

Remador Heat Row

LCD Console

Manual do proprietário



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • EUA
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Número de telefone do atendimento ao cliente: 800.351.3737 (ligação gratuita nos EUA e Canadá)
Website Global: www.lifefitness.com

Escritórios Internacionais

AMÉRICAS

América do Norte

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefone: (847) 288 3300
E-mail de atendimento ao cliente:
customersupport@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
consumerproducts@lifefitness.com

Brasil

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRASIL
SAC: 0800 773 8282 opção 2
Telefone: +55 (11) 3095-5200 opção 2
E-mail de atendimento:
suportebr@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
vendasbr@lifefitness.com

América Latina e Caribe*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefone: (847) 288 3300
E-mail de atendimento ao cliente:
customersupport@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
consumerproducts@lifefitness.com

EUROPA, ORIENTE MÉDIO E ÁFRICA (EMEA)

Bélgica, Holanda e Luxemburgo

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Roterdã
Países Baixos
+31 88 646 6666
E-mail de atendimento ao cliente:
service.benelux@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Reino Unido

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefone: escritório geral (+44)
1353.666017
Atendimento ao cliente (+44) 1353-665507
E-mail de atendimento ao cliente:
uk.support@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
life@lifefitness.com

Alemanha, Áustria e Suíça

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
Telefone:
+49 (0) 89 / 3177-5166 Alemanha
+43 (0) 1 / 615-7198 Áustria
+41 (0) 848 / 000901 Suíça
E-mail de atendimento ao cliente:
kundendienst@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
vertrieb@lifefitness.com

Espanha

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^ª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telefone: (+34) 93 672 4660
E-mail de atendimento ao cliente:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
info.iberia@lifefitness.com

Todos os demais países da Europa, Oriente Médio e África (EMEA) e Distribuidores EMEA*

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Roterdã
Países Baixos
+31 88 646 6666
E-mail de atendimento:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

ÁSIA-PACÍFICO (AP)

Japão

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tóquio 107-0062
Japão
Telefone: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03 5770-5059
E-mail de atendimento:
service.lfj@lifefitness.com
E-mail do Setor de Vendas/Marketing:
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
Telefone: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
E-mail de atendimento:
service.hk@lifefitness.com
E-mail de vendas/marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Todos os outros países da Ásia-Pacífico e escritórios de distribuidores na Ásia-Pacífico*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefone: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
E-mail de atendimento:
service.ap@lifefitness.com
E-mail de vendas/marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*Verifique também www.lifefitness.com para a representação local ou revendedor/distribuidor

Sumário

Segurança

Instruções de segurança.....	5
Como descartar as pilhas.....	6
Declaração de Conformidade da UE.....	7
Conformidade com FCC.....	7

Introdução

Como usar este manual.....	8
Informações de contato do suporte ao cliente.....	8
Referências online.....	8

Visão geral

Recursos do produto.....	9
Como ligar e desligar o remador.....	9
Visão geral do console.....	10
Visão geral da tela de exercício.....	11
Componentes do modo de treinamento.....	12
Botão de resistência.....	13
Presilha / Plataforma.....	14
Como remar.....	15
Após o seu treino.....	15
Como movimentar o remador.....	15
Conectividade.....	16
Suporte para o telefone.....	16

Montagem

Sumário.....	17
Ferramentas necessárias.....	17
Procedimento de montagem.....	18

Configurações

Acesso ao menu Configurações.....	21
-----------------------------------	----

Manutenção

Programa de manutenção.....	22
Atualização de software via Bluetooth.....	25

Especificações

Especificações.....	26
---------------------	----

Garantia

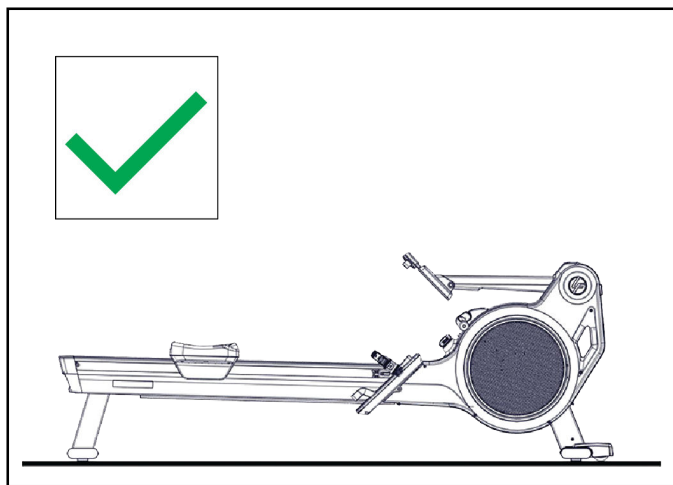
Informações de garantia.....	27
------------------------------	----

1. Segurança

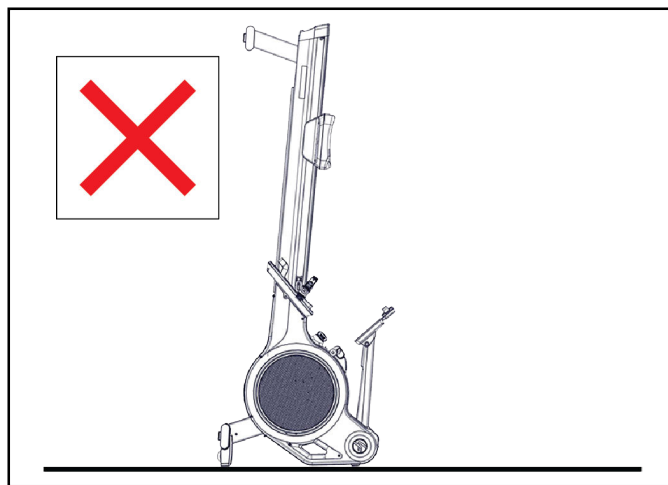
Instruções de segurança

- ⚠ **ATENÇÃO:** Para diminuir o risco de lesões graves resultantes do uso impróprio do equipamento de treinamento, leia atentamente e siga as informações e instruções importantes de precaução antes de operar o remador.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Os sistemas de monitoramento de frequência cardíaca podem ser imprecisos. Fazer exercícios em excesso pode resultar em lesões sérias ou morte. Caso sinta fraqueza, interrompa o exercício imediatamente.
- ⚠ **ATENÇÃO:** O equipamento de treinamento pode ser usado por crianças a partir dos 14 anos, assim como por pessoas sem experiência e conhecimento, contanto que sejam supervisionadas ou recebam instruções sobre o uso do equipamento de maneira segura para compreender os riscos envolvidos. Pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas estão proibidas de usar este equipamento de treinamento. As crianças não devem brincar com o equipamento de treinamento. A limpeza e a manutenção do usuário não devem ser feitas por crianças sem supervisão.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Todos os dados exibidos no visor são meramente para fins informativos e para ajudar a orientar o treino, pois podem não estar corretos. Exercite-se apenas dentro de suas limitações físicas.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Se você tiver problemas de saúde pré-existentes ou uma deficiência, é recomendável consultar seu médico para encontrar o método de treinamento mais adequado para você. Um treinamento incorreto ou extenso pode resultar em lesões graves à saúde. O fabricante explicitamente não assume qualquer responsabilidade por riscos à saúde, lesões pessoais e danos materiais ou consequentes causados ou resultantes do uso deste aparelho, a menos que os danos consequentes sejam confirmados como resultado de materiais defeituosos e/ou defeitos na fabricação, que são de responsabilidade do fabricante.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Não coloque ou guarde o remador na posição vertical.

