

# KETTLER

## Instrucciones de instalación y uso



 max. 130 kg

 ~ 60 Min. 

 35 kg  
L 90 | An 57 | Al 140

FSKEM1021100.01.02

N.º art. K-EM1021-100

**KETTLER ERGO 400**



# Índice

<b>1</b>	<b>INFORMACIÓN GENERAL</b>	<b>8</b>
1.1	Datos técnicos	8
1.2	Seguridad personal	9
1.3	Seguridad eléctrica	10
1.4	Lugar de instalación	11
<b>2</b>	<b>INSTRUCCIONES DE MONTAJE</b>	<b>12</b>
2.1	Indicaciones generales	12
2.2	Volumen de suministro	13
2.3	Instalación	15
<b>3</b>	<b>INSTRUCCIONES DE USO</b>	<b>22</b>
3.1	Indicador de la consola	22
3.2	Funciones de las teclas	24
3.3	Encendido y configuración del aparato	25
3.4	Modo de ahorro de energía	25
3.5	Programas	26
3.5.1	Programa de inicio rápido	26
3.5.2	Programa manual (M)	26
3.5.3	Programas de perfil preajustados	28
3.5.4	Programa controlado por la frecuencia cardíaca (♥)	29
3.5.5	Programa controlado por vatios (W)	30
3.5.6	Programas definidos por el usuario (U)	31
3.6	Función de recuperación (Recovery)	32
3.7	Medición de la grasa corporal (Body Fat)	33
3.8	Conexión con Kinomap	34
<b>4</b>	<b>CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>36</b>
4.1	Indicaciones generales	36
4.1.1	Ropa de entrenamiento	36
4.1.2	Calentar y estirar	36
4.1.3	Medicación	37
4.1.4	Grupos musculares solicitados	37
4.1.5	Frecuencia	37
4.2	Diario de entrenamiento	39
<b>5</b>	<b>ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE</b>	<b>40</b>
5.1	Indicaciones generales	40
5.2	Ruedas de transporte	40

<b>6</b>	<b>SOLUCIÓN DE PROBLEMAS, CUIDADO Y MANTENIMIENTO</b>	<b>41</b>
6.1	Indicaciones generales	41
6.2	Fallos y diagnóstico de errores	41
6.3	Códigos de error y búsqueda de errores	42
6.4	Calendario de mantenimiento e inspección	43
<b>7</b>	<b>ELIMINACIÓN</b>	<b>43</b>
<b>8</b>	<b>ACCESORIOS RECOMENDADOS</b>	<b>44</b>
<b>9</b>	<b>PEDIDO DE RECAMBIOS</b>	<b>45</b>
9.1	Número de serie y descripción del modelo	45
9.2	Lista de piezas	46
9.3	Vista explosionada	49
<b>10</b>	<b>GARANTÍA</b>	<b>50</b>
<b>11</b>	<b>CONTACTO</b>	<b>52</b>

## **Estimado cliente:**

Muchas gracias por haberse decantado por un aparato de fitness de la marca Kettler. Kettler Sport representa como ninguna otra marca la tradición, durabilidad y calidad. Clásicos el entrenamiento en el hogar, como la bicicleta estática Golf, acompañan a quienes entran con ellas durante años. Al mismo tiempo, Kettler es sinónimo de innovación y busca siempre soluciones novedosas, como por ejemplo en el ámbito del manejo y la comodidad de entrenamiento. Kettler Sport ofrece a su vez todo lo necesario para un entrenamiento exitoso en el propio hogar: aparatos de cardio y fuerza, así como numerosos accesorios de fitness.

Encontrará más información en la web [www.fitshop.com/kettler](http://www.fitshop.com/kettler).

### **Uso previsto**

El aparato debe usarse exclusivamente para su uso previsto.

El aparato es apto únicamente para uso doméstico. El aparato no es adecuado para uso semiprofesional (p. ej. en hospitales, clubes, hoteles, escuelas, etc.) ni comercial o profesional (p. ej. en gimnasios).

## **AVISO LEGAL**

Fitshop GmbH

La tienda n.º 1 de Europa para el ejercicio en casa

International Headquarters  
Flensburger Straße 55  
24837 Schleswig  
Alemania

Director general:

Christian Grau

Sebastian Campmann

Dr. Bernhard Schenkel

Handelsregister HRB 1000 SL

Tribunal de Flensburgo (Alemania)

N.º de identificación fiscal: DE813211547

## **EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD**

Desde el 19.12.2024 Fitshop GmbH es la propietaria de los derechos de marca de © Kettler en el ámbito de los aparatos de fitness en la UE, la EFTA y Turquía. Queda prohibido cualquier uso de esta marca sin autorización expresa por escrito por parte de Fitshop.

La empresa se reserva el derecho a modificar el producto y el manual. Asimismo, los datos técnicos están sujetos a modificación sin previo aviso.

# **FITSHOP**

Europe's No.1 for Home Fitness

## ACERCA DE ESTAS INSTRUCCIONES

Lea atentamente las instrucciones completas antes de proceder al montaje y al primer uso. Las instrucciones le ayudarán a realizar el montaje rápidamente y describen un uso seguro. Es imprescindible que informe a todas las personas que entrenen con este aparato (especialmente niños y personas con discapacidades físicas, sensoriales, intelectuales o motoras) acerca de estas instrucciones y su contenido. En caso de duda, debe supervisar el uso del aparato una persona responsable.



Debido a cambios y optimizaciones del software se puede dar el caso que el manual deba ser adaptado. En caso de que perciba alguna diferencia durante el montaje o el uso, consulte el manual que se adjunta en la ficha de producto de la tienda online. Allí siempre tendrá disponible la versión más actual de este manual.

Este aparato ha sido diseñado empleando las últimas tecnologías de seguridad. Se han excluido, en la medida de lo posible, las posibles fuentes de peligro que podrían provocar lesiones. Asegúrese de seguir correctamente las instrucciones de montaje y de que todas las piezas del aparato queden bien aseguradas. En caso necesario, revise nuevamente el manual para subsanar posibles errores.

Los aparatos de entrenamiento deben clasificarse en función de su precisión y uso. Los tipos de precisión sólo se aplican a aparatos que muestran datos de entrenamiento.

### Tipos de precisión

Tipo A: alta precisión.

Tipo B: precisión media.

Tipo C: precisión baja.

Los tipos de uso indican el uso previsto del aparato.

### Tipos de uso

**Tipo S** («Studio» - Gimnasio): uso profesional y/o en empresa.

Estos aparatos de entrenamiento están indicados para el uso en salas de entrenamiento de instalaciones como asociaciones deportivas, centros escolares, hoteles, gimnasios y centros deportivos, cuyo acceso y vigilancia esté especialmente reglado por el propietario (persona legalmente responsable).

**Tipo H** («Home» - Doméstico): Uso en el ámbito doméstico.

Estos aparatos de entrenamiento están indicados para el uso en hogares privados, en los que el acceso al aparato de entrenamiento está reglado por el propietario (persona legalmente responsable).

Cíñase con exactitud a las instrucciones de seguridad y mantenimiento descritas. Cualquier uso que se desvíe de ellas podría provocar daños para la salud, accidentes o daños al aparato de los que no pueden responsabilizarse el fabricante ni el distribuidor.

Las siguientes indicaciones de seguridad pueden aparecer en estas instrucciones de uso:

► **ATENCIÓN**

Indica posibles situaciones perjudiciales que pueden provocar daños materiales en caso de infracción.

⚠ **PRECAUCIÓN**

Indica posibles situaciones perjudiciales que pueden provocar lesiones leves o poco significativas en caso de infracción.

⚠ **ADVERTENCIA**

Indica posibles situaciones perjudiciales que pueden provocar lesiones graves o mortales en caso de infracción.

⚠ **PELIGRO**

Indica posibles situaciones perjudiciales que provocan lesiones graves o mortales en caso de infracción.

ⓘ **INDICACIÓN**

Indica información adicional de utilidad.

Conserve cuidadosamente estas instrucciones para consultar información, realizar las labores de mantenimiento o realizar pedidos de repuestos.

## 1.1 Datos técnicos

### Indicación en pantalla LCD de:

- + Velocidad en km/h
- + Tiempo de entrenamiento en min
- + Recorrido del entrenamiento en km
- + Cadencia de pedaleo (revoluciones por minuto)
- + Consumo calórico
- + Frecuencia cardíaca (en caso de utilizar los sensores de pulso para las manos o una banda torácica)
- + Vatios
- + Nivel de resistencia

Sistema de resistencia: sistema de frenado magnético electrónico

Sistema de resistencia: 32

Vatios: 10-350 vatios

Programa Quick Start: 1

Programas manuales: 1

Programas predefinidos: 12

Programas controlados por vatios: 1

Programas controlados por frecuencia cardíaca: 4

Programas definidos por el usuario: 1

Peso oscilante: 9 kg

Longitud del brazo del pedal: 17 cm

Anchura del pedalier: 12,5 cm

### Peso y dimensiones

Peso del artículo (bruto, incluido el embalaje): 41,28 kg

Peso del artículo (neto, sin embalaje): 35,2 kg

Dimensiones del embalaje (L x An x Al): aprox. 98 cm x 73 cm x 31 cm

Dimensiones (L x An x Al) aprox. 90 cm x 57 cm x 140 cm

Peso máximo del usuario: 130 kg

Tipo de uso: H

## 1.2 Seguridad personal

### PELIGRO

- + Antes de comenzar a utilizar el aparato, consulte con su médico si el entrenamiento es adecuado para usted desde el punto de vista de la salud. Esto atañe particularmente a las personas que sufren de hipertensión hereditaria o de una enfermedad cardíaca, personas mayores de 45 años, fumadores, personas con niveles excesivos de colesterol y personas sobrepeso o que no hayan realizado ejercicio de forma habitual durante el último año. Si se encuentra bajo algún tratamiento médico que afecte a su frecuencia cardíaca, es imprescindible que consulte con su médico.
- + Tenga en cuenta que el ejercicio excesivo puede poner en grave peligro su salud. Del mismo modo, tenga en cuenta que los sistemas de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. Si experimenta signos de debilidad, náuseas, sensación de mareo, dolores, dificultad para respirar o cualquier otro síntoma anormal, interrumpa el entrenamiento inmediatamente y consulte con su médico en caso de emergencia.
- + El propietario debe transmitir a todos los usuarios las completas advertencias e instrucciones de seguridad.

### ADVERTENCIA

- + El uso de este aparato está limitado a mayores de 14 años.
- + Los niños no deben estar cerca del aparato sin supervisión.
- + Para utilizar cualquier aparato de entrenamiento, las personas discapacitadas deben contar con una autorización médica y permanecer bajo una estricta supervisión.
- + No debe utilizar el aparato más de una persona al mismo tiempo.
- + Si su aparato dispone de una llave de seguridad, engáñchese el clip en la ropa antes de comenzar el entrenamiento. De este modo, en caso de caída se activará la parada de emergencia del aparato.
- + Existe riesgo de lesión debido al giro de los pedales y/o a un volante de inercia expuesto en ausencia de piñón libre. No se suba ni se baje nunca del aparato cuando los pedales o el volante de inercia estén en movimiento. Asegúrese siempre de que los pedales o el volante de inercia se hayan detenido por completo.
- + Apóyese al menos con una mano en el manillar al subir y bajar. Bájese del aparato sólo cuando los pedales se hayan detenido por completo.
- + Mantenga las manos, los pies y otras partes del cuerpo, así como el cabello, la ropa, la joyería y demás objetos alejados de las partes móviles, ya que podrían engancharse en el aparato.
- + No lleve ropa suelta o amplia cuando utilice el aparato, sino ropa de deporte adecuada. En el caso del calzado de deporte, asegúrese de la suela sea adecuada, preferiblemente de goma u otros materiales antideslizantes. El calzado con tacón, suela de cuero, tacos o clavos no es adecuado. Nunca entrene descalzo.

### PRECAUCIÓN

- + Si su aparato se conecta a la corriente mediante un cable de alimentación, asegúrese de colocarlo de forma que no exista riesgo de tropezarse con él.
- + Para evitar ponerse en peligro a sí mismo y a otras personas, asegúrese de que durante el entrenamiento nadie se encuentre en el área de movimiento del aparato.
- + Apriete siempre la correa de los pedales antes de empezar a hacer ejercicio para evitar que los pies resbalen.

## **PRECAUCIÓN**

- + Asegúrese de que si los dispositivos de ajuste quedan salientes, pueden obstaculizar el movimiento del usuario.

## ► **ATENCIÓN**

- + Queda prohibido introducir objetos de cualquier tipo en las aberturas del aparato.
- + Para proteger el aparato del uso por parte de terceros no autorizados, retire siempre el cable de alimentación (si está disponible) cuando no lo utilice y guárdelo en un lugar seguro al que no puedan acceder personas no autorizadas (por ejemplo, niños).
- + Los dispositivos de entrenamiento de manivela de clase B y C no son adecuados para fines de alta precisión.

## **1.3 Seguridad eléctrica**

### **PELIGRO**

- + Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte el aparato del enchufe al finalizar el entrenamiento, antes de su montaje o desmontaje y al realizar las labores de mantenimiento y limpieza del aparato. Al hacerlo, no tire del cable.

### **ADVERTENCIA**

- + Mientras esté enchufado, supervise el aparato en todo momento. Durante su ausencia, retire el adaptador de corriente del enchufe, de forma que no puedan utilizar el aparato de forma inadecuada otras personas o niños.
- + En caso de que el cable de alimentación o el adaptador estén dañados o defectuosos, diríjase a su proveedor. El aparato no debe utilizarse hasta su reparación.

