

# Heat Performance Row

TFT Console

Manual del propietario





Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • EE. UU.

847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Teléfono de asistencia: 800-351-3737 (gratis en EE. UU. y Canadá)

Sitio web mundial: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## Oficinas internacionales

### AMÉRICA

#### Norteamérica

##### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.  
Teléfono: (847) 288 3300  
Correo electrónico de asistencia:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

#### Brasil

##### Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315  
Pinheiros  
São Paulo, SP 05401-300  
BRASIL  
SAC: 0800 773 8282 opción 2  
Teléfono: +55 (11) 3095 5200 opción 2  
Correo electrónico de asistencia:  
[suportebr@lifefitness.com](mailto:suportebr@lifefitness.com)  
Correo electrónico de ventas/  
comercialización: [vendasbr@lifefitness.com](mailto:vendasbr@lifefitness.com)

#### América Latina y el Caribe\*

##### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.  
Teléfono: (847) 288 3300  
Correo electrónico de asistencia:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

### EUROPA, MEDIO ORIENTE y ÁFRICA (EMEA)

#### Bélgica, Países Bajos y Luxemburgo

##### Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4<sup>th</sup> Fl - Bldg B  
3065WB, Rotterdam  
Países Bajos  
+31 88 646 6666  
Correo electrónico de asistencia:  
[service.belux@lifefitness.com](mailto:service.belux@lifefitness.com)  
Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[marketing.belux@lifefitness.com](mailto:marketing.belux@lifefitness.com)

#### Reino Unido

##### Life Fitness UK LTD

Unidad 109<sup>a</sup>  
Lancaster Way Business Park  
Ely, Cambs, CB6 3NX  
Teléfono: Oficina general (+44)  
1353.666017  
Servicio de asistencia al cliente: (+44)  
1353.665507  
Correo electrónico de asistencia:  
[uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
Correo electrónico de ventas/  
comercialización: [life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)

#### Alemania, Austria y Suiza

##### Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9  
85716 Unterschleißheim  
ALEMANIA  
Teléfono:  
+49 (0) 89 / 31775166 Alemania  
+43 (0) 1 / 6157198 Austria  
+41 (0) 848 / 000901 Suiza  
Correo electrónico de asistencia:  
[kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
Correo electrónico de ventas/  
comercialización: [vertrieb@lifefitness.com](mailto:vertrieb@lifefitness.com)

#### España

##### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1.º 1.ª  
08960 Sant Just Desvern (Barcelona)  
SPAIN  
Teléfono: (+34) 93.672.4660  
Correo electrónico de asistencia:  
[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)  
Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)

### Todos los demás países de EMEA y la empresa distribuidora de la EMEA\*

#### Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4<sup>th</sup> Fl - Bldg B  
3065WB, Rotterdam  
Países Bajos  
+31 88 646 6666  
Correo electrónico de asistencia:  
[emeaservicesupport@lifefitness.com](mailto:emeaservicesupport@lifefitness.com)

### ASIA PACÍFICO (AP)

#### Japón

##### Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F  
Minato-ku - Tokio 107-0062  
Japón  
Teléfono: (+81) 0120.114.482  
Fax: (+81) 03-5770-5059  
Correo electrónico de asistencia:  
[service.lfj@lifefitness.com](mailto:service.lfj@lifefitness.com)  
Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)

#### Hong Kong

##### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang  
Hong Kong  
Teléfono: (+852) 25756262  
Fax: (+852) 25756894  
Correo electrónico de asistencia:  
[service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)  
Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

### Todos los demás países de Asia-Pacífico y comercio distribuidor para Asia-Pacífico\*

#### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang  
Hong Kong  
Teléfono: (+852) 25756262  
Fax: (+852) 25756894  
Correo electrónico de servicio:  
[service.ap@lifefitness.com](mailto:service.ap@lifefitness.com)  
Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

\* Consulte también [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) para localizar un representante o distribuidor local.

# Índice

## Seguridad

Instrucciones de seguridad.....	5
Desecho de baterías.....	6
Declaración de conformidad de la UE.....	7
En cumplimiento con la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC).....	7

## Introducción

Uso de este manual.....	8
Información de contacto del Servicio de Atención al Cliente.....	8
Referencias en línea.....	8

## Resumen

Características del producto.....	9
Encender y apagar la máquina de remos.....	9
Descripción general de la consola.....	10
Descripción general de la pantalla de rutinas.....	11
Mosaicos del modo de entrenamiento.....	13
Modo de pausa.....	14
Botones del mango.....	14
Divisiones.....	15
Regulador de resistencia.....	16
Atadura/plataforma.....	17
Cómo remar.....	18
Después de su entrenamiento.....	18
Mover la máquina de remos.....	18
Conectividad.....	19
Sujetador para el teléfono.....	19

## Montaje

Contenidos.....	20
Herramientas necesarias.....	20
Procedimiento de ensamblaje.....	21

## Configuraciones

Configuración general.....	25
Entrar al Menú de configuración.....	25

## Mantenimiento

Programa de mantenimiento.....	27
Batería baja del mango.....	29
Reemplazo de la batería del mango.....	30
Actualizar el software.....	33

## Especificaciones

Especificaciones.....	39
-----------------------	----

## Garantía

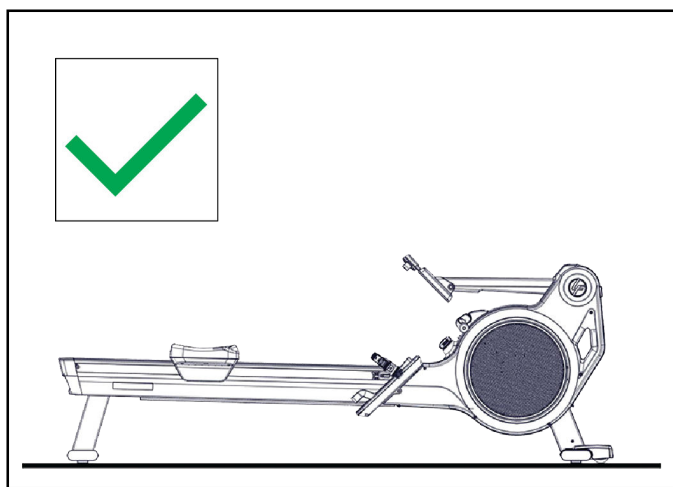
Información sobre la garantía.....	40
------------------------------------	----

# 1. Seguridad

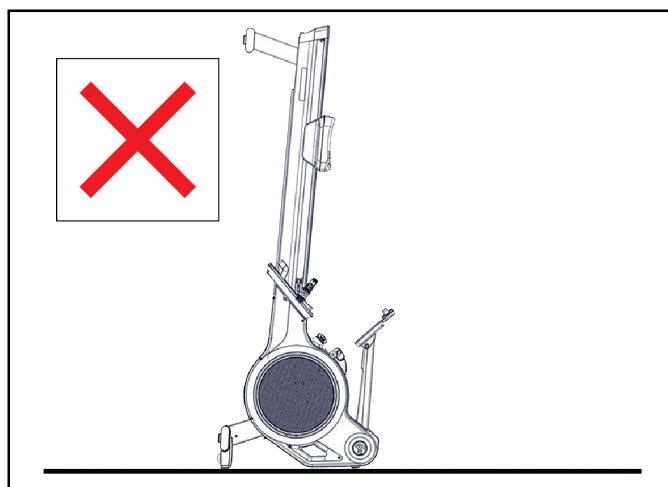
## Instrucciones de seguridad


- ⚠ **ADVERTENCIA:** Para reducir el riesgo de lesiones graves por el uso indebido del equipo de entrenamiento, lea atentamente y siga las siguientes precauciones e información importante antes de operar la máquina de remos.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Los sistemas de supervisión de ritmo cardíaco pueden ser inexactos. Realizar ejercicio en exceso puede ocasionar lesiones graves o la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Los niños de 14 años en adelante y las personas con poca experiencia o conocimiento pueden utilizar el equipo de entrenamiento si se encuentran bajo supervisión o si reciben instrucciones relacionadas con el uso del aparato de forma segura, y si comprenden los peligros que este conlleva. Las personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas tienen prohibido utilizar el equipo de entrenamiento. Los niños no deben jugar con el equipo de entrenamiento. Los niños no deben realizar tareas de limpieza ni mantenimiento del equipo sin la debida supervisión.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Todos los datos que aparecen en la pantalla son únicamente informativos para ayudarlo a guiar el entrenamiento, y puede que no sean correctos. Solo haga ejercicio dentro de sus limitaciones físicas.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Si tiene problemas de salud preexistentes o una discapacidad, es recomendable que consulte con un médico para encontrar el método de entrenamiento que sea más conveniente para usted. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar graves daños a la salud. El fabricante no asume ninguna responsabilidad de forma expresa por los riesgos de salud, lesiones personales, daños a la propiedad o daños consecuentes causados por el uso de este dispositivo, a menos que sea un caso de daños consecuentes que son resultado de un material defectuoso o un error de fabricación, y que sean responsabilidad del fabricante.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** No coloque ni almacene la máquina de remos verticalmente.

Correcto



Incorrecto



- ⚠ **ADVERTENCIA:** ¡Peligro de lesiones! No toque ninguna pieza en movimiento, como el volante motor, la cadena o la rueda dentada, durante el funcionamiento.
  - ⚠ **ADVERTENCIA:** No intente alcanzar el protector para tocar la rueda dentada o la cadena.
  - ⚠ **ADVERTENCIA:** Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de comenzar a utilizar el equipo. Conserve este manual para futuras consultas. El montaje, uso o mantenimiento incorrectos podrían invalidar los términos de la garantía.
  - ⚠ **ADVERTENCIA:** Este equipo contiene una batería LiPo recargable. Solo los técnicos de mantenimiento autorizados de Life Fitness pueden reemplazarla.
  - ⚠ **ADVERTENCIA:** Las baterías no se deben exponer al fuego ni deben entrar en contacto con otros objetos de metal. Si no usa el equipo durante un período prolongado, extraiga las baterías para evitar cualquier daño causado por filtraciones o corrosión de las baterías. Si la batería se descarga, inserte unas nuevas en el mango. Si la batería tuvo filtraciones, quite todos los residuos de inmediato. Evite el contacto con los ojos. Si el residuo entra en contacto con los ojos, lávese cuidadosamente.
  - ⚠ **ADVERTENCIA:**  Fuente de alimentación desmontable GTM96300-3624-T3/YHY-24001500. Para utilizar el equipo o cargar la batería, se debe utilizar únicamente la fuente de alimentación desmontable original incluida en la entrega. Si el cable de conexión principal de este aparato está dañado, deberá reemplazarse con un cable de conexión especial disponible a través del fabricante o de su Servicio de Atención al Cliente.
- Life Fitness no garantiza que las partes de los componentes que se usan en la fabricación de los productos que ofrece bajo la marca Life Fitness no contengan látex. Los usuarios de estos productos deben tomar todas las precauciones necesarias para evitar el contacto accidental que pudiera provocar una reacción adversa al látex.

