

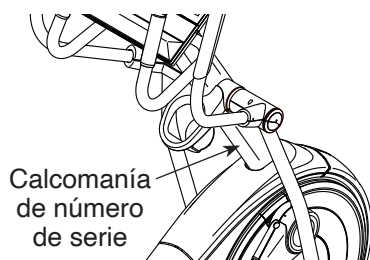
# NordicTrack®

## AIRGLIDE 16

N.º de Modelo NTEL71426-4.0

N.º de Serie \_\_\_\_\_

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



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

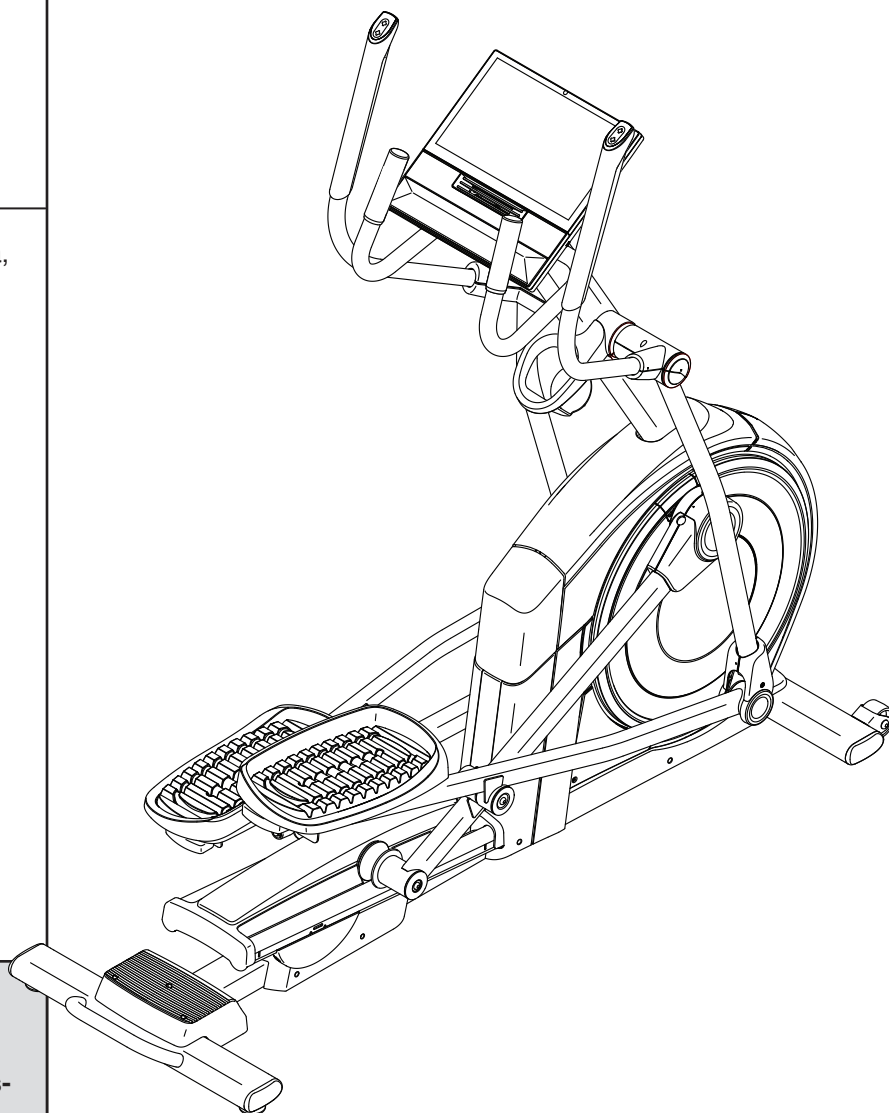
Teléfono: 91 215 89 23

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 DE USO



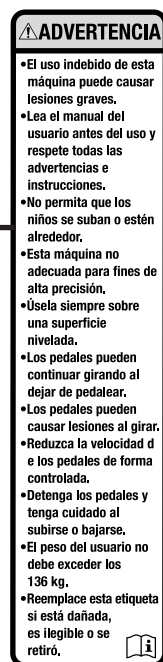
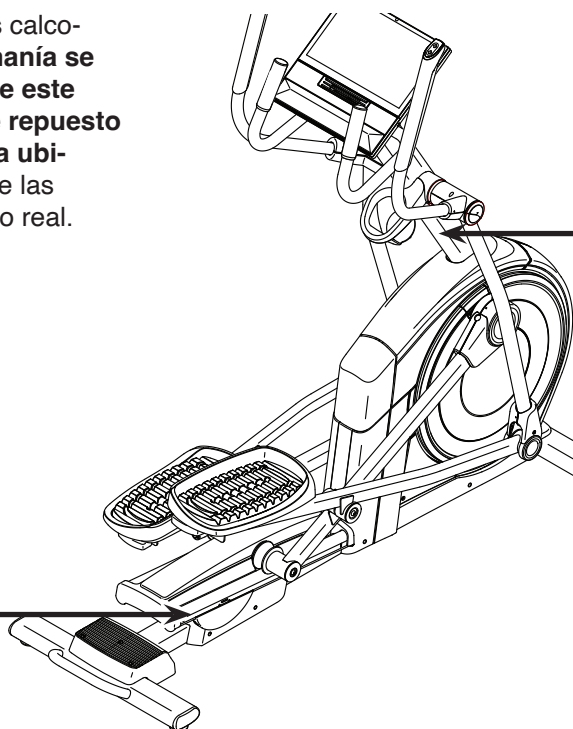
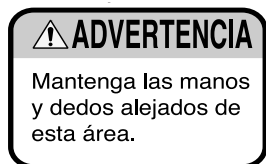
# ÍNDICE

|                                                |               |
|------------------------------------------------|---------------|
| COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA   | 2             |
| PRECAUCIONES IMPORTANTES                       | 3             |
| ANTES DE COMENZAR                              | 5             |
| DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS           | 6             |
| MONTAJE                                        | 7             |
| CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO               | 13            |
| CÓMO USAR LA CONSOLA                           | 16            |
| MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS          | 26            |
| GUÍAS DE EJERCICIOS                            | 28            |
| LISTA DE LAS PIEZAS                            | 31            |
| DIBUJO DE PIEZAS                               | 33            |
| 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.

Esta calcomanía se encuentra a ambos lados



NORDICTRACK y IFIT son marcas registradas de iFIT Inc. Google Maps es una marca 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. Wi-Fi es una marca registrada de Wi-Fi Alliance. WPA y WPA2 son marcas de Wi-Fi Alliance.

# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠️ ADVERTENCIA:** Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones, lea todas las precauciones importantes e instrucciones de este manual y todas las advertencias presentes en su entrenador elíptico antes de utilizar su entrenador elíptico. 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 la responsabilidad de la persona propietaria asegurarse de que todas las personas que usen el entrenador elíptico estén adecuadamente informadas sobre todas las precauciones.
2. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados del entrenador elíptico 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 el entrenador elíptico solo de la manera autorizada por su profesional sanitario.
5. El entrenador elíptico no está destinado 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 del entrenador elíptico por una persona responsable de su seguridad.
6. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.
7. El entrenador elíptico está diseñado únicamente para uso dentro del hogar. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
8. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, alejado del polvo y la humedad. No guarde el entrenador elíptico en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
9. Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con al menos 0,9 m de espacio libre en la parte delantera y trasera del entrenador elíptico y 0,6 m de espacio libre en cada lado. Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.
10. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use el entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.
11. Cuando conecte el cable eléctrico, enchúfelo a un circuito conectado a tierra (vea la página 16).
12. No modifique el cable eléctrico ni use un adaptador para conectar el cable eléctrico a una toma inadecuada. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes. No utilice ningún cable de extensión.
13. No ponga a funcionar su entrenador elíptico si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si el entrenador elíptico no está funcionando correctamente.
14. **PELIGRO:** Siempre desenchufe el cable eléctrico y cambie el interruptor eléctrico a la posición de apagado cuando el entrenador elíptico no se esté utilizando y antes de limpiarlo. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.

15. El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 136 kg.
16. Vista ropa adecuada mientras hace ejercicios; no vista ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Póngase siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicios.
17. Sujétese a las barandas o a los brazos al subir, bajar o usar el entrenador elíptico. Antes de subirse o bajarse, detenga los pedales situando en la posición más baja el pedal del lado por el que se suba o se baje.
18. El entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.
19. Mantenga recta la espalda al usar el entrenador elíptico; no arquee la espalda.
20. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si se marear, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y descansa.

## **CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES**

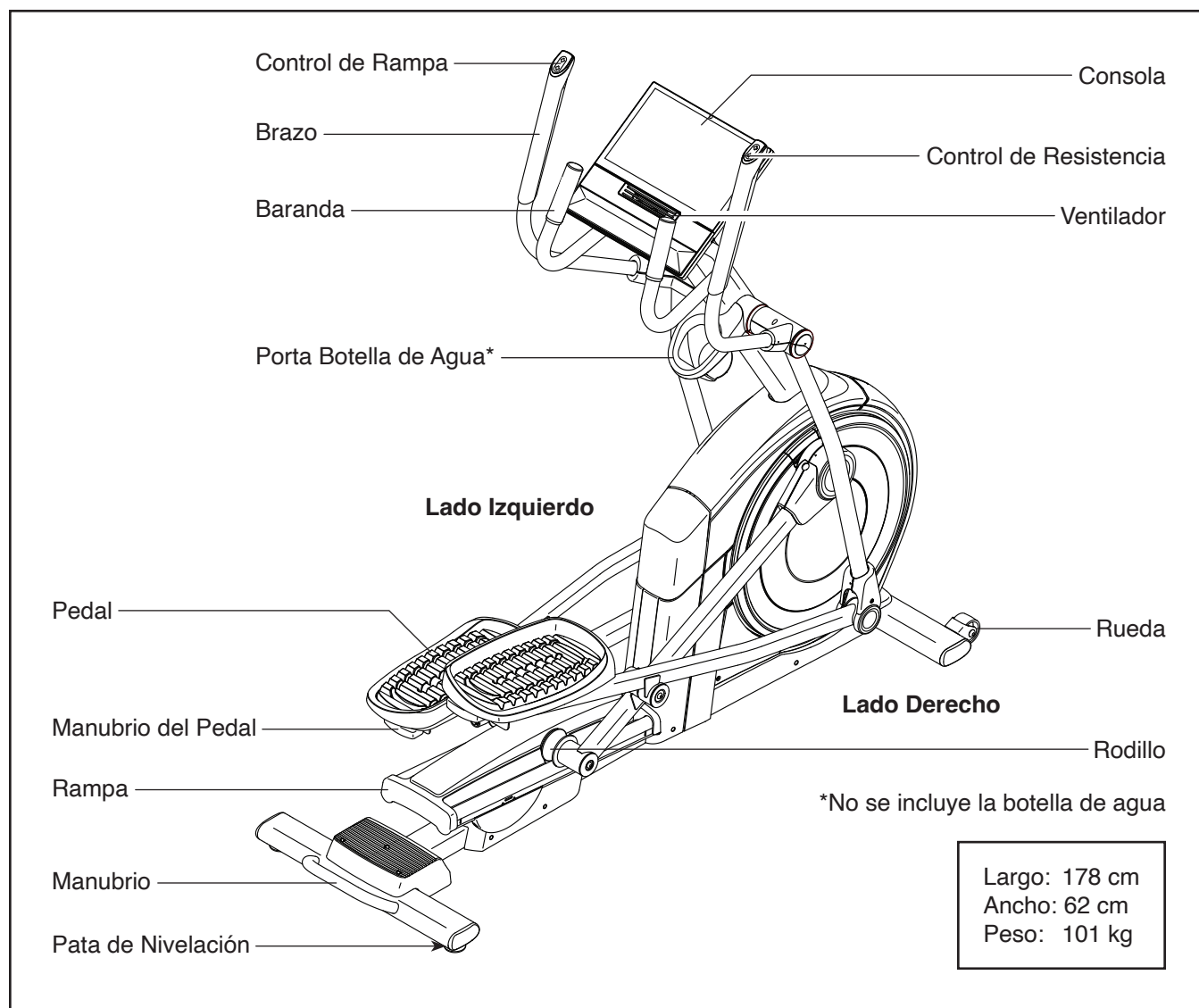
# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el nuevo entrenador elíptico NORDICTRACK® AIRGLIDE 16. El entrenador elíptico AIRGLIDE 16 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico.** Si tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada de

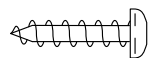
este manual. Para que le podamos asistir de manera más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de ponerse en contacto con nosotros (vea la portada de este manual).

