

# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 550R

[www.proform.com](http://www.proform.com)

Nº de Modelo PFRW3814.1

Nº de Serie \_\_\_\_\_

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



Calcomanía con el  
Número de Serie  
(debajo del reil)

## ¿PREGUNTAS?

Para Servicio Técnico:

Tel. 01-800-681-9542

[servicio@iconfitness.com](mailto:servicio@iconfitness.com)

Tecnoservicio

Calle #4 No. 36

Col. San Pedro de los Pinos

Del. Álvaro Obregón

México D.F. C.P. 01180

Importador:

Pro Italy Mark S.A. de C.V.

Insurgentes sur No. 552

Col. Roma sur del. Cuauhtemoc,

México D.F. C.P. 06760 México

RFC: PIM8212089C7

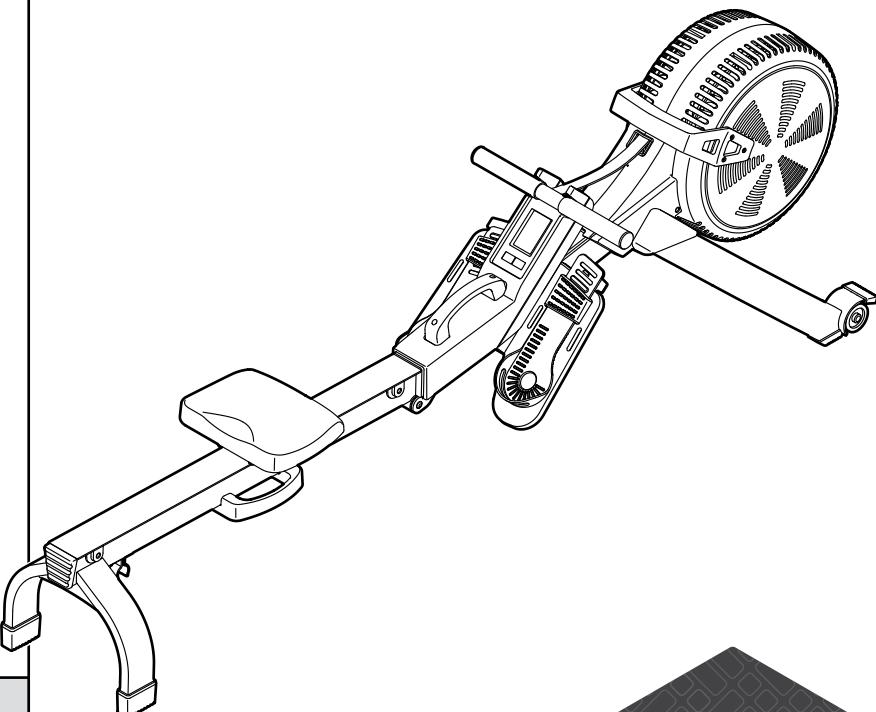
Especificaciones eléctricas:

6 Vcc 1 A

## !PRECAUCIÓN

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

## MANUAL DEL USUARIO



---

# CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES .....	3
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA .....	4
ANTES DE COMENZAR .....	5
MONTAJE .....	6
CÓMO USAR LA MÁQUINA DE REMO .....	9
CÓMO USAR LA CONSOLA .....	12
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS .....	13
GUÍA DE EJERCICIOS .....	14
LISTA DE LAS PIEZAS .....	18
DIBUJO DE LAS PIEZAS .....	19
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO .....	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA .....	Contraportada

# PRECAUCIONES IMPORTANTES



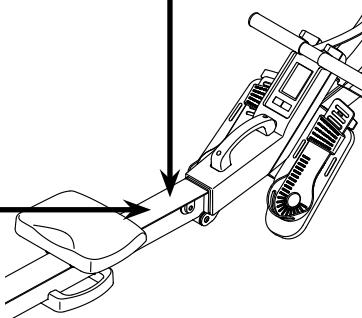
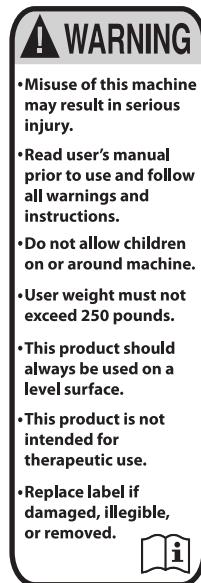
**ADVERTENCIA:** Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina de remo antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que 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 2' (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 250 lb (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 descance.

