Row HX™ Trainer

Manual del propietario



1002735-0005 REV AA

Sede corporativa

Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • EE. UU.
847.288.3300 • FAX: 847 288 3703
Número de teléfono de asistencia: 800 351 3737 (gratis en EE. UU. y Canadá)
Sitio Web mundial: www.lifefitness.com

Oficinas Internacionales

AMÉRICA
Norteamérica
Life Fitness Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 EE. UU.
Teléfono: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Correo electrónico de servicio de asistencia:
customersupport@lifefitness.com
Sitio web de servicio de asistencia:
www.lifefitness.com/parts
Correo electrónico de ventas/comercialización:
commercialsales@lifefitness.com
Horario de atención: 7:00 - 18:00 h (CST)

Brasil
Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900
Jd. Paulistano
São Paulo, SP 01454-000
BRASIL
SAC: (0800) 773 8282
Teléfono: (+55) (11) 3095 5200
Fax: (+55) (11) 3095 5201
Correo electrónico de servicio de asistencia:
suporte@lifefitness.com.br
Correo electrónico de ventas/comercialización:
lifefitness@lifefitness.com.br
Horario de atención del servicio de asistencia:
9:00 - 17:00 h (BRT) (de lunes a viernes)
Horario comercial:
9:00 - 20:00 h (BRT) (de lunes a viernes)
10:00 - 16:00 h (BRT) (sábado)

América Latina y el Caribe*
Life Fitness Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 EE. UU.
Teléfono: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Correo electrónico de servicio de asistencia:
customersupport@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
commercialsales@lifefitness.com
Horario de atención: 7:00 - 18:00 h (CST)

EUROPA, ORIENTE MEDIO Y ÁFRICA (EMEA)
Países Bajos y Luxemburgo
Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
Correo electrónico de servicio de asistencia:
service.benelux@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
marketing.benelux@lifefitness.com

Horario de atención: 9:00 - 17:00 h (CET)

Reino Unido e Irlanda
Life Fitness UK LTD
Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Teléfono: Oficina general (+44) 1353.666017
Servicio de asistencia al cliente (+44) 1353.665507
Fax: (+44) 1353.666018
Correo electrónico de servicio de asistencia:
uk.support@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
life@lifefitness.com
Horario de atención:
Oficina general: 9:00 - 17:00 h (GMT)
Asistencia al cliente: 8:30 - 17:00 h (GMT)

Alemania y Suiza
Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
ALEMANIA
Teléfono: (+49) 89 31 77 51 0 (Alemania)
(+41) 0848 000 901 (Suiza)
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Alemania)
(+41) 043 818 07 20 (Suiza)
Correo electrónico de servicio de asistencia:
kundendienst@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
kundenberatung@lifefitness.com
Horario de atención: 8:30 - 16:30 h (CET)

Austria
Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückegasse 7-9/3/36
1220 Viena
AUSTRIA
Teléfono: (+43) 1.61.57.198
Fax: (+43) 1.61.57.198.20
Correo electrónico de asistencia:
kundendienst@lifefitness.com
Correo electrónico de marketing/ventas:
kundenberatung@lifefitness.com
Horario de atención: 8:30 - 16:30 h (MEZ)

España
Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1.º 1.ª
08960 Sant Just Desvern (Barcelona)
ESPAÑA
Teléfono: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670
Correo electrónico de servicio de asistencia:
servicio.tecnico@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
info.iberia@lifefitness.com
Horario de atención:
9:00 - 18:00 h (lunes-jueves)
8:30 - 15:00 h (viernes)

Bélgica
Life Fitness Benelux NV

Parc Industrial de Petit-Rechain
4800 Verviers
BÉLGICA
Teléfono: (+32) 87 300 942
Fax: (+32) 87 300 943
Correo electrónico de asistencia:
service.benelux@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
marketing.benelux@lifefitness.com
Horario de atención: 9:00 - 17:00 h (CET)

Todos los demás países de Europa, Medio Oriente y África y empresa distribuidora de Europa Central, Medio Oriente y África*

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180 646 644
Fax: (+31) 180 646 699
Correo electrónico de servicio de asistencia:
service.db.cemea@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Horario de atención: 9:00 - 17:00 h (CET)

ASIA PACÍFICO (AP)
Japón
Life Fitness Japan

Japan Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokio
Japón 151-0051
Teléfono: (+81) 3.3359.4309
Fax: (+81) 3.3359.4307
Correo electrónico de servicio de asistencia:
service@lifefitnessjapan.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
sales@lifefitnessjapan.com
Horario de atención: 9:00 - 17:00 h (JAPÓN)

China y Hong Kong
Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Teléfono: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Correo electrónico de servicio de asistencia:
HongKongEnquiry@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Horario de atención: 9:00 - 18:00 h

Todos los demás países de Asia Pacífico y empresa distribuidora de Asia-Pacífico*

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Teléfono: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Correo electrónico de servicio de asistencia:
HongKongEnquiry@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Horario de atención: 9:00 - 18:00 h

ÍNDICE

1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD
2. GARANTÍA
3. INFORMACIÓN DE CONTACTO
4. INFORMACIÓN DE PRODUCTO
5. LLENADO DEL DEPÓSITO Y TRATAMIENTO DEL AGUA
6. TRATAMIENTO DEL AGUA A LARGO PLAZO Y FUNCIONAMIENTO BÁSICO
7. PLATAFORMA DESLIZANTE
8. CONSOLA
9. CONECTIVIDAD USB
10. CÓMO REMAR
11. BASE DE ALMACENAMIENTO OPCIONAL
12. MANTENIMIENTO
13. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

- Antes de usar este producto es indispensable leer la TOTALIDAD de este manual de operación y TODAS las instrucciones. El aparato de entrenamiento Row HX™ Trainer debe utilizarse sólo de la forma descrita en este manual.

- ES DE SUMA IMPORTANCIA ENTENDER PERFECTAMENTE TODAS LAS ADVERTENCIAS. SI NO QUEDA CLARA ALGUNA DE ESTAS ADVERTENCIAS, COMUNICARSE INMEDIATAMENTE CON EL SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE DE LIFE FITNESS AL 1-800-735-3867.

- Este equipo está catalogado como clase HC según la norma EN ISO 20957-1. Como tal, este equipo solo está diseñado para uso doméstico. No está orientado a instalaciones comerciales, institucionales y/o estudios. Comuníquese con LIFE FITNESS si tiene preguntas con respecto a esta clasificación.

