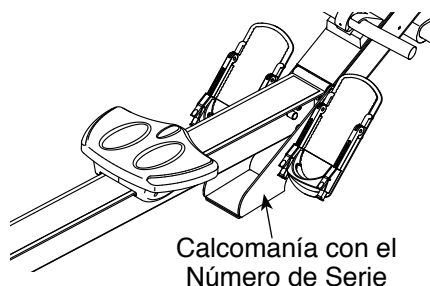


NordicTrack® RX2000

Nº de Modelo NTEVRW69714.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



MANUAL DEL USUARIO

SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

901 900 131

Lunes-Viernes 9:00-21:00 CET

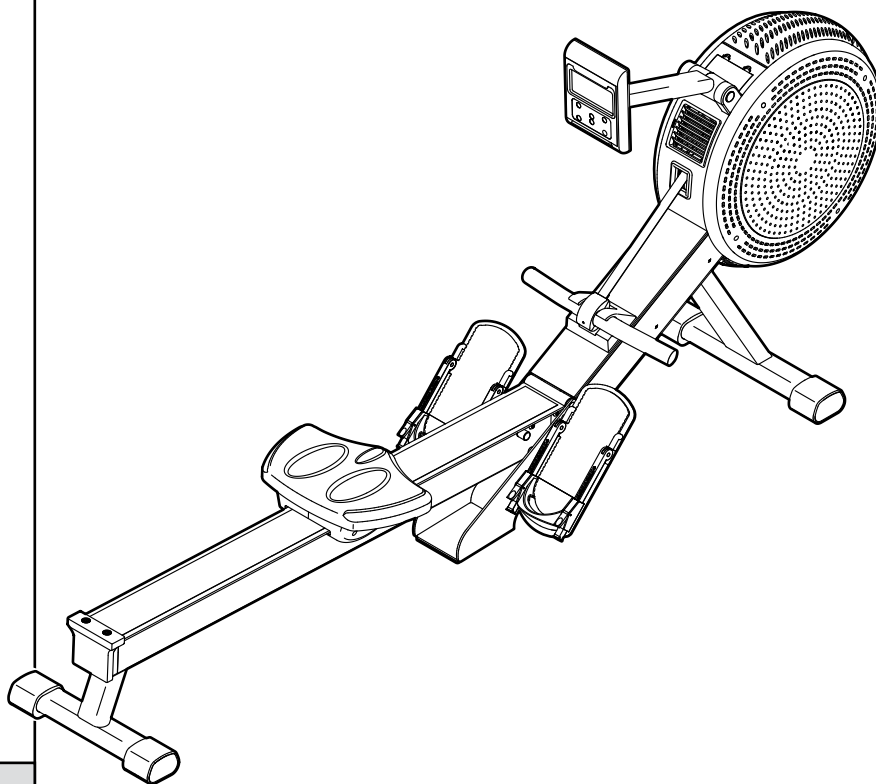
Fax: 912 726 261

Página de Internet:

www.iconsupport.eu

Correo Electrónico:

cspe@iconeurope.com



⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el aparato, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE	5
CÓMO USAR EL REMOERGÓMETRO	10
GUÍA DE EJERCICIOS	22
LISTA DE LAS PIEZAS	24
DIBUJO DE LAS PIEZAS	26
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

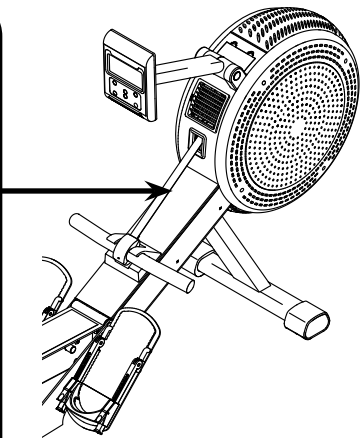
COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que se muestra aquí está incluida con este producto. Aplique la calcomanía de advertencia sobre la advertencia en Inglés en el lugar que se muestra. Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Puede ser que no se muestre la calcomanía en su tamaño real.

ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- El peso del usuario no debe exceder 130 kg.
- Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
- No apto para uso terapéutico.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.





PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su remoergómetro, antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del remoergómetro estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para las personas mayores de 35 años y las personas con problemas de salud preexistentes.
3. Use el remoergómetro solamente como se describe en este manual.
4. El remoergómetro está diseñado únicamente para uso doméstico. No use el remoergómetro en ningún local comercial, de alquiler ni institucional.
5. Guarde el remoergómetro en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde el remoergómetro en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
6. Coloque el remoergómetro en una superficie plana, con un tapete debajo para proteger el suelo o la alfombra. Asegúrese de que haya al menos 0,6 m de espacio libre alrededor del remoergómetro.
7. Inspeccione y apriete adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y los animales domésticos alejados del remoergómetro en todo momento.
9. Use ropa adecuada mientras hace ejercicio; no use ropa suelta que pueda engancharse en el remoergómetro. Use siempre calzado deportivo para proteger sus pies.
10. El remoergómetro no debe ser usado por personas que pesen más de 130 kg.
11. Mantenga siempre derecha la espalda cuando use el remoergómetro; no la arquee.
12. No suelte la barra de remo cuando la correa esté extendida.
13. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicio, deténgase inmediatamente y descanse.

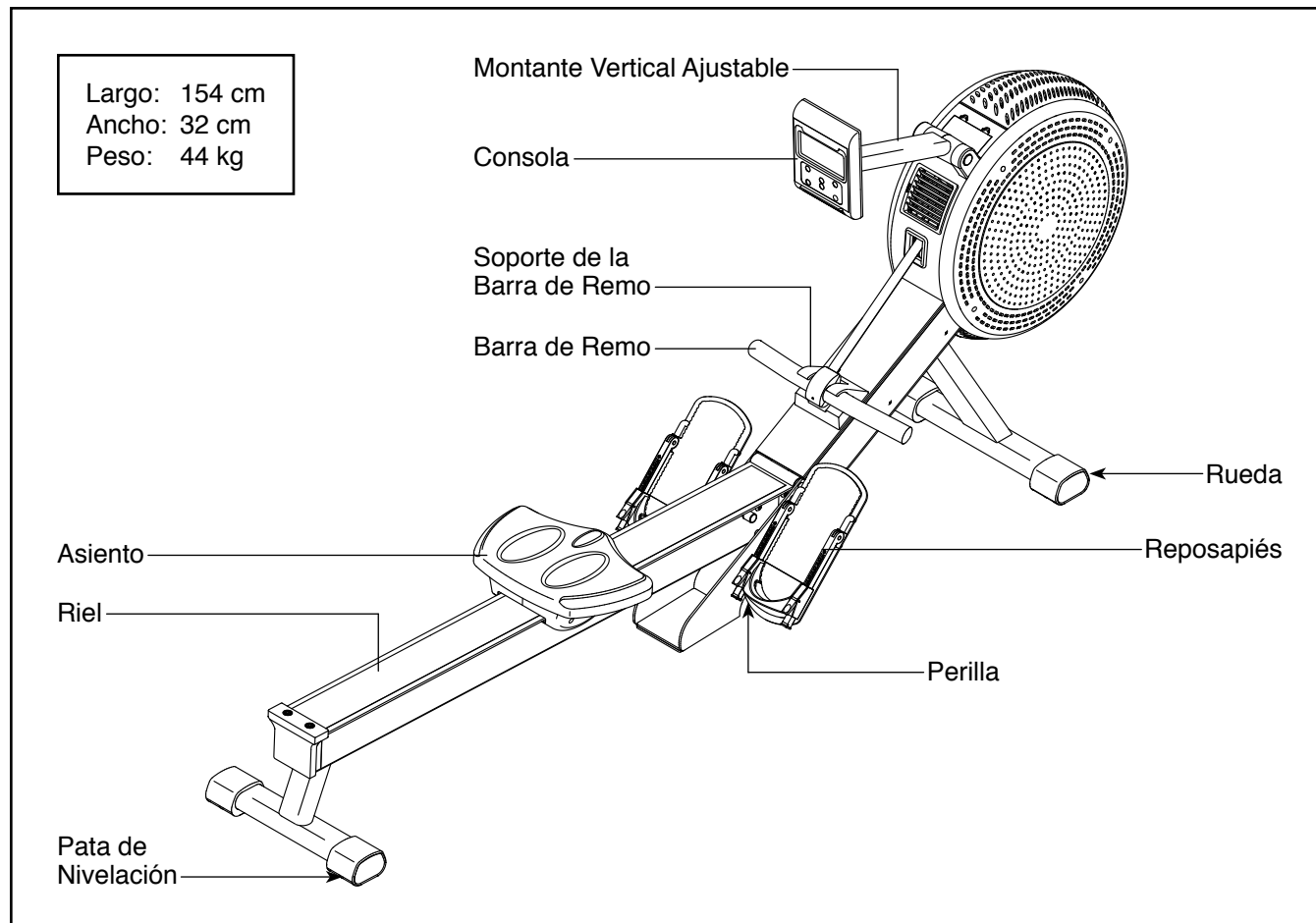
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el nuevo remoergómetro NORDICTRACK® RX 2000. El remo es un ejercicio eficaz para mejorar la salud cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. El remoergómetro RX 2000 está diseñado para permitirle realizar este ejercicio saludable en la comodidad e intimidad de su propio hogar.

