

NordicTrack® RW300

Modelo NTRW39121C

Versión 0

N.º de Serie _____

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

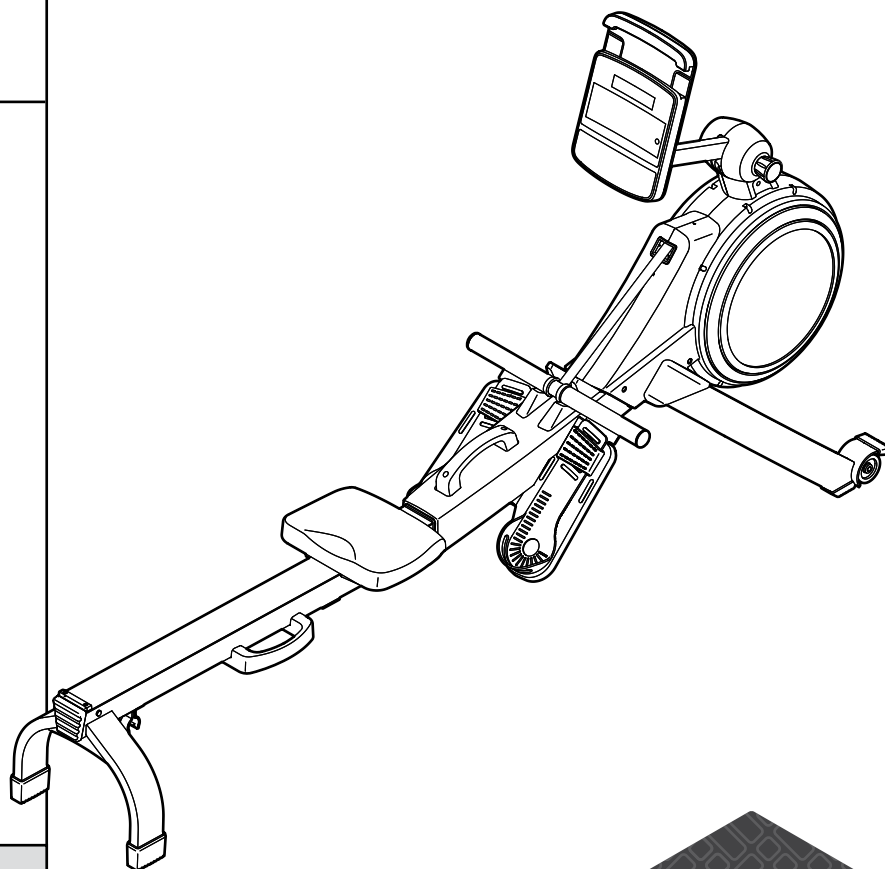
Calcomanía de número de serie



MANUAL DEL USUARIO

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o alguna pieza ha resultado dañada, **por favor comuníquese con el establecimiento donde compró este producto.**



⚠ PRECAUCIÓN

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

IFIT

CONVIERTA SUS METAS DE
ESTADO FÍSICO EN
REALIDAD

IFIT.COM

ÍNDICE

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	4
ANTES DE COMENZAR	5
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
CÓMO USAR LA MÁQUINA DE REMO	11
CÓMO USAR LA CONSOLA	14
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	21
GUÍAS DE EJERCICIOS	22
LISTA DE LAS PIEZAS	24
DIBUJO DE PIEZAS	26
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

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

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones importantes e instrucciones de este manual y todas las advertencias presentes en la máquina de remo antes de utilizar la máquina de remo. ICON 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. Antes de comenzar 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.
3. 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.
4. Use la máquina de remo solamente como se describe en este manual.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina de remo. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
9. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados de la máquina de remo en todo momento.
10. 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.
11. La máquina de remo no debe ser usada por personas que pesen más de 113 kg.
12. Mantenga siempre recta la espalda al usar la máquina de remo; no arquee la espalda.
13. No libere la barra para remar mientras el tirante esté extendido.
14. 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.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones 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 a tamaño real.

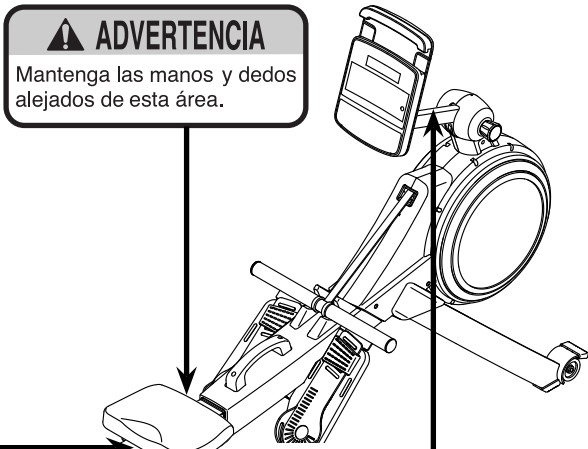
ADVERTENCIA

- 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 113 kg.
- 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.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina de remo NORDICTRACK® RW 300. 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 300 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.