- El propietario tiene la responsabilidad de asegurarse de que todos los usuarios estén al tanto de todas las advertencias y precauciones para el uso correcto del equipo de entrenamiento, y su uso solo está autorizado en un entorno supervisado por instructores calificados.
- No opere el equipo de entrenamiento hasta que se haya montado e inspeccionado de manera adecuada como indica este manual.
- Mantenga el equipo de entrenamiento alejado de entornos con humedad y polvo. No coloque el equipo de entrenamiento en garajes o patios cubiertos, o cerca de agua o piscinas. La temperatura de funcionamiento del equipo de entrenamiento debe estar entre 15 °C y 40 °C (59 °F a 104 °F), con una humedad máxima de 65%.
- El equipo de entrenamiento debe ubicarse en una base nivelada y estable, y se debe instalar en posición horizontal. Si se lo coloca en un suelo de madera dura o una alfombra, es recomendable colocar una esterilla debajo de la máquina de remos para no dañar el suelo.
- Solo se puede garantizar el nivel de seguridad del equipo de entrenamiento si se revisa regularmente en busca de posibles daños, así como desgaste o roturas (por ejemplo: puntos de fijación, bandas para los dedos del pie, etc.). Consulte con un proveedor de servicios autorizados o con el fabricante para asegurarse de que todas las inspecciones regulares se lleven a cabo correctamente.
- Lleve a cabo regularmente todos los procedimientos de mantenimiento y cuidado según lo indica este manual. Las piezas defectuosas se deben reemplazar de inmediato y no se debe utilizar el dispositivo hasta que se hayan efectuado las reparaciones. Utilice únicamente piezas originales del fabricante. Las reparaciones solo las deben llevar a cabo técnicos de mantenimiento autorizados por el fabricante.
- Siempre mantenga alejados del dispositivo de entrenamiento a los niños que no estén bajo supervisión.
- Si se deja alguno de los dispositivos de ajuste de modo que sobresalga, podría interferir con el movimiento del usuario.
- Las personas con un peso que exceda las 330 lb (150 kg) no deben utilizar el equipo de entrenamiento.
- Siempre use ropa y zapatos de ejercicio adecuados que se ajusten al cuerpo.
- Si siente dolor o mareo mientras se ejercita, deje de hacerlo de inmediato. Es recomendable que consulte a un médico si el dolor no disminuye durante un largo período de tiempo.
- Todos los datos que aparecen en la pantalla, especialmente los valores de vatios generados por el sensor eléctrico integrado, son únicamente informativos y ayudan a guiar el entrenamiento. Solo haga ejercicio dentro de sus limitaciones físicas.
- Coloque el mango en el accesorio luego de cada sesión de entrenamiento.

## **Desecho de baterías**

### **Lo que no debe hacer:**

Los productos o baterías etiquetados con este símbolo no se deben desechar junto con la basura doméstica normal. Para desecharlos correctamente, infórmese sobre las leyes o directrices locales vigentes para el desecho de dispositivos eléctricos y baterías, y sígalas.

Los productos o baterías señalizados con este símbolo no se deben desechar junto con la basura doméstica normal. Conozca las leyes o directrices locales relevantes para el desecho de dispositivos eléctricos y baterías, y actúe según lo indicado. Antes de desechar un mango, extraiga las baterías.



## Declaración de conformidad de la UE

Los componentes electrónicos cumplen con la Directiva de EMC 2014/53/EU, la Directiva de EMC 99/519/EC y la norma EN 60335-1:2012/A15:2021 sobre la seguridad eléctrica.

La declaración de conformidad se puede consultar en <http://www.lifefitness.com>.



## En cumplimiento con la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC)

Este dispositivo cumple con la parte 15 del reglamento de la FCC. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) Este dispositivo no debe causar interferencias dañinas y (2) debe aceptar cualquier interferencia que reciba, incluidas aquellas que puedan causar un funcionamiento indeseado. Nota: Se evaluó este equipo y se determinó que cumple con los límites de los dispositivos digitales Clase B, de acuerdo con la parte 15 del reglamento de la FCC. Estos límites están diseñados para ofrecer una protección razonable frente a interferencias perniciosas en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede radiar energía de radio frecuencia y, si no se instala y utiliza según el manual de instrucciones, puede causar interferencias dañinas a las radiocomunicaciones. No obstante, no existe garantía alguna de que no se produzcan interferencias en una instalación particular.

Si este equipo causara interferencias perniciosas a la recepción de radio o televisión, que se pueden establecer encendiendo y apagando el equipo, se solicita al usuario a que intente corregir la interferencia siguiendo una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o cambiar el lugar de la antena receptora.
- Aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a una toma en un circuito diferente al que esté conectado el receptor.
- Consultar con el distribuidor o un técnico de radio/TV con experiencia para obtener ayuda.

**IMPORTANTE:** Los cambios o modificaciones a este producto que no estén autorizados por Indoor Cycling Group podrían invalidar el cumplimiento con la compatibilidad electromagnética (EMC) e inalámbrica, y negarle la autoridad para operar el producto.

Está demostrado que este producto cumple con la EMC en condiciones que incluyen el uso de dispositivos periféricos compatibles y cables blindados entre los componentes del sistema. Es importante que use dispositivos periféricos compatibles y cables apantallados entre los componentes del sistema para reducir la posibilidad de provocar interferencia en las radios, televisiones y otros dispositivos electrónicos.

Declaración normativa canadiense: Este dispositivo cumple con los estándares RSS con exención de licencia de Industry Canada. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias dañinas y (2) debe aceptar cualquier interferencia que reciba, incluidas aquellas que puedan causar un funcionamiento indeseado.

## 2. Introducción

### Uso de este manual

Las descripciones que utilizan los términos “izquierdo” y “derecho” se refieren a la orientación de un usuario que utiliza el producto, mirando hacia la consola. La “parte frontal” es el área del producto donde se encuentra la consola. La “parte trasera” del producto está detrás del usuario.

### Información de contacto del Servicio de Atención al Cliente

Consulte [Sede corporativa](#) para obtener la información de contacto.

Para agilizar la respuesta del Servicio de Atención al Cliente, proporcione la siguiente información al técnico encargado:

- Número de serie
- Número de modelo
- Nombre de la pieza
- Número de pieza
- Señal del problema

### Ubicación del número de serie

La etiqueta del número de serie se encuentra debajo del carril del asiento, delante del estabilizador trasero.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Etiqueta del número de serie	1
2	Estabilizador trasero	1

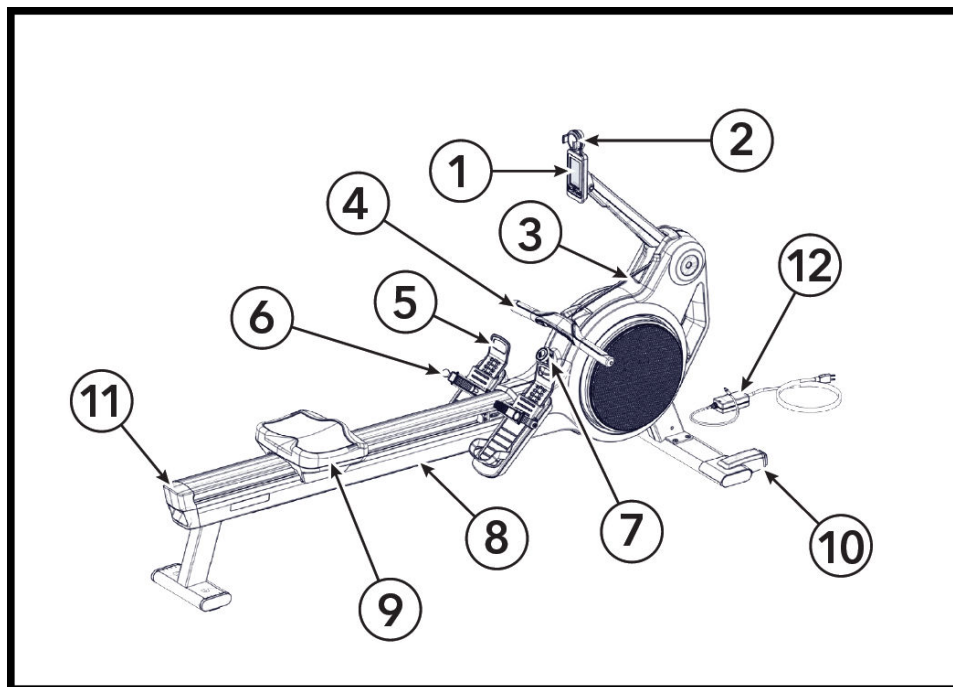
### Referencias en línea

Los esquemas detallados están disponibles en línea en los manuales de piezas:

- <https://www.lftechsupport.com>: acceso a documentación técnica y manuales de piezas para Life Fitness, Hammer Strength e ICG.
- <http://www.lifefitness.com/parts>: se puede realizar el pedido de piezas de repuesto para Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength e ICG, así como solicitudes de piezas en garantía y consultas de técnicos.
- <https://lfn.fit/KnowledgeBase>: también es fácil encontrar artículos de la Base de conocimientos con respuestas a preguntas frecuentes y documentación de soporte de producto para Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength e ICG.

# 3. Resumen

## Características del producto



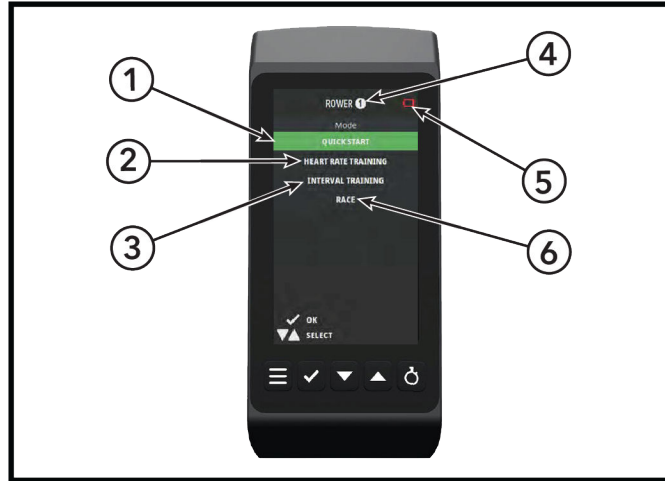
Artículo	Descripción	Cant.
1	Consola de la máquina de remos	1
2	Sujetador para el teléfono	1
3	Cadena	1
4	Mango con botones remotos	1
5	Ajuste a la altura del pie	2
6	Atadura de la correa para los pies de liberación rápida	2
7	Regulador de resistencia	1
8	Carril	1
9	Asiento	1
10	Ruedas de transporte	2
11	Mango de transporte	1
12	Fuente de alimentación	1

### Encender y apagar la máquina de remos

Encienda la máquina de remos tirando del mango de la máquina de un solo movimiento completo. La máquina de remos se apagará automáticamente cuando ya no esté en uso.

Para evitar la descarga profunda de la batería (daños), el producto se debe usar con regularidad.

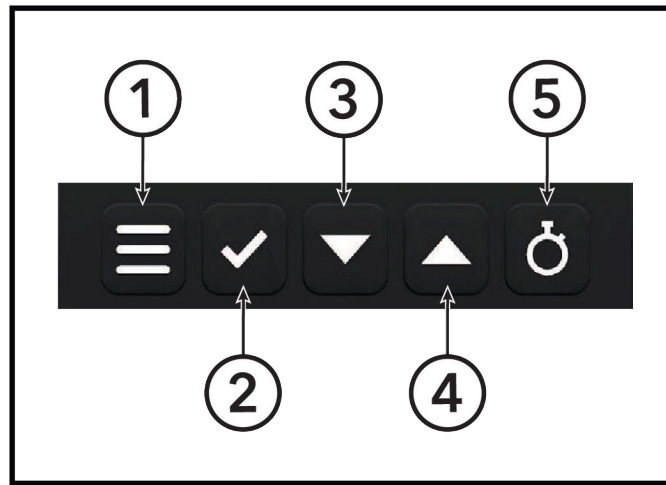
## Descripción general de la consola



Artículo	Lecturas de datos	Descripción
1	Inicio rápido	El modo Inicio rápido permite ejercitarse sin ingresar datos adicionales.
2	Entrenamiento de frecuencia cardíaca	El modo Entrenamiento de frecuencia cardíaca le permite ingresar configuraciones de usuario adicionales y conectar el ordenador a una correa de pecho compatible. En este modo, el umbral individual (frecuencia cardíaca [HR] máxima) se puede ingresar de forma precisa, o si no se sabe cuál es, se puede calcular en base a los datos biométricos ingresados en la consola.
3	Entrenamiento por intervalos	Modo de entrenamiento en el que se puede definir un entrenamiento por intervalos personalizado. Se puede definir la distancia/el tiempo objetivo, el número de series y el período de descanso entre series, según sus preferencias para el entrenamiento.
4	Identificación de la máquina de remos	Número de identificación de la máquina de remos.
5	Icono de batería/carga de la batería	<p><b>Uso de la máquina de remos sin fuente de alimentación:</b></p> <p>Si la batería está completamente cargada, no se mostrará ningún símbolo de batería en la consola.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> : el ícono de batería blanco se mostrará cuando la batería esté baja.         </li> <li> : el ícono rojo aparecerá cuando la batería esté casi agotada. Cuando la batería esté muy descargada o defectuosa, el símbolo rojo de la batería parpadeará y aparecerá una notificación en la consola. La batería se cargará remando con el esfuerzo adecuado.         </li> <li> : la batería se cargará remando con el esfuerzo adecuado, y el ícono de la batería aparecerá en verde para indicar que se está cargando.         </li> </ul> <p>Cuando la batería esté muy descargada o defectuosa, el símbolo rojo de la batería parpadeará y aparecerá una notificación en la consola. En este caso, la máquina de remo se puede seguir utilizando en el modo <b>Inicio rápido</b>.</p> <p>Para utilizar la máquina de remo en el modo <b>Inicio rápido</b>, reme con el esfuerzo suficiente para iniciar la consola y continuar remando. Para usar la máquina en el modo <b>Inicio rápido</b>, reme con suficiente esfuerzo para encender la consola y continúe remando. Sugerimos no intentar ingresar métricas específicas del usuario hasta que la batería esté suficientemente cargada.</p> <p><b>Uso de la máquina de remos con fuente de alimentación:</b> cuando la máquina está conectada a la fuente de alimentación, lo anterior se aplica hasta que la batería esté completamente cargada.</p>

Artículo	Lecturas de datos	Descripción
6	Carrera	El modo Carrera le da la opción de seleccionar una distancia, ritmo y carrera con respecto a un bote que aparece en la consola. El modo <b>Competir con un amigo</b> le permite tener una carrera en vivo con otra máquina de remos adyacente.

