

# TAURUS®

## Instrucciones de instalación y uso



max. 180 kg



~ 90 Min.



95 kg  
La 232 | An 95 | Al 172

FSTFX99TFT.01.02

N.º art. TF-X99-TFT

Elíptica X9.9 Touch



# Índice

<b>1</b>	<b>INFORMACIÓN GENERAL</b>	<b>8</b>
1.1	Datos técnicos	8
1.2	Seguridad personal	9
1.3	Seguridad eléctrica	10
1.4	Lugar de instalación	11
<b>2</b>	<b>INSTRUCCIONES DE MONTAJE</b>	<b>12</b>
2.1	Indicaciones generales	12
2.2	Volumen de suministro	13
2.3	Instalación	14
<b>3</b>	<b>INSTRUCCIONES DE USO</b>	<b>21</b>
3.1	Programas de frecuencia cardíaca	21
3.2	Indicador de la consola	21
3.3	Funciones de las teclas	23
3.4	Programas	24
3.4.1	Inicio rápido	24
3.4.2	Programas por objetivos	24
3.4.3	Programas predefinidos	24
3.4.4	Programas definidos por el usuario	27
3.4.5	Programas controlados por frecuencia cardíaca	28
3.4.6	Programa de vatio	29
3.5	Fitness Test	30
3.6	Medios	31
3.7	Conexión inalámbrica y aplicaciones de condición física	32
<b>4</b>	<b>ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE</b>	<b>33</b>
4.1	Indicaciones generales	33
4.2	Ruedas de transporte	33
<b>5</b>	<b>SOLUCIÓN DE PROBLEMAS, CUIDADO Y MANTENIMIENTO</b>	<b>34</b>
5.1	Indicaciones generales	34
5.2	Fallos y diagnóstico de errores	34
5.3	Códigos de error y búsqueda de errores	35
5.4	Calendario de mantenimiento e inspección	36
<b>6</b>	<b>ELIMINACIÓN</b>	<b>36</b>
<b>7</b>	<b>ACCESORIOS RECOMENDADOS</b>	<b>37</b>

<b>8</b>	<b>PEDIDO DE RECAMBIOS</b>	<b>38</b>
8.1	Número de serie y descripción del modelo	38
8.2	Lista de piezas	39
8.3	Vista explosionada	43
<b>9</b>	<b>GARANTÍA</b>	<b>44</b>
<b>10</b>	<b>CONTACTO</b>	<b>46</b>

### Estimado cliente:

Muchas gracias por haberse decidido por un aparato de entrenamiento de calidad de la marca TAURUS®. Taurus ofrece aparatos de deporte y fitness para un entrenamiento doméstico premium y equipamiento para gimnasios y clientes profesionales. En los aparatos de fitness Taurus la atención se centra en lo importante en el deporte: ¡el máximo rendimiento! Por ello los aparatos se desarrollan en estrecha colaboración con deportistas y científicos del deporte. No en vano, los deportistas son los que mejor saben qué pedirle a un aparato de fitness perfecto.

Encontrará más información en [www.fitshop.es](http://www.fitshop.es) o en [www.taurus-fitness.es](http://www.taurus-fitness.es).

#### Uso previsto

El aparato debe usarse exclusivamente para su uso previsto.

El aparato es adecuado para uso doméstico y semiprofesional (p. ej. en hospitales, clubes, hoteles, escuelas, etc.). El aparato no es adecuado para uso profesional (p. ej. en gimnasios).

### AVISO LEGAL

Fitshop GmbH

La tienda n.º 1 de Europa para el ejercicio en casa

International Headquarters

Flensburger Straße 55

24837 Schleswig

Alemania

Director general:

Christian Grau

Sebastian Campmann

Dr. Bernhard Schenkel

Handelsregister HRB 1000 SL

Tribunal de Flensburg (Alemania)

N.º de identificación fiscal: DE813211547

### EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

© TAURUS es una marca registrada de la empresa Fitshop GmbH. Todos los derechos reservados. Queda prohibido cualquier uso de esta marca sin el consentimiento expreso por escrito de Fitshop.

La empresa se reserva el derecho a modificar el producto y el manual. Asimismo, los datos técnicos están sujetos a modificación sin previo aviso.

# FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

## ACERCA DE ESTAS INSTRUCCIONES

Lea atentamente las instrucciones completas antes de proceder al montaje y al primer uso. Las instrucciones le ayudarán a realizar el montaje rápidamente y describen un uso seguro. Es imprescindible que informe a todas las personas que entrenen con este aparato (especialmente niños y personas con discapacidades físicas, sensoriales, intelectuales o motoras) acerca de estas instrucciones y su contenido. En caso de duda, debe supervisar el uso del aparato una persona responsable.

Debido a cambios y optimizaciones del software se puede dar el caso que el manual deba ser adaptado. En caso de que perciba alguna diferencia durante el montaje o el uso, consulte el manual que se adjunta en la ficha de producto de la tienda online. Allí siempre tendrá disponible la versión más actual de este manual



Este aparato ha sido diseñado empleando las últimas tecnologías de seguridad. Se han excluido, en la medida de lo posible, las posibles fuentes de peligro que podrían provocar lesiones. Asegúrese de seguir correctamente las instrucciones de montaje y de que todas las piezas del aparato queden bien aseguradas. En caso necesario, revise nuevamente el manual para subsanar posibles errores.

Los aparatos de entrenamiento deben clasificarse en función de su precisión y uso. Los tipos de precisión sólo se aplican a aparatos que muestran datos de entrenamiento.

### Tipos de precisión

Tipo A: alta precisión.

Tipo B: precisión media.

Tipo C: precisión baja.

Los tipos de uso indican el uso previsto del aparato.

### Tipos de uso

**Tipo S** («Studio» - Gimnasio): uso profesional y/o en empresa.

Estos aparatos de entrenamiento están indicados para el uso en salas de entrenamiento de instalaciones como asociaciones deportivas, centros escolares, hoteles, gimnasios y centros deportivos, cuyo acceso y vigilancia esté especialmente reglado por el propietario (persona legalmente responsable).

**Tipo H** («Home» - Doméstico): Vuso en el ámbito doméstico.

Estos aparatos de entrenamiento están indicados para el uso en hogares privados, en los que el acceso al aparato de entrenamiento está reglado por el propietario (persona legalmente responsable).

Cíñase con exactitud a las instrucciones de seguridad y mantenimiento descritas. Cualquier uso que se desvíe de ellas podría provocar daños para la salud, accidentes o daños al aparato de los que no pueden responsabilizarse el fabricante ni el distribuidor.

Las siguientes indicaciones de seguridad pueden aparecer en estas instrucciones de uso:

► **ATENCIÓN**

Indica posibles situaciones perjudiciales que pueden provocar daños materiales en caso de infracción.

⚠ **PRECAUCIÓN**

Indica posibles situaciones perjudiciales que pueden provocar lesiones leves o poco significativas en caso de infracción.

⚠ **ADVERTENCIA**

Indica posibles situaciones perjudiciales que pueden provocar lesiones graves o mortales en caso de infracción.

⚠ **PELIGRO**

Indica posibles situaciones perjudiciales que provocan lesiones graves o mortales en caso de infracción.

ⓘ **INDICACIÓN**

Indica información adicional de utilidad.

Conserve cuidadosamente estas instrucciones para consultar información, realizar las labores de mantenimiento o realizar pedidos de repuestos.

## 1.1 Datos técnicos

### TFT - Pantalle de:

- + Tiempo de entrenamiento en min.
- + Velocidad en km/h
- + Distancia de entrenamiento en km
- + Calorías en kcal
- + Nivel de resistencia
- + Ritmo cardíaco (cuando se utilizan los sensores de mano o una correa pectoral)
- + Cadencia (revoluciones por minuto)
- + Watt

Sistema de frenado: Freno de inducción electromagnética  
 Nivel de resistencia: 32

### Watts

Rango ajustable en el programa de potencia: 10-350 W  
 Mínimo y máximo. Vatios a 60 RPM: 50-400 W  
 Mínimo y máximo. Vatios a 100 RPM: 148-765W

Memoria de usuario: 4  
 Total de programas de formación: 43  
 Programas de inicio rápido: 1  
 Programas objetivo: 3  
 Programas de control del ritmo cardíaco : 3  
 Programas preestablecidos: 32  
 Programas personalizados: 4 (uno por usuario)  
 Programas de vatios: 1

Fitness-Test: 1

Longitud de zancada: 58,4 cm  
 Relación de transmisión: 1:8,75  
 Masa del volante: 10 kg

### Peso y dimensiones:

Dimensiones del embalaje (La x An x Al): 221 cm x 88 cm x 45 cm  
 Dimensiones de montaje (La x An x Al): 232 cm x 95 cm x 172 cm  
 Peso del artículo (bruto, incluido el embalaje): 112 kg  
 Peso del artículo (neto, sin embalaje): 95 kg

Peso máximo del usuario: 180 kg  
 Tipos de uso: S

## 1.2 Seguridad personal

### PELIGRO

- + Antes de comenzar a utilizar el aparato, consulte con su médico si el entrenamiento es adecuado para usted desde el punto de vista de la salud. Esto atañe particularmente a las personas que sufren de hipertensión hereditaria o de una enfermedad cardíaca, personas mayores de 45 años, fumadores, personas con niveles excesivos de colesterol y personas sobrepeso o que no hayan realizado ejercicio de forma habitual durante el último año. Si se encuentra bajo algún tratamiento médico que afecte a su frecuencia cardíaca, es imprescindible que consulte con su médico.
- + Tenga en cuenta que el ejercicio excesivo puede poner en grave peligro su salud. Del mismo modo, tenga en cuenta que los sistemas de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. Si experimenta signos de debilidad, náuseas, sensación de mareo, dolores, dificultad para respirar o cualquier otro síntoma anormal, interrumpa el entrenamiento inmediatamente y consulte con su médico en caso de emergencia.
- + El propietario debe transmitir a todos los usuarios las completas advertencias e instrucciones de seguridad.

### ADVERTENCIA

- + El uso de este aparato no está permitido a menores de 14 años.
- + Los niños no deben acercarse al aparato sin vigilancia.
- + Las personas con alguna discapacidad deben contar con un permiso médico y estar bajo estrecha vigilancia cuando utilicen cualquier aparato de entrenamiento.
- + Tenga en cuenta que su aparato no cuenta con una rueda libre. Por lo tanto, las partes móviles no se pueden detener de inmediato.
- + Tenga en cuenta que el esfuerzo humano individual requerido para realizar un ejercicio puede diferir del esfuerzo mecánico que se muestra.
- + Preste atención a la hora de subir y bajar del aparato, de modo que uno de los pedales esté siempre en su posición más baja.
- + Este aparato no puede ser usado al mismo tiempo por varias personas.
- + Mantenga alejados de las partes móviles las manos, los pies y otras partes del cuerpo, así como el pelo, la ropa, los complementos y otros objetos, ya que pueden quedar atrapados en el aparato.
- + No lleve ropa holgada o ancha durante el uso, sino ropa deportiva ajustada. Preste atención a que las suelas de las zapatillas de deporte sean adecuadas; lo mejor es que sean de goma u otro material antideslizante. No es adecuado el calzado con tacones, con suela de cuero, con tacos o con pinchos. Nunca entrene descalzo.

### PRECAUCIÓN

- + Si su aparato se conecta a la corriente mediante un cable de alimentación, asegúrese de colocarlo de forma que no exista riesgo de tropezarse con él.
- + Para evitar ponerse en peligro a sí mismo y a otras personas, asegúrese de que durante el entrenamiento nadie se encuentre en el área de movimiento del aparato.
- + Queda prohibido introducir objetos de cualquier tipo en las aberturas del aparato.
- + Asegúrese de que si los dispositivos de ajuste quedan salientes, pueden obstaculizar el movimiento del usuario.

## 1.3 Seguridad eléctrica

### PELIGRO

- + Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte el aparato del enchufe al finalizar el entrenamiento, antes de su montaje o desmontaje y al realizar las labores de mantenimiento y limpieza del aparato. Al hacerlo, no tire del cable.

### ADVERTENCIA

- + Mientras esté enchufado, supervise el aparato en todo momento. Durante su ausencia, retire el adaptador de corriente del enchufe, de forma que no puedan utilizar el aparato de forma inadecuada otras personas o niños.
- + En caso de que el cable de alimentación o el adaptador estén dañados o defectuosos, diríjase a su proveedor. El aparato no debe utilizarse hasta su reparación.

### ▶ ATENCIÓN

- + El aparato requiere una alimentación eléctrica de 220-230 V con un voltaje de 50 Hz.
- + El aparato solo puede conectarse directamente a un enchufe con conexión a tierra con el cable de alimentación suministrado junto con él. Los cables alargadores deben cumplir con las directivas de la VDE. Desenrolle siempre el cable de alimentación completamente.
- + El enchufe debe protegerse con un fusible con un valor de fusible mínimo de «16 A».
- + No realice ninguna modificación al cable de alimentación ni al adaptador.
- + Mantenga el cable de alimentación alejado del agua, el calor, el aceite y los bordes afilados. El cable de alimentación no debe pasar por debajo del aparato ni de una alfombra y no deben colocarse objetos sobre él.
- + Si el aparato adquirido cuenta con una consola TFT, las actualizaciones de software deben realizarse regularmente. Siga las indicaciones en la pantalla para completar la actualización.
- + Los sistemas y el software de los aparatos con consolas TFT son compatibles con las aplicaciones preinstaladas. No instale ninguna otra aplicación en la consola.

### INDICACIÓN

- + Las aplicaciones preinstaladas en las consolas TFT son aplicaciones de fabricantes externos. Fitshop no asume ninguna responsabilidad por la disponibilidad, la funcionalidad o el contenido de estas aplicaciones.

## 1.4 Lugar de instalación



### **ADVERTENCIA**

- + No coloque el aparato en lugares de tránsito ni en salidas de emergencia.



