

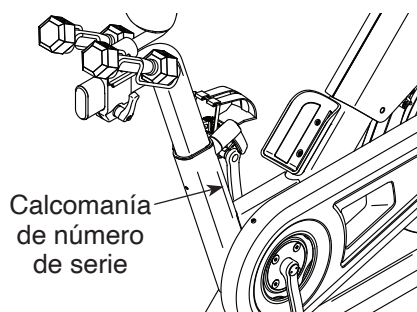
NordicTrack®

24 STUDIO BIKE

N.º de Modelo NTEX24125-INT.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**.

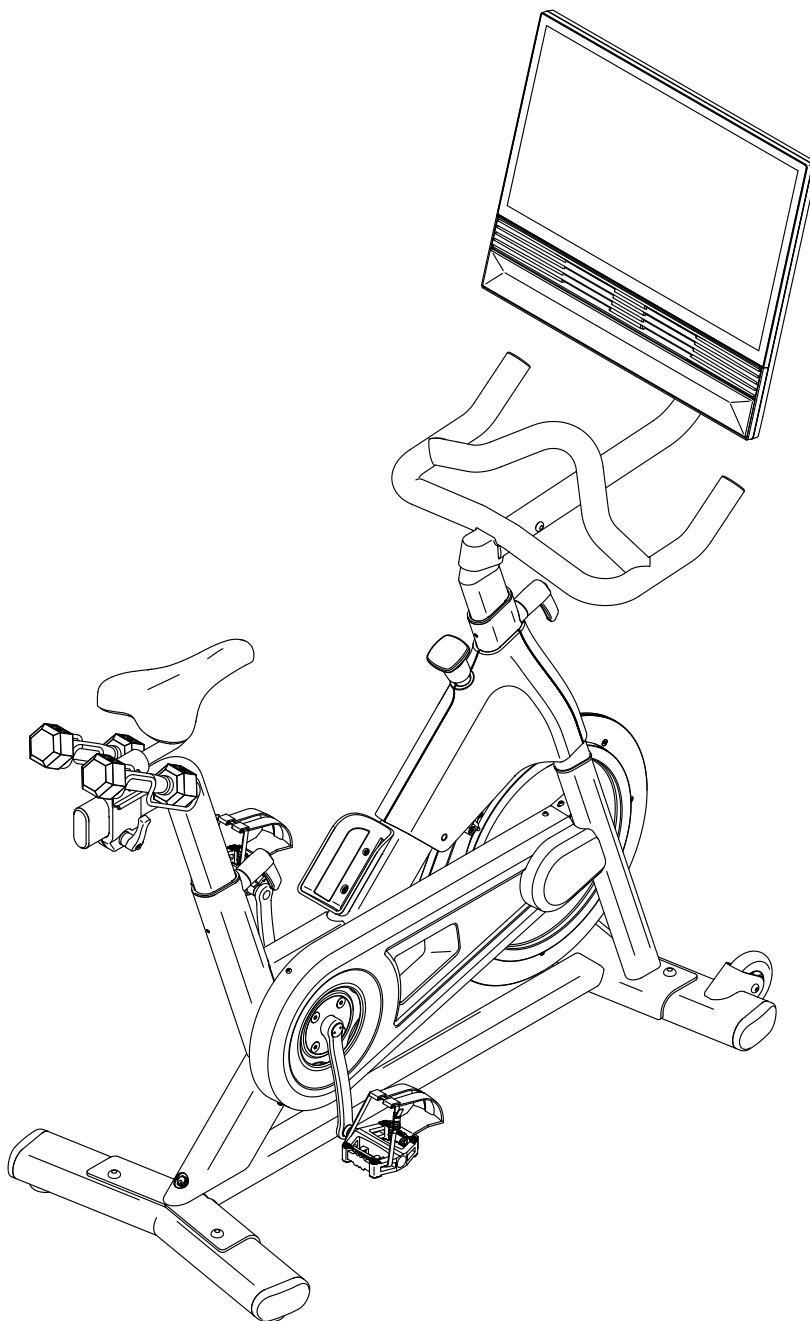
Teléfono: 91 215 89 23

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



iconeurope.com

ÍNDICE

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
CÓMO USAR LA BICICLETA DE SPINNING	14
CÓMO USAR LA CONSOLA	17
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	26
GUÍAS DE EJERCICIOS	29
LISTA DE LAS PIEZAS	32
DIBUJO DE PIEZAS	34
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD PARA REINO UNIDO/UE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

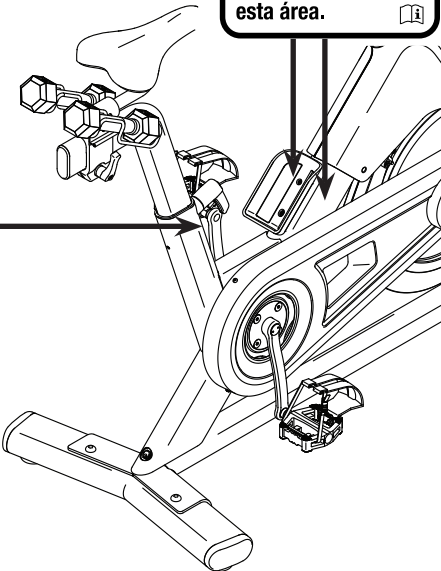
Este dibujo muestra la ubicación de las calcomanías de advertencia. **Si una calcomanía se perdió o es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una calcomanía de repuesto gratuita. Coloque la calcomanía en la ubicación mostrada.** Nota: Es posible que las calcomanías no se muestren en tamaño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

ADVERTENCIA

- El uso indebido de esta máquina puede causar lesiones graves.
- Lea el manual del usuario antes del uso y respete todas las advertencias e instrucciones.
- No permita que los niños se suban o estén alrededor.
- Consulte con su médico antes de su uso.
- Esta máquina no 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.

ADVERTENCIA

Mantenga las manos y dedos alejados de esta área.



NORDICTRACK y iFIT son marcas registradas de iFIT Inc. La marca y los logotipos de Bluetooth® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. y se ofrecen en virtud de una licencia. Google Maps es una marca de Google LLC. 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 lesiones graves, lea todas las precauciones importantes e instrucciones de este manual y todas las advertencias presentes en su bicicleta de spinning antes de utilizar su bicicleta de spinning. 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.

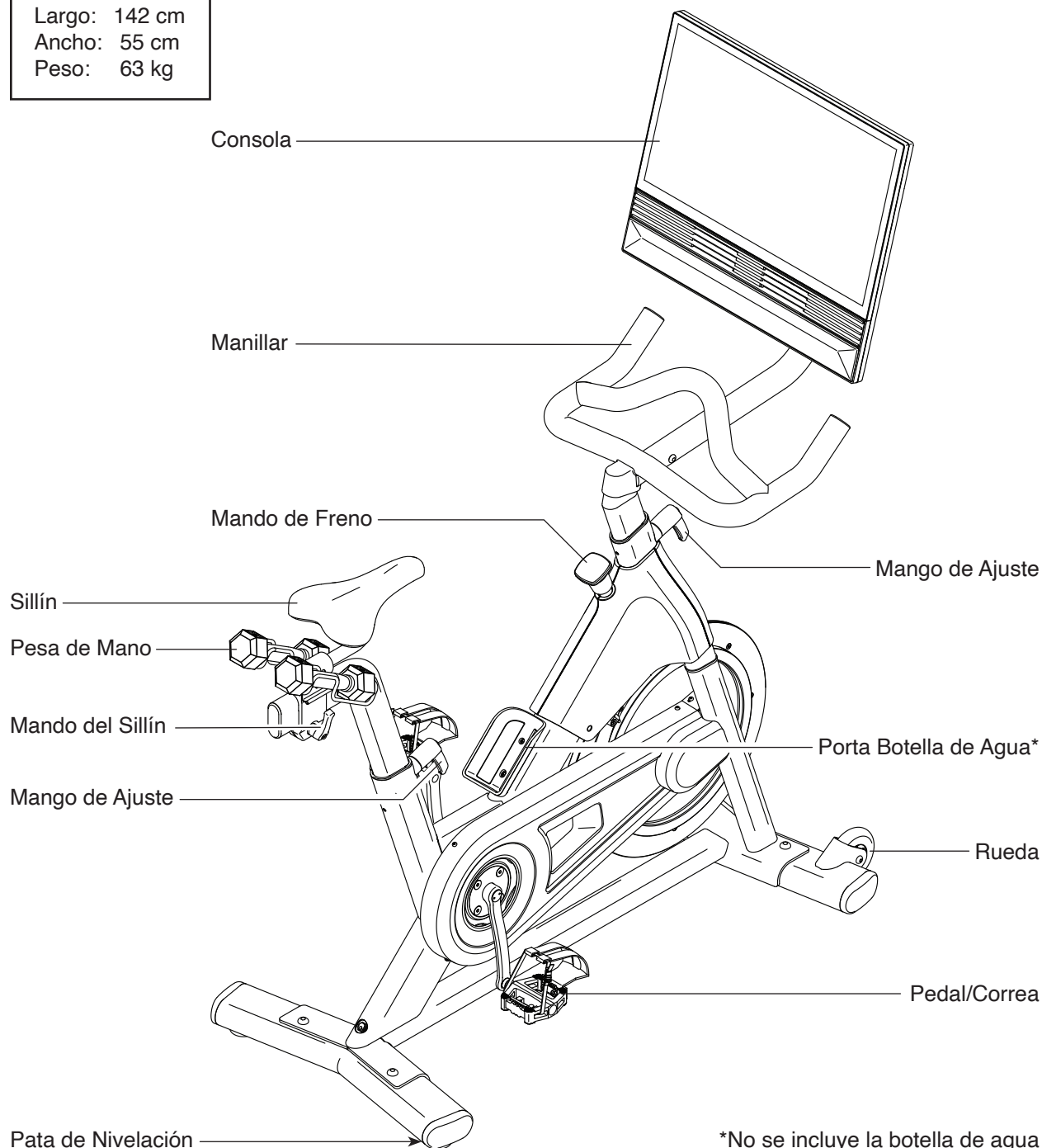
1. Es responsabilidad de la persona propietaria asegurarse de que todas las personas que usen la bicicleta de spinning estén adecuadamente informadas sobre todas las precauciones.
2. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de spinning en todo momento.
3. 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 spinning solo de la manera autorizada por su profesional sanitario.
5. La bicicleta de spinning 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 spinning por una persona responsable de su seguridad.
6. Use la bicicleta de spinning solamente como se describe en este manual.
7. La bicicleta de spinning está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use la bicicleta de spinning en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
8. Guarde la bicicleta de spinning en un lugar cerrado, alejado del polvo y la humedad. No guarde la bicicleta de spinning en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
9. Coloque la bicicleta de spinning 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 la bicicleta de spinning.
10. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la bicicleta de spinning. 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 spinning. Póngase siempre calzado deportivo para protegerse los pies.
12. La bicicleta de spinning no debe ser usada por personas que pesen más de 114 kg.
13. Tenga cuidado al subirse a la bicicleta de spinning y al bajar de ella.
14. Mantenga siempre recta la espalda al usar la bicicleta de spinning; no arquee la espalda.
15. La bicicleta de spinning 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. Si no prevé usar la bicicleta de spinning, apriete completamente el mando de freno para impedir que el volante se mueva.
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.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por elegir la nueva NORDICTRACK® 24 STUDIO BIKE. El ciclismo es un ejercicio eficaz para mejorar el estado de forma cardiovascular, desarrollar el rendimiento y tonificar el cuerpo. La 24 STUDIO BIKE proporciona toda una variedad de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en su hogar más eficaces y emocionantes.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de spinning. 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).

