

PRO-FORM[®]

440R

www.proform.com

Nº de Modelo PFRW3914

Nº de Versión 0

Nº de Serie _____

Hecho en China

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



MANUAL DEL USUARIO

¿PREGUNTAS?

Para Servicio Técnico:

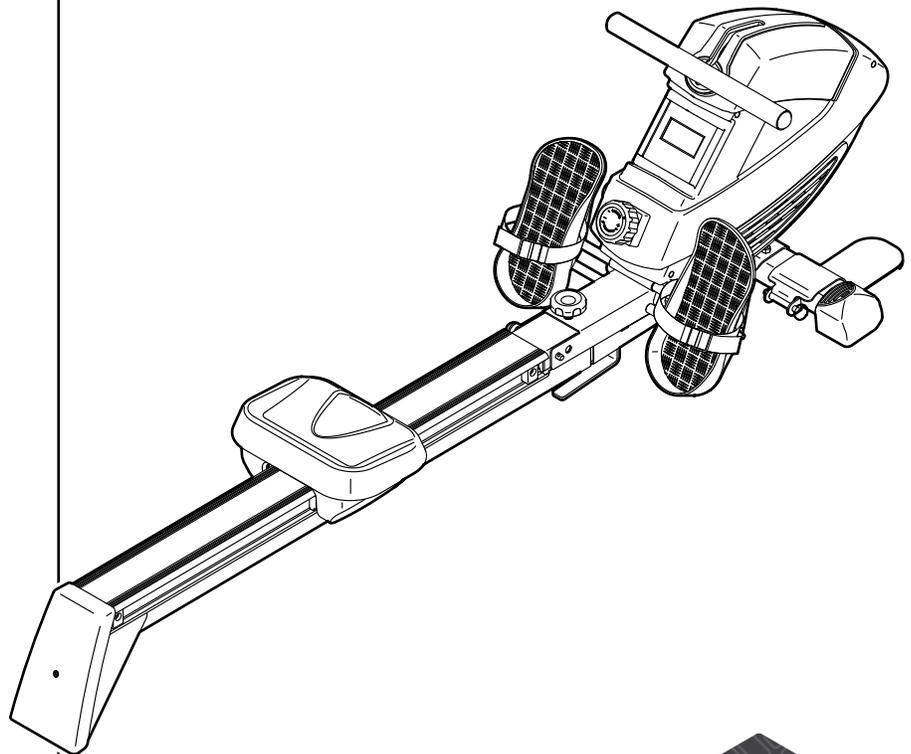
Tel. 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio
Calle #4 No. 36
Col. San Pedro de los Pinos
Del. Álvaro Obregón
México D.F. C.P. 01180

Importador:

Comercializadora México
Americana, S. de R.L. de C.V.
Av. Nextengo No. 78,
Col. Santa Cruz Acayucan
Del. Azcapotzalco,
México D.F. C.P. 02770
RFC: CMA9109119L0
Tel: 58-99-1200

Especificaciones eléctricas:
Usa 2 baterías Tipo AA de
1,5 Vcc (3 Vcc) no incluidas



⚠ PRECAUCIÓN

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



CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	4
ANTES DE COMENZAR	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
CÓMO USAR LA MÁQUINA DE REMO	14
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	17
GUÍA DE EJERCICIOS	18
LISTA DE LAS PIEZAS	22
DIBUJO DE LAS PIEZAS	23
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada

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 máquina de remo antes de utilizarla. 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 de la máquina de remo estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use la máquina de remo solamente como se describe en este manual.
4. La máquina de remo está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use la máquina de remo en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
5. Guarde la máquina de remo en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina de remo en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
6. Coloque la máquina de remo sobre una superficie plana, con una estera debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que quede un mínimo de 0,6 m de espacio libre alrededor de la máquina de remo.
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 animales domésticos alejados de la máquina de remo en todo momento.
9. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina de remo. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies.
10. La máquina de remo no debe ser usada por personas que pesen más de 113 kg.
11. Mantenga siempre recta la espalda al usar la máquina de remo; no arquee la espalda.
12. No libere la barra para remar mientras la cuerda esté extendida.
13. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías 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 muestren las calcomanías en su tamaño real.

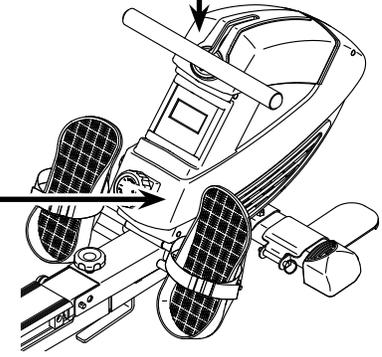
WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 250 pounds.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



WARNING

Do not release the handle while the cord is extended



ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina de remo PROFORM® 440 R. El remo es un ejercicio eficaz para mejorar el estado de forma cardiovascular, desarrollar la resistencia y tonificar el cuerpo. La máquina de remo 440 R fue diseñada para ayudarle a disfrutar de estos eficaces ejercicios en la comodidad y privacidad de su hogar.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina de remo. 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.

