

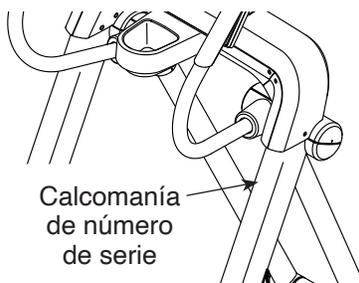
NordicTrack®

X16 ELLIPTICAL

N.º de Modelo NTEL71625-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**.

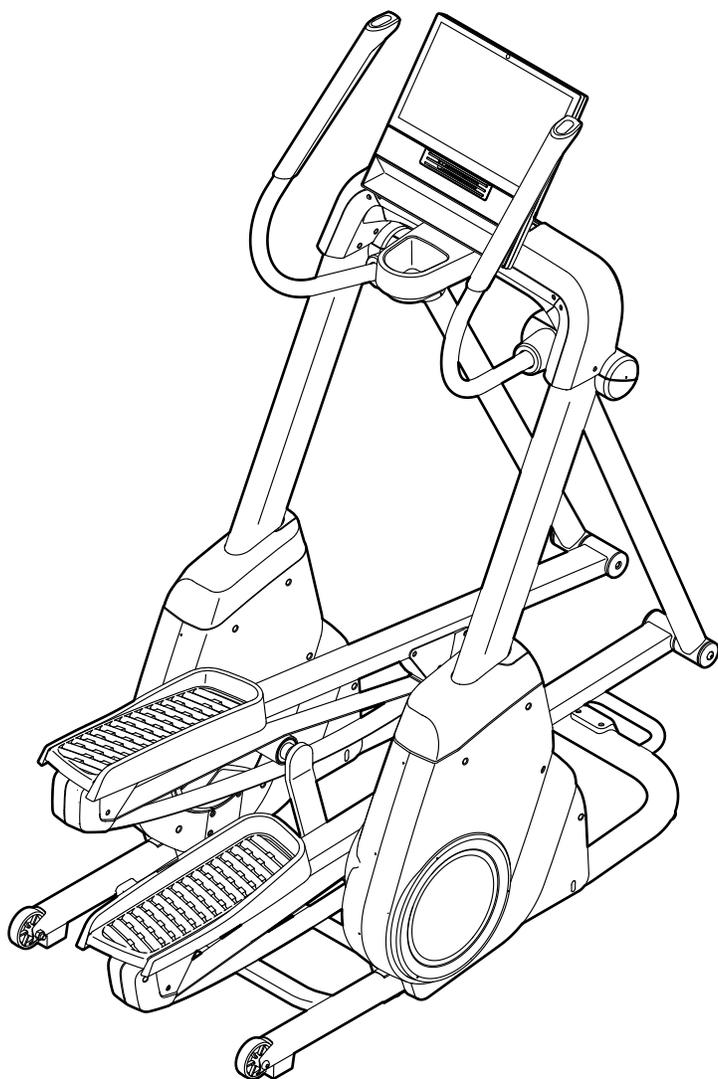
Teléfono: 91 215 89 23

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

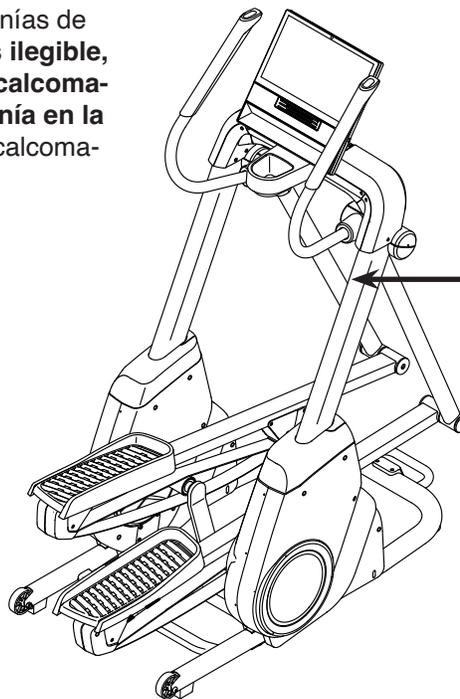


ÍNDICE

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO.....	14
CÓMO USAR LA CONSOLA.....	16
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	26
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

- 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 170 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 quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones, lea todas las precauciones importantes e instrucciones de este manual y todas las advertencias presentes en su entrenador elíptico antes de utilizar su entrenador elíptico. 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 el entrenador elíptico estén adecuadamente informadas sobre todas las precauciones.
2. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados del entrenador elíptico en todo momento.
3. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
4. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar o continuar cualquier programa de ejercicios durante el embarazo. Utilice el entrenador elíptico solo de la manera autorizada por un profesional sanitario.
5. El entrenador elíptico no está destinado a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso del entrenador elíptico por una persona responsable de su seguridad.
6. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.
7. El entrenador elíptico está diseñado únicamente para uso dentro del hogar. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
8. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, alejado del polvo y la humedad. No guarde el entrenador elíptico en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
9. Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con al menos 1,2 m de espacio libre en la parte delantera del entrenador elíptico, 1,8 m en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre a cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque una esterilla debajo del entrenador elíptico.
10. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use el entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.
11. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 14), enchúfelo a un circuito conectado a tierra.
12. No modifique el cable eléctrico ni use un adaptador para conectar el cable eléctrico a una toma inadecuada. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes. No utilice ningún cable de extensión.
13. No ponga a funcionar su entrenador elíptico si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si el entrenador elíptico no está funcionando correctamente.
14. **PELIGRO:** Siempre desenchufe el cable eléctrico y cambie el interruptor eléctrico a la posición de apagado cuando el entrenador elíptico no se esté utilizando y antes de limpiarlo. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
15. El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 170 kg.

16. Vista ropa adecuada mientras hace ejercicios; no vista ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Póngase siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicios.

17. Sujétese a los manillares al subir, bajar o usar el entrenador elíptico. Antes de subirse o bajarse, detenga los pedales situando en la posición más baja el pedal del lado por el que se suba o se baje.

18. El entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que

el volante se pare. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.

19. Mantenga recta la espalda al usar el entrenador elíptico; no arquee la espalda.

20. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si se mareara, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y descanse.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico NORDICTRACK® X16. El entrenador elíptico X16 proporciona una amplia variedad de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en su hogar más agradables y eficaces.

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

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

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

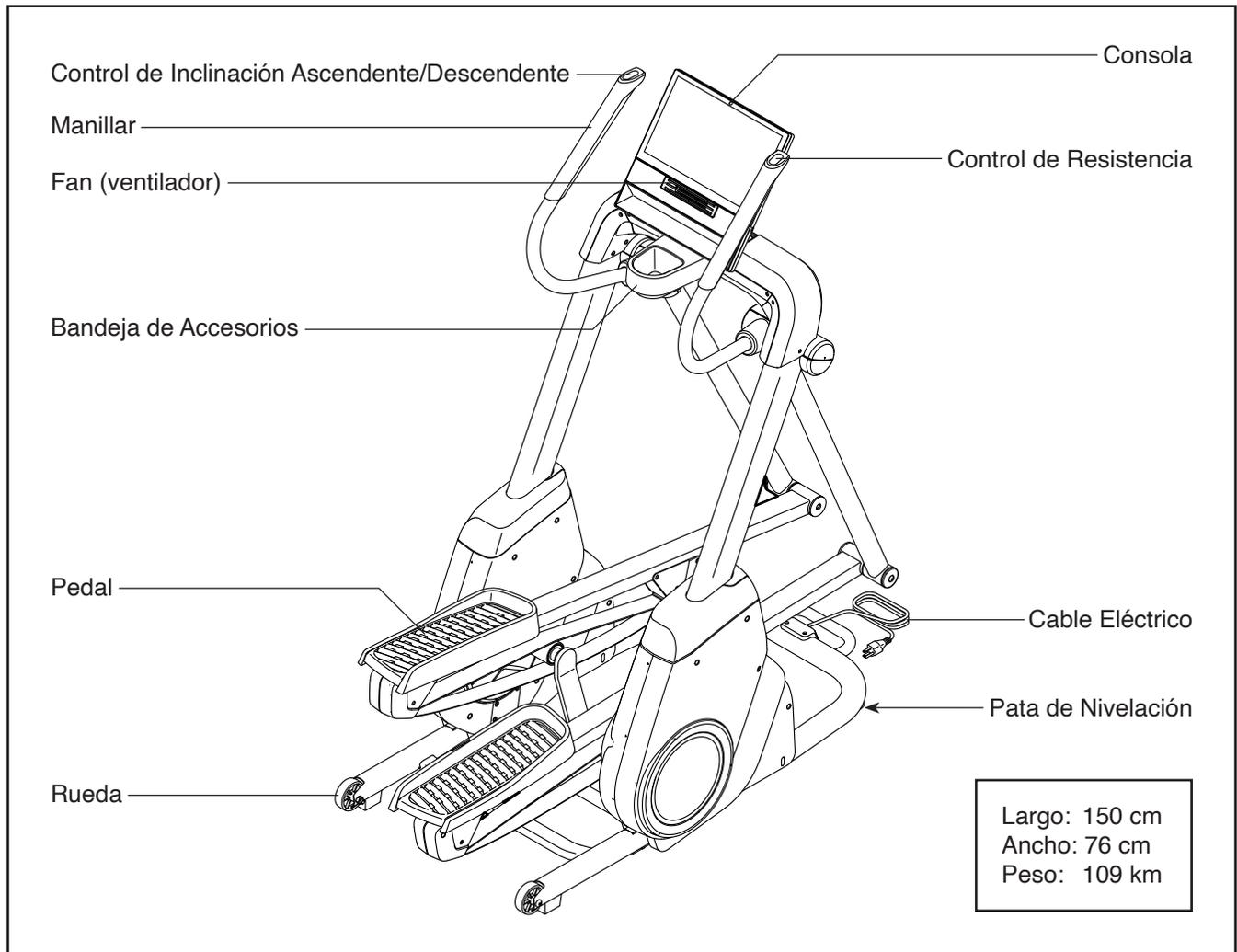
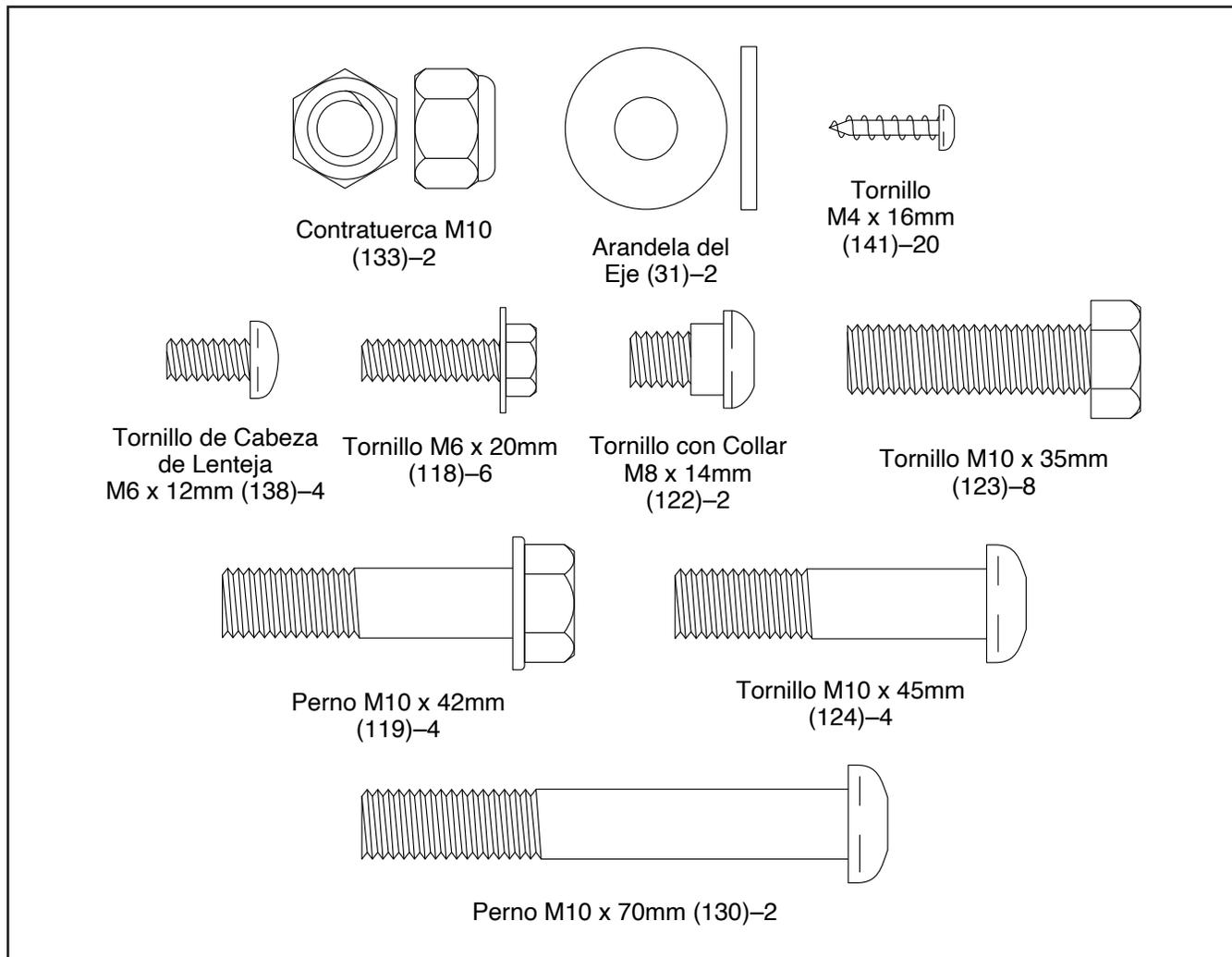


