Row HX Trainer

HXD-ALLLX-101, HXL-ALLLX-101

Instrucciones de montaje



1002734-0005 RETRO AC

Life Fitness

Sede corporativa

Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 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: consumerproducts@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: consumerproducts@lifefitness.com

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
Correo electrónico de asistencia: service.benelux@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing: marketing.benelux@lifefitness.com

Reino Unido

Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
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

Bélgica

Life Fitness Benelux NV

Parc Industrial de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIUM
Teléfono: (+32) 87 300 942
Correo electrónico de asistencia: service.benelux@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing: marketing.benelux@lifefitness.com

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

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180 646 644
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

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hong Kong
Teléfono: (+852) 2575.6262
Correo electrónico de asistencia: Service.HK@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización: hongkong.sales@lifefitness.com

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

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hong Kong
Teléfono: (+852) 2575.6262
Fax: (+852) 2575.6894
Correo electrónico de asistencia: Service.AP@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing: Marketing.HK.Asia@lifefitness.com

*Consulte también www.lifefitness.com para localizar un representante o distribuidor local

Enlace a los documentos de Usuario y de Servicio

https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents

Additional information is available online using the link above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች ኦንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsɛm afoforo aka ho wɔ wɛbsait so denam asɛm a ɛwɔ atifi hɔ a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες ονλάιν χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതല് വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

Índice

Seguridad

Instrucciones de seguridad....4
Especificaciones: *Row HX Trainer*....5

Montaje

Contenidos....7
Procedimiento de montaje....8
Llenado del depósito....12
Instrucciones de soporte opcional....14

© Derechos de autor 2020, Life Fitness, LLC. All Rights Reserved. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG and SCIFIT are registered trademarks of Life Fitness, LLC and its affiliated companies and subsidiaries. Brunswick and related trademarks used under license from Brunswick Corporation. Disclaimer: Images and specifications are current as of the date of publication and are subject to change.
Columbia Center III - 9525 Bryn Mawr Ave., Rosemont, IL 60018 • 847-288-3300
www.lifefitness.com • 1002734-0005 AC • 2020

1. Seguridad

Instrucciones de seguridad

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: ¡No inserte los dedos en el depósito!

ADVERTENCIA: Nunca utilice el aparato de remo sin haber fijado correctamente las correas para los pies o sin la parte deslizante de la plataforma colocada en su posición!

PRECAUCIÓN: No llene por encima de la marca de calibración indicada en la pegatina de nivel del depósito o podrían producirse salpicaduras de agua.

PRECAUCIÓN: El aparato de remo se puede colocar verticalmente para el almacenamiento. Deje descansar la unidad durante 5 minutos antes de colocarla verticalmente para el almacenamiento. Siga las instrucciones de la sección Funcionamiento básico de este manual.

PRECAUCIÓN: Después del ejercicio de remo, deje descansar la unidad durante 5 minutos antes de colocarla verticalmente

- Antes de usar este producto es indispensable leer la TOTALIDAD de este manual de operación y TODAS las instrucciones. Este producto se ha diseñado solo para utilizarse de la manera descrita en este manual.
- ES DE SUMA IMPORTANCIA ENTENDER PERFECTAMENTE TODAS LAS ADVERTENCIAS. SI ALGUNA DE ESTAS ADVERTENCIAS NO QUEDA CLARA, PÓNGASE EN CONTACTO INMEDIATAMENTE CON EL SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE DE LIFE FITNESS EN EL .
- 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. Póngase en contacto con Life Fitness si tiene preguntas con respecto a esta clasificación.
- Se recomienda que todos los usuarios de LIFE FITNESS los equipos para ejercicios cuenten con la siguiente información antes de proceder a su uso.
- Como con cualquier equipo de fitness, consulte a un médico antes de iniciar su programa de ejercicios.
- 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.
- Pueden producirse daños para la salud a causa de un entrenamiento incorrecto o excesivo.
- 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 menores de 14 años accedan a la máquina sin supervisión.
- Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles, tal como se indica en la etiqueta de advertencia del bastidor de la máquina.
- Si se deja alguno de los dispositivos de ajuste de modo que sobresalga, 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.
- 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.
- Colóquelo en una superficie plana y estable en posición horizontal durante el uso para conseguir la máxima estabilidad.
- Compruebe todas las cintas, 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.
- 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 http://www.lifefitness.com.
- Este equipo no ha sido diseñado para ser utilizado por niños. Mantenga a los niños menores de 14 años alejados de la máquina.
- NO utilice ni permita el uso de ningún 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 cualquier cable o cinta en cuanto observe el primer signo de desgaste (consulte 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 INTENTE UTILIZAR NI REPARAR NINGÚN ACCESORIO APROBADO PARA SU USO CON EL EQUIPO LIFE FITNESS SI PARECE ESTAR DAÑADO O DESGASTADO.
- El comprador tiene la responsabilidad exclusiva de informar adecuadamente a los usuarios finales y al personal de supervisión de los procedimientos correctos de funcionamiento de todos los LIFE FITNESS equipos.
- 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.

