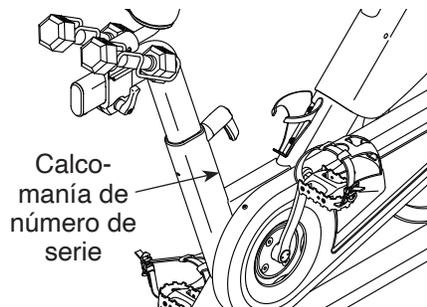


PRO-FORM[®]

Carbon CX

N.º de Modelo PFEX63919-INT.3
N.º de Serie _____

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



ASISTENCIA A MIEMBROS

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

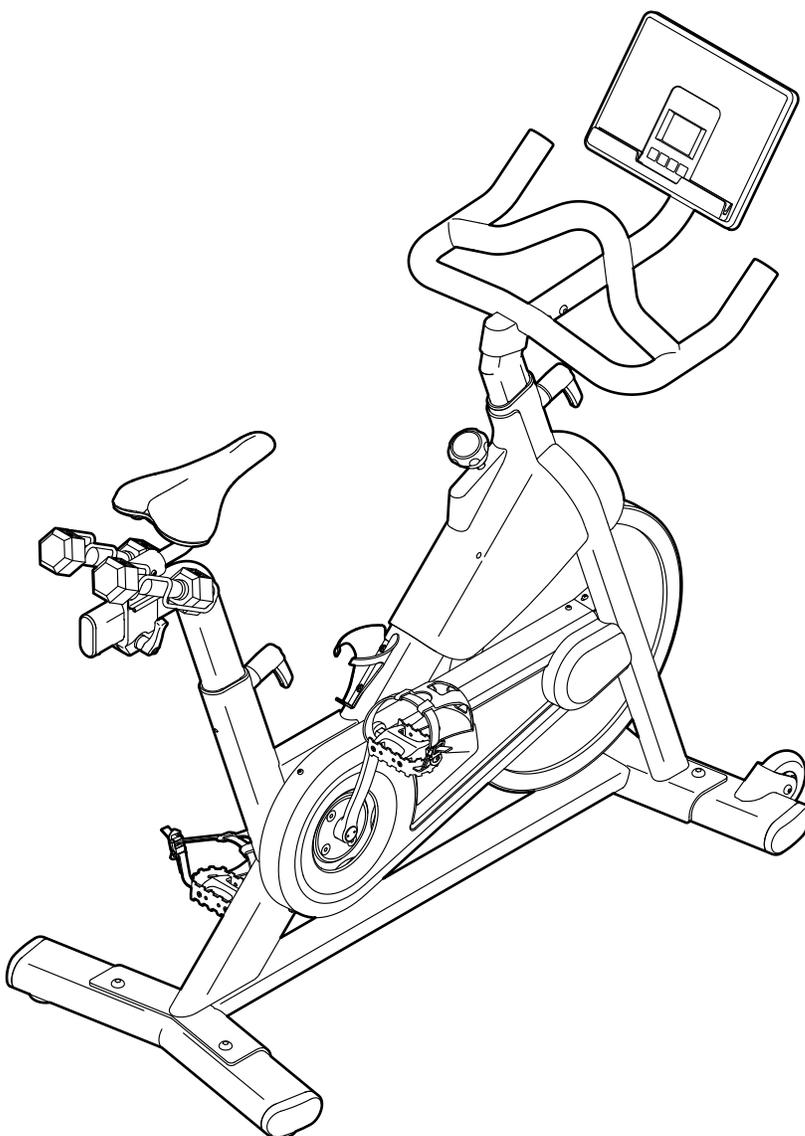
Teléfono: 91 754 70 97

Horario: Lunes a viernes de 9 a 19 horas, sábados de 9 a 13 horas CET

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	17
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	21
GUÍAS DE EJERCICIOS	23
LISTA DE LAS PIEZAS	24
DIBUJO DE PIEZAS	26
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

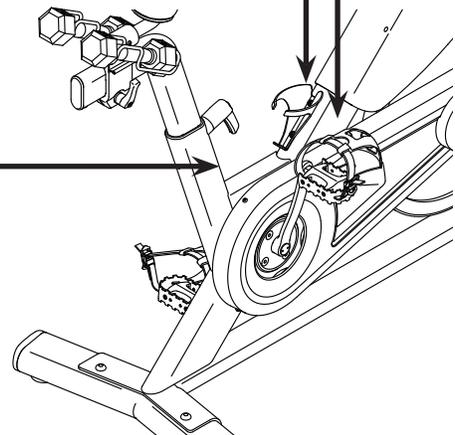
Las calcomanías de advertencia mostradas se incluyen con este producto. Coloque las calcomanías de advertencia encima de las advertencias en inglés en las ubicaciones indicadas. **Si una calcomanía se perdió o es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una calcomanía de repuesto gratuita. 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 adecuada para fines de alta precisión.
- Úsela siempre sobre una superficie nivelada.
- Los pedales pueden continuar girando al dejar de pedalear.
- Los pedales pueden causar lesiones al girar.
- Reduzca la velocidad de los pedales de forma controlada.
- Detenga los pedales y tenga cuidado al subirse o bajarse.
- Bloquee la máquina o establezca la resistencia al máximo cuando no la utilice.
- El peso del usuario no debe exceder los 115 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 la 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 sobre una superficie plana, con una estera debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que quede un mínimo de 0,6 m de espacio libre alrededor de ella.
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. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies.
12. La bicicleta de ejercicios no debe ser usada por personas que pesen más de 115 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. La bicicleta de ejercicios no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.
16. Para detener rápidamente el volante, pulse la perilla de freno hacia abajo.
17. Si no prevé usar la bicicleta de ejercicios, apriete completamente la perilla de freno para impedir que el volante se mueva.
18. Para evitar dañar las pastillas de freno, no las lubrique.
19. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por elegir la nueva bicicleta de ejercicios PROFORM® CARBON CX. El ciclismo es un ejercicio eficaz para mejorar el estado de forma cardiovascular, desarrollar el rendimiento y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios CARBON CX ofrece toda una variedad de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente 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 contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

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

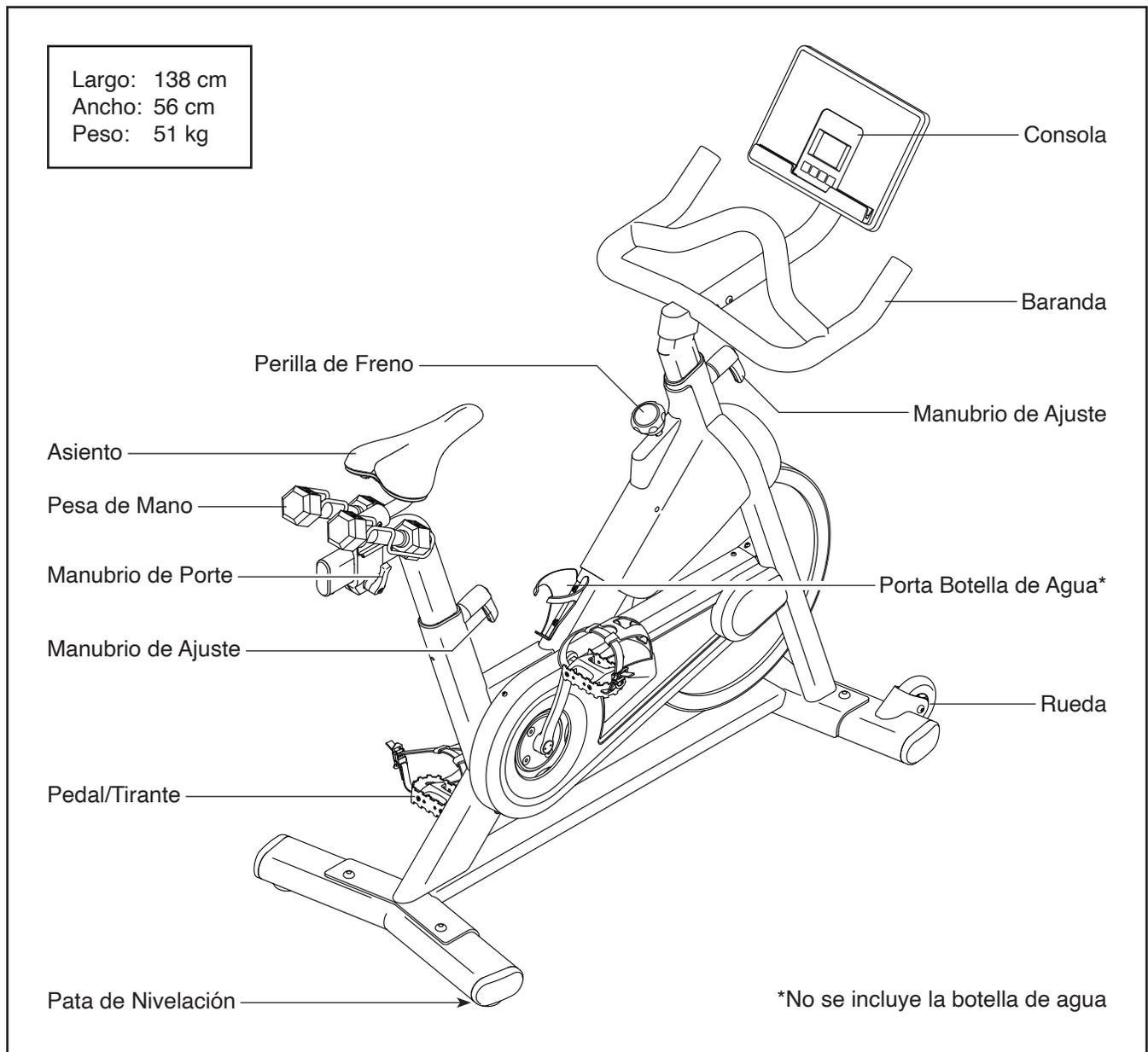
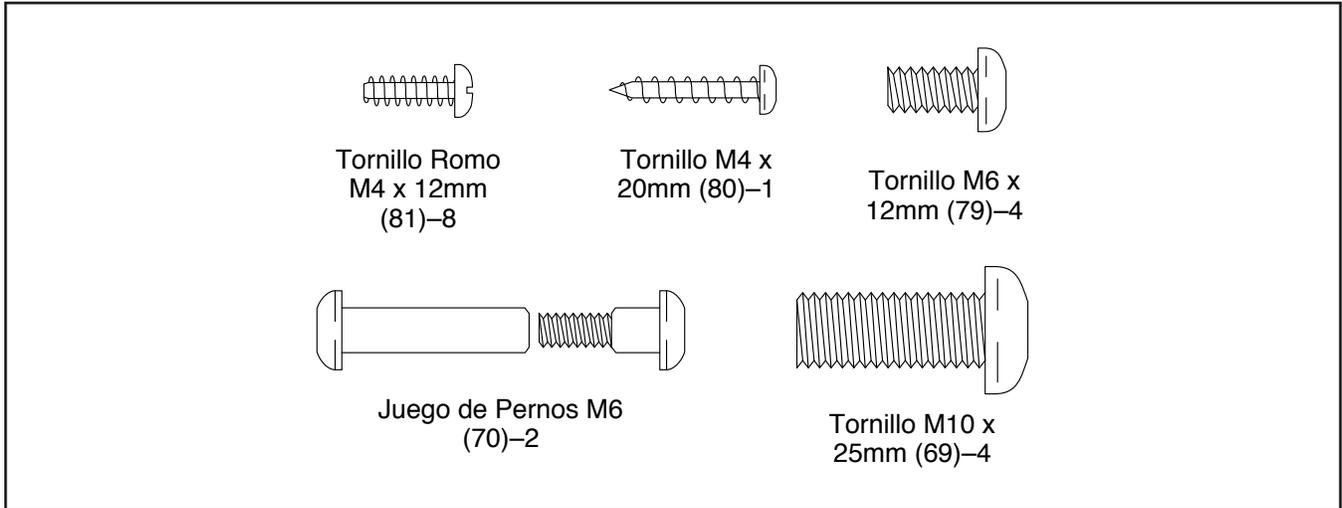