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



MONTAJE

- El montaje requiere de dos o tres personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire el material de embalaje. No se deshaga del material de embalaje hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- El montaje puede completarse con las herramientas incluidas. Nota: Su propio mazo de goma también puede resultar útil; no obstante, tenga cuidado de no romper las piezas de plástico con el mazo de goma.

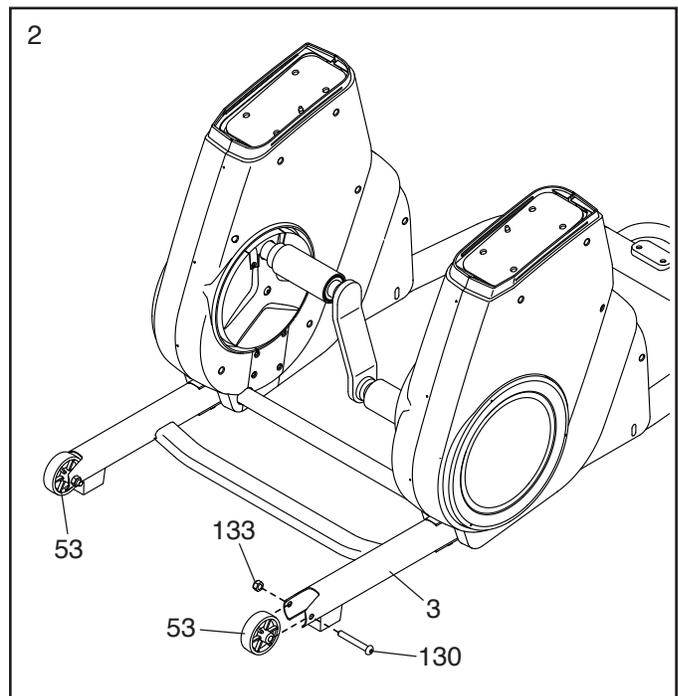
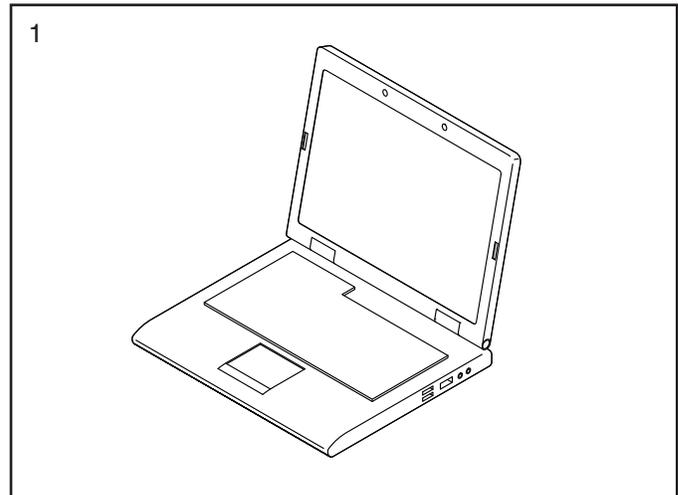
1. Visite iFITsupport.eu en su computadora y registre su producto.

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

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

2. Conecte una Rueda (53) al Estabilizador (3) con un Perno M10 x 70mm (130) y una Contratuercas M10 (133); **no apriete en exceso la Contratuercas; la Rueda debe girar libremente.**

Conecte la otra Rueda (53) de la misma manera.

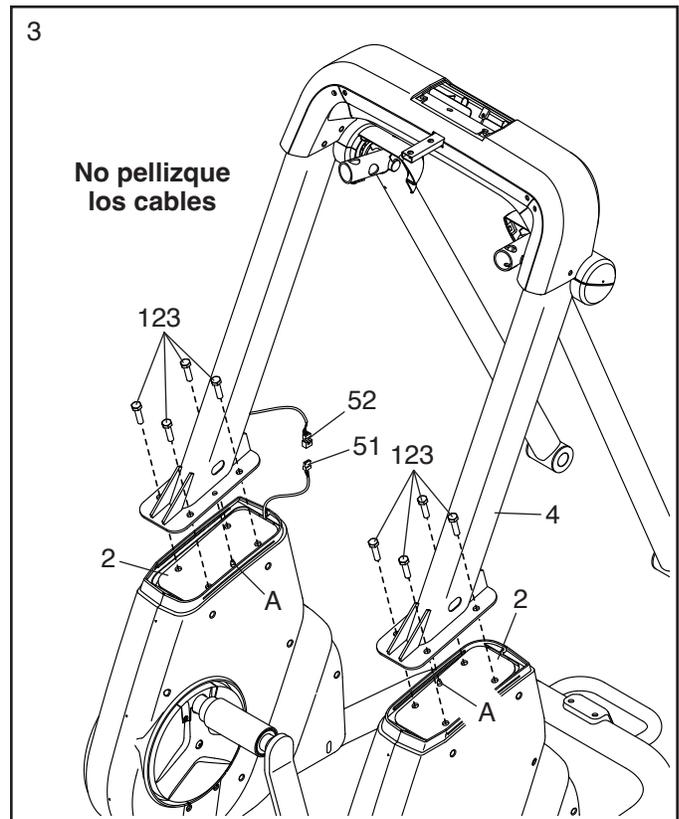


3. **No pellizque los cables.** Con la ayuda de una o dos personas más, coloque el Montante Vertical (4) sobre los pasadores (A) del Bastidor (2).

Conecte el Montante Vertical (4) con ocho Tornillos M10 x 35mm (123); **apriete parcialmente los ocho Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**

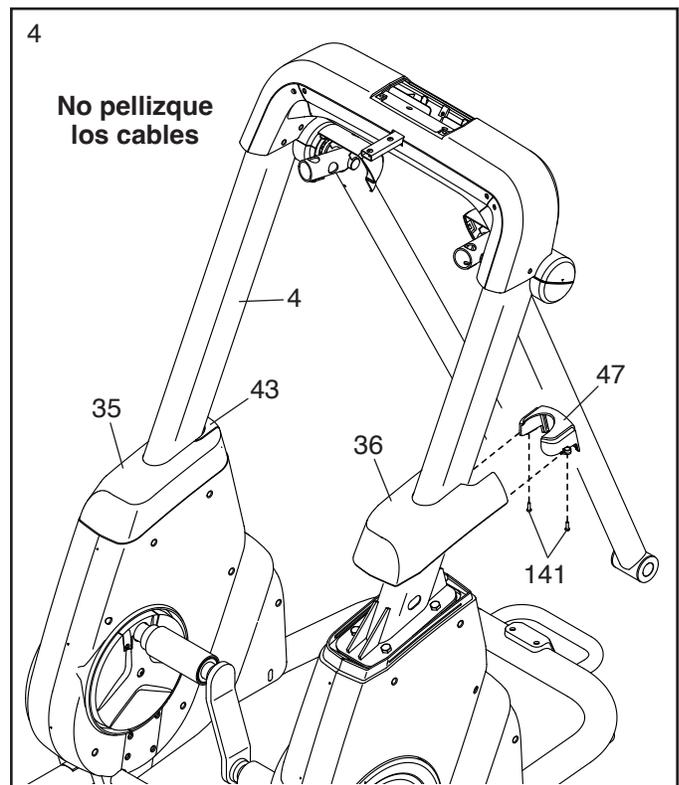
Luego, conecte el Cable de 41" (52) del Montante Vertical (4) al Cable de 17" (51) del Bastidor (2).

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 consola funcione correctamente.



4. Identifique la Cubierta del Protector Derecho (36) y la Cubierta del Protector Delantero Derecho (47). Conéctelas alrededor del lado derecho del Montante Vertical (4) con dos Tornillos M4 x 16mm (141). Luego, presione las Cubiertas del Protector en su lugar.

No pellizque los cables. Conecte la Cubierta del Protector Izquierdo (35) y la Cubierta Delantera del Protector Izquierdo (43) alrededor del lado izquierdo del Montante Vertical (4) de la misma manera.

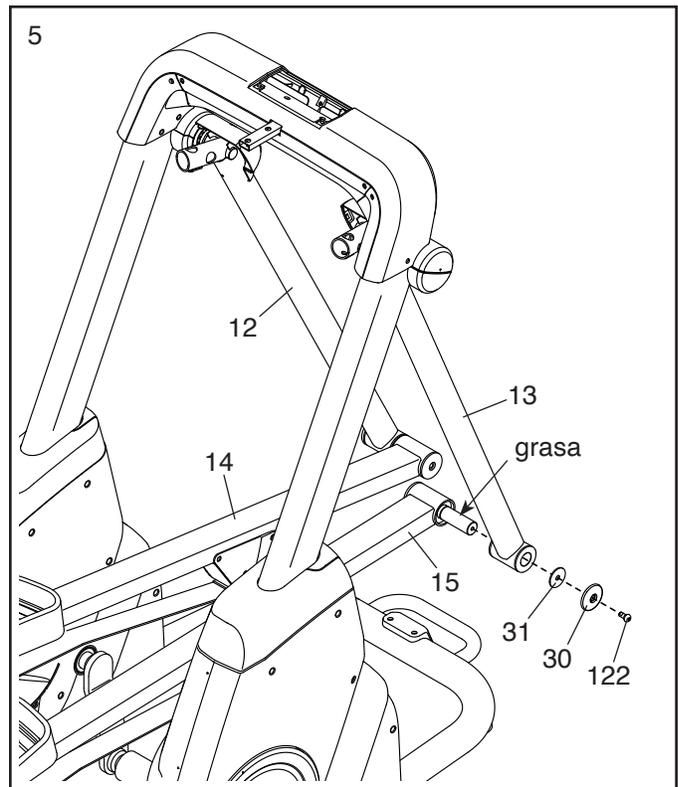


5. Identifique el Brazo del Pedal Derecho (15). Utilizando una bolsa de plástico para no mancharse los dedos, aplique al eje del Brazo del Pedal Derecho una cantidad generosa de la grasa incluida.