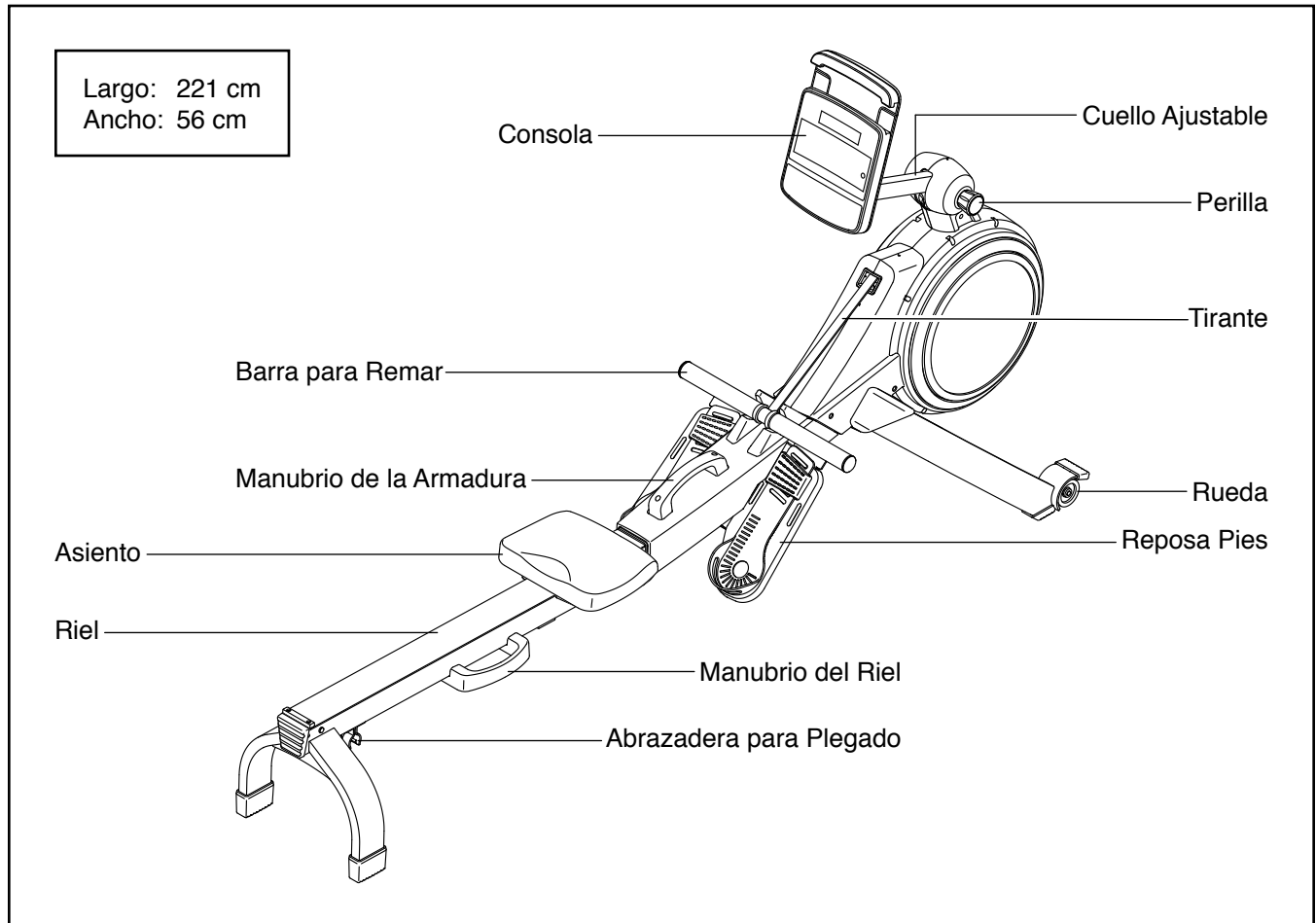
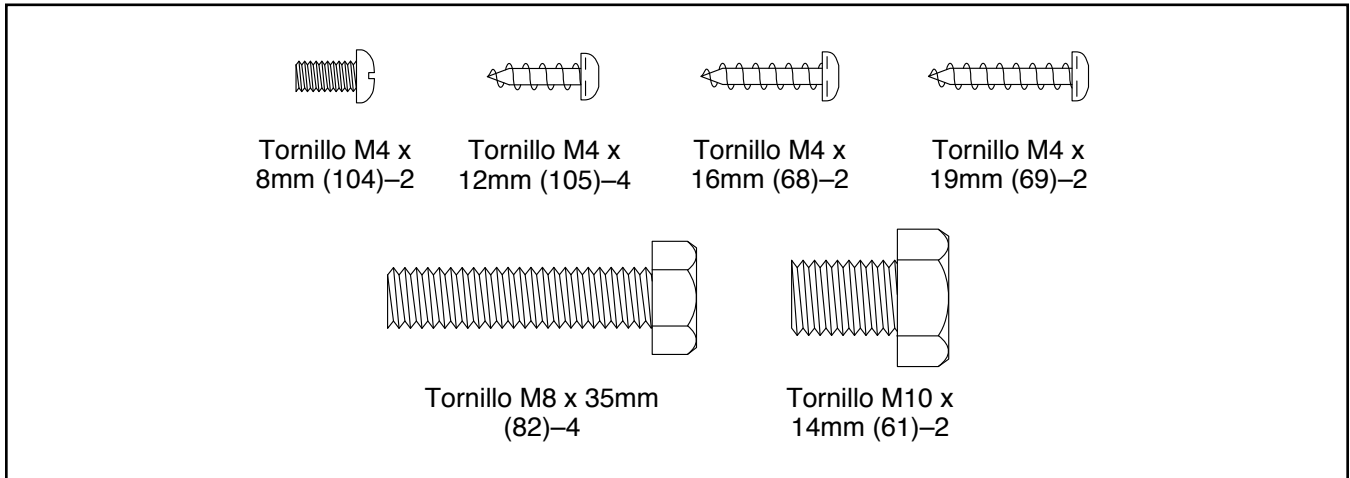
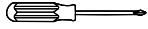



DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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.**



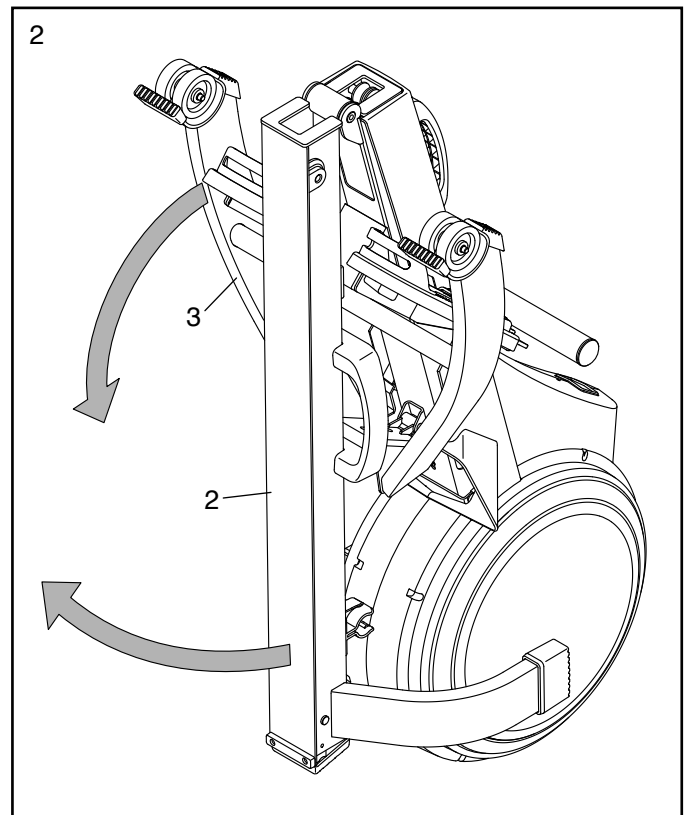
MONTAJE

- El montaje requiere 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.
- El montaje requerirá las siguientes herramientas:
 - un destornillador estrella 
 - Una llave inglesa 

Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Para facilitar el montaje, asegúrese de que haya leído y entendido la información en la caja de arriba.
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.

