

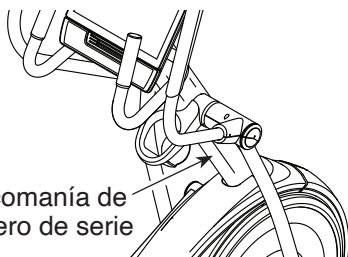
NordicTrack®

AIRGLIDE 14i

N.º de Modelo NTEL71423-INT.2

N.º de Serie _____

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



Calcomanía de número de serie

ASISTENCIA A MIEMBROS

Para solicitar servicio de asistencia, le pedimos que primero registre su producto en la página web iFITsupport.eu.

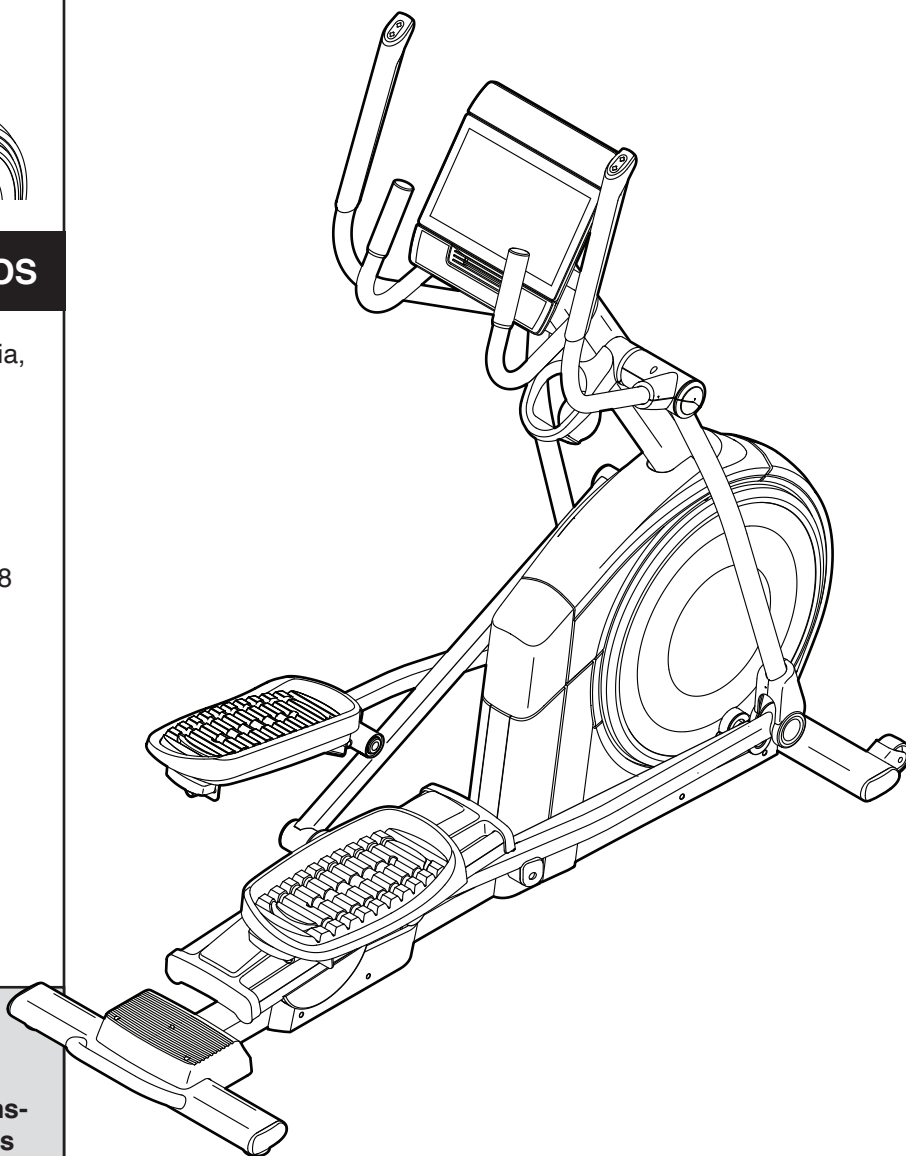
Teléfono: 91 754 70 97

Horario: Lunes a viernes de 9 a 18 horas

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



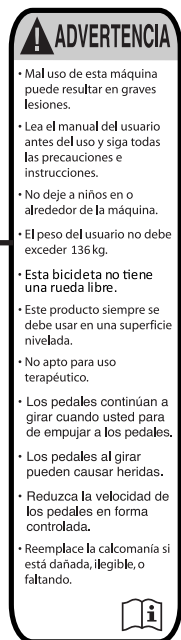
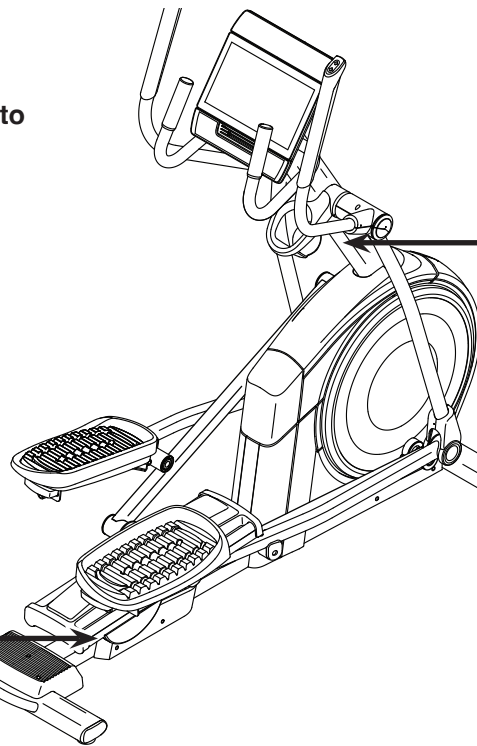
ÍNDICE

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO.....	17
CÓMO USAR LA CONSOLA.....	20
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	32
GUÍAS DE EJERCICIOS.....	34
LISTA DE LAS PIEZAS.....	35
DIBUJO DE PIEZAS.....	37
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	Contraportada
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD PARA REINO UNIDO/UE.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la ubicación de las calcomanías de advertencia. **Si una calcomanía se perdió o es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una calcomanía de repuesto gratuita. Coloque la calcomanía en la ubicación mostrada.** Nota: Es posible que las calcomanías no se muestren en tamaño real.

Esta calcomanía se encuentra a ambos lados



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 quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones, lea todas las precauciones importantes e instrucciones de este manual y todas las advertencias presentes en su entrenador elíptico antes de utilizar su entrenador elíptico. iFIT no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales ni daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es 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 suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque una esterilla debajo del entrenador elíptico.
10. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use el entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.
11. Cuando conecte el cable eléctrico, enchúfelo a un circuito conectado a tierra.
12. No modifique el cable eléctrico ni use un adaptador para conectar el cable eléctrico a una toma inadecuada. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes. No utilice ningún cable de extensión.
13. No ponga a funcionar su entrenador elíptico si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si el entrenador elíptico no está funcionando correctamente.
14. **PELIGRO:** Siempre desenchufe el cable eléctrico y cambie el interruptor eléctrico a la posición 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.
15. El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 135 kg.

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

17. Sujétese a los manillares 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.

18. 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.

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

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

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico NORDICTRACK® AIRGLIDE 14I. El entrenador elíptico AIRGLIDE 14I 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 ponerse en contacto con nosotros. 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, familiarícese con las piezas que aparecen etiquetadas en el dibujo de abajo.

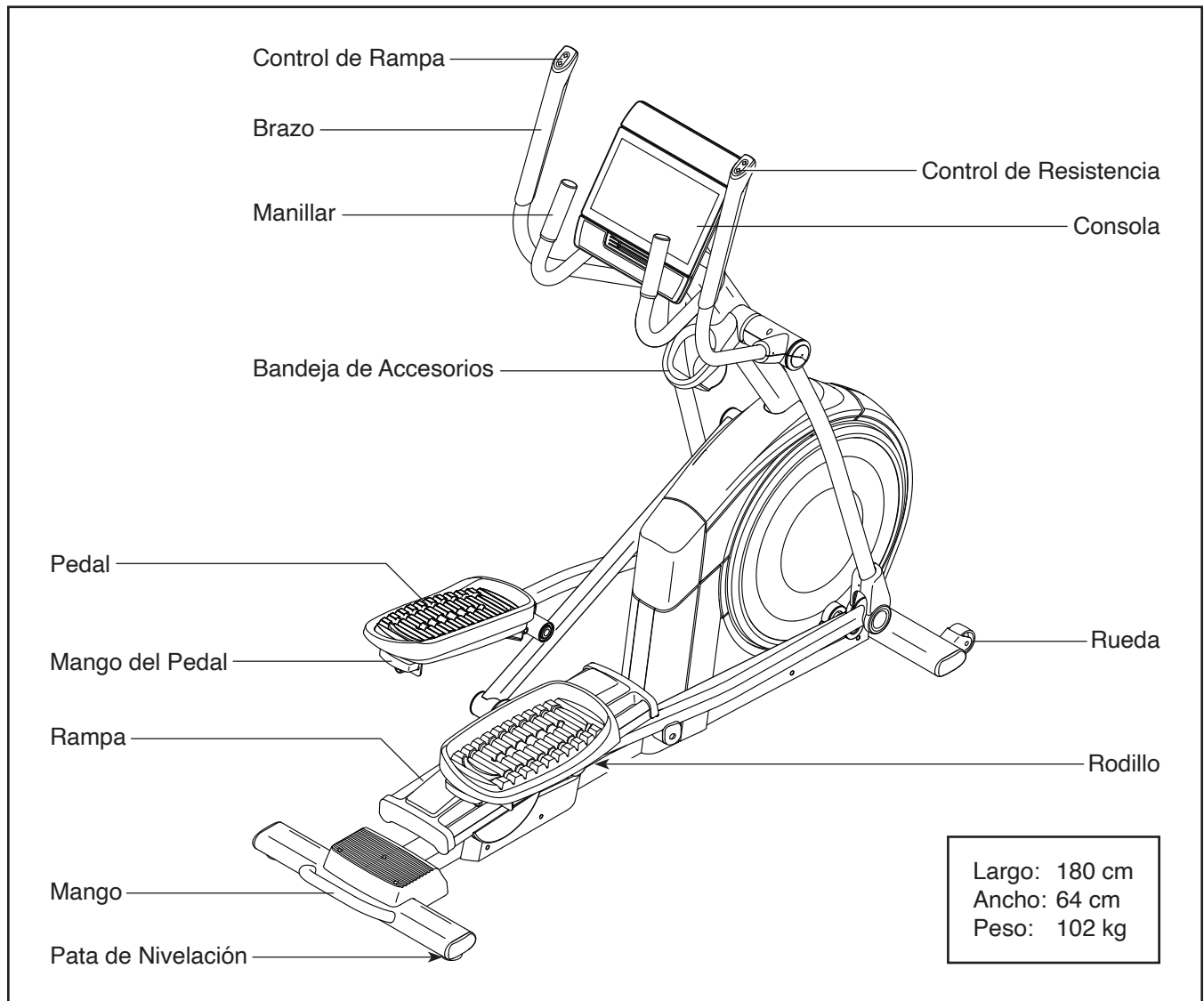
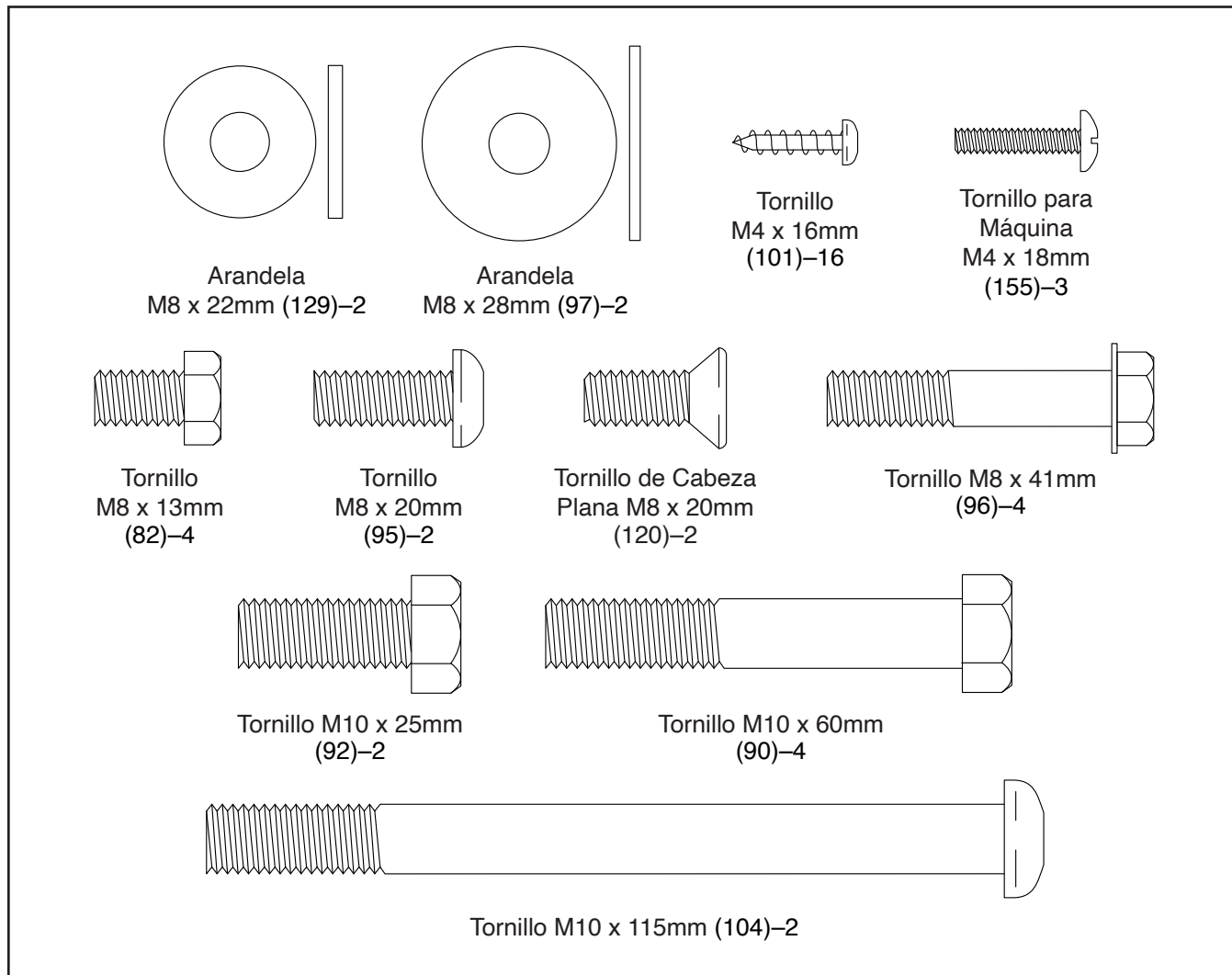