- Se recomienda que todos los usuarios de los equipos para ejercicios LIFE FITNESS cuenten con información sobre lo siguiente antes de proceder a su uso.

- Como con cualquier equipo de fitness, consulte a un médico antes de iniciar su programa de ejercicios de Row HX™ Trainer.

- Tenga en cuenta que cualquier régimen de fitness, antes de llevarse a cabo, debe ir precedido de un reconocimiento físico por parte de un médico cualificado.

- El entrenamiento incorrecto o excesivo puede causar lesiones.

- **¡ADVERTENCIA!** Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden no ser exactos. El ejercicio en exceso puede ocasionar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil o mareado, deje de hacer ejercicio de inmediato.

- Detenga la máquina de inmediato si hay señales de desgaste excesivo en las correas, poleas y cables elásticos. No utilice el equipo hasta haber reparado o sustituido tales piezas.

- No permita que niños solos accedan a la máquina.

- El Row HX™ Trainer se puede colocar verticalmente para almacenamiento. Para ello, siga las instrucciones de la sección Funcionamiento básico de este manual.

- Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles, tal como se indica en la etiqueta de advertencia del bastidor de la máquina.

- Si alguno de los dispositivos de ajuste se deja sobresalir, podría interferir con el movimiento del usuario.

- No almacenar en condiciones de frío intenso con agua en el depósito ya que podría expandirse y resquebrajar los componentes.

- Advertencia de normativa sanitaria y medioambiental: el estado de California reconoce que este producto podría contener sustancias químicas que producen cáncer, defectos congénitos y otros daños relacionados con la reproducción. Para obtener más información relacionada con la Regulación de la Comisión Europea (CE) N.º 1907/2006 (REACH) y Ley Sobre Seguridad del Agua Potable y Tóxicos de California de 1986 (Propuesta 65), visite https://www.lftechsupport.com/web/guest/environmental-regulations-information.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD (Continuación)

CONTROL DE ACCESO

- Este aparato no está pensado para que lo utilicen personas (niños incluidos) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia o conocimientos, a menos que estén bajo supervisión de una persona responsable de su seguridad o ésta les haya dado instrucciones relativas al uso del aparato.

INSTALACIÓN

- Colóquelo en una superficie plana y estable en posición horizontal durante el uso para conseguir la máxima estabilidad.
- Compruebe todas las correas, poleas y cables elásticos con regularidad para detectar señales de desgaste y sustitúyalos en caso necesario.
- Realice comprobaciones con regularidad y siga todas las instrucciones de mantenimiento especificadas en este manual.
- Sustituya de inmediato cualquier pieza defectuosa y no utilice el equipo hasta haber completado todas las reparaciones.

USO CORRECTO

- Este equipo fue diseñado o concebido por el fabricante para un uso determinado; no debe utilizarse con ningún otro fin. Es indispensable que el equipo de LIFE FITNESS se use correctamente para evitar lesiones.
- Se pueden provocar lesiones al realizar ejercicios de manera inadecuada o excesiva. Se recomienda que todas las personas consulten con un médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Si en algún momento durante el ejercicio se siente débil, mareado o tiene algún dolor, DEJE DE HACER EJERCICIOS y consulte a su médico.
- Para evitar lesiones, mantenga las partes del cuerpo (manos, pies, cabello, etc.), la ropa y las joyas lejos de las piezas en movimiento.
- Siga las instrucciones facilitadas en el presente manual respecto al correcto posicionamiento de los pies y las técnicas básicas de remo.
- Para conocer con detalle las técnicas de remo, consulte nuestro sitio web internacional www.lifefitness.com

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD (Continuación)

INSPECCIÓN

- NO utilizar ni permitir el uso de cualquier equipo que esté dañado y/o tenga piezas desgastadas o rotas. En todos los equipos LIFE FITNESS se deben utilizar los repuestos suministrados por LIFE FITNESS.
- El uso de cables pelados y las correas deshilachadas representan un enorme riesgo. Reemplace siempre los cables o correas cuando se observe el primer signo de desgaste (consulta a LIFE FITNESS en caso de duda).
- MANTENER TODAS LAS ETIQUETAS Y LAS PLACAS DE IDENTIFICACIÓN: No retirar las etiquetas por ningún motivo. Contienen información importante. Si faltan o son ilegibles, comuníquese con LIFE FITNESS para reemplazarlas.
- MANTENIMIENTO DEL EQUIPO: El mantenimiento preventivo es la clave para lograr el buen funcionamiento de los equipos y mantener los riesgos al mínimo. El equipo debe inspeccionarse periódicamente.
- Cerciórese de que toda persona que haga ajustes o realice mantenimiento o reparación de cualquier tipo cuente con la cualificación para hacerlo.
- NO INTENTAR UTILIZAR NI REPARAR NINGÚN ACCESORIO APROBADO PARA SU USO CON EL EQUIPO LIFE FITNESS, SI LUCE DAÑADO O DESGASTADO.
- Compruebe todas las correas, poleas y cables elásticos con regularidad para detectar señales de desgaste y sustitúyalos en caso necesario.
- Realice comprobaciones con regularidad y siga todas las instrucciones de mantenimiento especificadas en este manual.
- Sustituya de inmediato cualquier pieza defectuosa y no utilice el equipo hasta haber completado todas las reparaciones.

ADVERTENCIAS DE FUNCIONAMIENTO

- Mantenga a los niños alejados de los equipos LIFE FITNESS. Los padres o las personas que estén al cuidado de los niños deben vigilarlos especialmente si se utilizará el equipo en presencia de ellos.
- No permitir que los usuarios utilicen prendas holgadas o joyas mientras utilizan el equipo. También se recomienda que los usuarios mantengan el cabello atado y hacia arriba para evitar el contacto con las piezas que tienen movimiento.
- Todas las personas que se hallen en el área deben mantenerse alejadas de los usuarios, las piezas en movimiento, los accesorios y los componentes acoplados mientras la máquina esté en funcionamiento.

2. GARANTÍA

COBERTURA DE LA GARANTÍA:
Se garantiza que este equipo Row HX™ Trainer de Life Fitness no tiene ningún defecto de material ni de mano de obra.