A continuación, inserte el eje del Brazo del Pedal Derecho (15) en la Pata de Pivote Derecha (13) desde la dirección mostrada.

Conecte el Brazo del Pedal Derecho (15) con un Tornillo con Collar M8 x 14mm (122), una Cubierta del Eje (30) y una Arandela del Eje (31).

Conecte el Brazo del Pedal Izquierdo (14) a la Pata de Pivote Izquierda (12) de la misma manera.



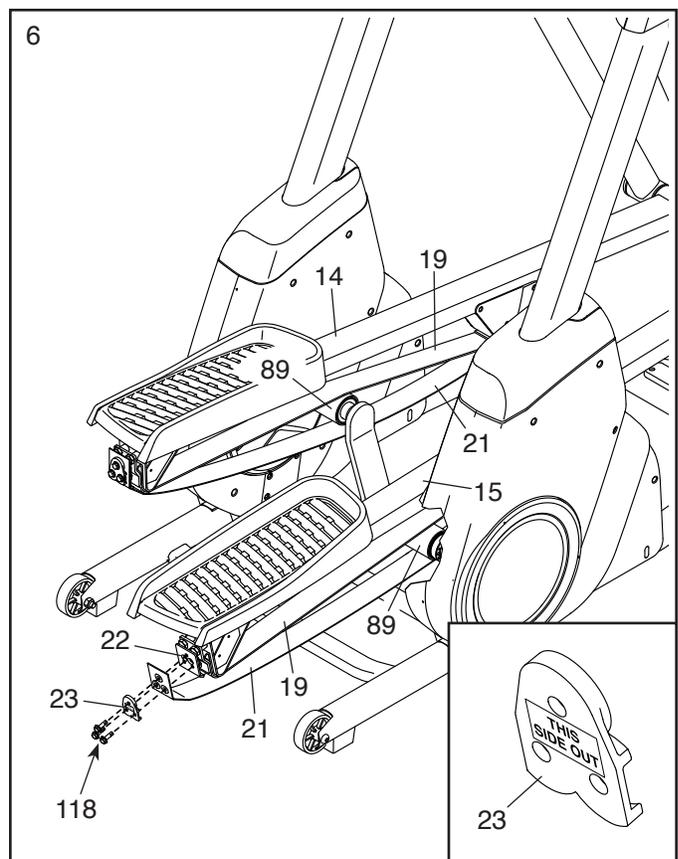
6. Identifique la Correa (21) del Brazo del Pedal Derecho (15). Haga pasar la Correa por debajo del Rodillo (89); asegúrese de que la Correa no esté retorcida.

Asegúrese de que la Cinta Deslizante (19) del Brazo del Pedal Derecho (15) esté apoyada en la parte superior del Rodillo (89) y que la Correa (21) esté encaminada por debajo del Rodillo.

Nota: Puede resultar útil pedir a otra persona que presione hacia abajo el Brazo del Pedal Derecho (15) mientras usted realiza el paso siguiente.

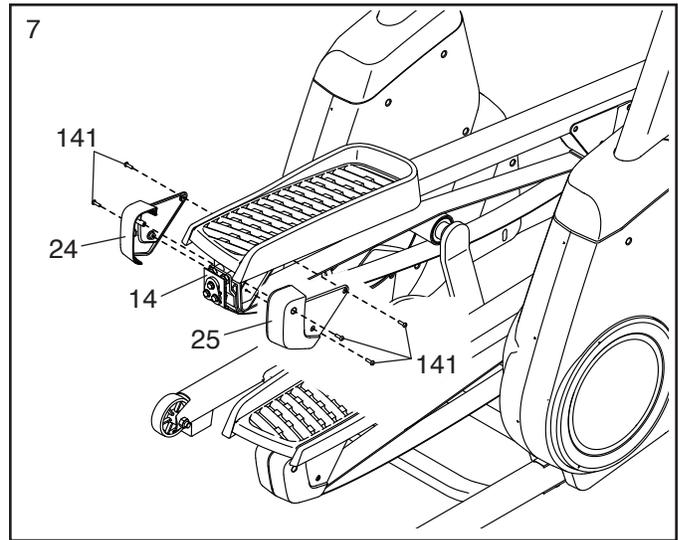
Oriente una Abrazadera de la Correa (23) como se muestra en el diagrama incluido. Conecte la Correa (21) al Soporte de la Correa (22) del Brazo del Pedal Derecho (15) con tres Tornillos M6 x 20mm (118) y la Abrazadera de la Correa; **apriete parcialmente los tres Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**

Repita este paso con el Brazo del Pedal Izquierdo (14).



7. Identifique una Cubierta Trasera Izquierda de la Cinta (24) y una Cubierta Trasera Derecha de la Cinta (25). Conecte estas piezas al Brazo del Pedal Izquierdo (14) con cinco Tornillos M4 x 16mm (141); **apriete parcialmente los cinco Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**

Repita este paso en el lado derecho del entrenador elíptico.



8. **Vea el diagrama incluido.** Identifique el Manillar Derecho (17), una Cubierta del Manillar (40) y una Cubierta Trasera de la Pata Derecha (44). Deslice la Cubierta del Manillar y la Cubierta Trasera de la Pata Derecha por el Manillar Derecho.

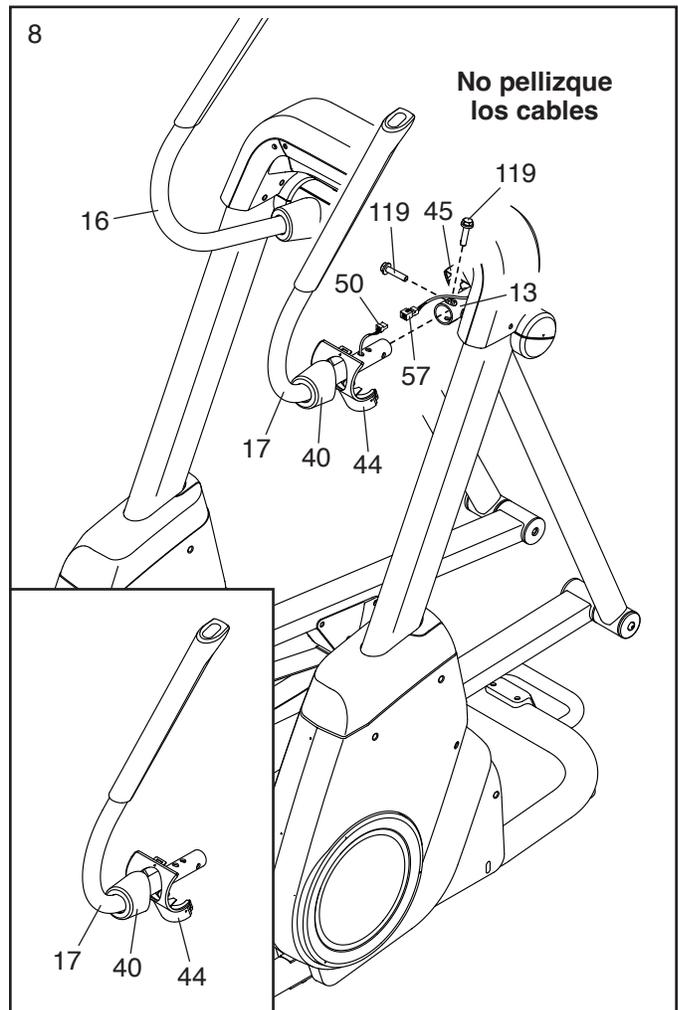
Mientras otra persona sostiene el Manillar Derecho (17) en la posición que se muestra, conecte el Cable de Control Derecho (50) al Cable de Extensión de Control (57).

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

Evite pellizcar los cables. Inserte el Manillar Derecho (17) en la Pata de Pivote Derecha (13) y conéctela con dos Pernos M10 x 42mm (119); **apriete firmemente los pernos.**

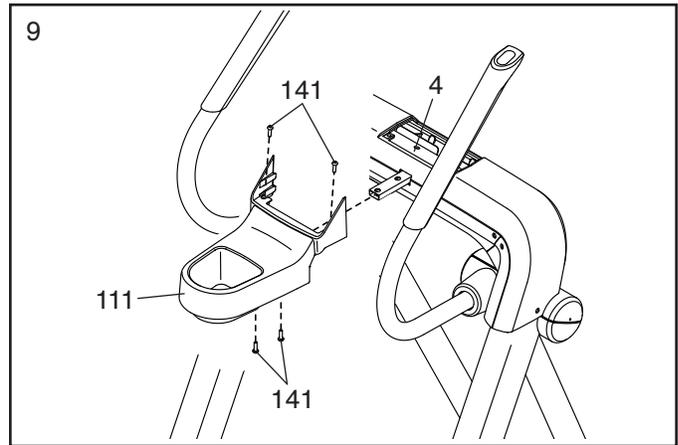
Luego, presione la Cubierta Trasera de la Pata Derecha (44) sobre la Cubierta Delantera de la Pata Derecha (45) e **inserte los conectores de los Cables (50, 57) en las Cubiertas.** Luego, deslice la Cubierta del Manillar (40) para colocarla en su lugar.

Repita este paso con el Manillar Izquierdo (16).

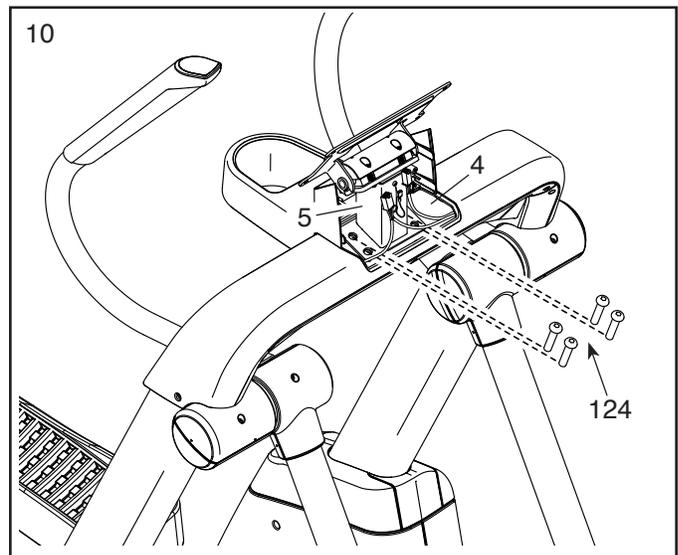


9. Conecte la Bandeja de Accesorios (111) al Montante Vertical (4) con dos Tornillos M4 x 16mm (141) desde la parte inferior.

Luego, termine de conectar la Bandeja de Accesorios (111) con otros dos Tornillos M4 x 16mm (141).