### **PRECAUCIÓN**

- + Elija el lugar de instalación, de modo que tenga suficiente espacio para entrenar en todas las direcciones.
- + Asegúrese de que la sala de entrenamiento se ventila suficientemente durante el entrenamiento y de que no haya corrientes de aire.
- + Elija un lugar de instalación en el que quede suficiente espacio libre/zona de seguridad junto al aparato.
- + El área libre en la dirección desde la que se accede al aparato de entrenamiento debe ser al menos 0,6 m mayor que el área de ejercicio.
- + La superficie de instalación y montaje del aparato debe ser lisa, resistente y firme.

### **▶ ATENCIÓN**

- + El aparato solo puede instalarse en un edificio cuyas salas se encuentren secas y a una temperatura adecuada (temperatura ambiente entre 10 °C y 35 °C). No está permitido el uso en exteriores o en salas con una elevada humedad ambiental (superior al 70 %), como piscinas.
- + Utilice una estera protectora para proteger las superficies delicadas (como parqués, laminados, suelos de corcho o alfombras) de la presión y el sudor y compensar pequeños desniveles.
- + Para el tipo de uso S, el aparato sólo puede utilizarse en zonas cuyo acceso, supervisión y control estén específicamente regulados por el propietario.

### 2.1 Indicaciones generales



#### **PELIGRO**

- + No deje en los alrededores herramientas ni material de embalaje, como láminas o piezas pequeñas, ya que podrían representar un peligro de asfixia para los niños. Mantenga a los niños alejados durante el montaje del aparato.



#### **ADVERTENCIA**

- + Observe las indicaciones que acompañan al aparato para reducir los riesgos de lesiones.



#### **PRECAUCIÓN**

- + Durante el montaje, asegúrese de contar con suficiente espacio libre de movimiento en todas direcciones.
- + Son necesarios como mínimo dos adultos para realizar la instalación del aparato. En caso de duda, solicite la ayuda de una tercera persona con conocimientos técnicos.



#### **ATENCIÓN**

- + Para evitar que se produzcan daños en el aparato y en el suelo, realice el montaje sobre una estera protectora o sobre el cartón del embalaje.



#### **INDICACIÓN**

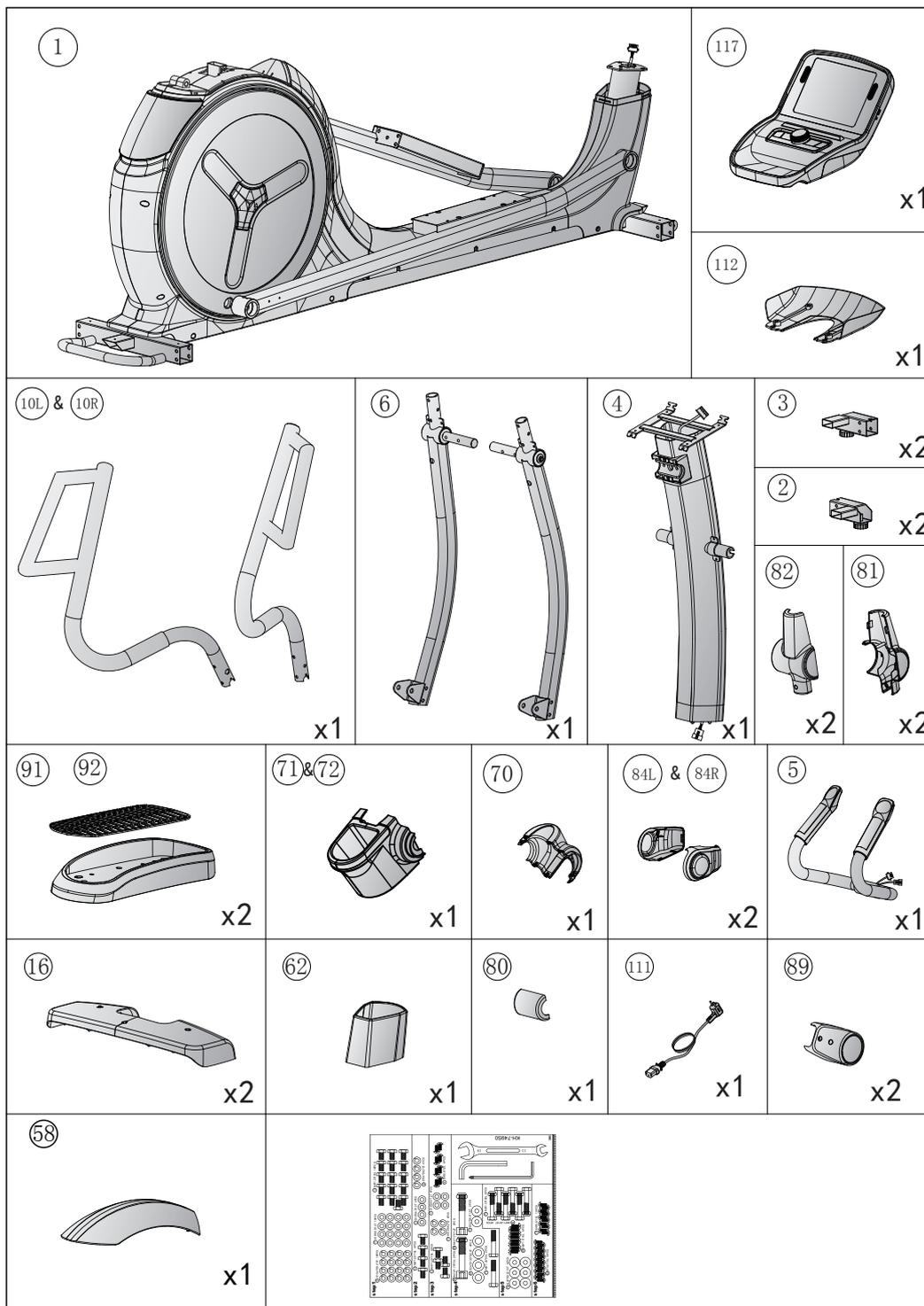
- + Para realizar el montaje de la forma más sencilla posible, pueden montarse previamente algunos de los tornillos y tuercas que se va a utilizar.
- + Idealmente, realice el montaje del aparato sobre su futuro lugar de instalación.

## 2.2 Volumen de suministro

El volumen de suministro incluye las partes indicadas a continuación. Antes de comenzar, compruebe que el volumen de suministro contenga todas las piezas y herramientas del aparato y que no existan daños. En caso de reclamación, contacte con su proveedor.

### PRECAUCIÓN

Si el volumen de suministro no incluye todas las piezas o incluye piezas dañadas, no puede procederse con el montaje.



## 2.3 Instalación

Antes de comenzar con la instalación, observe atentamente los pasos de montaje individuales descritos y realice el montaje siguiendo el orden indicado.

### ❶ NOTA

- + En primer lugar, atornille todas las partes sin apretarlas y compruebe su correcto ajuste. Únicamente utilice la herramienta para apretar los tornillos cuando así se indique.
- + Si tiene dificultades para reconocer los gráficos, le recomendamos que abra las instrucciones en PDF guardadas en la tienda web en su dispositivo terminal (por ejemplo, teléfono inteligente, tableta o PC). Allí tiene la oportunidad de ampliarlos. Asegúrese de que el programa Adobe Acrobat Reader esté instalado en su dispositivo terminal para poder abrir el archivo.
- + Encontrará las indicaciones de montaje en vídeo en el siguiente enlace: <https://www.fitshop.es/bicicleta-eliptica-taurus-x9.9-tf-x99#product-assembly>. Para acceder directamente al vídeo de montaje, también puede escanear el código QR. El montaje del X99 y del X99-TFT es idéntico.

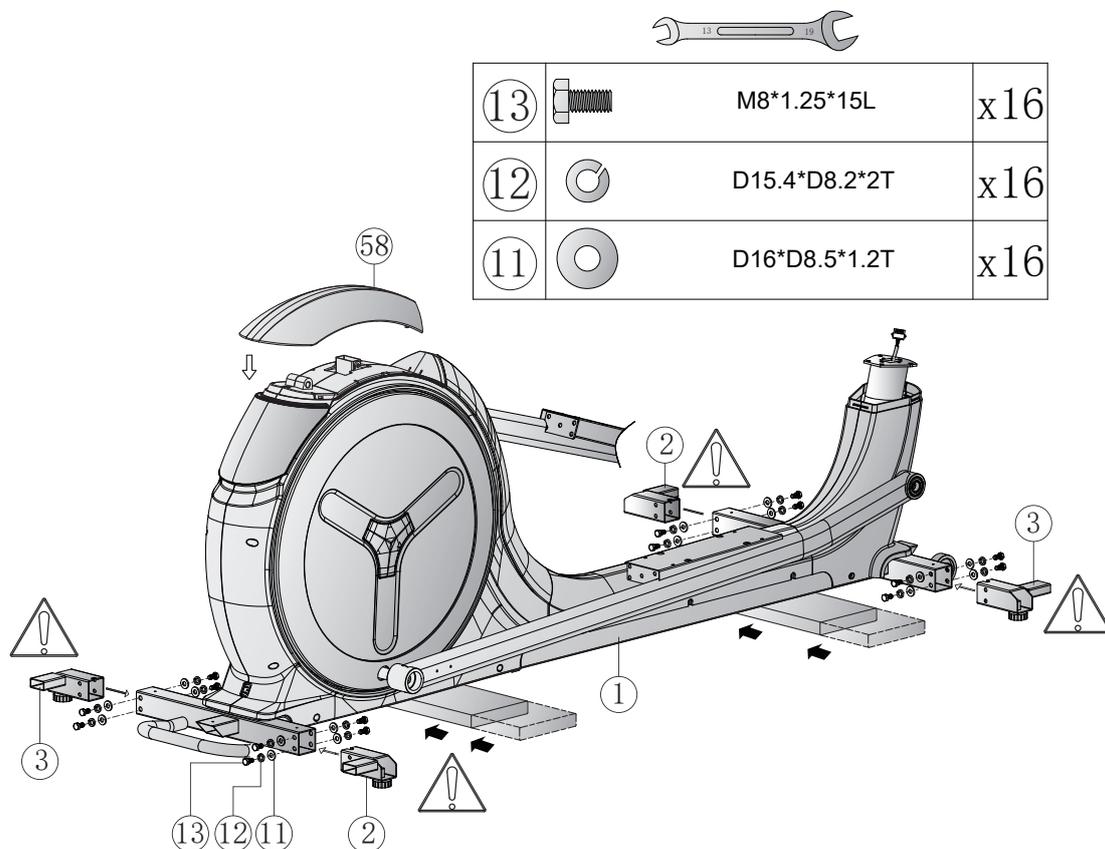


### Paso 1: Montaje de las patas delantera y trasera

#### ❶ NOTA:

En el siguiente paso, asegúrese de que las patas estén correctamente alineadas (véase la fig.).

Coloque la cubierta (58) y monte las patas delantera y trasera (2 y 3) en la estructura principal (1) con un total de dieciséis tornillos hexagonales (13), dieciséis anillas de seguridad (12) y dieciséis arandelas (11).

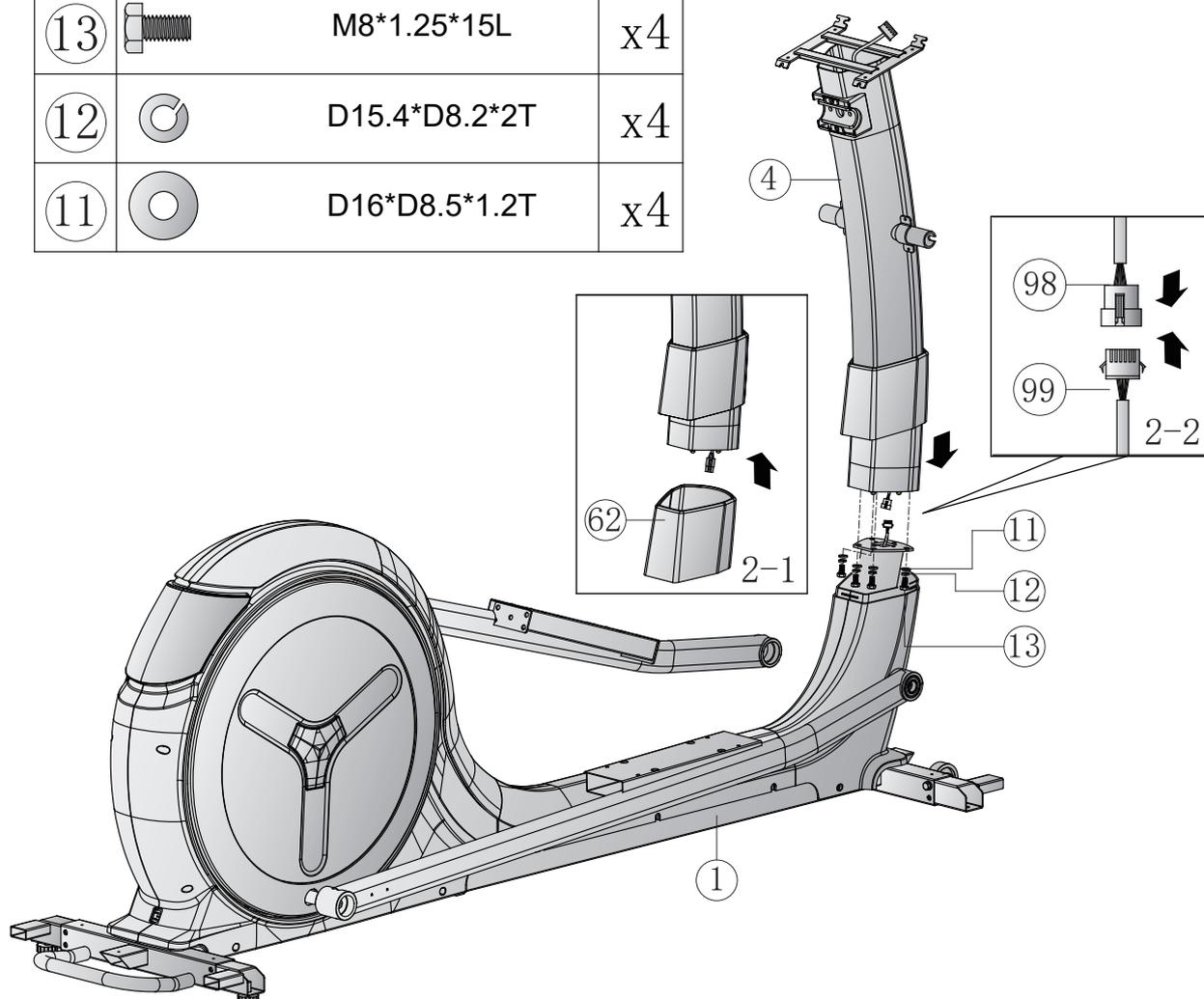


## Paso 2: Montaje del mástil de la consola

1. Deslice la cubierta (62) del mástil de la consola (4) hacia arriba y una los cables (98) y (99).
2. Inserte el mástil de la consola (4) en el alojamiento de la estructura principal (1) y fíjelo con cuatro tornillos hexagonales (13), cuatro arandelas de muelle (12) y cuatro arandelas (11).
3. Deslice la cubierta (62) hacia abajo.



