

NordicTrack[®]

COMMERCIAL 9.9

N.º de Modelo NTEL79820-INT.0
N.º de Serie _____

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



SERVICIO AL CLIENTE

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

91 215 89 23

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

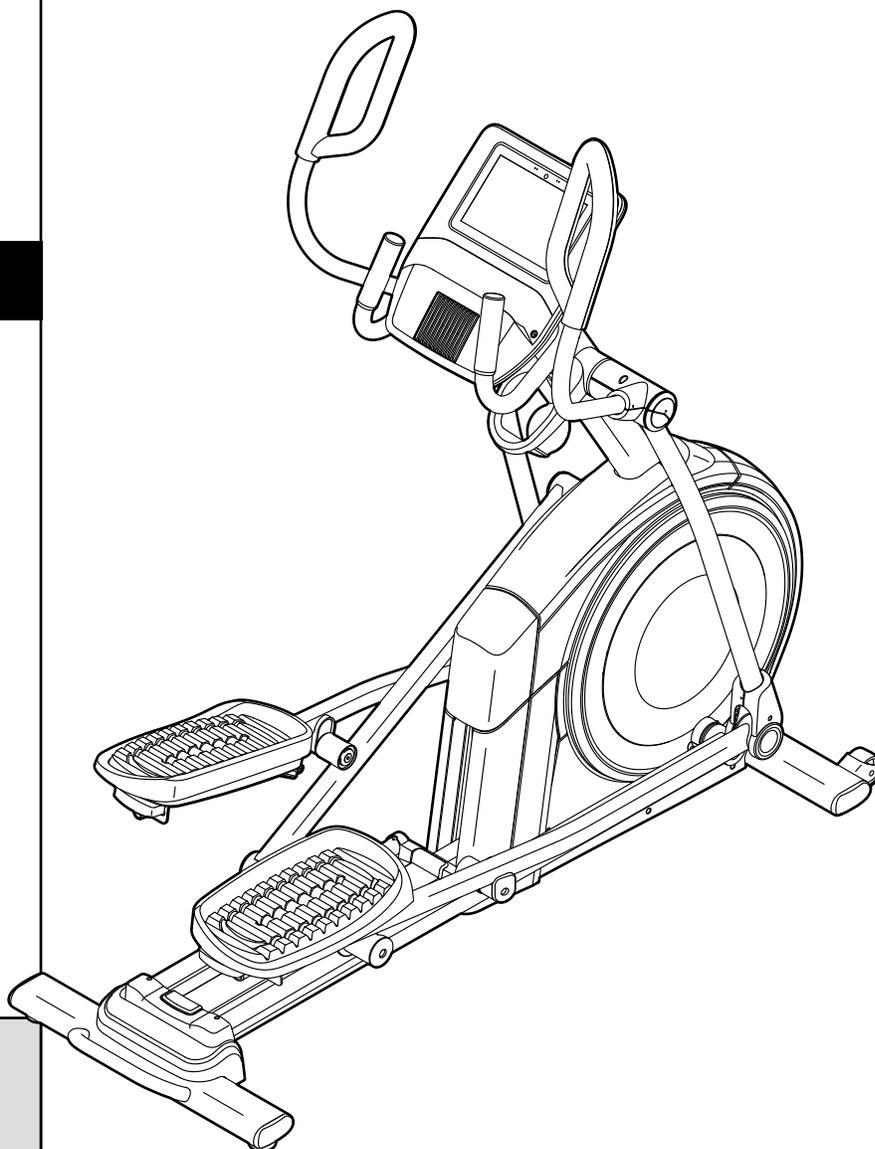
Página de internet:
iconsupport.eu/es

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

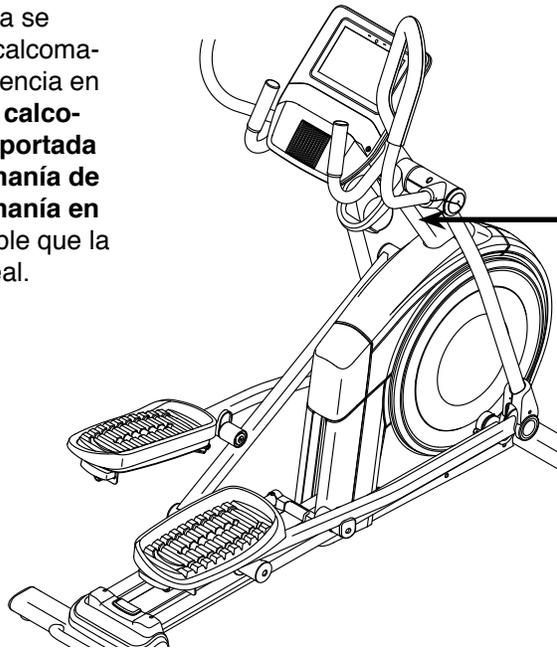


ÍNDICE

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO	17
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO	18
CÓMO USAR LA CONSOLA	20
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	34
GUÍAS DE EJERCICIOS	37
LISTA DE LAS PIEZAS	39
DIBUJO DE PIEZAS	41
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.



! ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Esta bicicleta no tiene una rueda libre.
- El peso del usuario no debe exceder 159 kg.
- Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
- No apto para uso terapéutico.
- Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
- Los pedales al girar pueden causar heridas.
- Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
- Ajuste la resistencia a lo máximo cuando la bicicleta no se esté usando.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.



NORDICTRACK y IFIT son marcas registradas de ICON Health & Fitness, Inc. Google Maps es una marca 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. Wi-Fi es una marca registrada de Wi-Fi Alliance. WPA y WPA2 son marcas de Wi-Fi Alliance.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descargas eléctricas y lesiones a las personas, lea todas las precauciones importantes e instrucciones de este manual y todas las advertencias presentes en su entrenador elíptico, antes de utilizarlo. 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. Cuando conecte el cable eléctrico, enchúfelo a un circuito conectado a tierra.
10. No modifique el cable eléctrico ni use un adaptador para conectar el cable eléctrico a una toma inadecuada. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes. No utilice ningún cable de extensión.
11. No ponga a funcionar su entrenador elíptico si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si el entrenador elíptico no está funcionando correctamente.
12. **PELIGRO:** Siempre desenchufe el cable eléctrico y cambie el interruptor eléctrico a la posición Off (apagado) cuando el entrenador elíptico no se esté utilizando y antes de limpiarlo. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
13. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados del entrenador elíptico en todo momento.
14. El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 159 kg.
15. 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.
16. 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.

17. 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.

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

19. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico NORDICTRACK® COMMERCIAL 9.9. El entrenador elíptico COMMERCIAL 9.9 ofrece una variedad impresionante 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.

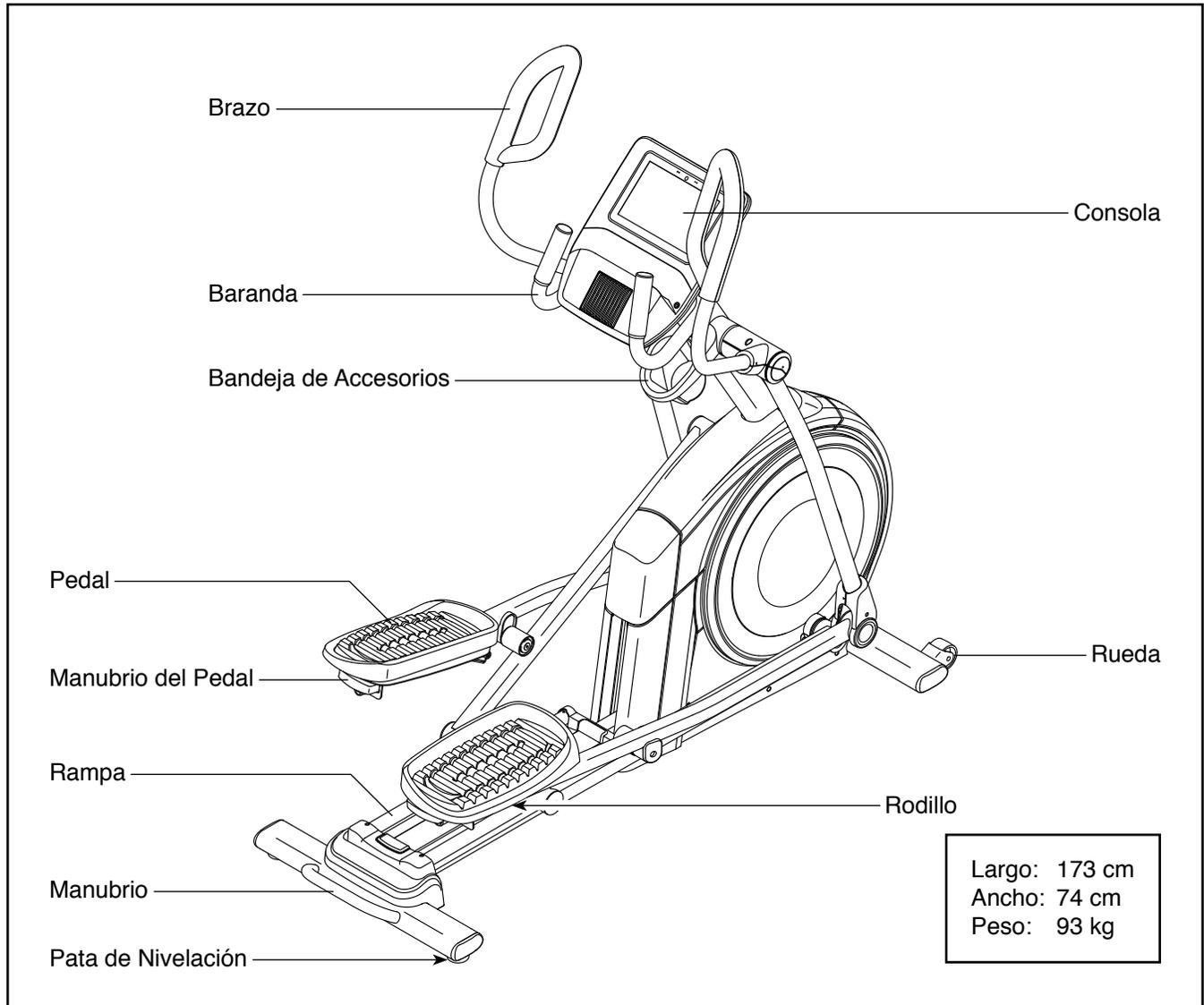
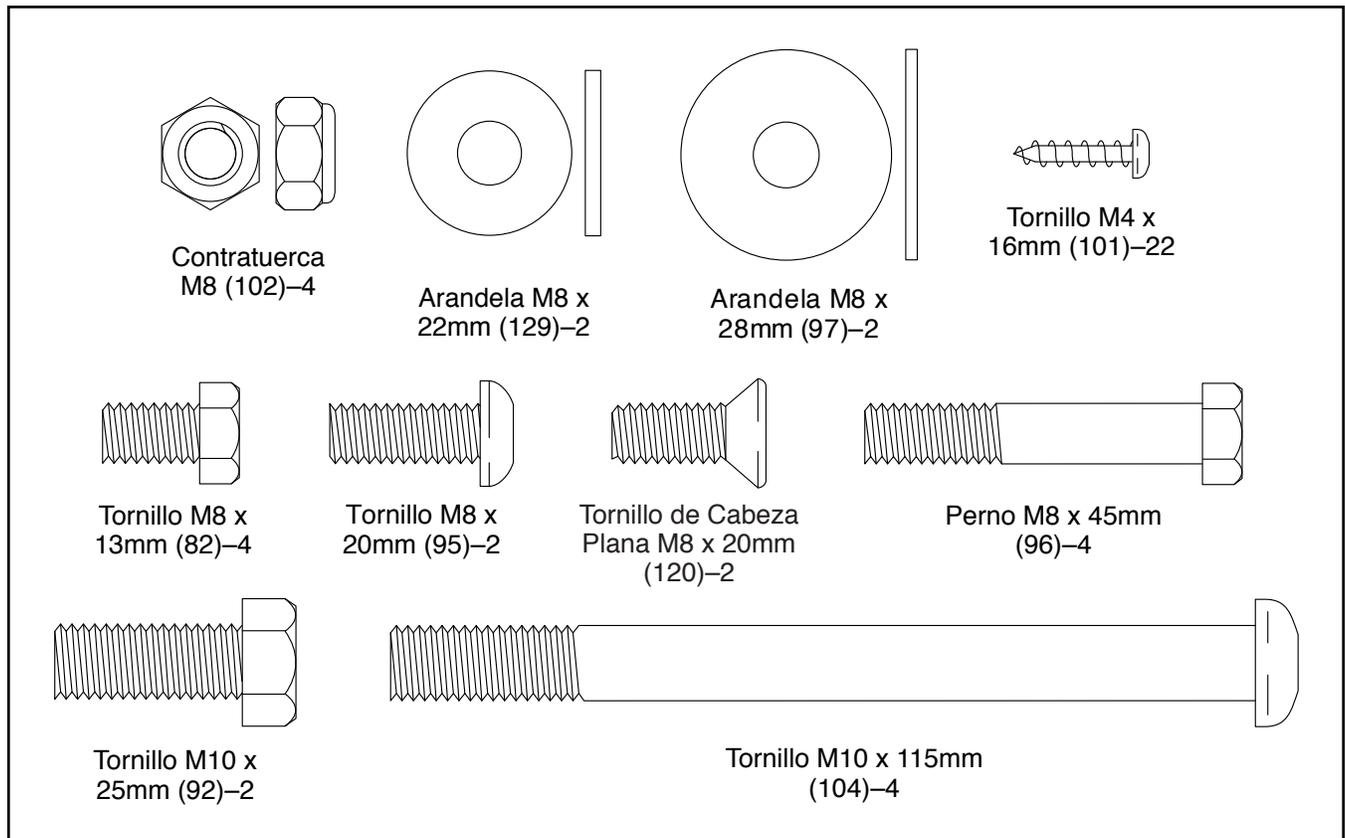


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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. Pueden incluirse piezas adicionales.**



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 6.

