

NordicTrack® SPACESAVER SE7i

N.º de Modelo NTEL99421-INT.2

N.º de Serie _____

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



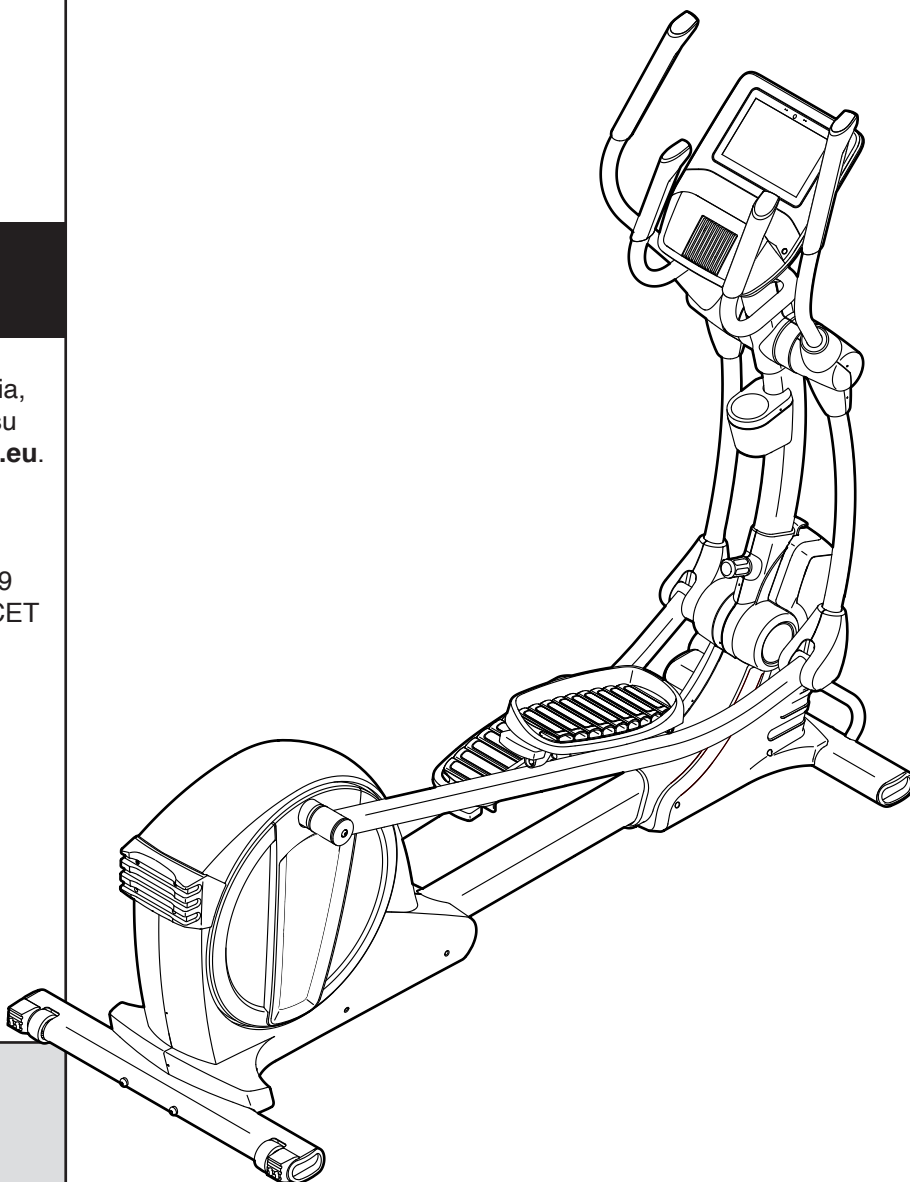
MANUAL DEL USUARIO

ASISTENCIA A MIEMBROS

Para solicitar servicio de asistencia, le rogamos que primero registre su producto en la página ifitsupport.eu.

Teléfono: 91 754 70 97

Horario: Lunes a viernes de 9 a 19 horas, sábados de 9 a 13 horas CET



⚠ PRECAUCIÓN

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

ÍNDICE


COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE	5
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO	9
CÓMO USAR LA CONSOLA	12
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	23
GUÍAS DE EJERCICIOS	26
LISTA DE LAS PIEZAS	27
DIBUJO DE PIEZAS	29
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia mostradas se incluyen con este producto. Coloque las calcomanías de advertencia encima de las advertencias en inglés en las ubicaciones indicadas. **Si una calcomanía se perdió o es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una calcomanía de repuesto gratuita. Coloque la calcomanía en la ubicación mostrada.** Nota: Es posible que las calcomanías no se muestren 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.
- El peso del usuario no debe exceder 147 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.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.



ADVERTENCIA

Para evitar que se caiga el montante vertical y cause lesiones, apriete completamente la perilla antes de cada uso. 

ADVERTENCIA

PESADO

El usuario debe poder cargar 85 lbs / 38.5 kgs para bajar este entrenador elíptico.

NORDICTRACK y IFIT son marcas registradas de iFIT 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 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. iFIT no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales ni daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados del entrenador elíptico en todo momento.
3. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
4. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar o continuar cualquier programa de ejercicios durante el embarazo. Utilice el entrenador elíptico solo de la manera autorizada por un profesional sanitario.
5. El entrenador elíptico no está destinado a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso del entrenador elíptico por una persona responsable de su seguridad.
6. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.
7. El entrenador elíptico está diseñado únicamente para uso dentro del hogar. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
8. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, alejado del polvo y la humedad. No guarde el entrenador elíptico en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
9. Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con al menos 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.
10. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use el entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.
11. Enchufe siempre el adaptador de corriente en el entrenador elíptico antes de enchufarlo a un tomacorriente.
12. No intente colocar el entrenador elíptico en la posición de almacenamiento hasta que esté ensamblado correctamente y el montante vertical esté plegado. Usted debe poder sostener con seguridad 45 kg para colocar el entrenador elíptico en la posición de almacenamiento.
13. El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 150 kg.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. Mantenga recta la espalda al usar el entrenador elíptico; no arquee la espalda.
18. 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.

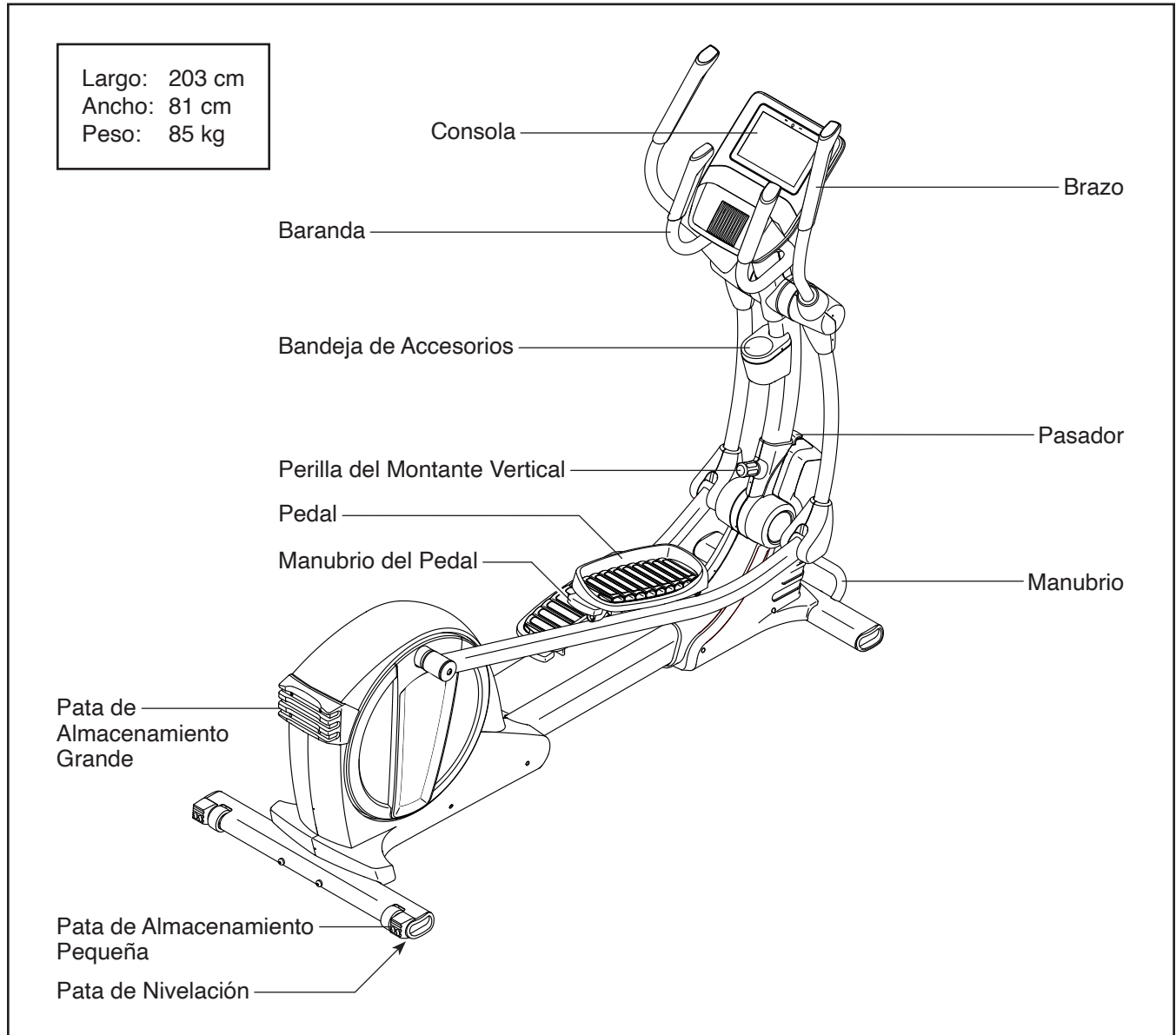
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico NORDICTRACK® SPACESAVER SE 71. El entrenador elíptico SPACESAVER SE 71 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.



