

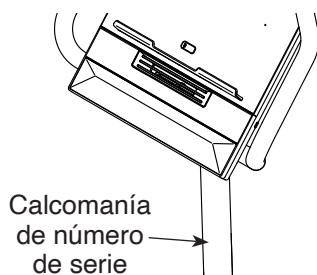
PRO-FORM[®]

225 CSX

N.º de Modelo PFEX32925-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**.

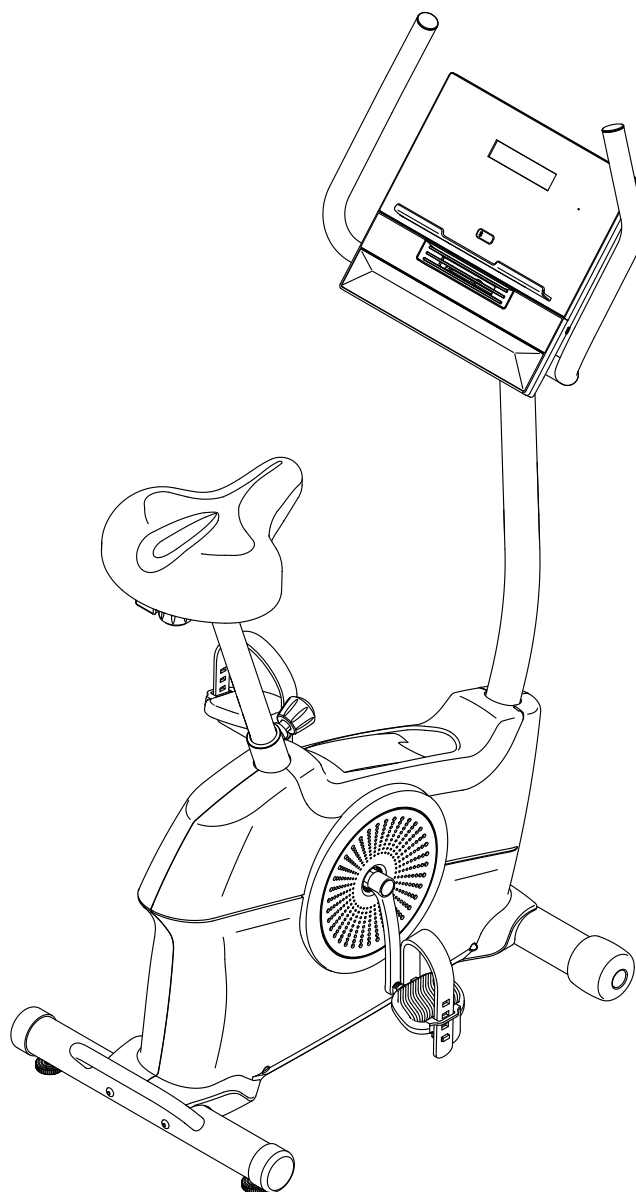
Teléfono: 91 215 89 23

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

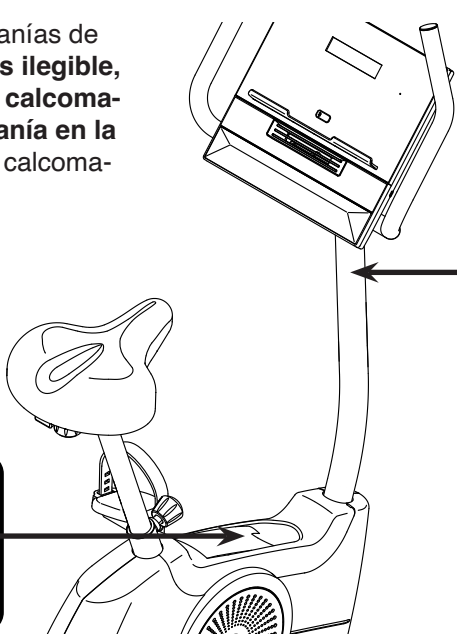


ÍNDICE

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.....	14
CÓMO USAR LA CONSOLA.....	15
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	23
GUÍAS DE EJERCICIOS.....	25
LISTA DE LAS PIEZAS.....	26
DIBUJO DE PIEZAS.....	27
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	Contraportada
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD PARA REINO UNIDO/UE.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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



ADVERTENCIA

- El uso indebido de esta máquina puede causar lesiones graves.
- Lea el manual del usuario antes del uso y respete todas las advertencias e instrucciones.
- No permita que los niños se suban o estén alrededor.
- Esta máquina no es adecuada para fines de alta precisión.
- Úsela siempre sobre una superficie nivelada.
- Los pedales pueden continuar girando al dejar de pedalear.
- Los pedales pueden causar lesiones al girar.
- Reduzca la velocidad de los pedales de forma controlada.
- Detenga los pedales y tenga cuidado al subirse o bajarse.
- El peso del usuario no debe exceder los 125 kg.
- Reemplace esta etiqueta si está dañada, es ilegible o se retiró.

ADVERTENCIA

Mantenga las manos y los dedos alejados de esta área.

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

PRECAUCIONES IMPORTANTES



ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones importantes e instrucciones de este manual y todas las advertencias presentes en su bicicleta de ejercicios antes de utilizar su bicicleta de ejercicios. IFIT no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales ni daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.
3. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
4. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar o continuar cualquier programa de ejercicios durante el embarazo. Utilice la bicicleta de ejercicios solo de la manera autorizada por un profesional sanitario.
5. La bicicleta de ejercicios no está destinada a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso de la bicicleta de ejercicios por una persona responsable de su seguridad.
6. Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.
7. La bicicleta de ejercicios ha sido diseñada exclusivamente para ser usada en casa. No use la bicicleta de ejercicios en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
8. Mantenga la bicicleta de ejercicios bajo techo, alejada de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en el garaje ni en un patio cubierto, ni cerca del agua.
9. Coloque la bicicleta de ejercicios 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 125 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 bicicleta de ejercicios PROFORM® 225 CSX. El ciclismo es un ejercicio eficaz para mejorar el estado de forma cardiovascular, desarrollar el rendimiento y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios 225 CSX ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