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

un destornillador estrella



dos llaves inglesas



un mazo de goma

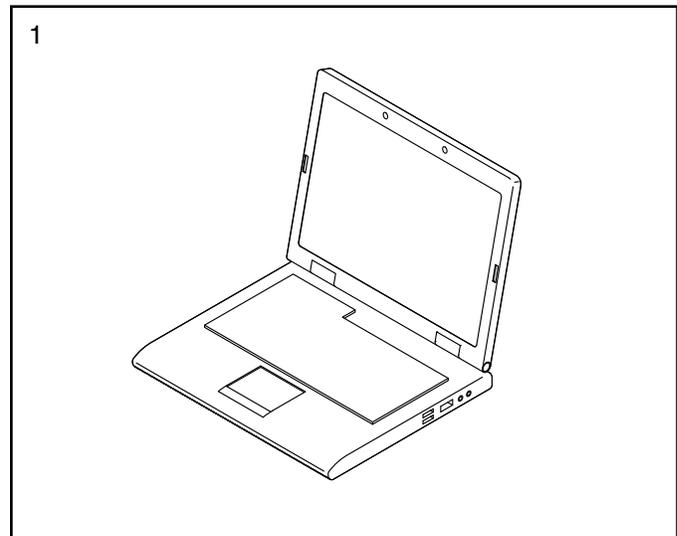


El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

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.

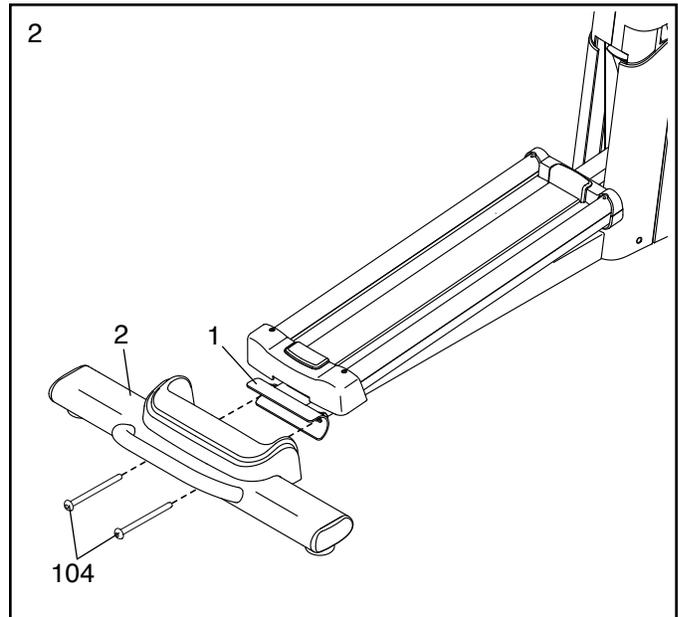


2. Con la ayuda de otra persona, coloque parte de los materiales de empaque (que no se muestran) debajo de la parte posterior de la Armadura (1). **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura para que no vuelque mientras completa este paso.**

Si hay soportes de transporte conectados a la parte posterior de la Armadura (1), retire los tornillos de los soportes de transporte y deseche los tornillos y los soportes de transporte.

Conecte el Estabilizador Trasero (2) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 115mm (104).

Luego, retire los materiales de empaque de debajo de la parte posterior de la Armadura (1).

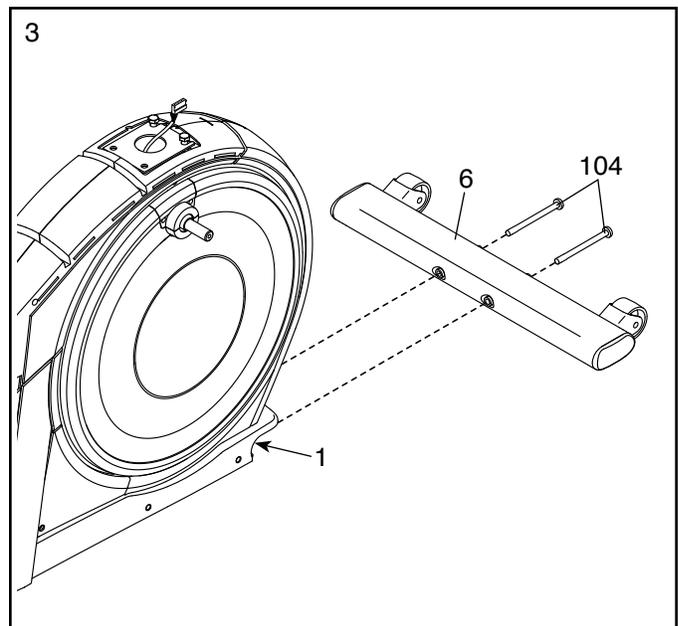


3. Con la ayuda de otra persona, coloque parte de los materiales de empaque (que no se muestran) debajo de la parte delantera de la Armadura (1). **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura para que no vuelque mientras completa este paso.**

Si hay soportes de transporte conectados a la parte delantera de la Armadura (1), retire los tornillos de los soportes de transporte y deseche los tornillos y los soportes de transporte.

Conecte el Estabilizador Delantero (6) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 115mm (104).

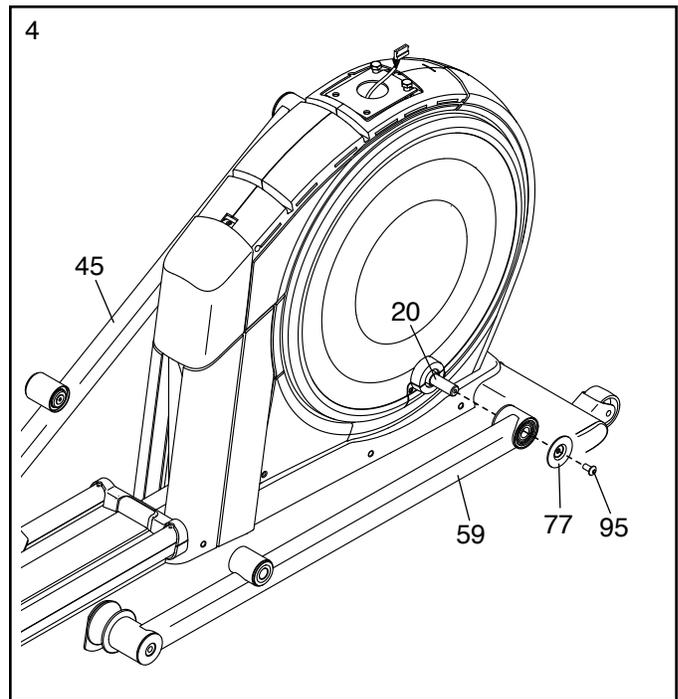
Luego, retire los materiales de empaque de debajo de la parte delantera de la Armadura (1).



- Identifique el Brazo del Rodillo Derecho (59), orientelo como se muestra y deslícelo por el Brazo de la Manivela (20) derecho.

Conecte el Brazo del Rodillo Derecho (59) con un Tornillo M8 x 20mm (95) y una Cubierta de la Manivela (77).

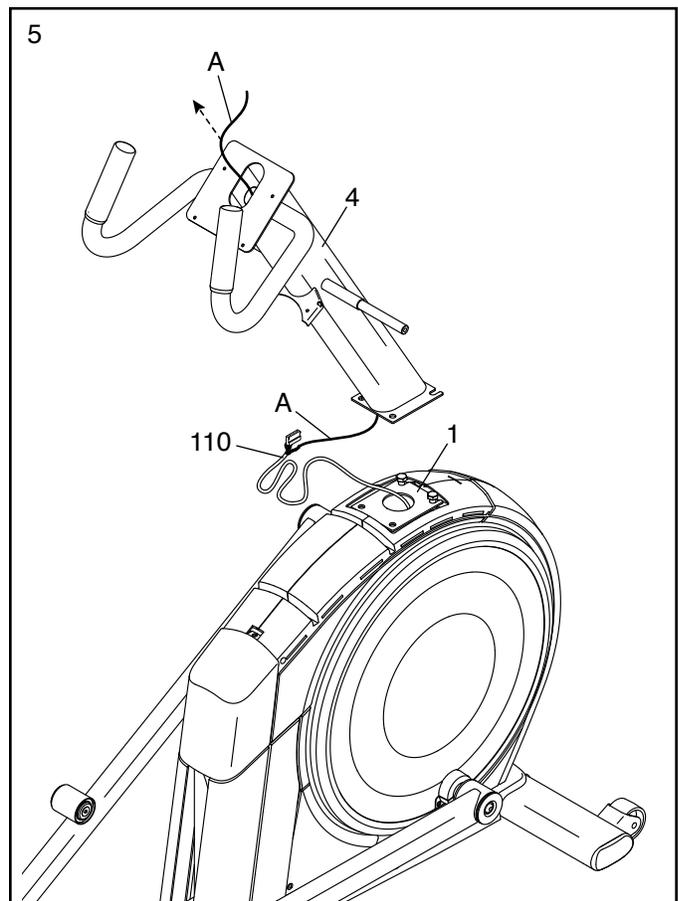
Repita este paso con el Brazo del Rodillo Izquierdo (45).



- Orienta el Montante Vertical (4) como se muestra. Pídale a otra persona que sostenga el Montante Vertical cerca de la Armadura (1).

Localice la atadura de cables (A) del extremo inferior del Montante Vertical (4). Ate la atadura de cables al Cable Superior (110) como se muestra. Luego, tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cable Superior pase a través del Montante Vertical.

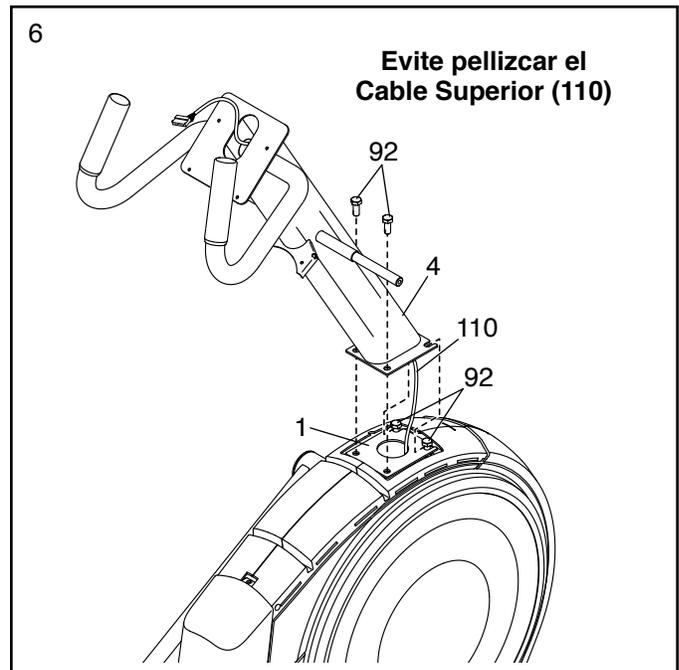
Clave: Para evitar que el Cable Superior (110) caiga dentro del Montante Vertical (4), sujete el Cable Superior con la atadura de cables (A).



6. **Clave: Evite pellizcar el Cable Superior (110).**
Pídale a otra persona que sostenga el Montante Vertical (4) sobre la Armadura (1).

