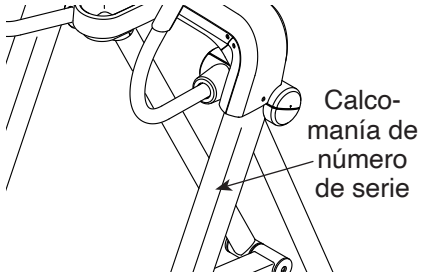
NordicTrack®
FREESTRIDE TRAINER FS10i

N.º de Modelo NTEL71320-INT.4
N.º de Serie _____

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



ASISTENCIA A MIEMBROS

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

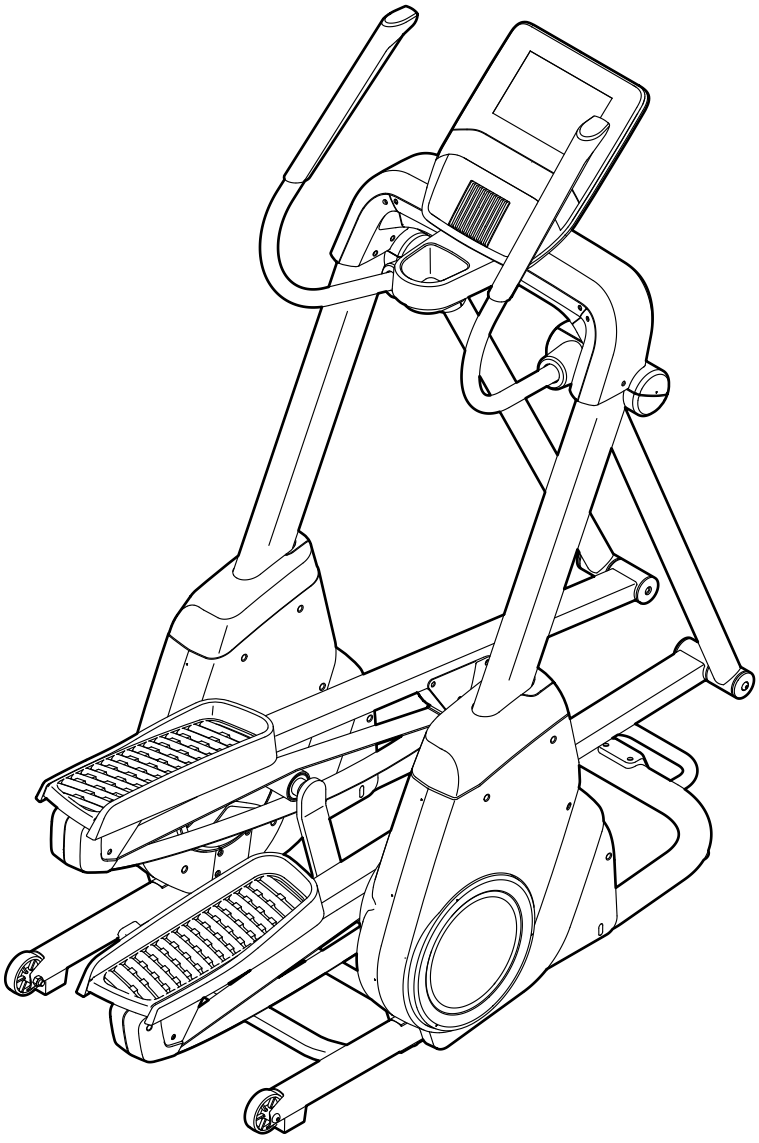
Teléfono: 91 754 70 97

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

⚠ PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



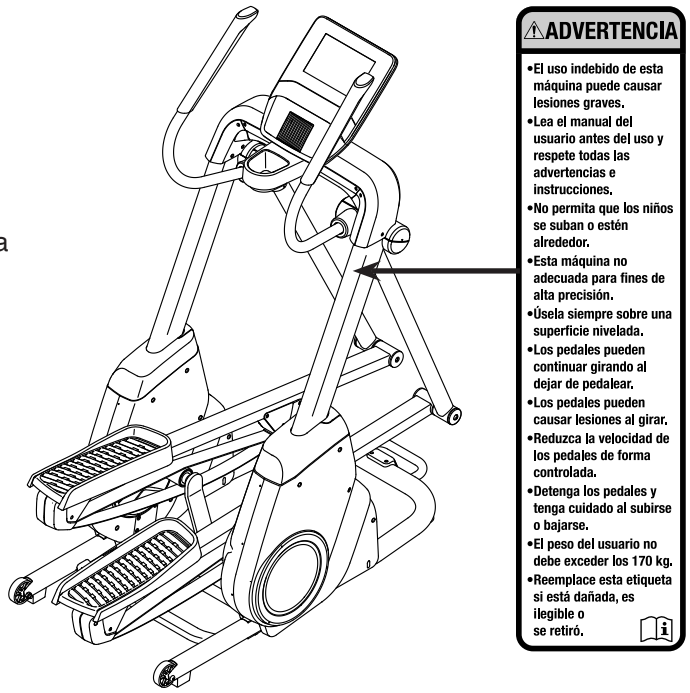
iconeurope.com

ÍNDICE

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 6
MONTAJE 7
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO 14
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO 15
CÓMO USAR LA CONSOLA 17
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS 28
GUÍAS DE EJERCICIOS 30
LISTA DE LAS PIEZAS 31
DIBUJO DE PIEZAS 33
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . . Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia mostrada se incluye con este producto. Coloque la calcomanía de advertencia encima de la advertencia en inglés en la ubicación indicada. **Si una calcomanía se perdió o es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una calcomanía de repuesto gratuita. Coloque la calcomanía en la ubicación mostrada.** Nota: Es posible que la calcomanía no se muestre en tamaño real.



NORDICTRACK e IFIT son marcas registradas de iFIT Inc. La marca y los logotipos de Bluetooth® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. y se ofrecen en virtud de una licencia. Google Maps es una marca de Google LLC. Wi-Fi es una marca registrada de Wi-Fi Alliance. WPA y WPA2 son marcas de Wi-Fi Alliance.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

2. **Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados del entrenador elíptico en todo momento.**

3. **Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.**

4. **Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar o continuar cualquier programa de ejercicios durante el embarazo. Utilice el entrenador elíptico solo de la manera autorizada por un profesional sanitario.**

5. **El entrenador elíptico no está destinado a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso del entrenador elíptico por una persona responsable de su seguridad.**

6. **Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.**

7. **El entrenador elíptico está diseñado únicamente para uso dentro del hogar. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.**

8. **Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, alejado del polvo y la humedad. No guarde el entrenador elíptico en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.**

9. **Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con al menos 1,2 m de espacio libre en la parte delantera del entrenador elíptico, 1,8 m en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre a cada lado. Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.**

10. **Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use el entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.**

11. **Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 14), enchúfelo a un circuito conectado a tierra.**

12. **No modifique el cable eléctrico ni use un adaptador para conectar el cable eléctrico a una toma inadecuada. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes. No utilice ningún cable de extensión.**

13. **No ponga a funcionar su entrenador elíptico si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si el entrenador elíptico no está funcionando correctamente.**

14. **PELIGRO: Siempre desenchufe el cable eléctrico y cambie el interruptor eléctrico a la posición Off (apagado) cuando el entrenador elíptico no se esté utilizando y antes de limpiarlo. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.**

15. **El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 170 kg.**

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

17. **Sujétese a las barandas al subir, bajar o usar el entrenador elíptico. Antes de subirse o bajarse, detenga los pedales situando en la posición más baja el pedal del lado por el que se suba o se baje.**

18. **El entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.**

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

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

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico NORDICTRACK® FREESTRIDE TRAINER FS10I. El entrenador elíptico FREESTRIDE TRAINER FS10I ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para que le podamos asistir de manera más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor familiarícese con las piezas que aparecen etiquetadas en el dibujo de abajo.

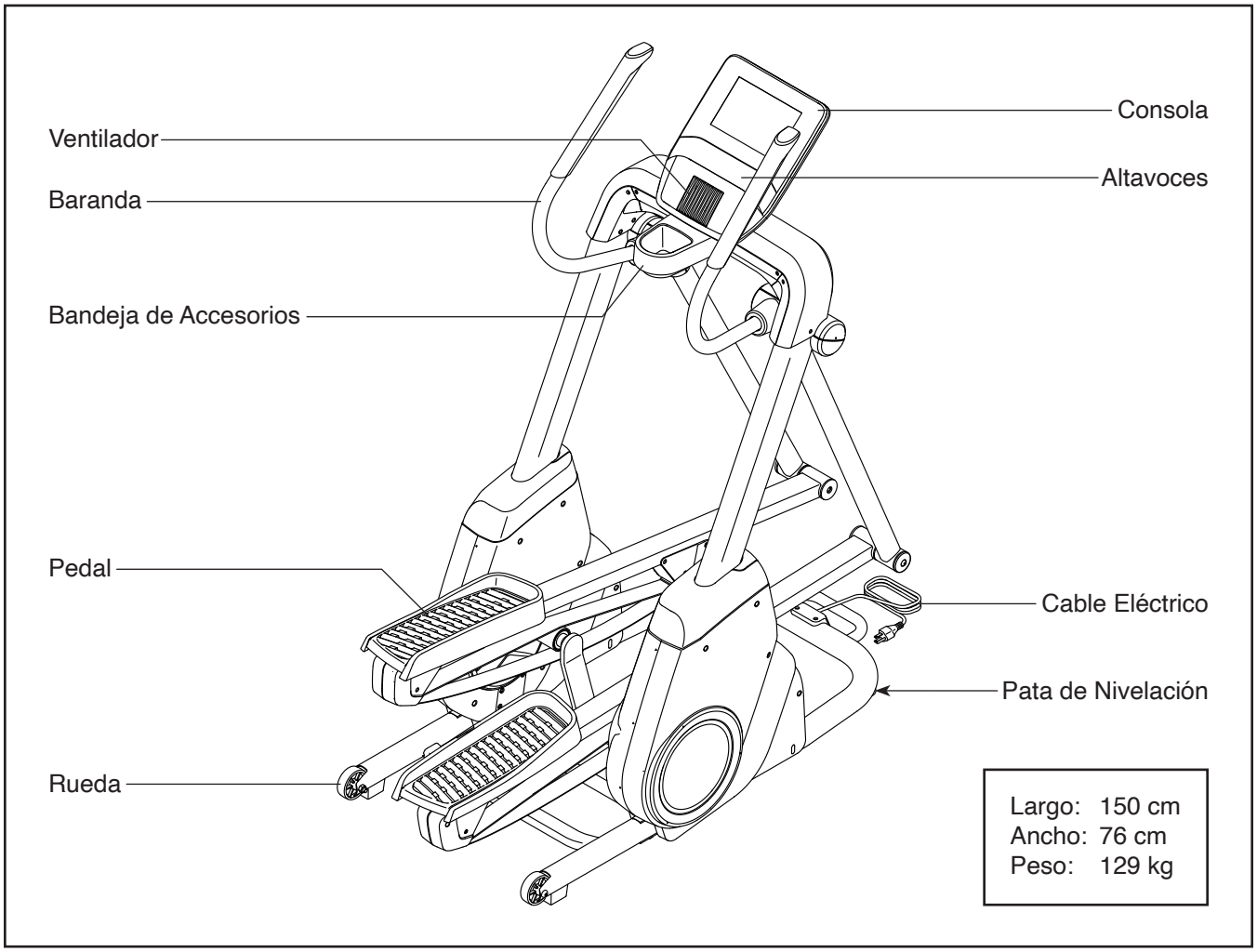
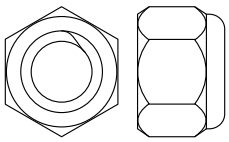
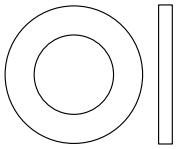


