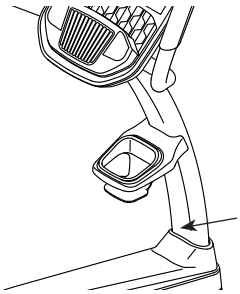
NordicTrack®

GX 4.5 PRO

N.° de Modelo NTEVEX77020.3
N.° de Serie _____

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



Calcomanía de número de serie

ASISTENCIA A MIEMBROS

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

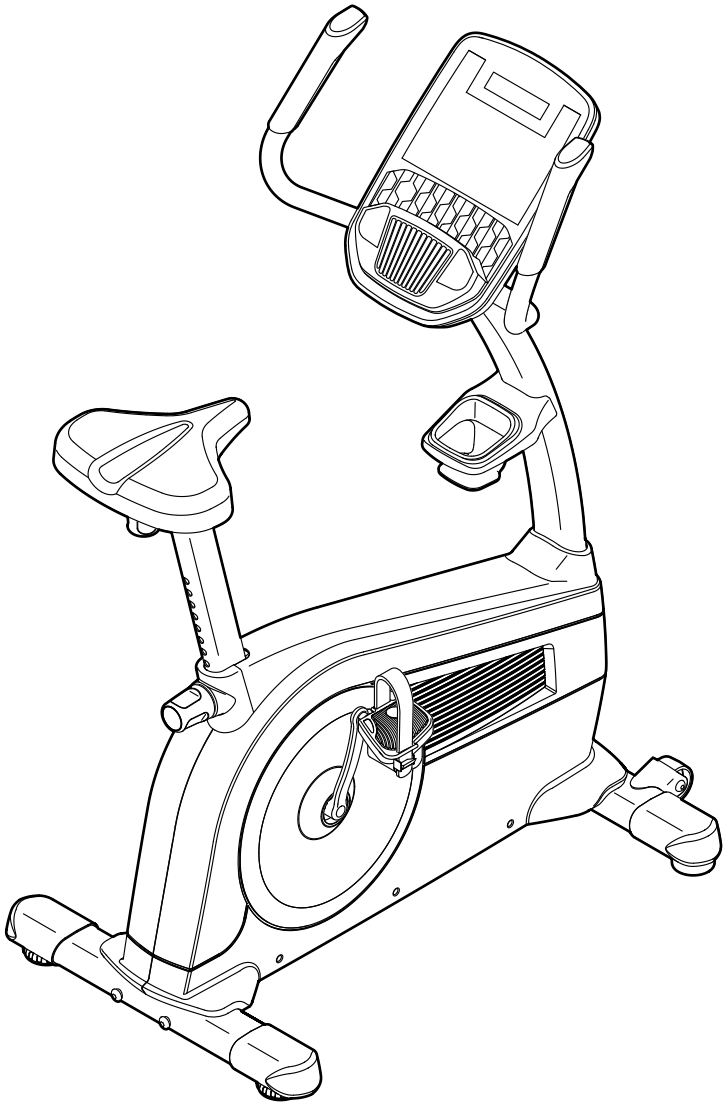
Teléfono: 91 754 70 97

Horario: Lunes a viernes de 9 a 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



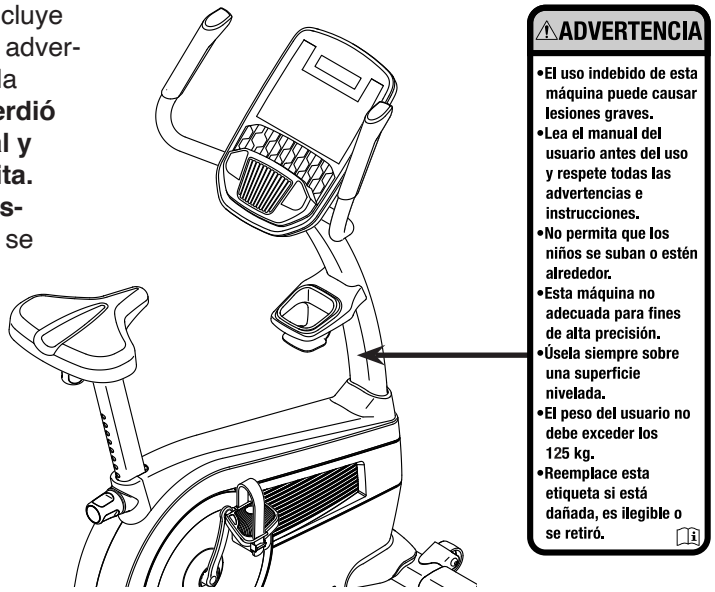
iconeurope.com

ÍNDICE

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS 14
CÓMO USAR LA CONSOLA 16
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS 23
GUÍAS DE EJERCICIOS 25
LISTA DE LAS PIEZAS 26
DIBUJO DE PIEZAS 27
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 a tamaño real.



NORDICTRACK e IFIT son marcas registradas de iFIT Inc. App Store es una marca de Apple, Inc., registrada en los EE. UU. y 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 ofrecen en virtud de una licencia. IOS es una marca o marca registrada de Cisco en los EE. UU. y otros países y se ofrece en virtud de una licencia.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones importantes e instrucciones de este manual y todas las advertencias presentes en su bicicleta de ejercicios antes de utilizar su bicicleta de ejercicios. 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 de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

2. **Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios 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 la bicicleta de ejercicios solo de la manera autorizada por un profesional sanitario.**

5. **La bicicleta de ejercicios no está destinada 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 de la bicicleta de ejercicios por una persona responsable de su seguridad.**

6. **Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.**

7. **La bicicleta de ejercicios ha sido diseñada exclusivamente para ser usada en casa. No use la bicicleta de ejercicios en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.**

8. **Mantenga la bicicleta de ejercicios bajo techo, alejada de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en el garaje ni en un patio cubierto, ni cerca del agua.**

9. **Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un mínimo de 0,6 m de espacio libre alrededor de ella. Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.**

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

11. **Vista ropa adecuada mientras hace ejercicios; no vista ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Póngase siempre calzado deportivo para protegerse los pies.**

12. **La bicicleta de ejercicios no debe ser usada por personas que pesen más de 125 kg.**

13. **Tenga cuidado al subirse a la bicicleta de ejercicios y al bajar de ella.**

14. **Mantenga siempre recta la espalda al usar la bicicleta de ejercicios; no arquee la espalda.**

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

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria bicicleta de ejercicios NORDICTRACK® GX 4.5 PRO. El ciclismo es uno de los ejercicios más eficaces a la hora de mejorar el estado de forma cardiovascular, desarrollar el rendimiento y tonificar todo el cuerpo. La bicicleta de ejercicios GX 4.5 PRO 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 la bicicleta de ejercicios. 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.