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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.**



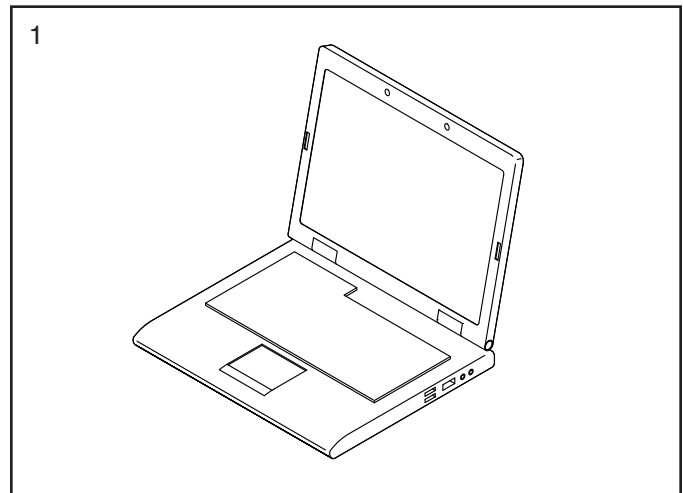
MONTAJE

- El montaje requiere de dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire el material de embalaje. No se deshaga del material de embalaje hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- El montaje puede completarse con las herramientas incluidas. Nota: Conserve las herramientas incluidas. Podría necesitar una o varias de las herramientas para realizar ajustes en el futuro. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas para el montaje o ajuste.

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

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

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

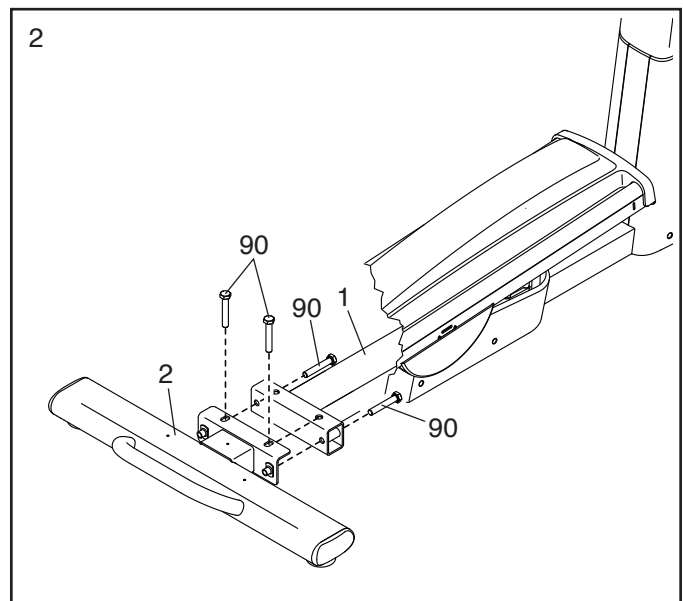


2. Con ayuda de otra persona, coloque parte de los materiales de embalaje (que no se muestran) debajo de la parte posterior del Bastidor (1). **Pida a otra persona que sostenga el Bastidor para que no vuelque mientras completa este paso.**

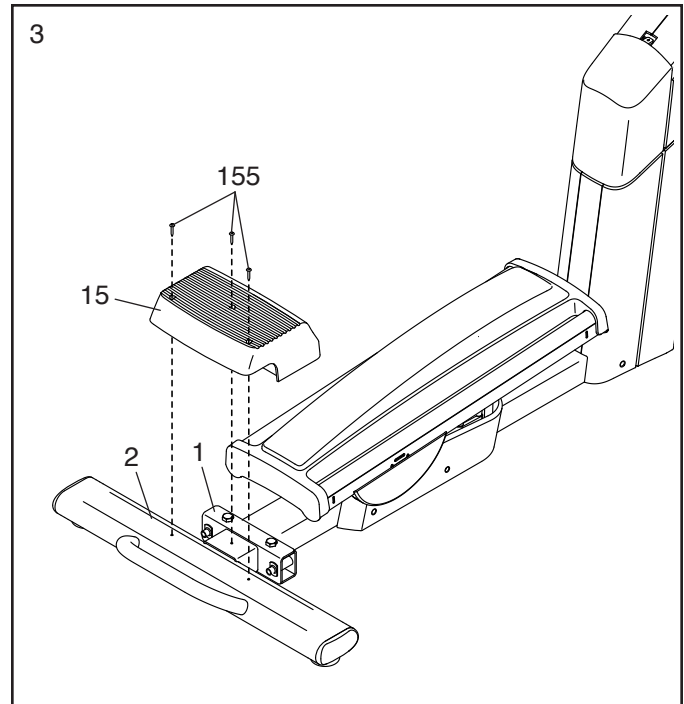
Si hay soportes de transporte conectados a la parte posterior del Bastidor (1), retire los tornillos de los soportes de transporte y deseche los tornillos y los soportes de transporte.

A continuación, conecte el Estabilizador Trasero (2) al Bastidor (1) con cuatro Tornillos M10 x 60mm (90).

Luego, retire los materiales de embalaje de debajo del Bastidor (1).



3. Conecte la Cubierta del Estabilizador Trasero (15) al Estabilizador Trasero (2) con tres Tornillos para Máquina M4 x 18mm (155); **apriete parcialmente los tres Tornillos para Máquina y, luego, apriételes completamente.**

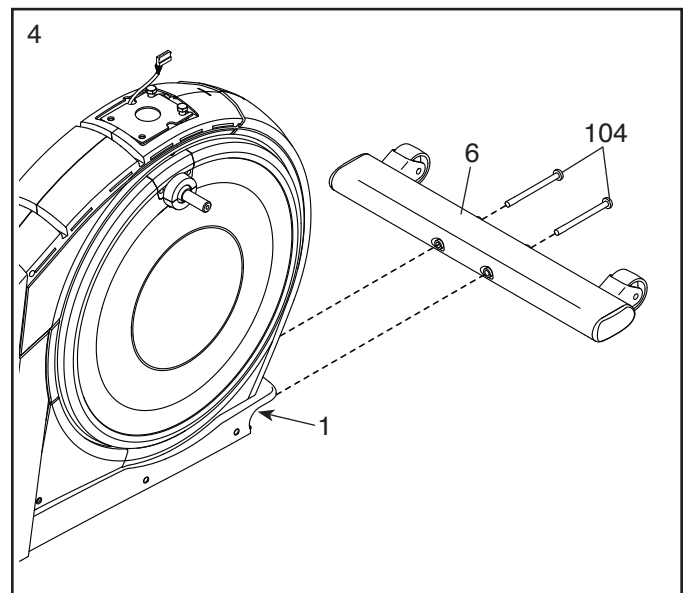


4. Con ayuda de otra persona, coloque parte de los materiales de embalaje (que no se muestran) debajo de la parte delantera del Bastidor (1). **Pida a otra persona que sostenga el Bastidor para que no vuelque mientras completa este paso.**

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

A continuación, conecte el Estabilizador Delantero (6) al Bastidor (1) con dos Tornillos M10 x 115mm (104).

Luego, retire los materiales de embalaje de debajo del Bastidor (1).

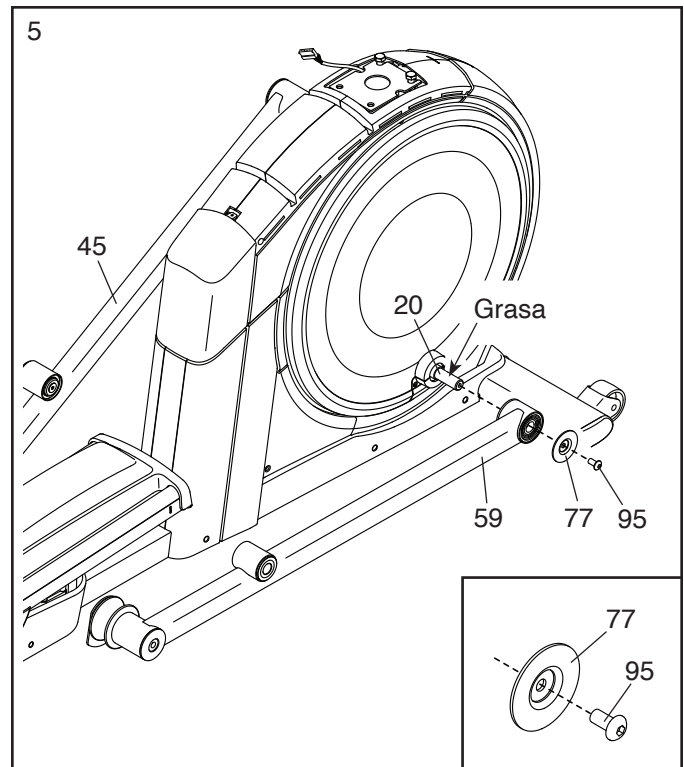


5. Aplique una pequeña cantidad de la grasa incluida al eje del Brazo de la Manivela (20) derecho.

A continuación, identifique el Brazo del Rodillo Derecho (59), oriéntelo como se muestra y deslícelo por el Brazo de la Manivela derecho (20).

