

PRO-FORM®

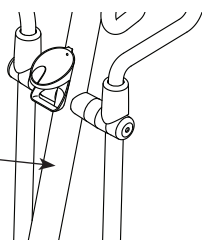
SPORT E2.0

N.º de Modelo PFEL02921-INT.0

N.º de Serie _____

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

Calcomanía
de número
de serie



SERVICIO AL CLIENTE

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

91 215 89 23

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

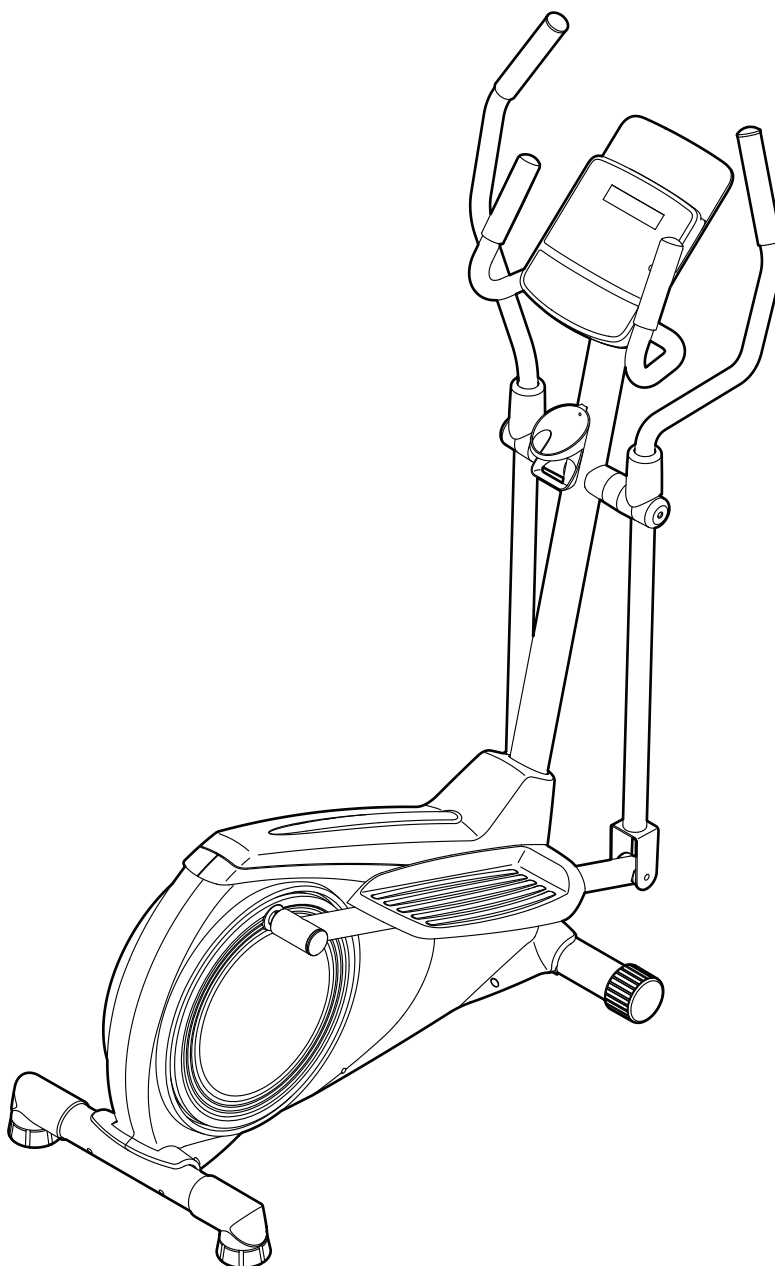
Página de internet:
iconsupport.eu/es

Correo electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



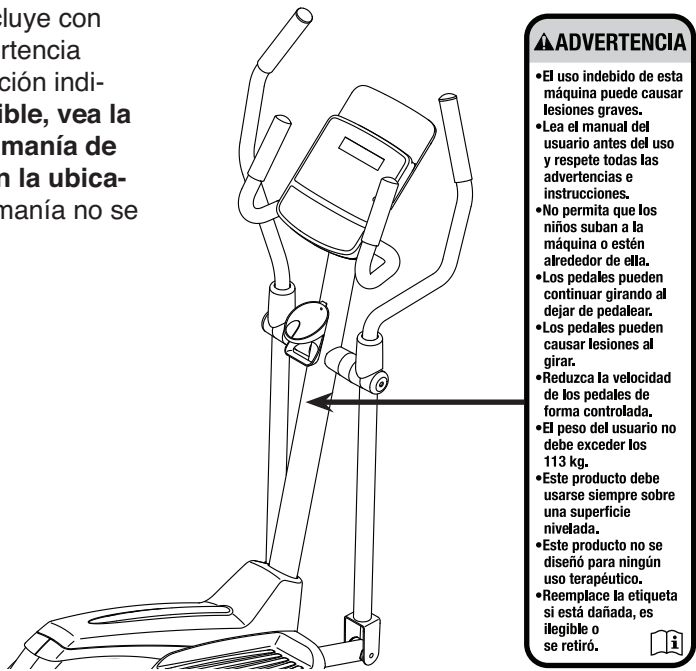
iconeurope.com

ÍNDICE

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO	14
CÓMO USAR LA CONSOLA	16
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	22
GUÍAS DE EJERCICIOS	24
LISTA DE LAS PIEZAS	25
DIBUJO DE PIEZAS	26
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia mostrada se incluye con este producto. Coloque la calcomanía de advertencia encima de la advertencia en inglés en la ubicación indicada. **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 la calcomanía no se muestre a tamaño real.



PROFORM e IFIT son marcas registradas de ICON Health & Fitness, Inc. App Store es una marca de Apple, Inc., registrada en los EE. UU. y otros países. Android y Google Play son marcas de Google LLC. La marca y los logotipos de Bluetooth® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. y se ofrecen en virtud de una licencia. IOS es una marca o marca registrada de Cisco en los EE. UU. y otros países y se ofrece en virtud de una licencia.

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 entrenador elíptico antes de utilizar su entrenador elíptico. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales ni daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. 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.
4. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.
5. El entrenador elíptico está diseñado únicamente para uso dentro del hogar. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
6. 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.
7. Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con al menos 0,9 m de espacio libre en la parte delantera y trasera del entrenador elíptico y 0,6 m de espacio libre en cada lado. Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.
8. 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.
9. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados del entrenador elíptico en todo momento.
10. El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 113 kg.
11. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicios.
12. Sujétese a las barandas o a los brazos 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.
13. El entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.
14. Mantenga recta la espalda al usar el entrenador elíptico; no arquee la espalda.
15. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el nuevo entrenador elíptico PROFORM® SPORT E2.0. El entrenador elíptico SPORT E2.0 ofrece toda una variedad de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa 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 contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

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

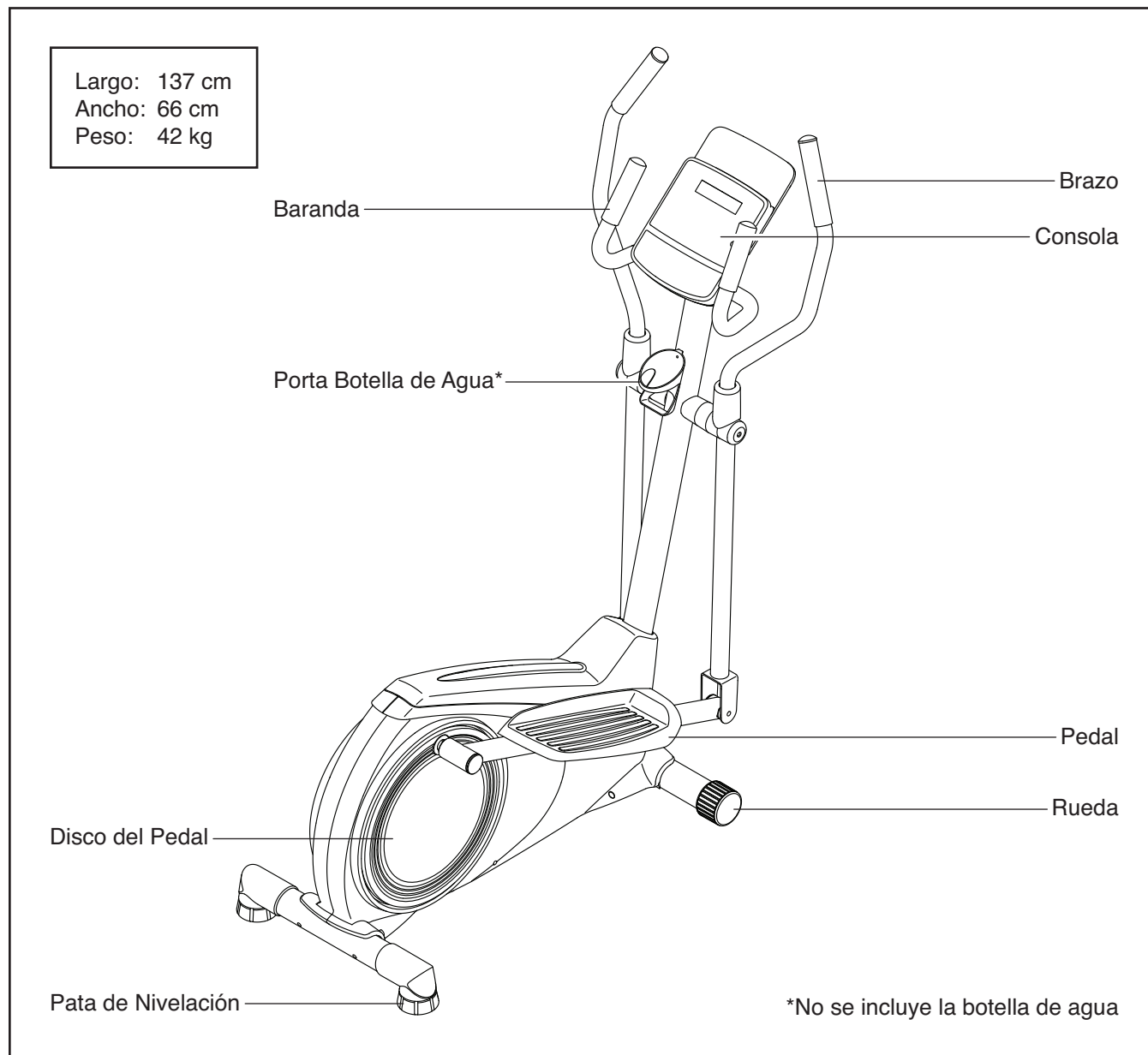
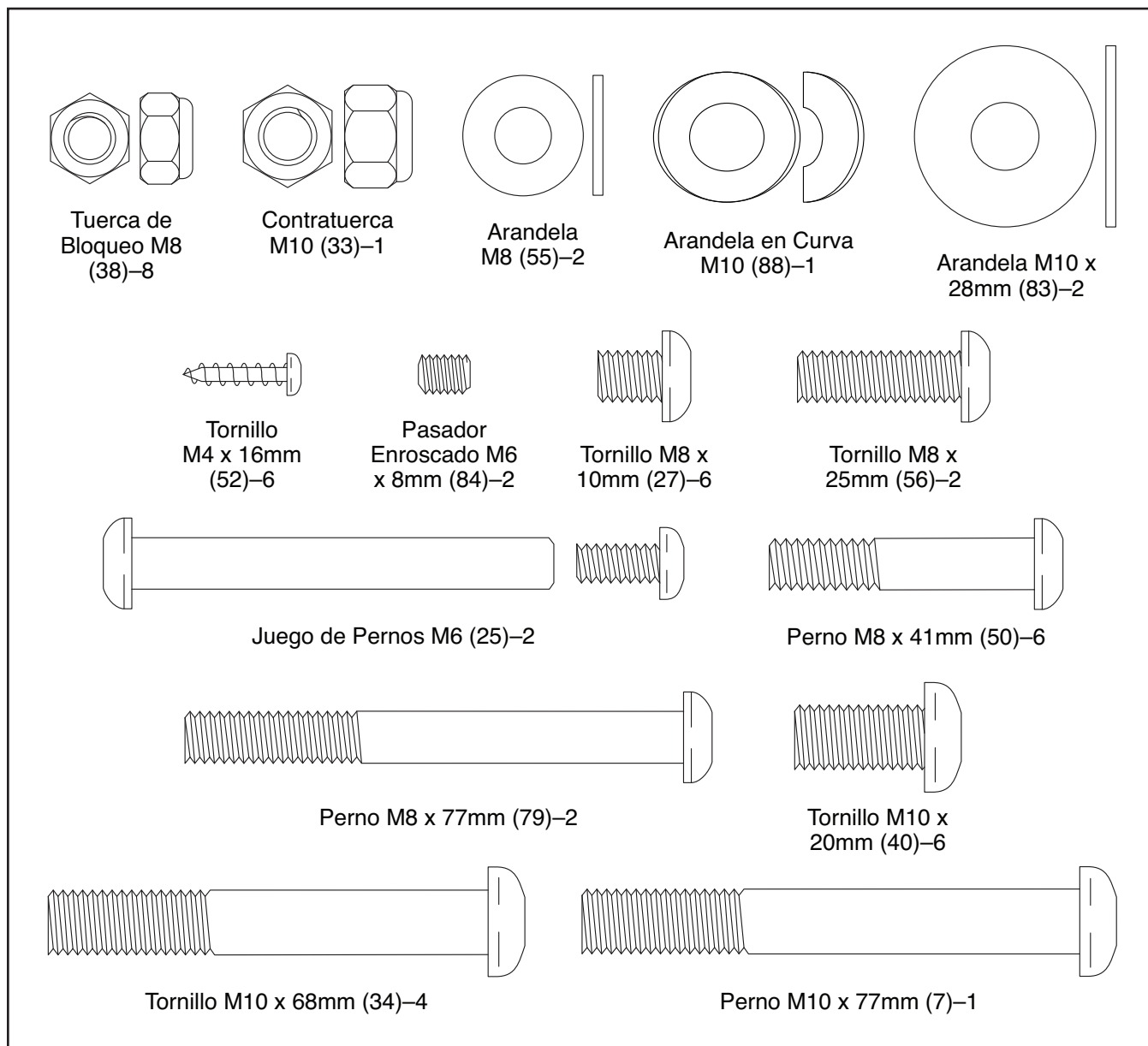