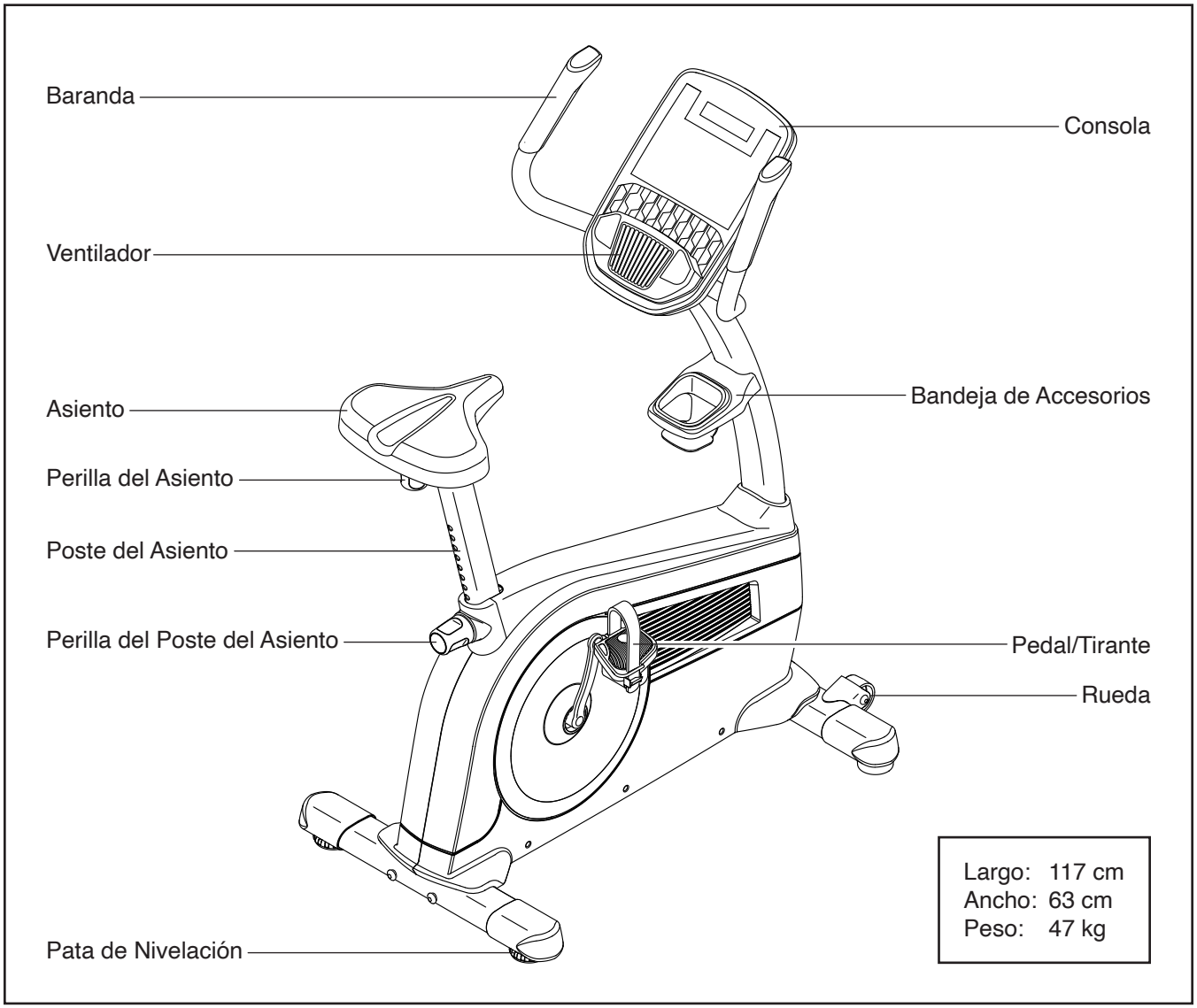
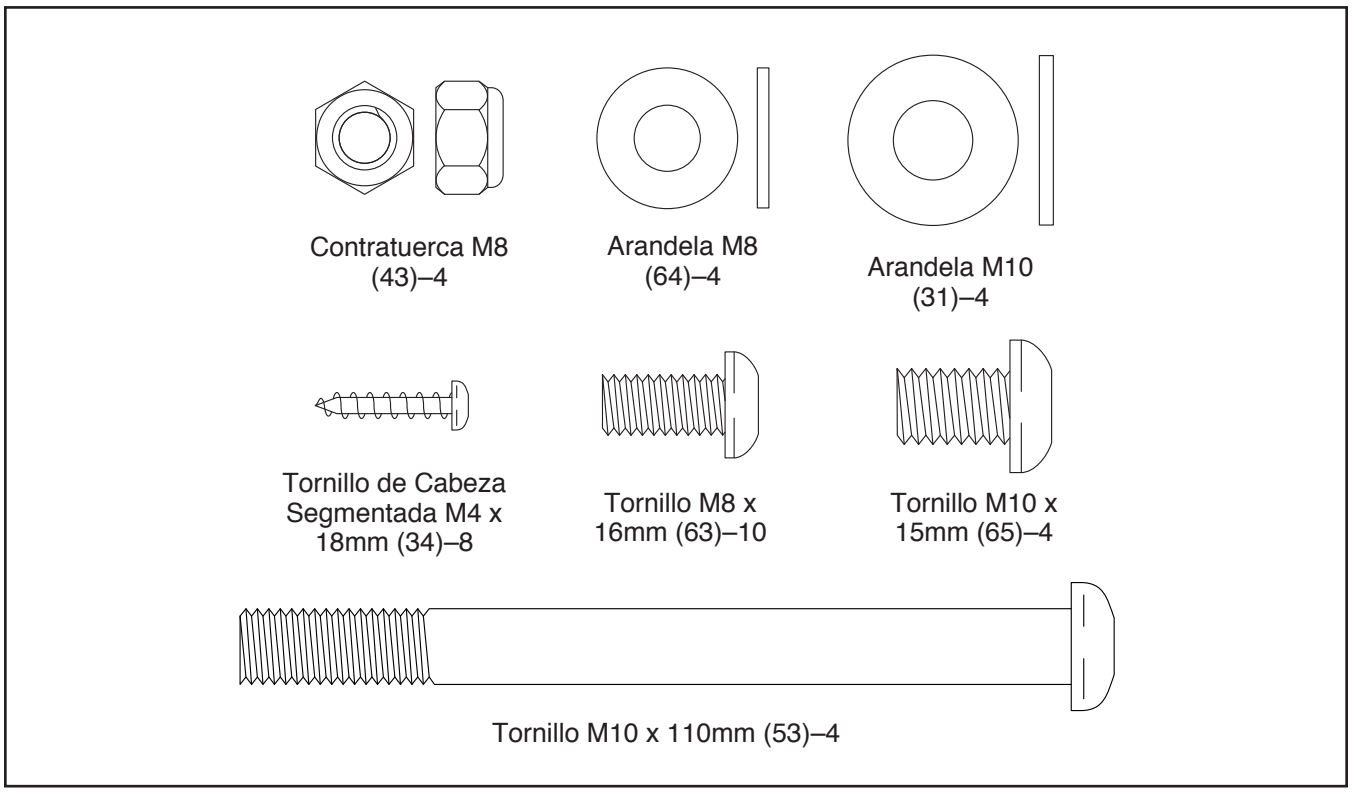


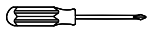
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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.**



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- 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 5.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

  un destornillador estrella 

  Una llave inglesa

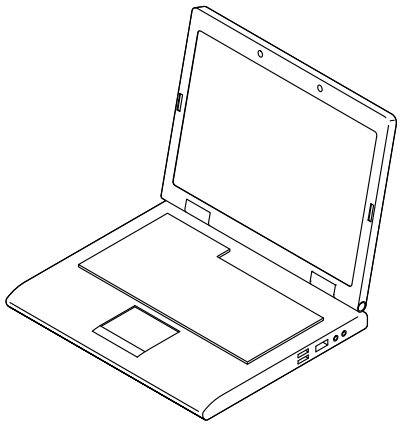
  El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

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.

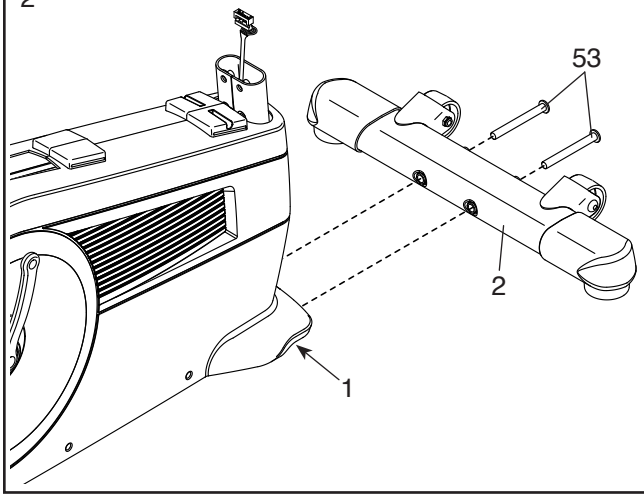
1



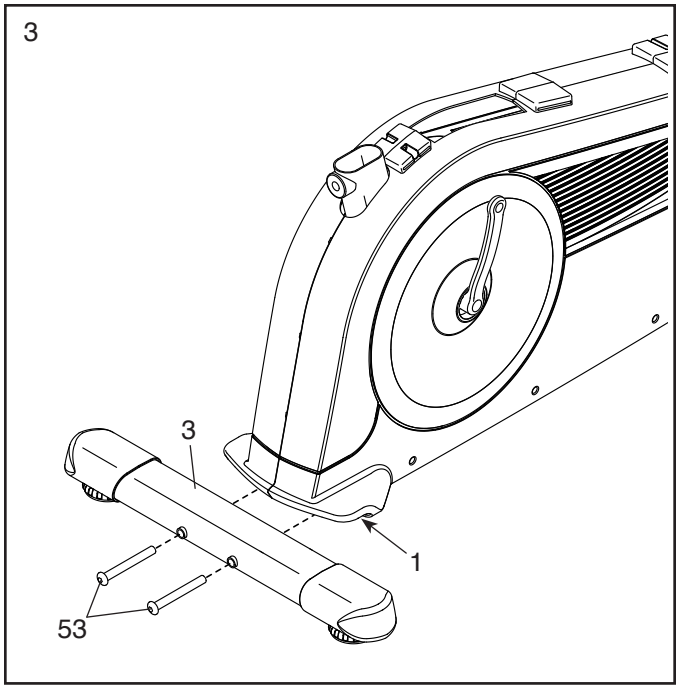
2. Identifique el Estabilizador Delantero (2) y oriéntelo como se muestra.

   Conecte el Estabilizador Delantero (2) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 110mm (53).

