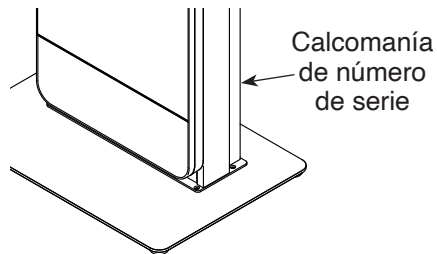


# NordicTrack® VAULT

N.º de Modelo NTB15019-INT.1

N.º de Serie \_\_\_\_\_

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



## SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

**91 215 89 23**

Lunes–viernes 9:00–19:00,  
sábado 9:00–13:00 CET

**Página de internet:**

[iconsupport.eu/es](http://iconsupport.eu/es)

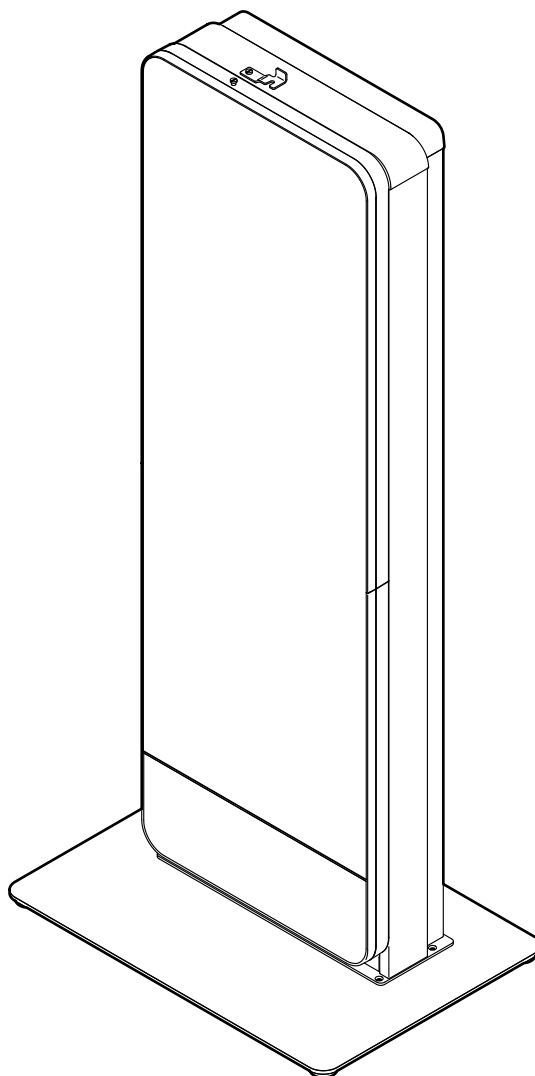
**Correo electrónico:**

[cspi@iconeurope.com](mailto:cspi@iconeurope.com)

## ⚠ 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.....	5
CÓMO USAR EL ESPEJO DE ENTRENAMIENTO.....	8
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	15
GUÍAS DE EJERCICIOS.....	17
LISTA DE LAS PIEZAS.....	18
DIBUJO DE PIEZAS.....	19
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 a tamaño real.

<p><b>⚠️ WARNING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Misuse may result in serious injury.</li> <li>• Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.</li> <li>• Do not allow children on or around.</li> <li>• Keep body, clothing, and hair, free and clear of all moving parts.</li> <li>• Do not climb on any part of the fitness mirror.</li> <li>• Replace this label if damaged, illegible or removed.</li> </ul>	<p><b>⚠️ ADVERTENCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El uso indebido puede causar lesiones graves.</li> <li>• Lea el manual del usuario antes del uso y respete todas las advertencias e instrucciones.</li> <li>• No permita que los niños suban a la máquina o estén alrededor.</li> <li>• Mantenga el cuerpo, la ropa y el pelo alejados de todas las piezas móviles.</li> <li>• No se suba a ninguna parte del espejo de entrenamiento.</li> <li>• Reemplace esta etiqueta si está dañada, es ilegible o se retiró.</li> </ul>
--	---

**⚠️ WARNING**

Do not place more than 90 lbs. (41 kg) of weight on each adjustable shelf or adjustable rack. Do not place more than 2 lbs. (1 kg) of weight on the fixed shelf or on the hooks.

**⚠️ ADVERTENCIA**

No coloque más de 41 kg de peso en cada soporte ajustable o porta pesas ajustable. No coloque más de 1 kg de peso en el soporte fijo ni en los ganchos.

(dentro del gabinete)

**⚠️ WARNING  
ADVERTENCIA**

Keep hands and fingers clear of this area.  
Mantenga pies y manos lejos de este área.

NORDICTRACK e IFIT son marcas registradas de ICON Health & Fitness, Inc. La marca y los logotipos de Bluetooth® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. y se ofrecen en virtud de una licencia. Google Maps es una marca de Google LLC. Wi-Fi es una marca registrada de Wi-Fi Alliance. WPA y WPA2 son marcas de Wi-Fi Alliance.

# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠️ ADVERTENCIA:** Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones importantes e instrucciones de este manual y todas las advertencias presentes en su espejo de entrenamiento antes de utilizar su espejo de entrenamiento. ICON 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 del espejo de entrenamiento estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados del espejo de entrenamiento en todo momento.
3. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
4. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar o continuar cualquier programa de ejercicios durante el embarazo. Utilice el espejo de entrenamiento solo de la manera autorizada por un profesional sanitario.
5. El espejo de entrenamiento no está destinado a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso del espejo de entrenamiento por una persona responsable de su seguridad.
6. Use el espejo de entrenamiento solamente como se describe en este manual.
7. El espejo de entrenamiento está diseñado únicamente para uso dentro del hogar. No use el espejo de entrenamiento en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
8. Guarde el espejo de entrenamiento en un lugar cerrado, alejado del polvo y la humedad. No guarde el espejo de entrenamiento en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
9. Debido a su peso y tamaño, para mover el espejo de entrenamiento se necesitan dos o tres personas.
10. Coloque el espejo de entrenamiento sobre una superficie plana, con una estera debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre alrededor del espejo de entrenamiento para los ejercicios que vaya a realizar.
11. Inspeccione y apriete adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.
12. Enchufe siempre el adaptador de corriente en el espejo de entrenamiento antes de enchufarlo a un tomacorriente.
13. Asegúrese de no golpear el espejo con pesas de mano ni otros objetos. Nota: Ciertos modelos no incluyen las pesas de mano.
14. No se suba a ninguna parte del espejo de entrenamiento.
15. No coloque más de 41 kg de peso en cada estante o porta pesas ajustables. No coloque más de 1 kg de peso en el estante fijo ni en los ganchos.
16. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el espejo de entrenamiento. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies.
17. No cierre la puerta con el espejo mirando hacia dentro.
18. Asegúrese de que la puerta quede bien encajada cuando el espejo de entrenamiento no se esté usando.
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.

