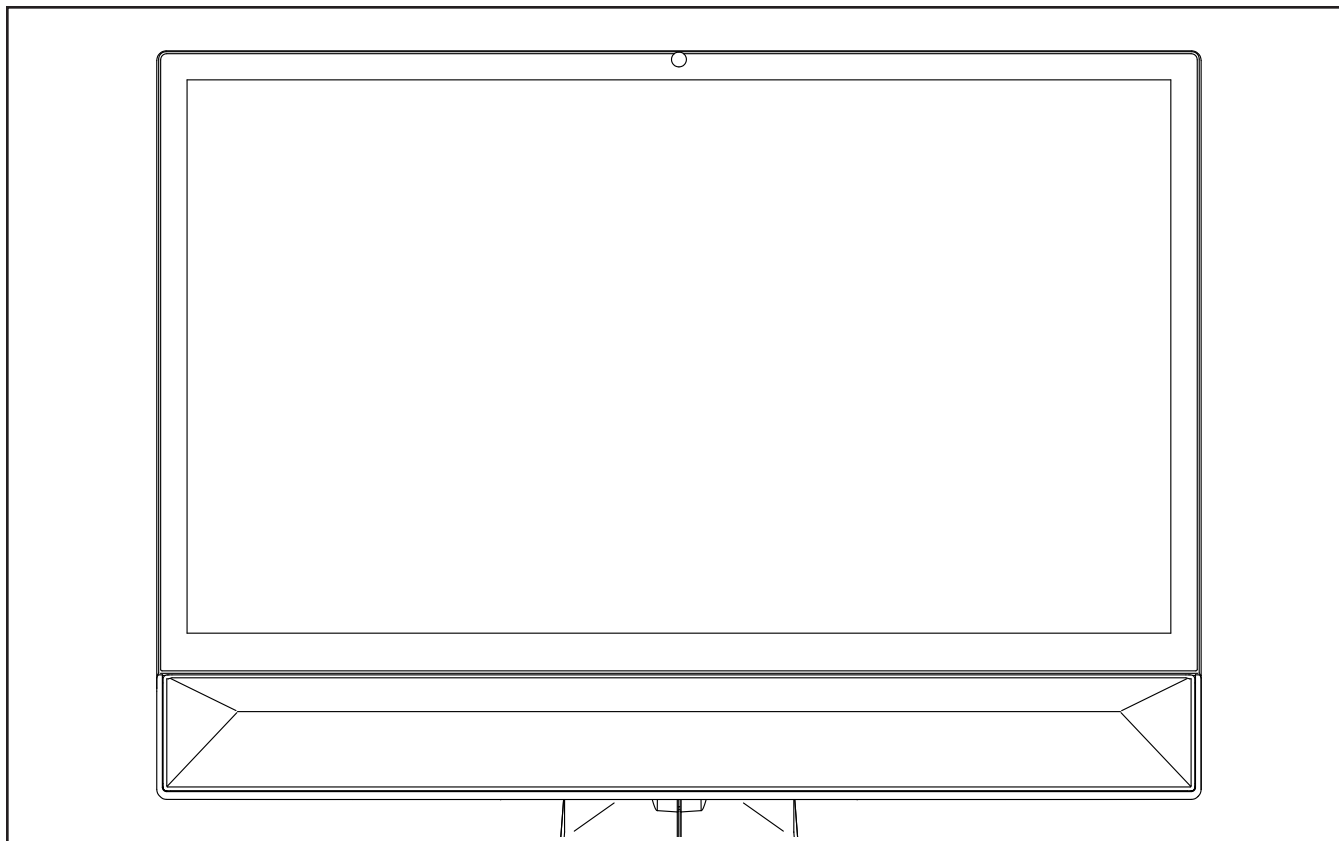
Siéntese en el asiento, apoye los pies en los reposapiés y ajuste las correas a sus pies. Luego, sujete la barra para remar con un agarre en pronación.

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



IMPORTANTE: iFIT actualiza de forma periódica el software de su consola para mejorar su experiencia de entrenamiento. Tras una actualización del software, es posible que algunos ajustes y funciones descritos en este manual ya no se apliquen a su consola y que esta tenga nuevos ajustes y funciones. Dedique tiempo a explorar los ajustes y las funciones de su consola. **Si tiene cualquier pregunta, visite my.iFit.com o póngase en contacto con Asistencia a miembros.**

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

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

La consola también incorpora tecnología inalámbrica para poder conectar la consola a iFIT®. Con iFIT, puede elegir entre una selección cambiante de entrenamientos destacados que ajustan 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.

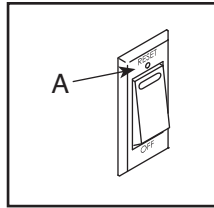
Con una suscripción a iFIT, puede acceder a una amplia biblioteca de entrenamientos de estudio y por destinos a demanda, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a otras muchas funciones. Visite [iFit.com](https://my.iFit.com) para obtener más información.

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

CÓMO ENCENDER LA CONSOLA

Es necesario usar el adaptador de corriente incluido para que la máquina de remo funcione (vea la página 12).

Con el adaptador de corriente enchufado, presione el interruptor eléctrico (A) localizado en la parte delantera de la máquina de remo para encender la consola. Nota: La consola puede tardar un instante antes de estar lista para el uso.