2



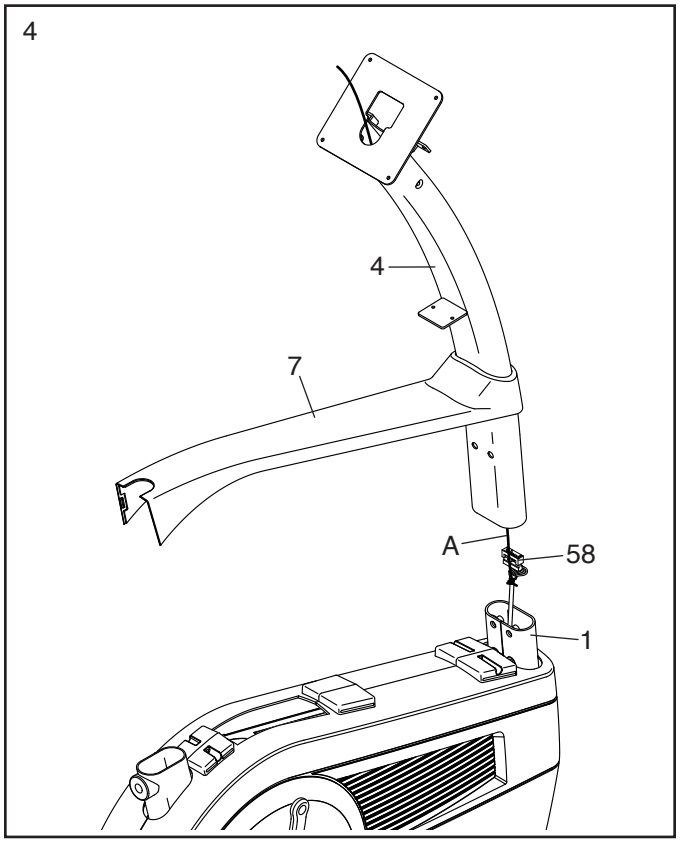
3. Conecte el Estabilizador Trasero (3) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 110mm (53).



4. Oriente el Montante Vertical (4) y la Cubierta del Protector (7) como se muestra. Deslice la Cubierta del Protector hacia arriba por el Montante Vertical.

   Pídale a otra persona que sostenga el Montante Vertical (4) y la Cubierta del Protector (7) cerca de la parte frontal de la Armadura (1).

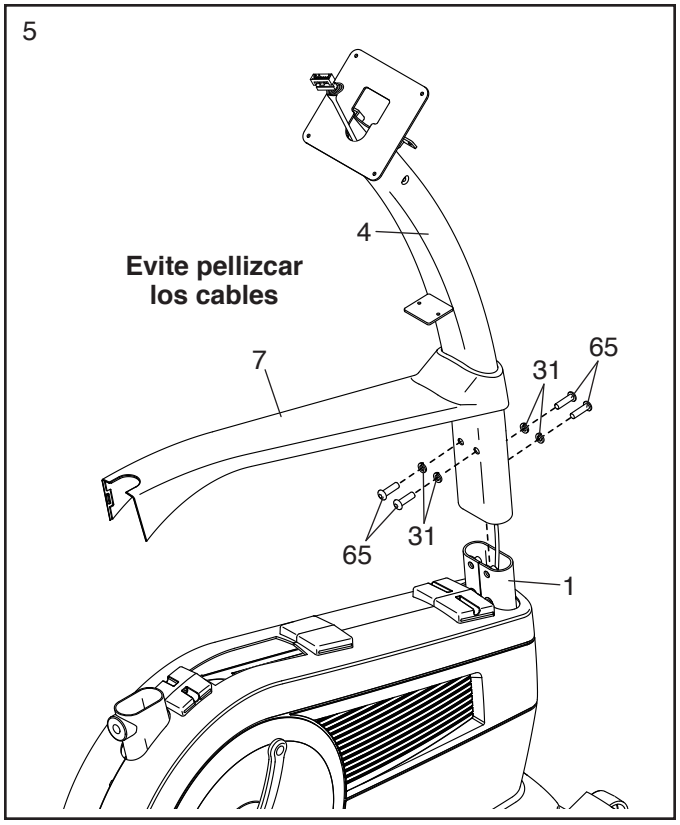
   A continuación, localice la atadura de cables (A) en el interior del Montante Vertical (4). Ate el extremo inferior de la atadura de cables al Cable Principal (58). Luego, tire del extremo superior de la atadura de cables hacia arriba hasta que el Cable Principal pase a través del Montante Vertical.



5. **Clave: Evite pellizcar los cables.** Deslice el Montante Vertical (4) por la Armadura (1).

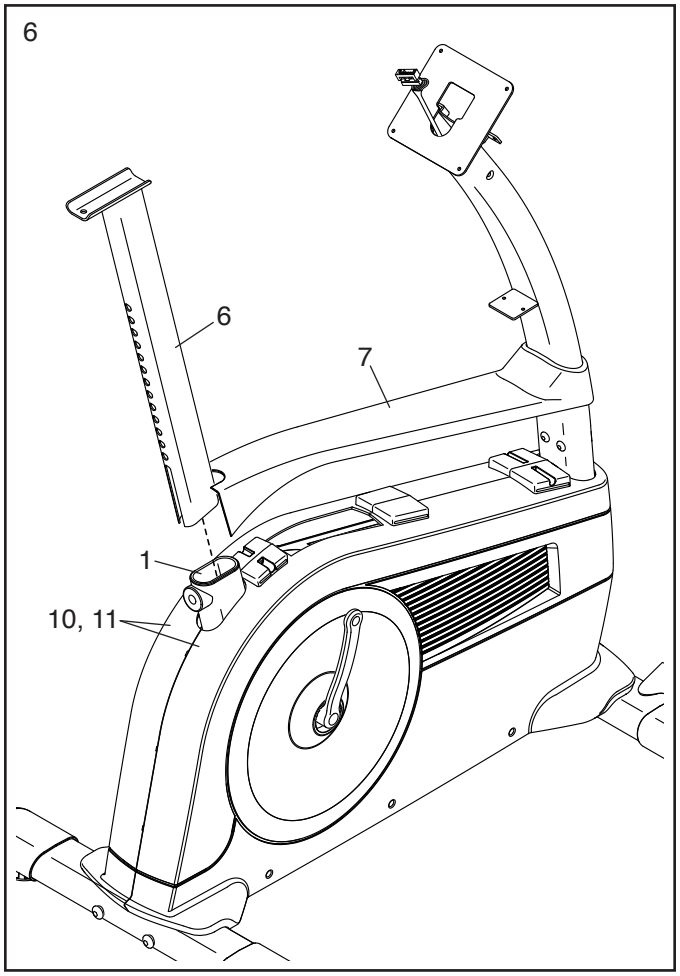
   Conecte el Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M10 x 15mm (65) y cuatro Arandelas M10 (31); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**

   No encaje a presión aún la Cubierta del Protector (7).



6. Oriente el Poste del Asiento (6) como se muestra e insértelo en la Armadura (1).

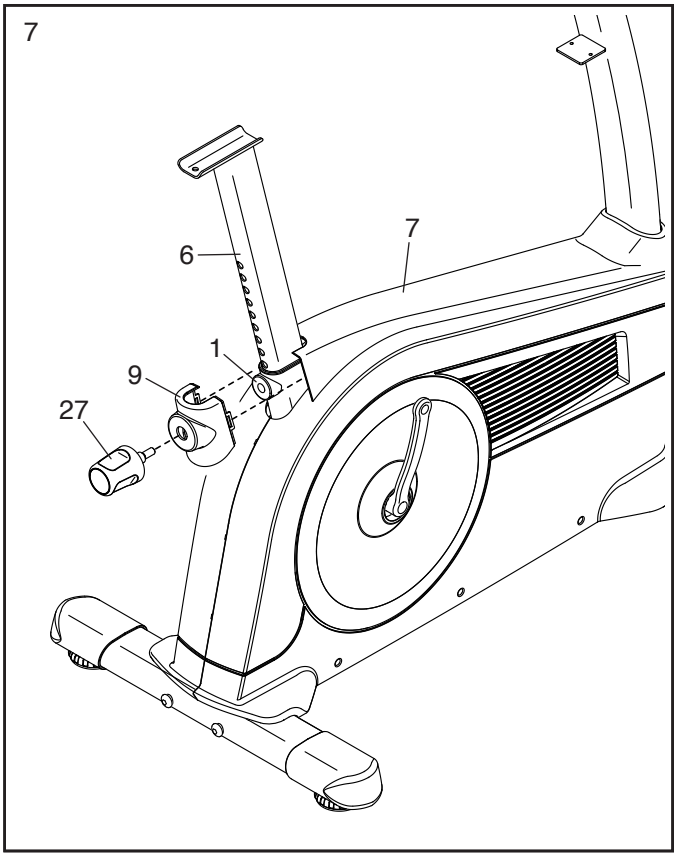
   Luego, deslice la Cubierta del Protector (7) hacia abajo y presiónela contra los Protectores Derecho e Izquierdo (10, 11).