Correto



Incorreto



- ⚠ **ATENÇÃO:** Risco de lesões! Não toque em nenhuma peça em movimento, tais como rodas, correias ou correntes articuladas durante a operação.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Não coloque a mão dentro da carenagem e não toque a corrente articulada ou correia.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Leia todas as informações e instruções de precaução contidas no presente manual antes de começar a usar o equipamento. Guarde o presente manual para referência futura. Montar, usar ou fazer a manutenção de maneira não apropriada invalidará os termos da garantia.
- ⚠ **ATENÇÃO:** As pilhas não podem ser expostas ao fogo ou entrar em contato com outros objetos de metal. Se você não usar o equipamento durante um período longo, retire as pilhas para evitar quaisquer danos causados por vazamento ou corrosão. Se a pilha estiver gasta, coloque pilhas novas no apoio de mão. Se a pilha tiver vazado, limpe os resíduos imediatamente. Evite o contato com os olhos e, se tiver contato com os resíduos, lave bem a área afetada.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Se usar pilhas recarregáveis, retire-as do equipamento para recarregá-las. A pilha carregada precisa ter 1,5V de saída.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Nunca use pilhas diferentes de D-Cell (LR-20). Não use pilhas de tipos diferentes ou combine pilhas gastas com pilhas novas.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Sempre insira as pilhas com a polaridade correta.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Não tente recarregar pilhas não recarregáveis.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Nunca cause curto-circuito nos terminais de conexão.

- Life Fitness não garante ou assegura que as partes dos componentes usados na fabricação dos produtos oferecidos pela marca Life Fitness são livres de látex. Os usuários destes produtos precisam tomar todas as precauções necessárias para evitar qualquer contato acidental que possa causar reação adversa ao látex.
- O proprietário tem a responsabilidade de garantir que todos os usuários foram informados sobre todas as advertências e precauções relativas ao uso apropriado do equipamento de treinamento e estão autorizados a usá-lo em um ambiente supervisionado por instrutores qualificados.
- Não opere o equipamento de treinamento antes de ele ser montado corretamente e a inspeção seja feita conforme descrito no presente manual.
- Mantenha o equipamento de treinamento longe de umidade e poeira. Não coloque o equipamento de treinamento em uma garagem, pátio coberto, perto de água ou piscinas. A temperatura de operação do equipamento de treinamento deve ficar entre 15 °C e 40 °C (59°~104°F), com umidade máxima de 65%.
- O equipamento de treinamento precisa estar em uma base estável e plana e ser instalado na posição horizontal. Se o equipamento de treinamento for colocado em piso de madeira ou carpete, recomenda-se que um tapete seja colocado debaixo do remador para proteger o piso de possíveis danos.
- O nível de segurança do equipamento de treinamento só pode ser garantido se a unidade for verificada regularmente para a detecção de possíveis danos, assim como sinais de desgaste pelo uso (ex.: pontos fixos, alças, etc.). Consulte um técnico autorizado ou o fabricante para certificar-se de que as inspeções regulares serão realizadas corretamente.
- Realize regularmente todos os procedimentos de manutenção e cuidados, conforme descrito no presente manual. Peças com defeito devem ser substituídas imediatamente e o aparelho não deve ser usado até que todos os consertos sejam concluídos. Use somente peças originais do fabricante. Os reparos só devem ser realizados por técnicos de manutenção autorizados pelo fabricante.
- Crianças sem supervisão devem ser mantidas longe do aparelho de treinamento.
- Se algum desses dispositivos de ajuste for deixado para fora, ele poderá interferir com o movimento do usuário.
- O equipamento de treinamento não deve ser usado por pessoas que excedam o peso de 330 lbs. / 150 kg.
- Use sempre sapatos apropriados e roupas de exercício que não estejam folgadas.
- Caso sinta dores ou tonturas durante o exercício, pare imediatamente. Recomenda-se consultar um médico se a dor não passar por um período maior.
- Todos os dados exibidos no visor, especialmente os valores de Watt gerados pelo sensor integrado de potência, são meramente para fins informativos e para ajudar a orientar o treino. Exercite-se apenas dentro de suas limitações físicas.
- Coloque o apoio de mão novamente no suporte após cada treino.

Como descartar as pilhas

As pilhas não podem:

As pilhas ou os produtos marcados com este símbolo não podem ser descartados com o lixo doméstico comum. Para fazer o devido descarte, consulte as leis vigentes ou as diretrizes sobre o descarte de aparelhos elétricos e pilhas na sua região e siga as instruções.

As pilhas e os produtos assinalados com este símbolo não podem ser descartados com o lixo doméstico comum. Familiarize-se com as leis locais vigentes ou as diretrizes sobre o descarte de aparelhos elétricos e pilhas e tome as medidas apropriadas. Antes de descartar o apoio de mão, retire as pilhas.



Declaração de Conformidade da UE

Os componentes eletrônicos atendem à Diretiva EMC 2014/53/UE, à Diretiva EMC 99/519/CE e à EN 60335-1:2012/A15:2021 para segurança elétrica.

A Declaração de Conformidade pode ser visualizada em <http://www.lifefitness.com>



Conformidade com FCC

Este aparelho cumpre com o item 15 das regras da FCC. A operação está sujeita às duas seguintes condições: (1) este aparelho não pode causar interferências prejudiciais e (2) este aparelho precisa aceitar qualquer interferência recebida, incluindo interferências que possam causar uma operação não desejada. Observação: Este equipamento foi testado e aprovado em relação aos limites para um dispositivo digital Classe B, de acordo com a parte 15 das regras da FCC. Esses limites são projetados para garantir proteção razoável contra interferências prejudiciais em uma instalação residencial. Este equipamento gera, usa e pode irradiar energia de radiofrequência e, caso não seja instalado e usado de acordo com as instruções, pode causar interferências prejudiciais às comunicações via rádio. Entretanto, não há garantia de que a interferência não ocorrerá em uma instalação em particular.

Caso esse equipamento cause interferência danosa na recepção de rádio ou TV, o que pode ser determinado ligando e desligando o aparelho, o usuário deverá tentar corrigir a interferência por meio de uma ou mais das seguintes medidas:

- Reoriente ou reposicione as antenas receptoras.
- Aumente a distância entre o equipamento e o receptor.
- Conecte o equipamento a uma tomada elétrica de um circuito diferente daquele ao qual o receptor está conectado.
- Consulte o revendedor ou um técnico especializado em rádio/TV para obter ajuda.

IMPORTANTE: Quaisquer mudanças ou modificações realizadas neste produto e que não tenham sido autorizadas pelo Indoor Cycling Group poderão invalidar a compatibilidade eletromagnética (EMC) e de conectividade sem fios e anular a sua autoridade de operar o produto.

Este produto demonstrou conformidade eletromagnética (EMC) sob condições que incluíram o uso de dispositivos periféricos compatíveis e cabos blindados entre os componentes do sistema. É importante usar aparelhos periféricos compatíveis e cabos blindados entre os componentes do sistema para diminuir a possibilidade de interferência com rádios, televisões e outros aparelhos eletrônicos.

Declaração regulamentar canadense: Este aparelho está em conformidade com os padrões RSS de isenção de licença da indústria do Canadá. A operação está sujeita às duas seguintes condições: (1) este dispositivo não pode causar interferência e (2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência, incluindo interferência que possa causar a operação indesejada do dispositivo.

2. Introdução

Como usar este manual

As descrições que usam as palavras "esquerda" e "direita" referem-se à orientação de um usuário usando o produto, de frente para o console. "Frente" é a área do produto com o console. A "traseira" do produto está atrás do usuário.