## ► **ATENCIÓN**

- + El aparato requiere una alimentación eléctrica de 220-230 V con un voltaje de 50 Hz.
- + El aparato solo puede conectarse directamente a un enchufe con conexión a tierra con el cable de alimentación suministrado junto con él. Los cables alargadores deben cumplir con las directivas de la VDE. Desenrolle siempre el cable de alimentación completamente.
- + El enchufe debe protegerse con un fusible con un valor de fusible mínimo de «16 A».
- + No realice ninguna modificación al cable de alimentación ni al adaptador.
- + Mantenga el cable de alimentación alejado del agua, el calor, el aceite y los bordes afilados. El cable de alimentación no debe pasar por debajo del aparato ni de una alfombra y no deben colocarse objetos sobre él.
- + Si el aparato adquirido cuenta con una consola TFT, las actualizaciones de software deben realizarse regularmente. Siga las indicaciones en la pantalla para completar la actualización.
- + Los sistemas y el software de los aparatos con consolas TFT son compatibles con las aplicaciones preinstaladas. No instale ninguna otra aplicación en la consola.

### **INDICACIÓN**

- + Las aplicaciones preinstaladas en las consolas TFT son aplicaciones de fabricantes externos. Fitshop no asume ninguna responsabilidad por la disponibilidad, la funcionalidad o el contenido de estas aplicaciones.
- + Por la presente, Fitshop GmbH declara que el tipo de equipo radioeléctrico de conexión inalámbrica (2,402 - 2,480 GHz) cumple la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitshop.com](http://www.fitshop.com).

## 1.4 Lugar de instalación

### ADVERTENCIA

- + No coloque el aparato en lugares de tránsito ni en salidas de emergencia.

### PRECAUCIÓN

- + Elija el lugar de instalación, de modo que tenga suficiente espacio para entrenar en todas las direcciones.
- + Asegúrese de que la sala de entrenamiento se ventila suficientemente durante el entrenamiento y de que no haya corrientes de aire.
- + Elija un lugar de instalación en el que quede suficiente espacio libre/zona de seguridad junto al aparato.
- + El área libre en la dirección desde la que se accede al aparato de entrenamiento debe ser al menos 0,6 m mayor que el área de ejercicio.
- + La superficie de instalación y montaje del aparato debe ser lisa, resistente y firme.

### ► ATENCIÓN

- + El aparato solo puede instalarse en un edificio cuyas salas se encuentren secas y a una temperatura adecuada (temperatura ambiente entre 10 °C y 35 °C). No está permitido el uso en exteriores o en salas con una elevada humedad ambiental (superior al 70 %), como piscinas.
- + Utilice una estera protectora para proteger las superficies delicadas (como parqué, laminados, suelos de corcho o alfombras) de la presión y el sudor y compensar pequeños desniveles.
- + Para el tipo de uso S, el aparato sólo puede utilizarse en zonas cuyo acceso, supervisión y control estén específicamente regulados por el propietario.

### 2.1 Indicaciones generales

#### ⚠ PELIGRO

- + No deje en los alrededores herramientas ni material de embalaje, como láminas o piezas pequeñas, ya que podrían representar un peligro de asfixia para los niños. Mantenga a los niños alejados durante el montaje del aparato.

#### ⚠ ADVERTENCIA

- + Observe las indicaciones que acompañan al aparato para reducir los riesgos de lesiones.

#### ⚠ PRECAUCIÓN

- + Durante el montaje, asegúrese de contar con suficiente espacio libre de movimiento en todas direcciones.
- + Son necesarios como mínimo dos adultos para realizar la instalación del aparato. En caso de duda, solicite la ayuda de una tercera persona con conocimientos técnicos.

#### ► ATENCIÓN

- + Para evitar que se produzcan daños en el aparato y en el suelo, realice el montaje sobre una estera protectora o sobre el cartón del embalaje.

#### ⓘ INDICACIÓN

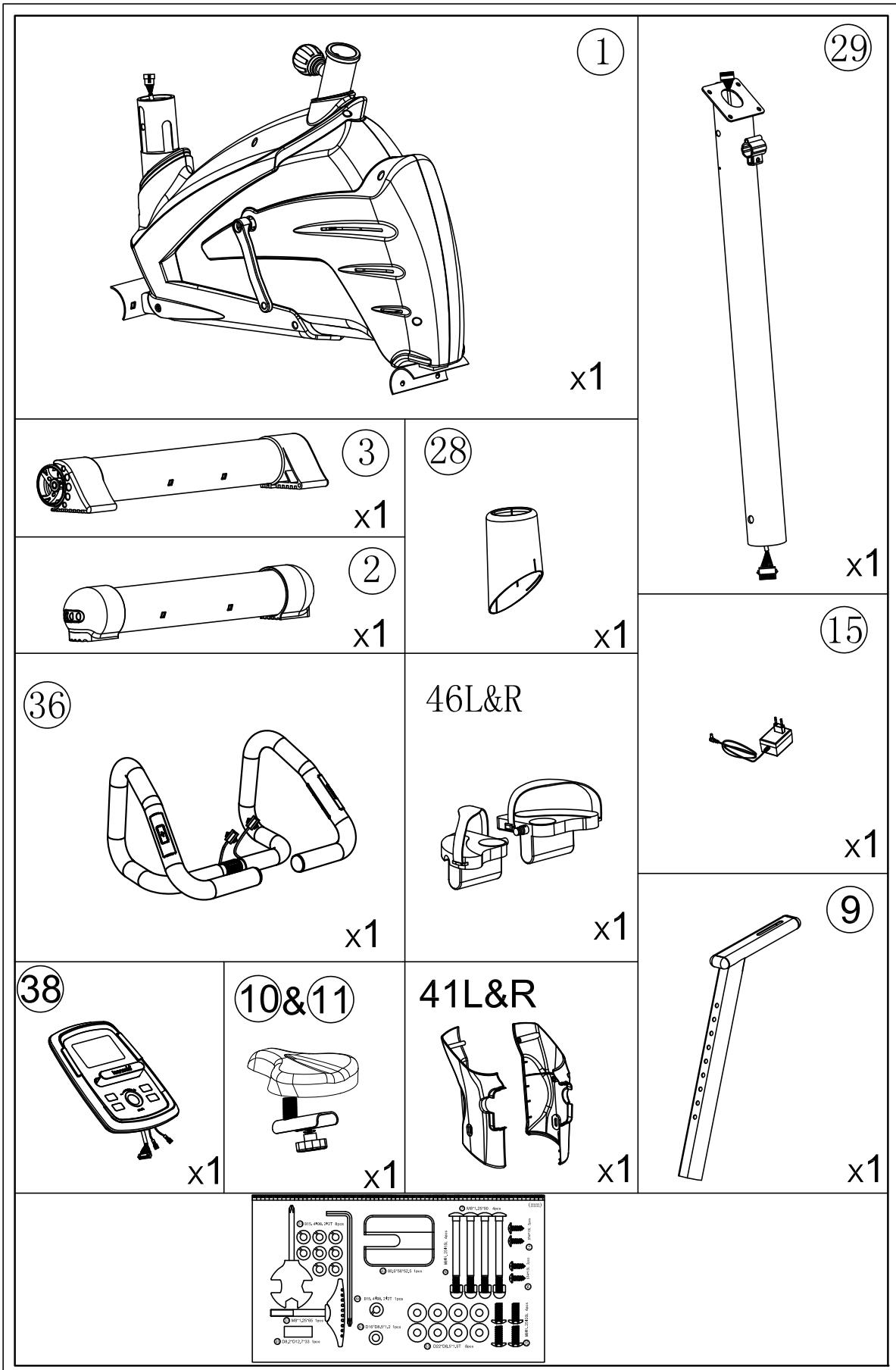
- + Para realizar el montaje de la forma más sencilla posible, pueden montarse previamente algunos de los tornillos y tuercas que se va a utilizar.
- + Idealmente, realice el montaje del aparato sobre su futuro lugar de instalación.

## 2.2 Volumen de suministro

El volumen de suministro incluye las partes indicadas a continuación. Antes de comenzar, compruebe que el volumen de suministro contenga todas las piezas y herramientas del aparato y que no existan daños. En caso de reclamación, contacte con su proveedor.

### PRECAUCIÓN

Si el volumen de suministro no incluye todas las piezas o incluye piezas dañadas, no puede procederse con el montaje.



## 2.3 Instalación

Antes de comenzar con la instalación, observe atentamente los pasos de montaje individuales descritos y realice el montaje siguiendo el orden indicado.

### **i INDICACIÓN**

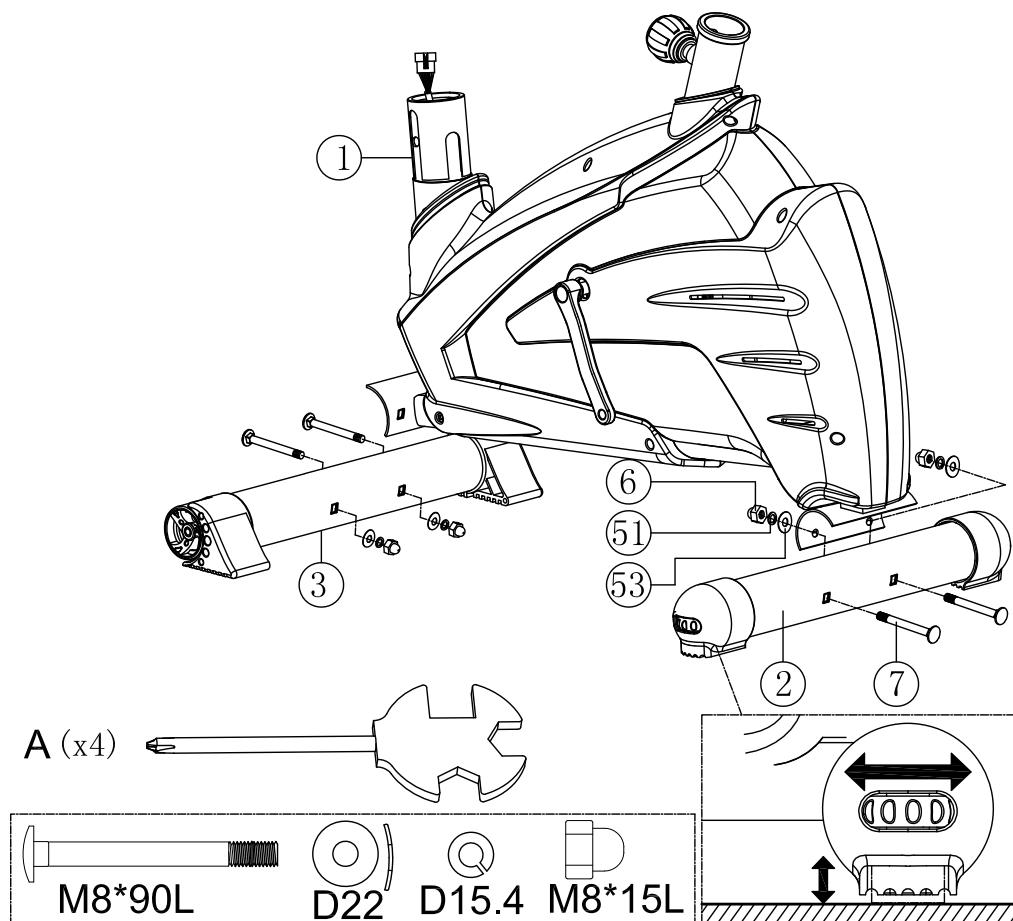
- + En primer lugar, atornille todas las partes sin apretarlas y compruebe su correcto ajuste. Únicamente utilice la herramienta para apretar los tornillos cuando así se indique.
- + Si tiene dificultades para reconocer los gráficos, le recomendamos que abra las instrucciones en PDF guardadas en la tienda web en su dispositivo terminal (por ejemplo, teléfono inteligente, tableta o PC). Allí tiene la oportunidad de ampliarlos. Asegúrese de que el programa Adobe Acrobat Reader esté instalado en su dispositivo terminal para poder abrir el archivo.

### **Paso 1: montaje de las patas delantera y trasera**

Atornille las patas delantera (3) y trasera (2) a la estructura (1) con dos tornillos (7), dos arandelas (53), dos arandelas de muelle (51) y dos tuercas (6) respectivamente.

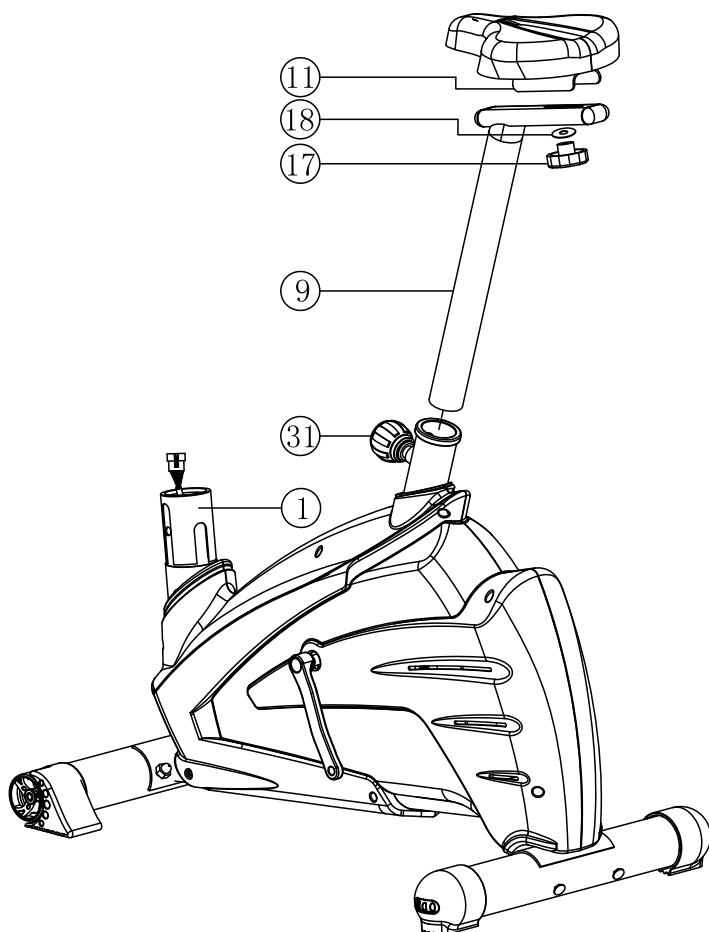
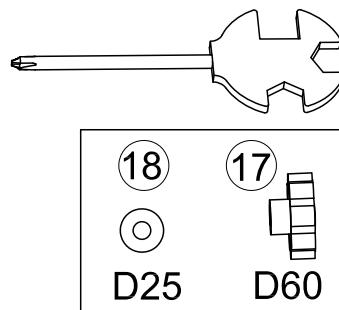
### **i NOTA**

Si el aparato está inestable tras su instalación, puede realizar ajustes de altura en la parte inferior de la pata trasera.