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



## DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

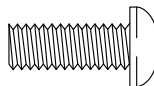
Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas utilizadas para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece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



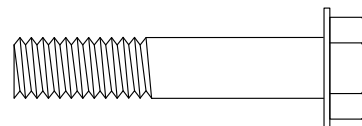
Tornillo  
M4 x 16mm  
(101)–4



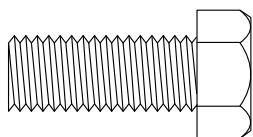
Tornillo para  
Máquina M4 x 18mm  
(155)–3



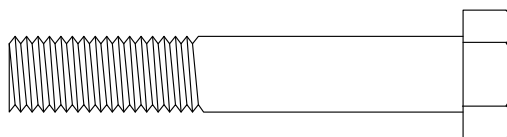
Tornillo  
M6 x 16mm  
(157)–4



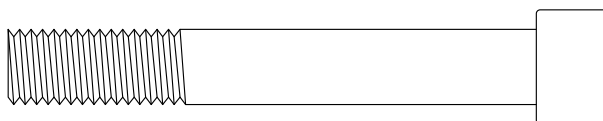
Tornillo M8 x 41mm  
(96)–4



Tornillo  
M10 x 25mm  
(92)–4



Tornillo M10 x 60mm (90)–4

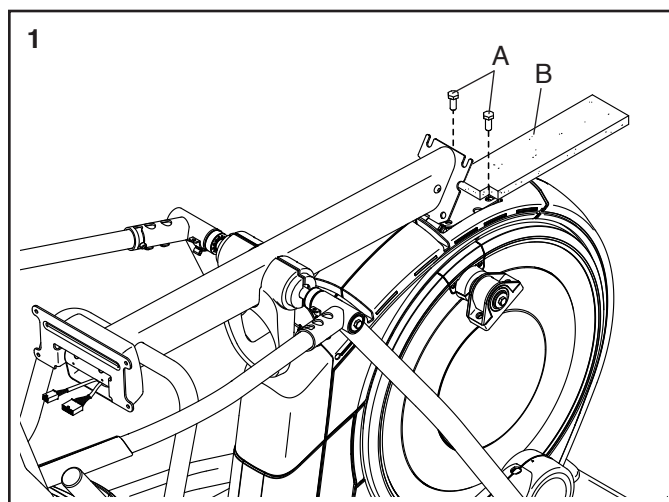


Tornillo de Cabeza Cuenca M10 x 70mm  
(162)–2

# MONTAJE

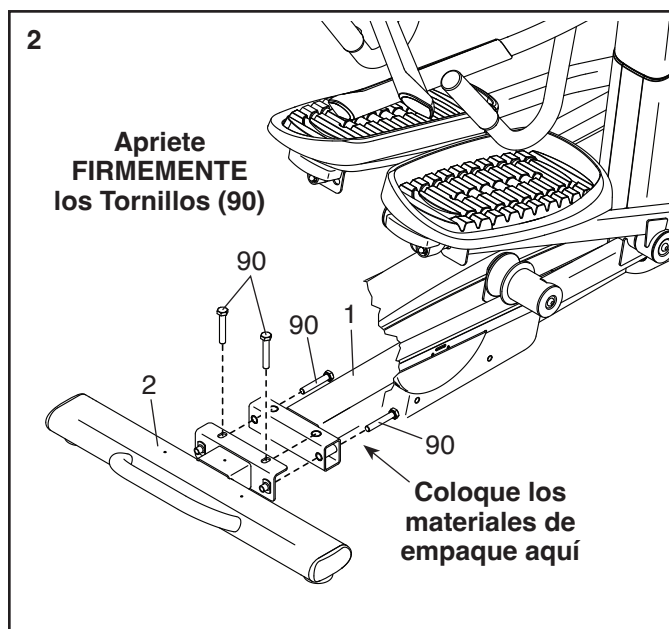
- El montaje requiere de dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire el material de empaque. No se deshaga del material de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
- El montaje puede completarse con las herramientas incluidas. Nota: Su propio mazo de goma también puede resultar útil; no obstante, tenga cuidado de no romper las piezas de plástico con el mazo de goma.
- Nota: Conserve las herramientas incluidas. Podría necesitar una o varias de las herramientas para realizar ajustes en el futuro. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas para el montaje o ajuste.

1. Retire y deseche los dos tornillos de transporte (A) y el soporte de transporte (B). **No reutilice los tornillos de transporte.**



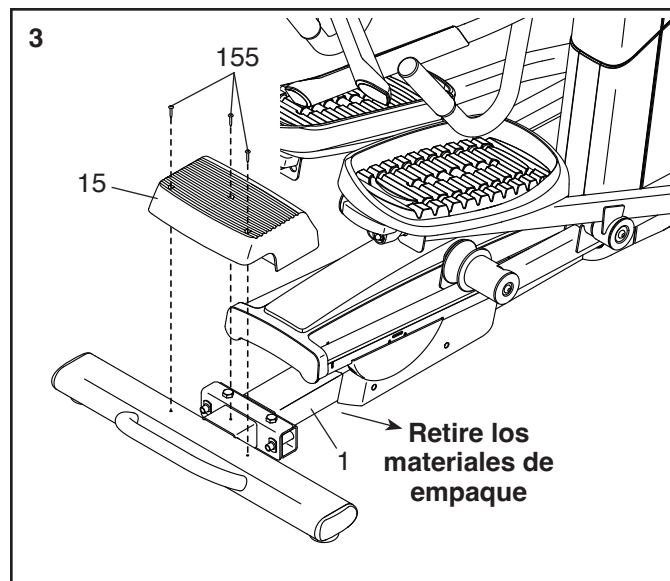
2. Con la ayuda de otra persona, coloque los materiales de empaque debajo de la parte trasera de la Armadura (1) para elevar la Armadura unos centímetros.

Luego, conecte el Estabilizador Trasero (2) con cuatro Tornillos M10 x 60mm (90); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriételes FIRMEMENTE.**



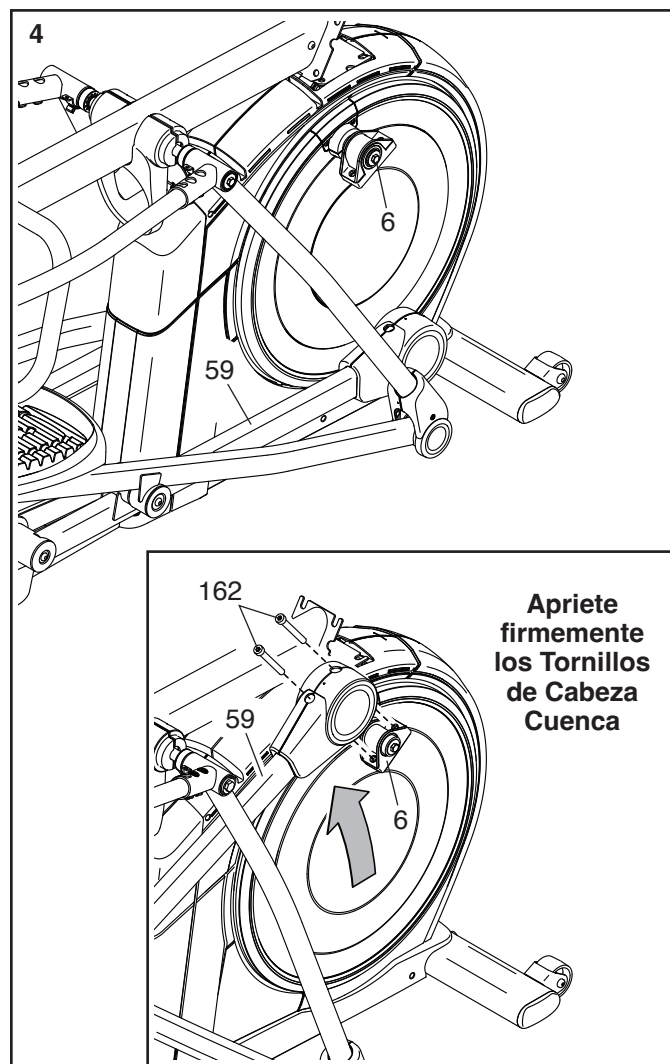
3. Conecte la Cubierta del Estabilizador Trasero (15) con tres Tornillos para Máquina M4 x 18mm (155); **apriete parcialmente los tres Tornillos para Máquina y, luego, apriéte-los completamente.**

Luego, retire los materiales de empaque de debajo de la parte posterior de la Armadura (1).



4. Identifique el Brazo del Rodillo Derecho (59) y la Copa con Bujes (6) en el lado derecho del entrenador elíptico.

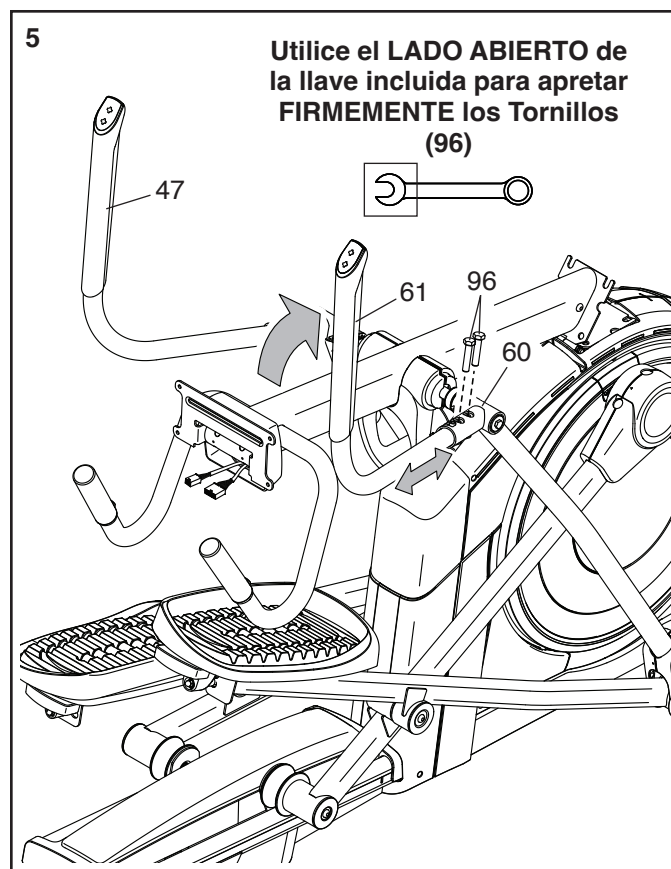
**Vea el diagrama incluido.** Eleve el Brazo del Rodillo Derecho (59) hasta la posición mostrada y coloque el extremo del Brazo del Rodillo Derecho apoyado en la Copa con Bujes (6). Luego, conecte el Brazo del Rodillo Derecho con dos Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 70mm (162). **Apriete firmemente los Tornillos de Cabeza Cuenca.**



5. Tire levemente del Brazo Derecho (61) hacia el exterior de la Pata Derecha (60), pivótelo hacia arriba hasta la posición mostrada y, a continuación, presiónelo para introducirlo de nuevo en la Pata Derecha.

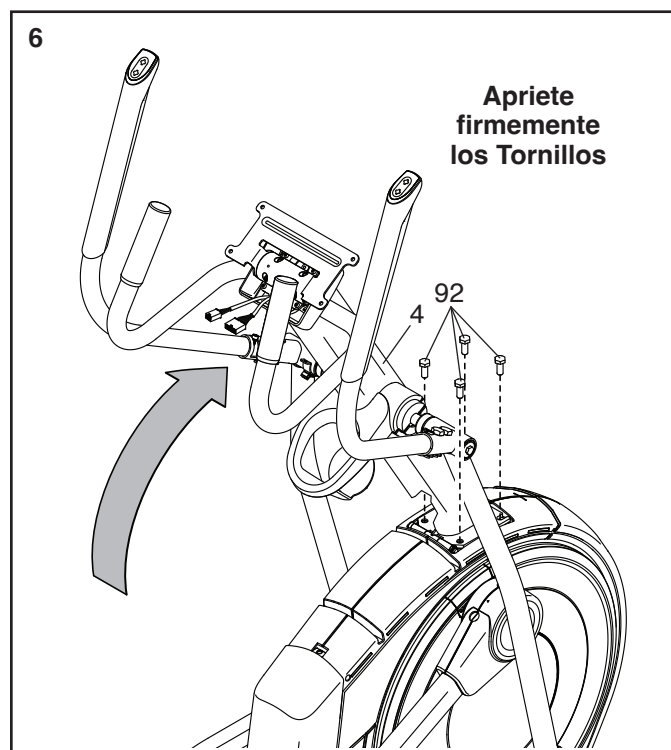
Luego, fije el Brazo Derecho (61) con dos Tornillos M8 x 41mm (96). **Apriete firmemente los Tornillos.**

**Repita este paso con el Brazo Izquierdo (47).**



6. No pellizque el cable del Montante Vertical (4) durante este paso.

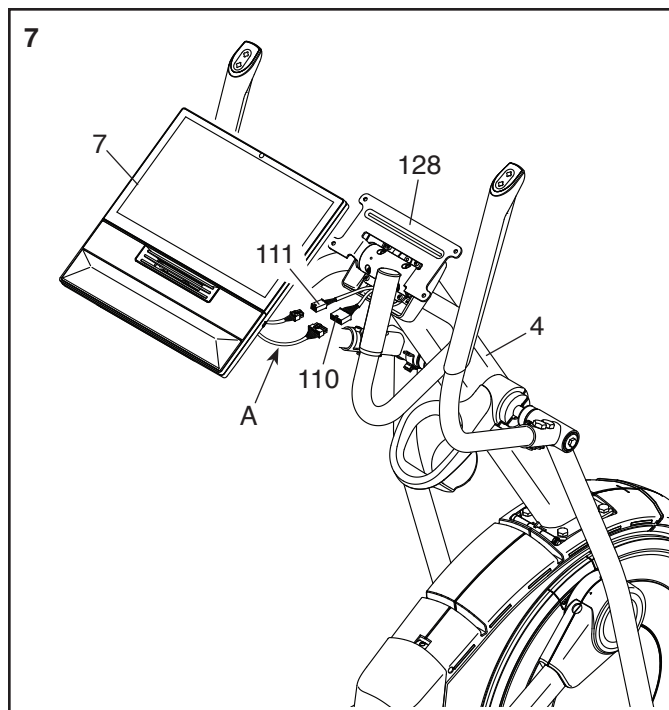
Con la ayuda de otra persona, levante el Montante Vertical (4) hasta la posición mostrada. Conecte el Montante Vertical con cuatro Tornillos M10 x 25mm (92); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos. Apriete firmemente los Tornillos.**



7. Pídale a otra persona que sostenga la Consola (7) cerca del Soporte de la Consola (128). Conecte los dos cables de la consola (A) al Cable Principal (110) y al Cable de Extensión (111).

