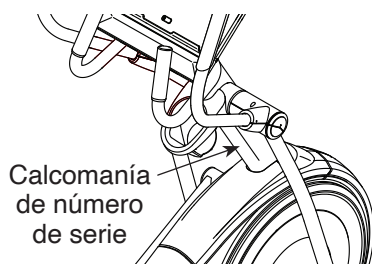


PRO-FORM[®]

CARBON EL

N.º de Modelo PFEL55925-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**.

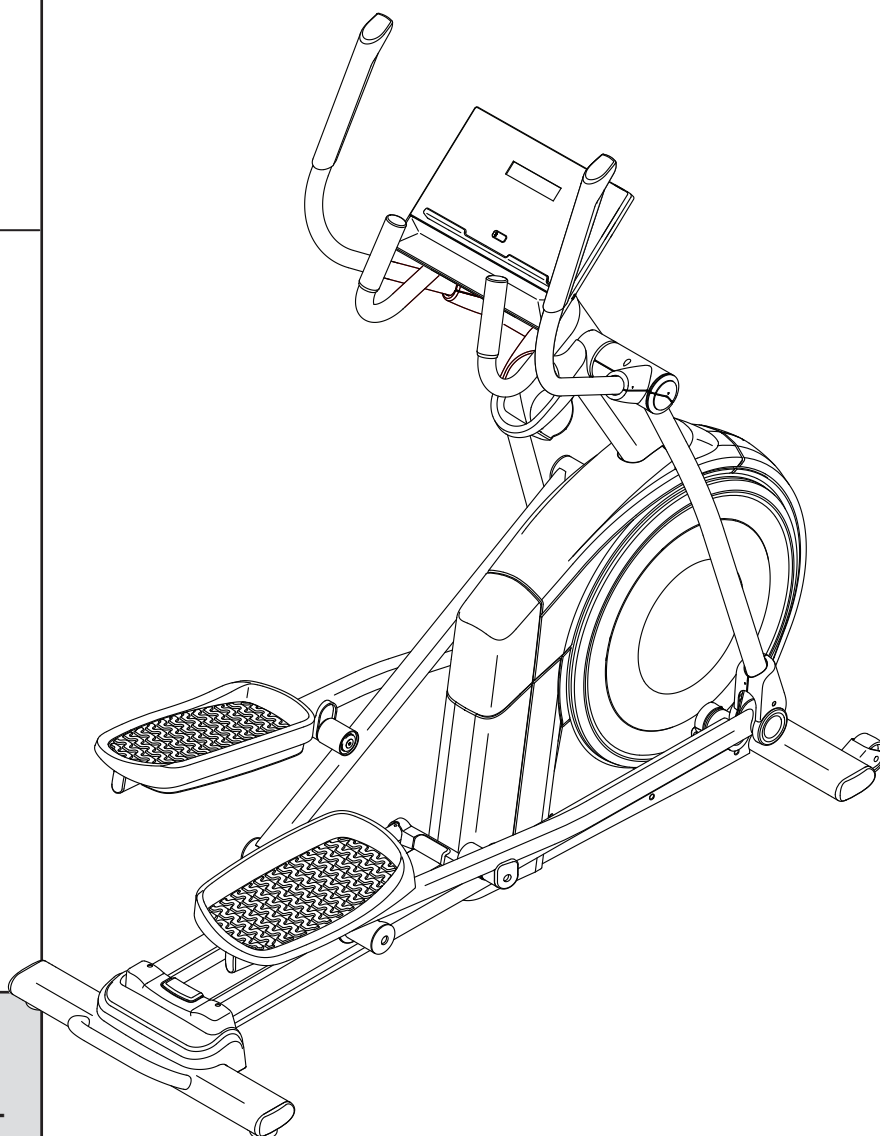
Teléfono: 91 215 89 23

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

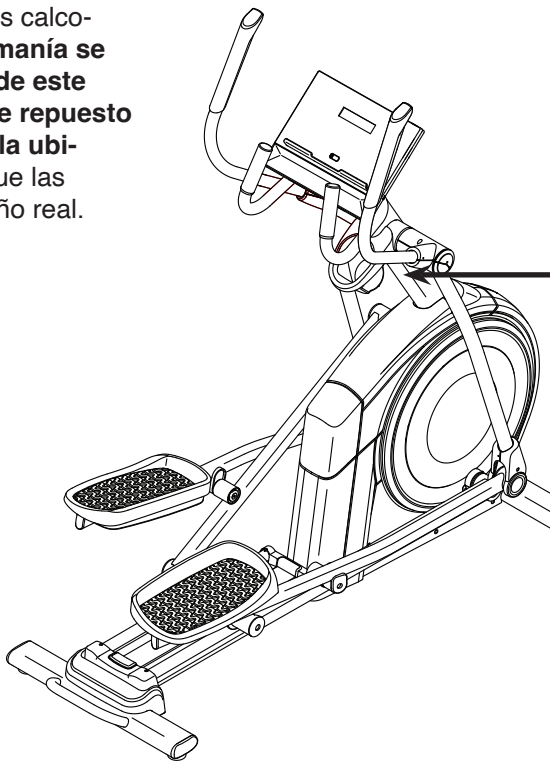


ÍNDICE

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	4
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	5
MONTAJE.....	6
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO.....	16
CÓMO USAR LA CONSOLA.....	18
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	25
GUÍAS DE EJERCICIOS.....	27
LISTA DE LAS PIEZAS.....	31
DIBUJO DE PIEZAS.....	33
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	Contraportada
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD PARA REINO UNIDO/UE.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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



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.

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 el entrenador elíptico antes de utilizarlo. 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 del entrenador elíptico estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados del entrenador elíptico en todo momento.
3. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
4. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar o continuar cualquier programa de ejercicios durante el embarazo. Utilice el entrenador elíptico solo de la manera autorizada por un profesional sanitario.
5. El entrenador elíptico no está destinado a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso del entrenador elíptico por una persona responsable de su seguridad.
6. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.
7. El entrenador elíptico está diseñado únicamente para uso dentro del hogar. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
8. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, alejado del polvo y la humedad. No guarde el entrenador elíptico en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
9. Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con al menos 0,9 m de espacio libre en la parte delantera y trasera del entrenador elíptico y 0,6 m de espacio libre en cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque una esterilla debajo del entrenador elíptico.
10. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use el entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.
11. Enchufe siempre el adaptador de corriente en el entrenador elíptico antes de enchufarlo a una toma de corriente.
12. El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 125 kg.
13. Vista ropa adecuada mientras hace ejercicios; no vista ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Póngase siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicios.
14. Sujétese a los manillares o a los brazos al subir, bajar o usar el entrenador elíptico. Antes de subirse o bajarse, detenga los pedales situando en la posición más baja el pedal del lado por el que se suba o se baje.
15. El entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se pare. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.
16. Mantenga recta la espalda al usar el entrenador elíptico; no arquee la espalda.
17. 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 el revolucionario entrenador elíptico PROFORM® CARBON EL. El entrenador elíptico CARBON EL ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

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

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

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

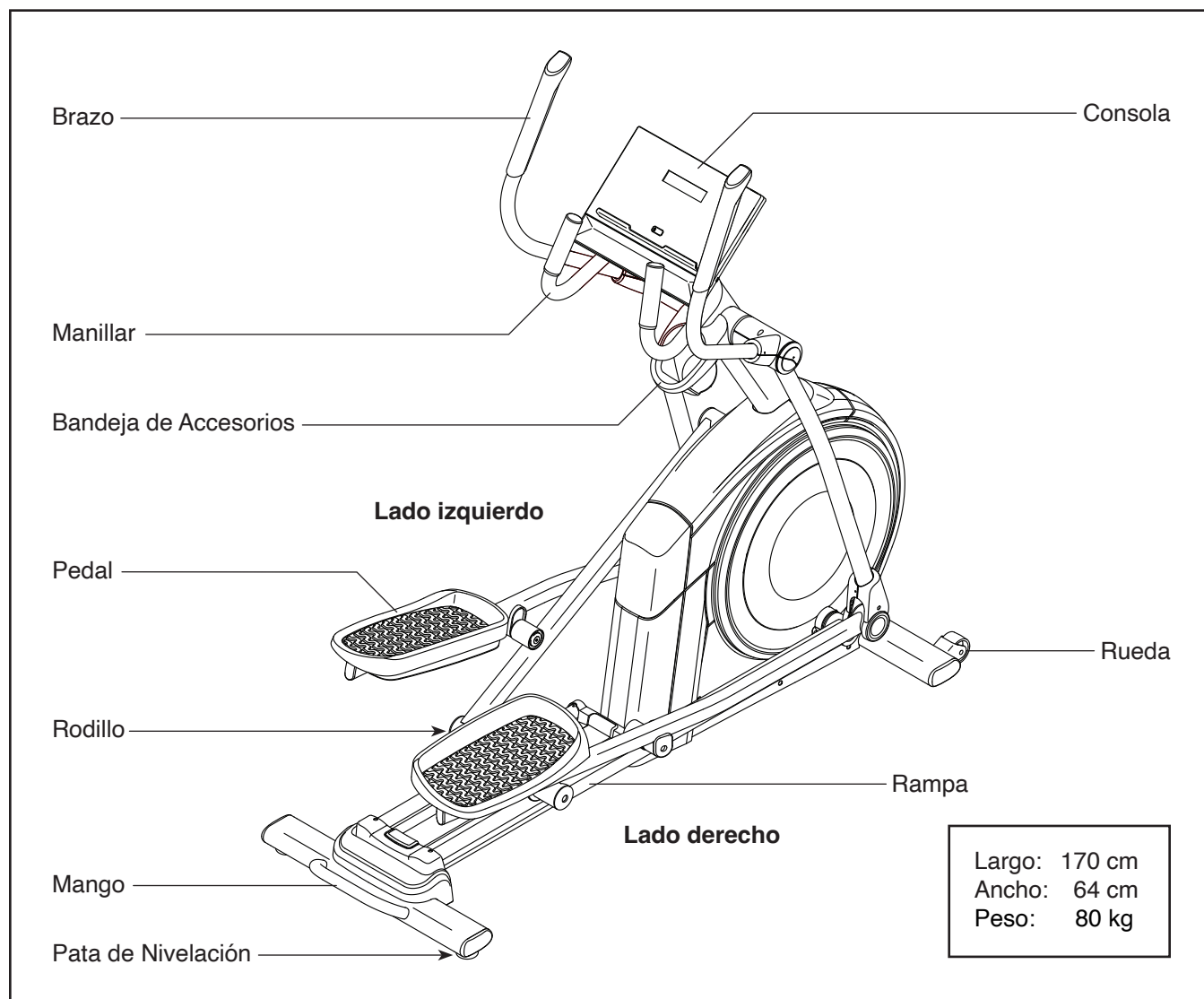
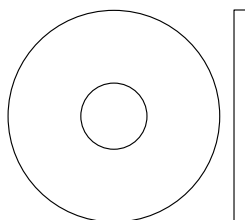
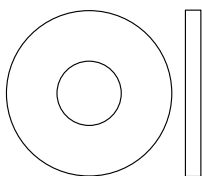


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

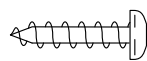
Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas utilizadas para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece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



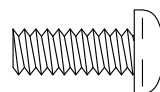
Arandela M8 x
28mm (97)–2



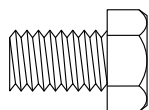
Arandela M8 x
22mm (13)–2



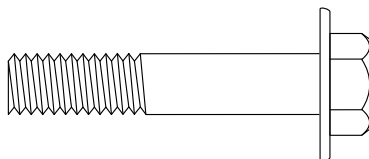
Tornillo M4 x
16mm (101)–12



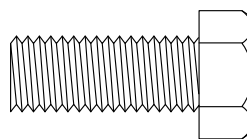
Tornillo M6 x
16mm (117)–4



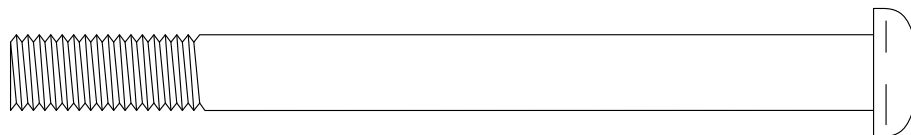
Tornillo M8 x
13mm (82)–4



Tornillo M8 x 41mm
(96)–4



Tornillo M10 x
25mm (92)–2



Tornillo M10 x 115mm
(104)–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".
- El montaje puede completarse con las herramientas incluidas. Nota: Su propio mazo de goma también puede resultar útil; no obstante, tenga cuidado de no romper las piezas de plástico con el mazo de goma. Conserve las herramientas incluidas. Podría necesitar una o varias de las herramientas para realizar ajustes en el futuro.
- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas para el montaje o ajuste.