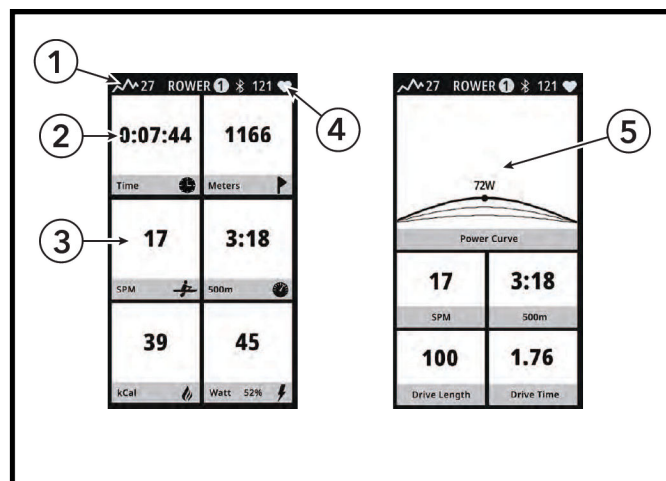
## Funciones de los botones



Artículo	Botones	Descripción
1	Menú	Pulse el botón <b>Menú</b> para que se muestren las opciones disponibles. Si presiona el botón <b>Menú</b> y no selecciona nada, al presionar el botón <b>Menú</b> nuevamente retrocederá un nivel en el menú.
2	Seleccionar	Presione el botón <b>Seleccionar</b> (marca de verificación) para confirmar una selección determinada.
3	Flecha hacia abajo	Utilice los botones de las flechas dentro de los menús para desplazarse hacia <b>abajo</b> en los menús.
4	Flecha hacia arriba	Utilice los botones de las flechas dentro de los menús para desplazarse hacia <b>arriba</b> en los menús.
5	División	Presiónelo para iniciar una división. Una vez que comience, una división contará la distancia remada hasta que vuelva a presionar el botón División.

## Descripción general de la pantalla de rutinas

Las pantallas de rutinas están compuestas por 4 a 8 mosaicos múltiples o curvas de potencia que ofrecen varias métricas durante su entrenamiento.



Artículo	Datos	Descripción
1	Nivel de resistencia	El valor indica la posición del regulador de resistencia de 0 a 100.
2	Tiempo de ejercicio	Indica el tiempo de ejercicio acumulado.
3	Mosaico	Los mosaicos proporcionan métricas específicas. Consulte <a href="#">Mosaicos del modo de entrenamiento</a> para ver una descripción general de las métricas disponibles.
4	Frecuencia cardíaca	El valor indica los BPM actuales.
5	Gráfico de potencia	Gráfico que representa la longitud de la carrera y en qué punto se logró la potencia máxima. También se mostrarán las últimas 5 carreras en el gráfico.

## Mosaicos del modo de entrenamiento

Se muestran en la descripción general

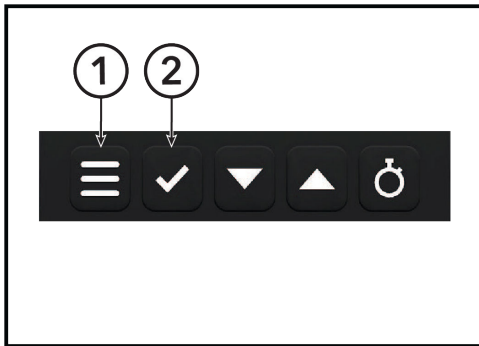
Nombre/título	Descripción	Inicio rápido	Entrenamiento de frecuencia cardíaca	Intervalo	Carrera
SPM	Remadas por minuto	X	X	X	
500 m	Ritmo actual a 500 m	X	X	X	X
Vatio	Potencia actual	X	X	X	
kCal	Consumo de calorías	X	X	X	(X)
Metros	Distancia remada	X	X	X	X
BPM	Frecuencia cardíaca (latidos por minuto)	X	X	X	X
División	Distancia/tiempo de la división actual	X	X		
Última división	Distancia/tiempo de la última división	X	X		
Promedio de 500 m	Ritmo promedio necesario para remar 500 m	X	X	(X)	(X)
Máximo de 500 m	Mejor ritmo con el ejercicio actual	(X)	(X)		
Promedio de vatios	Promedio de potencia	(X)	(X)	(X)	(X)
Máximo de vatios	Máximo de potencia	(X)	(X)		
Promedio de SPM	Promedio de remadas por minuto	X	X	(X)	(X)
Máximo de SPM	Máximo de remadas por minuto	(X)	(X)		
Promedio de BPM	Promedio de latidos por minuto	X	X	(X)	(X)
Máximo de BPM	Máximo de latidos por minuto	(X)	(X)		
Gráfico de potencia	Potencia de la máquina de remos visualizada	X	X		
Longitud de la propulsión	Longitud de la propulsión actual	X	X		
Tiempo de propulsión	Duración de una propulsión	X	X		
TSS/IF	Puntuación de estrés de entrenamiento/factor de intensidad actuales		(X)		
Vatios/kg	Relación de potencia/peso		(X)		
Vatios/HR	Relación de potencia/frecuencia cardíaca		(X)		
Nivel		X	X	X	X
Intervalo	Intervalo actual			X	

X	Solo disponible durante el entrenamiento.
(X)	Se muestran en el resumen de entrenamiento.

## Modo de pausa

Puede pausar y continuar el entrenamiento brevemente sin perder los datos del entrenamiento si ingresa en el modo de pausa. Hay dos métodos diferentes en los que se puede activar el modo de pausa.

1. Presione el botón **Menú** o el botón **Seleccionar** durante el entrenamiento para pausarlo. Pulse el botón **Seleccionar** de nuevo para continuar.



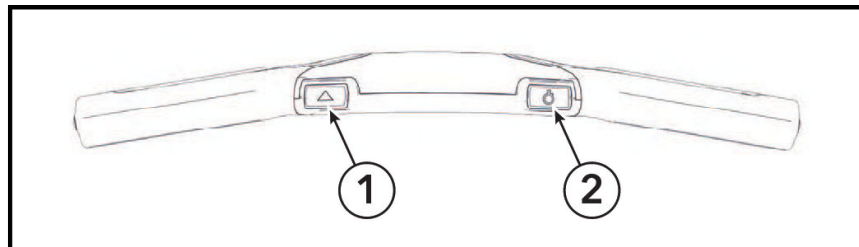
Artículo	Descripción
1	Botón Menú
2	Botón Seleccionar

2. Deje de remar, y una vez que se haya detenido el volante motor, se activará el modo de pausa. Puede reiniciar el entrenamiento remando, pero si se realizaron ajustes en la consola durante la pausa, debe reiniciar el entrenamiento pulsando el botón **Seleccionar**.

**Resumen:** al seleccionarlo, se muestra una descripción general de las estadísticas de su sesión de entrenamiento.

<b>Divisiones</b>	Muestra todas las distancias y tiempos de las vueltas del entrenamiento actual.
<b>Conexión de frecuencia cardíaca</b>	Conecta/desconecta la cinta para tórax que indica la frecuencia cardíaca.
<b>Reiniciar el entrenamiento</b>	Inicia un nuevo entrenamiento con las configuraciones del usuario que se hayan ingresado.
<b>Finalizar una rutina</b>	Finaliza el entrenamiento, restablece la configuración del usuario y elimina los datos del usuario.

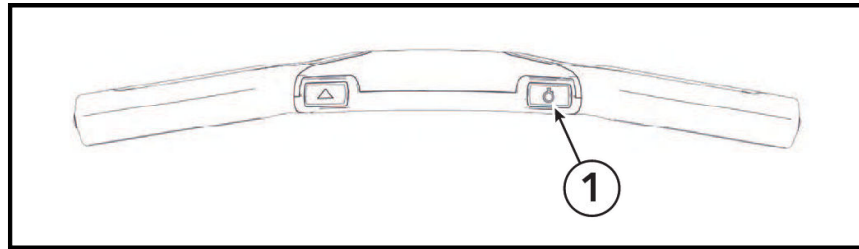
## Botones del mango



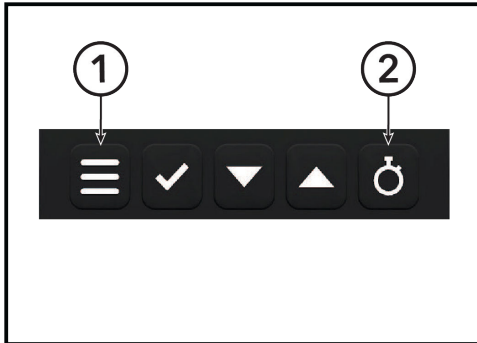
Artículo	Botón	Descripción
1	Flecha hacia arriba	Alterna entre las pantallas de la consola.
2	Botón División	Inicia y detiene las divisiones.

## Divisiones

Se puede iniciar una división tocando el botón de división en el mango o en la consola.

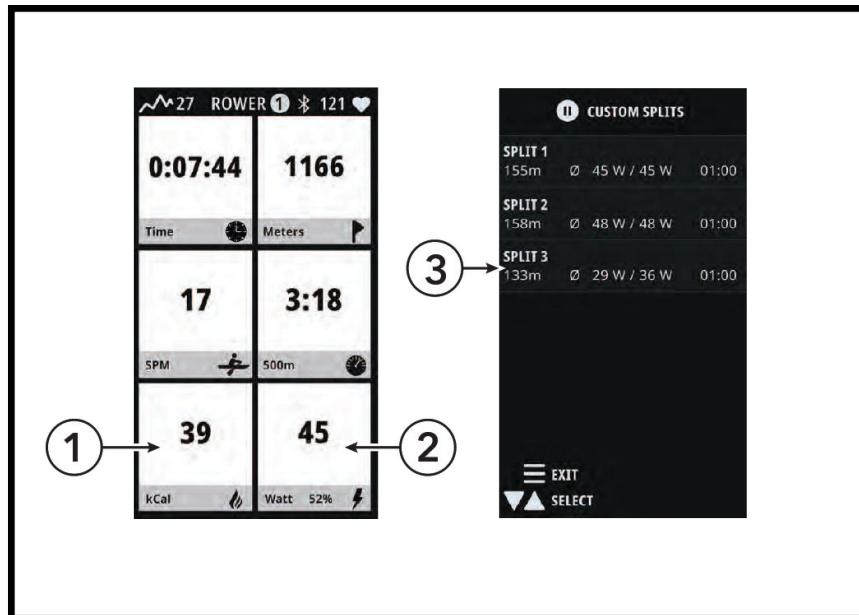


Artículo	Descripción
1	Botón División (mango)



Artículo	Descripción
1	Botón Menú (consola)
2	Botón División (consola)

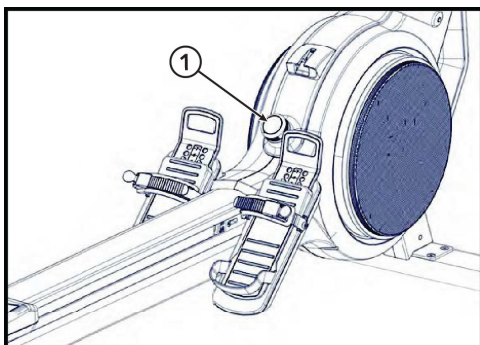
Cuando comience, aparecerán dos mosaicos nuevos que registran el tiempo y la distancia. La **División actual** y la **Última división** aparecerán en la pantalla, pero se pueden completar múltiples divisiones en cada entrenamiento. Luego del entrenamiento, se pueden ver los resultados de todas las divisiones después de presionar el botón **Menú** y, luego, el botón **División**.



