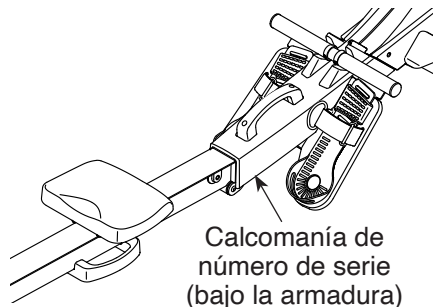


# NordicTrack® RW600

N.º de Modelo NTRW10121-INT.3

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](http://iFITsupport.eu).

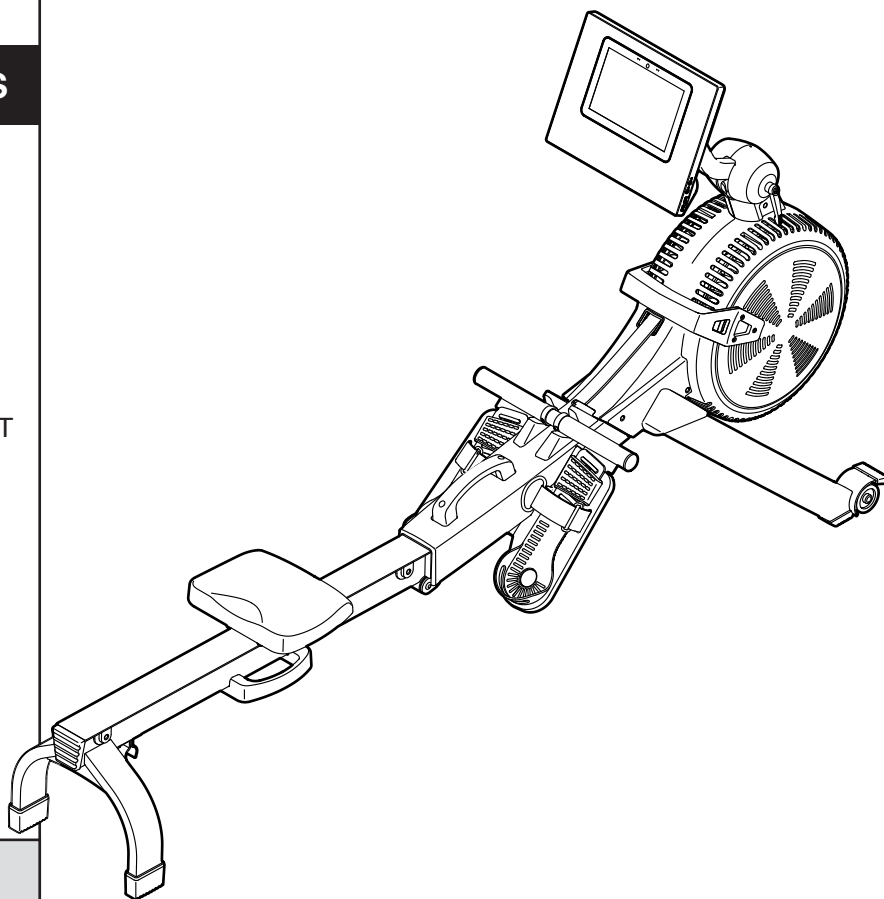
Teléfono: 91 754 70 97

Horario: Lunes a viernes de 9 a 19 horas, sábados de 9 a 13 horas CET

## ⚠ 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


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.....	11
CÓMO USAR LA CONSOLA.....	14
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	25
GUÍAS DE EJERCICIOS.....	27
LISTA DE LAS PIEZAS.....	28
DIBUJO DE PIEZAS.....	30
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	Contraportada

## COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia mostradas se incluyen con este producto. Coloque las calcomanías de advertencia encima de las advertencias en inglés en las ubicaciones indicadas. **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.

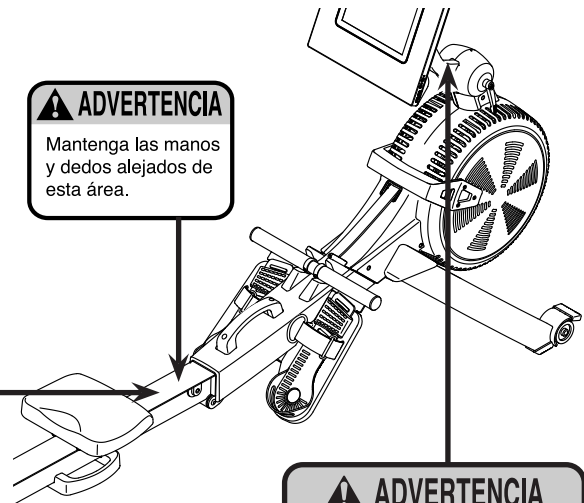
**ADVERTENCIA**

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- El peso del usuario no debe exceder 115 kg/253 lbs.
- Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
- No apto para uso terapéutico.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.



**ADVERTENCIA**

Mantenga las manos y dedos alejados de esta área.



**ADVERTENCIA**

Mantenga las manos y dedos alejados de esta área.

NORDICTRACK e 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 del mismo.

1. Es la 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 está diseñada 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 estera debajo para proteger el piso 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. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina de remo. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies.
12. La máquina de remo no debe ser usada por personas que pesen más de 115 kg.
13. Mantenga siempre recta la espalda al usar la máquina de remo; no arquee la espalda.
14. No libere la barra para remar mientras el tirante esté extendido.
15. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

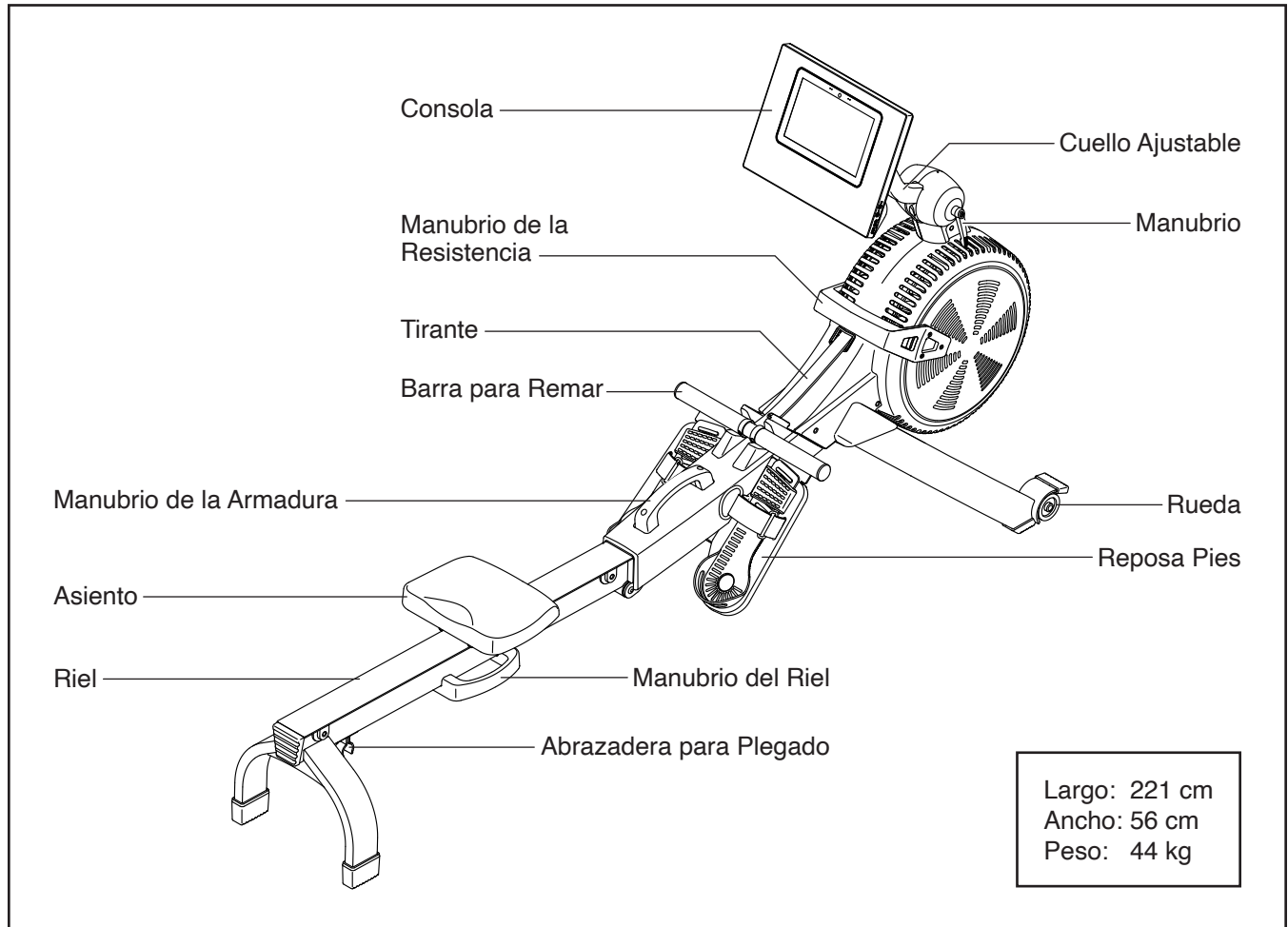
# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina de remo NORDICTRACK® RW 600. 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 600 fue diseñada para ayudarle a disfrutar de estos eficaces ejercicios en la comodidad y privacidad de su hogar.