Informações de contato do suporte ao cliente

Consulte [Sede corporativa](#) para obter informações de contato.

Para agilizar a resposta do Serviço de Suporte ao Cliente, forneça as seguintes informações ao técnico de suporte ao cliente:

- Número de série
- Número do modelo
- Nome da peça
- Número de peça
- Sintoma do problema

Localização do número de série

A etiqueta do número de série está localizada sob o trilho do assento, na frente do estabilizador traseiro.



Item	Descrição	Qtde.
1	Etiqueta do número de série	1
2	Estabilizador traseiro	1

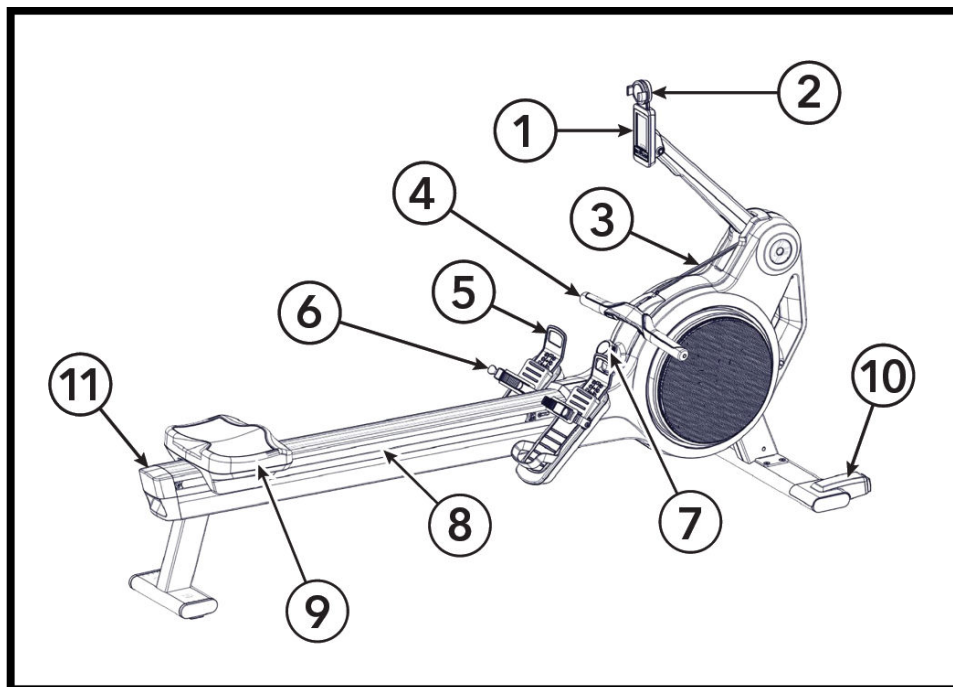
Referências online

Os esquemas detalhados estão disponíveis online nos manuais de peças:

- <https://www.lftechsupport.com> acesse a documentação técnica e os manuais de peças da Life Fitness, Hammer Strength e ICG.
- <http://www.lifefitness.com/parts> pedidos de peças de serviço para produtos Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength e ICG, além de pedidos de peças de garantia e solicitações de técnicos.
- <https://lfn.fit/KnowledgeBase> Artigos da Base de conhecimentos fáceis de encontrar com respostas a perguntas frequentes e documentação de suporte a produtos da Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength e ICG.

3. Visão geral

Recursos do produto

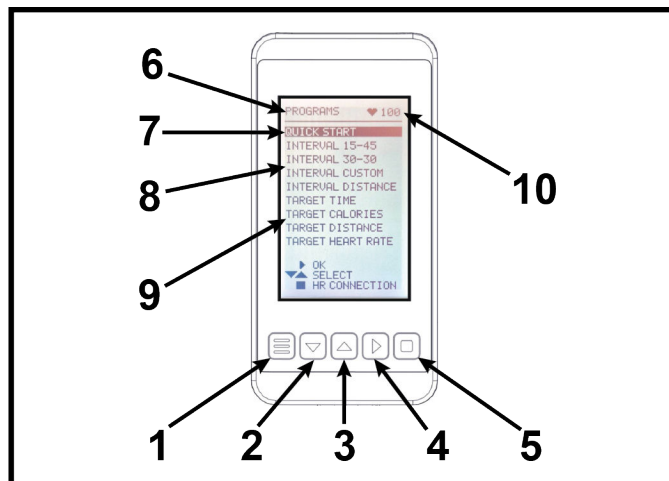


Item	Descrição	Qtde.
1	Console do remador	1
2	Suporte para o telefone	1
3	Corrente	1
4	Apoio de mão	1
5	Ajuste para o comprimento do pé	2
6	Presilha para a remoção rápida da faixa para os pés	2
7	Botão de ajuste de resistência	1
8	Trilho	1
9	Assento	1
10	Rodas de transporte	2
11	Alça de transporte	1

Como ligar e desligar o remador

Para ligar o remador, puxe o apoio de mão do remador e dê uma remada completa. O remador vai se desligar automaticamente quando não estiver em uso.

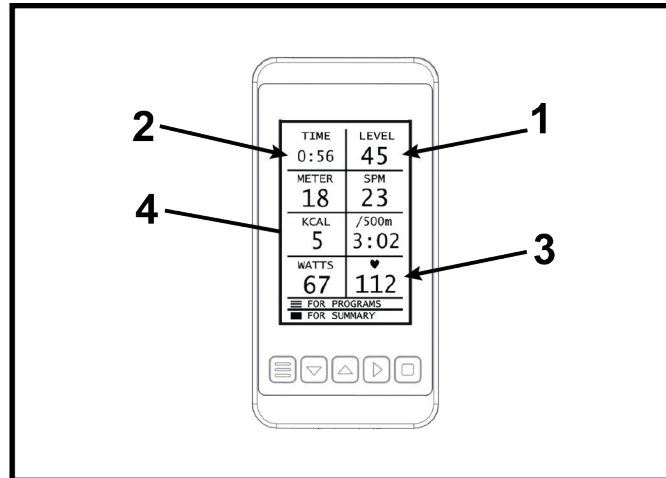
Visão geral do console



Item	Leituras de dados / botões	Descrição
1	Menu / botão voltar.	Menu / botão voltar.
2	Seta para baixo	Aperte para o cursor descer pelos menus.
3	Seta para cima	Aperte para o cursor subir pelos menus.
4	Seta para a direita	Botão de confirmação
5	Botão quadrado	Inicie a verificação e a conexão do sensor de frequência cardíaca. Aperte para pausar e parar o exercício.
6	Programas de treinamento:	Visão geral
7	Início rápido	O modo "Início rápido" lhe permite treinar sem informar dados adicionais.
8	Treinamento intervalado Treinamento intervalado personalizado	O modo de intervalado de acordo com o tempo pré-definido ou personalizado. Intervalo de 30 em 30: 30 segundos remando e 30 segundos de recuperação (10 séries) Intervalo de 60 em 60: 60 segundos remando 60 segundos de recuperação (10 séries) Intervalo personalizado: número de rodadas definido pelo usuário, duração da remada e da recuperação. Distância de intervalo: número de rodadas definido pelo usuário com base na distância personalizada.
9	Alvo	Treine de acordo com os alvos de treinamento definidos pelo usuário. <ul style="list-style-type: none"> • Distância • Tempo • Calorias • Frequência cardíaca
10	Frequência cardíaca	Batimentos por minuto, se o sensor de frequência cardíaca estiver conectado

Visão geral da tela de exercício

A tela de exercício consiste em 4 a 8 componentes múltiplos ou uma curva de potência, o que permite a visualização de diversos índices durante o exercício.