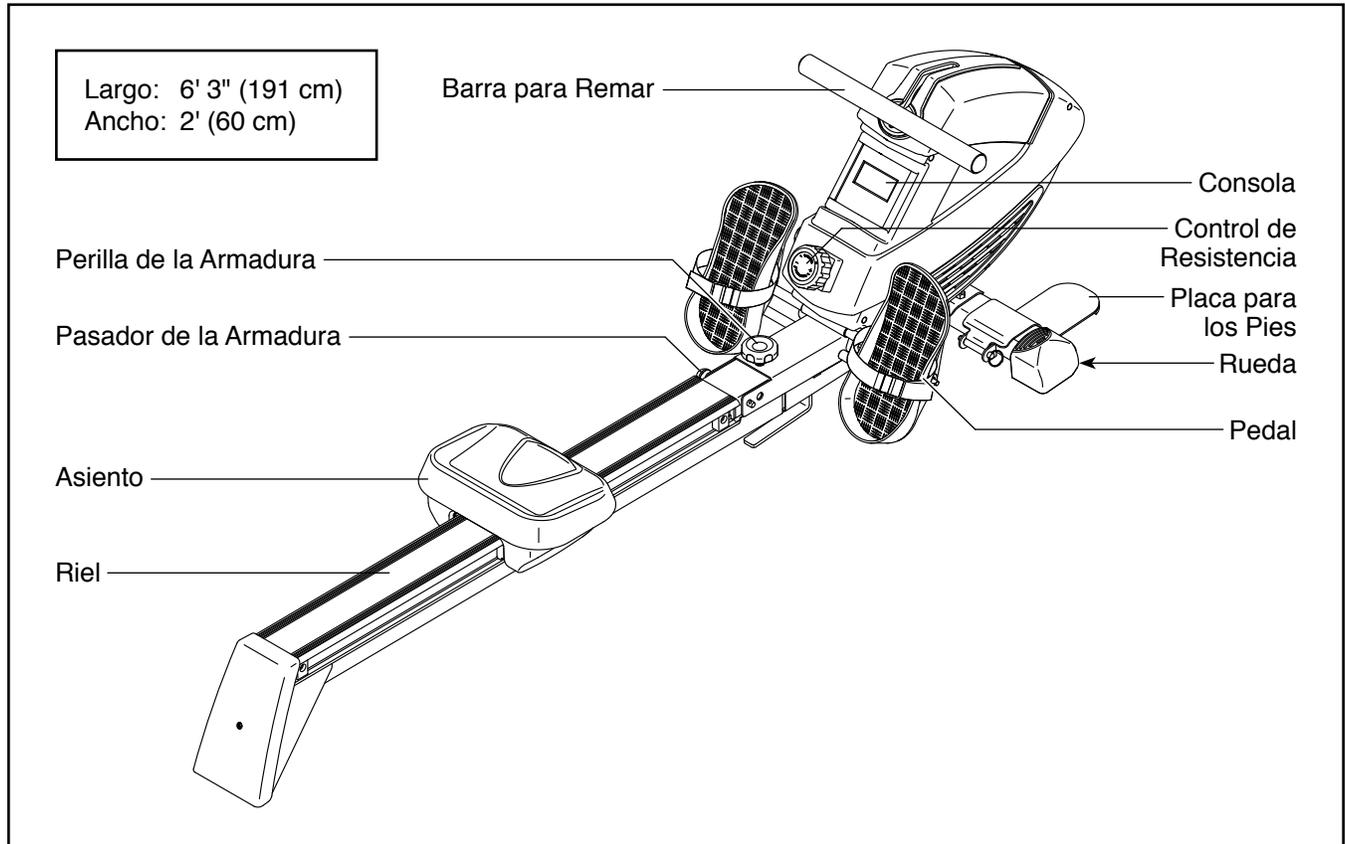
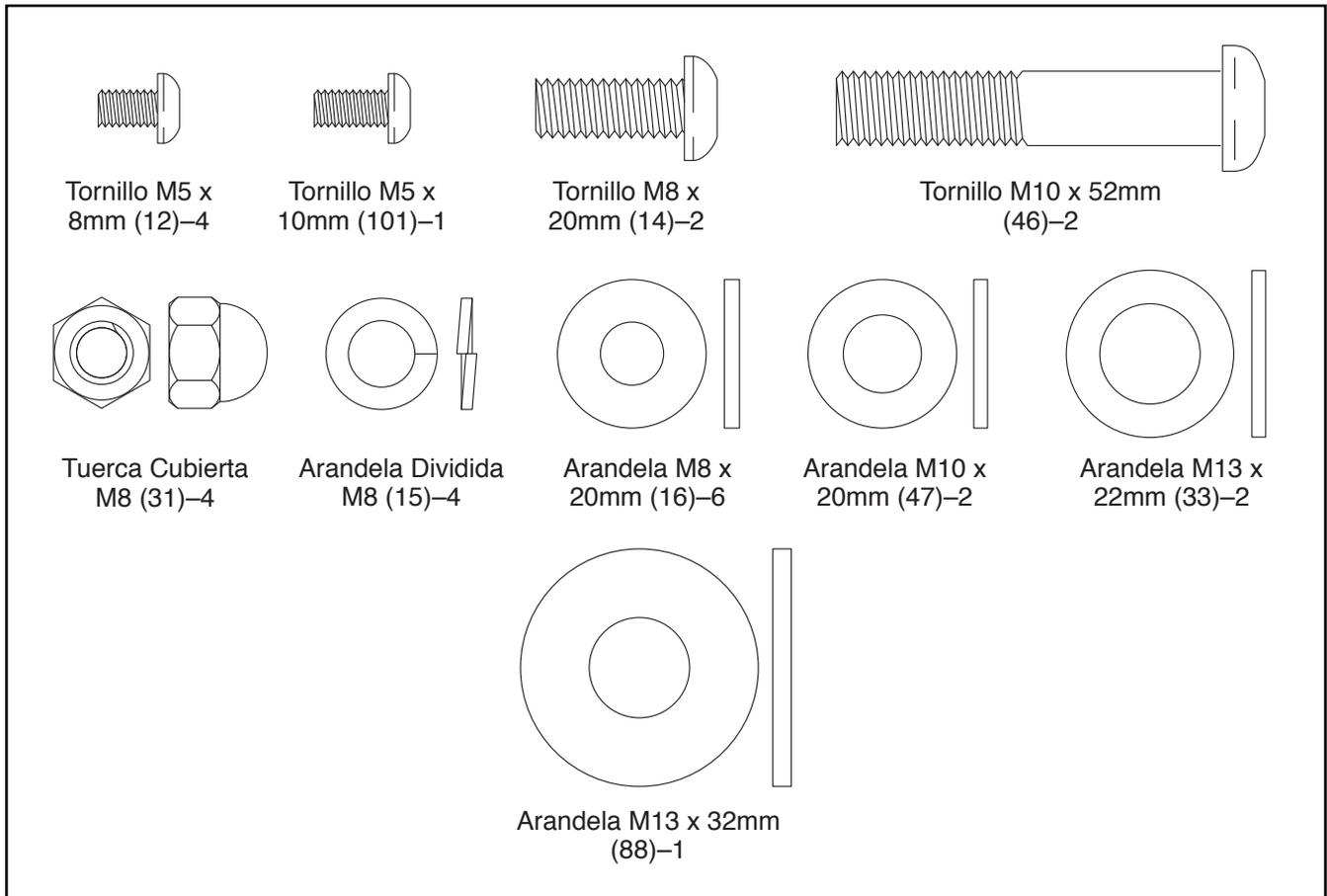


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

- Para contratar un técnico autorizado para ensamblar este producto, llame al 1-800-445-2480.
- El montaje requiere 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 haber terminado todos los pasos de montaje.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
- Para el montaje únicamente se requieren las herramientas incluidas.

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

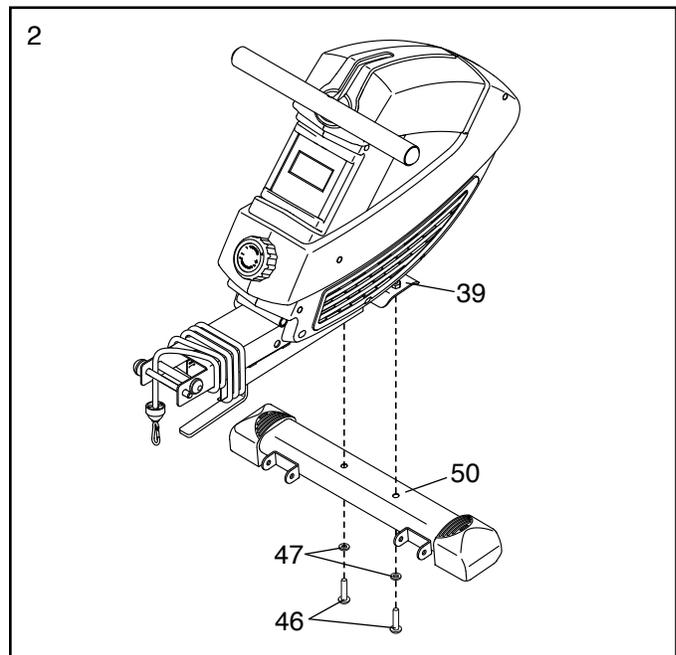
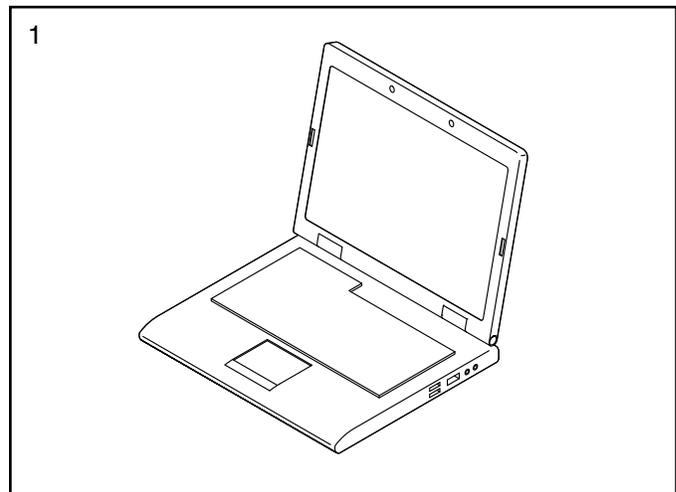
1. Visite la web www.workoutwarehouse.com/registration en su computadora y registre su producto.

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

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

2. Oriente el Estabilizador Delantero (50) como se muestra.

Conecte el Estabilizador Delantero (50) a la Armadura (39) con dos Tornillos M10 x 52mm (46) y dos Arandelas M10 x 20mm (47).