**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 entrenador elíptico funcione correctamente.

Luego, retuerza los cables de la consola (A) y presiónelos hacia el interior de la parte posterior de la Consola (7) de modo que solo los conectores de los cables queden fuera de la Consola.

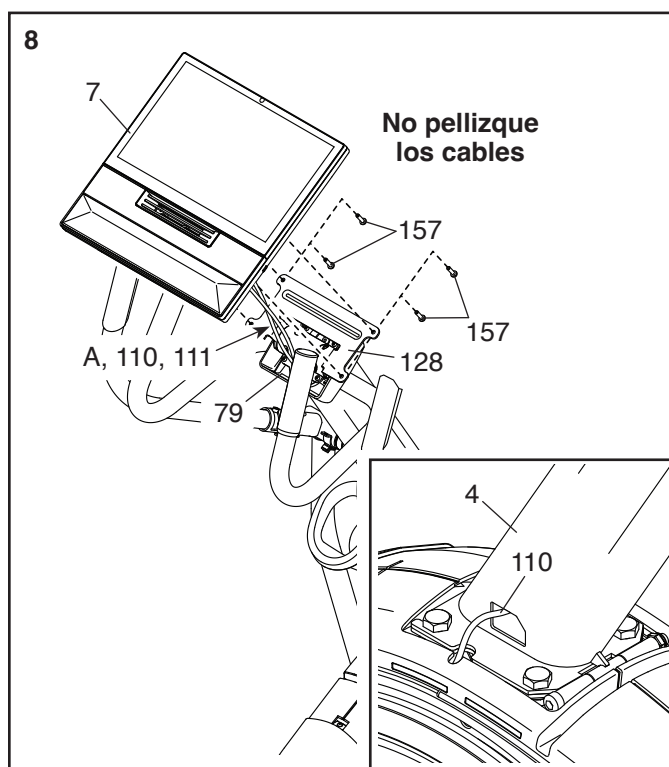


8. Si hay alguna etiqueta colgante (no se muestra) conectada al Soporte de la Consola (128), desdóble la etiqueta colgante.

**Vea el diagrama incluido.** Localice la abertura de la parte inferior izquierda del Montante Vertical (4). Pídale a otra persona que tire del Cable Principal (110) hacia abajo para eliminar la holgura mientras posiciona la Consola (7) sobre el Soporte de la Consola (128).

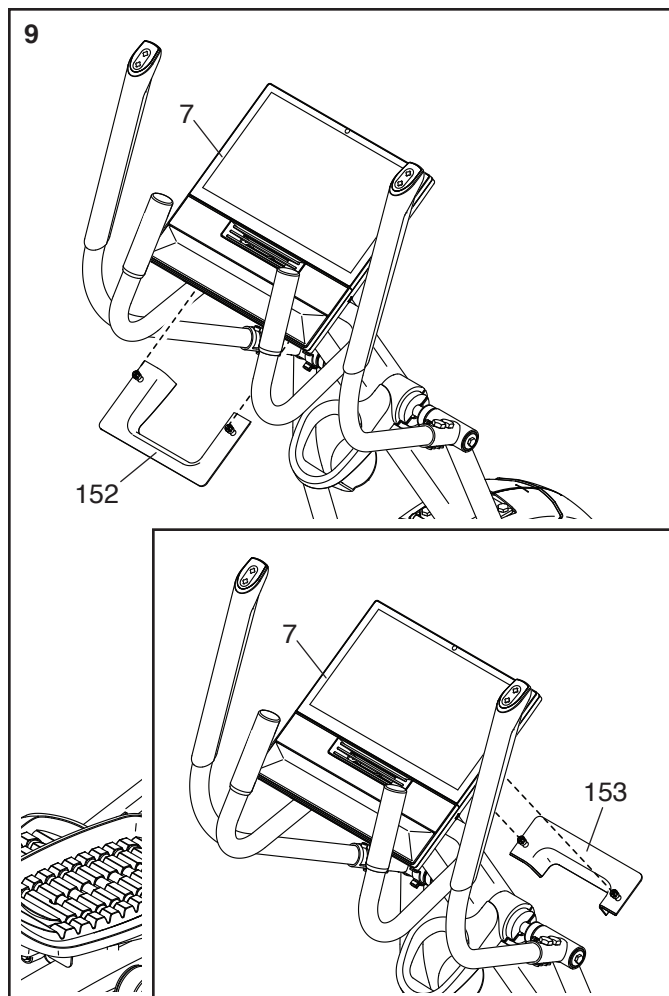
**Asegúrese de que los cables (A, 110, 111) no estén pellizcados y que los conectores de los cables se encuentren dentro de la Cubierta de la Consola (79).**

**No pellizque los cables.** Conecte la Consola (7) al Soporte de la Consola (128) con cuatro Tornillos M6 x 16mm (157); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**



9. Oriente la **Cubierta Inferior de la Consola (152)** como se muestra y encájela a presión contra la parte posterior de la Consola (7).  
Nota: Puede resultar útil pivotar la Consola para apartarla.

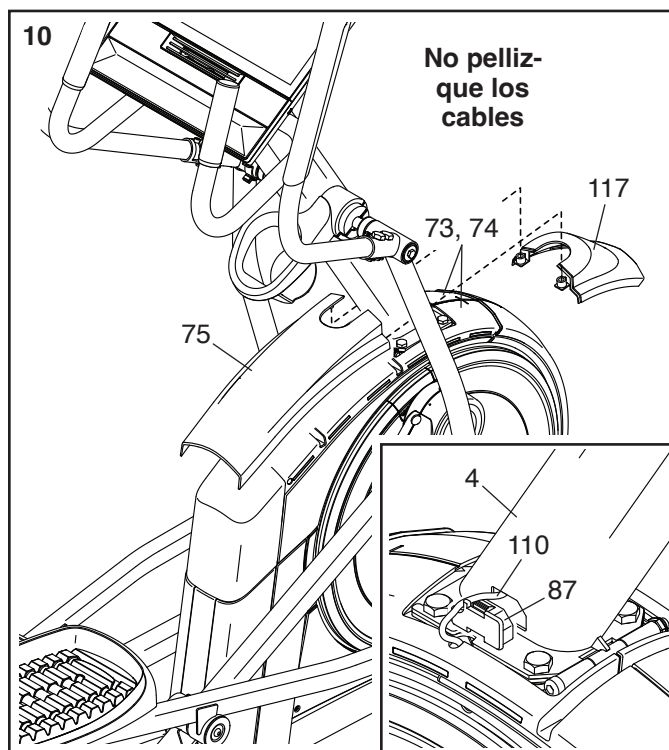
**Vea el diagrama incluido.** Oriente la **Cubierta Superior de la Consola (153)** como se muestra y encájela a presión contra la parte posterior de la Consola (7). Nota: Puede resultar útil pivotar la Consola para apartarla.



10. **Vea el diagrama incluido.** Introduzca el sobrante del Cable Principal (110) en la abertura situada en la parte inferior izquierda del Montante Vertical (4). A continuación, sostenga el Ojal Reforzado (87) cerca de la abertura y encamine el Cable Principal a través de la ranura del Ojal Reforzado. Luego, presione el Ojal Reforzado hasta introducirlo en la abertura.

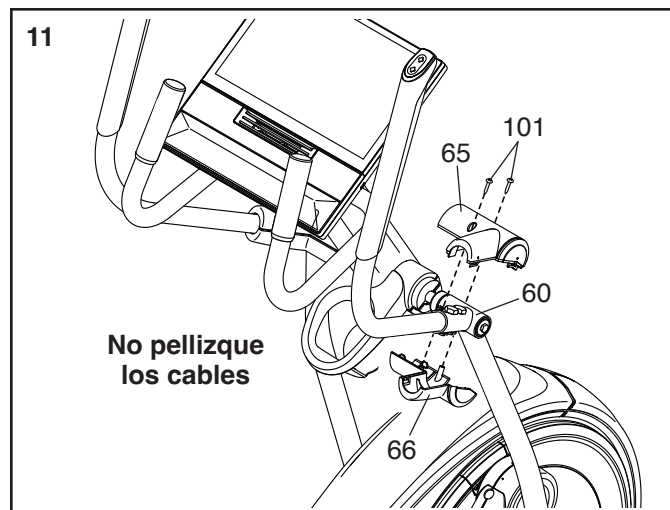
**No pellizque los cables.** Presione la **Cubierta Delantera del Protector (117)** contra los Protectores Izquierdo y Derecho (73, 74).

Luego, la **Cubierta Central del Protector (75)** contra los Protectores Izquierdo y Derecho (73, 74).



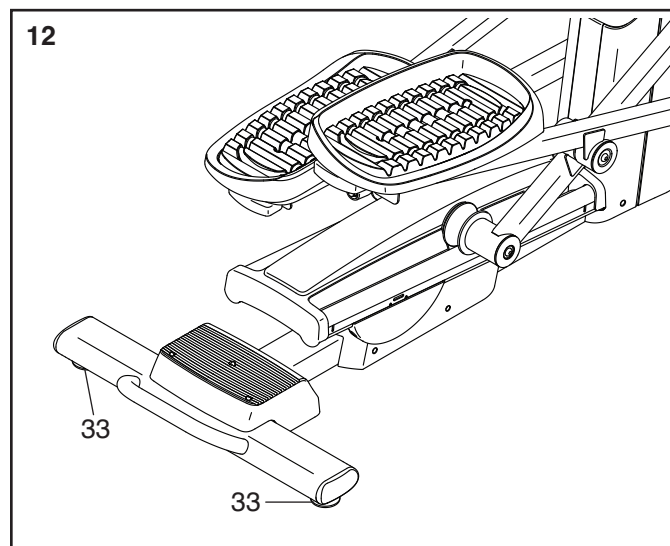
**11. No pellizque los cables.** Sostenga las Cubiertas Delantera y Trasera del Brazo Derecho (65, 66) juntas alrededor de la Pata Derecha (60) y conéctelas con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

**Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.**



**12. Asegúrese de que todas las partes estén apretadas apropiadamente.** Luego, traslade el entrenador elíptico al lugar donde se utilizará (vea CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO en la página 14).

Si el entrenador elíptico se mece sobre el piso, ajuste una de las Patas de Nivelación (33) de modo que ambas Patas de Nivelación toquen el piso.



**13. Coloque un tapete debajo del entrenador elíptico para proteger el piso.** Nota: Pueden incluirse piezas adicionales. Conserve las herramientas incluidas. Podría necesitar una o varias de las herramientas para realizar ajustes en el futuro.

# CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

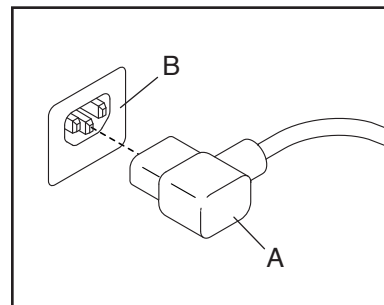
## CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

**Este producto debe conectarse a tierra.** Si dejara de funcionar correctamente o se averiara, la conexión a tierra proporciona una vía de resistencia menor de la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. El cable eléctrico de este producto presenta un conductor de conexión a tierra del aparato y un enchufe con toma de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico se daña, debe reemplazarse por un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

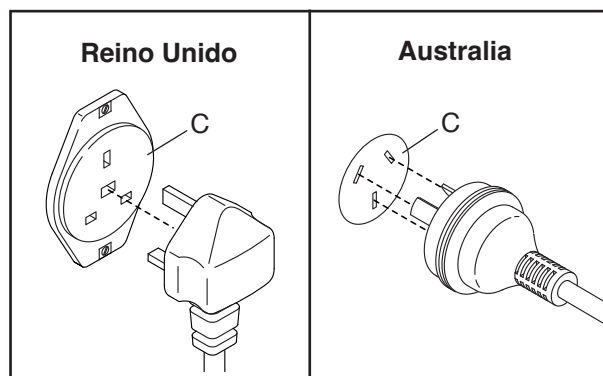
**⚠ PELIGRO:** Una conexión incorrecta del conducto de conexión a tierra del aparato puede incrementar el riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o a un técnico cualificado si duda de si el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto; si no encaja en el tomacorriente, llame a un electricista cualificado para que instale un tomacorriente adecuado.

