

Heat Row

LCD 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

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
Correo electrónico
de ventas/comercialización:
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
Correo electrónico de ventas/
comercialización: 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
Correo electrónico
de ventas/comercialización:
commercialsales@lifefitness.com

EUROPA, MEDIO ORIENTE y ÁFRICA (EMEA)

Bélgica, Países Bajos y Luxemburgo

Life Fitness (Atlantic) B.V.

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

Reino Unido

Life Fitness UK LTD

Unidad 109^a
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
Correo electrónico de ventas/
comercialización: 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
Correo electrónico de ventas/
comercialización: 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
Correo electrónico
de ventas/comercialización:
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, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Rotterdam
Países Bajos
+31 88 646 6666
Correo electrónico de asistencia:
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
Correo electrónico
de ventas/comercialización:
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
Correo electrónico
de ventas/comercialización:
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
Correo electrónico
de ventas/comercialización:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

* Consulte también 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.....	12
Regulador de resistencia.....	13
Atadura/plataforma.....	14
Cómo remar.....	15
Después de su entrenamiento.....	15
Mover la máquina de remos.....	15
Conectividad.....	16
Sujetador para el teléfono.....	16

Montaje

Contenidos.....	17
Herramientas necesarias.....	17
Procedimiento de ensamblaje.....	18

Configuraciones

Acceso al menú de configuraciones.....	21
--	----

Mantenimiento

Programa de mantenimiento.....	22
Actualización de software mediante bluetooth.....	25

Especificaciones

Especificaciones.....	26
-----------------------	----

Garantía

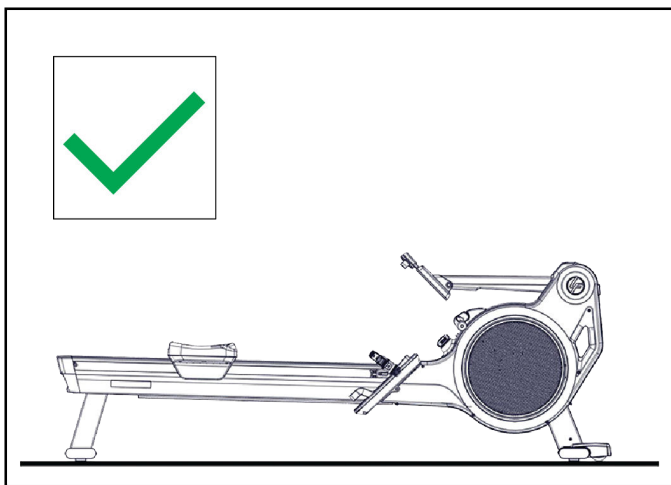
Información sobre la garantía.....	27
------------------------------------	----

1. Seguridad

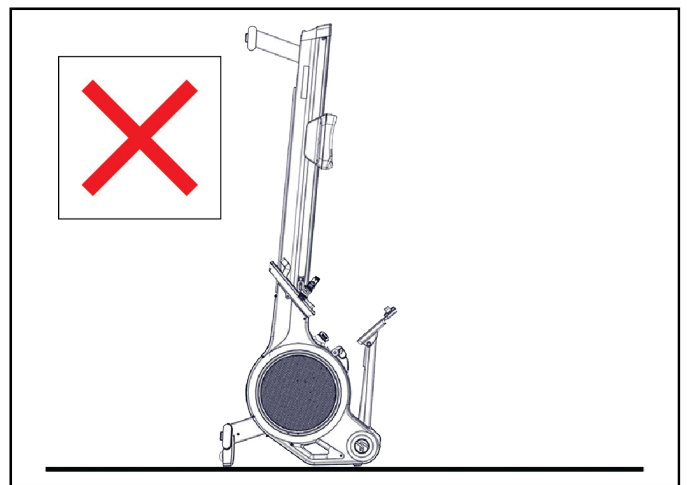
Instrucciones de seguridad

- ⚠ **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:** 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:** Si se usan baterías recargables, debe quitarlas del equipo para recargarlas. La batería cargada debe emitir una salida de 1,5 V.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Nunca utilice baterías que no sean D-Cell (LR-20). No use diferentes tipos de baterías, o baterías descargadas, junto con baterías nuevas.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Siempre inserte las baterías con la polaridad correcta.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** No intente recargar baterías que no sean recargables.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Nunca produzca un cortocircuito en los terminales de las conexiones.