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.

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

un destornillador estrella

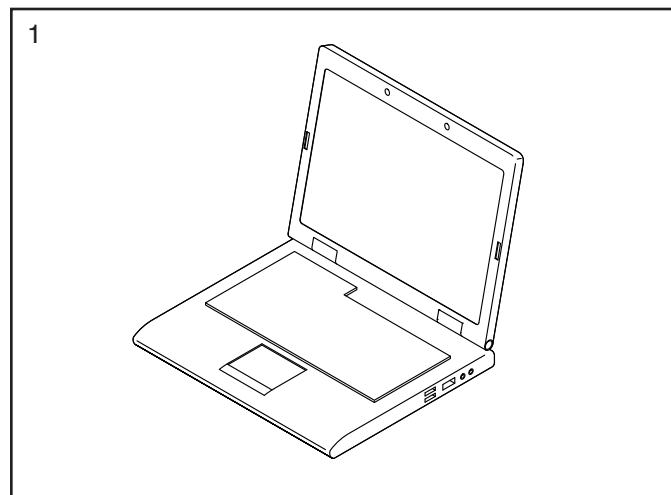


El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

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

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

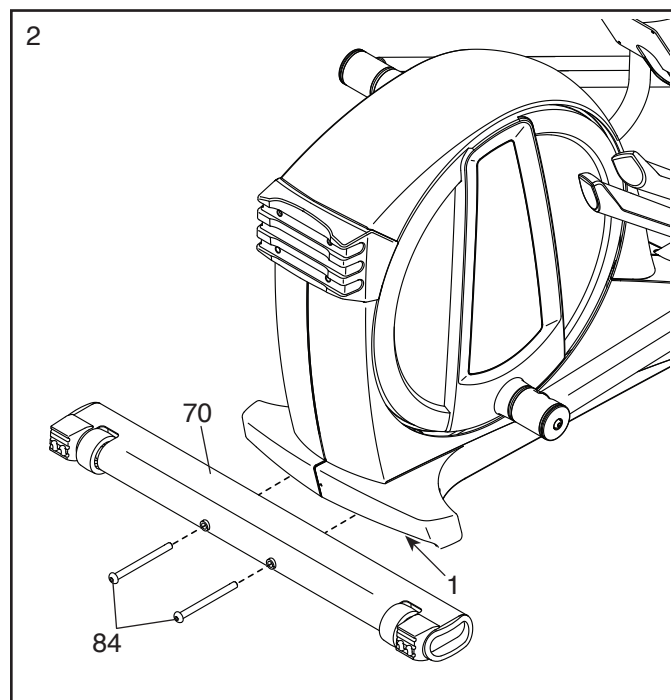
Nota: Si no dispone de acceso a internet, llame a la Asistencia a Miembros (vea la portada de este manual) para registrar su producto.



- ## 2. Con la ayuda de otra persona, coloque parte de las inserciones de embalaje del material de empaque debajo de la parte trasera de la Armadura (1), de forma que la Armadura quede separada del piso. **Pídale a otra persona que sujete el entrenador elíptico para evitar que oscile hasta que termine 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.

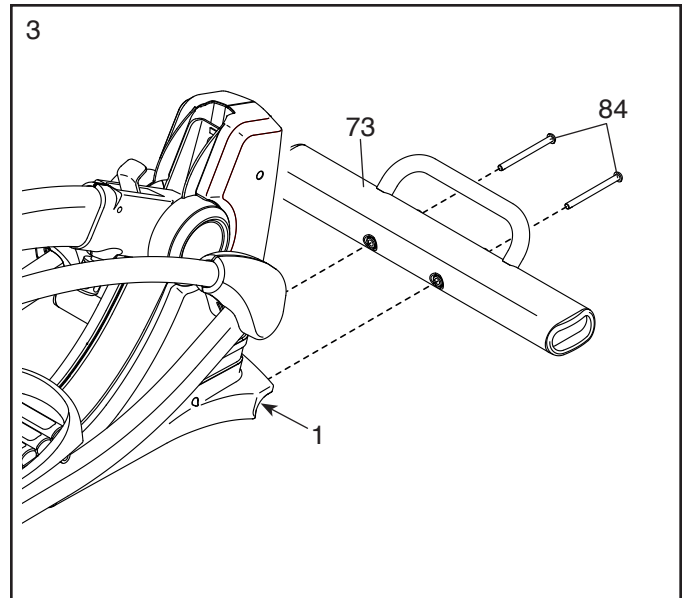
A continuación, conecte el Estabilizador Trasero (70) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 120mm (84). Luego, retire las inserciones de embalaje y baje el Estabilizador Trasero.



3. Con la ayuda de otra persona, coloque parte de las inserciones de embalaje del material de empaque debajo de la parte delantera de la Armadura (1), de forma que la Armadura quede separada del piso. **Pídale a otra persona que sujete el entrenador elíptico para evitar que se mueva hasta que termine este paso.**

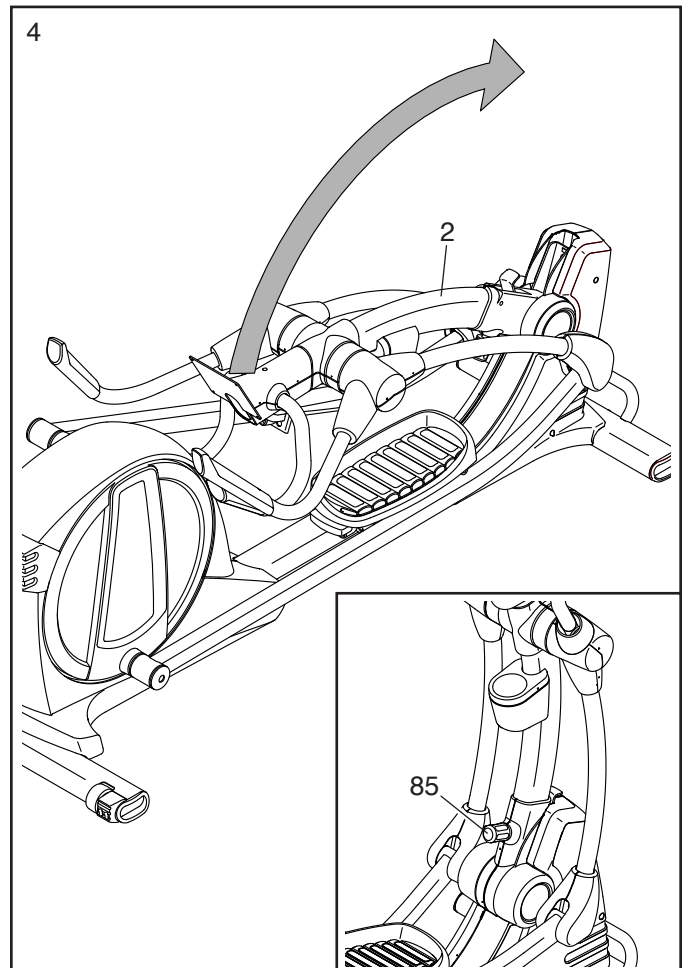
Si hay soportes de transporte conectados a la parte delantera de la Armadura (1), retire los tornillos de los soportes de transporte y deseche los tornillos y los soportes de transporte.

A continuación, conecte el Estabilizador Delantero (73) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 120mm (84). Luego, retire las inserciones de embalaje y baje el Estabilizador Delantero.



