

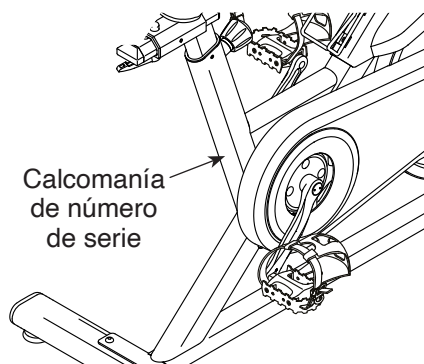
PRO-FORM[®]

SPORT CX

N.º de Modelo PFEX40122-INT.1

N.º de Serie _____

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



ASISTENCIA A MIEMBROS

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

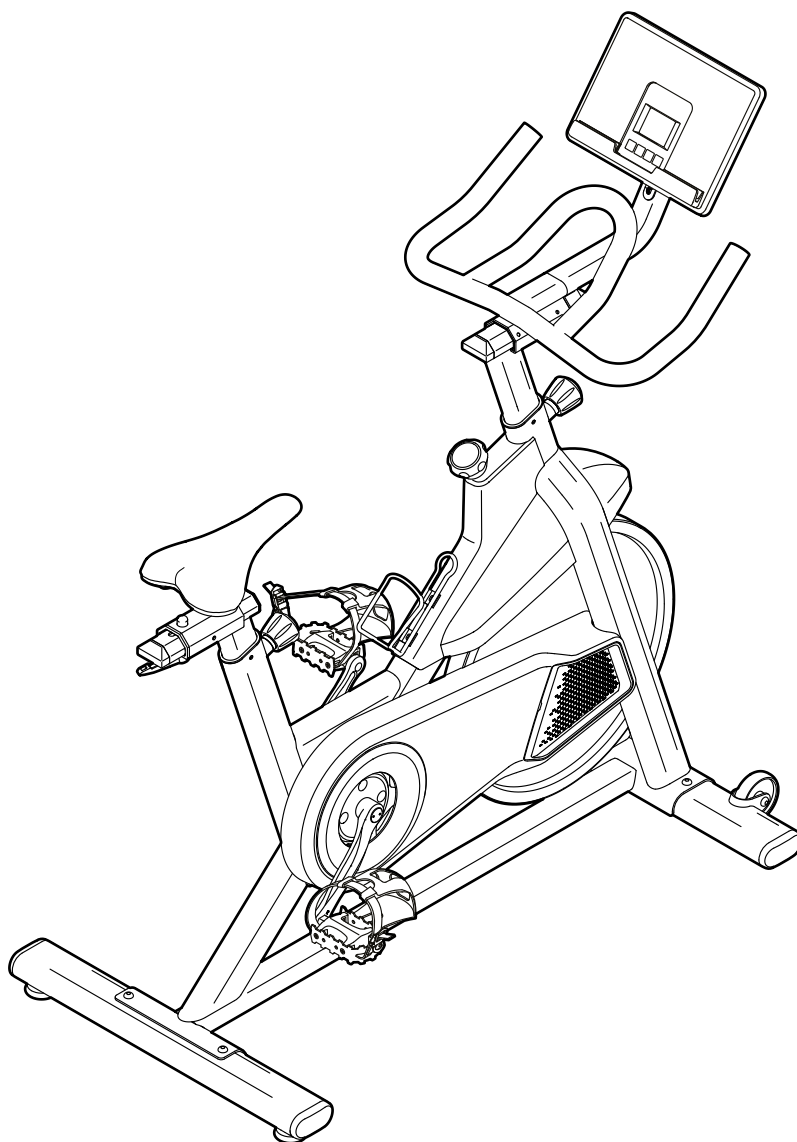
Teléfono: 91 754 70 97

Horario: Lunes a viernes de 9 a 19 horas, sábados de 9 a 13 horas CET

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

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	4
ANTES DE COMENZAR	5
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS	13
CÓMO USAR LA CONSOLA	15
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	20
GUÍAS DE EJERCICIOS	22
NOTAS	24
LISTA DE LAS PIEZAS	25
DIBUJO DE PIEZAS	26
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD PARA REINO UNIDO/UE	Contraportada

PROFORM 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.

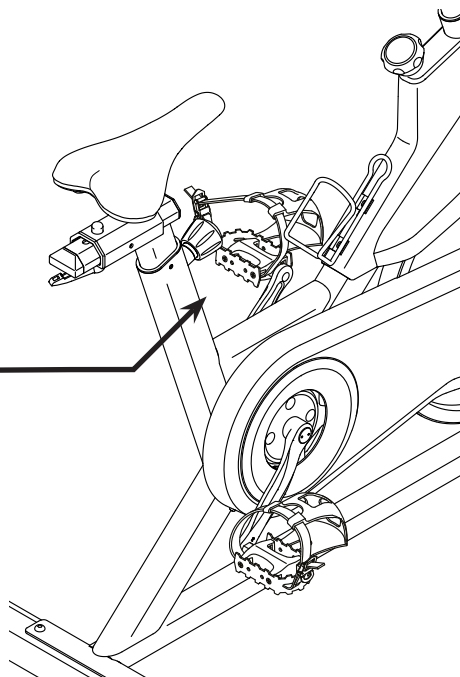
1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.
3. Consulte a 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 sobre una superficie plana, con una esterilla debajo para proteger el suelo o la alfombra. Asegúrese de que quede un mínimo de 0,6 m de espacio libre alrededor de ella.
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 114 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. La bicicleta de ejercicios no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.
16. Para detener rápidamente el volante, pulse el mando de freno hacia abajo.
17. Para evitar dañar la pastilla de freno, no la lubrique.
18. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si se marea, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y descanse.

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.
- Esta máquina no es adecuada para fines de alta precisión.
- Úsela siempre sobre una superficie nivelada.
- Los pedales pueden continuar girando al dejar de pedalear.
- Los pedales pueden causar lesiones al girar.
- Reduzca la velocidad de los pedales de forma controlada.
- Detenga los pedales y tenga cuidado al subirse o bajarse.
- Bloquee la máquina o establezca la resistencia al máximo cuando no la utilice.
- El peso del usuario no debe exceder los 114 kg.
- Reemplace esta etiqueta si está dañada, es ilegible o se retiró.



ANTES DE COMENZAR

Gracias por elegir la nueva bicicleta de ejercicios PROFORM® SPORT CX. El ciclismo es un ejercicio eficaz para mejorar el estado de forma cardiovascular, desarrollar el rendimiento y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios SPORT CX ofrece toda una variedad de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa 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. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

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

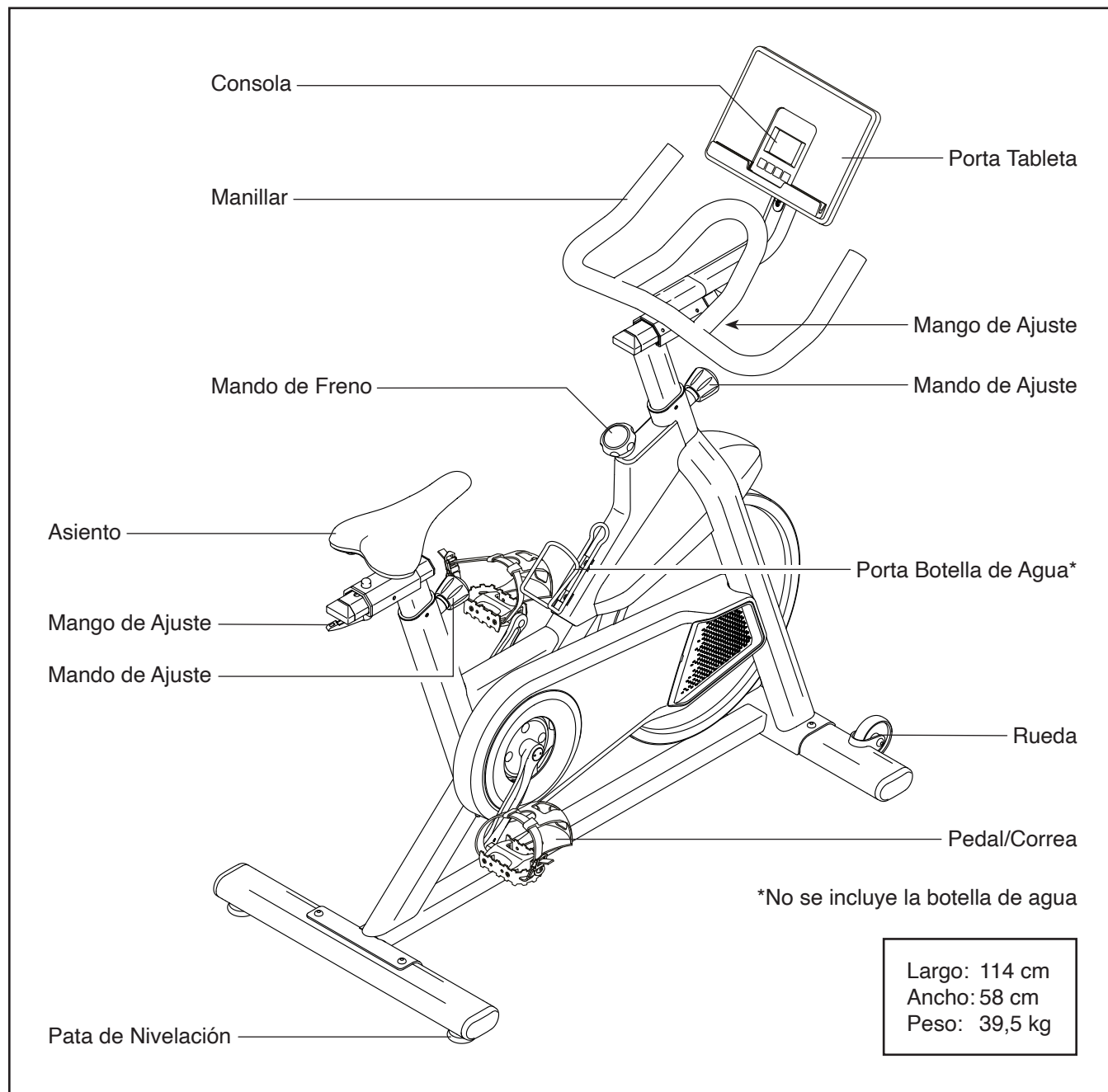
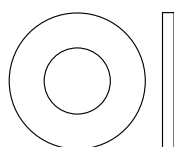
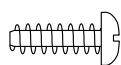