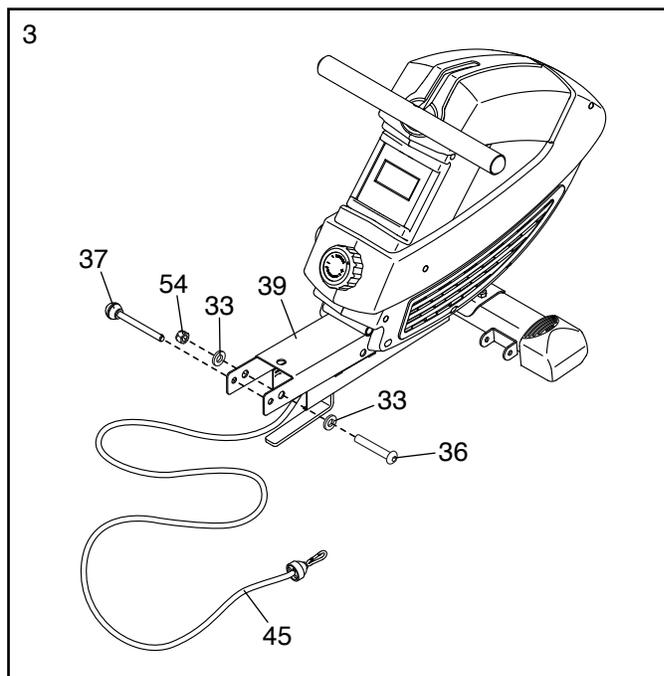


3. Retire el Pasador de la Armadura (37) de la Armadura (39).

A continuación, desenrole la Cuerda Elástica (45) de la Armadura (39).

Luego, retire la Contratuerca 1/2" (54), las dos Arandelas M13 x 22mm (33) y el Perno 1/2" x 100mm (36) de la Armadura (39).

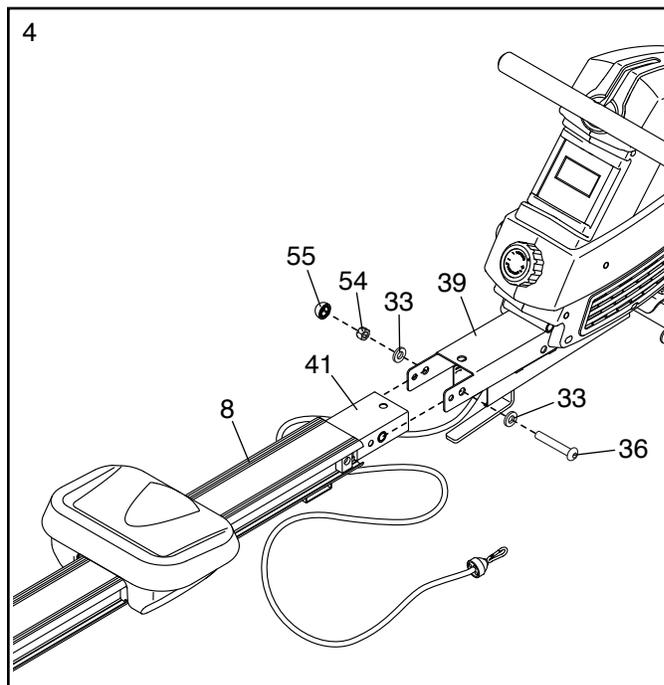
Nota: Las piezas retiradas se utilizarán en los pasos 4 y 5.



4. Oriente el Riel (8) como se muestra.

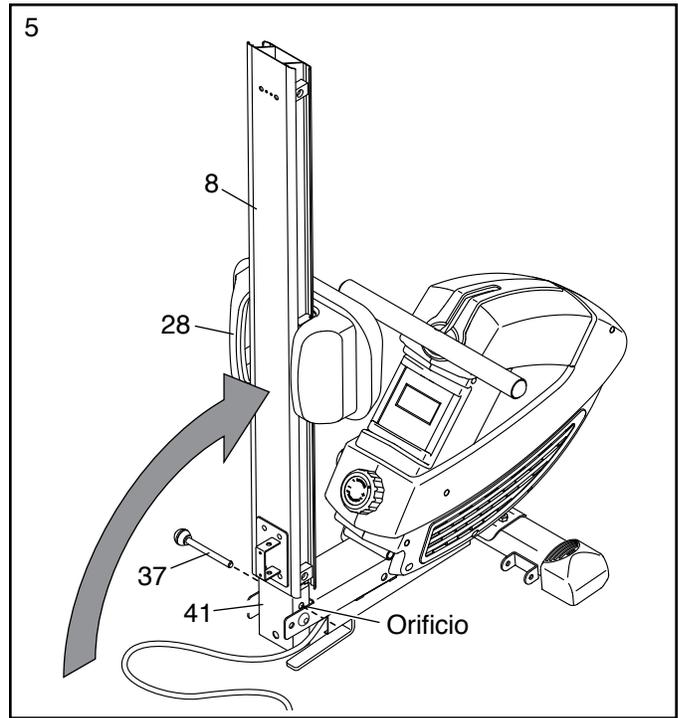
Conecte el Soporte del Riel (41) a la Armadura (39) con el Perno 1/2" x 100mm (36), las dos Arandelas M13 x 22mm (33) y la Contratuerca 1/2" (54) que retiró en el paso 3.

Luego, presione la Tapa de la Tuerca (55) contra la Contratuerca 1/2" (54).

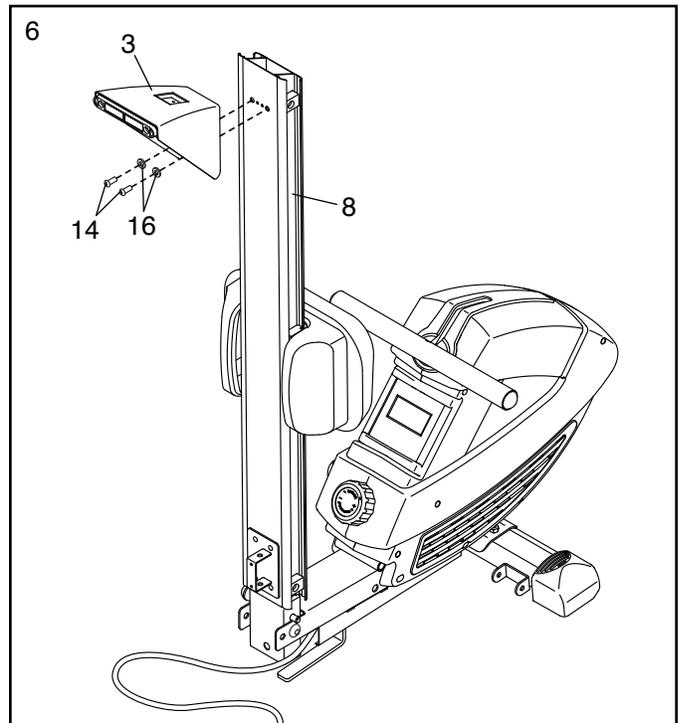


5. Mueva el Asiento (28) hacia la parte delantera del Riel (8).

Con la ayuda de otra persona, levante el Riel (8) hasta situarlo en posición vertical. Inserte completamente el Pasador de la Armadura (37) en el orificio indicado del Soporte del Riel (41) de modo que sostenga el Riel en esta posición.