## Paso 2: montaje del sillín

1. Monte el sillín (11) con el botón regulador (17) y la arandela (18) sobre la tija del mástil del asiento (9).
2. Introduzca el mástil del asiento (9) en el bastidor (1) y bloquéelo con el botón regulador (31).



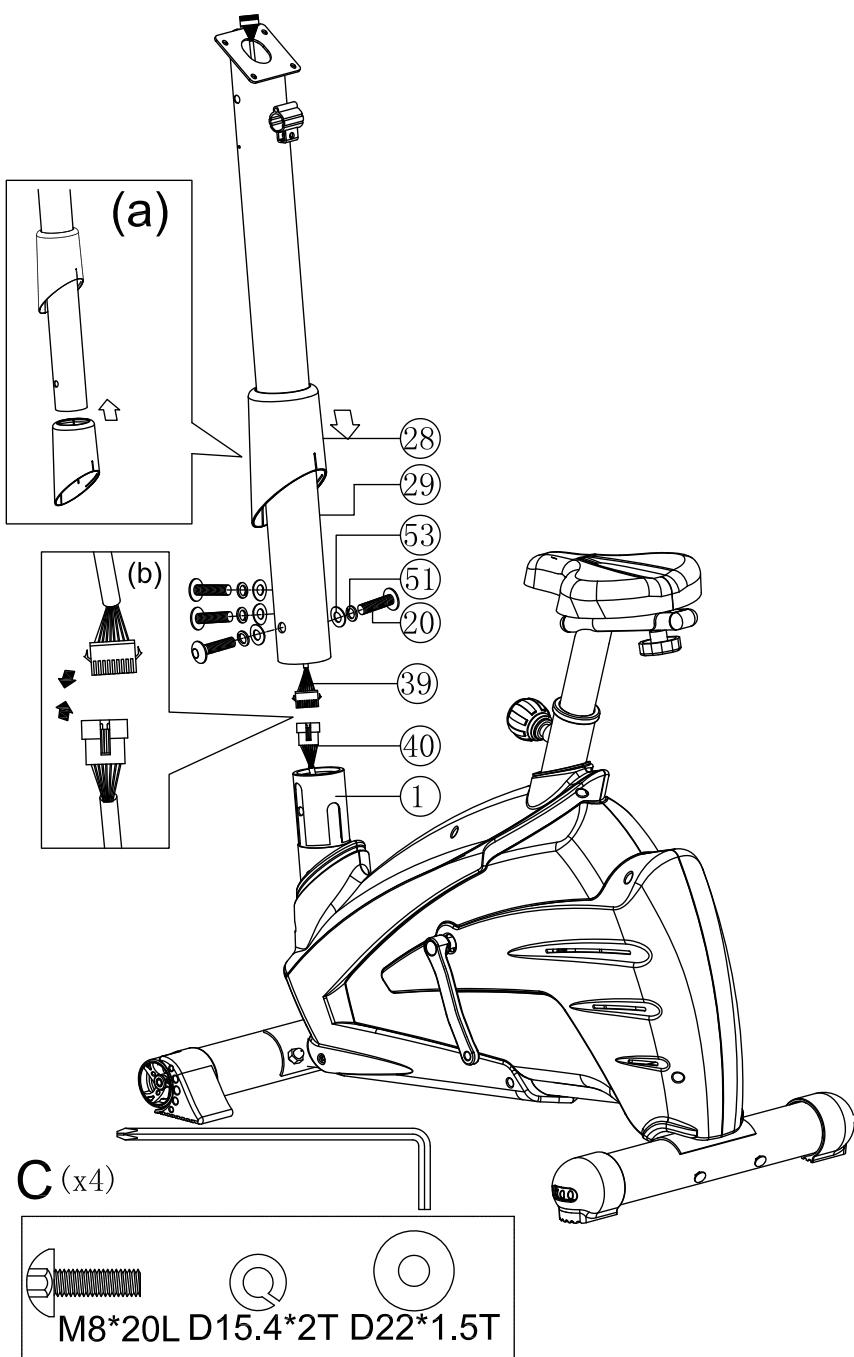
### Paso 3: montaje del mástil de la consola

1. Fije la cubierta superior (28) al mástil del manillar (29); véase la fig. a.
2. Conecte el cable superior de la consola (39) con el cable inferior de la consola (40); véase la fig. b.

► **ATENCIÓN:**

En el siguiente paso, tenga cuidado de no atrapar el cable.

3. Ensamble el mástil del manillar (29) en la estructura (1) utilizando cuatro tornillos (20), cuatro arandelas (53) y cuatro arandelas de muelle (51).



#### Paso 4: montaje del manillar

1. Fije el manillar (36) al mástil del manillar (29) colocando la cubierta (42), la arandela (43), la arandela de muelle (44), el buje (45) y el regulador (37).
2. Conecte el cable de la consola superior (39) y el cable de medición del pulso (30) con sus contrapartes de la consola (38).

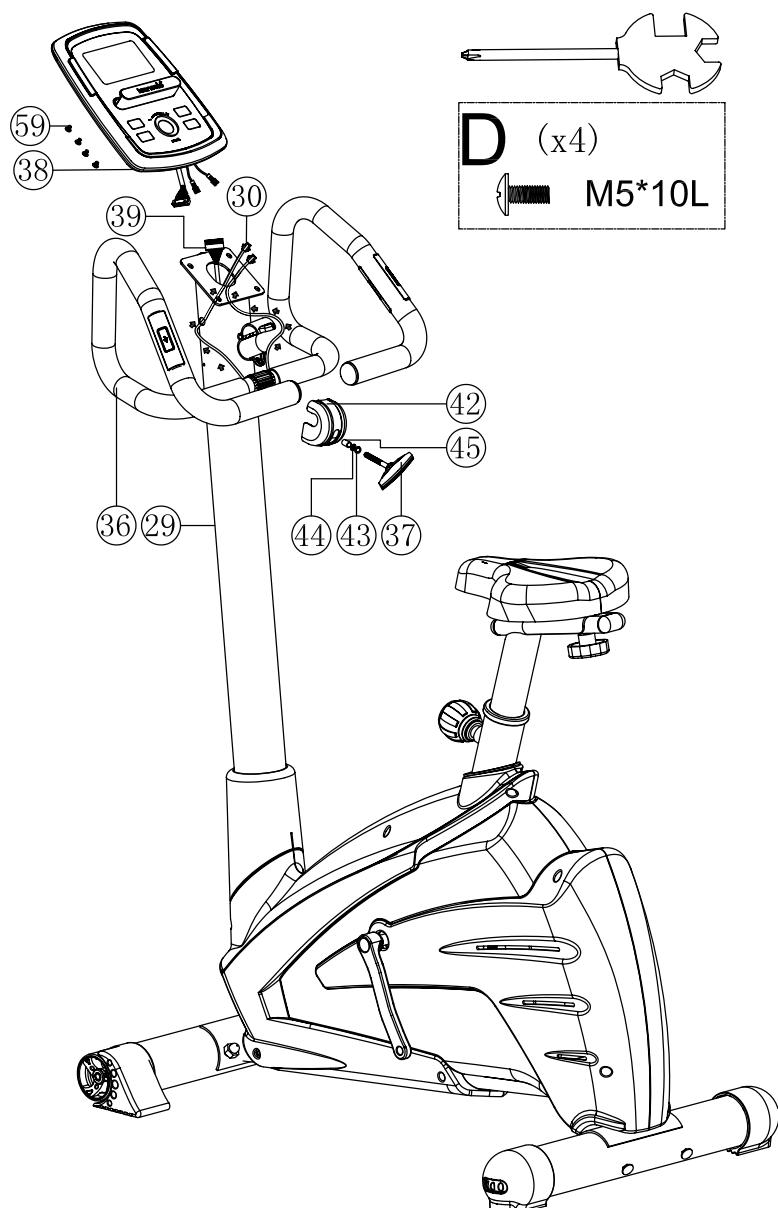
► **ATENCIÓN:**

En el siguiente paso, tenga cuidado de no atrapar el cable.

3. Fije la consola (38) al mástil del manillar (29) con cuatro tornillos (59).

**NOTA**

La posición del manillar se puede ajustar accionando el regulador (37).



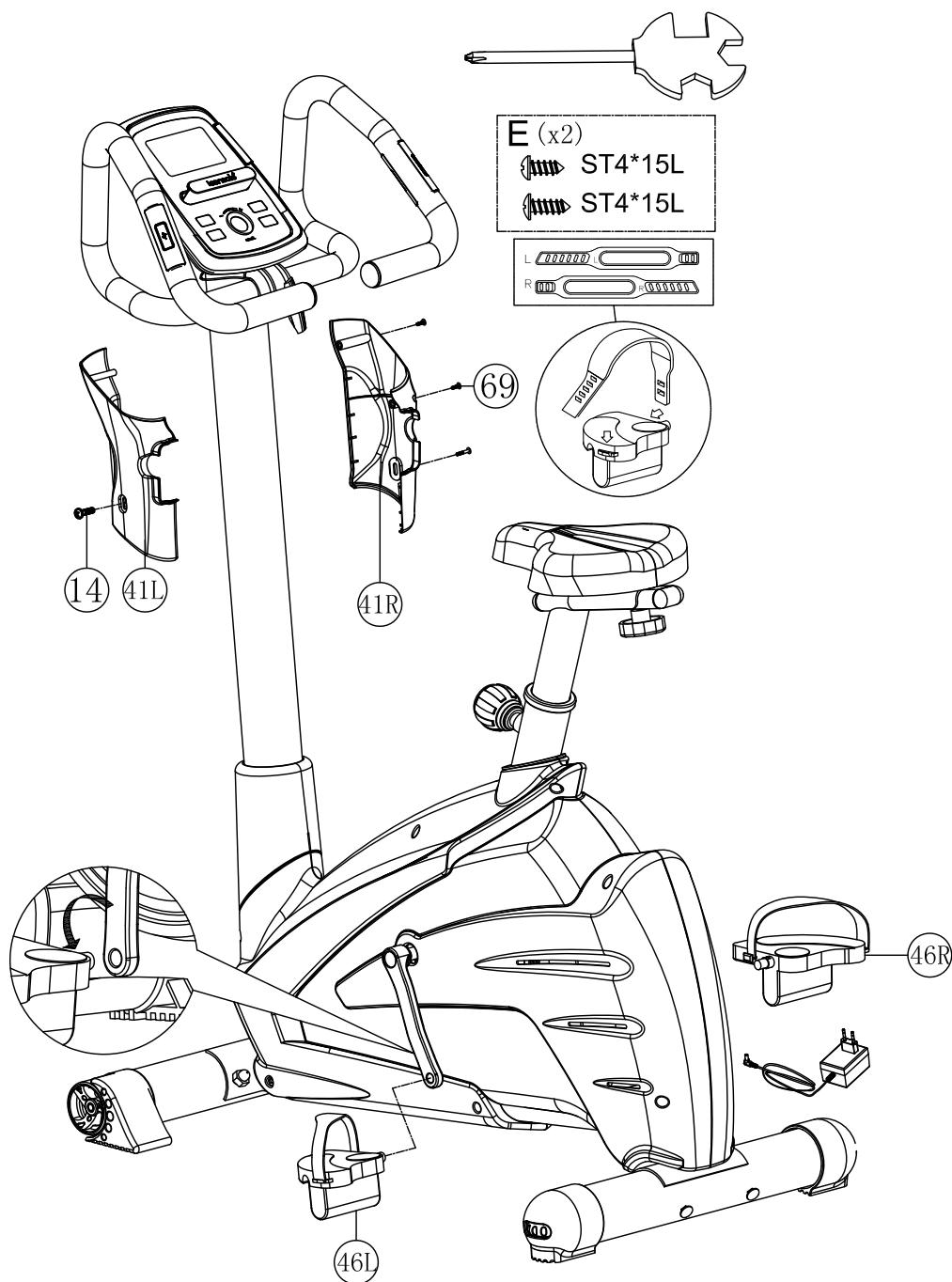
## Paso 5: montaje del soporte de la consola y los pedales

1. Fije las cubiertas (41L) y (41R) al mástil del manillar con tres tornillos (69) y un tornillo (14).

### **⚠ PRECAUCIÓN**

Asegúrese de enroscar los pedales por completo.

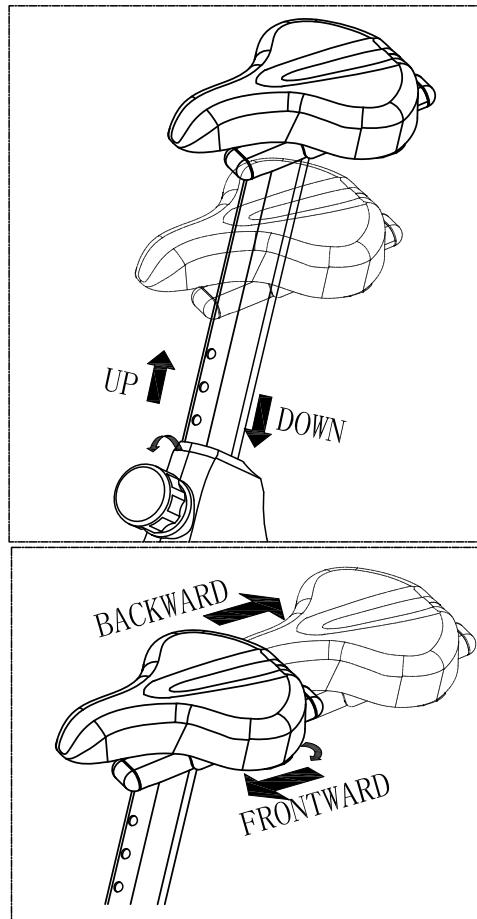
2. Monte las correas de los pedales en los pedales (46L y 46R).
3. Fije los pedales (46L y 46R) en las bielas. Gire el pedal izquierdo en sentido antihorario y el pedal derecho en sentido horario.