## 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.



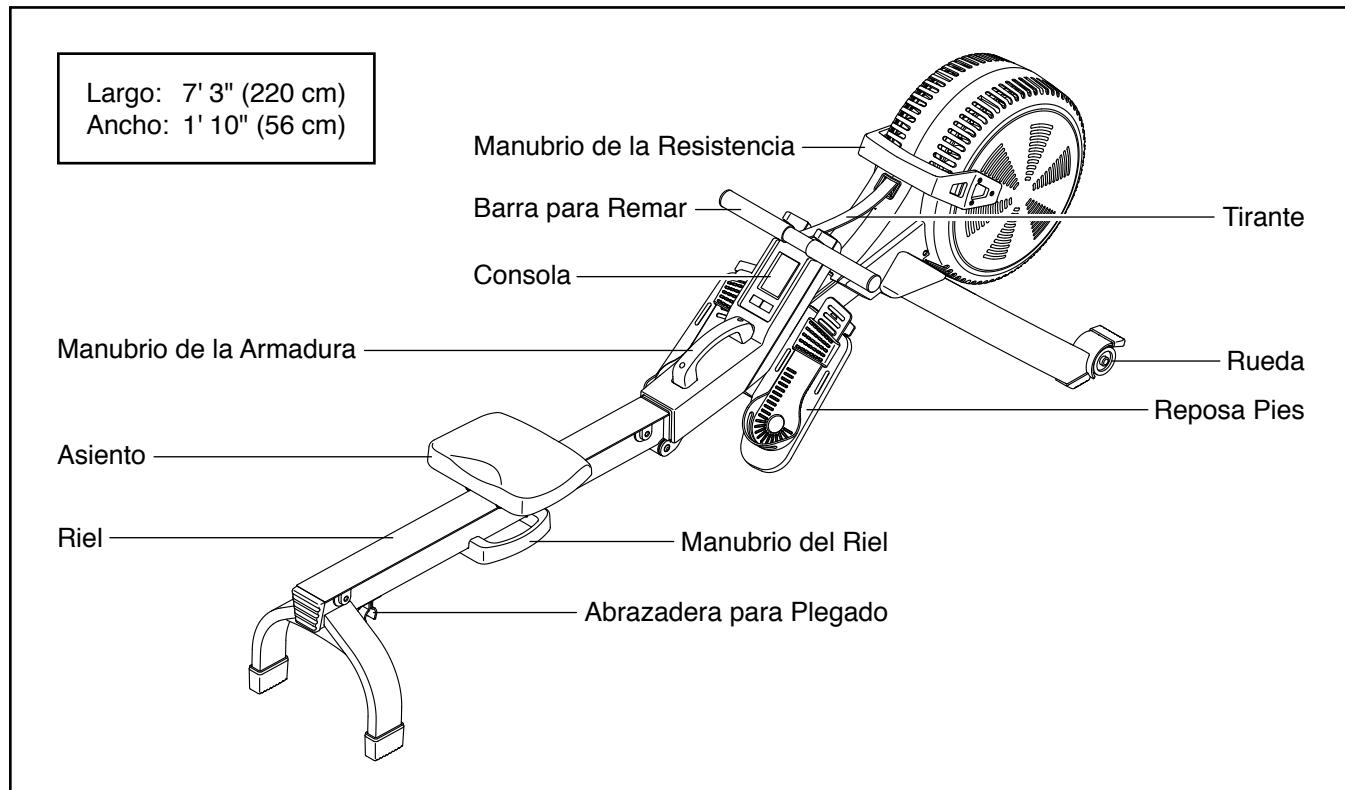
# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina de remo PROFORM® 550 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 550 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.

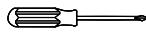


# MONTAJE

- Para contratar un técnico autorizado para ensamblar este producto, llame al 01-800-681-9542.
- 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.

- El montaje requerirá las siguientes herramientas:

un destornillador de estrella



una llave ajustable



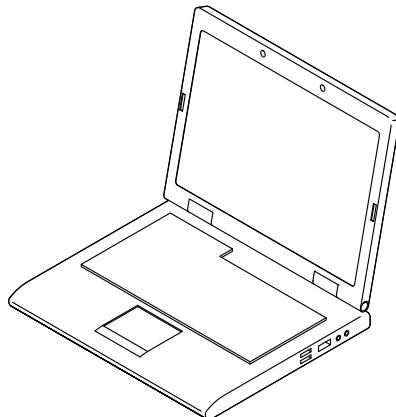
Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

## 1. Visite la web [www.iconsupport.eu](http://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.

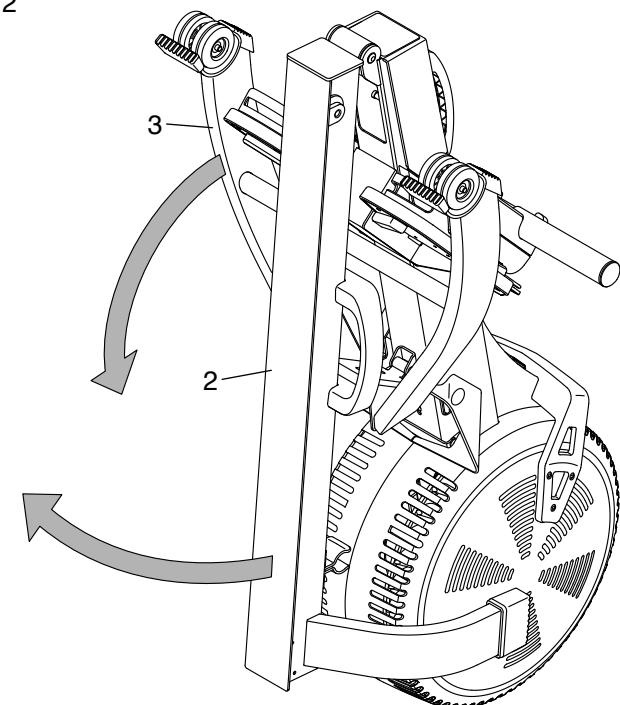
1



## 2. Si hay tubos de transporte (no mostrados) conectados a la máquina de remo, retire y deseche los tubos de transporte y los componentes de montaje que los sujetan.

Con ayuda de otra persona, tire del Riel (2) hacia fuera y gire el Estabilizador (3) hacia abajo.