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas necesarias 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 a continuación del número de clave es el número de unidades necesarias 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 los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

Un destornillador estrella



Una llave inglesa



Un mazo de goma



Unas tijeras

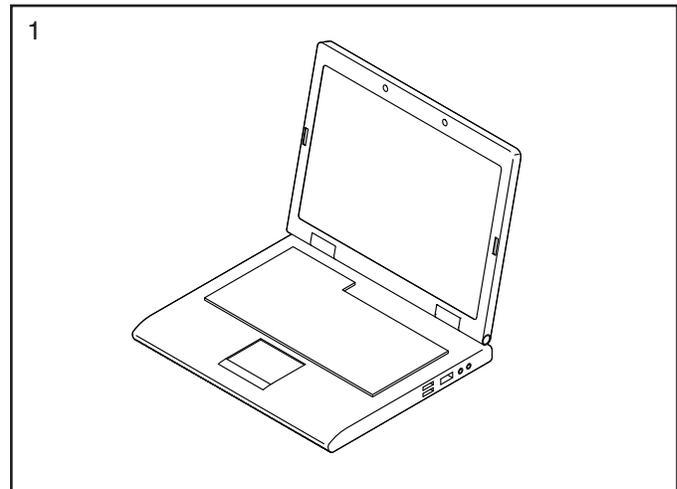


El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

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

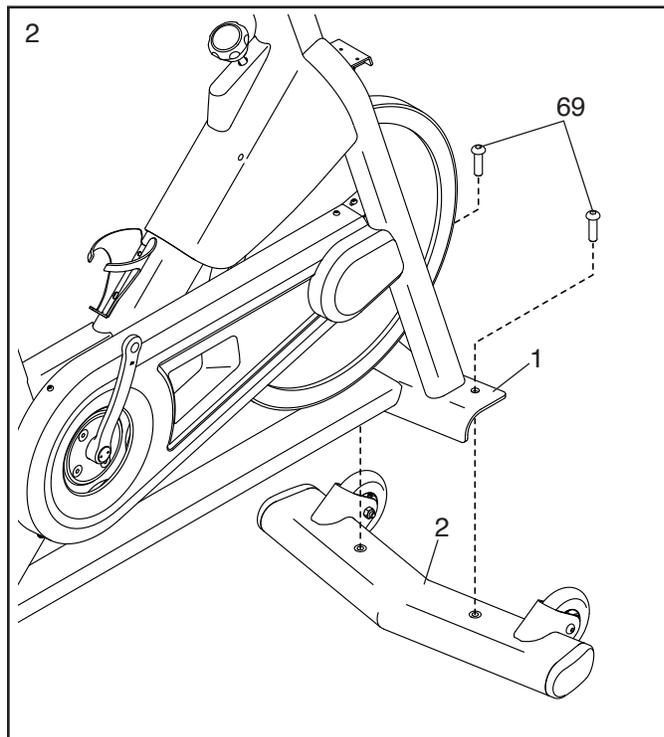
- Documenta su propiedad
- Activa su garantía
- Garantiza una asistencia prioritaria al cliente si necesitara asistencia en algún momento

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

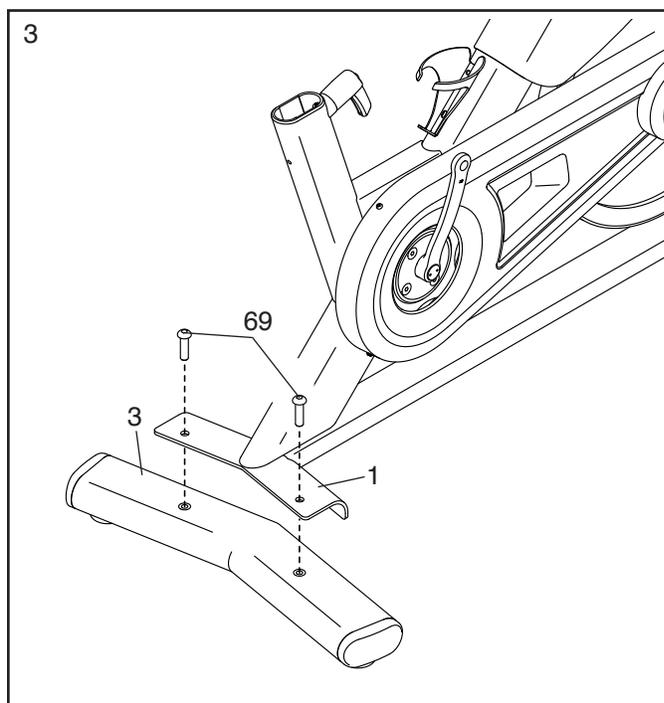


2. Si hay tubos de transporte (que no se muestran) conectados a las partes delantera y trasera de la Armadura (1), retire y deseche los tubos de transporte y los componentes de montaje que los sujetan.

Oriente el Estabilizador Delantero (2) como se muestra y conéctelo a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 25mm (69).



3. Conecte el Estabilizador Trasero (3) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 25mm (69).

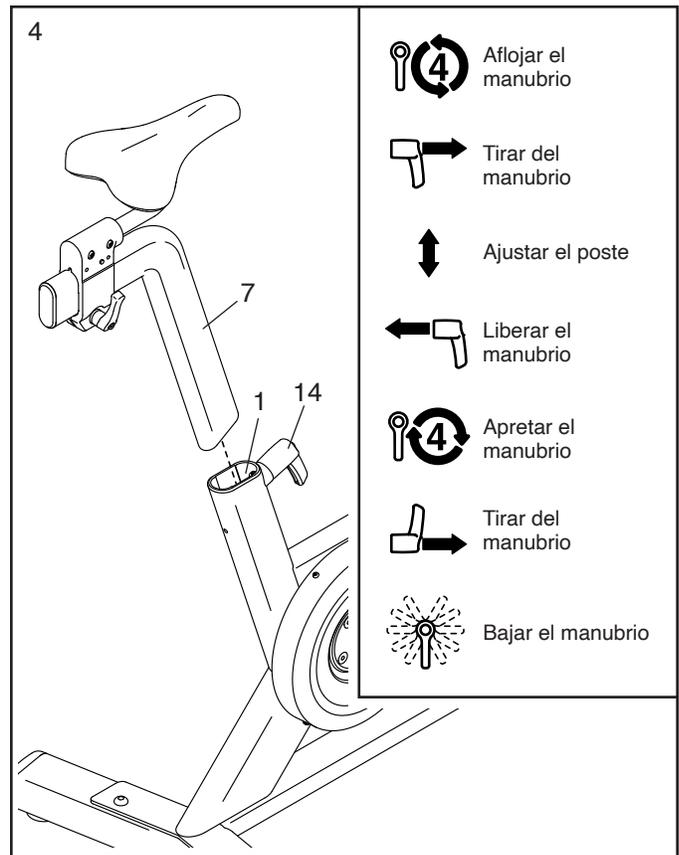


4. **Clave: Vea el diagrama incluido para saber cómo utilizar el Manubrio de Ajuste (14).**

Busque el Manubrio de Ajuste (14) de la parte posterior de la Armadura (1). Tire del Manubrio de Ajuste hacia fuera e inserte el Poste del Asiento (7) en la Armadura.

