

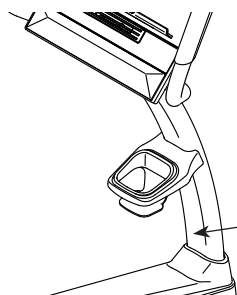
NordicTrack®

G LE UPRIGHT BIKE

N.º de Modelo NTEX77025-INT.0

N.º de Serie _____

Anote el número de serie en el espacio que aparece arriba, para su referencia.



Calcomanía
de número
de serie

Para solicitar servicio de asistencia, le pedimos que primero registre su producto en la página web **iFITsupport.eu**.

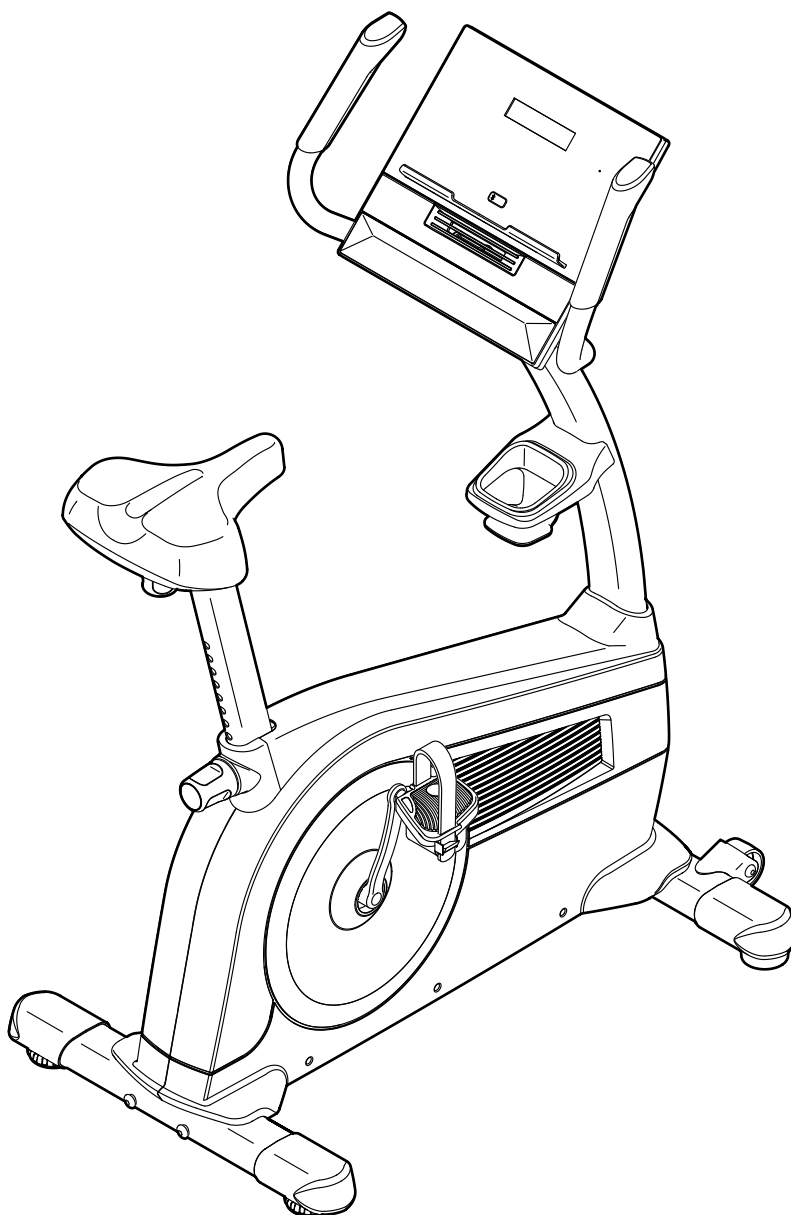
Teléfono: 91 215 89 23

Horario: Lunes a viernes de 9 a 18 horas

PRECAUCIÓN

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar el presente aparato. Conserve este manual para referencia futura.

MANUAL DEL USUARIO

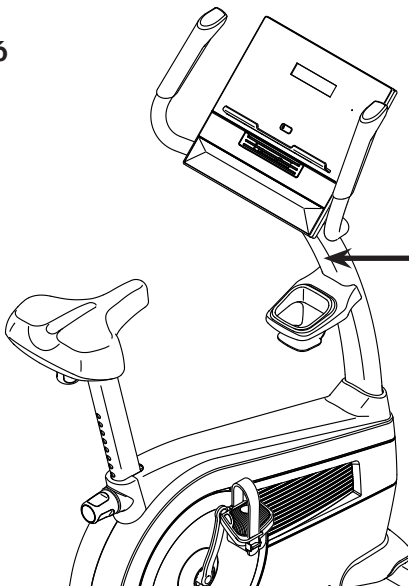


ÍNDICE

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	4
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	5
MONTAJE.....	6
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS.....	12
CÓMO USAR LA CONSOLA.....	13
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	21
GUÍAS DE EJERCICIOS.....	22
LISTA DE LAS PIEZAS.....	26
DIBUJO DE PIEZAS.....	27
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	Contraportada
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD PARA REINO UNIDO/UE.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la ubicación de las calcomanías de advertencia. **Si una calcomanía se perdió o es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una calcomanía de repuesto gratuita. Coloque la calcomanía en la ubicación mostrada.** Nota: Es posible que las calcomanías no se muestren en tamaño real.



⚠ ADVERTENCIA

- El uso indebido de esta máquina puede causar lesiones graves.
- Lea el manual del usuario antes del uso y respete todas las advertencias e instrucciones.
- No permita que los niños se suban o estén alrededor.
- Consulte con su médico antes de su uso.
- Úsela siempre sobre una superficie nivelada.
- Esta máquina no es adecuada para fines de alta precisión.
- El peso del usuario no debe exceder los 148 kg.
- Reemplace esta etiqueta si está dañada, es ilegible o se retiró.

NORDICTRACK e IFIT son marcas registradas de iFIT Inc. App Store es una marca de Apple, Inc., registrada en los EE. UU. y otros países. Android y Google Play son marcas de Google LLC. La marca y los logotipos de Bluetooth® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. y se ofrecen en virtud de una licencia. IOS es una marca o marca registrada de Cisco en los EE. UU. y otros países y se ofrece en virtud de una licencia.

PRECAUCIONES IMPORTANTES



ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones importantes e instrucciones de este manual y todas las advertencias presentes en su bicicleta de ejercicios antes de utilizar su bicicleta de ejercicios. iFIT no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales ni 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 bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.
3. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
4. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar o continuar cualquier programa de ejercicios durante el embarazo. Utilice la bicicleta de ejercicios solo de la manera autorizada por un profesional sanitario.
5. La bicicleta de ejercicios no está destinada a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso de la bicicleta de ejercicios por una persona responsable de su seguridad.
6. Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.
7. La bicicleta de ejercicios ha sido diseñada exclusivamente para ser usada en casa. No use la bicicleta de ejercicios en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
8. Mantenga la bicicleta de ejercicios bajo techo, alejada de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en el garaje ni en un patio cubierto, ni cerca del agua.
9. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un mínimo de 0,6 m de espacio libre alrededor de ella. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque una esterilla debajo de la bicicleta de ejercicios.
10. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la bicicleta de ejercicios. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.
11. Vista ropa adecuada mientras hace ejercicios; no vista ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Póngase siempre calzado deportivo para protegerse los pies.
12. La bicicleta de ejercicios no debe ser usada por personas que pesen más de 148 kg.
13. Tenga cuidado al subirse a la bicicleta de ejercicios y al bajar de ella.
14. Mantenga siempre recta la espalda al usar la bicicleta de ejercicios; no arquee la espalda.
15. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si se mareta, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y descanse.

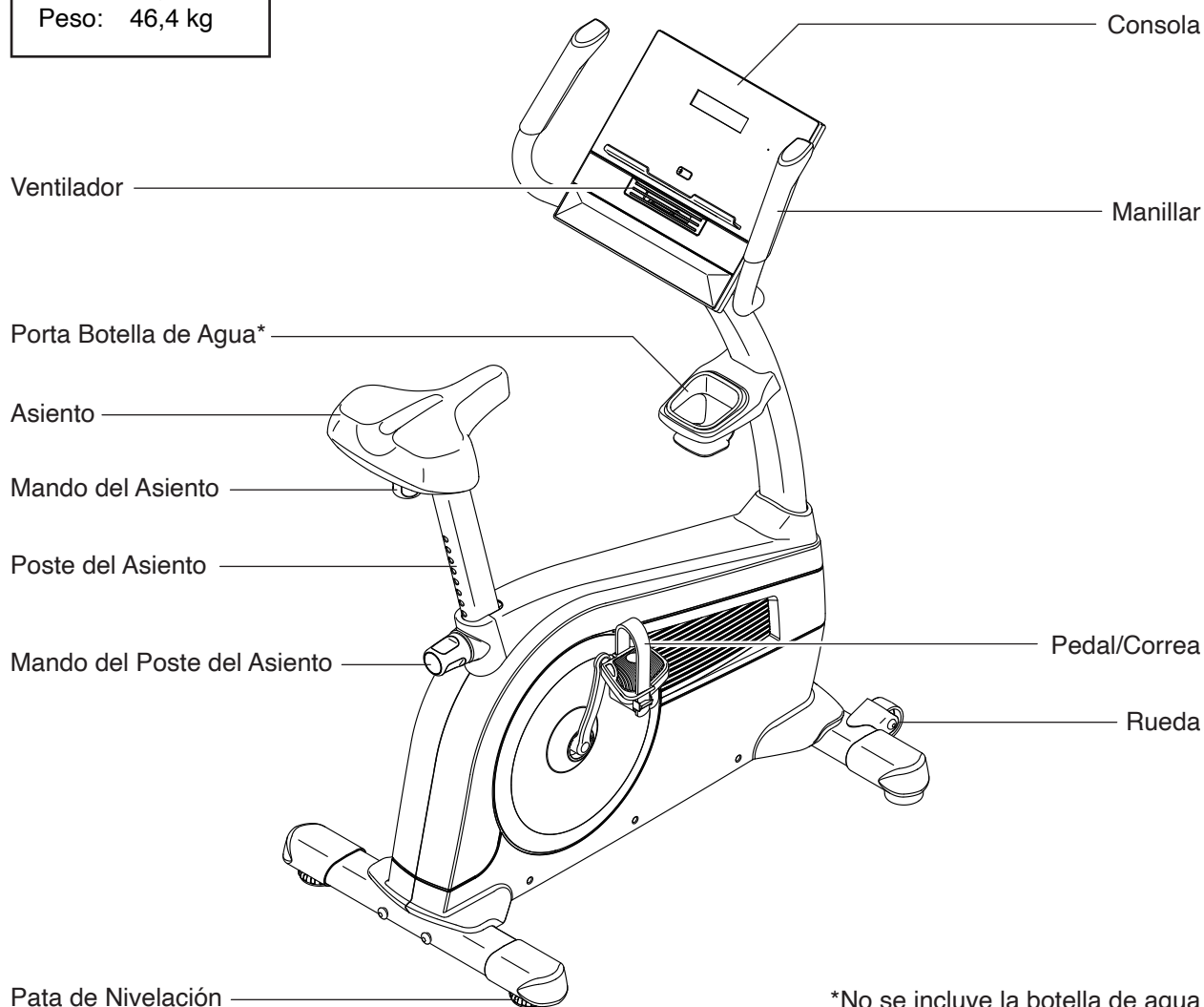
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva NORDICTRACK® G LE UPRIGHT BIKE. El ciclismo es uno de los ejercicios más eficaces a la hora de mejorar el estado de forma cardiovascular, desarrollar el rendimiento y tonificar el cuerpo. La G LE UPRIGHT BIKE proporciona una amplia variedad de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en su hogar más agradables y eficaces.