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

CÓMO APAGAR LA CONSOLA

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

Si la barra para remar no se mueve durante varios minutos y no se toca la pantalla, la consola se desactivará.

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

CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

La consola presenta una pantalla táctil a todo color. Puede deslizar su dedo o pasarlo por la pantalla para mover algunas imágenes. Nota: La pantalla no es sensible a la presión; no necesita presionar fuerte.

Para teclear información en un cuadro de texto, toque el cuadro de texto que muestra el teclado. Para usar números u otros caracteres, toque ?123. Para ver más caracteres, toque ~/<. Para regresar al teclado alfabético, toque ABC. Para usar un carácter en mayúsculas, toque el botón de mayúsculas (símbolo de flecha orientada hacia arriba). Para borrar el texto, toque el botón de borrado (símbolo de flecha orientada hacia atrás con una X).

CÓMO CONFIGURAR LA CONSOLA

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

1. Elija su zona horaria.

2. Conéctese a una red inalámbrica.

Para usar entrenamientos iFIT y otras funciones concretas de la consola, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica. Si es necesario, vea la página 21 para obtener instrucciones detalladas.

3. Cree o inicie sesión en su cuenta de iFIT.

Siga las instrucciones de la pantalla para crear una cuenta de iFIT o iniciar sesión en su cuenta de iFIT. Se mostrarán las opciones de suscripción disponibles.

4. Compruebe si hay actualizaciones del software.

Toque el botón de ajustes de la consola (icono de engranaje) de la pantalla. A continuación, toque *Equipment* (aparato) y toque *Software update* (actualización de software). Las actualizaciones de software comenzarán automáticamente.

IMPORTANTE: Para evitar dañar la máquina de remo, no presione el interruptor eléctrico ni desenchufe el cable eléctrico mientras se actualiza el software. Vea la página 20 para obtener instrucciones detalladas.

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

Para utilizar la función manual, vea la página 16. **Para utilizar un entrenamiento destacado**, vea la página 17. **Para crear un entrenamiento con trazado de mapa propio**, vea la página 18. **Para utilizar un entrenamiento iFIT**, vea la página 18.

Para cambiar los ajustes de la consola, vea la página 20. **Para conectarse a una red inalámbrica**, vea la página 21.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Seleccione la pantalla de inicio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si ya ha seleccionado un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

2. Prepárese para el entrenamiento.

Para utilizar sus auriculares Bluetooth o un monitor de frecuencia cardíaca compatible, vea la página 22.

3. Comience el entrenamiento.

Toque *Quick start* (inicio rápido) y comience a remar.

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

Para cambiar la resistencia de la barra para remar, toque los botones de resistencia numerados del lado derecho de la pantalla o toque los botones + y – situados cerca de la esquina inferior izquierda de la pantalla. Nota: Tras tocar un botón, pasará cierto tiempo antes de que la barra para remar alcance el nivel de resistencia seleccionado.

Nota: Para activar y desactivar los botones de resistencia numerados de la pantalla, toque el icono de ajustes de entrenamiento de la esquina inferior derecha de la pantalla y, a continuación, toque *Controls* (controles).

5. Siga su progreso.

La consola ofrece varias funciones de visualización. Toque el icono de ajustes de entrenamiento de la esquina inferior derecha de la pantalla para activar y desactivar opciones como las *métricas* y los *gráficos*.

Para ajustar el nivel de volumen, toque el icono de ajustes de entrenamiento de la esquina inferior derecha de la pantalla y, a continuación, toque *Audio*.

6. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

Para poner en pausa el entrenamiento, toque el símbolo de pausa que aparece junto a la palabra *Workout* (ejercicio) en la parte inferior de la pantalla. Para continuar el entrenamiento, toque *Resume* (reanudar) de la pantalla.

Para finalizar el entrenamiento, toque el símbolo de pausa que aparece junto a la palabra *Workout* (entrenamiento) de la pantalla y, a continuación, toque *End* (finalizar). Aparecerá un resumen del entrenamiento. Toque el botón de flecha hacia atrás de la esquina superior izquierda de la pantalla para regresar a la pantalla de inicio.

7. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola (vea la página 15).

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DESTACADO

Para usar un entrenamiento destacado, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea la página 21).

1. Seleccione la pantalla de inicio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si ya ha seleccionado un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

2. Seleccione un entrenamiento.

Para seleccionar un entrenamiento, deslice o mueva la pantalla para desplazarse vertical o horizontalmente y ver todos los entrenamientos disponibles. También puede tocar el icono *Search* (buscar) de la parte izquierda de la pantalla y buscar entrenamientos por categorías tales como duración, ubicación, entrenador, etc. Luego, toque la imagen de entrenamiento deseada en la pantalla.

Los entrenamientos destacados en su consola cambiarán de forma periódica. Para guardar un entrenamiento destacado para volver a utilizarlo en el futuro, añádalo como favorito tocando el botón de favoritos (símbolo de corazón). Nota: Debe haber iniciado una sesión en su cuenta de iFIT para guardar un entrenamiento destacado (vea el paso 2 en el lado derecho de la página 18).

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

Para trazar su propio mapa de entrenamiento, vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO en la página 18.

3. Prepárese para el entrenamiento.

Para utilizar sus auriculares Bluetooth o un monitor de frecuencia cardíaca compatible, vea la página 22.