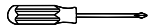
Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el remoergómetro. Si tiene preguntas

después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirle, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



MONTAJE

- El montaje debe ser realizado por dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:
un destornillador Phillips 

El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

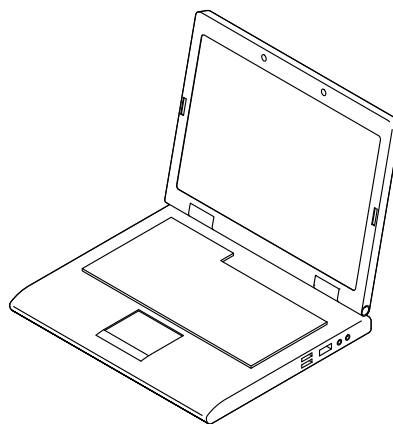
1. Visite la web www.iconsupport.eu en su ordenador y registre su producto, esto:

- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Servicio al Cliente
- nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

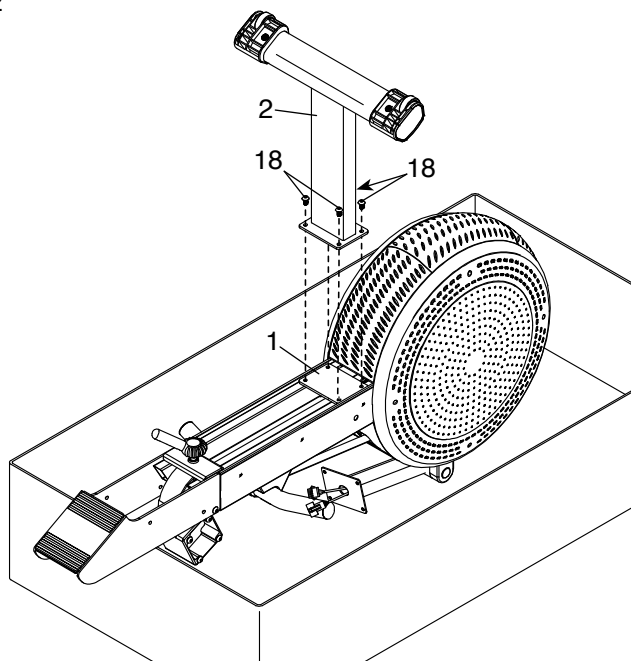
Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

2. Fije el Estabilizador Delantero (2) a la Armadura (1) con cuatro Tornillos M8 x 15mm (18).

1

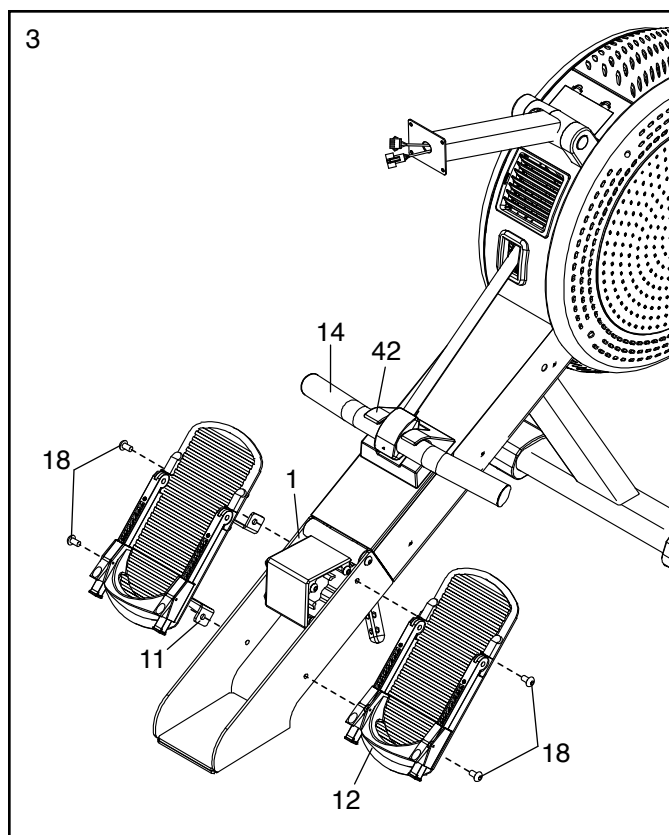


2

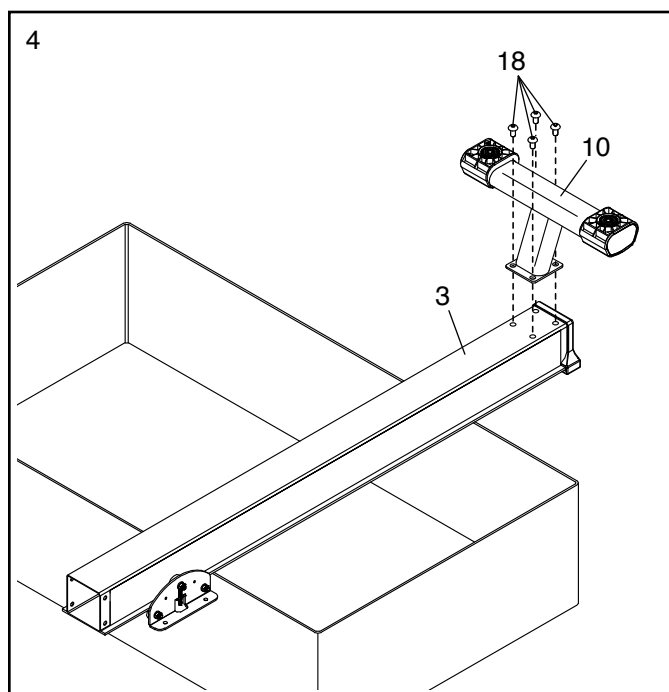


3. Coloque la Barra de Remo (14) en el Soporte de la Barra de Remo (42).

Oriente los Reposapiés Izquierdo y Derecho (11 y 12) tal como se indica. Fije cada uno de los Reposapiés a la Armadura (1) con dos Tornillos M8 x 15mm (18).

