

NordicTrack® C 7.5

N.º de Modelo NTEVEL89818.3

N.º de Serie _____

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



MANUAL DEL USUARIO

SERVICIO AL CLIENTE

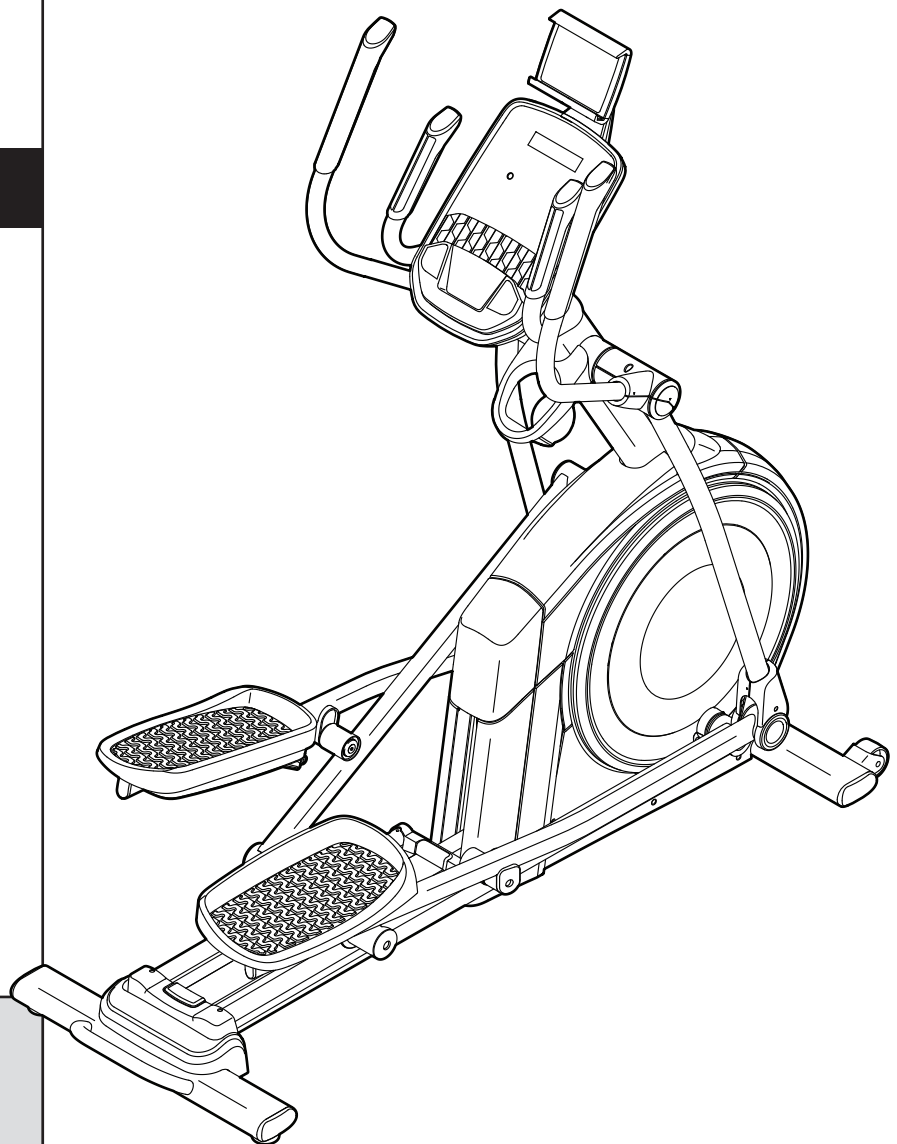
Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

91 215 89 23

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

Página de internet:
iconsupport.eu/es

Correo electrónico:
cspi@iconeurope.com



⚠️ ATENCIÓN

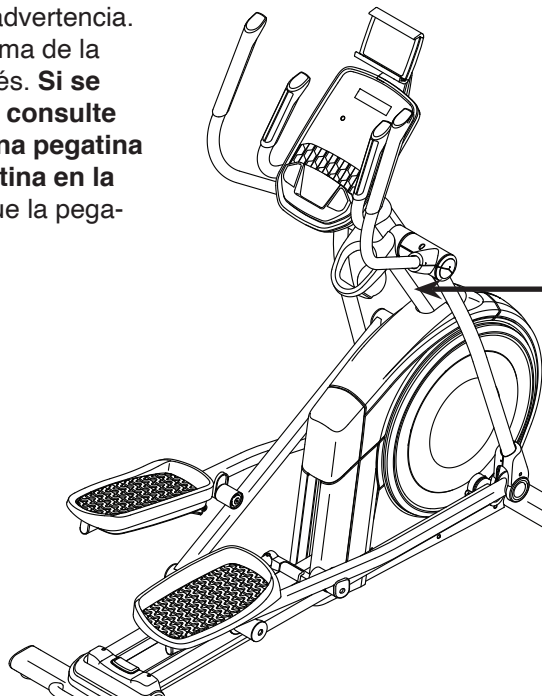
Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar el presente equipo. Conserve este manual para futuras consultas.

ÍNDICE

COLOCACIÓN DE LAS PEGATINAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE EMPEZAR.....	5
IMAGEN DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO.....	16
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO.....	17
CÓMO USAR LA CONSOLA.....	19
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	27
DIRECTRICES DE EJERCICIO.....	30
LISTA DE LAS PIEZAS.....	31
DIBUJO DE PIEZAS.....	33
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS PEGATINAS DE ADVERTENCIA

Este producto incluye esta pegatina de advertencia. Coloque la pegatina de advertencia encima de la pegatina de advertencia que hay en inglés. **Si se pierde una pegatina o resulta ilegible, consulte la portada de este manual y solicite una pegatina de repuesto gratuita. Coloque la pegatina en la ubicación indicada.** Nota: es posible que la pegatina no se muestre a tamaño real.



ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- El peso del usuario no debe exceder 125 kg.
- Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
- No apto para uso terapéutico.
- Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
- Los pedales al girar pueden causar heridas.
- Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

NORDICTRACK y IFIT son marcas registradas de iFIT Inc. App Store es una marca de Apple, Inc., registrada en EE.UU. y en otros países. Android y Google Play son marcas de Google LLC. La marca y los logotipos de Bluetooth® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia. IOS es una marca o marca registrada de Cisco en EE.UU. y otros países y se utiliza bajo licencia.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descargas eléctricas y lesiones a las personas, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias relativas a su entrenador elíptico antes de utilizarlo. iFIT no se hace responsable de las lesiones personales ni daños a la propiedad provocadas y que ocurran por el uso de este producto.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico. Esto es particularmente importante en el caso de personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes.
3. El entrenador elíptico no está destinado a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas sobre su uso por una persona responsable de su seguridad.
4. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.
5. El entrenador elíptico está diseñado únicamente para un uso dentro del hogar. No lo utilice en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
6. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, alejado del polvo y de la humedad, pero no en el garaje, ni en un patio cubierto, ni cerca del agua.
7. Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con al menos 0,9 m de espacio libre en la parte delantera y trasera del entrenador elíptico y 0,6 m de espacio libre en cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra de posibles daños, coloque una esterilla debajo del entrenador elíptico.
8. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados del entrenador elíptico en todo momento.
9. 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.
10. Cuando conecte el cable eléctrico (véase la página 16), enchúfelo a un circuito conectado a tierra.
11. 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 alargador.
12. No ponga el entrenador elíptico en funcionamiento si el cable eléctrico o el enchufe están dañados, o si el entrenador elíptico no está funcionando correctamente.
13. **PELIGRO:** desenchufe siempre el cable eléctrico y coloque el interruptor eléctrico en posición Off (apagado) cuando el entrenador elíptico no se esté utilizando y antes de limpiarlo. Cualquier otro servicio distinto al incluido en este manual solo debe realizarlo un representante del servicio técnico autorizado.
14. El entrenador elíptico no debe utilizarse por personas que pesen más de 125 kg.
15. Use ropa adecuada cuando haga ejercicio, no utilice ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicio.
16. Sujétese a las barandas o a los brazos al subir, bajar o usar el entrenador elíptico. Antes de subirse o bajarse, detenga los pedales colocando el pedal del lado por el que se suba o se baje en la posición más baja.

17. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico y varios factores pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda a la hora de realizar ejercicio e indica las tendencias del ritmo cardíaco en general.

18. El entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que las barras se detengan. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.

19. Mantenga la espalda recta al usar el entrenador elíptico, sin arquear.

20. Practicar ejercicio en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicio, deténgase inmediatamente y descanse.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE EMPEZAR

Gracias por elegir el revolucionario entrenador elíptico NORDICTRACK® C 7.5. El entrenador elíptico C 7.5 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer que sus entrenamientos en casa sean más agradables y eficaces.

Por su bien, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene alguna pregunta después de leerlo, consulte la portada de este

manual. Para que le podamos ayudar de manera más eficaz, anote el número de modelo del producto y el número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la pegatina 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 siguiente dibujo.