Item	Dados	Descrição
1	Nível de resistência	O valor indica a posição do botão de resistência, que vai de 0 a 100.
2	Tempo do exercício	Indica o tempo acumulado do exercício.
3	Frequência cardíaca	O valor indica os batimentos por minuto (BPM) no momento.
4	Componente	Os componentes fornecem índices específicos. Consulte Componentes do modo de treinamento para obter uma visão geral dos índices disponíveis.

Componentes do modo de treinamento

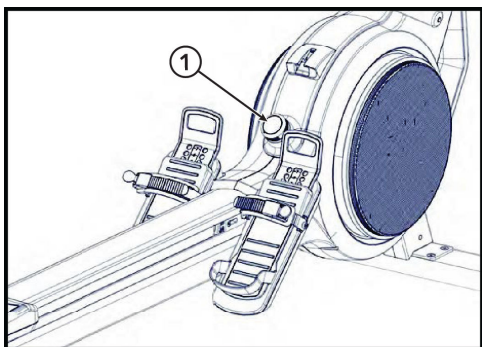
Componentes do modo de treinamento (exibidos na visão geral de informações)

Nome do título	Descrição	Início rápido	Treino de frequência cardíaca	Intervalo	Alvo
REMADAS POR MINUTO	Remadas por minuto	X	X	X	X
500 m	Ritmo atual para 500 m	X	X	X	X
Watt	Potência atual	X	X	X	X
kCal	Calorias queimadas	X	X	X	X
Metros	Distância remada	X	X	X	X
BPM	Frequência cardíaca (batimentos por minuto)	X	X	X	X
Média de 500 m	Ritmo médio necessário para remar 500 m	(X)	(X)	(X)	(X)
Máximo 500 m	Melhor ritmo no exercício atual	(X)	(X)	(X)	(X)
Média de watts	Média de potência	(X)	(X)	(X)	(X)
Máximo de watts	Potência máxima	(X)	(X)	(X)	(X)
Média de SPM	Média de remadas por minuto	(X)	(X)	(X)	(X)
Máximo de SPM	Máximo de remadas por minuto	(X)	(X)	(X)	(X)
Média de SPM	Média das batidas por minuto	(X)	(X)	(X)	(X)
Máximo de SPM	Máximo de batimentos por minuto	(X)	(X)	(X)	(X)
Nível		X	X	X	X
Intervalo	Intervalo atual			X	
Alvo	Meta atual				X

X	Disponível somente durante o exercício
(X)	Exibido no resumo do exercício.

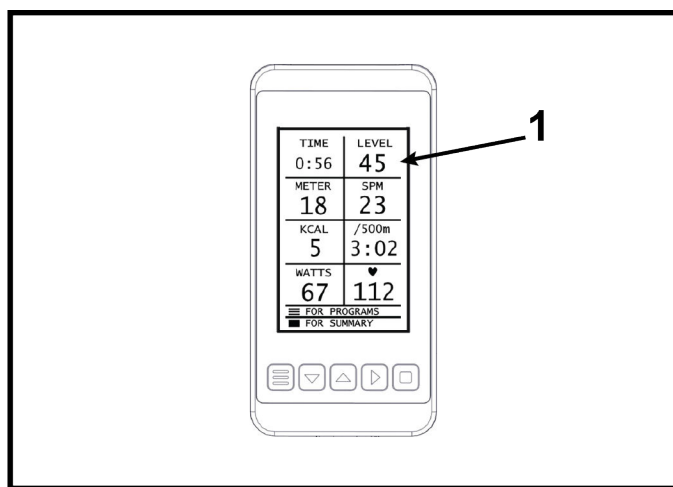
Botão de resistência

O botão é usado para ajustar a resistência, da mais leve à mais pesada, entre 1 e 100.



Item	Descrição	Qtde.
1	Botão de resistência	1

O valor da resistência é exibido no canto superior direito da tela do console quando um exercício é selecionado.

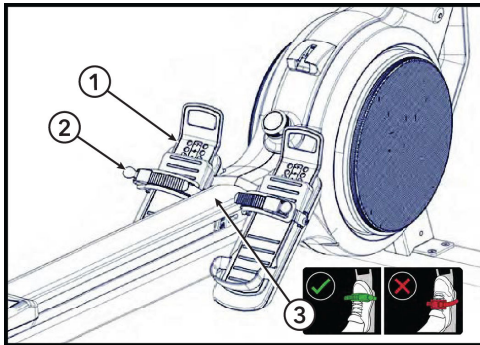


Item	Descrição	Qtde.
1	A resistência é exibida durante o exercício	1

Presilha / Plataforma

A plataforma deslizante foi projetada para ser compatível com diferentes tamanhos de pés e é muito simples de usar.

1. Levante a parte deslizante no alto da plataforma e deslize para cima ou para baixo. Os números de 1 a 8 marcados na plataforma representam uma orientação para determinar o comprimento correto.



Item	Descrição	Qtde.
1	Plataforma deslizante	2
2	Aba da presilha	2
3	Etiqueta de fixação do pé	1






2. Fixe a plataforma nas cavilhas de montagem e empurre para baixo com firmeza para bloquear na posição.
3. Aperte a presilha puxando a aba para baixo.
4. Para soltar a presilha, puxe a aba para cima.

⚠ ATENÇÃO: A tabela de tamanhos é uma sugestão e pode variar de acordo com a espessura da sola e o estilo do calçado.

Remador com cinta de pedal	UE	Reino Unido	EUA	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

Como remar

1. Sente-se no remador de frente para o console.
2. Posicione os seus pés nas presilhas e aperte.
 ⚠ **ATENÇÃO:** Deixar a presilha aberta poderá interferir no exercício.
3. Comece a remar com o corpo para a frente e puxe para trás com força esticando as pernas, mantendo as costas retas e os braços alinhados ao corpo.

Engatar	Acionar	Concluir	Recuperar	Engatar
Mova-se para frente mantendo braços e costas retos.	Empurre com as pernas enquanto os braços permanecem retos.	Puxe com os braços e as pernas movimentando ligeiramente o quadril para trás.	A parte superior do corpo inclina-se para a frente sobre o quadril e move-se para a frente.	Engate e comece novamente.
				

4. Comece a puxar os braços para trás em direção ao peito e conclua a remada movimentando ligeiramente o quadril para trás.
5. Volte para a posição inicial e repita.
6. Para obter mais detalhes sobre as técnicas de remada, acesse o site .

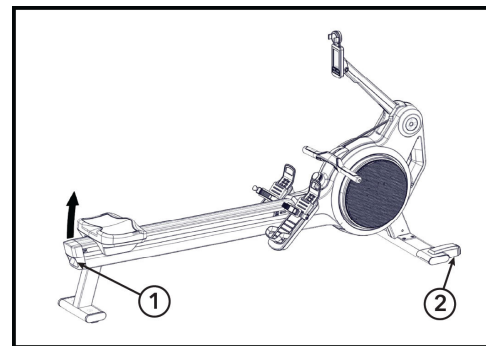
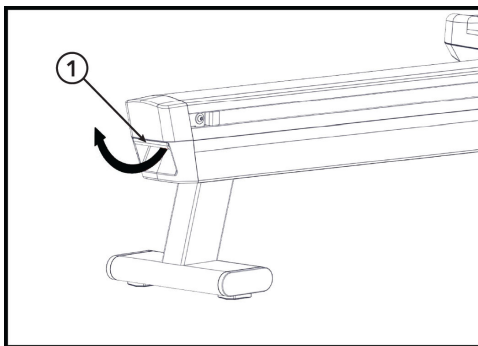
Após o seu treino

1. Coloque o apoio de mão no suporte.
2. Afrouxe a presilha para os pés e retire os pés do apoio para os pés.
3. Aperte a presilha depois do exercício.