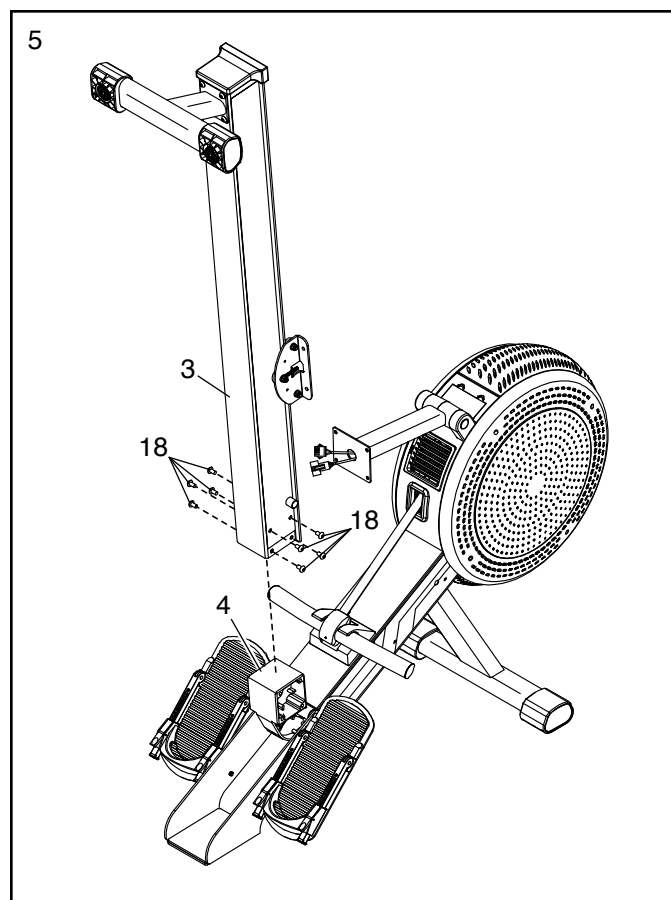


4. Fije el Estabilizador Trasero (10) al Riel (3) con cuatro Tornillos M8 x 15mm (18).

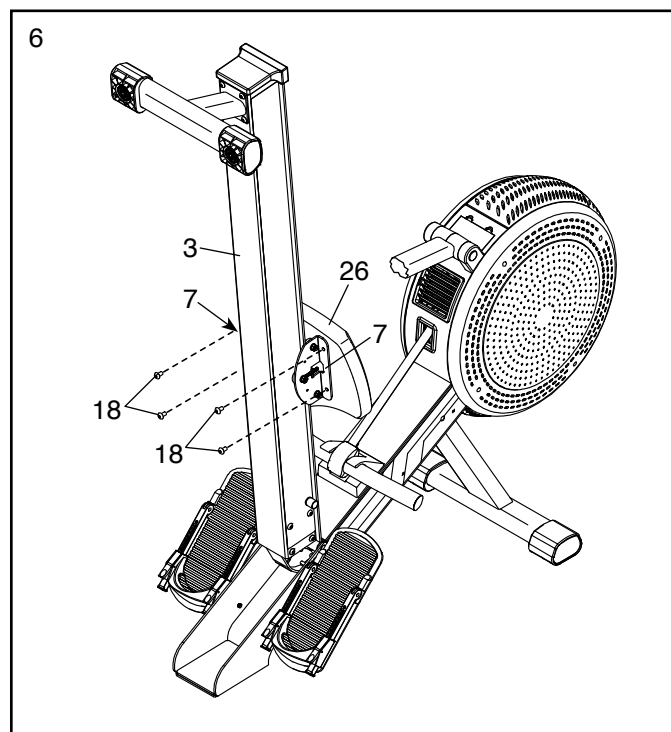


5. Con la ayuda de otra persona, oriente el Riel (3) tal como se indica y deslícelo por el Soporte de Pivote (4).

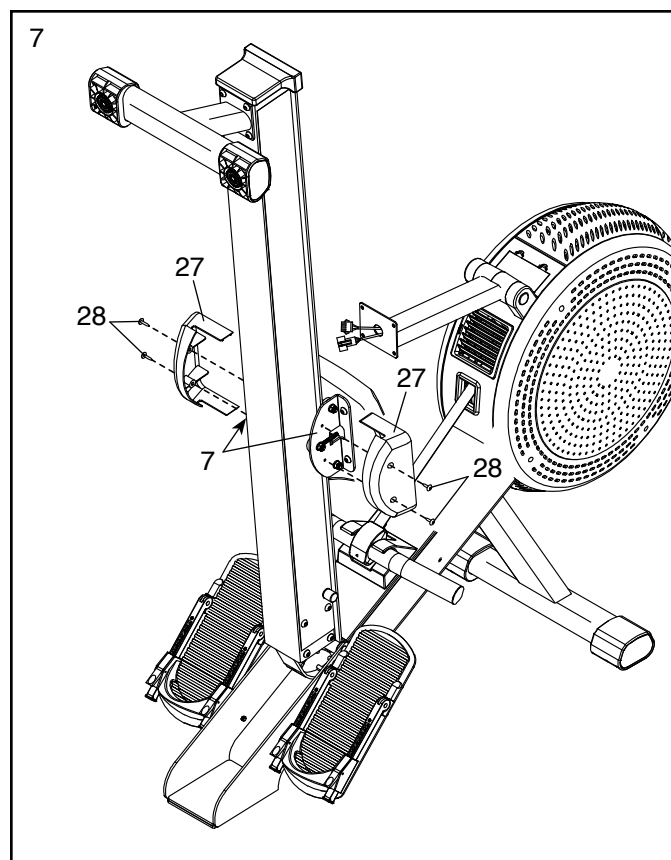
Fije el Riel (3) al Soporte de Pivote (4) con ocho Tornillos M8 x 15mm (18).



6. Oriente el Asiento (26) tal como se indica. Fije el Asiento a las Placas Portaasiento (7) del Riel (3) con cuatro Tornillos M8 x 15mm (18).



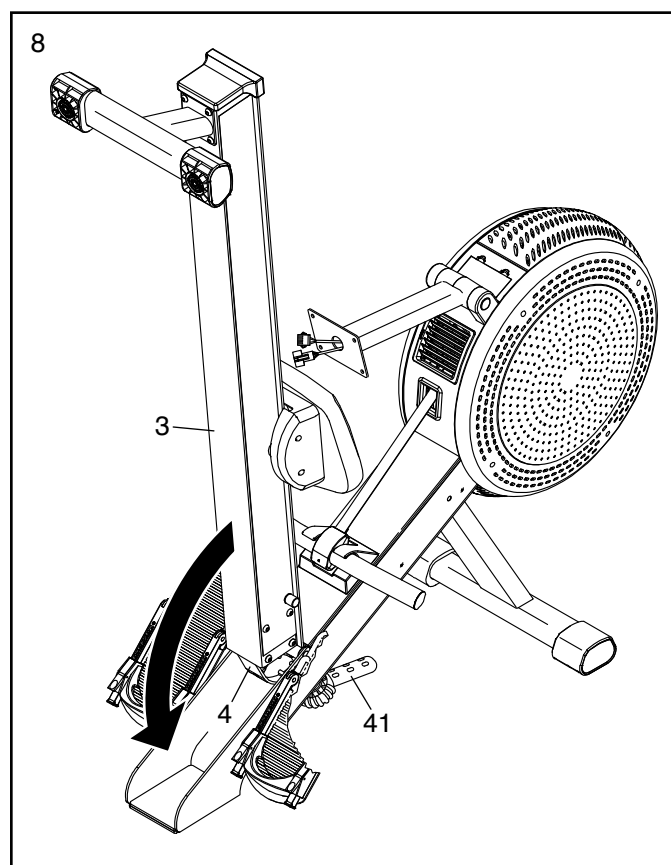
7. Oriente las dos Cubiertas de las Placas Portaasiento (27) tal como se indica. Fije cada una de las Cubiertas a una Placa Portaasiento (7) con dos Tornillos M6 x 15mm (28).



8. **Pida a otra persona que sujete el Riel (3) durante este paso.**

Afloje la Perilla (41) varias vueltas, tire de la Perilla hacia fuera y pida a la otra persona que baje el Riel (3) hasta el suelo.

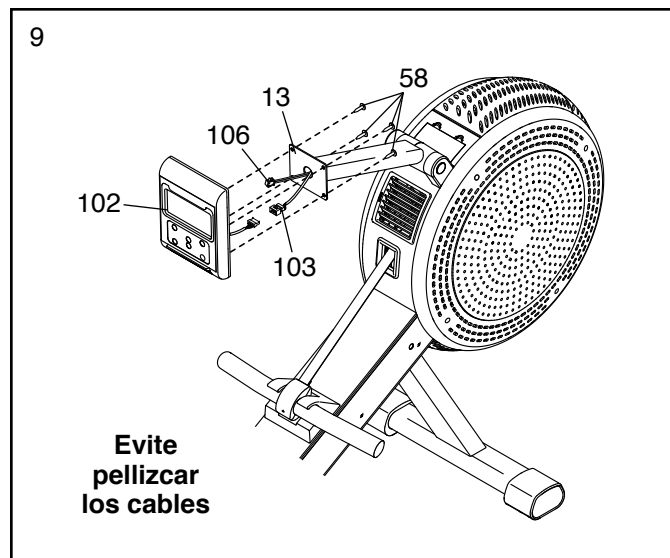
Suelte la Perilla (41) en el orificio del Soporte de Pivote (4); **asegúrese de que la Perilla quede trabada en el Soporte de Pivote.** A continuación, apriete la Perilla.



9. Mientras otra persona sujeta la Consola (102) cerca del Montante Vertical (13), conecte el cable de la Consola al Conector de 8 pines (103). Nota: En este modelo no se utiliza el Conector de 4 pines (106).

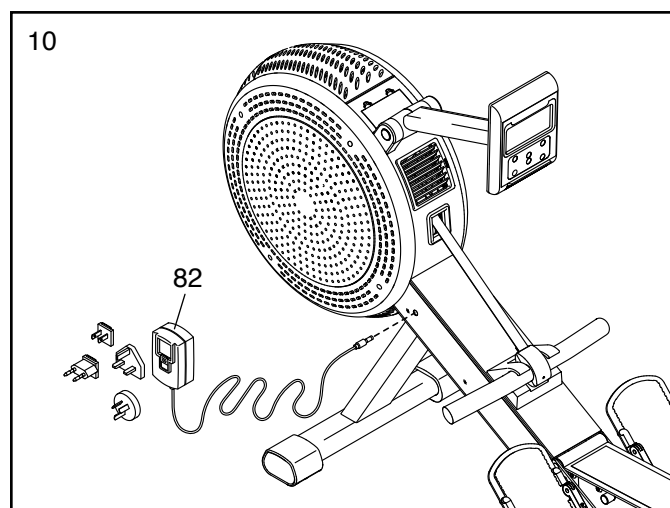
Introduzca el cable sobrante dentro del Montante Vertical (13).

Clave: Evite pellizcar los cables. Fije la Consola (102) al Montante Vertical (13) con cuatro Tornillos M5 x 10mm (58).



10. Enchufe el Adaptador de Corriente (82) a la toma de la armadura del remoergómetro.

Nota: Para enchufar el Adaptador de Corriente (82) a un tomacorriente, vea la sección CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE en la página 10.



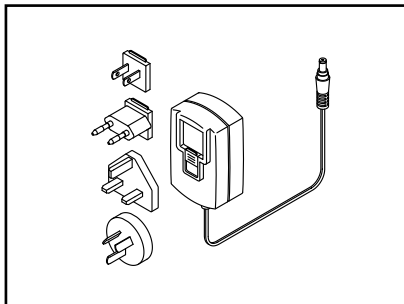
11. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar el remoergómetro.** Puede que se incluyan piezas adicionales. Coloque un tapete debajo del remoergómetro para proteger el suelo.

CÓMO USAR EL REMOERGÓMETRO

CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

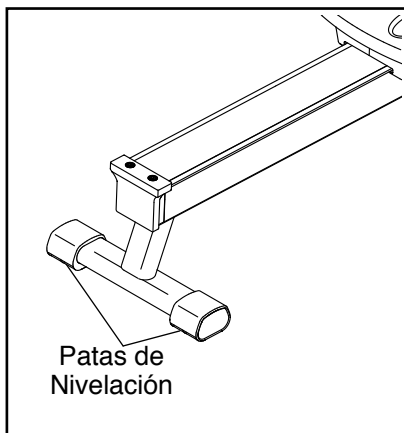
IMPORTANTE: Si el remoergómetro ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de enchufar el adaptador de corriente. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos pueden resultar dañados.