Para su beneficio, lea el manual atentamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para que le podamos asistir de manera más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de ponerse en contacto con nosotros (vea la portada de este manual).

Antes de seguir leyendo, familiarícese con las piezas que aparecen etiquetadas en el dibujo de abajo.

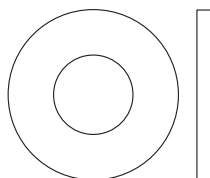
Largo: 106,4 cm
Ancho: 62,2 cm
Peso: 46,4 kg



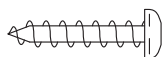
*No se incluye la botella de agua

DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

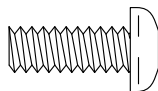
Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas utilizadas para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece tras el número de clave es el número de unidades utilizadas para el montaje. **Nota: Si la pieza no aparece en el kit de componentes de montaje, compruebe si está ensamblada previamente. Pueden incluirse piezas adicionales.**



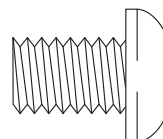
Arandela M10
(31)–4



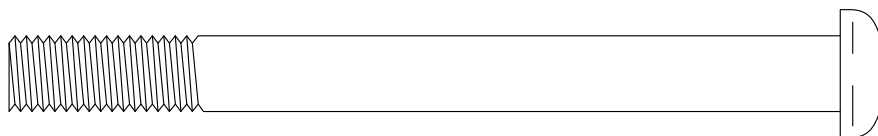
Tornillo M4 x
18mm (34)–5



Tornillo M6 x
16mm (67)–4



Tornillo M10 x
15mm (65)–10



Tornillo M10 x
110mm (53)–4

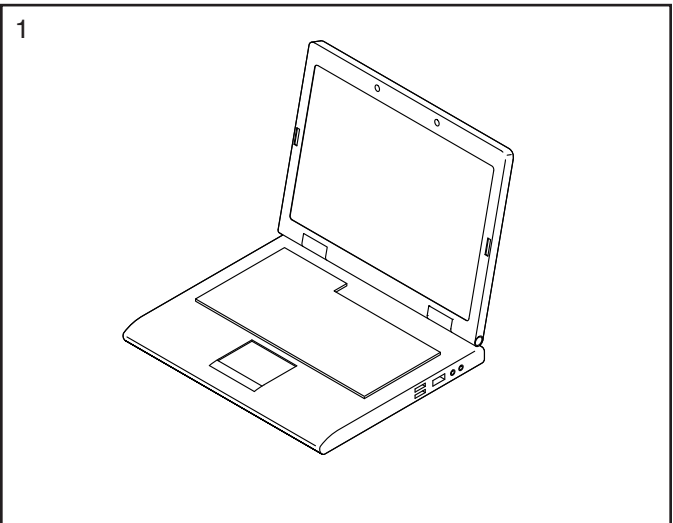
MONTAJE

- El montaje requiere de dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire el material de embalaje. No se deshaga del material de embalaje hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.
- El montaje puede completarse con las herramientas incluidas. Nota: Podría necesitar una o varias de las herramientas incluidas para realizar ajustes en el futuro. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas para el montaje o ajuste.

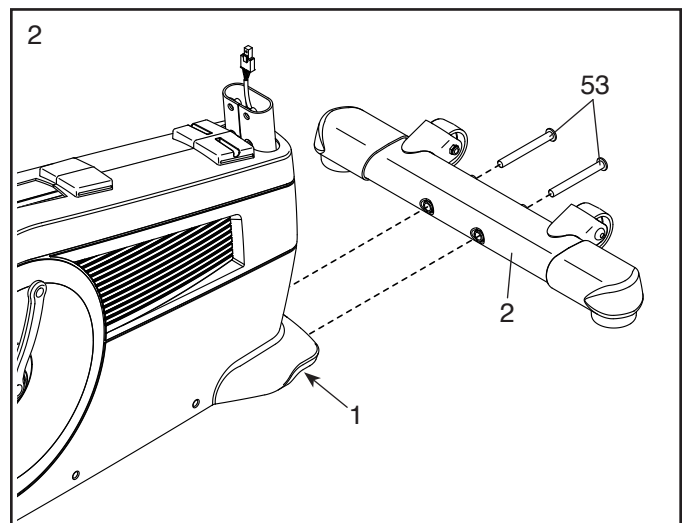
1. Visite iFITSupport.eu en su computadora y registre su producto.

- Documenta su propiedad
- Activa su garantía
- Garantiza una asistencia prioritaria al cliente si necesitara asistencia en algún momento

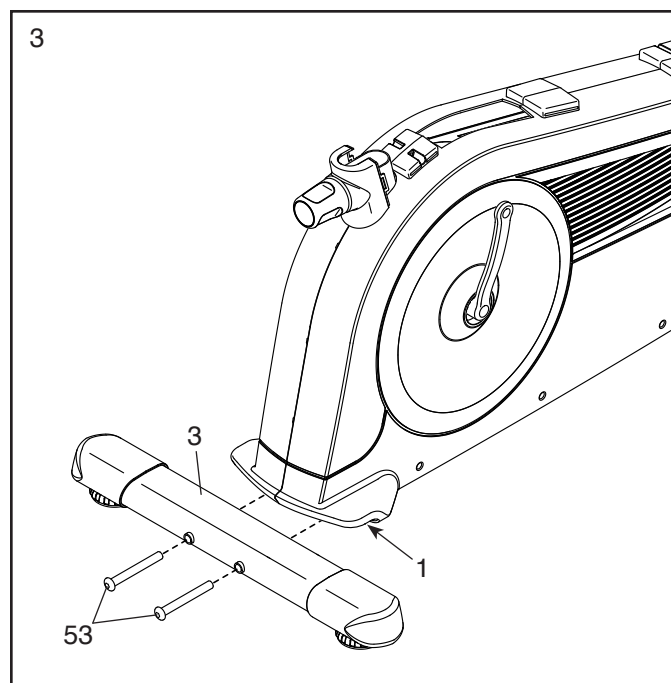
Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame a la Asistencia a Miembros (vea la portada de este manual) para registrar su producto.



2. Oriente el Estabilizador Delantero (2) como se muestra y conéctelo al Bastidor (1) con dos Tornillos M10 x 110mm (53).



3. Conecte el Estabilizador Trasero (3) al Bastidor (1) con dos Tornillos M10 x 110mm (53).

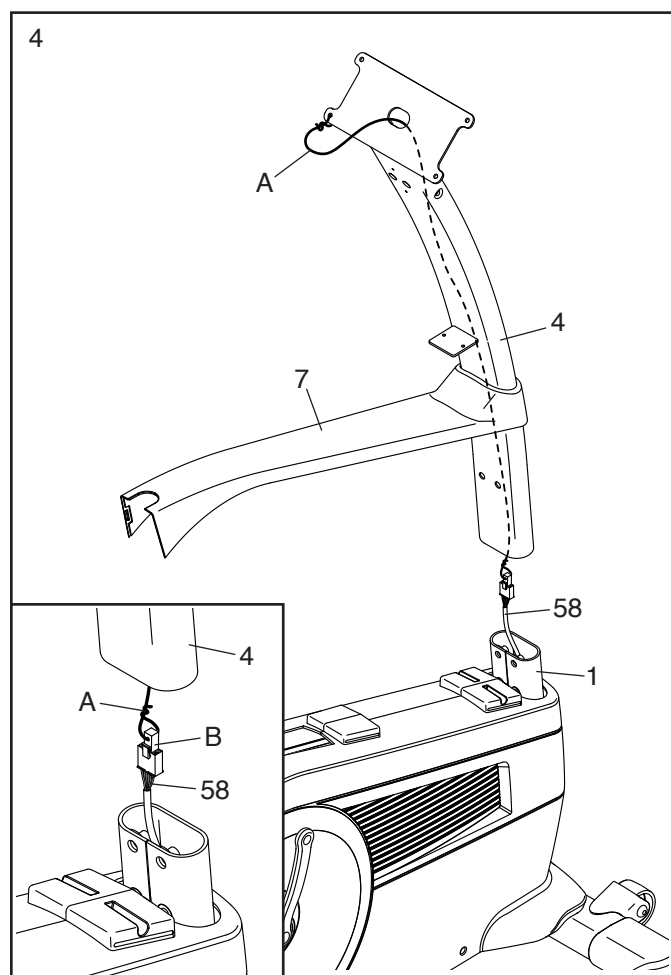


4. Deslice la Cubierta del Protector (7) hacia arriba por el Montante Vertical (4).

A continuación, pida a otra persona que sostenga el Montante Vertical (4) cerca del Bastidor (1).

