

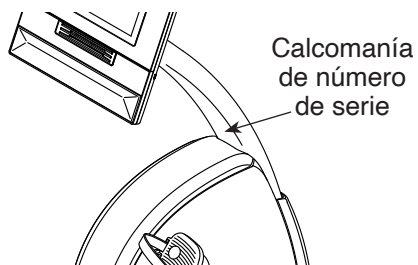
NordicTrack®

10 RECUMBENT BIKE

N.º de Modelo NTEX14925-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**.

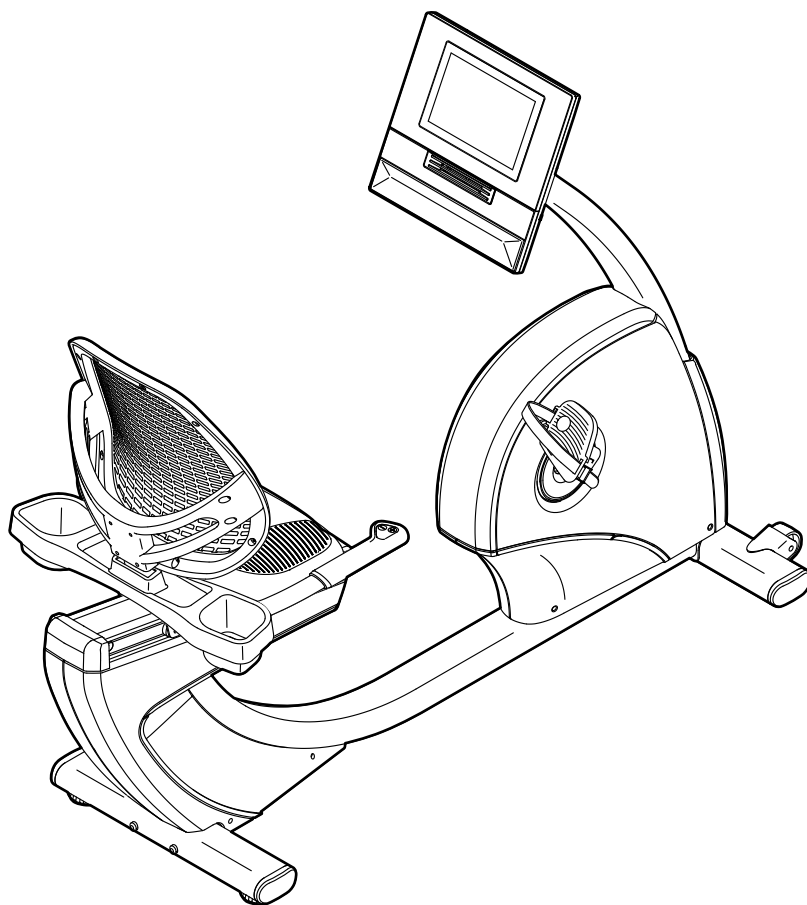
Teléfono: 91 215 89 23

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 DEL USUARIO



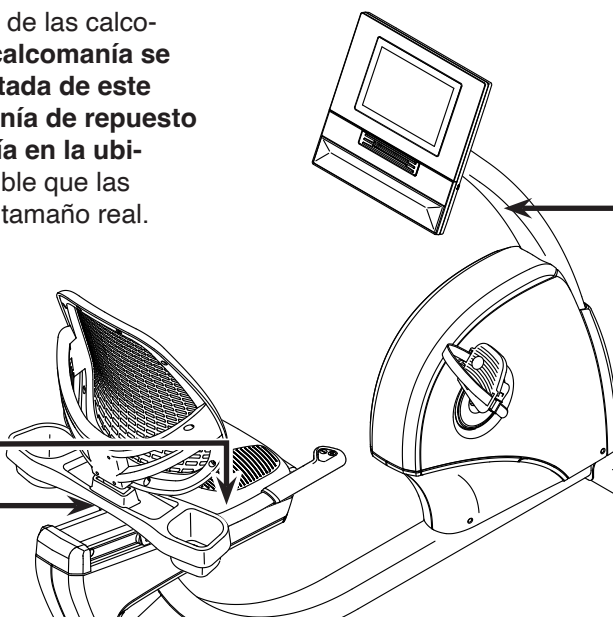
ÍNDICE

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	4
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	5
MONTAJE.....	6
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS.....	13
CÓMO USAR LA CONSOLA.....	14
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	23
GUÍAS DE EJERCICIOS.....	25
LISTA DE LAS PIEZAS.....	28
DIBUJO DE PIEZAS.....	30
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
Mantenga las manos y dedos alejados de esta área.



⚠ ADVERTENCIA

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

NORDICTRACK 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 ejercicios antes de utilizar su bicicleta de ejercicios. iFIT no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales ni daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.
3. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
4. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar o continuar cualquier programa de ejercicios durante el embarazo. Utilice la bicicleta de ejercicios solo de la manera autorizada por un profesional sanitario.
5. La bicicleta de ejercicios no está destinada a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso de la bicicleta de ejercicios por una persona responsable de su seguridad.
6. Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.
7. La bicicleta de ejercicios ha sido diseñada exclusivamente para ser usada en casa. No use la bicicleta de ejercicios en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
8. Mantenga la bicicleta de ejercicios bajo techo, alejada de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en el garaje ni en un patio cubierto, ni cerca del agua.
9. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un mínimo de 0,6 m de espacio libre alrededor de ella. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque una esterilla debajo de la bicicleta de ejercicios.
10. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la bicicleta de ejercicios. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.
11. Vista ropa adecuada mientras hace ejercicios; no vista ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Póngase siempre calzado deportivo para protegerse los pies.
12. La bicicleta de ejercicios no debe ser usada por personas que pesen más de 159 kg.
13. Tenga cuidado al subirse a la bicicleta de ejercicios y al bajar de ella.
14. Mantenga siempre recta la espalda al usar la bicicleta de ejercicios; no arquee la espalda.
15. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si se marea, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria NORDICTRACK® 10 RECUMBENT BIKE.

El ciclismo es un ejercicio eficaz para mejorar el estado de forma cardiovascular, desarrollar el rendimiento y tonificar el cuerpo. La 10 RECUMBENT BIKE proporciona una amplia variedad de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en su hogar más agradables y eficaces.

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

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

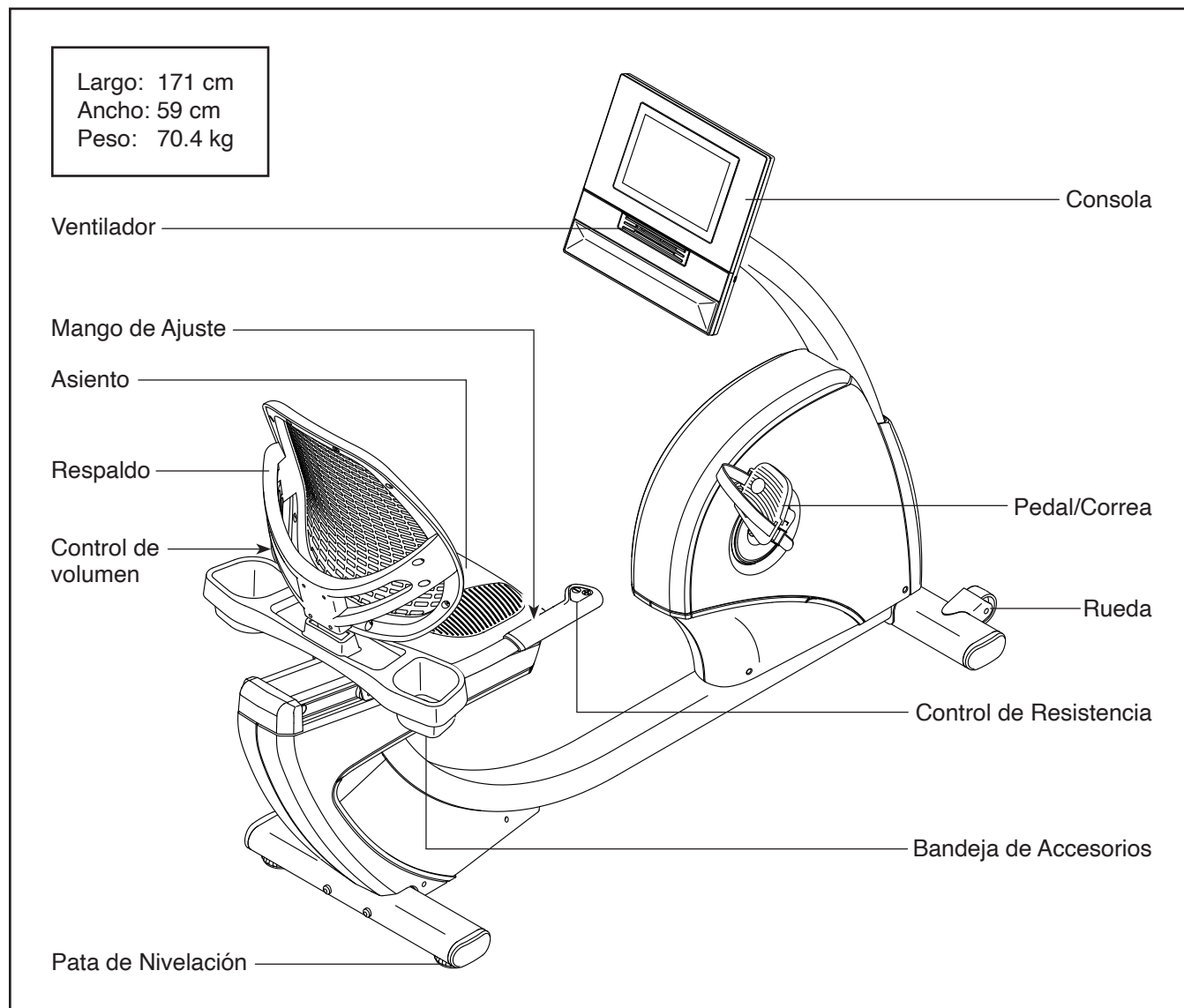
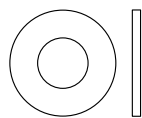
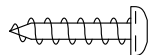