4. Con la ayuda de otra persona, levante el Montante Vertical (2) hasta situarlo en posición vertical.

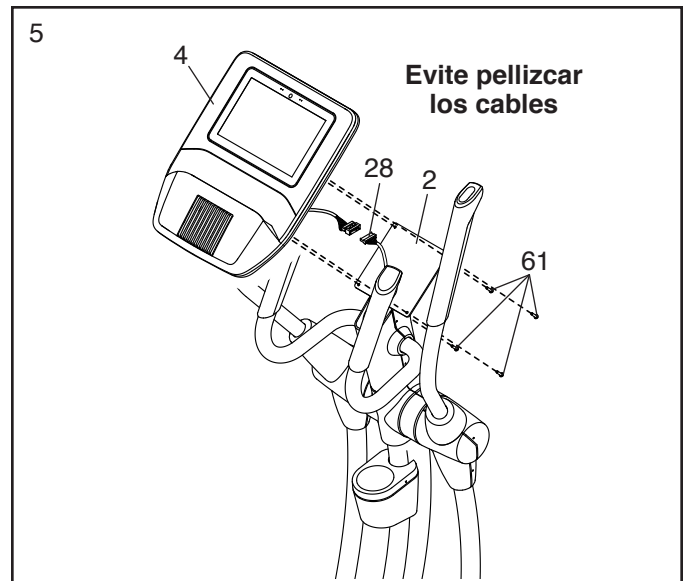
Vea el diagrama incluido. Apriete la Perilla del Montante Vertical (85).



5. Mientras otra persona sostiene la Consola (4) cerca del Montante Vertical (2), conecte el Cable Principal (28) al cable de la Consola. **Clave: Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo.**

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

Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (4) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (61); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**



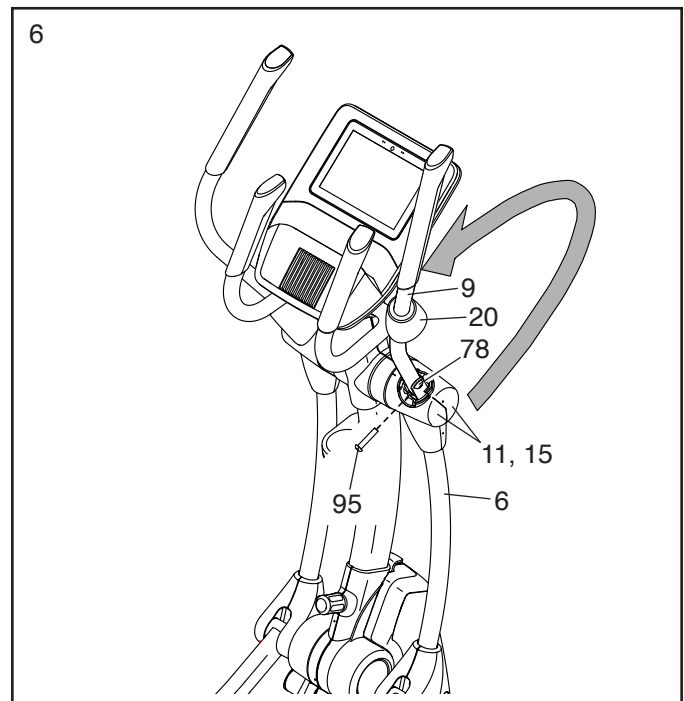
6. Gire el Brazo Derecho (9) hasta la posición mostrada.

Conecte el Brazo Derecho (9) a la Pata Derecha (6) con un Tornillo M10 x 50mm (95).

A continuación, apriete el Tornillo Hexagonal M10 x 45mm (78) indicado.

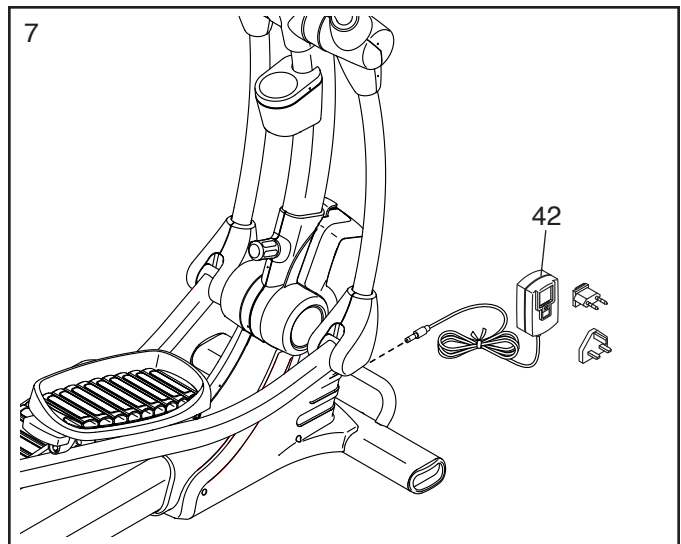
Luego, presione la Cubierta del Brazo (20) hacia abajo y gírela hasta que quede alineada con las Cubiertas Delantera y Trasera de la Pata Derecha (11, 15).

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



7. Enchufe el Adaptador de Corriente (42) en la toma de la parte delantera del entrenador elíptico.

Nota: Para conectar el Adaptador de Corriente (42) a un tomacorriente, vea **CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE** en la página 9.



8. **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.

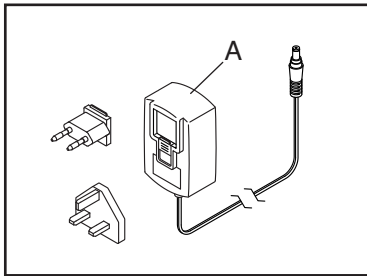
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

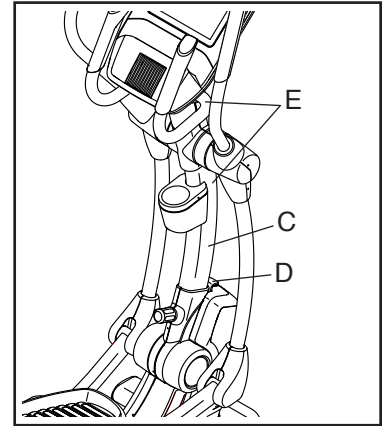
IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de enchufar el adaptador de corriente (A). De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos pueden resultar dañados.

IMPORTANTE: Enchufe siempre el adaptador de corriente (A) en el entrenador elíptico antes de enchufarlo a un tomacorriente.

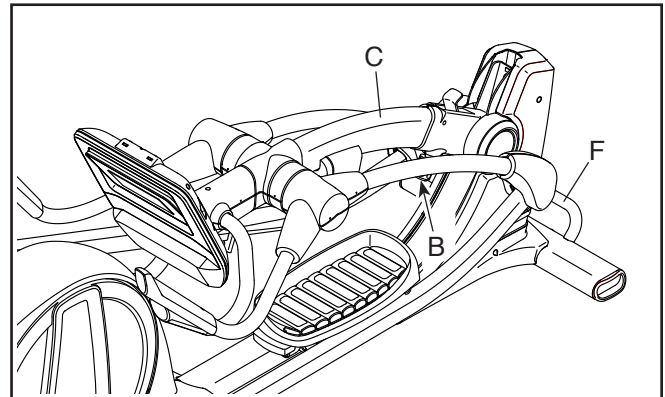
Enchufe el adaptador de corriente (A) en la toma de la parte delantera del entrenador elíptico. Inserte el adaptador de enchufe adecuado en el adaptador de corriente en caso necesario. Luego, enchufe el adaptador de corriente a un tomacorriente adecuadamente instalado que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



A continuación, empuje levemente el montante vertical (C) en sentido contrario, levante el pasador (D) y, luego, baje el montante vertical hasta su posición plegada. **Sujete el montante vertical por alguno de los puntos indicados (E) mientras baja el montante vertical; no lo sujete por los brazos.**



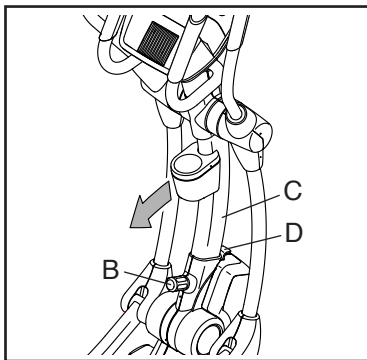
A continuación, sostenga el manubrio (F) del estabilizador delantero y levante el entrenador elíptico hasta que rueda sobre las ruedas (que no se muestra) del estabilizador trasero. Luego, mueva con cuidado el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo hasta el piso.



CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requieren dos personas para moverlo. Tome las medidas necesarias para evitar daños en el piso.

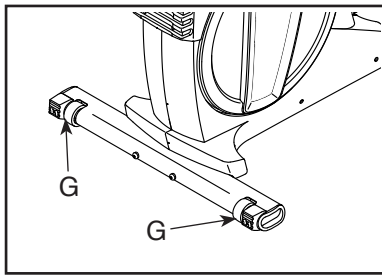
En primer lugar, afloje la perilla del montante vertical (B). A continuación, tire de la perilla del montante vertical y tire del montante vertical (C) en el sentido indicado por la flecha hasta que el pasador (D) detenga el montante vertical. Luego, suelte la perilla del montante vertical.