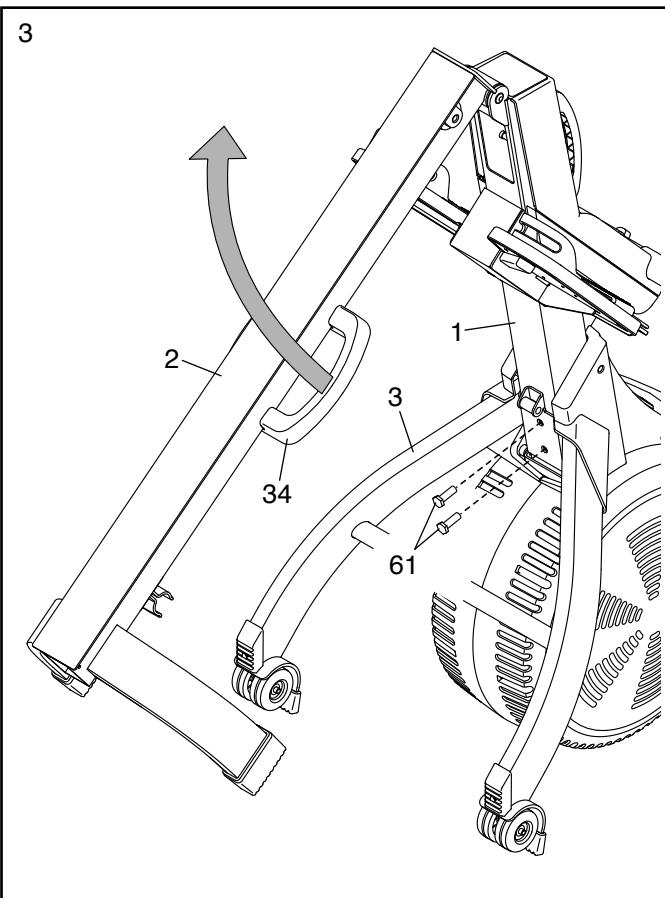
2



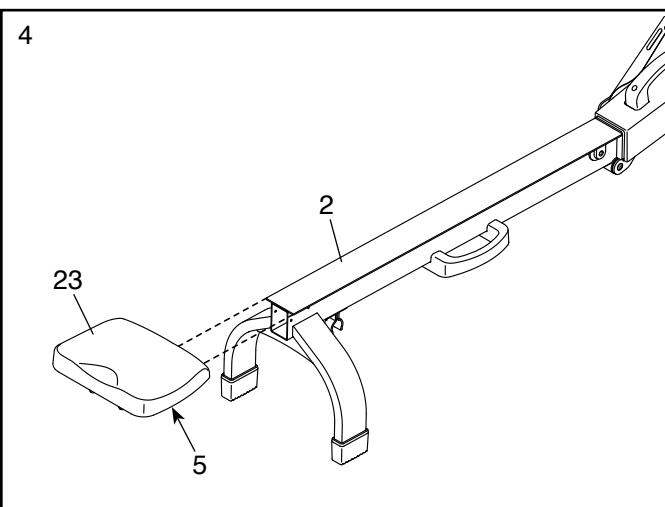
**3. Pida a otra persona que sostenga el Riel (2) durante este paso.**

Conecte el Estabilizador (3) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 20mm (61).

Leugo, sostenga el Manubrio del Riel (34), tire del Riel (2) hacia fuera y apoye el Riel en el piso.



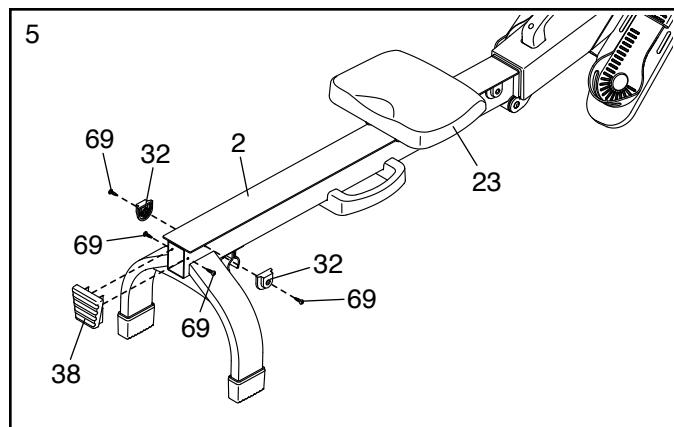
**4. Oriente el Asiento (23) como se muestra y deslice el Porta Asiento (5) sobre el Riel (2).**



- Deslice el Asiento (23) hacia la parte delantera del Riel (2).

A continuación, conecte un Tope (32) a cada lado del Riel (2) con un Tornillo M4 x 19mm (69).