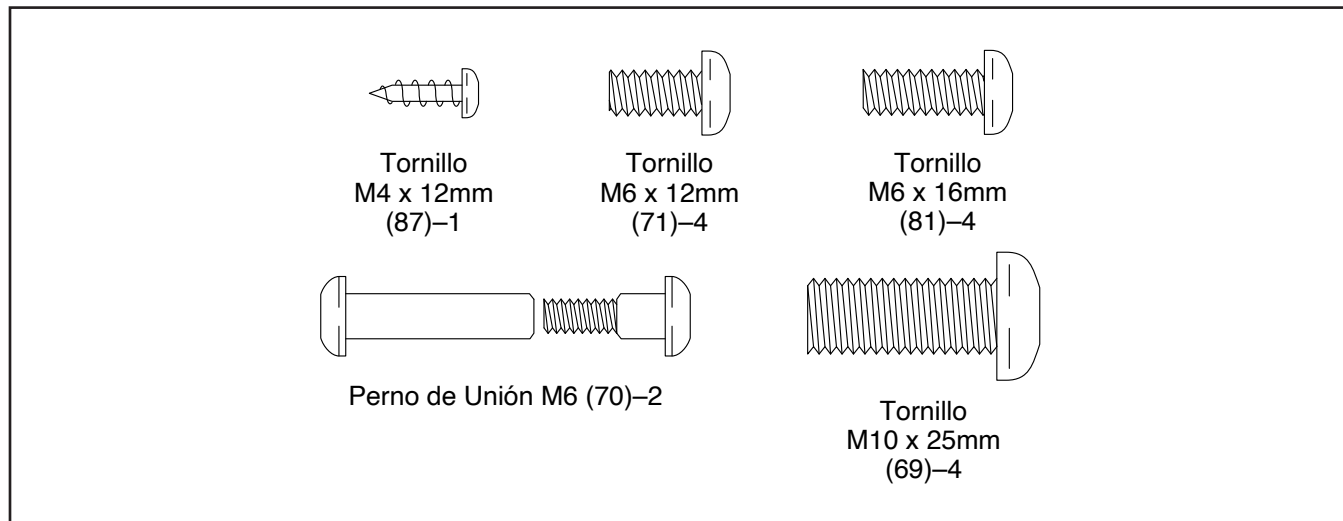
Largo: 142 cm
Ancho: 55 cm
Peso: 63 kg



*No se incluye la botella de agua

DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

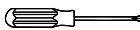
Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas utilizadas para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece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



MONTAJE

- El montaje requiere de dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire el material de embalaje. No se deshaga del material de embalaje hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.

- Además de las herramientas incluidas, para el montaje se necesita la siguiente herramienta:

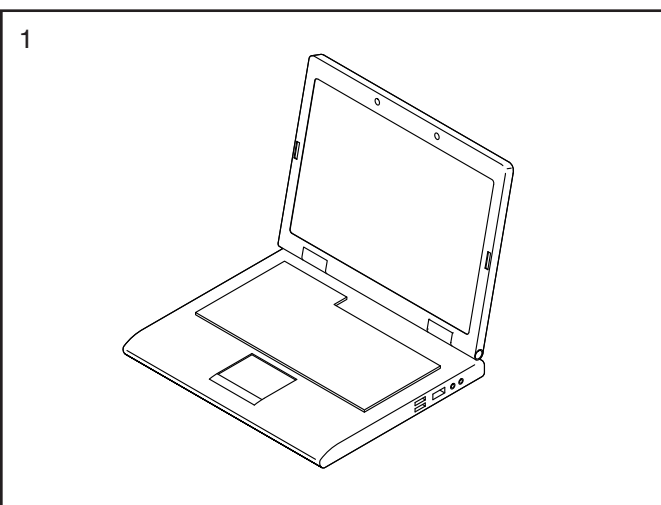
Un destornillador de estrella 

IMPORTANTE: Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas para el montaje. **Conserve las herramientas incluidas.** Podría necesitar una o varias de las herramientas para realizar ajustes en el futuro.

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

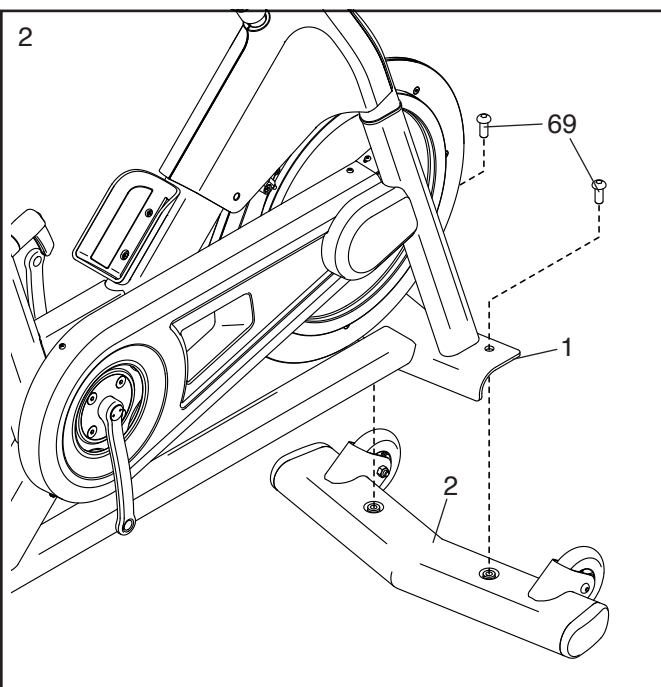
- Documenta su propiedad
- Activa su garantía
- Garantiza una asistencia prioritaria al cliente si necesitara asistencia en algún momento

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

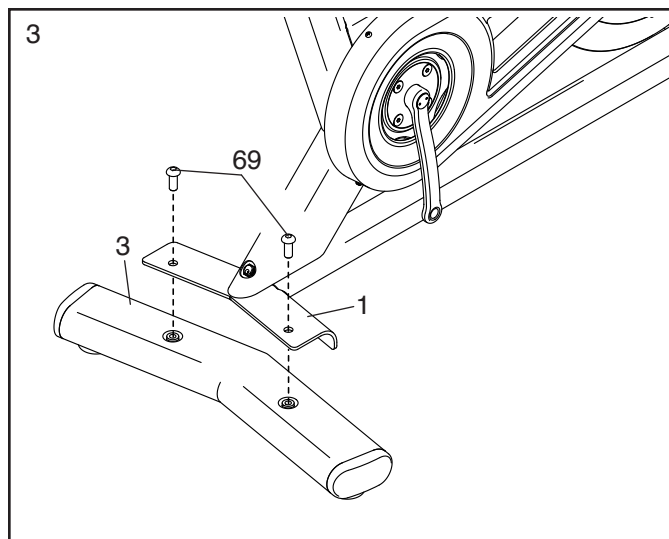


2. Si hay tubos de transporte (que no se muestran) conectados a las partes delantera y trasera del Bastidor (1), retire y deseche los tubos de transporte y los componentes de montaje que los sujetan.

A continuación, oriente el Estabilizador Delantero (2) como se muestra y conéctelo al Bastidor (1) con dos Tornillos M10 x 25mm (69).



3. Conecte el Estabilizador Trasero (3) al Bastidor (1) con dos Tornillos M10 x 25mm (69).

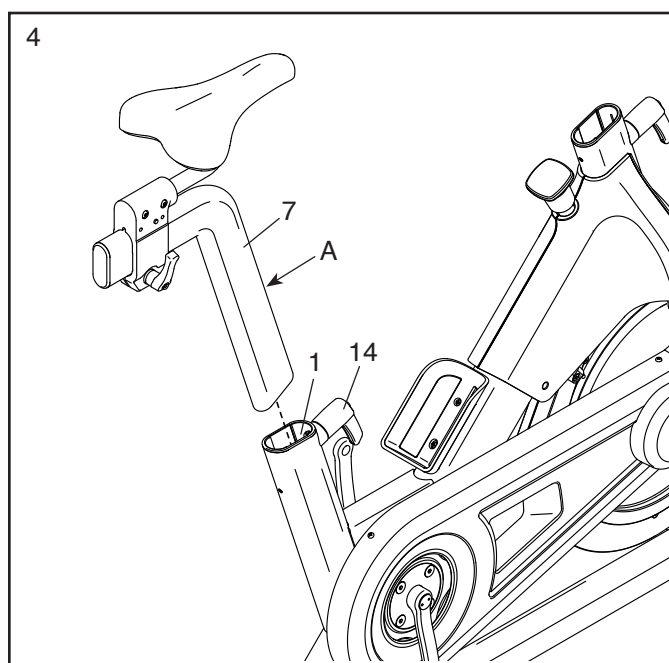


4. Localice el Mango de Ajuste (14) indicado. Gire el Mango de Ajuste en sentido antihorario aproximadamente cuatro vueltas y, a continuación, tire de él hacia fuera.

A continuación, inserte el Poste del Sillín (7) en el Bastidor (1). Deslice el Poste del Sillín hasta la posición deseada y, a continuación, suelte el Mango de Ajuste (14) para que se introduzca en un orificio de ajuste (A) del Poste del Sillín.

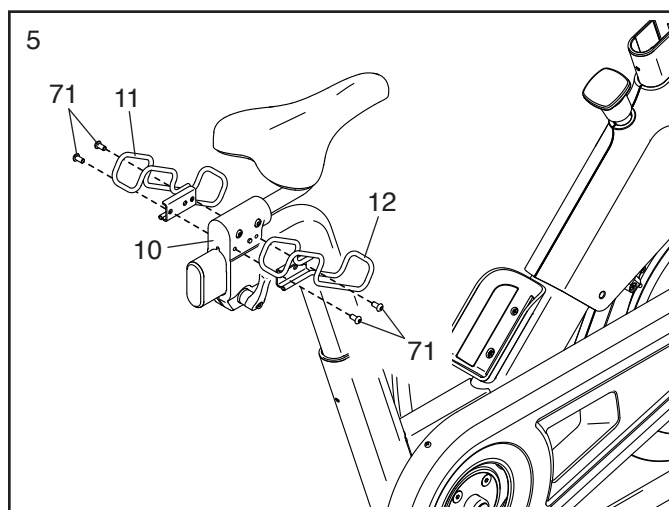
Asegúrese de que el Mango de Ajuste esté introducido en un orificio de ajuste y, a continuación, apriete el Mango de Ajuste aproximadamente cuatro vueltas.

Luego, tire del Mango de Ajuste (14) hacia fuera, gírelo para que apunte hacia abajo como se muestra y, a continuación, libérela.



5. Identifique el Soporte para Pesas Derecho (12) y oriéntelo como se muestra. Conecte el Soporte para Pesas Derecho al Soporte del Sillín (10) con dos Tornillos M6 x 12mm (71).