13		M8*1.25*15L	x4
12		D15.4*D8.2*2T	x4
11		D16*D8.5*1.2T	x4

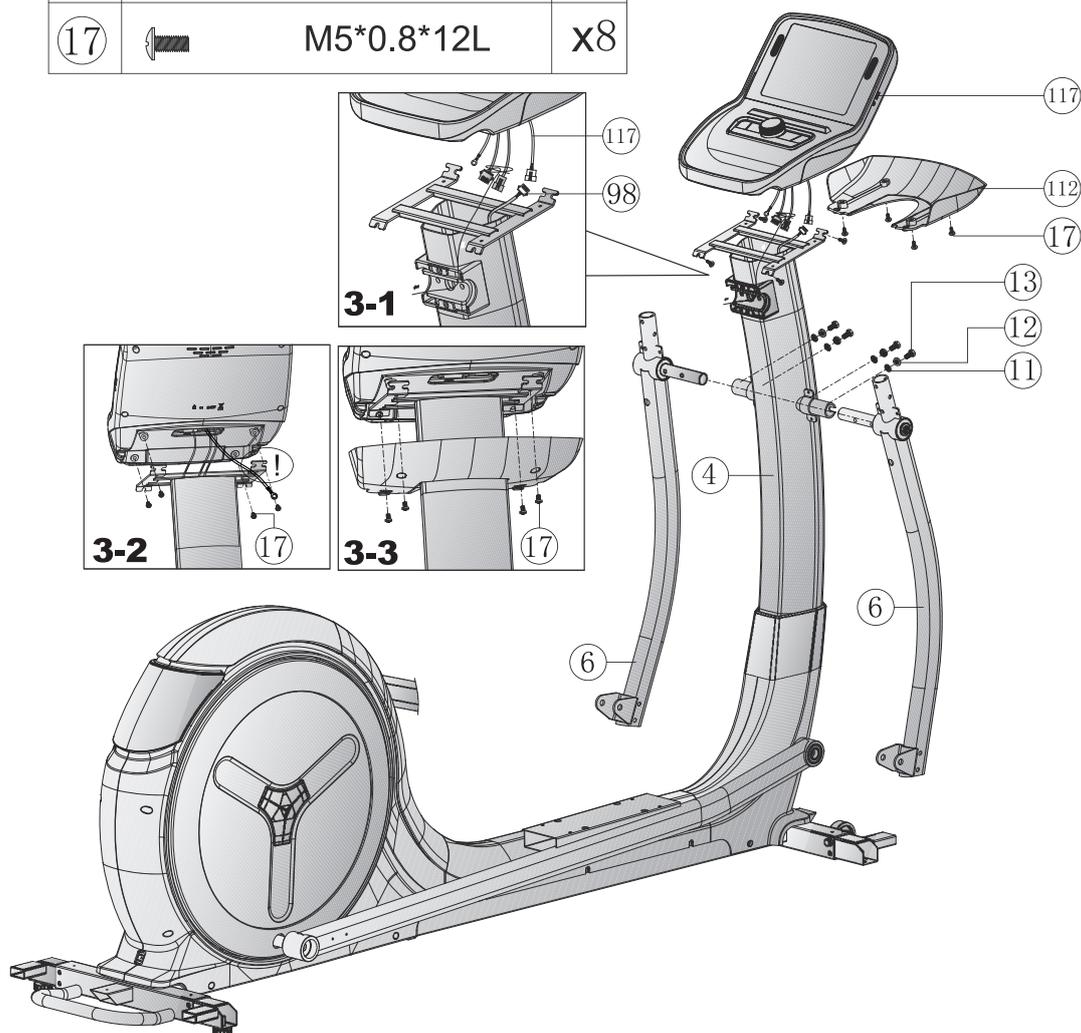


### Paso 3: Montaje de la consola

1. Monte las bielas izquierda y derecha para los bastones (6) en el mástil de la consola (4) con cuatro tornillos hexagonales (13), cuatro arandelas de muelle (12) y cuatro arandelas (11).
2. Conecte los cables (117) y (98).
3. Coloque la consola (117) sobre el mástil de la consola (4) y fíjela con la cubierta (112) mediante cuatro tornillos (17).



13		M8*1.25*15L	x4
12		D15.4*D8.2*2T	x4
11		D16*D8.5*1.2T	x4
17		M5*0.8*12L	x8

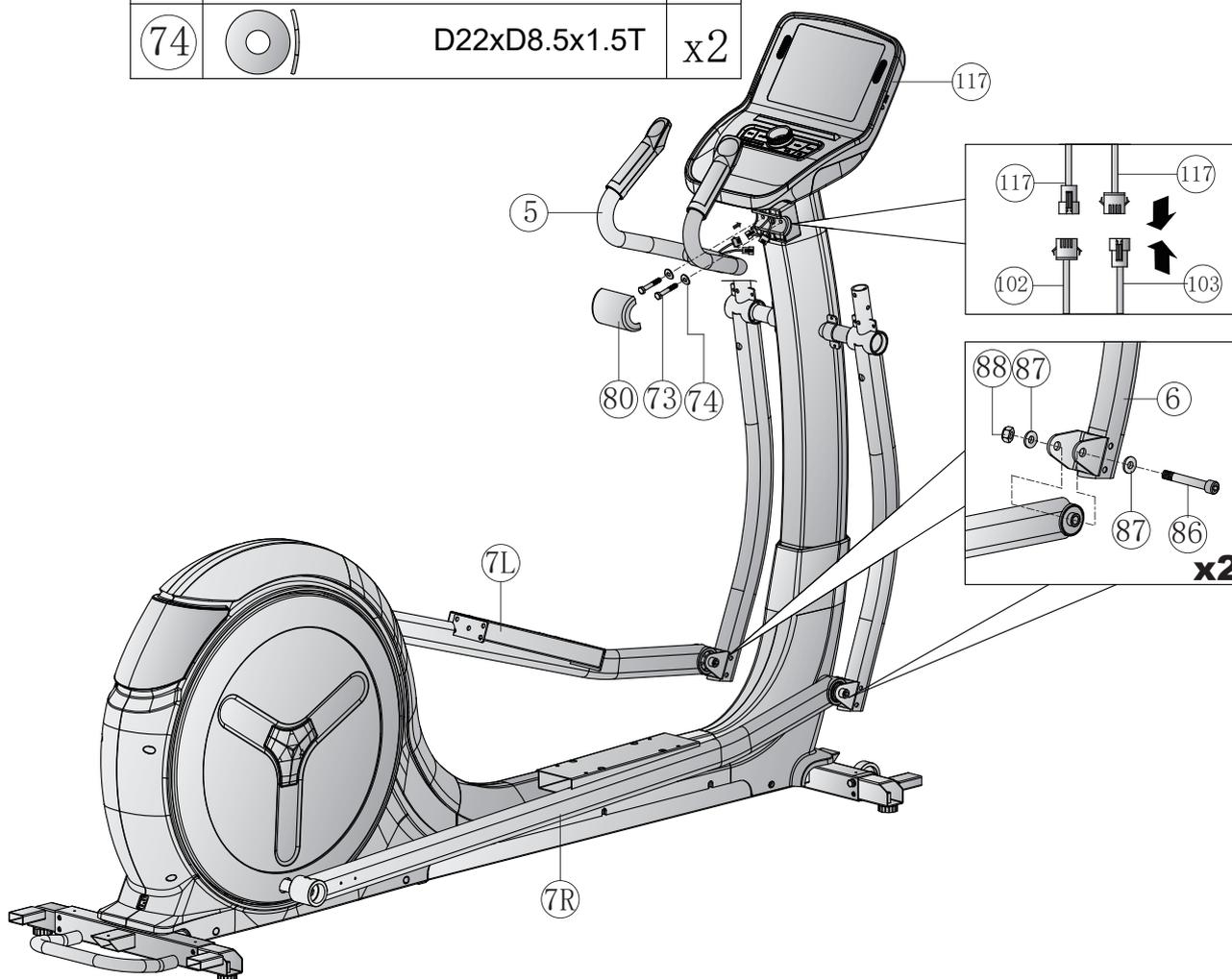


## Paso 4: Montaje de las bielas y las empuñaduras

1. Una los cables (117 y 102) y los cables (107 y 103).
2. Monte los sensores del pulso de la mano (5) con la cubierta (80) en el mástil de la consola (4) mediante dos tornillos hexagonales (73) y dos arandelas curvas (74).
3. Monte las bielas izquierda y derecha para los bastones (6) en la barra de los pedales izquierda y derecha (7L y 7R) con dos tornillos hexagonales (86), cuatro arandelas (87) y dos contratuercas (88).



86		M12*1.75*70L	x2
87		D24*D13.5*D2.5T	x4
88		M12*1.75*12T	x2
73		M8*1.25*50L	x2
74		D22xD8.5x1.5T	x2

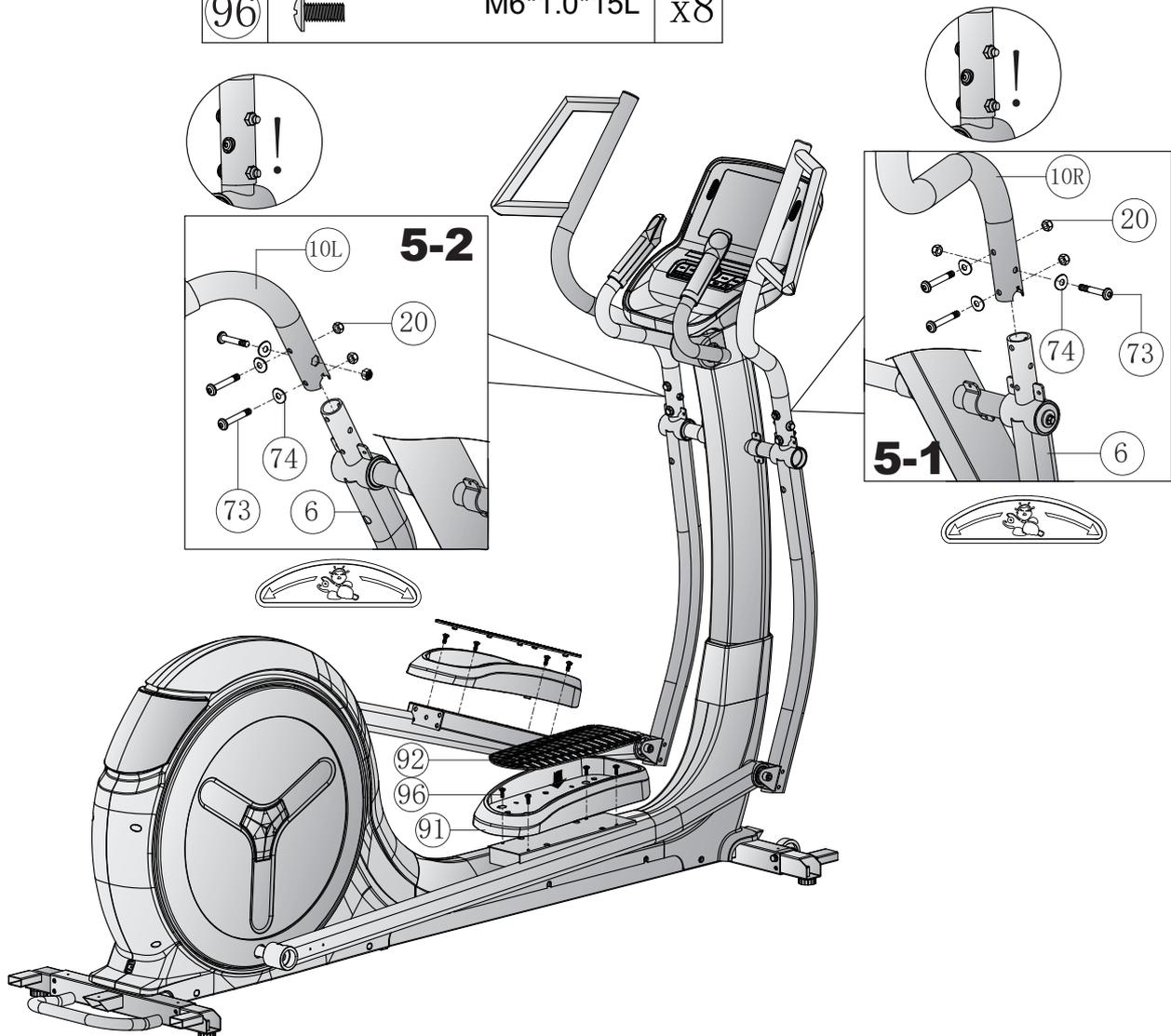


## Paso 5: Montaje de los bastones

1. Monte el bastón derecho (10R) en la biela derecha (6) con tres tornillos hexagonales (73), tres arandelas curvas (74) y tres contratuercas (20) (véase la fig. 5-1).
2. Monte el bastón izquierdo (10L) en la biela izquierda (6) con tres tornillos hexagonales (73), tres arandelas curvas (74) y tres contratuercas (20) (véase la fig. 5-2).
3. Monte los pedales (91) con el acolchado (92) en las las barras de los pedales (10R y 10L) con ocho tornillos de estrella (96).