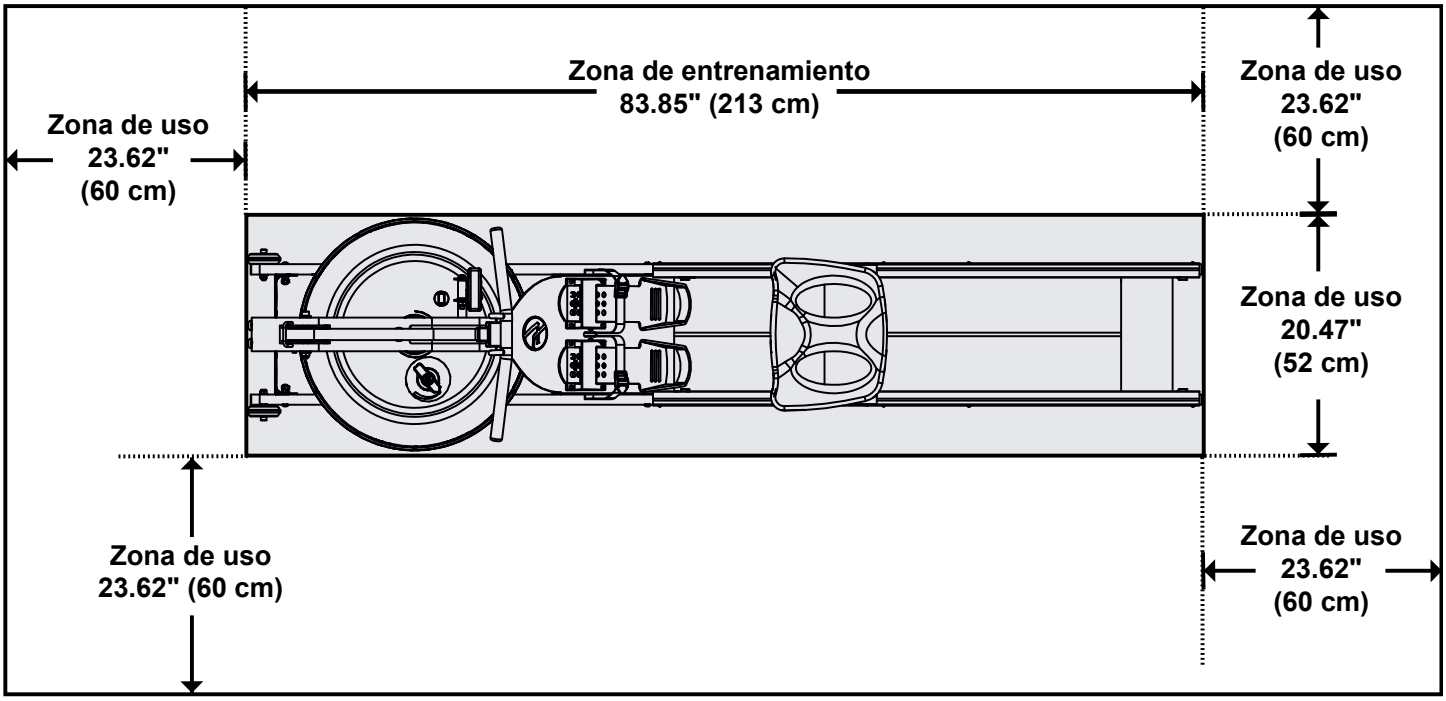
Especificaciones: *Row HX Trainer*

Row HX Trainer no es apropiado para fines terapéuticos.

Clase de producto	HC
Sistema de frenos	Independiente de la velocidad
Peso bruto del producto	87,08 lb (32,7 kg)
Peso máx. del usuario	330 lb (150 kg)
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

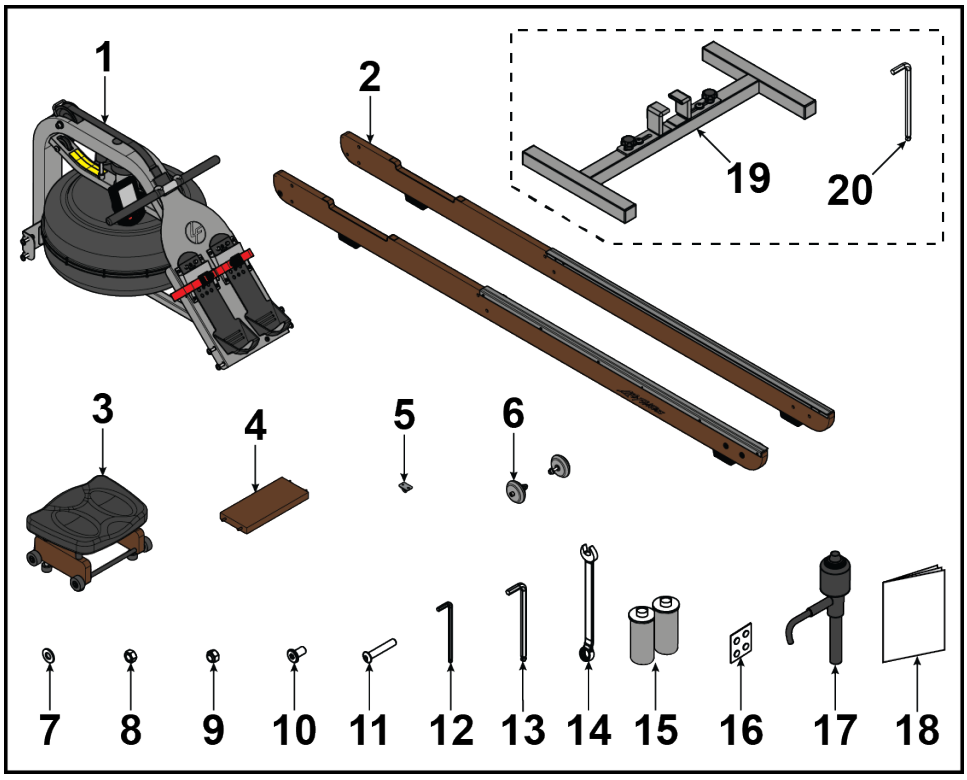
El área de trabajo no será inferior a 60 cm (23,62 in) mayor que el área de entrenamiento en las direcciones desde las que se accede al equipo. Esta área deberá incluir además el área para evacuación de emergencia.