Clave: Dos Tornillos M10 x 25mm (92) están premontados a la Armadura (1).

Conecte el Montante Vertical (4) con dos Tornillos M10 x 25mm (92) adicionales; **no apriete aún completamente los Tornillos.**



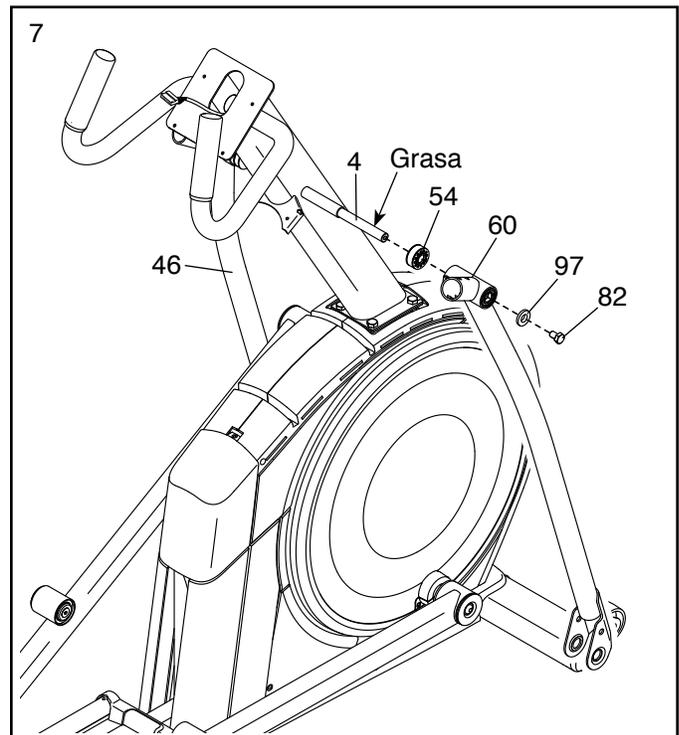
7. Aplique grasa al eje del lado derecho del Montante Vertical (4).

A continuación, deslice un Espaciador de Pivote (54) por el lado derecho del Montante Vertical (4).

Luego, identifique la Pata Derecha (60), oriéntela como se muestra y deslícela por el lado derecho del Montante Vertical (4).

Conecte la Pata Derecha (60) con un Tornillo M8 x 13mm (82) y una Arandela M8 x 28mm (97).

Repita este paso con la Pata Izquierda (46).

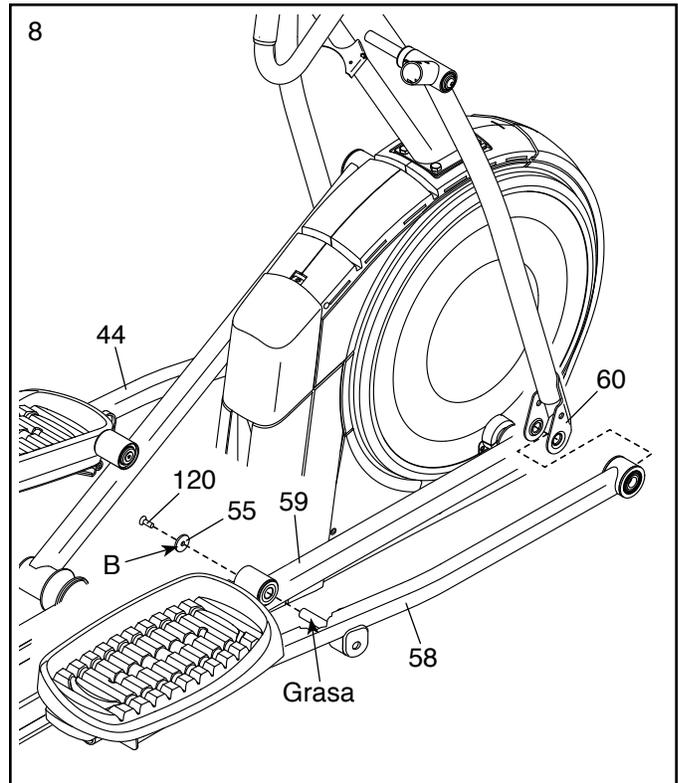


8. Oriente el Brazo del Pedal Derecho (58) como se muestra y aplique grasa al eje.

Inserte el Brazo de Pedal Derecho (58) en la Pata Derecha (60) y el Brazo del Rodillo Derecho (59).

Conecte el Brazo del Pedal Derecho (58) al Brazo del Rodillo Derecho (59) con un Tornillo de Cabeza Plana M8 x 20mm (120) y un Retenedor (55); **asegúrese de que la cara plana (B) del Retenedor esté orientada hacia el Brazo del Rodillo Derecho.**

Repita este paso con el Brazo del Pedal Izquierdo (44).



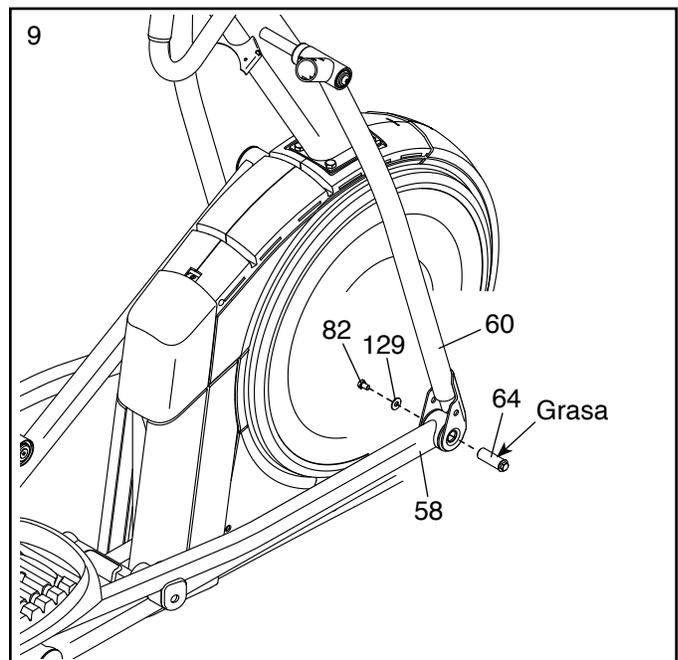
9. Aplique grasa a uno de los Ejes del Brazo del Pedal (64).

Inserte el Eje del Brazo del Pedal (64) en la Pata Derecha (60) y el Brazo del Pedal Derecho (58) desde la dirección que se muestra.

A continuación, deslice una Arandela M8 x 22mm (129) por un Tornillo M8 x 13mm (82) y apriete el Tornillo varias vueltas en el Eje del Brazo del Pedal (64).

Luego, apriete el Eje del Brazo del Pedal (64) y el Tornillo M8 x 13mm (82) al mismo tiempo.

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



10. **Vea el paso 6. Apriete los cuatro Tornillos M10 x 25mm (92).**

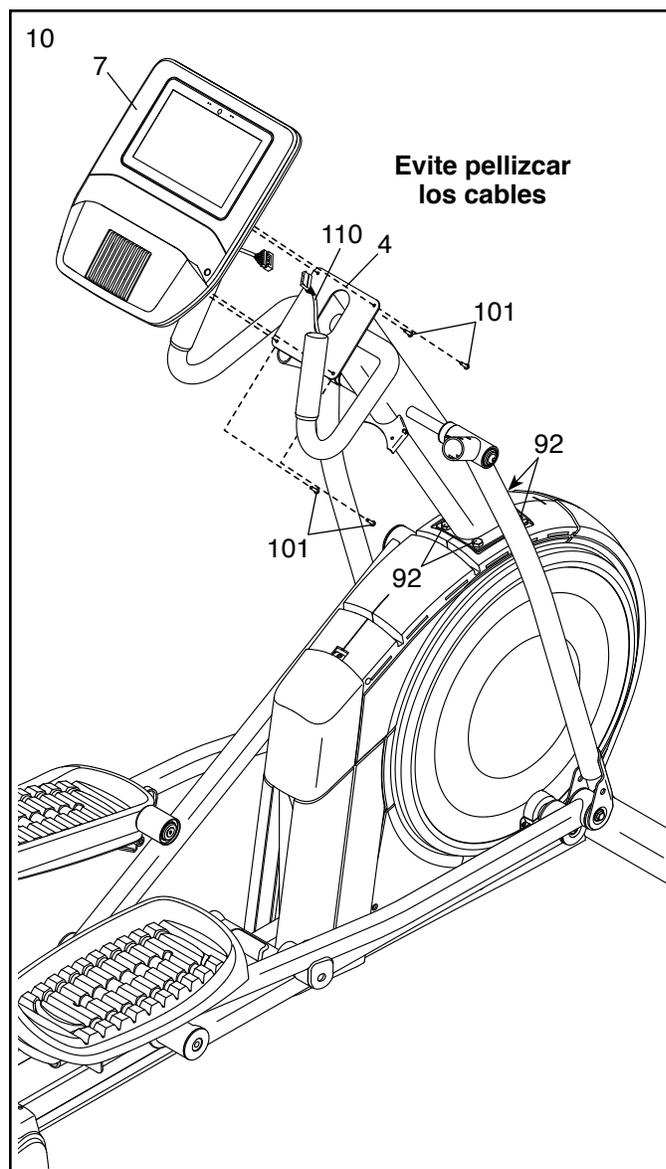
Desate y descarte la atadura de cables del Cable Superior (110).

Pídale a otra persona que sostenga la Consola (7) cerca del Montante Vertical (4). Conecte el Cable Superior (110) del Montante Vertical al cable o toma correspondiente de la parte posterior de la Consola.

Si no conecta el Cable Superior (110) adecuadamente, la Consola (7) puede dañarse cuando utilice el entrenador elíptico. Si el conector del Cable Superior no se inserta fácilmente ni queda encajado en su lugar, volteeo e inténtelo de nuevo.

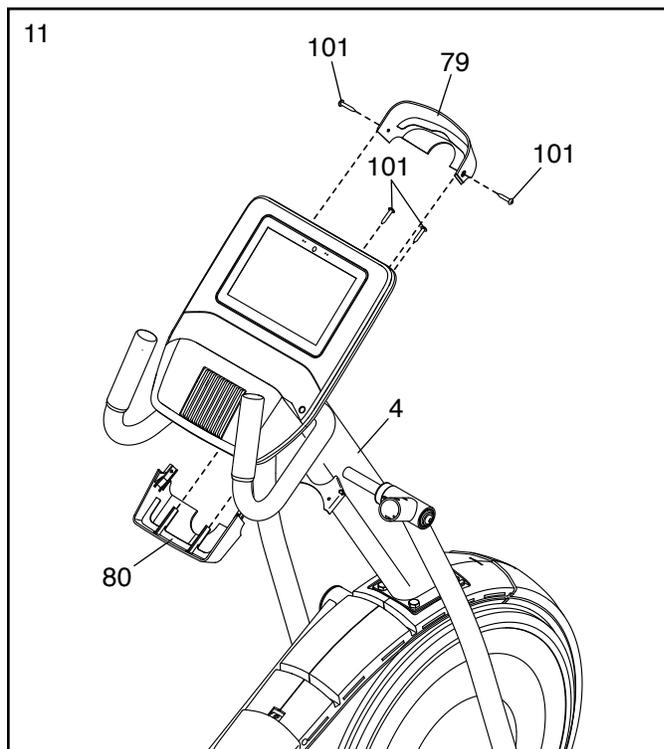
Inserte el exceso de cable dentro del Montante Vertical (4).

Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (7) al Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (101); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételes completamente.**

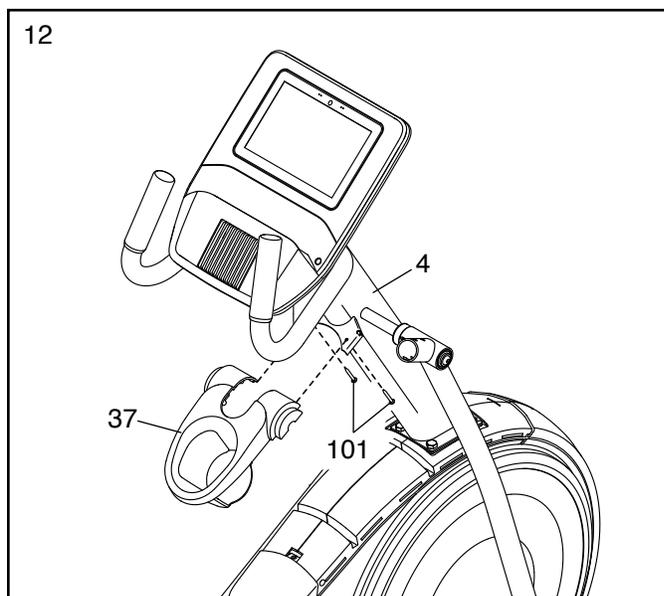


11. Oriente la Cubierta Trasera de la Consola (80) como se muestra y conéctela al Montante Vertical (4) con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

Luego, oriente la Cubierta Delantera de la Consola (79) como se muestra y conéctela a la Cubierta Trasera de la Consola (80) con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

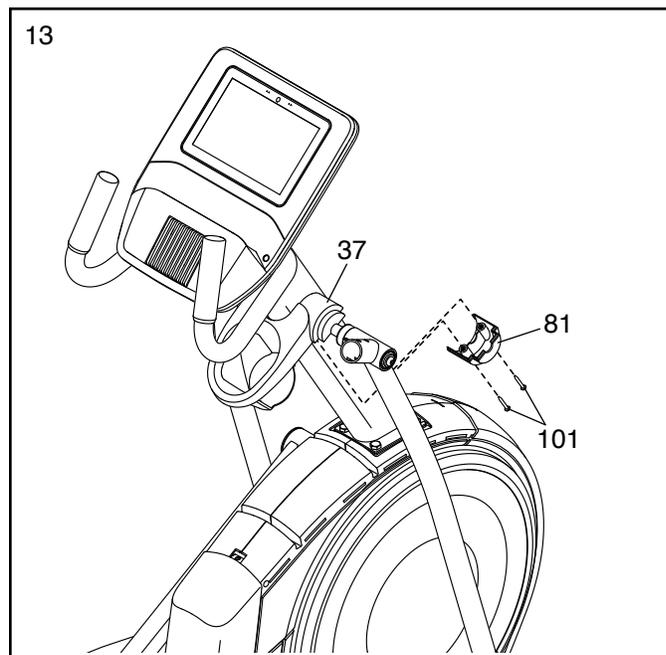


12. Oriente la Bandeja de Accesorios (37) como se muestra y conéctela al Montante Vertical (4) con dos Tornillos M4 x 16mm (101).



13. Oriente la Cubierta de la Bandeja Inferior (81) como se muestra y conéctela al lado derecho de la Bandeja de Accesorios (37) con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

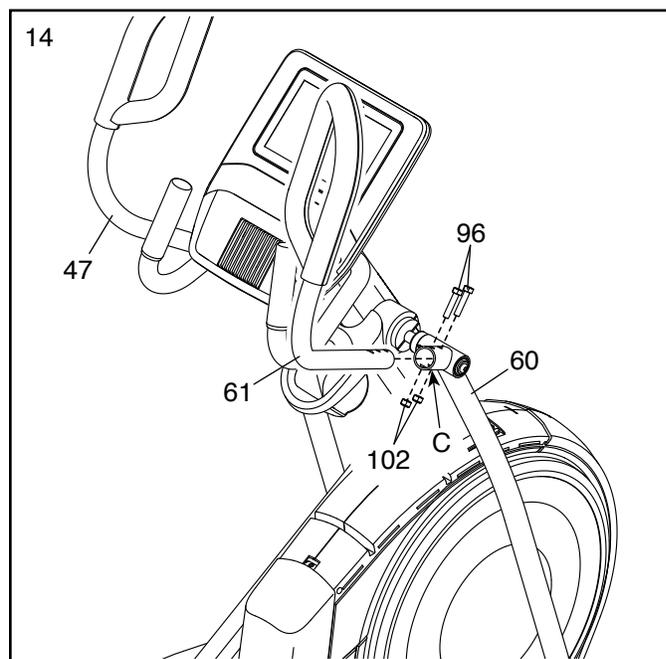
Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



14. Identifique el Brazo Derecho (61), oriéntelo como se muestra e insértelo en la Pata Derecha (60).

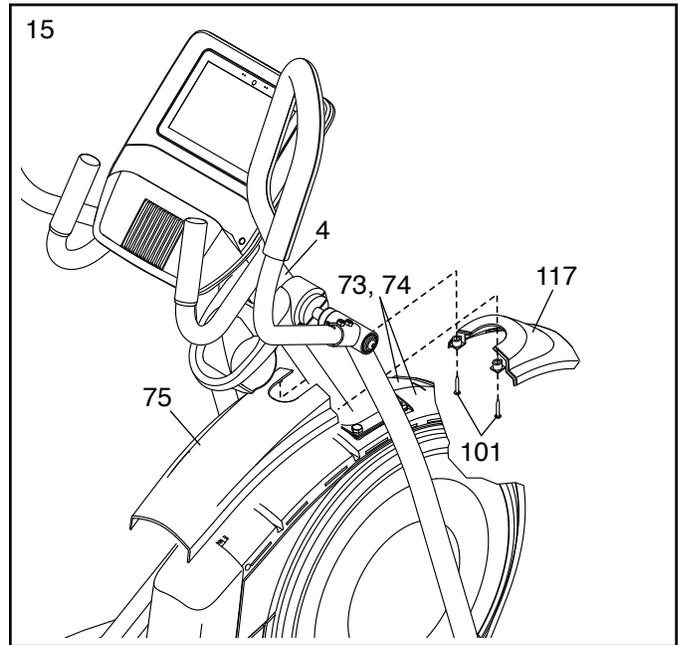
Conecte el Brazo Derecho (61) con dos Pernos M8 x 45mm (96) y dos Contratuercas M8 (102); asegúrese de que las Contratuercas se encuentren en los orificios hexagonales (C).

Repita este paso con el Brazo Izquierdo (47).



15. Oriente la Cubierta Delantera del Protector (117) y la Cubierta Central del Protector (75) alrededor del Montante Vertical (4) como se muestra. Luego, conéctelas entre sí con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

Luego, presione la Cubierta Delantera del Protector (117) y la Cubierta Central del Protector (75) hacia el interior de los Protectores Izquierdo y Derecho (73, 74).

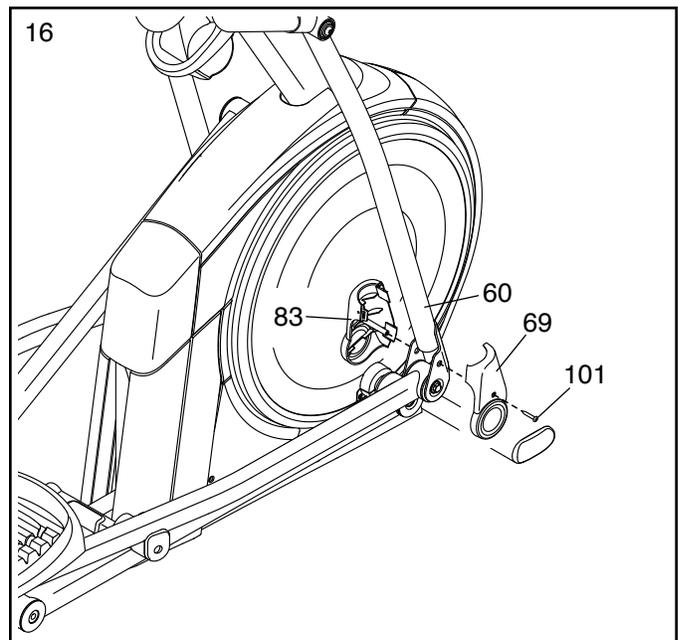


16. Identifique la Cubierta Interior de la Pata Derecha (83), oriéntela como se muestra e insértela a través de la Pata Derecha (60).

A continuación, identifique la Cubierta Exterior de la Pata Derecha (69), oriéntela como se muestra y presiónela contra la Cubierta Interior de la Pata Derecha (83).

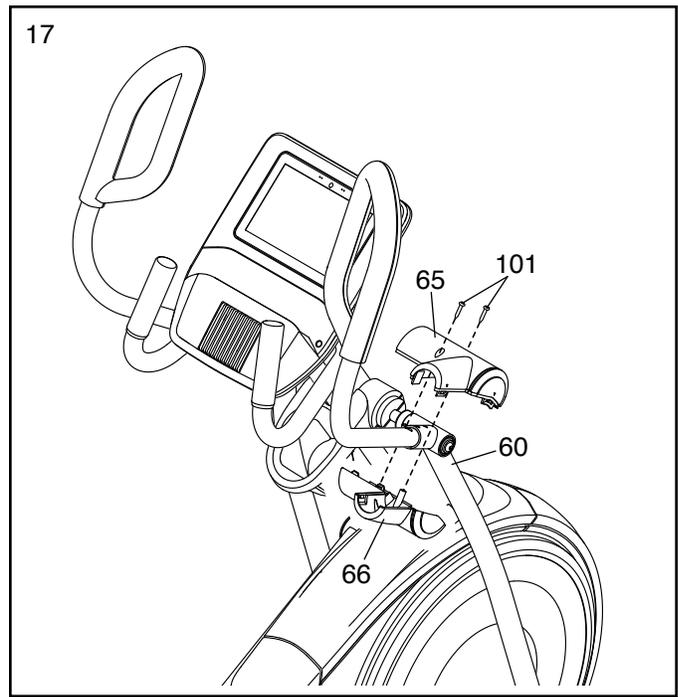
Conecte entre sí las Cubiertas Exterior e Interior de la Pata Derecha (69, 83) con un Tornillo M4 x 16mm (101).

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



17. Oriente las Cubiertas Delantera y Trasera del Brazo Derecho (65, 66) alrededor de la Pata Derecha (60) como se muestra y, luego, conéctelas con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



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

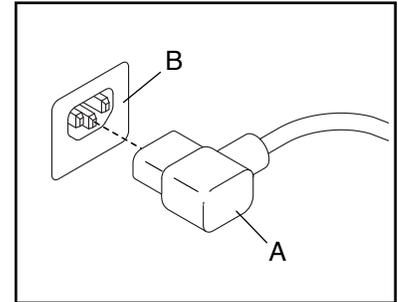
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

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

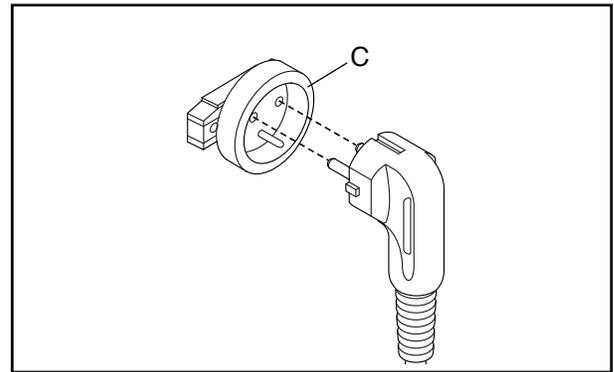
⚠ PELIGRO: Una conexión incorrecta del conducto de conexión a tierra del aparato puede incrementar el riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o a un técnico cualificado si duda de si el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto;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

Siga los pasos siguientes para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico (A) en la toma (B) de la parte delantera de la armadura.



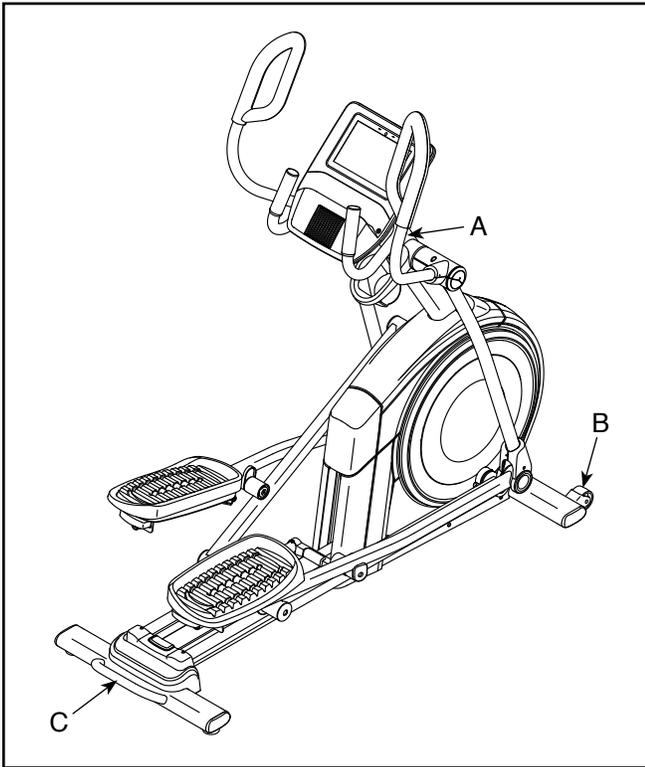
2. Enchufe el cable eléctrico a una toma eléctrica (C) adecuadamente instalada y conectada a tierra que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

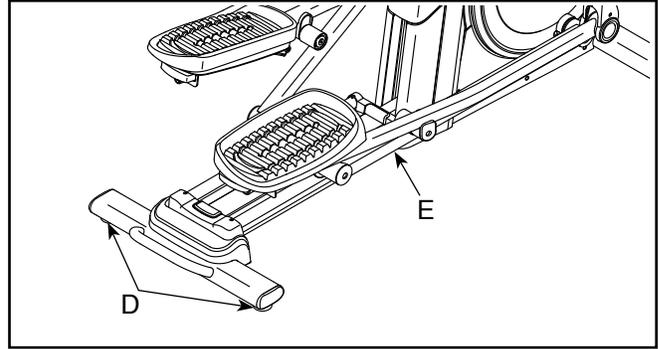
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requieren dos personas para moverlo. Párese frente al entrenador elíptico, sostenga el montante vertical (A) y coloque un pie contra una de las ruedas (B). A continuación, tire del montante vertical y pídale a otra persona que levante el manubrio (C) 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.