Artículo	Descripción
1	División actual
2	Última división
3	Divisiones

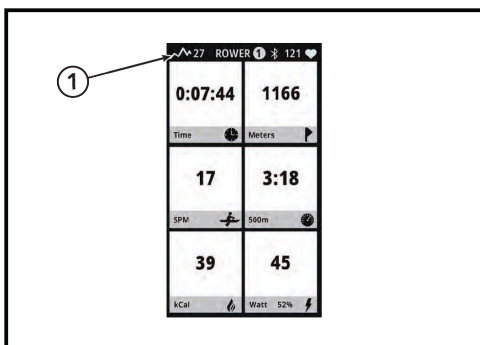
## Regulador de resistencia

Se utiliza un regulador para ajustar la resistencia desde la más ligera hasta la más pesada, de 1 a 100.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Regulador de resistencia	1

El valor de resistencia aparecerá en la esquina superior izquierda de la pantalla de la consola una vez que se haya seleccionado el Inicio rápido, el Entrenamiento de potencia o el Entrenamiento de frecuencia cardíaca.

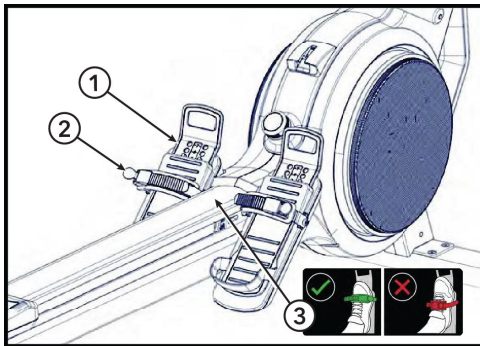


Artículo	Descripción	Cant.
1	Resistencia tal como se muestra durante el entrenamiento	1

## Atadura/plataforma

La plataforma deslizante se ha diseñado para que se ajuste a una amplia gama de tallas de pie y es muy fácil de utilizar.

1. Levante la parte superior de la plataforma deslizante y deslícela hacia arriba o hacia abajo. Los números 1-8 marcados en la plataforma representan una indicación que permite determinar la longitud adecuada.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Plataforma deslizante	2
2	Pestaña de la atadura	2
3	Etiqueta de atadura para los pies	1



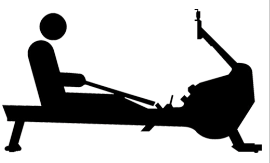

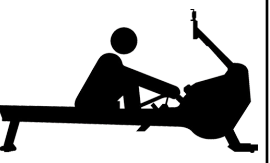
2. Fije la plataforma a las clavijas de montaje y empuje hacia abajo con fuerza para fijarlas en su posición.
3. Ajuste la atadura presionando la pestaña hacia abajo.
4. Para soltar la atadura, tire de la pestaña.

**⚠ ADVERTENCIA:** La tabla de talles es una sugerencia y puede variar según el grosor de la suela y el estilo del calzado.

Ajuste de la correa para los pies de la máquina de remos	UE	RU	EE. UU. (m)	JP
7	>= 44	10.5	11.5	29
		9.5 - 10	10.5 - 11	28 - 28.5
6	43	8.5 - 9	9.5 - 10	27.5 - 28
	42	8 - 8.5	9 - 9.5	27
5	41	7 - 7.5	8 - 8.5	26 - 26.5
	40	6.5	7.5	25.5 - 26
4	39	5.5 - 6	6.5 - 7	25
3	38	4.5 - 5	6	24.5
2	37	4 - 4.5	5 - 5.5	23.5 - 24
1	<= 36	3 - 3.5	4 - 4.5	23

## Cómo remar

1. Siéntese en la máquina de remos mirando la consola.
2. Coloque su pie en las ataduras para pies y ajústelas.  
 ⚠ **ADVERTENCIA:** Las ataduras abiertas podrían interferir con su entrenamiento.
3. Empiece la carrera de forma cómoda hacia delante y empuje con fuerza hacia atrás con las piernas manteniendo rectos los brazos y la espalda.

Ataque	Propulsión	Terminar	Recuperación	Ataque
Cómodamente hacia delante con brazos y espalda rectos.	Empuje con las piernas mientras los brazos permanecen rectos.	Tire con brazos y piernas balanceando ligeramente tras la pelvis.	Incline hacia delante la parte superior del cuerpo sobre la pelvis y desplácese hacia delante.	Ataque y vuelva a comenzar.
				

4. Comience a tirar de los brazos hacia atrás cuando pasen de las rodillas y continúe el recorrido hasta completarlo con un ligero balanceo sobre la pelvis.
5. Vuelva a la posición inicial y repita el ejercicio.
6. Para conocer con más detalle las técnicas de remo, consulte nuestro sitio web internacional en .

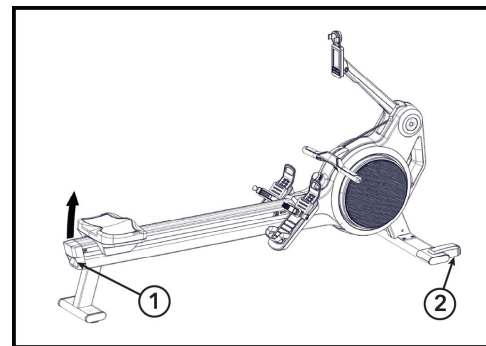
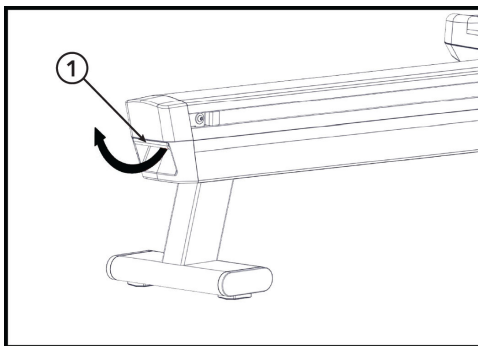
## Después de su entrenamiento

1. Coloque el mango en su soporte.
2. Afloje las ataduras para los pies y retírelos de ellas.
3. Cierre las ataduras para los pies después de su entrenamiento.

## Mover la máquina de remos

Se recomienda que la máquina de remos se mueva entre dos personas.

Levante la máquina desde el mango de transporte de la parte trasera del carril hacia las ruedas del estabilizador.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Mango de transporte	1
2	Ruedas integradas en el estabilizador	2

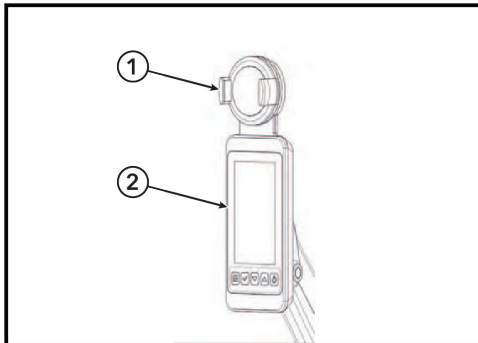
- Tenga especial cuidado al mover la máquina de remos sobre superficies irregulares.
- Se recomienda que una segunda persona evite que la máquina se incline hacia uno de los lados.
- Deje una distancia de seguridad mínima con respecto a cualquier equipo, objetos o paredes.

## Conectividad

### Sensores de frecuencia cardíaca

- Sensores de frecuencia cardíaca compatibles con bluetooth (BLE)
- Monitores de frecuencia cardíaca compatibles con ANT+

### Sujetador para el teléfono



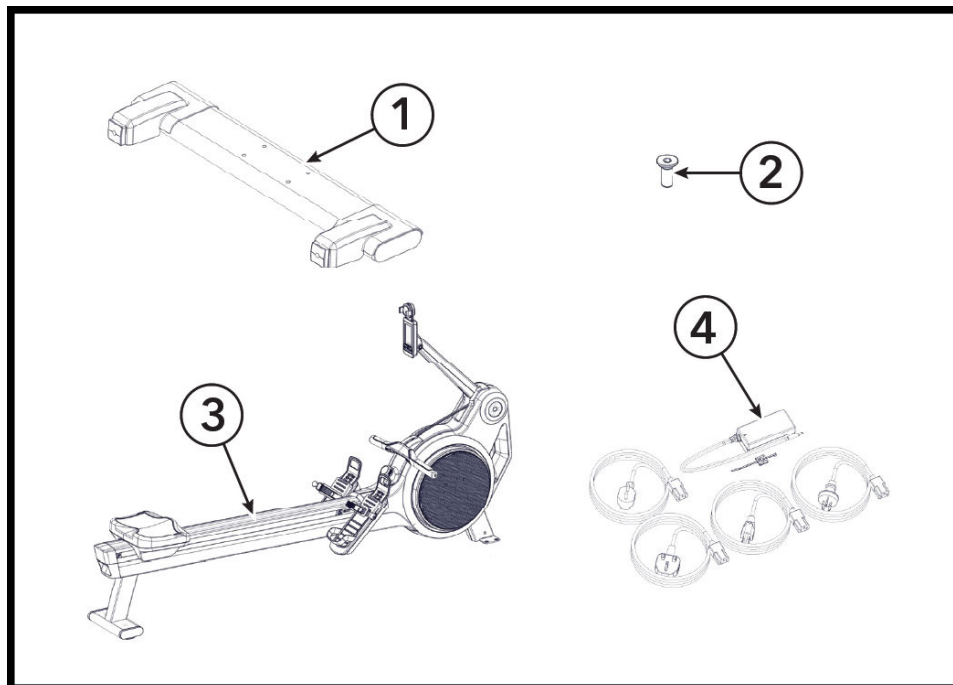
Artículo	Descripción
1	Sujetador para el teléfono
2	Consola

**⚠ ADVERTENCIA:** No utilice un sujetador para el teléfono si su dispositivo está resbaloso o húmedo. Úselo solo si su dispositivo encaja de forma segura en el sujetador para el teléfono.