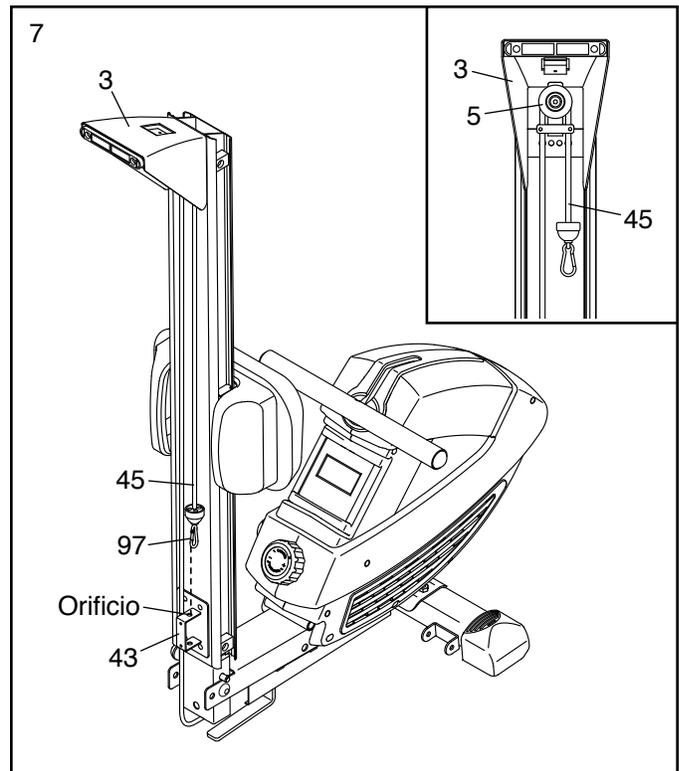


6. Conecte el Estabilizador Trasero (3) al Riel (8) con dos Tornillos M8 x 20mm (14) y dos Arandelas M8 x 20mm (16).

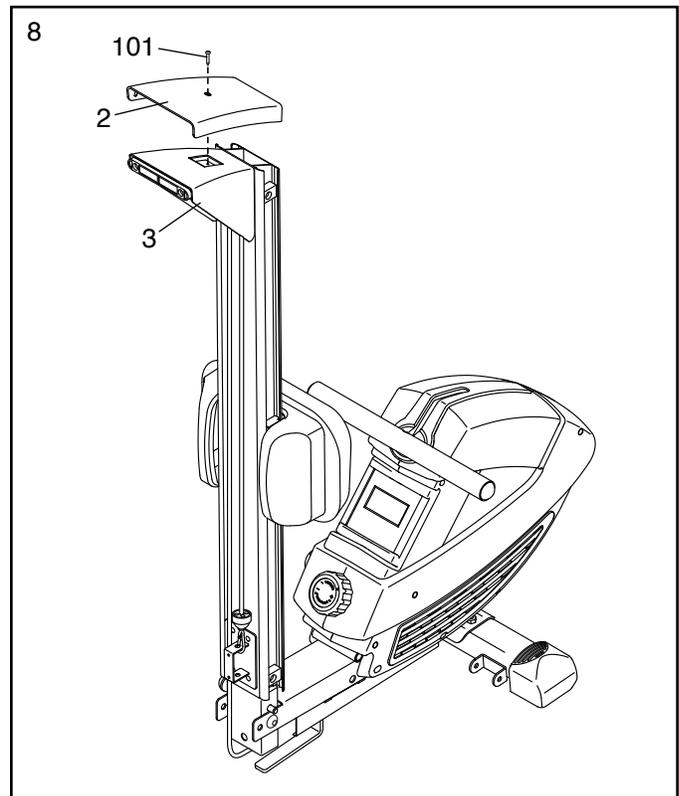


7. **Vea el diagrama incluido.** Encamine el extremo de la Cuerda Elástica (45) alrededor de la Polea Pequeña (5) del Estabilizador Trasero (3) como se muestra.

Asegúrese de que la Cuerda Elástica (45) no quede retorcida. Conecte el Gancho de la Cuerda Elástica (97) al orificio indicado del Soporte de Conexión del Riel (43).

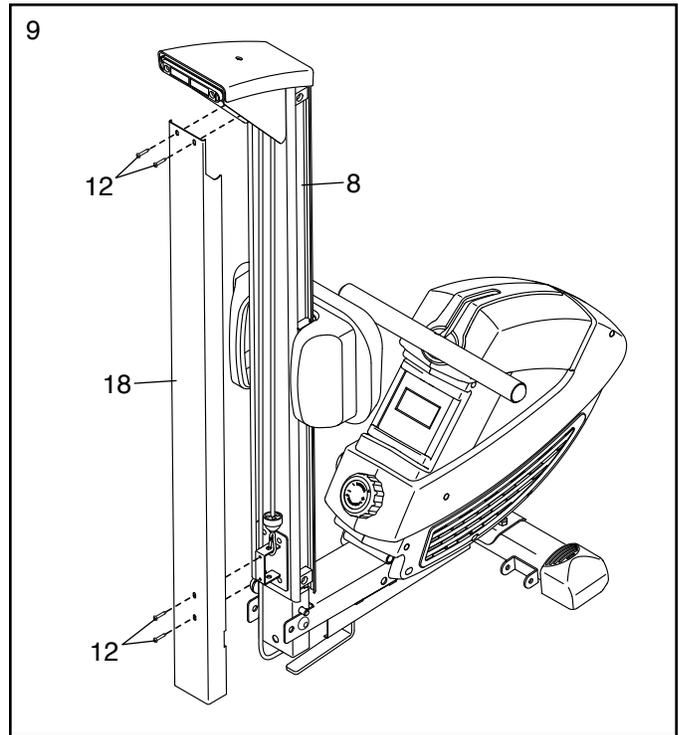


8. Conecte la Cubierta del Estabilizador Trasero (2) al Estabilizador Trasero (3) con un Tornillo M5 x 10mm (101).



9. Oriente la Cubierta del Riel (18) como se muestra.

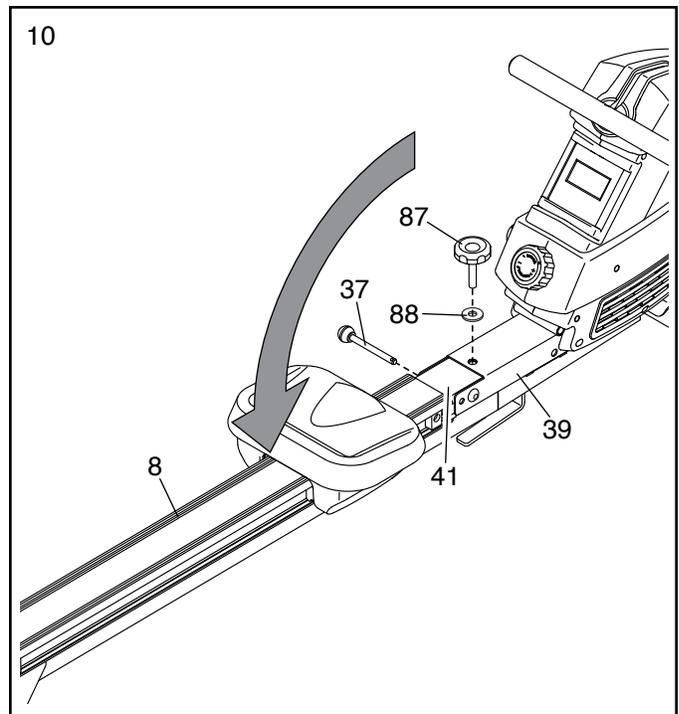
Conecte la Cubierta del Riel (18) al Riel (8) con cuatro Tornillos M5 x 8mm (12).



10. Retire el Pasador de la Armadura (37) del Soporte del Riel (41) y baje el Riel (8) hasta el piso.

A continuación, inserte el Pasador de la Armadura (37) en la Armadura (39) y en el Soporte del Riel (41).

Luego, deslice una Arandela M13 x 32mm (88) por la Perilla de la Armadura (87), inserte la Perilla de la Armadura (39) y apriete la Perilla de la Armadura en el Soporte del Riel (41).

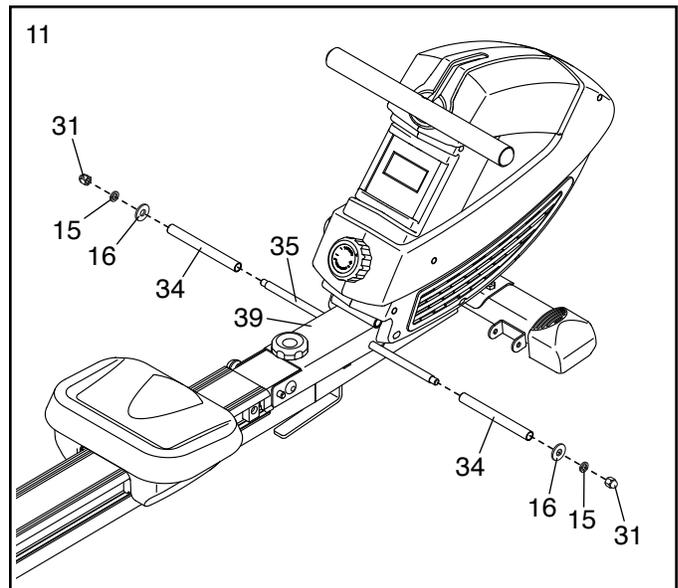


11. Identifique la Vara de Tope (35), que es levemente más corta que el Eje del Pedal (no se muestra).

Inserte la Vara de Tope (35) en la Armadura (39) y céntrala.

A continuación, deslice un Tope del Pedal (34), una Arandela M8 x 20mm (16) y una Arandela Dividida M8 (15) a cada lado de la Vara de Tope (35).