- 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

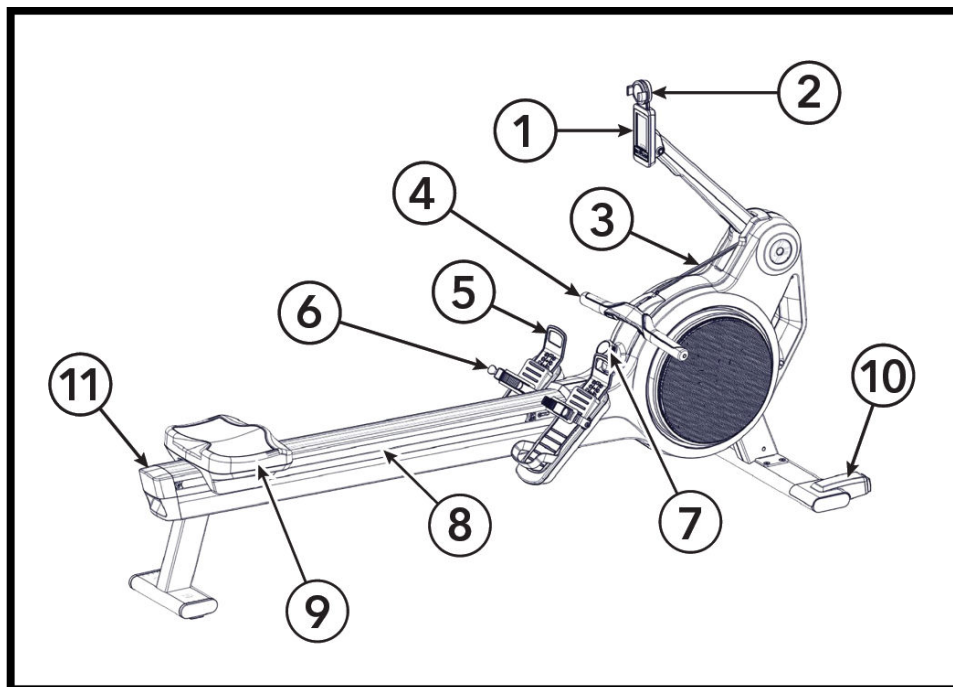
Referencias en línea

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

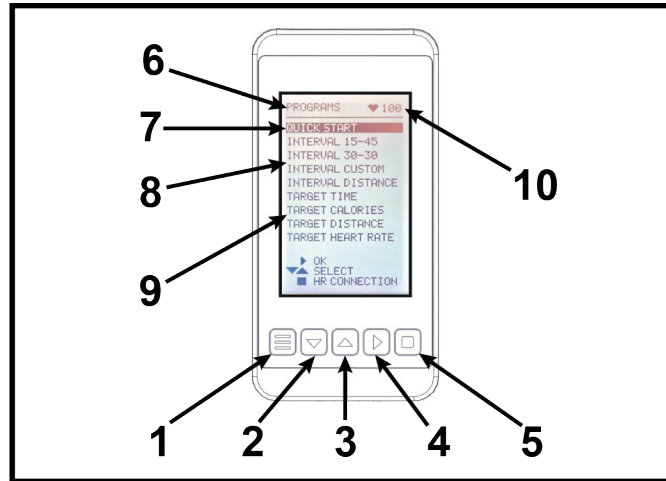


Artículo	Descripción	Cant.
1	Consola de la máquina de remos	1
2	Sujetador para el teléfono	1
3	Cadena	1
4	Mango	1
5	Ajuste a la altura del pie	2
6	Atadura de la correa para los pies de liberación rápida	2
7	Regulador de resistencia	1
8	Carril	1
9	Asiento	1
10	Ruedas de transporte	2
11	Mango de transporte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

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.

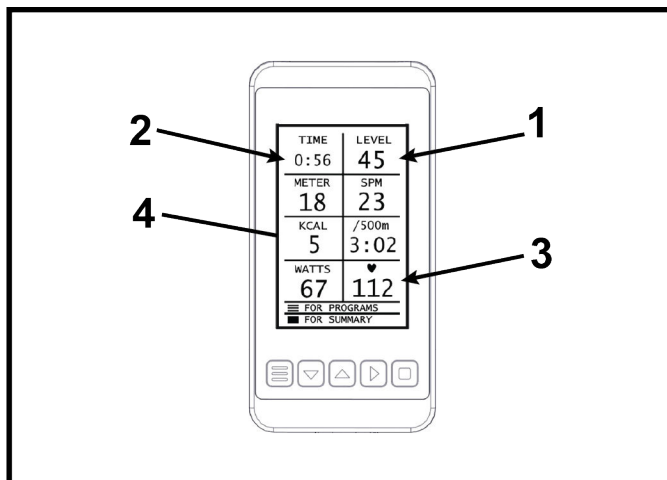
Descripción general de la consola



Artículo	Lectura de datos/ botones	Descripción
1	Botón Menú/Atrás	Botón Menú/Atrás
2	Flecha hacia abajo	Púlsela para mover el cursor hacia abajo en los menús.
3	Flecha hacia arriba	Púlsela para mover el cursor hacia arriba en los menús.
4	Flecha derecha	Botón de confirmación.
5	Botón cuadrado	Inicia el escaneo y la conexión del sensor de frecuencia cardíaca. Púlselo para pausar y detener el entrenamiento.
6	Programas de entrenamiento	Descripción general
7	Inicio rápido	El modo Inicio rápido permite ejercitarse sin ingresar datos adicionales.
8	Entrenamiento por intervalos Entrenamiento por intervalos personalizado	<p>Modo de entrenamiento para rutinas por intervalos orientadas por tiempos predefinidos o personalizados.</p> <p>Intervalo de 30-30: remo de 30 segundos y recuperación de 30 segundos (10 rondas)</p> <p>Intervalo de 60-60: remo de 60 segundos y recuperación de 60 segundos (10 rondas)</p> <p>Intervalo personalizado: número de rondas, duración del pedaleo y duración de la recuperación definidos por el usuario.</p> <p>Distancia del intervalo: número de rondas definido por el usuario en función de la distancia personalizada.</p>
9	Objetivo	<p>Ejercicio según objetivos de entrenamiento definidos por el usuario.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distancia • Tiempo • Calorías • Frecuencia cardíaca
10	Frecuencia cardíaca	Pulsaciones por minuto, si está conectado un sensor de frecuencia cardíaca

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	Frecuencia cardíaca	El valor indica los BPM actuales.
4	Mosaico	Los mosaicos proporcionan métricas específicas. Consulte Mosaicos del modo de entrenamiento para ver una descripción general de las métricas disponibles.