<b>Dimensiones máximas:</b>	6.7 x 3.1 x 0.4" / 170 x 80 x 12 mm
<b>Dimensiones mínimas:</b>	2.2 x 2.8 x 0.2" / 55 x 70 x 6 mm
<b>Peso máximo:</b>	8.1 oz (230 g)

# 4. Montaje

## Contenidos



Artículo	Número de pieza	Descripción	Cant.
1	140-01-00014-01	Estabilizador	1
2	(incluye el estabilizador y 4 pernos)	Perno	4
3	No disponible	Máquina de remos Heat Performance Rower	1
4	170-01-00039-01	Fuente de alimentación (UE/EE. UU./ AUSTRALIA/RU)	1

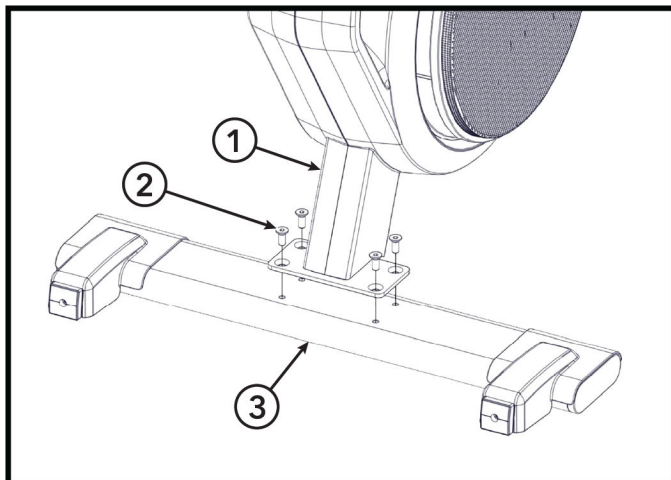
## Herramientas necesarias

- Destornillador Phillips n.º 1
- Llave Allen de 6 mm
- Cuchilla lateral
- Llave de torsión

## Procedimiento de ensamblaje

### Instalación del conjunto del estabilizador

Instale los cuatro pernos que sujetan el conjunto del estabilizador a la estructura utilizando una llave Allen de 6 mm.



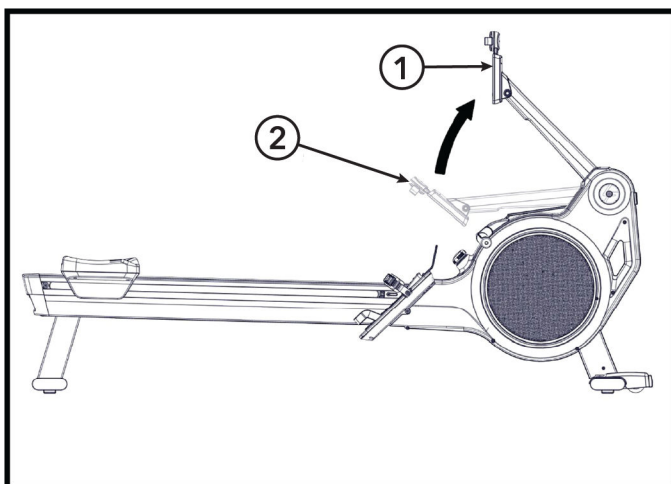
Artículo	Descripción	Cant.
1	Estructura	1
2	Perno	4
3	Conjunto del estabilizador	1



Apriete la tornillería a 37 ft-lb (50 Nm).

### Elevar el brazo de la consola

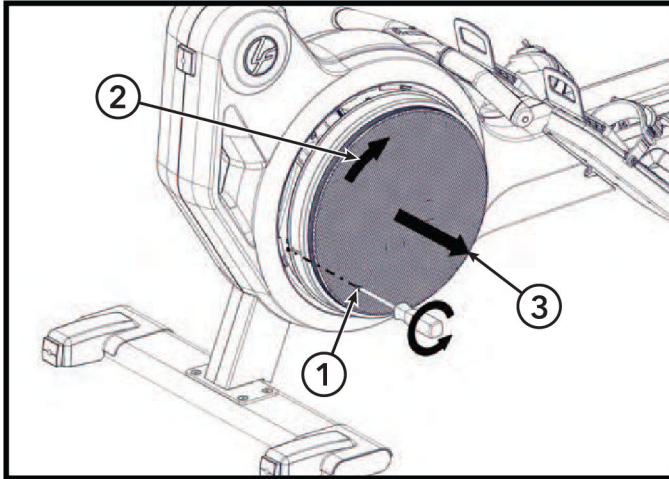
Eleve el brazo de la consola y encájelo en su posición.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Posición de bloqueo	1
2	Posición de envío	1

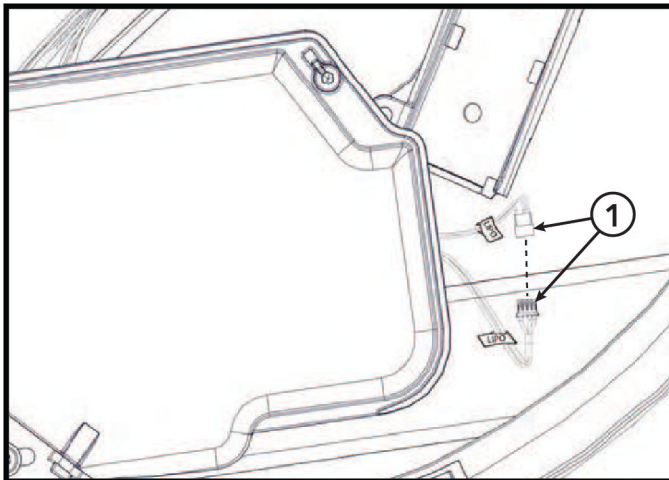
## Conexión de la batería LiPo

1. Utilice un destornillador Phillips para quitar el tornillo que sujeta la cubierta de acceso para mantenimiento. La cubierta de acceso para mantenimiento está ubicada en el lado izquierdo de la unidad.



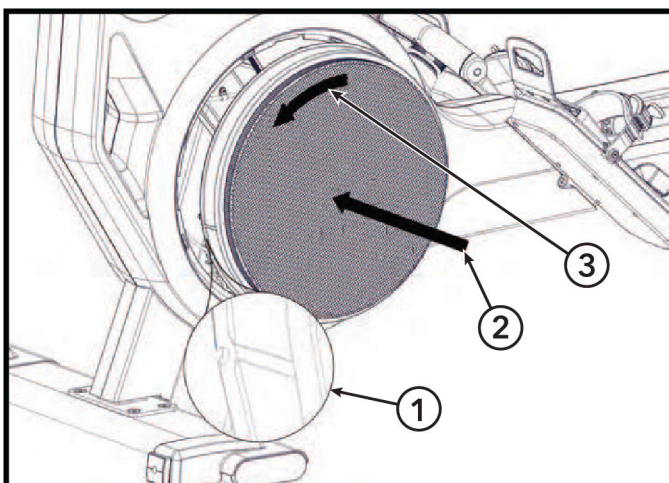
Artículo	Descripción	Cant.
1	Tornillo	1
2	Girar la cubierta de acceso para mantenimiento en sentido horario	1
3	Retirar la cubierta de acceso para mantenimiento	1

2. Gire la cubierta de acceso para mantenimiento en sentido horario y retírela de la máquina de remos.
3. Conecte los cables de la batería que están marcados como **LiPo**.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Cables de la batería LiPo	2

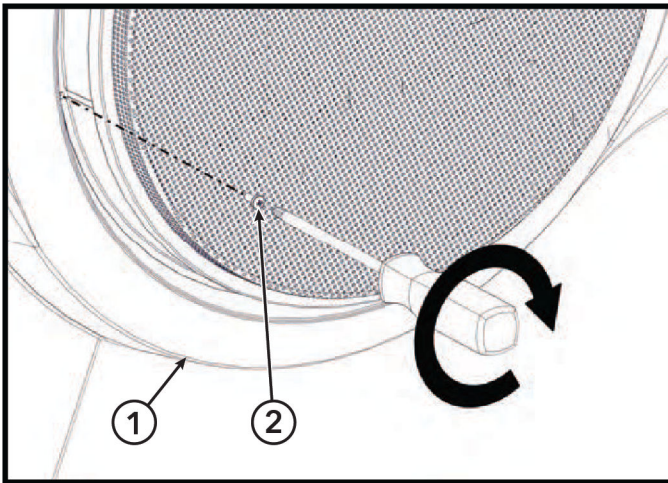
4. Alinee la pestaña de la cubierta de acceso para mantenimiento con la ranura en el protector de cadena izquierdo.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Ranura de la cubierta de acceso para mantenimiento	1
2	Ubicar la cubierta de acceso para mantenimiento	1
3	Girar la cubierta de acceso para mantenimiento en sentido antihorario	1

5. Coloque la cubierta de acceso para mantenimiento sobre el protector de cadena.
6. Gire la cubierta de acceso para mantenimiento en sentido antihorario para alinear la muesca de la cubierta con el tornillo.

7. Instale el tornillo que asegura la cubierta de acceso para mantenimiento al protector izquierdo con un destornillador Phillips.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Protector izquierdo	1
2	Tornillo	1

### Lubricar la cadena

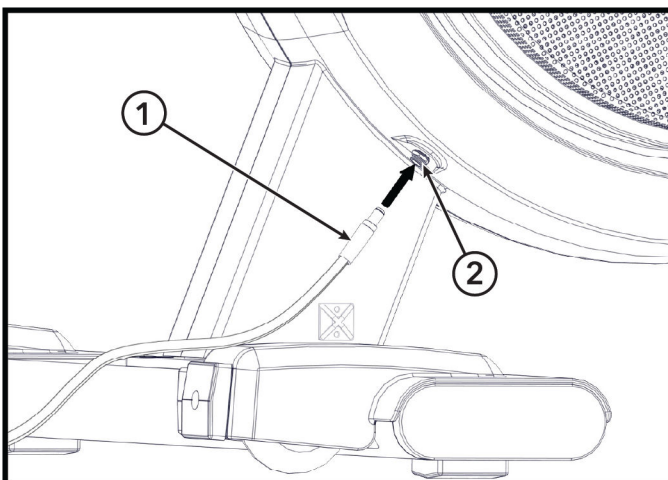
1. Extienda cuidadosamente el mango y la cadena de la cubierta de la máquina de remos. Deslice un paño libre de pelusa por la cadena de atrás hacia adelante para limpiarla.



2. Lubrique la cadena aplicando un aceite fino sin resina a un paño y pasándolo por la cadena de atrás hacia adelante.

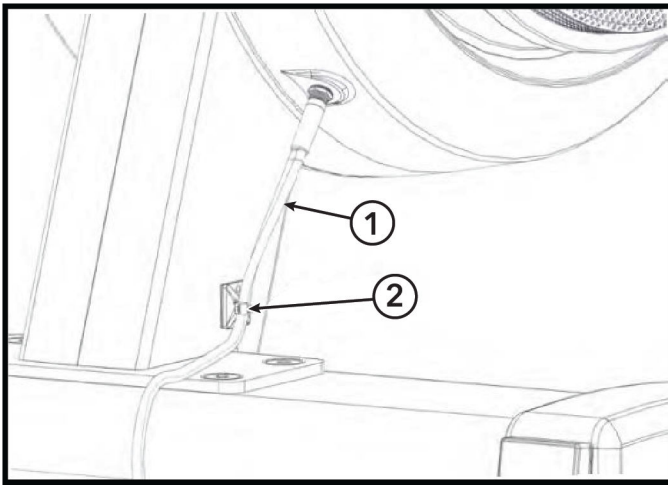
### Instalar la fuente de alimentación

1. Conecte el cable de la fuente de alimentación externa al puerto de alimentación externa en el protector lateral izquierdo. Luego, conéctelo a un enchufe utilizando el cable adecuado para su región.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Cable de la fuente de alimentación externa	1
2	Puerto de la fuente de alimentación externa	1

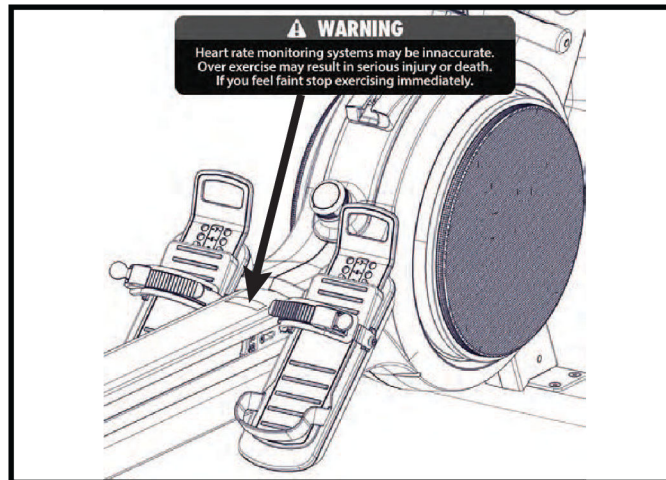
2. Fije el cable de la fuente de alimentación externa al soporte con una brida. Retire el exceso de la brida con un alicate de corte lateral.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Cable de la fuente de alimentación externa	1
2	Montaje para abrazadera para cables y abrazadera para cables	1

### Colocar la etiqueta de advertencia

Reemplace la etiqueta de advertencia con una etiqueta en su idioma local, la cual puede encontrar dentro de la caja.