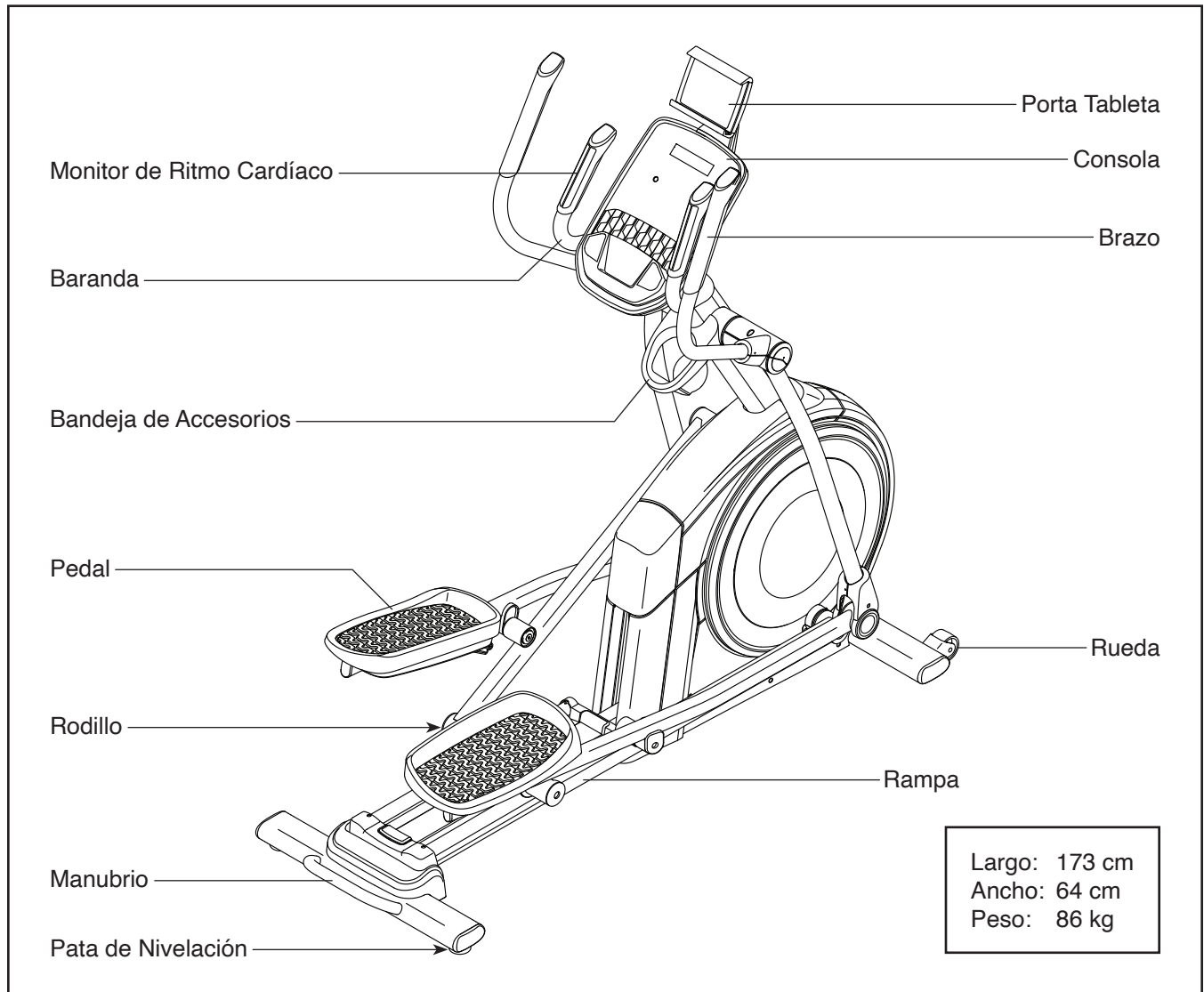
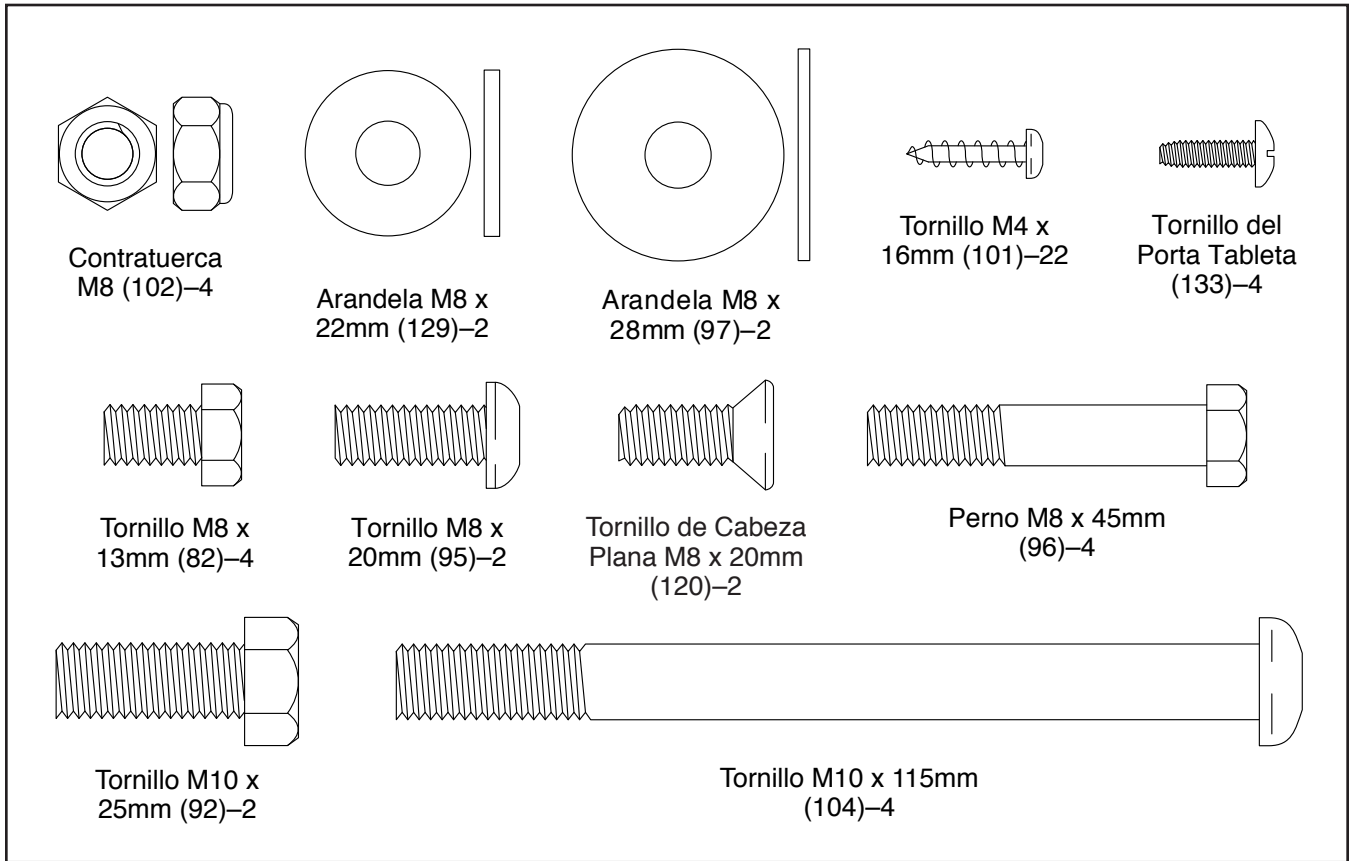
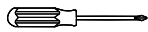




IMAGEN DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas necesarias para el montaje. El número que aparece al lado de cada dibujo y entre paréntesis es el número de la pieza en la LISTA DE PIEZAS que encontrará casi al final de este manual. El otro número que aparece 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 ya montada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



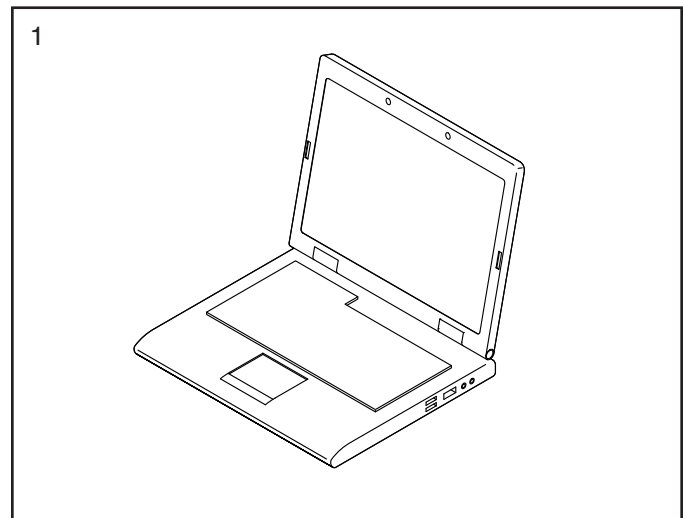
MONTAJE

- Para el montaje se necesitan dos personas.
 - Coloque todas las piezas en un área despejada y saque los materiales del embalaje. No tire los embalajes hasta que haya terminado todos los pasos del 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, véase la página 6.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesita:
 - un destornillador de estrella 
 - dos llaves inglesas 
 - un martillo de goma 
- El montaje puede resultar más fácil si tiene un juego de llaves. Para no dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Utilice el ordenador para entrar en iconsupport.eu y registrar el producto.

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

Nota: si no dispone de acceso a internet, llame al Servicio al Cliente (consulte la portada de este manual) para registrar su producto.

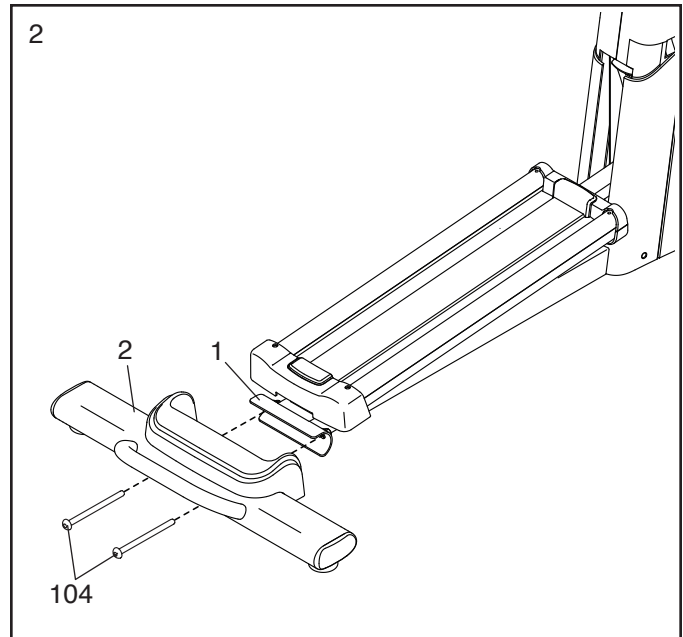


2. Con la ayuda de otra persona, coloque parte de los embalajes (que no se muestran) debajo de la parte posterior de la Armadura (1). **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura para que no vuelque mientras realiza este paso.**

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

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

A continuación, retire los embalajes de debajo de la parte posterior de la Armadura (1).