BENEFICIARIO DE LA GARANTÍA:
El comprador original o cualquier persona que reciba de regalo un Producto recién comprado por el comprador original. Se anulará la garantía en posteriores transferencias.

DURACIÓN DE LA GARANTÍA:
Residencial: Todos los componentes eléctricos y mecánicos, así como la fabricación están cubiertos, después de la fecha de compra, de manera tal y como se indica en el cuadro que se muestra a continuación. No residencial: Garantía anulada (el Row HX™ Trainer se ha diseñado solamente para uso doméstico).

QUIÉN PAGA EL TRANSPORTE Y EL SEGURO DEL SERVICIO:
Si el Producto o cualquier pieza cubierta deben enviarse a una instalación de servicio técnico para su reparación, Life Fitness, pagará todos los costos de transporte y seguro durante el período de garantía (solo en Estados Unidos). El comprador es responsable de los gastos de transporte y de seguro cuando la garantía haya vencido.

QUÉ HAREMOS PARA CORREGIR LOS DEFECTOS CUBIERTOS POR LA GARANTÍA:
Le enviaremos las piezas o los componentes reparados o nuevos, o bien, según nuestro criterio, se reemplazará el Producto. Dichas piezas de recambio tendrán garantía por el tiempo restante del período de garantía original.

LO QUE NO CUBRE LA GARANTÍA:
Ningún fallo o daño causado por un servicio no autorizado, mal uso, accidente, negligencia, instalación o ensamblaje incorrectos, escombros procedentes de cualquier actividad de construcción en el entorno del Row HX™ Trainer, óxido o corrosión como resultado de la ubicación del Producto, alteraciones o modificaciones sin nuestra autorización por escrito o por no utilizar, manejar y mantener el Row HX™ Trainer como se indica en el manual de funcionamiento ("Manual"). Todos los términos de esta garantía se anulan si este Producto se saca fuera de los límites continentales de Estados Unidos de América (a excepción de Alaska, Hawái y Canadá) y están sometidos a las condiciones estipuladas por el Representante local autorizado de Life Fitness del país.

QUÉ DEBE HACER:
Conservar una prueba de compra. Utilice, opere y mantenga el Row HX™ Trainer según se especifica en el Manual, notifique cualquier defecto al servicio de atención al cliente en los 10 días siguientes a su descubrimiento, si se lo piden, devuelva las partes defectuosas para reemplazarlas o, si fuese necesario, el Producto entero para proceder a su reparación. Life Fitness se reserva el derecho de decidir si un Producto debe ser devuelto para su reparación.

MANUAL DEL USUARIO:
ES ESENCIAL QUE LEA EL MANUAL antes de poner en funcionamiento el Row HX™ Trainer. No olvide cumplir con los requisitos de mantenimiento periódico especificados en el Manual, con el fin de garantizar el funcionamiento correcto del producto y su permanente satisfacción con él.

REGISTRO DEL PRODUCTO:
Regístrese en línea en www.lifefitness.com/home/product-registration.html. Nuestro recibo asegura que su nombre, dirección y fecha de compra estén archivados como propietario registrado del Producto. Ser un propietario registrado le asegura cobertura en caso de que pierda el comprobante de compra. Conserve una prueba de la compra, como el comprobante de compra o recibo.

Bastidor estructural (No revestimientos)	Depósito	Sistema mecánico	Mano de obra	Todos los demás
5 años	3 años	2 años	1 año	1 año

GARANTÍA (Continuación)

CÓMO OBTENER PIEZAS Y SERVICIO:
Consulte la página dos de este manual para ver la información de contacto de su servicio local. Deje como referencia su nombre, dirección y el número de serie de su Row HX™ Trainer. Allí le dirán cómo conseguir una pieza de repuesto o, si fuera necesario, organizarán la reparación con el servicio técnico de la zona en la que se encuentre su Row HX™ Trainer.

GARANTÍA EXCLUSIVA:
ESTA GARANTÍA LIMITADA SE ENTREGA EN LUGAR DE TODAS LAS OTRAS GARANTÍAS DE CUALQUIER TIPO YA SEAN EXPRESAS O IMPLÍCITAS; INCLUYENDO, SIN LIMITACIÓN, GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZACIÓN E IDONEIDAD PARA UN PROPÓSITO EN PARTICULAR, Y TODAS LAS OTRAS OBLIGACIONES O RESPONSABILIDADES POR NUESTRA PARTE. No asumimos, ni autorizamos a persona alguna a asumir en nuestro nombre, ninguna otra obligación ni responsabilidad en relación con la venta de este Row HX™ Trainer. En ningún caso seremos responsables por esta garantía de ningún daño a ninguna persona o propiedad, incluidos la pérdida de ganancias o ahorros, u otros daños y perjuicios especiales, indirectos, incidentales o consecuentes de ningún tipo que se deriven del uso o de la incapacidad para el uso de este Row HX™ Trainer. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de las garantías implícitas o de la responsabilidad por daños incidentales o consecuentes, de manera que las limitaciones o las exclusiones pueden no ser aplicables a su caso. Las coberturas y los términos de la garantía podrían ser diferentes fuera de Estados Unidos. Póngase en contacto con la oficina de Life Fitness de su país (la información de contacto aparece al principio de este manual) o visite el sitio web local de Life Fitness correspondiente para obtener la información de garantía específica correspondiente a su país.

CAMBIOS NO AUTORIZADOS EN LA GARANTÍA:
Nadie está autorizado a cambiar, modificar o ampliar los términos de esta garantía limitada.

EFECTOS DE LA LEGISLACIÓN:
Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y usted puede tener también otros derechos legales, que varían entre estados y países.

3. INFORMACIÓN DE CONTACTO

Para asistencia al CLIENTE en los Estados Unidos y Canadá:
1-800-351-3737 o customersupport@lifefitness.com

Llame de lunes a viernes de 7:00 a 18:00 Hora Estándar Central y proporcione su nombre, dirección y el número de serie de su Producto. Ellos le dirán cómo obtener un repuesto o, si es necesario, acordarán el servicio donde se encuentre su Producto o le indicarán cómo y dónde enviar el Producto para repararlo.
Antes de enviar el Producto:

1. **Obtenga** un número de autorización de devolución (**N.º de RA**) del Servicio de Asistencia al Cliente.
2. **Embale** con cuidado el Producto (utilice la caja de envío original, si es posible).
3. **Escriba** el N.º de RA en el exterior de la caja.
4. **Asegure** el Producto.
5. **Incluya** una nota donde explique el defecto o problema y una copia de su comprobante de compra si cree que la garantía cubre el servicio.

