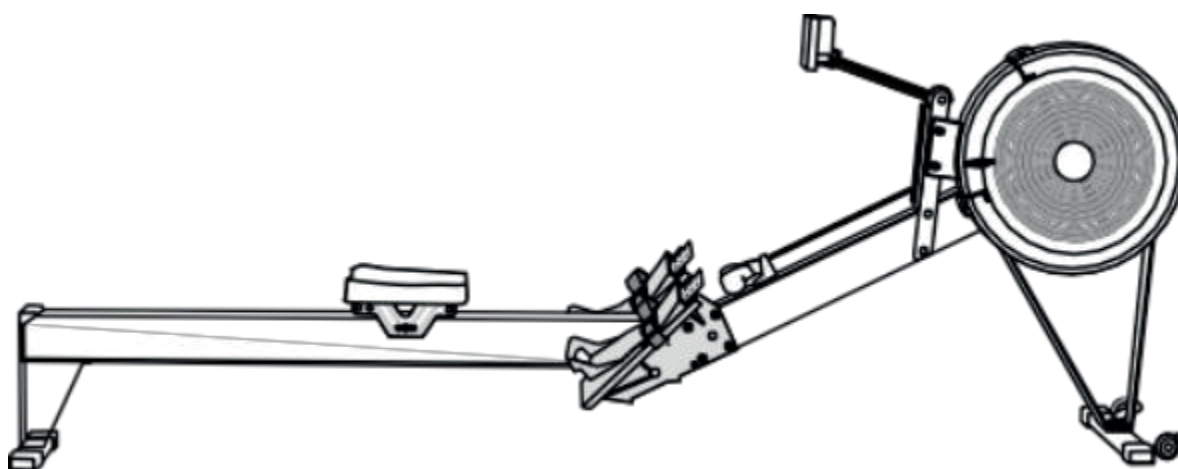


BODY

skull

MANUAL DEL USUARIO

MÁQUINA DE REMO



GRACIAS POR ADQUIRIR LA MÁQUINA DE REMO ENDURANCE DE EDGEFIT

CONTENIDO:

- Información importante de seguridad.
- Dibujo de despiece, herrajes y lista de piezas.
- Instrucciones de montaje.
- Almacenamiento y seguridad.
- Ajuste/Técnica.
- Mantenimiento.

página 2

página 3

páginas 4-6

páginas 7-12

páginas 13-15

páginas 16-19

Lea atentamente este manual de instrucciones antes de realizar el montaje.

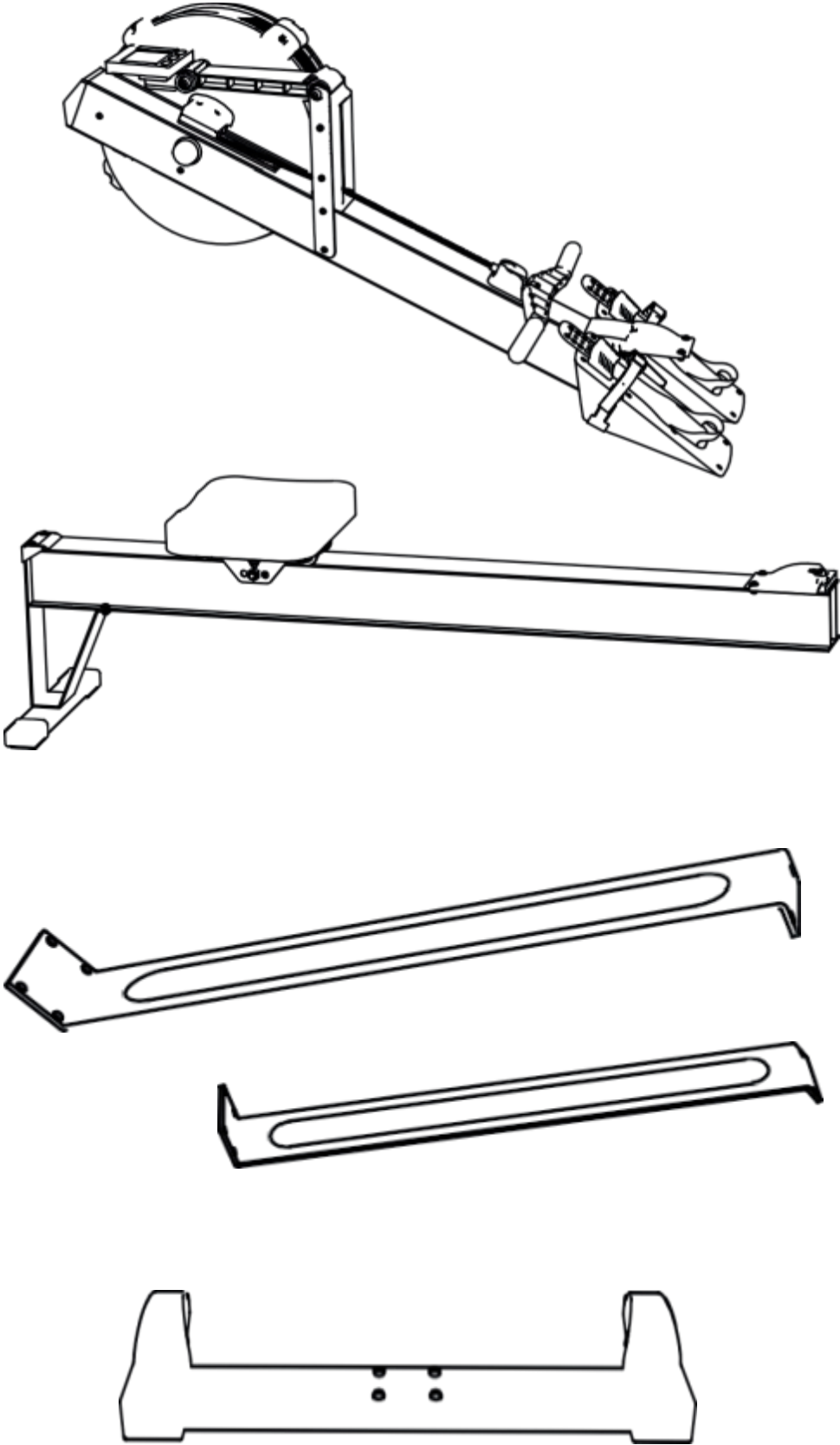
INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de ensamblar o utilizar la máquina:

1. Ensamble la máquina exactamente como se describe en este manual de instrucciones.
2. Revise todos los tornillos, tuercas y demás conexiones antes de usar la máquina por primera vez y asegúrese de que la máquina de remo esté en condiciones seguras de funcionamiento antes de cada uso.
3. Coloque la máquina de remo en un lugar limpio, seco y nivelado, y manténgala alejada de la humedad y el agua.
4. Asegúrese siempre de que la máquina de remo esté estable y tenga suficiente espacio a su alrededor antes de usarla.
5. No utilice productos de limpieza agresivos para limpiar esta máquina de remo.
6. Consulte siempre a su médico antes de realizar cualquier programa de ejercicios.
7. Esta máquina no es apta para fines terapéuticos.
8. Esta máquina solo puede ser utilizada por una persona a la vez.
9. Use siempre ropa y calzado deportivo adecuados al utilizar esta máquina de remo. 10. Si siente mareos, náuseas u otros síntomas anormales o dolor, deje de entrenar inmediatamente y consulte a un médico.
10. Si experimenta mareos, náuseas u otros síntomas anormales o dolor, detenga el entrenamiento inmediatamente y consulte a un médico.
11. Esta máquina de remo no es apta bajo ninguna circunstancia como juguete infantil. No está diseñada para ser utilizada por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimientos, a menos que cuenten con la supervisión o las instrucciones necesarias sobre su uso por parte de una persona responsable de su seguridad.
12. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de levantamiento adecuadas o busque ayuda.
13. Utilice únicamente repuestos originales para cualquier reparación necesaria.
14. Cualquier pieza rota, desgastada o defectuosa debe reemplazarse inmediatamente y la máquina no debe utilizarse hasta que haya sido reparada.
15. Peso máximo del usuario: 150 kg.