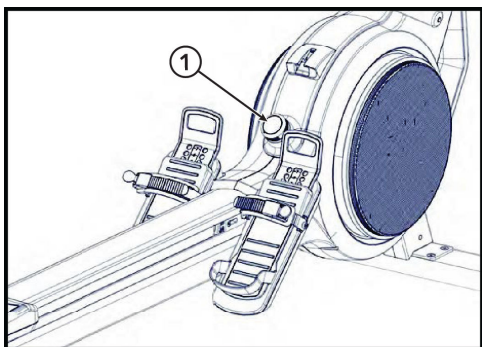
Mosaicos del modo de entrenamiento

Se muestran en la descripción general

Nombre/título	Descripción	Inicio rápido	Entrenamiento de frecuencia cardíaca	Intervalo	Objetivo
SPM	Remadas por minuto	X	X	X	X
500 m	Ritmo actual a 500 m	X	X	X	X
Vatio	Potencia actual	X	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
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)	(X)	(X)
Promedio de vatios	Promedio de potencia	(X)	(X)	(X)	(X)
Máximo de vatios	Máximo de potencia	(X)	(X)	(X)	(X)
Promedio de SPM	Promedio de remadas por minuto	(X)	(X)	(X)	(X)
Máximo de SPM	Máximo de remadas por minuto	(X)	(X)	(X)	(X)
Promedio de BPM	Promedio de latidos por minuto	(X)	(X)	(X)	(X)
Máximo de BPM	Máximo de latidos por minuto	(X)	(X)	(X)	(X)
Nivel		X	X	X	X
Intervalo	Intervalo actual			X	
Objetivo	Objetivo actual				X
X	Solo disponible durante el entrenamiento.				
(X)	Se muestran en el resumen de entrenamiento.				

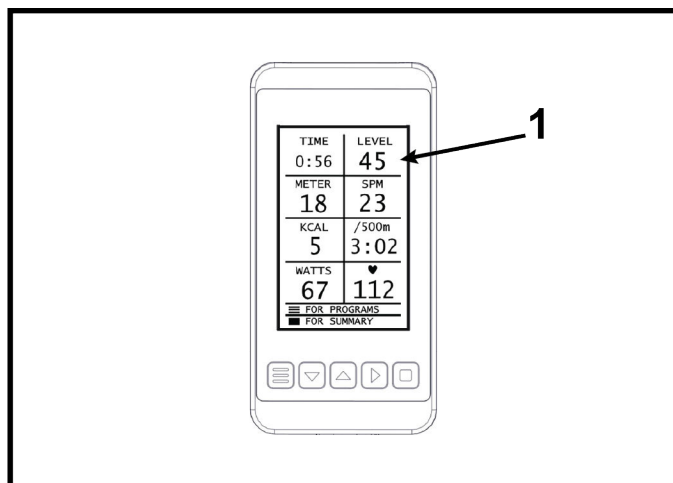
Regulador de resistencia

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 derecha de la pantalla de la consola una vez que se haya seleccionado el entrenamiento.

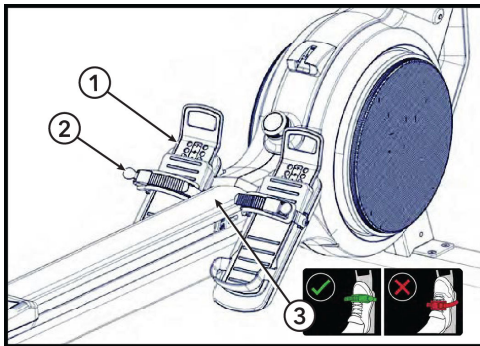


Artículo	Descripción	Cant.
1	Resistencia tal como se muestra durante el entrenamiento	1

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 .

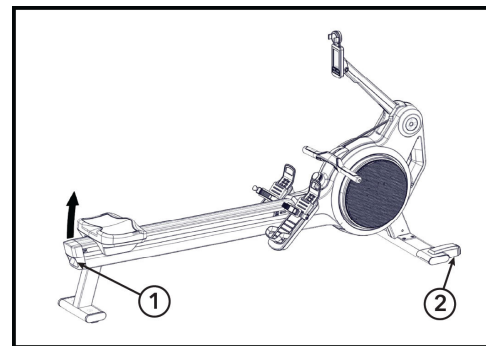
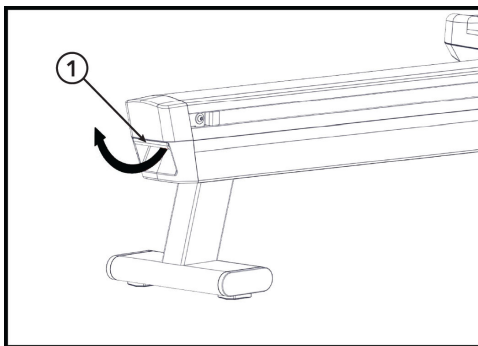
Después de su entrenamiento