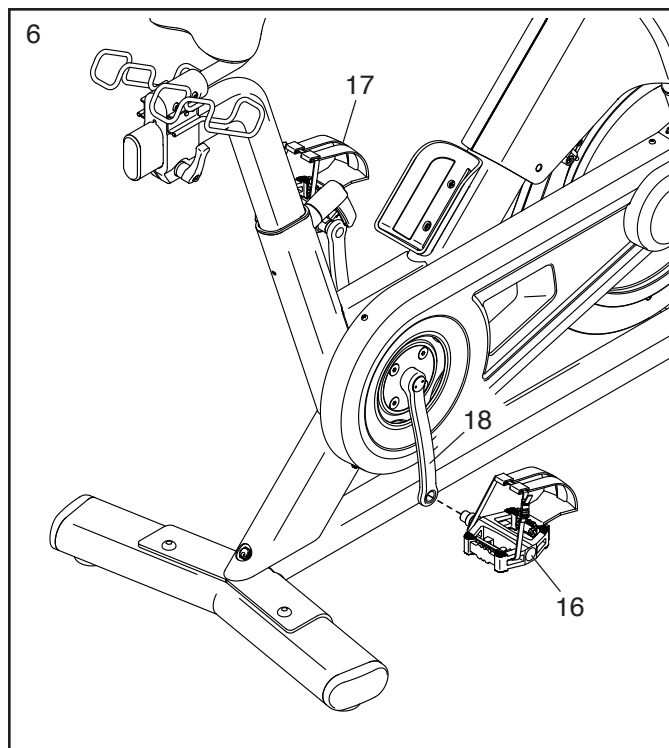
Conecte el Soporte para Pesas Izquierdo (11) de la misma manera.



6. **Nota: Puede conectar sus propios pedales si así lo desea.**

Identifique el Pedal Derecho (16). Con la mano, gire el Pedal Derecho aproximadamente hasta la mitad de la rosca para sujetarlo a la Biela Derecha (18). Luego, utilice la llave incluida para dejar **FIRMEMENTE APRETADO** el Pedal Derecho.

Repita este paso con el Pedal Izquierdo (17).
IMPORTANTE: Debe girar el Pedal Izquierdo en sentido ANTIHORARIO para conectarlo.



7. Pida a otra persona que sostenga el Manillar (4) cerca del Bastidor (1).

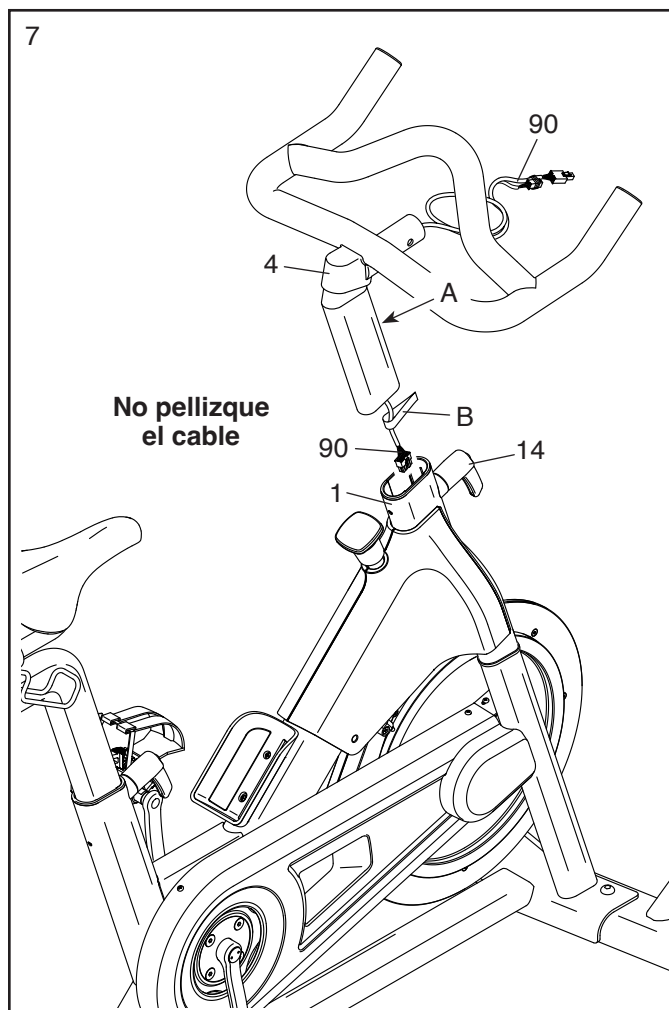
A continuación, tire de la etiqueta (B) del Cable del Manillar (90) de manera que el extremo del Cable del Manillar asome por el Manillar (4) como se muestra.

A continuación, localice el Mango de Ajuste (14) indicado. Gire el Mango de Ajuste en sentido antihorario aproximadamente cuatro vueltas y, a continuación, tire de él hacia fuera.

No pellizque el Cable del Manillar (90).

Inserte el Manillar (4) en el Bastidor (1), deslice el Manillar hasta la posición deseada y, a continuación, suelte el Mango de Ajuste (14) para que se introduzca en un orificio de ajuste (A) del Manillar. **Asegúrese de que el Mango de Ajuste esté introducido en un orificio de ajuste y, a continuación, apriete el Mango de Ajuste aproximadamente cuatro vueltas.**

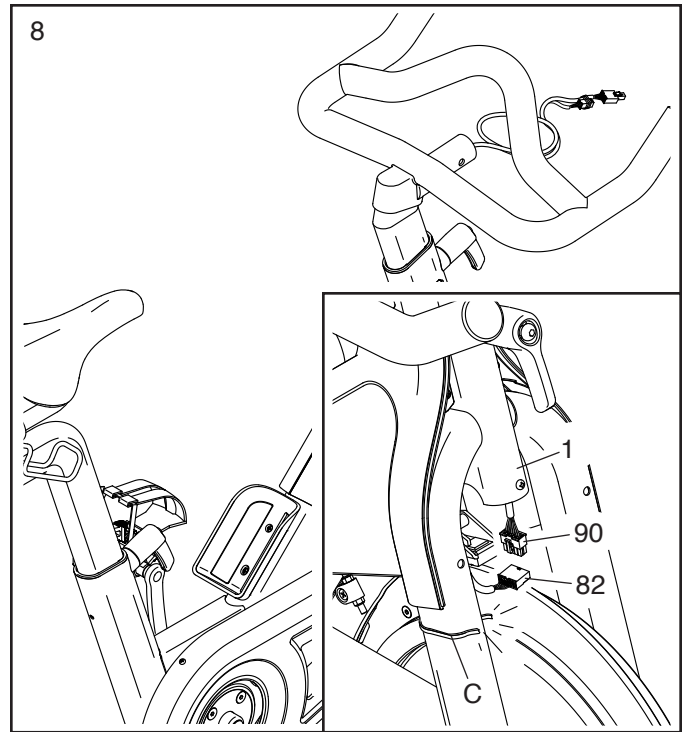
Luego, tire del Mango de Ajuste (14) hacia fuera, gírelo para que apunte hacia abajo como se muestra y, a continuación, libérela.



6. **Nota: Puede conectar sus propios pedales si así lo desea.**

Identifique el Pedal Derecho (16). Con la mano, gire el Pedal Derecho aproximadamente hasta la mitad de la rosca para sujetarlo a la Biela Derecha (18). Luego, utilice la llave incluida para dejar **FIRMEMENTE APRETADO** el Pedal Derecho.

Repita este paso con el Pedal Izquierdo (17). IMPORTANTE: Debe girar el Pedal Izquierdo en sentido ANTIHORARIO para conectarlo.



7. Pida a otra persona que sostenga el Manillar (4) cerca del Bastidor (1).

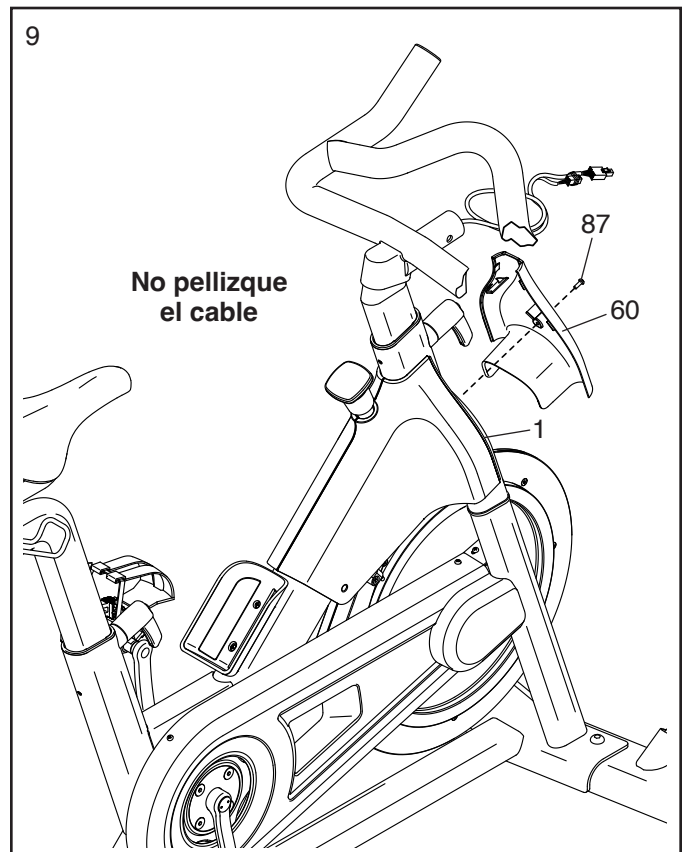
A continuación, tire de la etiqueta (B) del Cable del Manillar (90) de manera que el extremo del Cable del Manillar asome por el Manillar (4) como se muestra.

A continuación, localice el Mango de Ajuste (14) indicado. Gire el Mango de Ajuste en sentido antihorario aproximadamente cuatro vueltas y, a continuación, tire de él hacia fuera.

No pellizque el Cable del Manillar (90).

Inserte el Manillar (4) en el Bastidor (1), deslice el Manillar hasta la posición deseada y, a continuación, suelte el Mango de Ajuste (14) para que se introduzca en un orificio de ajuste (A) del Manillar. **Asegúrese de que el Mango de Ajuste esté introducido en un orificio de ajuste y, a continuación, apriete el Mango de Ajuste aproximadamente cuatro vueltas.**

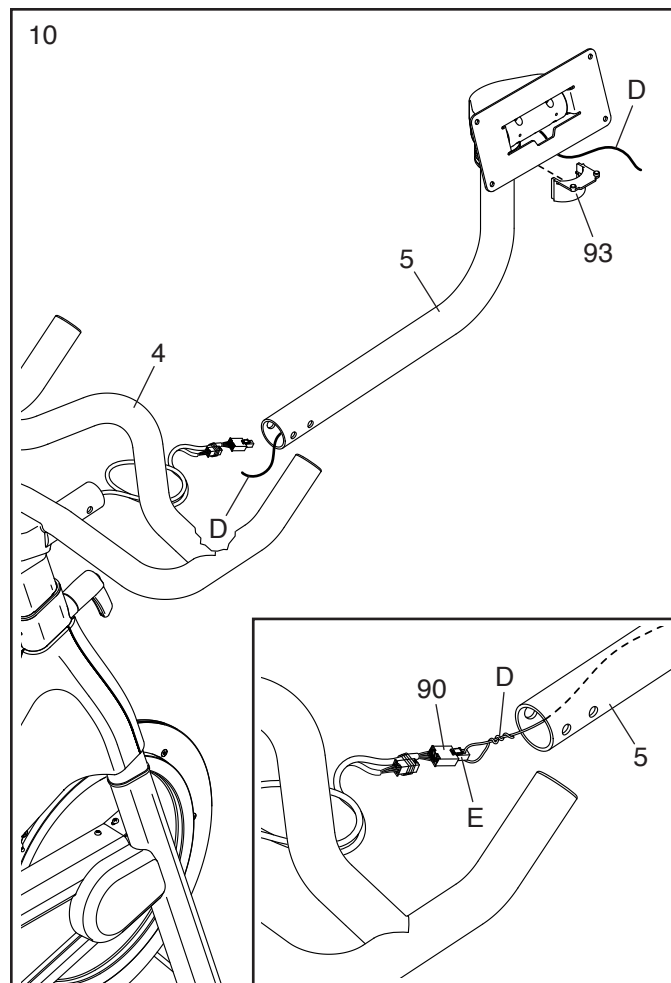
Luego, tire del Mango de Ajuste (14) hacia fuera, gírelo para que apunte hacia abajo como se muestra y, a continuación, libérelo.