Luego apriete una Tuerca Cubierta M8 (31) a cada extremo de la Vara de Tope (35) **al mismo tiempo**.



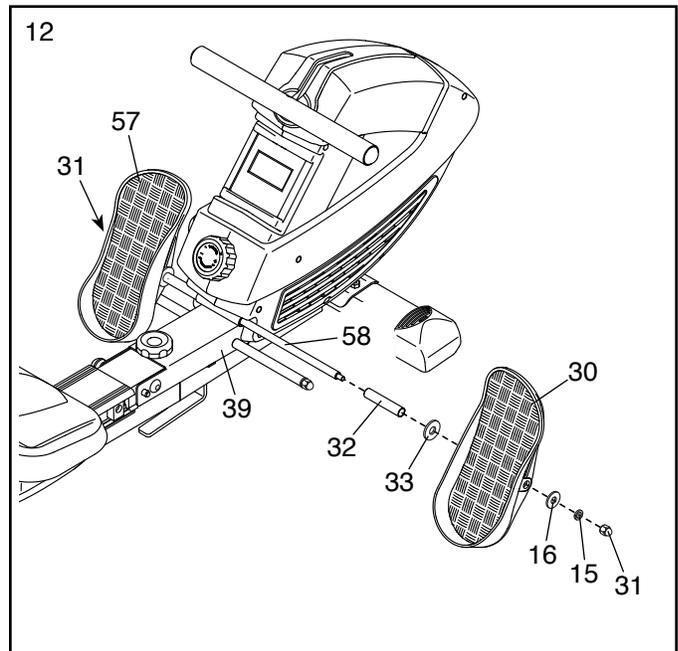
12. Inserte el Eje del Pedal (58) en el tubo soldado de la Armadura (39) y céntralo.

A continuación, deslice un Espaciador del Pedal (32) y una Arandela M13 x 22mm (33) a cada lado del Eje del Pedal (58) (sólo se muestra un lado).

A continuación, identifique el Pedal Derecho (30) y el Pedal Izquierdo (57). Deslice el Pedal Derecho sobre el lado derecho del Eje del Pedal (58) y deslice el Pedal Izquierdo sobre el lado izquierdo del Eje del Pedal.

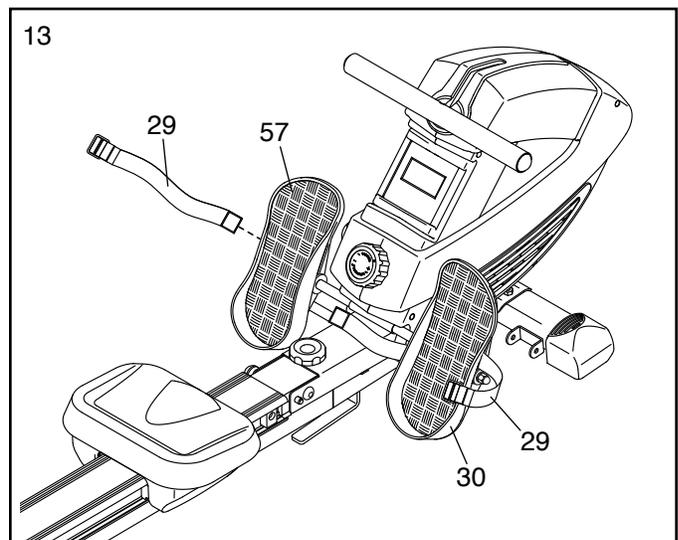
A continuación, deslice una Arandela M8 x 20mm (16) y una Arandela Dividida M8 (15) a cada lado del Eje del Pedal (58) (sólo se muestra un lado).

Luego, apriete una Tuerca Cubierta M8 (31) a cada extremo del Eje del Pedal (58) **al mismo tiempo**.



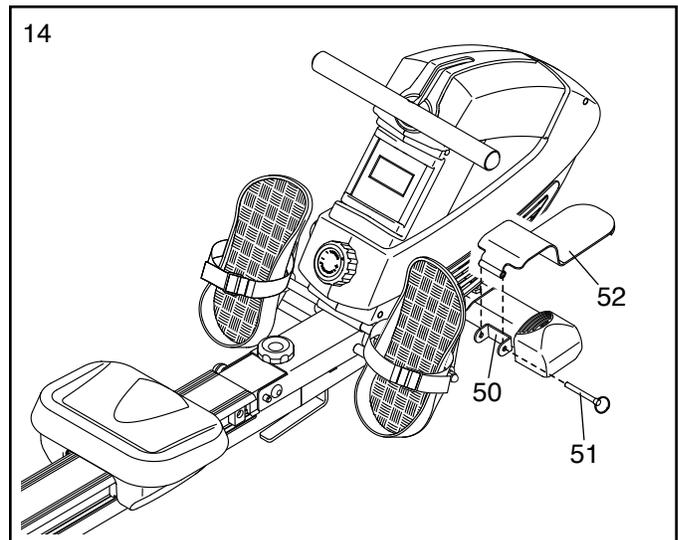
13. Inserte un Tirante del Pedal (29) a través del Pedal Derecho (30) como se muestra. Luego, haga pasar el extremo del Tirante del Pedal por la hebilla del Tirante del Pedal.

Conecte el otro Tirante del Pedal (29) al Pedal Izquierdo (57) de la misma manera.



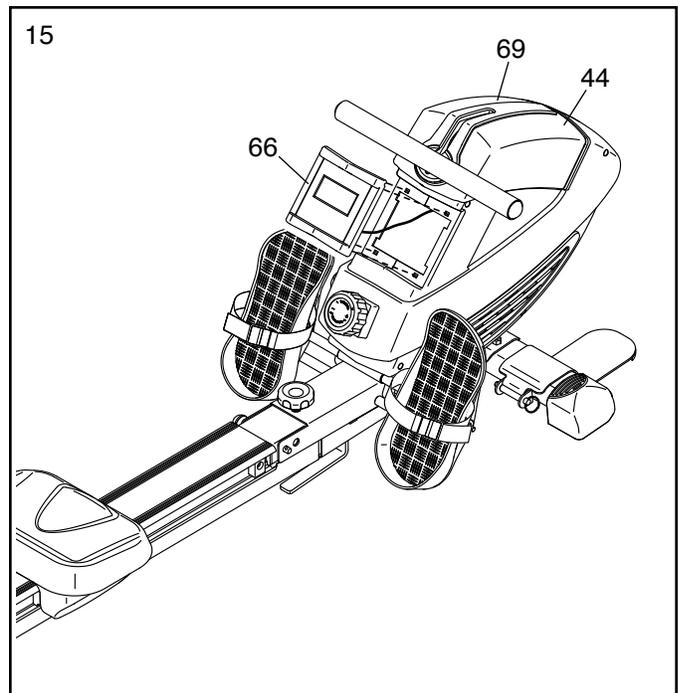
14. Conecte una Placa para los Pies (52) a un lado del Estabilizador Delantero (50) con un Pasador de la Placa para los Pies (51).

Conecte la otra Placa para los Pies (no mostrada) al otro lado del Estabilizador Delantero (50) de la misma manera.



15. La Consola (66) requiere dos pilas AA (no incluidas); se recomienda utilizar pilas alcalinas. No combine pilas usadas y nuevas, ni alcalinas, estándar y recargables juntas. **IMPORTANTE: Si la Consola ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de insertar las pilas. De lo contrario, podría dañar la pantalla de la consola u otros componentes electrónicos.**

Apalanque con cuidado la Consola (66) para extraerla de los Protectores (44, 69); **tenga cuidado para no tirar del cable que está conectado a la Consola.** A continuación, retire el tornillo (no se muestra) de la cubierta de las pilas de la parte posterior de la Consola. Inserte las pilas en el compartimento para pilas; **asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama del interior del compartimento para pilas.** Luego, conecte de nuevo la cubierta de las pilas con el tornillo y presione la Consola para introducirla en los Protectores.