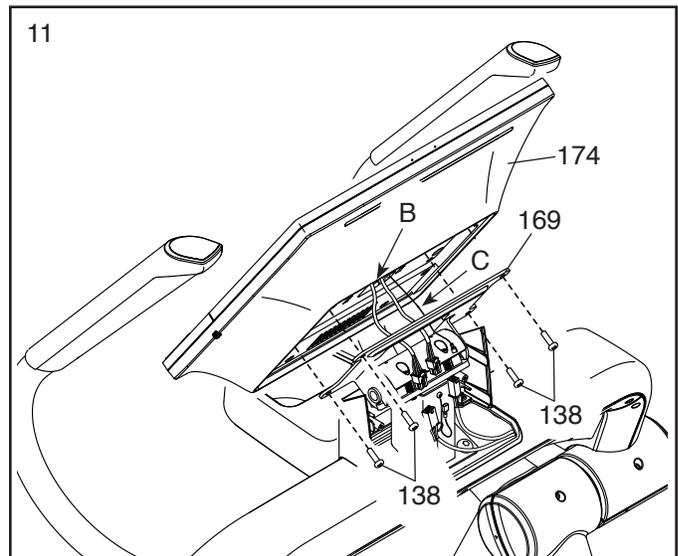


10. **No pellizque los cables.** Oriente la Montura de la Consola (5) como se muestra y colóquela sobre el Montante Vertical (4). Conecte la Montura de la Consola con cuatro Tornillos M10 x 45mm (124); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**



11. Sostenga la Consola (174) cerca del Soporte de la Consola (169). Inserte los dos cables de la consola (B) y el cable de tierra de la consola (C) a través de la abertura del Soporte de la Consola.

No pellizque los cables. Conecte la Consola (174) al Soporte de la Consola (169) con cuatro Tornillos de Cabeza de Lenteja M6 x 12mm (138); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos de Cabeza de Lenteja y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**

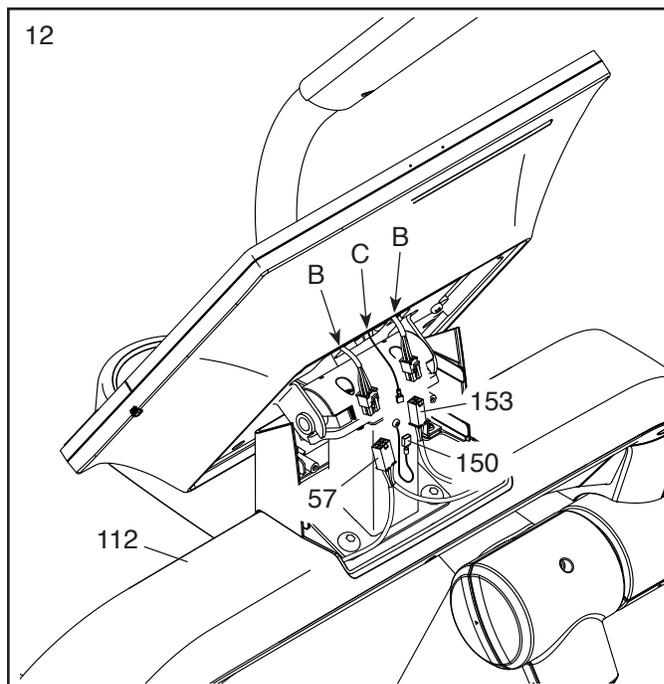


12. Conecte el cable de tierra de la consola (C) al Cable de Tierra (150).

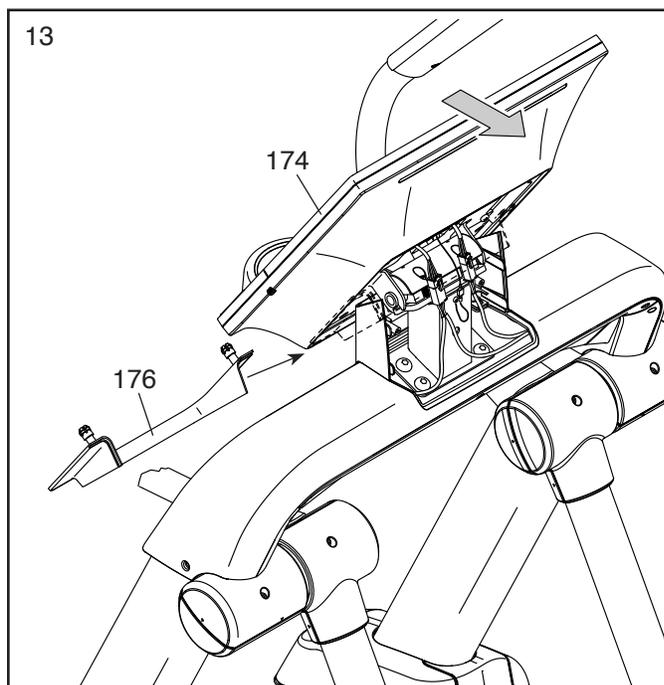
A continuación, conecte los dos cables de la consola (B) al Cable de Extensión de Control (57) y al Cable del Montante Vertical (153).

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

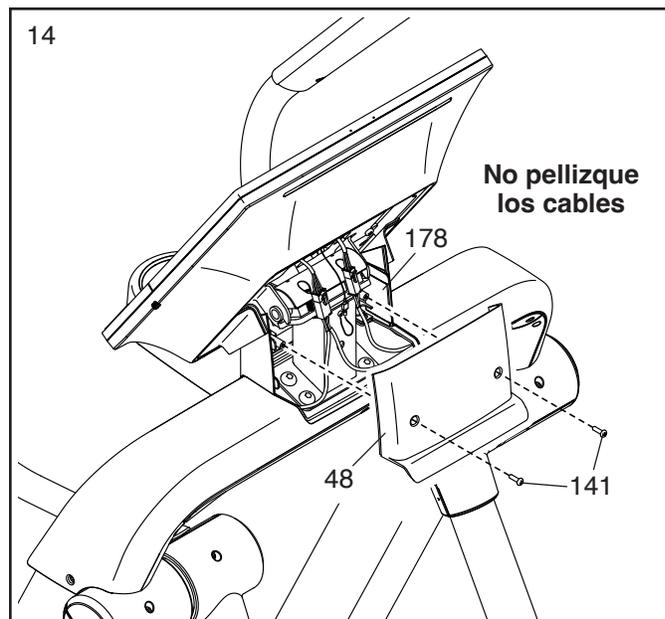
Luego, inserte el exceso de cable en la Cubierta Superior del Montante Vertical (112).



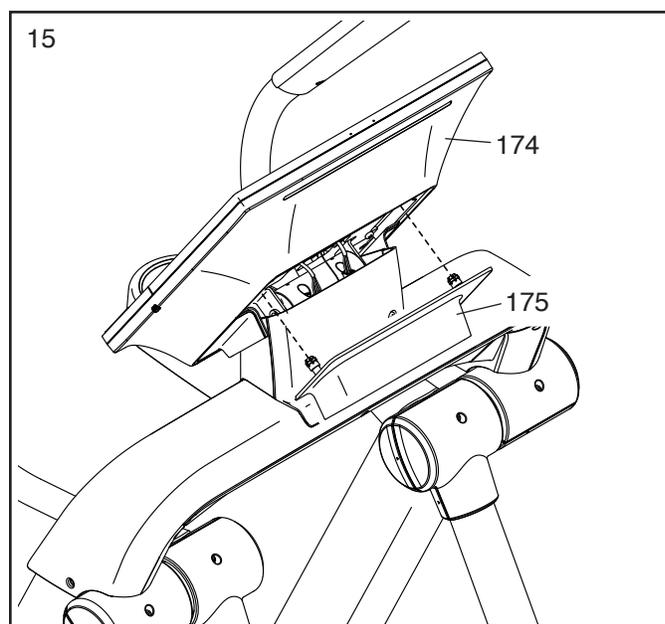
13. Incline la parte superior de la Consola (174) hacia delante y, luego, presione la Cubierta Inferior de la Consola (176) sobre la parte posterior de la Consola (174).



14. **No pellizque los cables.** Conecte la Cubierta Grande de la Montura (48) a la Cubierta Pequeña de la Montura (178) con dos Tornillos M4 x 16mm (141).



15. Presione la Cubierta Superior de la Consola (175) contra la parte posterior de la Consola (174).



16. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar el entrenador elíptico.** Pueden incluirse piezas adicionales. Coloque una esterilla debajo del entrenador elíptico para proteger el suelo. Para evitar daños a la consola, guarde su consola protegida de la luz directa del sol. Guarde las herramientas incluidas en un lugar seguro; podría necesitar una o varias de las herramientas en el futuro para realizar ajustes.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

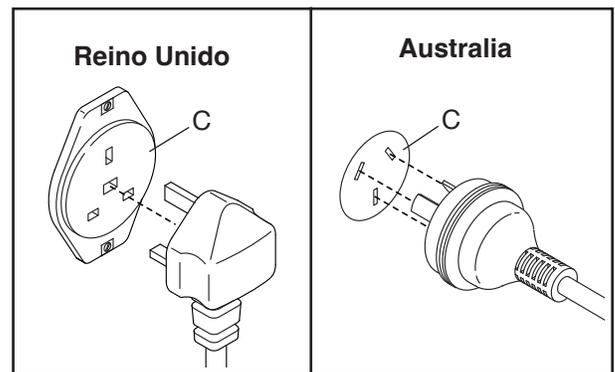
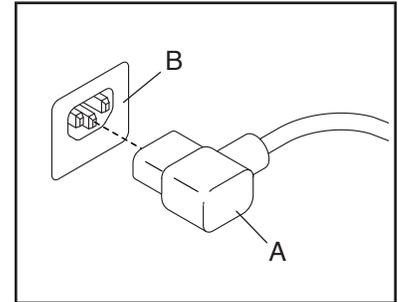
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este producto debe conectarse a tierra. Si dejara de funcionar correctamente o se averiara, la conexión a tierra proporciona una vía de resistencia menor de la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. El cable eléctrico de este producto presenta un conductor de conexión a tierra del aparato y un enchufe con toma de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico se daña, debe reemplazarse por un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

⚠ PELIGRO: Una conexión incorrecta del conducto de conexión a tierra del aparato puede incrementar el riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o a un técnico cualificado si duda de si el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto; si no encaja en la toma de corriente, llame a un electricista cualificado para que instale una toma de corriente apropiada.