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

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

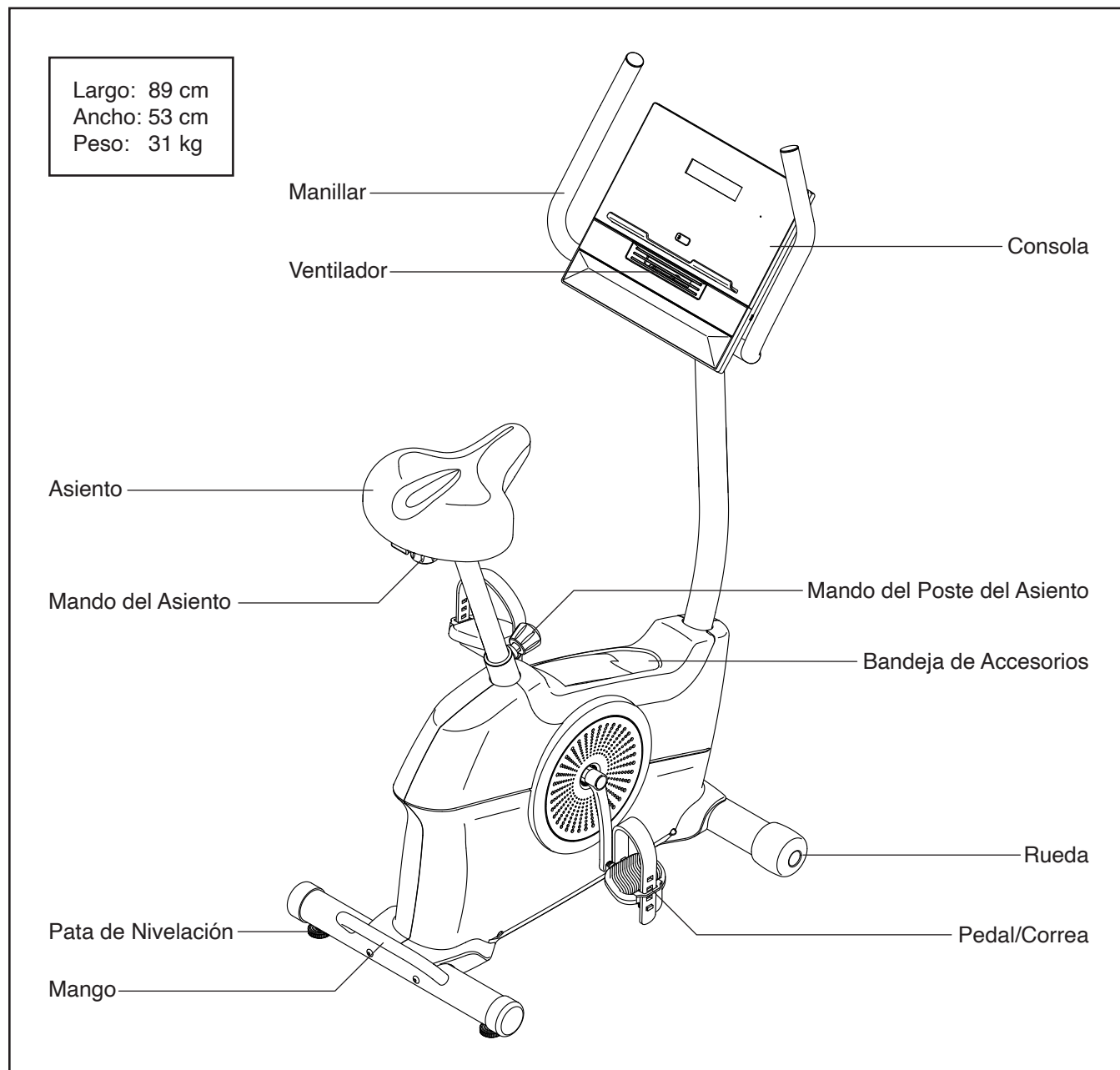
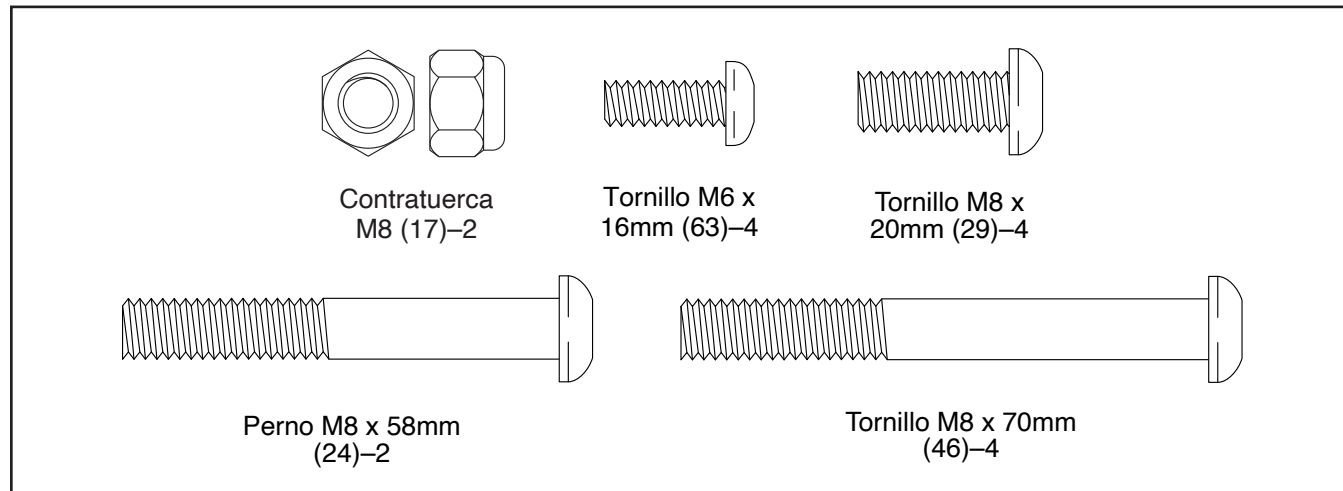


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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.**



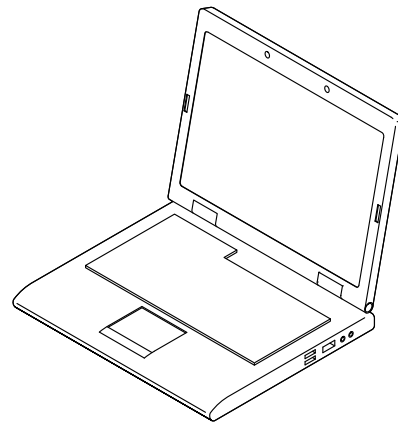
MONTAJE

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

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

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

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



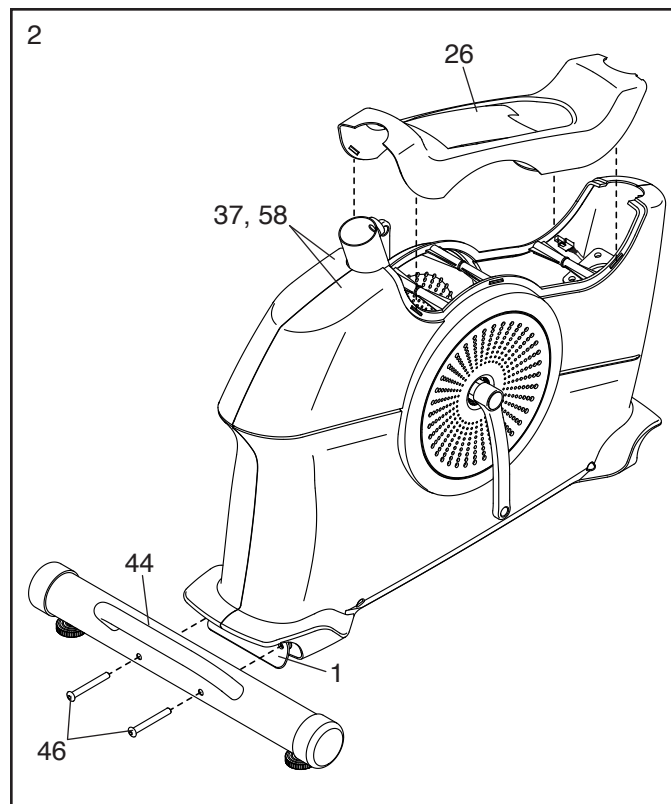
2. Con un destornillador estándar, haga palanca con cuidado para separar la Cubierta del Protector (26) de los Protectores Izquierdo y Derecho (37, 58).

Si la parte posterior del Bastidor (1) presenta un tubo de transporte (que no se muestra), retire los tornillos del tubo de transporte y **deseche los tornillos y el tubo de transporte.**

A continuación, 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.**

Identifique el Estabilizador Trasero (44). Conecte el Estabilizador Trasero al Bastidor (1) con dos Tornillos M8 x 70mm (46).

Luego, retire el material de embalaje de debajo de la parte trasera del Bastidor (1).

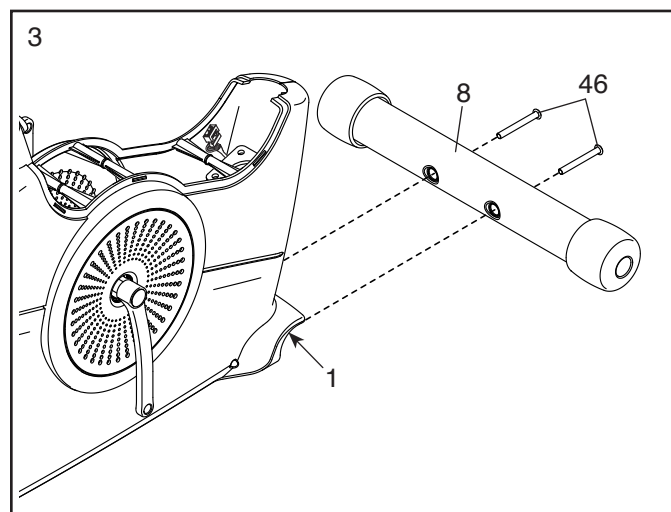


3. Si la parte delantera del Bastidor (1) presenta un tubo de transporte (que no se muestra), retire los tornillos del tubo de transporte y **deseche los tornillos y el tubo de transporte.**

A continuación, coloque una sección firme de material de embalaje debajo de la parte delantera del Bastidor (1).