Dirección de devolución:
Sede principal de Life Fitness
Atn: CSS Help Desk
Columbia Centre III - 9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 EE. UU.
Para obtener servicio internacional del producto ver la información de contacto en la página dos de este manual.

4. INFORMACIÓN DE PRODUCTO

Row HX™ Trainer no es adecuado para fines terapéuticos.

Clase de producto: HC

Sistema de frenado: Independiente de la velocidad

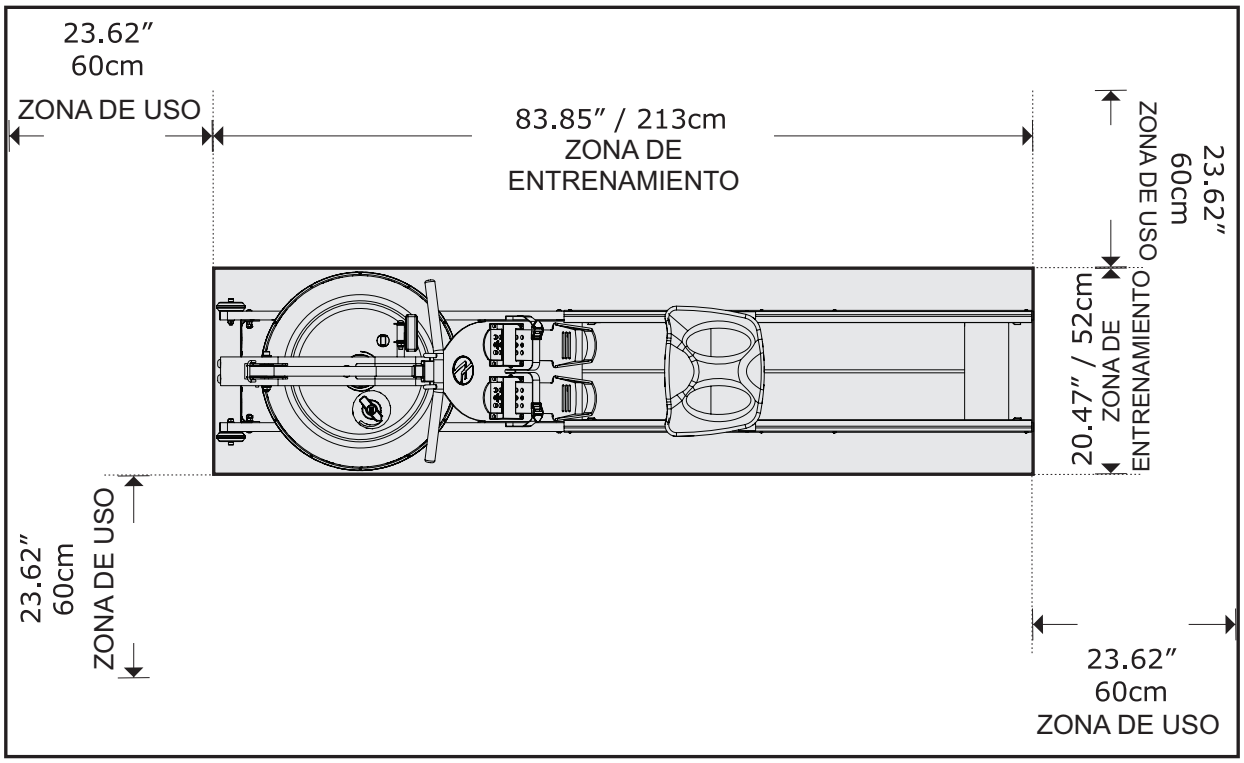
Peso bruto del producto: 32,2 kg (70,99 lb)

Peso máximo del usuario: 150 kg (330 lb)

Superficie mínima operativa segura: 333 cm (131,09") de largo x 172 cm (67,71") de ancho

Dimensiones: 213 cm (83,85") de largo x 52 cm (20,47") de ancho x 56 cm (22,04") de alto

El área de trabajo no será inferior a 60 cm (23,62") mayor que el área de entrenamiento en las direcciones desde las que se accede al equipo. Esta área deberá incluir además el área para evacuación de emergencia.



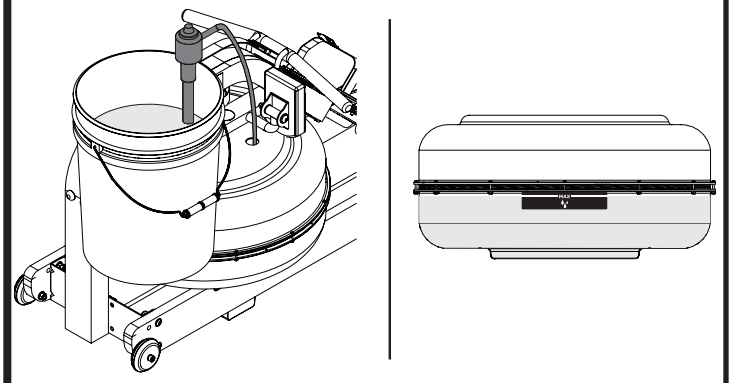
5. LLENADO DEL DEPÓSITO Y TRATAMIENTO DEL AGUA

LLENADO DEL DEPÓSITO

PRECAUCIÓN: Utilice un paño aislante debajo del depósito al llenarlo para evitar manchar el suelo o la moqueta.

- Quite el tapón negro solo para el llenado.
  Rellene solo hasta la señal de resistencia MÁX **+**.
- Una vez rellenado, coloque el tapón del depósito.

ADVERTENCIA: ¡No inserte los dedos en el depósito!



1. El llenado requiere un cubo grande (no suministrado) y el sifón de fluido del aparato de remo (incluido). El llenado requiere aproximadamente 17 litros de agua.

2. Quite el tapón de la parte superior del depósito e inserte el tubo flexible en la parte posterior del depósito manteniendo la manguera rígida en el cubo.
   Nota: Si la calidad del agua es deficiente, Life Fitness recomienda el uso de agua destilada.

