

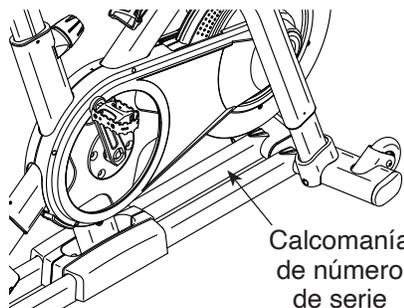
# NordicTrack®

TOUR  
de  
FRANCE

N.º de Modelo NTEXTDF25-INT.0

N.º de Serie \_\_\_\_\_

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



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

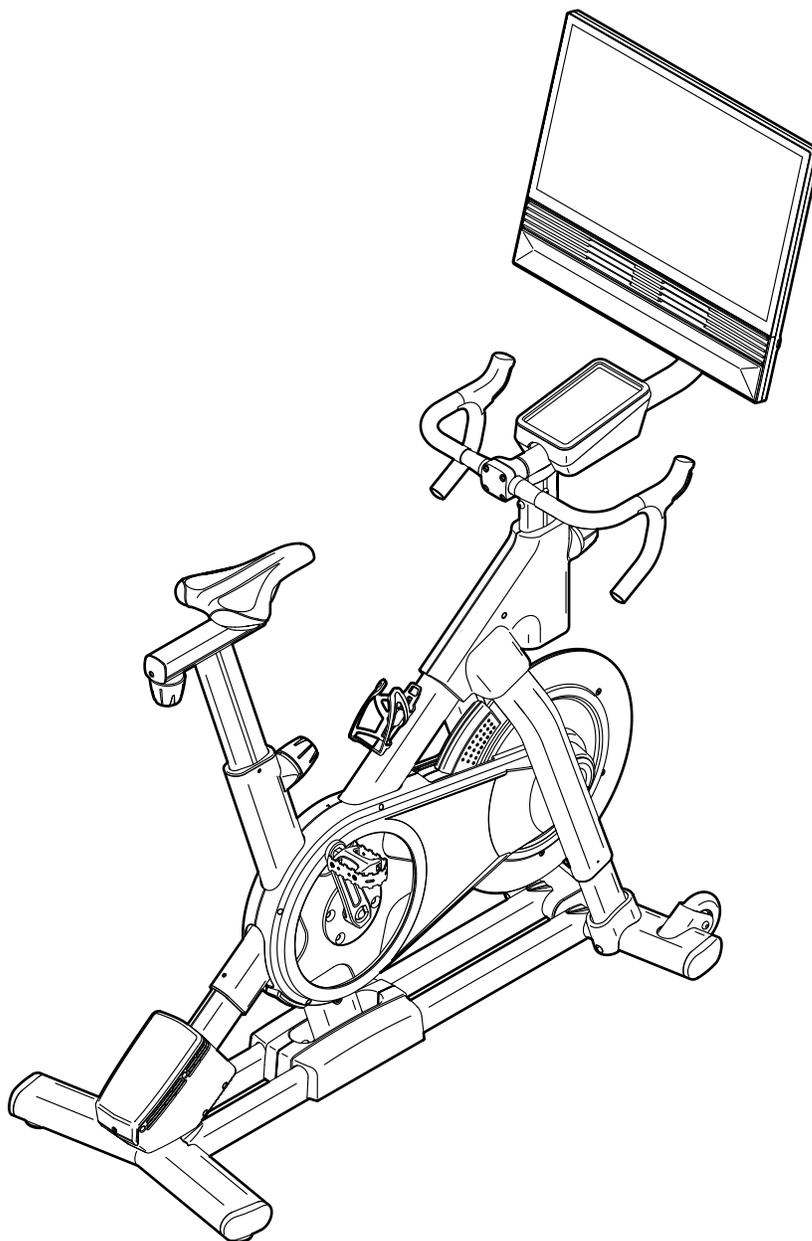
Teléfono: 91 215 89 23

Horario: Lunes a viernes de 9 a 18 horas

## PRECAUCIÓN

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar el presente aparato. Conserve este manual para referencia futura.

## MANUAL DE USO



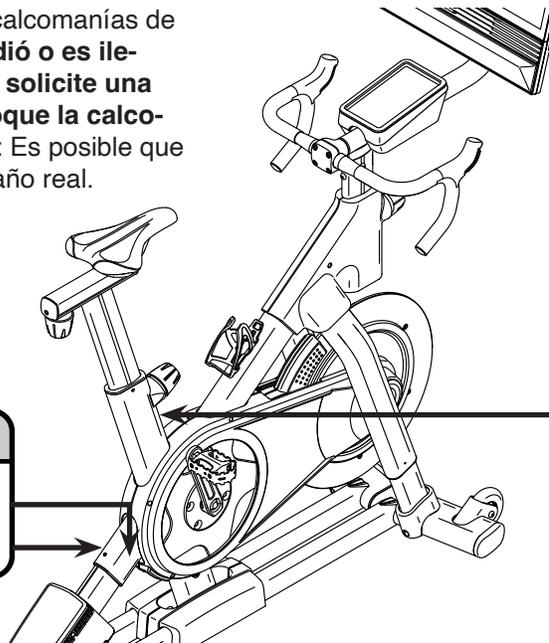
# ÍNDICE

|   |               |
|---|---------------|
| COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....   | 2             |
| PRECAUCIONES IMPORTANTES.....                       | 3             |
| ANTES DE COMENZAR.....                              | 4             |
| DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....           | 5             |
| MONTAJE.....  | 6             |
| CÓMO USAR LA BICICLETA DE SPINNING.....             | 13            |
| CÓMO USAR LA CONSOLA.....                           | 15            |
| MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....          | 24            |
| GUÍAS DE EJERCICIOS.....                            | 28            |
| LISTA DE LAS PIEZAS.....                            | 31            |
| DIBUJO DE PIEZAS.....                               | 33            |
| CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO.....                  | Contraportada |
| INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....                 | Contraportada |
| DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD PARA REINO UNIDO/UE..... | Contraportada |

## COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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

**⚠ ADVERTENCIA**  
Mantenga las manos y dedos alejados de esta área.



**⚠ ADVERTENCIA**

- El uso indebido de esta máquina puede causar lesiones graves.
- Lea el manual del usuario antes del uso y respete todas las advertencias e instrucciones.
- No permita que los niños se suban o estén alrededor.
- Esta máquina no es adecuada para fines de alta precisión.
- Úsela siempre sobre una superficie nivelada.
- Los pedales pueden continuar girando al dejar de pedalear.
- Los pedales pueden causar lesiones al girar.
- Reduzca la velocidad de los pedales de forma controlada.
- Detenga los pedales y tenga cuidado al subirse o bajarse.
- El peso del usuario no debe exceder los 159 kg.
- Reemplace esta etiqueta si está dañada, es ilegible o se retiró.

NORDICTRACK y IFIT son marcas registradas de iFIT 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

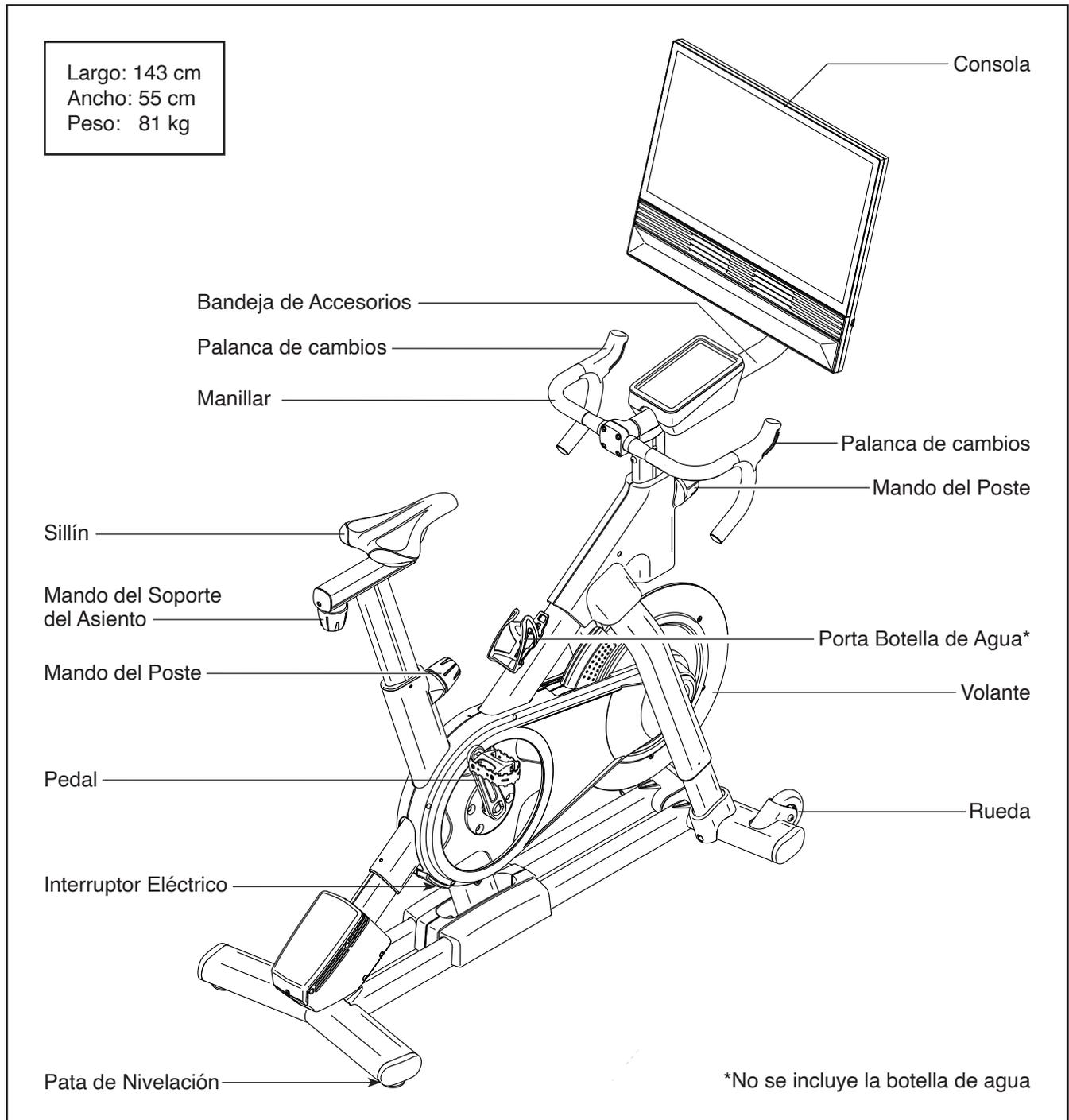
**⚠️ ADVERTENCIA:** Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones importantes e instrucciones de este manual y todas las advertencias presentes en su bicicleta de spinning antes de utilizar su bicicleta de spinning. iFIT no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales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

1. Es responsabilidad de la persona propietaria asegurarse de que todas las personas que usen la bicicleta de spinning estén adecuadamente informadas sobre todas las precauciones.
2. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de spinning en todo momento.
3. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
4. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar o continuar cualquier programa de ejercicios durante el embarazo. Utilice la bicicleta de spinning solo de la manera autorizada por su profesional sanitario.
5. La bicicleta de spinning no está destinada a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso de la bicicleta de spinning por una persona responsable de su seguridad.
6. Use la bicicleta de spinning solamente como se describe en este manual.
7. La bicicleta de spinning está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use la bicicleta de spinning en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
8. Guarde la bicicleta de spinning en un lugar cerrado, alejado del polvo y la humedad. No guarde la bicicleta de spinning en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
9. Coloque la bicicleta de spinning sobre una superficie plana, con una esterilla debajo para proteger el suelo o la alfombra. Asegúrese de que quede un mínimo de 0,6 m de espacio libre alrededor de la bicicleta de spinning.
10. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la bicicleta de spinning. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.
11. Enchufe siempre el adaptador de corriente en la bicicleta de spinning antes de enchufarlo a una toma de corriente.
12. La bicicleta de spinning no debe ser usada por personas que pesen más de 159 kg.
13. Vista ropa adecuada mientras hace ejercicios; no vista ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de spinning. Póngase siempre calzado deportivo para protegerse los pies.
14. Tenga cuidado al subirse a la bicicleta de spinning y al bajar de ella.
15. Mantenga siempre recta la espalda al usar la bicicleta de spinning; no arquee la espalda.
16. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si se marea, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y descanse.

# ANTES DE COMENZAR

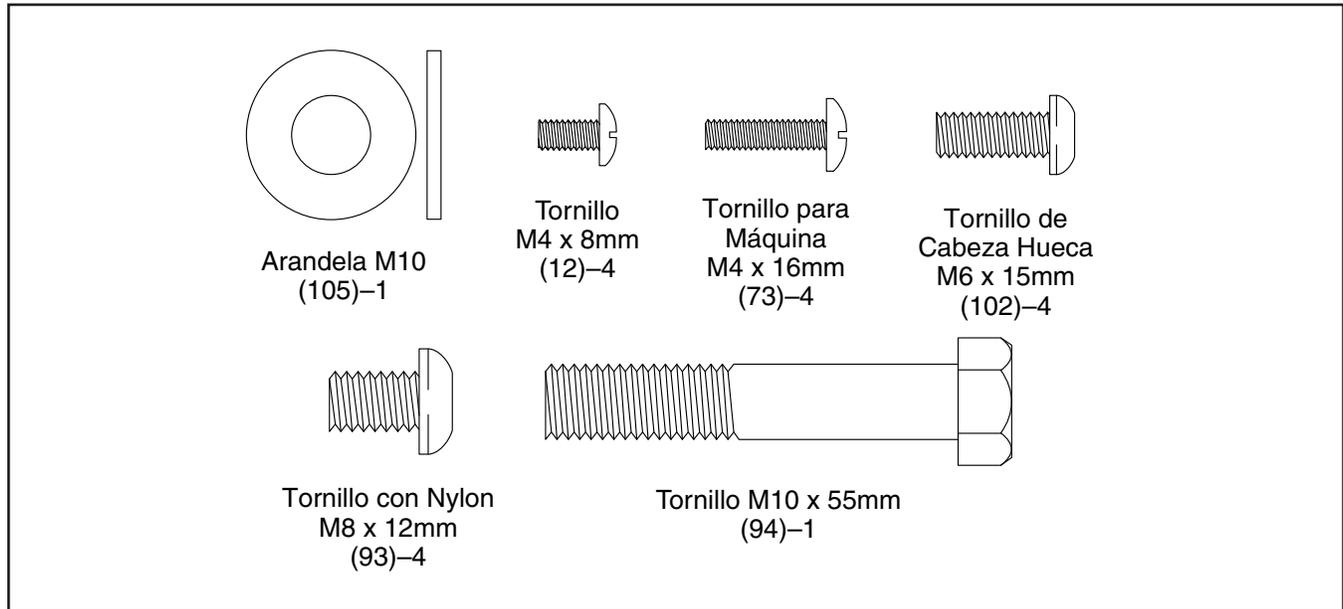
Gracias por seleccionar la revolucionaria bicicleta de spinning NORDICTRACK® TOUR DE FRANCE. Esta bicicleta de spinning no se parece a ninguna otra bicicleta de ejercicios. Por su plena ajustabilidad, una consola interactiva inalámbrica con pantalla táctil, un sistema de inclinación que simula el terreno del mundo real y toda una variedad de otras características, la bicicleta de spinning TOUR DE FRANCE proporciona una experiencia inmersiva de spinning en el hogar.