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

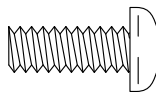
Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas utilizadas para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece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



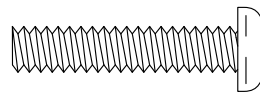
Arandela
M6 (88)–4



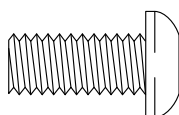
Tornillo M4 x
16mm
(77)–2



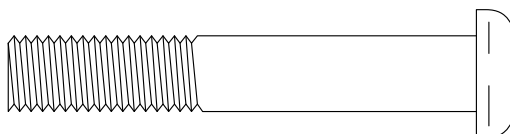
Tornillo M6 x
16mm (7)–4



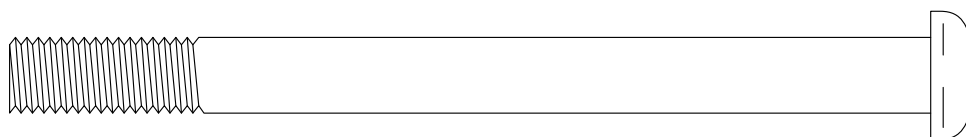
Tornillo M6 x
30mm (75)–4



Tornillo M8 x 18mm
(67)–4



Tornillo M10 x 62mm (70)–4



Tornillo M10 x 122mm (65)–4

MONTAJE

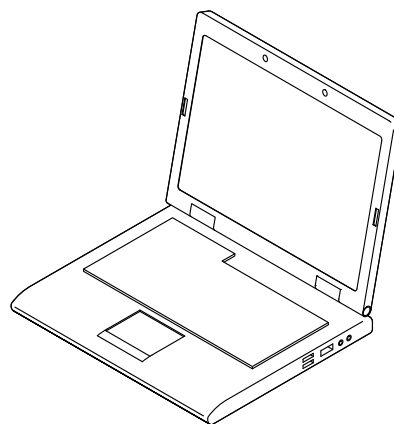
- El montaje requiere de dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire el material de embalaje. No se deshaga del material de embalaje hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho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

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

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

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

1

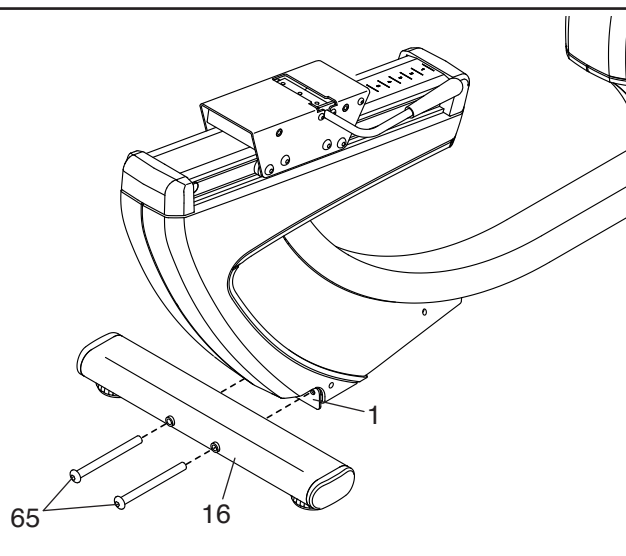


2. Coloque una sección firme de material de embalaje debajo de la parte posterior del Bastidor (1). **Pida a otra persona que sostenga el Bastidor para que no vuelque mientras completa este paso.**

Orienta el Estabilizador Trasero (16) de la manera indicada por el adhesivo. Conecte el Estabilizador Trasero al Bastidor (1) con dos Tornillos M10 x 122mm (65).

Luego, retire el material de embalaje.

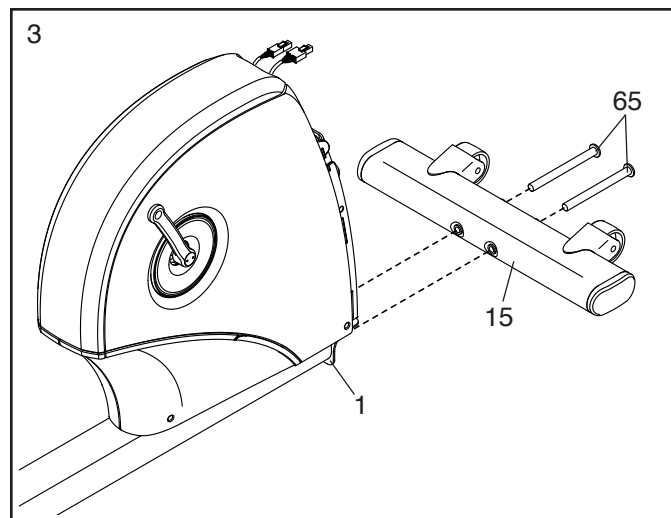
2



3. Coloque una sección firme de material de embalaje debajo de la parte delantera del Bastidor (1).

Orienté el Estabilizador Delantero (15) como se muestra. Conecte el Estabilizador Delantero al Bastidor (1) con dos Tornillos M10 x 122mm (65).

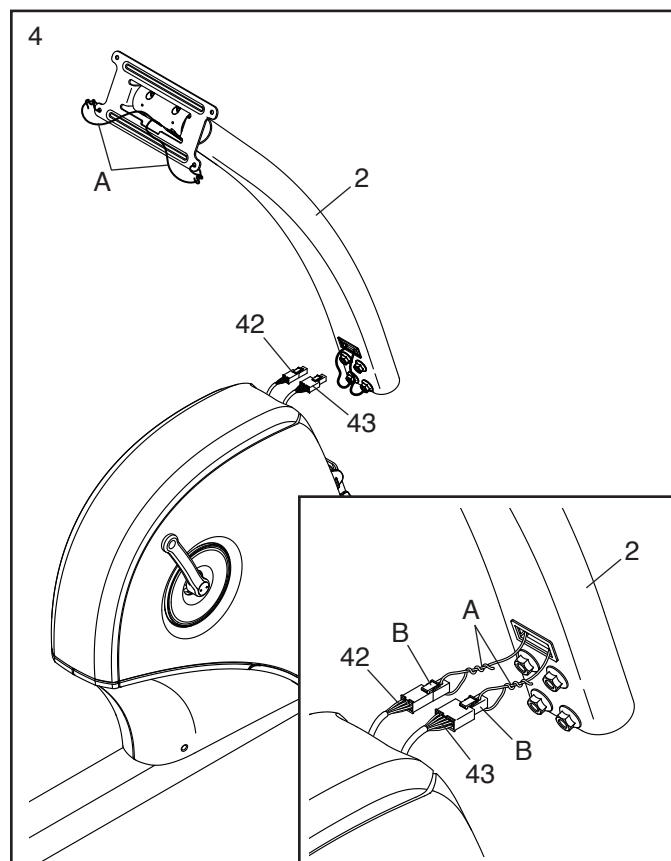
Luego, retire el material de embalaje.



4. Pida a otra persona que sostenga el Montante Vertical (2) cerca de la bicicleta de ejercicios.

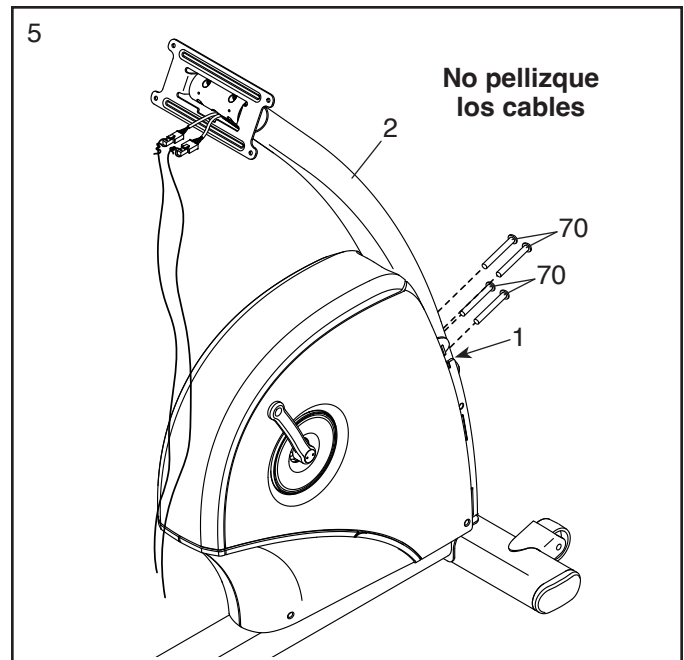
Vea el diagrama incluido. Localice las dos bridas de cables (A) en el Montante Vertical (2). Sujete las bridas de cables a través de los tiradores de cable (B) del Cable de Control (42) y el Cable Principal (43). Luego, inserte los conectores de los Cables por el Montante Vertical.

Luego, tire de los extremos superiores de las bridas de cables (A) hasta que los Cables (42, 43) pasen a través del Montante Vertical (2).