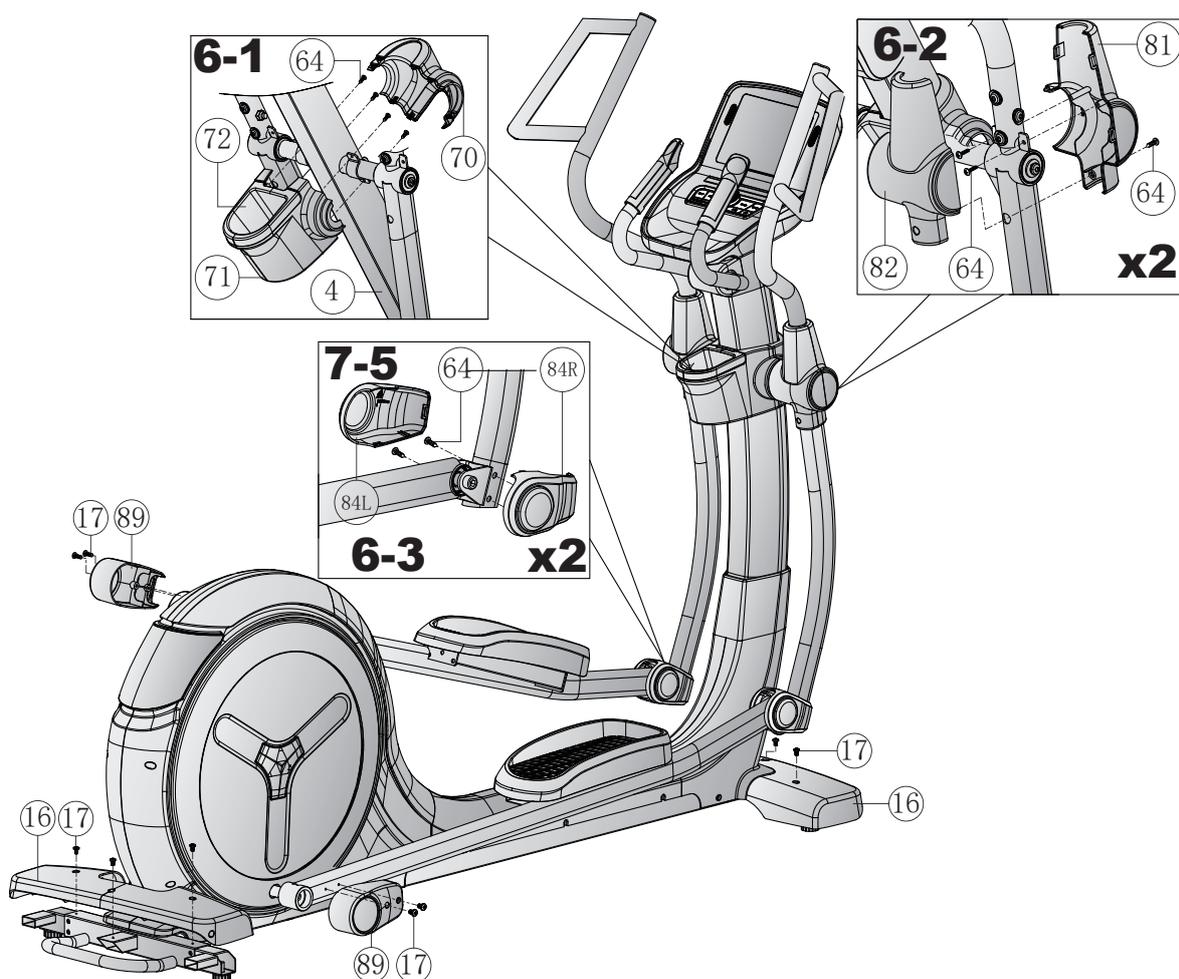
73		M8*1.25*50L	x6
74		D22xD8.5x1.5T	x6
20		M8*1.25*8T	x6
96		M6*1.0*15L	x8



## Paso 6: Montaje de las cubiertas

1. Fije las partes del portabotellas (70, 71 y 72) a la barra del manillar (4) con cuatro tornillos de estrella (véase la fig. 6-1).
2. Monte las cubiertas (81 y 82) en la biela izquierda y derecha (6) con tres tornillos de estrella (64) (véase la fig. 6-2).
3. Monte las cubiertas (84L y 84R) en las barras de los pedales (10R y 10L) con dos tornillos de estrella (64) (véase la fig. 6-3).
4. Monte las cubiertas izquierda y derecha (89) en las barras de los pedales izquierda y derecha (10R y 10L) con dos tornillos de estrella (17).
5. Monte las dos cubiertas (16) en las patas (2 y 3) con tres tornillos de estrella (17).
6. Ahora apriete todos los tornillos.

64		ST4.2*15L	x14
17		M5*0.8*12L	x10



## Paso 7: Alineación de las patas

En caso de que el suelo sea irregular, puede estabilizar las patas del aparato girando los dos tornillos de ajuste que se encuentran bajo la estructura principal.

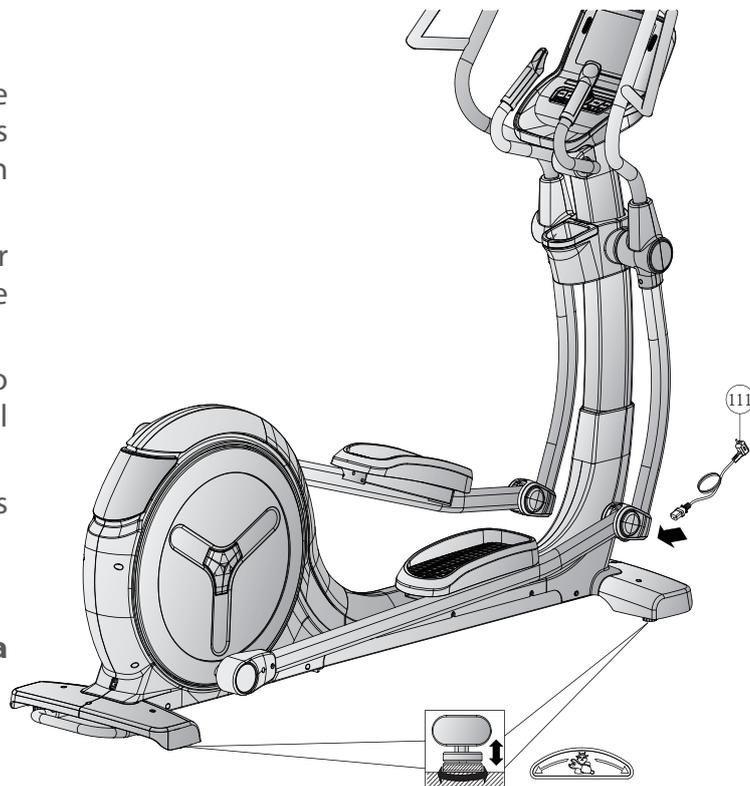
1. Levante del aparato por el lugar deseado y gire los tornillos de ajuste bajo la estructura principal.
2. Gire los tornillos en sentido horario para desatornillarlos y levantar del aparato.
3. Para volver a bajar del aparato, gírelos en sentido antihorario.

## Paso 8: Conexión del aparato a la corriente

### ► ATENCIÓN

El aparato no puede conectarse a un enchufe múltiple, ya que de hacerlo no es posible garantizar que el aparato reciba el suficiente suministro de corriente. Esto podría provocar fallos técnicos.

Conecte el adaptador en un enchufe que cumpla los requisitos descritos en el capítulo relativo a la seguridad eléctrica.



## Subir y bajar correctamente

1. Para subirse, agárrese al manillar con ambas manos y pise primero el pedal izquierdo con el pie izquierdo o el pedal derecho con el pie derecho y luego pise con el otro pie.
2. Para bajarse, agárrese al manillar con ambas manos y coloque un pie junto al aparato y luego el otro.

## 3 INSTRUCCIONES DE USO

### ① NOTA

- + Antes de comenzar el entrenamiento, familiarícese con todas las funciones y posibilidades de configuración del aparato. Recorra a un especialista para que le explique el uso adecuado de este producto.
- + Comience siempre su entrenamiento con una resistencia baja y aumentela de manera uniforme y suave. Termine su entrenamiento con una fase de enfriamiento. Si tiene alguna pregunta o duda, póngase en contacto con su médico de cabecera.

### 3.1 Programas de frecuencia cardíaca

#### ⚠ ADVERTENCIA

Este aparato de fitness no es un aparato médico. La medición de la frecuencia cardíaca de este aparato puede ser inexacta. Existen diversos factores que pueden influir en la exactitud de la indicación de la frecuencia cardíaca. La indicación de la frecuencia cardíaca sirve únicamente como ayuda para el entrenamiento.

### 3.2 Indicador de la consola



PANTALLA	DESCRIPCIÓN
<b>Level (nivel)</b>	+ Indicador del nivel de resistencia actual + Rango de visualización: 1–32
<b>Time (tiempo)</b>	+ Indicador del tiempo de entrenamiento en minutos + Rango de visualización: 00:00–999:59
<b>Distance (distancia)</b>	+ Indicador de la ruta de entrenamiento en km + Rango de visualización: 0,0–99,9

<b>Calories (calorías)</b>	+ Indicador de calorías en kcal + Rango de visualización: 0-9999
<b>Puls (pulso)</b>	+ Indicador de la frecuencia cardíaca + Rango de visualización: 40-220
<b>Speed (velocidad)/ RPM (revoluciones por minuto)</b>	+ Indicador de la velocidad actual o las revoluciones por minuto
<b>Mets/vatios</b>	+ Indicador de MET o vatios actuales <u>Definición:</u> MET o equivalente metabólico se utiliza para medir el metabolismo basal medio de una persona. El MET describe la cantidad de oxígeno consumida por una persona media en reposo. 1 MET= 3,5ml/kg/minuto (el cuerpo utiliza 3,5 mililitros de oxígeno por kilogramo por minuto) es la cantidad de oxígeno que el cuerpo utiliza en reposo. Cuanto más intenso el trabajo del cuerpo, más oxígeno consumirá y mayor será el nivel MET. Si entrena a un nivel de 7 MET, entonces trabaja unas 7 veces más que en reposo. También consume 7 veces más oxígeno que en reposo. + El entrenamiento entre 3 y 6 MET se considera una actividad física moderada. + El entrenamiento > 6 MET se considera una actividad física intensa.

### 3.3 Funciones de las teclas



TECLA	DESCRIPCIÓN
<b>Codificador (botón giratorio)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Girar para aumentar o reducir los valores de ajuste o la carga de entrenamiento</li> <li>+ Pulsar para confirmar los ajustes</li> <li>+ Cambiar entre RPM y SPEED</li> </ul>
<b>FITNESS TEST</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Pulse en el menú principal para ir inmediatamente a la prueba de aptitud física</li> </ul>
<b>PROGRAM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Pulsar en el menú principal para acceder a la zona de programas predefinidos</li> </ul>
<b>START</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Iniciar o pausar el programa</li> <li>+ Reanudar el programa tras una pausa</li> </ul>
<b>STOP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Programa de pausa</li> <li>+ Cuando el programa esté en pausa, pulse para terminar el programa y mostrar un resumen de los datos de entrenamiento.</li> <li>+ Una vez finalizado el programa, pulse para volver al menú principal.</li> </ul>

#### **ⓘ AVISO IMPORTANTE**

Actualice el aparato antes de utilizarlo por primera vez para asegurarse de que dispone de la última versión de software. Proceda de la siguiente manera:

1. Pulse «Ajustes» en la esquina inferior derecha de la pantalla.
2. Pulse «WLAN» y conecte su aparato a Internet.
3. Vuelva a los ajustes.
4. Pulse «Sistema y aplicaciones».
5. Pulse «Update» para actualizar el software.

El aparato no debe utilizarse ni apagarse durante la actualización.

Compruebe regularmente si existe otra actualización disponible y realícela como se ha descrito anteriormente. El icono es blanco si hay una nueva versión disponible. En caso contrario, el icono aparece en gris.

## 3.4 Programas

Este aparato ofrece una gran variedad de programas diferentes. Estos incluyen: un programa de inicio rápido, programas objetivo, programas predefinidos, programas definidos por el usuario, programas controlados por frecuencia cardíaca y un Fitness Test

### 3.4.1 Inicio rápido

Cuando se encuentre en el menú principal, simplemente pulse START y el entrenamiento se iniciará a través del inicio rápido. También puede pulsar sobre «QUICK START» en el menú principal.

### 3.4.2 Programas por objetivos

1. Pulse «GOAL» en el menú principal.
2. Seleccione una unidad (tiempo, distancia o calorías) para el entrenamiento.

**ⓘ NOTA:**

Solo se puede establecer un valor objetivo.

3. Introduzca el valor objetivo deseado.
4. Pulse START para iniciar el programa.

*El nivel de resistencia se pueden ajustar manualmente durante el entrenamiento.*

5. Pulse STOP para pausar el programa.

*El nivel de resistencia se ajusta a 0.*

- 5.1. Pulse sobre STOP en la pantalla para finalizar el programa. Ahora aparece un resumen de los datos de entrenamiento recopilados en la pantalla.
- 5.2. Pulse sobre START para continuar con el programa.