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

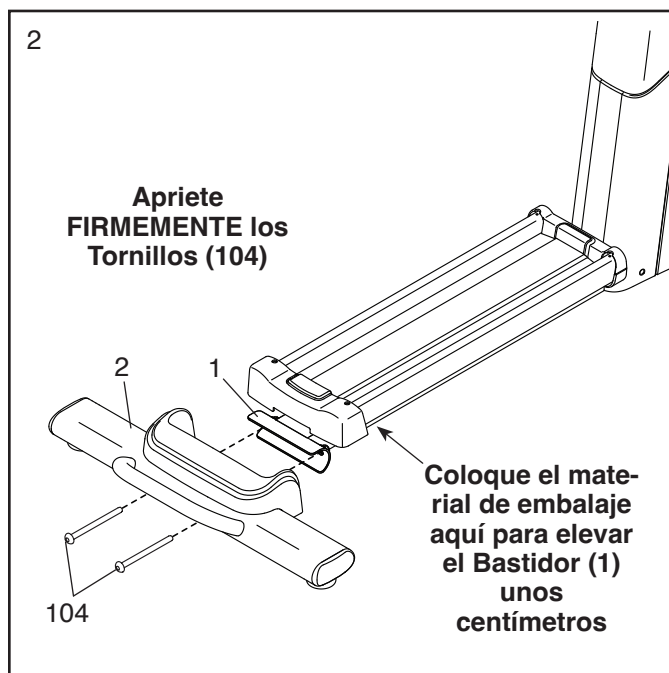
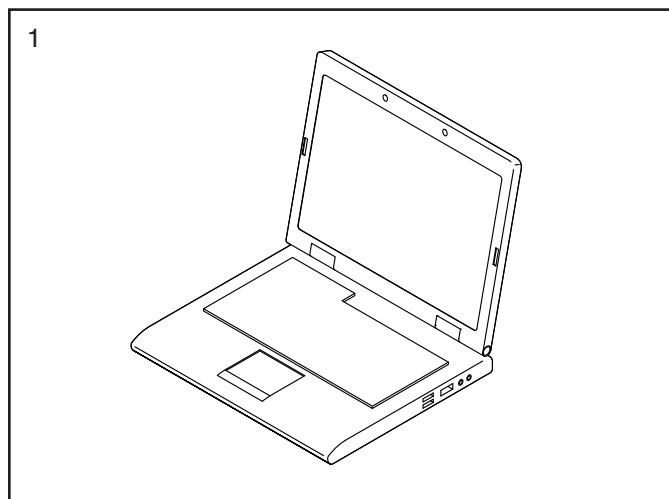
- Documenta su propiedad
- Activa su garantía
- Garantiza una asistencia prioritaria al cliente si necesitara asistencia en algún momento

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 ayuda de otra persona, coloque parte de los materiales de embalaje (que no se muestran) debajo de la parte posterior del Bastidor (1) para elevarlo unos centímetros. **Pida a la otra persona que sostenga el entrenador elíptico para que no vuelque mientras completa este paso.**

A continuación, conecte el Estabilizador Trasero (2) con dos Tornillos M10 x 115mm (104); **apriete FIRMEMENTE los Tornillos.**

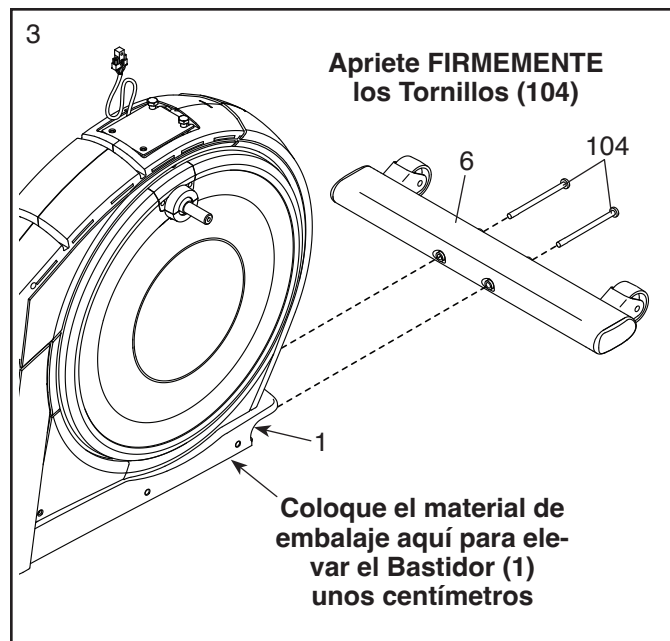
Luego, retire los materiales de embalaje de debajo del Bastidor (1).



3. Con ayuda de otra persona, coloque parte de los materiales de embalaje (que no se muestran) debajo de la parte delantera del Bastidor (1).

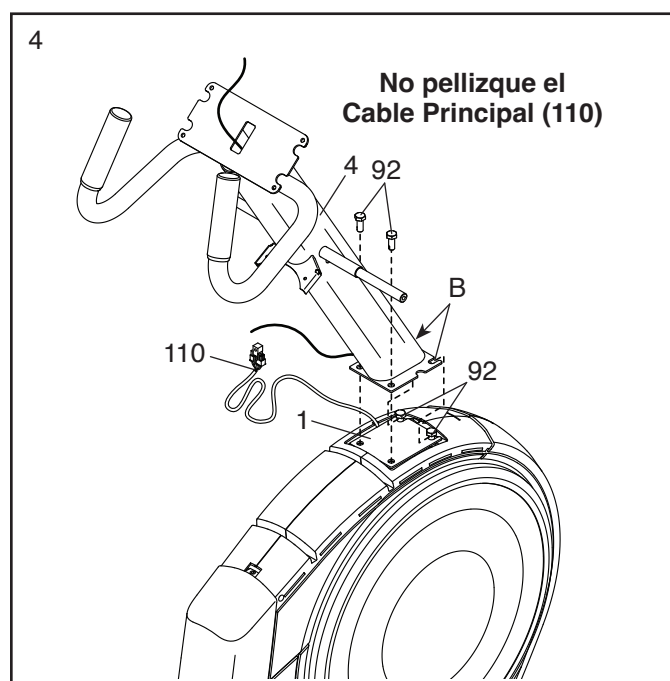
A continuación, oriente el Estabilizador Delantero (6) **de forma que las ruedas queden en la parte delantera y orientadas hacia el suelo**. Conecte el Estabilizador Delantero con dos Tornillos M10 x 115mm (104); **apriete FIRMEMENTE los Tornillos**.

Luego, retire los materiales de embalaje de debajo del Bastidor (1).



4. **No pellizque el Cable Principal (110)**. Pida a otra persona que deslice las ranuras (B) del Montante Vertical (4) por los dos Tornillos M10 x 25mm (92) premontados en el Bastidor (1); **no retire los Tornillos**.

Conecte el Montante Vertical (4) con dos Tornillos M10 x 25mm adicionales (92). **No apriete aún completamente los Tornillos**.



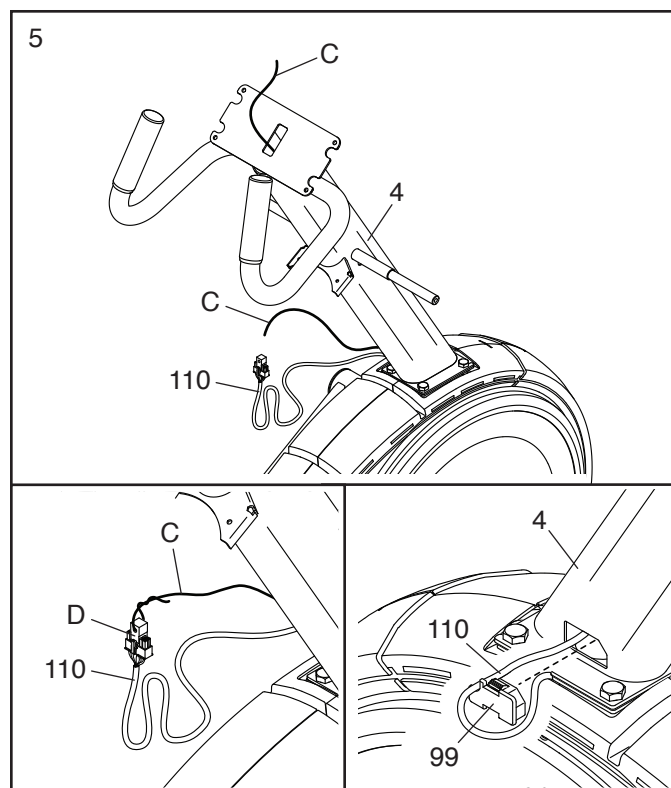
5. Localice la brida de cables (C) del Montante Vertical (4).

Vea el diagrama incluido de la izquierda. Ate el extremo inferior de la brida de cables (C) al tirador de cable (D) del Cable Principal (110).

Luego, tire del extremo superior de la brida de cables (C) hasta que el Cable Principal (110) pase a través del Montante Vertical (4).

Vea el diagrama incluido de la derecha.

Encamine el Cable Principal (110) a través de la ranura del Ojal Reforzado (99) como se muestra y, luego, presione el Ojal Reforzado para insertarlo en el Montante Vertical (4).