10. Pida a otra persona que sostenga la Montura de la Consola (5) cerca del Manillar (4).

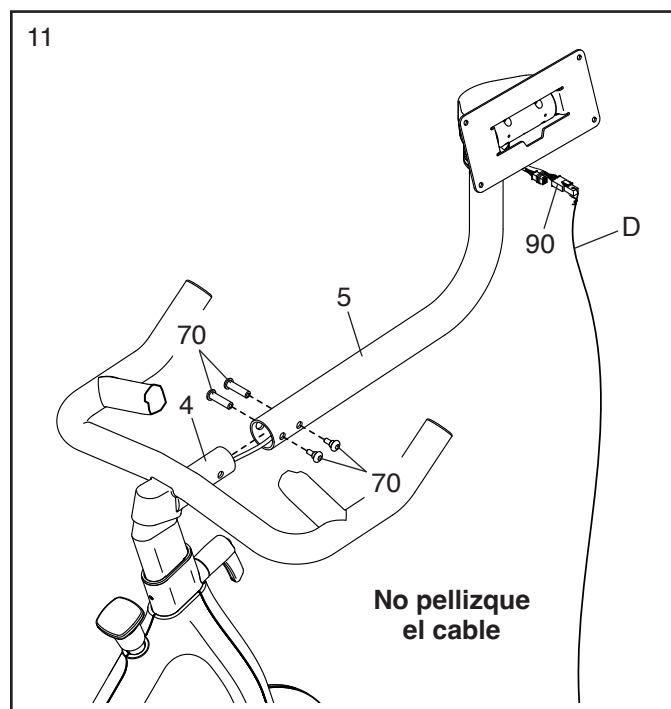
Si la Cubierta de la Montura (93) está preconnectada a la Montura de la Consola (5), retire la Cubierta de la Montura. A continuación, desate los extremos de la brida de cables (D) de la Montura de la Consola; **no retire aún la brida de cables.**

Vea el diagrama incluido. Ate el extremo inferior de la brida de cables (D) por el tirador de cable (E) del Cable del Manillar (90). Luego, inserte el tirador de cable del extremo del Cable del Manillar en la Montura de la Consola (5).



11. **No pellizque el Cable del Manillar (90) durante este paso.** Utilizando la brida de cables (D), tire con cuidado del Cable del Manillar a través de la Montura de la Consola (5) mientras otra persona desliza con cuidado la Montura de la Consola por el Manillar (4).

Luego, conecte la Montura de la Consola (5) con dos Pernos de Unión M6 (70); **no apriete aún completamente los Pernos de Unión.**



12. Vea el diagrama incluido de la izquierda.

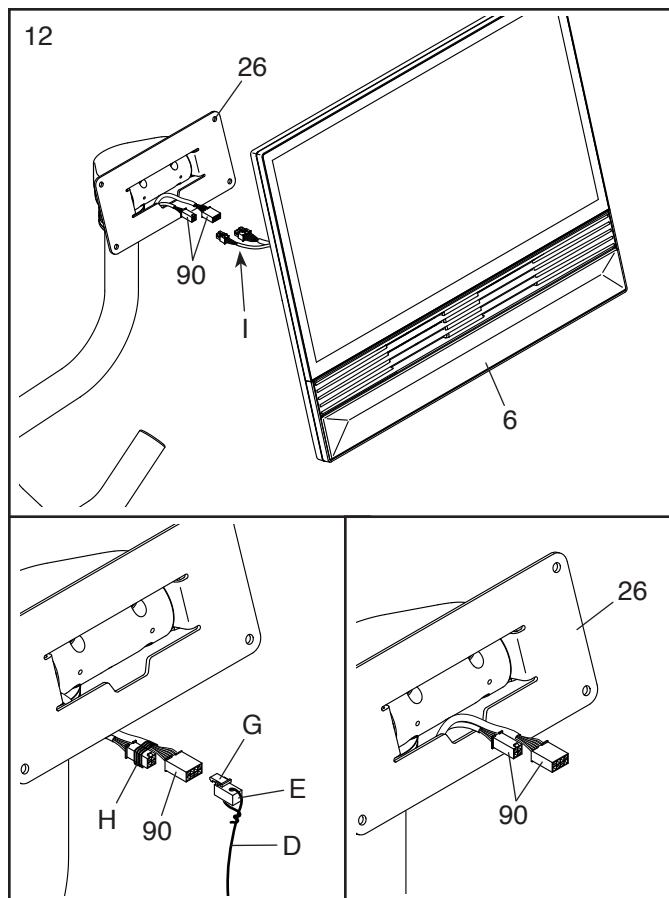
Presione el pasador pequeño (G) para introducirlo en el tirador de cable (E) del Cable del Manillar (90) y retire y deseche el tirador de cable y la brida de cables (D). Luego, retire banda de goma (H) del Cable del Manillar.

Vea el diagrama incluido de la derecha.

Encamine el Cable del Manillar (90) hacia arriba a través de la abertura del Soporte de la Consola (26).

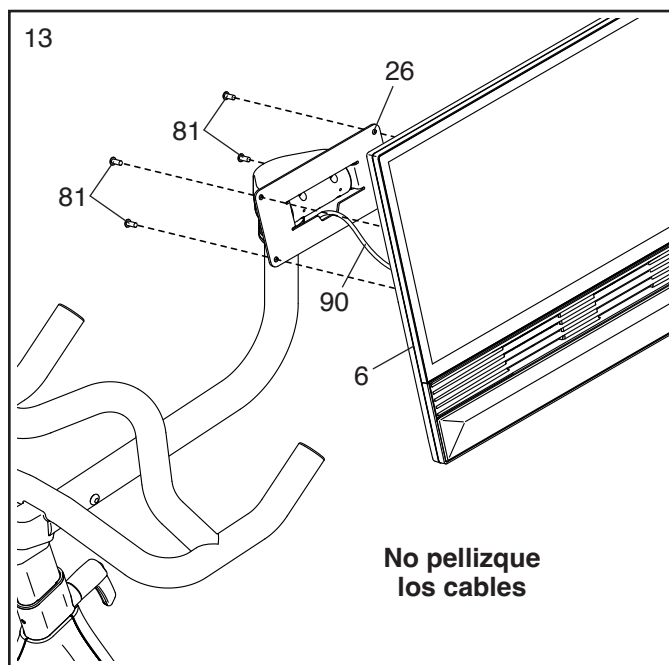
A continuación, pida a otra persona que sostenga la Consola (6) cerca del Soporte de la Consola (26). Conecte los dos cables de la consola (I) a los dos conectores del Cable del Manillar (90).

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



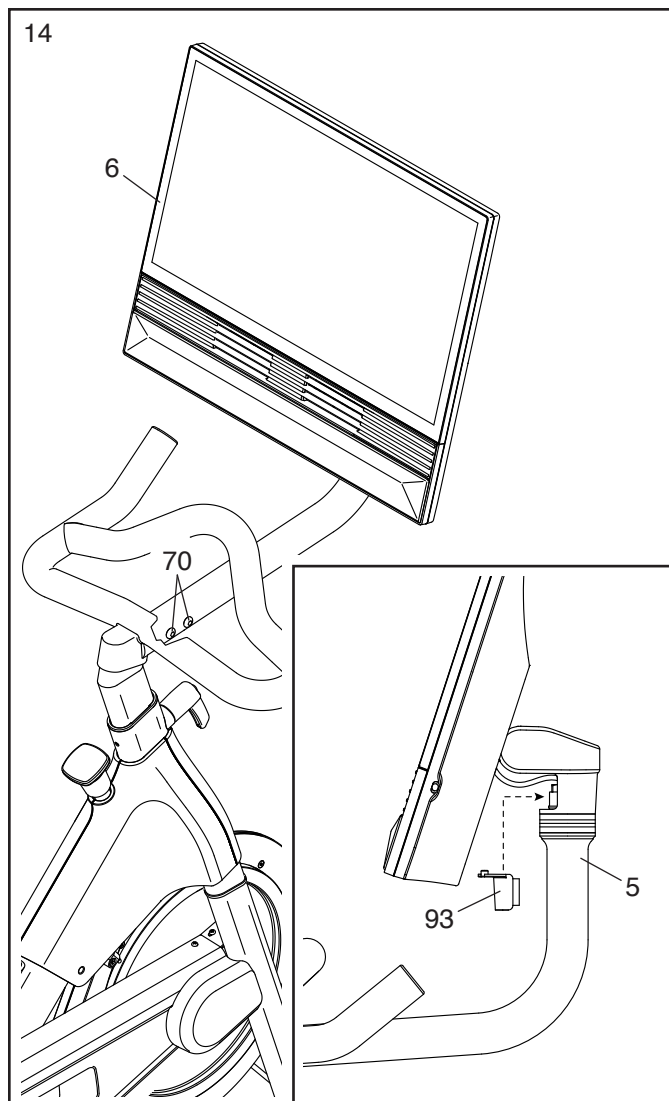
13. Inserte los cables de la consola (que no se muestran) y los conectores del Cable del Manillar (90) en la Consola (6).

No pellizque los cables. Conecte la Consola (6) al Soporte de la Consola (26) con cuatro Tornillos M6 x 16mm (81); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**



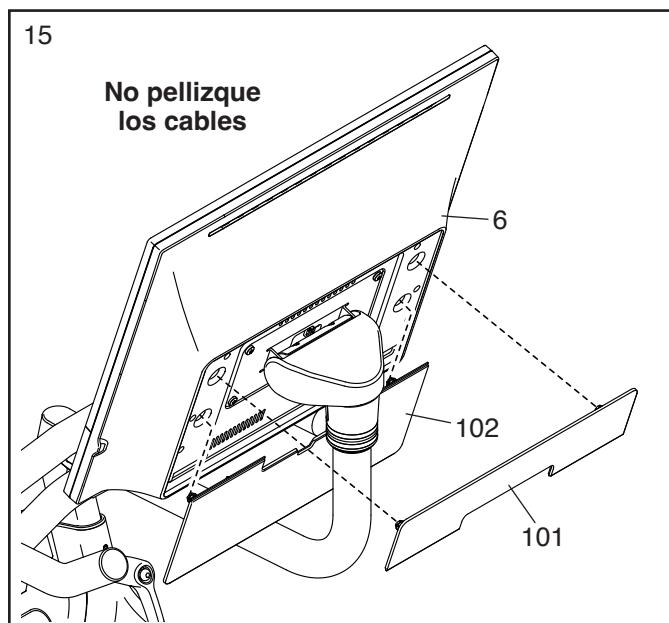
14. Sostenga los lados de la Consola (6) y gírela hasta la posición que se muestra. Luego, **asegúrese de que la Consola esté nivelada y apriete firmemente los dos Pernos de Unión M6 (70) que conectó en el paso 11.**

Vea el diagrama incluido. Inserte la Cubierta de la Montura (93) en la Montura de la Consola (5).