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



# DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas utilizadas para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece tras el número de clave es el número de unidades utilizadas para el montaje. **Nota: Si la pieza no aparece en el kit de componentes de montaje, compruebe si está ensamblada previamente. Pueden incluirse piezas adicionales.**



# MONTAJE

- El montaje requiere de dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire el material de embalaje. No se deshaga del material de embalaje hasta haber completado todos los pasos de montaje.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.
- El montaje puede completarse con las herramientas incluidas. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.
- **Conserve las herramientas incluidas.** Podría necesitar una o varias de las herramientas para realizar ajustes en el futuro.

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

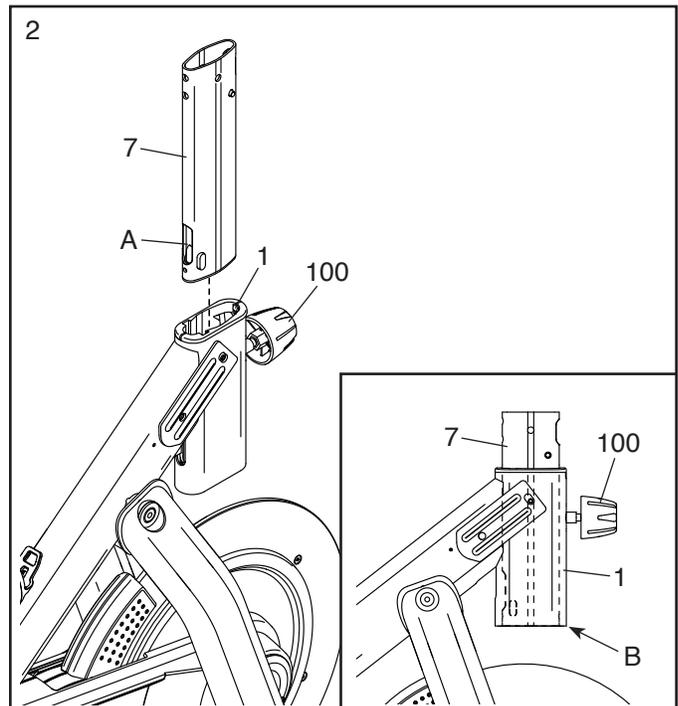
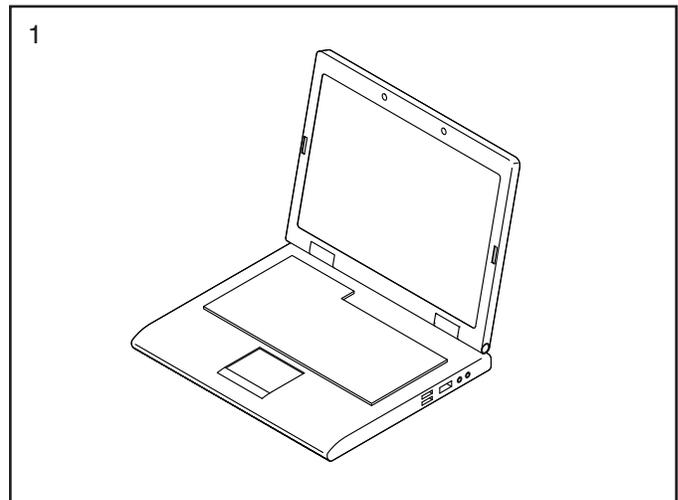
- Documenta su propiedad
- Activa su garantía
- Garantiza una asistencia prioritaria al cliente si necesitara asistencia en algún momento

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

## 2. Oriente el Poste del Manillar (7) de manera que la ranura (A) inferior se encuentre en el lado mostrado.

A continuación, afloje el Mando del Poste (100) indicado e inserte el Poste del Manillar (7) en el Bastidor (1).

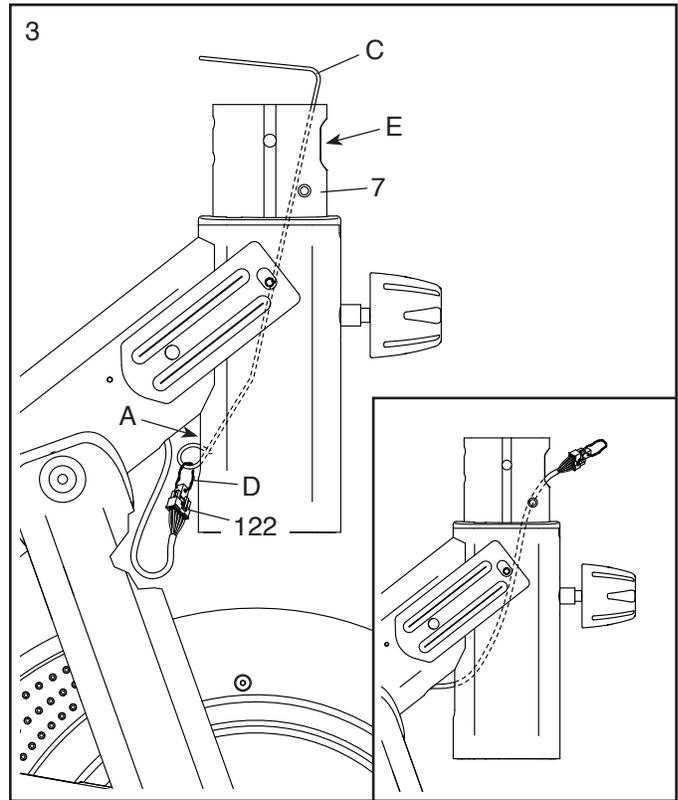
**Vea el diagrama incluido.** Posicione el Poste del Manillar (7) de forma que la parte inferior del Poste del Manillar quede a la misma altura que la parte inferior del tubo para poste (B) del Bastidor (1). Luego, apriete el Mando del Poste (100).



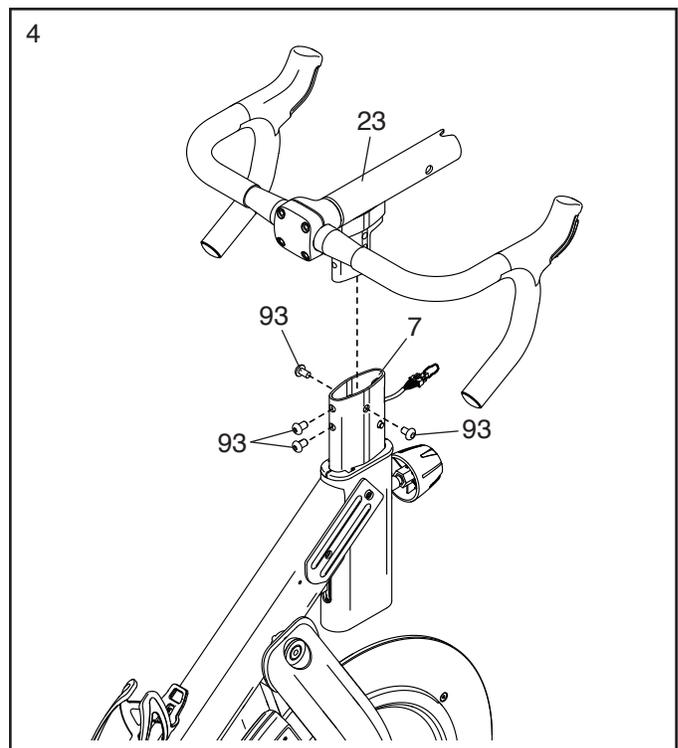
- Identifique la herramienta para cable incluida (C) e insértela hacia abajo por el interior del Poste del Manillar (7) de forma que el bucle de la herramienta para cable sobresalga por la ranura inferior (A).

A continuación, enganche la brida (D) del Cable Inferior (122) al bucle de la herramienta para cable (C). Luego, tire de la herramienta para cable hacia arriba hasta que el extremo del Cable Inferior llegue al extremo superior del Poste del Manillar (7).

Luego, desenganche la brida (D) de la herramienta para cable (C) y presione el extremo del Cable Inferior (122) hasta que salga por la ranura superior (E) del Poste del Manillar (7) como se muestra en el diagrama incluido.

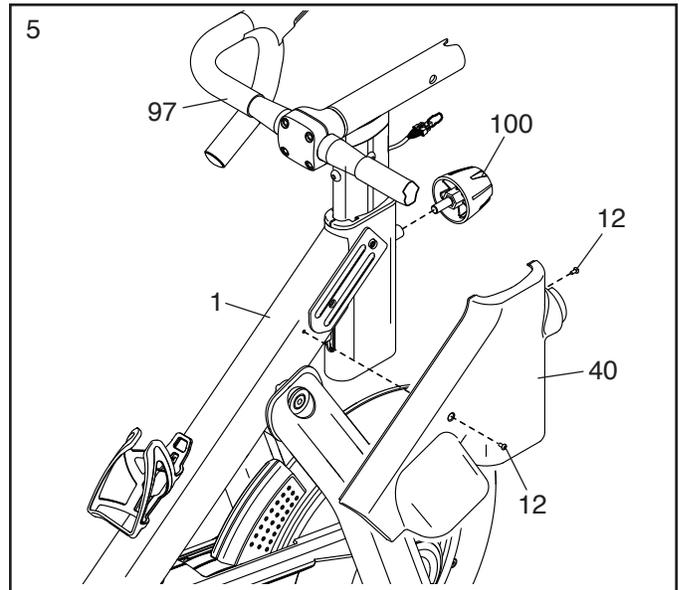


- Inserte el Soporte del Manillar (23) en el Poste del Manillar (7). Conecte el Soporte del Manillar con cuatro Tornillos con Nylon M8 x 12mm (93); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos con Nylon y, luego, apriételes completamente de modo que queden firmes.**



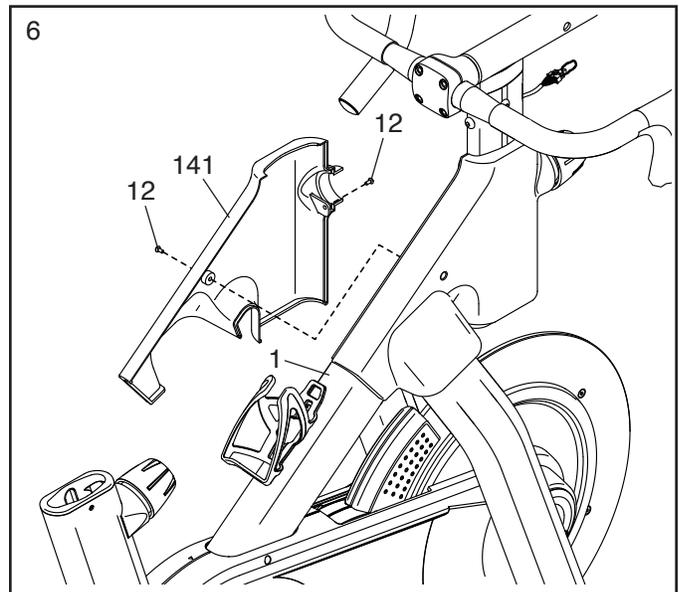
5. Sujete firmemente el Manillar (97) con una mano y retire el Mando del Poste indicado (100).

Luego, conecte el Protector Superior Derecho (40) al Bastidor (1) con dos Tornillos M4 x 8mm (12); **no apriete aún completamente los Tornillos.**



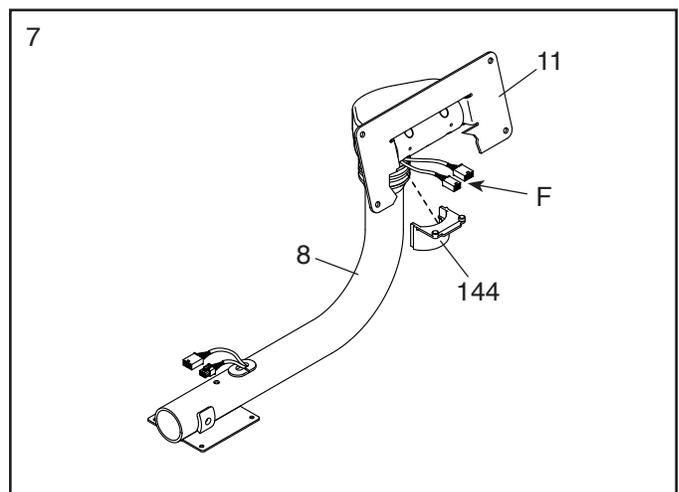
6. Conecte el Protector Superior Izquierdo (141) al Bastidor (1) con dos Tornillos M4 x 8mm (12).

**Vea el paso 5.** Apriete los dos Tornillos M4 x 8mm (12) del Protector Superior Derecho (40). A continuación, vuelva a colocar y apretar el Mando del Poste (100).

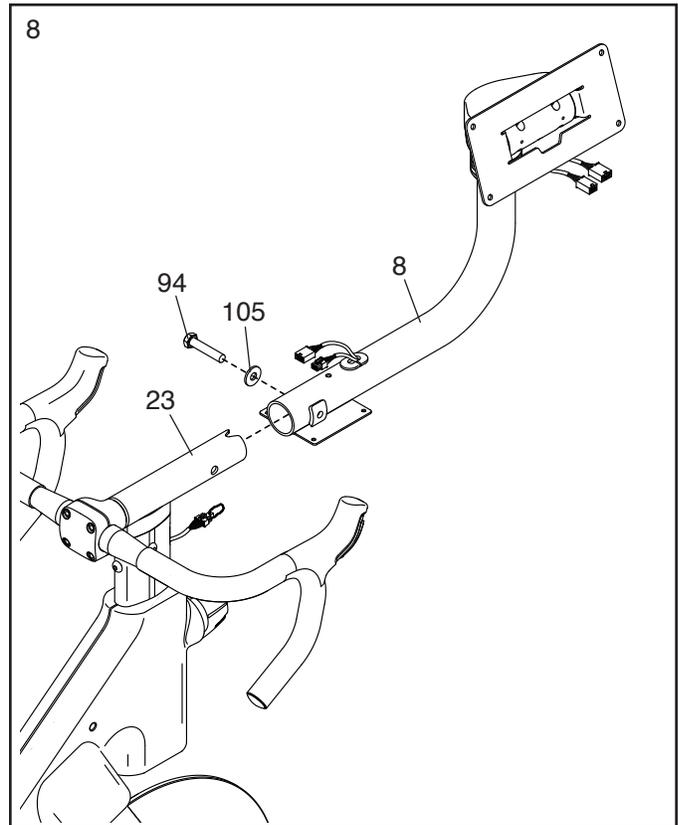


7. Tire de los cables (F) hacia fuera del Soporte de la Consola (8).

Luego, presione la Cubierta de la Montura (144) contra el Soporte de la Consola (8).