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

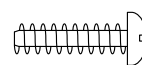
Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas necesarias para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece a continuación del número de clave es el número de unidades necesarias 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.**



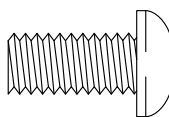
Arandela M8
(40)–2



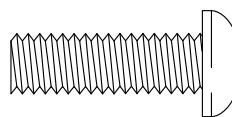
Tornillo Romo
M4 x 12mm
(74)–4



Tornillo Romo
ST4 x 15mm
(94)–1



Tornillo M8 x
16mm (79)–2



Tornillo M8 x
25mm (69)–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".

- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

Un destornillador estrella



Un mazo de goma



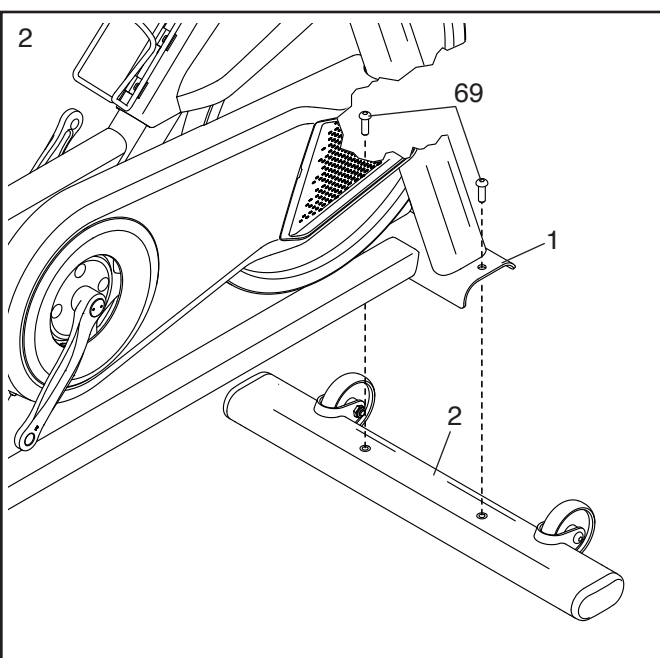
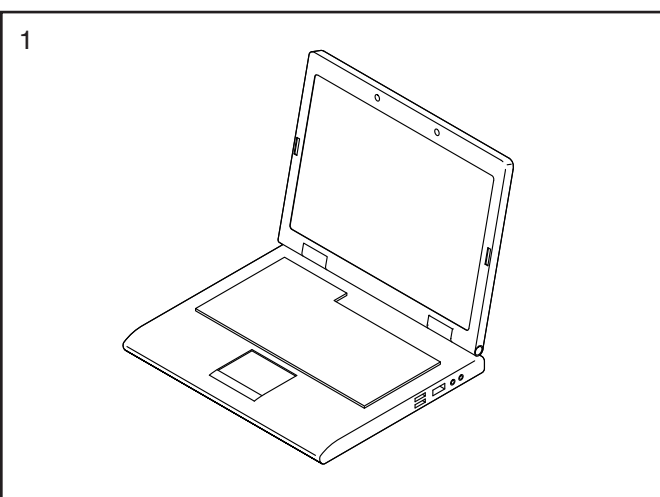
El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Visite my.proform.com con su ordenador y registre su producto.

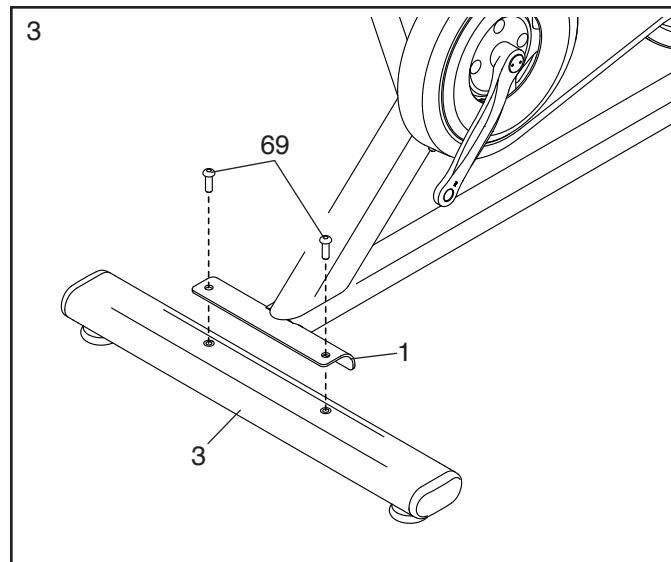
- Documenta su propiedad
- Activa su garantía
- Garantiza una asistencia prioritaria al cliente si necesitara asistencia en algún momento

2. Si hay tubos de transporte (que no se muestran) conectados a las partes delantera y trasera del Bastidor (1), retire los pernos que los conectan y deseche los pernos y los tubos de transporte.

Orienta el Estabilizador Delantero (2) como se muestra. Conecte el Estabilizador Delantero al Bastidor (1) con dos Tornillos M8 x 25mm (69).



3. Conecte el Estabilizador Trasero (3) al Bastidor (1) con dos Tornillos M8 x 25mm (69).

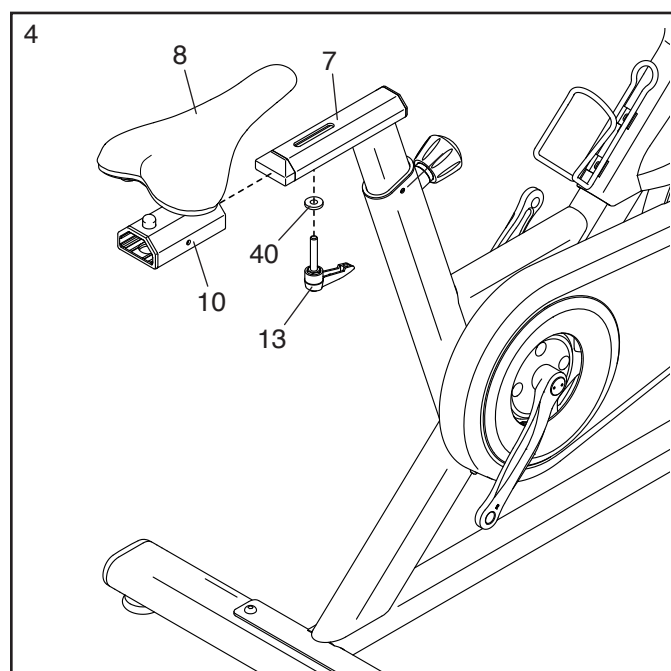


4. Deslice el Soporte del Asiento (10) por el Poste del Asiento (7).

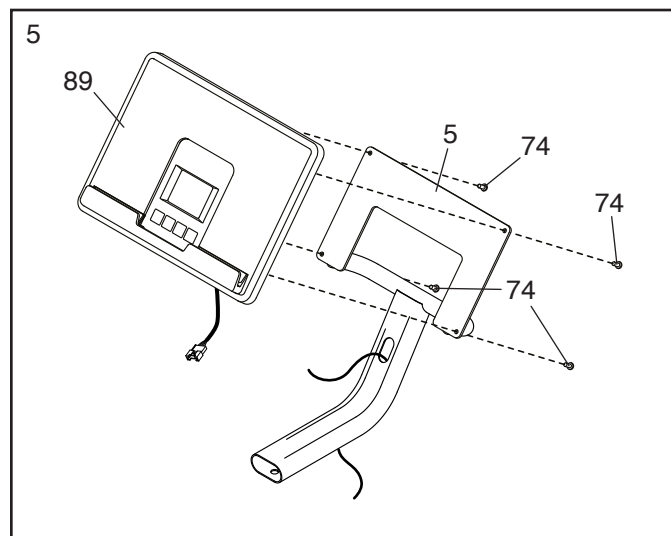
A continuación, deslice una Arandela M8 (40) por un Mango de Ajuste (13), inserte el Mango de Ajuste hacia arriba en el Poste del Asiento (7) y apriete el Mango de Ajuste en el Soporte del Asiento (10).