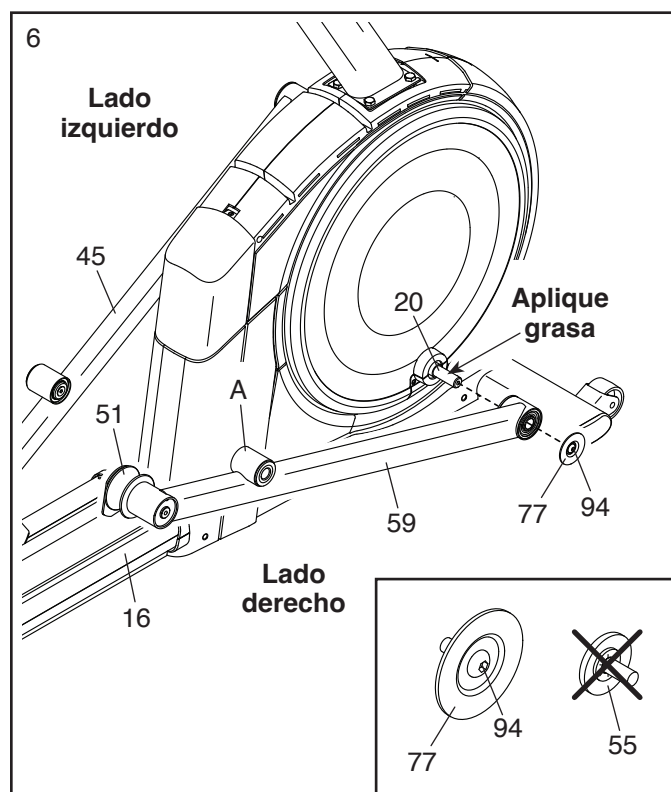


6. Utilizando una bolsa de plástico para no mancharse los dedos, aplique a la Biela (20) derecha una fina capa de la grasa incluida.

A continuación, identifique el Brazo del Rodillo Derecho (59) y **oriente de forma que el tubo soldado (A) quede en la parte superior y el Rodillo (51) quede orientado hacia el entrenador elíptico.** Deslice el Brazo del Rodillo Derecho por el eje en la Biela derecha (20), y **coloque el Rodillo sobre la Pista (16).**

Conecte el Brazo del Rodillo Derecho (59) con un Tornillo M8 x 20mm (94) y una Cubierta Grande del Pedalier (77). Nota: El Tornillo está premontado en la Cubierta Grande del Pedalier. **IMPORTANTE: No utilice el Retenedor Pequeño (55) para este paso.**

Repita este paso con el Brazo del Rodillo Izquierdo (45) en el lado izquierdo del entrenador elíptico.



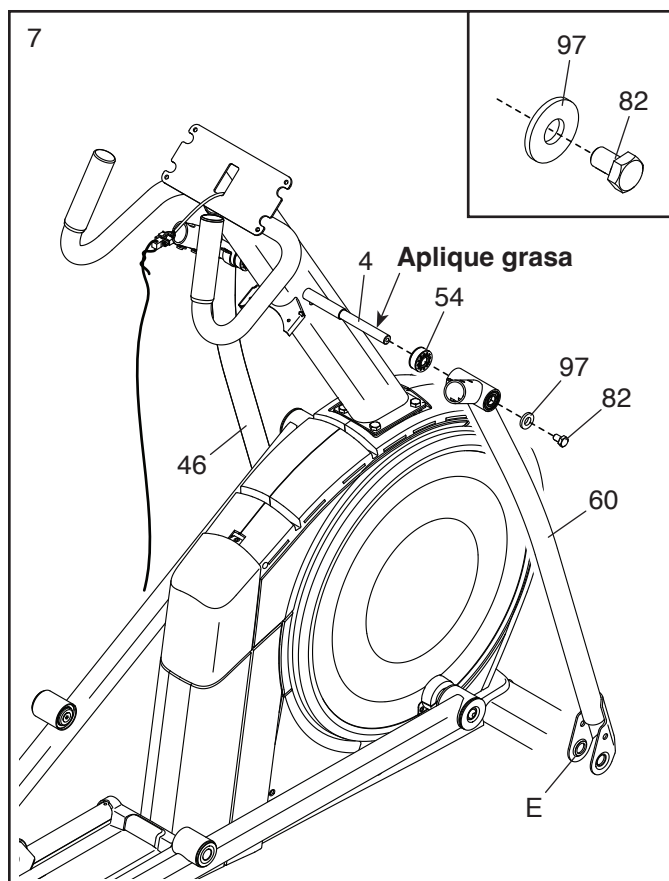
7. Aplique una fina capa de grasa al eje del lado derecho del Montante Vertical (4).

A continuación, deslice un Espaciador de Pivote (54) por el eje.

Luego, identifique la Pata Derecha (60), **oriéntela de modo que el soporte (E) quede en el lado mostrado**, y deslícela por el eje.

Conecte la Pata Derecha (60) con un Tornillo M8 x 13mm (82) y una Arandela M8 x 28mm (97).

Repita este paso para conectar la Pata Izquierda (46) en el lado izquierdo del entrenador elíptico.



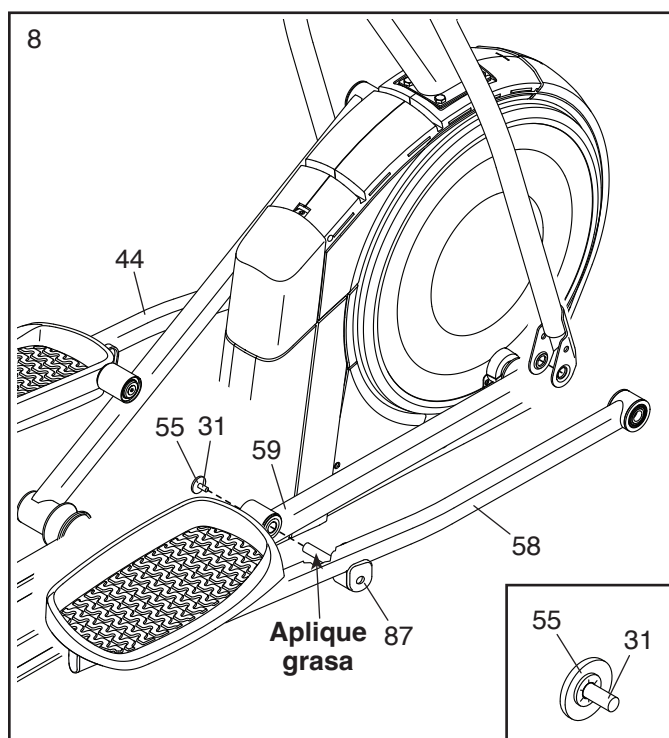
8. Identifique el Brazo del Pedal Derecho (58) y **oriéntelo como se muestra**.

A continuación, aplique una fina capa de grasa al eje del Brazo del Pedal Derecho (58).

Luego, inserte el eje del Brazo del Pedal Derecho (58) en el Brazo del Rodillo Derecho (59). **IMPORTANTE: No golpee la Tapa Lateral (87) con un mazo de goma para insertar el eje; podría romper la Tapa Lateral.**

Conecte el Brazo del Pedal Derecho (58) con un Tornillo de Cabeza Plana M8 x 20mm (31) y un Retenedor Pequeño (55). Nota: El Tornillo de Cabeza Plana está premontado en el Retenedor Pequeño.

Repita este paso para conectar el Brazo del Pedal Izquierdo (44) en el lado izquierdo del entrenador elíptico.



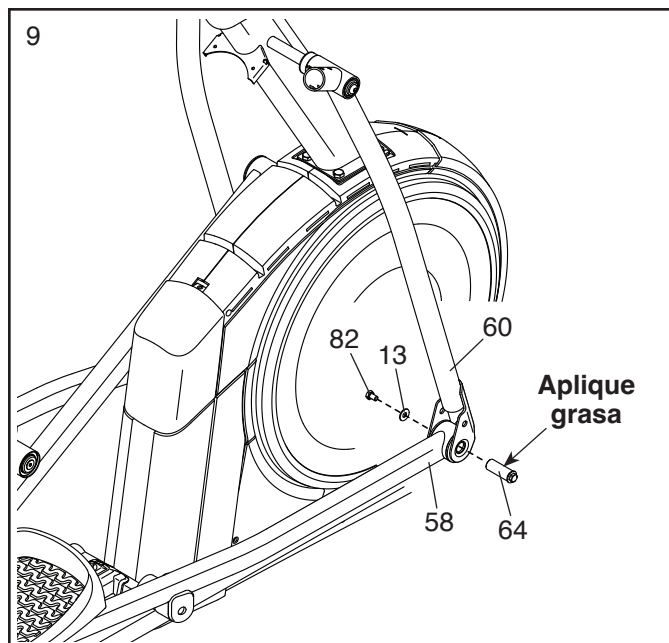
9. Aplique una fina capa de grasa a uno de los Ejes del Brazo del Pedal (64).

Inserte el Eje del Brazo del Pedal (64) en la Pata Derecha (60) y el Brazo del Pedal Derecho (58) desde el lado que se muestra.

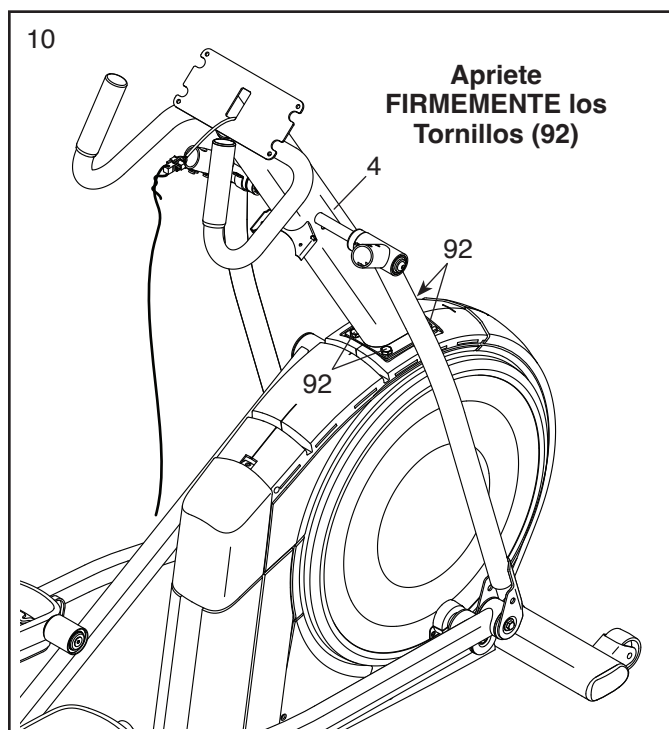
A continuación, deslice una Arandela M8 x 22mm (13) por un Tornillo M8 x 13mm (82) y apriete el Tornillo varias vueltas en el lado contrario del Eje del Brazo del Pedal (64).

Luego, apriete el Eje del Brazo del Pedal (64) y el Tornillo M8 x 13mm (82) al mismo tiempo.

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



10. **Para evitar que el Montante Vertical (4) se balancee durante el uso, apriete FIRMEMENTE los cuatro Tornillos M10 x 25mm (92).** Son los Tornillos que apretó parcialmente en el paso 4.