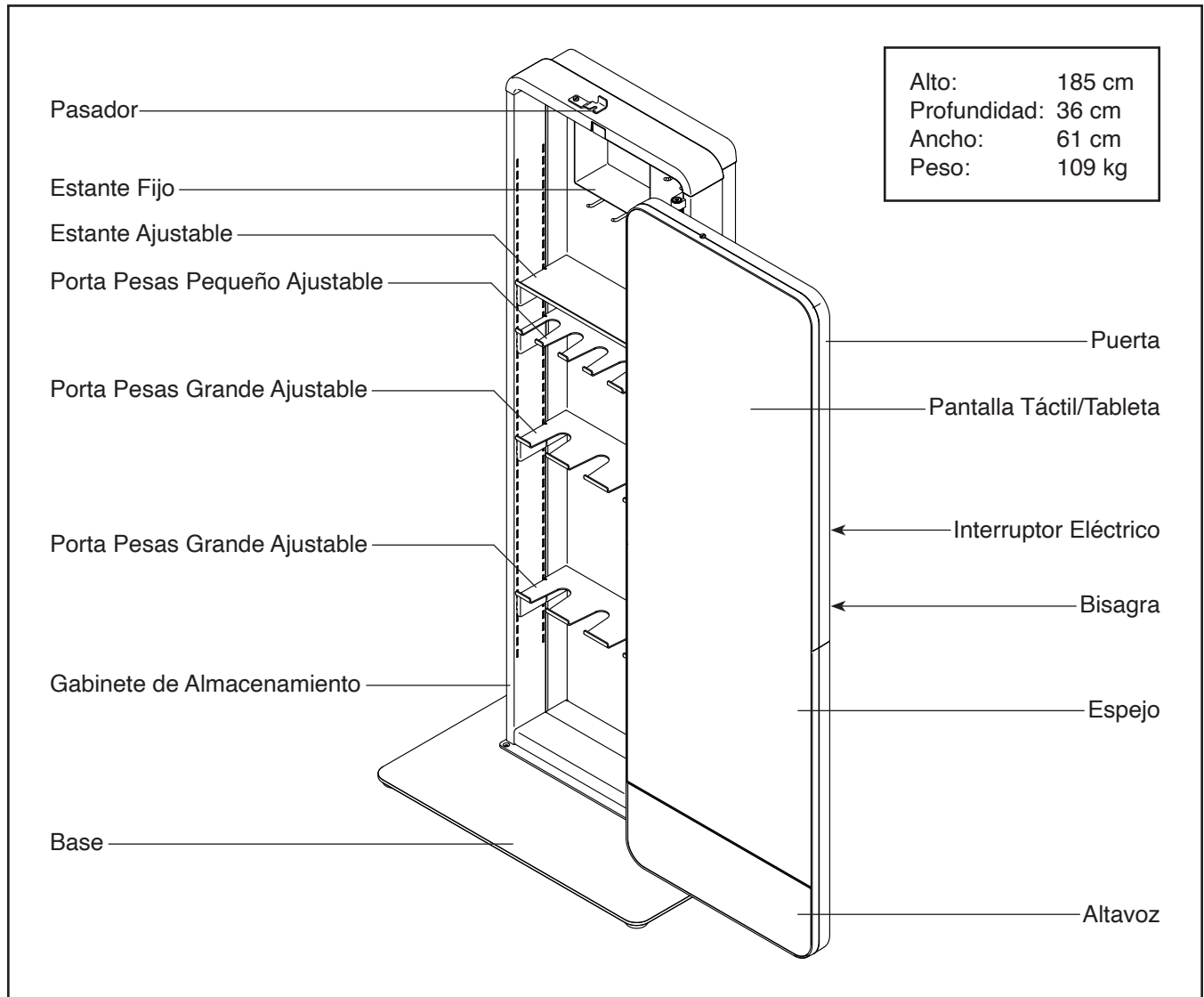
# ANTES DE COMENZAR

Enhorabuena por elegir el revolucionario NORDICTRACK® VAULT. El VAULT es un innovador espejo de entrenamiento digital dotado de un práctico gabinete para almacenamiento de aparatos. El VAULT ofrece toda una variedad de entrenamientos inmersivos e interactivos diseñados para ayudarle a alcanzar sus metas de estado físico en la comodidad de su hogar.

**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el espejo de entrenamiento.** Si tiene

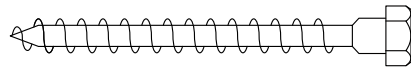
preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para que le podamos asistir de manera más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

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

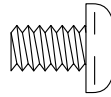


# DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

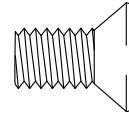
Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas necesarias para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece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