Vea el diagrama incluido. Localice la brida de cables (A) en el Montante Vertical (4). Sujete la brida de cables a través del tirador de cable (B) del Cable Principal (58).

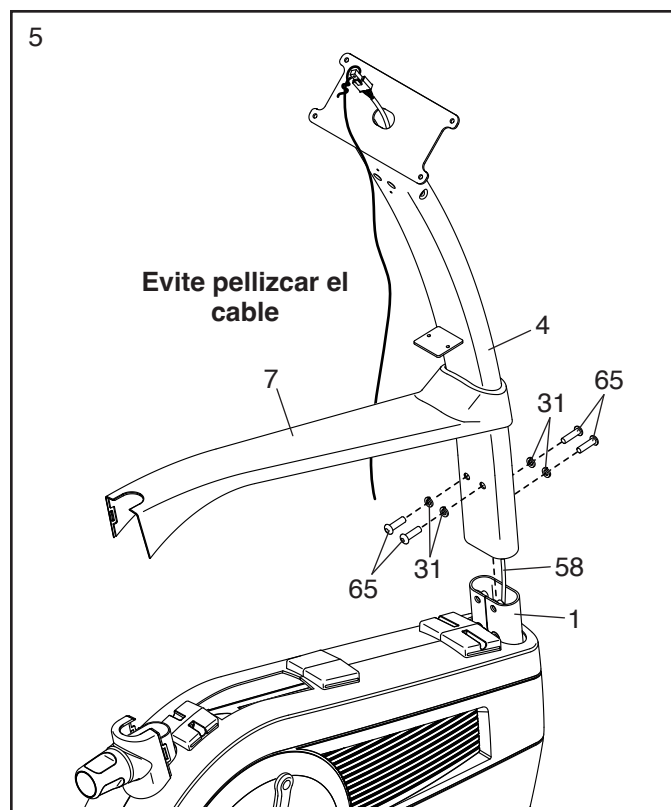
Luego, tire del extremo superior de la brida de cables (A) hasta que el Cable Principal (58) pase a través del Montante Vertical (4).



5. **Evite pellizcar el Cable Principal (58).** Deslice el Montante Vertical (4) por el Bastidor (1).

Conecte el Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M10 x 15mm (65) y cuatro Arandelas M10 (31); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**

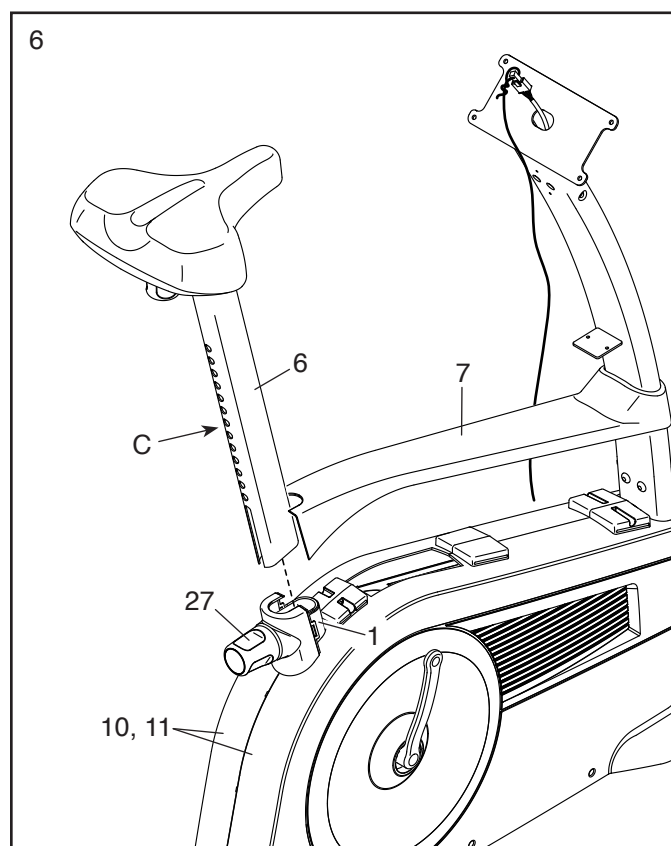
No encaje a presión aún la Cubierta del Protector (7).



6. Afloje el Mando del Poste del Asiento (27) varias vueltas y, luego, tire de él hacia fuera.

A continuación, inserte el Poste del Asiento (6) en el Bastidor (1) y libere el Mando del Poste del Asiento (27) para insertarlo en uno de los orificios de ajuste (C). **Mueva el Poste del Asiento ligeramente hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que el Mando del Poste del Asiento esté introducido en uno de los orificios de ajuste.** Luego, apriete el Mando del Poste del Asiento.

Luego, deslice la Cubierta del Protector (7) hacia abajo y presiónela contra los Protectores Derecho e Izquierdo (10, 11).

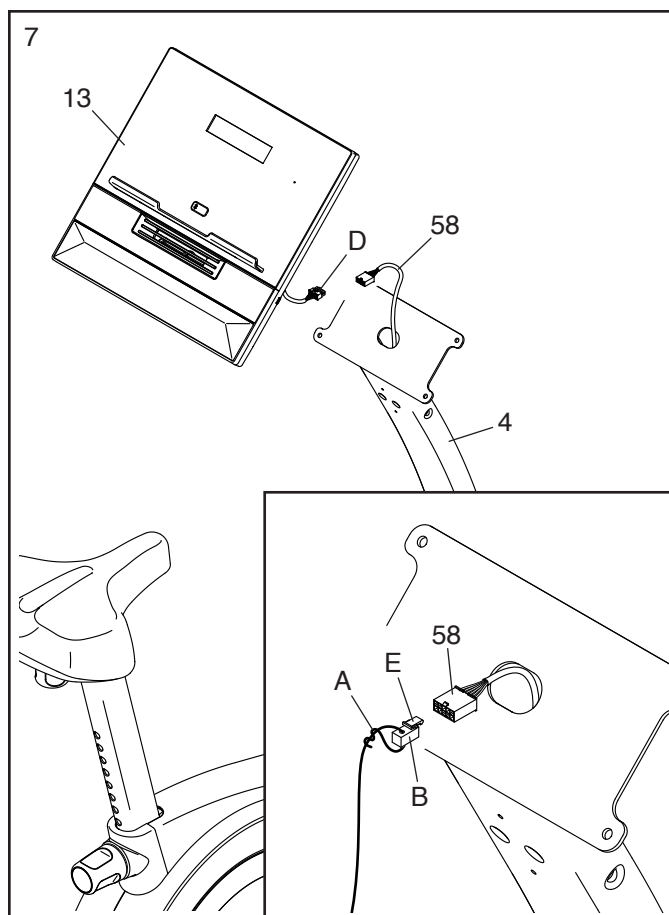


7. **Vea el diagrama incluido.** Agarre el conector del extremo del Cable Principal (58). Luego, introduzca el pasador pequeño (E) en el tirador de cable (B) y retire el tirador de cable. **Deseche el tirador de cable y la brida de cables (A).**

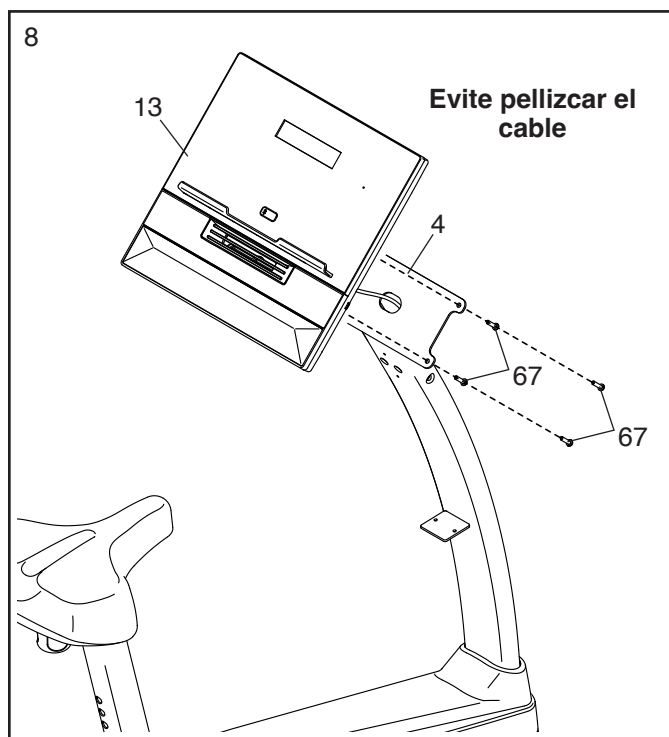
Mientras otra persona sostiene la Consola (13) cerca del Montante Vertical (4), conecte el Cable Principal (58) al cable de la consola (D).

IMPORTANTE: Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Debe conectar los cables adecuadamente para que su bicicleta de ejercicios funcione correctamente.

Luego, inserte los conectores y el exceso de cable dentro del Montante Vertical (4).

