

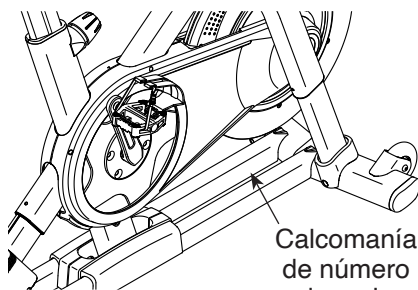
NordicTrack®

X24 BIKE

N.º de Modelo NTEX02425-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.

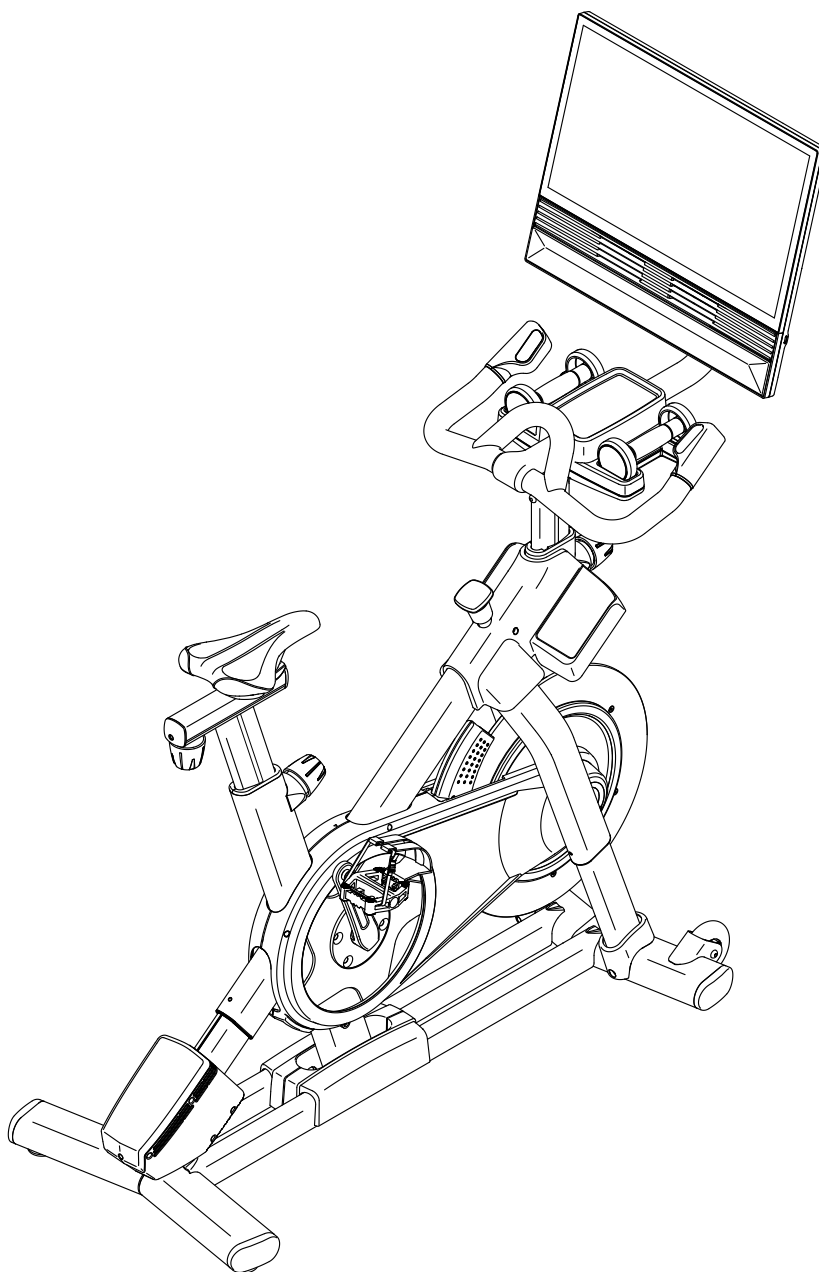
Teléfono: 91 215 89 23

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



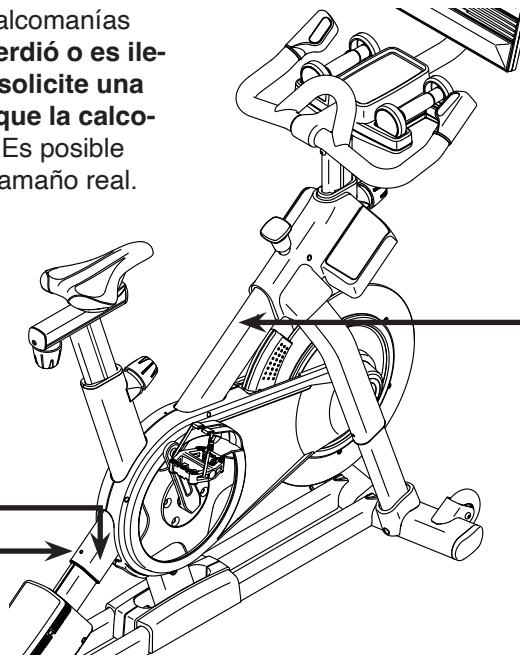
ÍNDICE

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.....	16
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	26
GUÍAS DE EJERCICIOS.....	30
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 160 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 la 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. La bicicleta de spinning no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.
17. Para detener rápidamente el volante, pulse el mando de freno hacia abajo.
18. Cuando no vaya a utilizar la bicicleta de spinning, desplace hacia abajo el mando de freno y déjelo bien apretado.
19. 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 NORDICTRACK® X24 BIKE. La X24 BIKE 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 X24 BIKE 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).

Largo: 147 cm
Ancho: 56 cm
Peso: 81 kg

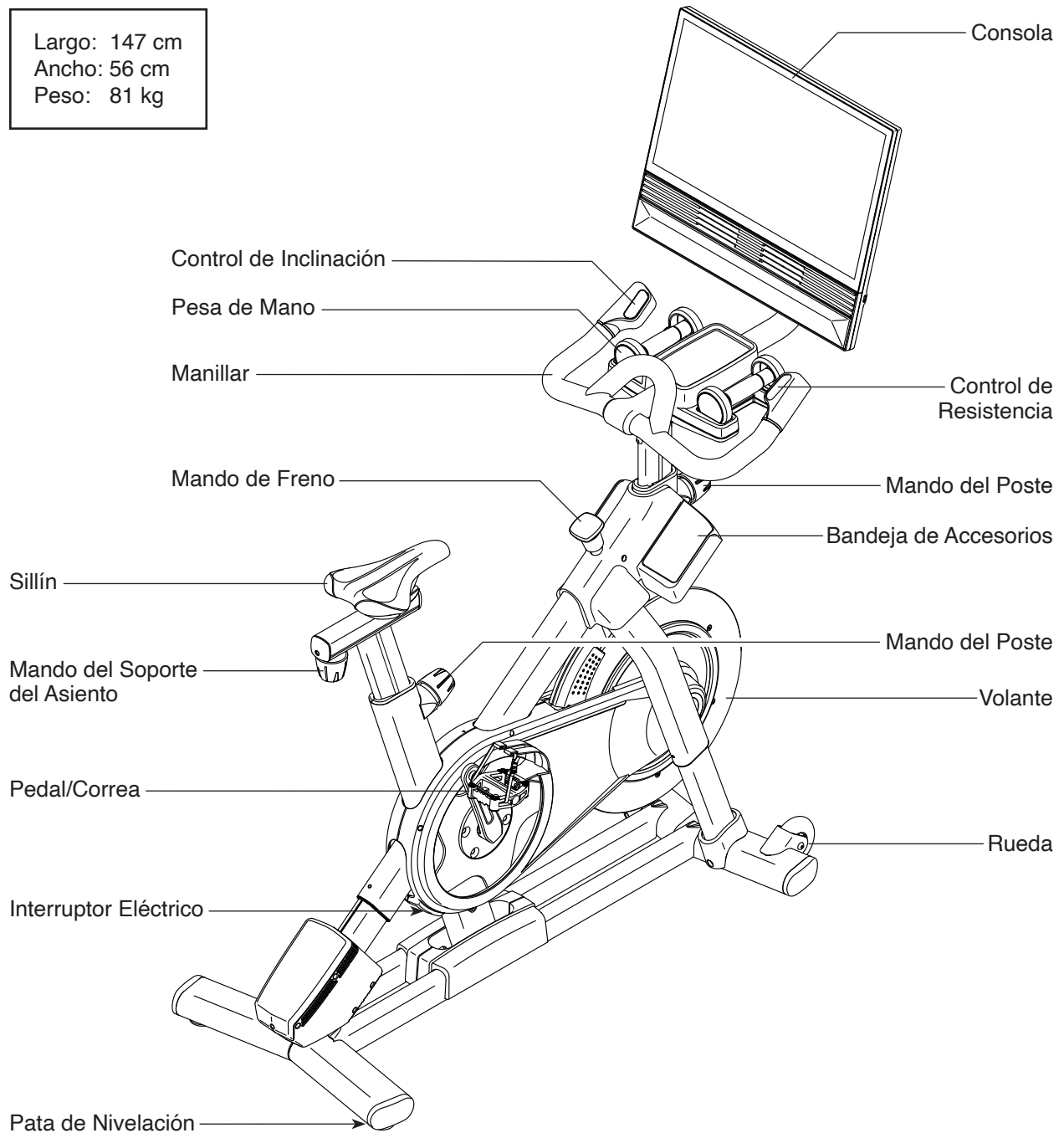
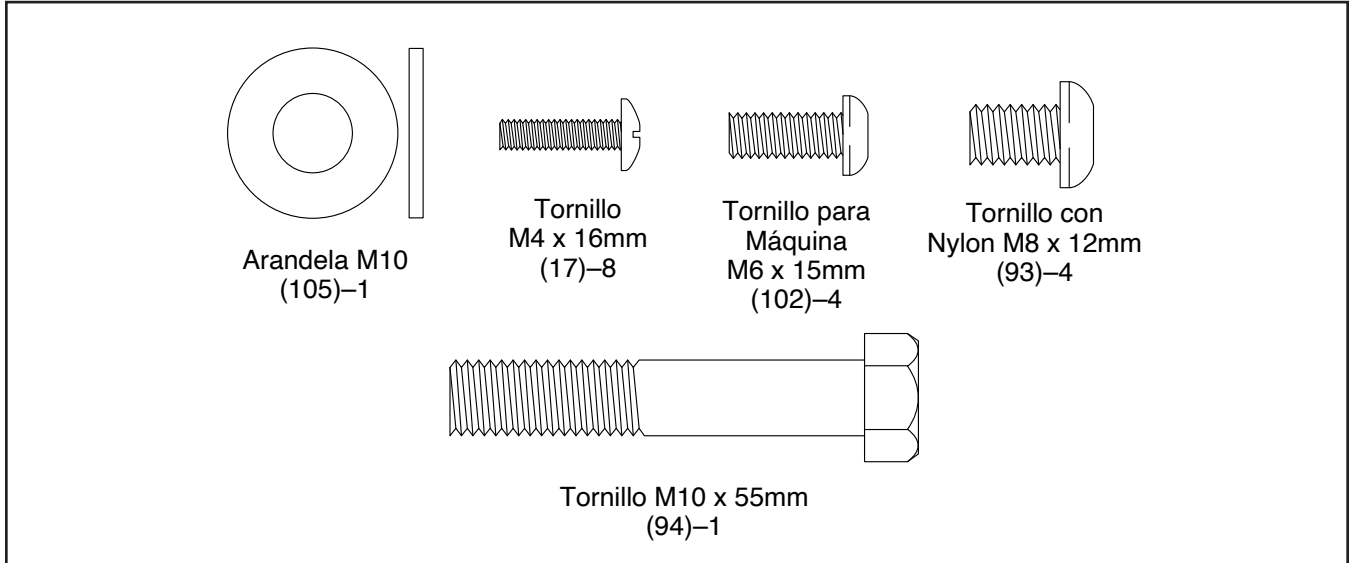