VISTA DE DESPIECE Y LISTA DE HARDWARE Y PIEZAS

LISTA DE PIEZAS



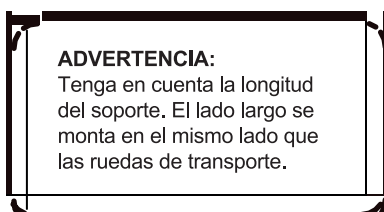
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

1. PREPARACIÓN

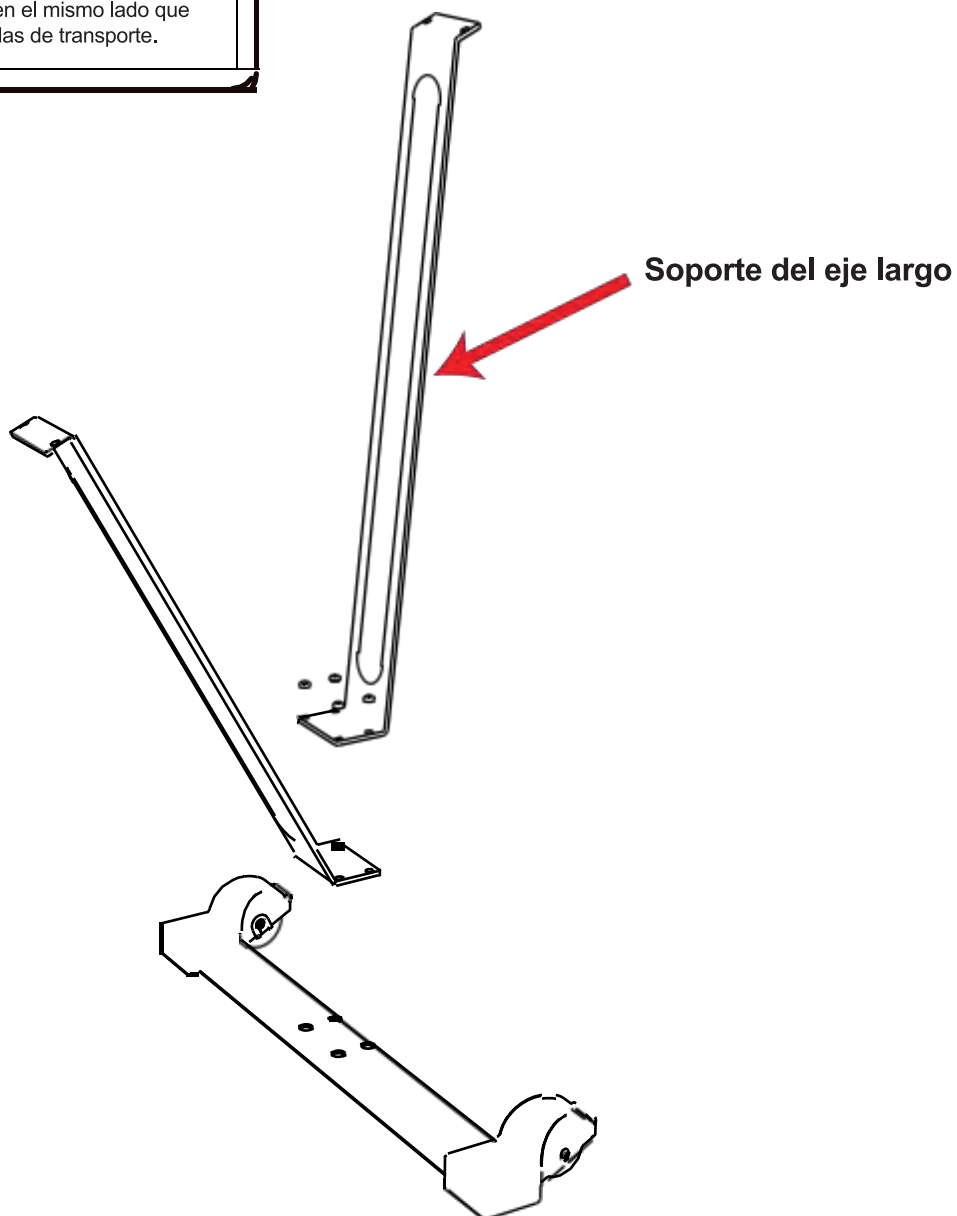
- A. Antes de ensamblar, asegúrese de tener suficiente espacio libre alrededor de la máquina de remo.
- B. Utilice las herramientas proporcionadas para el ensamblaje.
- C. Antes de ensamblar, verifique que todas las piezas necesarias estén disponibles.

2. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 1: Montaje de la pata delantera.