Enchufe el adaptador de corriente a la toma de la armadura del remoergómetro. Inserte el adaptador de enchufe adecuado en el adaptador de corriente en caso necesario. A continuación, enchufe el adaptador de corriente a un tomacorriente adecuadamente instalado que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



CÓMO NIVELAR EL REMOERGÓMETRO

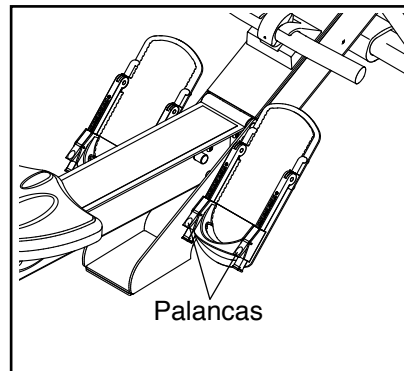
Si el remoergómetro se mece un poco durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación situadas debajo del estabilizador trasero hasta que deje de mecerse.



CÓMO AJUSTAR LOS SOPORTES DE LOS REPOSAPIÉS

En primer lugar, siéntese en el asiento y coloque sus pies en los soportes de los reposapiés.

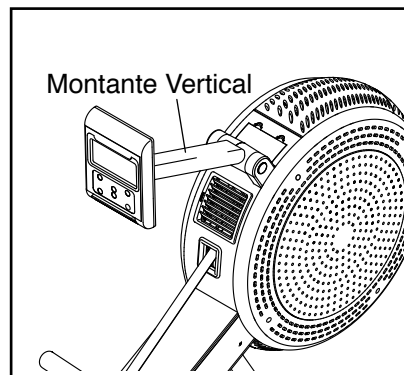
Seguidamente, accione las palancas del soporte de uno de los reposapiés, deslice el soporte del reposapiés hasta la posición que mejor se adapte a su pie y suelte las palancas. A continuación, apriete la correa por encima de su pie.



Ajuste el soporte del otro reposapiés de la misma manera. Asegúrese de ajustar los soportes de ambos reposapiés en la misma posición.

CÓMO AJUSTAR EL MONTANTE VERTICAL

Sujete el montante vertical y pivótelo de forma que la consola quede en la posición deseada. **Asegúrese de sujetar el montante vertical; no sujete la consola.**



CÓMO USAR EL REMOERGÓMETRO

Sujete la barra de remo con las palmas de las manos por encima. Para remar correctamente, el movimiento debe constar de las tres fases siguientes:

1. **La primera fase es el ATAQUE.** Deslice el asiento hacia delante, hasta que las rodillas prácticamente toquen el pecho. Separe la barra de remo del soporte de la barra de remo. Tire de la barra de remo hasta que las manos queden cerca de los pies.
2. **La segunda fase es la PASADA.** Empuje hacia atrás con las piernas. Mantenga la espalda derecha. Eche ligeramente hacia atrás las caderas (no la cintura) y comience a tirar de la barra de remo hacia el pecho. Mantenga los codos hacia fuera.
3. **La tercera fase es el FINAL.** Las piernas deben estar prácticamente rectas. Siga tirando de la barra de remo hasta que las manos queden a la altura del pecho.

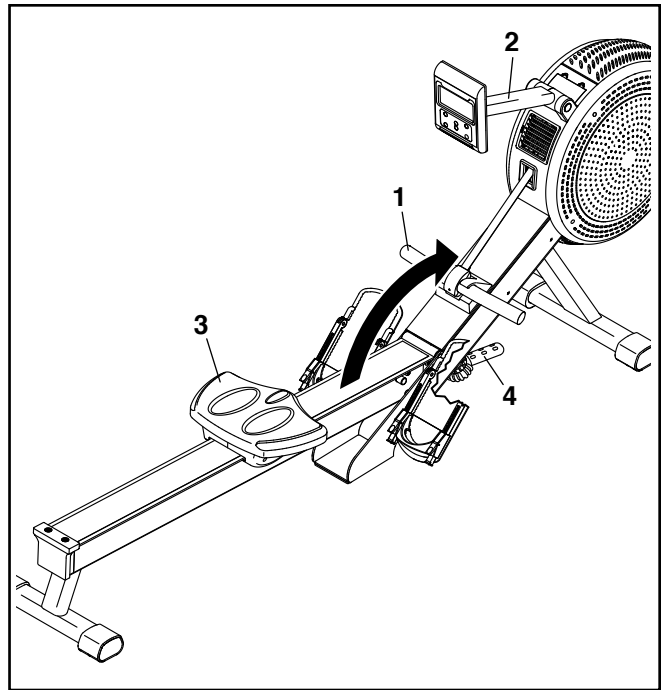
Tras el final, extienda los brazos hacia delante y tire del asiento hacia delante con las piernas. Realice repeticiones de acuerdo con las tres fases anteriores realizando un movimiento fluido, sin brusquedades. No olvide respirar de forma normal mientras rema; no contenga la respiración.

Una vez que haya terminado de remar, coloque la barra de remo en el soporte de la barra de remo.

CÓMO PLEGAR Y GUARDAR EL REMOERGÓMETRO

El remoergómetro puede guardarse plegado con el fin de ahorrar espacio. Guarde el remoergómetro en un lugar en el que ningún niño pueda inclinarlo.

Para guardar el remoergómetro se necesitan dos personas. Siga las instrucciones indicadas a la derecha para plegar y guardar el remoergómetro.



1. **Coloque la barra de remo en el soporte de la barra de remo.** Tire de la barra de remo hacia fuera y colóquela en el soporte de la barra de remo.

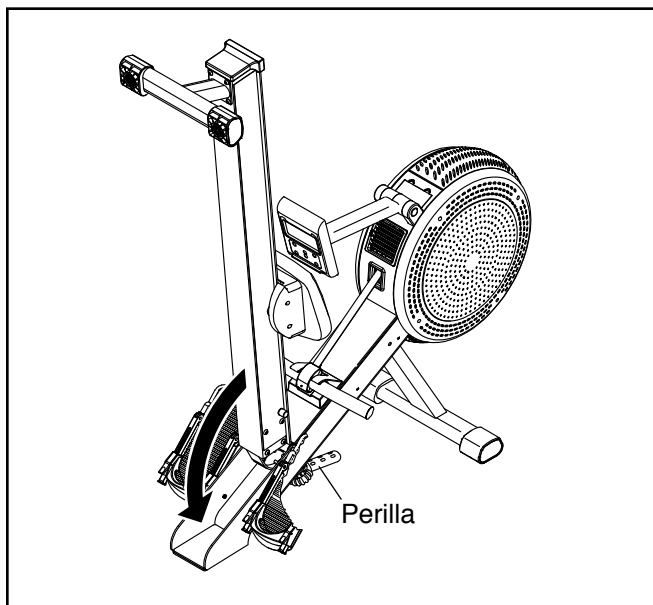
2. **Pivote el montante vertical para separarlo.** Sujete el montante vertical y pivótelo hacia la parte delantera del remoergómetro tanto como pueda, de forma que la consola no obstaculice los pasos posteriores.

IMPORTANTE: Debe pivotar el montante vertical separándolo, para evitar posibles daños en la consola.

3. **Deslice el asiento hacia delante.** Deslice el asiento todo lo que pueda hacia la parte delantera del riel.
4. **Pliegue el remoergómetro.** Afloje la perilla varias vueltas, tire de ella hacia fuera y pida a otra persona que levante el riel hasta situarlo en posición vertical. Suelte la perilla en el orificio del soporte de pivote; **asegúrese de que la perilla quede trabada en el soporte de pivote.** A continuación, apriete la perilla.

CÓMO DESPLEGAR EL REMOERGÓMETRO

Para desplegar el remoergómetro se necesitan dos personas. Para desplegar el remoergómetro, afloje la perilla, tire de ella hacia fuera y pida a otra persona que baje el riel hasta el suelo. Suelte la perilla en el orificio del soporte de pivote; **asegúrese de que la perilla quede trabada en el soporte de pivote.** A continuación, apriete la perilla.



MANTENIMIENTO

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas del remoergómetro. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar el remoergómetro, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE:** Para evitar daños en la consola, mantenga los líquidos lejos de esta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola le ofrece una selección de funciones diseñadas para hacer que su entrenamiento con el remoergómetro resulte más efectivo y agradable.

Programa Manual: Cuando use el programa manual, podrá ajustar la resistencia de la barra de remo con solo tocar un botón. Mientras rema, la consola le proporcionará información continua del ejercicio. También puede fijar una meta de tiempo, distancia, calorías o pulso para el programa.

Programas Predefinidos: La consola ofrece una selección de programas predefinidos. Cada programa predefinido cambia automáticamente la resistencia de la barra de remo mientras lo guía por un entrenamiento efectivo. También puede fijar una meta de tiempo, distancia, calorías o pulso para cada uno de los programas.

Programas Personalizados: La consola ofrece varios programas personalizados. Cada programa personalizado le permite crear su propio programa y guardarlo en la memoria para su uso futuro.

Programas de Control del Ritmo Cardíaco: La consola ofrece varios programas de control del ritmo cardíaco. Cada programa de control del ritmo cardíaco cambia automáticamente la resistencia de la barra de remo para mantener su ritmo cardíaco próximo al ritmo cardíaco objetivo.

Programa de Recuperación del Ritmo Cardíaco: La consola ofrece un programa de recuperación del ritmo cardíaco que mide y puntúa la recuperación del ritmo cardíaco.