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

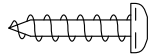
preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para que le podamos asistir de manera más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la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

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

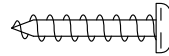


# DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

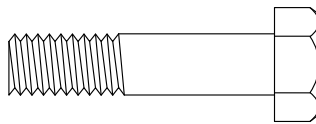
Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas necesarias para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece 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.**



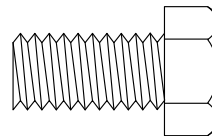
Tornillo M4 x  
16mm (68)–6



Tornillo M4 x  
19mm (69)–4



Tornillo M8 x  
35mm (82)–4



Tornillo M10 x  
20mm (61)–2

# MONTAJE

- El montaje requiere de dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

un destornillador estrella 

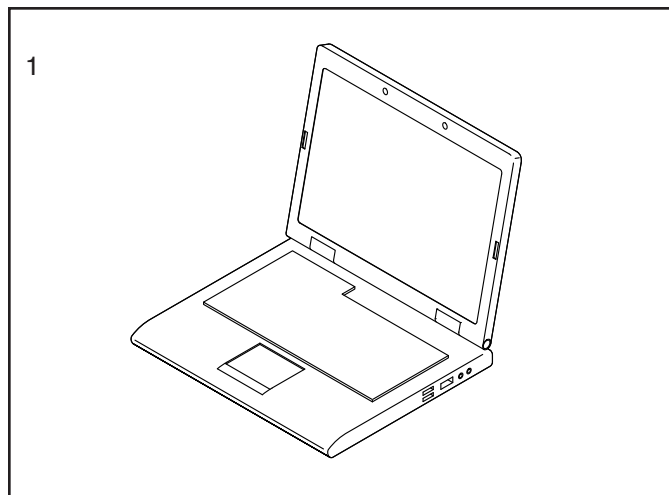
una llave inglesa 

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](http://ifitsupport.eu) en su computadora y registre su producto.

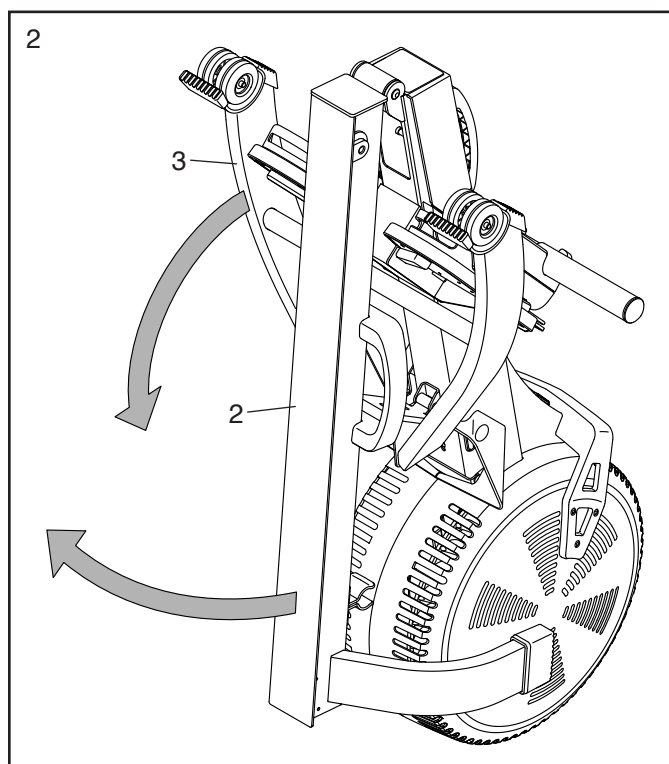
- Documenta su propiedad
- Activa su garantía
- Garantiza una asistencia prioritaria al cliente si necesitara asistencia en algún momento

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. Si hay tubos de transporte (que no se muestran) conectados a la máquina de remo, retire y deseché los tubos de transporte y los componentes de montaje que los sujetan.

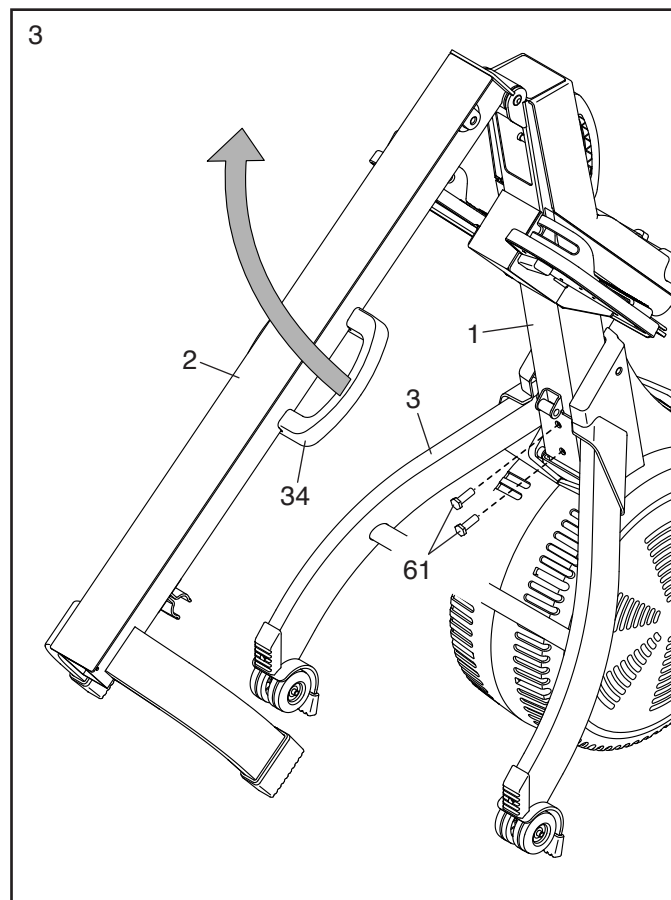
Con ayuda de otra persona, tire del Riel (2) hacia fuera y gire el Estabilizador (3) hacia abajo.



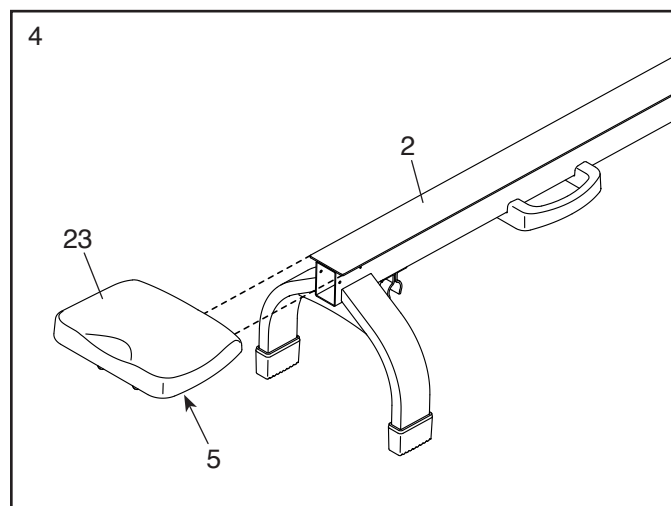
**3. Pídale a otra persona que sostenga el Riel (2) durante este paso.**

Conecte el Estabilizador (3) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 20mm (61).

Luego, sostenga el Manubrio del Riel (34), tire del Riel (2) hacia fuera y apoye el Riel en el piso (vea el dibujo en el paso 4).



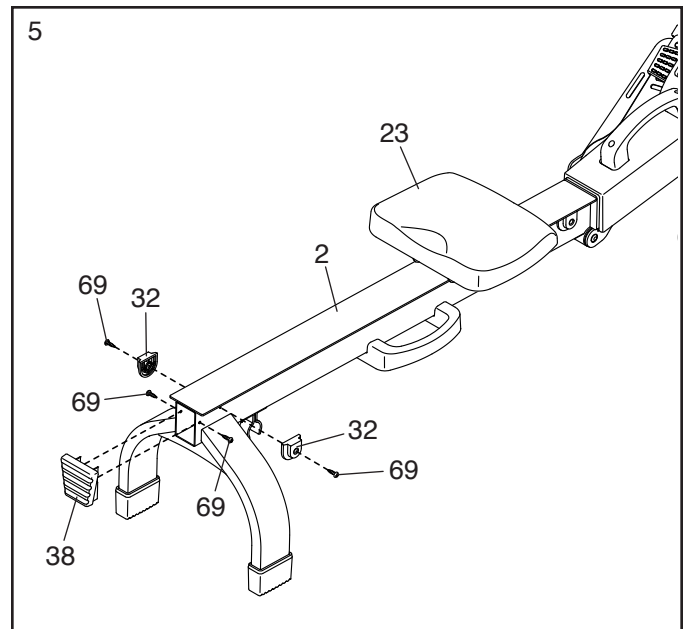
**4. Oriente el Asiento (23) como se muestra y deslice el Porta Asiento (5) sobre el Riel (2).**



5. Deslice el Asiento (23) hacia la parte delantera del Riel (2).

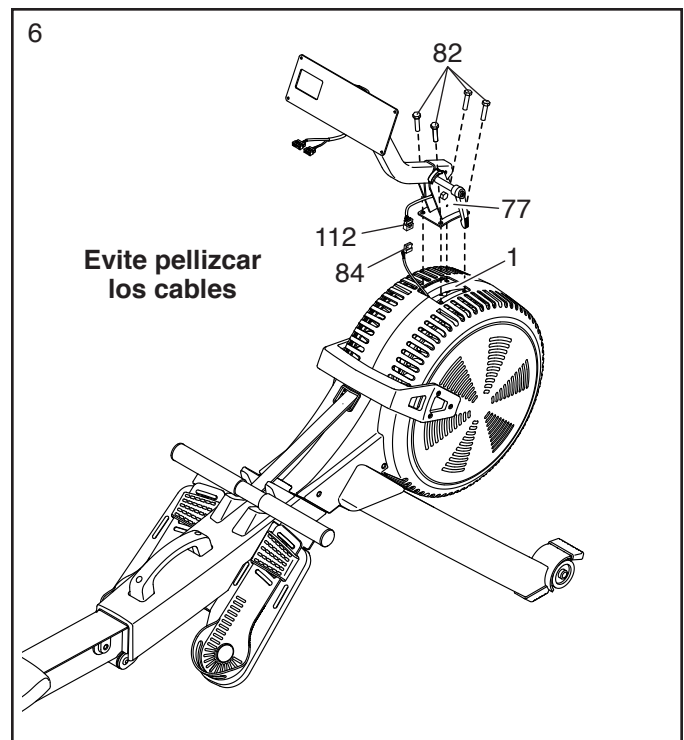
A continuación, conecte un Tope (32) a cada lado del Riel (2) con un Tornillo M4 x 19mm (69).