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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. Nota: **Conserve las herramientas incluidas.** Podría necesitar una o varias de las herramientas para realizar ajustes en el futuro.
- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas para el montaje o ajuste.

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

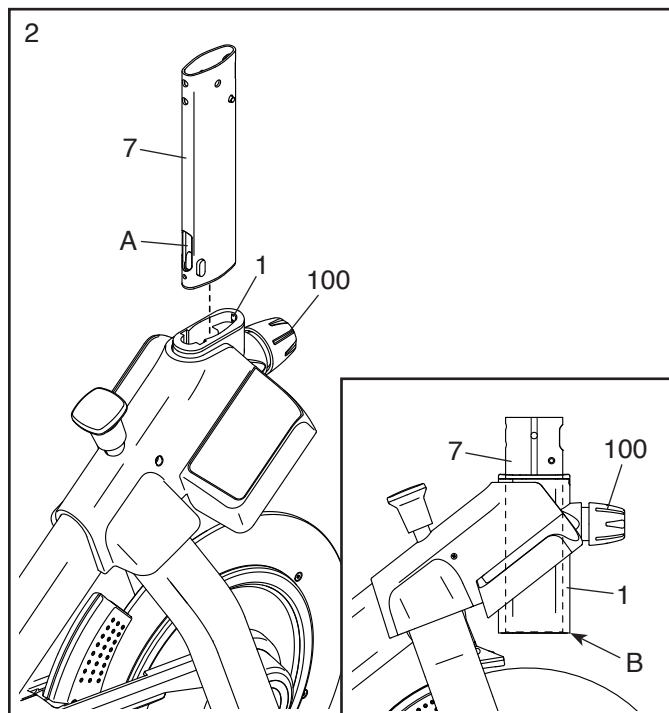
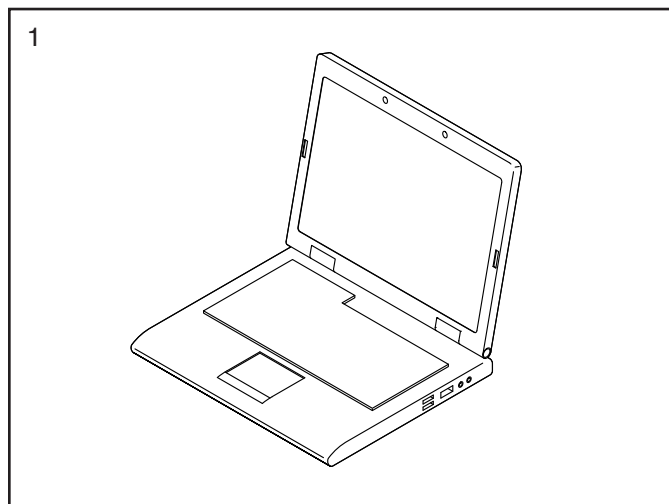
- Documenta su propiedad
- Activa su garantía
- Garantiza una asistencia prioritaria al cliente si necesitara asistencia en algún momento

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. 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).

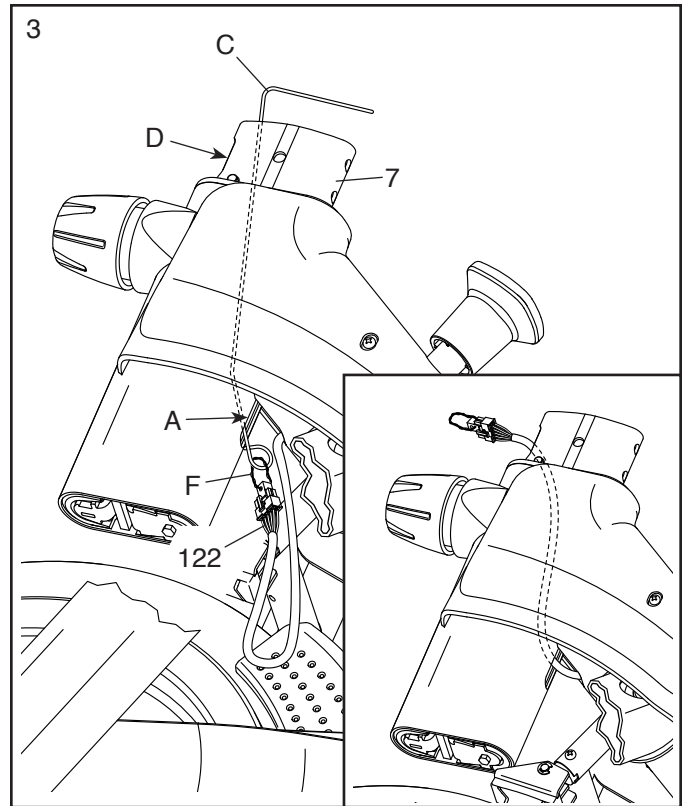
Vea el diagrama incluido. Posicione el Poste del Manillar (7) de forma que la parte inferior del Poste del Manillar quede a la misma altura que la parte inferior del tubo para poste (B) del Bastidor (1). Luego, apriete el Mando del Poste (100).



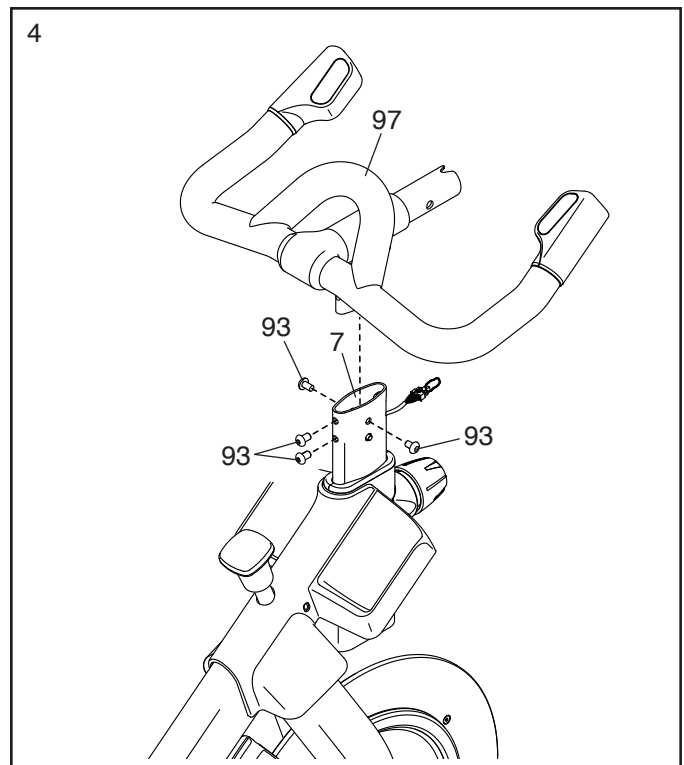
- Identifique la herramienta para cable incluida (C) e insértela hacia abajo por el interior del Poste del Manillar (7) de forma que el bucle de la herramienta para cable sobresalga por la ranura inferior (A).

A continuación, enganche la brida (F) del Cable Inferior (122) al bucle de la herramienta para cable (C) y, 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 (F) de la herramienta para cable (C) y presione el extremo del Cable Inferior (122) hasta que salga por la ranura superior (D) del Poste del Manillar (7) como se muestra en el diagrama incluido.