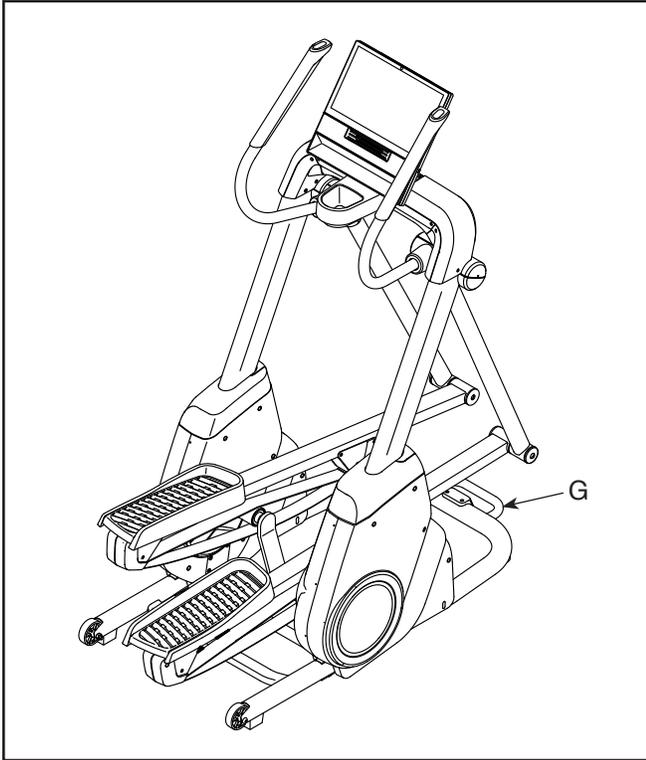
Siga los pasos siguientes para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico (A) en la toma (B) del bastidor.
2. Enchufe el cable eléctrico a una toma de corriente (C) adecuadamente instalada y conectada a tierra que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



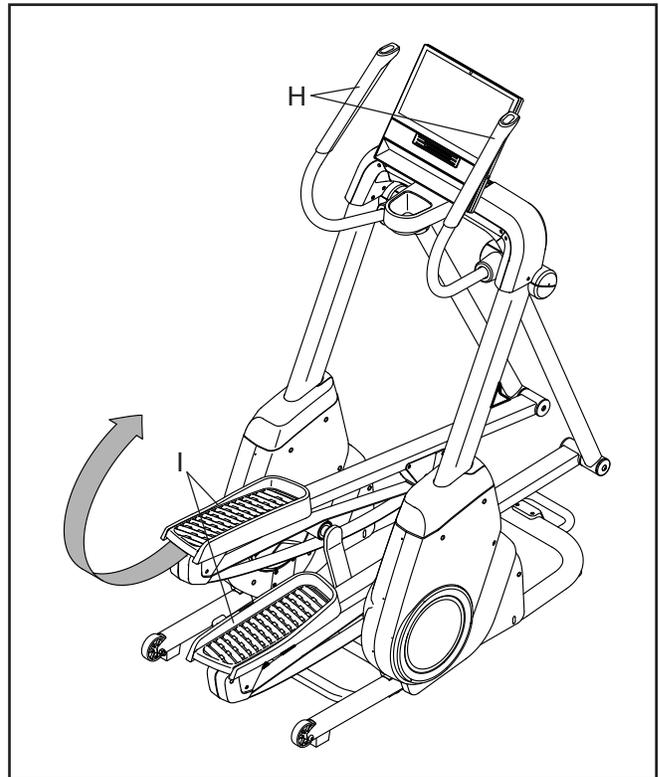
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requiere de dos personas para moverlo. Tome las medidas necesarias para evitar daños en el suelo. Póngase en pie delante del entrenador elíptico y eleve el mango (G) hasta que el entrenador elíptico ruede sobre las ruedas. Con cuidado, mueva el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo hasta el suelo.



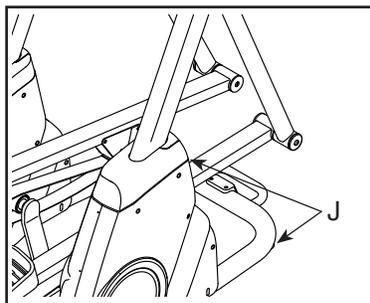
CÓMO HACER EJERCICIOS EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subir al entrenador elíptico, sujétese a los manillares (H) y súbase al pedal (I) que está en la posición más baja. Luego, coloque el otro pie en el otro pedal. Presione los pedales hasta que estos empiecen a moverse de manera continua. **Nota: Los pedales pueden girar en ambos sentidos. Se recomienda que gire los pedales en el sentido indicado por la flecha, pero también puede girar los pedales en sentido contrario.**



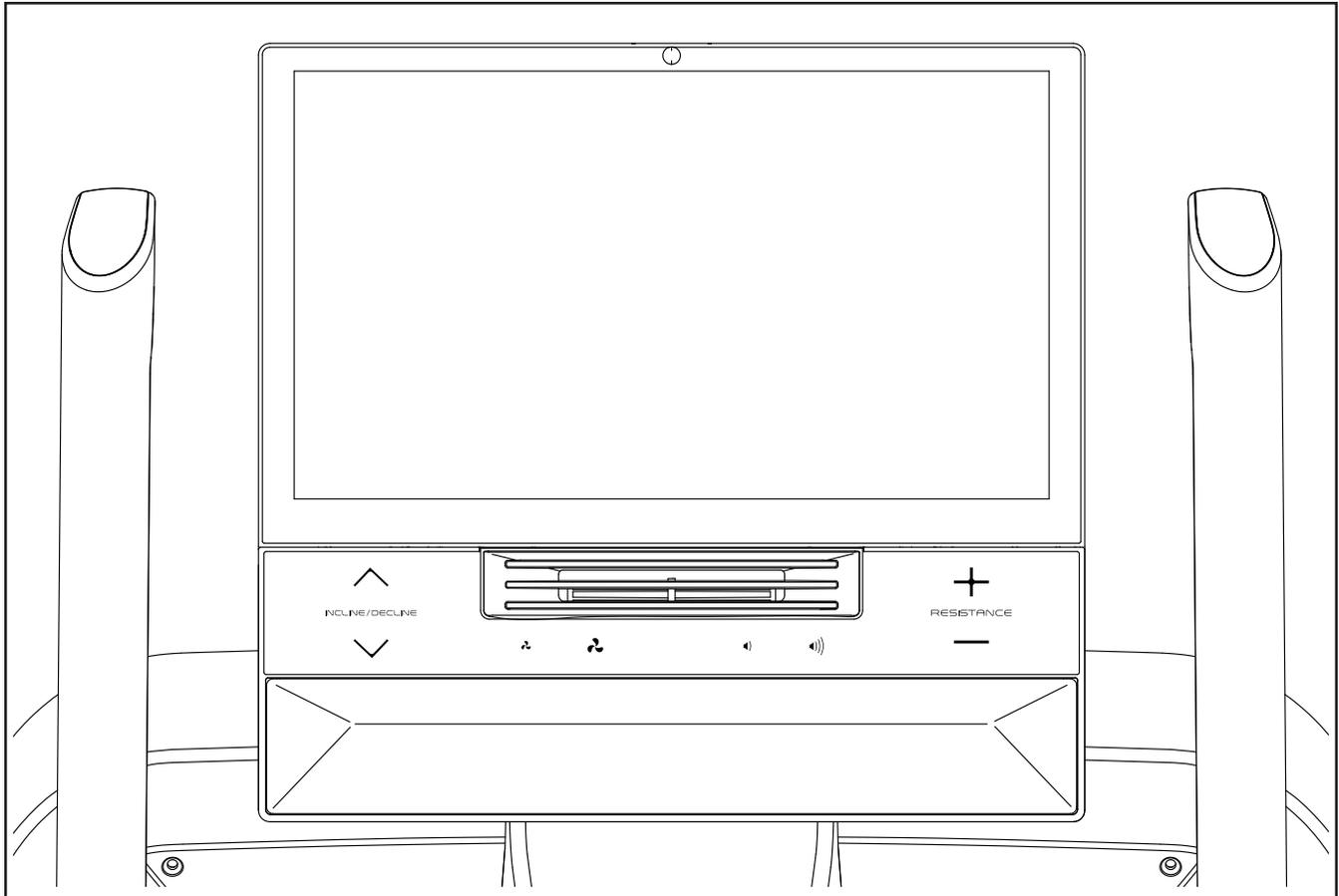
CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mece un poco sobre el suelo durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación (J) debajo de la parte delantera de la base hasta eliminar el movimiento.



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

CÓMO USAR 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 o póngase en contacto con Asistencia a miembros.**

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales y la inclinación del bastidor con solo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola mostrará 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 resistencia de los pedales y la inclinación del bastidor a medida que los entrenadores de iFIT le guían a través de sus sesiones de ejercicios inmersivas.

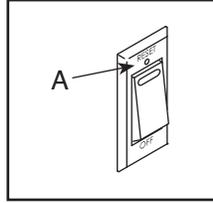
Con una suscripción a iFIT, puede acceder a una biblioteca de miles de entrenamientos de estudio y por destinos a demanda, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a otras muchas funciones. Visite [iFit.com](https://my.iFit.com) para obtener más información.

Para encender y apagar la consola, vea la página 17. Para saber cómo utilizar la pantalla táctil, vea la página 17. Para configurar la consola, vea la página 18.

CÓMO ENCENDER LA CONSOLA

IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encender la consola. De lo contrario, la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 14). A continuación, localice el interruptor eléctrico en el bastidor, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor eléctrico para colocarlo en la posición de reiniciar (A). La consola se encenderá. **Nota: La consola puede tardar un instante antes de estar lista para el uso. 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 18 y calibre manualmente el sistema de inclinación.

CÓMO APAGAR LA CONSOLA

Cuando termine de hacer ejercicios, coloque el interruptor eléctrico en la posición de apagado y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE:** Si no lo hace, los componentes eléctricos del entrenador elíptico pueden desgastarse antes de tiempo.

CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

La consola presenta una tablet avanzada con una pantalla táctil a todo color. Puede deslizar el dedo o pasarlo por la pantalla para mover las imágenes, tales como las indicaciones durante un entrenamiento. **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 $\sim/ <$. 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 el entrenador elíptico por primera vez, configure la consola.

1. Conéctese a su red inalámbrica.

Para usar entrenamientos iFIT y otras funciones concretas de la consola, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica. Siga las instrucciones de la pantalla para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Personalice sus ajustes.

Siga las instrucciones de la pantalla para ajustar la unidad de medida y la zona horaria que usted desee.

Nota: Para cambiar estos ajustes u otros más adelante, vea la página 23.

3. Cree su cuenta de iFIT o inicie una sesión en ella.

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 de firmware.

Toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales), toque *Settings* (ajustes), toque *Maintenance* (mantenimiento) y, luego, toque *Update* (actualizar). La consola comprobará si hay actualizaciones de firmware. Para más información, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 23.

Las actualizaciones de firmware 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 consola 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.

5. Calibre el sistema de inclinación.

Toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales), toque *Settings* (ajustes), toque *Maintenance* (mantenimiento) y, luego, toque *Calibrate Incline* (calibrar inclinación). El bastidor se elevará y descenderá a medida que se calibre. Para más información, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 23.

La consola ya está lista para empezar el entrenamiento. Las páginas siguientes explican los entrenamientos y otras funciones que ofrece la consola.

Para utilizar la función manual, vea la página 19. **Para utilizar un entrenamiento destacado**, vea la página 20. **Para crear un entrenamiento con trazado de mapa propio**, vea la página 21. **Para utilizar un entrenamiento iFIT**, vea la página 22.

Para cambiar los ajustes de la consola, vea la página 23. **Para conectarse a una red inalámbrica**, vea la página 24.

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

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.

Toque *Manual Start* (inicio manual) y comience a pedalear. Comenzará un periodo de calentamiento.

Para utilizar el ventilador, vea la página 25.

Para usar un monitor de frecuencia cardíaca, vea la página 25.

3. Cambie la resistencia de los pedales y la inclinación de la rampa según desee.

Toque *End Warmup* (finalizar calentamiento) o padelee hasta que el periodo de calentamiento finalice para comenzar el entrenamiento.

Puede cambiar la resistencia de los pedales de las siguientes maneras:

- Pulse los botones de aumento y disminución Resistance (resistencia) de la consola.
- Pulse los botones de aumento y disminución Resistance (resistencia) del manillar derecho.
- Toque los controles deslizantes de resistencia de la pantalla.

Puede variar el movimiento de los pedales de las siguientes maneras.