Una vez que termine de mover el entrenador elíptico, levante el montante vertical (C) hasta la posición vertical y apriete la perilla del montante vertical (B).

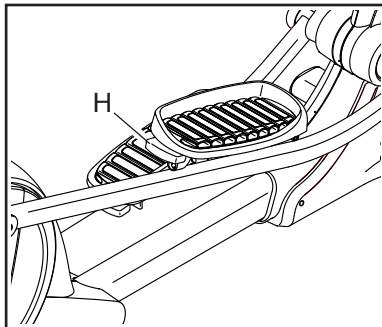
CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

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



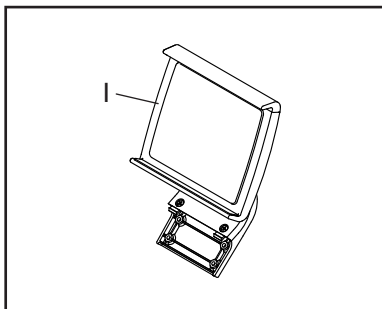
CÓMO AJUSTAR LAS POSICIONES DE LOS PEDALES

Cada pedal puede ajustarse en varias posiciones. Para ajustar cada pedal, simplemente tire del manubrio del pedal (H) 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.**



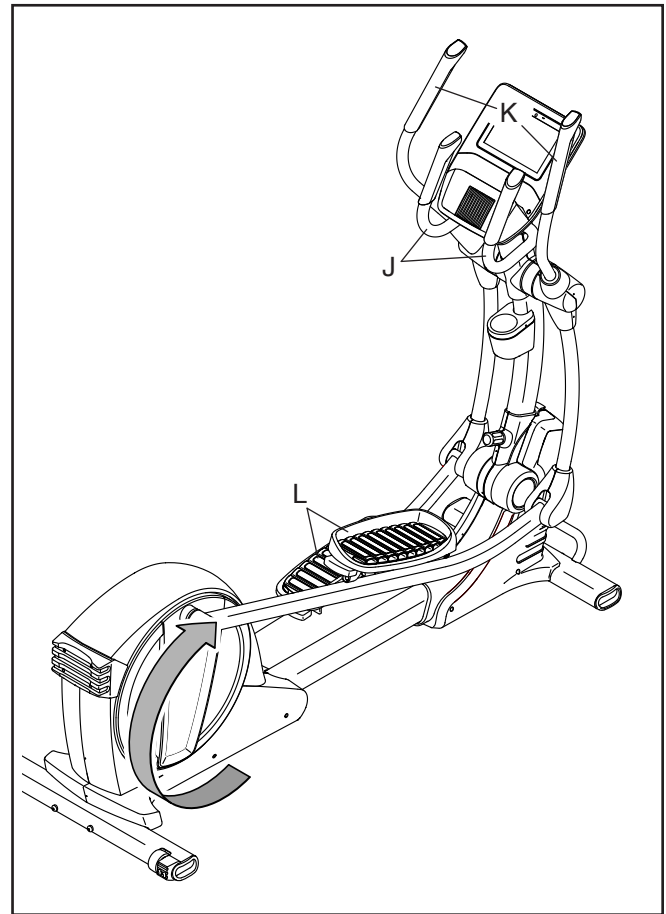
PORTA TABLETA OPCIONAL

El porta tableta opcional (I) sostendrá su tableta con seguridad y le permite utilizarla mientras hace ejercicios. 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 HACER EJERCICIOS EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

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



Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales (L) 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 ALMACENAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

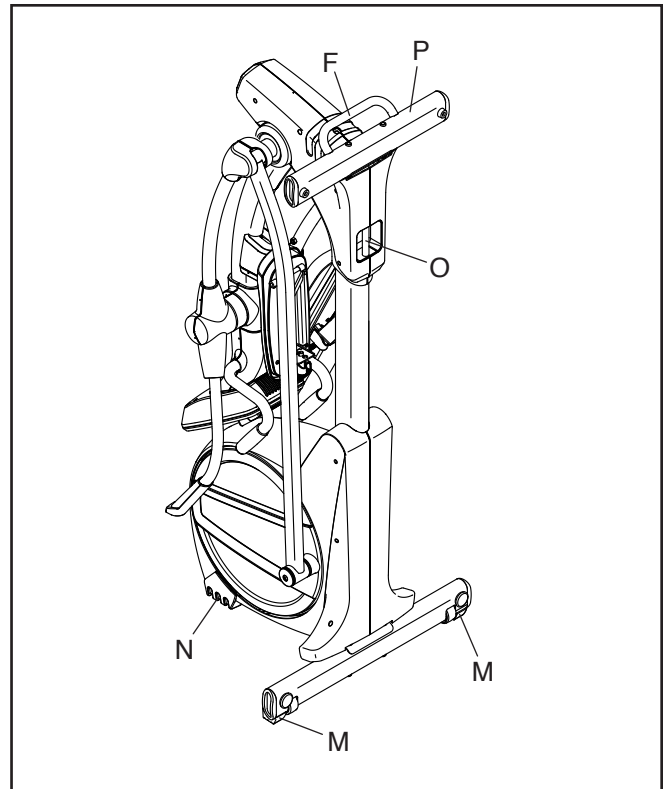
Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requieren dos personas para almacenarlo.

PRECAUCIÓN: Usted debe poder levantar cómodamente 38,5 kg para levantar, almacenar y bajar el entrenador elíptico.

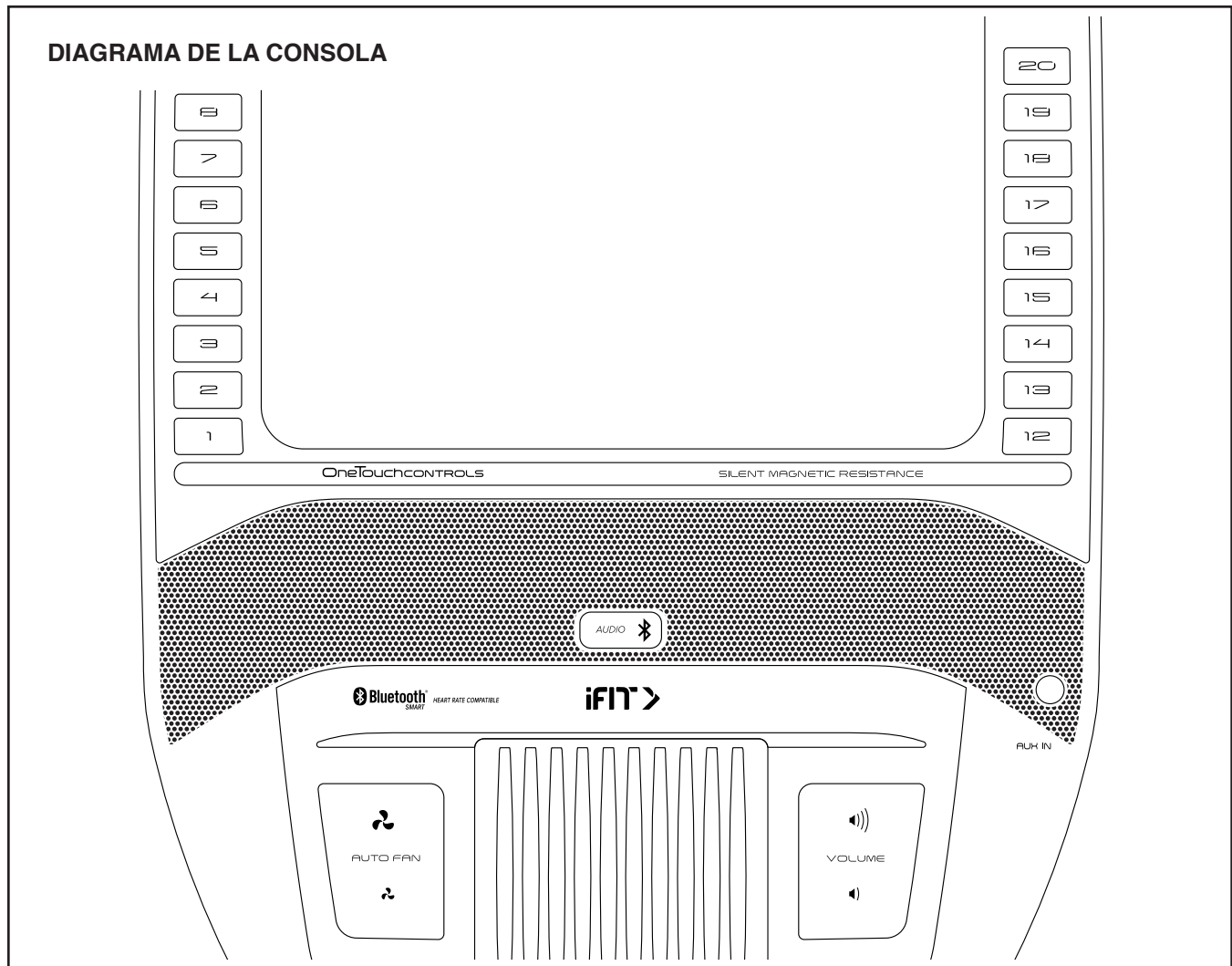
Vea la sección CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO en la página 9 y baje el montante vertical hasta la posición plegada.