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

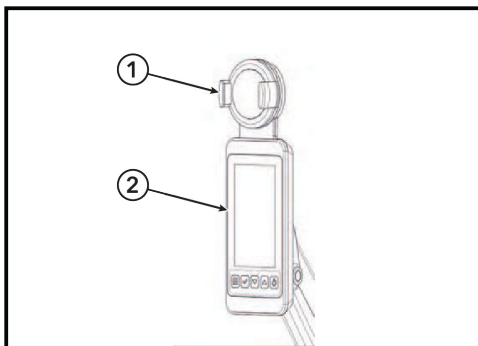
- Tenga especial cuidado al mover la máquina de remos sobre superficies irregulares.
- Se recomienda que una segunda persona evite que la máquina se incline hacia uno de los lados.
- Deje una distancia de seguridad mínima con respecto a cualquier equipo, objetos o paredes.

Conectividad

Sensores de frecuencia cardíaca

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

Sujetador para el teléfono



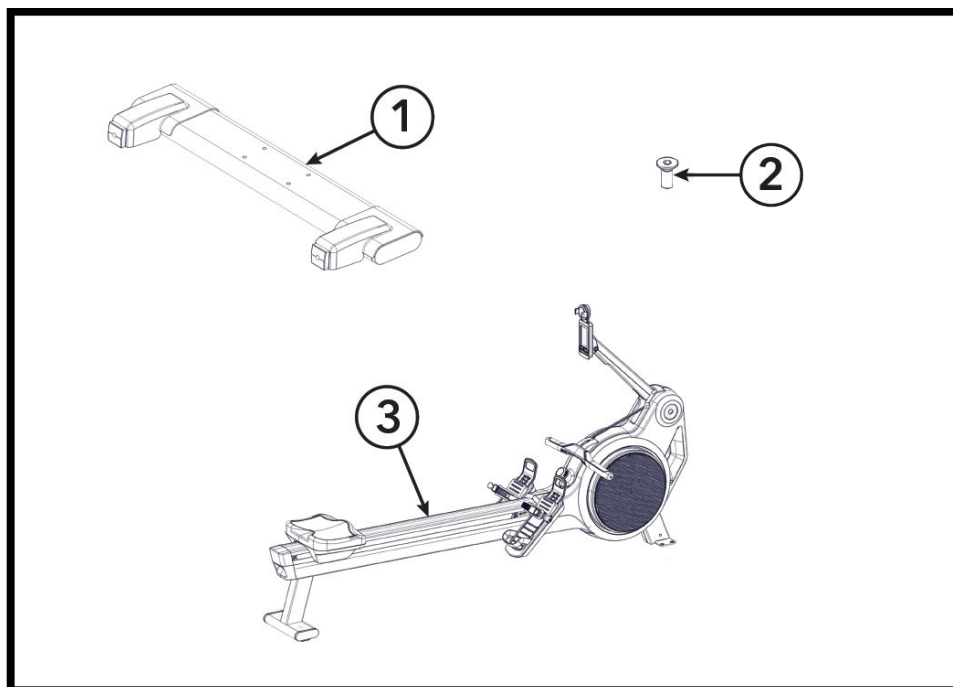
Artículo	Descripción
1	Sujetador para el teléfono
2	Consola

⚠ 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.

Dimensiones máximas:	6.7 x 3.1 x 0.4" / 170 x 80 x 12 mm
Dimensiones mínimas:	2.2 x 2.8 x 0.2" / 55 x 70 x 6 mm
Peso máximo:	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	Heat Row	1