Nota: El Mango de Ajuste (13) funciona como una carraca. Gire el Mango de Ajuste en el sentido deseado, tire de él hacia abajo, gírelo en el sentido opuesto, presiónelo hacia arriba y, luego, gírelo de nuevo en el sentido deseado. Repita este proceso tantas veces como sea necesario.

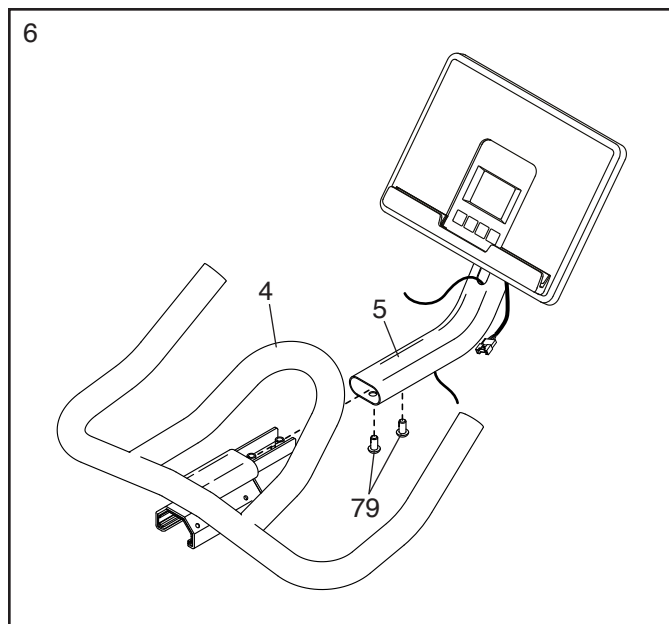
Nota: Para ajustar el Asiento (8) después de ensamblar la bicicleta de ejercicios, vea las páginas 13 y 14.



5. Conecte la Cubierta de la Consola (89) a la Montura de la Consola (5) con cuatro Tornillos Romos M4 x 12mm (74); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos Romos y, luego, apriéte-los completamente.**



6. Deslice la Montura de la Consola (5) por el Manillar (4). Conecte la Montura de la Consola con dos Tornillos M8 x 16mm (79).



7. Retire la brida de plástico (que no se muestra) que sujeta el Cable Superior (90) al Bastidor (1).

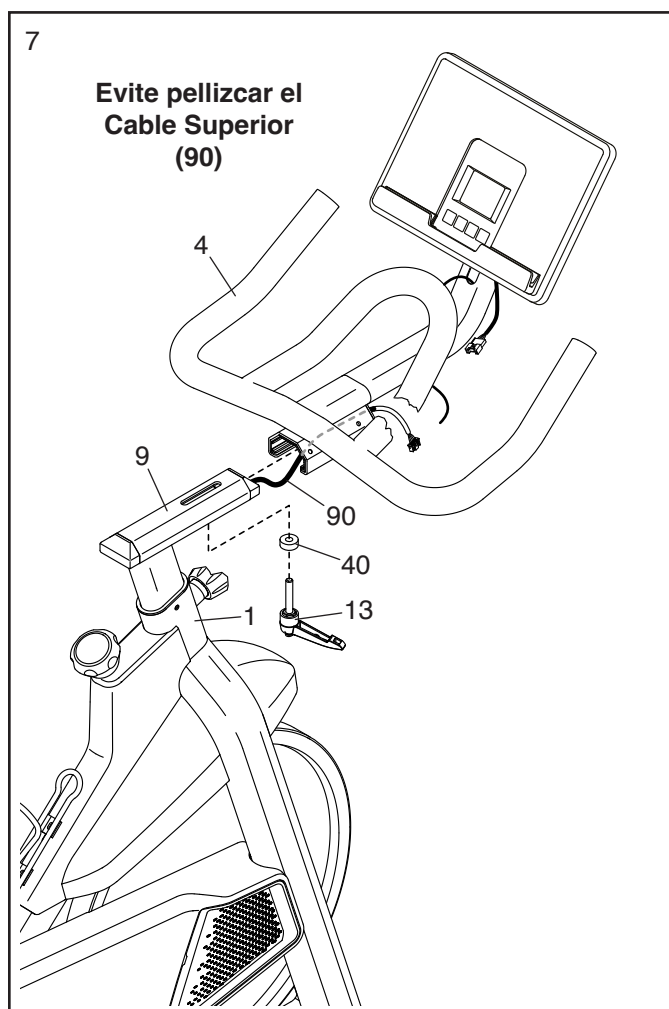
A continuación, sostenga el Manillar (4) cerca del Poste del Manillar (9) y haga pasar el Cable Superior (90) a través del Manillar, como se muestra.

Evite pellizcar el Cable Superior (90). Deslice el Manillar (4) por el Poste del Manillar (9).

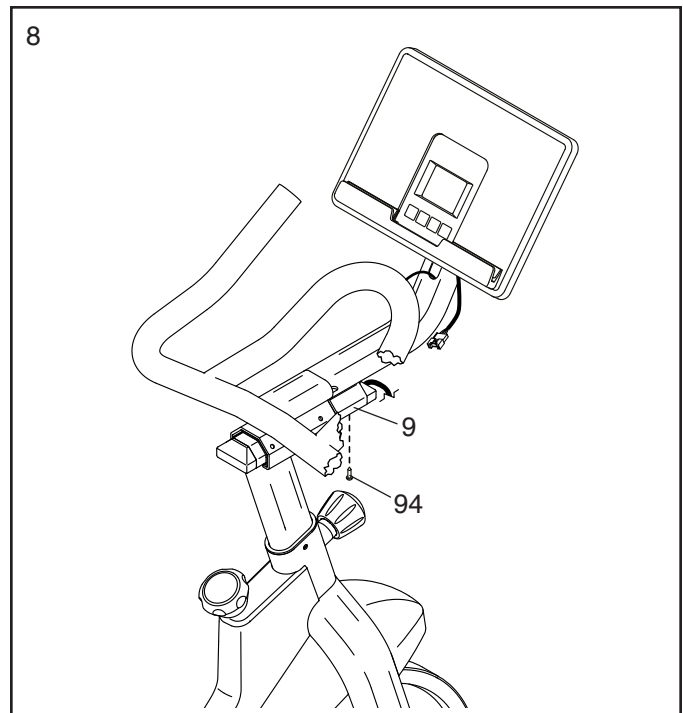
A continuación, deslice una Arandela M8 (40) por un Mango de Ajuste (13), inserte el Mango de Ajuste hacia arriba en el Poste del Manillar (9) y apriete el Mango de Ajuste en el Manillar (4).

Nota: El Mango de Ajuste (13) funciona como una carraca. Gire el Mango de Ajuste en el sentido deseado, tire de él hacia abajo, gírelo en el sentido opuesto, presiónelo hacia arriba y, luego, gírelo de nuevo en el sentido deseado. Repita este proceso tantas veces como sea necesario.

Nota: Para ajustar el Manillar (4) después de ensamblar la bicicleta de ejercicios, vea la página 13.