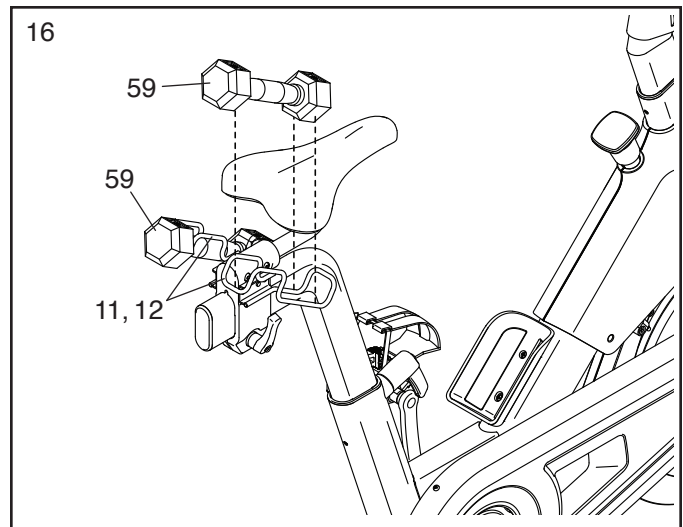


15. **No pellizque los cables.** Identifique la **Cubierta Inferior de la Pantalla (102)** y presiónela contra la parte posterior de la Consola (6). Nota: Puede resultar útil pivotar la Consola hacia arriba para facilitar el acceso.

Luego, presione la **Cubierta Superior de la Pantalla (101)** contra la parte posterior de la Consola (6).

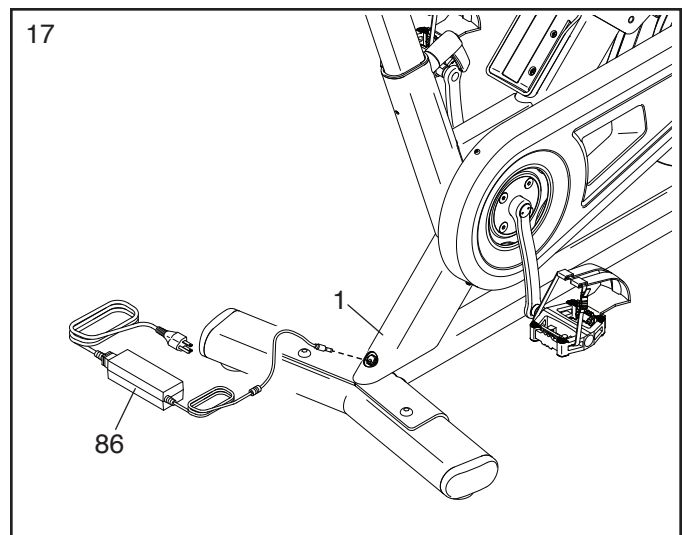


16. Coloque las Pesas de Mano (59) en los Soportes para Pesas (11, 12).



17. Enchufe el Adaptador de Corriente (86) en la toma del Bastidor (1).

Nota: Para enchufar el Adaptador de Corriente (86) a una toma de corriente, vea CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE en la página 14.



18. **Tras haber ensamblado la bicicleta de spinning, inspecciónela para asegurarse de que esté ensamblada correctamente y que todas las piezas estén apretadas correctamente.** Pueden incluirse piezas adicionales. **Conserve las herramientas incluidas.** Podría necesitar una o varias de las herramientas para realizar ajustes en el futuro. Coloque una esterilla debajo de la bicicleta de spinning para proteger el suelo o la alfombra.

El uso de las demás piezas se explicará en CÓMO USAR LA BICICLETA DE SPINNING, a partir de la página 14.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE SPINNING

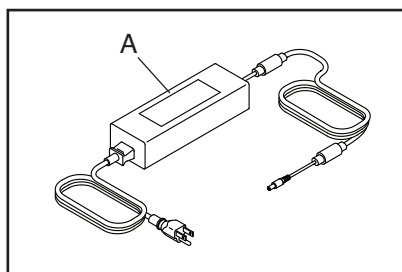
CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

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

IMPORTANTE: Enchufe siempre el adaptador de corriente (A) en la bicicleta de spinning antes de enchufarlo a una toma de corriente.

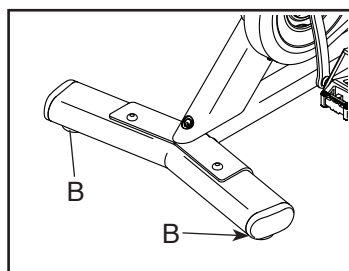
Asegúrese de que el adaptador de corriente (A) esté enchufado en la toma de la bicicleta de spinning.

Luego, enchufe el adaptador de corriente a una toma de corriente adecuadamente instalada que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE SPINNING

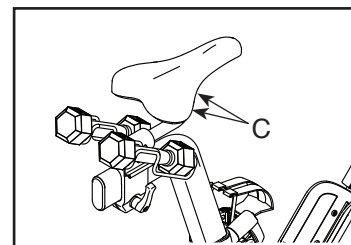
Si la bicicleta de spinning se mece un poco sobre el suelo durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación (B) situadas bajo el estabilizador trasero hasta que deje de mecerse.



CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DEL SILLÍN

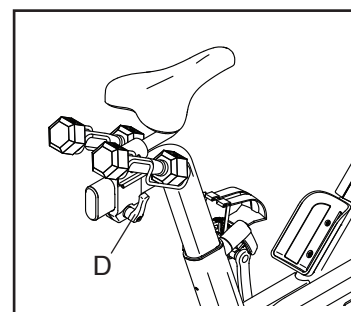
Puede ajustar el ángulo del sillín a la posición que sea más cómoda para usted. También puede deslizar el sillín hacia delante o hacia atrás para aumentar su confort o para ajustar la distancia al manillar.

Para ajustar el sillín, afloje varias vueltas las tuercas (C) de la abrazadera del sillín y, luego, incline el sillín hacia arriba o hacia abajo o deslice el sillín hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada. Luego, reapriete las tuercas.



CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN HORIZONTAL DEL SILLÍN

Para ajustar la posición del sillín, afloje primero el mando del sillín (D). Luego, mueva el sillín hacia delante o hacia atrás a la posición deseada y, luego, apriete firmemente el mando del sillín.



Nota: El mando del sillín (D) funciona como una carraca. Gire el mando del sillín en el sentido deseado, tire de él hacia fuera, gírelo en el sentido opuesto, presiónelo hacia dentro y, luego, gírelo de nuevo en el sentido deseado. Repita este proceso tantas veces como sea necesario.

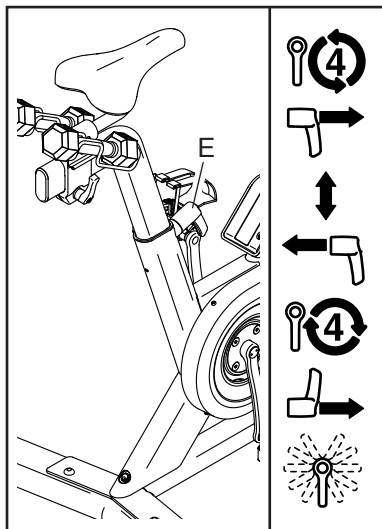
CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL SILLÍN

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

IMPORTANTE: Para prevenir que las pesas de mano se salgan de los soportes para pesas, sostenga el poste del sillín firmemente con una mano mientras realiza este ajuste.

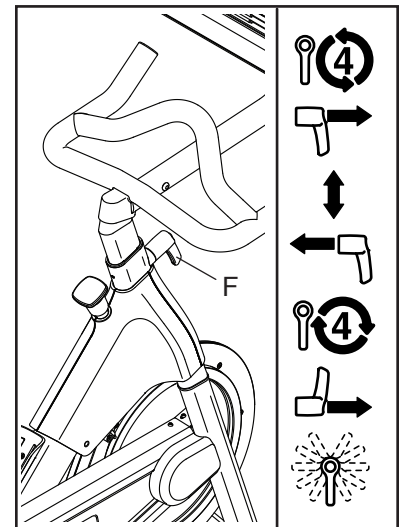
Para ajustar la altura del poste del sillín, afloje primero el mango de ajuste (E) cuatro vueltas y tire de él hacia fuera. A continuación, mueva el poste del sillín hacia arriba o hacia abajo y libere el mango de ajuste para introducirlo en un orificio de ajuste del poste del sillín.

Asegúrese de que el mango de ajuste esté enganchado en uno de los orificios de ajuste y, a continuación, apriete firmemente el mango de ajuste cuatro vueltas. Luego, tire del mango de ajuste hacia fuera, gírelo para que apunte hacia abajo como se muestra y, a continuación, libérela.



CÓMO AJUSTAR EL MANILLAR

Para ajustar la altura del manillar, primero **sujete firmemente el manillar con una mano para evitar que se caiga mientras afloja el mango de ajuste (F).** A continuación, afloje primero el mango de ajuste cuatro vueltas y tire de él hacia fuera. Luego, mueva el manillar hacia arriba o hacia abajo y libere el mango de ajuste para introducirlo en un orificio de ajuste del manillar. **Asegúrese de que el mango de ajuste esté enganchado en uno de los orificios de ajuste y, a continuación, apriete firmemente el mango de ajuste cuatro vueltas.** Luego, tire del mango de ajuste hacia fuera, gírelo para que apunte hacia abajo como se muestra y, a continuación, libérela.

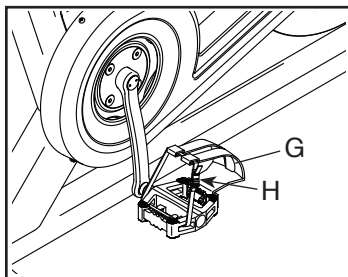


CÓMO USAR LOS PEDALES

Nota: Si lo desea, puede retirar los pedales y conectar sus propios pedales a la bicicleta de spinning.

Cómo usar el lado de los calapiés de los pedales

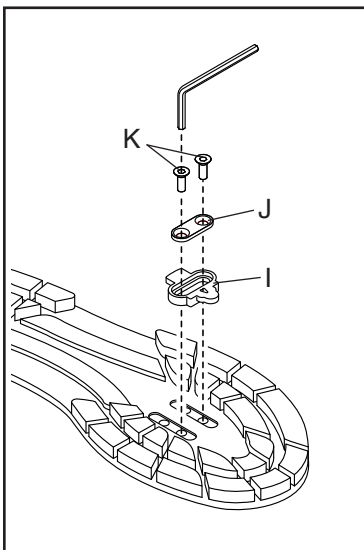
Para usar el lado de los calapiés de los pedales (G), inserte el calzado en los calapiés y tire de los extremos de las correas para pies. Para aflojar las correas para pies, presione y sostenga las lengüetas (H) en los seguros, ajuste las correas para pies a la posición deseada y, luego, suelte las lengüetas.



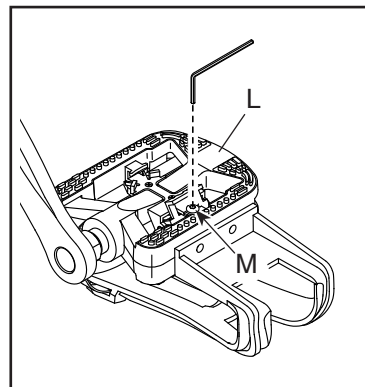
Cómo conectar las placas y ajustar la tensión de los muelles de los pedales

Para usar el lado de contacto de los pedales, debe conectar primero las placas incluidas a sus zapatillas de ciclismo (que no se incluyen).