Conecte el Brazo del Rodillo Derecho (59) con un Tornillo M8 x 20mm (95) y una Cubierta de la Manivela (77); **asegúrese de orientar la Cubierta de la Manivela como se muestra en el diagrama incluido.**

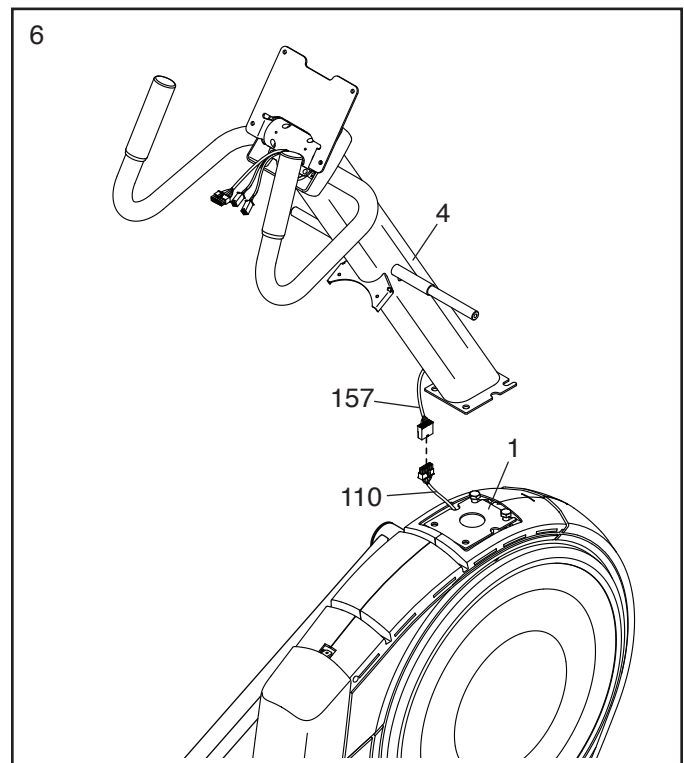
Repita este paso con el Brazo del Rodillo Izquierdo (45).



6. Pídale a otra persona que sostenga el Montante Vertical (4) cerca del Bastidor (1) como se muestra.

A continuación, conecte el Cable del Montante Vertical (157) al Cable Principal (110).

IMPORTANTE: 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. Debe conectar los cables adecuadamente para que su entrenador elíptico funcione correctamente.

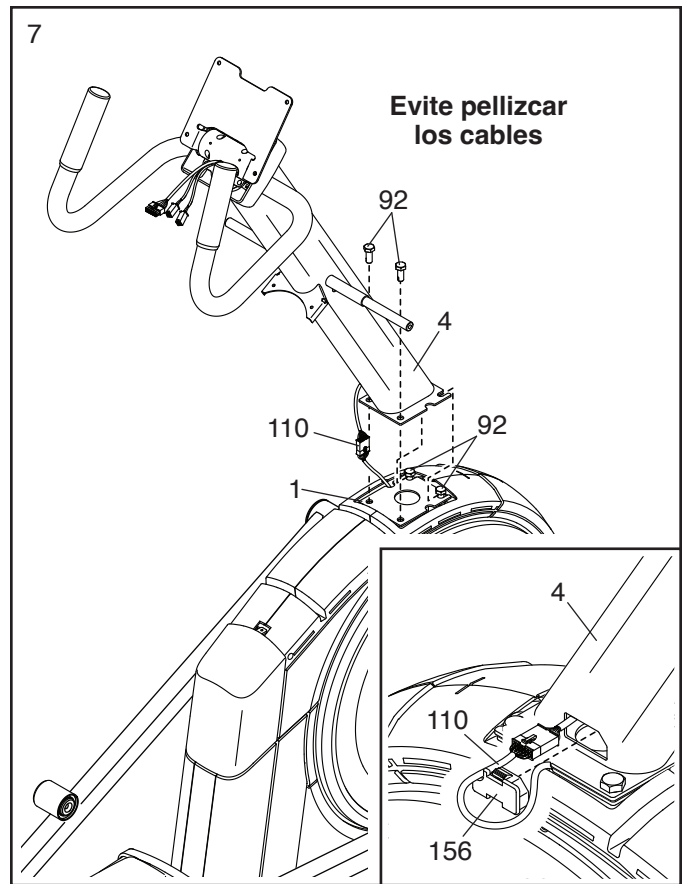


7. **Evite pellizcar los cables.** Pida a otra persona que sostenga el Montante Vertical (4) sobre el Bastidor (1).

Nota: Dos Tornillos M10 x 25mm (92) están premontados al Bastidor (1).

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

Vea el diagrama incluido. Inserte los conectores de los cables por el lado izquierdo del Montante Vertical (4). A continuación, encamine el Cable Principal (110) por la ranura del Ojal Reforzado (156) como se muestra y, luego, presione el Ojal Reforzado para introducirlo en el Montante Vertical.



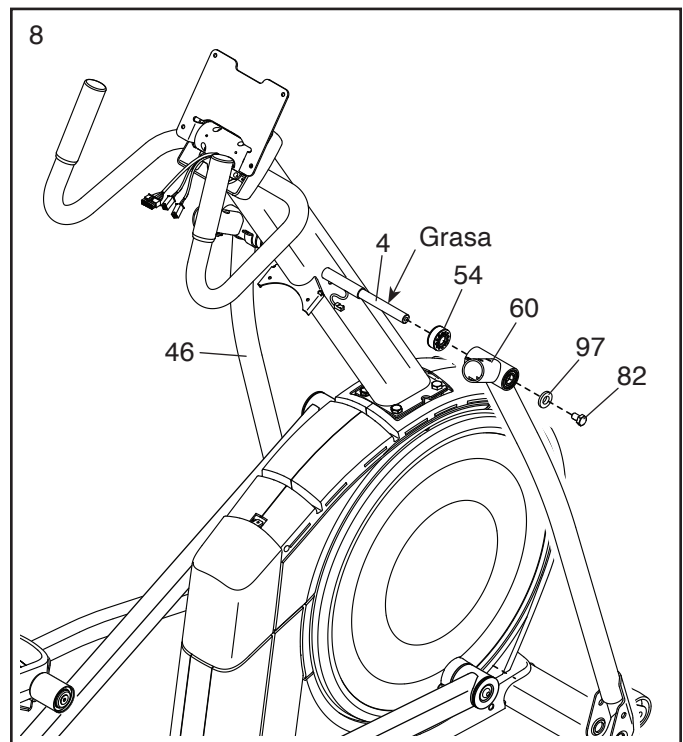
8. Aplique grasa al eje del lado derecho del Montante Vertical (4).

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 para conectar la Pata Izquierda (46).

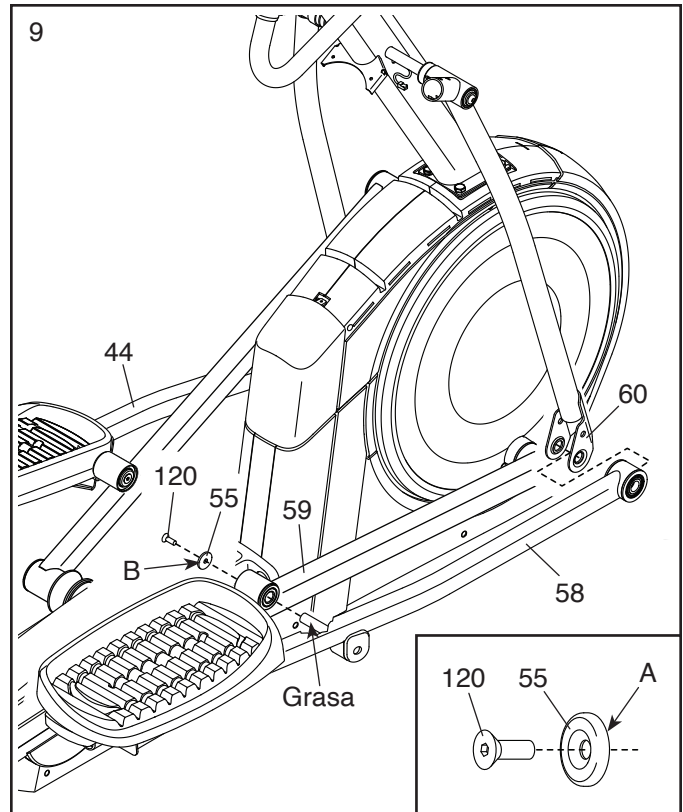


9. Oriente el Brazo del Pedal Derecho (58) como se muestra y aplique grasa al eje.

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 (A) del Retenedor esté orientada hacia el Brazo del Rodillo Derecho como se muestra en el diagrama incluido.**

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



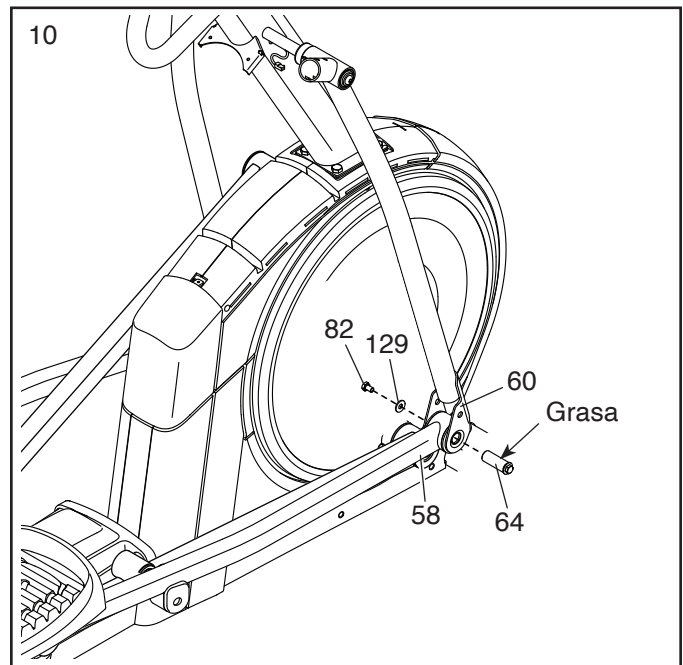
10. Aplique grasa a uno de los Ejes del Brazo del Pedal (64).

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.

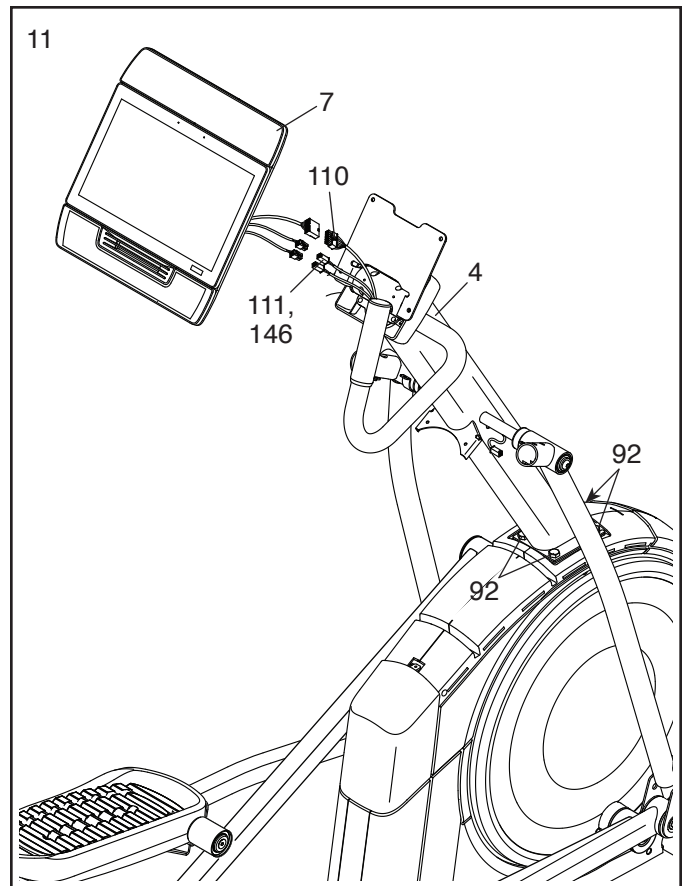


11. **Vea el paso 7. Apriete los cuatro Tornillos M10 x 25mm (92).**

A continuación, pida a otra persona que sostenga la Consola (7) cerca del Montante Vertical (4). Conecte los cables de la Consola al Cable Principal (110) y a los Cables de Extensión Izquierdo y Derecho (111, 146).

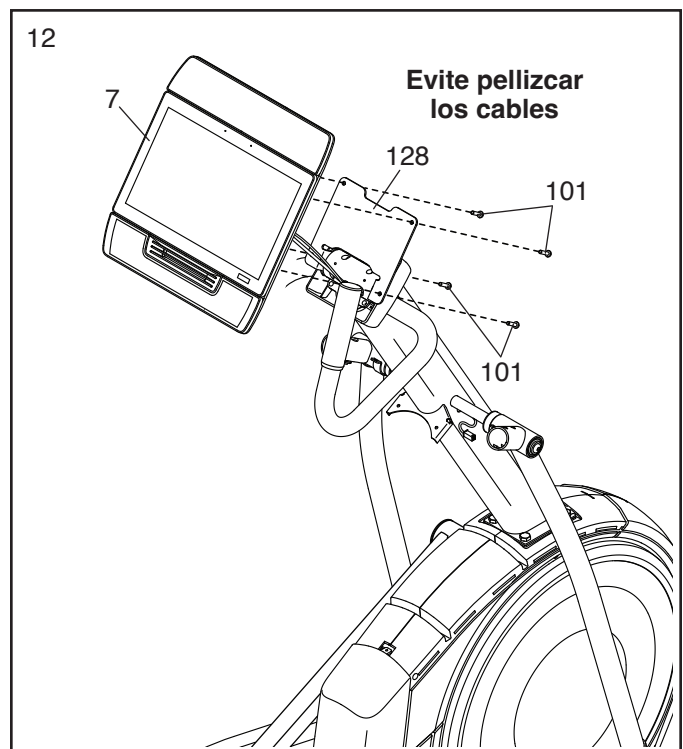
IMPORTANTE: Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. Debe conectar los cables adecuadamente para que su entrenador elíptico funcione correctamente.