3. Desplace la palanca de ajuste hasta el signo más (+) y comience a rellenar. Nota: La válvula del sifón debe estar cerrada para permitir la acción de sifonado. Consejo: Si coloca el cubo en una posición elevada permitirá al sifón bombear agua de forma continua en el depósito. No llene más allá de la marca de calibración indicada en el depósito.
   Nota: Al abrir la válvula de sifonado se detendrá la acción de bombeo. Utilice esta funcionalidad para evitar que salpique agua cuando el llenado esté a punto de completarse.

4. Una vez finalizado el llenado (al nivel de calibración adecuado indicado en el depósito), siga el programa de tratamiento de agua indicado.

PROCEDIMIENTO DE TRATAMIENTO DE AGUA:

1. Añada una tableta de tratamiento de aguas por depósito completo.
   Nota: La cantidad de tratamiento de agua puede variar ampliamente en función de la ubicación del aparato de remo y de su exposición a la luz del sol. BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA UTILICE TABLETAS DE TRATAMIENTO DISTINTAS A LAS SUMINISTRADAS CON EL APARATO DE REMO. La caja incluye 4x tabletas de tratamiento de agua, que son suficientes para varios años de tratamiento de agua. Realice el tratamiento cuando el agua aparezca descolorida o muestre señales de proliferación de algas/bacterias. Para adquirir tabletas adicionales de tratamiento de aguas, consulte a su distribuidor/proveedor regional más próximo o consulte nuestro sitio web en www.lifefitness.com.

6. TRATAMIENTO DEL AGUA A LARGO PLAZO Y FUNCIONAMIENTO BÁSICO

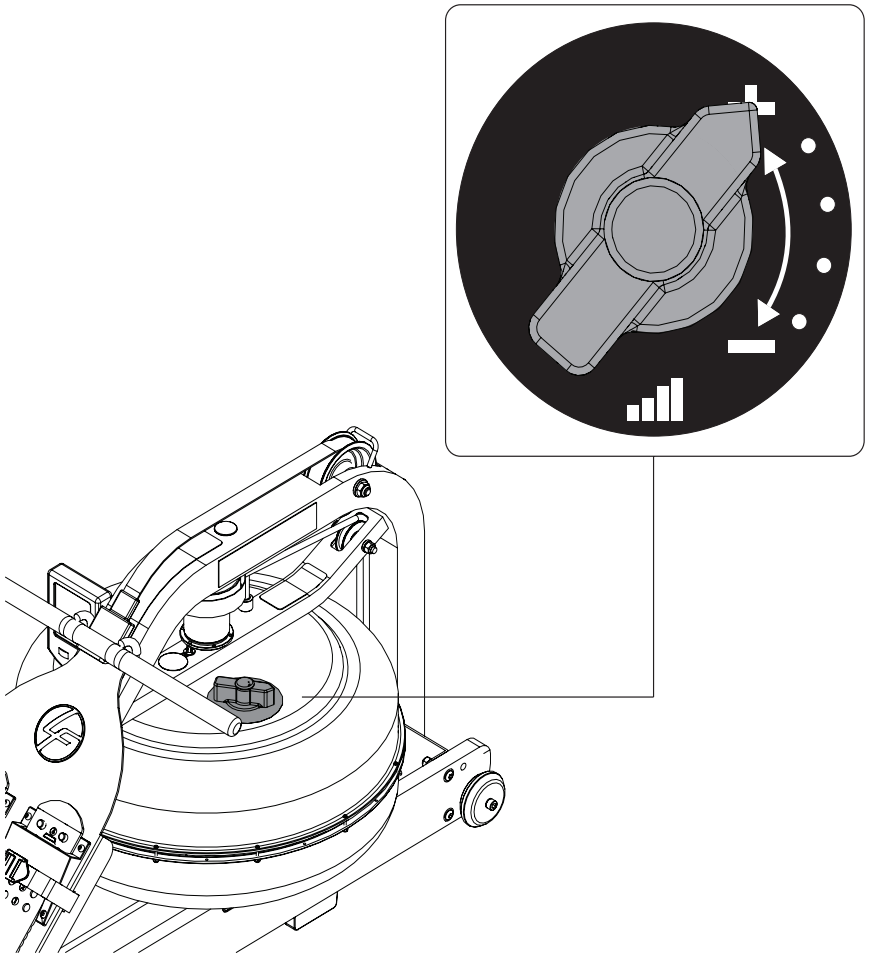
PRECAUCIÓN: No llene por encima de la marca de calibración indicada en la pegatina de nivel del depósito o podrían producirse salpicaduras de agua. Consulte la página de llenado del depósito/tratamiento de agua para más detalles.

Tratamiento de agua a largo plazo:
No utilice ningún otro tratamiento de agua distinto a las tabletas suministradas con este aparato de remo. Para conseguir tabletas de repuesto, póngase en contacto con Life Fitness.
Los programas de tratamiento de agua para el Row HX™ Trainer variarán en función de la exposición de los depósitos de fluido a la luz solar, unos 8-12 meses cerca de una ventana expuesta al sol y 2 años o más en una ubicación menos expuesta a la luz. Cuando encuentre el agua ligeramente turbia, añada una tableta de cloro.