- Pulse los botones de aumento y disminución Ramp (rampa) de la consola.
- Pulse los botones de aumento y disminución Ramp (rampa) del manillar izquierdo.
- Toque los controles deslizantes de inclinación de la pantalla.

Nota: Tras pulsar un botón, transcurrirán unos instantes hasta que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado o hasta que la rampa alcance el nivel de inclinación seleccionado.

Nota: Para ver los controles deslizantes de resistencia o inclinación en la pantalla, toque cualquier parte libre de la pantalla y, luego, toque las opciones de controles para habilitar esta característica.

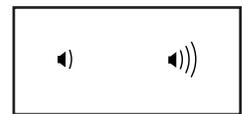
4. Siga su progreso.

La consola 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 visualización 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 cualquier parte libre de la pantalla para ver aún más opciones de la función de visualización.

Si lo desea, ajuste el volumen pulsando los botones de aumento y disminución Vol.



5. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

Para poner en pausa el entrenamiento, toque la pantalla y toque el icono de pausa o simplemente deje de pedalear. Para continuar el entrenamiento, toque el icono de inicio o simplemente reanude el pedaleo.

Para finalizar la sesión de entrenamiento, toque la pantalla, toque el icono de pausa y, luego, siga los mensajes de la pantalla para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

6. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola (vea la página 17).

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DESTACADO

Para usar un entrenamiento destacado, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea la página 24).

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.

Para seleccionar la biblioteca de entrenamientos, toque *Browse* (examinar).

2. Seleccione un entrenamiento.

Para seleccionar un entrenamiento de la pantalla de inicio o la biblioteca de entrenamientos, simplemente toque el botón del entrenamiento deseado en la pantalla. Deslice o pase el dedo por la pantalla para desplazarse según sea necesario.

Los entrenamientos destacados en su consola cambiarán de forma periódica. Para guardar uno de los entrenamientos destacados para volver a utilizarlo en el futuro, puede añadirlo como favorito tocando el botón de favoritos (símbolo de corazón). Debe haber iniciado una sesión en su cuenta de iFIT para guardar un entrenamiento destacado (vea el paso 3 en la página 21).

Para trazar su propio mapa de entrenamiento, vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO 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 aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

3. Prepárese para el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) y comience a pedalear. Comenzará un periodo de calentamiento.

Para utilizar el ventilador, auriculares Bluetooth o un monitor de frecuencia cardíaca, vea la página 25.

4. Comience el entrenamiento.

Toque *End Warmup* (finalizar calentamiento) o pedalee hasta que el periodo de calentamiento finalice para comenzar el entrenamiento.

Durante algunos entrenamientos, un entrenador de iFIT le guiará por el entrenamiento de vídeo inmersivo. Toque cualquier espacio sin iconos de la pantalla para ver y seleccionar las opciones de música, voz de entrenador y volumen para el entrenamiento.

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

Durante ciertos entrenamientos, se le podría pedir que mantenga una velocidad objetivo. Mientras hace ejercicios, mantenga una velocidad de pedaleo cercana a la velocidad objetivo.

IMPORTANTE: La velocidad objetivo solo tiene como fin proporcionar motivación. Su velocidad de pedaleo actual puede ser más lenta que la velocidad objetivo. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le resulte cómoda.

Si el nivel de resistencia es demasiado alto o bajo, puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia) o los botones Ramp (rampa) (vea el paso 3 en la página 19).

Para regresar a los ajustes de resistencia programados del entrenamiento, toque *Follow Workout* (seguir entrenamiento).

Si la característica de ajuste inteligente está habilitada, la consola escalará automáticamente el nivel de intensidad del entrenamiento basándose en sus modificaciones manuales de los ajustes de resistencia.

Para habilitar la característica de ajuste inteligente, toque cualquier parte libre de la pantalla y, luego, toque el conmutador del ajuste inteligente.

IMPORTANTE: La meta calórica mostrada en la descripción del entrenamiento es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, como por ejemplo su peso. Además, si cambia manualmente el nivel de resistencia o el nivel de inclinación de la rampa durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

Si la característica de pulso activo está habilitada, la consola escalará automáticamente el nivel de intensidad del entrenamiento basándose en su frecuencia cardíaca si lleva puesto un monitor de frecuencia cardíaca compatible (vea la página 25).

Para habilitar la característica de pulso activo, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 23.

Para seguir su progreso con las funciones de visualización, vea el paso 4 en la página 19.

Para pausar o finalizar el entrenamiento, vea el paso 5 en la página 19.

5. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola (vea la página 17).

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 22) y la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea la página 24).

1. Seleccione un entrenamiento con trazado de mapa propio.

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 la parte inferior de la pantalla.

2. Dibuje un entrenamiento en el mapa.

Navegue 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.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) y comience a pedalear. Comenzará un periodo de calentamiento.

Para utilizar el ventilador, auriculares Bluetooth o un monitor de frecuencia cardíaca, vea la página 25.

5. Comience el entrenamiento.

Toque *End Warmup* (finalizar calentamiento) o pedalee hasta que el periodo de calentamiento finalice para comenzar el entrenamiento. El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento destacado (vea el paso 4 en la página 20).

6. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola (vea la página 17).

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Para usar un entrenamiento iFIT, debe iniciar sesión en su cuenta de iFIT (vea el paso 2 que aparece a continuación) y la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea la página 24). **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 aún no lo ha hecho, toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales) en la pantalla y, luego, toque *Log in* (iniciar sesión) para iniciar sesión en su cuenta de iFIT. Siga las instrucciones de la pantalla para registrar su nombre y su contraseña.

Para cambiar de persona 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 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.

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

Para seleccionar un entrenamiento 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 según sea 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 el entrenador elíptico, 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.

También puede seleccionar opciones como añadir el entrenamiento a su programa (vea el paso 5) o marcar el entrenamiento como favorito (vea el paso 6).

4. 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.

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, seleccione la biblioteca de entrenamientos (botón Examinar) y, luego, toque *My List* (mi lista).

6. Prepárese para el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) y comience a pedalear. Comenzará un periodo de calentamiento.

Para utilizar el ventilador, auriculares Bluetooth o un monitor de frecuencia cardíaca, vea la página 25.

7. Comience el entrenamiento.

Toque *End Warmup* (finalizar calentamiento) o pedalee hasta que el periodo de calentamiento finalice para comenzar el entrenamiento. El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento destacado (vea el paso 4 en la página 20).

8. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola (vea la página 17).

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

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

2. Navegue por los menús de ajustes y cambie los ajustes según desee.

Deslice o pase el dedo por la pantalla para desplazarse según sea 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 y habilitar las características de entrenamientos, toque *In Workout* (en entrenamiento) y, luego, toque los ajustes deseados.

Si la característica de pulso activo está habilitada, la consola escalará el nivel de intensidad del entrenamiento basándose en su frecuencia cardíaca si lleva puesto un monitor de frecuencia cardíaca compatible. Para habilitar la característica de pulso activo, toque el conmutador de pulso activo. Luego, seleccione sus frecuencias cardíacas de reposo y máximo y cambie los ajustes relacionados según desee.

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.

La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida estándar o métricas.

5. Vea la información de la máquina o la información de la aplicación de consola.

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 entrenador elíptico o acerca de la aplicación de consola.

6. Actualice el firmware de la consola.

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 entrenador elíptico, no apague la consola mientras se actualiza el firmware.**

La pantalla mostrará el progreso de la actualización. Al final de la actualización, la consola se apagará y se volverá a encender. Si ello no ocurre, coloque el interruptor eléctrico en la posición Off (apagado). Espere unos segundos y, luego, pulse el interruptor eléctrico para colocarlo en la posición de reiniciar. Nota: La consola puede tardar un instante antes de estar lista para el uso.

Nota: Como resultado de una actualización del firmware, ciertos ajustes y características pueden cambiar. Familiarícese con la consola para saber cómo funcionan los nuevos ajustes y características. Las actualizaciones de firmware se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios.

7. Calibre el sistema de inclinación.

Para calibrar el sistema de inclinación, toque *Maintenance* (mantenimiento), toque *Calibrate Incline* (calibrar inclinación) y, luego, toque *Begin* (empezar). La rampa se elevará automáticamente al máximo nivel de inclinación, descenderá 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).

IMPORTANTE: Mantenga a las mascotas y los objetos, así como sus pies, alejados del entrenador elíptico mientras se calibra el sistema de inclinación.

8. Salga del menú principal de ajustes.

Para salir del menú principal de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha).

CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA

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

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

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

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 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). 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.

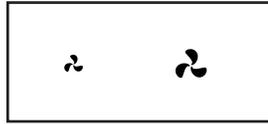
Si tiene problemas para conectarse a la red seleccionada, asegúrese de que su contraseña sea la correcta. **Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web my.iFIT.com para recibir asistencia.**

3. Salga del menú de red inalámbrica.

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

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 aumentará y disminuirá automáticamente a medida que aumente o disminuya la velocidad de pedaleo. Pulse repetidamente los botones de aumento y disminución de ventilador de la consola para seleccionar una velocidad de ventilador o para desactivar el ventilador.



Nota: Si los pedales no se mueven durante cierto tiempo tras seleccionar la pantalla de inicio, 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.

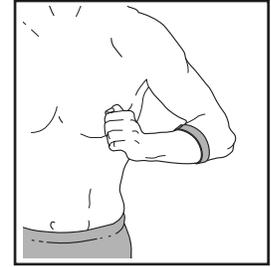
CÓMO CONECTAR UNOS AURICULARES

Para conectar sus auriculares Bluetooth a la consola, encienda primero los auriculares, active su función de vinculación y sitúelos cerca de la consola. Luego, comience un entrenamiento. A continuación, toque cualquier parte libre de la pantalla, toque la opción para conectar sus auriculares 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 el entrenador elíptico.

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

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

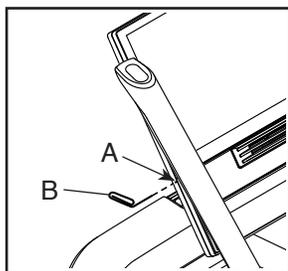
IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, protéjala de los líquidos y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la consola no se enciende, asegúrese de que el cable eléctrico esté totalmente enchufado y que el interruptor eléctrico se encuentre en la posición de reiniciar.

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.

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 cable eléctrico. A continuación, localice la pequeña abertura de restablecimiento (A) del lado izquierdo de la consola. Usando un clip de papel doblado (B), pulse y mantenga pulsado el botón de restablecimiento del interior de la abertura y pida a otra persona que enchufe el cable eléctrico 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 no ocurre así, pulse el interruptor eléctrico para apagarlo y enciéndalo de nuevo. Una vez se encienda la consola, compruebe si hay actualizaciones de firmware (vea la página 18). Nota: La consola puede tardar un instante antes de estar lista para el uso.