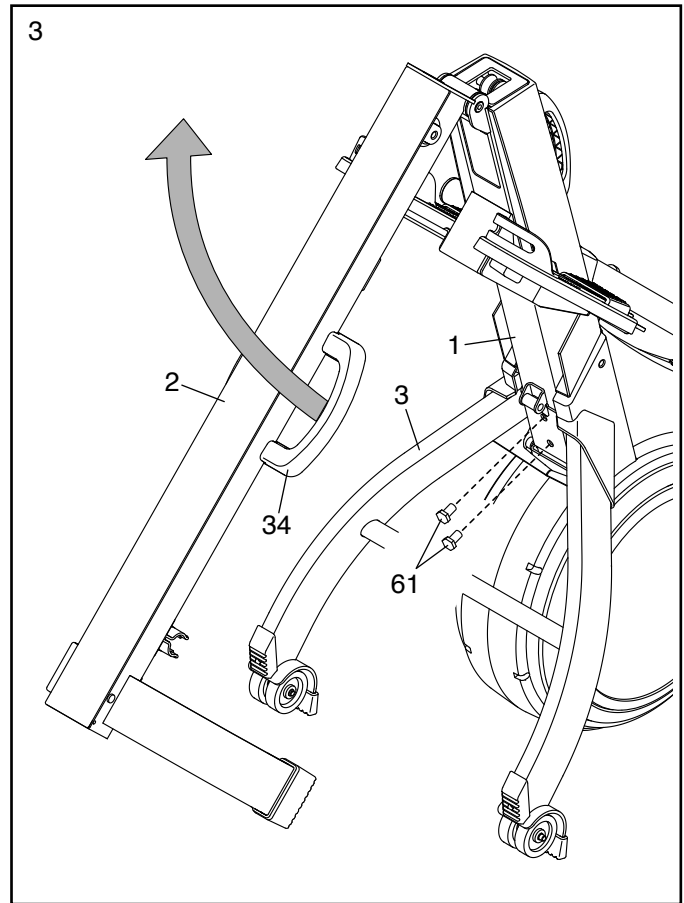
Con ayuda de otra persona, tire del Riel (2) hacia fuera y gire el Estabilizador (3) hacia abajo.



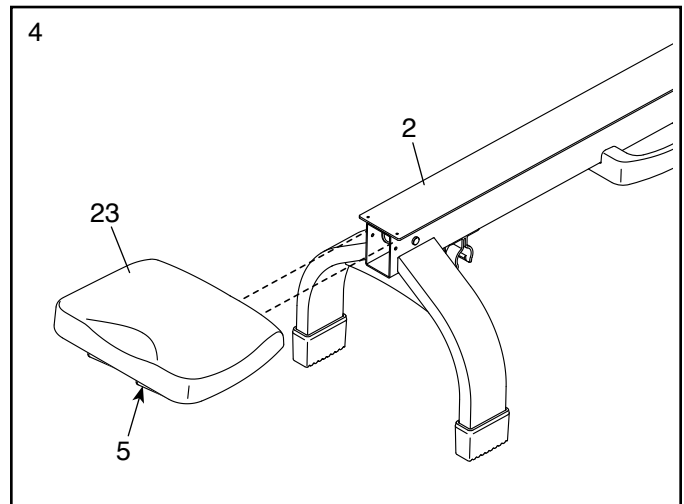
3. Pídale a otra persona que sostenga el Riel (2) durante este paso.

Conecte el Estabilizador (3) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 14mm (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).



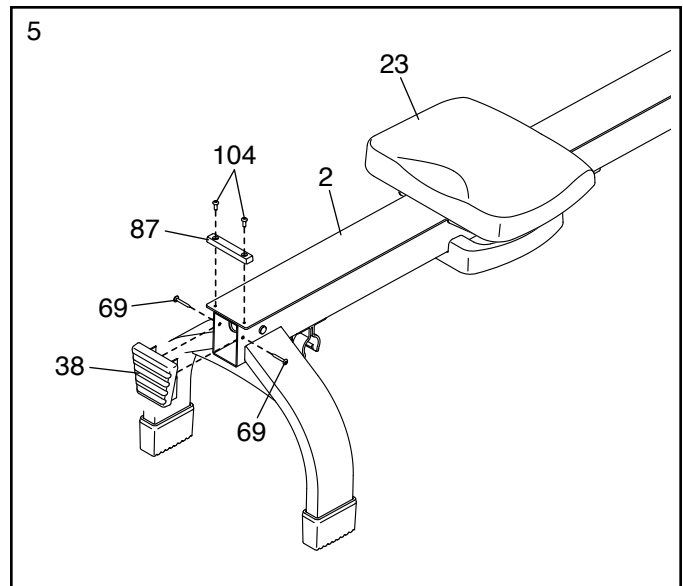
4. Oriente el Asiento (23) como se muestra y deslice el Porta Asiento (5) sobre el Riel (2).



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

A continuación, conecte el Tope Trasero (87) al Riel (2) con dos Tornillos M4 x 8mm (104).

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

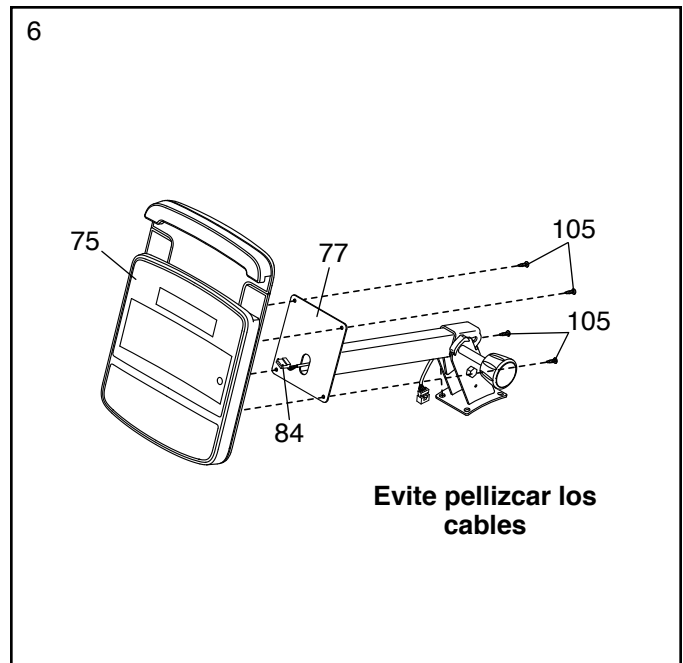


6. Mientras otra persona sostiene la Consola (75) cerca del Montante Vertical (77), enchufe el Cable del Montante Vertical (84) a la toma de la Consola.

El conector del Cable del Montante Vertical (84) debería insertarse fácilmente en la toma y encajar en su lugar. Si el conector no se inserta fácilmente en la toma, voltéelo e inténtelo de nuevo. Si no conecta el conector adecuadamente, la Consola (75) puede dañarse cuando utilice la máquina de remo.

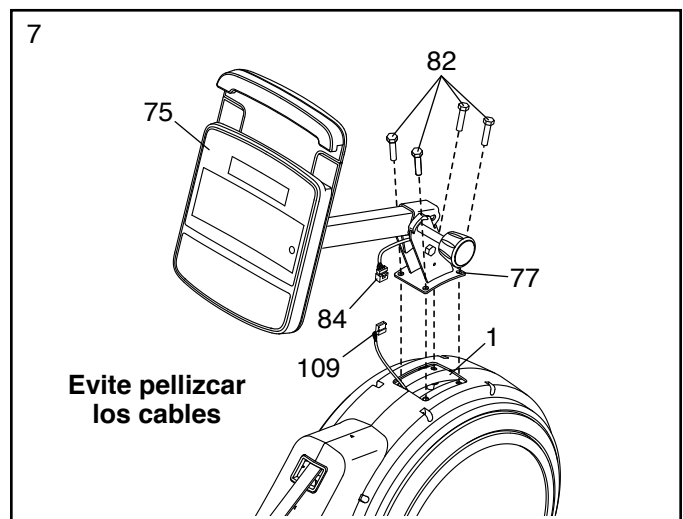
Inserte el exceso de cable dentro del Montante Vertical (77) o en la Consola (75).

Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (75) al Montante Vertical (77) con cuatro Tornillos M4 x 12mm (105); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételes completamente.**



7. Mientras otra persona sostiene la Consola (75) y el Montante Vertical (77) cerca de la Armadura (1), conecte el Cable del Montante Vertical (84) al Cable Principal (109). Inserte el exceso de cable dentro de la Armadura.

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.**

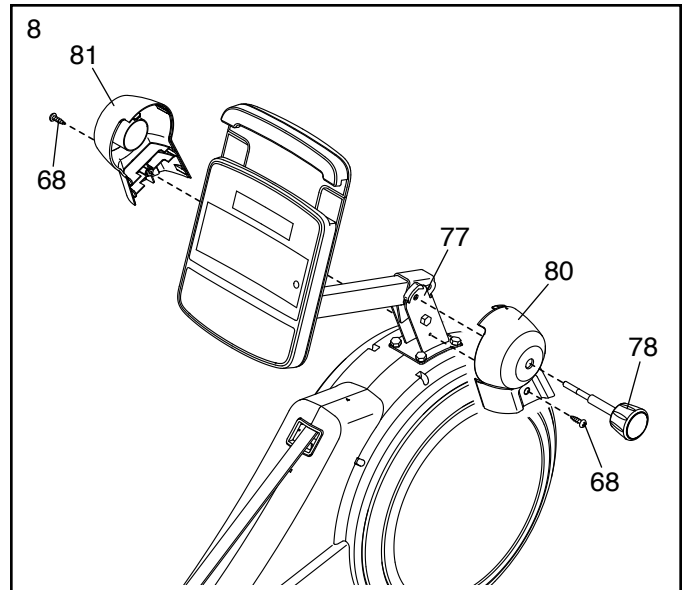


8. Afloje y retire la Perilla (78) del Montante Vertical (77).

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

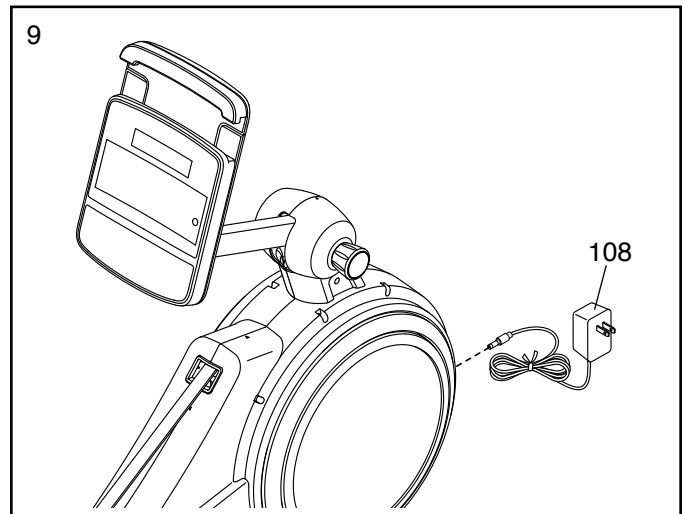
Presione las Cubiertas Derecha e Izquierda del Montante Vertical (80, 81) para unir las alrededor del Montante Vertical (77) y conéctelas al Montante Vertical con dos Tornillos M4 x 16mm (68).

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



9. Enchufe el Adaptador de Corriente (108) en la toma de la armadura de la máquina de remo.

Nota: Para conectar el Adaptador de Corriente (108) a una toma, vea CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE en la página 11.



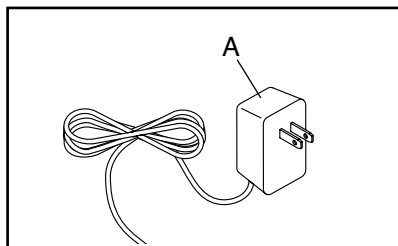
10. **Asegúrese de que todas las partes estén apretadas apropiadamente.** Pueden incluirse piezas adicionales. Coloque un tapete debajo de la máquina de remo para proteger el piso.

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 (A). De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos pueden resultar dañados.

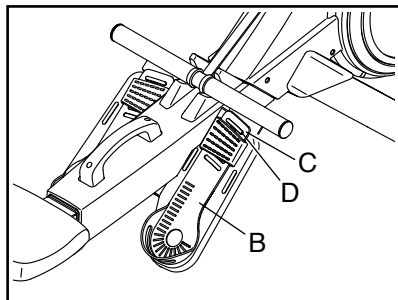
Enchufe el Adaptador de Corriente (A) en la toma situada en la armadura de la máquina de remo. Luego, enchufe el Adaptador de Corriente a una toma eléctrica adecuadamente instalada que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



CÓMO AJUSTAR LAS PLACAS PARA LOS PIES

En primer lugar, siéntese en el asiento y coloque sus pies en las Placas para los Pies (B).

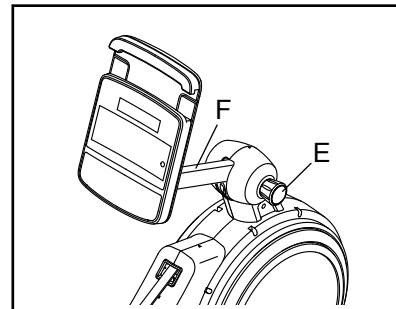
A continuación, presione el Soporte del Reposo Pies (C), deslice la Placa para el Pie (B) hasta la posición deseada y, luego, libere el Soporte de Reposo Pies de manera que la Lengüeta (D) encaje en una ranura de la Placa para Pie. Luego, apriete el tirante alrededor de su pie.



Ajuste la otra placa para pie 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 la Perilla (E), eleve o baje el Cuello (F) a la posición deseada y, luego, apriete la Perilla; **no sostenga la consola ni tire de ella.**

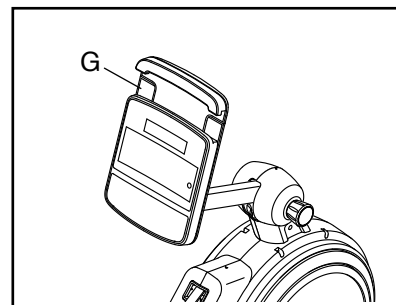


CÓMO USAR EL PORTA TABLETA

IMPORTANTE: El Porta Tableta (G) se ha diseñado para su uso con la mayoría de las tabletas de tamaño completo. No coloque ningún otro dispositivo electrónico u objeto en el Porta Tableta.