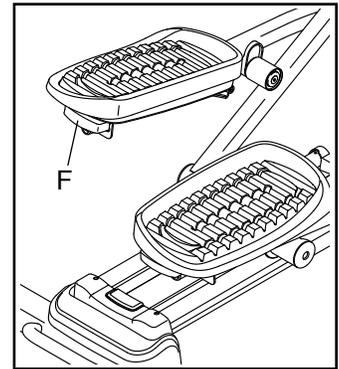
CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

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



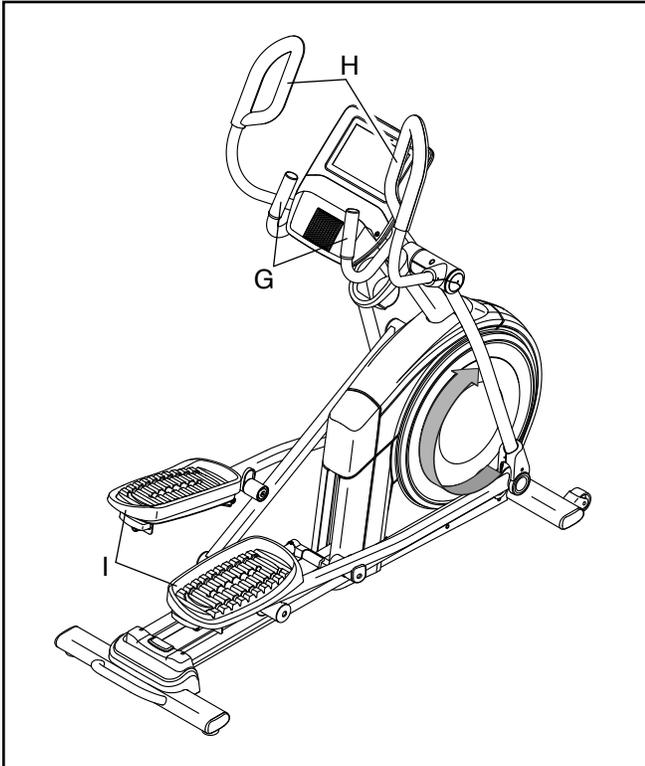
CÓMO AJUSTAR LAS POSICIONES DE LOS PEDALES

Cada pedal puede ajustarse en varias posiciones. Para ajustar cada pedal, simplemente tire del manubrio del pedal (F) hacia fuera, mueva el pedal hasta la posición deseada y, luego, libere el manubrio del pedal para encajarlo en un orificio de ajuste situado debajo del pedal. **Asegúrese de ajustar los dos pedales a la misma posición.**



CÓMO HACER EJERCICIOS EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

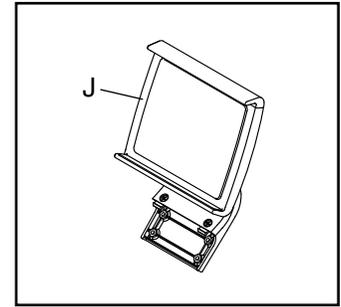
Para subir al entrenador elíptico, sujétese a las barandas (G) o los brazos (H) y párese sobre el pedal (I) que está en la posición inferior. Luego, coloque el otro pie en el otro pedal. Presione los pedales hasta que estos empiecen a moverse de manera continua. **Nota: Los pedales pueden girar en ambos sentidos. Se recomienda que gire los pedales en el sentido indicado por la flecha; sin embargo, para variar, puede girar los pedales en sentido contrario.**



Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales (I) se detengan por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se 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.

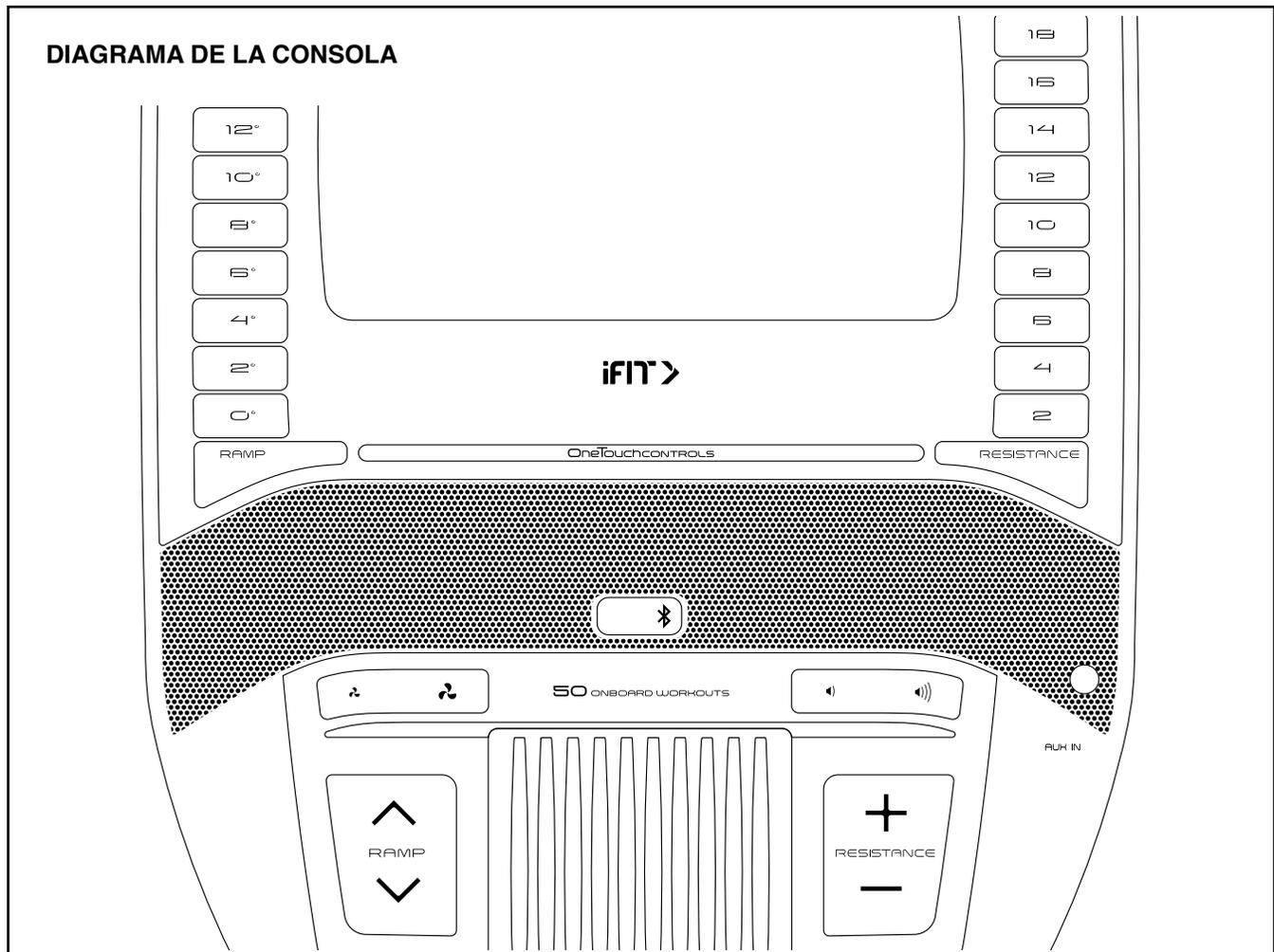
PORTA TABLETA OPCIONAL

El porta tableta opcional (J) sostendrá su tableta con seguridad y le permitirá utilizarla mientras hace ejercicio. El porta tableta opcional se diseñó para su uso con la mayoría de las tabletas de tamaño completo.



Para comprar un porta tableta, por favor vea la portada de este manual.

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.

La consola incorpora tecnología inalámbrica para poder conectar la consola a iFit. Con iFit, puede acceder a una amplia y variada biblioteca de entrenamientos, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a otras muchas funciones.

Además, la consola presenta una selección de entrenamientos incluidos. Cada entrenamiento controla automáticamente la resistencia de los pedales y la inclinación de la rampa a medida que lo guía en una sesión de ejercicios efectiva.

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales y la inclinación de la rampa 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 33 para obtener más información sobre cómo pedir un monitor de ritmo cardíaco compatible.**

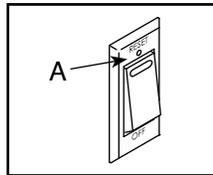
Usted también puede escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido de la consola, mientras hace ejercicios.

Para encender el aparato, vea la página 21. Para saber cómo utilizar la pantalla táctil, vea la página 21. Para configurar la consola, vea la página 22.

CÓMO ENCENDER EL APARATO

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

Enchufe el cable eléctrico (vea CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 17). A continuación, localice el interruptor eléctrico en la armadura, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor eléctrico para colocarlo en la posición Reset (reiniciar) (A).



La consola se encenderá y estará lista para su uso.

Nota: Cuando encienda el aparato por primera vez, el sistema de inclinación podría calibrarse automáticamente. La rampa se moverá hacia arriba y hacia abajo a medida que se calibre. El sistema de inclinación estará calibrado una vez que la rampa haya dejado de moverse.

IMPORTANTE: Si el sistema de inclinación no se calibra automáticamente, vea el paso 6 en la página 30 y calibre manualmente el sistema de inclinación.

CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

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

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

CÓMO CONFIGURAR LA CONSOLA

Antes de usar el entrenador elíptico por primera vez, configure la consola.

1. Conéctese a su red inalámbrica.

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

2. Personalice sus ajustes.

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

Nota: Para cambiar estos ajustes más adelante, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 29.

3. Inicie una sesión o cree una cuenta de iFit.

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

4. Realice la visita introductoria de la consola.

La primera vez que use la consola, una presentación introductoria le guiará por las funciones de la consola.

5. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales), toque *Settings* (ajustes), toque *Maintenance* (mantenimiento) y, luego, toque *Update* (actualizar). La consola comprobará si hay actualizaciones de firmware. Vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 29.

6. Calibre el sistema de inclinación.

Primero, toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales), toque *Settings* (ajustes), toque *Maintenance* (mantenimiento) y, luego, toque *Calibrate Incline* (calibrar inclinación). La rampa se elevará y descenderá a medida que se calibre. Para más información, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 29.

La consola está ahora 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 23. **Para utilizar un entrenamiento incluido**, vea la página 25. **Para crear un entrenamiento con trazado de mapa propio**, vea la página 27. **Para utilizar un entrenamiento de iFit**, vea la página 28.

Para cambiar los ajustes de la consola, vea la página 29. **Para conectarse a una red inalámbrica**, vea la página 31. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 32.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Toque la pantalla o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 21. Nota: La consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

2. Seleccione la pantalla de inicio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque se mostrará la pantalla de inicio en la pantalla.

Si se encuentra en un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si se encuentra en los menús de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha) y, luego, toque el botón de cierre (símbolo x) para regresar a la pantalla de inicio.

3. Haga los cambios que desee en la resistencia de los pedales y la inclinación de la rampa.

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

Puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando uno de los botones numerados Quick Resistance (resistencia rápida) o pulsando los botones de aumento y disminución Resistance (resistencia).

Para variar el movimiento de los pedales, puede cambiar la inclinación de la rampa pulsando uno de los botones numerados Quick Ramp (rampa rápida) o pulsando los botones de aumento y disminución Ramp (rampa).

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

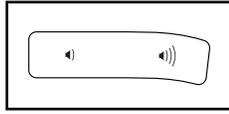
4. Siga su progreso.