LISTA DE PIEZAS

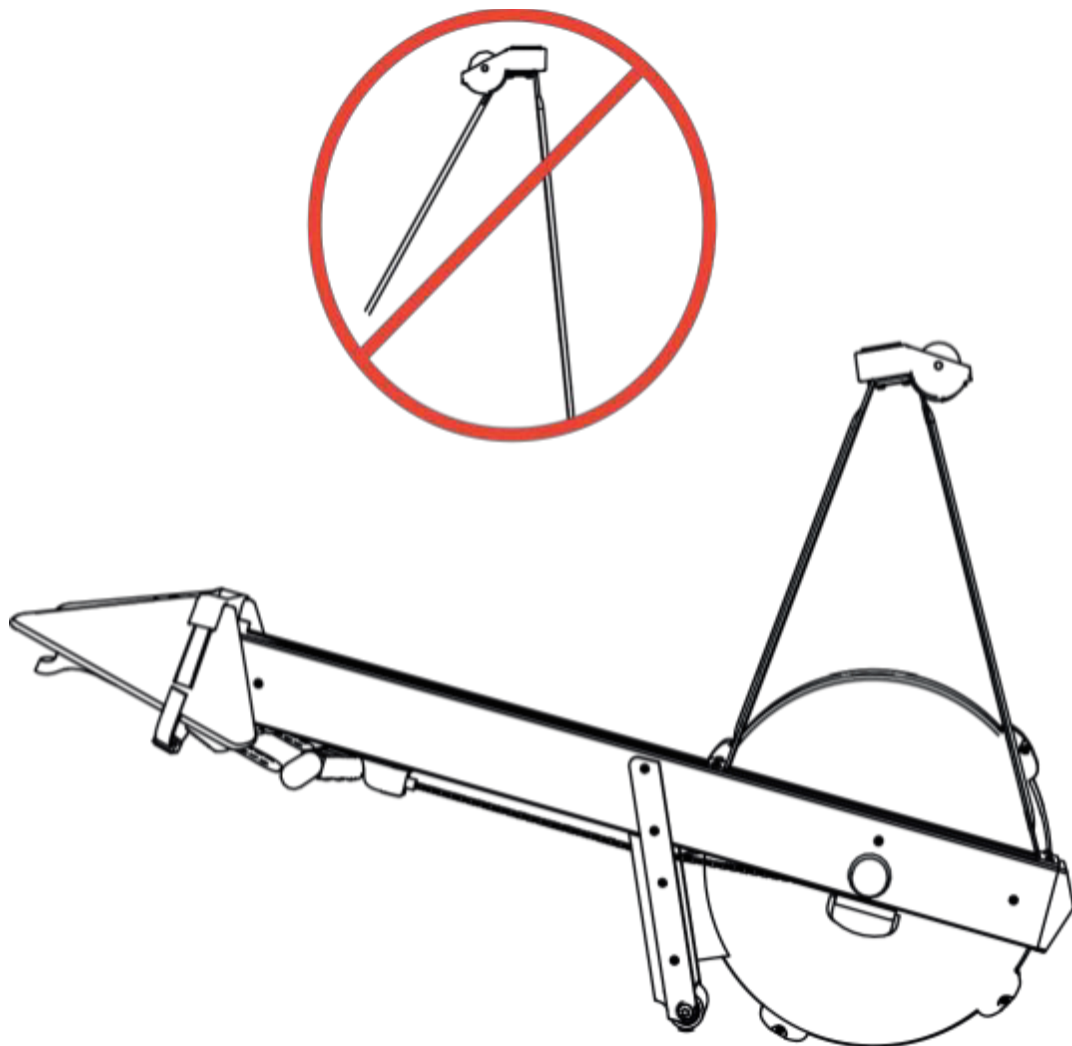


Paso 2:

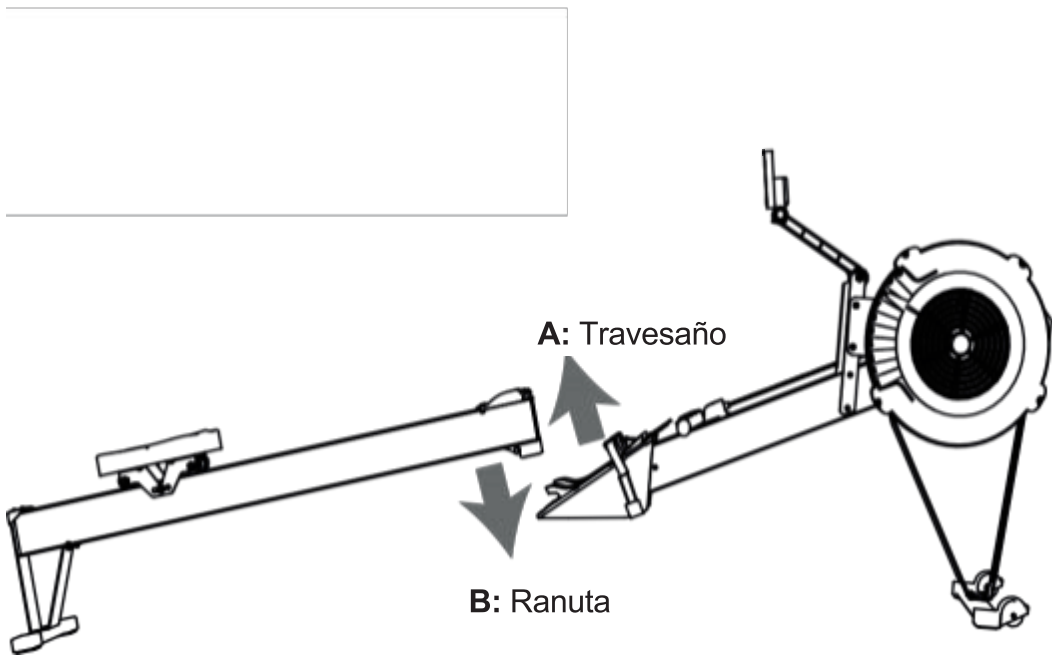
Montaje de la pata delantera.

ADVERTENCIA:

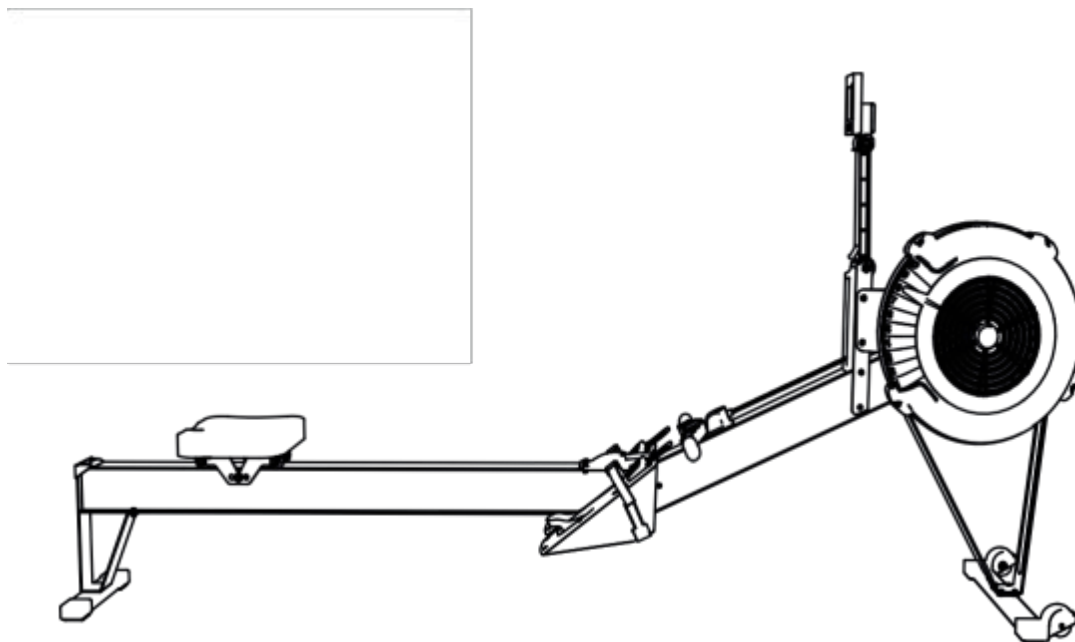
Para evitar dañar la rosca, asegúrese de que los orificios estén alineados antes de insertar los sujetadores y no los apriete completamente hasta que todos los sujetadores estén colocados.



Paso 3:
Conexión del riel al marco principal.



Paso 4:
Listo!

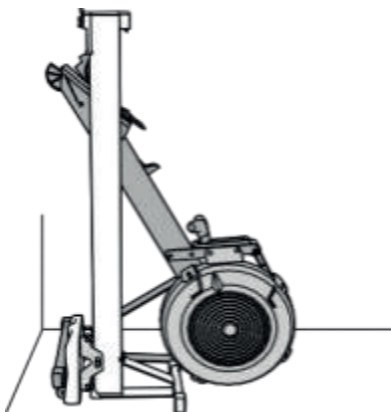


¡Ensamblado!
¡Por favor verifique que cada perno/tuerca/tornillo esté bien apretado!