Programa de Grasa Corporal: La consola ofrece un programa de grasa corporal que calcula su porcentaje de grasa corporal en función de los resultados.

Para utilizar el programa manual, vea la página 14. **Para utilizar un programa predefinido,** vea la página 16. **Para utilizar un programa personalizado,** vea la página 17. **Para utilizar un programa de control del ritmo cardíaco,** vea la página 18. **Para utilizar el programa de recuperación del ritmo cardíaco,** vea la página 19. **Para utilizar el programa de grasa corporal,** vea la página 20.

Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

CÓMO USAR EL PROGRAMA MANUAL

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse el botón Start/Stop (inicio/parada) o tire de la barra de remo. Todas las pantallas se iluminarán brevemente; a continuación, la consola estará lista para usarla.

Nota: La consola se calibrará y puede mostrar la temperatura en grados centígrados al enchufar el adaptador de corriente.

2. Seleccione el programa manual.

Cada vez que se encienda la consola, se seleccionará el programa manual automáticamente.

Si ha seleccionado un programa diferente, seleccione nuevamente el programa manual pulsando el botón Up (arriba) o Down (abajo) repetidamente hasta que aparezca el número 01 en la pantalla de programa.

Para iniciar el programa manual sin fijar ninguna meta, vaya al paso 4.

Para fijar una meta de tiempo, distancia, calorías o pulso para el programa manual, pulse el botón Enter (registrar); la pantalla de tiempo comenzará a parpadear. Vaya al paso 3.

3. Fije una meta si lo desea.

Puede fijar una meta de tiempo, distancia, calorías y/o pulso para el programa.

También puede fijar varias metas si lo desea. Durante el programa, la consola emitirá un pitido para informarle cuando haya cumplido una meta. **IMPORTANTE: Para poder cumplir el resto de metas que haya fijado, debe pulsar el botón Start/Stop (inicio/parada) para continuar con el programa hasta cumplir cada una de esas metas.**

Si no quiere fijar alguna de las siguientes metas, solo tiene que pulsar el botón Enter cuando la pantalla de la meta parpadee para omitir esa meta.

Para fijar una meta de tiempo, pulse los botones Up y Down para seleccionar el tiempo deseado. A continuación, pulse el botón Enter; la pantalla de distancia comenzará a parpadear.

Para fijar una meta de distancia, pulse los botones Up y Down para seleccionar la distancia deseada. A continuación, pulse el botón Enter; la pantalla de calorías comenzará a parpadear.

Para fijar una meta de calorías, pulse los botones Up y Down para seleccionar el valor de calorías deseado. A continuación, pulse el botón Enter; la pantalla de pulso comenzará a parpadear.

Para fijar una meta de pulso, pulse los botones Up y Down para seleccionar el ritmo cardíaco deseado. A continuación, pulse el botón Enter.

Nota: Si fija una meta de pulso para el programa manual, debe utilizar el monitor opcional del ritmo cardíaco para el pecho para poder controlar si alcanza la meta. **Para obtener más información sobre el monitor opcional del ritmo cardíaco para el pecho, vea la page 21.**

4. Inicie el programa y cambie la resistencia de la barra de remo según desee.

Pulse el botón Start/Stop para iniciar el programa.

Mientras rema, cambie la resistencia de la barra de remo pulsando los botones Up y Down.

Nota: Tras pulsar los botones, el remoergómetro tardará unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

5. Siga su progreso en las pantallas.

La consola tiene varias pantallas que pueden mostrar la siguiente información del entrenamiento:

Program (programa): Esta pantalla muestra el número del programa seleccionado.

Time (tiempo): Esta pantalla muestra el tiempo transcurrido en minutos y segundos.

Nota: Si fija una meta de tiempo para un programa, esta pantalla mostrará el tiempo que resta del programa en lugar del tiempo transcurrido. Cuando cumpla una meta de tiempo, la consola emitirá un pitido. Si sigue remando tras cumplir una meta de tiempo, la pantalla de tiempo se reiniciará y mostrará la meta de tiempo original.

Distance (distancia): Esta pantalla muestra la distancia que ha remado en kilómetros.

Nota: Si fija una meta de distancia para un programa, esta pantalla mostrará la distancia que resta del programa. Cuando cumpla una meta de distancia, la consola emitirá un pitido. Si sigue remando tras cumplir una meta de distancia, la pantalla de distancia se reiniciará y mostrará la meta de distancia original.

RPM: Esta pantalla muestra la cadencia en paladas por minuto.

Matrix (matriz): Esta pantalla muestra un perfil con los niveles de resistencia del programa.

Level (nivel): Esta pantalla muestra el nivel de resistencia seleccionado.

Count (contador): Esta pantalla muestra el número total de paladas que ha dado.

Calories (calorías): Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías que ha quemado.

Nota: Si fija una meta de calorías para un programa, esta pantalla mostrará las calorías que restan para terminar el programa. Cuando cumpla una meta de calorías, la consola emitirá un pitido. Si sigue remando tras cumplir una meta de calorías, la pantalla de calorías se reiniciará y mostrará la meta de calorías original.

Pulse (pulso): Esta pantalla muestra el ritmo cardíaco en pulsaciones por minuto.

Nota: Debe utilizar un monitor opcional del ritmo cardíaco para el pecho para poder visualizar su ritmo cardíaco. **Para obtener más información sobre el monitor opcional del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 21.** Si no utiliza el monitor del ritmo cardíaco para el pecho mientras rema, en esta pantalla aparecerá una P.

Para pausar el programa, pulse el botón Start/Stop. Para reanudar el programa, vuelva a pulsar el botón Start/Stop.

Para parar el programa y poner las pantallas a cero, pulse el botón Start/Stop y, a continuación, mantenga pulsado el botón Enter durante algunos segundos.

6. Use un monitor del ritmo cardíaco y mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Puede usar un monitor opcional del ritmo cardíaco para el pecho para medir su ritmo cardíaco. **Para obtener más información sobre el monitor opcional del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 21.** Nota: La consola es compatible con los monitores del ritmo cardíaco Polar®.

Cuando se detecte el pulso, se mostrará su ritmo cardíaco en la pantalla de pulso.

7. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Si no pulsa ningún botón y no mueve la barra de remo durante algunos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

CÓMO USAR UN PROGRAMA PREDEFINIDO

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse el botón Start/Stop (inicio/parada) o tire de la barra de remo. Todas las pantallas se iluminarán brevemente; a continuación, la consola estará lista para usarla.

Nota: La consola se calibrará y puede mostrar la temperatura en grados centígrados al enchufar el adaptador de corriente.

2. Seleccione un programa predefinido.

Los programas predefinidos están numerados del 02 al 13.

Para seleccionar un programa predefinido, pulse repetidamente el botón Up (arriba) o Down (abajo) hasta que el número del programa predefinido deseado aparezca parpadeando en la pantalla de programa.

La matriz mostrará un perfil de los niveles de resistencia del programa.

Para iniciar un programa predefinido sin fijar ninguna meta, vaya al paso 4.

Para fijar una meta de tiempo, distancia, calorías o pulso para el programa predefinido, pulse el botón Enter (registrar); la pantalla de tiempo comenzará a parpadear. Vaya al paso 3.

3. Fije una meta si lo desea.

Puede fijar una meta de tiempo, distancia, calorías y/o pulso para el programa.

También puede fijar varias metas si lo desea. Durante el programa, la consola emitirá un pitido para informarle cuando haya cumplido una meta. **IMPORTANTE: Para poder cumplir el resto de metas que haya fijado, debe pulsar el botón Start/Stop para continuar con el programa hasta cumplir cada una de esas metas.**

Si no quiere fijar alguna de las siguientes metas, solo tiene que pulsar el botón Enter cuando la pantalla de la meta parpadee para omitir esa meta.

Para fijar una meta de tiempo, pulse los botones Up y Down para seleccionar el tiempo deseado. A continuación, pulse el botón Enter; la pantalla de distancia comenzará a parpadear.

Para fijar una meta de distancia, pulse los botones Up y Down para seleccionar la distancia deseada. A continuación, pulse el botón Enter; la pantalla de calorías comenzará a parpadear.

Para fijar una meta de calorías, pulse los botones Up y Down para seleccionar el valor de calorías deseado. A continuación, pulse el botón Enter; la pantalla de pulso comenzará a parpadear.

Para fijar una meta de pulso, pulse los botones Up y Down para seleccionar el ritmo cardíaco deseado. A continuación, pulse el botón Enter.

Nota: Si fija una meta de pulso para el programa predefinido, debe utilizar el monitor opcional del ritmo cardíaco para el pecho para poder controlar si alcanza la meta. **Para obtener más información sobre el monitor opcional del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 21.**

4. Inicie el programa.

Pulse el botón Start/Stop para iniciar el programa.

Cada programa está dividido en varios segmentos. Durante el programa, el segmento parpadeante del perfil de la matriz representa el segmento en curso del entrenamiento.

Si el nivel de resistencia del segmento en curso es demasiado alto o bajo, puede modificar manualmente el valor pulsando los botones Up y Down. **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento en curso del entrenamiento, la barra de remo se ajustará automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.**

5. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 de la página 14.

6. Use un monitor del ritmo cardíaco y mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 6 de la página 15.

7. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Vea el paso 7 de la página 15.

CÓMO USAR UN PROGRAMA PERSONALIZADO

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse el botón Start/ Stop (inicio/parada) o tire de la barra de remo. Todas las pantallas se iluminarán brevemente; a continuación, la consola estará lista para usarla.