Luego, conecte la Tapa del Riel (38) al Riel (2) con dos Tornillos M4 x 19mm (69).



6. Pídale a otra persona que sostenga el Montante Vertical (77) cerca de la Armadura (1) y conecte el Cable del Cuello (112) al Cable Principal (84).  
**Clave: Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo.**

**Clave: Evite pellizcar los cables.** Conecte el Montante Vertical (77) a la Armadura (1) con cuatro Tornillos M8 x 35mm (82); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételes completamente.**



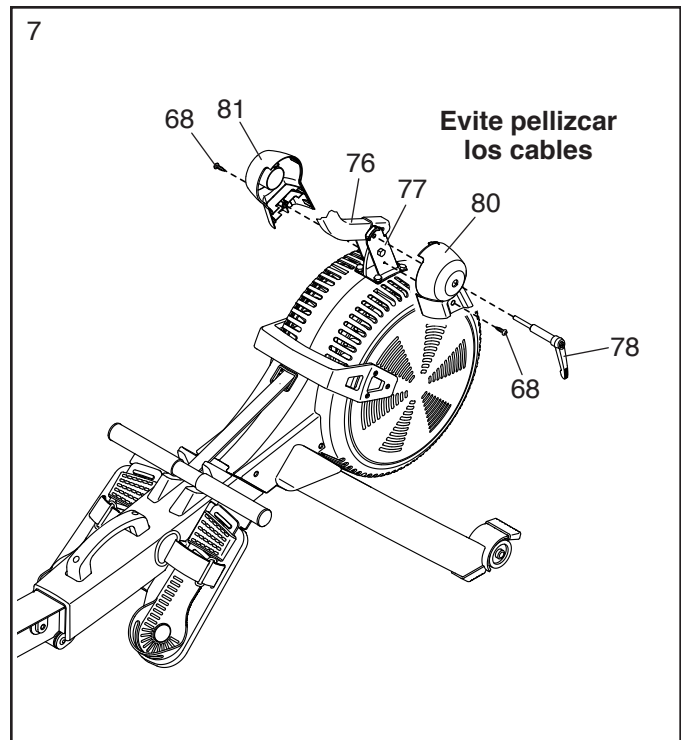


7. Sostenga el Cuello (76) y Manubrio (78) del Montante Vertical (77). Nota: El Manubrio funciona como una carraca. Gire el Manubrio en el sentido deseado, tire de él hacia fuera, gírelo en el sentido opuesto, presiónelo hacia dentro y, luego, gírelo de nuevo en el sentido deseado. Repita este proceso tantas veces como sea necesario.

A continuación, identifique las Cubiertas del Montante Vertical Derecho e Izquierdo (80, 81) y oriéntelas como se muestra.

**Clave: Evite pellizcar los cables.** Presione las Cubiertas del Montante Vertical Derecho e Izquierdo (80, 81) para unirlos alrededor del Montante Vertical (77) y conéctelas al Montante Vertical con dos Tornillos M4 x 16mm (68).

Luego, inserte el Manubrio (78) en la Cubierta del Montante Vertical Derecho (80) y apriételas al Montante Vertical (77).



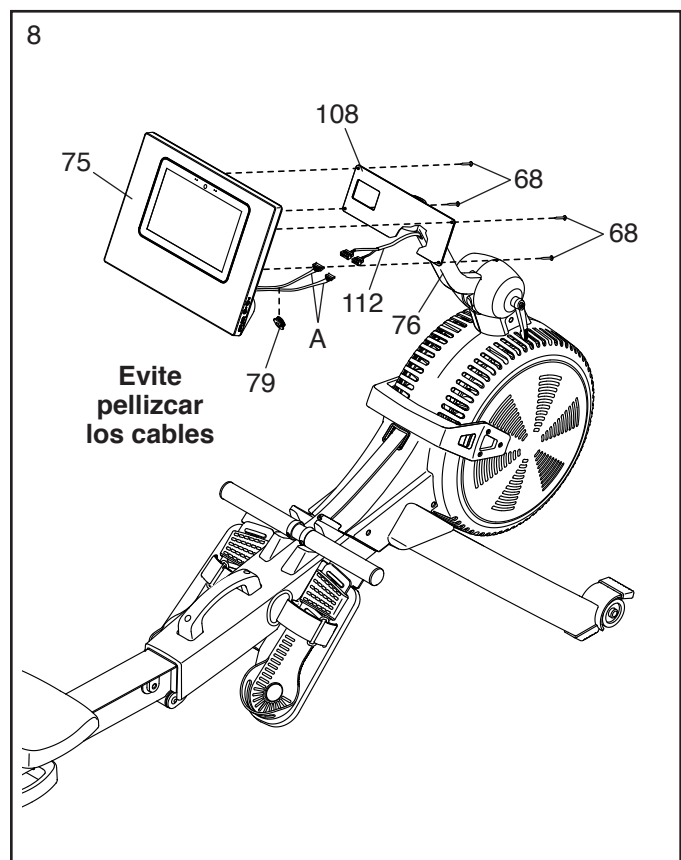
8. Presione el Protector de Cables (79) alrededor de los cables de la consola (A) en la ubicación mostrada.

Mientras otra persona sostiene la Consola (75) cerca del Soporte de la Consola (108), conecte los conectores de los cables de la consola (A) a los conectores del Cable del Cuello (112).

**Clave: Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo.**

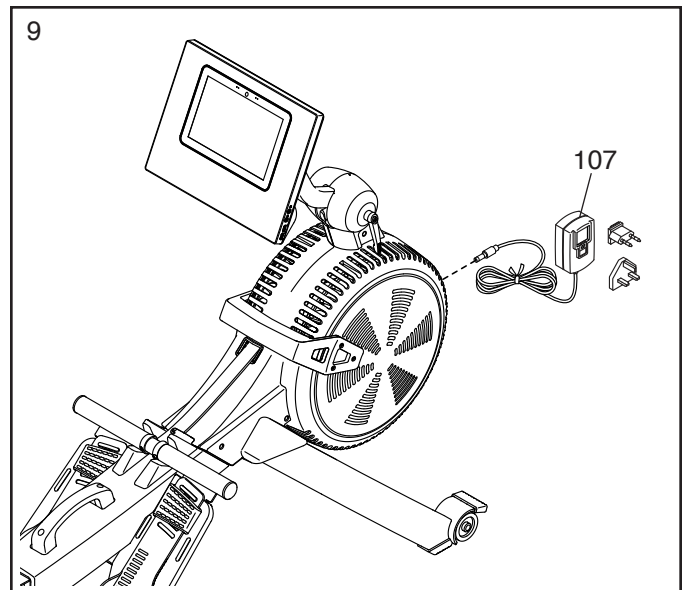
A continuación, inserte los conectores en el Cuello (76) y, luego, presione el Protector de Cables (79) para introducirlo en el Cuello. **Clave: Puede resultar útil insertar los conectores de uno en uno en el Cuello.**

**Clave: Evite pellizcar los cables. En caso necesario, incline el Cuello (76) hacia arriba para facilitar este paso.** Conecte la Consola (75) al Soporte de la Consola (108) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (68); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**



9. Enchufe el Adaptador de Corriente (107) en la toma de la parte delantera de la máquina de remo.

Nota: Para conectar el Adaptador de Corriente (107) a un tomacorriente, vea CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE en la página 11.



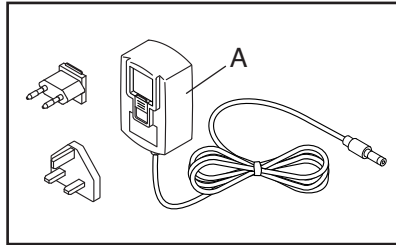
10. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina de remo.** Pueden incluirse piezas adicionales. Coloque un tapete debajo de la máquina de remo para proteger el piso.

# CÓMO USAR LA MÁQUINA DE REMO

## CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

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

Enchufe el adaptador de corriente (A) en la toma de la parte delantera de la máquina de remo. A continuación, inserte el adaptador de enchufe adecuado en el adaptador de corriente en caso necesario. Luego, enchufe el adaptador de corriente a un tomacorriente adecuadamente instalado que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.

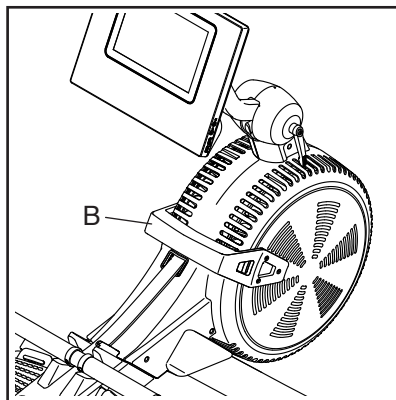


## CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA

Para variar la intensidad de sus ejercicios, usted puede ajustar la resistencia experimentada al tirar de la barra para remar.