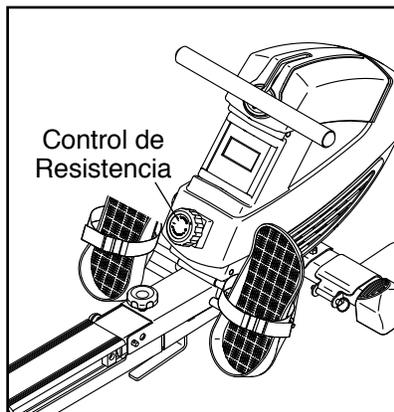


16. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina de remo.** Pueden incluirse componentes adicionales. Coloque un tapete debajo de la máquina de remo para proteger el piso.

CÓMO USAR LA MÁQUINA DE REMO

CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA

Para variar la intensidad de sus ejercicios, usted puede ajustar la resistencia experimentada al tirar de la barra para remar. Para incrementar la resistencia, gire el control de resistencia en el sentido de las agujas del reloj; para reducir la resistencia, gire el control de resistencia en el sentido contrario a las agujas del reloj. **IMPORTANTE: Para evitar daños en el control de resistencia, deje de girarlo cuando ofrezca resistencia.**



CÓMO REMAR EN LA MÁQUINA DE REMO

Siéntese en el asiento, apoye los pies en los pedales y ajuste los tirantes a sus pies. Sujete la barra para remar con un agarre en pronación.

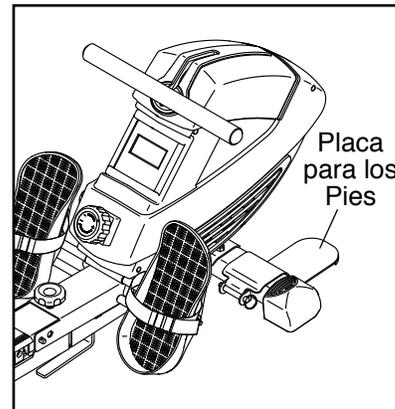
La forma correcta de remar consta de tres fases:

1. **La primera fase es el ATAQUE.** Deslice el asiento hacia delante hasta que sus rodillas casi toquen su pecho. Tire de la barra para remar hasta que sus manos estén por encima de sus pies.
2. **La segunda fase es la PASADA.** Presione hacia atrás usando las piernas. Inclínese levemente hacia atrás en las caderas (no en la cintura), manteniendo recta la espalda. A medida que estira las piernas, tire de la barra para remar hacia su pecho. Mantenga los codos apuntando hacia fuera.
3. **La tercera fase es el FINAL.** Sus piernas deben estar casi rectas. Continúe tirando de la barra para remar hasta que sus manos estén a la misma altura de su pecho.

Tras la fase de final, extienda los brazos hacia delante y tire del asiento hacia delante con sus piernas. Repita esta secuencia, pasando por las tres fases con un movimiento suave y fluido. Recuerde que debe respirar normalmente durante la remada; jamás contenga la respiración.

CÓMO REALIZAR EJERCICIOS DE DOBLEZ CON LA MÁQUINA DE REMO

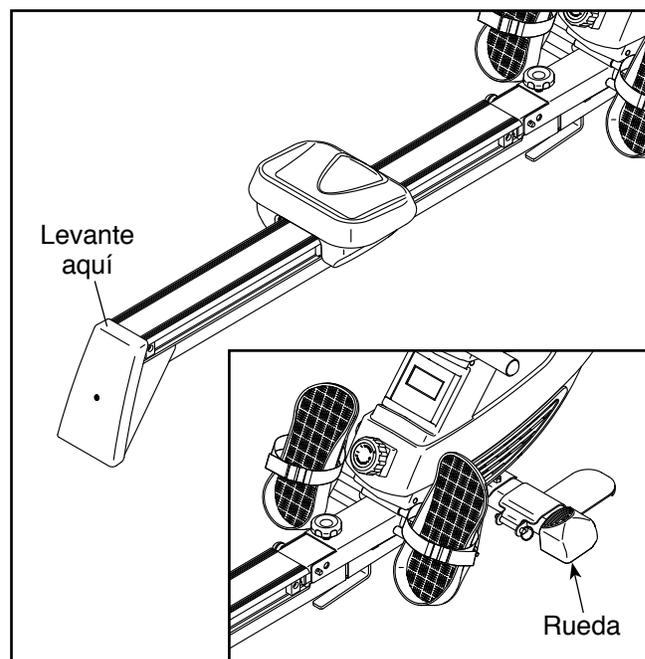
Párese sobre las placas para los pies, mirando hacia la máquina de remo. Sujete la barra para remar con un agarre en supinación o un agarre en pronación.



A continuación, levante la barra para remar hasta que sus manos queden a la altura de sus hombros. Mantenga recta la espalda y los codos a los lados. Luego, baje sus manos hasta la posición inicial. Repita los ejercicios tantas veces como desee.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA DE REMO

Párese detrás de la máquina de remo y eleve el estabilizador trasero hasta que la máquina de remo pueda desplazarse sobre las ruedas. Luego, mueva con cuidado la máquina de remo a la ubicación deseada y luego bájela hasta el piso.



CÓMO PLEGAR Y ALMACENAR LA MÁQUINA DE REMO

La máquina de remo puede almacenarse en la posición plegada para ahorrar espacio. Almacene la máquina de remo en un lugar en el que los niños no puedan volcarla. Retire las pilas de la consola si prevé almacenar la máquina de remo para un periodo prolongado.

Para almacenar la máquina de remo, **vea primero el paso de montaje 10 en la página 11**. Retire la Perilla de la Armadura (87) y la Arandela M13 x 32mm (88). A continuación, retire el Pasador de la Armadura (37). Mantenga la Perilla de la Armadura y la Arandela en un lugar en el que no puedan perderse.

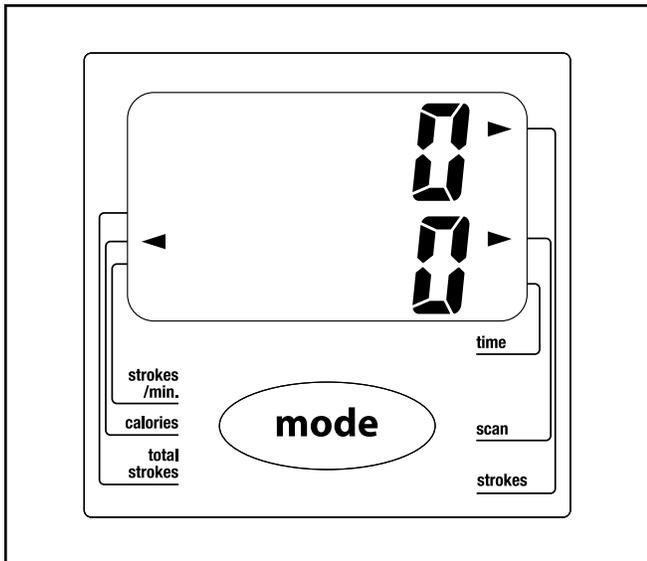
A continuación, **vea el paso 5 de montaje en la página 9**. Levante el Riel (8) hasta situarlo en posición vertical. A continuación, inserte completamente el Pasador de la Armadura (37) en el Soporte del Riel (41) de modo que sostenga el Riel en esta posición.

CÓMO DESPLEGAR LA MÁQUINA DE REMO

Para desplegar la máquina de remo, **vea el paso de montaje 10 en la página 11**. Retire el Pasador de la Armadura (37) y baje el Riel (8) hasta el piso. A continuación, inserte el Pasador de la Armadura en la Armadura (39) y en el Soporte del Riel (41). Luego, apriete la Perilla de la Armadura (87) y la Arandela M13 x 32mm (88) a la Armadura y al Soporte del Riel.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de fácil manejo presenta varias funciones de pantalla que proporcionan una retroalimentación instantánea para los ejercicios de sus entrenamientos. Las funciones de pantalla se describen a continuación.



Strokes/Min. (paladas/min.): Esta función muestra el número de paladas realizadas por minuto.

Calories (calorías): Esta función muestra el número aproximado de calorías quemadas durante su entrenamiento.

Total Strokes (paladas totales): Esta función muestra el número total de paladas completadas desde la última vez que se puso a cero la consola. Nota: Para poner a cero la consola, retire las pilas de la consola y reinsértelas a continuación.

Time (tiempo): Esta función muestra el tiempo transcurrido.