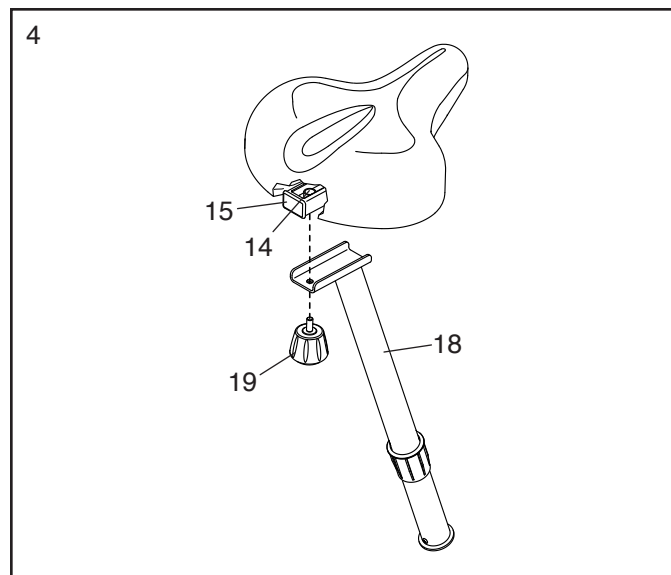
Conecte el Estabilizador Delantero (8) al Bastidor (1) con dos Tornillos M8 x 70mm (46).

Luego, retire el material de embalaje de debajo de la parte delantera del Bastidor (1).



4. Coloque el Soporte del Asiento (15) en el Poste del Asiento (18) y sosténgalo en su lugar.

Luego, inserte el Mando del Asiento (19) hacia arriba en el Poste del Asiento (18) y apriete el Mando del Asiento en la Abrazadera del Asiento (14), dentro del Soporte del Asiento (15).



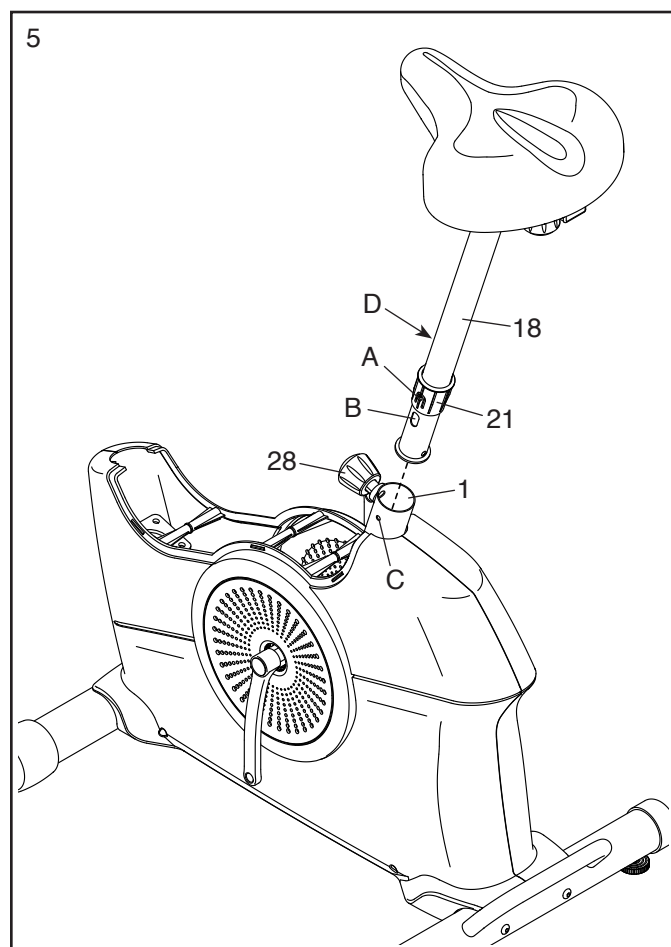
5. Sostenga el Poste del Asiento (18) cerca del Bastidor (1) y coloque el Casquillo del Poste del Asiento (21) de forma que la lengüeta de bloqueo (A) cubra el orificio ovalado (B) del Poste del Asiento.

Pida a otra persona que afloje el Mando del Poste del Asiento (28) varias vueltas y tire de él hacia fuera.

Inserte el Poste del Asiento (18) y el Casquillo del Poste del Asiento (21) en el Bastidor (1) hasta que la lengüeta de bloqueo (A) encaje en el orificio indicado (C) del Bastidor.

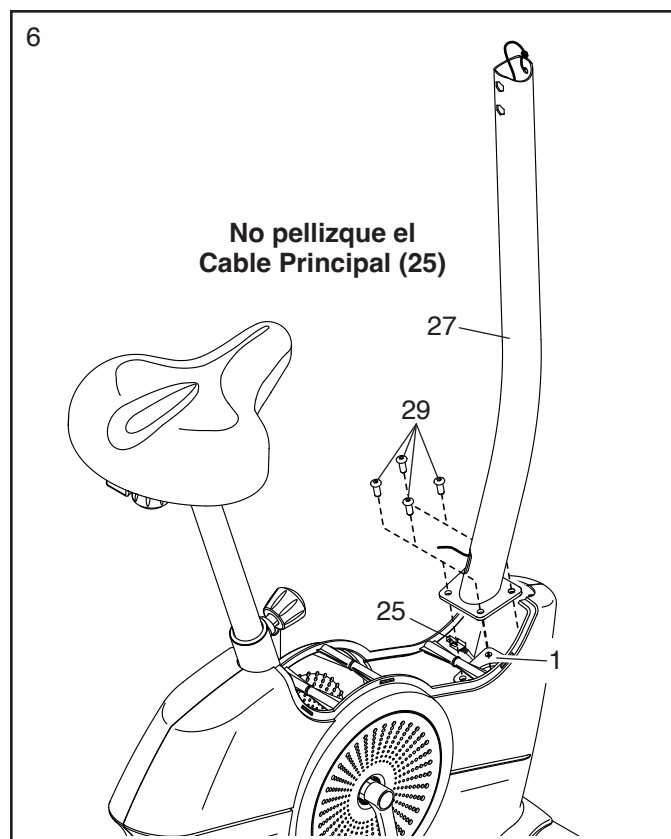
A continuación, deslice el Poste del Asiento (18) hacia arriba o hacia abajo hasta encontrar la posición deseada y libere el Mando del Poste del Asiento (28) para introducirlo en un orificio de ajuste (D) del Poste del Asiento. Luego, apriete el Mando del Poste del Asiento.

Mueva levemente el Poste del Asiento (18) hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que el Mando del Poste del Asiento (28) se enganche en un orificio de ajuste (D).



6. **No pellizque el Cable Principal (25).** Oriente el Montante Vertical (27) como se muestra y sosténgalo sobre el Bastidor (1).

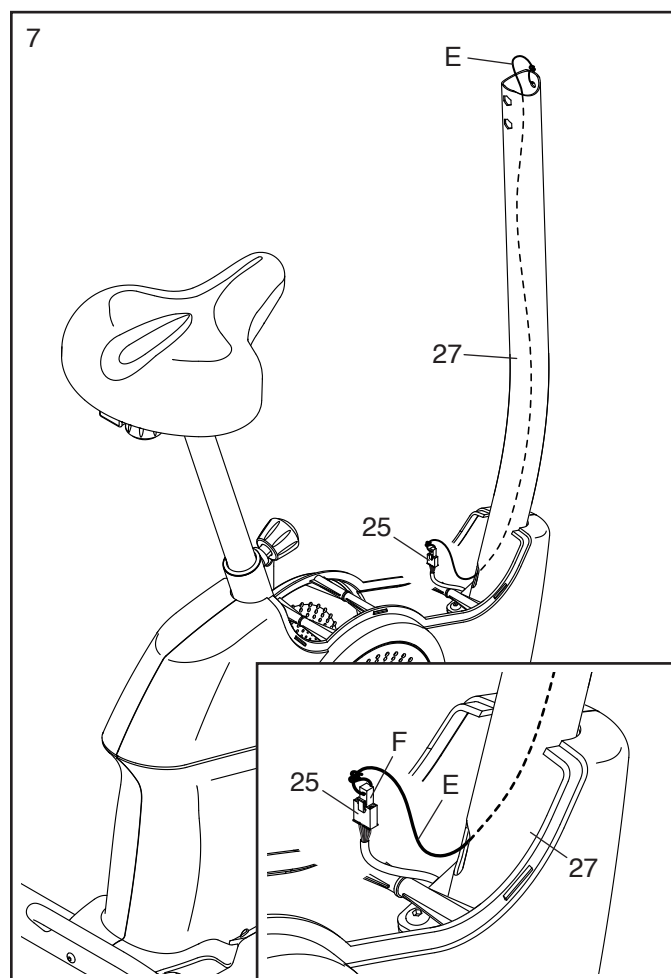
Conecte el Montante Vertical (27) con cuatro Tornillos M8 x 20mm (29); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**