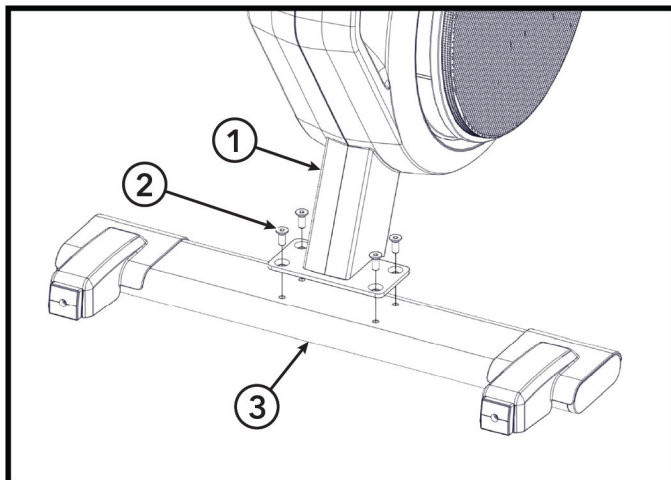
Herramientas necesarias

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



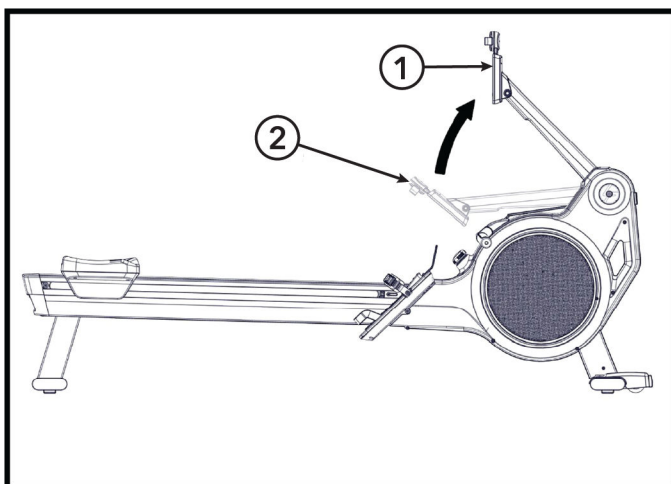
Artículo	Descripción	Cant.
1	Estructura	1
2	Perno	4
3	Conjunto del estabilizador	1



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

Elevar el brazo de la consola

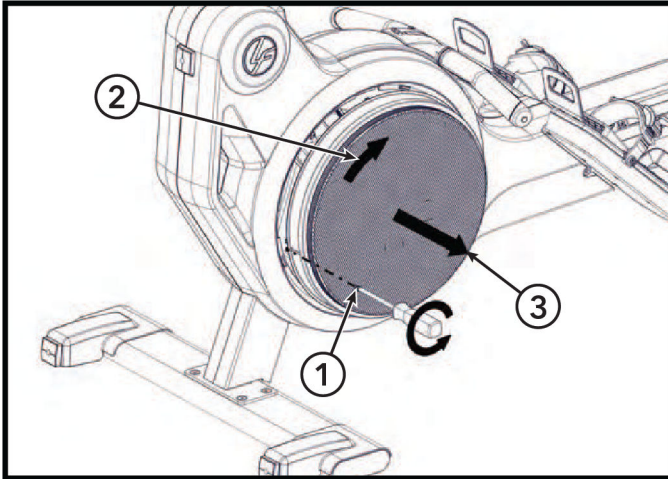
Eleve el brazo de la consola y encájelo en su posición.



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

Instalación de las baterías

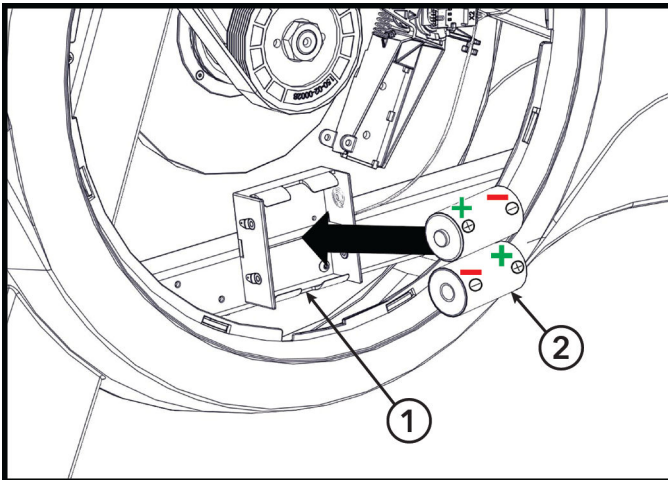
1. Utilice un destornillador Phillips para quitar el tornillo que sujeta la cubierta de acceso para mantenimiento. La cubierta de acceso para mantenimiento está ubicada en el lado izquierdo de la unidad.



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

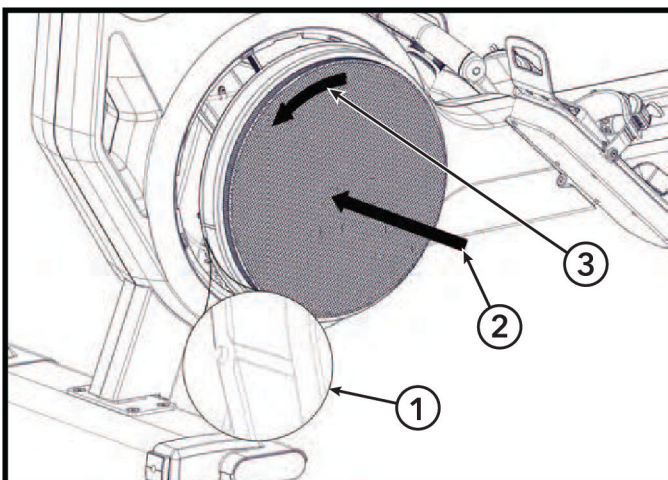
2. Gire la cubierta de acceso para mantenimiento en sentido horario y retírela de la máquina de remos.
3. Instale ambas baterías en el soporte de baterías.