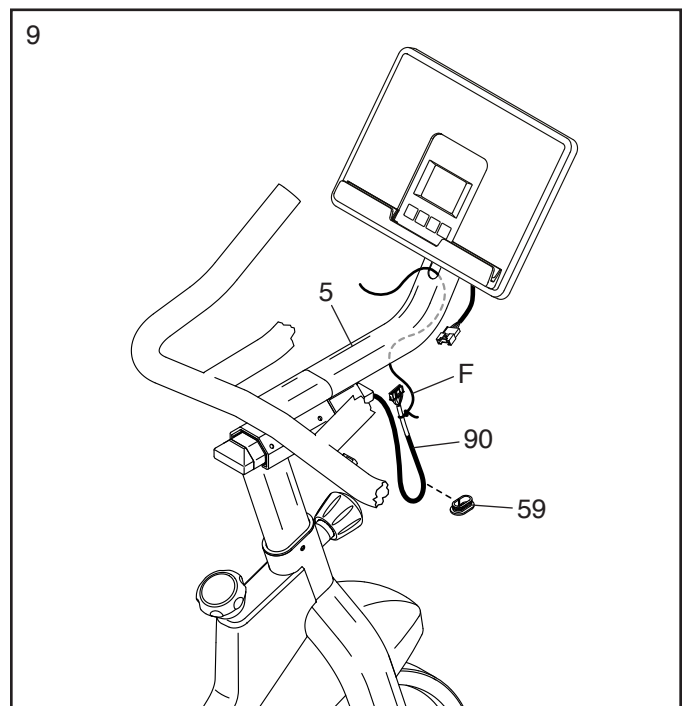


8. Apriete un Tornillo Romo ST4 x 15mm (94) en la parte inferior del Poste del Manillar (9).



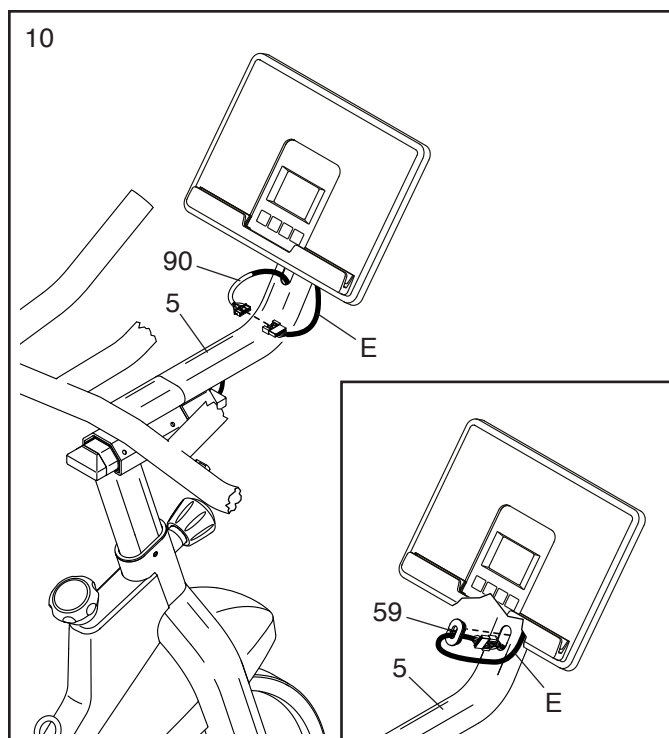
9. Localice la brida de cables (F) en el interior de la Montura de la Consola (5). Ate el extremo inferior de la brida de cables al Cable Superior (90). Luego, tire del extremo superior de la brida de cables hasta que el Cable Superior pase a través de la Montura de la Consola.

A continuación, deslice un Ojal Reforzado (59) por el Cable Superior (90) y presione el Ojal Reforzado para introducirlo en la parte inferior de la Montura de la Consola (5).



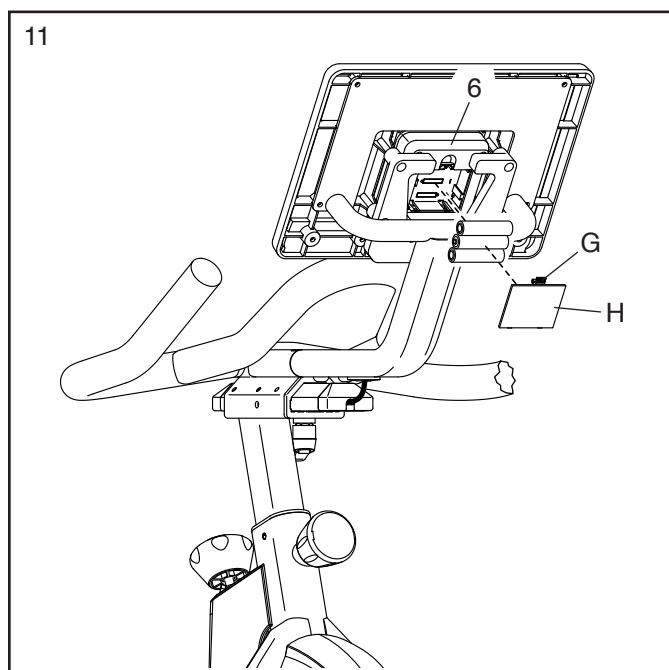
10. Conecte el cable de la consola (E) al Cable Superior (90). **IMPORTANTE: Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo.** Luego, inserte los conectores en la Montura de la Consola (5).

Vea el diagrama incluido. Deslice un Ojal Reforzado (59) por el cable de la consola (E) y presione el Ojal Reforzado para introducirlo en la Montura de la Consola (5).



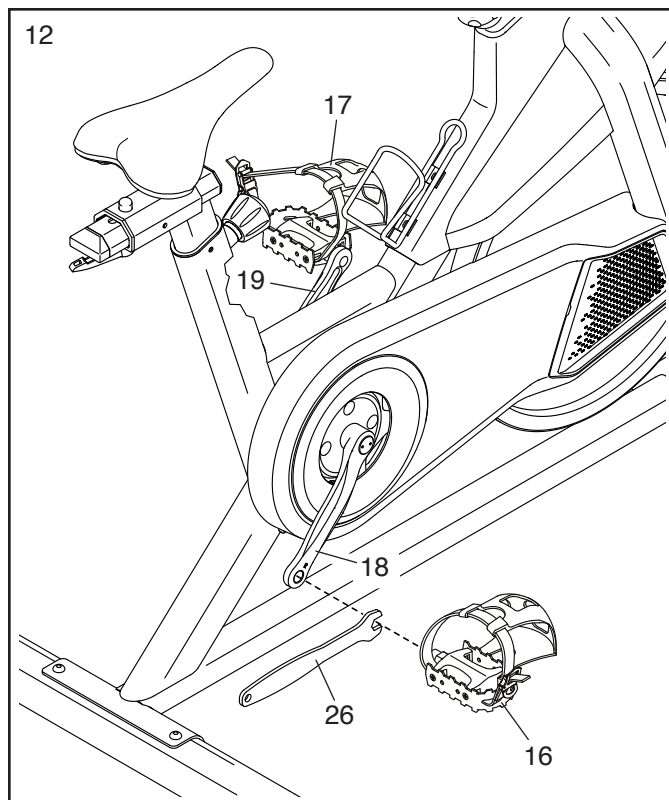
11. La Consola (6) requiere tres pilas AA (no incluidas); se recomienda utilizar pilas alcalinas. No combine pilas usadas y nuevas, ni alcalinas, estándar y recargables juntas. **IMPORTANTE: Si la Consola ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de insertar las pilas. De lo contrario, podría dañar las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos.**

Presione la pestaña (G) de la cubierta de las pilas (H) y retírela. A continuación, inserte tres pilas en el compartimento para pilas; **asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama del interior del compartimento para pilas.** Luego, monte la cubierta de las pilas.



12. Identifique el Pedal Derecho (16). Con la mano, gire el Pedal Derecho en sentido horario aproximadamente hasta la mitad de la rosca para sujetarlo al Brazo Derecho de la Manivela (18). Luego, utilice la llave incluida para dejar **FIRMEMENTE APRETADO** el Pedal Derecho.

Conecte el Pedal Izquierdo (17) al Brazo Izquierdo de la Manivela (19) de la misma manera. IMPORTANTE: Debe girar el Pedal Izquierdo en sentido ANTIHORARIO para conectarlo.

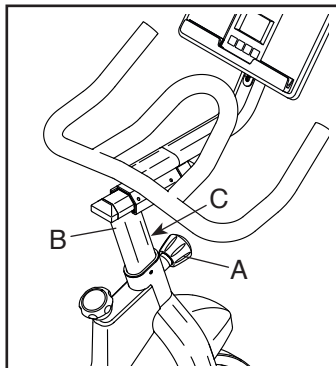


13. **Tras haber ensamblado la bicicleta de ejercicios, inspecciónela para asegurarse de que esté ensamblada correctamente, de que funcione adecuadamente y que todas las piezas estén apretadas correctamente.** Pueden incluirse piezas adicionales. Coloque una esterilla debajo de la bicicleta de ejercicios para proteger el suelo o la alfombra.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

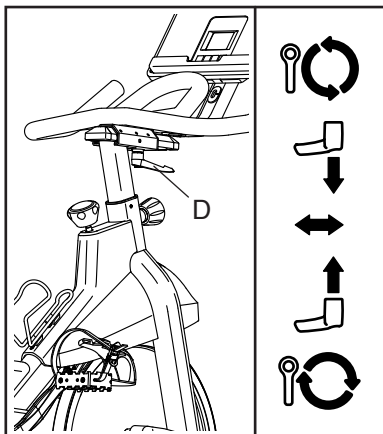
CÓMO AJUSTAR LA ALTURA DEL MANILLAR

Para ajustar la altura del manillar, afloje primero el mando de ajuste indicado (A) varias vueltas y tire de él hacia fuera. A continuación, deslice el poste del manillar (B) hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada. Luego, libere el mando de ajuste en uno de los orificios de ajuste (C) del poste del manillar y apriete el mando de ajuste. **Mueva el poste del manillar levemente hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que el mando de ajuste se enganche en uno de los orificios de ajuste.**



CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN HORIZONTAL DEL MANILLAR

Para ajustar la posición horizontal del manillar, primero afloje varias vueltas el mango de ajuste indicado (D). Luego, mueva el manillar hacia delante o hacia atrás y apriete firmemente el mango de ajuste.