Para insertar una tableta en el Porta Tableta (G), coloque el borde inferior de la tableta en la bandeja. Luego, tire del gancho sobre el borde superior de la tableta.

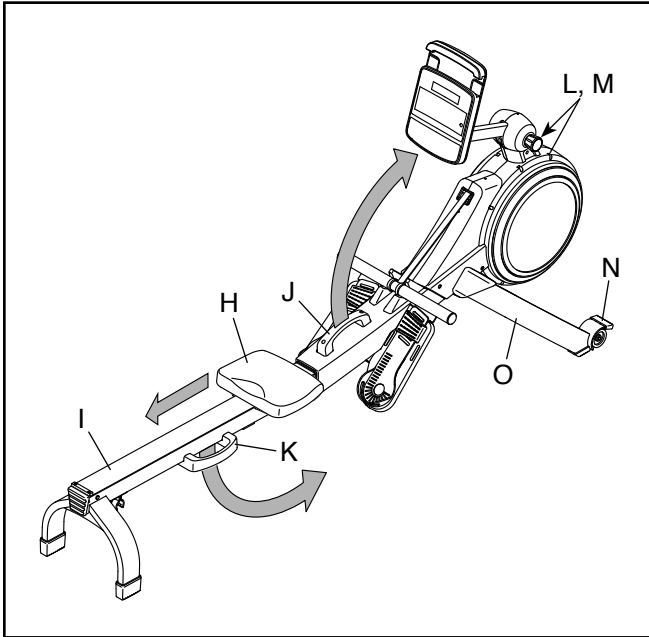
Asegúrese de que la tableta esté firmemente sujeta al Porta Tableta. Realice las mismas operaciones en orden inverso para retirar la tableta del Porta Tableta.



CÓMO PLEGAR Y ALMACENAR LA MÁQUINA DE REMO

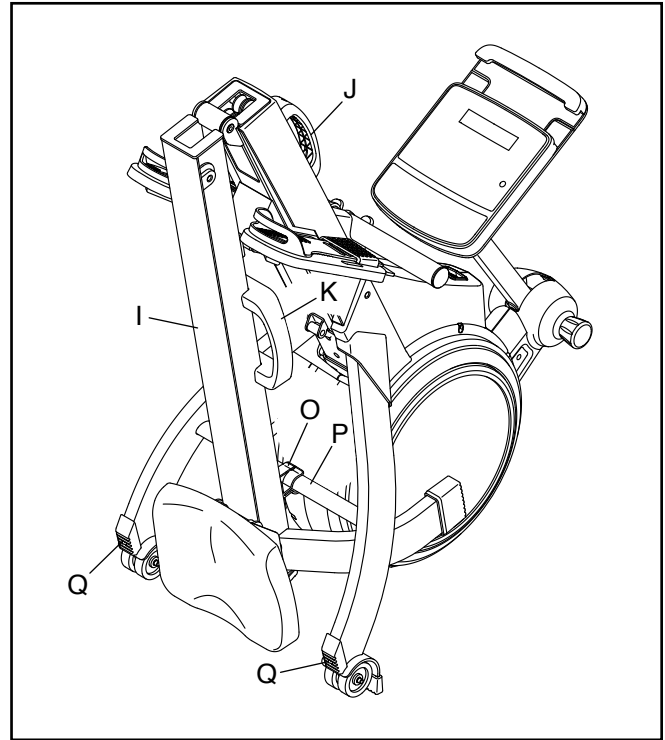
La máquina de remo puede almacenarse en la posición plegada para ahorrar espacio. **Almacene la máquina de remo en un lugar en el que los niños no puedan volcarla.** Desconecte el adaptador de corriente si prevé almacenar la máquina de remo para un periodo prolongado.

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).

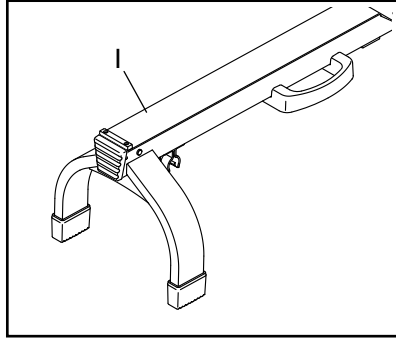


Para desplegar la máquina de remo, coloque en primer lugar un pie sobre una Pata del Estabilizador (Q) y tire del Manubrio del Riel (K) hacia fuera para desengajar la Abrazadera para Plegado (O).

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.