Siga los pasos siguientes para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico (A) en la toma (B) de la armadura.

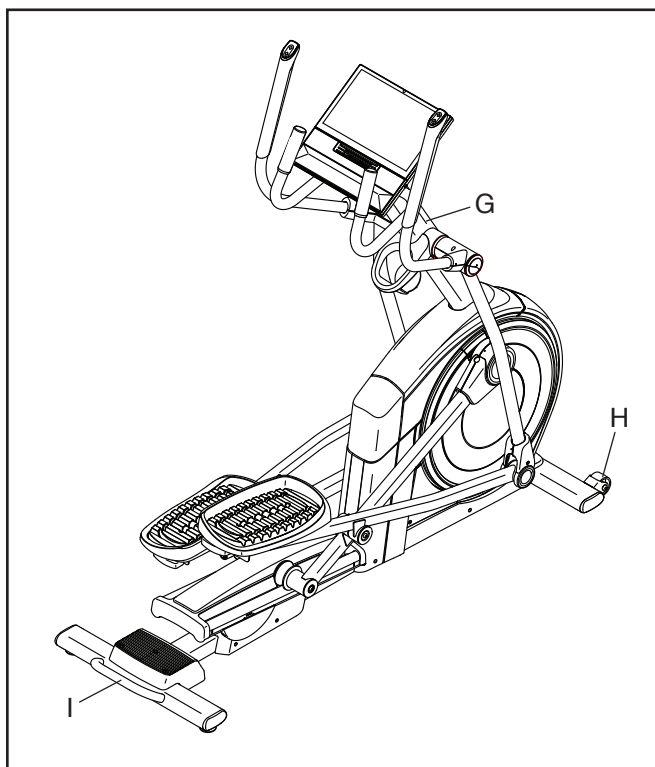


2. Enchufe el cable eléctrico a un tomacorriente (C) adecuadamente instalado y conectado a tierra que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



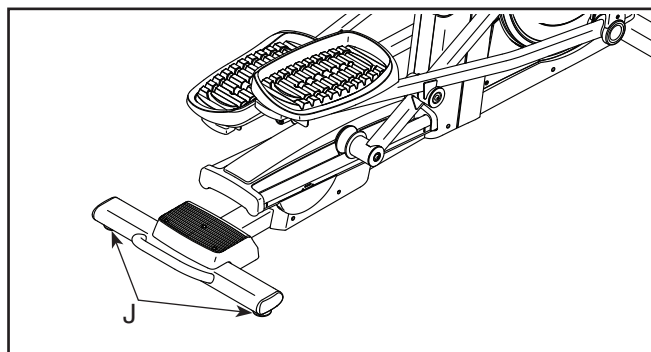
## CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requiere de dos personas para moverlo. Tome las medidas necesarias para evitar daños en el piso. Párese frente al entrenador elíptico, sostenga el montante vertical (G) y coloque un pie contra una de las ruedas (H). A continuación, tire del montante vertical y pídale a otra persona que levante el manubrio (I) hasta que el entrenador elíptico ruede sobre las ruedas. Con cuidado, mueva el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo hasta el piso.



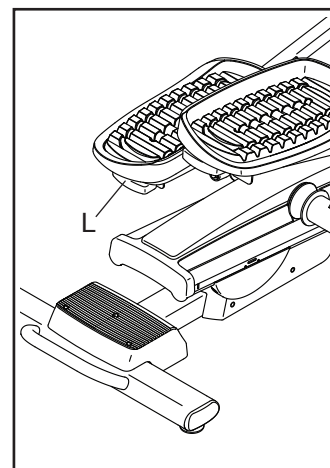
## CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mece un poco sobre el piso durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación (J) situadas debajo del estabilizador trasero hasta que deje de mecerse.



## CÓMO AJUSTAR LAS POSICIONES DE LOS PEDALES

Cada pedal puede ajustarse en varias posiciones. Para ajustar cada pedal, simplemente tire del manubrio del pedal (L) hacia fuera, mueva el pedal hasta la posición deseada y, luego, libere el manubrio del pedal para encajarlo en un orificio de ajuste situado debajo del pedal. Asegúrese de ajustar los dos pedales a la misma posición.

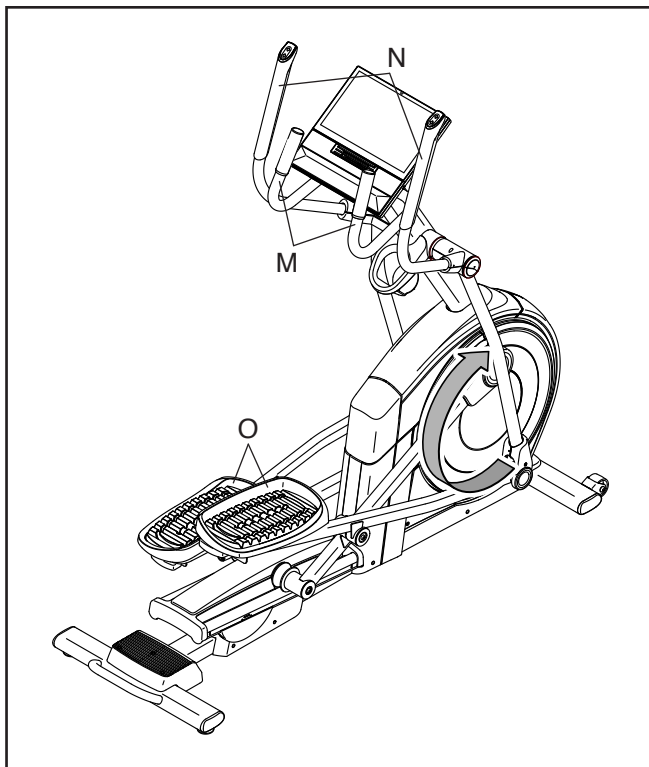


## CÓMO HACER EJERCICIOS EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

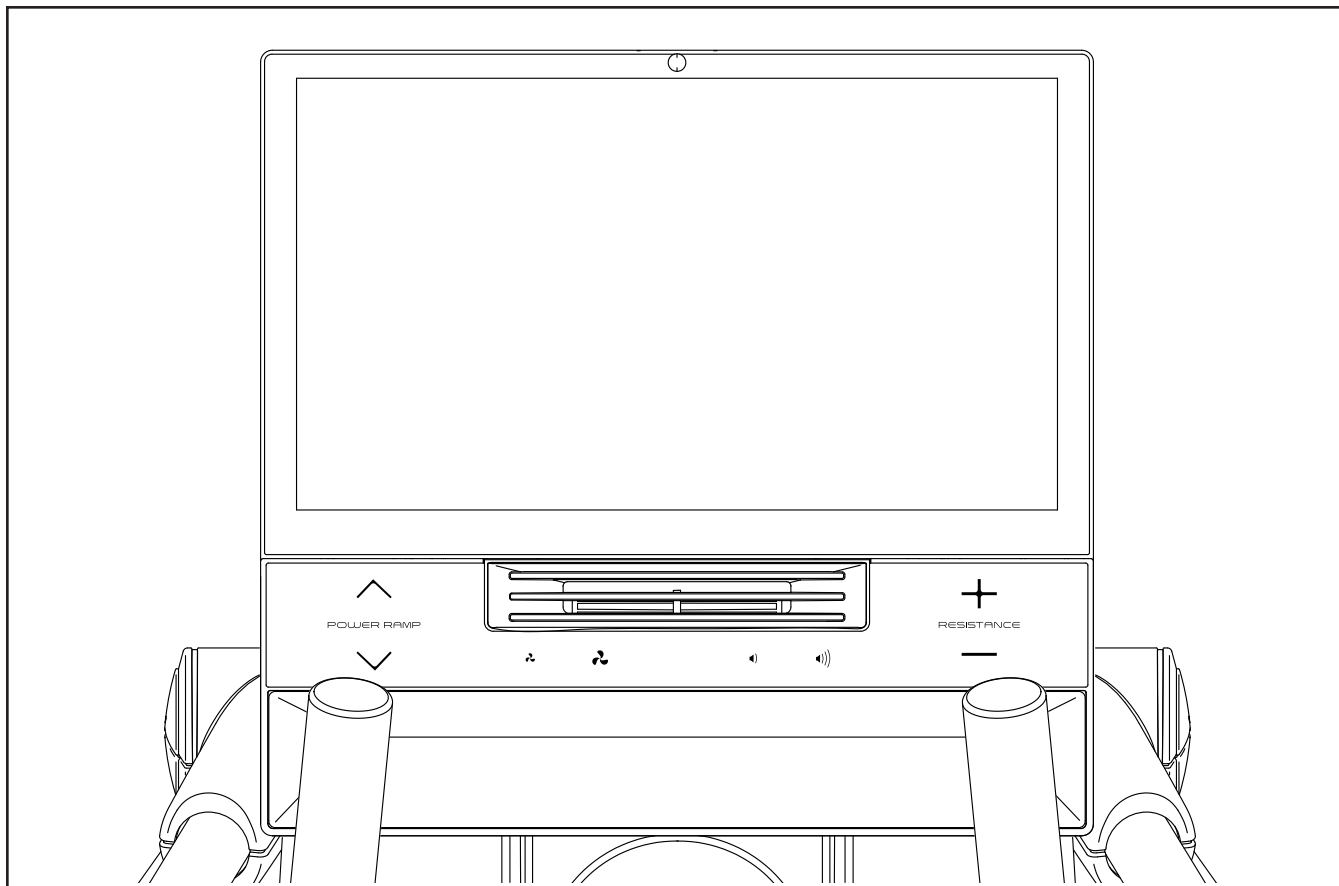
Para subir al entrenador elíptico, sujétese a las barandas (M) o a los brazos (N) y párese sobre el pedal (O) que está en la posición más baja. Luego, coloque el otro pie en el otro pedal. Presione los pedales hasta que estos empiecen a moverse de manera continua.

**Nota: Los pedales pueden girar en ambos sentidos. Se recomienda que gire los pedales en el sentido indicado por la flecha, pero también puede girar los pedales en sentido contrario.**

Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales (O) se detengan por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga.** Cuando se hayan detenido los pedales, quite primero el pie del pedal que esté más alto. Luego, quite el pie del pedal que esté más bajo.



# CÓMO USAR LA CONSOLA



## CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

**IMPORTANTE: iFIT actualiza de forma periódica el software de su consola para mejorar su experiencia de entrenamiento.** Tras una actualización del software, es posible que algunos ajustes y funciones descritos en este manual ya no se apliquen a su consola y que esta tenga nuevos ajustes y funciones. Dedique tiempo a explorar los ajustes y las funciones de su consola. **Si tiene cualquier pregunta, visite [my.iFIT.com](https://my.iFIT.com) o póngase en contacto con Asistencia a miembros.**

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

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales y la inclinación

de la rampa con solo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios.

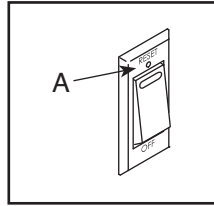
La consola también incorpora tecnología inalámbrica para poder conectar la consola a iFIT®. Con iFIT, puede elegir entre una selección cambiante de entrenamientos destacados que controlan automáticamente la resistencia de los pedales y la inclinación de la rampa a medida que los entrenadores de iFIT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

Con una suscripción a iFIT, puede acceder a una biblioteca de miles de entrenamientos de estudio y por destinos a demanda, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a otras muchas funciones. Visite [iFIT.com](https://iFIT.com) para obtener más información.

## CÓMO ENCENDER LA CONSOLA

**IMPORTANTE:** Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encender la consola. De lo contrario, la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 13). A continuación, localice el interruptor eléctrico del entrenador elíptico, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor eléctrico para colocarlo en la posición de reiniciar (A).



La consola se encenderá y estará lista para su uso.

**Nota:** Cuando encienda la consola por primera vez, el sistema de inclinación podría calibrarse automáticamente. La rampa se moverá hacia arriba y hacia abajo a medida que se calibre. El sistema de inclinación estará calibrado una vez que la rampa haya dejado de moverse. **IMPORTANTE:** Si el sistema de inclinación no se calibra automáticamente, vea el paso 5 en la página 22 y calibre manualmente el sistema de inclinación.

## CÓMO APAGAR LA CONSOLA

Cuando termine de hacer ejercicios, coloque el interruptor eléctrico en la posición de apagado y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE:** Si no lo hace, los componentes eléctricos del entrenador elíptico pueden desgastarse antes de tiempo.

## CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

La consola presenta una pantalla táctil a todo color. Puede deslizar sus dedos o pasarlos por la pantalla para mover algunas imágenes. Nota: La pantalla no es sensible a la presión; no necesita presionar fuerte.