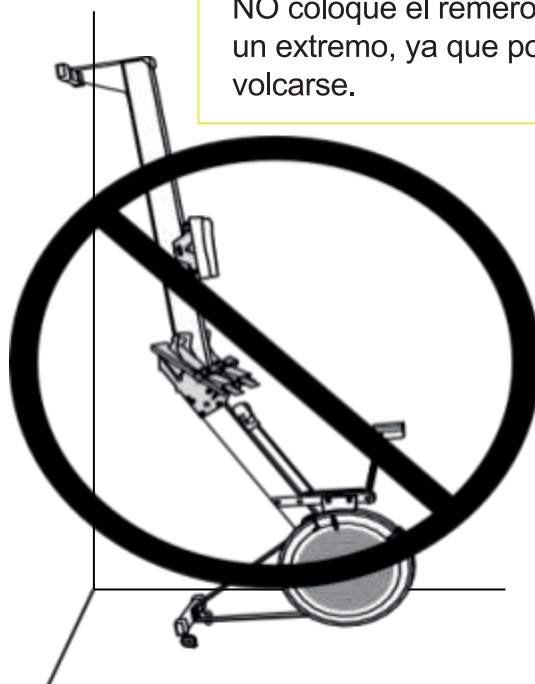
ALMACENAMIENTO Y SEGURIDAD

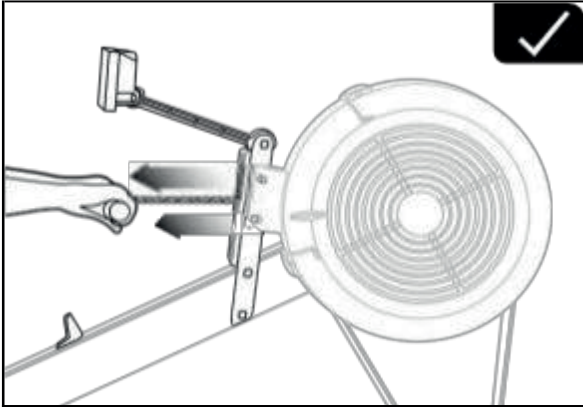
Las dos piezas pueden colocarse en posición vertical, como se muestra aquí, para un almacenamiento más compacto.

Tenga cuidado al colocar la sección del volante en posición vertical, ya que el equilibrio puede cambiar repentinamente.

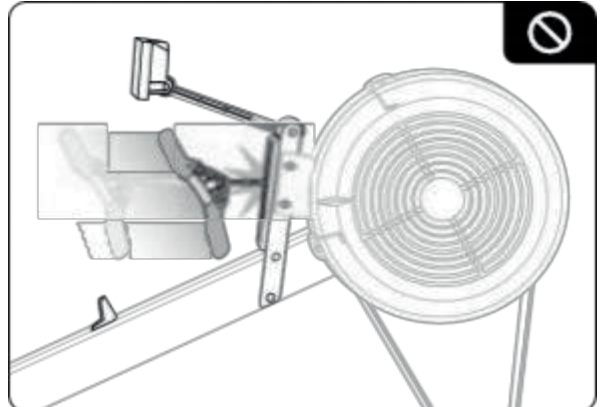


NO coloque el remo sobre un extremo, ya que podría volcarse.

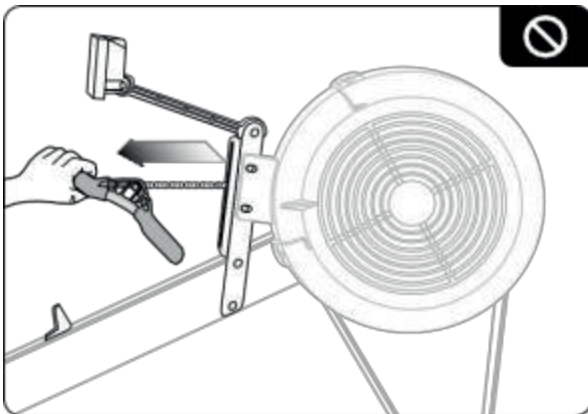




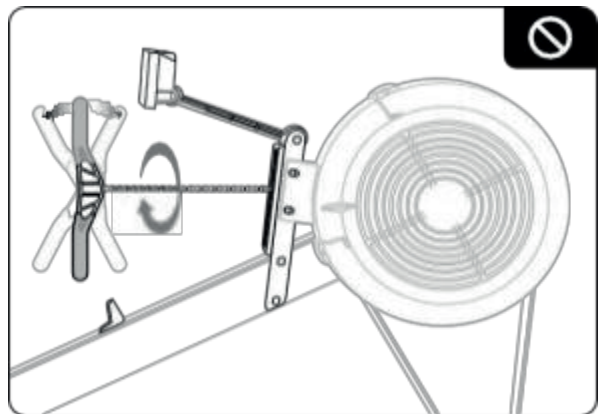
Tire hacia atrás con ambas manos.
Guía.



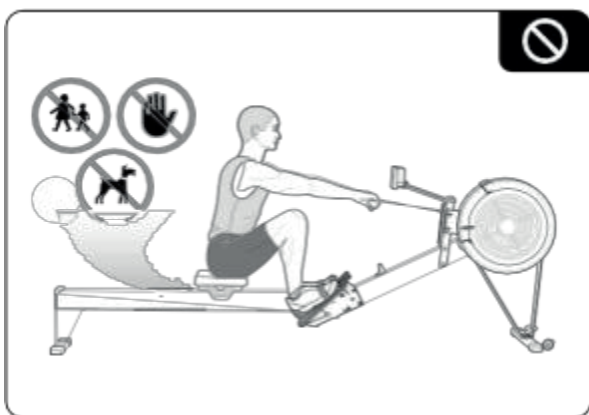
No deje que el mango golpee la cadena.
Los rodillos del asiento pueden causar lesiones.



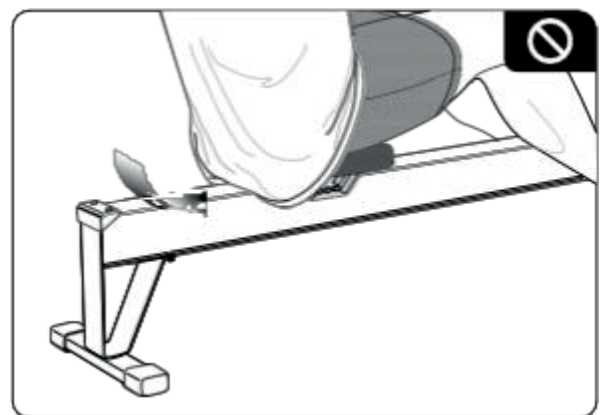
No reme con una sola mano.
El mal uso de la cadena puede provocar lesiones.



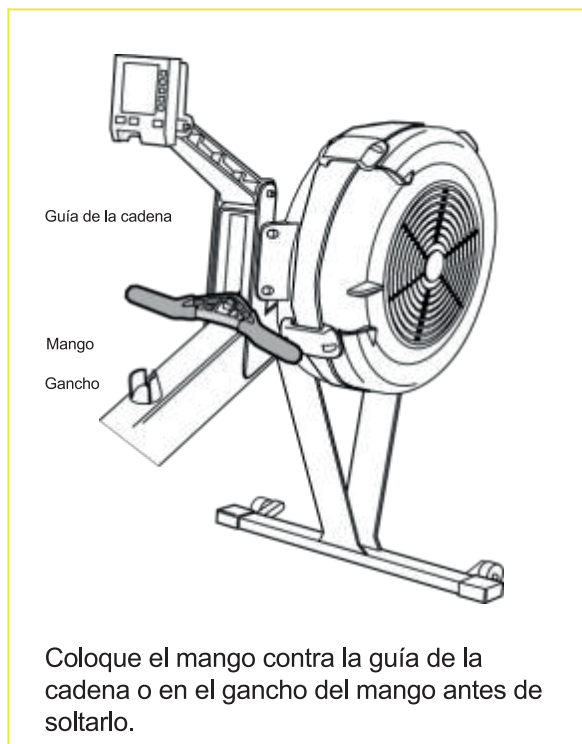
Nunca tuerza la cadena ni tire de ella de un lado a otro.