### 3.4.3 Programas predefinidos

1. Pulse «PROGRAM» en el menú principal.
2. Introduzca su sexo, edad, peso y tiempo de entrenamiento deseado y pulse Next.
3. Seleccione uno de los programas de perfil.
4. Pulse START para iniciar el programa.

*El nivel de resistencia se pueden ajustar manualmente durante el entrenamiento.*

5. Pulse STOP para pausar el programa.

*El nivel de resistencia se ajusta a 0.*

- 5.1. Pulse sobre STOP en la pantalla para finalizar el programa. Ahora aparece un resumen de los datos de entrenamiento recopilados en la pantalla.
- 5.2. Pulse sobre START para continuar con el programa.

Programme		Setting time / 30 = time for each section														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
P1	LEVEL	2	2	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3
P2	LEVEL	2	2	5	5	4	4	6	4	6	4	2	2	4	4	2
P3	LEVEL	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	2	2	3	3	2
P4	LEVEL	3	3	6	6	7	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3
P5	LEVEL	3	3	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	4	4	3
P6	LEVEL	5	5	11	11	9	9	7	8	12	10	8	8	7	7	6
P7	LEVEL	5	5	9	9	10	10	7	7	10	7	5	5	7	7	5
P8	LEVEL	5	5	7	7	9	9	11	10	11	9	5	5	6	6	5
P9	LEVEL	5	5	7	7	8	8	8	9	8	9	6	6	6	6	5
P10	LEVEL	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	9	9	6	6	6
P11	LEVEL	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11
P12	LEVEL	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	20	20
P13	LEVEL	7	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	17
P14	LEVEL	7	7	7	10	10	10	15	15	15	17	17	20	20	20	20
P15	LEVEL	7	7	7	7	12	12	12	12	12	15	15	15	15	15	17
P16	LEVEL	7	7	7	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10
P17	LEVEL	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8
P18	LEVEL	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21
P19	LEVEL	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18
P20	LEVEL	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21
P21	LEVEL	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13
P22	LEVEL	8	8	11	11	16	16	16	18	18	21	23	21	18	18	18
P23	LEVEL	14	14	23	23	20	20	23	20	23	20	23	23	17	17	14
P24	LEVEL	17	17	26	26	23	25	23	26	23	27	26	26	20	20	20
P25	LEVEL	20	20	26	26	25	25	23	26	26	25	26	26	23	23	17
P26	LEVEL	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	23	23	20	20	17
P27	LEVEL	14	14	26	26	25	25	20	20	25	20	17	17	20	20	14
P28	LEVEL	21	21	15	15	24	27	27	26	27	27	24	21	18	18	15
P29	LEVEL	15	24	27	27	18	21	18	21	24	27	18	18	18	18	15
P30	LEVEL	18	24	18	18	24	24	21	21	24	18	27	27	18	21	18
P31	LEVEL	18	18	24	24	27	27	27	28	24	26	24	27	21	21	15
P32	LEVEL	15	21	24	21	24	24	27	32	27	21	18	15	18	18	21
P31	LEVEL	18	18	24	24	27	27	27	28	24	26	24	27	21	21	15
P32	LEVEL	15	21	24	21	24	24	27	32	27	21	18	15	18	18	21

Programme		Setting time / 30 = time for each section														
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
P1	LEVEL	3	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3
P2	LEVEL	2	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3
P3	LEVEL	2	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3
P4	LEVEL	3	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2
P5	LEVEL	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3
P6	LEVEL	6	7	7	5	5	7	7	9	11	10	11	9	9	5	5
P7	LEVEL	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5
P8	LEVEL	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5
P9	LEVEL	5	6	6	7	7	7	7	6	8	8	9	6	6	6	6
P10	LEVEL	6	7	7	6	6	7	7	7	6	7	5	6	6	5	5
P11	LEVEL	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11
P12	LEVEL	20	20	17	17	15	15	15	12	12	12	10	10	10	7	7
P13	LEVEL	20	20	20	22	22	22	20	20	20	17	17	17	15	15	15
P14	LEVEL	20	20	20	20	17	17	15	15	15	10	10	10	7	7	7
P15	LEVEL	17	17	17	17	20	20	20	20	20	20	15	15	15	15	15
P16	LEVEL	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	7	7	7
P17	LEVEL	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11
P18	LEVEL	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21
P19	LEVEL	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8
P20	LEVEL	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21
P21	LEVEL	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21
P22	LEVEL	18	18	18	21	23	21	18	18	16	16	16	11	11	8	8
P23	LEVEL	14	17	17	23	23	26	26	26	27	23	25	23	26	20	12
P24	LEVEL	20	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	26	23	20	20
P25	LEVEL	17	20	20	14	14	23	26	26	25	26	26	23	20	17	17
P26	LEVEL	17	14	14	14	23	23	23	20	20	26	20	14	14	17	17
P27	LEVEL	14	20	20	23	23	26	26	26	26	26	28	26	26	26	17
P28	LEVEL	15	24	24	18	18	21	21	21	18	21	15	24	24	15	15
P29	LEVEL	15	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	24	24	18	18
P30	LEVEL	15	18	18	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	15	12
P31	LEVEL	15	21	21	24	24	27	27	27	28	28	29	27	27	27	18
P32	LEVEL	21	18	18	30	30	29	29	30	29	30	29	29	29	18	18
P31	LEVEL	15	21	21	24	24	27	27	27	28	28	29	27	27	27	18
P32	LEVEL	21	18	18	30	30	29	29	30	29	30	29	29	29	18	18

### 3.4.4 Programas definidos por el usuario

1. Pulse «USER PROGRAM» en el menú principal.
2. Seleccione un perfil de usuario (U1-U4).

**ⓘ NOTA:**

El usuario seleccionado se muestra en la parte superior de la pantalla. El nombre del usuario se puede cambiar modificando pulsando sobre él. Ahora puede introducir el nombre deseado.

3. Introduzca su sexo, edad, peso y tiempo de entrenamiento deseado.
4. Ajuste la velocidad y la inclinación deseada para cada sección. Dispone de un total de 30 secciones.
5. Pulse START para iniciar el programa.

*El nivel de resistencia y la inclinación se pueden ajustar manualmente durante el entrenamiento.*

6. Pulse STOP para pausar el programa.

*El nivel de resistencia se ajusta a 0.*

- 6.1. Pulse sobre STOP en la pantalla para finalizar el programa. Ahora aparece un resumen de los datos de entrenamiento recopilados en la pantalla.
- 6.2. Pulse sobre START para continuar con el programa.

### 3.4.5 Programas controlados por frecuencia cardíaca

#### **ADVERTENCIA**

Este aparato de fitness no es un aparato médico. La medición de la frecuencia cardíaca de este aparato puede ser inexacta. Existen diversos factores que pueden influir en la exactitud de la indicación de la frecuencia cardíaca. La indicación de la frecuencia cardíaca sirve únicamente como ayuda para el entrenamiento.

Dispone de tres programas de frecuencia cardíaca. Seleccione una de las dos frecuencias cardíacas objetivo guardadas (60 % o 80 % de su frecuencia cardíaca máxima) o seleccione Target HR e introduzca manualmente una frecuencia cardíaca objetivo diferente. La consola determina su frecuencia cardíaca máxima en función de la edad introducida. Para estos programas recomendamos una banda torácica.

1. Pulse «HRC» en el menú principal.
2. Introduzca su sexo, edad, peso y tiempo de entrenamiento deseado.
3. Seleccione 60 %, 80 % o Target HR.
- 3.1. Si ha elegido Target HR, puede ajustar su propio valor objetivo entre 72-168.
4. Pulse START para iniciar el programa.
5. Coloque sus manos en los sensores de pulso de la mano o, alternativamente, utilice una banda torácica opcional.

#### **NOTA:**

Si la consola no recibe pulso durante 15 segundos, la pantalla mostrará «NO HR DETECTED» y el programa finalizará.

6. Pulse STOP para pausar el programa.

*El nivel de resistencia se ajusta a 0.*

- 6.1. Pulse sobre STOP en la pantalla para finalizar el programa. Ahora aparece un resumen de los datos de entrenamiento recopilados en la pantalla.
- 6.2. Pulse sobre START para continuar con el programa.

### 3.4.6 Programa de vatio

1. Pulse «WATT MODE» en el menú principal.
2. Ajuste la potencia objetivo deseada y el tiempo de entrenamiento deseado.

**NOTA**

Puede especificar un potencia entre 10-350 vatios (en tramos de 10). El valor estándar es 120 vatios.

Puede introducir el tiempo de entrenamiento entre 5 y 999 minutos. El valor estándar asciende a 20 minutos.

3. Pulse la tecla START para iniciar el programa.

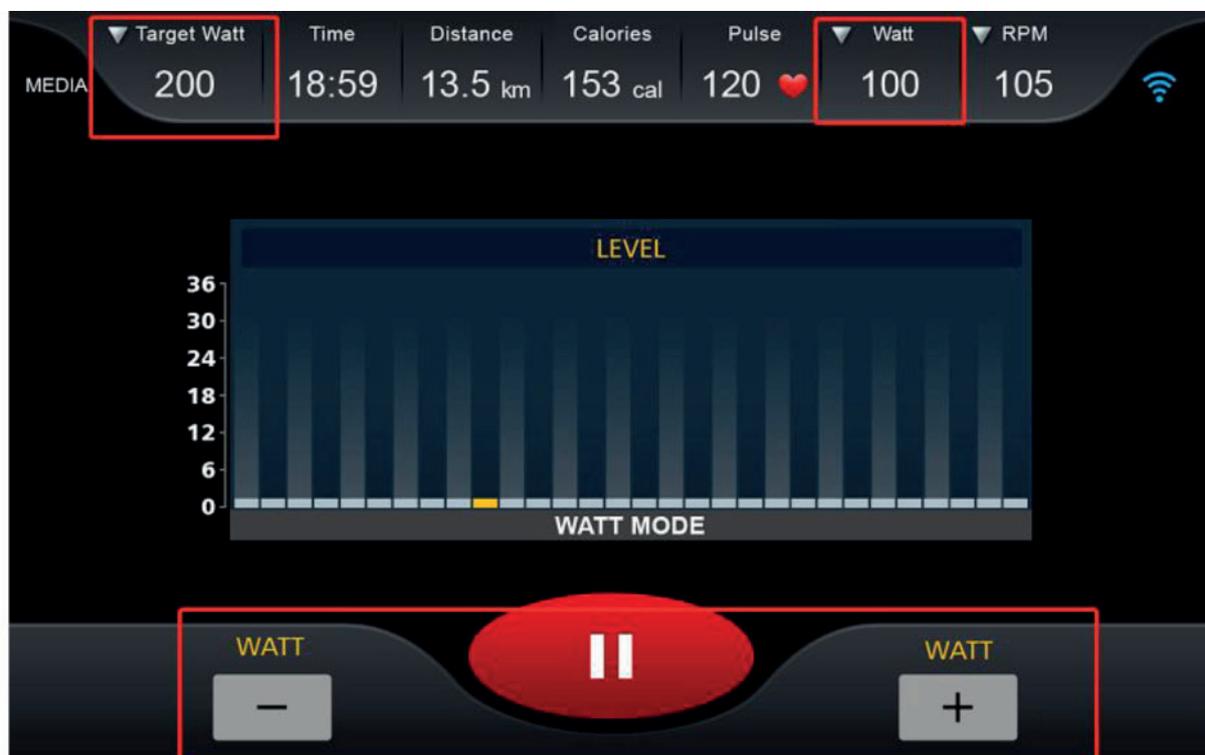
*Se muestra la potencia objetivo en la esquina superior izquierda de la pantalla.*

*Se muestra la potencia actual en la esquina superior derecha de la pantalla.*

*La potencia objetivo se puede adaptar en tramos de 5 durante el programa pulsando WATT -/WATT +.*

*La resistencia no se puede adaptar manualmente, sino que se adapta automáticamente de acuerdo con la potencia objetivo y las RPM.*

4. Pulse la tecla STOP para pausar el programa.
5. Vuelva a pulsar STOP para finalizar el programa.



### 3.5 Fitness Test

La prueba de condición física se divide en dos fases: una de calentamiento y otra la auténtica prueba de condición física. Recomendamos una banda torácica para esta prueba.

**❶ NOTA:**

Las RPM deben oscilar entre 45-65 durante la prueba o, en caso contrario, se mostrará un mensaje de error. Si las RPM no alcanzan el número especificado en 5 segundos, la prueba se cancela.

1. Pulse «FITNESS TEST» en el menú principal.
2. Introduzca su sexo, edad y peso.
3. Pulse START.

*Se inicia la fase de calentamiento.*

**❷ NOTA:**

Se recomienda realizar un calentamiento previo, si no se ha completado previamente. En caso contrario, se puede omitir la fase de calentamiento pulsando en «SKIP WARM UP» y se puede iniciar directamente el Fitness Test.

4. Coloque las manos en los sensores de pulso.

**❸ NOTA:**

Si la consola no recibe ningún pulso durante 15 segundos, la pantalla muestra «NO HR DETECTED». Si su frecuencia cardíaca aumenta demasiado durante la prueba, la consola le avisará y aparecerá «OVER PULSE» en la pantalla. En ese caso, interrumpa su prueba inmediatamente.

*Una vez finalizada la prueba, se obtiene un resumen de los datos de entrenamiento recopilados y una evaluación basada en su condición.*



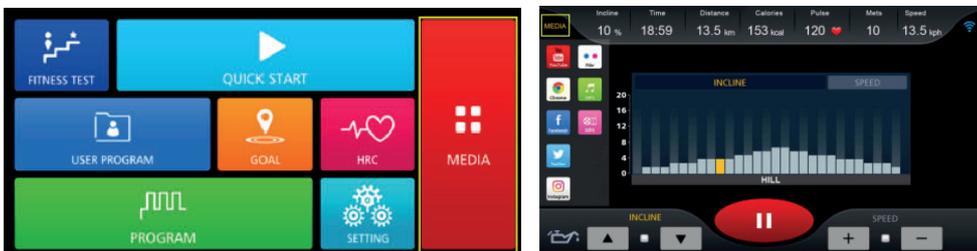
### 3.6 Medios

La zona de medios le brinda acceso a varias aplicaciones, como YouTube, Twitter, Facebook o Instagram.