Para teclear información en un cuadro de texto, toque el cuadro de texto que muestra el teclado. Para usar números u otros caracteres, toque *?123*. Para ver más caracteres, toque *~[<*. Para regresar al teclado alfabético, toque *ABC*. Para usar un carácter en mayúsculas, toque el botón de mayúsculas (símbolo de flecha orientada hacia arriba). Para borrar el texto, toque el botón de borrado (símbolo de flecha orientada hacia atrás con una X).

## CÓMO CONFIGURAR LA CONSOLA

Antes de usar el entrenador elíptico por primera vez, configure la consola.

1. Elija su zona horaria.
2. Conéctese a una red inalámbrica.

Para usar entrenamientos iFIT y otras funciones concretas de la consola, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica. Si es necesario, vea la página 23 para obtener instrucciones detalladas.

3. Cree o inicie sesión en su cuenta de iFIT.

Siga las instrucciones de la pantalla para crear una cuenta de iFIT o iniciar sesión en su cuenta de iFIT. Se mostrarán las opciones de suscripción disponibles.

4. Compruebe si hay actualizaciones del software.

Toque el botón de ajustes de la consola (icono de engranaje) de la pantalla. A continuación, toque *Equipment* (aparato) y toque *Software update* (actualización de software). Las actualizaciones de software comenzarán automáticamente.

**IMPORTANTE:** Para evitar dañar el entrenador elíptico, no presione el interruptor eléctrico ni desenchufe el cable eléctrico mientras se actualiza el software. Vea la página 22 para obtener instrucciones detalladas.

5. Calibre el sistema de inclinación.

Toque el botón de ajustes de la consola (icono de engranaje) de la pantalla, toque *Equipment* (aparato), toque *Calibrate* (calibrar) y, luego, toque *Calibrate* (Calibrar). La rampa se moverá hacia arriba y hacia abajo a medida que se calibre. Para más información, vea el paso 5 en la página 22.

La consola ya está lista para empezar el entrenamiento. Las páginas siguientes explican los entrenamientos y otras funciones que ofrece la consola.

## CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

### 1. Seleccione la pantalla de inicio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si ya ha seleccionado un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

### 2. Prepárese para el entrenamiento.

Para utilizar el ventilador, sus auriculares Bluetooth o un monitor de ritmo cardíaco compatible, vea la página 24.

### 3. Comience el entrenamiento.

Toque *Quick start* (inicio rápido) y comience a pedalear.

### 4. Cambie la resistencia de los pedales y la inclinación de la rampa según lo desee.

Puede cambiar la resistencia de los pedales de las siguientes maneras:

- Pulse los botones de aumento y disminución Resistance (resistencia) de la consola.
- Pulse los botones de aumento y disminución Resistance (resistencia) de la baranda derecha.
- Toque los botones de resistencia numerados del lado derecho de la pantalla.

Puede variar el movimiento de los pedales de las siguientes maneras.

- Pulse los botones de aumento y disminución Power Ramp (rampa motorizada) de la consola.
- Pulse los botones de aumento y disminución Power Ramp (rampa motorizada) de la baranda izquierda.
- Toque los botones Power Ramp (rampa motorizada) numerados del lado izquierdo de la pantalla.

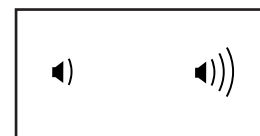
Nota: Tras tocar un botón, transcurrirán unos instantes hasta que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado o hasta que la rampa alcance el nivel de inclinación seleccionado.

Nota: Para activar y desactivar los botones de resistencia o los botones de rampa de la pantalla, toque *Resistance* (resistencia) o *Incline* (inclinación) en la parte inferior de la pantalla. También puede tocar el icono de ajustes de entrenamiento de la esquina inferior derecha de la pantalla y, a continuación, toque *Controls* (controles).

### 5. Siga su progreso.

La consola ofrece varias funciones de visualización. Toque el icono de ajustes de entrenamiento de la esquina inferior derecha de la pantalla para activar y desactivar opciones como *Metrics* (métricas) y *Charts* (gráficos).

Para ajustar el nivel de volumen, toque el icono de ajustes de entrenamiento de la esquina inferior derecha de la pantalla y, a continuación, toque *Audio*. También puede pulsar los botones de volumen de la consola.



### 6. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

Para poner en pausa el entrenamiento, deje de pedalear o toque el símbolo de pausa que aparece junto a la palabra *Workout* (entrenamiento) en la parte inferior de la pantalla. Para continuar el entrenamiento, comience a pedalear o toque *Resume* (reanudar) de la pantalla.

Para finalizar el entrenamiento, toque el símbolo de pausa que aparece junto a la palabra *Workout* (entrenamiento) de la pantalla y, a continuación, toque *End* (finalizar). Aparecerá un resumen del entrenamiento. Toque la X de la esquina superior izquierda de la pantalla para regresar a la pantalla de inicio.

### 7. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola (vea la página 17).

## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DESTACADO

Para usar un entrenamiento destacado, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea la página 23).

### 1. Seleccione la pantalla de inicio o la biblioteca de entrenamientos.

Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si ya ha seleccionado un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

### 2. Seleccione un entrenamiento.

Para seleccionar un entrenamiento, deslice o mueva la pantalla para desplazarse vertical o horizontalmente y ver todos los entrenamientos disponibles. También puede tocar el icono *Search* (buscar) de la parte izquierda de la pantalla y buscar entrenamientos por categorías tales como duración, actividad, ambiente, entrenadores, etc. Luego, toque la imagen de entrenamiento deseada en la pantalla.

Los entrenamientos destacados en su consola cambiarán de forma periódica. Para guardar un entrenamiento destacado para volver a utilizarlo en el futuro, añádalo como favorito tocando el botón de favoritos (símbolo de corazón). Nota: Debe haber iniciado una sesión en su cuenta de iFIT para guardar un entrenamiento destacado (vea el paso 2 en la página 21).

Cuando seleccione un entrenamiento, la pantalla mostrará un resumen del entrenamiento con detalles tales como su duración y distancia, así como el número estimado de calorías que quemará durante el mismo. Nota: El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, tales como su peso.

Para trazar su propio mapa de entrenamiento, vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO en la página 20.

### 3. Prepárese para el entrenamiento.

Para utilizar el ventilador, sus auriculares Bluetooth o un monitor de ritmo cardíaco compatible, vea la página 24.

### 4. Comience el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) y comience a pedalear. Comenzará un periodo de calentamiento. Pdalee hasta que finalice el periodo de calentamiento o toque *Skip warmup* (omitir calentamiento).

Durante algunos entrenamientos, un entrenador de iFIT lo guiará por el entrenamiento de video inmersivo. Toque el icono de ajustes de entrenamiento de la esquina inferior derecha de la pantalla y, a continuación, toque *Audio* para seleccionar 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.

Durante el entrenamiento, la resistencia de los pedales y la inclinación de la rampa cambiarán automáticamente en función de los ajustes del entrenamiento. **Si la resistencia de los pedales o la inclinación de la rampa es demasiado alta o baja**, puede modificar manualmente la configuración (vea el paso 4 en la página 18). Para regresar a la resistencia programada para el entrenamiento, toque *Follow Trainer* (seguir a entrenador).

Nota: Si cambia manualmente la resistencia de los pedales o la inclinación de la rampa durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

Si la característica SmartAdjust está habilitada, la consola escalará automáticamente la intensidad del entrenamiento basándose en sus modificaciones manuales del ajuste de resistencia. **Para habilitar la característica SmartAdjust**, toque el icono de ajustes de entrenamiento de la esquina inferior derecha de la pantalla y, a continuación, toque *Features* (características).

**Para seguir su progreso**, vea el paso 5 en la página 18.

**Para pausar o finalizar el entrenamiento**, vea el paso 6 en la página 18.

### 5. Cuando termine de utilizar el entrenador elíptico, apague la consola (vea la página 17).

## CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO

Para usar un entrenamiento con trazado de mapa propio, debe iniciar sesión en su cuenta de iFIT (vea el paso 2 en la página 21) y la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea la página 23).

### 1. Seleccione la pantalla de inicio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si ya ha seleccionado un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

Para seleccionar un entrenamiento con trazado de mapa propio, toque *Create* (crear) en la parte inferior de la pantalla.

### 2. Dibuje un entrenamiento en el mapa.

Primero, toque el icono *Create* (crear) del lado izquierdo de la pantalla.

A continuación, navegue hasta la zona del mapa en la que desee trazar un entrenamiento, escribiendo para ello en el cuadro de búsqueda o deslizando los dedos por la pantalla. Toque la pantalla para añadir el punto de salida del entrenamiento. Luego, toque la pantalla para añadir el punto de llegada del entrenamiento.

Si desea comenzar y finalizar el entrenamiento en el mismo punto, toque *Close Loop* (vuelta cerrada) o *Out & Back* (salida y llegada) en las opciones del mapa. También puede seleccionar si desea que el entrenamiento se ajuste a las rutas.

Si se equivoca, toque *Undo* (deshacer) en las opciones del mapa.

La pantalla mostrará las estadísticas de elevación y distancia del entrenamiento.

### 3. Guarde el entrenamiento.

Toque las opciones de la pantalla para guardar el entrenamiento. Si lo desea, registre un título y una descripción para el entrenamiento.

### 4. Prepárese para el entrenamiento.

Para utilizar el ventilador, sus auriculares Bluetooth o un monitor de ritmo cardíaco compatible, vea la página 24.

### 5. Comience el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) y comience a pedalear. Comenzará un periodo de calentamiento. Pdalee hasta que finalice el periodo de calentamiento o toque *Skip warmup* (omitir calentamiento).

El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento destacado (vea el paso 4 en la página 19).

### 6. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola (vea la página 17).

## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Para usar un entrenamiento iFIT, debe iniciar sesión en su cuenta de iFIT y la consola debe estar conectada a una red inalámbrica. **Para más información acerca de iFIT, visite [iFIT.com](https://www.ifit.com).**

### 1. Seleccione la pantalla de inicio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si ya ha seleccionado un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

### 2. Inicie sesión en su cuenta de iFIT.

Si no lo ha hecho, toque el botón de ajustes de la consola (icono de engranaje) de la pantalla y, a continuación, toque *Membership* (membresía) para iniciar sesión en su cuenta iFIT. Siga las instrucciones de la pantalla para registrar su nombre y su contraseña.

Nota: Para cambiar de usuario dentro de su cuenta iFIT, seleccione la pantalla de inicio y, a continuación, toque el icono circular situado en la esquina inferior izquierda de la pantalla. Si hay más de una persona asociada con la cuenta, se mostrará una lista de personas. Toque el nombre de la persona deseada.

### 3. Seleccione un entrenamiento iFIT de la pantalla de inicio o de la biblioteca de entrenamientos.

Para seleccionar un entrenamiento iFIT, deslice o mueva la pantalla para desplazarse vertical o horizontalmente y ver todos los entrenamientos disponibles. También puede tocar el icono *Search* (buscar) de la parte izquierda de la pantalla y buscar entrenamientos por categorías tales como duración, ubicación, entrenador, etc. Luego, toque la imagen de entrenamiento deseada en la pantalla.

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

También puede seleccionar opciones como añadir el entrenamiento a su programa (vea el paso 4) o marcar el entrenamiento como favorito (vea el paso 5).

### 4. Si lo desea, puede programar un entrenamiento iFIT en el calendario.

Para programar un entrenamiento iFIT para una fecha posterior, simplemente vea un resumen de la sesión de entrenamiento iFIT que desee, toque el icono de calendario y, luego, seleccione la fecha deseada en el calendario. Al llegar la fecha seleccionada, el entrenamiento iFIT que programó aparecerá en la pantalla de inicio.

### 5. Si lo desea, puede crear una lista de entrenamientos iFIT favoritos.

Para marcar un entrenamiento iFIT como favorito, simplemente vea un resumen de la sesión de entrenamiento iFIT que desee y toque el botón de favoritos (símbolo de corazón).

Para ver una lista de entrenamientos iFIT que marcó como favoritos, toque el icono de corazón de la parte superior de la pantalla de inicio.

### 6. Prepárese para el entrenamiento.

Para utilizar el ventilador, sus auriculares Bluetooth o un monitor opcional de ritmo cardíaco, vea la página 24.

### 7. Comience el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) y comience a pedalear. Comenzará un periodo de calentamiento. Pdalee hasta que finalice el periodo de calentamiento o toque *Skip warmup* (omitir calentamiento).

El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento destacado (vea el paso 4 en la página 19).

### 8. Cuando termine de utilizar el entrenador elíptico, apague la consola (vea la página 17).

## CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

### 1. Seleccione el menú de ajustes de la consola.

Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si ya ha seleccionado un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

Luego, toque el botón de ajustes de la consola (icono de engranaje) de la pantalla.