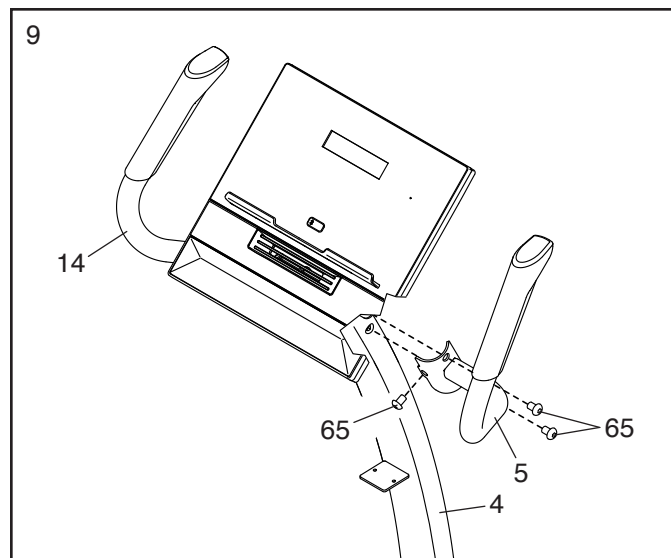


8. **Evite pellizcar el cable.** Conecte la Consola (13) al Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M6 x 16mm (67); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**



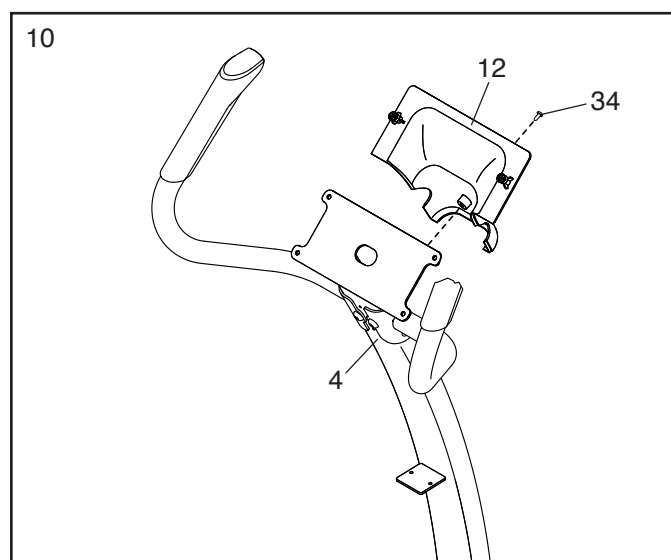
9. Conecte el Manillar Derecho (5) al Montante Vertical (4) con tres Tornillos M10 x 15mm (65); **apriete parcialmente los tres Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**

Conecte el Manillar Izquierdo (14) de la misma manera.



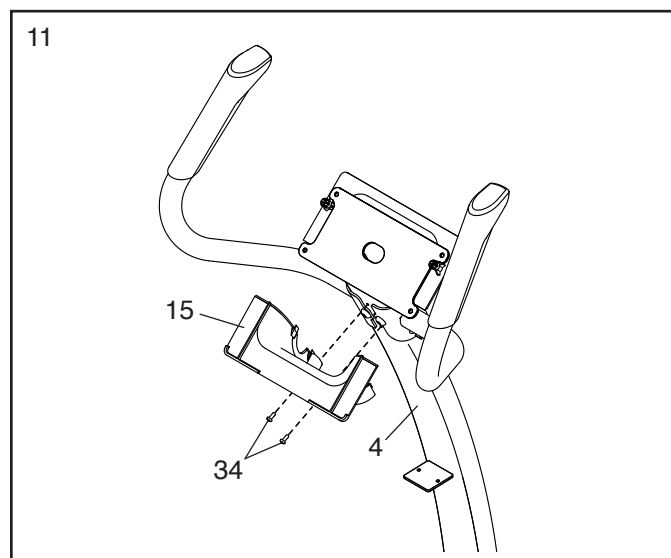
10. **Nota: Para una mayor claridad, en este paso no se muestra la consola.**

Presione la Cubierta Delantera de la Consola (12) contra la parte posterior de la Consola (no se muestra). Luego, conecte la Cubierta Delantera de la Consola al Montante Vertical (4) con un Tornillo M4 x 18mm (34).

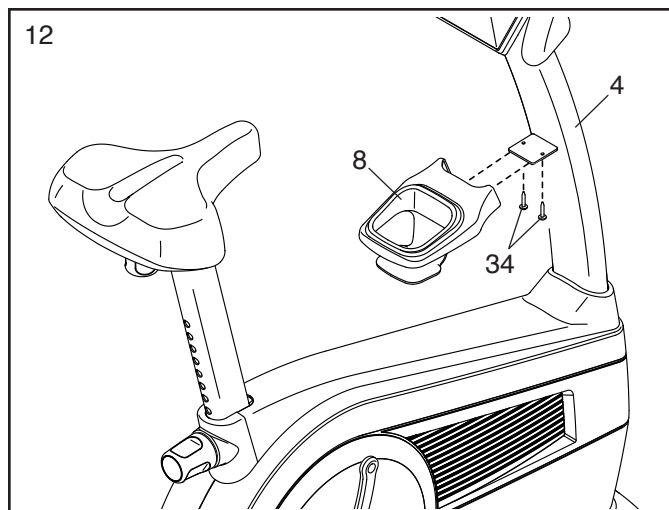


11. **Nota: Para una mayor claridad, en este paso no se muestra la consola.**

Conecte la Cubierta Trasera de la Consola (15) al Montante Vertical (4) con dos Tornillos M4 x 18mm (34).



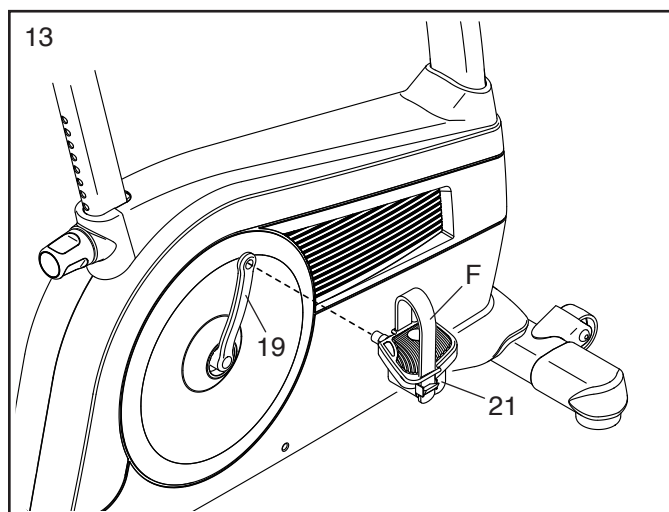
12. Conecte el Porta Botella de Agua (8) al Montante Vertical (4) con dos Tornillos M4 x 18mm (34).



13. Identifique el Pedal Derecho (21). Con la mano, gire el Pedal Derecho aproximadamente hasta la mitad de la rosca para sujetarlo a la Biela Derecha (19). Luego, utilice la llave incluida para dejar **FIRMEMENTE APRETADO** el Pedal Derecho.

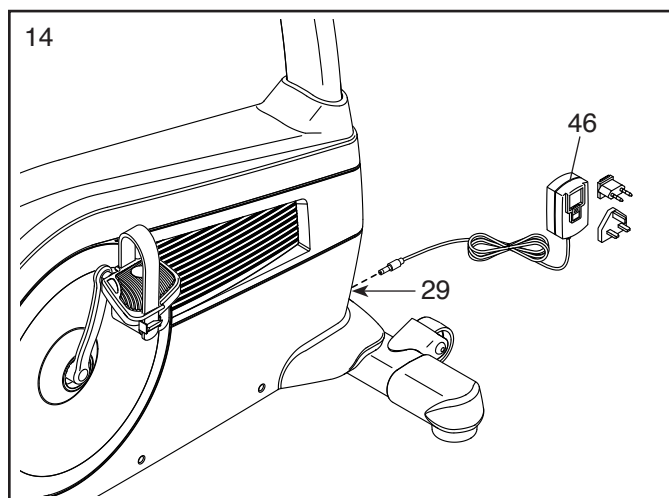
Repita este paso con el Pedal Izquierdo (que no se muestra). IMPORTANTE: Debe girar el Pedal Izquierdo en sentido ANTIHORARIO para conectarlo.

Para ajustar las correas de los pedales (F), vea **CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES** en la página 12.



14. Enchufe el Adaptador de Corriente (46) en la Toma de Corriente (29) de la parte delantera de la bicicleta de ejercicios.

Nota: Para conectar el Adaptador de Corriente (46) a una toma de corriente, vea la página 12.



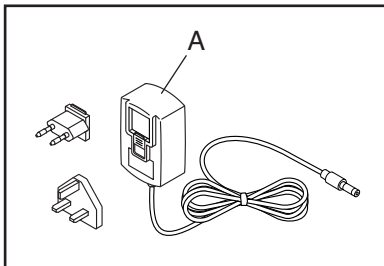
15. **Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente apretadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Pueden incluirse piezas adicionales. Coloque una esterilla debajo de la bicicleta de ejercicios para proteger el suelo o la alfombra. Para evitar daños a la consola, guarde su bicicleta de ejercicios protegida de la luz directa del sol. Guarde las herramientas incluidas en un lugar seguro; podría necesitar una o varias de las herramientas en el futuro para realizar ajustes.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

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

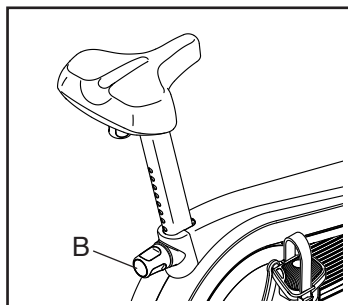
Enchufe el adaptador de corriente (A) en la toma de la parte delantera del entrenador elíptico. Luego, enchufe el adaptador de corriente a una toma de corriente adecuadamente instalada que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



CÓMO AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO

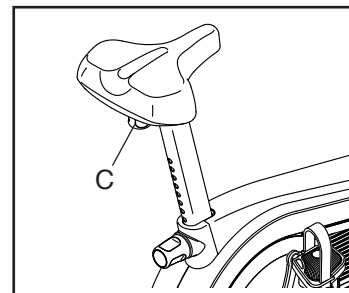
Para realizar unos ejercicios eficaces, el asiento debe estar a la altura adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deben estar ligeramente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.