Nota: La consola se calibrará y puede mostrar la temperatura en grados centígrados al enchufar el adaptador de corriente.

2. Seleccione un programa personalizado.

Los programas personalizados están numerados del 14 al 17.

Para seleccionar un programa personalizado, pulse repetidamente el botón Up (arriba) o Down (abajo) hasta que el número del programa personalizado deseado aparezca parpadeando en la pantalla de programa.

La matriz mostrará el nombre del programa.

Para iniciar el programa personalizado sin configurar los niveles de resistencia ni fijar ninguna meta, vaya al paso 5.

Para configurar los niveles de resistencia y/o fijar una meta de tiempo, distancia, calorías o pulso para el programa personalizado, pulse el botón Enter (registrar); el primer segmento del perfil comenzará a parpadear.

Para configurar los niveles de resistencia del programa, vaya al paso 3.

Para omitir la configuración de los niveles de resistencia y fijar simplemente una meta de tiempo, distancia, calorías o pulso para el programa personalizado, pulse repetidamente el botón Enter hasta que la pantalla de tiempo comience a parpadear. Vaya al paso 4.

3. Configure los niveles de resistencia deseados para el programa.

Cada programa está dividido en varios segmentos. Puede configurar un nivel de resistencia para cada segmento del programa.

Para configurar un nivel de resistencia para el primer segmento, simplemente ajuste el nivel de resistencia pulsando los botones Up y Down. A continuación, pulse el botón Enter.

Configure un nivel de resistencia para los segmentos restantes de la misma manera. Los niveles de resistencia que configure se guardarán en la memoria de la consola.

Cuando termine de configurar los niveles de resistencia del programa, la pantalla de tiempo comenzará a parpadear.

4. Fije una meta si lo desea.

Vea el paso 3 de la página 14.

5. Inicie el programa.

Pulse el botón Start/Stop para iniciar el programa.

Cada programa está dividido en varios segmentos. Durante el programa, el segmento parpadeante del perfil de la matriz representa el segmento en curso del programa.

Si el nivel de resistencia del segmento en curso es demasiado alto o bajo, puede modificar manualmente el valor pulsando los botones Up y Down.
IMPORTANTE: Al finalizar el segmento en curso del entrenamiento, la barra de remo se ajustará automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.

6. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 de la página 14.

7. Use un monitor del ritmo cardíaco y mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 6 de la página 15.

8. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Vea el paso 7 de la página 15.

CÓMO USAR UN PROGRAMA DE CONTROL DEL RITMO CARDÍACO

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse el botón Start/Stop (inicio/parada) o tire de la barra de remo. Todas las pantallas se iluminarán brevemente; a continuación, la consola estará lista para usarla.

Nota: La consola se calibrará y puede mostrar la temperatura en grados centígrados al enchufar el adaptador de corriente.

2. Seleccione un programa de control del ritmo cardíaco.

Los programas de control del ritmo cardíaco están numerados del 18 al 22.

Nota: El ritmo cardíaco máximo es el ritmo cardíaco más alto recomendado a la hora de hacer ejercicio. La consola utiliza una fórmula (ritmo cardíaco máximo = $220 - \text{edad}$) para estimar el ritmo cardíaco máximo y calcular el ritmo cardíaco objetivo para cada programa de control del ritmo cardíaco. Para determinar su ritmo cardíaco máximo real, consulte a un médico o una fuente recomendada por un médico.

Programas de control del ritmo cardíaco del 18 al 21: Estos programas tienen un ritmo cardíaco objetivo predefinido que se calcula a modo de porcentaje del ritmo cardíaco máximo.

Programa 18: El ritmo cardíaco objetivo es el 55% del ritmo cardíaco máximo.

Programa 19: El ritmo cardíaco objetivo es el 65% del ritmo cardíaco máximo.

Programa 20: El ritmo cardíaco objetivo es el 75% del ritmo cardíaco máximo.

Programa 21: El ritmo cardíaco objetivo es el 85% del ritmo cardíaco máximo.

Programa de control del ritmo cardíaco 22: Este programa le permite introducir un ritmo cardíaco objetivo.

Para seleccionar un programa de control del ritmo cardíaco, pulse repetidamente el botón Up (arriba) o Down (abajo) hasta que el número del programa de control del ritmo cardíaco deseado aparezca parpadeando en la pantalla de programa. La matriz mostrará el nombre del programa.

Si ha seleccionado el programa de control del ritmo cardíaco 18, 19, 20 o 21, pulse el botón Enter (registrar); la pantalla de edad comenzará a parpadear. Vaya al paso 3.

Si ha seleccionado el programa de control del ritmo cardíaco 22, pulse el botón Enter; la pantalla de pulso comenzará a parpadear. Vaya al paso 4.

3. Especifique su edad.

Pulse los botones Up y Down para especificar su edad. A continuación, pulse el botón Enter.

4. Fije un ritmo cardíaco objetivo.

Pulse los botones Up y Down para fijar un ritmo cardíaco objetivo. A continuación, pulse el botón Enter.

5. Fije una meta si lo desea.

Puede fijar una meta de tiempo, distancia y/o calorías para el programa.

También puede fijar varias metas si lo desea. Durante el programa, la consola emitirá un pitido para informarle cuando haya cumplido una meta. **IMPORTANTE: Para poder cumplir el resto de metas que haya fijado, debe pulsar el botón Start/Stop para continuar con el programa hasta cumplir cada una de esas metas.**

Si no quiere fijar alguna de las siguientes metas, solo tiene que pulsar el botón Enter cuando la pantalla de la meta parpadee para omitir esa meta.

Para fijar una meta de tiempo, pulse los botones Up y Down para seleccionar el tiempo deseado. A continuación, pulse el botón Enter; la pantalla de distancia comenzará a parpadear.

Para fijar una meta de distancia, pulse los botones Up y Down para seleccionar la distancia deseada. A continuación, pulse el botón Enter; la pantalla de calorías comenzará a parpadear.

Para fijar una meta de calorías, pulse los botones Up y Down para seleccionar el valor de calorías deseado. A continuación, pulse el botón Enter.

6. Utilice un monitor del ritmo cardíaco.

IMPORTANTE: Debe utilizar un monitor opcional del ritmo cardíaco para el pecho para poder usar los programas de control del ritmo cardíaco.

Para obtener más información sobre el monitor opcional del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 21. Nota: La consola es compatible con los monitores del ritmo cardíaco Polar.

7. Inicie el programa.

Pulse el botón Start/Stop para iniciar el programa.

Cada programa está dividido en varios segmentos. Durante el programa, el segmento parpadeante del perfil de la matriz representa el segmento en curso del programa.

En cada segmento, el nivel de resistencia aumentará o disminuirá automáticamente para ayudar a mantener su ritmo cardíaco próximo al ritmo cardíaco objetivo del programa.

Si el nivel de resistencia del segmento en curso es demasiado alto o bajo, puede modificar manualmente el valor pulsando los botones Up y Down.

IMPORTANTE: Al finalizar el segmento en curso del entrenamiento, la barra de remo se ajustará automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.

8. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 de la página 14.

9. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Vea el paso 7 de la página 15.

CÓMO USAR EL PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DEL RITMO CARDÍACO

El programa de recuperación del ritmo cardíaco mide y puntúa la recuperación del ritmo cardíaco.

IMPORTANTE: Debe utilizar un monitor opcional del ritmo cardíaco para el pecho para poder usar el programa de recuperación del ritmo cardíaco.

Para obtener más información sobre el monitor opcional del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 21. Nota: La consola es compatible con los monitores del ritmo cardíaco Polar.

Pulse el botón Pulse Recovery (recuperación del pulso) en cualquier momento para iniciar el programa. Después de un minuto, la puntuación aparecerá en la pantalla.

Puntuación	Resultado
F1.0–F2.0	Excelente
F2.0–F2.9	Buena
F3.0–F3.9	Normal
F4.0–F6.0	Inferior a la Media

Si la consola no detecta el ritmo cardíaco, en la pantalla de pulso aparecerá una P.

Si aparece la indicación ERR en la pantalla, asegúrese de que esté utilizando correctamente el monitor del ritmo cardíaco y de que lo haya ajustado adecuadamente.

CÓMO USAR EL PROGRAMA DE GRASA CORPORAL

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse el botón Start/Stop (inicio/parada) o tire de la barra de remo. Todas las pantallas se iluminarán brevemente; a continuación, la consola estará lista para usarla.

Nota: La consola se calibrará y puede mostrar la temperatura en grados centígrados al enchufar el adaptador de corriente.

2. Seleccione el programa de grasa corporal.

El programa de grasa corporal calcula el porcentaje de grasa corporal y carga un programa en función de los resultados.

Para medir el porcentaje de grasa corporal y cargar un programa en función de los resultados, pulse repetidamente el botón Up (arriba) o Down (abajo) hasta que el número 23 aparezca parpadeando en la pantalla de programa. Luego, pulse el botón Enter (registrar); la pantalla de altura comenzará a parpadear. **A continuación, siga los pasos del 3 al 11.**

Para medir únicamente el porcentaje de grasa corporal, pulse el botón Body Fat (grasa corporal); la pantalla de altura comenzará a parpadear. **A continuación, siga los pasos del 3 al 8.**

3. Utilice un monitor del ritmo cardíaco.

IMPORTANTE: Debe utilizar un monitor opcional del ritmo cardíaco para el pecho para poder usar el programa de grasa corporal.