### 2. Navegue por el menú de ajustes de la consola.

Puede visualizar y cambiar los ajustes en los siguientes menús de ajustes:

Your account (su cuenta)

- Account info, password (info. de cuenta, contraseña)
- Health details (datos de salud)

Preferences (preferencias)

- Wi-Fi
- Units of measurement (unidades de medida)
- Time zone (zona horaria)
- Language (idioma)
- iFIT AI Coach (entrenador de IA iFIT)

Equipment (aparato)

- About (acerca de)
- Update (actualizar)
- Calibrate (calibrar)

Membership (membresía)

- Manage membership (administrar membresía)
- Plan profiles (perfiles de planes)

Support (soporte)

- Help (ayuda)
- How To (cómo)
- Legal (aviso legal)

### 3. Personalice sus ajustes.

La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida británicas (estándar) o métricas. Para cambiar las unidades de medida o modificar otros ajustes, toque *Preferences* (preferencias) o *Equipment* (aparato) y, a continuación, toque los ajustes deseados.

### 4. Actualice el software de la consola.

**Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de software.** Toque *Equipment* (aparato) y toque *Software update* (actualización de software). Las actualizaciones de software comenzarán automáticamente. **IMPORTANTE: Para evitar dañar el entrenador elíptico, no presione el interruptor eléctrico ni desenchufe el cable eléctrico mientras se actualiza el software.**

Al final de la actualización, la consola se apagará y se volverá a encender. Si no ocurre así, desenchufe el cable eléctrico, espere unos segundos y, luego, enchufe el cable eléctrico. Nota: Las actualizaciones de software se diseñan siempre para mejorar su experiencia de entrenamiento. Tras una actualización del software, es posible que algunos ajustes y funciones descritos en este manual ya no se apliquen a su consola y que esta tenga nuevos ajustes y funciones.

### 5. Calibre el sistema de inclinación.

Para calibrar el sistema de inclinación, toque el botón de ajustes de la consola (icono de engranaje) de la pantalla, toque *Equipment* (aparato), toque *Calibrate* (calibrar) y, luego, toque *Calibrate* (Calibrar). La rampa se moverá hacia arriba o hacia abajo y, luego, regresará a la posición inicial. Esto calibrará el sistema de inclinación. Cuando el sistema de inclinación se haya calibrado, toque *Finish* (terminar).

**IMPORTANTE: Mantenga a las mascotas y los objetos, así como sus pies, alejados del entrenador elíptico mientras se calibra el sistema de inclinación.**

### 6. Salga del menú de ajustes de la consola.

Para salir del menú de ajustes de la consola, toque la X de la esquina superior izquierda de la pantalla.

## CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE ENTRENAMIENTO

### 1. Seleccione el menú de ajustes de entrenamiento.

Toque el icono de ajustes de entrenamiento en la esquina inferior derecha de la pantalla.

### 2. Navegue por el menú de ajustes de entrenamiento y personalice los ajustes de entrenamiento.

Puede visualizar y cambiar los ajustes en los siguientes menús:

Audio

- App volume (volumen de aplicación)
- Speaker volume (volumen de altavoz)

Fan (ventilador)

Bluetooth

Features (características)

- SmartAdjust

Display (pantalla)

- iFIT Closed Captions (subtitulado electrónico iFIT)
- Screen brightness (brillo de la pantalla)

Nota: Algunos controles de entrenamiento se desactivan cuando no hay ningún entrenamiento en marcha.

### 3. Salga del menú de ajustes de entrenamiento.

Para salir del menú de ajustes de entrenamiento, toque la X de la esquina inferior derecha de la pantalla.

## CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA

### 1. Seleccione el menú de ajustes de la consola.

Con la pantalla de inicio seleccionada, toque el botón de ajustes de la consola (icono de engranaje) de la pantalla y, a continuación, toque *Preferences* (preferencias).

### 2. Configure y gestione una conexión de red inalámbrica.

Toque *Wi-Fi* para seleccionar el menú de red inalámbrica. Si *Wi-Fi* no está habilitado, toque el botón de alternancia *Wi-Fi* para habilitarlo. Cuando se haya habilitado la red Wi-Fi, la pantalla mostrará una lista de redes disponibles. Nota: La lista de redes inalámbricas puede tardar un momento en aparecer.

Nota: Deberá tener su propia red inalámbrica y un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten las redes ocultas). La consola admite cifrados seguros y no seguros (WEP, WPA™ y WPA2™). Se recomienda una conexión de banda ancha; el desempeño depende de la velocidad de conexión.

Cuando aparezca una lista de redes, toque la red deseada. Nota: Deberá conocer el nombre de su red (SSID). Si su red tiene una contraseña, deberá conocerla también. Siga las instrucciones de la pantalla para registrar su contraseña y conectarse a la red inalámbrica deseada. En las contraseñas, se distingue entre mayúsculas y minúsculas.

Cuando la consola esté conectada a su red inalámbrica, aparecerá un mensaje de confirmación en la pantalla.

Si tiene problemas para conectarse a la red seleccionada, asegúrese de que su contraseña sea la correcta. **Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web [my.iFIT.com](http://my.iFIT.com) para recibir asistencia.**

### 3. Salga del menú de ajustes de la consola.

Para salir del menú de ajustes de la consola, toque la X de la esquina superior izquierda de la pantalla.

## 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 pedaleo. 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 PUERTO DE CARGA

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

Para usar el puerto de carga, conecte un cable de carga USB-C (no incluido) en la toma de su dispositivo y en el puerto de carga del lado derecho de la consola; **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.

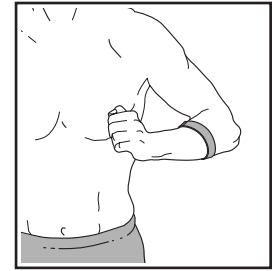
## CÓMO CONECTAR UNOS AURICULARES

Para conectar sus auriculares Bluetooth a la consola, encienda primero los auriculares, active su función de vinculación y sitúelos cerca de la consola. A continuación, comience un entrenamiento. Luego, toque el icono de ajustes de entrenamiento en la esquina inferior derecha de la pantalla, toque *Bluetooth* y seleccione sus auriculares en la lista que aparece en la pantalla.

Cuando sus auriculares y la consola estén vinculados correctamente, el audio de la consola se reproducirá a través de los auriculares.

## CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor opcional de ritmo cardíaco le permitirá vigilar



continuamente su ritmo cardíaco mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth® Smart. **Para comprar un monitor opcional de ritmo cardíaco, vea la portada de este manual.**

Al encender su monitor de ritmo cardíaco compatible y ponerlo en la función de vinculación, la consola se conectará a él automáticamente. Una vez detectados sus latidos, se mostrará su ritmo cardíaco en la pantalla.

**ESTA PÁGINA SE DEJÓ EN BLANCO INTENCIONADAMENTE**

# 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 el entrenador elíptico.

**Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.** Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.

Para limpiar el entrenador elíptico, 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.

## 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. Si necesita más ayuda, vea la portada de este manual.

### SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DEL SISTEMA DE INCLINACIÓN

Si la rampa no se mueve hasta el nivel de inclinación correcto, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 22 y calibre el sistema de inclinación.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

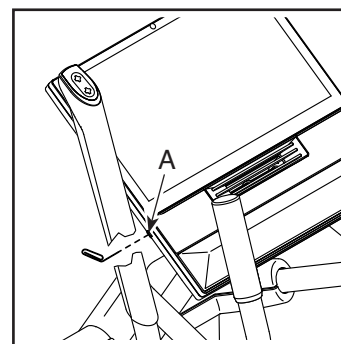
Si la consola no se enciende, asegúrese de que el cable eléctrico esté totalmente enchufado y que el interruptor eléctrico se encuentre en la posición de reiniciar. Si la consola presenta cables exteriores, asegúrese de que los conectores de los cables estén orientados correctamente y que estén firmemente conectados.

Si experimenta problemas para conectar la consola a una red inalámbrica o si experimenta problemas con su cuenta de iFIT o entrenamientos iFIT, vaya a [my.iFIT.com](https://my.iFIT.com).

Si la consola no se enciende correctamente o si se bloquea y no responde, restablezca la consola a los ajustes predeterminados de fábrica.

**IMPORTANTE:** De este modo se eliminarán todos los ajustes personalizados que realizó en

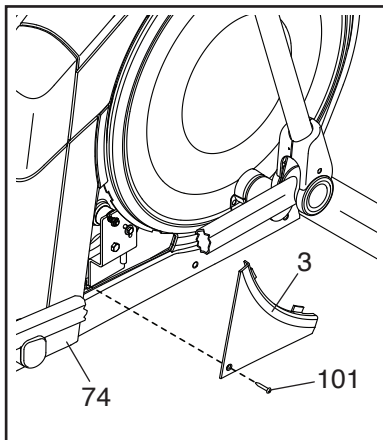
la consola. Para restablecer la consola se requieren dos personas. En primer lugar, pulse el interruptor eléctrico y desenchufe el cable eléctrico. A continuación, localice la pequeña abertura de restablecimiento (A) del lado izquierdo de la consola. Usando un clip de papel doblado, pulse y mantenga pulsado el botón de restablecimiento del interior de la abertura y pídale a otra persona que enchufe el cable eléctrico y pulse el interruptor eléctrico. **Siga manteniendo pulsado el botón de restablecimiento hasta que la consola se encienda.** Al final del restablecimiento, la consola se apagará y se volverá a encender. Si no ocurre así, pulse el interruptor eléctrico para apagarlo y enciéndalo de nuevo. Una vez que la consola se encienda, busque actualizaciones de firmware (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 22). Nota: La consola puede tardar un instante antes de estar lista para el uso.



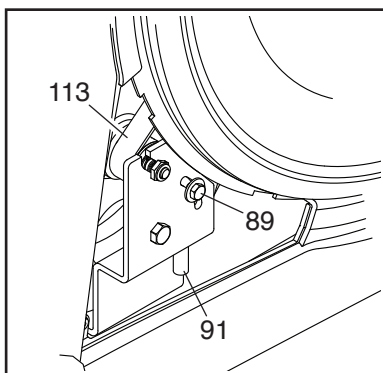
## CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si los pedales resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al nivel máximo, es posible que sea necesario ajustar la correa de manejo. Para ajustar la correa de manejo, primero **coloque el interruptor eléctrico en la posición de apagado y desconecte el cable eléctrico.**

A continuación, localice la Cubierta de Acceso (3) en el Protector Derecho (74). Retire el Tornillo M4 x 16mm (101) y, luego, retire la Cubierta de Acceso.



A continuación, busque y afloje el Tornillo del Brazo Estable (89). Apriete el Tornillo de Ajuste de la Correa de Manejo (91) hasta que la Correa de Manejo (113) quede tensa. Luego, reapriete el Tornillo del Brazo Estable.

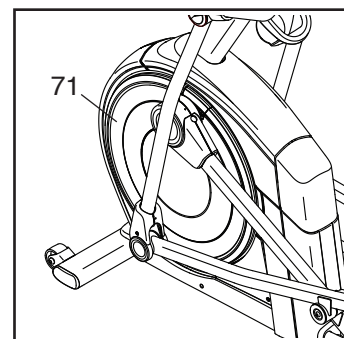


Reconecte las piezas que retiró anteriormente. Luego, enchufe el cable eléctrico y pulse el interruptor eléctrico.

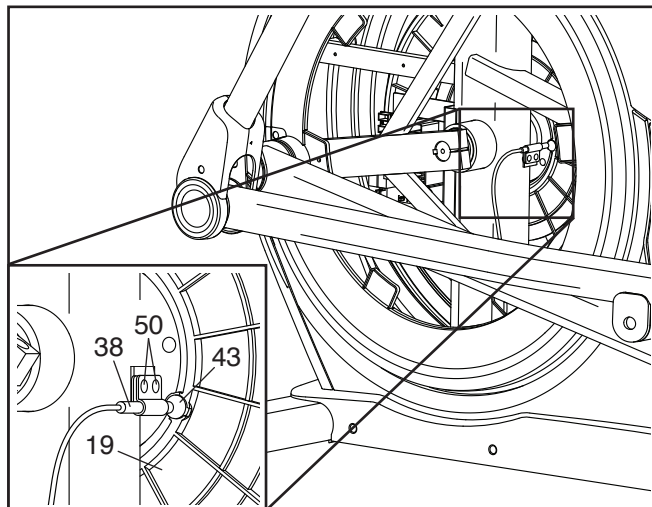
## CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta. Para ajustar el interruptor de lengüeta, en primer lugar **pulse el interruptor eléctrico para situarlo en la posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico.**

A continuación, use un destornillador estándar para apalancar y separar con cuidado el Disco izquierdo (71).



**Vea el dibujo que aparece abajo.** Busque el Interruptor de Lengüeta (38). Gire la Polea (19) hasta que un Imán (43) se alinee con el Interruptor de Lengüeta.



A continuación, afloje levemente los dos Tornillos Taladro M4 x 12mm (50) indicados. Deslice el Interruptor de Lengüeta (38) para acercarlo o alejarlo levemente del Imán (43) y reapriete los Tornillos Taladro.

Luego, enchufe el cable eléctrico, pulse el interruptor eléctrico y balancee la Polea (19) hacia delante y hacia atrás solo lo suficiente como para que el Imán (43) pase repetidamente frente al Interruptor de Lengüeta (38). Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta.

Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte el disco izquierdo. Luego, enchufe el cable eléctrico y pulse el interruptor eléctrico.