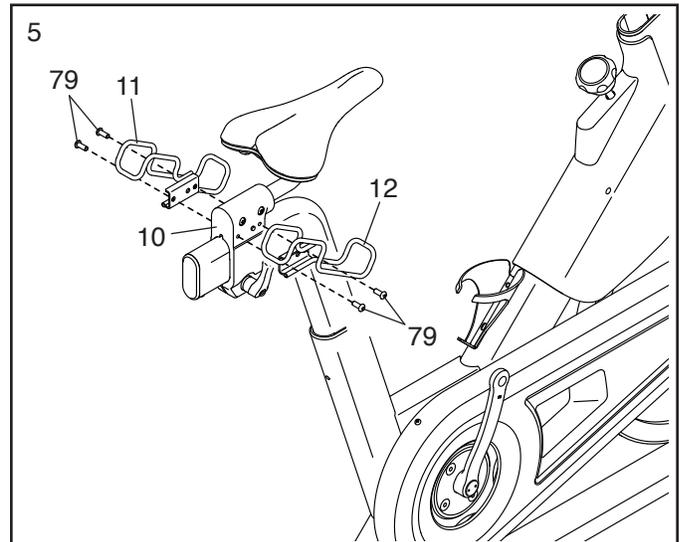
A continuación, mueva el Poste del Asiento (7) hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, libere el Manubrio de Ajuste (14) en un orificio de ajuste del Poste del Asiento y, luego, **apriete el Manubrio de Ajuste cuatro vueltas. Asegúrese de que el Manubrio de Ajuste esté encajado firmemente en uno de los orificios de ajuste.**

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



5. Oriente los Soportes para Pesas Izquierdo y Derecho (11, 12) como se muestra.

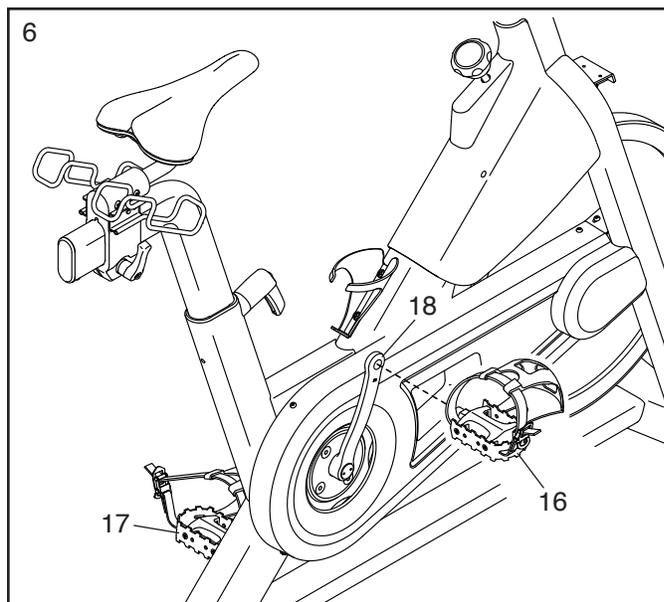
Conecte cada Soporte para Pesas (11, 12) al Porta Asiento (10) con dos Tornillos M6 x 12mm (79).



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

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

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



7. Pídale a otra persona que sostenga la Baranda (4) cerca de la Armadura (1).

A continuación, localice la atadura de cables (A) en el Armadura (1). Ate la atadura de cables al Cable Superior (90) de la Baranda (4). Luego, tire del extremo inferior de la atadura de cables hasta que el Cable Superior pase a través de la Armadura. Desate y descarte la atadura de cables.

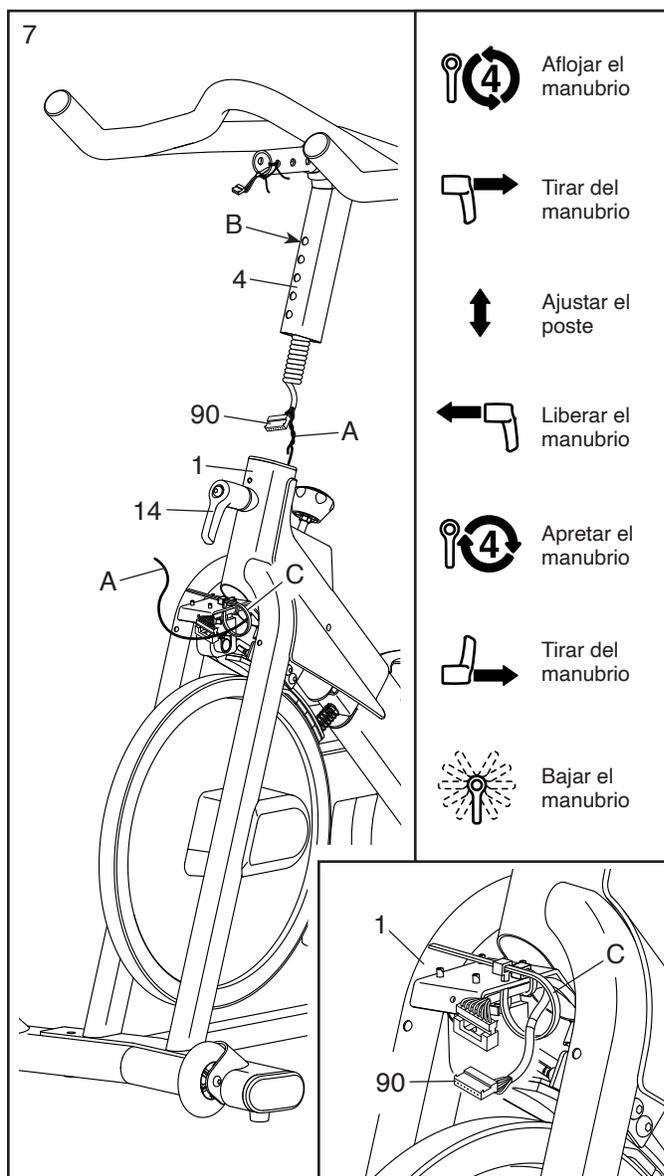
Clave: Vea el diagrama incluido superior para saber cómo utilizar el Manubrio de Ajuste (14).

A continuación, busque el Manubrio de Ajuste (14) de la parte delantera de la Armadura (1). Tire del Manubrio de Ajuste hacia fuera. Luego, inserte la Baranda (4) en la Armadura.

Mueva la Baranda (4) hacia abajo y libere el Manubrio de Ajuste (14) en el orificio de ajuste indicado (B). Luego, apriete el Manubrio de Ajuste cuatro vueltas. **Asegúrese de que el Manubrio de Ajuste esté encajado firmemente en el orificio de ajuste.**

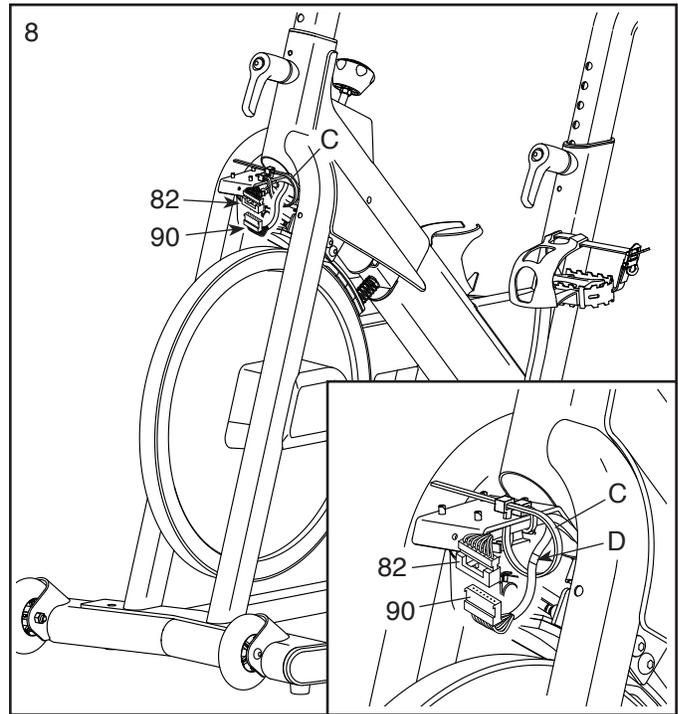
Luego, tire del Manubrio de Ajuste (14) hacia fuera, gírelo para que apunte hacia abajo como se muestra y, a continuación, libérela.