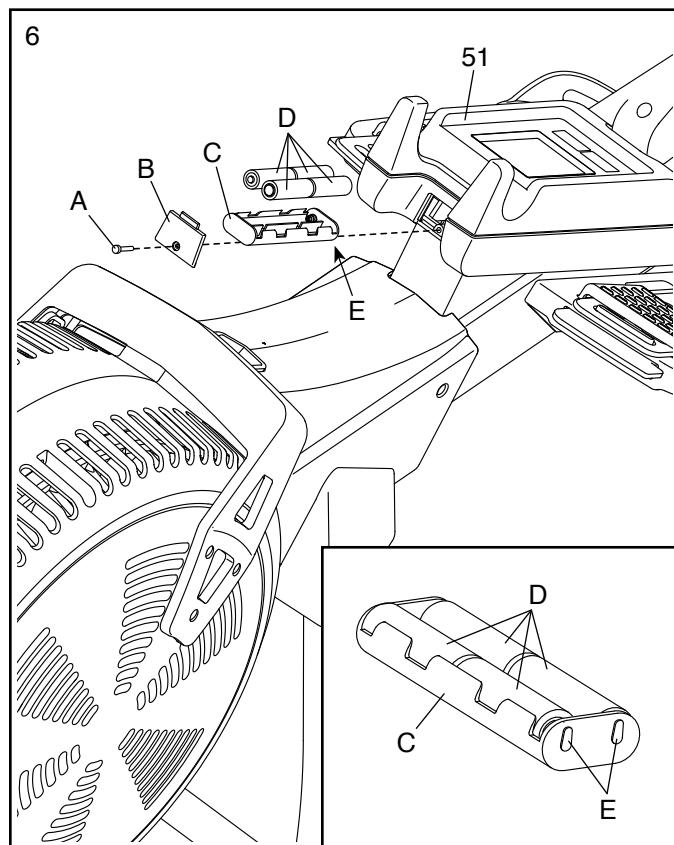
Luego, conecte la Tapa del Riel (38) al Riel (2) con dos Tornillos M4 x 19mm (69).



- La Consola (51) requiere cuatro 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.

Retire el tornillo (A) y la cubierta de las pilas (B) de la parte superior de la Consola (51). Luego, extraiga el compartimento para pilas (C) e inserte pilas (D) en el compartimento para pilas; **asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama del interior del compartimento para pilas.** Luego, reinserte el compartimento para pilas y monte la cubierta de las pilas.

**Vea el diagrama incluido.** Asegúrese de que las pilas (D) queden orientadas hacia arriba y de que los contactos (E) del compartimento para pilas (C) queden orientados hacia abajo al insertar el compartimento para pilas.



- 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.

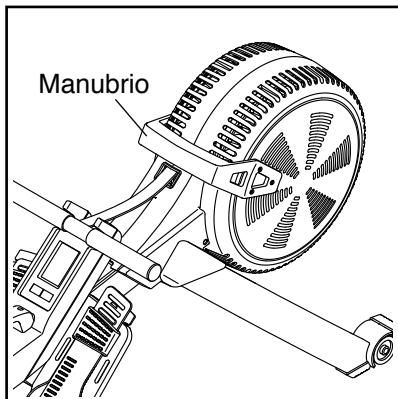
# CÓMO USAR LA MÁQUINA DE REMO

## 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 aumentar la resistencia,** mueva el manubrio de la resistencia hacia la parte delantera

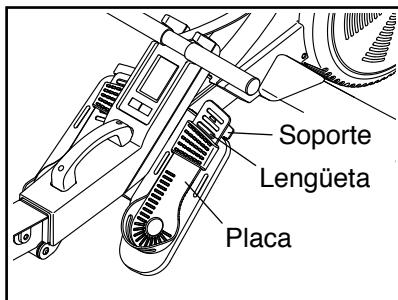
de la máquina de remo; **para reducir la resistencia,** mueva el manubrio de resistencia hacia la parte trasera de la máquina de remo.



## CÓMO AJUSTAR LAS PLACAS PARA PIES

En primer lugar, siéntese en el asiento y coloque sus pies en las placas para pies.

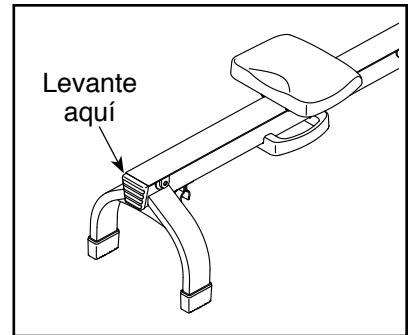
A continuación, presione el soporte de reposa pies, deslice la placa para pie hasta la posición deseada y, luego, libere el soporte de reposa pies de modo que la pestaña encaje en una ranura de la placa para pie. Luego, apriete el tirante alrededor de su pie.