Puede ajustar la resistencia digitalmente o manualmente. **Primero, ajuste la resistencia digitalmente** tocando los botones de ajuste de resistencia de la pantalla (vea el paso 3 en la página 17).

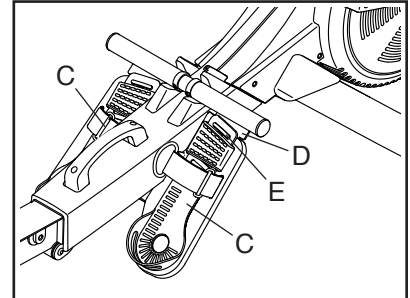
**Luego, afine la resistencia manualmente** moviendo el manubrio de resistencia (B). **Para aumentar la resistencia,** mueva el manubrio de resistencia hacia la parte delantera de la máquina de remo; **para reducir la resistencia,** mueva el manubrio de resistencia hacia la parte trasera de la máquina de remo.



## CÓMO AJUSTAR LAS PLACAS PARA LOS PIES

En primer lugar, siéntese en el asiento y coloque sus pies en las placas para pies (C).

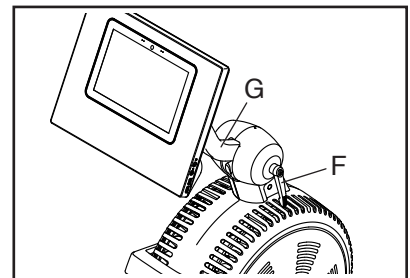
A continuación, presione el soporte del reposa pies (D), deslice la placa para pie (C) hasta la posición deseada y, luego, libere el soporte del reposa pies de manera que la pestaña (E) encaje en una ranura de la placa para pie. Luego, apriete el tirante alrededor de su pie.



**Ajuste la otra placa para pie (C) de la misma manera. Asegúrese de ajustar las dos placas para pies a la misma posición.**

## CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DE VISIÓN DE LA CONSOLA

Para ajustar la consola al ángulo de visión deseado, afloje el manubrio (F), eleve o baje el cuello (G) a la posición deseada y, luego, apriete el manubrio; **no sostenga la consola ni tire de ella.**

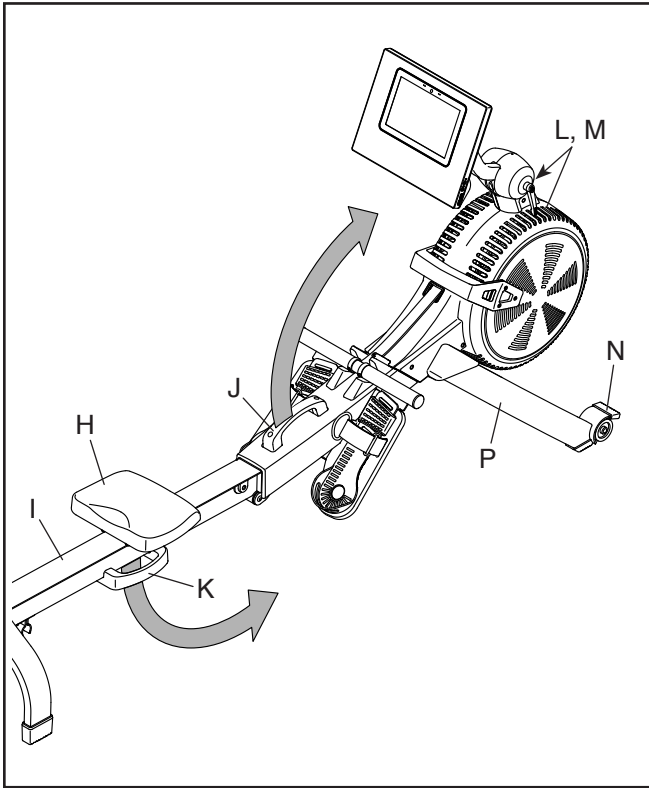


**Nota:** El manubrio (F) funciona como una carraca. Gire el manubrio en el sentido deseado, tire de él hacia fuera, gírelo en el sentido opuesto, presiónelo hacia dentro y, luego, gírelo de nuevo en el sentido deseado. Repita este proceso tantas veces como sea necesario.

## CÓMO PLEGAR Y ALMACENAR LA MÁQUINA DE REMO

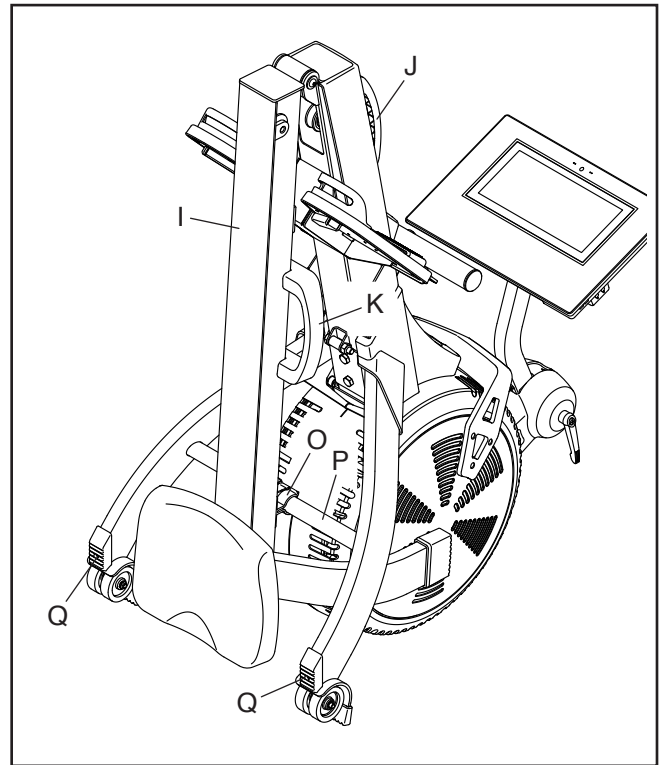
La máquina de remo puede almacenarse en la posición plegada para ahorrar espacio. **Almacene la máquina de remo en un lugar en el que los niños no puedan volcarla.** Desenchufe el adaptador de corriente cuando guarde la máquina de remo.

Para guardar la máquina de remo, deslice primero el asiento (H) hacia la parte trasera del riel (I).



A continuación, sostenga y eleve el manubrio de la armadura (J) y el manubrio del riel (K) e incline la máquina de remo hacia delante contra los protectores (L, M) y las patas de almacenamiento (N) (vea el dibujo de la derecha).

Luego, tire del manubrio del riel (K) hacia dentro hasta que la abrazadera para plegado (O) contacte con la barra del estabilizador (P).

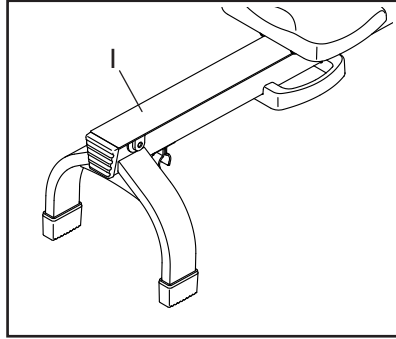


Para desplegar la máquina de remo, coloque en primer lugar un pie sobre una pata del estabilizador (Q) y tire del manubrio del riel (K) hacia fuera para desengajar la abrazadera para plegado (O).

Luego, sostenga el manubrio del riel (K) y el manubrio de la armadura (J), tire del manubrio del riel hacia fuera y baje el riel (I) hasta el piso.

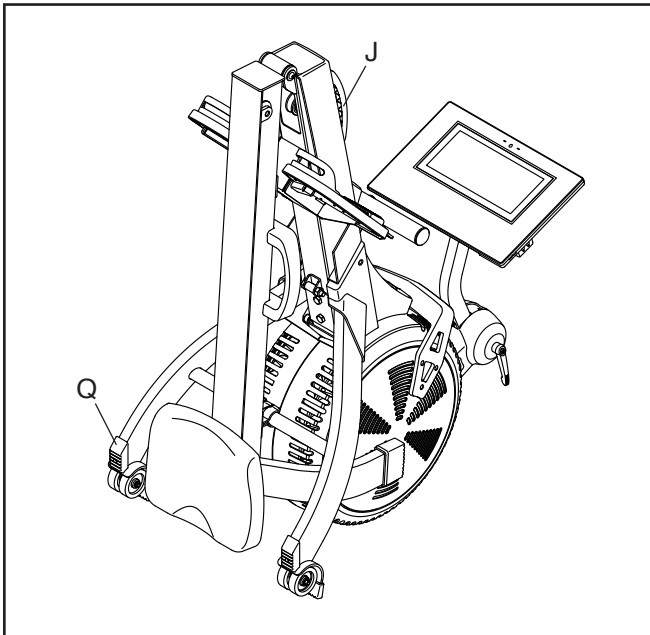
## CÓMO MOVER LA MÁQUINA DE REMO EN LA POSICIÓN DESPLEGADA

Tome las medidas necesarias para proteger el piso. Párese detrás de la máquina de remo y eleve el riel (I) hasta que la máquina de remo pueda desplazarse sobre las ruedas. Luego, mueva con cuidado la máquina de remo a la ubicación deseada y luego baje el riel hasta el piso. **No pliegue ni tire de la consola al mover la máquina de remo.**