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

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

Si lo desea, ajuste el nivel de volumen de la consola pulsando los botones de aumento y disminución de volumen.



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

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

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.

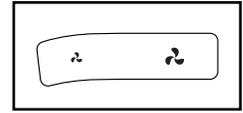
Con algunos modelos, se incluye un monitor de ritmo cardíaco compatible. Si se incluye un monitor de ritmo cardíaco, vea MONITOR DE RITMO CARDÍACO en este manual para aprender a utilizarlo.

Si este modelo no incluye un monitor de ritmo cardíaco compatible, vea la página 33 para obtener más información sobre cómo adquirir uno.

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

6. Encienda el ventilador si lo desea.

El ventilador cuenta con varios ajustes de velocidad, incluida una función automática. Mientras esté seleccionada la función automática, la velocidad del ventilador aumentará y disminuirá automáticamente a medida que aumente o disminuya la velocidad de pedaleo. Pulse repetidamente los botones de aumento y disminución del ventilador 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.

7. Una vez que haya terminado de hacer ejercicios, desenchufe el cable eléctrico.

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INCLUIDO

1. Toque la pantalla o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 21. Nota: La consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

2. Seleccione la pantalla de inicio o la biblioteca de entrenamientos.

Cuando encienda la consola, tras el arranque se mostrará la pantalla de inicio en la pantalla.

Si se encuentra en un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si se encuentra en los menús de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha) y, luego, toque el botón de cierre (símbolo x) para regresar a la pantalla de inicio.

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

3. Seleccione un entrenamiento.

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

Nota: Para usar un entrenamiento incluido, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA en la página 31).

Los entrenamientos incluidos en su consola cambiarán de forma periódica. Para guardar uno de los entrenamientos incluidos 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 incluido (vea CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT en la página 28).

Para trazar su propio mapa de entrenamiento, vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO en la página 27.

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.

4. Comience el entrenamiento.

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

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea la página 23).

Durante algunos entrenamientos, una asesoría de iFit lo guiará por el entrenamiento de video inmersivo. Toque cualquier espacio sin iconos de la pantalla para ver y seleccionar las opciones de música, voz de entrenador y volumen para el entrenamiento.

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 algunos entrenamientos la pantalla puede mostrar una velocidad objetivo. Mientras hace ejercicios, mantenga una velocidad de pedaleo cercana a la velocidad objetivo mostrada en la pantalla. Puede aparecer un mensaje indicándole que aumente, reduzca o mantenga su velocidad de pedaleo.

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, usted puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia) o los botones Ramp (rampa). **Si pulsa un botón Resistance (resistencia)**, podrá controlar manualmente el nivel de resistencia (vea el paso 3 en la página 23). **Si pulsa un botón Ramp (rampa)**, podrá controlar manualmente el nivel de inclinación (vea el paso 3 en la página 23). **Para regresar a los ajustes de resistencia o inclinación programados del entrenamiento**, toque *Follow Workout* (seguir entrenamiento).

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 o el nivel de inclinación de la rampa 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 a la pantalla de inicio.

Al final del entrenamiento, la pantalla muestra un resumen del entrenamiento. Si lo desea, puede seleccionar opciones como agregar el entrenamiento a su programa (vea CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT en la página 28) o agregar el entrenamiento a su lista de favoritos. Luego, toque *Save Workout* (guardar entrenamiento) para regresar a la pantalla de inicio.

5. **Siga su progreso.**

Vea el paso 4 en la página 23.

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

Vea el paso 5 en la página 24.

7. **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 6 en la página 24.

8. **Una vez que haya terminado de hacer ejercicios, desenchufe el cable eléctrico.**

Vea el paso 7 en la página 24.

CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO

1. Toque la pantalla o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 21. Nota: La consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

2. Seleccione un entrenamiento con trazado de mapa propio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque se mostrará la pantalla de inicio en la pantalla.

Si se encuentra en un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si se encuentra en los menús de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha) y, luego, toque el botón de cierre (símbolo x) para regresar a la pantalla de inicio.

Para seleccionar un entrenamiento con trazado de mapa propio, toque el botón Create (crear) en la parte inferior de la pantalla.

3. Trace su mapa.

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

4. Guarde su entrenamiento.

Toque *Save New Workout* (guardar nuevo entrenamiento) para guardar su entrenamiento. Si lo desea, registre un título y una descripción para su entrenamiento. Luego, toque el botón continuar (símbolo >).

5. Comience el entrenamiento.

Toque *Start* (comenzar) para comenzar el entrenamiento. El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento incluido (vea la página 25).

6. Siga su progreso.

Vea el paso 4 en la página 25.

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

Vea el paso 5 en la página 24.

8. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 24.

9. Una vez que haya terminado de hacer ejercicios, desenchufe el cable eléctrico.

Vea el paso 7 en la página 24.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

Para usar la consola, debe iniciar sesión en su cuenta de iFit (vea el paso 3 que aparece a continuación) y la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA en la página 31).

1. Toque la pantalla o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 21. Nota: La consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

2. Seleccione la pantalla de inicio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque se mostrará la pantalla de inicio en la pantalla.

Si se encuentra en un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si se encuentra en los menús de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha) y, luego, toque el botón de cierre (símbolo x) para regresar a la pantalla de inicio.

3. Inicie una 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 una sesión en su cuenta de iFit. Siga las instrucciones de la pantalla para registrar su nombre y su contraseña.

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

4. Seleccione un entrenamiento iFit de la pantalla de inicio o de la biblioteca de entrenamientos.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Comience el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) para comenzar el entrenamiento. El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento incluido (vea la página 25).

8. Siga su progreso.

Vea el paso 4 en la página 23.

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

Vea el paso 5 en la página 24.

10. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 24.

11. Una vez que haya terminado de hacer ejercicios, desenchufe el cable eléctrico.

Vea el paso 7 en la página 24.

Para más información acerca de iFit, visite iFit.com.

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

IMPORTANTE: Es posible que algunos de los ajustes y las características descritos no estén habilitados. En ocasiones, una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione de manera levemente diferente.

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Primero, encienda el aparato (vea **CÓMO ENCENDER EL APARATO** en la página 21). Nota: La consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

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

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

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

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

Account (cuenta)

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

Equipment (aparato)

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

About (acerca de)

- Legal (aviso legal)

3. Personalice 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.

4. Visualice la información de la máquina o la información de la aplicación de consola.

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

5. Actualice el firmware de la consola.

Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de firmware. Toque *Maintenance* (mantenimiento) y, luego, toque *Update* (actualizar) para comprobar si hay actualizaciones de firmware, utilizando su red inalámbrica. La actualización se iniciará automáticamente. **IMPORTANTE: Para evitar dañar el entrenador elíptico, no apague el aparato mientras se actualiza el firmware.**

La pantalla mostrará el progreso de la actualización. Al final de la actualización, el entrenador elíptico se apagará y se volverá a encender. Si

ello no ocurre, coloque el interruptor eléctrico en la posición Off (apagado), espere unos segundos y, luego, pulse el interruptor eléctrico para colocarlo en la posición Reset (reiniciar). Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

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

6. Calibre el sistema de inclinación.

Para calibrar el sistema de inclinación, toque *Maintenance* (mantenimiento), toque *Calibrate Incline* (calibrar inclinación) y, luego, toque *Begin* (empezar). La rampa se elevará automáticamente al máximo nivel de inclinación, 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 del entrenador elíptico para correr mientras se calibra el sistema de inclinación.

7. Salga del menú principal de ajustes.

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

CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA

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

1. Seleccione la pantalla de inicio.

Primero, encienda el aparato (vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 21). Nota: La consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

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

2. Seleccione el menú de red inalámbrica.

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

3. Habilite la Wi-Fi.

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

4. Configure y gestione una conexión de red inalámbrica.

Cuando se haya habilitado la red Wi-Fi, la pantalla mostrará una lista de redes disponibles. Nota:

La lista de redes inalámbricas puede tardar unos instantes en aparecer.

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

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

Siga las instrucciones de la pantalla para registrar su contraseña y conectarse a la red inalámbrica deseada. (Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 21 para usar el teclado).

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

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

Nota: La 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.

Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web support.iFit.com para recibir asistencia.

5. Salga del menú de red inalámbrica.

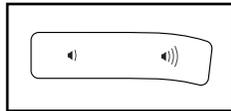
Para salir del menú de red inalámbrica, toque el botón atrás (símbolo de flecha).

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Conecte con un cable de audio

Si su consola tiene un conector de audio, puede conectar un cable de audio para reproducir el audio a través del sistema de sonido de la consola. Enchufe un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido) en la toma de audio de la consola y en una toma de su reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado. Nota: Para comprar un cable de audio, visite una tienda de electrónica de su localidad.**

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones de aumento y disminución de volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.



Conecte su dispositivo mediante Bluetooth

Si su consola tiene un botón Bluetooth Audio (audio Bluetooth), puede conectar su dispositivo compatible con Bluetooth para reproducir audio a través del sistema de sonido de la consola.

- 1. Coloque o sostenga su dispositivo compatible con Bluetooth cerca de la consola.**
- 2. Active los ajustes de Bluetooth de su dispositivo.**
- 3. Vincule su dispositivo a la consola.**

Pulse y mantenga pulsado el botón Bluetooth Audio (audio Bluetooth) de la consola durante 3 segundos. El botón Bluetooth Audio (audio Bluetooth) comenzará a parpadear y la consola entrará en la función de vinculación. Cuando su dispositivo y la consola estén vinculados correctamente, el audio de su dispositivo se reproduce a través del sistema de sonido de la consola.

Nota: La memoria de la consola puede albergar 8 dispositivos. Si ya vinculó anteriormente su dispositivo con la consola, puede simplemente pulsar el botón Bluetooth Audio (audio Bluetooth) para conectar su dispositivo a la consola.

- 4. Borre la memoria de dispositivos de la consola en caso necesario.**

Si necesita borrar todos los dispositivos compatibles con Bluetooth guardados en la memoria de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón Bluetooth Audio (audio Bluetooth) durante 10 segundos.

Conecte sus auriculares

Si la consola cuenta con un conector para auriculares, puede conectar sus auriculares a este conector para escuchar audio de la consola a través de sus auriculares.

Conecte sus auriculares mediante Bluetooth

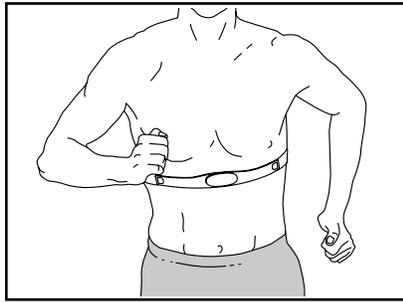
Si la consola tiene esta opción habilitada, puede conectar sus auriculares compatibles con Bluetooth para escuchar audio de la consola a través de sus auriculares.

Para conectar sus auriculares a la consola, encienda primero los auriculares y sitúelos cerca de la consola. A continuación, seleccione un entrenamiento incluido (vea la página 25) o un entrenamiento iFit (vea X). Luego, toque *Connect Bluetooth Headphones* (conectar auriculares Bluetooth) cuando aparezca esta opción en la pantalla.

Para vincular sus auriculares con la consola, 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.

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.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

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

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

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

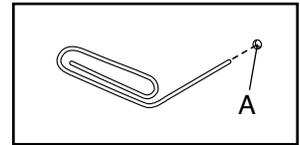
Si la consola no se enciende, asegúrese de que el cable eléctrico esté totalmente enchufado y que el interruptor eléctrico se encuentre en la posición Reset (reiniciar).

Si experimenta problemas para conectar la consola a una red inalámbrica o si experimenta problemas con su cuenta de iFit o entrenamientos iFit, vaya a support.iFit.com.

Si la consola no se enciende correctamente o si se bloquea y no responde, restablezca la consola a los ajustes predeterminados de fábrica.

IMPORTANTE: De este modo se eliminarán todos los ajustes personalizados que realizó en la consola. Para restablecer

la consola se requieren dos personas. En primer lugar, pulse el interruptor eléctrico y desenchufe el cable eléctrico. A continuación, localice la pequeña abertura de restablecimiento (A) en la parte posterior o el lateral de la consola. Usando un clip de papel doblado, pulse y mantenga pulsado el botón de restablecimiento del interior de la abertura y pídale a otra persona que enchufe el cable eléctrico y pulse el interruptor eléctrico. Siga manteniendo pulsado el botón de restablecimiento hasta que la consola se encienda. Al final del restablecimiento, la consola se apagará y se volverá a encender. Si no ocurre así, pulse el interruptor eléctrico para apagarlo y enciéndalo de nuevo. Una vez se encienda la consola, compruebe si hay actualizaciones de firmware (vea el paso 5 en la página 30). Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.