## Paso 6: ajuste de la posición del sillín

Ajuste de la altura:

Gire sin apretar el regulador (31) y tire de él para ajustar la altura del mástil del asiento. Suelte el regulador y asegúrese de que encaja en uno de los orificios de ajuste existentes. Finalmente, vuelva a apretarlo girándolo.



Ajuste horizontal:

Gire el regulador (17) situado debajo del asiento hasta que pueda deslizar el asiento hacia delante y hacia atrás. Deslice el asiento hasta la posición deseada y vuelva a apretar el regulador girándolo.

## Paso 7: ajuste del manillar

Gire la palanca (37) de la parte delantera del manillar hasta que pueda regular su inclinación. Cuando el manillar esté en la posición deseada, vuelva a apretar la palanca (37) girándola.

## Paso 8: Alineación de las patas

En caso de que el suelo sea irregular, puede estabilizar las patas del aparato girando los dos tornillos de ajuste que se encuentran bajo la estructura principal.

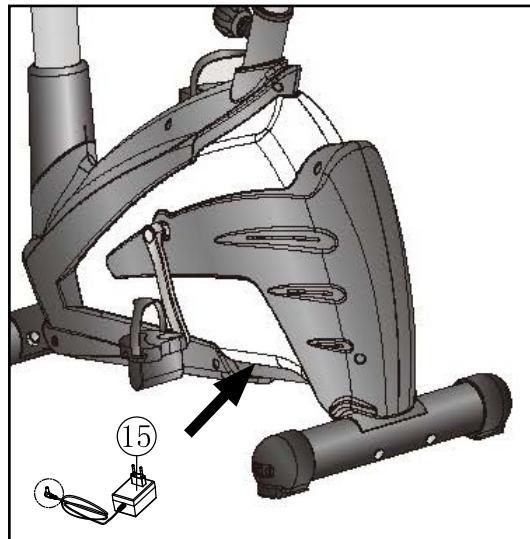
1. Levante del aparato por el lugar deseado y gire los tornillos de ajuste bajo la estructura principal.
2. Gire los tornillos en sentido horario para desatornillarlos y levantar del aparato.
3. Para volver a bajar del aparato, gírelos en sentido antihorario.

## Paso 9: conexión del aparato a la red eléctrica

### ► ATENCIÓN

El aparato no puede conectarse a un enchufe múltiple, ya que de hacerlo no es posible garantizar que el aparato reciba el suficiente suministro de corriente. Esto podría provocar fallos técnicos.

1. Conecte el adaptador (15) al aparato.
2. Conecte el adaptador en un enchufe que cumpla los requisitos descritos en el capítulo relativo a la seguridad eléctrica.



### Subir y bajar correctamente

1. Para subirse, agárrese al manillar con ambas manos y pise primero el pedal izquierdo con el pie izquierdo o el pedal derecho con el pie derecho y luego pise con el otro pie.
2. Para bajarse, agárrese al manillar con ambas manos y coloque un pie junto al aparato y luego el otro.

### 3 INSTRUCCIONES DE USO

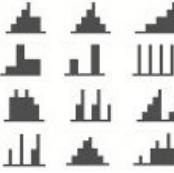
#### ① INDICACIÓN

- + Antes de comenzar el entrenamiento, familiarícese con todas las funciones y posibilidades de configuración del aparato. Recurra a un especialista para que le explique el uso adecuado de este producto.
- + Comience siempre su entrenamiento con una resistencia baja y aumentela de manera uniforme y suave. Termine su entrenamiento con una fase de enfriamiento. Si tiene alguna pregunta o duda, póngase en contacto con su médico de cabecera.

#### 3.1 Indicador de la consola



<b>TIME</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Indicador del tiempo de entrenamiento en minutos</li><li>+ Rango de visualización: 0:00–99:59</li><li>+ Rango de ajuste: 00:00–99:00 (en pasos de 1 minuto)</li></ul>
<b>SPEED</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Indicador de la velocidad de entrenamiento en km/h</li><li>+ Rango de visualización: 00,0–99,9</li></ul>
<b>RPM</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Indicador de vueltas por minuto.</li><li>+ Rango de visualización: 0–15–999</li></ul>
<b>DISTANCE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Indicador de la ruta de entrenamiento en km</li><li>+ Rango de visualización: 0,00–99,99</li><li>+ Rango de ajuste: 0,00–99,99 (en pasos tramos de 0,1 km)</li></ul>

<b>CALORIES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Indicador de calorías en kcal</li> <li>+ Rango de visualización: 0-9999</li> </ul> <p><b>① NOTA:</b> Estos datos sirven como valor orientativo para comparar diferentes sesiones de entrenamiento, pero no pueden utilizarse para el tratamiento médico.</p>
<b>PULSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Indicación de la frecuencia cardíaca</li> <li>+ Rango de visualización: 0-230</li> <li>+ Rango de ajuste: 30-230</li> </ul> <p><b>① NOTA:</b> Suena una señal cuando la frecuencia cardíaca actual supera la frecuencia cardíaca objetivo durante el entrenamiento.</p>
<b>WATT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Visualización de la cantidad de vatios</li> <li>+ Rango de visualización: 0-999</li> </ul>
<b>M</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Programa manual</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Se pueden seleccionar 12 programas de perfiles preajustados</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Programa controlado por la frecuencia cardíaca</li> </ul>
<b>W</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Programa controlado por vatios</li> </ul> <p><b>① NOTA:</b> la resistencia se ajusta en función de tu velocidad de pedaleo para entrenar con una potencia constante (vatios). Cuanto más rápido se pedalee, menor será la resistencia</p>
<b>U</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Programa definido por el usuario</li> </ul>

## 3.2 Funciones de las teclas

<b>Codificador (+)</b>	+ Aumentar el nivel de resistencia + Aumentar los valores + Seleccionar programas
<b>Codificador (-)</b>	+ Reducir el nivel de resistencia + Reducir los valores + Seleccionar programas
<b>Modo</b>	+ Confirmar la entrada o la selección
<b>Reiniciar</b>	+ Mantener pulsado durante dos segundos para reiniciar la consola y comenzar a introducir datos de usuario + Pulsar brevemente para volver al menú principal durante el modo de parada o la entrada de valores de entrenamiento
<b>Start/Stop</b>	+ Iniciar o pausar el entrenamiento (modo de parada)
<b>Recovery</b>	+ Comprobación del pulso de recuperación
<b>Body Fat</b>	+ Pulsar en el modo de parada para iniciar la medición de la grasa corporal

### 3.3 Encendido y configuración del aparato

1. Inserte el enchufe en la toma de corriente.

*La consola se enciende y muestra todos los segmentos en la pantalla LCD durante dos segundos (fig. 1).*

1. Utilice el codificador para seleccionar U1 a U4 (usuarios 1-4).
2. Introduzca su sexo, edad, altura y peso (fig. 2) y confirme cada entrada con la tecla Mode.

*Una vez introducidos los datos de usuario, se accede al menú principal (fig. 3).*

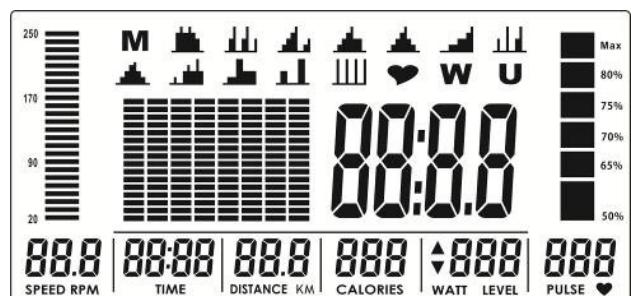


Figura 1



Figura 2

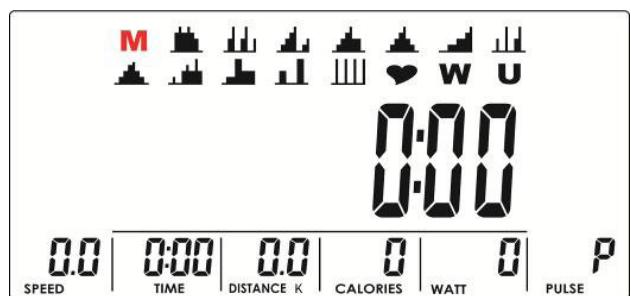


Figura 3

### 3.4 Modo de ahorro de energía

Si no se accionan los pedales durante cuatro minutos o si no se registra ningún pulso durante cuatro minutos, la consola pasa al modo de ahorro de energía. Pulse cualquier tecla para iniciar la consola.

**NOTA:**

Si el ordenador no responde correctamente, desenchufe el adaptador y vuelva a enchufarlo.

## 3.5 Programas

Dispone de un total de 20 programas:

- + Programa Quick Start: 1
- + Programas manuales: 1
- + Programas predefinidos: 12
- + Programas controlados por frecuencia cardíaca: 4
- + Programas controlados por vatios: 1
- + Programas personalizados: 1 (por usuario)

Utilice el codificador para seleccionar uno de los programas M (programa objetivo) Programas predefinidos 1-12 ❤ (programas controlados por la frecuencia cardíaca) W (programa controlado por los vatios) U (programa personalizado) y confirme la selección con la tecla Mode.

### 3.5.1 Programa de inicio rápido

1. Seleccione el programa objetivo (M) y confirme la selección con la tecla Mode.
2. Pulse la tecla START/STOP en el programa objetivo (M) para iniciar el programa de inicio rápido.

*Todos los valores se incrementan.*

**i NOTA:**

- La resistencia se puede ajustar durante el entrenamiento con el codificador.
3. Vuelva a pulsar la tecla START/STOP para pausar el programa.
  4. Pulse la tecla RESET para abandonar el programa.

*La visualización cambia al menú principal.*

### 3.5.2 Programa manual (M)

**⚠ ADVERTENCIA**

Este aparato de fitness no es un aparato médico. La medición de la frecuencia cardíaca de este aparato puede ser inexacta. Existen diversos factores que pueden influir en la exactitud de la indicación de la frecuencia cardíaca. La indicación de la frecuencia cardíaca sirve únicamente como ayuda para el entrenamiento.

Para el programa manual, se puede ajustar el valor del tiempo, la distancia, las calorías y/o la frecuencia cardíaca. Por lo tanto, puede decidir si desea entrenar en función de uno o varios valores.

1. Seleccione el programa manual (M) y confirme la selección con la tecla Mode.
2. Ajuste la resistencia con el codificador y confirme con la tecla Mode (fig. 1).
3. Ajuste el valor del tiempo, la distancia, las calorías y/o la frecuencia cardíaca con el codificador y confirme los valores con la tecla Mode (fig. 6-8).

**NOTA:**

Utilice la tecla Mode para omitir los valores de ajuste.

4. Pulse la tecla Start/Stop para iniciar el programa.

*Los valores ajustados desciden y los restantes aumentan (fig. 9).*

*Cuando se alcanza el primer valor objetivo, suena una señal.*

**NOTA:**

La resistencia se puede ajustar durante el entrenamiento con el codificador.

5. Vuelva a pulsar la tecla Start/Stop para pausar el programa.
6. Pulse la tecla Reset para abandonar el programa.

*La visualización cambia al menú principal.*

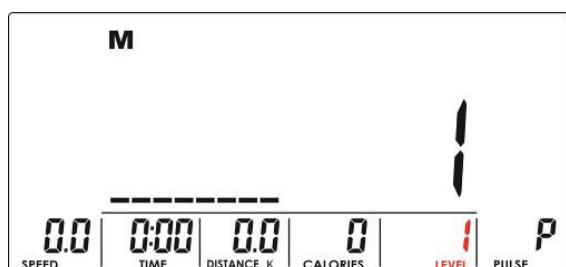


Figura 4

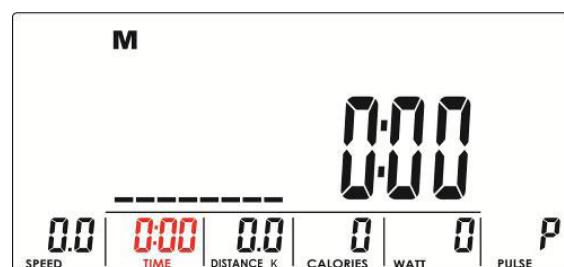


Figura 5

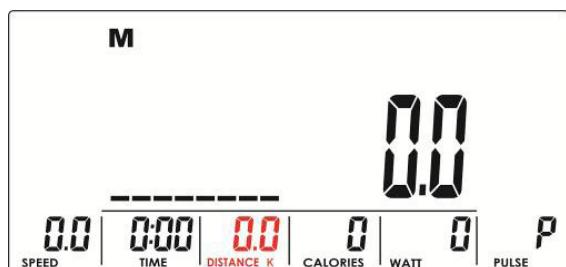


Figura 6

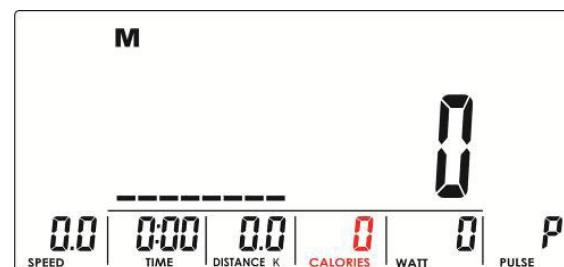


Figura 7

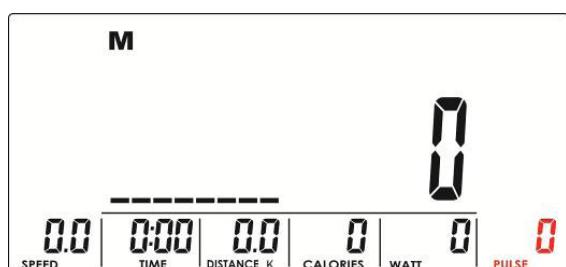


Figura 8

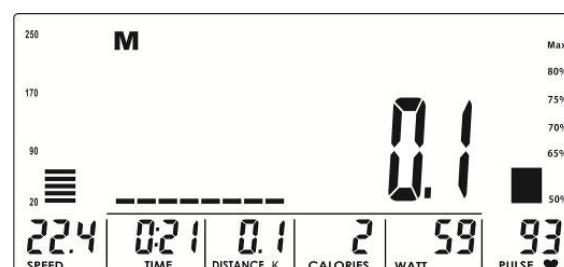


Figura 9

### 3.5.3 Programas de perfil preajustados

Dispone de un total de 12 programas predefinidos.