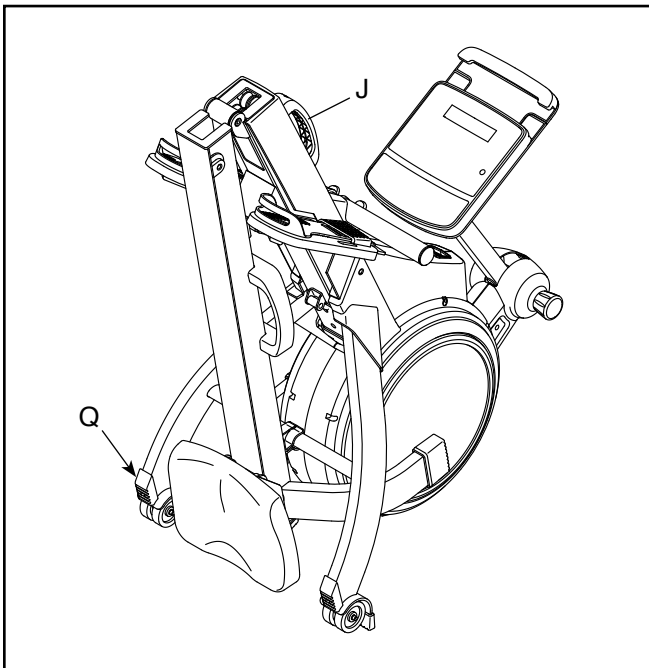
CÓMO MOVER LA MÁQUINA DE REMO EN LA POSICIÓN DESPLEGADA

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

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

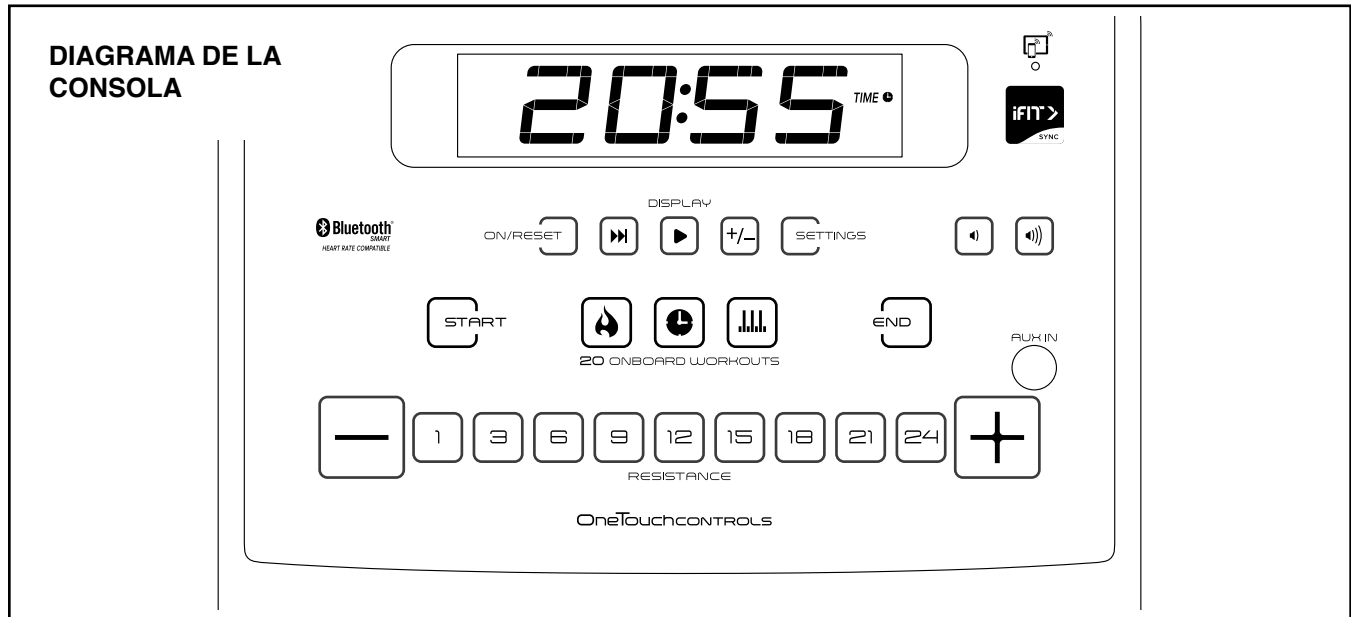
Siéntese en el asiento, apoye los pies en los reposa pies y ajuste los tirantes a sus pies. Luego, sujete la barra para remar con un agarre en pronación.

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.

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar 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.

También puede conectar su tableta a la consola y utilizar la app iFit®–Smart Cardio Equipment para registrar y controlar su información de entrenamiento.

La consola también ofrece una selección de entrenamientos integrados. Cada entrenamiento integrado cambia automáticamente la resistencia de la barra para remar a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

También puede conectar su reproductor personal de audio al sistema de sonido de la consola y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras hace ejercicios.

Para utilizar la función manual, vea la página 15. **Para utilizar un entrenamiento integrado**, vea la página 17. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 18. **Para conectar su tableta a la consola**, vea la página 19. **Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola**, vea la página 19. **Para cambiar los ajustes de la consola**, vea la página 20.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

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

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

2. Seleccione la función manual.

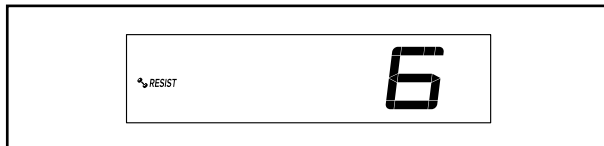
Al encender la consola, la función manual se seleccionará automáticamente.

Si seleccionó un entrenamiento, seleccione de nuevo la función manual pulsando repetidamente cualquiera de los botones Workouts (entrenamientos) hasta que las pantallas muestren ceros.

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

Pulse el botón Start (comenzar) o comience a remar para iniciar la función manual.

A medida que rema, puede cambiar la resistencia de la barra para remar. Para cambiar el nivel de resistencia, pulse uno de los botones Resistance (resistencia) numerados o pulse los botones de aumento y disminución Resistance (resistencia).



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

4. Siga su progreso en la pantalla.

La pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

CALS (calorías): Cuando se selecciona la función manual y la mayoría de los entrenamientos

integrados, el número aproximado de calorías quemadas. Cuando se seleccionan entrenamientos de calorías, el número aproximado de calorías que faltan por quemar durante el entrenamiento.

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

M (distancia): La distancia que ha remado, en metros.

BPM y el símbolo de corazón (pulso): Su ritmo cardíaco al utilizar un monitor de ritmo cardíaco compatible (vea el paso 5).

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

Strokes (paladas): El número de paladas completadas durante su entrenamiento.

SPM (paladas por minuto): El número de paladas realizadas por minuto.

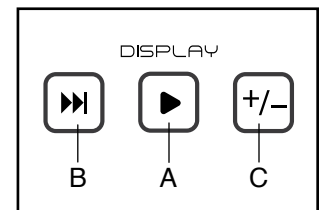
K PH (velocidad): Su velocidad de remo en kilómetros por hora.

Time (tiempo): Al seleccionar la función manual o un entrenamiento de calorías, el tiempo transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento integrado, el tiempo restante del entrenamiento.

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

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

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



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



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

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

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

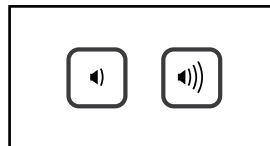
Para personalizar la función recorrer, primero pulse repetidamente el botón Display (pantalla) hasta que aparezca la información del entrenamiento que quiere agregar o eliminar del ciclo recorrer que aparece en la pantalla.

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

Luego, pulse el botón Scan (recorrer) para activar la función recorrer.

Nota: La consola mostrará su ritmo cardíaco en el ciclo recorrer automáticamente cada vez que detecte un pulso en el monitor de ritmo cardíaco.

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



Para poner en pausa la consola, simplemente deje de remar o pulse el botón End (fin). Cuando la consola esté en pausa, la hora destellará intermitentemente en la pantalla. Para continuar su entrenamiento, simplemente reme de nuevo.

Para finalizar el entrenamiento, pulse repetidamente el botón End (fin).

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 compatible de ritmo cardíaco para el pecho. Si se incluye un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, vea MONITOR DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO en este manual para aprender a utilizarlo.

Si este modelo no incluye un monitor de ritmo cardíaco compatible, vea la página 18 para obtener más información sobre cómo adquirir uno.

Para conectar un monitor de ritmo cardíaco compatible a la consola, pulse el botón iFit Sync (sincronización iFit) de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Una vez establecida una conexión, el LED de la consola parpadeará con el color rojo dos veces. Una vez detectados sus latidos, se mostrará su ritmo cardíaco. Vea CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA en la página 19 para más información.

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

Si la barra para remar no se mueve durante varios segundos, la consola cambiará al estado de pausa y el tiempo parpadeará en la pantalla. Para reanudar su entrenamiento, simplemente reanude el remo.

Si la barra para remar no se mueve durante varios minutos y no se pulsan los botones, la consola se apagará y la pantalla se restablecerá.

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

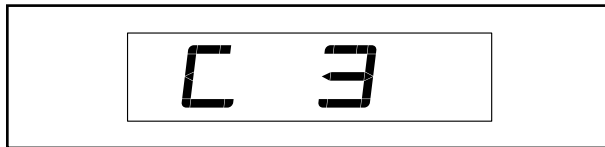
CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INTEGRADO

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

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

2. Seleccione un entrenamiento integrado.

Para seleccionar un entrenamiento integrado, pulse repetidamente el botón Calorie (calorías), Time (tiempo) o Interval Workouts (entrenamientos por intervalos) hasta que se muestre en la pantalla el nombre del entrenamiento deseado.