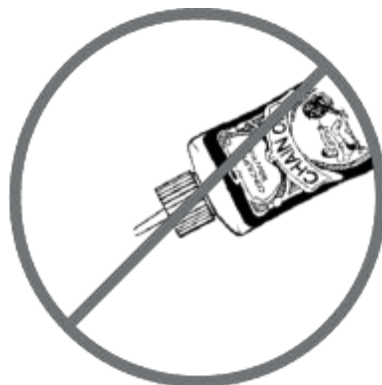
Mantenga a los niños, las mascotas y los dedos
alejados de los rodillos del asiento.



Los rodillos del asiento pueden causar lesiones.



La cadena no requiere silicona antes de su uso.



Realice el mantenimiento adecuado como se describe en la sección de mantenimiento.

Los rodillos del asiento pueden causar lesiones.

NOTAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD:

- El uso de esta máquina con una pieza desgastada o debilitada, como la cadena, la rueda dentada, el conector giratorio, el perno en U del mango o el cordón elástico, puede provocar lesiones al usuario.

En caso de duda sobre el estado de alguna pieza, EDGEFIT recomienda encarecidamente sustituirla inmediatamente por piezas originales EDGEFIT.

- Para evitar posibles lesiones, tenga cuidado al conectar la sección del monorraíl a la sección del volante y al accionar el bloqueo del chasis.
- Tenga en cuenta que el asiento puede rodar hacia adelante sobre el monorraíl cuando no esté en uso.

CÓMO SACAR EL MÁXIMO PARTIDO A TU ENTRENAMIENTO

- El hecho de que el remo utilice tantos grupos musculares significa que tiene el potencial de fortalecer y equilibrar todas esas partes del cuerpo. Además, el remo es libre de impacto y no requiere carga de peso, lo que lo hace mucho más apropiado y valioso como herramienta para personas de todas las edades. Al mismo tiempo, si el remo no se practica de forma correcta y apropiada, como en cualquier deporte, siempre existe la posibilidad de que contribuya a problemas de sobreuso o lesiones. Teniendo esto en cuenta, hay varias cosas que puedes hacer para maximizar los beneficios del remo para todo tu cuerpo:

1. Consulta a tu médico:

Asegúrate de que no sea peligroso para ti realizar un programa de ejercicio extenuante.

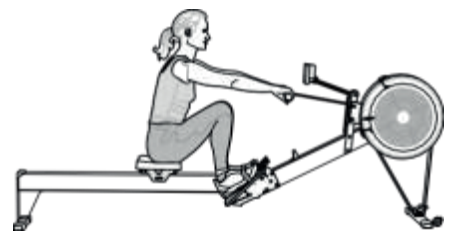
2. Revisa tu técnica

Revisa la información sobre la técnica de remo en la página 13 y consulta el manual del usuario. Aquí tienes algunos puntos clave de la técnica:

- **a. Ángulo del cuerpo hacia adelante al recibir el remo:**

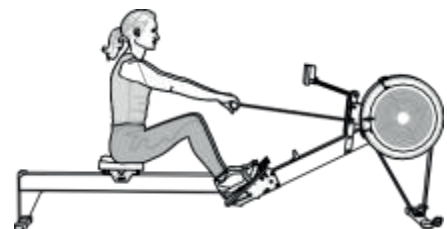
Las espinillas no deben sobrepasar la vertical; y el ángulo del cuerpo hacia adelante no debe superar los 30 grados.

Debe sentirse como un alcance cómodo.



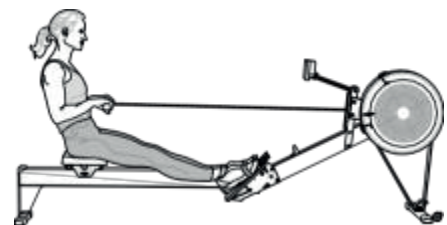
- **b. Coordinación del impulso:**

Debes comenzar el impulso presionando las piernas hacia abajo, manteniendo los brazos rectos y sin cambiar el ángulo de la espalda inicialmente. Cuando las piernas estén extendidas hasta la mitad, comienza a abrir la espalda. Finalmente, termina el impulso tirando del mango completamente hacia el abdomen.



- **c. Reclinación al final:**

Tu espalda debe oscilar unos 25 grados más allá de la vertical al final de la remada. Esta posición reclinada debe resultar cómoda, no estresante. Deberías sentir que tus músculos abdominales realizan algún trabajo cuando te sientes en la posición final.



3. Incluye estiramientos en tu rutina de ejercicios:

Diversos dolores y molestias pueden aliviarse o prevenirse dedicando un poco de tiempo a los estiramientos. Consulta la Guía de Entrenamiento de RESISTENCIA para obtener recomendaciones específicas.

4. Comienza cada entrenamiento con varios minutos de remo suave para calentar:

Tómate al menos cinco minutos para aumentar la intensidad antes de empezar un entrenamiento intenso.



5. Comienza tu programa de ejercicios gradualmente:

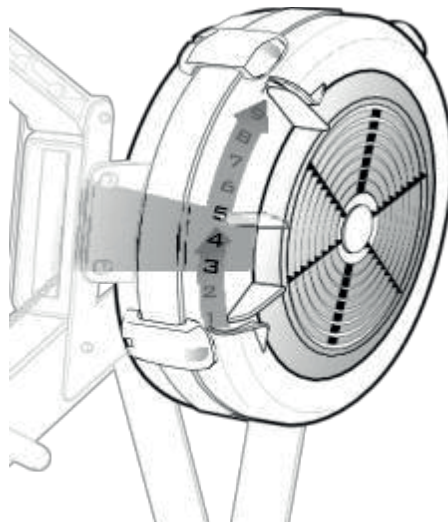
Rema no más de cinco minutos el primer día para que tu cuerpo se adapte al nuevo ejercicio. Aumenta gradualmente el tiempo y la intensidad del remo durante las dos primeras semanas.

6. Aumenta gradualmente la intensidad hasta llegar al trabajo pesado:

Aumenta tu carga de entrenamiento con inteligencia. Si no has remado en más de una semana, tómatelo con calma en tu primera remada. No esperes poder retomar justo donde lo dejaste. Y no intentes hacer un trabajo intenso por intervalos. Empieza con un remo constante a un ritmo cómodo. En tu siguiente remada, intenta aumentar la intensidad gradualmente a través de varios intervalos de 1 a 3 minutos de duración. Luego, si te sientes bien, puedes empezar a hacer un trabajo más intenso. Si ha pasado más de un mes desde tu última remada, planea volver a aumentar la intensidad aún más gradualmente hasta llegar al punto donde lo dejaste, tanto en duración como en intensidad.

7. Usa un ajuste de amortiguación de 3:

El mejor ajuste de amortiguación para un buen entrenamiento cardiovascular está en el rango de 3 a 5. Remar con un ajuste de amortiguación demasiado alto puede ser perjudicial para tu programa de entrenamiento, ya que reduce tu rendimiento y aumenta el riesgo de lesiones. Si has estado remando con un ajuste más alto, puede que al principio te resulte un poco ligero, pero dale unos días. El ajuste más bajo requiere que seas un poco más rápido al aplicar la potencia, lo que, al final, te proporciona un mejor entrenamiento.



8. Frecuencia de remada:

Intenta una frecuencia de remada (ppm) de entre 24 y 30 ppm.