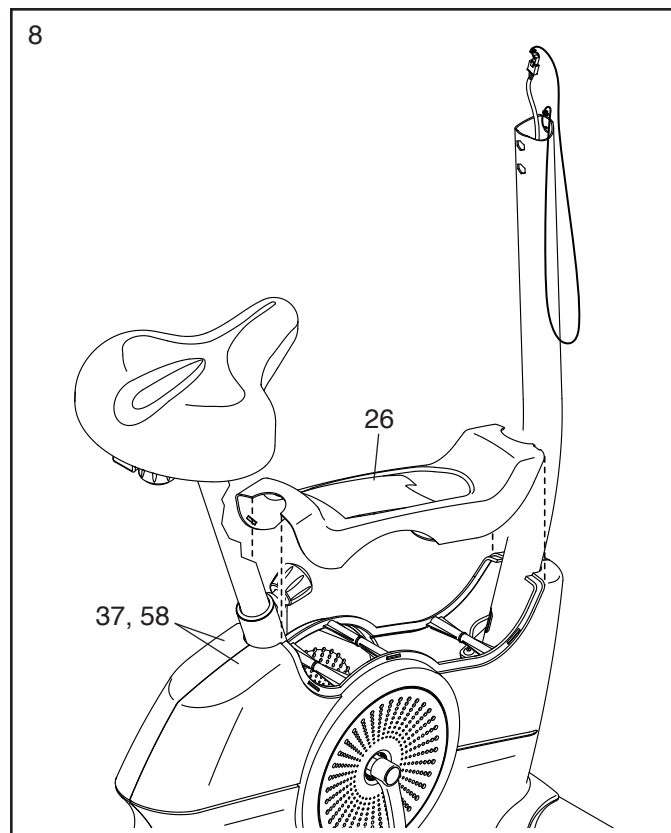
7. **Vea el diagrama incluido.** Localice la brida de cables (E) en el Montante Vertical (27). Sujete la brida de cables a través del tirador de cable (F) del Cable Principal (25).

Luego, tire del extremo superior de la brida de cables (E) hasta que el Cable Principal (25) pase a través del Montante Vertical (27).

No desate aún la brida de cables (E).



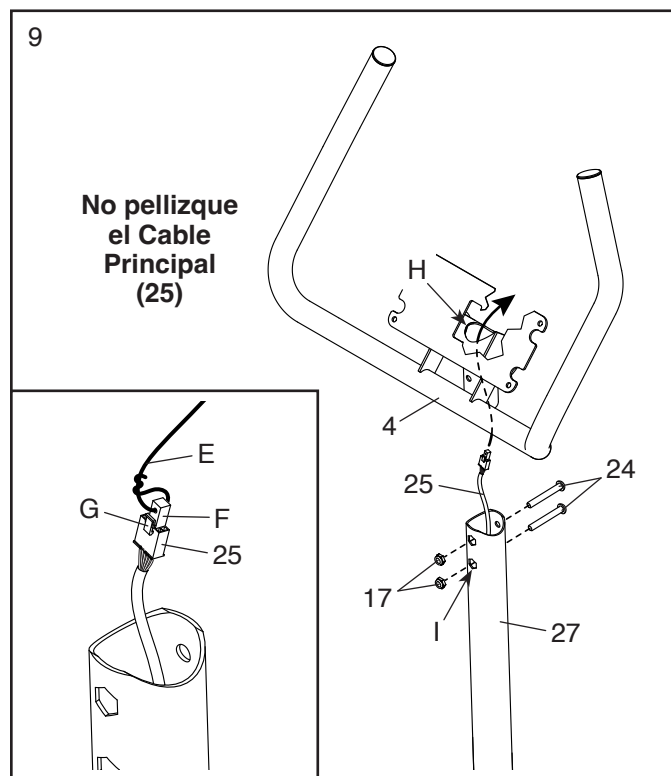
8. Oriente la Cubierta del Protector (26) como se muestra y presiónela contra los Protectores Izquierdo y Derecho (37, 58).



9. **Vea el diagrama incluido.** Sujete el conector del Cable Principal (25). Luego, introduzca el pasador pequeño (G) en el tirador de cable (F) y retire el tirador de cable. **Deseche el tirador de cable y la brida de cables (E).**

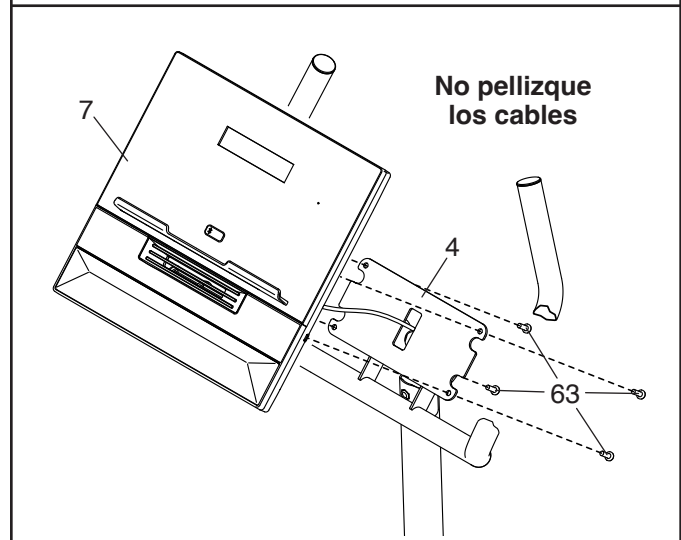
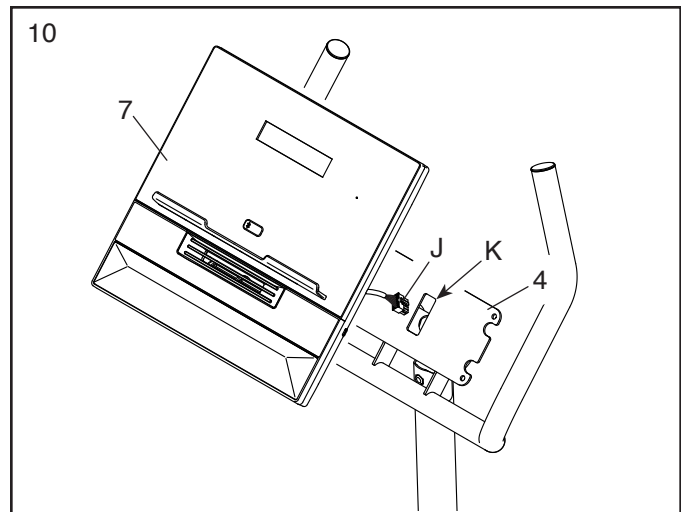
A continuación, sostenga el Manillar (4) cerca del Montante Vertical (27) y haga pasar el Cable Principal (25) hacia arriba a través del Manillar y fuera de la abertura indicada (H).

No pellizque el Cable Principal (25). Inserte con cuidado el Manillar (4) en el Montante Vertical (27). Conecte el Manillar (4) con dos Pernos M8 x 58mm (24) y dos Contratuercas M8 (17). **Asegúrese de que las Contratuercas estén en los orificios hexagonales (I).**



10. **Vea el dibujo de arriba.** Sostenga la Consola (7) cerca del Manillar (4) e inserte el cable de la consola (J) a través de la ranura indicada (K).