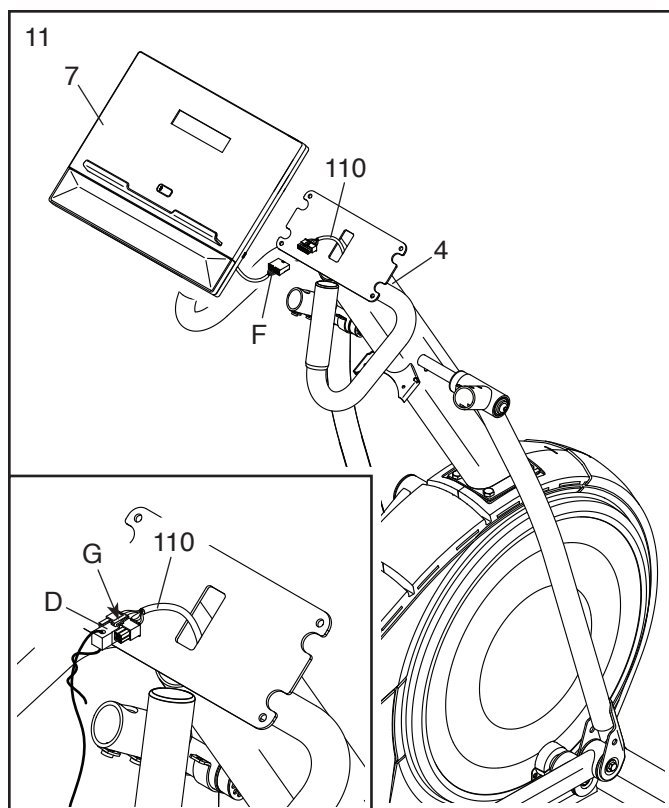


11. **Vea el diagrama incluido.** Sujete el conector del Cable Principal (110). Luego, introduzca el pasador pequeño (G) en el conector y retire y deseche el tirador de cable (D).

Mientras otra persona sostiene la Consola (7) cerca del Montante Vertical (4), conecte el Cable Principal (110) al cable de la consola (F).

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

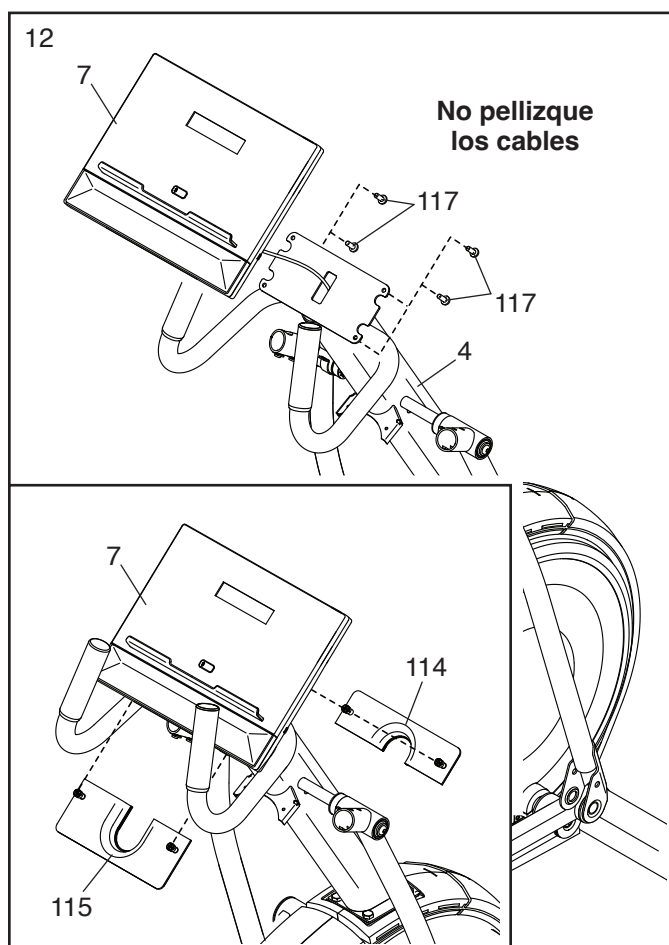
Inserte el exceso de cable dentro del Montante Vertical (4) o en la Consola (7).



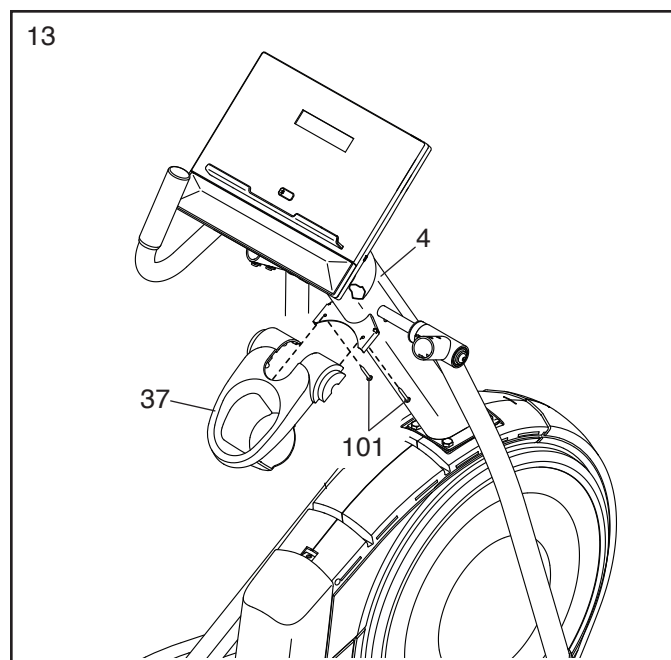
12. Si hay una etiqueta colgante (que no se muestra) unida a la parte superior del Montante Vertical (4), deseche la etiqueta colgante.

No pellizque los cables. Conecte la Consola (7) con cuatro Tornillos M6 x 16mm (117); apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.

Vea el diagrama incluido. Identifique la Cubierta Superior de la Consola (114), y presiónela contra la parte posterior de la Consola (7). Luego, presione la Cubierta Inferior de la Consola (115) contra la parte posterior de la Consola.

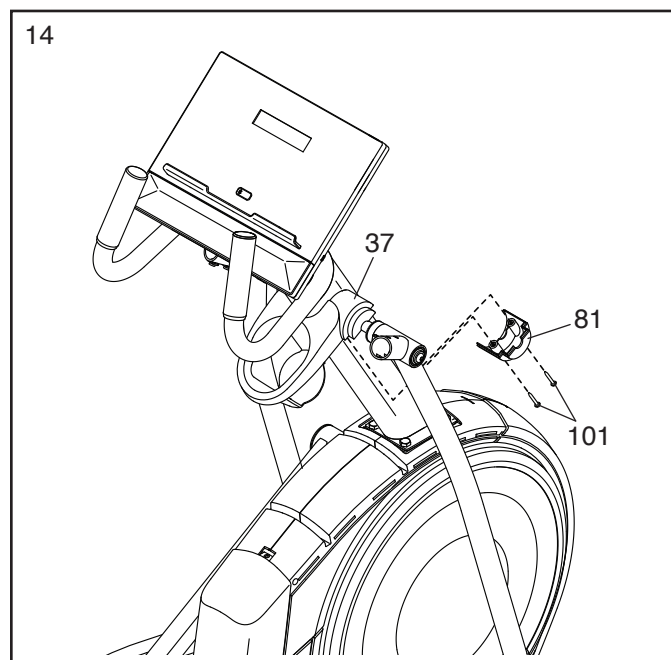


13. Conecte la Bandeja de Accesorios (37) al Montante Vertical (4) con dos Tornillos M4 x 16mm (101).



14. Oriente la Cubierta de la Bandeja Inferior (81) como se muestra y conéctela al lado derecho de la Bandeja de Accesorios (37) con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

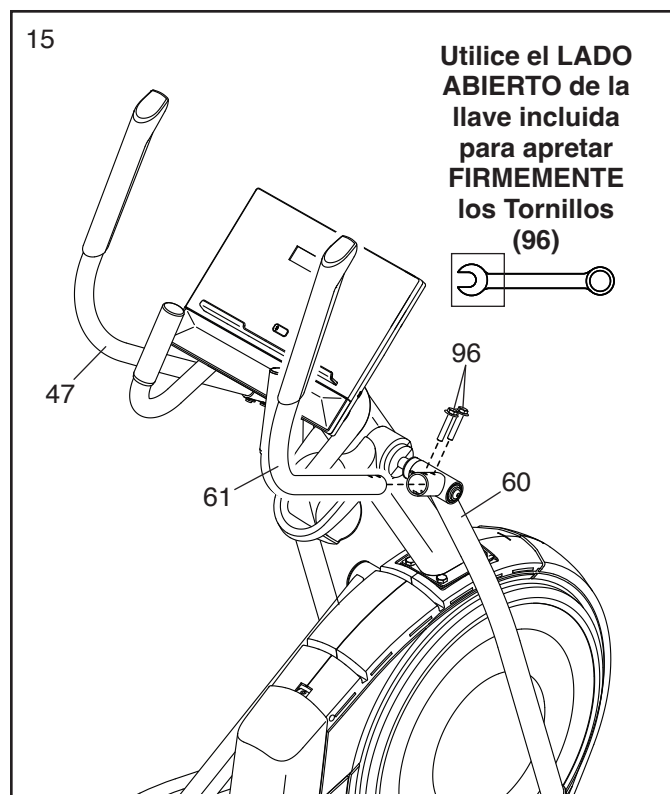
Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



15. Identifique el Brazo Derecho (61) e insértelo en la Pata Derecha (60).

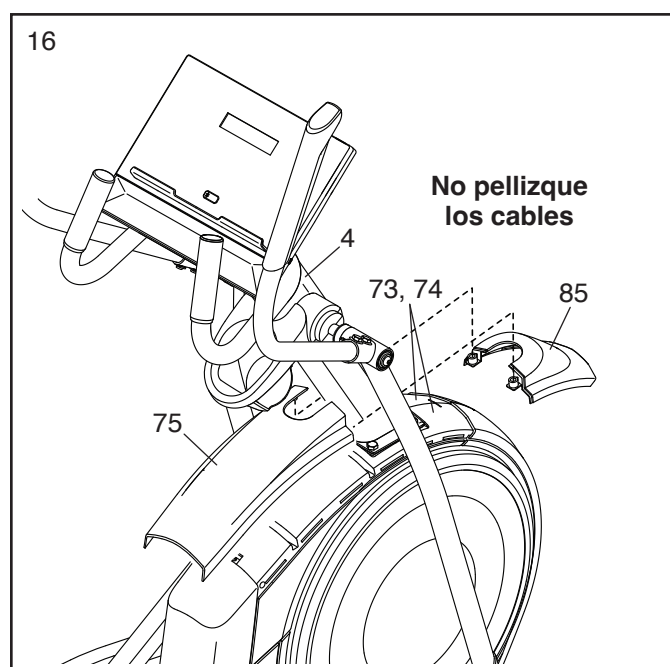
Conecte el Brazo Derecho (61) con dos Tornillos M8 x 41mm (96); **apriete FIRMEMENTE los Tornillos.**

Repita este paso con el Brazo Izquierdo (47).



16. **No pellizque los cables.** Presione la **Cubierta Delantera del Protector (85)** contra los Protectores Izquierdo y Derecho (73, 74).