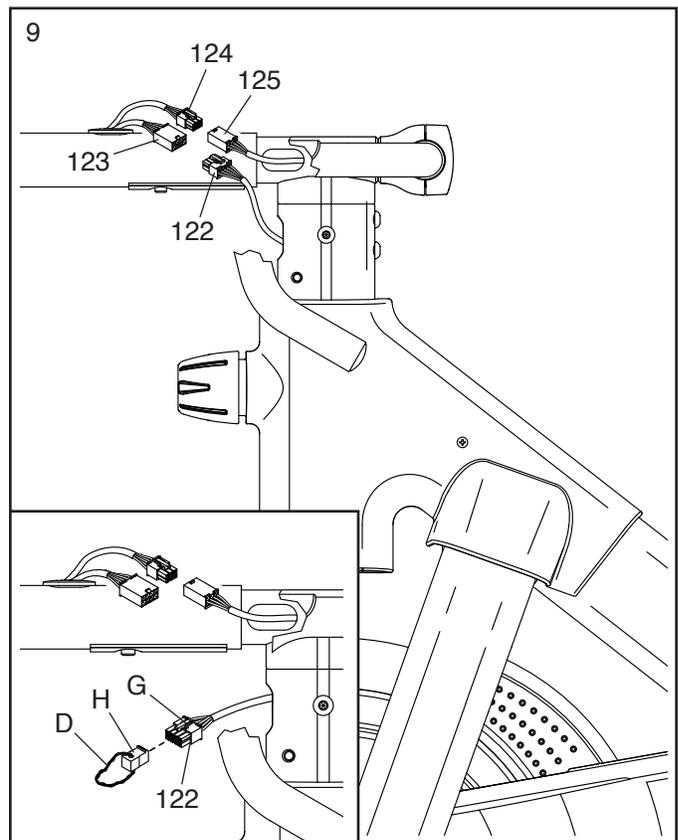
8. Deslice el Soporte de la Consola (8) por el Soporte del Manillar (23). Conecte el Soporte de la Consola con un Tornillo M10 x 55mm (94) y una Arandela M10 (105); **no apriete aún completamente el Tornillo.**



9. **Vea el diagrama incluido.** Introduzca el pasador pequeño (G) en el conector del Cable Inferior (122) y retire y deseche el tirador de cable (H) y la brida (D).

A continuación, conecte el Cable Inferior (122) al Cable Superior (123) y conecte el Cable de Control (125) al Cable de Extensión (124).

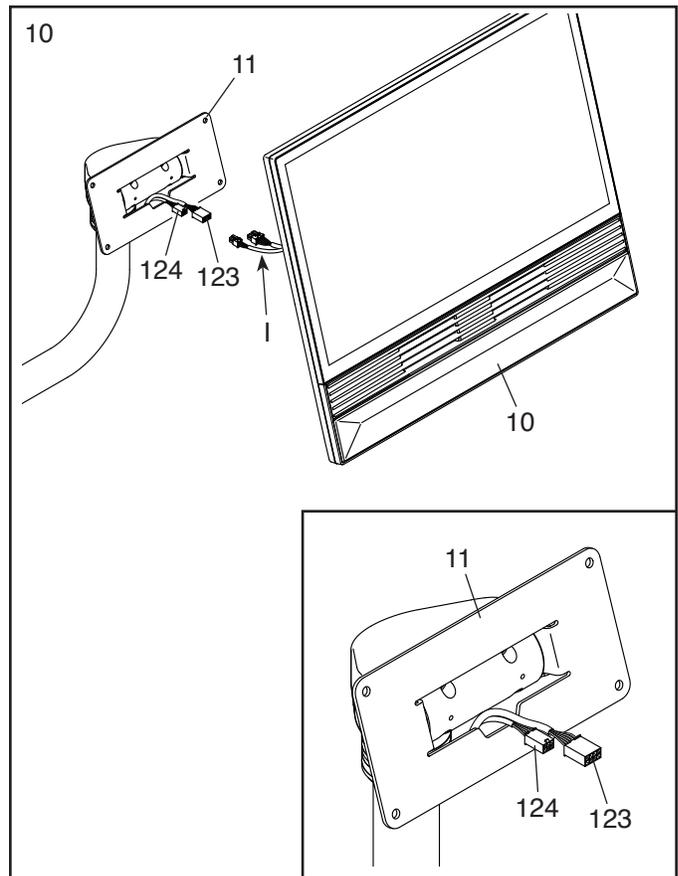
**IMPORTANTE:** Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Debe conectar los conectores adecuadamente para que su bicicleta de spinning funcione correctamente.



10. **Vea el diagrama incluido.** Encamine el Cable Superior (123) y el Cable de Extensión (124) hacia arriba a través del Soporte de la Consola (11).

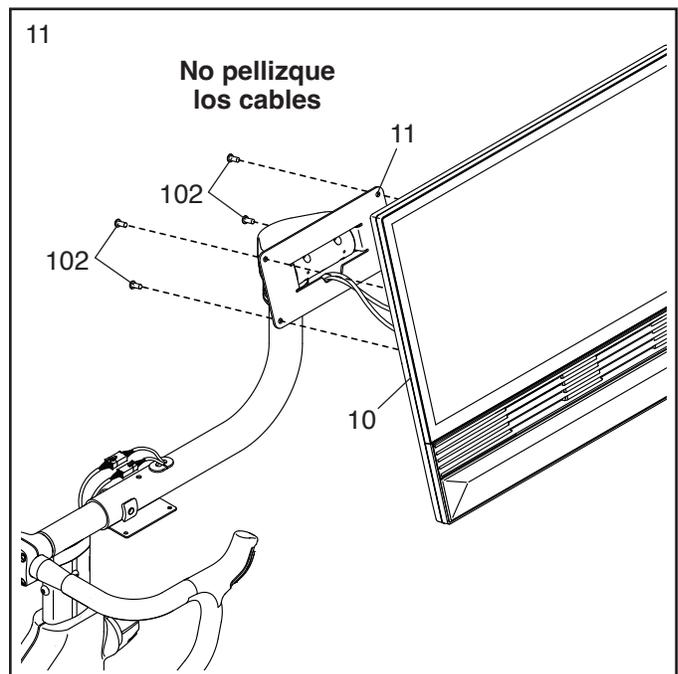
A continuación, pida a otra persona que sostenga la Consola (10) cerca del Soporte de la Consola (11). Conecte los dos cables de la consola (I) al Cable Superior (123) y al Cable de Extensión (124).

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



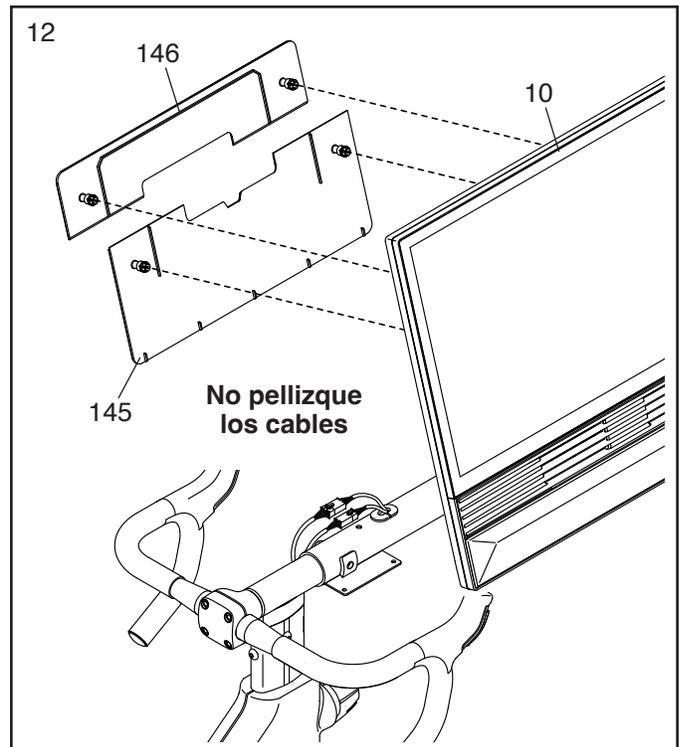
11. **Inserte los conectores de cables y el exceso de cable dentro de la Consola (10).**

**No pellizque los cables.** Conecte la Consola (10) al Soporte de la Consola (11) con cuatro Tornillos de Cabeza Hueca M6 x 15mm (102), **apriete parcialmente los cuatro Tornillos de Cabeza Hueca y, luego, apriételes completamente.**



12. Identifique la **Cubierta Inferior de la Consola (145)** y presiónela contra la parte posterior de la Consola (10).

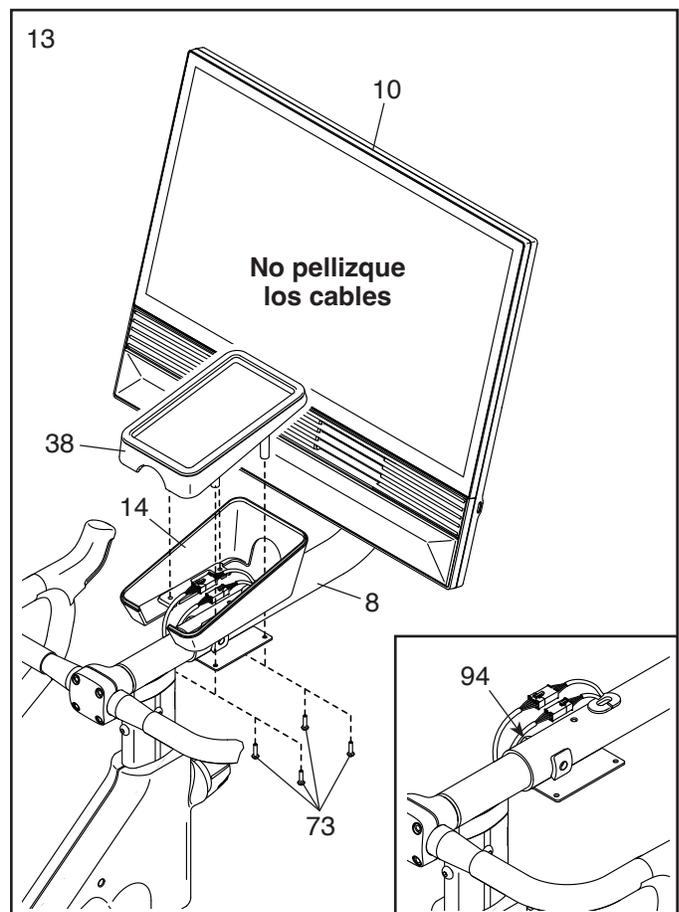
**No pellizque los cables.** Presione la **Cubierta Superior de la Consola (146)** contra la parte posterior de la Consola (10).



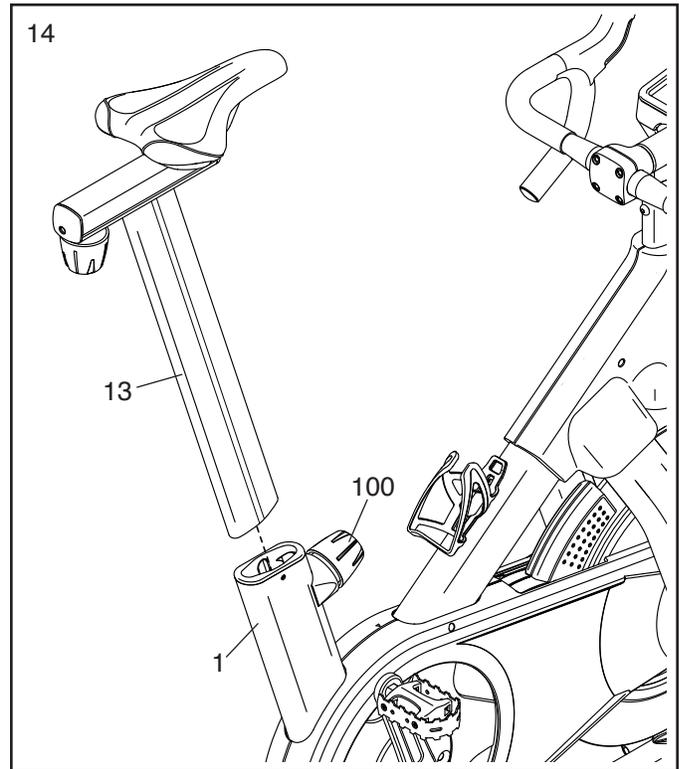
13. Sostenga los lados de la Consola (10) y gírela hasta la posición que se muestra.

**Vea el diagrama incluido.** Si la Consola (10) no está nivelada lateralmente, pida a otra persona que la incline levemente hasta que quede nivelada. Mientras la otra persona sostiene Consola, apriete firmemente el Tornillo M10 x 55mm (94) que apretó parcialmente en el paso 8.

**No pellizque los cables.** Coloque la Base de la Bandeja (14) en el Soporte de la Consola (8). A continuación, coloque la Bandeja de Accesorios (38) sobre la Base de la Bandeja. Luego, conecte ambas piezas con cuatro Tornillos para Máquina M4 x 16mm (73); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos para Máquina y, luego, apriételes completamente.**

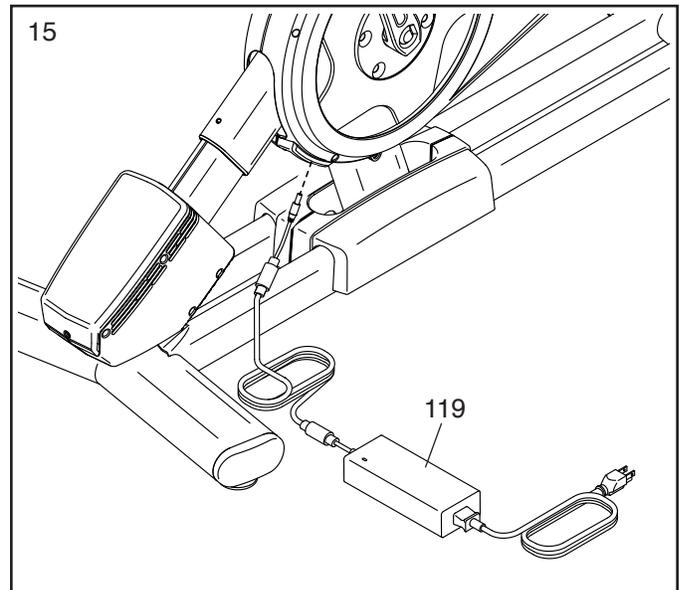


14. Afloje el Mando del Poste (100) indicado e inserte el Poste del Sillín (13) en el Bastidor (1). Luego, deslice el Poste del Sillín hasta la longitud deseada y apriete el Mando del Poste.



15. **IMPORTANTE: Enchufe siempre el Adaptador de Corriente (119) en la bicicleta de spinning antes de enchufarlo a una toma de corriente.** Enchufe el Adaptador de Corriente en la toma de la parte trasera de la bicicleta de spinning.