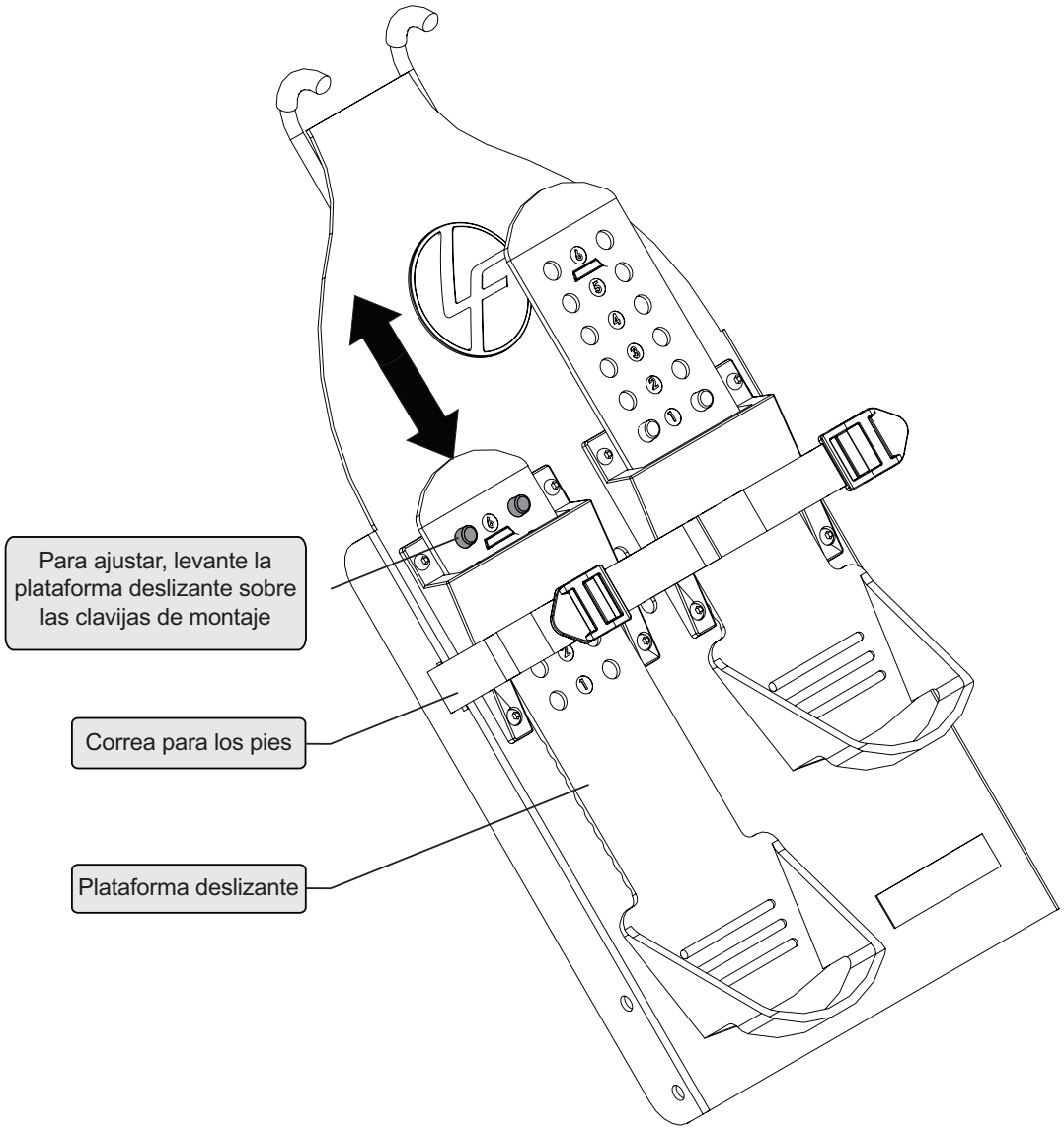
PRECAUCIÓN: Se recomienda utilizar un paño debajo del depósito de fluido cuando el depósito está abierto para tratamiento de agua.

Almacenamiento vertical: El Row HX™ Trainer se puede almacenar fácilmente en posición vertical. Por seguridad, elija una ubicación adecuada, por ejemplo el rincón de una habitación. Se recomienda colocar un paño suave (una alfombrilla o una toalla pequeña) debajo de la parte posterior del equipo para evitar estropear el equipo o el suelo.

Resistencia:
El nivel de resistencia viene determinado por el indicador de nivel situado en la parte superior del depósito. El nivel uno representa la menor resistencia y el cuatro la máxima. Realice hasta diez carreras después de ajustar la palanca de resistencia para permitir alcanzar el nivel de resistencia deseado.



7. PLATAFORMA DESLIZANTE



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

Para ajustarla, levante la parte superior de la parte deslizante de la plataforma y deslícela hacia arriba o abajo. Los números 1-6 representan una indicación que permite determinar la longitud adecuada. Fije la plataforma a las clavijas de montaje y empuje hacia abajo con fuerza para fijarlas en su posición.

Apriete las correas para los pies de forma segura y comience el entrenamiento.

ADVERTENCIA: No utilice el aparato de remo nunca sin haber fijado correctamente las correas para los pies o sin la parte deslizante de la plataforma colocada en su posición.

8. CONSOLA

Instrucciones del ordenador:

TIEMPO: Tiempo transcurrido iniciado automáticamente.

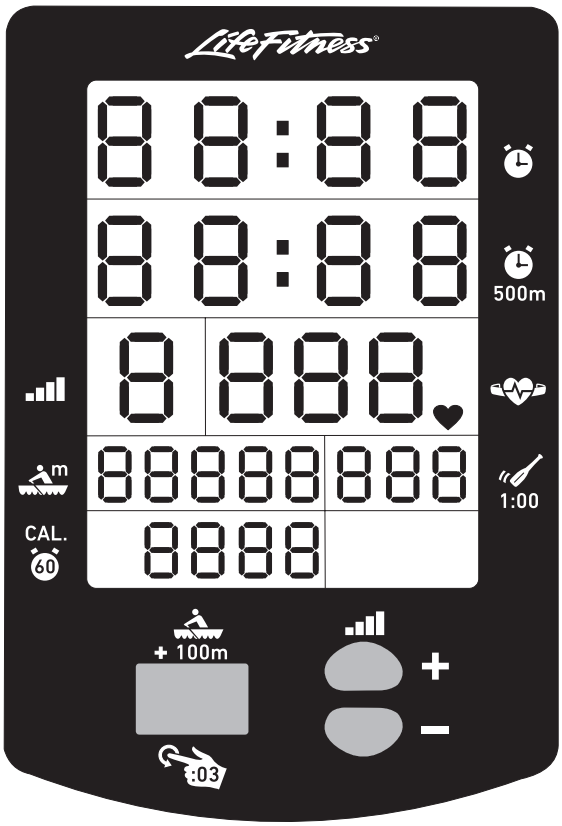
TIEMPO 500M: El tiempo para remar 500 metros, se actualiza al completar cada carrera.

PULSO: Requiere un receptor y banda pectoral opcionales (de venta por separado).

CPM: Carreras por minuto, el valor se actualiza con cada carrera.

CAL HORA: El valor se actualiza con cada carrera.

SUBIR/BAJAR NIVEL: Utilice los botones SUBIR/BAJAR NIVEL conjuntamente con la palanca de ajuste de resistencia de depósito de fluido para un cálculo preciso de 500M/Distancia/CAL/VATIOS.



Opciones:

Inicio automático: Comience a remar para activarlo.