Para obtener más información sobre el monitor opcional del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 21. Nota: La consola es compatible con los monitores del ritmo cardíaco Polar.

4. Especifique su altura.

Pulse los botones Up y Down para especificar su altura en centímetros. A continuación, pulse el botón Enter; la pantalla de peso comenzará a parpadear.

5. Especifique su peso.

Pulse los botones Up y Down para especificar su peso en kilogramos. A continuación, pulse el botón Enter; la pantalla de sexo comenzará a parpadear.

6. Especifique su sexo.

Pulse los botones Up y Down para especificar su sexo. Si es un hombre, seleccione la opción 1; si es una mujer, seleccione la opción 0. A continuación, pulse el botón Enter; la pantalla de edad comenzará a parpadear.

7. Especifique su edad.

Pulse los botones Up y Down para especificar su edad. A continuación, pulse el botón Enter.

8. Mida su porcentaje de grasa corporal.

Pulse el botón Start/Stop para medir su porcentaje de grasa corporal. Aparecerán los siguientes resultados en las pantallas:

BMR (TMB): Este resultado le indica su tasa metabólica basal (TMB). Se trata del número de calorías que su cuerpo consume en reposo.

BMI (IMC): Este resultado le indica su índice de masa corporal (IMC). Se trata de una medida de la grasa corporal en función de la altura y el peso.

FAT% (% de grasa): Este resultado le ofrece una estimación del porcentaje de grasa corporal.

Si la consola no detecta el ritmo cardíaco, en la pantalla de pulso aparecerá una P.

Si aparece la indicación ERR en la pantalla, asegúrese de que esté utilizando correctamente el monitor del ritmo cardíaco y de que lo haya ajustado adecuadamente.

9. Inicie el programa.

Se cargará uno de los seis programas posibles; su porcentaje de grasa corporal determinará qué programa se carga. En la matriz aparecerá un perfil de los niveles de resistencia del programa.

Pulse el botón Start/Stop (inicio/parada) para iniciar el programa.

Cada programa está dividido en varios segmentos. Durante el programa, el segmento parpadeante del perfil de la matriz representa el segmento en curso del entrenamiento.

Si el nivel de resistencia del segmento en curso es demasiado alto o bajo, puede modificar manualmente el valor pulsando los botones Up y Down.

IMPORTANTE: Al finalizar el segmento en curso del entrenamiento, la barra de remo se ajustará automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.

10. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 de la página 14.

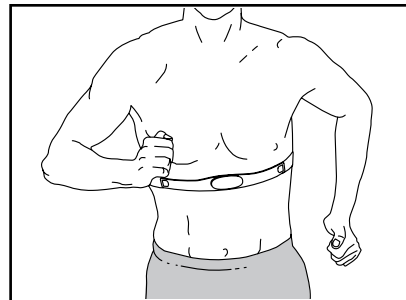
11. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Vea el paso 7 de la página 15.

MONITOR OPCIONAL DEL RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO

Independientemente de que su objetivo sea quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener un

ritmo cardíaco adecuado durante los entrenamientos. El monitor opcional del ritmo cardíaco le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras hace ejercicio, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor del ritmo cardíaco para el pecho, vea la portada de este manual.**



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se quema grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

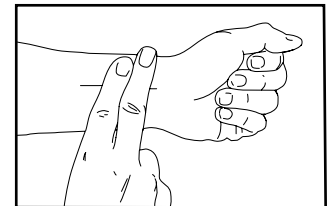
Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona

de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO

Para medir su ritmo cardíaco, realice ejercicios durante al menos cuatro minutos. A continuación, deje de hacer ejercicios y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra. Realice un recuento



de los latidos de seis segundos y multiplique el resultado por diez para encontrar su ritmo cardíaco. Por ejemplo, si su recuento de latidos durante seis segundos es 14, su ritmo cardíaco es de 140 latidos por minuto.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios; nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

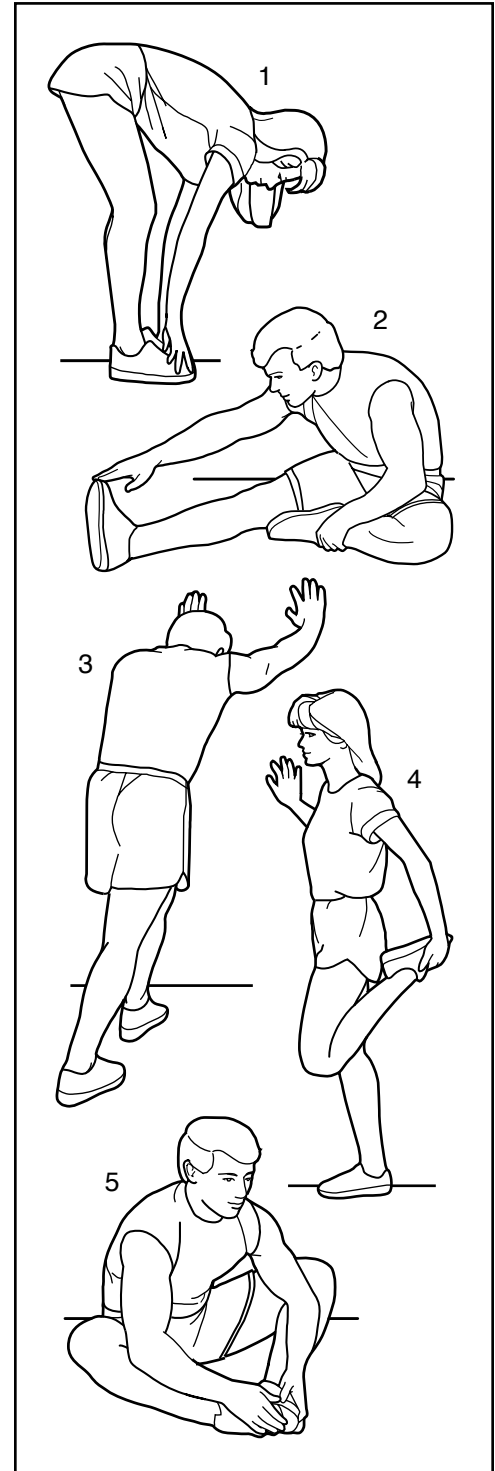
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.



LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NTEVRW69714.0 R0614A

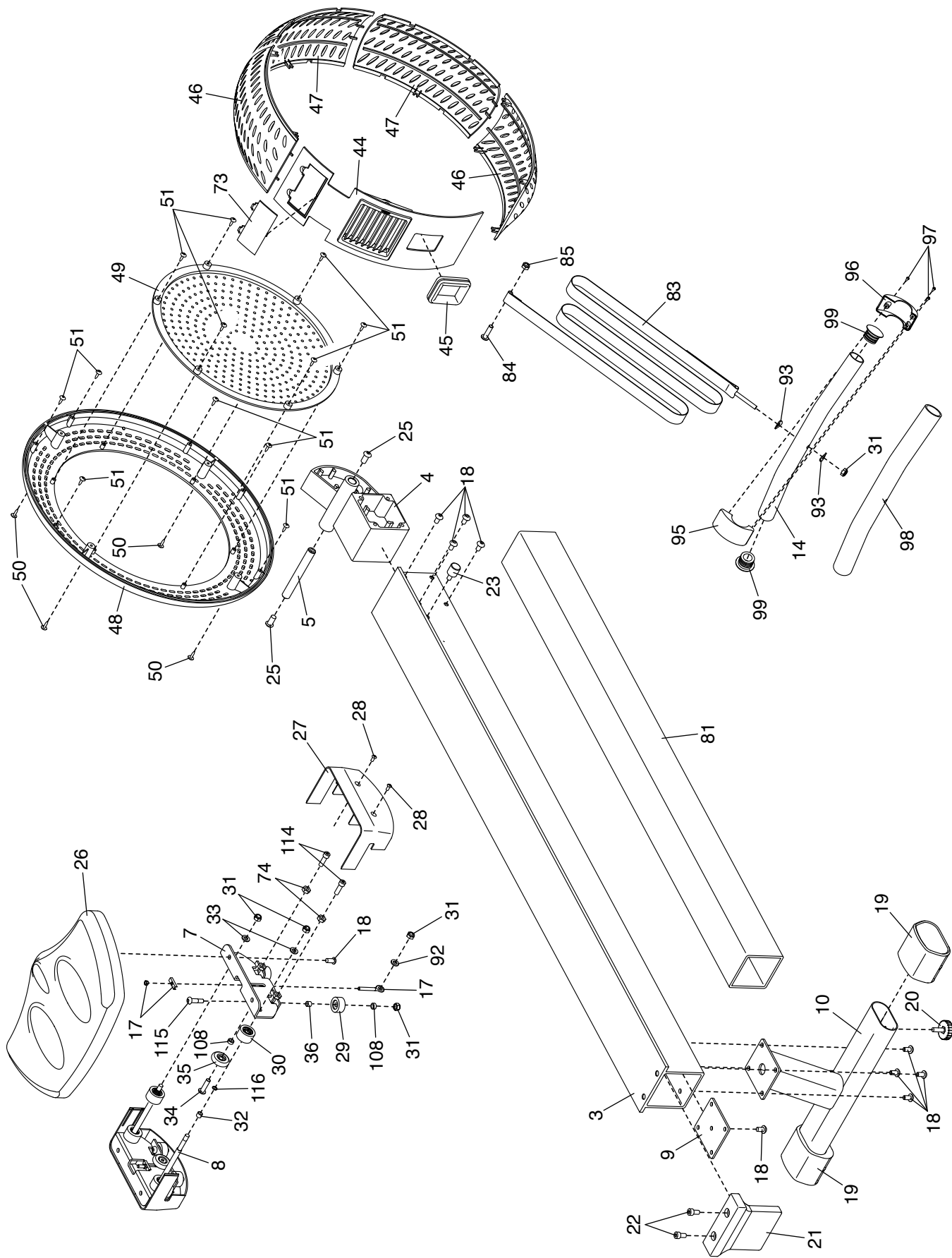
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	46	2	Protección A
2	1	Estabilizador Delantero	47	2	Protección B
3	1	Riel	48	2	Protector
4	1	Soporte de Pivote	49	2	Disco
5	1	Eje de Pivote	50	21	Tornillo Autoperforante M4 x 15mm
6	1	Cubierta de la Armadura	51	28	Tornillo Taladro M4 x 15mm
7	2	Placa Portaasiento	52	2	Cubierta de Pivote del Montante Vertical
8	2	Eje de Placa Portaasiento	53	2	Soporte de Pivote del Montante Vertical
9	1	Placa de Riel	54	1	Perno M8 x 120mm
10	1	Estabilizador Trasero	55	2	Tapa de Pivote
11	1	Reposapiés Izquierdo	56	1	Ventilador de Resistencia
12	1	Reposapiés Derecho	57	1	Volante
13	1	Montante Vertical	58	4	Tornillo M5 x 10mm
14	1	Barra de Remo	59	1	Eje del Volante
15	1	Brazo Estable	60	1	Cojinete 6000Z
16	2	Arandela del Brazo Estable	61	3	Cojinete 6003Z
17	2	Cáncamo	62	1	Placa de Resistencia
18	25	Tornillo M8 x 15mm	63	1	Resorte del Volante
19	2	Tapa del Estabilizador Trasero	64	1	Tornillo M10 x 20mm
20	2	Pata de Nivelación	65	1	Arandela M10
21	1	Tapa del Riel	66	1	Cable de la Placa de Resistencia
22	2	Tornillo de Cabeza Hueca M8 x 20mm	67	1	Cojinete del Embrague
23	2	Tope de Placa Portaasiento	68	1	Soporte de Resistencia
24	1	Arandela Ondulatoria M10	69	1	Polea de Resistencia
25	2	Tornillo M8 x 20mm	70	1	Cable de Resistencia
26	1	Asiento	71	1	Perno Hexagonal M10 x 50mm
27	2	Cubierta de Placa Portaasiento	72	1	Contratuerca M10
28	4	Tornillo M6 x 15mm	73	1	Cubierta de Acceso
29	4	Rodillo Horizontal de Placa Portaasiento	74	4	Tuerca M8
30	4	Rodillo Vertical de Placa Portaasiento	75	1	Carcasa del Resorte de Retorno
31	12	Contratuerca M8	76	1	Cubierta del Resorte de Retorno
32	4	Espaciador M8 x 8mm	77	1	Resorte de Retorno
33	4	Arandela M8 x 16mm	78	1	Anillo de Retención 17mm
34	2	Perno M8 x 30mm	79	1	Cubo del Resorte
35	2	Rodillo Guía	80	1	Carrete de la Correa
36	4	Espaciador M8 x 5mm	81	1	Material Insonorizante
37	2	Soporte de Reposapiés	82	1	Adaptador de Corriente
38	8	Tornillo M6 x 10mm	83	1	Correa
39	2	Almohadilla de Reposapiés	84	1	Perno M5 x 30mm
40	2	Cubo de Cojinete Embridado	85	1	Contratuerca M5
41	1	Perilla	86	1	Polea de la Correa
42	1	Soporte de la Barra de Remo	87	2	Gancho en C 28mm
43	1	Tornillo M10 x 55mm	88	1	Eje del Embrague
44	1	Cubierta con Respiradero	89	2	Cojinete 6001Z
45	1	Buje de Correa	90	1	Sensor/Cable
			91	1	Correa

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
92	2	Arandela M8 x 16mm	107	1	Receptor/Cable
93	2	Arandela Curvada M8	108	6	Espaciador M8 x 3mm
94	1	Motor de Resistencia	109	2	Anillo de Retención 12mm
95	1	Cubierta de Correa A	110	4	Tornillo Taladro M5 x 10mm
96	1	Cubierta de Correa B	111	2	Tornillo de Cabeza Plana M4 x 15mm
97	8	Tornillo Taladro M3 x 10mm	112	6	Tornillo M5 x 15mm
98	1	Espuma de la Barra de Remo	113	2	Tornillo M4 x 15mm
99	2	Tapa de la Barra de Remo	114	4	Tornillo M8 x 25mm
100	1	Tapa del Estabilizador Izquierdo	115	4	Perno de Placa Portaasiento M8 x 30mm
101	1	Tapa del Estabilizador Derecho	116	16	Arandela M8 x 12mm
102	1	Consola	117	1	Anillo de Retención 10mm
103	1	Conector de 8 pines	*	—	Manual del Usuario
104	1	Resorte de Placa	*	—	Herramienta de Montaje
105	1	Receptáculo/Cable de Corriente			
106	1	Conector de 4 pines			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

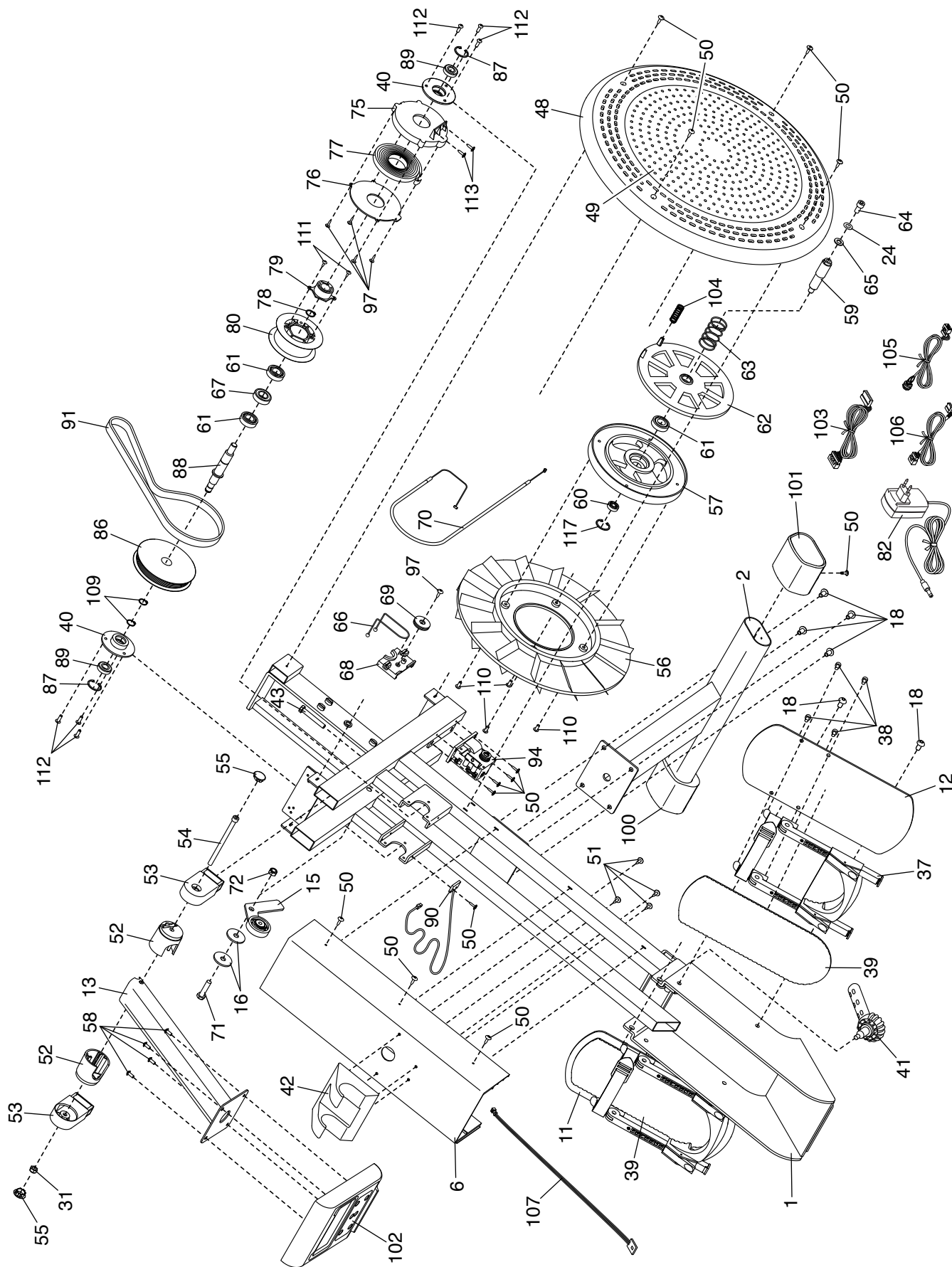
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo NTEVRW69714.0 R0614A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo NTEVRW69714.0 R0614A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