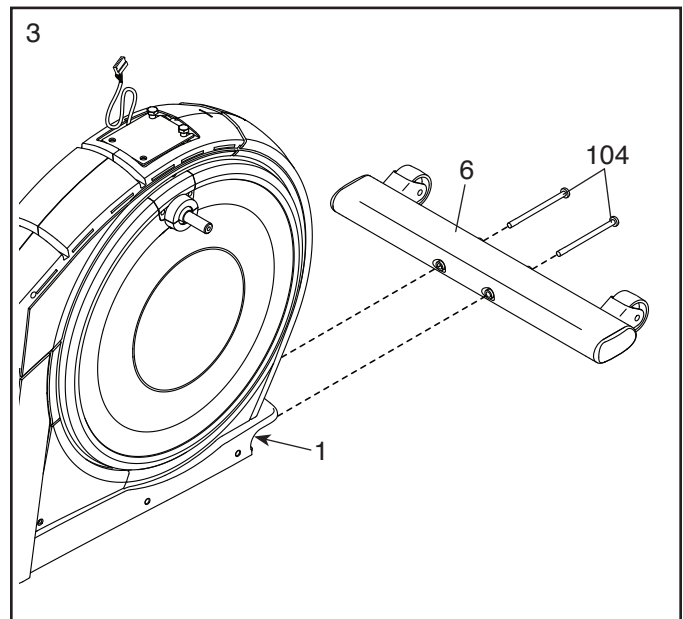


3. Con la ayuda de otra persona, coloque parte de los embalajes (que no se muestran) debajo de la parte delantera de la Armadura (1). **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura para que no vuelque mientras realiza este paso.**

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

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

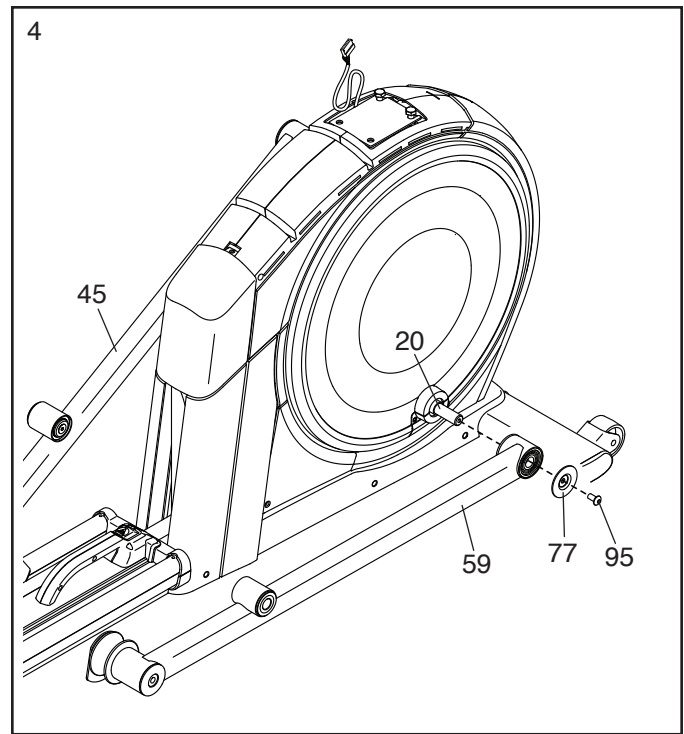
A continuación, retire los embalajes de debajo de la parte delantera de la Armadura (1).



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

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

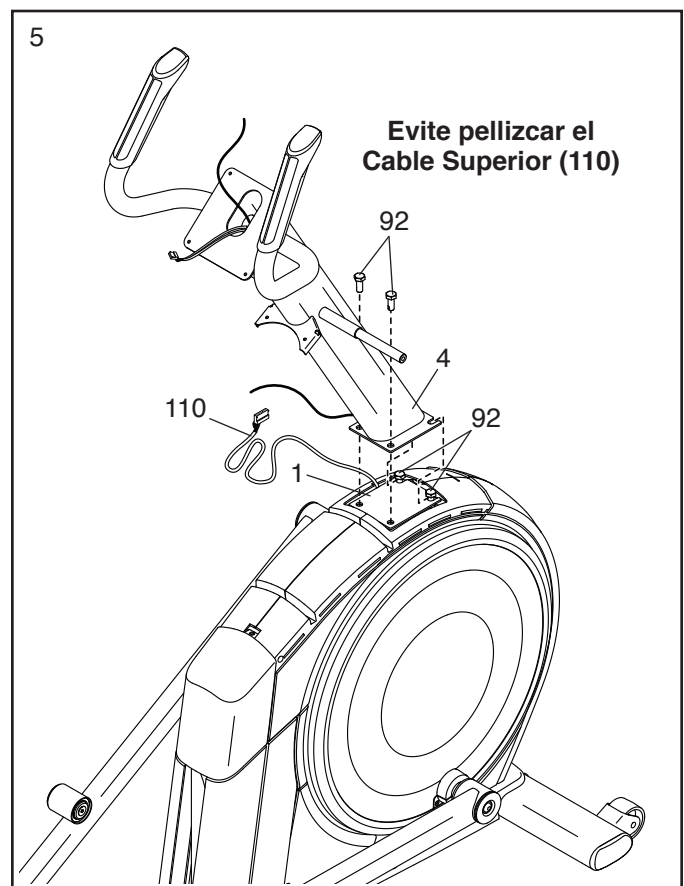
Repita este paso con el Brazo del Rodillo Izquierdo (45).



5. **Consejo: evite pellizcar el Cable Superior (110).** Pídale a otra persona que sujete el Montante Vertical (4) sobre la Armadura (1).

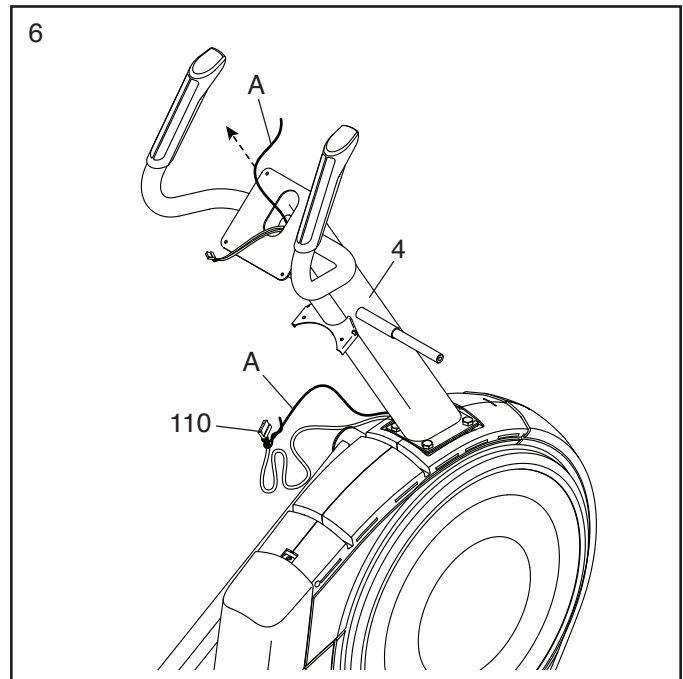
Consejo: hay dos Tornillos M10 x 25mm (92) premontados a la Armadura (1).

Conecte el Montante Vertical (4) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 25mm (92) adicionales, pero **no apriete completamente los Tornillos.**



6. Localice la conexión de cables (A) del extremo inferior del Montante Vertical (4) y conéctela al Cable Superior (110). A continuación, tire del extremo superior de la conexión de cables hasta que el Cable Superior pase a través del Montante Vertical.

Consejo: para evitar que el Cable Superior (110) caiga dentro del Montante Vertical (4), sujete el Cable Superior con la conexión de cables (A).



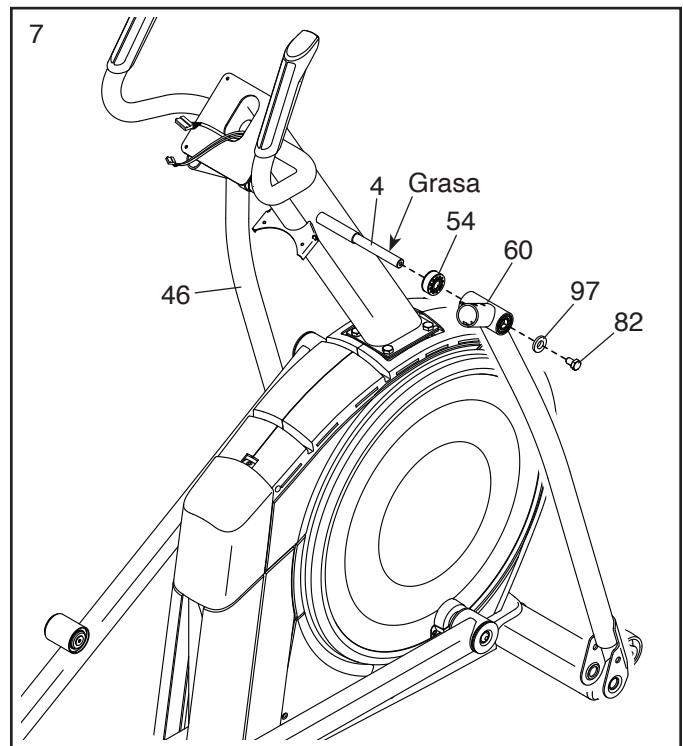
7. Aplique grasa en el eje del lado derecho del Montante Vertical (4).

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

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

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

Repita este paso con la Pata Izquierda (46).

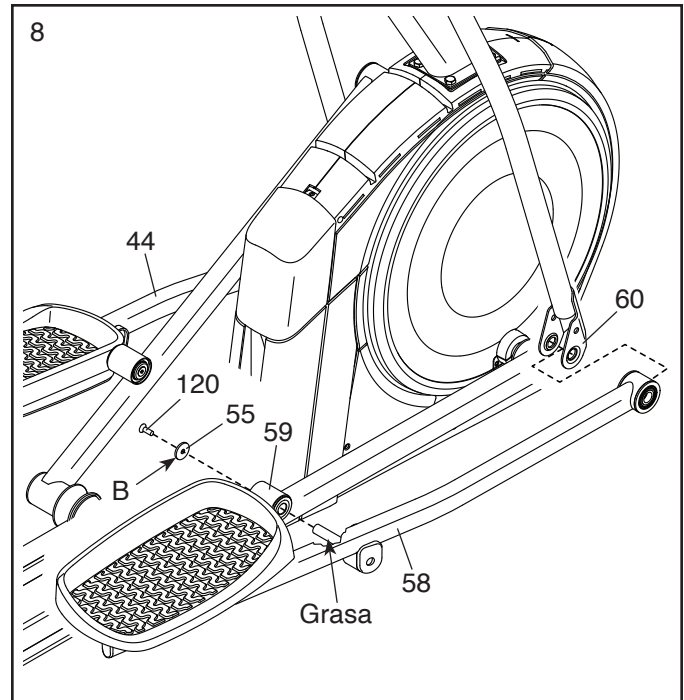


8. Oriente el Brazo del Pedal Derecho (58) como se muestra y, luego, aplique grasa en el eje.

A continuación, inserte el Brazo del Pedal Derecho (58) en la Pata Derecha (60) y el Brazo del Rodillo Derecho (59).

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

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



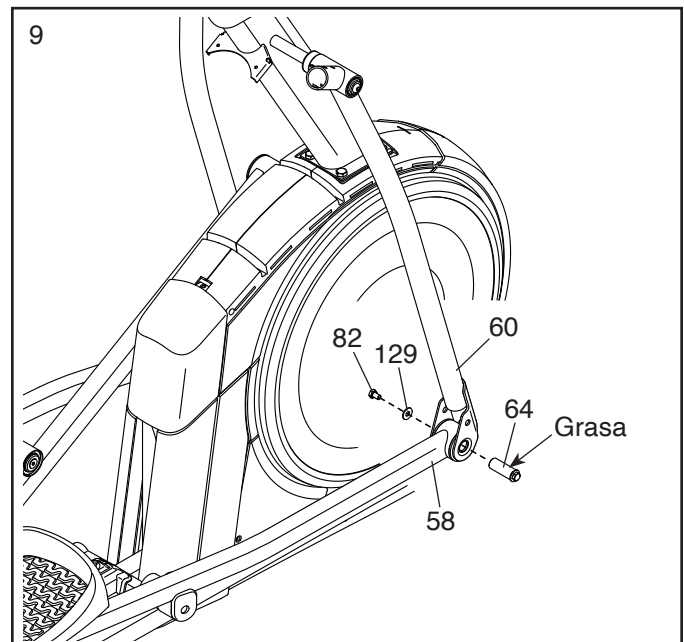
9. Aplique grasa en un Eje del Brazo del Pedal (64).