9. Considera la hora del día:

Si remas por la mañana, dedica un poco más de tiempo al calentamiento y empieza con suavidad.

No esperes poder realizar un entrenamiento intenso a intervalos de inmediato. Si no sueles remar por la mañana, pero debes hacerlo de vez en cuando, recuerda que tu cuerpo puede tardar más tiempo en estar listo para el esfuerzo.

10. Varía tus entrenamientos:

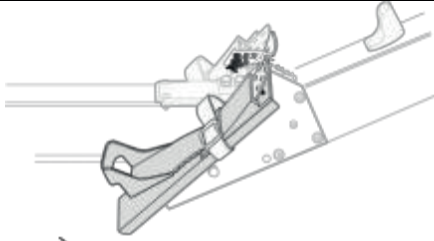
Una de las ventajas de la máquina de remo de interior ENDURANCER es que te permite realizar una variedad prácticamente infinita de entrenamientos.

La duración, el formato y la intensidad de tus entrenamientos se pueden variar. La variedad puede ser muy útil para evitar el aburrimiento y también puede ser útil para quienes pueden desarrollar molestias por hacer lo mismo durante demasiado tiempo. Y, por último, un programa de entrenamiento adecuadamente variado te permitirá obtener las mayores mejoras en tu condición física y rendimiento.

11. Recuerda tomarte días de descanso:

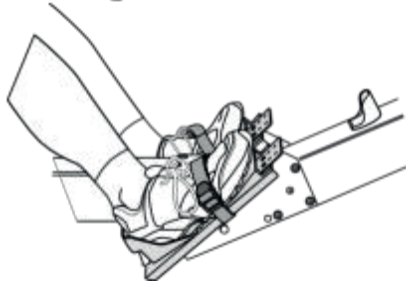
Aunque remar te hace sentir genial y quieres hacerlo todos los días, es importante darle un descanso a tu cuerpo de vez en cuando. A algunas personas les resulta fácil descansar uno o incluso dos días a la semana. A otras les cuesta pasar un solo día sin entrenar. Recomendamos tomarte al menos un día libre de remo a la semana. Sal a caminar o haz otra actividad si lo deseas. Y si simplemente tienes que remar, hazlo corto y suave. ¡Te dará más ganas al día siguiente y entrenarás mejor!

AJUSTE PARA MAYOR COMODIDAD:



Para ajustar el Flexfoot, tire de la puntera hacia usted para soltarlo de las dos clavijas.

Deslice la puntera hacia arriba o hacia abajo para lograr el ajuste correcto y luego presiónela hacia abajo sobre las clavijas.



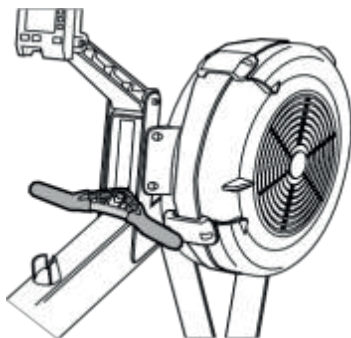
Comience ajustando el talón del Flexfoot de manera que la correa cruce la planta del pie. A medida que se familiarice con la máquina de remo indoor, puede subir o bajar el Flexfoot un poco para mayor flexibilidad o comodidad.



El ajuste óptimo permite que la rodilla, la parte inferior de la pierna y el tobillo queden perpendiculares al suelo en el punto de agarre.

* Bajar el talón del Flexfoot permite un mayor recorrido del asiento.

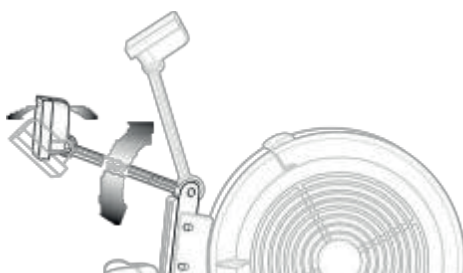
* Subir el talón del Flexfoot reduce la flexión de la pierna.



Antes de entrenar, coloque el mango en el gancho para facilitar su acceso cuando esté sentado en la máquina de remo.

NOTA: Cuando la máquina no esté en uso, es mejor dejar el mango apoyado contra la jaula del ventilador (como se muestra a la izquierda) en lugar de en el gancho (es decir, durante la noche, entre entrenamientos).

Esto prolongará la vida útil del cable elástico.



Ajuste el brazo y el monitor para una fácil visualización, como se muestra.

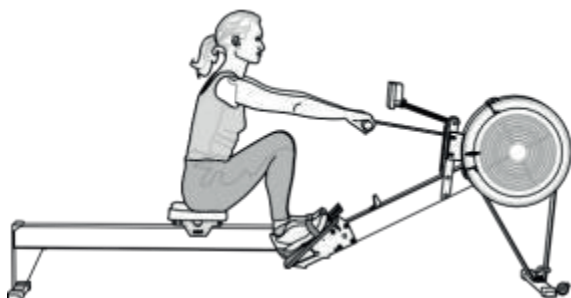
La comodidad del asiento varía según la persona.



La comodidad del asiento varía según la persona.

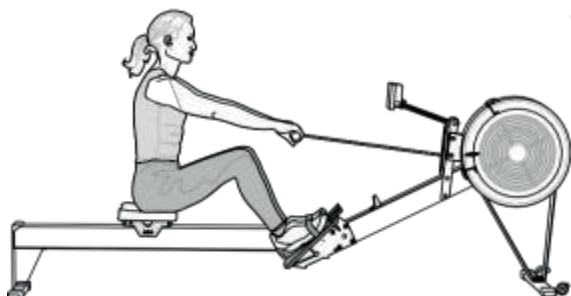
TÉCNICA DE REMO ADECUADA

EL AGARRE



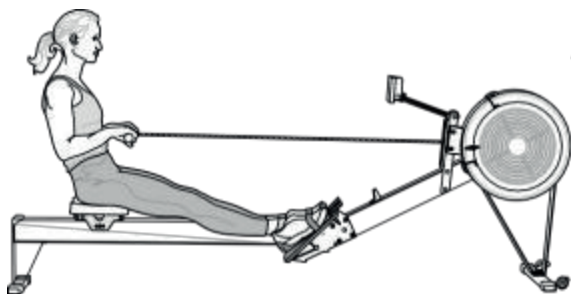
- Extiende los brazos hacia el volante.
- * Mantén las muñecas planas.
- * Inclina el torso ligeramente hacia adelante con la espalda recta pero no rígida.
- * Deslízate hacia adelante en el asiento hasta que las espinillas estén verticales (o lo más cerca posible de esto que tu flexibilidad te permita).

EL MAEJO



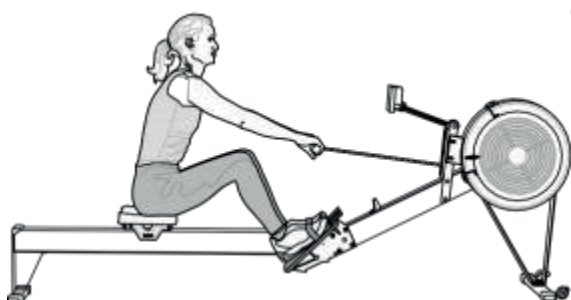
- * Comienza el impulso presionando las piernas hacia abajo.
- * Mantén los brazos rectos y la espalda firme para transferir la fuerza de las piernas al mango.
- * Balancea gradualmente el torso hacia atrás, doblando los brazos y abriendo la espalda hasta que alcances una ligera inclinación hacia atrás al final.