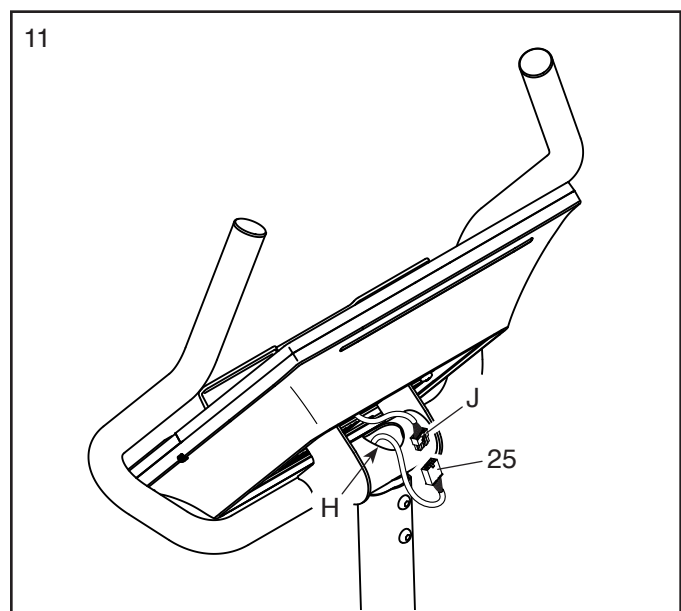
Vea el diagrama de abajo. No pellizque los cables. Conecte la Consola (7) al Manillar (4) con cuatro Tornillos M6 x 16mm (63); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**



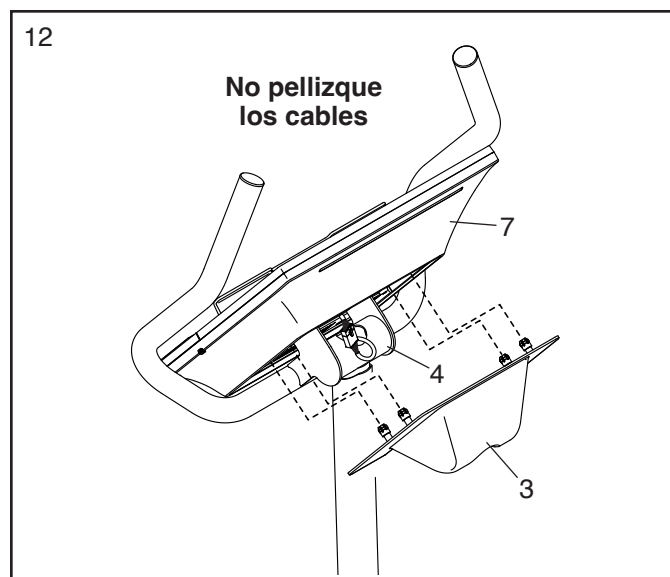
11. Conecte el cable de la consola (J) al Cable Principal (25).

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

Luego, inserte los conectores y el exceso de cable hacia abajo dentro de la abertura indicada (H).



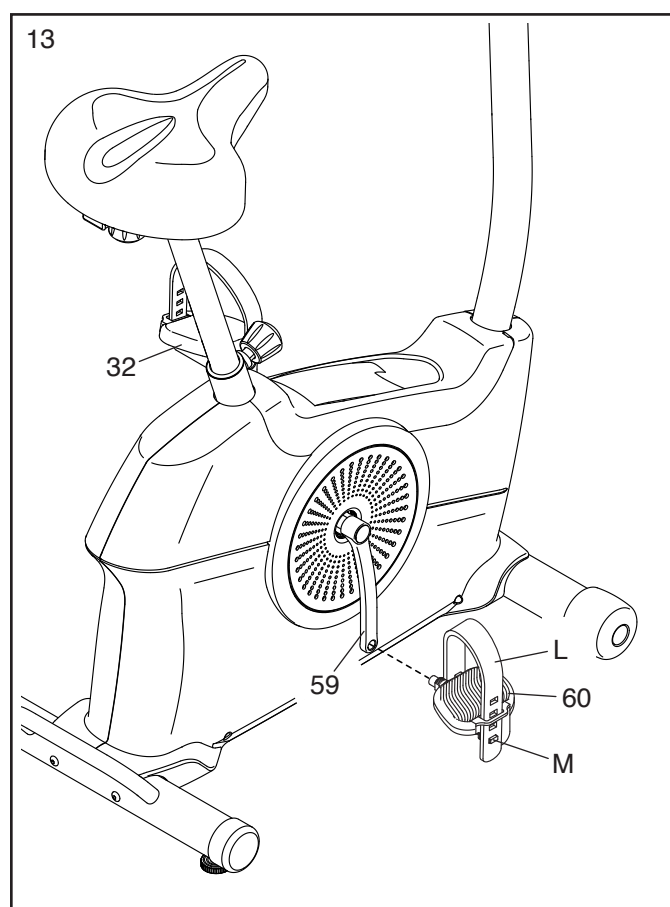
12. **No pellizque los cables.** Deslice la Cubierta de la Consola (3) por el Manillar (4) y, luego, presione la Cubierta de la Consola contra la parte posterior de la Consola (7).



13. Identifique el Pedal Derecho (60). Con la mano, gire el Pedal Derecho aproximadamente hasta la mitad de la rosca para sujetarlo a la Biela Derecha (59). Luego, utilice la llave incluida para dejar **firmermente apretado** el Pedal Derecho.

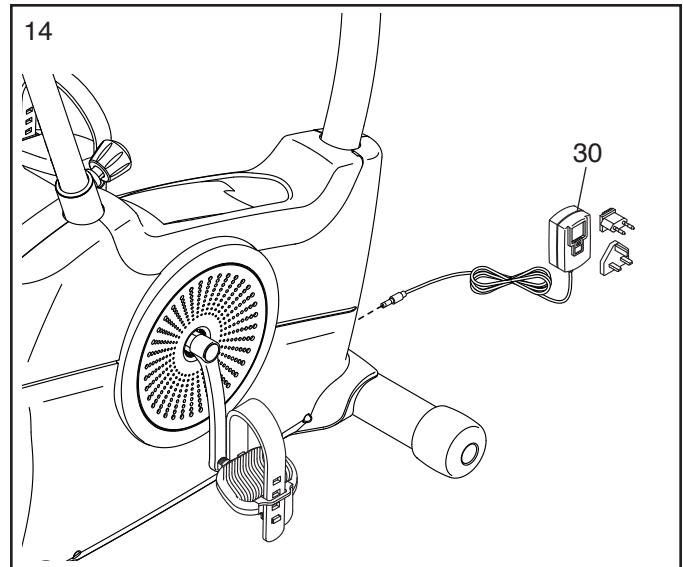
Repita este paso con el Pedal Izquierdo (32).
IMPORTANTE: Debe girar el Pedal Izquierdo en sentido ANTIHORARIO para conectarlo.

Ajuste la correa del Pedal Derecho (60) hasta la posición deseada y presione los extremos de la correa (L) contra las lengüetas (M) del Pedal Derecho. **Ajuste la correa del Pedal Izquierdo (32) de la misma manera.**



14. Enchufe el Adaptador de Corriente (30) en la toma de la parte delantera de la bicicleta de ejercicios.

Nota: Para conectar el Adaptador de Corriente (30) a una toma de corriente, vea la página 14.



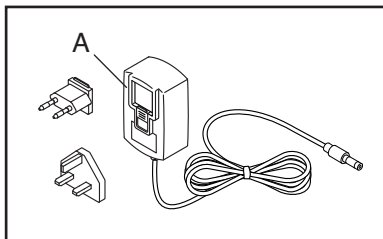
15. **Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente apretadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Pueden incluirse piezas adicionales. Coloque una esterilla debajo de la bicicleta de ejercicios para proteger el suelo o la alfombra. Para evitar daños a la consola, guarde su bicicleta de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

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

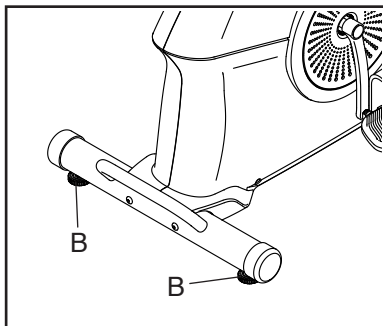
IMPORTANTE: Si la bicicleta de ejercicios ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de enchufar el adaptador de corriente (A). De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos pueden resultar dañados.

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.