Para ajustar el asiento, afloje el mando del poste del asiento (B) varias vueltas, tire del mando hacia fuera, deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada y, luego, libere el mando. **Mueva el poste del asiento ligeramente hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que el mando se enganche en uno de los orificios de ajuste del poste del asiento.** Luego, apriete el mando.



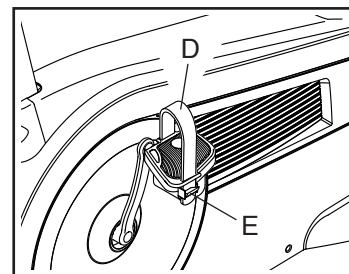
CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN HORIZONTAL DEL ASIENTO

Para ajustar la posición horizontal del asiento, primero afloje el mando del asiento (C) varias vueltas. Luego, mueva el asiento hacia delante o hacia atrás a la posición deseada y, luego, apriete firmemente el mando del asiento.



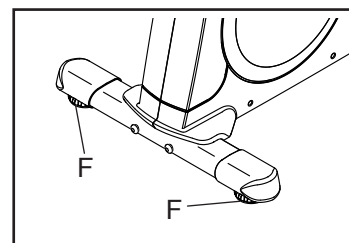
CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

Para apretar una correa de pedal (D), tire hacia abajo del extremo de la correa. Para aflojar una correa, presione la pestaña (E) y tire hacia arriba de la correa.

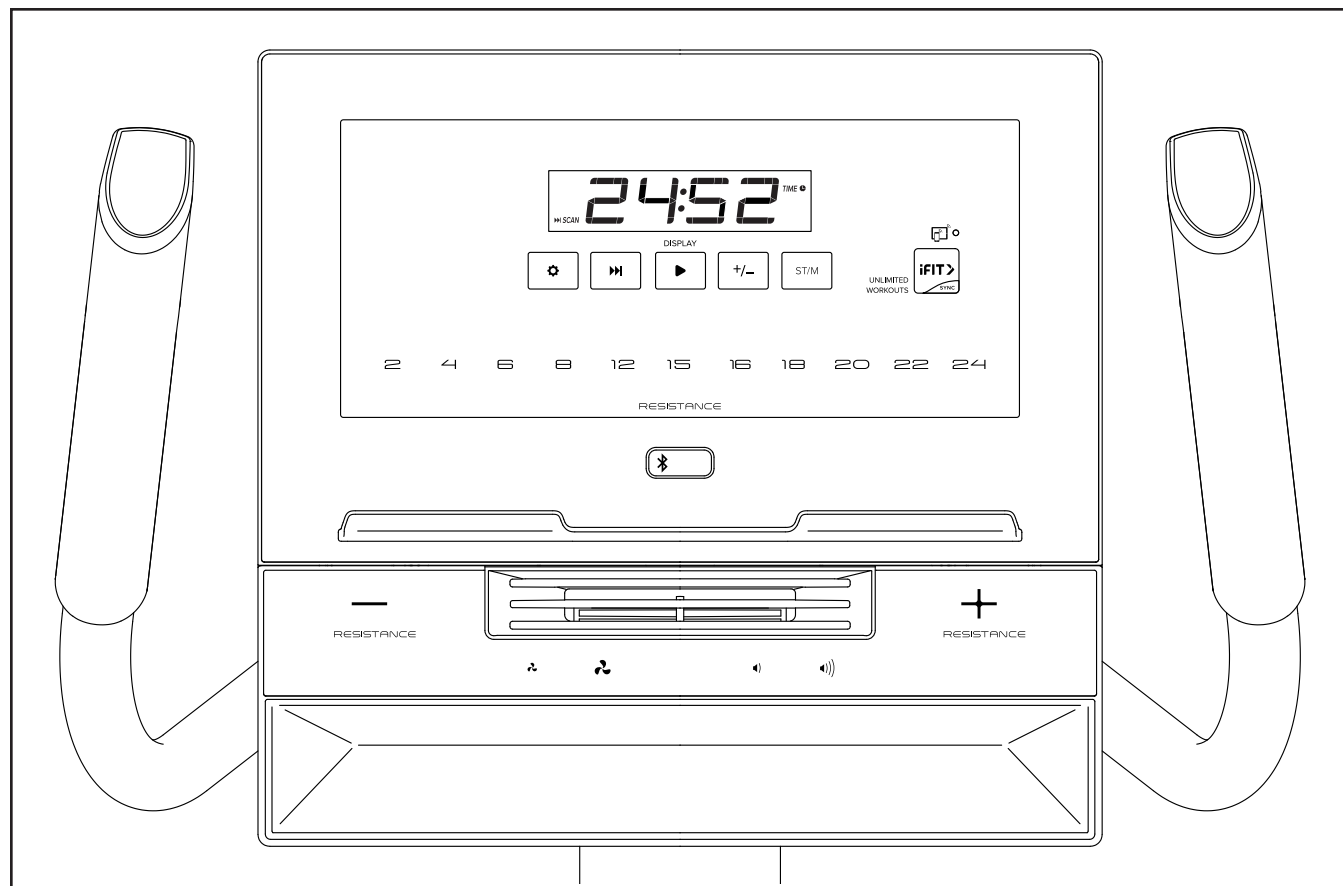


CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mece un poco sobre el suelo durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación (F) situadas bajo el estabilizador trasero hasta que deje de mecerse.



CÓMO USAR LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola ofrece toda una selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales con solo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola mostrará información continua de los ejercicios. Usted puede incluso medir su frecuencia cardíaca si usa un monitor de frecuencia cardíaca compatible (vea la página 20).

La consola también incorpora tecnología inalámbrica para poder conectar la consola a iFIT®. Con la aplicación iFIT, puede elegir entre una selección cambiante de entrenamientos destacados que controlan automáticamente la resistencia de los pedales a medida que los entrenadores de iFIT le guían a través de sus sesiones de ejercicios inmersivas.

Con una suscripción a iFIT, puede acceder a una amplia y variada biblioteca de miles de entrenamientos de estudio y por destinos, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a otras muchas funciones.

También puede usar el puerto de carga de la consola para cargar su dispositivo compatible con USB-C mientras hace ejercicios (vea la página 19).

Para utilizar la función manual, vea la página 14. **Para utilizar un entrenamiento iFIT**, vea la página 16. **Para cambiar los ajustes de la consola**, vea la página 17.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la misma o, simplemente, comience a pedalear.

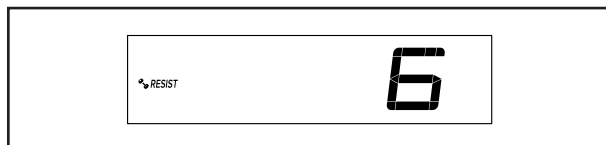
2. Prepárese para el entrenamiento.

Para utilizar el ventilador, vea la página 19.

Para usar el sistema de sonido, vea la página 19.

3. Cambie la resistencia de los pedales según desee.

Para cambiar el nivel de resistencia de los pedales mientras hace ejercicios, pulse uno de los botones Resistance (resistencia) numerados o pulse los botones de aumento y disminución Resistance (resistencia).



Nota: Tras pulsar un botón, pasará cierto tiempo antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. Siga su progreso en la pantalla.

La pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

Calorías (CALS): El número aproximado de calorías quemadas.

Calorías por hora (CALS/HR): El número aproximado de calorías que está quemando por hora.

Distancia (MI o KM): La distancia pedaleada, en millas o kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón ST/M.

Pace (ritmo): Su velocidad de pedaleo, en minutos por milla o minutos por kilómetro. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón ST/M.

Pulso (BPM y el símbolo de corazón): Su frecuencia cardíaca al utilizar un monitor de frecuencia cardíaca compatible (vea la página 19).

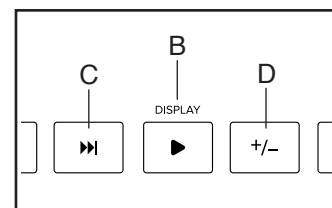
Resistencia (RESIST): El nivel de resistencia de los pedales.

RPM: Su velocidad de pedaleo, en revoluciones por minuto (RPM).

Velocidad (KM/H o KPH): Su velocidad de pedaleo en millas por hora o kilómetros por hora. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón ST/M.

Time (tiempo): El tiempo transcurrido.

Pulse repetidamente el botón Display (pantalla) (B) para ver en la pantalla la información de entrenamiento deseada.



Scan mode (función de secuencia): La consola también presenta una función de secuencia que mostrará información de entrenamiento en un ciclo que se repite. Para encender la función de secuencia, pulse el botón Scan (secuencia) (C); el indicador de secuencia (E) y la palabra SCAN (secuencia) aparecerán en la pantalla.

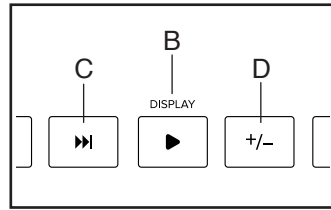


Para hacer avanzar manualmente el ciclo de secuencia, pulse repetidamente el botón Scan (secuencia).

Para desactivar la función de secuencia, pulse el botón Display (pantalla) (B); el indicador de secuencia y la palabra SCAN (secuencia) desaparecerán de la pantalla.

También puede personalizar la función de secuencia para mostrar únicamente la información del entrenamiento deseado en un ciclo que se repite.

Para personalizar la función de secuencia, primero pulse repetidamente el botón Display (pantalla) (B) hasta que aparezca la información del entrenamiento que quiere añadir o eliminar del ciclo de secuencia de la pantalla.



A continuación, pulse el botón Add/Remove (añadir/eliminar) (D) para añadir o eliminar esta información del entrenamiento del ciclo de secuencia. **Cuando se añade información del entrenamiento,** su indicador se activará en la pantalla. **Cuando se elimina la información del entrenamiento,** su indicador se apagará.

Luego, pulse el botón Scan (secuencia) (C) para activar la función de secuencia.