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

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

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

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



10. Véase el paso 5. Apriete los cuatro Tornillos M10 x 25mm (92).

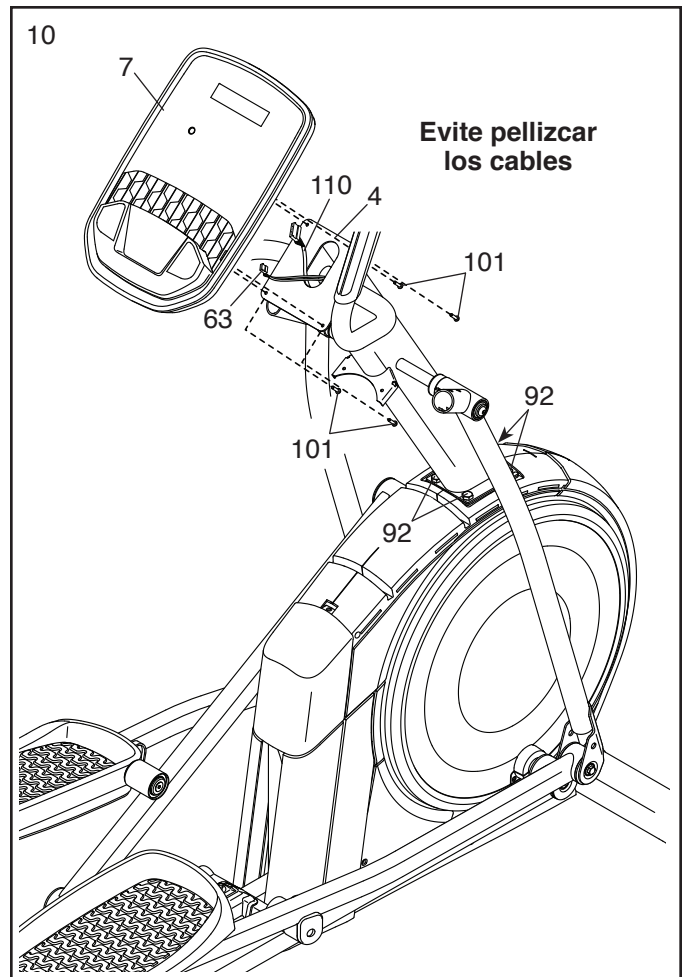
A continuación, desconecte y quite la conexión de cables del Cable Superior (110).

Mientras otra persona sostiene la Consola (7) cerca del Montante Vertical (4), enchufe el Cable Superior (110) y el Cable de Pulso (63) a las tomas de la Consola.

Los conectores de los Cables (110, 63) deberían insertarse fácilmente en las tomas y encajar en su lugar. Si un conector no se inserta fácilmente en una toma, déle la vuelta e inténtelo de nuevo. Si no consigue conectar los conectores adecuadamente, la Consola (7) podría dañarse al utilizar el entrenador elíptico.

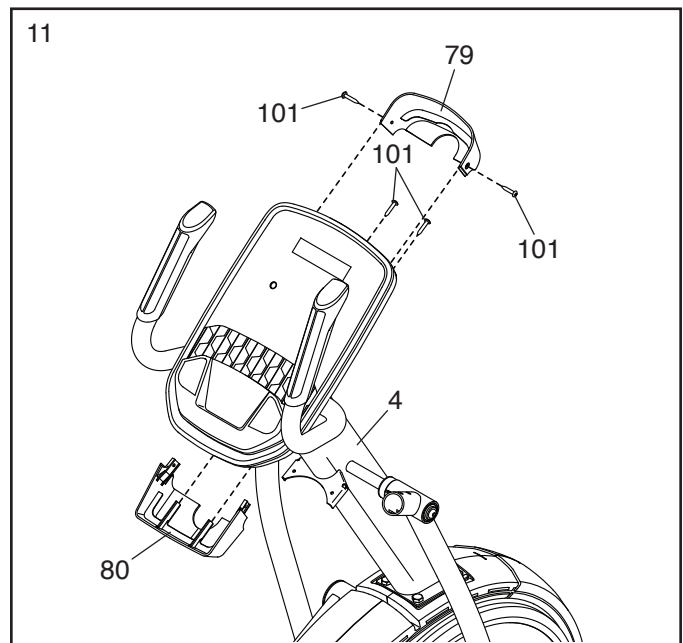
Inserte el exceso de cable dentro del Montante Vertical (4) o en la Consola (7).

Consejo: evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (7) al Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (101), **apriete parcialmente todos los Tornillos y, finalmente, apriételes por completo.**

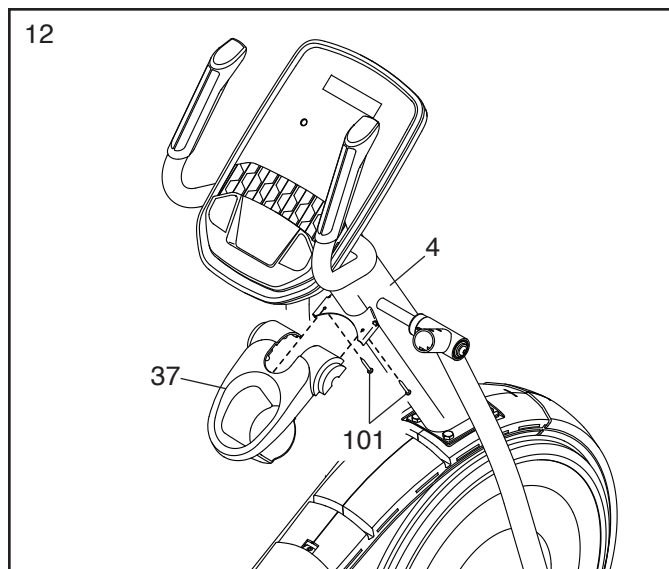


11. Oriente la Cubierta Trasera de la Consola (80) como se muestra y conéctela al Montante Vertical (4) con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

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

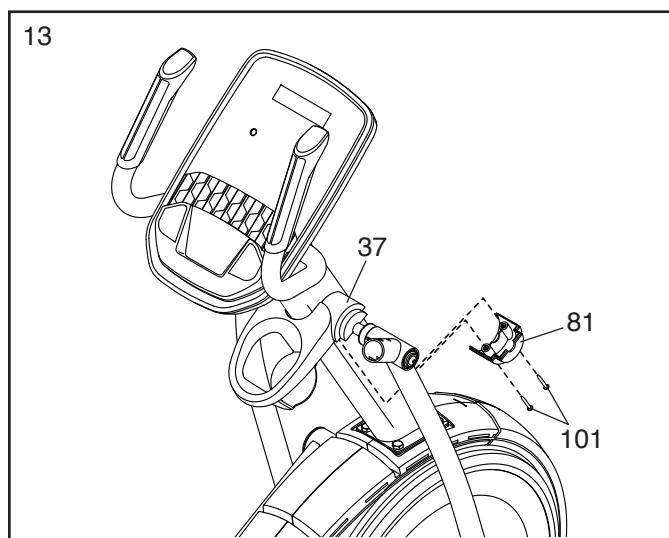


12. Oriente la Bandeja de Accesorios (37) como se muestra y conéctela al Montante Vertical (4) con dos Tornillos M4 x 16mm (101).



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

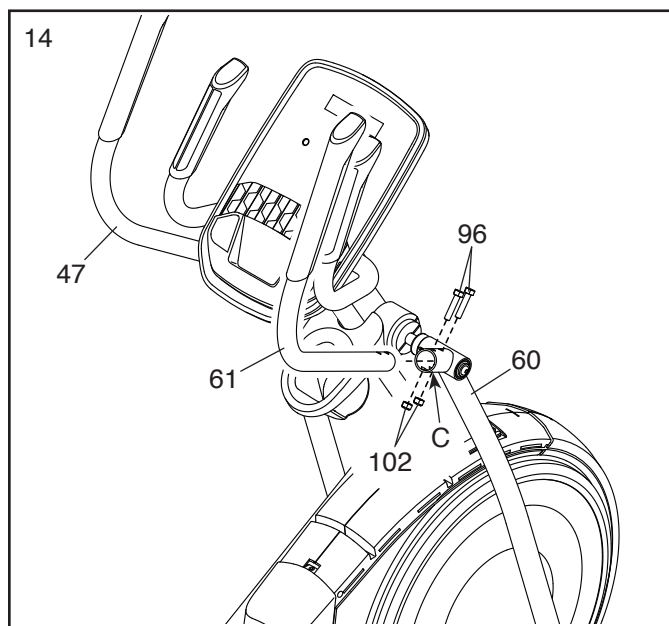
Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



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

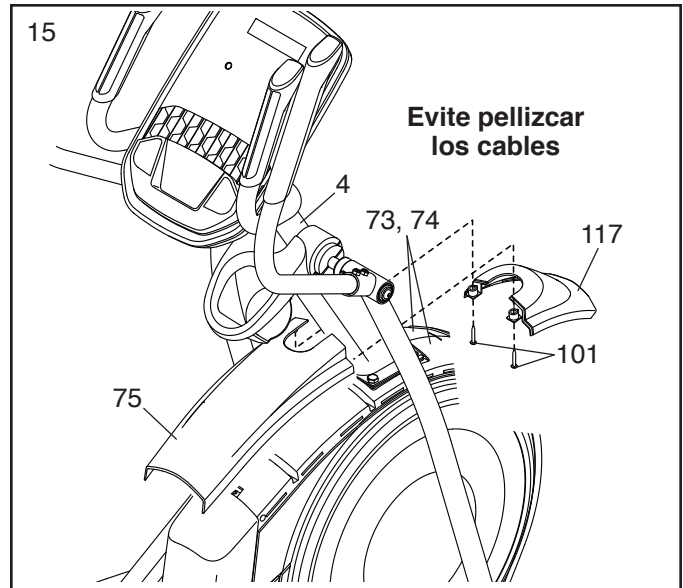
Conecte el Brazo Derecho (61) con dos Pernos M8 x 45mm (96) y dos Contratuercas M8 (102). **Asegúrese de que las Contratuercas se encuentren en los orificios hexagonales (C).**

Repita este paso con el Brazo Izquierdo (47).