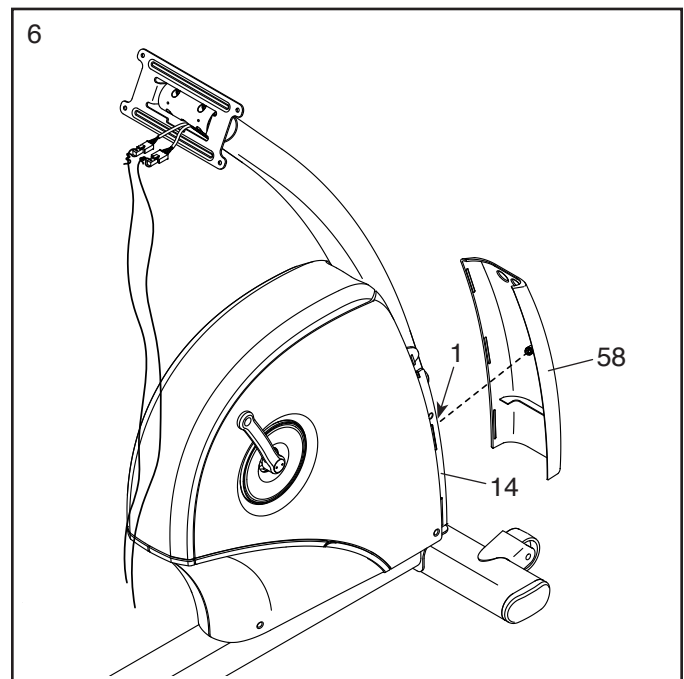


5. **No pellizque los cables.** Deslice el Montante Vertical (2) por el Bastidor (1).

Conecte el Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos M10 x 62mm (70); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**

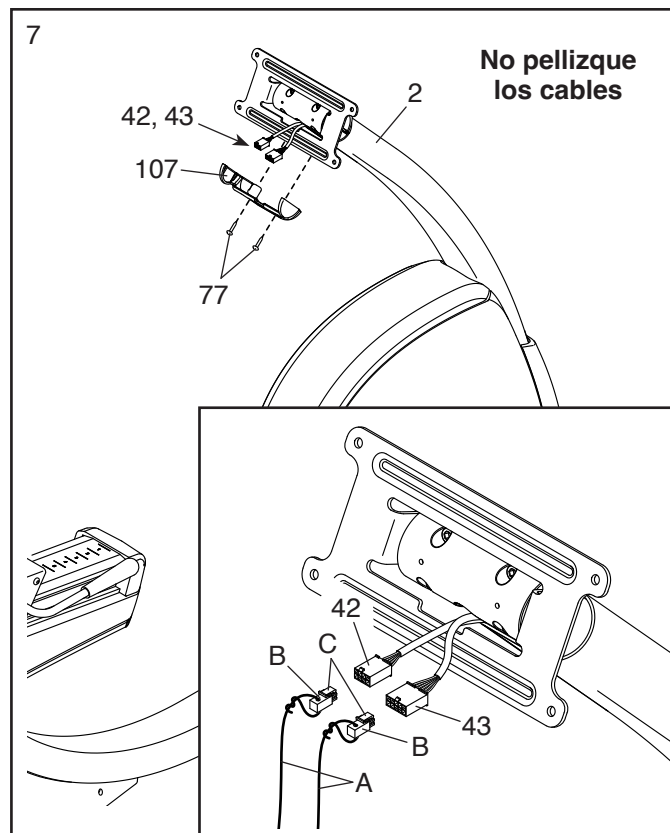


6. Presione el Protector Delantero (58) contra el Bastidor (1) y contra el Protector Delantero Derecho (14) y el Protector Delantero Izquierdo (no se muestra).



7. **Vea el diagrama incluido.** Agarre el conector del extremo del Cable Principal (43). Luego, introduzca el pasador pequeño (C) en el tirador de cable (B) y retire el tirador de cable. Luego, retire el tirador de cable (B) del Cable de Control (42). **Deseche los tiradores de cable y las bridas de cables (A).**

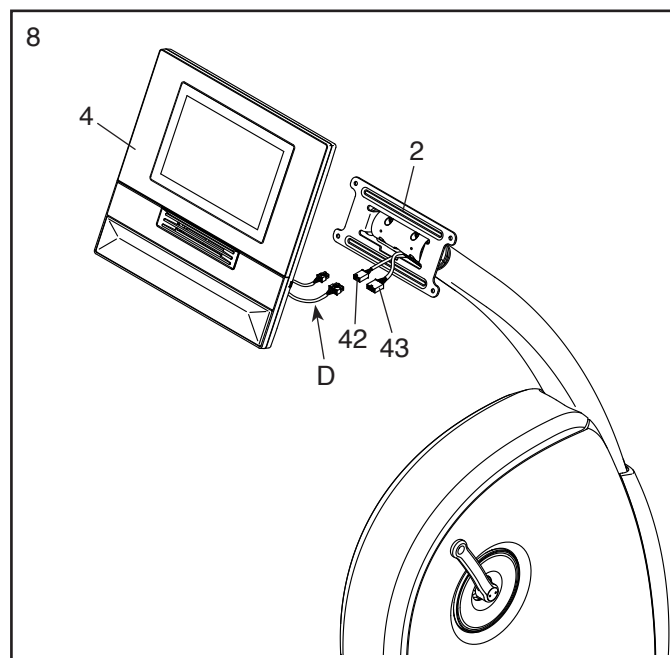
No pellizque los Cables (42, 43). Conecte la Cubierta Inferior del Montante Vertical (107) al Montante Vertical (2) con dos Tornillos M4 x 16mm (77).



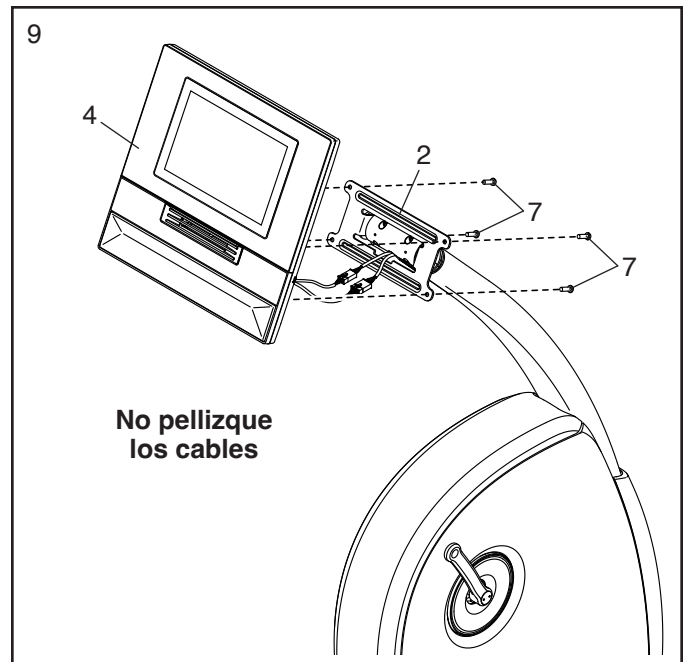
8. Mientras otra persona sostiene la Consola (4) cerca del Montante Vertical (2), conecte el Cable Principal (43) y el Cable de Control (42) a los cables de la consola (D).

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

Inserte con cuidado los conectores y el exceso de cable totalmente dentro de la Consola (4).

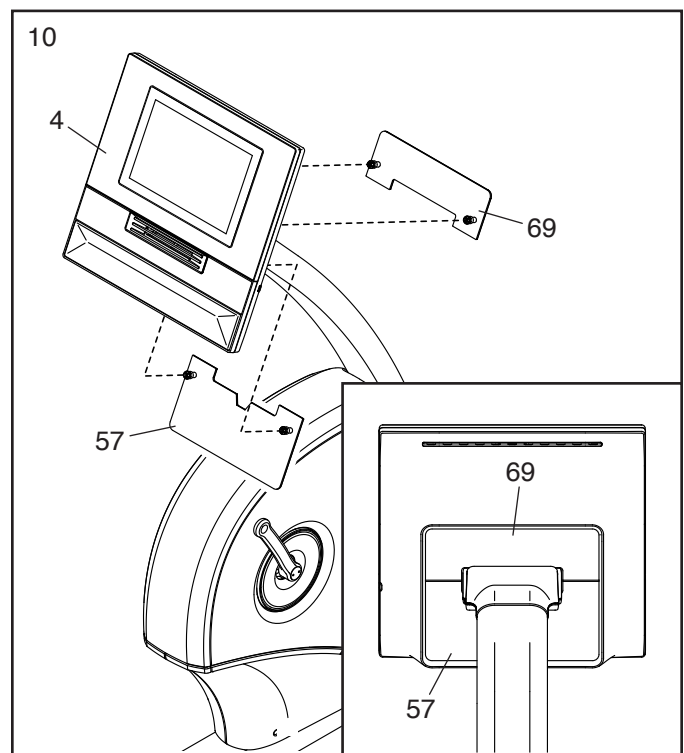


9. **No pellizque los cables.** Conecte la Consola (4) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos M6 x 16mm (7); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**



10. Oriente la Cubierta Inferior de la Consola (57) como se muestra y presiónela contra la parte posterior de la Consola (4). Nota: Incline la Consola en caso necesario para permitir el acceso a la parte posterior de la Consola.

Luego, oriente la Cubierta Superior de la Consola (69) como se muestra y presiónela contra la parte posterior de la Consola (4).