Con la llave hexagonal incluida, conecte una placa (I) a la base de una zapatilla de ciclismo con una abrazadera de placa (J) y dos tornillos de placa (K). **Conecte del mismo modo la otra placa a su otra zapatilla de ciclismo.**



La tensión de los muelles afecta a la dificultad con la que se acoplan y desacoplan los pedales. Para ajustar la tensión del muelle de un pedal (L), utilice la llave hexagonal incluida y apriete o afloje el tornillo de ajuste (M) según desee.



Ajuste la tensión del muelle del otro pedal de la misma manera.

Cómo usar el lado de contacto de los pedales

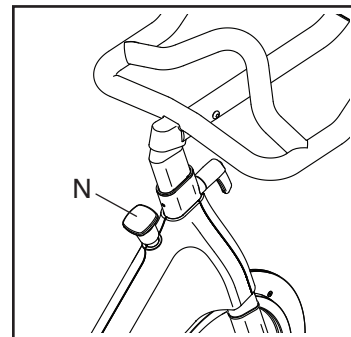
Para usar el lado de contacto de los pedales, debe ponerse zapatillas de ciclismo (no incluido) y las placas incluidas se deben conectar a sus zapatillas de ciclismo. Vea CÓMO CONECTAR LAS PLACAS Y AJUSTAR LA TENSIÓN DE LOS MUELLES DE LOS PEDALES a la izquierda.

Para acoplarse a los pedales, presione firmemente las placas de las zapatillas de ciclismo para introducirlas en las ranuras de los pedales de modo que queden encajadas. Para desacoplarse de los pedales, gire los talones de sus zapatillas de ciclismo hacia el exterior de los pedales.

CÓMO USAR EL MANDO DE FRENO

Para cambiar la resistencia de los pedales, vea el paso 4 en la página 19.

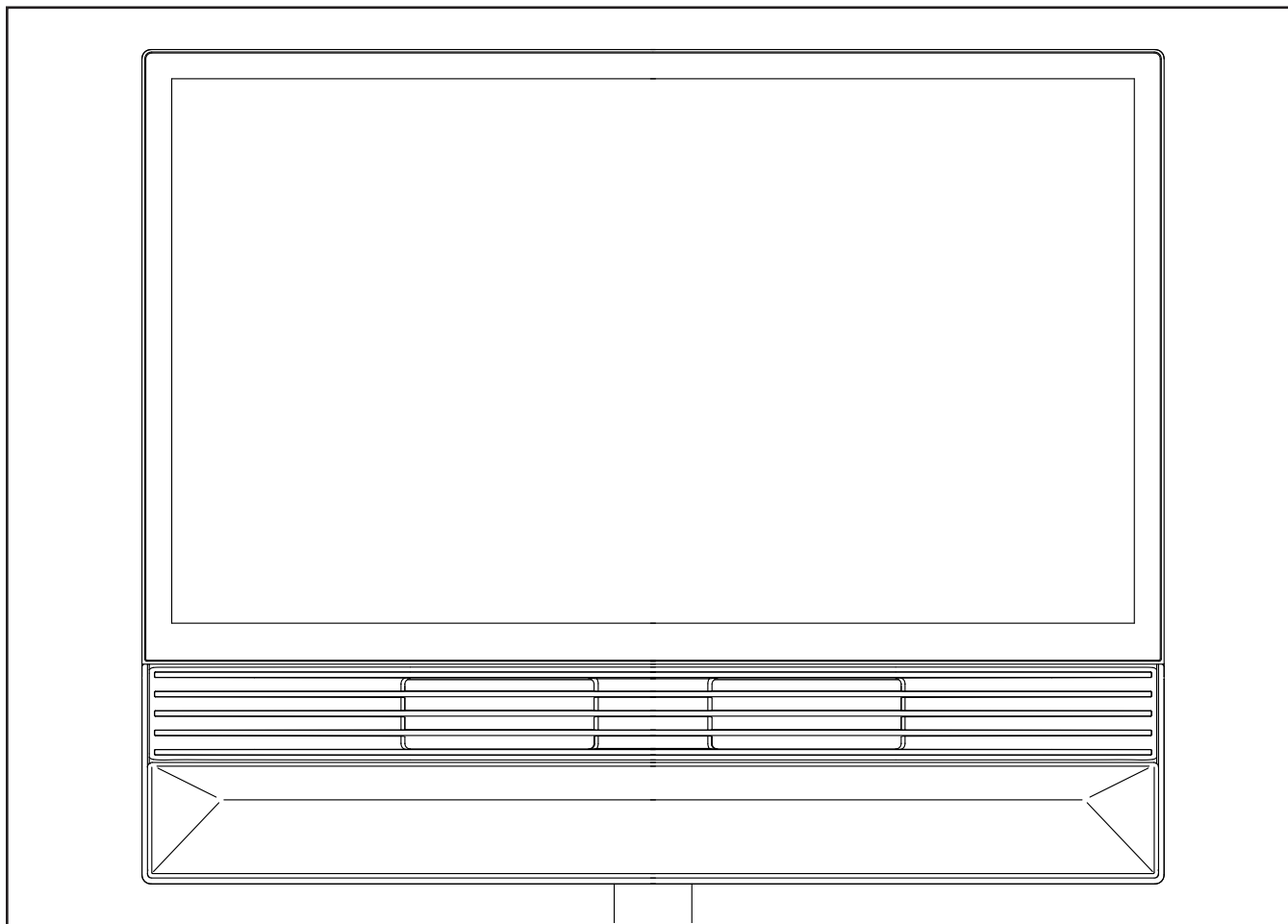
Para detener el volante, pulse el mando de freno (N) hacia abajo. El volante debería detenerse totalmente de forma rápida.



CÓMO BLOQUEAR LA BICICLETA DE SPINNING

IMPORTANTE: Bloquee la bicicleta de spinning cuando no vaya a usarla. Vea el dibujo que aparece arriba. Para bloquear la bicicleta de spinning, desplace hacia abajo el mando de freno (N) y déjelo bien apretado. Con ello bloqueará la bicicleta de spinning de modo que el volante no pueda girar. Para desbloquear la bicicleta de spinning, afloje el mando de freno.

CÓMO USAR LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

IMPORTANTE: iFIT actualiza periódicamente 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 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 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 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://my.iFIT.com) para obtener más información.

CÓMO ENCENDER LA CONSOLA

Es necesario usar el adaptador de corriente incluido para que la bicicleta de spinning funcione. Vea **CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE** en la página 14.

CÓMO APAGAR LA CONSOLA

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, la consola cambiará al estado de pausa.

Si los pedales no se mueven durante varios minutos, no se toca la pantalla ni se pulsan los botones, la consola se desactivará.

Cuando termine de hacer ejercicios, desenchufe el adaptador de corriente. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la bicicleta de spinning pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

La consola presenta una tablet avanzada con una pantalla táctil a todo color. Puede deslizar el dedo o pasarlo por la pantalla para mover las imágenes, tales como las indicaciones durante un entrenamiento. 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 la bicicleta de spinning 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 24 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 la bicicleta de spinning, no presione el interruptor eléctrico ni desenchufe el cable eléctrico mientras se actualiza el software. Vea la página 23 para obtener instrucciones detalladas.

La consola ya está lista para empezar el entrenamiento. Dedique tiempo a explorar 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 frecuencia cardíaca compatible, vea la página 25.

3. Comience el entrenamiento.

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

4. Cambie la resistencia de los pedales según desee.

Para cambiar la resistencia de los pedales, toque los botones de resistencia numerados de la pantalla o toque los botones + y – situados cerca de la esquina inferior izquierda de la pantalla. Nota: Tras tocar un botón, pasará cierto tiempo antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

Nota: Para activar y desactivar los botones de resistencia numerados de la pantalla, toque 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 las *Métricas* y los *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*.

6. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

Para poner en pausa el entrenamiento, toque el símbolo de pausa que aparece junto a la palabra *Workout* (ejercicio) en la parte inferior de la pantalla. Para continuar el entrenamiento, 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 el botón de flecha hacia atrás 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 18).

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DESTACADO

Para usar un entrenamiento destacado, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea la página 24).

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, ubicación, entrenador, 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 22).

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.

Para trazar su propio mapa de entrenamiento, vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO en la página 21.

3. Prepárese para el entrenamiento.

Para utilizar el ventilador, sus auriculares Bluetooth o un monitor de frecuencia cardíaca compatible, vea la página 25.

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* (saltar calentamiento).

Durante algunos entrenamientos, un entrenador de iFIT le guiará por el entrenamiento de vídeo 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 cambiará automáticamente en función de los ajustes del entrenamiento. **Si la resistencia es demasiado alta o baja**, puede modificar manualmente la configuración (vea el paso 4 en la página 19). Para regresar a la resistencia programada para el entrenamiento, toque *Follow Trainer* (seguir a entrenador).

Si la característica SmartAdjust está habilitada, la consola escalará automáticamente la intensidad del entrenamiento basándose en sus modificaciones manuales de la 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).

IMPORTANTE: La meta calórica mostrada en la descripción del entrenamiento es solo una estimación. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores. Si cambia manualmente la resistencia de los pedales durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

Para seguir su progreso, vea el paso 5 en la página 19.

Para pausar o finalizar el entrenamiento, vea el paso 6 en la página 19.

5. Cuando termine de utilizar la bicicleta de spinning, apague la consola (vea la página 18).

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 22) y la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea la página 24).

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 frecuencia cardíaca compatible, vea la página 25.

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* (saltar calentamiento).

El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento destacado (vea el paso 4 en la página 20).

6. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola (vea la página 18).

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 frecuencia cardíaca, vea la página 25.

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* (saltar calentamiento).

El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento destacado.

8. Cuando termine de utilizar la bicicleta de spinning, apague la consola (vea la página 18).

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)
- Payment info (información de pagos)
- Plan profiles (perfiles de planes)

Support (soporte)

- Help (ayuda)
- Legal (aviso legal)
- Feedback (comentarios)

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 la bicicleta de spinning, 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 adaptador de corriente, espere unos segundos y, luego, enchufe el adaptador de corriente. Nota: Las actualizaciones de software se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios. 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. 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 del entrenamiento y personalice los ajustes del 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 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 cambiará automáticamente a medida que cambia la velocidad de pedaleo. Para controlar el ventilador, toque el icono de ajustes de entrenamiento de la esquina inferior derecha de la pantalla y, a continuación, toque *Fan* (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 tablets, 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.

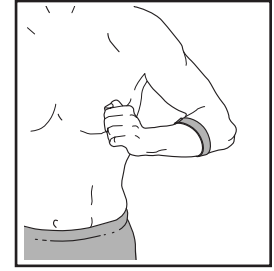
CÓMO CONECTAR UNOS AURICULARES

Para conectar sus auriculares Bluetooth a la consola, encienda primero los auriculares, active su función de vinculación y sitúelos cerca de la consola. Luego, comience un entrenamiento. A continuación, toque cualquier parte libre de la pantalla, toque la opción para conectar sus auriculares 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 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. La consola es compatible con todos los monitores de frecuencia cardíaca que utilicen Bluetooth® Smart. **Para comprar un monitor opcional de frecuencia cardíaca, vea la portada de este manual.**

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

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Es importante un mantenimiento regular para un desempeño óptimo y para reducir el desgaste. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la bicicleta de spinning.