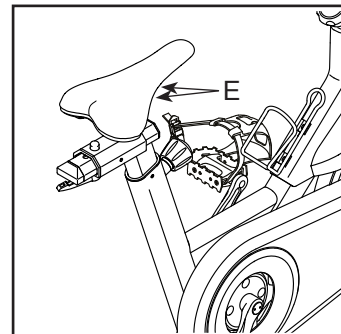


Nota: El mango de ajuste (D) funciona como una carraca. Gire el mango de ajuste en el sentido deseado, tire de él hacia abajo, gírelo en el sentido opuesto, presiónelo hacia arriba y, luego, gírelo de nuevo en el sentido deseado. Repita este proceso tantas veces como sea necesario.

CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DEL ASIENTO

Puede ajustar el ángulo del asiento a la posición que sea más cómoda para usted.

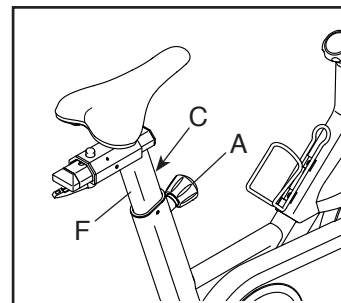
Para ajustar el asiento, primero afloje las tuercas (E) de la abrazadera del asiento. A continuación, incline el asiento hacia arriba o hacia abajo o deslice el asiento hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada. Luego, reapriete las tuercas.



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 levemente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.

Para ajustar la altura del asiento, afloje primero el mando de ajuste indicado (A) varias vueltas y tire de él hacia fuera. A continuación, deslice el poste del asiento (F) hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada.

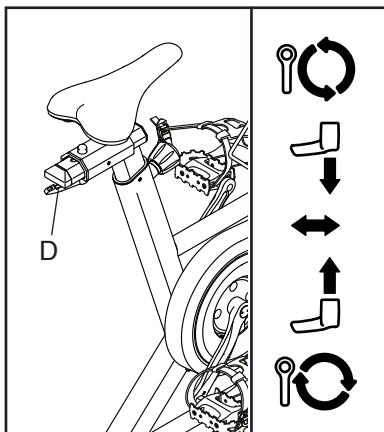


Luego, libere el mando de ajuste en uno de los orificios de ajuste (C) del poste del asiento y apriete el mando de ajuste. **Mueva el poste del asiento levemente hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que el mando de ajuste se enganche en uno de los orificios de ajuste.**

CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN HORIZONTAL DEL ASIENTO

Puede ajustar el asiento hacia delante o hacia atrás para aumentar su confort o para ajustar la distancia al manillar.

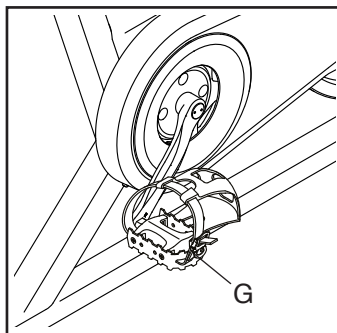
Para ajustar la posición horizontal del asiento, primero afloje el mango de ajuste indicado (D) varias vueltas. Luego, mueva el asiento hacia delante o hacia atrás y apriete firmemente el mango de ajuste.



Nota: El mango de ajuste (D) funciona como una carraca. Gire el mango de ajuste en el sentido deseado, tire de él hacia abajo, gírelo en el sentido opuesto, presiónelo hacia arriba y, luego, gírelo de nuevo en el sentido deseado. Repita este proceso tantas veces como sea necesario.

CÓMO USAR LOS PEDALES

Para usar los pedales (G), inserte las zapa-tillas en los calapiés y tire de los extremos de las correas para pies. Para ajustar las correas para pies, presione y sostenga las lengüetas en los seguros, ajuste las correas para pies a la posición deseada y, luego, suelte las lengüetas.

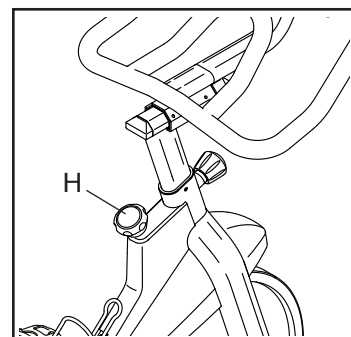


Nota: Puede conectar sus propios pedales a la bicicleta de ejercicios si así lo desea.

CÓMO USAR EL MANDO DE FRENO

Para cambiar la resistencia de los pedales, presione los botones de la consola (vea el paso 3 en la página 16).

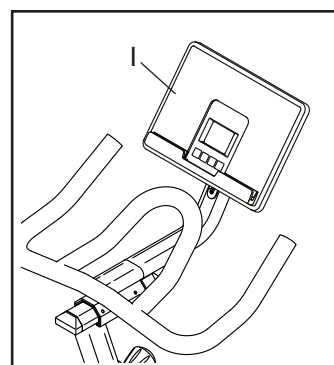
Para detener el volante, pulse el mando de freno (H) hacia abajo. El volante debería detenerse totalmente de forma rápida.



CÓMO USAR EL PORTA TABLETA

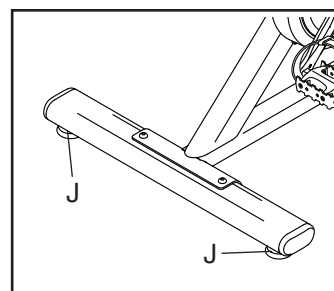
Para usar su tablet mientras hace ejercicios, simplemente coloque el borde inferior de su tablet en el porta tableta (I).

IMPORTANTE: El porta tableta se ha diseñado para su uso con la mayoría de las tabletas de tamaño completo. No coloque ningún otro dispositivo en el porta tableta.

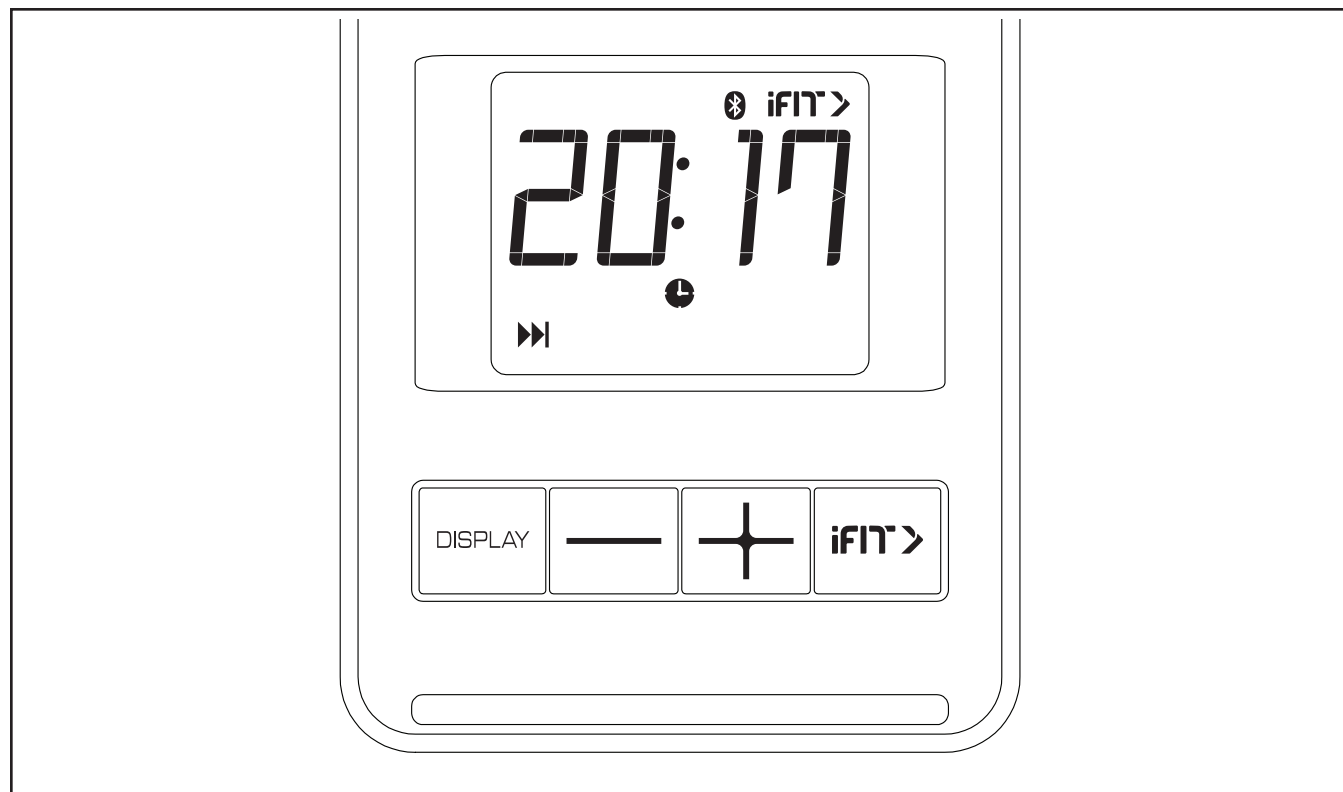


CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

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



CÓMO USAR LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

Esta consola fácil de usar le permite cambiar la resistencia de los pedales con solo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola mostrará información continua de los ejercicios.