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

Consejo: evite pellizcar los cables. Presione la Cubierta Delantera del Protector (117) y la Cubierta Central del Protector (75) hacia el interior de los Protectores Izquierdo y Derecho (73, 74).

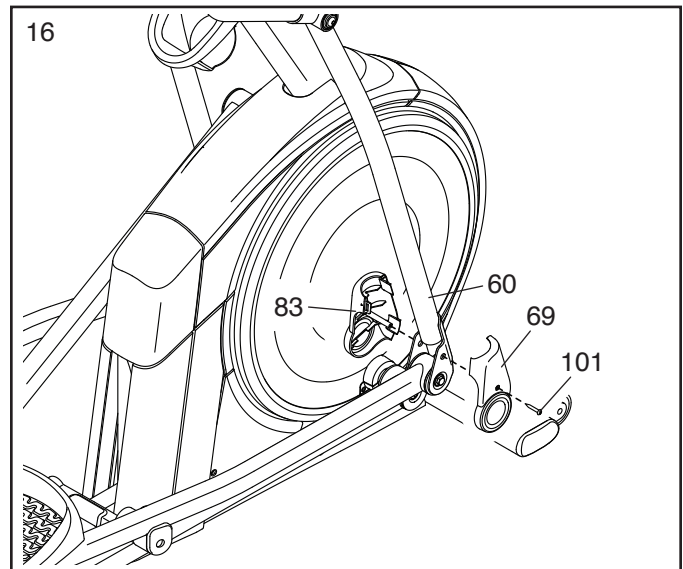


16. Identifique la Cubierta Interior de la Pata Derecha (83), oriéntela como se muestra e insértela a través de la Pata Derecha (60).

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

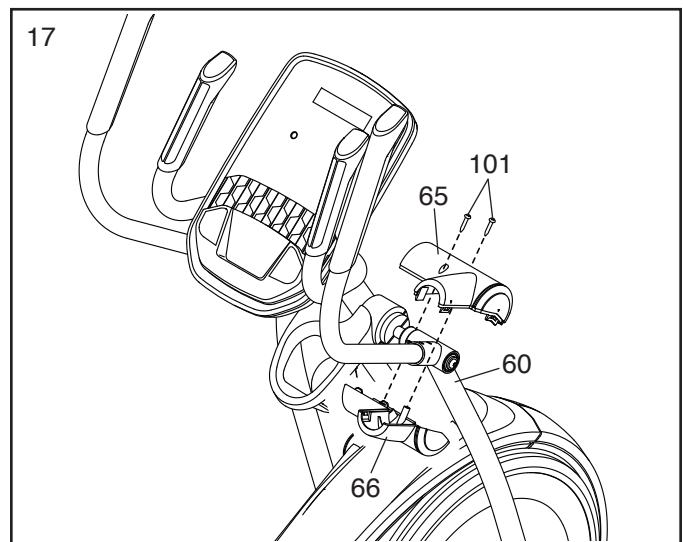
Conecte entre sí las Cubiertas Interior y Exterior de la Pata Derecha (69, 83) con un Tornillo M4 x 16mm (101).

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.

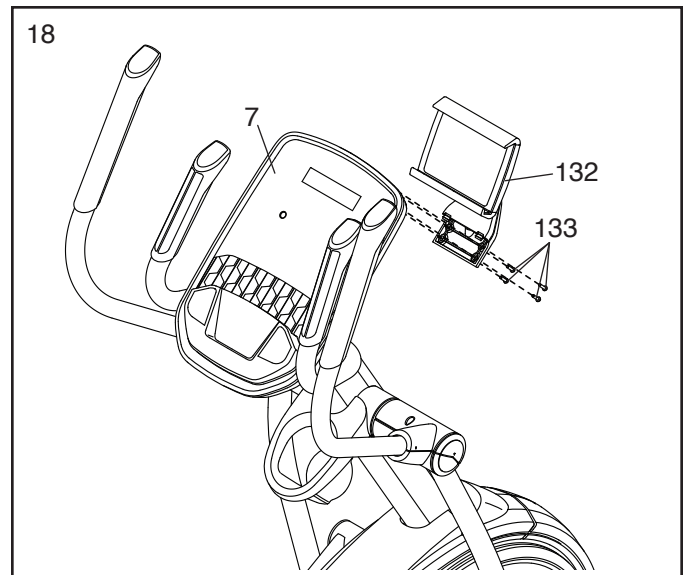


17. Oriente las Cubiertas Delantera y Trasera del Brazo Derecho (65, 66) alrededor de la Pata Derecha (60) como se muestra y, luego, conéctelas con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



18. Conecte el Porta Tableta (132) a la Consola (7) con cuatro Tornillos del Porta Tableta (133), **apriete parcialmente todos los Tornillos del Porta Tableta y, luego, apriételos completamente.**



19. **Asegúrese de que todas las partes estén bien apretadas.** Coloque una esterilla debajo del entrenador elíptico para proteger el suelo. Pueden incluirse piezas adicionales.

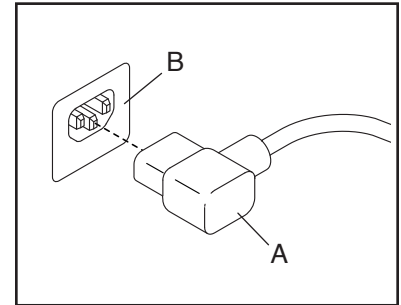
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

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 que reduce el riesgo de descarga eléctrica. El cable eléctrico de este producto presenta un conducto de conexión a tierra y un enchufe con toma de tierra. **IMPORTANTE: si el cable eléctrico se daña, debe reemplazarse por un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

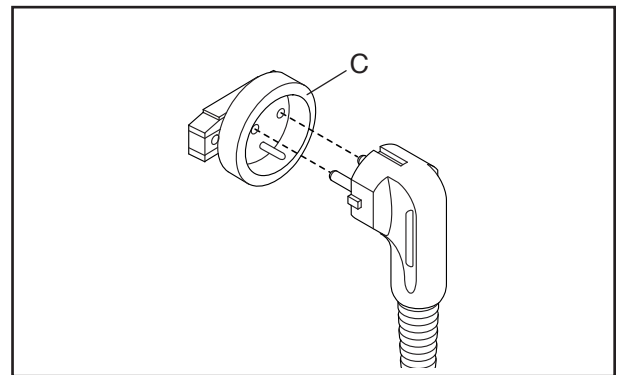
⚠ PELIGRO: una conexión incorrecta del conductor de conexión a tierra puede aumentar el riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o un técnico cualificado si duda si el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto. Si no encaja en la toma, llame a un electricista cualificado para que instale un enchufe adecuado.

Siga los siguientes pasos para enchufar el cable eléctrico.

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



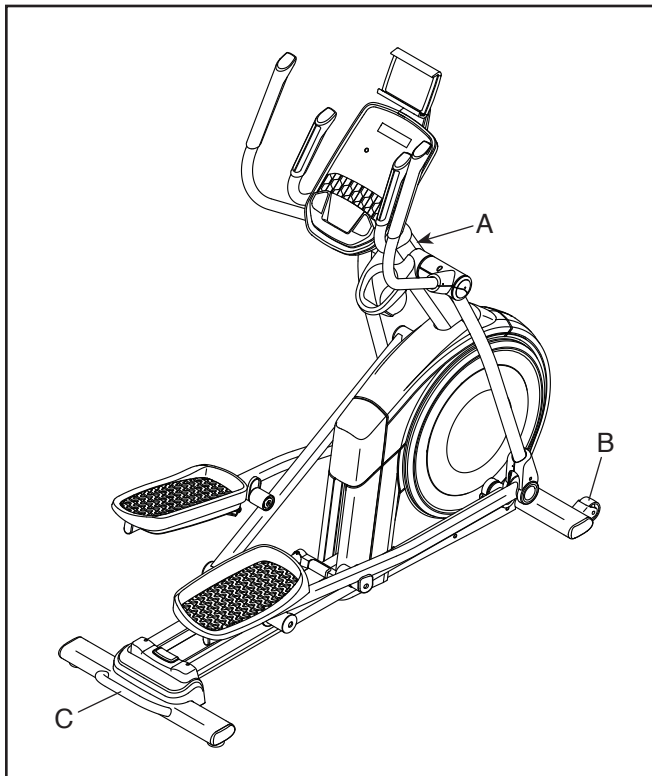
2. Enchufe el cable eléctrico a una toma eléctrica (C) adecuadamente instalada y conectada a tierra que cumpla con todas las normativas locales.



CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

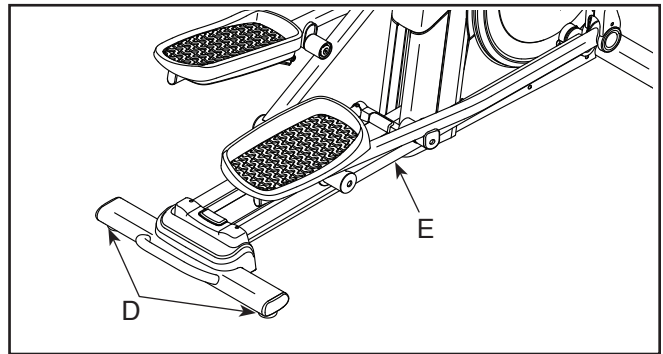
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y al peso del entrenador elíptico, se necesitan dos personas para moverlo. Colóquese delante del entrenador elíptico, sujete el montante vertical (A) y ponga un pie contra una de las ruedas (B). Tire del montante vertical y pídale a otra persona que levante el manubrio (C) hasta que el entrenador elíptico ruede sobre las ruedas. Con cuidado, mueva el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo hasta el suelo.



CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

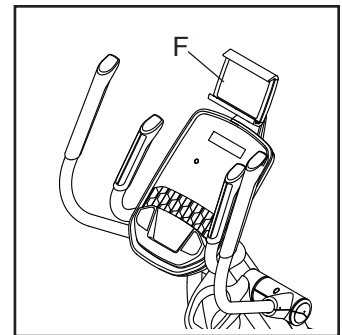
Si el entrenador elíptico se mueve un poco durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación (D) situadas en la parte posterior de la armadura o gire las patas de nivelación (E) situadas debajo del centro de la armadura hasta que deje de moverse.



CÓMO USAR EL PORTA TABLETA

IMPORTANTE: el porta tableta (F) se ha diseñado para un uso con la mayoría de tabletas de tamaño normal. No coloque ningún otro dispositivo electrónico u objeto en el porta tableta.

Para colocar una tableta en el porta tableta (F), inserte el borde inferior de la tableta en la bandeja. **Asegúrese de que la tableta esté bien sujeta al porta tableta.** Si el modelo de porta tableta es adecuado, gire y/o pivote el porta tableta hasta la posición deseada. Realice las mismas operaciones en el orden contrario para quitar la tableta del porta tableta.