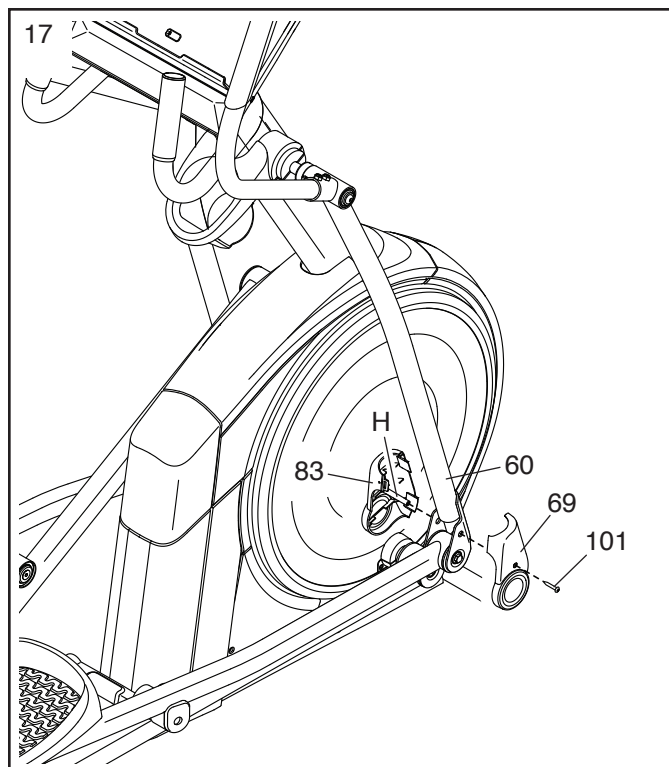
Luego, presione la **Cubierta Central del Protector (75)** contra los Protectores Izquierdo y Derecho (73, 74).



17. Identifique la Cubierta Interior de la Pata Derecha (83). Inserte el poste (H) de la Cubierta Interior de la Pata Derecha en la Pata Derecha (60).

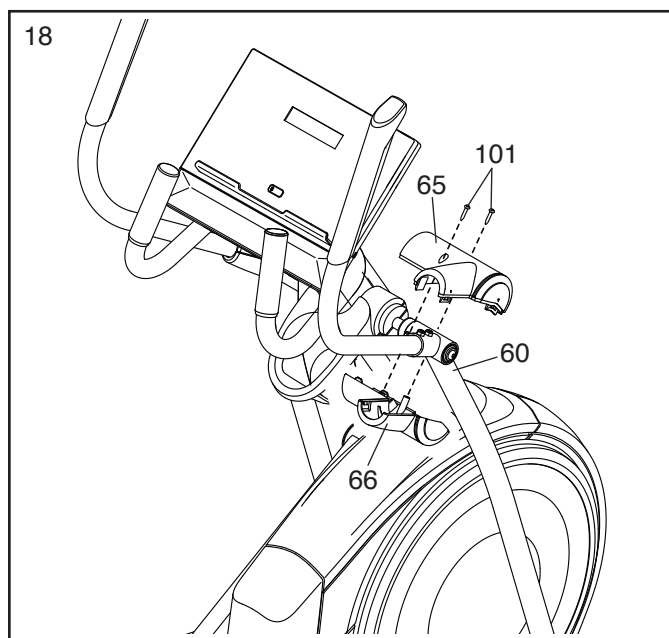
A continuación, identifique la Cubierta Exterior de la Pata Derecha (69) y presiónela contra la Cubierta Interior de la Pata Derecha (83); conéctela con un Tornillo M4 x 16mm (101).

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



18. Sostenga la Cubierta Delantera del Brazo Derecho (65) y la Cubierta Trasera del Brazo Derecho (66) juntas alrededor de la Pata Derecha (60) y conéctelas con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

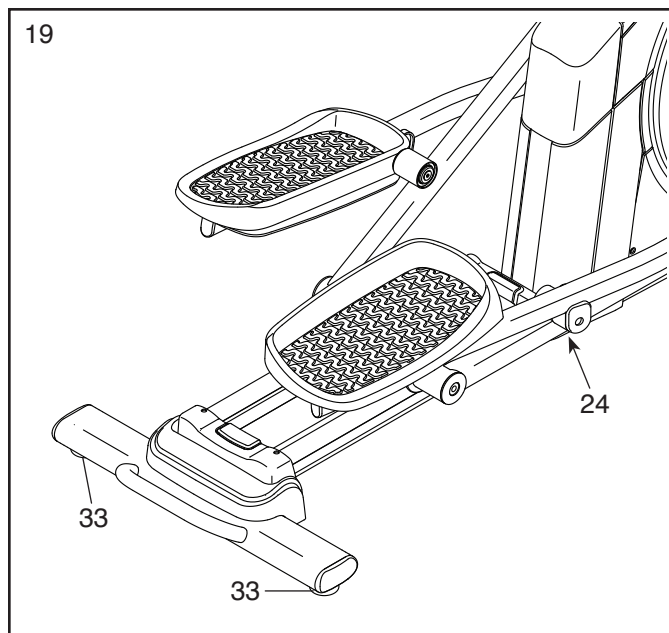
Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



19. **Asegúrese de que todas las piezas estén apretadas apropiadamente.** Luego, traslade el entrenador elíptico al lugar donde se utilizará (vea CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO en la página 17).

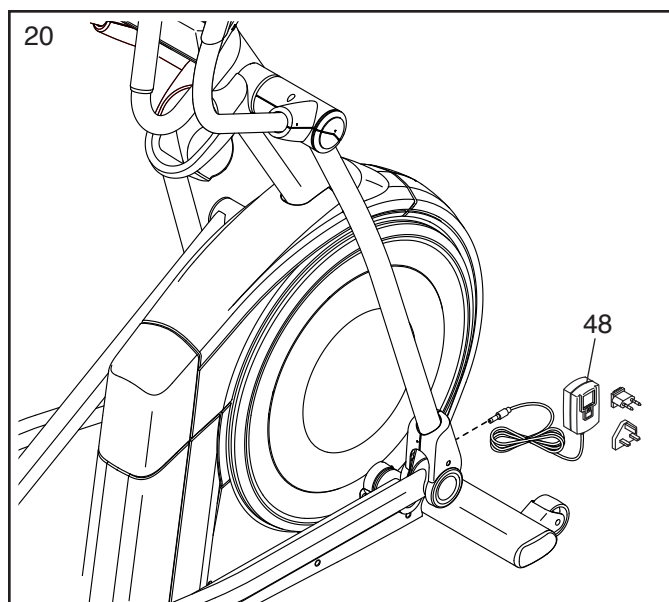
Si el entrenador elíptico se mece sobre el suelo, tienda cuidadosamente el entrenador elíptico sobre un lado con ayuda de otra persona. A continuación, localice la Pata de Nivelación Pequeña (24) y apriétela completamente en el entrenador elíptico. Luego, eleve el entrenador elíptico a la posición vertical.

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



20. Enchufe el Adaptador de Corriente (48) en la toma de la parte delantera del entrenador elíptico.

Nota: Para conectar el Adaptador de Corriente (48) a una toma de corriente, vea CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE en la página 16.



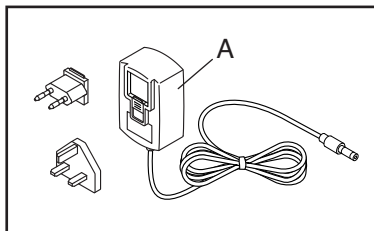
21. Coloque una esterilla debajo del entrenador elíptico para proteger el suelo. Nota: Conserve las herramientas incluidas. Podría necesitar una o varias de las herramientas para realizar ajustes en el futuro. Pueden incluirse piezas adicionales.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico ha sido expuesto 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.

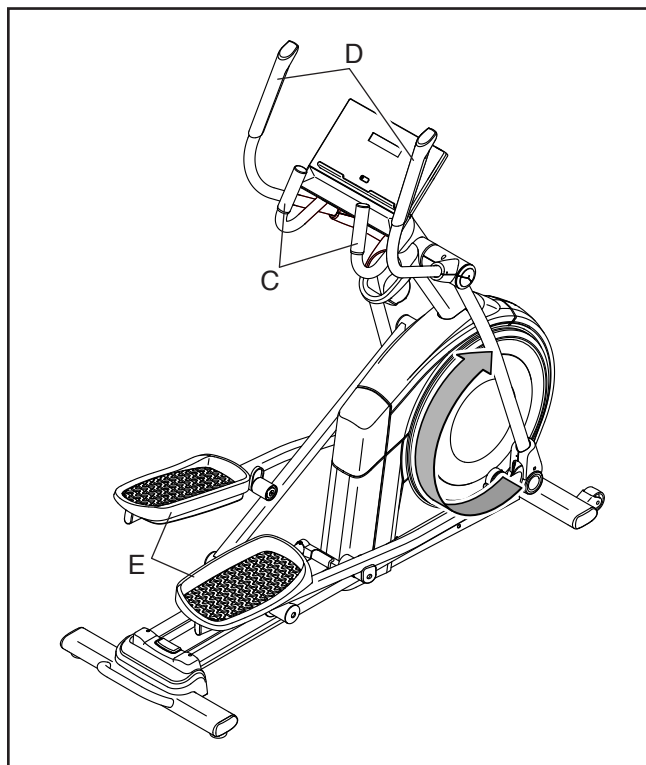
Enchufe el adaptador de corriente (A) en la toma de la parte delantera del entrenador elíptico. Luego, enchufe el adaptador de corriente a una toma de corriente adecuadamente instalada que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



CÓMO HACER EJERCICIOS EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subirse al entrenador elíptico, sujétese a los manillares (C) o a los brazos (D) y súbase al pedal (E) que está en la posición más baja. Luego, coloque el otro pie en el otro pedal. Presione los pedales hasta que estos empiecen a moverse de manera continua.

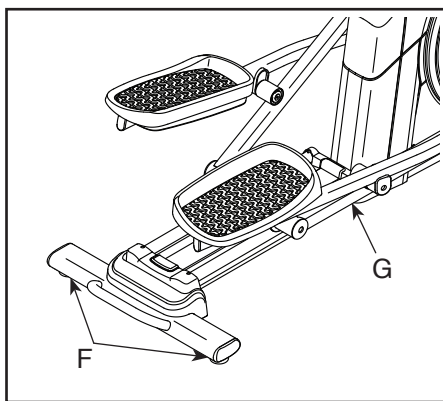
Nota: Los pedales pueden girar en ambos sentidos. Se recomienda que gire los pedales en el sentido indicado por la flecha, pero también puede girar los pedales en sentido contrario.



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

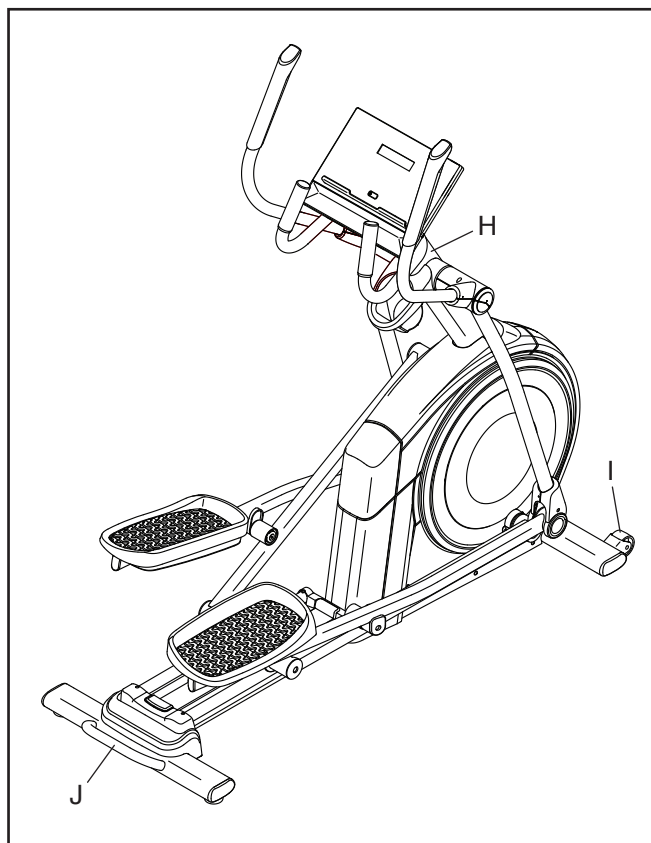
CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mece un poco sobre el suelo durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación (F) situadas debajo del estabilizador trasero o gire las patas de nivelación (G) situadas debajo del centro del bastidor hasta que deje de mecerse.