7. Oriente el Protector de la Perilla (9) como se muestra y presiónelo contra la Cubierta del Protector (7).

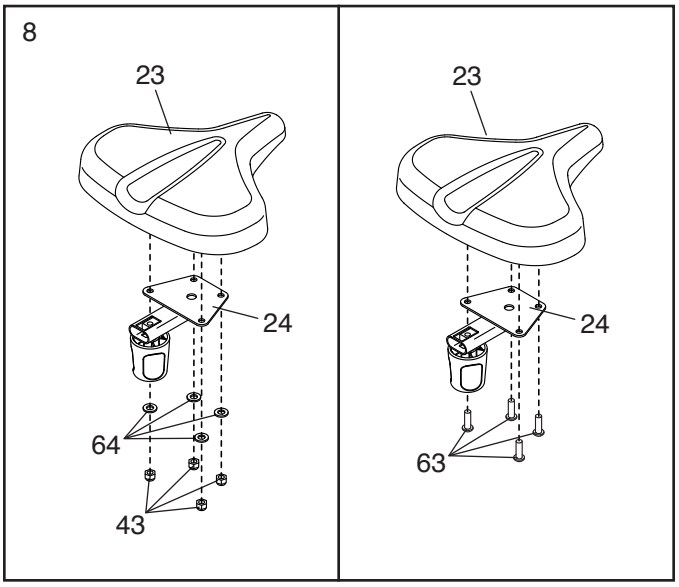
   Luego, apriete la Perilla del Poste del Asiento (27) a la Armadura (1).

   A continuación, afloje y tire de la Perilla del Poste del Asiento (27), deslice el Poste del Asiento (6) hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada y, luego, libere la Perilla del Poste del Asiento. **Mueva el Poste del Asiento levemente hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que la Perilla del Poste del Asiento se enganche en uno de los orificios de ajuste del Poste del Asiento.** Luego, apriete la Perilla del Poste del Asiento.



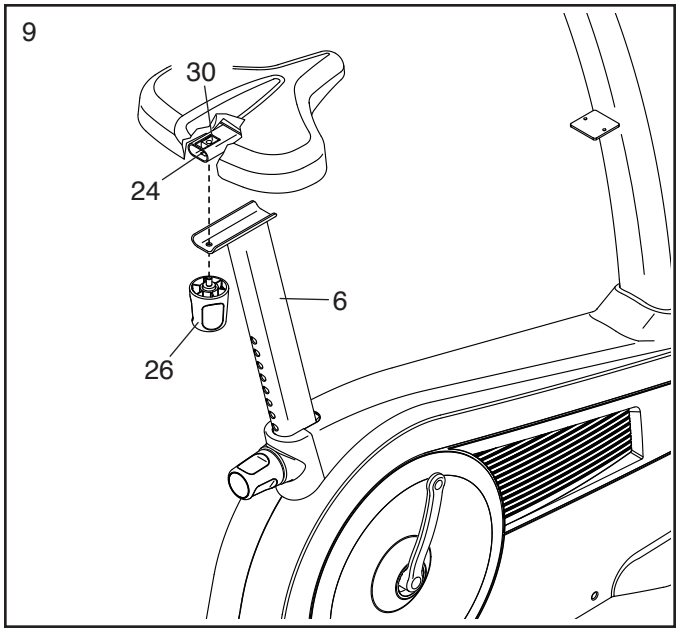
8. **Si hay montantes en la cara inferior del Asiento (23), vea el dibujo de la izquierda.** Conecte el Asiento al Porta Asiento (24) con cuatro Contratuercas M8 (43) y cuatro Arandelas M8 (64). **Nota: Las Contratuercas y Arandelas pueden estar premontadas al Asiento.**

   Si hay orificios en la cara inferior del Asiento (23), vea el dibujo de la derecha. Conecte el Asiento al Porta Asiento (24) con cuatro Tornillos M8 x 16mm (63); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente. Nota: Los Tornillos pueden estar premontados en el Asiento.**



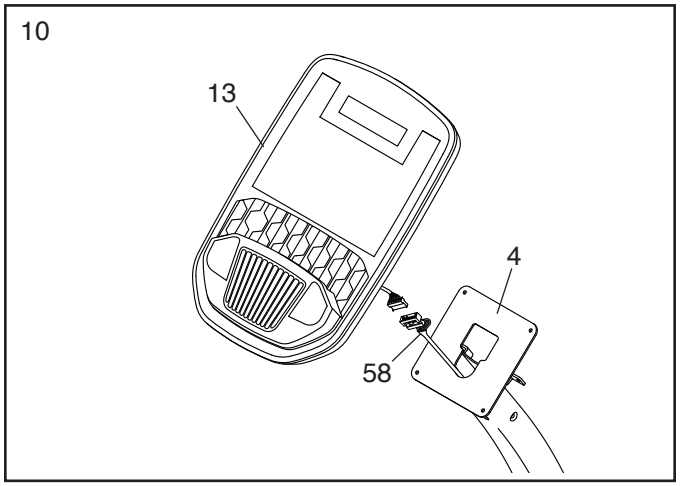
9. Retire la Perilla del Asiento (26) del Soporte del Asiento (30) del interior del Porta Asiento (24).

   A continuación, coloque el Porta Asiento (24) sobre el Poste del Asiento (6). Luego, inserte la Perilla del Asiento (26) hacia arriba en el Poste del Asiento y apriete la Perilla del Asiento en el Soporte del Asiento (30), dentro del Porta Asiento.

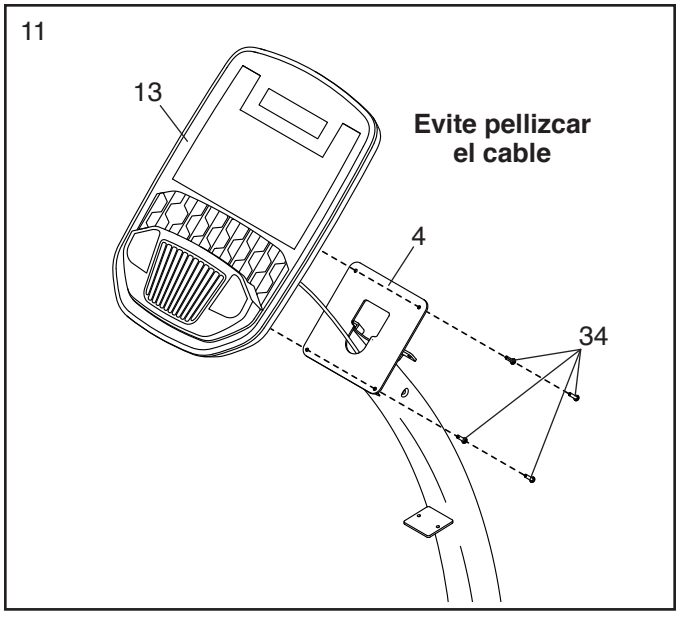


10. Mientras otra persona sostiene la Consola (13) cerca del Montante Vertical (4) y conecte el Cable Principal (58) al cable correspondiente de la Consola. **Clave: Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo.**

    Inserte el exceso de cable dentro del Montante Vertical (4).

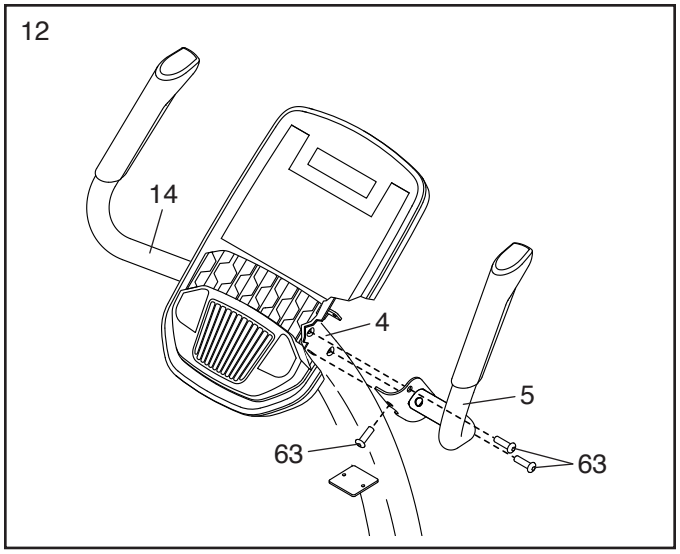


11. **Clave: Evite pellizcar el cable.** Conecte la Consola (13) al Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos de Cabeza Segmentada M4 x 18mm (34); **apriete parcialmente todos los Tornillos de Cabeza Segmentada y, luego, apriételos completamente.**



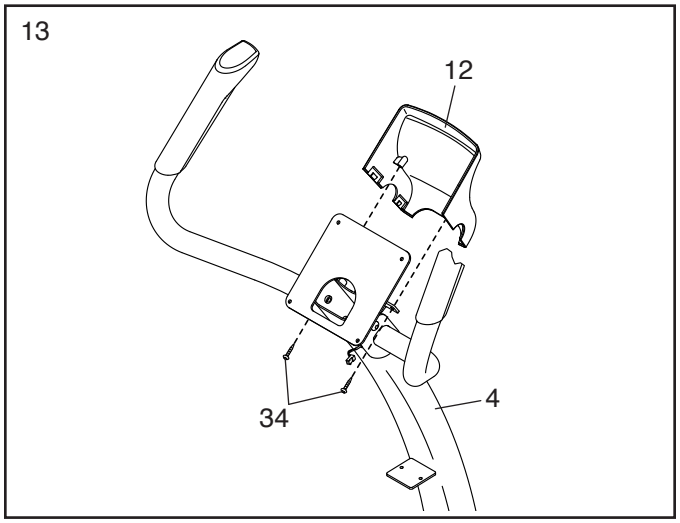
12. Conecte la Baranda Derecha (5) al Montante Vertical (4) con tres Tornillos M8 x 16mm (63); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**

Repita este paso con la Baranda Izquierda (14).