Como movimentar o remador

Recomenda-se que duas pessoas movam o remador.

Levante o remador pela alça de transporte na parte de trás do trilho e sobre as rodas do estabilizador.



Item	Descrição	Qtde.
1	Alça de transporte	1
2	Rodas integradas ao estabilizador	2

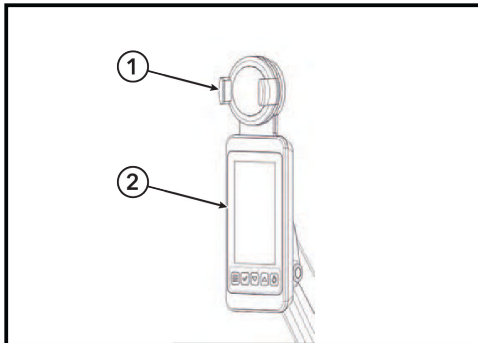
- Tome cuidado extra ao mover o remador em superfícies irregulares.
- É bom ter alguém para evitar que o remador caia de lado.
- Mantenha uma distância de segurança mínima de qualquer equipamento e objeto ou das paredes.

Conectividade

Sensores de frequência cardíaca

- Sensores de frequência cardíaca compatíveis com Bluetooth (BLE)
- Monitores de frequência cardíaca compatíveis com ANT+.

Suporte para o telefone



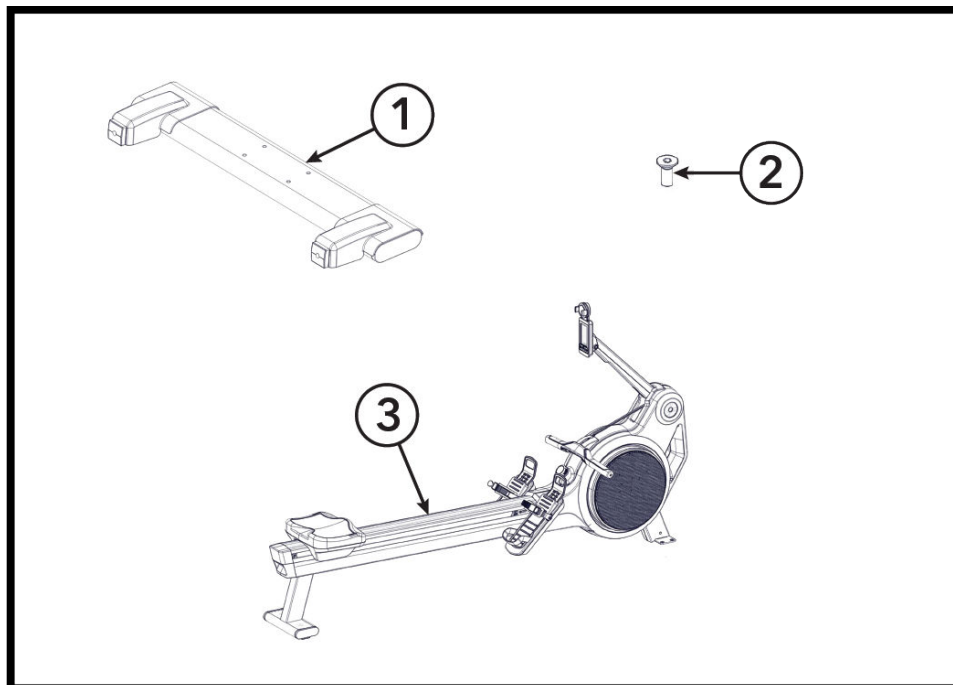
Item	Descrição
1	Suporte para o telefone
2	Painel

⚠ ATENÇÃO: Não use o apoio para o telefone se o seu aparelho estiver escorregadio ou molhado. Use somente se o dispositivo se encaixar com segurança no suporte para celular.

Dimensões máximas:	6.7 x 3.1 x 0.4" / 170 x 80 x 12 mm
Dimensões mínimas:	2.2 x 2.8 x 0.2" / 55 x 70 x 6 mm
Peso máximo:	8,1 onças / 230 gramas

4. Montagem

Sumário



Item	Número de peça	Descrição	Qtde.
1	140-01-00014-01	Estabilizador	1
2	(inclui estabilizador e 4 parafusos)	Parafuso	4
3	Não disponível	Remador Heat Row	1

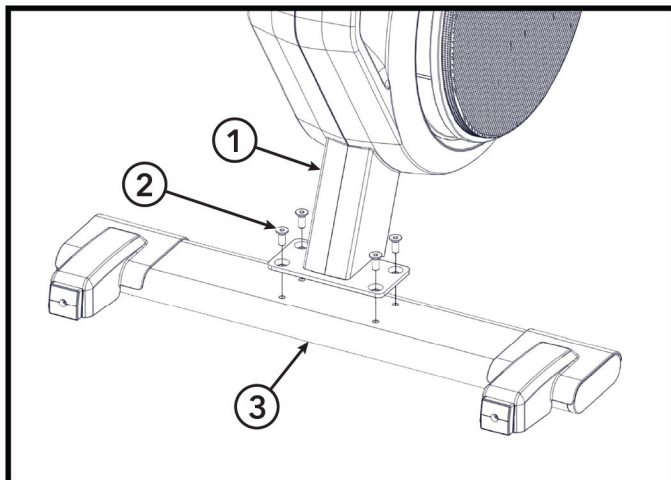
Ferramentas necessárias

- Chave Phillips N° 1
- Chave Allen de 6 mm
- Chave de torque

Procedimento de montagem

Instale o conjunto do estabilizador

Instale os quatro parafusos que prendem o conjunto do estabilizador à estrutura usando uma chave Allen de 6 mm.



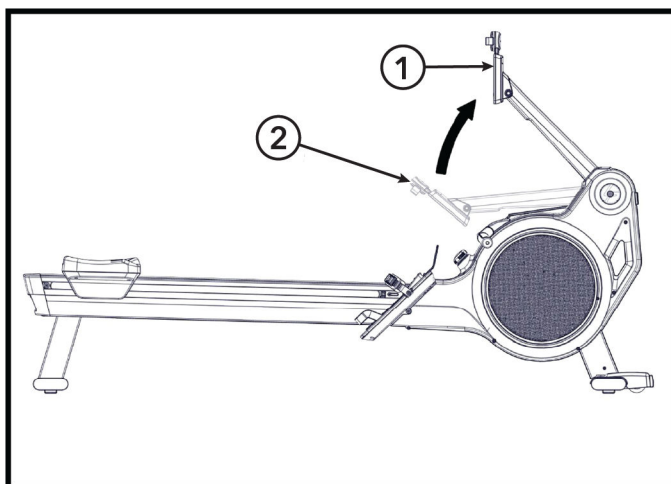
Item	Descrição	Qtde.
1	Estrutura	1
2	Parafuso	4
3	Conjunto do estabilizador	1



Aperte as peças de fixação em 37 pés-libras / 50 Nm.