Tornillo de Anclaje  
M5 x 50mm (35)-2



Tornillo M6 x  
10mm (34)-2



Tornillo M8 x  
16mm (30)-4

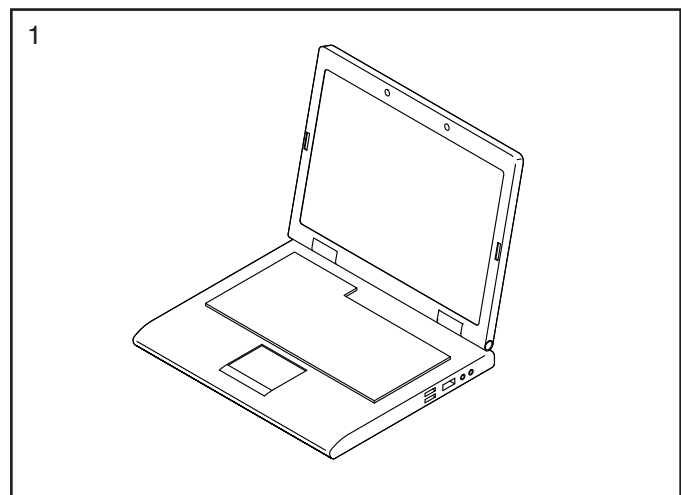
## MONTAJE

- El montaje requiere 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".
- Para identificar las piezas pequeñas, vea el DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS que aparece arriba.
- Para el montaje se necesitan la(s) herramienta(s) incluida(s). Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

### 1. Visite [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) con su computadora y registre su producto.

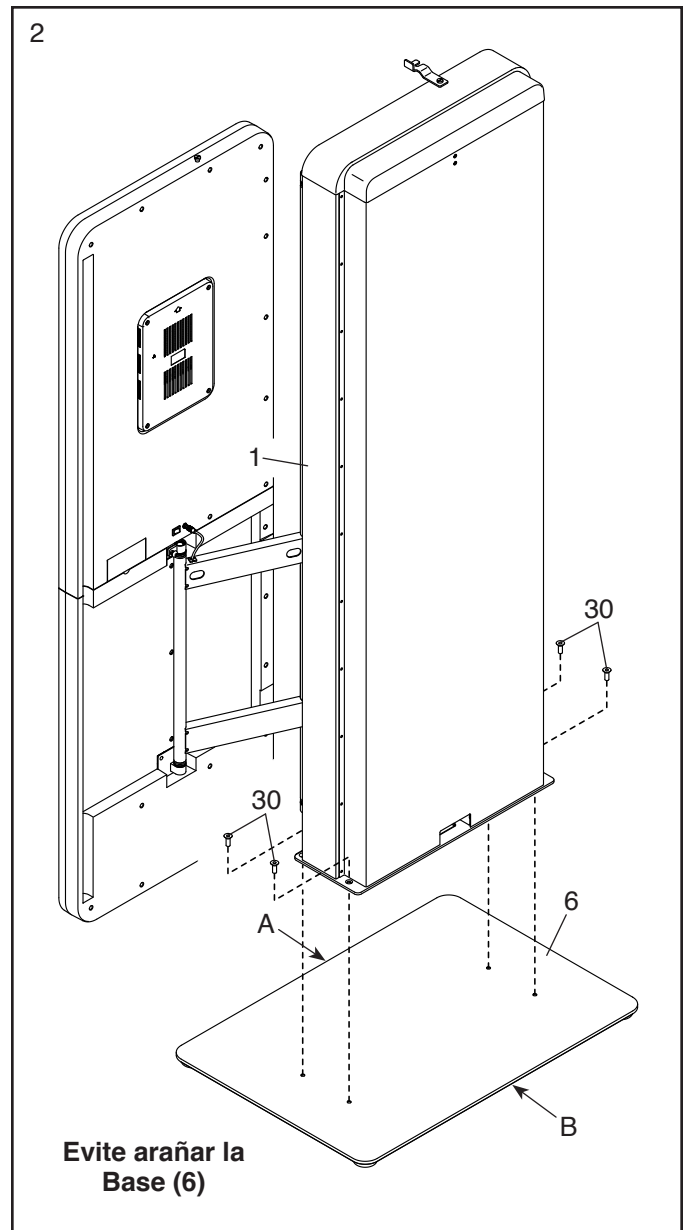
- Documenta su propiedad
- Activa su garantía
- Garantiza una asistencia prioritaria al cliente si necesitara asistencia en algún momento

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



2. Localice los cuatro orificios de la Base (6) y, a continuación, localice el borde delantero (A) y el borde trasero (B) de la Base; los orificios están situados más cerca del borde trasero.

**Clave: Evite arañar la Base (6).** Con la ayuda de otra persona, fije el Gabinete (1) a la Base como se muestra. Conecte el Gabinete con cuatro Tornillos M8 x 16mm (30); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételes completamente.**

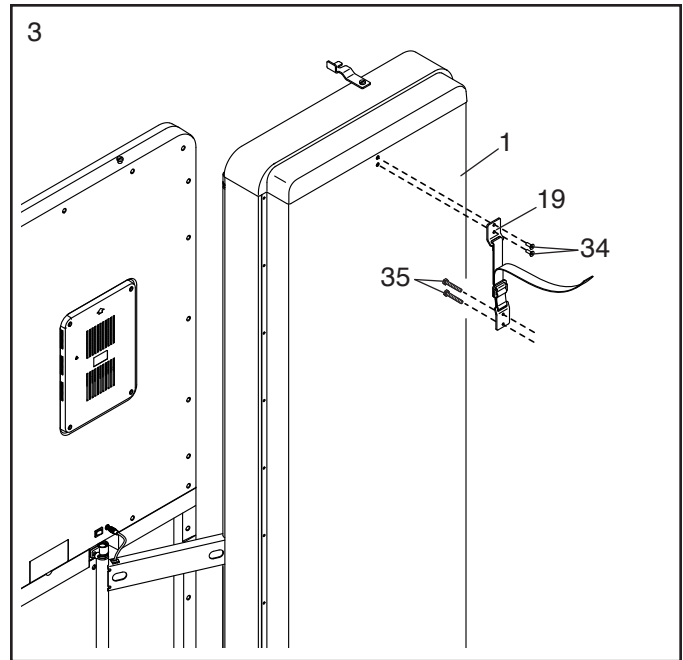


3. Con la ayuda de otra persona, traslade el espejo de entrenamiento hasta el lugar en el que se usará.

Asegure el espejo de entrenamiento a un montante de la pared con la ayuda del Cable (19) incluido, del modo descrito a continuación.

Conecte el Cable (19) a la parte posterior del Gabinete (1) con dos Tornillos M6 x 10mm (34).