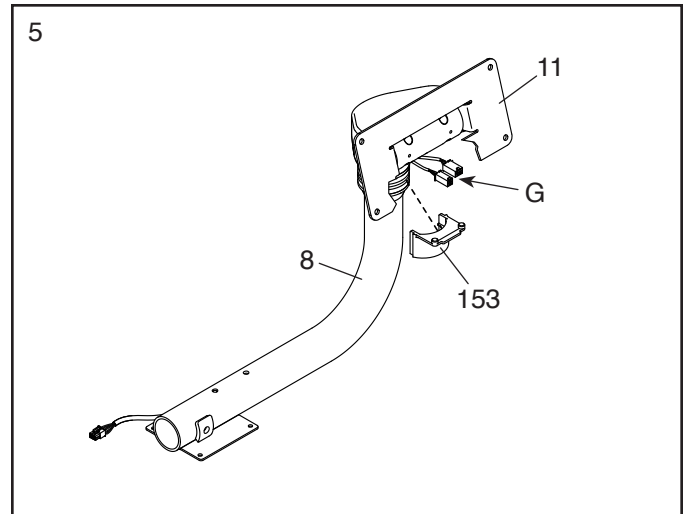


- Inserte el Manillar (97) en el Poste del Manillar (7). Conecte el Manillar con cuatro Tornillos con Nylon M8 x 12mm (93); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos con Nylon y, luego, apriételes completamente.**



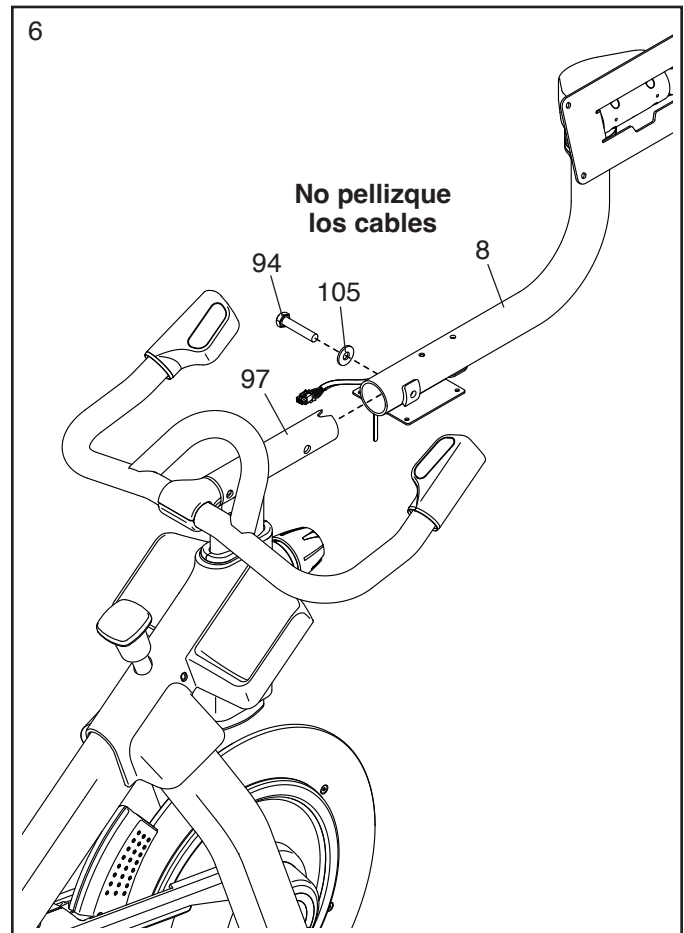
5. Si la Cubierta de la Montura (153) está preconnectada al Soporte de la Consola (8), retire la Cubierta de la Montura. A continuación, tire de los cables (G) hacia fuera del Soporte de la Consola. **Asegúrese de que los cables estén debajo del Soporte de la Consola (11).**

Luego, presione la Cubierta de la Montura (153) contra el Soporte de la Consola (8).



6. **No pellizque los cables.** Deslice el Soporte de la Consola (8) por el Manillar (97).

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

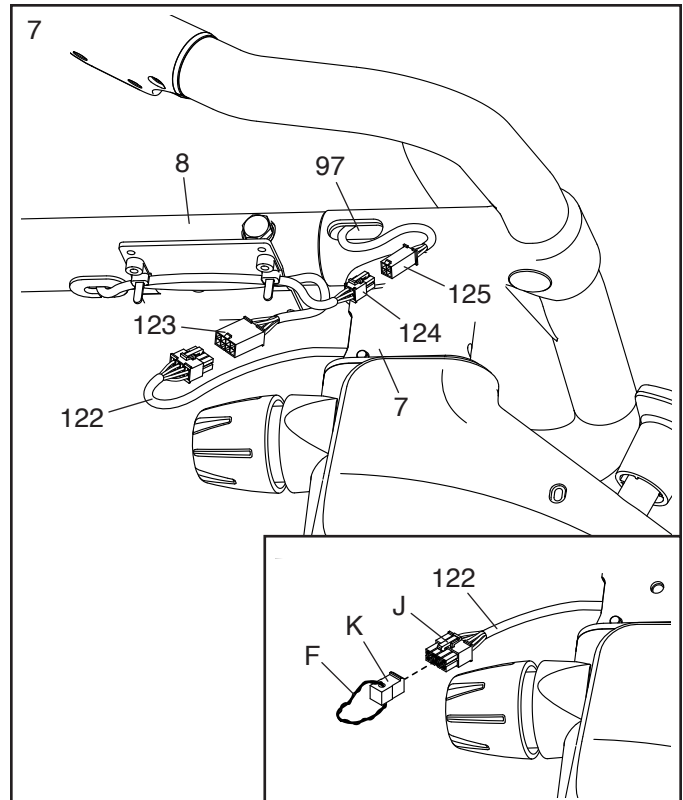


7. **Vea el diagrama incluido.** Introduzca el pasador pequeño (J) en el conector del Cable Inferior (122) y retire y deseche el tirador de cable (K) y la brida (F).

A continuación, identifique el Cable Superior (123) situado debajo del Soporte de la Consola (8). Conecte el Cable Superior al Cable Inferior (122).

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.

Luego, conecte el Cable de Extensión (124) al Cable de Control (125) que asoma del Manillar (97) de la misma manera.



8. Pida a otra persona que sostenga la Consola (10) cerca del Soporte de la Consola (11) y encamine los cables de la consola (M) hacia abajo a través de la abertura (L) del Soporte de la Consola.

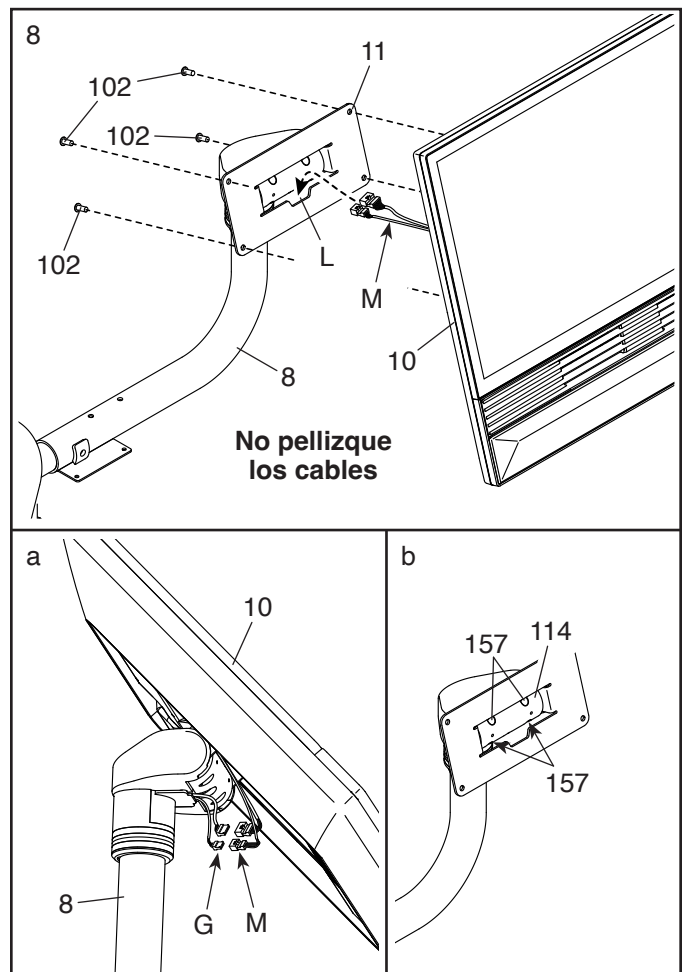
Vea el diagrama incluido de la izquierda.

Conecte los cables (G) del Soporte de la Consola (8) a los cables de la consola (M).

IMPORTANTE: Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible.

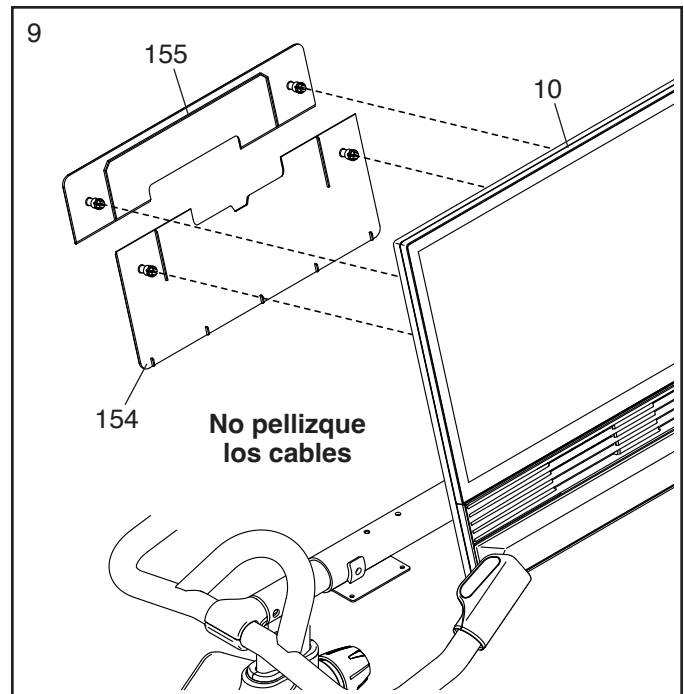
No pellizque los cables. Conecte la Consola (10) al Soporte de la Consola (11) con cuatro Tornillos para Máquina M6 x 15mm (102), **apriete parcialmente los cuatro Tornillos para Máquina y, luego, apriételes completamente.**

Luego, incline la Consola (10) varias veces hacia arriba y hacia abajo. **Si el movimiento parece suelto, vea el diagrama incluido derecho (para mayor claridad, no se muestra la Consola).** Apriete los cuatro Tornillos de la Tapa M6 x 15mm (157) de la Montura del Soporte Trasero (114) hasta que el movimiento ya no parezca suelto. Nota: Incline la Consola hacia arriba y hacia abajo para acceder a los Tornillos de la Tapa.



9. Identifique la **Cubierta Inferior de la Consola (154)** y presiónela contra la parte posterior de la Consola (10).

No pellizque los cables. Presione la **Cubierta Superior de la Consola (155)** contra la parte posterior de la Consola (10).