Área de trabajo y área de entrenamiento



2. Montaje

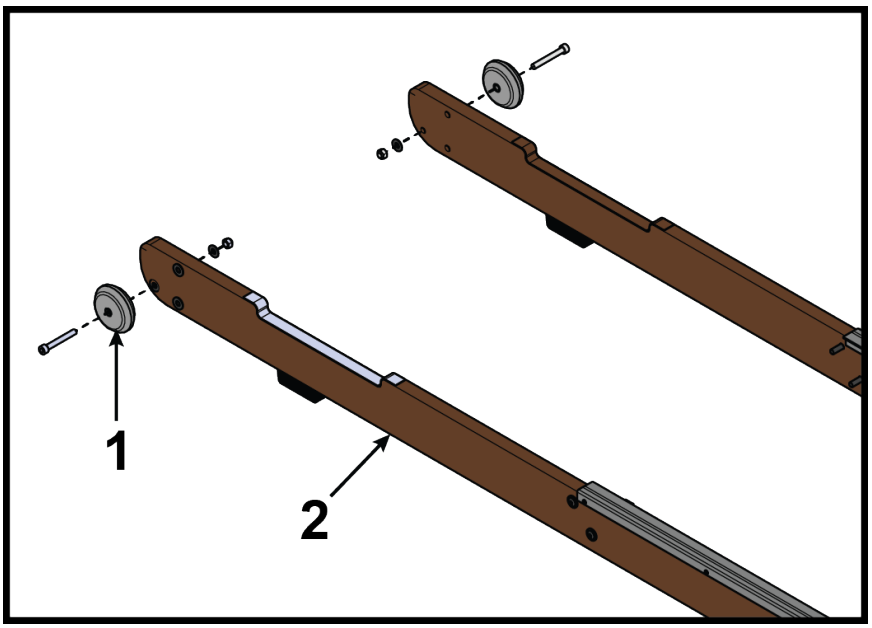
Contenidos



Pieza	Descripción	Cantidad
1	Conjunto principal	1
2	Conjunto de raíles (izquierda/derecha)	2
3	Ensamblaje del asiento	1
4	Refuerzo posterior	1
5	Conjunto de gancho	1
6	Conjunto de rueda	2
7	Arandela M8	16
8	Tuerca M8	8
9	Tuerca con tope de nilón M8	8
10	Perno M6 x 15 mm	4
11	Perno M8 x 45 mm	8
12	Llave Allen de 5 mm	1
13	Llave Allen de 6 mm	1
14	Llave de boca de 13 mm	1
15	Baterías D-Cell	2
16	Tableta de tratamiento de agua	4
17	Sifón	1
18	Manual del conjunto	1
19	Pedestal opcional (no incluido)	1
20	Llave Allen de 8 mm (no incluido)	1

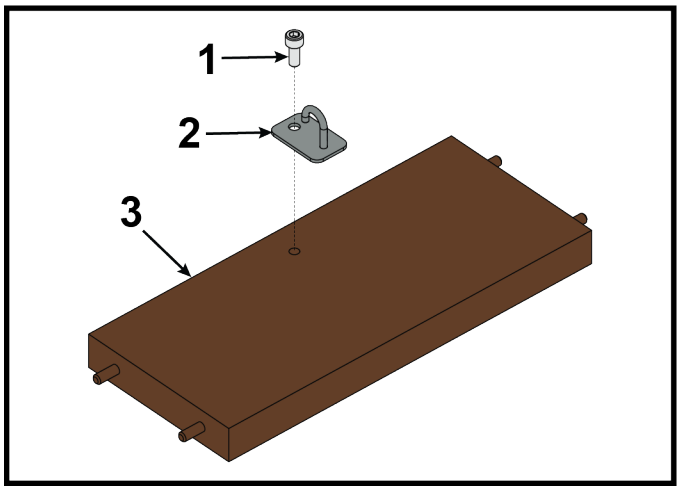
Procedimiento de montaje

1. Instale el conjunto de rueda al conjunto de raíles con una llave Allen de 6 mm y una llave de boca de 13 mm. Apriete a 4,3 ft-lb (5,8 Nm).