Scan (secuencia): Esta función muestra las funciones de tiempo, paladas, paladas totales, calorías y paladas por minuto, unos segundos cada una, en un ciclo que se repite.

Strokes (paladas): Esta función muestra el número de paladas completadas durante su entrenamiento.

CÓMO USAR LA CONSOLA

Cerciórese de que tiene pilas instaladas en la consola (vea el paso de montaje 15 en la página 13). Retire cualquier lámina de plástico transparente que pueda quedar sobre la consola.

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse el botón Mode (función) de la consola o, simplemente, comience a remar.

2. Seleccione una de las funciones de la pantalla.

Función Scan (secuencia): Para seleccionar la función de secuencia, pulse el botón Mode repetidamente hasta que aparezca una flecha junto a la palabra Scan.

Paladas por minuto, calorías, paladas totales, tiempo o paladas: Para seleccionar una de estas funciones para su visualización continua, pulse repetidamente el botón Mode hasta que aparezca una flecha junto a la función deseada. Asegúrese de que no aparezca ninguna flecha junto a la palabra Scan.

3. Comience a remar y siga su progreso en la pantalla.

Mientras hace ejercicios, la consola mostrará la función seleccionada.

Para poner a cero la consola, pulse y mantenga pulsado el botón Mode durante varios segundos.

4. Cuando usted termina de hacer ejercicios, la consola se apaga automáticamente.

Si la barra para remar no se mueve durante unos segundos, la consola cambia al estado de pausa.

La consola cuenta con una función de apagado automático. Si la barra para remar no se mueve y no se pulsa el botón Mode durante unos minutos, la potencia se apaga automáticamente para ahorrar carga de las pilas.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas de la máquina de remo. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar la máquina de remo, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de detergente suave.

IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

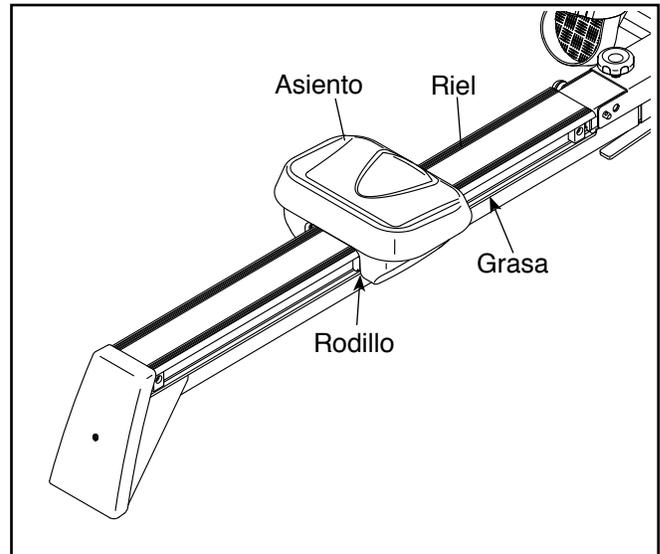
La mayoría de los problemas de consola se deben a la existencia de poca carga en las pilas; para obtener instrucciones para su sustitución, consulte el paso de montaje 15 en la página 13.

CÓMO ENGRASAR EL EJE DEL PEDAL

Si los pedales chirrían al utilizar la máquina de remo, **vea el paso de montaje 12 en la página 12**. Retire los Pedales Derecho e Izquierdo (30, 57) y aplique una pequeña cantidad de la grasa suministrada en ambos lados del Eje del Pedal (58). Luego, reconecte los Pedales.

CÓMO ENGRASAR LOS RODILLOS

Si los rodillos situados debajo del asiento chirrían al utilizar la máquina de remo, aplique a una toallita de papel una pequeña cantidad de la grasa suministrada y distribuya una capa delgada y uniforme a lo largo del riel por el que se desplazan los rodillos. A continuación, elimine el exceso de grasa.



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	♥
<hr/>							
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.

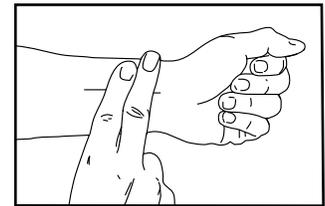
Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio 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

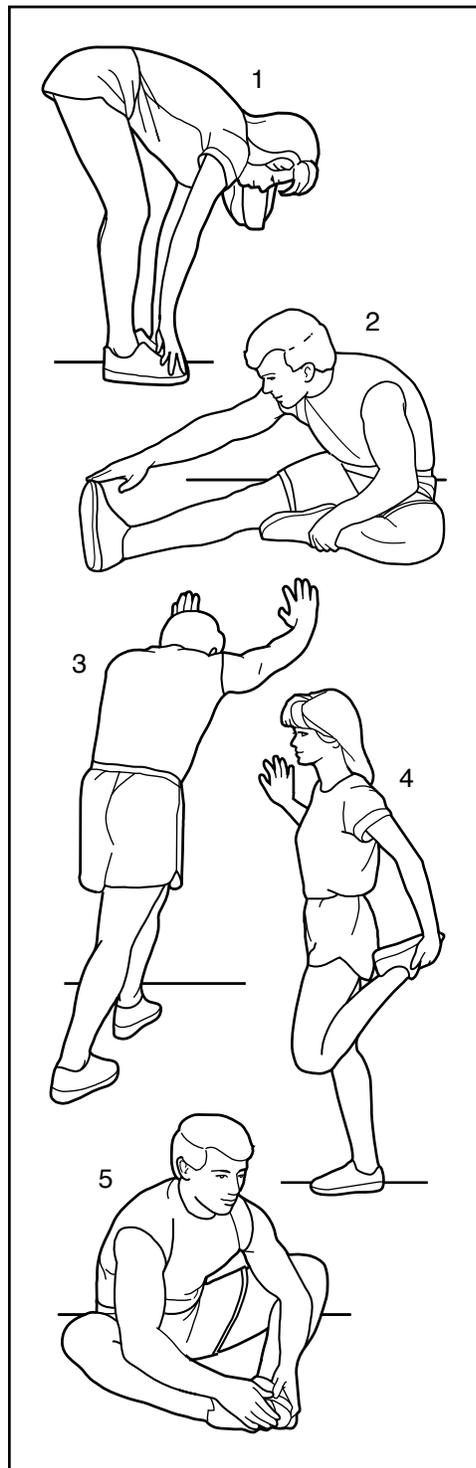
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. 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 Cuadriiceps

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: Cuadriiceps 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: Cuadriiceps y músculos de la cadera.