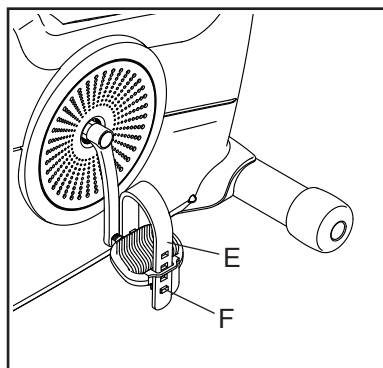
CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mece ligeramente 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 LAS CORREAS DE LOS PEDALES

Para ajustar las correas de los pedales, retire primero los extremos de las correas (E) de las lengüetas (F) de los pedales. Luego, ajuste las correas hasta la posición deseada y presione los extremos de las correas contra las lengüetas.



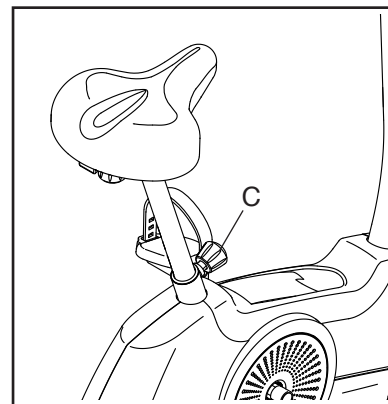
CÓMO AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO

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

Para ajustar el asiento, primero afloje el mando del poste del asiento (C) varias vueltas y tire de él hacia fuera.

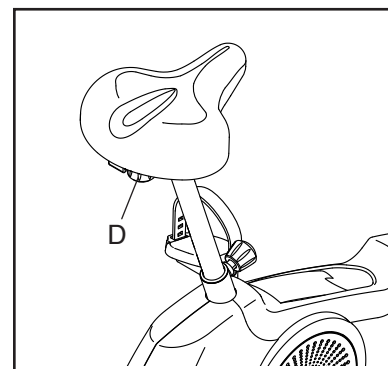
A continuación, deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo hasta encontrar la posición deseada y libere el mando del poste del asiento para introducirlo en un orificio de ajuste del poste del asiento.

Luego, apriete el Mando del Poste del Asiento. **Mueva el poste del asiento ligeramente hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que el mando del poste del asiento se enganche en uno de los orificios de ajuste.**

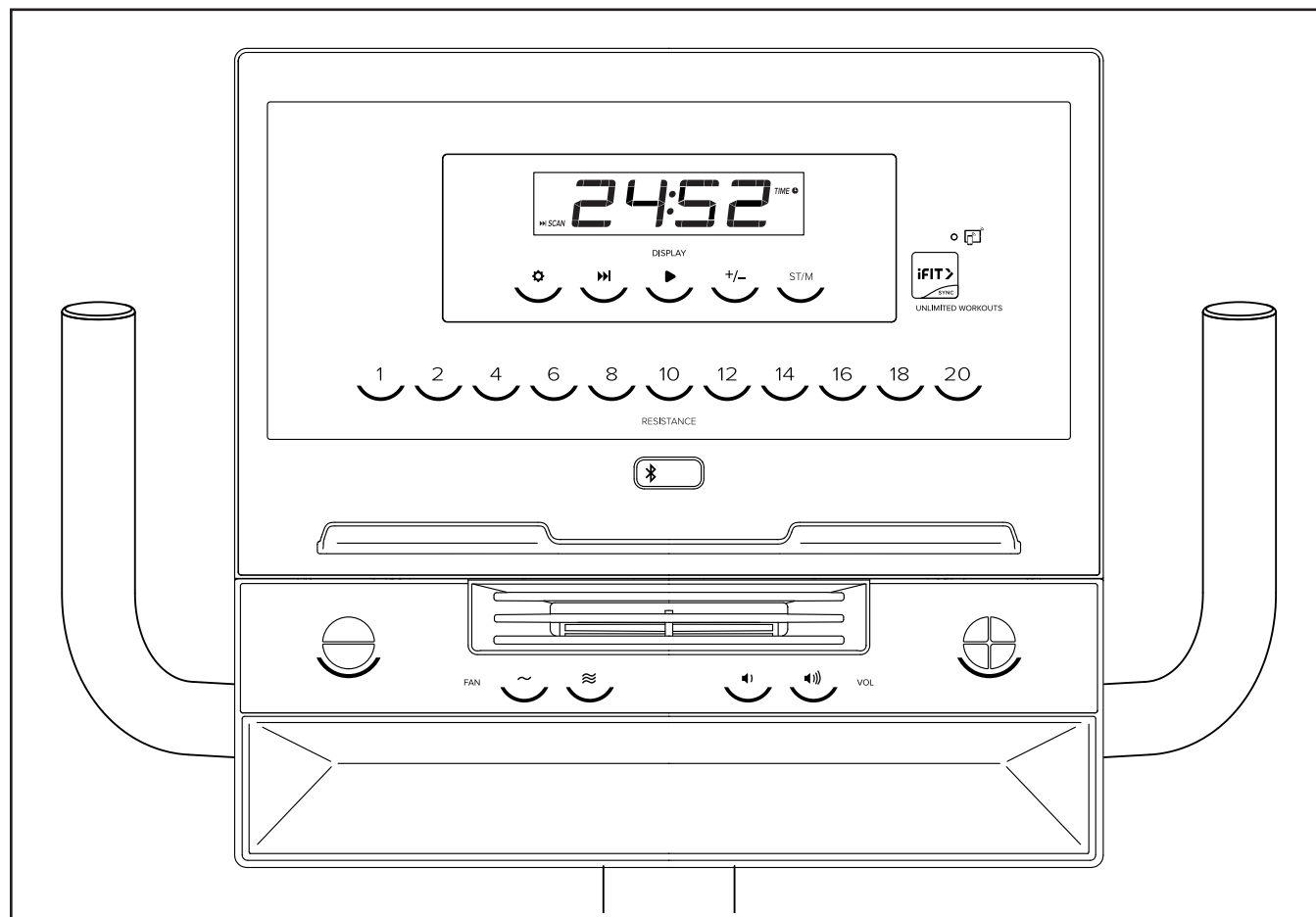


CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN HORIZONTAL DEL ASIENTO

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



CÓMO USAR LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales con solo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola mostrará información continua de los ejercicios.

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

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

También puede usar el puerto de carga de la consola para cargar su dispositivo compatible con USB-C mientras hace ejercicios (vea la página 21).

Para utilizar la función manual, vea la página 16. **Para utilizar un entrenamiento iFIT**, vea la página 18. **Para cambiar los ajustes de la consola**, vea la página 19.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Encienda la consola.

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

2. Prepárese para el entrenamiento.

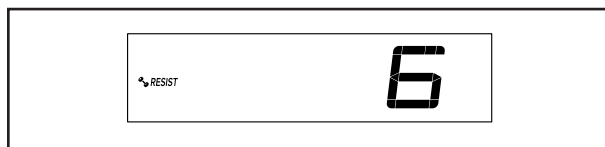
Para utilizar el ventilador, vea la página 21.

Para usar el sistema de sonido, vea la página 21.

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

3. Cambie la resistencia de los pedales según desee.

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



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

4. Siga su progreso en la pantalla.

La pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

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

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

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

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

Pulso (BPM y el símbolo de corazón): Su frecuencia cardíaca al utilizar un monitor de frecuencia cardíaca compatible (vea la página 22).

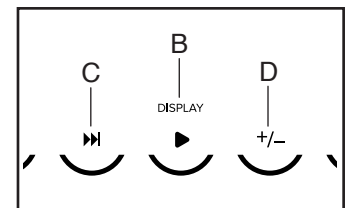
Resistencia (RESIST): El nivel de resistencia de los pedales.

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

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

Time (tiempo): El tiempo transcurrido.

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



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

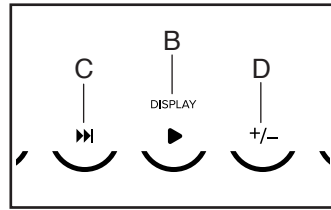


Para hacer avanzar manualmente el ciclo de secuencia, pulse repetidamente el botón Scan (secuencia).