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

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

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

MANTENIMIENTO DE LOS PEDALES

Apriete los pedales cada semana. 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. Si necesita más ayuda, vea la portada de este manual.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

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

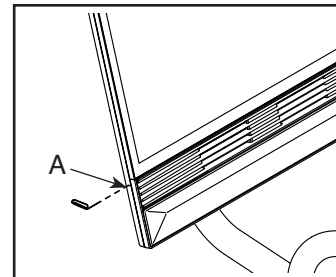
Si necesita un adaptador de corriente de repuesto, vea la contraportada de este manual. **IMPORTANTE:** Para evitar daños en la consola, utilice únicamente un adaptador de corriente homologado y suministrado por el fabricante.

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 support.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 personaliza-

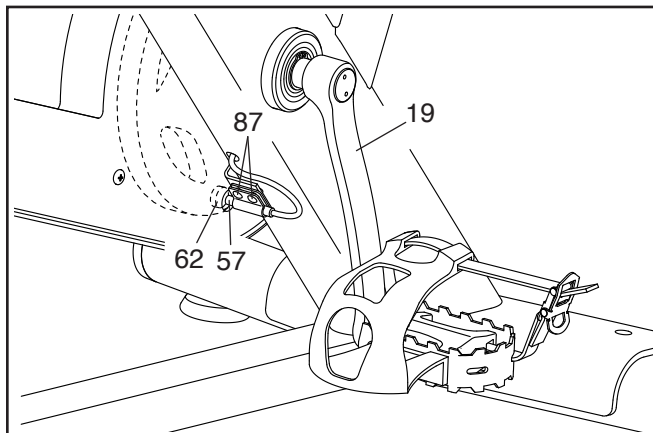
dos que realizó en la consola. Para restablecer la consola se requieren dos personas. En primer lugar, desenchufe el adaptador de corriente. A continuación, localice la pequeña abertura de restablecimiento (A) del lado izquierdo de la consola. Usando un clip de papel doblado, pulse y mantenga pulsado el botón de restablecimiento del interior de la abertura y pida a otra persona que enchufe el adaptador de corriente. **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, desenchufe el adaptador de corriente y, luego, enchúfelo de nuevo. Una vez que la consola se encienda, busque actualizaciones de software (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 23). Nota: La consola puede tardar un instante antes de estar lista para el uso.



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, **desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente**. A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (57) en el lado izquierdo de la bicicleta de spinning. Afloje ligeramente los dos Tornillos M4 x 12mm (87).



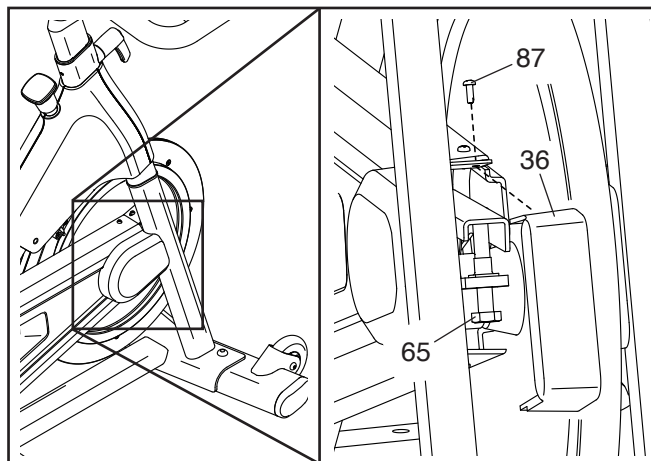
A continuación, gire la Biela Izquierda (19) hasta que un Imán (62) se alinee con el Interruptor de Lengüeta (57). Deslice el Interruptor de Lengüeta ligeramente hacia el Imán o en dirección opuesta a este. Luego, reapriete los Tornillos M4 x 12mm (87).

Enchufe el adaptador de corriente y haga girar la Biela Izquierda (19) durante algunos segundos. Repita el procedimiento anterior en caso necesario, hasta que la consola indique una información correcta.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE ACCIONAMIENTO

Si los pedales se deslizan mientras pedalea, incluso con la resistencia configurada al nivel máximo, podría ser necesario ajustar la correa de accionamiento.

Para ajustar la correa de accionamiento, **desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente**. A continuación, localice la Cubierta del Brazo Estable (36). Retire el Tornillo M4 x 12mm (87) y la Cubierta del Brazo Estable.

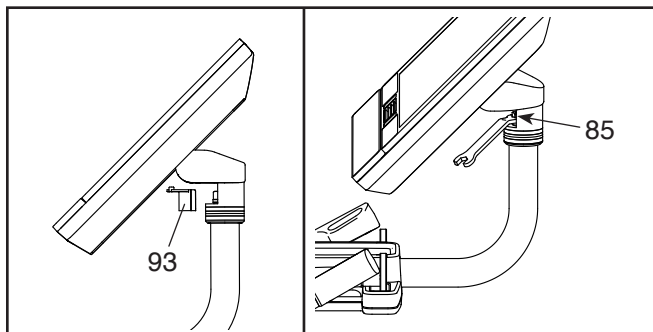


Luego, apriete el Tornillo M10 x 60mm (65) hasta que la Correa de Accionamiento (no se muestra) quede tensa.

Cuando la Correa de Accionamiento (que no se muestra) esté tensa, monte de nuevo la Cubierta del Brazo Estable (36).

CÓMO AJUSTAR EL PIVOTE Y LA INCLINACIÓN DE LA CONSOLA

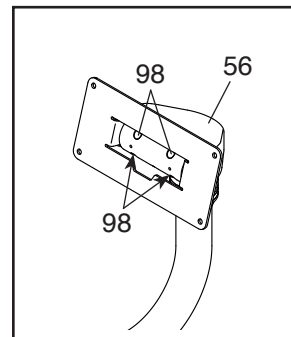
Si la consola no se mantiene sujeta al moverla hacia los lados, retire primero la Cubierta de la Montura (93). A continuación, utilice la herramienta incluida para bicicleta de spinning para apretar ligeramente la Tuerca de Pivote (85) hasta que la consola se mantenga sujeta al moverla hacia los lados. Luego, vuelva a encajar a presión la Cubierta de la Montura en su posición.



Si la consola no se mantiene sujeta al moverla hacia arriba y hacia abajo, **vea primero el paso de montaje 14 en la página 12**. Use un destornillador estándar para apalancar y separar con cuidado las Cubiertas de la Pantalla (101, 102).

Nota: Para una mayor claridad, la consola no se muestra en el dibujo de la derecha.

A continuación, apriete los cuatro Tornillos de Cabeza Cilíndrica M6 x 15mm (98) de la Montura del Soporte Trasero (56) hasta que el movimiento hacia arriba y hacia abajo ya no parezca suelto. Si es necesario, incline la consola hacia arriba y hacia abajo para acceder a los Tornillos de Cabeza Cilíndrica.



Luego, vea el paso de montaje 14 en la página 12 y conecte de nuevo las Cubiertas de la Pantalla (101, 102).

GUÍAS DE EJERCICIOS

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

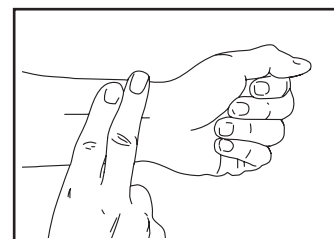
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos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

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

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

CÓMO MEDIR SU FRECUENCIA CARDÍACA

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



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

DIRECTRICES DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE LOS EJERCICIOS

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

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

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

1. Estiramiento a puntas de los pies

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

2. Estiramiento de isquiotibiales

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

3. Estiramiento de pantorrillas/tendón de Aquiles

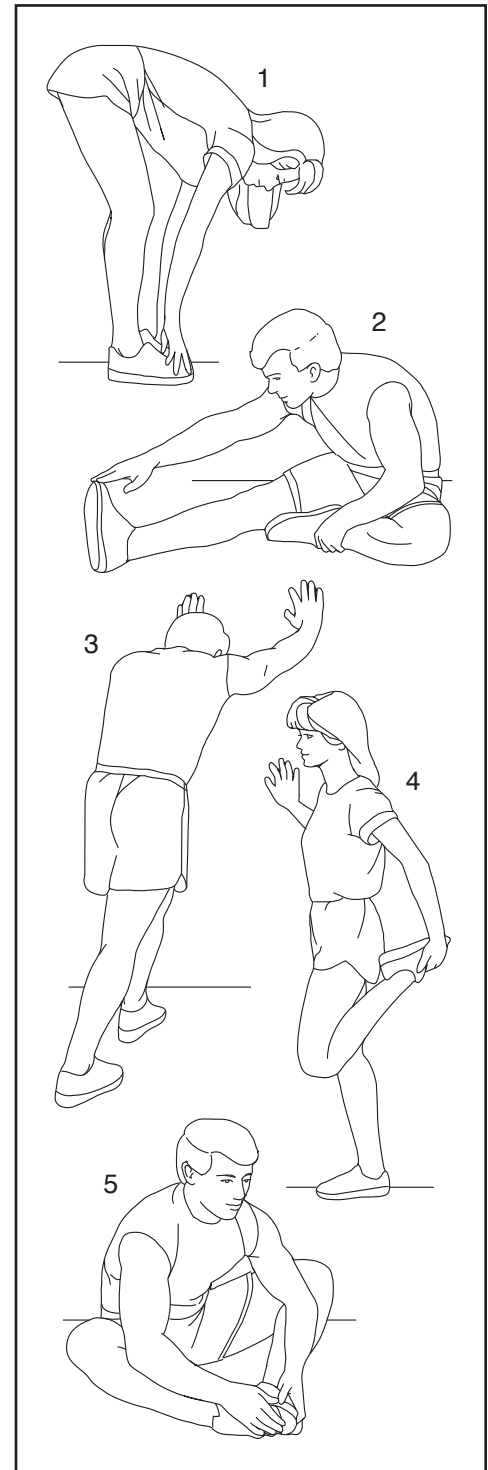
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el suelo. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese.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