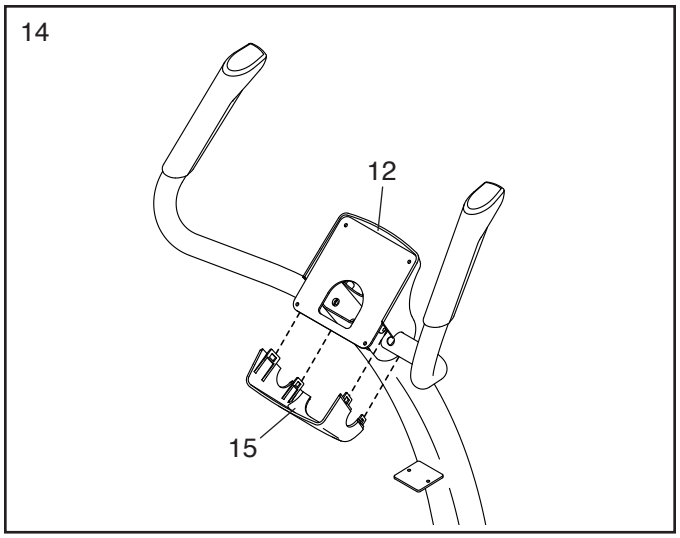
13. **Nota: Para una mayor claridad, en este paso no se muestra la consola.**

Conecte la Cubierta Delantera de la Consola (12) al Montante Vertical (4) con dos Tornillos de Cabeza Segmentada M4 x 18mm (34).

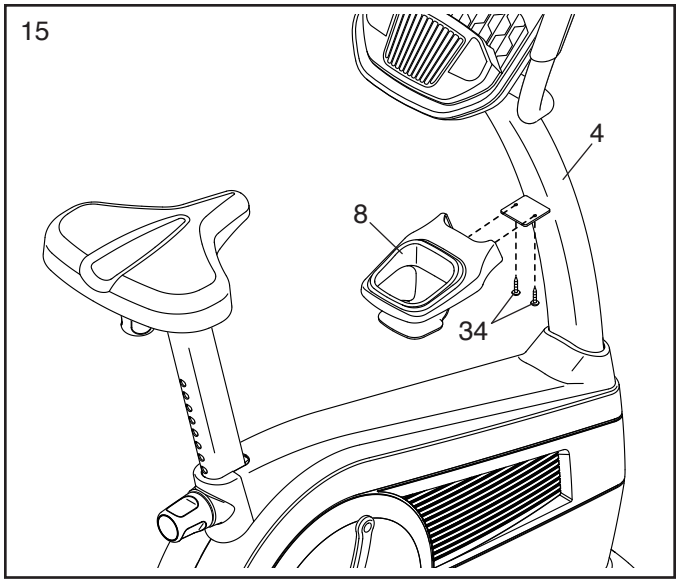


14. **Nota: Para una mayor claridad, en este paso no se muestra la consola.**

Presione la Cubierta Trasera de la Consola (15) contra la Cubierta Delantera de la Consola (12).



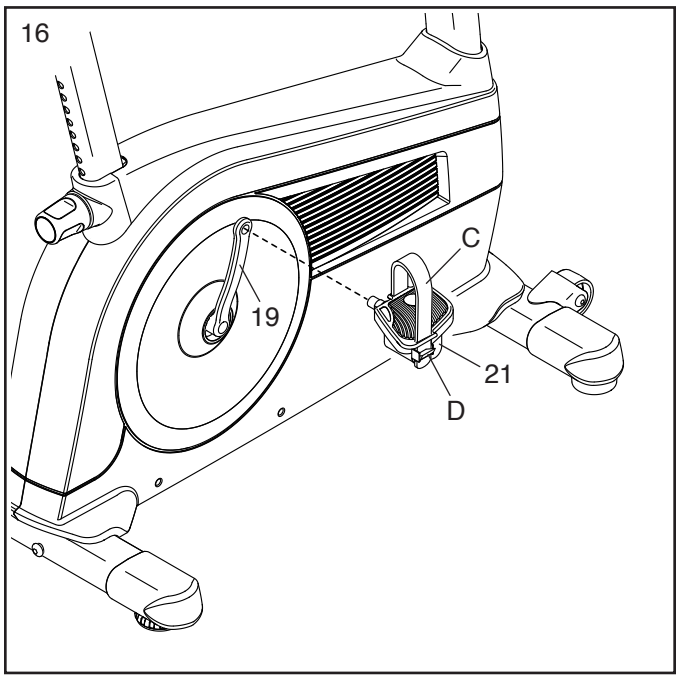
15. Conecte la Bandeja de Accesorios (8) al Montante Vertical (4) con dos Tornillos de Cabeza Segmentada M4 x 18mm (34).



16. Identifique el Pedal Derecho (21). Con la mano, gire el Pedal Derecho aproximadamente hasta la mitad de la rosca para sujetarlo al Brazo Derecho de la Manivela (19). Luego, utilice una llave inglesa para **APRETAR COMPLETAMENTE** el Pedal Derecho.

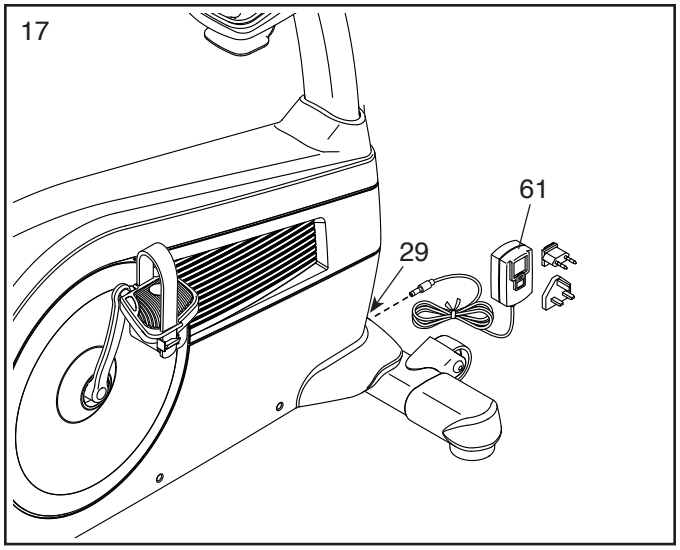
Repita este paso con el Pedal Izquierdo (que no se muestra). IMPORTANTE: Debe girar el Pedal Izquierdo en sentido ANTIHORARIO para conectarlo.

Para ajustar los tirantes de los pedales (C), vea CÓMO AJUSTAR LOS TIRANTES DE LOS PEDALES en la página 14.



17. Enchufe el Adaptador de Corriente (61) en el Receptáculo de Corriente (29) de la parte delantera de la bicicleta de ejercicios.

    Nota: Para conectar el Adaptador de Corriente (61) a una toma, vea CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE en la página 14.

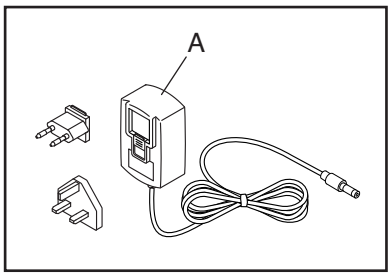


18. **Tras haber ensamblado la bicicleta de ejercicios, inspecciónela para asegurarse de que esté ensamblada correctamente y de que funcione adecuadamente. Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente apretadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Pueden incluirse piezas adicionales. Coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios para proteger el piso o la alfombra.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

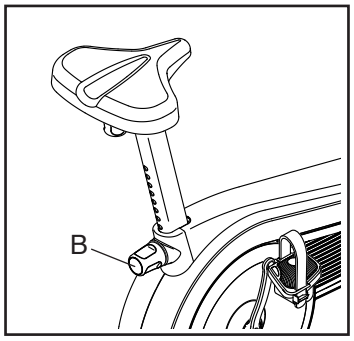
IMPORTANTE: Si la bicicleta de ejercicios ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de enchufar el adaptador de corriente (A). De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos pueden resultar dañados.