A continuación, sostenga el manubrio (F) del estabilizador delantero y eleve el entrenador elíptico hasta situarlo en posición vertical, de forma que quede apoyado sobre los pies de almacenamiento pequeño y grande (M, N).

Para bajar el entrenador elíptico para usarlo, sujete en primer lugar el manubrio (O) de la armadura con una mano y el estabilizador delantero (P) con la otra mano. A continuación, tire de la armadura hacia usted y bájela hasta que pueda alcanzar el manubrio (F) del estabilizador delantero. Luego, sujete el manubrio del estabilizador delantero con ambas manos y termine de bajar el entrenador elíptico hasta el piso.



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 ofrece una selección de entrenamientos incluidos. Cada entrenamiento controla automáticamente la resistencia de los pedales 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 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.

Para encender y apagar la consola, vea la página 13. **Para saber cómo utilizar la pantalla táctil**, vea la página 13. **Para configurar la consola**, vea la página 13.

CÓMO ENCENDER LA CONSOLA

Es necesario usar el adaptador de corriente incluido para que el entrenador elíptico funcione. Vea **CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE** en la página 9. Con el adaptador de corriente enchufado, simplemente toque la pantalla o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

CÓMO APAGAR LA CONSOLA

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

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

Una vez que haya terminado de hacer ejercicios, desenchufe el adaptador de corriente. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos del entrenador elíptico pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

La consola presenta una 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 21.

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. 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. Para más información, vea **CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA** en la página 21.

Las actualizaciones de firmware se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios. Como resultado, es posible que no se describan en este manual nuevos ajustes y características. Familiarícese con la consola para saber cómo funcionan los nuevos ajustes y características. También se describen en este manual algunos ajustes y características que puede que ya no estén habilitados.

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 14. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 15. **Para utilizar un entrenamiento incluido**, vea la página 16. **Para crear un entrenamiento con trazado de mapa propio**, vea la página 18. **Para utilizar un entrenamiento iFIT**, vea la página 19. **Para cambiar los ajustes de la consola**, vea la página 21. **Para conectarse a una red inalámbrica**, vea la página 22.

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 LA CONSOLA en la página 13. 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) para regresar a la pantalla de inicio.

3. Cambie la resistencia de los pedales según desee.

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

Para cambiar la resistencia de los pedales, presione los botones Resistance (resistencia) numerados de la consola o toque los controles deslizantes de Resistance (resistencia) de la pantalla.

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

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

4. Siga su progreso.

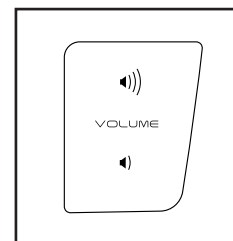
La consola ofrece varias funciones de visualización. La función de visualización que seleccione

determinará qué tipo de información de entrenamiento se mostrará.

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

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

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



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

Para finalizar la sesión de entrenamiento, toque la pantalla, toque la opción de pausa 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.

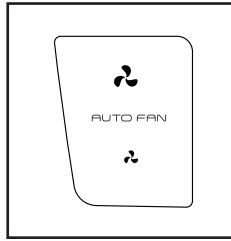
Con algunos modelos, se incluye un monitor de ritmo cardíaco compatible. Si se incluye un monitor de ritmo cardíaco, vea MONITOR DE RITMO CARDÍACO en este manual para aprender a utilizarlo.

Si este modelo no incluye un monitor de ritmo cardíaco compatible, vea la página 15 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 Auto Fan (ventilador automático) 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. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 13.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Conecte con un cable de audio

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, enchufe un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma 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 Volume (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.

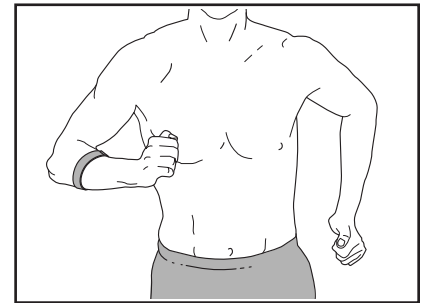
Nota: La memoria de la consola puede albergar 8 dispositivos. Si ya vinculó anteriormente su dispositivo con la consola, puede simplemente pulsar el botón Bluetooth Audio (audio Bluetooth) para conectar su dispositivo a la consola.

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.

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 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 USAR UN ENTRENAMIENTO INCLUIDO

Para usar un entrenamiento incluido, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA en la página 22).

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

Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 13. 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) 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.

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 el paso 3 en la página 19).

Para trazar su propio mapa de entrenamiento, vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO en la página 18.

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.

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

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

Si el nivel de resistencia es demasiado alto o bajo, usted puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia) (vea el paso 3 en la página 14).

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

Si la característica de ajuste inteligente está habilitada, la consola escalará automáticamente el nivel de intensidad del entrenamiento basándose en sus modificaciones manuales de la resistencia. Para habilitar la característica de ajuste inteligente, toque cualquier parte libre de la pantalla y, luego, toque el conmutador del ajuste inteligente.

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

Si la característica de pulso activo está habilitada, la consola escalará automáticamente el nivel de intensidad del entrenamiento basándose en su ritmo cardíaco si utiliza un monitor de ritmo cardíaco compatible (vea el paso 6). Para habilitar la característica de pulso activo, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 21.

Para seguir su progreso con las funciones de la pantalla, vea el paso 4 en la página 14.

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

Para finalizar la sesión de entrenamiento, toque la pantalla, toque la opción de pausa 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 19) o agregar el entrenamiento a su lista de favoritos. Luego, toque *Finish* (terminar) para regresar a la pantalla de inicio.

5. Use auriculares si lo desea.

Para conectar sus auriculares a la consola, encienda primero los auriculares, active su función de vinculación y sitúelos cerca de la consola. Luego, toque cualquier parte libre de la pantalla, toque la opción para conectar sus auriculares y seleccione sus auriculares en la lista que aparece en la pantalla.

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

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

Vea el paso 5 en la página 14.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 15.

8. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 13.

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 LA CONSOLA en la página 13. 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) 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 las opciones de la pantalla para guardar su entrenamiento. Si lo desea, registre un título y una descripción para su entrenamiento.

5. 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 16).

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

Vea el paso 5 en la página 14.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 15.

8. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 13.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

Para usar un entrenamiento iFIT, 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 22).

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

Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 13. 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) 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 List* (mi lista).

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 16).

8. Use auriculares si lo desea.

Para conectar sus auriculares a la consola, encienda primero los auriculares, active su función de vinculación y sitúelos cerca de la consola. Luego, toque cualquier parte libre de la pantalla, toque la opción para conectar sus auriculares y seleccione sus auriculares en la lista que aparece en la pantalla.

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

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

Vea el paso 5 en la página 14.

10. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 15.

11. Cuando termine de hacer ejercicios, apague la consola.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 13.

Para más información acerca de iFIT, visite [iFIT.com](https://www.ifit.com).

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

IMPORTANTE: Las actualizaciones de firmware se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios. Como resultado, es posible que no se describan en este manual nuevos ajustes y características. Familiarícese con la consola para saber cómo funcionan los nuevos ajustes y características. También se describen en este manual algunos ajustes y características que puede que ya no estén habilitados.

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Primero, encienda la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 13). 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) 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 sus ajustes de entrenamiento.

Para personalizar los ajustes de entrenamiento y habilitar las características de entrenamientos, toque *In Workout* (en entrenamiento) y, luego, toque los ajustes deseados.

Si la característica de pulso activo está habilitada, la consola escalará el nivel de intensidad del entrenamiento basándose en su ritmo cardíaco. Para habilitar la característica de pulso activo, toque el conmutador de pulso activo. Luego, seleccione sus ritmos cardíacos de reposo y máximo y cambie los ajustes relacionados si lo desea.

4. Personalice la unidad de medida y otros ajustes.

Para personalizar la unidad de medida, la zona horaria u otros ajustes, toque *Equipment Info* (información del aparato) o *Equipment Settings* (ajustes del aparato) y, luego, toque los ajustes deseados.

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

5. 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.

6. Actualice el firmware de la consola.

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

La pantalla mostrará el progreso de la actualización. Al final de la actualización, la consola se apagará y se volverá a encender. Si ello no ocurre, desenchufe el adaptador de corriente, espere unos segundos y, luego, enchufe de nuevo el adaptador de corriente. 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.

7. Salga del menú principal de ajustes.

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

CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA

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

1. Seleccione la pantalla de inicio.

Primero, encienda la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 13). 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) 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 13 para usar el teclado).