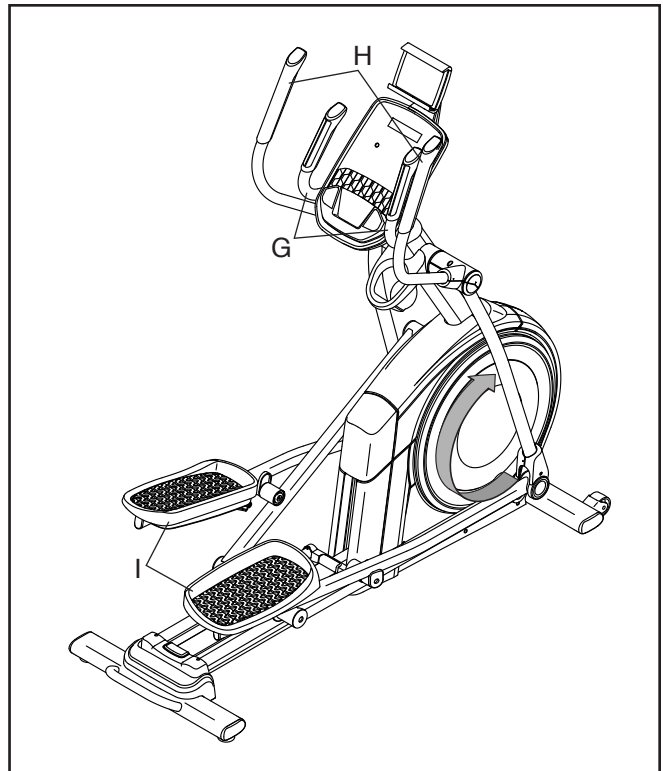


CÓMO HACER EJERCICIO EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subir al entrenador elíptico, sujétese a las barandas (G) o los brazos (H) y colóquese sobre el pedal (I) que está en la posición inferior. Luego, coloque el otro pie en el otro pedal. Presione los pedales hasta que estos empiecen a moverse de manera continua.

Nota: los pedales pueden girar en ambos sentidos. Se recomienda que gire los pedales en el sentido indicado por la flecha, pero también puede girar los pedales en sentido contrario.

Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales (I) se detengan por completo. **Nota: el entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que las barras se detengan.** 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 que el entrenamiento sean más efectivo y agradable.

Al utilizar 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 ejercicio, la consola le proporcionará información continua del ejercicio. Puede incluso utilizar el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible para medir su ritmo cardíaco. **Véase la página 24 para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho.**

También puede conectar su tableta a la consola y utilizar la app iFIT® para registrar y controlar su información de entrenamiento.

La consola también ofrece una selección de entrenamientos integrados. Cada entrenamiento integrado cambia automáticamente la resistencia de los pedales y le avisa cuando debe mantener una velocidad de

pedaleo objetivo a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

Mientras hace ejercicio puede incluso escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros gracias al sistema de sonido de la consola.

Para encender el aparato, véase la página 20. **Para utilizar la función manual**, véase la página 20. **Para utilizar un entrenamiento integrado**, véase la página 23. **Para usar el sistema de sonido**, véase la página 24. **Para conectar la tableta a la consola**, véase la página 24. **Para conectar el monitor de ritmo cardíaco a la consola**, véase la página 25. **Para cambiar los ajustes de la consola**, véase la página 25.

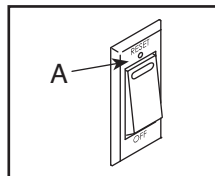
Nota: quite cualquier protector de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

Nota: la consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades estándar o métricas. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón St/Met (estándar/métrica). Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a unidades estándar.

CÓMO ENCENDER EL APARATO

IMPORTANTE: si el entrenador elíptico ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance una temperatura ambiente antes de encenderlo. De lo contrario, la consola u otros componentes eléctricos podrían dañarse.

Enchufe el cable eléctrico (véase CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 16). A continuación, localice el interruptor eléctrico en la armadura, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor eléctrico para colocarlo en la posición Reset (reiniciar) (A).



La consola se encenderá y estará lista para su uso. **Nota:** cuando encienda el aparato por primera vez, el sistema de inclinación podría calibrarse automáticamente. La rampa se moverá hacia arriba y hacia abajo según se vaya calibrando. El sistema de inclinación estará calibrado cuando la rampa haya dejado de moverse.

IMPORTANTE: si el sistema de inclinación no se calibra automáticamente, véase CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 25 y calibre manualmente el sistema de inclinación.

IMPORTANTE: la consola presenta una función de demostración diseñada para usarse si el entrenador elíptico se está exhibiendo en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada, la consola no se apagará y la pantalla no se reiniciará cuando termine de hacer ejercicio. Para desactivar la función de demostración, véase CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 25.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

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

Véase CÓMO ENCENDER EL APARATO arriba.
Nota: la consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

2. Seleccione la función manual.

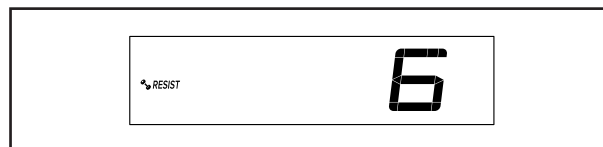
Al encender la consola, la función manual se seleccionará automáticamente.

Si ha seleccionado un entrenamiento, pulse el botón Manual Control (control manual) para reselectar la función manual.

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

Comience a pedalear para iniciar la función manual.

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



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

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

4. Siga el progreso en las pantallas.

La pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamiento:

CALS (calorías): cuando se selecciona la función manual y la mayoría de los entrenamientos integrados, aparece el número aproximado de calorías quemadas. Cuando se seleccionan entrenamientos de calorías, aparece el número aproximado de calorías que faltan por quemar durante el entrenamiento.

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

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

Ramp (rampa): el nivel de inclinación de la rampa.

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

Time (tiempo): al seleccionar la función manual o un entrenamiento de calorías aparece el tiempo transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento de intensidad aparece el tiempo restante del entrenamiento.

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

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

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

BPM y el símbolo de corazón (pulso): su ritmo cardíaco al utilizar el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible (véase el paso 5).

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

Función recorrer: la consola también presenta una función recorrer que mostrará información de entrenamiento en un ciclo que se repite. **Para encender la función recorrer,** pulse el botón Multi-scan (recorrer múltiple), el indicador recorrer (B) y la palabra SCAN (recorrer) aparecerán en la pantalla.



Para hacer avanzar manualmente el ciclo recorrer, pulse repetidamente el botón Multi-scan (recorrer múltiple).

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

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

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

A continuación, pulse el botón Add/Subtract (agregar/sustraer) para agregar o eliminar esta información del entrenamiento del ciclo recorrer.

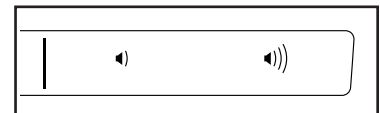
Cuando se añade información del entrenamiento, su indicador se activará en la pantalla.

Cuando se elimina la información del entrenamiento, su indicador se apagará.

Luego, pulse el botón Multi-scan (recorrer múltiple) para activar la función recorrer.

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

Para cambiar el volumen de la consola, pulse los botones de aumento y disminución de volumen.



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

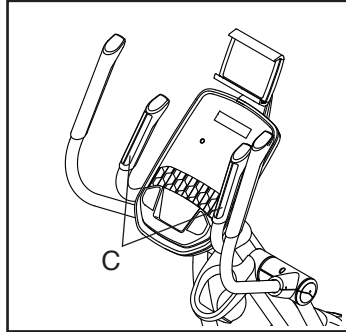
Nota: la consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida estándar o métricas. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón St/Met (estándar/métrica).

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Puede medir su ritmo cardíaco mediante el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor opcional de ritmo cardíaco (**vea la página 24 para obtener información acerca del monitor opcional de ritmo cardíaco**). Nota: La consola es compatible con los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth® Smart.

Nota: si utiliza ambos monitores de ritmo cardíaco al mismo tiempo, el monitor de ritmo cardíaco Bluetooth Smart tendrá prioridad.

Si hay protectores de plástico sobre los contactos metálicos (C) del monitor de ritmo cardíaco del mango, quítelos. Para medir su ritmo cardíaco, agarre el monitor de ritmo cardíaco del mango con las palmas apoyadas sobre los contactos. Evite mover las manos o agarrar los contactos con demasiada fuerza.

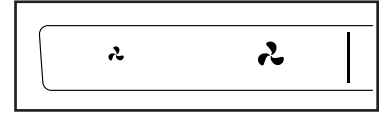


Quando se detecte el pulso, el ritmo cardíaco aparecerá en la pantalla. **Para lograr una lectura lo más precisa posible de su ritmo cardíaco, sujete los contactos durante al menos 15 segundos.**

Si la pantalla no muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de que sus manos estén colocadas de la forma descrita. Tenga cuidado y no mueva demasiado las manos ni agarre los contactos con demasiada fuerza. Para un buen funcionamiento, limpie los contactos con un paño suave y **no utilice alcohol, productos abrasivos ni químicos para limpiar los contactos.**

6. Encienda el ventilador si lo desea.

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



Nota: si los pedales no se mueven durante cierto tiempo, el ventilador se apagará automáticamente.

7. Cuando termine de hacer ejercicio, desenchufe el cable eléctrico.

Quando termine de hacer ejercicio, 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 podrían desgastarse antes de tiempo.**

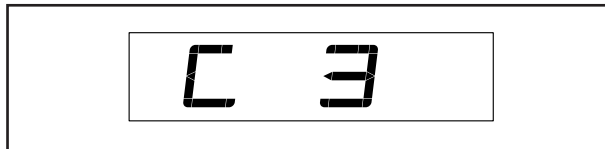
CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INTEGRADO

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

Véase CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 20. Nota: la consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

2. Seleccione un entrenamiento integrado.

Para seleccionar un entrenamiento integrado, pulse repetidamente el botón Calorie (calorías) o el botón Performance (rendimiento) hasta que se muestre en la pantalla el nombre del entrenamiento deseado.



Unos segundos después de pulsar un botón, la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quemará (si seleccionó un entrenamiento de calorías) o la duración del entrenamiento (si seleccionó un entrenamiento de intensidad). Luego, la pantalla mostrará el nivel de resistencia máximo, el nivel de inclinación y la velocidad objetivo (rpm) programados para el entrenamiento.

3. Comience el entrenamiento.

Empiece a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos y cada segmento viene programado con un nivel de resistencia, un nivel de inclinación y una velocidad objetivo. Nota: varios segmentos consecutivos pueden tener programado el mismo nivel de resistencia, nivel de inclinación o velocidad objetivo.