## CÓMO MOVER LA MÁQUINA DE REMO EN LA POSICIÓN PLEGADA

Tome las medidas necesarias para proteger el piso. Vea CÓMO PLEGAR Y ALMACENAR LA MÁQUINA DE REMO en la página 12 y pliegue la máquina de remo. Luego, sujete el manubrio de la armadura (J), coloque un pie en una pata del estabilizador (Q) e incline la máquina de remo hasta que ruede sobre sus ruedas. Mueva con cuidado la máquina de remo hasta la ubicación deseada y, luego, inclínela hasta la posición de almacenamiento. **No pliegue ni tire de la consola al mover la máquina de remo.**



## CÓMO REMAR EN LA MÁQUINA DE REMO

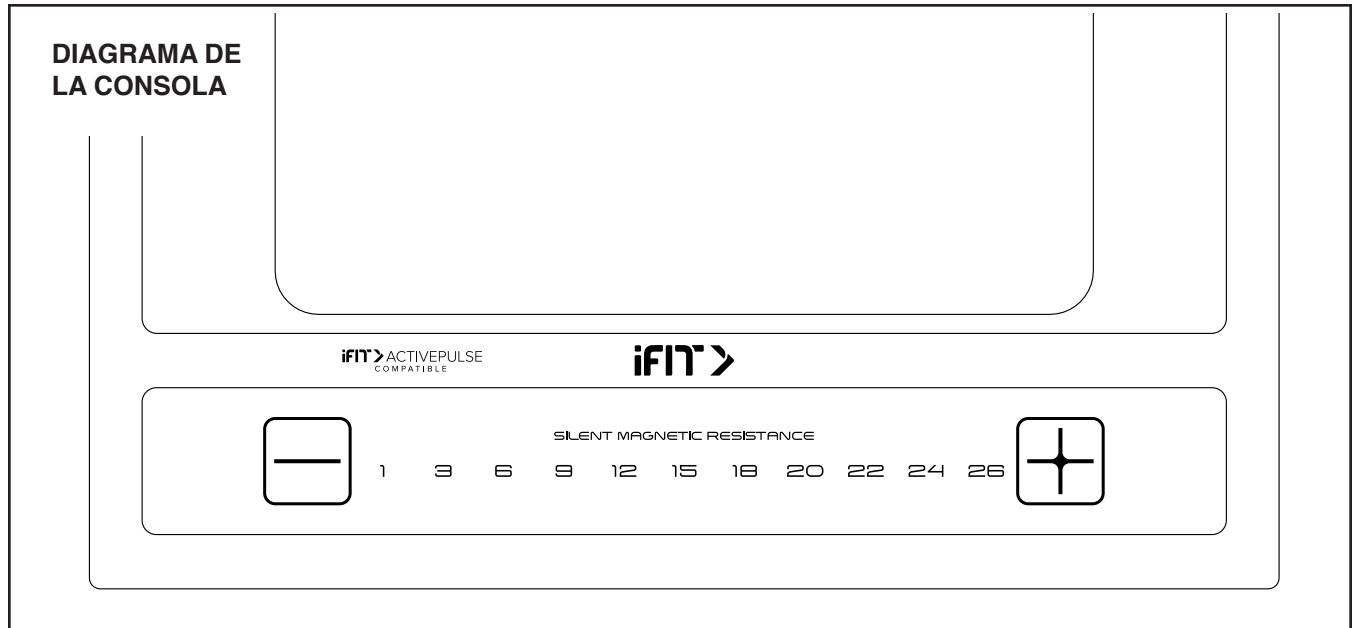
Siéntese en el asiento, apoye los pies en los reposa pies y ajuste los tirantes a sus pies. Luego, sujete la barra para remar con un agarre en pronación.

La forma correcta de remar consta de tres fases:

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

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

# CÓMO USAR LA CONSOLA



## CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

La consola incorpora tecnología inalámbrica para poder conectar la consola a iFIT. Con iFIT, puede acceder a una amplia y variada biblioteca de entrenamientos, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a otras muchas funciones.

Además, la consola ofrece una selección de entrenamientos incluidos. Cada entrenamiento controla automáticamente la resistencia de la barra para remar a medida que lo guía en una sesión de ejercicios efectiva.

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 proveerá información continua de los ejercicios. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando un monitor de ritmo cardíaco compatible.

**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 16.

## CÓMO ENCENDER LA CONSOLA

Es necesario usar el adaptador de corriente incluido para que la máquina de remo funcione. Vea **CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE** en la página 11. Con el adaptador de corriente enchufado, simplemente toque la pantalla para activar la consola o pulse cualquier botón de la consola para encender 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, no se toca la pantalla ni se pulsan los botones, la consola se inactivará.

Una vez que haya terminado de hacer ejercicios, desenchufe el adaptador 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 tableta con una pantalla táctil a todo color. La información siguiente le ayudará a utilizar la pantalla táctil:

- La consola funciona igual que otras tabletas. Puede deslizar su dedo o pasarlo por la pantalla para mover algunas imágenes, tales como las indicaciones durante un entrenamiento.
- Para teclear información en un cuadro de texto, primeramente, toque el cuadro de texto para ver el teclado. Para usar números u otros caracteres del teclado, toque **?123**. Para ver más caracteres, toque **~{<**. Vuelva a tocar **?123** para regresar al teclado numérico. 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 usar varios caracteres en mayúsculas, vuelva a tocar el botón de mayúsculas. Para regresar al teclado de minúsculas, toque el botón de mayúsculas por tercera vez. Para borrar el último carácter, 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. Conéctese a su red inalámbrica.

Para usar entrenamientos iFIT y otras funciones concretas de la consola, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica. Siga las instrucciones de la pantalla para conectar la consola a su red inalámbrica.

### 2. Personalice sus ajustes.

Siga las instrucciones de la pantalla para configurar su zona horaria y otros ajustes.

Nota: Para cambiar estos ajustes más adelante, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 23.

### 3. Inicie una sesión o cree una cuenta de iFIT.

Siga las instrucciones de la pantalla para iniciar una sesión en su cuenta de iFIT o crear una cuenta de iFIT.

### 4. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales), toque *Settings* (ajustes), toque *Maintenance* (mantenimiento) y, luego, toque *Update* (actualizar). La consola comprobará si hay actualizaciones de firmware. Para más información, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 23.

**Las actualizaciones de firmware se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios.** Como resultado, es posible que no se describan en este manual nuevos ajustes y características. Familiarícese con la consola para saber cómo funcionan los nuevos ajustes y características. También se describen en este manual algunos ajustes y características que puede que ya no estén habilitados.

La consola está ahora 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 17. **Para utilizar un entrenamiento incluido,** vea la página 18. **Para crear un entrenamiento con trazado de mapa propio,** vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento iFIT,** vea la página 21.

**Para cambiar los ajustes de la consola,** vea la página 23. **Para conectarse a una red inalámbrica,** vea la página 24.

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



## CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

### 1. Toque la pantalla o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 15. Nota: La consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

### 2. Seleccione la pantalla de inicio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque se mostrará la pantalla de inicio en la pantalla.

Si se encuentra en un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si se encuentra en los menús de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

### 3. Ajuste la resistencia al nivel deseado.

Toque *Manual Start* (inicio manual) y comience a remar.

Para cambiar la resistencia de la barra para remar, presione los botones numerados Silent Magnetic Resistance (resistencia magnética silenciosa) de la consola, presione los botones de aumento y disminución Silent Magnetic Resistance (resistencia magnética silenciosa) de la consola o toque los controles deslizantes de resistencia de la pantalla.

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

Nota: Para ver los controles deslizantes de resistencia en la pantalla, toque cualquier parte libre de la pantalla y, luego, toque las opciones de controles para habilitar esta característica.

### 4. Siga su progreso.

La consola ofrece varias funciones de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información de entrenamiento se mostrará.

Arrastre hacia arriba en la pantalla para activar la función de pantalla completa. Arrastre hacia abajo en la pantalla para ver las pantallas de información de entrenamientos.

Toque las distintas pantallas de información de entrenamientos para ver más opciones. Toque el botón más (símbolo +) para ver estadísticas o tablas. Toque cualquier parte libre de la pantalla para ver aún más opciones de la función de pantalla.

Si lo desea, ajuste el nivel de volumen de la consola pulsando los botones de aumento y disminución de volumen del lado de la consola.

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

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

### 5. Use un monitor de ritmo cardíaco compatible y mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Puede usar un monitor de ritmo cardíaco compatible para medir su ritmo cardíaco. Nota: La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth® Smart.

Con algunos modelos, se incluye un monitor de ritmo cardíaco compatible. Si se incluye un monitor de ritmo cardíaco, vea MONITOR DE RITMO CARDÍACO en este manual para aprender a utilizarlo.

**Si este modelo no incluye un monitor de ritmo cardíaco compatible, vea la página 22 para obtener más información sobre cómo adquirir uno.**

La consola se conectará a su monitor de ritmo cardíaco compatible automáticamente. Una vez detectados sus latidos, se mostrará su ritmo cardíaco.

### 6. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 15.

## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INCLUIDO

Para usar un entrenamiento incluido, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA en la página 24).

### 1. Toque la pantalla o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 15. Nota: La consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

### 2. Seleccione la pantalla de inicio o la biblioteca de entrenamientos.

Cuando encienda la consola, tras el arranque se mostrará la pantalla de inicio en la pantalla.

Si se encuentra en un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si se encuentra en los menús de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

Toque los botones de la parte inferior de la pantalla para seleccionar la pantalla de inicio (botón Home) o la biblioteca de entrenamientos (botón Browse).