# 5. Configuraciones

## Configuración general

Esta consola se encenderá automáticamente aproximadamente 20 segundos después de haber tirado una vez del mango. La consola le indicará y lo guiará a lo largo del procedimiento de configuración cuando encienda la máquina de remos por primera vez. Estos ajustes se pueden modificar más adelante en el menú de configuración.

Haga las selecciones según sus preferencias personales o regionales.

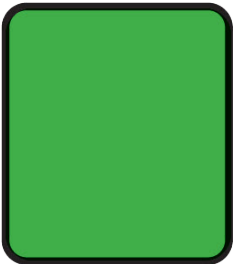
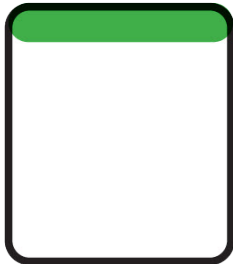
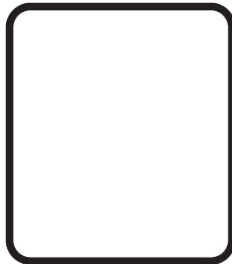
### Idioma

Menú de selección

### Unidades de peso

KG/LB

### Seleccionar modo de color

Pantalla completa	Cabecera	Desactivado
El color del área de entrenamiento se muestra en toda la pantalla.	El color del área de entrenamiento se muestra en una barra pequeña en la parte superior de la pantalla	NO se muestra el color del área de entrenamiento
		

### LED frontal

**Predeterminado:** Activado. Al apagar la luz, el entrenador no recibe ninguna indicación de color a través del LED frontal durante un programa Coach By Color, lo que limita las posibilidades para la guía de entrenamiento durante una clase. La iluminación de fondo de la pantalla no se ve afectada por esta configuración. ICG sugiere dejar esta configuración activada.

### Rower ID

Durante la instalación, cada máquina de remos debe recibir su propio número de identificación único. El número de identificación es necesario para usar ICG Connect y para el emparejamiento con la aplicación.

Mantenga presionado los botones de las flechas hacia **arriba** o hacia **abajo** para aumentar/disminuir el valor rápidamente en incrementos de a 5.

### Entrar al Menú de configuración

1. Para entrar al **Menú de configuración**, procure estar en la pantalla de selección de modo y mantenga presionados juntos la flecha hacia **abajo** y el botón **División** durante 3 segundos.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Flecha hacia abajo	1
2	Botón División	1

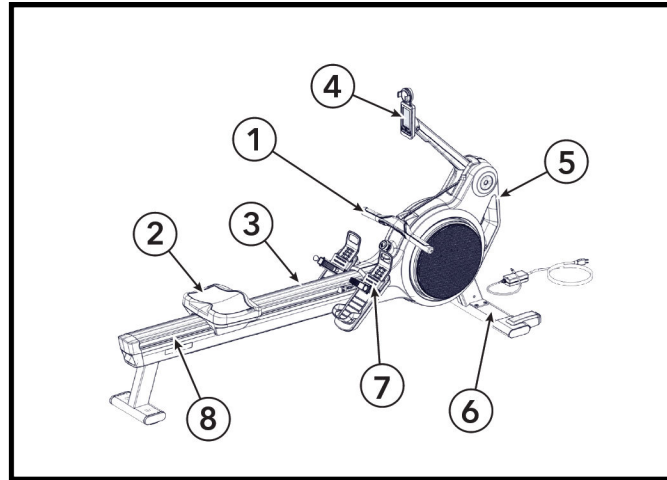
2. Use las teclas de flecha para desplazarse hacia arriba o hacia abajo dentro del menú, y la tecla de confirmación para ingresar o confirmar la selección correspondiente.

# 6. Mantenimiento

## Programa de mantenimiento

Siga cuidadosamente las siguientes instrucciones. Los procedimientos de mantenimiento se deben llevar a cabo según lo indicado para asegurar la máxima seguridad operativa y vida útil. Los procedimientos de mantenimiento y cuidado que se lleven a cabo de forma irregular podrían causar un mayor desgaste del producto e invalidar la garantía. Si tiene más preguntas sobre este asunto, comuníquese con nuestro soporte técnico.

Solo utilice agentes de mantenimiento ácidos sin solventes ni abrasivos para evitar causar daños a los componentes de la máquina de remos.



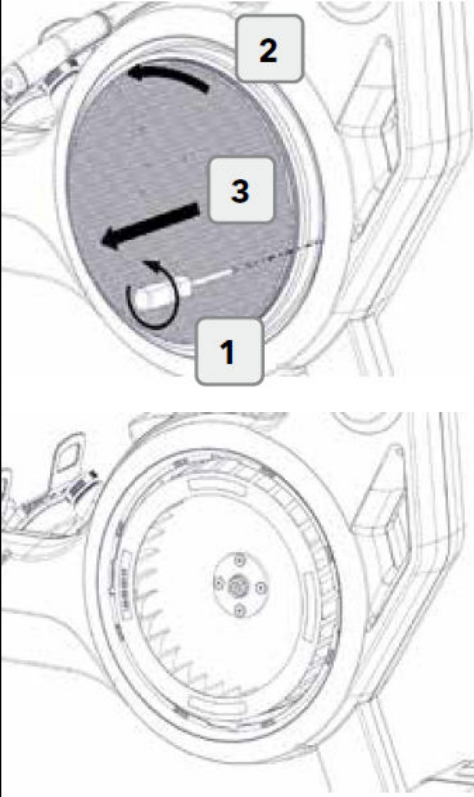
### Mantenimiento diario

Artículo	Descripción	Instrucciones	Notas
1	Limpiar el mango	Limpie con un paño sin pelusa y un detergente/desinfectante suave luego de cada entrenamiento.	
2	Limpiar el asiento		
3	Limpiar el carril		


### Mantenimiento semanal

Artículo	Descripción	Instrucciones	Notas
4	Limpiar la consola y el brazo	Limpie con un paño sin pelusa y un detergente/desinfectante suave luego de cada entrenamiento.	
5	Limpiar el protector		
6	Limpiar los estabilizadores		
7	Limpiar las correas para los pies		
8	Limpiar las ruedecillas/guías	Lleve a cabo una inspección visual de las ruedecillas y las guías, y límpielas con un detergente suave y un paño sin pelusa según sea necesario.	
9	Frotar con aerosol de mantenimiento 3, 5, 6, 7 y 8	Frote los componentes con un paño sin pelusa y un aerosol de mantenimiento.	

## Mantenimiento mensual

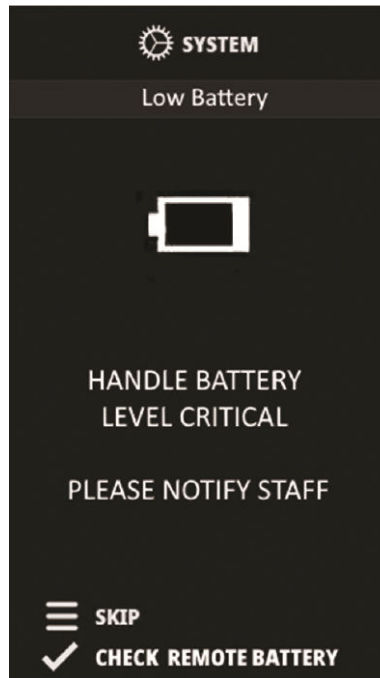
Descripción	Instrucciones	Notas
<p>Revise toda la máquina de remos en busca de tuercas o pernos flojos.</p>	<p>Inspeccione la máquina de remos en busca de tuercas o pernos flojos. Revise que todas las conexiones estén ajustadas con firmeza. Revise la máquina de remos en busca de daños y pruebe su funcionamiento.</p>	
<p>Aspire el polvo dentro de la cubierta derecha.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Extraiga el tornillo.</li> <li>2. Gire la cubierta en sentido antihorario.</li> <li>3. Saque la cubierta de la máquina de remos.</li> <li>4. Aspire el polvo del lado derecho de la máquina de remos.</li> <li>5. Vuelva a ensamblarla.</li> </ol>		

## Mantenimiento cada 50 horas de uso

Descripción	Instrucciones	Notas
<p>Extienda cuidadosamente el mango y la cadena de la cubierta de la máquina de remos. Deslice un paño libre de pelusa por la cadena de atrás hacia adelante para limpiarla.</p> <p>Lubrique la cadena aplicando un aceite fino sin resina a un paño y pasándolo por la cadena de atrás hacia adelante.</p>		

## Batería baja del mango

Si la batería del mango está baja, se avisará al usuario que el nivel de batería es crítico y que debería notificar al personal.



- Si lo confirma al presionar **Seleccionar**, la máquina de remos y el mango seguirán funcionando durante el entrenamiento.
- La notificación aparecerá al inicio del siguiente entrenamiento hasta que se haya descargado completamente la batería del mango, lo que hará que los botones del mango ya no funcionen.
- Se debe reemplazar la batería para que los botones del mango vuelvan a funcionar.

## Reemplazo de la batería del mango

### Herramientas necesarias:

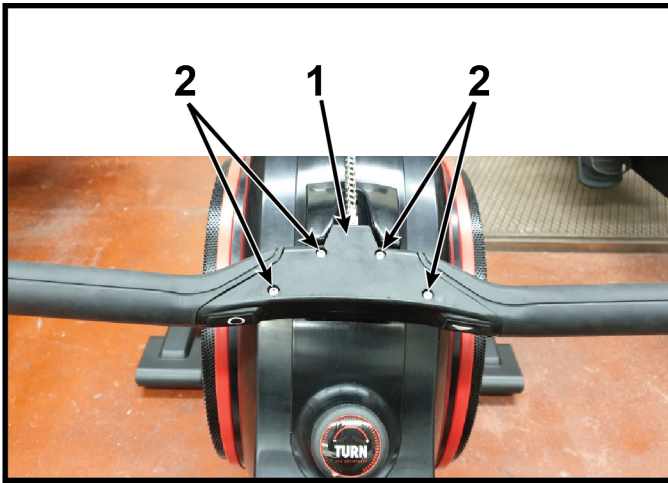
- Llave Allen de 3 mm
- Destornillador pequeño de cabeza plana
- Batería CR2032
- Correa de conexión a tierra para ESD (descarga electrostática)

**AVISO:** Daño de componentes.

Use una correa de conexión a tierra ESD durante este procedimiento. Conecte la correa de conexión a tierra ESD para encuadrar pernos o metal sin pintar del marco. Si no está disponible la correa ESD de conexión a tierra, toque los pernos del marco o metal sin pintar del marco antes de manipular cualquier aparato electrónico.