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 y seguir a los entrenadores de iFIT que 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 a demanda.

Usted puede incluso vigilar su frecuencia cardíaca si usa un monitor de frecuencia cardíaca compatible.

Para adquirir un monitor de frecuencia cardíaca compatible, vea la página 19.

Para utilizar la función manual, vea la página 16.

Para utilizar un entrenamiento iFIT, vea la página 17.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Comience a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Al encender la consola, la pantalla se encenderá. En ese momento, la consola estará lista para su uso.

2. Prepárese para el entrenamiento.

Para ponerse un monitor de frecuencia cardíaca, vea CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE FRECUENCIA CARDÍACA en la página 19.

3. Cambie la resistencia de los pedales según desee.

A medida que pedalea, cambie el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución.

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

Si aparece el mensaje CH0 o CH1 en la pantalla al pulsar los botones de aumento y disminución, debe recalibrar el sistema de resistencia. Primero, vea el paso de montaje 11 en la página 11 y retire las pilas de la consola. A continuación, pulse y mantenga pulsado cualquier botón de la consola durante 20 segundos. Luego, suelte el botón e inserte de nuevo las pilas en la consola; la bicicleta de ejercicios se ajustará al nivel de resistencia más bajo.

4. Siga su progreso en la pantalla.

La pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

Secuencia (icono de flecha de secuencia): Esta función muestra las funciones de velocidad, pulso, RPM, tiempo y distancia, unos segundos cada una, en un ciclo que se repite.

Velocidad (icono de liebre): Esta función muestra su velocidad de pedaleo, en millas por hora.

Pulso (icono de corazón): Esta función muestra su frecuencia cardíaca en latidos por minuto mientras usa el monitor opcional de frecuencia cardíaca (vea CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE FRECUENCIA CARDÍACA en la página 19).

RPM (icono de flecha circular): Esta función muestra su velocidad de pedaleo, en revoluciones por minuto (RPM).

Tiempo (icono de reloj): Esta función muestra el tiempo transcurrido durante el que pedaleó durante su entrenamiento.

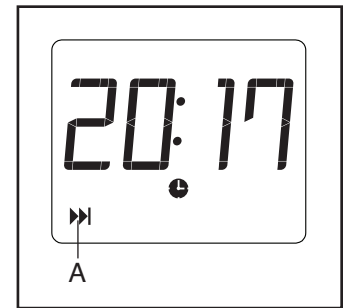
Distancia (icono de carretera): Esta función muestra la distancia que pedaleó durante su entrenamiento, en millas.

Función de secuencia:

Cuando se enciende la consola, la función de secuencia se selecciona automáticamente. El **icono de flecha de secuencia (A)**

aparece en la pantalla al seleccionar la función de secuencia.

Nota: Si está seleccionada otra función, seleccione de nuevo la función de secuencia pulsando repetidamente el botón Display (pantalla).



Función de velocidad, pulso, RPM, tiempo y distancia:

Para seleccionar una de estas funciones para su visualización continua, pulse repetidamente el botón Display (pantalla). Los iconos de función indican qué función está seleccionada. **Cerciórese de que no aparezca el icono de flecha de secuencia.**



5. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

Para poner en pausa la consola, simplemente deje de pedalear. La consola se pondrá en pausa durante unos minutos. Para continuar su entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

Para finalizar su entrenamiento y poner a cero la pantalla, 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.

La consola cuenta con una función de apagado automático. Si no se mueven los pedales y no se pulsan los botones de la consola durante unos minutos, la consola se apagará automáticamente.

IMPORTANTE: Cuando termine de hacer ejercicios, asegúrese de desconectar su dispositivo inteligente y/o el monitor de frecuencia cardíaca de la consola (vea el paso 7 en la página 18 y CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE FRECUENCIA CARDÍACA en la página 19). Si no lo hace así, la consola quizá no se apague y las pilas se vaciarán más rápidamente.

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 ponerse un monitor de frecuencia cardíaca, vea CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE FRECUENCIA CARDÍACA en la página 19.

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 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. Cuando su dispositivo inteligente esté conectado, aparecerá el icono 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)).

Nota: Los entrenamientos destacados de la pantalla de inicio siempre están disponibles y cambiarán de forma periódica. Se requiere una suscripción a iFIT para acceder a los entrenamientos de la biblioteca de entrenamientos.

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 hacia arriba o hacia abajo si es necesario.

Cuando seleccione un entrenamiento, la pantalla mostrará un resumen del entrenamiento que incluye detalles tales como la duración y la distancia del mismo, 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 de aumento y disminución 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 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. Para continuar el entrenamiento, toque la opción de reproducción de la pantalla.

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 de la consola.

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

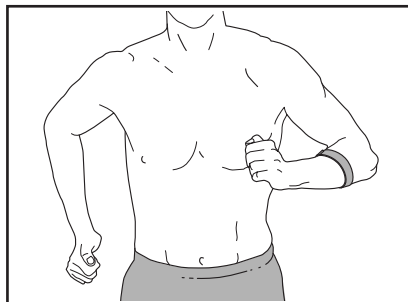
8. Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

La consola cuenta con una función de apagado automático. Si no se mueven los pedales y no se pulsan los botones de la consola durante unos minutos, la consola se apagará automáticamente.

IMPORTANTE: Cuando termine de hacer ejercicios, asegúrese de desconectar su dispositivo inteligente y/o el monitor de frecuencia cardíaca de la consola (vea el paso 7 anterior y CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA A LA CONSOLA en la página 19). Si no lo hace así, la consola quizá no se apague y las pilas se vaciarán más rápidamente.

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 de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Cuando su monitor de frecuencia cardíaca está conectado, aparecerá el icono Bluetooth en la pantalla.

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 de la consola.

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

CÓMO MANTENER LA BICICLETA DE EJERCICIOS

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 detergente suave.

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

CÓMO MANTENER LOS PEDALES

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Muchos problemas pueden resolverse siguiendo los sencillos pasos que se indican en esta sección. Busque el síntoma observado y siga los pasos indicados.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la consola pierde luminosidad, cambie las pilas (vea el paso de montaje 11 en la página 11); la mayoría de los problemas de consola se deben a la existencia de poca carga en las pilas.

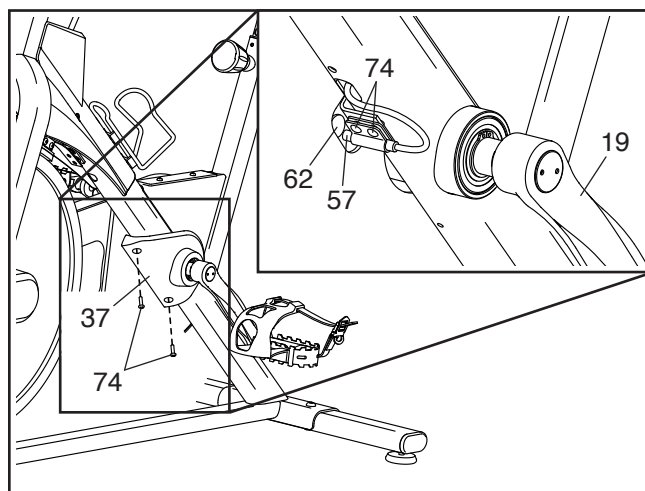
Si prevé que no utilizará la bicicleta de ejercicios durante un periodo prolongado, retire las pilas de la consola.