Al final de cada segmento, el entrenador elíptico se ajustará automáticamente al nivel de resistencia y de inclinación programados para el siguiente segmento.

Al hacer ejercicio deberá mantener una velocidad de pedaleo cercana a la velocidad objetivo del segmento actual. **Cuando la pantalla muestre las palabras TOO SLO (demasiado lento)**, aumente su velocidad de pedaleo. **Cuando se muestren las palabras TOO FAST (demasiado rápido)**, reduzca

su velocidad de pedaleo. **Cuando no aparezca ninguna palabra**, mantenga su velocidad de pedaleo actual.



IMPORTANTE: la única finalidad de la velocidad objetivo es motivarle. Su velocidad de pedaleo actual puede ser más lenta que la velocidad objetivo. **Asegúrese de pedalear a una velocidad que le resulte cómoda.**

Si el nivel de resistencia o el nivel de inclinación para el segmento actual son demasiado altos o bajos, puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia) o los botones Ramp (rampa). **IMPORTANTE:** al finalizar el segmento actual del entrenamiento, el entrenador elíptico se ajustará automáticamente al nivel de resistencia y de inclinación programados para el siguiente segmento.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para poner la consola en pausa, simplemente deje de pedalear. Cuando la consola esté en pausa, la hora parpadeará en la pantalla. Para continuar su entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

4. Siga el progreso en la pantalla.

Véase el paso 4 en la página 21.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Véase el paso 5 en la página 22.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Véase el paso 6 en la página 22.

7. Cuando termine de hacer ejercicio, desenchufe el cable eléctrico.

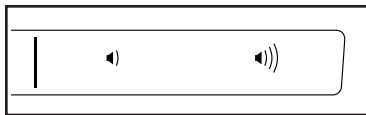
Cuando termine de hacer ejercicio, coloque el interruptor eléctrico en la posición Off (apagado) y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE:** si no lo hace, los componentes eléctricos del entrenador elíptico podrían desgastarse antes de tiempo.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, enchufe un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado. Nota: Para comprar un cable de audio, visite una tienda de electrónica de su localidad.**

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor personal de audio.

Ajuste el volumen utilizando los botones de aumento y disminución de volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.

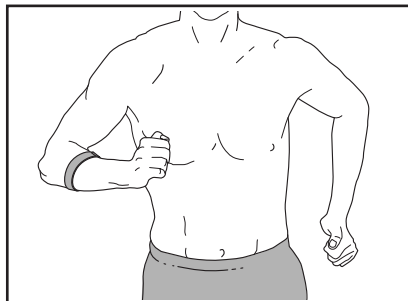


MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO

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

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

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



CÓMO CONECTAR SU TABLETA A LA CONSOLA

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

1. Descargue e instale la app iFIT en su tableta.

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

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

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

Si desea tener conectados a la vez su monitor de ritmo cardíaco y su tableta a la consola, **debe conectar su monitor de ritmo cardíaco antes de conectar su tableta.** Vea CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA en la página 25.

3. Conecte su tableta a la consola.

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

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

4. Registre y controle su información de entrenamiento.

Siga las instrucciones de la app iFIT para registrar y controlar su información de entrenamiento.

5. Desconecte la tableta de la consola si lo desea.

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

Nota: todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidas las tabletas, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

CÓMO CONECTAR EL MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA

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

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

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

Para desconectar su monitor de ritmo cardíaco de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón iFIT Sync de la consola hasta que el LED de la consola cambie a color verde continuo.

Nota: todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidas las tabletas, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. Seleccione la función de ajustes.

Si está usando la función manual o un entrenamiento integrado, debe dejar de pedalear y salir del entrenamiento para poder seleccionar la función de ajustes.

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

2. Recorra la función de ajustes.

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

3. Realice los cambios deseados en los ajustes.

Número de Versión de Software: la pantalla mostrará el número de versión de software.

Calibración: si es necesario calibrar el sistema de inclinación, pulse el botón de aumento o disminución Ramp (rampa). La rampa se elevará automáticamente al máximo nivel de inclinación y luego regresará a la posición inicial. Esto calibrará el sistema de inclinación.



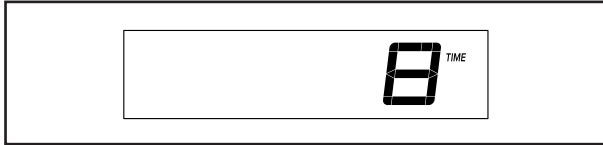
Unidad de Medida: la unidad de medida seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida estándar o métricas. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón St/Met (estándar/métrica). Para ver la información del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



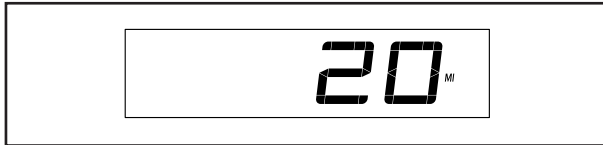
Prueba de Pantalla: esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si la pantalla está funcionando correctamente.

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

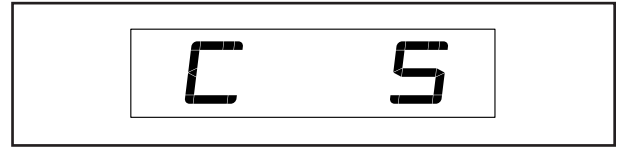
Tiempo Total: la pantalla mostrará la palabra TIME (tiempo) y el número total de horas que se ha usado el entrenador elíptico.



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



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



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



4. Salga de la función de ajustes.

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

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Es importante realizar un mantenimiento regular para un buen rendimiento y para reducir el desgaste. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que vaya a utilizar el entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar el entrenador elíptico, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: para no causar daños a la consola, protéjala de los líquidos y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la consola no se enciende, asegúrese de que el cable eléctrico esté totalmente enchufado y que el interruptor eléctrico se encuentre en la posición Reset (reiniciar). Si la consola presenta cables exteriores, asegúrese de que los conectores de los cables estén orientados correctamente y que estén firmemente conectados a las tomas de la consola.

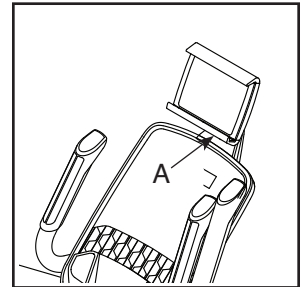
Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando sujeta el monitor de ritmo cardíaco del mango, o si el ritmo cardíaco que se muestra parece demasiado alto o demasiado bajo, véase el paso 5 en la página 22.

Si la pantalla de la consola presenta líneas, véase el paso 3 en la página 25 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

Si la rampa no se ajusta hasta el nivel de inclinación seleccionado, véase CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 25 y calibre el sistema de inclinación.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DEL PORTA TABLETA

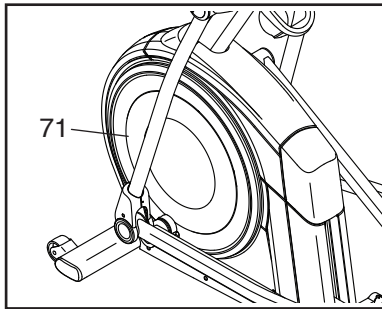
Si el porta tableta no se mantiene sujeto, gire el porta tableta hacia atrás y apriete el tornillo (A) hasta que el porta tableta se mantenga sujeto al girarlo hasta la posición deseada.



CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

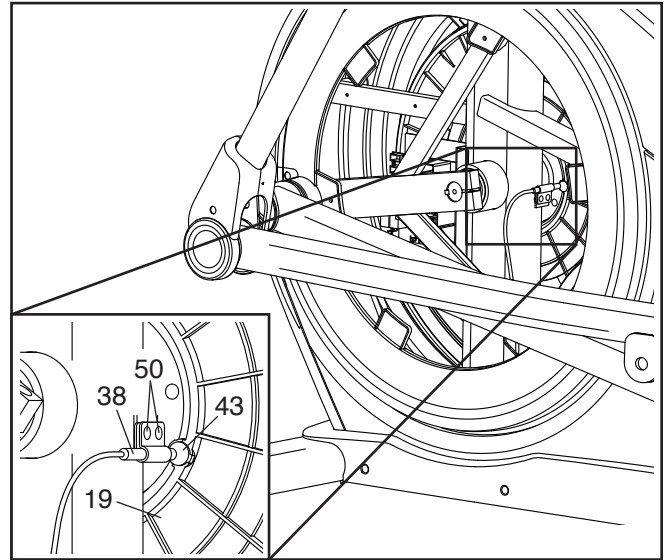
Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta. Para ajustar el interruptor de lengüeta, en primer lugar **pulse el interruptor eléctrico y desenchufe el cable eléctrico.**

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



Véase el dibujo de la derecha. 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.



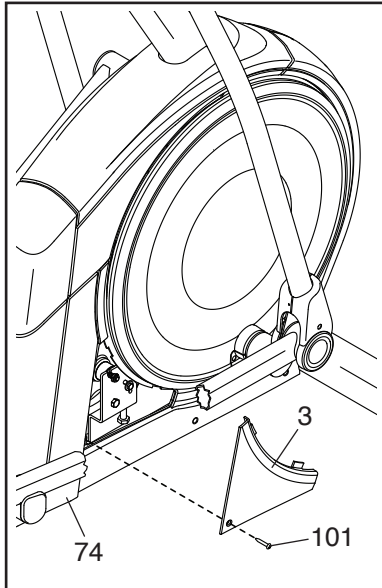
Luego, enchufe el cable eléctrico, pulse el interruptor eléctrico y balancee la Polea (19) hacia delante y hacia detrás lo suficiente como para que el Imán (43) pase repetidamente frente al Interruptor de Lengüeta (38). Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta.

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

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE TRANSMISIÓN

Si los pedales resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al nivel máximo, es posible que sea necesario ajustar la correa de transmisión. Para ajustar la correa de transmisión, primero **pulse el interruptor eléctrico y desconecte el cable eléctrico.**

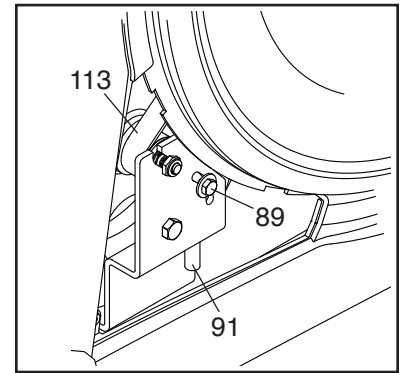
A continuación, localice la Cubierta del Acceso (3) en el Protector Derecho (74). Retire el Tornillo M4 x 16mm (101) y, luego, la Cubierta del Acceso.



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

Luego, vuelva a apretar el Tornillo del Rodillo Estable.

Reconecte las piezas que retiró anteriormente y, por último, enchufe el cable eléctrico.