1. Seleccione uno de los programas predefinidos y confirme la selección con la tecla Mode.
2. Ajuste la resistencia con el codificador y confirme con la tecla Mode.

**NOTA:**

El valor estándar es 1 (fig. 10).

3. Ajuste el tiempo con el codificador y confirme con la tecla Mode.
4. Pulse la tecla Start/Stop para iniciar el programa.

**NOTA:**

La resistencia se puede ajustar durante el entrenamiento con el codificador.

*Suena una señal al final del programa.*

5. Vuelva a pulsar la tecla Start/Stop para pausar el programa.
6. Pulse la tecla Reset para abandonar el programa.

*La visualización cambia al menú principal.*

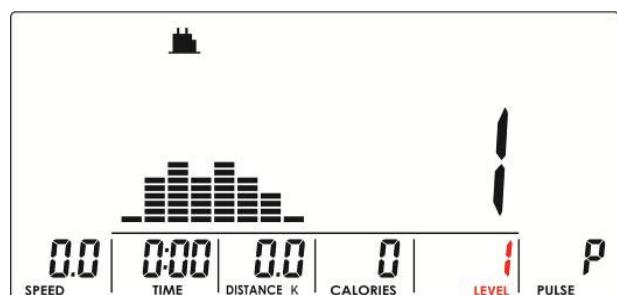


Figura 10

### 3.5.4 Programa controlado por la frecuencia cardíaca (♥)

#### ⚠️ ADVERTENCIA

Este aparato de fitness no es un aparato médico. La medición de la frecuencia cardíaca de este aparato puede ser inexacta. Existen diversos factores que pueden influir en la exactitud de la indicación de la frecuencia cardíaca. La indicación de la frecuencia cardíaca sirve únicamente como ayuda para el entrenamiento.

Dispone de cuatro programas de frecuencia cardíaca. Seleccione una de las tres frecuencias cardíacas objetivo guardadas (55 %, 75 % o 90 % de su frecuencia cardíaca máxima) o seleccione TA (frecuencia cardíaca objetivo) e introduzca manualmente una frecuencia cardíaca objetivo diferente. La consola determina su frecuencia cardíaca máxima en función de la edad introducida.

1. Seleccione el programa controlado por la frecuencia cardíaca (♥) y confirme la selección con la tecla Mode.
2. Seleccione el programa de frecuencia cardíaca deseado (55 %, 75 %, 90 % o TA) con el codificador y confirme la selección con la tecla Mode (fig. 11–14).
- 2.1. Si ha optado por la frecuencia cardíaca objetivo (TA), ajuste la frecuencia cardíaca deseada (30–230) con el codificador y confirme con la tecla Mode.
3. Ajuste el tiempo con el codificador y confirme con la tecla Mode.
4. Pulse la tecla Start/Stop para iniciar el programa.

*Suena una señal al final del programa.*

1. Vuelva a pulsar la tecla Start/Stop para pausar el programa.
2. Pulse la tecla Reset para abandonar el programa.

*La visualización cambia al menú principal.*

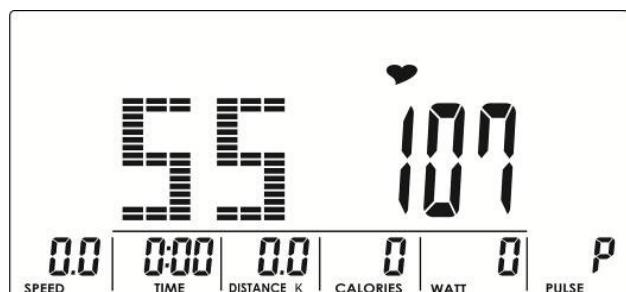


Figura 11

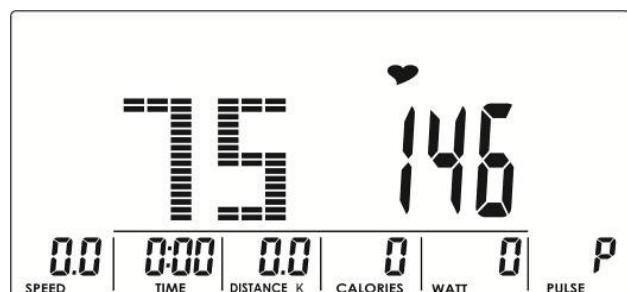


Figura 12

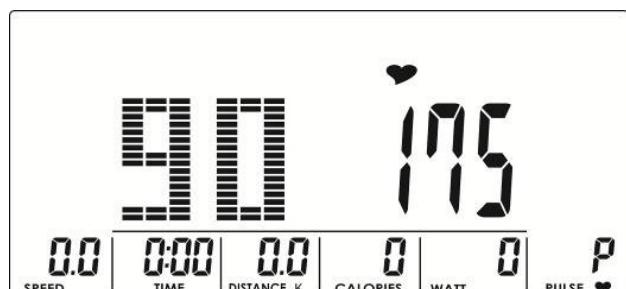


Figura 13

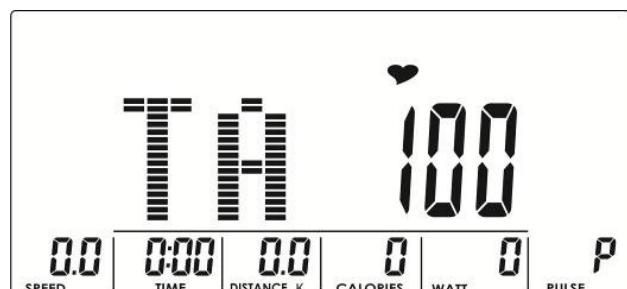


Figura 14

### 3.5.5 Programa controlado por vatios (W)

1. Seleccione el programa controlado por vatios (W) y confirme la selección con la tecla Mode.
2. Ajuste la potencia con el codificador y confirme con la tecla Mode.

**NOTA:**

El valor estándar es 120 (fig. 15).

3. Ajuste el tiempo con el codificador y confirme con la tecla Mode.
4. Pulse la tecla Start/Stop para iniciar el programa.

**NOTA:**

- + La resistencia se adapta automáticamente a la potencia.
- + La potencia se puede ajustar durante el entrenamiento con el codificador.

*Suena una señal al final del programa.*

1. Vuelva a pulsar la tecla Start/Stop para pausar el programa.
2. Pulse la tecla Reset para abandonar el programa.

*La visualización cambia al menú principal.*

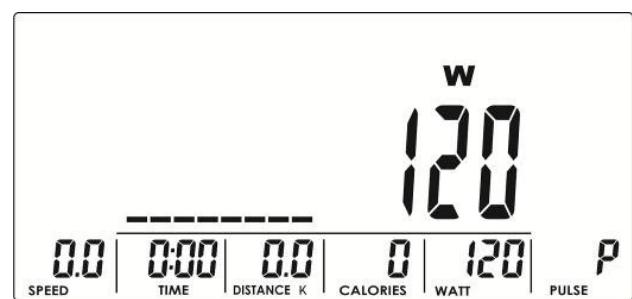


Figura 15

### 3.5.6 Programas definidos por el usuario (U)

Cualquier usuario puede seleccionar un programa definido por el usuario con ocho segmentos.

1. Seleccione el programa definido por el usuario (U) y confirme la selección con la tecla Mode.
2. Ajuste la resistencia de cada segmento con el codificador y confirme cada segmento con la tecla Mode (fig. 16).

**NOTA:**

Mantenga pulsada Mode durante dos segundos para abandonar el programa durante el ajuste.

3. Ajuste el tiempo con el codificador y confirme con la tecla Mode.
4. Pulse la tecla Start/Stop para iniciar el programa.

**NOTA:**

La resistencia se puede ajustar durante el entrenamiento con el codificador.

*Suena una señal al final del programa.*

5. Vuelva a pulsar la tecla Start/Stop para pausar el programa.
6. Pulse la tecla Reset para abandonar el programa.

*La visualización cambia al menú principal.*



Figura 16

### 3.6 Función de recuperación (Recovery)

La función de recuperación mide su frecuencia cardíaca de recuperación tras una sesión de entrenamiento.

1. Después de la sesión de entrenamiento, pulse el botón Recovery y agarre los sensores del pulso con ambas manos.

*En la pantalla aparece una cuenta atrás de 00:60-00:00 (fig. 17).*

*Una vez finalizada la medición, aparece en la pantalla un valor entre F1 (muy bueno) y F6 (muy malo) (fig. 18).*

2. Vuelva a pulsar la tecla Recovery para finalizar el programa.

*La visualización cambia al menú principal.*



Figura 17



Figura 18

### 3.7 Medición de la grasa corporal (Body Fat)

Pulse la tecla Body Fat en el programa en pausa y agarre los sensores del pulso con ambas manos para iniciar la medición de la grasa corporal.

*La consola muestra el usuario actual (fig. 19) e inicia la medición (fig. 20).*

*Cuando la consola detecta el pulso, la pantalla LCD muestra === durante ocho segundos (fig. 21) hasta que la medición haya finalizado.*

*La pantalla LCD muestra el IMC (B, fig. 22), el contenido de grasas (F, fig. 23) y el símbolo de la grasa corporal (BODY FAT, fig. 24).*



Figura 19



Figura 10

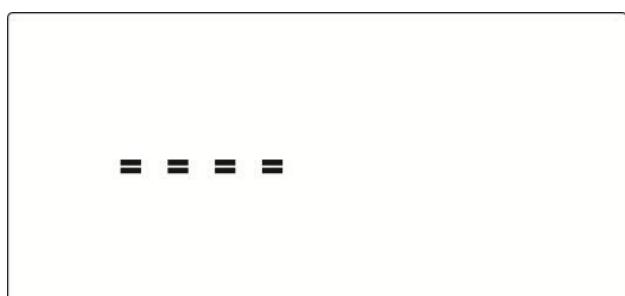


Figura 21

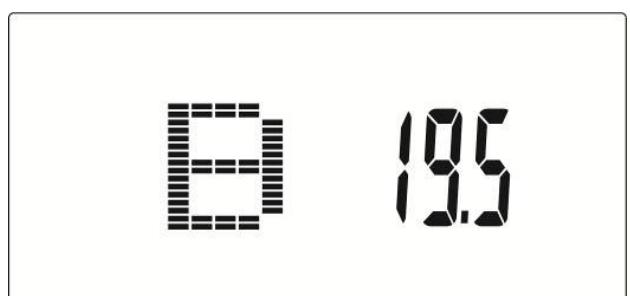


Figura 22

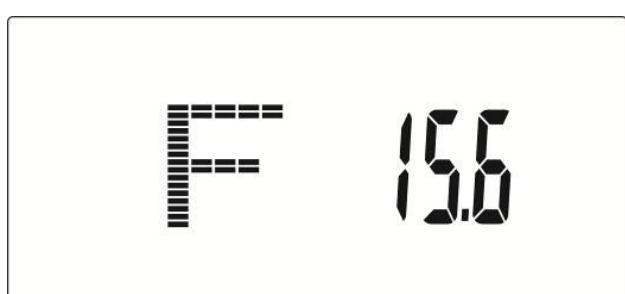


Figura 23

-	bajo
+	bajo/medio
▲	medio
◆	medio/alto

Figura 24

## 3.8 Conexión con Kinomap

### **NOTA**

- + Por favor, tenga en cuenta que para tener acceso a todas las funciones de Kinomap se requiere una suscripción de pago.
- + Fabricantes externos crean y facilitan las aplicaciones preinstaladas. Pueden existir cambios de estas aplicaciones, así como variar su funcionalidad. Fitshop no asume ninguna responsabilidad por la disponibilidad, la funcionalidad o el contenido de estas aplicaciones.
- + Asegúrese de que la conexión inalámbrica esté activada en su dispositivo móvil y que la consola esté activa. En caso contrario, simplemente pulse cualquier tecla excepto Start/Stop.

1. Abra Kinomap.
2. Seleccione «Más» en la barra inferior de la pantalla principal.
3. Ahora seleccione el punto «Administración de aparatos» en esta página. Aquí se muestran los aparatos conectados actualmente.
4. Pulse «+» en la parte superior derecha para añadir un nuevo aparato.

### **NOTA**

Puede existir ligeras diferencias en la navegación por los menús entre Android e IOS.

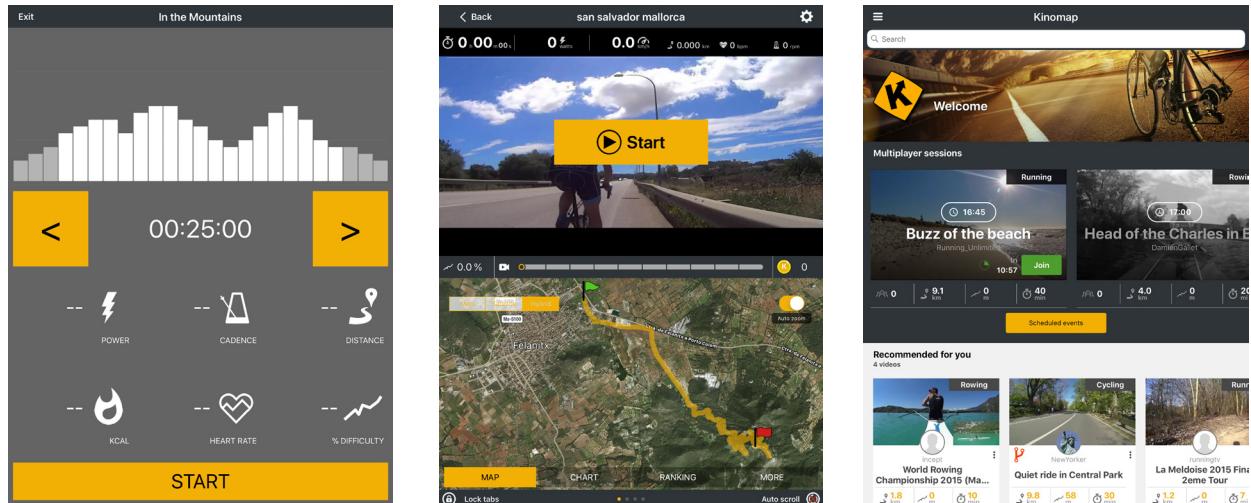
5. Ahora seleccione el tipo de aparato. Puede elegir entre un rodillo de entrenamiento, una bicicleta estática/un ergómetro, cinta de correr, elíptica y banco de remo. Seleccione una bicicleta estática/un ergómetro para Ergo 400.
6. Las diferentes marcas se muestran en la siguiente página. Seleccione «Kettler» y, posteriormente, Ergo 400.
7. Ahora se mostrarán todas las fuentes inalámbricas en el entorno. Seleccione una fuente inalámbrica que comience con i-Console... El siguiente número también se encuentra en una pequeña etiqueta en la parte posterior de la consola.