Si aparece el mensaje CH0 o CH1 en la pantalla al pulsar los botones de aumento y disminución, debe recalibrar el sistema de resistencia. Primero, vea el paso de montaje 11 en la página 11 y retire las pilas de la consola. A continuación, pulse y mantenga pulsado cualquier botón de la consola durante 20 segundos. Luego, suelte el botón e inserte de nuevo las pilas en la consola; la bicicleta de ejercicios se ajustará al nivel de resistencia más bajo.

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, en primer lugar, retire los dos Tornillos Romos M4 x 12mm (74) de el Protector Izquierdo (37) y retire el Protector Izquierdo.



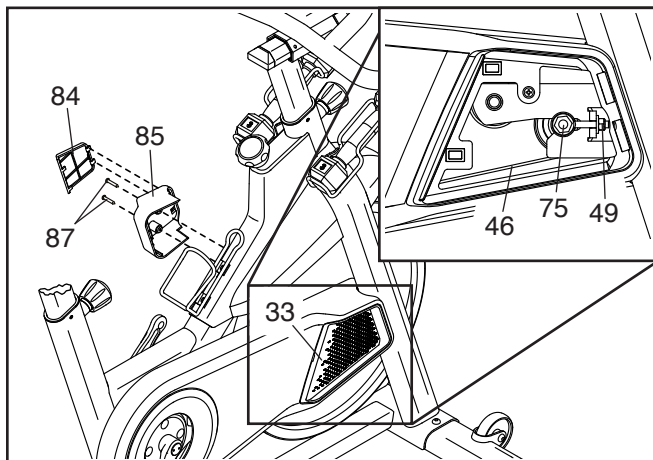
A continuación, busque el Interruptor de Lengüeta (57). Afloje levemente los dos Tornillos Romos M4 x 12mm indicados (74). Luego, gire el Brazo Izquierdo de la Manivela (19) hasta que un Imán (62) se alinee con el Interruptor de Lengüeta. Deslice el Interruptor de Lengüeta levemente hacia el Imán o en dirección opuesta a este. Luego, reapriete los Tornillos Romos.

Gire el Brazo Izquierdo de la Manivela (19) durante un momento. Repita el procedimiento anterior en caso necesario, hasta que la consola indique una información correcta. Luego, monte el Protector Izquierdo (37).

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE ACCIONAMIENTO

Si nota que los pedales resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al nivel máximo, puede que la correa de accionamiento necesite ser ajustada.

Para ajustar la correa de accionamiento, primero use un destornillador estándar para apalancar y separar con cuidado la Cubierta Derecha del Cubo (33) y la Cubierta Izquierda del Cubo (84). Luego, retire los dos Tornillos M4 x 19mm (87) indicados y el Protector del Cubo (85).



A continuación, afloje, pero no retire, la Tuerca Dentada M10 (75) de cada lado de la bicicleta de ejercicios (solo se muestra un lado).

A continuación, apriete la Tuerca de Ajuste (49) de cada lado de la bicicleta de ejercicios (solo se muestra un lado) hasta que la Correa de Accionamiento (46) quede tensa.

Luego, apriete firmemente las Tuercas Dentadas M10 (75).

Pedalee con la bicicleta de ejercicios y pruebe el ajuste. Repita el procedimiento anterior en caso necesario. Cuando la correa de accionamiento esté correctamente tensada, reconecte las piezas que retiró anteriormente.

GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠️ ADVERTENCIA: Antes de comenzar este o 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.

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.

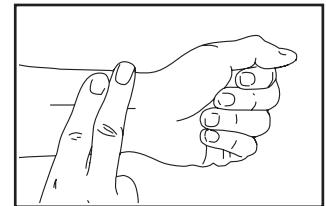
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos 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 levemente 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

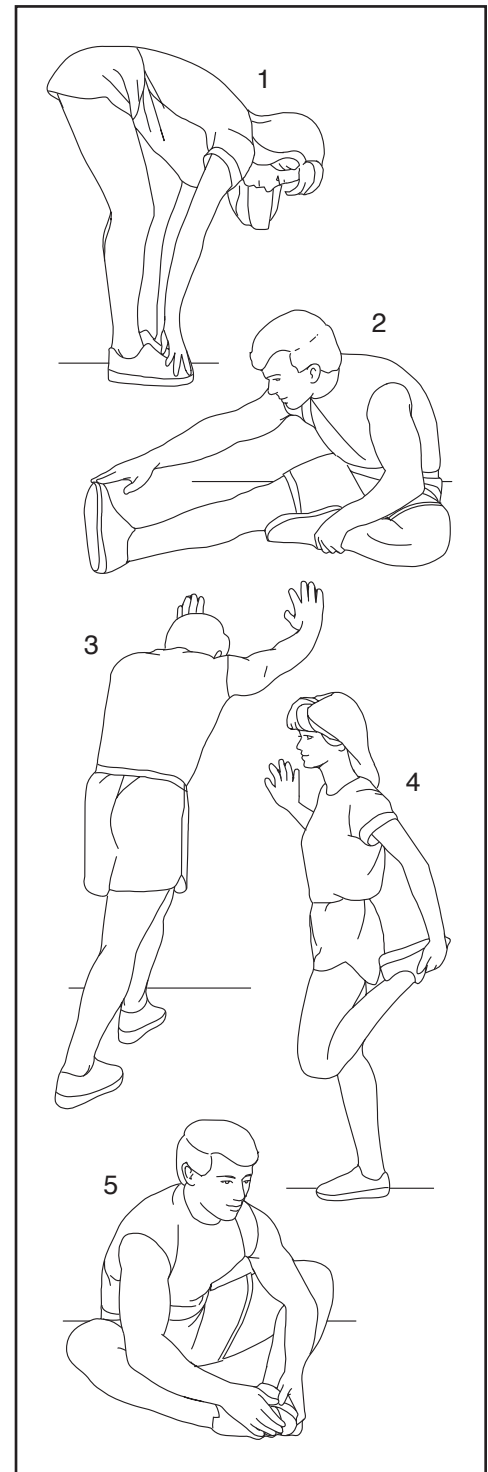
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el suelo. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. 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.