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

Si tiene problemas para conectarse a la red seleccionada, asegúrese de que su contraseña sea la correcta. 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).

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

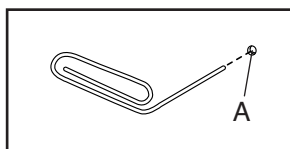
Si la consola no se enciende, asegúrese de que el adaptador de corriente esté totalmente enchufado.

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

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. Desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente. A continuación, localice la pequeña abertura de restablecimiento (A) en el lateral o la parte posterior 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 adaptador de corriente. 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, desenchufe el adaptador de corriente y, luego, vuelva a enchufarlo. Una vez que la consola se

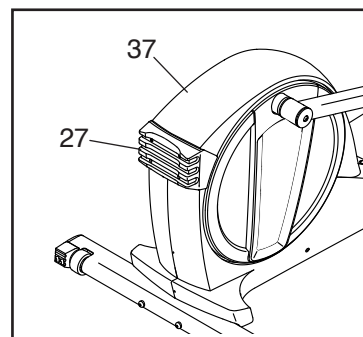


encienda, busque actualizaciones de firmware (vea **CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA** en la página 21). Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

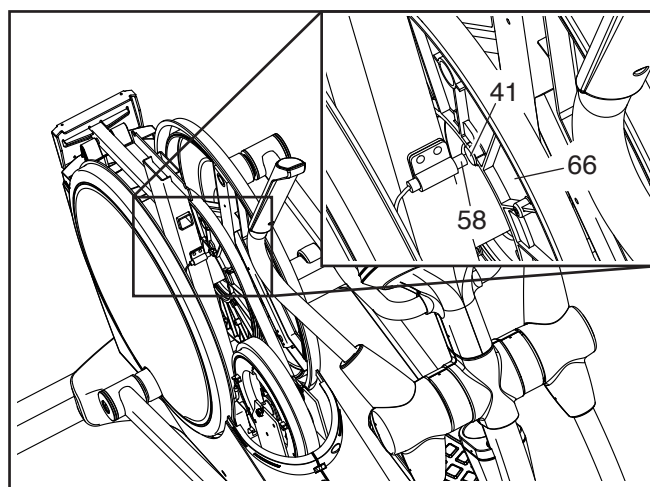
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

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.**

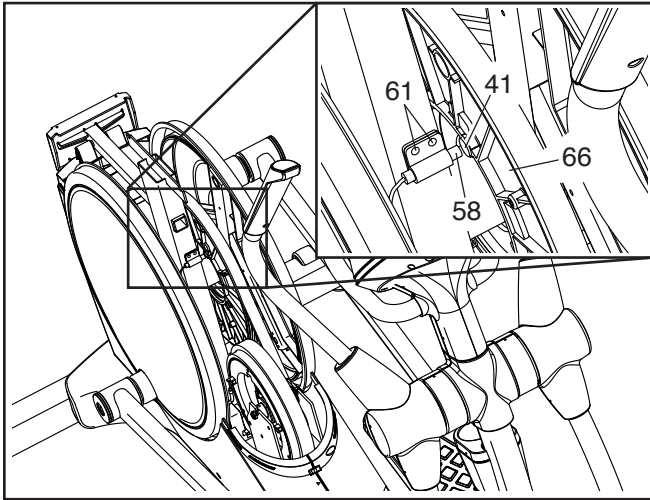
A continuación, retire los cuatro Tornillos M4 x 16mm (que no se muestran) de la Pata de Almacenamiento Grande (27) y luego retire la Pata de Almacenamiento Grande. Luego, retire los dos Tornillos M4 x 16mm (que no se muestran) del Protector Superior (37) y, luego, use un destornillador estándar para hacer palanca y separar el Protector Superior del entrenador elíptico.



A continuación, observe la abertura de acceso y localice el Interruptor de Lengüeta (58). Gire la Polea (66) hasta que un Imán (41) se alinee con el Interruptor de Lengüeta.



A continuación, afloje levemente los dos Tornillos M4 x 16mm (61) indicados. Deslice el Interruptor de Lengüeta (58) levemente hacia el Imán (41) o en dirección opuesta a este. Luego, reapriete los Tornillos.



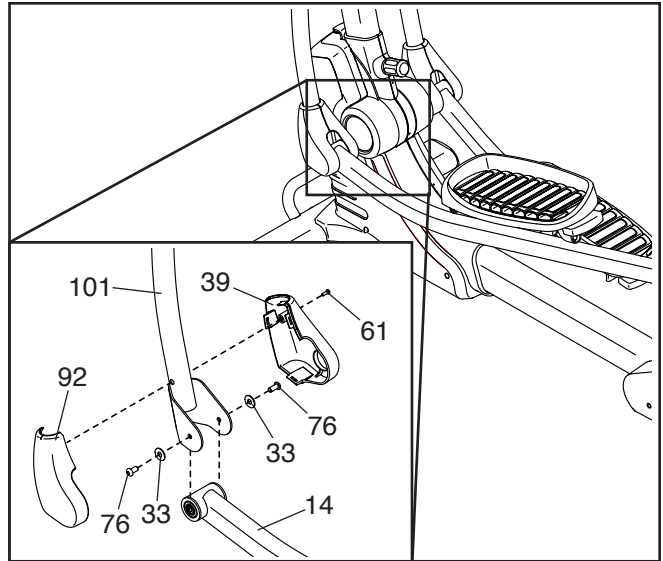
Enchufe el adaptador de corriente, pulse el interruptor eléctrico para colocarlo en la posición Reset (reiniciar) y gire la Polea (66) durante un momento. Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta.

Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, coloque el interruptor eléctrico en posición Off (apagado), desenchufe el adaptador de corriente y monte nuevamente la protección superior y la pata de almacenamiento grande. Luego, enchufe el adaptador de corriente.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

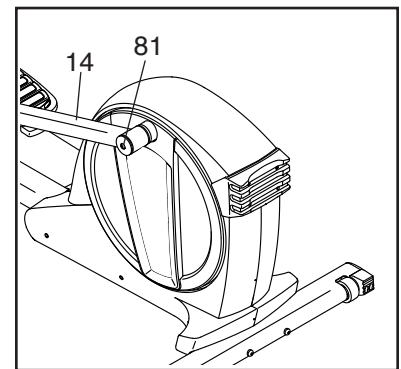
Si los pedales resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada. Para ajustar la correa de manejo, **desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente.**

A continuación, retire el Tornillo M4 x 16mm (61) indicado, la Cubierta Interior de la Pata Izquierda (39) y la Cubierta Exterior de la Pata Izquierda (92).

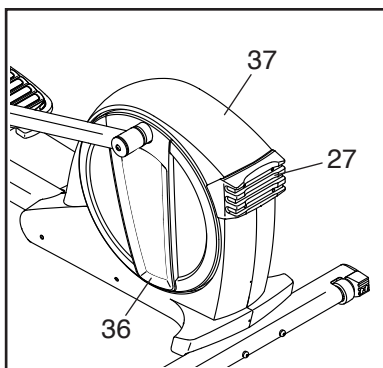


Luego, retire los dos Tornillos Hexagonales M8 x 15mm (76) y las dos Arandelas M8 (33) de la Pata Izquierda (101) y el Brazo del Pedal Izquierdo (14).

A continuación, retire el Tornillo Hexagonal con Collar M8 x 17mm (81) del Brazo del Pedal Izquierdo (14) y retire el Brazo del Pedal Izquierdo del entrenador elíptico.

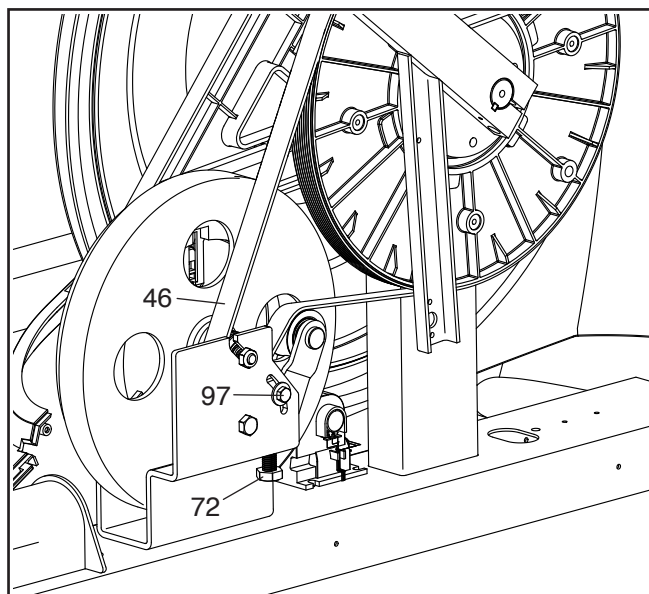


A continuación, retire los cuatro Tornillos M4 x 16mm (que no se muestran) de la Pata de Almacenamiento Grande (27) y retire la Pata de Almacenamiento Grande. A continuación, retire los dos Tornillos M4 x 16mm (que no se muestran) del Protector Superior (37) y, luego, use un destornillador estándar para hacer palanca y separar el Protector Superior del entrenador elíptico. Luego, haga palanca para separar el Disco del Pedal (36) izquierdo del entrenador elíptico.