Pieza	Descripción	Cantidad
1	Conjunto de rueda	2
2	Conjunto de raíles	2

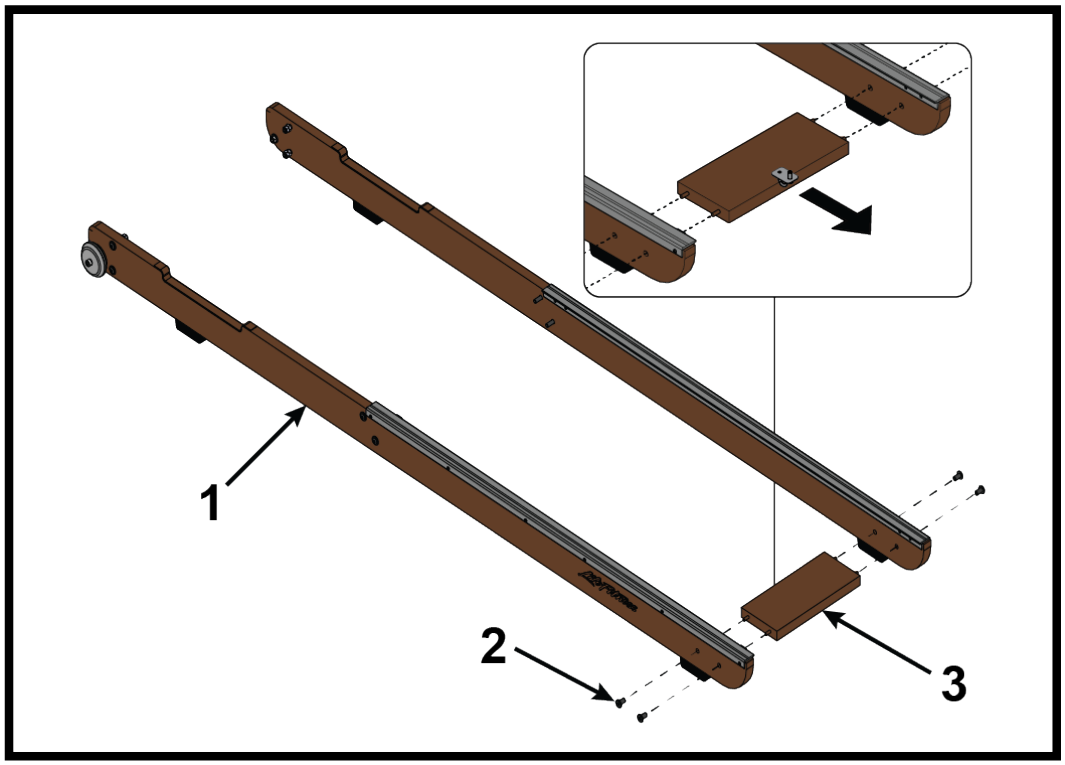
2. Instale el conjunto de gancho al refuerzo posterior con una llave Allen de 5 mm. Apriete a 5 ft-lb (6,8 Nm).



Pieza	Descripción	Cantidad
1	Perno	1
2	Conjunto de gancho	1
3	Refuerzo posterior	1

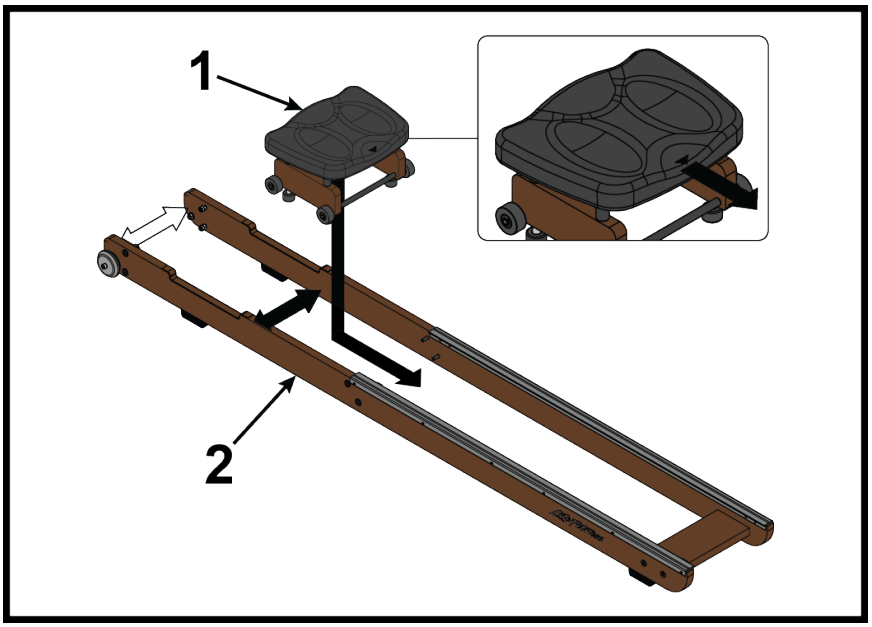
3. Instale el conjunto de raíles izquierdos y derechos al refuerzo posterior con cuatros pernos M6 x 15 mm, con una llave Allen de 5 mm.