Vea el diagrama incluido en la parte inferior. Inserte el Cable Superior (90) por la atadura de cremallera (C) en la Armadura (1); **no conecte el Cable Superior y no apriete la atadura de cremallera todavía.**

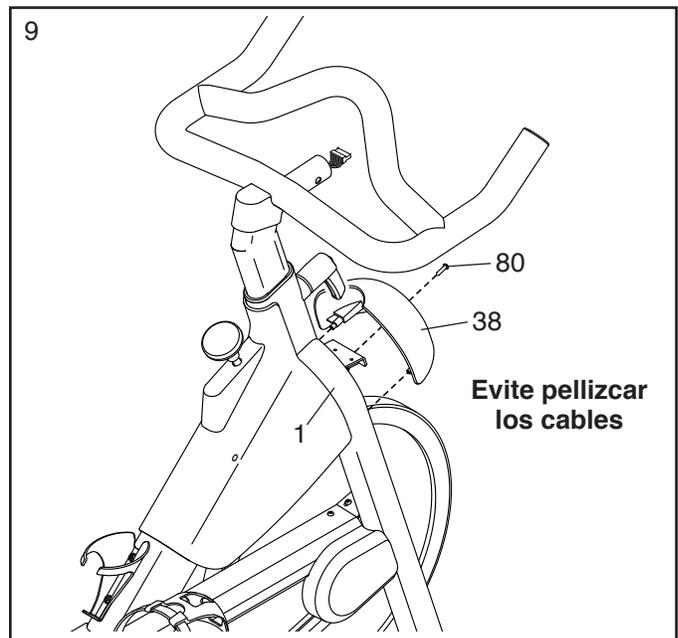


8. **Vea el diagrama incluido.** Conecte el Cable Superior (90) al Cable Inferior (82). **Clave: Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo.**

A continuación, apriete la atadura de cremallera (C) alrededor de la marca indicada (D) en el Cable Superior (90). Luego, corte el exceso de la atadura de cremallera.



9. **Clave: Evite pellizcar los cables.** Presione la Cubierta del Motor (38) a la Armadura (1) y, luego, conéctela con un Tornillo M4 x 20mm (80).



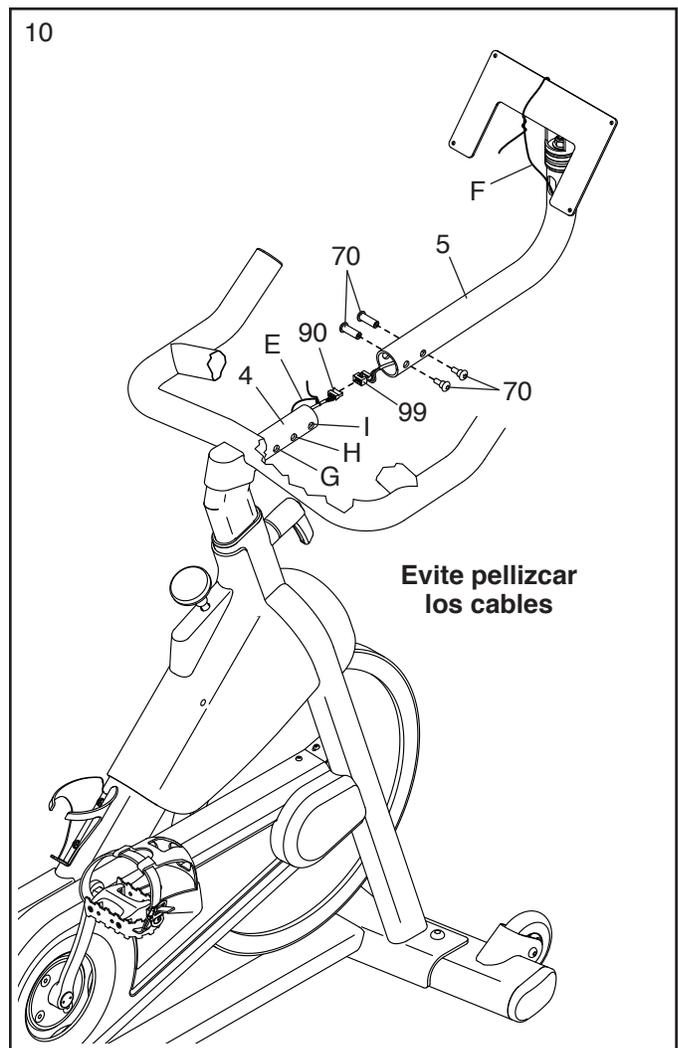
10. Desate la atadura de cables (E) que sujeta el Cable Superior (90) a la Baranda (4).

Mientras otra persona sostiene la Montura de la Consola (5) cerca de la Baranda (4), conecte el Cable de Extensión (99) de la Montura de la Consola al Cable Superior (90) de la Baranda (4). **Clave: Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo.**

Clave: Evite pellizcar los cables. Tire suavemente de la atadura de cables indicada (F) a medida que desliza la Montura de la Consola (5) por la Baranda (4). Continúe tirando de la atadura de cables hasta que el Cable de Extensión (99) pase a través de la Montura de la Consola. **Asegúrese de que los cables de dentro de la Baranda estén apartados de los orificios del perno.**

Puede conectar la Montura de la Consola (5) en la posición estándar o extendida. Para la posición estándar, alinee la Montura de la Consola con los orificios interiores (G, H). Para la posición extendida, alinee la Montura de la Consola con los orificios exteriores (H, I).

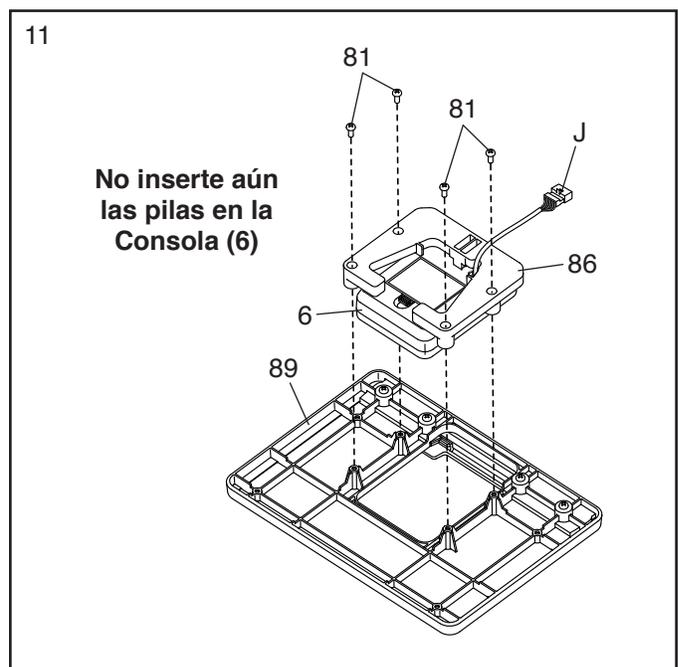
Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Montura de la Consola (5) con dos Juegos de Pernos M6 (70).



11. **IMPORTANTE: No inserte las pilas en la Consola (6) hasta que se le pida en el paso de montaje 14. Si inserta las pilas antes de que se conecte el Cable de la Consola (J), esta no funcionará correctamente.**

Oriente la Carcasa de la Consola (86) y la Cubierta de la Consola (89) como se muestra.

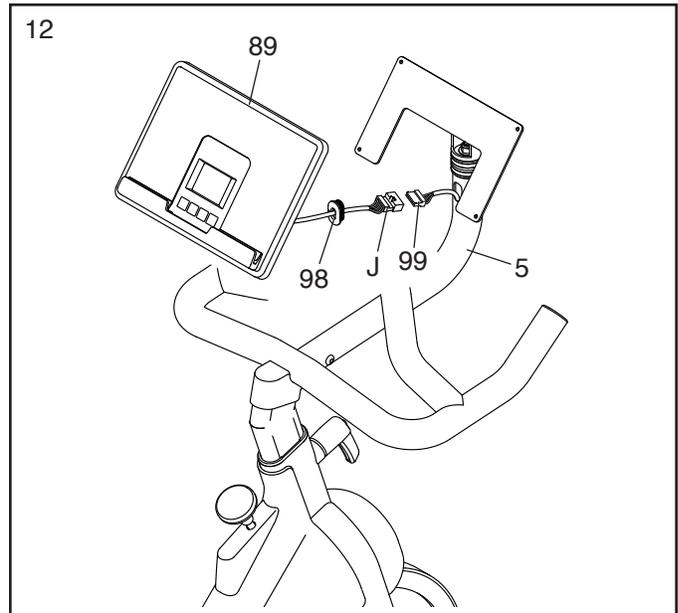
Conecte la Carcasa de la Consola (86) a la Cubierta de la Consola (89) con cuatro Tornillos Romos M4 x 12mm (81); **apriete parcialmente todos los Tornillos Romos y, luego, apriéte-los completamente.**



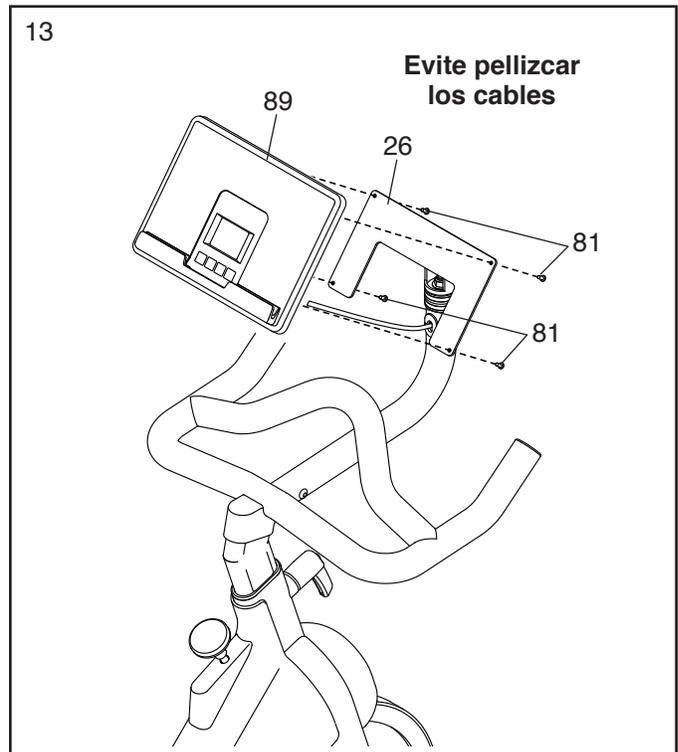
12. Mientras otra persona sostiene la Cubierta de la Consola (89) cerca de la Montura de la Consola (5), conecte el Cable de la Consola (J) al Cable de Extensión (99). **Clave: Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo.**

A continuación, presione el Protector de Cables (98) alrededor del Cable de la Consola (J) en la ubicación mostrada.