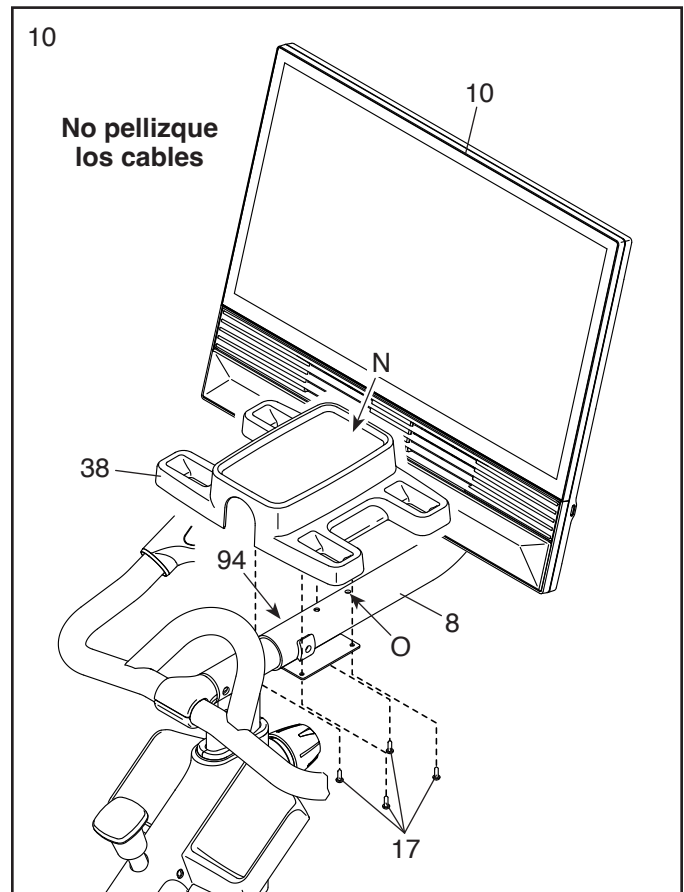


10. Sostenga los lados de la Consola (10) y gírela hasta la posición que se muestra.

IMPORTANTE: Si la Consola (10) no está nivelada, pida a otra persona que la incline ligeramente hacia los lados hasta que quede nivelada. Mientras la otra persona mantiene quieta la Consola, apriete firmemente el Tornillo M10 x 55mm (94).

A continuación, oriente la Bandeja para Pesas de Mano (38) de manera que el adhesivo de orientación (N) se encuentre en la ubicación mostrada. Luego, coloque la Bandeja para Pesas de Mano sobre el Soporte de la Consola (8) e inserte el poste pequeño (que no se muestra) de la cara inferior de la Bandeja para Pesas de Mano en el orificio indicado (O).

No pellizque los cables. Conecte la Bandeja para Pesas de Mano (38) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (17); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**

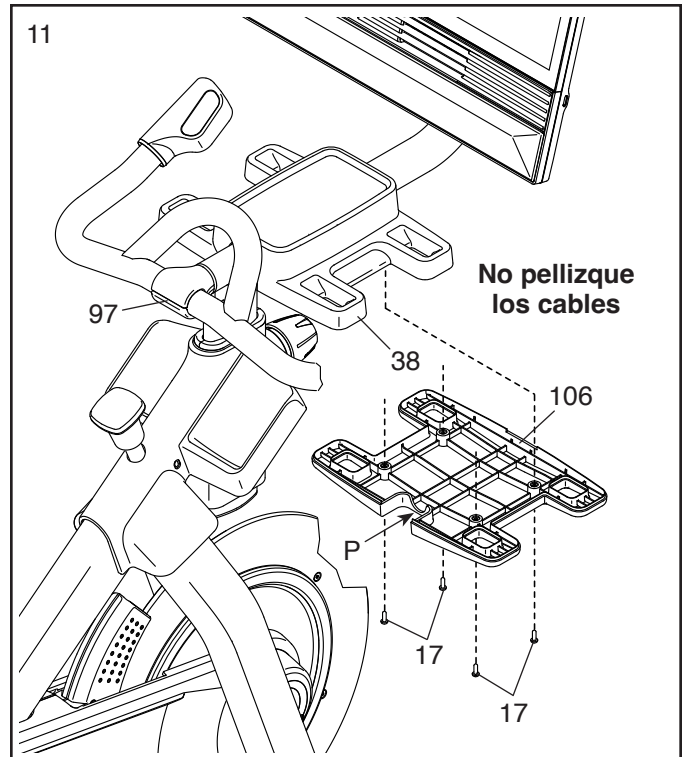


11. Nota: Puede resultar útil elevar el Manillar (97) antes de este paso (vea **Cómo ajustar la altura de los manillares en la página 14**).

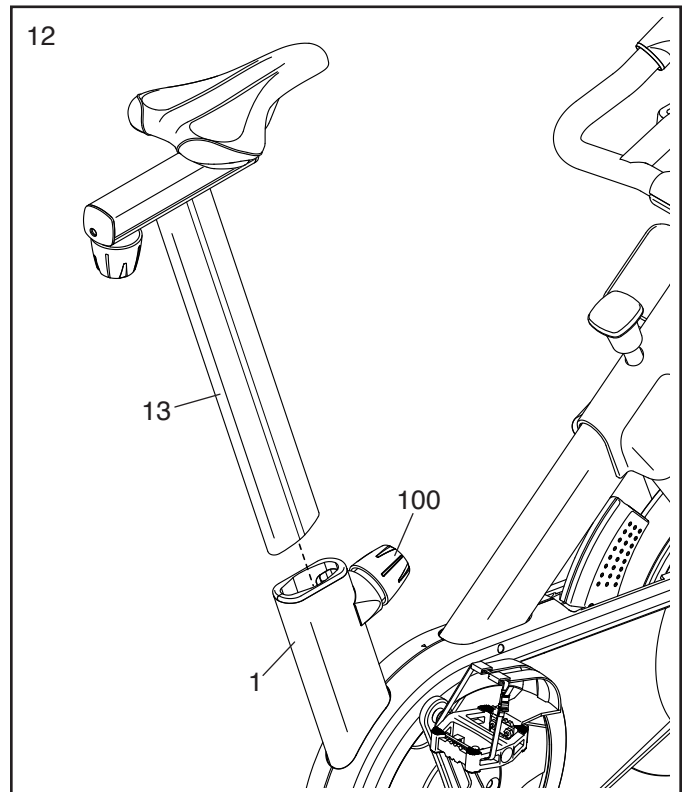
A continuación, organice los cables que conectó en el paso 7 para que encajen en la cara inferior de la Bandeja para Pesas de Mano (38).

Luego, oriente la Cubierta de la Bandeja (106) de forma que la abertura curvada (P) esté en la posición mostrada y alinee la Cubierta de la Bandeja con la Bandeja para Pesas de Mano (38).

No pellizque los cables. Conecte la Cubierta de la Bandeja (106) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (17); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**

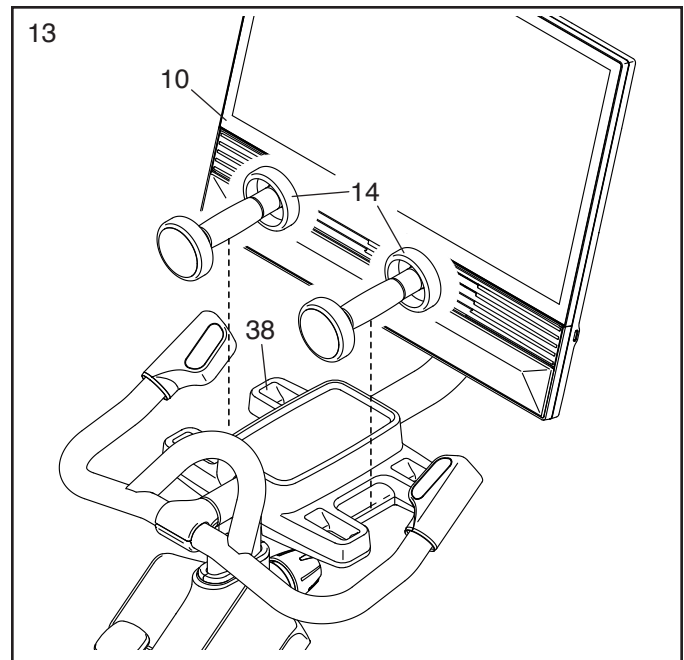


12. Afloje el Mando del Poste indicado (100). A continuación, inserte el Poste del Sillín (13) en el Bastidor (1) y deslice el Poste del Sillín hasta la altura deseada. Luego, apriete el Mando del Poste.



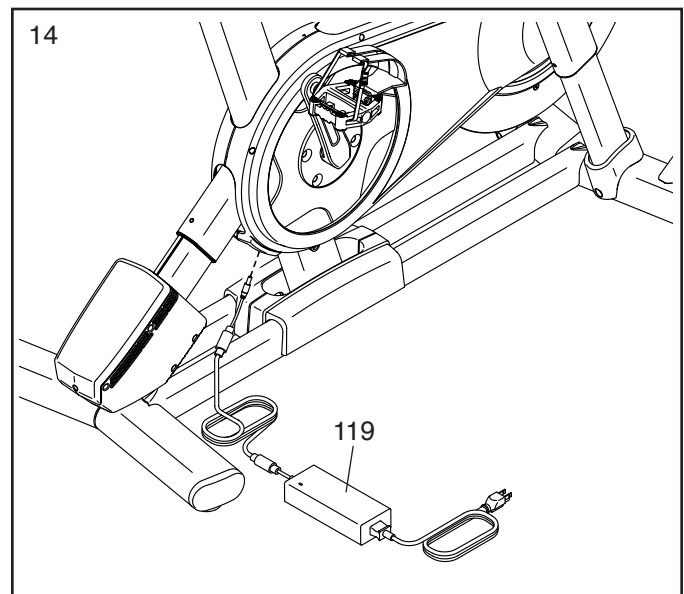
13. Coloque las dos Pesas de Mano (14) en la Bandeja para Pesas de Mano (38).

IMPORTANTE: Asegúrese de no golpear la Consola (10) con las Pesas de Mano (14) al colocar las Pesas de Mano en la Bandeja para Pesas de Mano (38) después de cada uso.



14. **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 conectar el Adaptador de Corriente (119) a una toma de corriente, vea la página 13.



15. **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. Las necesitará para el ajuste y el mantenimiento futuros de su bicicleta de spinning.

Nota: El uso de las demás piezas se explicará en la página 14.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE SPINNING

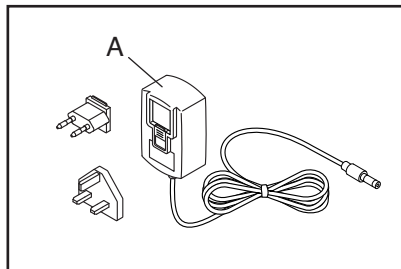
CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

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.