Luego, inserte los conectores y el exceso de cable dentro de la Consola (7).



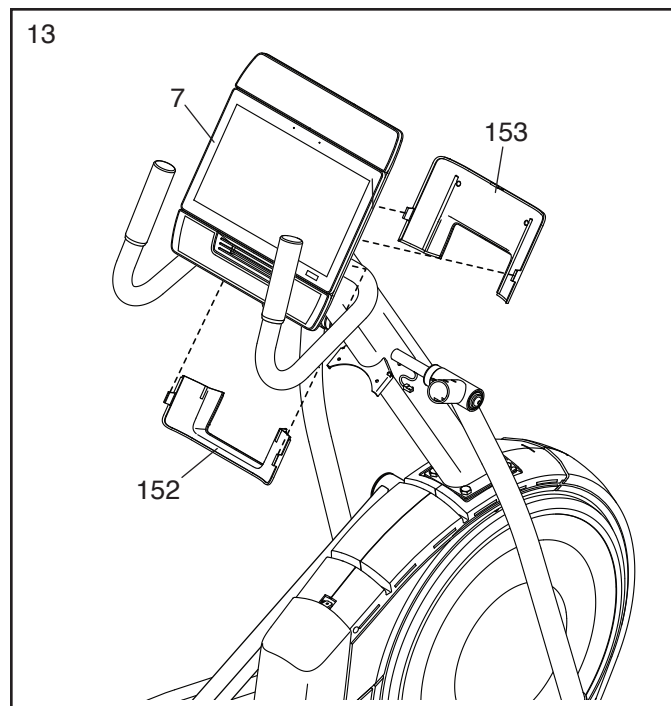
12. Si hay una etiqueta colgante (que no se muestra) unida al Soporte de la Consola (128), deséchela.

Evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (7) al Soporte de la Consola (128) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (101); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**

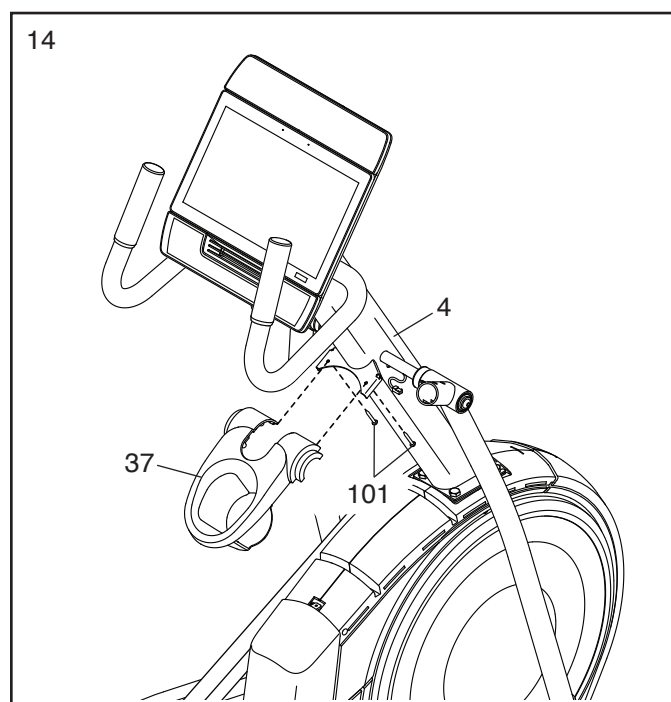


13. Oriente la Cubierta Inferior de la Consola (152) como se muestra y encájela a presión contra la parte posterior de la Consola (7). Nota: Puede resultar útil pivotar la Consola hacia abajo.

Luego, oriente la Cubierta Superior de la Consola (153) como se muestra y encájela a presión contra la parte posterior de la Consola (7). Nota: Puede resultar útil pivotar la Consola hacia arriba.



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

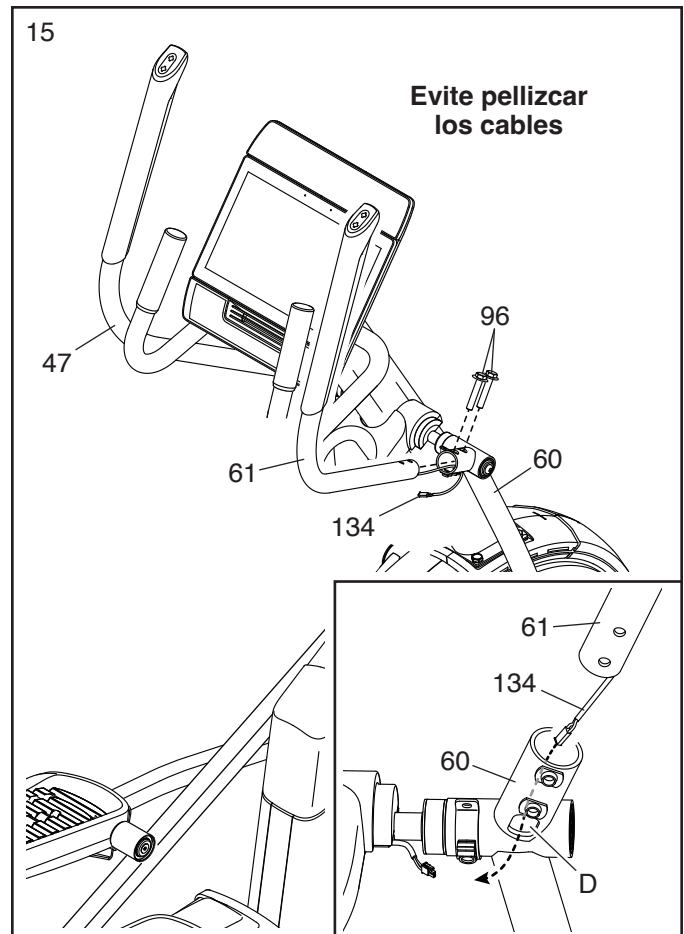


15. Identifique el Brazo Derecho (61) y pida a otra persona que lo sostenga cerca de la Pata Derecha (60).

Vea el diagrama incluido. Localice el Cable de Control Derecho (134) en el Brazo Derecho (61). Encamine el Cable de Control Derecho hacia el interior de la Pata (60) y hacia el exterior por el orificio indicado (D).

Evite pellizcar el Cable de Control Derecho (146). Inserte el Brazo Derecho (61) en la Pata Derecha (60). Conecte el Brazo Derecho con dos Tornillos M8 x 41mm (96).

Repita este paso con el Brazo Izquierdo (47).



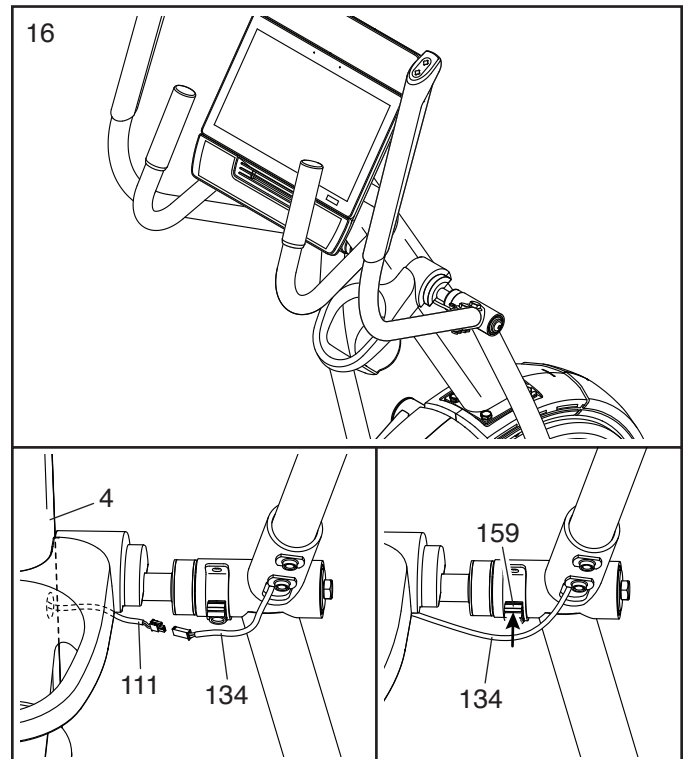
16. **Vea el diagrama incluido de la izquierda.** Conecte el Cable de Control Derecho (134) al Cable de Extensión Derecho (111).

IMPORTANTE: 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. Debe conectar los cables adecuadamente para que su entrenador elíptico funcione correctamente.

Luego, inserte los conectores y el exceso de cable dentro del Montante Vertical (4).

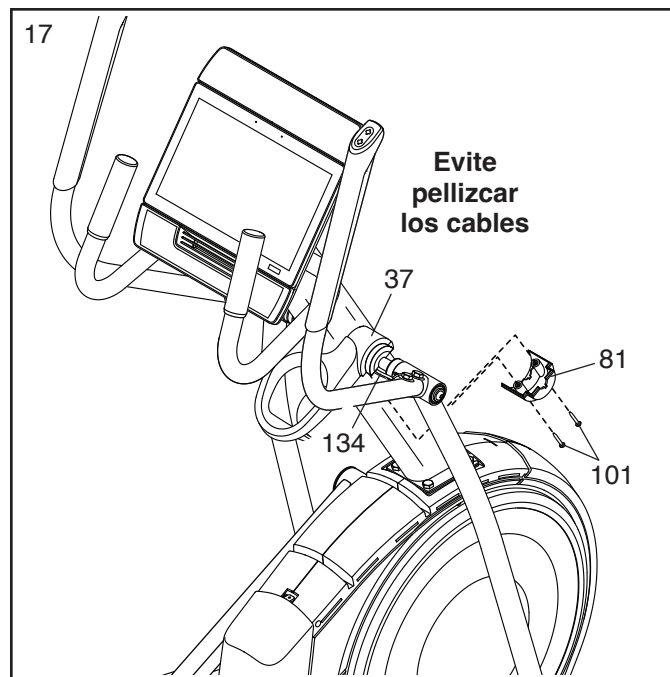
Vea el diagrama incluido de la derecha. Introduzca el Cable de Control Derecho (134) en la ranura del Gancho de Cables (159).

Repita este paso en el lado izquierdo del entrenador elíptico.



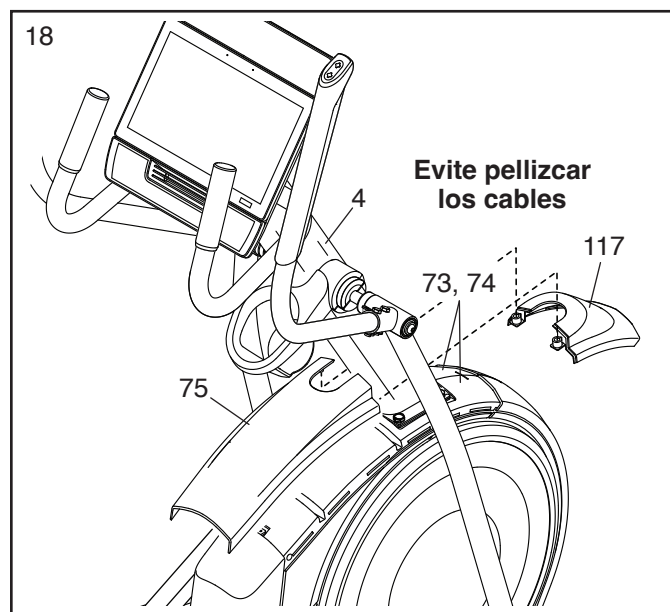
17. **Evite pellizcar los cables.** Oriente una Cubierta de la Bandeja Inferior (81) como se muestra y sosténgala cerca del Cable de Control Derecho (134). Conecte la Cubierta de la Bandeja Inferior al lado derecho de la Bandeja de Accesorios (37) con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



18. **Evite pellizcar los cables.** Presione la Cubierta del Protector Delantero (117) contra los Protectores Izquierdo y Derecho (73, 74).