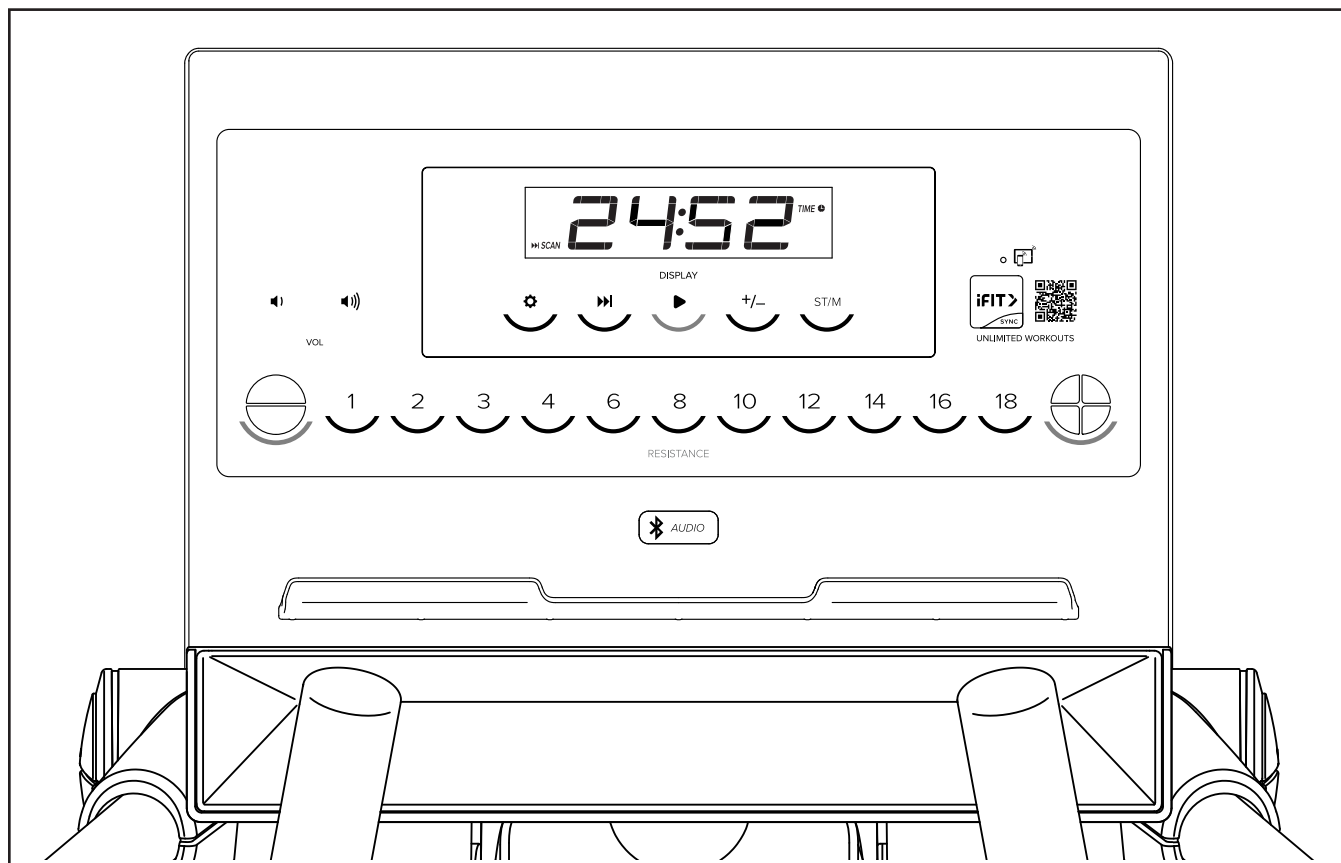


CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

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



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. Usted puede incluso medir su frecuencia cardíaca si usa un monitor de frecuencia cardíaca compatible (vea la página 24).

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.

Para encender y apagar la consola, vea la página 19. **Para utilizar la función manual**, vea la página 19. **Para utilizar un entrenamiento iFIT**, vea la página 21. **Para cambiar los ajustes de la consola**, vea la página 22.

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

CÓMO ENCENDER LA CONSOLA

Es necesario usar el adaptador de corriente incluido para que el entrenador elíptico funcione (vea la página 16).

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

CÓMO APAGAR LA CONSOLA

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

Nota: La consola presenta una función de demostración diseñada para usarse si el entrenador elíptico 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. Para desactivar la función de demostración, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en las páginas 22 y 23.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

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

Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA, a la izquierda.

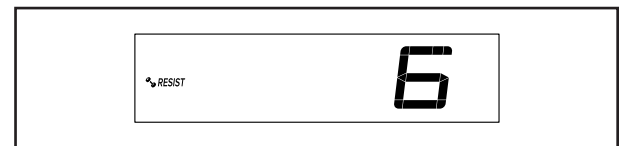
2. Prepárese para el entrenamiento.

Para usar el sistema de sonido, vea la página 24.

Para ponerse un monitor de frecuencia cardíaca, vea la página 24.

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 24).

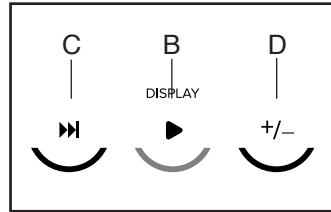
Resistencia (RESIST): El nivel de resistencia de los pedales.

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.

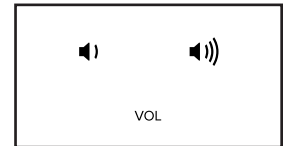
Para personalizar la función de secuencia, primero pulse repetidamente el botón Display (pantalla) (B) hasta que aparezca la información del entrenamiento que quiere añadir o eliminar del ciclo de secuencia de la pantalla.

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 Vol (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, apague la consola (vea la página 19).

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 usar el sistema de sonido, vea la página 24.

Para ponerse un monitor de frecuencia cardíaca, vea la página 24.

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.

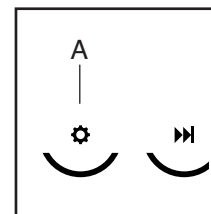
Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidos los dispositivos inteligentes, monitores de frecuencia cardíaca, etc.) se desconectarán.

8. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola (vea la página 19).

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. Seleccione la función de ajustes.

Para cambiar los ajustes de la consola, debe seleccionar la función de ajustes antes de comenzar a pedalear. Si ha empezado a pedalear con la función manual o con un entrenamiento iFIT, desenchufe el adaptador de corriente y vuelva a enchufarlo. Luego, pulse el botón de ajustes (A) para seleccionar la función de ajustes.



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) (B) 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.

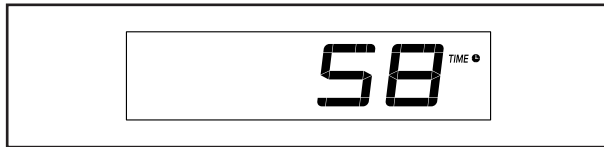
Unidad de medida: La unidad de medida seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida estándar o métricas. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón ST/M. Para ver la información del entrenamiento en unidades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



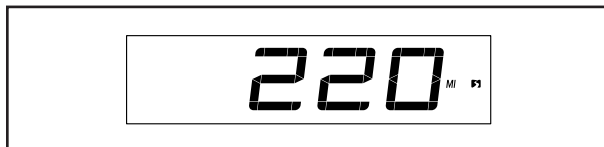
Prueba de pantalla: Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si la pantalla está funcionando correctamente.

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

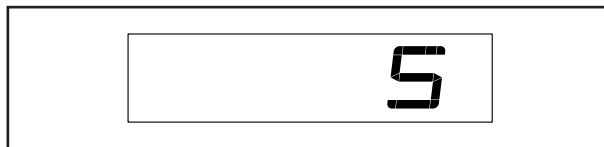
Tiempo total: La pantalla mostrará la palabra TIME (tiempo). La pantalla mostrará el número total de horas que se ha usado el entrenador elíptico.



Distancia total: La pantalla mostrará las letras MI (millas) o KM (kilómetros). La pantalla mostrará la distancia total (en millas o kilómetros) que se pedaló con el entrenador elíptico.



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.

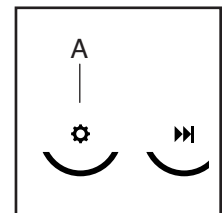


Función de demostración: La opción de función de demostración seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola presenta una función de demostración diseñada para usarse si el entrenador elíptico se exhibe en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada, la 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 (A) para salir de la función de ajustes.



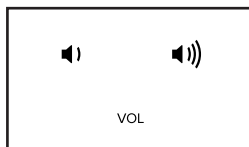
CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

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.

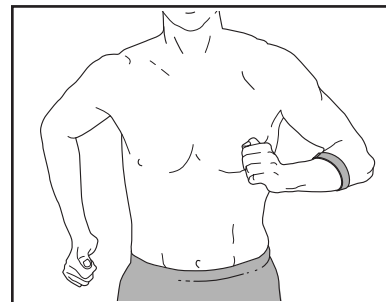
CÓMO USAR EL PUERTO DE CARGA

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 UN MONITOR OPCIONAL DE FRECUENCIA CARDÍACA

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener la frecuencia cardíaca adecuada durante sus entrenamientos. El



monitor opcional de frecuencia cardíaca le permitirá vigilar continuamente su frecuencia cardíaca mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor opcional de frecuencia cardíaca, vea la portada de este manual.**

La consola es compatible con todos los monitores de frecuencia cardíaca que utilicen Bluetooth® Smart.

Para conectar su monitor de frecuencia cardíaca Bluetooth Smart a la consola, pulse el botón iFIT 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 el entrenador elíptico.

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

Para limpiar el entrenador elíptico, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave.

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

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

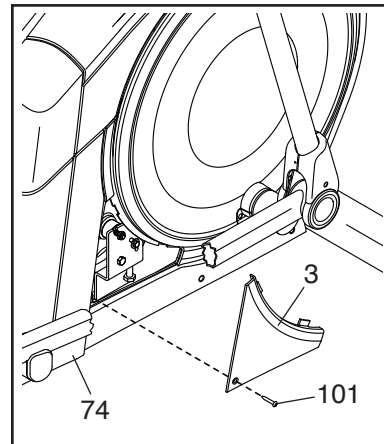
Si necesita un adaptador de corriente de repuesto, vea la contraportada de este manual para adquirir uno. IMPORTANTE: Para evitar daños en la consola, utilice únicamente un adaptador de corriente homologado y suministrado por el fabricante.