### 3. Seleccione un entrenamiento.

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.

Los entrenamientos incluidos en su consola cambiarán de forma periódica. Para guardar uno de los entrenamientos incluidos para volver a utilizarlo en el futuro, puede añadirlo como favorito tocando el botón de favoritos (símbolo de corazón). Debe haber iniciado una sesión en su cuenta de iFIT para guardar un entrenamiento incluido (vea el paso 3 en la página 21).

Para trazar su propio mapa de entrenamiento, vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO en la página 20.

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.

### 4. Comience el entrenamiento.

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

Durante algunos entrenamientos, una asesoría de iFIT lo guiará por el entrenamiento de video 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.

Durante ciertos entrenamientos, se le podría pedir que mantenga una velocidad objetivo. Mientras hace ejercicios, mantenga una velocidad de remo cercana a la velocidad objetivo.

Durante el entrenamiento, el nivel de resistencia de la barra para remar aumentará o disminuirá automáticamente.

**Si el nivel de resistencia es demasiado alto o bajo**, usted puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Silent Magnetic Resistance (resistencia magnética silenciosa) (vea el paso 3 en la página 17).

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

Si la característica de ajuste inteligente está habilitada, la consola escalará automáticamente el nivel de intensidad del entrenamiento basándose en sus modificaciones manuales de la resistencia. Para habilitar la característica de ajuste inteligente, toque cualquier parte libre de la pantalla y, luego, toque el conmutador del ajuste inteligente.

**IMPORTANTE: 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.**

Si la característica de pulso activo está habilitada, la consola escalará automáticamente el nivel de intensidad del entrenamiento basándose en su ritmo cardíaco si utiliza un monitor de ritmo cardíaco compatible (vea el paso 6). Para habilitar la característica de pulso activo, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 23.

Para seguir su progreso con las funciones de la pantalla, vea el paso 4 en la página 17.

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

Para finalizar la sesión de entrenamiento, toque la pantalla, toque la opción de pausa 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 agregar el entrenamiento a su programa (vea CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT en la página 21) o agregar el entrenamiento a su lista de favoritos. Luego, toque *Finish* (terminar) para regresar a la pantalla de inicio.

#### **5. Use auriculares si lo desea.**

Para conectar sus auriculares a la consola, encienda primero los auriculares, active su función de vinculación y sitúelos cerca de la consola. Luego, 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.

#### **6. Use un monitor de ritmo cardíaco compatible y mida su ritmo cardíaco si lo desea.**

Vea el paso 5 en la página 17.

#### **7. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola.**

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 15.

## CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO

### 1. Toque la pantalla o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 15. Nota: La consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

### 2. Seleccione un entrenamiento con trazado de mapa propio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque se mostrará la pantalla de inicio en la pantalla.

Si se encuentra en un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si se encuentra en los menús de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

Para seleccionar un entrenamiento con trazado de mapa propio, toque el botón Create (crear) en la parte inferior de la pantalla.

### 3. Trace su mapa.

Navegue hasta la zona del mapa en la que desee trazar su entrenamiento, escribiendo para ello en el cuadro de búsqueda o deslizando los dedos por la pantalla. Toque la pantalla para agregar el punto de salida de su entrenamiento. Luego, toque la pantalla para agregar el punto de llegada de su 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 su 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 de su entrenamiento.

### 4. Guarde su entrenamiento.

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

### 5. Comience el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) para comenzar el entrenamiento. El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento incluido (vea la página 18).

### 6. Use un monitor de ritmo cardíaco compatible y mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 5 en la página 17.

### 7. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 15.

## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

Para usar un entrenamiento iFIT, debe iniciar sesión en su cuenta de iFIT (vea el paso 3 que aparece a continuación) y la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA en la página 24).

### 1. Toque la pantalla o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 15. Nota: La consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

### 2. Seleccione la pantalla de inicio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque se mostrará la pantalla de inicio en la pantalla.

Si se encuentra en un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si se encuentra en los menús de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

### 3. Inicie una sesión en su cuenta de iFIT.

Si aún no lo ha hecho, toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales) en la pantalla y, luego, toque *Log in* (iniciar sesión) para iniciar una sesión en su cuenta de iFIT. Siga las instrucciones de la pantalla para registrar su nombre y su contraseña.

Para cambiar de usuario dentro de su cuenta de iFIT, toque el botón de menú, toque *Settings* (ajustes) y, luego, toque *Manage Accounts* (administrar cuentas). Si hay más de un usuario asociado con la cuenta, se mostrará una lista de usuarios. Toque el nombre del usuario deseado.

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

Toque los botones de la parte inferior de la pantalla para seleccionar la pantalla de inicio (botón Home) o la biblioteca de entrenamientos (botón Browse).

Para seleccionar un entrenamiento iFIT 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.

Los entrenamientos iFIT destacados que se muestran en la pantalla de inicio cambiarán de forma periódica.

La biblioteca de entrenamientos contiene todos los entrenamientos iFIT disponibles para la máquina de remo, organizados por categorías. Para buscar la biblioteca de entrenamientos, toque el botón de búsqueda (símbolo de lupa) y seleccione las opciones de filtrado que desee.

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

También puede seleccionar opciones como agregar el entrenamiento a su programa (vea el paso 5) o marcar el entrenamiento como favorito (vea el paso 6).

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

Si lo desea, puede programar un entrenamiento iFIT para una fecha posterior. Simplemente vea un resumen de la sesión de entrenamiento iFIT que desee, toque *Schedule* (programar) 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.

**6. 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, seleccione la biblioteca de entrenamientos (botón Browse) y, luego, toque *My list* (mi lista).

**7. Comience el entrenamiento.**

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) para comenzar el entrenamiento. El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento incluido (vea la página 18).

**8. Use auriculares si lo desea.**

Para conectar sus auriculares a la consola, encienda primero los auriculares, active su función de vinculación y sitúelos cerca de la consola. Luego, 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.

**9. Use un monitor de ritmo cardíaco compatible y mida su ritmo cardíaco si lo desea.**

Vea el paso 5 en la página 17.

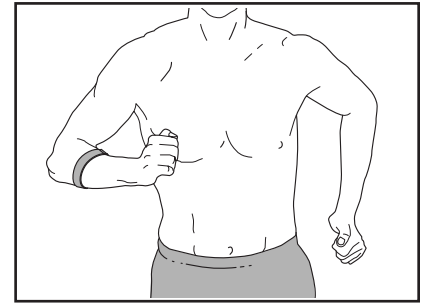
**10. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola.**

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 15.

**Para más información acerca de iFIT, visite [iFIT.com](https://www.ifit.com).**

**MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO**

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el



ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor opcional de ritmo cardíaco le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor opcional de ritmo cardíaco, por favor vea la portada de este manual.**

Nota: La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth Smart.

## CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

**IMPORTANTE:** Las actualizaciones de firmware se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios. Como resultado, es posible que no se describan en este manual nuevos ajustes y características. Familiarícese con la consola para saber cómo funcionan los nuevos ajustes y características. También se describen en este manual algunos ajustes y características que puede que ya no estén habilitados.

### 1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Primero, encienda la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 15). Nota: La consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

A continuación, seleccione la pantalla de inicio (botón Home). Cuando encienda la consola, tras el arranque se mostrará la pantalla de inicio en la pantalla. Si se encuentra en un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si se encuentra en los menús de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

Luego, toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales), en la pantalla y, luego, toque *Settings* (ajustes). En la pantalla aparecerá el menú de ajustes.

### 2. Navegue por los menús de ajustes y cambie los ajustes según lo desee.

Deslice o pase el dedo por la pantalla para desplazarse hacia arriba o hacia abajo si es necesario. Para visualizar un menú de ajustes, simplemente toque el nombre del menú. Para salir de un menú, toque el botón atrás (símbolo de flecha). Puede visualizar y cambiar los ajustes en los siguientes menús de ajustes:

Account (cuenta)

- My Profile (mi perfil)
- In Workout (en entrenamiento)
- Manage Accounts (administrar cuentas)

Equipment (aparato)

- Equipment Info (información del aparato)
- Equipment Settings (ajustes del aparato)
- Maintenance (mantenimiento)
- Wi-Fi

About (acerca de)

- Legal (aviso legal)

### 3. Personalice sus ajustes de entrenamiento.

Para personalizar los ajustes de entrenamiento y habilitar las características de entrenamientos, toque *In Workout* (en entrenamiento) y, luego, toque los ajustes deseados.

Si la característica de pulso activo está habilitada, la consola escalará el nivel de intensidad del entrenamiento basándose en su ritmo cardíaco si utiliza un monitor de ritmo cardíaco compatible. Para habilitar la característica de pulso activo, toque el conmutador de pulso activo. Luego, seleccione sus ritmos cardíacos de reposo y máximo y cambie los ajustes relacionados según lo desee.

### 4. Personalice la unidad de medida y otros ajustes.

Para personalizar la unidad de medida, la zona horaria u otros ajustes, toque *Equipment Info* (información del aparato) o *Equipment Settings* (ajustes del aparato) y, luego, toque los ajustes deseados.

### 5. Visualice la información de la máquina o la información de la aplicación de consola.

Toque *Equipment Info* (información del aparato) y, luego, toque *Machine Info* (información de la máquina) o *App Info* (información de la aplicación) para ver información sobre su máquina de remo o acerca de la aplicación de consola.

### 6. Actualice el firmware de la consola.

**Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de firmware.** Toque *Maintenance* (mantenimiento) y, luego, toque *Update* (actualizar) para comprobar si hay actualizaciones de firmware, utilizando su red inalámbrica. La actualización se iniciará automáticamente. **IMPORTANTE:** Para evitar dañar la máquina de remo, no apague la consola mientras se actualiza el firmware.