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

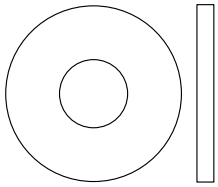
Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas necesarias para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece a continuación del número de clave es el número de unidades necesarias para el montaje. **Nota: Si la pieza no aparece en el kit de componentes de montaje, compruebe si está ensamblada previamente. Pueden incluirse piezas adicionales.**



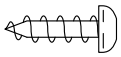
Contratuerca
M10 (133)–2



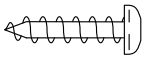
Arandela M10 x
18mm (138)–4



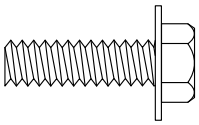
Arandela del
Eje (31)–2



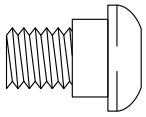
Tornillo
M4 x 12mm
(148)–2



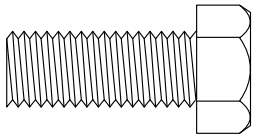
Tornillo
M4 x 16mm
(141)–22



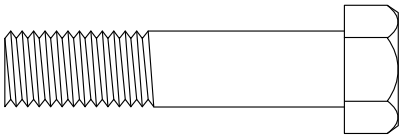
Tornillo
M6 x 20mm
(118)–6



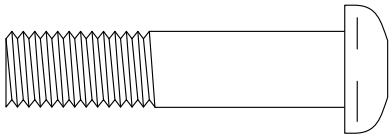
Tornillo con
Collar M8 x
14mm (122)–2



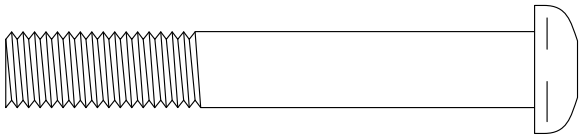
Tornillo M10 x 25mm
(123)–8



Perno M10 x 45mm
(119)–4



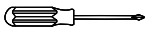
Tornillo M10 x 45mm
(124)–4



Perno M10 x 70mm (130)–2

MONTAJE

- El montaje requiere de dos o tres personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Las piezas del lado izquierdo están marcadas con “L” o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con “R” o “Right”.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

un destornillador estrella 

una llave inglesa

un mazo de goma

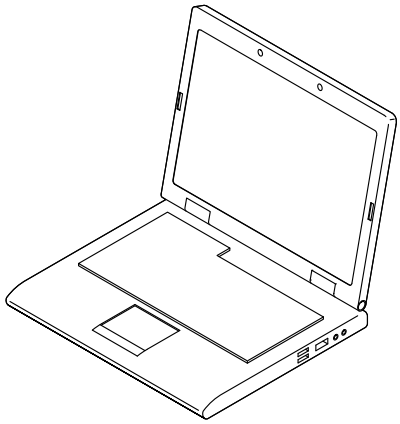
El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. **Visite ifitsupport.eu en su computadora y registre su producto.**

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

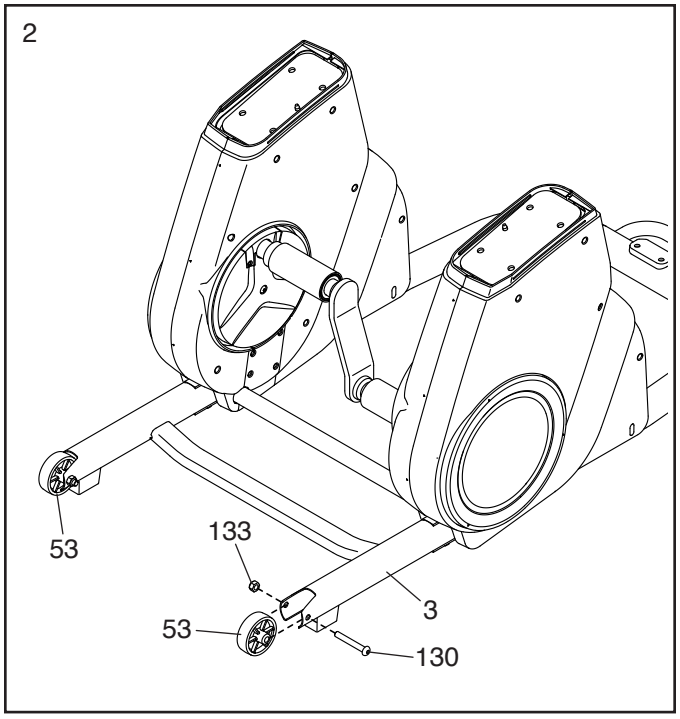
   Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame a la Asistencia a Miembros (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

1



2. Conecte una Rueda (53) a un lado del Estabilizador (3) con un Perno M10 x 70mm (130) y una Contratuerca M10 (133); **no apriete en exceso la Contratuerca; la rueda debe girar libremente.**

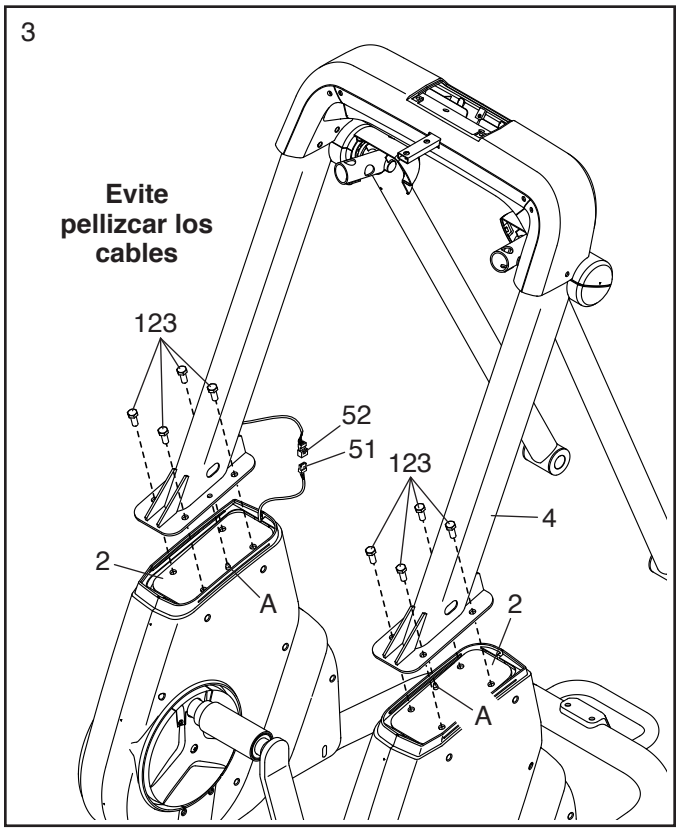
   Conecte la otra Rueda (53) de la misma manera.



3. **Clave: Evite pellizcar los cables.** Con la ayuda de una o dos personas más, coloque el Montante Vertical (4) sobre los pasadores (A) de la Armadura (2).

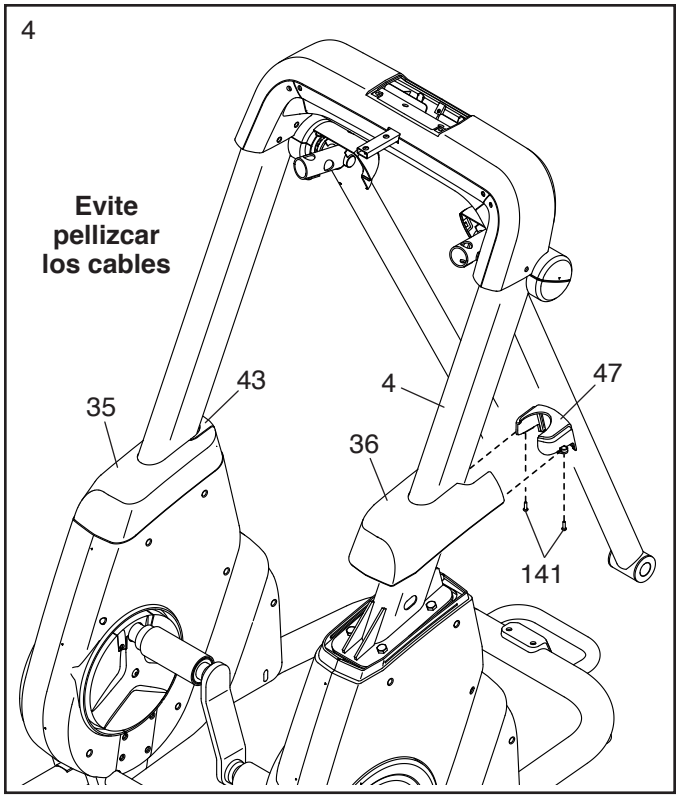
   Conecte el Montante Vertical (4) con ocho Tornillos M10 x 25mm (123); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**

   Luego, conecte el Cable de 41" (52) del Montante Vertical (4) al Cable de 17" (51) de la Armadura (2). **Clave: Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo.**



4. Identifique la Cubierta del Protector Derecho (36) y la Cubierta del Protector Delantero Derecho (47). Conéctelas alrededor del lado derecho del Montante Vertical (4) con dos Tornillos M4 x 16mm (141). Luego, presione las Cubiertas del Protector en su lugar.

   Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Cubierta del Protector Izquierdo (35) y la Cubierta Delantera del Protector Izquierdo (43) alrededor del lado izquierdo del Montante Vertical (4) de la misma manera.

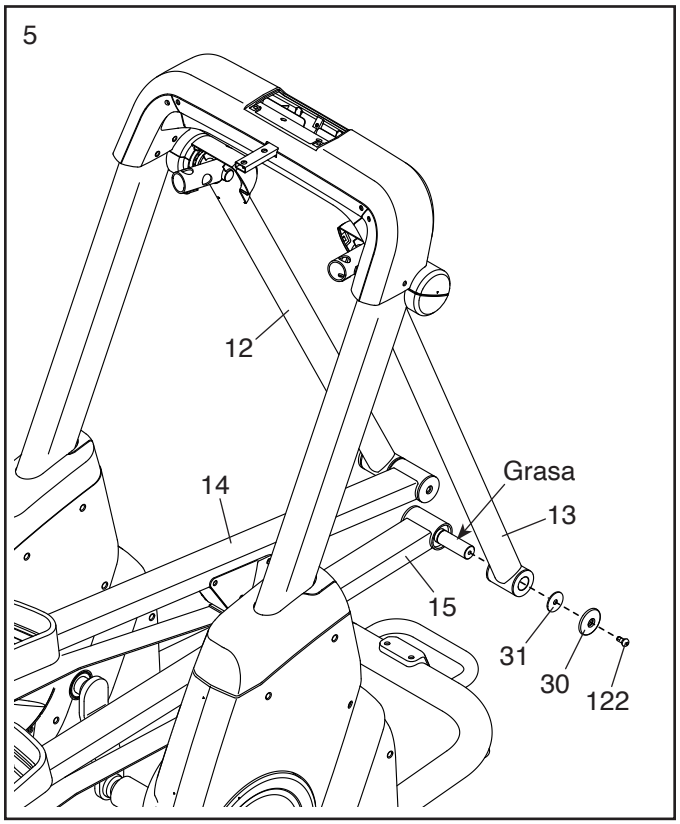


5. Identifique el Brazo del Pedal Derecho (15). Utilizando una bolsa de plástico para no mancharse los dedos, aplique al eje del Brazo del Pedal Derecho una cantidad generosa de la grasa incluida.

   A continuación, inserte el eje del Brazo del Pedal Derecho (15) en la Pata de Pivote Derecha (13) desde la dirección mostrada.

   Conecte el Brazo del Pedal Derecho (15) con un Tornillo con Collar M8 x 14mm (122), una Cubierta del Eje (30) y una Arandela del Eje (31).

   Conecte el Brazo del Pedal Izquierdo (14) a la Pata de Pivote Izquierda (12) de la misma manera.



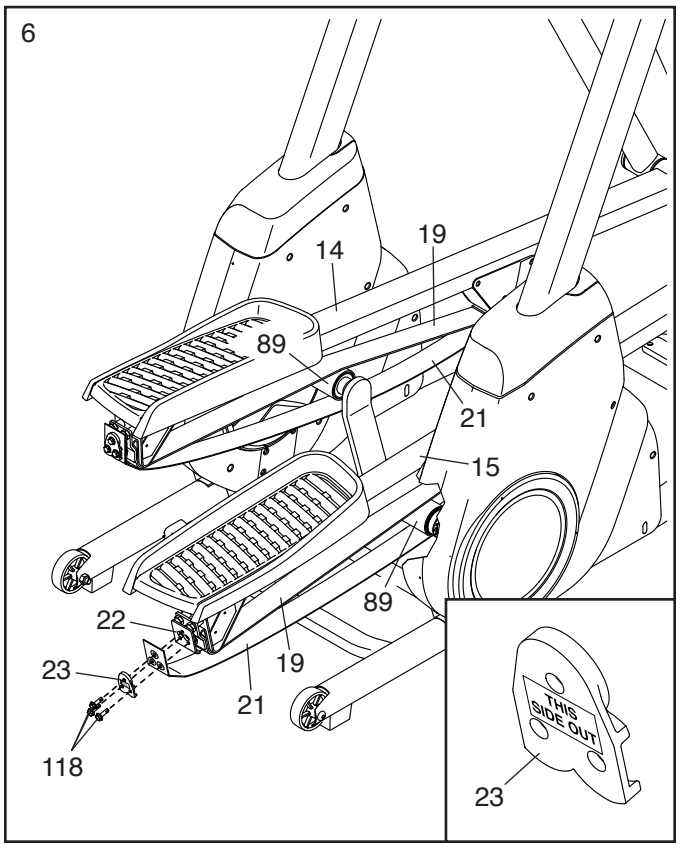
6. Identifique el Tirante (21) del Brazo del Pedal Derecho (15). Haga pasar el Tirante por debajo del Rodillo (89); **asegúrese de que el Tirante no esté retorcido.**

   Asegúrese de que la Banda Deslizante (19) del Brazo del Pedal Derecho (15) esté apoyada en la parte superior del Rodillo (89) y que el Tirante (21) esté encaminado por debajo del Rodillo.

   Clave: Puede resultar útil pedir a otra persona que presione hacia abajo el Brazo del Pedal Derecho (15) mientras usted realiza el paso siguiente.

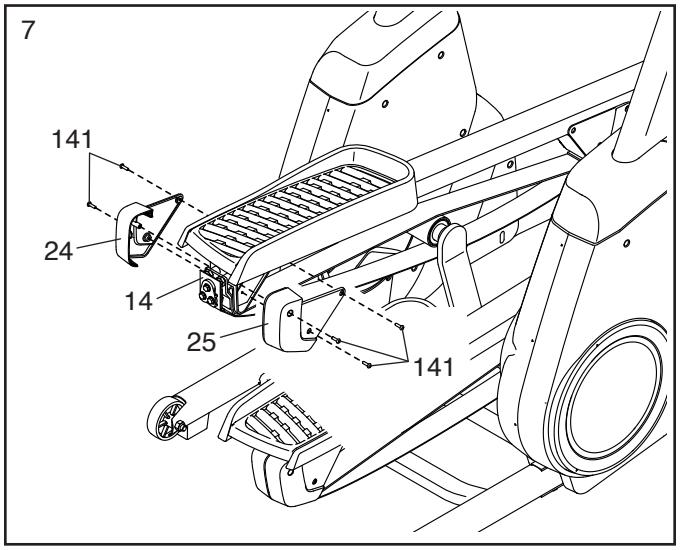
   Oriente una Abrazadera del Tirante (23) como se muestra en el diagrama incluido. Conecte el Tirante (21) al Soporte del Tirante (22) del Brazo del Pedal Derecho (15) con tres Tornillos M6 x 20mm (118) y la Abrazadera del Tirante; **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**

   Repita este paso con el Brazo del Pedal Izquierdo (14).



7. Identifique una Cubierta Trasera Izquierda de la Banda (24) y una Cubierta Trasera Derecha de la Banda (25). Conéctelas al Brazo del Pedal Izquierdo (14) con cinco Tornillos M4 x 16mm (141); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**

   Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.

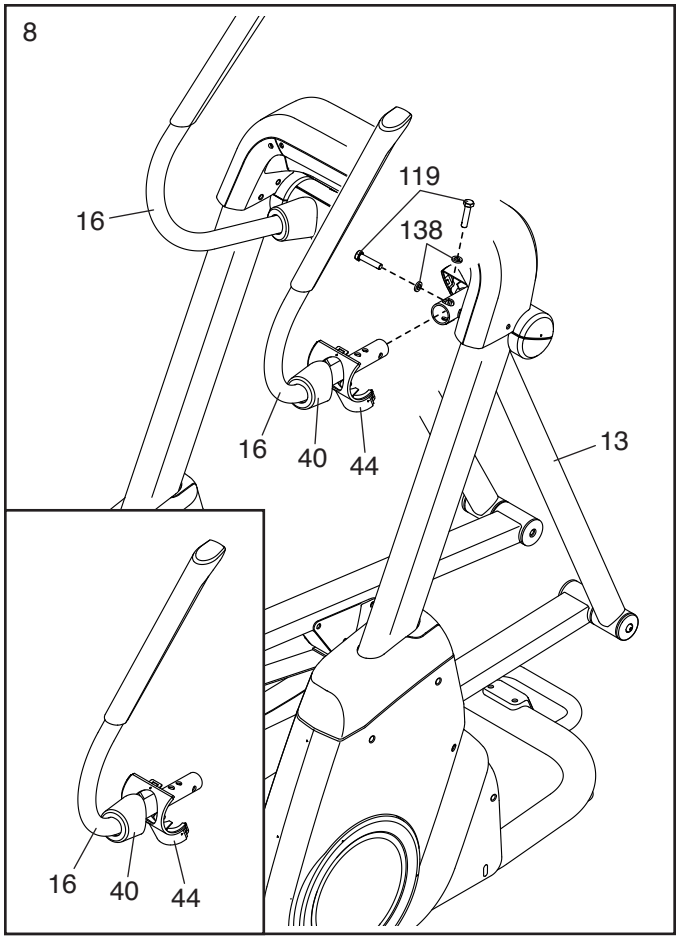


8. **Vea el diagrama incluido.** Identifique una Cubierta de la Baranda (40) y una Cubierta Trasera de la Pata Derecha (44) y deslícelas por la Baranda (16) como se muestra.

   Inserte la Baranda (16) en la Pata de Pivote Derecha (13) y conéctela con dos Pernos M10 x 45mm (119) y dos Arandelas M10 x 18mm (138).