Nota: La consola mostrará su frecuencia cardíaca en el ciclo de secuencia automáticamente cada vez que detecte un pulso en un monitor de frecuencia cardíaca compatible.

Para cambiar el volumen de la consola, pulse los botones de aumento y disminución de volumen.



5. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

Para poner en pausa el entrenamiento, simplemente deje de pedalear. Cuando el entrenamiento esté en pausa, la hora destellará intermitentemente en la pantalla. Para continuar el entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

Para finalizar el entrenamiento, deje de pedalear y espere unos minutos a que la pantalla de la consola se reinicie.

6. Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Si no se mueven los pedales y no se pulsan los botones de la consola durante unos segundos, la consola cambiará al estado de pausa.

Si no se mueven los pedales y no se pulsan los botones de la consola durante unos minutos, la consola se apagará automáticamente.

Nota: La consola presenta una función de demostración diseñada para usarse si la bicicleta de ejercicios se exhibe en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada, la consola no se apagará y la pantalla no se reiniciará cuando termine de hacer ejercicios. Para desactivar la función de demostración, vea **CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA** en las páginas 17 y 18.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

La consola ofrece acceso a una amplia y variada biblioteca de entrenamientos iFIT si descarga la aplicación iFIT en su dispositivo inteligente y lo conecta a la consola.

Nota: La consola admite la conexión mediante Bluetooth® a dispositivos inteligentes a través de la aplicación iFIT, así como a monitores de frecuencia cardíaca compatibles. No se admiten otras conexiones mediante Bluetooth.

1. Descargue e instale la aplicación iFIT en su dispositivo inteligente.

En su dispositivo inteligente iOS® o Android™, abra la App StoreSM o la tienda Google Play™, busque la aplicación iFIT gratuita y, luego, instale la aplicación en su dispositivo inteligente. **Asegúrese de que la opción Bluetooth esté activada en su dispositivo inteligente.**

Luego, abra la aplicación iFIT y siga las instrucciones para configurar una cuenta de iFIT y personalizar sus ajustes.

Tómese su tiempo para explorar la aplicación iFIT y conocer sus características y ajustes.

2. Prepárese para el entrenamiento.

Para utilizar el ventilador, vea la página 19.

Para usar el sistema de sonido, vea la página 19.

Para utilizar un monitor opcional de frecuencia cardíaca, vea la página 20. **Nota:** Si desea tener conectados a la vez su monitor de frecuencia cardíaca y su dispositivo inteligente a la consola, **debe conectar su monitor de frecuencia cardíaca antes de conectar su dispositivo inteligente.**

3. Conecte su dispositivo inteligente a la consola.

Pulse el botón iFIT Sync (sincronización iFIT) de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Luego, siga las instrucciones de la aplicación iFIT para conectar su dispositivo inteligente a la consola.

Una vez establecida una conexión, el LED de la consola cambiará al color azul continuo o aparecerá el símbolo Bluetooth en la pantalla.

4. Seleccione un entrenamiento iFIT.

En la aplicación iFIT, toque los botones de la parte inferior de la pantalla para seleccionar la pantalla de inicio (botón Home (inicio)) o la biblioteca de entrenamientos (botón Browse (examinar)).

Para seleccionar un entrenamiento de la pantalla de inicio o la biblioteca de entrenamientos, simplemente toque el botón del entrenamiento deseado en la pantalla. Deslice o pase el dedo por la pantalla para desplazarse según sea necesario.

Cuando seleccione un entrenamiento, la pantalla mostrará un resumen del entrenamiento con detalles tales como su duración y distancia, así como el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

5. Comience el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) para comenzar el entrenamiento.

Durante algunos entrenamientos, un entrenador de iFIT le guiará por el entrenamiento de vídeo inmersivo. Toque cualquier espacio sin iconos de la pantalla para ver y seleccionar las opciones de música, voz de entrenador y volumen para el entrenamiento.

Durante algunos entrenamientos, la pantalla mostrará un mapa de la ruta y un marcador que indica su progreso. Toque los botones de la pantalla para seleccionar las opciones de mapa deseadas.

Si el ajuste de resistencia para el segmento actual del entrenamiento es demasiado alto o bajo, puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia) de la consola.

Para regresar a los ajustes de resistencia programados del entrenamiento, toque *Follow Trainer* (seguir a entrenador).

Nota: La meta calórica mostrada en la descripción del entrenamiento es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, como por ejemplo su peso. Además, si cambia manualmente el nivel de resistencia durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

6. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

Para poner en pausa el entrenamiento, simplemente toque la pantalla o deje de pedalear. Para continuar el entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

Para finalizar el entrenamiento, toque la pantalla para detener el entrenamiento y, luego, siga los mensajes de la pantalla para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

Al final del entrenamiento, la pantalla muestra un resumen del entrenamiento. Si lo desea, puede seleccionar opciones como añadir el entrenamiento a su programa o añadir el entrenamiento a su lista de favoritos. Luego, toque *Finish* (terminar) para regresar a la pantalla de inicio.

7. Desconecte su dispositivo inteligente de la consola.

Para desconectar su dispositivo inteligente de la consola, seleccione primero la opción de desconexión de la aplicación iFIT. Luego, pulse y mantenga pulsado el botón iFIT Sync (sincronización iFIT) de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo o el símbolo Bluetooth desaparezca de la pantalla.

Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidos los dispositivos inteligentes, monitores de frecuencia cardíaca, etc.) se desconectarán.

6. Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Vea el paso 6 en la página 15.

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. Seleccione la función de ajustes.

Para seleccionar la función de ajustes, pulse el botón Settings (ajustes). Se mostrará la primera página de ajustes en la pantalla.

2. Recorra la función de ajustes.

Mientras está seleccionada la función de ajustes, puede navegar por varias páginas de ajustes. Pulse repetidamente el botón Display (pantalla) para seleccionar la página de ajustes deseada.

3. Cambie los ajustes según desee.

Número de versión de software: La pantalla mostrará el número de versión de software.

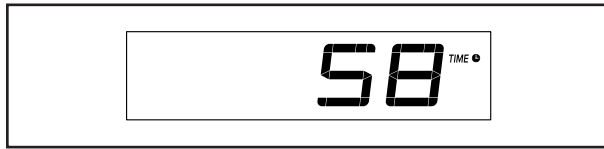
Unidad de medida: La unidad de medida seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida estándar o métricas. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón ST/M. Para ver la información del entrenamiento en unidades estándar, seleccione STD (estándar). Para ver la información del entrenamiento en unidades métricas, seleccione MET (métricas).



Prueba de pantalla: Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si la pantalla está funcionando correctamente.

Prueba de botones: Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si un botón determinado está funcionando correctamente.

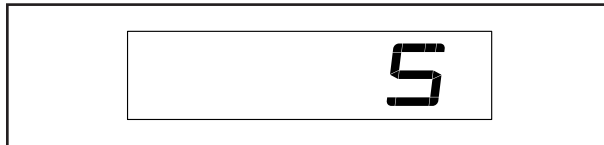
Tiempo total: La pantalla mostrará la palabra TIME (tiempo). La pantalla mostrará el número total de horas que se ha usado el entrenador elíptico.



Distancia total: La pantalla mostrará las letras MI (millas) o KM (kilómetros). La pantalla mostrará la distancia total (en millas o kilómetros) que se pedaló con el entrenador elíptico.



Nivel de contraste: El nivel de contraste seleccionado actualmente aparecerá en la pantalla. Pulse los botones de aumento y disminución Resistance (resistencia) para ajustar el nivel de contraste.



Función de demostración: La opción de función de demostración seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola presenta una función de demostración diseñada para usarse si el entrenador elíptico se exhibe en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada, la consola no se desactiva y la pantalla no se reiniciará cuando termine de hacer ejercicios. Pulse repetidamente el botón de incremento de Resistance (resistencia) para seleccionar una opción de función de demostración. Para activar la función de demostración, seleccione DON (demostración activada). Para desactivar la función de demostración, seleccione DOFF (demostración desactivada).



4. Salga de la función de ajustes.

Pulse el botón Settings (ajustes) para salir de la función de ajustes.

CÓMO USAR EL PUERTO DE CARGA

La consola presenta un puerto de carga para cargar dispositivos compatibles con USB-C, por ejemplo, smartphones y tablets, mientras hace ejercicios.

Para usar el puerto de carga, conecte un cable de carga USB-C (no incluido) en el puerto de carga del lado derecho de la consola y en la toma de su dispositivo; **asegúrese de que el cable de carga USB-C esté plenamente enchufado**. Nota: El puerto de carga no puede usarse para ver ni transferir datos ni para reproducir música a través del sistema de sonido de la consola.

CÓMO USAR EL VENTILADOR

El ventilador cuenta con varios ajustes de velocidad, incluida una función automática. Mientras esté seleccionada la función automática, la velocidad del ventilador aumentará y disminuirá automáticamente a medida que aumente o disminuya la velocidad de la cinta para caminar. Pulse repetidamente los botones de aumento y disminución de ventilador de la consola para seleccionar una velocidad de ventilador o para desactivar el ventilador.

Nota: Si los pedales no se mueven durante cierto tiempo tras seleccionar la pantalla de inicio, el ventilador se apagará automáticamente.



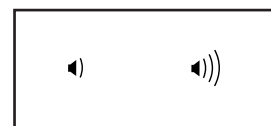
CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

1. **Asegúrese de que el Bluetooth esté activado en su dispositivo y sosténgalo cerca de la consola.**
2. **Pulse y mantenga pulsado el botón Bluetooth Audio (audio Bluetooth) de la consola durante 3 segundos.**

Se emitirá un tono y el botón Bluetooth comenzará a parpadear para indicar que la consola ha entrado en la función de vinculación.

3. **Vincule su dispositivo a la consola.**

Una vez que su dispositivo y la consola estén vinculados correctamente, el audio de su dispositivo se reproduce a través de los altavoces de la consola.