Levante o braço do console

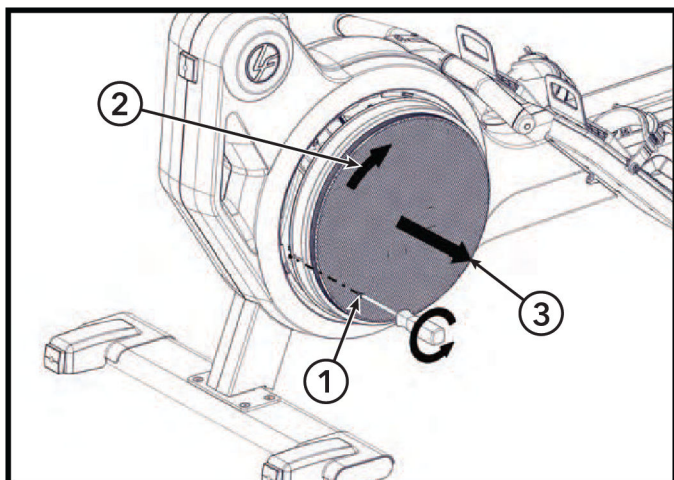
Levante o braço e encaixe-o na posição



Item	Descrição	Qtde.
1	Travado na posição	1
2	Posição de expedição	1

Instale as pilhas

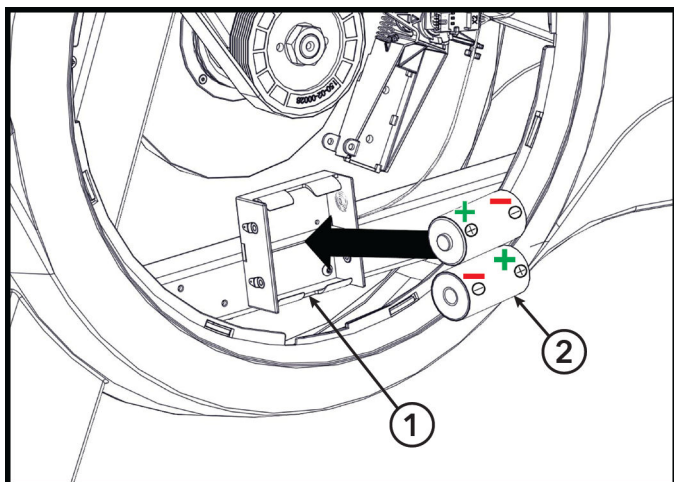
1. Remova o parafuso que fixa o acesso para manutenção utilizando uma chave de fenda Phillips. A tampa de acesso à manutenção está localizada no lado esquerdo da unidade.



Item	Descrição	Qtde.
1	Parafuso	1
2	Gire a tampa de acesso à manutenção no sentido horário	1
3	Remova a tampa de acesso à manutenção	1

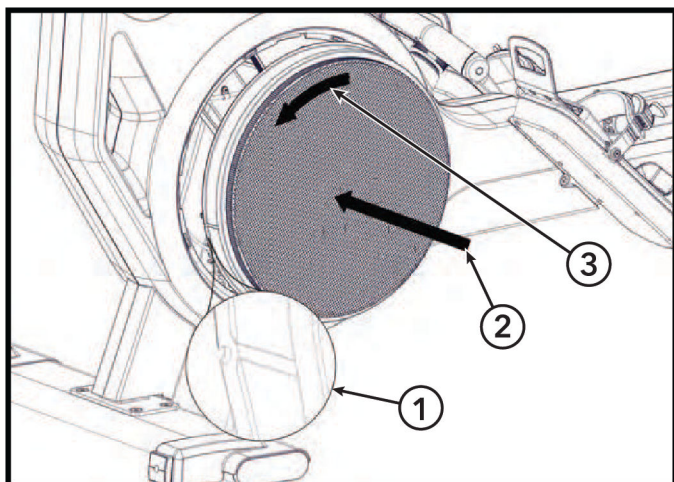
2. Gire a tampa de acesso à manutenção no sentido horário e afaste-a do remador.
3. Instale as duas pilhas no suporte de bateria.

NOTA: Instale as duas pilhas com a orientação correta das extremidades positiva (+) e negativa (-), conforme mostrado.



Item	Descrição	Qtde.
1	Suporte das pilhas	1
2	Pilha, célula D	2

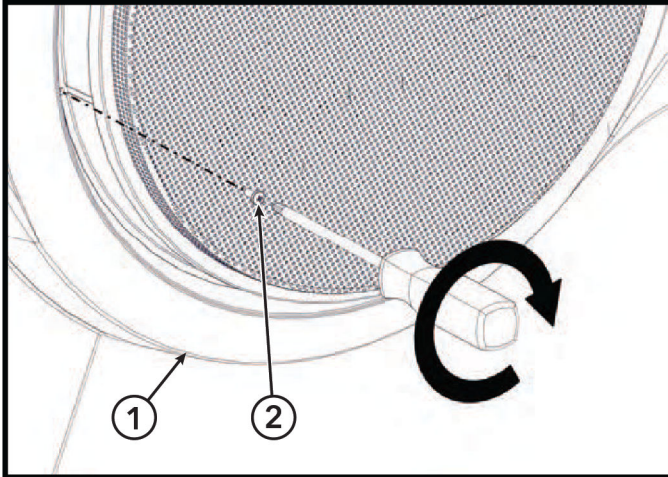
4. Alinhe a aba na tampa de acesso à manutenção com a ranhura na tampa esquerda.



Item	Descrição	Qtde.
1	Ranhura na tampa de acesso à manutenção	1
2	Posicione a tampa de acesso à manutenção	1
3	Gire a tampa de acesso à manutenção no sentido horário	1

5. Posicione a tampa de acesso à manutenção na tampa.

- Gire a tampa de acesso à manutenção no sentido anti-horário para alinhar o entalhe do parafuso na tampa de acesso à manutenção.
- Instale o parafuso que prende a tampa de acesso à manutenção à cobertura esquerda usando uma chave de fenda Phillips.



Item	Descrição	Qtde.
1	Proteção esquerda	1
2	Parafuso	1

Lubrifique a corrente

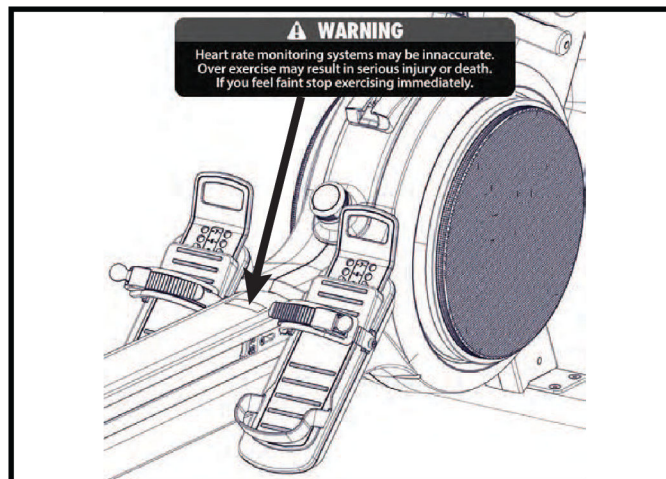
- Puxe cuidadosamente o apoio de mão e a corrente do remador. Passe a corrente de ponta a ponta por um pano sem fiapos para limpá-la.



- Para lubrificar a corrente, aplique óleo sem resina em um pano e passe a corrente por ele de ponta a ponta.