#### **ⓘ AVISO IMPORTANTE**

Deben actualizarse periódicamente para garantizar la funcionalidad de las aplicaciones preinstaladas. La aplicación correspondiente le proporcionará información al respecto. Necesitará una cuenta de Google para realizar las actualizaciones. Una dirección de correo electrónico de Google bastará. Debe seguir las instrucciones que aparecen en la pantalla para realizar la correspondiente actualización. Tenga en cuenta que el sistema está adaptado a las aplicaciones preinstaladas. No instale ninguna otra aplicación en la consola. No se puede garantizar ninguna funcionalidad. La instalación de otras aplicaciones puede ocasionar problemas técnicos.

Se puede acceder a la zona de medios de dos maneras diferentes.



1. A través del menú principal pulsando en Medios o
2. A través de la interfaz durante el entrenamiento (en la esquina superior izquierda de la pantalla).

#### **ⓘ NOTA:**

Puede ocultar o mostrar los datos de entrenamiento pulsando sobre el símbolo redondo en el borde derecho de la pantalla. Pulse sobre el pequeño símbolo del altavoz para subir o bajar el volumen.



Puede transferir archivos de música y vídeo desde su dispositivo USB a la consola y reproducirlos allí. Para ello, inserte su dispositivo USB en la ranura correspondiente del lateral de la consola.

#### **Formatos compatibles:**

Música: .wav, .wma, .aac, .ogg, .mp3 y .flac.

Vídeo: .mp4 y .avi.

#### **Ajustes**

En el menú principal puede realizar los ajustes del sistema en «SETTING». Entre ellos:

Idioma, brillo de la pantalla y volumen

Conexión inalámbrica: puede conectar su móvil y altavoces conexión inalámbrica a la consola.

Inalámbrico: puede conectar la consola a Internet.

### 3.7 Conexión inalámbrica y aplicaciones de condición física

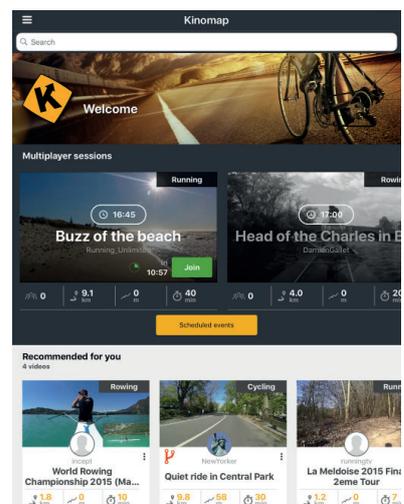
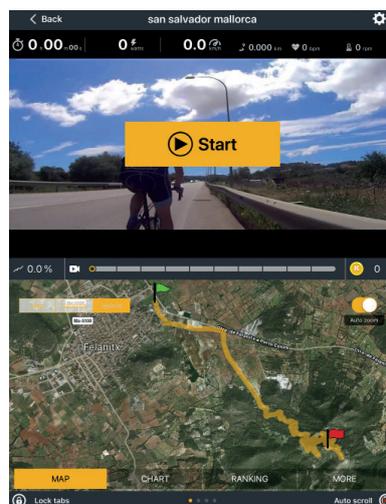
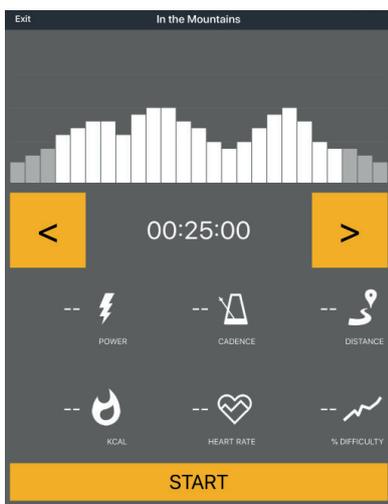
La consola de este aparato está equipada con una conexión por conexión inalámbrica. Si desea utilizar aplicaciones de entrenamiento, primero debe emparejar el aparato con su móvil (tablet o smartphone). Para ello, active el conexión inalámbrica en su móvil y seleccione su aparato de entrenamiento. Encontrará el nombre de su aparato en una pequeña pegatina situada en la parte posterior de la consola.

Tenga en cuenta que su móvil debe ser compatible con la conexión por conexión inalámbrica del aparato de entrenamiento. A continuación, inicie la aplicación de entrenamiento. Es posible que deba volver a conectar la aplicación con el aparato. Para ello, siga las instrucciones de la aplicación.

Puede encontrar aplicaciones de entrenamiento en las tiendas de aplicaciones de Google o Apple. Allí encontrará, por ejemplo, la aplicación «Kinomap». Tenga en cuenta que se trata de aplicaciones de fabricantes externos. Fitshop no asume ninguna responsabilidad por la disponibilidad, la funcionalidad o el contenido de estos programas.

#### INDICACIÓN IMPORTANTE

Fabricantes externos crear y facilitan las aplicaciones preinstaladas. Pueden existir cambios de estas aplicaciones, así como variar su funcionalidad. Fitshop no asume ninguna responsabilidad por la disponibilidad, la funcionalidad o el contenido de estas aplicaciones. Deben actualizarse periódicamente para garantizar la funcionalidad de las aplicaciones preinstaladas. La aplicación correspondiente le proporcionará información al respecto. Necesitará una cuenta de Google para realizar las actualizaciones. Una dirección de correo electrónico de Google bastará. Debe seguir las instrucciones que aparecen en la pantalla para realizar la correspondiente actualización. Tenga en cuenta que el sistema está adaptado a las aplicaciones preinstaladas. No instale ninguna otra aplicación en la consola. No se puede garantizar ninguna funcionalidad. La instalación de otras aplicaciones puede ocasionar problemas técnicos.



Ejemplo: Kinomap

## 4.1 Indicaciones generales

### ⚠ ADVERTENCIA

- + Debe elegirse un lugar de almacenamiento que impida un uso inadecuado a manos de terceros o de niños.
- + En caso de que su aparato no disponga de ruedas de transporte, deberá desmontar el aparato antes de transportarlo.

### ▶ ATENCIÓN

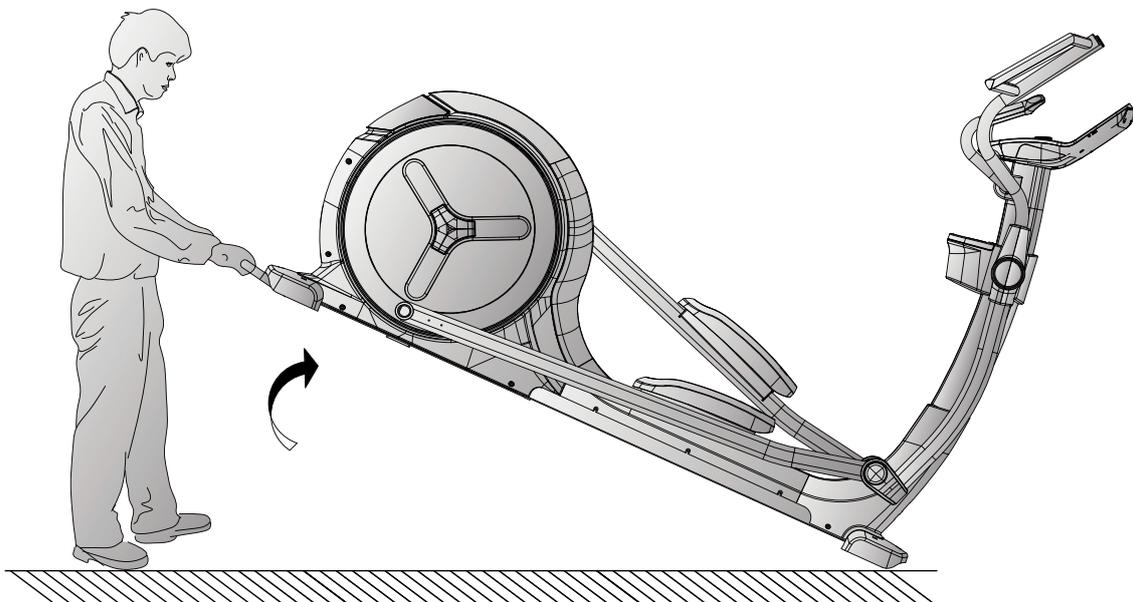
- + Asegúrese de almacenar el aparato en un lugar en el que esté protegido de la humedad, el polvo y la suciedad. El lugar de almacenamiento debe estar seco y bien ventilado y la temperatura ambiente debe encontrarse entre 10 y 35 °C.

## 4.2 Ruedas de transporte

### ▶ ATENCIÓN

Si desea transportar el aparato sobre suelos especialmente sensibles o delicados, como parqués, tablones o laminados, protéjalos cubriéndolos con cartones o similar para evitar posibles daños.

1. Colóquese detrás del aparato y levántelo hasta que el peso se transfiera a las ruedas de transporte. A continuación puede empujar fácilmente el aparato hasta su nueva posición. Para otros tipos de transporte, el aparato debe desmontarse y embalsarse de forma segura.
2. Al escoger el nuevo lugar de instalación, tenga en cuenta las indicaciones de la sección de este manual de instrucciones.



## 5.1 Indicaciones generales



### ADVERTENCIA

- + No realice modificaciones al aparato.



### PRECAUCIÓN

- + Las piezas dañadas o desgastadas pueden comprometer su seguridad y la vida útil del aparato. Por consiguiente, reemplace las piezas dañadas o desgastadas inmediatamente. Si se da el caso, contacte con su proveedor. El aparato no debe utilizarse hasta su reparación. En caso necesario, utilice únicamente recambios originales.

### ► ATENCIÓN

- + Además de las indicaciones y recomendaciones relativas al mantenimiento y cuidado aquí descritas, podrían requerirse servicios o reparaciones adicionales, que únicamente debe realizar personal autorizado del servicio técnico.

## 5.2 Fallos y diagnóstico de errores

Durante su fabricación, el aparato se somete a controles de calidad regulares. No obstante, pueden producirse errores o fallos de funcionamiento en el aparato. Habitualmente, estos están causados por piezas individuales, por lo que a menudo basta con sustituirlas. Consulte los errores más comunes y su subsanación en la siguiente tabla. En caso de que aun así el aparato no funcione correctamente, póngase en contacto con su distribuidor.

Error	Causa	Subsanación
Las poleas de transmisión se tambalean o hacen ruido	Polea de transmisión suelta	Apretar tuerca (prestar atención a la dirección de la rosca izq./drch.)
La pantalla no muestra nada/no funciona	Cables mal conectados	Controlar conexiones de los cables
El aparato se mueve/cojea	El aparato no está derecho	Ajustar patas de apoyo
La superficie de apoyo cruje	Superficie de apoyo floja	Apretar los tornillos de las superficies de apoyo
Se oyen crujidos	Juntas de tornillos sueltas o demasiado apretadas	Controlar juntas de tornillos
Los rieles chirrían	Rieles o ruedas sucias o rieles mal lubricados	Limpiar rieles con lubricación posterior con espray de silicona adecuado

No se muestra el pulso	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Fuentes de interferencia en la sala</li> <li>+ Banda pectoral inapropiada</li> <li>+ Posición errónea de la banda pectoral</li> <li>+ Banda pectoral defectuosa o sin batería</li> <li>+ Indicador de pulso defectuoso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Retirar fuentes de interferencia (p.ej. móvil, router, robots tipo cortacésped o aspiradores, etc. ...)</li> <li>+ Emplear banda pectoral adecuada (ver "ACCESORIOS RECOMENDADOS")</li> <li>+ Colocar nuevamente la banda pectoral y/o humedecer electrodos</li> <li>+ Cambiar la batería</li> <li>+ Comprobar si funciona el indicador de pulso mediante sensores de mano</li> </ul>
------------------------	--	--

### 5.3 Códigos de error y búsqueda de errores

La electrónica del aparato realiza pruebas continuamente. En caso de anomalía, en la pantalla se muestra un código de error y el funcionamiento normal se detiene por su seguridad.

**Póngase en contacto con el servicio técnico de su distribuidor.**

## 5.4 Calendario de mantenimiento e inspección

Para evitar daños causados por el sudor, el aparato debe limpiarse con un paño húmedo (sin detergente) tras cada sesión de entrenamiento.

Las siguientes labores rutinarias deben realizarse en los intervalos indicados:

Pieza	Semanalmente	Mensualmente	Trimestralmente
Pantalla de la consola	L	I	
Rieles*			L
Lubricación de los rieles y las piezas móviles*			I
Cubiertas de plástico	L	I	
Tornillos y conexiones de cables		I	
Leyenda: L = Limpiar; I = Inspeccionar			

\*Asegúrese de limpiar siempre los carriles y las piezas móviles antes de volver a lubricar.

Si no puede escanear códigos QR, puede ver cualquier vídeo de Fitshop en YouTube abriendo YouTube e introduciendo «Fitshop» en el campo de búsqueda.

Al escanear el código QR con la función de cámara o la aplicación de escáner de código QR en su teléfono inteligente, se abre un vídeo sobre el mantenimiento general de una elíptica en YouTube. El video sirve para ilustrar los puntos de mantenimiento descritos en el presente manual. Tenga en cuenta que es posible que el video no esté disponible en su idioma ni con los subtítulos correspondientes.



## 6 ELIMINACIÓN

Al alcanzar el final de su vida útil, este aparato no debe eliminarse junto con la basura doméstica normal, sino que debe entregarse en un punto de recogida para el reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos. Puede obtener más información en el punto de recogida competente de su municipio.