Enchufe el adaptador de corriente (A) en la toma de la parte delantera de la bicicleta de ejercicios. Luego, enchufe el adaptador de corriente a una toma eléctrica adecuadamente instalada que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.

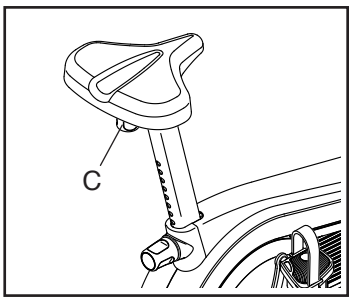
CÓMO AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO

Para realizar unos ejercicios eficaces, el asiento debe estar a la altura adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deben estar levemente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.



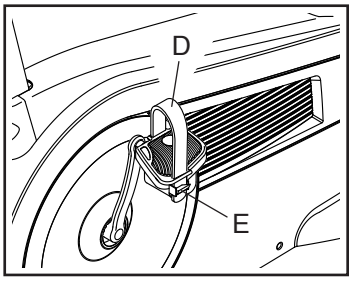
Para ajustar el asiento, afloje la perilla del poste del asiento (B) varias vueltas, tire de la perilla, deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada y, luego, libere la perilla. **Mueva el poste del asiento levemente hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que la perilla se enganche en uno de los orificios de ajuste del poste del asiento.** Luego, apriete la perilla.

CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN LATERAL DEL ASIENTO



Para ajustar la posición lateral del asiento, primero afloje la perilla del asiento (C) varias vueltas. Luego, mueva el asiento hacia delante o hacia atrás a la posición deseada y, luego, apriete firmemente la perilla del asiento.

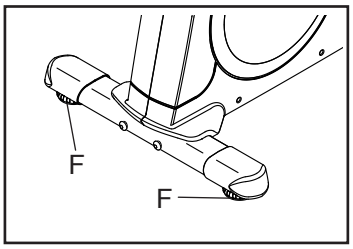
CÓMO AJUSTAR LOS TIRANTES DE LOS PEDALES



Para apretar un tirante de pedal (D), tire hacia abajo del extremo del tirante. Para aflojar un tirante, presione la pestaña (E) y tire hacia arriba del tirante.

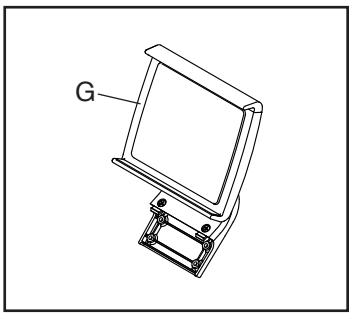
CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mece un poco durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación (F) situadas bajo el estabilizador trasero hasta que deje de mecerse.

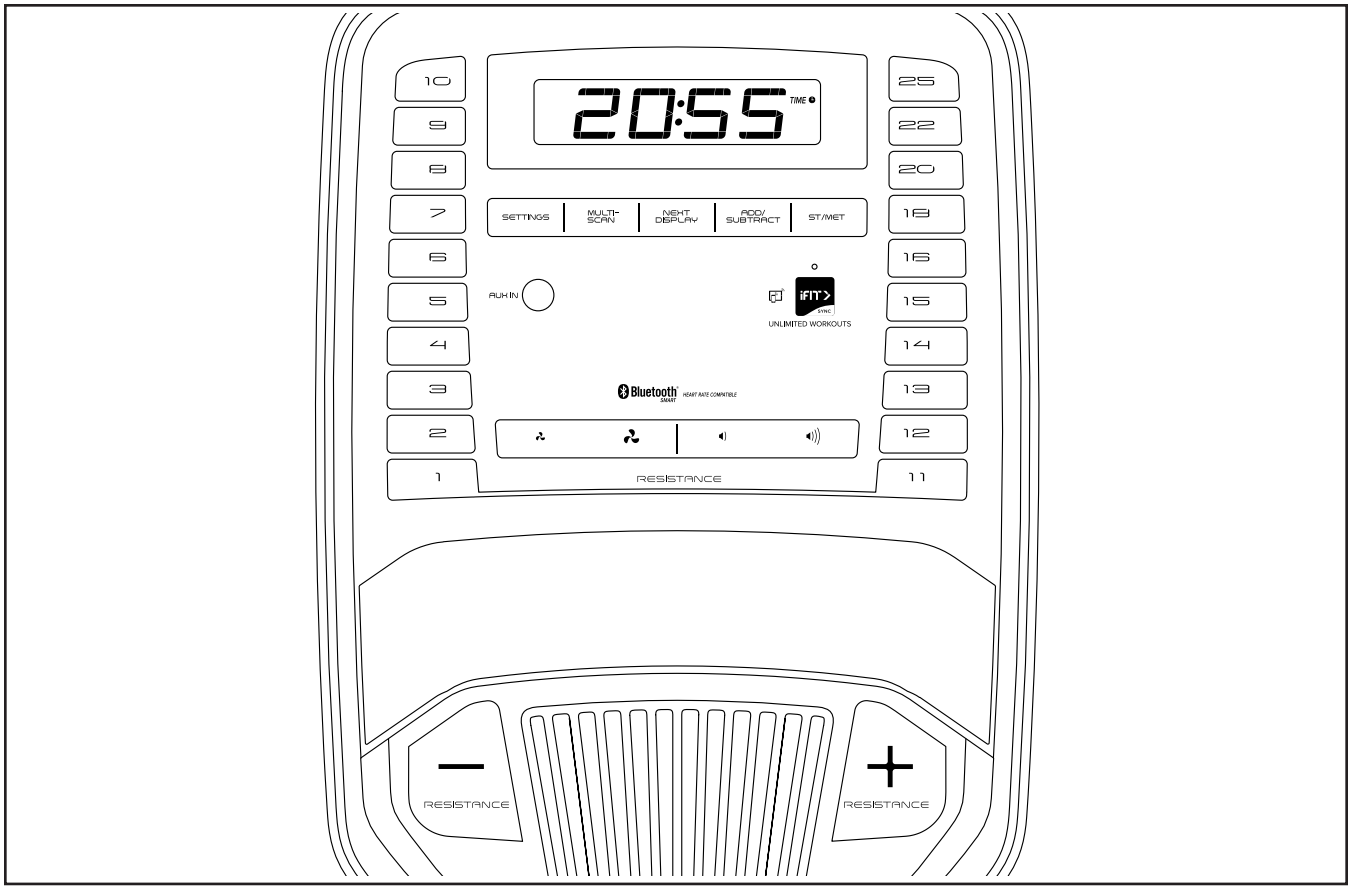


PORTA TABLETA OPCIONAL

El porta tableta (G) opcional 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



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola incorpora tecnología inalámbrica para poder conectar la consola a iFIT®. Con la aplicación iFIT, puede elegir entre una selección cambiante de entrenamientos destacados que controlan automáticamente la resistencia de los pedales a medida que los entrenadores de iFIT le guían a través de sus sesiones de ejercicios inmersivas.

Con una suscripción a iFIT, puede acceder a una amplia y variada biblioteca de miles de entrenamientos de estudio y por destinos, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a otras muchas funciones.

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales con solo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios.

Usted puede incluso medir su ritmo cardíaco si usa un monitor de ritmo cardíaco compatible. **Para adquirir un monitor de ritmo cardíaco compatible, vea la página 20.**

Para encender y apagar la consola, vea la página 17. **Para utilizar la función manual,** vea la página 17. **Para utilizar un entrenamiento iFIT,** vea la página 19. **Para cambiar los ajustes de la consola,** vea la página 21.

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

CÓMO ENCENDER LA CONSOLA

Es necesario usar el adaptador de corriente incluido para que la bicicleta de ejercicios funcione. Vea CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE en la página 14. Con el adaptador de corriente enchufado, simplemente comience a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para activar la consola.

CÓMO APAGAR LA CONSOLA

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, la consola cambiará al estado de pausa y el tiempo parpadeará en la pantalla.

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

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

Nota: La consola presenta una función de demostración diseñada para ser usada si la bicicleta de ejercicios está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada, la consola no se desactiva y la pantalla no se reiniciará cuando termine de hacer ejercicios. Para desactivar la función de demostración, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 21.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

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

   Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA, a la izquierda. Al encender la consola, la función manual se seleccionará automáticamente.