Si la pantalla de la consola presenta líneas, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 22 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

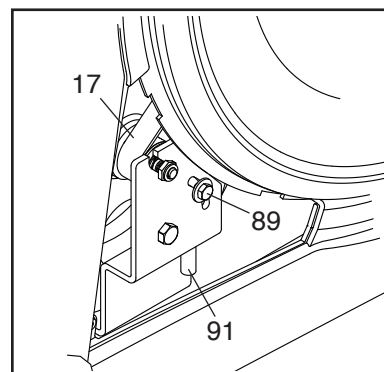
CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE ACCIONAMIENTO

Si los pedales resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al nivel máximo, es posible que sea necesario ajustar la correa de accionamiento. Para ajustar la correa de accionamiento, **desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente.**

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



A continuación, localice y afloje el Tornillo del Rodillo Estable (89). Apriete el Tornillo de Ajuste de la Correa de Accionamiento (91) hasta que la Correa de Accionamiento (17) quede tensa. Luego, reapriete el Tornillo del Rodillo Estable.

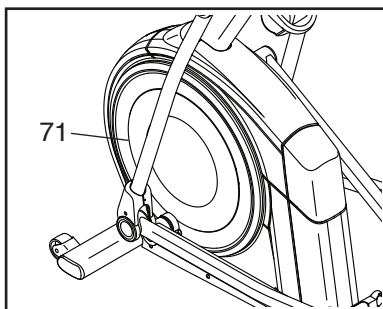


Reconecte las piezas que retiró anteriormente. Luego, enchufe el adaptador de corriente.

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

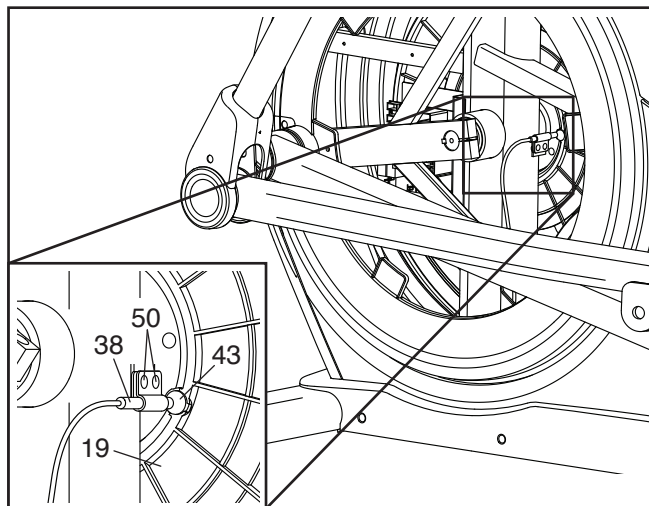
Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta. Para ajustar el interruptor de lengüeta, **desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente**.

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



Vea el diagrama incluido de la derecha. Localice el Interruptor de Lengüeta (38). Gire la Polea (19) hasta que un Imán (43) se alinee con el Interruptor de Lengüeta (38).

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



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

Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte el disco izquierdo y enchufe el adaptador de corriente.

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.

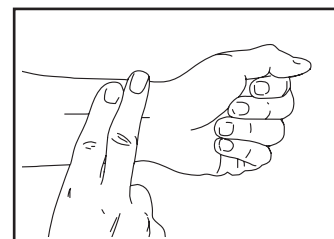
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos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

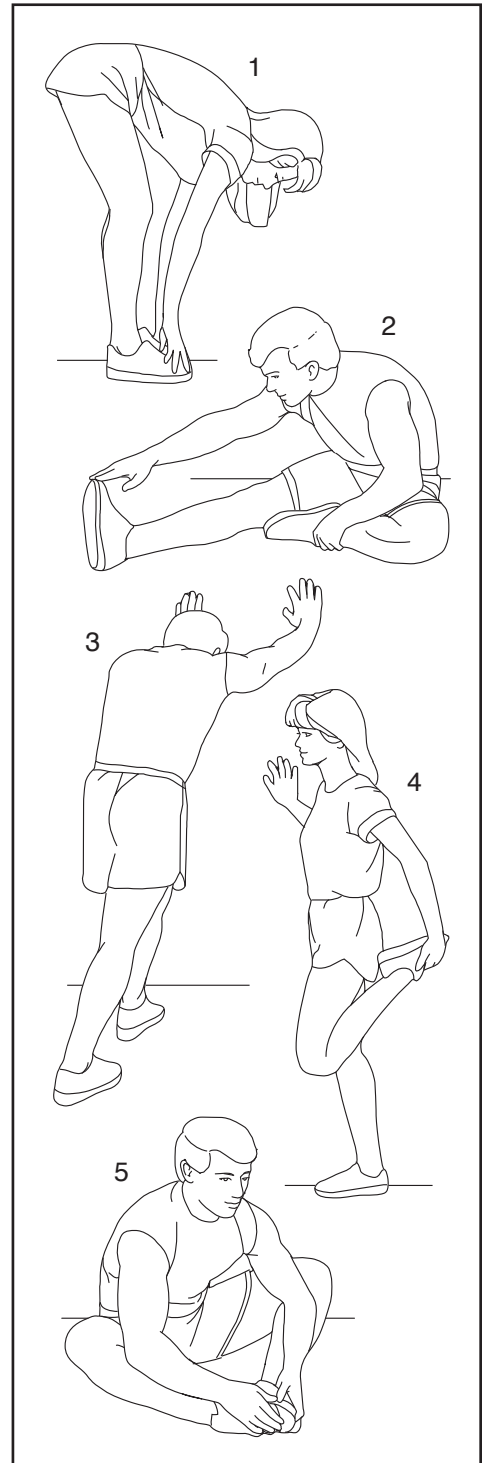
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el suelo. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese.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