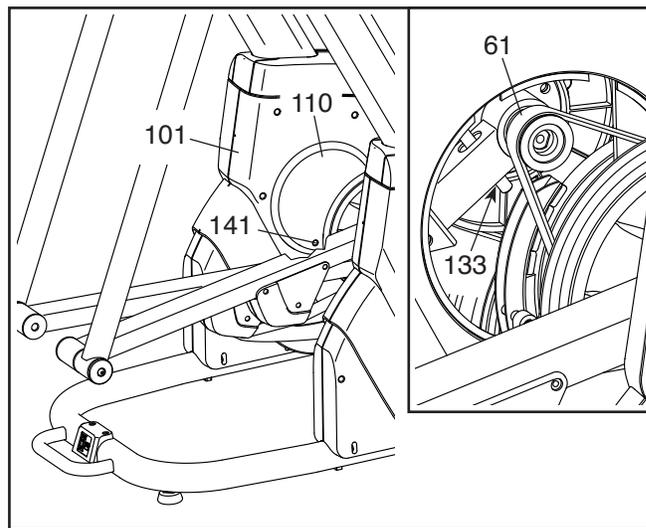
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DEL SISTEMA DE INCLINACIÓN

Si el bastidor no se ajusta hasta el nivel de inclinación seleccionado, vea **CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA** en la página 23 y calibre el sistema de inclinación.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE ACCIONAMIENTO

Si los pedales resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al nivel máximo, es posible que sea necesario ajustar la correa de accionamiento. Para ajustar la correa de accionamiento, primero **pulse el interruptor eléctrico y desconecte el cable eléctrico.**

A continuación, retire el Tornillo M4 x 16mm (141) y la Cubierta del Acceso (110) del Protector Interior Derecho (101). Luego, apriete la Contratuerca M10 (133) hasta que la Correa de Accionamiento A (61) esté tensa.

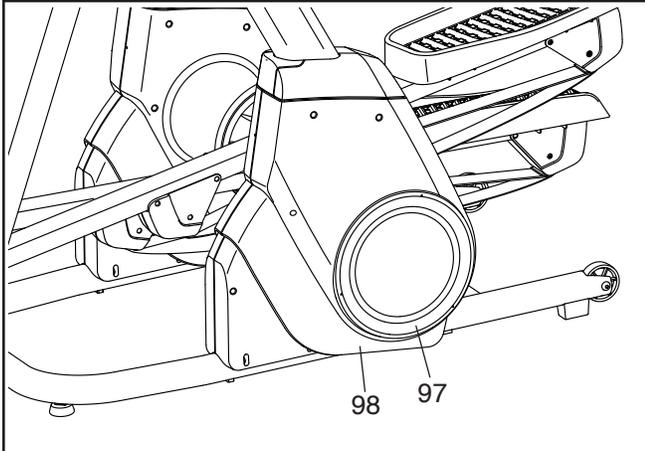


Tras ajustar correctamente la Correa de Accionamiento A (61), monte de nuevo la Cubierta del Acceso (110) y enchufe el cable eléctrico.

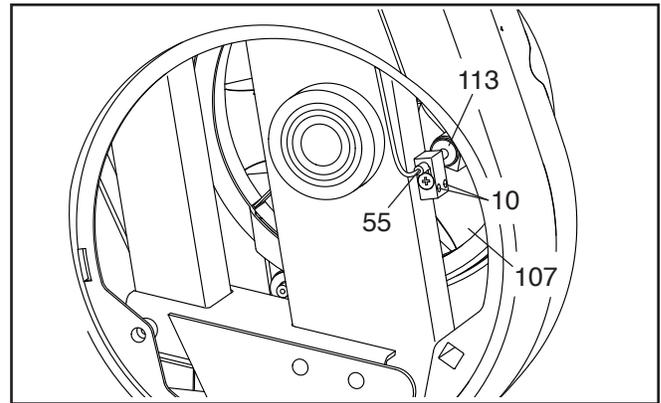
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta. Para ajustar el interruptor de lengüeta, en primer lugar **pulse el interruptor eléctrico y desenchufe el cable eléctrico.**

A continuación, utilice un destornillador estándar y apalanque con cuidado el Disco Protector (97) para separarlo del Protector Exterior Izquierdo (98).



Vea el dibujo de la derecha. Localice el Interruptor de Lengüeta (55). Gire el Disco Interior Derecho (107) hasta que un Imán (113) se alinee con el Interruptor de Lengüeta.



Luego, afloje levemente los dos Tornillos M4 x 25mm (10) y deslice el Interruptor de Lengüeta (55) levemente para acercarlo o alejarlo del Imán (113).

Enchufe el cable eléctrico, pulse el interruptor eléctrico y balancee el Disco Interior Derecho (107) hacia delante y hacia atrás de manera que el Imán (113) pase repetidamente frente al Interruptor de Lengüeta (55). Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta.

Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reapriete los dos Tornillos M4 x 25mm (10), reconecte el Disco Protector (97) y enchufe el cable eléctrico.

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.

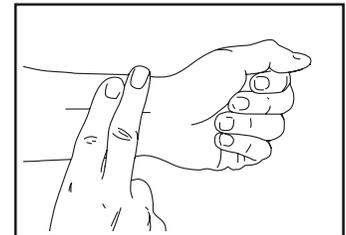
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos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

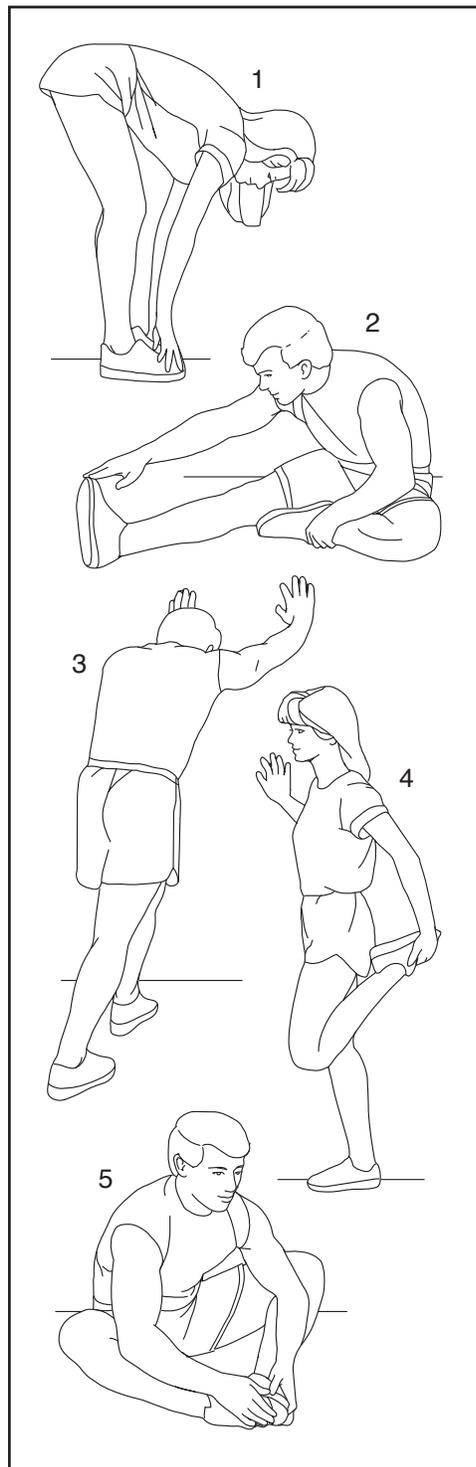
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el suelo. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. 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 NTEL71625-INT.0 R0924A

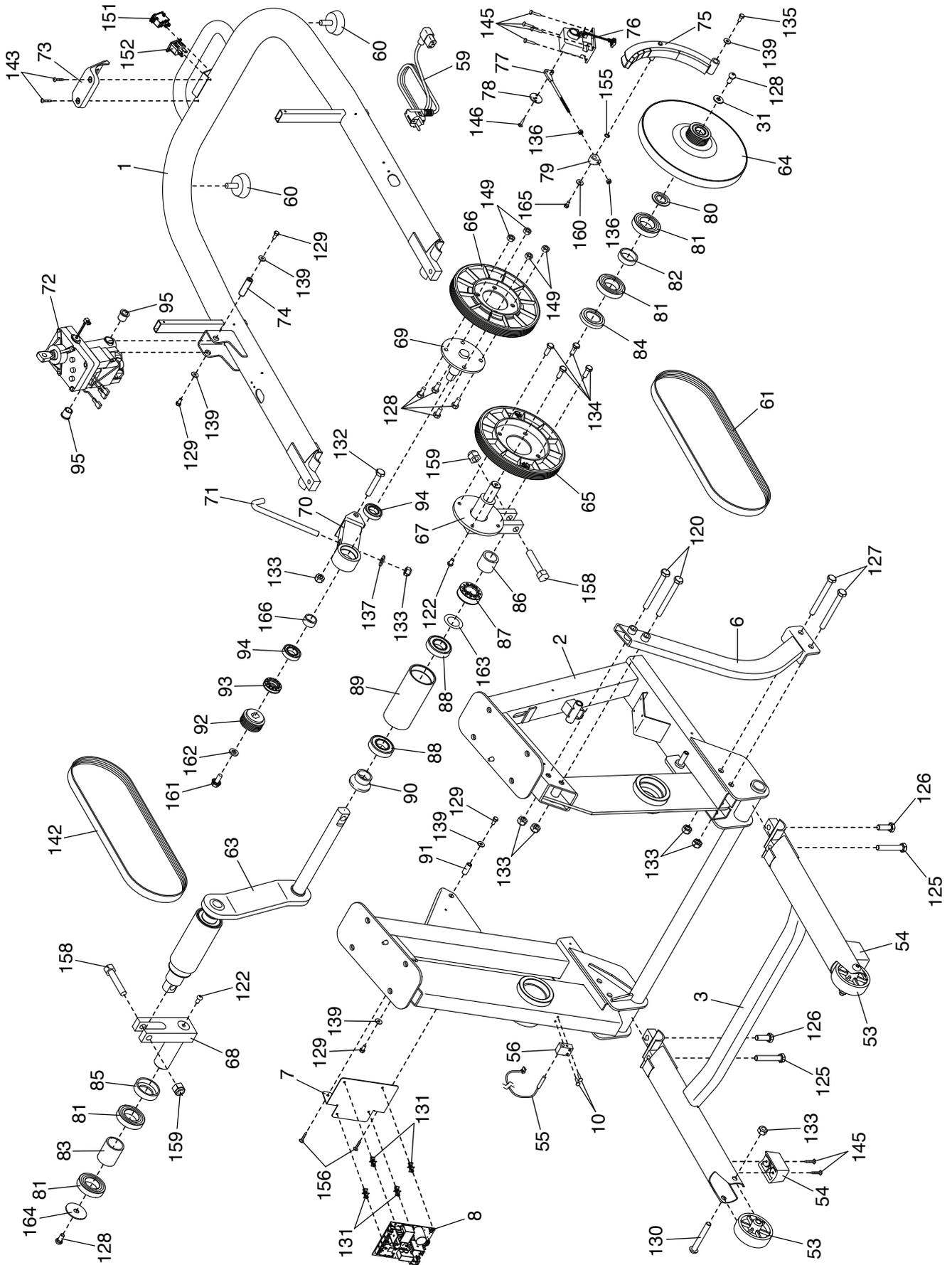
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Base	44	1	Cubierta Trasera de la Pata Derecha
2	1	Bastidor	45	1	Cubierta Delantera de la Pata Derecha
3	1	Estabilizador	46	4	Casquillo de Pivote
4	1	Montante Vertical	47	1	Cubierta del Protector Delantero Derecho
5	1	Montura de la Consola	48	1	Cubierta Grande de la Montura
6	1	Arriostramiento	49	1	Sensor del Acelerómetro
7	1	Soporte de Control	50	1	Mango de Control/Cable Derecho
8	1	Tarjeta de Control	51	1	Cable de 17"
9	4	Fijación de Seta	52	1	Cable de 41"
10	2	Tornillo M4 x 25mm	53	2	Rueda
11	1	Mango de Control/Cable Izquierdo	54	2	Pata
12	1	Pata de Pivote Izquierda	55	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
13	1	Pata de Pivote Derecha	56	1	Abrazadera/Tornillo del Interruptor de Lengüeta
14	1	Brazo del Pedal Izquierdo	57	1	Cable de Extensión de Control
15	1	Brazo del Pedal Derecho	58	1	Cable de 32"
16	1	Manillar Izquierdo	59	1	Cable Eléctrico
17	1	Manillar Derecho	60	2	Pata de Nivelación
18	4	Abrazadera de la Cinta	61	1	Correa de Accionamiento A
19	2	Cinta Deslizante	62	1	Disco Interior Izquierdo
20	4	Cuña	63	1	Pedalier
21	2	Correa	64	1	Volante
22	4	Soporte de la Correa	65	1	Polea Grande del Pedalier
23	4	Abrazadera de la Correa	66	1	Polea del Brazo Estable Grande
24	2	Cubierta Trasera Izquierda de la Cinta	67	1	Soporte de la Polea del Pedalier
25	2	Cubierta Trasera Derecha de la Cinta	68	1	Soporte del Pedalier
26	2	Cubierta Delantera Izquierda de la Cinta	69	1	Cubo del Brazo Estable
27	2	Cubierta Delantera Derecha de la Cinta	70	1	Soporte del Brazo Estable
28	1	Pedal Izquierdo	71	1	Perno de Ajuste del Brazo Estable
29	1	Pedal Derecho	72	1	Motor de Elevación
30	4	Cubierta del Eje	73	1	Cubierta de Alimentación
31	3	Arandela del Eje	74	1	Eje de Elevación Inferior
32	4	Cojinete de la Pata	75	1	Soporte del Imán
33	2	Espaciador Flexible Pequeño	76	1	Motor de Resistencia
34	1	Espaciador de Pivote Izquierdo	77	1	Varilla de Resistencia
35	1	Cubierta del Protector Izquierdo	78	1	Disco de Resistencia
36	1	Cubierta del Protector Derecho	79	1	Bloque de Resistencia
37	2	Cubierta de Pivote A	80	1	Arandela del Pedalier
38	2	Cubierta de Pivote B	81	4	Cojinete del Pedalier
39	1	Cubierta Trasera Izquierda de la Pata	82	1	Espaciador Pequeño del Pedalier
40	2	Cubierta del Manillar	83	1	Espaciador Grande del Pedalier
41	1	Cubierta Delantera Izquierda de la Pata	84	1	Espaciador Soldado del Soporte
42	1	Espaciador de Pivote Derecho	85	1	Espaciador Grande
43	1	Cubierta Delantera del Protector Izquierdo	86	2	Espaciador del Rodillo
			87	2	Espaciador Flexible Grande
			88	4	Cojinete de Rodillos
			89	2	Rodillo