Vea el DIBUJO DE PIEZAS C en la página 31. Identifique los Protectores Izquierdo y Derecho (44, 45). Retire todos los Tornillos M4 x 16mm (61) y los Tornillos M4 x 38mm (64) de los Protectores Izquierdo y Derecho. **Asegúrese de anotar el tamaño de los Tornillos que retire de cada orificio.** Luego, con cuidado, retire el Protector Izquierdo.

A continuación, afloje el Tornillo del Rodillo Estable (97). Apriete el Tornillo de Ajuste del Rodillo Estable (72) hasta que la Correa de Manejo (46) quede tensa. Luego, reapriete el Tornillo del Rodillo Estable.



Cuando haya terminado, reconecte todas las piezas que retiró anteriormente. Luego, 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	♥
<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.

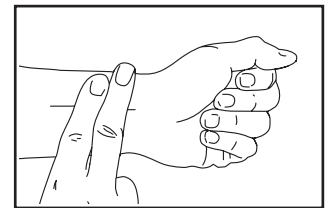
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos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

LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo NTEL99421-INT.2 R0122A

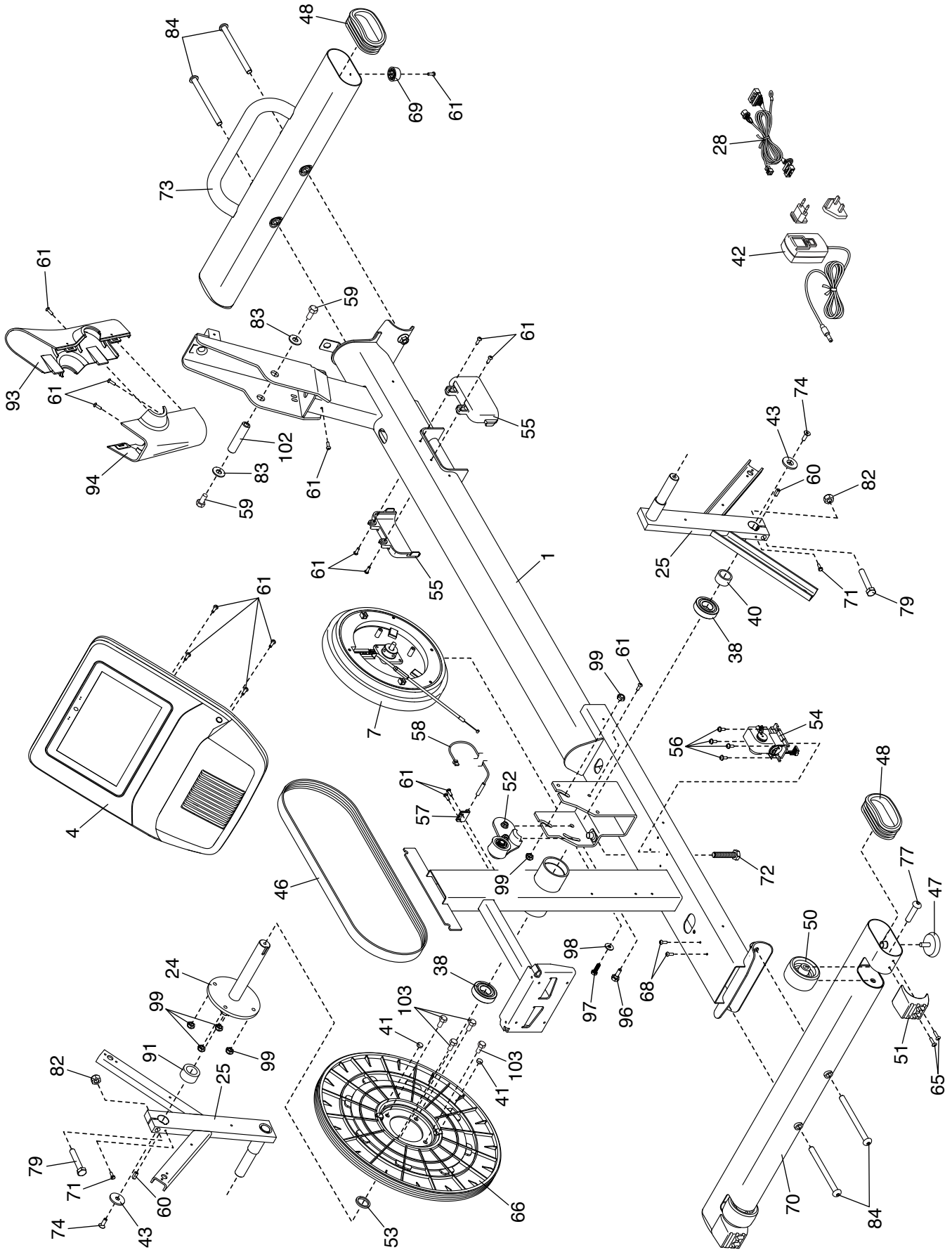
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	43	2	Arandela del Brazo de la Manivela
2	1	Montante Vertical	44	1	Protector Izquierdo
3	1	Cubierta Trasera del Montante Vertical	45	1	Protector Derecho
4	1	Consola	46	1	Correa de Manejo
5	1	Bandeja de Accesorios	47	2	Pata de Nivelación
6	1	Pata Derecha	48	4	Tapa del Estabilizador
7	1	Mecanismo Eddy	49	1	Brazo del Pedal Derecho
8	1	Brazo Izquierdo	50	2	Rueda
9	1	Brazo Derecho	51	2	Pata de Almacenamiento Pequeña
10	2	Mango	52	1	Rodillo Estable
11	1	Cubierta Delantera de la Pata Derecha	53	1	Espaciador Pequeño
12	1	Pedal Izquierdo	54	1	Motor de Resistencia
13	1	Pedal Derecho	55	2	Cubierta del Eje
14	1	Brazo del Pedal Izquierdo	56	4	Tornillo de Cabeza con Arandela M4 x 12mm
15	1	Cubierta Trasera de la Pata Derecha	57	1	Abrazadera
16	1	Cubierta Delantera del Montante Vertical	58	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
17	4	Buje de Pivote	59	2	Tornillo Hexagonal M10 x 20mm
18	1	Cubierta Delantera de la Pata Izquierda	60	2	Chaveta
19	1	Cubierta Trasera de la Pata Izquierda	61	65	Tornillo M4 x 16mm
20	2	Cubierta del Brazo	62	2	Tornillo M4 x 30mm
21	1	Alojamiento de la Bandeja	63	2	Mango
22	1	Cubierta Exterior de la Pata Derecha	64	6	Tornillo M4 x 38mm
23	4	Buje del Brazo del Pedal	65	11	Tornillo M4 x 19mm
24	1	Manivela	66	1	Polea
25	2	Brazo de la Manivela	67	2	Tornillo Romo M4 x 16mm
26	2	Inserto del Disco de Pedal	68	2	Tornillo de Tierra M4 x 16mm
27	1	Pata de Almacenamiento Grande	69	2	Pata
28	1	Cable Principal	70	1	Estabilizador Trasero
29	4	Cojinete del Brazo del Pedal	71	2	Tornillo M4 x 12mm
30	2	Tapa del Brazo del Pedal	72	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Estable
31	2	Eje del Brazo del Pedal	73	1	Estabilizador Delantero
32	1	Cubierta Interior de la Pata Derecha	74	2	Tornillo Hexagonal M6 x 20mm
33	8	Arandela M8	75	8	Tornillo M6 x 12mm
34	1	Protector Delantero Izquierdo	76	6	Tornillo Hexagonal M8 x 15mm
35	1	Protector Delantero Derecho	77	2	Tornillo M10 x 60mm
36	2	Disco del Pedal	78	2	Tornillo Hexagonal M10 x 45mm
37	1	Protector Superior	79	2	Perno del Brazo de la Manivela
38	2	Cojinete de la Armadura	80	1	Tornillo con Collar M6 x 25mm
39	1	Cubierta Interior de la Pata Izquierda	81	2	Tornillo Hexagonal con Collar M8 x 17mm
40	1	Espaciador Grande	82	2	Tuerca del Brazo de la Manivela
41	2	Imán	83	2	Arandela M10
42	1	Adaptador de Corriente	84	4	Tornillo M10 x 120mm
			85	1	Perilla del Montante Vertical
			86	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho
			87	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierdo
			88	1	Tornillo M5 x 6mm

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
89	1	Pieza de Desbloqueo del Pasador	102	1	Eje del Montante Vertical
90	1	Pasador	103	4	Perno Hexagonal M8 x 20mm
91	1	Espaciador de la Manivela	104	2	Tuerca Cubierta M6
92	1	Cubierta Exterior de la Pata Izquierda	105	2	Resorte
93	1	Cubierta Delantera de la Consola	106	1	Placa del Pedal Izquierdo
94	1	Cubierta Trasera de la Consola	107	1	Placa del Pedal Derecho
95	2	Tornillo M10 x 50mm	108	1	Manubrio del Pedal Izquierdo
96	1	Tornillo de Pivote	109	1	Manubrio del Pedal Derecho
97	1	Tornillo del Rodillo Estable	110	2	Almohadilla del Pedal
98	5	Arandela M6	111	2	Perno M10 x 140mm
99	6	Contratuerca M8	112	2	Contratuerca M10
100	2	Pasador	113	14	Montura/Tornillo
101	1	Pata Izquierda	*	–	Manual del Usuario
			*	–	Herramienta de Montaje

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.