Para ajustar el volumen, pulse los botones de aumento y disminución de volumen de la consola o use el control de volumen de su reproductor personal de audio.

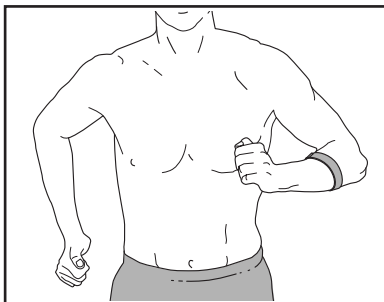
Nota: La memoria de la consola puede albergar múltiples dispositivos. Si ya había vinculado anteriormente su dispositivo con la consola, puede simplemente pulsar el botón Bluetooth Audio (audio Bluetooth) para conectar su dispositivo a la consola.

4. **Borre la memoria de dispositivos de la consola en caso necesario.**

Si necesita borrar todos los dispositivos compatibles con Bluetooth guardados en la memoria de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón Bluetooth Audio (audio Bluetooth) durante 10 segundos.

CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE FRECUENCIA CARDÍACA

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener la frecuencia cardíaca adecuada durante sus entrenamientos. El monitor opcional de frecuencia cardíaca le permitirá vigilar continuamente su frecuencia cardíaca mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor opcional de frecuencia cardíaca, vea la portada de este manual.**



La consola es compatible con todos los monitores de frecuencia cardíaca que utilicen Bluetooth® Smart.

Para conectar su monitor de frecuencia cardíaca Bluetooth Smart a la consola, pulse el botón iFIT Sync de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Cuando su monitor de frecuencia cardíaca está conectado, el LED de la consola parpadeará con el color rojo dos veces. Nota: Si hay más de un monitor de frecuencia cardíaca compatible cerca de la consola, esta se conectará al monitor de frecuencia cardíaca que presente la señal más fuerte.

Para desconectar su monitor de frecuencia cardíaca de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón iFIT Sync (sincronización iFIT) de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo. Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidos los dispositivos inteligentes, monitores de frecuencia cardíaca, etc.) se desconectarán.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Es importante un mantenimiento regular para un desempeño óptimo y para reducir el desgaste. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la bicicleta de ejercicios. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave.

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

MANTENIMIENTO DE LOS PEDALES

Apriete los pedales cada semana. Gire el pedal **derecho** en **sentido horario** y el pedal **izquierdo** en **sentido antihorario** para apretarlos.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Muchos problemas pueden resolverse siguiendo los sencillos pasos que se indican en esta sección. Si necesita más ayuda, vea la portada de este manual.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

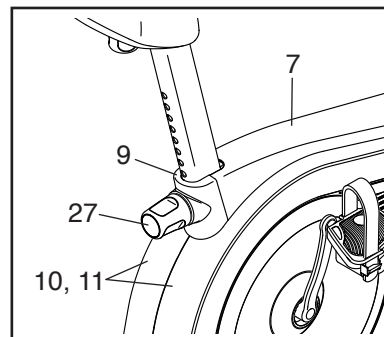
Si la consola no se enciende, asegúrese de que el adaptador de corriente esté totalmente enchufado.

Si necesita un adaptador de corriente de repuesto, vea la portada de este manual. **IMPORTANTE:** Para evitar daños en la consola, utilice únicamente un adaptador de corriente homologado y suministrado por el fabricante.

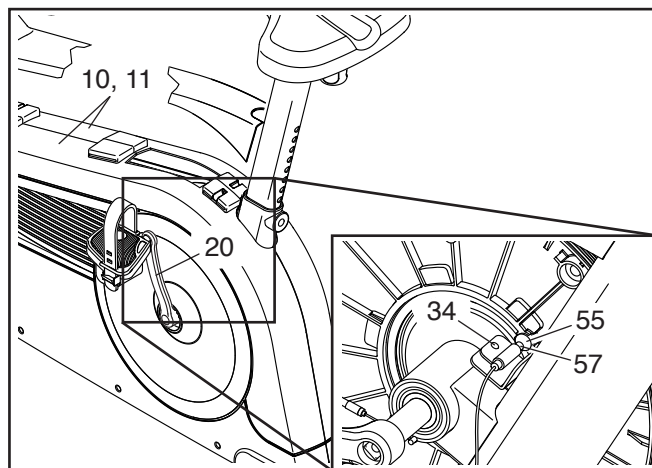
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta. **Antes de ajustar el interruptor de lengüeta, desenchufe el adaptador de corriente.**

A continuación, apalanque con cuidado la Cubierta del Protector (7) hacia arriba para separarla de los Protectores Derecho e Izquierdo (10, 11). Luego, retire todos los Tornillos (que no se muestran) de los Protectores Derecho e Izquierdo.



A continuación, tire con cuidado de las partes superiores de los Protectores Derecho e Izquierdo (10, 11) para separarlos y localice el Interruptor de Lengüeta (57). Gire la Biela Izquierda (20) hasta que un Imán (55) quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. Luego, afloje ligeramente el Tornillo M4 x 18mm (34), deslice el Interruptor de Lengüeta ligeramente hacia el Imán o en dirección opuesta a este y, luego, reapriete el Tornillo.



Enchufe el adaptador de corriente y haga girar la Biela Izquierda (20) durante un momento. Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta. Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte las piezas que retiró anteriormente.

GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠️ ADVERTENCIA: Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.

Estas directrices le ayudarán a planear su programa de ejercicios. Para obtener información detallada para sus ejercicios, consulte un libro que goce de buena reputación o consulte a su médico. Recuerde que una nutrición adecuada y un descanso suficiente son esenciales para unos resultados exitosos.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, hacer ejercicios con la intensidad adecuada es clave para lograr resultados. Puede usar su frecuencia cardíaca como guía para hallar el nivel de intensidad idóneo. En la tabla que encontrará a continuación se muestran las frecuencias cardíacas recomendadas para la quema de grasas y los ejercicios aeróbicos.

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

Para hallar el nivel de intensidad correcto, busque su edad en la parte inferior de la tabla (las edades están redondeadas a décadas). Los tres números mostrados sobre su edad definen su “zona de entrenamiento”. El número más bajo es la frecuencia cardíaca para quemar grasas; el número central, para la máxima quema de grasas; y el más alto la frecuencia cardíaca para el ejercicio aeróbico.

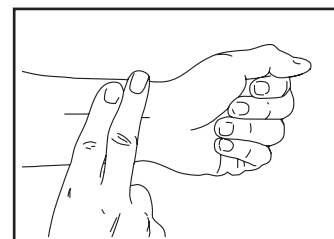
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de sus ejercicios su cuerpo comienza a consumir las calorías almacenadas en la grasa como fuente de energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca esté cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para maximizar la quema de grasas, haga

ejercicios con su frecuencia cardíaca cerca del número central de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, que es la actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca esté cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

CÓMO MEDIR SU FRECUENCIA CARDÍACA

Para medir su frecuencia cardíaca, haga ejercicios durante al menos cuatro minutos. Luego, detenga los ejercicios y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra.



Tome el número de pulsaciones de seis segundos y multiplique el resultado por 10 para determinar su frecuencia cardíaca. Por ejemplo, si su número de pulsaciones durante seis segundos es de 14, su frecuencia cardíaca es de 140 pulsaciones por minuto.

DIRECTRICES DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento: Comience con 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. El calentamiento incrementa la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación en preparación del ejercicio.

Ejercicio por zonas de entrenamiento: Haga ejercicios entre 20 y 30 minutos con su frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga su frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios; jamás contenga la respiración.

Enfriamiento: Finalice con 5 a 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos incrementan la flexibilidad de sus músculos y ayudan a prevenir problemas tras los ejercicios.

FRECUENCIA DE LOS EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su estado de forma, complete tres entrenamientos cada semana, con al menos un día de descanso entre entrenamientos. Tras pocos meses de ejercicios regulares, puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana, si lo desea. Recuerde que la clave del éxito es hacer que los ejercicios sean una parte regular y placentera de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

A la derecha se muestra la forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos. Muévase lentamente mientras estira; nunca haga rebotes.

1. Estiramiento a puntas de los pies

Póngase en pie con las rodillas ligeramente dobladas y flexione lentamente el cuerpo hacia delante desde las caderas. Relaje la espalda y los hombros mientras baja lo máximo posible para alcanzar la punta de los pies con las manos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces. Estiramiento de: Isquiotibiales, corvas y espalda.

2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese con una pierna extendida. Flexione la otra pierna y apoye la planta del pie en la cara interior del muslo de la pierna estirada. Inclínese hacia la pierna estirada lo máximo posible para alcanzar la punta del pie con las manos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Estiramiento de: Isquiotibiales, lumbares e ingles.

3. Estiramiento de pantorrillas/tendón de Aquiles

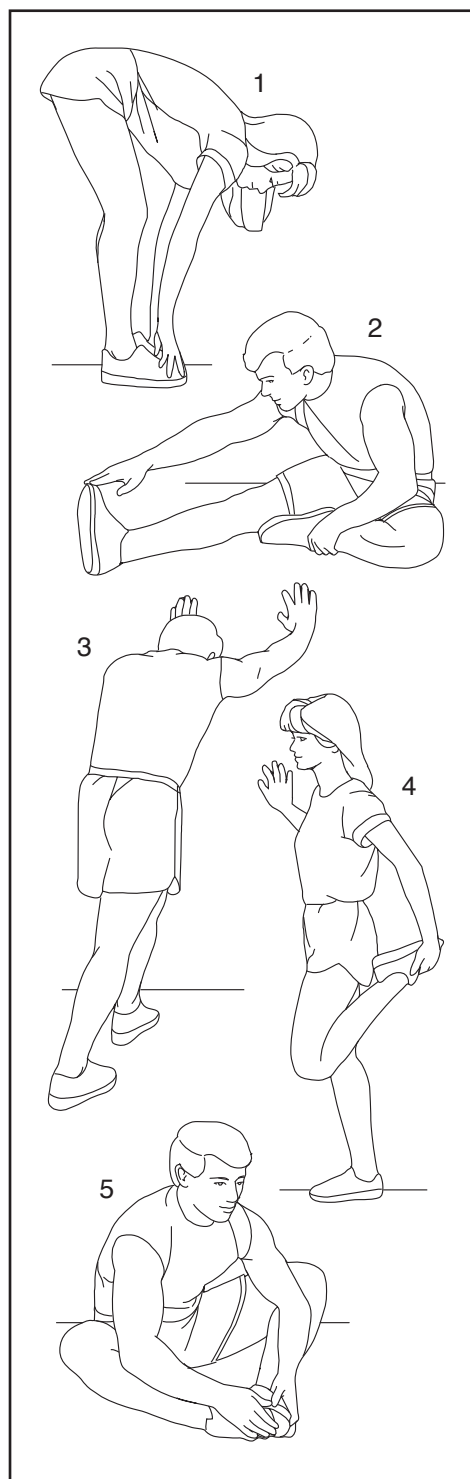
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el suelo. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Para estirar aún más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna de atrás. Estiramiento de: Pantorrillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de cuádriceps

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, agárrese el pie con la otra mano por detrás. Acerque el talón lo máximo posible a los glúteos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Estiramiento de: Cuádriceps y músculos de las caderas.