2. **Prepárese para el entrenamiento.**

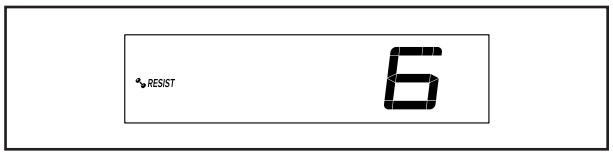
   Para ponerse un monitor de ritmo cardíaco, vea CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO en la página 20.

   Para ajustar el ventilador, vea CÓMO USAR EL VENTILADOR en la página 21.

   Para usar el sistema de sonido, vea CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO en la página 21.

3. **Cambie la resistencia de los pedales según lo desee.**

   A medida que pedalea, puede cambiar la resistencia de los pedales. Para cambiar el nivel de resistencia, pulse uno de los botones Resistance (resistencia) numerados o pulse los botones de aumento y disminución Resistance (resistencia).



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

4. **Siga su progreso en la pantalla.**

   La pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

   CALS (calorías): El número aproximado de calorías quemadas.

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

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): Su 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 un monitor de ritmo cardíaco compatible (vea CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO en la página 20).

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

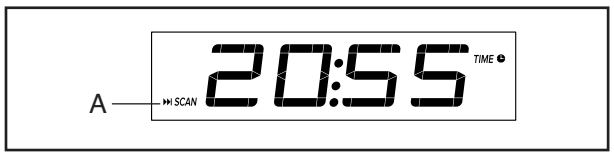
RPM: Su velocidad de pedaleo, en revoluciones por minuto (RPM).

Time (tiempo): El tiempo transcurrido.

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

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

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



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

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

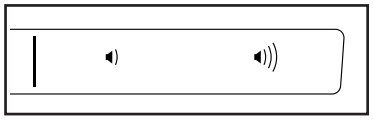
También puede personalizar la función de secuencia para mostrar únicamente la información del entrenamiento deseado en un ciclo que se repite.

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

A continuación, pulse el botón Add/Subtract (agregar/sustraer) para agregar o eliminar esta información del entrenamiento del ciclo de secuencia. **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 (secuencia múltiple) para activar la función de secuencia.

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



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

5. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

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

Para finalizar el entrenamiento, deje de pedalear y espere unos minutos a que la pantalla de la consola se reinicie.

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

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 17.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

La consola ofrece acceso a una amplia y variada biblioteca de entrenamientos iFIT si descarga la aplicación iFIT en su dispositivo inteligente y lo conecta a la consola.

Nota: La consola admite la conexión mediante Bluetooth® a dispositivos inteligentes a través de la aplicación iFIT, así como a monitores de ritmo cardíaco compatibles. No se admiten otras conexiones mediante Bluetooth.

1. **Descargue e instale la aplicación iFIT en su dispositivo inteligente.**

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

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

   Tómese su tiempo para explorar la aplicación iFIT y conocer sus características y ajustes.

2. **Prepárese para el entrenamiento.**

   Para ponerse un monitor de ritmo cardíaco, vea CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO en la página 20.

   Nota: Si desea tener conectados a la vez su monitor de ritmo cardíaco y su dispositivo inteligente a la consola, **debe conectar su monitor de ritmo cardíaco antes de conectar su dispositivo inteligente.**

   Para ajustar el ventilador, vea CÓMO USAR EL VENTILADOR en la página 21.

   Para usar el sistema de sonido, vea CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO en la página 21.

3. **Conecte su dispositivo inteligente a la consola.**

   Pulse el botón iFIT Sync de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Luego, siga las instrucciones de la aplicación iFIT para conectar su dispositivo inteligente a la consola.

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

4. **Seleccione un entrenamiento iFIT.**

   En la aplicación iFIT, 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 de la pantalla de inicio o la biblioteca de entrenamientos, simplemente toque el botón del entrenamiento deseado en la pantalla. Deslice o pase el dedo por la pantalla para desplazarse según sea necesario.

   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.

5. **Comience el entrenamiento.**

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

   Durante algunos entrenamientos, un entrenador 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.

   Si el ajuste de resistencia para el segmento actual del entrenamiento es demasiado alto o bajo, puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia) de la consola.

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

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

6. **Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.**

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

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

7. **Desconecte su dispositivo inteligente de la consola.**

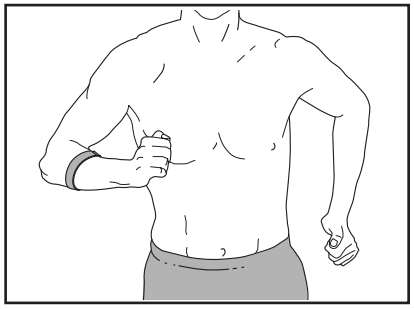
   Para desconectar su dispositivo inteligente de la consola, seleccione primero la opción de desconexión de la aplicación iFIT. Luego, pulse y mantenga pulsado el botón iFIT Sync de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo.

   Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidos los dispositivos inteligentes, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

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

   Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 17.

CÓMO USAR UN 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.**

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

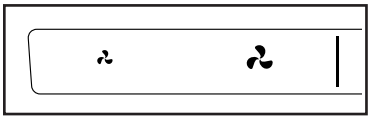
Para conectar su monitor de ritmo cardíaco Bluetooth Smart a la consola, pulse el botón iFIT Sync de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Cuando su monitor de ritmo cardíaco está conectado, aparecerá el símbolo Bluetooth en la pantalla.

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.

Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidos los dispositivos inteligentes, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

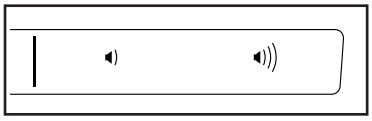
CÓMO USAR EL VENTILADOR



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

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.

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. **Seleccione la función de ajustes.**

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

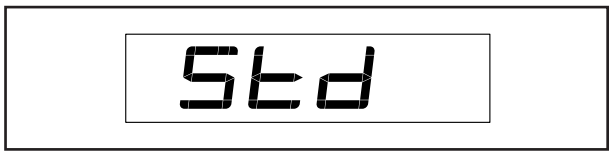
2. **Recorra la función de ajustes.**

   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. **Cambie los ajustes según lo desee.**

   Número de versión de software: La pantalla mostrará el número de versión de software.

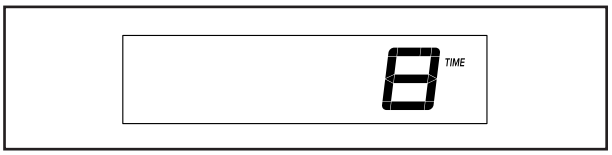
   Unidad de medida: La unidad de medida seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida estándar o métricas. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón St/Met (estándar/métricas). Para ver la información del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



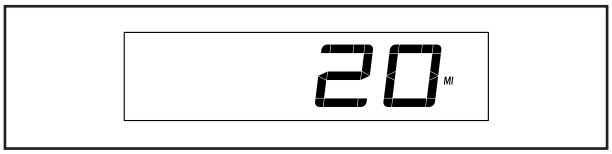
   Prueba de pantalla: Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si la pantalla está funcionando correctamente.

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

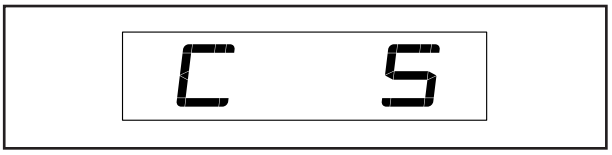
Tiempo total: La pantalla mostrará la palabra TIME (tiempo). La pantalla mostrará el número total de horas que se ha usado la bicicleta de ejercicios.



Distancia total: La pantalla mostrará las letras MI (millas) o KM (kilómetros). La pantalla mostrará la distancia total (en millas o kilómetros) que se pedaleó con la bicicleta de ejercicios.



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 ser usada si la bicicleta de ejercicios está siendo exhibida 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 ejercicios. 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 (demostración activada). Para desactivar la función de demostración, seleccione DOFF (demostración desactivada).

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

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

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

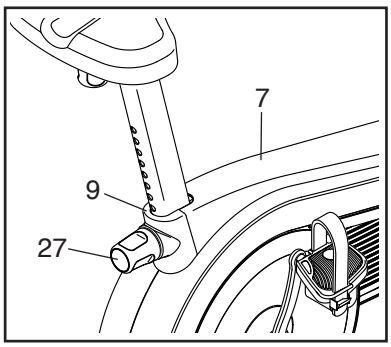
Si necesita cambiar el adaptador de corriente, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual. IMPORTANTE: Para evitar daños en la consola, utilice únicamente un adaptador de corriente homologado y suministrado por el fabricante.