Reinicio de todos los valores: Mantenga pulsado el botón durante 3 segundos para REINICIAR.

Distancia: Añade 100 m de distancia, hasta 1000 m a continuación añade 500 m, cada vez que se pulsa el botón para llegar hasta la distancia requerida, seguidamente comience a remar para empezar la cuenta atrás.

Pausa automática: Una parada temporal en el ejercicio dará lugar a lo siguiente:

Durante más de 5 segundos y menos de 5 minutos:
CPM/500METROS/VATIOS se restablece en cero.
Los valores de Distancia/TIEMPO se guardan.
CAL por hora toma por defecto el valor de CAL totales.
Al retomar el ejercicio en menos de 5 minutos se reanudarán los valores Distancia/TIEMPO a partir de los valores guardados automáticamente.

Apagado automático: Transcurridos 5 minutos. Todos los valores vuelven a cero tras el reinicio.

ADVERTENCIA: Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden no ser exactos. Realizar ejercicio en exceso puede ocasionar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de hacer ejercicio de inmediato.

9. CONECTIVIDAD USB

La conectividad USB integrada en determinados modelos de la Consola permite mejorar la experiencia de entrenamiento conectando con su ordenador doméstico o portátil a través de un cable USB estándar.

La conectividad USB mejora la experiencia de entrenamiento

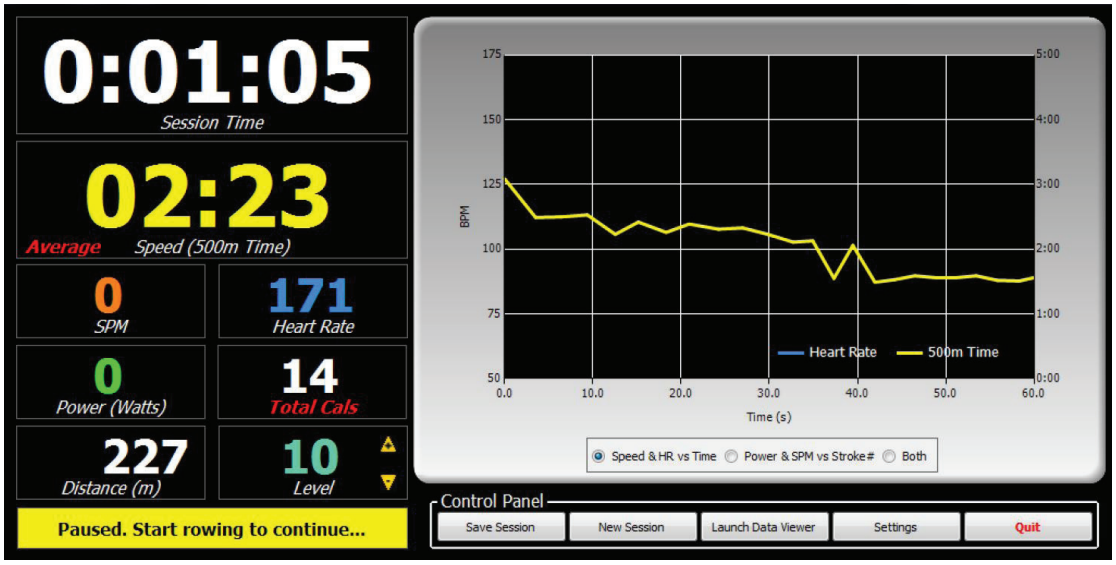
- Registre sus sesiones para visualizarla y analizarla más tarde



Conector USB de consola

Nuestro FirstCoach ofrece una interfaz fácil de utilizar con funcionalidad para grabar y visualizar las sesiones de remo.

Grabador de sesión:



- Ergómetro en pantalla
- Registra Tiempo 500 m, Frecuencia cardíaca, Potencia y CPM
- Selección de gráficos en pantalla
- Función de guardado automático

Visor de sesión:



- Totales de sesión y resumen de sesión
- Vista tabular de todas las sesiones
- Estadísticas sencillas con selección de gráficos en pantalla

Para obtener más información y descargas, visite:
https://www.lifefitness.com/software-release-center/rower

10. CÓMO REMAR

1. Empiece la carrera de forma cómoda hacia delante y empuje con fuerza hacia atrás con las piernas manteniendo rectos los brazos y la espalda.

2. 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.

3. Vuelva a la posición inicial y repita el ejercicio.

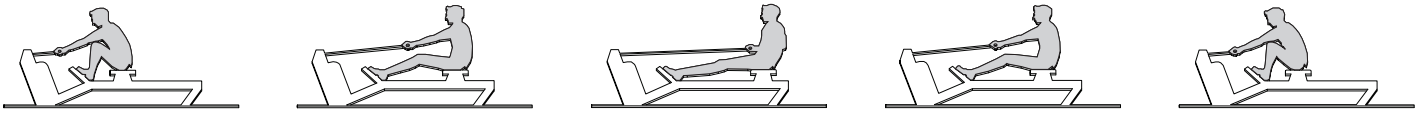
4. Para conocer con más detalle las técnicas de remo, consulte nuestro sitio web internacional www.lifefitness.com

¿Con qué frecuencia?

Empiece con sesiones de entrenamiento de 5 minutos una vez al día y establezca como objetivo realizar 500 m en un tiempo de 2:30 a 2:45. Reme a un ritmo que mantenga el agua circulando de forma continua entre carreras.

Realice algunos minutos más cada día hasta que esté cómodo con un entrenamiento de 30-45 minutos 3 o 4 veces por semana.

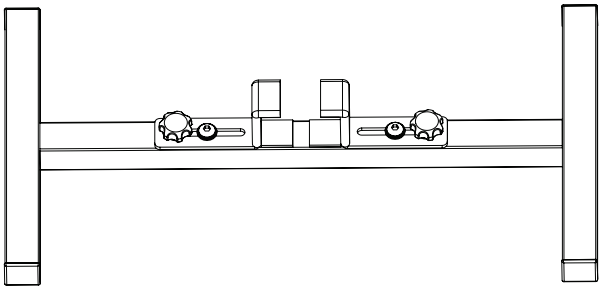
Esto aportará ventajas de resistencia aeróbica, tonificación muscular y suficiente quema de calorías como para estar incluido en un programa de pérdida de peso.



Ataque	Tracción	Finalizar	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.