La pantalla mostrará el progreso de la actualización. Al final de la actualización, la consola se apagará y se volverá a encender. Si ello no ocurre, desenchufe el adaptador de corriente, espere unos segundos y, luego, enchufe de nuevo el adaptador de corriente. Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

Nota: En ocasiones, una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione de manera levemente diferente. Estas actualizaciones se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios.

## 7. Salga del menú principal de ajustes.

Si se encuentra en un menú de ajustes, toque el botón atrás para salir del menú principal de ajustes.

## CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA

Para usar entrenamientos iFIT y otras funciones concretas de la consola, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica.

### 1. Seleccione la pantalla de inicio.

Primero, encienda la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 15). Nota: La consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

A continuación, seleccione la pantalla de inicio (botón Home). Cuando encienda la consola, tras el arranque se mostrará la pantalla de inicio en la pantalla. Si se encuentra en un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si se encuentra en los menús de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

### 2. Seleccione el menú de red inalámbrica.

Toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales) y, luego, toque *Wi-Fi* para seleccionar el menú de red inalámbrica.

### 3. Habilite la Wi-Fi.

Compruebe que la Wi-Fi® esté habilitada. Si no lo está, toque el botón de alternancia *Wi-Fi* para habilitarla.

### 4. Configure y gestione una conexión de red inalámbrica.

Cuando se haya habilitado la red Wi-Fi, la pantalla mostrará una lista de redes disponibles. Nota: La lista de redes inalámbricas puede tardar unos instantes 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).

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. (Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 15 para usar el teclado.)

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. Nota: En las contraseñas se distingue entre mayúsculas y minúsculas.

Nota: 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.

**Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web [support.iFIT.com](http://support.iFIT.com) para recibir asistencia.**

### 5. Salga del menú de red inalámbrica.

Para salir del menú de red inalámbrica, toque el botón atrás (símbolo de flecha).



# 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 a diario el riel, el porta asiento y los rodillos del porta asiento.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

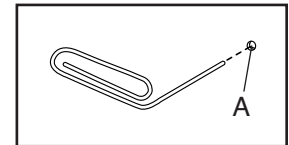
Si la consola no se enciende, asegúrese de que el adaptador de corriente esté totalmente enchufado.

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 [support.iFIT.com](http://support.iFIT.com).

Si necesita cambiar el adaptador de corriente, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual. **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:**

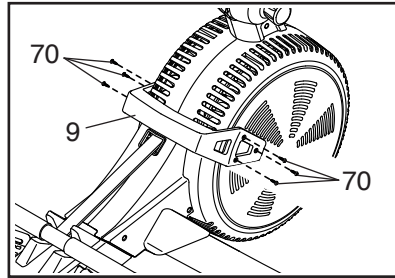
**De este modo se eliminarán todos los ajustes personalizados que realizó en la consola.** Para restablecer la consola se requieren dos personas. En primer lugar, desenchufe el adaptador de corriente. A continuación, localice la pequeña abertura de restablecimiento (A) en el lateral o la parte posterior de la consola. Usando un clip de papel doblado, pulse y mantenga pulsado el botón de restablecimiento del interior de la abertura y pídale 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, desenchufe el adaptador de corriente y, luego, vuelva a enchufarlo. Una vez que la consola se encienda, busque actualizaciones de firmware (vea **CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA** en la página 23). Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.



## 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**. Luego, retire las partes descritas a continuación.

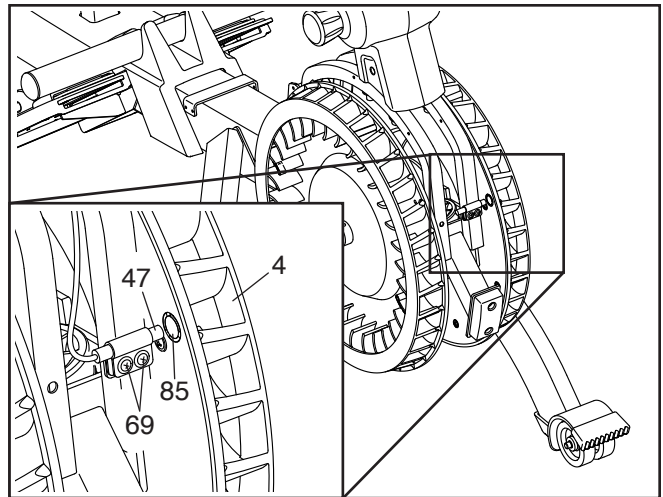
En primer lugar, retire los seis Tornillos M4 x 10mm (70) y retire con suavidad el Manubrio de la Resistencia (9).



### Vea el DIBUJO DE PIEZAS B en la página 31.

Localice los Protectores Derecho e Izquierdo (7, 8). Retire los cuatro Tornillos M4 x 19mm (69) y los diez Tornillos M4 x 16mm (68) de los Protectores Derecho e Izquierdo. Luego, retire con suavidad los Protectores Derecho e Izquierdo.

**Vea el dibujo de la derecha.** Busque el Interruptor de Lengüeta (47). Gire el Ventilador Izquierdo (4) hasta que un Imán (85) se alinee con el Interruptor de Lengüeta. Luego, afloje levemente los dos Tornillos M4 x 19mm (69) indicados, deslice el Interruptor de Lengüeta para acercarlo o alejarlo levemente del Imán y, luego, reapriete los Tornillos.



Enchufe el adaptador de corriente y, luego, gire el Ventilador Izquierdo (4) de manera que el Imán (85) pase repetidamente frente al Interruptor de Lengüeta (47). 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.

# 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 ritmo cardíaco como guía para hallar el nivel de intensidad idóneo. En la tabla que encontrará a continuación se muestran los ritmos cardíacos recomendados 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	♥
<hr/>							
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 el ritmo cardíaco para quemar grasas; el número central, para la máxima quema de grasas; y el más alto el ritmo cardíaco para el ejercicio aeróbico.

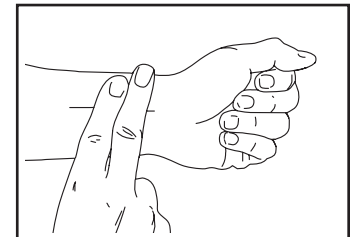
**Quema de grasas:** Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros 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 ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para maximizar la quema de

grasas, haga ejercicios con su ritmo cardíaco 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 ritmo cardíaco esté cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

## CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO

Para medir su ritmo cardíaco, 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 ritmo cardíaco. Por ejemplo, si su número de pulsaciones durante seis segundos es de 14, su ritmo cardíaco 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, el ritmo cardíaco y la circulación en preparación del ejercicio.

**Ejercicio por zonas de entrenamiento:** Haga ejercicios entre 20 y 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga su ritmo cardíaco 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 NTRW10121-INT.3 R1021A