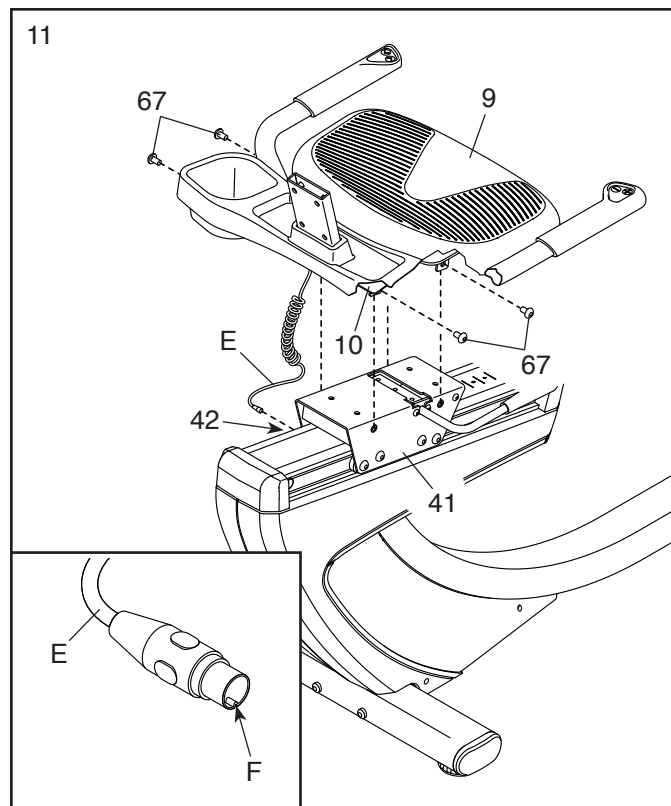


11. Conecte el Bastidor del Asiento (10) y el Asiento (9) conectado al Soporte del Asiento (41) conectado con cuatro Tornillos M8 x 18mm (67); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**

A continuación, localice el cable (E) en el montaje del asiento.

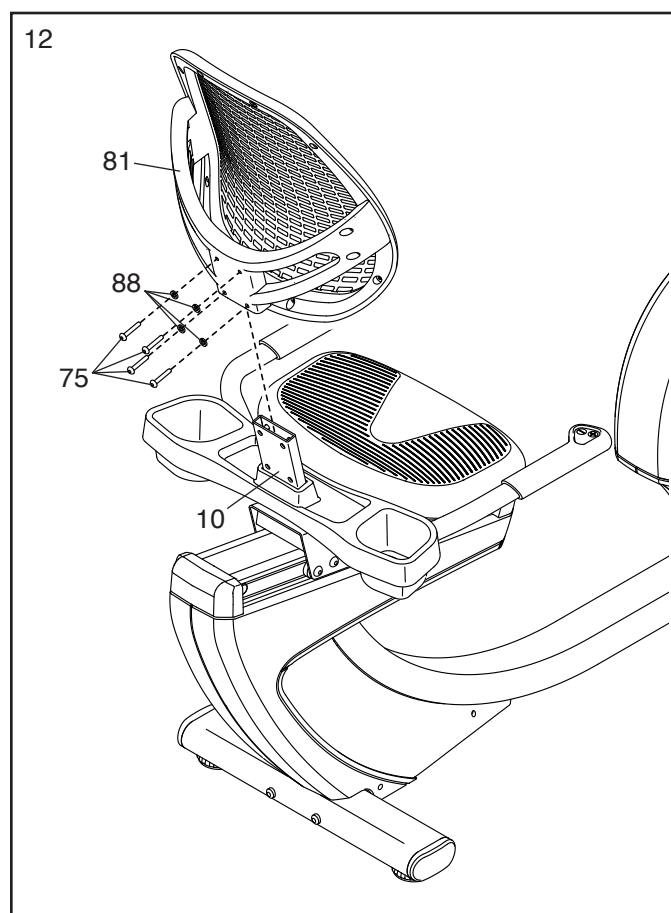
Vea el diagrama incluido. Gire el conector del cable (E) para que la muesca (F) en forma de V quede en la parte inferior.

Luego, enchufe el cable (E) completamente en la Toma de Control (42) situada en el lado izquierdo de la bicicleta de ejercicios.



12. Deslice el Bastidor del Respaldo (81) por el Bastidor del Asiento (10).

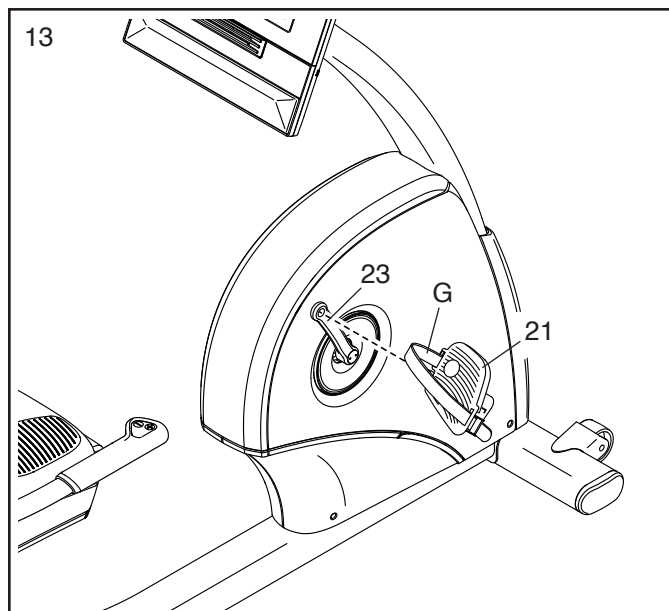
Conecte el Bastidor del Respaldo (81) con cuatro Tornillos M6 x 30mm (75) y cuatro Arandelas M6 (88); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**



13. Identifique el Pedal Derecho (21). Con la mano, gire el Pedal Derecho aproximadamente hasta la mitad de la rosca para sujetarlo a la Biela Derecha (23). Luego, utilice una llave inglesa para **APRETAR FIRMEMENTE** el Pedal Derecho.

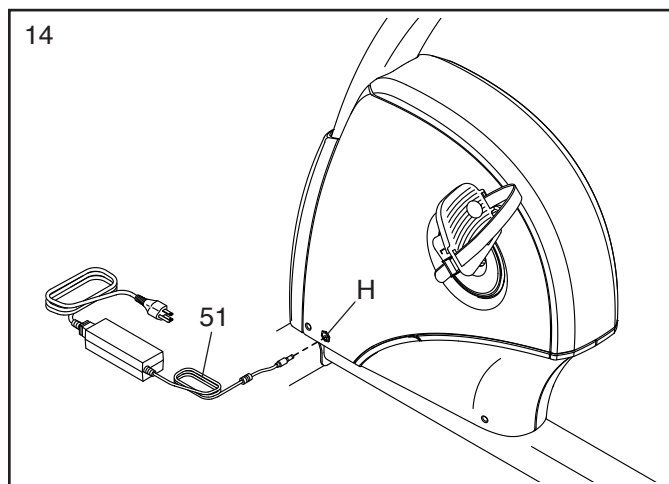
Repita este paso con el Pedal Izquierdo (que no se muestra). IMPORTANTE: Debe girar el Pedal Izquierdo en sentido ANTIHORARIO para conectarlo.

Para ajustar las correas de los pedales (G), vea la página 13.



14. Enchufe el Adaptador de Corriente (51) en la toma (H) del lado izquierdo de la bicicleta de ejercicios.

Nota: Para conectar el Adaptador de Corriente (51) a una toma de corriente, vea la página 13.



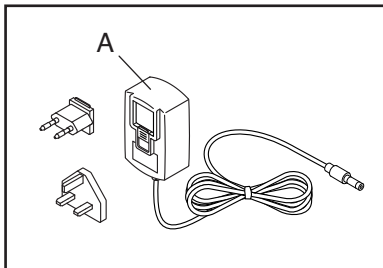
15. **Tras haber ensamblado la bicicleta de ejercicios, inspecciónela para asegurarse de que esté ensamblada correctamente y de que funcione adecuadamente. Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente apretadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Pueden incluirse piezas adicionales.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

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

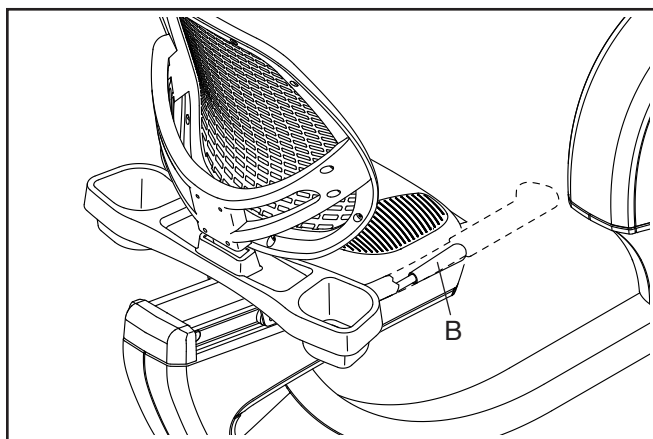
IMPORTANTE: Si la bicicleta de ejercicios ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de enchufar el adaptador de corriente (A). De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos pueden resultar dañados.

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



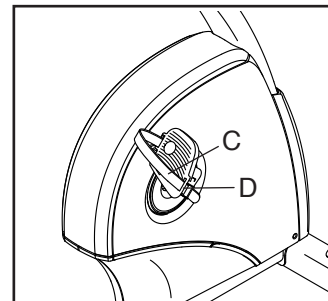
CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO

Para ajustar el asiento hacia delante o hacia atrás, presione el mango del asiento (B) hacia abajo, deslice el asiento hasta la posición deseada y, luego, tire hacia arriba del mango del asiento para bloquear el asiento en su lugar.