NOTA: Instale ambas baterías respetando la orientación correcta de los extremos positivo (+) y negativo (-) como se muestra.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Soporte de baterías	1
2	Batería, celda D	2

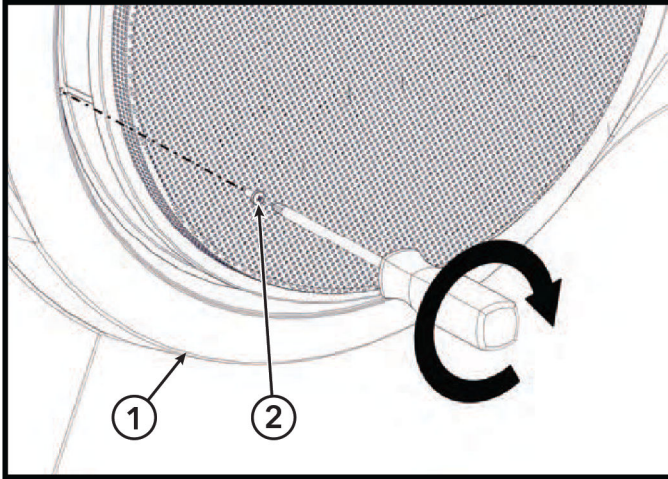
4. Alinee la pestaña de la cubierta de acceso para mantenimiento con la ranura en el protector de cadena izquierdo.



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.

- Gire la cubierta de acceso para mantenimiento en sentido antihorario para alinear la muesca de la cubierta con el tornillo.
- 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

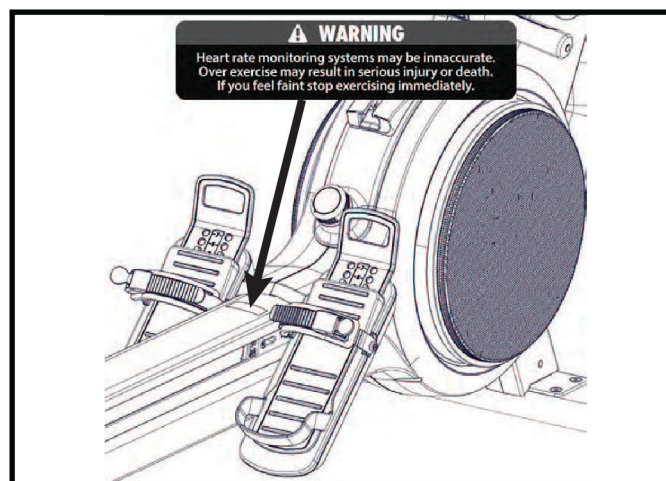
- Extienda cuidadosamente el mango y la cadena de la cubierta de la máquina de remos. Deslice un paño libre de pelusa por la cadena de atrás hacia adelante para limpiarla.



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

Colocar la etiqueta de advertencia

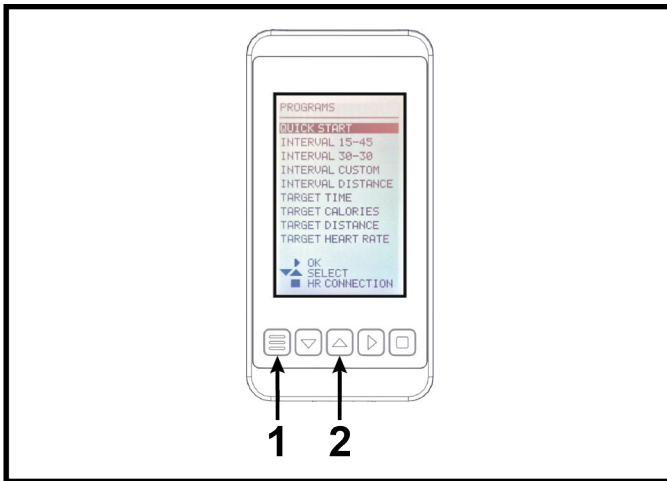
Reemplace la etiqueta de advertencia con una etiqueta en su idioma local, la cual puede encontrar dentro de la caja.



5. Configuraciones

Acceso al menú de configuraciones

1. Encienda la consola tirando del mango una vez.
2. Presione el botón **Menú** de la consola para acceder a la pantalla Programas.
3. Presione el botón **Menú** y el botón de la flecha hacia **arriba** de forma simultánea durante 3 segundos para entrar al menú **Configuración**.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Menú	1
2	Flecha hacia arriba	1