   NOTA: No apriete los pernos totalmente en este momento.



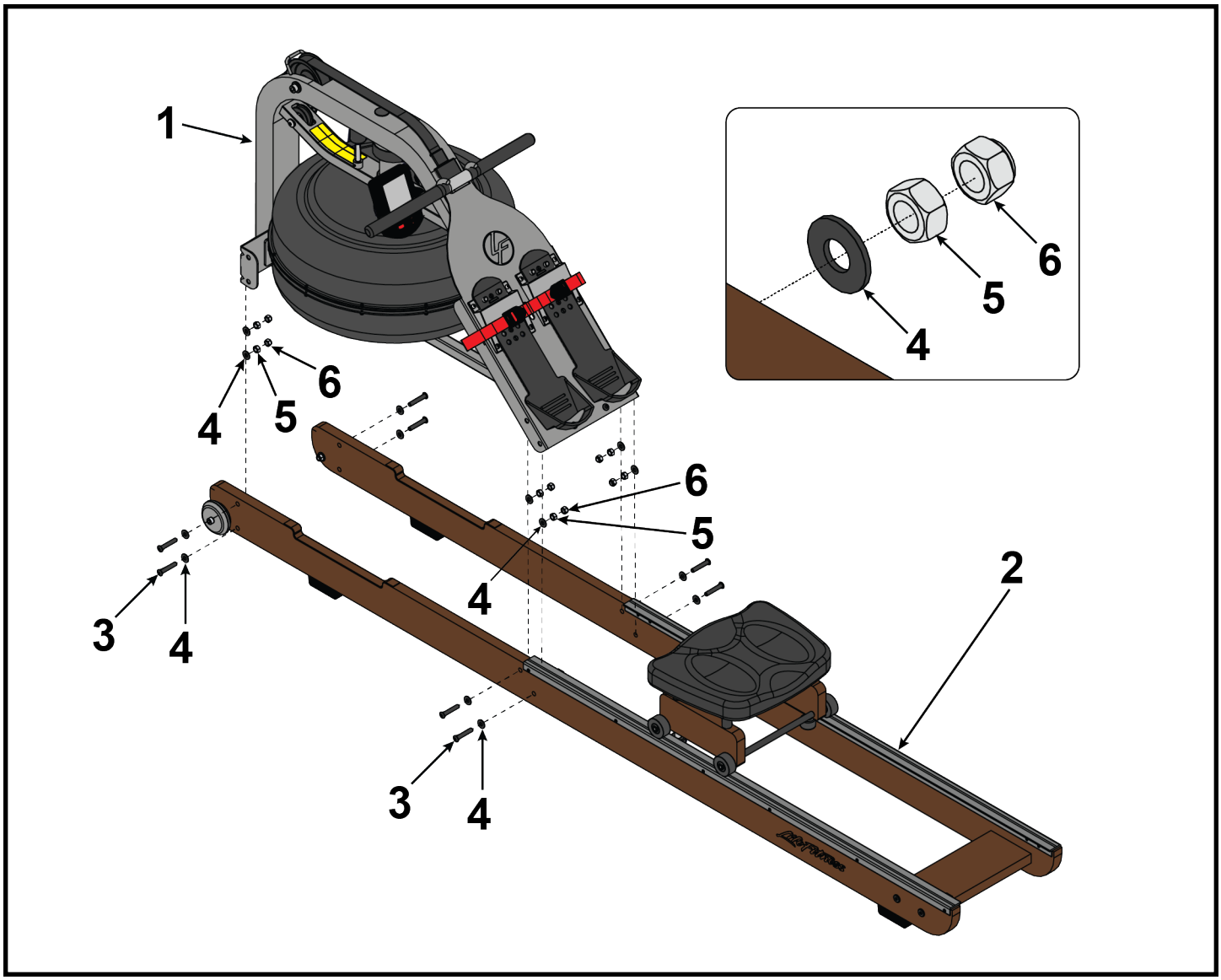
Pieza	Descripción	Cantidad
1	Conjunto de raíles izquierdos y derechos	2
2	Perno M6 x 15 mm	4
3	Refuerzo posterior	1