Si la pantalla de la consola presenta líneas, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 21 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

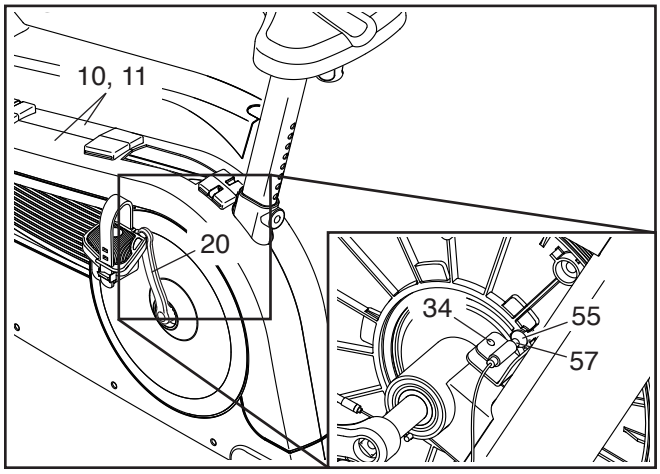
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta. **Antes de ajustar el interruptor de lengüeta, desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente.**

A continuación, retire la Perilla del Poste del Asiento (27), retire el Protector de la Perilla (9) y deslice la Cubierta del Protector (7) hacia arriba.



A continuación, retire todos los Tornillos (que no se muestran) de los Protectores Derecho e Izquierdo (10, 11).



Vea el dibujo diagrama de abajo a la izquierda. Tire con cuidado de los topes de los Protectores (10, 11) para separarlos y localice el Interruptor de Lengüeta (57). Gire el Brazo Izquierdo de la Manivela (20) hasta que un Imán (55) quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. Luego, afloje levemente el Tornillo de Cabeza Segmentada M4 x 18mm (34), deslice el Interruptor de Lengüeta levemente hacia el Imán o en dirección opuesta a este y, luego, reapriete el Tornillo de Cabeza Segmentada.

Enchufe el adaptador de corriente y haga girar el Brazo Izquierdo de la Manivela (20) durante algunos segundos. Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta. Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte las piezas que retiró anteriormente.

GUÍAS DE EJERCICIOS

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

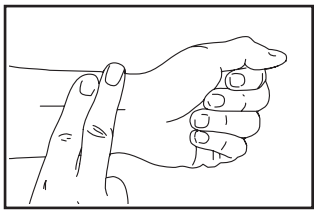
165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

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

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

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

CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO



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

DIRECTRICES DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE LOS EJERCICIOS

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

LISTA DE LAS PIEZAS

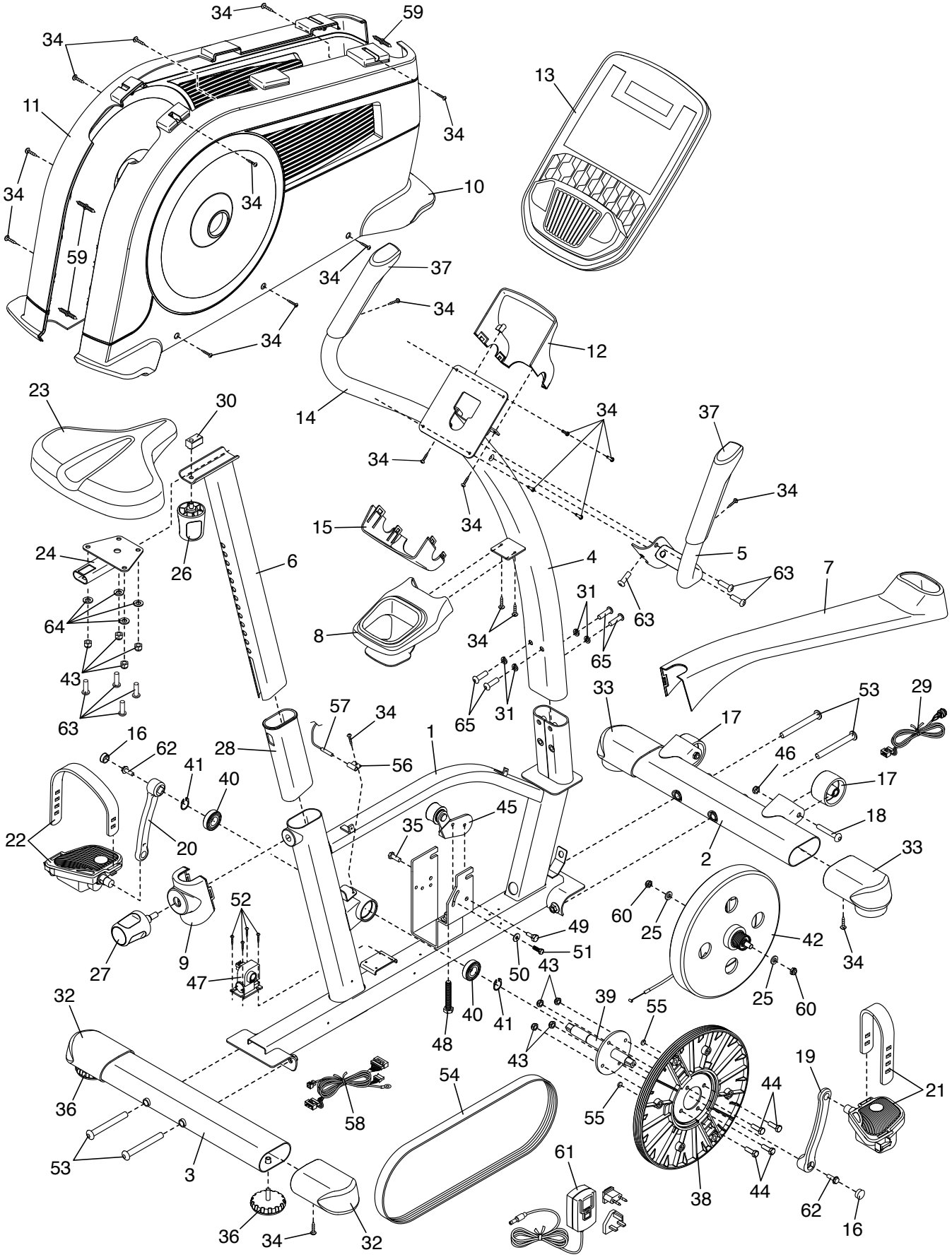
N.º de Modelo NTEVEX77020.3 R0522A

N.°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Estabilizador Delantero
3	1	Estabilizador Trasero
4	1	Montante Vertical
5	1	Baranda Derecha
6	1	Poste del Asiento
7	1	Cubierta del Protector
8	1	Bandeja de Accesorios
9	1	Protector de la Perilla
10	1	Protector Derecho
11	1	Protector Izquierdo
12	1	Cubierta Delantera de la Consola
13	1	Consola
14	1	Baranda Izquierda
15	1	Cubierta Trasera de la Consola
16	2	Tapa de la Manivela
17	2	Rueda
18	2	Perno M10 x 62mm
19	1	Brazo Derecho de la Manivela
20	1	Brazo Izquierdo de la Manivela
21	1	Pedal/Tirante Derecho
22	1	Pedal/Tirante Izquierdo
23	1	Asiento
24	1	Porta Asiento
25	2	Espaciador de Mecanismo
26	1	Perilla del Asiento
27	1	Perilla del Poste del Asiento
28	1	Manga del Poste del Asiento
29	1	Receptáculo de Corriente/Cable
30	1	Soporte del Asiento
31	4	Arandela M10
32	2	Tapa del Estabilizador Trasero
33	2	Tapa del Estabilizador Delantero
34	25	Tornillo de Cabeza Segmentada M4 x 18mm
35	1	Tornillo Hexagonal M8 x 28mm
36	2	Pata de Nivelación
37	2	Mango
38	1	Polea
39	1	Manivela
40	2	Cojinete de la Manivela
41	2	Anillo de Retención
42	1	Mecanismo Eddy
43	8	Contratuerca M8
44	4	Perno M8 x 18mm
45	1	Brazo Estable
46	2	Tuerca de Bloqueo M10
47	1	Motor de Resistencia
48	1	Tornillo Hexagonal M10 x 65mm
49	1	Tornillo Hexagonal M6 x 20mm
50	1	Arandela M6
51	1	Tornillo M6 x 20mm
52	4	Tornillo #10 x 15mm
53	4	Tornillo M10 x 110mm
54	1	Correa de Manejo
55	2	Imán
56	1	Abrazadera
57	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
58	1	Cable Principal
59	3	Ajustador del Árbol
60	2	Tuerca Dentada M10
61	1	Adaptador de Corriente
62	2	Tornillo Dentado M8
63	10	Tornillo M8 x 16mm
64	4	Arandela M8
65	4	Tornillo M10 x 15mm
*	–	Manual del Usuario
*	–	Herramienta de Montaje

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

DIBUJO DE PIEZAS

N.º de Modelo NTEVEX77020.3 R0522A



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 431443 R0522A

Impreso en China © 2022 iFIT Inc.