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.

Sistema de inclinación

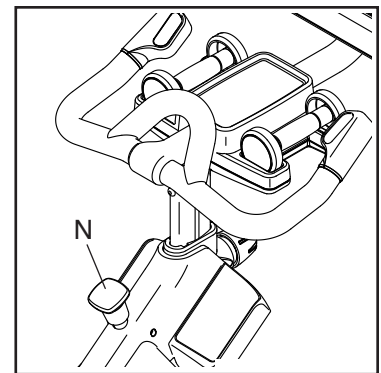
La bicicleta de spinning puede inclinarse hacia arriba y hacia abajo para simular de manera realista la geografía de la carretera. Si usa o crea entrenamientos con mapas a partir de rutas de entrenamiento con iFit® (vea las instrucciones acerca de la consola a partir de la página 19 para obtener más 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 USAR EL MANDO DE FRENO

Para cambiar la resistencia de los pedales, vea el paso 3 en la página 19. **Para detener el volante, pulse el mando de freno (N).** El volante se detendrá totalmente de forma rápida.



CÓMO BLOQUEAR LA BICICLETA DE SPINNING

IMPORTANTE: Bloquee la bicicleta de spinning cuando no vaya a usarla. Vea el dibujo que aparece arriba. Para bloquear la bicicleta de spinning, desplace hacia abajo el mando de freno (N) y déjelo bien apretada. Con ello bloqueará la bicicleta de spinning de modo que el volante no pueda girar. Para desbloquear la bicicleta de spinning, afloje el mando de freno.

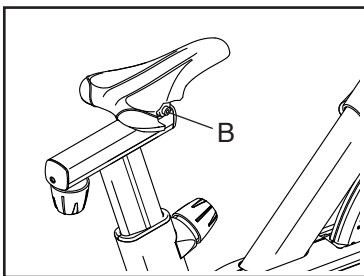
CÓMO AJUSTAR LA GEOMETRÍA DE LA BICICLETA DE SPINNING

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.

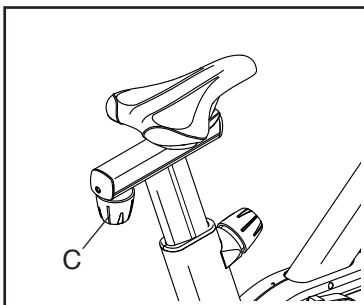
Para ajustar el ángulo del sillín, afloje el tornillo indicado (B) situado debajo del sillín, incline ligeramente el sillín hacia arriba o hacia abajo y, a continuación, apriete el tornillo.



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 (C), desplace el soporte del asiento hacia delante o hacia atrás a la posición deseada y, luego, apriete firmemente el mando del soporte del asiento.



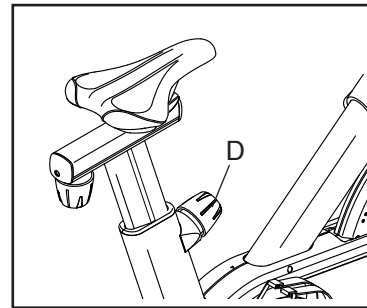
Cómo ajustar la altura del sillín

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 (D), mueva el poste del sillín hacia arriba o hacia abajo y, luego, **apriete firmemente** el mando del poste.

IMPORTANTE:

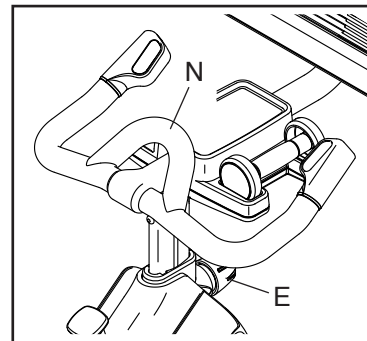
No eleve el poste del sillín más allá de la marca "MAX" del poste del sillín.



CÓMO AJUSTAR LA ALTURA DE LOS MANILLARES

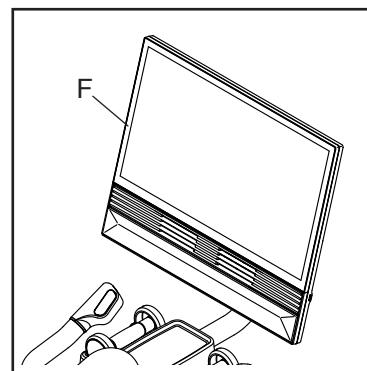
Para ajustar los manillares, **sostenga firmemente el manillar por la ubicación indicada (N) con una mano** y afloje el mando del poste (E). Luego, deslice el poste del manillar hacia arriba o hacia abajo y **apriete firmemente** el mando del poste.

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



Cómo ajustar la posición de la consola

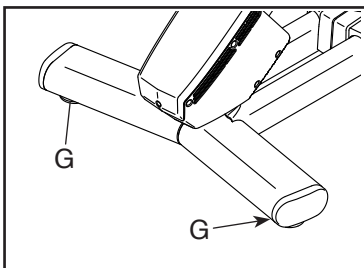
Puede inclinar la consola (F) hacia arriba y hacia abajo, así como pivotarla de lado a lado. Para ajustar la posición de la consola, sostenga los lados de la consola y presiónela en la dirección deseada. Puede pivotar la consola todo el recorrido hacia un lado para poder verla mientras se encuentra en pie junto a la bicicleta de spinning y realizar ejercicios desde el suelo.



Si la consola no se mantiene sujeta al moverla hacia arriba o hacia abajo o hacia los lados, vea **CÓMO AJUSTAR EL PIVOTE Y LA INCLINACIÓN DE LA CONSOLA** en la página 27.

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 (G) situadas bajo el estabilizador trasero hasta que deje de mecerse.

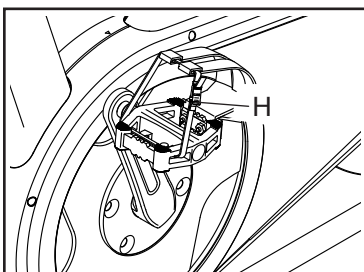


CÓMO USAR LOS PEDALES

Nota: Si lo desea, puede retirar los pedales y conectar sus propios pedales a la bicicleta de spinning.

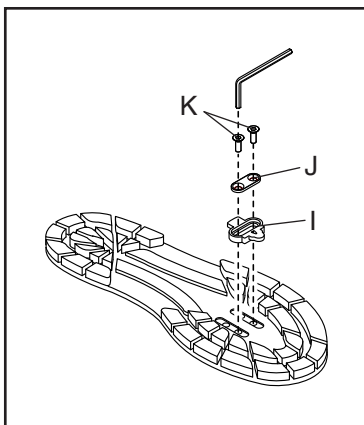
Cómo usar el lado de los calapiés de los pedales

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

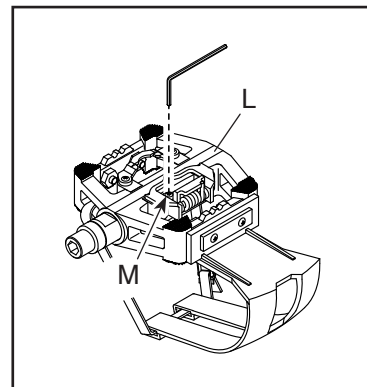


Cómo usar el lado de contacto de los pedales

Para usar el lado de contacto de los pedales, debe conectar primero las placas incluidas a sus zapatillas de ciclismo (que no se incluyen). Con la llave hexagonal incluida, conecte una placa (I) a la base de una zapatilla de ciclismo con una abrazadera de placa (J) y dos tornillos de placa (K). **Conecte del mismo modo la otra placa a su otra zapatilla de ciclismo.**



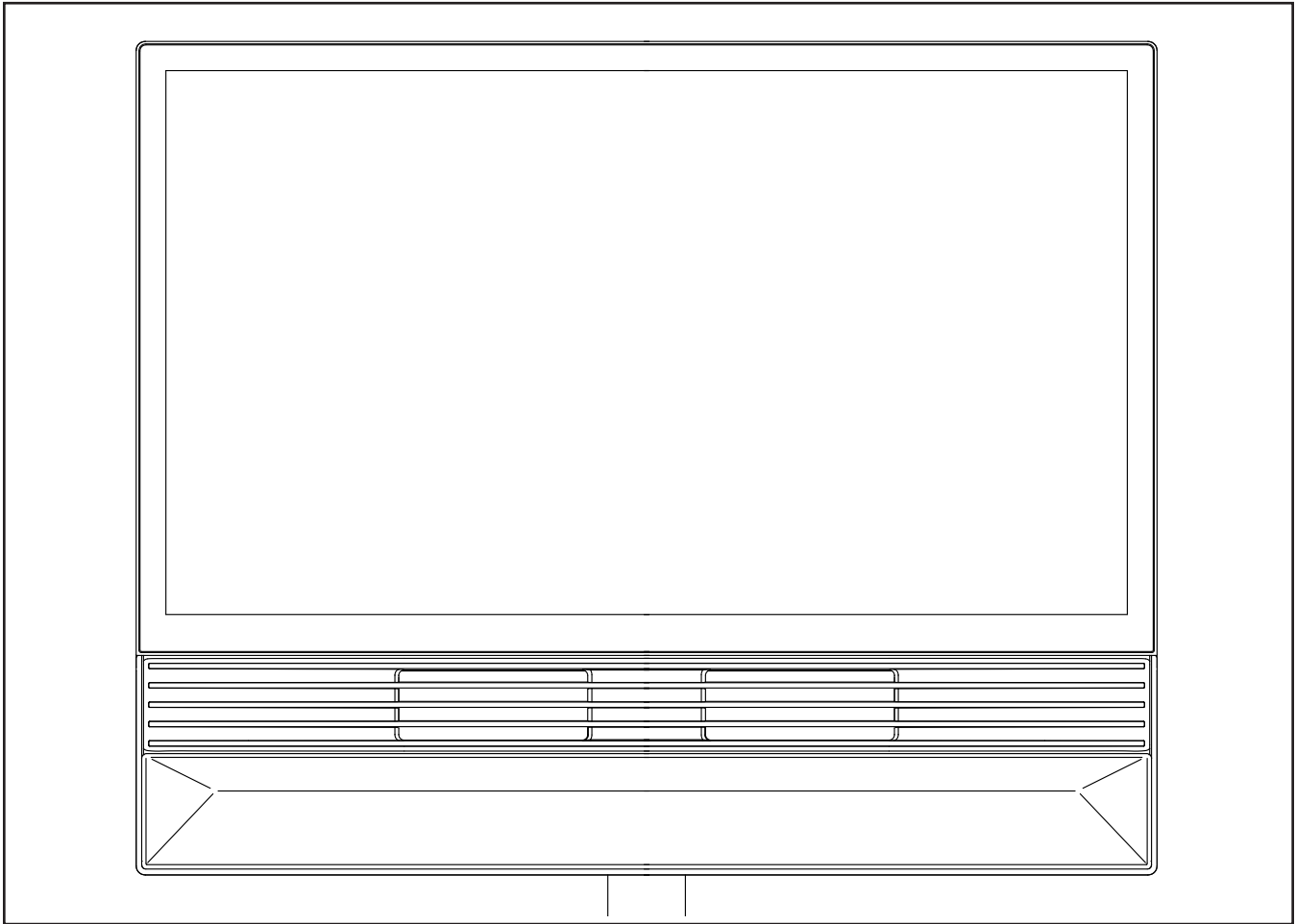
La tensión de los muelles afecta a la dificultad con la que se acoplan y desacoplan los pedales. Para ajustar la tensión del muelle de un pedal (L), utilice la llave hexagonal incluida y apriete o afloje el tornillo de ajuste (M) según desee.