4. Extienda los conjuntos de raíles del asiento y deslice el ensamblaje del asiento en los raíles del asiento.



Pieza	Descripción	Cantidad
1	Ensamblaje del asiento	1
2	Raíl del asiento	2

5. Coloque el conjunto principal en posición sobre el conjunto de raíles del asiento.



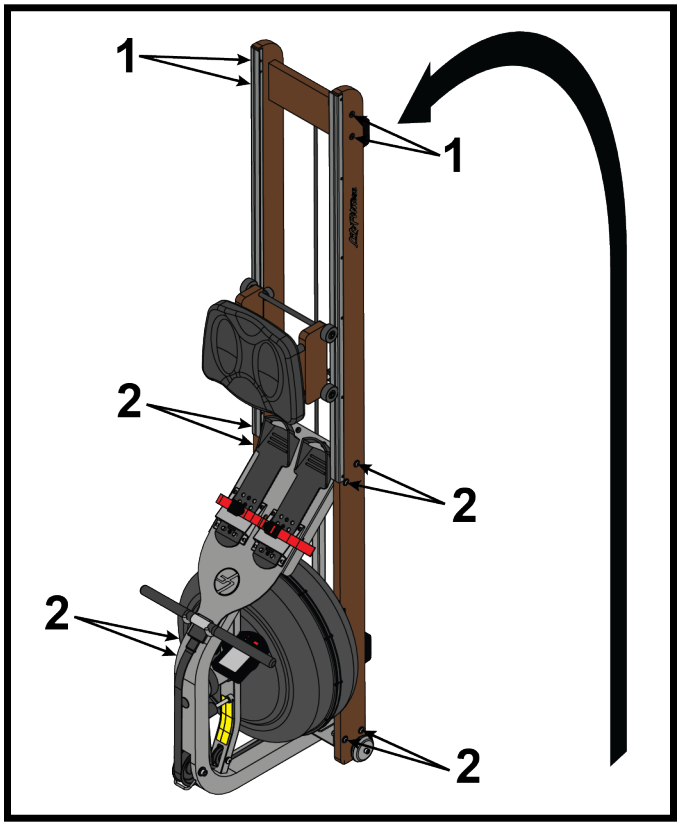
Pieza	Descripción	Cantidad
1	Conjunto principal	1
2	Conjunto de raíles	1
3	Perno M8 x 45 mm	8
4	Arandela M8	16
5	Tuerca M8	8
6	Tuerca con tope de nilón M8	8

6. Instale ocho pernos M8 x 45 mm, dieciséis tuercas M8, ocho pernos M8 y ocho tuercas con tope de nilón M8, con una llave Allen de 6 mm y de boca de 13 mm.

NOTA: No apriete los pernos totalmente en este momento.

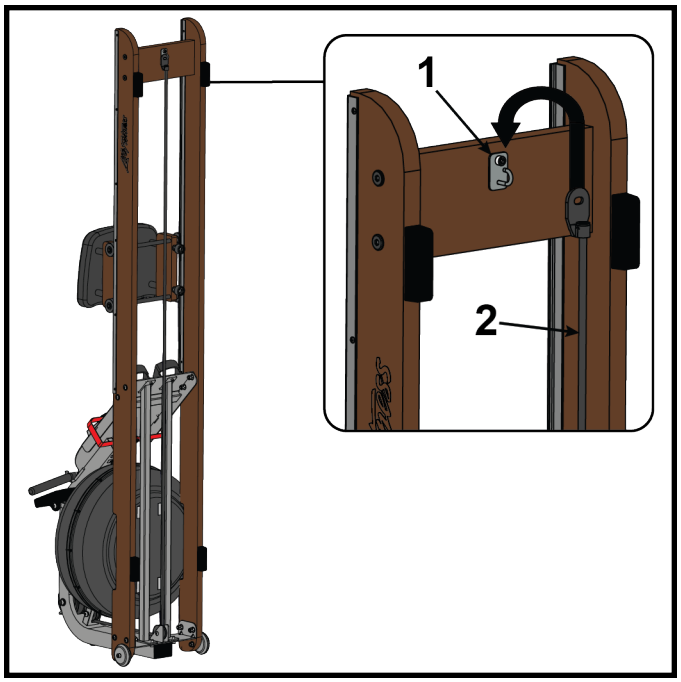
NOTA: Las tuercas con tope de nilón DEBEN estar fuera de la tuerca y la arandela estándar para fijar el conjunto correctamente

7. Coloque el aparato de remo verticalmente y ajuste todas las piezas.



Pieza	Descripción	Cantidad
1	Apriete a 3,5 ft-lb (4,9 Nm).	4
2	Apriete a 6 ft-lb (8,3 Nm).	8

8. Enganche el cable elástico al conjunto de gancho.



Pieza	Descripción	Cantidad
1	Conjunto de gancho	1
2	Cable elástico	1

9. Regrese el aparato de remo a la posición horizontal.
10. Llene el depósito de agua antes de usarlo. Vea Llenado del depósito.

Llenado del depósito

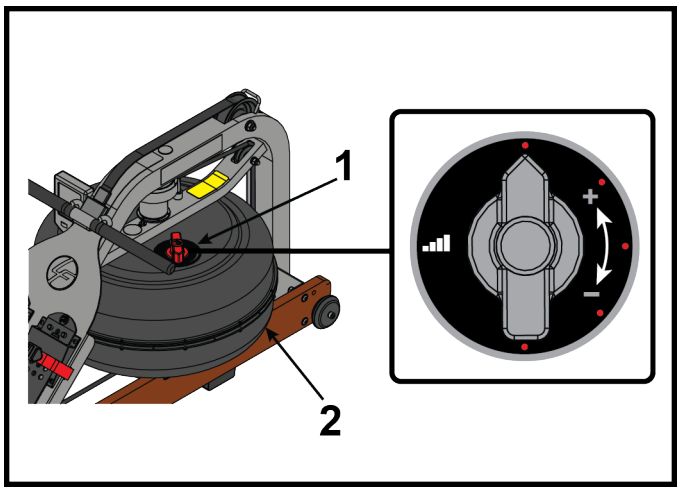
Herramientas necesarias:

- Sifón, incluido con el remo
- Pistón, 19 litros (5 galones)
- Agua
- Paño protector

NOTA: Si la calidad del agua es deficiente, recomendamos el uso de agua destilada.