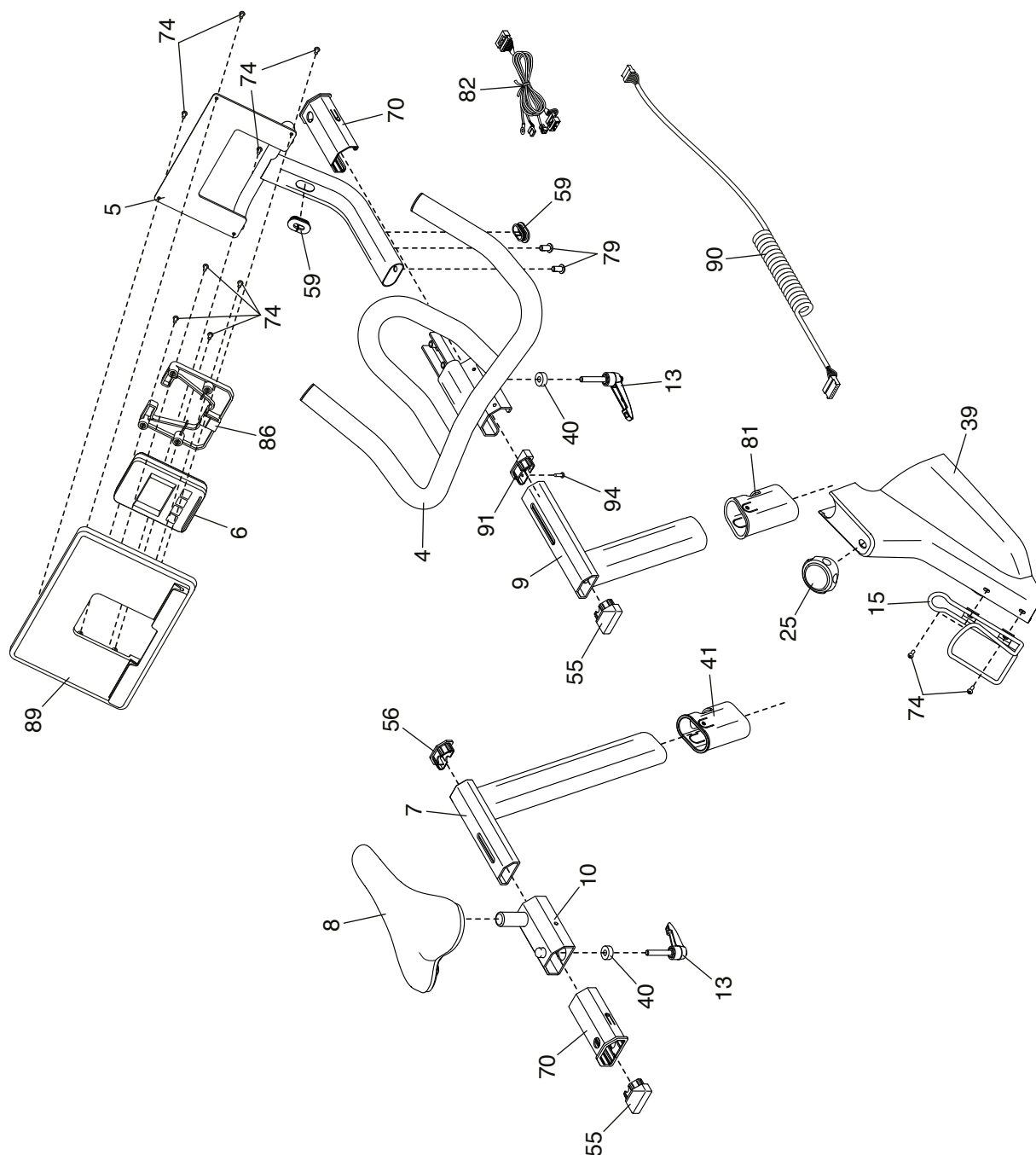
NOTAS

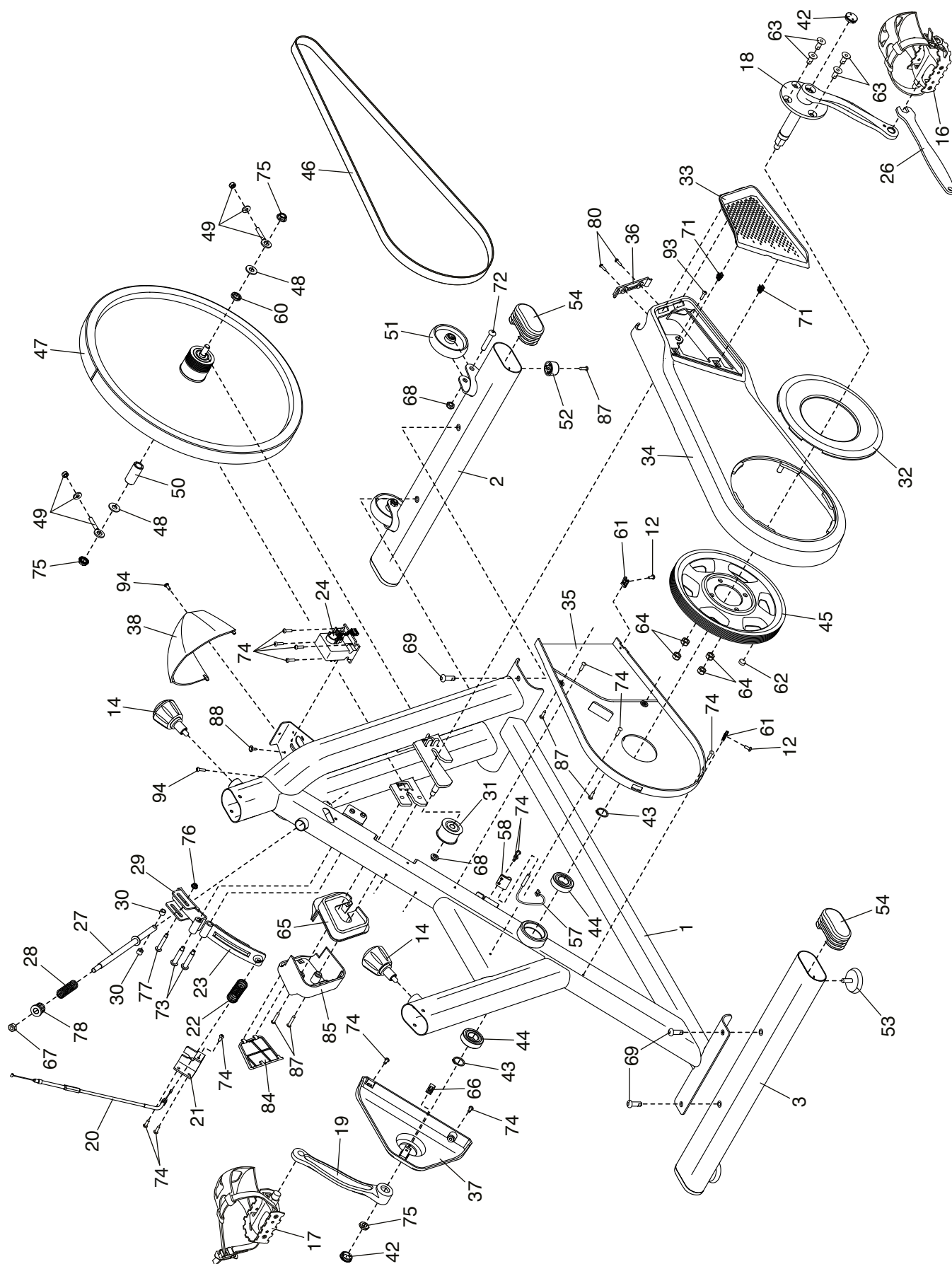
LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo PFEX40122-INT.1 R0124A

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Bastidor	49	2	Perno de Ajuste/Arandela/Tuerca
2	1	Estabilizador Delantero	50	1	Espaciador Izquierdo del Volante
3	1	Estabilizador Trasero	51	2	Rueda
4	1	Manillar	52	2	Pata
5	1	Montura de la Consola	53	2	Pata de Nivelación
6	1	Consola	54	4	Tapa
7	1	Poste del Asiento	55	2	Tapa del Poste
8	1	Asiento	56	1	Tapa del Poste del Asiento
9	1	Poste del Manillar	57	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
10	1	Soporte del Asiento	58	1	Abrazadera
11	—	(Sin uso)	59	2	Ojal Reforzado
12	2	Tornillo Romo M4 x 10mm	60	1	Espaciador Derecho del Volante
13	2	Mango de Ajuste	61	2	Tuerca del Gancho
14	2	Mando de Ajuste	62	2	Imán
15	1	Porta Botella de Agua	63	4	Tornillo de Cabeza Plana M8 x 20mm
16	1	Pedal Derecho	64	4	Contratuerca M8
17	1	Pedal Izquierdo	65	1	Cubierta Interior Izquierda del Cubo
18	1	Brazo Derecho de la Manivela/ Manivela	66	1	Gancho de Retención de Metal
19	1	Brazo Izquierdo de la Manivela	67	1	Tuerca del Freno
20	1	Cable de Resistencia	68	3	Contratuerca de Bloqueo M8
21	1	Soporte de Resistencia	69	4	Tornillo M8 x 25mm
22	1	Resorte de Resistencia	70	2	Funda del Poste
23	1	Imán de Resistencia	71	2	Gancho de Retención de Plástico
24	1	Motor de Resistencia	72	2	Perno M8 x 42mm
25	1	Mando de Freno	73	2	Tornillo con Collar M6 x 45mm
26	1	Llave para los Pedales	74	24	Tornillo Romo M4 x 12mm
27	1	Eje del Freno	75	3	Tuerca Dentada M10
28	1	Resorte del Freno	76	1	Contratuerca M5
29	1	Soporte del Freno	77	1	Perno M5 x 35mm
30	2	Espaciador del Freno	78	1	Buje del Freno
31	1	Brazo Estable	79	2	Tornillo M8 x 16mm
32	1	Cubierta de la Polea	80	2	Tornillo M4 x 16mm
33	1	Cubierta Derecha del Cubo	81	1	Funda del Poste del Manillar
34	1	Cubierta Exterior de la Correa	82	1	Cable Inferior
35	1	Cubierta Interior de la Correa	83	—	(Sin uso)
36	1	Cubierta del Brazo Estable	84	1	Cubierta Izquierda del Cubo
37	1	Protector Izquierdo	85	1	Protector del Cubo
38	1	Cubierta del Motor	86	1	Carcasa de la Consola
39	1	Cubierta del Freno	87	6	Tornillo M4 x 19mm
40	2	Arandela M8	88	1	Tornillo de Tierra
41	1	Manga del Poste del Asiento	89	1	Cubierta de la Consola
42	2	Tapa del Brazo de la Manivela	90	1	Cable Superior
43	2	Anillo de Retención	91	1	Tapa del Poste del Manillar
44	2	Cojinete de la Manivela	92	—	(Sin uso)
45	1	Polea	93	1	Tornillo para Máquina M4 x 16mm
46	1	Correa de Accionamiento	94	3	Tornillo Romo ST4 x 15mm
47	1	Volante	*	—	Herramienta de Montaje
48	2	Arandela M10	*	—	Manual del Usuario

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.





CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

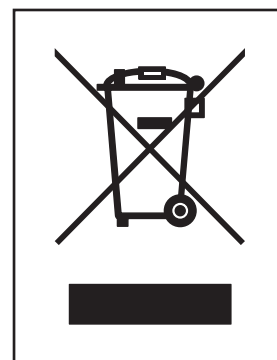
Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de ponerse en contacto con nosotros:

- 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 PFEX40122-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