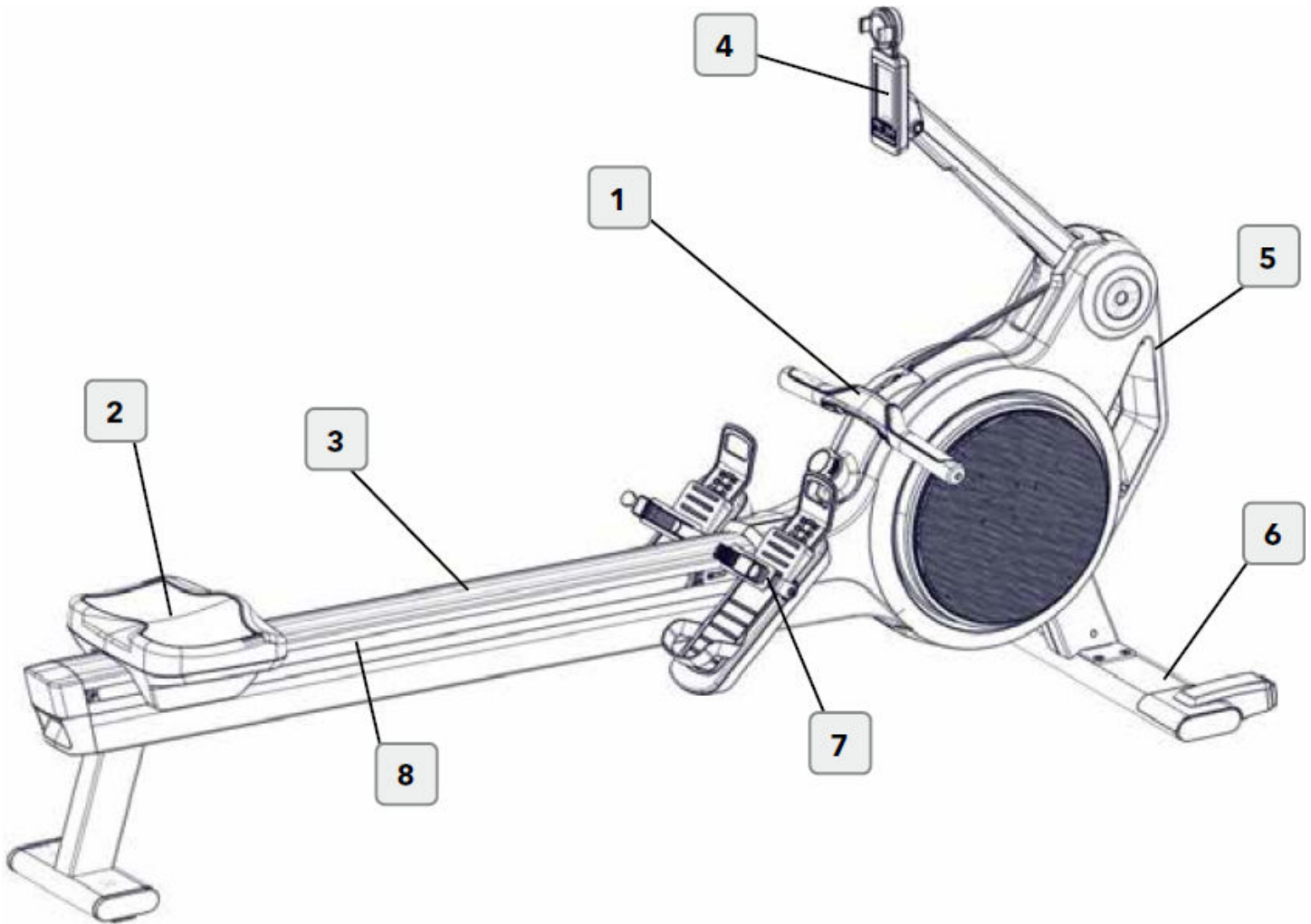
Configuración	Descripción
Sistema	Muestra la información y las configuraciones sobre el firmware y el hardware que sean relevantes para el mantenimiento.
Idioma	Selección de idioma.
Uso	Muestra el uso total en términos del tiempo y la distancia remada.
Pantalla de tiempo de espera	Establece el tiempo que la consola se mantendrá encendida luego de que el volante motor deja de girar.

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.



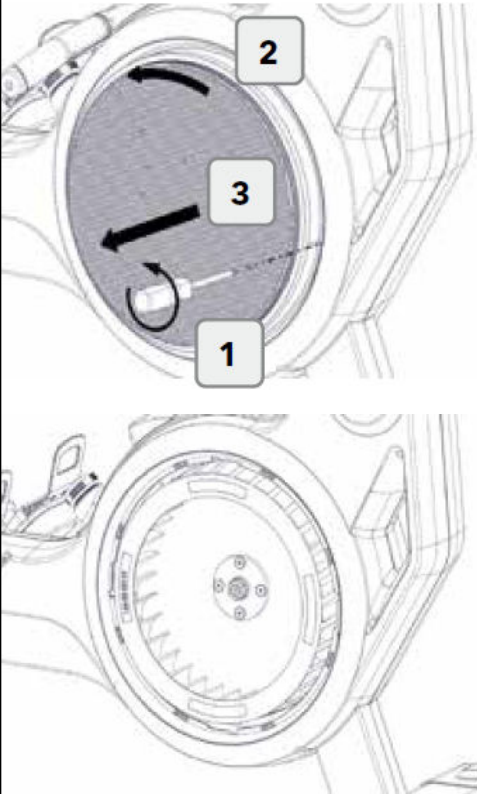
Mantenimiento diario

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
Revise toda la máquina de remos en busca de tuercas o pernos flojos.	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>Aspire el polvo dentro de la cubierta derecha.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Extraiga el tornillo. 2. Gire la cubierta en sentido antihorario. 3. Saque la cubierta de la máquina de remos. 4. Aspire el polvo del lado derecho de la máquina de remos. 5. Vuelva a ensamblarla. 		

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>	 Una ilustración técnica de un remo de canoa. El remo tiene dos paletas blancas y una empuñadura oscura. Una cadena de transmisión metálica se enrolla alrededor del eje del remo, conectando las paletas con el mango. La imagen muestra la parte superior del remo y la cadena que lo atraviesa diagonalmente.	