4. Comience el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) y comience a remar. Comenzará un periodo de calentamiento. Rema hasta que finalice el periodo de calentamiento o toque *Skip warmup* (saltar calentamiento).

Durante algunos entrenamientos, un entrenador de iFIT le guiará por el entrenamiento de vídeo inmersivo. Toque el icono de ajustes de entrenamiento de la esquina inferior derecha de la pantalla y, a continuación, toque *Audio* para seleccionar opciones de música, voz de entrenador y volumen de la aplicación para el entrenamiento.

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

Durante el entrenamiento, la resistencia de la barra para remar cambiará automáticamente en función de los ajustes del entrenamiento. **Si la resistencia es demasiado alta o baja**, puede modificar manualmente la configuración (vea el paso 4 en la página 16). Para regresar a la resistencia programada para el entrenamiento, toque *Follow Trainer* (seguir a entrenador).

Si la característica SmartAdjust está habilitada, la consola escalará automáticamente la intensidad del entrenamiento basándose en sus modificaciones manuales de la resistencia. **Para habilitar la característica SmartAdjust**, toque el icono de ajustes de entrenamiento de la esquina inferior derecha de la pantalla y, a continuación, toque *Features* (características).

IMPORTANTE: La meta calórica mostrada en la descripción del entrenamiento es solo una estimación. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores. Si cambia manualmente la resistencia de la barra para remar durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

Para seguir su progreso, vea el paso 5 en la página 16.

Para pausar o finalizar el entrenamiento, vea el paso 6 en la página 16.

5. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola (vea la página 15).

CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO

Para usar un entrenamiento con trazado de mapa propio, debe iniciar sesión en su cuenta de iFIT (vea el paso 2 a la derecha) y la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea la página 24).

1. Seleccione la pantalla de inicio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si ya ha seleccionado un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

2. Dibuje un entrenamiento en el mapa.

Primero, toque el icono *Create* (crear) del lado izquierdo de la pantalla.

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

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

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

3. Guarde el entrenamiento.

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

4. Prepárese para el entrenamiento.

Para utilizar sus auriculares Bluetooth o un monitor de frecuencia cardíaca compatible, vea la página 22.

5. Comience el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) y comience a remar. Comenzará un periodo de calentamiento. Reme hasta que finalice el periodo de calentamiento o toque *Skip warmup* (saltar calentamiento).

El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento destacado (vea el paso 4 en la página 17).

6. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola (vea la página 15).

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Para usar un entrenamiento iFIT, debe iniciar sesión en su cuenta de iFIT y la consola debe estar conectada a una red inalámbrica. **Para más información acerca de iFIT, visite [iFIT.com](https://www.ifit.com).**

1. Seleccione la pantalla de inicio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si ya ha seleccionado un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

2. Inicie sesión en su cuenta de iFIT.

Si no lo ha hecho, toque el botón de ajustes de la consola (icono de engranaje) de la pantalla y, a continuación, toque *Membership* (membresía) para iniciar sesión en su cuenta iFIT. Siga las instrucciones de la pantalla para registrar su nombre y su contraseña.

Nota: Para cambiar de usuario dentro de su cuenta iFIT, seleccione la pantalla de inicio y, a continuación, toque el icono circular situado en la esquina inferior izquierda de la pantalla. Si hay más de una persona asociada con la cuenta, se mostrará una lista de personas. Toque el nombre de la persona deseada.

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

Para seleccionar un entrenamiento iFIT, deslice o mueva la pantalla para desplazarse vertical o horizontalmente y ver todos los entrenamientos disponibles. También puede tocar el icono *Search* (buscar) de la parte izquierda de la pantalla y buscar entrenamientos por categorías tales como duración, ubicación, entrenador, etc. Luego, toque la imagen de entrenamiento deseada en la pantalla.

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

También puede seleccionar opciones como añadir el entrenamiento a su programa (vea el paso 4) o marcar el entrenamiento como favorito (vea el paso 5).

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

Para programar un entrenamiento iFIT para una fecha posterior, simplemente vea un resumen de la sesión de entrenamiento iFIT que desee, toque el icono de calendario y, luego, seleccione la fecha deseada en el calendario. Al llegar la fecha seleccionada, el entrenamiento iFIT que programó aparecerá en la pantalla de inicio.

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

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

Para ver una lista de entrenamientos iFIT que marcó como favoritos, toque el icono de corazón de la parte superior de la pantalla de inicio.

6. Prepárese para el entrenamiento.

Para utilizar sus auriculares Bluetooth o un monitor opcional de frecuencia cardíaca, vea la página 22.

7. Comience el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) y comience a remar. Comenzará un periodo de calentamiento. Reme hasta que finalice el periodo de calentamiento o toque *Skip warmup* (saltar calentamiento).

El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento destacado.

8. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola (vea la página 15).

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. Seleccione el menú de ajustes de la consola.

Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si ya ha seleccionado un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

Luego, toque el botón de ajustes de la consola (icono de engranaje) de la pantalla.