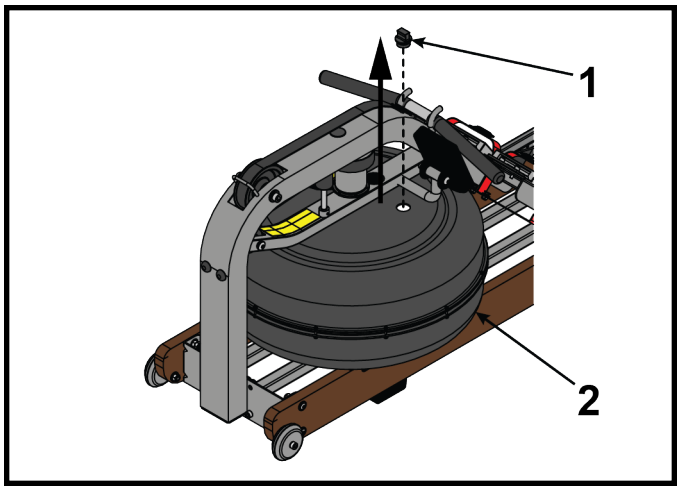
PRECAUCIÓN: Utilice un paño aislante debajo del depósito al llenarlo para evitar manchar el suelo o la moqueta.

1. Gire la perilla de resistencia hacia la izquierda hasta la posición máxima.



Pieza	Descripción	Cantidad
1	Perilla de resistencia	1
2	Depósito	1

2. Retire la tapa del depósito.

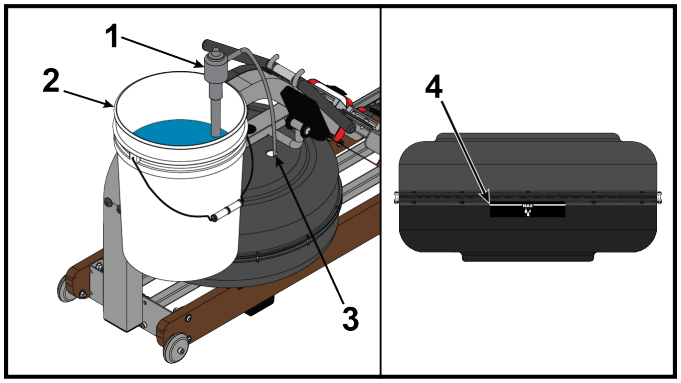


Pieza	Descripción	Cantidad
1	Tapa	1
2	Depósito	1

ADVERTENCIA: ¡No inserte los dedos en el depósito!

3. Llene el pistón con 17 litros (4,5 galones) de agua.

4. Coloque el sifón en el pistón y la manguera del sifón en el depósito.



Pieza	Descripción	Cantidad
1	Sifón	1
2	Pistón	1
3	Manguera del sifón en el depósito	1
4	Línea máxima de llenado	1

5. Bombee 17 litros (4,5 galones) de agua al tanque.

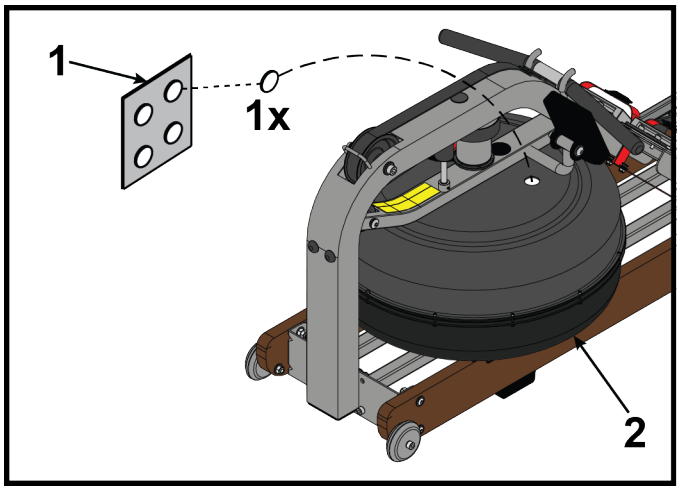
   NOTA: La válvula del sifón debe estar cerrada para permitir la acción de sifonado.

   NOTA: No llene más allá de la línea máxima de llenado del lado del depósito.

   CONSEJO: Si coloca el cubo en una posición elevada permitirá al sifón bombear agua de forma continua en el depósito.

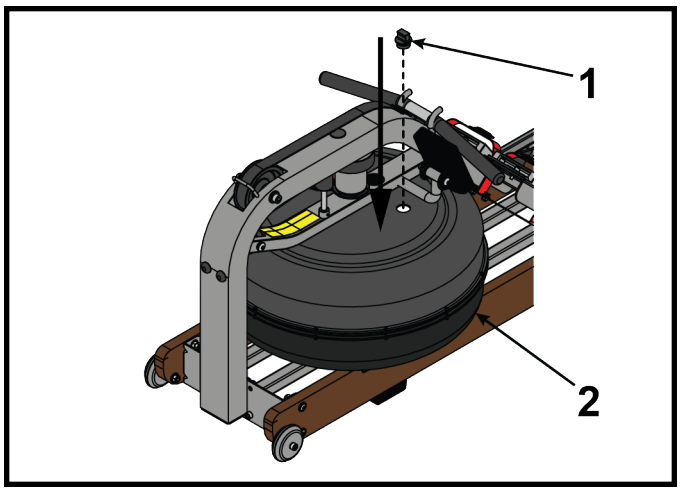
   NOTA: Al abrir la válvula de sifonado se detendrá la acción de bombeo. Utilice esta funcionalidad para evitar que salpique agua cuando el llenado esté a punto de completarse.