Instale a etiqueta de advertência

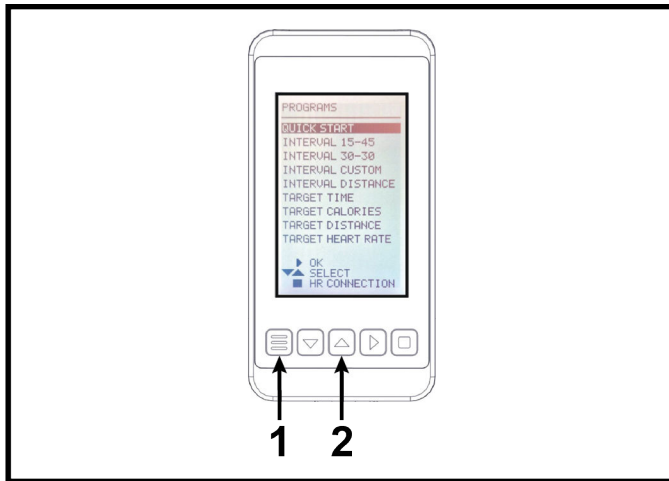
Substitua a etiqueta de advertência por uma etiqueta em seu idioma local, que pode ser encontrada dentro da caixa.



5. Configurações

Acesso ao menu Configurações

1. Ligue o console puxando o apoio de mão apenas uma vez.
2. Pressione o botão **Menu** no console para acessar a tela Programas.
3. Pressione o botão **Menu** e o botão de **Seta para cima** simultaneamente por 3 segundos para acessar o menu **Configurações**.



Item	Descrição	Qtde.
1	Menu	1
2	Seta para cima	1

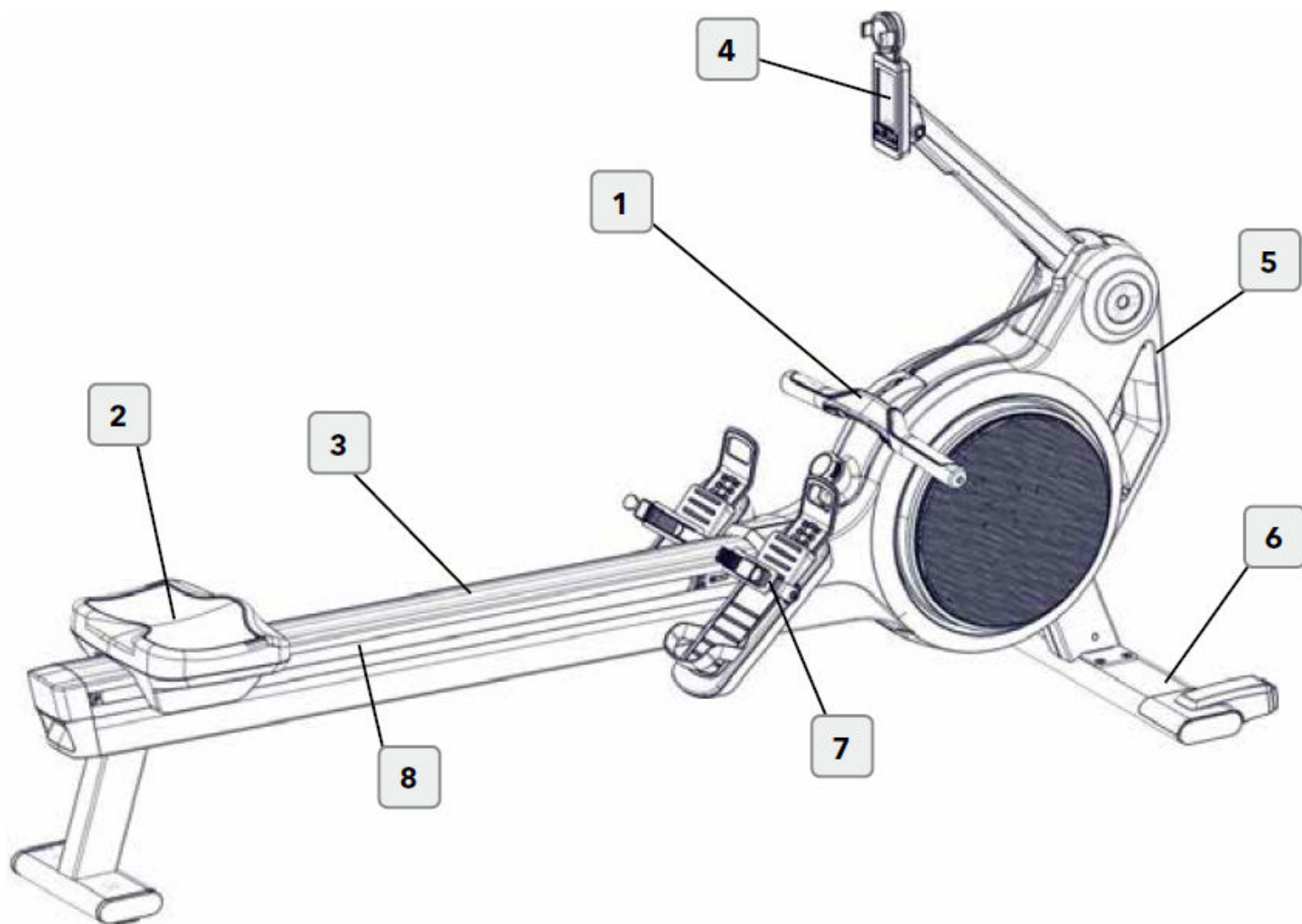
Configurações	Descrição
Sistema	Exibe informações de firmware e hardware e as configurações relevantes para manutenção
Idioma	Seleção de idiomas
Uso	Exibe o uso total em tempo e distância remada.
Tempo limite de tela	Estabelece o tempo durante o qual o console permanecerá aceso depois de a roda parar de girar.

6. Manutenção

Programa de manutenção

Leia atentamente as seguintes instruções. Os procedimentos de manutenção e cuidados precisam ser realizados conforme definido para garantir a máxima segurança de funcionamento e vida útil do equipamento. Se os procedimentos de manutenção e cuidados forem realizados irregularmente, isso pode causar o desgaste do produto e invalidar a garantia. Se tiver alguma pergunta ou dúvida sobre este assunto, entre em contato com a assistência técnica.

Ao realizar a manutenção e limpeza, use somente produtos de limpeza livres de ácidos, solventes e abrasivos a fim de evitar danos aos componentes do remador.



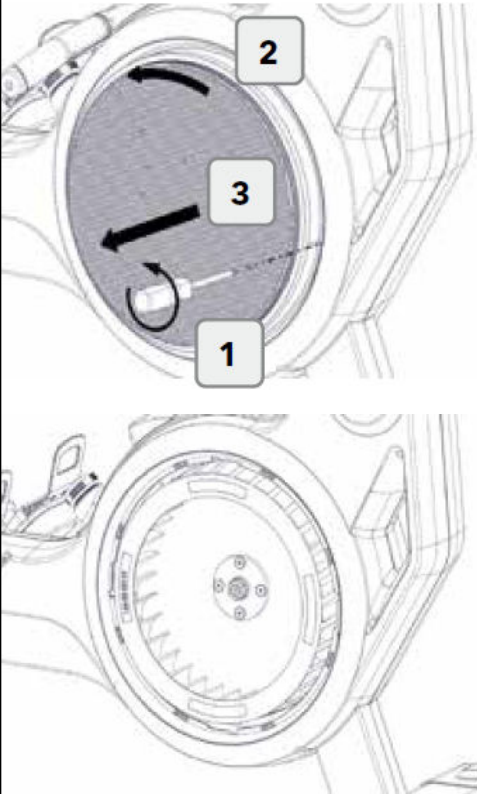
Manutenção diária

Item	Descrição	Instruções	Observações
1	Limpar o apoio de mãos	Limpe com um pano sem fiapos e use detergente/desinfetante neutro depois de cada exercício.	
2	Limpar o assento		
3	Limpar o trilho		