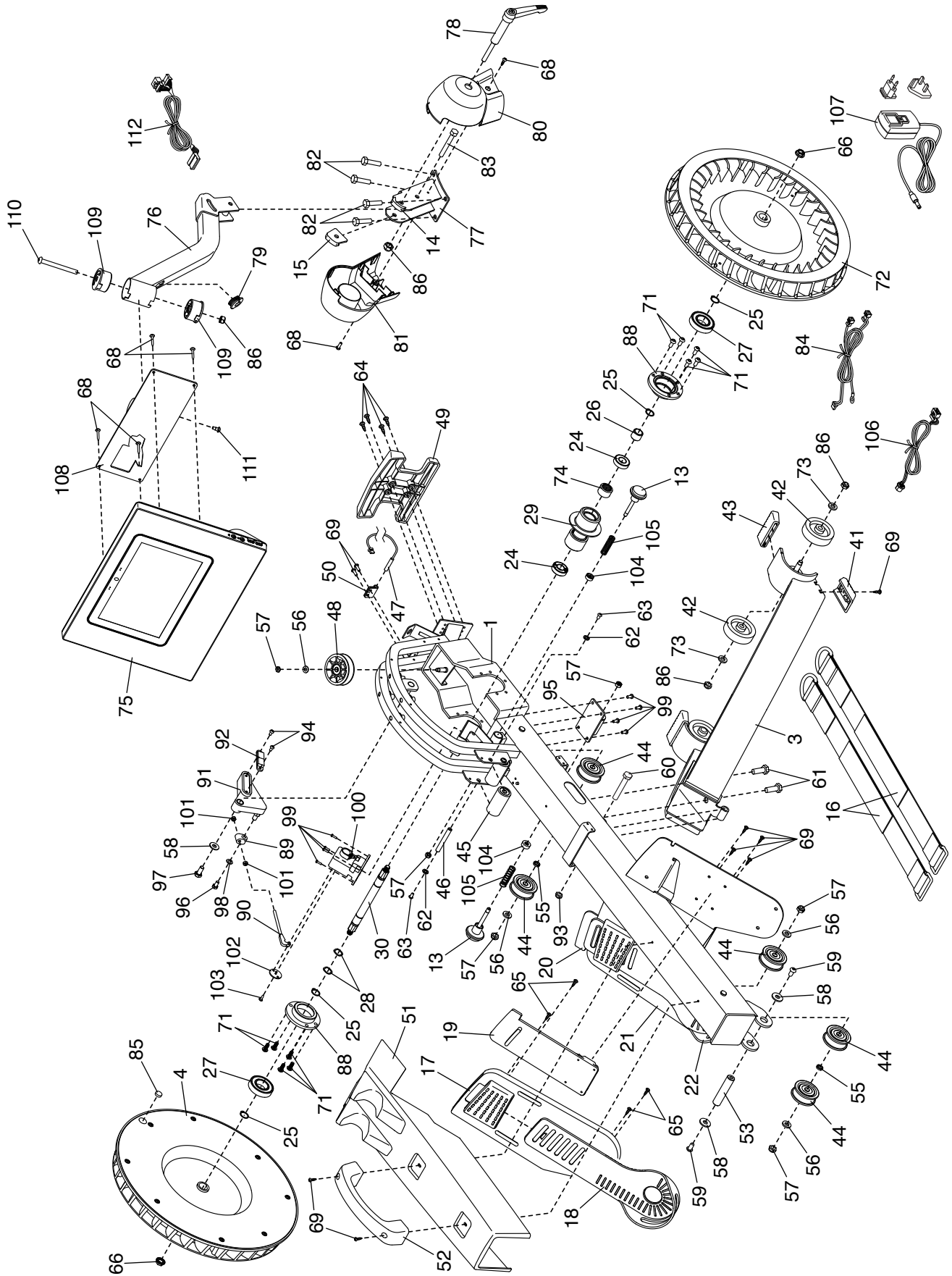
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	51	1	Apoyo de la Barra para Remar
2	1	Riel	52	1	Manubrio de la Armadura
3	1	Estabilizador	53	1	Eje de Pivote
4	1	Ventilador Izquierdo	54	12	Soporte del Deflector
5	1	Porta Asiento	55	2	Soporte de la Polea
6	2	Deflector	56	6	Arandela de 6mm
7	1	Protector Derecho	57	8	Contratuerca M6
8	1	Protector Izquierdo	58	3	Arandela M8
9	1	Manubrio de la Resistencia	59	2	Tornillo M8 x 12mm
10	1	Ojal Reforzado del Tirante	60	1	Perno M10 x 40mm
11	1	Cuerda Elástica	61	2	Tornillo M10 x 20mm
12	1	Barra para remar/Tirante	62	8	Arandela de 5mm
13	2	Almohadilla de Resistencia	63	8	Tornillo M5 x 10mm
14	1	Buje de Cuello Derecho	64	4	Tornillo #8 x 3/4"
15	1	Buje de Cuello Izquierdo	65	12	Tornillo M6 x 15mm
16	2	Tirante del Reposo Pies	66	2	Tuerca Dentada M10
17	1	Reposa Pies Derecho	67	2	Gancho
18	1	Almohadilla de la Pata Derecha	68	16	Tornillo M4 x 16mm
19	1	Soporte del Reposo Pies Derecho	69	32	Tornillo M4 x 19mm
20	1	Soporte del Reposo Pies Izquierdo	70	6	Tornillo M4 x 10mm
21	1	Reposa Pies Izquierdo	71	10	Tornillo M8 x 12mm
22	1	Almohadilla de la Pata Izquierda	72	1	Ventilador Derecho
23	1	Asiento	73	4	Arandela de 8mm
24	2	Cojinete A	74	1	Cojinete Unidireccional
25	4	Anillo de Retención	75	1	Consola
26	1	Buje	76	1	Cuello
27	2	Cojinete B	77	1	Montante Vertical
28	2	Arandela Ondulatoria de 15mm	78	1	Manubrio
29	1	Montaje de Polea	79	1	Protector de Cables
30	1	Eje	80	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho
31	2	Buje de Pivote			
32	4	Tope	81	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierdo
33	1	Parachoques			
34	1	Manubrio del Riel	82	4	Tornillo M8 x 35mm
35	1	Abrazadera para Plegado	83	1	Perno Hexagonal M8 x 50mm
36	2	Pata del Riel	84	1	Cable Principal
37	2	Rodillo Pequeño del Porta Asiento	85	4	Imán
38	1	Tapa del Riel	86	6	Contratuerca M8
39	2	Rodillo Grande del Porta Asiento	87	12	Tornillo de Cabeza Plana M4 x 10mm
40	2	Eje del Porta Asiento	88	2	Soporte del Cojinete
41	2	Pata del Estabilizador	89	1	Soporte del Manubrio
42	4	Rueda	90	1	Brazo Eslabón
43	2	Pata de Almacenamiento	91	1	Soporte del Imán
44	5	Polea del Riel	92	1	Imán de Resistencia
45	2	Rodillo del Tirante	93	1	Contratuerca M10
46	2	Eje del Tirante	94	2	Tornillo del Imán
47	1	Interruptor de Lengüeta/Cable	95	1	Soporte de la Almohadilla de Resistencia
48	1	Polea de la Armadura			
49	1	Pata de la Armadura	96	1	Tornillo Hexagonal M6 x 12mm
50	1	Abrazadera	97	1	Tornillo Hexagonal M8 x 12mm

<b>N.º</b>	<b>Ctd.</b>	<b>Descripción</b>	<b>N.º</b>	<b>Ctd.</b>	<b>Descripción</b>
98	1	Arandela M6	107	1	Adaptador de Corriente
99	8	Tornillo M4 x 12mm	108	1	Soporte de la Consola
100	1	Motor de Resistencia	109	2	Disco de Pivote
101	2	Tuerca M4	110	1	Perno M8 x 80mm
102	1	Disco de Resistencia	111	1	Tornillo con Collar M6
103	1	Tornillo M3 x 8mm	112	1	Cable del Cuello
104	2	Espaciador	*	–	Manual del Usuario
105	2	Resorte	*	–	Herramienta de Montaje
106	1	Toma de Corriente/Cable			

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.

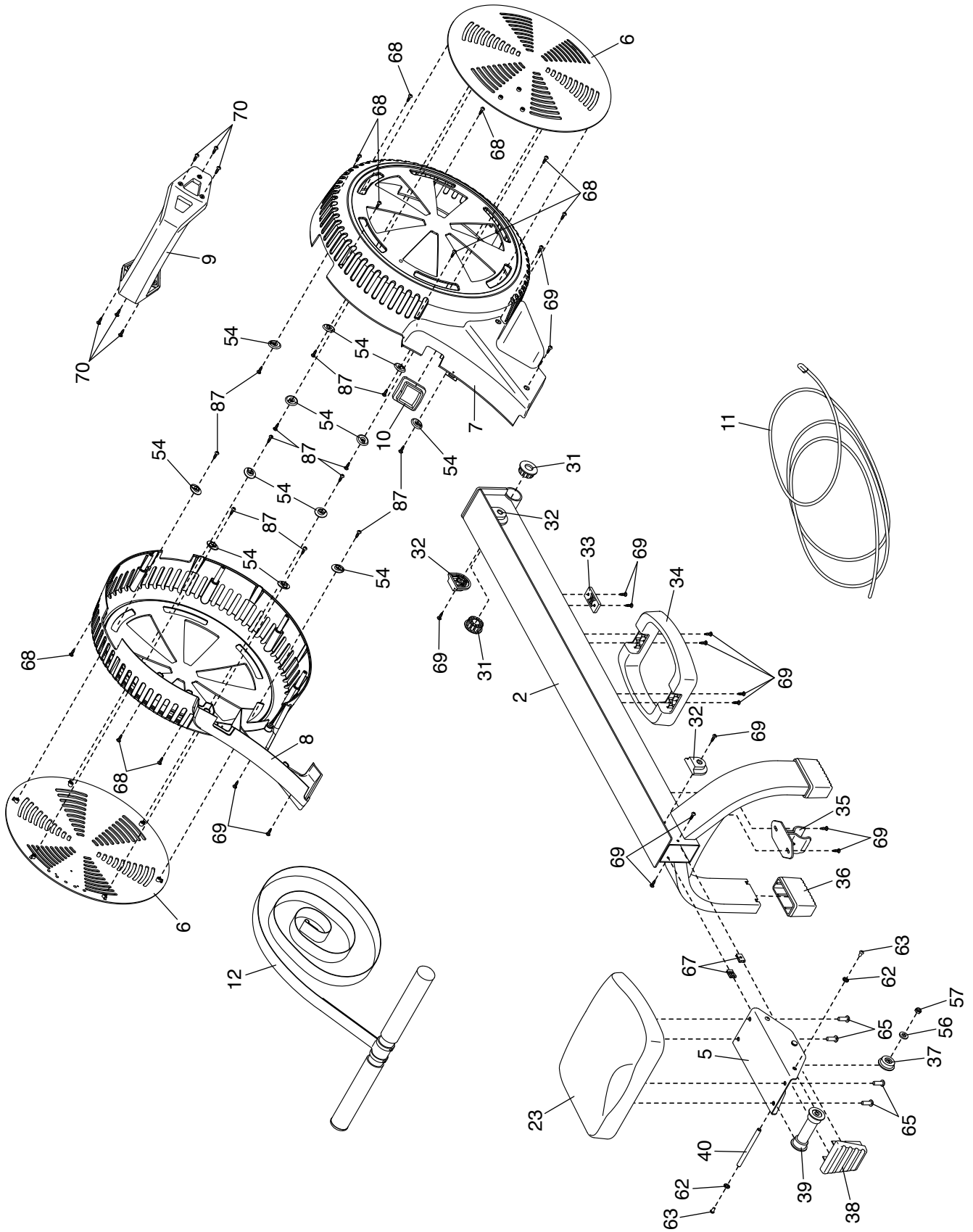
# DIBUJO DE PIEZAS A

N.º de Modelo NTRW10121-INT.3 R1021A



# DIBUJO DE PIEZAS B

N.º de Modelo NTRW10121-INT.3 R1021A



---

# CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de contactar 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, contacte con sus autoridades municipales o con el establecimiento en el que adquirió el presente producto.