A continuación, conecte la abrazadera del otro extremo del Cable (19) a un montante de la pared con dos Tornillos de Anclaje M5 x 50mm (35). Luego, tense el Cable hasta dejarlo a la longitud apropiada.

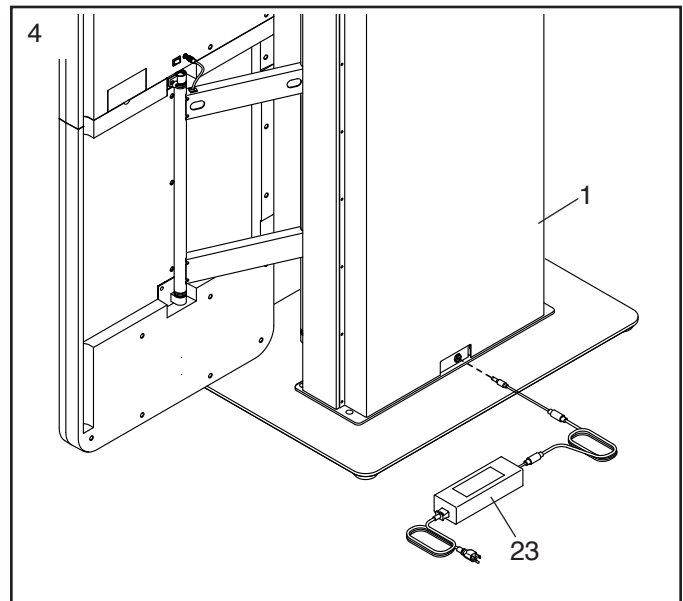


4. **IMPORTANTE: Enchufe siempre el Adaptador de Corriente (23) en el espejo de entrenamiento antes de enchufarlo a un tomacorriente.**

Enchufe el Adaptador de Corriente (23) en la toma situada en la parte posterior del Gabinete (1).

Para conectar el Adaptador de Corriente (23) a un tomacorriente, vea CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE en la página 8.

Para instalar Estantes y/o Porta Pesas (que no se muestran) en el Gabinete (1), vea CÓMO AJUSTAR LOS ESTANTES Y PORTA PESAS en la página 8.



5. **Tras haber ensamblado el espejo de entrenamiento, inspecciónelo para asegurarse de que esté ensamblado correctamente. Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar el espejo de entrenamiento.** Pueden incluirse piezas adicionales. Coloque un tapete debajo del espejo de entrenamiento para proteger el piso. Retire la película protectora del espejo.

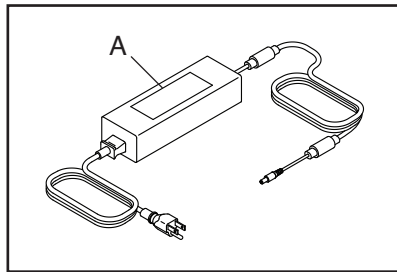
# CÓMO USAR EL ESPEJO DE ENTRENAMIENTO

## CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

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

**IMPORTANTE:** Enchufe siempre el adaptador de corriente (A) en el espejo de entrenamiento antes de enchufarlo a un tomacorriente.

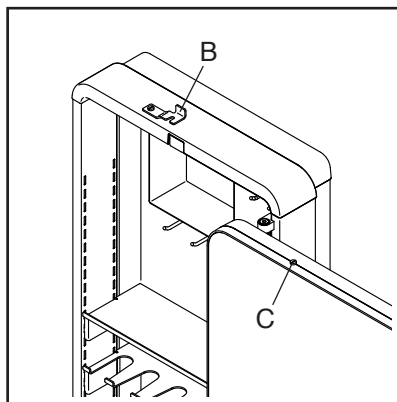
Enchufe el adaptador de corriente (A) en la toma del espejo de entrenamiento (vea el paso de montaje 4 en la página 7). Luego, enchufe el adaptador de corriente a un tomacorriente adecuadamente instalado que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



## CÓMO USAR EL PASADOR

**Asegúrese de que la puerta quede bien encajada cuando el espejo de entrenamiento no se esté usando.**

Para bloquear la puerta, simplemente pivote el pasador (B) de la parte superior del gabinete hasta que quede encajado con el tornillo (C) de la parte superior de la puerta.



## CÓMO AJUSTAR LOS ESTANTES Y PORTA PESAS

Dependiendo del modelo, el espejo de entrenamiento puede incluir toda una variedad de estantes y porta pesas.

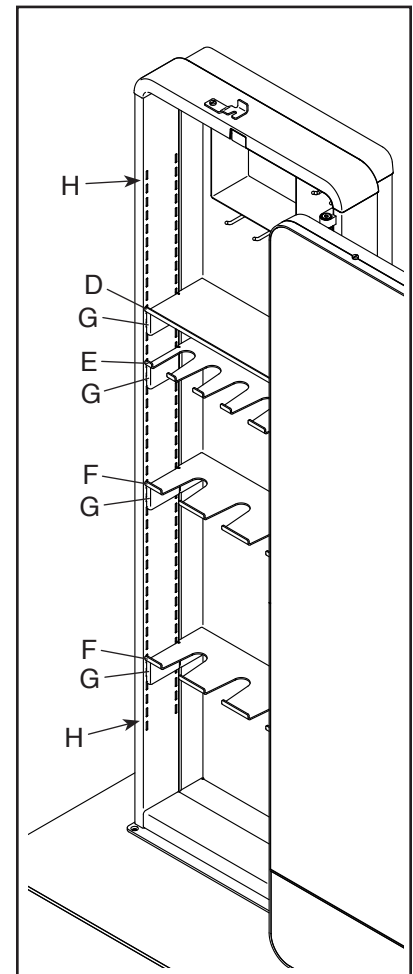
En caso necesario, para ajustar los estantes (D) y porta pesas (E, F) en el gabinete, primero abra la puerta y retire los estantes, porta pesas y colgadores (G) que estén ya instalados. Puede resultar útil emplear un mazo de goma para retirar los colgadores.

Contando desde la parte superior o la parte inferior del gabinete, inserte un colgador izquierdo (G) y un colgador derecho (que no se muestra) en los orificios de ajuste (H) deseados.