DIRECTRICES DE EJERCICIO

⚠️ ADVERTENCIA: antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico. Esto es particularmente importante en el caso de personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes.

El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico y varios factores pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda a la hora de realizar ejercicio e indica las tendencias del ritmo cardíaco en general.

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

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

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

165	155	145	140	130	125	115	👉
145	138	130	125	118	110	103	👉
125	120	115	110	105	95	90	👉
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Para conseguir el nivel de intensidad correcto, busque su edad en la parte inferior de la tabla (las edades están redondeadas en décadas). Los tres números que aparecen sobre su edad definen su «zona de entrenamiento». El número más bajo es el ritmo cardíaco para quemar grasa; el número central, para la máxima quema de grasa; y el más alto, el ritmo cardíaco para el ejercicio aeróbico.

Quema de Grasa: para quemar grasa de manera eficaz, debe hacer ejercicio con un nivel de intensidad bajo durante un periodo. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo consume las calorías procedentes de los carbohidratos para obtener energía. Pasados estos primeros minutos de ejercicio, su cuerpo comienza a consumir las calorías almacenadas en la grasa como fuente de energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se aproxime al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para maximizar la quema de grasa, haga ejercicio con un ritmo cardíaco próximo al 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 ritmo cardíaco se aproxime al número más alto de su zona de entrenamiento.

DIRECTRICES DE ENTRENAMIENTO

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

Ejercicio por Zonas de Entrenamiento: haga ejercicio entre 20-30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas del programa de ejercicio, no mantenga su ritmo cardíaco en la zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicio, pero nunca contenga la respiración.

Enfriamiento: finalice con 5-10 minutos de estiramientos. Los estiramientos aumentan la flexibilidad de los músculos y ayudan a prevenir problemas tras los ejercicios.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o mejorar su forma, realice tres entrenamientos a la semana, con al menos un día de descanso entre entrenamientos. Tras unos meses de ejercicio regular, puede realizar hasta cinco entrenamientos a la 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 NTEVEL89818.3 R1121A

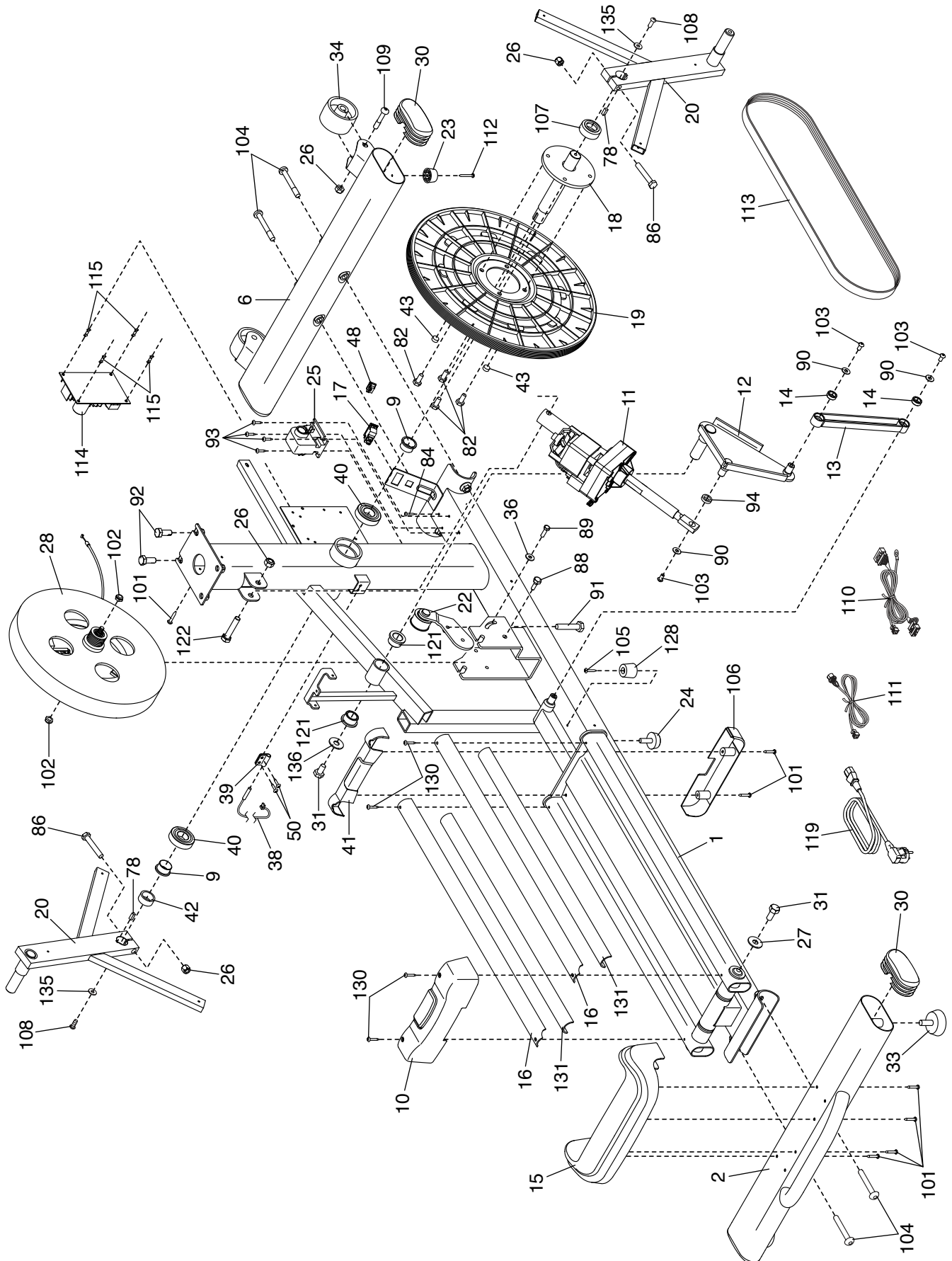
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura/Rampa	48	1	Buje de liberación de tensión
2	1	Estabilizador Trasero	49	1	Pedal Izquierdo
3	1	Cubierta del Acceso	50	6	Tornillo Taladro M4 x 12mm
4	1	Montante Vertical	51	2	Rodillo
5	6	Tornillo M4 x 19mm	52	2	Tapa del Brazo del Pedal
6	1	Estabilizador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

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

Nota: las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso. Para más información sobre pedidos de piezas de repuesto, véase la contraportada de este manual. *Estas piezas no aparecen en las ilustraciones.

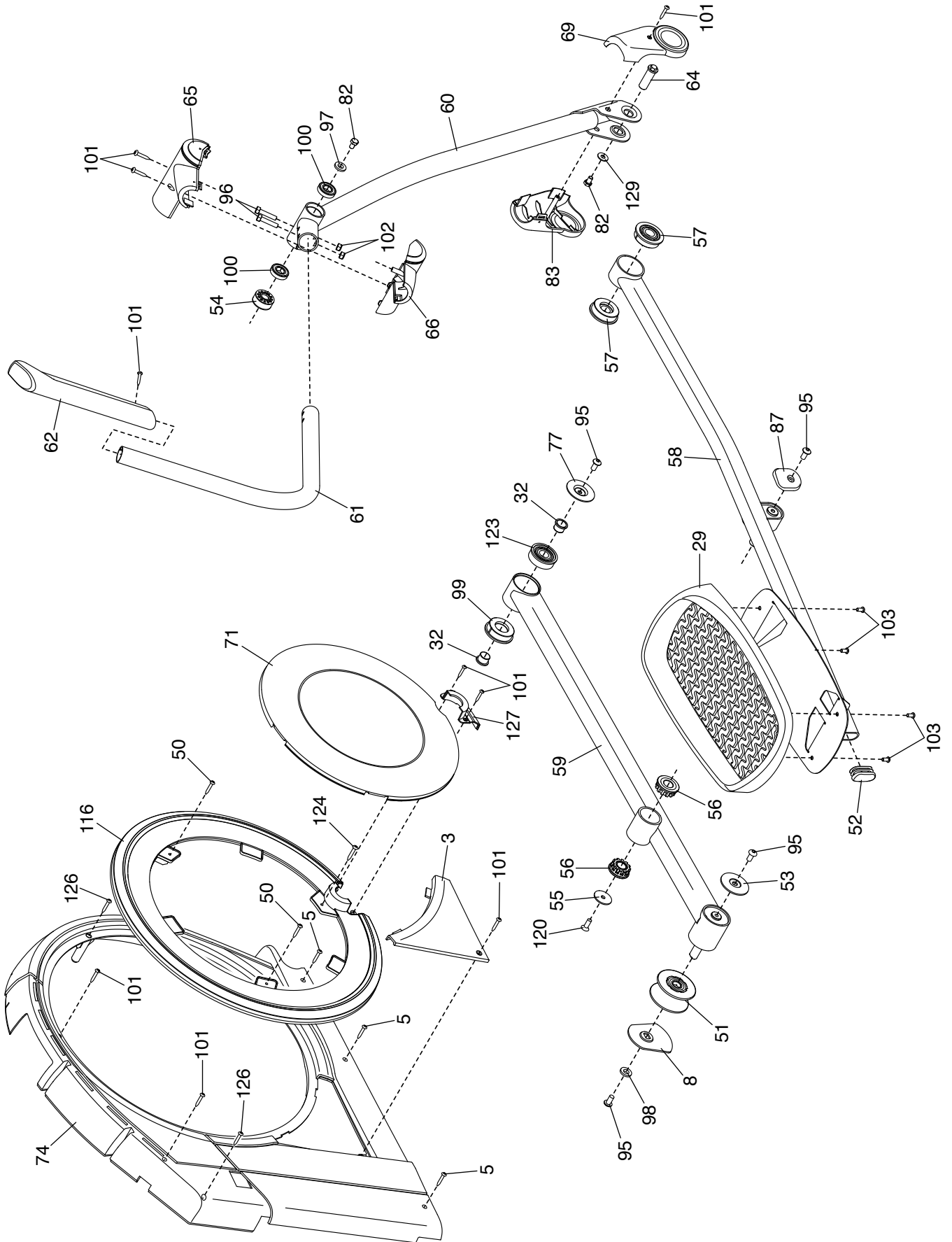
DIBUJO DE PIEZAS B

N.º de Modelo NTEVEL89818.3 R1121A



DIBUJO DE PIEZAS C

N.º de Modelo NTEVEL89818.3 R1121A



CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

El presente producto electrónico no se debe tirar como cualquier otro residuo urbano. En vistas a cuidar del medio ambiente, el presente producto se debe reciclar al terminar su vida útil tal y como exige la legislación vigente.

Utilice las instalaciones de reciclaje que estén autorizadas para 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 sobre los métodos de eliminación seguros y adecuados, contacte con las autoridades municipales o con el establecimiento en el que adquirió el presente producto.