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



MONTAJE

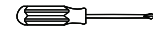
- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.

- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

Una llave inglesa



Un destornillador estrella



Un mazo de goma

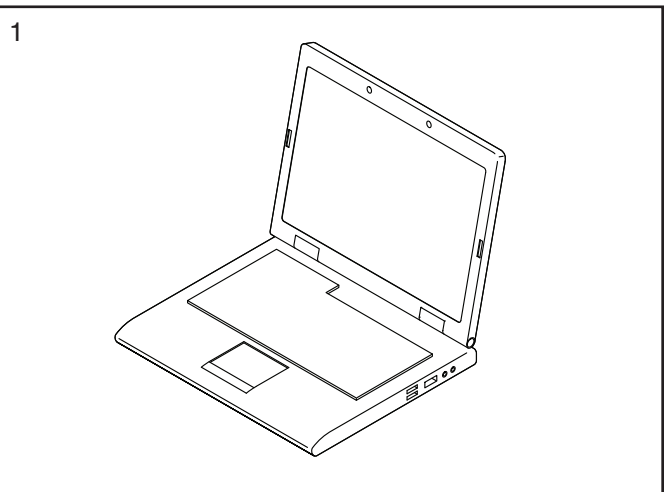


El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Visite iconsupport.eu con su computadora y registre su producto.

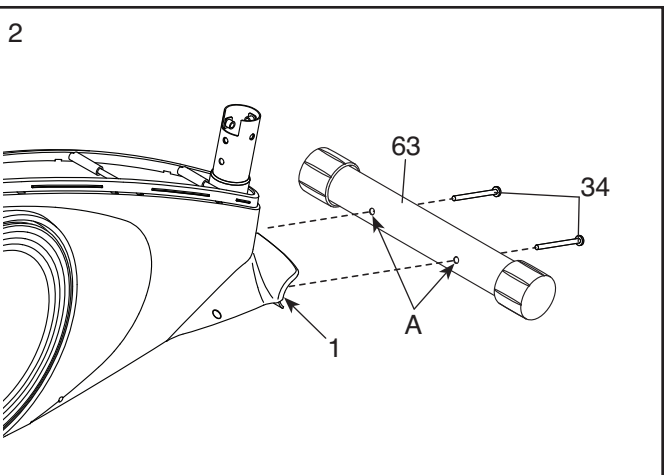
- Documenta su propiedad
- Activa su garantía
- Garantiza una asistencia prioritaria al cliente si necesitara asistencia en algún momento

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



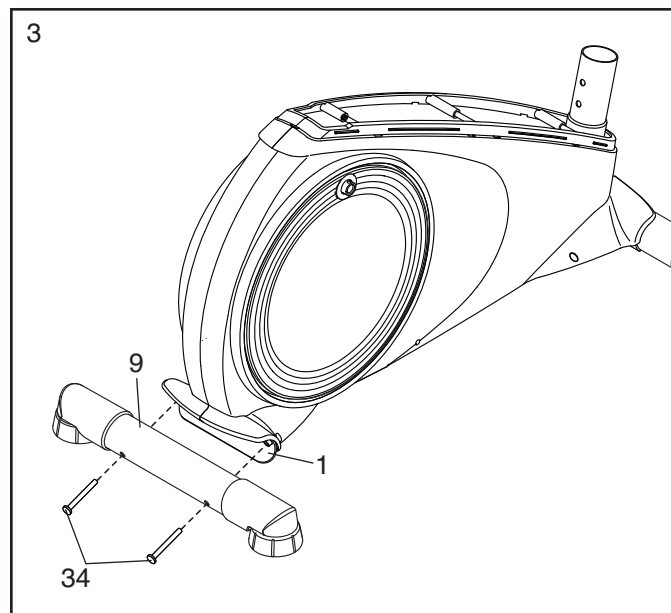
2. Identifique el Estabilizador Delantero (63) y oriéntelo de la manera indicada por el adhesivo. **Asegúrese de que los orificios grandes (A) del Estabilizador Delantero queden orientados hacia la Armadura (1).**

Mientras otra persona eleva la parte delantera de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Delantero (63) a la Armadura con dos Tornillos M10 x 68mm (34).



3. Oriente el Estabilizador Trasero (9) de la manera indicada por el adhesivo.

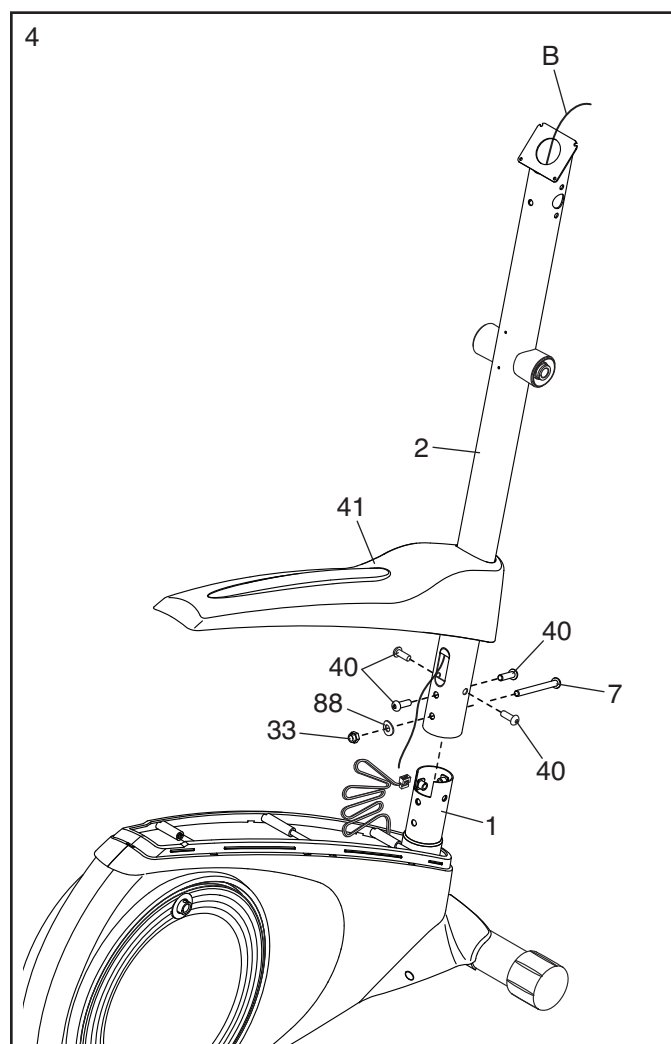
Mientras otra persona eleva la parte trasera de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Trasero (9) a la Armadura con dos Tornillos M10 x 68mm (34).



4. Oriente el Montante Vertical (2) y el Protector Superior (41) como se muestra. Deslice el Protector Superior hacia arriba por el Montante Vertical. **No retire la atadura de cables (B) del Montante Vertical.**

A continuación, deslice el Montante Vertical (2) por la Armadura (1).