Nota: Para enchufar el Adaptador de Corriente (119) a una toma de corriente, vea la página 13.



16. **Asegúrese de que todas las piezas estén apretadas apropiadamente antes de que se use la bicicleta de spinning.** Coloque una esterilla debajo de la bicicleta de spinning para proteger el suelo. **IMPORTANTE: Conserve las herramientas incluidas. Podría necesitarlas para el ajuste y el mantenimiento futuros de su bicicleta de spinning.**

# CÓMO USAR LA BICICLETA DE SPINNING

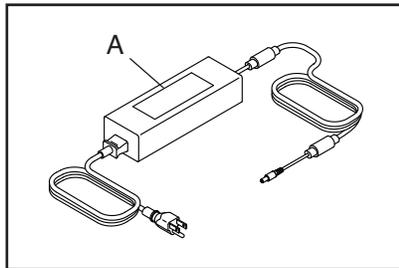
## CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

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

**IMPORTANTE:** Enchufe siempre el adaptador de corriente (A) en la bicicleta de spinning antes de enchufarlo a una toma de corriente.

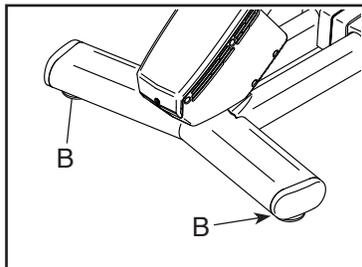
**Asegúrese de que el adaptador de corriente (A) esté enchufado en la toma de la bicicleta de spinning.**

Luego, enchufe el adaptador de corriente a una toma de corriente adecuadamente instalada que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



## CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE SPINNING

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



## CARACTERÍSTICAS DE LA BICICLETA DE SPINNING

### Medición de los vatios

Cada bicicleta de spinning está calibrada para medir su potencia generada y permitirle monitorizar los vatios y RPM directamente en la consola. Al monitorizar sus vatios y RPM, puede ver con qué intensidad se está entrenando y asegurarse de que está desafiando sus límites y está mejorando.

La bicicleta de spinning también cuenta con un programa de vatios que cambia automáticamente de marcha para mantener su nivel de vatios dentro de un intervalo preestablecido.

### Sistema de inclinación

La bicicleta de spinning puede inclinarse hacia arriba y hacia abajo para simular de manera realista la geografía de la carretera. Si usa entrenamientos con mapas a partir de rutas de entrenamiento con iFit® (vea las instrucciones acerca de la consola a partir de la página 19 para obtener más información), la bicicleta de spinning se inclinará automáticamente hacia delante o hacia atrás para emular el terreno del mundo real.

### Consola inalámbrica interactiva con pantalla táctil

La consola inalámbrica con pantalla táctil funciona con iFIT para proporcionarle una experiencia de spinning interactiva e inmersiva en su hogar y le permite participar de manera virtual en clases de spinning dirigidas por entrenadores personales, además de disfrutar de entrenamientos de todo el mundo.

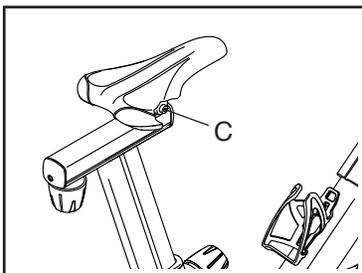
## CÓMO AJUSTAR LA GEOMETRÍA DE LA BICICLETA DE SPINNING

La bicicleta de spinning puede ajustarse para coincidir con la geometría de su bicicleta de carretera y así fomentar una forma correcta y garantizar un entrenamiento correcto de los músculos. **Realice los ajustes en pequeños incrementos y, luego, pedalee con la bicicleta de spinning para poner a prueba los ajustes.**

### Cómo ajustar el ángulo del sillín

Puede ajustar el ángulo del sillín a la posición que sea más cómoda para usted.

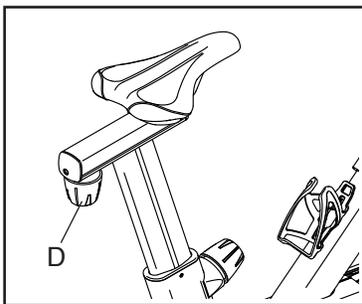
Para ajustar el ángulo del sillín, afloje el tornillo indicado (C) situado debajo del sillín, incline levemente el sillín hacia arriba o hacia abajo y, a continuación, apriete el tornillo.



**Nota: Si lo desea, puede retirar el sillín y conectar su propio sillín a la bicicleta de spinning.**

### Cómo ajustar la posición horizontal del sillín

Para ajustar la posición del sillín, afloje el mando del soporte del asiento (D), desplace el soporte del asiento hacia delante o hacia atrás a la posición deseada y, luego, apriete firmemente el mando del soporte del asiento.



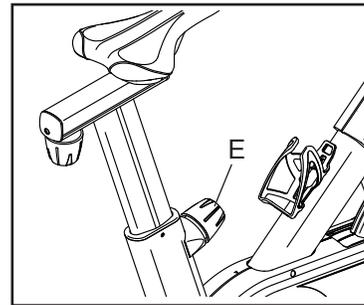
### Cómo ajustar la altura del sillín

Para realizar un ejercicio eficaz, el sillín debe estar a la altura adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deben estar ligeramente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.

Para ajustar la altura del sillín, afloje el mando del poste (E), mueva el poste del sillín hacia arriba o hacia abajo y, luego, **apriete firmemente** el mando del poste.

**IMPORTANTE:**

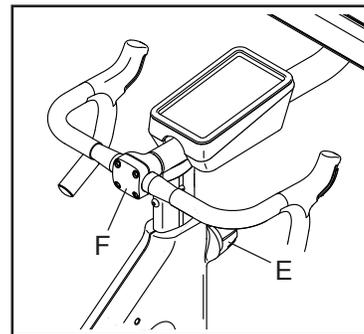
**No eleve el poste del sillín más allá de la marca "MAX" del poste del sillín.**



### CÓMO AJUSTAR LA ALTURA DE LOS MANILLARES

Para ajustar los manillares, **sostenga firmemente el manillar por la ubicación indicada (F) con una mano** y afloje el mando del poste (E). Luego, deslice el poste del manillar hacia arriba o hacia abajo y **apriete firmemente** el mando del poste.

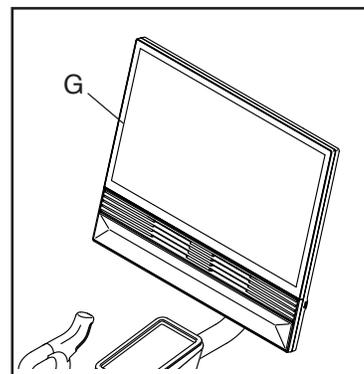
**IMPORTANTE: No eleve el poste del manillar más allá de la marca "MAX" del poste del manillar.**



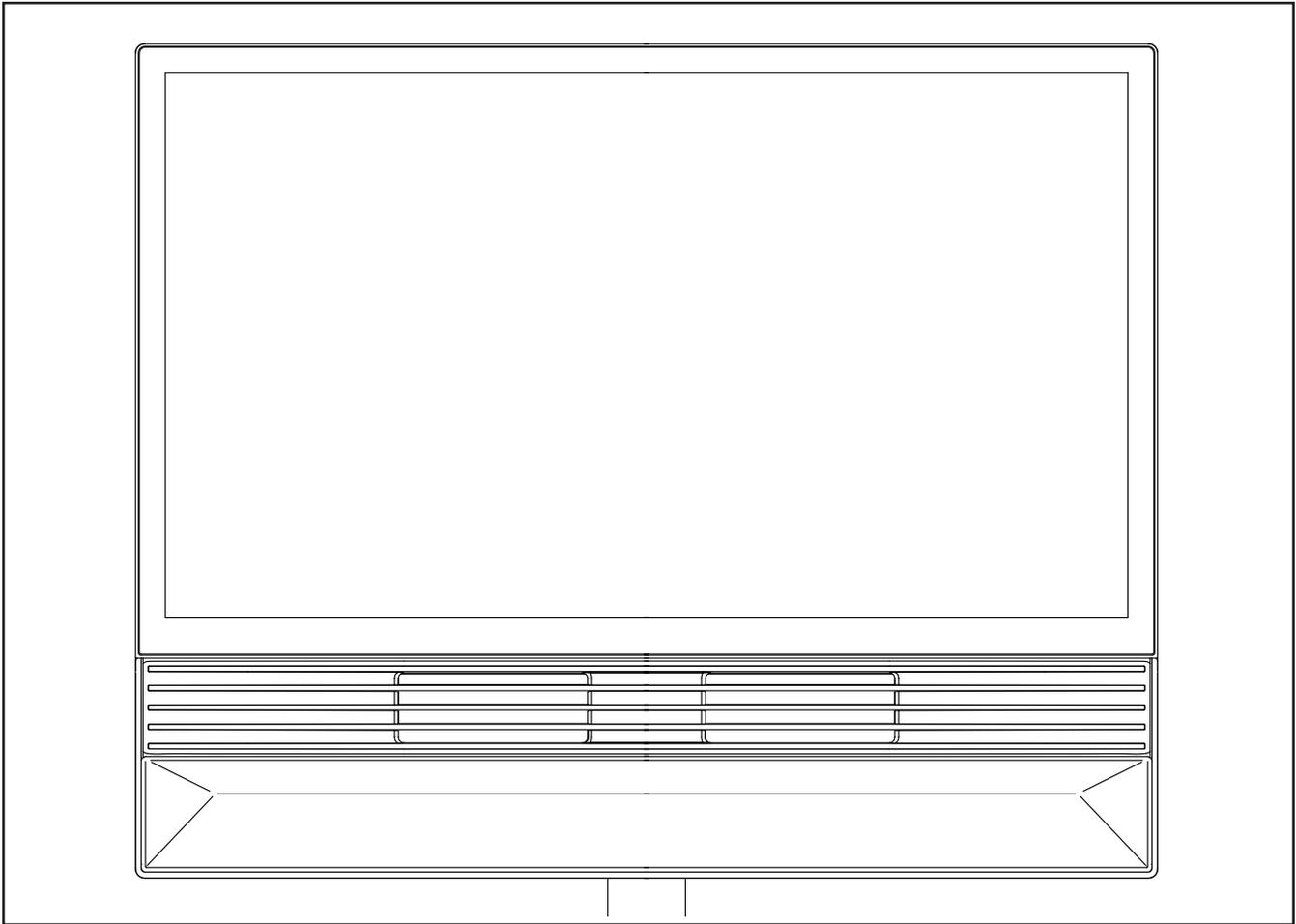
### Cómo ajustar la posición de la consola

La consola (G) se puede inclinar hacia arriba y hacia abajo, además de pivotarla hacia un lado para poder leerla mientras está de pie y realiza ejercicios de suelo. Para ajustar la posición de la consola, sostenga los lados de la consola y presiónela en la dirección deseada.

**Nota: Si la consola no se mantiene firme al ajustarla, vea la página 27.**



# CÓMO USAR LA CONSOLA



## CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

**IMPORTANTE: iFIT actualiza de forma periódica el software de su consola para mejorar su experiencia de entrenamiento.** Tras una actualización del software, es posible que algunos ajustes y funciones descritos en este manual ya no se apliquen a su consola y que esta tenga nuevos ajustes y funciones. Dedique tiempo a explorar los ajustes y las funciones de su consola. **Si tiene cualquier pregunta, visite [my.iFIT.com](http://my.iFIT.com) o póngase en contacto con Asistencia a miembros.**

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

Si usa la función manual de la consola, puede cambiar de marcha y cambiar la inclinación del bastidor con

solo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios.

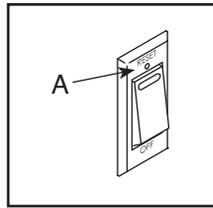
La consola también incorpora tecnología inalámbrica para poder conectar la consola a iFIT®. Con iFIT, puede elegir entre una selección cambiante de entrenamientos destacados que controlan automáticamente la inclinación del bastidor a medida que los entrenadores de iFIT le guían a través de sus sesiones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

Con una suscripción a iFIT, puede acceder a una biblioteca de miles de entrenamientos de estudio y por destinos a demanda, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a otras muchas funciones. Visite [iFIT.com](http://iFIT.com) para obtener más información.

## CÓMO ENCENDER LA CONSOLA

Es necesario usar el adaptador de corriente incluido para que la bicicleta de spinning funcione. Vea **CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE** en la página 13.

Con el adaptador de corriente enchufado, presione el interruptor eléctrico (A) localizado en el bastidor de la bicicleta de spinning para encender la consola. La consola tardará unos instantes antes de estar lista para el uso.



**Si la consola está inactiva, simplemente toque la pantalla para activar la consola.**

**Nota: Cuando encienda la consola por primera vez, el sistema de inclinación podría calibrarse automáticamente.** El bastidor se moverá hacia arriba y hacia abajo a medida que se calibra. El sistema de inclinación estará calibrado una vez que el bastidor haya dejado de moverse. **IMPORTANTE: Si el sistema de inclinación no se calibra automáticamente, vea el paso 5 en la página 21 y calibre manualmente el sistema de inclinación.**

## CÓMO APAGAR LA CONSOLA

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, la consola cambiará al estado de pausa.

Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se toca la pantalla, la consola se desactivará.

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

## CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

La consola presenta una pantalla táctil a todo color. Puede deslizar su dedo o pasarlo por la pantalla para mover algunas imágenes. Nota: La pantalla no es sensible a la presión; no necesita presionar fuerte.

Para teclear información en un cuadro de texto, toque el cuadro de texto que muestra el teclado. Para usar números u otros caracteres, toque *?123*. Para ver más caracteres, toque *~[<*. 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 borrar el texto, toque el botón de borrado (símbolo de flecha orientada hacia atrás con una X).

## CÓMO CONFIGURAR LA CONSOLA

Antes de usar la bicicleta de spinning por primera vez, configure la consola.

1. **Elija su zona horaria.**
2. **Conéctese a una red inalámbrica.**

Para usar entrenamientos iFIT y otras funciones concretas de la consola, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica. Si es necesario, vea la página 22 para obtener instrucciones detalladas.

3. **Cree o inicie sesión en su cuenta de iFIT.**

Siga las instrucciones de la pantalla para crear una cuenta de iFIT o iniciar sesión en su cuenta de iFIT. Se mostrarán las opciones de suscripción disponibles.

4. **Compruebe si hay actualizaciones del software.**

Toque el botón de ajustes de la consola (icono de engranaje) de la pantalla. A continuación, toque *Equipment* (aparato) y toque *Software update* (actualización de software). **IMPORTANTE: Para evitar dañar la bicicleta de spinning, no presione el interruptor eléctrico ni desenchufe el adaptador de corriente mientras se actualiza el software.** Vea la página 21 para obtener instrucciones detalladas.

La consola ya está lista para empezar el entrenamiento. Dedique tiempo a explorar la consola.

## CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

### 1. Seleccione la pantalla de inicio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si ya ha seleccionado un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

### 2. Prepárese para el entrenamiento.

Para utilizar el ventilador, sus auriculares Bluetooth o un monitor de frecuencia cardíaca compatible, vea la página 23.

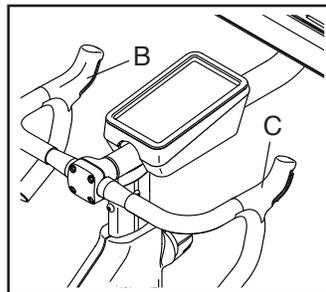
### 3. Comience el entrenamiento.

Toque *Quick start* (inicio rápido) y comience a pedalear.

### 4. Cambie de marcha según desee.

La bicicleta de spinning se ha diseñado para simular una bicicleta de carretera o una bicicleta de montaña. Al cambiar a una marcha superior o aumenta la inclinación del bastidor, aumentará la resistencia al pedaleo. Al cambiar a una marcha inferior o reducir la inclinación del bastidor, la resistencia al pedaleo disminuirá.

Para cambiar de plato, pulse el botón superior o inferior de la palanca de cambios izquierda (B). Para cambiar de piñón, pulse el botón superior o inferior de la palanca de cambios derecha (C). Nota: Tras pulsar un botón, pasará cierto tiempo antes de que las marchas alcancen el ajuste seleccionado.



Nota: El desarrollo predeterminado es 11–25T 11 velocidades. Es posible cambiar personalizar el desarrollo si se desea. Toque el icono de ajustes de entrenamiento en la esquina inferior derecha de la pantalla, toque *Features* (características) y luego toque *Gears* (marchas). Luego, seleccione las opciones deseadas para el plato y el piñón.

### 5. Cambie la inclinación del bastidor según desee.

Para cambiar la inclinación del bastidor, toque los botones de inclinación del lado izquierdo de la pantalla. Nota: Tras tocar un botón, pasará cierto tiempo antes de que la inclinación cambie.

Nota: Para activar y desactivar los botones de inclinación, toque *incline* (inclinación) en la parte inferior de la pantalla o toque el icono de ajustes de entrenamiento de la esquina inferior derecha de la pantalla y, a continuación, toque *Controls* (controles).

También puede cambiar la inclinación con las palancas de cambios izquierda y derecha. Para reducir la inclinación, mantenga pulsado el botón superior de la palanca de cambios izquierda y, a continuación, pulse el botón inferior. Para aumentar la inclinación, mantenga pulsado el botón superior de la palanca de cambios derecha y, a continuación, pulse el botón inferior.

### 6. Utilice la característica Constant Watts (vatios constantes) si lo desea.

La característica Constant Watts (vatios constantes) le permite establecer una potencia generada objetivo. Esta característica solo está disponible si usa la función manual. Toque el icono de ajustes de entrenamiento en la esquina inferior derecha de la pantalla, toque *Features* (características) y luego toque *Constant Watts* (vatios constantes). Luego, toque la X de la esquina inferior derecha de la pantalla. Aparecerá el widget Vatios constantes. Ajuste la potencia generada objetivo si lo desea.

A medida que pedalea, la resistencia de pedaleo aumentará y disminuirá automáticamente para mantener su potencia generada en el nivel objetivo. Si cambia manualmente de marchas, la función Vatios constantes se pondrá en pausa. Para reanudar la función Vatios constantes, toque *Resume* (Reanudar).

### 7. Siga su progreso.

La consola ofrece varias funciones de visualización. Toque el icono de ajustes de entrenamiento de la esquina inferior derecha de la pantalla para activar y desactivar opciones como *Metrics* (métricas) y *Charts* (gráficos).

Para ajustar el nivel de volumen, toque el icono de ajustes de entrenamiento de la esquina inferior derecha de la pantalla y, a continuación, toque *Audio*.

## 8. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

Para poner en pausa el entrenamiento, toque el símbolo de pausa que aparece junto a la palabra *Workout* (entrenamiento) en la parte inferior de la pantalla. Para continuar el entrenamiento, toque *Resume* (reanudar) de la pantalla.

Para finalizar el entrenamiento, toque el símbolo de pausa que aparece junto a la palabra *Workout* (entrenamiento) de la pantalla y, a continuación, toque *End* (finalizar). Aparecerá un resumen del entrenamiento. Toque la X de la esquina superior izquierda de la pantalla para regresar a la pantalla de inicio.

## 9. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola (vea la página 16).

## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DESTACADO

Para usar un entrenamiento destacado, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea la página 22).

### 1. Seleccione la pantalla de inicio o la biblioteca de entrenamientos.

Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si ya ha seleccionado un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

### 2. Seleccione un entrenamiento.

Para seleccionar un entrenamiento, deslice o mueva la pantalla para desplazarse vertical o horizontalmente y ver todos los entrenamientos disponibles. También puede tocar el icono *Search* (buscar) de la parte izquierda de la pantalla y buscar entrenamientos por categorías tales como duración, entorno, entrenadores, etc. Luego, toque la imagen de entrenamiento deseada en la pantalla.

Los entrenamientos destacados en su consola cambiarán de forma periódica. Para guardar un entrenamiento destacado para volver a utilizarlo en el futuro, añádale como favorito tocando el botón de favoritos (símbolo de corazón). Nota: Debe haber iniciado una sesión en su cuenta de iFIT para guardar un entrenamiento destacado (vea el paso 2 en la página 21).

Cuando seleccione un entrenamiento, la pantalla mostrará un resumen del entrenamiento con detalles tales como su duración y distancia, así como el número estimado de calorías que quemará durante el mismo. **IMPORTANTE: La meta calórica mostrada en la descripción del entrenamiento es solo una estimación.** El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores.

### 3. Prepárese para el entrenamiento.

Para utilizar el ventilador, sus auriculares Bluetooth o un monitor de frecuencia cardíaca compatible, vea la página 24.

### 4. Comience el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) y comience a pedalear. Comenzará un periodo de calentamiento. Pdalee hasta que finalice el periodo de calentamiento o toque *Skip warmup* (saltar calentamiento).

Durante algunos entrenamientos, un entrenador de iFIT le guiará por el entrenamiento de vídeo inmersivo. Toque el icono de ajustes de entrenamiento de la esquina inferior derecha de la pantalla y, a continuación, toque *Audio* para seleccionar opciones de música, voz de entrenador y volumen para el entrenamiento.

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

Durante el entrenamiento, la inclinación del bastidor cambiará automáticamente en función de los ajustes del entrenamiento. **Si la inclinación es demasiado alta o baja**, puede modificar manualmente la configuración (vea el paso 5 en la página 17). Para regresar a los ajustes programados del entrenamiento, toque *Follow Trainer* (seguir a entrenador).

Si la característica *SmartAdjust* está habilitada, la consola escalará automáticamente la intensidad del entrenamiento basándose en sus modificaciones manuales del ajuste de inclinación. **Para habilitar la característica *SmartAdjust***, toque el icono de ajustes de entrenamiento de la esquina inferior derecha de la pantalla, toque *Features* (características) y, luego, toque *SmartAdjust*.

Durante el entrenamiento, puede utilizar las palancas de cambios situadas en el manillar para cambiar de marcha. Las marchas solo se cambian manualmente durante los entrenamientos destacados.

**Para seguir su progreso**, vea el paso 7 en la página 17.

**Para pausar o finalizar el entrenamiento**, vea el paso 8 en la página 18.

**5. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola (vea la página 16).**

## **CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO**

Para usar un entrenamiento con trazado de mapa propio, debe iniciar sesión en su cuenta de iFIT (vea el paso 2 en la página 20) y la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea la página 22).

**1. Seleccione la pantalla de inicio.**

Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si ya ha seleccionado un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

Para seleccionar un entrenamiento con trazado de mapa propio, toque *Create* (crear) en el lado izquierdo de la pantalla y, luego, toque *Create Map Workout* (crear entrenamiento con mapa).

**2. Dibuje un entrenamiento en el mapa.**

Navigate hasta la zona del mapa en la que desee trazar un entrenamiento, escribiendo para ello en el cuadro de búsqueda o deslizando los dedos por la pantalla. Toque la pantalla para añadir el punto de salida del entrenamiento. Luego, toque la pantalla para añadir el punto de llegada del entrenamiento.

Si desea comenzar y finalizar el entrenamiento en el mismo punto, toque *Close Loop* (vuelta cerrada) o *Out & Back* (salida y llegada) en las opciones del mapa. También puede seleccionar si desea que el entrenamiento se ajuste a las rutas.

Si se equivoca, toque *Undo* (deshacer) en las opciones del mapa.

La pantalla mostrará las estadísticas de elevación y distancia del entrenamiento.

**3. Guarde el entrenamiento.**

Toque las opciones de la pantalla para guardar el entrenamiento. Si lo desea, registre un título y una descripción para el entrenamiento.

**4. Prepárese para el entrenamiento.**

Para utilizar el ventilador, sus auriculares Bluetooth o un monitor de frecuencia cardíaca compatible, vea la página 23.

**5. Comience el entrenamiento.**

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) y comience a pedalear. Comenzará un periodo de calentamiento. Pedalee hasta que finalice el periodo de calentamiento o toque *Skip warmup* (saltar calentamiento).

El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento destacado (vea el paso 4 en la página 18).

**6. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola (vea la página 16).**

## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

Para usar un entrenamiento iFIT, debe iniciar sesión en su cuenta de iFIT y la consola debe estar conectada a una red inalámbrica. **Para más información acerca de iFIT, visite iFIT.com.**

### 1. Seleccione la pantalla de inicio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si ya ha seleccionado un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

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

Si no lo ha hecho, toque el botón de ajustes de la consola (icono de engranaje) de la pantalla y, a continuación, toque *Membership* (membresía) para iniciar sesión en su cuenta iFIT. Siga las instrucciones de la pantalla para registrar su nombre y su contraseña.

Nota: Para cambiar de usuario dentro de su cuenta iFIT, seleccione la pantalla de inicio y, a continuación, toque el icono circular situado en la esquina inferior izquierda de la pantalla. Si hay más de una persona asociada con la cuenta, se mostrará una lista de personas. Toque el nombre de la persona deseada.

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

Para seleccionar un entrenamiento iFIT, deslice o mueva la pantalla para desplazarse vertical o horizontalmente y ver todos los entrenamientos disponibles. También puede tocar el icono *Search* (buscar) de la parte izquierda de la pantalla y buscar entrenamientos por categorías tales como duración, ubicación, entrenador, etc. Luego, toque la imagen de entrenamiento deseada en la pantalla.

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

También puede seleccionar opciones como añadir el entrenamiento a su programa (vea el paso 4) o marcar el entrenamiento como favorito (vea el paso 5).

### 4. Si lo desea, puede programar un entrenamiento iFIT en el calendario.

Para programar un entrenamiento iFIT para una fecha posterior, simplemente vea un resumen de la sesión de entrenamiento iFIT que desee, toque el icono de calendario 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.

### 5. 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, toque el icono de corazón de la parte superior de la pantalla de inicio.

### 6. Prepárese para el entrenamiento.

Para utilizar el ventilador, sus auriculares Bluetooth o un monitor opcional de frecuencia cardíaca, vea la página 23.

### 7. Comience el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) y comience a pedalear. Comenzará un periodo de calentamiento. Pdalee hasta que finalice el periodo de calentamiento o toque *Skip warmup* (saltar calentamiento).

El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento destacado (vea el paso 4 en la página 18).

### 8. Cuando termine de utilizar la bicicleta de spinning, apague la consola (vea la página 16).

## CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

### 1. Seleccione el menú de ajustes de la consola.

Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si ya ha seleccionado un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

Luego, toque el botón de ajustes de la consola (icono de engranaje) de la pantalla.

### 2. Navegue por el menú de ajustes de la consola.

Puede visualizar y cambiar los ajustes en los siguientes menús de ajustes:

Your account (su cuenta)

- Account info, password (info. de cuenta, contraseña)
- Health details (datos de salud)

Preferences (preferencias)

- Wi-Fi
- Units of measurement (unidades de medida)
- Time zone (zona horaria)
- Language (idioma)
- iFIT AI Coach (entrenador de IA iFIT)

Workout (entrenamiento)

- Heart Rate (frecuencia cardíaca)

Equipment (aparato)

- About (acerca de)
- Software Update (actualización de software)
- Calibrate (calibrar)

Membership (membresía)

- Manage membership (administrar membresía)
- Plan profiles (perfiles de planes)

Support (soporte)

- Help (ayuda)
- How To (cómo)
- Legal (aviso legal)

### 3. Personalice sus ajustes.

La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida británicas (estándar) o métricas. Para cambiar las unidades de medida o modificar otros ajustes, toque *Preferences* (preferencias) o *Equipment* (aparato) y, a continuación, toque los ajustes deseados.

### 4. Actualice el software de la consola.

**Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de software.** Toque *Equipment* (aparato) y toque *Software update* (actualización de software). Las actualizaciones de software comenzarán automáticamente. **IMPORTANTE: Para evitar dañar la bicicleta de spinning, no presione el interruptor eléctrico ni desenchufe el adaptador de corriente mientras se actualiza el software.**

Al final de la actualización, la consola se apagará y se volverá a encender. Si no ocurre así, desenchufe el adaptador de corriente, espere unos segundos y, luego, enchufe el adaptador de corriente. Nota: Las actualizaciones de software se diseñan siempre para mejorar su experiencia de entrenamiento. Tras una actualización del software, es posible que algunos ajustes y funciones descritos en este manual ya no se apliquen a su consola y que esta tenga nuevos ajustes y funciones.

### 5. Calibre el sistema de inclinación.

Para calibrar el sistema de inclinación, toque *Equipment* (aparato), toque *Calibrate* (calibrar) y, luego, toque *Calibrate* (calibrar). El bastidor se elevará automáticamente al máximo nivel de inclinación, bajará al mínimo nivel de inclinación y, luego, regresará a la posición inicial. Esto calibrará el sistema de inclinación. Cuando el sistema de inclinación se haya calibrado, toque *Finish* (terminar).

### 6. Salga del menú de ajustes de la consola.

Para salir del menú de ajustes de la consola, toque la X de la esquina superior izquierda de la pantalla.

## CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE ENTRENAMIENTO

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

Toque el icono de ajustes de entrenamiento en la esquina inferior derecha de la pantalla.

### 2. Navegue por el menú de ajustes del entrenamiento y personalice los ajustes del entrenamiento.

Puede visualizar y cambiar los ajustes en los siguientes menús:

#### Audio

- App volume (volumen de aplicación)
- Speaker volume (volumen de altavoz)

#### Fan (ventilador)

#### Bluetooth

#### Features (características)

- SmartAdjust
- Constant Watts (vatios constantes)

#### Display (pantalla)

- iFIT Closed Captions (subtitulado electrónico iFIT)
- Screen brightness (brillo de la pantalla)

#### Gears (marchas)

Nota: Algunos controles de entrenamiento se desactivan cuando no hay ningún entrenamiento en marcha.