**Cerciórese de que los colgadores izquierdo y derecho queden fijados a la misma altura.**

Luego, presione firmemente un estante (D) o un porta pesas (E, F) para colocarlo sobre los colgadores (G); puede resultar útil usar un mazo de goma. Oriente un estante de modo que las pestañas queden orientadas hacia abajo y que el labio quede orientado hacia arriba en la parte delantera; si es un estante ranurado, oriéntelo de modo que las ranuras queden orientadas hacia fuera y que el labio quede orientado hacia arriba en la parte delantera.

**Repita este proceso para conectar tantos estantes (D) y/o porta pesas (E, F) como desee.**





## CÓMO PEDIR APARATOS DE FITNESS OPCIONALES

Existe toda una variedad de aparatos de fitness opcionales, como mancuernas, pesas rusas, esterillas de yoga y bandas de resistencia. **Para comprar un aparato de fitness opcional, por favor vea la portada de este manual.**

Nota: Ciertos modelos del espejo de entrenamiento se entregan con aparatos de fitness. También puede utilizar sus propios aparatos de fitness con el espejo de entrenamiento.

## CARACTERÍSTICAS DE LA TABLETA

La tableta avanzada integrada en el espejo de entrenamiento ofrece una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

La tableta incorpora tecnología iFIT. Con iFIT, puede acceder a una amplia y variada biblioteca de entrenamientos y controlar el resultado de su entrenamiento. Cada entrenamiento iFIT lo guía en una sesión de ejercicios inmersiva y eficaz.

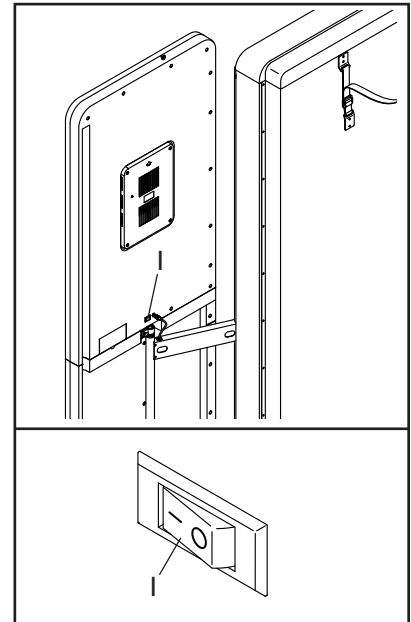
Mientras hace ejercicios, la tableta proveerá información continua de los ejercicios. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando un monitor de ritmo cardíaco compatible.

**Para encender y apagar la tableta,** vea esta página. **Para saber cómo utilizar la pantalla táctil,** vea la página 10. **Para configurar la tableta,** vea la página 10.

## CÓMO ENCENDER LA TABLETA

Es necesario usar el adaptador de corriente incluido para que el espejo de entrenamiento funcione. Vea **CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE** en la página 8.

Con el adaptador de corriente enchufado, presione el interruptor eléctrico (I) ubicado en la parte posterior del espejo de entrenamiento para encender la tableta. El espejo de entrenamiento tardará unos instantes antes de estar listo para el uso.



**Si la tableta está inactiva y la pantalla está oscura, simplemente toque la pantalla para activar la tableta.**

## CÓMO APAGAR LA TABLETA

Si la tableta no está en uso, transcurridos unos minutos se volverá inactiva y la pantalla se oscurecerá.

Cuando termine de hacer ejercicios, presione el interruptor eléctrico y desconecte el adaptador de corriente. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos del espejo de entrenamiento pueden desgastarse antes de tiempo.**

## CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

La tableta presenta una pantalla táctil a todo color. La información siguiente le ayudará a utilizar la pantalla táctil:

- La tableta funciona igual que otras tabletas. Puede deslizar su dedo o pasarlo por la pantalla para mover algunas imágenes, tales como las indicaciones durante un entrenamiento.
- Para teclear información en un cuadro de texto, primeramente, toque el cuadro de texto para ver el teclado. Para usar números u otros caracteres del teclado, toque ?123. Para ver más caracteres, toque ~{<. Vuelva a tocar ?123 para regresar al teclado numérico. Para regresar al teclado alfabético, toque ABC. Para usar un carácter en mayúsculas, toque el botón de mayúsculas (símbolo de flecha orientada hacia arriba). Para usar varios caracteres en mayúsculas, vuelva a tocar el botón de mayúsculas. Para regresar al teclado de minúsculas, toque el botón de mayúsculas por tercera vez. Para borrar el último carácter, toque el botón de borrado (símbolo de flecha orientada hacia atrás con una X).

## CÓMO CONFIGURAR LA TABLETA

Antes de usar el espejo de entrenamiento por primera vez, configure la tableta.

### 1. Conéctese a su red inalámbrica.

Para usar entrenamientos iFIT, la tableta debe estar conectada a una red inalámbrica. Siga las instrucciones de la pantalla para conectar la tableta a su red inalámbrica.

### 2. Personalice sus ajustes.

Siga las instrucciones de la pantalla para establecer los ajustes que desee, como la unidad de medida y la zona horaria.

Nota: Para cambiar estos ajustes más adelante, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA TABLETA en la página 13.

### 3. Inicie una sesión o cree una cuenta de iFIT.

Siga las instrucciones de la pantalla para iniciar una sesión en su cuenta de iFIT o crear una cuenta de iFIT.

### 4. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales), toque *Settings* (ajustes), toque *Maintenance* (mantenimiento) y, luego, toque *Update* (actualizar). La tableta comprobará si hay actualizaciones de firmware. Para más información, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA TABLETA en la página 13.

**Las actualizaciones se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios.** Como resultado, es posible que no se describan en este manual nuevos ajustes y características. Familiarícese con la tableta para saber cómo funcionan los nuevos ajustes y características. También se describen en este manual algunos ajustes y características que puede que ya no estén habilitados.

La tableta está ahora lista para empezar el entrenamiento. Las páginas siguientes explican cómo utilizar los entrenamientos iFIT que ofrece la tableta.