Conecte el Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos M10 x 20mm (40), un Perno M10 x 77mm (7), una Arandela en Curva M10 (88) y una Contratuerca M10 (33); **no apriete aún los Tornillos ni la Contratuerca.**

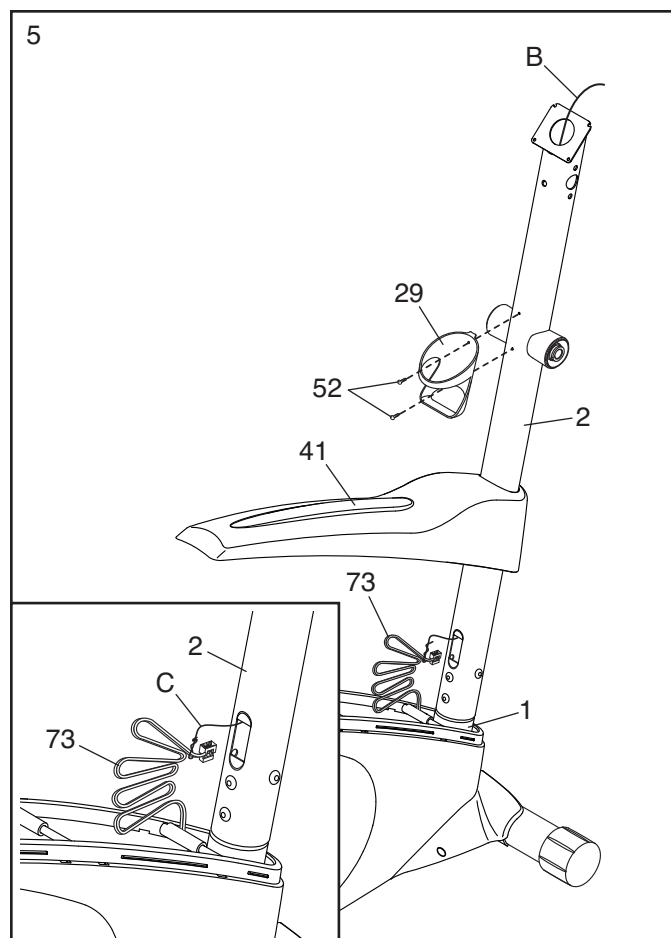


5. **Vea el diagrama incluido.** Localice la atadura de cables (B) del extremo inferior del Montante Vertical (2). Ate la atadura de cables al Cable Principal (73). A continuación, tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cable Principal pase a través del Montante Vertical.

Clave: Para evitar que el Cable Principal (73) caiga dentro del Montante Vertical (2), sujete el Cable Principal con la atadura de cables (B).

A continuación, deslice el Protector Superior (41) hacia abajo por la Armadura (1); **no encaje a presión aún el Protector Superior.**

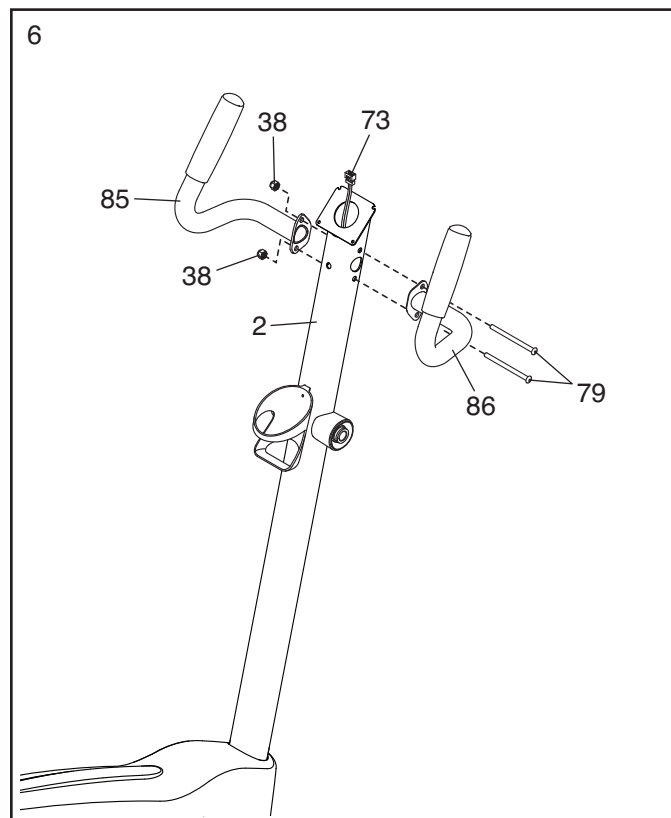
Luego, conecte el Porta Botella de Agua (29) al Montante Vertical (2) con dos Tornillos M4 x 16mm (52).



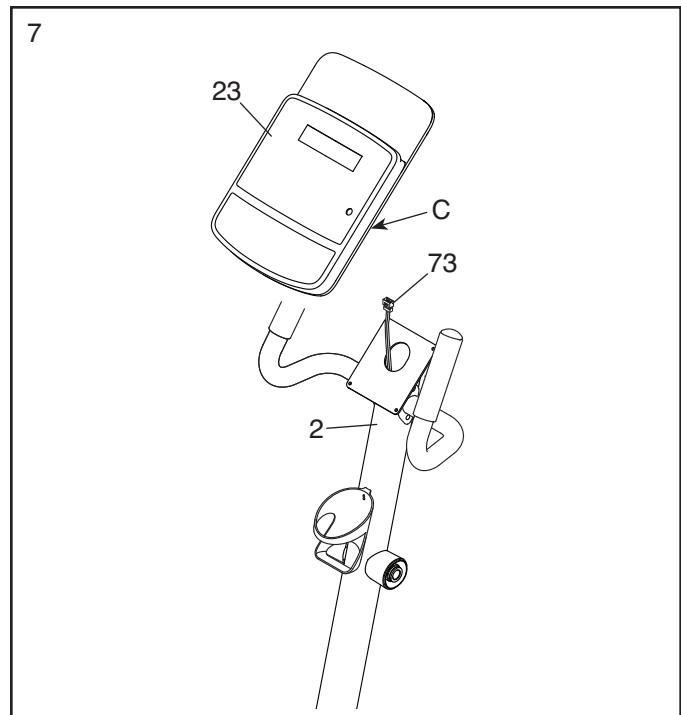
6. Identifique las Barandas Izquierda y Derecha (85, 86).

Clave: Mientras inserta los Pernos M8 x 77mm (79), evite dañar el Cable Principal (73) del interior del Montante Vertical (2).

Conecte las Barandas Izquierda y Derecha (85, 86) al Montante Vertical (2) con dos Pernos M8 x 77mm (79) y dos Tuercas de Bloqueo M8 (38).

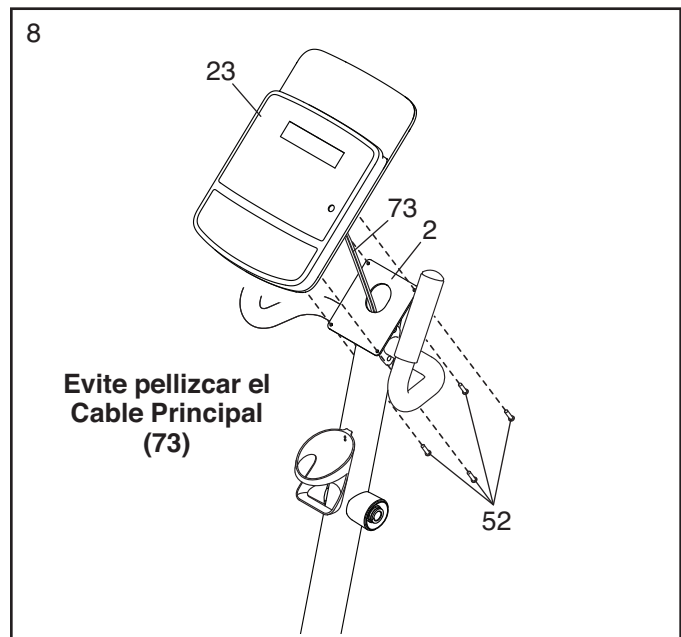


7. Mientras otra persona sostiene la Consola (23) cerca del Montante Vertical (2), enchufe el Cable Principal (73) a la toma (C) de la Consola. **Clave: El conector del cable debe deslizarse fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Si no es así, voltee el conector e inténtelo de nuevo.**



8. Inserte el exceso de cable dentro del Montante Vertical (2).

Clave: Evite pellizcar el Cable Principal (73). Conecte la Consola (23) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (52); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételes completamente.**



9. Identifique el Brazo Derecho (8).

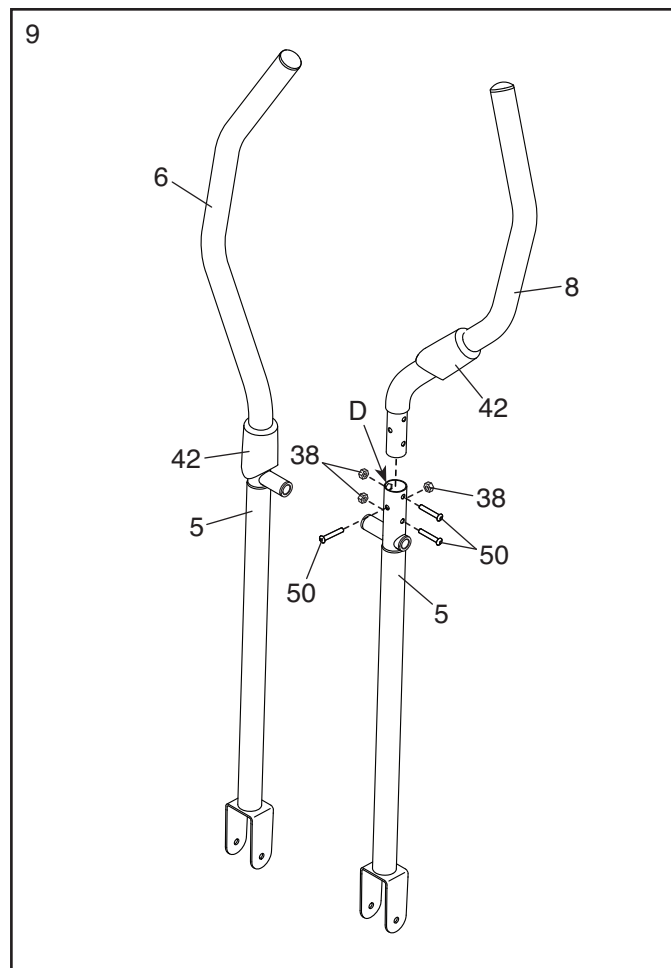
Deslice una Cubierta del Brazo (42) hacia arriba sobre el Brazo Derecho (8).