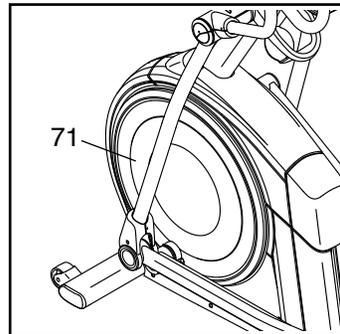
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DEL SISTEMA DE INCLINACIÓN

Si la rampa no se mueve hasta el nivel de inclinación correcto, vea el paso CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 29 y calibre el sistema de inclinación.

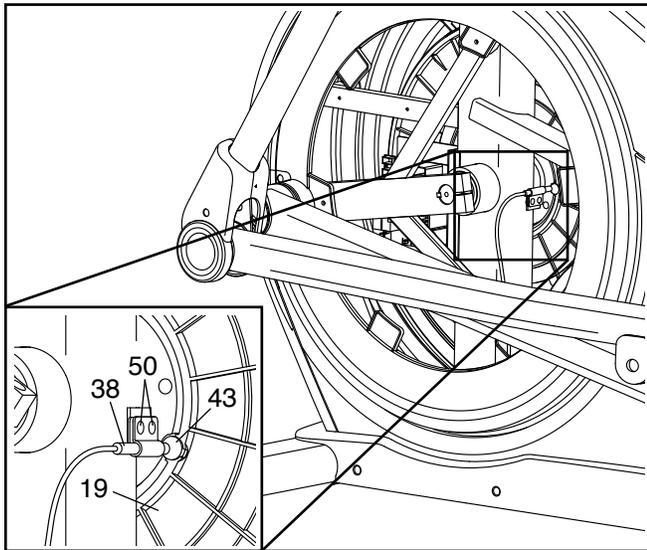
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta. Para ajustar el interruptor de lengüeta, en primer lugar **pulse el interruptor eléctrico para situarlo en la posición Off (apagado) y desenchufe el cable eléctrico.**

A continuación, use un destornillador estándar para apalancar y separar con cuidado el Disco (71) izquierdo.



A continuación, busque el Interruptor de Lengüeta (38). Gire la Polea (19) hasta que un Imán (43) se alinee con el Interruptor de Lengüeta.



A continuación, afloje levemente los dos Tornillos Taladro M4 x 12mm (50) indicados. Deslice el Interruptor de Lengüeta (38) para acercarlo o alejarlo levemente del Imán (43) y reapriete los Tornillos Taladro.

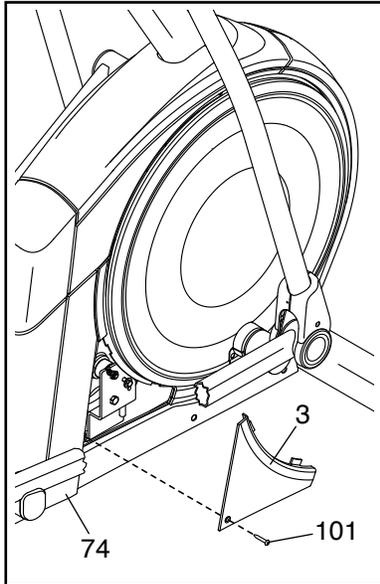
Luego, enchufe el cable eléctrico, pulse el interruptor eléctrico y balancee la Polea (19) hacia delante y hacia atrás solo lo suficiente como para que el Imán (43) pase repetidamente frente al Interruptor de Lengüeta (38). Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta.

Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte el disco izquierdo. Luego, enchufe el cable eléctrico y pulse el interruptor eléctrico.

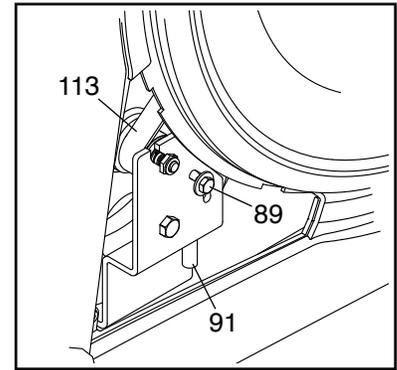
CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si los pedales resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al nivel máximo, es posible que sea necesario ajustar la correa de manejo. Para ajustar la correa de manejo, primero **coloque el interruptor eléctrico en la posición Off (apagado) y desconecte el cable eléctrico.**

A continuación, localice la Cubierta del Acceso (3) en el Protector Derecho (74). Retire el Tornillo M4 x 16mm (101) y, luego, la Cubierta del Acceso.



A continuación, busque y afloje el Tornillo del Rodillo Estable (89). Apriete el Tornillo de Ajuste de la Correa de Manejo (91) hasta que la Correa de Manejo (113) quede tensa. Luego, reapriete el Tornillo del Rodillo Estable.



Reconecte las piezas que retiró anteriormente. Luego, enchufe el cable eléctrico y pulse el interruptor eléctrico.

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	♥
<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 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.

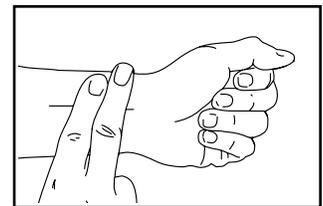
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos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

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

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

1. Estiramiento a puntas de los pies

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

2. Estiramiento de isquiotibiales

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

3. Estiramiento de pantorrillas/tendón de Aquiles

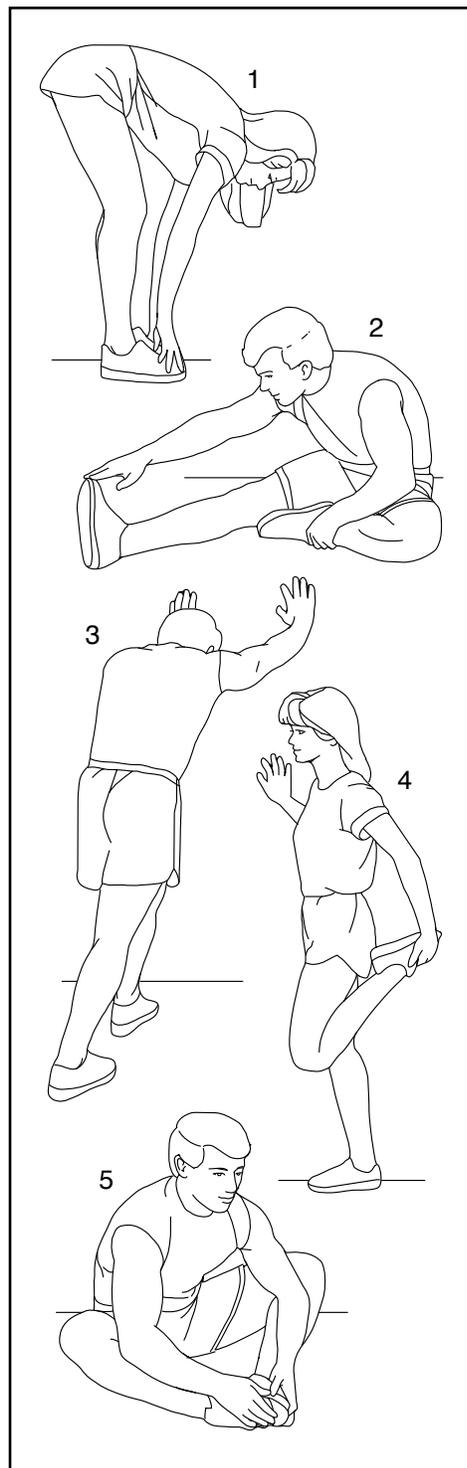
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el piso. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese.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

4. Estiramiento de cuádriceps

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

5. Estiramiento de abductores

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



LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo NTEL79820-INT.0 R0321B

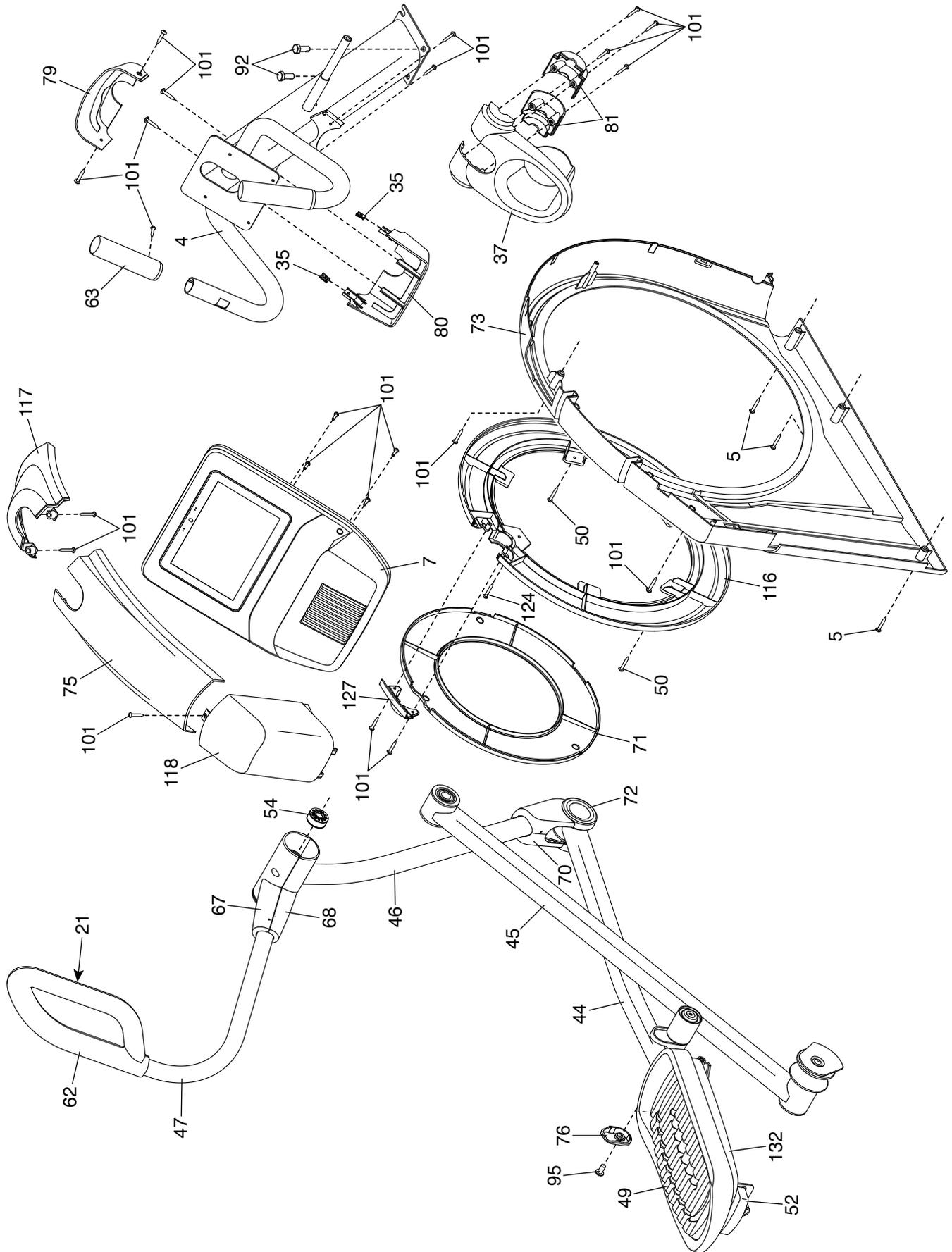
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura/Rampa	47	1	Brazo Izquierdo
2	1	Estabilizador Trasero	48	1	Receptáculo de Corriente
3	1	Cubierta del Acceso	49	1	Pedal Izquierdo
4	1	Montante Vertical	50	6	Tornillo Taladro M4 x 12mm
5	6	Tornillo M4 x 19mm	51	2	Rodillo
6	1	Estabilizador Delantero	52	1	Manubrio del Pedal Izquierdo
7	1	Consola	53	2	Cubierta del Eje
8	2	Guía del Rodillo	54	2	Espaciador de Pivote
9	2	Manguito del Cojinete de la Manivela	55	2	Retenedor
10	1	Cubierta Trasera de la Rampa	56	4	Buje del Brazo del Rodillo
11	1	Motor de Inclinación	57	4	Cojinete del Brazo del Pedal
12	1	Brazo del Motor de Inclinación	58	1	Brazo del Pedal Derecho
13	1	Brazo de la Rampa	59	1	Brazo del Rodillo Derecho
14	2	Espaciador del Brazo de la Rampa	60	1	Pata Derecha
15	1	Cubierta del Estabilizador Trasero	61	1	Brazo Derecho
16	2	Pista	62	1	Mango Superior Izquierdo
17	1	Interruptor Eléctrico	63	2	Mango
18	1	Manivela	64	2	Eje del Brazo del Pedal
19	1	Polea	65	1	Cubierta Delantera del Brazo Derecho
20	2	Brazo de la Manivela	66	1	Cubierta Trasera del Brazo Derecho
21	1	Mango Inferior Izquierdo	67	1	Cubierta Delantera del Brazo Izquierdo
22	1	Brazo Estable	68	1	Cubierta Trasera del Brazo Izquierdo
23	2	Parachoques Corto	69	1	Cubierta Exterior de la Pata Derecha
24	1	Pata de Nivelación Pequeña	70	1	Cubierta Exterior de la Pata Izquierda
25	1	Motor de Resistencia	71	2	Disco
26	7	Contratuerca M10	72	1	Cubierta Interior de la Pata Izquierda
27	2	Arandela M10	73	1	Protector Izquierdo
28	1	Mecanismo Eddy	74	1	Protector Derecho
29	1	Pedal Derecho	75	1	Cubierta Central del Protector
30	4	Tapa del Estabilizador	76	1	Tapa Lateral del Brazo del Pedal Izquierdo
31	3	Tornillo M10 x 19mm	77	2	Cubierta de la Manivela
32	4	Manguito del Cojinete del Brazo del Rodillo	78	2	Chaveta
33	2	Pata de Nivelación Grande	79	1	Cubierta Delantera de la Consola
34	2	Rueda	80	1	Cubierta Trasera de la Consola
35	2	Gancho	81	2	Cubierta de la Bandeja Inferior
36	1	Arandela del Brazo Estable	82	8	Tornillo M8 x 13mm
37	1	Bandeja de Accesorios	83	1	Cubierta Interior de la Pata Derecha
38	1	Interruptor de Lengüeta/Cable	84	1	Tornillo de Tierra M4 x 12mm
39	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta	85	2	Arandela Dividida M10
40	2	Cojinete de la Armadura	86	2	Perno Hexagonal M10 x 58mm
41	1	Cubierta Delantera Superior de la Rampa	87	1	Tapa Lateral del Brazo del Pedal Derecho
42	1	Manguito	88	1	Tornillo de Pivote del Brazo Estable
43	2	Imán			
44	1	Brazo del Pedal Izquierdo			
45	1	Brazo del Rodillo Izquierdo			
46	1	Pata Izquierda			