Luego, presione la Cubierta Central del Protector (75) contra los Protectores Izquierdo y Derecho (73, 74).

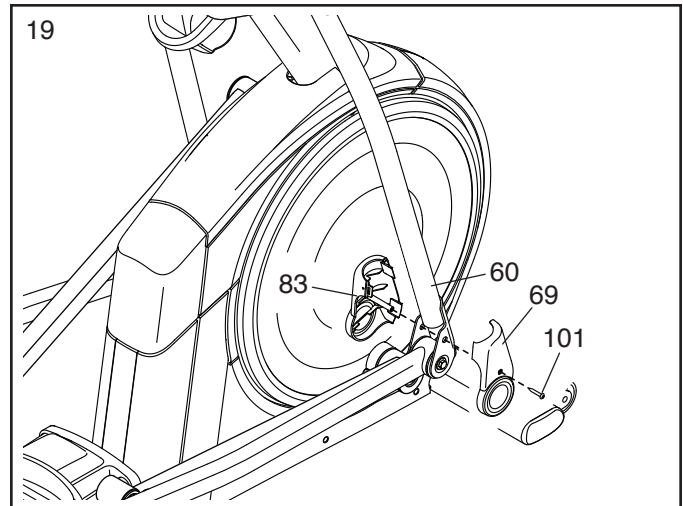


19. Identifique la Cubierta Interior de la Pata Derecha (83), oriéntela como se muestra e insértela a través de la Pata Derecha (60).

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).

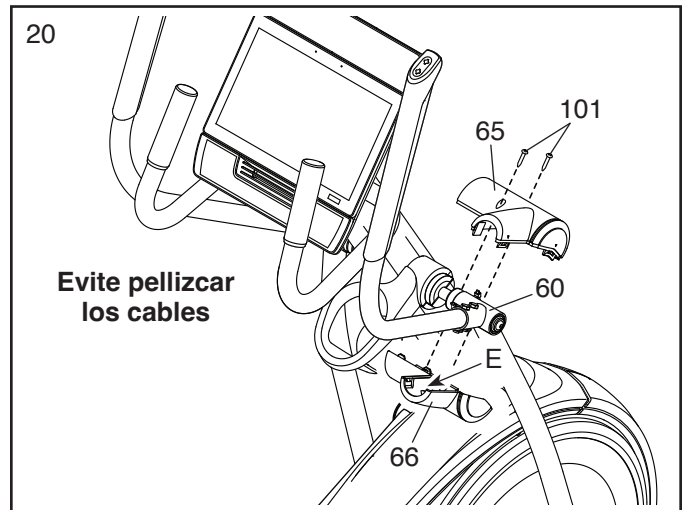
Conecte entre sí las Cubiertas Interior y Exterior de la Pata Derecha (69, 83) con un Tornillo M4 x 16mm (101).

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



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

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



21. **Asegúrese de que todas las partes estén apretadas apropiadamente.** Pueden incluirse piezas adicionales. Coloque una esterilla debajo del entrenador elíptico para proteger el suelo. Nota: Conserve las herramientas incluidas. Podría necesitar una o varias de las herramientas para realizar ajustes en el futuro. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas para el montaje o ajuste.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

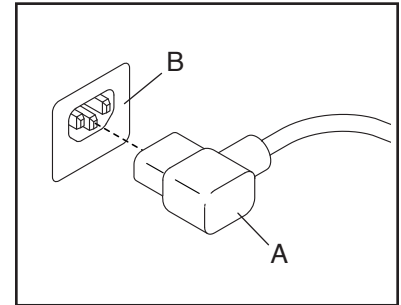
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

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

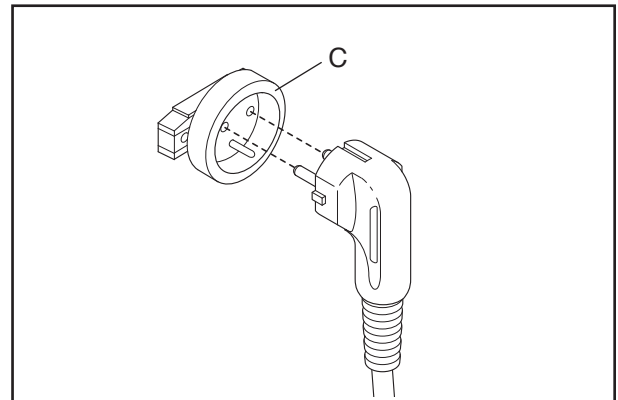
⚠ PELIGRO: Una conexión incorrecta del conducto de conexión a tierra del aparato puede incrementar el riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o a un técnico cualificado si duda de si el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto;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

Siga los pasos siguientes para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico (A) en la toma (B) del bastidor.

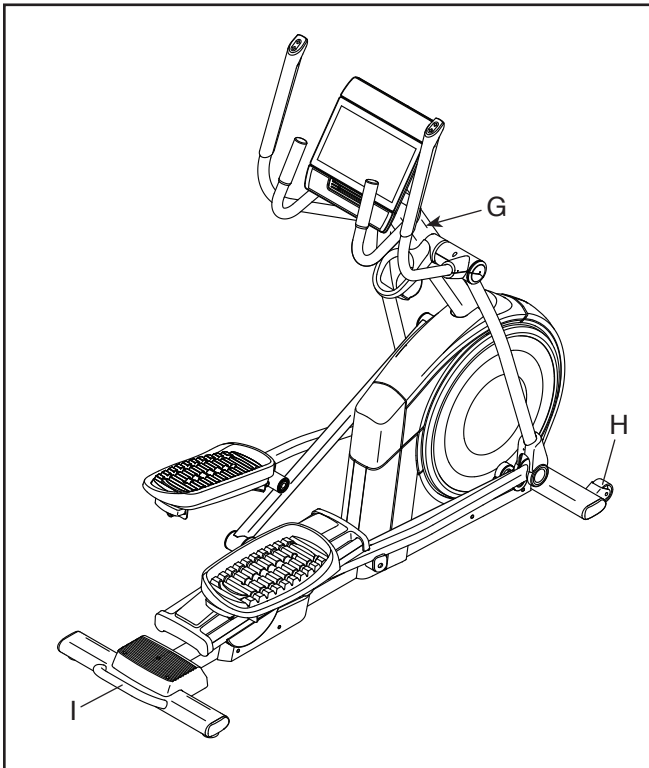


2. Enchufe el cable eléctrico a una toma de corriente (C) adecuadamente instalada y conectada a tierra que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



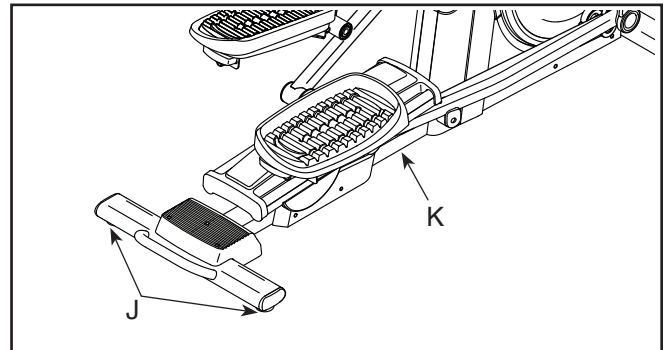
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requiere de dos personas para moverlo. Tome las medidas necesarias para evitar daños en el suelo. Póngase en pie frente al entrenador elíptico, sostenga el montante vertical (G) y coloque un pie contra una de las ruedas (H). A continuación, tire del montante vertical y pida a otra persona que levante el mango (I) hasta que el entrenador elíptico ruede sobre las ruedas. Con cuidado, mueva el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo hasta el suelo.



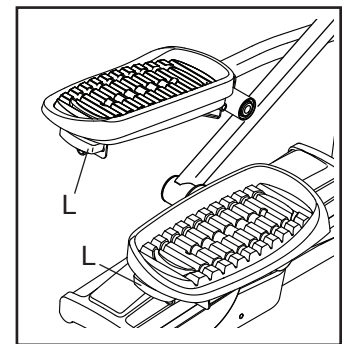
CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

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



CÓMO AJUSTAR LAS POSICIONES DE LOS PEDALES

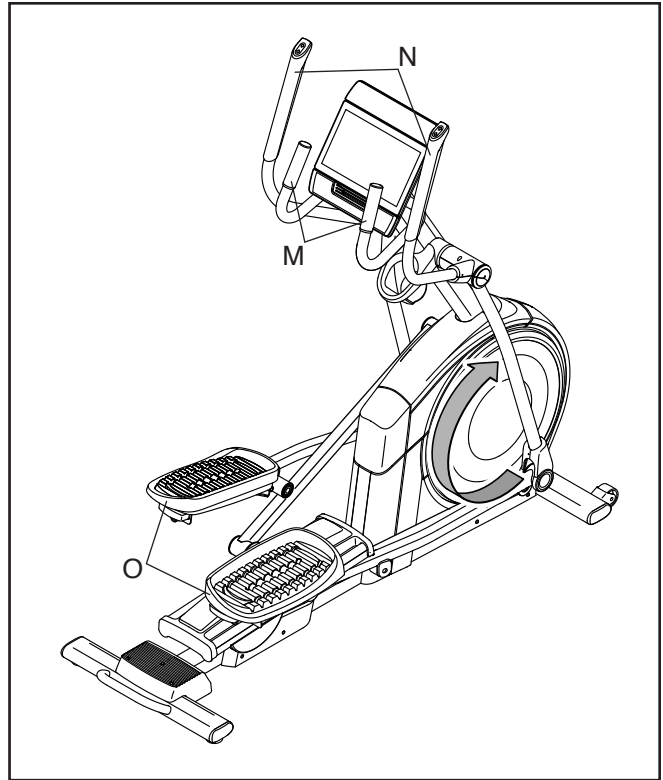
Cada pedal puede ajustarse en varias posiciones. Para ajustar cada pedal, simplemente tire del mango del pedal (L) hacia fuera, mueva el pedal hasta la posición deseada y, luego, libere el mango del pedal para encajarlo en un orificio de ajuste situado debajo del pedal. Asegúrese de ajustar los dos pedales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



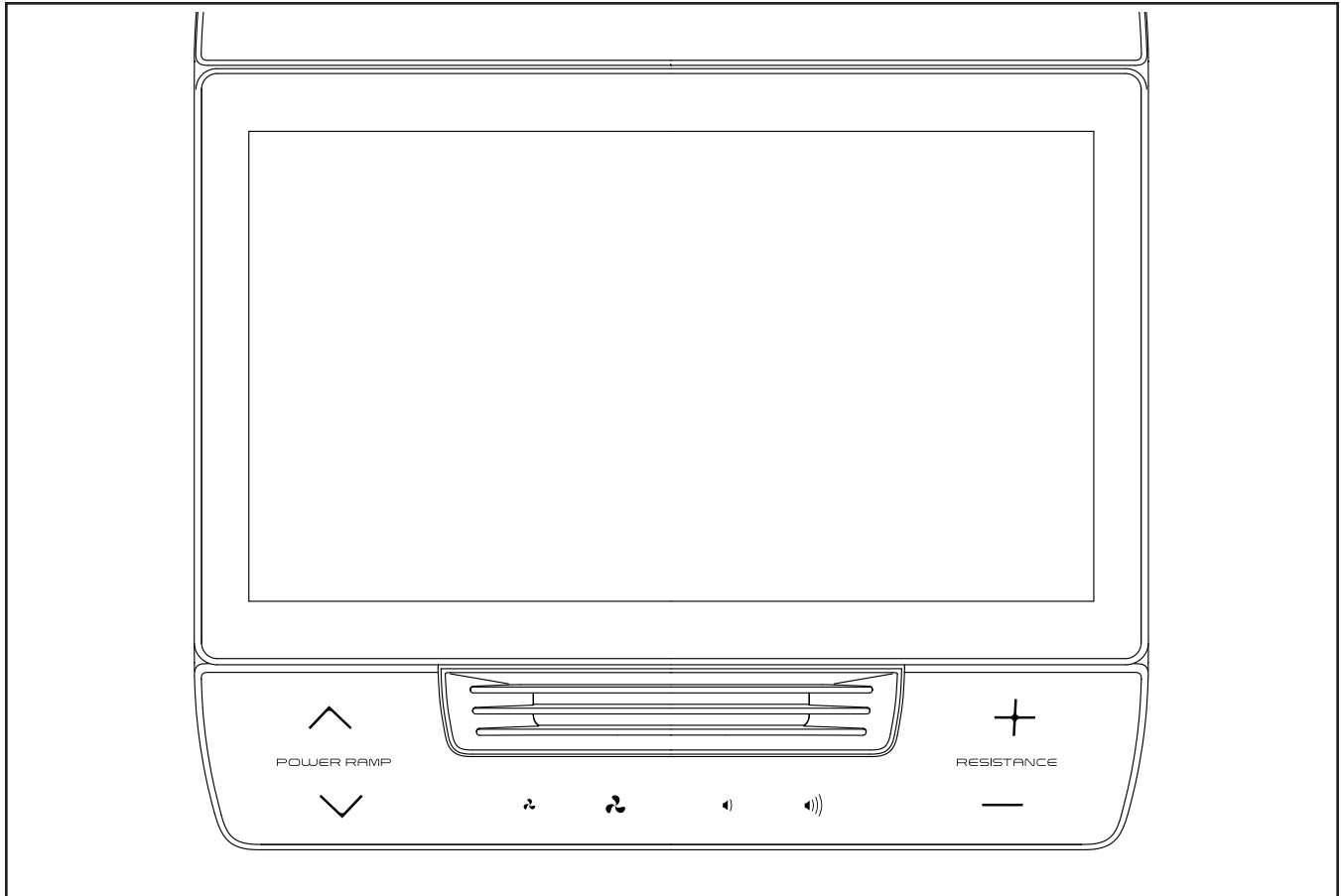
CÓMO HACER EJERCICIOS EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

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

Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales (O) 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 USAR LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales y la inclinación de la rampa con solo tocar un botón.