Los materiales son reciclables según su etiquetado. Mediante la reutilización, reciclaje u otras formas de reciclaje de equipos antiguos, estará contribuyendo de manera importante a la protección del medioambiente.

## 7 ACCESORIOS RECOMENDADOS

Para que su entrenamiento sea más cómodo, eficaz y agradable, le recomendamos que complemente su aparato de ejercicio con los accesorios adecuados. En el caso de las bicicletas elípticas, puede tratarse por ejemplo de una **esterilla protectora**, sobre la que apoyar el aparato de fitness con seguridad y que también protegerá el suelo del sudor, así como de un **espray de silicona**, para mantener las partes móviles en buen estado.

Si ha adquirido un aparato de ejercicio con entrenamiento por pulso y desea realizar entrenamientos orientados a su frecuencia cardíaca, le recomendamos encarecidamente el uso de una **banda de pecho** compatible que transmite de forma óptima su frecuencia cardíaca.

Nuestro catálogo de accesorios ofrece la máxima calidad y optimiza el entrenamiento. Si desea informarse acerca de los accesorios compatibles, acceda a la página de detalles del producto en nuestra tienda web (lo más sencillo es introducir el número de artículo en el campo de búsqueda de la parte superior) y consulte desde esta página los accesorios recomendados. Alternativamente, puede utilizar el código QR proporcionado. Naturalmente, también puede contactar con nuestro servicio de atención al cliente telefónicamente, por correo electrónico, en nuestras oficinas o a través de nuestras redes sociales. ¡Será un placer asesorarle!



Banda de pecho



Esterilla protectora



Espray de silicona



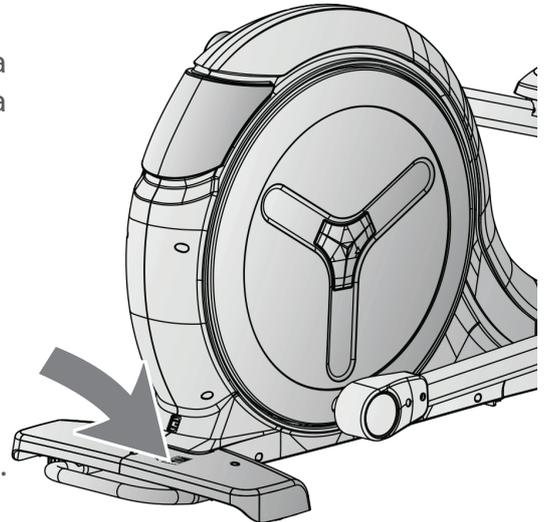
Gel de contacto

## 8.1 Número de serie y descripción del modelo

Para que podamos ofrecerle el mejor servicio posible, tenga a mano **la descripción del modelo, el número de artículo, el número de serie, la vista explosionada y la lista de piezas**. Puede encontrar las opciones de contacto correspondientes en el capítulo de estas instrucciones de uso.

### ① INDICACIÓN

El número de serie de su aparato es único. Se encuentra en una etiqueta blanca. La siguiente imagen le muestra la posición exacta de esta etiqueta.



Introduzca el número de serie en el campo correspondiente.

**Número de serie:**

**Marca/categoría:**

**Descripción del modelo:**

**Número de artículo:**

## 8.2 Lista de piezas

N.º	Descripción (INGLÉS)	Fab. N.º de pieza	Especificación	Cant.
1	main frame	749S0-3-1000-J1		1
2	front stabilizer	749S0-3-2100-J1		2
3	rear stabilizer	749S0-3-2112-J1		2
4	handlebar post welding	749S0-3-2000-J1		1
5	handlebar welding	749S0-3-2400-J0		1
6	supporting tube for movable handlebar	749S0-3-3700-J0		2
7R	right pedal bottom tube welding set	749S0-3-3811-J1		1
7L	left pedal bottom tube welding set	749S0-3-3810-J1		1
8	crank welding set	749S0-3-2700-J0		2
9	ideal wheel	747S0-3-1600-00		1
10R	left dipped foam	58015-6-1396-B1	D38*4T	1
10L	right dipped foam	58015-6-1397-B1	D38*4T	1
11	flat washer	55108-1-1612-FA	D16*D8.5*1.2T	24
12	spring washer	55108-2-1520-FA	D15.4 XD8.2x2T	24
13	hex bolt	50108-5-0015-F0	M8*1.25*15L	24
14	adjustable wheel	26000-6-1095-B0	D38*M10*1.5	5
15	hex nut	55210-2-2008-FA	M10*1.5*8T	5
16	cover for rear stabilizer	734S0-6-2186-B0	600*190.2*79.4	2
17	cross screw	52605-5-0012-F0	M5*0.8*12L	36
18	moving wheel	26100-6-1087-B0	D65*24	2
19	allen bolt	50308-5-0040-F3	M8*1.25*40L	2
20	anti-loose nut	55208-1-2008-FA	M8*1.25*8T	9
21	flat washer	55110-1-2020-NA	D20*D11*2t	1
22	c-clip	55517-1-0010-00	S-17(1T)	1
23	waved washer	55117-5-2203--DA	D17*D22*0.3T	3
24	bearing	58006-6-1026-01	6203-2RS	2
25	flat washer	55108-1-2830-NA	D28*D8.5*3T	1
26	hex nut	55208-2-2006-NA	M8*1.25*6T	1
27	hex bolt	50108-5-0030-C4	M8*1.25*30L	1
28	plastic flat washer	55110-1-5010-BF	D50*D10*1.0T	1

29	anti-loose nut	55206-1-2006-CA	M6x1.0x6T	2
30	hex bolt	50106-2-0075-N0	M6*75L	1
31	fix plate	815G0-6-1673-N0	20*27*4T	2
32	allen screw	54006-5-0015-D0	M6*1.0*15L	6
33	hex nut	55206-2-2005-NA	M6*1*5T	2
34	bearing	58006-6-1057-00	#6205ZZ,NBK	2
35	allen bolt	54010-8-0065-F6	M10*1.5*65L	2
36	hex nut	55210-A-2008-FA	M10*1.5*8T	4
37	spacer	75000-6-2781-01	D29.5*D25.2*9T	1
38	hex bolt	50108-2-0020-U0	M8*1.25*20L	4
39	flat washer	55108-1-2115-CA	D21*D8.5*1.5T	2
40	sleeve	747S0-6-2707-00	D30*D25.2*45L	1
41	poly belt	58004-6-1115-00	540 PJ8	1
42	pulley Wheel	58008-6-1036-D0	D350*29.9*3T	1
43	hex bolt	50108-5-0020-C0	M8x1.25x20L	4
44	anti-loose nut	55208-1-2008-CA	M8*1.25*8T	4
45	fixing nut	75000-6-2807-N0	M25*1.5*32*6T	2
46	allen bolt	54006-5-0010-F0	M6*1.0*10L	2
47	flat washer	55106-1-2820-FA	D28*D6.5*2T	2
48	C-key	75000-6-3107-01	8*7*20L	2
49	flat washer	55126-1-3420-FA	D34*D26*2.0T	1
50	crank axle welding set	747S0-3-2903-01		1
51	electric magnetic system	747S0-3-3102-01	D265*153*50	1
52	system connect cable	820S0-6-3177-00	350L	1
53	flat washer	55106-1-1310-NA	D13*D6.5*1.0T	4
54	spring washer	55106-2-1013-NA	D10.5*D6.1*1.3T	4
55L	left cover	747B2-6-4501-B0	734.4*878.2*98.1	1
55R	right cover	747S0-6-4502-B0	734*878.2*105.2	1
56L	front decorative cover (left)	749S0-6-4523-B0	349.1*373.2*101.2	1
56R	front decorative cover (right)	749S0-6-4546-B0	349.1*373.2*98.2	1
57	front decoration cover	747S0-6-4523-B20	168.9*175.2*170.8	1
58	upper chain cover	749S0-6-4509-B0	455.7*175.2*96.1	1
59	upper decorative cover	749S0-6-4520-B0	639*313*175.6	1
60	round cover	747S0-6-4506-B0	D632.9*36.7	2
61	side cap	747S0-6-4582-C0	148*130.3*16.1	2

62	upper protective cover	734S0-6-4580-B0	170*147*125.5	1
63	front foot cap	749S0-6-3775-B0	784.9*144.6*142.4	1
64	cross screw	52842-2-0015-F0	ST4.2*15L	52
65	pin	71600-6-4586-60	D6*26.5*7.7	4
66	buffer	55308-4-0020-G9	D10.5*20L	2
67	movable axle	747S0-6-3771-N0	D25*180.5L	2
68	flat washer	55108-1-2520-FA	D25*D8.5*2T	2
69	buffer	739S0-6-1081-B0	D27*D8.2*2.5T	2
70	water bottle holder(front)(black)	749S0-6-2091-B0	189*154.2*67.9	1
71	water bottle holder(rear)(black)	749S0-6-2092-B0	203.1*189*157.4	1
72	water bottle holder	747S0-6-2074-B0	113*138.3*120.5	1
73	hex bolt	50108-5-0050-F3	M8*1.25*50L	8
74	curved washer	55108-3-2215-FA	D22xD8.5x1.5T	8
75	upper handle pulse cover	747S0-6-2517-B0	184.5*20.8*50	2
76	lower handle pulse cover	747S0-6-2518-B0	184.5*35.2*50	2
77	cross screw	54203-2-0030-F0	M3*0.5*30L	4
78	cross screw	54203-2-0012-F0	M3*0.5*12L	2
79	front handlebar protective cover	734S0-6-3780-B0	100*77.1*42	1
80	rear handlebar protective cover	734S0-6-3781-B0	97.2*75*42	1
81	front handlebar protective cover(black)	747S0-6-3780-B0	240.5*127.8*59	2
82	rear handlebar protective cover(black)	747S0-6-3781-B0	240.5*127.8*50	2
83	bearing	58006-6-1017-00	#6004ZZ	8
84L	front foot cover(left)	747S0-6-3775-B0	152.3*91.1*46.7	2
84R	front foot cover(right)	747S0-6-3776-B0	152.3*91.1*60	2
85	sleeve(2)	747S0-6-2788-00	D25.4*D20.2*44L	2
86	allen screw	50412-8-0070-F4	M12*1.75*70L	2
87	flat washer	55112-1-2425-FA	D24*D13.5*D2.5T	4
88	anti-loose nut	55212-1-2012-FA	M12*1.75*12T	2
89	front pedal axle cover	747S0-6-3880-B0	182.4*95.7*67.6	2
90	short axle	749S0-6-3890-00	D25*16L	2
91	pedal	58029-6-1147-B0	434.2*210.7*84	2
92	pedal pad	75000-6-3896-B0	379*168.5*5T	2
93	bearing	58006-6-1031-00	#2203-2RS	2

94	C-clip	55540-3-0018-D0	S-40(1.8T)	2
95	bushing	58002-6-1109-UC0	D25*D20*5.5L	4
96	cross screw	52606-2-0015-F0	M6*1*15L	8
97	upper computer cable	734S5-6-2572-00	300L	1
98	middle computer cable	734S5-6-2587-00	1000L	1
99	lower computer cable	749S2-6-2573-00	2050L	1
100	sensor cable	815G0-6-2576-00	450L	1
101	round magnet	742G0-6-2574-00		1
102	quick key lower cable(1)	734S5-6-2544-00	850L	1
103	quick key lower cable(2)	734S5-6-2536-00	850L	1
105	control board	734S5-6-2597-00	PA-AE00550, EMS	1
106	power supplier	261D8-6-2411-00		1
107	socket	26100-6-2413-00		1
108	live wire	734S0-6-3480-00	150L	1
109	neutral wire	734S0-6-3479-00	150L	1
110	ground line	734S0-6-3486-00	200L	3
111	electric cable	26100-6-1775-02	1700L	1
112	back computer cover	747S0-6-2529-B0	337.6*225.5*58.4	1
113	screw	51004-2-0010-F0	ST4*1.41*10L	2
115	Membrane keyboards(+)	744S4-6-2533-00	D39	1
116	Membrane keyboards(-)	744S4-6-2534-00	D39	1
117	computer set	749S2-6-2501-B0	AC00511	1
120	allen spanner	58030-6-1031-N1	M6	1
121	spanner	58030-6-1039-C1	188*6.5T	1
122	allen spanner	58030-6-1033-N0	M10	1
123	allen bolt	50106-5-0015-C0	M6x1.0x15L	2
124	housing buckle	749S0-6-4574-B0	30*27*7.5	1
125	live wire	749S2-6-3480-00	1800L	1
126	neutral wire	749S2-6-3479-00	1800L	1
127	snakeskin pipe	749S2-6-3483-00	D10*1750	1



Los productos de Taurus® se someten a un estricto control de calidad. No obstante, si alguno de nuestros aparatos de ejercicio no funciona de manera impecable, lo lamentamos mucho y le rogamos que se ponga en contacto con nuestro servicio de atención al cliente. Estaremos encantados de atenderle telefónicamente en nuestra línea directa de atención técnica.

### Descripciones de errores

Su aparato de entrenamiento ha sido diseñado para permitir un entrenamiento de calidad durante mucho tiempo. Sin embargo, si se produce algún problema, lea en primer lugar las instrucciones de uso. Para otras soluciones de problemas, contacte con Fitshop o llame a nuestra línea directa de asistencia técnica gratuita. Para una solución de problemas lo más rápida posible, describa el error con la mayor precisión posible.

Además de la garantía legal, todos nuestros aparatos de ejercicio cuentan con una garantía de acuerdo con las siguientes disposiciones.

**Estas no limitan en modo alguno sus derechos legales.**

### Titular de la garantía

El titular de la garantía es el comprador original o cualquier persona que haya recibido como regalo un producto adquirido por el comprador original.