### 3. Salga del menú de ajustes de entrenamiento.

Para salir del menú de ajustes de entrenamiento, toque la X de la esquina inferior derecha de la pantalla.

## CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA

### 1. Seleccione el menú de ajustes de la consola.

Con la pantalla de inicio seleccionada, toque el botón de ajustes de la consola (icono de engranaje) de la pantalla y, a continuación, toque *Preferences* (preferencias).

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

Toque *Wi-Fi* para seleccionar el menú de red inalámbrica. Si *Wi-Fi* no está habilitado, toque el botón de alternancia *Wi-Fi* para habilitarlo. Cuando se haya habilitado la red Wi-Fi, la pantalla mostrará una lista de redes disponibles. Nota: La lista de redes inalámbricas puede tardar un momento 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). La consola 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.

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. En las contraseñas, se distingue entre mayúsculas y minúsculas.

Cuando la consola esté conectada a su red inalámbrica, aparecerá un mensaje de confirmación en la pantalla.

Si tiene problemas para conectarse a la red seleccionada, asegúrese de que su contraseña sea la correcta. **Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web [my.iFIT.com](http://my.iFIT.com) para recibir asistencia.**

### 3. Salga del menú de ajustes de la consola.

Para salir del menú de ajustes de la consola, toque la X de la esquina superior izquierda de la pantalla.

## CÓMO USAR EL VENTILADOR

El ventilador cuenta con varios ajustes de velocidad, incluida una función automática. Mientras esté seleccionada la función automática, la velocidad del ventilador cambiará automáticamente a medida que cambia la velocidad de pedaleo. Para controlar el ventilador, toque el icono de ajustes de entrenamiento de la esquina inferior derecha de la pantalla y, a continuación, toque *Fan* (ventilador).

Nota: Si los pedales no se mueven durante cierto tiempo, el ventilador se apagará automáticamente.

## CÓMO USAR EL PUERTO DE CARGA

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

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

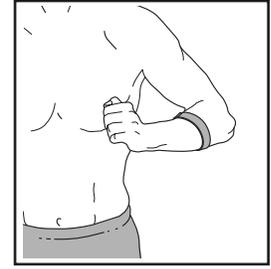
## CÓMO CONECTAR UNOS AURICULARES

Para conectar sus auriculares Bluetooth a la consola, encienda primero los auriculares, active su función de vinculación y sitúelos cerca de la consola. A continuación, comience un entrenamiento. Luego, toque el icono de ajustes de entrenamiento en la esquina inferior derecha de la pantalla, toque *Bluetooth* y seleccione sus auriculares en la lista que aparece en la pantalla.

Cuando sus auriculares y la consola estén vinculados correctamente, el audio de la consola se reproducirá a través de los auriculares.

## CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE FRECUENCIA CARDÍACA

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



opcional de frecuencia cardíaca le permitirá vigilar continuamente su frecuencia cardíaca mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. La consola es compatible con todos los monitores de frecuencia cardíaca que utilicen Bluetooth® Smart. **Para comprar un monitor opcional de frecuencia cardíaca, vea la portada de este manual.**

Al encender su monitor de frecuencia cardíaca compatible y ponerlo en la función de vinculación, la consola se conectará a él automáticamente. Una vez detectados sus latidos, se mostrará su frecuencia cardíaca en la pantalla.

# MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## MANTENIMIENTO

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

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

## MANTENIMIENTO DE LOS PEDALES

Apriete los pedales cada semana. Apriete el pedal **derecho** en **sentido horario** y apriete el pedal **izquierdo** en **sentido antihorario**.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

**Algunos problemas pueden resolverse siguiendo los sencillos pasos que se indican en esta sección. Si necesita más ayuda, vea la portada de este manual.**

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

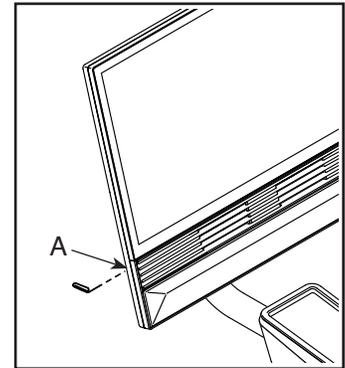
Si la consola no se enciende, asegúrese de que el adaptador de corriente esté totalmente enchufado y que el interruptor eléctrico esté encendido.

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

Si experimenta problemas para conectar la consola a una red inalámbrica o si experimenta problemas con su cuenta de iFIT o entrenamientos iFIT, vaya a [support.iFIT.com](http://support.iFIT.com).

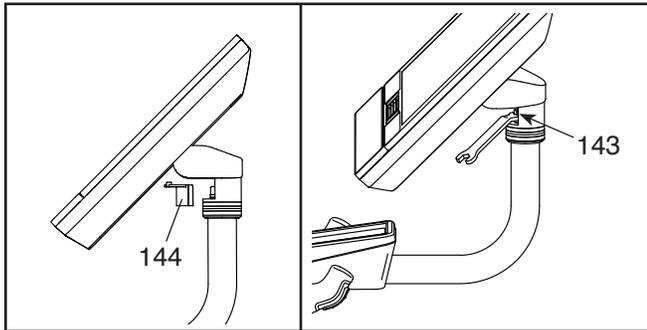
Si la consola no se enciende correctamente o si se bloquea y no responde, restablezca la consola a los ajustes predeterminados de fábrica. **IMPORTANTE: De este modo se eliminarán todos los ajustes personalizados que realizó en la consola.** Para restablecer la consola se requieren

dos personas. En primer lugar, pulse el interruptor eléctrico y desenchufe el adaptador de corriente. A continuación, localice la pequeña abertura de restablecimiento (A) del lado izquierdo de la consola. Usando un clip de papel doblado, pulse y mantenga pulsado el botón de restablecimiento del interior de la abertura y pida a otra persona que enchufe el adaptador de corriente y pulse el interruptor eléctrico. **Siga manteniendo pulsado el botón de restablecimiento hasta que la consola se encienda.** Al final del restablecimiento, la consola se apagará y se volverá a encender. Si ello no ocurre, presione el interruptor eléctrico y desenchufe el adaptador de corriente; luego, enchúfelo de nuevo y presione el interruptor eléctrico. Una vez que la consola se encienda, busque actualizaciones de firmware (vea **CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA** en la página 21). Nota: La consola puede tardar un instante antes de estar lista para el uso.



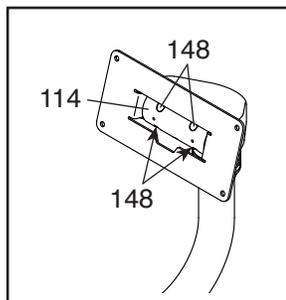
## CÓMO AJUSTAR EL PIVOTE Y LA INCLINACIÓN DE LA CONSOLA

Si la consola no se mantiene sujeta al moverla hacia los lados, retire primero la Cubierta de la Montura (144). A continuación, utilice la herramienta incluida para bicicleta de spinning para apretar levemente la Tuerca de Pivote (143) hasta que la consola se mantenga sujeta al moverla hacia los lados. Luego, vuelva a encajar a presión la Cubierta de la Montura en su posición.



Si la consola no se mantiene sujeta al moverla hacia arriba y hacia abajo, **vea primero el paso de montaje 12 en la página 11**. Use un destornillador estándar para apalancar y separar con cuidado la Cubierta Superior de la Consola (146) y, luego, la Cubierta Inferior de la Consola (145).

**Nota: Para una mayor claridad, la consola no se muestra en el dibujo de la derecha.** A continuación, apriete los cuatro Tornillos de Cabeza Cilíndrica M6 x 15mm (148) de la Montura del Soporte Trasero (114) hasta que el movimiento hacia arriba y hacia abajo ya no parezca suelto. Si es necesario, incline la consola hacia arriba y hacia abajo para acceder a los Tornillos de Cabeza Cilíndrica.



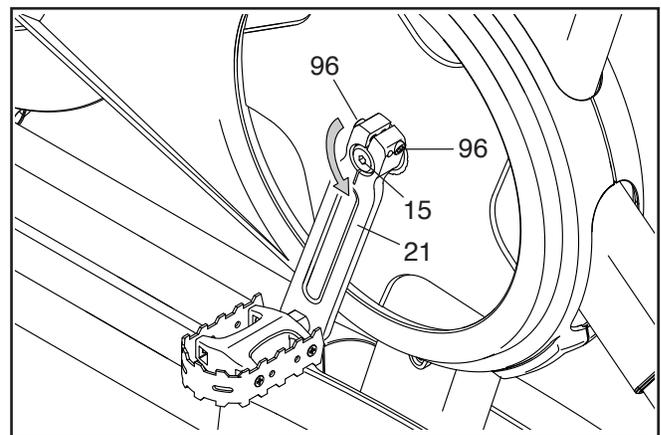
Luego, vea el paso de montaje 12 en la página 11 y conecte de nuevo las Cubiertas de la Consola (145, 146).

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DEL SISTEMA DE INCLINACIÓN

Si el bastidor no se mueve hasta el nivel de inclinación correcto, vea **CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA** en la página 21 y calibre el sistema de inclinación.

## CÓMO AJUSTAR LA BIELA IZQUIERDA

Si la Biela Izquierda (21) parece suelta al pedalear, primero afloje los dos Tornillos M6 x 25mm (96). Luego, siga los pasos que se indican a continuación. Nota: Si tiene una llave dinamométrica, apriete los Tornillos (15, 96) a las especificaciones de torque indicadas. Si no tiene una llave dinamométrica, apriete los Tornillos tan firmemente como pueda.



1. Apriete el Tornillo M12 del Pedalier (15) **en sentido antihorario** a 7 Nm.
2. Apriete cada Tornillo M6 x 25mm (96) a 20 Nm. Luego, apriete cada Tornillo M6 x 25mm una segunda vez a 20 Nm en el mismo orden.
3. Por último, apriete **en sentido antihorario** el Tornillo M12 del Pedalier (15) a 50 Nm.

## CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

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

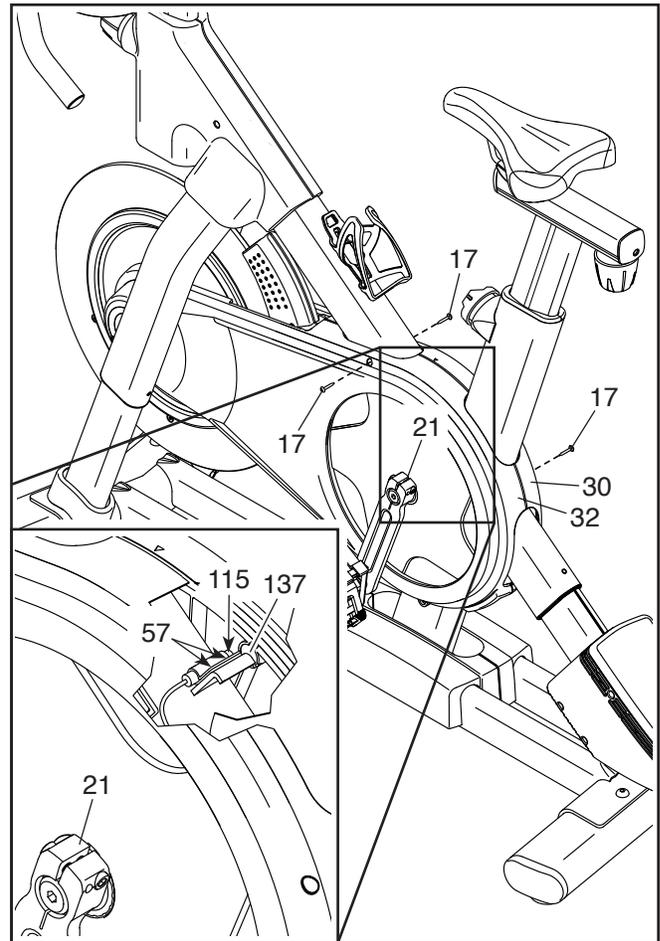
Para ajustar el interruptor de lengüeta, **primero pulse el interruptor eléctrico y desenchufe el adaptador de corriente.** A continuación, retire los tres Tornillos M4 x 16mm (17) indicados de los Protectores Derecho e Izquierdo (30, 32).

Luego, tire con cuidado de las partes superiores de los Protectores Derecho e Izquierdo (30, 32) para separarlos unos centímetros.

**Vea el diagrama incluido.** Afloje levemente los dos Tornillos #8 x 1/2" (57) indicados. A continuación, gire la Biela Izquierda (21) hasta que un Imán de la Polea (137) se alinee con el Interruptor de Lengüeta (115). Deslice el Interruptor de Lengüeta levemente hacia el Imán de la Polea o en dirección opuesta a este. Luego, reapriete los Tornillos.

Enchufe el adaptador de corriente, presione el interruptor eléctrico y haga girar la Biela Izquierda (21) durante algunos segundos. Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta.

Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte los Protectores Derecho e Izquierdo (30, 32).



## CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE ACCIONAMIENTO

Si nota que los pedales resbalan mientras pedalea, es posible que sea necesario ajustar la correa de accionamiento.

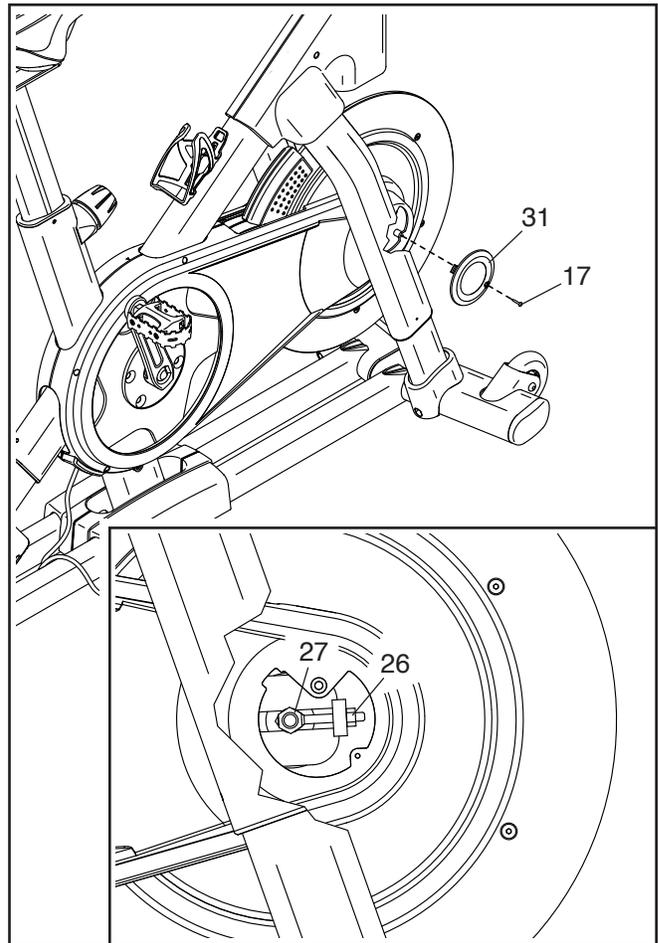
Para ajustar la correa de accionamiento, **primero presione el interruptor eléctrico y desconecte el adaptador de corriente**. Luego, siga las instrucciones que aparecen a continuación. Nota: Los dibujos solo muestran el lado derecho de la bicicleta de spinning.