Mientras hace ejercicios, la consola mostrará información continua de los ejercicios. Usted también puede monitorizar su frecuencia cardíaca usando un monitor de frecuencia cardíaca compatible. **Vea la página 31 para obtener más información sobre cómo adquirir un monitor de frecuencia cardíaca compatible.**

La consola también incorpora tecnología inalámbrica para poder conectar la consola a iFIT®. Con una suscripción a iFIT, puede acceder a una amplia y variada biblioteca de miles de entrenamientos de estudio y por destinos, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a otras muchas funciones.

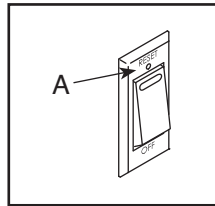
Además, la consola ofrece una selección cambiante de entrenamientos destacados. Cada entrenamiento controla automáticamente la resistencia de los pedales y la inclinación del bastidor a medida que un entrenador de iFIT le guía por una sesión de ejercicios efectiva.

Para encender y apagar la consola, 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 LA CONSOLA

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

Enchufe el cable eléctrico (vea CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 17). A continuación, localice el interruptor eléctrico en el bastidor, 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 la consola 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 7 en la página 29 y calibre manualmente el sistema de inclinación.

CÓMO APAGAR LA CONSOLA

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 LA PANTALLA TÁCTIL

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

- La consola funciona igual que otras tablets. Puede deslizar el 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, toque primero 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 28.

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.

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 28.

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. También se describen en este manual algunos ajustes y características que puede que ya no estén habilitados. Familiarícese con la consola para saber cómo funcionan los nuevos ajustes y características.

5. Calibre el sistema de inclinación.

Toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales), toque *Settings* (ajustes), toque *Maintenance* (mantenimiento) y, luego, toque *Calibrate Incline* (calibrar inclinación). 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 28.

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

Para utilizar la función manual, vea la página 23. **Para utilizar un entrenamiento destacado**, vea la página 24. **Para crear un entrenamiento con trazado de mapa propio**, vea la página 26. **Para utilizar un entrenamiento iFIT**, vea la página 27.

Para cambiar los ajustes de la consola, vea la página 28. **Para conectarse a una red inalámbrica**, vea la página 30.

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

2. Seleccione la pantalla de inicio.

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

Si hay un entrenamiento seleccionado, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si hay un menú de ajustes seleccionado, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

3. Prepárese para el entrenamiento.

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

Para utilizar el ventilador, vea la página 31.

Para usar un monitor de frecuencia cardiaca, vea la página 31.

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

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

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

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

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

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

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

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

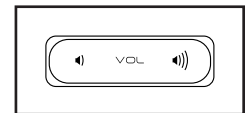
5. Siga su progreso.

La consola ofrece varias funciones de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información de entrenamiento se mostrará.

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

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

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



6. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

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.

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

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 21.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DESTACADO

Para usar un entrenamiento destacado, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA en la página 30).

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

Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 21. **Nota: La consola puede tardar unos minutos 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 de la consola se mostrará la pantalla de inicio.

Si hay un entrenamiento seleccionado, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si hay un menú de ajustes seleccionado, 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 según sea necesario.

Los entrenamientos destacados en su consola cambiarán de forma periódica. Para guardar uno de los entrenamientos destacados para volver a utilizarlo en el futuro, puede añadirlo como favorito tocando el botón de favoritos (símbolo de corazón). Debe haber iniciado una sesión en su cuenta de iFIT para guardar un entrenamiento destacado (vea el paso 3 en la página 27).

Para trazar su propio mapa de entrenamiento, vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO en la página 26.

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. Prepárese para el entrenamiento.

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

Para utilizar el ventilador, vea la página 31.

Para usar unos auriculares Bluetooth, vea la página 31.

Para usar un monitor de frecuencia cardiaca, vea la página 31.

5. Comience el entrenamiento.

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

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

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

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

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

Si el nivel de resistencia es demasiado alto o bajo, usted puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia) o los botones Ramp (rampa) (vea el paso 4 en la página 23).

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

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

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

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

Si la característica de pulso activo está habilitada, la consola escalará automáticamente el nivel de intensidad del entrenamiento basándose en su frecuencia cardíaca si lleva puesto un monitor de frecuencia cardíaca compatible (vea CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE FRECUENCIA CARDÍACA en la página 31).

Para habilitar la característica de pulso activo, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 28.

Para seguir su progreso con las funciones de visualización, vea el paso 5 en la página 23.

Para pausar o finalizar el entrenamiento, vea el paso 6 en la página 23.

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

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 21.

CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO

Para usar un entrenamiento con trazado de mapa propio, debe iniciar sesión en su cuenta de iFIT (vea el paso 3 en la página 27) y la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA en la página 30).

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

Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 21. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione un entrenamiento con trazado de mapa propio.

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

Si hay un entrenamiento seleccionado, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si hay un menú de ajustes seleccionado, 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. Dibuje un entrenamiento en el mapa.

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

Si desea comenzar y finalizar el entrenamiento en el mismo punto, toque *Close Loop* (vuelta cerrada) o *Out & Back* (salida y llegada) en las opciones del mapa. También puede seleccionar si desea que el entrenamiento se ajuste a las rutas.

Si se equivoca, toque *Undo* (deshacer) en las opciones del mapa.

La pantalla mostrará las estadísticas de elevación y distancia del entrenamiento.

4. Guarde el entrenamiento.

Toque las opciones de la pantalla para guardar el entrenamiento. Si lo desea, registre un título y una descripción para el entrenamiento.

5. Prepárese para el entrenamiento.

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

Para utilizar el ventilador, vea la página 31.

Para usar unos auriculares Bluetooth, vea la página 31.

Para usar un monitor de frecuencia cardiaca, vea la página 31.

6. Comience el entrenamiento.

Toque *End Warmup* (finalizar calentamiento) o pedalee hasta que el periodo de calentamiento finalice para comenzar el entrenamiento. El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento destacado (vea el paso 5 en la página 24).

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

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 21.

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 30).

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

Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 22. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione la pantalla de inicio.

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

Si hay un entrenamiento seleccionado, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si hay un menú de ajustes seleccionado, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

3. Inicie sesión en su cuenta de iFIT.

Si aún no lo ha hecho, toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales) en la pantalla y, luego, toque *Log in* (iniciar sesión) para iniciar sesión en su cuenta de iFIT. Siga las instrucciones de la pantalla para registrar su nombre y su contraseña.

Para cambiar de 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 según sea necesario.

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

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

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

También puede seleccionar opciones como 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 Examinar) y, luego, toque *My List* (mi lista).

7. Prepárese para el entrenamiento.

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

Para utilizar el ventilador, vea la página 31.

Para usar unos auriculares Bluetooth, vea la página 31.

Para usar un monitor de frecuencia cardiaca, vea la página 31.

8. Comience el entrenamiento.

Toque *End Warmup* (finalizar calentamiento) o padelee hasta que el periodo de calentamiento finalice para comenzar el entrenamiento. El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento destacado (vea el paso 5 en la página 24).

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

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 21.

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

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

IMPORTANTE: Las actualizaciones de firmware (vea el paso 6) se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios. Como resultado, es posible que no se describan en este manual nuevos ajustes y características. También se describen en este manual algunos ajustes y características que puede que ya no estén habilitados. Familiarícese con la consola para saber cómo funcionan los nuevos ajustes y características.

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Primero, encienda la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 21).

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

A continuación, seleccione la pantalla de inicio (botón Home). Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si hay un entrenamiento seleccionado, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si hay un menú de ajustes seleccionado, 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 cambie los ajustes según desee.

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

Account (cuenta)

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

Equipment (aparato)

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

About (acerca de)

- Legal (aviso legal)

3. Personalice sus ajustes de entrenamiento.

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

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

4. Personalice la unidad de medida y otros ajustes.

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

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

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

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

6. Actualice el firmware de la consola.

Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de firmware. Toque *Maintenance* (mantenimiento) y, luego, toque *Update* (actualizar) para comprobar si hay actualizaciones de firmware,

utilizando su red inalámbrica. La actualización se iniciará automáticamente. **IMPORTANTE: Para evitar dañar el entrenador elíptico, no apague la consola mientras se actualiza el firmware.**

La pantalla mostrará el progreso de la actualización. Al final de la actualización, la consola se apagará y se volverá a encender. Si ello no ocurre, coloque el interruptor eléctrico en la posición Off (apagado). Espere unos segundos y, luego, pulse el interruptor eléctrico para colocarlo en la posición 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.

7. Calibre el sistema de inclinación.

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

8. Salga del menú principal de ajustes.

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

CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA

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

1. Seleccione la pantalla de inicio.

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

A continuación, seleccione la pantalla de inicio (botón Home). Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si hay un entrenamiento seleccionado, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si hay un menú de ajustes seleccionado, 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 21 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 my.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 VENTILADOR

El ventilador cuenta con varios ajustes de velocidad, incluida una función automática.

Mientras esté seleccionada la función automática, la velocidad del ventilador aumentará y disminuirá automáticamente a medida que aumente o disminuya la velocidad de pedaleo. Pulse repetidamente los botones de aumento y disminución Fan (ventilador) de la consola para seleccionar una velocidad de ventilador o para desactivar el ventilador.



CÓMO CONECTAR UNOS AURICULARES

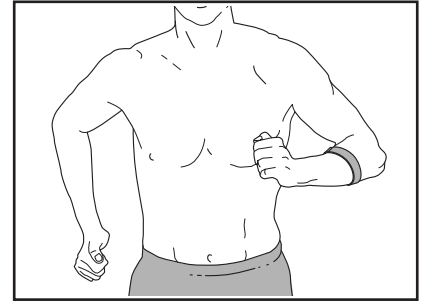
Para conectar sus auriculares Bluetooth a la consola, encienda primero los auriculares, active su función de vinculación y sitúelos cerca de la consola. Luego, comience un entrenamiento. A continuación, toque cualquier parte libre de la pantalla, toque la opción para conectar sus auriculares y seleccione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

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

CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE FRECUENCIA CARDÍACA

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

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



La consola es compatible con todos los monitores de frecuencia cardíaca que utilicen Bluetooth® Smart.

Al encender su monitor de frecuencia cardíaca compatible y ponerlo en la función de vinculación, la consola se conectará a él automáticamente. Una vez detectados sus latidos, se mostrará su frecuencia cardíaca en la pantalla.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Es importante un mantenimiento regular para un desempeño óptimo y para reducir el desgaste. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use el entrenador elíptico.