**Ajuste la otra placa para pie de la misma manera. Asegúrese de ajustar las dos placas para pies a la misma posición.**

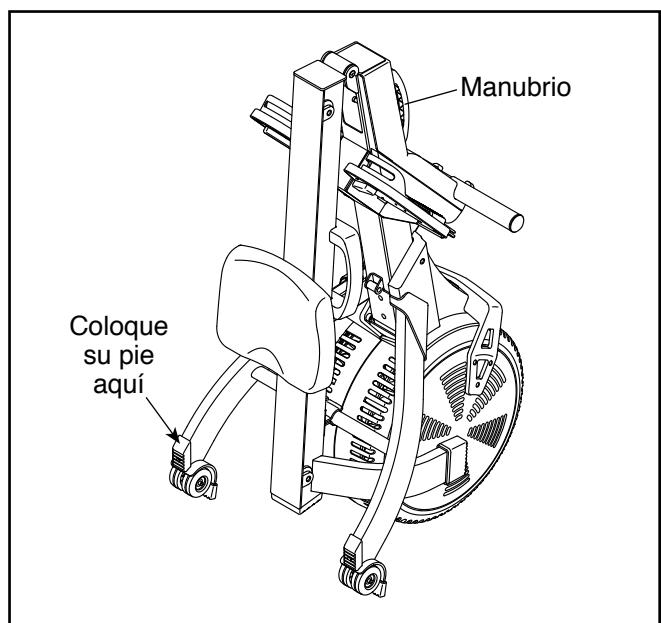
## CÓMO MOVER LA MÁQUINA DE REMO EN LA POSICIÓN DESPLEGADA

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



## CÓMO MOVER LA MÁQUINA DE REMO EN LA POSICIÓN PLEGADA

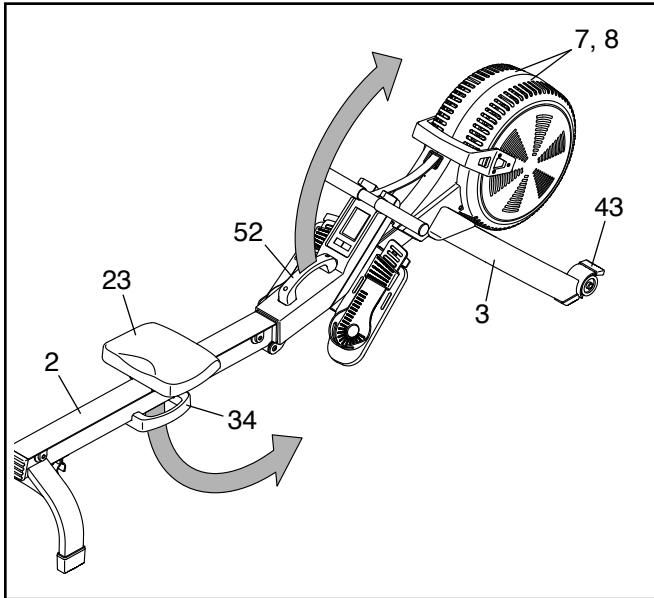
Vea CÓMO PLEGAR Y ALMACENAR LA MÁQUINA DE REMO en la página 10 y pliegue la máquina de remo. Luego, sujeté el manubrio de la armadura, coloque un pie en la pata de un estabilizador e incline la máquina de remo hasta que ruede sobre sus ruedas. Mueva con cuidado la máquina de remo hasta la ubicación deseada y, luego, inclínela hasta la posición de almacenamiento.



## CÓMO PLEGAR Y ALMACENAR LA MÁQUINA DE REMO

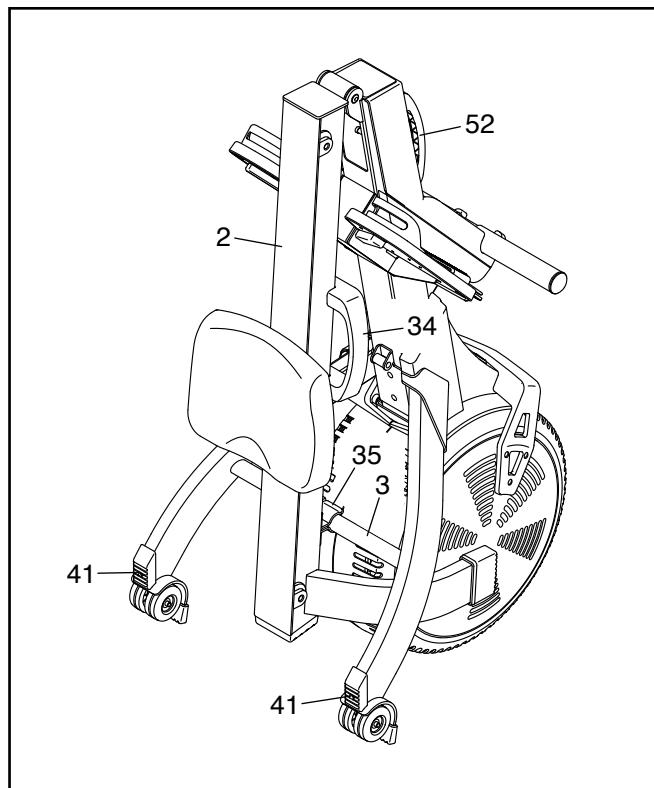
La máquina de remo puede almacenarse en la posición plegada para ahorrar espacio. Almacene la máquina de remo en un lugar en el que los niños no puedan volcarla. Retire las pilas de la consola si prevé almacenar la máquina de remo para un periodo prolongado.

Para guardar la máquina de remo, deslice primero el Asiento (23) hacia la parte trasera del Riel (2).



A continuación, sostenga y eleve el Manubrio de la Armadura (52) y el Manubrio del Riel (34) e incline la máquina de remo hacia delante contra los Protectores (7, 8) y las Patas de Almacenamiento (43).

Luego, tire del Manubrio del Riel (34) hacia dentro hasta que la Abrazadera para Plegado (35) contacte con la barra del Estabilizador (3).



Para desplegar la máquina de remo, coloque en primer lugar un pie sobre una Pata del Estabilizador (41) y tire del Manubrio del Riel (34) hacia fuera para desencajar la Abrazadera para Plegado (35).

Luego, sostenga el Manubrio del Riel (34) y el Manubrio de la Armadura (52), tire del Manubrio del Riel hacia fuera y baje el Riel (2) hasta el piso.