6. Deje caer una tableta de tratamiento de agua en el depósito. Añada una tableta de tratamiento de agua cada seis meses.



Pieza	Descripción	Cantidad
1	Tableta de tratamiento de agua	1
2	Depósito	1

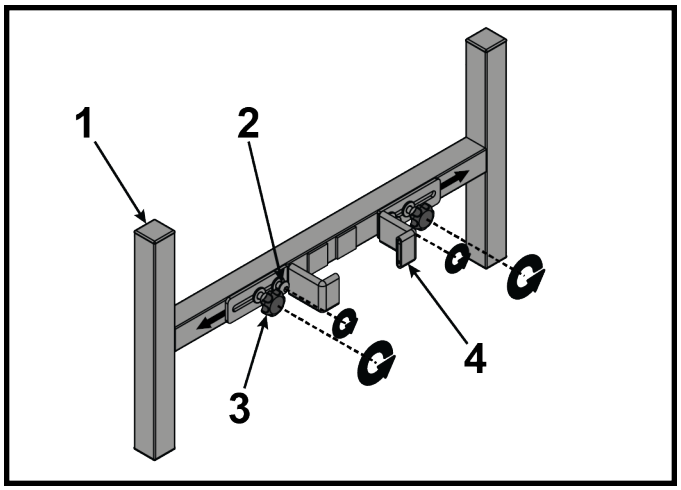
7. Instale la tapa del depósito.



Pieza	Descripción	Cantidad
1	Tapa	1
2	Depósito	1

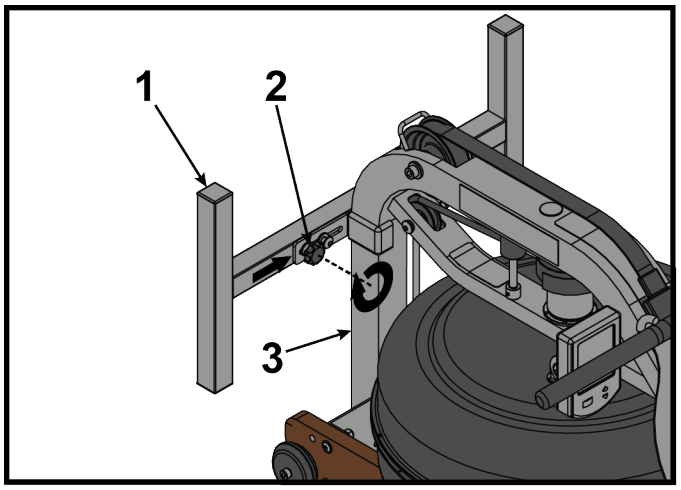
Instrucciones de soporte opcional

1. Instale manualmente los soportes Z, los pernos y las perillas en la base de soporte.



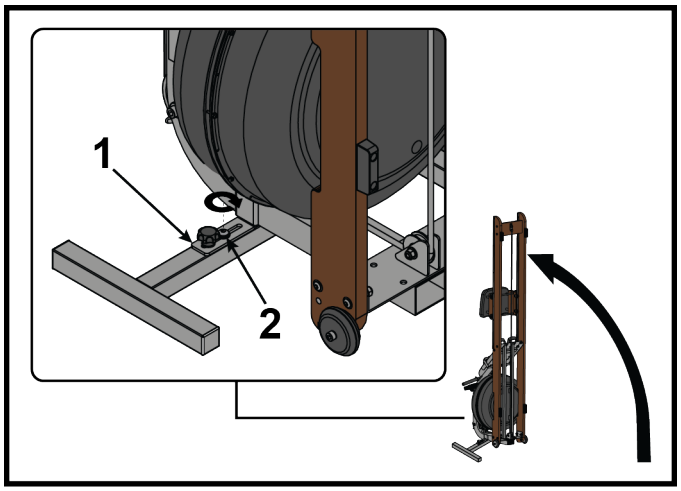
Pieza	Descripción	Cantidad
1	Base de soporte	1
2	Perno	2
3	Perilla	2
4	Soporte Z	2

2. Instale la base de soporte en la estructura como se muestra. Ajuste la perilla a mano para asegurar la base de soporte al remo.



Pieza	Descripción	Cantidad
1	Base de soporte	1
2	Perilla	2
3	Marco	2

3. Coloque el aparato de remo verticalmente.



Pieza	Descripción	Cantidad
1	Base de soporte	1
2	Perno	2

4. Ajuste los pernos a la base de soporte con una llave Allen de 8 mm. Apriete a 13 ft-lb (17,6 Nm).