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

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

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Muchos problemas pueden resolverse siguiendo los sencillos pasos que se indican en esta sección. Busque el síntoma observado y siga los pasos indicados. Si necesita más ayuda, vea la portada de este manual.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DEL SISTEMA DE INCLINACIÓN

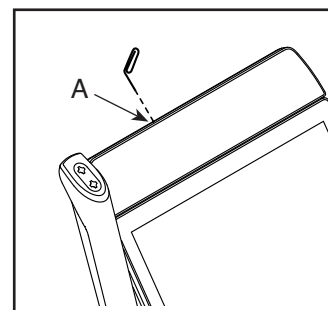
Si la rampa no se mueve hasta el nivel de inclinación correcto, vea el paso CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 28 y calibre el sistema de inclinación.

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 la consola presenta cables exteriores, asegúrese de que los conectores de los cables estén orientados correctamente y que estén firmemente conectados.

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 my.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.

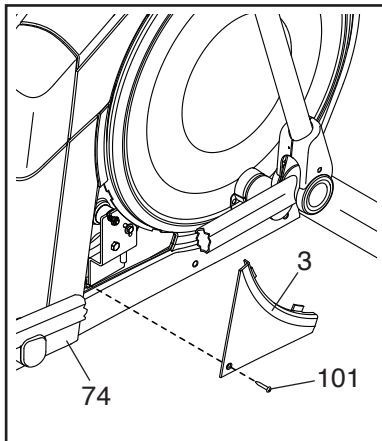


Para restablecer la consola se requieren dos personas. En primer lugar, pulse el interruptor eléctrico y desenchufe el cable eléctrico. A continuación, localice la pequeña abertura de restablecimiento (A) en la parte superior de la consola. Usando un clip de papel doblado, pulse y mantenga pulsado el botón de restablecimiento del interior de la abertura y pida a otra persona que enchufe el 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 que la consola se encienda, busque actualizaciones de firmware (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 28). **Nota:** La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

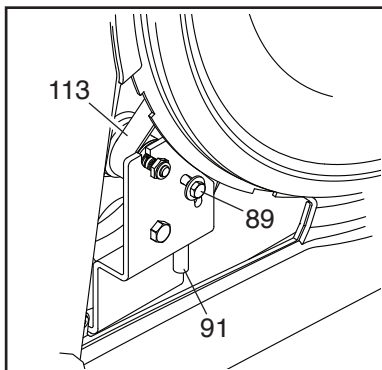
CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE ACCIONAMIENTO

Si los pedales resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al nivel máximo, es posible que sea necesario ajustar la correa de accionamiento. Para ajustar la correa de accionamiento, primero **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 Accionamiento (91) hasta que la Correa de Accionamiento (113) quede tensa. Luego, reapriete el Tornillo del Rodillo Estable.

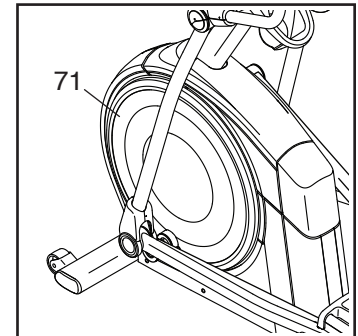


Reconecte las piezas que retiró anteriormente. Luego, enchufe el cable eléctrico y pulse el interruptor eléctrico.

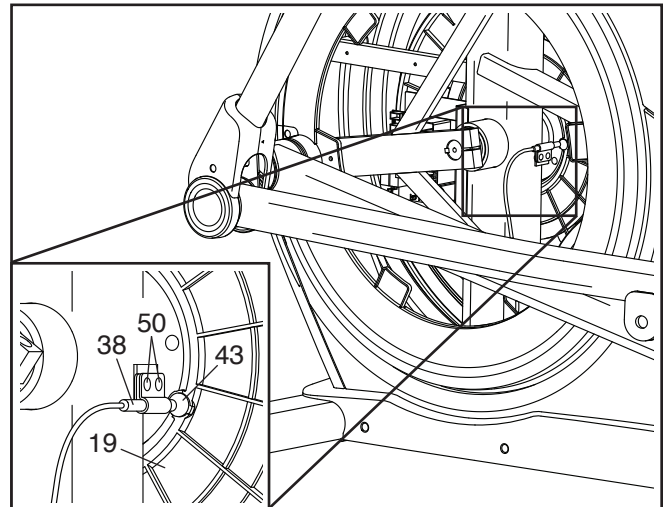
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

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 izquierdo (71).



Vea el dibujo que aparece abajo. 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.

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 sistema cardiovascular, hacer ejercicios con la intensidad adecuada es clave para lograr resultados. Puede usar su frecuencia cardíaca como guía para hallar el nivel de intensidad idóneo. En la tabla que encontrará a continuación se muestran las frecuencias cardíacas recomendadas para la quema de grasas y los ejercicios aeróbicos.

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

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

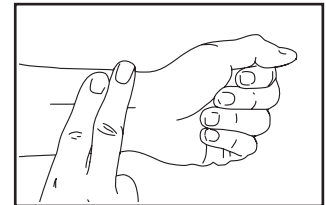
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos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

entrenamiento. Para maximizar la quema de grasas, haga ejercicios con su frecuencia cardíaca cerca del número central de su zona de entrenamiento.

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

CÓMO MEDIR SU FRECUENCIA CARDÍACA

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



DIRECTRICES DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE LOS EJERCICIOS

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

LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo NTEL71423-INT.2 R0823A

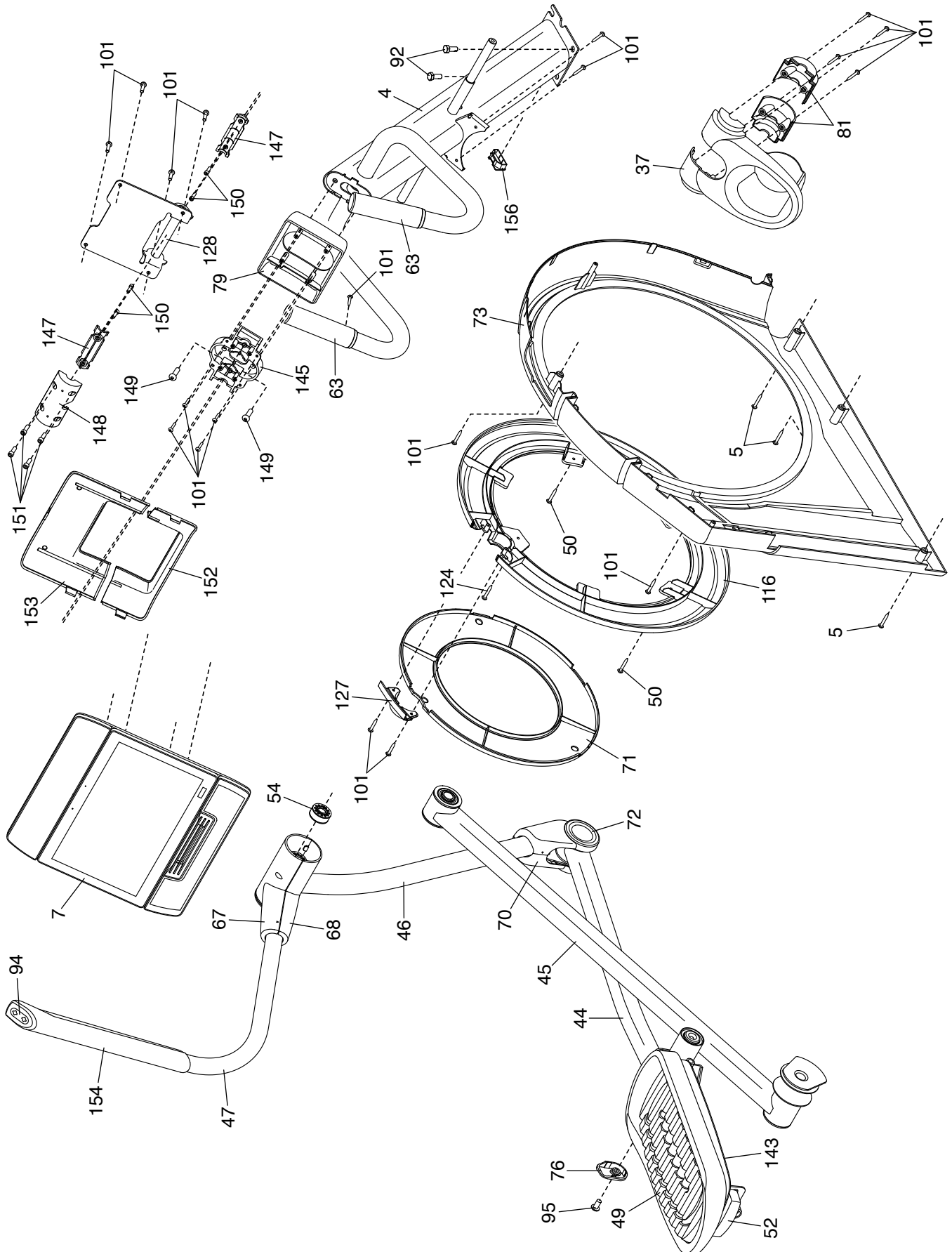
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Bastidor	50	6	Tornillo Taladro M4 x 12mm
2	1	Estabilizador Trasero	51	2	Rodillo
3	1	Cubierta del Acceso	52	1	Mango del Pedal Izquierdo
4	1	Montante Vertical	53	2	Cubierta del Eje
5	6	Tornillo M4 x 19mm	54	2	Espaciador de Pivote
6	1	Estabilizador Delantero	55	2	Retenedor
7	1	Consola	56	4	Buje del Brazo del Rodillo
8	2	Guía del Rodillo	57	4	Montaje del Cojinete del Brazo del Pedal
9	2	Manguito del Cojinete de la Manivela	58	1	Brazo del Pedal Derecho
10	1	Cubierta de la Rampa	59	1	Brazo del Rodillo Derecho
11	1	Motor de Inclinación	60	1	Pata Derecha
12	1	Cubierta Izquierda del Motor	61	1	Brazo Derecho
13	1	Cubierta Derecha del Motor	62	2	Soporte del Asiento
14	2	Espaciador del Motor	63	2	Empuñadura del Manillar
15	1	Cubierta del Estabilizador Trasero	64	2	Eje del Brazo del Pedal
16	2	Pista	65	1	Cubierta Delantera del Brazo Derecho
17	1	Interruptor Eléctrico	66	1	Cubierta Trasera del Brazo Derecho
18	1	Manivela	67	1	Cubierta Delantera del Brazo Izquierdo
19	1	Polea	68	1	Cubierta Trasera del Brazo Izquierdo
20	2	Brazo de la Manivela	69	1	Cubierta Exterior de la Pata Derecha
21	1	Eje de la Rampa	70	1	Cubierta Exterior de la Pata Izquierda
22	1	Brazo Estable	71	2	Disco
23	2	Parachoques	72	1	Cubierta Interior de la Pata Izquierda
24	1	Pata de Nivelación Pequeña	73	1	Protector Izquierdo
25	1	Motor de Resistencia	74	1	Protector Derecho
26	6	Contratuerca M10	75	1	Cubierta Central del Protector
27	2	Buje de la Rampa	76	1	Tapa Lateral del Brazo del Pedal Izquierdo
28	1	Mecanismo Eddy	77	2	Cubierta del Brazo de la Manivela
29	1	Pedal Derecho	78	2	Chaveta
30	4	Tapa del Estabilizador	79	1	Cubierta de la Consola
31	1	Rampa	80	4	Tornillo M8 x 31mm
32	4	Manguito del Cojinete del Brazo del Rodillo	81	2	Cubierta de la Bandeja Inferior
33	2	Pata de Nivelación Grande	82	8	Tornillo M8 x 13mm
34	2	Rueda	83	1	Cubierta Interior de la Pata Derecha
35	1	Eje Inferior del Motor	84	1	Tornillo de Tierra M4 x 12mm
36	1	Arandela del Brazo Estable	85	2	Arandela Dividida M10
37	1	Bandeja de Accesorios	86	2	Perno Hexagonal M10 x 58mm
38	1	Interruptor de Lengüeta/Cable	87	1	Tapa Lateral del Brazo del Pedal Derecho
39	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta	88	1	Tornillo de Pivote del Brazo Estable
40	2	Cojinete del Bastidor	89	1	Tornillo del Rodillo Estable
41	2	Protector de la Rampa	90	4	Tornillo M10 x 60mm
42	1	Manguito	91	1	Tornillo de Ajuste de la Correa de Accionamiento
43	2	Imán	92	4	Tornillo M10 x 25mm
44	1	Brazo del Pedal Izquierdo	93	4	Tornillo Dentado M4 x 12mm
45	1	Brazo del Rodillo Izquierdo	94	1	Placa del Control Izquierdo
46	1	Pata Izquierda			
47	1	Brazo Izquierdo			
48	1	Toma			
49	1	Pedal Izquierdo			