### Quitar la batería del mango

1. Dé vuelta al mango para ver los cuatro tornillos en la parte inferior.



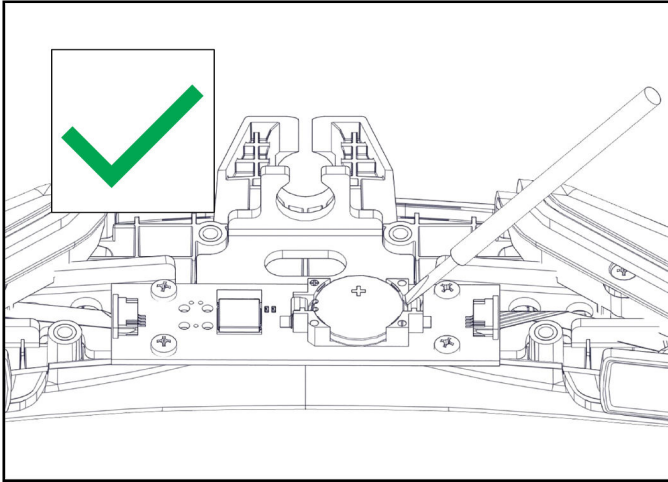
Artículo	Descripción	Cant.
1	Cubierta	1
2	Tornillo	4

2. Quite los cuatro tornillos que sujetan la cubierta utilizando una llave Allen de 3 mm.
3. Extraiga la cubierta.

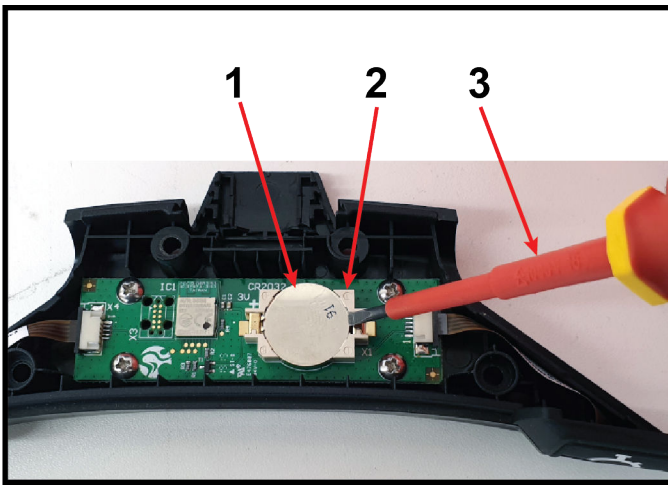
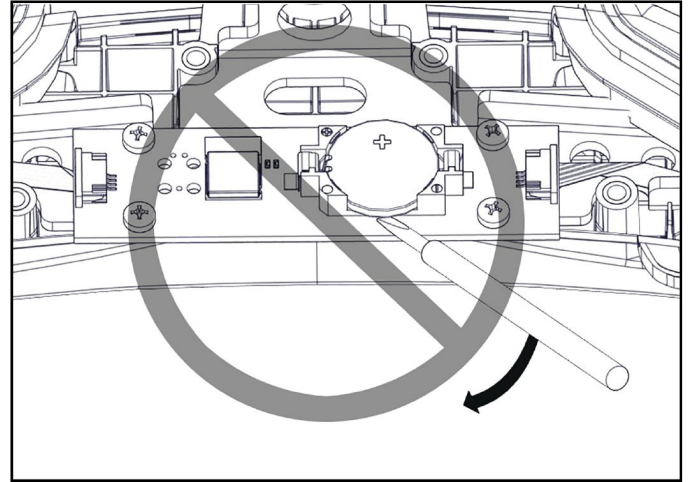
4. Retire la batería haciendo palanca en el soporte con un destornillador de cabeza plana pequeño.

**⚠ ADVERTENCIA:** No haga palanca para sacar la batería desde el frente del soporte.

**Correcto**



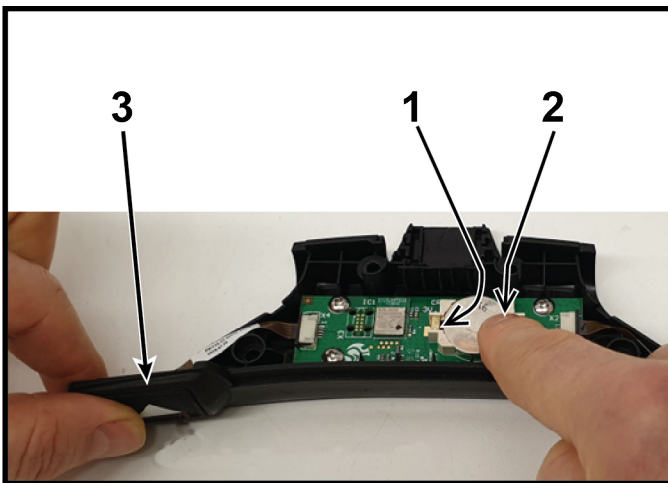
**Incorrecto**



Artículo	Descripción	Cant.
1	Batería	1
2	Soporte	4
3	Destornillador de cabeza plana	1

### Instalación de la batería del mango

1. Coloque la batería con el lado plano hacia arriba (+) y debajo de las clavijas izquierdas.

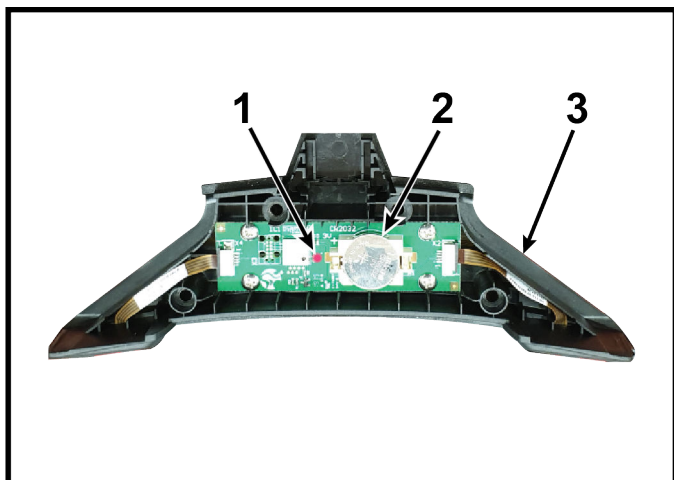


Artículo	Descripción	Cant.
1	Clavijas izquierdas	1
2	Empujar hacia abajo aquí	1
3	Mango	1

2. Presione hacia abajo el lado derecho de la batería.

3. Pruebe la batería presionando cualquier botón de la cubierta del mango. Se iluminará el LED.

**NOTA:** La batería completamente cargada solo se mostrará las primeras 20 veces que se presione el botón para ahorrar energía.



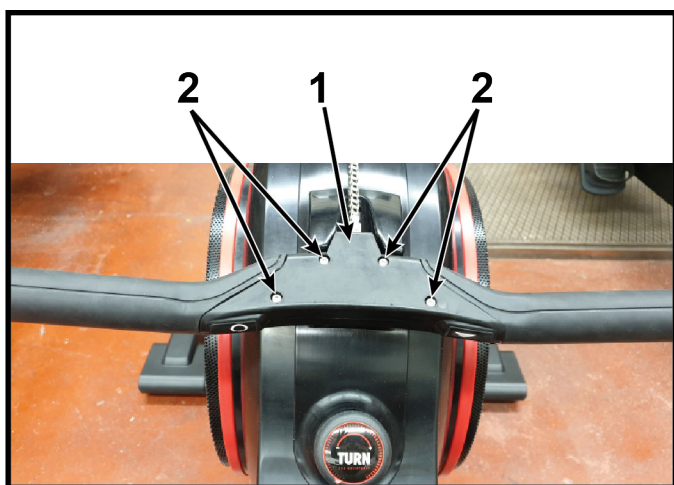
Artículo	Descripción	Cant.
1	LED	1
2	Batería	1
3	Cubierta del mango	1

LED	Descripción
Se ilumina	La batería está llena.
Parpadea	La batería está vacía y se debe cambiar.
Sin luz	La batería está descargada. La batería está bien, pero ha pulsado el botón más de 20 veces.

Utilice baterías recargables, cuando sea posible, para ayudar a proteger el medio ambiente.

- ⚠ **ADVERTENCIA:** Si se usan baterías recargables, debe quitarlas del mango para recargarlas. Las baterías cargadas deben emitir una salida de 3 V de corriente continua (CC).
- ⚠ **ADVERTENCIA:** No intente recargar baterías que no sean recargables.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Nunca use baterías que no sean pilas botón CR2032 en el mango.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Siempre inserte las baterías con la polaridad correcta.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Nunca produzca un cortocircuito en los terminales de las conexiones.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Quite las baterías descargadas y deséchelas como corresponda. Siga las leyes y directrices correspondientes para el desecho de baterías en su área local, y sígalas.

4. Coloque la cubierta en su posición sobre el mango.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Cubierta	1
2	Tornillo	4

5. Instale los cuatro tornillos que sujetan la cubierta utilizando una llave Allen de 3 mm.

6. Voltee el mango y colóquelo en el soporte.

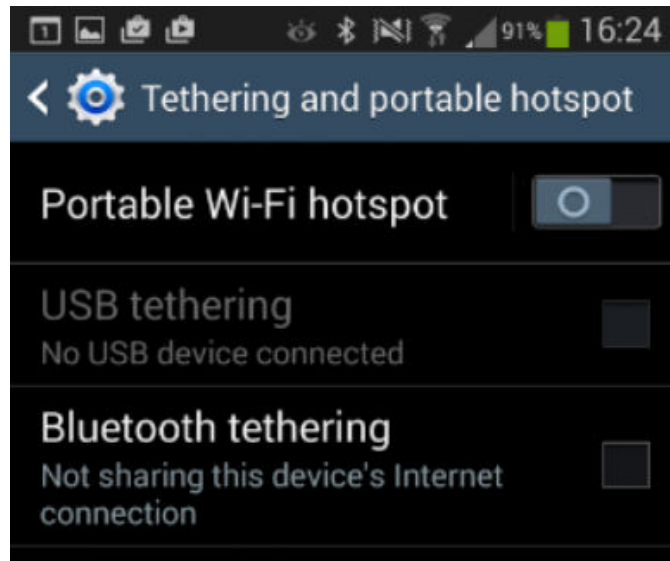
## Actualizar el software

La consola TFT se puede actualizar mediante la aplicación ICG Training cuando está instalada en un dispositivo móvil Apple o Android con bluetooth. La actualización del software se descargará a través de una conexión a internet mediante un router. Durante el procedimiento de actualización, se deberá ingresar el SSID y la contraseña del router en la aplicación ICG Training cuando se solicite.

Las dos opciones son [iOS 10](#) o [Android](#).

## Android

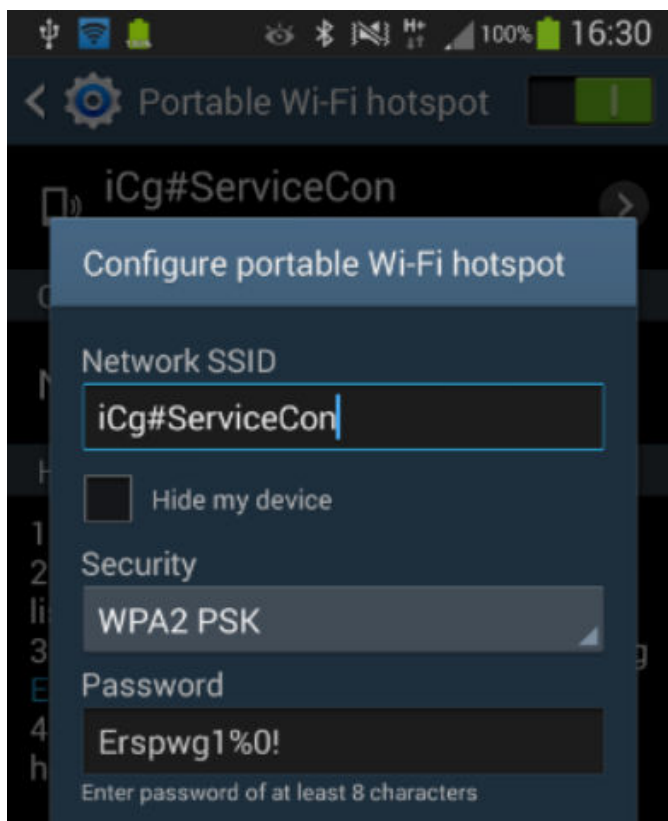
1. Seleccione **Punto de acceso móvil y anclaje a red** en el menú de configuración.