Luego, inserte los Cables (J, 99) en la Montura de la Consola (5) y presione el Protector de Cables (98) para fijarlo a la Montura de la Consola.

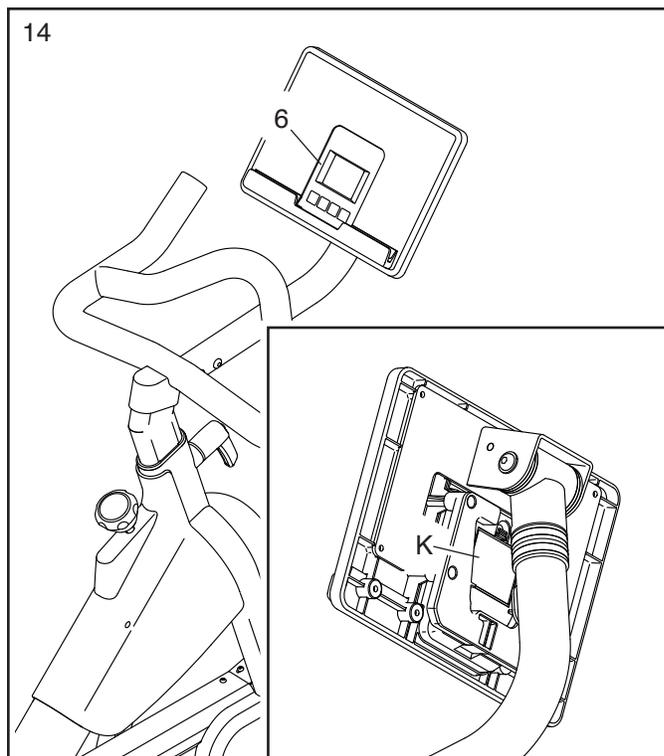


13. **Clave: Evite pellizcar los cables. En caso necesario, incline el Soporte de la Consola (26) hacia arriba para facilitar este paso.** Conecte la Cubierta de la Consola (89) al Soporte de la Consola con cuatro Tornillos Romos M4 x 12mm (81); **apriete parcialmente todos los Tornillos Romos y, luego, apriételes completamente.**

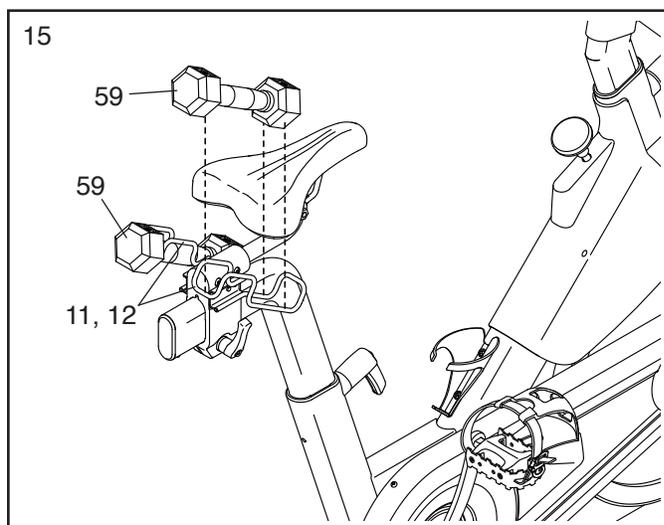


14. La Consola (6) requiere tres pilas AA (no incluidas); se recomienda utilizar pilas alcalinas. No combine pilas usadas y nuevas, ni alcalinas, estándar y recargables juntas. **IMPORTANTE: Si la Consola ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de insertar las pilas. De lo contrario, podría dañar las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos.**

Vea el diagrama incluido. Presione la pestaña de la cubierta de las pilas (K) y retire la cubierta de las pilas. A continuación, inserte tres pilas en el compartimento para pilas; **asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama del interior del compartimento para pilas.** Luego, monte la cubierta de las pilas.



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

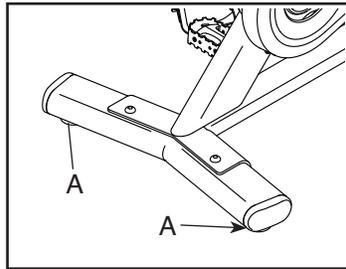


16. **Tras haber ensamblado la bicicleta de ejercicios, inspecciónela para asegurarse de que esté ensamblada correctamente, de que funcione adecuadamente y que todas las partes estén apretadas correctamente.** Pueden incluirse piezas adicionales. Coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios para proteger el piso o la alfombra.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

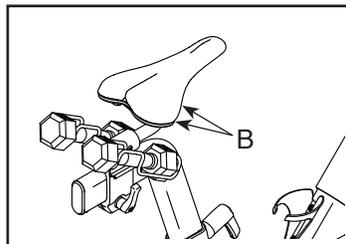
Si la bicicleta de ejercicios se mece un poco durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación (A) situadas bajo el estabilizador trasero hasta que deje de mecerse.



CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DEL ASIENTO

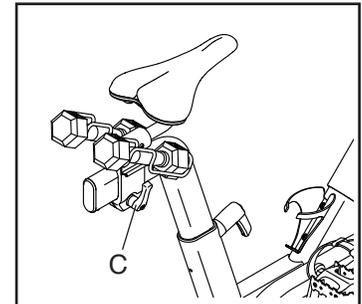
Puede ajustar el ángulo del asiento a la posición que sea más cómoda para usted. También puede deslizar el asiento hacia delante o hacia atrás para aumentar su confort o para ajustar la distancia a la baranda.

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



CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN HORIZONTAL DEL ASIENTO

Para ajustar la posición del asiento, afloje primero el manubrio de porte (C) y tire de él hacia fuera. Luego, mueva el asiento hacia delante o hacia atrás, libere el manubrio de porte y, luego, apriete firmemente el manubrio de porte.



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

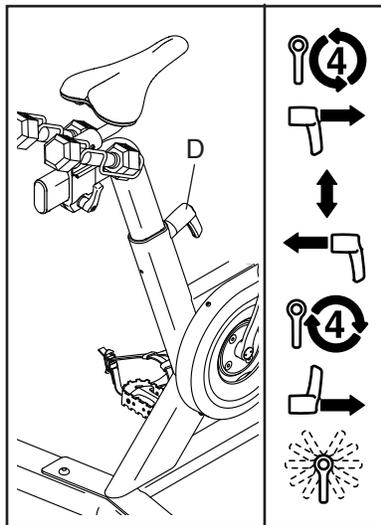
CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL ASIENTO

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

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

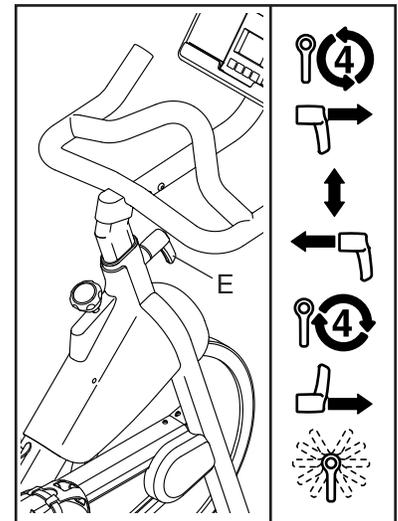
Para ajustar la altura del poste del asiento, afloje primero el manubrio de ajuste (D) cuatro vueltas y tire de él hacia fuera. A continuación, mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo, libere el manubrio de ajuste para introducirlo en un orificio de ajuste del poste del asiento y

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



CÓMO AJUSTAR LA BARANDA

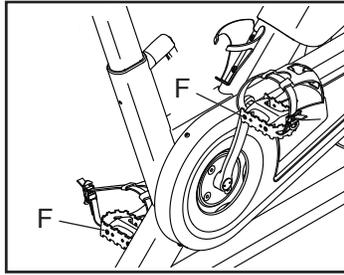
Para ajustar la altura de la baranda, afloje primero el manubrio de ajuste (E) cuatro vueltas y tire de él hacia fuera. Luego, mueva la baranda hacia arriba o hacia abajo, libere el manubrio de ajuste para insertarla en un orificio de ajuste de la baranda y **apriete firmemente el manubrio de ajuste cuatro vueltas. Asegúrese de que el manubrio de ajuste esté enganchado en uno de los orificios de ajuste.** Luego, tire del manubrio de ajuste hacia fuera, gírelo para que apunte hacia abajo como se muestra y, a continuación, libérela.



Para ajustar la posición horizontal de la baranda, vea el paso de montaje 10 en la página 11.

CÓMO USAR LOS PEDALES

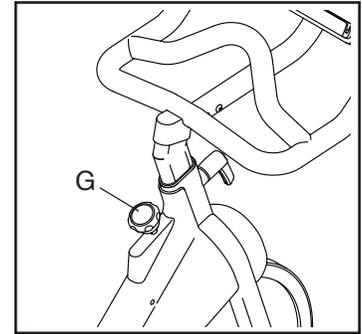
Para usar los pedales (F), inserte el calzado en los calapiés y tire de los extremos de los tirantes para pies. Para ajustar los tirantes para pies, presione y sostenga las lengüetas en los seguros, ajuste los tirantes para pies a la posición deseada y, luego, suelte las lengüetas.