NOTAS

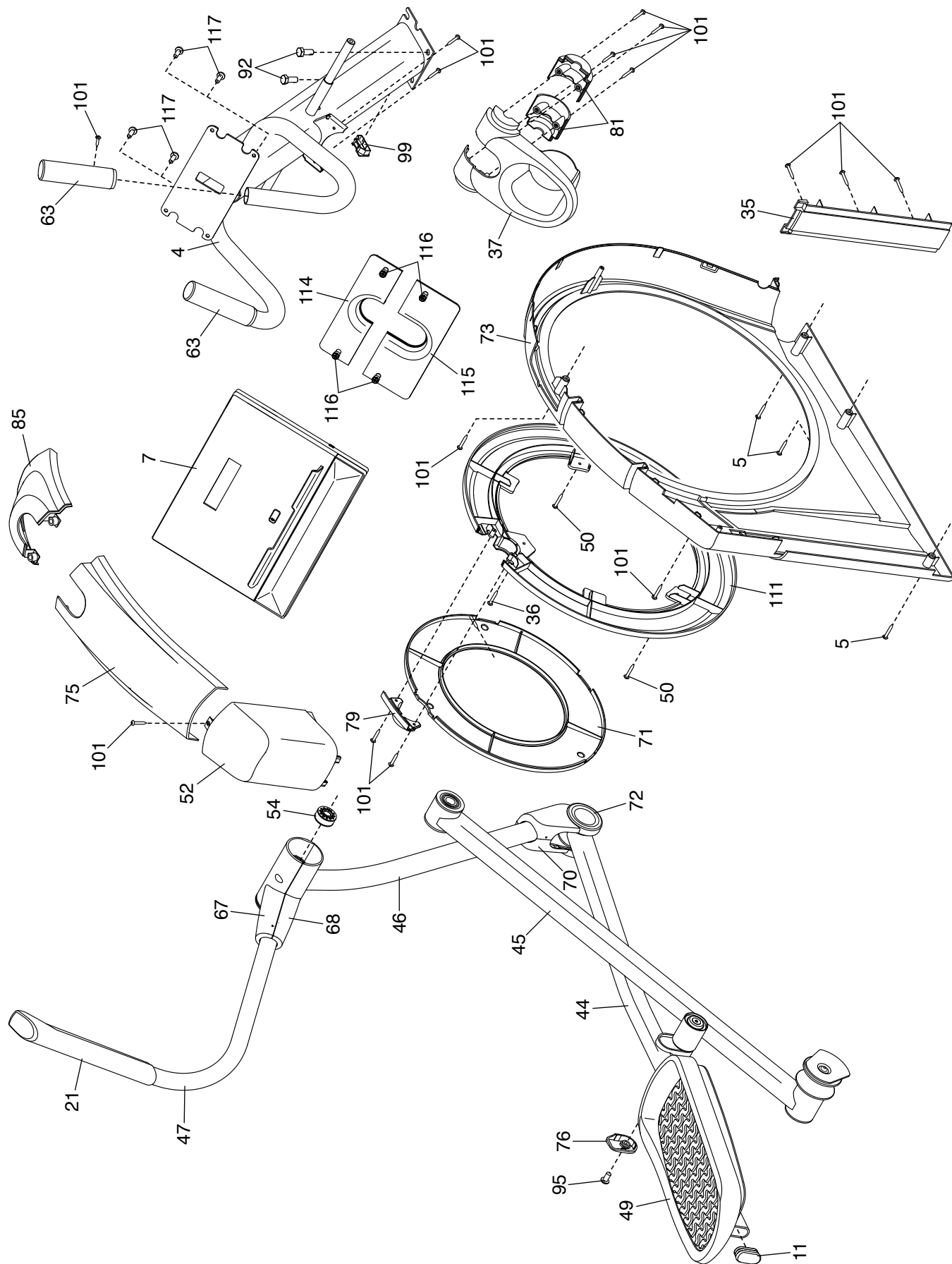
LISTA DE LAS PIEZAS

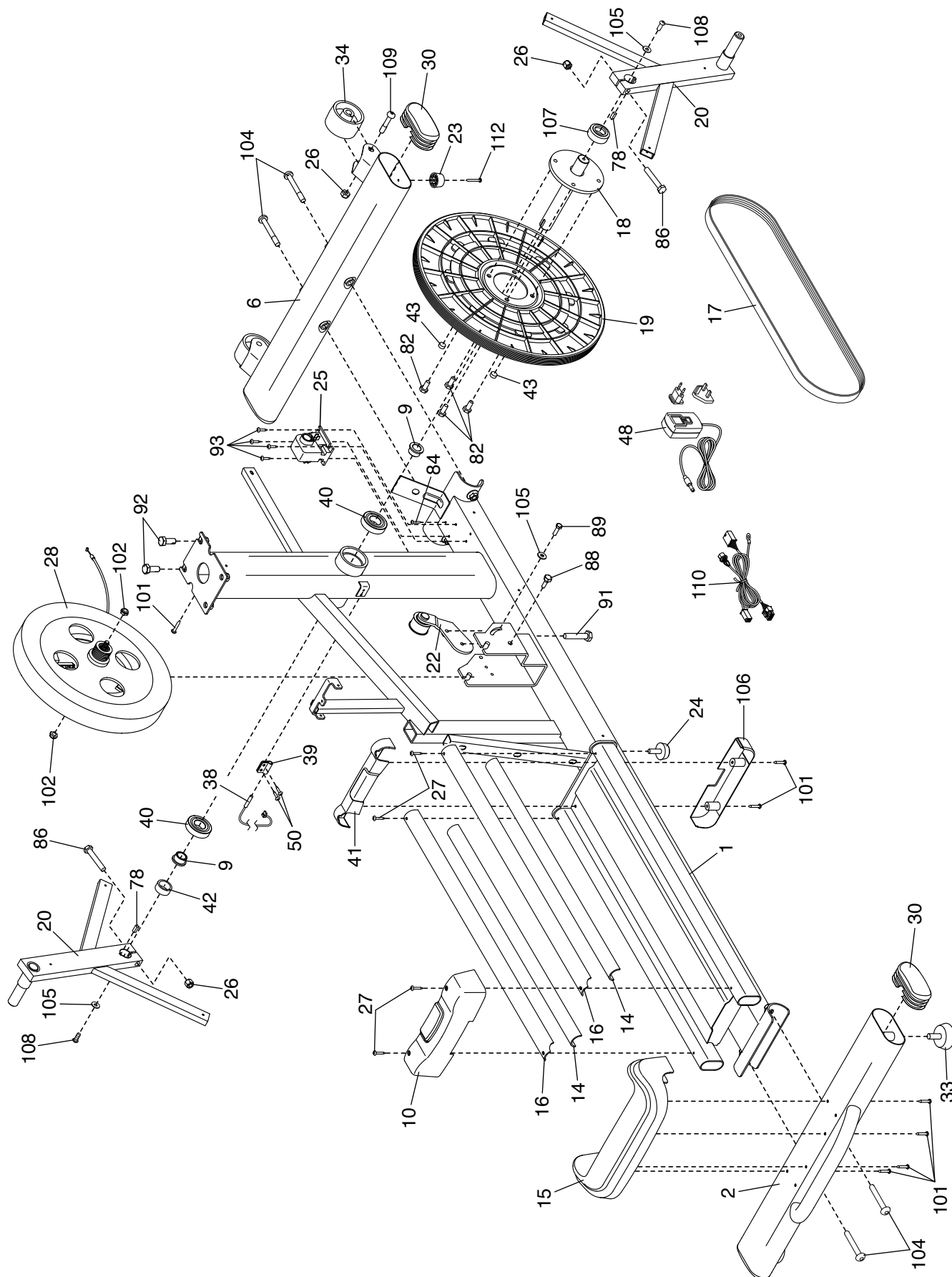
N.º de Modelo PFEL55925-INT.0 R0824A

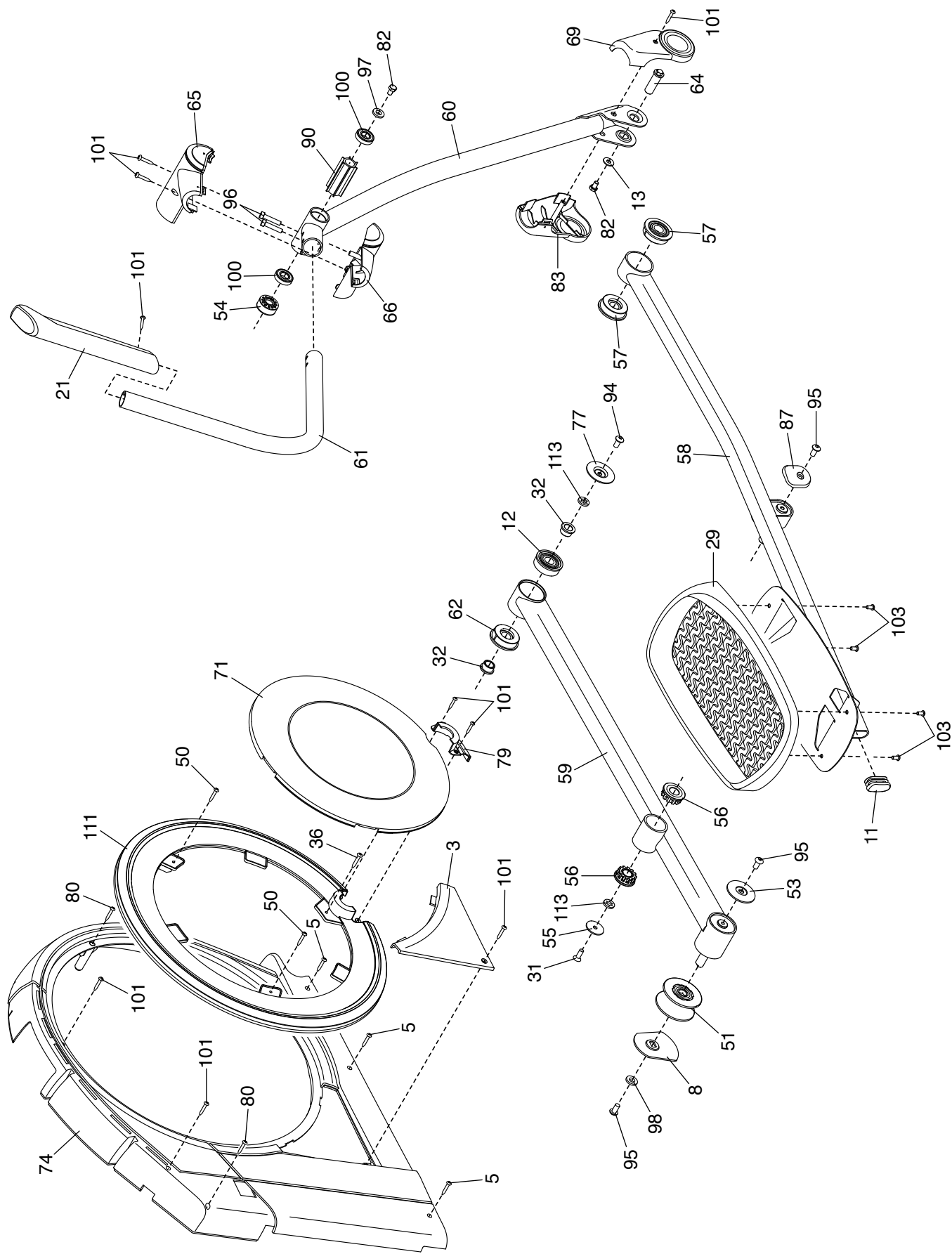
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Bastidor/Rampa	48	1	Adaptador de Corriente
2	1	Estabilizador Trasero	49	1	Pedal Izquierdo
3	1	Cubierta del Acceso	50	6	Tornillo Dentado M4 x 12mm
4	1	Montante Vertical	51	2	Rodillo
5	6	Tornillo M4 x 19mm	52	1	Cubierta Trasera del Protector
6	1	Estabilizador Delantero	53	2	Cubierta del Eje
7	1	Consola	54	2	Espaciador de Pivote
8	2	Guía del Rodillo	55	2	Retenedor Pequeño
9	2	Manguito del Cojinete del Pedalier	56	4	Casquillo del Brazo del Rodillo
10	1	Cubierta Trasera de la Rampa	57	4	Cojinete Grande del Brazo
11	2	Tapa del Brazo del Pedal	58	1	Brazo del Pedal Derecho
12	2	Cojinete Exterior del Brazo	59	1	Brazo del Rodillo Derecho
13	2	Arandela M8 x 22mm	60	1	Pata Derecha
14	2	Cinta adhesiva	61	1	Brazo Derecho
15	1	Cubierta del Estabilizador Trasero	62	2	Cojinete Interior del Brazo
16	2	Pista	63	2	Empuñadura
17	1	Correa de Accionamiento	64	2	Eje del Brazo del Pedal
18	1	Pedalier	65	1	Cubierta Delantera del Brazo Derecho
19	1	Polea	66	1	Cubierta Trasera del Brazo Derecho
20	2	Biela	67	1	Cubierta Delantera del Brazo Izquierdo
21	2	Empuñadura	68	1	Cubierta Trasera del Brazo Izquierdo
22	1	Brazo Estable	69	1	Cubierta Exterior de la Pata Derecha
23	2	Parachoques Corto	70	1	Cubierta Exterior de la Pata Izquierda
24	1	Pata de Nivelación Pequeña	71	2	Disco
25	1	Motor de Resistencia	72	1	Cubierta Interior de la Pata Izquierda
26	4	Contratuerca M10	73	1	Protector Izquierdo
27	4	Tornillo M4 x 12mm	74	1	Protector Derecho
28	1	Mecanismo Eddy	75	1	Cubierta Central del Protector
29	1	Pedal Derecho	76	1	Tapa Lateral del Brazo del Pedal Izquierdo
30	4	Tapa del Estabilizador	77	2	Cubierta Grande del Pedalier
31	2	Tornillo de Cabeza Plana M8 x 20mm	78	2	Chaveta
32	4	Manguito del Cojinete del Brazo del Rodillo	79	2	Soporte del Disco
33	2	Pata de Nivelación Grande	80	2	Tornillo M4 x 25mm
34	2	Rueda	81	2	Cubierta de la Bandeja Inferior
35	1	Protector Trasero	82	8	Tornillo M8 x 13mm
36	2	Tornillo para Máquina M4 x 16mm	83	1	Cubierta Interior de la Pata Derecha
37	1	Bandeja de Accesorios	84	1	Tornillo de Tierra M4 x 12mm
38	1	Interruptor de Lengüeta/Cable	85	1	Cubierta Delantera del Protector
39	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta	86	2	Perno Hexagonal M10 x 58mm
40	2	Cojinete del Bastidor	87	1	Tapa Lateral del Brazo del Pedal Derecho
41	1	Cubierta Superior de la Rampa	88	1	Tornillo de Pivote del Brazo Estable
42	1	Manguito	89	1	Tornillo del Rodillo Estable
43	2	Imán			
44	1	Brazo del Pedal Izquierdo			
45	1	Brazo del Rodillo Izquierdo			
46	1	Pata Izquierda			
47	1	Brazo Izquierdo			

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
90	2	Guía de Pivote	105	3	Arandela M6 x 26mm
91	1	Tornillo de Ajuste de la Correa de Accionamiento	106	1	Cubierta Inferior de la Rampa
92	4	Tornillo M10 x 25mm	107	1	Espaciador del Pedalier
93	4	Tornillo Dentado M4 x 12mm	108	2	Tornillo M6 x 12mm
94	2	Tornillo M8 x 20mm	109	2	Perno M10 x 58mm
95	6	Tornillo M8 x 19mm	110	1	Cable Principal
96	4	Tornillo M8 x 41mm	111	2	Anillo del Disco
97	2	Arandela M8 x 28mm	112	2	Tornillo Taladro M4 x 19mm
98	2	Arandela M8 x 18mm	113	4	Tuerca de Empuje
99	1	Ojal Reforzado	114	1	Cubierta Superior de la Consola
100	4	Cojinete de la Pata	115	1	Cubierta Inferior de la Consola
101	36	Tornillo M4 x 16mm	116	4	Fijación de Seta/Tornillo
102	2	Contratuerca M8	117	4	Tornillo M6 x 16mm
103	8	Tornillo M6 x 12mm	*	—	Herramienta de Montaje
104	4	Tornillo M10 x 115mm	*	—	Paquete de Grasa
			*	—	Manual del Usuario

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







CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

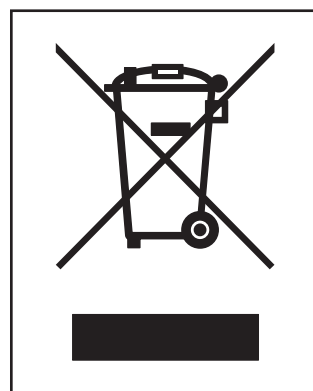
Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de ponerse en contacto con nosotros:

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

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

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

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



DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD PARA REINO UNIDO/UE

El modelo PFEL55925-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