Ahora se ha añadido el aparato.

8. Vuelva al menú principal, seleccione un recorrido y disfrute de un excelente video del recorrido.

## INDICACIÓN IMPORTANTE

Fabricantes externos crean y facilitan las aplicaciones preinstaladas. Pueden existir cambios de estas aplicaciones, así como variar su funcionalidad. Fitshop no asume ninguna responsabilidad por la disponibilidad, la funcionalidad o el contenido de estas aplicaciones. Deben actualizarse periódicamente para garantizar la funcionalidad de las aplicaciones preinstaladas. La aplicación correspondiente le proporcionará información al respecto. Necesitará una cuenta de Google para realizar las actualizaciones. Una dirección de correo electrónico de Google bastará. Debe seguir las instrucciones que aparecen en la pantalla para realizar la correspondiente actualización. Tenga en cuenta que el sistema está adaptado a las aplicaciones preinstaladas. No instale ninguna otra aplicación en la consola. No se puede garantizar ninguna funcionalidad. La instalación de otras aplicaciones puede ocasionar problemas técnicos.



Ejemplo: Kinomap

### 4.1 Indicaciones generales

Al entrenar, es importante prestar atención a la correcta realización de los ejercicios, para así evitar lesiones y alcanzar los efectos de entrenamiento deseados. Preste atención a emplear la técnica correcta y entrene en un ámbito de intensidad adecuado. En caso de duda o problemas de salud, consulte siempre a un experto, como un entrenador o un médico.

Comience su entrenamiento siempre con una carga baja y aumente la misma de manera pareja y suave. Finalice su entrenamiento con una fase de enfriamiento. En caso de preguntas o dudas, consulte a su médico de familia.

#### 4.1.1 Ropa de entrenamiento

Lleve ropa deportiva adecuada durante el entrenamiento, que resulte cómoda y transpirable. Evite prendas de ropa que aprieten o sean incómodas. Asegúrese de que su calzado es apropiado y le ofrece el agarre suficiente. Además, tenga siempre a mano una toalla, para secarse el sudor y mantener su aparato limpio.

#### 4.1.2 Calentar y estirar

Es importante calentar y estirar correctamente antes del entrenamiento, para evitar así lesiones y aumentar el rendimiento. El estiramiento ayuda a soltar los músculos y a mejorar la movilidad. Asegúrese de integrar una breve rutina de estiramiento antes de cada entrenamiento.

##### Calentamiento:

1. Colóquese erguido con los pies separados a la anchura de los hombros.
2. Comience con suaves círculos con los brazos, realizando pequeños círculos, moviendo los brazos hacia adelante de manera lenta y controlada.
3. Realice círculos con los brazos hacia atrás, para soltar hombros y brazos.
4. Lleve a cabo unas sentadillas, agachándose lentamente y volviendo después a la posición inicial. Asegúrese de que sus rodillas no sobrepasen los dedos de sus pies.



##### PRECAUCIÓN

No entrene con agujetas, o cuide los músculos afectados, ya que en los peores casos puede terminar en lesiones.



### **4.1.3 Medicación**

Si toma medicamentos de manera regular y desea practicar deporte, es importante prestar atención a posibles interacciones. Infórmese en la consulta del médico o la farmacia, para saber si sus medicamentos pueden afectar a sus capacidades de rendimiento deportivo.

### **4.1.4 Grupos musculares solicitados**

Durante el entrenamiento se utilizan los siguientes grupos musculares:

- + Músculos de los glúteos
- + Musculatura de piernas

Asegúrese de mantener la espalda recta durante el entrenamiento. No encorve ni arquee la espalda.

### **4.1.5 Frecuencia**

Un entrenamiento regular es decisivo para alcanzar avances y mantener la salud a largo plazo. Mediante un ejercicio continuado se pueden fortalecer los músculos, mejorar la resistencia y aumentar el bienestar general. Recuerde que incluso pequeñas sesiones de entrenamiento pueden llevarse a cabo con regularidad para conseguir resultados a largo plazo. Mantenga la motivación y no pierda de vista sus objetivos de entrenamiento.

#### **Entrenamiento con orientación según la frecuencia cardíaca**

La orientación según la frecuencia cardíaca le garantiza un entrenamiento extremadamente efectivo y positivo para su salud. Con su edad y la siguiente tabla, podrá determinar de manera rápida y sencilla los valores de pulso óptimo para el entrenamiento. Sonará una señal si su frecuencia cardíaca supera el valor de pulso objetivo establecido. A continuación puede consultar qué frecuencia cardíaca objetivo es la adecuada según el objetivo de entrenamiento.

**Quema de grasa (Pérdida de peso):** El objetivo principal es quemar los depósitos de grasa. Para alcanzar este objetivo de entrenamiento, se aconseja una *intensidad de entrenamiento baja* (aprox. 55% de la frecuencia cardíaca máxima) y una *duración de entrenamiento mas prolongada*.

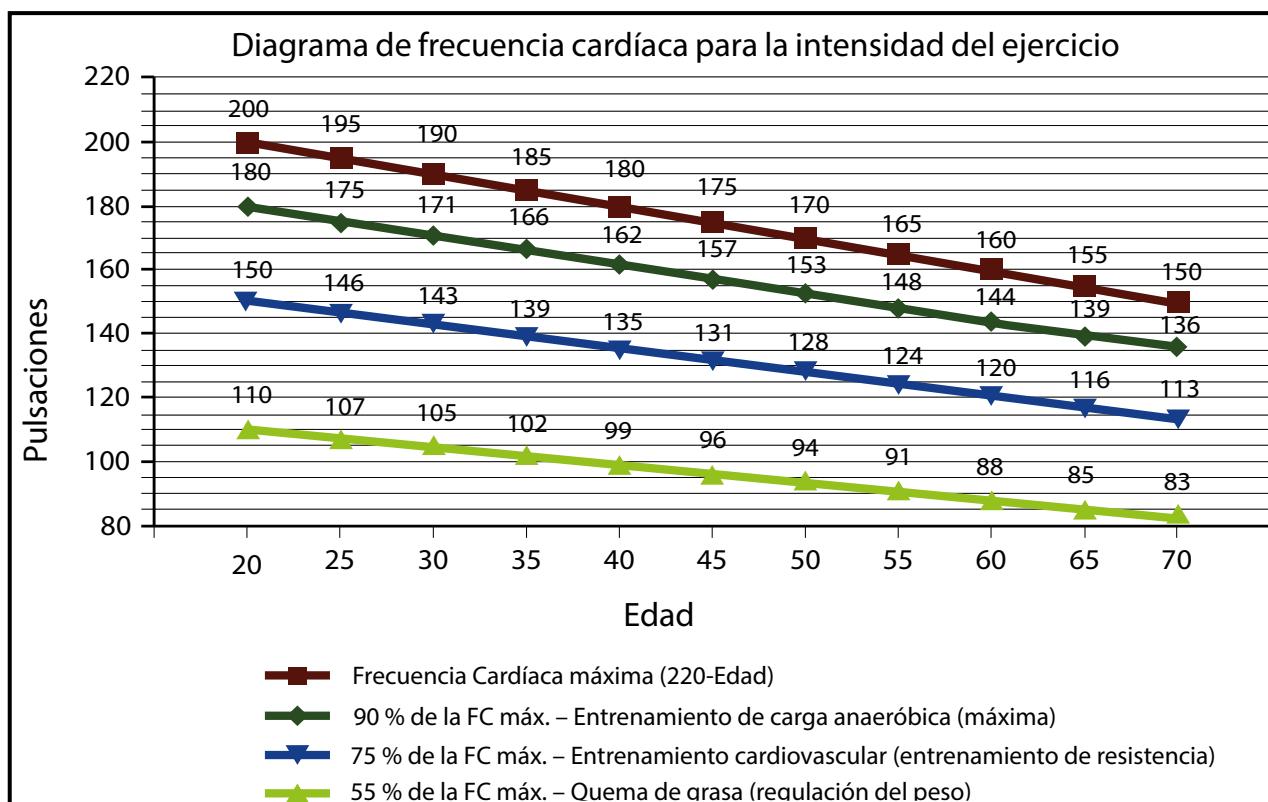
**Entrenamiento cardiovascular (entrenamiento de resistencia):** El objetivo primordial es aumentar la resistencia y mejorar el estado físico, mediante un aporte mejorado de oxígeno a través del sistema cardiovascular. Para alcanzar este objetivo de entrenamiento, es necesario situarse en una *intensidad media* (aprox. 75% de la frecuencia cardíaca máx.) con una *duración de entrenamiento media*.

**Entrenamiento anaeróbico de carga (máximo):** El objetivo principal del entrenamiento con carga máxima es mejorar la regeneración después de cargas breves e intensivas, para volver lo más rápido posible a la zona aeróbica. Para alcanzar este objetivo de entrenamiento, es necesario situarse en una *intensidad alta* (aprox. 90% de la frecuencia cardíaca máx.) con una *carga breve e intensiva*, a la cual seguirá una fase de recuperación, para evitar el extenuación de la musculatura.

### Ejemplo:

Para un hombre de 45 años, la frecuencia cardíaca máx. (FCM) es de 175 ( $220 - 45 = 175$ ).

- La zona objetivo de quema de grasa (55%) se sitúa pues en unas 96 pulsaciones/min. =  $(220 - \text{Edad}) \times 0,55$ .
- La zona objetivo de resistencia (75%) se halla en unas 131 pulsaciones/min. =  $(220 - \text{Edad}) \times 0,75$ .
- El valor máximo de frecuencia cardíaca para un entrenamiento anaeróbico de carga (90%) estaría en unas 157 pulsaciones/min. =  $(220 - \text{Edad}) \times 0,9$ .



## **4.2 Diario de entrenamiento**



## Fecha



## Distancia



### Tiempo (min.)



### Nivel de resistencia



**Peso de  
entrenamiento**



## Ø Frecuencia cardíaca



## Consumo de calorías



Me siento...



## Peso corporal

### 5.1 Indicaciones generales

#### ⚠ ADVERTENCIA

- + Debe elegirse un lugar de almacenamiento que impida un uso inadecuado a manos de terceros o de niños.
- + En caso de que su aparato no disponga de ruedas de transporte, deberá desmontar el aparato antes de transportarlo.

#### ► ATENCIÓN

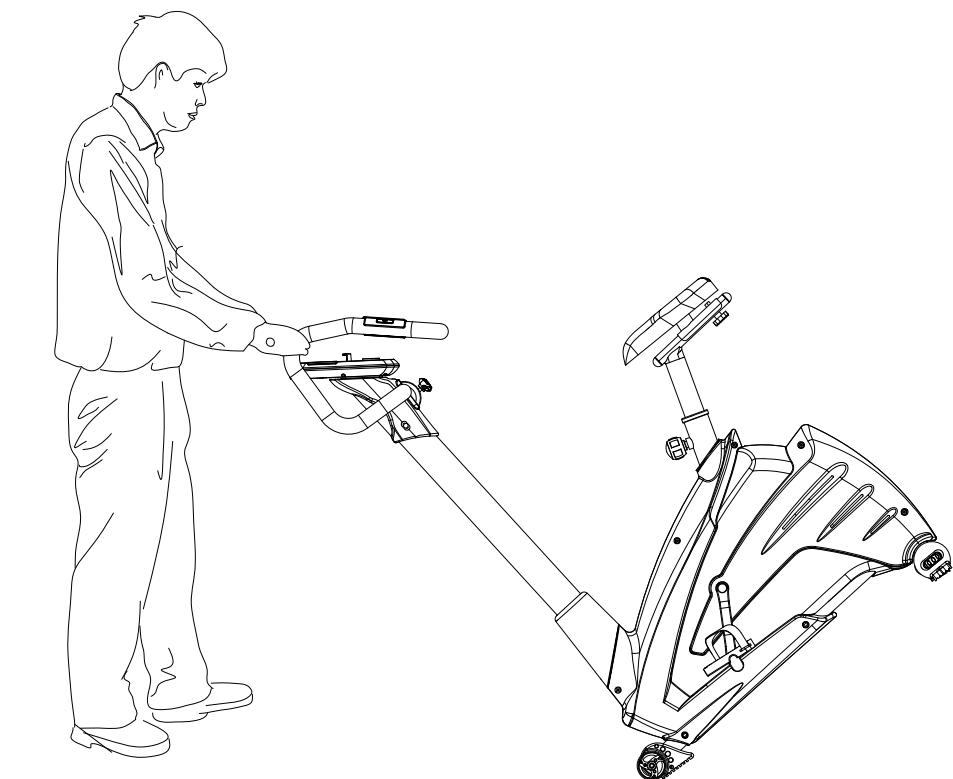
- + Asegúrese de almacenar el aparato en un lugar en el que esté protegido de la humedad, el polvo y la suciedad. El lugar de almacenamiento debe estar seco y bien ventilado y la temperatura ambiente debe encontrarse entre 10 y 35 °C.