2. Navegue por el menú de ajustes de la consola.

Puede visualizar y cambiar los ajustes en los siguientes menús de ajustes:

Your account (su cuenta)

- Account info, password (info. de cuenta, contraseña)
- Health details (datos de salud)

Preferences (preferencias)

- Wi-Fi
- Units of measurement (unidades de medida)
- Time zone (zona horaria)
- Language (idioma)
- iFIT AI Coach (entrenador de IA iFIT)

Equipment (aparato)

- About (acerca de)
- Update (actualizar)
- Software

Membership (membresía)

- Manage membership (administrar membresía)
- Payment info (información de pagos)
- Plan profiles (perfiles de planes)

Support (soporte)

- Help (ayuda)
- * How To (cómo)
- Legal (aviso legal)

3. Personalice sus ajustes.

La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida británicas (estándar) o métricas. Para cambiar las unidades de medida o modificar otros ajustes, toque *Preferences* (preferencias) o *Equipment* (aparato) y, a continuación, toque los ajustes deseados.

4. Actualice el software de la consola.

Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de software. Toque *Equipment* (aparato) y toque *Software update* (actualización de software). Las actualizaciones de software comenzarán automáticamente. **IMPORTANTE: Para evitar dañar la máquina de remo, no presione el interruptor eléctrico ni desenchufe el adaptador de corriente mientras se actualiza el software.**

Al final de la actualización, la consola se apagará y se volverá a encender. Si no ocurre así, desenchufe el adaptador de corriente, espere unos segundos y, luego, enchufe el adaptador de corriente. Nota: Las actualizaciones de software se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios. Tras una actualización del software, es posible que algunos ajustes y funciones descritos en este manual ya no se apliquen a su consola y que esta tenga nuevos ajustes y funciones.

5. Salga del menú de ajustes de la consola.

Para salir del menú de ajustes de la consola, toque la X de la esquina superior izquierda de la pantalla.

CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA

1. Seleccione el menú de ajustes de la consola.

Con la pantalla de inicio seleccionada, toque el botón de ajustes de la consola (icono de engranaje) de la pantalla y, a continuación, toque *Preferences* (preferencias).

2. Configure y gestione una conexión de red inalámbrica.

Toque *Wi-Fi* para seleccionar el menú de red inalámbrica. Si *Wi-Fi* no está habilitado, toque el botón de alternancia *Wi-Fi* para habilitarlo. Cuando se haya habilitado la red Wi-Fi, la pantalla mostrará una lista de redes disponibles. Nota: La lista de redes inalámbricas puede tardar un momento en aparecer.

Nota: Deberá tener su propia red inalámbrica y un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten las redes ocultas). La consola admite cifrados seguros y no seguros (WEP, WPA™ y WPA2™). Se recomienda una conexión de banda ancha; el desempeño depende de la velocidad de conexión.

Cuando aparezca una lista de redes, toque la red deseada. Nota: Deberá conocer el nombre de su red (SSID). Si su red tiene una contraseña, deberá conocerla también. Siga las instrucciones de la pantalla para registrar su contraseña y conectarse a la red inalámbrica deseada. En las contraseñas, se distingue entre mayúsculas y minúsculas.

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

Si tiene problemas para conectarse a la red seleccionada, asegúrese de que su contraseña sea la correcta. **Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web my.iFIT.com para recibir asistencia.**

3. Salga del menú de ajustes de la consola.

Para salir del menú de ajustes de la consola, toque la X de la esquina superior izquierda de la pantalla.

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 la toma de su dispositivo y en el puerto de carga del lado derecho de la consola; **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.

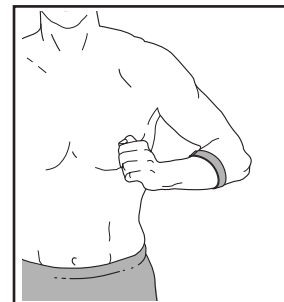
CÓMO CONECTAR UNOS AURICULARES

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

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

CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE 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.**

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

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

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

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

MANTENIMIENTO DEL RIEL

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

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

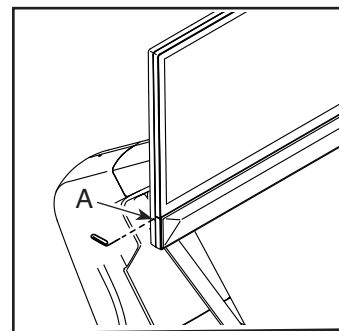
Si experimenta problemas para conectar la consola a una red inalámbrica o si experimenta problemas con su cuenta de iFIT o entrenamientos iFIT, vaya a my.iFIT.com.

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

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

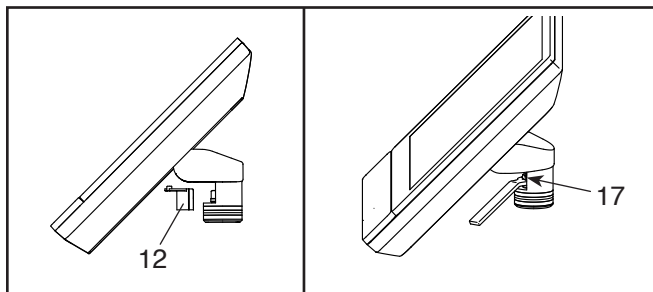
IMPORTANTE: De este modo se eliminarán todos los ajustes personalizados que realizó en

la consola. Para restablecer la consola se requieren dos personas. En primer lugar, desenchufe el adaptador de corriente. A continuación, localice la pequeña abertura de restablecimiento (A) del lado izquierdo de la consola. Usando un clip de papel doblado, pulse y mantenga pulsado el botón de restablecimiento del interior de la abertura y pida a otra persona que enchufe el adaptador de corriente. **Siga manteniendo pulsado el botón de restablecimiento hasta que la consola se encienda.** Al final del restablecimiento, la consola se apagará y se volverá a encender. Si no ocurre así, desenchufe el adaptador de corriente y, luego, enchúfelo de nuevo. Una vez que la consola se encienda, busque actualizaciones de firmware (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 20). Nota: La consola puede tardar un instante antes de estar lista para el uso.