## CÓMO REMAR EN LA MÁQUINA DE REMO

Siéntese en el asiento, apoye los pies en los reposa pies y ajuste los tirantes a sus pies. Luego, sujetela 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. Inclíñese 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.

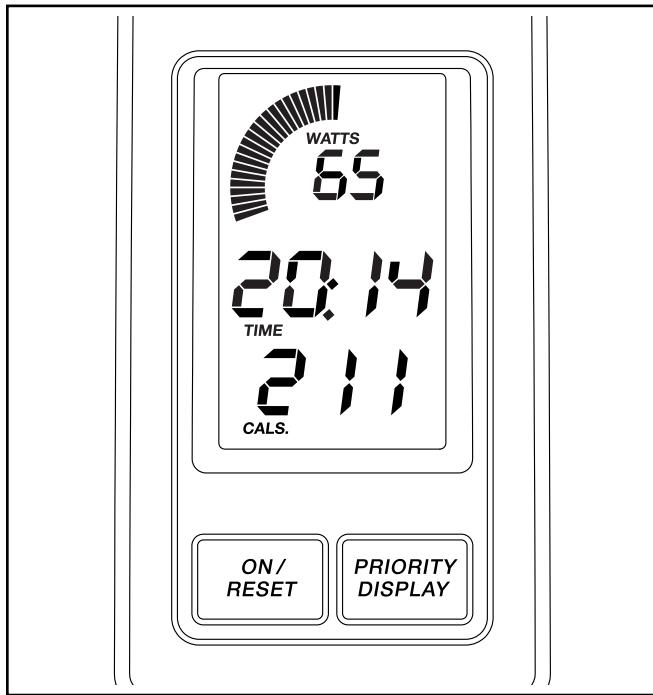
3. **La tercera fase es el FINAL.** Sus piernas deben estar casi rectas. Continúe tirando de la barra para remar hasta que sus manos estén a la misma altura de su pecho.

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 USAR LA CONSOLA

## CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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



**Watts (vatos):** Esta función indica la potencia aproximada generada, en vatos.

**Strokes Per Minute (SPM) (paladas/min.):** Esta función muestra el número de paladas realizadas por minuto.

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

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

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

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

## CÓMO USAR LA CONSOLA

Cerciórese de que tiene pilas instaladas en la consola (vea el paso de montaje 6 en la página 8). Retire cualquier lámina de plástico transparente que pueda quedar sobre la consola.

### 1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse el botón On/Reset (activar/restablecer) de la consola o, simplemente, comience a remar.

### 2. Comience a remar y siga su progreso en las pantallas.

**Pantalla superior:** Esta pantalla muestra la función de vatos y la función de paladas por minuto.

**Pantalla central:** Esta pantalla muestra la función de tiempo y la función de paladas.

**Pantalla inferior:** Esta pantalla muestra la función de calorías.

La función de secuencia se selecciona automáticamente al encender la consola.

Para ver la función de vatos, paladas por minuto, tiempo o paladas, pulse repetidamente el botón Priority Display (pantalla prioritaria) hasta que la pantalla muestre la función deseada.

Para volver a la función de secuencia, pulse repetidamente el botón Priority Display hasta que aparezca la palabra SCAN (secuencia) en la pantalla central.

Para restablecer las pantallas a cero, pulse el botón On/Reset.

### 3. 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 pulsan los botones de la consola 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.

Para obtener unos resultados óptimos, limpie a diario el riel, el porta asiento y los rodillos del porta asiento.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

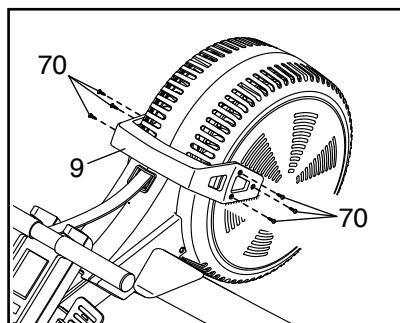
La mayoría de los problemas de consola se deben a la existencia de poca carga en las pilas; para obtener instrucciones para su sustitución, consulte el paso de montaje 6 en la página 8.

### CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta.

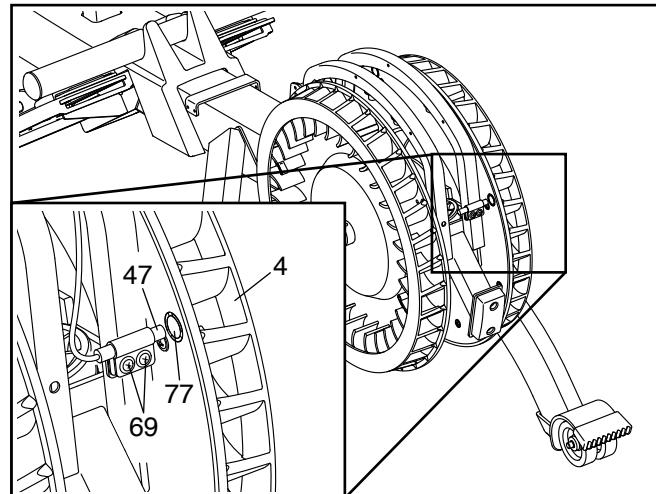
Para ajustar el interruptor de lengüeta, debe retirar el manubrio de la resistencia y los protectores derecho e izquierdo de la manera descrita a continuación.

En primer lugar, retire los seis Tornillos M4 x 10mm (70) y, luego, retire con suavidad el Manubrio de la Resistencia (9).



A continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS en la página 19. Localice los Protectores Derecho e Izquierdo (7, 8) y retire los cuatro Tornillos M4 x 19mm (69) y los diez Tornillos M4 x 16mm (68) de los Protectores Derecho e Izquierdo. Luego, retire con suavidad los Protectores Derecho e Izquierdo.

Busque el Interruptor de Lengüeta (47). Gire el Ventilador Izquierdo (4) hasta que un Imán (77) se alinee con el Interruptor de Lengüeta. Afloje, sin quitarlos, los dos Tornillos M4 x 19mm (69) indicados. Luego, deslice el Interruptor de Lengüeta para acercarlo o alejarlo ligeramente del Imán y reapriete los Tornillos.



Gire el Ventilador Izquierdo (4) de modo que el Imán (77) pase repetidamente frente al Interruptor de Lengüeta (47). Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta.

Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte las partes que retiró anteriormente.

# 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.

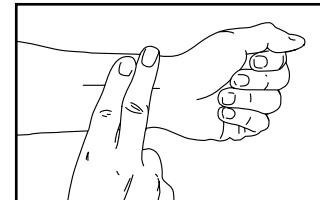
**Quemar Grasa**—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio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

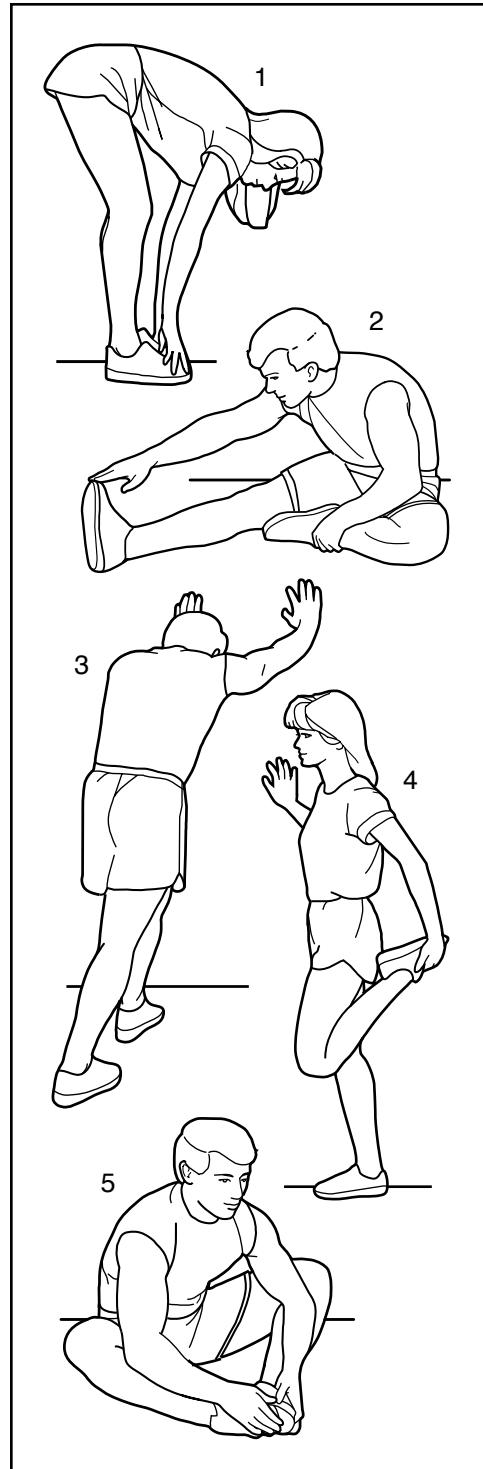
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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