Actualización de software mediante bluetooth

Requisitos previos:

- Teléfono inteligente/dispositivo con Android o iOS
- Aplicación ICG Training instalada: versión de software v.1.2.25 o superior
- Bluetooth activado en el teléfono inteligente y en la consola para emparejamiento

NOTA: La opción de usar el actualizador ICG Raspberry Pi no está disponible, ya que la consola LCD no es compatible con wifi.

Videos:

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

Preparar la consola LCD para la actualización

1. Tire del mango para encender la consola.
2. Presione el botón **Menú** para acceder a **PROGRAMAS**.
3. Presione los botones **Menú** y **Arriba** simultáneamente durante un mínimo de 3 segundos para que aparezca **CONFIGURACIÓN**.
4. Pulse el botón **Derecha** para seleccionar **SISTEMA**.
5. Desplácese hacia abajo y seleccione **ACTUALIZACIÓN DEL FIRMWARE**.
6. Pulse el botón **Derecha** para seleccionar **INICIAR ACTUALIZACIÓN**.
Se apagará la luz de fondo.
7. Se mostrará la pantalla de emparejamiento de la aplicación.

La consola está en modo de emparejamiento, lista para conectarse con la aplicación ICG.

Iniciar actualización de software desde la aplicación ICG Training

1. Abra la aplicación ICG Training.
 2. Seleccione **CONFIGURACIÓN**.
 3. Seleccione **SOPORTE**.
 4. Seleccione **ACTUALIZACIÓN POR COMPUTADORA**.
 5. Toque **Sí** para conectarse a su dispositivo.
 6. Seleccione **MÁQUINA DE REMOS** de la lista y conéctese.
 7. Toque **Iniciar actualización**.
La actualización de software se transmitirá, y se mostrará un porcentaje de **DESCARGA**.
- Todo el proceso tarda aproximadamente 5 minutos.
 - Cuando la descarga esté casi completa, en la consola se mostrarán los mensajes **VERIFICANDO** e **INICIANDO**.
 - La consola LCD se reiniciará rápidamente y la aplicación ICG se desconectará de la consola.
 - Actualización de software completada.

NOTA: Una vez iniciada la descarga, debe completarse para garantizar el funcionamiento de la consola. Si la descarga se interrumpe, la actualización se puede repetir reiniciando la consola. Para ello, retire brevemente las baterías y la consola se reiniciará en modo de actualización. El modo de actualización estará activo durante 5 minutos. Si la descarga no se inicia dentro de este tiempo, será necesario reiniciar la consola nuevamente en modo de actualización.

7. Especificaciones

Especificaciones

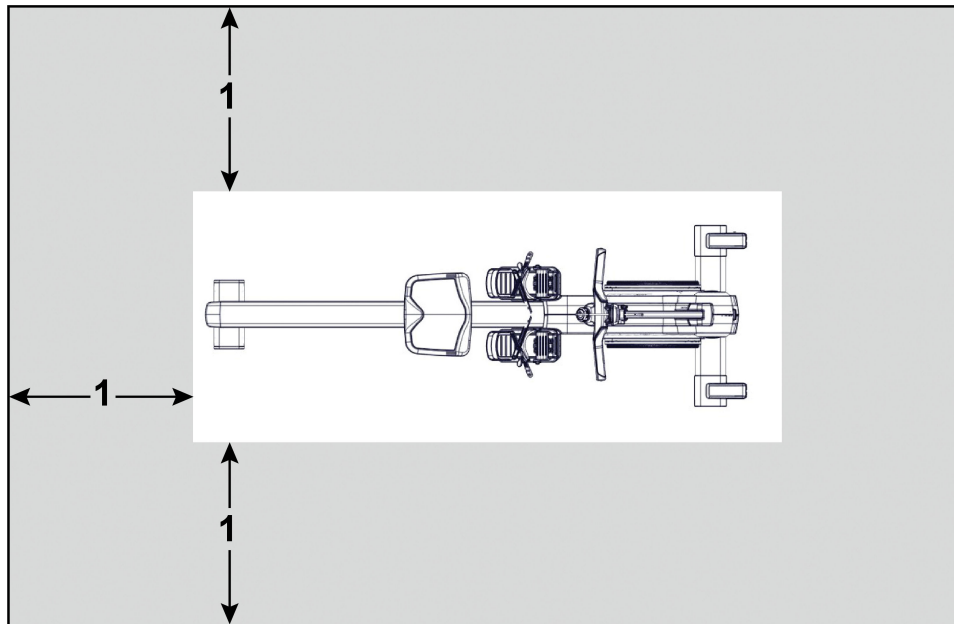
La máquina Heat Row no es apropiada para fines terapéuticos.

Especificaciones	EN ISO 20957-1/EN 957-7/prEN ISO 20975-7, clase de producto SB, 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)
Largo/ancho/alto	84" x 31.88" x 48.03" (213 cm x 81 cm x 122 cm)
Área de la superficie	18.6 ft ² (1.73 m ²)
Batería	2 baterías tipo D (LR20)

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

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)
---	---------------

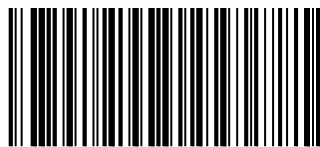
8. Garantía

Información sobre la garantía

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

<http://lifefitness.com/warranties>





PRF-ROW-LCD