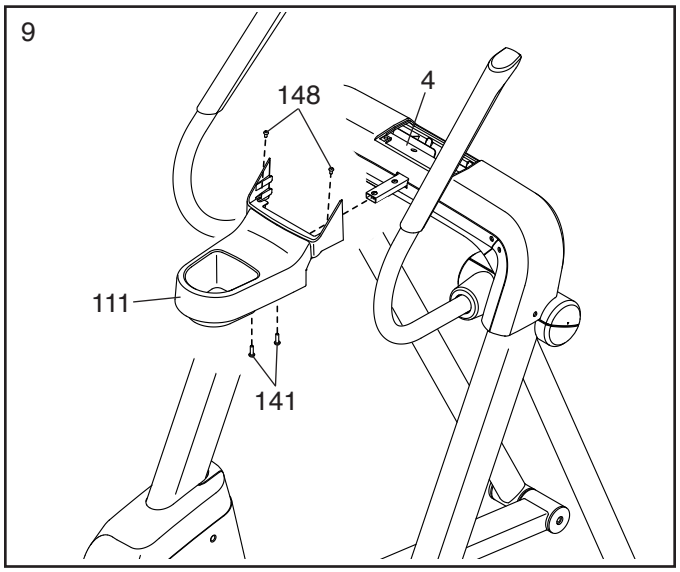
   Presione la Cubierta Trasera de la Pata Derecha (44) en su lugar. Luego, presione la Cubierta de la Baranda (40) para colocarla en su lugar.

   Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



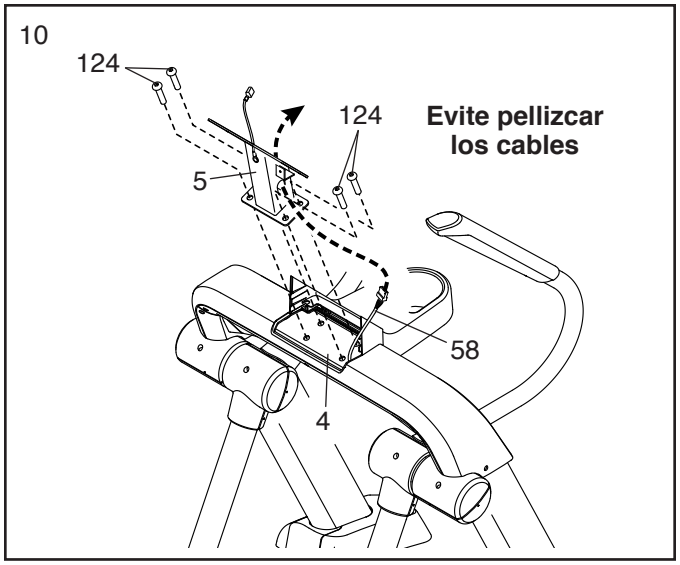
9. Conecte la Bandeja de Accesorios (111) al Montante Vertical (4) desde la parte inferior con dos Tornillos M4 x 16mm (141).

   Luego, conecte la Bandeja de Accesorios (111) al Montante Vertical (4) desde la parte superior con dos Tornillos M4 x 12mm (148).



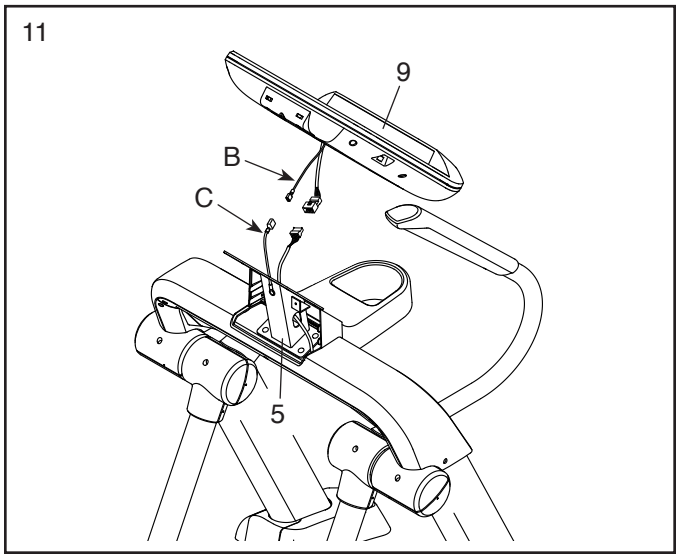
10. Mientras otra persona sostiene el Soporte de la Consola (5) cerca del Montante Vertical (4), inserte el Cable de 32" (58) a través del orificio del lateral del Soporte de la Consola como se muestra.

    Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte el Soporte de la Consola (5) al Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M10 x 45mm (124); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**

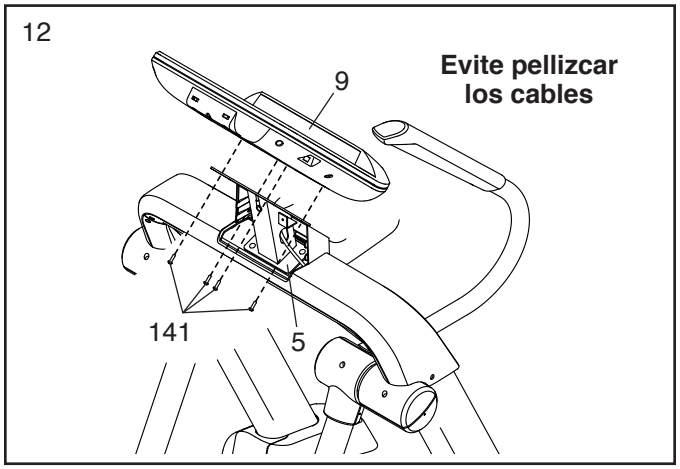


11. Mientras otra persona sostiene la Consola (9) cerca del Soporte de la Consola (5), conecte los cables (B) de la Consola a los cables coincidentes (C) del Soporte de la Consola. **Clave: Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo.**

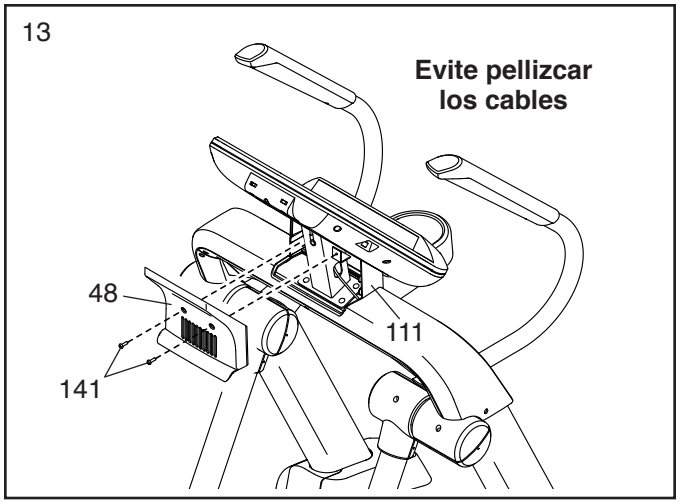
    Inserte el exceso de cable dentro del Soporte de la Consola (5).



12. **Clave: Evite pellizcar los cables.** Conecte la Consola (9) al Soporte de la Consola (5) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (141); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**



13. **Clave: Evite pellizcar los cables.** Conecte la Cubierta del Soporte de la Consola (48) a la Bandeja de Accesorios (111) con dos Tornillos M4 x 16mm (141).



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

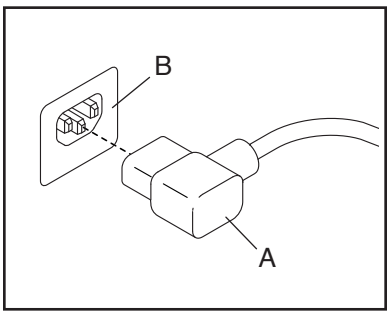
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

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

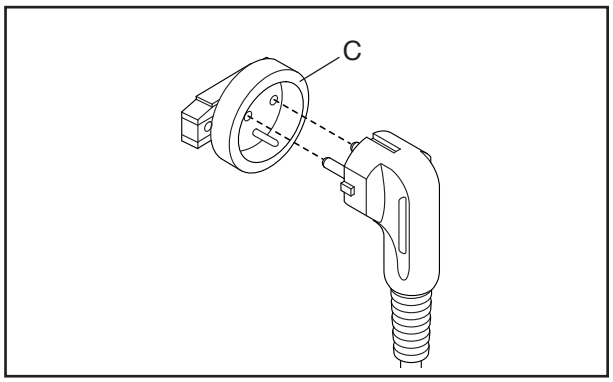
⚠ PELIGRO: Una conexión incorrecta del conducto de conexión a tierra del aparato puede incrementar el riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o a un técnico cualificado si duda de si el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto;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

Siga los pasos siguientes para enchufar el cable eléctrico.

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



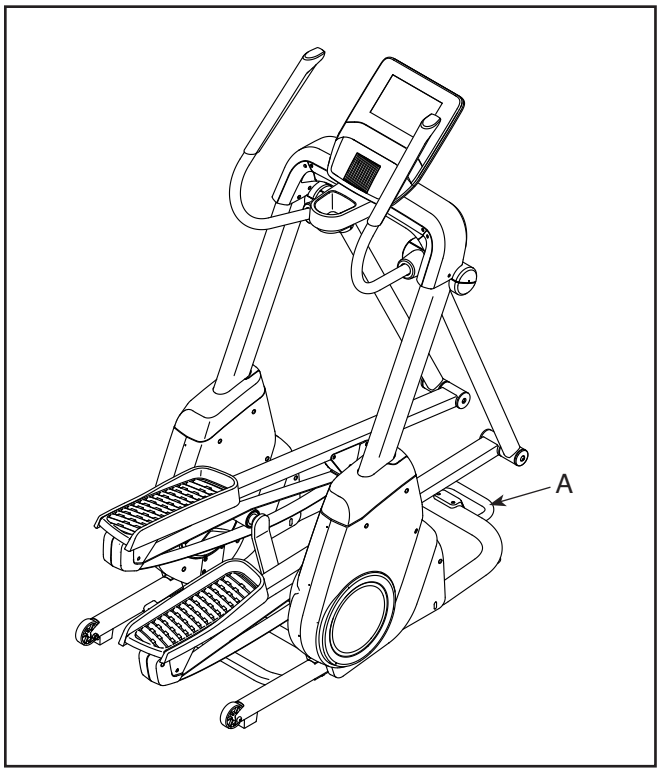
2. Enchufe el cable eléctrico a un tomacorriente (C) adecuadamente instalado y conectado a tierra que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