A continuación, inserte el Brazo Derecho (8) en una Pata (5).

Clave: Pídale a otra persona que sostenga la Cubierta del Brazo (42) mientras realiza esta acción:

Conecte el Brazo Derecho (8) a la Pata (5) derecha con tres Pernos M8 x 41mm (50) y tres Tuercas de Bloqueo M8 (38). **Asegúrese de que las Tuercas de Bloqueo estén dentro de los orificios hexagonales (D).**

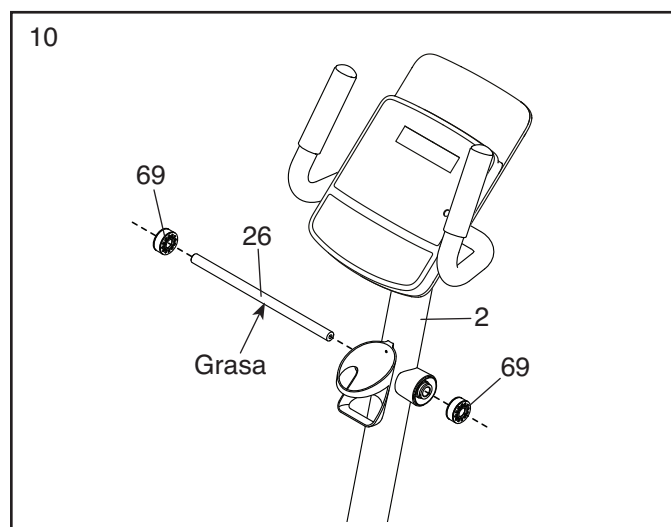
Ensamble el Brazo Izquierdo (6) y la otra Pata (5) de la misma manera.



10. Inserte el Eje de Pivote (26) en el Montante Vertical (2) y centre el Eje de Pivote.

Utilizando una pequeña bolsa de plástico para no mancharse los dedos, aplique a ambos extremos del Eje de Pivote (26) una cantidad generosa de la grasa incluida.

Luego, deslice un Espaciador de Pivote (69) a cada lado del Eje de Pivote (26).



11. Oriente un Espaciador del Brazo (47) como se muestra y deslícelo por el lado derecho del Eje de Pivote (26).

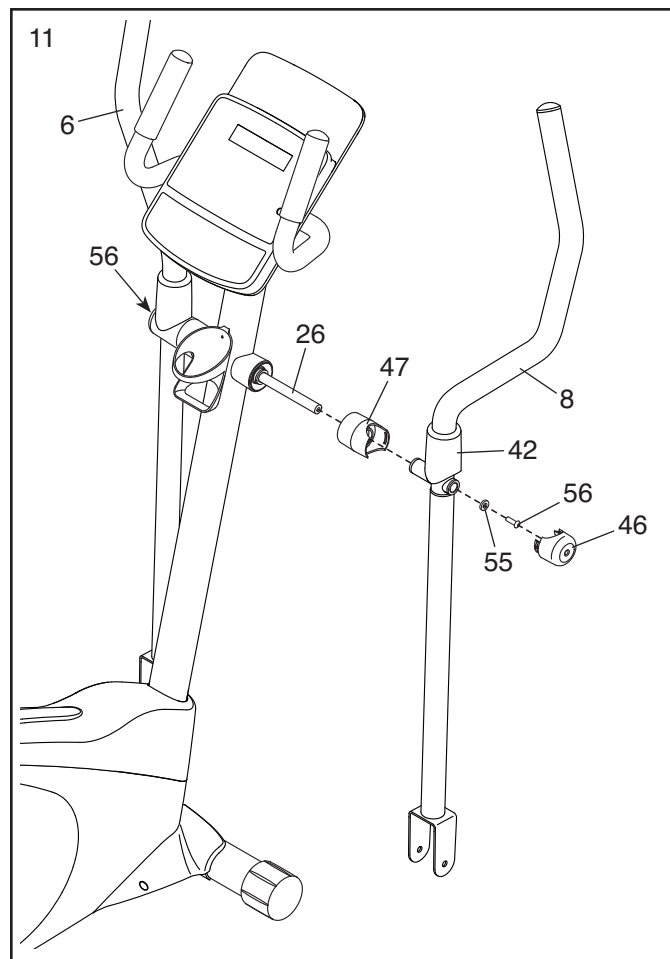
A continuación, deslice el Brazo Derecho (8) sobre el lado derecho del Eje de Pivote (26).

Repita estas acciones en el otro lado del entrenador elíptico.

A continuación, apriete un Tornillo M8 x 25mm (56) con una Arandela M8 (55) en cada extremo del Eje de Pivote (26) **a la vez**.

A continuación, deslice la Cubierta del Brazo (42) derecha hacia arriba. Luego, presione las lengüetas de una Tapa del Eje (46) en el Espaciador del Brazo (47). **Repita esta acción en el otro lado del entrenador elíptico.**

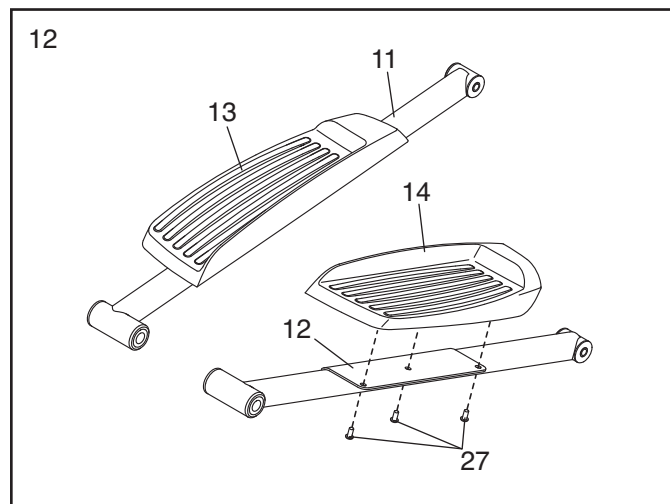
Luego, deslice la Cubierta del Brazo (42) hacia abajo para cubrir los Pernos M8 x 41mm (que no se muestran). **Repita esta acción en el otro lado del entrenador elíptico.**



12. Identifique el Pedal Derecho (14) y el Brazo del Pedal Derecho (12).

Conecte el Pedal Derecho (14) al Brazo del Pedal Derecho (12) con tres Tornillos M8 x 10mm (27); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételes completamente.**

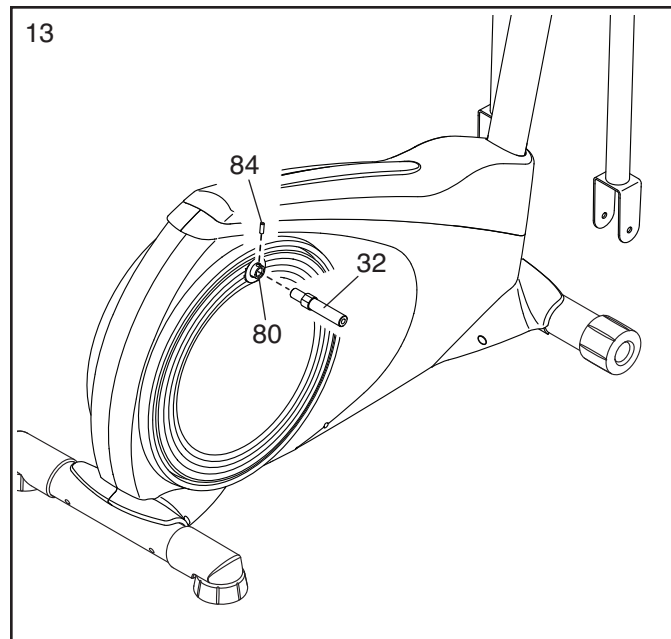
Conecte el Pedal Izquierdo (13) al Brazo del Pedal Izquierdo (11) de la misma manera.



13. Oriente un Espárrago del Brazo de la Manivela (32) como se muestra y apriételo firmemente al Brazo Derecho de la Manivela (80). **IMPORTANTE: Asegúrese de que el Espárrago del Brazo de la Manivela esté bien apretado.**

Luego, apriete un Pasador Enroscado M6 x 8mm (84) en el Brazo Derecho de la Manivela (80) y el Espárrago del Brazo de la Manivela (32).

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



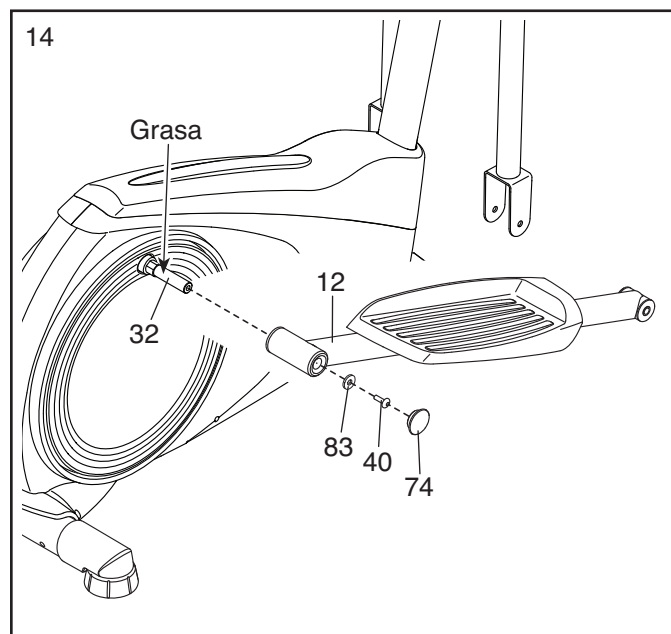
14. Aplique una pequeña cantidad de grasa al eje del Espárrago del Brazo de la Manivela (32) derecho.

Deslice el Brazo del Pedal Derecho (12) por el eje del Espárrago del Brazo de la Manivela (32) derecho.

A continuación, deslice una Arandela M10 x 28mm (83) por un Tornillo M10 x 20mm (40) y apriete el Tornillo al eje.

Luego, presione una Tapa del Brazo del Pedal (74) contra el Brazo del Pedal Derecho (12).