# 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.

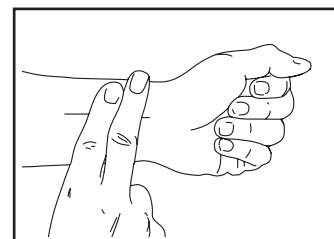
**Quema de grasas:** Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros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

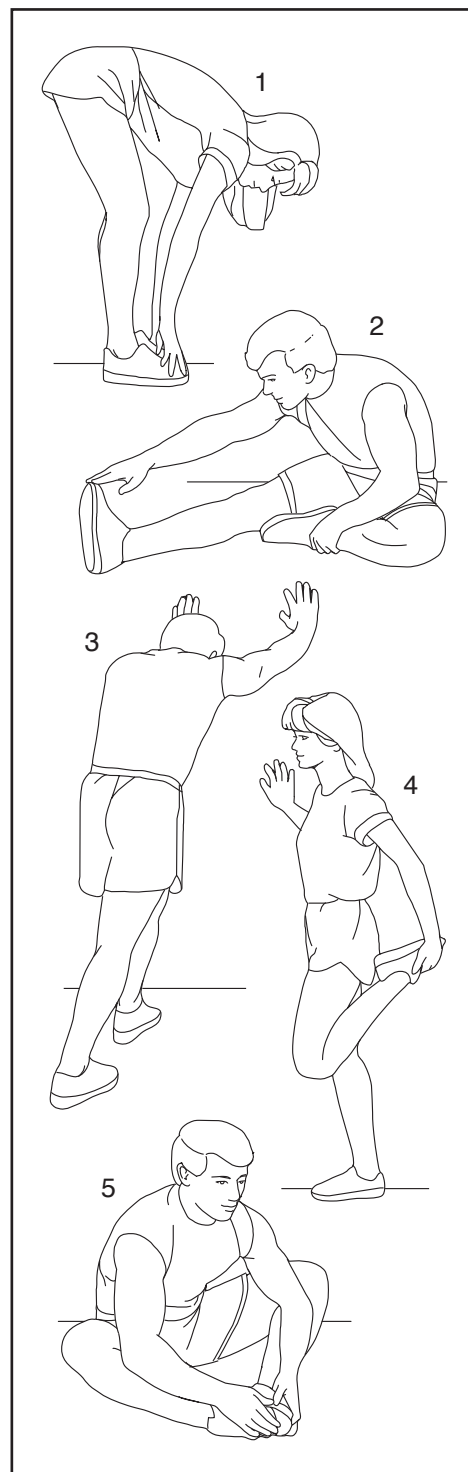
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el piso. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese.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

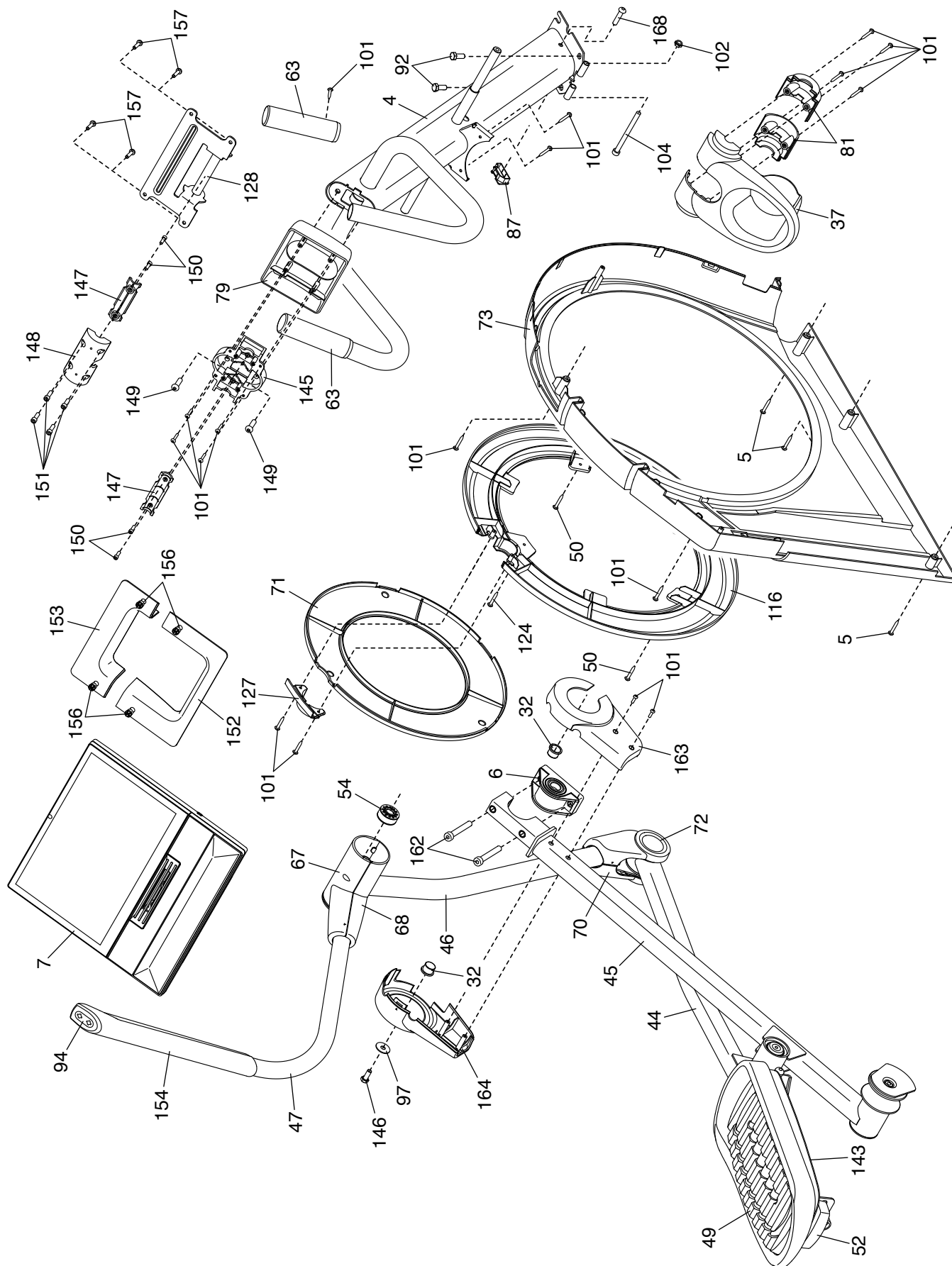
# LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo NTEL71426-4.0 R0925A

| N.º | Ctd. | Descripción                        | N.º | Ctd. | Descripción                               |
|-----|------|------------------------------------|-----|------|-------------------------------------------|
| 1   | 1    | Armadura                           | 53  | 2    | Cubierta del Brazo del Rodillo            |
| 2   | 1    | Estabilizador Trasero              | 54  | 2    | Espaciador de Pivote                      |
| 3   | 1    | Cubierta de Acceso                 | 55  | 2    | Retenedor                                 |
| 4   | 1    | Montante Vertical                  | 56  | 4    | Buje del Brazo del Rodillo                |
| 5   | 13   | Tornillo M4 x 19mm                 | 57  | 4    | Montaje del Cojinete del Brazo del Pedal  |
| 6   | 2    | Copa con Bujes                     | 58  | 1    | Brazo del Pedal Derecho                   |
| 7   | 1    | Consola                            | 59  | 1    | Brazo del Rodillo Derecho                 |
| 8   | 2    | Guía del Rodillo                   | 60  | 1    | Pata Derecha                              |
| 9   | 2    | Buje de la Manivela                | 61  | 1    | Brazo Derecho                             |
| 10  | 1    | Cubierta de la Rampa               | 62  | 2    | Abrazadera del Asiento                    |
| 11  | 1    | Motor de Inclinación               | 63  | 2    | Mango de la Baranda                       |
| 12  | 1    | Cubierta Izquierda del Motor       | 64  | 2    | Eje del Brazo del Pedal                   |
| 13  | 1    | Cubierta Derecha del Motor         | 65  | 1    | Cubierta Delantera del Brazo Derecho      |
| 14  | 2    | Espaciador del Motor               | 66  | 1    | Cubierta Trasera del Brazo Derecho        |
| 15  | 1    | Cubierta del Estabilizador Trasero | 67  | 1    | Cubierta Delantera del Brazo Izquierdo    |
| 16  | 2    | Pista                              | 68  | 1    | Cubierta Trasera del Brazo Izquierdo      |
| 17  | 1    | Interruptor Eléctrico              | 69  | 1    | Cubierta Exterior de la Pata Derecha      |
| 18  | 1    | Manivela                           | 70  | 1    | Cubierta Exterior de la Pata Izquierda    |
| 19  | 1    | Polea                              | 71  | 2    | Disco                                     |
| 20  | 2    | Brazo de la Manivela               | 72  | 1    | Cubierta Interior de la Pata Izquierda    |
| 21  | 1    | Eje de la Rampa                    | 73  | 1    | Protector Izquierdo                       |
| 22  | 1    | Brazo Estable                      | 74  | 1    | Protector Derecho                         |
| 23  | 2    | Pata Delantera                     | 75  | 1    | Cubierta Central del Protector            |
| 24  | 1    | Pata Central                       | 76  | 2    | Tornillo de Cabeza Cuenca M6 x 12mm       |
| 25  | 1    | Motor de Resistencia               | 77  | 2    | Cubierta del Eje                          |
| 26  | 6    | Contratuerca M10                   | 78  | 2    | Chaveta                                   |
| 27  | 2    | Buje de la Rampa                   | 79  | 1    | Cubierta de la Consola                    |
| 28  | 1    | Mecanismo Eddy                     | 80  | 4    | Tornillo M8 x 31mm                        |
| 29  | 1    | Pedal Derecho                      | 81  | 2    | Cubierta de la Bandeja Inferior           |
| 30  | 4    | Tapa del Estabilizador             | 82  | 8    | Tornillo M8 x 13mm                        |
| 31  | 1    | Rampa                              | 83  | 1    | Cubierta Interior de la Pata Derecha      |
| 32  | 4    | Buje de la Copa con Bujes          | 84  | 1    | Tornillo de Tierra M4 x 12mm              |
| 33  | 2    | Pata de Nivelación                 | 85  | 2    | Arandela Dividida M10                     |
| 34  | 2    | Rueda                              | 86  | 2    | Perno Hexagonal M10 x 58mm                |
| 35  | 1    | Eje Inferior del Motor             | 87  | 1    | Ojal Reforzado                            |
| 36  | 1    | Arandela del Brazo Estable         | 88  | 1    | Tornillo de Pivote del Brazo Estable      |
| 37  | 1    | Porta Botella de Agua              | 89  | 1    | Tornillo del Brazo Estable                |
| 38  | 1    | Interruptor de Lengüeta/Cable      | 90  | 4    | Tornillo M10 x 60mm                       |
| 39  | 1    | Abrazadera                         | 91  | 1    | Tornillo de Ajuste de la Correa de Manejo |
| 40  | 2    | Cojinete de la Armadura            | 92  | 4    | Tornillo M10 x 25mm                       |
| 41  | 2    | Protector de Rampa                 | 93  | 4    | Tornillo Dentado M4 x 12mm                |
| 42  | 1    | Manguito                           | 94  | 1    | Placa del Control Izquierdo               |
| 43  | 2    | Imán                               | 95  | 6    | Tornillo M8 x 16mm                        |
| 44  | 1    | Brazo del Pedal Izquierdo          |     |      |                                           |
| 45  | 1    | Brazo del Rodillo Izquierdo        |     |      |                                           |
| 46  | 1    | Pata Izquierda                     |     |      |                                           |
| 47  | 1    | Brazo Izquierdo                    |     |      |                                           |
| 48  | 1    | Toma                               |     |      |                                           |
| 49  | 1    | Pedal Izquierdo                    |     |      |                                           |
| 50  | 6    | Tornillo Taladro M4 x 12mm         |     |      |                                           |
| 51  | 2    | Rodillo                            |     |      |                                           |
| 52  | 1    | Manubrio del Pedal Izquierdo       |     |      |                                           |