NOTAS

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

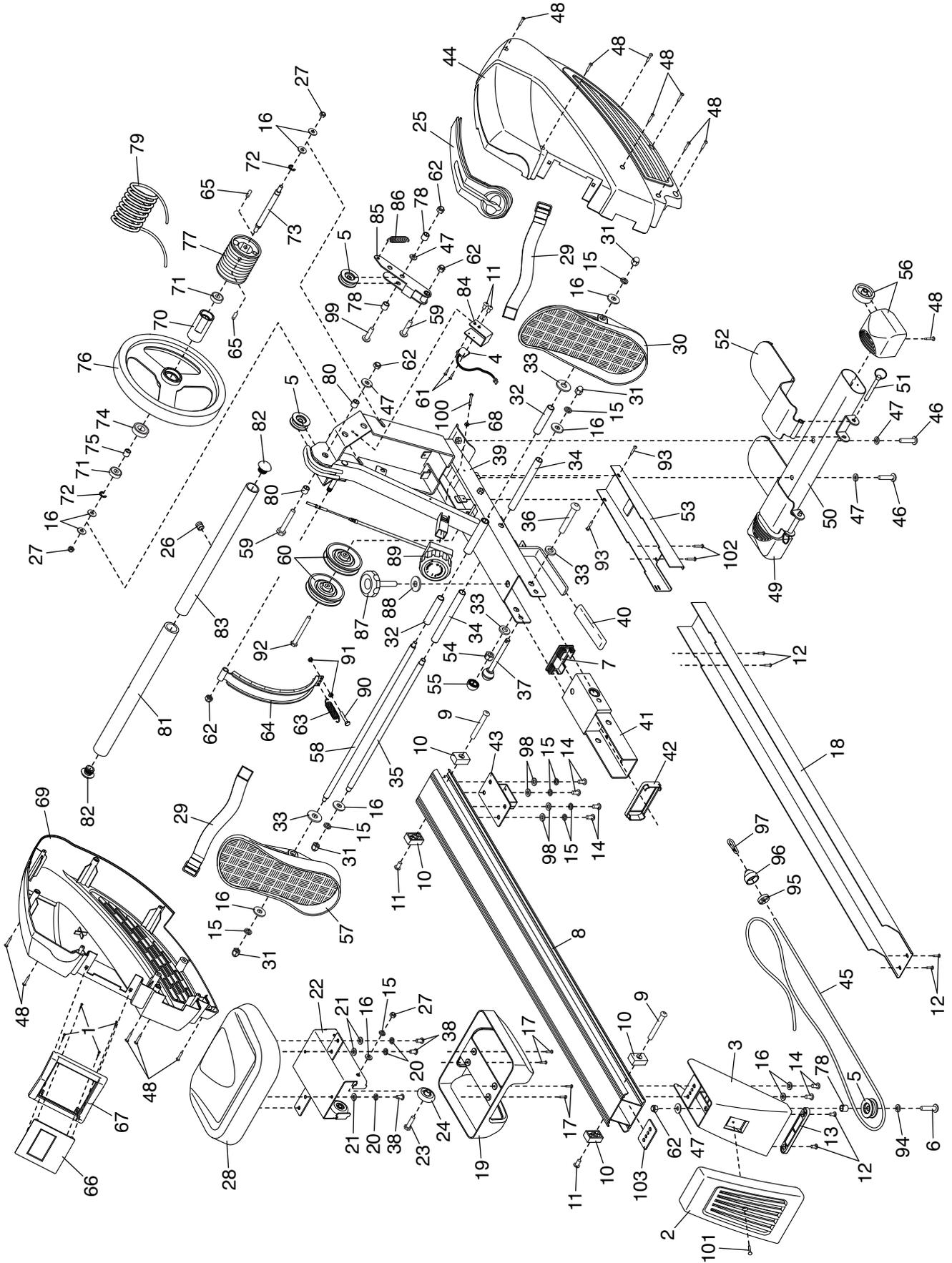
Nº de Modelo PFRW3914.O R0115A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	4	Tornillo M2,5 x 10mm	53	1	Cubierta de la Armadura
2	1	Cubierta del Estabilizador Trasero	54	1	Contratuercas 1/2"
3	1	Estabilizador Trasero	55	1	Tapa de la Tuerca
4	1	Interruptor de Lengüeta	56	1	Tapa del Estabilizador Derecho
5	3	Polea Pequeña	57	1	Pedal Izquierdo
6	1	Tornillo M10 x 30mm	58	1	Eje del Pedal
7	1	Tapa del Soporte del Riel	59	2	Tornillo M10 x 48mm
8	1	Riel	60	2	Polea Grande
9	2	Tornillo M6 x 12mm	61	2	Tornillo M3 x 10mm
10	4	Parachoques del Porta Asiento	62	5	Contratuercas M10
11	4	Buje de la Armadura	63	1	Resorte de Imán
12	6	Tornillo M5 x 8mm	64	1	Imán en C
13	1	Pata Trasera	65	2	Tornillo M8 x 16mm
14	6	Tornillo M8 x 20mm	66	1	Consola
15	12	Arandela Dividida M8	67	1	Bisel de la Consola
16	14	Arandela M8 x 20mm	68	1	Arandela M5 x 12mm
17	4	Tornillo M4 x 12mm	69	1	Protector Izquierdo
18	1	Cubierta del Riel	70	1	Buje del Carrete
19	1	Cubierta del Porta Asiento	71	2	Cojinete 6001
20	6	Arandela Dividida M6	72	2	Clip en C
21	6	Arandela M6	73	1	Eje del Volante
22	1	Porta Asiento	74	1	Cojinete 6904
23	4	Tornillo M8 x 32mm	75	1	Cojinete Unidireccional
24	4	Rodillo	76	1	Volante
25	1	Cubierta del Protector	77	1	Carrete
26	1	Ojal Reforzado	78	3	Buje 6mm
27	6	Contratuercas M8	79	1	Cuerda
28	1	Asiento	80	2	Buje 13,5mm
29	2	Tirante del Pedal	81	1	Mango de Espuma
30	1	Pedal Derecho	82	2	Tapa de la Barra para Remar
31	4	Tuerca Cubierta M8	83	1	Barra para Remar
32	2	Espaciador del Pedal	84	1	Soporte del Interruptor de Lengüeta
33	4	Arandela M13 x 22mm	85	1	Soporte de Polea de Tensión
34	2	Tope del Pedal	86	1	Resorte de Tensión
35	1	Vara de Tope	87	1	Perilla de la Armadura
36	1	Perno 1/2" x 100mm	88	1	Arandela M13 x 32mm
37	1	Pasador de la Armadura	89	1	Control de Resistencia
38	6	Tornillo M6 x 16mm	90	1	Tornillo M5 x 35mm
39	1	Armadura	91	2	Tuerca M5
40	1	Pata de la Armadura	92	1	Tornillo M10 x 68mm
41	1	Soporte del Riel	93	2	Tornillo M4 x 8mm
42	1	Tapa del Riel	94	1	Arandela M10
43	1	Soporte de Conexión del Riel	95	1	Extremo de la Cuerda Elástica
44	1	Protector Derecho	96	1	Cubierta de la Cuerda Elástica
45	1	Cuerda Elástica	97	1	Gancho de la Cuerda Elástica
46	2	Tornillo M10 x 52mm	98	4	Arandela M8
47	5	Arandela M10 x 20mm	99	1	Tornillo M10 x 36mm
48	14	Tornillo M4 x 20mm	100	1	Tornillo M5 x 60mm
49	1	Tapa del Estabilizador Izquierdo	101	1	Tornillo M5 x 10mm
50	1	Estabilizador Delantero	102	2	Tornillo para Máquina M4 x 12mm
51	2	Pasador de la Placa para los Pies	103	1	Placa del Riel
52	2	Placa para los Pies	*	-	Manual del Usuario

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

Nº de Modelo PFRW3914.O R0115A



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)

GARANTÍA LIMITADA

IMPORTANTE: Debe registrar este producto dentro de 30 días de la fecha de compra para evitar cargos adicionales por servicio rendido bajo la garantía. Comuníquese al 01-800-681-9542 o servicio@iconfitness.com, o vaya a la página de internet www.workoutwarehouse.com/registration.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantiza que este producto esté libre de defectos en fabricación y material, bajo el uso normal y condiciones normales de servicio. Se garantizan las piezas y la mano de obra por un (1) año de la fecha de compra.

Esta garantía se extiende solo al comprador original. La obligación de ICON bajo esta garantía se limita a la reparación y el reemplazo, que será la opción de ICON, del producto por medio de uno de los centros de servicio autorizados. Todas las reparaciones por las cuales se hacen reclamos de garantía, deben ser pre-autorizadas por ICON. Si el producto se envía a un centro de servicio, los cargos de envío desde y hacia el centro de servicio serán la responsabilidad del cliente. El cliente será responsable de pagar un cargo mínimo de envío por piezas de reemplazo enviadas mientras este producto está bajo la garantía. El cliente será responsable por un cargo mínimo de viaje por servicios dados dentro del domicilio. Esta garantía no se extiende a cualquier daño al producto causado durante el envío. Esta garantía será automáticamente anulada si el producto se usa como modelo de demostración en una tienda, si no se siguen todas las instrucciones en este manual, si se abusa el producto o si se usa inapropiadamente o anormalmente, o si se usa el producto con el propósito de comercio o renta. ICON no autoriza alguna otra garantía, más allá de la que se presenta específicamente aquí.

ICON no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o como consecuencia que surjan por o en conexión con el uso o el desempeño del producto; daños con respecto a pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de réditos o beneficios, pérdida de poder disfrutar o usar, o costos de retiro o instalación; u otros daños consecuentes de cualquier naturaleza.

La garantía que se extiende aquí reemplaza cualquier o todas las otras garantías, y cualquier garantía insinuada por la promoción del producto para la venta o el bienestar físico para un propósito particular son limitados en su alcance y duración de los términos que se exponen en ésta. Esta garantía le da derechos legales específicos.