**Para entrenar con la tableta**, vea la página 11. **Para cambiar los ajustes de la tableta**, vea la página 13. **Para conectarse a una red inalámbrica**, vea la página 14. **Para conectar sus auriculares mediante Bluetooth**, vea la página 15.

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

## CÓMO ENTRENAR CON LA TABLETA

Para usar la tableta, debe iniciar sesión en su cuenta de iFIT (vea el paso 2 que aparece a continuación) y la tableta debe estar conectada a una red inalámbrica (vea CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA en la página 14).

### 1. Toque la pantalla para encender la tableta.

Vea CÓMO ENCENDER LA TABLETA en la página 9. Nota: La tableta puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

### 2. Inicie una sesión en su cuenta de iFIT.

Siga las instrucciones de la pantalla para registrar su nombre y su contraseña.

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

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

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

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

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

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

Cuando seleccione un entrenamiento iFIT, la pantalla mostrará un resumen del entrenamiento con detalles tales como la duración del mismo, así como el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo. Si lo desea, puede seleccionar opciones como agregar el entrenamiento a su programa (vea el paso 5) o marcar el entrenamiento como favorito (vea el paso 6).

### 4. Comience el entrenamiento iFIT y siga su progreso.

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

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.

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

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

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

Para poner en pausa el entrenamiento, simplemente toque la pantalla. Para continuar el entrenamiento, simplemente toque la opción de reanudar.

Para finalizar el entrenamiento, primero 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 (vea el paso 5) o agregar el entrenamiento a su lista de favoritos (vea el paso 6). Luego, toque *Save Workout* (guardar entrenamiento) para regresar a la pantalla de inicio.

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

Si lo desea, puede programar un entrenamiento iFIT para una fecha posterior. Simplemente vea un resumen de la sesión de entrenamiento iFIT que desee, toque *Schedule* (programar) y, luego, seleccione la fecha deseada en el calendario.

Al llegar la fecha seleccionada, el entrenamiento iFIT que programó aparecerá en la pantalla de inicio.

**6. Si lo desea, puede crear una lista de entrenamientos iFIT favoritos.**

Para marcar un entrenamiento iFIT como favorito, simplemente vea un resumen de la sesión de entrenamiento iFIT que desee y toque el botón de favoritos (símbolo de corazón).

Para ver una lista de entrenamientos iFIT que marcó como favoritos, seleccione la biblioteca de entrenamientos (botón Browse) y, luego, toque *My Favorites* (mis favoritos.)

**7. Use un monitor de ritmo cardíaco compatible y mida su ritmo cardíaco si lo desea.**

Puede usar un monitor de ritmo cardíaco compatible para medir su ritmo cardíaco. Nota: La tableta es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth® Smart.

**Vea la página 15 para obtener más información sobre cómo pedir un monitor de ritmo cardíaco compatible opcional.**

La tableta se conectará a su monitor de ritmo cardíaco compatible automáticamente. Una vez detectados sus latidos, se mostrará su ritmo cardíaco.

**8. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la tableta.**

Vea CÓMO APAGAR LA TABLETA en la página 9.

## CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA TABLETA

**IMPORTANTE:** Las actualizaciones se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios. Como resultado, es posible que no se describan en este manual nuevos ajustes y características. Familiarícese con la tableta para saber cómo funcionan los nuevos ajustes y características. También se describen en este manual algunos ajustes y características que puede que ya no estén habilitados.

### 1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Primero, encienda la tableta (vea CÓMO ENCENDER LA TABLETA en la página 9). Nota: La tableta puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

A continuación, seleccione la pantalla de inicio (botón Home). Cuando encienda la tableta, tras el arranque se mostrará la pantalla de inicio en la pantalla. Si se encuentra en un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si se encuentra en los menús de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha) y, luego, toque el botón de cierre (símbolo x) para regresar a la pantalla de inicio.

Luego, toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales), en la pantalla y, luego, toque *Settings* (ajustes). En la pantalla aparecerá el menú principal de ajustes.

### 2. Navegue por los menús de ajustes y realice los cambios deseados en los ajustes.

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

Account (cuenta)

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

Equipment (aparato)

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

About (acerca de)

- Legal (aviso legal)

### 3. Personalice sus ajustes de entrenamiento.

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

### 4. Personalice la unidad de medida y otros ajustes.

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

### 5. Visualice la información de la máquina o la información de la aplicación de tableta.

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

### 6. Actualice el firmware de la tableta.

**Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de firmware.** Toque *Maintenance* (mantenimiento) y, luego, toque *Update* (actualizar) para comprobar si hay actualizaciones de firmware, utilizando su red inalámbrica. La actualización se iniciará automáticamente. **IMPORTANTE: Para evitar dañar el espejo de entrenamiento, no presione el interruptor eléctrico ni desenchufe el adaptador de corriente mientras se actualiza el firmware.**

La pantalla mostrará el progreso de la actualización. Al final de la actualización, el espejo de entrenamiento se apagará y se volverá a encender. Si ello no ocurre, presione el interruptor eléctrico, desenchufe el adaptador de corriente y espere unos segundos. Luego, enchufe de nuevo el adaptador de corriente y pulse el interruptor eléctrico. Nota: La tableta puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

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

### 7. Salga del menú principal de ajustes.

Si se encuentra en un menú de ajustes, toque el botón atrás. Luego, toque el botón de cierre (símbolo x) para salir del menú principal de ajustes.

## CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA

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

### 1. Seleccione la pantalla de inicio.

Primero, encienda la tableta (vea CÓMO ENCENDER LA TABLETA en la página 9). Nota: La tableta puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

A continuación, seleccione la pantalla de inicio (botón Home). Cuando encienda la tableta, tras el arranque se mostrará la pantalla de inicio en la pantalla. Si se encuentra en un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si se encuentra en los menús de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha) y, luego, toque el botón de cierre (símbolo x) para regresar a la pantalla de inicio.

### 2. Seleccione el menú de red inalámbrica.

Toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales) y, luego, toque *Wi-Fi* para seleccionar el menú de red inalámbrica.