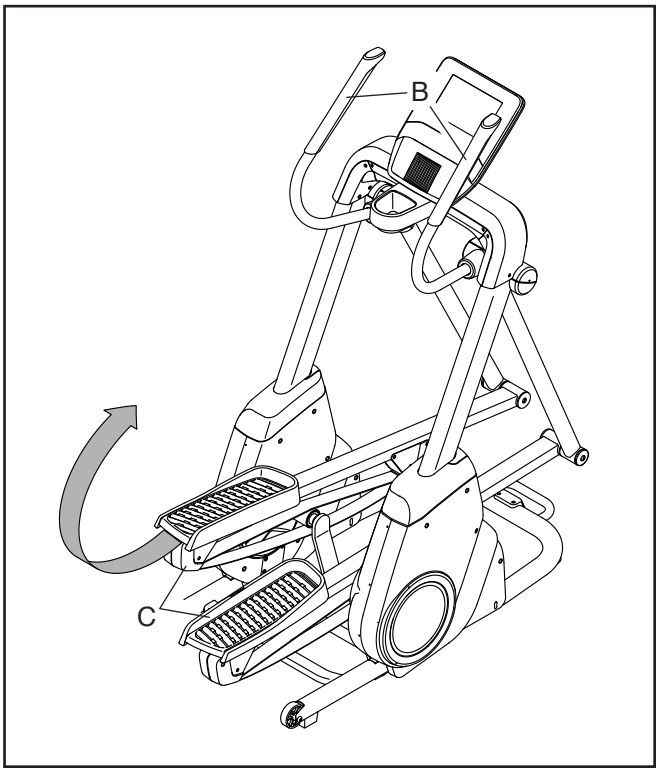
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requiere de dos personas para moverlo. Tome las medidas necesarias para proteger el piso. Sitúese delante del entrenador elíptico y eleve el manubrio (A) hasta que el entrenador elíptico ruede sobre las ruedas. Con cuidado, mueva el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo hasta el piso.



CÓMO HACER EJERCICIOS EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

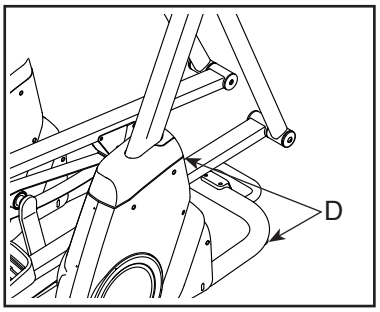
Para subir al entrenador elíptico, sujétese a las barandas (B) y párese sobre el pedal (C) que está en la posición más baja. Luego, coloque el otro pie en el otro pedal. Presione los pedales hasta que estos empiecen a moverse de manera continua. **Nota: Los pedales pueden girar en ambos sentidos. Se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



Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales (I) se detengan por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga.** Cuando se hayan detenido los pedales, quite primero el pie del pedal que esté más alto. Luego, quite el pie del pedal que esté más bajo.

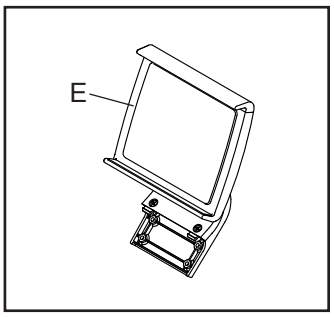
CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mece un poco durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación (D) debajo de la parte delantera de la base hasta eliminar el movimiento.



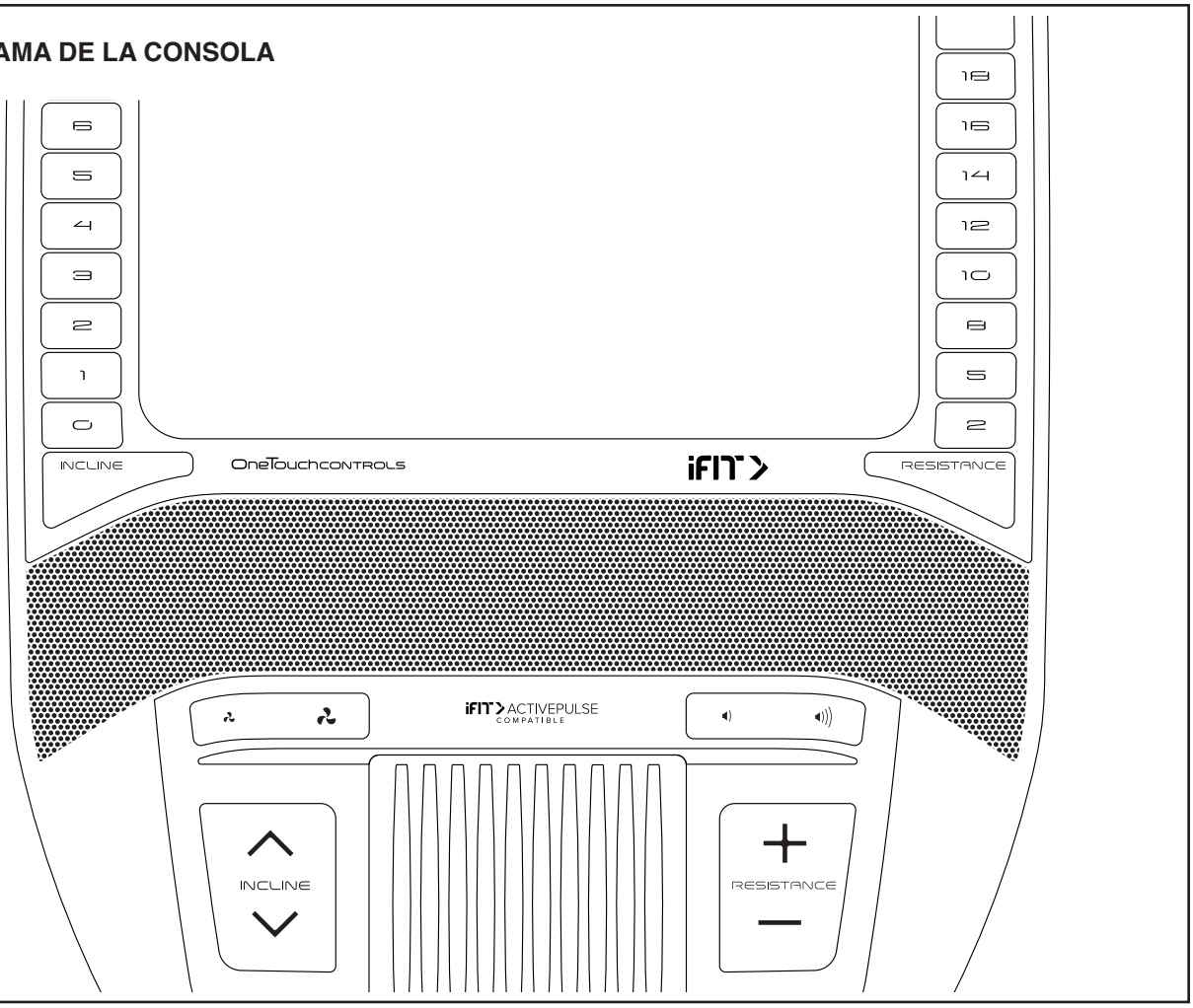
PORTA TABLETA OPCIONAL

El porta tableta opcional (E) sostendrá su tableta con seguridad y le permite utilizarla mientras hace ejercicios. El porta tableta opcional se diseñó para su uso con la mayoría de las tabletas de tamaño completo. **Para comprar un porta tableta, por favor vea la portada de este manual.**



CÓMO USAR LA CONSOLA

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

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

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

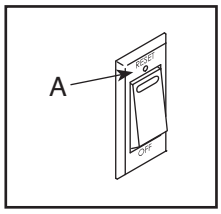
Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales y la inclinación de la armadura con solo tocar un botón.

Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando un monitor de ritmo cardíaco compatible.

Para encender y apagar la consola, vea la página 18. **Para saber cómo utilizar la pantalla táctil,** vea la página 18. **Para configurar la consola,** vea la página 19.

CÓMO ENCENDER LA CONSOLA

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



Enchufe el cable eléctrico (vea CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 14). 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 la consola por primera vez, el sistema de inclinación podría calibrarse automáticamente.** La armadura se moverá hacia arriba y hacia abajo a medida que se calibra. El sistema de inclinación estará calibrado una vez que la armadura haya dejado de moverse.

IMPORTANTE: Si el sistema de inclinación no se calibra automáticamente, vea el paso 5 en la página 19 y calibre manualmente el sistema de inclinación.

CÓMO APAGAR LA CONSOLA

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

CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

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

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

CÓMO CONFIGURAR LA CONSOLA

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

1. **Conéctese a su red inalámbrica.**

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

2. **Personalice sus ajustes.**

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

   Nota: Para cambiar estos ajustes más adelante, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 26.

3. **Inicie una sesión o cree una cuenta de iFIT.**

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

4. **Compruebe si hay actualizaciones de firmware.**

   Primero, toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales), toque *Settings* (ajustes), toque *Maintenance* (mantenimiento) y, luego, toque *Update* (actualizar). La consola comprobará si hay actualizaciones de firmware. Para más información, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 26.

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

5. **Calibre el sistema de inclinación.**

   Primero, toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales), toque *Settings* (ajustes), toque *Maintenance* (mantenimiento) y, luego, toque *Calibrate Incline* (calibrar inclinación). La armadura se elevará y descenderá a medida que se calibre. Para más información, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 26.

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

Para utilizar la función manual, vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento incluido,** vea la página 21. **Para crear un entrenamiento con trazado de mapa propio,** vea la página 23. **Para utilizar un entrenamiento iFIT,** vea la página 24.

Para cambiar los ajustes de la consola, vea la página 26. **Para conectarse a una red inalámbrica,** vea la página 27.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

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

   Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 18. Nota: La consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

2. **Seleccione la pantalla de inicio.**

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

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

3. **Haga cambios en la resistencia de los pedales y la inclinación de la armadura según lo desee.**

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

   Puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones numerados Resistance (resistencia) de la consola, pulsando los botones de aumento y disminución Resistance (resistencia) de la consola o tocando los controles deslizantes de resistencia de la pantalla.

   Para variar el movimiento de los pedales, puede cambiar la inclinación de la armadura pulsando uno de los botones Incline (inclinación) numerados de la consola, pulsando los botones de aumento y disminución Incline (inclinación) de la consola o tocando los controles deslizantes de inclinación de la pantalla.