Ajuste la tensión del muelle del otro pedal de la misma manera.

Para acoplarse a los pedales, presione firmemente las placas de las zapatillas de ciclismo para introducirlas en las ranuras de los pedales de modo que queden encajadas. Para desacoplarse de los pedales, gire los talones de sus zapatillas de ciclismo hacia el exterior de los pedales.

CÓMO USAR LA CONSOLA



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 para obtener más información.

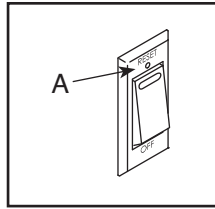
Para encender y apagar la consola, vea la página 17. **Para saber cómo utilizar la pantalla táctil**, vea la página 17. **Para configurar la consola**, vea la página 18.

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

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 7 en la página 24 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, no se toca la pantalla ni se pulsan los botones, 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 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 **~<**. 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. 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 personalizar los ajustes. Nota: Para cambiar los ajustes 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.

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.

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 las páginas 24 y 25.

3. Haga cambios en la resistencia de los pedales y la inclinación del bastidor según desee.

Toque *Manual Start* (inicio manual) y comience a pedalear.

Puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución Resistance (resistencia) del manillar derecho o tocando los controles deslizantes de resistencia de la pantalla.

Puede cambiar la inclinación del bastidor presionando los botones de aumento y disminución Incline/Decline (inclinación ascendente/descendente) situados en el manillar izquierdo o mediante 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 el bastidor alcance el nivel de inclinación seleccionado. **Si la bicicleta de spinning presenta una inclinación descendente o una inclinación ascendente muy pronunciada, el rango de niveles de resistencia podría reducirse.**

Nota: Para ver los controles deslizantes de resistencia o inclinación en la pantalla, toque cualquier parte libre de la pantalla y, luego, toque *Controls* (controles).

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 nivel de volumen tocando cualquier parte libre de la pantalla y, luego, tocando el control de volumen.

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 el 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 la imagen 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.

Para utilizar el ventilador, sus auriculares Bluetooth o un monitor de frecuencia cardíaca compatible, vea las páginas 24 y 25.

4. Comience el entrenamiento.

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

Durante algunos entrenamientos, una asesoría 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 o el nivel de inclinación son demasiado altos o bajos, puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia) o los botones Incline/Decline (inclinación ascendente/descendente) (vea el paso 3 en la página 19).

Para regresar a los ajustes de resistencia o inclinación 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 e inclinación.

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 del bastidor 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.

Al final del entrenamiento, la pantalla muestra un resumen del entrenamiento. Toque *Finish* (terminar) para regresar a la pantalla de inicio.

6. 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 3 en la página 18) 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.

Para utilizar el ventilador, sus auriculares Bluetooth o un monitor de frecuencia cardíaca compatible, vea las páginas 24 y 25.

5. Comience el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) 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 la imagen 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 la bicicleta de spinning, 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 su duración, 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 4) o marcar el entrenamiento como favorito (vea el paso 5).

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.

Para utilizar el ventilador, sus auriculares Bluetooth o un monitor de frecuencia cardíaca compatible, vea las páginas 24 y 25.

7. Comience el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) 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 bicicleta de spinning 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 la bicicleta de spinning, 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, desenchufe el adaptador de corriente, espere varios segundos y, a continuación, enchufe el adaptador de corriente de nuevo. Nota: La consola puede tardar un momento antes de estar lista para el uso.

Nota: En ocasiones, una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione de manera ligeramente diferente. Estas actualizaciones 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). 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).

IMPORTANTE: Mantenga a las mascotas y los objetos, así como sus pies, alejados de la bicicleta de spinning mientras se calibra el sistema de inclinación.

8. Salga del menú principal de ajustes.

Si se encuentra en un menú de ajustes, toque el botón atrás para salir del menú principal de ajustes.

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 los botones de aumento y disminución de ventilador de la pantalla 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.

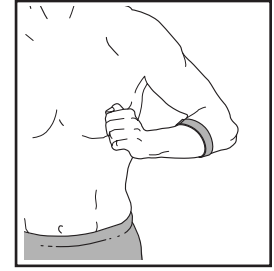
CÓMO CONECTAR UNOS AURICULARES

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 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

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

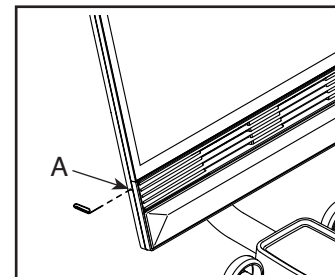
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

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.

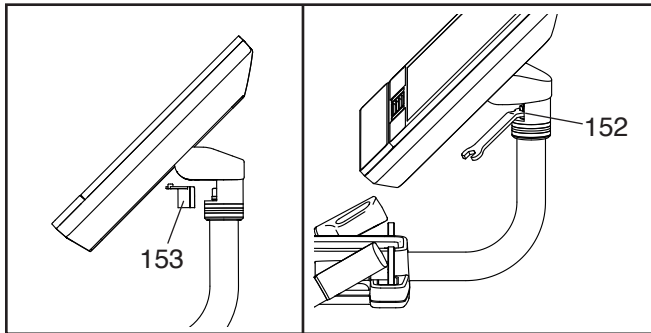
Si la consola no se enciende correctamente o si se bloquea y no responde, restablezca la consola a los ajustes predeterminados de fábrica. **IMPORTANTE:** De este modo se eliminarán todos los ajustes personalizados que realizó en la consola.



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 23). Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

CÓMO AJUSTAR EL PIVOTE Y LA INCLINACIÓN DE LA CONSOLA

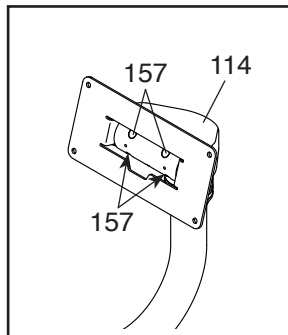
Si la consola no se mantiene sujeta al moverla hacia los lados, retire primero la Cubierta de la Montura (153). A continuación, utilice la herramienta incluida para bicicleta de spinning para apretar ligeramente la Tuerca de Pivote (152) hasta que la consola se mantenga sujeta al moverla hacia los lados. 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 9 en la página 10**. Use un destornillador estándar para apalancar y separar con cuidado las Cubiertas de la Consola (154, 155).

Nota: Para una mayor claridad, la consola no se muestra en el dibujo de la derecha.

A continuación, apriete los cuatro Tornillos de la Tapa M6 x 15mm (157) 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 la Tapa.



Luego, vea el paso de montaje 9 en la página 10 y conecte de nuevo las Cubiertas de la Consola (154, 155).

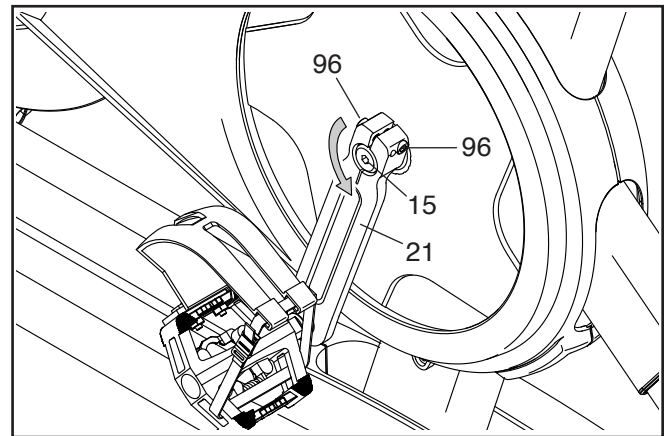
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DEL SISTEMA DE INCLINACIÓN

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

Nota: Si la bicicleta de spinning presenta una inclinación descendente o una inclinación ascendente muy pronunciada, el rango de niveles de resistencia podría reducirse.

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, simplemente 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.

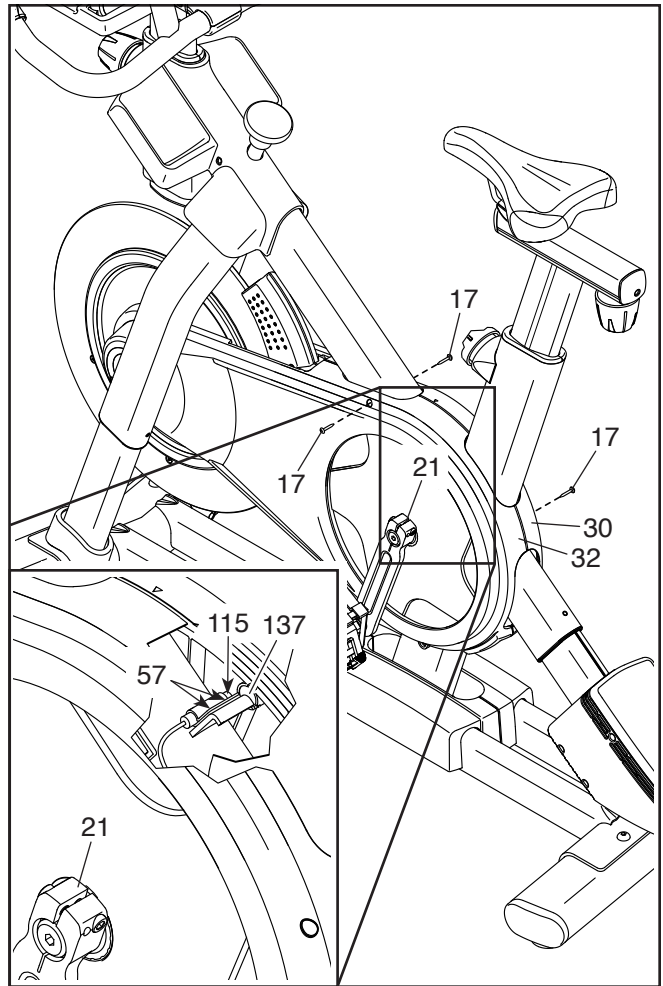
Para ajustar el interruptor de lengüeta, **primero pulse el interruptor eléctrico y desenchufe el adaptador de corriente**. A continuación, retire los tres Tornillos M4 x 14mm (17) indicados de los Protectores Derecho e Izquierdo (30, 32).