Nota: Puede conectar sus propios pedales a la bicicleta de ejercicios si así lo desea.

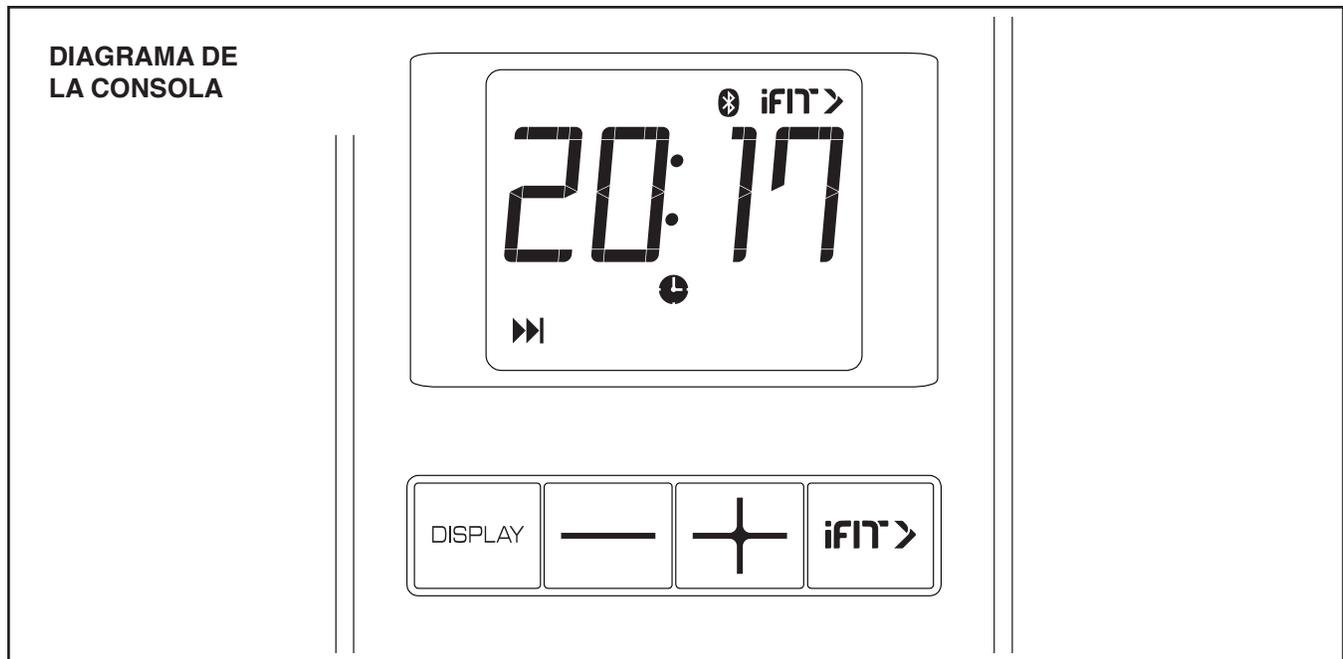
CÓMO USAR LA PERILLA DE FRENO

Para cambiar la resistencia de los pedales, presione los botones de la consola (vea el paso 2 en la página 17). **Para detener el volante, pulse la perilla de freno (G) hacia abajo. El volante debería detenerse totalmente de forma rápida.**



IMPORTANTE: Si no prevé usar la bicicleta de ejercicios, apriete completamente la perilla de freno (G).

CÓMO USAR LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

Esta consola fácil de usar le permite cambiar la resistencia de los pedales con solo tocar un botón y proporciona una información instantánea sobre sus ejercicios durante sus entrenamientos.

Podrá incluso medir su ritmo cardíaco a través del monitor opcional de ritmo cardíaco. **Vea la página 20 para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco.**

También puede conectar su tableta a la consola y utilizar la aplicación iFIT® para registrar y controlar su información de entrenamiento.

Para usar la función manual, vea esta página. **Para utilizar un entrenamiento iFIT**, vea la página 19. **Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola**, vea la página 20.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

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

Al encender la consola, la pantalla se encenderá. En ese momento, la consola estará lista para su uso.

2. **Cambie la resistencia de los pedales según lo desee.**

A medida que pedalea, cambie el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución. Nota: Tras pulsar un botón, pasará cierto tiempo antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

Si aparece el mensaje CH0 o CH1 en la pantalla al pulsar los botones de aumento y disminución, debe recalibrar el sistema de resistencia. Primero, vea el paso de montaje 14 en la página 13 y retire las pilas de la consola. A continuación, pulse y mantenga pulsado cualquier botón de la consola durante 20 segundos. Luego, suelte el botón e inserte de nuevo las pilas en la consola; la bicicleta de ejercicios se ajustará al nivel de resistencia más bajo.

3. Siga su progreso en la pantalla.

La pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

Icono de flecha de recorrido (recorrer): Esta función muestra las funciones de velocidad, pulso, calorías, resistencia, RPM, tiempo y distancia, unos segundos cada una, en un ciclo que se repite.

Icono de liebre (velocidad): Esta función muestra su velocidad de pedaleo, en millas por hora.

Icono de corazón (pulso): Esta función muestra su ritmo cardíaco en latidos por minuto mientras usa el monitor opcional de ritmo cardíaco (vea el paso 4).

Icono de llama (calorías): Esta función muestra el número aproximado de calorías quemadas durante su entrenamiento.

Icono de pesa de mano (resistencia): Esta función muestra el nivel de resistencia actual de los pedales.

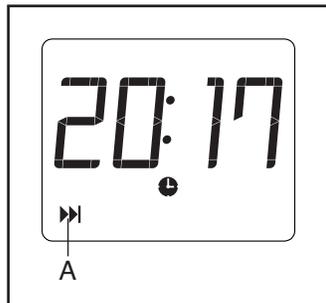
Icono de flecha circular (RPM): Esta función muestra su velocidad de pedaleo, en revoluciones por minuto (RPM).

Icono de reloj (tiempo): Esta función muestra el tiempo transcurrido durante el que pedaleó durante su entrenamiento.

Icono de carretera (distancia): Esta función muestra la distancia que pedaleó durante su entrenamiento, en millas.

Función recorrer: Cuando se enciende la consola, la función recorrer se selecciona automáticamente. El **icono de flecha de recorrido (A)** aparece en la pantalla al

seleccionar la función recorrer. Nota: Si está seleccionada otra función, seleccione de nuevo la función recorrer pulsando repetidamente el botón Display (pantalla).



Función de velocidad, pulso, calorías, resistencia, RPM, tiempo y distancia: Para

seleccionar una de estas funciones para su visualización continua, pulse repetidamente

el botón Display (pantalla). Los iconos de función indican qué función está seleccionada.

Cerciórese de que no aparezca el icono de la flecha de recorrido.

Para poner en pausa la consola, simplemente deje de pedalear. La consola se pondrá en pausa durante unos minutos. Para continuar su entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

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

4. Use un monitor de ritmo cardíaco y mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Puede usar un monitor opcional de ritmo cardíaco para medir su ritmo cardíaco. Para obtener más información sobre el monitor opcional de ritmo cardíaco, vea la página 20. Nota: La consola es compatible con los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth® Smart.

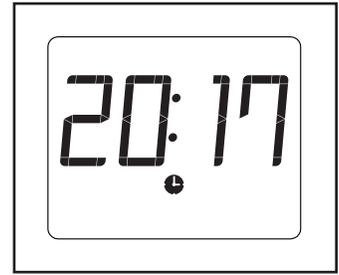
Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola, vea CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA en la página 20.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de que se está mostrando la función de pulso.

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

La consola cuenta con una función de apagado automático. Si no se mueven los pedales y no se pulsan los botones de la consola durante unos minutos, la consola se apagará automáticamente.

IMPORTANTE: Cuando termine de hacer ejercicios, asegúrese de desconectar su tableta y/o el monitor de ritmo cardíaco de la consola (vea la página 20). Si no lo hace así, la consola quizá no se apague y las baterías se vaciarán más rápidamente.



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 ritmo cardíaco 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 StoreSM 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. Si lo desea, conecte su monitor de ritmo cardíaco a la consola.

Si desea tener conectados a la vez su monitor de ritmo cardíaco y su dispositivo inteligente a la consola, **debe conectar su monitor de ritmo cardíaco antes de conectar su dispositivo inteligente.** Vea CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA en la página 20.

3. Conecte su dispositivo inteligente a la consola.

Pulse el botón 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. Cuando su dispositivo inteligente esté conectado, aparecerá el icono 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) o la biblioteca de entrenamientos (botón Browse).

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 hacia arriba o hacia abajo si es necesario.

Cuando seleccione un entrenamiento, la pantalla mostrará un resumen del entrenamiento que incluye detalles tales como la duración y la distancia del mismo, 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, una asesoría de iFIT lo guiará por el entrenamiento de video 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 de aumento y disminución 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.

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 agregar el entrenamiento a su programa o agregar el entrenamiento a su lista de favoritos. Luego, toque *Finish* (terminar) para regresar a la pantalla de inicio.

6. 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 de la consola.

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

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

La consola cuenta con una función de apagado automático. Si no se mueven los pedales y no se pulsan los botones de la consola durante unos minutos, la consola se apagará automáticamente.