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
89	1	Tornillo del Rodillo Estable	118	1	Cubierta Trasera del Protector
90	3	Arandela M6 x 19mm	119	1	Cable Eléctrico
91	1	Tornillo de Ajuste de la Correa de Manejo	120	2	Tornillo de Cabeza Plana M8 x 20mm
92	4	Tornillo M10 x 25mm	121	2	Buje de la Armadura
93	4	Tornillo Dentado M4 x 12mm	122	1	Perno M10 x 47mm
94	1	Espaciador del Brazo del Motor	123	2	Cojinete Exterior del Brazo
95	8	Tornillo M8 x 20mm	124	2	Tornillo para Máquina M4 x 16mm
96	4	Perno M8 x 45mm	125	1	Mango Superior Derecho
97	2	Arandela M8 x 28mm	126	2	Tornillo M4 x 25mm
98	2	Arandela M8 x 18mm	127	2	Soporte del Disco
99	2	Cojinete Interior del Brazo	128	1	Parachoques Largo
100	4	Cojinete de la Pata	129	2	Arandela M8 x 22mm
101	53	Tornillo M4 x 16mm	130	4	Tornillo M4 x 12mm
102	6	Contratuerca M8	131	2	Cinta Adhesiva
103	11	Tornillo M6 x 12mm	132	1	Placa del Pedal Izquierdo
104	4	Tornillo M10 x 115mm	133	2	Perno M10 x 158mm
105	1	Tornillo Dentado M4 x 25mm	134	1	Mango Inferior Derecho
106	1	Cubierta Inferior de la Rampa	135	2	Arandela M6 x 26mm
107	1	Espaciador de la Manivela	136	1	Arandela M10 x 28mm
108	2	Tornillo M6 x 13mm	137	1	Manubrio del Pedal Derecho
109	2	Perno M10 x 58mm	138	2	Pasador del Pedal
110	1	Cable Superior	139	2	Resorte del Pedal
111	1	Cable Inferior	140	2	Tuerca Cubierta M6
112	2	Tornillo Taladro M4 x 19mm	141	4	Arandela M6
113	1	Correa de Manejo	142	1	Placa del Pedal Derecho
114	1	Controlador	*	–	Herramienta de Montaje
115	4	Separación	*	–	Paquete de Grasa
116	2	Anillo de Disco	*	–	Manual del Usuario
117	1	Cubierta Delantera del Protector			

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.

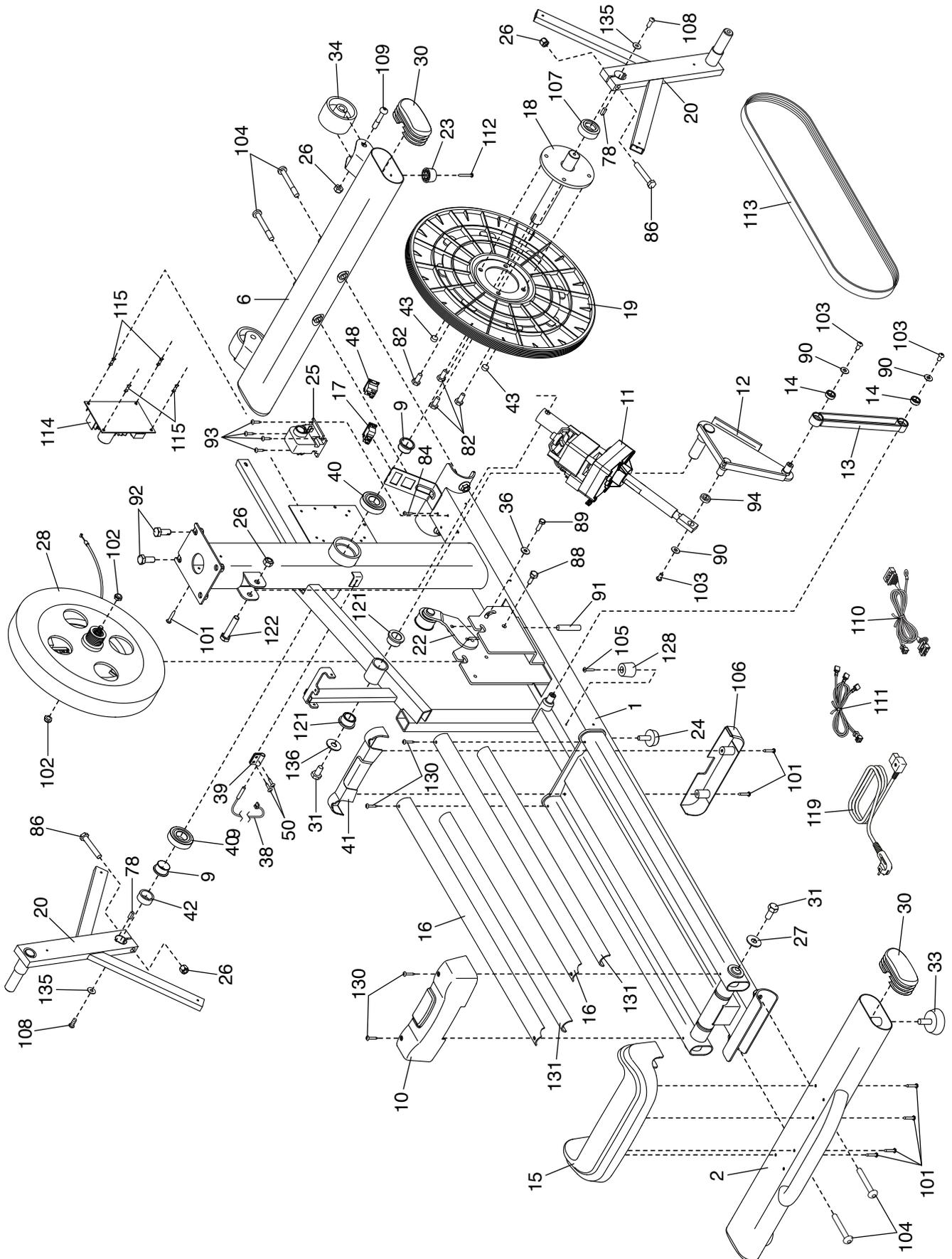
DIBUJO DE PIEZAS A

N.º de Modelo NTEL79820-INT.0 R0321B



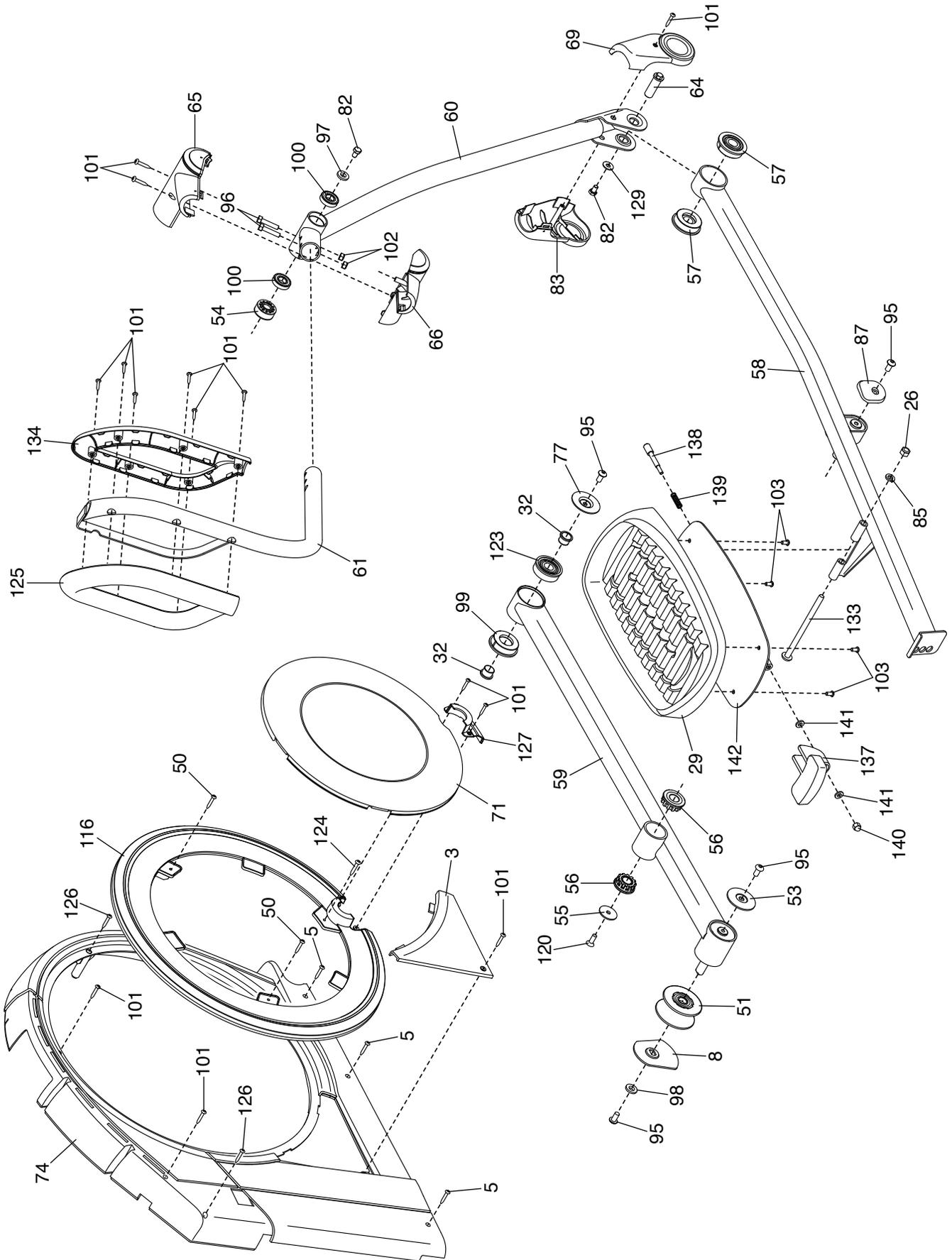
DIBUJO DE PIEZAS B

N.º de Modelo NTEL79820-INT.0 R0321B



DIBUJO DE PIEZAS C

N.º de Modelo NTEL79820-INT.0 R0321B



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.