Retire el Tornillo M4 x 16mm (17) indicado y la Cubierta del Protector (31) de ambos lados de la bicicleta de spinning.

A continuación, afloje la Tuerca M10 del Eje (27) de cada lado de la bicicleta de spinning y apriete la Tuerca de Ajuste (26) de cada lado de la bicicleta de spinning **solo media vuelta**. Luego, reapriete firmemente las Tuercas M10 del Eje.

Enchufe el adaptador de corriente, presione el interruptor eléctrico y pedalee con la bicicleta de spinning para probar el ajuste. Si es necesario, repita las acciones anteriores hasta que los pedales ya no se deslicen.

Cuando la correa de accionamiento esté ajustada correctamente, conecte de nuevo las cubiertas del protector.



# GUÍAS DE EJERCICIOS

**⚠️ ADVERTENCIA:** Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.

Estas directrices le ayudarán a planear su programa de ejercicios. Para obtener información detallada para sus ejercicios, consulte un libro que goce de buena reputación o consulte a su médico. Recuerde que una nutrición adecuada y un descanso suficiente son esenciales para unos resultados exitosos.

## INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, hacer ejercicios con la intensidad adecuada es clave para lograr resultados. Puede usar su frecuencia cardíaca como guía para hallar el nivel de intensidad idóneo. En la tabla que encontrará a continuación se muestran las frecuencias cardíacas recomendadas para la quema de grasas y los ejercicios aeróbicos.

|       |     |     |     |     |     |     |   |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 165   | 155 | 145 | 140 | 130 | 125 | 115 | ♥ |
| 145   | 138 | 130 | 125 | 118 | 110 | 103 | ♥ |
| 125   | 120 | 115 | 110 | 105 | 95  | 90  | ♥ |
| <hr/> |     |     |     |     |     |     |   |
| 20    | 30  | 40  | 50  | 60  | 70  | 80  |   |

Para hallar el nivel de intensidad correcto, busque su edad en la parte inferior de la tabla (las edades están redondeadas a décadas). Los tres números mostrados sobre su edad definen su “zona de entrenamiento”. El número más bajo es la frecuencia cardíaca para quemar grasas; el número central, para la máxima quema de grasas; y el más alto la frecuencia cardíaca para el ejercicio aeróbico.

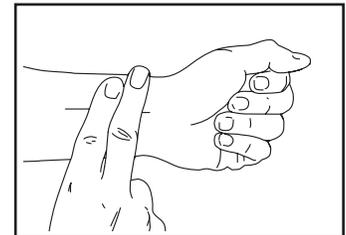
**Quema de grasas:** Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de sus ejercicios su cuerpo comienza a consumir las calorías almacenadas en la grasa como fuente de energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca esté cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para maximizar la quema de grasas, haga

ejercicios con su frecuencia cardíaca cerca del número central de su zona de entrenamiento.

**Ejercicio aeróbico:** Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, que es la actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca esté cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

## CÓMO MEDIR SU FRECUENCIA CARDÍACA

Para medir su frecuencia cardíaca, haga ejercicios durante al menos cuatro minutos. Luego, detenga los ejercicios y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra.



Tome el número de pulsaciones de seis segundos y multiplique el resultado por 10 para determinar su frecuencia cardíaca. Por ejemplo, si su número de pulsaciones durante seis segundos es de 14, su frecuencia cardíaca es de 140 pulsaciones por minuto.

## DIRECTRICES DE ENTRENAMIENTO

**Calentamiento:** Comience con 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. El calentamiento incrementa la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación en preparación del ejercicio.

**Ejercicio por zonas de entrenamiento:** Haga ejercicios entre 20 y 30 minutos con su frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga su frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios; jamás contenga la respiración.

**Enfriamiento:** Finalice con 5 a 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos incrementan la flexibilidad de sus músculos y ayudan a prevenir problemas tras los ejercicios.

## FRECUENCIA DE LOS EJERCICIOS

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

## ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

A la derecha se muestra la forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos. Muévase lentamente mientras estira; nunca haga rebotes.

### 1. Estiramiento a puntas de los pies

Póngase en pie con las rodillas levemente dobladas y flexione lentamente el cuerpo hacia delante desde las caderas. Relaje la espalda y los hombros mientras baja lo máximo posible para alcanzar la punta de los pies con las manos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces. Estiramiento de: Isquiotibiales, corvas y espalda.

### 2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese con una pierna extendida. Flexione la otra pierna y apoye la planta del pie en la cara interior del muslo de la pierna estirada. Inclínese hacia la pierna estirada lo máximo posible para alcanzar la punta del pie con las manos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Estiramiento de: Isquiotibiales, lumbares e ingles.

### 3. Estiramiento de pantorrillas/tendón de Aquiles

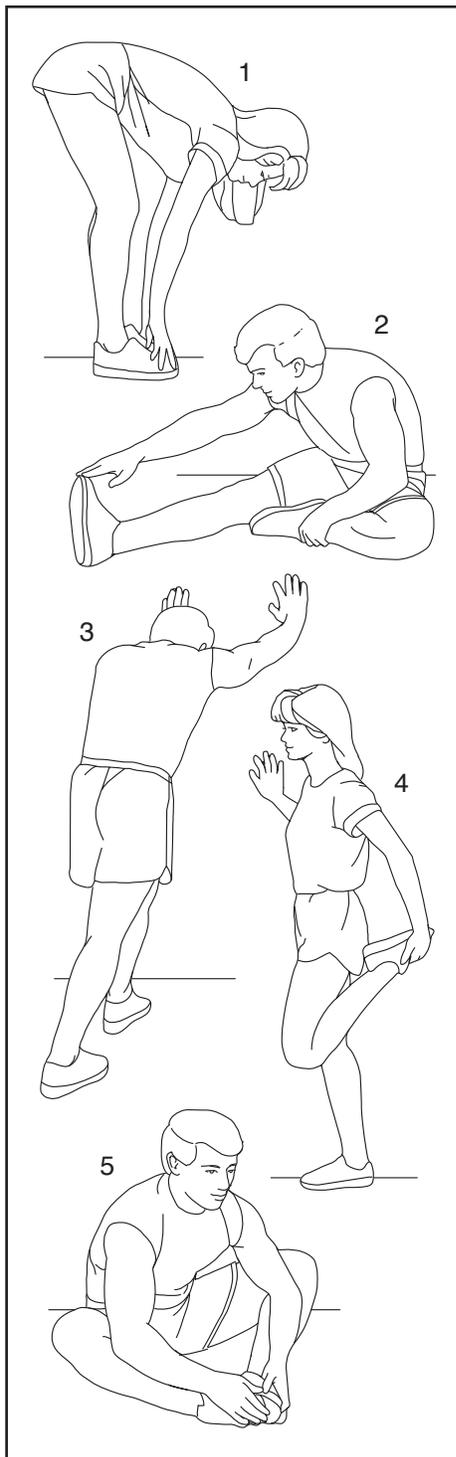
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el suelo. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Para estirar aún más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna de atrás. Estiramiento de: Pantorrillas, tendones de Aquiles y tobillos.

### 4. Estiramiento de cuádriceps

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, agárrase el pie con la otra mano por detrás. Acerque el talón lo máximo posible a los glúteos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Estiramiento de: Cuádriceps y músculos de las caderas.

### 5. Estiramiento de abductores

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia fuera. Tire de los pies lo máximo posible hacia la zona de las ingles. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces. Estiramiento de: Cuádriceps y músculos de las caderas.



---

# NOTAS

# LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo NTEXTDF25-INT.0 R1224A

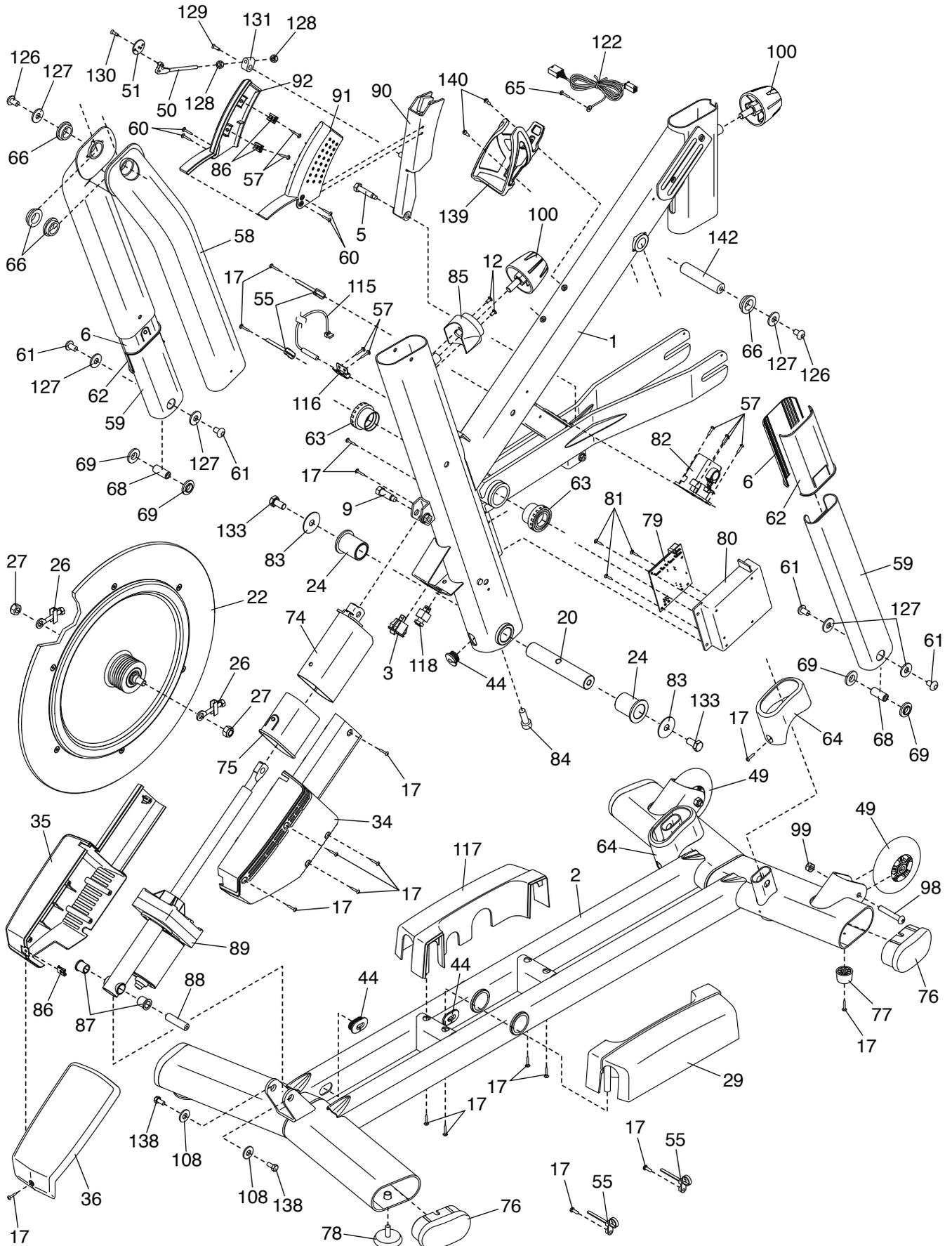
| N.º | Ctd. | Descripción                                 | N.º | Ctd. | Descripción                              |
|-----|------|---|-----|------|--|
| 1   | 1    | Bastidor                                    | 46  | 1    | Funda Izquierda del Poste del Asiento    |
| 2   | 1    | Base  | 47  | 1    | Funda Derecha del Poste del Manillar     |
| 3   | 1    | Interruptor Eléctrico                       | 48  | 1    | Funda Izquierda del Poste del Manillar   |
| 4   | 1    | Eje del Rodillo                             | 49  | 2    | Rueda                                    |
| 5   | 1    | Tornillo con Collar M6                      | 50  | 1    | Brazo de Ajuste                          |
| 6   | 2    | Manguito Interior de la Pata                | 51  | 1    | Disco de Resistencia                     |
| 7   | 1    | Poste del Manillar                          | 52  | 1    | Abrazadera del Sillín                    |
| 8   | 1    | Soporte de la Consola                       | 53  | 1    | Eje del Sillín                           |
| 9   | 1    | Tornillo M8 x 32mm                          | 54  | 1    | Sillín                                   |
| 10  | 1    | Consola                                     | 55  | 4    | Brida de Cremallera Anclada              |
| 11  | 1    | Soporte de la Consola                       | 56  | 1    | Kit de Cinta del Manillar                |
| 12  | 6    | Tornillo M4 x 8mm                           | 57  | 16   | Tornillo #8 x 1/2"                       |
| 13  | 1    | Poste del Sillín                            | 58  | 1    | Pata Superior                            |
| 14  | 1    | Base de la Bandeja                          | 59  | 2    | Pata Inferior                            |
| 15  | 1    | Tornillo M12 del Pedalier                   | 60  | 4    | Tornillo #8 x 1/3"                       |
| 16  | 1    | Polea                                       | 61  | 4    | Tornillo M8 x 15mm                       |
| 17  | 29   | Tornillo M4 x 16mm                          | 62  | 2    | Manguito Exterior de la Pata             |
| 18  | 4    | Perno de Cabeza Plana M10 x 20mm            | 63  | 1    | Conjunto del Cojinete del Bastidor       |
| 19  | 1    | Pedalier/Biela Derecha                      | 64  | 2    | Cubierta de la Pata                      |
| 20  | 1    | Eje de Pivote                               | 65  | 1    | Tornillo de Tierra                       |
| 21  | 1    | Biela Izquierda                             | 66  | 4    | Casquillo Grande de la Pata              |
| 22  | 1    | Montaje del Volante                         | 67  | 1    | Soporte del Asiento                      |
| 23  | 1    | Soporte del Manillar                        | 68  | 2    | Espaciador de la Pata                    |
| 24  | 2    | Casquillo de Pivote                         | 69  | 4    | Casquillo Pequeño de la Pata             |
| 25  | 1    | Correa de Accionamiento                     | 70  | 1    | Palanca de Cambios                       |
| 26  | 2    | Montaje de Ajuste                           | 71  | 1    | Pedal Derecho                            |
| 27  | 2    | Tuerca M10 del Eje                          | 72  | 1    | Pedal Izquierdo                          |
| 28  | 2    | Abrazadera del Poste                        | 73  | 4    | Tornillo para Máquina M4 x 16mm          |
| 29  | 1    | Cubierta Derecha de la Base                 | 74  | 1    | Cubierta del Eje                         |
| 30  | 1    | Protector Inferior Derecho                  | 75  | 1    | Manguito de la Cubierta del Eje          |
| 31  | 2    | Cubierta del Protector                      | 76  | 4    | Tapa del Estabilizador                   |
| 32  | 1    | Protector Inferior Izquierdo                | 77  | 2    | Pata                                     |
| 33  | 1    | Disco Derecho                               | 78  | 2    | Pata de Nivelación                       |
| 34  | 1    | Cubierta Derecha del Motor de Inclinación   | 79  | 1    | Controlador                              |
| 35  | 1    | Cubierta Izquierda del Motor de Inclinación | 80  | 1    | Cubierta del Controlador                 |
| 36  | 1    | Cubierta Superior del Motor de Inclinación  | 81  | 3    | Tornillo para Máquina M3 x 6mm           |
| 37  | 1    | Disco Izquierdo                             | 82  | 1    | Motor de Resistencia                     |
| 38  | 1    | Bandeja de Accesorios                       | 83  | 2    | Arandela M10 x 38mm                      |
| 39  | 1    | Tapa del Poste del Manillar                 | 84  | 1    | Tornillo de Cabeza Cilíndrica M12 x 25mm |
| 40  | 1    | Protector Superior Derecho                  | 85  | 1    | Tapa del Mando del Poste                 |
| 41  | 1    | Tornillo M8 del Sillín                      | 86  | 3    | Tuerca del Gancho                        |
| 42  | 2    | Abrazadera Interior                         | 87  | 2    | Casquillo del Motor de Inclinación       |
| 43  | 2    | Tapa del Soporte del Asiento                | 88  | 1    | Espaciador del Motor de Inclinación      |
| 44  | 3    | Ojal Reforzado para Un Cable                | 89  | 1    | Motor de Inclinación                     |
| 45  | 1    | Funda Derecha del Poste del Asiento         | 90  | 1    | Soporte del Imán                         |