2. Active el punto de acceso móvil.

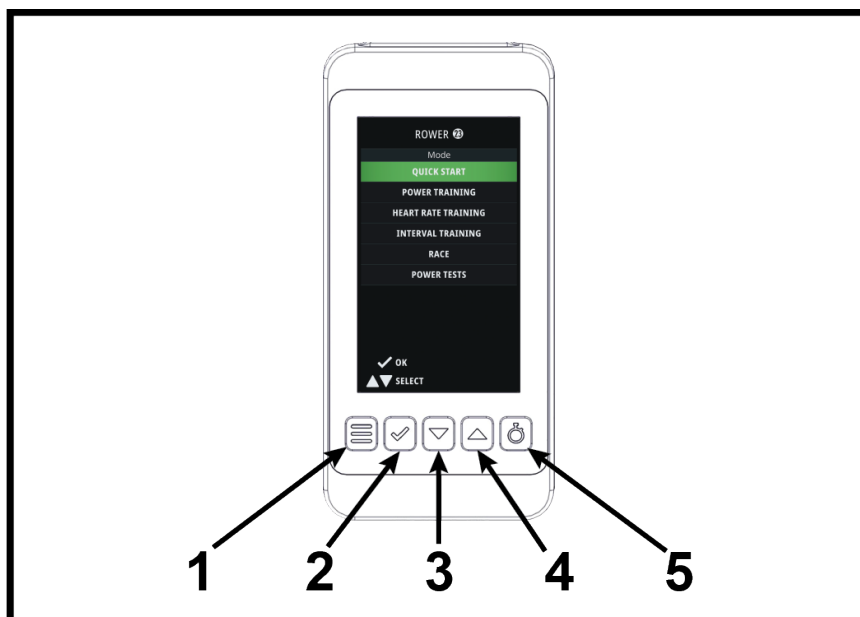
3. Configure el punto de acceso con los siguientes datos:

Nombre (SSID de la red)	iCg#ServiceCon
Contraseña	Erspwg1%0!
Seguridad	WPA2-PSK



**NOTA:** Se pueden actualizar varias máquinas de remos al mismo tiempo, aunque esto puede variar según su conexión.

4. Para encender la consola TFT de la máquina de remos, tire del mango por completo.
5. Desplácese hasta la pantalla **Selección de modo** (pantalla de inicio).
6. Presione los botones **Abajo** y **División** hasta que aparezca el menú **CONFIGURACIÓN**.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Botón Menú/Atrás	1
2	Botón Confirmación	1
3	Botón Abajo	1
4	Botón Arriba	1
5	Botón División	1

7. Presione el botón **Abajo** para desplazarse hasta el menú **MANTENIMIENTO** y luego presione el botón **ACEPTAR**.

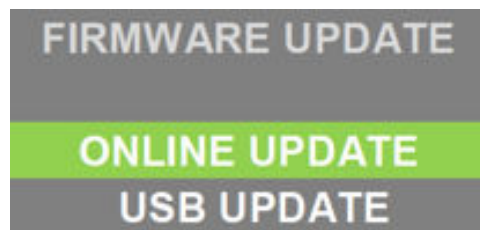


Espere 3 segundos antes del siguiente paso para que el sistema active el Wi-Fi en la consola.

8. Presione el botón **Abajo** para desplazarse hasta el menú **ACTUALIZACIÓN DEL FIRMWARE** y luego presione el botón **ACEPTAR**.



9. Presione el botón **Abajo** para desplazarse hasta el menú **ACTUALIZACIÓN EN LÍNEA** y luego presione el botón **ACEPTAR**.



## iOS 10

La actualización consta de 115 MB para cada máquina de remos. Asegúrese de que el plan de datos de su teléfono móvil sea adecuado.

Para poder usar un teléfono con iOS y configurar un punto de acceso, deberá cambiar el nombre de su teléfono a **iCg#ServiceCon**. Se puede volver al nombre original una vez completada la actualización.

1. Cambie el nombre del teléfono ingresando a los siguientes menús: **Configuraciones > General > Acerca de**.

**Nombre:** `iCg#ServiceCon`



Procure ingresar el SSID exactamente como se indica.

2. Vaya a **Configuración > Punto de acceso personal**.

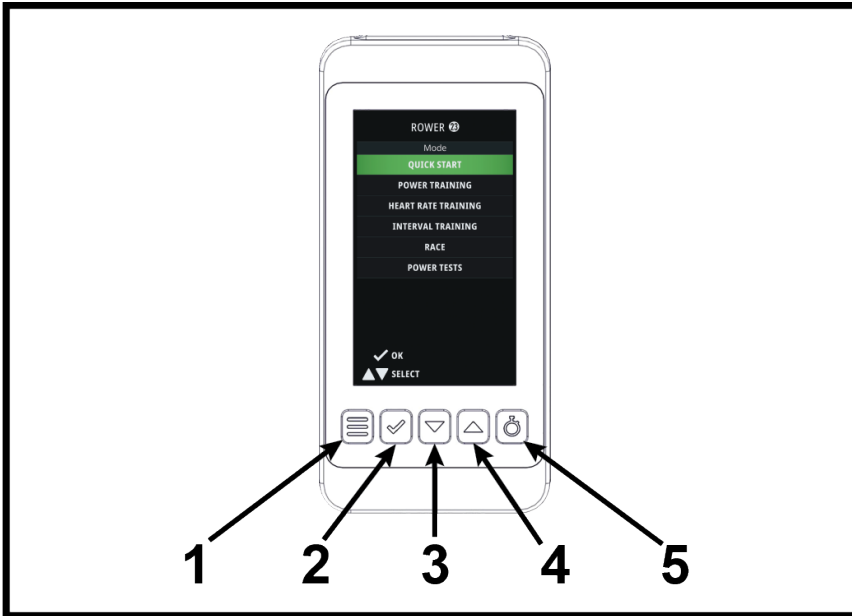
Introduzca la contraseña de Wi-Fi: `Erspwg1%0!`.



Activar el punto de acceso

3. Para encender la consola TFT de la máquina de remos, tire del mango por completo.
4. Desplácese hasta la pantalla **Selección de modo** (pantalla de inicio).

5. Presione los botones **Abajo** y **División** hasta que aparezca el menú **CONFIGURACIÓN**.



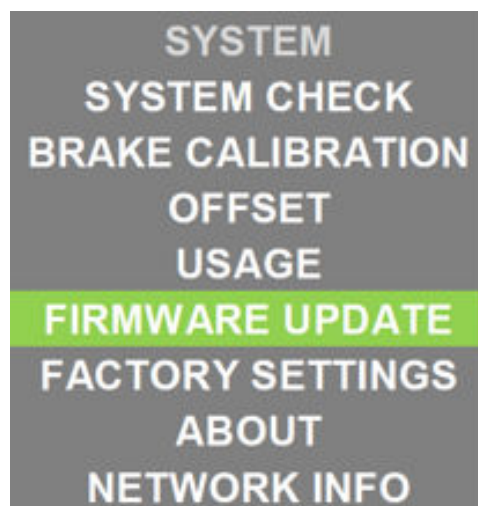
Artículo	Descripción	Cant.
1	Botón Menú/Atrás	1
2	Botón Confirmación	1
3	Botón Abajo	1
4	Botón Arriba	1
5	Botón División	1

6. Presione el botón **Abajo** para desplazarse hasta el menú **MANTENIMIENTO** y luego presione el botón **ACEPTAR**.

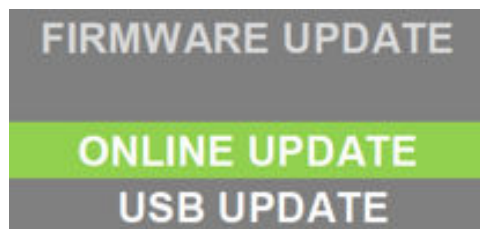


Espere 3 segundos antes del siguiente paso para que el sistema active el Wi-Fi en la consola.

7. Presione el botón **Abajo** para desplazarse hasta el menú **ACTUALIZACIÓN DEL FIRMWARE** y luego presione el botón **ACEPTAR**.



8. Presione el botón **Abajo** para desplazarse hasta el menú **ACTUALIZACIÓN EN LÍNEA** y luego presione el botón **ACEPTAR**.



En la computadora se mostrará un mensaje en el que se indicará que se encontró un punto de acceso (AP) de ServiceCon y confirmará que el proceso de instalación ha comenzado. Si no se conecta inmediatamente, vuelva a seleccionar **ACTUALIZACIÓN EN LÍNEA**. Dependiendo de la versión de la consola, es posible que la actualización incluya un controlador para el hardware, y la consola TFT puede requerir varios reinicios automáticos.

**IMPORTANTE:** Si aparece el símbolo de batería roja intermitente, es necesario remar durante todo el procedimiento de actualización del software. Reme a un mínimo de 30 remadas por minuto.

La computadora se reiniciará una vez que se complete la instalación.

# 7. Especificaciones

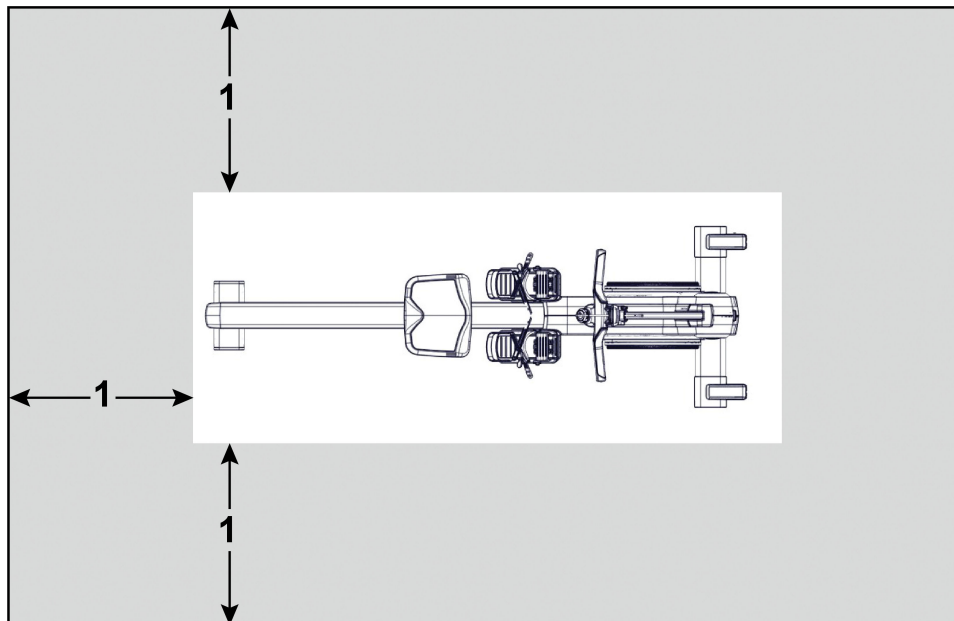
## Especificaciones

La máquina Heat Performance Rower no es apropiada para fines terapéuticos

Especificaciones	EN ISO 20957-1/EN ISO 20957-7, clase de producto SB, producto comercial, ajuste por pasos de resistencia repetibles.
Sistema de frenos	Independiente de la velocidad
Peso bruto del producto	Aproximadamente 137 lb (62 kg)
Peso máx. del usuario	330 lb (150 kg)
Bluetooth LE 5.0	0 dBm (1 mW)/máx. +4 dBm (≈2.5 mW) 2,402 GHz y 2,480 GHz
Wi-Fi	Cumple con IEEE 802.11b, g, n, d, e, i Frecuencia: de 2,340 GHz a 2,390 GHz Potencia de transmisión: de 12.5 dBm a 20 dBm
ANT	De 2,400 GHz a 2,524 GHz
Batería del mango	Pila botón CR2032
Largo/ancho/alto	84" × 31.88" × 48.03" (213 cm × 81 cm × 122 cm)
Área de la superficie	18.6 ft <sup>2</sup> (1.73 m <sup>2</sup> )

### Área de entrenamiento

Deje una distancia de seguridad mínima con respecto a cualquier equipo, objetos o paredes cercanas, como se ilustra a continuación.



1	23.6" (60 cm)
---	---------------

## 8. Garantía

### Información sobre la garantía

Utilice el siguiente enlace o escanee el código QR para acceder a la información de la garantía:

<http://lifel FITNESS.com/warranties>











PRF-ROW-TFT-02