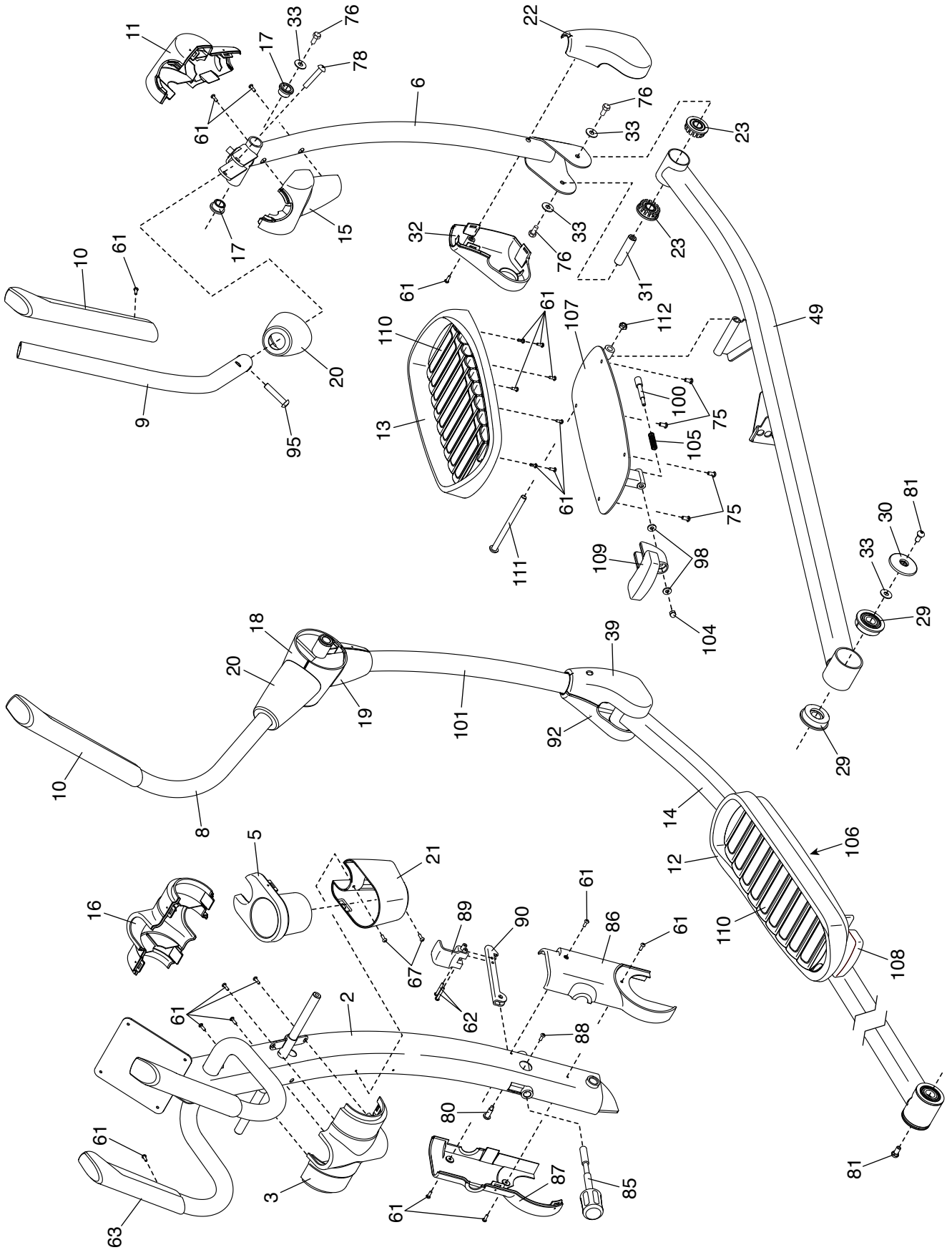
DIBUJO DE PIEZAS A

N.º de Modelo NTEL99421-INT.2 R0122A



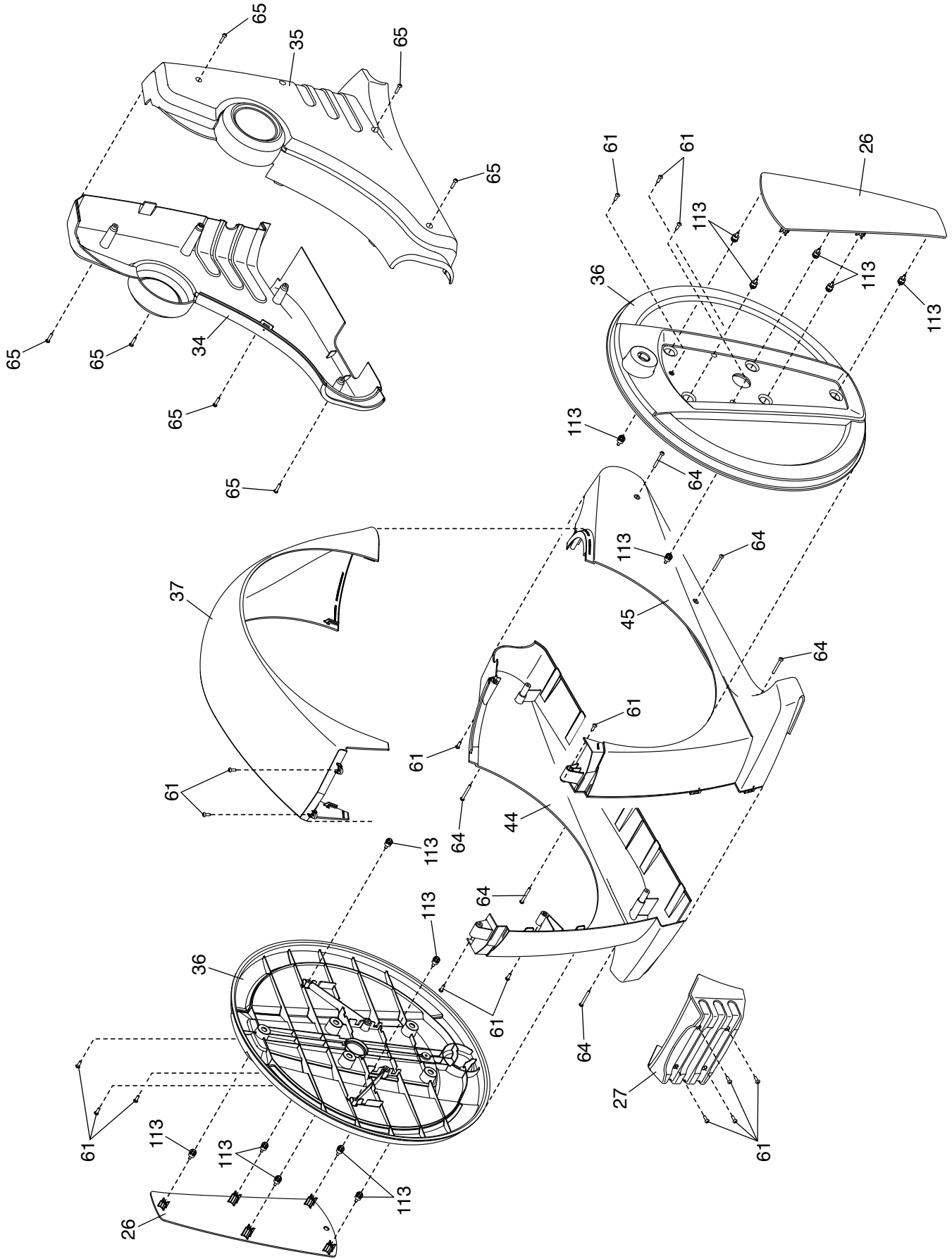
DIBUJO DE PIEZAS B

N.º de Modelo NTEL99421-INT.2 R0122A



DIBUJO DE PIEZAS C

N.º de Modelo NTEL99421-INT.2 R0122A



CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de 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.