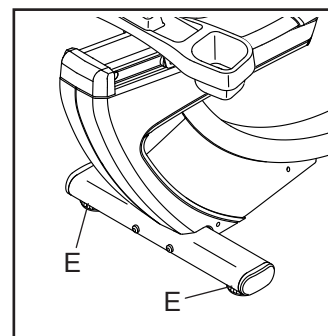
CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

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

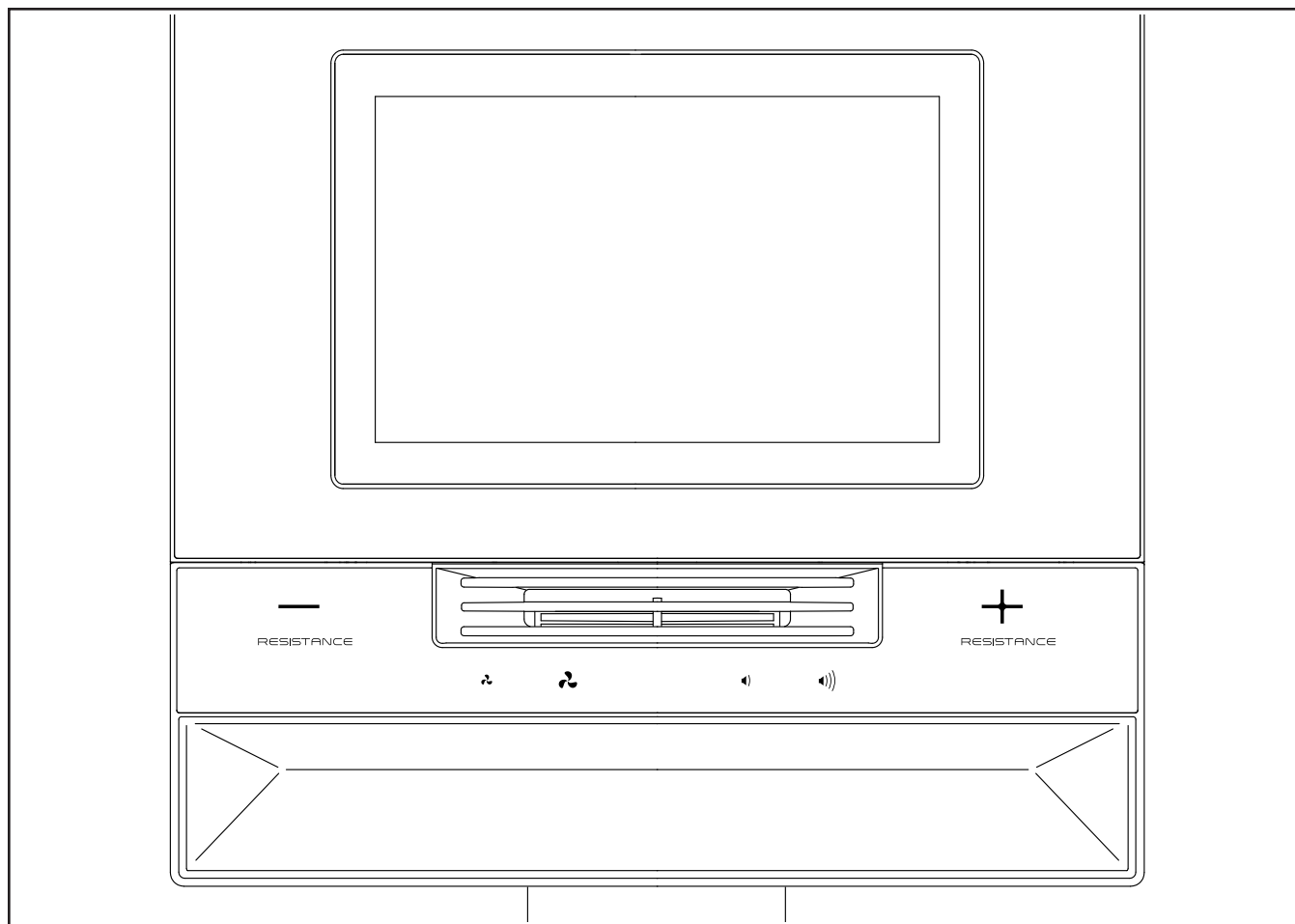


CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

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



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 consola avanzada ofrece una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales con solo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola mostrará información continua de los ejercicios.

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 para obtener más información.

Para encender y apagar la consola, vea la página 15. **Para saber cómo utilizar la pantalla táctil,** vea la página 15. **Para configurar la consola,** vea la página 15.

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

CÓMO ENCENDER LA CONSOLA

IMPORTANTE: Si la bicicleta de ejercicios ha sido expuesta 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.

Es necesario usar el adaptador de corriente incluido para que la bicicleta de ejercicios funcione (vea la página 13). Con el adaptador de corriente enchufado, toque la pantalla o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

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 apagará.

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 ejercicios por primera vez, configure la consola.

1. Conéctese a su red inalámbrica.

Para usar entrenamientos iFIT y otras funciones concretas de la consola, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica. Siga las instrucciones de la pantalla para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Personalice sus ajustes.

Siga las instrucciones de la pantalla para personalizar los ajustes. Nota: Para los ajustes más adelante, vea la página 21.

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

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 de firmware.

Toque el botón de menú (icono de engranaje), toque *Settings* (ajustes), toque *Maintenance* (mantenimiento) y, luego, toque *Update* (actualizar). La consola comprobará si hay actualizaciones de firmware. Para más información, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 20.

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

Para utilizar la función manual, vea la página 16. **Para utilizar un entrenamiento destacado**, vea la página 17. **Para crear un entrenamiento con trazado de mapa propio**, vea la página 18. **Para utilizar un entrenamiento iFIT**, vea la página 19.

Para cambiar los ajustes de la consola, vea la página 20. **Para conectarse a una red inalámbrica**, vea la página 21.

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.

Toque *Manual Start* (inicio manual) y comience a pedalear. Comenzará un periodo de calentamiento.

Para utilizar el ventilador, vea la página 22.

Para usar un monitor de frecuencia cardíaca, vea la página 22.

3. Cambie la resistencia de los pedales según desee.

Toque *End Warmup* (finalizar calentamiento) o padelee hasta que el periodo de calentamiento finalice para comenzar el entrenamiento.

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) del manillar derecho.
- Toque los controles deslizantes de resistencia de la pantalla.

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

Nota: Para ver los controles deslizantes de resistencia en la pantalla, toque cualquier parte libre de la pantalla y, luego, toque las opciones de controles para habilitar esta característica.

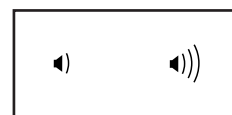
4. Siga su progreso.

La consola ofrece varias funciones de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información de entrenamiento se mostrará.

Arrastre hacia arriba en la pantalla para activar la función de visualización de pantalla completa. Arrastre hacia abajo en la pantalla para ver las pantallas de información de entrenamientos.

Toque las distintas pantallas de información de entrenamientos para ver más opciones. Toque el botón más (símbolo +) para ver estadísticas o tablas. Toque cualquier parte libre de la pantalla para ver aún más opciones de la función de visualización.

Si lo desea, ajuste el nivel de volumen de la consola pulsando los botones de aumento y disminución de volumen o los botones de aumento y disminución de volumen del manillar izquierdo.



5. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

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

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

6. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola (vea la página 15).

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DESTACADO

Para usar un entrenamiento destacado, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea la página 20).

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.

Para seleccionar la biblioteca de entrenamientos, toque *Browse* (examinar).

2. Seleccione un entrenamiento.

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

Los entrenamientos destacados en su consola cambiarán de forma periódica. Para guardar uno de los entrenamientos destacados para volver a utilizarlo en el futuro, puede añadirlo como favorito tocando el botón de favoritos (símbolo de corazón). Debe haber iniciado una sesión en su cuenta de iFIT para guardar un entrenamiento destacado (vea el paso 3 en la página 19).

Para trazar su propio mapa de entrenamiento, vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO en la página 18.

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

3. Prepárese para el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) y comience a pedalear. Comenzará un periodo de calentamiento.

Para utilizar el ventilador, auriculares Bluetooth o un monitor de frecuencia cardíaca, vea la página 22.

4. Comience el entrenamiento.

Toque *End Warmup* (finalizar calentamiento) o pedalee hasta que el periodo de calentamiento finalice para comenzar el entrenamiento.

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

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

Durante ciertos entrenamientos, se le podría pedir que mantenga una velocidad objetivo. Mientras hace ejercicios, mantenga una velocidad de pedaleo cercana a la velocidad objetivo.

IMPORTANTE: La velocidad objetivo solo tiene como fin proporcionar motivación. Su velocidad de pedaleo actual puede ser más lenta que la velocidad objetivo. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le resulte cómoda.

Si el nivel de resistencia es demasiado alto o bajo, usted puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia) (vea el paso 3 en la página 16).

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

Si la característica de ajuste inteligente está habilitada, la consola escalará automáticamente el nivel de intensidad del entrenamiento basándose en sus modificaciones manuales de los ajustes de resistencia.

Para habilitar la característica de ajuste inteligente, toque cualquier parte libre de la pantalla y, luego, toque el conmutador del ajuste inteligente.

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

Para seguir su progreso con las funciones de visualización, vea el paso 4 en la página 16.

Para pausar o finalizar el entrenamiento, vea el paso 5 en la página 16.

- 5. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola (vea la página 15).**

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 19) y la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea la página 21).

- 1. Seleccione un entrenamiento con trazado de mapa propio.**

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.**

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.**

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) y comience a pedalear. Comenzará un periodo de calentamiento.