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



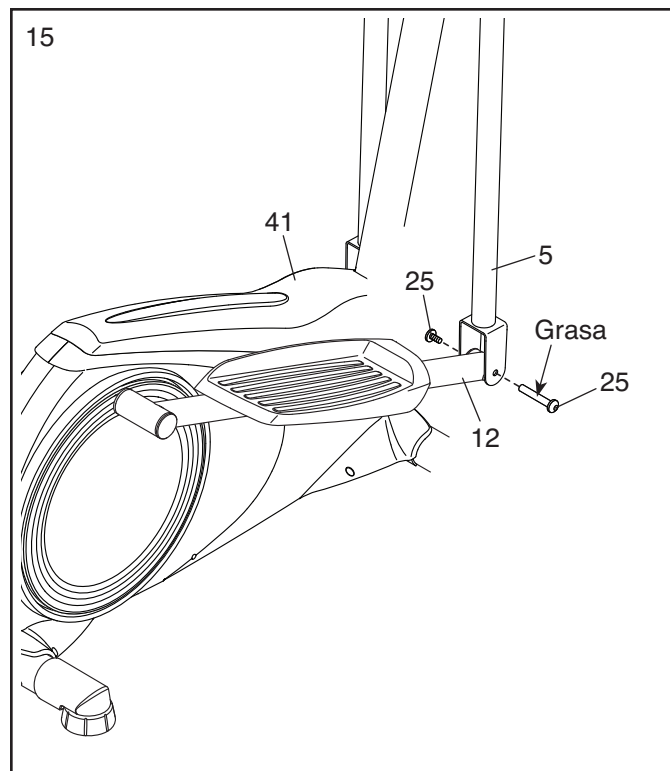
15. **Vea los pasos de montaje 4 y 5.** Apriete los Tornillos M10 x 20mm (40) y la Contratuerca M10 (33). Luego, encaje a presión el Protector Superior (41).

A continuación, aplique una pequeña cantidad de grasa a un Juego de Pernos M6 (25).

Sostenga el extremo del Brazo del Pedal Derecho (12) dentro del soporte de la Pata (5) derecha.

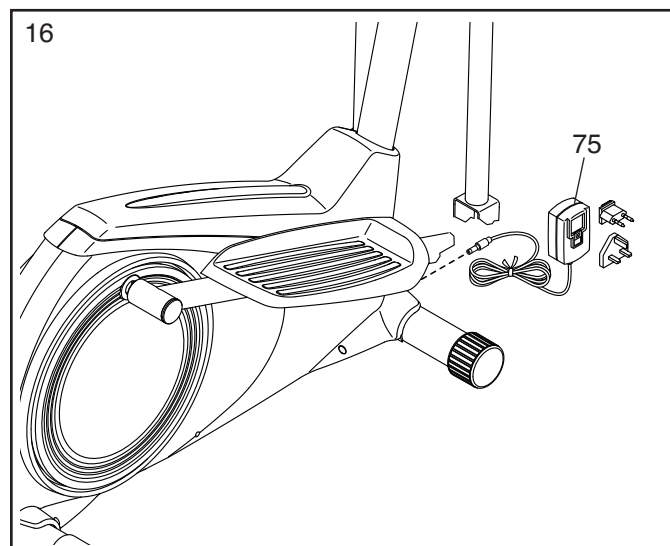
Conecte la Pata (5) derecha al Brazo del Pedal Derecho (12) con el Juego de Pernos M6 (25).

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



16. Enchufe el Adaptador de Corriente (75) en la toma de la parte delantera del entrenador elíptico.

Nota: Para conectar el Adaptador de Corriente (75) a una toma, vea CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE en la página 14.



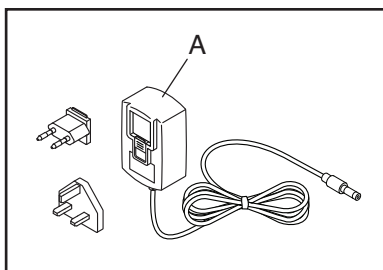
17. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén apretadas apropiadamente.** Pueden incluirse piezas adicionales. Coloque un tapete debajo del entrenador elíptico para proteger el piso.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

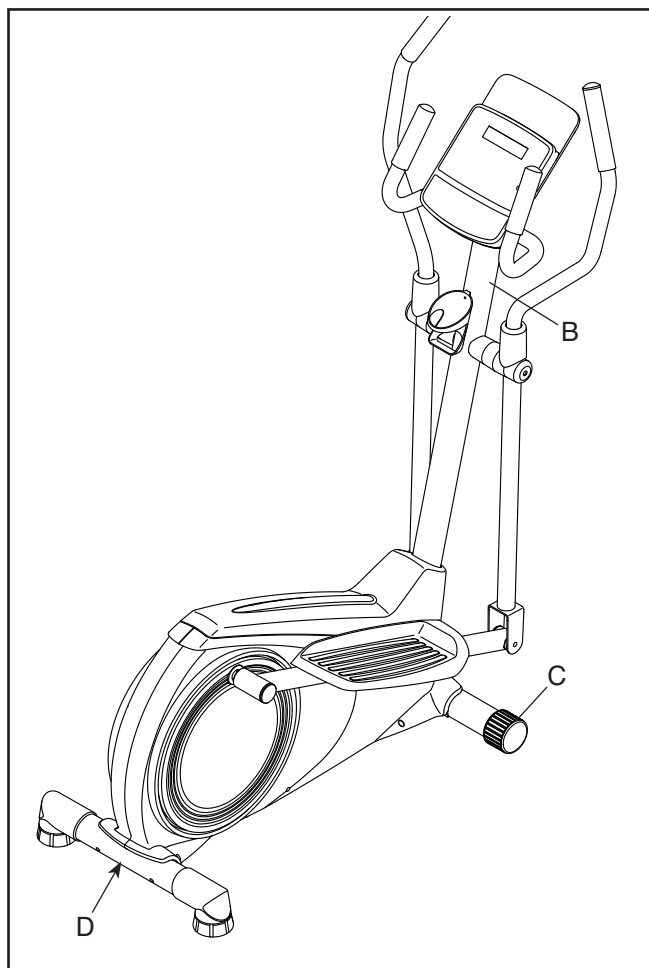
IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de enchufar el adaptador de corriente (A). De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos pueden resultar dañados.

Enchufe el adaptador de corriente (A) en la toma de la parte delantera del entrenador elíptico. Luego, enchufe el adaptador de corriente a una toma eléctrica adecuadamente instalada que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



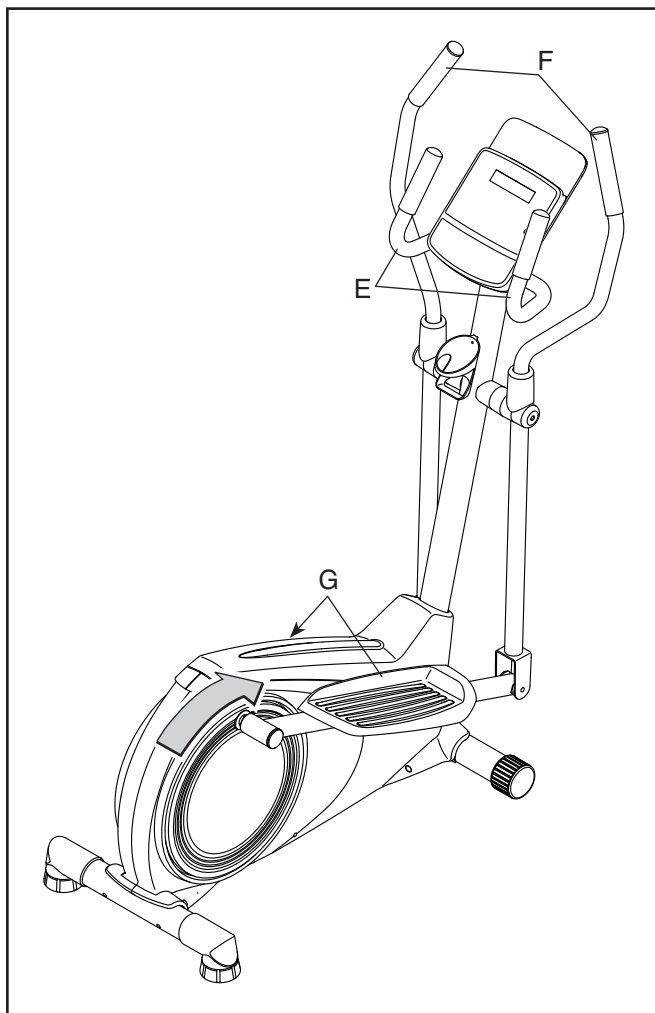
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requieren dos personas para moverlo. Párese frente al entrenador elíptico, sostenga el montante vertical (B) y coloque un pie contra una de las ruedas delanteras (C). A continuación, tire del montante vertical y pídale a otra persona que levante el estabilizador trasero (D) hasta que el entrenador elíptico ruede sobre las ruedas. Con cuidado, mueva el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo hasta el piso.



CÓMO HACER EJERCICIOS EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subir al entrenador elíptico, sujétese a las barandas (E) o los brazos (F) y párese sobre el pedal (G) que está en la posición más baja. Luego, coloque el otro pie en el otro pedal.

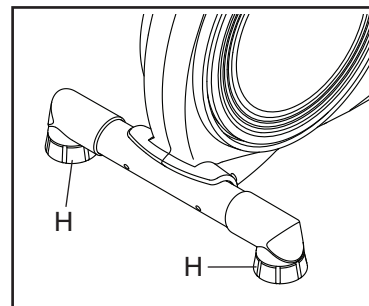


Presione los pedales (G) hasta que estos empiecen a moverse de manera continua. **Nota: Los discos de los pedales pueden girar en ambos sentidos. Se recomienda que mueva los discos de los pedales en el sentido indicado por la flecha; sin embargo, para variar, puede girar los discos de los pedales en sentido contrario.**