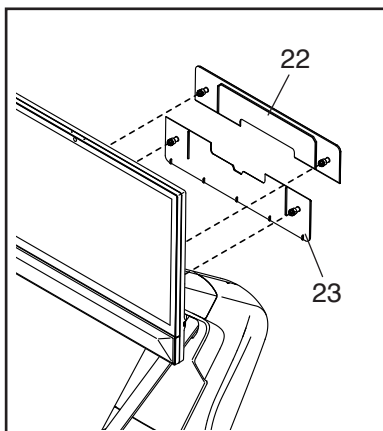


CÓMO AJUSTAR EL PIVOTE Y LA INCLINACIÓN DE LA CONSOLA

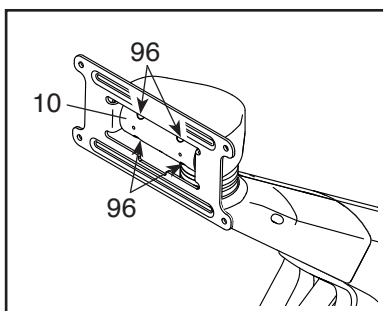
Si la consola parece suelta o no se mantiene sujeta al moverla hacia los lados, retire primero la Cubierta de la Montura (12). A continuación, utilice la herramienta incluida para apretar levemente la Contratuerca M30 (17) hasta que la consola se mantenga sujeta al moverla hacia los lados. Luego, vuelva a encajar a presión la Cubierta de la Montura en su posición.



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



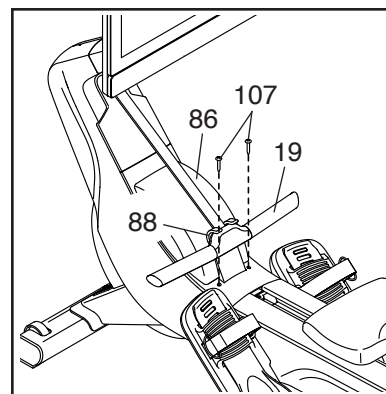
Nota: Para una mayor claridad, la consola no se muestra en el dibujo de la derecha. A continuación, apriete los cuatro Tornillos M6 x 16mm (96) de la Montura del Soporte Trasero (10) hasta que el movimiento hacia arriba y hacia abajo ya parezca suelto. **Incline la consola hacia arriba y hacia abajo para acceder a los Tornillos.** Luego, vuelva a colocar la Cubierta Inferior de la Consola (23) y después la Cubierta Superior de la Consola (22).



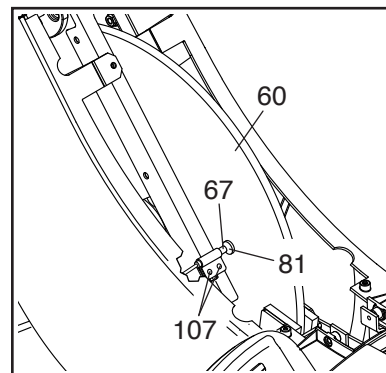
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

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) de la Cubierta del Volante (86). Pivote la Cubierta del Volante hacia arriba y retírela de la máquina de remo.



A continuación, 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 M4 x 16mm (107) indicados, deslice el Interruptor de Lengüeta para acercarlo o alejarlo levemente del Imán del Volante y, luego, reapriete los Tornillos.



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

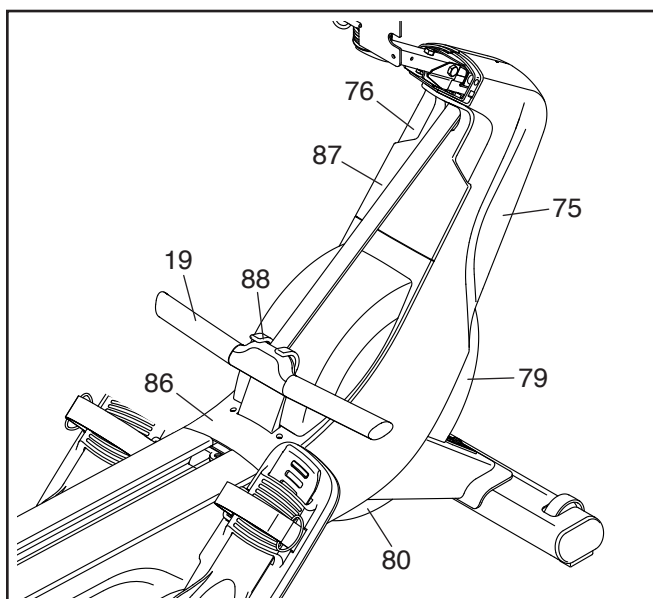
Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte las piezas que retiró anteriormente.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE 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 8 en la página 10. Retire los Protectores Derecho e Izquierdo del Cuello (77, 78) de la máquina de remo.