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

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

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

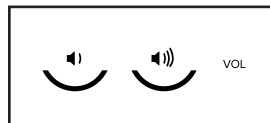


A continuación, pulse el botón Add/Remove (añadir/eliminar) (D) para añadir o eliminar esta información del entrenamiento del ciclo de secuencia. **Cuando se añade información del entrenamiento,** su indicador se activará en la pantalla. **Cuando se elimina la información del entrenamiento,** su indicador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

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

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

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



5. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

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

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

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

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

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

Nota: La consola presenta una función de demostración diseñada para usarse si la bicicleta de ejercicios se exhibe en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada, la consola no se apagará y la pantalla no se reiniciará cuando termine de hacer ejercicios. Para desactivar la función de demostración, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en las páginas 19 y 20.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

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

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

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

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

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

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

2. Prepárese para el entrenamiento.

Para utilizar el ventilador, vea la página 21.

Para usar el sistema de sonido, vea la página 21.

Para utilizar un monitor opcional de frecuencia cardíaca, vea la página 22. **Nota:** Si desea tener conectados a la vez su monitor de frecuencia cardíaca y su dispositivo inteligente a la consola, **debe conectar su monitor de frecuencia cardíaca antes de conectar su dispositivo inteligente.**

3. Conecte su dispositivo inteligente a la consola.

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

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

4. Seleccione un entrenamiento iFIT.

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

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

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

5. Comience el entrenamiento.

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

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

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

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

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

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

6. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

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

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

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

7. Desconecte su dispositivo inteligente de la consola.

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

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

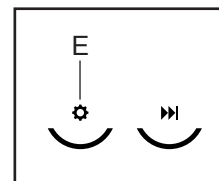
6. Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Vea el paso 6 en la página 17.

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. Seleccione la función de ajustes.

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



2. Recorra la función de ajustes.

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

3. Cambie los ajustes según desee.

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

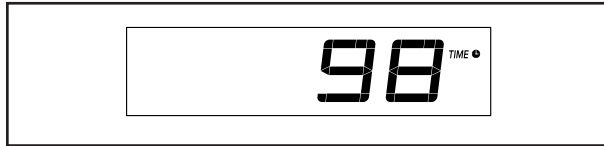
Unidad de medida: La unidad de medida seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida estándar o métricas. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón ST/M. Para ver la información del entrenamiento en unidades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



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

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

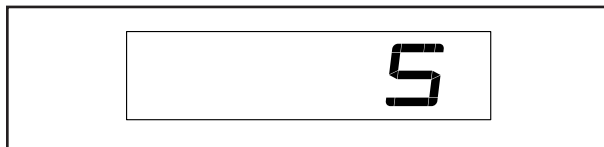
Tiempo total: La pantalla mostrará la palabra TIME (tiempo). La pantalla mostrará el número total de horas que se ha usado la bicicleta de ejercicios.



Distancia total: La pantalla mostrará las letras MI (millas) o KM (kilómetros). La pantalla mostrará la distancia total (en millas o kilómetros) que se pedaleó con la bicicleta de ejercicios.



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

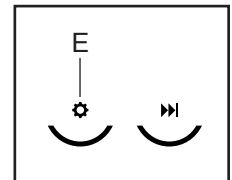


Función de demostración: La opción de función de demostración seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola presenta una función de demostración diseñada para usarse si la bicicleta de ejercicios se exhibe en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada,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



4. Salga de la función de ajustes.

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



CÓMO USAR EL PUERTO DE CARGA

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

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

CÓMO USAR EL VENTILADOR

El ventilador presenta múltiples ajustes de velocidad. Pulse repetidamente los botones de aumento y disminución Fan (ventilador) de la consola para seleccionar una velocidad de ventilador o para desactivar el ventilador.



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

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

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

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

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

Una vez que su dispositivo y la consola estén vinculados correctamente, el audio de su dispositivo se reproduce a través de los altavoces de la consola. Para ajustar el volumen, pulse los botones de aumento y disminución Vol (volumen) de la consola o use el control de volumen de su reproductor personal de audio.



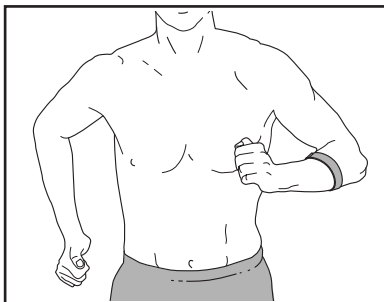
Nota: La memoria de la consola puede albergar múltiples dispositivos. Si ya había vinculado anteriormente su dispositivo con la consola, puede simplemente pulsar el botón Bluetooth Audio (audio Bluetooth) para conectar su dispositivo a la consola.

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

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

CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE FRECUENCIA CARDÍACA

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

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

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

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

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

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

MANTENIMIENTO DE LOS PEDALES

Apriete los pedales cada semana. 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

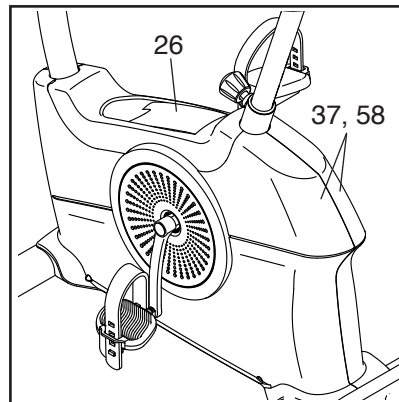
Si la consola no se enciende, asegúrese de que el adaptador de corriente esté totalmente enchufado.

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

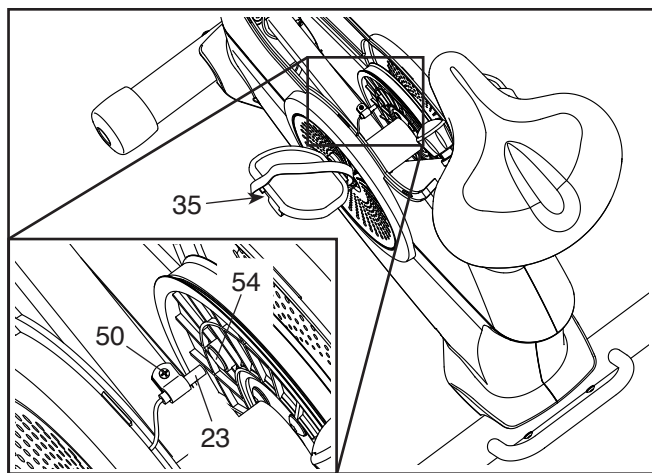
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta.

Para ajustar el interruptor de lengüeta, **desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente.** Con un destornillador estándar, haga palanca con cuidado para separar la Cubierta del Protector (26) de los Protectores Izquierdo y Derecho (37, 58).



A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (23). Afloje ligeramente el Tornillo M4 x 19mm (50).



A continuación, gire la Biela Izquierda (35) hasta que un Imán (54) quede alineado con el Interruptor de Lengüeta (23). Deslice el Interruptor de Lengüeta levemente hacia el Imán o en dirección opuesta a este. Luego, reapriete el Tornillo M4 x 19mm (50).

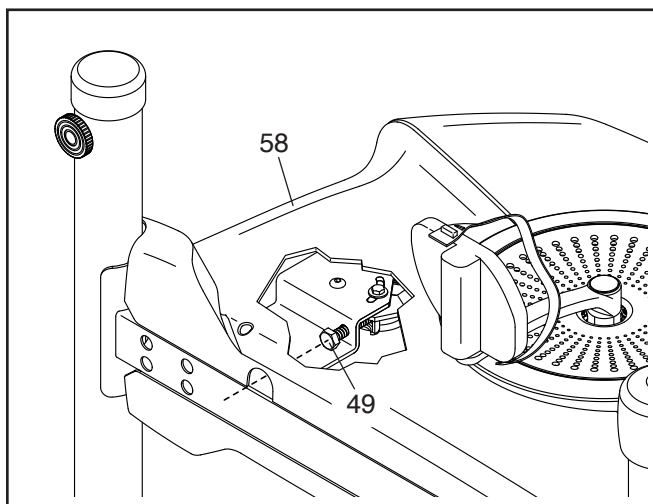
Enchufe el adaptador de corriente y haga girar la Biela Izquierda (35) durante un momento. Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta.

Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte la cubierta del protector.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE ACCIONAMIENTO

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

Para ajustar la correa de accionamiento, **desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente**. A continuación, incline con cuidado la bicicleta de ejercicios hacia su lado izquierdo, como se muestra.



Introduzca una llave de vaso M10 con extensión (no incluida) en la abertura de la parte inferior del Protector Derecho (58) y apriete el Tornillo M10 x 50mm (49) varias vueltas hasta que la Correa de Accionamiento (que no se muestra) esté tensa; **no tense en exceso la Correa de Accionamiento**.

Luego, coloque la bicicleta de ejercicios en posición vertical, enchufe el adaptador de corriente y pedalee con la bicicleta de ejercicios para probar la correa de accionamiento. Repita este proceso si es necesario hasta que los pedales ya no se deslicen.

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.

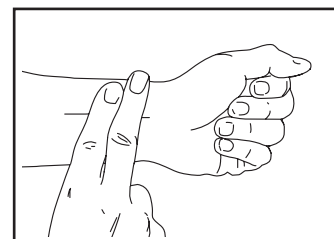
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos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

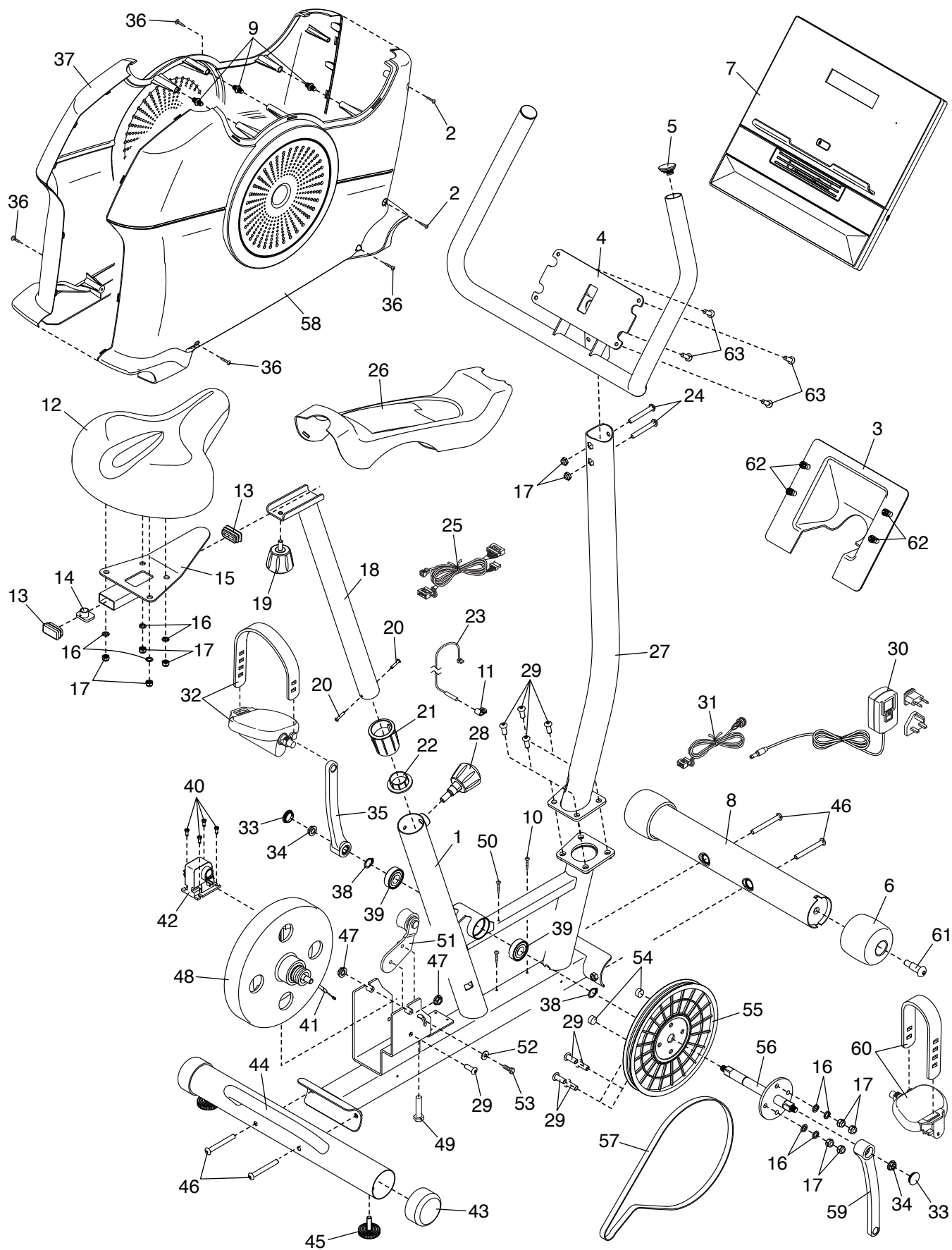
Para mantener o mejorar su estado de forma, complete tres entrenamientos cada semana, con al menos un día de descanso entre entrenamientos. Tras pocos meses de ejercicios regulares, puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana, si lo desea. Recuerde que la clave del éxito es hacer que los ejercicios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

LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo PFEX32925-INT.0 R0824A

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Bastidor	34	2	Tuerca del Pedalier
2	2	Tornillo M4 x 16mm	35	1	Biela Izquierda
3	1	Cubierta de la Consola	36	4	Tornillo Taladro M4 x 19mm
4	1	Manillar	37	1	Protector Izquierdo
5	2	Tapa del Manillar	38	2	Anillo de Retención
6	2	Rueda	39	2	Cojinete
7	1	Consola	40	4	Tornillo M4 x 12mm
8	1	Estabilizador Delantero	41	1	Cable de Resistencia
9	3	Fijación	42	1	Motor de Resistencia
10	1	Tornillo Brillante M4 x 19mm	43	2	Tapa del Estabilizador
11	1	Abrazadera	44	1	Estabilizador Trasero
12	1	Asiento	45	2	Pata de Nivelación
13	2	Tapa del Soporte del Asiento	46	4	Tornillo M8 x 70mm
14	1	Abrazadera del Asiento	47	2	Tuerca Dentada M10
15	1	Soporte del Asiento	48	1	Mecanismo Eddy
16	8	Arandela Dividida M8	49	1	Tornillo M10 x 50mm
17	10	Contratuerca M8	50	2	Tornillo M4 x 19mm
18	1	Poste del Asiento	51	1	Brazo Estable
19	1	Mando del Asiento	52	1	Arandela M6
20	2	Tornillo #8 x 3/4"	53	1	Tornillo M6 x 20mm
21	1	Casquillo del Poste del Asiento	54	2	Imán
22	1	Tapa del Poste del Asiento	55	1	Polea
23	1	Interruptor de Lengüeta/Cable	56	1	Pedalier
24	2	Perno M8 x 58mm	57	1	Correa de Accionamiento
25	1	Cable Principal	58	1	Protector Derecho
26	1	Cubierta del Protector	59	1	Biela Derecha
27	1	Montante Vertical	60	1	Pedal/Correa Derecha
28	1	Mando del Poste del Asiento	61	2	Tornillo M10 x 41mm
29	9	Tornillo M8 x 20mm	62	4	Fijación de Seta/Tornillo
30	1	Adaptador de Corriente	63	4	Tornillo M6 x 16mm
31	1	Toma de Corriente/Cable	*	—	Kit de Herramientas de Montaje/ Ajuste
32	1	Pedal/Correa Izquierda	*	—	Manual del Usuario
33	2	Tapa del Pedalier			

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



CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

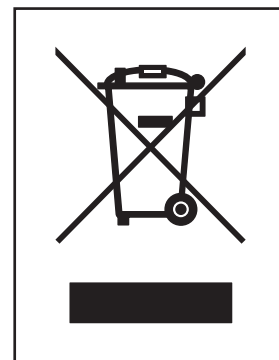
Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de ponerse en contacto con nosotros:

- El número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- El nombre del producto (vea la portada de este manual)
- El número de clave y la descripción de las distintas piezas de repuesto (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE PIEZAS que encontrará cerca del final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

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

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



DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD PARA REINO UNIDO/UE

El modelo PFEX32925-INT contiene el módulo Bluetooth BMD-ICN-1.

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

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

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

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

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

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

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