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

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

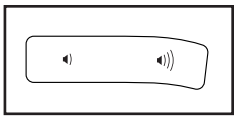
4. **Siga su progreso.**

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

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

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

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

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

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

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

   Puede usar un monitor de ritmo cardíaco compatible (no incluido) para medir su ritmo cardíaco. La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth® Smart.

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

   Si este modelo no incluye un monitor de ritmo cardíaco compatible, vea la página 25 para obtener más información sobre cómo adquirir uno.

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

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

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

Nota: Si los pedales no se mueven durante cierto tiempo tras seleccionar la pantalla de inicio, el ventilador se apagará automáticamente.

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

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 18.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INCLUIDO

Para usar un entrenamiento incluido, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA en la página 27).

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

Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 18. Nota: La consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

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

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

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

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

3. **Seleccione un entrenamiento.**

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

Los entrenamientos incluidos en su consola cambiarán de forma periódica. Para guardar uno de los entrenamientos incluidos para volver a utilizarlo en el futuro, puede añadirlo como favorito tocando el botón de favoritos (símbolo de corazón). Debe haber iniciado una sesión en su cuenta de iFIT para guardar un entrenamiento incluido (vea el paso 3 en la página 19).

Para trazar su propio mapa de entrenamiento, vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO en la página 23.

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

4. **Comience el entrenamiento.**

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

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

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

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

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

Si el nivel de resistencia o el nivel de inclinación son demasiado altos o bajos, usted puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia) o los botones Incline (inclinación) (vea el paso 3 en la página 20).

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

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

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

Si la característica de pulso activo está habilitada, la consola escalará automáticamente el nivel de intensidad del entrenamiento basándose en su ritmo cardíaco si utiliza un monitor de ritmo cardíaco compatible (vea el paso 6). Para habilitar la característica de pulso activo, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 26.

Para seguir su progreso con las funciones de la pantalla, vea el paso 4 en la página 20.

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

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

Al final del entrenamiento, la pantalla muestra un resumen del entrenamiento. Si lo desea, puede seleccionar opciones como agregar el entrenamiento a su programa (vea CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT en la página 24) o agregar el entrenamiento a su lista de favoritos. Luego, toque *Finish* (terminar) para regresar a la pantalla de inicio.

5. **Use auriculares si lo desea.**

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

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

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

   Vea el paso 5 en la página 20.

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

   Vea el paso 6 en la página 21.

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

   Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 18.

CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO

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

   Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 18. Nota: La consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

2. **Seleccione un entrenamiento con trazado de mapa propio.**

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

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

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

3. **Trace su mapa.**

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

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

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

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

4. **Guarde su entrenamiento.**

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

5. **Comience el entrenamiento.**

   Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) para comenzar el entrenamiento. El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento incluido (vea la página 21).

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

   Vea el paso 5 en la página 20.

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

   Vea el paso 6 en la página 21.

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

   Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 18.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

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

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

   Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 18. Nota: La consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

2. **Seleccione la pantalla de inicio.**

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

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

3. **Inicie una sesión en su cuenta de iFIT.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. **Comience el entrenamiento.**

   Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) para comenzar el entrenamiento. El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento incluido (vea la página 21).

8. **Use auriculares si lo desea.**

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

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

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

   Vea el paso 5 en la página 20.

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

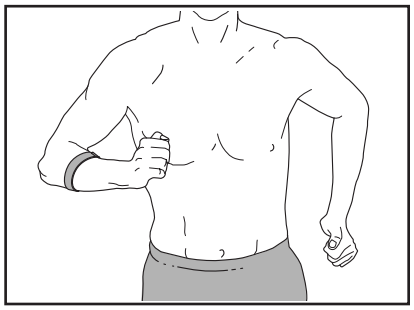
    Vea el paso 6 en la página 21.

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

    Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 18.

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

MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO



Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema 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 CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

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

1. **Seleccione el menú principal de ajustes.**

   Primero, encienda la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 18). Nota: La consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

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

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

2. **Navegue por los menús de ajustes y cambie los ajustes según lo desee.**

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

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

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

   About (acerca de)
   - Legal (aviso legal)

3. **Personalice sus ajustes de entrenamiento.**

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

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

4. **Personalice la unidad de medida y otros ajustes.**

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

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

5. **Visualice la información de la máquina o la información de la aplicación de consola.**

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

6. **Actualice el firmware de la consola.**

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

   La pantalla mostrará el progreso de la actualización. Al final de la actualización, la consola se apagará y se volverá a encender. Si ello no ocurre, coloque el interruptor eléctrico en la posición Off (apagado). Espere unos segundos y, luego, pulse el interruptor eléctrico para colocarlo en la posición Reset (reiniciar). Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

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

7. **Calibre el sistema de inclinación.**

   Para calibrar el sistema de inclinación, toque *Maintenance* (mantenimiento), toque *Calibrate Incline* (calibrar inclinación) y, luego, toque *Begin* (empezar). La armadura se elevará automáticamente al máximo nivel de inclinación, bajará al mínimo nivel de inclinación y luego regresará a la posición inicial. Esto calibrará el sistema de inclinación. Cuando el sistema de inclinación se haya calibrado, toque *Finish* (terminar).

   IMPORTANTE: Mantenga a las mascotas y los objetos, así como sus pies, alejados del entrenador elíptico mientras se calibra el sistema de inclinación.

8. **Salga del menú principal de ajustes.**

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

CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA

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

1. **Seleccione la pantalla de inicio.**

   Primero, encienda la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 18). Nota: La consola puede tardar unos instantes antes de estar lista para el uso.

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

2. **Seleccione el menú de red inalámbrica.**

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

3. **Habilite la Wi-Fi.**

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

4. **Configure y gestione una conexión de red inalámbrica.**

   Cuando se haya habilitado la red Wi-Fi, la pantalla mostrará una lista de redes disponibles. Nota: La lista de redes inalámbricas puede tardar unos instantes en aparecer.

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

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

   Siga las instrucciones de la pantalla para registrar su contraseña y conectarse a la red inalámbrica deseada. (Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 18 para usar el teclado).

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

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

   Nota: La consola admite cifrados seguros y no seguros (WEP, WPA™ y WPA2™). Se recomienda una conexión de banda ancha; el desempeño depende de la velocidad de conexión.

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

5. **Salga del menú de red inalámbrica.**

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

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

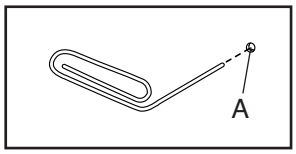
Es importante un mantenimiento regular para un desempeño óptimo y para reducir el desgaste. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use el entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.

Para limpiar el entrenador elíptico, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, protéjala de los líquidos y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

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

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



Si la consola no se enciende correctamente o si se bloquea y no responde, restablezca la consola a los ajustes predeterminados de fábrica. **IMPORTANTE: De este modo se eliminarán todos los ajustes personalizados que realizó en la consola.** Para restablecer la consola se requieren dos personas. En primer lugar, pulse el interruptor eléctrico y desenchufe el cable eléctrico. A continuación, localice la pequeña abertura de restablecimiento (A) en la parte posterior o el lateral de la consola. Usando un clip de papel doblado, pulse y mantenga pulsado el botón de restablecimiento del interior de la abertura y pídale a otra persona que enchufe el cable eléctrico y pulse el interruptor eléctrico. Siga manteniendo pulsado el botón de restablecimiento hasta que la consola se encienda. Al final del restablecimiento, la consola se apagará y se volverá a encender. Si no ocurre así, pulse el interruptor eléctrico para apagarlo y enciéndalo de nuevo. Una vez que la consola se encienda, busque actualizaciones de firmware (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 26). Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

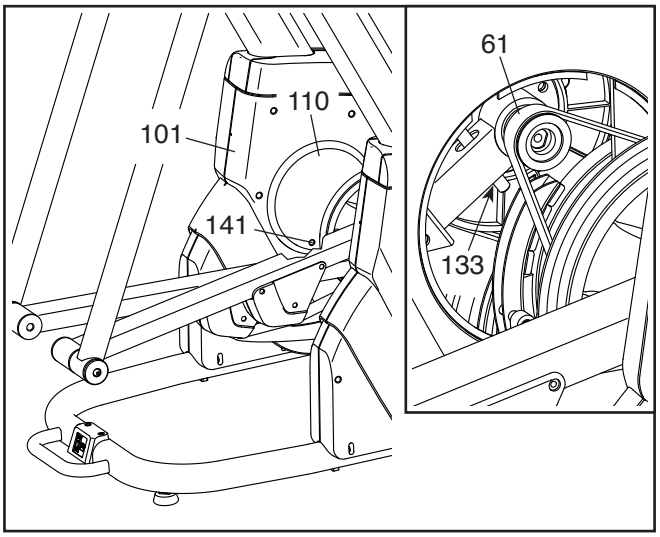
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DEL SISTEMA DE INCLINACIÓN

Si la armadura no se ajusta hasta el nivel de inclinación seleccionado, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 26 y calibre el sistema de inclinación.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

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

A continuación, retire el Tornillo M4 x 16mm (141) y la Cubierta del Acceso (110) del Protector Interior Derecho (101). Luego, apriete la Contratuerca M10 (133) hasta que la Correa de Manejo A (61) esté tensa.

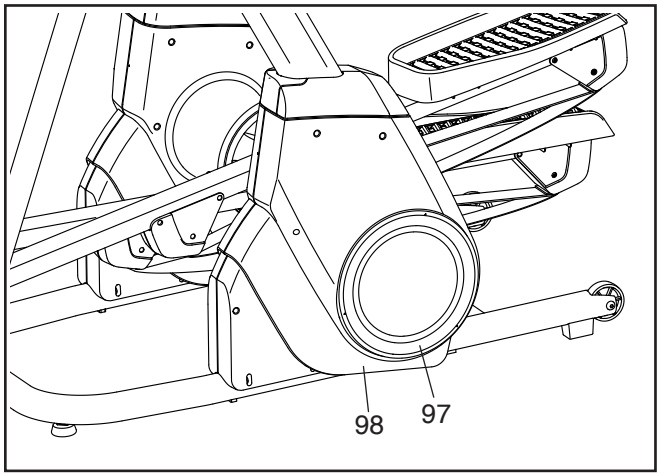


Tras ajustar correctamente la Correa de Manejo A (61), monte de nuevo la Cubierta del Acceso (110) y enchufe el cable eléctrico.