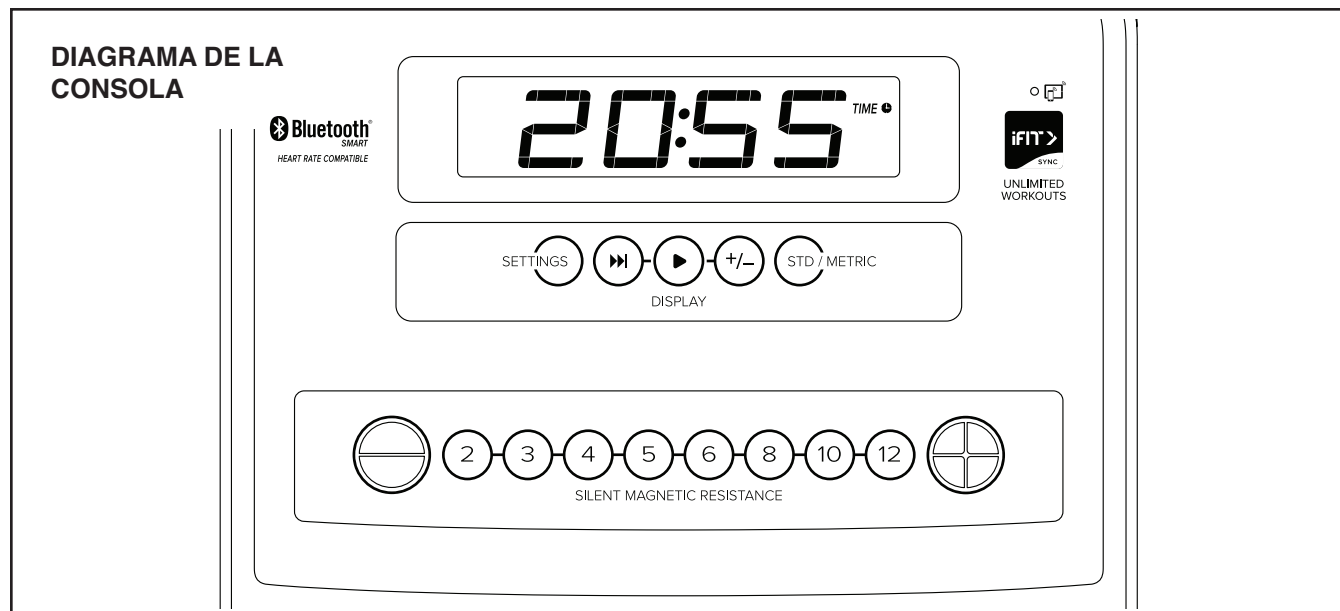
Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales (G) se detengan por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga.** Cuando se hayan detenido los pedales, quite primero el pie del pedal que esté más alto.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

CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mece un poco durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación (H) situadas debajo del estabilizador trasero hasta que deje de mecerse.



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 con solo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando un monitor de ritmo cardíaco compatible. **Vea la página 20 para obtener más información sobre cómo pedir un monitor opcional de ritmo cardíaco.**

Usted también puede usar el sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios.

La consola también ofrece entrenamientos iFit ilimitados si descarga la app iFit en su dispositivo inteligente y lo conecta a la consola.

Con la app iFit, puede acceder a una amplia y variada biblioteca de entrenamientos de video de iFit, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a otras muchas funciones.

Cada entrenamiento iFit cambia automáticamente la resistencia de los pedales a medida que una asesoría de iFit lo guía en un entrenamiento de video inmersivo y eficaz.

Para utilizar la función manual, vea la página 17. **Para utilizar un entrenamiento iFit**, vea la página 19. **Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola**, vea la página 20. **Para cambiar los ajustes de la consola**, vea la página 21.

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

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades estándar o métricas. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón Std/Metric (estándar/métrica).

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Comience a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Al encender la consola, la pantalla se encenderá. En ese momento, la consola estará lista para su uso.

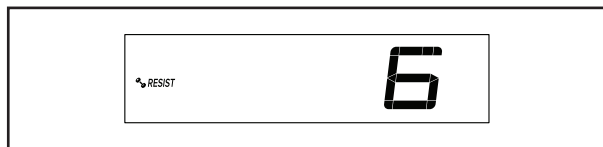
2. Seleccione la función manual.

Al encender la consola, la función manual se seleccionará automáticamente.

3. Cambie la resistencia de los pedales según desee.

Comience a pedalear para iniciar la función manual.

A medida que pedalea, puede cambiar la resistencia de los pedales. Para cambiar el nivel de resistencia, pulse uno de los botones numerados Silent Magnetic Resistance (resistencia magnética silenciosa) o pulse los botones de aumento y disminución Silent Magnetic Resistance (resistencia magnética silenciosa).



Nota: Tras pulsar un botón, pasará cierto tiempo antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. Siga su progreso en la pantalla.

La pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

CALS (calorías): El número aproximado de calorías quemadas.

CALS/HR (calorías por hora): El número aproximado de calorías que está quemando por hora.

MI o KM (distancia): La distancia pedaleada, en millas o kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón Std/Metric (estándar/métrica).

Pace (ritmo): Su velocidad de pedaleo, en minutos por milla o minutos por kilómetro. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón Std/Metric (estándar/métrica).

BPM y el símbolo de corazón (pulso): Su ritmo cardíaco al utilizar un monitor de ritmo cardíaco compatible (vea el paso 5).

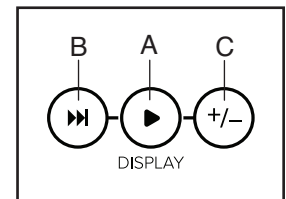
RESIST (resistencia): El nivel de resistencia de los pedales.

RPM: Su velocidad de pedaleo, en revoluciones por minuto (RPM).

MPH o KPH (velocidad): Su velocidad de pedaleo en millas por hora o kilómetros por hora. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón Std/Metric (estándar/métrica).

Time (tiempo): El tiempo transcurrido.

Pulse repetidamente el botón Display (pantalla) (A) para ver en la pantalla la información de entrenamiento deseada.



Función recorrer: La consola también presenta una función recorrer que mostrará información de entrenamiento en un ciclo que se repite. Para encender la función recorrer, pulse el botón Scan (secuencia) (B); el indicador de secuencia (D) y la palabra SCAN (secuencia) aparecerán en la pantalla.



Para hacer avanzar manualmente el ciclo recorrer, pulse repetidamente el botón Scan (recorrer).

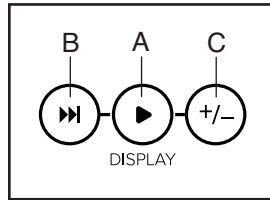
Para desactivar la función recorrer, pulse repetidamente el botón Display (pantalla); el indicador recorrer y la palabra SCAN (recorrer) desaparecerán de la pantalla.

También puede personalizar la función recorrer para mostrar únicamente la información del entrenamiento deseado en un ciclo que se repite.

Para personalizar la función recorrer, primero pulse repetidamente el botón Display (pantalla) hasta que aparezca la información del entrenamiento que quiere agregar o eliminar del ciclo recorrer que aparece en la pantalla.

A continuación, pulse el botón Add/Remove (agregar/eliminar) (C) para agregar o eliminar esta información del entrenamiento del ciclo de secuencia. **Cuando se añade información**

del entrenamiento, su indicador se activará en la pantalla. **Cuando se elimina la información del entrenamiento**, su indicador se apagará.



Luego, pulse el botón Scan (recorrer) para activar la función recorrer.

Nota: La consola mostrará su ritmo cardíaco en el ciclo recorrer automáticamente cada vez que detecte un pulso en el monitor de ritmo cardíaco.

Para poner en pausa la consola, simplemente deje de pedalear. Cuando la consola esté en pausa, la hora destellará intermitentemente en la pantalla. Para continuar su entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida estándar o métricas. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón Std/Metric (estándar/métrica).

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

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

Con algunos modelos, se incluye un monitor de ritmo cardíaco compatible. Si se incluye un monitor de ritmo cardíaco, vea MONITOR DE RITMO CARDÍACO en este manual para aprender a utilizarlo.

Si este modelo no incluye un monitor de ritmo cardíaco compatible, vea la página 20 para obtener más información sobre cómo adquirir uno.

Para conectar un monitor de ritmo cardíaco compatible a la consola, pulse el botón iFit Sync (sincronización iFit) de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Una vez establecida una conexión, el LED de la consola parpadeará con el color rojo dos veces. Una vez detectados sus latidos, se mostrará su ritmo cardíaco. Vea CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA en la página 20 para más información.

6. Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, la consola cambiará al estado de pausa y el tiempo parpadeará en la pantalla. Para reanudar su entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsan los botones, la consola se apagará y la pantalla se restablecerá.

Nota: La consola presenta una función de demostración diseñada para usarse si el entrenador elíptico está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada, la consola no se apagará y la pantalla no se reiniciará cuando termine de hacer ejercicios. Para desactivar la función de demostración, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 21.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

La consola ofrece acceso a una amplia y variada biblioteca de entrenamientos iFit si descarga la app iFit en su dispositivo inteligente y lo conecta a la consola.

Nota: La consola admite la conexión mediante Bluetooth a dispositivos inteligentes a través de la app iFit, así como a monitores de ritmo cardíaco compatibles. No se admiten otras conexiones mediante Bluetooth.

1. Descargue e instale la app iFit en su dispositivo inteligente.

En su dispositivo inteligente iOS® o Android™, abra la App Store™ o la tienda Google Play™, busque la app iFit gratuita y, luego, instale la app en su dispositivo inteligente. **Asegúrese de que la opción Bluetooth esté activada en su dispositivo inteligente.**

Luego, abra la app iFit y siga las instrucciones para configurar una cuenta de iFit y personalizar sus ajustes.

Tómese su tiempo para explorar la app iFit y conocer sus características y ajustes.

2. Si lo desea, conecte su monitor de ritmo cardíaco a la consola.

Si desea tener conectados a la vez su monitor de ritmo cardíaco y su dispositivo inteligente a la consola, **debe conectar su monitor de ritmo cardíaco antes de conectar su dispositivo inteligente.** Vea CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA en la página 20.

3. Conecte su dispositivo inteligente a la consola.

Pulse el botón iFit Sync (sincronización iFit) de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Luego, siga las instrucciones de la app iFit para conectar su dispositivo inteligente a la consola.

Una vez establecida una conexión, el LED de la consola cambiará al color azul continuo.

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

En la app iFit, toque los botones de la parte inferior de la pantalla para seleccionar el menú principal (botón Home) o la biblioteca de entrenamientos (botón Browse).

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

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

5. 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 video. Toque el botón de sonido (símbolo de notas musicales) para 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.

Si el ajuste de resistencia para el segmento actual del entrenamiento es demasiado alto o bajo, puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Silent Magnetic Resistance (resistencia magnética silenciosa) de la consola. **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual, la resistencia se ajustará automáticamente al ajuste de resistencia programado para el siguiente segmento.**

Nota: 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 durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

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

Para finalizar el entrenamiento, toque la pantalla para detener el entrenamiento y, luego, siga los mensajes de la pantalla para finalizar el entrenamiento y regresar al menú principal.

Al final del entrenamiento, la pantalla muestra un resumen del entrenamiento. Si lo desea, puede seleccionar opciones como agregar el entrenamiento a su programa o agregar el entrenamiento a su lista de favoritos. Luego, toque *Save Workout* (guardar entrenamiento) para regresar al menú principal.

6. Desconecte su dispositivo inteligente de la consola.

Para desconectar su dispositivo inteligente de la consola, seleccione primero la opción de desconexión de la app iFit. Luego, pulse y mantenga pulsado el botón iFit Sync (sincronización iFit) de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo.

Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidos los dispositivos inteligentes, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

7. Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

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

Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsan los botones, la consola se apagará y la pantalla se restablecerá.

CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA

La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth Smart.

Para conectar su monitor de ritmo cardíaco Bluetooth Smart a la consola, pulse el botón iFit Sync (sincronización iFit) de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Una vez establecida una conexión, el LED de la consola parpadeará con el color rojo dos veces.

Nota: Si hay más de un monitor de ritmo cardíaco compatible cerca de la consola, esta se conectará al monitor de ritmo cardíaco que presente la señal más fuerte.

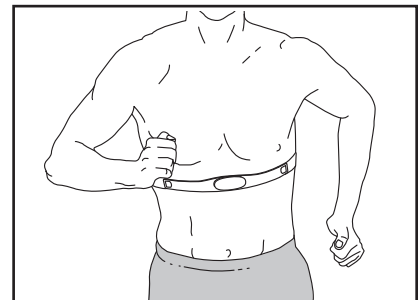
Para desconectar su monitor de ritmo cardíaco de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón iFit Sync (sincronización iFit) de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo.

Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidos los dispositivos inteligentes, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO

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

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



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

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. Seleccione la función de ajustes.

Para seleccionar la función de ajustes, pulse el botón Settings (ajustes). Se mostrará la primera página de ajustes en la pantalla.

Nota: Si está usando la función manual o un entrenamiento iFit, finalice su entrenamiento antes de pulsar el botón Settings (ajustes).

2. Recorra la función de ajustes.

Mientras está seleccionada la función de ajustes, puede navegar por varias páginas de ajustes. Pulse repetidamente el botón Display (pantalla) para seleccionar la página de ajustes deseada.

3. Realice los cambios deseados en los ajustes.

Número de versión de software: La pantalla mostrará el número de versión de software.

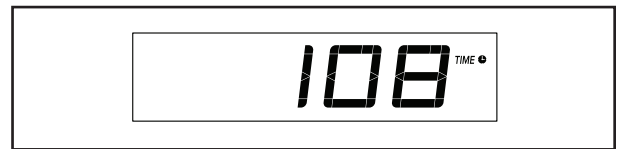
Unidad de medida: La unidad de medida seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida estándar o métricas. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón Std/Metric (estándar/métrica). Para ver la información del entrenamiento en unidades estándar, seleccione STD (estándar). Para ver la información del entrenamiento en unidades métricas, seleccione MET (métricas).



Prueba de pantalla: Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si la pantalla está funcionando correctamente.

Prueba de botones: Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si un botón determinado está funcionando correctamente.

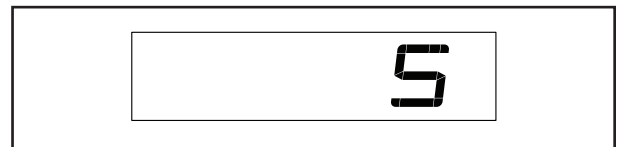
Tiempo total: La pantalla mostrará la palabra TIME (tiempo). La pantalla mostrará el número total de horas que se ha usado el entrenador elíptico.



Distancia total: La pantalla mostrará las letras MI (millas) o KM (kilómetros). La pantalla mostrará la distancia total (en millas o kilómetros) que se pedaleó con el entrenador elíptico.



Nivel de contraste: El nivel de contraste seleccionado actualmente aparecerá en la pantalla. Pulse los botones de aumento y disminución Silent Magnetic Resistance (resistencia magnética silenciosa) para ajustar el nivel de contraste.



Función de demostración: La opción de función de demostración seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola presenta una función de demostración diseñada para usarse si el entrenador elíptico está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada, la consola no se apagará y la pantalla no se reiniciará cuando termine de hacer ejercicios. Pulse repetidamente el botón de incremento de Silent Magnetic Resistance (resistencia magnética silenciosa) para seleccionar una opción de función de demostración. Para activar la función de demostración, seleccione DON (demostración activada). Para desactivar la función de demostración, seleccione DOFF (demostración desactivada).



4. Salga de la función de ajustes.

Pulse el botón Settings (ajustes) para salir de la función de ajustes.

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 detergente lavaplatos suave. **IMPORTANTE: Proteja la consola de los líquidos y evite que permanezca bajo la luz solar directa.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

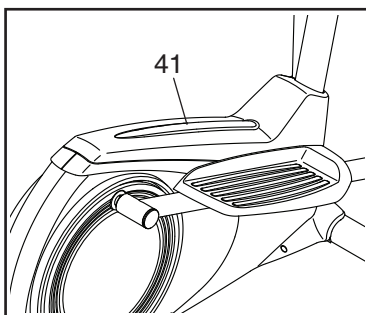
Si la consola no se enciende, asegúrese de que el adaptador de corriente esté totalmente enchufado.

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

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

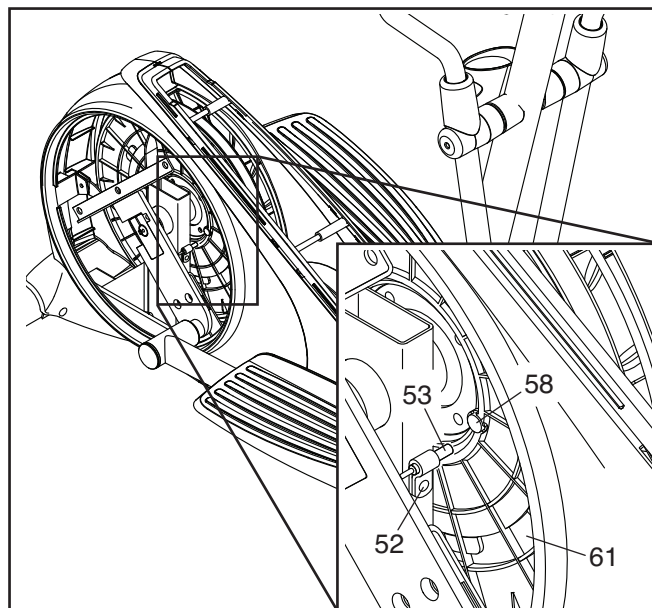
Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta. Para ajustar el interruptor de lengüeta, **desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente.**

Con ayuda de un destornillador estándar, retire el Protector Superior (41).



Nota: Para una mayor claridad, el disco del pedal derecho no se muestra en el dibujo que aparece a continuación.

Busque el Interruptor de Lengüeta (53). Afloje levemente el Tornillo M4 x 16mm (52).



A continuación, gire la Polea (61) hasta que un Imán (58) se alinee con el Interruptor de Lengüeta (53). Deslice el Interruptor de Lengüeta levemente hacia el Imán o en dirección opuesta a este. Luego, reapriete el Tornillo M4 x 16mm (52). Enchufe el adaptador de corriente y haga girar la Polea durante algunos segundos.

Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta.

Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte el protector superior y enchufe el adaptador de corriente.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si nota que los pedales resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al nivel máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada.

Para ajustar la correa de manejo, **desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente**. Luego, debe retirar los brazos de los pedales, los discos de los pedales y el protector izquierdo de la manera escrita a continuación.

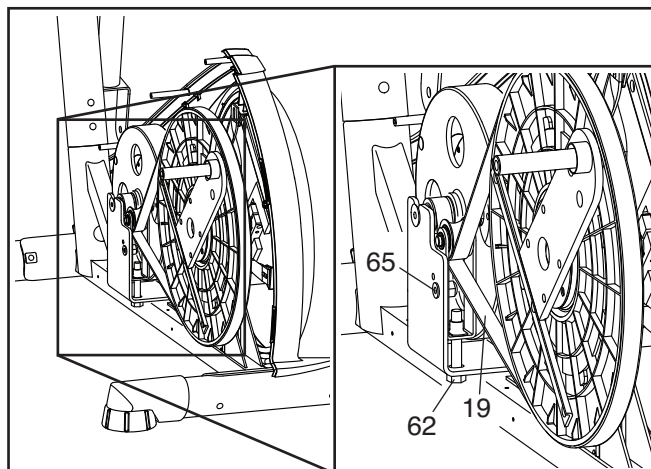
Vea el paso 14 en la página 12 y el paso 15 en la página 13. Retire los Brazos de los Pedales Izquierdo y Derecho (11, 12).

Vea el DIBUJO DE PIEZAS A en la página 26. Con ayuda de un destornillador estándar, retire los Discos de los Pedales (15) izquierdo y derecho.

A continuación, identifique los Protectores Izquierdo y Derecho (3, 4). Retire todos los Tornillos M4 x 16mm (52) de los Protectores Izquierdo y Derecho.

A continuación, retire los dos Tornillos M6 x 18mm (43). Luego, retire el Protector Izquierdo (3).

A continuación, afloje el Tornillo M8 x 22mm (65) y gire el Perno M10 x 60mm (62) hasta que la Correa de Manejo (19) esté tensa.



Cuando la Correa de Manejo (19) esté tensa, apriete el Tornillo M8 x 22mm (65).

Luego, conecte de nuevo los protectores, los discos de los pedales y los brazos de los pedales. Enchufe el adaptador de corriente.

GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠️ ADVERTENCIA: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su aparato cardiovascular, hacer ejercicios con la intensidad adecuada es clave para lograr resultados. Puede usar su ritmo cardíaco como guía para hallar el nivel de intensidad idóneo. En la tabla que encontrará a continuación se muestran los ritmos cardíacos recomendados para la quema de grasas y los ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

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

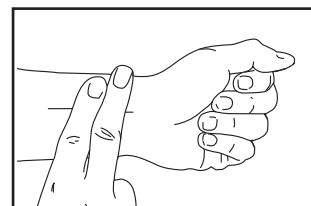
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos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

maximizar la quema de grasas, haga ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número central de su zona de entrenamiento.

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

CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO

Para medir su ritmo cardíaco, haga ejercicios durante al menos cuatro minutos. Luego, detenga los ejercicios y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra. Tome el número de pulsaciones de seis segundos y multiplique el resultado por 10 para determinar su ritmo cardíaco. Por ejemplo, si su número de pulsaciones durante seis segundos es de 14, su ritmo cardíaco es de 140 pulsaciones por minuto.