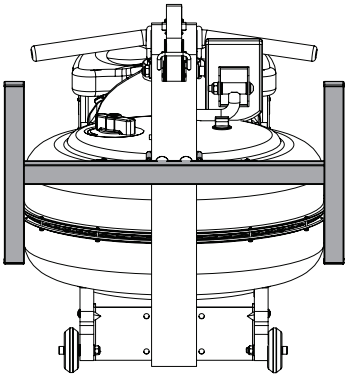
ADVERTENCIA: Consulte siempre a un médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Deténgase de inmediato si se siente débil o mareado.

11. BASE DE ALMACENAMIENTO OPCIONAL

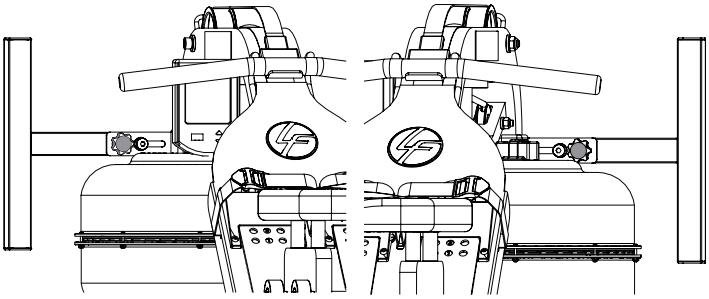


1. Instale el soporte en Z en la base de almacenamiento.

   Nota: No apriete el pomo o los pernos.

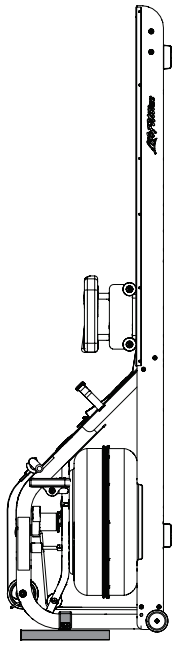


2. Instale el soporte en el aparato de remo como se muestra.



3. Apriete el pomo del soporte en Z para fijarlo al aparato de remo.

   Nota: Asegúrese de que el soporte en Z esté correctamente fijada antes de apretar.



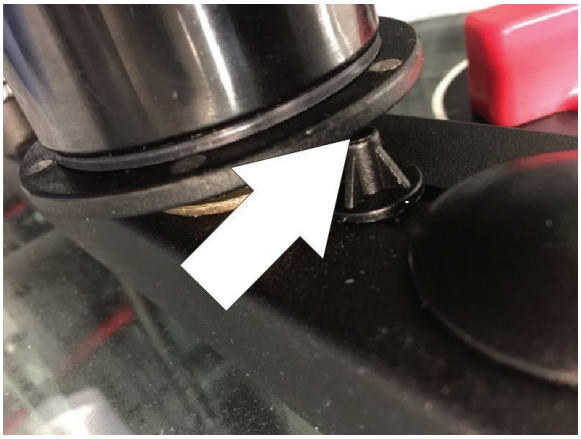
4. Coloque el aparato de remo verticalmente.

5. Utilice la llave Allen de 8 mm (incluida en la bolsa de herramientas del producto) para apretar los pernos.

12. MANTENIMIENTO

Elemento	Intervalo	Instrucciones	Notas
Asiento y raíles del asiento	Semanalmente	Limpie los raíles del asiento con un paño sin pelusas.	
Bastidor	Semanalmente	Limpie el bastidor con un paño sin pelusas.	
Depósito y tratamiento de agua	De 12 meses a 2 años	Siga las instrucciones especificadas en la sección "Tratamiento del agua" de este manual.	
Cable elástico	Cada cien horas compruebe que la tensión sea correcta y no haya signos de desgaste.	El cable elástico debe durar muchos años. Si se requiere un cambio del cable elástico, póngase en contacto con su representante de mantenimiento local o visite www.lifefitness.com para conocer detalles adicionales.	
Cinta de remo	Cada cien horas compruebe que la tensión sea correcta y no haya signos de desgaste.	La cinta de remo debe permitir muchos años de uso sin problemas. Si se requiere un cambio de la cinta de remo, póngase en contacto con su representante de mantenimiento local o visite www.lifefitness.como para conocer detalles adicionales.	

13. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Fallo	Causa probable	Solución
El agua cambia de color o se vuelve turbia.	El aparato de remo está bajo la luz solar directa o no se ha sometido a tratamiento de agua.	Cambie la ubicación del aparato para reducir la exposición directa a la luz solar. Añada una tableta de tratamiento de agua o cambie el agua del depósito como se indica en la sección de tratamiento del agua de este manual.
El retorno de la carrera de remo es demasiado suave.	El cable elástico no está suficientemente tenso.	Apriete en pequeños incrementos mediante la marca del cable elástico y pruebe la tensión permitiendo que el asa de remo vuelva a su punto más adelantada teniendo todavía una ligera presión. Nota: Es normal que el cable elástico se deshilache un poco.
La pantalla del ordenador se enciende, pero no registra ningún valor al remar.	La conexión está floja o averiada/la holgura del sensor es demasiado amplia (véase pantalla de ordenador errática).	Compruebe que el cable del ordenador esté conectado correctamente. Si está correctamente conectado compruebe la holgura del sensor. Póngase en contacto con su centro local de mantenimiento si esto no consigue resolver el problema.
El ordenador del Row HX™ Trainer no se ilumina después de la instalación de la batería.	Las pilas no se han instalado correctamente o hay que cambiarlas.	Vuelva a instalar las pilas en la posición correcta y vuelva a intentarlo. Si la pantalla LCD no se enciende, pruebe a girar las pilar ligeramente en el ordenador. Si esto no lo soluciona, póngase en contacto con su centro local de mantenimiento.
La pantalla del ordenador Row HX™ Trainer muestra valores erráticos de CPM y 500 metros.	La holgura entre el sensor y el anillo magnético es demasiado amplia.	Ajuste la ubicación del sensor mediante el ajuste deslizante trasero situado cerca de la polea de regulación. 

Impreso en Estados Unidos de América
Sede principal de Life Fitness
Columbia Center III - 9525 West Bryn Mawr Ave.
Rosemont, IL 60018 EE. UU.
www.lifefitness.com
847-288-3300
© 2015 Life Fitness, una división de Brunswick Corporation. Reservados todos los derechos.