Para utilizar el ventilador, auriculares Bluetooth o un monitor de frecuencia cardíaca, vea la página 22.

- 5. Comience el entrenamiento.**

Toque *End Warmup* (finalizar calentamiento) o padelee hasta que el periodo de calentamiento finalice para comenzar el entrenamiento. El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento destacado (vea el paso 4 en la página 17).

- 6. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola (vea la página 15).**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Para usar un entrenamiento iFIT, debe iniciar sesión en su cuenta de iFIT (vea el paso 2 que aparece a continuación) y la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea la página 21). **Para más información acerca de iFIT, visite 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 aún no lo ha hecho, toque el botón de menú (icono de engranaje) en la pantalla y, luego, toque *Log in* (iniciar sesión) para iniciar sesión en su cuenta de iFIT. Siga las instrucciones de la pantalla para registrar su nombre y su contraseña.

Para cambiar de usuario dentro de su cuenta de iFIT, toque el botón de menú, toque *Settings* (ajustes) y, luego, toque *Manage Accounts* (administrar cuentas). Si hay más de un usuario asociado con la cuenta, se mostrará una lista de usuarios. Toque el nombre del usuario deseado.

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

Toque los botones de la parte inferior de la pantalla para seleccionar la pantalla de inicio (botón Home (inicio)) o la biblioteca de entrenamientos (botón Browse (examinar)).

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

Los entrenamientos iFIT destacados que se muestran en la pantalla de inicio cambiarán de forma periódica.

La biblioteca de entrenamientos contiene todos los entrenamientos iFIT disponibles para la bicicleta de ejercicios, organizados por categorías. Para buscar la biblioteca de entrenamientos, toque el botón de búsqueda (símbolo de lupa) y seleccione las opciones de filtrado que desee.

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

También puede seleccionar opciones como añadir el entrenamiento a su programa (vea el paso 5) o marcar el entrenamiento como favorito (vea el paso 6).

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

Si lo desea, puede programar un entrenamiento iFIT para una fecha posterior. Simplemente vea un resumen de la sesión de entrenamiento iFIT que desee, toque *Schedule* (programar) 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, seleccione la biblioteca de entrenamientos (botón Examinar) y, luego, toque *My List* (mi lista).

6. Prepárese para el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) y comience a pedalear. Comenzará un periodo de calentamiento.

Para utilizar el ventilador, auriculares Bluetooth o un monitor de frecuencia cardíaca, vea la página 22.

7. Comience el entrenamiento.

Toque *End Warmup* (finalizar calentamiento) o pedalee hasta que el periodo de calentamiento finalice para comenzar el entrenamiento. El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento destacado (vea el paso 4 en la página 18).

8. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola (vea la página 15).

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

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 menú (icono de engranaje), en la pantalla y, luego, toque *Settings* (ajustes).

2. Navegue por los menús de ajustes y cambie los ajustes según desee.

Deslice o pase el dedo por la pantalla para desplazarse según sea necesario. Para visualizar un menú de ajustes, simplemente toque el nombre del menú. Para salir de un menú, toque el botón atrás (símbolo de flecha). Puede visualizar y cambiar los ajustes en los siguientes menús de ajustes:

Account (cuenta)

- My Profile (mi perfil)
- In Workout (en entrenamiento)
- Manage Accounts (administrar cuentas)

Equipment (aparato)

- Equipment Info (información del aparato)
- Equipment Settings (ajustes del aparato)
- Mantenimiento
- Wi-Fi

About (acerca de)

- Legal (aviso legal)

3. Personalice sus ajustes de entrenamiento.

Para personalizar los ajustes de entrenamiento y habilitar las características de entrenamientos, toque *In Workout* (en entrenamiento) y, luego, toque los ajustes deseados.

4. Personalice la unidad de medida y otros ajustes.

Para personalizar la unidad de medida, la zona horaria u otros ajustes, toque *Equipment Info* (información del aparato) o *Equipment Settings* (ajustes del aparato) y, luego, toque los ajustes deseados.

La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida estándar o métricas.

5. Vea la información de la máquina o la información de la aplicación de consola.

Toque *Equipment Info* (información del aparato) y, luego, toque *Machine Info* (información de la máquina) o *App Info* (información de la aplicación) para ver información sobre su bicicleta de ejercicios o acerca de la aplicación de consola.

6. Actualice el firmware de la consola.

Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de firmware. Toque *Maintenance* (mantenimiento) y, luego, toque *Update* (actualizar) para comprobar si hay actualizaciones de firmware, utilizando su red inalámbrica. La actualización se iniciará automáticamente. **IMPORTANTE: Para evitar dañar la bicicleta de ejercicios, no apague la consola mientras se actualiza el firmware.**

La pantalla mostrará el progreso de la actualización. Al final de la actualización, la consola se apagará y se volverá a encender. Si ello no ocurre, desenchufe el adaptador de corriente, espere varios segundos y, a continuación, enchufe el adaptador de corriente de nuevo. Nota: La consola puede tardar un momento antes de estar lista para el uso.

Nota: En ocasiones, una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione de manera ligeramente diferente. Estas actualizaciones se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios.

7. Salga del menú principal de ajustes.

Para salir del menú principal de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha).

CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA

Para usar entrenamientos iFIT y otras funciones concretas de la consola, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica.

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

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 menú (icono de engranaje), en la pantalla y, luego, toque *Settings* (ajustes). En la pantalla aparecerá el menú de ajustes.

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 unos instantes 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.

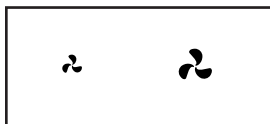
Si tiene problemas para conectarse a la red seleccionada, asegúrese de que su contraseña sea la correcta. **Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web my.iFit.com para recibir asistencia.**

3. Salga del menú de red inalámbrica.

Para salir del menú de red inalámbrica, toque el botón atrás (símbolo de flecha).

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 del ventilador de la consola para seleccionar una velocidad del ventilador o para apagarlo.



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

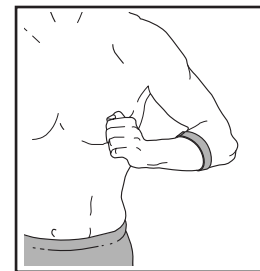
CÓMO USAR EL PUERTO DE CARGA

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

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE:** Para evitar daños a la consola, protéjala de los líquidos y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.

MANTENIMIENTO DE LOS PEDALES

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

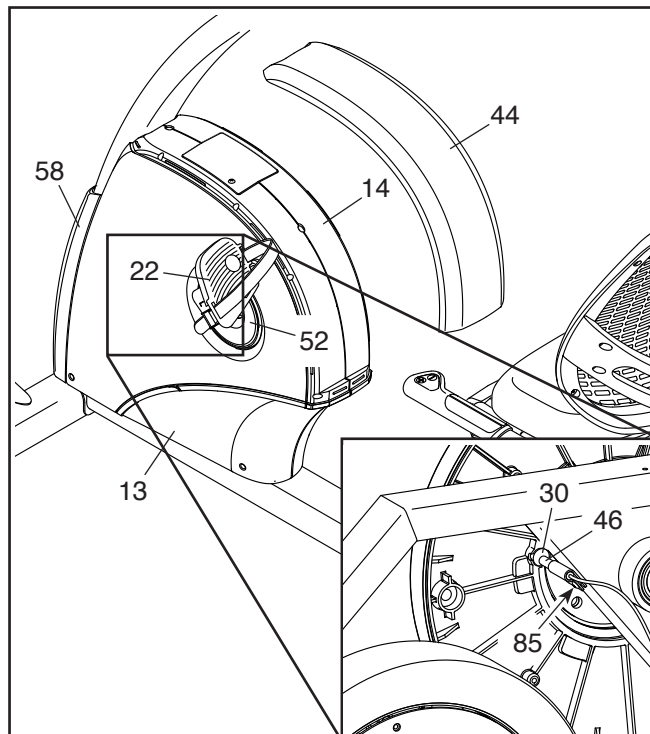
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

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.**

Vea el dibujo de la derecha. Con ayuda de una llave inglesa, gire el Pedal Izquierdo (22) en **sentido horario** y retírelo. Luego, utilice un destornillador para apalancar con cuidado el Disco Protector (52) para separarlo del Protector Delantero Izquierdo (13).



A continuación, apalanque con cuidado el Protector Superior (44) y el Protector Delantero (58) para separarlos de la bicicleta de ejercicios. A continuación, retire todos los Tornillos (no se muestran) de los Protectores Delanteros Izquierdo y Derecho (13, 14); **asegúrese de anotar qué Tornillo retiró de cada orificio.** Luego, con cuidado, retire el Protector Delantero Izquierdo.

A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (46). Empuje el Pedal Izquierdo (22) hasta que un Imán de la Polea (30) quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. Luego, afloje los Tornillos M4 x 25mm (85) indicados, deslice el Interruptor de Lengüeta para acercarlo o alejarlo ligeramente del Imán de la Polea y, luego, reapriete los Tornillos.

Enchufe el adaptador de corriente y empuje los pedales durante unos segundos. Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta. Cuando el interruptor de lengüeta esté correctamente ajustado, desenchufe el adaptador de corriente y, a continuación, conecte de nuevo las piezas que retiró anteriormente.