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 ligeramente 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 ligeramente 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, incluso cuando la resistencia está configurada al ajuste máximo, puede que necesite ajustar la correa de accionamiento.

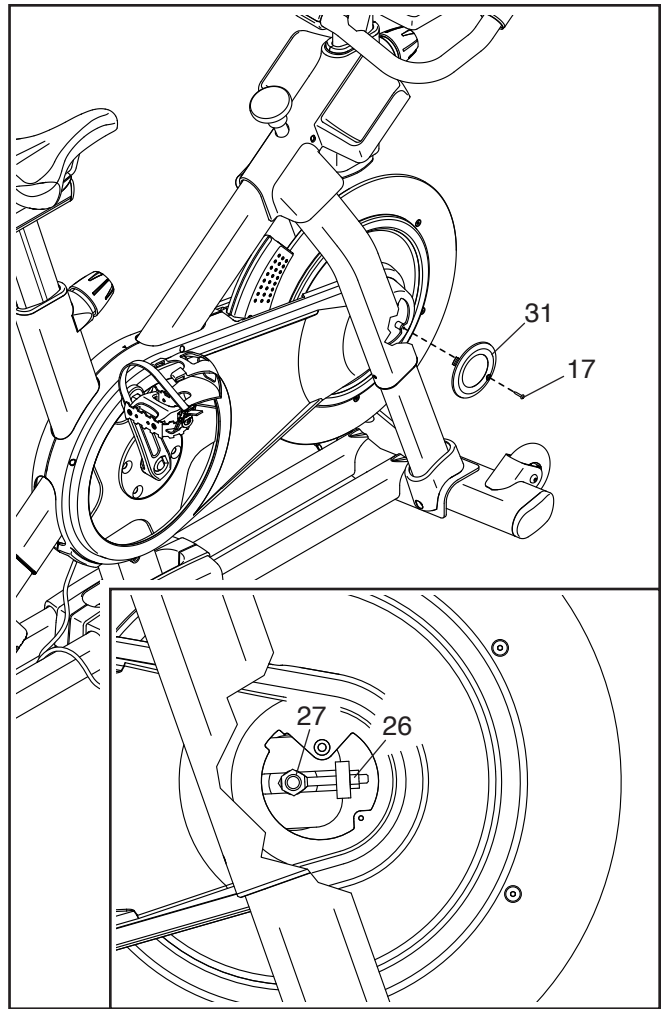
Para ajustar la correa de accionamiento, **primero presione el interruptor eléctrico y desconecte el adaptador de corriente**. Luego, siga las instrucciones que aparecen a continuación. Nota: Los dibujos solo muestran el lado derecho de la bicicleta de spinning.

Retire el Tornillo M4 x 14mm (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.

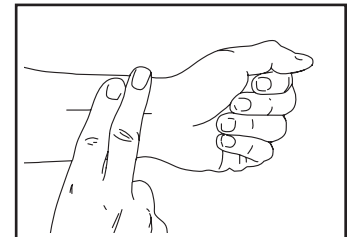
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos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

LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo NTEX02425-INT.0 R0824B

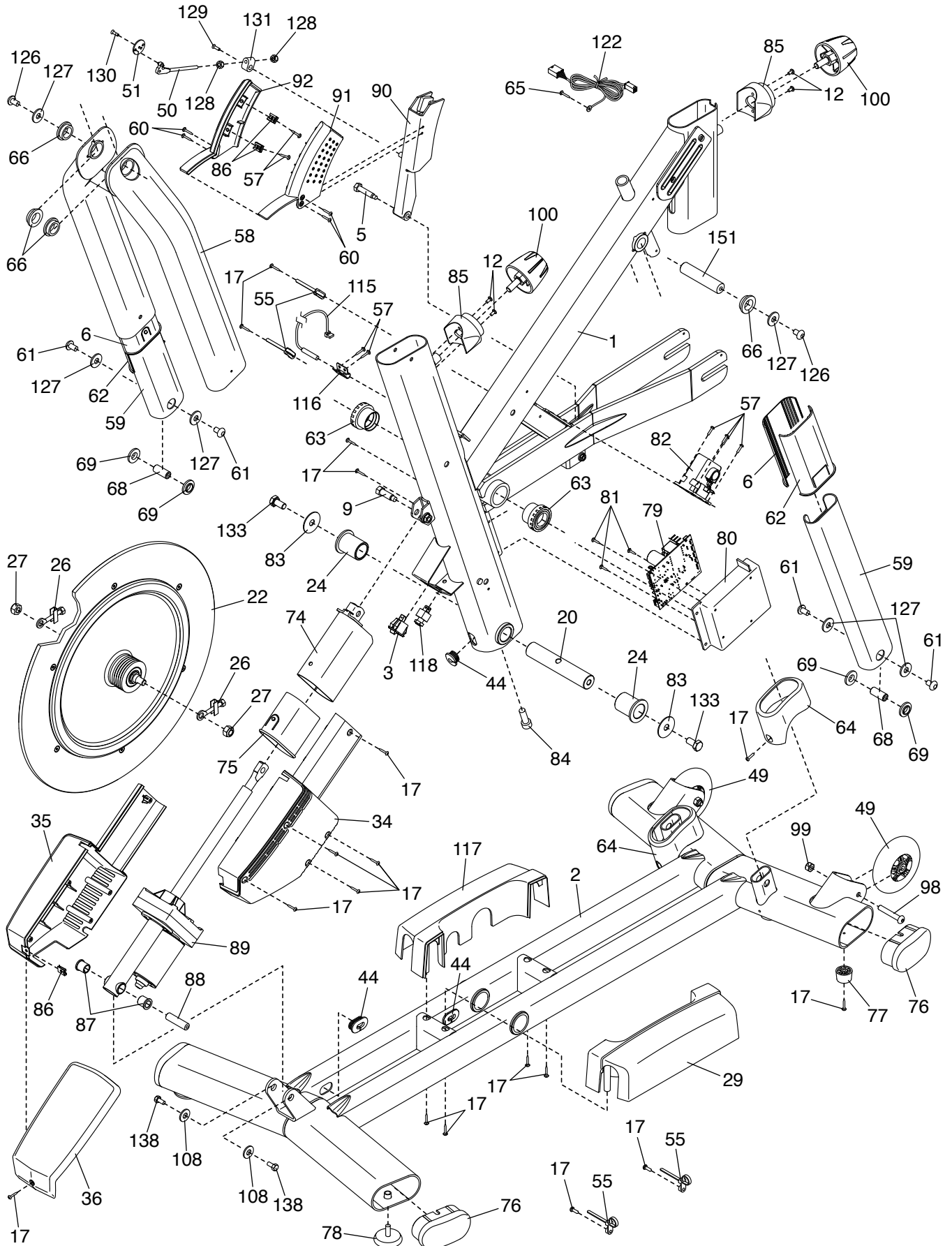
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Bastidor	46	1	Funda Izquierda del Poste del Asiento
2	1	Base	47	1	Funda Derecha del Poste del Manillar
3	1	Interruptor Eléctrico	48	1	Funda Izquierda del Poste del Manillar
4	1	Eje del Rodillo	49	2	Rueda
5	1	Tornillo con Collar M6	50	1	Brazo de Ajuste
6	2	Manguito Interior de la Pata	51	1	Disco de Resistencia
7	1	Poste del Manillar	52	1	Soporte 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	6	Brida de Cremallera Anclada
11	1	Soporte de la Consola	56	2	Montaje de la Placa
12	4	Tornillo para Máquina M4 x 8mm	57	18	Tornillo #8 x 1/2"
13	1	Poste del Sillín	58	1	Pata Superior
14	2	Pesa de Mano	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	41	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	Tapa 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	Mango Derecho
26	2	Montaje de Ajuste	71	1	Mango Izquierdo
27	2	Tuerca M10 del Eje	72	1	Control Derecho
28	2	Abrazadera del Poste	73	1	Control Izquierdo
29	1	Cubierta Derecha de la Base	74	1	Cubierta del Eje
30	1	Protector Derecho	75	1	Manguito de la Cubierta del Eje
31	2	Cubierta del Protector	76	4	Tapa del Estabilizador
32	1	Protector 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 para Pesas de Mano	83	2	Arandela M10 x 38mm
39	1	Tapa del Poste del Manillar	84	1	Tornillo de la Tapa M12 x 25mm
40	1	Bandeja de Accesorios	85	2	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
			91	1	Cubierta Derecha del Soporte del Imán