EL FINAL



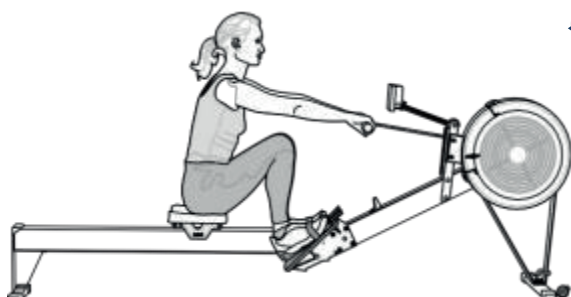
- * Lleva el mango completamente hacia el abdomen.
- * Estira las piernas.
- * Inclina el torso ligeramente hacia atrás.

LA RECUPERACIÓN



- * Extiende los brazos hacia el volante.
- * Inclina el torso hacia adelante desde las caderas para seguir la dirección de los brazos.
- * Flexiona gradualmente las piernas para deslizarte hacia adelante en el asiento. Asegúrate de que los brazos estén extendidos antes de doblar las rodillas.

EL AGARRE



- * Lleva el cuerpo hacia adelante hasta que las espinillas estén verticales.
- * La parte superior del cuerpo debe estar inclinada hacia adelante a la altura de las caderas.
- * Los brazos deben estar completamente extendidos.
- * Estás listo para la siguiente brazada.

CONCEPTOS CLAVE

Cuanto más fuerte tires, más resistencia sentirás. Esto se debe a que la máquina de remo ENDURANCE utiliza la resistencia del viento, generada por el volante de inercia. Cuanto más rápido gires el volante, mayor será la resistencia. Puedes remar tan fuerte o tan suave como desees. La máquina de remo no te obligará a remar a una intensidad determinada. Tú decides. A medida que te esfuerces más, irás más rápido, producirás más vatios y quemarás más calorías. Todos estos resultados se medirán y mostrarán en la aplicación Bluetooth Performance Monitor. Ten en cuenta tus objetivos.

Monitor de Rendimiento. Ten en cuenta tus objetivos.

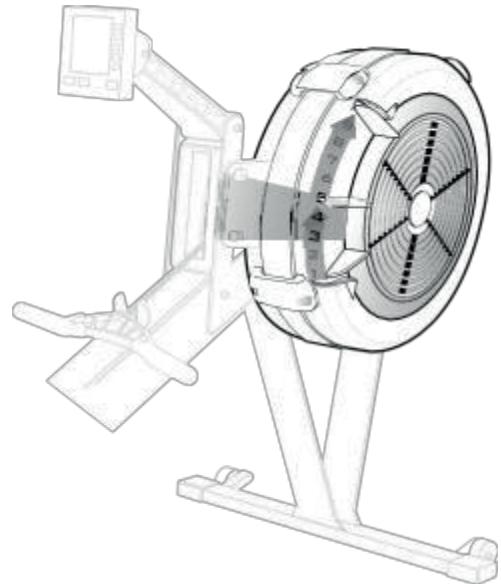
Por ejemplo, si tu objetivo es quemar muchas calorías, es más importante remar durante mucho tiempo que con fuerza. Si remas demasiado fuerte, no durarás tanto.

El ajuste de la amortiguación es como el cambio de marchas de una bicicleta. Afecta la sensación al remar, pero no afecta directamente a la resistencia. Con un poco de experimentación, encontrarás el ajuste de la amortiguación que te ofrezca el mejor entrenamiento y los mejores resultados. Recomendamos un ajuste de la amortiguación de 3 a 5 para un mejor entrenamiento aeróbico. Este ajuste es el que se siente más como un bote elegante y rápido en el agua. Los ajustes más altos se sienten más como un bote más grande y lento.

Puedes ver tu rendimiento en ritmo, vatios y calorías.

El Monitor muestra tu rendimiento en una selección de unidades y opciones de visualización.

Puedes elegir las unidades y pantallas que mejor se adapten a ti.



Para una sensación de embarcación más ágil y rápida: Ajuste del amortiguador de 1 a 5.



Para una sensación de embarcación más lenta y pesada: Ajuste del amortiguador de 6 a 10.

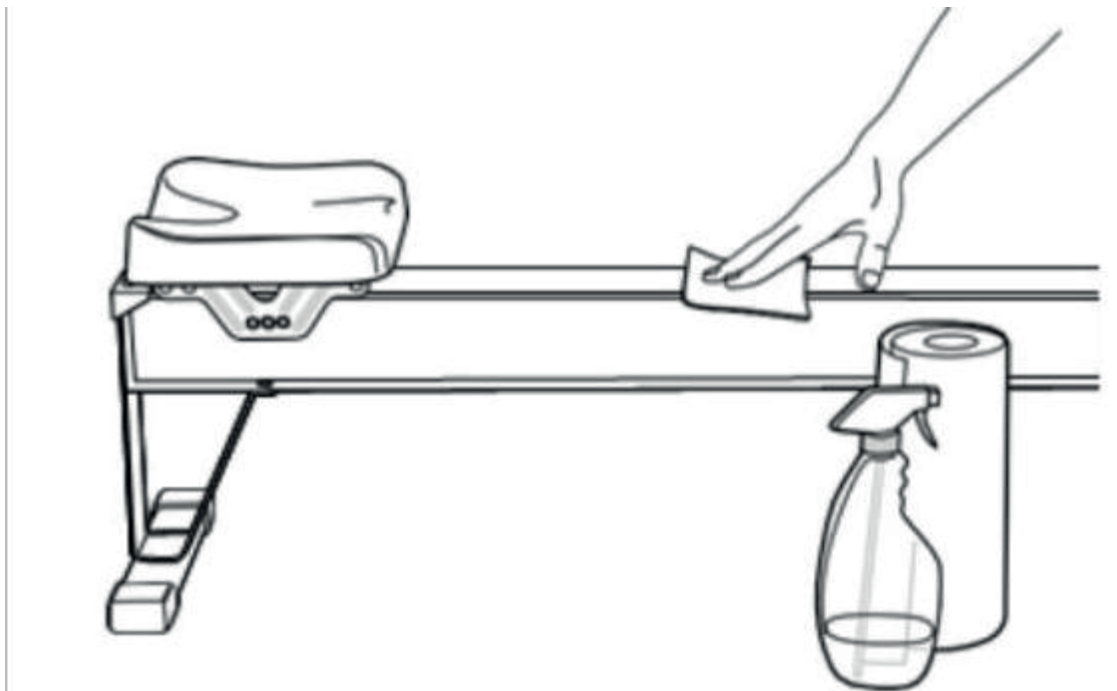
MANTENIMIENTO

I. Limpieza del monorraíl:

Semanalmente si se usa mucho.

Herramientas necesarias:

Paño o estropajo no abrasivo, agua y jabón suave o cualquier limpiacristales.