Unos segundos después de pulsar un botón, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento o el número de calorías que debe quemar. También puede aparecer el nivel de resistencia máximo.

3. Comience el entrenamiento.

Pulse el botón Start (comenzar) o comience a remar para iniciar el entrenamiento.

Entrenamientos Calorie (calorías) e Interval (intervalos): Cada entrenamiento Calorie (calorías) e Interval (intervalos) está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un nivel de resistencia. Nota: Varios segmentos consecutivos pueden tener programado el mismo nivel de resistencia.

Continúe remando hasta que finalice el primer segmento. Si se programa otro nivel de resistencia para el siguiente segmento, el nivel de resistencia aparecerá en la pantalla durante unos segundos como aviso. Luego, el nivel de resistencia de la barra para remar cambiará.

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted puede modificar

manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia). **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del entrenamiento, la barra para remar se ajustará automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.**

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para poner en pausa la consola, simplemente deje de remar o pulse el botón End (fin). Cuando la consola esté en pausa, la hora destellará intermitentemente en la pantalla. Para continuar su entrenamiento, simplemente reme de nuevo.

Para finalizar el entrenamiento, pulse repetidamente el botón End (fin).

Entrenamientos Time (tiempo): Cada entrenamiento Time (tiempo) está dividido en segmentos de un minuto. Ajuste el nivel de resistencia y su velocidad de remo según desee durante cada segmento de un entrenamiento Time (tiempo).

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para poner en pausa la consola, simplemente deje de remar o pulse el botón End (fin). Cuando la consola esté en pausa, la hora destellará intermitentemente en la pantalla. Para continuar su entrenamiento, simplemente reme de nuevo.

Para finalizar el entrenamiento, pulse repetidamente el botón End (fin).

4. Siga su progreso en la pantalla.

Vea el paso 4 en la página 15.

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

Vea el paso 5 en la página 16.

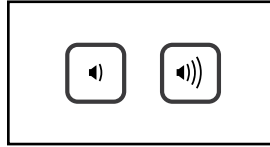
6. Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Vea el paso 6 en la página 16.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

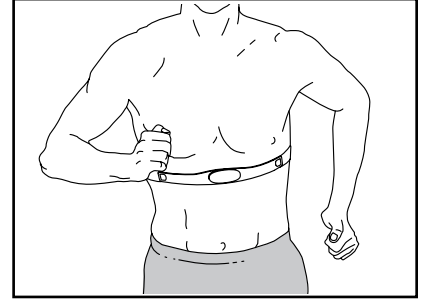
Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, enchufe un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado. Nota: Para comprar un cable de audio, visite una tienda de electrónica de su localidad.**

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones de aumento y disminución Vol (volumen) de la consola o el control de volumen de su reproductor personal de audio.



MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su aparato cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, 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 CONECTAR SU TABLETA A LA CONSOLA

La consola admite la conexión mediante Bluetooth a tabletas a través de la app iFit–Smart Cardio Equipment, así como a monitores de ritmo cardíaco compatibles. Nota: No se admiten otras conexiones mediante Bluetooth.

1. Descargue e instale la app iFit–Smart Cardio Equipment en su tableta.

En su tableta iOS® o Android™, abra la App StoreSM o la tienda Google Play™, busque la app iFit–Smart Cardio Equipment gratuita y, luego, instale la app en su tableta. **Asegúrese de que la opción Bluetooth esté activada en su tableta.**

Luego, abra la app iFit–Smart Cardio Equipment y siga las instrucciones para configurar una cuenta de iFit y personalizar sus ajustes.

2. Si lo desea, conecte su monitor de ritmo cardíaco a la consola.

Si desea tener conectados a la vez su monitor de ritmo cardíaco y su tableta a la consola, **debe conectar su monitor de ritmo cardíaco antes de conectar su tableta.** Vea CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA, a la derecha.

3. Conecte su tableta a la consola.

Pulse el botón iFit Sync (sincronización iFit) de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Luego, siga las instrucciones de la app iFit–Smart Cardio Equipment para conectar su tableta a la consola.

Una vez establecida una conexión, el LED de la consola cambiará al color azul continuo.

4. Registre y controle su información de entrenamiento.

Siga las instrucciones de la app iFit–Smart Cardio Equipment para registrar y controlar su información de entrenamiento.

5. Desconecte su tableta de la consola si lo desea.

Para desconectar su tableta de la consola, seleccione primero la opción de desconexión de la app iFit–Smart Cardio Equipment. Luego, pulse y mantenga pulsado el botón iFit Sync (sincronización iFit) de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo.

Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidas las tabletas, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA

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

Para conectar su monitor de ritmo cardíaco Bluetooth Smart a la consola, pulse el botón iFit Sync (sincronización iFit) de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Una vez establecida una conexión, el LED de la consola parpadeará con el color rojo dos veces.

Nota: Si hay más de un monitor de ritmo cardíaco compatible cerca de la consola, esta se conectará al monitor de ritmo cardíaco que presente la señal más fuerte.

Para desconectar su monitor de ritmo cardíaco de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón iFit Sync (sincronización iFit) de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo.

Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidas las tabletas, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. Seleccione la función de ajustes.

Para seleccionar la función de ajustes, pulse el botón Settings (ajustes). Se mostrará la primera página de ajustes en la pantalla.

Nota: Si está usando la función manual o un entrenamiento integrado, pulse el botón End (fin) repetidamente para finalizar su entrenamiento antes de pulsar el botón Settings (ajustes).

2. Recorra la función de ajustes.

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

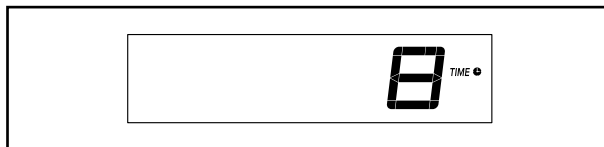
3. Realice los cambios deseados en los ajustes.

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

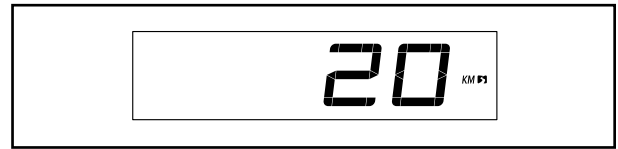
Prueba de pantalla: Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si la pantalla está funcionando correctamente.

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

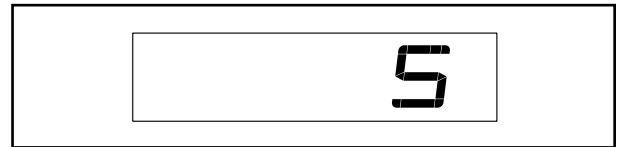
Tiempo total: La pantalla mostrará la palabra TIME (tiempo). La pantalla mostrará el número total de horas que se ha usado la máquina de remo.