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
92	1	Cubierta Izquierda del Soporte del Imán	128	2	Tuerca M5
93	4	Tornillo con Nylon M8 x 12mm	129	1	Tornillo M5 x 8mm
94	1	Tornillo M10 x 55mm	130	1	Tornillo #6 x 5/8"
95	1	Junta Tórica	131	1	Bloque de Ajuste
96	2	Tornillo M6 x 25mm	132	2	Tornillo Romo M4 x 10mm
97	1	Manillar	133	2	Tornillo Hexagonal M10 x 20mm
98	2	Perno M8 x 50mm	134	1	Espaciador de Plástico
99	2	Contratuerca M8	135	4	Contratuerca M10
100	2	Mando del Poste	136	1	Pasador de la Zapata
101	1	Mando del Soporte del Asiento	137	2	Imán de la Polea
102	4	Tornillo para Máquina M6 x 15mm	138	2	Tornillo M6 x 15mm
103	4	Tornillo para Máquina M4 x 10mm	139	1	Arandela Giratoria
104	1	Rodillo	140	1	Tapa del Mando del Freno
105	1	Arandela M10	141	1	Contratuerca M6
106	1	Cubierta de la Bandeja	142	1	Mando Inferior del Freno
107	2	Tornillo para Máquina M4 x 15mm	143	1	Casquillo Inferior del Freno
108	3	Arandela M6	144	1	Tope del Resorte
109	1	Montura del Soporte Delantero	145	1	Resorte del Freno
110	1	Protector de Cables	146	2	Tornillo M4 x 6mm
111	2	Disco de Pivote Superior/Inferior	147	1	Eje del Freno
112	1	Disco de Pivote Central	148	1	Clavija con Gancho
113	2	Casquillo de Pivote Interior	149	1	Anillo E
114	1	Montura del Soporte Trasero	150	1	Zapata del Freno
115	1	Interruptor de Lengüeta/Cable	151	1	Eje de la Pata Superior
116	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta	152	1	Tuerca de Pivote
117	1	Cubierta Izquierda de la Base	153	1	Cubierta de la Montura
118	1	Toma de Corriente	154	1	Cubierta Inferior de la Consola
119	1	Adaptador de Corriente	155	1	Cubierta Superior de la Consola
120	1	Cable Eléctrico	156	4	Fijación de Corona/Tornillo
121	1	Casquillo Superior del Freno	157	4	Tornillo de la Tapa M6 x 15mm
122	1	Cable Inferior	158	2	Abrazadera Exterior
123	1	Cable Superior	159	2	Tornillo M6 x 25mm
124	1	Cable de Extensión	160	1	Arandela M6 x 10mm
125	1	Cable de Control	161	1	Resorte del Tope
126	2	Tornillo M8 x 12mm	*	–	Kit de Herramientas de Montaje/Ajuste
127	6	Arandela Grande M8	*	–	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.

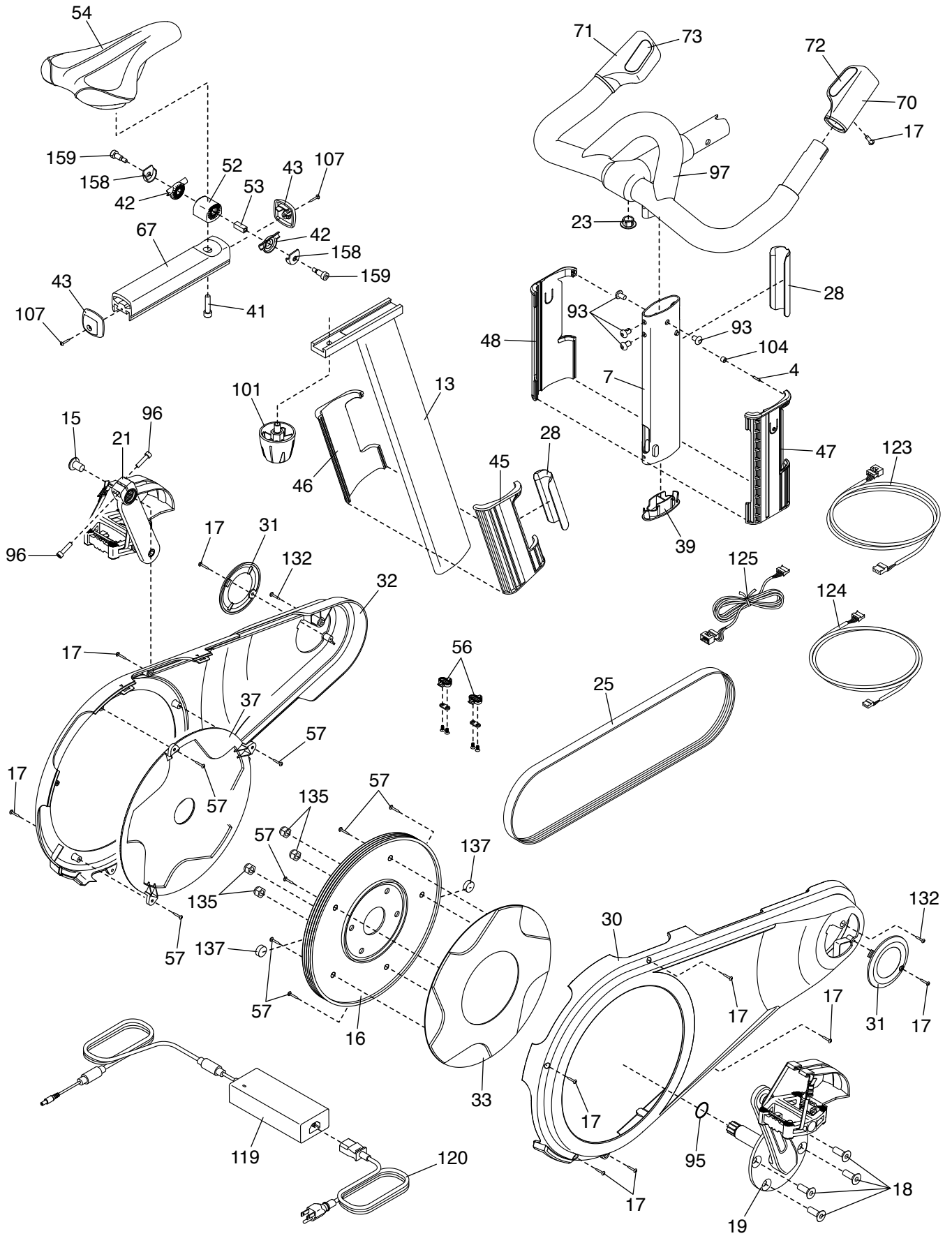
DIBUJO DE PIEZAS A

N.º de Modelo NTEX02425-INT.0 R0824B



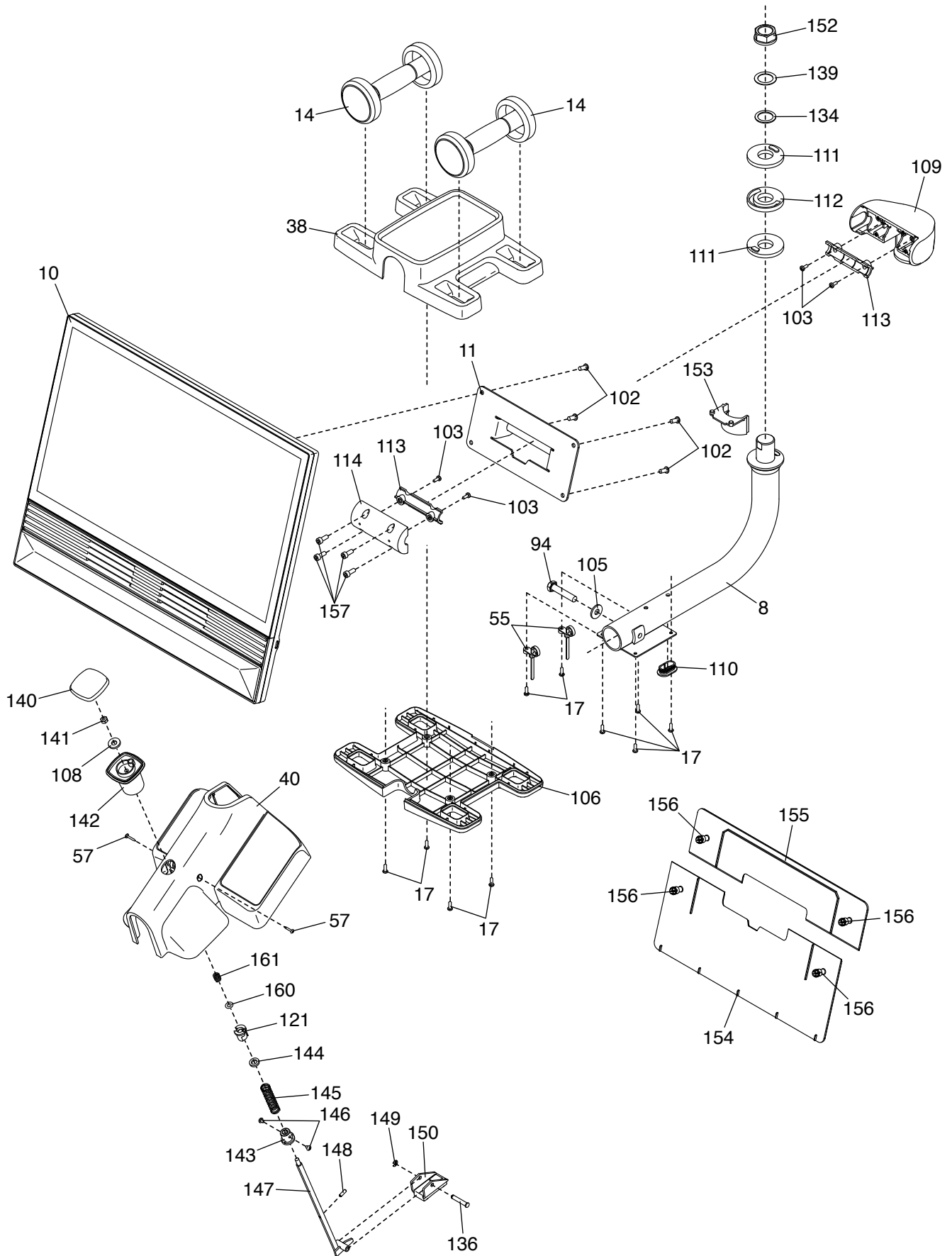
DIBUJO DE PIEZAS B

N.º de Modelo NTEX02425-INT.0 R0824B



DIBUJO DE PIEZAS C

N.º de Modelo NTEX02425-INT.0 R0824B



CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

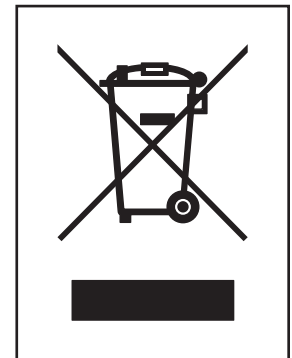
Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de ponerse en contacto con nosotros:

- 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

NTEX02425-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