| N.º | Ctd. | Descripción                             | N.º | Ctd. | Descripción                             |
|-----|------|---|-----|------|---|
| 91  | 1    | Cubierta Derecha del Soporte del Imán   | 122 | 1    | Cable Inferior                          |
| 92  | 1    | Cubierta Izquierda del Soporte del Imán | 123 | 1    | Cable Superior                          |
| 93  | 4    | Tornillo con Nylon M8 x 12mm            | 124 | 1    | Cable de Extensión                      |
| 94  | 1    | Tornillo M10 x 55mm                     | 125 | 1    | Cable de Control                        |
| 95  | 1    | Junta Tórica                            | 126 | 2    | Tornillo M8 x 12mm                      |
| 96  | 2    | Tornillo M6 x 25mm                      | 127 | 6    | Arandela Grande M8                      |
| 97  | 1    | Manillar                                | 128 | 2    | Tuerca M5                               |
| 98  | 2    | Perno M8 x 50mm                         | 129 | 1    | Tornillo M5 x 8mm                       |
| 99  | 2    | Contratuerca M8                         | 130 | 1    | Tornillo #6 x 5/8"                      |
| 100 | 2    | Mando del Poste                         | 131 | 1    | Bloque de Ajuste                        |
| 101 | 1    | Mando del Soporte del Asiento           | 132 | 2    | Tornillo Romo M4 x 10mm                 |
| 102 | 4    | Tornillo de Cabeza Hueca M6 x 15mm      | 133 | 2    | Tornillo Hexagonal M10 x 20mm           |
| 103 | 4    | Tornillo para Máquina M4 x 10mm         | 134 | 1    | Arandela con Chaveta                    |
| 104 | 1    | Rodillo                                 | 135 | 4    | Contratuerca M10                        |
| 105 | 1    | Arandela M10                            | 136 | 2    | Tapa del Manillar                       |
| 106 | 1    | Abrazadera de la Baranda                | 137 | 2    | Imán de la Polea                        |
| 107 | 2    | Tornillo para Máquina M4 x 15mm         | 138 | 2    | Tornillo M6 x 15mm                      |
| 108 | 2    | Arandela M6                             | 139 | 1    | Porta Botella de Agua                   |
| 109 | 1    | Montura del Soporte Delantero           | 140 | 2    | Tornillo de Cabeza Hueca M5 x 15mm      |
| 110 | 1    | Protector de Cables                     | 141 | 1    | Protector Superior Izquierdo            |
| 111 | 2    | Disco de Pivote Superior/Inferior       | 142 | 1    | Eje de la Pata Superior                 |
| 112 | 1    | Disco de Pivote Central                 | 143 | 1    | Tuerca de Pivote                        |
| 113 | 2    | Casquillo de Pivote Interior            | 144 | 1    | Cubierta de la Montura                  |
| 114 | 1    | Montura del Soporte Trasero             | 145 | 1    | Cubierta Inferior de la Consola         |
| 115 | 1    | Interruptor de Lengüeta/Cable           | 146 | 1    | Cubierta Superior de la Consola         |
| 116 | 1    | Gancho del Interruptor de Lengüeta      | 147 | 4    | Fijación de Corona/Tornillo             |
| 117 | 1    | Cubierta Izquierda de la Base           | 148 | 8    | Tornillo de Cabeza Cilíndrica M6 x 15mm |
| 118 | 1    | Toma de Corriente                       | 149 | 2    | Abrazadera Exterior                     |
| 119 | 1    | Adaptador de Corriente                  | 150 | 2    | Tornillo del Sillín M6 x 25mm           |
| 120 | 1    | Cable Eléctrico                         | *   | -    | Kit de Herramientas de Montaje/Ajuste   |
| 121 | 1    | Cubierta de la Bandeja                  | *   | -    | Manual de Uso                           |

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

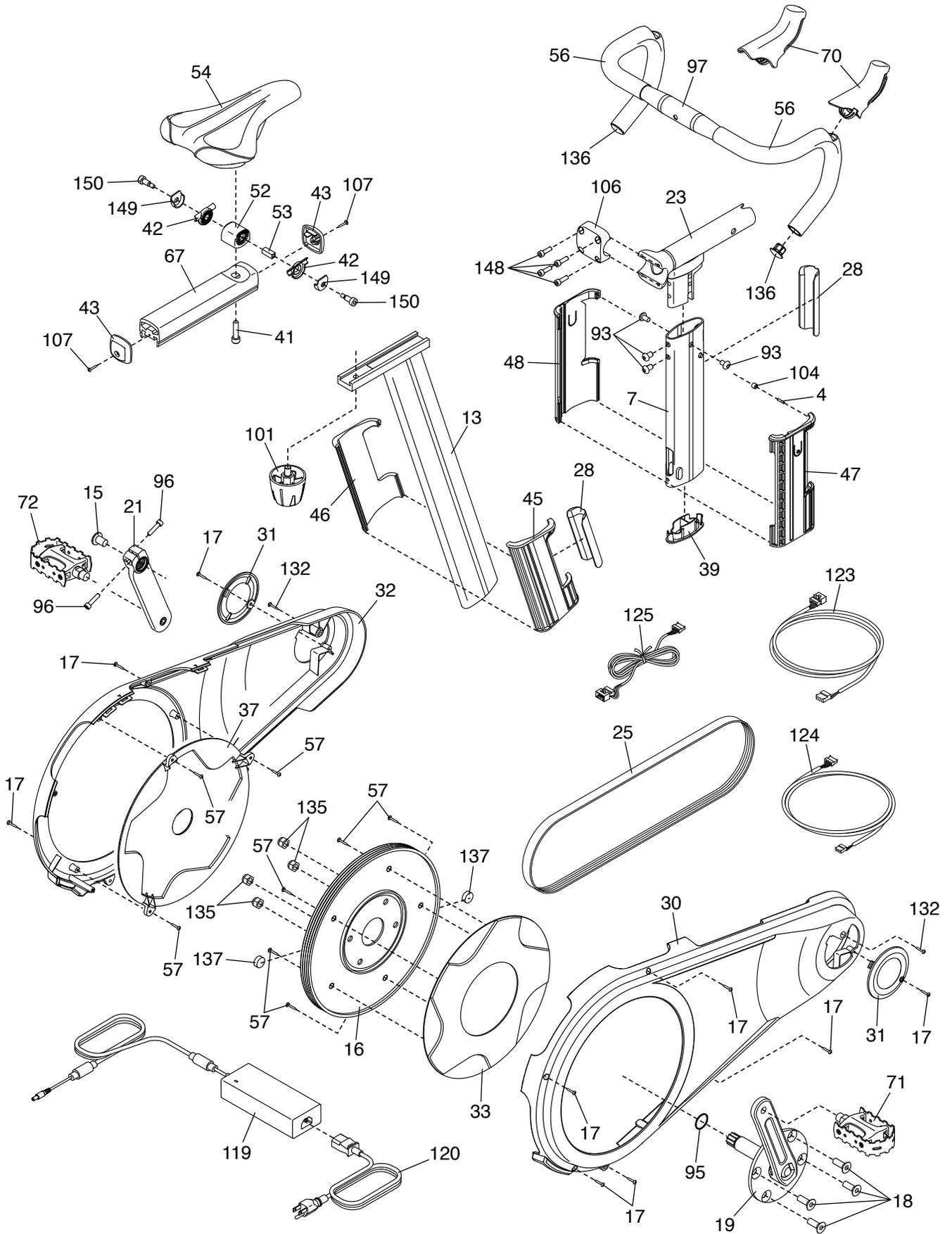
# DIBUJO DE PIEZAS A

N.º de Modelo NTEXTDF25-INT.0 R1224A



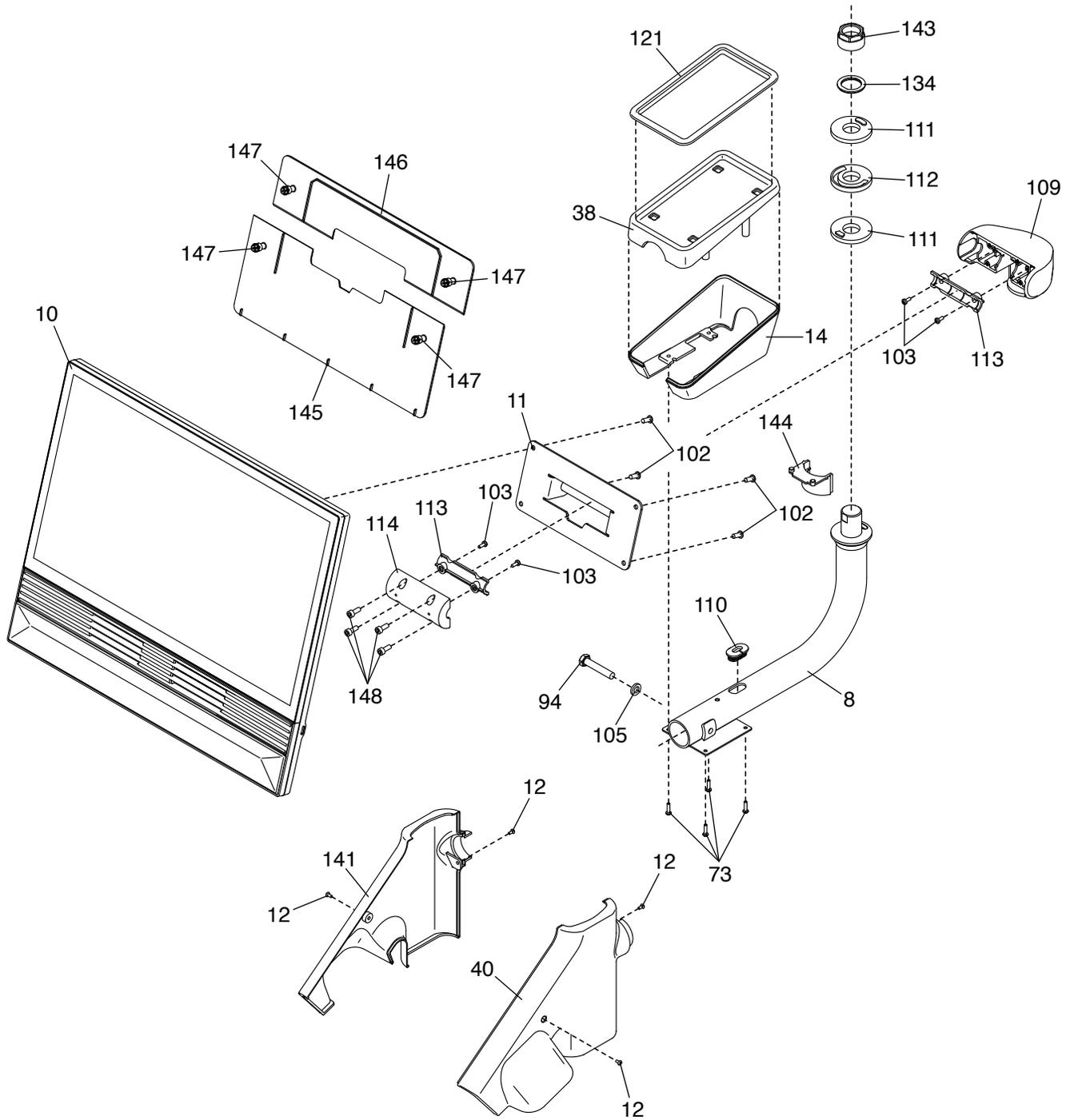
# DIBUJO DE PIEZAS B

N.º de Modelo NTEXTDF25-INT.0 R1224A



# DIBUJO DE PIEZAS C

N.º de Modelo NTEXTDF25-INT.0 R1224A



# CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

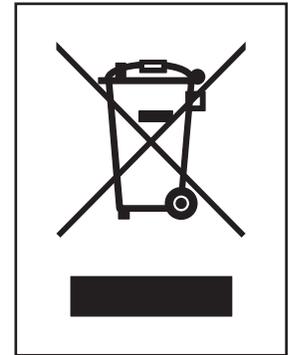
Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de ponerse en contacto con nosotros:

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

## INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

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

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



## DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD PARA REINO UNIDO/UE

NTEXTDF25-INT contiene la tablet MP24-Xenon-C o MP24-Xenon-V.

Por la presente, iFIT Health & Fitness declara que el aparato radioeléctrico tipo MP24-Xenon-C o MP24-Xenon-V cumple con la Directiva 2014/53/UE y el Reglamento de aparatos radioeléctricos de 2017.

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

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

Objeto de la declaración: FCCID OMC453085 o OMC453584V - Bandas de frecuencia de transmisión y máxima potencia PIRE: 2.4G

WIFI:25,02 dBm; 5G WIFI:22,895 dBm; 2.4G BT:10,12 dBm.

Las operaciones en la banda de 5,15-5,35 GHz están restringidas al uso en interiores en los siguientes países:

Certificación: Artículo 3.1a - Seguridad EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Artículo 3.1b – CEM EN 301 489-1, 2.2.3, CEM EN 301 489-17 V3.2.4, Artículo 3.2 – Parámetros radioeléctricos EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Representante en el Reino Unido: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The

Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Reino Unido

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

|  |    |    |    |    |    |    |    |
|--|----|----|----|----|----|----|----|
|  | BE | BG | CZ | DK | DE | EE | IE |
|  | EL | ES | FR | HR | IT | CY | LV |
|  | LT | LU | HU | MT | NL | AT | PL |
|  | PT | RO | SI | SK | FI | SE | UK |