### 3. Habilite la Wi-Fi.

Compruebe que la Wi-Fi® esté habilitada. Si no lo está, toque el botón de alternancia *Wi-Fi* para habilitarla.

### 4. Configure y gestione una conexión de red inalámbrica.

Cuando se haya habilitado la red Wi-Fi, la pantalla mostrará una lista de redes disponibles. Nota: La lista de redes inalámbricas puede tardar unos instantes en aparecer.

Nota: Deberá tener su propia red inalámbrica y un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten las redes ocultas).

Cuando aparezca una lista de redes, toque la red deseada. Nota: Deberá conocer el nombre de su red (SSID). Si su red tiene una contraseña, deberá conocerla también.

Siga las instrucciones de la pantalla para registrar su contraseña y conectarse a la red inalámbrica deseada. (Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 10 para usar el teclado).

Cuando la tableta esté conectada a su red inalámbrica, aparecerá una marca junto al nombre de la red inalámbrica.

Si tiene problemas para conectarse a la red seleccionada, asegúrese de que su contraseña sea la correcta. Nota: En las contraseñas se distingue entre mayúsculas y minúsculas.

Nota: La tableta admite cifrados seguros y no seguros (WEP, WPA™ y WPA2™). Se recomienda una conexión de banda ancha; el desempeño depende de la velocidad de conexión.

**Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web [support.iFIT.com](http://support.iFIT.com) para recibir asistencia.**

### 5. Salga del menú de red inalámbrica.

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

## CÓMO CONECTAR SUS AURICULARES MEDIANTE BLUETOOTH

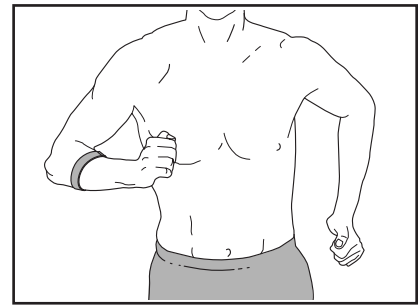
Si la tableta tiene esta opción habilitada, puede conectar sus auriculares compatibles con Bluetooth para escuchar audio de la tableta a través de sus auriculares.

Para conectar sus auriculares a la tableta, encienda primero los auriculares y sosténgalos cerca de la tableta. A continuación, seleccione un entrenamiento iFIT (vea la página 11). Luego, toque *Connect Bluetooth Headphones* (conectar auriculares Bluetooth) cuando aparezca esta opción en la pantalla.

Para vincular sus auriculares con la tableta, seleccione sus auriculares en la lista que aparece en la pantalla. Cuando sus auriculares y la tableta estén vinculados correctamente, el audio de la tableta se reproducirá a través de los auriculares.

## MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO

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



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

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

# MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## MANTENIMIENTO

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

Para limpiar el espejo de entrenamiento, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave o limpiacristales. **IMPORTANTE: Para evitar daños en el espejo de entrenamiento, protéjalo de los líquidos y evite que permanezca bajo la luz solar directa.**

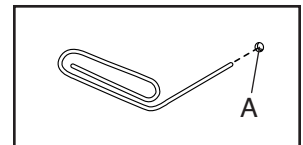
## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA TABLETA

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

**Si necesita cambiar el adaptador de corriente, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual. IMPORTANTE: Para evitar daños en la tableta, utilice únicamente un adaptador de corriente homologado y suministrado por el fabricante.**

Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de firmware (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA TABLETA en la página 13).

Si la tableta no se enciende correctamente o si se bloquea y no responde, restablezca la tableta a los ajustes predeterminados de fábrica. **IMPORTANTE: De**

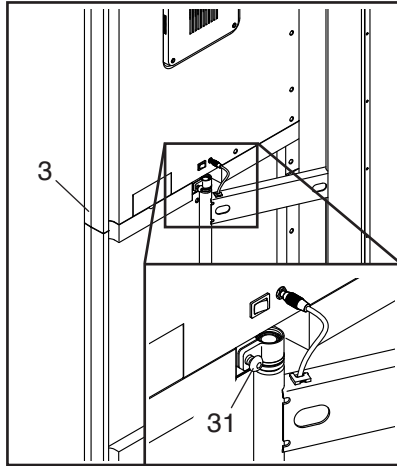


**este modo se eliminarán todos los ajustes personalizados que realizó en la tableta.** Para restablecer la tableta se requieren dos personas. En primer lugar, pulse el interruptor eléctrico y desenchufe el adaptador de corriente. A continuación, localice la pequeña abertura de restablecimiento (A) en la parte posterior de la tableta. Usando un clip de papel doblado, pulse y mantenga pulsado el botón de restablecimiento del interior de la abertura y pídale a otra persona que enchufe el adaptador de corriente y pulse el interruptor eléctrico. Siga manteniendo pulsado el botón de restablecimiento hasta que la tableta se encienda. Al final del restablecimiento, la tableta se apagará y se volverá a encender. Si ello no ocurre, desenchufe el adaptador de corriente y, luego, enchúfelo de nuevo. Una vez que la tableta se encienda, busque actualizaciones de firmware (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA TABLETA en la página 13). Nota: La tableta puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

## CÓMO AJUSTAR LA PUERTA Y LA BISAGRA

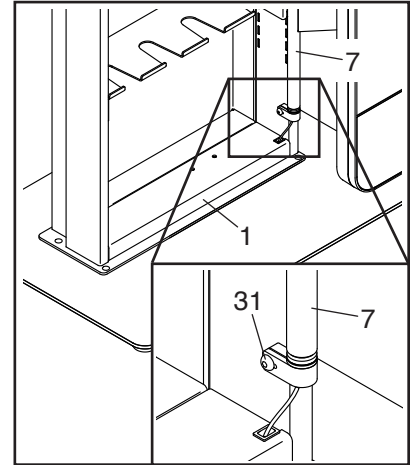
Si la **puerta** no se mueve fácilmente o si se mueve con demasiada libertad, es necesario ajustar el soporte superior de la bisagra.

Localice el Tornillo M8 x 15mm (31) en la parte posterior de la Puerta (3). Afloje o apriete el Tornillo hasta que la Puerta se mueva del modo deseado.