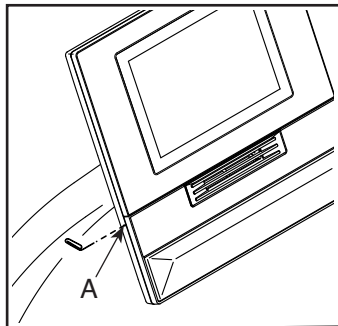
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la consola no se enciende, asegúrese de que el adaptador de corriente esté totalmente enchufado. **Si necesita un adaptador de corriente de repuesto, vea SOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 24 para adquirir uno. IMPORTANTE: Para evitar daños en la consola, utilice únicamente un adaptador de corriente homologado y suministrado por el fabricante.**

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, 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 firmware (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 20). Nota: La consola puede tardar un instante antes de estar lista para el uso.

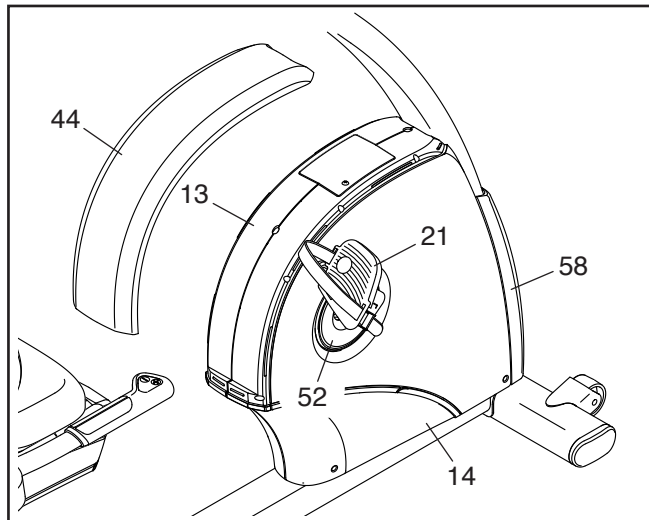


CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE ACCIONAMIENTO

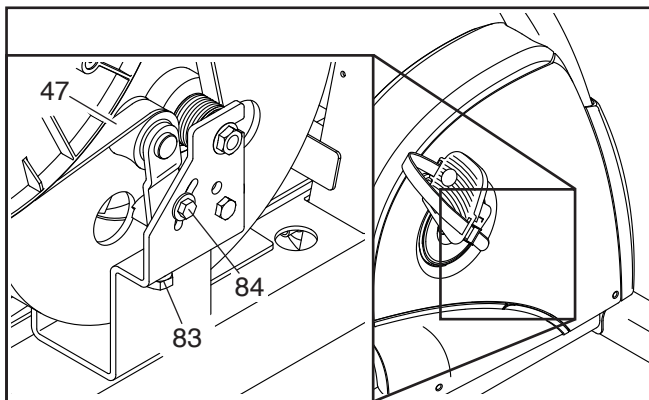
Si los pedales resbalan mientras pedalea, es posible que sea necesario ajustar la correa de accionamiento. Para ajustar la correa de accionamiento, **desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente.**

Vea el dibujo de la derecha. Con la ayuda de una llave inglesa, gire el Pedal Derecho (21) en sentido antihorario y retírelo. Luego, utilice un destornillador para apalancar con cuidado el Disco Protector (52) para separarlo del Protector Delantero Derecho (14).

A continuación, utilice un destornillador estándar para apalancar con cuidado el Protector Superior (44) y el Protector Delantero (58) para separarlos de la bicicleta de ejercicios. A continuación, retire todos los Tornillos (no se muestran) de los Protectores Delanteros Izquierdo y Derecho (13, 14); **asegúrese de anotar qué Tornillo retiró de cada orificio.** Luego, con cuidado, retire el Protector Delantero Derecho.



A continuación, afloje el Tornillo Hexagonal M6 x 20mm (84). Luego, apriete el Tornillo Hexagonal M10 x 50mm (83) hasta que la Correa de Accionamiento (47) quede tensa. Cuando la Correa de Accionamiento esté tensa, apriete el Tornillo Hexagonal M6 x 20mm.



Cuando la Correa de Accionamiento esté ajustada correctamente, reconecte las piezas que retiró anteriormente.

GUÍAS DE EJERCICIOS

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

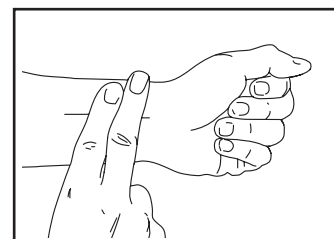
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos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

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

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

CÓMO MEDIR SU FRECUENCIA CARDÍACA

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



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

DIRECTRICES DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE LOS EJERCICIOS

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

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

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

1. Estiramiento a puntas de los pies

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

2. Estiramiento de isquiotibiales

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

3. Estiramiento de pantorrillas/tendón de Aquiles

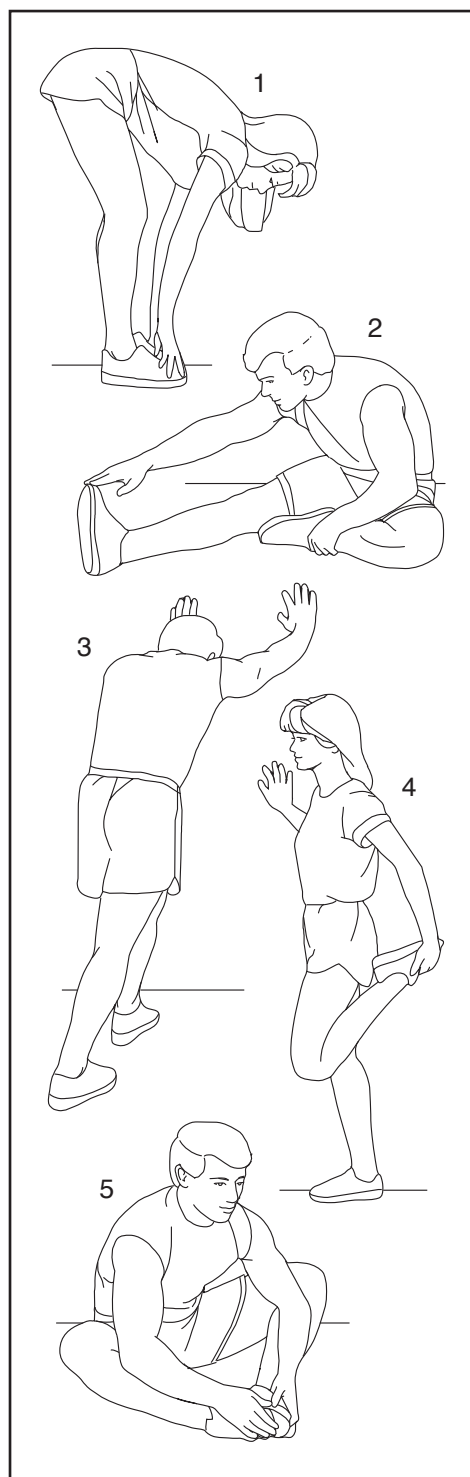
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el suelo. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese.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