4. Estiramiento de cuádriceps

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

5. Estiramiento de abductores

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



NOTAS

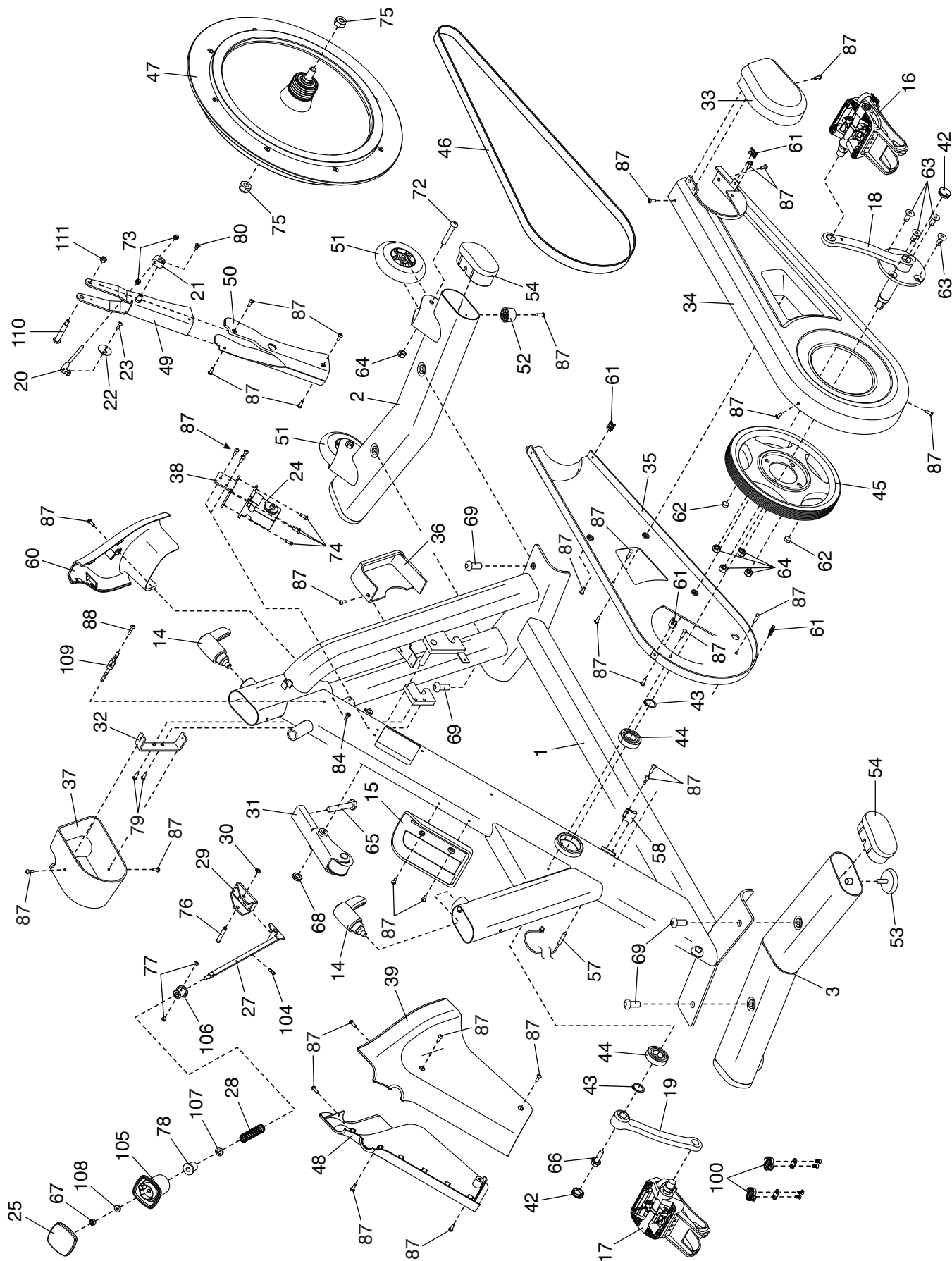
LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo NTEX24125-INT.0 R1024A

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Bastidor	52	2	Pata
2	1	Estabilizador Delantero	53	2	Pata de Nivelación
3	1	Estabilizador Trasero	54	4	Tapa
4	1	Manillar	55	1	Tapa del Poste del Sillín
5	1	Montura de la Consola	56	1	Montura del Soporte Delantero
6	1	Consola	57	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
7	1	Poste del Sillín	58	1	Abrazadera
8	1	Sillín	59	2	Pesa de Mano
9	1	Brazo del Sillín	60	1	Cubierta Delantera
10	1	Soporte del Sillín	61	4	Tuerca del Gancho
11	1	Soporte para Pesas Izquierdo	62	2	Imán
12	1	Soporte para Pesas Derecho	63	4	Tornillo de Cabeza Plana M8 x 20mm
13	1	Mando del Sillín	64	6	Contratuerca M8
14	2	Mango de Ajuste	65	1	Tornillo M10 x 70mm
15	1	Porta Botella de Agua	66	1	Tornillo del Pedalier
16	1	Pedal Derecho	67	1	Espaciador del Soporte
17	1	Pedal Izquierdo	68	1	Contratuerca M10
18	1	Pedalier/Biela Derecha	69	4	Tornillo M10 x 25mm
19	1	Biela Izquierda	70	2	Perno de Unión M6
20	1	Brazo de Resistencia	71	4	Tornillo M6 x 12mm
21	1	Bloque de Resistencia	72	2	Perno M8 x 50mm
22	1	Disco de Resistencia	73	2	Tuerca M5
23	1	Tornillo M3.5 x 10mm	74	4	Tornillo del Motor M4 x 12mm
24	1	Motor de Resistencia	75	2	Contratuerca M12
25	1	Tapa del Mando del Freno	76	1	Pasador de la Zapata
26	1	Soporte de la Consola	77	2	Tornillo M4 x 6mm
27	1	Eje del Freno	78	1	Casquillo Superior del Freno
28	1	Resorte del Freno	79	6	Tornillo M6 x 12mm
29	1	Soporte del Freno	80	1	Tornillo M5
30	1	Anillo E	81	4	Tornillo M6 x 16mm
31	1	Brazo Estable	82	1	Cable del Bastidor
32	1	Soporte de la Cubierta	83	1	Arandela Giratoria
33	1	Cubierta Derecha del Cubo	84	1	Tornillo #8 x 1/2"
34	1	Cubierta Exterior de la Correa	85	1	Tuerca de Pivote
35	1	Cubierta Interior de la Correa	86	1	Adaptador de Corriente
36	1	Cubierta del Brazo Estable	87	39	Tornillo M4 x 12mm
37	1	Cubierta Izquierda del Cubo	88	1	Tornillo Dentado M4 x 19mm
38	1	Soporte del Motor	89	1	Cable de Corriente/Toma
39	1	Cubierta Derecha del Freno	90	1	Cable del Manillar
40	1	Funda del Poste del Sillín	91	1	Cable de la Montura
41	1	Funda del Manillar	92	4	Tornillo para Máquina M4 x 10mm
42	2	Tapa de la Biela	93	1	Cubierta de la Montura
43	2	Anillo de Retención	94	1	Montura del Soporte Trasero
44	2	Cojinete del Pedalier	95	2	Casquillo de Pivote Interior
45	1	Polea	96	2	Disco de Pivote Superior/Inferior
46	1	Correa de Accionamiento	97	1	Disco de Pivote Central
47	1	Volante	98	4	Tornillo de Cabeza Cilíndrica M6 x 15mm
48	1	Cubierta Izquierda del Freno	99	1	Espaciador de Plástico
49	1	Soporte de Resistencia	100	1	Montaje de la Placa
50	1	Cubierta del Soporte			
51	2	Rueda			

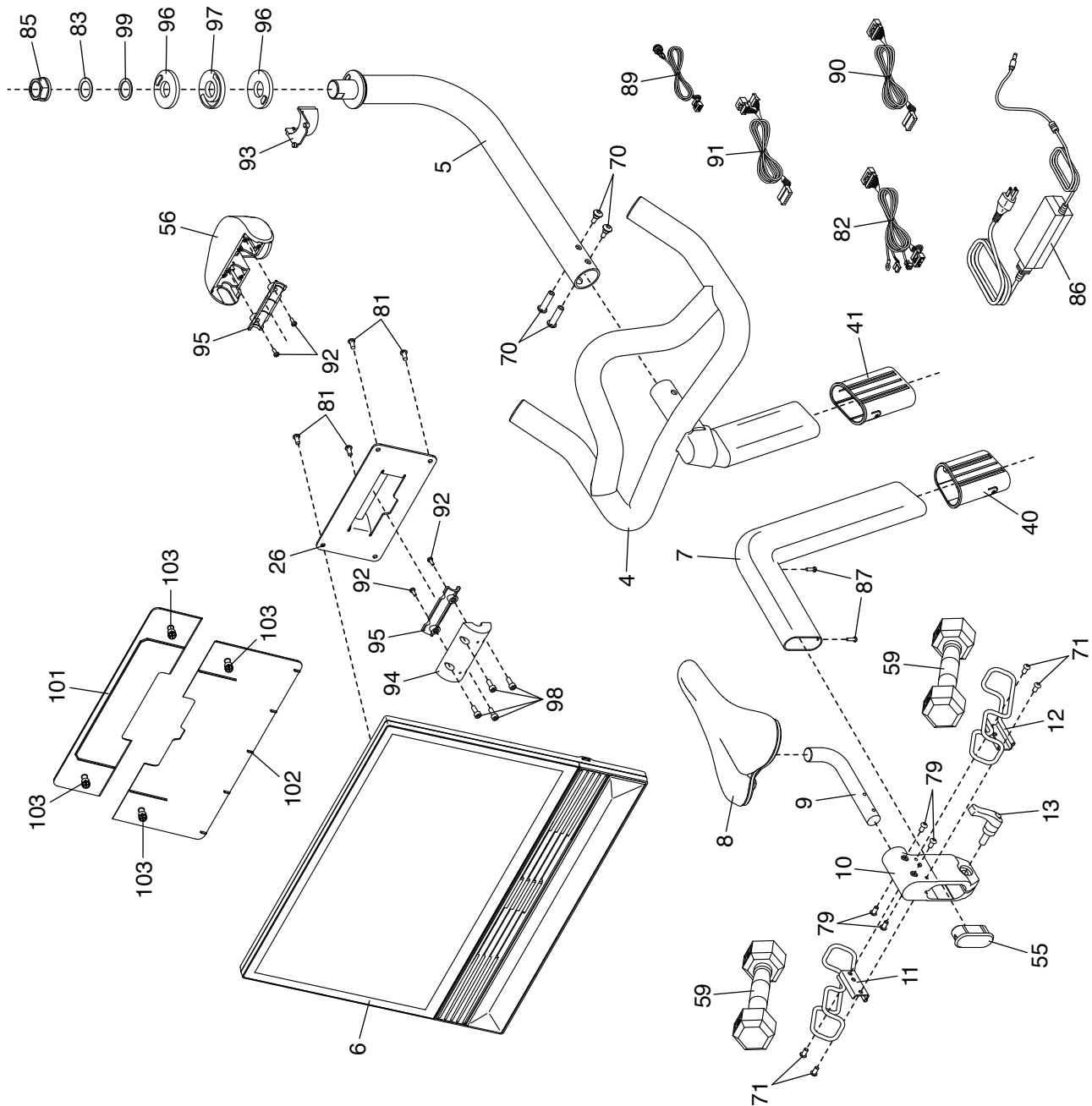
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
101	1	Cubierta Superior de la Pantalla	107	1	Tope del Resorte
102	1	Cubierta Inferior de la Pantalla	108	1	Arandela M6
103	4	Fijación de Corona/Tornillo	109	1	Brida de Cables
104	1	Clavija con Gancho	110	1	Perno con Collar M6
105	1	Mando de Freno	111	1	Contratuerca M6
106	1	Casquillo Inferior del Freno	*	—	Kit de Herramientas de Montaje/Ajuste
			*	—	Manual de Uso

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 NTEX24125-INT.0 R1024A



CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

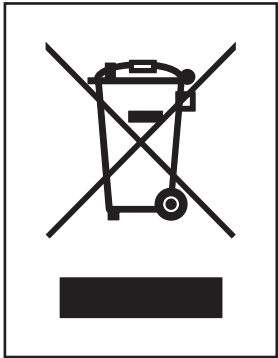
Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de ponerse en contacto con nosotros:

- 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

NTEX24125-INT contiene la tablet MP24-Xenon-C o MP24-Xenon-V.

Por la presente, iFIT Health & Fitness declara que el aparato radioeléctrico tipo MP24-Xenon-C o MP24-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 OMC453085 o OMC453584V - Bandas de frecuencia de transmisión y máxima potencia PIRE: 2.4G

WIFI:25,02 dBm; 5G WIFI:22,895 dBm; 2.4G BT:10,12 dBm.

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

	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

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