Manutenção semanal

Item	Descrição	Instruções	Observações
4	Limpar o console e o braço	Limpe com um pano sem fiapos e use detergente/desinfetante neutro depois de cada exercício.	
5	Limpar a cobertura		
6	Limpar os estabilizadores		
7	Limpeza das alças para os pés		
8	Limpar os rodízios / trilhos	Faça a inspeção visual das rodinhas e do trilho e, conforme necessário, limpe com detergente neutro e um pano sem fiapos.	
9	Esfregue com o spray de manutenção 3, 5, 6, 7 e 8	Esfregue os componentes com um pano sem fiapos e o spray de manutenção	

Manutenção mensal

Descrição	Instruções	Observações
Verifique o remador de ponta a ponta para ver se há porcas ou parafusos soltos.	Faça a inspeção do remador para ver se há porcas ou parafusos soltos. Verifique se todas as conexões estão presas de maneira segura. Verifique se o remador tem algum dano e teste seu funcionamento.	
Use o aspirador de pó dentro da tampa direita. <ol style="list-style-type: none">1. Retire o parafuso.2. Vire a tampa no sentido anti-horário.3. Retire a tampa do remador.4. Passe o aspirador para retirar o pó na parte direita do remador.5. Remonte.		

Manutenção a cada 50 horas de uso

Descrição	Instruções	Observações
<p>Puxe cuidadosamente o apoio de mão e a corrente do remador. Passe a corrente de ponta a ponta por um pano sem fiapos para limpá-la.</p> <p>Para lubrificar a corrente, aplique óleo sem resina em um pano e passe a corrente por ele de ponta a ponta.</p>	 A close-up photograph of a bicycle chain and a two-lobed pedal. The chain is dark and appears to be made of metal links. The pedal is light-colored and has two distinct lobes. The chain is draped over the pedal, and the image is used to illustrate the maintenance instructions for cleaning and lubricating the chain.	

Atualização de software via Bluetooth

Pré-requisitos:

- Smartphone / dispositivo - Android ou iOS
- Aplicativo de treinamento ICG instalado - Software v.1.2.25 ou superior
- Bluetooth ativado, no smartphone e no console, para pareamento

NOTA: A opção de usar o atualizador ICG Raspberry Pi não está disponível, pois o console LCD não é compatível com Wi-Fi.

Vídeos:

- [Android](#)
- [iOS](#)

Preparar o console LCD para atualização

1. Puxe o apoio de mão para ligar o console.
2. Pressione o botão **Menu** para ir para **PROGRAMAS**.
3. Pressione os botões **Menu** e **Para cima** simultaneamente por no mínimo 3 segundos para exibir **CONFIGURAÇÕES**.
4. Pressione o botão **direito** para selecionar **SISTEMA**.
5. Role a tela para baixo e selecione **ATUALIZAÇÃO DO FIRMWARE**.
6. Pressione o botão **direito** para selecionar **INICIAR ATUALIZAÇÃO**.
A luz de fundo se apagará.
7. A tela Pair APP é exibida.

O console está no modo de emparelhamento, pronto para emparelhar com o APP ICG.

Inicie a atualização do software no aplicativo de treinamento da ICG

1. Abra o aplicativo de treinamento da ICG.
 2. Selecione **CONFIGURAÇÕES**.
 3. Selecione **SUPORTE**.
 4. Selecione **ATUALIZAÇÃO DO COMPUTADOR**.
 5. Toque em **Sim** para se conectar ao seu dispositivo.
 6. Selecione **REMADOR** na lista e conecte-se.
 7. Toque em **Iniciar atualização**.
A atualização do software está sendo transmitida, exibida por uma porcentagem de **DOWNLOAD EM EXECUÇÃO**.
- Todo o processo leva aproximadamente 5 minutos.
 - Quando o download estiver quase concluído, o console exibirá **VERIFICAR** e **INICIANDO**.
 - O console LCD é reinicializado rapidamente e o APP ICG conectado do console.
 - Atualização de software concluída.

NOTA: Depois que o download for iniciado, ele deverá ser concluído para garantir a funcionalidade do console. Se o download foi interrompido, a atualização pode ser repetida reiniciando o console. Para isso, remova brevemente as baterias, e o console será reiniciado no modo de atualização. O modo de atualização fica ativo por 5 minutos. Se o download não for iniciado dentro desse período, o console deverá ser reiniciado no modo de atualização.

7. Especificações

Especificações

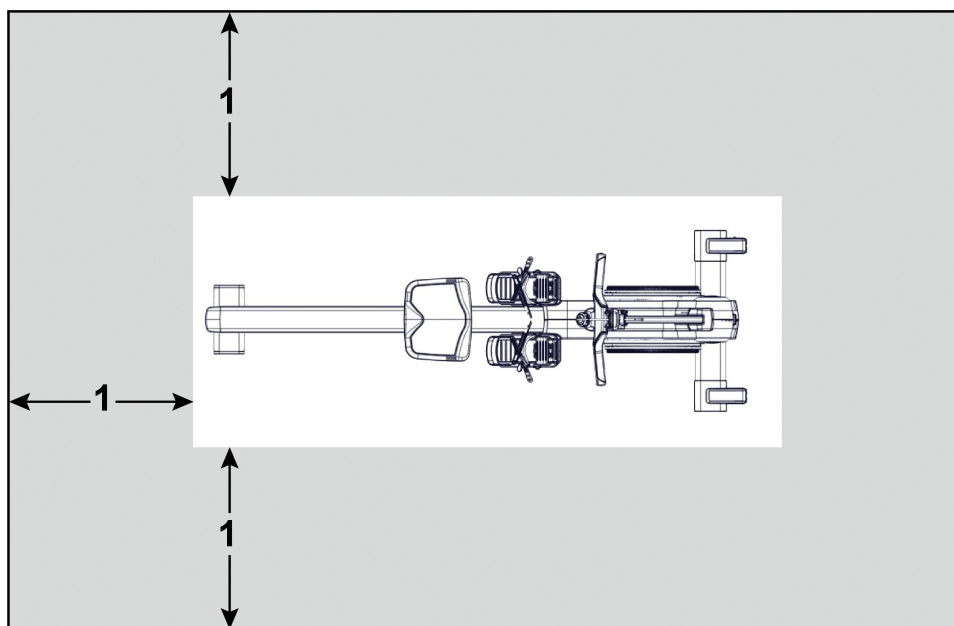
O Heat Row não é adequado para fins terapêuticos.

Especificações	EN ISO 20957-1 / EN 957-7 / prEN ISO 20975-7, Classe de Produto SB, ajuste por etapas de resistência repetíveis
Sistema de freio	Independente da velocidade
Peso bruto do produto	Aproximadamente 137 lb. / 62 kg
Peso máx. do usuário	330 lbs. / 150 kg
Comprimento / Largura / Altura	84" x 31,88" x 48,03" / 213 x 81 x 122 cm
Área da superfície	18,6 pés ² / 1,73 m ²
Pilhas	2 - pilhas D (LR20)

Quando possível, use pilhas recarregáveis para ajudar a preservar o meio ambiente.

Área de treinamento

Mantenha uma distância de segurança mínima dos equipamentos e objetos vizinhos ou das paredes, conforme ilustrado abaixo.



1	23,6" / 60 cm
---	---------------

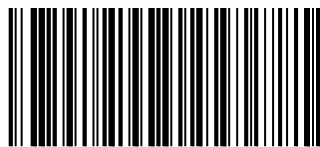
8. Garantia

Informações de garantia

Utilize o link abaixo ou digitalize o código QR para acessar informações da garantia:

<http://lifefitness.com/warranties>





PRF-ROW-LCD