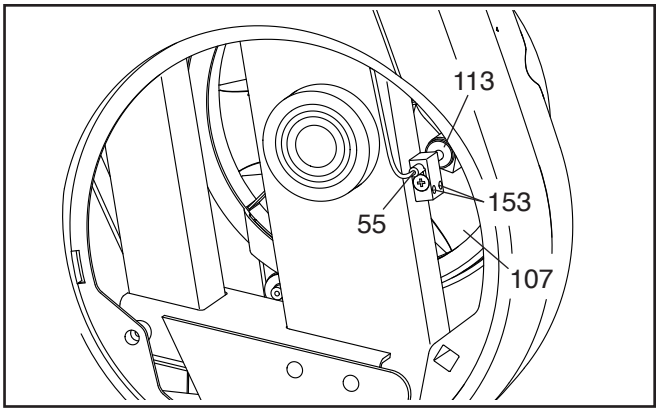
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

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

A continuación, utilice un destornillador estándar y apalanque con cuidado el Disco Protector (97) para separarlo del Protector Exterior Izquierdo (98).



Vea el dibujo de la derecha. Busque el Interruptor de Lengüeta (55). Gire el Disco Interior Derecho (107) hasta que un Imán (113) se alinee con el Interruptor de Lengüeta.



Luego, afloje levemente los dos Tornillos M4 x 25mm (153) y deslice el Interruptor de Lengüeta (55) levemente para acercarlo o alejarlo del Imán (113).

Enchufe el cable eléctrico, pulse el interruptor eléctrico y balancee el Disco Interior Derecho (107) hacia delante y hacia atrás de manera que el Imán (113) pase repetidamente frente al Interruptor de Lengüeta (55). Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta.

Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reapriete los dos Tornillos M4 x 25mm (153), reconecte el Disco Protector (97) y enchufe el cable eléctrico.

GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠ADVERTENCIA: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

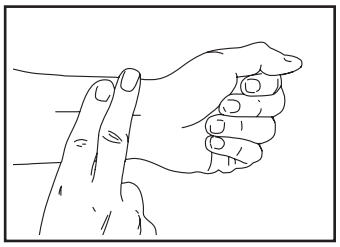
165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♡
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♡
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

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

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

Ejercicio aeróbico: Si su objetivo es fortalecer su 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 esté cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO



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

DIRECTRICES DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE LOS EJERCICIOS

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

LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo NTEL71320-INT.4 R1021A

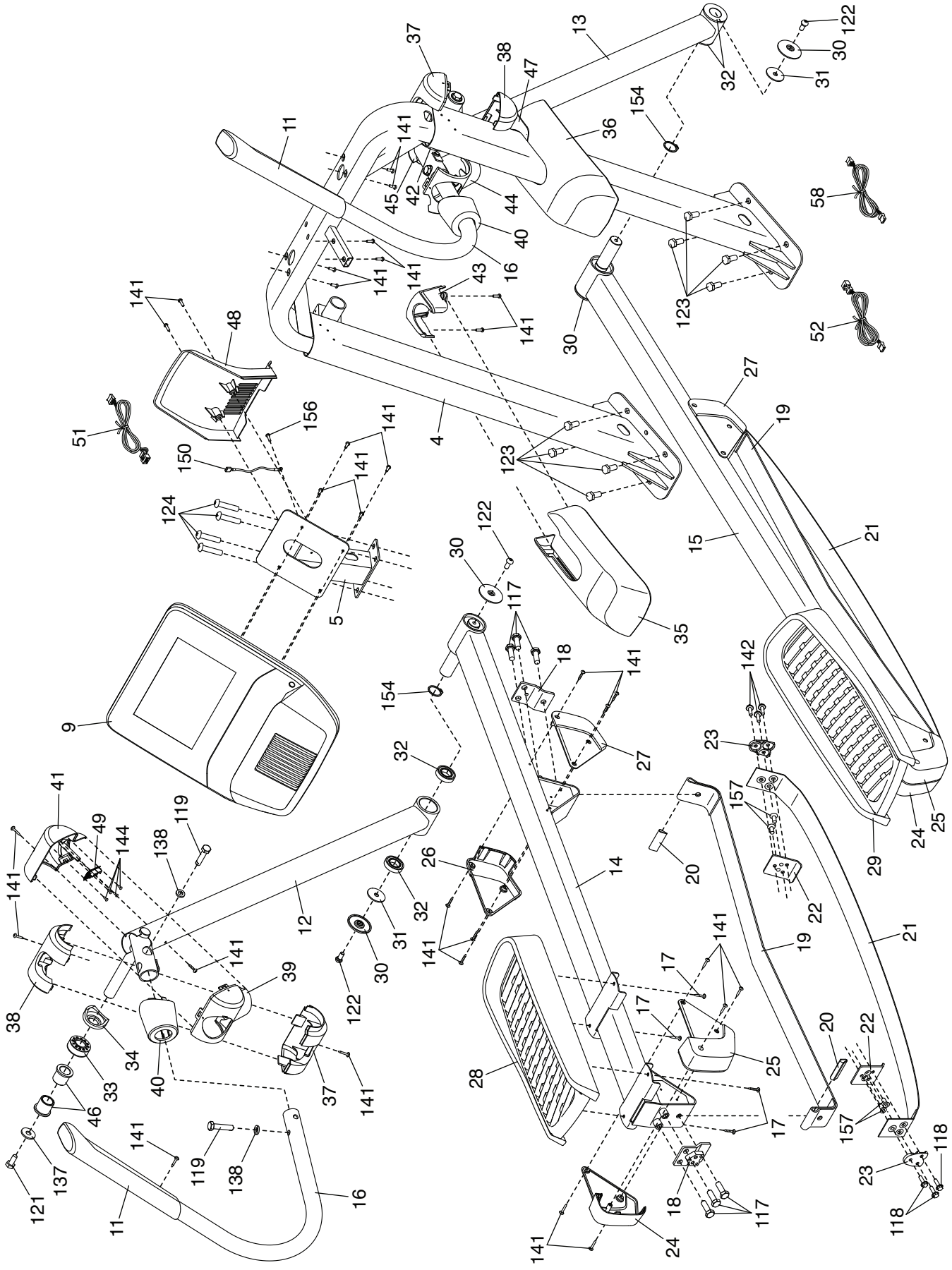
N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Base
2	1	Armadura
3	1	Estabilizador
4	1	Montante Vertical
5	1	Soporte de la Consola
6	1	Arriostramiento
7	1	Soporte de Control
8	1	Tarjeta de Control
9	1	Consola
10	1	Espaciador del Brazo Estable
11	2	Mango
12	1	Pata de Pivote Izquierda
13	1	Pata de Pivote Derecha
14	1	Brazo del Pedal Izquierdo
15	1	Brazo del Pedal Derecho
16	2	Baranda
17	13	Tornillo M6 x 12mm
18	4	Abrazadera de la Banda
19	2	Banda Deslizante
20	4	Cuña
21	2	Tirante
22	4	Soporte del Tirante
23	4	Abrazadera del Tirante
24	2	Cubierta Trasera Izquierda de la Banda
25	2	Cubierta Trasera Derecha de la Banda
26	2	Cubierta Delantera Izquierda de la Banda
27	2	Cubierta Delantera Derecha de la Banda
28	1	Pedal Izquierdo
29	1	Pedal Derecho
30	4	Cubierta del Eje
31	7	Arandela del Eje
32	4	Cojinete de la Pata
33	2	Espaciador Flexible
34	1	Espaciador de Pivote Izquierdo
35	1	Cubierta del Protector Izquierdo
36	1	Cubierta del Protector Derecho
37	2	Cubierta de Pivote A
38	2	Cubierta de Pivote B
39	1	Cubierta Trasera Izquierda de la Pata
40	2	Cubierta de la Baranda
41	1	Cubierta Delantera Izquierda de la Pata
42	1	Espaciador de Pivote Derecho
43	1	Cubierta Delantera del Protector Izquierdo
44	1	Cubierta Trasera de la Pata Derecha
45	1	Cubierta Delantera de la Pata Derecha
46	4	Buje de Pivote
47	1	Cubierta del Protector Delantero Derecho
48	1	Cubierta del Soporte de la Consola
49	1	Sensor del Acelerómetro
50	1	Tornillo M5 x 7mm
51	1	Cable de 17"
52	1	Cable de 41"
53	2	Rueda
54	2	Pata
55	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
56	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
57	1	Correa de Manejo B
58	1	Cable de 32"
59	1	Cable Eléctrico
60	2	Pata de Nivelación
61	1	Correa de Manejo A
62	1	Disco Interior Izquierdo
63	1	Manivela
64	1	Volante
65	1	Polea de la Manivela Grande
66	1	Polea del Brazo Estable Grande
67	1	Soporte de la Polea de la Manivela
68	1	Soporte de la Manivela
69	1	Cubo del Brazo Estable
70	1	Soporte del Brazo Estable
71	1	Perno de Ajuste del Brazo Estable
72	1	Motor de Levante
73	1	Cubierta de Alimentación
74	1	Eje Superior de Levante
75	1	Soporte del Imán
76	1	Motor de Resistencia
77	1	Varilla de Resistencia
78	1	Disco de Resistencia
79	1	Bloque de Resistencia
80	1	Arandela de la Manivela
81	4	Cojinete de la Manivela
82	1	Espaciador Pequeño de la Manivela
83	1	Espaciador Grande de la Manivela
84	1	Espaciador Soldado Pequeño
85	1	Espaciador Grande
86	2	Espaciador del Rodillo
87	2	Espaciador Flexible
88	4	Cojinete de Rodillos
89	2	Rodillo