### 5.2 Ruedas de transporte

#### ► ATENCIÓN

Si desea transportar el aparato sobre suelos especialmente sensibles o delicados, como parqués, tablones o laminados, protéjalo cubriéndolo con cartones o similar para evitar posibles daños.

1. Colóquese detrás del aparato y levántelo hasta que el peso se transfiera a las ruedas de transporte. A continuación puede empujar fácilmente el aparato hasta su nueva posición. Para otros tipos de transporte, el aparato debe desmontarse y embalarse de forma segura.
2. Al escoger el nuevo lugar de instalación, tenga en cuenta las indicaciones de la sección 1.4 de este manual de instrucciones.



## 6.1 Indicaciones generales

### ADVERTENCIA

- + No realice modificaciones al aparato.

### PRECAUCIÓN

- + Las piezas dañadas o desgastadas pueden comprometer su seguridad y la vida útil del aparato. Por consiguiente, reemplace las piezas dañadas o desgastadas inmediatamente. Si se da el caso, contacte con su proveedor. El aparato no debe utilizarse hasta su reparación. En caso necesario, utilice únicamente recambios originales.

### ATENCIÓN

- + Además de las indicaciones y recomendaciones relativas al mantenimiento y cuidado aquí descritas, podrían requerirse servicios o reparaciones adicionales, que únicamente debe realizar personal autorizado del servicio técnico.

## 6.2 Fallos y diagnóstico de errores

Durante su fabricación, el aparato se somete a controles de calidad regulares. No obstante, pueden producirse errores o fallos de funcionamiento en el aparato. Habitualmente, estos están causados por piezas individuales, por lo que a menudo basta con sustituirlas. Consulte los errores más comunes y su subsanación en la siguiente tabla. En caso de que aun así el aparato no funcione correctamente, póngase en contacto con su distribuidor.

Error	Causa	Subsanación
Crujidos en la zona del pedal	Pedales sueltos	Apretar los pedales
El aparato se mueve/cojea	El aparato no está derecho	Ajustar patas de apoyo
El manillar/sillín se mueve	Tornillos sueltos	Apretar bien los tornillos
La pantalla no muestra nada/no funciona	Batería agotada o conexiones de cables flojas	Cambiar batería o comprobar conexiones de cables / fuente de alimentación
No se muestra el pulso	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Fuentes de interferencia en la sala</li> <li>+ Banda pectoral inapropiada</li> <li>+ Posición errónea de la banda pectoral</li> <li>+ Banda pectoral defectuosa o sin batería</li> <li>+ Indicador de pulso defectuoso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Retirar fuentes de interferencia (p.ej. móvil, router, robots tipo cortacésped o aspiradores, etc. ...)</li> <li>+ Emplear banda pectoral adecuada (ver "ACCESORIOS RECOMENDADOS")</li> <li>+ Colocar nuevamente la banda pectoral y/o humedecer electrodos</li> <li>+ Cambiar la batería</li> <li>+ Comprobar si funciona el indicador de pulso mediante sensores de mano</li> </ul>

## **6.3 Códigos de error y búsqueda de errores**

La electrónica del aparato realiza pruebas continuamente. En caso de anomalía, en la pantalla se muestra un código de error y el funcionamiento normal se detiene por su seguridad.

- + La pantalla muestra === en → Las empuñaduras no se agarran correctamente con ambas manos.
- + E1 → No se obtiene ninguna señal de frecuencia cardíaca.
- + E4 → Se muestra cuando los resultados de FAT % e IMC son inferiores a 5 o superiores a 50.

**Póngase en contacto con el servicio técnico de Fitshop.**

## 6.4 Calendario de mantenimiento e inspección

Para evitar daños causados por el sudor, el aparato debe limpiarse con un paño húmedo (sin detergente) tras cada sesión de entrenamiento.

Las siguientes labores rutinarias deben realizarse en los intervalos indicados:

Pieza	Semanalmente	Mensualmente	Trimestral	Semestral	Anualmente
Pantalla de la consola	R	I			
Apretar pedales				I	
Cubiertas de plástico	R	I			
Tornillos y conexiones de cables		I			
Compruebe la firmeza de los pedales		I			

Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren

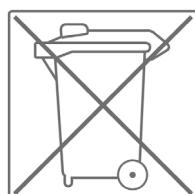
Si no puede escanear códigos-QR, puede ver cualquier vídeo de Fitshop en YouTube abriendo YouTube e introduciendo «Fitshop» en el campo de búsqueda.

Al escanear el código-QR con la función de cámara o la aplicación de escáner de código-QR en su teléfono inteligente, se abre un vídeo sobre el mantenimiento general de una ergómetro en YouTube. El video sirve para ilustrar los puntos de mantenimiento descritos en el presente manual. Tenga en cuenta que es posible que el video no esté disponible en su idioma ni con los subtítulos correspondientes.



## 7 ELIMINACIÓN

Al alcanzar el final de su vida útil, este aparato no debe eliminarse junto con la basura doméstica normal, sino que debe entregarse en un punto de recogida para el reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos. Puede obtener más información en el punto de recogida competente de su municipio.



Los materiales son reciclables según su etiquetado. Mediante la reutilización, reciclaje u otras formas de reciclaje de equipos antiguos, estará contribuyendo de manera importante a la protección del medioambiente.

## 8 ACCESORIOS RECOMENDADOS

Para que su entrenamiento sea más cómodo, eficaz y agradable, le recomendamos que complemente su aparato de ejercicio con los accesorios adecuados. En el caso de las bicicletas elípticas, puede tratarse por ejemplo de una **esterilla protectora**, sobre la que apoyar el aparato de fitness con seguridad y que también protegerá el suelo del sudor, así como de un **espray de silicona**, para mantener las partes móviles en buen estado.

Si ha adquirido un aparato de ejercicio con entrenamiento por pulso y desea realizar entrenamientos orientados a su frecuencia cardíaca, le recomendamos encarecidamente el uso de una **banda de pecho** compatible que transmite de forma óptima su frecuencia cardíaca.

Nuestro catálogo de accesorios ofrece la máxima calidad y optimiza el entrenamiento. Si desea informarse acerca de los accesorios compatibles, acceda a la página de detalles del producto en nuestra tienda web (lo más sencillo es introducir el número de artículo en el campo de búsqueda de la parte superior) y consulte desde esta página los accesorios recomendados. Alternativamente, puede utilizar el código QR proporcionado. Naturalmente, también puede contactar con nuestro servicio de atención al cliente telefónicamente, por correo electrónico, en nuestras oficinas o a través de nuestras redes sociales. ¡Será un placer asesorarle!



Funda de Gel



Banda de pecho



Gel de contacto



Esterilla protectora



Sillín



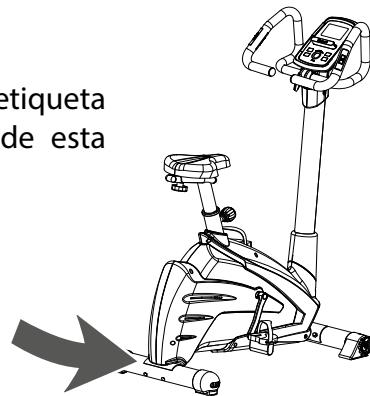
Espray de silicona

## 9.1 Número de serie y descripción del modelo

Para que podamos ofrecerle el mejor servicio posible, tenga a mano **la descripción del modelo, el número de artículo, el número de serie, la vista explosionada y la lista de piezas**. Puede encontrar las opciones de contacto correspondientes en el capítulo 11 de estas instrucciones de uso.

### **i INDICACIÓN**

El número de serie de su aparato es único. Se encuentra en una etiqueta blanca. La siguiente imagen le muestra la posición exacta de esta etiqueta.



Introduzca el número de serie en el campo correspondiente.

**Número de serie:**

**Marca/categoría:**

Kettler / Bicicleta Ergométrica

**Descripción del modelo:**

Ergo 400

**Número de artículo:**

K-EM1021-100

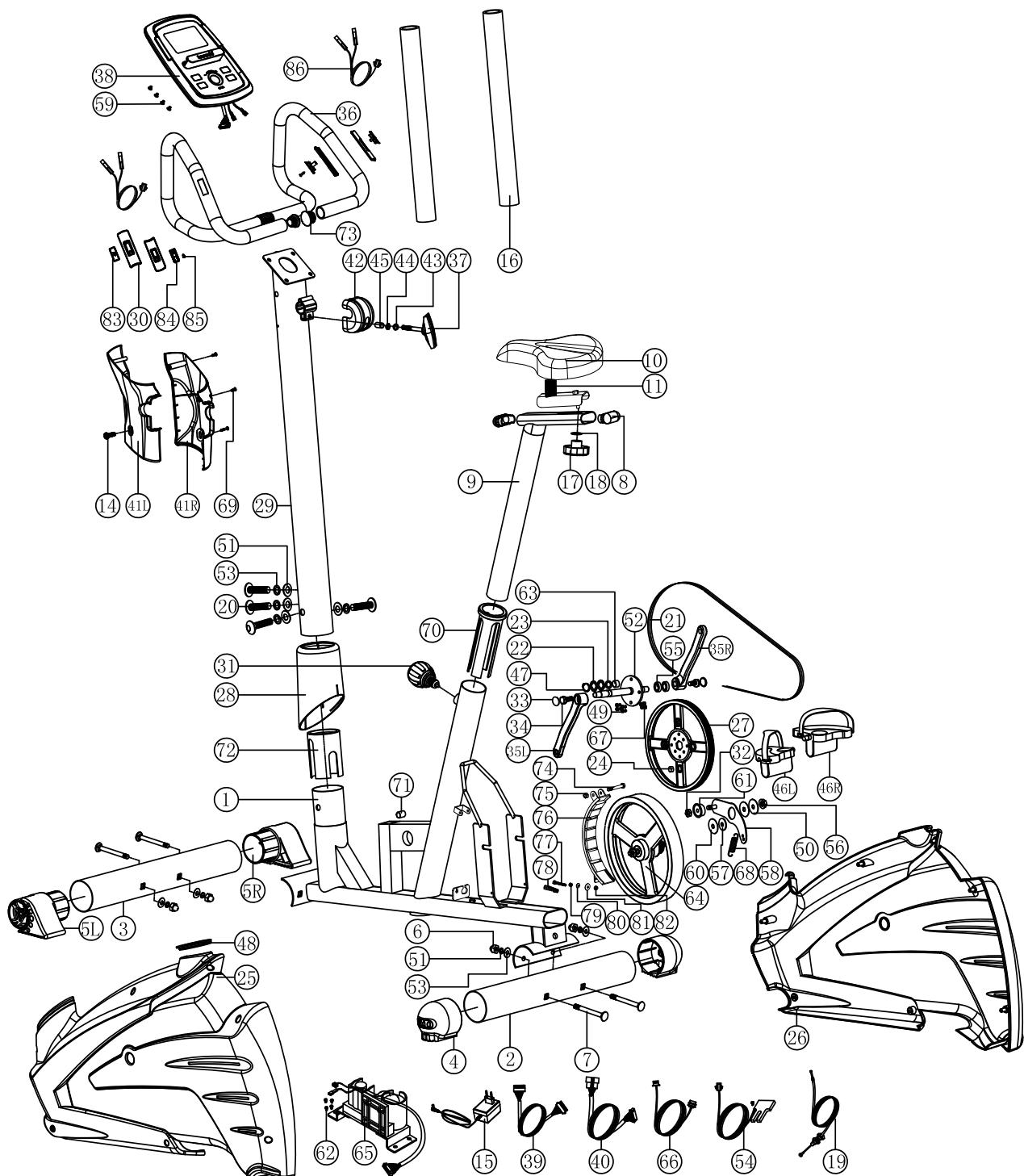
## 9.2 Lista de piezas

N.º	Descripción (INGLÉS)	Número de pieza Fabricante	Especificación	Ud.
1	Main frame	805E2-3-1000-J5		1
2	Rear stabilizer	70501-6-2107-J1	D76x1.5Tx480L	1
3	Front stabilizer	70501-6-2101-J0	D76x1.5Tx480L	1
4	Adjustable foot cap	55486-L-0076-31	D76*86	2
5L	Left foot cap	554C0-H-0076-31	D76*120L	1
5R	Right foot cap	554C0-R-0076-31	D76*120L	1
6	Domed nut M8*1.25*15L	55208-6-2015-FA	M8x1.25x15L	4
7	Square neck bolt M8*1.25*90L	50508-5-0090-F3	M8x1.25x90L	4
8	Oval cap 25*50*28L	55328-3-2550-B1	25*50*28L	2
9	Seat post	805E2-3-2200-J1		1
10	Seat	58001-6-1351-B0	LS-A28	1
11	Adjustable seat tube	18300-3-4000-J1		1
14	Screw ST4*1.41*15L	52804-2-0015-D0	ST4*1.41*15L	2
15	Adapter	804C2-6-2584-01	output:9V,500MA	1
16	Foam (HDR) D30*3.0T*575L	58015-6-1139-B1	D30*3.0T*575L	2
17	Screw knob D60*32L (M8*1.25)	52008-2-0022-B0	D60x32L(M8x1.25)	1
18	Flat washer D25*D8.5*2T	55108-1-2520-CA	D25xD8.5x2T	1
19	Tension control cable D1.5*230L	706E2-6-2601-00	D1.5*230 L	1
20	Allen bolt M8*1.25*20L	50308-5-0020-F0	M8*1.25*20L	4
21	Multi-groove belt	58004-6-1030-01	440 J5 (1118 J5)	1
22	Waved washer D22*D17*0.3T	55117-5-2203-DA	D22xD17x0.3T	2
23	Flat washer D23*D17.2*1.5T	55117-1-2315-NA	D23*D17.2*1.5T	1
24	Round magnet	174R4-6-2574-00	M02	1
25	Left chain cover	80500-6-4501-BZ0	865*80*500	1
26	Right chain cover	80500-6-4502-BZ0	895*80*500	1
27	Pulley Wheel	58008-6-1039-D1	D250*17*3T	1
28	Upper protective cover	80500-6-4580-BZ0	D100*210	1
29	Handlebar post	805S0-3-2000-J4		1
30	Handle pulse	737L6-6-2478-00	100.3*29.5*0.4T	4
31	Ball knob D50*M16*22*D8	52916-2-0022-G1	D50xM16x22xD8	1