---

## **NOTAS**

---

## **NOTAS**

# LISTA DE LAS PIEZAS

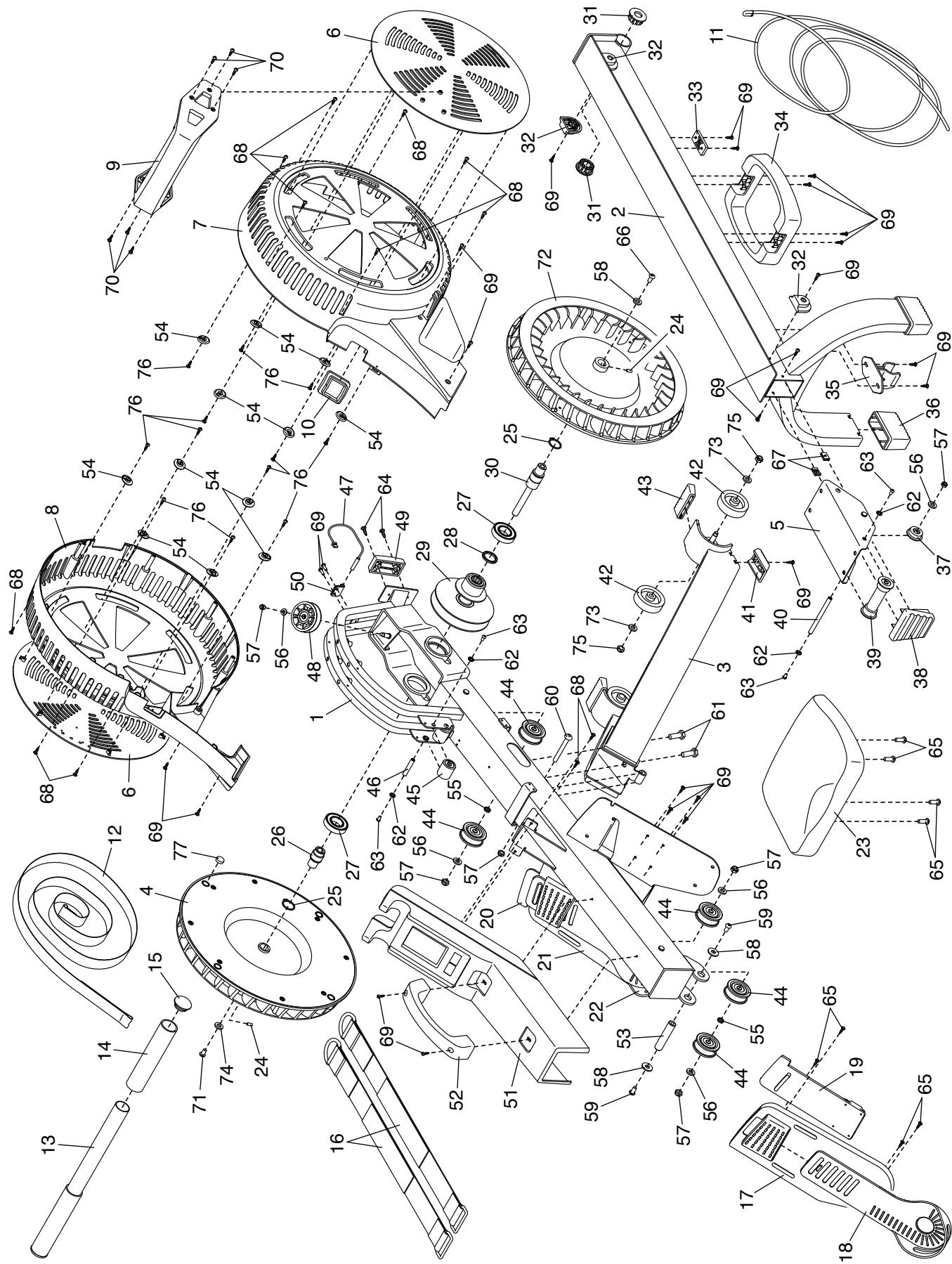
Nº de Modelo PFRW3814.1 R0215A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	41	2	Pata del Estabilizador
2	1	Riel	42	4	Rueda
3	1	Estabilizador	43	2	Pata de Almacenamiento
4	1	Ventilador Izquierdo	44	5	Polea del Riel
5	1	Porta Asiento	45	2	Rodillo del Tirante
6	2	Deflector	46	2	Eje del Tirante
7	1	Protector Derecho	47	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
8	1	Protector Izquierdo	48	1	Polea de la Armadura
9	1	Manubrio de la Resistencia	49	1	Pata de la Armadura
10	1	Ojal Reforzado	50	1	Abrazadera
11	1	Cuerda Elástica	51	1	Consola/Apoyo de la Barra para Remar
12	1	Tirante	52	1	Manubrio de la Armadura
13	1	Barra para Remar	53	1	Eje de Pivote
14	2	Mango	54	12	Soporte del Deflector
15	2	Tapa de la Barra para Remar	55	2	Soporte de Polea
16	2	Tirante del Reposo Pies	56	6	Arandela 6mm
17	1	Reposa Pies Derecho	57	11	Contratuerca M6
18	1	Almohadilla de la Pata Derecha	58	3	Arandela M8
19	1	Soporte del Reposa Pies Derecho	59	2	Tornillo M8 x 12mm
20	1	Soporte del Reposa Pies Izquierdo	60	1	Perno M10 x 40mm
21	1	Reposa Pies Izquierdo	61	2	Tornillo M10 x 20mm
22	1	Almohadilla de Pata Izquierda	62	8	Arandela 5mm
23	1	Asiento	63	8	Tornillo M5 x 10mm
24	2	Pasador Enroscado	64	2	Tornillo #8 x 3/4"
25	2	Anillo de Retención	65	12	Tornillo M6 x 15mm
26	1	Cubo	66	1	Tornillo M10 x 20mm
27	2	Cojinete	67	2	Gancho
28	1	Espaciador del Cojinete	68	12	Tornillo M4 x 16mm
29	1	Montaje de Polea	69	32	Tornillo M4 x 19mm
30	1	Eje	70	6	Tornillo M4 x 10mm
31	2	Buje de Pivote	71	1	Tornillo M8 x 50mm
32	4	Tope	72	1	Ventilador Derecho
33	1	Parachoques	73	4	Arandela 8mm
34	1	Manubrio del Riel	74	1	Arandela M10
35	1	Abrazadera para Plegado	75	4	Contratuerca M8
36	2	Pata del Riel	76	12	Tornillo M4 x 10mm
37	2	Rodillo Pequeño del Porta Asiento	77	4	Imán
38	1	Tapa del Riel	*	—	Manual del Usuario
39	2	Rodillo Grande del Porta Asiento	*	—	Herramienta del Montaje
40	2	Eje del Porta Asiento	*	—	

Nota: Las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso. Para obtener más información para pedidos de piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. \*Estas piezas no aparecen en las ilustraciones.

# DIBUJO DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo PFRW3814.1 R0215A



# 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](http://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 abnormalmente, 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.