N.°	Ctd.	Descripción
90	2	Espaciador Soldado del Rodillo
91	1	Eje Inferior de Levante
92	1	Polea Pequeña del Brazo Estable
93	1	Espaciador Flexible del Brazo Estable
94	2	Cojinete del Brazo Estable
95	2	Buje de Levante
96	2	Anillo de Acento
97	2	Disco Protector
98	1	Protector Exterior Izquierdo
99	1	Protector Interior Izquierdo
100	1	Protector Exterior Derecho
101	1	Protector Interior Derecho
102	1	Cubierta Exterior Izquierda
103	1	Cubierta Interior Izquierda
104	1	Cubierta Exterior Derecha
105	1	Cubierta Interior Derecha
106	2	Tapa del Disco
107	1	Disco Interior Derecho
108	1	Cubierta de la Ranura Izquierda
109	1	Cubierta de la Ranura Derecha
110	1	Cubierta del Acceso
111	1	Bandeja de Accesorios
112	1	Cubierta Superior del Montante Vertical
113	2	Imán
114	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierdo
115	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho
116	1	Cubierta Inferior del Montante Vertical
117	12	Tornillo M10 x 30mm
118	6	Tornillo M6 x 20mm
119	4	Perno M10 x 45mm
120	2	Perno M10 x 95mm
121	2	Tornillo Hexagonal M10 x 20mm
122	6	Tornillo con Collar M8 x 14mm
123	8	Tornillo M10 x 25mm
124	4	Tornillo M10 x 45mm
125	2	Tornillo M10 x 60mm
126	2	Tornillo M10 x 35mm
127	2	Perno M10 x 100mm
128	6	Tornillo M8 x 18mm
129	1	Arandela Pequeña M10
130	2	Perno M10 x 70mm
131	4	Separación
132	1	Perno M10 x 68mm
133	8	Contratuerca M10
134	4	Tornillo M8 x 12mm
135	1	Arandela M8 x 38mm
136	2	Contratuerca M5
137	2	Arandela M10
138	4	Arandela M10 x 18mm
139	5	Arandela M6
140	11	Gancho
141	103	Tornillo M4 x 16mm
142	6	Tornillo con Collar M6 x 20mm
143	2	Arandela Giratoria
144	3	Tornillo M3 x 6mm
145	8	Tornillo de Cabeza Segmentada M4 x 16mm
146	1	Tornillo M3,5 x 10mm
147	14	Tornillo M4 x 10mm
148	2	Tornillo M4 x 12mm
149	4	Contratuerca M8
150	1	Cable de Tierra
151	1	Interruptor Eléctrico
152	1	Toma de Corriente
153	8	Tornillo M4 x 25mm
154	2	Anillo de Retención
155	1	Anillo de Retención M8
156	3	Tornillo de Tierra
157	8	Tornillo de Cabeza Plana M6 x 12mm
158	2	Perno M12 x 60mm
159	2	Contratuerca M12
160	1	Arandela M5
161	1	Tornillo Dentado M8 x 16mm
162	1	Arandela M8 x 19mm
*	–	Manual del Usuario
*	–	Herramienta de Montaje
*	–	Paquete de Grasa

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

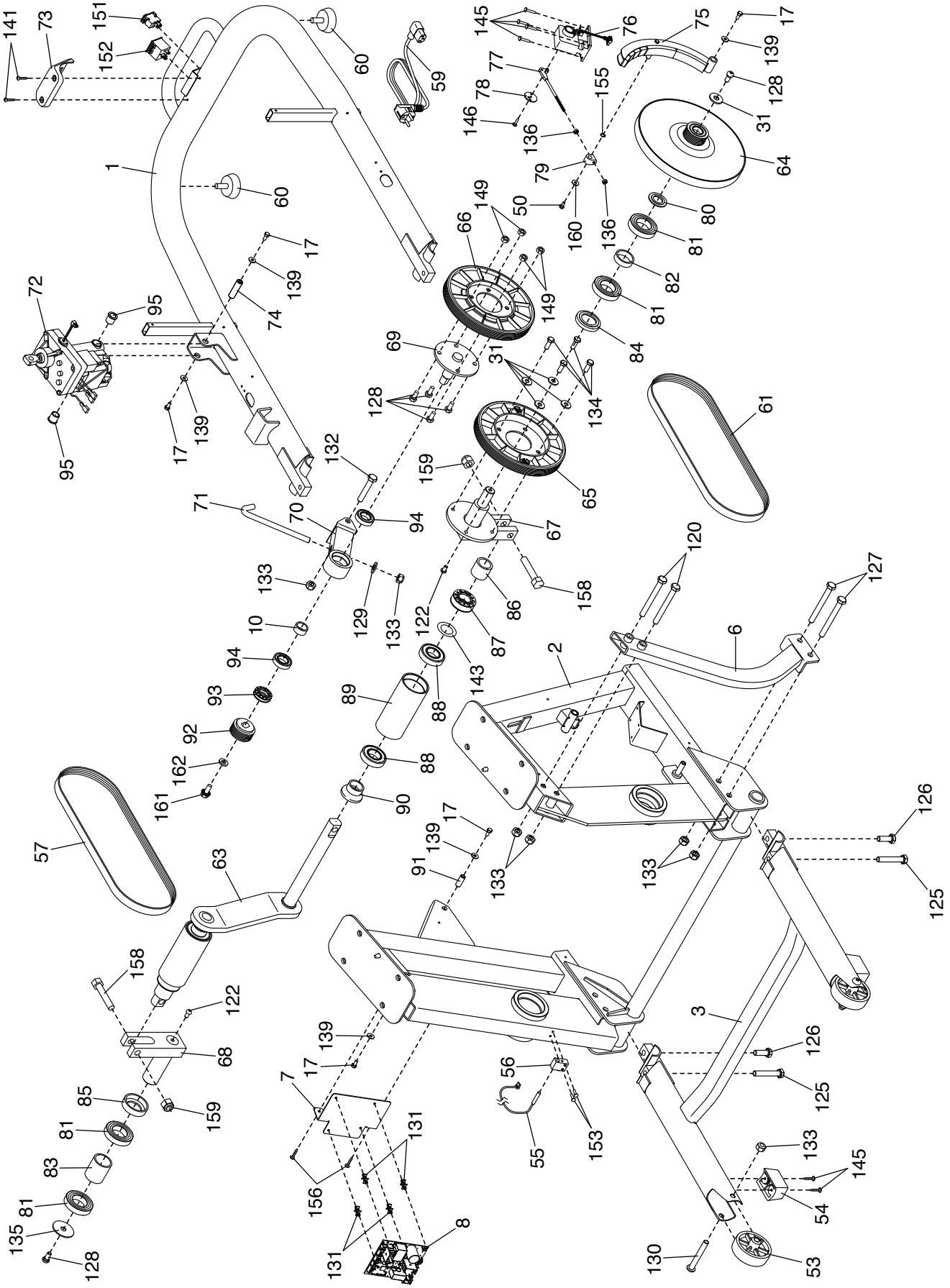
DIBUJO DE PIEZAS A

N.º de Modelo NTEL71320-INT.4 R1021A



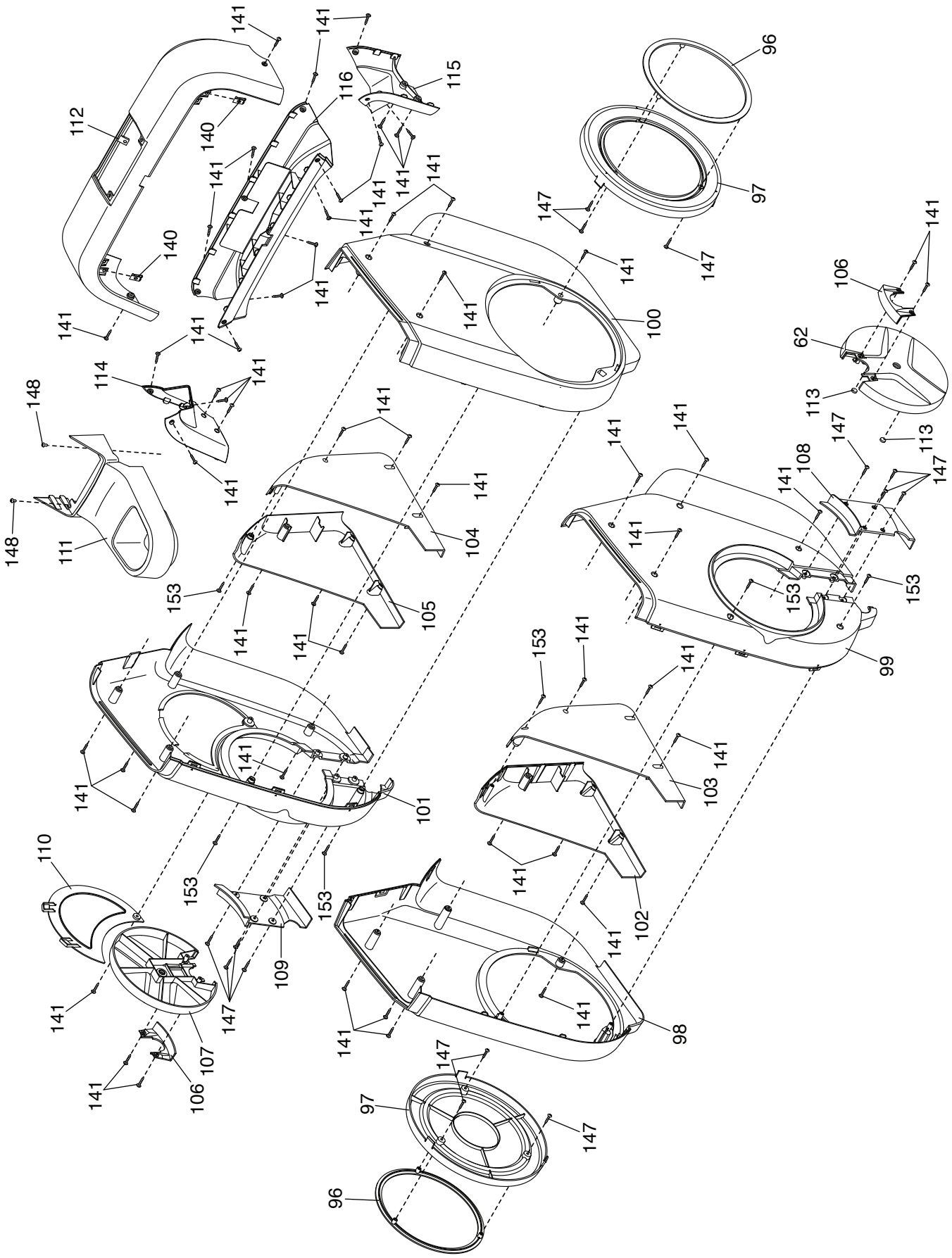
DIBUJO DE PIEZAS B

N.º de Modelo NTEL71320-INT.4 R1021A



DIBUJO DE PIEZAS C

N.º de Modelo NTEL71320-INT.4 R1021A



CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

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

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

N.º de Pieza 435493 R1021A

Impreso en China © 2021 iFIT Inc.