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

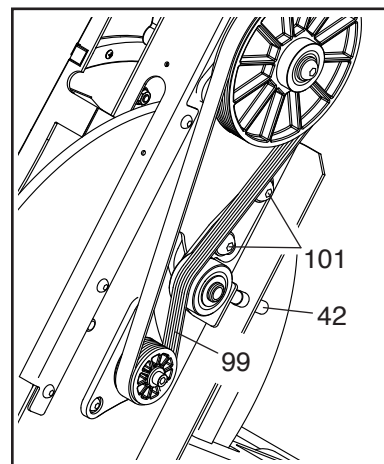


Luego, retire la Cubierta del Volante (86), la Cubierta de la Correa (87), la Cubierta Delantera (79), la Cubierta Inferior (80) y los Protectores Derecho e Izquierdo (75, 76) de la máquina de remo. **Para encontrar los tornillos que conectan cada pieza, vea el DIBUJO DE PIEZAS A en la página 30. IMPORTANTE: Encontrará tornillos de tamaños diferentes. Asegúrese de anotar el tamaño de los tornillos que retire de cada orificio.**

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

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



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.

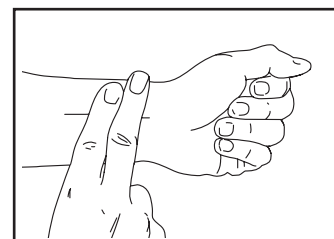
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos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