5. Estiramiento de abductores

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia fuera. Tire de los pies lo máximo posible hacia la zona de las ingles. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces. Estiramiento de: Cuádriceps y músculos de las caderas.



NOTAS

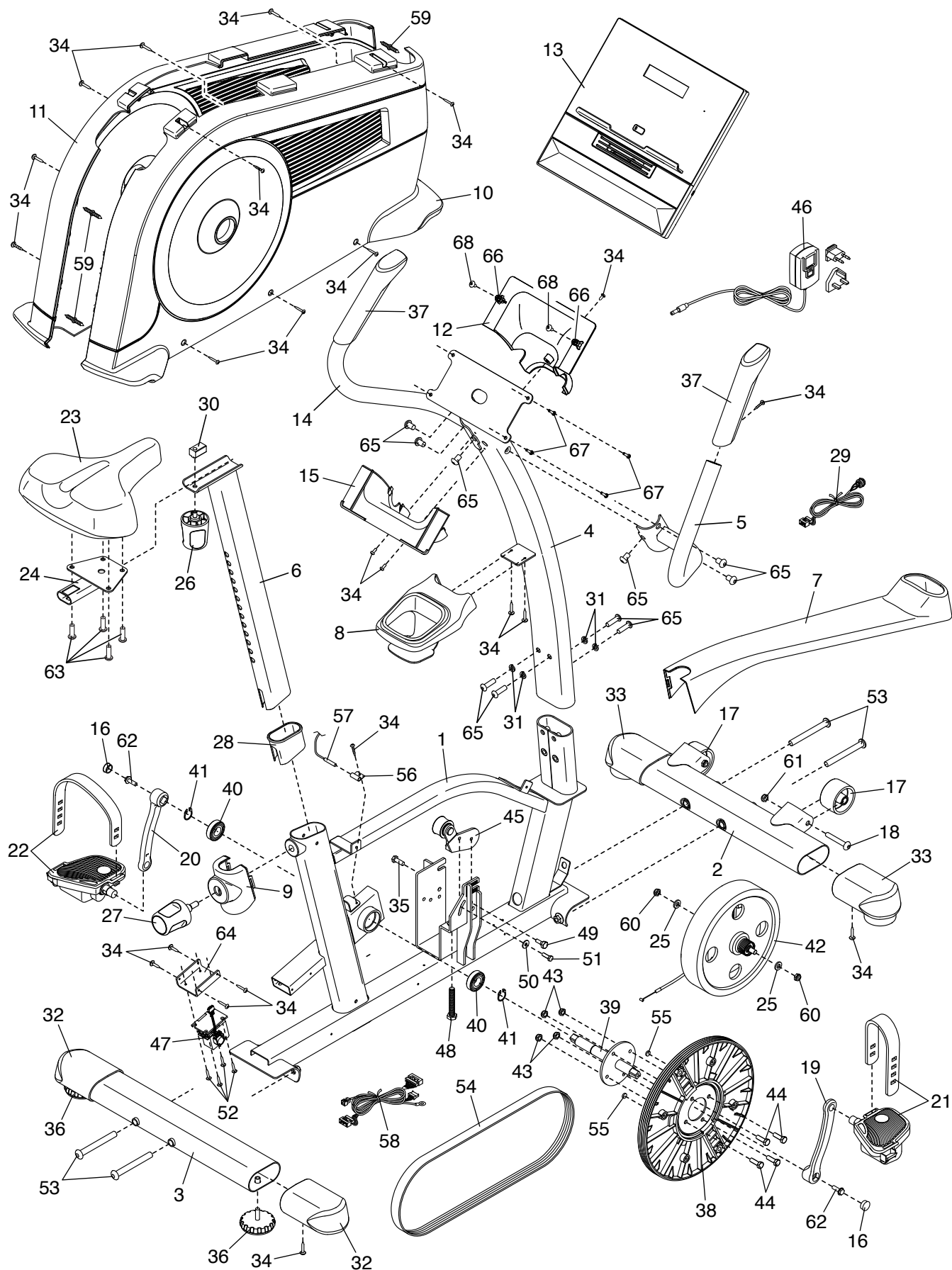
NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo NTEX77025-INT.0 R0924A

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Bastidor	36	2	Pata de Nivelación
2	1	Estabilizador Delantero	37	2	Empuñadura
3	1	Estabilizador Trasero	38	1	Polea
4	1	Montante Vertical	39	1	Pedalier
5	1	Manillar Derecho	40	2	Cojinete del Pedalier
6	1	Poste del Asiento	41	2	Anillo de Retención
7	1	Cubierta del Protector	42	1	Mecanismo Eddy
8	1	Porta Botella de Agua	43	4	Contratuerca M8
9	1	Protector del Mando	44	4	Perno M8 x 18mm
10	1	Protector Derecho	45	1	Brazo Estable
11	1	Protector Izquierdo	46	1	Adaptador de Corriente
12	1	Cubierta Delantera de la Consola	47	1	Motor de Resistencia
13	1	Consola	48	1	Tornillo Hexagonal M10 x 65mm
14	1	Manillar Izquierdo	49	1	Tornillo Hexagonal M6 x 20mm
15	1	Cubierta Trasera de la Consola	50	1	Arandela M6
16	2	Tapa del Pedalier	51	1	Tornillo M6 x 20mm
17	2	Rueda	52	4	Tornillo #10 x 15mm
18	2	Perno M10 x 62mm	53	4	Tornillo M10 x 110mm
19	1	Biela Derecha	54	1	Correa de Accionamiento
20	1	Biela Izquierda	55	2	Imán
21	1	Pedal/Correa Derecha	56	1	Abrazadera
22	1	Pedal/Correa Izquierda	57	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
23	1	Asiento	58	1	Cable Principal
24	1	Soporte del Asiento	59	3	Ajustador del Árbol
25	2	Espaciador de Mecanismo	60	2	Tuerca Dentada M10
26	1	Mando del Asiento	61	2	Tuerca de Bloqueo M10
27	1	Mando del Poste del Asiento	62	2	Tornillo Dentado M8
28	1	Manga del Poste del Asiento	63	4	Tornillo M8 x 16mm
29	1	Toma de Corriente/Cable	64	1	Placa del Motor
30	1	Soporte del Asiento	65	10	Tornillo M10 x 15mm
31	4	Arandela M10	66	2	Fijación de Seta
32	2	Tapa del Estabilizador Trasero	67	4	Tornillo M6 x 16mm
33	2	Tapa del Estabilizador Delantero	68	2	Tornillo #8 x 1/2"
34	26	Tornillo M4 x 18mm	*	—	Manual del Usuario
35	1	Tornillo Hexagonal M8 x 28mm	*	—	Herramienta de Montaje

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



CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

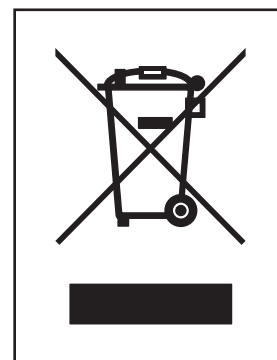
Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de ponerse en contacto con nosotros:

- 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 clave y la descripción de las distintas piezas de repuesto (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE PIEZAS que encontrará cerca del final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

El presente producto electrónico no se debe eliminar como parte de los residuos urbanos. En vistas a cuidar del medio ambiente, el presente producto se debe reciclar pasada su vida útil tal y como exige la legislación vigente.

Utilice instalaciones de reciclaje que estén autorizadas a recoger este tipo de residuo en su zona. De esta forma, ayudará a preservar los recursos naturales y a mejorar los niveles europeos de protección medioambiental. Si necesita más información acerca de métodos de eliminación seguros y adecuados, póngase en contacto con sus autoridades municipales o con el establecimiento en el que adquirió el presente producto.



DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD PARA REINO UNIDO/UE

El modelo NTEX77025-INT contiene el módulo Bluetooth BMD-ICN-1.

Por la presente, iFIT Health & Fitness declara que el aparato radioeléctrico tipo BMD-ICN-1 cumple con la Directiva 2014/53/UE y el Reglamento de aparatos radioeléctricos de 2017.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, EE. UU

Esta declaración de conformidad se emite bajo la responsabilidad exclusiva del fabricante.

Objeto de la declaración: FCCID OMCBMD1 - Frecuencia de transmisión: 2,402 GHz a 2,480 GHz Potencia de transmisión: +4 dBm

Certificación: Artículo 3.1a - Seguridad EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Artículo 3.1b – CEM EN 301 489-17 V3.2.4, Artículo 3.2 – Parámetros radioeléctricos EN 300 328 V2.2.2

Representante en el Reino Unido: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Reino Unido

Representante en la UE: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny
78112 Fourqueux, Francia