4. Estiramiento de cuádriceps

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

5. Estiramiento de abductores

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



NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo NTEX14925-INT.0 R1124B

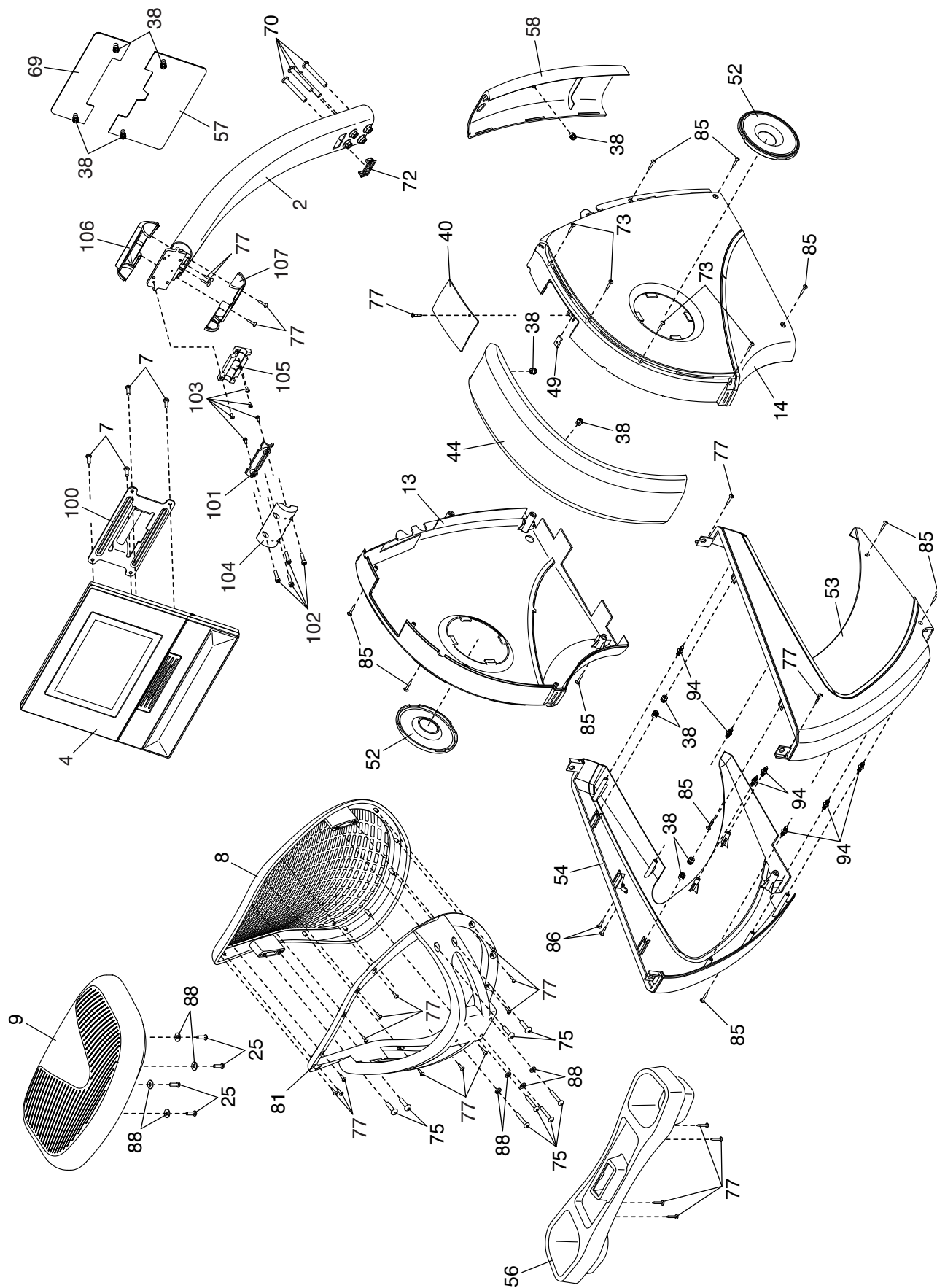
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Bastidor	51	1	Adaptador/Cable de Corriente
2	1	Montante Vertical	52	2	Disco Protector
3	2	Pata	53	1	Protector Trasero Derecho
4	1	Consola	54	1	Protector Trasero Izquierdo
5	1	Riel	55	8	Cojinete del Soporte del Asiento
6	1	Barra de Ajuste	56	1	Bandeja de Accesorios
7	4	Tornillo M6 x 16mm	57	1	Cubierta Inferior de la Consola
8	1	Respaldo	58	1	Protector Delantero
9	1	Asiento	59	8	Casquillo del Soporte del Asiento
10	1	Cable/Bastidor del Asiento	60	2	Varilla del Riel
11	1	Tapa del Bastidor del Asiento	61	1	Tornillo con Collar M6 x 20mm
12	1	Bloque del Freno	62	4	Tapa de la Varilla
13	1	Protector Delantero Izquierdo	63	2	Espaciador del Freno
14	1	Protector Delantero Derecho	64	7	Tornillo M6 x 14mm
15	1	Estabilizador Delantero	65	4	Tornillo M10 x 122mm
16	1	Estabilizador Trasero	66	2	Perno de la Rueda
17	2	Rueda	67	4	Tornillo M8 x 18mm
18	1	Freno	68	1	Arandela Grande M6
19	2	Pata de Nivelación	69	1	Cubierta Superior de la Consola
20	1	Toma de Corriente/Cable	70	4	Tornillo M10 x 62mm
21	1	Pedal/Correa Derecha	71	2	Tornillo Brillante M6 x 15mm
22	1	Pedal/Correa Izquierda	72	1	Ojal Reforzado
23	1	Biela Derecha	73	4	Tornillo M4 x 25mm
24	1	Biela Izquierda	74	8	Perno M8 x 30mm
25	4	Tornillo M6 x 18mm	75	8	Tornillo M6 x 30mm
26	1	Mango de la Barra de Ajuste	76	1	Tornillo Hexagonal M8 x 25mm
27	1	Soporte del Mango	77	23	Tornillo M4 x 16mm
28	2	Anillo de Retención Grande	78	4	Tornillo M8 x 18mm
29	1	Polea	79	1	Tornillo Brillante M4 x 16mm
30	2	Imán de la Polea	80	4	Tornillo del Riel
31	1	Pedaliar	81	1	Bastidor del Respaldo
32	1	Eje del Freno	82	4	Tornillo Dentado M4 x 12mm
33	2	Cojinete del Pedaliar	83	1	Tornillo Hexagonal M10 x 50mm
34	1	Mecanismo Eddy	84	1	Tornillo Hexagonal M6 x 20mm
35	2	Espaciador de Mecanismo	85	16	Tornillo Punta Broca M4 x 19mm
36	1	Cubierta Delantera del Riel	86	2	Tornillo #6 x 12mm
37	1	Motor de Resistencia	87	2	Contratuerca M10
38	15	Fijación de Seta/Tornillo	88	8	Arandela M6
39	1	Brazo Estable	89	12	Tuerca de Bloqueo M8
40	1	Cubierta del Acceso	90	1	Cubierta Trasera del Riel
41	1	Soporte del Asiento	91	8	Arandela Dividida M8
42	1	Cable de Control/Toma	92	2	Tapa del Pedaliar
43	1	Cable Principal	93	1	Tuerca de Cilindro
44	1	Protector Superior	94	7	Ajustador del Árbol
45	1	Abrazadera	95	2	Tuerca Dentada M10
46	1	Interruptor de Lengüeta/Cable	96	2	Arandela Dividida M6
47	1	Correa de Accionamiento	97	1	Perno M6 x 65mm
48	4	Tapa del Estabilizador	98	1	Contratuerca M6
49	1	Tuerca del Gancho	99	4	Arandela Pequeña M6
50	2	Tornillo Dentado	100	1	Soporte de la Consola

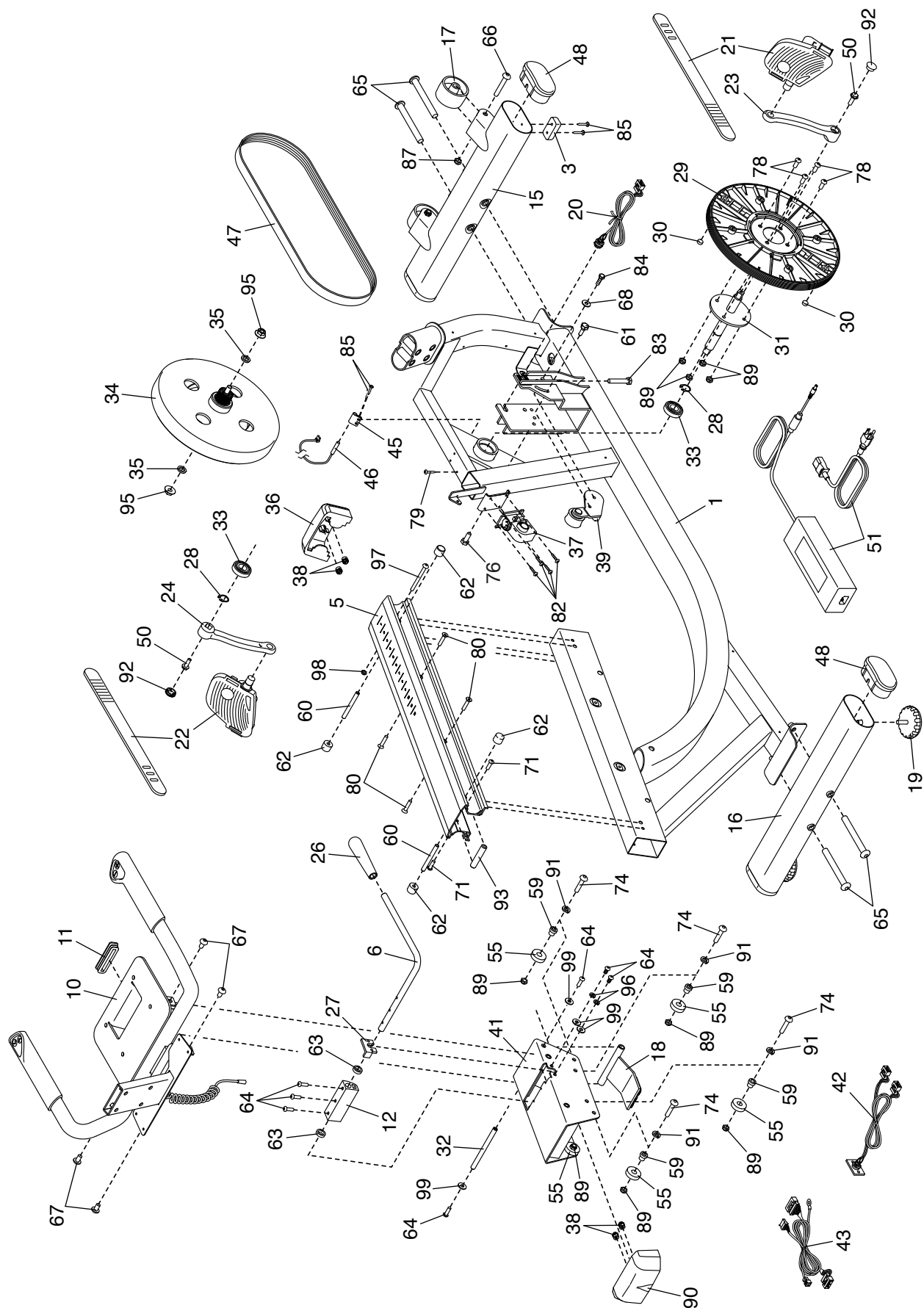
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
101	1	Soporte del Asiento Pequeño	106	1	Cubierta Superior del Montante Vertical
102	4	Tornillo M6 x 25mm	107	1	Cubierta Inferior del Montante Vertical
103	5	Tornillo M4 x 10mm			
104	1	Cubierta de Pivote	*	—	Manual del Usuario
105	1	Soporte del Asiento Grande			

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 A

N.º de Modelo NTEX14925-INT.0 R1124B





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

NTEX14925-INT contiene la tablet MP10-Xenon-C o MP10-Xenon-V.

Por la presente, iFIT Health & Fitness declara que el aparato radioeléctrico tipo MP10-Xenon-C o MP10-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 OMC453584C o OMC453584V - Bandas de frecuencia de transmisión y máxima potencia PIRE: 2.4G WIFI:25.02 dBm; 5G WIFI:22.89 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:

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