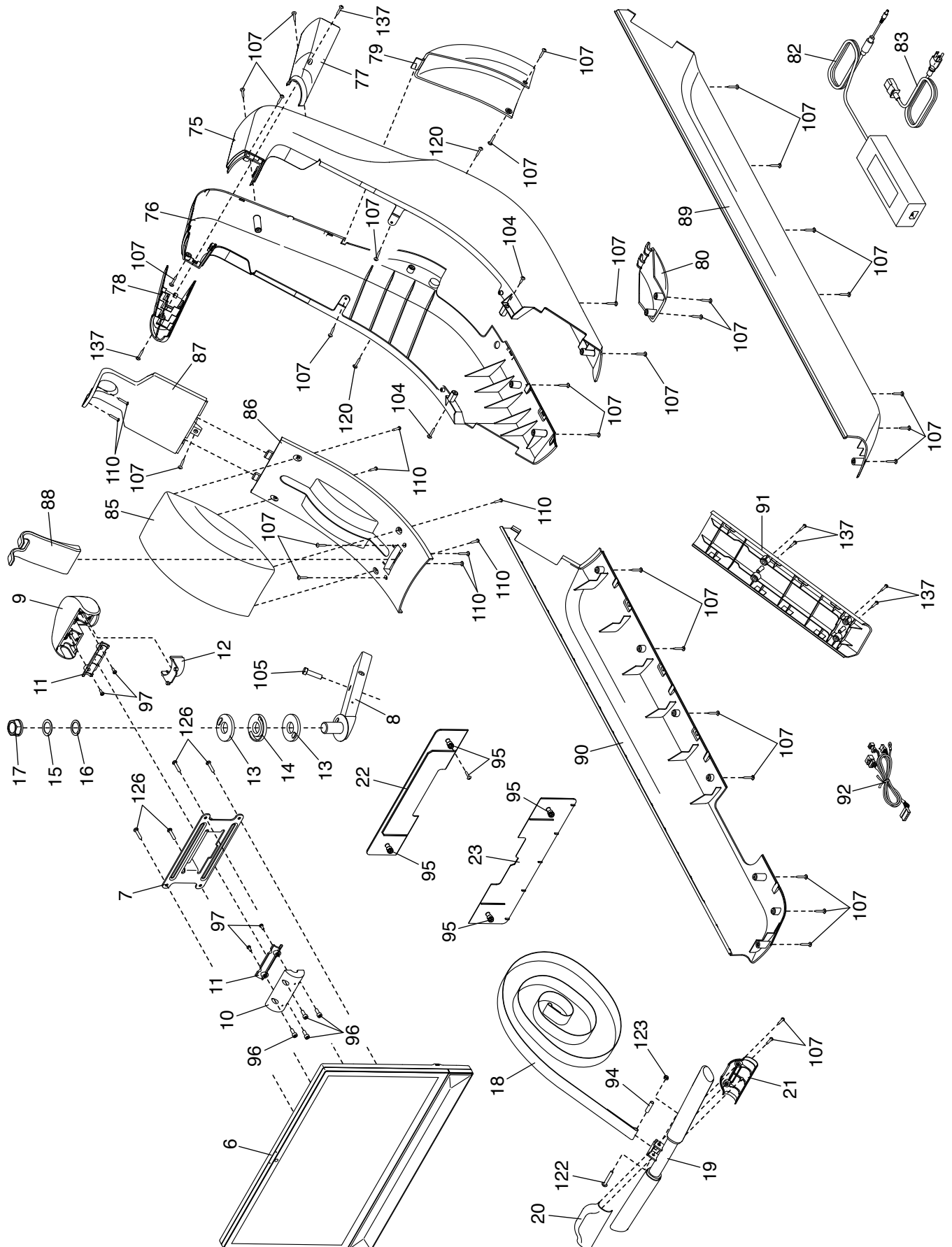
LISTA DE LAS PIEZAS

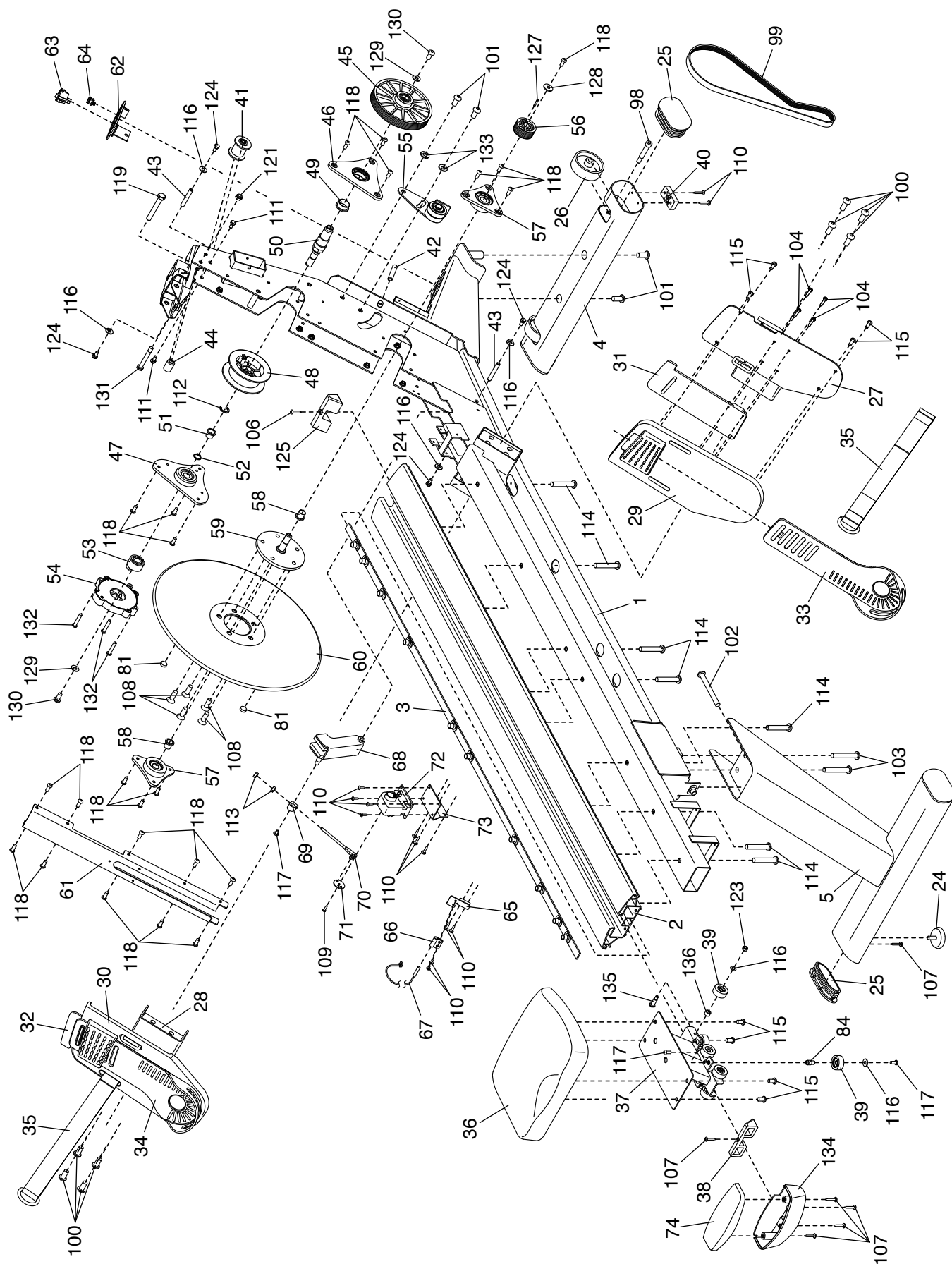
N.º de Modelo NTRW19425-INT.0 R0924A

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Bastidor	50	1	Eje de Regreso
2	1	Riel	51	1	Espaciador de la Guía de la Correa
3	1	Barra	52	1	Anillo de Retención
4	1	Estabilizador Delantero	53	1	Casquillo del Resorte
5	1	Estabilizador Trasero	54	1	Resorte de Regreso
6	1	Consola	55	1	Brazo Estable
7	1	Soporte de la Consola	56	1	Polea del Volante
8	1	Cuello	57	2	Bloque/Cojinete de Apoyo del Volante
9	1	Montura del Soporte Delantero	58	2	Casquillo del Volante
10	1	Montura del Soporte Trasero	59	1	Cubo del Volante
11	2	Casquillo de Pivote Interior	60	1	Volante
12	1	Cubierta de la Montura	61	1	Soporte del Bastidor
13	2	Disco de Pivote Superior/Inferior	62	1	Panel Eléctrico
14	1	Disco de Pivote Central	63	1	Interruptor Eléctrico
15	1	Arandela Giratoria	64	1	Toma de Corriente/Cable
16	1	Arandela de Plástico	65	1	Soporte del Interruptor de Lengüeta
17	1	Contratuerca M30	66	1	Abrazadera
18	1	Correa	67	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
19	1	Barra para Remar	68	1	Soporte del Imán
20	1	Cubierta Superior de la Barra para Remar	69	1	Bloque
21	1	Cubierta Inferior de la Barra para Remar	70	1	Brazo
22	1	Cubierta Superior de la Consola	71	1	Disco del Motor
23	1	Cubierta Inferior de la Consola	72	1	Motor de Resistencia
24	2	Pata de Nivelación	73	1	Soporte del Motor
25	4	Tapa del Estabilizador	74	1	Cubierta de Extremo del Riel
26	2	Rueda de Transporte	75	1	Protector Derecho
27	1	Soporte del Reposapiés Derecho	76	1	Protector Izquierdo
28	1	Soporte del Reposapiés Izquierdo	77	1	Protector Derecho del Cuello
29	1	Reposapiés Derecho	78	1	Protector Izquierdo del Cuello
30	1	Reposapiés Izquierdo	79	1	Cubierta Delantera
31	1	Lengüeta del Reposapiés Derecho	80	1	Cubierta Inferior
32	1	Lengüeta del Reposapiés Izquierdo	81	2	Imán del Volante
33	1	Soporte Derecho para Talón	82	1	Adaptador de Corriente
34	1	Soporte Izquierdo para Talón	83	1	Cable Eléctrico
35	2	Correa del Reposapiés	84	6	Eje del Rodillo
36	1	Asiento	85	1	Cubierta Superior
37	1	Soporte del Asiento	86	1	Cubierta del Volante
38	1	Parachoques del Riel Trasero	87	1	Cubierta de la Correa
39	10	Rodillo del Soporte del Asiento	88	1	Gancho de la Barra para Remar
40	2	Pata	89	1	Protector Derecho del Riel
41	1	Montaje de la Guía Pequeña de la Correa	90	1	Protector Izquierdo del Riel
42	1	Pasador Roscado M10 x 55mm	91	1	Cubierta del Estabilizador
43	2	Eje del Bastidor	92	1	Cable Principal
44	1	Rodillo	93	—	(Sin uso)