32	Nylon nut M10*1.5*10T	55210-1-2010-NA	M10x1.5x10T	1
33	Bolt cap D23*6.5	170LR-6-2779-C0	D23x6.5	2
34	Bolt M8*1.25*25	50108-2-0025-U0	M8x1.25x25	2
35L	Left crank	58007-6-1056-03	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
35R	Right crank	58007-6-1057-03	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
36	Handlebar	805K2-6-2401-N0		1
37	T-shaped knob M8*1.25*65	51908-2-0065-B1	M8x1.25x65	1
38	Computer SM2560-31	805K2-6-2501-B0	SM2560-31	1
39	Upper computer cable 1000L	73002-6-2572-00	1000L	1
40	Lower computer cable 300L	805E2-6-2573-00	300L	1
41L	Left computer bracket	80500-6-2592-B0		1
41R	Right computer bracket	80500-6-2593-B0		1
42	Cover 80.6*56*52.5	80502-6-2481-B0	80.6*56*52.5	1
43	Flat washer D16*D8.5*1.2T	55108-1-1612-FA	D16xD8.5x1.2T	1
44	Spring washer D15.4*D8.2*2T	55108-2-1520-FA	D15.4xD8.2x2T	1
45	Bushing D8.2*D12.7*33	58002-6-1026-D0	D8.2xD12.7x33	1
46-1L	Pedal Strap left	58029-6-1032-B1		1
46-1R	Pedal Strap right	58029-6-1032-B2		1
46L/R	Pedal	58029-6-1032-B0	JD-22A	1
47	C-ring S-17 (1T)	55517-1-0010-00	S-17(1T)	1
48	Protective ring for chain cover	80500-6-4503-B0	60.5*72*7T	1
49	Bolt M6*1.0*15L	50106-5-0015-C0	M6x1.0x15L	4
50	Flat washer D50*D10*2.0T	55110-1-5020-NA	D50xD10x2.0T	1
51	Curved washer D22*D8.5*1.5T	55108-3-2215-FA	D22*D8.5*1.5T	8
52	Crank axle	803MC-3-2903-00		1
53	Spring washer D15.4*D8.2*2T	55108-2-1520-FA	D15.4 XD8.2x2T	8
54	Sensor cable 150L	80202-6-2576-00	150L	1
55	Bearing #6003ZZ	58006-6-1018-00	#6003ZZ	2
56	Nylon nut 3/8"-26UNF*6.5T	18600-6-3175-N1	3/8"-26UNF*6.5T	2
57	Flat washer D30*D10*3.2T	55110-1-3032-01	D30xD10x3.2T	1
58	Fixing plate for idle wheel	17402-3-1600-N4		1
59	Bolt M5*0.8*10L	52605-2-0010-D0	M5x0.8x10L	5

60	Plastic flat washer D50*D10*1.0T	55110-1-5010-BF	D50*D10*1.0T	2
61	Idle wheel D23.8*D38*24	16100-6-1671-04	D23.8xD38x24	1
62	Screw ST4.2*1.41*15L	53342-2-0015-N0	ST4.2x1.4x15L	8
63	Spacer D22.5*D17.2*6.4T	80700-6-2781-00	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Magnetic system	805E2-2-3100-00		1
65	Motor	73002-6-2571-00		1
66	Electric cable 350L	180E1-6-2596-00	350L	1
67	Anti-loose nut M6*1.0*6T	55206-1-2006-CA	M6x1.0x6T	4
68	Spring D2.2*D14*55L	58003-6-1013-N1	D2.2*D14*55L	1
69	Screw ST4*1.41*15L	50904-2-0015-D0	ST4*1.41*15L	7
70	Inner tube D66*D50.3*170L	67500-6-1071-B1	D66xD52x170L	1
71	Buffer D9*D5.8*13	55306-4-0013-B9	D9*D5.8*13	1
72	Inner tube D71.5*108L	70802-6-1071-B0	D71.5*108L	1
73	Mushroom Cap D1 1/4"*29L	553K0-1-0029-B3	D1 1/4"*29L	2
74	Bolt M8*52L	50108-5-0052-N3	M8*52L	1
75	Anti-loose nut M8*1.25*8T	55208-1-2008-NA	M8*1.25*8T	1
76	Magnetic fixed plate	84002-3-3200-N1		1
77	Bolt M6*65L	50106-5-0065-N0	M6*1*65L	1
78	Spring D1.2*55L	58003-6-1035-01	D1.2*55L	1
79	Nut M6*1*6T	55206-2-2006-NA	M6*1*6T	1
80	Flat washer D13*D6.5*1.0T	55106-1-1310-NA	D13*D6.5*1.0T	1
81	Nylon washer D6*D19*1.5T	55106-1-1915-B1	D6*D19*1.5T	1
82	Anti-loose nut M6*1*6T	55206-1-2006-NA	M6*1*6T	1
83	upper fixed plate for Handle pulse	737L6-6-2491-B0	40*15.2	2
84	under fixed plate for Handle pulse	737L6-6-2492-B0	40*15.2	2
85	Screw ST4*1.41*15L	50904-2-0015-F0	ST4x1.41x15L	2
86	Handle pulse cable 900L	745S1-6-2479-00	900L	2

## 9.3 Vista explosionada



## 10 GARANTÍA

Los productos de Kettler® se someten a un estricto control de calidad. No obstante, si alguno de nuestros aparatos de ejercicio no funciona de manera impecable, lo lamentamos mucho y le rogamos que se ponga en contacto con nuestro servicio de atención al cliente. Estaremos encantados de atenderle telefónicamente en nuestra línea directa de atención técnica.

### Descripciones de errores

Su aparato de entrenamiento ha sido diseñado para permitir un entrenamiento de calidad durante mucho tiempo. Sin embargo, si se produce algún problema, lea en primer lugar las instrucciones de uso. Para otras soluciones de problemas, contacte con Fitshop o llame a nuestra línea directa de asistencia técnica gratuita. Para una solución de problemas lo más rápida posible, describa el error con la mayor precisión posible.

Además de la garantía legal, todos nuestros aparatos de ejercicio cuentan con una garantía de acuerdo con las siguientes disposiciones.

**Estas no limitan en modo alguno sus derechos legales.**

### Titular de la garantía

El titular de la garantía es el comprador original o cualquier persona que haya recibido como regalo un producto adquirido por el comprador original.

#### Tiempos de garantía

Los tiempos de garantía indicados en nuestra web entrarán en vigor tras la recepción del aparato de entrenamiento. Encontrará dichos tiempos de garantía correspondientes a cada aparato de entrenamiento en las propias páginas de producto.

### Costes de reparación

Según nuestro criterio, le ofreceremos una reparación, una sustitución de las piezas dañadas o una sustitución completa del aparato. Las piezas de repuesto que se adjuntan al montaje del aparato no forman parte de la reparación, por lo que el titular de la garantía es responsable de su sustitución. Una vez expirado el periodo de garantía, la responsabilidad de piezas, reparación, instalación y gastos de envío recae sobre el titular de la garantía.

### Los períodos de uso se declaran del modo siguiente:

- + Uso doméstico: exclusivamente uso privado en ámbito privado hasta 3 horas diarias
- + Uso semiprofesional: hasta 6 horas diarias (p. ej. centros de rehabilitación, hoteles, clubes o gimnasios de empresas)
- + Uso profesional: más de 6 horas diarias (p. ej. gimnasios)

### Servicio de garantía

Durante el período de garantía, repararemos o sustituiremos aquellos aparatos que presentan defectos debidos a fallos de materiales o de fabricación. Los aparatos o piezas de aparatos sustituidos no son de nuestra propiedad. El servicio de garantía no conlleva una ampliación del período de garantía ni inicia una nueva garantía.

## **Condiciones de garantía**

Para la aplicación de la garantía, son necesarios los siguientes pasos:

Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente por correo electrónico o por teléfono. Si el producto debe enviarse para su reparación durante el período de garantía, el vendedor cubrirá los costes. Una vez transcurrido el período de garantía, será el comprador quien asuma los costes del transporte y el seguro. Si el defecto lo cubre nuestra garantía, repararemos su aparato o lo sustituiremos por uno nuevo.

### **Las reclamaciones de garantía quedan excluidas en caso de daños causados por:**

- + Uso indebido o incorrecto
- + Influencias medioambientales (humedad, calor, sobretensión, polvo, etc.)
- + Incumplimiento de las medidas de seguridad aplicables al aparato
- + Incumplimiento de las instrucciones de uso
- + Empleo de violencia (p. ej. golpes, choques, caídas)
- + Intervenciones realizadas por un servicio de asistencia técnica no autorizado por nosotros
- + Intentos de reparación por cuenta propia

### **Factura de compra y número de serie**

Asegúrese de poder presentar la factura de compra correspondiente en caso de garantía. Para poder identificar únicamente su versión de modelo, así como para nuestros controles de calidad, en caso de asistencia técnica requeriremos que nos proporcione el número de serie del aparato. Siempre que sea posible, tenga preparado el número de serie, así como el número de cliente, antes de llamar a nuestra línea directa de asistencia técnica. Esto facilita un procesamiento rápido.

En caso de que tenga problemas para encontrar el número de serie de su aparato de entrenamiento, los técnicos de nuestro servicio de asistencia le proporcionarán indicaciones adicionales.

### **Asistencia técnica no cubierta por la garantía**

Si su aparato presenta un defecto tras la expiración de la garantía o si la garantía no cubre tal defecto, como p. ej. el desgaste normal, estamos a su disposición para realizarle un presupuesto personalizado. Contacte con nuestro servicio de atención al cliente para obtener una solución rápida y económica. En estos casos, los gastos de envío corren de su cuenta.

### **Comunicación**

Muchos problemas pueden solventarse simplemente mediante una conversación con nosotros. Comprendemos la importancia de una solución rápida y sencilla para usted, como usuario del aparato de entrenamiento, para que pueda continuar con su entrenamiento sin interrupciones prolongadas. Por eso, también a nosotros nos interesa proporcionarle una solución rápida y sencilla. Para ello, tenga a mano su número de cliente, así como el número de serie del aparato defectuoso.

DE	DK	UK
<p><b>TECHNIK</b></p> <p> +49 4621 4210-900   +49 4621 4210-698   technik@fitshop.de   Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: <a href="https://stg.fit/statit7">https://stg.fit/statit7</a></p> <p><b>SERVICE</b></p> <p> 0800 20 20277 (kostenlos)   04621 4210 - 0   info@fitshop.de   Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: <a href="https://stg.fit/statita">https://stg.fit/statita</a></p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p> 80 90 16 50   +49 4621 4210-945   info@fitshop.dk   Åbningstider kan findes på hjemmesiden: <a href="https://stg.fit/statit7">https://stg.fit/statit7</a></p>	<p><b>CUSTOMER SUPPORT</b></p> <p> 00800 2020 2772   +494621 4210 944   info@fitshop.co.uk   You can find the opening hours on our homepage: <a href="https://stg.fit/statitc">https://stg.fit/statitc</a></p>
<p><b>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</b></p> <p> 911 238 029   info@fitshop.es   Consulta nuestro horario de apertura en la página web: <a href="https://stg.fit/statit5">https://stg.fit/statit5</a></p>	<p><b>TECHNISCHE DIENST &amp; SERVICE</b></p> <p> +31 172 619961   service@fitshop.nl   De openingstijden vindt u op onze homepage: <a href="https://stg.fit/statit3">https://stg.fit/statit3</a></p>	<p><b>TECHNICAL SUPPORT &amp; SERVICE</b></p> <p> +49 4621 4210-944   service-int@fitshop.de   You can find the opening hours on our homepage: <a href="https://stg.fit/statita">https://stg.fit/statita</a></p>
<p><b>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</b></p> <p> 22 307 43 21   +49 4621 42 10-948   info@fitshop.pl   Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: <a href="https://stg.fit/statit6">https://stg.fit/statit6</a></p>	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p> 0800 20 20277 (Freecall)   +49 4621 42 10-0   info@fitshop.at   Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: <a href="https://stg.fit/statitb">https://stg.fit/statitb</a></p>	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p> 0800 202 027   +49 4621 42 10-0   info@fitshop.ch   Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: <a href="https://stg.fit/statit9">https://stg.fit/statit9</a></p>

En este sitio web encontrará una relación detallada de todas las sedes del grupo Fitshop, tanto en territorio nacional como internacional, incluyendo dirección y horario de apertura:

[www.fitshop.es](http://www.fitshop.es)

# KETTLER

## TIENDA WEB Y REDES SOCIALES

Las máquinas deportivas Kettler forman parte, desde 2024, de la familia de marcas de Fitshop, el mayor especialista de Europa en equipos de fitness para el hogar. Los equipos Kettler, como cintas de correr, elípticas y máquinas de remo, siempre han desempeñado un papel importante en los más de 40 años de historia de Fitshop. Kettler es sinónimo de la más alta calidad, fiabilidad y tradición en sus productos. Los equipos deportivos Kettler te ayudan a llevar una vida activa y saludable. Hacen que el ejercicio sea divertido para jóvenes y mayores. Bajo el paraguas del Grupo Fitshop, Kettler Sport se mantiene fiel a estos valores.

¡Visítanos también en nuestros canales de redes sociales o en nuestra tienda online!



[www.fitshop.es/kettler](http://www.fitshop.es/kettler)  
[www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)



[www.facebook.com/fitshopgroup/](http://www.facebook.com/fitshopgroup/)



[www.instagram.com/fitshopgroup/](http://www.instagram.com/fitshopgroup/)



[www.linkedin.com/company/fitshop-gmbh](http://www.linkedin.com/company/fitshop-gmbh)



[www.stg.fit/YouTube\\_DE](http://www.stg.fit/YouTube_DE)

Kettler es parte del grupo Fitshop.

**Notas**



# KETTLER

**KETTLER** ERGO 400