IMPORTANTE: Cuando termine de hacer ejercicios, asegúrese de desconectar su dispositivo inteligente y/o el monitor de ritmo cardíaco de la consola (vea el paso 6 anterior y CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA a la derecha). Si no lo hace así, la consola quizá no se apague y las baterías se vaciarán más rápidamente.

CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA

La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth Smart.

Para conectar su monitor de ritmo cardíaco Bluetooth Smart a la consola, pulse el botón iFIT de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Cuando su monitor de ritmo cardíaco está conectado, aparecerá el icono Bluetooth en la pantalla.

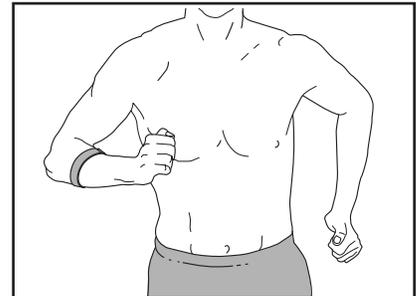
Nota: Si hay más de un monitor de ritmo cardíaco compatible cerca de la consola, esta se conectará al monitor de ritmo cardíaco que presente la señal más fuerte.

Para desconectar su monitor de ritmo cardíaco de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón iFIT de la consola.

Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidas las tabletas, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el



ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor opcional de ritmo cardíaco le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor opcional de ritmo cardíaco, por favor vea la portada de este manual.**

Nota: La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth Smart.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CÓMO MANTENER LA BICICLETA DE EJERCICIOS

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 detergente suave.

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

CÓMO MANTENER 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 DE LA CONSOLA

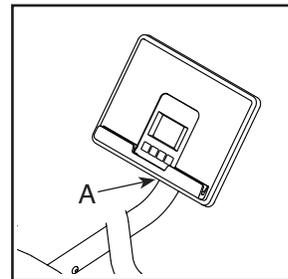
Si la consola pierde luminosidad, cambie las pilas (vea el paso de montaje 14 en la página 13); la mayoría de los problemas de consola se deben a la existencia de poca carga en las pilas.

Si prevé que no utilizará la bicicleta de ejercicios durante un periodo prolongado, retire las pilas de la consola.

Si aparece el mensaje CH0 o CH1 en la pantalla al pulsar los botones de aumento y disminución, debe recalibrar el sistema de resistencia. Primero, vea el paso de montaje 14 en la página 13 y retire las pilas de la consola. A continuación, pulse y mantenga pulsado cualquier botón de la consola durante 20 segundos. Luego, suelte el botón e inserte de nuevo las pilas en la consola; la bicicleta de ejercicios se ajustará al nivel de resistencia más bajo.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DEL PORTA TABLETA

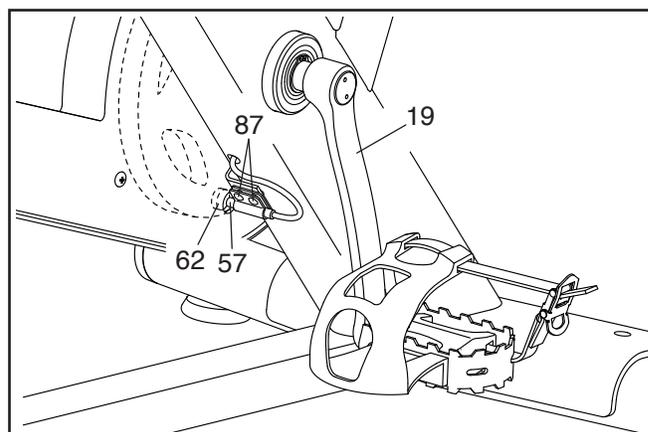
Si el porta tableta no se mantiene sujeto, gire el porta tableta hacia atrás y apriete la contratuerca (A) del interior de la montura del soporte hasta que el porta tableta se mantenga sujeto al girarlo hasta la posición deseada.



CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta. Siga los pasos que se indican a continuación para ajustar el interruptor de lengüeta.

Localice el Interruptor de Lengüeta (57) en el lado izquierdo de la bicicleta de ejercicios. Afloje levemente los dos Tornillos M4 x 16mm (87).



A continuación, gire el Brazo Izquierdo de la Manivela (19) hasta que un Imán (62) se alinee con el Interruptor de Lengüeta (57). Deslice el Interruptor de Lengüeta levemente hacia el Imán o en dirección opuesta a este. Luego, reapriete los Tornillos M4 x 16mm (87).

Gire el Brazo Izquierdo de la Manivela (19) durante un momento. Repita el procedimiento anterior en caso necesario, hasta que la consola indique una información correcta.

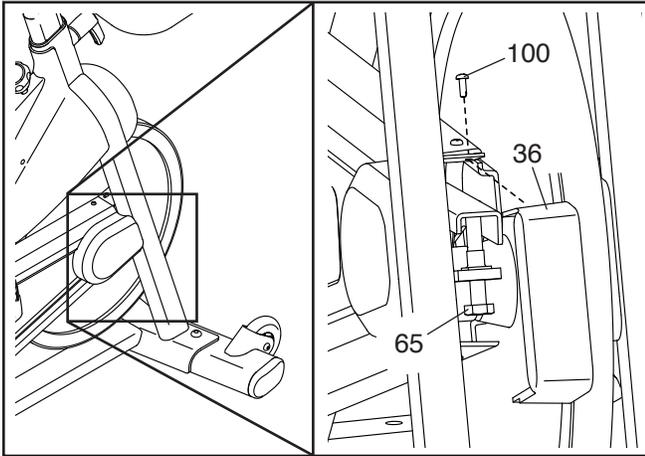
CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

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

Para ajustar la correa de manejo, localice la Cubierta del Brazo Estable (36). Retire el Tornillo Dentado M4 x 16mm (100) y la Cubierta del Brazo Estable.

Luego, apriete el Tornillo M10 x 50mm (65) hasta que la Correa de Manejo (no se muestra) quede tensa.

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



GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠️ ADVERTENCIA: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. 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 ritmo cardíaco como guía para hallar el nivel de intensidad idóneo. En la tabla que encontrará a continuación se muestran los ritmos cardíacos recomendados 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 el ritmo cardíaco para quemar grasas; el número central, para la máxima quema de grasas; y el más alto el ritmo cardíaco para el ejercicio aeróbico.

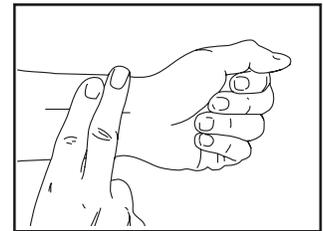
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos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

maximizar la quema de grasas, haga ejercicios con su ritmo cardíaco 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 ritmo cardíaco esté cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO

Para medir su ritmo cardíaco, 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 ritmo cardíaco. Por ejemplo, si su número de pulsaciones durante seis segundos es de 14, su ritmo cardíaco 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, el ritmo cardíaco y la circulación en preparación del ejercicio.

Ejercicio por zonas de entrenamiento: Haga ejercicios entre 20 y 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga su ritmo cardíaco 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 PFEX63919-INT.3 R1121A