45	1	Polea de Regreso	94	1	Tubo de la Barra para Remar
46	1	Bloque/Cojinete de Apoyo Derecho	95	8	Fijación de Corona
47	1	Bloque/Cojinete de Apoyo Izquierdo	96	4	Tornillo M6 x 16mm
48	1	Guía Grande de la Correa	97	4	Tornillo M4 x 10mm
49	1	Espaciador de la Polea de Regreso	98	2	Tornillo M8 x 55mm
			99	1	Correa de Accionamiento
			100	8	Tornillo M10 x 35mm

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
101	4	Tornillo M10 x 20mm	121	1	Contratuerca M8
102	1	Tornillo M10 x 100mm	122	1	Perno de Cabeza Cuenca M6 x 40mm
103	2	Tornillo M10 x 60mm	123	5	Contratuerca M6
104	10	Tornillo M4 x 19mm	124	4	Tornillo M5 x 10mm
105	1	Tornillo M10 x 40mm	125	1	Parachoques del Riel Delantero
106	1	Tornillo de Cabeza Plana M5 x 16mm	126	4	Tornillo M6 x 20mm
107	38	Tornillo M4 x 16mm	127	1	Chaveta
108	5	Tornillo de Cabeza Plana M10 x 15mm	128	1	Arandela M6 x 16mm
109	1	Tornillo M3 x 8mm	129	2	Arandela M8
110	23	Tornillo M4 x 12mm	130	2	Tornillo M8 x 16mm
111	2	Tornillo con Collar M6 x 12mm	131	1	Perno M8 x 65mm
112	1	Gancho en C 17mm	132	3	Tornillo M6 x 30mm
113	2	Tuerca M5	133	2	Arandela M10
114	7	Tornillo M10 x 55mm	134	1	Cubierta de Extremo del Riel I nferior
115	12	Tornillo M6 x 14mm	135	4	Perno con Collar M6
116	14	Arandela M5	136	4	Espaciador del Rodillo
117	13	Tornillo M5 x 8mm	137	6	Tornillo M4 x 18mm
118	23	Tornillo M6 x 12mm	*	—	Kit de Herramientas de Montaje/ Ajuste
119	1	Tornillo M10 x 65mm	*	—	Manual de Uso
120	2	Tornillo M4 x 25mm			

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

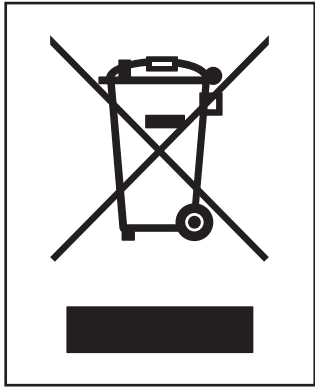
Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de ponerse en contacto con nosotros:

- 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

NTRW19425-INT contiene la tablet MP24-Xenon-C o MP24-Xenon-V.

Por la presente, iFIT Health & Fitness declara que el aparato radioeléctrico tipo MP24-Xenon-C o MP24-Xenon-V 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 OMC453085 o OMC453584V - Bandas de frecuencia de transmisión y máxima potencia PIRE: 2.4G

WIFI:25,02 dBm; 5G WIFI:22,895 dBm; 2.4G BT:10,12 dBm.

Las operaciones en la banda de 5,15-5,35 GHz están restringidas al uso en interiores en los siguientes países:

Certificación: Artículo 3.1a - Seguridad EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Artículo 3.1b – CEM EN 301 489-1, 2.2.3, CEM EN 301 489-17 V3.2.4, Artículo 3.2 – Parámetros radioeléctricos EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

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

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