#### Tiempos de garantía

Los tiempos de garantía indicados en nuestra web entrarán en vigor tras la recepción del aparato de entrenamiento. Encontrará dichos tiempos de garantía correspondientes a cada aparato de entrenamiento en las propias páginas de producto.

### Costes de reparación

Según nuestro criterio, le ofreceremos una reparación, una sustitución de las piezas dañadas o una sustitución completa del aparato. Las piezas de repuesto que se adjuntan al montaje del aparato no forman parte de la reparación, por lo que el titular de la garantía es responsable de su sustitución. Una vez expirado el periodo de garantía, la responsabilidad de piezas, reparación, instalación y gastos de envío recae sobre el titular de la garantía.

### Los períodos de uso se declaran del modo siguiente:

- + Uso doméstico: exclusivamente uso privado en ámbito privado hasta 3 horas diarias
- + Uso semiprofesional: hasta 6 horas diarias (p. ej. centros de rehabilitación, hoteles, clubes o gimnasios de empresas)
- + Uso profesional: más de 6 horas diarias (p. ej. gimnasios)

### Servicio de garantía

Durante el período de garantía, repararemos o sustituiremos aquellos aparatos que presentan defectos debidos a fallos de materiales o de fabricación. Los aparatos o piezas de aparatos sustituidos no son de nuestra propiedad. El servicio de garantía no conlleva una ampliación del período de garantía ni inicia una nueva garantía.

## **Condiciones de garantía**

Para la aplicación de la garantía, son necesarios los siguientes pasos:

Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente por correo electrónico o por teléfono. Si el producto debe enviarse para su reparación durante el período de garantía, el vendedor cubrirá los costes. Una vez transcurrido el período de garantía, será el comprador quien asuma los costes del transporte y el seguro. Si el defecto lo cubre nuestra garantía, repararemos su aparato o lo sustituiremos por uno nuevo.

### **Las reclamaciones de garantía quedan excluidas en caso de daños causados por:**

- + Uso indebido o incorrecto
- + Influencias medioambientales (humedad, calor, sobretensión, polvo, etc.)
- + Incumplimiento de las medidas de seguridad aplicables al aparato
- + Incumplimiento de las instrucciones de uso
- + Empleo de violencia (p. ej. golpes, choques, caídas)
- + Intervenciones realizadas por un servicio de asistencia técnica no autorizado por nosotros
- + Intentos de reparación por cuenta propia

### **Factura de compra y número de serie**

Asegúrese de poder presentar la factura de compra correspondiente en caso de garantía. Para poder identificar unívocamente su versión de modelo, así como para nuestros controles de calidad, en caso de asistencia técnica requeriremos que nos proporcione el número de serie del aparato. Siempre que sea posible, tenga preparado el número de serie, así como el número de cliente, antes de llamar a nuestra línea directa de asistencia técnica. Esto facilita un procesamiento rápido.

En caso de que tenga problemas para encontrar el número de serie de su aparato de entrenamiento, los técnicos de nuestro servicio de asistencia le proporcionarán indicaciones adicionales.

### **Asistencia técnica no cubierta por la garantía**

Si su aparato presenta un defecto tras la expiración de la garantía o si la garantía no cubre tal defecto, como p. ej. el desgaste normal, estamos a su disposición para realizarle un presupuesto personalizado. Contacte con nuestro servicio de atención al cliente para obtener una solución rápida y económica. En estos casos, los gastos de envío corren de su cuenta.

### **Comunicación**

Muchos problemas pueden solventarse simplemente mediante una conversación con nosotros. Comprendemos la importancia de una solución rápida y sencilla para usted, como usuario del aparato de entrenamiento, para que pueda continuar con su entrenamiento sin interrupciones prolongadas. Por eso, también a nosotros nos interesa proporcionarle una solución rápida y sencilla. Para ello, tenga a mano su número de cliente, así como el número de serie del aparato defectuoso.

DE	DK	UK
<p><b>TECHNIK</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-900 ☎ +49 4621 4210-698 ✉ technik@fitshop.de 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p><b>SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 20 20277 (kostenlos) ☎ 04621 4210 - 0 ✉ info@fitshop.de 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: <a href="https://stg.fit/statita">https://stg.fit/statita</a></p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ 80 90 16 50 ☎ +49 4621 4210-945 ✉ info@fitshop.dk 🕒 Åbningstider kan findes på hjemmesiden: <a href="https://stg.fit/statit7">https://stg.fit/statit7</a></p>	<p><b>CUSTOMER SUPPORT</b></p> <p>☎ 00800 2020 2772 ☎ +494621 4210 944 ✉ info@fitshop.co.uk 🕒 You can find the opening hours on our homepage: <a href="https://stg.fit/statitic">https://stg.fit/statitic</a></p>
	FR	BE
	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ +33 (0) 189 530984 ☎ +49 4621 42 10 933 ✉ info@fitshop.fr 🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: <a href="https://stg.fit/statit4">https://stg.fit/statit4</a></p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 02 732 46 77 ☎ +49 4621 4210 933 ✉ info@fitshop.be 🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: <a href="https://stg.fit/statit8">https://stg.fit/statit8</a></p>
ES	NL	INT
<p><b>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</b></p> <p>☎ 911 238 029 ✉ info@fitshop.es 🕒 Consulta nuestro horario de apertura en la página web: <a href="https://stg.fit/statit5">https://stg.fit/statit5</a></p>	<p><b>TECHNISCHE DIENST &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ +31 172 619961 ✉ service@fitshop.nl 🕒 De openingstijden vindt u op onze homepage: <a href="https://stg.fit/statit3">https://stg.fit/statit3</a></p>	<p><b>TECHNICAL SUPPORT &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-944 ✉ service-int@fitshop.de 🕒 You can find the opening hours on our homepage: <a href="https://stg.fit/statita">https://stg.fit/statita</a></p>
PL	AT	CH
<p><b>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</b></p> <p>☎ 22 307 43 21 ☎ +49 4621 42 10-948 ✉ info@fitshop.pl 🕒 Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: <a href="https://stg.fit/statit6">https://stg.fit/statit6</a></p>	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 20 20277 (Freecall) ☎ +49 4621 42 10-0 ✉ info@fitshop.at 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: <a href="https://stg.fit/statitb">https://stg.fit/statitb</a></p>	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 202 027 ☎ +49 4621 42 10-0 ✉ info@fitshop.ch 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: <a href="https://stg.fit/statit9">https://stg.fit/statit9</a></p>

En este sitio web encontrará una relación detallada de todas las sedes del grupo Fitshop, tanto en territorio nacional como internacional, incluyendo dirección y horario de apertura:

[www.fitshop.es](http://www.fitshop.es)

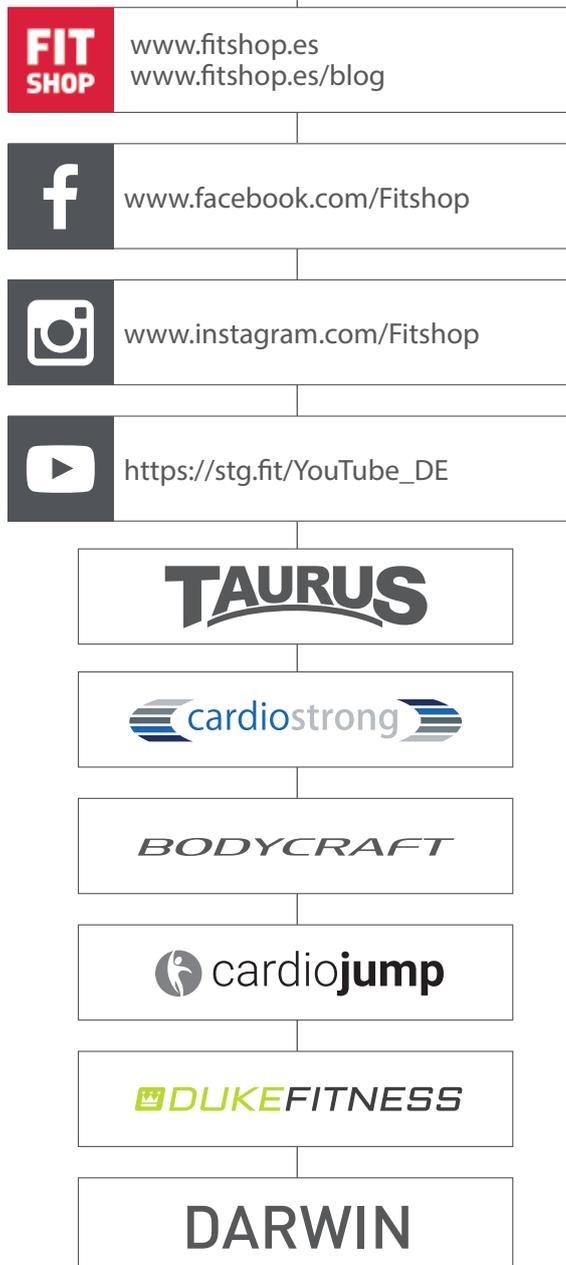
# VIVIMOS EL DEPORTE

## TIENDA WEB Y REDES SOCIALES

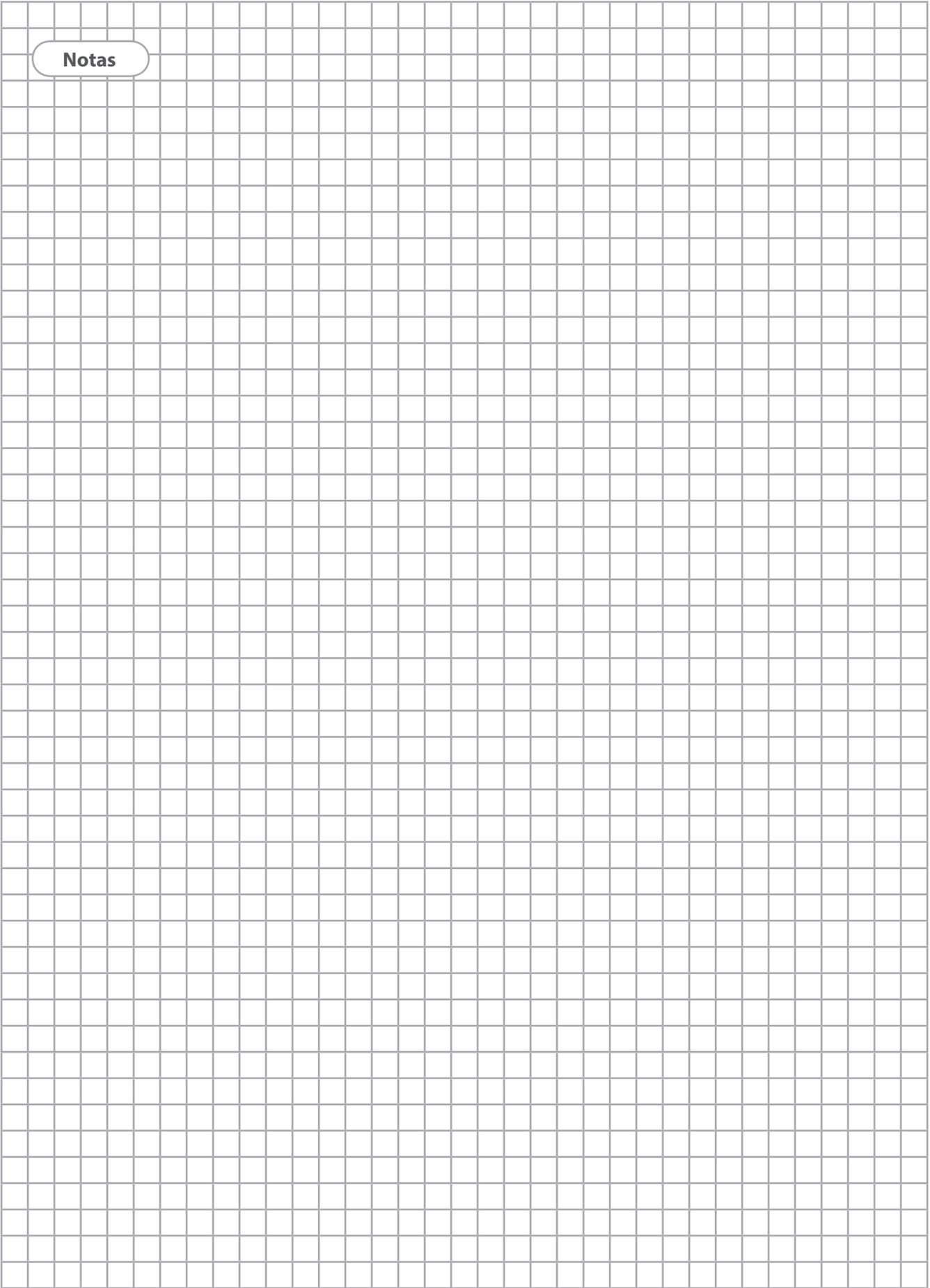
Con más de 70 sedes europeas, Fitshop es actualmente la mayor tienda especializada de aparatos de ejercicio y uno de los distribuidores a distancia de equipamiento deportivo de mayor renombre a nivel mundial. Los clientes particulares realizan pedidos a través de las 25 tiendas web de su país correspondiente o confeccionan sus aparatos deseados de fábrica. Además, la empresa suministra aparatos profesionales para entrenamiento de resistencia y fuerza a gimnasios, hoteles, clubes deportivos, empresas y consultas de fisioterapia.

Fitshop ofrece una amplia gama de aparatos de ejercicio de prestigiosos fabricantes, productos propios de alta calidad y diversos tipos de servicios, p. ej. servicio de instalación y servicio de asesoramiento deportivo pre y postventa. Para ello, la empresa cuenta con numerosos expertos en ciencias del deporte, entrenadores personales y deportistas profesionales.

¡Visítenos en nuestras redes sociales o en nuestro blog!



**Notas**



**Notas**

**Notas**



**TAURUS®**

**Elíptica X9.9 Touch**