DIRECTRICES DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE LOS EJERCICIOS

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

LISTA DE LAS PIEZAS

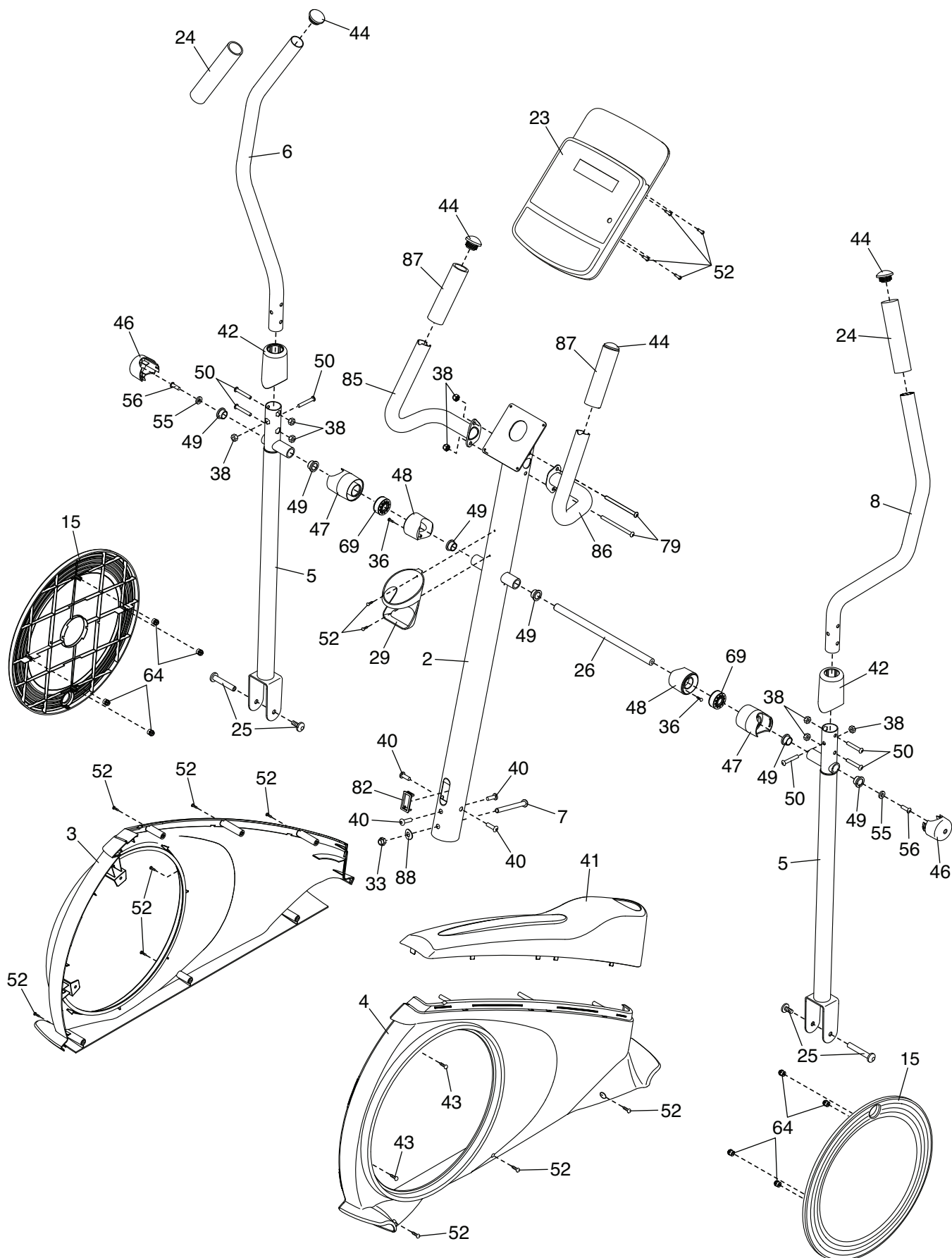
N.º de Modelo PFEL02921-INT.0 R0621A

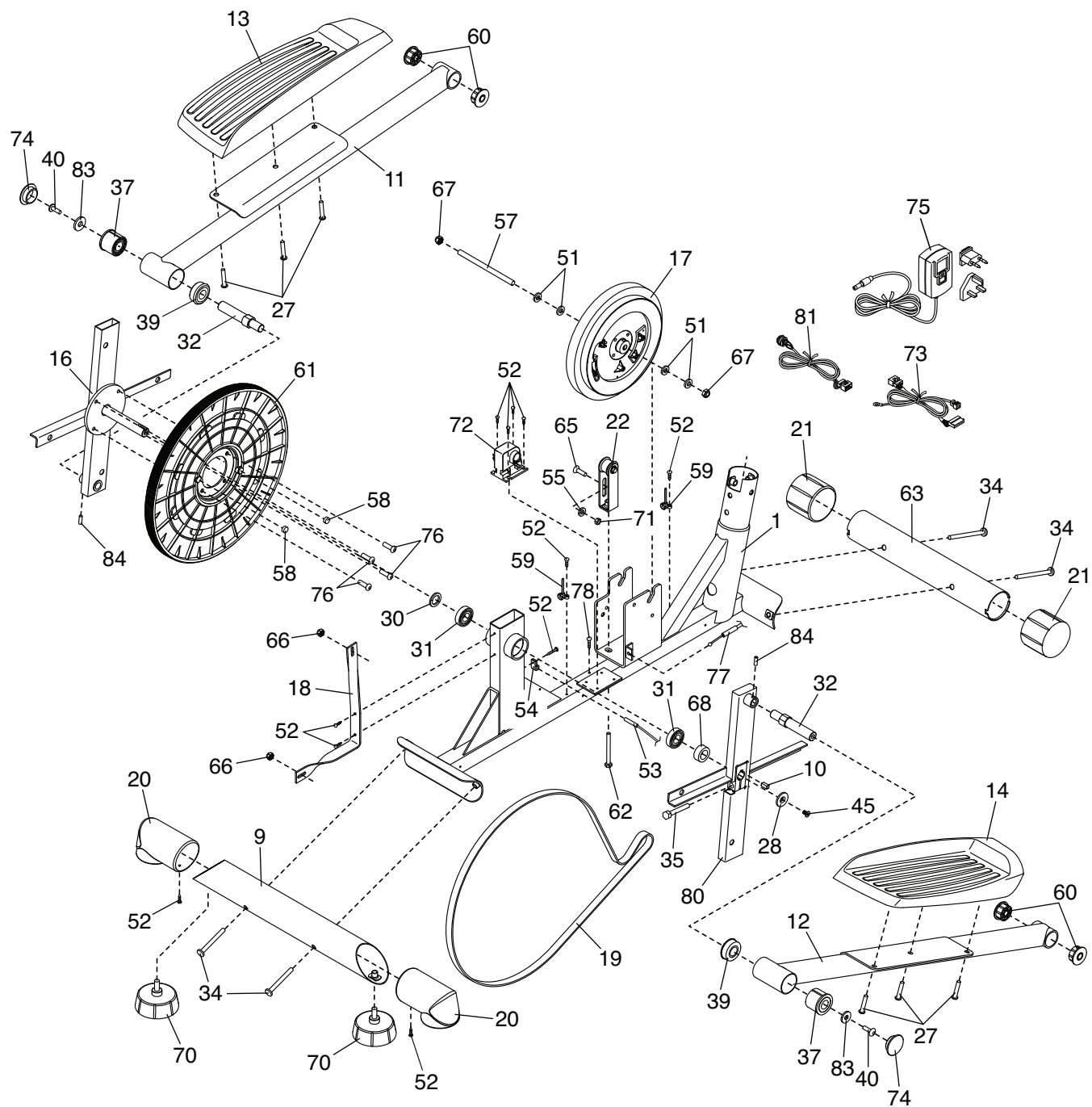
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	47	2	Espaciador del Brazo
2	1	Montante Vertical	48	2	Espaciador de la Armadura
3	1	Protector Izquierdo	49	6	Buje de Brazo
4	1	Protector Derecho	50	6	Perno M8 x 41mm
5	2	Pata	51	4	Arandela M10 x 22mm
6	1	Brazo Izquierdo	52	26	Tornillo M4 x 16mm
7	1	Perno M10 x 77mm	53	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
8	1	Brazo Derecho	54	1	Abrazadera
9	1	Estabilizador Trasero	55	3	Arandela M8
10	1	Chaveta	56	2	Tornillo M8 x 25mm
11	1	Brazo del Pedal Izquierdo	57	1	Eje del Mecanismo
12	1	Brazo del Pedal Derecho	58	2	Imán
13	1	Pedal Izquierdo	59	2	Abrazadera del Cableado
14	1	Pedal Derecho	60	4	Buje Delantero del Brazo del Pedal
15	2	Disco del Pedal	61	1	Polea
16	1	Brazo Izquierdo de la Manivela	62	1	Perno M10 x 60mm
17	1	Mecanismo Eddy	63	1	Estabilizador Delantero
18	1	Soporte del Protector	64	8	Ajustador de Seta
19	1	Correa de Manejo	65	1	Tornillo M8 x 22mm
20	2	Tapa del Estabilizador Trasero	66	2	Contratuerca M6
21	2	Rueda	67	2	Contratuerca Delgada M10
22	1	Brazo Estable	68	1	Espaciador de la Manivela Derecha
23	1	Consola	69	2	Espaciador de Pivote
24	2	Mango de Espuma	70	2	Pata de Nivelación
25	2	Juego de Pernos M6	71	1	Contratuerca M8
26	1	Eje de Pivote	72	1	Motor de Resistencia
27	6	Tornillo M8 x 10mm	73	1	Cable Principal
28	1	Arandela M6	74	2	Tapa del Brazo del Pedal
29	1	Porta Botella de Agua	75	1	Adaptador de Corriente
30	1	Espaciador de la Manivela Izquierda	76	4	Tornillo Hexagonal M8 x 10mm
31	2	Cojinete	77	1	Cable de Resistencia
32	2	Espárrago del Brazo de la Manivela	78	1	Tornillo Brillante M4 x 16mm
33	1	Contratuerca M10	79	2	Perno M8 x 77mm
34	4	Tornillo M10 x 68mm	80	1	Brazo Derecho de la Manivela
35	1	Tornillo M10 x 45mm	81	1	Cable de Corriente/Toma
36	2	Tornillo M3 x 16mm	82	1	Buje de Cable
37	2	Buje Exterior del Brazo del Pedal	83	2	Arandela M10 x 28mm
38	8	Tuerca de Bloqueo M8	84	2	Pasador Enroscado M6 x 8mm
39	2	Buje Interior del Brazo del Pedal	85	1	Baranda Izquierda
40	6	Tornillo M10 x 20mm	86	1	Baranda Derecha
41	1	Protector Superior	87	2	Mango
42	2	Cubierta del Brazo	88	1	Arandela en Curva M10
43	2	Tornillo M6 x 18mm	*	—	Herramienta de Montaje
44	4	Tapa del Mango	*	—	Paquete de Grasa
45	1	Tornillo M6 x 14mm	*	—	Manual del Usuario
46	2	Tapa del Eje			

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 PFEL02921-INT.0 R0621A





CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de contactar con nosotros:

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

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

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

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