Si la **bisagra** no se mueve fácilmente o si se mueve con demasiada libertad, es necesario ajustar el soporte inferior del gabinete.

Localice el Tornillo M8 x 15mm (31) en el lado inferior derecho del Gabinete (1). Afloje o apriete el Tornillo hasta que la Bisagra (7) se mueva del modo deseado.





# 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 aparato 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.

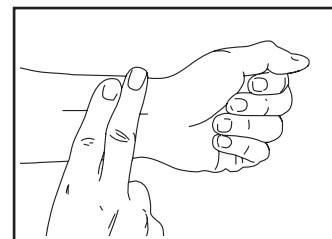
**Quema de grasas:** Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros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

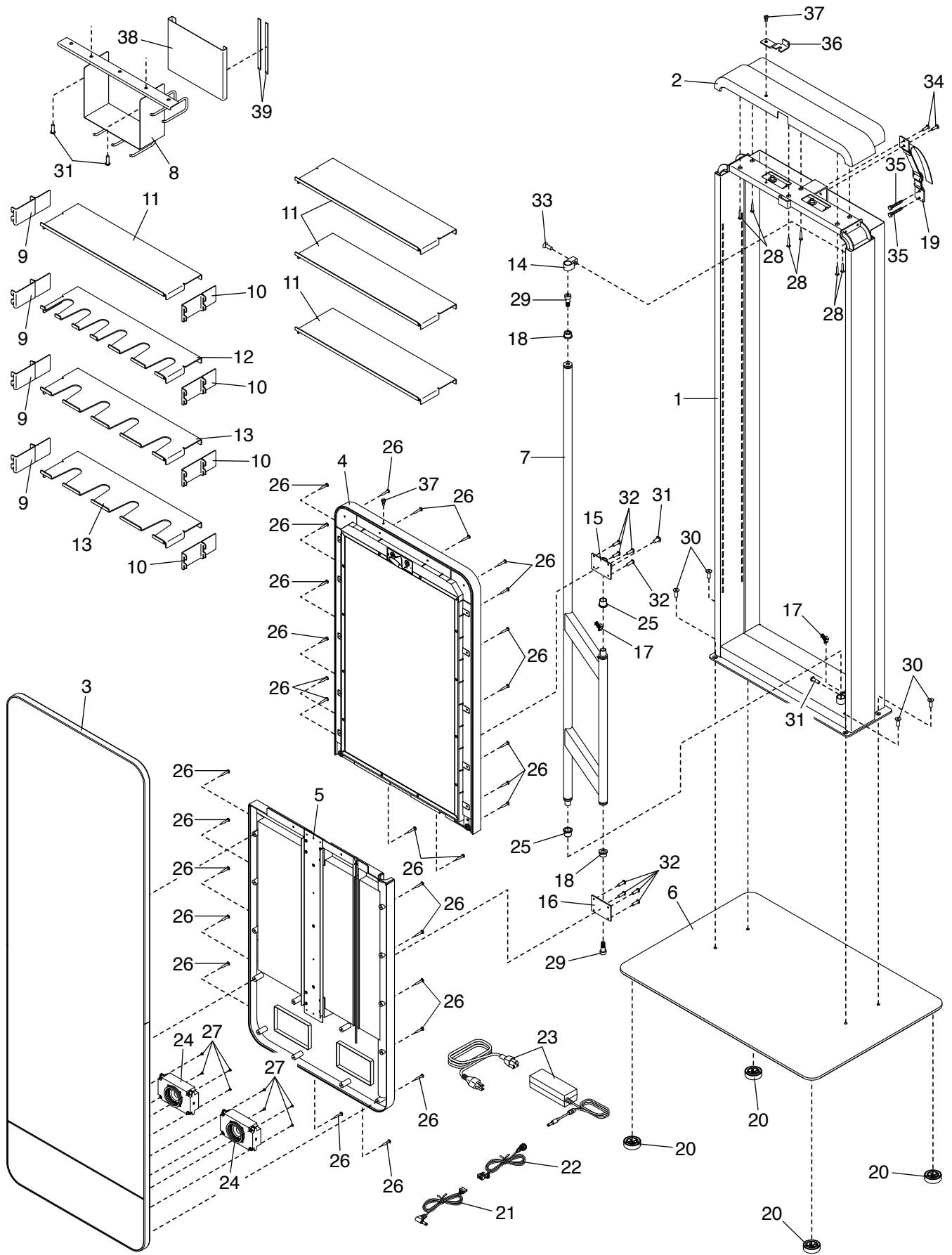
N.º de Modelo NTB15019-INT.1 R0721A

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Gabinete	22	1	Cable de la Armadura
2	1	Tapa	23	1	Adaptador de Corriente
3	1	Espejo/Puerta	24	2	Conjunto del Altavoz
4	1	Conjunto de la Tableta	25	2	Buje del Pasador
5	1	Cubierta Trasera	26	30	Tornillo del Espejo
6	1	Base	27	8	Tornillo del Altavoz
7	1	Bisagra	28	6	Tornillo de la Tapa
8	1	Estante Fijo	29	2	Tornillo con Collar M10 x 31mm
9	4	Colgador Izquierdo	30	4	Tornillo M8 x 16mm
10	4	Colgador Derecho	31	4	Tornillo M8 x 15mm
11	4	Estante	32	8	Tornillo M4 x 12mm
12	1	Porta Pesas Pequeño	33	1	Tornillo M8 x 22mm
13	2	Porta Pesas Grande	34	2	Tornillo M6 x 10mm
14	1	Soporte de la Bisagra	35	2	Tornillo de Anclaje M5 x 50mm
15	1	Soporte Superior	36	1	Pasador
16	1	Soporte Inferior	37	2	Tornillo con Collar M8
17	2	Liberación de Tensión	38	1	Placa del Logotipo
18	2	Buje del Tornillo	39	2	Cinta de Doble Cara
19	1	Cable	*	–	Herramienta de Montaje
20	4	Pata	*	–	Manual del Usuario
21	1	Cable de la Bisagra			

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

# DIBUJO DE PIEZAS

N.º de Modelo NTB15019-INT.1 R0721A



---

# 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.