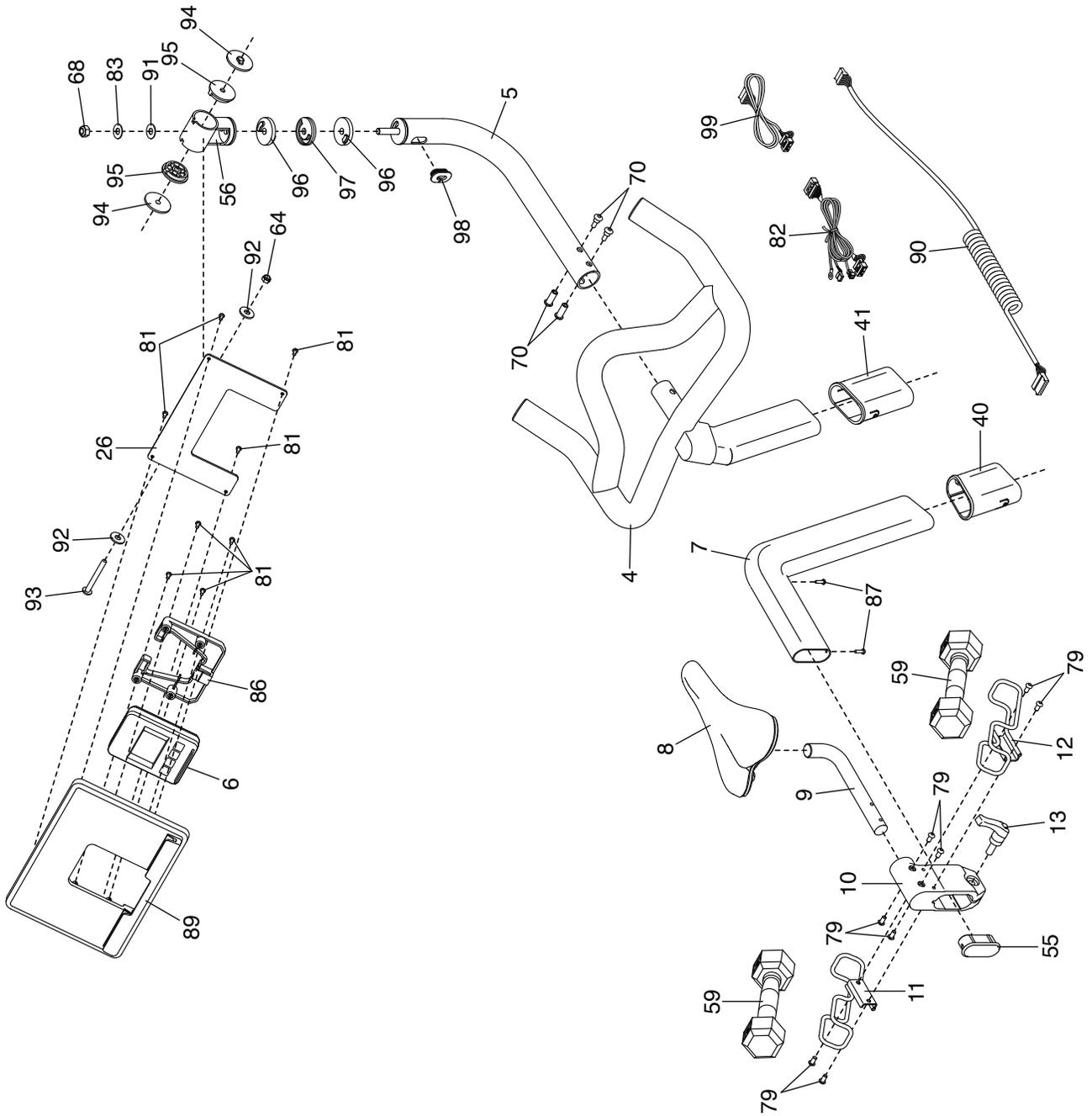
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	45	1	Polea
2	1	Estabilizador Delantero	46	1	Correa de Manejo
3	1	Estabilizador Trasero	47	1	Volante
4	1	Baranda	48	1	Eje del Volante
5	1	Montura de la Consola	49	2	Cojinete del Volante
6	1	Consola	50	1	Espaciador del Volante
7	1	Poste del Asiento	51	2	Rueda
8	1	Asiento	52	2	Pata
9	1	Brazo del Asiento	53	2	Pata de Nivelación
10	1	Porta Asiento	54	4	Tapa
11	1	Soporte para Pesas Izquierdo	55	1	Tapa del Poste del Asiento
12	1	Soporte para Pesas Derecho	56	1	Montura del Soporte
13	1	Manubrio de Porte	57	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
14	2	Manubrio de Ajuste	58	1	Abrazadera
15	1	Porta Botella de Agua	59	2	Pesa de Mano
16	1	Pedal Derecho	60	1	Arandela del Volante
17	1	Pedal Izquierdo	61	4	Tuerca del Gancho
18	1	Manivela/Brazo Derecho de la Manivela	62	2	Imán
19	1	Brazo Izquierdo de la Manivela	63	4	Tornillo de Cabeza Plana M8 x 20mm
20	1	Cable de Resistencia	64	7	Contratuerca M8
21	1	Soporte de Resistencia	65	1	Tornillo M10 x 50mm
22	1	Resorte de Resistencia	66	1	Tornillo de la Manivela
23	1	Imán de Resistencia	67	1	Tuerca M8
24	1	Motor de Resistencia	68	2	Contratuerca M10
25	1	Perilla de Freno	69	4	Tornillo M10 x 25mm
26	1	Soporte de la Consola	70	2	Juego de Pernos M6
27	1	Asta del Freno	71	1	Espaciador de Pivote Pequeño
28	1	Resorte del Freno	72	2	Perno M8 x 50mm
29	1	Soporte del Freno	73	2	Tornillo con Collar M6 x 45mm
30	2	Espaciador del Freno	74	7	Tornillo Dentado M4 x 12mm
31	1	Brazo Estable	75	2	Contratuerca M12
32	1	Soporte de la Cubierta	76	1	Perno M5 x 35mm
33	1	Cubierta Derecha del Cubo	77	1	Contratuerca M5
34	1	Cubierta Exterior de la Banda	78	1	Buje del Freno
35	1	Cubierta Interior de la Banda	79	10	Tornillo M6 x 12mm
36	1	Cubierta del Brazo Estable	80	1	Tornillo M4 x 20mm
37	1	Cubierta Izquierda del Cubo	81	8	Tornillo Romo M4 x 12mm
38	1	Cubierta del Motor	82	1	Cable Inferior
39	1	Cubierta del Freno	83	1	Arandela Giratoria
40	1	Funda del Poste del Asiento	84	1	Tornillo de Tierra
41	1	Manguito de la Baranda	85	2	Tuerca M12
42	2	Tapa del Brazo de la Manivela	86	1	Carcasa de la Consola
43	2	Anillo de Retención	87	11	Tornillo M4 x 16mm
44	2	Cojinete de la Manivela	88	3	Tornillo M4 x 25mm

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
89	1	Cubierta de la Consola	98	1	Protector de Cables
90	1	Cable Superior	99	1	Cable de Extensión
91	1	Espaciador de Pivote Grande	100	10	Tornillo Dentado M4 x 16mm
92	2	Arandela M8	101	1	Extremo del Asta del Freno
93	1	Perno M8 x 80mm	102	1	Pasador Sujetador de la Chaveta
94	2	Disco de Pivote Exterior	103	1	Arandela del Freno
95	2	Disco de Pivote Interior	*	–	Herramienta de Montaje
96	2	Disco de Pivote Superior/Inferior	*	–	Manual del Usuario
97	1	Disco de Pivote Central			

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

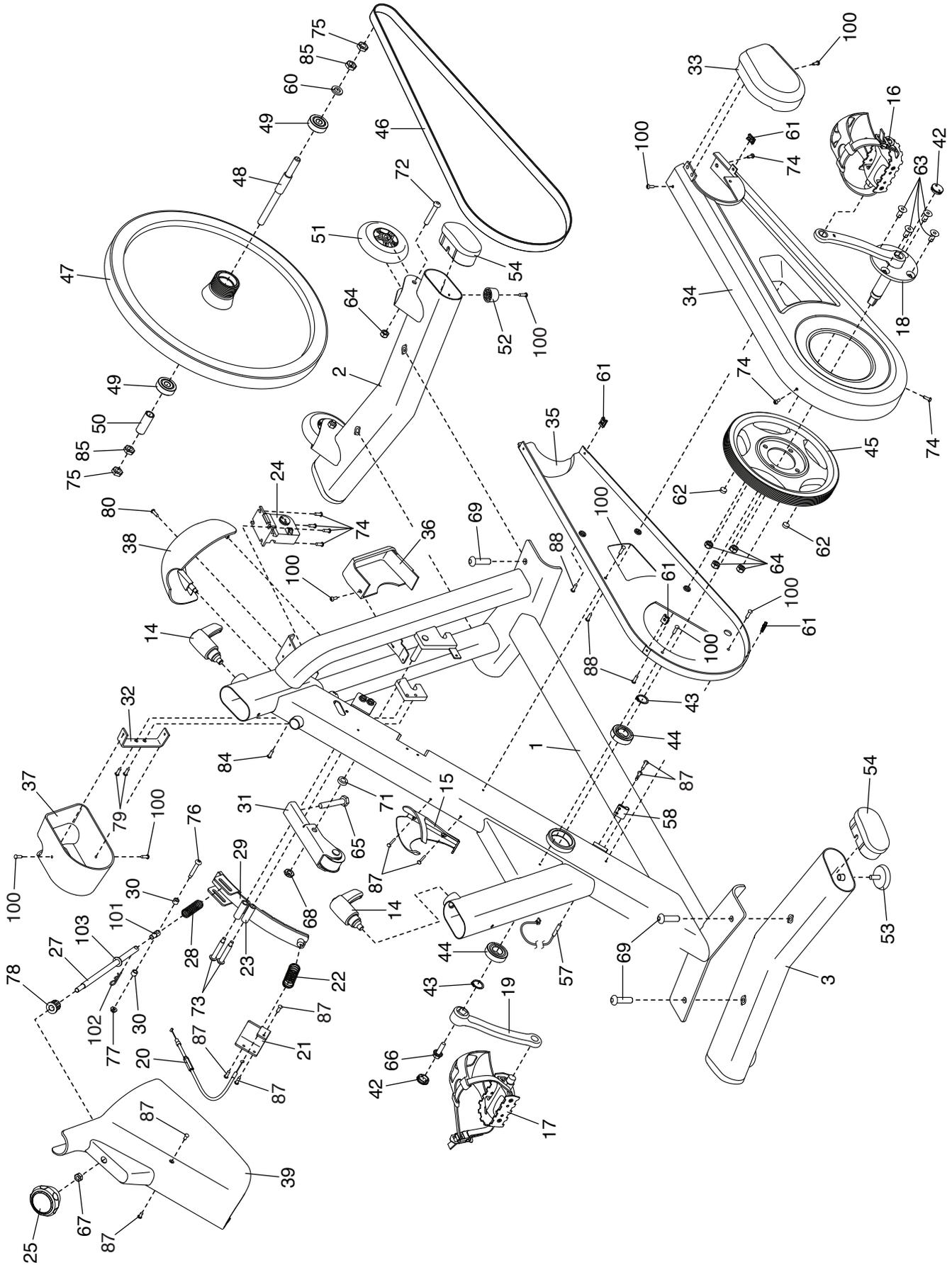
DIBUJO DE PIEZAS A

N.º de Modelo PFEX63919-INT.3 R1121A



DIBUJO DE PIEZAS B

N.º de Modelo PFEX63919-INT.3 R1121A



CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de contactar 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, contacte con sus autoridades municipales o con el establecimiento en el que adquirió el presente producto.