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
90	2	Espaciador Soldado del Rodillo	136	2	Contratuercas M5
91	1	Eje de Elevación Superior	137	3	Arandela M10
92	1	Polea Pequeña del Brazo Estable	138	4	Tornillo de Cabeza de Lenteja M6 x 12mm
93	1	Espaciador Flexible del Brazo Estable	139	5	Arandela M6
94	2	Cojinete del Brazo Estable	140	11	Gancho
95	2	Casquillo de Elevación	141	54	Tornillo M4 x 16mm
96	2	Anillo de Acento	142	1	Correa de Accionamiento B
97	2	Disco Protector	143	59	Tornillo Taladro M4 x 16mm
98	1	Protector Exterior Izquierdo	144	4	Tornillo M3 x 6mm
99	1	Protector Interior Izquierdo	145	8	Tornillo de Cabeza Segmentada M4 x 16mm
100	1	Protector Exterior Derecho			
101	1	Protector Interior Derecho	146	1	Tornillo M3.5 x 10mm
102	1	Cubierta Exterior Izquierda	147	8	Tornillo M4 x 12mm
103	1	Cubierta Interior Izquierda	148	10	Tornillo M4 x 10mm
104	1	Cubierta Exterior Derecha	149	4	Contratuercas M8
105	1	Cubierta Interior Derecha	150	1	Cable de Tierra
106	2	Tapa del Disco	151	1	Interruptor Eléctrico
107	1	Disco Interior Derecho	152	1	Toma
108	1	Cubierta de la Ranura Izquierda	153	1	Cable del Montante Vertical
109	1	Cubierta de la Ranura Derecha	154	2	Anillo de Retención
110	1	Cubierta del Acceso	155	1	Anillo de Retención M8
111	1	Bandeja de Accesorios	156	3	Tornillo de Tierra
112	1	Cubierta Superior del Montante Vertical	157	8	Tornillo de Cabeza Plana M6 x 12mm
113	2	Imán	158	2	Perno M12 x 60mm
114	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierdo	159	2	Contratuercas M12
115	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho	160	1	Arandela M5
116	1	Cubierta Inferior del Montante Vertical	161	1	Tornillo Dentado M8 x 16mm
			162	1	Arandela M8 x 19mm
117	12	Tornillo M10 x 30mm	163	2	Arandela Giratoria
118	6	Tornillo M6 x 20mm	164	1	Arandela M8 x 38mm
119	4	Perno M10 x 42mm	165	1	Tornillo M5 x 10mm
120	2	Perno M10 x 95mm	166	1	Espaciador del Brazo Estable
121	2	Tornillo Hexagonal M10 x 20mm	167	6	Tornillo con Collar M6 x 20mm
122	6	Tornillo con Collar M8 x 14mm	168	8	Tornillo M6 x 12mm
123	8	Tornillo M10 x 35mm	169	1	Soporte de la Consola
124	4	Tornillo M10 x 45mm	170	1	Soporte de Apoyo Grande
125	2	Tornillo M10 x 60mm	171	1	Soporte de Apoyo Pequeño
126	2	Tornillo Estabilizador M10 x 35mm	172	1	Cubierta de Pivote
127	2	Perno M10 x 100mm	173	4	Tornillo M6 x 25mm
128	6	Tornillo M8 x 20mm	174	1	Consola
129	4	Tornillo Hexagonal M6 x 12mm	175	1	Cubierta Superior de la Consola
130	2	Perno M10 x 70mm	176	1	Cubierta Inferior de la Consola
131	4	Separación	177	5	Tornillo para Máquina M4 x 10mm
132	1	Perno M10 x 65mm	178	1	Cubierta Pequeña de la Montura
133	8	Contratuercas M10	*	–	Kit de Herramientas de Montaje/Ajuste
134	4	Tornillo M8 x 13mm	*	–	Paquete de Grasa
135	1	Tornillo M6 x 10mm	*	–	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.

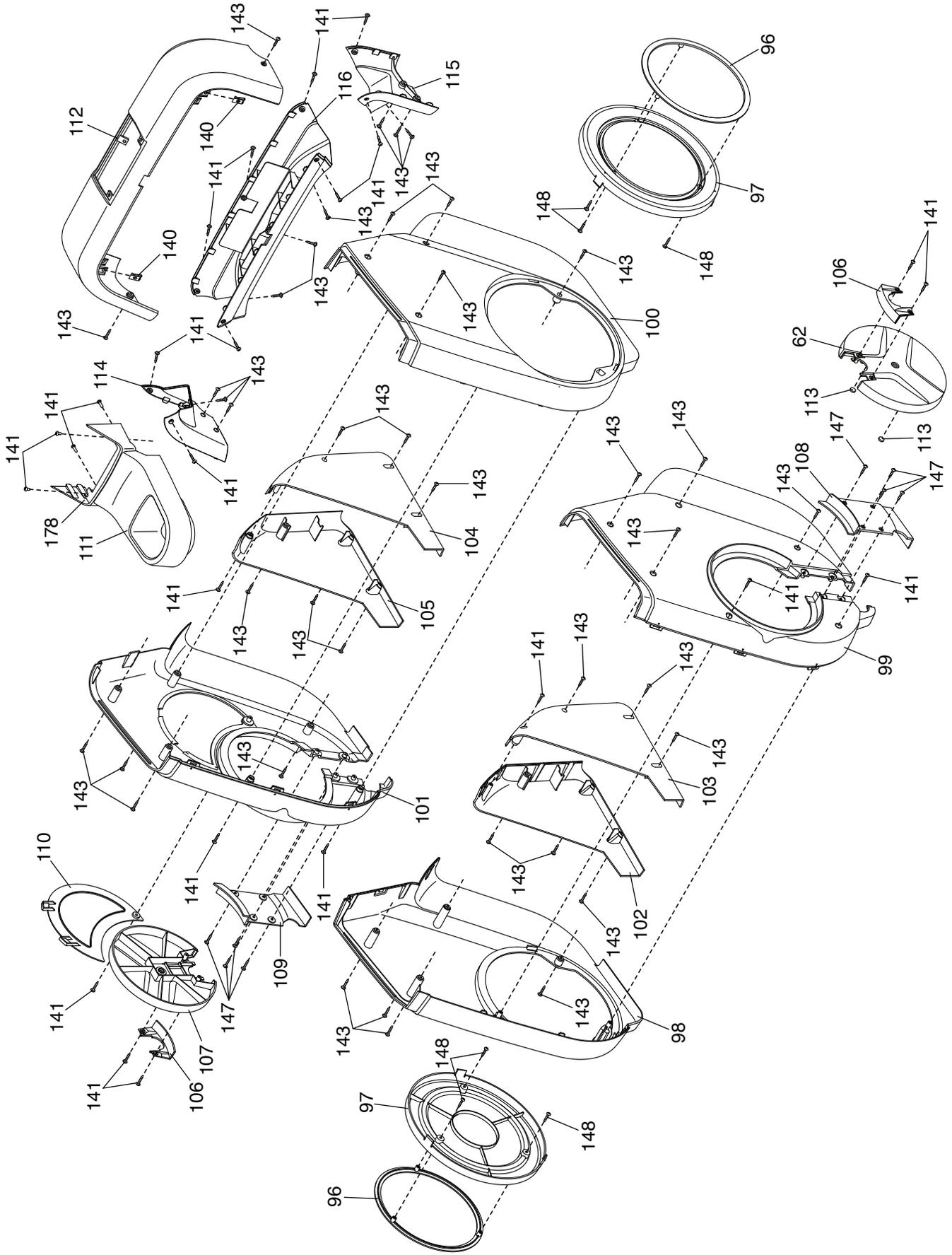
DIBUJO DE PIEZAS B

N.º de Modelo NTEL71625-INT.0 R0924A



DIBUJO DE PIEZAS C

N.º de Modelo NTEL71625-INT.0 R0924A



CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

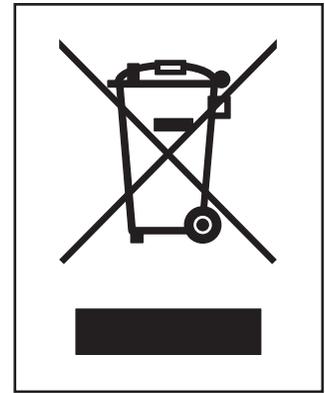
Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de ponerse en contacto con nosotros:

- 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

NTEL71625-INT contiene la tablet MP16-Xenon-C o MP16-Xenon-V.

Por la presente, iFIT Health & Fitness declara que el aparato radioeléctrico tipo MP16-Xenon-C o MP16-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 OMC453084 o OMC453584V - Bandas de frecuencia de transmisión y máxima potencia PIRE: 2.4G WIFI:25.02dBm; 5G WIFI:22.89dBm; 2.4G BT:10.12dBm.

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