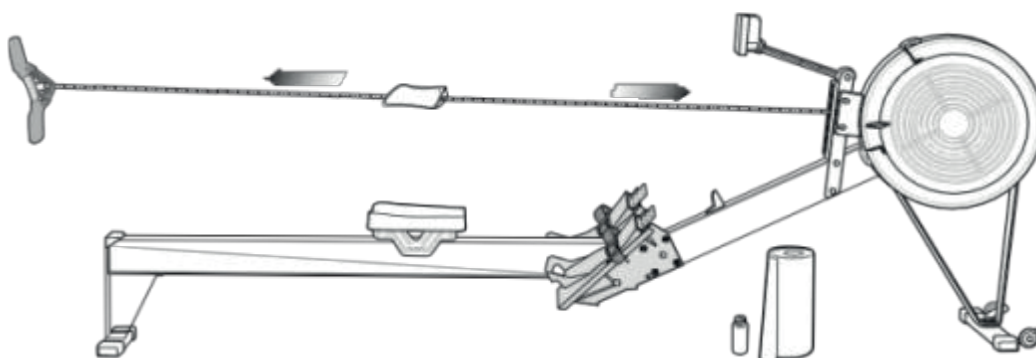


II. Lubricación de la cadena:

Aproximadamente cada 50 horas de uso (o según sea necesario)

Elementos necesarios:

- Limpie y lubrique la cadena con el aceite de silicona incluido (o cualquier lubricante de silicona autorizado).
- Limpie la cadena con un trapo para eliminar el exceso de suciedad y vuelva a lubricarla al volver a la máquina.
- Inspeccione la cadena para detectar eslabones rígidos; si la lubricación no soluciona el problema, deberá reemplazarla.



III. Revisar los tornillos de las patas delanteras:

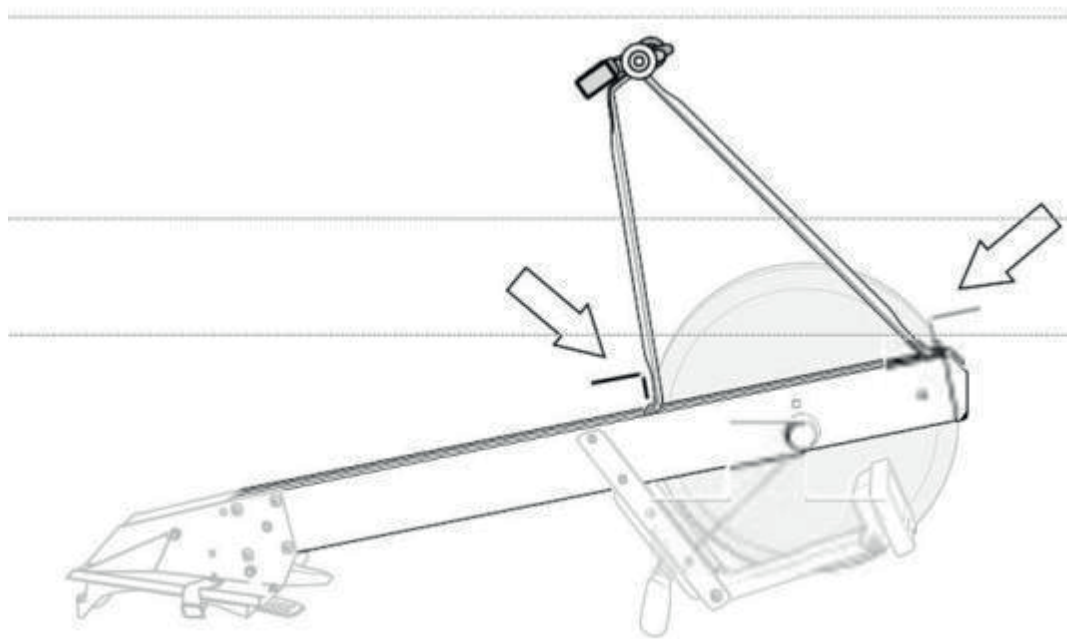
Aproximadamente cada 250 horas de uso.

Elementos necesarios:

a) b) c) Desmontar el monorraíl del extremo delantero.

Voltear la sección del volante.

Revisar el apriete de los tornillos que sujetan las patas delanteras.



IV. Revisar si el brazo del monitor está suelto:

Aproximadamente cada 250 horas de uso.

a) Aflojar o apretar las tuercas de las juntas del brazo del monitor según sea necesario.

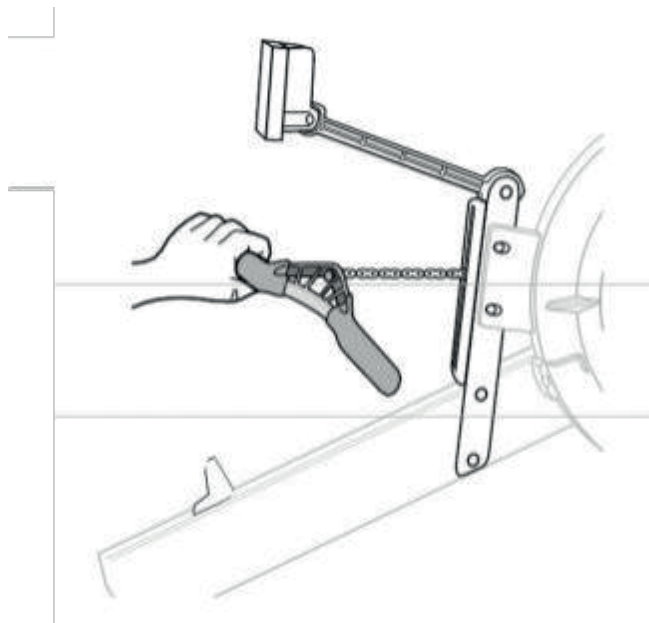


V. Inspección del mango:

Aproximadamente cada 250 horas de uso.

a) Compruebe la conexión entre el mango y la cadena.

b) Si el orificio se ha alargado o el perno en U se ha desgastado, se debe reemplazar toda la conexión.



VI. Reemplazo de las baterías:

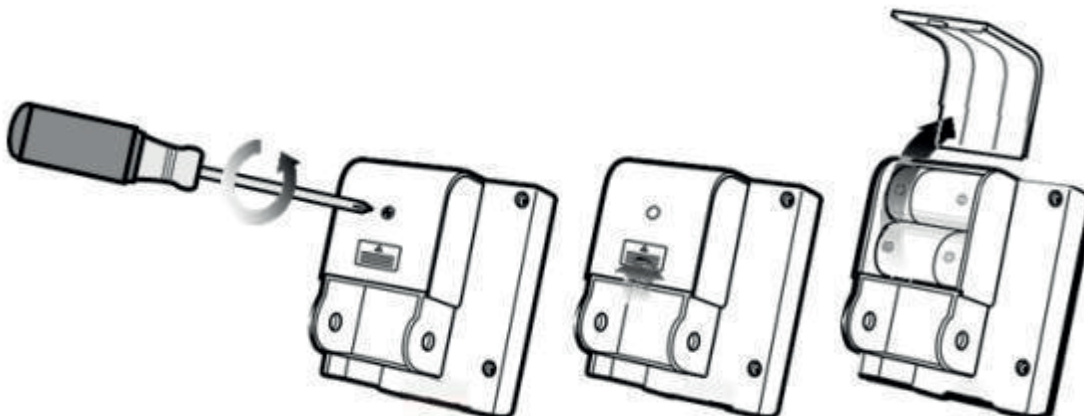
Aproximadamente cada 800 horas de uso.

a) Con un destornillador Phillips, desatornille el compartimento de las baterías en la parte posterior del ordenador.

b) Retire la tapa.

c) Reemplace las baterías.

d) Vuelva a colocar la tapa y apriete los tornillos.



Utilice 4 baterías AA.

(Para no perder la fecha, la hora, el idioma, la lista personalizada ni la memoria al cambiar las baterías, asegúrese de que el monitor esté apagado y de que la extracción de las baterías usadas y la instalación de las nuevas no tarden más de cinco minutos).

VII. Polvo en el volante:
Aproximadamente cada 250 horas de uso.