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



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



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



4. Salga de la función de ajustes.

Pulse el botón Settings (ajustes) para salir de la función de ajustes.

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.

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 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.

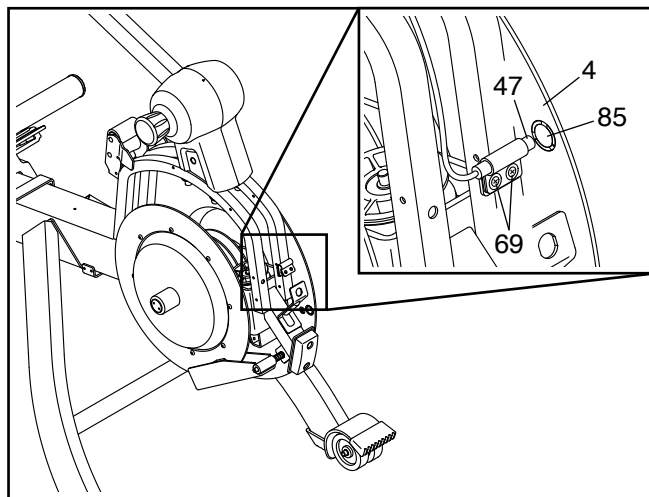
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta.

Vea el DIBUJO DE PIEZAS B en la página 27.

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

A continuación, busque el Interruptor de Lengüeta (47). Gire el Volante 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.



Gire el Volante Izquierdo (4) de manera que el Imán (85) pase repetidamente frente al Interruptor de Lengüeta (47). Repita estas acciones 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 aparato 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	♥
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.

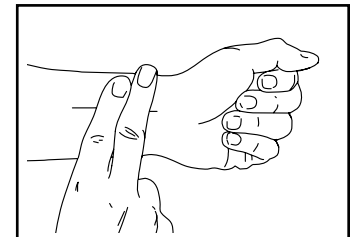
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos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

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo NTRW39121C.0 R0421A

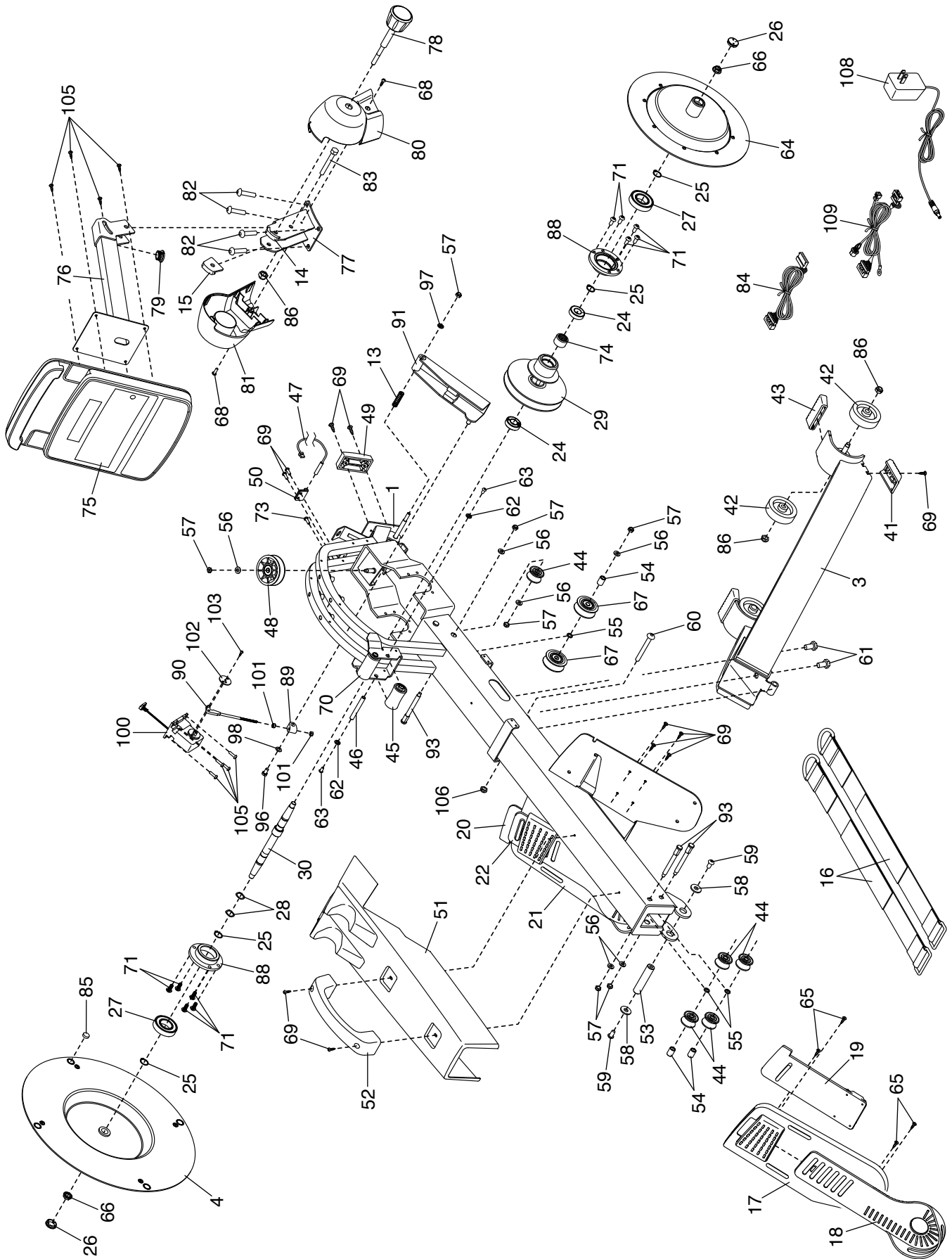
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	48	1	Polea de la Armadura
2	1	Riel	49	1	Pata de la Armadura
3	1	Estabilizador	50	1	Abrazadera
4	1	Volante Izquierdo	51	1	Apoyo de la Barra para Remar
5	1	Porta Asiento	52	1	Manubrio de la Armadura
6	2	Anillo de Acento	53	1	Eje de Pivote
7	1	Protector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

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
93	3	Eje de la Polea de 83mm	103	1	Tornillo M3 x 8mm
94	2	Gancho	104	2	Tornillo M4 x 8mm
95	4	Tornillo Romo M4 x 19mm	105	8	Tornillo M4 x 12mm
96	1	Tornillo Hexagonal M6 x 12mm	106	1	Contratuerca M10
97	1	Arandela M6 x 13mm	107	6	Tornillo M4 x 10mm
98	1	Arandela M6	108	1	Adaptador de Corriente
99	20	Tornillo Romo M4 x 12mm	109	1	Cable Principal
100	1	Motor de Resistencia	*	–	Manual del Usuario
101	2	Tuerca M5	*	–	Herramienta de Montaje
102	1	Disco de Resistencia			

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 NTRW39121C.0 R0421A



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)