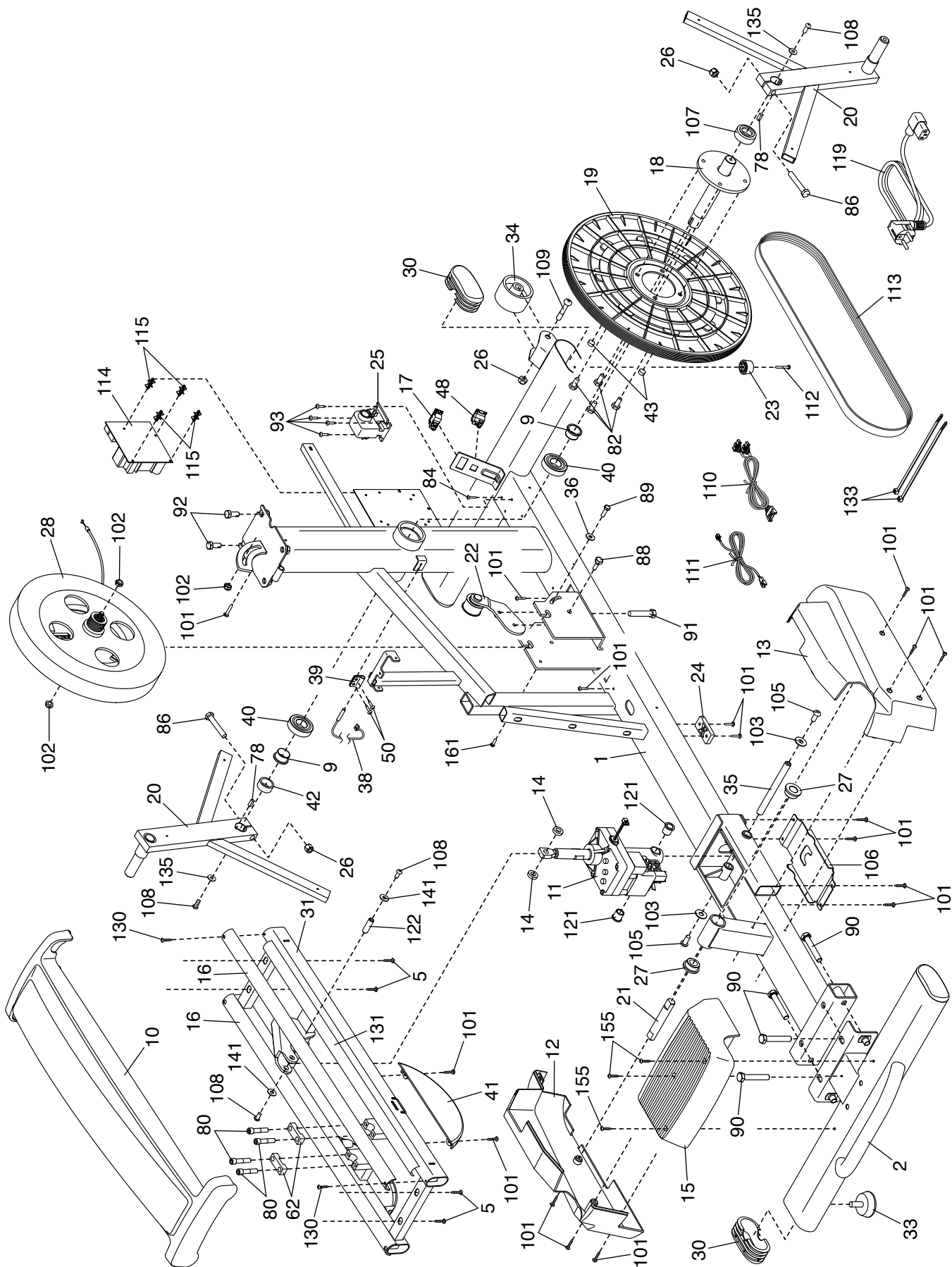
| N.º | Ctd. | Descripción                                     | N.º | Ctd. | Descripción                                       |
|-----|------|-------------------------------------------------|-----|------|---------------------------------------------------|
| 96  | 4    | Tornillo M8 x 41mm                              | 135 | 2    | Arandela M6 x 26mm                                |
| 97  | 4    | Arandela M8 x 28mm                              | 136 | 1    | Protector Inferior Trasero                        |
| 98  | 2    | Arandela M8 x 18mm                              | 137 | 1    | Manubrio del Pedal Derecho                        |
| 99  | 1    | Cubierta Interior del Brazo del Rodillo Derecho | 138 | 2    | Pasador del Pedal                                 |
| 100 | 4    | Cojinete de la Pata                             | 139 | 2    | Resorte del Pedal                                 |
| 101 | 55   | Tornillo M4 x 16mm                              | 140 | 2    | Tuerca Cubierta M6                                |
| 102 | 4    | Contratuerca M8                                 | 141 | 6    | Arandela M6                                       |
| 103 | 2    | Arandela M8 x 23mm                              | 142 | 1    | Placa del Pedal Derecho                           |
| 104 | 1    | Perno M8 x 100mm                                | 143 | 1    | Placa del Pedal Izquierdo                         |
| 105 | 2    | Tornillo Hexagonal M8 x 16mm                    | 144 | 2    | Perno M10 x 158mm                                 |
| 106 | 1    | Cubierta Inferior del Motor                     | 145 | 1    | Soporte de Pivote                                 |
| 107 | 1    | Espaciador de la Manivela                       | 146 | 2    | Tornillo M8 x 20mm                                |
| 108 | 4    | Tornillo M6 x 13mm                              | 147 | 2    | Buje de Pivote Interior                           |
| 109 | 2    | Perno M10 x 58mm                                | 148 | 1    | Montura del Soporte                               |
| 110 | 1    | Cable Principal                                 | 149 | 2    | Tornillo M8 x 30mm                                |
| 111 | 1    | Cable de Extensión                              | 150 | 4    | Tornillo para Máquina M4 x 10mm                   |
| 112 | 2    | Tornillo Taladro M4 x 19mm                      | 151 | 4    | Tornillo de Cabeza Cuenca M6 x 15mm               |
| 113 | 1    | Correa de Manejo                                | 152 | 1    | Cubierta Inferior de la Consola                   |
| 114 | 1    | Controlador                                     | 153 | 1    | Cubierta Superior de la Consola                   |
| 115 | 4    | Separación                                      | 154 | 1    | Mango/Cable de Control Izquierdo                  |
| 116 | 2    | Anillo del Disco                                | 155 | 3    | Tornillo para Máquina M4 x 18mm                   |
| 117 | 1    | Cubierta Delantera del Protector                | 156 | 4    | Ajustador de Seta/Tornillo                        |
| 118 | 1    | Cubierta Trasera del Protector                  | 157 | 4    | Tornillo M6 x 16mm                                |
| 119 | 1    | Cable Eléctrico                                 | 158 | 2    | Guía de Pivote                                    |
| 120 | 2    | Tornillo de Cabeza Plana M8 x 20mm              | 159 | 2    | Gancho de Cables                                  |
| 121 | 2    | Buje del Motor                                  | 160 | 2    | Tornillo M4 x 10mm                                |
| 122 | 1    | Eje Superior del Motor                          | 161 | 1    | Tornillo del Mecanismo Eddy                       |
| 123 | 1    | Cubierta Exterior del Brazo del Rodillo Derecho | 162 | 4    | Tornillo de Cabeza Cuenca M10 x 70mm              |
| 124 | 2    | Tornillo para Máquina M4 x 16mm                 | 163 | 1    | Cubierta Interior del Brazo del Rodillo Izquierdo |
| 125 | 8    | Tornillo M6 x 12mm                              | 164 | 1    | Cubierta Exterior del Brazo del Rodillo Izquierdo |
| 126 | 2    | Tornillo M4 x 25mm                              | 165 | 4    | Cojinete del Brazo del Pedal                      |
| 127 | 2    | Soporte del Disco                               | 166 | 2    | Eje para el Brazo del Rodillo                     |
| 128 | 1    | Soporte de la Consola                           | 167 | 2    | Arandela Grande                                   |
| 129 | 2    | Arandela M8 x 22mm                              | 168 | 1    | Perno M8 x 35mm                                   |
| 130 | 4    | Tornillo M4 x 12mm                              | *   | —    | Herramienta de Montaje                            |
| 131 | 2    | Cinta adhesiva                                  | *   | —    | Paquete de Grasa                                  |
| 132 | 1    | Placa del Control Derecho                       | *   | —    | Manual de Uso                                     |
| 133 | 2    | Atadura de Cremallera                           |     |      |                                                   |
| 134 | 1    | Mango/Cable de Control Derecho                  |     |      |                                                   |

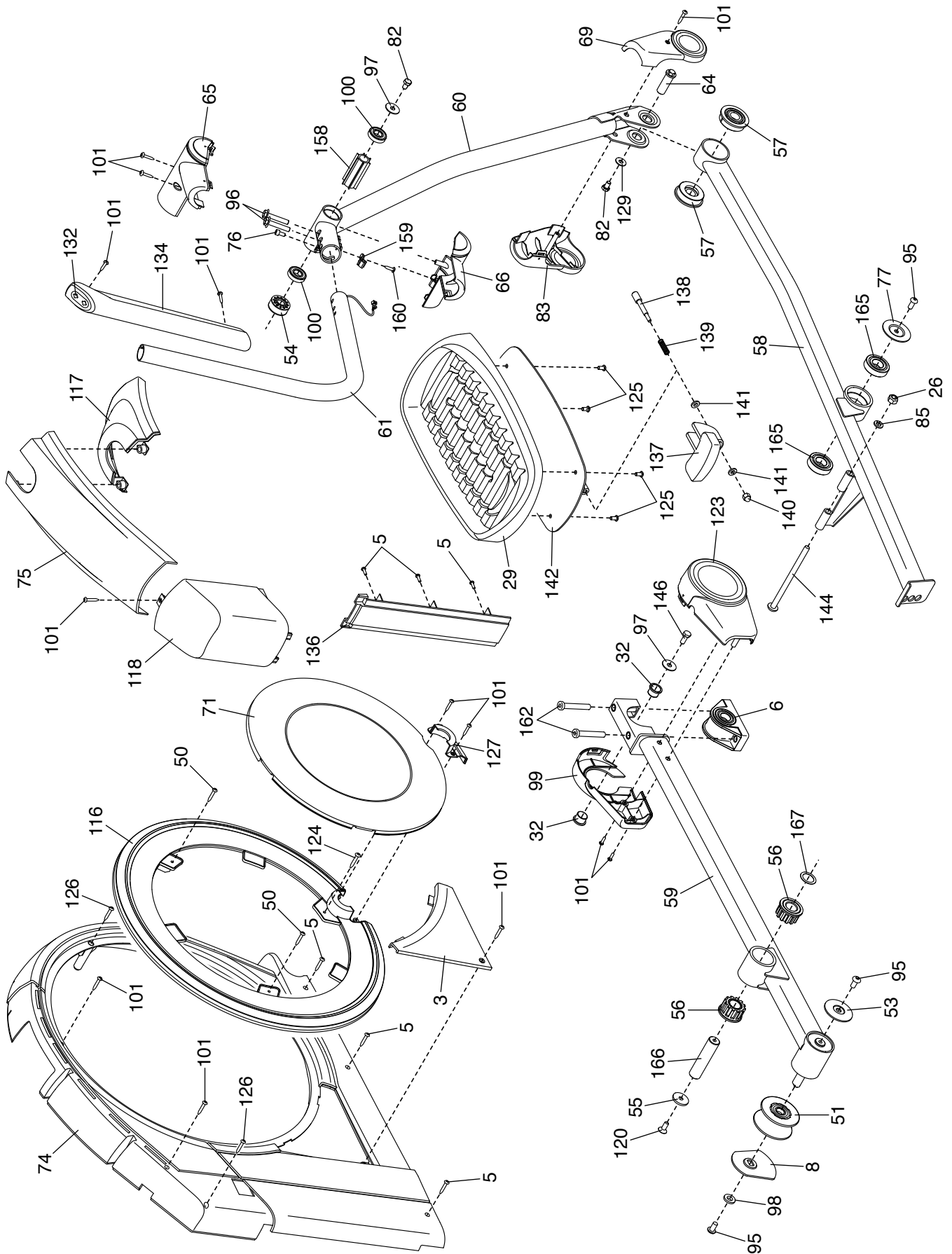
Nota: Las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso. Para obtener más información para pedidos de piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. \*Estas piezas no aparecen en las ilustraciones.



## DIBUJO DE PIEZAS B

N.º de Modelo NTEL71426-4.0 R0925A





# CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

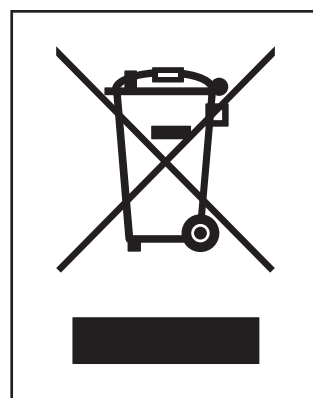
Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de ponerse en contacto con nosotros:

- 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

NTEL71426-4000 contiene la tablet MP16-Xenon-C o MP16-Xenon-V.

Por la presente, iFIT Health & Fitness declara que el aparato radioeléctrico tipo MP16-Xenon-C o MP16-Xenon-V 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 OMC453084 o OMC453584V o OMC453084E - Bandas de frecuencia de transmisión y máxima potencia

PIRE: 2.4G WIFI:25.02dBm; 5G WIFI:22.89dBm; 2.4G BT:10.12dBm.

Las operaciones en la banda de 5,15-5,35 GHz están restringidas al uso en interiores en los siguientes países:

Certificación: Artículo 3.1a - Seguridad EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Artículo 3.1b – CEM EN 301 489-1, 2.2.3, CEM EN 301 489-17 V3.2.4, Artículo 3.2 – Parámetros radioeléctricos EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

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

|  |    |    |    |    |    |    |    |
|--|----|----|----|----|----|----|----|
|  | BE | BG | CZ | DK | DE | EE | IE |
|  | EL | ES | FR | HR | IT | CY | LV |
|  | LT | LU | HU | MT | NL | AT | PL |
|  | PT | RO | SI | SK | FI | SE | UK |