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
95	8	Tornillo M8 x 20mm	131	2	Cinta adhesiva
96	4	Tornillo M8 x 41mm	132	1	Placa del Control Derecho
97	2	Arandela M8 x 28mm	133	2	Brida para Cables
98	2	Arandela M8 x 18mm	134	1	Empuñadura Superior Derecha/ Cable de Control
99	2	Cojinete Interior del Brazo			
100	4	Cojinete de la Pata	135	2	Arandela M6 x 26mm
101	51	Tornillo M4 x 16mm	136	1	Protector Inferior Trasero
102	2	Contratuercas M8	137	1	Mango del Pedal Derecho
103	2	Arandela M8 x 23mm	138	2	Pasador del Pedal
104	2	Tornillo M10 x 115mm	139	2	Resorte del Pedal
105	2	Tornillo M8 x 16mm	140	2	Tuerca Cubierta M6
106	1	Cubierta Inferior del Motor	141	6	Arandela M6
107	1	Espaciador de la Manivela	142	1	Placa del Pedal Derecho
108	2	Tornillo M6 x 13mm	143	1	Placa del Pedal Izquierdo
109	2	Perno M10 x 58mm	144	2	Perno M10 x 158mm
110	1	Cable Principal	145	1	Soporte de Pivote
111	1	Cable de Extensión Izquierdo	146	1	Cable de Extensión Derecho
112	2	Tornillo Taladro M4 x 19mm	147	2	Buje de Pivote Interior
113	1	Correa de Accionamiento	148	1	Montura del Soporte
114	1	Controlador	149	2	Tornillo M8 x 30mm
115	4	Separación	150	4	Tornillo para Máquina M4 x 10mm
116	2	Anillo del Disco	151	4	Tornillo de la Tapa M6 x 15mm
117	1	Cubierta Delantera del Protector	152	1	Cubierta Inferior de la Consola
118	1	Cubierta Trasera del Protector	153	1	Cubierta Superior de la Consola
119	1	Cable Eléctrico	154	1	Empuñadura Superior Izquierda/ Cable de Control
120	2	Tornillo de Cabeza Plana M8 x 20mm	155	3	Tornillo para Máquina M4 x 18mm
121	2	Buje del Motor	156	1	Ojal Reforzado
122	1	Eje Superior del Motor	157	1	Cable del Montante Vertical
123	2	Cojinete Exterior del Brazo	158	2	Guía de Pivote
124	2	Tornillo para Máquina M4 x 16mm	159	2	Gancho de Cables
125	10	Tornillo M6 x 12mm	160	2	Tornillo M4 x 10mm
126	2	Tornillo M4 x 25mm	161	1	Tornillo del Mecanismo Eddy
127	2	Soporte del Disco	*	–	Herramienta de Montaje
128	1	Soporte de la Consola	*	–	Paquete de Grasa
129	2	Arandela M8 x 22mm	*	–	Manual del Usuario
130	8	Tornillo M4 x 12mm			

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.

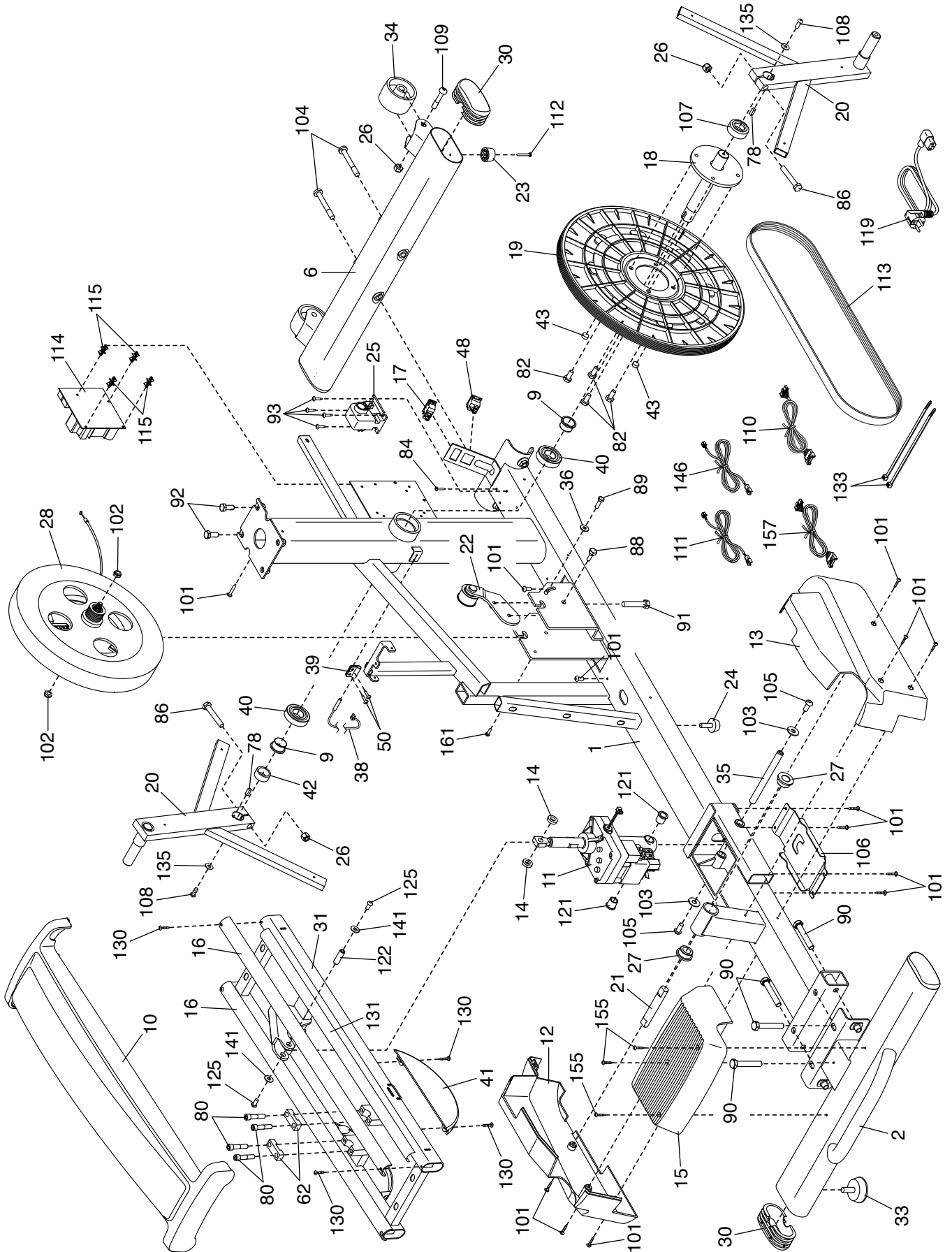
DIBUJO DE PIEZAS A

N.º de Modelo NTEL71423-INT.2 R0823A



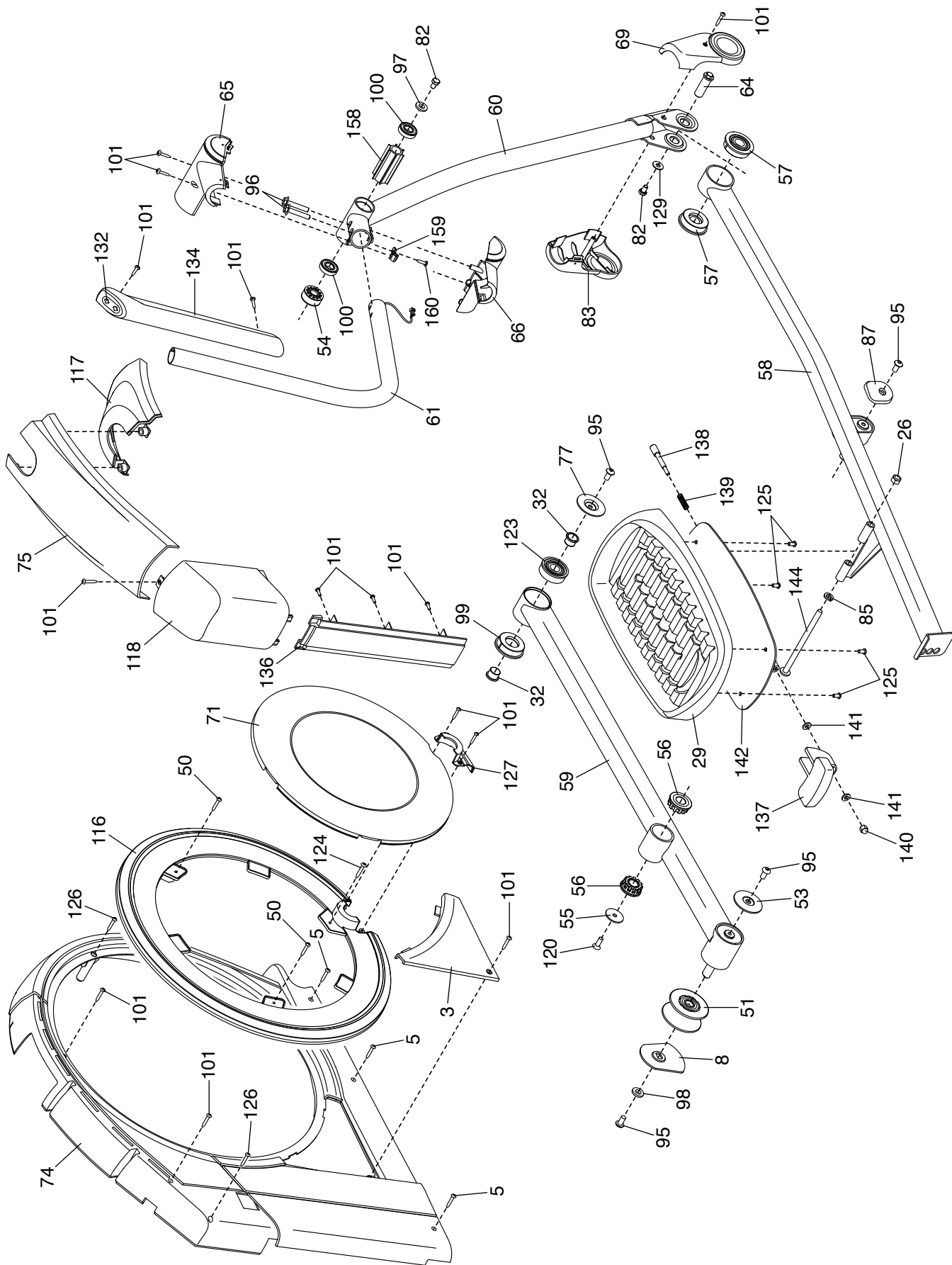
DIBUJO DE PIEZAS B

N.º de Modelo NTEL71423-INT.2 R0823A



DIBUJO DE PIEZAS C

N.º de Modelo NTEL71423-INT.2 R0823A



CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

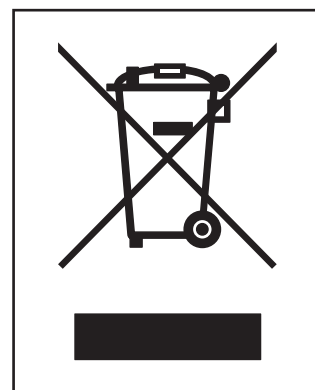
Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de ponerse en contacto con nosotros:

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

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

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

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



DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD PARA REINO UNIDO/UE

El NTEL71423-INT contiene la tablet MP14-ARGON2.

Por la presente, iFIT Health & Fitness declara que el aparato radioeléctrico tipo MP14-ARGON2 cumple con la Directiva 2014/53/UE y el Reglamento de aparatos radioeléctricos de 2017.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, EE. UU.

Esta declaración de conformidad se emite bajo la responsabilidad exclusiva del fabricante.

Objeto de la declaración: FCCID OMC415321 - Bandas de frecuencia de transmisión y máxima potencia PIRE: 2.4G WIFI:19,08 dBm; 5G WIFI:18,42 dBm; BT EDR:9,88 dBm; BT BLE:9,59 dBm.

Las operaciones en la banda de 5,15-5,35 GHz están restringidas al uso en interiores en los siguientes países:

Certificación: Artículo 3.1a - Seguridad EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Artículo 3.1b – CEM EN 301 489-1, 2.2.3, CEM EN 301 489-17 V3.2.4, Artículo 3.2 – Parámetros radioeléctricos EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Representante en el Reino Unido: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Reino Unido

iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny, 78112 Fourqueux, Francia

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

